

ضمیر ناخود آگاه چیست؟



www.drsomayehsoltani

هر گونه کپی برداری و انتشار این مقالات غیر مجاز بوده و پیگرد قانونی دارد.

ضمیرناخودآگاه یک پایگاه داده‌ی بسیار بزرگ در مغز شماست که همه‌ی سرگذشتتان از کودکی تا مرگ را از جمله تجربیات گذشته، باورها، اعتقادات و خطرات در خود ذخیره می‌کند.

ضمیر ناخودآگاه، یک هدایت کننده‌ی خودکار

اجازه دهید ابتدا این عنوان را با یک مثال برای شما توضیح دهم: فردی را در نظر بگیرید که به تازگی رانندگی یاد گرفته است. این فرد در روزها و حتی ماه‌های اول رانندگی‌اش هنگام هدایت خودرو قادر به انجام هیچ کار دیگری نیست. زیرا او از ضمیر خودآگاه‌اش برای هدایت خودرو استفاده می‌کند. در نتیجه تمرکزش تنها بر رانندگی خواهد بود و هیچ کار دیگری نمی‌تواند انجام دهد.

اما بعد از مدتی رانندگی برای او تبدیل به نوعی عادت می‌شود. مثلاً این فرد می‌تواند هنگام رانندگی با تلفن همراهش نیز صحبت کند (که البته این کار خلاف مقررات است). در واقع بعد از مدتی هدایت خودرو به صورت ناخودآگاه انجام می‌گیرد زیرا اعمال شما هنگام رانندگی در ضمیر ناخودآگاه تان ثبت شده و بعد از آن دیگر ضمیر خودآگاه در هدایت خودرو تأثیری ندارد.

وظیفه‌ی اصلی ضمیرناخودآگاه ایجاد احساسات و عواطف ناگهانی به صورت خودکار است. مثلاً اگر یک سخنرانی مهم در پیش داشته باشید ترس‌ها و نگرانی‌های شما قبل از شروع سخنرانی توسط ضمیر ناخودآگاه تان ایجاد و کنترل می‌شود.

عملکردهای طبیعی در بدن مانند نفس کشیدن یا تپش قلب نیز از وظایف ضمیرناخودآگاه به شمار می‌رود.

تنفس تان را در نظر بگیرید. برای چند ثانیه آن را کنترل کنید. اکنون این ضمیر خودآگاه شماست که نفس کشیدن تان را کنترل می‌کند اما به محض اینکه تمرکزتان را کنار بگذارید بار دیگر کنترل تنفس تان در دست ضمیرناخودآگاه قرار می‌گیرد.

www.drSomayehSoltani

هر گونه کپی برداری و انتشار این مقالات غیر مجاز بوده و پیگرد قانونی دارد.

از سوی دیگر منطق، محاسبات و همه‌ی اقدامات شما در زمان هشیاری توسط ضمیر خودآگاه صورت می‌گیرد.

برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه

بسیاری مردم الگوی زندگی یکسانی دارند و اشتباهات مشابهی را تکرار می‌کنند بدون اینکه متوجه‌ی دلیل آنها بشوند. این افراد ممکن است از زندگی خود رضایت نداشته و نتوانند برای بهبود آن کاری انجام دهند. حتی گاهی اوقات برای تغییر تلاش نیز کرده‌اند اما مجدد به الگوی رفتاری قبلی بازمی‌گردند. چرا اینگونه است؟

ضمیر ناخودآگاه چگونه عمل می‌کند؟

ضمیر ناخودآگاه مانند یک قفسه‌ی فایل و پوشه است که تمام تجربیات، عادت‌ها، تصاویر و اطلاعات زندگی، از تولد تا کودکی و بزرگسالی را در خود ذخیره می‌کند. ذهن خودآگاه شما به ناخودآگاه تان دسترسی ندارد. بدون ضمیر ناخودآگاه نمی‌توانید تجربه‌های دوران کودکی، زندگی گذشته و ... را به یاد بیاورید. همچنین در ضمیر ناخودآگاه، عادت‌ها، صفات شخصیتی، رفتارها و باورهای آموخته شده از قبیل تفکرات محدود کننده ثبت می‌شوند. این صفات، باورها و تفکرات از طریق تکرار و تمرین در ضمیر ناخودآگاه نهادینه شده‌اند. به عبارت ضمیر ناخودآگاه پلی بین جسم و ضمیر خودآگاه تان است. از سوی دیگر ضمیر خودآگاه افکار ما را شکل می‌دهد و به ما کمک می‌کند مسیر مورد علاقه‌ی خود را انتخاب کنیم. به عبارت دیگر، ضمیر خودآگاه تصمیم‌گیری می‌کند و به ضمیر ناخودآگاه دستور می‌دهد اما ضمیر ناخودآگاه بدون هیچ پرسشی دستور العمل‌های خود را انجام می‌دهد.

