

www.erfanizade.com

09199990218

در مدار ثروت یک گام جلوتر از دیگران باشید

5 مقاله ی کوتاه که می تواند زندگی تان را متحول کند

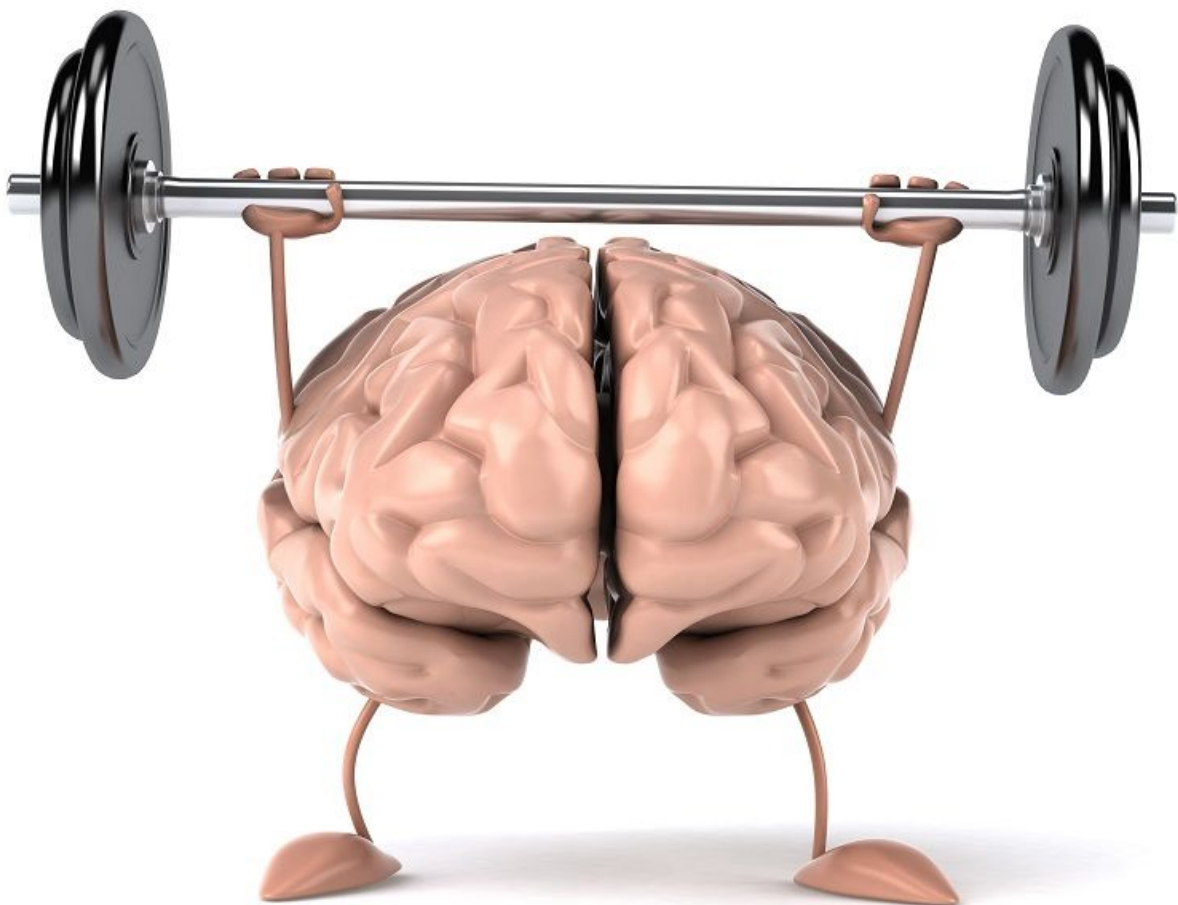
محمد امین عرفانی زاده

1394

در این کتاب الکترونیکی رایگان با 5 تکنیک طلایی و ساده آشنا خواهید شد که به شما کمک می کند تا زندگی ای شاد، سرشار از ثروت و نعمت و با کیفیت تری را تجربه کنید.

www.ertanizade.com

1 چگونه نیروی جادویی درون خود را آزاد کنیم؟



چگونه نیروی جادویی درون خود را آزاد کنیم؟

اگر دقت کرده باشی، در اغلب مقالات و آموزش هایی که دارم درباره ی اهمیت عزت نفس و اعتماد به نفس و تاثیری که این عامل می‌تونه بر کیفیت زندگی بگذاره، صحبت کردم. این تاکیدها خالی از لطف نبوده و دلایلی متعددی داره.

زیربنا و عاملی که تعیین می‌کند تا چه میزان میتونی از نیروی جادویی درونت کمک بگیری، میزان **عزت نفس** و اعتماد به نفسیه که داری... برای دستیابی به **موفقیت** های چشمگیر داشتن اعتماد به نفسی مثبت و قدرتمند ضروریه!

