

# هر زنی زیباست

پسرکی از مادرش پرسید : مادر چرا گریه می کنی؟  
مادر فرزندش را در آغوش گرفت و گفت : نمی دانم عزیزم ، نمی دانم!!!  
پسرک نزد پدرش رفت و گفت : بابا ، چرا مامان همیشه گریه می کند؟ او چه می خواهد؟  
پدرش تنها دلیلی که به ذهنش می رسید ، این بود : همه ی زنها گریه می کنند ، بی هیچ دلیلی!!!

پسرک متعجب شد ولی هنوز از اینکه زنها خیلی راحت به گریه می افتند، متعجب بود.  
یکبار در خواب دید که دارد با خدا صحبت می کند ، از خدا پرسید: خدایا چرا زنها این همه گریه می کنند؟

خدا جواب داد : من زن را به شکل ویژه ای آفریده ام . به شانه های او قدرتی داده ام تا بتواند سنگینی زمین را تحمل کند ؛

به بدنش قدرتی داده ام تا بتواند درد زایمان را تحمل کند ؛ به دستانش قدرتی داده ام که حتی اگر تمام کسانش دست از کار بکشند ، او به کار ادامه دهد .  
به او احساسی داده ام تا با تمام وجود به فرزندانش عشق بورزد ، حتی اگر او را هزاران بار اذیت کنند؛

به او قلبی داده ام تا همسرش را دوست بنارد ، از خطاهای او بگذرد و همواره در کنار او باشد و به او اشکی داده ام تا هرنگام که خواست ، فرو بریزد .

• این اشک را منحصرآ برای او خلق کرده ام تا هرگاه نیاز داشت ، بتواند از آن استفاده کند.

**زیبایی یک زن در لباسش ، موها ، یا اندامش نیست . زیبایی زن را باید در چشمانش جست و جو کرد ، زیرا تنها راه ورود به قلبش آنجاست**

## توصیه های به موقع

چگونه اعتماد به نفس داشته باشیم. سلام این مطلب ربطی به جادوگری نداره ولیکن اگه بخواهید شروع کنید باید اعتماد به نفس داشته باشید. اگر هم نخواهید جادوگر شوید باز هم این مطلب به درد شما میخورد.

خوب چگونه میشود اعتماد به نفس پیدا کرد؟ پرداختن به این امر خود چندتا کتاب میخواد. ولیکن چند راه عملی میتوانم برای شما بگم. اگر شما هم راهی دارید بگید.

برای داشتن اعتماد بنفس یک شرط لازم است و آن نداشتن ترس است که خود این امر باید اعتماد به نفس داشته باشید. پس میتوان نتیجه گرفت که ایندو باهم رابطه مسقیم دارند. حال ما فرض میکنیم که شما تا حدودی نمیترسید چگونه اعتماد بنفس را زیاد کنیم.

درباره کاری که میخواهید انجام دهید تحقیق کنید.

ابتدا تمامی جوانب کار خود را بسنجید. یعنی آگاهی کامل از کار خود داشته باشید. وقتی شما میدانید که چکار میخواهید بکنید. ۵۰٪ کار پیش رفته است. شما از جوانب کار معطع هستید. پس میدانید که این کار را میشود با تجهیزات و علم شما انجام داد یا خیر. گاهی اوقات شما دو به شک هستید. این موقع است که اعتماد بنفس نقش اساسی را بازی میکند. بخود میگویید بکنم یا نکنم؟

هیچگاه خود را دست کم نگیرید.

هیچگاه خود را کم فرض نکنید. شما میتوانید کارهایی را انجام دهید که هیچکس قادر به انجام دادن آن نیست. مثلا شما شاید بگویید من هیچگاه نمیتوانم یک وزنه ۱۰۰۰ تنی را بردارم. من میگویم شما میتوانید. میگویید چطور من میگویم با علم نه با زور. بله شما راهی پیدا میکنید که آن وزنه را مثلا با یک جرثقیل بردارید. شما وزنه را برداشته اید. پس شما میتوانید. همیشه به خود بگویید من میتوانم و همیشه قبل از انجام بکار ابتدا فکر کنید. جوانب را بسنجید تا بعدا سرخورده نشوید.

شکست اعتماد بنفس را ضایع میکند.

هربار که شکست میخورید ضربه ای به اعتماد بنفس خود میزنید. قبل از انجام کار کلیه جوانب را بسنجید. اگر هم شکست خوردید ناامید نشوید دوباره فکر کنید که چرا اینطور شد. حالا دوباره طرحتان را بریزید و دوباره با نیروی صد برابر اقدام کنید. هیچگاه بعد از شکست خود را ملامت نکنید. بجای آه و ناله کردن فکر کنید. چرا اینطور شد؟ چکنم که دیگر اینطور نشود؟ با انجام این کارها اولاً اعتماد به نفستان بیشتر شده و قویتر میشوید و در ضمن قدرت تجزیه و تحلیل شما بالا میرود و دفعات

بعد شکست کمتری را تحمل میکنید. عالمی میگوید بهایی که برای کسب علم و تجزیه مسائل پرداخت میشود یک هزارم هزینه ای است که در مقابل شکست پرداخت میکنید.