خبر خوب این است که شما می‌توانید ضمیر ناخودآگاه خود را با وارد کردن و تقویت افکار جدید، ایده‌ها و اقدامات مثبت، مجدداً برنامه‌ریزی کنید.

www.drSomayehSoltani.com

هر گونه کپی برداری و انتشار این مقالات غیر مجاز بوده و پیگرد قانونی دارد.

در اینجا به ۵ تکنیکی اشاره می کنیم که در برنامه ریزی مجدد ضمیر ناخودآگاه شما و تغییر زندگی تان نقش اساسی بازی می کند.

۵ تکنیک برای برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه و تغییر زندگی:

✓ عبارات تاکیدی مثبت:

استفاده از عبارات تاکیدی مثبت به ضمیر ناخودآگاه جهت برنامه ریزی مجدد کمک می کند. این فرایند از طریق تکرار جملات مثبتی صورت می گیرد که باعث از بین رفتن باور های منفی یا تفکرات منفی که از قبل ایجاد شده اند می شوند. تکرار این عبارات تاکیدی، با ایجاد یک مسیر جدید به ضمیر ناخودآگاه به ما کمک می کند بینش نوینی در خود خلق کنیم. همچنین به ضمیر ناخودآگاه کمک می کند تا در مسیر این بینش جدید قدم بردارد. به عنوان مثال، تکرار عبارت “من می توانم همیشه شادی را انتخاب می کنم” می تواند ذهنیت شما را در مورد خشم و ناراحتی تغییر دهد. همچنین شما باید از استفاده جملات منفی مانند “من امروز مشکل نمی خواهم” اجتناب کنید و از عبارت “من در زندگی ام آرامش می خواهم” به جای آن استفاده کنید.

✓ تجسم:

برای فردی که می خواهد به موفقیت دست پیدا کند، تجسم یک تکنیک به شمار می رود. تجسم شما را قادر می سازد تصاویر ذهنی دقیقی ایجاد کنید؛ تصاویری که یک نتیجه ی دلخواه خاص را به شما نشان می دهند.

این دقیقا همان شیوه ای است که توسط خلاقان، نوآوران و ایده سازها استفاده می شود. این افراد هنگام طراحی و ایجاد محصولات جدید جهانی خود معمولا از این شیوه استفاده می کنند. شما می توانید تجسم را در زندگی روزمره خود اعمال کنید. تصاویر ذهنی برگرفته از تجسم، ضمیر ناخودآگاه را تحریک می کند به آن تصاویر به عنوان

www.drSomayehSoltani

هر گونه کپی برداری و انتشار این مقالات غیر مجاز بوده و پیگرد قانونی دارد.

واقعیت بنگرد. در نتیجه رفتار را به گونه ای تنظیم می کند که در جهت رسیدن به آن تصاویر و آن اهداف مطلوب قرار بگیرد.

✓ هیپنوتیزم:

هیپنوتیزم یک نوع درمان است که با کمک ضمیر ناخودآگاه فرد را قادر می سازد به حالت پیشرفته ای از آرامش برسد. هنگامی که شما در حالت هیپنوتیزم هستید، ضمیر ناخودآگاه تان بیشتر در دسترس قرار می گیرد، زیرا ضمیر خودآگاه در حالت بسیار آرامی قرار دارد. وقتی ضمیر خودآگاه در وضعیت آرامی قرار بگیرد، می توانیم ضمیر ناخودآگاه را به راحتی برای پذیرش افکار جدید به عنوان واقعیت برنامه ریزی کنیم.

