

چاپ دوم

مغزنتان را



راهکارهایی
مؤثر برای
کسب آرامش،
موفقیت فردی
و خلق زندگی دلخواه



کنید!

جن تینچر

مترجم: ماندانا قهرمانلو

مغزتان را رام کنید!

راهکارهایی مؤثر برای کسب آرامش، موفقیت فردی
و خلق زندگی دلخواهتان

جَن تینچر

مترجم: ماندانا قهرمانلو



ناشر افراز

۱۳۸۷

سرشناسه:	تینچر، جن، Tincher, Jan
عنوان و پدیدآور:	مفزتان را رام کنید: راهکارهایی موثر برای کسب آرامش و موفقیت فردی و خلق زندگی دلخواهتان/ جن تینچر، ماندانا قهرمانلو
مشخصات نشر:	تهران: المراز، ۱۳۸۸: چاپ دوم.
مشخصات ظاهری:	۳۰۴ ص.
شابک:	978-964-2837-52-6
پادداشت:	نیا
پادداشت:	عنوان اصلی: Take your break
موضوع:	آرامش ذهنی.
موضوع:	موفقیت.
موضوع:	راه و رسم زندگی.
شناسه ی افزوده:	قهرمانلو، ماندانا، ۱۳۵۲ - مترجم
ردمبندی کنگره:	۱۳۸۶ت/لأ/۵۶۶۳۷
ردمبندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتابخانه ملی:	۱۱۳۶۳۴۱

انتشارات المراز

دفتر مرکزی و فروش: فلسطين جنوبي، خيaban رحيد نظري، بن پست المشار، هلاک لآ واحد ۵

تلفن: ۱۵۸۵۰۶۶۶ ر ۶۶۹۷۱۶۶

وبسایت و فروشگاه اینترنتی: www.afrazbook.com

E-mail: info@afrazbook.com

مفزتان را رام کنید!

جن تینچر

مترجم: ماندانا قهرمانلو

چاپ: دوم/ اسفند ۱۳۸۷ (چاپ اول: اردیبهشت ۱۳۸۷)

شمارگان: ۱۶۵۰ نسخه

طراحی جلد: یاسین محمدی/ آتیه المراز

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

همه ی حقوق برای نشر المراز محفوظ است.

تقدیم به

رکسانا

خواهر مهربان و همیشه همراه

و

همه‌ی رهروان راه حقیقت

Hello -

My name is Jen Tincher.
I am very happy Mandana
is translating my ebooks!
I hope they help you and
great things happen in
your lives!
Jen Tincher

سلام،

اسم من جنِ تینچر است. خیلی خوشحال‌ام که ماندانا
کتاب‌های الکترونیکی‌ام را ترجمه می‌کند. امیدوارم،
کتاب‌هایم کمکتان کنند، و اتفاقات باشکوهی در
زندگی‌تان رخ دهد!

جن تینچر

فهرست مطالب

مقدمه‌ی مترجم.....	۹
مقدمه‌ای به قلم نویسنده.....	۱۲
پیش‌درآمد.....	۱۴
راهکارهایی در راستای موفقیت.....	۵۸
راهکارهایی در راستای ترک عادات منفی.....	۱۶۹
راهکارهایی در راستای کسب سلامتی پایدار.....	۲۰۴
راهکارهایی در راستای بهبود بخشیدن به روابط.....	۲۵۲
راهکارهایی در راستای کنترل هیجانات و احساسات.....	۲۷۴
هفت قانون اصلی جهان.....	۲۸۵

مقدمه‌ی مترجم

خوانندگان عزیز و محترم، با آرزوی این که از خواندن این کتاب لذت ببرید و برایتان مفید فایده باشد، در آغاز مطلبی را با شما عزیزان سهیم می‌شوم. بدون شک دریافته‌اید که اثرات زندگی ماشینی قرن اخیر چگونه گریبانگیر همه‌ی ما شده. قطع ارتباط بشر با طبیعت، از بین بردن منابع طبیعی به منظور ارتقای تکنولوژی، دوری معنوی انسان‌ها از یک‌دیگر، مشکلات مالی، مشکلات کاری، کم‌رنگ شدن رفتارهای بشردوستانه و حرمت‌ها و خصایل نیکوی انسانی، نگرانی، ترس، عدم وجود درآمدهای یکسان، افسردگی و... همه و همه از نتایج پیشرفت در زمینه‌ی تکنولوژی است. پیشرفت تکنولوژیک باعث شده، از نظر معنوی پسرفت کنیم و این تا حدی غم‌انگیز است. پیشرفت تکنولوژیک بسیار خوب است و جای انتقاد ندارد، چون خیلی از کارهایمان را تسریع می‌بخشد، این واقعیتی کمان‌ناپذیر است. آن‌چه که اهمیت دارد این است که ما به عنوان انسان نباید افسارمان را به دست تکنولوژی دهیم. ما باید حاکم بر آن باشیم. وقتی اسیر زندگی ماشینی می‌شویم، کنترل احساسات و هیجانات، و به‌طور کلی کنترل زندگی‌مان را از کف می‌دهیم. پس برای کسب موفقیت حقیقی بجاست که پیشرفتی همه‌جانبه داشته باشیم، هم در زمینه‌ی مادی هم در زمینه‌ی معنوی. خوشبختانه علم روان‌شناسی - به‌خصوص شاخه‌ی هیپنوتیزم - به‌گونه‌ای شگرف به داد

