!!توجه
فقط برای کسانی که به "آرامش درونی" و "کشف قدرت های درونی" خود بیش از هر چیز دیگری اهمیت می دهند

سلام دوست عزیزم
من مهدی خردمند هستم و می خواهم از شما سئوالی بپرسم:
آخرین باری که در کنترل ذهنتان بودید... کِی بوده؟

- آیا زمانی بود که درگیر استرس و فشار محیط کارتان یا رئیس بد اخلاقتان شده بودید و عاجزانه به دنبال فرار از آن می گشتید؟
- یا زمانی بود که با همسرتان جر و بحث می کردید؟ شاید ناخودآگاه حرفی زده بودید که وی را به شدت افسرده کرده بود و حالا که به گذشته برمی گردید، می بینید که نباید آن حرف را می زدید.
- و یا شاید زمانی که کتابی را در دست می گیرید و فکرتان به هرجایی می رود، جز کلمات نوشته شده در کتاب

بله... واقعیت دارد... ما مدتهاست که کنترل ذهن خویش را از دست داده ایم.
قرار بود که ذهنمان وسیله ای در کنترل کامل ما باشد تا بتوانیم در جای مناسب از آن استفاده کنیم، اما آیا کسی می تواند این واقعیت را انکار کند که امروزه این افکار ما هستند که کنترل کل وجود ما را به دست گرفته اند؟
اگر شما جزو آن یک درصد موفق هستید که کنترل 100% بر ذهن و افکار خویش دارند به شما تبریک می گویم و احتمالاً من قادر نخواهم بود که چیز جدیدی به شما بیاموزم.
اما اگر شما مثل من و اکثریت قریب به اتفاق انسانها، در دنیای مُدرن امروز زندگی می کنید، همه ی ما **درد مشترکی** داریم.

تفاوت یک صومعه با دنیای مُدرن ما

صومعه؟؟!... شاید خیلی ها حتی معنی این کلمه را نداند. کاملاً هم طبیعی است، این خود نشان می دهد که دنیای امروز ما چقدر متفاوت است.
"صومعه مکانی است در بالای کوه که در آن راهبان به عبادت و مراقبه می پردازند."
در فضایی آرام که نه اخبار منفی به آن درز پیدا می کند، و نه مسئولیت های پیچیده ی زندگی روی دوششان سنگینی کند.
و چقدر دنیای پیشرفته و مدرن ما اینگونه است!!! به نظر می رسد که پیدا کردن یک گوشه ی خلوت برای یافتن حس آرامش غیر ممکن شده باشد. حتی زمانیکه برای چند لحظه از اطرفیان و آدم های دیگر فرار می کنی، حالا در گوشه ی تنهایی، افکار مربوط به همان آدم ها تو را تنها نمی گذارند و در عرصه ذهنت شروع به رژه رفتن می کنند.
و حقیقت تلخ این است که ما ممکن است که در دنیای بیرون بتوانیم بر همه پیروز شویم، ولی در گوشه ی خلوت خود **همیشه مغلوب افکار و ذهن خود می شویم** که مثل یک دیوانه زنجیری مرتب این ور و آن ور می رود تا تضمین کند، لحظه ای آسوده نباشیم.
و اگر فکر می کنید که من دارم اغراق می کنم، حق دارید! فقط سعی کنید که دفعه ی بعد برای 30 ثانیه ذهنتان را از هر فکری خالی کنید و ببینید که چه اتفاقی می افتد!
و این معمایی بود که من سالها به دنبال حل کردنش بودم... البته شاید هنوز نتوانسته باشم کاملاً آن را حل کنم. ولی لااقل خیلی به جواب اصلی نزدیک شده ام و می خواهم شما هم از این گنجینه

ی بزرگ بهره مند شوید:

