

موثرترین تکنیک برای دستیابی به اهداف و آرزوها



تابلوی آرزوها تکنیکی بسیار قدرتمند و البته ساده و راحت است که به راحتی میتونی اون رو متناسب با اهداف و آرزوهایی که داری درست کنی.

کاری که با تابلو آرزوها انجام میدیم اینست که دور و برمون رو از اهداف و آرزوهایی که داریم پر می کنیم ، بنابراین ناخودآگاه تمام تمرکز ما در هر لحظه به اهدافی که داریم داده میشه و در نتیجه در اثر تکرار مشاهده ی این تصاویر ضمیر خودآگاه ما اونها رو به عنوان واقعیت و اهدافی قابل دستیابی می پذیره.



این تکنیک به این علت عالی جواب می‌دهد که رابطه‌ی بسیار زیادی بین چشم و ذهن وجود دارد. فقط به همین علت ساده که ذهن منطقی و ضمیر خودآگاهت می‌تونه این تصاویر رو ببینه، کم کم به صورت اتوماتیک باور می‌کنه این اهداف واقعی و در نتیجه قابل دستیابی هستن.

برای اینکه از این تکنیک نهایت استفاده رو ببری میتونی از یک گراند گوشی تلفن همراهت گرفته، تا یک گراند تبلت، نوت بوک و تا دیوار اتاق و محل کارت رو با عکس اهداف پر کنی.

شدیدا بهت توصیه می‌کنم که از این تکنیک قدرتمند در دستیابی به هر هدف و رویایی که داری استفاده کنی.

چگونه تابلوی آرزوهای خود را بسازیم؟

GOALS

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



گام 1: لیستی از تمام آرزو هایی که داری تهیه کن

گام 2: یک مقوا تهیه کن

گام 3: به سایت تصاویر گوگل برو (google.com/images)

گام 4: نام هدف و آرزوت رو تایپ کن و به دنبال عکس هایی بگرد که رویای تو رو نشون میده و اون عکس حس اشتیاق در تو ایجاد می‌کنه

