



۲۰۱۴/۰۲/۰۸

داکتر غلام محمد انصاری  
عضو کمیسیون صحتی مجمع دانشمندان و متخصصان افغانستان

## نیایش ۲۱ روزه برای تغییر نیروی عادت

(منفی به مثبت توسط شعور آگاه در ماتحت شعور)

از هفت مقاله که تا امروز خدمت شما به نشر رسید (حاکمیت ماتحت شعور با محتوای منفی آن ... ، پنج قدم در جهت تغییر و تکامل طی پنج مقاله و افسرده گی دوران حاملگی...) بخصوص درک قوانین ایجاد و شکل گیری ماتحت شعور که خود کار سریع و ۹۵٪ زنده گی ما را هدایت می کند و شعور آگاه که ارادی، بطی، سازنده و حلال مشکلات روزمره با ۵٪ ظرفیت کاریش می باشد، زنده گی ما را رقم می زند. این ها نقاط سازنده در زنده گی ما استند که نه تنها درک میکانیزم تولید و ایجاد شان برای ما مهم اند بلکه در عمل پیاده کردن شیوه تغییر یک حالت به حالت دیگر، نقش حیاتی و تعیین کننده دارد. و فقط از طریق در عمل پیاده کردن تصامیم آگاهانه انسان در جهات مثبت است که او را میتواند از پله های پائین زنده گی به سطوح بالائی ترقی و پیشرفت برساند.

با سرعت که جهان ما در حرکت است دماغ ما به منظور همخوانی با این سرعت روزمره خالق شصت هزار تفکر بوده که پس از تجزیه و تحلیل توسط ماتحت شعور با نقش عملیاتی ۹۵٪ و شعور آگاه با ظرفیت هدایت کننده ۵٪ زنده گی ما را، سر و صورت می بخشد. ولی از آن جای که در تکامل زیگزاگی بشریت از پله های پائین به بالا، ساختار ماتحت شعور کل بشریت، چه شرق، غرب، شمال و چه هم جنوب به عنوان بخش تعیین کننده ، محصولات منفی را در خود به ثبت رسانده است و متأسفانه که این پروسه همچنان در حال جریان می باشد، به خصوص که در این پروسه، منابع قدرت های زد بشری، آگاهانه و روزمره با زیگنال های منفی زنده گی ما را بار دار ساخته و شعور ما را برای استفاده های نا سالم به نفع خود سمت و سو می دهند. که این وضع بشریت را در پرتگاه نیستی رسانیده است.

حالا مسوولیت تاریخی تمام دانشمندان، متخصصان و روشنفکران جامعه بشری بخصوص جامعه ماست تا با درک میکانیزم ایجاد ماتحت شعور و شعور آگاه و تبدیل یک حالت به حالت (حالت منفی به حالت مثبت و از ماتحت شعور به شعور آگاه و برعکس) دیگر دست به دست هم داده و با در نظر داشت اصول طب وقایوی، عقلی، عصبی، دفاعی ، اجتماعی و مدنی در قبال وسایل نجات دهنده دیگر، بشریت را در راه رهائی از این بحران فکری، روانی اجتماعی و سیاسی به سوی آینده روشن رهبری نموده و یاری رسانند.

د پانو شمیره: له ۱ تر ۴

افغان جرمن آنلین په درنیت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلیکني د لیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هبله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکي په خیر و لولی

تمام اعتقادات و باور های انسان در اثر تکرار آنها در عمل به عادات تبدیل می شوند، زیرا فقط نیروی عادت است که انسان را ادامه حیات می دهد. در غیر آن ادامه حیات انسان به یک پدیده نا ممکن تبدیل می شود. بطور مثال تصور کنید که در سر سرک یک واقعه ترافیکی اتفاق افتاده و اگر شما برای نجات انسان زخمی، کار را در این مقطع با شعور آگاه آغاز کنید که خیلی بطنی و زمان گیر است، یقیناً که تا دست به عمل شدن، آنچنان زمان زیادی را از دست خواهید داد که برای نجات انسان زخمی شده، کاری صورت نخواهد گرفت. پس نا گزیریم که در این مقطع حساس یعنی نجات فرد زخمی نیروی عادت ماتحت شعور را که سریع عمل می کند و به عنوان سیستم خود کار در دماغ ما ثبت است، به کار بگیریم و تمام پروگرام های ثبت شده ای راه نجات را که تا امروز در ماتحت شعور خود داریم، بکار اندازیم تا باشد نتیجه مطلوب زود تر بدست آید. و همچنان یاد گرفتن راننده گی، بایسکل سواری و هزاران عمل دیگر که پس از مدتی جبراً به نیروی عادت تبدیل شده و توسط سیستم و پروگرامهای ماتحت شعور به صورت خود کار و غیر ارادی انجام میشوند.

انسان ها همیشه در پروسه زندگی خود عکس العمل های اتوماتیک را در خود انکشاف می دهند که با سرعت برق بدون فکر کردن بایست جریان نمایند. یقیناً در ابتدا وقت قبل از آنکه یک تفکر به نیروی عادت تبدیل شود همه چیزی باید تجزیه و تحلیل گردد، دقیق تصور شود و همیشه بهبود یابد تا آنکه بالاخره در اثر تکرار روز مره توسط شعور آگاه که خلاق، بطنی و وقت گیر است به یک عکس العمل اتوماتیک ماتحت شعوری که سریع و نجات بخش تبدیل گردد.

حال که به درک آن رسیدیم که ماتحت شعور انسان برای ادامه حیات اش با ۹۵% نقش هدایت کننده و ظرفیت کاری ۵۰ بلیون بایت اش در فی ثانیه یک نیروی خود کار با عمل و عکس العمل اتوماتیک است و بخصوص که تحقیقات جدید محققین بیولوژی عصاب و روش شناسان این را به اثبات رساند که ۷۰% ماتحت شعور انسان های ممالک غربی دارای محتوای منفی می باشد. که فیصدی آن یقیناً در کشور ما بالاتر از این رقم است. پس درک این مطلب به آن نقطه اساسی و تعیین کننده زنده گی بشر تبدیل گردیده است که باید میکانیسم های تبدیل این محتوای منفی به مثبت را دقیق آموخته و در عمل پیاده نمایم.

محققین سلوک شناسی به این نتیجه رسیده اند که انسان باید حداقل ۲۱ روز یک عمل و تفکر نو را بدون وقفه، آگاهانه تکرار نمایند تا باشد آن تفکر و یا عمل به نیروی عادت تبدیل گردیده و این نیروی عادت جدید به عنوان یک پروگرام به صورت خود کار و سریع در زنده گی روزمره مورد استفاده قرار گیرد. این نیروی عادت جدید در دماغ انسان پس از ۲۱ روز به پروگرام تبدیل میشود، که خود کار و مستقل از اراده ای ما عمل میکند، و یا اینکه بخواهیم یک عمل و تفکر جدید و مثبت را جاگزین یک ساختار کهنه در ماتحت شعور خود نماییم، باید طرز العمل فوق را استفاده نماییم. **تکرار یک تفکر و عمل و تبدیل آن به نیروی عادت باید ۲۱ روز حداقل ادامه پیدا کند نه ۱۹ روز و نه هم ۲۰ روز.**

د پانو شمیره: له ۲ تر ۴

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)  
یادونه: دلینکی د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولی

حداقل ۲۱ روز تکرار یک عمل یا تفکر آگاه، ضرورت است تا به نیروی عادت تبدیل شود. یقیناً به هر اندازه که تکرار عمل صورت گیرد بهتر خواهد بود و به همان اندازه نیروی عادت سریع تر و ساده تر عمل خواهد کرد. پس بهتر است اگر آگاهانه پیش از پیش ۳۰ روز، ۶۰ روز و یا ۹۰ روز را انتخاب نمایم. زیرا هر قدر یک تفکر و یا یک عمل تکرار گردد به همان اندازه به سود ماست.

بعضی از افراد حتا نمی توانند ۲۱ روز را ادامه دهند که در آن صورت تبدیل یک عادت منفی به مثبت غیر ممکن خواهد بود. وقت شما میخواهید یک پروگرام کهنه و یا یک عادت نا محبوب خود را از خود دور کنید، باید سریعاً تصمیم گرفته و دست به عمل شوید و بدون وقفه ۲۱ روز آن عمل را تکرار نماید. و اگر آنرا در میان فراموش کردید باید دوباره از روز اول شروع کنید تا موفق شوید بیستو یک ۲۱ روز آنرا بدون وقفه انجام دهید. زیرا راز موفقیت در انجام بدون وقفه ای یک عمل و یا تفکر در حد اقل ۲۱ روز است.

وقت شما میخواهید عادت کهنه را به یک عادت نو تعویض نماید و یا منفی را به مثبت تبدیل کنید، پروگرام های کهنه و منفی به ساده گی از سر راه دور نمی شوند و به مقاومت خواهند پرداخت، زیرا او بخش از زنده گی شماست و میخواهد به زنده گی خود ادامه دهد. ولی این مقاومت فقط ۲۱ روز توان دارد پس از ۲۱ روز نیروی عادت ماتحت شعور که بایست تبدیل گردد، دیگر انرژی مقاومت را نداشته و جایش را توسط تکرار عمل شعور آگاه در ۲۱ روز به نیروی عادت جدید در ماتحت شعور تبدیل مینماید.

خوب جا دارد یک مثال از زنده گی روزمره ای خود به شما بزنم:

من عادت داشتم که کلید موتر ام را بی جا بگذارم و بعداً فراموش کنم که کجا گذاشته ام و این خود از یک طرف عصاب خورد کن بوده و از سوی دیگر وقت و انرژی را بیجا به مصرف می گرفت. اما برای آن که بتوانم این پروگرام را در ذهن خود از نیروی خود کار ماتحت شعور در شکل منفی اش یعنی بیجا گذاشتن کلید به پروگرام مثبت بجا گذاشتن کلید تبدیل نمایم، ضرورت به آن بود که دست بندی را به عنوان هشدار دهنده در دستم بزنم و ۲۱ روز کلید را در چنگک عقب دروازه آویزان کنم. هر روز اگر این عمل را فراموش کنم باید دوباره از روز اول آغاز کنم و هر زمانیکه ۲۱ روز بدون وقفه توانستم این کار را انجام بدهم آن وقت پروگرام بی جا گذاشتن کلید پس از ۲۱ روز به پروگرام به جا گذاشتن کلید تبدیل گردیده و از یک پروگرام شعوری به ماتحت شعور سپرده شده که پس از آن وجود دیگر ضرورت به فکر کردن آگاه نداشته، بلکه ماتحت شعور بصورت خود کار آنرا انجام میدهد که خیلی خیلی سریع بوده و انرژی بسیار ناچیز مصرف می کند.

قابل تذکر است که برنامه نیایش ۲۱ روزه را میتوانید در تمام بخش ها و ابعاد زنده گی مورد استفاده قرار دهید. بدین معنی که اگر شخصی دچار افسرده گی، ترس، دل تنگی، عصبانیت و یا هم هر مشکل دیگری فامیلی، شخصی، روحی، عقلی، عصبی و جسمی باشد، با استفاده از این برنامه میتواند بر مشکل خود با میکانیزم فوق

---

د پانو شمیره: له ۳ تر ۴

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de) یادونه: دلپکني د لیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکي په خير و لولي

چیره گی حاصل نموده و خود را رهائی دهد. بصورت دقیقتر شیوه های نیایشی مختلف را در مقالات بعدی خدمت شما تقدیم خواهیم کرد.

گرچه ذکر مثال های ناراحت کننده اجتماعی سیاسی در یک متن طبی یک اصل رایج نیست ولی متأسفانه شرایط ناهنجار جامعه ما و جهان مرا نمی تواند مجبور نسازد تا تصورات طبی خود را از چارچوکات صرفاً طبی خارج ساخته و مثال های ناراحت کننده از زنده گی روزمره انسان در جامع بشری بخصوص جامعه خود نیاورم.

شما مطمئناً در مطبوعات شاهد این واقعیت عینی استید که در اکثر نقاط جهان بخصوص در کشور ما و اطراف آن اطفال در مکاتب معین برای اعمال ناهنجار انتحاری به تربیه گرفته میشوند. میکانیزم این نوع تربیه و آماده گی اکثراً توسط منابع قدرت تمویل گردیده و برای رسیدن به اهداف خود از این عمل ناهنجار و ضد بشری استفاده می نمایند. آنها از میکانیزم تشریح شده فوق برای به عادت کشیدن اطفال به انجام حملات انتحازی مبادرت می ورزند.

برای جلوگیری از این حرکت ضد بشری لازم است تا مسوولین سیاسی، اجتماعی و صحی چه در سطح جهانی و چه در سطح کشوری تحت پروگرام های معین حمایه طفل و مادر از این عمل ناهنجار جلوگیری نموده و فعالیت های مراکز تربیتی این اعمال نا جایز ضد بشری ممنوع قرار داده شود.

برای در عمل پیاده کردن ۲۱ روز برنامه نیایش شما می توانید از لینک که متأسفانه فعلاً به زبان المانی است استفاده ببرید و وعده می دهم که این نوع پروگرام های ویدیوئی را به زبان های ملی کشور نیز تهیه نموده و به خدمت شما قرار دهم.

ادامه دارد

<http://www.youtube.com/watch?v=baPKGiJSGCo>

---

د پانو شمیره: له ۴ تر ۴

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)  
یادونه: دلپکنی د لیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله لیکنه له رالیولو مخکي په خیر و لولئ