ما انسان‌ها رسیده و به موقع کمکمان کرده؛ هدف اصلی، کسب آرامش است، به لطف مشاوران و کتاب‌های سودمند روان‌شناسی این امر میسر شده، البته به شرط آن‌که بسیار دقیق و مستمر، راهکارهای روان‌شناسانه را به کار بست. نباید اجازه دهیم، ناامیدی، ایمانمان را خدشه‌دار کند. روان‌شناس خبره به خوبی می‌تواند ریشه‌ی مشکل را دریابد و کمکمان کند، لزوماً هر کسی نزد روان‌شناس می‌رود، بیمار نیست، شاید فقط احتیاج به تخلیه شدن داشته باشد، تخلیه‌ی احساسی. اما حتماً گاهی اوقات برای شما نیز پیش آمده که در طول روز با مشکلاتی کوچک و بزرگ روبه‌رو شوید؛ سؤال این است که اگر در محل کار، دانشگاه، صف اتوبوس، و یا هر جای دیگری، مشکلی برایمان پیش آمد، چگونه در لحظه حلش کنیم و پیش برویم و زندگی‌مان را ادامه دهیم؟ ممکن است، همیشه دسترسی به روان‌شناس نداشته باشیم - یا سر کار باشیم، یا دانشگاه، و یا هر جای دیگر - در چنین لحظاتی چه باید کرد؟ پر واضح است که باید راهکارهایی ساده را به کار بست. به این صورت مشکل در لحظه حل می‌شود، حداقل برای چند ساعت. و بعد که کار اصلی‌مان تمام شد، می‌توانیم، تمام و کمال مشکل‌مان را حل و فصل کنیم، و از مشاوران کمک بگیریم. راهکارهای ساده و فوری کمکمان می‌کنند تا همواره در لحظه باشیم و اسیر مشکل نشویم و روزمان را خراب نکنیم، و روز دیگران را نیز. موضوع اصلی راهکارهای این کتاب، کسب عشق و آرامش است. موفقیت راستین در پی عشق و آرامش می‌آید. عشق به خود، عشق به خدا، عشق به هم‌نوع، عشق به کل کاینات و جهان. به قول معروف، همه‌ی ما سوار یک کشتی هستیم، پس چه بهتر که یک‌دیگر را در راستای کسب آرامش و موفقیت یاری رسانیم. جن تینچر، که سال‌هاست، به شغل هیپنوتیزم‌درمانی مشغول است، تجربیات چندین

ساله‌ی خود را از طریق این کتاب با ما سهیم شده. با به کار بستن مستمر راهکارهای ساده‌ی کتاب مفرتان را رام کنید، تنش‌ها و فشارها و نگرانی‌هایمان به میزان چشمگیری کاهش می‌یابند. همان‌طور که می‌دانیم، در مسیر معنویت، آهستگی و پیوستگی اهمیت دارد. جَن معتقد است، مفزمان به‌سان کامپیوتری است که هر برنامه‌ای را به آن بدهیم، بی‌چون و چرا اجرا می‌کند، پس چرا همواره برنامه‌هایی شاد و پربار و عالی به آن ندهیم؟ بهتر است، رامش کنیم تا مطابق میلمان رفتار کند. جَن صمیمانه آرزو کرده که این راهکارها کمکمان کند تا اتفاقات زیبا و باشکوهی در زندگی‌مان رخ دهد. به امید به وقوع پیوستن این آرزو، و داشتن جهانی سراسر صلح و صفا و دوستی و آرامش.

بنی آدم اعضای یکدیگرند
که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار
دگر عضوها را نماند قرار
تو کز محنت دیگران بی‌غمی
نشاید که نامت نهند آدمی

آرزومند شادی و آرامش
و موفقیت همگی‌مان
ماندانا قهرمانلو
بهار ۱۳۸۷

مقدمه‌ای به قلم نویسندگان

اسم من جن تینچر است و شغلم هیپنوتیزم‌درمانی است. ساکن فارست سیتی^۱، آیووا^۲ (آمریکا) هستم. در شاخه‌ای از زبان‌شناسی که به رابطه‌ی میان مغز و زبان (language) می‌پردازد، نیز فعالیت دارم و برنامه‌ریزی موفقی را در این زمینه ارائه داده‌ام (neurolinguistics). سیزده سال است که در این زمینه‌ها مشغول به کار هستم.

چندین سال پیش که دخترم نوجوان بود، مشکلات زیادی داشتیم. در آن دوران کتاب‌های آنتونی رابینز را می‌خواندم. قدرت بی‌نهایت. به دفتر او تلفن کردم و با مردی به نام کوری^۳ حرف زدم. مدام گریه می‌کردم و حالم خیلی بد بود. کوری از من پرسید: «چه چیزی می‌بینی؟» و من گفتم: «دخترم را می‌بینم که چمدان به دست از خانه رفته.» او دیرستانی بود. ما دعوای شدیدی با هم کردیم و او هم خانه را ترک کرد. تمام این‌ها را به کوری گفتم، و کوری فقط می‌پرسید: «چه چیزی می‌بینی؟»

و سپس در مورد قدرت ذهن و قوه‌ی تجسم و تصور با من حرف زد. ما بارها با هم صحبت کردیم. و من رفته‌رفته با این موضوعات آشنا شدم. خیلی برایم سخت بود که واقعیاتی را که می‌دیدم، عوض کنم. از

^۱. Forest City.

