

به نام یزدان

شگفتیهای ذهن انسان

باور کنید که می‌توانید..

مهناز میری

انتشارات سهی

۱۳۹۳

سرشناسه : میری، مهناز، m.iri.mahnaz، ۱۳۶۶، گردآورنده، کارشناسی حقوق قضایی
 عنوان و نام پدید آور : شگفتیهای ذهن انسان باور کنید که می توانید.../ مهناز میری .
 مشخصات نشر : اراک ، نشر سهی
 مشخصات ظاهری : ۸۰ ص.
 شابک : 978-600-6762-10-4
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا.
 موضوع : پویاسازی ذهن
 موضوع : مثبت نگری
 موضوع : راه و رسم زندگی — جنبه های روانشناسی
 رده بندی کنگره : BF۳۱۹/۵/پ۹م۹ ۱۳۹۳
 رده بندی دیویی : ۱۵۲/۱۸۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۷۷۵۷۱



انتشارات سهی

نام کتاب : شگفتیهای ذهن انسان
 گردآوری : مهناز میری
 ناشر : سهی
 شابک : 978-600-6764-10-4
 نوبت چاپ : اول
 طراح جلد : محمد حسن اکبری
 تیراژ : ۱۰۰۰
 قیمت : ۵۰۰۰۰ ریال
 چاپ : آرت ورک

مقدمه نویسنده

ذهن کنترل همه چیز را به عهده دارد. ادراکات، تصورات، تفکرات، اعتقادات و به طور کلی تمام جنبه های شناختی رفتار انسان، تحت کنترل ذهن قرار دارند.

جهان و هر آنچه در آن موجود است از طریق تصورات در ذهن ما انعکاس می یابند؛ بنابراین اگر ما بتوانیم از طریق دستکاری و کنترل ذهن، این تصورات را تغییر دهیم، متعاقبا واقعیت های زندگی ما نیز دستخوش تغییر خواهند شد. اگر ما بتوانیم ذهن خودمان را تحت کنترل درآوریم، قادر خواهیم شد دنیایی مطابق با آرمان ها و ایده های خود بسازیم.

اینجانب همواره قدرت عظیم وجود ذهن انسان را تحسین کرده و در برابر کارهای خارق العاده ای که انجام داده، مبهور شده ام. زندگی انسانهای موفق بقدری برایم هیجان انگیز و شگفت آور است که نمی توانم از شرح داستان های الهام بخش زندگی کسانی که متحول شده اند، قوای درونی خود را آزاد کرده و به اهدافی مهم در زندگی دست یافته اند، خودداری کنم؛ داستان زندگی انسان هایی معمولی، درست مثل خود ما یا دست کم مثل من. آشنایی با زندگی زنان و مردانی که در غلبه بر مشکلاتشان موفق بوده اند، مرا به این نتیجه رسانده که برای رسیدن به نتیجه ی مطلوب، اصول ویژه ای وجود دارد که معمولا مؤثرند؛ لذا این کتاب را نوشتم تا خلاصه ای از این اصول پویا و علمی را به شما خوانندگان گرمی نشان دهم و مشوقی باشم تا از این اصول به نفع خود بهره بگیرید.

هدفم ترغیب شماست؛ بله شما ... **تا باور کنید که می توانید.**

این کتاب را به امید افروختن شعله ی تشویق و انگیزه ی زندگی در انسان ها تحریر کردم تا به این باور برسند که در وجودشان قابلیت هایی ذاتی وجود دارد که می توانند از آن برای بهبود زندگی شان استفاده کنند. اگر تا به حال احساس بهترین بودن و رضایت از خویش را تجربه نکرده اید، این کتاب راه هایی عملی برای رسیدن به این آرزو را در اختیارتان قرار خواهد داد.

اگر سختی ها و مشکلات زندگی به سویتان هجوم آورده اند و اگر اعتقادات شما متزلزل شده؛ باز هم امید می رود با خواندن این کتاب آقدر آگاهی بیابید که بتوانید از آنچه در زندگی تان رخ می دهد، بهره گرفته و خوب استفاده کنید. در این کتاب روش هایی پیشنهاد می شود که می تواند برای دست یافتن به زندگی بهتر کمک تان کند، همانطور که به دیگران کمک کرده است. من به تمام عقاید و اصولی که در این کتاب آمده کاملا ایمان دارم؛ چرا که قبلا بسیاری از اشخاص با استفاده از آنها به نتایج مثبتی دست یافته اند. امیدوارم این کتاب، هم مفید باشد و هم بتواند خوانندگان گرمی را در مسیر زندگی یاری نماید.

