


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



- Mind of Control

- کنترول ذهن

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

- جهان و هر آنچه که در آن موجود است ، از طریق  
تصورات ما ، در ذهن ما انعکاس می یابد ، بنابراین  
، اگر ما بتوانیم از طریق دستکاری و کنترل ذهن ، این  
تصورات را تغییر بدهیم ، متعاقبا واقعیت های  
زندگی ما نیز دستخوش تغییر خواهد شد.
- به عبارت دیگر ، اگر بتوانیم ذهن خودمان را تحت  
کنترل در آوریم ، قادر خواهیم شد دنیایی مطابق با  
آرمانها و ایده آلهای خودمان بسازیم

ذهن همه چیز را کنترل می کند. ما می توانیم از روش های کنترل ذهن تصوراتمان را تغییر دهیم و آن وقت خواهیم دید که واقعیت های زندگی ما نیز دستخوش تغییر خواهند شد یا به زبان دیگر اگر ما توان آن را داشته باشیم که ذهن خودمان را تحت کنترل درآوریم قادر خواهیم بود دنیایی مطابق با آرمانها و ایده آلهای خودمان بسازیم.



● دکتر ژوزف مورفی معتقد است هر کسی خالق دنیای خویش است

و بر حسب تصاویری که می آفریند ایده ها و آرمان های خود را شکل می بخشد

● وی معتقد است که قدرت تلقین چه مثبت و چه منفی را نمی توان در طرز فکر و روحیه انسان ها نادیده گرفت.

● اگر ما دارای افکار مثبت باشیم بر ضمیر ناخودآگاهمون اثر کرده و ما را به سوی موفقیت سوق می دهد.

# سایکو سایبرنتیک یا کنترل ذهن چیست؟

- در سایکو سایبرنتیک به عنوان علم کنترل مغز است. اعتقاد بر این است که انسان‌ها مجهز به دو مکانیسم خودکار و سرویس دهنده آن در مغز هستند و بنا به دستوری که خود فرد به مغزش می‌دهد فعال می‌شوند این دو مکانیسم عبارتند از موفقیت و شکست.
- مکانیسم شکست ترکیبی از احساسات منفی و یأس آور است که مانع رسیدن فرد به هدفش می‌شود و با پرداختن به شکست‌های گذشته این مکانیسم فعال خواهد شد، تصور یکی از خصوصیات ضروری انسان موفق است، با رشد تصاویر ذهنی مثبت که موجب رفاه بیشتر می‌شود و همچنین با ایجاد هدف‌های واقع بینانه و دست یافتنی می‌توان مکانیسم موفقیت ذهن را فعال کرد.
- سایکو سایبرنتیک می‌گوید: ذهن انسان ماهیتی خلاق دارد یعنی نظرات را به عمل تبدیل می‌کند. ذهن بسته به دستوری که ما به آن می‌دهیم فعال و پویاست وقتی وظیفه‌ای را به مکانیسم موفقیت خود واگذار می‌کنید کار دانشمندی را می‌کنید که مسائل مختلفی را در اختیار مغز الکتریکی قرار می‌دهد.

واژه سایکو سایبرنتیک به اقتباس از دکتر ماکسول ملتز به مفهوم هدایت ذهن خود به سوی هدفی مفید و سودمند است. سایکو به ذهن و سایبرنتیک در

زبان یونانی به معنی راننده یا گرداننده است.

- سایکو سایبرنتیک یعنی روشی که می‌خواهید توسط آن خود را کنترل و هدایت کنید و مفهوم آن این است که از موفقیتی درونی برای رسیدن به حرمت نفس استفاده کنیم و هرگز به احساسات منفی اجازه ورود ندهیم.
- سایکو سایبرنتیک در انسان‌ها امید و باور می‌کارد. او را متقاعد می‌کند که می‌تواند به هدف‌هایش برسد و در واقع از این توان برخوردار است. سایکو سایبرنتیک به زمان حال توجه دارد، شمای امروزی شمای دیروزی نیستید.
- در سایکو سایبرنتیک بیماری روانی ناشی از یک عادت ناشایست است و فقط خود فرد می‌تواند از عادت بد به عادت مفید تغییر یابد و تمام انسان‌ها برای موفق شدن به دنیا آمده‌اند

## ● سایکو سایبرنتیک می گوید مغز انسان دارای مکانیسمی

هدف جو است که به فرمان ذهن در جهتی که خود فرد تعیین می کند به کار می افتد. این مکانیسم خود کار هدف جو، کارش شباهت زیادی به مکانیسم های الکترونیکی ساخته دست انسان دارد اما زهر مغز الکترونیکی ساخته دست انسان عالی تر و پیچیده تر است.

● این مکانیسم در جهت رسیدن به هدف هایی که شما برایش در نظر گرفته اید- موفقیت و خوشبختی یا شکست و بدبختی- کار می کند. هدف این مکانیسم خلاق دست یابی به تصاویر ذهنی است. تصویر ذهنی ما تعیین کننده هدف های ماست.



• اهداف خود را شفاف سازيد. اگر لازم است آنها را به اهداف کوچکتر تقسيم کنید. آنقدر اهداف خود را به اهداف کوچکتر تقسيم کنید تا بتوانيد آنها را اداره کنید. هر بار که به یک هدف کوچک دست مي يابيد خود را تشويق کنید. اين عمل اعتماد به نفس شما را بالا مي برد و به شما کمک مي کند به اهداف بزرگتر برسيد.

– یک مرشد شايسته که بتواند به شما در رسيدن اهدافتان کمک کند بيابيد. بيشتر افراد موفق در زندگي خود مرشد دارند که قبلاً راهي را که آنها اکنون طی مي کنند او قبلاً طی کرده است. مرتباً مرشد خود را ببينيد و از او مشورت و پشتيباني بخواهيد. آنوقت خواهيد ديد که هر روز چيزهاي باارزشي مي آموزيد.

● فرض کنید انسانی در ذهن خود برنامه من شکست می خورم را ایجاد کند

● در هر معامله ای که شرکت کند به جای پیروزی در انتظار شکست می نشیند.

● به این دلیل که باید مراقب ایده ها و افکار خود باشیم چون پاسخ اتماتیک باطن ما بر پایه اندیشه هایمان است.

● همین الان یک پروژه جدید را در زندگی آغاز کنید و بنای آن را آرامش هماهنگی شادی و حسن نیت بگذارید. با تفکر بر روی آنها ضمیر باطنتان آنها را می پذیرد. دوزمان آن می رسد که شما موهبت های بیشماری را در آغوش بگیرید و از نعمت های فوق العاده ای بهره مند شوید.

پس مثبت باشید تا درهای موفقیت به رویتان باز شود.

آیا کنترل ذهن برآستی ممکن است؟ یا این کار از  
فقط عهده افرادی که اهل ریاضت شدید هستند بر  
می آید؟



فواید کنترل ذهن: آرامش عمیق - نداشتن بیماریهای  
جسمی و روحی - آزاد شدن نیروهای پنهان و پیشرفت

## و کامیابی.

- کنترل ذهن یک بازی درونی بسیار جالب است. پس دانستن قواعد بازی و ورزیدگی کافی پیش نیاز شرکت در این بازی است. برای انجام این بازی نیازمند مقدار زیادی مهارت - هوشیاری - شناخت طبایع - خوش قلبی - موقعیت شناسی - حوصله و روحیه بالا هستید. این عمل بظاهر دشوار اما عملی بوده و روشهای مشخصی دارد. ممارست و بردباری و تکرار رمز اصلی کنترل ذهن است که البته خود دشواری و آسانی قرارداد ذهنی خود ماست

● در ابتدا لازم است، تفاوت میان توجه و تمرکز مشخص گردد. توجه attention یک فرایند شناختی معطوف ساختن ذهن، بطور انتخابی، بر روی یک چیز و نادیده انگاشتن سایر چیزها است. توجه حداکثر 30 ثانیه پابرجا می ماند. تمرکز concentration عبارت است از حفظ کانون توجه بر روی یک تکلیف خاص، پس از منحرف شدن توجه، توسط عوامل مزاحم و پرت کننده حواس. تمرکز به مفهوم گوش بزنگی و هوشیاری درونی است. غیر از عواملی همچون سر و صدا و عوامل دیداری که سبب برهم خوردن تمرکز میگردند، عوامل بسیار دیگری در پیرامون و درون ما وجود دارند که آرامش و تمرکز را از ما سلب میکنند.

از این عوامل میتوان به ترس، تردید، نگرانی و اضطراب اشاره کرد. وقتی بیاموزیم که چگونه باید تمرکز کنیم، ورود این نیروهای مخرب به ذهن مان دشوارتر میگردد. امروزه بشر قربانی تفکرات تاریک، مبهم و مخرب خویشتن است، اما روزی فرا خواهد رسید که نیروی تمرکز ما، اندیشه های مزاحم و پریشان کننده را محو خواهد کرد. به یقین تمرکز مطمئن ترین راه برای دستیابی به اهداف است. کنترل افکار نیازمند تمرکز پایدار است. پرتوهای خورشید را در نظر لازمه تمرکز همانا توانایی جلوگیری از ورود افکار مزاحم به ذهن است. نیروی اراده به اندازه کافی قوی هست که هر آنچه شما تصور کنید را برایتان ممکن سازد

● ذهن انسان از تادیب و نظم پذیری بیزار است، بنابراین در مقابل آن مقاومت میکند. اما شما نیز بایستی با نیروی اراده در برابر تمرد و سرکشی های نفس راحت طلب خود ایستادگی کنید. همه چیز به انتخاب شما بستگی دارد. قانون جذب (attraction law) در تمام جهان حکمفرماست. این قانون به ما می آموزد که بر روی هر چیزی که تمرکز کنیم، آن را به سمت خود خواهیم کشاند.

## • تمرینات

- برای انجام تمرینات یک محیط ساکت و آرام را بیابید. سعی نکنید بیش از حد خودتان را تحت فشار قرار دهید. انجام تمرینات تمرکز دشوار بوده و بعضاً طاقت فرسا است. از روزی 5 دقیقه شروع کنید و بتدریج زمان تمرین را افزایش دهید. اما چنانچه در ابتدا از عهده تمرینات بر نیامدید مایوس نشده و به آنها ادامه دهید. تمام حواستان را متمرکز تمرینات کنید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید.



● - یک کتاب را انتخاب کرده، سپس تعداد واژه های هر پاراگراف را شمارش کنید. البته بدون گذاشتن انگشت بر روی لغات و تنها با چشمها. سپس سعی کنید تمام واژه های یک صفحه کامل را بشمارید.

● 2- از عدد یک تا 100 را بطور معکوس شمارش کنید:  
98،99،100... 3- تمرین فوق را مجدداً تکرار کنید، اما این بار شمارش را از 100 آغاز کرده و 3 عدد درمیان ادامه دهید: 94،97،100....

● 4- یک واژه خوشایند را انتخاب کنید. و بطور آهسته در ذهنتان به مدت 5 دقیقه تکرار کنید. به تدریج زمان را به 10 دقیقه افزایش دهید.

● 5- یک سیب را مقابل خود روی میز قرار دهید. به مدت 10 دقیقه تمام حواس خود را متمرکز آن سیب کنید. آن را لمس کنید، بویید و نگاه کنید.

● 6- اکنون تمرین فوق را مجدداً تکرار کنید. اما این بار پس از اینکه به سیب خود نگاه کردید، چشمان خود را ببندید و بکوشید تصویر سیب را در ذهن خود مجسم کنید. چنانچه شکل سیب را فراموش کردید، مجدداً به سیب نگاه کنید و دوباره چشمان خود را بسته و سیب را در ذهنتان تجسم کنید. پس از تجسم سیب، محو آن گردید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید.

● 7- یک قاشق و یا چنگال را بردارید و روی آن تمرکز کنید. از تمام جهات به آن نگاه کنید. بدون بیان کلامی در ذهن، یعنی ذهنتان بایستی تهی از واژه ها باشد. تنها به چنگال نگاه کنید بدون آنکه توسط واژه ها درباره آن بیاندیشید.

● 8- یک شکل هندسی نظیر دایره و یا مستطیل رسم کنید و درون آن را به رنگ دلخواه رنگ آمیزی کنید. بر روی آن تمرکز کنید. شما بایستی تنها به آن شکل هندسی نگاه کنید، نزد شما تنها چیزی که وجود عینی دارد، همان شکل هندسی است. عاری از هرگونه افکار مزاحم و نامربوط و یا هرگونه عامل پرت کننده حواس. به چشمان خود فشار نیاورید و با واژه ها به آن فکر نکنید.

● 9- سعی کنید به مدت 10 دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید، یعنی جریان تفکر را متوقف سازید.

● 10- یک تصویر کاملاً نا آشنا را به مدت چند دقیقه مشاهده کنید. سپس بکوشید جزئیات تصویر را به خاطر آورید.

● 11- در تخیل خود یک دایره به روی یک دیوار سفید رسم کنید. سپس در مرکز آن یک نقطه بگذارید و به آن نقطه خیره شوید.

## ● 12- چشمان خود را ببندید و شروع کنید به تجسم عدد "1"

در مقابل خود، وقتی که عدد یک را مشاهده کردید، در ذهنتان با صدای بلند بگویید "یک". اجازه دهید تا عدد یک محو گردد. اکنون عدد "2" را تجسم کنید و به محض مشاهده آن با صدای بلند بگویید "دو". این تمرین را تا عدد 100 تکرار کنید.

## ● 13- یک نقطه را روی دیوار شناسایی کنید. روی آن نقطه

تمرکز کنید. هرگونه اندیشه ای را از ذهنتان پاک کنید. و تنها بر روی آن نقطه تمرکز کنید.

## ● 14- روی صندلی بنشینید و چشمان خود را ببندید. ذهنتان

را از هر گونه اندیشه ای پاک کنید، تنفس خود را عمیق کنید و تعداد بازدم های خود را شمارش کنید. (5 دقیقه)

- 15- یک لیوان پر از آب را با دست بگیرید. سپس دست خود را بصورت راست و کشیده در آورده و سعی کنید لیوان را ثابت نگه دارید. به لیوان چشم بدوزید و سعی کنید لیوان بدون حرکت باقی بماند، نباید تکانهایی قابل تشخیص وجود داشته باشد (لرزش اندک طبیعی است). این تمرین را از یک دقیقه آغاز کرده و تا 5 دقیقه بتدریج افزایش دهید.
- 16- روی صندلی بنشینید. سعی کنید تمام عضلات خود را شل و ریلکس کنید. بکوشید هرگونه انقباض ارادی و غیر ارادی بدن خود را متوقف و حذف کنید. بدون حرکت به مدت 5 دقیقه ثابت و بی حرکت بمانید.

