

مادر زندگی

Email
info@fathian.ir

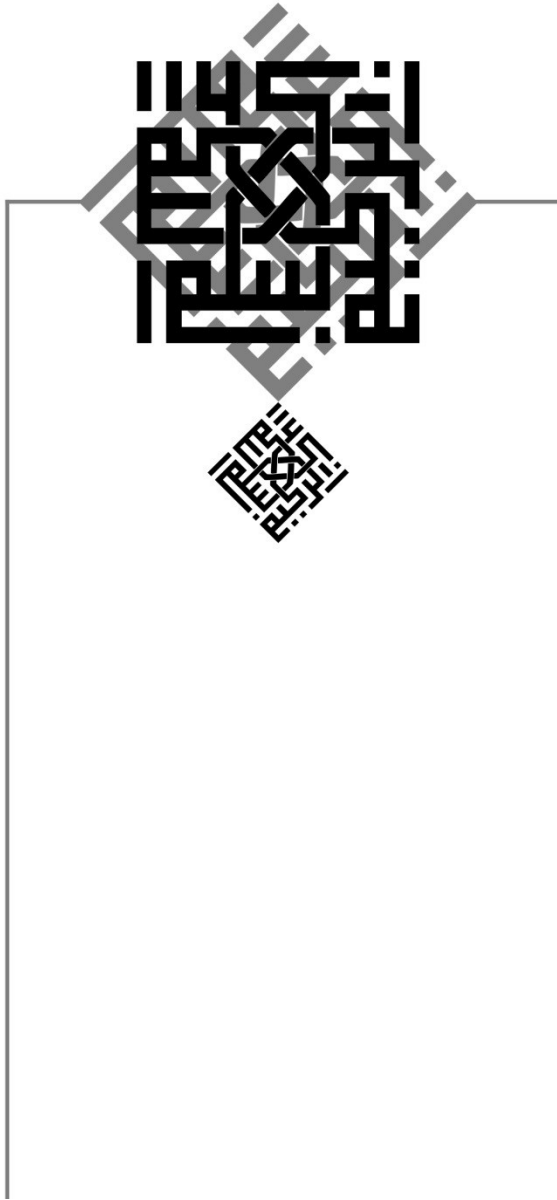


FATHIAN.IR



Tel & Telegram
09194006004

تیر ماه ۱۳۹۵



مراحل عمل

- ذهن (حافظه ظرف آن است و بر اساس علائق نگاشته شده است).
 - تحلیل (بر اساس گرایشات درک می کنیم)
 - واکنش (بر اساس منافع عمل می کنیم)
- واژه ذهن، مجموعه یی است با یک فرماندهی واحد که مغز نامیده می شود. هوش ذاتی و دانایی آموختنی و آگاهی های دریافتی از اندیشه، ادراک، حافظه، احساسات، امیال، تخیل مجموعاً در تشکلی به اسم مغز (رفتارهای تازه ارادی) و (رفتارهای تکراری و عادی شده) انسان را فرماندهی می کنند.

ابعاد ذهن

پنج ذهن برای آینده، اشاره به پنج ویژگی دارد که هر فرد برای توسعه و پیشرفت در آینده نیازمند آن است. در حالی که هیچکس توانایی توسعه این پنج ویژگی را در اندازه های مساوی در خود ندارد، ما باید هدف توسعه تمام جنبه های آنها را برای تعادل مورد نیاز ذهنمان در آینده بکار ببریم. این اذهان در هر دو طیف شهودی و مادی انسان و جامعه انسانی قابلیت گسترش دارد. پنج ذهن برای آینده از ویژگی های اصلی مورد نیاز ما به پرورش مدیران، رهبران و شهروندان از جمعیت آینده سیاره زمین است.

- ذهن دانا
- ذهن توانا
- ذهن آفرینش گر (خلاق)
- ذهن مودب (متواضع)
- ذهن نیکخواه (اخلاقی)

افراد فاقد دانایی، در اطلاعات غرق و توان استفاده به هنگام از دانش خود را در مسائل نخواهند داشت.

افراد فاقد توانایی در یک یا چند رشته، محدود به انجام وظایف کم ارزش در محیط کار و زندگی خواهند بود.

افراد فاقد آفرینش‌گری، بوسیله افراد و سیستم‌های آفرینش‌گر (خلاق) تر جایگزین خواهند شد.

افراد فاقد احترام، شایسته‌گی ارزشمند بودن و محترم شمرده شدن در محیط کار و اجتماع را نخواهند داشت.

