

به نام خدا

..... تقدیم به

..... از طرف



هدفمند باشید و زندگی بسازید

یکی شدن با درون خود و رسیدن به خواسته‌های ایده‌آل زندگی

مهدیه مداح الحسینی



این اثر را تقدیم می‌کنم به:

همسر عزیزم که در تمامی مراحل پژوهش و تحقیق مرا یاری می‌کند.

فهرست

مقدمه ۱۱

فصل اول: تصورات ذهن ۱۳

تصورات ذهن ۱۴

خدایا چه چیز برای بشر نیازمندترین چیزهاست؟ ۱۵

شیوه‌های رهایی ذهن ۱۵

تجسم کتابخانه ۱۶

چرا دو فرد ناسازگار کنار هم قرار می‌گیرند؟ ۱۸

راهکارهای مؤثر در زندگی اجتماعی ۱۸

رسیدن به ثروت و رسیدن به زندگی راحت ۱۸

تجسم دستیابی به شروع یک ثروت جدید ۲۰

تجسم اول ۲۰

فصل دوم: شکرگزاری ۲۳

شکرگزاری ۲۴

حد تعادل چیست؟ ۲۶

انسان از قوانین هستی مستثنا نیست ۲۷

- ۲۸مقایسه کردن خود با دیگران برای اهداف و آرزوهایتان
- ۲۸تجسم استقامت، صبر و بردباری
- ۲۹آب و خاک عناصر حیات هستی
- ۳۰تجسم افزایش طراوت و شادابی
- ۳۰عواطف
- ۳۰آیا عادات انسان باعث پیروزی یا شکستشان می‌شود؟

فصل سوم: برنامه هدفدار..... ۳۱

- ۳۲چگونه برنامه‌ای هدف‌دار برای زندگی داشته باشیم؟
- ۳۴از کوزه همان تراود که در اوست.
- ۳۵ذهن احتیاج به تقویت و تمرین و عادت دارد.
- ۳۶تجسم رسیدن به هدف

فصل چهارم: اهمیت خواسته‌های درونی..... ۳۷

- ۳۸به خواسته‌های درونتان اهمیت بدهید و احترام بگذارید.
- ۳۹تجسم: هدفتان را گسترش دهید.
- ۳۹همسو شدن باهدف
- ۴۱تجسم تغییر افکار در ذهن
- ۴۲از اعداد کمک بگیرید
- ۴۲چگونه می‌توان از اعداد کمک گرفت؟

۴۳ سطح پیشرفت خود را در تجسم‌ها بررسی کنید.

۴۴ تجسم نزدیک شدن به هدف موردنظر.

فصل پنجم: خواهان هدف باشید ۴۷

۴۸ خواهان هدف باشید

۴۹ محال است فردی گنجی نهفته در درون خود نداشته باشد.

۵۰ تجسم خواهان هدف بودن

۵۱ تجسم کسب انرژی بیشتر

۵۲ پی بردن بر عظمت وجود خدا

۵۲ هدف‌ت را گسترش بده

فصل ششم: سازگاری ذهن با پدیده‌های اطراف شما ۵۵

۵۶ سازگاری ذهن با پدیده‌های اطراف شما

۵۹ فکرها و باورهای خود را تقویت کن.

فصل هفتم: تجسم روزانه ۶۳

۶۴ تجسم روزانه

۶۴ فرسایش ذهن

۶۷ کار کائنات چیست؟

۶۹ دوستی می‌گوید ببخشید متوجه نمی‌شوم می‌شود بیشتر توضیح دهید؟

فصل هشتم: زندگی هدفمند ۷۳

زندگی هدفمند ۷۴

شما به عنوان یک مربی در مقایسه با هستی چه می‌کنید؟ ۷۶

راهکارهایی برای رسیدن به هدف ۷۷

ارتباط برقرار کردن بهتر با هستی ۸۱

انتظار ما از اطراف و خودمان چه چیزی می‌تواند باشد؟ ۸۴

فصل نهم: انسان از دیدگاهی دیگر ۸۹

انسان از دیدگاه دیگر چگونه به نظر می‌رسد؟ ۹۰

حال چه کنیم که دو نیمکره مغز جوابگو و باهم یکی شوند؟ ۹۱

سخن آخر ۹۳

مقدمه

بزرگ‌ترین ثروتی که هر کس در زندگی می‌تواند داشته باشد و با آن عشق کند بدون اینکه کسی بداند که چه می‌کند تجسم است. تجسم است که تو با آن می‌توانی سیگنال‌هایی را به هستی بفرستی برای رسیدن به آرزوهایت.

در این کتاب چندین تجسم را بیان کرده‌ایم و در مورد هر کدام از خصوصیات آن می‌خواهیم این تجسم‌ها بیان شده است و در کتاب دیگرم تجسم پویا شما را کمک می‌کند تا بتوانید موفق شوید و آنچه می‌خواهید برسید.

پس بزرگ‌ترین نعمتی که خداوند به شما عنایت کرده است تجسم است. در این کتاب تجسم غلبه بر ترس‌ها و نقاط قوت به شما آموزش داده شده است و توضیحاتی هم در این مورد ارائه گردیده است.

کتاب هدفمندی و تجسم‌هایی که در آن وجود دارد درجه استقامت و پایداری شما سنجیده می‌شود. آن قسمت از تجسم که با تغییرات فصل‌های سال شما انجام می‌دهید تغییر و از بین بردن عادات‌های نادرست را در ضمیر ناخودآگاه شما فعال می‌کند و یا نوع درختی که هستید باعث می‌شود که شما فراقنی کرده و از درون خود بیرون بیاید و به بررسی اسرار درونی خود از دیدگاه یک درخت یا گیاه بررسی کنید و نقطه‌ضعف‌های درونی خود را در حیاتی غیر از انسانی به‌درستی بررسی کنید.

این حیات گیاهی که از دل خاک است چون فاصله آن با حیات انسانی فاصله زیاد دارد باعث می‌شود دیدگاه شما بهتر به بررسی درونی برسد و حالت مدلینگ قرار دادن فرد در حیات گیاهی باعث روشن شدن نقاط ضعف انسان شود چون درون انسان بیشتر اوقات به نظر می‌رسد خاموش و بی‌حرکت مانند گیاه است ولی از درون رشد و نمو شبیه به گیاه را دنبال دارد و همه تجسمات این کتاب بر پایه استقامت و شناخت نقاط ضعف تنظیم شده است. به یاری خداوند در تجسم پویا راه‌حلهای و تجسم‌های بیشتری به شما آموزش داده می‌شود.

