

دوست عزیز و گرامی و همراه دوست داشتنی و بسایت عرفانی زاده ذات کام سلام،

ورود شما دوست عزیز و گرامی رو به این بخش خوشامد میگم. در این بخش قراره به کمک هم و قدم به قدم، تغییرات ذهنی کوچکی رو ایجاد کنیم که این تغییرات بهت کمک می کنه تا به هر رویا و آرزویی که تا به حال داشتی دست پیدا کنی.

مهم نیست که چقدر رویاهات بزرگ یا حتی خارج از تصور باشه، با به کارگیری این تکنیک ها دستیابی به هر هدف و رویایی ساده، سریع و ممکن میشه.

من به شدت به قانون جذب ایمان دارم چون تمامی جنبه های زندگی من رو واقعا تغییر داده و زندگی من رو جادویی کرده. اما مساله اینه که بسیاری از اساتیدی که دارن این قانون رو تدریس میکنن، در حقیقت تکنیک هایی رو آموزش میدن که با این تکنیک ها سعی می کنی ذهنت رو فریب بدی و اگر وارد این بازی بشی و بر ریزه کاری های اون تسلط نداشته باشی به جرات می تونم بگم که وارد بازی خطرناکی میشی.

اما تکنیک هایی که قصد دارم در این جزوه اونها رو بهت آموزش بدم خیلی با این سیستم متفاوته. در حقیقت قصد دارم تکنیک هایی رو بهت آموزش بدم تا یاد بگیری که چگونه ضمیر خود آگاه و ذهنت رو به دوست و حامی خودت تبدیل کنی تا بتونی یک رابطه ی خیلی نزدیک و صمیمانه با ذهنت ایجاد کنی. و به جای اینکه سعی کنی ذهن منطقی رو فریب بدی تا خواسته و هدف رو باور کنی، با ذهن منطقی دوست و هم راستا میشی و به گونه ای خواسته و هدفت رو بهش معرفی می کنی که به راحتی اون رو بپذیره و باورش کنه تا بدون هیچ مقاومت ذهنی بتونی اون هدف و رویای به خصوص رو خلق کنی!

همونطوری که می دونی و در کتاب راز و رمز های نا گفته ی ذهن بهش اشاره کردم، من به واسطه ی همین سیستم های موجود با قانون جذب آشنا شدم و و از همین روش ها استفاده می کردم و واقعا من رو متحول کرده بود و به موفقیت های بسیار بزرگ و چشمگیری هم رسیده بودم. موفق شدم میلیون ها دلار پول بسازم، روابط دلخواهم رو ایجاد کنم، کسب و کار دلخواهم رو داشته باشم، کارم رو رونق بدم و مهمتر اینکه از زندگیم نهایت لذت رو ببرم و به معنای واقعی کلمه، زندگیم جادویی و سرشار از موفقیت های بزرگ و عجیب و غریب شده بود.

واقعا به جایی رسیده بودم که می تونستم به هر آرزو و هدفی که برای خودم تعیین می کنم برسم. و احساس می کردم که مطالعات و تمرین ها و تحقیقاتی که داشتم باعث شده تا بر تمامی اصول و تکنیک های ذهنی تسلط کامل پیدا کنم و خبره این کار بشم، چون می دونستم که چطوری می تونم هر آرزو و هدفی که دارم رو به دست بیارم.

اما در حقیقت از یک نکته ی مهم غافل بودم و اون اینکه مدام در حال ایجاد حفره های ذهنی بودم. حفره های ذهنی ای که مدتی بعد من رو اسیر خودشون کردن و زندگی من رو به چالش کشیدن.

در یک چشم به هم زدن همه چیز رو از دست دادم. تمامی چیزهایی که به دست آورده بودم رو از دست دادم، پول، ثروت، کسب و کارم... رابطه های من به چالش کشیده شد و ... اون روی سکه ظاهر شد.

این مسائل واقعا ذهن من رو درگیر کرده بود و بنابر این بارها و بارها از خودم می پرسیدم که چرا چنین اتفاق هایی داره برای من رخ میده؟!

و در نهایت متوجه شدم که اینها تماما حفره های ذهنی ای هستن که در گذشته اونها رو ایجاد کرده بودم و حالا اسیرشون شدم!

و به این نتیجه رسیدم که سیستم هایی که در جامعه وجود دارد و داره قانون جذب و قوانین موفقیت رو آموزش میده، سیستم های بسیار خوبی هستن اما جامع و کامل نیستن و نکته های بسیار ریزی وجود داره که هرگز توسط این سیستم ها آموزش داده نمیشه!

اما سیستمی که قراره اون رو بهت آموزش بدم این مزیت رو داره که به نسبت، جامع و کامله و نکته ی مهمتر اینکه ذهنت رو به دوست و حامی تو تبدیل می کنه، بنابراین هرگز با چنین حفره های ذهنی ای مواجه نخواهی شد.

برای تسلط بر ذهن، دستیابی به اهداف و رویاها و جلوگیری از حفره های ذهنی یک فرمول بسیار قدرتمند رو بهت معرفی کردم؛ فرمول V.S.S (V = تصویر سازی ذهنی، S = برنامه و پلن اجرایی، S = گزینش).

این فرمول بهت کمک می کنه تا به هر آرزویی که داری بررسی و دقیقا منظورم اینه... به هر آرزویی که داری ... با استفاده ی از این فرمول می تونی بهش بررسی.

و در این جزوه قراره این سه بخش رو بررسی کنیم و به نکاتی در این باره اشاره کنیم.

این نکته رو به یاد داشته باش که ازت میخوام بارها و بارها کتاب الکترونیک راز و رمز های نا گفته ذهن و جزوه تکمیلی این کتاب رو بخونی و در ادامه تمامی تمریناتی که بهت میدم رو انجام بدی. و مهمتر اینکه به لینک زیر بری، کامنت بذاری، تمرین هایی که انجام میدی رو گزارش کنی و نتیجه ی اونها رو اعلام کنی.

<http://erfanizade.com/index.php/2014-04-22-07-05-44/2014-04-22-07-05-47.html>

و نکته ی جالب اینکه ما برای افرادی که در این صفحه کامنت بذارن و گزارش انجام تمرین ها و نتایجی که به دست میارن رو اعلام کنن، جوایز ارزشمندی رو در نظر گرفتیم.

بنابراین ازت میخوام که تمرین های ذکر شده رو انجام بدی، اونها رو در صفحه ی فوق مکتوب کنی و اگر سوالی در این باره داشتی سوالاتت رو مطرح کنی، دستاوردها و موفقیت هایی که کسب می کنی رو کامنت بذاری و هر نکته ی جدیدی که در این باره متوجه میشی رو مطرح کنی تا الهام بخش خودت و دیگران باشی.

<http://erfanizade.com/index.php/2014-04-22-07-05-44/2014-04-22-07-05-47.html>

چون این دقیقا همون کاریه که باعث میشه از این سیستم نتیجه بگیری و باعث میشه نتایج مطلوب و دلخواهت رو ببینی.

در سال 92 بیش از 10 هزار نفر با این سیستم آشنا شدن و این شانس رو داشتن که این تکنیک ها و تمرین ها رو انجام بدن و نتایجی که به دست اومد واقعا خارق العاده و بی نظیر بود. در پایان دوره هزاران هزار ایمیل، پیام، نامه و ... دریافت کردم که تمام حاکی از دستیابی شرکت کنندگان در دوره به نتایج خارق العاده، عالی و واقعا عجیب و غریب بود و حتی با چشم خود زندگی هایی رو دیدم که به شدت تغییر کرده و متحول شده.

و حالا این فرصت در اختیار تو دوست خویم قرار گرفته تا با این سیستم قدرتمند آشنا بشی و زندگی خودت رو متحول کنی و از زندگیت یک شاهکار بسازی.

بنابراین ازت میخوام و تاکید دارم که تمرین ها رو انجام بدی و قدم به قدم با من جلو بیا. آماده ای؟

تصویر سازی ذهنی (۷)

در این بخش لازمه که بر دو تکنیک بسیار قدرتمند و تاثیرگذار تسلط کامل پیدا کنی.

تکنیک اول: تابلوی آرزوها (Dream Board):

این تکنیک واقعا می تونه زندگی تو رو متحول کنه، بنابراین اگر هنوز دست به کار نشدی و تابلوی آرزوهای خود رو درست نکردی فرصت رو از دست نده و در اولین فرصت این تمرین رو انجام بده.

تکنیک دوم: بانک رویاها (Vision Bank):

تکنیک بانک رویاها هم یک تمرین بسیار مهمه که در این جزوه به صورت کامل توضیح داده شده که چی هست و چگونه باید مورد استفاده قرار بگیره. باز هم تاکید می کنم و ازت میخوام که حتما نتایجی که به واسطه ی این تکنیک به دست میاری رو در صفحه ی مربوطه در سایت کامنت بذاری و گزارشی از انجام این تمرین ارائه بدی.