✓ پیام های پنهان ذهنی (به صورت صوتی و تصویری):

استفاده از پیام های پنهان ذهنی (معادل دیگر این عبارت پیام های زیر آستانه ای می باشد که واژه ی لاتین آن *Subliminal Messages* است – این اصطلاح به پیام هایی اشاره می کند که به صورت پنهان بر روی ذهن اثر می گذارند) برای ضمیر ناخودآگاه سودمند هست؛ به آن کمک می کند چه در زمان خواب و چه در زمان بیداری بهتر عمل کند. در لحظه ای که ضمیر خودآگاه به یک موزیک گوش می دهد یا به یک فیلم نگاه می کند، ضمیر ناخودآگاه می تواند متوجه ی اطلاعات پنهان ثبت شده در آن آهنگ ها و فیلم ها بشود. به یاد داشته باشید در صورتی که این جریان همیشه در زمان بیداری رخ بدهد، ضمیر خودآگاه ممکن است متوجه شده و به عنوان یک مانع از ثبت اطلاعات در ضمیر ناخودآگاه جلوگیری کند.

✓ خود پیشنهادی:

خود پیشنهادی یکی از ساده ترین راه هایی است که می توانیم به صورت آگاهانه ضمیر ناخودآگاه خود را وادار کنیم به آنچه که می خواهیم اتفاق بیافتد. به عنوان مثال، وقتی می خواهید ساعت ۵ صبح بیدار شوید تا پروازتان را از دست ندهید؛ قبل از خواب با

www.drSomayehSoltani

هر گونه کپی برداری و انتشار این مقالات غیر مجاز بوده و پیگرد قانونی دارد.

خودتان بگویید: "من می‌خواهم ساعت ۵ صبح بیدار شوم" و چون این برای شما یک مسئله مهم به شمار می‌رود حتی قبل از ساعت ۵ صبح بیدار خواهید شد بدون در نظر گرفتن اینکه ساعت زنگ دار خود را تنظیم کرده باشید یا خیر.

استفاده از این تکنیک‌ها به شما کمک می‌کنند ضمیر ناخودآگاه خود را برنامه‌ریزی کنید در حالی که در عین حال افکار منفی بسیار زیادی که به خودتان تحمیل کرده‌اید را از ذهن خود پاک کنید. پس واقعا قدرت دستیابی به ضمیر ناخودآگاه و برنامه‌ریزی آن را دارید و می‌توانید آن را عملی کنید.

بار دیگر مثال رانندگی را در نظر بگیرید. ضمیر ناخودآگاه شما مانند رایانه‌ای است که نرم افزار رانندگی روی آن نصب شده و هر موقع نیاز باشد راه اندازی و اجرا می‌شود. همین اتفاق برای بسیاری از فعالیت‌ها و احساسات شما رخ می‌دهد. مثلا اگر کسی شما را آزار دهد برنامه‌ی خشم راه اندازی می‌شود و شما به صورت ناخودآگاه خشمگین خواهید شد.

برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه از طریق هیپنوتیزم صورت می‌گیرد. ضمیر ناخودآگاه از طریق تکنیک تکرار آموزش می‌بیند نه منطق. به همین دلیل است که می‌توانید با تکرار استدلال‌های خود به صورت مداوم، هر شخصی را نسبت به باور هر چیزی متقاعد کنید. هم چنین برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه به شما این امکان را می‌دهد که بتوانید مشکلات شخصی خود را حل کنید.

قوانین ضمیر ناخودآگاه

ضمیر ناخودآگاه قوانین مهم و مشخصی دارد. برای اینکه بتوانید ضمیر ناخودآگاه خود را در جهت درست برنامه‌ریزی کنید باید به قوانین آن کاملا آگاه باشید.

قدرت ضمیر ناخودآگاه

ضمیر ناخودآگاه بسیار قدرتمند تر از ضمیر خودآگاه می باشد. اگر بتوانید یاد بگیرید چگونه ضمیر ناخودآگاه را آموزش دهید و از آن استفاده کنید، می توانید رفتار خود را کنترل کرده، عادت های مخرب خود را ترک کرده، عواطف ناخواسته را از بین برده و نظام فکری خود را سالم و استوار کنید.

برای استفاده از قدرت ضمیر ناخودآگاه اول باید بدانید عملکرد ضمیر ناخودآگاه به چه صورت است. ضمیر ناخودآگاه قوانینی دارد که بر آن حاکم است. در ادامه به این قوانین اشاره کرده و آن ها را توضیح خواهیم داد.