# راهکارهایی برای حفظ تمرکز در موقعیتهای خاص:

- 1- از قبل خود را مهیا سازید: مشکلات غیر منتظره به میزان قابل توجهی از اعتماد بنفس و تمرکز شما میکاهند. اندکی آمادگی میتواند بسیار موثر واقع شود. اکنون فرض کنید میخواهید خود را برای یک رقابت ورزشی مهیا سازید. ابتدا هر نوع اطلاعات، هر چند جزئی را گردآوری کنید، تا قادر باشید وقایع را بدرستی پیش بینی کنید. زمین بازی به چه شکل خواهد بود؟ خورشید در زمان انجام بازی در کدام جهت و موقعیت مکانی قرار خواهد داشت؟ آیا تماشاگران زیادی در ورزشگاه حضور خواهند یافت؟ به ورزشگاه بروید و از نزدیک آن جا را مورد بررسی قرار دهید. سپس بدترین حالت ممکن را پیش بینی کنید. چه چیز ممکن است تمرکز شما بر هم بزند و شما را پریشان خاطر کند؟ داوری ناعادلانه؟ سروصدا و تمسخر تماشاچیان؟ از قوه تخیل خود کمک بگیرید. شرایط احتمالی را تجسم کنید و سپس در آن شرایط خاص به تمرین بپردازید. اگر احتمال میدهید سروصدای تماشاچیان تمرکز شما را بر هم خواهد زد، یک ضبط صوت را با صدای بلند در کنار زمین قرار داده و سپس به تمرینات خود بپردازید. و یا به یکی از دوستان خود بگویید که حین تمرین سر شما داد بکشد و شما را مورد تمسخر قرار دهد!

## ● 2- جریان فکری خود را متوقف سازید: هنگام مواجهه با یک اندیشه

مزاحم یک علامت قرمز و بزرگ چراغ راهنمایی را مقابل خود تجسم کنید. سپس اجازه دهید تا علامت به همراه اندیشه ناخواسته محو گردد.

## ● 3- زدودن افکار از ذهن: ابتدا بطور فیزیکی ریلکس و آرمیده

شوید. میتوانید بنشینید و یا دراز بکشید. سپس بدون اینکه خود را تحت فشار قرار دهید، اجازه دهید ذهنتان بطور آزادانه سیر کند. در این زمان خواهید دید که افکار عجیب و غریبی به ذهنتان خطور خواهد کرد. بدون اینکه بیش از حد نسبت به آنها واکنش نشان دهید، از نگاه یک شخص بیگانه آنها را مورد بررسی قرار داده و سعی کنید به منزله چیزی در خارج از وجود خودتان به آنها بنگرید. سپس هر کدام از آنها را کنار بگذارید. در واقع شما با این کار آگاهانه تصمیم میگیرید تا افکار خود را دنبال نکنید.

# حفظ تمرکز هنگام مطالعه:

- 1- نگرانی های احساسی: ابتدا برای مشکلات جدی خود راه حلی بیابید و یا تصمیم بگیرید که در فرصت مناسب تری به آنها رسیدگی خواهید کرد.
- 2- شرایط مطالعه: مکان مطالعه بایستی از تهویه مناسب (بمنظور جلوگیری از خواب آلودگی شما) و نور کافی برخوردار باشد. همچنین محیط مطالعه بایستی ساکت و بدون سرو صدا و دمای محیط کمتر از 22 درجه سانتی گراد باشد. در صورت لزوم موزیک ملایمی نیز در پس زمینه وجود داشته باشد. سعی کنید برای مطالعه یک زمان خاص و معین را اختصاص دهید. مکان مطالعه بایستی فاقد تلفن (به ویژه گوشی تلفن همراه)، تلویزیون و یخچال باشد. سعی کنید بطور انفرادی مطالعه کنید.



- 3- گهگاهی به چشمان خود استراحت دهید. کاهش پلک زدن و خیره شدن به مطالب درسی موجب خستگی چشمها میشود. به یک نقطه دور دست نگاه کنید. چندین بار محکم پلک بزنید و با دستان خود چشمهایتان را مالش دهید.
- 4- سرعت مطالعه خود را افزایش دهید. تند خوانی فرصت کمتری را برای نفوذ عوامل مزاحم به ذهن باقی خواهد گذاشت.
- 5- 10 تا 20 دقیقه ابتدایی مطالعه بایستی به عنوان مرحله گرم کردن ذهن تلقی گردد. بنابراین از اینکه در این مدت تمرکز 100 درصد ایجاد نگردیده، دلسرد نشوید. بیشتر اشخاص در 20 دقیقه نخست از اینکه نتوانسته اند تمرکز داشته باشند، از مطالعه کردن نا امید میشوند. اما به مطالعه خود ادامه دهید تا بتدریج علاقه و تمرکز ایجاد گردند.

- 6- اگر احساس کردید تمرکزتان در حال کاهش یافتن است. کتاب و جزوه خود را ببندید و قدری استراحت کنید. حرکات کششی انجام دهید، اندکی راه بروید و یک نوشیدنی بخورید.
- 7- پس از فراگیری مطالب جدید به خود پاداش دهید. (یک شکلات، کیک و یا غذای مورد علاقه)
- 8- خواب کافی و تغذیه مناسب لازمه بر خورداری از تمرکز است.
- 9- از آنجایی که مطالب درسی ناخوشایند ایجاد کسالت میکنند، بکوشید یک نوع حس علاقه و هدفمندی به مطالب درسی در خود ایجاد کنید

چگونه میتوان روی ذهن درونی کنترل داشت؟

## کنترل ضمیر ناخودآگاه : تنها پاسخ استفاده صحیح استفاده از تلقینات هیپنوتیکی است

- اصولاً تلقین است که به ما قدرت غلبه بر ذهن درونی را میبخشد. توسط این ذهن است که میتوانیم هر کاری را انجام بدهیم. مفهوم تلقین ممکن است بسیار ساده به نظر برسد اما در واقع دست یافتن به آن بسیار مشکل است و به تمرین زیاد و دائمی نیازمند است. فقط بعد از تمرین مداوم است که میتوان آنرا تحت کنترل درآورد.
- بطور کلی تن آدمی سه بخش ویژه دارد: **ذهن درونی ، ذهن خارجی و هوش.**
- شما باید به هماهنگی کاملی میان اینها دست یابید؛ ذهن خارجی هیچ تلقینی را به سادگی نمی پذیرد و اصولاً اهل بحث و جدل و استدلال است. ولیکن ذهن درونی هرگونه تلقین را به سادگی می پذیرد

● **حال به مثالي توجه كنيد :** به سوي بيماري رفته و به او القا كنيد كه

ديگر مريض نيست. ذهن خارجي او اين امر را نمي پذيرد و در جواب خواهد گفت شما اشتباه ميكنيد، من هنوز درمان نشده ام، من از سردرد شديد رنج ميبرم ، عضلاتم درد ميكند ؛ چرا فكر ميكنيد كه من سالم بنظر ميرسم؟

● در همين لحظه پزشكي سر ميرسد و به همان بيمار ميگويد كه وي سرحال و سالم است. ذهن خارجي او همچنان مشغول استدلال است كه وي هنوز مريض است ولي هوش دست بالا را دارد. زيرا كه هوش تشخيص ميدهد كه دكتر يك شخص متخصص است و خيلي مطالب در مورد بيماريها ميداند و نظر او قابل قبول است. وقتي كه هوش چنين بگويد ذهن خارجي كاملاً موافقت ميكند كه همه چيز نرمال و سالم است. وقتي كه ذهن خارجي پذيرد ديگر موضوع ذهن دروني مطرح نميشود زيرا كه همواره تلقينات را بطوركلي قبول ميكند.

• وظیفه و نقش استاد هیپنوتیزم درست مثل همان پزشك در مثال بالاست. قبلاً گفته شد که ذهن خارجي به آنچه دكتر ميگويد ايمان دارد و در همین مرحله است که هوش وارد عمل شده است. به همین نحو سوژه باید اعتماد كلي به استاد هیپنوتیزم داشته باشد. بدون ايمان کامل سوژه به استاد هیپنوتیزم، نه ذهن خارجي و نه ذهن داخلي هيچيك از تلقينات استاد هیپنوتیزم را نمي پذيرند.

• براي مثال استاد هیپنوتیزم تلقين ميکند که شما داريد به خواب مي رويد؛ ممکن است که ذهن شما نخواهد بخوابد و اين که شما اصلاً احساس خواب نمي کنيد.

• در اين حالت ذهن دخالت کرده و نمي گذارد که تلقين موثر واقع شود. با داشتن ايمان کامل به استاد هیپنوتیزم سوژه مي پذيرد که دارد به خواب مي رود. وقتي که ذهن خارجي تحت تأثير قرار مي گيرد، ديگر ذهن دروني مقاومتي نمي کند. در اين حالت ذهن خارجي بکلي غير فعال شده و ذهن دروني به فعاليت در مي آيد و تلقينات را بکلي مي پذيرد.

• وقتی که ذهن خارجی منفعل می‌گردد و به خواب می‌رود ذهن درونی به درجات عالیتری رسیده و فعالیت بیشتری میکند. مثلاً وقتی شب در خواب هستید، ذهن خارجی خوابیده است و در همین حال ذهن درونی مشغول کار می‌شود و به مناطق دوردست مسافرت میکند، شما از طریق رویا مناظری را می‌بینید. این رویاها همان است که ذهن درونی دیده یا در حال دیدن آن می‌باشد.

- برای ذهن درونی زمان و مکان هیچ مفهومی ندارد. ذهن درونی در يك لحظه هزاران کیلومتر فاصله را طی می‌نماید. به همین نحو ذهن درونی به گذشته باز می‌گردد و وقایع چندین سال گذشته را باز می‌بیند. همچنین به آینده می‌نگرد و وقایعی را که در آینده نزدیک یا دور رخ میدهد تماشا میکند

● آنچه که در طول رویاها می بینید ممکن است روزی به حقیقت پیوندد. شما متعجب می شوید اگر ببینید که واقعه ای بعداً به حقیقت می پیوندد درست به همان ترتیبی که چند روز قبل مشاهده کرده بودید. هیچ چیز خارق العاده ای در این مورد وجود ندارد. زیرا که ذهن درونی آن مطلب را قبلاً دیده بود و شما فقط آنرا به یاد می آورید. حالتی مانند این فقط در زمانی است که ذهن درونی تحت کنترل شما نباشد. ما باید آنچه را که ذهن درونی مشاهده میکند ملاحظه کنیم.

● برعکس اگر ذهن درونی را تحت تسلط در آوریم از طریق آن میتوانیم آنچه را که خودمان می خواهیم مشاهده نماییم. مثلاً اگر می خواهید بدانید که شخصی چه موقع و در کجا و چگونه ازدواج میکند ذهن درونی فوراً آرزوی او را ملاحظه کرده و شما خواهید دید که او با یک دختر مشخص در یک مکان معین و غیره ازدواج خواهد نمود. این کار فقط موقعی ممکن است که ذهن درونی تحت تسلط کامل در بیاید. این حالت روشن بینی را در متون مقدس، "دیوادریستی" یا بینش الهی می نامند.

● بارها وقتی در مورد يك شخص خيلي صميمي فكر مي كنيم ناگهان بخشي خاص از زندگي او در نظرمان آشكار ميشود. مثلاً زني كه شوهرش در خارج بسر ميبرد ناگهان احساس ميکند كه شوهرش مريض شده است. او هيچ تلقين يا خلسه اي را تمرين نکرده است؛ او ناراحت مي شود و بزودي طي تماسي متوجه مي شود كه بله همسرش بیمار شده است؛ او متعجب ميشود كه چگونه آن مطلب را دريافته است. اگر كنترل روي ذهن دروني كامل گردد احساس چنين وقايعي غير ممكن بنظر نمي آيد؛ يك ذهن دروني تحت كنترل مي تواند به گذشته و آينده نظر كند.

- آنچه كه ذهن دروني را تحت تأثير قرار مي دهد همانا تلقين است و فقط از طريق هيپنوتيزم است كه معنای كامل تلقين براي ما آشكار ميگردد؛ بدون تلقينات هيپنوتيكي نميتوانيم فرآيند هيپنوز را تكامل بخشيم. به كمك اين فرآيند است كه استاد هيپنوتيزم ميتواند خود و ديگران را هيپنوتيزم كند.



## کنترل ذهن مورچه های زامبی توسط قارچ انگل

- پدیده ای بسیار عجیب و حیرت آور که بتازگی کشف و مورد تحقیق قرار گرفته شده بدین شکل که این قارچ با نفوذ در مغز مورچه کنترل آن را در دست میگیرد و مورچه را بفرمان خود در می آورد. ابتدا مورچه از لانه و گروه خود جدا شده سپس به لبه برگ میرود و آنجا می ماند تا بمیرد و قارچ در این مدت در بدن او رشد کرده و از او تغذیه میکند. مثل فیلم های سینمایی. مواد شیمیایی که این قارچ استفاده میکند هنوز شناخته شده نیست.

هر آنچه در دنیا داریم زائیده افکار ماست. انسان زائیده شرایط نیست بلکه خالق آن است اندیشه های خود را تغییر دهید تا زندگیتان تغییر کند "مثبت باشید و مثبت بیاندیشید و انرژی مثبت را به همگان انتقال دهید"



## فواید کنترل ذهن: آرامش عمیق-نداشتن بیماریهای جسمی وروحی-آزاد شدن نیروهای پنهان و پیشرفت و کامیابی

- برای کنترل ذهن ابتدا باید ساختار و عملکرد آنرا بشناسیم. در یک مقایسه علمی اختلاف بین ماده و ذهن فقط در میزان ارتعاش آنهاست. ذهن در سطوح پائین تری از ارتعاش ماده نامیده می شود. ذهن این توانایی را دارد که در درون خود بنگرد. ذهن دارای سه نیروی مستقل است: 1-توازن 2- انگیزش 3- سکون.

- ذهن دارای 3 سطح می باشد: 1-خودآگاه (ارادی) 2-ناخودآگاه (غیرارادی) 3-ابراگاهی (ذهن بدون آلودگی).

● ذهن در 5 وضعیت خود را نشان می دهد:

- 1- پراکندگی 2- تاریکی 3- جمع بندی 4- یکسویی و 5- تمرکز. پراکندگی جلوه لذت یا رنج است. تاریکی حالت رخوت است. جمع بندی حالت جدال است. یکسویی تلاش برای تمرکز است. تمرکز برترین حالت و همان ابر آگاهی است هدف کلی از کنترل ذهن یکسو کردن آنست. این چنین ذهنی در فعالیتی بکار گرفته شود خواهد درخشید. از طریق تمرین و تداوم یکسویی ابر آگاهی حاصل می شود.

## موانع کنترل ذهن:

- **علايق يا نفرتهای شديد-رسوم غير اخلاقی-بی نظمی و زندگی غير متعارف-  
تعمد در آزار ديگران-عدم اعتدال و میانه  
روی-بیهودگی-حسادت-احساس بد و  
احساس گناه.**

- ذهن را فقط خود ذهن می تواند کنترل کند. مشکلات ذهن را خود ذهن بوجود می آورد. وسایل مصنوعی کارساز نبوده و حيله يا روش زیرکانه موثر نیست و راه میانبری وجود ندارد و فقط کار صبورانه و سنجیده و سیستماتیک جواب می دهد. ایجاد حال و هوای درونی مطلوب و داشتن روابط انسانی ضروری است (پذیرش واقعیتها-درک زوال پذیری و قوانین طبیعت و درک اینکه حاصل اعمال خود هستیم).

- هر چه ذهن خالص تر باشد کنترل آن آسانتر است. 1- غذای سالم به خالص شدن ذهن کمک می کند. 2- همچنین همنشینی با پاکان کار ما را راحت تر می کند. 3- نا آرامی ها و فشارهای روانی و مشکلات ذهنی تنها یک ریشه دارند و آن هویت دروغین یافتن خود حقیقی و نه خود است که منجر به بروز تصور من و مال من می شود. 4- فقط ذهن حقیقت گراست که می تواند کنترل شود. 5- از یوگا و مدیتیشن می توان کمک شایانی برای کنترل ذهن گرفت. 6- خصلت شاد شدن از شادی دیگران محیط روانی بسیار دلنشینی را بوجود می آورد که در آن صفات بد مانند حسادت راه به جایی نمی برند.

● وابستگی های ما نیرومند ترین موانع کنترل ذهن هستند. هنگامیکه برطرف شوند اوهام نیز به سهولت ما را ترک می کنند و بصیرت حاصل می شود. (زدودن غبار). با غیر واقعی دانستن محسوسات می توان به ماورای آنها رفت و به رهایی رسید. با تشخیص خوب بین خیر و شر و عادت به آن از آشفتگی های ذهنی ناشی از اشتباه- عجله و حماقت رها خواهیم شد.

● کنترل ذهن مانند رام کردن اسب است که نیاز به تربیت دارد. ساده ترین روش اینست که آرام بنشینیم و بگذاریم ذهن هر کجا که می خواهد برود. سپس اینطور فکر کنیم که من ناظری هستم که جریان ذهن را تماشا می کنم. من ذهن نیستم.

● وقتی حواس با محسوساتشان تماس حاصل نمی کنند و از طبیعت ذهن کنترل شده پیروی می کنند حالتی پیش می آید که به آن پراتیاهارا می گویند. این یعنی تسلط بر حواس-افکار و عواطف که هر فردی استعداد پرورش آنها دارد. حتی اگر فرد خردمند به محسوسات خود اشتیاق داشته باشد فراموشکاری او را با امیال شیطانی آزار خواهد داد. پس همه محتاج تمرین و تکرار هستند.



- مایستر اکهارت عارف آلمانی می گوید: ابدیت در دل لحظه حال است. باید به وضوح دریابیم که هر لحظه ای فقط همین زمان حال است. اگر مواظب این لحظه باشیم مواظب سراسر آینده خود نیز بوده ایم. شعار معنوی: خوب بودن و حقیقتاً با اخلاق بودن و تسلط بر خود و احساس خود فقط برای لحظه حال. چه زمانی غیر از این لحظه حال وجود دارد که نگران آن باشیم؟ ساده ترین و مطمئن ترین روش کنترل ذهن عشق به خداست. ارزش کنترل ذهن در اینست که ما را بسوی آگاهی کیهانی یعنی بالاترین سعادت هدایت می کند.



● هرگاه ذهن در وضعیتی آشفته قرار داشته باشد تنفس ما تندتر و نامنظم تر می شود پس با منظم کردن تنفس و تمرین تنفس عمیق می توانیم به وضعیت مطلوبی از ذهن برسیم.

● برای کنترل ذهن اشتغال سالم ذهن ضرورت دارد زیرا مغز بیکار کارگاه شیطان است. پس ذهن را باید با افکار متعالی و الهامات اصیل تغذیه کرد. پندار بیهوده از بی دقتی در مورد طبیعت واقعی خویش ناشی می شود و بدنبال آن منیت و سپس اسارت و بدبختی فرا می رسد. برای بی اثر کردن یک خیال به یک خیال دیگر نیاز داریم یعنی یک خیال صحیح که بطور مناسب پرورانده شده باشد.

● خالص ترین تخیلات اندیشه خداست. هر چه بیشتر به خدا بپیوندیم در دسر ما با ذهن کمتر می شود. مدیتیشن بر خدا موثرترین راه کنترل ذهن است. ذهن باید به چیزی اتصال پیدا کند که نه تنها خودش خالص باشد بلکه بتواند ذهن را نیز با خودش خالص سازد. بدون کنترل ذهن ناخودآگاه نمی توانیم به کنترل ذهن برسیم. ذهن ناخودآگاه مانند زیرزمین خانه است که باید تمیز شود. یکی از راههای تمیز کردن آن ریختن افکار پاک به داخل آنست و بگذاریم تا اعماق آن پائین روند.

# کنترل " ذهن " مراقبه " تربیت " و

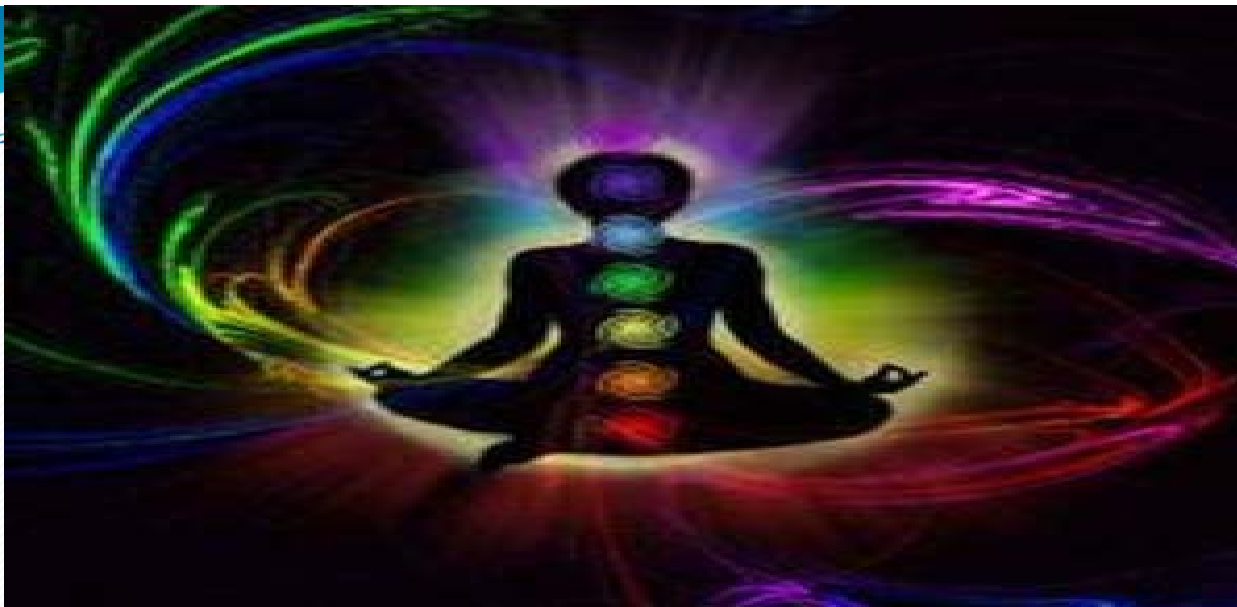
**ویپاسانا**، (تی ام)، **مراقبه ذن** به بودیسم ژاپنی ذن می گویند

مراقبه به یک معنای اساسی فنون تربیت ذهنی است

چرا مراقبه می کنیم؟

چرا مراقبه می کنیم :

- 1-شفای روح و جسم یعنی ایجاد هماهنگی در ذهن و سیستم های بدن برای زدودن عارضه های روحی و جسمی
- 2-ایجاد تمرکز برای زدودن اندوه و اضطراب توسط زیستن در زمان حال
- 3-ایجاد حس بی نیازی
- 4-ایجاد شادی عمیق و بلاشرط و غیر وابسته به افراد و اشیاء
- 5-ایجاد جذابیت وجودی
- 6-ایجاد اقتدار وجودی
- 7-ایجاد آگاهی تزلزل ناپذیر و عمیق به شکل روشن بینی و بصیرت باطنی.
- 8-ایجاد حس عمیق رضایت خاطر و خوشبختی
- 9-تخریب تمناها و هوس های مخرب و کنترل اساسی شهوت
- 10-ایجاد حس یگانگی با طبیعت
- 11-تقویت بنیادین اراده و عقل



- وضعیت ذهن یک انسان معمولی مثل یک کاسه پر از کرم است که در هم می لولند . کرم ها افکار و پندارها و ارزیابی های او هستند که شخص کوچکترین توانایی و قابلیتی در از بین بردن و یا سامان دادن به وضعیت آنها ندارد. و از این جهت به کرم شبیهند چون جز آسیب زدن و زندگی انگل وار و هدر دادن انرژی او و ایجاد اندوه و مصیبت ثمری برای او ندارند و دیگر از این جهت که در وضعیت استقرار آنها کمترین خردمندی و تعقلی دخالت داشته است



# نحوه انجام مراقبه

- 1-لباسی راحت تن کنید.لباس گرانقیمت ، زخیم و یا کثیف تن نکنید . از پوشیدن جوراب خودداری کنید.
- 2-مکانی خلوت که کسی مزاحمتان نشود را انتخاب کنید (این برای تمرکز حواس شخص مبتدی یست)
- این مکان نه خیلی روشن باشد نه تاریک . بهتر است این مکان مرتب و خلوت باشد.جایی ساکت را انتخاب کنید یا زمانی که سکوت حکمفرما باشد.
- 3-نه سیر سیر باشید نه گرسنه . ( مثلا دوساعت بعد از خوردن وعده ی کاملی غذا)
- مراقبه حین خستگی یا خواب آلودگی کم اثر است همیشه با نشاط به مراقبه اقدام کنید.
- 4-دماغتان را خوب بگیرید و چند بار خوب فین کنید تا مشکلی در تنفس نداشته باشید.
- 5-یک تشکچه ضخیم یا پتویی دولا را روی زمین پهن کنید و روی آن متکایی معمولی که با آن می خوابید را روی آن قرار دهید

- کمر و سینه تان را به جلو متمایل کرده و راست نگه دارید طوری که نیم تنه شما کاملاً در امتداد گردن یعنی بدون خمیدگی قرار گیرد
- 6- از روش یوگیست ها استفاده کرد آنها با انگشت سبابه و شصت دایره ای درست می کردند و دستانشان را بر سر زانوان قرار می دادند.
- بودا دریافت بهترین وضعیت مراقبه این است اعضای بدن تان را تا آنجا که مقدور است به خودتان نزدیک کنید تا تمرکزی قوی تر و تسلط بیشتری بر بدن و ذهن خود داشته باشید و دیگر اینکه دریافت وقتی دست ها در منطقه ناف قرار می گیرد تسلط بر سطوح انرژی به میزان قابل ملاحظه ای بالا می رود.
- برای همین شیوه یوگا را کنار گذاشت و " کاسمیک مودرا " یا " هوکایی جوین " را ابداع کرد

## اما شرح قرار گرفتن دست ها به روش بودا

- دست راستان را وقتی کف آن رو به بالاست بر پای چپ قرار دهید و کف دست چپ را که آن هم رو به بالاست روی دست راست حالا نوک انگشتان شصت را به هم تماس دهید. در این وضع انگشتان شما در برابر ناف قرار می گیرند و کمی از شکم فاصله دارند. می توانید با استفاده از یک حوله کوچک که زیر دستتان قرار می دهید جای دستانتان را به خوبی مستقر کنید. اما شما می توانید هر شیوه ای را که با آن راحت هستید را انتخاب کنید

۷- دهانتان را ببندید و زبانتان را به کام بچسبانید تا دهان از هوا خالی شود.

۸- در معبد ذن چشمها موقع مراقبه به حالت نیمه باز است اما شما چون در معبد ذن زیر نظر استاد نیستید که مراقب حالات شما باشد می توانید به روش دیگر چشمان خود را ببندید تا حواستان دائم پرت نشود این کار گرچه از نظر استادان بودایی درست نیست اما به تجربه ثابت شده در جایی مثل ایران که مردمش به شدت برون گرا هستند و مراقبه برایشان غریب و سخت است بستن چشم ها بر جهان خارج تا مرحله ای که مبتدی احساس کند دیگر می تواند با چشم باز هم مراقبه کند جوابگو بوده است. تنها کسانی می توانند از ابتدا با چشمان باز مراقبه کنند که اراده و تسلطی کافی بر امر تمرکز دارند یا ذاتا درون انگارند و از درجه خودساختگی بالایی برخوردار باشند. رهروان ذن معمولا چنین کسانی هستند.

۹- شاید بی اهمیت ترین کار در زندگی تنفس باشد چیزی که کمتر به آن فکر می کنیم زیرا خودش به شکل ناخودآگاه انجام می شود اما بودا می گوید درست نفس کشیدن از مهمترین و اساسی ترین امور زندگی است زیرا ریشه نابسامانی های جسمی و روحی ما است زیرا آدمیان در حالت معمول درست و به اندازه نفس نمی کشند و اغلب نصفه و نیمه و سطحی تنفس می کنند و با این کار باعث می شوند اکسیژن کافی به بدن و مغز نرسد و بیماریها و نارسایی ها شروع به رشد کنند



- انسان دو گونه نفس می کشد زنانه و مردانه یا به عبارتی سطحی و دیافراگمی

تتفس سطحی این است که شخص سعی می کند برای بالا بردن حجم ریه شانه های خود را بالا و پایین ببرد که نادرست است و تتفس دیافراگمی این است که شما پرده دیافراگم را که حایل بین شکم و ریه و به شکل نیم کره ای که تحدب آن رو به ریه است را هنگام تتفس به پایین متمایل کنیم تا ریه جا باز کند و جا برای معده و روده کم شود. در این حالت شما نفسی کامل کشیده اید . امتحان و پیدا کردن دیافراگم کار سختی نیست به خاطر داشته باشید وقتی دیافراگمی نفس می کشید به جای اینکه سینه شما جلو عقب شود شکم شما به جلو و عقب می رود

- **10- یک بازدم عمیق و پس از آن دمی عمیق بکشید دهان را کمی باز کنید و با آرامش هوای بازدم را به کمک تنفس شکمی و عضلات شکم خارج کنید پس از آن دهان را بسته و تنفس کنید . به این عمل کامل تنفس که به طریق تنفس شکمی هوا را از بینی می گیرید و به آرامی از دهان بیرون می دهید به ژاپنی کانکی ایس سوکو می گویند. تمام توجه شما برای اولین بار در عمرتان خود خواسته به تنفس شما معطوف شده . به قول یک استاد ذن در این حالت فقط موجودی هستید که تنفس می کند و تمام ذهنش معطوف به تنفس اوست بدون هیچ تجزیه و تحلیل منطقی بدون هیچ فکری بدون هیچ هدفی بدون هیچ نگاهی به گذشته و آینده فقط سعی می کنید برای چند روز اول به تنفس خود نظم دهید با اینکه این کار هم به زودی از ذهن زدوده می شود. وقتی می گوئیم دم و بازدم خود را عمیق کنید بدان معنا نیست که به خود فشار بیاورید تا حجم ریه خود را بالا ببرید، وقتی شما متوجه تنفس خود می شوید به نقایص تنفس خود پی می برید در این حالت سعی می کنید مقداری از آنچه هست بیشتر در تنفس عمیق بشوید. تنفس خیلی عمیق زود مبتدی را خسته و ناتوان می کند . این را بدانید گرچه تنفس شما با مراقبه عمیق تر شده اما فردی که در یک متری شما نشسته ادا صدای تنفس شما را نمی شنود شما آرام و درست نفس می کشید**

- **11- در برخی معابد زن تنها به رها سازی و هوشیاری و بیداری ذهن یعنی کاکو سوکو تاکید می شود اما شما لازم است ابتدا بدانید تمرکز و توجه که نقطه مقابل تحلیل و تفکر است چیست و آن را تجربه کنید .**  
خب می خواهیم ذهن خود را کنترل کنیم و برای همین باید ذهن را از حالت مقایسه و تحلیل و تفکر خارج کنیم یعنی کاری بکنیم که این ذهن بیمار چموش ارزشگذار پنداربا ف، دائم دو الی چند چیز را با معیارهای متزلزل و ناراست خود مقایسه نکند پنداره نبافد و مارا دچار رنج و اضطراب و اندوه نکند برای همین برای اولین بار با اراده خود بر چیزی در وجود خود توجه و تمرکز می کنیم. فرق تفکر و مراقبه که بسیاری از مردم حتی برخی اساتید معنوی در نوشته هایشان این اشتباه را مرتکب می شوند همینجاست . تفکر یعنی سنجش دو الی چند چیز با هم  
اما مدیتیشن و مراقبه توجه و عنایت و تمرکز بر چیزی بدون هیچ سنجش و تجزیه و تحلیل منطقی است. اینجاست که ذهن به آرامش و سکون می رسد و از اینجاست که می توانیم ذهن را کنترل کرده و تربیت کنیم.

- **12- حالا به آرامی شروع به شمردن تنفس خود کنید: یک برای اولین دم، دو برای بازدم، سه برای دم بعدی، همینطور تا شماره ده، به ده که رسیدید دوباره از یک بشمارید بعد از چند بار مراقبه وقتی در شمردن دم و باز دم کاملا راحت بودید می توانید آنوقت فقط بازدم ها را بشمارید. شیکان تازا یعنی فقط نشستن و فقط دانستن، ژرف ترین تمرین مراقبه و سخت ترین آنهاست. می نشینید و آگاه هستید که تنها تنفس می کنید نه هیچ چیز دیگر و تنها به عملی که در حال ارتکاب آن هستید به جان آگاه هستید. اما این کار حتی برای یک دقیقه هم سخت است زیرا افکار و خیالات طبق معمول به شما هجوم می آورند تا ذهن به اعتیاد همیشگی خود ادامه دهد اما شما بی توجه به افکار و امیال با لبخند تنها نفس را نظاره می کنید. استاد ذن آلبرت لو می گوید: استادان ذن برای کمک به ما برای اینکه هنگام مراقبه اسیر و گرفتار افکار و پنداره ها نشویم توصیه می کنند که نفس را دنبال کنید یا نفس را نظاره کنید هر دمی اولین و تنها دم است و هر بازدمی اولین و تنها بازدم. میان دم و بازدم شکافی نیست آنها یک دم و یک نفس اند. برای این کار لازم است که تمام مدت بیرون آمدن بازدم را دنبال کنیم تا جایی که دیگر ندانیم دم می زنیم یا بازدم**

- **13- استاد آلبرت لو می گوید بهتر است 3 ماه اول تمرین مراقبه نفس**  
تان را بشمرید برای این کار همانطور که نفس را بیرون می دهید  
بشمارید "یک" و برای فرو دادن نفس بشمرید "دو" برای بازدم "سه"  
تا ده و باز دوباره شروع به شمردن کنید شمردن باید با نفس همزمان  
باشد یعنی در تمام مدتی که دارید نفس را بیرون می دهید بشمارید: "  
یک" و تمام مدتی که دارید نفس را می دهید تو بشمرید "دو" تا آخر  
اگر تمام توجه تان به این تمرین باشد و از آن به خوبی نتیجه بگیرید  
در اولین گام آرامش روح را حس خواهید کرد آرامشی عمیق و بی  
واسطه و بدون شرط خارجی. موفقیت شما در این نیست که درمدیتیشن  
از یک به ده برسید بلکه بیشتر در این است که صبور و پایدار هر روز  
در هر شرایط روحی و عصبی به تمرین مراقبه عمل کنید. نکته ای  
اساسی هم در شروع مراقبه وجود دارد و آن اینکه خود را گرفتار تجسم  
اعداد نکنید شمارش یک تا ده در تنفس مانند شمارش تاتی تاتی کردن  
کودکی است که قادر به درست راه رفتن نیست به محض اینکه توانستید  
بر توجه کامل به تنفس خود مسلط شوید شمارش را فراموش خواهید  
کرد

● 14- در طول مراقبه هرگز سعی نکنید به چیزهایی که به طور طبیعی به ذهنتان خطور می کند مقابله کنید و به آن واکنش نشان دهید. فرض کنید عاشقید و عشقتان را از دست داده اید و اندوه و فکر معشوق راحتتان نمی گذارد در این حالت در حالت مراقبه لبخند زده و مانند "مرده ای" که فقط نفس می کشد فقط به تنفس خود توجه کنید نه به اینکه نباید به معشوقه خود یا هر چیز عذاب آور دیگری فکر کنید. اگر بکوشید اندیشه ای را با اندیشه ای دیگر که ضد آن است پاک کنید در واقع ذهن را با چیز دیگری که خود پندار ساز است پر کرده اید و این کار پایانی نخواهد داشت.

● اندیشیدن به این که دیگر نمی خواهم به تو بیندیشم باز هم به تو اندیشیدن است. پس بگذار تا بکوشم تا نیندیشم که نمی خواهم به تو بیندیشم.

- افکار را به حال خود رها کنید و فقط روزی دوبار هر بار پانزده دقیقه مراقبه کنید. وقتی شما به تنفس خود توجه می کنید روح تان نفس راحتی می کشد. زیرا برای اولین بار وقتی بیدار هستید با اراده خودتان جریان رنج آور و عذاب آور ذهنتان را متوقف کرده اید و این سرآغاز تسلط بر ذهنی است که منشا همه رنج هاست.

- 15- وقتی شروع به مراقبه می کنید افکار به شما هجوم می آورند این مکانیزم ذهن است شما می خواهید در بیداری ذهن را خاموش کنید و به آن مسلط شوید اما ذهن هرگز چنین چیزی را نمی خواهد او می خواهد تا وقتی به خواب نرفته اید مدام به سنجش و ارزیابی دو الی هزاران چیز با هم ادامه دهد و موجبات تسلط خویش بر شما را ادامه دهد وقتی شما مراقبه می کنید موجودیت ذهن را به مخاطره انداخته اید. کدام ذهن؟ ذهنی که تربیت نشده و در اختیار شما نیست و هر کاری خواسته با شما کرده است. مراقبه به یک معنا تسلط بر ذهنی است که کماکان بر شما مسلط است

• 16- ذادن اصیل ترین و قدرتمند ترین و بنیادی ترین نوع مراقبه است. چرا؟ چون کاملاً درون انگارانه است یعنی توجه شما به چیزی از وجود شماست یعنی تنفس نه چیزی در بیرون از شما مثلاً مراقبه شنیدنی ها و دیدنی ها یا ذکر کردنی ها و چیزهای دیگر که شما را شرطی می سازند و اینکه در ذادن یا مراقبه ژاپنی ذهن را با چیزی از جنس وجود خودتان کنترل و خاموش می کنید برای همین ذادن بنیادی ترین نوع مراقبه است یعنی مادر همه مراقبه هاست.

برای تسلط بر جهان خویش باید بر خویش مسلط باشید و  
برای تسلط بر خویش بر پنداره های خویش و برای تسلط  
بر پنداره های خویش بر ذهن خویش



# • كُنْتَرَلْ ذَهْن 2

# اولین مرحله مراقبه

- تمام موجودات و عناصر کره زمین در وجود خود دارای ریتم هستند.
- مثل نور، صوت، رنگ، بدن ما (قلب، مغز، کلیه...)
- ریتم امواج مغزی ما تحت تاثیر هیجانات، اضطراب، انگیزشها، استرسها و آرامیدگی قرار می گیرد

# چهار نوع امواج مغزی در انسان

- 1- **دلتا**: نوسان امواج مغزی از یک دوم تا چهار سیکل در ثانیه
- قلمرو: خواب عمیق و ناخودآگاه و نیمه شناخته شده. بیهوشی کامل
- 2- **تتا**: فرکانس 5 تا 7 سیکل در ثانیه
- قلمرو: خواب نیمه عمیق و راحت و قلمرو احساس ضایع مطلق و کامل
- 3- **آلفا**: فرکانس 7 تا 14 سیکل در ثانیه
- قلمرو: خوابی آرام توأم با رویاست همراه با حرکت و جهش چشم
- 4- **بتا**: فرکانس 14 الی 40 سیکل در ثانیه
- قلمرو: سطح آگاهی و بیداری کامل

- در یک روز معمولی در سطح امواج بتا با فرکانس 21 سیکل در ثانیه قرار دارید.
- با بهم خوردن آرامش این ریتم افزایش یافته و امواج مغزی به 22 یا 25 سیکل در ثانیه یا بالاتر نیز می رسد.
  - عوامل افزایش دهنده ریتم امواج مغزی: اضطراب، استرس، عدم تندرستی، تشویش، بی قراری، ناتوانی در یادگیری ناتوانی در تمرکز ذهنی
- ریتم سلامتی با امواج پایین تر از 19 سیکل در ثانیه: سلامتی کامل بدن، توانایی، تیز هوشی، تمرکز یابی، آرمیدگی و ریتم استعداد های خالص
- فرکانس 40 سیکل در ثانیه زمانی است که حتی برای یک موضوع واحد در مدت کوتاهی نمی توانیم تمرکز کنیم. مثل بیقراری، پرش ذهنی

- سطح مرکزی امواج مغزی آلفا با فرکانس 10 سیکل در ثانیه توام با حالتی از احساس آرامش و راحتی است

- - با پایین نگه داشتن ارادی امواج مغزی خود می توانیم میزان تمرکز ذهنی مان را در سطح بالایی نگه داریم

- - سطح آلفا حالتی از هستی است که ذهن گرایش به جدایی از بدن دارد و شعور بدنی که از دخالت‌های ذهن رهایی یافته به سامان دادن و تنظیم خود می پردازد

- سطح امواج آلفا سطح شفا بخش ذهن است و یکی از ردهای رسیدن به سطح مرکزی آلفا مراقبه است.

- اگر بدن بتواند از زیر سلطه ذهن خارج شود وظایف خود را می تواند به نحو احسن انجام دهد مهمترین وظیفه شعور بدنی حفظ تعادل حیاتی سلولها به منظور حفظ وضعیت طبیعی سالم آنهاست

# تمرین اول

- گام اول ریلکس شدن آگاهانه است و دست یابی به اموج کم فرکانس مغز است
- نخست به صندلی راحتی تکیه داده و پشتتان را به صورت صاف قرار دهید
- سپس نفسی عمیق بکشید و به آهستگی نفستان را خارج کنید.
  - به هنگام بازدم به آرامی بگویید ریلکس و سپس شمارش معکوس از 10 شروع کنید
- تکنیک سه انگشتی : با جمع کردن سه انگشت اشاره و سبابه و شست باعث تمرکز ذهنی بسیار موثر می شود

# گام دوم داشتن نگرشی توام با عشق

- دوقطبی بودن عالم منفی مثبت. عشق نفرت زشت زیبا -
- عشق یک نگرش است باید دید چگونه از نیروی عشق در زندگی خود بهره ببریم
- حکایت گذراندن ماه عسل و سرقت ماشین و پول -
- رفتن به سطح آلفا اگر به اندازه کافی تمرین کرده باشید با تمرین 3 انگشتی شما را از موقعیتهای استرس آور عبور داده و به ذهن شما اجازه داده تا آزادی عمل نیروهای خلاق و مثبت خود را آزاد کند.

# گام سوم: پنج قانون شاد زیستن

- 1- از چیزهایی که دارید لذت ببرید ( حسرت نخورید)
- 2- محیطتان تا حد ممکن پاکسازی و مطابق آرمانتان اصلاح کنید
- 3- اگر چیزی را دوست ندارید و نمی توانید از آن دوری کنید آن را تغییر دهید
- 4- اگر چیزی را دوست ندارید و نمیتوانید از آن دوری کنید و نمی توانید آن را تغییر دهید آنرا بپذیرید ( چون در غیر این صورت هرگز شادمان نخواهید بود)
- 5- با تغییر دادن نگرشتان نسبت به چیزهایی که آنها را دوست نمی دارید آنها را بپذیرید (هیچ چیزی به خودی خود بد یا خوب نیست خوب بودن یا بد بودن به نگرش شما بستگی دارد)



# گام چهارم: تصویرذهنی طلایی

- روش خلاص شدن از یک عادت ناپسند

رفتار ما تحت تاثیر تصاویر ذهنی ما قرار دارد.

اگر از شر هر رفتار بدی می خواهیم خلاص شویم مثل ترس، گناه، رنجش، سیگار کشیدن... یک چهارچوب آبی رسم کنید

فرضاً سیگار کشیدن را در چهارچوب آبی در ذهنتان رسم کنید سپس سعی کنید به آن جان داده و آن را سه بعدی کنید یعنی مزه و بوی سیگار را حس کنید.

کاری را که می خواهید جایگزین کنید در یک چهارچوب سفید به اندازه یک دهم آن در سمت چپ پایین تصویر آبی فرضاً جرعه جرعه نوشیدن آب را رسم کنید. سپس شمارش معکوس از 1 تا 3 انجام داده و در شماره 3 بگویید **تعویض** و این تصاویر را با هم عوض کنید

گام بعدی طلایی کردن صحنه است چهارچوب سفید را سه بعدی کرده و به آن جان دهید. طعم مزه و خنکی آب **(انجام تمرین)**

# مقابله با استرس با تمرین تالاب گل

- روی صندلی راحتی نشسته چشمانتان را ببندید چند نفس عمیق کشیده عضلات را شل کند و با شمارش معکوس به سطح آلفا بروید.
- خیال کنید در اتاقی که خیلی زیباست ذهنتان به سمت آن اتاق حرکت کند را ترسیم کنید که به طرف آن گام برمی دارید سپس به سمت در اتاق حرکت کنید. تصور کنید در به آرامی و خود به خود به سمت شما باز می شود در آن طرف درب تالاب بزرگی از گل های زیبا مثل آفتاب گردان را می بینید در آنجا حوضچه ای که دارای آب زلال با ماهی های قرمز است را می بینید آن طرف حوضچه گل های رز بسیار بزرگ با رنگهای متفاوت که بوی آن شما مست می کند به طرف خود میکشد جلب می کند زیر بوته رز چمن را می بینید که می توانید آنجا دراز کشیده و مشام خود را پر از بوی خوش کنید بالای سرتان پرندگان را می بینید که در حال آواز خوانی حس زیبایی شما را دو صد چندان می کنند را می بینید بوی خوش آنقدر زیاد است که از رگهای شما وارد بدن شما شده و به تمام بدن شما حس زیبا را وارد می کند

## گام پنجم: قدرت اعجاز کلمات

- - حکایت مرد روانبین روسی به نام ولف مسینگ و ملاقات او با استالین
- گفتن کلمه بریا
- - گاندی در برخورد با یاغی های هند
- - تحت تاثیر قرار گرفتن سطح انرژی و هاله ها با گفتن کلمات خوب و بد
- - تذکر قرآن به بکار گیری نوع کلمات سوره اعراف آیه 200 و اما ینز غنک من الشیطن نزع فاستعذبالله انه سمیع علیم. واگر وسوسه ای از شیطان به تو رسد به خدا پناه ببر که او شنوای داناست

# کنترل وزن با کنترل ذهن

- - کلمات شما ذهنیتتان را می سازد
- - وقتی می گوئید چاق شدم شما کلمه ای را بکار میبرید که یعنی کنترل از دست شما خارج شده است
- به غذایی که میل می کنید بگوئید شما مرا چاق نمی کنید بلکه مرا لاغر می کنید (خانمی که 30 کیلو وزن خود را کم کرد)
- آب و میوه آلوده و رابطه با بد حالی در صورت ذهنیت بد. آن چیزی که شما را بیمار می کند ذهنیت آلوده است نه میوه یا آب

## گام ششم: تمرین تقویت نیاز های حسی

- به سطح آلفا رفته تصاویر ذهنی از تجارب موفقیت آمیزی که اخیراً از این نیازها داشته اید ایجاد کنید سپس با تمام جنبه های مثبت آن این تصاویر را گسترش دهید . آنرا سه بعدی نموده به آن جان دهید .
- اگر شما قصد دارید میزان عشق و علاقه خود را باکسی امکان ازدواج با او را ندارید از این تکنیک نیز می توانید استفاده کنید



- ذهن چیزی غیر معمول است که هرگز حالت طبیعی شما نیست، اما مدیتیشن حالتی طبیعی است که هم اینک در شما وجود ندارد. بهشتی گم شده است که می توانید دوباره آنرا بیابید.

به چشمان کودکان نگاه کنید، آرامش و معصومیت فوق العاده ای را خواهید دید ولی او باید به جامعه ملحق شود، باید یاد بگیرد که چگونه فکر کند، چگونه حسابگری باشد، چگونه دلیل بیاورد و چگونه بحث کند. او مجبور است لغات، زبان و مفاهیم را یاد بگیرد و آرام آرام ارتباط خود را با آن معصومیت درونی از دست می دهد. حالا دیگر جامعه او را آلوده کرده است. او جزء موثری از این مکانیسم شده ولی دیگر یک انسان نیست.

- سعی کنید با سه مرتبه تکرار سرود هایی مثل "اُنگ نامو، گورو دو نامو" که به معنی "من در برابر روح بلند خود زانو می زنم" است فکرتان را متمرکز کنید.

ژست: به سبک حرکت ساده یا روی صندلی طوری که ستون فقراتتان صاف باشد قرار بگیرید.

دست هایتان را راحت روی زانوهایتان بگذارید.

- تمرکز: به این حالت مدیتیشن شکل میگویند. با خواندن هر کلمه، جریان انرژی را در بالای سرتان تجسم کنید. چشمانتان را ببندید

تنفس: در حین خواندن آواز، تنفسی غیر ارادی خواهید داشت.  
سرود: " سا تا نا ما "

مفهوم سرود: این سرود نمایانگر چرخه آفرینش است. "سا" به معنای ازل، "تا" به معنای زندگی، "نا" به معنای مرگ و "ما" به معنای تجدید حیات است.

# مودرا ( حرکت دست و انگشتان ):

- مودرا ( حرکت دست و انگشتان ):
- در حین گفتن "سا" با انگشت اشاره تان روی شستتان را لمس کنید. با گفتن "تا" با انگشت وسطی شست را لمس کنید. در حین ادای "نا" با انگشت انگشتری شست را لمس کنید. با گفتن "ما" با انگشت کوچک شست را لمس کنید. هر مرتبه فشار کمی روی شست بیاورید. این حرکات را در طی تمرین حتی موقع سکوت هم تکرار کنید.
- زمان: زمان کل ۳۰ دقیقه است. با صدایی عادی به مدت ۵ دقیقه بخوانید، بعد به مدت ۵ دقیقه زمزمه کنید و بعد از آن در دل خودتان به مدت ۱۰ دقیقه به خواندن ادامه دهید. دوباره ۵ دقیقه به حالت زمزمه برگردید و در آخر ۵ دقیقه با صدایی عادی بخوانید.
- خاتمه: نفس را کاملاً به داخل ریه ها کشیده و بعد همه آن را بیرون دهید. دستهایتان را تا آنجا که می توانید بالا برده و چند نفس عمیق بکشید.



# مدیتیشن های اصولی را به سه دسته خارجی میانی

## درونی تقسیم می کنیم:

هر کدام تاثیر بخصوصی در طول مسیر در شخصیت شما بجای می گذارند

### روش بیرونی


باعث تقویت حس شایستگی توانایی سازش با جهان اعتماد به نفس توانایی سریع و دقیق می شود

### روش میانی

توانایی آرام ماندن را در فرد افزایش داده و او را در برابر حوادث خارجی ضربه ناپذیر می سازد در ضمن ادعاهای فرد را درباره اینکه مسایل چگونه باید باشند کاهش می دهد و واکنش وی را در برابر مسایل مختلف تعدیل می کند

### روش درونی

آگاهی از زندگی احساسی و پذیرش آنرا افزایش داده و بیان احساسات را آسانتر می سازد بنابراین اگر در مرحله ای از رشد دچار چنین مشکلاتی باشید بهتر است در برنامه خود از مدیتیشن های درونی هم استفاده کنید  
برخی از دستورات و روشهای مدیتیشن ترکیبی از انواع مختلف است تا مدتها نباید انتظار داشت



# روژهای مدیریتین •

# ۱- مدیتیشن تعمق مدیتیشن اصولی از نوع خارجی

این تمرین در اصل یادگیری نگرستن به چیزی بگونه ای فعال دینامیک هوشیارانه اما بدون استفاده از واژه ها می باشد شیئی را برای کار خود انتخاب نموده و در فاصله ای قرار دهید که بتوانید براحتی آنرا ببینید بهتر است شیئی طبیعی باشد مانند یک تکه صدف دریایی یک قطعه سنگ به آن طوری بنگرید که گویا آنرا حس می کنید بهتر است اول آنرا با لحظاتی با دست لمس کنید سپس به آن بنگرید

هر بار که متوجه شدید به مسئله دیگری می اندیشید دوباره برگردید و به نگرستن ادامه دهید بگونه ای فعال دینامیک و هوشیارانه بدون استفاده از واژه ها همانطور که حس لامسه در موقع لمس اشیا بدون واژه آنها را درک می کند اما حس بینایی در موقع رویت اجسام تمایل دارد با زبان و کلمات آنرا بیان کند این روش بستن چرخ ذهن به یک نقطه است و در موقع تمرین متوجه می شویم چقدر ذهن ما بی اختیار است و پیوسته در معرض توهمات قرار دارد

برای دو هفته اول روزی دوبار هر بار ده دقیقه تمرین کنید یا حداقل هفته ای پنج بار

## 2-مدیتیشن شمارش نفس ها از نوع خارجی

است

● هدف انجام کاری در زمانی مشخص است یعنی تنها کاری که انجام می دهید شمارش تعداد بازدم هاست در این تمرین تلاش این است حتی الامکان و بطور کامل فقط به تنفس توجه داشته باشید و در صورت پراکنده شدن افکارتان به آرامی باز به این فعالیت بازگردید تا وقتی افکار و ادراک شما آگاهانه باشد به این معنی است که از دستورات اصلی این تمرین منحرف شده اید از اینرو بهتر است شمارش را تا عدد چهار ادامه داده سپس از یک شروع کنید وقتی احساس می کنید به شمارش یا هر چیز دیگر می اندیشید از مسیر اصلی منحرف شده اید سعی کنید به آرامی به شمارش بازگردید اگر احساس کردید که تنفستان تغییر کرده این هم میتواند یک فرار ذهنی باشد

## ۳- مدیتیشن حباب مدیتیشن اصولی از نوع درونی

### است

تصور کنید بسیار آرام و راحت در کف دریاچه ای با آبی زلال نشسته اید می دانید که حبابهای بزرگ چقدر آرام تاسطح آب بالا می آیند اندیشه احساس و درک خود را چون حبابی در فضای دریا تصور کنید که از این فضا عبور کرده و از آن خارج می شود برای کامل کردن این مرحله از پنج تا هفت یا هشت ثانیه وقت لازم است وقتی فکر یا احساسی در شما پدید می آید در همین مدت بسادگی آنرا می ببینید تا وقتی از آب گذشته و از فضای دید شما خارج شود سپس تصور حباب دوم را شروع کنید و در همان مدت آنرا دنبال نمایید در پی کشف دنبال کردن یا همراهی با یک حباب نباشید تنها آنرا با این فکر ببینید که این چیز است که من می اندیشم و احساس می کنم اگر همان حباب چندین بار بالا آمد مدیتیشن را قطع نکنید با ادامه تمرین این مسئله برطرف می شود اگر نمی توانید ارتباط بین حبابها یا منشا افکار خود را ببینید نگران نشوید با ادامه دادن این اصول ذهنی این مسایل بر طرف می شود اگر به نظرتان رسید که ذهنتان کاملا خالی شده بدانید این احساس خود حبابی بسیار خوب است بجای تصور نشستن در کف دریاچه و حباب هوا می توانید تصور کنید در چمنزاری نشسته اید و دودهایی که از اردوگاهی بر می خیزد را می نگرید

## ۴- مدیتیشن تراودا این مدیتیشن اصولی ترکیبی از

### روشهای درونی و خارجی است

اساس این روش تعمق و تأمل بر حرکات موزونی است که خود به خود در جسم ایجاد می شوند

مکان یا وضعیتی راحت را یافته دستهای خود را روی سینه یا شکم قرار دهید بسیاری از افراد ترجیح می دهند این تمرین را به حال نشسته روی زمین انجام دهند اما نشستن روی یک صندلی راحت نیز مطلوب است انگشتان خود را کاملا باز کنید بطوری که یکدیگر را لمس نکنند دستهای خود را هم باز کنید حرکات سینه و شکم را که زیر انگشتان اتفاق می افتد باید کاملا حس کنید فعالانه مشاهده و با قدرت بررسی کنید هرگاه حس کردید در حال تفسیر ادراک خود با استفاده از کلمات متوجه باشید از اصول مدیتیشن منحرف شده و باید به آرامی دوباره خود را به جای اصلی بازگردانید همچنین اگر تغییری در حرکات تنفسی خود احساس کردید یا اندیشه شما به اتفاقاتی که در درونتان می گذرد کاملا متمرکز شد فوراً به جای اولیه برگردید اصولاً تمام موارد شبیه به مدیتیشن های قبل است با این تفاوت که به جای چشم از انگشتان و بجای شی طبیعی از حرکات منظم جسم خود استفاده می کنید

# ۵- مدیتیشن نیلوفر هزار برگ مدیتیشن اصولی از

## نوع خارجی

در این تمرین شما به عنوان مرکز نیلوفر کلمه ایده یا تصویری را انتخاب می کنید •  
بهرتر است برای اولین جلسه تمرین به مدت ده یا پانزده دقیقه واژه‌هایی چون گل عشق آرامش نور رنگ سبزه درخت خانه را انتخاب کنید تا احساس خوبی در شما ایجاد شود پس از تمرینات زیاد از واژه‌هایی مانند عصبانی فریاد غم ضربه درد استفاده کنید در این صورت احتمال ناخوشایند بودن آنها به مراتب کمتر از این است که از ابتدا با چنین کلماتی تمرین کنید زیرا در استفاده از این کلمات گاهی احساس ترس و وحشت و نگرانی بوجود می آید کلماتی مانند پوچ بیهوده هیچ حداقل تا بعد از بیست جلسه نباید مورد استفاده قرار گیرد تا دچار افسردگی و حالات ناخوشایند نشوید وقتی با این روش بخوبی آشنا شدید می توانید هر واژه تصور یا ایده ای را به عنوان مرکز این گل انتخاب کنید

هرگاه واژه ای را بعنوان مرکز گل انتخاب کردید در مکانی آرام و راحت قرار گرفته و روی آن تامل کرده و منتظر بمانید در آن لحظه اولین کلمه در ذهن شما تداعی می شود اکنون به دو کلمه ای که با اولین گلبرگ با هم ارتباط یافته اند سه یا چهار ثانیه بیندیشید یا متوجه دلیل این تداعی می شوید یا خیر در هر دو مورد کاری جز توجه مجدد به مرکز اصلی ندارید مسیر گلبرگ تداعی سه یا چهار ثانیه تفکر روی آن و رابطه آن در مرحله بعدی می باشد دوباره به کلمه اصلی برگردید و منتظر تداعی بعد شوید و به عنوان مرکز گل کلمه نور را انتخاب می کنم اولین تداعی من خورشید است به مدت سه یا چهار ثانیه به رابطه نور و خورشید و رابطه بین این دو واژه می اندیشم مفهوم این ارتباط را فهمیده دوباره به کلمه نور باز می گردم دومین تداعی قرمز است به این دو کلمه سه یا چهار ثانیه فکر می کنم مفهوم ارتباط را درک و دوباره به کلمه نور باز می گردم تداعی بعدی تاریکی است آنرا فهمیده و پس از سه یا چهار ثانیه دوباره به کلمه نور می اندیشم تداعی بعدی چتر است ارتباط بین نور و چتر را درک نمی کنم پس از سه یا چهار ثانیه به واژه نور برمی گردم تداعی بعدی لامپ است این تداعی قابل درک است پس از سه یا چهار ثانیه به کلمه نور برگشته و تمرین را به این ترتیب ادامه می دهم

## ۶- مدتیشن مانترا ( ذکر ):

این مدتیشن بیشتر از انواع دیگر مورد استفاده قرار می گیرد  
در این روش کلمه عبارت یا جمله ای که مانترا نامیم بصورت ذکر بارها  
خوانده می شود

مثل مانترای شرقی اوم  
جمله مسیحی خدایا کمک کن  
و عبارت صوفیانه یا هو

هدف اصلی انجام تمرین انجام فقط یک کار در زمانی مشخص است  
اگر کسی مدعی شد می تواند مانترایی را که خاص شماست به شما بدهد  
یا بفروشد بدانید قصد فریبتان را دارد

مانترا یا کلمه ذکر به این دلیل مفید است که شما آنرا بکار می برید  
در وقت تمرین فقط ذکر بخوانید و کار دیگری انجام ندهید در صورتی که  
فکر دیگری به ذهنتان رسید آنرا از ذهنتان خارج کنید آهنگی برای  
مانترای خود یافته و با همان ریتم تمرین کنید



# ۷- مدیتیشن من کیستم؟ مدیتیشن اصولی از نوع

## درونی

این مدیتیشن روش مستقیم یا تحقیق از خود برای درک و شناخت جهان است این مدیتیشن از روشهای دیگر مشکل تر است یعنی حداقل پس از چند ماه تمرین مداوم روزانه با مدیتیشن های اصولی قادر به انجام این روش می شوید

در این تمرین از خود می پرسیم من کیستم؟ و مرتب و سازمان یافته به هر سوال پاسخ می دهیم اگر پاسخ نام شماست باید به خود بگویید نه این نامی است که خود داده ام کسی که این اسم را دارد کیست؟ اگر پاسخ شما احساس یا درکی است مثلا در جواب من کیستم؟ بگوئید آدمی که احساس خستگی می کند پاسخ به خود چنین است نه احساسی است که من دارم حال کسی که چنین احساسی دارد کیست؟ اگر پاسخ شما یادآور خاطره ایست مثلا بگویید من کسی هستم که یکبار پاسخ این است نه این خاطره ایست که من دارم حالا کسی که این خاطره را دارد کیست؟ اگر پاسخ تصور یا تصویری است که از خود در ذهن دارید نه این تصویری است که از خود دارم کسی که این تصویر را دارد کیست؟ اگر بنظرتان شخص یا تپیی به ذهنتان رسید به عنوان پاسخ پرسش می گوئید نه این تفسیر از ایده ای یا خاطره ای است که دارم ولی مفسر کیست؟ هر جوابی که بنظرتان می رسد باید بدین ترتیب پاسخ داده شود پس از هر پاسخ جستجوی پویا و فعالانه برای رد آن در ذهن شما آغاز می شود در این مدیتیشن استراحتی وجود ندارد این تمرین باید بطور مداوم و با خشونت متوالی برای یافتن پاسخ و رد آن انجام شود و پس از آن جستجوی بعدی و رد آن پاسخ ادامه یابد اصول این روش باید با دقت و جزئیات دقیق دنبال شود پاسخ ها و پرسش ها به روش فوق و در زمان حال بیان می شوند این جستجو برای پیدا کردن ریشه اصلی و واقعی خود است که در پشت بسیاری خودهای دروغین و کاذب نهفته است و ما این چهره کاذب را به عنوان خود واقعی می شناسیم

## ۸- مدیتیشن حرکتی صوفیانه

- برای انجام این حرکت به گروهی پنج الی پانزده نفری نیاز می باشد این تمرین شامل حرکت و خواندن ذکر است  
گنجاندن این روش در برنامه مدیتیشن خود باعث ایجاد تنوع می شود و جسم را هماهنگ و موزون می سازد  
در این مدیتیشن شما و افراد گروه دایره ای را با دستهای قلاب شده در هم تشکیل می دهید بین هر دونفر باید فاصله ای باشد اما نه تا حدی که باعث کشیده شدن دستها شود پاهای خود را به راحتی طوری قرار دهید که سنگینی شما روی زمین باشد به آرامی به پشت تکیه داده چهره خود را رو به آسمان بلند کرده دستها را بالا بگیرید و وقتی حس کردید در وضع راحتی نشسته اید با صدایی آهنگین بگویید یا حق اکنون تنه و سر و دستها را پایین آورده بطوریکه صورتتان مستقیما به سمت پایین و در وضعیتی راحت بوده با همان صدا بگویید یا هو حالا به طرف دستها و صورت را بطرف بالا بگیرید و بگویید یا حق و به همین ترتیب ادامه دهید این حرکات را ادامه دهید تا زمانی که سرعت و ریتم حرکت شما با دیگران یکسان شود  
هرکس باید برای خارج شدن از گروه در صورت لزوم احساس آزادی کند در غیر این صورت تمرین نادرست است

## ۹- مدیتیشن آگاهی حسی

این مدیتیشن هم همراه با حرکت است برای شروع تمرین حتی الامکان در جای راحتی قرار بگیرید بهتر است روی زمین و به پشت دراز بکشید البته روی یک قالیچه یا فرش نرم راحت تر می باشید پاهای خود را دراز کرده و در صورتی که احساس ناراحتی در قسمت پشت یا کمرتان می کنید زانوها را خم و پاها را بطرف نشیمن جمع کنید چشم ها را بسته و به مدت چند دقیقه بگذارید هر بخش از جستمات عمیقا در زمین فرو رود از پاها شروع کرده و تا ماهیچه ساق پا زانوها لگن خاصره شکم قفسه سینه دستها بازوها آرنج گردن و بالاخره سر ادامه می دهید سعی کنید به سه بعدی بودن تمام اجزاء بدن خود قسمت بالای بدن بخشی که روی زمین قرار دارد و رو سمت جانبی جسم خود آگاهی کامل داشته باشید حالا فقط روی نفس خود هنگام بازدم تمرکز کنید احساس کنید تمام بدنتان بطور کامل و عمیق در زمین فرو می رود بهتر است این روش مقدم بر همه تمرینات دیگر انجام شود اگر واقعا ده تا بیست دقیقه برای تمرین اختصاص دهید در می یابید قدرت درک و پذیرش و آرامش درونی شما به میزان زیادی افزایش یافته است همچنین در گشودن گره ها و تنش های درونی عضلات که عمیقا در ورای آگاهی معمولی نهفته است مفید می باشد

## ۱۰- مدیتیشن پناهگاه امن

در یک مکان راحت قرار بگیرید اجازه دهید آگاهی شما در درونتان شناور شود تصور کنید این آگاهی در هر جهتی می تواند جریان یابد فرض کنید جایی که هستید مکانی امن و پناهگاهی ایمن است که در آن احساس کاملی از راحتی امنیت ایمنی راستی و کمال را بدست می آورید سعی کنید در درون خود جهتی را که باید آگاهی خود را در آن شناور کنید احساس نمایید در مورد این جهت و هدف نباید هیچ پیش فرضی داشته باشید راه احساس علایم جهت و بعد را در درون خود احساس کرده و سعی کنید آگاهی خود را بدون دادن عنوان به این علایم در درونتان شناور سازید حداقل تاملتی طولانی نام نهادن و برچسب زدن به درک و احساسات نادرست است

## آخرین مرحله کنترل ذهن

- در این مرحله آنقدر قوی شده ایم که نه تنها در گروه کنترل ذهن خود را از دست نداده بلکه در دیگران نیز نفوذ ایجاد می کنیم و برای آنها نیز طلب خیر می نماییم
- سوره فرقان آیه 63 و عبادالرحمان الذین یمشون علی الرض هوناً و اذا خاطبهم الجهلون قالو سلما
- بندگان رحمان کسانی هستند که با آرامش و بی تکبر بر زمین راه می روند و هنگامی که جاهلان آنها را مخاطب سازند به آنها سلام می گویند

# کنترل ذهن 3

## 28 کلید طلایی

1- نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانیم.

2- لیستی از صفات مثبت خود تهیه کنیم و راه‌های تقویت آنها را بیابیم و تجربه کنیم.

3- لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنیم برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابیم تا به کمک آن بتوانیم با افکار منفی مقابله کنیم.

4- سعی کنیم در گفتار و برخوردهای روزانه از کلمات و

● جملات مثبت استفاده کنیم، مثلاً در ملاقات با دیگران بجای

● استفاده از کلمه «خسته نباشید» که دارای بار منفی

● و القای حس خستگی است، بگوییم «خدا قوت»، «شاد

باشید» و یا «پرانرژی باشید»

5- افکار خود را متوجه خوبی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی

کنیم تا به مرور مثبت‌نگر شویم.

6- با خوش‌بینی سعی کنیم، دستوراتی به ذهن خود بدهیم

● که اندیشه‌های جدید مثبت شکل گیرند.



- 7- هر روز صبح که از خواب بر می‌خیزیم با نگاه کردن به منظره‌ی یک تابلوی نقاشی زیبا و یا اسماء‌الله روز خود را با نشاط و خوش‌بینی آغاز کنیم
- 8- از افراد منفی‌نگر یا موقعیت‌هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می‌شوند دوری و یا سعی کنیم کمتر با آنها برخورد داشته باشیم.
- 9- به مشکلات به عنوان محکی برای ارزیابی توانایی‌های خود نگاه کنیم و هرگز نتیجه‌ی بدی را پیش‌بینی نکنیم، زیرا مشکلات فقط به اندازه‌ای مهم هستند که ما آنها را مهم می‌پنداریم.

10- به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی گذشته ی

خود فکر کرده و سعی کنیم آنها را تکرار نماییم.

11- از تردید و دودلی دوری کرده و کارها را با جدیت

دنبال کنیم. به افکار منفی بی توجه باشیم و سعی کنیم عکس  
آنها را انجام دهیم.

13- به قدرت بی کران خداوند ایمان داشته باشیم و با خود

تکرار کنیم که من لیاقت بهترین ها را دارم و با لطف خدای  
بزرگ به آنها خواهم رسید.

14- از میان اهداف خود هدفی را انتخاب کنیم که امید

بیشتری به موفقیت آن داریم و در تلاش برای تحقق آن، به  
فکر تأیید یا تکذیب دیگران نباشیم.

● 15- در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده کنیم.

16- در تعریف از افراد خانواده یا دوستان از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنیم

● (فلانی شخص بسیار شریف و بزرگواری است.)

17- از چشم و همچشمی و حسادت که باعث ایجاد افکار

منفی می‌شود دوری و سعی کنیم روش زندگی خود را

خودمان انتخاب کنیم سعی و تلاش به آنچه بخواهیم می‌رسیم.

19- قدر لحظات زندگی را بدانیم و از آنها به خوبی استفاده

کنیم، زیرا هرگز تکرار نخواهد شد.

1. 20- برای تغییر اوضاع و شرایط نامساعد اقدام کنیم و

مطمئن باشیم که می‌توانیم آنها را از بین ببریم.

21- از خود انتظار بیش از حد نداشته باشیم و خود را

همه فن حریف ندانیم، به عبارت دیگر از کمال گرایی

مطلق که باعث اضطراب و احساس عجز و ناتوانی

می‌شود خودداری کنیم. تا فکر و خیال آسوده‌ای داشته

باشیم.

23- از انزوا و گوشه‌گیری که باعث ایجاد افکار منفی

می‌شود دوری کرده و اوقات خود را در جمع خانواده،

فامیل و دوستان سپری کنیم.

24- هر وقت احساس کردیم که افکار منفی سراغمان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهیم و به کاری سرگرم شویم.

25- ممکن است هنگام خواب در رختخواب افکار منفی به سراغمان بیاید، تا خسته نشده‌ایم به رختخواب نرویم.

26- هرگز به هیچ وجه خود را بدبخت، ناتوان و درمانده احساس نکنیم.

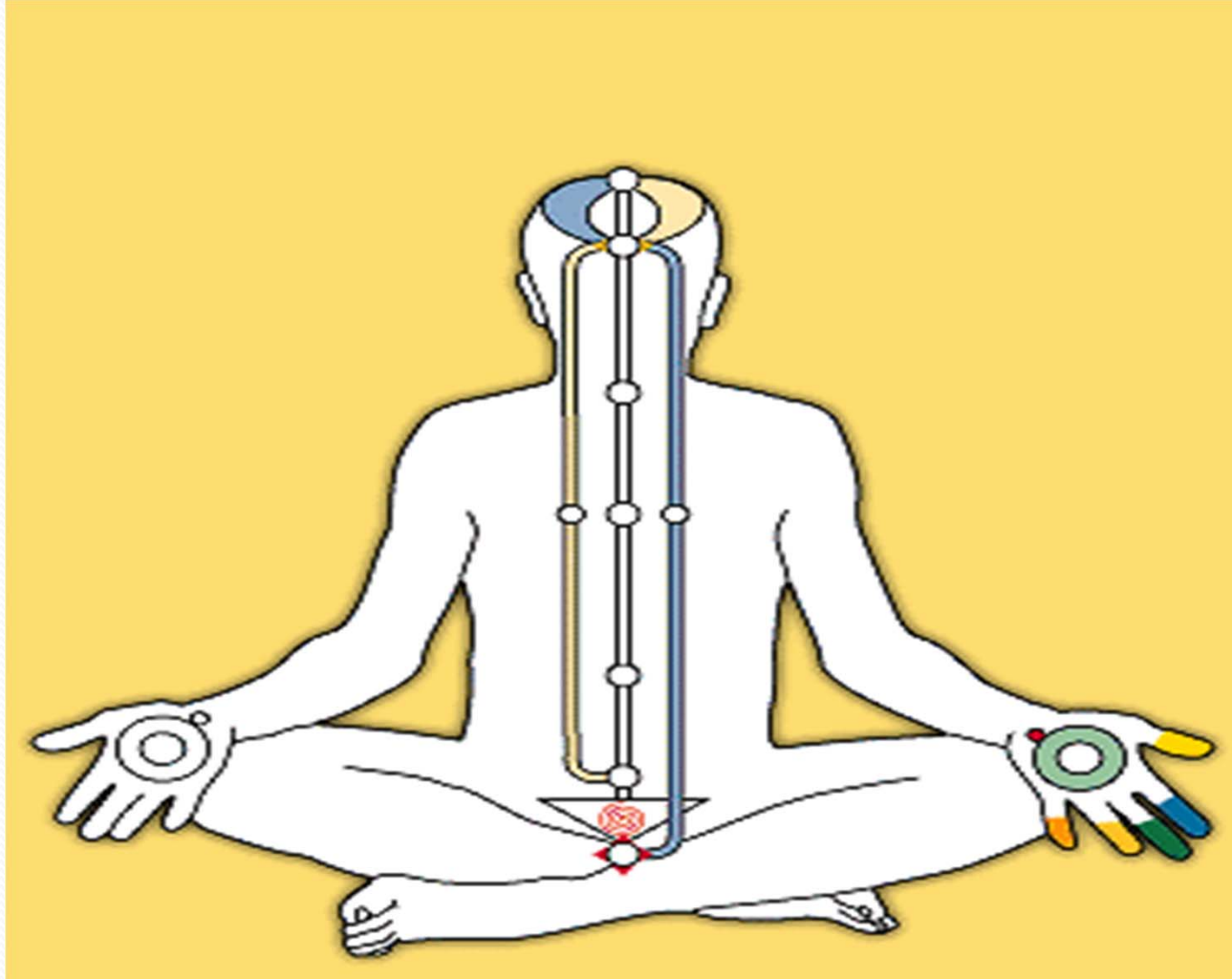
27- اعتماد به نفس خود را در هر شرایطی حفظ کنیم

● و هرگز به دیگران اجازه ندهیم که آن را متزلزل کنند. باید

● متوجه باشیم که اعتماد به نفس کلید خلق تفکر مثبت است.

28- خندیدن را فراموش نکنیم. خندیدن باعث می‌شود تا افکار ناراحت کننده و منفی جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهند،

# چاکرا



وظیفه سیستم مراکز انرژی حفظ انرژی حیاتی در وجود ماست و مرکز آن در پائین ترین قسمت ستون فقرات قرار دارد. و به موازات ستون فقرات بالا می آید و تا انتهای سر دارای هفت میدان و مرکز است. این میدان های انرژی چاکرا نامیده می شود چاکراها مراکزی هستند که (Chakra) انرژی ها در آن جا مرکزیت می یابند و فعال کردن آنها خصوصیات متفاوتی را ظاهر می سازد. تمرینات و تکنیک هایی که می تواند این مراکز را فعال سازند متعدد و ویژه هستند و نیاز به کسب مهارت طی چند ماه تا چند سال است. توانائی و قدرت های حاصل از فعال شدن انرژی چاکراها، کرامت یا سیدهی نامیده می شود و به معنای قدرت های روحی است در پوستر و جدول فوق خصوصیات مراکز چاکراها بطور خلاصه فهرست شده است

## انواع چاکراهای رایج (popular chakra model)

- چاکرای اول : چاکرای ریشه یاپایه ستون فقرات " مولادهارا

- ( Base chakra= Muladhara= root chakra )

چاکرای تکیه گاه محل ورود پرانا یا انرژی حیات است طیف

رنگی مربوط به این چاکرا قرمز است که نشانه زندگی

قدرت، نیروی جسمانی و حیات است. این رنگ روی کم

خونی و فقر غذایی اثر خوبی دارد و ارتعاشات تقویت کننده

و درمان کننده دارد. سنگ های قرمز مثل مرجان قرمز،

یشم قرمز، یاقوت قرمز و... مناسب این چاکرا هستند. طیف

رنگی یاقوت قرمز، اوپال آتشی، یشم قرمز برای متولدین

فروردین مناسب است. یشم قرمز و یاقوت قرمز و عقیق

قرمز برای متولدین آبان تیر و مرداد مناسب است.



## • بلورهای مرتبط: روبي - هماتیت - گارنت - ژاسپر - آپاتیت - عقیق سلیمانی) باباقوری

- منطقه چاکرا : بین معقد و دستگاه تناسلی (نشیمنگاه)  
غدد مرتبط : فوق کلیوی که آدرنالین تولید می کند  
رنگ : قرمز تند

- عطر: درخت سدر - درخت میخک  
نت موسیقی : دو ، C صدا UH  
وظیفه : جوهره فیزیکی

عضو وابسته: استخوان ها ، دندان ها ، ناخن ، پا، روده، مقعد،  
پروستات

شکل : نیلوفر چهار پر

- تاثیرات: سبکی - سخنوری- روحیه شاد- لذت طلبی  
نیروی جنسی - نغمه سرائی - نادانی و دید مادی

## 2-چاکرای دوم: چاکرای خاجی یا مرکز کلیه "سواد هیستانا"

### Sacral chakra= Swad histhana

این چاکرا در قسمت پایین شکم قرار گرفته است . طیف رنگی مربوط به این **چاکرا** نارنجی. نارنجی علامت انرژی است. این رنگ قدرت ارتباطی، دفع خشم و کنترل برخویشتن را متعادل می کند. مسائل مربوط به هضم غذا و گردش خون را منظم می سازد .عقیق نارنجی، سنگ ماه، اوپال آتشین که رنگ نارنجی دارند مناسب این چاکرا هستند .طیف رنگی سنگ کهربا برای متولدین خرداد، مرداد و شهریور مناسب است. عقیق نارنجی برای ماه های اردیبهشت و آبان است.

بلورهای مرتبط: یشم خطایی- عقیق سبز -کلسیت نارنجی-  
کارنلین

## منطقه : انتهای ستون فقرات 1 تا 12 اینچ زیر استخوان

خاجی

رنگ : نارنجی

عطر : روغن Ylang - ylang چوب صندل

نت : ر ، صدا D : ، موسیقی 000 :

وظیفه : تولید مثل جنسی

غدد مرتبط : پروستات ، گنادها

عضو وابسته : کلیه ها ، مثانه ها ، اسپرم ها ، مایعات بدن ،

اعضای تکثیر شونده

شکل : نیلوفر شش پر

تاثیرات : گفتار شیرین ، رهائی از خشم و پرخاشگری

زدودن جهل ، علاقه به خواب و سستی ، تحریک جنسی

، خاطرات

## 3- چاکرای سوم: چاکرای شبکه خورشیدی یا چاکرای شبکه

عصبی زیر معده " مانی پورا "

### Solar plexus chakra= Manipura/Nabhi

- طیف رنگی مربوط به این چاکرا زرد و زرد طلایی است که نشانه عقل، هوش و ذهنیت است. این چاکرا بالاتر از ناف قرار گرفته است. رنگ زرد تأثیر مثبتی روی کبد، طحال، کیسه صفرا و اعصاب دارد. قدرت درمانی برای بیماری مرض قند، یبوست دارد و کنترل کننده چاقی است. سیترین، کهربا، چشم ببر مناسب این چاکرا هستند. **کهربا** به متولدین خرداد، مرداد و شهریور تعلق دارد، سیترین مربوط به متولدین ماه های خرداد، اردیبهشت، مرداد و شهریور است. چشم ببر به متولدین خرداد، شهریور و مرداد متعلق است.

بلورهای مرتبط: کهربا - سیترین - مالاکیت - توپاز - ردونیت -

رودوکروسیت - کوارتز دودی

منطقه : در پشت و امتداد ستون فقرات مقابل ناف ، پشت

شکم

رنگ: زرد - طلائی

عطر : اسطوخودوس

نت: می ، صدا E : ، موسیقی OH :

وظیفه : ساختار وجودی

غدد مرتبط : پانکراس

عضو وابسته : شکم، معده ، کبد ، طحال ، دستگاه گوارش

، صفرا ، سیستم عصبی خودکار

شکل : نیلوفر ده پر

تائیرات : خلق کردن ، رهائی از بیماری ، غلبه بر تنش

کشف گنجها، شهامت و جسارت

# چاکرای چهارم : چاکرای قلب یا عشق الهی " آنا ت هاتا "

## Heart chakra= Anahata

● در وسط جناق سینه و بالای قلب قرار دارد. طیف رنگی مربوط به این چاکرا قرمز، نارنجی، زرد طلایی، صورتی و سبز است. کلیه سنگها بارنگهای ذکر شده مانند مالاکیت، پریلات، تورمالین سبز و قرمز، کورل، کوارتز صورتی، کونزایت برای این چاکرا مناسب هستند و برای رفع مشکلات قلبی، تنظیم گردش خون و فشارخون و ناراحتی های پوستی مؤثر است.

بلورهای مرتبط: زمرد سبز - کوارتز قرمز - جید -

آوانتورین - آگات - دیوپتاز - فلورین چینی - کلسیت سبز -

کریزوپراز - کوارتز سبز - رودونیت

منطقه : در پشت و بین دو کتف مابل جناغ سینه بالاتر از

قلب

• رنگ : سبز ، صورتی

عطر : روغن گل سرخ

نت : فا ، صدا F : ، موسیقی AH :

وظیفه : عشق خالص

غدد مرتبط : تیموس

عضو وابسته : قلب ، قفسه سینه ، پوست ، گردش خون ،

حفره شکم

شکل : نیلوفر دوازده پر

تأثیرات : راه دل - صلح - عشق خالص - هنر ، ادبیات -

خوانندگی ، شفا بخشی - موسیقی - بر آوردن آرزوها

## 5- چاکرای پنجم: چاکرای گلو یا حلق "ویهودها"

### Throat chakra= Vishuddha= Vishuddhi

- روی حلق قرار گرفته است. طیف رنگی مربوط به این چاکرا آبی و سبز روشن است که علامت جاودانگی، اخلاص و الهام است. این رنگ روی بیماریهای گرفتگی گلو و ناراحتی های عصبی تأثیرگذار است. سنگهای مربوط به آن فیروزه، تورمالین آبی، توپاز آبی، یاقوت آبی، اکومارین و... است. فیروزه به متولدین اسفند، یاقوت آبی به خرداد، اکومارین به خرداد، مهر، بهمن و اسفند مربوط می شود
- بلورهای مرتبط: سودالیت- سنگ ماه- زمرد نیلگون- یاقوت کبود- فیروزه- کیانیت- کلسیت آبی- کریزوکولا



منطقه : پائین و پشت مهره گردن ، بین گودی گلو و حنجره

رنگ : آبی کمرنگ

عطر: مریم گلی ، اوکالیپتوس

نت : سل ، موسیقی G ، صدا EYE :

وظیفه : بیان ، بودن

غدد مرتبط : تیروئید

عضو وابسته : گردن ، گلو ، فک ، گوش ، صدا ، نای ،

ریه ، مری ، بازوها

شکل : نیلوفر شانزده پر

## 6 چاکرای ششم چاکرای پیشانی یا چشم سوم " آجنا

### Brow chakra= Ajna=third eye= Bindu

- در سمت پیشانی و کمی بالاتر از بین دو چشم قرار دارد . طیف رنگی مربوط به این چاکرا آبی نیلی است. این رنگ باعث باز شدن چشم سوم - دید بیرونی و درونی - است. این رنگ برای آرامش و درمان بیماریهای ذهنی مفید است. رنگ نیلی آگاهی را بالا می برد و برای زنده کردن خاطرات فراموش شده مفید است. یاقوت کبود، لاجورد، چشم شاهین، آزوریت برای این چاکرا مناسب هستند. لاجورد به ماههای آذر، دی، بهمن و اسفند تعلق دارد. بلورهای مرتبط: الماس -سودالیت -لاجورد- کوارتز دودی - آنجلیت- کر دیریت

- منطقه : بین دو ابروان ، بالاتر به پهنای یک بند انگشت بالای پل بینی و جلوی سر  
رنگ: نیلی، بنفش  
عطر: نعناع، یاسمن  
نت: لا ، صدا A:، موسیقی AYE  
وظیفه: دانش هستی  
غدد مرتبط: هیپوفیز صنوبری  
عضو وابسته: صورت، چشم، گوش، بینی  
شکل: نیلوفر دو پر (96 پر)  
تاثیرات: روشن بینی - درک عالی و حس خروج روح از بدن - چشم خدا

## 7- چاکرای هفتم: چاکرای بالای جمجمه یا تاجسر " ساهاس رارا

### Crown chakra= Sahasrara

چاکرای فرق سر در قسمت میانی بالای سر قرار دارد •  
طیف رنگمربوط به این چاکرا بنفش، سفید و طلایی است.  
این رنگ برای بیماری های ذهنی مناسب است و خواب را  
تنظیم می کند. فلورین، الماس، تورمالین و آماتیست مناسب  
این چاکرا هستند

-آپوفیلیت- پرنیت -آترین -بلورهای مرتبط: آمتیست  
کوارتز شفاف- چاروئیت- افسیدین- فناسیت- سلنیت-  
تورمالین-الماس

منطقه : بروسر و مغز تاج سر قرار دارد •

بنفش و سفید : رنگ ●  
نیلوفر olibanum: عطر  
موسیقی B:نت: سی ، صدا EEE  
احساس: سرخوردگی ، عدم غلبه بر ترس و اضطراب  
وظیفه : وجود مطلق و خداگونه گی  
غدد مرتبط : صنوبری (کاجی شکل ) و مخاطی  
عضو وابسته : مغز ، مخچه  
شکل : نیلوفر هزار پر  
تاثیرات : خالصترین حالت بودن ، آرامش مطلق ، اتحاد  
کامل

## لاچاکراها

- در هاله انسان مراکزی برای ورود و خروج انرژی وجود دارد که چاکرا به معنی چرخ می باشد. شکل (Chakra) نامیده می شود. کلمه چاکرا چاکرا به صورت یک قیف بزرگ در حال چرخش است، که ابتدای آن به تعداد این نقاط ( چاکراها ) در هاله انسان بسیار زیاد . سمت بدن می باشد می باشد و تا چند هزار عنوان گردیده است. مهمترین آنها 7 چاکرا می باشد که به چاکراهای اصلی معروف می باشند و در امتداد مغز و نخاع قرار دارند.