این تکنیک یک تمرین بسیار آگاهی دهنده است و این ویژگی رو داره که بهت وضوح و clarity در هدف رو میده. در این بخش اولین گام اینه که از خودت بررسی هدفی که برای خودم تعیین کردم دقیقا یعنی چی و در چه شرایطی، اگر چه اتفاقی بیفته می تونم با اطمینان بگم که به هدفم رسیدم؟

به عنوان مثال اگر هدف تو کسب ثروته باید از خودت بررسی که از نظر من ثروت چیه؟ اگر هدفت موفقیت در کنکوره، باید از خودت بررسی که موفقیت در کنکور دقیقا یعنی چی؟ اگر قرار باشه که من در کنکور سراسری موفق بشم، چه زمانی و در چه شرایطی می تونم خودم رو موفق بدونم؟

اگر قراره ثروتمند بشی، کافیه چقدر پول و ثروت و سرمایه داشته باشی تا خودت رو ثروتمند بدونی؟ 99 درصد افراد هرگز نمی تونن با یک عدد و رقم دقیق به این سوال پاسخ بدن، و دقیقا به همین علته که نمی تونن به اهداف و رویاهاشون دست پیدا کنن!!!

اما با استفاده ی از این تمرین تو به راحتی می تونی این کار رو انجام بدی.

بخش بعدی، بخش استراتژی و پلن اجرایی هست که به واسطه ی اون به این آگاهی میرسی که برای دستیابی به هدف از چه استراتژی و برنامه ای باید استفاده کنی، گام های اجرایی تو برای دستیابی به آرزویی که داری چیه؟

در ادامه ی آموزش قراره با مفهومی به نام Mini Vision Mastery Program آشنا بشیم که یک تکنیک خارق العاده و مهمه که دستیابی به هدف رو تضمین می کنه. بنابراین برای من خیلی مهمه که تو این تکنیک رو به خوبی یاد بگیری و بر اون مسلط بشی و بدونی که این تکنیک چی هست و چگونه باید مورد استفاده قرار بگیره چون این بخش، بخش طلایی این سیستمه و مسیر دستیابی به اهداف و آرزوهای تو رو مشخص میکنه.

و در بخش آخر آموزش های این جزوه، به بخش گزینش یا selection می رسیم. در این بخش یاد میگیری که چرا تمرکز بر هدف تا این حد مهمه و چگونه میشه این تمرکز رو به صورت هدفمند اعمال کرد تا اهدافی که داریم سریع تر و راحت تر خلق بشه. امیدوارم که قدرت تمرکز رو باور کنی و بر اون مسلط بشی چون یک تکنیک بسیار قویه و همین تکنیک به تنهایی میلیون ها دلار ثروت و پول رو وارد زندگی من کرده.

در بخش گزینش (select) به دو موضوع مهم برخورد می کنیم:

قدرت انرژی فعال سازی:

اجازه بده چیزی رو بهت بگم. زمانی که من اسیر حفره های ذهنی شدم و با یک بدهی میلیاردی رو به رو شدم، تکنیکی که من رو از این بحران نجات داد، دقیقا همین تکنیک بود.

تست بیدار شدن از خواب (Wake Up Test):

که در ادامه با این تکنیک آشنا خواهی شد.

وقتی که میای و این سه بخشی که در ادامه توضیحات تکمیلی اون اومده رو با هم ترکیب میکنی و اون رو در زندگیت اجرا می کنی، میبینی که با هر قدمی که تو به سمت خواسته و هدفت بر میداری صدها و هزاران قدم هدف و خواسته ی تو بهت نزدیک میشه و خیلی راحت و در زمانی به مراتب کوتاه می تونی به خواسته ات برسی.

آیا آماده ای که به سراغ اولین بخش این فرمول یا همون تابلوی آرزوها بریم؟

تابلوی آرزوها یک مفهوم بسیار ساده و راحتی و تکنیکه که به صورتی خارق العاده و جادویی زندگیت رو تغییر میده. این تکنیک به قدری زندگی من رو تغییر داده که واقعا خارج از تصور و باوره.

اجازه بده چند مثال بزنم. به عنوان نمونه، یک گراند موبایل، آپد، نوت بوک و کامپیوتر من تماما عکس آرزوها و اهداف منه و به نوعی Dream Board من محسوب میشه. حتی دریم بوردهای بسیار بزرگی رو آماده کردم که اون رو دیوار آرزوها نامیدم.

ایده ی دیوار آرزوها به چند سال پیش بر میگردد که مشغول نصب تصاویر و تابلو های مورد علاقه ام در اتاقم بود. وقتی که دریم بوردم رو نصب کردم این ایده به ذهنم رسیدم که چقدر جالب میشه اگر یک دیوار رو به صورت کامل به تصاویر اهداف و آرزوهایم اختصاص بدم و اینگونه مفهوم دیوار آرزوها خلق شد. بنابراین هم در منزل و هم در دفتر کارم این ایده رو پیاده کردم و واقعا به شیوه ای جادویی دارم ازش نتیجه میگیرم.

بنابراین با استفاده ی از این تکنیک و ایده در حقیقت دور و برم رو با تصاویر اهداف و آرزوهایی که دارم پر می کنم. این تصاویر همیشه و در هر شرایطی دور و بر من هست، بدون توجه به اینکه کجا هستم و یا مشغول چه کاری هستم و چون این تصاویر مدام در معرض دید منه این سیگنال رو به ذهن من ارسال میکنه که این اهداف برای من مهمه و در نتیجه بخش RAS ذهن من رو فعال میکنه.

اما اجازه بده به نکته ی علمی ای که پشت این تکنیک وجود داره اشاره کنم که چرا این تکنیک تا این حد تاثیرگذار و قدرتمنده و تفاوت ایجاد می کنه.

توضیحات تکمیلی مربوط به نحوه ی ساختن دریم بورد رو در کتاب الکترونیکی راز و رمز های نا گفته ذهن شرح دادم اما به صورت خلاصه برای تهیه ی دریم بورد لازمه که :

ابتدا لیستی از تمام اهداف و آرزوهایی که داری تهیه کنی. باید به گونه ای فکر کنی که هیچ محدودیتی در انتخاب آرزوها و اهداف نداری و این حق و قدرت انتخاب رو داری که به کاتالوگ نا محدود کائنات نگاه کنی و تمامی اونچه که می پسندی رو لیست کنی.

به عنوان مثال من قصد دارم 10 مدرسه ی خیریه برای دانش آموزانی که بضاعت مالی ندارند بسازم، دوست دارم یک خونه ی ویلایی با چشم اندازی زیبا داشته باشم، دوست دارم چندین کتاب پر فروش داشته باشم و ... تمامی این اهداف و آرزوها ابتدا در لیست اهداف و آرزوها و سپس در دریم بورد من قرار میگیره.

نکته ای که اینجا وجود داره اینه که هر زمانی که هر کدوم از اهداف محقق شد تصویر مربوط به اون هدف رو از دریم بوردت برمیداری و یک تصویر از هدف جدیدت رو جایگزینش میکنی.

چه باور کنی و یا باور نکنی با توجه به اینکه من در دوره ی جوانی خودم هستم کارهای بسیار بزرگی رو انجام دادم و دستاوردها و موفقیت های عجیب و غریبی داشتم که چه بسا انسانهایی با سن و سال بسیار بالا و با دنیایی از تجربه رو می بینم که حتی به یکی از موفقیت ها و دستاوردهایی که من در این سن و سال کسب کردم نرسیدن و تمامی موفقیت ها و دستاوردهای من صرفا به خاطر استفاده ی از همین تکنیک بوده.

بعد از اینکه لیست آرزوهات رو آماده کردی، به بخش تصاویر گوگل مراجعه میکنی ([google.com/images](https://www.google.com/images)) و اسم تک تک آرزوها و اهدافی که داری رو در گوگل سرچ میکنی. مثلا اگر یکی از اهداف من داشتن اتوموبیل آئودی R8 هست، این رو در گوگل تایپ می کنم و عکسی رو که مربوط به این هدفه و حس و حال خوبی به من میده رو پیدا میکنم و ترجیحا یک پرینت رنگی از اون عکس میگیرم، عکس پرینت شده رو میبرم و اون رو در دریم بوردم می چسبونم.

این پروسه رو لازمه که برای تک تک اهداف و آرزوهات انجام بدی و تصاویری که حاکی از اهداف توه رو در دریم بوردت قرار بدی. به همین راحتی!

در این حالت دریم بورد تو آماده است و میتونی اون رو در هر مکانی که دوست داری قرار بدی که مدام در معرض دیدت باشه.

