

(بازنویسی)

رؤیاهایی که رؤیا نیستند

سید حسین عباس منش

فصل سوم: عواطف، راهنمای رسیدن به خواسته‌ها



جهت دانلود فصل‌های دیگر این کتاب به سایت abasmanesh.com مراجعه نمایید

استفاده از این کتاب فقط مخصوص فرد و خانواده فردی است که بهای آن را به گروه تحقیقاتی عباس منش پرداخته است. در غیر این صورت استفاده از محصولات قانوناً و شرعاً غیر مجاز و حرام می باشد و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند

این فصل بسیار مهمی است! زیرا می‌خواهم در مورد مهمترین بخش قانون آفرینش صحبت کنم. این موضوعی است که حتی در کارگاه‌هایم و بسته روانشناسی ثروت و قانون آفرینش نیز با وسواس زیادی به آن پرداخته‌ام!

راستش را بخواهید، این چند روزه فقط به این موضوع فکر می‌کردم که چگونه می‌توانم خیلی خیلی ساده موضوع به این مهمی را برایتان بنویسم تا به آسانی از آن ابزاری برای ساختن رؤیای‌تان بسازید!

چندین ماه است که مرتباً در سفر هستم. همواره با خودروی شخصی به کشورهای مختلفی می‌روم. کشورهایی که نه زبان‌شان را بلدم، نه دوست و آشنایی در آنجا دارم و نه قبلاً به آنها سفر کرده‌ام، اما هر نقطه‌ای را که بخواهم به راحتی پیدا می‌کنم، هر هتلی، هر رستورانی هر فروشگاه‌ای، هر مکان تفریحی‌ای و خلاصه هر نقطه‌ای که قصد دیدنش را داشته باشم، به راحتی میابم!

باورتان می‌شود در تمام این مدت حتی یک بار هم از کسی آدرس نپرسیده‌ام؟! می‌خواهید بدانید چرا این اتفاق برایم اینقدر ساده رخ می‌دهد؟!

دلیلش خیلی ساده است GPS!!!

این سیستم به من می‌گوید:

۱. در حال حاضر کجا هستم
۲. اگر در حال حرکت باشم به من می‌گوید با چه سرعتی در حال حرکت هستم
۳. مقصدم کجاست
۴. چه فاصله‌ای با مقصد دارم

این اطلاعاتی که GPS به من می‌دهد دقیقاً همان چیزی است که برای رسیدن به هر خواسته‌ای به آن نیاز داریم. در این مورد در ادامه بیشتر توضیح می‌دهم.

من با کمک یک نرم افزار که روی موبایلم نصب کرده‌ام، به راحتی به هر جای دنیا می‌روم زیرا این نرم افزار سه کار مهم را برایم انجام می‌دهد:

۱. به من در پیدا کردن جایی که می‌خواهم بروم، کمک کرده و قدم به قدم، مسیر را به من نشان می‌دهد.
۲. به محض اینکه از مسیر صحیح خارج می‌شوم، سریعاً به من پیغام می‌دهد.
۳. وقتی اشتباهاً وارد مسیر اشتباهی می‌شوم، نیازی نیست برای وارد شدن به مسیر درست، حتماً به جایی بازگردم که قبلاً بودم، بلکه این نرم افزار از همان جایی که هستم، دوباره مسیر درست را برایم پیدا کرده و من را قدم به قدم به سمت آن راهنمایی می‌کند و من همواره از همان جایی که هستم می‌توانم دوباره شروع کرده و وارد مسیر صحیح بشوم!!!

حتماً می‌پرسید این جریانات چه ارتباطی به موضوعات این فصل دارد؟!

قبل از پاسخ به این سؤال، اجازه دهید از شما سؤال بپرسم:
دوست داشتید، چنین سیستمی درون ما وجود داشت که قادر بود نه تنها ما را به سمت رؤیاهمان هدایت کند، بلکه به محض اینکه مسیر را اشتباه می‌رفتیم، به ما علامت داده و ما را آگاه کند؟

همچنین همواره بتواند از همان جایی که هستیم، مجدداً ما را وارد مسیر صحیح حرکت به سمت رؤیاهمان، هدایت کند؟!

و خبر خوب این است که چنین سیستمی در درون ما وجود دارد!!
این سیستم «عواطف» نام دارد!!!

همانگونه که برای حرکت 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 برج‌های کنترل و ابزاری دقیق برای بررسی مسیر حرکت هواپیما در هر لحظه، ساخته شده است. ما نیز در مسیر حرکت به سمت خواسته‌هایمان نیاز به ابزاری دقیق برای بررسی لحظه به لحظه مسیرمان و اطمینان از صحیح بودنش داریم. به همین دلیل پس از تولدمان در این بعد مادی، یک سیستم هوشمند مانند یک مباشر 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 آموزش‌های آن استفاده نمایید، من با اطمینان به شما قول می‌دهم که یک زندگی رؤیایی برای خود خلق خواهید کرد.

