

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: عینیت یافتن ذهنیات

نام نویسنده: _____

تعداد صفحات: ۱۷ صفحه

تاریخ انتشار: _____



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

عِينِيَت يَافَتَن ذَهْنِيَات



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در کتاب عینیت یافتن ذهنیات مباحث زیر رو باهم بررسی
می‌کنیم:

✓ عینیت یافتن ذهنیات شما به چه صورت تحقق می
یابد؟

✓ در ذهن شما چه می‌گذرد؟

✓ چگونه ناخودآگاه شما شکل می‌گیره؟

✓ باورها و عینیت یافتن ذهنیات شما

✓ رابطه دنیا و باورهایی که داریم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

عینیت یافتن ذهنیات شما چگونه است؟

اینجا در این کتاب عینیت یافتن ذهنیات شما می‌خوایم در مورد این موضوع عینیت یافتن ذهنیات باهم دیگه صحبت کنیم که چطور میشه که ذهنیت ما در زندگی باعث میشه واقعیت‌های برابر با همون ذهنیات دریافت کنیم.

همیشه در زندگی ما واقعیت‌هایی رو می‌بینیم که در درون اونارو به همراه خودمون داریم پس بایستی این موضع رو کاملاً جدی بگیریم که در دنیای که ما داریم زندگی می‌کنیم واقعیت‌هایی و تجربیاتی که داریم برابر با اون چیزیه که در ذهنمون اون رو قبول کردیم.

در ذهنیات شما چه می‌گذرد؟

در قدم اول بهتره که این موضوع رو درک کنیم که داخل ذهن ما چه خبره؟ ذهن ما به صورت کلی از دو قسمت تشکیل شده است که میشه خودآگاه و ناخودآگاه اما طرف حساب ما داخل این آموزش عینیت یافتن ذهنیات شما قسمت ناخودآگاه ماست که هر چیزی رو ما در اون قرار بدیم در زندگی تجربه می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چگونه ناخودآگاه شما شکل میگیره؟

در خودآگاه ذهنمون ما همواره میایم ورودیهای رو به قسمت ناخودآگاه میدیم در واقع ما در قسمت خودآگاهمون میایم یک پل ایجاد می‌کنیم بین ناخودآگاه و اون ورودیهای که در زندگی داریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و بر اثر همین ورودی‌ها این قسمت ناخودآگاه ما شکل می‌گیرد و ذهنیات شما کم کم تبدیل به ناخودآگاه شما می‌شود و ذهنیات شما باعث می‌شود که واقعیت‌هایی رو تجربه کنیم که با قسمت ناخودآگاه ما تطابق دارد اما در ذهن ما مهمترین قسمتی که ما داریم که باعث می‌شود، واقعیت‌های زندگی ما به وجود بیاد باورهایه که در ذهنمون داریم و اونارو قبول کردیم.

باورها و عینیت یافتن ذهنیات شما

ذهن ما بیشتر شبیه یک بایگانی می‌مونه که در درون بایگانی بر اساس افکار و ورودی‌های که داریم می‌ایم یک ساختار رو شکل میدیم،

و این ساختار کاملاً انعطاف پذیر و قابل تغییر است و همین موضوع باعث می‌شود که ما خوشحال بشیم چون با تغییر این ساختار ما میتونیم واقعیت‌های زندگی خودمون رو تغییر بدیم.

حالا اصل این ساختار رو باورهای که ما داریم شکل میدید و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