نکته ای که در انتخاب تصاویر وجود داره اینه که تصاویر انتخابی باید به اندازه ی کافی بزرگ، واضح و مشخص باشه و هیچ گونه ابهامی نداشته باشه. و نکته ی طلایی اینه که هر چه بیشتر به این تابلو نگاه کنی و دیدن این تابلو بهت حس شوق و خوشحالی بده، بیشتر این سیگنال رو به ذهنت ارسال میکنی که اینها اهداف من هستن و قراره به زودی تمام اونها رو خلق کنم.

چرا این تکنیک بهت جواب میده و اهداف و رویاهای تو رو به واقعیت تبدیل میکنه؟

به جرات میتونم بهت بگم که اگر به صحبت افراد بسیار موفق و افرادی که دستاوردها و موفقیت های بسیار بزرگ و چشمگیری خلق کردن گوش بدی حتما در صحبت هاشون اشاره ای به دریم بورد یا تابلوی آرزوها میشه.

علت این امر اینه که در مغز شما بخشی وجود داره که به سیستم RAS معروفه. این سیستم چکار میکنه؟

اجازه بده مثالی برزم تا به خوبی متوجه منظور من بشی. فرض کنیم که میخوای یه ماشین جدید بخری. به نمایشگاه اتوموبیل میری تا ماشین مورد نظرت رو ببینی. ماشین رو میبینی و حسابی ارزش خوست

میاد. زمانی رو صرف میکنی و اطلاعات تکمیلی رو از صاحب نمایشگاه میگیری. سوال میپرسی، اتوموبیل رو تست میکنی و به عبارت بهتر ذهنت تماما درگیر اون اتوموبیل میشه.

بعد نمایشگاه رو ترک میکنی و میای بیرون تا در نهایت تصمیم بگیری که میخوای اون اتوموبیل رو بخری یا نه.

شروع میکنی به رانندگی به سمت خونه ات که یکدفعه متوجه میشی همون اتوموبیل با همون رنگ یا رنگی مشابه از کنارت رد میشه. چند قدم جلوتر در آینه عقب اتوموبیل نگاه میکنی و دوباره همون مدل اتوموبیلی که به دنبالش هستی رو میبینی... وقتی که به خونه میرسی میبینی که یکی از همسایه ها دقیقا همون نوع ماشینی رو خریده که امروز دیدی و قصد خریدش رو داری. این اتفاق چندین بار و حتی در روزهای بعدی تکرار میشه.

با خودت فکر میکنی، همه جا پر از این ماشین شده ها، انگار همه فقط از این مدل اتوموبیل خوششون میاد!!! چرا اینطوره؟

اما این هرگز واقعیت نداره. این اتوموبیل هایی که امروز توجه تو رو به خودش جلب کرده، همیشه اونجا بودن اما در کانون توجهت نبون و در حقیقت این تو هستی که تازه متوجه وجود اونها شدی و اونها رو تشخیص دادی. این امر کار سیستم RAS تونه که داره بهت کمک میکنه تا این اتوموبیل رو ببینی و بتونی اون رو تشخیص بدی و ببینی.

به این علت که در حال حاضر تمرکز تو به این اتوموبیل داده شده و سیستم RAS تو میدونه که این چیزیه که برای تو اهمیت داره، بنابراین تمام تمرکزت به این اتوموبیل داده میشه و به واسطه فعالیت سیستم RAS تو می تونی این اتوموبیل رو که از قبل هم وجود داشته اما تو نمی تونستی اون رو ببینی، حالا نه تنها می تونی اون رو ببینی و اون رو تشخیص بدی بلکه در حال حاضر به علت فعالیت سیستم RAS این اتوموبیل به خصوص با این رنگ و مدل ویژه در کانون توجهت قرار میگیره و مدام اون رو به طرق مختلف میبینی.

و دقیقا به همین علته که دریم بورد می تونه به عنوان یک تکنیک جادویی و خارق العاده عمل کنه.

به واسطه ی استفاده ی از این تکنیک، چون مدام به این تصاویر نگاه میکنی این پیغام به سیستم RAS تو داده میشه که اینها مواردیه که برای تو مهمه و باید کانون توجهت قرار بگیره و اتفاقی که در ذهنت می افته و نمی تونی اون رو ببینی (چون این یک پروسه ی ذهنیه و در ذهنت رخ میده) اینه که در حقیقت ما به عنوان انسان مجبوریم که در هر لحظه تصمیماتی رو بگیریم. از تصمیم های کوچک گرفته مثل اینکه امروز کجا برم، چکار بکنم، و ... تا تصمیمات خیلی بزرگ مثل اینکه چه خونه ای بخرم، با چه کسی ازدواج کنم، چگونه کسب و کارم رو رونق بدم، چگونه درآمد عالی و بالایی داشته باشم، چگونه در کنکورهای زندگی موفق بشم، اینکار رو انجام بدم یا نه، به این شهر سفر کنم یا نه، این پیشنهاد شغلی رو قبول بکنم یا نه، و....

وقتی که لازمه تصمیمی رو بگیری، گزینه های بسیار زیادی رو داری. میتونی از این مسیر بری یا حتی مسیری کاملاً مخالف رو انتخاب کنی. و دقیقا همین جاست که ذهنت قدم به قدم بهت کمک میکنه تا تصمیم هایی رو بگیری و گزینه هایی رو انتخاب کنی که تو رو به هدفت و اهدافی که در دریم بوردت مشخص کردی میرسونه. چرا؟ چون ذهنت از چیزهایی که برات مهمه و اهداف و آرزو هایی که داری با خبره و این صرفاً به خاطر همون دریم بوردیه که آماده کردی.

بنابراین تو رو در مسیری قرار میدی که تصمیم‌هایی رو بگیری و گزینه‌هایی رو انتخاب کنی که هم فرکانس با اهداف و آرزوهاییه که داری و تصویرش رو در دریم بوردت قرار دادی. و دقیقا به این علته که تا این حد بر این تکنیک تاکید دارم چون یک تکنیک کاملا علمیه و پشتوانه‌ی علمی قدرتمندی داره که می‌تونه زندگیت رو محشر کنه.

بنابراین همواره سعی کن خودت رو غرق در آرزو‌ها و اهدافت کنی که یکی از این تکنیک‌ها استفاده‌ی از دریم بورده.

در مورد من این امر کاملا صدق می‌کنه و تمامی ابزار و وسایلی که دارم به نوعی اهداف و آرزوهای من رو به من یاد آوری کنه.

چالشی که این تمرین برای برخی از افراد داره و ممکنه اون‌ها رو از انجام این تمرین و بیان خواسته‌هاشون بازداره در حقیقت ترسیه که در درونشون مخفی شده. علت چیه؟ چون می‌ترسن که نتونن این اهداف رو به دست بیارن، بنابر این هرگز اهداف و آرزوهاشون رو نه تنها برای دیگران مطرح نمی‌کنن بلکه خودشون هم راجع به این موضوع فکر نمیکنن. علت این امر اینه که ما واقعا دوست نداریم تحت هیچ شرایطی حس شکست رو تجربه کنیم.

نکته‌ای که اینجا وجود داره اینه که در این سطح اصلا مهم نیست که خواسته‌ها رو با دیگران مطرح کنی یا نکنی، چیزی که اهمیت داره انجام این تمرین و آماده‌سازی تابلوی آرزوهاته. اگر دوست نداری آرزوها و اهدافت رو به دیگران بگی می‌تونن این تابلو رو دور از چشم دیگران آماده کنی، اما اگر از افرادی هستی که از شجاعت و جسارت کافی بهره‌مند هستی و دوست داری اهدافت رو به دیگران هم بگی تا در زمان مناسب سایرین بتونن کمک رسان و یاورت باشن، می‌تونن دریم بوردت رو برای من ارسال کنی تا من اون رو در صفحه‌ی کتاب الکترونیکی راز و رمزهای ناگفته‌ی ذهن قرار بدم.

بنابراین ازت می‌خوام که ویژن بوردت رو آماده کنی و یک عکس ازش بگیری و برای من ارسال کنی تا در سایت قرار بگیره و الهام بخش خودت و دیگر کاربران سایت باشه تا همه بتونن این رو ببینن و البته این فرصت برای تو ایجاد میشه تا ببینی که در مدتی کوتاه چگونه زندگیت تو به صورتی خارق‌العاده تغییر میکنه.

بسیار خوب... اما بریم سراغ مبحث بعدی، بانک رویاها...

