

خلاصه کتاب

قدرت فکر یا نیروی ذهن نیمه هوشیار

نویسنده: جوزف مورفی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



شناخت ذهن ناخودآگاه

ذهن ناخودآگاه شما گنجینه‌ای از قدرت و دانش است که در اعماق وجودتان نهفته است و بی‌وقفه کار می‌کند. این ذهن، در حالی که از دید شما پنهان است، حیات بدن شما را تنظیم می‌کند، قلبتان را به تپش درمی‌آورد، خون را در رگ‌ها به جریان می‌اندازد و هضم غذا را به انجام می‌رساند. اما قدرت آن فراتر از اعمال فیزیکی است؛ ذهن ناخودآگاه همان نیرویی است که می‌تواند زندگی‌تان را متحول کند و سرنوشتتان را مطابق افکارتان شکل دهد.

ذهن انسان دو بخش اصلی دارد: ذهن آگاه و ذهن ناخودآگاه. ذهن آگاه، همان بخش منطقی و تصمیم‌گیرنده است که با دنیای بیرونی ارتباط دارد. اما ذهن ناخودآگاه، در پس‌زمینه کار می‌کند و همانند خاک حاصل‌خیزی است که هر بذری که در آن کاشته شود، بارور می‌شود. این خاک اهمیتی نمی‌دهد که بذر خوب باشد یا بد؛ آنچه بکارید همان را برداشت می‌کنید. بنابراین، اگر افکار مثبت و سازنده در ذهن خود پیروانید، نتایجی مثبت به دست خواهید آورد و اگر افکار منفی و مخرب به آن بسپارید، سرنوشتتان نیز منفی خواهد بود.

ذهن ناخودآگاه تابع اصول و قوانین مشخصی است. این ذهن هیچ‌گاه استدلال نمی‌کند یا در مورد درست یا غلط بودن چیزی بحث نمی‌کند. هر آنچه را که ذهن آگاه به آن باور داشته باشد، ناخودآگاه می‌پذیرد و به کار می‌گیرد. به عنوان مثال، اگر مدام به خود بگویید که نمی‌توانید موفق شوید، ذهن ناخودآگاه این پیام را دریافت می‌کند و بر اساس آن عمل می‌کند. برعکس، اگر باور داشته باشید که موفقیت در دسترس شماست، ذهن ناخودآگاه شما راه‌هایی برای رسیدن به موفقیت پیدا خواهد کرد.

راز قدرت ذهن ناخودآگاه در این است که این ذهن، مرکز احساسات و باورهای شماست. هر احساسی که در ذهن آگاه شکل می‌گیرد، به ناخودآگاه منتقل می‌شود و آنجا به یک نیروی اجرایی تبدیل می‌شود. برای مثال، اگر با باور عمیق به سلامتی و شادی فکر کنید، ذهن ناخودآگاه شما شرایطی را فراهم می‌کند که این باورها در زندگی‌تان تحقق یابد.

یکی از ویژگی‌های مهم ذهن ناخودآگاه این است که شبانه‌روز فعال است و حتی زمانی که در خواب هستید، کار خود را ادامه می‌دهد. این ذهن به مانند یک بایگانی عمل می‌کند که تمامی تجربیات، خاطرات و اطلاعات زندگی شما را ذخیره کرده و در مواقع نیاز آنها را بازیابی می‌کند. بسیاری از نوابغ، هنرمندان و مخترعان توانسته‌اند از

قدرت خلاقانه ناخودآگاه خود استفاده کنند و الهامات بی‌نظیری را دریافت نمایند. این الهامات از جایی عمیق‌تر از ذهن آگاه سرچشمه می‌گیرند و به آنها امکان می‌دهند تا ایده‌هایی نوآورانه و فراتر از حد انتظار خلق کنند.

برای بهره‌برداری از این قدرت بی‌نظیر، ابتدا باید شناخت درستی از آن داشته باشید. ذهن ناخودآگاه مانند خدمتکاری وفادار است که آماده است دستورات شما را اجرا کند؛ اما تنها دستورات واضح و تکرارشونده را می‌پذیرد. به همین دلیل است که تکرار افکار و جملات مثبت می‌تواند تأثیری شگرف بر ناخودآگاه داشته باشد. تصور کنید ناخودآگاه مانند یک کشتی است و ذهن آگاه شما ناخدای آن. هر دستوری که ناخدا صادر کند، ناخودآگاه بدون تردید اجرا می‌کند. بنابراین، اگر فرمان‌هایی مثبت و هدفمند صادر کنید، ناخودآگاه شما مسیر دستیابی به اهداف را هموار خواهد کرد.

برای روشن‌تر شدن اهمیت نقش ذهن ناخودآگاه، بیایید یک مثال ساده بزنیم. فردی را در نظر بگیرید که دائماً به خود می‌گوید: "من هیچ‌گاه موفق نخواهم شد." ذهن ناخودآگاه او این پیام را جدی می‌گیرد و شرایطی را به وجود می‌آورد که این باور تحقق یابد. حال تصور کنید همین فرد باور خود را تغییر دهد و با اعتماد به نفس بگوید: "من توانمند هستم و موفقیت در انتظار من است." در این حالت، ذهن ناخودآگاه او راه‌هایی برای موفقیت پیدا خواهد کرد و انرژی لازم را برای دستیابی به آن فراهم می‌کند.

شناخت این حقیقت که ذهن ناخودآگاه از الگوهای فکری شما تغذیه می‌کند، کلید تغییر زندگی است. اگر بتوانید ذهن آگاه خود را آموزش دهید تا افکاری مثبت و سازنده به ناخودآگاه ارسال کند، تحولی عظیم در زندگی‌تان رخ خواهد داد. باور به قدرت ذهن ناخودآگاه، به شما این امکان را می‌دهد که بر موانع غلبه کنید، ترس‌ها را کنار بگذارید و به اهداف والای خود دست یابید.