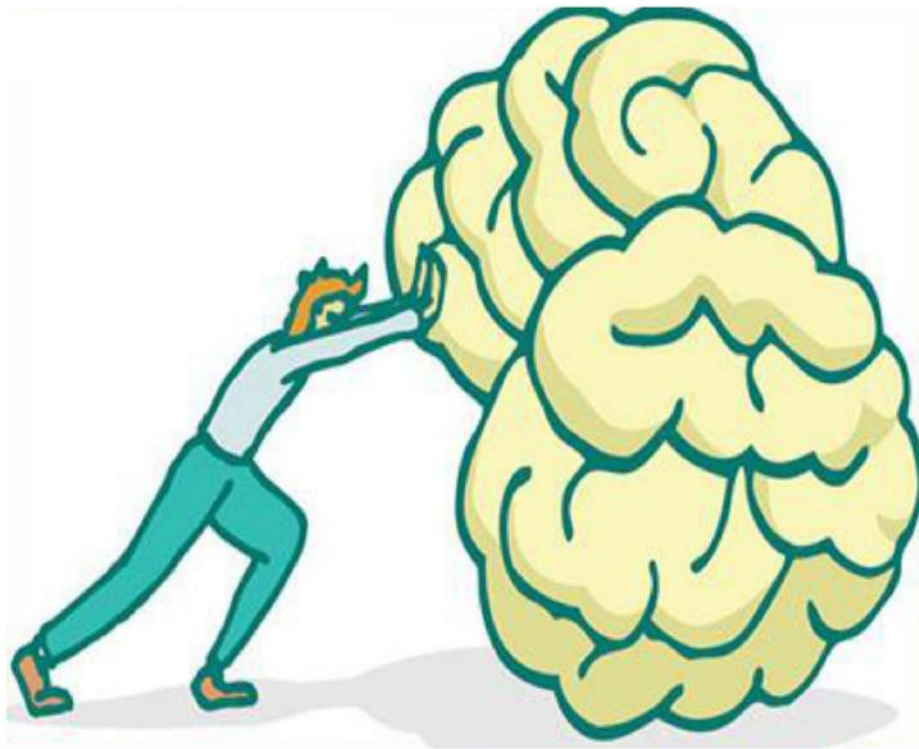


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وقتی یک باور رو در این ساختار داشته باشیم و اون رو قبول کنیم باعث میشه که در زندگیمون اون رو تجربه کنیم، و این یک رابطه‌ای که بین ذهن، باور و دنیای ما وجود داره که میخوایم رابطه دنیا و باورها رو بررسی کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رابطه دنیا با ذهنیات شما

باور کنید که دنیایی که ما داریم داخل اون زندگی می‌کنیم یک دنیایی کاملاً قانونمند و یکی از محکم‌ترین قانون‌های که این دنیا داره اینه که ما همواره، بازخورد باورهای که در ذهنیات خودمون داریم رو دریافت می‌کنیم و واقعیت‌های که ما در زندگی داریم یک رابطه کاملاً مستقیم با باورهای که داریم داره،

در واقع ما در مرحله اول میایم یک باور رو می‌سازیم و بعد از ساختن اون باور در مرحله بعدی اون رو در زندگیمون تجربه می‌کنیم.

پس دنیا قبل از اینکه بیاد یک موضوع رو در زندگیمون به واقعیت تبدیل کنه میاد ببینه که آیا ما اونارو در زندگیمون قبول داریم یا نداریم و این ما هستیم که با انتخاب‌ها و ورودی‌های که داریم این باورهای رو شکل میدیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دو تمرین کاربردی برای شناخت ذهنیات

در زندگی به این موضوع فکر کنین که کجاها ما اول یک موضوع رو باور کردیم بعد اون موضوع در زندگیمون به واقعیت تبدیل شده است؟

آموزش قانون عینیت یافتن ذهنیات شما



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واقعیت‌های زندگی‌مون چقدر با باورهای که داریم تطابقت داره (این باورها میتونه باورهای مثبت و منفی باشه)؟

به این دو سؤال که در قالب تمرین به شما ارائه دادیم فکر کنید و جواب‌های کاملاً درستی رو براش در نظر بگیرید چون باعث میشه که به درک درست، و شناخت بهتری از این رابطه برسیم و بدونیم ذهنیات ما حول چه محورهایی می‌چرخه.

بهترین امتیاز زندگی شما چیست؟

اینکه ما در دنیای زندگی می‌کنیم که همواره در حال دریافت اون مواردی هستیم که در ذهنمون اونارو باور داریم بهترین امتیازیه که ما در زندگی داریم که میتونیم آنچه در ذهنیات خود داریم رو به واقعیت تبدیل کنیم.

شاید این سؤال برای شما شکل بگیره که چرا؟ وقتی ما بدونیم که دنیا به چه صورتی کار میکنه و ما میتونیم با تغییر کردن این واقعیت‌ها رو به نفع خودمون



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برگردونیم، بهترین امتیاز نیست، اینکه ما میتونیم در روند
و مسیر زندگیمون تغییرات درست و پایه‌ای رو ایجاد کنیم
بهترین امتیاز نیست؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یک لحظه به این موضوع فکر کنیم که ما در دنیایی زندگی می‌کردیم که هیچ ساختار و قانون خاصی نداشت اونوقت چطور میتونستیم در زندگی به سمت خواسته هامون حرکت کنیم؟

اینکه معلوم نبود ما چطور واقعیت‌های زندگیمون رو به وجود میاریم؟ و چقدر خوبه که ما میتونیم در زندگی اون چیزی رو تجربه کنیم که در ذهنمون داریم و اون رو باور داریم.

تکرار کلید عینیت یافتن ذهنیات

اگر ما میخوایم در زندگیمون چیزی رو تجربه کنیم بایستی بیایم اون رو در قدم اول بشناسیم و در مرحله بعدی بیایم اون باور رو تکرار کنیم.

چون با تکرار هر چیزی ما میتونیم اون رو در ناخودآگاهمون و در ذهنیات خودمون تثبیت کنیم و این تثبیت باعث میشه که اون موضوع تبدیل به یک قسمت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کاملاً ثابت در زندگی‌مون بشه پس برای اینکه چیزی رو که دوست داریم در زندگی‌مون ببینیم بایستی تکرار رو چاشنی ساختن این باورها بکنیم.

پس با توجه به همین موضوع میشه این رو درک کرد که ما از این به بعد بایستی اتفاق‌های منفی رو نبینیم و به این اتفاق‌های منفی توجه نکنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پس این نکته رو از این به بعد برای خودتون تکرار کنید که امکان به وجود اومدن یک نکته منفی در زندگی هست، اما نباید بیایم به اون توجه کنیم و تمرکزمون رو روی اون موضوع بزاریم مهم نیست.

