



آیا شما می‌دانستید که ضمیر ناخودآگاه یا همان ضمیر درونی باعث و بانی موفقیت، خوشبختی، سلامتی، خوشحالی، ثروت، شادی، شجاعت، بیماری، قسط، بدبختی و هر چیزی که در دنیا تصور کنید است؟

آیا شما می‌دانید که دوستی با این ضمیر همه‌ی آن چیزی‌هایی را که می‌خواهید به صورت واقعی برای شما آماده می‌کند و بر عکس دشمنی با آن، شما را به ورطه‌ی نابودی خواهد کشاند.

بسیاری از متفکران بزرگ دنیا و اشخاصی که سخنرانی انگیزشی برگزار می‌کنند، در تمام صحبت‌هایشان ما را از قدرت این ضمیر و تلقین‌هایی که به خود وارد می‌کنیم آگاه ساخته‌اند.

اگر در همین شهری که زندگی می‌کنیم نگاهی گذرا داشته باشید تفاوت بین مردم ثروتمند و فقیر را درک خواهید کرد.

به نظر شما چرا این اشخاص زندگی و شرایط متفاوت نسبت به هم دارند در صورتی که شرایط برای همه‌ی آنها یکسان است؟

تفاوت این زندگی‌ها در نحوه‌ی تفکر، اندیشه، صحبت کردن و اقدام و عمل است و در کل تفاوت در ضمیر ناخودآگاه از زمین تا آسمان است.

یکی می‌داند که پولی ندارد اما مثبت فکر می‌کند و همین باعث می‌شود که افراد موفق و مثبت نگر اطراف او را احاطه کنند.

یکی هم می‌داند که پولی ندارد اما باز هم می‌گوید که ندارد و ضمیر ناخودآگاه هر طرف که بخواهد او را مثل برده می‌کشاند.

ساده بگوییم، ضمیر ناخودآگاه احمق و نادان است و هر چه بگویید قبول می‌کند. پس چرا مثبت فکر نکنیم تا مثبت برداشت کنیم؟

و این تفاوت بین افکار ثروتمند و فقیر است.

مطمئن باشید اگر با ضمیر ناخودآگاه و ضمیر درونی خودتان دوست باشید به هر آنچه که دوست دارید مثل آرامش، ثروت، شادی، موفقیت و... دست خواهید یافت

در این مقاله سعی داریم ۶ نکته و تمرینی که بتواند دوستی بین شما و ضمیر درونی‌تان بوجود بیاورد ارائه دهیم:

۱. به آهنگ و موسیقی مورد علاقه‌تان گوش دهید

گوش دادن به موزیک های مورد علاقه
باعث آرامش ذهنی می شود

kafeniaz.com



ارتباط برقرار کردن با موسیقی باعث آرامش ذهن و روح می‌شود. موسیقی هم رابطه‌ای مستقیم با ضمیر درون دارد. شما هم سعی کنید که تا جایی که می‌توانید موسیقی و آهنگ‌های خواننده و نوازنده مورد علاقه‌تان را با صدای بلند بخوانید و از آن لذت ببرید. سعی کنید که شادی را به ضمیر ناخودآگاهتان منتقل کنید.

۲. کودک درونتان را زنده شاد نگه دارید



بازی کردن آن هم بازی کودکانه، نه کوچک می‌شناسد و نه بزرگ. لحظه‌ای فکر کنید که در دوران کودکی و نوجوانی چه بازی‌هایی را بیشتر از همه دوست داشته‌اید. سعی کنید کودک درونتان همیشه سر حال و زنده و شاد باشد. هر چه قدر این کودک درونتان شادتر باشد مطمئن باشید که ضمیر ناخودآگاهتان هم شادتر خواهد بود.

به کودک درونتان توجه بیشتری کنید.