با افرادی که شما را کوچک میشمارند معاشرت نکنید.

افرادی هستند که وقتی میخواهید کاری را انجام دهید برای شما آیه نحس میخوانند اینگونه افراد قرص بی اعتمادی شما هستند. تا میتوانید با اینگونه افراد معاشرت نکنید. و از آنها کمک نخواهید. همیشه سعی کنید با افرادی معاشرت کنید که خود صاحب اعتماد بنفس زیادی هستند. چون اینگونه افراد اعتماد به انجام کار را دارند میگویند که شما هم میتوانید. همیشه قبل از انجام کار با دیگران مشورت کنید. (البته با افراد عالم نه جاهل در آن امر. مثل اینکه من میخواهم یک کامپیوتر بخرم و بروم با قصاب سرکوچه مشورت کنم و بگویم فلانی خیلی اعتماد بنفس داره ولی این فرد با داشتن اعتماد بنفس لایق مشورت با شما در این خصوص نیست.)

همیشه به دیگران کمک کنید.

کمک کردن چه از نظر ذهنی چه یدی روی اعتماد بنفس شما تاثیر بسزایی دارد. چون شما میبینید که میتوانید کاری را انجام دهید. فرد مقابل به شما اعتماد دارد و شما نیز به خود اعتماد بیشتر پیدا میکنید. پس توقف نکنید سعی کنید به دیگران کمک برسانید. (البته دوستی خاله خرسه نشه ها!).

---

چگونه نترسیم....

باید کسب آگاهی کنید.

مهمترین دلیل برای ترسیدن از یک موضوع نداشتن آگاهی کامل درباره آن موضوع است. برای مثال من از مار میترسم چون نمیدانم مار چیست. رفتارهایش چگونه است. در موقع خطر چه عکس العملی از خود نشان میدهد. اگر در موقع عکس العملش قرار گرفتیم حالا من چکار باید بکنم. این عوامل باعث میشود تا هر وقت من مار را دیدم به سرعت خودم را از محل دور کنم و وقتی خانمی را مینبینم که مار را با دستهایش گرفته میگوییم عجب دل و جراتی.

متکی شدن به یک وسیله سوم است.

حال شما کسب آگاهی کرده اید ولی اعتماد به نفس ندارید. باز هم از موضوع میترسید حالا چه باید کرد. اینجا شما میتوانید از یک شیء سوم کمک بگیرید. اگر معتقد به مذهب هستیید یک دعا همراه داشته باشید و اگر نیستید یک شیء برای خود پیدا کنید که به آن اعتقاد داشته باشید. بهترین دعا برای محافظت شما در برابر اشراک (جن و پری) آیت الکرسی است. این دعا بسیار قدرتمند بوده و هیچ قدرتی آنرا نمیتواند مورد تعدی قرار دهد.

منحرف کردن ذهن خود از موضوع ترساننده است.

راه دیگر برای رفع ترس میتوانید در موقع ترسیدن حواس خود را نسبت به موضوع ترساننده منحرف کنید. مثل دعا خواندن که تاثیری ۲ برابر دارد چون هم حالت ۲ را دارد و هم این حالت را. یا آواز بخوانید یا شعر و یا هرچیز دیگری. در بعضی موارد ترس آنقدر زیاد است که نمیتوانید این کار را انجام دهید در این موقع میتوانید از حرکتی اضافه نیز استفاده کنید مانند زدن دست روی پاها که هم صدا دارد و هم حواس شما را پرت میکند. در هر صورت هر روشی برای دور کردن حواس خود دارید از آن استفاده کنید. اگر روش خاصی دارید و فکر میکنید بدرد دیگران نیز میخورد آنرا در قسمت نظرها قرار دهید.

متکی شدن به قدرت لامتناهی خداوند است.

در موقع ترس میتوانید به عزم قدرت خداوند فکر کنید و مطمئن باشید که در پرتوی قدرت وی میتوانید با تمامی مشکلات بجنگید و پیروز شوید. این زمان قدرت درونی شما که خداوند در وجود شما نهاده شکوفا شده و در مقابل هر مشکلی قد علم میکند.

از تعریف یا شنیدن داستانهای ترسناک بپرهیزید.

اگر شما نسبت به داستانهای ترسناک حساس هستید هرگز آنها را گوش؛ نگاه و یا تعریف نکنید. زیرا این داستانها در اعماق وجود شما نشسته و کوچکترین حرکتی که شبیه به داستان باشد شما را آزار میدهد.

سعی کنید موضوع ترساننده را از خود دور کنید.

گاهی اوقات یک مجسمه یک آرم یک کلمه شما را آزار می‌دهد. شما می‌توانید از اینگونه وسایل دوری نموده تا فرصتی برای مطالعه ترس خود نسبت به آن موضوع پیدا کنید. بعد از رفع ترس خود و کسب آگاهی نسبت به آن موضوع می‌توانید شیء را دوباره برگردانید.

سعی نکنید آدم ترسویی جلوه نمایید.

بعضی از افراد عادت دارند که خود را آدم ترسویی جلوه دهند تا خیلی از مشکلات را از دوششان بردارند. خواه ناخواه یک جلوه دادن در روحیاتشان تاثیر منفی می‌گذارد.

از تاریکی نترسید

سعی نکنید از تاریکی بترسید. برای رفع این مشکل شبها تنها بخوابید. (البته با یک چراغ خواب بسیار ضعیف). چراغ را حذف کنید. پنجره‌ها را بپوشانید. سعی کنید از اتاقهای تاریک قدم بزنید. (مانند زیرزمین) و کللا با تاریکی اخت بگیرید. (کار بسیار سختی است).

---

اولین قدم برای رسیدن به هدفتان

از هیچ چیز نترسید چون ترس بزرگترین عامل بازدارنده است و اعتماد به نفس را ضایع می‌کند.

۲- اعتماد بنفس داشته باشید. هر روز هر دقیقه بخود بگویید من می‌توانم.

۳- بکاری که میخواهید انجام دهید اعتقاد و اعتماد ۱۰۰٪ داشته باشید.

۴- عادت کنید به هیچ چیز عادت نکنید. از کمربندتان شروع کنید.

۵- سعی به زیاد حرف زدن نداشته باشید. سعی کنید کم ولی کامل و با مفهوم صحبت کنید.

۶- به تحولات اطراف خود دقت کنید و همه چیز را بخاطر بسپارید.

۷- خرافات را کنار بگذارید.

۸- بکاریکه اعتقاد ندارید حتی ۱٪ دست نزنید چون ۹۹٪ احتمال شکست دارد.

۹- از شکست نترسید. دوباره اقدام کنید.

شاید بگویید گزینه ۹ گزینه ۸ را نفی میکند ولی اینطور نیست چرا که شما اعتقاد ۱۰۰٪ دارید که کاری انجام میشود ولی به هر دلیلی نمیشود. دوباره اقدام کنید.

۱۰- همیشه آرزوی موفقیت دیگران را داشته باشید.

۱۱- فکر و ذهن خود را مشغول جفنگیات نکنید. برای مثال فلانی فلان کار را کرد؛ فلانی فلان حرف را زد و غیره.

---

یا نگاه کردن؟ سلام

دیدن یا نگاه کردن؟ فرق این دو با هم چیست؟

شما اغلب به مناظر اطراف نگاه میکنید و هیچ وقت صحنه مورد نظر را به خاطر نمیسپارید. مثل وقتی که شما درون یک ماشین نشسته اید و در خیابان حرکت میکنید. شما مغازه ها و تابلوهای آنها را میبینید ولی هیچ وقت آنها را بخاطر نمیسپارید. یا عبارتی دیگر نگاه میکنید و نمیبینید.

شما به یک موضوع نگاه نکنید آنرا ببینید. اگر بتوانید حواس دیدن و روح خود را برای دیدن آماده کنید حتما میتوانید ببینید.

برای امتحان این مطلب شما میتوانید به شخصی که در یک پشت زمینه تاریک نشسته زل بزنید. سعی کنید هاله دور این شخص را ببینید. اگر خوب دقت کنید میتوانید آن هاله نورانی را مشاهده کنید که با ارتفاع حدود ۲ سانتیمتر با شخص فاصله

دارد. اگر فرد مورد نظر بیمار باشد این هاله به حداقل میرسد و اگر شخص در حال تفکر و یا قصد به انجام کاری داشته باشد که نیاز به تمرکز است این هاله بیشتر میشود.

جالب است یک خاطره از دیدن این هاله برایتان تعریف کنم.