^۲. Iowa.

^۳. Corey

خودم متفر بودم. ناامید بودم. صحنه‌ی بیرون رفتن دخترم از خانه به هیچ وجه از ذهنم پاک نمی‌شد. فکر می‌کردم، او دیگر بر نمی‌گردد. رفته رفته شروع کردم به تجسم صحنه‌ی دلخواهم. و روزی از روزها که کوری دوباره همان سؤال را از من پرسید، پاسخ دادم: «دخترم را می‌بینم که دارد به خانه برمی‌گردد.» کوری پرسید: «کی؟» گفتم: «امشب.» کوری گفت: «من هم همین صحنه را می‌بینم، درست مثل تو.»

و دخترم آن شب به خانه بازگشت. و این شروع آشنایی من با مقوله‌ی فکر و ذهن بود. رفته رفته زندگی من عوض شد و صلح و آرامشی زیبا در درون من و دنیای اطرافم پدیدار شد. یاد گرفتم که بگویم، زندگی بسیار زیبا و شگفت‌انگیز است. و واقعاً هم زیبا و شگفت‌انگیز بوده و هست. کتاب‌های آنتونی رابینز خیلی به من کمک کرد. مدتی نزد آنتونی رابینز و ریچارد بندلر تعلیم دیدم. من موفقیت را به زندگی‌ام آوردم، شما هم اگر مشکلاتی دارید، از قوه‌ی تجسم و صورتان استفاده کنید تا تغییراتی پایدار در زندگی‌تان به وجود آورید. راهکارهای این کتاب می‌تواند کمکتان کند. هر کاری که از دستان برمی‌آید، انجام دهید تا به زندگی دلخواهتان دست یابید. کلی کتاب سودمند در این زمینه‌ها نوشته شده، از شان استفاده کنید. امیدوارم، راهکارهای ارایه شده در این کتاب برایتان سودمند باشند. این راهکارها حاصل چند سال تلاش در زمینه‌ی هیپنوتیزم و مقوله‌ی تجسم خلاق است. موفق باشید.

هدف از ارایه‌ی این راهکارها این نیست که مشورت با پزشکان را کنار بگذارید. هرگز مشورت با پزشکان را فراموش نکنید. این راهکارها برایتان حکم مکمل را دارد (البته با صلاحدید مشاوران).

پیش درآمد

آیا پروانه‌ها روی شانه‌تان می‌نشینند؟

هدف راهکارهای این کتاب کسب آرامش است تا دمی بیاسایم. امیدواریم که چنین شود. مطمئن باشید که با به کارگیری مستمر این تمرین‌ها به آرامش خواهید رسید. مهم پیگیری و پشتکار است.

آیا پروانه‌ها روی شانه‌تان می‌نشینند؟ آیا می‌توانید بدون این‌که مزاحم حیوانات شوید، در میانشان قدم بزنید؟ آیا به محض ورودتان به اتاق، بچه‌ها دست از گریه کردن برمی‌دارند؟

می‌توانید حدس بزنید که هدف از مطرح کردن این سؤالات چیست؟

این‌که آیا شما در صلح و صفا و آرامش به سر می‌برید یا نه. ترس، ترس را جذب می‌کند، نفرت، نفرت را، و آرامش و صلح نیز آرامش و صلح را.

ساختار وجودی کسی که در آرامش به سر می‌برد، چیست؟ چنین افرادی قویاً از دروغ، افکار منفی، و ترس و نگرانی اجتناب می‌کنند. در ذهن آن‌ها چنین چیزی وجود ندارد: نکند این کارم به نتیجه نرسد! کسانی که در آرامش و صلح به سر می‌برند – با خود، دیگران، و کل دنیا – از سطحی بالاتر دست به عمل می‌زنند.

نکته: این بدان معنی نیست که اگر شما در این لحظه از آرامش برخوردار نیستید، چگونگی عملکرد از این سطح برتر را بلد نیستید. شما فقط در این سطح بالاتر قرار ندارید، البته در این لحظه.

خیلی‌ها دلشان می‌خواهد که آرامش را در زندگی‌شان احساس کنند، اما تمایلی به رها کردن شیوه‌ی قبلی زندگی‌شان ندارند. مثلاً، به خود می‌گویند، اگر به آرامش برسم، چه بلایی به سر خانواده‌ام می‌آید؟ دوستانم در مورد من چه فکری خواهند کرد؟

و خیلی‌ها هم هیجان و خطر کردن و به هم زدن آرامش ظاهری را دوست ندارند. بله، آرامش ظاهری، نه آرامش واقعی. هم چنان به روش قبلی، به زندگی‌شان ادامه می‌دهند. روش‌هایی مثل خشم، ترس، نگرانی، نفرت، افکار منفی، و ... شاید هم نگران این هستند که اگر عوض شوند، دیگران به آن‌ها احترام نخواهند گذاشت. به روش‌هایی ادامه می‌دهند که می‌دانند، اشتباه است. آرامش را دوست دارند، اما ...