قوانین حاکم بر ضمیر ناخودآگاه

ضمیر ناخودآگاه تفاوت بین تصویر تخیلی را با شرایط واقعی تشخیص نمی دهد: آیا تاکنون یک فیلم وحشتناک مشاهده کرده اید؟ اگر مشاهده کرده اید پس باید توجه کرده باشید که چگونه ضربان قلب تان افزایش پیدا می کند و احساس ترس و وحشت می کنید با وجود اینکه با هیچ خطر واقعی مواجه نیستید. به زبان ساده دلیل این موضوع این است که ضمیر ناخودآگاه تفاوتی بین شرایط واقعی و تخیلی قائل نمی شود. این بخش از ذهن اینگونه تصور می کند که شما واقعا با یک خطر جدی رو به رو هستید نه یک خطر تخیلی. تصور کنید که باید یک سخنرانی انجام دهید. احتمالا اگر خود را چند بار در حال سخنرانی تصور کنید حتی قبل از اینکه واقعا این کار را انجام دهید، ضمیر ناخودآگاه باور می کند که شما قبلا یک ارائه ی خیلی خوب از مبحث سخنرانی خود داشته اید و در نتیجه به احتمال زیاد در سخنرانی واقعی نیز موفق تر خواهید بود.

ضمیر ناخودآگاه احساس می کند زمان خیلی سریع می گذرد: آیا تا کنون به این موضوع فکر کرده اید که چرا وقتی در حال انجام فعالیتی جالب و دلخواه هستید زمان

خیلی سریع می گذرد؟ دلیل این موضوع این است که شما هر چند دقیقه به ساعت خود نگاه نمی کنید.

کاری که در عکس این شرایط انجام می دهید و به همین دلیل زمان آرام می گذرد. از آنجایی که ضمیر ناخودآگاه، درک دقیقی از زمان ندارد، وقتی کار لذت بخشی انجام دهید اینگونه احساس می کنید که زمان به سختی می گذرد. همین اتفاق وقتی در خواب هستید نیز رخ می دهد. زمانی که به خواب می روید، ضمیر خودآگاه در حالت ساکن قرار می گیرد در حالی که ضمیر ناخودآگاه همچنان بیدار است. به همین دلیل است که وقتی در حالت خودآگاه نباشید، زمان بسیار سریع می گذرد.

هرچه ضمیر ناخودآگاه به مدت طولانی تری به چیزی باور داشته باشد، این باور نیز سخت تر تغییر خواهد کرد: اگر به مدت طولانی به یک اعتقاد خاص چسبیده باشید، تغییر این اعتقاد بدون شک دشوارتر از اعتقادی است که به تازگی پیدا کرده اید.

هر فکری باعث ایجاد یک عکس العمل جسمی می شود: اگر تصور کنید که در سخنرانی قرار است عملکرد بدی داشته باشید، به محض اینکه شروع به صحبت کردن کنید، ضربان قلب و میزان سرعت تنفس تان شروع به افزایش پیدا کردن می کند.

چیزی که انتظار دارید، اتفاق خواهد افتاد: اگر مطمئن باشید که قرار است در امتحان شکست بخورید، پس واقعا شکست خواهید خورد حتی اگر برای موفقیت همه کاری انجام داده باشید.

افکار و انتظارات شما، به عنوان یک طرح مسلط برای ضمیر ناخودآگاه در نظر گرفته می شود. به عبارت دیگر هر موقع به چیزی فکر می کنید، ضمیر ناخودآگاه همه ی سعی خود را می کند که آن چیز واقعا اتفاق بیفتد.

پیدا کردن مدرک و شواهد باعث می شود باورهایتان قوی تر شود: اگر باور کنید که ظاهر خوبی ندارید و شخصی این تردید شما را تایید کند، به احتمال زیاد باور شما نسبت به این موضوع که ظاهر خوبی ندارید شدید تر خواهد شد.

ضمیر ناخودآگاه همیشه در مبارزه ضمیر خودآگاه را مغلوب می کند: اگر آکلوفوبیا (*Achluophobia*/دارید (ترس از تاریکی) و وارد یک اتاق تاریک شوید بدون شک احساس ترس و نگرانی خواهید کرد حتی اگر تلاش کنید به صورت خودآگاه خود را متقاعد کنید که چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. این اتفاق به این دلیل رخ می دهد که ضمیر ناخودآگاه قوی تر از ضمیر خودآگاه است.

یک ایده وقتی پذیرفته شود تا وقتی یک مورد جدید جایگزین نشود در جای خود باقی خواهد ماند: مثلا، تا قرن ۱۵ انسان ها باور داشتند که زمین صاف است. وقتی ثابت شد که زمین گرد بوده و انسان ها باور کردند که زمین گرد است، باور جدید جایگزین باور قبلی شد.

هرچه ضمیر خودآگاه بیشتر تلاش کند، ضمیر ناخودآگاه کمتر پاسخ خواهد داد: این بهترین توضیحی است که برای شخصی که از بیخوابی (اینسومنیا) (*Insomnia*) رنج می برد وجود دارد.

تلاش برای خوابیدن به صورت خودآگاه، فقط باعث می شود بیشتر بیدار بمانید. با رها کردن تلاش خودآگاه و فکر نکردن، خوابیدن بسیار ساده تر می باشد .
القاء و انتقال باور می تواند برای برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه مورد استفاده قرار بگیرد: این مهمترین ایده ی موجود برای هیپنوتیزم است. روش این تکنیک ارسال القاء به ضمیر ناخودآگاه می باشد. ضمیر ناخودآگاه همه ی پیشنهادات و القاء ها را که برایش فرستاده شده است در صورتی که نظارت ضمیر خودآگاه وجود نداشته باشد می پذیرد. برای اطلاعات بیشتر به بخش هیپنوتیزم بروید.

[www.drSomayehSoltani](http://www.drSomayehSoltani.com)

هر گونه کپی برداری و انتشار این مقالات غیر مجاز بوده و پیگرد قانونی دارد.

مکانیسم دفاعی من Ego:

همانطور که جسمتان در مقابل آسیب‌ها از خود دفاع می‌کند ضمیر ناخودآگاه نیز در مقابل تردیدها و زخم‌های احساسی از یک سیستم دفاعی به نام مکانیسم‌های دفاعی ایگو (ایگو به معنی من یا تمامیت روانی است) یا مکانیسم‌های دفاعی ناخودآگاه، برخوردار می‌باشد. وظیفه اصلی این مکانیسم دفاعی حمایت از احساسات خوب و کمک برای غلبه کردن بر شوک‌های احساسی در شما می‌باشد.

ضمیر ناخودآگاه و عبور از شکست‌های عاطفی

در مقاله‌ی "نمی‌توانم فراموشش کنم" توضیح دادم که باورهای محدودکننده‌ای مانند "نیمه‌ی گمشده" یا "هر فردی فقط یک بار عاشق می‌شود" باعث ناتوانی شما در عبور از شکست‌های عاطفیتان می‌شود. اگر این باورها را از ضمیر ناخودآگاه خود حذف کنید به راحتی پس از گذشت تنها چند روز می‌توانید از شکست عشقی خود عبور کرده و با فرد دیگری ملاقات کنید.

ضمیر ناخودآگاه و خودآگاه در کنار یکدیگر

ضمیر ناخودآگاه وظایفی را انجام داده و به ناخودآگاه واگذار می‌کند در حالی که ضمیر ناخودآگاه می‌تواند بازخورد و پیام‌هایی را در مورد آن وظایف به صورت احساسات به خودآگاه ارسال کند.

احساسات چیزی به جز پیام نیستند که توسط ذهن ناخودآگاه تان ارسال می‌شود تا شما را متوجه چیزی بکنند.

اگر بتوانید به بهترین شکل ممکن از همکاری خودآگاه و ناخودآگاه استفاده کنید (نه اینکه یکی را جایگزین دیگری بکنید)، مهارت‌های زندگی تان بهبود یافته و می‌توانید کنترل بهتری بر روی احساسات خود داشته باشید

«در صورت تمایل می توانید در دوره‌های آموزشی بازگشت به رابطه یا بازگرداندن عشق از دست رفته که با همکاری دکترسمیه سلطانی در تلگرام و واتساپ به صورت آنلاین برگزار می‌شود شرکت کنید و به شما آموزش می‌دهیم چگونه با یادگیری تکنیک‌های قانون جذب عشق رابطه تمام شده خود را دوباره بسازید و ترمیم کنید»

تلگرام یا واتساپ: ۰۹۹۱۳۹۴۳۵۳۷

www.drsomayehsoltani

هر گونه کپی برداری و انتشار این مقالات غیر مجاز بوده و پیگرد قانونی دارد.