الآن ما چه چیزی رو داریم می‌بینیم و چه باوری رو داریم مهم اینه که میخوایم به کجا بریم و حاضریم چقدر برای تغییر این موضوع وقت بزاریم؟

برای راهنمایی بهتر به مباحث زیر توجه نمایید و دقت کنید که چه جوابهایی برای این مباحث در نظر میگیرید و این جوابهاتونو مکتوب کنید و بهشون فکر کنید تا شناخت بهتری از خودتون پیدا کنید.

- چیزی که الآن اون رو عینیت میدونیم
- چیزی که دوست داریم در زندگیمون تبدیل به عینیت بشه
- در زندگی دیدم که بد شانس هستم دوست دارم در زندگی خوش شانس‌تری ببینم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در مباحث مطرح شده ی بالا ما فکر می‌کنیم که یک فرد
اصلاً شانس‌ی رو نداره اما دوست داره شانس رو در زندگی
تجربه کنه.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بر اساس نکته‌ای که بهتون گفتم بایستی بیاد باور جدید رو برای خودش در ذهنیات خودش تکرار کنه و قبول کنه که میشه خوش شانسی رو تجربه کنه،

چون افراد دیگه هم این رو تجربه کردن و اولین خوش شانسی که در زندگیش اتفاق افتاد هر چقدر کوچیک رو با خودش تکرار کنه اونقدری این تکرار رو انجام بده تا خوش شانسی‌های بیشتری رو تجربه کنه،

این در حالیه که اگر بد شانسی رو تجربه کرد به اون موضوع توجه نکنه و بیاد مسیر خودش رو ادامه بده تا به اون چیزی که میخواد برسه، این یک مثال ساده برای درک بهتر این موضوع است.

جمع بندی کتاب و کلام پایانی

اینقدری این موضوعات سادس که ما خیلی وقتها نمیخوایم اونارو باور کنیم وما یاد گرفتیم که بایستی دنبال پیچیدگی باشیم و باور کنید داخل این دنیا پیچیدگی وجود



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



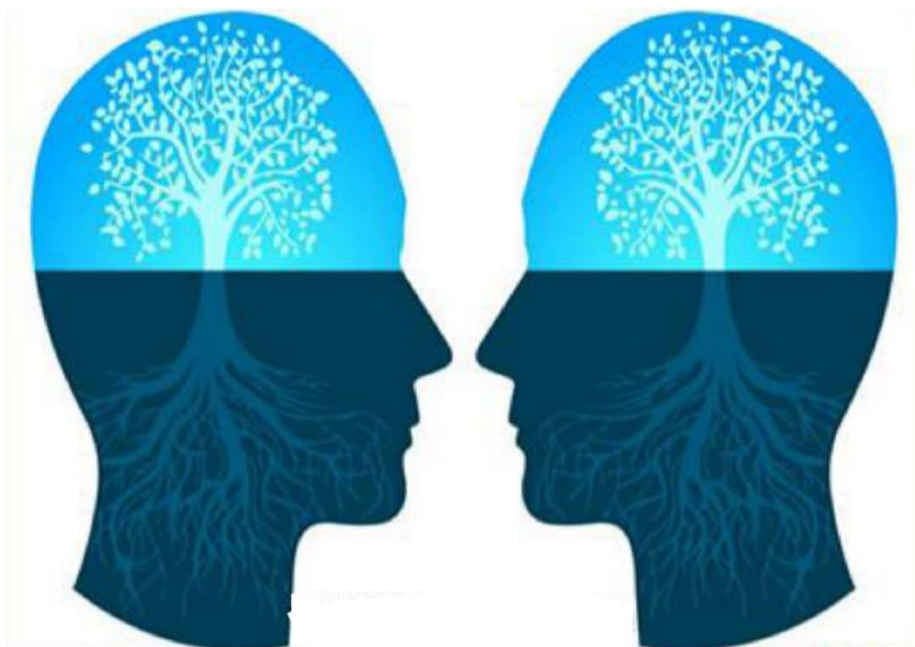
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نداره، و آنچه شما در ذهنیات خودتون میسازین به واقعیت تبدیل میشه.

جهان هستی دارای یک ساختار منظمه که یکی از همین ساختارهای منظم اینه که واقعیتها رو به این صورت در زندگیمون تجربه می‌کنم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به موارد و نکاتی که گفته میشه فکر کنید و بعد از اینکه
با فکر پیش رفتید تصمیم بگیرید که میخواید این موضوع
رو باور کنید و پیاده سازی کنید یا نه؟

بهترین تصمیمی که هر کسی میتونه بگیره اینه که با
مسیر دنیا هم مسیر بشه و هم مسیر شدن با این دنیا به
این صورته که ساختار و قانونهای که داره رو قبول کنیم.

امیدوارم با درک بهتری واقعیت‌های زندگی رو انتخاب
کنیم منتظر دیدگاه‌های ارزشمندتون هستیم و به خدا
میسپاریمتون دوستتون داریم
در پناه حق
یا حق.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly