

به نام خدا

غول درون

هری کارپنتر

دکتر مریم بردبار



سرشناسه : کارپنتر، هری دبلیو. Carpenter, Harry W.

عنوان و نام پدیدآور : غول درون / نویسنده هری کارپنتر؛ مترجم مریم بردبار.

مشخصات نشر : تهران: کتیبه پارسی، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۲۶۱ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک : ISBN: 978-622-667232-0

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: the genie within.

موضوع : ناخودآگاهی

موضوع : Subconsciousness

شناسه افزوده : بردبار، مریم، ۱۳۶۳ - مترجم

شناسه افزوده : Bordbar, Maryam

رده بندی کنگره : ۳۱۵BF

رده بندی دیویی : ۱۵۴/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۴۳۱۹۵



نشانی: تهران، خ انقلاب، خ فخررازی، ک فراهانی، ک اسلامی، کوچه یکم غربی، پ ۲

فروشگاه اینترنتی: www.katibeparsi.com

رایانامه: Katibe.parsi.1393@gmail.com

تلفن ناشر و مرکزپخش ۱: ۰۹۱۹۲۳۰۰۰۵۳ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱ و ۰۹۴۲۰۹۴۲۰۶۶۴۰۲۱

مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

نشر: کتیبه پارسی نام کتاب : غول درون

نویسنده: هری کارپنتر مترجم: دکتر مریم بردبار

صفحه آرای و طرح جلد: عباس امیدی ویراستار: امیرخسرو خرازی

تهیه کتاب: بهزاد شیرزادی لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاووش، شمیم

نوبت چاپ: نهم ۱۴۰۳ تیراژ: ۵۰۰

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب و طرح جلد

بدون اجازه‌ی کتبی ناشر پیگرد قانونی به همراه دارد.

قیمت: ۱۶۵۰۰۰ تومان

فهرست

پیش گفتار	۱۱
سر آغاز	
مقدمه	۱۵
درس یک غول شما	۲۳
قدرت ضمیر ناخود آگاه	۲۶
حالات ذهن	۳۵
شرطی سازی آلفا	۳۸
دوره های هیپنوپامپیک و هیپناگوژیک	۳۹
تمرین ساعت کرکی ذهنی	۳۹
تمرین دست یافتن به نگرش درست	۴۰
درس دو تفاوت های بین ضمیر ناخود آگاه و ضمیر خود آگاه	۴۵
مقدمه	۴۵
مغز	۴۵
کارکردها	۵۰
اراده، قدرت، و قدرت اراده	۵۴
حافظه	۵۷
آرام سازی عمیق خودتان	۵۹
درس سه ابر کامپوتر زیستی شما	۶۹
مقدمه	۶۹
ذخیره داده	۷۰
کامپیوتر زیستی شما خارق العاده ترین ربانی که تاکنون ساخته شده را به	
کار می اندازد؛ بدنتان	۷۶
اهداف	۸۷
خلاصه ویژگی های مهم ضمیر ناخود آگاه	۸۸

۸۹	تمرین خودشناسی
۹۵	درس چهار قوانین ضمیر ناخودآگاه
۹۵	مقدمه
۹۶	تکرار، تکرار، تکرار
۹۶	زمان حال
۹۹	انتظارات
۱۰۱	داروهای تلقینی
۱۰۸	تجلی
۱۱۳	استرس مزمن
۱۱۷	روش‌های رهایی از استرس
۱۱۹	تمرین شرطی‌سازی انقباض / رهایی
۱۲۵	درس پنج برقراری ارتباط با ضمیر ناخودآگاهتان
۱۲۵	مقدمه
۱۲۶	گفت‌وگوی درونی
۱۲۸	نام‌گذاری ضمیر ناخودآگاهتان
۱۲۹	آونگ
۱۳۴	خواب‌های الهام‌بخش
۱۳۸	نوشتن اتوماتیک
۱۴۰	تست واکنش ماهیچه
۱۴۹	درس شش روش‌های استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت اول
۱۴۹	مروری بر نقاط کلیدی
۱۵۰	کار را به غولتان بسپارید
۱۵۰	حواس
۱۵۲	بر افکارتان نظارت کنید
۱۵۴	منطق
۱۵۵	احساس