هر شخصی به یک شکل آرامش خود را دوباره باز می یابد و ضمیر درون هم با حالت سکون و بدون حرکت که آن را مدیتیشن یا مراقبه می نامند آرامش پیدا می کند. در این روش سعی کنید یا دراز بکشید و یا گوشه ای ساکت و آرام بنشینید و به [افکار مثبت](#) خودتان فکر کنید. امواج مثبت را به سمت ضمیر ناخودآگاهتان روانه کنید. هر چه قدر آرامتر باشید، راحت تر می توانید به موارد مثبت فکر کنید و راه حلی برای مشکلات بوجود آمده پیدا کنید. سعی تان این باشد که این کار را روزی ۲ الی ۳ بار انجام دهید.

۴. مواظب باشید که چه افکاری وارد ضمیر ناخودآگاهتان می‌شود



به این نکته توجه کنید که به ذهن و ضمیر ناخودآگاهتان هر چه بدهید خروجی همان را دریافت می‌کنید. اگر سعی کنید که تمام افکار شما مثبت باشد قطعاً می‌توانید تصاویری زیبا از یک زندگی خوشحال و شاد را دریافت کنید. افکار مثبت، شما را شادتر، موفق‌تر، خوشحال‌تر، ثروتمندتر خواهد کرد. این فرصت را از دست ندهید. برای یک بار هم که شده مثبت فکر کنید.

۵. از تجسم خلاق برای رسیدن به اهداف خود استفاده کنید



تمام چیزهایی که در دنیا کشف شده‌اند روزی در ذهن شخصی به تصویر کشیده شده است. یعنی آن شخص همیشه آن را در خواب و بیداری به در ذهن خودش تصور کرده است. ضمیر دورنی انسان نیز این قابلیت را دارد که همه‌ی موارد را به صورت شکل و تصویر آن هم به صورت کاملاً رنگی تصور کند. اگر می‌خواهید به آرزو و اهداف خود برسید سعی کنید به ضمیر ناخودآگاه خودتان به این شکل کمک کنید. به طور مثال اگر هدف شما خرید یک ماشین گران قیمت است سعی کنید که آن ماشین را در ذهن خودتان به کمک تجسم خلاق به تصویر بکشید و سوار آن بشوید و دور بزنید. بعد از آن ببینید ضمیر ناخودآگاهتان چگونه به شما کمک خواهد کرد.

۶. مراقب گفتگوی درونی با ضمیر ناخودآگاهتان باشید



ما انسان‌ها روزانه اگر ۱۰۰ درصد صحبت کنیم به طور یقین ۹۰ درصد آن با ضمیر ناخودآگاه است. به همان شکل که با دیگران صحبت می‌کنیم در بعضی مواقع خیلی بهتر با ضمیر درونی و گاهی هم به صورت بد صحبت می‌کنیم. اما همان طور که در بالا ذکر شد ضمیر ناخودآگاه احمق و نادان است. شما هر چه به او بگویید او قبول می‌کند. اگر به صورت مؤدبانه و تلقین‌های مثبت به او بگویید که این کاری که انجام می‌دهید روزی شما را به ثروت خواهد رساند او هم باور می‌کند و بر عکس اگر به او بگویید که این کار شما نتیجه‌ای ندارد و همین الان هم ورشکست شده‌اید. آن موقع است که شما نا امید، مأیوس، درمانده و افسرده خواهید شد.

پس لطفاً: شوخی با ضمیر ناخودآگاه ممنوع

سخن آخر

برایان تریسی یکی از بزرگترین افراد موفق و سخنران انگیزشی در دنیا گفته است:

اگر می‌خواهید که کاری برای شما به یک عادت تبدیل شود کافی است که ۲۱ روز این کار را انجام دهید. پس از ۲۱ روز مطمئن باشید که روز بیست و دوم به صورت خودکار آن را انجام خواهید داد. چون این عادت در ضمیر ناخودآگاهتان ثبت شده است. اگر ۲۱ روز به صورت مداوم با صحبت‌هایی که با ضمیر درونی خودتان انجام می‌دهید و تصاویری که با تجسم‌های خلاق خودتان، تصور می‌کنید ارتباطی دوستانه برقرار کنید خواهید توانست به هر آنچه را که دوست دارید دست پیدا کنید.