پس این را بدانید که: «**منشأ واقعیت های زندگی، ذهن شماست**»

۳	مقدمه نویسنده
۷	پیشگفتار
۹	فصل ۱: آشنایی با امواج و ریتمهای مغزی
۹	امواج مغزی
۱۳	تکنیک سه انگشتی
۱۵	فصل ۲: اصول هفتگانه
۱۵	اصل اول: اصل ذهن گرایی
۱۵	اصل دوم: اصل تطابق
۱۶	اصل سوم: اصل ارتعاش
۱۶	اصل چهارم: اصل تضاد
۱۶	اصل پنجم: اصل ریتم
۱۷	اصل ششم: اصل علت و معلول
۱۷	اصل هفتم: اصل جنس
۱۸	قوانین شگفت آور
۱۹	تصاویر ذهنی طلایی
۲۱	فصل ۳: استرس و ترس
۲۲	فوبیا یا ترس های واهی
۲۳	خود احساس و دیگر احساس
۲۳	رفع ترسهای واهی
۲۴	مراحل عملی رفع فوبیا
۲۵	اعتماد به نفس
۲۷	برنامه ریزی برای رسیدن به اهداف
۳۱	فصل ۴: کلمات قدرت آفرین
۳۵	خودانگاره

	خواست ، باور و انتظار
۳۷	مراحل اساسی تقویت نیروهای سه گانه
۳۹	تمرینات عملی
۴۸	مراحل تبدیل شدن به انسان مثبت
۵۱	مراحل مقابله با مشکلات
۶۷	فصل ۵: چگونه انگیزه کوشش را در خود ایجاد کنیم
۶۹	چگونه بر خود حاکم شویم
۶۹	۱. تنظیم جسم
۷۰	۲. تنظیم خواب
۷۰	۳. فعالیت مغز در بیداری
۷۰	۴. تغییر ارادی افکار
۷۱	۵. تنش زدایی
۷۱	۶. به طور ادواری وضع خود را بررسی کنید
۷۳	فصل ۶: علم قانون جذب و نتیجه گیری
۷۴	جذب غیر عمدی
۷۴	درک اهمیت کلمات
۷۴	افکار شما از کلمات تشکیل میشوند
۷۵	فرمول سه مرحله ای برای جذب عمدی
۷۷	نتیجه گیری از انجام تمرینات عملی
۷۹	چقدر روی افکارتان کنترل دارید؟
۷۹	افکارتان را نوعی انرژی بدانید
۷۹	شما قادرید افکارتان را هدایت کنید
۸۰	مقتدرانه بیندیشید

پیشگفتار

مفاهیمی را که در این کتاب مطرح کرده‌ام فقط برای به اندیشه و تأمل واداشتن خوانندگان است و تجربه، پذیرش یا رد آن را به عهده خود ایشان می‌گذارم؛ مشاهدات شخصی خود من، حتی قبل از آنکه تأیید آن را نزد علمای باطنی بیابیم، مؤید آنهاست. بر اساس عقاید علمای باطنی و عرفا، هر موجودی در راه تکامل است و فرجام وجود کسب معرفت است. غایت هستی، عرفان است. انسان از چند جسم متداخل تشکیل شده که هر یک جوهری متفاوت دارند و دارای خواص متمایزی هستند. مثلاً علمای باطنی و متصوفه میان جسم مرئی (که اتم آن ماده فیزیکی و مرکز حیات ارگانیک است) با جسم اخترى (که جوهر آن فقط در شرایط خاصی قابل درک است و مرکز حیات روحی است) با جسم ذهنی (که حتی لطیف تر از قبلی بوده و مرکز حیات فکری است) قائل به تفکیک هستند.