دوستان عزیزم تاکنون حتماً کتاب‌های بی‌شماری را مطالعه کرده‌اید و از آن لذت برده‌اید ولی برخی کتاب‌ها با شرایط محیط زندگی ما در ایران سازگاری ندارند و چون خودم کتاب‌های متعددی مطالعه می‌کردم و می‌دیدم نتیجه‌ای که می‌گیرم از خواندن کتاب‌ها بسیار کم است و دلیل را در شرایط محیطی، آداب و رسوم و سنت دیدم و تصمیم گرفتم با توجه به مطالعات پی‌درپی و تجربیات بعضی تکنیک‌ها در زندگی‌ام که مرا موفق کرده است این کتاب را برای کمک به همه هم‌وطنان عزیزم به نگارش درآورم، امیدوارم بتوانم به همه شما مردمان خوب کشورم خدمات شایانی ارائه دهم.

این کتاب را به همه مردم سرزمینم تقدیم می‌کنم که بتوانند با مطالعه این کتاب فراتر از زندگی روزمره فکر کنند و زندگی رؤیایی را برای خود بسازند من به همه شما که به دنبال خلق زندگی رؤیایی هستید افتخار می‌کنم و تبریک می‌گویم. در اینجا از همسر عزیزم محمدرضا مداح الحسینی کمال تشکر را دارم که مرا در این راه یاری کرده است.

ارادتمند شما

مهديه مداح الحسینی

تصورات ذهن

- خدایا چه چیز برای بشر نیازمندترین چیزهاست؟
- شیوه‌های رهایی ذهن
- تجسم کتابخانه
- چرا دو فرد ناسازگار کنار هم قرار می‌گیرند؟
- راهکارهای مؤثر در زندگی اجتماعی
- رسیدن به ثروت و زندگی راحت
- تجسم دستیابی به شروع یک ثروت جدید
- تجسم اول

تصورات ذهن

وقتی خشم و غضب تمام وجود انسان را دربر می‌گیرد عنصر شناخته‌شده وجود انسان کم‌کم رنگ و جلای خود را به گردوغباری از ناسازگاری‌ها می‌دهد و به‌جای آنکه ذهن انسان درگرو راستی و به هدف واقعی رسیدن رشد کند در جهت عکس یعنی حسادت و غرور رشد می‌کند توده‌های انرژی منفی همچون دودهایی سیاه‌رنگ تمام یا قسمتی از وجود انسان را می‌گیرد بستگی به شدت خشم و غضب هست آنگاه دیگر این انسان به‌ظاهر آراسته درگیر ناخواسته‌های درون خویش می‌شود و هیچ انرژی منفی در بیرون وجود ندارد مگر اینکه دست‌ساز بشر باشد چگونه منفیات به وجود می‌آید؟ خارق‌العاده‌ترین موجود (اشرف مخلوقات) با ذهن خویش انرژی منفی را می‌سازد قبلاً در آیات و روایات نقل‌شده است که انسان به‌جایی می‌رسد که می‌تواند خلق کند منظور تفکر مثبت است و همان‌طور انسان می‌تواند منفیات را نیز با ذهن خود خلق کند شما تصور کنید بر پشت یک پرنده زیبا سوار هستی چه می‌بینی؟ همین تصورات شکل واقعیت را تمام می‌کند یعنی وجود انسان را در آن حالت قرار می‌دهد. منظور این است خشم و غضب شما آفریده‌اید و شما تصور می‌کنید اصلاً تمام خصوصیات انسان در حال رشد کردن و عاملی که باعث رشد آن‌ها می‌شود آفریدن است پس هر چه در نگاه‌های ما است آفریده دست تصورات ذهن و خصوصیات برتر وجود خود ما است.

خدایا چه چیز برای بشر نیازمندترین چیزهاست؟

شاید گاهی اوقات فکر کنیم که نیازمندترین چیزها برای یک انسان غذا و آب است و بی نیازمندترین چیز برای یک انسان تفکر و افکار اوست و او حتی با افکار خود می‌تواند نیازمند بودن به غذا و آب را کاهش دهد ولی افکار منفی و افکار و تصورات انسان گاه انسان را به نابودی جسمی و نابودی روحی می‌کشاند راه‌هایی برای داشتن ایده‌ها و تصورات مثبت وجود دارد که یکی از این راه‌حل‌های هست، رهایی از هر چه او را دوست داری وابسته بودن به نگاه‌های دیگران به‌به چه‌چه گفتن دیگران و داشتن رهایی از تمام آنچه تو را در بر گرفته است که باید خودت را رها کنی تا آزاد بشوی.

دومین راه‌حل وابسته نبودن به مقام و توجه دیگران بودن و قبول شدن به وسیله دیگران که مانند یک زنجیری بر پای انسان می‌شود که تمام زندگی انسان را قفل می‌کند.

شیوه‌های رهایی ذهن

سعی کن تعلقات اطراف خودت را کم کنی شاید داشتن چیزهایی که با دیدن آن‌ها جان تازه‌ای می‌گیری به‌ظاهر خوب باشد ولی همین‌ها ریسمانی می‌شود در پای تو و تو را اسیر و بنده خود می‌کند. ذهن تو واکنش بین خود و جسم را دوست دارد برای جسم نگران شدن با هر چیزی و همسو شدن را دوست دارد چون او نمی‌داند با چه چیز همسو نشود و راه اشتباه می‌رود اگر بتوان ذهن را با روح و جسم هم سو کرد نیاز اصلی ذهن برطرف می‌شود و فطرت ذهن باهم نوع خود ذهن برتر است. اشتباه تصور نشود منظور از ساختار فطری آن‌هاست که از بدو تولد با اوست ولی با گذر زمان و بزرگ شدن شکل‌ها و تصورات متفاوت جهش ذهنی را

به وجود می‌آورد و دیگر ذهن همسویی خود را با جسم و روح فراموش می‌کند و جایگزین‌هایی را برای خود پیدا می‌کند.

تجسم کتابخانه

حال تصور کنید در یک اتاق هستید با یک کتابخانه کوچک و چیزی دیگری نیست و شما در این اتاق حبس شده‌اید چه می‌کنید؟ بالاخره سراغ کتابخانه می‌روید و کتابی را برمی‌دارید و شروع به مطالعه می‌کنید اگر روز اول این کار را نکنید به طبع روزهای بعد این کار را انجام می‌دهد ولی اگر در اتاقی با همان کتابخانه و مجسمه‌ها و چیزهای زینتی و کمدهای از لباس طرف باشید چه می‌کنید؟ آیا اگر پنج روز در این اتاق حبس باشید به سراغ کتاب می‌روید؟ یا زیور و زینت‌های اطراف؟ پس فاصله گرفتن ذهن با خود انسان به همین راحتی است و چیزی فراتر از این نمی‌تواند باشد. کودکان را در نظر بگیرید با خود حرف می‌زنند گاهی به رؤیای پردازی می‌پردازند و پرواز می‌کنند و غذا می‌خورند و این همسو شدن او با اطراف کم‌کم او را از روند وجود خود انسان دور کرده و او در سال‌های آینده دیگر حتی خود را نمی‌شناسد و اساس زندگی خود را بر چیزهای مادی می‌بندد.

درگیری‌های ذهن درست است که اول باعث پرورش ذهن می‌شود ولی تصویرسازی مثبت را نیز از او می‌گیرد و چیزهای منفی را جایگزین مثبت اندیشی می‌کند. پس دنیا خلق دست انسان شده، شما می‌آفرینید، شما می‌سازید حال چگونه بسازید؟ شاید تصور اینکه چگونه ساخته می‌شود جسم برای شما یک تصور عادی باشد. خوب یک مکعب با دست‌های ما شکل می‌گیرد دیواره و بدنه، ولی اگر تصور کنید همین مکعب با حرکت مغز شما ساخته می‌شود دیدی غیرممکن است ولی باید بدانیم که این ساخته‌شده ابتدا از حرکت مغز صورت

گرفته و تصویری از این مکعب در ذهن ساخته شده و سلول‌های دست و بدن به فرمان ذهن آن را درست می‌کنند.

شاید منظور خود را درست بیان نکرده‌ام یا شما متوجه نشده‌اید؟ کامپیوتر را در نظر بگیرید تصویری را به شما نشان می‌دهد تصویر یک جسم و هماهنگ شدن با کامپیوتر این تصویر را برای شما می‌کشد پس اصل ساختار مکعب ذهن است نه دست و چیز دیگر، حال وقتی به راحتی می‌پنداریم که ذهن چگونه می‌سازد و می‌پروراند پس زندگی انسان دست‌ساز ذهن اوست. تو خواستی که زندگی‌ات چنین باشد در این راستا همسو شدن ذهن شما با اطرافیان شما مخلوطی را به وجود می‌آورد همان‌طور که آرد و تخم‌مرغ و غیره کیک را می‌سازد. ذهن شما و ذهن کسانی که در اطراف شما هستند نمونه بالا است که باهم یکی شده و معجونی که به دست می‌آید زندگی شما را تشکیل می‌دهد. پس همیشه نگوئید که من این تصور را در ذهن نداشتم من راهکارهای متعدد را امتحان کردم و جواب طور دیگر است. اگر شما آرد باشید حواستان به تخم‌مرغ و شیر باشد که همه باهم زندگی گروهی همدیگر را می‌سازید ولی اگر در خانواده‌ای هم سو شدن همه افراد خانه با یکدیگر باعث می‌شود آنچه در تصورات شما است شکل بگیرد پس علاوه بر اینکه انسان مواظب افکار خود باید باشد. باید اطراف هم‌گروه خود را متقاعد کند که با او از اعماق وجودشان هم‌فکر و هم سو باشند تا به نتیجه مطلوب برسند این اصل همکاری در تمام زندگی حتی خواب و خوراک و رفاه حال شما را در برمی‌گیرد پس سعی کنید باهم دیگر در جهت انرژی مثبت هم سو شوید.

چرا دو فرد ناسازگار کنار هم قرار می‌گیرند؟

قرار گرفتن دو فکر که تضادهای فکری و روحی متفاوت دارد. ذهن را به کنکاش وادار می‌کند و باعث می‌شود که ذهن بسیار آسیب‌های کوچکی برخورد کند و این آسیب‌های کوچک مقاوم شدن ذهن می‌شود. هرچقدر ناسازگاری‌ها بیشتر باشند ذهن ضعیف‌تر بوده و احتیاج به کنش زیادتری دارد.

راهکارهای مؤثر در زندگی اجتماعی

رسیدن به ثروت و رسیدن به زندگی راحت

شاید بارها افراد بی‌شماری سعی بر آن دارند که به پول و ثروتی هنگفت که زابیده افکار آن‌ها است دست یابند، حال نمی‌رسند یا می‌رسند، اگر به آرزوی خود نرسند که سرخورده و جز افسردگی و بیماری و از دست دادن اعتماد به نفس و بی‌اعتمادی به دنیا و خودشان می‌شوند اگر برسند که فردی زورگو می‌شود یا رفاه نسبی و آسودگی خاطر و راحتی جسم را از دست می‌دهند دلیل اینکه این مسائل پیش می‌آید که زابیده افکار آن‌هاست. آن‌ها خود را در دنیایی می‌بینند که ریشه این‌همه خوبی‌ها را پیدا کرده‌اند فکر می‌کنند که ریشه درخت هستند و شاخ و برگ درختان با همین ریشه رشد می‌کند آن‌ها غافل‌اند که درست است اصل ریشه است ولی اگر طوفان بیاید و تنه مقاوم نباشد و شاخ و برگ نباشد ریشه به چه درد می‌خورد لذت واقعی و راحتی و آرامش را به خاطر داشتن تصورات غلط خود از دست می‌دهند فکر می‌کند مسافرت‌های پی‌درپی و غیره و خرید به آن‌ها شادی و نشاط می‌دهد در اصل مسافرت و غیره اگر با این دلیل‌ها به کاررفته شود اثر مخرب انگیز تری دارد چون آن‌ها در مسافرت‌ها و خریده‌ها خود قانون‌های هستی را نیز بغض می‌کنند.

بگذریم ولی هدفمند بودن انسان در رسیدن به ثروت چیزی فراتر از اعتقادات من و شما (بشری) است. چگونه هدفمند باشیم ریشه‌های یک درخت باید به اعماق زمین فرورود برای رفتن به اعماق زمین به تنه‌ای محکم و استوار نیازمند است. آیا ریشه لوبیا و یا گوجه‌سبز را دیده‌اید؟ ریشه نازک و در سطحی‌ترین قسمت زمین قرار دارد ولی ریشه گردو چطور؟ هرچه تنه درخت محکم‌تر باشد (تنه‌ی درخت انسان) ریشه استوارتر و کلفت‌تر و در اعماق زمین پخش تر است. موهبت الهی و ثروت و هرچه که شما می‌خواهید به شما داده می‌شود تا شما چه تنه‌ای باشید آیا تنه یک گردو یا یک چنار یا یک گوجه‌سبز.

افراد ثروتمند را بنگرید اعتقادات راسخ دارند شاید گفتار و رفتار آن‌ها را به دنبال داشته باشد ولی آن‌ها به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه به قانون‌های هستی احترام می‌گذارند می‌بخشند و در حفظ پول خود می‌کوشند و شرط، نیت این افراد است (ظاهر جوا بگوی باطن نیست همان‌طور باطن برای ظواهر ارزشی قائل نیست). عوامل هستی و واقعی و ماندگاری این ثروت عظیم که ما فکر می‌کنیم کم نیست در اصل به اندازه تمام زمین‌های کشاورزی در گوشه به گوشه هستی نهفته شده است راهکار دیگری دارد راهکار نگهداری از این منابع با ارزش معنویات درونی فرد است. معنویات ظاهری چند روزی به تو نقش و نگاری زیبا می‌گذارد ولی اصل درون تو است و نیت و خواسته‌های تو است تو باید معنویات را با تمام وجود باور داشته باشی و قوانین هستی را نقض نکنی اگر یکی از قوانین هستی را زیر پا بگذاری مطمئن باش در زندگی اجتماعی و فردی تو رنگ و جلای خود را نمایان می‌کند تا تخریب این قوانین به چه اندازه باشد به همان اندازه کارهای آن را در زندگی اجتماعی خودخواهی دید.

پس ثروت اصلی پابرجا بودن و برکت و زیاد شدن آن مانند ریشه‌های درخت گردو که ریشه، ریشه را می‌پروراند است نه ثروتی معمولی و پولی خوابیده این

پول در چرخه اقتصاد باید باشد به آن فرم به شکلی باید داد فرم و شکلی که در حال رشد کردن پرورش یافتن وزنده باشد یا فرم شکلی مرده یا به ظاهر بی‌جان (لوازم خانه و غیره و ...) اگر اقتصاد بچرخد و در چرخه اقتصاد ثروتی راه‌اندازی می‌شود خودبه‌خود رشد می‌کند می‌دانی چرا؟ چون هزاران برگ را در کنار و تحت حمایت خود قرار می‌دهد و این با قوانین هستی سازگار است خودآگاه و ناخودآگاه انسان را به بزرگ‌ترین ثروتمند تبدیل می‌کند. نگاه کن و جستجو کن بین بزرگ‌ترین ثروتمندان واقعی چگونه زندگی می‌کنند چه کاری انجام می‌دهند آیا در زندگی که می‌کنند به دیگران زندگی نداده‌اند و رشد اقتصاد یعنی همین و بس که تو بنگری.

تجسم دستیابی به شروع یک ثروت جدید

تجسم اول

یک درخت را مجسم کن بین چه درختی هستی گردو یا گوجه‌سبز بر اساس آن خودت را پرورش بده خودت را رها کن بگذار ذهن خودت بر اساس هماهنگ شدن با درونت و تمام اعضا بدنت آن درخت را مجسم کند اگر گوجه‌سبز و لوبیا شدی نگران مباش بدان احتیاج به قوی کردن خود درزمینه‌های جسمی و روحی داری چون کارهای بزرگ فرد ضعیف نمی‌خواهد همان‌طور که قانون طبیعت است فرد قوی هیچ‌گاه از بین نمی‌رود و در هستی هیچ‌گاه یک شیر گاو یا آهوی قوی را شکار نمی‌کند او ضعیف‌ترین و ازکارافتاده موجود را در گله شکار می‌کند.

پس این تجسم را انجام بده به مدت یک یا دو بار اگر تصورات تو گردو بود که ریشه‌های خود را محکم کن می‌دانی چطور فکر کن که تو تنه درخت هستی و آن قدر سنگین هستی که باعث می‌شوی فشار جاذبه بیشتری بر زمین بیاوری

و ریشه‌های عمیق‌تر فرورود و وقتی که ریشه عمیق‌تر فرورود ریشه‌های نازکی در کنار ریشه‌های کلفت سر برمی‌آورد و همین‌طور آن را وسعت بده. اگر آدم ضعیفی گوجه‌سبز هستی. روی بدنت کارکن ورزش، تغذیه سالم نه پرخوری و افکار مثبت و آرامش و خواب کافی (با توجه به نیاز بدنت) برای خود فراهم کن و سپس خود را گردوی جوانی تصور کن و هر جلسه تجسم منظور روزانه یعنی امروز که تصور کردی فردا را به‌عنوان سال گردو در نظر بگیر و خودت را کم‌کم قوی کن کم‌کم قوی شدن تنه گردو با سالی که تو برای آن در نظر می‌گیری به‌طور ناخودآگاه جسم تو با ذهن هماهنگ شده و او نیز قوی و برگزیده می‌شود به‌شرط آنکه باور کنی و به همین سادگی اجرا کنی؛ و در اول تجسم یاد خدا و شکر نعمت‌های او فراموش نشود

شکر نعمت نعمت افزون کند کفر نعمت نعمت از کف بیرون کند

دنیای که ثروتی خاموش دارد نمی‌خواهد این ثروت به خاموشی بماند

این ثروت حق توست این محبت خدای توست به تو

پس در به دست آوردن این ثروت بکوش نه بازور و بازوی زیادی با

پروراندن افکار و رفتار و گفتارت.

شکرگزاری

- حد تعادل چیست؟
- انسان از قوانین هستی مستثنا نیست.
- مقایسه کردن خود با دیگران برای اهداف و آرزوهایتان
- تجسم استقامت، صبر و بردباری
- آب و خاک عناصر حیات هستی
- عواطف
- آیا عادات انسان باعث پیروزی یا شکستشان می‌شود؟

شکرگذاری

برخلاف آنچه انسان تصور می‌کند شکرگزاری یعنی تلاش و نعمتی را جمع‌آوری کردن و خود را ستایش کردن است شاید فراخور حال و احوالمان ناگهان گفته باشیم خدایا شکرت ولی تشکر مطمئن باشید از اعماق وجودمان سرچشمه می‌گیرد. شکر خداوند موهبتی است که هرکس در تمام لحظه‌لحظه ساعات زندگی‌اش با خود دارد. شکر گفتن زبانی داریم و شکر گفتن باطنی، اینکه با توجه هر پدیده یا موجودی نگاه کنی شادی و شمع را به همراه داری و خوشحال و راضی باشی این فرایندی که تو به پدیده‌ها، خودآگاه یا ناخودآگاه نگاه کرده و شاد می‌شوی یک نوع شکر گذاری درونی است. چون همه آن چیزهایی که دست‌ساز تو و دست‌ساز طبیعت و تصورات تو است در نهایت خالق جز او ندارد. پس باید گفت: تبارک‌الله احسن‌الخالقین.

حال سرفصل نماز: یک نوع شکر گذاری فلسفه نماز است نه نمازی که به‌طور عادت و با حواس‌پرتی به اطراف خود خوانده می‌شود نمازی که با اعماق وجود باخدای خویش ارتباط برقرار می‌کند.

آیا می‌دانید هر پیامبر برای خود شیوه‌ای از خواندن نماز را دارد یعنی ارتباط با عالم بزرگ هستی آن انرژی بیکران آن نیروی حیات‌بخش موجودات و تمام دنیا همان خدای عالمیان ستایش راه رفتن و گفتن معنی از کلمات شکر گذاری هست و نماز خواندن حضرت محمد این‌گونه که مسلمانان می‌خوانند. بنگرید و ببینید دنیا چه چیزی را به شما هدیه داده است کجای دنیا هستید و از جسم سالم خود گرفته و آنچه در اطراف شما هست همه نیاز عمیق به شکر گذاری دارد.

قدرت مغز فراتر از آن چیزی است که انسان دارد و ما تا هم‌اکنون به ذهن پرداخته‌ایم و حال پدیده دیگری در وجود انسان است و به‌عنوان اولین پدیده‌ای

که زیر نظر ذهن است و رتبه اول و فرمانده ذهن است تصور کنید بدن انسان مانند پادگانی است که همه از قوانین آن طبیعت می‌کنند و فرمانده این پادگان مغز است؛ و فرمان‌ها با تمام جزئیات به تمام بخش بدن در حرکت‌اند تصور کن ذهن تصویر کلی را بر روی یک میز می‌گذارد و به مغز می‌گوید چگونه می‌شود این برنامه را به وجود آورد یا چگونه آن را سازمان‌دهی کرد مغز آن پیام را شروع می‌کنند به تمام اعضا و جوارح می‌فرستد و ما شروع به فعالیت می‌کنیم فعالیت مغزی با همراهی ذهن. پس آنچه حاصل می‌شود نیاز تو را تشکیل می‌دهد تو بر اساس آن تصمیم‌گیری می‌کنی چند ساعت خواب چند ساعت استراحت چند ساعت تلاش و غیره.

حال چرا از مغز سخن به میان آمد آن چیزی که مهم است ارتباط ذهن با مغز و عملکرد مغز هم یک فرایند جالب است همسو شدن مغز و ذهن و ... تمام زندگی شما را تحت شعاع قرار می‌دهد پس سعی کنید برای به دست آوردن هر چیزی اول با تمام اعضا بدن‌تان با تک‌تک سلول‌های بدن‌تان همسو باشید به آن به‌عنوان یک فرد خیلی مهم رفتار کنید چگونه با رئیس یا یکی از اقوام رفتار می‌کنید با بدن خویش همین‌گونه رفتار کنید امتحان کنید و نتیجه را دریافت کنید به خواسته‌های آن احترام گذاشته با او صحبت کنید ولی رعایت کنید که از حد تعادل خارج نشوید چون اگر از حد تعادل خارج شوید خودخواهی را به دنبال خواهد داشت.

حد تعادل چیست؟

دنیا بر اساس حد تعادل ساخته شده و تعادل جواب تمام چیزهایی است که شما فکر می‌کنید است تعادل سرخوردن، تفریح و خوابیدن عوامل زیست‌محیطی است و اگر از حد خود خارج شوید زندگی ذهنی و مغزی و فیزیکی انسان را مختل می‌کند تعادل در هر کار لازم است. گاهی تعادل در کار کردن تصور کنید که بادکنکی دارید و آن را در فضایی گرم قرار داده‌اید اگر گرمایش از حد معمول به بادکنک بخورد چه چیزی را در پی دارد. انفجار و انفجار خاموش بادکنک یعنی انفجار ذهن و انسان و این یعنی نابودی تدریجی چون شما بادکنک را کم‌کم می‌بینید باد آن کم شده و آرام‌آرام از بین می‌رود این یعنی مرگ تدریجی. حال چه به این صورت یعنی بی‌حرکتی افراد یا پرکاری فرد که باد کردن بادکنک موردنظر است هر چیزی که از حد تعادل خارج شود زوال و نابودی تدریجی را به دنبال دارد یا زوال و نابودی به طور انفجاری پس با ذهن خودتان نیز این کار را نکنید بگذارید ذهن نیز حالت تعادل داشته باشد اگر نداشته باشد جوابی معکوس عاید شما می‌شود و شما اتفاقی را در زندگی خود نمی‌خواستید و می‌گویید من این را دریافت نکرده بودم چطور شد که به من داده شده؟

آری. برگردیم به غذا اگر نمک یا یک چاشنی کم یا زیاد بدهید چه می‌شود آن چیزی که عاید شما می‌شود آیا همان است؟ خیر. تشابهی به آن چیزی که شما می‌خواستید ندارد و گاهی آن‌قدر نتیجه معکوس است که مانند غذایی که باید دور ریخته شود به نظر می‌آید و شما فکر می‌کنید به هدف خود رسیده‌اید و آرزوی شما دستیابی به آن چیزی که می‌پنداشتید یک آرزوی بی‌مورد و به قول خودتان مزخرف بوده است ولی غافل از اینکه شما با رعایت نکردن تعادل نظم همه چیز را به هم زده‌اید.