گام 5: عکس ها ترجیحا به صورت رنگی پرینت کن و اونها رو روی مقوا بچسبون

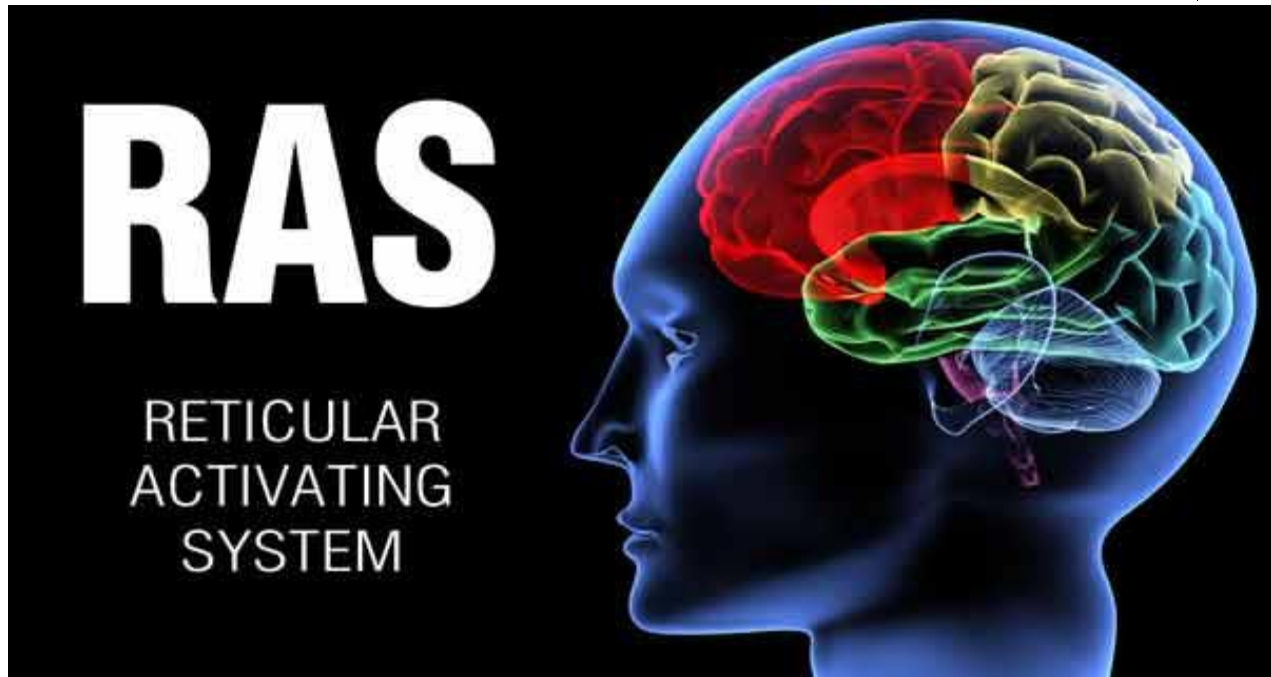


گام 6: این پروسه رو برای تمامی آرزوها و اهدافی که داری تکرار کن

گام 7: پوستر نهایی که شامل عکس های اهداف و آرزوهاییه که در زندگی داری رو جایی قرار بده که هر روز بتونی بارها و بارها ببینیش.

دلایل و استدلال های علمی که بر تاثیر و عملکرد جادویی تابلوی آرزوها صحت می گذارد.

بخشی در مغز انسان به نام Reticular Activating System یا به اختصار RAS وجود دارد که مسئول بررسی تجربیات روزانه شماست که هر تجربه رو بررسی می کند تا ببیند هر رویداد چقدر منطقی به نظر میرسد.



و نحوه ی عملکردش به شکلیه که باعث میشه تابلوی آرزوها به عنوان ابزاری بسیار مفید ظاهر بشه . اجازه بده مثالی بزنم تا دقیقا متوجه این مطلب بشی.

فرض کن به یک نمایشگاه ماشین رفتی تا ماشینی رو ببینی که خیلی دوستش داری. راجع به اون ماشین پرس و جو میکنی و یا حتی ممکنه تستش هم بکنی.



نیم ساعت بعد در حالی که داری به سمت خونت حرکت میکنی، یکدفعه همون ماشین رو میبینی که از کنارت رد میشه.

چند دقیقه بعد، یک خیابون جلوتر، دوباره این اتفاق تکرار میشه. بعد به صورت اتفاقی توی آینه عقب ماشینت نگاه میکنی و با کمال تعجب میبینی که ماشینی که پشت ماشینته دقیقا همون ماشین به خصوصه.

به خودت میگی: "چقدر این ماشین زیاد شده!"

اما هرگز اینگونه نیست. واقعیت چیز دیگه ایه. حقیقت اینه که اون ماشین همیشه اونجا بوده، اما چون در نظر سیستم RAS تو مهم نبوده، ذهنت اونها رو نادیده میگرفته و بنابراین هیچ توجهی بهشون نمیکرده. و حتی متوجه حضور اونها هم نمیشدی!

به محض اینکه سیستم RAS شما متوجه میشه که اون ماشین اهمیت خاصی برات داره، بارها و بارها همون مدل ماشین و یا حتی همون رنگ رو در هر جایی که میری میبینی و به عبارت بهتر در فرکانس اون ماشین به خصوص قرار میگیری.

وظیفه RAS انتخاب و گزینش اطلاعات از میان محیط و نتایج عملکرد های خودت، با توجه به آنچه می خوای. مثلاً اگر تصمیم گرفته باشی که فکر کنی آدم بد شانس هستی، RAS مشغول جمع آوری شواهدی مبتنی بر بد شانس تو از محیط می شه و بعد آنها رو در اختیار ذهنت میزاره تا آن هم به روش خودش بهت ثابت کنه که حق با توئه و واقعاً بدشانس هستی. در حالی که افراد موفق به RAS وظیفه متفاوتی واگذار می کنن. آنها شواهدی مبتنی بر هوشمندی، توانمندی، موفقیت و قدرت آنها رو از محیط برمی

گزینه تا به اونها ثابت کنه که موفق هستن. پس متوجه این شدی که احساس پیروزی و شکست کنی به طور کامل در دست خودته و تنها به چگونگی برنامه ریزی ذهنته. پس تو هم می تونی به افراد موفق بییوندی فقط کافیه که بخوای.

