

ان.ال.پی

علم استفاده از مغز برای موفقیت

ضمیر ناخودآگاه انسان، مانند یک سیستم رایانه‌ی درونی‌ست که می‌توان آن را برنامه‌ریزی و در راستای اهداف خود استفاده نمود، هم‌چنان که با یک رایانه برنامه‌ریزی انجام می‌دهیم، بازی می‌کنیم، فیلم می‌بینیم و نرم‌افزارهای مختلف را استفاده می‌نماییم. تمامی کیفیت‌های استفاده از این برنامه‌ها، به نحوه‌ی عملکرد سیستم‌عامل رایانه وابسته می‌باشد و چنان‌چه مشکلی در سیستم‌عامل به‌وجود آید، تمامی عوامل ذکرشده، دچار اختلال خواهند شد. اگر در سیستم‌عامل مشکلی پدیدآید، چاره‌ای جز مراجعه به یک برنامه‌نویس متخصص نداریم و تنها با تخصص در این زمینه می‌توان مشکلات را به‌راحتی برطرف نمود. تجسم‌نماید اگر شما یک برنامه‌نویس متخصص بودید، به‌راحتی داخل خطبه‌خط برنامه‌های نوشته‌شده در سیستم‌عامل شده و خطوط غلط را شناسایی و آن‌ها را حذف و خطوط جدیدی اضافه می‌نمودید و با شروع مجدد سیستم‌عامل، مشکل برطرف می‌گردید. نظیر همین مسأله نیز در ضمیر ناخودآگاه به‌وجود می‌آید که در اثر ورود اطلاعات اشتباه و منفی، سیستم‌های داخلی بدن دچار اختلال شده و باعث بروز ناهنجاری‌های جسمی و روانی می‌گردد. در این شرایط با مراجعه به یک برنامه‌نویس ضمیر ناخودآگاه (هیپنوتراپیست) می‌توان برنامه‌های غلط را شناسایی و با برنامه‌ای صحیح، رفتار مثبت و سازنده‌ای را جایگزین نمود اما قبل از آن که بخواهیم به‌عنوان یک متخصص، پشت این ابررایانه نشستیم و برنامه‌ریزی انجام دهیم، لازم است ابتدا با روش کار، وظایف و قوانین سیستم‌عامل این رایانه (ضمیر ناخودآگاه) آشنا شویم و این امر، خود از الزامات مدیریت فردی می‌باشد. مطالعه‌ی نوابغ و انسان‌های موفق در دنیا، تنها یک وجه تشابه را به ما نشان می‌دهد و آن چیزی نیست جز شناخت و استفاده از قدرت ضمیر ناخودآگاه.

مجموعه‌ی ذهن بشری، از دو بخش ضمیر ناخودآگاه و ضمیر خودآگاه تشکیل شده است. ضمیر ناخودآگاه، شامل دانسته‌ها، تجربه‌ها و اندوخته‌هایی است که در دوردست‌ترین قسمت ذهن آدمی ذخیره شده‌اند و بی‌آن که بر آن اشراف کامل داشته‌باشیم، قوی‌ترین نیروی محرکه‌ی ما در تمامی کنش‌ها و واکنش‌های مان در خواب و بیداری می‌باشد. همه‌ی چیزهایی که شهود، الهام، خاطره‌ی قومی و رؤیا نامیده می‌شوند، محتویات ضمیر ناخودآگاه را تشکیل می‌دهند اما خودآگاهی بشر، حاوی شعور، عقل، منطق، قدرت قیاس و نیروی تصمیم‌گیرنده‌ی اوست. میان ضمیر ناخودآگاه و ذهن خودآگاه بشر، تفاوت‌هایی مانند مکاشفه با مشاهده، شهود با اندیشه، خواب با بیداری، رؤیا با واقعیت، خیال با حقیقت و شعر با نثر، وجود دارد. شاید بارها اتفاق افتاده باشد که به‌طور ناگهانی، سوزن و اشیاء نوک‌تیز یا حرارت آتش، با قسمتی از بدن شما برخورد نموده باشد، در این صورت، ناگهان عضو مورد نظر با سرعتی فوق‌العاده زیاد از منبع تحریک، دور می‌گردد در حالی که در وضعیت عادی، قادر به حرکت اعضای بدن خود به این سرعت نمی‌باشیم، چگونه این عمل اتفاق می‌افتد؟