چگونه من مراقبه کردن را آموختم؟

اول اجازه دهید که توضیح دهم مراقبه چیست و چرا به آن نیاز داریم؟
مراقبه یا مدیتیشن زمانی اتفاق می افتد که شما کاملاً در کنترل ذهنتان باشید و پی ببرید که "شما"، همان "ذهن" نیستید. شما ماورای ذهن حضور دارید.
این آگاهی می تواند فقط برای یک لحظه باشد یا برای چند ساعت...
مقدار آن مهم نیست، چون حتی یک ذره از آن می تواند تغییرات بزرگی در شما بوجود آورد.
من از نوجوانی با مراقبه آشنا شدم. البته در آن زمان برای من جنبه تفریح داشت و واقعاً نمی دانستم که چه کار دارم می کنم! اما به هر حال مراقبه تاثیر خود را روی من گذاشت و من را تبدیل به یکی از خلاق ترین افراد در حلقه هم سن و سالانم کرد. زندگی برای من واقعاً شیرین و لذت بخش بود و سرعت یادگیری هنرهای جدید در من فقط کمی کمتر از سرعت نور بود!
اما وقتی که کم کم به دوران جوانی نزدیک شدم... مراقبه را فراموش کردم. تصمیم گرفتم که واقعی تر باشم. به نظرم رسید که همه چیز در دنیای بیرون رخ می دهد و غرق شدن یا تمرکز کردن در دنیای درون وقت تلف کردن محض است.
و زمان زیادی طول نکشید تا من هم به جمع روبوت ها بپیوندم و اجازه دهم که افکارم کنترل کامل زندگیم را به عهده گیرند، بدون آنکه من در کنترل افکارم تاثیری داشته باشم.
و نتیجه ی این کار همان اضطراب، استرس و دلمشغولی های مشترک بین همه ی انسانها شد که من را حتی تا مرز افسردگی برد. تقریباً به این باور داشتم می رسیدم که دیگر کنترلی روی زندگی خودم ندارم و باید تا ابد با این درد زندگی کنم. اضطراب و استرس فقط سطح این مشکل بود، در عمق احساس **ناامیدی** و استیصال می کردم و فکر می کردم که روزهای خوب من همه دیگر پشت سر من هستند و در جلو نور امیدی نیست.
اما همه چیز دوباره عوض شد... زمانیکه من دوباره "مراقبه" را کشف کردم.
چون می دانستم که زمانی قادر به انجام آن بوده ام... زمانی بوده که به دنیای درونم تسلط کامل داشتم و از نعمت آرامش بهره مند بودم. پس باید فقط به یاد می آوردم.
اما با این حال، به خاطر آوردن این مهارت برای بازگرداندن احساس آرامش آسان نبود. مثل این بود که من زمانی زبانی جدید را یاد گرفته بودم اما برای 10 سال گذشته از آن هیچ استفاده ای نکرده باشم. حتی یک جمله ی با معنی نمی توانستم به زبان آورم.
و تنها وسیله ای که به این روند کمک کرد یادگرفتن **"دانش هیپنوتراپی"** بود.
هیپنوتراپی علمی است که به بررسی علمی دنیای ذهن ناخودآگاه می پردازد و به شما اجازه می دهد که از در پشتی وارد اطاق کنترل ذهن شوید و بعد... و بعد آن را دستکاری کنید! (البته با نیت مثبت!)"
یاد گرفتن هیپنوتراپی و استفاده از آن مدتها طول کشید اما نمی خواهم وقتتان را با صحبت درباره ی جزئیات آن هدر دهم. من می خواهم که شما الان میوه درخت را بچینید و بررسی ریشه های درخت را به آینده واگذار کنید.

برای سفارش دوره آموزشی
اینجا کلیک کنید

هموطنان مقیم خارج
اینجا کلیک کنید

مراقبه چه نفعی برای شما دارد؟

- مراقبه خیلی سریع ذهن شما را آرام می کند. برای این کار، اول سرعت حرکت افکار شما را پایین می آوریم و زمانیکه کمی فضای ذهنتان آرامتر شد بلافاصله شما را در صندلی راننده قرار می دهیم تا فرمان را به هر سمتی که می خواهید بچرخانید.
- **پس از آرام شدن ذهن، آرامش عمیقی را در ماهیچه ها و اعضای بدن نیز حس خواهید کرد. در این حالت بدن شما شروع به ترشح ایندوروفین می کند که حس آرامش و خوشبختی شیرینی در بدن به وجود می آورد.**
- با آرام شدن بدن و از بین رفتن استرس و اضطراب، بدن شروع به **ترمیم** خود می کند و سیستم دفاعی بدن تقویت می شود. تا حالا فکر کرده اید که چرا کسانی که به طور مرتب مراقبه می کنند (مثل هنرآموزان ورزش های رزمی) به ندرت دچار بیماری می شوند و بیشتر از دیگران عمر می کنند؟
- **خالی شدن ذهنتان باعث می شود که ذهن ناخودآگاه بتواند افکار جدید و مثبت را به تصویر بکشد و بخش خلاقانه وجودتان آزاد شود. به همین دلیل است که هنرمندان به طور مرتب مراقبه می کنند (بعضی از اوقات حتی بدون آنکه خودشان خبر داشته باشند)،**
- و خیلی منافع دیگر که اینجا فرصت بیان همه ی آن ها نیست...