اما قدرت در زندگی به چه معناست؟ آیا تا حالا بهش فکر کردی؟

احساس قدرت داشتن در زندگی یک معنی داره، که حس کنی شرایط زندگیت در کنترل تویه... و اگر به هر علتی موردی در زندگیت هست که مطابق میل نیست، میدونی و ایمان داری که باید این مورد رو تغییر بدی و این تغییر در حوزه ی قدرت تویه... موردیه که از پسش برمیای... به جرات می تونم بهت بگم که اگر بتونی چنین حس و باوری رو در خودت شکل بدی، محکوم به **موفقیت** و پیروزی میشی... دیگه هیچ عامل داخلی یا خارجی ای نمی تونه مانع پیشرفت و حرکتت بشه. اما یک سوال مهم؟!!!

چگونه میشه چنین حس و باوری رو در خود شکل داد؟!!

اولین قدم اینه که یک **اعتماد به نفس** و **عزت نفس** عالی، مثبت و سازنده رو در خودت شکل بدی. تا زمانی که خودت و توانایی هات رو باور نداشته باشی، هیچ چیزی رو نمی تونی تغییر بدی. روش های متفاوتی برای ساختن یک **اعتماد به نفس** عالی وجود داره، اما در **کل‌هیینوتیزم** و خودهیپنوتیزم یکی از سریع ترین، راحت ترین و خارق العاده ترین روش هاییه که می تونه چنین اعتماد به نفسی رو در تو شکل بده، چون به راحتی تمامی افکار، باورهای محدود کننده و موانع ذهنی رو از ناخودآگاهت پاک می‌کند و باورهای مثبت و سازنده رو به صورت کاملاً اتوماتیک جایگزین اونها می‌کند...

دومین گام، اینه که انگیزه ای قوی و نیرومند رو در خودت شکل بدی که مدام تو رو به سمت جلو هل بده. چرا؟ چون تمام زندگی در هدف گذاری های کوچک و بزرگ در هر زمینه ای از زندگی مادی و معنوی و خلق اونها خلاصه میشه و هدف گذاری و تلاش برای خلق اونها بالا و پایین های خاص خودش رو داره، بنابراین اگر انگیزه ای قوی برای خلق و دستیابی به اهداف نداشته باشی، نمی تونی تا زمان خلق نهایی هدف ادامه بدی و استقامت داشته باشی.

بنابراین بسیار ضروریه که بدونی چرا هدف و خواسته ای که داری رو میخوای؟ باید تمامی این دلایل رو به وضوح مشخص کنی و در گام بعدی ببینی که در هر کدام از این دلایل چه عاملی هست که بهت انگیزه میده... آیا این انگیزه ها درونیه؟ منظورم اینه که عاملی در درون تو وجود داره که بهت انگیزه میده، بهت می‌گه ادامه بده... برو جلو... تو میتونی... باید خلقش کنی، یا این عامل انگیزه دهنده بیرونیه؟ یعنی زمانی که هدف تو خلق کنی و به خواسته ای که داری برسی، پاداشی در انتظارت؟

و گام سوم اینه که مهارت های کاریزما و رهبری گروه رو در خودت شکل بدی. چرا؟ چون همه افراد مثل هم فکر نمی کنن و افکار و عقاید و اهداف متفاوتی دارن. باید یاد بگیری که چگونه با همکاری و کار تیمی می تونی از دیگران درخواست کنی تا در دستیابی به اهدافت بهت کمک کنن و چگونه می تونی به دیگران کمک کنی تا به اهدافی که دارن برسن، تا در نهایت یک رابطه ی دو طرفه و برد- برد رو شکل بدی.

2 چگونه به قهرمان شکست ناپذیر رویاهای خود تبدیل شویم؟



چگونه به قهرمان شکست ناپذیر رویاهای خود تبدیل شویم؟

اگر دوست داری که در تمامی کارهایی که انجام میدی فرد موفقی باشی و چیزی جز کامیابی و **موفقیت** رو تجربه نکنی، اولین گام برای رسیدن به چنین جایگاهی اینه که رویایی در سر داشته باشی... منظور من رویاهایی که در خواب میبینی نیست، اگرچه چنین رویاهایی هم خالی از لطف نیست، اما منظور من رویاهاییه که برای فرداهای زندگیت داری... تمامی آرزوها و رویاهایی که دوست داری اونها رو در زندگیت خلق کنی...