تکرار	۱۶۰
پاسخ آنی	۱۶۰
تلقین‌های تصویری	۱۶۷
تمرین شرطی‌سازی_پاک‌سازی	۱۶۹
درس هفت روش‌های استفاده از ضمیر ناخودآگاهتان، قسمت دوم	۱۷۷
مرکز شادی، خودتان را روشن کنید	۱۷۷
تمرین شرطی‌سازی_مرکز شادمانی	۱۷۸
آرام‌پز ضمیر ناخودآگاه	۱۸۱
تلقین‌های تک‌کلمه‌ای	۱۹۱
تمرین نقش بازی کردن	۲۰۲
درس هشت شیوه‌های استفاده از ضمیر ناخودآگاهتان، قسمت سوم	۲۰۷
روش کلاسیک	۲۰۷
محرك‌ها و پاسخ‌های شرطی شده	۲۰۷
گام اول، نوشتن تلقین	۲۱۳
گام دوم، یک محرك بیفزایید	۲۲۰
گام سوم، تلقین خودتان را بکارید	۲۲۱
گام چهارم، تکرار	۲۲۱
گام پنجم، گروه‌بندی تلقین‌ها	۲۲۲
تمرین شرطی‌سازی تلقین سلامتی	۲۲۲
سخن آخر	۲۳۶
درس نتیجه	۲۳۹
مقدمه	۲۳۹
ذهن جهانی	۲۴۱
کلید اول: در حالت آلفا نایش کنید	۲۴۶
کلید دوم: از نایش‌های تأکیدی استفاده کنید	۲۴۹
کلید سوم: مصمم باشید	۲۵۰

کلید چهارم: ضمیر ناخودآگاهتان را سرشار از ایمان کنید ۲۵۲

نتایج ۲۵۴

www.ketab.ir

به جرات می‌توانم بگویم یکی از کتاب‌هایی که مطالعه آن تأثیر بسزایی بر من گذاشت و من را عمیقاً به فکر فرو برد، کتابی است که ترجمه آن از نظران می‌گذرد. خواندن این کتاب حس دوگانه‌ای در من برانگیخت؛ از یک سو احساس تأسف که چرا زودتر به چنین کتابی دست نیافتم و آشنایی دیگران به خصوص پدر و مادرها از مفاهیم این کتاب و قدرت تلقین‌ها، می‌توانست چه تفاوتی در رویکرد تربیتی آن‌ها و باور کودکانشان از مفهوم کامیابی ایجاد کند، و از سوی دیگر با یادآوری این‌که هنوز دیر نشده و بستر این آگاهی امروز در جامعه ما فراهم شده، غرق در احساس خرسندی و شعف شدم و بلافاصله تصمیم گرفتم از خود شروع کرده و برنامه‌نویسی ضمیر ناخودآگاه را در اولویت‌هایم بگنجانم.

تعبیری که هری کارپنتر در کتابش از ضمیر ناخودآگاه ارائه می‌دهد، بسیار بجا و تحسین‌برانگیز است. غول چراغ جادو نمود حقیقی قدرت و فرمانبرداری ضمیر ناخودآگاه است. همه ما کم و بیش با قدرت ضمیر ناخودآگاه آشناییم و می‌دانیم که کار روی آن چقدر می‌تواند در موفقیت ما تعیین‌کننده باشد. همچنین می‌دانیم که برنامه‌ها و تلقین‌هایی که در بیشتر موارد ناخواسته و از روی ناآگاهی اطرافیان به ناخودآگاه ما القا شده است، زمینه‌ساز بسیاری ناکامی‌ها و کاستی‌های امروز ما است. کتاب پیش رو به ما کمک می‌کند که ذهن خود را از نو برنامه‌نویسی کرده و آن را بیالاییم.

این کتاب ما را در دستیابی به شادی و سلامتی، رهایی از استرس، افزایش اعتماد به نفس و تحقق بخشیدن رؤیاهایمان یاری می‌دهد. هر چقدر که ما در خودآگاهمان خواهان چیزی باشیم، تا زمانی که ناخودآگاه ما با آن همسو نباشد، نمی‌توانیم به هدفمان دست یابیم. با به کارگیری شیوه‌هایی که هری کارپنتر در این کتاب معرفی کرده، می‌توانیم شکاف بین ضمیرهای خودآگاه و ناخودآگاه را از میان برداشته و از قدرت نامحدود ذهن خود در مسیر کامیابی بهره ببریم.

جادارد از جناب آقای شیرزادی که با گروه ما همکاری دارند و کار تهیه کتاب را به عهده داشتند سپاسگزاری کنم و امیدوارم شما هم از خواندن این کتاب لذت برده و فرمانروای غول خود شوید.

پیش گفتار

سال‌ها است که روی قدرت ضمیر ناخودآگاه کار می‌کنم. آموخته‌های من برگرفته از مطالعه کتاب‌های نوشته شده در این زمینه و سمینارها است. به اصرار دوستانم دوره‌ای مشتمل بر شش درس دوساعته برگزار کردم. (به منظور سهولت یادگیری آن شش درس در این کتاب به هشت درس افزایش یافته است.) این دوره چکیده بهترین مطالبی است که من فرا و به کار گرفتم. پس از هر کلاس دانشجویان می‌پرسند کجا می‌توانند کتابی با این اطلاعات بیابند. پاسخ من این است که این اطلاعات از منابع بسیاری گردآوری شده و هیچ کتابی منحصرأ همه این اطلاعات را یک‌جا ندارد. کتاب *غول درون* در بردارنده همه آن اطلاعات است. من تنها این اطلاعات را گردآوری کرده‌ام. اعتبار و افتخار این مطالب متعلق به نویسندگان کتاب‌هایی که خوانده‌ام و سمینارهایی است که در آن‌ها شرکت کرده‌ام. سمینار تکنولوژی ذهن توسط جیمز تاکوس¹ در تارزانای کالیفرنیا و کلاس پیشرفته سیلویا² توسط بورت گلدمن³ برگزار شد. تصور می‌کنم در بیشتر موارد این اطلاعات در اصل متعلق به این نویسندگان هم نبوده است. اطلاعات بنیادی قرن‌ها دست به دست گشته است.

1 Psycho-netics

2 James Takus

3 Silvia

4 Burt Goldman

من همه کتاب‌هایی که در این زمینه خوانده‌ام را به خاطر نمی‌آورم. یادداشت‌هایی برداشته‌ام اما شوربختانه منابع را قید نکرده‌ام. اغلب مفهوم یا داستان مشابهی در چند کتاب آورده شده بود. کتابنامه‌ای از کتاب‌هایی که بیشترین سهم را در آموخته‌هایم داشته یا ارزش خواندن دارد را آورده‌ام. درس‌های این کتاب مرموز یا متافیزیکی نیستند. درک آن‌ها آسان و به کارگیری روش‌ها ساده است. این اطلاعات اساسی بوده و برای هر کسی که علاقمند به موفقیت و دستیابی به زندگی بهتری است قابل‌درک است. *غول درون* کتاب راهنمایی است که روش‌های منسجمی برای دستیابی به اهداف، تغییر عادات ناپسند، و دیگر راهکارهای مؤثر را پیش روی خواننده می‌گذارد.

به دلایلی این دوره تنها بزرگسالان را جذب کرده است. هدف من این است که این دانش به دست نوجوانان و جوانان نیز برسد. این دانش به پیشرفت تحصیلی آن‌ها، فرایند رشد و پرورش‌شان، افزایش عزت نفس‌شان، پربار کردن زندگی‌شان کمک شایانی خواهد کرد. اطمینان دارم که این کتاب راه خود را به سوی آن‌ها پیدا می‌کند. به تازگی درسی هم درباره نیایش افزوده‌ام چون نیایش قبل‌نهنگ است. برخلاف درس‌های قبل، برخی مفاهیم و مضامین این درس متعلق به خودم است. آن‌ها مصادیق منطقی هشت درس اول هستند. شما نمی‌توانید این مطالب را در کتاب دیگری بیابید. نمی‌دانستم که خوانندگان چگونه در مقابل مطالب احساسی این‌چنینی مثل نیایش واکنش نشان می‌دهند. اما از آنجا که به باور من این مهم‌ترین درس و پیامدی ارزشمند برای هشت درس اول است، آن را در قالب بخشی در این کتاب گنجانده‌ام.

هری کارینتر

فالبروک، کالیفرنیا

بهار ۲۰۰۷