

عواطف، راهنمای رسیدن به خواسته ها

عواطف، راهنمای رسیدن به خواسته ها

همانگونه که برای حرکتِ یک کشتی در مسیر صحیح، ابزارهایی مانند قطب نما، فانوس دریایی، رادار و ... ساخته شده تا کشتی را به مقصدش راهنمایی کند. همانگونه که برای هواپیما بسیار مهم است که در هر لحظه، از درست بودن مسیری که در آن است، مطمئن شود و به همین دلیل نیز بر جهای کنترل و ابزاری دقیق برای بررسی مسیر حرکت هواپیما در هر لحظه، ساخته شده است. ما نیز در مسیر حرکت به سمتِ خواسته های مان نیاز به ابزاری دقیق برای بررسی لحظه به لحظه مسیرمان و اطمینان از صحیح بودنش داریم.

به همین دلیل پس از تولدمان در این بعدِ مادی، یک سیستم هوشمند مانند یک مباشرِ باهوش، در ما به وجود آمد. اگر بتوانید فقط این فصل از کتاب را به خوبی درک کرده و در هر لحظه از زندگی‌تان از آموزش های آن استفاده نمایید، من با اطمینان به شما قول می دهم که یک زندگی رؤیایی برای خود خلق خواهید کرد.

وقتی من در مورد قوانین کیهانی صحبت می کنم، همه از من می پرسند، چطور می توانیم از این قوانین به نفع خودمان استفاده کنیم؟ این سؤال خوبی است!!

اجازه دهید کمی بیشتر این موضوع را برایتان باز کنم: قبل از تولد و ورودمان به دنیای مادی، همه ی ما جزئی از خدا بودیم. یعنی ما خودِ خدا بودیم و تمام ویژگی های او را داشتیم. ما در آن بُعد، فاقدِ ذهن بودیم. اما بعد از تولد، ما دارای ذهن شدیم. بنابراین در این دنیای مادی، دارای ۲ وجود هستیم:

۱. روح (همان خداوند)

۲. ذهن (با دیده ها، شنیده ها، تجربیات و تکرار افکارِ ما شکل می گیرد..)

یعنی ذهن کاملاً از عوامل بیرونی تأثیر پذیرفته و با اثر گرفتن از این عوامل بیرونی، محدودیت هایی را در خود به وجود آورده است و به نوعی محصولِ این عوامل بیرونی است. در صورتی که روح ما همواره در بالاترین جایگاه قرار داشته و هرگز از عوامل بیرونی تأثیر نمی پذیرد. به همین دلیل است که روح:

- هرگز نمی ترسد
- هرگز نگران نمی شود
- هرگز کمبود را احساس نمی کند
- بی قید و شرط عشق می ورزد
- بی قید و شرط می بخشد
- و هرگز هیچ محدودیتی در هیچ زمینه ای ندارد.

فاصله بین ذهن و روح، مقدارِ سعادت و خوشبختی ما را مشخص می کند. یعنی هر چه فاصله ذهن و روح کمتر باشد، هر چه ذهن ما شبیه تر به روح مان باشد، ما ویژگی های خداگونه پیدا خواهیم کرد در نتیجه می توانیم:

- خداگونه عمل کنیم
- می توانیم هر آنچه م یخواهیم را خلق کنیم
- می توانیم ببخشیم
- می توانیم همواره آرام باشیم

هرچه این فاصله بین ذهن و روح بیشتر باشد، محدودیت های ما بیشتر شده و:

- ما از عشق و سعادت خدایی دور می شویم
- ما احساس کمبود می کنیم
- ما فکر می کنیم که برای موفقیت باید نظر دیگران را بدانیم و تأیید آن ها را داشته باشیم
- ما فکر می کنیم برای پیشرفت نیاز داریم که حقیقت را بپوشانیم یا دیگران را تخریب کنیم
- دروغ می گوییم
- تهمت می زنیم
- کلاهبرداری می کنیم
- دزدی می کنیم

و به این ترتیب، از ویژگی های خداگونه دورتر می شویم. از سعادت حقیقی، از عشق و ثروت حقیقی دور شده و احساس ضعف بیشتری می کنیم. در حقیقت، نهایت قدرت ما زمانی است که ذهن و روح دقیقاً مشابه هم بشوند و سیستمی که به ما نشان می دهد که در هر لحظه فاصله میان ذهن و روح ما چقدر است، عواطف وجودی ماست!

معنی این جمله این است که هرگاه ما احساس شادی، عشق، لذت، خوشبختی، امید، آگاهی و در یک کلام، احساس آرامش درونی داریم، فاصله میان ذهن و روح مان کم شده است. یعنی ذهن ما شبیه تر به روح مان فکرمی کند و نگاه می کند. هرگاه احساس ترس، خشم، غم، احساس گناه و بدتر از همه احساس افسردگی داریم، یعنی فاصله بین روح و ذهن ما بسیار زیاد است.

به طور کلی، ما با سیستم عواطف مان در هر لحظه می دانیم که چقدر با روح مان فاصله داریم. در تمامی موارد، منظور من از فاصله، فاصله فرکانسی است! هر چه ما با شبیه تر کردن دیدگاه ذهن با دیدگاه روح مان، فاصله فرکانسی میان این دو را کمتر می کنیم، بیشتر خواص خدایی پیدا می کنیم. خداگونه تر می شویم و وقتی این خواص و ویژگی را در خود ایجاد کنیم، توانایی و رفتارمان نیز خداگونه تر می شود.

