به نام خدا

محمد عرفان داودی

8 ب

**معرفی کتاب قدرت ضمیر ناخودآگاه**

قدرت ضمیر ناخودآگاه توضیح می‌دهد که چگونه می‌توانیم به پتانسیل استفاده نشده ذهن ناخودآگاه خود دسترسی پیدا کنیم. دسترسی به ضمیر ناخودآگاه می‌تواند ما را خوشبخت و عاقل‌تر کند.

در این کتاب، مورفی این نظریه را مطرح می‌کند که ضمیر ناخودآگاه بر همه کارهایی که انجام می‌دهیم و تجربه می‌کنیم تأثیر قدرتمندی دارد.

او می‌گوید ، اگر ما به عنوان یک فرد بتوانیم به چیزی باور داشته باشیم و آن را به وضوح تجسم کنیم، می توانیم تمام مانع‌های ذهنی را حذف کنیم تا به نتایج مطلوب برسیم.  
در نهایت نتیجه می‌گیرد که **می‌توانیم با ایمان کامل و واقعی، یک تفکر را به واقعیت تبدیل کنیم**. و  فعالیت‌های مختلفی را برای کشف قدرت ضمیر ناخودآگاه‌تان به تصویر می‌کشد. 

**خلاصه کتاب قدرت ضمیر ناخودآگاه**

**المان‌های اساسی ذهن**

ذهن ما تمام چیزی است که داریم. با این وجود‌، این بخش حیاتی و مرموز وجودمان از بخش‌های زیر تشکیل شده است:

* ذهن هشیار یا آگاه
* ضمیر ناخودآگاه

قسمت اول مربوط به همان چیزی است که می‌توان آن را به عنوان بخشی “عینی” توصیف کرد. ذهن آگاه به شما امکان می‌دهد انتخاب کنید‌، به توافق برسید‌، شرایط ناخوشایند را ارزیابی کنید‌، و غیره. این بخش  همچنین به عنوان ذهن “سطحی” نیز نام گذاری گذاری شده است.

دومین بخش و تا حدودی افسانه‌ای، ضمیر ناخودآگاه است. ضمیر ناخودآگاه در اعماق “خود اصلی” تان نقش بسته است و آن را “ذهن خواب” نیز می نامندد.

**ضمیر ناخودآگاه نشان دهنده صحنه است‌، در حالی که بدن آگاه نشان دهنده بازیگران روی صحنه است.** این استعاره می تواند به شما کمک کند تا تصویر بزرگ را ببینید و نقش هر دو را درک کنید.

به گفته نویسنده‌، ضمیر ناخودآگاه مانند سربازی مطیع است که دستوراتی را که نهاد آگاه می‌دهد‌، دنبال می‌کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ضمیر ناخودآگاه می توانید مقاله زیر را مطالعه کنید.‎

**تعریف ضمیر ناخودآگاه به زبان ساده**

در این مقاله بیان می‌شود که ضمیر ناخودآگاه چه قدرتی داره، چه طور می‏شه با ضمیر ناخودآگاه ارتباط گرفت و کنترلش کرد و حتی تغییرش داد..

[‎اکنون بخوانید‎](https://zehn.ir/blog/%d8%b6%d9%85%db%8c%d8%b1-%d9%86%d8%a7%d8%ae%d9%88%d8%af%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87/)

**ضمیر ناخودآگاه چگونه کار می‌کند**

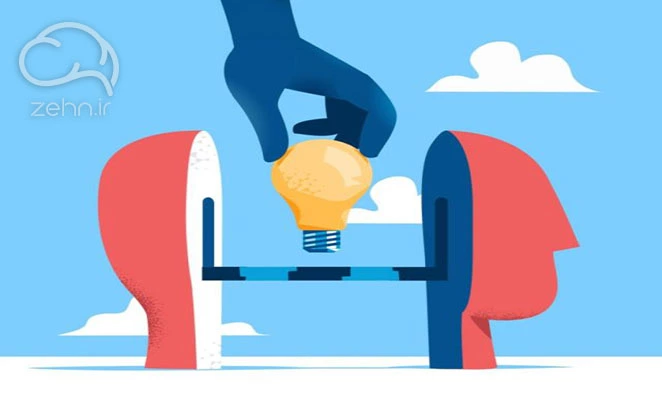
مورفی ضمیر ناخودآگاه را اتاقی تاریک می‌دانست که در آن ما تصاویری را توسعه می‌دهیم که قرار است در زندگی واقعی زندگی کنیم.

در حالی که ذهن آگاه یک رویداد را می‌بیند‌، از آن عکس می‌گیرد و آن را به یاد می‌آورد‌. **ضمیر ناخودآگاه روبه عقب کار می‌کند‌، چیزی را قبل از وقوع “مشاهده” می‌کند.**

ناخودآگاه از نظر اخلاقی خنثی است‌، بنابراین این که هر عادتی را به چیزی  ” نرمال ” تبدیل کند آن را خوشحال می‌کند حال چه‌ آن عادت خوب باشد یا بد .

ما اجازه می‌دهیم افکار منفی در هر دقیقه از زندگی‌مان راه خود را به ضمیر ناخودآگاه پیدا کنند‌، سپس وقتی در تجربیات و روابط روزمره خود را نشان می‌دهند، متعجب می‌شویم.

**دانش ناخودآگاه به این معنی است که می‌توانیم افکار و تصاویری را که آن را تغذیه می‌کنند،  کنترل کنیم**.این موضوع، کتاب مورفی را با ارائه دستورالعمل‌ها و تأییدهایی که بیشترین تأثیر را در ناخودآگاه دارد‌، به ابزاری برای آزادی تبدیل می‌کند.

درک [ضمیر ناخودآگاه](https://zehn.ir/blog/%d8%aa%d9%82%d9%88%db%8c%d8%aa-%d8%b6%d9%85%db%8c%d8%b1-%d9%86%d8%a7%d8%ae%d9%88%d8%af%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87/) به عنوان مکانیزم عکاسی‌، نیاز به تلاش کردن برای تغییر زندگی‌تان را از بین می‌برد. به عبارتی  اگر مسئله فقط جایگزینی تصاویر ذهنی موجود با تصاویر جدید باشد‌، تغییر کردن آسان خواهد بود. 

**اهمیت باور خاموش**

ناخودآگاه را نمی‌توان مجبور کرد. در واقع [ضمیر ناخودآگاه](https://zehn.ir/blog/%d9%81%d8%b9%d8%a7%d9%84-%d8%b3%d8%a7%d8%b2%db%8c-%d8%b6%d9%85%db%8c%d8%b1-%d9%86%d8%a7%d8%ae%d9%88%d8%af-%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87/) بهترین پاسخ را به باور خاموش می‌دهد که  به راحتی آن را تغییر خواهد داد.

تلاش زیاد ممکن است برای وظیفه ای که به ذهن آگاه محول می‌شود، کارساز باشد‌، اما در نیمه دیگر یعنی ضمیر ناخودآگاه دلیل شکست است. در واقع اجبار کردن به ناخودآگاه شما تلقین می‌کند که با آنچه می‌خواهید انجام دهید، مخالفت کند.

در کنار باور خاموش‌، همراهی ناخودآگاه برای انجام کار‌ها، با احساسات افزایش می‌یابد. یک ایده یا یک فکر به تنهایی ممکن است بتواند ذهن منطقی و آگاهانه را تحریک کند اما **ناخودآگاه دوست دارد همه چیز “احساسی باشد”.**

**وقتی یک فکر به یک احساس و خیال تبدیل می‌شود‌، آنچه را که می‌خواهید با سرعت و فراوانی به دست می‌آورید.** با این وجود مورفی گفته است این که بدانید ناخودآگاه تان چگونه کار می‌کند نسبت به این که بتوانید باوری خاموش را در خود ایجاد کنید، اهمیت کمتری دارد.

**سلامتی و سعادت**

در آیین‌های دوران باستان‌، این قدرت پیشنهاد و پذیرش در ضمیر ناخودآگاه بوده است که بهبود پیدا کرده است. مورفی می‌گوید‌، معجزات شفابخشی‌، در واقع زمانی رخ می‌دهند که جسم از دانش ضمیر ناخودآگاه در مورد “سلامتی کامل” اطاعت می‌کند، و هنگامی‌که ماهیت سوال کننده ذهن آگاه خاموش می‌باشد.