دقیقا مشابه این مورد درباره ی تمامی آرزو ها و اهدافی هم که داری صدق می کنه!

هرچه بیشتر به تصاویر آرزوها و اهدافی که داری توجه کنی ، با قدرت بیشتری به سیستم RAS خودت یادآوری می کنی که اینها برای تو اهمیت داره و اینگونه سیستم RAS خودت رو روی فرکانس آرزوها و اهدافت تنظیم میکنی.

و بعد از این کار اتوماتیک وار شروع به گرفتن تصمیم هایی می کنی و دست به اقداماتی می زنی که قدم به قدم تو رو به سمت آرزو ها و اهدافت هدایت می کنه و در نتیجه هرچه به این الهامات گوش می کنی و جلوتر میری، احساس می کنی داری راحت تر و سریع تر به هدفی که داری نزدیک میشی.

این مورد درباره ی تصمیماتی هم که در هر لحظه میگیریم صدق می کنه!

فرض کنیم به یک سه راهی میرسی و نمی دونی که از کدام مسیر باید بری...

اینجا دقیقا همون جائیه که سیستم RAS تو وارد عمل میشه تا بهت کمک کنه و مسیر صحیح (مسیر هماهنگ با اطلاعاتی که به این سیستم داده شده) رو بهت نشون بده.

بدون اینکه از این موضوع مطلع باشی ، سیستم RAS تو دقیقا هم فرکانس و هماهنگ با فرکانسی که در اون قرار داری میشه تا موارد مشابه هم فرکانس رو به زندگی تو

جذب کنه و چون تو در حال استفاده از تابلوی آرزوها هستی، در حال هم فرکانس کردن خودت با اهداف و آرزوهات هستی، پس همچنان در فرکانس اهدافت باقی میمونی و سیستم RAS تو هم بر اساس این فرکانس عمل میکنه .

بنابراین، یکی پس از دیگری تصمیم هایی میگیری که تو رو به سمت رویاهات هدایت میکنه.



نکته بسیار جالب



تابلو آرزوها نیاز به فعال سازی داره. به طوری که باید هر روز فعال بمانه وگرنه هیچ نتیجه ی مثبتی نداره و بلکه می تونه شخص رو دلزده از اهداف خود کنه. تنها راه فعال سازی تابلو آرزوها، این هست که باید هر عکسی حاوی محتوای احساسی شدیدی برای شخص باشه و نیز در صورت امکان عکس مربوط به هر هدف، هر هفته عوض بشه تا تازگی اش حفظ بشه.

با این کار ساده تو سیستم RAS ات رو نسبت به تابلو آرزوها در حالت بیدار و فعال نگه می داری و در این صورت محاله که نشانه های اهدافت رو مشاهده نکنی و در مسیر دستیابی به اهدافت قرار نگیری.

در حالت کلی برای فعال سازی تابلو آرزوها یا dream board باید :

- هر روز در یک ساعت مشخص و معینی به مدت حتی یک دقیقه، رو به روی اون بایست و با تمام وجود از دیدن عکس اهدافت احساس عشق کن.
- عکس های مختلفی برای یک هدفت تهیه کن و هر هفته یکی از آن ها رو روی تابلو قرار بده تا تازگی اش حفظ بشه.

در نهایت این رو به یاد داشته باش که صرفا استفاده از تابلو آرزوها، تو رو به اهدافت نخواهد رسوند بلکه اصلی ترین و قدرتمندترین قانون حاکم در جهان هستی حرکت و جنبشه و اقدامه.

تو باید اقدامات هوشمندانه برای رسیدن به اهدافت انجام بدی. و در کنار این اقدامات استفاده از تابلو آرزوها سرعت رسیدن به اهدافت رو چندین برابر خواهد کرد.

در پایان این کتاب ازت می خوام که این کتاب رو به دوستان و تمام کسانی که دوست شون داری هدیه کنی



هدیه دادن در: