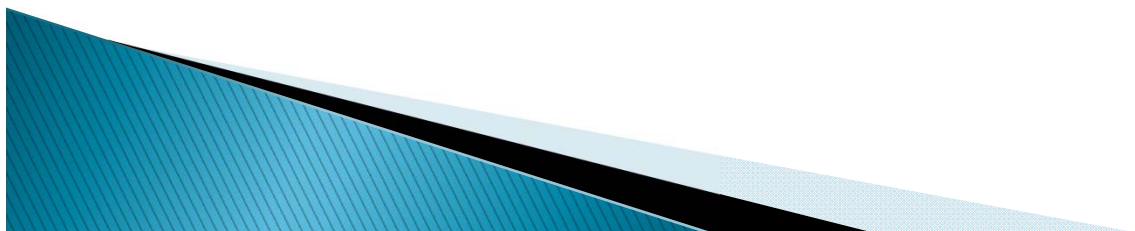


بِه اسم خدا

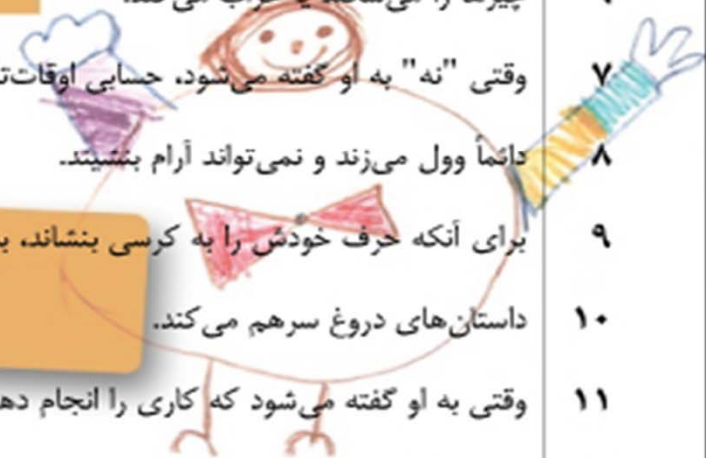




ذهن کنترل همه چیز را بر عهده دارد. ادراک، تصورات، تفکرات، اعتقادات و به طور کلی، تمام جنبه های شناختی رفتار انسان، تحت کنترل ذهن او قرار دارد.

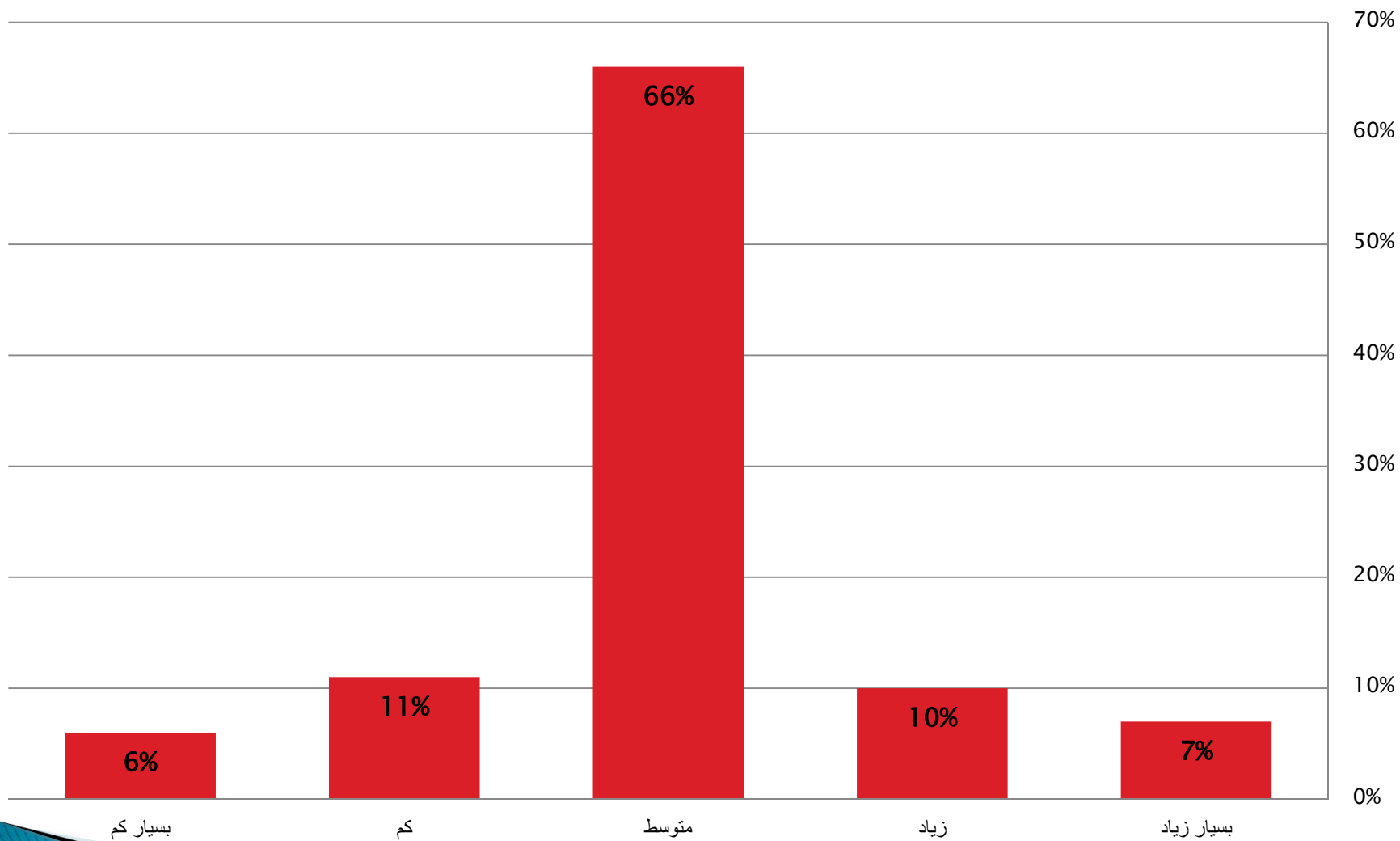
جهان و هر آنچه که در آن موجود است، از طریق تصورات ما در ذهن ما انعکاس می یابد، بنابراین اگر ما بتوانیم از طریق دستکاری و کنترل ذهن، این تصورات را تغییر دهیم قادر خواهیم شد دنیایی مطابق با آرمانها و ایده آلهای خودمان بسازیم

ردیف	سوال	هرگز	به ندرت	گاهی	اغلب	همیشه
۱	مزاحم دیگران (بچه‌های دیگر، بزرگسالان و ...) می‌شود.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲	دائماً در حال حرکت است.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳	بدون جار و جنجال به رختخواب می‌رود.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴	نوبت را رعایت می‌کند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵	همبازی‌هایش را ناراحت می‌کند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶	چیزها را می‌شکند یا خراب می‌کند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۷	وقتی "نه" به او گفته می‌شود، حساسی اوقات تلخی می‌کند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۸	دائماً وول می‌زند و نمی‌تواند آرام بنشیند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۹	برای آنکه حرف خودش را به کرسی بنشانند، به زور متوسل می‌شود.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰	داستان‌های دروغ سرهم می‌کند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱	وقتی به او گفته می‌شود که کاری را انجام دهد، حاضر جوابی می‌کند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۲	می‌تواند آرام بنشیند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۳	سه یا چهار کار را با هم شروع می‌کند، اما آن‌ها را تمام نمی‌کند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۴	وقتی از او خواسته می‌شود، اسباب‌بازی‌هایش را کنار می‌گذارد.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۵	با بزرگسالان و مربیان خود همکاری می‌کند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۶	به بچه‌های دیگر زور می‌گوید.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

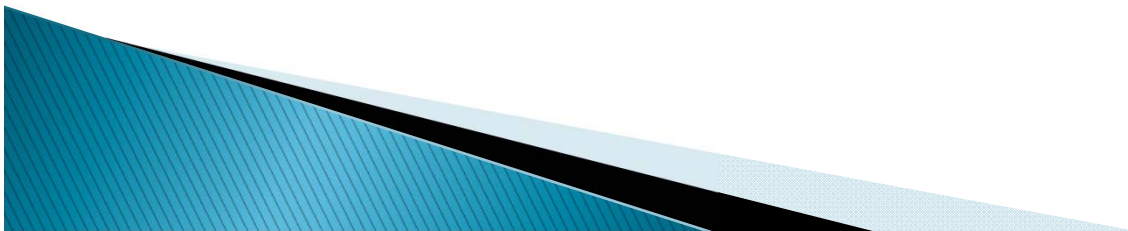
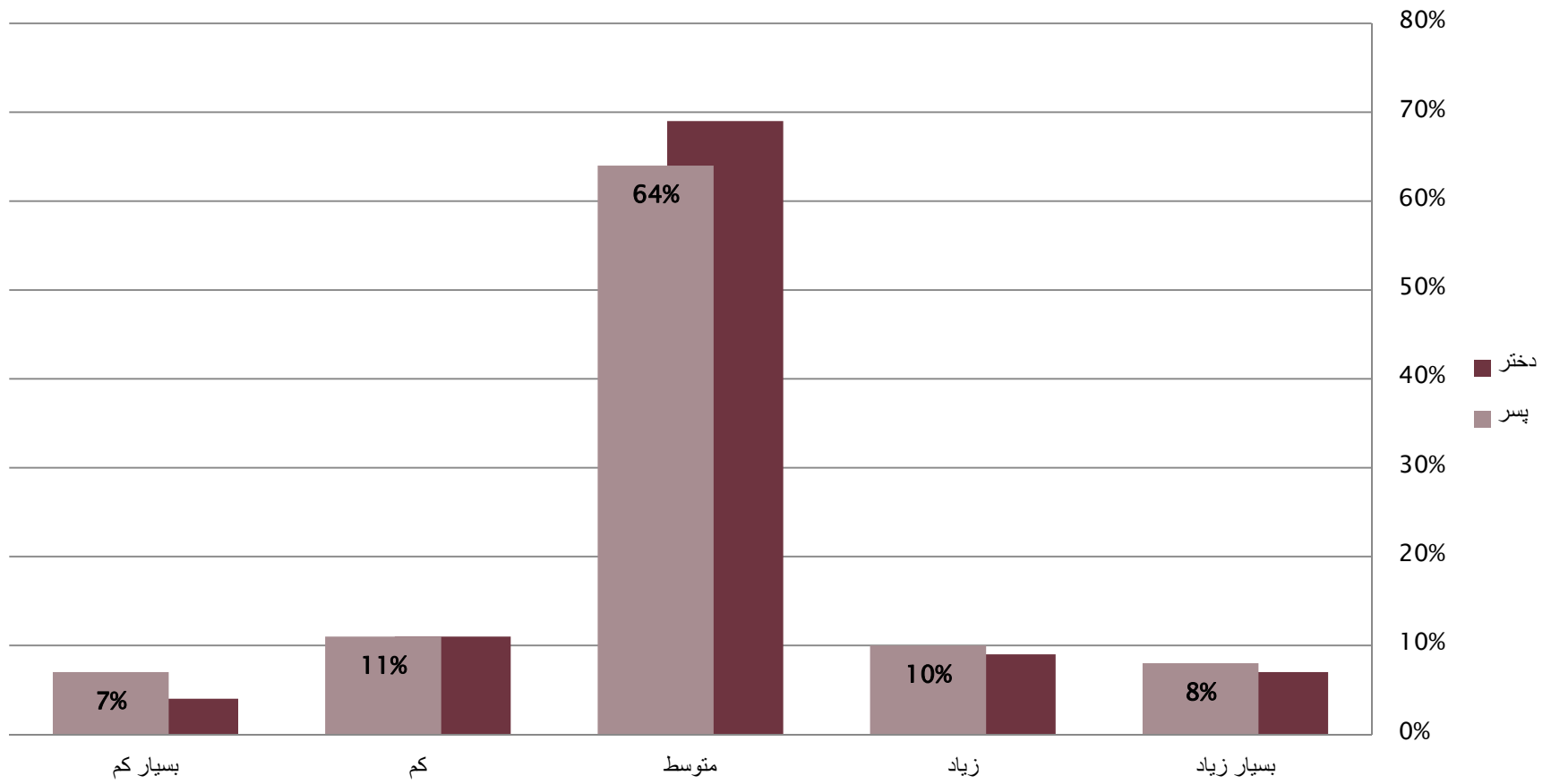


کودکی در ایران

نمودار فزون کنشی کودکانی که به مهد کودک و پیش دبستان می روند



نمودار فزون کنشی کودکان به تفکیک جنس



سایکو سایبرنتیک یا کنترل ذهن چیست؟

سایکو به ذهن و سایبرنتیک در زبان یونانی به معنی راننده یا گرداننده است و به عنوان علم کنترل مغز است. اعتقاد بر این است که انسان‌ها مجهز به دو مکانیسم خودکار و سرویس دهنده در مغز هستند و بنا به دستوری که خود فرد به مغزش می‌دهد فعال می‌شوند این دو مکانیسم عبارتند از موفقیت و شکست



کنترل ذهن مورچه‌های
زامبی توسط قارچ
انگل

تمرینات

1- 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:
100، 99، 98.... 3- تمرین فوق را مجدداً تکرار کنید، اما این بار شمارش را از 100 آغاز کرده و 3 عدد درمیان ادامه دهید: 100، 97، 94....

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، ببویید و نگاه کنید. چشمان خود را ببندید و بکوشید تصویر سیب را در ذهن خود مجسم کنید

6- 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. نزد شما تنها چیزی که وجود عینی دارد، همان شکل هندسی است. عاری از هرگونه افکار با واژه ها به آن فکر نکنید.

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

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

9- 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.

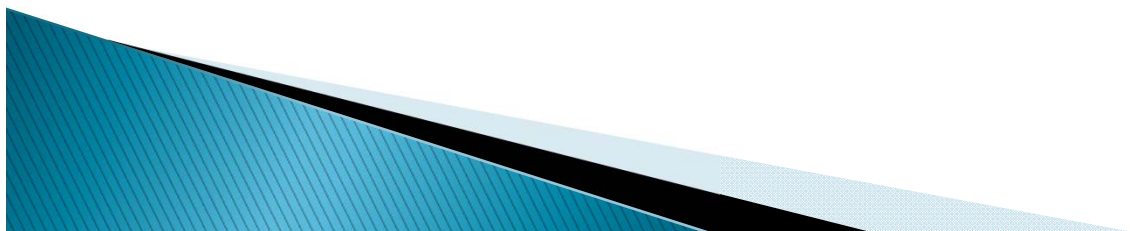
9- چشمان خود را ببندید و شروع کنید به تجسم عدد "1" در مقابل خود، وقتی که عدد یک را مشاهده کردید، در ذهنتان با صدای بلند بگویید "یک". اجازه دهید تا عدد یک محو گردد. اکنون عدد "2" را تجسم کنید و به محض مشاهده آن با صدای بلند بگویید "دو". این تمرین را تا عدد 100 تکرار کنید.

10- 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.

11- 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)

12- 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

13- روی صندلی بنشینید. سعی کنید تمام عضلات خود را شل و ریلکس کنید. بکشید هرگونه انقباض ارادی و غیر ارادی بدن خود را متوقف و حذف کنید. بدون حرکت به مدت 5 دقیقه ثابت و بی حرکت بمانید.



موانع کنترل ذهن:

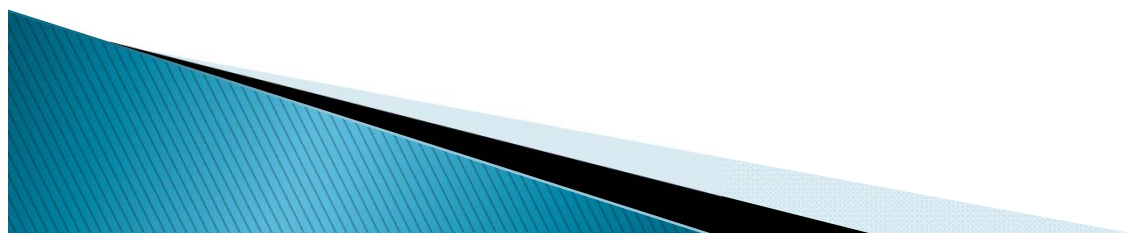
- ▶ **علايق يا نفرت‌هاى شديد-رسوم غير اخلاقى-بى‌نظمى و زندگى غير متعارف-**
- تعمد در آزار ديگران-عدم اعتدال و ميانه‌روى-بيهودگى-حسادت-احساس بد و احساس گناه.**



چگونه میتوان روی ذهن درونی کنترل داشت؟
کنترل ضمیر ناخودآگاه : تنها پاسخ استفاده صحیح
استفاده از تلقینات هیپنوتیکی است

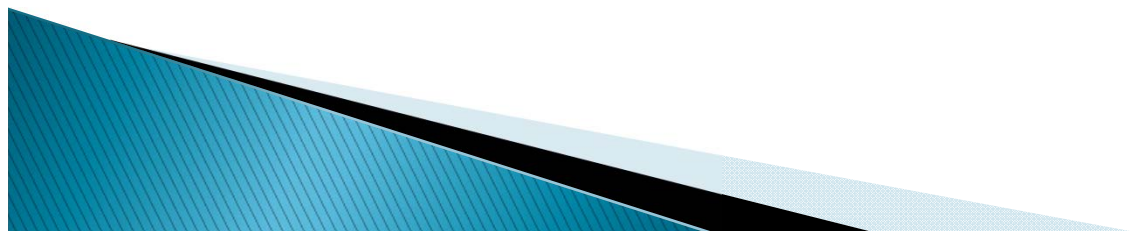
**بطور کلی تن آدمی سه بخش ویژه دارد: ذهن درونی
، ذهن خارجی و هوش.**

- ▶ 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



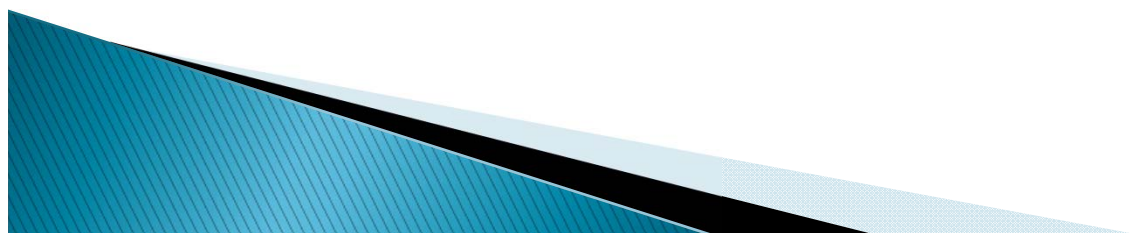
تمرین اول

گام اول ریلکس شدن آگاهانه است و دست یابی به اموج کم
نخست به صندلی راحتی تکیه داده و پشتتان را فرکانس مغز است
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 پول و مدارک -
- رفتن به سطح آلفا اگر به اندازه کافی تمرین کرده باشید با تمرین 3 انگشتی شما راز 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 نمی توانید 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: تصویر ذهنی طلایی

روش خلاص شدن از یک عادت ناپسند

رفتار ما تحت تاثیر تصاویر ذهنی ما
قرار دارد



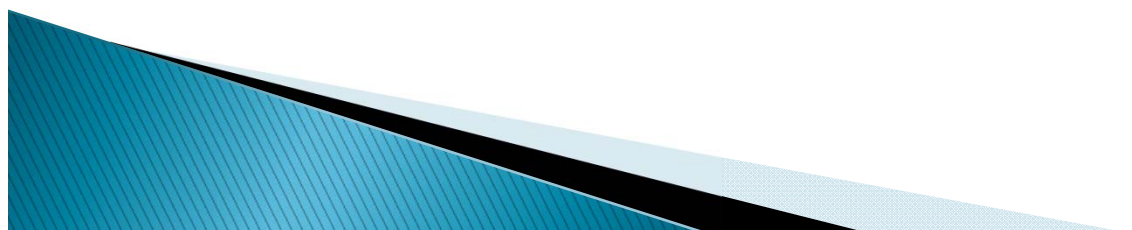




مقابله با استرس با تمرین تالاب گل

گام پنجم: قدرت اعجاز کلمات
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



با آرزوی موفقیت

رضا ناظری

<http://Rezanazeri.ir>