**جنبه دیگر بهبودی ذهنی این فرض است که ذهن ما، بخشی از ذهن بزرگتر انسانی است که با “هوش بی نهایت” مرتبط است**. به همین دلیل مورفی ادعا می‌کند دیوانگی نیست که باور کنید می‌توانید با تجسم سلامتی‌، انرژی و عشق، افرادی که از نظر جسمی‌نزدیک تان نیستند‌، را بهبود دهید.

همانطور که یک اصل سلامتی و هماهنگی در جهان هستی وجود دارد‌، یک اصل فراوانی هم وجود دارد. کسانی که از این امر آگاه هستند در صورت از دست دادن کسب و کارشان دچار اختلال عصبی نخواهند شد، اما آن را به عنوان پیامی‌برای شناختن واقعیت جهانی پر از فراوانی درک می‌کنند.

**مورفی می‌گوید‌، “احساس ثروت” داشتن‌، در واقع ثروت تولید می‌کند**. او نشان می‌دهد که چگونه به ناخودآگاه سیگنال بدهید تا تصاویر فراوانی در زندگی واقعی خودشان را نشان دهند. 

**چرا دعا کردن معمولاً بی فایده است**

مورفی می‌گوید که هیچ چیز “عرفانی” در مورد گرفتن جواب دعاهایمان وجود ندارد.

کسی که عملکرد ضمیر ناخودآگاه را بشناسد، یاد می‌گیرد چگونه به صورت “علمی” دعا کند. دعای متعارف (انواع التماس‌، آرزو‌، امید) هیچ باوری را در بر نمی‌گیرند. ایمان واقعی‌، آگاهی از آماده بودن برای چیزی است.

**سه قدم برای موفقیت**

**عاشق کار خود باشید**

ممکن است گاهی اوقات سخت باشد‌، اما عشق ورزیدن به کارتان کیفیت زندگی شما را بسیار بهبود می‌بخشد. اگر کاری را انجام می‌دهید که واقعاً عاشق آن هستید‌، احساس  نمی‌کنید که کار می‌کنید.

در کار خود ریشه می‌کنید و کاملاً برای ادامه کار انگیزه خواهید داشت. ممکن است برای یافتن شغلی که واقعاً عاشق آن هستید، تلاش کنید. برای این کار، جوزف مورفی توصیه می‌کند از متخصصان شغلی راهنمایی بگیرید.

، همچنین باید با این ایمان و اطمینان پیش بروید که می‌توانید شغل مورد علاقه خود را پیدا خواهید کرد.

**تخصص**

اگر موفق به یافتن شغل موردعلاقه خود شدید‌، باید به دنبال تخصص پیدا کردن در زمینه‌های خاص باشید. کامل انجام دادن یک کار حرفه ای، برای شما  پاداش زیادی به ارمعان می‌آورد. این امکان را برای شما فراهم می‌کند تا در زمینه کاری خود به یک فرد  پیشرو تبدیل شوید.

**تسلط بر کار تان به شما کمک می‌کند احساس رضایت بیشتری داشته باشید‌، و موفقیت اقتصادی بیشتری را کسب کنید.**

**نوع دوستی**

جوزف مورفی نوع دوستی را به عنوان مهمترین مرحله برای رسیدن به خوشبختی توصیف می‌کند.

عشق شما به کار نمی‌تواند فقط با خواسته‌های خودخواهانه همراه باشد. درعوض‌، بیشترین سعادت را از گره زدن انگیزه‌های‌تان به هدفی فراتر از خودتان به دست می‌آورید. یعنی علتی که در خدمت بشریت باشد.

## ****بخش هایی از متن کتاب قدرت ضمیر ناخودآگاه****

“فقط ذهن هوشیار خود را با انتظار برای بهترین‌ها مشغول کنید.”

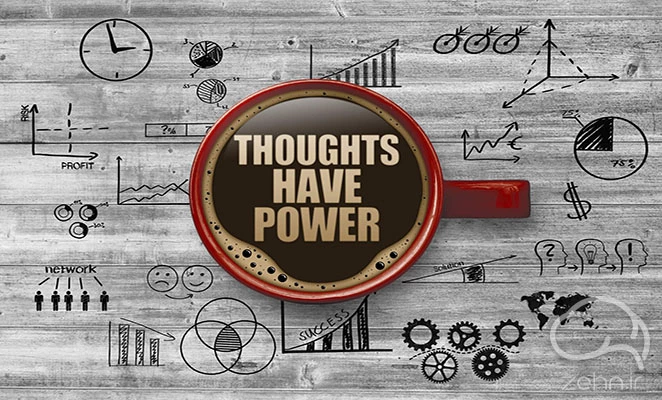
“تنها روشی که شخص دیگری می‌تواند شما را ناراحت کند از طریق فکر خودتان است.”

