

(بازنویسی)

رؤیاهایی که رؤیا نیستند

سید حسین عباس منش

فصل چهارم: راز خوشبختی



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

روباهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

در فصل گذشته در مورد این موضوع صحبت کردیم که وقتی آگاهی ذهن همانند آگاهی روح باشد ما به بالاترین منبع قدرت (خداوند) متصل می‌شویم. ما به این نتیجه رسیدیم که برای رسیدن به خواسته‌هایمان باید بتوانیم مانند روح فکر کنیم و هر چه فاصله فرکانسی بین ذهن و روح کمتر باشد ما زودتر به خواسته‌هایمان، شادی، آرامش و خوشبختی می‌رسیم.

موضوع مهم این است که اگر فاصله فرکانسی بین ذهن و روح خیلی زیاد باشد، نمی‌توانید به سرعت این فاصله را کم کنید. پر کردن این فاصله، نیاز به یک جهادِ اکبرِ درونی دارد. نیاز دارد به یک تعهد عمیق برای تغییر باورهایی که سالیان سال در شما شکل گرفته و چیزی به نام ذهن یا ناخودآگاهتان را شکل داده است!

این فاصله‌ی خیلی زیاد، فقط با تلاشِ خیلی زیادِ ذهنی!!! کم می‌شود و مطلبی که بعضی از افراد درک نمی‌کنند، این است که آنها تصور می‌کنند، می‌توان این فاصله را خیلی زود از میان برداشت و خیلی زود به خواسته‌ها رسید!

وقتی فاصله زیاد است، شما به وضوح می‌بینید که کار خیلی سخت است. مثلاً ذهنیت شما این است که تنها راه رسیدن به درآمدِ بیشتر، شروع کاری است که نیاز به سرمایه اولیه بالایی مثلاً حدود یک میلیارد تومان دارد. اما آگاهی روح این است که ساختن ثروتِ بیشتر، ارتباطی با سرمایه اولیه ندارد و از آنجا که ثروت در جهان بی‌نهایت است، تنها کاری که شما برای دریافت آن باید انجام دهید، این است که با هماهنگی بین ذهن و روح، به خودتان اجازه ورودِ این ثروت به زندگی‌تان را بدهید!

در مورد این مثال اگر تمام سرمایه شما یک میلیون تومان باشد احساس خیلی بدی دارید زیرا ذهن شما فکر می‌کند با این سرمایه کم نمی‌تواند شروع به ساخت ثروت بیشتر کند. این احساس بد نشانه فاصله فرکانسی بین ذهن و روح است.

در حالیکه در همین حالت و با همین ذهیت، خریدن یک کفش ۵۰ هزار تومانی نه تنها برای شما غیر ممکن

روباهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

نیست بلکه بسیار هم بدیهی است. به این علت که از نظر دیدگاه ذهن تان با وجود داشتن مبلغ یک میلیون تومان، خریدن یک کالای ۵۰ هزار تومانی بدیهی است. فقط کافی است به خودتان زحمت رفتن به یک کفش فروشی را بدهید!

روح شما نیز همین بدیهی بودن را در مورد خواسته‌هایی مانند ساختن ثروت بیشتر دارد که از نظر شما خیلی بزرگ یا غیر ممکن می‌نماید. زیرا برای روح با وجود وفور و ثروتی که در جهان وجود دارد و او از وجودش مطلع است، داشتن درآمد بیشتر، موضوعی بسیار بدیهی است، کافی است فقط به خودش اجازه داشتن آن را بدهد.

اما در مورد این خواسته، فاصله فرکانسی بسیار زیادی میان ذهن و روح وجود دارد. به همین دلیل است که هنوز شما درآمد بسیار زیادی ندارید.

بنابراین وقتی که فاصله زیادتر است، می‌بینید که کار دشوارتر می‌شود. وقتی در چنین لحظاتی هستید، اگر این مکانیزم را درک کنید که ذهن شما در حالت مقاومت بسیار شدید در برابر دیدگاه روح است و این احساس بد حاصل این مقاومت ذهنی شدید است و به این یقین برسید که تنها راه برداشتن این فاصله، ایجاد هماهنگی میان دیدگاه روح و ذهن تان می‌باشد، آگاهانه با تلاش ذهنی بیشتر، سعی می‌کنید همان ذهنیتی را که بخاطر دیده‌ها و شنیده‌های قبلی به این طریق شکل گرفته است را تغییر داده و شبیه دیدگاه روح نموده و آرام آرام این فاصله را کم کنید.

هر چه بیشتر بتوانید با تلاش ذهنی زیاد، این فاصله را کمتر کنید، خواسته‌هایتان را در مقیاس کوچک‌تر، بدیهی دانسته و راحت به آنها می‌رسید!

به همین ترتیب زمانی می‌توانید به خواسته‌های بزرگ‌ترتان برسید که عملاً این فاصله را کمتر کنید و داشتن آن خواسته نیز مانند خواسته‌های کوچک‌تر (کفش پنجاه هزار تومانی) برایتان بدیهی شده باشد. یعنی دقیقاً نوع نگاه ذهن شما و روح یکی شده باشد. که نتیجه آن احساس امید، یقین و آرامش است.

روباهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

زیرا روح داشتن همه چیز را منطقی می‌داند. روح مطلع است که همه چیز در جهان برای او در دسترس است. این دیدگاه روح همه‌ی ماست!

وقتی احساسات را بهبود می‌بخشید، اتفاقی که رخ می‌دهد این است که، شما به مسیرهایی هدایت می‌شوید و ایده‌هایی به شما الهام می‌شود که می‌شود با همان سرمایه اندک کار را شروع و نتیجه مطلوبی نیز گرفت. در این نقطه شما توانسته‌اید فاصله فرکانسی را کمتر کنید، در نتیجه احساس بهتری دارید، ضمناً این موضوع برای شما باور پذیرتر نیز شده است.

یادتان باشد ایمان شما به این موضوع در آغاز عامل شروع این حرکت و اقدام شده است پس هرچه این فاصله فرکانسی کمتر شود، احساساتان بهتر شده، نتایج‌تان نیز بیشتر و باورتان نیز برای مصمم بودن به ادامه مسیر، قوی‌تر می‌شود.

به عبارتی شما با تمرکز بر نتایج موفقیت آمیز هر چند اندک خود و سعی در ماندن در احساس آرامش، به مسیری هدایت می‌شوید و اقداماتی به شما الهام می‌شود که به نتایج خوبی می‌انجامد. زیرا شما آگاهانه در حال تلاش برای شبیه کردن باورهای ذهن‌تان به آگاهی روح هستید.

دقیقاً مانند گلوله‌های آونگی که با انتقال ضربه‌های کوچک به هم، یکدیگر را تقویت نموده و نتیجه‌ای بزرگ به وجود می‌آورند.

یعنی ذهن شما آرام آرام با باور پذیرتر کردن این موضوع و رسیدن به احساس بهتر، در حال طی کردن تکامل‌تان و کم کردن این فاصله فرکانسی و ایجاد هماهنگی میان ذهن و روح است.

تنها کار شما این است که با ایمان تمام توجه‌تان را بر حتی کوچک‌ترین نتیجه موفقیت‌آمیز متمرکز نموده یا با تحسین افراد موفق و پیدا کردن ارتباط میان موفقیت آن‌ها با باورهایشان، بتوانید دیدگاه ذهن‌تان را شبیه‌تر به آگاهی روح کرده و با کم کردن این فاصله، بیشتر در احساس بهتر بمانید.

روپاهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

آنگاه خواهید دید که همین گام‌های کوچک اندک اندک یکدیگر را تقویت نموده و با تغییر باورهایتان آرام آرام این فاصله فرکانسی پر می‌شود.

سپس شما به جایی می‌رسید که وقتی به خودتان نگاه می‌کنید، خود را در حال انجام همان کسب و کار پر سود و پردرآمدی می‌بینید که زمانی باورش برای شما غیر ممکن می‌نمود، در حالیکه اکنون این موضوع درست به اندازه همان کفش ۵۰ هزارتومانی برایتان بدیهی است، به این دلیل که اکنون باورهای ذهن‌تان در مورد این موضوع، شبیه آگاهی روح است.

برخی می‌گویند آقای عباس منش اگر تنها کاری که باید انجام دهم این باشد که دیدگاه ذهنم را شبیه روح نمایم، خوب اگر خیلی سریع این کار را انجام دهم، آیا می‌توان گفت در آنصورت نیازی به پیمودن این پروسه ندارم؟

و پاسخ من این است که:

دقیقاً مثل این می‌ماند که شما در نقطه‌ای دور افتاده مانند یک جزیره در اقیانوس آرام باشید که هیچ خط راه آهن، مترو یا فرودگاهی در آنجا موجود نیست و بخواهید ۱۰ ساعته خود را به تهران برسانید و بپرسید:

اگر سوار هواپیما شوم چه؟

مگر هواپیما قادر نیست این فاصله را ۱۰ ساعته بپیماید؟؟

پاسخ این است:

درست است که هواپیما قادر به پیمودن این مسافت در کمتر از ۱۰ ساعت است، اما شما اکنون در اینجایی که هستید، اصلاً نمی‌توانید به هواپیما دسترسی داشته باشید!!!

توجه کنید که من از یک فاصله فرکانسی زیاد صحبت می‌کنیم که میان ذهن شما و روح است. وقتی فاصله تا

این حد زیاد است، یعنی باورهای ضمیر ناخودآگاه، کاملاً متفاوت با آگاهی روح است نگاه کردن از زاویه دید روح به این مسئله در حال حاضر برای شما منطقی، قابل باور و بدیهی نیست چون این فاصله فقط با تغییر باور پر می‌شود و تغییر باور یک دکمه نیست که با فشردن آن بتوان آن را تغییر داد.

بلکه دسترسی به آگاهی روح و نگاه کردن از آن زاویه (ایجاد یک تغییر عمده در باورها) نیازمند یک تلاش ذهنی و مداومت بر آن است تا بتوان باورهای قدرتمندکننده را جایگزین باورهای محدودکننده در ذهن نمود و به ایمان پولادین دست یافت که این کار مشمول زمان هست.

ایمان زمانی ایجاد می‌شود که هماهنگی کاملی بین ذهن و روح باشد. باز هم تکرار می‌کنم که منظور من از ایمان، ایمانی تزلزل ناپذیر است که حاصل یک تغییر نگرش اساسی در ذهن تان است! نه ایمانی که با خواندن یک صفحه از کتاب یا شرکت در یک همایش ایجاد شود و با تمام شدن آن همایش و فاصله گرفتن از آن کتابها از بین برود. نه ایمانی که با خواندن این صفحه از کتاب ایجاد شود و با شنیدن یک اخبار بد از بین برود.

افراد زیادی پس از شنیدن این مطالب، انرژی گرفته و تصمیم به تغییر افکارشان می‌گیرند. آنها با خود می‌گویند: دیگر همه چیز تمام شد. من باور می‌کنم که می‌توانم به تمام خواسته‌هایم برسم. من باور می‌کنم که هر آنچه که می‌خواهم در جهان از قبل برای من به وجود آمده و من به خودم اجازه می‌دهم که همه آن چیزهای خوب را داشته باشم!! من مطمئنم که اوضاعم روز به روز بهتر خواهد شد.

سپس یک روز بعد اخبار را می‌شنوند که از رکود اقتصادی می‌گویند، دوستانشان را می‌بینند که خبر از وخامت اوضاع بازار می‌دهند. روزنامه را می‌بینند که خبر از بالا رفتن قیمت دلار و خرابی بازار بورس می‌دهد.

بنابراین به همان راحتی که این ایمان با خواندن یک صفحه کتاب، شرکت در یک همایش مثبت اندیشی ایجاد شده بود، به همان سرعت نیز با شنیدن یک خبر بد، از بین رفته و دوباره بر می‌گردند به:

* همان خانه اولشان

* همان اوضاعِ خرابِ قبلی

* همان احساسِ بدِ قبلی

* همان ترس‌ها، نگرانی‌ها، اضطراب و ناامیدی‌های قبلی!

و در یک کلام بر می‌گردند به همان دیدگاه‌های قبلیِ ذهن‌شان!

پس چیزی که مشخص است این است که اصلاً چنین ایمانی ایجاد نشده بود. چنین نگرشی اصلاً به وجود نیامده بود. چنین تغییر دیدگاهی هرگز به وجود نیامده بود. بلکه این یک فکر زودگذر بوده که امروز هست و فردا نیست. نه یک ایمان و یک باور شکست‌ناپذیر!!

وَ إِذَا لَقُوا الَّذِينَ آمَنُوا قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا إِلَىٰ شَيَاطِينِهِمْ قَالُوا إِنَّا مَعَكُمْ إِنَّمَا نَحْنُ مُسْتَهْزِؤُنَ (۱۴)
بقره)

به هنگام برخورد با مؤمنان می‌گویند: ما ایمان آورده‌ایم، و زمانی که با پیشوایان خود خلوت می‌کنند می‌گویند: با شما مییم، ما فقط آنها را استهزاء می‌کنیم.

اللَّهُ يَسْتَهْزِئُ بِهِمْ وَ يَمْدُهُمْ فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ (۱۵)

خداوند آنها را استهزاء می‌کند و بر طغیان نگاهشان می‌دارد تا حیران و سرگردان شوند.

أُولَٰئِكَ الَّذِينَ اشْتَرُوا الضَّلَالَةَ بِالْهَدَىٰ فَمَا رَبِحَتْ تِجَارَتُهُمْ وَ مَا كَانُوا مُهْتَدِينَ (۱۶)

اینان کسانی هستند که به جای هدایت خریدار گمراهی شدند و در این معامله سودی نبردند و هدایت نیافتند. مَثَلُهُمْ كَمَثَلِ الَّذِي اسْتَوْقَدَ نَارًا فَلَمَّا أَضَاءَتْ مَا حَوْلَهُ ذَهَبَ اللَّهُ بِنُورِهِمْ وَ تَرَكَهُمْ فِي ظُلُمَاتٍ لَا يُبْصِرُونَ (۱۷)

مثل آنها مثل کسانی است که آتشی افروختند و چون اطرافشان را روشن کرد، خداوند روشنایی از آنان باز گرفت و در تاریکی رهانشان ساخت و چیزی را نمی‌دیدند.

صُمُّ بَكْمٌ عُمَىٰ فَهُمْ لَا يَرْجِعُونَ (۱۸)

آنان کر و لال و کورند و از گمراهی باز نمی‌گردند،

أَوْ كَصَيْبٍ مِنَ السَّمَاءِ فِيهِ ظُلُمَاتٌ وَ رَعْدٌ وَ بَرْقٌ يَجْعَلُونَ أَصَابِعَهُمْ فِي آذَانِهِمْ مِنَ الصَّوَاعِقِ حَذَرَ الْمَوْتِ وَ اللَّهُ مُحِيطٌ بِالْكَافِرِينَ (۱۹)

یا چون گرفتاران در بارانی سخت که در شب تاریک با رعد و برق از آسمان فرود آید و آنها از ترس مرگ انگشت در گوش گذارند تا صدای صاعقه را نشنوند، خداوند به کافران احاطه دارد.

يَكَادُ الْبَرْقُ يَخْطَفُ أَبْصَارَهُمْ كُلَّمَا أَضَاءَ لَهُمْ مَشَوْا فِيهِ وَإِذَا أَظْلَمَ عَلَيْهِمْ قَامُوا وَ لَوْ شَاءَ اللَّهُ لَذَهَبَ بِسَمْعِهِمْ وَأَبْصَارِهِمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (۲۰ بقره)

نزدیک باشد روشنایی خیره کننده برق دیدگانیشان را برباید، در هر لحظه‌ای که برق می‌جهد و راه را برای آنان روشن می‌سازد، پیش می‌روند و هنگامی که خاموش می‌شود، باز می‌ایستند و اگر خدا می‌خواست گوش آنها را کر و دیدگانیشان را کور می‌کرد، که خداوند بر هر چیز قادر است.

اما منظور من از ایمان، یک ایمان شکست ناپذیر است. یک تغییر اساسی در باورها و دیدگاه‌های ذهن‌تان است. یک ایمان واقعی که اخبار، رسانه، دوست، آشنا، اوضاع به ظاهر بد اقتصادی و هر چیز دیگری نتواند کمترین تغییری در احساس خوب فرد و آرامشش که حاصل آن ایمان درونی است، به وجود آورد.

البته که رسیدن به این ایمان، خیلی هم راحت نیست! این کاری نیست که افراد زیادی قادر به انجام آن باشند. این کار نیازمند تمرین زیاد و ایجاد یک خودکنترلی در خودتان است و البته مهم‌ترین کاری است که باید در زندگی انجام دهید. این کار نیاز به کمک گرفتن زیاد از اراده‌تان دارد. نیاز به کار کردن زیاد و همه جانبه روی خودتان.

وقتی به این درجه از مهارت برسید که بتوانید در هر شرایطی با تغییر توجه‌تان و تغییر نوع نگاه‌تان و تلاش برای ایجاد هماهنگی بین ذهن و روح، به احساس بهتری برسید، یعنی شما در استفاده از قانون کیهانی، به درجه‌ی استادی رسیده‌اید!

وقتی استاد استفاده از قانون کیهانی شوید، کمترین نتیجه آن این است که شما اختیار زندگی‌تان را در دست خود دارید و این نهایت قدرت و نهایت آزادی برای هر انسانی است. نهایت قدرت این است که کنترل زندگی‌تان در دست خودتان باشد.

روباهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

یک تمرین بسیار مؤثر برای تغییر احساس بد آن هم زمانی که در شرایط بسیار نامناسب و واقعاً سختی قرار گرفته‌اید:

۱. به این موضوع فکر کنید که آیا ۱۰ سال آینده نیز همچنان این مسئله‌ای که شما را آزار می‌دهد و احساس بدی به خاطر آن دارید، اهمیتی دارد و یا ۱۰ سال دیگر وقتی فکر می‌کنید که زمانی این مسئله بزرگ‌ترین مشکل‌تان بوده، به خنده می‌افتید؟! سعی کنید از زاویه جدید به این مسئله نگاه کنید.

۲. به این فکر کنید که چه موهبت‌هایی در این مشکل که به خاطرش احساس بدی دارید، نهفته است. به درس‌هایی که این مسئله برای شما دارد فکر کنید و دقیقاً به خداوند بگویید که دوست دارید شرایط چگونه پیش برود و به این شکل توجه خود را از روی مسئله برداشته و به راه‌حل معطوف کنید. این تمرین باعث می‌شود توجه شما از روی ناخواسته برداشته شده و روی خواسته‌تان متمرکز شود.

استفاده از یک عامل بیرونی برای تغییر احساس، کاری بیهوده است

اجازه دهید یک بار دیگر این موضوع را با هم مرور کنیم:

مهم ترین کار زندگی ما در هر لحظه از زندگی، ایجاد هماهنگی میان ذهن مان و روح است. یعنی باید با تلاشِ ذهنی سعی کنیم از همان دیدگاهی به مسائل نگاه کنیم که روح نگاه می کند.

نشانه هماهنگ بودن دیدگاهِ ذهن ما و روح، وجودِ احساس خوب در ماست. یعنی اگر احساس خوبی داریم و حالمان خوب است یعنی ذهن و روح در حالت هماهنگی هستند و تنها در این حالت است که ما می توانیم به راحتی به خواسته های خود برسیم.

همانگونه که قبلاً هم تاکید کرده ام، منظور من از داشتنِ احساس خوب، یک احساس لحظه ای نیست. بلکه من در مورد یک احساس دائمی صحبت می کنم که بوسیله تغییرِ باور، توانسته اید در خود ایجاد نمایید.

اگر بخواهیم با استفاده از یک رفتار فیزیکی « فرار از مشکلات » یا عوامل بیرونی مانند مشروب، سیگار، مواد مخدر، حال مان را خوب کنیم، در اینصورت با سرعتِ بسیار بیشتر در حالِ دور شدن از خواسته هایمان هستیم. یعنی فاصله فرکانسی میان ذهن و روح را دوباره بیشتر می کنیم!

وقتی با همسر تان مشاجره کرده و احساس بدی دارید، در هم کوبیدن در و خارج شدن از خانه، برای رسیدن به احساس خوب، راه حل مناسبی نیست!

کشیدن سیگار، استفاده از مواد مخدر یا مشروبات الکلی برای فراموش کردن مشکلات تان و رسیدن به احساس خوب، راه حل های مناسبی نیستند!

روباهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

ممکن است انجام این کارها و استفاده از این عوامل بیرونی، موقتاً موجب فراموش کردن مشکلاتتان شود، اما از آنجا که شما نتوانسته‌اید با تغییرِ فکر یا توجه‌تان، فرکانس‌تان را تغییر دهید، هنوز هم این تفاوت دیدگاه میان ذهن و روح وجود دارد. هنوز هم فاصله فرکانسی میان ذهن و روح شما زیاد است و در یک کلام هنوز هم در همان مسیری در حال حرکت هستید که مدام با چیزهایی برخورد می‌کنید که نمی‌خواهید. زیرا هنوز در همان مداری هستید که ناخواسته‌هایتان وجود دارد.

این عمل مانند این است که شما در جاده از مسیر صحیح منحرف شده و زمانی که GPS اتومبیل‌تان به شما این هشدار را می‌دهد، شما با خاموش کردن GPS، به ماجرا خاتمه داده و همچنان به حرکت در همان مسیر اشتباه ادامه دهید!

یا اینکه دست‌تان را روی شیئی داغ گذاشته باشید و برای اینکه سوزش آن را احساس نکنید، از مواد بی‌هوشی استفاده نمایید!

یا اینکه بنزین ماشین‌تان در حال اتمام باشد، اما شما به جای توقف و سوختگیری در پمپ بنزین، برچسبی روی صفحه نمایشگر بنزین ماشین بزنید تا هشدار اتمام بنزین را نبینید!

درست است که ظاهراً اثری از مشکل نیست اما نتیجه این است که شما هرگز با حرکت در مسیر اشتباه، به مقصدتان نمی‌رسید یا سوختن دست‌تان آن قدر ادامه می‌یابد که بافت‌های آن را از بین برده و اندام‌تان را از دست می‌دهید یا بالاخره بنزین ماشین‌تان تمام شده و ماشین شما از حرکت می‌ایستد!

بنابراین باید اهمیت این موضوع را بدانید که تغییر احساس، با انجام یک عمل ایجاد نمی‌شود بلکه با تغییر نوع نگرش، تغییر نوع تفکر و تغییر باورهای شما ایجاد می‌شود. شما برای تغییر احساس‌تان باید ذهن خود را به گونه‌ای تربیت کنید که مثل روح فکر کند و نگرشی شبیه به او داشته باشد. این تنها راه ایجاد احساس خوب است و مهم است بدانید که احساس خوب داشتن، از همه چیز مهم‌تر است!

قرآن کریم، غم و غصه را نفی کرده است!!!

در هر صورت، تنها راه داشتن تجربه خوب از زندگی این است که حال تان خوب باشد. تنها راه دریافت خواسته‌هاتان و برخورد کردن با آنچه که می‌خواهید، بودن در احساس آرامش است. تنها راه ایجاد احساس آرامش، نگرستن از دریچه چشمان روح است یعنی منطبق کردن دیدگاه‌های روح و ذهن تان! این همان زمانی است که شما به خودتان اجازه دریافت خواسته‌تان را می‌دهید!

اگر مجبور باشم که کل قانون کیهانی را در یک جمله خلاصه کنم، آن جمله این است:

احساس خوب مساوی است با اتفاقات خوب و احساس بد مساوی است با اتفاقات بد!!

وقتی به دنبال رد پای این موضوع که مهم‌ترین موضوع زندگی ماست، به مطالعه در قرآن پرداختم، از دیدن آیه‌های مرتبط با این موضوع، متحیر شدم. ریشه حزن ۴۲ بار در قرآن تکرار شده و در تمامی موارد، حزن در قرآن مورد نهی قرار گرفته است.

و لَا تَهِنُوا وَ لَا تَحْزَنُوا وَ أَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (۱۳۹ آل عمران)
سست و غمگین نشوید، چرا که اگر ایمان داشته باشید، برترید.

و لَا يَحْزُنكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَنْ يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئاً يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ حِزْباً فِي الْآخِرَةِ وَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ (۱۷۶ آل عمران)

کسانی که در کفر بر یکدیگر پیشی می‌گیرند محزونت نکنند، چرا که هرگز زبانی به خدا نمی‌رسانند، خداوند می‌خواهد آنها را در آخرت بی‌بهره گرداند و برای‌شان عذاب بزرگی است.

يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يَحْزُنْكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِنْ قُلُوبُهُمْ (۴۱ مائده)

ای پیامبر شتابندگان به کفر **غمگینت نکنند** که به زبان اظهار ایمان می کنند و در دل ایمان ندارند

و لَا يَحْزُنْكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (۶۵ یونس)
سخن آنها **محزونت نکند** که عزت از آن خداست و او شنوای داناست.

وَ اصْبِرْ وَ مَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَ لَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَ لَا تَكْ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ (۱۲۷ نحل)
صبر کن که صبر تو جز به توفیق خدا نیست و به خاطر آنها **غمگین مشو** و از نیرنگ آنان دلتنگ نباش.

وَ مَنْ كَفَرَ فَلَا يَحْزُنْكَ كُفْرُهُ إِلَيْنَا مَرْجِعُهُمْ فَنُنَبِّئُهُمْ بِمَا عَمِلُوا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ (۲۳ لقمان)

کسی که کفر ورزد، کفرش تو را **غمگین نکند**، بازگشت همه به سوی ماست و ما آنها را از اعمالی که انجام داده اند آگاه خواهیم کرد، زیرا خدا به اسرار دلها آگاه است.

فَلَا يَحْزُنْكَ قَوْلُهُمْ إِنَّا نَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَ مَا يُعْلِنُونَ (۷۶ یس)
بنا بر این گفتار آنها **اندوهگینت نکنند**، ما آنچه را نهان یا آشکار می دارند می دانیم.

إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (۱۰ مجادله)

نجوا مسلما کار شیطان است که می خواهد مؤمنان را **محزون کند** ولی جز به اذن خدا نمی تواند ضرری به آنها برساند. بنا بر این مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند.

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَاِذَا مَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ
(۳۸ بقره)

گفتیم همگی از بهشت فرود آید، پس چون از جانب من هدایتی برای شما آمد، آنان که از هدایت من پیروی کنند هرگز بیمناک و اندوهگین نخواهند شد.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ (۱۳ احقاف)
آنان که گفتند پروردگار ما خداست و آن گاه استقامت کردند، نه ترسی دارند و نه اندوهگین شوند.

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ (۶۲ یونس)
آگاه باش که دوستان خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند.

اگر مطالعه‌ای در خصوص افعال مضارع (لا یحزنون) داشته باشید، متوجه می‌شوید که افعال مضارع برای انجام عملی که در هر لحظه در حال انجام است، اطلاق می‌شوند. بنابراین معنای دقیق لایحزنون یعنی کسانی که همیشه و در هر لحظه و همواره احساس خوبی دارند. نه یکبار نه دوبار نه یک روز نه ده روز نه در گذشته، نه در آینده، بلکه همواره و در هر لحظه احساس‌شان را خوب نگه می‌دارند.

به همین دلیل است که در قرآن در جاهایی که این خطر می‌رود تا احساس پیامبر بد بشود، آیه‌هایی با این عنوان که «غمگین مباش» آورده شده است. زیرا خداوند قوانین خود را می‌شناسد و می‌داند که احساس بد مساوی است با اتفاقات بد. حال هر فردی خواه پیامبر، خواه یک فرد عادی، اگر احساس بدی داشته باشد، همواره اتفاقات بدی را تجربه خواهد کرد. زیرا این یک قانون است و برای همه یکسان!!!

به همین دلیل، در مواقعی مانند:

زمانی که مادر موسی فرزندش را به رود نیل می‌اندازد، به او می‌گوید «غمگین مباش». در شرایطی خداوند این

پیشنهاد را به مادر موسی می‌دهد که او قرار است قسمتی از وجودش را در آبی بیندازد که مشخص نیست در موج بعدی کودک را از روی تخته پاره به درون آب بیندازد یا آفتاب سوزان او را از بین ببرد یا پرنده‌ای وحشی کودکش را شکار نماید...

اما خداوند به او فرمان می‌دهد که غمگین مباش، که اگر مادر موسی غمگین می‌شد، قطعاً اتفاقات بدی را تجربه می‌کرد و قطعاً فرزندش را دوباره نمی‌دید.

وَ أَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفَتْ عَلَيْهِ فَأَلْقَيْهِ فِي الْيَمِّ وَ لَا تَخَافِي وَ لَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ وَ جَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ

به مادر موسی وحی کردیم که او را شیر بده، و چون بر جانش بیمناک شدی او را به دریا بینداز، نترس و **اندوهگین** مشو که ما او را به تو باز می‌گردانیم و در سلک پیامبران می‌آوریم

یا هنگامی که کافران در پاسخ به دعوت پیامبر و فرامین او، با گفتارشان قصد آزار پیامبر را دارند، بارها و بارها به پیامبر تاکید شده که غمگین نشود و احساس خوبی داشته باشد، زیرا بر طبق قانون، اگر حال تان بد باشد و محزون باشید، اتفاقات بدی تجربه می‌کنید، فارغ از اینکه پیامبر خدا باشید یا فردی دیگر! زیرا تنها موضوع تعیین‌کننده شرایط زندگی در قوانین کیهانی که جهان را اداره می‌کنند، فرکانس‌ها و احساسات شماست.

به همین دلیل است که به پیامبر تاکید می‌کند:

وَ لَا يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

سخن آنها محزونت نکند که عزت از آن خداست و او شنوای داناست

اگر بخواهم فقط همین یک موضوع را توضیح دهم، مطمئناً خودش یک کتاب کامل است. من در یک ویدئو با موضوع «نشانه‌های قانون جذب در قرآن» این مطلب را کاملاً توضیح داده‌ام که می‌توانید این فایل را از سایت گروه تحقیقاتی عباس‌منش به رایگان دانلود نموده و گوش دهید.

تفاوت در موفقیت یا شکست افراد، تفاوت در دیدگاه آنها نسبت به مسائلی است که با آن برخورد کرده‌اند. آنها کسانی اند که توانسته‌اند در هر شرایطی احساس خود را خوب نگه دارند، واکنشی عمل نکنند، هیجان زده نشوند.

فقط کسانی که قادرند مشکلات را از زاویه‌ای متفاوت‌تر ببینند، موفق می‌شوند.

کسانی که قادرند با تسلط بر ذهن خود، در هر لحظه، میان ذهن‌شان و روح هماهنگی ایجاد نمایند به خوشبختی حقیقی می‌رسند.

رهبرانی مانند گاندی و نلسون ماندلا می‌توانند با تفاوت دیدگاه‌شان این موفقیتها را کسب کنند. در واقع هیچ انسانی نمی‌تواند سی یا چهل سال در زندان دوام بیاورد مگر اینکه دیدگاه متفاوتی نسبت به زندان داشته باشد. به زندان طور دیگری نگاه کند همان نگاهی که زینب (س) در کربلا کرد. اتفاقی که در کربلا افتاد، می‌توانست برای هر فرد دیگر (حتی حضرت یعقوب) اتفاقی بسیار سخت، غم‌انگیز و فاجعه بار باشد، اما نگاه حضرت زینب (س) نگاه عاشقانه بود. به همین دلیل است که وقتی از او می‌پرسند: در کربلا چه دیدی؟! پاسخ او: ما رأیتُ الاً جمیلاً... است.

برای زینب (س) همه‌اش زیبایی بود زیرا او می‌دانست که برادرش عاشق شهادت بوده و به عشق خود نیز رسیده است!!!

آن اتفاق برای همه رنج اما برای زینب عشق و زیبایی بود به این دلیل که دیدگاه زینب نسبت به مرگ متفاوت است و همه‌ی معجزه‌ها وقتی آغاز می‌شود که شما دیدگاه متفاوتی به جهان عرضه می‌کنید. فرکانس خودتان را با تغییر دیدگاه‌تان و تغییر فرکانس‌تان تغییر می‌دهید!!

آخرین تاکید!!!

باز هم تاکید می‌کنم، قوانین کیهانی، به فرکانس‌های شما واکنش نشان می‌دهد. با توجه کردن به هر چیزی شما یک نوع مشخص از احساس (خوب یا بد) را خواهید داشت.

احساسات شما بیان‌کننده فاصله فرکانسی میان ذهن و روح است. نشان‌دهنده هماهنگی میان دیدگاه ذهن و نگرش روح نسبت به آنچه که در هر لحظه می‌خواهید! می‌باشد. هر چه هماهنگ‌تر باشند، این فاصله کمتر است و احساس بهتری دارید و هر چه ناهماهنگ‌تر باشند، احساس بدتری دارید!

احساسات شما ارتعاشاتی را به جهان ارسال می‌کنند و قوانین کیهانی فارغ از ظاهر، ملیت، سن، تحصیلات، مذهب و موقعیت‌تان، اتفاقاتی از جنس آن ارتعاشات را برای‌تان پدید می‌آورد.

شما با اتفاقاتی در جهان برخورد می‌کنید که هماهنگ با نوع فرکانس و احساس‌تان است!

هر چه احساس بهتری داشته باشید، با اتفاقاتی برخورد خواهید داشت که موجب ایجاد احساس خوب بیشتر در شما گردد و هر چه احساس بدتری داشته باشید، با اتفاقاتی برخورد خواهید کرد که احساس بد بیشتری را در شما به وجود آورند.

در تمام دوران زندگی بشر، بدون استثناء این قانون به این شکل وجود داشته بدون اینکه کمترین تغییری در آن ایجاد شود. بنابراین، هر فردی فارغ از دین، مذهب، فرهنگ و ... در صورت داشتن احساسی خوب، فرکانسی را به جهان ارسال می‌کند که، اتفاقات و شرایط خوب را در زندگی‌اش رقم خواهد زد و بالعکس. زیرا این جزء قوانین کیهانی است.

یعنی اگر یاد خداوند برای شما آرامش و احساس خوب ایجاد نمی‌کند، اگر دین‌تان و مذهب‌تان در دل شما ترس و احساسات منفی را برمی‌انگیزاند، برداشت شما از آن دین و مذهب و درک شما از آن خدا کاملاً اشتباه است.

این قانون، یک شاه کلید خوشبختی در دستان شما گذاشته است. پس به خود زحمت استفاده از این کلید را برای گشودن دروازه‌های خوشبختی به زندگی‌تان بدهید!

شما باید در هر لحظه مانند یک هواپیما که مرتباً مسیر را چک و بر اساس رادار خود تصحیح مسیر می‌کند، تصحیح مسیر کنید. اگر می‌خواهید بدانید مسیری را که در حال حرکت در آن هستید، شما را به خواسته‌تان می‌رساند یا نه، به قلب‌تان نگاه کنید!

اگر احساس بدی دارید، یعنی شما با سرعت در حال حرکت به سمت ناخواسته‌تان هستید. بنابراین با ادامه این مسیر، چیزهایی را تجربه خواهید کرد که دقیقاً مخالف خواسته‌های‌تان است و احساس بد بیشتری را برای‌تان رقم می‌زند. زیرا در این مسیر شما فقط با چیزهایی برخورد خواهید کرد، که نمی‌خواهید! درست مثل این است که شما کنار یک لجن زار نشسته باشید و منتظر استشمام بوهای خوش باشید!

اما اگر احساس خوبی دارید، یعنی شما در مسیری هستید که با سرعت، شما را به خواسته‌تان می‌رساند و با ایجاد اتفاقات عالی، احساس خوب بیشتری برای‌تان به ارمغان می‌آورد. زیرا شما در این مسیر فقط با چیزهایی برخورد می‌کنید، که می‌خواهید. درست مثل این است که شما در یک باغ پر از گل شروع به راه رفتن کنید، قطعاً در هر لحظه با زیبایی‌های بیشتری برخورد خواهید کرد.

خبر خوب این است که نتیجه یک اتفاق به ظاهر بد را می‌توانیم با تغییر نگاهمان تغییر دهیم زیرا ما در هر لحظه می‌توانیم دیدگاه ذهن‌مان را شبیه‌تر به دیدگاه روح کنیم.

روپاهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

به این علت است که ممکن است یک اتفاق یکسان برای دو آدم بیفتد و این دو نفر بواسطه اعتقاداتِ مختلفی که به خداوند دارند، یکی بگوید که الخیر فی ما وقع یعنی در این اتفاق خداوند خیری را برای من خواسته است و به این وسیله به آرامش برسد، و دیگری بگوید خداوند اگر مرا دوست می‌داشت به من کمک می‌کرد و اتفاق بدی را برایم رقم نمی‌زد بنابراین خدا مرا دوست ندارد و وجودش را پر از نگرانی تشویش و احساس بد نموده و به این ترتیب خود را وارد سیکلی نماید که اتفاقاتِ بدِ بیشتری را تجربه نماید.

با یکی دو بار استفاده از قانون، تغییر اساسی ایجاد نمی‌شود!!

باز هم تکرار می‌کنم! باورهای ما حاصل افکاری هستند که بارها و بارها به طرق مختلف تکرار شده‌اند. بنابراین مهم است که بدانید چگونه ذهن‌تان را تغذیه می‌کنید. مهم است که توانایی مدیریت توجه‌تان را داشته باشید.

کنترل افکار، کار سختی است که مانند همه‌ی کارهای سخت دیگر، با تمرین زیاد، آسان می‌شود.

باید یاد بگیرید که همواره مراقب احساس‌تان باشید. نباید اجازه دهید یک اتفاق به ظاهر بد، حال شما را دگرگون کند.

باید یاد بگیرید که به هر اتفاق از همان زاویه‌ای نگاه کنید که روح نگاه می‌کند. باید دیدن از زاویه نگاه روح را به ذهن و منطق خود یاد دهید.

خبر خوب این است که همیشه میان افکاری که ما در سر می‌پرورانیم و اتفاقاتی که رخ می‌دهد، همواره یک فاصله زمانی است.

- * این‌طور نیست که شما تا فکر ورشکستگی بکنید، ورشکست شوید.
- * این‌طور نیست که به محض فکر کردن به ثروت، ثروتمند شوید.
- * این‌طور نیست که به محض فکر کردن به بیماری، بیمار شوید.

بلکه یک فکر باید آن‌قدر تکرار شود که جزء باورهای ما شده و تبدیل به رفتارمان شود. اگر می‌خواهید ببینید که باورتان در زمینه یک موضوع تغییر کرده است یا نه، نگاهی به رفتارتان بیندازید. اگر رفتاری متفاوت از قبل را از خود بروز می‌دهید، مطمئن باشید که باورتان در حال تغییر است.

زمانی که باورهای ما تغییر می‌کند، نتیجه نیز تغییر می‌کند. تجاربمان نیز تغییر می‌کند.

اگر می‌خواهید باور جدیدی بسازید، باید با تکرار و تمرین فراوان این کار را انجام دهید. باید آن قدر آن را تکرار کنید که تبدیل به عادت‌ها و رفتارهای شما شود.

باید این باور، تبدیل به منطق جدید ذهن‌تان شود.

تمام مطالب این کتاب را هر بار بخوانید و تمرین‌های این کتاب را دائماً انجام دهید. برای تمام عمر تا تبدیل به عادت‌های‌تان شوند. فکر نکنید با یک‌بار انجام آنها و عمل کردن به توصیه‌ها، زندگی‌تان متحول خواهد شد. همان‌طور که شما برای داشتن جسمی سالم و داشتن انرژی کافی، روزانه غذا می‌خورید، برای داشتن باورهای قدرتمندکننده نیز باید در هر لحظه خوراک مناسبی به ذهن‌تان بدهید. باید بتوانید در هر لحظه احساس خوبی داشته باشید.

در هر لحظه نوع نگاهی را در خودتان ایجاد کنید که شما را به آرامش برساند. این نشانه خوبی است که می‌گوید:

* شما از دیدگاه روح به مسائل نگاه می‌کنید.

* فاصله فرکانسی ذهن و روح کم است!

* شما به خودتان اجازه تجربه‌ی خواسته‌هایتان را داده‌اید!

شما نمی‌توانید یک روز تمام غذا بخورید تا انرژی یک سال‌تان را ذخیره کنید. شما نمی‌توانید بگویید من امروز را کاملاً صرف نفس کشیدن می‌کنم تا برای چند هفته آینده اکسیژن ذخیره کنم.

این قانون باور است. تکرار جزئی از این قانون است. شما باید در هر لحظه احساس خوبی داشته باشید تا یک

روباهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

زندگی شاد و سالم را تجربه نمایید.

شما باید در هر لحظه از دیدگاه روح بنگرید.

شما باید در هر لحظه سعی در انطباق دیدگاه‌های ذهن و روح داشته باشید.

همانطور که برای داشتن یک اندام متناسب باید یک‌سری از دستورالعمل‌ها را هر روز به میزان کافی انجام دهید و بعد از مدتی، به نتیجه‌ای که می‌خواهید، می‌رسید. در مورد قانون کیهانی هم همین‌طور است. شما باید عادت کنید به خوب فکر کردن. باید عادت کنید که به آرزوهای‌تان فکر کنید. باید عادت کنید که انسان‌ها را دوست داشته باشید و حتی خودتان را عادت دهید به توجه کردن به نکات مثبت هر چیز!

باید عادت کنید به خندیدن، آرام بودن، خوشحال بودن، تا این رفتارها جزئی از شخصیت‌تان شود.

نکته مهم این است که شما زمانی این عادت‌ها را در خودتان می‌آفرینید که تصمیم بگیرید ذهن‌تان را به گونه‌ای پرورش دهید که مانند روح فکر کند. آنگاه می‌توانید همواره احساس خوبی داشته باشید. آنگاه به آرامش می‌رسید و در این لحظه است که شما فقط با چیزهای خوب، با چیزهایی که می‌خواهید، برخورد می‌کنید و این موضوع اصلی‌ترین جنبه این کتاب است.

خونسردی، نمود استفاده ماهرانه از قانون!

می‌توانید به راحتی در زندگی خودتان و اطرافیان‌تان نمود این قانون را ببینید. اگر در میان اقوام یا آشنایان‌تان فردی را می‌شناسید که به خوش‌شانسی معروف است، من با اینکه این فرد را نمی‌شناسم، با یقین به شما می‌گویم که ویژگی بارز این فرد، «خونسردی» بودنش است.

لطفاً مفهوم «خونسردی» را با مفاهیمی چون «تنبلی یا بی‌خیالی» اشتباه نگیرید. خونسردی یعنی اینکه شما آماده رفتن به یک میهمانی رسمی هستید و برای این کار لباس بسیار زیبا و منظمی پوشیده‌اید، اما ناگهان پرنده‌ای در آسمان ظاهر شده و رنگ و لعابی به لباس‌تان می‌دهد. شما می‌توانید بسیار عصبانی شده، به شانس بدتان و به زمین و زمان لعنت بفرستید یا اینکه با خونسردی کامل، احساس خوب‌تان را حفظ کرده و بگویید: خدا را شکر که گاوها پرواز نمی‌کنند!!!

خونسردی یعنی اینکه در مسیر رفتن به یک عروسی، خودروتان پنچر شود و شما به جای ناراحت شدن، احساس خوب‌تان را حفظ کرده و با لذت بردن از مناظر جاده، پنچرگیری کرده و بگویید خدا را شکر که لاستیک زاپاس‌تان سالم است. یا اینکه خدا را شکر که در جای نامناسبی مثل یک شیب تند یا تونل یا... پنچر نشده‌ام!

رخ دادن چنین اتفاقاتی در زندگی ما یک موضوع بدیهی است. بدیهی است که لاستیک خودرو پنچر شود زیرا ممکن است جسم تیز و برنده‌ای به آن آسیب برساند یا به مرور لاستیک خودرو فرسوده شود. اما موضوع مهم، واکنش ما نسبت به این موضوعات است. واکنش ما، چیزی است که در اختیار و کنترل ماست.

واکنش‌های ما به موضوعات یکسان، موجب تفاوت در تجارب و نتایج می‌شود که تجربه می‌کنیم.

روپاهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

اجازه دهید در مورد موضوع پنجر شدن اتومبیل، دو واکنش متفاوت را بررسی کنیم: نفر اول، از خودرو پیاده شده، نگاهی به چرخ آن انداخته و به زمین و زمان، جاده، خودروهای دیگر، کارخانه‌ی خودرو سازی، خودش و ... ناسزا می‌گوید.

او با توجه کردن به نکات منفی آن ماجرا، مدام احساسش را بدتر کرده و طبق قانون باید مشکلات بیشتری را تجربه کند.

لذا با ناراحتی بسیار، ابزار پنجرگیری را برداشته و کار را شروع می‌کند که ناگهان موقع باز کردن پیچ چرخ، پیچ می‌شکند یا آچار درمی‌رود و دستش زخم می‌شود.

مجدداً احساسش بدتر شده و با لعنت فرستادن به شانس بد خود ادامه می‌دهد. از آنجا که مدام بر احساس بد خود تمرکز کرده است، باید مجدداً با اتفاق بد بیشتر حالش بدتر شود زیرا این یک قانون است.

وقتی سراغ لاستیک زاپاس می‌رود، متوجه می‌شود که لاستیک زاپاس هم پنجر است و فریاد می‌زند: «ای بابا، این چه وضعشه!» و دوباره ناسزا می‌گوید! و این روند ادامه دارد!!!!

اگر به زندگی افرادی با این ویژگی نگاهی بیندازید، متوجه می‌شوید که این جنس اتفاقات پایه ثابت تجربیات زندگی آنهاست.

به‌عنوان مثال هر روز بچه‌اش مریض می‌شود، همیشه با همسرش مشکل دارد، همیشه اضافه حقوقش را قطع می‌کنند. هر جا سر کار می‌رود، فوراً اخراج می‌شود و همیشه هم این جمله‌ی معروف را تکرار می‌کند: «خدایا چرا همه‌ی بدبختی‌ها سر من میاد؟!»

روباهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

حالا سراغ نفر دوم می‌رویم:

او از خودرو پایین می‌آید و می‌بیند که همان لاستیک که صاف بوده، پنجره شده و به خودش می‌گوید: «باید زودتر یه فکری به حالش می‌کردم» و بعد خودش را آرام می‌کند و می‌گوید: «حتماً خیری توی این اتفاق بوده!» و با لبخند، پیچ‌های ماشین را به راحتی باز می‌کند و لاستیک را عوض کرده و راه می‌افتد و بعد متوجه می‌شود که اتفاقاً اگر زودتر هم می‌رسید، فرقی نمی‌کرد، چون هنوز کلی از مهمان‌ها نرسیده‌اند. وقتی نگاهی به زندگی این فرد می‌اندازیم، متوجه می‌شویم که او هم بی‌مشکل نیست ولی از آنجا که همواره در هر موضوعی تمرکز خود را بر روی نکات مثبت آن موضوع گذاشته است، اتفاقات بد، به ندرت برایش رخ می‌دهد. او همیشه حالش خوب است. بچه‌هایش همیشه سالم هستند. رابطه‌اش با همسرش خوب است و همیشه اتفاقات به نحوی پیش می‌رود که به نفع اوست!!

آن وقت ما پیش خودمان می‌گوییم: «عجب آدم خوش‌شانسی!»

افرادِ خونسرد، همواره احساسِ خوب‌شان را حفظ می‌کنند. آنها مدام خودشان را در احساسِ خوب نگه می‌دارند، به همین دلیل و بر طبقِ قانون، همواره اتفاقاتِ خوبی نیز برای‌شان رخ می‌دهد. این یک قانون است!!

ما اغلب وقتی چنین افرادی را می‌بینیم، متعجب می‌شویم از اینکه با اینکه اینقدر بی‌خیال هستند، ولی چقدر خوش‌شانس هستند و به حالِ آنها غبطه می‌خوریم!!

ما متعجب می‌شویم از دیدنِ والدینِ بی‌خیالی که هیچ کاری به درس خواندنِ بچه‌های‌شان ندارند اما با این حال فرزندان‌شان همواره شاگردِ اول‌اند! درحالی‌که خودمان با حساسیت تمام، پیگیرِ درس خواندنِ فرزندانمان هستیم اما نتیجه کاملاً متفاوت است، بنابراین این موضوع را به شانس ربط داده و فکر می‌کنیم که شانسِ داشتنِ فرزندانِ درس‌خوان را نداریم!!!

ولی جریان از این قرار است که آنها اصلاً خوش شانس نیستند!! اصلاً چیزی به نام شانس در این جهان وجود ندارد بلکه آن افراد، آگاهانه یا ناآگاهانه از قوانین کیهانی به نفع خود استفاده می‌کند. تفاوت آنها با دیگران این است که، آنها یک کار ساده را به راحتی انجام می‌دهند: آنها به چیزهایی که نمی‌خواهد، فکر نمی‌کند! فقط همین!!!

اما بسیاری از افراد خود را درگیر همه چیز می‌کنند. درگیر همه‌ی آنچه که نمی‌خواهند. آنها در مورد همه چیز نگران هستند و استرس دارند و با این کار احساس بدی در خودشان ایجاد می‌کنند و بعد می‌گویند: «بین ما این قدر حواسمان هست که بلا سرمان نیاد ولی باز هرچی بلا هست، سر ما می‌آید».

مصدق این قانون را باید در شعرِ شاعرِ گرانقدرمان «حافظ شیرازی» جست:

دوش با من گفت پنهان کاردانی تیزهوش	و از شما پنهان نشاید کرد، سرّ می فروش
گفت آسان گیر بر خود کارها، کز روی طبع	سخت می‌گردد جهان، بر مردمان سختکوش
وان گهم درداد جامی کز فروغش بر فلک	زهره در رقص آمد و بربط زنان می‌گفت نوش
با دل خونین لب خندان بیاور همچو جام	نی گرت زخمی رسد آیی چو چنگ اندر خروش
تا نگردی آشنا، زین پرده رمزی نشنوی	گوش نامحرم نباشد جای پیغام سروش
گوش کن پند ای پسر و از بهر دنیا غم مخور	گفتمت چون درّ حدیثی، گر توانی داشت هوش

دیشب، فردی که همه چیز را می‌داند، به همه اسرار آگاه است، به من راز شادی و سرخوشی می‌فروش را گفت. منظور از سرّ می‌فروش، همان راز خوشبختی، شادی و آرامش است. می‌فروش استعاره از کسی است که شادی، آرامش و لذت را عرضه می‌کند!

و این راز این است که: باید بر خودتان آسان بگیرید و باید توانایی ایجاد احساس خوب را در خودتان در هر شرایطی داشته باشید. این راز خوشبختی و شادی است.

روباهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

که اگر این کار را نکنید، اوضاع بر شما سخت می‌شود. زیرا روح شما همواره همه چیز را آسان می‌گیرد و وقتی شما به خوتان سخت می‌گیرید، از زاویه‌ای به مسائل زندگی‌تان نگاه می‌کنید که همه چیز را پیچیده‌تر و سخت‌تر می‌پندارید، فاصله فرکانسی شما و روح زیاد شده و احساس بدی دارید. با این احساس، شما در مداری قرار می‌گیرید و با اتفاقات و تجاربی برخورد می‌کنید که احساس بد بیشتری در شما به وجود می‌آورند. یعنی شما قسمتی از این جهان را تجربه خواهید کرد که پر از سختی و مشکل است.

نه به این دلیل که جهان از روی کینه یا نفرت یا ... بخواهد به شما سخت بگیرد، بلکه این قانون جهان است. جزء طبع و سرشت جهان است که هر فرد اتفاقاتی از جهان را تجربه می‌کند که هم جنس با نگاه و دیدگاه و باورش است.

وان گهم درداد جامی کز فروغش بر فلک
زهره در رقص آمد و بربط زنان می‌گفت نوش
با دل خونین لب خندان بیاور همچو جام
نی گرت زخمی رسد آبی چو چنگ اندر خروش

حافظ به زیبایی، سرخی شراب جام را به دلی خونین و حالت هلالی لب جام را به لبخند جام نسبت داده و می‌گوید جام با وجود دل خونین نیز می‌تواند لبخند بزند. پیام این بیت این است که، باید بتوانید وقتی اوضاع به ظاهر بد است، باز هم احساس خوبی داشته باشید و تاکید می‌کند که مهم این است که مانند جام باشی و نه چنگ که با کوچکترین تلنگری از هم فرو پاشیده و صدایش در می‌آید!!!

منظور ما از اینکه می‌گوییم، توانایی ایجاد احساس خوب را در خودتان ایجاد کنید این است که اولاً باید بدانید که روح در هر لحظه چه نگاهی به اتفاقات دارد، سپس با آگاهی از دیدگاه روح، آگاهانه سعی در کنترل ذهن‌تان و تلاش برای هماهنگ نمودن دیدگاه ذهن و روح نمایید. باید آن قدر بر خودتان مسلط شوید و توانایی کنترل احساسات‌تان را داشته باشید که حتی در بدترین شرایط نیز توانایی تمرکز بر نکات مثبت آن لحظه را داشته باشید. باید حتی در بدترین شرایط نیز بتوانید ذهن‌تان را وادار به پیروی از دیدگاه روح نمایید تا بتوانید به احساس خوب برسید.

گوش نامحرم نباشد جای پیغام سروش

تا نگردي آشنا زين پرده رمزي نشنوي

اگر در حال خواندن این کتاب هستید، اگر در حال فراگیری این مفاهیم هستید، یعنی شما در فرکانس موفقیت قرار گرفته‌اید!!

این مفاهیم فقط زمانی به گوش شما می‌رسد یا آن را می‌بینید و می‌خوانید که در فرکانس آن باشید. زمانی رموز موفقیت را درک می‌کنید، زمانی به اتفاقات خوب برخورد می‌کنید که فاصله میان ذهن و روح را بردارید. زمانی که تلاش می‌کنید نگرش ذهن‌تان را شبیه‌تر به نگرش روح نمایید، اجازه ورود پیام‌های خداوند را به زندگی‌تان می‌دهید. اجازه دریافت الهامات و ایده‌هایی برای موفقیت را به خودتان می‌دهید، زمانی که با برداشتن فاصله روح و ذهن‌تان، به آرامش می‌رسید، پرده‌ها و موانع از مقابل چشمان‌تان برداشته شده و قادر به دیدن نشانه‌ها می‌شوید. زیرا به قول حافظ، گوش نامحرم یعنی کسیکه با این فرکانس، غریبه و بیگانه است، جای رازهای سروش نیست!! جای پیغام‌های خداوند نیست، نمی‌تواند الهامات و ایده‌ها را ببیند و دریافت کند.

وَإِنْ تَدْعُوهُمْ إِلَى الْهُدَىٰ لَا يَسْمَعُوا وَتَرَاهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ وَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ (اعراف ۱۹۸)

اگر آنها را به هدایت خوانی نمی‌شنوند و مشاهده می‌کنی که نگاهت می‌کنند اما نمی‌بینند.

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ (حج ۴۶)

آیا آنها در زمین نگشتند که تا دل آگاه و هشیار شوند و گوششان شنوا گردد، زیرا نه چشمها، بلکه دل‌هایی که در سینه است نابینا می‌گردد.

بنابراین بسیار مهم است که خودتان را در مدار مناسب قرار دهید! این کار فقط و فقط با ایجاد هماهنگی میان ذهن و روح صورت می‌گیرد. فقط زمانی به خودتان اجازه دریافت خواسته‌ها‌تان را می‌دهید، که از همان زاویه‌ای به خواسته‌ی خود نگاه کنید که روح می‌بیند و می‌داند و مطلع است.

روپاهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

در این صورت شما اجازه دیدن الهام، ایده، موقعیت، آدمها و هر اتفاقی را به خودتان می‌دهید که شما را به خواسته‌تان می‌رساند!

چگونه از حلقه معیوب خارج شویم؟!

گاهی اوقات شما مدام به مشکلاتی که دارید فکر می‌کنید و باز هم همان مشکلات برای تان اتفاق می‌افتد و باز هم به آنها فکر می‌کنید و باز هم شرایط سخت‌تر می‌شود. به این می‌گویند سیکل معیوب. یعنی شما به مشکلات روزمره نگاه کرده، به آنها فکر کرده و به خاطر وجودشان احساس بدی دارید سپس طبق قانون، مدام بیش‌تر از آن اتفاقات برای تان رخ می‌دهد و باز هم به مسائل روزمره نگاه می‌کنید و باز هم قانون کیهانی از همان جنس مشکلات برای تان پیش می‌آورد. سپس به وضعیت تان اعتراض می‌کنید که چرا همه‌ی این بلاها سر من باید بیاید؟!

مطمئنأ کم‌کم یادتان می‌آید که چرا وارد حلقه معیوب شدید و چگونه خودتان را بیشتر و بیشتر در این حلقه نگه داشتید!!

کم‌کم به علت اتفاقات و بلاهای تکراری زندگی تان پی می‌برید. خب، این خیلی عالی‌ست!!

زیرا همانطور که قبلاً هم گفتم، اینجا نقطه شروع تغییرات بنیادین است. زمانی که می‌پذیرید فقط و فقط خودتان مقصر هستید. زمانی که مسئولیت اتفاقات زندگی تان را می‌پذیرید و مقاومت را کنار گذاشته و تسلیم می‌شوید و تصمیم می‌گیرید از این حلقه معیوب خارج شوید. تصمیم می‌گیرید با تمرکز بر نکات مثبت اوضاع، احساس تان را بهتر کرده و خودتان را از این حلقه خارج کنید!!!

اجازه دهید من اولین نفری باشم که موفقیت تان را به شما تبریک بگویم.

روباهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

بعضی افراد نیز با گفتن این جملات، همچنان به ماندن در حلقه معیوب ادامه می‌دهند:

- * شما خیلی خوش خیال هستید!
- * شما می‌خواهید من خودم را گول بزنم و این واقعیات را نبینم؟
- * شما از من می‌خواهید با اینکه مقروض هستم، به خودم بگویم من بدهکار نیستم؟
- * شما از من می‌خواهید با اینکه چاق هستم، خوشحال باشم و بگویم من لاغرم؟
- * شما از من می‌خواهید با وجود اینکه شریک رابطه عاطفی‌ام مرا ترک کرده است، خوشحال باشم؟
- * شما از من می‌خواهید که واقعیت را نادیده بگیرم؟! اما این‌ها واقعیات زندگی من هستند!!

من در جواب به این افراد می‌گویم:

واقعیتی که از آن حرف می‌زنید و می‌بینید و در حال تجربه کردن آن هستید، به خاطر فرکانس‌هایی است که در گذشته با فکر کردن و توجه کردن به آن‌ها، برای خود به وجود آورده‌اید. اما می‌توانید با تغییر این فکر و توجه و با شروع فکر کردن به چیزهایی که می‌خواهید و حرف زدن از چیزهایی که می‌خواهید و نگاه کردن به چیزهایی که می‌خواهید، این واقعیت را تغییر دهید.

من می‌خواهم اگر اکنون بدهکار هستید، نکات مثبت این لحظه از زندگی‌تان را یافته و با تمرکز بر این نکات، توجه‌تان را از روی بدهکاری بردارید تا از زندگی‌تان حذف شود.

مثلاً می‌توانید به خودتان بگویید:

- * خدا را شکر که سالم هستم و می‌توانم کار کنم و بدهکاری‌ام را بپردازم.
- * خدا را شکر که این بدهکاری باعث شد تا روش کسب و کارم را بررسی و تغییر دهم. زیرا ممکن بود سال‌ها به همین روش ادامه داده و پیشرفت خاصی هم نداشته باشم.
- * خدا را شکر که رقم بدهکاری‌ام آن قدرها هم زیاد نیست.

روباهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

به دنبال الگوهایی بگردید که با وجود بدهکاری توانسته‌اند آرام آرام نه تنها بدهکاری خود را پرداخت نمایند، بلکه به استقلال مالی نیز برسند.

بنابراین اگر همینطور به این کار ادامه دهید، خواهید دید توجه شما و افکارتان و تمرکزتان نه تنها از روی بدهکاری برداشته شده، بلکه شما دارید به پیشرفت مالی و ثروتمند شدن نیز فکر می‌کنید. اگر به اندازه کافی در این فرکانس بمانید، طبق قانون، آرام آرام همه چیز تغییر کرده و شما از بدهکاری به سمت استقلال مالی حرکت می‌کنید.

در این قسمت داستانی از خودم، برای‌تان می‌گویم. روزی به دفتر مشاوره‌ی دانشگاه رفتم و آن‌جا در مورد قوانین کیهانی صحبت کردم و آنان گفتند: «بین، حرف‌هایی که می‌زنید، خوب است ولی این‌ها (مشکلات) واقعیت جامعه هستند. جامعه‌ی ما، جامعه‌ی نرمال نیست، ما که در مدینه‌ی فاضله زندگی نمی‌کنیم و شما نمی‌توانید بروید یک‌جا بنشینید و فکر کنید و واقعیت جامعه را عوض کنید.»

من هم از آنها پرسیدم: «بخشید می‌شود بگویید واقعیت چیست؟» راستی، اجازه بدهید این سؤال را از شما هم بپرسم. کمی فکر کنید و بگویید واقعیت چیست؟... و بعد ادامه‌ی متن را بخوانید.

روباهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

من به آنان گفتم:

«ما در این دنیا، چیزی به نام واقعیت نداریم. واقعیت آن چیزی است که ذهن شما می‌گوید.»

یک مثال زدم که کاملاً قضیه را متوجه شوند، گفتم ببینید فرض می‌کنیم شوهر شما یک کار را دو بار مثل هم انجام می‌دهد. مثلاً یک دسته گل رز زیبا برای تان می‌خرد و به شما تقدیم می‌کند. دفعه‌ی اول شما در ذهن تان می‌گویید: «وای چه شوهر خوبی، اون واقعاً عاشق منه که این کار رو کرده» و این می‌شود واقعیت زندگی شما.

ولی یک‌بار دیگر، شوهر شما همان کار را انجام می‌دهد و شما در ذهن تان می‌گویید: «عجب نامردیه! معلوم نیست می‌خواد چه کاری بکند که این طوری داره منو گول می‌زنه!» و این هم می‌شود واقعیت تان!!!

بله، همه چیز به همین شکل است. ذهن ما است که می‌گوید فلانی، آدم خوبی است یا فلان غذا، خوشمزه است یا فلان وسیله، ارزان است یا گران. به همین دلیل، تفاوت‌های زیادی بین عقاید و نظرات مردم در مورد مسائل مختلف وجود دارد و در مورد یک موضوع واحد نیز، تجارب کاملاً متفاوتی وجود دارد چون هرکسی، هر مسأله‌ای را از صافی ذهن خودش می‌گذراند.

آدم‌هایی را دیده‌اید که یک کار معمولی، چه قدر برای شان سخت است ولی بعضی دیگر، کارهای به مراتب سخت‌تر را خیلی راحت انجام می‌دهند. تفاوت این دو گروه، فقط نوع نگاه‌شان به آن کار یا آن مسأله است. پس ما نمی‌توانیم بگوییم که آن کار، واقعاً راحت بوده یا سخت. شما باید دیدگاه‌تان را نسبت به مسائل روزمره عوض کنید و افکار خوب و مثبت داشته باشید تا اتفاقات خوب و مثبت هم برای تان به وجود بیاید.

به‌عنوان مثال «منی ایبی» در کتابش تحت عنوان «متشکرم تونی رایبیز»، یک داستان جالب تعریف می‌کند که: «من و دوستم برای شب پنج‌شنبه قرار می‌دهیم و او یه پیغام برام گذاشت که نمی‌تواند سر قرار بیاید. من هم کلی فکرهای مختلف کردم که چرا این حرف را زده؟ نکند من کار اشتباهی انجام دادم و او ناراحت شده؟ نکند دیگر به هم نرسیم و... خلاصه من یک شبانه‌روز را در جهنمی که

روباهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

خود ساخته بودم؛ گذراندم و بعد او به من خبر داد که چون پدر و مادرش قرار شده بود آن شب بیایند، برنامه‌اش را به تعویق انداخته بود!»

می‌بینید که ما چه قدر بی‌دلیل اجازه‌ی ورود افکار منفی را به ذهن‌مان می‌دهیم و با بی‌انصافی تمام، دیگران را مسبب مشکلات خود، می‌دانیم.

امیدوارم آماده باشید تا با شروع این کتاب فوق‌العاده، یک‌بار برای همیشه، خودمان زندگی خودمان را در دست بگیریم و یک شاهکار زیبا خلق کنیم.

نتایج زندگی ما حاصل افکار و باورهای ماست. اگر می‌بینید همیشه اتفاقات بدی در زندگی‌تان تکرار می‌شود، بدانید که یک جای افکارتان ایراد دارد. بنابراین به جای این که دنبال راه‌حلی از بیرون خودتان باشید، ریشه‌ی مشکل را در درون‌تان جستجو و آن را تغییر دهید.

به عنوان مثال اگر دیدید هر هفته فرزندتان مریض می‌شود یا همیشه از سرویس‌جا می‌مانید یا هر چیزی را که می‌خرید، ارزان می‌شود و یا هر چیزی را که می‌فروشید، بعد از چند روز قیمتش دو برابر می‌شود یا هر روز یکی از وسیله‌های منزلتان خراب می‌شود یا... به سراغ ذهن‌تان بروید و بررسی کنید و ببینید در باورهای‌تان چه می‌گذرد. سپس با تغییر زاویه‌ی دیدتان، با توجه به نکات مثبت هر چیز و با ایجاد احساس خوب در درونتان، شروع به تغییر تجربه زندگی‌تان نمایید.

روباهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

به قول سهراب:

«هر کجا هستم باشم، آسمان مال من است
پنجره، فکر، هوا، عشق، زمین مال من است
چه اهمیت دارد گاه اگر می رویند، قارچ های غربت؟
من نمی دانم که چرا می گویند اسب حیوان نجیبی است، کبوتر زیباست
و چرا در قفس هیچ کسی کرکس نیست
گل شبدر چه کم از لاله ی قرمز دارد؟
چشم ها را باید شست، جور دیگر باید دید
واژه ها را باید شست، واژه باید خود باد، واژه باید خود باران باشد
چتر ها را باید بست، زیر باران باید رفت
فکر را، خاطره را، زیر باران باید برد با همه مردم شهر زیر باران باید رفت
دوست را زیر باران باید دید، عشق را زیر باران باید جست
زیر باران باید بازی کرد، چیز نوشت، حرف زد، نیلوفر کاشت
زندگی تر شدن پی در پی، زندگی آب تنی در حوضچه ی اکنون است»

باور کنید همه ی این کتاب، در همین شعر زیبای «سهراب» خلاصه شده است.

باید آن قدر روی خودتان کار کرده و آن قدر احساسات و هیجانات خود را تحت اختیارتان داشته باشید که با هر اتفاقی، از کوره در نروید و اجازه ندهید که هر اتفاقی به راحتی بتواند احساستان را بد کند.

وقتی در ترافیک هستید، به جای غر زدن، یک آهنگ زیبا و انرژی بخش گوش دهید و یا به خودروهای گران قیمتی که در خیابان هستند نگاه کنید و آنها را تحسین کنید و تصور کنید صاحب آنها هستید.

وقتی شناخت دقیقی از قوانین کیهانی پیدا می کنید، کمترین نتیجه این آگاهی این است که زندگی تان تحت

روباهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

کنترل آگاهانه خودتان قرار می‌گیرد. از هیچ اتفاقی غافلگیر و شوکه نمی‌شوید. حتی اگر اتفاق به ظاهر بدی هم برای شما رخ دهد، می‌دانید که عامل این اتفاق افکار و باورهای خودتان بوده است. لذا می‌توانید تصمیم بگیرید که با تغییر روند افکارتان و با تغییر باورهایتان، شروع به تغییر تجربه‌تان نمایید.

اگر هر بلایی سرمان آمد، بدانیم که خودمان، خالق آن بوده‌ایم و تصمیم بگیریم که روند افکار و پس از آن، زندگی‌مان را عوض کنیم واقعاً حاکم بر سرنوشت‌مان خواهیم بود.

روباهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

تمرین:

۱. همیشه به احساس تان نگاه کنید وقتی احساس خوبی دارید به خودتان بگویید وای خدای من، این احساس و این فرکانسی که دارم به جهان ارسال می‌کنم چه اتفاقات عالی‌ای برایم خلق می‌کند و با گفتن این جمله احساس تان بهتر شده و دوباره با اشتیاق بیشتری خود را آماده دریافت نعمتها و زیبایی‌ها کنید و این روند را ادامه دهید تا در یک حلقه مثبت قرار بگیرید.

۲. وقتی احساس بدی دارید به خودتان متذکر شوید که این فرکانسی که در حال ارسال آن به جهان هستم اتفاقات و شرایط ناراحت کننده‌تری را برایم به وجود می‌آورد. سپس فکری که باعث شده احساس بدی پیدا کنید را پیدا کرده و با تغییر زاویه نگاهتان به آن موضوع، به احساس کمی بهتر برسید و آنقدر این روند را ادامه دهید تا کاملاً به احساس خوب برسید.

۳. افکار غالبی که در طول روز وارد ذهن تان می‌شود را بنویسید و ببینید که چه مقدار از آنها منفی و چه مقدارشان مثبت هستند و شروع کنید به بیش‌تر فکر کردن به افکار مثبت و سازنده‌تان.

در مقابل افکار منفی، ایستادگی نکنید چرا که آنها خودبه‌خود، از بین می‌روند. شما می‌توانید فقط ناظر بر افکار منفی تان باشید و ببینید که چه قدر راحت مانند یک فیلم تصویری، می‌آیند و سپس قدرت‌شان کم شده و از بین می‌روند.

۴. اتفاقات بزرگ و کوچکی را که دوست دارید در طول روز، ماه و سال برای تان رخ دهد را بنویسید و هر روز به آنها فکر کنید تا افکار منفی، خودبه‌خود از ذهن تان خارج شده و اتفاقات قشنگی که خواهان آنها هستید، برای تان رخ دهد. اصلاً مهم نیست که این اتفاقات چه قدر کوچک و یا بزرگ باشد، همه را بنویسید؛ از افزایش ۲۰ درصدی مشتریان تا دریافت اضافه‌حقوق و خرید یک ماشین مدل بالا و...

روپاهایی که رویا نیستند

فصل چهارم: راز خوشبختی

(فقط یادتان باشد که همه چیز را به صورت مثبت بنویسید. به عنوان مثال بنویسید «من همیشه سالم هستم» نه این که «من مریض نیستم»)

**خواهش می‌کنم تا وقتی که این تمرین را انجام ندهاید به فصل پنجم 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.