قبول دارم در مورد کسانی که این مسئله برایشان تازگی دارد، این اشارات مختصر ابهامات برمی‌انگیزد و از این رو کسانی را که مایل به کسب اطلاعات عمیق‌تر هستند را به آثار تخصصی در این زمینه رجوع می‌دهیم. آنچه اکنون روشن کردن آن اهمیت دارد این است که این نظریه‌ها از لحاظ نتایجی که قبلاً درباره آنها سخن گفتیم، مورد تأیید قرار گرفته‌اند. به عنوان مثال هنگامی که احساس عاطفی نسبت به کسی یا چیزی پیدا می‌کنید، این احساس در حالت بالقوه باقی نمی‌ماند بلکه در سطح اخترى، ایجاد کننده شکل‌های خاصی است و در عین حال عوامل گوناگونی که تحت تأثیر این احساس واقع شده‌اند، در مقابل شما واکنش نشان می‌دهند. یک احساس خاص مثل خشم، در سطح اخترى باعث اختلال شدیدی می‌شود که انسان ناچار است عوارض آن را تحمل کند و نیروها یا تأثیرات ویرانگری را باعث می‌شود یا به خود جذب می‌کند. تمایل به یک شیء بخصوص اگر با تصور ذهنی آن همراه باشد، چنان تأثیر نامرئی دارد که اگر مدتی ادامه پیدا کند، یا به مالکیت شخصی یا شیئی که به آن فکر کرده‌ایم می‌انجامد، یا چنان تأثیری بر علیت‌های محیط می‌گذاریم تا بزودی صاحب آن شیء یا شخص می‌شویم.

اما در عمل هر یک از ما متوجه نشده‌ایم که رابطه‌ای آشکار میان برخی اعمال روانی و برخی رویدادهایی که گاه به سرعت در پی به کار گرفتن اراده و نیروی ذهنی روی می‌دهند- که البته گاه ممکن است به ناکامی بیانجامد- وجود دارد؟ به عنوان مثال شما

به کاری مشغول هستید و به یک دستورالعمل، یک کتاب یا اطلاع خاصی احتیاج پیدا می‌کنید که نمی‌دانید در کجا به جستجوی آن بپردازید و پرسش ذهنی شما از غیرمنتظره‌ترین منبع، پاسخ قطعی می‌گیرد که مطابق با برخی نظریه های تأیید شده‌ی دانشمندان می‌باشد. فکر میل به تحقیق خویش دارد و در این راه عوامل و نفوذهای لازم را به کار می‌گیرد. ظاهراً به طور پیش ذهنی از طریق مخالفت آشکار آنچه به ذهن می‌رسد و آنچه می‌بایست قاعدتاً مناسب ما باشد، یک تکذیب صوری در مقابل این تصدیق شکل می‌گیرد.

همه اینها در جریان نیرویی را گسیل می‌دارند که می‌خواهند یکدیگر را خنثی کنند فقط به عواملی توجه داشته باشید که آرزوی تحقق آن را دارید؛ آنگاه متوجه خواهید شد که اگر فکر شما فقط بر روی یک هدف واحد توجه داشته باشد موفق خواهید شد و بر عکس افرادی را می‌بینیم که بسیار با هوش، فرهیخته و فعال هستند ولی هرگز موفق نخواهند شد، چون فعالیت ذهنی آنها بر تعداد زیادی از اهداف گوناگون به هدر می‌رود. البته تمام خوانندگان در این زمینه از ما پیروی نخواهند کرد. با این حال برآنیم تا درباره این جنبه از قدرت ذهن و اراده سکوت نکنیم؛ وانگهی، چه تأثیر فکر بر علل ثانوی را بپذیریم یا بپذیریم، باید تأثیر غیر مستقیم ذهنیت درست خود را بر سرنوشت خویش و اصول راهنمایی آن را قبول داشته باشیم.

با پذیرش یک جهت یابی که تمام آرزوهای خود را بر آن متمرکز و تابع می‌سازیم، هم قوانین عقل را رعایت کرده‌ایم و هم اصول مربوط به مجموعه حالت روحی را؛ و در واقع فرد خودگرا بدین ترتیب از انرژی ذهنی خود استفاده خواهد کرد و عالم باطنی و عارف نیز به ضرورت اصرار بر شکل‌گیری همین تصویرهای ذهنی، برای مطمئن شدن از تحقق آنها توجه خواهد داشت.