بعضی‌ها تصور می‌کنند، برای رسیدن به آرامش باید کلی تلاش کنند و وقت بگذارند، برخی نیز فکر می‌کنند، اگر عوض شوند، دیگر کسی آن‌ها را دوست نخواهد داشت. و عده‌ای هم تصور می‌کنند، اگر به آرامش برسند، دیگر زیادی، آدم‌خوبه می‌شوند. و شاید هم دیگران از آن‌ها سوءاستفاده کنند. دلیل هر چه که باشد، مانع رسیدن به زندگی‌ای صلح‌آمیز و آرام است.

خب، درمورد شما چه‌طور؟ آیا در زندگی‌تان از آرامش برخوردارید؟ اگر شما در آرامش باشید، اطرافیانتان نیز آرامش دارند. به خاطر دارید؟ آرامش، آرامش را جذب می‌کند.

باورتان می‌شود، اگر به شما بگویم که آرامش بسیار آسان به دست می‌آید؟ فقط چند دقیقه زمان بگذارید و این جملات را تکرار

کنید: من در صلح و صفا و آرامش‌ام. من عشق می‌ورزم. من دوست می‌دارم. من دوست‌داشتنی‌ام. امروز روز زیبایی است.

به حرفم گوش کنید و این کار را چند روز پشت سر هم تکرار کنید. رفته‌رفته احساس می‌کنید که زود عصبانی نمی‌شوید، زود نگران نمی‌شوید. افکار منفی‌تان کم‌رنگ می‌شوند. و اگر این کار، مثل خوردن صبحانه، کار هر روزتان شود، به تدریج به آرامش واقعی خواهید رسید. بله، به همین سادگی. باور کنید.

همه‌ی ما انسان‌ها معلم یک‌دیگر هستیم. دیگران می‌توانند، از شما بیاموزند، و شما نیز از دیگران. ما می‌توانیم، بدون تلاش به یک‌دیگر بیاموزیم. پس از رسیدن به آرامش می‌توانیم، این موهبت را با دیگران سهیم شویم.

آرامش برای همه دست‌یافتنی است. همه‌چیز از درون خود ما آغاز می‌شود. بیایید یاد بگیریم که شکایت نکنیم، توجیه نکنیم، عذر و بهانه نیاوریم، و در عوض آرامش را احساس کنیم. پروانه‌ها روی شانه‌ی کسانی می‌نشینند که در صلح و صفا و آرامش به سر می‌برند.

باشد که این راهکارها در راستای کسب آرامش و صلح و صفا کمکتان کند.

آیا خشم، حادث و روش زندگی‌تان شده است؟

اگر کسی طور خاصی به شما نگاه کند، خشمگین می‌شوید؟

اگر کسی نوبت را در صف رعایت نکند، عصبانی می‌شوید؟

اگر تحویل‌دهندگان اجناس تأخیر داشته باشند، خشمگین می‌شوید؟

اگر کسی مطابق میلان رفتار نکند، عصبانی می‌شوید؟

آیا اغلب عصبانی، مأیوس، یا رنجیده خاطر می‌شوید؟
آیا خشم، عادت و روش زندگی‌تان شده؟
خب، نباید این‌طور باشد.

یکی از روش‌های جلوگیری از خشم این است که بنشینید و نامه‌ای خطاب به خودتان بنویسید، نامه‌ای فقط و فقط برای خود خوردتان. می‌دانم، به‌نظر خیلی ساده می‌آید، مسخره و خنده‌دار است، مگر نه؟ اما باید به‌تان بگویم که این کار نه ساده است، و نه مسخره و خنده‌دار. این نامه، نامه‌ای معمولی نیست، بلکه شامل شش لایه‌ی احساسی در رابطه با خشم است. این شیوه به خیلی از آدم‌ها کمک کرده. گاهی اوقات بعضی‌ها برای رفع مشکلی دیگر به من مراجعه می‌کنند، اما در نهایت کاشف به‌عمل می‌آید که مشکل اصلی‌شان خشم بوده. و به‌محض این‌که افکار خشم را در دست می‌گیرند، قادر به حرکت دوباره و ادامه‌ی راهشان می‌شوند.

این راهکار به شما کمک می‌کند تا خشم را پشتمر گذاشته، از آن فراتر بروید. اگر این شیوه را به‌کارگیرید، می‌توانید خشم‌تان را درجا کنترل کنید. می‌توانید فوراً آرام شوید و به‌مرور زمان پس از استفاده‌ی مدام از این روش، دیگر نیازی به نوشتن نامه هم نخواهید داشت، ذهنتان به‌طور خودکار این کار را انجام می‌دهد، بدون این‌که شما مجبور به انجام این کار باشید؛ که این امر هدف نهایی این راهکار است. اما فعلاً باید نامه بنویسید، تغییر را احساس کنید، و به زندگی‌تان ادامه دهید.

اکنون به مراحل این راهکار می‌پردازیم:

شفای خشم شش مرحله دارد: خشم، رنجش، ترس، پشیمانی، قصد، و عشق. هر مرحله با دو احساس همراه است. مرحله‌ی خشم با دو حس سرزنش و انزجار. رنجش با غم و ناامیدی. ترس با عدم‌امنیت و آسیب.

پشیمانی با درک و مسؤولیت‌پذیری. قصد با چاره‌اندیشی و خواسته‌ها. و عشق نیز با بخشش و قدردانی. باید تک‌تک مراحل را به ترتیب پشت‌سر گذاشت تا به مرحله‌ی نهایی یعنی عشق رسید.