معرفی دیسک دوم مجموعه ی شیرجه در آرامش:

مراقبه سپر محافظ

اگر می خواهید که در بازی زندگی از دیگران عقب نمانید، باید یاد بگیرید که چگونه در برابر آدم های منفی و مزاحم از خود محافظت کنید.

اگر شما می خواهید که در زندگی پیشرفت کنید، یا اینکه حتی از زندگی آرام و زیبایی لذت ببرید، می دانید که بزرگترین مانع سر راه شما، **آدم های منفی و مزاحمی** هستند که در مسیرتان قرار خواهند گرفت.

این "آدم های منفی" می توانند در قالب های مختلفی ظاهر شوند. مثلا:

آقا یا خانم رئیسی که به دنبال بهره کشی و پایین نگه داشتن شماست.

بعضی از اقوام و خویشاوندان که دائما پشت سر شما حرف می زنند و به دنبال یافتن ایرادهایتان هستند.

حتی پدر یا مادری که نسبت به علایق شما بی توجه است و می خواهد شما را مجبور به انجام کاری کند که خودش صلاح می داند.
چه خوشتان بیاید چه نیاید، بالاخره این "آدم ها منفی" سر راهتان قرار خواهند گرفت.
اتفاقا اگر با جدیت به دنبال رشد و پیشرفت شخصی خود باشید، احتمالا با آدم های منفی بیشتری هم روبرو خواهید شد!
من دلیل این موضوع را نمی دانم. ولی به نظر می رسد زمانیکه فردی به موفقیتی بیش از دیگران دست می یابد، بقیه بلافاصله سراغ وی می روند تا به شکلی وی را تحقیر کنند. یا ناراحتش کنند تا حدی که مایوس گردد.
آیا می توانید به خاطر بیاورید که چندین بار در گذشته همین آدم های منفی، شما را دچار شک و تردید کرده اند؟ تا حدی که مسیر زندگیتان عوض شده و خواسته های خود را فراموش کرده اید؟
من در دوران نوجوانی برای مدتها همین کشمکش را با پدر خودم داشتم. وی چیزهای خوبی را برای من می خواست که با خواسته های من برای خودم متفاوت بود. من "خوب" را جور دیگری معنی می کردم و می دانستم که سرنوشتم با خواسته های وی متفاوت است.
و همانطور که می توانید حدس بزنید ،"پدر" ما ، کسی نیست که بتوانیم عوضش کنیم، یا از مقام "فرزندی وی" استعفا داده و "پدری" دیگر انتخاب کنیم!
به همین خاطر من از همان دوران نوجوانی یاد گرفتم که چگونه روی خواسته های خودم پافشاری کنم وسپری محافظ دور خودم شکل دهم که از ذات من دفاع کند. از ارزش ها و عقایدی که به آن باور داشتم و رویاهای بزرگم.
اگر دیگران به شما گفته اند که "پافشاری" روی خواسته های خودتان خوب نیست، اشتباه به عرض رسانده اند! البته لجبازی و کله شقی گاهی اوقات به خود ما آسیب می زند اما اگر قرار باشد که در مواجهه با افرادی منفی باف، زود خود را ببازید، این خیلی بد است.
شما باید در درون احساس استقامت و عزت نفس کنید. نگذارید که دیگران به راحتی با رفتارشان آزارتان دهند. دوران کودکی شما خیلی وقت است که گذشته و الان باید مثل یک آدم بالغ رفتار کنید.
و بعد از سالها کار کردن با افرادی که همین مشکل را داشته اند، من به این نتیجه رسیده ام که بهترین وسیله برای ایمن کردن آنها، ایجاد **"سپری محافظ"** در ضمیر ناخودآگاهشان است. سپری که از آنها در برابر جملات منفی دیگران حفاظت کند.
البته این سپر وجود خارجی ندارد. کاملا ذهنی است. یعنی اگر کسی با چوب دنبالتان بیفتد، احتمالا فایده ای نخواهد داشت!
اما خوشبختانه این حملات منفی فیزیکی نیستند که مرتب برای ما رخ می دهند، بلکه اکثر اوقات حملات منفی فکری دیگران ما را آزار می دهد. مثل زخم زبان زدن، تحقیر کردن، غیبت کردن و...
به همین خاطر، من مجموعه دوم "شیرجه در آرامش" را به همین موضوع اختصاص داده ام. در این دیسک با مراقبه ای آشنا خواهید شد با عنوان **"سپر محافظ".**
این مراقبه کوتاه، همان ابزاری است که ظرفیت ذهن ناخود آگاه شما را بالا می برد تا در برابر حملات منفی دیگران نفوذناپذیر شود.