تا حالا شده بنشین و مرد و مردونه با خودت فکر کنی که واقعا چقدر از صمیم قلب میخوای که زندگیت **تغییر کنه و به زندگی ایده آلت نزدیک و نزدیک تر بشه؟**

اگر تا حالا چنین کاری نکردی، لازمه که قبل از اینکه ادامه ی مقاله رو بخونی، همین حالا دست به کار بشی و در اولین فرصت این تمرین طلایی رو انجام بدی. اما اگر چنین کاری رو انجام دادی، اما نمی دونی که چگونه این زندگی رویایی رو خلق کنی و به چنین اهدافی دست پیدا کنی، با دقت ادامه ی مقاله رو مطالعه کن دوست خوبم.

باور کن که چنین چیزی ممکنه...

این اولین شرط لازم و ضروریه برای خلق آرزوها و رویاهاست! خیلی وقت ها، افراد به به آرزوها و اهدافی که دارن به دید مواردی نگاه میکنن که نمی تونن خلقش کنن یا نمی تونن بهش برسن. یعنی ثروت و رفاه و آرامش و سلامتی رو میخواود، اما میگه ای بابا... من که نمی تونم بهش برسم!!!

اما می دونی حقیقت و قانون حاکم بر جهان چیه دوست من؟ اگر بتونی چیزی رو در ذهنت تجسم کنی و رویای چیزی رو در ذهنت داشته باشی، می تونی بهش برسی... می تونی انجامش بدی...

بله، ممکنه به تلاش فیزیکی هم نیاز داشته باشه و لازم باشه گام هایی رو برداری، مراحل رو طی کنی و اقداماتی رو انجام بدی تا بهش برسی، اما شک نکن که دستیابی تو به اون هدف واقعا ممکن و شدنی!

اولین و بزرگترین مانعی که همیشه مانع و سدی میشه جلوی رویاهای ما، معمولا خودمون هستیم... یادت باشه دوست من، اگر میخوای به اهدافی که داری برسی و خواسته ها، رویاها و آرزوها رو دونه به دونه خلق کنی، باید این موانع رو از سر راه برداری. باید باور کنی که خلق هدفی که داری، دستیابی به چیزی که میخوای و تبدیل شدن به فردی که آرزوش رو داری واقعا ممکن و شدنی.

گام های لازم برای خلق اهدافت رو بردار...

دوست من، باور کن که اصلا لازم نیست که کارهای سخت و عجیب و غریبی برای دستیابی به اهدافت برداری. کار رو برای خودت سخت نکن... تو می تونی یک سفر 1000 کیلومتری رو با برداشتن گام های کوچک برداری و تا زمانی که این گامها ادامه دار باشه، تو محکوم به رسیدنی... شک نکن!

اگر دوست داری که به **آهنربای پول و ثروت** تبدیل بشی و تمامی قرض ها و بدهی هات رو پرداخت کنی، اگر دوست داری یک زندگی شاد و مرفه و با کیفیت رو تجربه کنی، اگر دوست داری به هر اونچه که میخوای برسی و اهدافت رو خلق کنی، به برداشتن گام های کوچک اما مستمر و ادامه دار خیلی توجه کن دوست من.

به این گام های کوچک خیلی توجه کن... این گام ها رو بردار... اقدامات لازم رو انجام بده... هرچه که میخواد باشه، باشه...

بر ترس هات غلبه کن...

کار کردن بر روی ترس ها یک پروسه زمان بر و گاهی پر زحمته. برای اینکه بتونی بر ترس از شکست غلبه کنی، باید این طرز فکر رو در خودت شکل بدی که انگار به چیزی چسبیدی که در گذشته وجود داشته، دستت رو محکم مشت کردی و اونو گرفتی، اما وقتی که چشم هات رو باز میکنی، میبینی که واقعا چیزی توی دستت نیست، فقط توهم واهی بوده... پس رهات کن... اجازه بده که این افکار از تو دور بشه...

این مبحث خیلی مفصل و طولانیه، اما دوست من صمیمانه ازت میخوام که به جنگ با ترس هات بری و هرکاری که لازمه رو انجام بدی تا بر تک تک این ترس ها غلبه کنی... اونوقته که میتونی حس کنی زندگی چقدر زیبا و جذابه!

و در آخر یادت باشه دوست من، **موفقیت** یک شبه به دست نمیاد، به زمان نیاز داره... اما بهت تضمین میدم که اگر وارد جاده ی **موفقیت** بشی و مسیرش رو ادامه بدی، حتما به مقصد خواهی رسید... این قانون کایناته. به خودت و توانایی هات ایمان داشته باش، گام های لازم برای خلق اهدافت رو بردار و شجاعانه بر ترس هایی که داری غلبه کن.

www.ertu.com

3 ثروت و فراوانی از نگاه هیپنوتراپی



ثروت و فراوانی از دیدگاه هیپنوتراپی

مبحث ثروت و فراوانی، موضوعی بسیار پر طرفدار و مجذوب کننده است که بی شک درک صحیحی از آن می تواند تمامی جنبه های زندگی شما را سرشار از ثروت و وفور کند. بنابراین اجازه دهید ریشه ی ثروت و **فراوانی** را مورد بررسی قرار دهیم که در اصل همان بخشش و دادن می باشد.

اولین باری که با مفهوم بخشش آشنا شدم، فکر می کردم که این مفهوم، که "تنها چیزی رو به دست میاری که اون رو ببخشی" چندان معقول و منطقی به نظر نمی رسد. چگونه بخشیدن می تواند مرتبط با به دست آوردن باشد؟ آیا منطقی تر این نیست که هرچه بیشتر ذخیره و پس انداز کنیم، بیشتر خواهیم داشت؟

مدتی بعد که روی این موضوع کار می کردم مهمترین راز زندگی سرشار از نعمت و **فراوانی** رو درک کردم که چگونه می توان زندگی ای رو داشت که در اون هر چیزی رو که بخوای در دسترس داشته باشی. اون راز **بخشایش** و **بخشیدن** بود!

برای به دست آوردن باید ببخشید. این موضوعی است که در قرآن کریم و احادیث ما هم به تکرار به آن اشاره شده و همچنین یک قانون جهانی نیز هست.

از دیدگاه **هیپنوتراپی** ثروت و **فراوانی** اینگونه کار می کند و به عبارت دیگر اینگونه می توان ثروتمند شد...

وقتی که ما چیزهای مختلف را ذخیره می کنیم و در برخورد با پول، زمان و ... خساست به خرج می دهیم، این رفتارها این پیغام را به ضمیر ناخود آگاه ما می رساند که جهان هستی مکان امنی نیست و اگر می خواهیم چیزهای مختلف را داشته باشیم باید آنها را ذخیره کنیم و گرنه مدام در خطر از دست دادن هستیم.

طی جلسات **هیپنوتراپی** ای که با افرادی که با افسردگی دست و پنجه نرم می کرده اند داشته ام، چیزهای جالبی یاد گرفته ام. افرادی که به شدت با مشکلات مالی دست و پنجه نرم می کنند و به طبع آن دچار افسردگی می شوند تا جایی که امکان دارد لوازم و پول و ... خود را در گوشه گوشه خانه شان ذخیره و گرد آوری می کنند چون احساس می کنند که جهان هستی نمی تواند نیازهای آنها را به موقع پاسخ گوید و آنچه می خواهند را فراهم کند بنابر این به شدت در برابر خرج کردن و استفاده ی از لوازم شان از خود مقاومت نشان می دهند و سعی می کنند همه چیز را برای روز مبادا ذخیره کنند.

این طرز فکر و این رفتار که مدام به آنچه داریم وابسته باشیم، آنها را برای روز مبادا ذخیره کنیم، نگران از دست دادن آنها باشیم و ... دقیقاً مخالف یک ذهن ثروتمند است.

کائنات همیشه آماده است تا به شما بیشتر دهد. در کائنات بی نهایت پول، زمان، لوازم مختلف و فرصت وجود دارد. و اگر دوست دارید زندگی شاد و مرفهی داشته باشید باید این باور را در ذهن خود شکل دهید و مدام در این پارادایم ذهنی باشید که من آن را "زندگی کردن با دستان باز" می نامم. وقتی که دستان خود را باز می کنید به راحتی می توانید ببخشید و دریافت کنید.

وقتی که اینگونه زندگی می کنید، نگران از دست دادن و آینده نیستید و بر این باور هستید که خدا و کاینات همیشه زندگی شما را تامین می کند و روز به روز زندگی شما را بهتر می کند و هنگامی که چنین انتظاری داشته باشید، یک ذهن ثروتمند را در خود پرورش داده اید.

در این حالت شما این سیگنال را به ضمیر ناخود آگاه خود می فرستید که همیشه بیش از حد نیاز هست و بنابراین خود را آماده ی دریافت می کنید. یک دست مشت شده و بسته نه اجازه می دهد آنچه در مشت است خارج شود و نه اجازه می دهد چیز دیگری وارد دست شود. بنابر این برای چنین فردی هرگز خبری از ثروت و رفاه نیست.

دست خود را باز کنید و آزاد و رها زندگی کنید. زندگی و کاینات همیشه دوست دارد به شما چیزهای بیشتر و بهتری بدهد اما به شرط اینکه آماده ی این دریافت باشید و اجازه دهید این چرخه ی گرفتن و دادن ادامه پیدا کند.

www.ertanizade.com

4 ثروتمندانه زندگی کن!



ثروتمندانه زندگی کن!

ثروتمندانه زندگی کردن و داشتن یک زندگی سرشار از نعمت و رفاه، یکی از آرزوهای مشترک تمامی انسان هاست، اما داشتن چنین زندگی ای برای بسیاری از افراد سخت و دور از باور به نظر میرسه. اما یادت باشه دوست من که حقیقت جهان هستی اینه که ثروت و فراوانی در وجود تمامی انسان ها قرار داده شده، به صورت کاملاً ذاتی و طبیعی!