این هم یکی از قانون‌های نقض قوانین طبیعت است. مثال واضح‌تری می‌زنم آیا ممکن است درخت گردو، هندوانه بدهد یا هندوانه گردو، بر هم زدن تعادل این‌چنین محصولی را به وجود می‌آورد یک هندوانه بزرگ بالای درخت گردو که به یک کیلو نرسیده حالت افتادن را دارد وای شگفتا تعادل هر چیزی در هستی اساس هستی را نظم می‌دهد و تعادل برای انسان یعنی رسیدن او به سرمنزل هدف البته منظور از تعادل مفهوم‌های متعددی دارد مثلاً میوه‌هایی سنگین هم بالای بعضی درختان داریم پس یعنی چه؟ یعنی تعادل وجود هرکس با دیگری فرق دارد نمی‌توانی تعادل را مانند وزنه اندازه‌گیری و بگویی برای شما ۵ کیلو تعادل کافی است پس همه افراد باید ۵ کیلو تعادل بین اعضای بدن و هستی برقرار کنند بستگی به سازگاری وجود هر کس تعادل فرق می‌کند مثال واضح در جثه حیوانات و غذایی که آن‌ها مصرف می‌کنند هر حیوانی بسته به جثه خودش غذا مصرف می‌کند و زندگی می‌کند غذای فیل و مورچه باهم فرق دارد.

انسان از قوانین هستی مستثنا نیست

اگر انسان‌ها را بررسی کنیم انسان‌ها پیچیده‌ترین و زیباترین محصول آفرینش هستند. تنها موجودی است که در آن نمی‌توان یک مبحث همیشگی را بیان کرد بسته به ذهن آن طرف و کشش مغزی و جسمی هر فرد با فرد دیگر دارد و کسی جز خود آن فرد نمی‌تواند بفهمد تعادل وجود آن چیست پس سعی نکنید کارهایی که اطرافیان شما انجام می‌دهند شما هم انجام دهید می‌توانید خود را قوی‌تر از آنچه هستید بکنید ولی نمی‌توانید در زندگی‌تان مانند فرد دیگر عمل کنید حتی اگر شما دو خواهر یا برادر دوقلو باشید تفاوت‌های فردی خود را جدی بگیرید. ولی تمرین و مهارت در کارها می‌تواند شما را به هرچه می‌خواهید برساند و این به گذشت زمان و جدی بودن شما بستگی دارد.

مقایسه کردن خود با دیگران برای اهداف و آرزوهایتان

توجه خود را از روی دیگران بردارید و دوربین را بر روی آن‌ها زوم نکنید آن‌ها را دوست بدارید و برایشان احترام قائل باشید ولی به ذهنیات و رفتارهای آن‌ها و حتی رسیدن به هدف‌های آن‌ها فکر نکنید اگر این کار را انجام دهید یکی از عوامل منفی، ذهن شما را در برگرفته است و هدف و آرزوی شما رسیدن قله است از بین می‌رود به هدف خود فکر کنید و وقتی نگاه به کوله‌پشتی خود می‌کنید سبکی خاطر را می‌بینید جز بطری کوچکی از آب و یک لقمه نان و پنیر چیز دیگری نمی‌بینید و این برای شما برای رسیدن به هدف‌تان کافی است یعنی ذهن شما دیگر هیچ بار سنگینی را ندارد و رها شده است. (تجسم استقامت)

شاید نکته‌هایی که در بررسی آن هستیم نکته‌های ریزی هستند ولی کار آیی بالایی در نظام هدفمند وجود شما دارند و دیدگاه شما را آن‌چنان عوض می‌کنند که دیگر شما فقط ذهن خود را می‌بینید و آرزویتان دیگر آرزو نیست بلکه آن آرزو جزئی از اموال جسم و روح شما شده است. منظور این است که شما به این آرزویتان رسیده‌اید. پیروزی‌تان را به شما تبریک می‌گوییم.

تجسم استقامت، صبر و بردباری

بنشینید و فکر کنید به کوهنوردی می‌خواهید بروید چه چیزهایی لازم دارید و چگونه از این کوه می‌خواهید بالا بروید کوهی را مجسم کنید و آن چیزی را که شما می‌خواهید بالای این کوه بنویسید با ذهن خود نوشتن آن با ذهن یا حرکت دستتان در هوا که آرزویتان را می‌نویسید خود فلسفه رسیدن شما را بیشتر می‌کند و حال سعی کنید در کوله‌بارتان چیزهایی که برای رسیدن به این هدف است را بگذارید.

چه چیزهایی لازم دارید جدیت، صبر و بردباری با محتویات این کوله‌بار این سفر را شروع کرده و تا آخرش بروید (عشق - زمان - جدیت - پشتکار - تعادل)

اگر خواستید مقداری آب هم در این کوله‌بار به گذارید تعجب نکنید آب علاوه بر اینکه تشنگی شما را برطرف می‌کند در برقراری تعادل بین همه این‌ها به شما کمک می‌کند یعنی آب الکترون مثبتی است که شما را در این سفر از لحاظ معنوی و از لحاظ جسمانی هدایت می‌کند و خستگی و درماندگی شما را برطرف می‌کند به شرطی که تصور شما از این راهپیمایی تمام خصوصیات یک فرد کوهنورد را نشان دهد شما پیروز خواهید بود.

آب‌خاک عناصر حیات هستی

در مورد آب صحبت کردیم ورزش‌هایی مانند شنا و پیاده‌روی یا دویدن در خاک به شما حیات دوباره می‌بخشد اشتباه نکنید درس تغذیه نیست ولی نگرانی‌ها و مسئولیت‌ها و اشتباهات شما و سردرگمی‌های خودتان را با چهار عنصر آب‌و خاک و باد و آتش می‌توانید خنثی کنید در دسترس‌ترین چیز و مؤثرترین عنصر آب است عوامل منفی محیطی شما با آب به درجه صفر می‌رسد و حیات دوباره در وجود شما شکل می‌گیرد و فراموش نکنید که $\frac{2}{3}$ بدن شما آب فراگرفته پس همان‌طور که آب در بدن شما تعادل بین اعضا را برقرار می‌کند در هستی نیز همین قانون پابرجا است پس اگر از به هم خوردن تعادل بین خود و هستی نگران هستید و وجود شما نگرانی را جذب کرده است با یکی شدن با آب و بعد خاک می‌توانید این نابسامانی را سروسامان دهید.

گفتم خاک آری خاک به خاطر جاذبه‌ای که دارد مانند مکش بر روی وجود شما عمل می‌کند و تمام ناخالصی‌های وجود شما و ذهن شما را به درون خود

می‌کشد و آن‌ها را خنثی می‌کند بعضی منفی‌ات را درون خود می‌کشد و آن‌ها را بازسازی می‌کند و به عنصرهای مثبت تبدیل می‌کند اثربخشی خاک بر ذهن معیوب و افکار منفی مانند کرم‌های آشغال‌خور عمل می‌کنند که تصور کنید افکار منفی مانند آشغال‌های بی‌ارزشی هستند یا که آن‌ها را کرم‌های آشغال‌خور می‌خورند و به کودی بسیار باارزش تبدیل می‌کنند. آری حتی در سرزمین سنگ‌ها که گنج‌های نهفته زمین هستند و این قانون وجود دارد که انرژی منفی را تبدیل به گوهری باارزش می‌کنند پس با خاک و آب یکی شوید.

تجسم افزایش طراوت و شادابی

برای افزایش طراوت و شادابی و امید با پای‌برهنه در خاک بدوید و بخندید
با پای‌برهنه بر ساحل دریا بدوید و یا قدم بزنید.

عواطف

چگونه عواطف انسان‌ها بررسی می‌شود و این عواطف چگونه در زندگی اجتماعی و شخصی آن‌ها تداخل می‌کند. هیچ‌چیز در مغز انسان بی‌هدف نیست مثلاً وقتی به پوچی و هیچی می‌رسد تازه‌کار انسان شروع می‌شود.

آیا عادات انسان باعث پیروزی یا شکستشان می‌شود؟

انسان با کارهای بسیار ریز و به نظر معمولی که روزانه انجام می‌دهید و کم‌کم همین کارها جز عادات زندگی می‌شود و زندگی آینده خود را می‌سازد یا آن را نابود می‌کند. پس باید مواظب کارهای پیش‌پاافتاده و بی‌ارزش که ما فکر می‌کنیم روزانه انجام می‌دهیم و هیچ تأثیری در زندگی ما ندارند باشیم همین کارهای کوچک زندگی ما را می‌سازد.

برنامه هدفدار

- چگونه برنامه‌ای هدفدار برای زندگی داشته باشیم؟
- از کوزه همان تراود که در اوست
- ذهن احتیاج به تقویت و تمرین و عادت دارد
- تجسم رسیدن به هدف

چگونه برنامه‌ای هدف‌دار برای زندگی داشته باشیم؟

شاید بارها به این نکته توجه کردید که برخی افراد از یک پله به پله دیگر می‌پرند امروز یک آرمان و هدف‌دارند فردا یک آرمان و هدف دیگر، می‌خواهند امروز فلان چیز را فردا یک چیز دیگر را، این افراد ذهن خود را درگیر یک کشش دوجانبه یا کروی شکل می‌کنند مانند یک کش که از دو سو یا چند سو کشیده شود آیا نتیجه‌ای در بردارد؟ مسلماً جز از بین رفتن کش و نابودی آن چیز دیگری در بردارد.

پس سعی کنید افکار و گفتار و رفتارتان را برای به دست آوردن یک هدف به‌پیش ببرید. در ضمن سعی کنید انتخاب هدف شما چیزی بی‌ارزش و پیش‌پاافتاده‌ای نباشد چون شما اگر در بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی باشید باید زمانی را برای رسیدن به هدف خود صرف کنید پس سعی کنید هدفتان باارزش‌ترین چیز باشد هم از نظر ظاهری و هم از دیدگاه جامعه حال زندگی شما نیز یک هدف است شما باید طوری زندگی کنید که هم یک هدف اصلی و در کنار آن زندگی بهتر داشته باشید نمی‌توانید زندگی روزمره خود را سیاه کرده و نابود کنید تا اینکه به هدف خود برسید لاقلاً سلامت جسم را باید رعایت کنید که این امر بدیهی در تمام شئون کارهای شما است.

هدف شما چه رفتن به دانشگاه چه داشتن ثروت چه به دست آوردن همسر خوب زندگی عالی و هر چه هست شما باید تمرکز کرده و خواستتان را از طبیعت بخواهید یعنی شما باید بیان کنید که من فلان چیز را می‌خواهم و می‌خواهم به فلان موفقیت دست یابم.

بهترین راه برای حفظ و نگهداری چنین نگرشی نوشتن و نگهداری آن است. تلاش و جدیت را پس از ضبط و ثبت کردن هدف از دست ندهید. در مسیر هدف اگر آن را مثل جاده‌ای در نظر بگیرید گاهی اوقات خسته ناامید می‌شوید خستگی تأثیر چندانی بر رسیدن هدف شما ندارد ولی باید توجه داشته باشید ناامیدی

از جمله انرژی‌های منفی است که ساختار ذهن را کند و مانعی جدی در راه رسیدن به مقصد می‌شود.

ولی می‌توانید به جای اینکه ناامید شوید کلماتی را در گوش خود تکرار کنید که انرژی در هستی سوخت نمی‌شود فقط از شکلی به شکل دیگر تبدیل می‌شود؛ و این کلمه جلوی هر ناامیدی و انرژی منفی را می‌گیرد. مطمئن باشید شما به هدف خود یا بهتر بگوییم به مقصد خود می‌رسید. حال بعضی‌ها می‌گویند من همه آنچه شما گفته‌اید را رعایت کرده‌ام ولی به هدف خود نرسیده‌ام. مطمئن باشید اگر به ظاهر به هدف خود نرسیده‌اید به چیزی بالاتر از هدف مورد نظر دست خواهید یافت که شما را شگفت‌زده می‌کند و بگوید انرژی در هستی از بین نمی‌رود و بلکه از صورتی به صورت دیگر تغییر پیدا می‌کند.

به تکرار مداوم این گفته افکار شما تحت تأثیر قرار گرفته و راهکارهای جدیدی برای شما رقم می‌زند. پس صبر کنید هدف والاتر زمان بیشتری را طلب می‌کند. ولی عکس این مسئله وجود ندارد یعنی طبیعت و هستی هدف کوچک‌تر از ساختار ذهن برای شما طلب نمی‌کند اگر هم طبیعت چیزی کمتر طلب کند. بدانید همان هدف شما است. پس ناامید نشوید چون در کنار ناامیدی تشعشعات خشم و غضب پدیدار می‌شود و انرژی‌های منفی هم مانند انرژی‌های مثبت همدیگر را طلب می‌کنند.

یک فرد افسرده را در نظر بگیرید افسردگی آن اگر درمان نشود روز به روز مسائل و هنجارهای اخلاقی بیشتری را در رفتار فرد نشان می‌دهد.

یعنی انرژی منفی پخش شده تشعشعات را به طرف خود می‌فرستد حتی افراد هم تحت تأثیر این تشعشعات منفی شده و با او رفتاری از روی خشم و غیره نشان می‌دهند.