من یک دوستی دارم بنام شهاب که در دانشگاه با هم درس میخواندیم. یک روز موقع امتحان قرار شد که من به شهاب برسانم وقتی سر جلسه نشستیم استاد بالای سر شهاب آمد و گفت مثل بچه آدم میشینی و مینویسی. من به شهاب گفتم مثل اینکه روی تو زوم کرده مواظب باش. در وسطهای امتحان بود که داشتم به جواب یک سوال فکر میکردم که ناخود آگاه چشمم به استاد افتاد و آن هاله را دیدم که حدود ۴ الی ۵ سانتیمتر طول کشیده بود و نگاهش را دنبال کردم و دیدم روی شهاب زوم شده از طرفی وقتی استاد برمینگشت شهاب میگفت جواب فلان سوال؛ من قبل از آنکه بتوانم بگم استاد روی تو زومه استاد گفت : شهاب بلندشو ورقتو بده به من و برو بیرون. و شهاب نیر چنین کرد. این خاطره را گفتم تا بدانید که اگر شهاب نیز در آن زمان آن هاله را میدید شاید تا آخر امتحان نیز با ما بود.

شما نیز امتحان کنید حتما خواهید دید. اگر موفق نشدید بگویید تا روشهای دیگری نیز برای دیدن بگوییم. قابل ذکر است که دیدن هیچ ضرری برای انسان ندارد. ولیکن شاید از نظر روحی کمی اوایل با آن مشکل داشته باشید چونکه شما عادت میکنید چیزهایی را ببینید که نمیخواهید. بعد از مدتی تمرین در می یابید که چه موقع ببینید و چه موقع نگاه کنید.

---

شناخت تی ان تی یکی از مهم ترین نکات در شناخت نیروی تی ان تی باور کردن آن است یعنی باید باور کنید که این نیروی عظیم درون شما میتواند به موفقیت بیانجامد کما اینکه تلقین تاثیر فراوانی بر ذهن شما دارد ما باید در روز به خود یگوئیم (تو میتوانی میتوانی)

این نیرو زمانی که به کار میافتد و شروع به فعالیت میکند می تواند موفقیت هایی برای شما به وجود آورد از هم اکنون تصمیم بگیرید تا در زندگی گامهای موثری برای آینده بر دارید افکاری نو داشته باشید اندیشه ها و آرزوهای جدید را به ذهن خود راه دهید تا در نهایت تجارب بهتر و جدید تری را پیش رو داشته باشید.

شادمانی شما عمدتاً "وابسته به این است که در باره دیگران چه اندیشه ای در ذهن دارید نه اینکه آنها در مورد شما چه می اندیشند .

### تغییر نگرش

به خاطر داشته باشید هرگز نمی توانید وضعیت زندگی خود را تغییر دهید برای آشکار شدن نیروی تی ان تی به تجزیه و تحلیل افکار درونتان بپردازید شمای امروزی نتیجه تفکرات نیروی خود هستید بنابر این افکار خوب رویداد های خوب و افکار بد رویداد های بد را به دنبال دارند ابتدا در مورد افکار و اندیشه خودتان از خود سوالاتی بپرسید

ذهن شما چگونه عمل میکند ؟

آیا می دانید تفکر به صورت تصویر های ذهنی است و اگر چیزی را با قوت و اطمینان کافی در ذهن خود تصویر کنید نهایتاً همان خواهد شد. به همین دلیل اگر میخواهید به شادمانی برسید بیایید تمام افکار و تجربه ها و واکنش های هیجانی غلط را از ذهنتان بیرون بریزید.

### با خود اندیشیدن

باید با خود چنین بیاندیشید (میدانم که من امروزی حاصل تفکرات گذشته هستیم و همه آنچه تا کنون برای من اتفاق می افتاده سر آغاز آن در دیروزهای من است که آنچه روشن با اطمینان و قاطع در ذهن تصور



می‌کنم طرحی میشود که نیروی سازنده ضمیر ناخود آگاه من کار روی آن را آغاز خواهد کرد )

اسرار انسانهای بزرگ

به راستی آن چیست که انبیا بزرگ را بزرگ میکند . آنها به خود جرات میدهند که دستاوردهای عظیمی را برای خود قایل شوند و در همین حال نیروی درونی آنها روی این تصویرها و تخیلات کار میکند و در نهایت آنها را بدانچه که میخواهند میرسند.

(برای بزرگ بودن باید بزرگ اندیشید)

اگر چیزی را برای مدت کافی به وضوح و با اطمینان کافی تصور کنید به حقیقت خواهد پیوست. اکنون با کنار گذاشتن تمام تفکرات سطحی و محدود به آماده کردن ذهن خود پردازید. بعد از این حتی اگر به نظرتان غیر ممکن آمد هرگز نگوئید که غیر ممکن است. ذهن خود را از خشم و خصومت نفرت و واکنشهای هیجانی منفی رها کنید و این افکار جلوی پیشرفت شما را میگیرند . و مانع عمل نیروی سازنده درون شما میشوند کنار زدن تصویرهای غلط از ذهن بخش مهمی از درک نیروی تی ان تی است.

کوشش کنید . ایمن داشته باشید . تجسم ذهنی کنید .

رسیدن به هدف حتمی است