نکته: مادامی که نتوانیم، خودمان را دوست داشته باشیم، نمی‌توانیم، شفا پیدا کنیم. تا به خودمان عشق نورزیم، نمی‌توانیم، مؤثر و فعالانه عمل کنیم. مادامی که خودمان را دوست نداشته باشیم، نمی‌توانیم، دیگران را دوست بداریم. نامه‌نگاری به خود اولین گام برای دوست داشتن خود است.

برای هر احساس حداقل باید یک جمله نوشته شود. البته معمولاً پس از نوشتن جمله‌ی اول، جملات دیگری نیز به ذهن خطور می‌کند. در رابطه با هر احساس آن‌قدر بنویسید و بنویسید تا جملاتان کاملاً تمام شود.

حالا قلم و کاغذی بردارید و کار را شروع کنید.

مرحله‌ی خشم: مرتبط با سرزنش و انزجار

با این جمله شروع کنید: «تو را سرزنش می‌کنم، به‌خاطر.....» و هرچه‌قدر که می‌خواهید بنویسید.

با این جمله شروع کنید: «از این حقیقت منزجرم که تو.....» یا «ازت منزجرم، به‌خاطر.....» و هرچه‌قدر که می‌خواهید بنویسید.

نکته: جملات بالا فقط برای نمونه گفته شده، همیشه لازم نیست، جملاتان را به این صورت آغاز کنید، به احساس آن لحظه‌ی شما بستگی دارد.

مرحله‌ی رنجش: مرتبط با غم و ناامیدی

با این جمله شروع کنید: «غمگین‌ام می‌کنی، وقتی که.....» و هرچه‌قدر که می‌خواهید بنویسید.

با این جمله شروع کنید: «ناامیدم می‌کنی، وقتی که.....» و هرچه قدر که می‌خواهید بنویسید.

مرحله‌ی ترس: مرتبط با عدم‌امنیت و آسیب

با این جمله شروع کنید: «احساس عدم‌امنیت می‌کنم، وقتی که تو.....» و هرچه قدر که می‌خواهید بنویسید.

با این جمله شروع کنید: «به من آسیب می‌زنی، وقتی که.....» و هرچه قدر که می‌خواهید بنویسید.

«تا این‌جا سعی کرده‌ایم، چیزی را که به ما آسیب‌زده، پشت‌سر بگذاریم، و حالا باید در پی چاره باشیم؛ که این گام بسیار مهمی است، چون کمکمان می‌کند، راه‌حل‌هایی برای خود پیدا کنیم.»

مرحله‌ی پشیمانی: مرتبط با درک و مسؤولیت‌پذیری

با این جمله شروع کنید: «این وضعیت را درک می‌کنم، به‌عنوان وضعیتی که.....» و هرچه قدر که می‌خواهید بنویسید.

با این جمله شروع کنید: «احساس مسؤولیت می‌کنم، وقتی که.....» و هرچه قدر که می‌خواهید بنویسید.

مرحله‌ی قصد: مرتبط با چاره‌اندیشی و خواسته‌ها

با این جمله شروع کنید: «احساس می‌کنم، یک راه‌حل می‌تواند این باشد که.....» و هرچه قدر که می‌خواهید بنویسید.

با این جمله شروع کنید: «دلم می‌خواهد که.....» و هرچه قدر که می‌خواهید بنویسید.

مرحله‌ی عشق: مرتبط با بخشش و قدردانی

با این جمله شروع کنید: «تو را می‌بخشم، به‌خاطر.....» و هرچه قدر که می‌خواهید بنویسید.

با این جمله شروع کنید: «از این حقیقت قدردانی می‌کنم که تو.....»
و هرچه قدر که می‌خواهید بنویسید.

اکنون تمام شش مرحله را شخصاً انجام داده‌اید. پس از پایان مرحله‌ی عشق احساس می‌کنید که قادرید، افسار احساساتان را بهتر به دست بگیرید. و راستی توجه کردید که حالتان هم بهتر شده؟ به اعصابتان مسلط‌تر شده‌اید، مگر نه؟ احساس می‌کنید که مؤثر و فعالانه عمل کرده‌اید و پرانرژی هستید؟ چه عالی!

و حالا به نظرتان این نامه را باید به چه کسی نشان دهید؟ میچ کس باشد؟ بسیار خوب! چون نشان دادن نامه هدف اصلی این راهکار را از بین می‌برد. هرچه قدر هم این نکته را تکرار کنم، احساس می‌کنم، باز هم کم است! شما فقط برای خودتان نامه می‌نویسید، مهم نیست که مخاطب اصلی‌تان کیست، شما برای خودتان نامه می‌نویسید تا احساساتان را کنترل کنید و آدم بهتری شوید. نشان دادن این نامه به دیگری فقط از اهمیت و ارزش آن می‌کاهد و به احتمال قریب به یقین به دیگری آسیب می‌زند. شما که نمی‌خواهید به دیگری آسیب بزنید؟ صدالبته که نه! هدف ما این نیست. نشان دادن نامه به دیگری بدین معنی است که شما شفا نیافته‌اید. لطفاً، لطفاً، این کار را نکنید. مادامی که احساس می‌کنید، حالتان صددرصد بهتر نشده، باز هم نامه بنویسید. اگر لازم شد، بارها و بارها.