در کنار این هفت چاکرای اصلی و مهم که هر یک با عضو های مهم بدن و غدد درون ریز در ارتباط می باشند، 21 چاکرای فرعی نیز وجود دارد که بعضی از آنها در ریگی مهم و دارای کاربرد فراوان می باشد از جمله دو چاکرای فرعی واقع در کف دستها که محل اصلی خروج انرژی ریگی می باشد و دو چاکرای فرعی در کف پاها، همچنین دو چاکرای فرعی منطبق بر چشم ها، در ریگی و تمرینات و تکنیک های آن اهمیت فراوان دارند

## ● چاکرای شماره 1

(مولادهارا) نام : چاکرای ریشه

مکان : انتهای نخاع

رنگ : قرمز

عملکرد روانی مربوطه : قدرت فیزیکی، قدرت خانوادگی،

قدرت ملی

## چاکرای شماره 2

( سوادپست هانا ) نام : چاکرای خاجی

مکان : راستای ناف یا کمی پائین تر

رنگ : نارنجی

عملکرد روانی مربوطه : ارتباطات، توانایی تصمیم گیری

ای - شخصی و حرفه

### چاکرای شماره 3

نام : شبکه خورشیدی مانی پورا

مکان : آخر استخوان جناغ سینه

رنگ : زرد

عملکرد روانی مربوطه : عزت نفس، اعتماد بنفس، خوش

بینی، انضباط شخصی، بلند پروازی، شهامت ریسک کردن

توجه : دادن انرژی ریکی در ایام امتحانات به این چاکرا

بسیار مفید و موثر می باشد

چاکرای شماره 4 نام : چاکرای قلب آناهاتا

مکان : وسط استخوان جناغ سینه

رنگ : سبز

عملکرد روانی مربوطه : عشق، مهربانی، ایثار، امید، سخاوت



## چاکرای شماره 5

نام : چاکرای گلو ویشودهی

مکان : گودی گردن

رنگ : آبی

عملکرد روانی مربوطه : اراده، توانایی ابراز وجود، خود شناسی، علم

## چاکرای شماره 6

نام : چاکرای چشم سوم اجنا یا تیسراتیل

مکان : وسط پیشانی

رنگ : نیلی بنفش

ذهن، یادگیری، شهود، بینش : عملکرد روانی مربوطه

## ● چاکرای شماره 7

نام : چاکرای تاج، شهر جواهر نشان ساهاسرارا

مکان : فرق سر

عملکرد روانی مربوطه : معنویت، رنگ : بنفش سفید

ایمان، عرفان، ارزشها

- تمرین اسکن چاکراهها(درکدام چاکرای خود گیروگره داریم)

## معنی هاله و رنگ‌های آن

- **ارغوانی:** نشان‌دهنده‌ی افکار معنوی است. ارغوانی هرگز به صورت رنگ غالب در هاله دیده نمی‌شود، بلکه فقط به صورت ابرها یا شعله‌هایی گذرا دیده می‌شود و نشان‌دهنده‌ی افکاری واقعاً معنوی است.

- آبی: وجود متعادل، تحمل در زندگی، سیستم عصبی آرام، ارسال نیرو و انرژی. افرادی که دارای رنگ غالب آبی در هاله‌ی خود هستند، افرادی آرام و متعادل هستند که آماده‌اند حتی در غاری زندگی کنند و زنده بمانند. آنها با تحمل زیاد و قدرت بقا متولد می‌شوند. تفکر آبی، تفکری است درباره‌ی آرامش سیستم عصبی و کسب تعادل ذهنی، یا درباره‌ی بقا و تحمل شرایط سخت. هنگامی که فرد در حال دریافت یا ارسال انرژی یا تله‌پاتی است، رنگ آبی درخشان می‌تواند هر رنگ دیگر را در هاله، تحت الشعاع خود قرار دهد. مثلاً فردی که فن بیان قوی دارد و دیگران را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد از این رنگ بهره می‌برد

● **سبز آبی:** نشان‌دهنده‌ی کیفیت پویای زندگی، شخصیت پرنرژی، قدرت فرافکنی، و تحت‌تاثیر قرار دادن دیگران است. افرادی که رنگ سبز آبی در هاله‌ی آنها غالب است، می‌توانند کارهای زیادی را همزمان انجام دهند، و قدرت سازمان‌دهی قابل توجهی دارند. این افراد وقتی مجبور باشند روی یک موضوع تمرکز کنند، احساس خستگی و کسالت می‌کنند. مردم، عاشق رؤسایی با هاله‌های سبز آبی هستند، زیرا چنین رؤسایی به جای اینکه فقط دستور بدهند، اهدافشان را بیان می‌کنند و به این ترتیب در گروه خود بهتر نفوذ می‌کنند. تفکر سبز آبی، تفکری است پیرامون سازمان‌دهی و تاثیر بر دیگران.

- سبز: آرامش، تعدیل انرژی، قدرت طبیعی شفابخشی. همه‌ی شفادهندگان ذاتی، این رنگ را در هاله‌ی خود دارند. افرادی که رنگ سبز در هاله‌ی آنها غالب است، شفادهندگان ذاتی هستند. هر چه رنگ سبز در هاله قوی‌تر باشد، فرد، شفادهنده‌ی بهتری است. این افراد، عاشق باغبانی نیز هستند و معمولاً دستی سبز دارند، همه چیز برای آنها می‌روید. بودن در کنار فردی با هاله‌ی سبز و قوی، تجربه‌ای بسیار آرامش‌بخش است. تفکر سبز، نشانگر حالت آرامش و شفابخشی است.

● **زرد:** شادی، آزادی، عدم وابستگی، پخش کردن نیروهای حیاتی. افرادی که هاله‌ی زرد و درخشان دارند، سرشار از شادی درونی هستند، بسیار بخشنده‌اند و به هیچ چیز وابستگی ندارند. هاله‌ی زرد رنگ در اطراف سر، نشان‌دهنده‌ی تکامل بالای روحی است. این امضای یک استاد معنوی است. از کسی که چنین هاله‌ای ندارد، انتظار تعلیمات معنوی نداشته باشید. بودا و مسیح، هاله‌های زرد رنگی در اطراف سر داشتند، که تا بازوهایشان امتداد داشت. امروزه در روی زمین به ندرت می‌توان هاله‌ای بزرگتر از یک اینچ (2 سانتی‌متر) پیدا کرد. هاله‌ی زرد رنگ، نتیجه‌ی فعالیت بالای چاکرای پیشانی است (که افراد زیادی در کلاسهای هاله می‌توانند آن را با درخشش بنفش مشاهده کنند). افراد دارای شخصیت والای معنوی، چاکرای پیشانی خود را در طول سالها فعال نگه می‌دارند، زیرا همیشه در ذهن خود افکاری عمیق و معنوی دارند. وقتی این چاکرا در حال فعالیت بالا مشاهده می‌شود هاله‌ای زرد رنگ (جفت هاله‌ای رنگ بنفش) اطراف آن پدید می‌آید که تمام سر را احاطه می‌کند. تفکر زرد نشانگر شادمانی، رضایت و خرسندی است.

● نارنجی: ترقی و تعالی اخلاقی و معنوی، جاذبه و الهام .  
نارنجی نشانه قدرت است، توانایی و یا تمایل به کنترل  
دیگران. هرگاه نارنجی رنگ غالب هاله می‌شود، معمولاً  
در کنار رنگ زرد قرار می‌گیرد و با مشارکت آن رنگ  
طلایی را پدید می‌آورد که نه تنها نشانگر یک استاد معنوی  
است، بلکه بر یک استاد قدرتمند معنوی دلالت می‌کند،  
شخصی با توانایی‌های منحصر به فرد. تفکر نارنجی،  
تفکری است پیرامون اعمال قدرت و تمایل به کنترل  
دیگران.



- سرخ: افکار مادی، افکاری پیرامون جسم فیزیکی. رنگ غالب قرمز در هاله، نشانگر افراد مادی‌گرا است.

- صورتی (= ارغوانی + سرخ): عشق معنوی. برای پدید آوردن صورتی روشن و تمیز، باید رنگ ارغوانی (بالاترین فرکانسی که می‌بینیم) و سرخ (پایین‌ترین فرکانس) را ترکیب کنیم. هاله‌ی صورتی نشان می‌دهد که شخص به تعادل کامل بین آگاهی معنوی و وجود مادی دست یافته است. تکامل یافته‌ترین افراد، نه تنها هاله‌ای زرد رنگ اطراف سر خود دارند، بلکه یک هاله‌ی بزرگ صورتی نیز دارند، که تا مسافتی زیاد گسترش یافته است. رنگ صورتی در هاله، در روی زمین نادر است و تنها به صورت یک فکر گذرا ظاهر می‌شود، نه یک رنگ غالب در هاله.

- معنی رنگهای کدر : رنگهایی که تیره‌تر از زمینه به نظر می‌رسند و بیشتر شبیه دود هستند تا درخشش

.قهوه‌ای: نا آرامی، آشفتگی، مادی‌گرایی، نفی معنویت

.خاکستری: افکار تیره، افسردگی، نیات مبهم، بروز جنبه  
تیره شخصیت


.خردلی: درد، ناراحتی، خشم

## ● سفید: بیماری شدید، تحریک مصنوعی (اثر داروها). چرا

رنگ سفید در هاله نشانه‌ی مشکلات است؟ رنگ سفید در واقع نوعی شلوغی و بی‌نظمی رنگها است نه هارمونی مجموعه‌ای از تک رنگها، بنابراین هاله‌ی سفید نشانگر فقدان هارمونی (نا هماهنگی) در بدن و ذهن است. طبیعت که ما قسمتی از آن هستیم، مجموعه‌ای هماهنگ است. این هماهنگی ناشی از هماهنگی مطلق و آهنگین نوسانها است، که در فیزیک کوانتومی مدرن تا حدی توصیف شده است. چند ساعت قبل از مرگ، هاله سفید می‌شود و وضوح آن به شدت افزایش می‌یابد. توجه داشته باشید که در اکثر فرهنگها رنگ سفید نماد مرگ است (نه رنگ سیاه)، زیرا در گذشته مردم می‌توانستند عملاً هاله‌ی سفید قبل از مرگ را ببینند. به نظر می‌رسد که پیشینیان ما خیلی بیشتر از آنچه ما بتوانیم باور کنیم، می‌دانستند.



تمرین اسکن هاله خود ●



چگونه رنگ هاله •  
خود را عوض کنیم

- عشق تجربه ای روحانی است که با جریان و جوشش انرژی درون همراه بوده و میتواند حس عمیقی از و رهایی را با خود نشاط ، مستی ، سبکی ، آرامش داشته باشد و در صورت هدایت، نیروی عشق عامل فرد شده و عاشق را حرکت معنوی و سیر و سلوک به سمت وحدت وجود ، بی خودی عرفانی و کشف خداوند میکشاند.

- وقتی با نیروی عشق، روح فرد به رستاخیز در می آید تمامی لحظات عاشق غنی شده و کیفیتی روحانی پیدا میکند و روح بیدار در لابه لای حرکات فرد جریان دارد، نگاه و حواس عاشق عمیق و متفاوت میباشد، کلام عاشق متفاوت میباشد، راه رفتن و حتی نفس کشیدن او متفاوت میباشد و کل زندگی فرد عاشقانه و آگاهانه خواهد بود به عبارتی عاشق با هر عملی در مراقبه و نیایش میباشد، حضوری پُرانرژی و وجودی با خیروبرکت خواهد داشت .



- انسان بدون عشق یعنی بدون روح! به عبارتی نشانه بیدار بودن روح افراد داشتن کیفیت عشق در وجود میباشد، پس اگر سیستمی با پرورش و بیداری روح، تجربه و کیفیت عشق را به همراه دارد برعکس، جوشش عشق نیز در صورت تمرین و شکل گیری میتواند موجب بیداری روح گردد، حال اگر هر دو آنها یعنی تمرینات ریاضتی و روحی با تجارب یا تمرینات عشقی با هم جلو رود، مسیر سیر و و تکامل روحی هموارتر میشود سلوک

• تمرینات عشق و کشف تجارب عشقی یعنی تلاش در عاشق نامشروط کل بودن، با باور اینکه روح طبیعت و انرژی خداوندی در ورای تمام جلوه های هستی حضور دارد دید عاشقانه به زندگی داشتن، یعنی عاشق تمام انسانها و پرندگان و حیوانات و گلهای و درختان و... بودن. در این حالت عشق ویژگی پایداری از وجود فرد میشود یعنی نیروی عشق خودجوش عمل میکند و عشق محدود و وابسته به فرد یا موضوعی دیگر نمیباشد.

طفیل هستی عشقند آدمی و پیری ارادتت بنما تا سعادتت ببری

اگر بخواهید چیزی را جذب کنید باید به آن عشق بورزید

هر ذره ای در این دنیا زبان محبت را می فهمد و دعوت  
محبوب را اجابت می کند

عشق یک فرآیند ذهنی و درونی است

دعایی در حق دیگران برگشت آن به فرد صد هزار برابر شود  
امام کاظم (ع)

- هر عاطفه ای با تمرین گسترش می یابد. اگر می خواهید مهربانی را افزایش دهید مهربانی را تمرین کنید. اگر می خواهید عشق را گسترش دهید عشق را تمرین کنید.

- از اشیاء شروع کنید به اشیای خانه تان عشق بورزید
- به گل‌های گلدان یا باغچه تان عشق بورزید به آن جهت عشق بورزید که موهبت خدا هستند
- به پول داخل کیف‌تان عشق بورزید چون وسیله ای است که خدا در اختیار تان قرار داده برای رفع نیازهای تان. پول تجلی موهبت الهی است آن را مچاله نکنید نگوید چرک کف دست است. با نعمت خوشرفتاری کنید تا دوام پیدا کند.
- اگر با لباس‌تان خوشرفتاری کنید دوامش بیشتر می شود. اگر با قلب، ریه خود خوشرفتاری کنید دوامش بیشتر می شود. اگر با همسر خود خوشرفتاری کنید دوام زندگی بسشتر می شود.

جوهره هستی محبت و عشق است آنرا فراموش نکنید  
صبح زود یا شبها قبل از خواب ده دقیقه به مراقبه عشق  
بپردازید.

دستها را روی سینه بگذارید چشمها را ببندید و برای همه  
هستی دعا کنید. برای همه حتی کسانی که رفتار ناشایستی  
دارند و به شما بد کرده اند برای آنها طلب خیر کنید  
و عاشقانه آگاهی بطلبید. او را شامل لطف الهی کنید.

هرگز بدی و خوبی یکسان نیست بدی را با نیکی دفع کن آنگاه  
خواهی دید همان کس که میان تو و او دشمنی است گویی  
دوستی گرم و صمیمی است (فصلت 34)

با آرزوي موفقيت  
رضا ناظري

**<http://rezanazeri.ir>**

**[rezanazeri273@gmail.com](mailto:rezanazeri273@gmail.com)**