“ذهن خود را با مفاهیم هماهنگی‌، سلامتی‌، [آرامش](https://zehn.ir/blog/%d8%a7%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%b3-%d8%a2%d8%b1%d8%a7%d9%85%d8%b4/) و حسن نیت مشغول کنید و خواهید دید شگفتی‌هایی در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد.”

“دعا درخواست صادقانه روح است. خواسته شما دعای شماست. از عمیق ترین نیازهای شما نشات می‌گیرد و چیزهایی که در زندگی می‌خواهید را آشکار می‌کند.

“راه خلاص شدن از تاریکی با نور است. راه غلبه بر سرما با گرما است. راه غلبه بر اندیشه منفی جایگزینی آن با اندیشه خوب است. خوب‌ها را تأیید کنید و بدها خودشان از بین می‌روند. ”

“همه ما ترس‌، اعتقادات‌ وباورهای درونی خود را داریم. این فرضیات درونی بر زندگی ما حاکم هستند و آن را کنترل می‌کنند. یک پیشنهاد به خودی خود قدرت ندارد. قدرت آن ناشی از این واقعیت است که شما آن را از نظر ذهنی قبول کنید. ”

**“هرگز جمله منفی را تمام نکنید. بلافاصله آن را معکوس کنید‌، و خواهید دید شگفتی‌هایی در زندگی تان اتفاق می‌افتد. “ **

“هر آنچه که در ضمیر ناخودآگاه خود می‌کارید‌، باید در بدن و محیط خود درو کنید.”

” وقتی که علاقه خود را ‏ به زندگی از دست می‌دهید‌، پیر می‌شوید. وقتی دیگر خواب نمی‌بینید‌، تنشنه دانستن  حقایق جدید نیستید و به دنبال دنیاهای جدید برای تسخیر نیستید. وقتی ذهن شما به روی ایده‌های جدید‌، علایق جدید باز باشد و وقتی پرده را بالا می‌کشید و می‌گذارید آفتاب و الهام حقایق جدید زندگی و جهان را وارد کنید‌، جوان و وابسته به زندگی خواهید بود. ”

“من پول را دوست دارم‌، عاشق آن هستم، از آن عاقلانه‌، سازنده و خردمندانه استفاده می‌کنم. پول در زندگی من دائماً در گردش است. من آن را با خوشحالی رها می‌کنم‌، و به طرز شگفت انگیزی تکثیر می‌شود و به من باز می‌گردد. خوب و بسیار عالی است. پول به صورت بهمنی از فراوانی به سمت من سرازیر می‌شود. من فقط از آن برای خوب استفاده می‌کنم‌، و از خوبی خود و ثروت ذهنم سپاسگزارم. ”

“سن، شکوه‌، زیبایی و خرد خاص خود را دارد که متعلق به آن است.”

“اگر شما به نگرش ذهنی خود وفادار بمانید‌، دعای شما مستجاب می‌شود.”

“هر سلول‌، عصب‌، بافت و عضله ریه‌های من اکنون خالص و کامل شده است. تمام بدن من به سلامت و هماهنگی باز می‌گردد. ”

“شما باید اطمینان حاصل کنید که به ناخودآگاه تان فقط پیشنهاداتی می‌دهید‌، که باعث بهبود‌، برکت‌، تعالی و الهام بخشیدن شما در همه راه‌ها می‌شود. به یاد داشته باشید که ضمیر ناخودآگاه شما نمی‌تواند شوخی را بفهمد. ”

**“به یاد داشته باشید‌، شما توانایی انتخاب دارید. زندگی را انتخاب کن! عشق را انتخاب کن!  سلامتی را انتخاب کنید! “**

“بدانید که در ذهن عمیق‌تان هوشی بی نهایت و قدرتی بی نهایت وجود دارد.”

“به یاد داشته باشید‌، شما در هنگام خواب از نظر روحی شارژ می‌شوید و خواب کافی برای تولید شادی و نشاط در زندگی ضروری است.”

**“همه بیماری‌ها از ذهن نشات می‌گیرند. هیچ چیز در بدن ظاهر نمی‌شود مگر اینکه الگوی ذهنی متناسب با آن وجود داشته باشد. “**

“او با این حقیقت ساده بیدار شد که هرگز آنچه که شخص می‌گوید یا انجام می‌دهد بر او تأثیر نمی‌گذارد‌، این واکنش او نسبت به آن گفته یا عمل است که اهمیت دارد.”

“تلاش برای بدست آوردن ثروت با عرق جبین و سخت کوشی، یکی از راه‌های تبدیل شدن به ثروتمندترین مرد گورستان است. شما مجبور نیستید سخت تلاش کنید یا برده باشید. ”

“فقر هیچ فضیلتی ندارد.”

“احساس سلامتی باعث تولید سلامتی می‌شود. احساس ثروت، ثروت تولید می‌کند. چه احساسی داری؟ ”

قانون ضمیر ناخودآگاه برای ایده‌های خوب و بد به طور یکسان کار می‌کند. این قانون‌، وقتی به روش منفی اعمال شود‌، دلیل شکست‌، ناامیدی و ناراحتی است. با این حال‌، وقتی تفکر عادی شما هماهنگ و سازنده است‌، سلامتی‌، موفقیت و سعادت کامل را تجربه می‌کنید. ”

“شما به همان اندازه که فکر می‌کنید جوان هستید. شما به همان اندازه که فکر می‌کنید قوی هستید. به همان اندازه که فکر می‌کنید، مفید هستید. شما به اندازه افکار تان جوان هستید. ”

## ****صاحب نظران راجع به کتاب «قدرت ضمیر ناخودآگاه» چه می‌گویند؟****

ا**ین یک کتاب عالی است  که جنبه‌های روانشناختی ذهن را به روشی قابل فهم بیان می‌کند.** –رنجیت راویندر

**این یک کتاب بسیار خوب و مفید است و همه باید آن را بخواند. این کتابی برای دانستن چیزهایی است که در مورد قدرت ذهن نسبت به آن  آگاهی ندارید و نمی‌دانید .**– سوپر داپر بوک

## ****معرفی نویسنده کتاب قدرت ضمیر ناخودآگاه****

جوزف مورفی نویسنده آمریکایی ایرلندی تبار(۱۸۹۸-۱۹۸۱) و دارای مدرک روانشناسی از دانشگاه کالیفرنیای جنوبی بود. در اواسط دهه ۴۰‌، او به لس آنجلس نقل مکان کرد.

در لس آنجلس‌، مورفی با بنیانگذار علوم دینی‌، ارنست هولمز ملاقات کرد و در رشته علوم دینی به تحصیلات خود ادامه داد. در ادامه ، وی در موسسه علوم دینی تدریس کرد.

جلسه ای با رئیس انجمن علوم الهی اروین گرگ منجر شد که دوباره به تحصیل در حوزه علوم الهی بپردازد. اودر سال ۱۹۴۹ کشیش کلیسای علوم الهی لس آنجلس شد‌، که آن را به یکی از بزرگترین مجامع اندیشه جدید کشور تبدیل کرد.

دکتر مورفی به عنوان کشیش و مدیر کلیسای علوم الهی در لس آنجلس به نوشتن‌، تدریس‌، مشاوره و سخنرانی برای هزاران نفر در سراسر جهان نیز می‌پرداخت.

هزاران نفر هر یکشنبه در سخنرانی‌ها و خطبه‌های وی شرکت می‌کردند. میلیون‌ها نفر برنامه رادیویی روزانه او را می شنیدند . او بیش از ۳۰ کتاب  نوشته است‌ که بیش از ده میلیون نسخه در سراسر جهان فروخته اند‌.

اگر به این موضوع علاقه دارید، می‌توانید با دانلود اپلیکیشن ذهن، به مجموعه‌ای از برترین کتاب‌ها در این حوزه دسترسی پیدا کنید و در کمترین زمان آن ها را مطالعه نمایید.

با تشکر از توجه شما

پایان