وقتی من در مورد قوانین کیهانی صحبت می‌کنم، همه از من می‌پرسند، چطور می‌توانیم 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، همه‌ی ما جزئی از خدا بودیم. یعنی ما خود خدا بودیم و تمام ویژگی‌های او را داشتیم. ما در آن بُعد، فاقد 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 دیده‌ها، شنیده‌ها، تجربیات و تکرار افکار ما شکل می‌گیرد).

یعنی ذهن کاملاً از عوامل بیرونی تأثیر پذیرفته و با اثر گرفتن از این عوامل بیرونی، محدودیت‌هایی را در خود به وجود آورده است و به نوعی محصول این عوامل بیرونی است. در صورتی که روح ما همواره در بالاترین جایگاه قرار داشته و هرگز از عوامل بیرونی تأثیر نمی‌پذیرد.

به همین دلیل است که روح:

- * هرگز نمی‌ترسد
- * هرگز نگران نمی‌شود
- * هرگز کمبود را احساس نمی‌کند
- * بی‌قید و شرط عشق می‌ورزد
- * بی‌قید و شرط می‌بخشد
- * و هرگز هیچ محدودیتی در هیچ زمینه‌ای ندارد.

فاصله بین ذهن و روح، مقدارِ سعادت و خوشبختی ما را مشخص می‌کند. یعنی هر چه فاصله ذهن و روح کمتر باشد، هر چه ذهن ما شبیه‌تر به روح‌مان باشد، ما ویژگی‌های خداگونه پیدا خواهیم کرد در نتیجه می‌توانیم:

- * خداگونه عمل کنیم
- * می‌توانیم هر آنچه می‌خواهیم را خلق کنیم
- * می‌توانیم ببخشیم
- * می‌توانیم همواره آرام باشیم

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

- * ما از عشق و سعادت خدایی دور می‌شویم
- * ما احساس کمبود می‌کنیم
- * ما فکر می‌کنیم که برای موفقیت باید نظر دیگران را بدانیم و تأیید آن‌ها را داشته باشیم
- * ما فکر می‌کنیم برای پیشرفت نیاز داریم که حقیقت را بپوشانیم یا دیگران را تخریب کنیم
- * دروغ می‌گوییم
- * تهمت می‌زنیم
- * کلاه‌برداری می‌کنیم
- * دزدی می‌کنیم

و به این ترتیب، از ویژگی‌های خداگونه دورتر می‌شویم. از سعادت حقیقی، از عشق و ثروت حقیقی دور شده و احساس ضعف بیشتری می‌کنیم.

در حقیقت، نهایت قدرت ما زمانی است که ذهن و روح دقیقاً مشابه هم بشوند و سیستمی که به ما نشان می‌دهد 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 شبیه‌تر به روح مان فکر می‌کند و نگاه می‌کند.

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 می‌دانیم که چقدر با روح مان فاصله داریم. در تمامی موارد، منظور من از فاصله، فاصله فرکانسی است!

هر چه ما با شبیه‌تر کردن دیدگاه ذهن با دیدگاه روح مان، فاصله فرکانسی میان این دو را کمتر می‌کنیم، بیشتر خواص خدایی پیدا می‌کنیم. خداگونه‌تر می‌شویم و وقتی این خواص و ویژگی را در خود ایجاد کنیم، توانایی و رفتارمان نیز خداگونه‌تر می‌شود.

تکرار می‌کنم که نشانه خداگونه شدن، آرامش درونی شماست. نشانه آن این است که این آرامش درونی که از ایمان شما نشأت می‌گیرد، کاملاً در رفتار شما مشهود است!

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

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَ نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ (۲۹ حجر)
و چون آن را درست کردم از روح خود در آن دمیدم، در برابر او سجده کنید.

اما فرکانسِ ذهن، در هر لحظه و همواره می‌تواند تغییر کند. یعنی هر فکری که به ذهن خطور می‌کند، می‌تواند بسته به جنسِ فکر، این فرکانس را در جهت نزدیک شدن به روح یا دورتر شدن از آن، تغییر دهد.

باید بدانید که فرکانسِ غالبِ ذهن، همان باورهای ماست که شامل افکاری است که بسیار زیاد تکرار شده است. هر چقدر بتوانیم به‌وسیله افکار مناسب و آرامش بخش، فرکانسِ ذهن را نزدیک به فرکانس روح نماییم، به سعادت و خوشبختی بیشتری می‌رسیم.

یعنی هرچه بتوانیم آگاهانه از طریق تغییر افکارمان و از طریق تغییر نگاهمان به هر اتفاق در زندگی، به احساس آرامش برسیم، یعنی به روحمان نزدیک‌تر می‌شویم و هرچه به روحمان نزدیک‌تر شویم، توانایی‌هایمان خداگونه خواهد شد.

منظور من این است که همه‌ی چیزهای خوب زمانی به دست می‌آید که ما همواره تلاش کنیم که فرکانسِ ذهنمان را به فرکانسِ روحمان نزدیک‌تر کنیم.

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

تمام افکارِ شیطانی، یک جنس احساس را در ما به وجود می‌آورد و آن هم این است که احساسِ بدی داریم!

إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزَنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

نجوی تنها و تنها از ناحیه شیطان است تا کسانی که ایمان آورده‌اند **اندوهگین** شوند ولی هیچ ضرری به ایشان نمی‌زند مگر به اذن خدا و **مؤمنین باید بر خدا توکل کنند**. (۱۰ مجادله)

تمام افکارِ خداگونه فقط یک جنس احساس را در ما به وجود می‌آورد و آن هم این است که احساسِ آرامش داریم!

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (۲۸ رعد)

آنها کسانی هستند که ایمان آورده و **دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌گیرد**، آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها **آرامش پیدا می‌کند** (۲۸ رعد)

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 ذهن‌تان را در دست گرفته است و شما با سرعت زیاد در حال فاصله گرفتن از فرکانسِ روح هستید.

نتیجه ایجاد فاصله زیاد بین روح و ذهن، فقر، تنهایی، بیماری، افسردگی و ... است. به همین دلیل است که من تأکید می‌کنم که مهم‌ترین کارِ 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 زاویه‌ای به موضوعات و اتفاقات زندگی مان نگاه کنیم که به احساسِ 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 روحمان نزدیک‌تر شویم، دقیقاً می‌توانیم مثل خداوند شویم و مثل او عمل کنیم. در چنین لحظاتی، گویی جهان به تسخیر ما در می‌آید. گویی هر آنچه که اراده می‌کنیم در اختیار ما قرار می‌گیرد.

و رَسُولًا إِلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنِّي قَدْ جِئْتُكُمْ بِآيَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ أَنِّي أَخْلُقُ لَكُمْ مِنَ الطِّينِ كَهَيْئَةِ الطَّيْرِ فَأَنْفُخُ فِيهِ فَيَكُونُ طَيْرًا بِإِذْنِ اللَّهِ وَ أُبْرِئُ الْأَكْمَهَ وَ الْأَبْرَصَ وَ أَحْيِي الْمَوْتَىٰ بِإِذْنِ اللَّهِ وَ أَنْبِئُكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ وَ مَا تَدْخِرُونَ فِي بُيُوتِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (۴۹ آل عمران)

و رسولی به سوی بنی اسرائیل می‌فرستد که: «من معجزه‌ای از پروردگارتان آورده‌ام، از گل چیزی شبیه پرنده می‌سازم و در آن می‌دمم، به خواست خدا پرنده می‌شود، کور مادر زاد و پیس را بهبود می‌بخشم و به خواست خدا مردگان را زنده می‌کنم و از آنچه می‌خورید و در خانه‌هایتان ذخیره می‌کنید خبر می‌دهم. اگر ایمان دارید در این برایتان نشانه‌ای است.»

ما در آن لحظه به عشق بی‌نهایت، عزت، شوکت، رحمت، فضل و نعمت بی‌نهایت می‌رسیم. من در کتاب دیگری مفصلاً به این موضوع که: چگونه یک انسان می‌تواند مبدل به یک انسان خداگونه شود، خواهم پرداخت.

تن آدمی شریفست به جان آدمیت	نه همین لباس زیباست نشان آدمیت
اگر آدمی به چشمست و دهان و گوش و بینی	چه میان نقش دیوار و میان آدمیت
خور و خواب و خشم و شهوت شغبست و جهل و ظلمت	حیوان خبر ندارد ز جهان آدمیت
به حقیقت آدمی باش و گرنه مرغ باشد	که همین سخن بگوید به زبان آدمیت
مگر آدمی نبودی که اسیر دیو ماندی	که فرشته ره ندارد به مقام آدمیت
اگر این درنده‌خوبی ز طبیعتت بمیرد	همه عمر زنده باشی به روان آدمیت
رسد آدمی به جایی که بجز خدا نبیند	بنگر که تا چه حدست مکان آدمیت
طیران مرغ دیدی تو ز پای‌بند شهوت	به در آی تا ببینی طیران آدمیت
نه بیان فضل کردم که نصیحت تو گفتم	هم از آدمی شنیدیم بیان آدمیت (سعدی)

از آنجایی که این کتاب (رؤباهایی که رؤیا نیستند) قرار است در نهایت سادگی باشد، من بیش از این وارد موضوع نمی‌شوم. در ادامه کتاب، بیشتر در مورد این موضوع صحبت می‌کنم که چگونه می‌توانیم با استفاده از سیستم هدایتی عواطف‌مان، به خواسته‌هایی مانند ثروت، سلامتی، روابط زیبا و ... برسیم. موضوع مهمی که می‌خواهم در مورد خواسته‌ها مطرح کنم این است که:

واکنش روح و ذهن در مورد خواسته‌ها، معمولاً واکنش متفاوتی است. یعنی دیدگاه‌ها و آگاهی‌های ذهن و روح در مورد آنچه که ما می‌خواهیم و دوست داریم داشته باشیم یا تجربه کنیم، در اکثر افراد، کاملاً متفاوت است:

روح ما قسمتی از آگاهی خداوند است. این آگاهی به این موضوع واقف است که همه آنچه که می‌خواهد، 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 می‌خواهیم 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 خواسته‌ای کاملاً بدیهی و طبیعی است. روح همه چیز را ممکن می‌داند، روح می‌داند که همه آنچه که می‌خواهیم، در جهان موجود و البته دست یافتنی است.

روح می‌داند که برای رسیدن به خواسته‌ها نیاز به تقلا نداریم بلکه فقط باید اجازه ورود آنها را به زندگی‌مان بدهیم.

همه ی آنچه که می‌خواهیم 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 می‌کند. منطق ذهن از تجاربش و از چیزهایی که دیده و شنیده، آمده است.

پس از تولد ما وارد دنیای مادی شدیم. کم‌کم با اطرافیان مان و دیدگاه‌های آنها آشنا شدیم. چیزهایی که به صورت مدام در مورد موضوعات مختلفی مانند پول، سلامتی، روابط و ... از اطرافیان مان، جامعه، رسانه‌های صوتی و تصویری، کتاب‌ها، مدرسه، استادان دانشگاه، روزنامه‌ها و ... دیدیم و شنیدیم، ذهنیت ما را در مورد آن موضوعات شکل دادند.

بیاید حالت‌های مختلف شکل‌گیری ذهن را بررسی نماییم:

حالت اول:

فردی در خانواده‌ای فقیر رشد کرده که مرتباً با کمبود پول مواجه بوده، مرتباً پدرش را مشاهده کرده که به سختی قادر به تأمین هزینه‌های زندگی است. همسایه‌ها، فامیل و آشنایان او نیز با این مشکلات دست به گریبان بودند.

هرگز خواسته‌هایی که از پدرش برای اسباب بازی، لوازم التحریر خاص و ... اجابت نشده و نتوانسته است چیزهایی را که دلش می‌خواست، تجربه نماید. یا مادرش را مشاهده کرده که به سختی بیمار است و با اینکه سالها 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 نتیجه‌ای مطلوب نرسیده است.

خواهرش را مشاهده کرده که مرتباً درگیر مشکلات ازدواج بوده و با اینکه یک بار از همسرش جدا شده، باز هم ازدواج ناموفقی را تجربه کرده است...

این دیده‌ها و شنیده‌ها منطق و ذهنیتی خاص را برایش ساخته است که اگر خود فرد آگاهانه تلاش نکند که آن را تغییر دهد زندگی کاملاً شبیه اعضای خانواده‌اش خواهد شد.

حالت دوم:

در مقابل فردی را ببینید که در خانواده‌ای 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 بیماری‌ای حاد شده بود، خیلی راحت مداوا شد و...

اینها ورودی‌های ذهن این فرد است که چنین ذهنیتی برایش ساخته است که: رسیدن به خواسته‌ها نه تنها ممکن بلکه بسیار آسان است!

وقتی می‌گوییم، عواطف شما ابزاری برای هدایت شما هستند، ممکن است این سؤال به وجود بیاید که اصلاً احساس خوب یا احساس بد، چگونه به وجود می‌آیند و چگونه می‌توانند ما را هدایت کنند؟

تا اینجا کار ما فهمیدیم که روح ما از خداوند است و ذهن ما نیز حاصل دیده‌ها، شنیده‌ها و تجارب ماست. از آنجا که تجارب، دیده‌ها، شنیده‌ها و بطور کلی محیطی که هر فرد با آن روبرو است و آدم‌هایی که با آنها در ارتباط است، با هم تفاوت دارد، لذا ذهن یا منطق هر فرد با فرد دیگر متفاوت است.

بنابراین هر یک از این ذهنیت‌ها، همواره در برابر اتفاقات واکنش‌های درونی متفاوتی دارند زیرا هر کدام از آنها، بر اساس نوع شکل‌گیری‌شان و نوع تجارب‌شان متفاوت هستند.

به عنوان مثال:

به فردی اطلاع می‌دهند که ورشکست شده یا مهم‌ترین دستگاه کارخانه‌اش خراب شده و میلیون‌ها دلار خسارت وارد شده است!

ذهن این فرد (اگر جزء افرادی باشد که در گذشته این چنین اتفاقاتی زندگی‌اش را نابود کرده باشد) در برابر این اتفاق یک واکنش را نشان می‌دهد و روح او یک واکنش دیگر!

ذهن او می‌گوید:

* دیگر بیچاره شدم

* من هرگز نمی‌توانم این ضرر را جبران کنم

* دیگر هرگز قادر به درآمد زایی نیستم

* حتی قادر به پرداخت هزینه‌هایم نخواهم بود

* دیگر پاسخگوی مشتریانم نیستم و تمامی آنها را از دست می‌دهم!

روح او واکنش بسیار متفاوتی در برابر این اتفاق دارد. روح می‌داند که مسائل و مشکلاتی که بر سر راه او قرار می‌گیرند فقط به این دلیل است که به او کمک کنند تا خواسته‌های جدیدش را واضح‌تر شناخته و به وسیله دریافت آن خواسته‌ها، به پیشرفت برسد!

یعنی روح می‌داند که می‌تواند دستگاه‌های بهتر تهیه کند که در مقابل چنین اتفاقی مقاوم‌تر عمل کرده و حتی با وجود تولید بیشتر، هزینه کمتری نیز برای او داشته باشد. روح می‌داند که این اتفاق موجب بیدار شدن توانمندی‌های بیشتری در او می‌شود. روح می‌داند که ثروت موجود در جهان بی اندازه است و برای داشتن هر چیزی فقط کافی است اجازه داشتن آن را به خودش بدهد! روح می‌داند که چگونه باید خواسته‌هایش را دریافت کند، پس هرگز نگران هیچ اتفاق به ظاهر بدی نخواهد شد!

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

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

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

بنابراین، احساسات ما بیان‌کننده، شباهت یا تفاوت دیدگاه‌هایی 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 می‌کند که فقط و فقط همین یک نفر را دوست دارد و اگر با او ازدواج نکند، هرگز خوشبخت نمی‌شود یا اینکه هرگز نخواهد توانست شخص دیگری را دوست داشته باشد.

او فکر می‌کند هرگز دیگر نمی‌تواند شخصی مانند او را پیدا کند یا اگر به این فرد خاص نرسد و با او ازدواج نکند، زندگی‌اش نابود می‌شود.

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 مهم‌ترین عامل خوشبختی خود را در گرو به دست آوردن عشق این فرد می‌داند و از آنجا که آن را ندارد و برایش دور از دسترس است، احساس ناامیدی، ترس و نگرانی بیشتری دارد.

اگر ذهن مهم‌ترین رابطه‌اش را رابطه با روح خود و هماهنگ بودن با او بداند و سعی نماید این هماهنگی را با تغییر افکار و تغییر نگاهش در خود ایجاد نماید، آنگاه می‌تواند با کم کردن فاصله فرکانسی‌اش با روح، به احساس آرامش رسیده و این آرامش او را به سمت تجربه از روابطی پیش می‌برد که به او احساس آرامش بیشتر، عشق بیشتر و خوشبختی بیشتر می‌دهد.

روح می‌داند برای خوشبختی هرگز نیازمند حضور شخصی خاص در زندگی‌اش نیست!

بنابراین هرچه ذهن به روح نزدیک‌تر و شبیه‌تر شود، به این وضوح می‌رسد که تمامی روابط مهم زندگی او، روی هماهنگی‌ای بنا می‌شود که با روح خود ایجاد نموده است و هر چه این هماهنگی بیشتر و بیشتر می‌شود، تمامی روابط او به بهترین شکل و با بهترین افراد به وجود خواهد آمد.

در یک کلام، ذهن باید بداند که مهم‌ترین کار زندگی او حفظ هماهنگی‌اش با روح خود و جلب رضایت خودش است، نه هماهنگی با فردی دیگر و جلب رضایت او.

هر چه دیدگاه‌های میان ذهن و روح در این موضوع، از هم متفاوت‌تر باشند، فرد احساس بدتری را تجربه می‌کند زیرا فاصله فرکانسی میان ذهن و روح او از هم زیاد است. و هرچه احساسش بدتر شود، اتفاقات و شرایط ناخواسته بیشتری را تجربه می‌کند.

این اتفاق را نظر بگیرید:

به فردی که مادرش از بیماری سختی رنج می‌برد، خبر فوت مادرش را می‌دهند:

ذهن او این اتفاق را بدترین فاجعه زندگی‌اش می‌داند زیرا فکر می‌کند 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 می‌شود. 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 باز گردد و در واقع چیزی به نام مرگ (به معنای نابودی و از بین رفتن) وجود ندارد، می‌تواند با روح به هماهنگی برسد.

حالت سومی نیز وجود دارد:

ممکن است در موضوعات مختلف، برخی ذهنیت‌های ما شبیه به روح‌مان باشد اما برخی دیگر نه!

به عنوان مثال در مورد سلامتی:

ما باور داریم که بدن ما مرتباً در حال تولید سلولهای 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 آنجا که ذهنیت ما شبیه به آگاهی روح است، فاصله فرکانسی کمی با روح‌مان داشته و احساس خوبی داریم، لذا خیلی زود حتی در مورد بیماری‌های سخت، بهبودی حاصل می‌شود.

اما ممکن است 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 بی‌نهایت 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 آنها را به زندگی‌اش را بدهد، آن وقت افراد،

ایده‌ها و شرایطی را در سر راهش می‌بیند که به ثروتمند شدنش کمک می‌کنند.

در ادامه این کتاب و در فصل‌های بعدی بیشتر درباره روش دریافت خواسته‌ها توضیح می‌دهم.

اما ذهن خیلی از افراد، دیدگاهی کاملاً متفاوت با روح در مورد مسائل مالی دارد. یعنی ذهن آنها بر اساس دیده‌ها، شنیده‌ها و تجاربشان به نوعی شکل گرفته است که:

- * همواره در مورد ثروت، کمبود را احساس می‌کنند.
- * مرتباً در مسائل مالی با ترس، اضطراب و نگرانی مواجه هستند.
- * در هنگام پول خرج کردن، احساس از دست دادن و کم شدن ثروتشان را دارند!
- * فکر می‌کنند پول به سختی به دست می‌آید اما به راحتی از بین می‌رود.
- * 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 آنها بیدار می‌شود.
- * مرتباً در حال حساب و کتاب هزینه‌های ماهانه و سالانه‌شان هستند و مرتباً حساب پول‌هایی را که از دست داده‌اند، دارند.
- * فرصت‌ها و موقعیت‌ها را برای ساختن ثروت، بسیار کم و محدود می‌دانند به این دلیل که دیده‌ها، شنیده‌ها و تجارب گذشته‌شان به این طرز فکر دامن زده است!

تمامی احساساتی که این افراد در مورد موضوعات مالی تجربه می‌کنند، به خاطر تفاوت میان نگرش ذهنشان و روح می‌باشد.

هر چقدر احساس ترس، بیشتر باشد، هر چقدر اعتماد به نفس، کمتر باشد، هر چقدر نگرانی در مورد مسئله‌ای بیشتر شود، نشان دهنده این است که نحوه تفکر ذهن و روح به شدت متفاوت‌تر از همدیگر است و موجب زیاد شدن فاصله فرکانسی میان ذهن و روح می‌شود. لذا این فاصله زیاد، موجب می‌شود که در آن مورد خاص، فرد

نتواند به پیشرفت چشمگیر و قابل ملاحظه‌ای دست یابد!

بنابراین سیستم عواطف ما حکم همان فانوس دریایی یا قطب‌نمایی را دارند که راهنمای ما برای حرکت به سمت خواسته‌های مان هستند.

احساسات همان راهنماهایی هستند که در هر لحظه می‌توانند به ما بازخورد دهند که در مسیر حرکت به سمت خواسته‌های مان هستیم یا در مسیر حرکت به سمت ناخواسته‌های مان!

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

قبل از هر چیز یک نکته کوچک را متذکر شوم:

من از احساس‌های دائمی شما صحبت می‌کنم، نه احساسی که فقط گه‌گاهی 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 و سواس گونه شما را بیشتر از خواسته‌هایتان دور می‌کند. 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 مدت زمان زیادی در این احساس بد بمانید، آنگاه وارد سیکل معیوبی می‌شوید که مدام اتفاقات بد پی در پی را تجربه خواهید کرد. هنگامی که ما در مورد احساس خوب صحبت می‌کنیم، منظورمان یک احساس خوب واقعی و قلبی است؛ احساسی که با تمام وجود، آن را حس کنید.

اگر می‌خواهید بدانید که در هر لحظه، در حال رسیدن به خواسته‌های تان هستید یا در حال دور شدن از آنها، به احساس تان نگاه کنید. اگر احساس تان بد بود، نشان دهنده دور شدن شما از خواسته‌هایتان است.

اگر مدام به آهنگ‌های غمگین گوش می‌دهید و احساس بدی دارید، یعنی فاصله فرکانسی شما با روح در حال افزایش است. اگر به افرادی که مدام به آهنگ‌های غمگین گوش می‌دهند و احساس بدی دارند توجه کرده باشید می‌بینید که اتفاقات و شرایط بسیار بد و ناراحت‌کننده‌ای در زندگی‌شان به صورت پی در پی رخ می‌دهد. زمانی که احساس بدی دارید، درخواست‌هایی را به جهان ارسال می‌کنید و اجازه ورود چیزهایی را به زندگی‌تان می‌دهید و تجربه‌هایی را ملاقات می‌کنید که دوست‌شان ندارید و نهایتاً موجب ایجاد احساس بد بیشتری در شما می‌شوند.

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 نمی‌توان فرکانس را تغییر داد، بلکه با تغییر فکر و زاویه دید می‌توان این کار را کرد.

به عنوان مثال، خواسته شما این است که سرمایه‌تان افزایش یابد. شما برای رسیدن به این خواسته اقدام به سرمایه‌گذاری در ملک می‌کنید و به هر دلیلی، ارزش آن ملک پایین می‌آید. این اتفاق باعث می‌شود که احساس بدی پیدا کنید. ممکن است نگران سقوط بیشتر ارزش سرمایه‌تان 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 نعمتهایی که تا به حال دریافت کرده سپاسگزار باشد و توجه خود را بر نکات مثبتی که در حال حاضر در زندگی‌اش وجود دارد معطوف کند، می‌تواند به احساس بهتری برسد و آن‌گاه با روح هماهنگ‌تر شده و اجازه دریافت نعمت‌ها و ثروت‌های بیشتری را به زندگی می‌دهد.

اما ذهن اکثر افراد با توجه به دیده‌ها و شنیده‌هایشان، 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 نا آرام 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 می‌باشد، نتیجه آن کمبود بیشتر یعنی همان کاهش دارایی خواهد بود.

احساس بد در این لحظه نشان دهنده‌ی فاصله فرکانسی میان روح و ذهن است و این فاصله حاصل فکر و باوری است که در این لحظه وجود دارد. وقتی احساس بد می‌شود، 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 زنجیره‌ای از اتفاقات بد می‌باشد. وقتی در چنین تجربه‌ی احساسی قرار می‌گیرید، تنها کاری که باید انجام دهید این است که «احساس‌تان را خوب کنید».

من در مورد استفاده از قوانین کیهانی برای رسیدن به ثروت و توانگری به طور مفصل در بسته روانشناسی ثروت ۱ که شامل ۳۴ جلسه آموزشی به صورت صوتی و تصویری است توضیحات و تمریناتی داده‌ام. بسته روانشناسی ثروت ۱ تمام باورهای نادرست ذهن در مورد ثروت را شناسایی کرده و آنها را با باورهای قدرتمندکننده جایگزین می‌کند و با این کار فاصله بین ذهن و روح کم می‌شود و فرد جریانی از ثروت و خوشبختی را دریافت می‌کند.

تنها کاری که باید برای تغییر احساس‌تان از احساس بد به احساس خوب انجام دهید، این است که نگرش‌تان (ذهن) را به آگاهی روح در هر موضوع، شبیه‌تر کنید.

اگر بتوانید ذهن‌تان را طوری تربیت کنید که مثل روح فکر کند، ببیند و باور داشته باشد، احساس بهتری خواهید داشت.

هرچه این فاصله فرکانسی را کمتر کنید، یعنی ذهن‌تان را شبیه‌تر به آگاهی روح که همواره در جایگاه خوشبختی، ثروت و سعادت است، بگردانید، نشانه احساسی‌اش این است که آرامش بیشتری دارید و در این حالت به خواسته‌تان نزدیک‌تر می‌شوید و هرچه بیشتر خودتان را در این احساس نگه دارید، خواسته‌های‌تان با سرعت بیشتری وارد زندگی‌تان می‌شوند.

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

دقیقاً مانند اینکه شما در یک کنسرت از خواننده محبوب‌تان حضور داشته باشید. تنها کاری که باید برای دیدن و شنیدن موزیک‌های بیشتر از این خواننده انجام دهید، ماندن در این محیط است!

زیرا اکنون شما در جایگاهی هستید که مرتباً آهنگ‌های خواننده محبوب‌تان پخش می‌شود، در نتیجه با بیشتر ماندتان در این کنسرت، آهنگ‌های بیشتری را می‌شنوید!

داشتن احساس آرامش نیز، نشانه حضور در محیطی است که خواسته‌های شما نیز در آنجا قرار دارند. حال هرچه بیشتر بتوانید ذهن‌تان را طوری تربیت کنید که مثل روح فکر کند، آرامش‌تان بیشتر می‌شود. یعنی بیشتر در جایگاهی قرار می‌گیرید که هرآنچه می‌خواهید نیز آنجا هست! یعنی به خودتان اجازه ورود بیشتر خواسته‌های‌تان را به زندگی می‌دهید!!

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

برخی با اعتراض از من می‌پرسند:

عباس منش!! یعنی شما می‌گویید که هیچ کاری برای رسیدن به خواسته‌های من 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، ایجاد هماهنگی میان ذهن و روح و رسیدن به احساس آرامش و ماندن در احساس آرامش است.

زیرا وقتی این فاصله را کمتر 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 قدم‌هایی که لازم است برداشته شود، به شما الهام می‌شود. افراد مناسبی سر راه‌تان قرار می‌گیرند، ایده‌ای برای انجام آنها به ذهن‌تان می‌رسد و ...

این کارها راحت‌ترین، سریع‌ترین و میان‌برترین راهی است که شما را به خواسته‌تان می‌رساند و تمامی این کارها نتایجی را به وجود می‌آورند که حاصل هماهنگی است که میان ذهن و روح ایجاد کرده‌اید.

می‌خواهم 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 فیزیکی‌ای نمی‌تواند این ناهماهنگی و این فاصله زیاد را جبران نماید.

شما با تلاش بیشتر فیزیکی نمی‌توانید به خواسته‌ی خود برسید، وقتی که ذهن و روح در ناهماهنگی با یکدیگر به سر می‌برند. بالاخره اینهمه 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 می‌کنید، وقتی تلاش می‌کنید که دیدگاه‌های ذهن‌تان را شبیه آگاهی روح نمایید، جهان خودش را با شما هماهنگ می‌کند. شرایط و اتفاقات خوب به سوی شما سرازیر می‌شوند، قوانین کشوری در راستای اهداف و خواسته‌های شما تغییر می‌کنند.

این قدرتِ هماهنگی‌ای است که ایجاد کرده‌اید. همه این اتفاقات زمانی رقم می‌خورد که ذهن و روح را بر هم منطبق می‌کنید. یعنی با تلاشِ ذهنی، سعی می‌کنید به گونه‌ای ببینید و باور کنید و یقین داشته باشید که روح می‌داند!

آنگاه همه چیز در راستای خواسته‌های‌تان به گونه‌ای رقم می‌خورد که شما را به خواسته‌تان برساند. این کارِ جهان است!!

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

برای تغییر احساس‌تان در زمانی که احساسِ بدی دارید، باید این دو قدم را بردارید:

۱. آگاهانه از خودتان بپرسید، من در حالِ توجه به چه چیزی هستم که احساسم را بد کرده است؟ الان به چه چیزی فکر می‌کنم که موجب ایجاد احساسِ بد در من شده است؟
۲. به چه شکلی به این موضوع نگاه کنم که احساسم خوب شود؟!

هر فکری که موجب ایجاد احساسِ 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 می‌گیرید و تمرین می‌کنید که احساسی عمل نکنید یعنی در زمان داشتن احساسِ بد اقدامی نکنید، شما آگاهانه تلاش می‌کنید نوع نگاه‌تان را به اتفاقات هر لحظه از زندگی، شبیه‌تر به نوع نگرشِ روح، نمایید.

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

پاسخ در احساس شماس است.

شما باید در هر لحظه به احساس‌تان نگاه کنید. اگر احساس‌تان بد بود، نشانه تفاوت دیدگاه شما با دیدگاه روح است. بنابراین راه‌حل 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 گونه‌ای 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 خواسته‌های خود را دریافت می‌کنید.

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 زاویه‌ای به آن شرایط بنگرید که به احساس بهتری برسید و وقتی این توانمندی را در خود ایجاد نمایید که همواره احساس‌تان را خوب نگه دارید، حقیقتاً به سعادت و خوشبختی و ثروت بی‌نهایت دست خواهید یافت و این کوچک‌ترین 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، جسم‌اش مشخصات زیر را دارد:

- * سر به طرف پایین
- * شانه‌ها به سمت پایین و کاملاً شل و افتاده
- * نشسته و چمبرک‌زده
- * 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
- * شانه‌ها 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 می‌شود
- * لبخندی بر لب
- * عضلات صورت درگیر و سفت

از آنجا که وقتی شما احساس خوبی دارید، ویژگی‌های بالا در جسدتان ظاهر می‌شود؛ وقتی شما سعی می‌کنید حتی زمانی که دلیلی برای شادی ندارید با تغییر حالت جسمی‌تان به حالت احساس خوب برسید، ذهن‌تان به این نتیجه می‌رسد که حتماً اتفاق خوبی افتاده که جسم‌تان چنین ویژگی‌هایی را از خود بروز می‌دهد بنابراین ذهن نیز به چیزهایی توجه می‌کند که احساس خوب بیشتری در شما ایجاد کند.

پس شما به راحتی می‌توانید با تغییر حالت فیزیکی‌تان، به یک احساس خوب دست‌یابید. از شما می‌خواهم که به خاطر خودتان، سعی کنید همیشه حالت‌هایی را در چهره و بدن‌تان به‌وجود آورید که به شما نشاط، شادی و خوشبختی را القاء کند، حتی اگر هنوز این شادی و خوشبختی، به‌صورت واقعی در زندگی شما وجود ندارد.

با این روش، عادتِ داشتنِ احساسِ خوب را در خودتان پیروانید.

حالا که می‌دانیم در صورتی که به احساس خوب برسیم شرایط و اتفاقات خوب هم وارد زندگی‌مان می‌شود باید تمام تلاش‌مان را کرده تا احساس خوبی در خود ایجاد کنیم.

در فصل بعد خیلی بیشتر در مورد مبحث احساسات صحبت می‌کنم.

تمرین:

۱. همه‌ی حالت‌های فیزیکی را در خودتان امتحان کنید و آن‌هایی را که به شما احساس فوق‌العاده‌ای می‌دهند، یادداشت کنید تا بتوانید در مواقعی که احساس خوبی نداشتید، خودتان را در این حالت قرار دهید. به‌عنوان مثال ببینید که چه فرمی از بدن، صورت یا دست‌ها یا پاهایتان، به شما احساس بهتری می‌دهد. آنها را بنویسید حتی اگر خیلی مسخره به نظر برسد

۲. حتماً از همین امروز به مدت یک هفته با قدم‌هایی 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 می‌شوید به طرز باورنکردنی افکار مثبت و قدرتمندکننده از ذهن شما می‌گذرد و اگر این تجربه را مفید یافتید سعی کنید این عادت را در خود به وجود آورده و نتایج فوق‌العاده آن را نیز برایم در سایت abasmanesh.com و در قسمت نظرات همین فصل بنویسید.

۳. محل‌هایی را در خانه، محله و شهرتان پیدا کنید که با رفتن به آن‌جا، احساس خوبی پیدا می‌کنید و سعی کنید در زمانی که احساس خوبی ندارید با رفتن به آن مکانها به احساس بهتری برسید.

۴. کتاب‌هایی که همیشه با خواندن آن‌ها، انرژی مثبت دریافت می‌کنید را بنویسید و سعی کنید همیشه از آنها استفاده کنید تا همواره در بهترین احساس روحی باشید.

خواهش می‌کنم تا وقتی که این تمرین را انجام نداده‌اید به فصل چهارم نروید. یادتان باشد قرار است زندگی‌تان را متحول کنید نه اینکه اطلاعات‌تان را بیشتر کنید!

اگر تجربیات و نظرات خود را در مورد تمرینات این فصل و در کل موضوعاتی که بیان شد در صفحه همین فصل در سایت برایم بنویسید واقعاً کمک بزرگی به من در بهبود کیفیت کارهایم می‌کنید. برای دانلود فصل بعدی کتاب «روپاهایی که رویا نیستند» به سایت abasmanesh.com مراجعه نمایید