فراوانی و ثروت، صرفاً یک نگرشه و نکته‌ی مثبتی که وجود داره اینه که به راحتی می‌تونی نگرشت رو کنترل کنی و نگرش دلخواهت رو شکل بدی. اما چگونه؟

1. ذهنیت ثروت و فراوانی رو در خودت شکل بده.

ذهنیت فراوانی یک باور غالب داره که می‌گه برای همه، بیش از حد نیازشون هست. بنابراین مدام این جمله رو تکرار کن که خالق این جهان، بی‌نهایت رزاقه و برای همه، بیش از حد نیازشون هست... همه چیز به اندازه‌ی کافی وجود داره... من به فراوانی نعمت، ثروت و سلامتی ایمان دارم...

2. سپاسگزار تمامی مواردی باش که همین حالا در زندگی تو وجود داره.

سپاسگزاری از نظر کاینات یک سیگنال بسیار قدرتمنده که نشون میده آماده‌ی دریافت بیشتر هستی. ازت می‌خوام که همین حالا تمامی موارد خوب و مثبتی که در زندگی وجود داره رو یادداشت کنی و بابت تک‌تک اون‌ها از خدای رحمن سپاسگزاری کنی. هرچه مواردی که یادداشت می‌کنی بیشتر باشه، بهتره. ازت می‌خوام که این تمرین رو هر شب، به مدت حداقل یک ماه انجام بدی تا به چشم خودت ببینی که همین تمرین ساده که روزانه چند دقیقه بیشتر وقت رو نمیگیره، چگونه زندگی رو جادویی و پر از اتفاقات خوب میکنه.

3. صبح، زمان تعیین کننده‌ی روز شماست!

صبح، زمانی که از خواب بیدار میشی، لحظه‌ای بسیار تعیین کننده است، چون تمام روزت رو تحت تاثیر قرار میده. بنابراین سعی کن حس و حال خوبی به صبح‌ها بدی تا به طبعش روز و زندگی بهتر و با کیفیت‌تری رو تجربه کنی. سعی کن خواب کافی داشته باشی، صبح‌ها زودتر از خواب بیدار بشی، صبحانه مغذی‌ای داشته باشی، و هر روز ورزش کنی و تمرینات خود هیپنوتیزم رو انجام بدی.

4. پذیرای فرصت‌هایی باش که کاینات در اختیارت قرار میده.

زمانی که تمام توجه و تمرکزت رو به ثروت و فراوانی لایتناهی کاینات میدی، طبق قانون، کاینات و جهان هستی، فرصت‌ها، ایده‌ها، موقعیت و افرادی رو در مسیرت قرار میده تا خودت شخصا این تمرکز رو به معادل فیزیکی‌ش و هر اونچه که می‌خوای تبدیل کنی. بنابراین تنها زمانی می‌تونی به این مواهب و نعمات و هر اونچه می‌خوای دست پیدا کنی که اولاً منتظر چنین فرصت‌هایی باشی، آماده‌ی پذیرش اون‌ها باشی و ثانیاً بدونی که چگونه این فرصت‌ها رو شناسایی کنی و از اون‌ها استفاده کنی.

5. از زندگی لذت ببر.

مهمترین عاملی که تعیین میکنه به خودت اجازه میدی از زندگی لذت ببری یا نه، وجود یا عدم وجود عزت نفس و اعتماد به نفس هستش. اگر میبینی که در اکثر مواقع منفی هستی و بر موارد منفی تمرکز میکنی، شدیداً بهت توصیه میکنم که به دنبال روش‌هایی برای ارتقاء عزت نفس و اعتماد به نفس در وجودت باشی. از فایل‌های خود هیپنوتیزم استفاده کن، مدیتیشن انجام بده، ورزش کن و تا میتونی لبخند بزنی. بین که انجام چه مواردی باعث میشه که از درون حس خوبی بهت دست بده، تمامی این موارد رو شناسایی کن و اون‌ها رو انجام بده.

یادت باشه دوست خوبم، ما یک زندگی سرشار از نعمت و ثروتی رو میخوایم که به ما حس رضایت و شادی بده. نقطه ی شروع چنین زندگی خارق العاده ای اینه که باور کنی چنین زندگی ای وجود داره، و با آغوش باز، پذیرای فرصت هایی باشی که چنین زندگی ای رو برات رقم میزنه. زمانی که از تمامی فرصت هایی که کاینات در اختیارت قرار میده نهایت استفاده رو میکنی، درست در اون لحظه است که می تونی با تمام وجود، معنای یک زندگی خارق العاده و شاهکار رو حس کنی.

www.ertanizade.com

5 چرا تغییر نمی کنیم؟



چرا تغییر نمی کنیم؟

یکی از فیلم های مورد علاقه من فیلمه فارست گامپه. فارست گامپ داستان کسیه که نمی دونه ناخودآگاه ازش انتظار میره که بهترین دستاوردها و موفقیت ها رو داشته باشه، اما دقیقا همینطوری عمل می کنه. در یکی از سفرهاش پینگ پنگ رو امتحان می کنه و وقتی که به خودش میاد میبینه رسیده به سطح مسابقات جهانی! دوستاش رو از مرگ حتمی نجات میده و

... **موفقیت** های زیادی که در طول فیلم به دست میاره... اما جالبه بدونید که اون فرد اینقدر باهوش نبود که بدونه افراد عادی نمی تونن چنین دستاوردها و **موفقیت** هایی داشته باشن.

همه ی ما در جوونی مون به نوعی پروگرم شدیم و می دونیم که مسیر کلی زندگی ما به چه سمتیه و چه محدودیت هایی داریم. هیچکس به ما نگفته که مثلا " تو وکیل میشی و سالی 300 میلیون تومن درآمد داری" یا " تو نجار میشی و سالی 20 میلیون درآمد داری". بلکه با توجه به تجربیات و اطلاعاتی که از والدینمون و دیگران در طول سال های سال دریافت کردیم، یک تصویر ناخودآگاه ذهنی از فردی که باید باشیم، درآمدی که شایستگی و توان داشتنش رو داریم، میزان جذابیتی که داریم و به طبعش اینکه همسر ما چقدر می تونه جذاب باشه و ... رو در ذهن خودمون شکل می دیم.

اگر در هر لحظه ای از زندگی، در هر کدوم از این حیطه ها، به دستاورد ها و **موفقیت** هایی بیشتر از محدودیت های ذهنی ای که برای خودمون قائل شدیم برسیم، سر و کله ی خود تخریبی پیدا می شه تا ما رو به همون مسیر قبلی، همون روش زندگی قبلی، برگردونه.

علت اینکه این اتفاق می افته اینه که ذهن ما نمی خواد ما آسیب ببینیم یا احساس ناراحتی داشته باشیم و رنج ناشی از قرار گرفتن در یک موقعیت ناشناخته که محدودیت های قبلی ما رو نقض می کنه رو حس کنیم.

علت اصلی وجود عاملی به نام خود تخریبی، محافظت و مراقبت از ماست تا ما رو در یک حالت ایمن قرار بده، و یا ما رو به خاطر نقض الگو ها و پروگرامینگ والدینمون و یا سایرین تنبیه کنه. اون ما رو به اتاق خوابمون میفرسته چون بد بودیم... هم بازی های ما رو از ما میگیره چون بد بودیم... درسته که این جمله ها بعضی از ما رو به یاد کودکی هامون میندازه... اما ما، هنوز هم مثل بچه ها زندگی می کنیم... و فکر می کنیم که این محیطه که داره ما رو کنترل می کنه، و به همین دلیل هنوز هم که هنوزه تنبیه می شیم.

پس اولین نکته ای که تا اینجا یاد گرفتیم اینه که عاملی به نام هومیو استسیس یا خود تخریبی در ما هست که یک سکه دو روئه. یک روی اون ما رو تنبیه می کنه و روی دیگه اون با نگه داشتن ما در منطقه امن و راحتی فعلی مون، سعی می کنه تا از ما محافظت کنه.

راجع به این موضوع فکر کنید. اگر بیشتر از انتظاری که از خودتون دارید و باورش کردین پول در بیارین، هومیو استسیس فوراً دست به کار میشه تا این حالت جدید و ناشناخته رو از بین ببره و شما رو به روال زندگی قبلی برگردونه، به همین دلیل شما شغل پردرآمدی که به تازگی به دست آورده بودی رو از دست میدی و اخراج میشی... چرا؟ چون به طور کاملاً اتفاقی و ناگهانی شرکت تصمیم میگیره تعدیل نیرو کنه... یا به فروشگاه های مختلف میری و حسابی خرید می کنی... چرا؟ چون خرید کردن با مزه است!!! باحاله! اما چیزایی میخری که اصلاً به دردت نمی خوره و شاید یک بار هم ازشون استفاده نکنی.

اگه یه مقداری از اضافه وزن رو از دست بدی، یادت میاد قبلاً که لاغر تر بودم فلان مشکل واسم پیش اومد، و ناخودآگاه توی ذهنت یه لینک بین لاغری و اتفاق بد میسازی که لاغر شدن = وقوع مجدد اتفاقات بد... واسه ی همین دوباره رو میاری به فست و فود و...

اگر بخوای سیگار رو ترک کنی، خوب باید با اون همه استرسی دست و پنجه نرم کنی که باعث شده بیای سراغ سیگار! خوب، دلیلی هم که به خاطرش اومدی سراغ سیگار کشیدن، رهایی از این همه استرس بوده دیگه، پس به خودت میگی: اگه ماه دیگه سیگار رو ترک کنم خیلی بهتره...

برای این خود تخریبی ها مدام استدلال میاری و توجیه می کنی و با این کار ناخودآگاه جلوی **موفقیت** های خودت رو میگیری و همیشه به روال زندگی ثابت رو میگذرونی.

چیزی که اینجا داره واقعا اتفاق می افته اینه که شما مدام به جایی برمیگردی که در ذهنت احساس می کنی بهش تعلق داری، جایی که در اون احساس راحتی می کنی، جایی که واست شناخته شده است و بهش عادت کردی و دقیقا واسه ی همین که می خواهی **تغییر** کنی، اما نمیشه!

چند وقت پیش با یک گروه جوون که تازه وارد عرصه بازیگری شده بودن کار می کردم و از اونجایی که جوون بودن و خیلی بلند پرواز، بهشون گفتم من می تونم برای هر کدوم از شما یک قرار داد فیلم یک میلیارد تومنی رو بگیرم. اما شرایطی وجود داره که باید اونها رو انجام بدین و هر کدوم از قوانین که نقض بشه دیگه خبری از قرار داد یک میلیاردی نیست. اونا می بایست ساعت 10 صبح چهارشنبه با یک خودکار به دفتر کارگردان می اومدن تا قرارداد رو امضا کنن و آماده ی به سفر دو هفته ای به استرلیا می شدن.

بعد به این گروه گفتم که من به شما تضمین میدم که اگر یک سری باورهای محدود کننده در ذهنتون فعال باشه و ذهنتون برای پول کم پروگرم شده باشه، صد در صد خود تخریبی وارد عمل میشه و امکان نداره این پول به دستتون برسه. بالاخره به اتفاقی می افته، به راهی پیدا می کنین تا این فرصت بی نظیر رو از دست بدین. یا دیر تر از ساعت 10 به دفتر میرسین، یا به جای چهارشنبه، سه شنبه میان چون فکر می کردین قرار سه شنبه بوده، یا فراموش می کنین خودکارتون رو بیارین، یا از پرواز می ترسین، یا به نوعی نمی تونین به استرلیا برین...

این دقیقا مثل همون بیت شعریه که میگه " گیرم که به اجبار بری اسب چمشوت لب چشمه/ تا میل و عطش نیست در او من چه کنم بر سر چشمه"... اگه ذهن شما برای رسیدن به هدفی که دارید پروگرم نشده باشه و همون پروگرم قبلی خودش رو داشته باشه، شما به چشمه میرسی ولی هرگز اجازه ی آب خوردن رو به خودت نمی دی... فرصت های بی نظیری واست ایجاد میشه اما با بی توجهی از کنارش رد میشی، چون ذهنت آماده نیست. چون ذهنت واسه ی **موفقیت** پروگرم نشده، و تا دوباره پروگرمش نکنی همین آشه و همین کاسه! به صورت ناخودآگاه تمام این فرصت هایی که می تونست موفقیت، ثروت و شادی شما رو تضمین کنه رو از بین می برید تا در همون جایی بمونید که احساس راحتی می کنید، جایی که ذهن شما احساس می کنه شایسته اونه.

تمامی این مسایل و مشکلات به خاطر نحوه ی پروگرم شدن ذهن ماست که به اشتباه پروگرم شده. هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم راه حل بسیار ساده و راحتی برای حل این مشکل داره. هیپنوتیزم مجددا ذهن شما رو پروگرم و برنامه ریزی می کنه تا این موانع رو از بین بیره. افرادی که فکر می کنن اونها هیپنوتیزم نمیشن، یا اصلا نیازی به هیپنوتیزم و خودهیپنوتیزم ندارن کافیه

نگاهی به دور و اطرافشون بندازن. تمام زندگی اونها و هر چیزی که در زندگی اونهاست وابسته به هیپنوتیزمه. همه چیز: همسر اونها، شغلشون، مسائل عاطفی اونها، اتوموبیلشون، پول و سرمایه ای که در حساب های بانکشون دارن، وام و بدهی هایی که دارن، دوستای اونها و ... همه چیز! اونها اینطوری پروگرم شدن که به سمت افراد و موقعیت های به خصوص و از پیش تعریف شده ای متمایل بشن و به محض رسیدن به چنین موقعیت ها و افرادی اونها رو بپذیرن. اگر ما واقعا دوست داریم جنبه ی به خصوصی از زندگیمون رو **تغییر** بدیم، اول از همه باید ذهنمون رو آماده ی پذیرش این **تغییر** کنیم و گرنه به جایی بر میگردیم که واسه ی اون پروگرم شدیم. جایی که منطقه ی امن و راحتی ماست، جایی که احساس می کنیم بهش تعلق داریم.

دقت کردین چرا بعضی افراد خیلی سخت و شدید تلاش می کنن تا وارد دانشگاه بشن و مدرک بگیرن و دقیقا یک قدم مونده به نتیجه گرفتن متوقف می شن؟ هزار و یک اتفاق می افته که نتونن مدرکشون رو بگیرن. ازدواج می کنن، پول کم میارن، درگیر کسب و کارشون میشن و ... اصلا منطقی به نظر نمی رسه! آخه چرا؟!

اگر شما واقعا چیزی رو بخوای و احساس کنی که شایستگی داشتنش رو داری، حتما راهی واسه ی به دست آوردنش پیدا می کنی. اما مساله اینجاست که از درون باید باور کنی که شایستگی داشتن این خواسته ات رو داری و باید ذهنت رو واسش پروگرم کنی، و اگر از درون نپذیرفته باشی سر و کله ی هومیو استیسیس و خود تخریبی پیدا میشه و متوقف می کنه... چون داری باورها و محدودیت های قبلی رو نقض می کنی.

دقت کردین بعضی افراد مدام وارد رابطه های عاطفی میشن ولی هیچ کدوم از این رابطه ها به ازدواج ختم نمی شه؟ واقعا دوست دارن که ازدواج کنن ولی نمیشه! اغلب علت چنین اتفاقی اینه که ذهن اونها طوری برنامه ریزی شده که هر رابطه ای که ممکنه به ازدواج ختم بشه رو با نوعی خود تخریبی از بین ببره تا از رنج جلوگیری کنه. این برنامه ریزی ذهنی می تونه به خاطر این باشه که این فرد یک ازدواج نا موفق رو در بین دوستان و آشنایان خودش دیده و نا خودآگاه در ذهنش این لینک ذهنی رو ساخته که ازدواج = رنج بردن، و چون ذهن تلاش می کنه او رو از هر نوع رنجی محافظت کنه دست به این خود تخریبی ها می زنه و تمامی این فرصت های عالی رو از بین می بره.

واقعیت امر اینه که خود تخریبی یا هومیو استیسیس اصلا قصدش این نیست که به شما ضربه بزنه و علیه شما کار کنه، بلکه سعی می کنه شما رو در یک حالت ایمن و مطمئن نگه داره. مشکل اصلی اینجاست که وقتی که سن ما بیشتر میشه و یک سری چیزهایی رو به صورت خودآگاه می خوایم، چون ما قبلا به صورت ناخودآگاه پروگرم شدیم که اون چیزها رو نداشته باشیم، نمی تونیم به اهداف و خواسته هامون برسیم.

و این دقیقا همون جاییه که هیپنوتیزم می تونه به ما کمک کنه. ضمیر نا خودآگاه به راحتی می تونه مجددا پروگرم بشه. به جای اینکه فقط به ذهن استدلالی و ضمیر خودآگاهتون اکتفا کنید و تصمیم بگیرید که من پول بیشتری می خوام... یه همسر ایده آل می خوام... می خوام سالم و تندرست باشم و... روش بسیار قدرتمند تری وجود داره که اگر از اون در زندگی خودتون استفاده کنید می تونید این برنامه های ذهنی قدیمی رو دور بریزید و اونها رو با برنامه ی جدید و موثر جایگزین کنید.

اگر ویندوز کامپیوتر شما مثلا ویندوز 98 باشد، لازمه که ویندوز کامپیوترتون رو آپدیت کنید و یه ویندوز جدید تر، مثلا ویندوز سون یا ایت رو نصب کنید. شما با آرزو کردن یا دعا کردن یا حتی وانمود کردن به جایی نمی رسی... باید بری و ویندوز رو عوض کنی، اون بخش های منسوخ و باطل شده ی برنامه های ویندوز رو حذف کنی و جدید ترین و قدرتمند ترین برنامه های موجود رو جایگزین کنی. و کامپیوتر ذهنی شما هم دقیقا به همین شیوه کار می کنه، شما باید ذهنت رو مجددا پروگرم کنی تا بتونی به اهداف و خواسته هات برسی و در زندگی رو به جلو حرکت کنی.

این درس بزرگ رو از فارست گامپ بگیرید. شما می تونید از موانع و محدودیت ها بی اطلاع باشید و به **موفقیت** های بزرگی برسید. توانایی های شما واقعا نا محدوده. به محض اینکه ذهنتون رو مجددا پروگرم کنید می تونید از قید تمام این محدودیت ها و کاستی ها رها بشید و آزاد و رها زندگی کنید. بدون محدودیت و غیر قابل باور برای بقیه!

برای دانلود رایگان سایر مطالب آموزشی و انگیزشی می توانید به وبسایت www.erfanizade.com مراجعه فرمایید.