بانک رویاها

این تکنیک هم یک تکنیک بسیار قدرتمنده و وضوح در هدف و هدف‌گذاری رو بهت میدی اما ممکنه یک مقدار اذیتت بکنه چون این تمرین قراره که تو رو از comfort Zone یا منطقه‌ی امنیت بیرون بیاره، اما ازت می‌خوام که متعهد بشی که حتما این تمرین رو انجام بدی، چون تاثیری که این تمرین بر زندگیت میذاره بی‌نهایت خارق‌العاده و قدرتمنده.

یادمه که سال‌ها پیش، زمانی که تازه تمرین‌های خودم رو شروع کرده بودم استادم از من پرسید که توی زندگیت چی می‌خوای؟ و من هم بهش گفتم که دوست دارم در تمامی جنبه‌های زندگیت ثروتمند بشم.

استاد بهم گفت که خیلی خوبه، اما ثروت یعنی چی؟ دقیقا منظورت چیه از ثروتمند شدن؟

با تعجب به استاد نگاه کردم و گفتم استاد به عالمه موفقیت، به عالمه دستاوردهای عالی، به عالمه پول و ...

استاد گفت چقدر؟

و من پاسخ استاد رو با یک کلمه دادم، خیییییییییییییییییییی!!!!!!

و دقیقا همین جا بود که من بزرگترین درس زندگیم رو گرفتم. اگر میخوای به موفقیت های بزرگ برسی و به هدفی که تعیین می کنی برسی، لازمه که بسیار دقیق باشی و دقیقا بدونی که چی میخوای و قراره به کجا برسی، هرچه هدف ت رو کمتر بشناسی و وضوح کمتری داشته باشی به همون میزان احتمال دستیابی به هدف کمتر میشه و هرچه دقیقتر باشی و بیشتر هدف ت رو بشناسی، دستور العمل اجرایی بهتری رو به ذهنت میدی!

بنابراین اگر به عنوان مثال دوست داری که ثروتمند بشی باید به صورت کاملا مشخص و دقیق به ذهنت بگی که اون رقم پولی که میخوای چقدره.

برای اینکه تکنیک بانک رویاها و دستیابی به وضوح در هدف گذاری رو بهت آموزش بدم اجازه بده مثالی بزنم. فرض کنیم که ویژن برد و تابلوی آرزوهایی داریم که اهداف ما رو نشون میده که این اهداف اینها هستن که در جدول زیر اومدن. کاری که میخوام انجام بدی اینه که جلوی هر یک از اهدافی که داری ارزش حدودی پولی اون هدف رو یاد داشت کنی.

هدف	قیمت حدودی
داشتن یک آئودی R8	700 میلیون تومان
داشتن یک خانه ی ویلایی با چشم انداز عالی	1.5 میلیارد تومان
ساخت 10 مدرسه خیریه	2 میلیارد تومان
سفر به استرالیا و اقامت در هتلی عالی و فرست کلاس	90 میلیون تومان
شروع یک کسب و کار جدید	300 میلیون تومان برای شروع
بازنشستگی	10 میلیارد تومان
روابط و خانواده	-

در مورد بخش بازنشستگی در جدول فوق، بازنشستگی برای من هیچ معنایی نداره. چون من واقعا عاشق کارم هستم. دوست دارم به شما دوست عزیزم آموزش بدم و اثری مثبتی بر زندگی ها داشته باشم. دوست دارم ببینم که می تونم به انسانها کمک کنم زندگیشون رو تغییر بدن و به اهدافی که دارن برسن. اما منظورم از آوردن این عامل در جدول اینه که سالیانه چقدر پول لازمه به دست بیاری و درآمد داشته باشی که احساس کنی به قدری پول داری که دیگه نیازی به پول در آوردن نداری و میتونی هر کاری که میخوای رو انجام بدی، میتونی هر چیزی که میخوای رو بخری، میتونی به هرجایی که دوست داشته باشی سفر کنی و

در مورد داشتن روابط عالی و خانواده ای با نشاط لزوماً به پول نیاز نداری، فقط کافیست در این مورد به خودت یاد آوری کنی که مدام برای رشد و ارتقا کیفیت این بخش وقت بذاری و هر روز وقتی رو به خانواده‌ات و دوستان اختصاص بدی.

خاصیت این بخش اینست که تو متوجه میشی برای دستیابی به هر هدفی به چه چیزی نیاز داری. به عبارت دیگر مثلاً وقتی که به بازنشستگی میرسیم متوجه میشی زمانی به این خواسته و هدف میرسی که 10 میلیارد تومان پول نقد داشته باشی.

در انتها لازمه که این اعداد و ارقام رو با هم جمع کنی که در این مثال به رقم 14 میلیارد و 290 میلیون تومان میرسیم که این به معنی هستش که با رسیدن به این رقم در حقیقت هر رویایی که داشتی و اون رو لیست کردی به دست اومده و به واقعیت و بخشی از زندگی تو تبدیل شده.

جالب نیست؟

و اگر حالا کسی ازت بپرسه که ثروتی که میخوای یعنی چی؟ بهش میگی دستیابی به رقم 14 میلیارد و 290 میلیون تومان، برای من معنی ثروتمند بودن رو میده.

با استفاده ی از این تکنیک برای ذهنت یک پاسخ بسیار دقیق و قاطع داری که اگر به عنوان مثال هدف من کسب ثروته، این ثروت یعنی دستیابی به رقم 14 میلیارد و 290 میلیون تومان. درسته؟

البته این فقط یک نمونه بود و بانک رویاهای تو میتونه خیلی بزرگتر و بیشتر از این رقم باشه و یا کوچکتر که تماماً بستگی به اهداف و آرزوهایی داره که داری. نکته ی جالبی که این تکنیک داره اینست که وضوح رو به اهداف تو میده. بنابراین متوجه میشی که برای دستیابی به رویاهات به چه مقدار پول نیاز داری، به چه منابعی نیاز داری و ...

بنابراین مسیر برای ذهنت مشخص میشه!

و حالا این فرصت به ذهنت داده میشه که حامی و ساپورتر تو بشه چون دقیقاً میدونه که چی میخوای، قراره به کجا برسی و مسیری که باید طی کنه کاملاً برات مشخص و واضحه.

در حالت قبلی وقتی که به عنوان مثال هدفی رو برای خودت تعیین میکردی و میگفتی که من میخوام ثروتمند بشم ذهنت نمی دونست که ثروتمند شدن یعنی چی و باید به کجا برسه تا تو احساس کنی که ثروتمند هستی، اما با استفاده از بانک آرزوها تو یک عدد و رقم صحیح به ذهنت میدی و این ابهام رو برطرف میکنی، بنابراین هدفت به راحتی خلق میشه و تمامی افکار منفی و محدود کننده رو حذف میکنی.

بنابراین ازت میخوام که در این مرحله رقم دقیق بانک رویاهات رو محاسبه کنی و بعد این رقم رو در صفحه ی زیر کامنت بذاری.

<http://erfanizade.com/index.php/2014-04-22-07-05-44/2014-04-22-07-05-47.html>

کوچک یا بزرگ بودن این رقم هیچ اهمیتی نداره، چون ثروت امر نسبی ایه و در حقیقت این رقم، ثروت رو از نگاه تو نشون میده.

برنامه و پلن اجرایی

بسیار خوب... بعد از انجام این تمرین، در ادامه به بخش برنامه و پلن اجرایی می‌رسیم...

نکته ای که اینجا وجود داره اینه که ممکنه اهداف و آرزوهای زیادی داشته باشی اما چیزی که مشخصه اینه که نمی تونی همزمان تمامی اونها رو خلق کنی، بلکه به اولویت بندی و برنامه ریزی نیاز داری.

به عبارت دیگه تمامی اهداف و آرزوهایی که داری درست مثل یک پازل به هم ریخته میمونه که در این بخش قصد دارم بهت آموزش بدم که چگونه می تونی قدم به قدم این پازل به هم ریخته رو مرتب کنی و هر قطعه رو در جایگاه صحیحش قرار بدی تا در نهایت به تمامی اهداف و آرزوهایی که داری برسی.

در این بخش ما به یک روش برای مرتب کردن این پازل به هم ریخته و طراحی یک نقشه برای دستیابی به اهدافی که داری، نیاز داریم.

اولین بخش و گام اجرایی در طراحی پلن اجرایی شناخت ارزش های اصلی (Core Value) هست. این تمرین یکی از تمرین های مورد علاقه منه. به لطف این تمرین من اطلاعات بسیار زیادی در رابطه با خودم پیدا کردم، بنابراین ازت میخوام که حتما این تمرین رو انجام بدی. چون خیلی وقت ها ما فکر میکنیم که رویاها و اهدافی که داریم خواسته های ما هستن، اما وقتی که تمرین ارزش شناسی خودمون رو انجام میدیم میبینیم که کاملا در تضاد با ارزش های ما هستن و در حقیقت هدف نیستن، بلکه هوس هستن!