افراد فاقد اخلاق، به جمع شایستگان و تاثیرگذاران راه نخواهند یافت.

هنر کارکرد ذهن

- ذهن هوشیار (ضمیر خودآگاه)
- ذهن نیمه هوشیار (ضمیر ناخودآگاه)

ذهن هوشیار «خود آگاه»: اعمال و شعور خود آگاه ما از مغز سرچشمه می‌گیرند. وقتی ذهن خود آگاه شما اندیشه‌ای را می‌پذیرد آن اندیشه به شبکه خورشیدی که مغز شما خوانده می‌شود، منتقل می‌گردد و در آن تجلی می‌یابد. شما با مغز خود آگاه خود فکر می‌کنید و آن را در درون خود به ضمیر باطن می‌سپارید. ضمیر خود آگاه با به کمک حواس پنج‌گانه صورت می‌گیرد. این ذهن هر چیزی را به همان گونه که واقعاً دیده می‌شود می‌بیند. مرگ، بیماری، فقر و تنگنا را مشاهده می‌کند و بر ضمیر ناخود آگاه اثر مستقیم دارد. وقتی ذهن خود آگاه مملو از ترس، نگرانی و ... باشد، این حالت در ضمیر ناخود آگاه نیز نفوذ می‌کند و انسان را به سمت ترس و نگرانی می‌برد. اما اگر ضمیر خود آگاه دارای افکار مثبت باشد بر ضمیر ناخود آگاه اثر کرده و انسان را به سوی موفقیت سوق می‌دهد.

ضمیر نا خود آگاه «نیمه هوشیار»: این ضمیر بدون مسیر و جهت، هر فرمانی را که به آن بدهند، انجام می دهد و توان فهم و استنباط ندارد. ضمیر نیمه هوشیار ما تفاوتی میان اندیشه های مخرب و سازنده قائل نیست، هر چه به او بدهیم با آن تغذیه می شود و همه چیز بسته به اندیشه هایی دارد که در خود آگاه ما موجود است ضمیر ناخود آگاه، ضربان قلب، گردش خون و ... را تحت کنترل دارد و تمام وظایف شما را کنترل کرده، هرگز نمی خوابد و استراحت نمی کند. در سامان دهی بخش نیمه هوشیار ذهن بکوشیم، تا سازنده تر و بالنده تر بمانیم.

اقسام حافظه در ذهن ما

حافظه پایه

- حافظه کوتاه مدت (یا حافظه فعال)
- حافظه بلند مدت

حافظه پیرو

- حافظه یادآور
- حافظه معنایی
- حافظه غیر ارادی

حافظه کوتاه مدت (حافظه فعال)

حافظه کوتاه مدت، «موقتی» است. ویژگی اصلی این حافظه ظرفیت کم آن است، ما می‌توانیم به‌طور میانگین ۷ موضوع بی‌ارتباط (از قبیل حروف، کلمات، یا اعداد) را برای دو-سه دقیقه در این حافظه نگه داریم.

حافظه بلندمدت

حافظه بلند مدت ما در واقع ذخیره عظیم دانستنی‌های ما است. این حافظه سرمایه اصلی هر فرد می‌باشد. کیفیت محتوی این حافظه، ملاک ارزش‌گذاری افراد می‌باشد.

حافظه یادآور

ما از حافظه یادآور برای مرور گذشته‌ها برای نیازهای حال و آینده استفاده می‌کنیم. هرچه دامنه یادآوری ما بیشتر باشد، دامنه حافظه ما پرکاربردتر است.

حافظه معنایی

دایره واژگان و کلمات که از آنها بهره‌برداری می‌کنیم در حافظه معنایی جای دارد. هرچه قدرت استدلال در افراد بالاتر باشد، حافظه معنایی فعال‌تر می‌شود.

حافظه غیر ارادی

حافظه‌ای که ناآگاهانه یا از روی عادت کار می‌کند. این حافظه با تمرین تقویت می‌شود. مثل خواندن، دوچرخه‌سواری، نواختن موسیقی و...

۷- قانون اعتقاد

به هر چیز که اعتقاد داشته باشید چه درست چه نادرست، بر قسمت نیمه‌هوشیار ذهن تأثیر می‌گذارد و با دقتی حیرت آور به عینیت در می‌آید. هر امر باید ابتدا در غالب اعتقاد درآید تا به آن عمل شود.