اما چگونه این کار را انجام می دهد؟

خیلی ساده: فرض کنید که اکنون کسی در برابر شماست که قبلا از "زخم زبان" زدن های وی در عذاب بودید. خوب وی را تجسم کنید. چقدر ناراحتتان می کند؟
حال فرض کنید که تصویر وی را در دستگاه پخش ویدیویی می بینید. حالا صدای وی را ببندید. باز هم احساس درد می کنید؟
حال تصویر وی را شطرنجی کنید، مثل تصاویر بزهکارانی که در تلوزیون گاهی نشان می دهند.
حال چه ؟باز هم درد و ناراحتی را حس می کنید؟
احتمالا نه! با اینکه ما هیچ کار فیزیکی برای حذف آن فرد نکردیم، اما با تغییر دادن شیوه ی دریافت ذهن ناخودآگاهمان، وی را به نوعی از خودمان دور کردیم. تا جایی که تبدیل به تصویری بی اهمیت شد.
در مراقبه ی "سپر محافظ" ما عمیقتر از این نیز خواهیم رفت و این تغییرات را در عمق ناخودآگاه شما دائمی خواهیم ساخت.

!هشدار
این مراقبه می تواند اعتیاد آور باشد

از آنجا که ما سالهاست زیر داد و بیداد دنیای بیرون با بخش لطیف و زیبای درونمان بیگانه شده ایم، ممکن است پس از گوش کردن به این مراقبه برای اولین بار، آن قدر حس جذاب و دلنشینی را در !خود تجربه کنید که بخواهید مرتب به آن گوش دهید
شما آزادید که هر چقدر خواستید به آن گوش دهید، اما من توصیه می کنم که روزی فقط یک بار به !آن گوش دهید تا مزه ی آن از بین نرود
اگر شما در خوردن شهد و عسل زیاده روی کنید بالاخره آن شیرینی و لذت خود را از دست خواهد داد. پس به خودتان مسلط باشید و به اندازه کافی آرامش کسب کنید! بقیه کارها را به عهدی !ضمیر ناخودآگاه خود بگذارید که اکنون بعد از این مراقبه آماده شده است
:نکته های مهمی که باید درباره ی مجموعه ی اول " شیرجه در آرامش" بدانید

- این دوره حاوی یک سی دی صوتی است که درتعداد محدودی تکثیر شده و بعد از پایان فروش تمام نسخه های آن **دیگر فروخته نخواهد شد**. به جای آن سی دی بعدی این مجموعه با مراقبه ای متفاوت عرضه خواهد شد اما شما دیگر به مراقبه فعلی دسترسی نخواهید داشت، مگر آن که امروز تصمیم به خرید آن بگیرید.
- قیمت این دوره برای افرادی که در داخل ایران زندگی می کنند فقط **9,900 تومان** است و پس از خرید، سی دی فیزیکی این دوره به آدرس آن ها ارسال خواهد شد. هزینه ی ارسال این دوره با پست پیشتاز ~~(3000 تومان)~~ نیز **کاملاً رایگان** است. روز بعد از سفارش محصول شماره ی رهگیری مرسوله را دریافت خواهید کرد. حداکثر تا 5 روز این دوره به دستتان خواهد رسید.
- دوستان مقیم خارج از ایران فقط نسخه دیجیتال این دوره را برای دانلود دریافت می کنند و فقط **$9.99** پرداخت خواهند کرد. (چون ارسال پستی خود سی دی این دوره به خارج از .کشور حداقل $20 هزینه دارد لذا دریافت نسخه ی دیجیتال آن برای دانلود راحتتر است)

اگر فکر می کنید که یاد گرفتن مراقبه می تواند آرامش را دوباره به زندگیتان بازگرداند، خودتان می دانید که چقدر سرمایه گذاری روی سلامتی روانیتان اهمیت دارد و اعتماد به نفس شما را در دنیای بیرون نیز بیشتر خواهد کرد. می دانم که مراقبه های "شیرجه در آرامش" را امتحان خواهید کرد و بعد برایم خواهید نوشت که چقدر از آن لذت برده اید و مشتاقانه منتظر مراقبه های بعدی من !هستید. با آرزوی سفری خوش برایتان

مهدی خردمند
هیپنوتراپیست

پی نوشت 1) اگر شما درخارج از ایران زندگی می کنید و می خواهید علاوه بر نسخه ی دیجیتالی این دوره آن را به شکل سی دی فیزیکی نیز دریافت کنید با ما به آدرس support@ravanam.com ایمیل بفرستید.
پی نوشت 2) به خاطر داشته باشید که تعداد محدودی از هر دیسک تولید می شود و پس از پایان .دیگر خرید آن ممکن نخواهد بود