تکرار می کنم که نشانه خداگونه شدن، آرامش درونی شماست. نشانه آن این است که این آرامش درونی که از ایمان شما نشات می گیرد، کاملاً در رفتار شما مشهود است!

فرکانس روح، همواره در بالاترین و بهترین فرکانس ممکن قرار دارد زیرا روح، خودِ خداست.

اما فرکانس ذهن، در هر لحظه و همواره می تواند تغییر کند. یعنی هر فکری که به ذهن خطور می کند، می تواند بسته به جنس فکر، این فرکانس را در جهت نزدیک شدن به روح یا دورتر شدن از آن، تغییر دهد. باید بدانید که فرکانس غالب ذهن، همان باورهای ماست که شامل افکاری است که بسیار زیاد تکرار شده است.

هر چقدر بتوانیم به وسیله افکار مناسب و آرامش بخش، فرکانس ذهن را نزدیک به فرکانس روح نماییم، به سعادت و خوشبختی بیشتری می رسیم. یعنی هرچه بتوانیم آگاهانه از طریق تغییر افکارمان و از طریق تغییر نگاه مان به هر اتفاق در زندگی، به احساس آرامش برسیم، یعنی به روح مان نزدیک تر می شویم و هرچه به روح مان نزدیک تر شویم، توانایی های مان خداگونه خواهد شد.

منظور من این است که همه ی چیزهای خوب زمانی به دست می آید که ما همواره تلاش کنیم که فرکانس ذهن مان را به فرکانس روح مان نزدیک تر کنیم.

اما از آنجا که شیطان قول داده تا ذهن مان را از ترس، خشم، ناامیدی، فقر، کمبود و بدبختی پُر کند، تنها راه نزدیک کردن فرکانس ذهن مان به فرکانس روح مان، فقط و فقط یک ایمان واقعی است!!!

تمام افکارِ شیطانی، یک جنس احساس را در ما به وجود می آورد و آن هم این است که احساس بدی داریم هرگاه، در هر لحظه و به هر دلیلی شما احساس ناامیدی، ترس، خشم، نگرانی، احساس گناه و افسردگی داشته باشید، به این معناست که شیطان کنترل ذهن تان را در دست گرفته است و شما با سرعت زیاد در حال فاصله گرفتن از فرکانس روح هستید.

نتیجه ایجاد فاصله زیاد بین روح و ذهن، فقر، تنهایی، بیماری، افسردگی و ... است. به همین دلیل است که من تأکید می کنم که مهم ترین کار زندگی ما این است که در هر لحظه، از طریق سیستم عواطف بدانیم که فاصله فرکانسی روح و ذهن ما چقدر است!!!

اگر بتوانیم در هر لحظه از زاویه ای به موضوعات و اتفاقات زندگی مان نگاه کنیم که به احساس بهتری برسیم، به این معناست که ما در حال کم کردن فاصله فرکانسی بین ذهن و روح مان هستیم!

اگر بتوانیم با تغییر افکار و باورهایمان به روح مان نزدیک تر شویم، دقیقاً می توانیم مثل خداوند شویم و مثل او عمل کنیم. در چنین لحظاتی، گویی جهان به تسخیر ما در می آید. گویی هر آنچه که اراده می کنیم در اختیار ما قرار می گیرد.

از آنجایی که این کتاب (روپاهایت را زندگی کن) قرار است در نهایت سادگی باشد، من بیش از این وارد موضوع نمی شوم. در ادامه کتاب، بیشتر در مورد این موضوع صحبت می کنم که چگونه می توانیم با استفاده از سیستم هدایتی عواطف مان، به خواسته هایی مانند ثروت، سلامتی، روابط زیبا و ... برسیم.

موضوع مهمی که می خواهیم در مورد خواسته ها مطرح کنیم این است که:

واکنش روح و ذهن در مورد خواسته ها، معمولاً واکنش متفاوتی است. یعنی دیدگاه ها و آگاهی های ذهن و روح در مورد آنچه که ما می خواهیم و دوست داریم داشته باشیم یا تجربه کنیم، در اکثر افراد، کاملاً متفاوت است و روح ما قسمتی از آگاهی خداوند است. این آگاهی به این موضوع واقف است که همه آنچه که می خواهد، برای او در جهان موجود است. منظورم از اینکه واقف است، امیدواری یا حتی اطمینان نیست بلکه حتی چیزی فراتر از امید یا اطمینان!

به عنوان مثال، روح ما در برابر چیزهایی که می خواهیم یا دوست داریم داشته باشیم همان واکنشی را دارد که ما در برابر اکسیژن داریم! هیچ کدام از ما هرگز نگرانی از بابت کمبود اکسیژن یا سخت به دست آمدن آن یا در دسترس نبودنش نداریم. همه ما به این موضوع واقف هستیم که هر اندازه که بخواهیم اکسیژن در اطراف ما موجود است و این موضوع برایمان کاملاً طبیعی و بدیهی است!