حتی ملاحظه می‌شود بسیاری از سیستم‌های بدن مانند گردش خون، ضربان قلب، تنفس و... خارج از کنترل و اراده‌ی ما به کار خود ادامه می‌دهند و همگی در یک نظم واحد حرکت می‌نمایند. آیا می‌دانید چه عاملی در بدن باعث سرما و گرما، احساس درد، خشم و عصبانیت و گریه می‌گردد؟ حال قدم را فراتر نهاده و می‌گوییم آیا فکر کرده‌اید

دارچین، رمز جوانی

دارچین، درختچه‌ای ست کوچک و همیشه‌سبز که از همه‌ی بخش‌های آن، بویی مطبوع استشمام می‌شود. گل‌های آن، در فاصله‌ی ماه‌های بهمن تا اوایل فروردین، ظاهر می‌شود و برگ آن، سبز سیر و دارای گل‌هایی به رنگ سفید است و پوست درختچه‌ی آن، کاربرد فراوانی به‌عنوان ادویه دارد.

دارچین نخستین‌بار در «سریلانکا» یافت شد و پس از آن، تمام دنیا این چاشنی را شناختند و برای طعم بهتر غذاها از آن استفاده کردند.

یک قاشق چای‌خوری دارچین، شامل ۲۸ گرم کلسیم، یک گرم آهن، بیش از یک گرم فیبر و مقدار زیادی ویتامین‌های «ث»، «کا» و منگنز است، هم‌چنین مقدار ۱/۲ گرم کربوهیدرات دارد.

خواص درمانی

دارچین، رمز جوانی‌ست و مصرف روزانه‌ی آن، منجر به تجدید قوای جسمانی می‌شود، کلیه‌ها را گرم می‌کند، ضعف پاها را از بین می‌برد و کم‌خونی را درمان می‌کند.

دارچین، بهترین دارو برای دردهای عضلانی‌ست و اثری آرام‌بخش و شادکننده دارد.

اثر مهم دیگر دارچین، پایین آوردن تب است و امروزه آن‌را به‌صورت قرص و کپسول هم در آورده‌اند که به‌عنوان تب‌بر به کار می‌رود. هم‌چنین رگ‌ها را باز می‌کند و باعث بهبود گردش خون می‌شود.

یکی دیگر از خواص دارچین، این است که باعث افزایش کارآیی هورمون «انسولین» در بدن می‌شود و در نتیجه بدن نیاز کم‌تری به این هورمون برای کنترل قندخون پیدا می‌کند. طبق گزارشات، مصرف یک قاشق چای‌خوری دارچین در روز، تأثیر بسیار مثبتی بر قند خون بسیاری از افراد مبتلا به دیابت، داشته است.

هم‌چنین برخی تحقیقات، نشان‌دهنده‌ی تأثیر مثبت دارچین در کاهش فشار خون بوده است.

خاصیت شکرگرف دیگر دارچین، تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌هاست.

دارچین، به‌عنوان تقویت‌کننده‌ی دستگاه گوارش و جریان گردش خون به کار می‌رود و از آن برای رفع سوءهاضمه، به‌ویژه در مواردی که با نفخ همراه باشد نیز استفاده می‌شود و در رفع اسهال، ضعف عمومی بدن و انعقاد خون هم کاربرد دارد.

تهیه و تنظیم: محمود قفال

که چگونه در خیابان راه می‌روید، تن صدا در شما شکل می‌گیرد، طعم بعضی غذاها را می‌پسندید و چرا از برخی حیوانات بسیار کوچک، احساس چندان آوری دارید؟ چرا بعضی از شما در ثروت و شادی و برخی دیگر در غم و اندوه هستند و در کل آیا فکر کرده‌اید که چگونه فکر می‌کنید؟ چرا بیش‌تر مردم در بیماری، فقر و گم‌نامی زندگی می‌کنند و بعضی‌ها قله‌های پیروزی و موفقیت را یکی پس از دیگری فتح می‌کنند؟ و صدها چرای دیگر که همگی ناشی از عدم شناخت ذهن و نیروی هدایت‌گر درونی است. شاید پاسخ همگی ما این باشد که تمامی این عوامل، به‌صورت خودکار عمل می‌کند و تحت کنترل ما نیست اما به‌راستی اگر این اعمال به‌صورت ناخودآگاه انجام نمی‌گرفت، چه اتفاقی برای ما می‌افتاد، چه حوادثی در هنگام رانندگی رخ می‌داد، آیا ضربان قلب، سیستم تنفس، فشارخون، متابولیسم و تمامی مکانیزم‌های بدن را می‌توانستیم کنترل نماییم؟ این ابرایانه، تمامی سیستم‌های عملکرد بدن و ذهن را تحت هدایت و کنترل خود دارد.

بیش‌تر مردم، افراد موفق را خوش‌شانس تصور می‌کنند و نمی‌دانند که موفقیت و خوشبختی نیز مانند سایر امور، اصولی دارد و دلیل پیروزی انسان‌های موفق، فقط آشنایی با این اصول و کاربرد دقیق آن‌هاست. به قول «مارک تواین»: «موفقیت، یک علم است؛ اگر اصولش را بدانی، نتیجه‌اش را به‌دست می‌آوری.» بیش‌تر مردم باور ندارند که می‌توانند موفق باشند و حتی آمادگی دریافت اصول ساده‌ی موفقیت را نیز ندارند. دانشمندان معتقدند یک انسان در حالت عادی، فقط از ۱۰ درصد نیروها و استعدادهای خود استفاده می‌کند. وقتی شما با بخش عظیم قدرت خود آشنا شوید و آن را به کار بگیرید، به گروه انسان‌های بزرگ خواهید پیوست. از کودکی به‌اشتباه به ما آموخته‌اند که برای رسیدن به آرزوهای مان، فقط باید کار و تلاش کنیم. قدرت اراده و تلاش جسمی در بالاترین حد خود، فقط بخش اندکی از نیروهای ما را به کار می‌گیرد. تلاش جسمی بیش‌ازحد، به‌تنهایی نه‌فقط ما را به آرزوهای مان نمی‌رساند، بلکه باعث از بین رفتن انرژی و ایجاد بیماری‌های روحی و جسمی نیز می‌گردد. برای رسیدن سریع و آسان به آرزوها، باید از قدرت عظیم ذهن کمک گرفت.

این بخش عظیم ذهنی، همیشه (حتی در خواب) فعال است و تمام اعمال غیرارادی انسان را کنترل می‌کند. بیش‌تر انسان‌ها اتفاقات بد و شکست‌های‌شان را ناشی از بدشانسی یا تقدیر می‌دانند و حتی به‌اشتباه گمان می‌کنند خداوند آنان را دوست ندارد. جالب است بدانید مسؤولیت به‌وجود آمدن بخش عظیمی از وقایع زندگی، برعهده‌ی ضمیر ناخودآگاه است. انسان‌های متوسط، ضمیر ناخودآگاه را نمی‌شناسند و زمانی که با آن آشنا شوند و آن را به کار گیرند، دیگر متوسط نخواهند بود. تمام افراد بزرگ و موفق مانند دانشمندان، مخترعان، ثروتمندان، شعراء، ورزشکاران نامی و... به‌گونه‌ای از ضمیر ناخودآگاه خود کمک گرفته‌اند. این نیرو در تمام انسان‌ها وجود دارد و نیازی به خلق آن نیست، فقط کافی‌ست نحوه‌ی به کارگیری آن را فراگیرید. «کلود بریستول» می‌گوید:



«همان قدر که خودآگاه منبع اندیشه است، ناخودآگاه منبع قدرت است.»

ادامه دارد...

استاد امیرحسین غروی

فارغ التحصیل در ان.ال.پی- هیپنوتیزم اریکسونی و اناگرام