نا دیده گرفتن این تمرین، تو رو اسیر بزرگترین و خطرناک ترین حفره های ذهنی میکنه که نمونه ای از اون رو در کتاب راز و رمز های نا گفته ذهن مورد بررسی قرار دادم که چه چگونه یک حفره ی ذهنی من رو تا ورشکستگی کامل کشوند.

اما... ارزش های اصلی چی هستن؟

ارزش های اصلی مواردی هستن که تو رو میسازن... اینکه تو کی هستی؟ چه توانایی داری؟ چه میکنی و....

بنابراین واجب و ضروریه که این ارزش ها شناخته بشه و اولین گام رو در جهت خودشناسی برداری. در حقیقت این تمرین این وضوح رو بهت میده که در زندگی چه مواردی بیش از همه برای تو ارزش داره.

اجازه بده مثالی بزنم. یکی از بزرگترین و مهمترین ارزش های اصلی من اینه که چیزهای مختلفی رو در زندگی تجربه کنم و مدام خودم رو رشد و ارتقا بدم. دوست دارم در زندگی تجربیات مختلف و بسیار زیادی داشته باشم نه اینکه زندگی ثابت و یکنواختی داشته باشم.

دومین ارزش اصلی من وفاداریه و این باور رو دارم که اگر کسی لطفی به تو کرد لازمه که این رو همیشه به یاد داشته باشی و همواره قدر دان و شکرگذار نعمت های خدای رحمن و الطاف دیگران باشی. بنابراین همواره سعی میکنم این حس سپاسگزاری و وفاداری رو داشته باشم.

ارزش بعدی من آزادی کامله. که در هر زمان، هر کاری رو که دوست دارم انجام بدم. کاری رو انجام بدم که دوست دارم، هر زمان که دوست دارم از خواب بیدار بشم و ... آزادی به معنای واقعی. هرگز دوست ندارم که دیگران به من بگن که مجبورم در زمانی به خصوص کاری رو انجام بدم یا تحت فشار قرار بگیرم. دوست دارم در آرامش و با اختیار کامل کارهام رو انجام بدم.

اما چگونه ارزش های اصلی خود رو مشخص کنیم؟

ازت میخوام که حتما این کار رو انجام بدی. و البته ازت میخوام که در صورت تمایل حتما ارزش های اصلیت رو در صفحه ی زیر کامنت بذاری تا من و سایر کاربران سایت هم این ارزش ها رو ببینیم.

<http://erfanizade.com/index.php/2014-04-22-07-05-44/2014-04-22-07-05-47.html>

در اولین قدم ازت میخوام لیستی از مواردی تهیه کنی که فکر میکنی ارزش های اصلی توه. این اولین گامه. توصیه میکنم که بیشتر از 10 مورد در این بخش ذکر نکنی و مهمترین ارزش هات رو ذکر کنی، چون بیشتر از این تعداد کمی گیج کننده میشه.

و اما دومین گام که گام طلایی و بسیار مهم این تکنیکه، یک مقدار چالش برانگیزه و ممکنه تو رو وسوسه کنه که این گام رو از قلم بندازی، اما ازت میخوام که حتما این گام مهم رو هم برداری چون گامی بسیار آگاهی دهنده است.

ازت میخوام که 5 الی 10 نفر رو که در حیطه های مختلف زندگی تو حضور دارن انتخاب کنی مثل دوستان، همکاران، خانواده ات و ... از این 10 نفر بخوای که این تمرین رو در مورد تو انجام بدن، چون اطرافیان تو خارج از تو هستن و می تونن تمامی جنبه های تو رو ببینن و حتی مواردی رو ببینن که شاید خودت متوجه اونها نباشی.

کافیه به این 10 نفر بگی و ازشون بخوای که این مطلب رو یادداشت کنن که از نظر اونها ارزش های اصلی تو چیا هستنش؟ این تمرین واقعا آگاهی دهنده است. از این افراد بخواه که هر کدوم 10 تا ارزش های اصلی تو رو، از نظر خودشون، مشخص کنن. هر موردی که بیش از 3 بار تکرار شده باشه میتونه به عنوان ارزش اصلی تو قلمداد بشه.

وقتی که من این تمرین رو انجام دادم، این فرصت در اختیار من قرار داده شد تا ببینم که چگونه خود رو به جامعه و اطرافیانم نشون میدم و متوجه شدم که در برخی موارد ارزش هایی رو نشون دادم که واقعا ارزش های اصلی من نیست!

نکته ی جالب این بود که 7 نفر از افرادی که در انجام این تمرین به من کمک کردن به من گفتن که یکی از ارزش های اصلی تو اینه که دوست داری تجربیات زیادی رو در زندگی کسب کنی و این در حالی بود که من هرگز چنین چیزی رو مطرح نکرده بودم و اونها این مطلب رو صرفا از رفتارهای من متوجه شدن بودن. شنیدن این حرف واقعا خیلی جالب بود برای من.

یکی دیگه از ارزش های اصلی ای که این افراد مطرح کردن این بود که تمرکز تو بر پول درآوردنه، در صورتی که این ارزش اصلی من نبود! بنابراین متوجه شدم ناخود آگاه رفتارهایی رو نشون دادم که دیگران این تلقی رو داشتن، در حالی که چنین موردی هرگز در لیست ارزش های اصلی من نبوده!

تقریبا تمامی افرادی که در این تمرین شرکت کرده بودن این مطلب رو بیان کردن که یکی از ارزش های اصلی من وفاداری و سپاسگزاری هستش که کاملا صحیح بود.

و در نهایت این همکاری تیمی به من کمک کرد تا ارزش های اصلی خودم رو شناسایی و این پروسه رو تکمیل کنم.

بعد از تکمیل لیست ارزش هات لازمه که به دریم بوردت مراجعه کنی و تک تک اهدافت رو از این فیلتر عبور بدی. وگرنه درست مثل من که هدفی مغایر با یکی از ارزش های اصلیم که آزادی کامل بود، انتخاب کردم که من رو تا مرز ورشکستگی کشوند، ممکنه زندگیت رو به چالش بکشی!

نکته ی اصلی اینه که اگر مغایرتی بین اهداف و ارزش های تو وجود داشته باشه و فکری به حال این موضوع نکنی در حقیقت داری یک حفره ی بزرگ ذهنی رو ایجاد میکنی که می تونه کل زندگیت رو به چالش بکشه و بهای سنگینی رو برات در بر داشته باشه.

نکته ی جالب توجه اینه که در حال حاضر که مراقب این امر هستم و اهداف و آرزوهای من هیچ مغایرتی با ارزش های اصلی من نداره نه تنها کسب و کارم رونق به مراتب بیشتری پیدا کردم و درآمدی چندین برابر گذشته دارم، بلکه کاملاً از زندگیم لذت میبرم و اوضاع مطابق میل من پیش میره.

این قدرتی که این تکنیک بهت میده!

بنابراین وقتی ارزش هات رو شناسایی میکنی روشی که برای دستیابی به اهداف انتخاب میکنی خود به خود تغییر میکنه تا درنهایت بتونی علاوه بر خلق دستاوردها و موفقیت های بینظیر، احساس شادمانی و خوشحالی بیشتری بکنی.

بنابراین همین حالا دست به کار شو و ارزش های اصلیت رو شناسایی کن.

خیلی خوشحال میشم که وقتی که این تمرین رو انجام دادی به وبسایت و صفحه ی مربوط به کتاب الکترونیکی راز و رمز های نا گفته ذهن مراجعه کنی و ارزش های اصلیت رو کامنت بذاری تا کمکی باشه به همه ی افراد تا ازش الهام بگیرن.

این نکته ی طلایی رو به یاد داشته باش که هر هدفی که مغایر با ارزش های اصلیت، باید اون هدف رو حذف کنی، چون این رویای تو نیست و یا لازمه که ارزش اصلیت رو تغییر بدی تا هیچ تضادی بین هدف و ارزش تو وجود نداشته باشه. اگر میخوای در طول مسیر دستیابی به هدفت به مکلی بر نخوری این اقدام ضروریه!

تکنیک M.V.M

این تکنیک مسیر دستیابی تو به اهداف رو تضمین میکنه. این تکنیک در حقیقت زمینه ای رو برای ضمیر خود آگاهت فراهم میکنه تا گام های عملیاتی رو ببینه و باور کنه که میتونی این هدف و رویای به خصوص رو خلق کنی. متوجه منظورم شدی؟

اجازه بده یک مثال بزنم. چند سال پیش هدف من به نوعی رهایی از یک میلیارد بدهی ای بود که داشتم. وقتی که من به این رقم بالای بدهی نگاه میکردم ضمیر خود آگاهم تحت هیچ شرایطی باور نمی کرد که بتونم این رقم رو پرداخت کنم چه برسه به اینکه دوباره ثروتمند بشم! اما به هر صورت که بود لازم بود که از این بحران خارج بشم. بنابراین کاری که من انجام دادم این بود که این رقم بزرگ رو به رقم های کوچکتر شکستم و جز به جز بدهی هایی که داشتم رو خیلی دقیق مشخص کردم (که این تقسیم بندی بر اساس میزان بدهی و اولیت پرداخت اون رقم بود). با این کار به عنوان مثال یک میلیارد بدهی من تبدیل شد به یک زیر هدف 50 میلیون تومانی که کاملاً مشخصه این رقم به نسبت 1 میلیارد تومان خیلی خیلی راحت تر قابل دستیابی.

کاری که من در این مرحله انجام دادم این بود که هر هدف بزرگ رو به چند Mini Goal یا هدف کوچکتر تبدیل کردم و به ضمیر خود آگاهم گفتم که فعلاً این 1 میلیارد بدهی رو فراموش کن، اجازه بده فعلاً بر این 50 میلیون تمرکز کنیم بنابراین ضمیر خود آگاه من کاملاً ساکت شد، چون در گذشته بارها و بارها این رقم رو به دست آورده بودم، پس می دونست که از پسش بر میام.

بنابراین این نکته ی کلیدی رو به یاد داشته باش که در هر شرایطی میتونه بهت کمک کنه!

در شرایطی که میبینی ضمیر خود آگاهت تحت هیچ شرایطی هدفت رو نمی پذیره و ردش میکنه ضروریه که از این تکنیک استفاده کنی و به صورت موقت هدف اصلی و مقصد نهایی رو فراموش کنی و بر هدف کوتاه مدتی که به راحتی قابل دستیابییه تمرکز کنی تا قدم به قدم تواناییت رو به ضمیر خود آگاهت ثابت کنی. در گام بعدی چون این خود باوری رو به ضمیر خود آگاهت دادی می تونی گام های بلند تری رو با استقامت و خود باوری بیشتر برداری و پشت سر هم موفقیت های کوچک خلق کنی تا در نهایت هدف اصلی تو خلق بشه.

درست مثل من که تمام تمرکز رو به کسب 50 میلیون اولیه دادم و تمام تمرکز و حواسم رو صرف طراحی یک نقشه ی اجرایی برای دستیابی به این 50 میلیون کردم تا اولین موفقیت رو در این مسیر به دست بیارم.

برای طراحی نقشه ی اجرایی از روشی استفاده کردم که به روش جا رختی معروفه و تکنیکی هستش که خودم اون رو ایجاد کردم. این تکنیک یک مفهوم خارق العادست و در ادامه اون رو توضیح میدم تا متوجه بشی که این تکنیک رو چگونه باید مورد استفاده قرار بدی.

جالبه بدونی که همین دو تکنیک ساده باعث شد که من در کتر از 18 ماه تمام یک میلیارد بدهی خودم رو پرداخت کنم و جالبتر اینکه رقمی مشابه رو هم در حساب بانکیم ذخیره کنم.

راز موفقیت من در این هدف استفاده از تکنیک جا رختی، استفاده از خود هیپنوتیزم و استفاده از قدرت تمرکز بود که امیدوارم از قدرت جادویی این سه تکنیک برای دستیابی به تمام اهداف بزرگ استفاده کنی.

اما کاری که میخوام انجام بدی اینه که یکی از اهدافی که داری رو انتخاب کنی و اون رو به چندین هدف کوتاه مدت تقسیم کنی. به عنوان مثال اگر هدف تو کاهش وزنه، ازت میخوام که این کاهش وزن مثلا 25 کیلویی رو که واقعا هدف بزرگیه و چون از نظر ضمیر خود آگاهت کار بسیار سختیه هرگز اون رو باور نمیکنه، برای شروع به اهداف کاهش وزن های کوچک در زمان های مشخص تقسیم کنی، مثلا 10 هدف کوتاه مدت؛ 10 کاهش وزن 2 کیلو و نیمه.

در اینجا تمرکزت رو از کاهش 25 کیلوگرم وزن اضافی برمیداری و به خود آگاهت میگی هدف من اینه که وزنم رو تنها 2.5 کیلو گرم کاهش بدم و بر این هدف تمرکز میکنی و نقشه ای برای دستیابی به این هدف طراحی میکنی.

بنابراین همین حالا دست به کار شو، هدفت رو انتخاب کن و اون رو به اهداف کوتاه مدت تقسیم و سپس هدفت و تقسیم بندی های مربوط به اون رو در صفحه ی زیر کامنت بذار.

<http://erfanizade.com/index.php/2014-04-22-07-05-44/2014-04-22-07-05-47.html>

یا مثلا ممکنه هدفت یک سفر عالی و همه چی تموم به استرالیا باشه که هزینه اش میشه حدود 90 میلیون تومان و برای اینکه بتونی این هدفت رو خلق کنی حتما باید این رقم رو داشته باشی. کاری که میتونی انجام بدی شکستن این رقم به ارقام کوچکتره. مثلا ممکنه یک پرواز فرست کلاس بخوای که میشه 10 میلیون که این رقم میتونه اولین هدف کوتاه مدت تو باشه. دوست خوبم میتونی اهداف اصلیت رو به قدری کوچک کنی که اون هدف کوتاه مدت برات قابل باور و انجامش ساده و راحت باشه، یادت باشه دوست خوبم این اولین گامه و ضروریه که اولین قدمت رو محکم برداری. چرا؟ چون یک کودک 7 ساله که میخواد علم رو یاد بگیره اولین قدمش اینه که الفبا رو یاد بگیره... شاید این گام کوچک 1 سال طول بکشه اما این گام، گام طلایی و مهمه و همون انرژی فعال سازیه که بهش اشاره کردم. اما همین کودک به جایی که میرسه که در مقطع دکتری در یک سال شاید ده ها و صدها کتاب رو مطالعه کنه... اما اگر اون قدم طلایی اولیه رو بر نمی داشت هرگز به این جایگاه طلایی نمیرسید. بنابراین این نکته رو مد نظر داشته باش.

در ادامه... مثلا میخوای توی یک هتل 5 ستاره به مدت 10 روز بمونی که میشه n میلیون، که این رقم هم میتونه به عنوان هدف کوتاه مدت بعدی تعیین بشه... ممکنه بخوای از چند جای دیدنی استرالیا دیدن کنی که میشه n میلیون، این رو هم به عنوان هدف کوتاه مدت بعدی انتخاب میکنی و الی آخر...

شاید بخوای خونه ی رویاییت رو بخری و چند صد میلیون یا چندین میلیارد قیمتت باشه که برای خیلی ها رقم بسیار زیادیه... بنابراین می تونی این رقم بالا رو به ارقام کوچکتر بشکنی، درسته؟

می تونی قدم به قدم به خونه ی رویاییت برسی. درست مثل پله های یک نردبون که در نهایت تو رو به اوج میرسونه...

این تکنیکه که نقشه ی دستیابی به اهدافت رو طراحی میکنه و یک پل بین تو و اهدافی که داری میزنه. بهترین ویژگی این تکنیک اینه که ذهنت رو متمرکز بر هدفی که داری میکنه و قدرت جادویی تمرکز رو بهت میده تا انرژی فعال سازی مورد نیاز رو ایجاد کنی.

اجازه بده به مثال کاهش وزن بر گردیم. اگر تا به حال یک دوره ی رژیم غذایی رو تجربه کرده باشی حتما این حس رو تجربه کردی که اولین روزهای دوره پایبندی به دوره کار بسیار سختیه اما به هر نحوی این سختی رو تحمل میکنی و دوره رو ادامه میدی که یکدفعه میبینی مثلا 1 کیلوگرم وزنت رو کم کردی، تا این کاهش وزن رو میبینی انگیزه ی بیشتری به دست میاری و با اشتیاق بیشتر تصمیم میگیری مسیرت

رو ادامه بدی، چون دیدی که از این برنامه داری جواب میگیری، بنابراین از فردا با اشتیاق و انگیزه خیلی بیشتری این برنامه رو دنبال میکنی... با شوق به باشگاه میری... غذاهای با کالری زیاد رو از برنامه ی غذاییت حذف میکنی و به نوعی مشتاق به اجرای برنامه ی غذاییت هستی چون حس میکنی که نتایج بهتری در راهه و میتونی به زودی به هدف اصلیت برسی و علت اینه که به اون انرژی اولیه مورد نیاز، به اون انرژی فعال سازی ضروری رسیدی.

و اما بخش بعدی... گزینش!

ازت میخوام قبل از اینکه شروع به مطالعه بخش بعدی کنی، همین حالا یکی از اهدافت رو انتخاب کنی و Mini Vision های این هدف رو تعریف کنی و حتما اون رو در سایت برای من کامنت بذاری.

تکنیک جارختی

واقعا نمیدونم که چگونه باید این حس رو بهت انتقال بدم که چقدر این تکنیک ارزشمند و قدرتمنده. نکته ی جالبی که در این تکنیک وجود داره اینه که می تونه در هر جنبه ای از زندگی مورد استفاده قرار بگیره. از بهبود روابط گرفته تا سلامتی، کسب ثروت، کاهش وزن، تغییر عادات نا مطلوب، کسب و کار و ... این تکنیک برای هر موردی جواب میده.

اگه میخوای خونه بخری... این تکنیک بهت جواب میده! اگر با مسائل و مشکلاتی دست و پنجه نرم میکنی که زندگیت رو به چالش کشیده... این تکنیک بهت کمک میکنه. و بزرگترین هدیه ای که این تکنیک بهت میده یه ذهن آرام و خالی از هر نوع استرسه.

یادم میاد چند سال پیش یک فردی به من ایمیل داد که درگیر مشکلی شده بود که تحت هیچ شرایطی نمی تونست حلش کنه و تصمیم به خود کشی گرفته بود و به من گفت که اگر شما هم نتونید کمکم کنید دیگه امیدی به زندگی ندارم. من این تکنیک رو بهش معرفی کردم و جالبه بدونی که 30 دقیقه بعد با من تماس گرفت، گریه می کرد و تشکر میکرد و حالش عالی شده بود. گفت با این تکنیک زندگی محشره.

بهش گفتم مگه چی شده؟ گفت من دقیقا متوجه شدم که برای مشکلی که دارم باید چه کارهایی رو انجام بدم. بنابراین ازت میخوام که این تکنیک رو جدی بگیری.

اما تکنیک جارختی چیه؟

اگر به یاد داشته باشی در کتاب راز و رمز های نا گفته ذهن توضیح دادم که وقتی که هدف بزرگی رو انتخاب میکنی علاوه بر حس خوشحالی و اشتیاق برای رسیدن به این هدف یک حس ترس زیاد هم در ذهنت ایجاد میشه، چون نمی دونی چطوری باید به این هدف برسی و خلقش کنی!

چون نمیدونی چه گام هایی رو باید برداری و چه اقداماتی رو باید انجام بدی. تکنیک جارختی قدم هایی رو بهت نشون میده که باید این گام ها رو برداری تا از جایی که هستی به جایی که میخوای در اون قرار بگیری، برسی.

درست مته غذا پختن می مونه. برای پخت غذا چکار میکنی؟ کتاب آشپزی رو بر میداری و تمامی مواد اولیه رو به هر میزانی که گفته شده با هم ترکیب میکنی. و دقیقا تکنیک جارختی همین کار رو با زندگیت میکنه. دستور پخت یا دستور دستیابی به هر هدف رو بهت میده.

تکنیک جا رختی در حقیقت شبیه یک مثلثه که سه ضلع داره: اهداف و رویاها، ابزار های کمکی موجود، موانع.

اهداف و رویاها	ابزارهای کمکی موجود	موانع

در این جدول در بخش اهداف لازمه که تمامی زیر هدف هات و اهداف کوتاه مدت رو بنویسی. در بخش بعدی جدول، لازمه که تمامی مواهب، ویژگی ها، ابزارهای کمکی، منابع و ... و مواردی رو بنویسی که در حال حاضر اونها رو داری. به عنوان مثال ممکنه دوستان بسیار خوبی داشته باشی، در بانک اینقدر سرمایه داشته باشی، این محصولات رو داشته باشی، این توانایی ها و استعداد ها رو داشته باشی، این اطلاعات و مطالعات رو داشته باشی، و... اینها تماما ابزارهای کمکی ایه که در حال حاضر داری و میتونی ازشون استفاده کنی. اینها مواردیه که میتونه بهت کمک کنه. درسته؟

و در آخر لازمه که موانعی که بر سر راه دستیابی تو به هدف قرار داره رو لیست کنی. چه عواملی هست که دستیابی به هدف رو سخت میکنه یا به نوعی مساله و مشکل تلقی میشه؟ چیه که نمیداره به هدف برسی؟

شاید شغلته که تمام وقت رو میگیره... شاید اطلاعات و دانش تخصصی لازم رو نداری... شاید به اندازه ی کافی مطالعه نکردی، شاید از یک متخصص کمک نگرفتی... شاید سرمایه ی لازم رو نداری... شاید.. شاید..

هرچه که هست اونها رو لیست کن. کاری که در ادامه لازمه انجام بدی اینه که ببینی کدوم یکی از ابزارهای کمکی ای که داری می تونه کدوم یکی از این موانع ذکر شده رو بر طرف کنه و در نهایت این امر چه هدفی رو ساپورت میکنه.

اجازه بده مثالی بزنم. فرض کن میخوای وزن رو کم کنی و برای این کاهش وزن 4 زیر هدف یا هدف کوتاه مدت برای خودت تعیین کردی.

در قسمت ابزارهای کمکی، یادداشت کردی که من پیاده روی رو دوست دارم، آب خوردن رو دوست دارم، بهترین دوستم مربی باشگاهه و

و در بخش موانع این موارد ذکر شده که شب ها تا دیر وقت بیدار میمونم، دوست ندارم غذاهای سالم بخورم، من عاشق فست فودم، و... .

در ادامه یک زیر هدف رو انتخاب میکنی و بر اون متمرکز میشی که فعلا قصد من اینه که مثلا 2.5 کیلو کاهش وزن داشته باشم. حالا به لیست ابزارهای کمکی نگاه میکنی و میبینی که مثلا عاشق پیاده روی هستی. در ادامه به لیست موانع نگاه میکنی و میبینی که در اولین مورد اینه که شب ها تا دیر وقت بیداری، پیاده روی و بیدار موندن تا دیر وقت ربطی به هم نداره و متاثر از همدیگه نیستن. پس این عامل رو رها میکنی و به سراغ مورد بعدی میری، نوشتنی که عاشق فست فود هستی.. دوباره به لیست

ابزارهای کمکت برمیگردد و میبینی که نوعی غذای سالم به خصوص یا فلان نوع سوپ رو دوست داری، پس متعهد میشی که روزانه فقط یک وعده فست فود رو از برنامه حذف کنی و به جای اون سوپ مورد علاقه ات رو بخوری. پیاده روی هم به برنامه روزانه ات اضافه میشه چون کاریه که دوستش داری و کمکت میکنه به هدفت برسی.

یادت باشه دوست من افراط و تفریط ممنوع! اگر از ابتدا بگی که تمام این موانع رو حذف میکنم هرگز موفق نمیشی چون همون طور که در سمینار موفقیت اتفاقی نیست توضیح دادم، هومیو استیسیس هرگز اجازه این تغییرات ناگهانی و شدید رو بهت نمیده. قدم به قدم باید موانع رو حذف و به جای اون عوامل سالم و مورد علاقه ات رو جایگزینش کنی.

با این روش کم کم این دیسپلین و عادت تغذیه سالم رو به خودت میدی و سعی میکنی تا کم کم میزان پیشرفتت رو بیشتر کنی و وقتی که قدم قدم اهداف کوتاه مدت رو به دست میاری و زیر هدف های مربوط به کاهش وزن رو خلق میکنی کم کم انگیزه ات برای ادامه ی برنامه بیشتر میشه و از یک جایی به بعد این رفتار به یک عادت در تو تبدیل میشه و عادت تغذیه سالم و فیتنس و تناسب جسمانی در تو شکل میگیره.

گزینش و قدرت انرژی فعال سازی

در این بخش با دو مفهوم آشنا میشیم:

- ✓ قدرت انرژی فعال سازی
- ✓ تست زمان بیدار شدن از خواب

این بخش در مورد اهمیت قدرت تمرکز که باید بهت بگم تمرکز بر هدف کلید طلایی دستیابی به اونه. چندین سال پیش به صورت کاملاً اتفاقی با یک کار آفرین سوپر میلیاردر ایرانی آشنا شدم و ازش یک وقت مصاحبه گرفتم. در ابتدای صحبتمون به من گفت که ای دوست جوان من هر سوالی که داری از من بپرس و من خیلی خوشحال میشم که بتونم کار آفرین هایی رو تربیت کنم که در سال های آتی جا پای جای من بذارن.

اولین صحبت من این بود که آقای ... من یک جوون بسیار خلاق هستم و ایده های خیلی خوبی دارم، دوست دارم این شرکت رو بزنم، میخوام این کارخونه رو تاسیس کنم، دوست دارم در فلان رشته تحصیل کنم، دوست دارم این گروه رو تشکیل بدم و ... و به من توصیه ای بکن که در تمامی اینها موفق بشم.