برای روح ما نیز رسیدن به هر خواسته ای کاملاً بدیهی و طبیعی است. روح همه چیز را ممکن می داند، روح می داند که همه آنچه که می خواهیم، در جهان موجود و البته دست یافتنی است. روح می داند که برای رسیدن به خواسته ها نیاز به تقلا نداریم بلکه فقط باید اجازه ورود آنها را به زندگی مان بدهیم.

همه ی آنچه که می خواهیم در جهان برای ما مهیا است، فقط باید اجازه دریافت آن را بدهیم! این همان چیزی است که روح به آن یقین دارد.

در مقابل روح، ذهن ما قرار دارد. ذهن ما با منطق کار می کند. منطق ذهن از تجاربش و از چیزهایی که دیده و شنیده، آمده است. پس از تولد ما وارد دنیای مادی شدیم. کم کم با اطرافیان مان و دیدگاه های آن ها آشنا شدیم. چیزهایی که به صورت مدام در مورد موضوعات مختلفی مانند پول، سلامتی، روابط و ... از اطرافیان مان، جامعه، رسانه های صوتی و تصویری، کتاب ها، مدرسه، استادان دانشگاه، روزنامه ها ... دیدیم و شنیدیم، ذهنیت ما را در مورد آن موضوعات شکل دادند.

بیاید حالت های مختلف شکل گیری ذهن را بررسی نماییم:

حالت اول:

فردی در خانواده ای فقیر رشد کرده که مرتباً با کمبود پول مواجه بوده، مرتباً پدرش را مشاهده کرده که به سختی قادر به تأمین هزینه های زندگی است. همسایه ها، فامیل و آشنایان او نیز با این مشکلات دست به گریبان بودند. هرگز خواسته هایی که از پدرش برای اسباب بازی، لوازم التحریر خاص و ... اجابت نشده و نتوانسته است چیزهایی را که دلش می خواسته، تجربه نماید. یا مادرش را مشاهده کرده که به سختی بیمار است و با اینکه سال ها در پی دوا و درمان است، هنوز به بهبود نرسیده است. برادرش را مشاهده نموده که برای قبولی در کنکور، شب و روزش را وقف خواندن نموده اما با این حال نیز به نتیجه ای مطلوب نرسیده است. خواهرش را مشاهده کرده که مرتباً درگیر مشکلات ازدواج بوده و با این که یک بار از همسرش جدا شده، بازهم ازدواج ناموفقی را تجربه کرده است...

این دیده ها و شنیده ها منطق و ذهنیتی خاص را برایش ساخته است که اگر خود فرد آگاهانه تلاش نکند که آن را تغییر دهد زندگیش کاملاً شبیه اعضای خانواده اش خواهد شد.

حالت دوم:

در مقابل فردی را ببینید که در خانواد های رشد کرده که همه چیز به راحتی در دسترس بوده است: پدرش را دیده است که به راحتی و فقط با چند تماس تلفنی درآمد بالایی دارد. خواهرش فقط با چند هفته درس خواندن، نتیجه خوبی در کنکور گرفته است. مادر بزرگش با اینکه مبتلا به بیماری ای حاد شده بود، خیلی راحت مداوا شد و...

اینها ورودی های ذهن این فرد است که چنین ذهنیتی برایش ساخته است که: رسیدن به خواسته ها نه تنها ممکن بلکه بسیار آسان است!

وقتی می گویم، عواطف شما ابزاری برای هدایت شما هستند، ممکن است این سؤال به وجود بیاید که اصلاً احساس خوب یا احساس بد، چگونه به وجود می آیند و چگونه می توانند ما را هدایت کنند؟

تا اینجای کار ما فهمیدیم که روح ما از خداوند است و ذهن ما نیز حاصل دیده ها، شنیده ها و تجارب ماست. از آن جا که تجارب، دیده ها، شنیده ها و بطور کلی محیطی که هر فرد با آن روبرو است و آدم هایی که با آن ها در ارتباط است، با هم تفاوت دارد، لذا ذهن یا منطق هر فرد با فرد دیگر متفاوت است.

بنابراین هر یک از این ذهنیت ها، همواره در برابر اتفاقات واکنش های درونی متفاوتی دارند زیرا هر کدام از آنها، بر اساس نوع شکل گیری شان و نوع تجاربشان متفاوت هستند.

به عنوان مثال:

به فردی اطلاع می دهند که ورشکست شده یا مهم ترین دستگاه کارخانه اش خراب شده و میلیونها دلار خسارت وارد شده است! ذهن این فرد (اگر جزء افرادی باشد که در گذشته این چنین اتفاقاتی زندگی اش را نابود کرده باشد) در برابر این اتفاق یک واکنش را نشان می دهد و روح او یک واکنش دیگر!

ذهن او می گوید:

- دیگر بیچاره شدم
- من هرگز نمی توانم این ضرر را جبران کنم
- دیگر هرگز قادر به درآمد زایی نیستم
- حتی قادر به پرداخت هزینه هایم نخواهم بود
- دیگر پاسخگوی مشتریانم نیستم و تمامی آن ها را از دست می دهم!

روح او واکنش بسیار متفاوتی در برابر این اتفاق دارد. روح می داند که مسائل و مشکلاتی که بر سر راه او قرار می گیرند فقط به این دلیل است که به او کمک کنند تا خواسته های جدیدش را واضح تر شناخته و به وسیله دریافت آن خواسته ها، به پیشرفت برسد! یعنی روح می داند که می تواند دستگاه های بهتر تهیه کند که در مقابل چنین اتفاقی مقاوم تر عمل کرده و حتی با وجود تولید بیشتر، هزینه کمتری نیز برای او داشته باشد.

روح می داند که این اتفاق موجب بیدار شدن توانمندی های بیشتری در او می شود. روح می داند که ثروت موجود در جهان بی اندازه است و برای داشتن هر چیزی فقط کافی است اجازه داشتن آن را به خودش بدهد! روح می داند که چگونه باید خواسته هایش را دریافت کند، پس هرگز نگران هیچ اتفاق به ظاهر بدی نخواهد شد!

روح می داند که کمبود، هرگز در جهان معنایی ندارد پس هرگز نگران کمبود نیست!

حال هر چه این دو دیدگاه، یعنی ذهن و روح، شبیه تر به هم فکر کرده و جهان بینی شان بیشتر همانند هم باشد، فاصله فرکانسی میان آنها کمتر است و فرد احساس بهتری دارد!

هر چقدر این دو دیدگاه با هم متفاوت تر باشند، یعنی فاصله فرکانسی بیشتری با هم دارند، در نتیجه فرد احساس بدتری را نیز تجربه خواهد کرد.

بنابراین، احساسات ما بیان کننده، شباهت یا تفاوت دیدگاه هایی است که ذهن و روح دارند

یک مثال دیگر!

فردی را در نظر بگیرید که به شدت وابسته به یک فرد خاص است. او احساس می کند که فقط و فقط همین یک نفر را دوست دارد و اگر با او ازدواج نکند، هرگز خوشبخت نمی شود یا اینکه هرگز نخواهد توانست شخص دیگری را دوست داشته باشد. او فکر می کند هرگز دیگر نمی تواند شخصی مانند او را پیدا کند یا اگر به این فرد خاص نرسد و با او ازدواج نکند، زندگی اش نابود می شود.

ذهن این فرد تصورش بر این است که باید به هر شکل ممکن، رضایت فرد مقابل را جلب و او را عاشق خودش نماید. ذهن او مهم ترین عامل خوشبختی خود را در گرو به دست آوردن عشق این فرد می داند و از آنجا که آن را ندارد و برایش دور از دسترس است، احساس ناامیدی، ترس و نگرانی بیشتری دارد.

اگر ذهن مهمترین رابطه اش را رابطه با روح خود و هماهنگ بودن با او بدانند سعی نماید این هماهنگی را با تغییر افکار و تغییر نگاهش در خود ایجاد نماید، آنگاه می تواند با کم کردن فاصله فرکانسی اش با روح، به احساس آرامش رسیده و این آرامش او را به سمت تجربه از روابطی پیش می برد که به او احساس آرامش بیشتر، عشق بیشتر و خوشبختی بیشتر می دهد.

روح می داند برای خوشبختی هرگز نیازمند حضور شخصی خاص در زندگی اش نیست!

بنابراین هرچه ذهن به روح نزدیک تر و شبیه تر شود، به این وضوح می رسد که تمامی روابط مهم زندگی او، روی هماهنگی ای بنا می شود که با روح خود ایجاد نموده است و هر چه این هماهنگی بیشتر و بیشتر می شود، تمامی روابط او به بهترین شکل و با بهترین افراد به وجود خواهد آمد. در یک کلام، ذهن باید بداند که مهم ترین کار زندگی او حفظ هماهنگی اش با روح خود و جلب رضایت خودش است، نه هماهنگی با فردی دیگر و جلب رضایت او.

هر چه دیدگاه های میان ذهن و روح در این موضوع، از هم متفاوت تر باشند، فرد احساس بدتری را تجربه می کند زیرا فاصله فرکانسی میان ذهن و روح او از هم زیاد است. و هرچه احساسش بدتر شود، اتفاقات و شرایط ناخواسته بیشتری را تجربه می کند.

این اتفاق را در نظر بگیرید:

به فردی که مادرش از بیماری سختی رنج می برد، خبر فوتِ مادرش را می دهند: ذهنِ او این اتفاق را بدترین فاجعه زندگی اش می داند زیرا فکر می کند که مادرش را برای همیشه از دست داده است و هرگز دوباره او را نخواهد دید. ذهن فرد به شدت احساس تنهایی کرده و از این اتفاق افسرده می شود. اما روح او واکنشی کاملاً متفاوت دارد زیرا آگاهی روح او از مرگ، کاملاً متفاوت است.

اگر ذهن بداند که هر فردی جزئی از خداست و همواره نیز با خدا خواهد بود و فقط قرار است مدت زمان اندکی بوسیله جسم، این بعد مادی را تجربه کرده و دوباره به اصل خود بازگردد و در واقع چیزی به نام مرگ (به معنای نابودی و از بین رفتن) وجود ندارد، می تواند با روح به هماهنگی برسد.

حالت سومی نیز وجود دارد:

ممکن است در موضوعات مختلف، برخی ذهنیت های ما شبیه به روح مان باشد اما برخی دیگر نه!

به عنوان مثال در مورد سلامتی:

ما باور داریم که بدن ما مرتباً در حال تولید سلول های جدید و سالم است و اگر دچار مشکل یا بیماری هم بشود، به راحتی قادر به درمان خودش است. پس اگر با وجود این ذهنیت مبتلا به یک بیماری بشویم، از آن جا که ذهنیت ما شبیه به آگاهی روح است، فاصله فرکانسی کمی با روح مان داشته و احساس خوبی داریم، لذا خیلی زود حتی در مورد بیماری های سخت، بهبودی حاصل می شود.

اما ممکن است همین فرد در مورد ثروت یا در مورد روابط این ذهنیت را نداشته باشد و منطق او با آگاهی روح بسیار متفاوت باشد.

اگر ذهن مطمئن باشد که ثروت در جهان بی نهایت است، همه چیز بیش از اندازه نیاز همه در جهان وجود دارد و برای داشتن و تجربه هر چیزی فقط کافی است با هماهنگی با روح (به احساس آرامش رسیدن) به خودش اجازه دهد که آنها را دریافت کند و به عبارتی دیگر به خودش اجازه ورود آن ها را به زندگی اش را بدهد، آنوقت افراد، ایده ها و شرایطی را در سر راهش می بیند که به ثروتمند شدنش کمک می کنند.

در ادامه این کتاب و در کتابهای بعدی بیشتر درباره روش دریافت خواسته ها توضیح می دهم.

اما ذهن خیلی از افراد، دیدگاهی کاملاً متفاوت با روح در مورد مسائل مالی دارد. یعنی ذهن آن ها بر اساس دیده ها، شنیده ها و تجارب شان به نوعی شکل گرفته است که:

- همواره در مورد ثروت، کمبود را احساس می کنند.
- مرتباً در مسائل مالی با ترس، اضطراب و نگرانی مواجه هستند.
- در هنگام پول خرج کردن، احساس از دست دادن و کم شدن ثروت شان را دارند!
- فکر می کنند پول به سختی به دست می آید اما به راحتی از بین می رود.
- با خرید هر چیزی، احساس ترس از کمبود، ترس از اینکه ممکن است در آینده در موقعیتی قرار بگیرند که این پول را لازم داشته باشند، به شدت در آن ها بیدار می شود.
- مرتباً در حال حساب و کتاب هزینه های ماهانه و سالانه شان هستند و مرتباً حساب پول هایی را که از دست داده اند، دارند.
- فرصت ها و موقعیت ها را برای ساختن ثروت، بسیار کم و محدود می دانند به این دلیل که دیده ها، شنیده ها و تجارب گذشته شان به این طرز فکر دامن زده است!

تمامی احساساتی که این افراد در مورد موضوعات مالی تجربه می کنند، به خاطر تفاوت میان نگرش ذهنشان و روح می باشد. هر چقدر احساس ترس، بیشتر باشد، هر چقدر اعتماد به نفس، کمتر باشد، هر چقدر نگرانی در مورد مسئله ای بیشتر شود، نشان دهنده این است که نحوه تفکر ذهن و روح به شدت متفاوت تر از همدیگر است و موجب زیاد شدن فاصله فرکانسی میان ذهن و روح می شود. لذا این فاصله زیاد، موجب می شود که در آن مورد خاص، فرد نتواند به پیشرفت چشمگیر و قابل ملاحظه ای دست یابد!

بنابراین سیستم عواطف ما حکم همان فانوس دریایی یا قطب نمایی را دارند که راهنمای ما برای حرکت به سمت خواسته های مان هستند. احساسات همان راهنماهایی هستند که در هر لحظه می

توانند به ما بازخورد دهند که در مسیر حرکت به سمت خواسته های مان هستیم یا در مسیر حرکت به سمت ناخواسته های مان!

چگونه احساس مان را از احساس بد به احساس خوب تغییر دهیم؟

قبل از هر چیز یک نکته کوچک را متذکر شوم:

من از احساس های دائمی شما صحبت می کنم، نه احساسی که فقط گه گاهی و آن هم به مدت کوتاه دارید. احساسات کوتاه مدت شما تأثیری بر روند جذب اتفاقات ندارند. بنابراین اگر احساس بدی به سراغتان آمد، زیاد نگران نباشید زیرا خود همین نگرانی وسواس گونه شما را بیشتر از خواسته هایتان دور می کند. حتی اگر یک روز تمام هم در احساس بد بودید، باز هم نگران نباشید زیرا از وجود احساس بد تا تجربه اتفاقات بد، یک فاصله زمانی نیاز است که این چیز خوبی است. البته برای اتفاقات خوب نیز این موضوع صادق است.

بنابراین « احساس بد داشتن » با « در احساس بد ماندن » تفاوت بسیاری دارد.

اگر احساس بدی داشته باشید و مدتِ زمانِ زیادی در این احساسِ بد بمانید، آنگاه واردِ سیکلِ معیوبی می شوید که مدام اتفاقاتِ بدِ پی در پی را تجربه خواهید کرد. هنگامی که ما در مورد احساس خوب صحبت می کنیم، منظورمان یک احساس خوب واقعی و قلبی است؛ احساسی که با تمام وجود، آن را حس کنید.

اگر می خواهید بدانید که در هر لحظه، در حال رسیدن به خواسته هایتان هستید یا در حال شدن از آن ها، به احساس تان نگاه کنید. اگر احساس تان بد بود، نشان دهنده دور شدن شما از خواسته هایتان است.

اگر مدام به آهنگ های غمگین گوش می دهید و احساس بدی دارید، یعنی فاصله فرکانسی شما با روح در حال افزایش است. اگر به افرادی که مدام به آهنگ های غمگین گوش می دهند و احساس بدی دارند توجه کرده باشید می بینید که اتفاقات و شرایط بسیار بد و ناراحت کننده ای در زندگی شان به صورت پی در پی رخ می دهد.

زمانی که احساس بدی دارید، درخواست هایی را به جهان ارسال م یکنید و اجازه ورود چیزهایی را به زندگی تان می دهید و تجربه هایی را ملاقات می کنید که دوست شان ندارید و نهایتاً موجب ایجاد احساس بدِ بیشتری در شما می شوند.

با تغییر کانون توجه به احساس خوب برسیم

وقتی در احساس بد هستید، هر اقدام فیزیکی برای برطرف کردن این احساس اشتباه است. زیرا با یک عمل خاص نمی توان فرکانس را تغییر داد، بلکه با تغییر فکر و زاویه دید می توان این کار را کرد.

به عنوان مثال، خواسته شما این است که سرمایه تان افزایش یابد. شما برای رسیدن به این خواسته اقدام به سرمایه گذاری در ملک می کنید و به هر دلیلی، ارزش آن ملک پایین می آید. این اتفاق باعث می شود که احساس بدی پیدا کنید. ممکن است نگران سقوط بیشتر ارزش سرمایه تان شده و بترسید! این احساسات نشان دهنده تفاوت فرکانس میان ذهن شما و روح است.

اگر ذهن بتواند از فراوانی و ثروت موجود در جهان مطمئن باشد و به خاطر تمام نعمت هایی که تا به حال دریافت کرده سپاسگزار باشد و توجه خود را بر نکات مثبتی که در حال حاضر در زندگی اش وجود دارد معطوف کند، می تواند به احساس بهتری برسد و آنگاه با روح هماهنگ تر شده و اجازه دریافت نعمت ها و ثروت های بیشتری را به زندگی می دهد.

اما ذهن اکثر افراد با توجه به دیده ها و شنیده هایشان، دیدگاهی متفاوت دارد و مرتباً نگران کمبود و در این مورد خاص، نگران از دست دادن سرمایه است! در یک کلام در این حالت، ذهن به شدت، بر کمبود بیشتر تمرکز کرده و ناآرام است! که نشانه آن نیز احساس ترس، احساس اضطراب و احساس نگرانی است و در یک کلام، احساس خوبی ندارد.

بنابراین با این احساس، هر عملی که انجام شود، از آنجا که این اعمال برخاسته از نگرش مبتنی بر کمبود در ذهن می باشد، نتیجه آن کمبود بیشتر یعنی همان کاهش دارایی خواهد بود.

احساس بد در این لحظه نشان دهنده ی فاصله فرکانسی میان روح و ذهن است و این فاصله حاصل فکر و باوری است که در این لحظه وجود دارد. وقتی احساس بد می شود، یعنی فرد با سرعت بسیار زیاد در حال دور شدن از خواسته است.

هر اقدامی با احساس بد، موجب پدید آمدن اشتباهات پی در پی شده و نتیجه آن زنجیره ای از اتفاقات بد می باشد. وقتی در چنین تجربه ی احساسی قرار می گیرید، تنها کاری که باید انجام دهید این است که « احساس تان را خوب کنید. »

تنها کاری که باید برای تغییر احساس تان از احساس بد به احساس خوب انجام دهید، این است که نگرش تان (ذهن) را به آگاهی روح در هر موضوع، شبیه تر کنید.

اگر بتوانید ذهنتان را طوری تربیت کنید که مثل روح فکر کند، ببیند و باور داشته باشد، احساس بهتری خواهید داشت. هر چه این فاصله فرکانسی را کمتر کنید، یعنی ذهنتان را شبیه تر به آگاهی روح که همواره در جایگاه خوشبختی، ثروت و سعادت است، بگردانید، نشانه احساسی اش این است که آرامش بیشتری دارید و در این حالت به خواسته تان نزدیک تر می شوید و هرچه بیشتر خودتان را در این احساس نگه دارید، خواسته هایتان با سرعت بیشتری وارد زندگی تان می شوند.

وقتی در احساس آرامش هستید و آگاهانه خودتان را مدت زمان بیشتری در این احساس نگه می دارید، به خودتان اجازه تجربه فرصتی را می دهید که با اتفاقات خوب برخورد نمایید.

دقیقاً مانند اینکه شما در یک کنسرت از خواننده محبوب تان حضور داشته باشید. تنها کاری که باید برای دید و شنیدن موزیک های بیشتر از این خواننده انجام دهید، ماندن در این محیط است! زیرا اکنون شما در جایگاهی هستید که مرتباً آهنگ های خواننده محبوب تان پخش می شود، در نتیجه با بیشتر ماندتان در این کنسرت، آهنگ های بیشتری را می شنوید!

داشتن احساس آرامش نیز، نشانه حضور در محیطی است که خواسته های شما نیز در آن جا قرار دارند. حال هرچه بیشتر بتوانید ذهنتان را طوری تربیت کنید که مثل روح فکر کند، آرامش تان بیشتر می شود. یعنی بیشتر در جایگاهی قرار می گیرید که هرآنچه می خواهید نیز آنجا هست! یعنی به خودتان اجازه ورود بیشتر خواسته هایتان را به زندگی می دهید!!

هرچه بتوانید میان ذهن و روح هماهنگی بیشتری ایجاد کنید، به آرامش بیشتری می رسید. نشانه هماهنگی میان ذهن شما و روح در تمامی جنبه های زندگی، یک آرامش قلبی و یقینی است!

برخی با اعتراض از من می پرسند:

- یعنی شما می گوئید که هیچ کاری برای رسیدن به خواسته هایمان انجام ندهیم?!!!
- یعنی نباید با اقدام به موقع، مانع کاری شویم یا چیزی را به وجود آوریم?!!!

و پاسخ من به این افراد این است:

تنها کاری که لازم است شما انجام دهید، ایجادِ هماهنگی میان ذهن و روح و رسیدن به احساس آرامش و ماندن در احساس آرامش است.

زیرا وقتی این فاصله را کم تر کردید، وقتی به احساس خوب رسیدید، وقتی آرامش را در خودتان ایجاد کردید، وقتی این هماهنگی و این شباهت را میان ذهن و روح به وجود آوردید، آنگاه کارهایی که لازم است انجام شود و قدم هایی که لازم است برداشته شود، به شما الهام می شود. افراد مناسبی سر راه تان قرار می گیرند، ایده ای برای انجام آنها به ذهن تان می رسد و ...

این کارها راحت ترین، سریع ترین و میانبرترین راهی است که شما را به خواسته تان می رساند و تمامی این کارها نتایجی را به وجود می آورند که حاصل هماهنگی است که میان ذهن و روح ایجاد کرده اید.

می خواهم این نکته را خوب متوجه شوید که وقتی ذهن شما با روح هماهنگی ندارد، وقتی فاصله فرکانسی روح و ذهن شما زیاد است، هیچ اقدامی، هیچ کاری و هیچ تلاش فیزیکی ای نمی تواند این ناهماهنگی و این فاصله زیاد را جبران نماید.

شما با تلاش بیشترِ فیزیکی نمی توانید به خواسته ی خود برسید، وقتی که ذهن و روح در ناهماهنگی با یکدیگر به سر می برند. بالاخره این همه تلاش فیزیکی سخت و بی نتیجه، شما را خسته و ناامید خواهد کرد و توان ادامه دادن با این شیوه را از شما خواهد گرفت! اما وقتی این هماهنگی را ایجاد می کنید، وقتی تلاش می کنید که دیدگاه های ذهنتان را شبیه آگاهی روح نمایید، جهان خودش را با شما هماهنگ می کند. شرایط و اتفاقات خوب به سوی شما سرازیر می شوند، قوانین کشوری در راستای اهداف و خواسته های شما تغییر می کنند.

این قدرتِ هماهنگی ای است که ایجاد کرده اید. همه این اتفاقات زمانی رقم می خورد که ذهن و روح را بر هم منطبق می کنید. یعنی با تلاش ذهنی، سعی می کنید به گونه ای ببینید و باور کنید و یقین داشته باشید که روح می داند!

آنگاه همه چیز در راستای خواسته هایتان به گونه ای رقم می خورد که شما را به خواسته تان برساند. این کار جهان است!!

این کار جهان است که اتفاقاتی را سرِ راهتان قرار دهد که با باورهای ذهن شما همخوانی دارد.

برای تغییر احساس تان در زمانی که احساس بدی دارید، باید این دو قدم را بردارید:

۱. آگاهانه از خودتان بپرسید، من در حال توجه به چه چیزی هستم که احساسم را بد کرده است؟ الان به چه چیزی فکر می کنم که موجب ایجاد احساس بد در من شده است؟

۲. به چه شکلی به این موضوع نگاه کنم که احساسم خوب شود؟!

هر فکری که موجب ایجاد احساس بد در شما شده است، باید تغییر کند. مهم نیست آن فکر چیست. شما باید مهارتی کسب نمایید که با تغییر نگاهتان و با تغییر زاویه دیدتان به موضوع، احساس بهتری پیدا کنید. وقتی یاد می گیرید و تمرین می کنید که احساسی عمل نکنید یعنی در زمان داشتن احساس بد اقدامی نکنید، شما آگاهانه تلاش می کنید نوع نگاهتان را به اتفاقات هر لحظه از زندگی، شبیه تر به نوع نگرش روح، نمایید.

چگونه در هر لحظه می توان یک ذهن مطلوب را برای رسیدن به رؤیایها ساخت؟!

پاسخ در احساس شماسست.

شما باید در هر لحظه به احساسات نگاه کنید. اگر احساسات بد بود، نشانه تفاوت دیدگاه شما با دیدگاه روح است. بنابراین راه حل این است که نوع نگرشی را ایجاد کنید که با نگرش روح هماهنگ باشد، یعنی در هر لحظه به اتفاقی که حالتان را بد کرده است، به گونه ای نگاه کنید که به آرامش بیشتری برسید.

هنگامی که این فاصله تا آن اندازه کم شد که این دو نگرش یعنی ذهن و روح شما بر هم منطبق شد، آنگاه خواسته های خود را دریافت می کنید.

اگر بتوانید در هر شرایطی احساس خوبی داشته باشید، یعنی زمانی که اوضاع به ظاهر خوب نیست، توانایی کنترل کانون توجه خود را داشته باشید، یعنی در آن لحظه سعی کنید که از زاویه ای به آن شرایط بنگرید که به احساس بهتری برسید و وقتی این توانمندی را در خود ایجاد نمایید که همواره احساسات را خوب نگه دارید، حقیقتاً به سعادت و خوشبختی و ثروت بی نهایت دست خواهید یافت و این کوچک ترین نتیجه استفاده صحیح از قوانین کیهانی است.

سریعترین راه رسیدن به احساس خوب

یکی از دستاوردهای مهم NLP درک این موضوع است که ارتباط بسیار مستقیمی میان احساس و حالت جسم وجود دارد.

به عنوان مثال همیشه وقتی فردی احساس افسردگی دارد، جسم اش مشخصات زیر را دارد:

- سر به طرف پایین
- شانه‌ها به سمت پایین و کاملاً شل و افتاده
- نشسته و چمبرک زده
- تنفس بسیار سطحی
- حالت لبها و صورت کاملاً شل و غمگین

یکی از راه‌های تغییر این احساس، ایجاد حالت‌هایی کاملاً مخالف با حالت‌های بالا در جسم است. به عبارت دیگر سریع‌ترین راه ایجاد احساس خوب، تغییر حالت جسمی است.

زمانی که شما احساس خوبی دارید جسم شما در این حالت قرار دارد:

- سر به سمت بالا و بدن کاملاً کشیده
- شانه ها و سینه به سمت بالا و محکم
- ایستاده یا در حال راه رفتن با قدرت تمام
- تنفس عمیق به طوری که تمام حجم ششها کاملاً پر از اکسیژن می شود
- لبخندی بر لب
- عضلات صورت درگیر و سفت

از آن جا که وقتی شما احساس خوبی دارید، ویژگی های بالا در جسدتان ظاهر می شود؛ وقتی شما سعی می کنید حتی زمانی که دلیلی برای شادی ندارید با تغییر حالت جسمی تان به حالت احساس خوب برسید، ذهنتان به این نتیجه می رسد که حتماً اتفاق خوبی افتاده که جسم تان چنین ویژگی هایی را از خود بروز می دهد بنابراین ذهن نیز به چیزهایی توجه می کند که احساس خوب بیشتری در شما ایجاد کند.

پس شما به راحتی می توانید با تغییر حالت فیزیکی تان، به یک احساس خوب دست یابید. از شما می خواهیم که به خاطر خودتان، سعی کنید همیشه حالت هایی را در چهره و بدنتان به وجود آورید که به شما نشاط، شادی و خوشبختی را القاء کند، حتی اگر هنوز این شادی و خوشبختی، به صورت واقعی در زندگی شما وجود ندارد.

با این روش، عادت داشتن احساس خوب را در خودتان پرورانید.

حالا که می دانیم در صورتی که به احساس خوب برسیم شرایط و اتفاقات خوب هم وارد زندگی مان می شود باید تمام تلاش مان را کرده تا احساس خوبی در خود ایجاد کنیم.

در فصل بعد خیلی بیشتر در مورد مبحث احساسات صحبت می کنم.

تمرین

۱. همه ی حالت های فیزیکی را در خودتان امتحان کنید و آن هایی را که به شما احساس فوق العاده ای می دهند، یادداشت کنید تا بتوانید در مواقعی که احساس خوبی نداشتید، خودتان را در این حالت قرار دهید. به عنان مثال ببینید که چه فرمی از بدن، صورت یا دست ها یا پاهایتان، به شما احساس بهتری می دهد. آن ها را بنویسید حتی اگر خیلی مسخره به نظر برسد.

۲. حتماً از همین امروز به مدت یک هفته با قدم هایی استوار و سر و سینه به سمت بالا راه بروید، لبخندی بر لب داشته باشید و با دیدن هر فرد به او لبخند بزنید، در همه حال نفس عمیق بکشید و با قدرت حرکت کنید در این صورت متوجه می شوید به طرز باورنکردنی افکار مثبت و قدرتمند کننده از ذهن شما می گذرد و اگر این تجربه را مفید یافتید سعی کنید این عادت را در خود به وجود آورده و نتایج فوق العاده آن را نیز برایم در سایت **Limbicsa.ir** و در قسمت نظرات بنویسید.

۳. محل هایی را در خانه، محله و شهرتان پیدا کنید که با رفتن به آن جا، احساس خوبی پیدا می کنید و سعی کنید در زمانی که احساس خوبی ندارید با رفتن به آن مکان ها به احساس بهتری برسید.

۴. کتاب هایی که همیشه با خواندن آن ها، انرژی مثبت دریافت می کنید را بنویسید و سعی کنید همیشه از آن ها استفاده کنید تا همواره در بهترین احساس روحی باشید.

خواهش می کنم تا وقتی که این تمرین را انجام نداده اید به سراغ کتاب بعدی نروید. یادتان باشد قرار است زندگیتان را متحول کنید نه اینکه اطلاعات تان را بیشتر کنید!