حال برگردیم به هدف. هدف چیست؟ هدف آرمان و آرزوی درونی تو و تصویری که برای خودت در ذهن می‌سازی. هدف تو چیزی به جز باورهای تو به خودت نیست. پس اگر خود را باور داشته باشی و به قوه درونی خوداتکا کنی هدف تو همان درون تو است.

از کوزه همان تراود که در اوست.

توجه داشته باشید. اگر شما مادر یا پدر هستید و فرزندى دارید که برای خود رؤیایپردازی‌های عمیقی دارد او را سرکوب نکنید ولی طوری برخورد کنید با فرزندان خودتان که او بداند شما قوی‌ترین پدر و یا مادر هستید اگر شما ضعف و مشکلی دارید خود را قوی جلوه دهید مقاوم بودن و باهدف بودن شما کودکان را برای گذاشتن اهداف زیبا یاری می‌کند رؤیایپردازی‌های آن‌ها را گوش دهید و به آن‌ها جهت دهید ولی مطمئن باشید بیشتر این رؤیایپردازی‌ها جهت‌دار هست چون ذهن آن‌ها مانند دیگر افراد بزرگسال عمل می‌کند رشد ذهنی ربطی به رشد جسمی ندارد ولی گاهی اوقات بعضی از فرزندان ترس و دلهره‌ای در وجود آن‌ها نقش می‌بندد یعنی تصورات غلطی که برای خود درست می‌کنند مانع‌هایی را برای خود به وجود می‌آورند مثلاً پول داشتن یا پول نداشتن هر دو آن‌ها باعث می‌شود فرزندان شما از نظر ذهنی تصویری برعکس درون خود به وجود آورند.

مثلاً پول داشتن فرزند، فکر می‌کند با پول می‌تواند همه دنیا را به دست آورد و وقت کمی را برای هدف و آرزوی کوچک خود طلب می‌کند پس در برخورد به داشته‌های فرزندان خود کمی دقت عمل داشته باشید یعنی بگذارید برای به دست آوردن یک‌چیز به چالش کشیده شود تلاش کند و تصویرسازی کند و ذهن خودش را برای به دست آوردن آن چیز به حرکت درآورد و ذهن از راکد

بودن بیرون بیاید و در مورد نداشتن یا کلمه ندارم برای بچه‌ها دقت کنید چون واژه نداشتن منفی است اثرات مخرب‌تری نسبت به داشتن ایجاد می‌کند افعال منفی هرچه باشند چه یک کلمه چه یک حرف همه آن‌ها انرژی منفی از خود ساطع می‌کنند و این مخرب‌ترین چیز برای فرزند شما است و اولین محصول این فرایند ناامیدی هست. پس سعی کنید کلمات مثبت را جایگزین جواب فرزندان خود کنید. اگر شما به هدف‌تان نرسیده‌اید یا رسیده‌اید بستگی به نگرش شما از کودکی تا الآن دارد ذهن مانند کلاس درس احتیاج به تعلیم دارد باید به کنکاش کشیده شود باید درس‌ها را با تجربه همراه کند پیروزی را ببیند و قوی‌تر شود پس ای دوست تو که سنی را پشت سر گذاشته‌ای و از اکنون می‌خواهی ذهن خود را پرورش دهی متوجه این مسئله باش که ذهن تو مانند شاگردان عقب‌افتاده در درس ریاضی هستند باید با جدیت بیشتر و فعالیت پله به پله او را تعلیم بدهی تا بتواند هدفمندی تو را سمت‌وسو دهد.

چرا درس ریاضی را موردتوجه قرار داده‌ایم. درس ریاضی مقدماتی را دارد که این مقدمات پله‌پله باید آموزش داده شوند تا بتوان دیفرانسیل و غیره را درک کرد.

ذهن احتیاج به تقویت و تمرین و عادت دارد.

تمرین‌هایی برای ذهن معین کنید و هر یک از تمرین‌ها باعث وسعت دید فرد و وسعت ذهن می‌شود و ذهن انسان مانند آب قنات تصور کنید برای آموختن آمدگی لازم را دارد تا شما چطور از آن بهره ببرید ما به سن ۳۰ سالگی می‌رسیم و می‌خواهیم با مطالعات دست‌وپاشکسته خود شروع کنیم به تصویرسازی و هدفمند شدن آیا می‌توان اول سر کلاس و دیفرانسیل نشست و انتگرال کارکرد اگر این کار بدون رفتن کلاس‌های پایه ریاضی ممکن است؟ پس هدفمندی بدون برنامه هم ممکن است

پس فراموش نکنید اگر شما می‌خواهید موفق شوید و هدفمند در زندگی خود باشید منظور از هدفمند بودن (راه رسیدن به هدف می‌گوییم) باید اولین کاری که می‌کنید سن و سال خود را نادیده گرفته و شروع کنید پایه و اساس ذهن را بسازید. برای شروع اهداف کوتاه‌مدت را در نظر بگیرید و تصویرسازی و تجسم و تمام راه‌های رسیدن به آن را انجام دهید. در نظر بگیرید. کودکان چه اهدافی را در نظر می‌گیرند و چگونه به هدف خود می‌رسند شاید هدف آن رسیدن به یک دوچرخه یا توپ باشد یک کودک اولین هدف او داشتن چیزهایی که ما می‌خواهیم نیست. اگر هم باشد این تلقین غیرمستقیم ما به او است.

تجسم رسیدن به هدف

حال تصویرسازی برای رسیدن به هدف کوچک را در نظر بگیرید رسیدن به یک جسم مثلاً خرید یک چیز آن را با تمام وجود در ذهن بیروانید به کودکان بنگرید که چگونه برای به دست آوردن یک چیز خاص از گریه استفاده می‌کنند.

خواهش می‌کنم شما گریه نکنید پشتکار این کودک را در نظر بگیرید فراموش نمی‌کند پافشاری و جدیت را به خرج می‌دهد و تا سر حد امکان تلاش می‌کند و این کار او تصویرسازی در ذهن را دارد. کودکی خود را به یادآورد. چگونه در ذهن می‌پروانید که دوچرخه می‌خواهید و چگونه به آن می‌رسیدید؟ نگران نباشید شما به دلیل نداشتن تمرکز بالاتر و تجربیات بالاتر یک شاگرد جهشی خواهید بود و زمان زیادی را لازم ندارید تا آمادگی لازم را پیدا کنید که به هدف‌های بزرگ مشغول شوید.