پس از اتمام نامه احساس خواهید کرد که گویی بار سنگینی از روی دوستان برداشته شده. خشم ناپدید خواهد شد. به این صورت شما قادر خواهید شد، به شکلی غیرتهدیدآمیز خشمتان را تخلیه کنید. به نظرتان عالی نیست؟

حالا تصمیم بگیرید، هر بار که آن تنش قدیمی به سراغتان آمد، دوباره نامه بنویسید تا مطمئن شوید، بر خود مسلط‌اید. چون هر بار که بر

خودتان مسلط می‌شوید، دارید به ذهتان می‌گویید که شما پیشرفت خواهید کرد و بهتر خواهید شد، و این امر به شما کمک می‌کند تا هر بار زودتر و آسان‌تر راحت و رها شوید و به آرامش برسید.

آیا می‌دانید که یک مفز، و یک ذهن دارید؟

ذهن مکانی است که شما در آن‌جا به افکارتان می‌اندیشید.

و ...

مفرتان وظیفه‌ی کنترل بدنتان را به‌عهده دارد.

حالا فرض کنیم، شما چیزی را می‌بینید و شوکه می‌شوید؛ که درواقع یعنی ذهتان ناگهان شوکه شده. ذهن فوراً این حالت را برای مفز ترجمه می‌کند، که مفز هم به‌نوبه‌ی خود درجا این حالت را برای بدنتان ترجمه می‌کند. ذهن به مفز مخابره می‌کند که شما شوکه شده‌اید. بسته به شدت شوک، و بسته به واکنش شما به رویدادها، هر حالتی ممکن است، اتفاق بیفتد، از آشفتگی و تزلزل گرفته تا قفل کردن و از کار افتادن.

بیاید مطلب را کالبدشکافی کنیم...

شما به‌خاطر چیزی که دیدید، شوکه شدید. شاید هم در اثر چیزی که شنیده‌اید. در هر دو صورت، مفرتان بر اساس دانسته‌هایتان از موضوع، به جست‌وجو پرداخته و عکسی را پیدا کرده که ساخته و پرداخته‌ی خاطراتان است، و این عکس در ذهتان نقش می‌بندد. این عکس، «برداشت» شما از موقعیتی است که شما را شوکه کرده.

ذهتان عکس را به مفرتان نشان می‌دهد، و مفرتان هم واکنش‌هایی را در بدنتان به‌وجود می‌آورد.

بسیار خوب، و حالا سؤالی زیرکانه...

اگر شما یاد بگیرید، اندیشه‌هایی را که به مغزتان رفته‌اند، کنترل کنید، چه خواهد شد؟

اگر واکنش‌های آغازین شما در پی عکس لطیف‌تری بروند، چه خواهد شد؟ یا اگر از ابتدای امر در پی واکنشی لطیف‌تر بروید، چه خواهد شد؟

مثل «خیلی هم بد نیست.» یا «می‌توانم از عهدداش برآیم.» یا «این نیز بگذرد.»

خب، این کار را امتحان کنید. چیزی را پیدا کنید که شما را می‌ترساند - البته نه خیلی بدجور، الان می‌خواهیم، روی چیزهای ساده‌تر آزمایش کنیم...

سه بار نفس عمیق بکشید و یکی از این جملات را تکرار کنید: «خیلی هم بد نیست.» یا «می‌توانم از عهدداش برآیم.» یا «این نیز بگذرد.» یا این که جمله‌ی دلخواه خودتان را بگویید - به نظر من هرچه که مفید واقع شود، خوب است.

حالا به چیزی که شما را ترسانده، فکر کنید؛ آیا اوضاع بهتر نشده؟ شاید آره، شاید هم نه. گاهی اوقات باید بارها و بارها این کار را تکرار کنیم. منظورم این است که این تمرین‌ها فقط برای این نیست که یک بار انجامشان دهیم و بعد هم کنارشان بگذاریم.

خب، حالا آن تصویر ترسناک را مجسم کنید - یا این که تصویری پریشان‌کننده را - و نفس‌های عمیق بکشید و جملات «نیروبخش»تان را تکرار کنید. به این جملات می‌گویم، جملات نیروبخش: «خیلی هم بد نیست.» یا «می‌توانم از عهدداش برآیم.» یا «این نیز بگذرد.» و یا هر چیزی که به نظر خودتان خوب است.

هر طور که احساس می‌کنید، برایتان به‌نر است، پیش بروید،
هر چه قدر که دلتان می‌خواهد، نفس عمیق بکشید، و در حین نفس عمیق،
مشت‌هایتان را گره کنید تا قدرت را احساس کنید!
یا ...

به جای گره کردن مشت‌هایتان، صاف بایستید، شانه‌هایتان را عقب
دهید، و قدرت را احساس کنید!

و یا این که در حالی که نفس عمیق می‌کشید و جمله‌ی نیروبخشان را
می‌گویید، لبخندی اسرارآمیز بزنید، اسرارآمیز اما در عین حال مصمم.
اکنون کاملاً اطمینان داریم که ذهن، اثری قطعی و روشن بر روی
مغز دارد. اگر ذهنتان را عوض کنید – به همین روشی که برایتان شرح
دادم – می‌توانید واکنش‌هایتان را کنترل کنید، و در وضعیتی مفید و نیکو
قرار بگیرید.

پس متوجه شدید که یک مغز و یک ذهن دارید. و این راهکار را
یاد گرفتید که با استفاده‌ی مفید از ذهنتان نتایج مثبتی در زندگی‌تان به بار
بیاورید.

خارق‌العاده نیست؟

چرا نمی‌توانم متمرکز بمانم؟

می‌دانید چگونه باید متمرکز ماند؟ کاملاً متمرکز؟

نمی‌دانید؟ خب، اگر می‌دانستید، می‌توانستید، به راحتی همیشه اسم
آدم‌ها را به خاطر بیاورید. عصبی نمی‌شدید. یا این که حداقل اندیشه‌هایتان
را کنترل می‌کردید تا عصبی‌تان نکنند.
یقین داشته باشید!

از آن دسته آدم‌ها هستید که خیلی زیاد صحبت می‌کنند یا خیلی بلند؟ به نظر تان متمرکز ماندن می‌توانست، کمکتان کند؟

یقین داشته باشید!

به نظر تان متمرکز ماندن می‌توانست، کمکتان کند تا به خاطر بیاورید، چه چیزی را کجا گذاشتید؟ یا این که اصلاً چرا به آن اتاق رفتید؟

یقین داشته باشید!

خب، اگر تمرکز تا این حد سودمند است، چرا همین الان آن را یاد نگیرید؟

قدم اول: صاف بایستید. نفس عمیق بکشید و چشم‌هایتان را ببندید. نکته: بعضی‌ها که احساس می‌کنند، خوش‌هیکل نیستند، می‌توانند، بنشینند، اما بقیه باید بایستند.

قدم دوم: به همه‌ی رویدادهای شگفت‌انگیزی فکر کنید که در زندگی‌تان اتفاق افتاده.

نکته: ذهن ما توانایی تشخیص میان تصویر واقعی و تجسم را ندارد، اگر خودتان خاطره‌ای شگفت‌انگیز ندارید، خاطره‌ی مربوط به یک دوست را مجسم کنید. یا این که تصویر دلنشینی را مجسم کنید.

قدم سوم: تصور کنید که این خاطره چه حسی دارد و شبیه چیست. قدم چهارم: حالا تصور کنید، مدام در حال تجربه‌ی موفقیت و کامیابی هستید. موفقیت و کامیابی با داشتن چنین حس و حالی چگونه می‌ایستد؟ چگونه به نظر می‌رسد؟ چه احساسی دارید؟

قدم پنجم: حالا هم‌چنان که در این حس شور و نشاط قرار دارید، آرامشی موجود را هم احساس کنید. همان‌طور که نشسته یا ایستاده‌اید، کمرتان را صاف‌تر کنید، پرتوی طلایی‌رنگ قبلی‌شکلی را بالای سرتان

تصور کنید. و سپس احساس کنید که آن پرتوی طلایی رنگ، آرام آرام کل بدنتان را فرا می گیرد.

قدم ششم: یک بار دیگر نفس عمیق بکشید حالا این نفس را در سینه حبس کنید. در همین حالتی که نفستان را در سینه حبس کرده اید، تپش قلبتان را احساس کنید.

قدم هفتم: به طور ذهنی، تپش قلبتان را در انگشت کوچک دست چپتان حس کنید.

●● اگر نمی توانید تپش قلبتان را در انگشت کوچک دست چپتان حس کنید، در آرنج راستان احساس کنید، یا هر نقطه ای در کنار قلبتان. به یاد داشته باشید که هرچه برایتان مؤثر باشد، خوب است.

قدم هشتم: پس از این که چند بار تپش قلبتان را احساس کردید، آن را به صورت ذهنی از انگشت کوچک دست چپتان - یا هر نقطه ای که بوده - جابه جا کنید و به قسمت دیگری از بدنتان ببرید. جالب نیست؟ خوب است که همیشه ذهتان را بسط و گسترش دهید، مگر نه؟ ذهتان مثل یک عضله است، درست است؟ اگر ازش استفاده نکنید، آن را از دست می دهید، قبول دارید؟

●● هر وقت لازم شد، نفستان را بیرون دهید، و سپس نفس عمیق دیگری بکشید و آن را در سینه حبس کنید تا این مرحله از کار کاملاً تمام شود.

قدم نهم: حالا هم چنان که تپش قلبتان را کنترل می کنید و مطابق میلان جایش را عوض می کنید، نقطه ای قدرتان را انتخاب کنید. مثلاً انگشت شست دست راستان. آن پرتوی طلایی رنگ قیفی شکل بالای سرتان کماکان وجود دارد و به سوی پایین می تابد، پایین و پایین تر، از شانه و دست به شستان. قدرت را احساس کنید!

●● اگر سن و سالی ازتان گذشته و در برخی نقاط بدن مبتلا به ورم مفاصل‌اید، آن نقطه را انتخاب نکنید، نقطه‌ی دیگری را انتخاب کنید.

این کار را هر روز انجام دهید تا این‌که به‌محض فکر کردن به نقطه‌ی قدرتتان، در جا قدرتتان را احساس کنید. مادامی‌که ذهتان روی نقطه‌ی قدرتتان تمرکز می‌کند، روی هیچ‌چیز دیگری متمرکز نیست، و این امر یکی از اهداف این تمرین است. آرام کردن ذهن. و پایان تمرین.