۶- قانون انتظار

هر آنچه که انتظارش را می‌کشید به سرتان می‌آید. مثلاً اگر انتظار یک زندگی خوب و موفق را می‌کشید، همان را خواهید داشت و برعکس. پس اگر هر عملی که انجام دهید از آن انتظار مثبت داشته باشید، نتیجه مثبت خواهید گرفت.

۵- قانون جاذبه

منفی‌ها، منفی‌ها را جذب می‌کنند و مثبت‌ها، مثبت‌ها را. افراد با ذهنیت منفی، اشخاص منفی را جذب می‌کنند و برعکس، افراد با ذهنیت مثبت، اشخاص پر انرژی و مثبت‌اندیش را.

۴- قانون جانشینی

ذهن نیمه‌هوشیار در یک لحظه می‌تواند فقط به یک وجه از قضیه فکر کند (مثبت یا منفی). یعنی زمانی که می‌خواهیم به جنبه مثبت کاری فکر کنیم قادر نیستیم در همان لحظه جوانب منفی آن را هم بسنجیم. مگر آنکه جنبه منفی جانشین وجه مثبت شود.

۳- قانون کارما (بده بستان)

آنچه که آدمی بکارد، همان را درو خواهد کرد. آدمی تنها آنچه را که می‌دهد باز می‌ستاند. بازی زندگی، بازی بومرنگ هاست. پندار و کردار و گفتار انسان دیر یا زود با دقتی حیرت‌انگیز به خود او باز می‌گردد.

۲- قانون بخشش

خطاهای خود و دیگران را فراموش کنید و ببخشید. فراموش کردن خطاهای خود این حسن را دارد که تصویر ذهنی شخص از خود، مخدوش نمی‌شود و البته در مورد دیگران همچنین.

هر اندیشه‌ی خشک و محدودکننده‌ای مثل مقصر دانستن خود، یا کینه و ناراحتی داشتن از دیگران بر ذهن نیمه‌هوشیار اثر گذاشته، مانع پیشرفت می‌شود.

۱- قانون پرهیز از تردید و هراس

جز تردید و هراس هیچ چیز نمی‌تواند میان انسان و آرمان‌هایش فاصله ایجاد کند. اگر انسان بدون دلهره، برای تحقق آرزوهایش تلاش کند، بی‌درنگ برآورده خواهد شد.

ترس، دشمن بزرگ بشریت است. ترس از تنگدستی، ترس از بدبختی، ترس از شکست، ترس از بیماری، ترس از دست دادن و ...

پانزده ویژگی افرادی که ذهن پرتوانی دارند

آنگونه که خود دوست دارند با دیگران برخورد می کنند

از هوش حسی برخوردارند (بکاربری حواس در جای خود)

باوردارند که ترس منشا شماره یک پشیمانی است

شادند و شادمانی دیگران را از آنها نمی گیرند

برای بخشیدن منتظر عذرخواهی نمی مانند

تفاوت افراد مفید و غیر مفید را می دانند

ورزش می کنند و خواب کافی دارند

تغییر پذیرند و شکست را می پذیرند

ترکیب غذایی اورگانیک دارند

اعتماد به نفس دارند (خودباورند)

اهداف دست یافتنی دارند

فضای ذهنی آرامی دارند

از نه گفتن نمی هراسند

از استرس فرار می کنند

به موفقیت فکر می کنند

توجه توجه

سازنده ترین زمان هر روزتان را به خلوت خود اختصاص دهید
از سر خود در برابر ضربه های هر چند کوچک محافظت کنید
با نوشتن خاطرات قدرت تخیل خود را تقویت کنید
از زمان سحر کمال بهره جویی را داشته باشید
از تفریحات ساده و سالم لذت ببرید
مصرف مواد قندی را کاهش دهید
با مطالعه ذهن خود را ورزش دهید
کینه هیچ کس را بدل راه ندهید
از گندم سبوس دار استفاده کنید
با آب میانه خوبی داشته باشید
موسیقی آرام اثر بخش است
فقط به افکار مثبت بها دهید
شبها غذای سبک بخورید
قرآن تلاوت و حفظ کنید
خشم خود را کنترل کنید
شعر بخوانید و حفظ کنید
لباس های روشن بپوشید
با طبیعت دوست باشید
آب میوه طبیعی بنوشید
با افراد مهرورزی کنید
بادام و مویز بخورید
خوب بخوابید

اینگونه همواره از ذهنی بالنده برخوردارید