می تونی این کار آفرین بزرگ به من چی گفت؟

گفت: توصیه ی من به تو اینه که سه تا از این ایده ها رو رها کن و به یکیش بچسب!!!!

من واقعا از شنیدن این حرف ناراحت شدم و با خودم گفتم نکنه که این آقا نمیخواه من مئه خودش بدرخشم و داره طوری منو راهنمایی میکنه که رقیبش نشم!!!!

چون واقعا اینقدر موفقیت خودم رو باور داشتم.

اما چیزی که بعد ها یاد گرفتم این بود که اگر به عنوان مثال قراره که تو روی 10 تا پروژه کار کنی و هر پروژه برای تکمیلش به 100 ساعت زمان نیاز داشته باشه، بنابر این در مجموع به 1000 ساعت زمان نیاز داری و اگر روزانه یک ساعت به هر پروژه اختصاص بدی 1000 روز طول میکشه تا کل این پروژه ها به اتمام برسه. درسته؟

اما راه بهتری هم هست! می تونی روزانه 10 ساعت برای یک پروژه وقت صرف کنی و بعد از 10 روز اولین پروژه ات رو به اتمام برسونی.

بنابراین قانون تمرکز یک قانون کلیدیه و لازمه که بسیار راجع به اون مطالعه کنی، تمرین کنی و در نهایت بر اون مسلط بشی.

و جالبه بدونی که زمانی که من اولین 1 میلیارد خودم رو به دست آوردم دقیق زمانی بود که تمرکز خودم رو فقط به یک کار دادم و سایر پروژه هام رو به صورت مقطعی تعطیل کردم.

به عبارت دیگه دقیقا به نصیحت اون کار آفرین بزرگ عمل کردم!

در رابطه ی با انرژی فعال سازی توضیحاتی در کتاب الکترونیکی راز و رمز های نا گفته ذهن دادم، در تکمیل اون توضیحات اجازه بده مثالی بزنم.

یکی از تکنیک هایی که اون رو بهت معرفی کردم چیدن میوه های در دسترس بود. چی میگه این تکنیک؟ این تکنیک میگه اگر به عنوان مثال بدهی های 300 هزاری، 5 میلیونی، 50 میلیونی و 50 میلیاردی داری... اولین قدم اینه که اون 300 هزار تومان بدهی رو پرداخت کنی.

کاری که میخوام انجام بدی اینه که انرژی فعال سازی لازم رو ایجاد کنی. با این کار، به محض اینکه اولین هدف کوتاه مدت خلق شد، پروسه ای در ذهنت اتفاق می افته که انگیزه ی تو رو افزایش میده و این باور در ذهنت شکل میگیره که میتونی اهدافت رو خلق کنی، به همین علته که تا این حد بر این تکنیک تاکید دارم.

بنابراین برای ایجاد انرژی فعال سازی لازمه که یکی از میوه های در دسترس رو بچینی، زیر هدفی کوچک و قابل دستیابی رو برای شروع انتخاب کنی. به عنوان مثال اگر برای کاهش وزن بگی که من میخوام امروز 300 گرم وزن کم کنم، به راحتی می تونی با یک پیاده روی یک ساعته، یک تمرین دو ساعته باشگاه یا ... این هدف رو خلق کنی و این باور در تو شکل میگیره که میتونی وزنت رو کم کنی و من دقیقا همینو میخوام ازت.

چون بعدش به راحتی می تونی هدف های بزرگتر و بزرگتر رو خلق کنی، فقط لازمه که باورش رو به دست بیاری و این یکی از راه هاشه.

بنابراین با استفاده ی از این تکنیک نه تنها حس و حالت بهتر میشه و خودت رو بیشتر دوست خواهی داشت بلکه موفق میشی خیلی راحت تر و سریع تر هر هدف و رویایی رو خلق کنی.

تست زمان بیدار شدن از خواب

تا اینجا راجع به دستیابی به اهداف صحبت کردیم که چطور ثروتمند بشیم، چطور ازدواج موفقی داشته باشیم، چطور در دانشگاه و رشته ی مورد نظرمون پذیرفته بشیم... اما یادت باشه دوست من... قراره در عینی که قراره به سوی اهدافمون گام برداریم همزمان شاد و خوشحال باشیم و با لذت بردن از لحظه های زندگی تک تک اهدافمون رو خلق کنیم و از مواهب دنیا استفاده کنیم. درسته؟

برای همین من این مفهوم ساده رو طراحی کردم. آیا صبح که از خواب بیدار میشی، دوست داری از رختخواب بلند شی؟ تستی که ازش صحبت می کنم همیشه!

آیا اهداف و زیر هدف هایی که برای خودت انتخاب کردی این انگیزه رو بهت میده که صبح زود با انرژی رختخواب رو رها کنی تا گامی برای رسیدن به اهداف برداری؟ آیا اهدافت به حد کافی شوق آفرین هست؟ آیا اهدافی رو که انتخاب کردی که پروسه ی خلق هدف رو با اون آغاز کنی، به درستی انتخاب شده؟

باید ببینی که آیا هدفی که برای شروع این پروسه انتخاب کردی آیا این انگیزه رو بهت میده که صبح زود از خواب بلند بشی و مثلاً 7 ساعت تلاش کنی تا این سه میلیون اولیه (اولین زیر هدف) برای خلق هدف سفر به استرالیا رو ایجاد کنی؟

این قدرت گزینشه! یا بهتر بگم قدرت گزینش صحیح.

اگر هدف یا زیر هدف انتخابی تو انگیزه و شوق لازم رو بهت میده که صبح زود از خواب بیدار شی تا قدمی برای خلق اهداف برداری گزینش صحیحی داشتی، در غیر اینصورت ضمیر خود آگاه و ناخود آگاهت در یک راستا حرکت نمی کنه و لازمه که در گزینشت تجدید نظر داشته باشی.

دوست خوبم،

در این بخش ما اولین گام رو برای اینکه هر هدف و رویایی که داری به واقعیت زندگی تبدیل بشه برداشتیم. دوست دارم که نظرت رو در بخش کامنت های صفحه ی کتاب الکترونیکی راز و رمز های نا گفته ذهن ببینم. تمرین های زیادی رو بهت معرفی کردم. ازت میخوام که لطفی به من و خودت بکنی و این کتاب و جزوات تکمیلیش رو بارها و بارها بخونی چون هر بار که این اطلاعات به ضمیر ناخود آگاهت میرسه براتش جدید و مجددا باوری قوی و قدرتمند در تو میسازه و در عین حال میخوام که متعهد بشی که تمامی تمرین های مطرح شده رو انجام بدی، چون اینها واقعا تمرین های مهم و کلیدی ای هستن و اگر میخوای موفق بشی، بدرخشی و به تمامی اهداف و آرزوهات برسی، انجام تک تک تمرین های مطرح شده الزامیه.

بهت پیشنهاد میکنم که حتما فایل های هیپنوتراپی مرتبط با اهدافت رو تهیه کنی و روزانه چندین بار به فایل 30 روز با قدرتمند ترین عبارت های تاکید گوشت بدی چون این فایل ها به صورتی طراحی شدن که تو رو در مدار خواسته و هدف قرار میدن و سرعت تو رو در این سفر خلق هدف چند ده برابر میکنه...

و در آخر ازت میخوام تک تک نتایجی رو که میگیری رو در صفحه ی مربوطه کامنت بذاری. مهم نیست که نتایجی که به دست میاری چقدر بزرگه یا تغییری خیلی جزییه، دوست دارم تمامی نتایجی که میگیری رو کامنت بذاری تا بقیه ی کاربران اون رو ببینن، الهام بگیرن، راجع به اونها بحث کنیم و بتونیم از تجربیات همدیگه درس و الهام بگیریم. ازت میخوام این کار رو انجام بدی چون میخوام ببینی که کائنات چقدر سریع بهت جواب میده و به محض اینکه تو کوچکترین تغییری رو در خودت ایجاد میکنی بلافاصله بهت جواب میده، به نسبت تغییری که داشتی... و دوست دارم این رو بدونی و آگاه باشی که اتفاقات خوبی که از حالا به بعد توی زندگیت می افته داره از کجا آب میخوره!

و در آخر ازت میخوام که این مسیر رو ادامه بدی و پروسه ی یادگیریت رو هرگز و تحت هیچ شرایطی متوقف نکنی. یادت باشه دوست خوبم هر یک کلمه ای که یاد بگیری برای تو حکم برگ برنده رو داره چون هرچه بیشتر بدونی میتونی زندگی بهتر، شاد تر و سرشار از نعمت و ثروت رو برای خود بسازی.

امیدوارم که همواره شاد، سلامت و ثروتمند باشی

با احترام

دوستدارت- محمد امین عرفانی زاده

مدرس هیپنوتراپی و موفقیت