حالا دیگر روش تمرکز کردن را فرا گرفتید. با به‌کار بستن مدام این راهکار (معمولاً ۲۱ روز پشت سر هم) تبدیل به یک عادت می‌شود. روزهای آخر، تغییری را در نحوه‌ی فکر کردنتان احساس می‌کنید، و متعاقب آن نیز اعتماد و اطمینانی را به‌دست می‌آورید که این عادت در ذهتان پدید می‌آورد... پاسخ‌ها غیرمنتظره به ذهتان خطور می‌کنند.

فکرش را بکنید، بعضی‌ها از این راهکار اطلاع ندارند، مثلاً بعضی از دوستان و آشنایانتان، اما شما می‌توانید با دانش تازه‌تان آن‌ها را شوکه کنید، می‌توانید روی همسران تأثیر بگذارید، و بهتر از همه می‌توانید به فرزندانان این راهکار را بیاموزید، به همه‌ی افراد موردعلاقه‌تان.

اگر در آینده باز هم عصبی یا فراموشکار شدید، دوباره این راهکار را انجام دهید.

ساختار وجودی شما چیست؟

آیا شما ساختار وجودی دارید؟ جایی در اعماق درونتان که با ندایش می‌گوید، بله، من این کار را انجام خواهم داد. یا نه، من این کار را انجام نخواهم داد. ساختار وجودی‌تان می‌تواند نام‌های مختلفی داشته باشد: روحیات و اخلاقیات، صداقت با خود، وجدان یا ضمیر آگاه، باور و تفکر، و ... اما ما فعلاً به آن می‌گوییم: ساختار وجودی. ساختار

وجودی می‌تواند جایی در اعماق قلبتان باشد، جایی که می‌توانید مطمئن باشید، چه چیزی درست است.

اگر که می‌توانستید، به ساختار وجودی‌تان ذات و موجودیت مستقل بدهید، شییه چه چیزی می‌شد، آن را تجسم کنید. تصور کنید که آن هویت مستقل در دست چپتان قرار دارد.

حالا در دست راستان وضعیتی را قرار دهید که چیزی بر شما استیلا یافته بوده و اقتدارتان را از دست داده بودید و به روش‌های قدیمی‌تان رجوع کرده بودید.

وضعیتی که شما اجازه دادید، دیگران کنترل اندیشه‌هایتان را به دست گیرند.

وضعیتی که شما اجازه دادید، اوضاع و شرایط، مسلط و پیروز شوند. اگر چنین نجاری را از سرگلراندن‌ماید، یعنی این‌که در آن زمان‌ها ساختار وجودی‌تان را فراموش کرده بودید.

در این جا به مثال‌هایی می‌پردازیم:

کسی تحقیرتان کرده، حالا می‌خواهید به سراغش بروید که تحقیرشدگی واردآمده بر خود را جبران کنید. اوه اوه! ساختار وجودی‌تان را فراموش کرده‌اید، مگر نه؟

کسی حق‌تان را خورده، و شما حق‌تان را می‌خواهید. اوه اوه! ساختار وجودی‌تان را فراموش کرده‌اید، مگر نه؟

کسی نوبت را در صف رعایت نکرده، و شما نباید ساکت بمانید. اوه اوه! ساختار وجودی‌تان را فراموش کرده‌اید، مگر نه؟

کسی اصول رانندگی را رعایت نکرده و شما باید دادوسی داد راه بیندازید. اوه اوه! ساختار وجودی‌تان را فراموش کرده‌اید، مگر نه؟

دوباره به دست چپتان نگاه کنید. این ساختار وجودی‌تان است، مکان شناسایی درست از اشتباه، بطن وجود شما، نقطه‌ای که همیشه ترجیح می‌دهد، شما ارتباطتان را با آن حفظ کنید، و می‌گوید: شما از پس این قضیه برمی‌آیید. مکانی که همواره در آن‌جا در مسند تمرکز و کنترل اوضاع و شرایط قرار دارید.

شما می‌دانید کدام کار واقعاً درست است، می‌دانید که باید چه کار کنید، اما برنامه‌ریزی قدیمی، هم‌چنان می‌خواهد، راه خودش را برود. لحظه‌ای در آن‌جا بایستید.

به ساختار وجودی واقع در دست چپتان نگاه کنید. قدرت و نیروی زیادش را احساس کنید. خودتان هم خوب می‌دانید که ساختار وجودی می‌داند، چه چیزی برای شما درست است.

به دست راستان نگاه کنید، به واکنش‌های قدیمی‌تان. تک‌تک آن واکنش‌های کهنه را نگاه کنید. آیا واقعاً به این روش‌ها علاقه دارید؟ اگر قرار باشد، کسی آسیب ببیند، قضیه‌ی حق داشتن و برحق بودن واقعاً چه قدر اهمیت دارد؟ اگر قرار باشد، کسی آسیب ببیند، چند اسکناس پولی که حق شما بوده، چه قدر مهم است؟ چه قدر برایتان مهم است که دیگران ببینند، شما هم مثل آن‌ها رفتار می‌کنید؟

چه قدر برایتان اهمیت دارد، نزد آدم‌هایی برگردید که رفتار نامناسبی با شما داشته‌اند، آن هم به این بها که ساختار وجودی‌تان را از دست بدهید؟ هستی مرکزی سیستم باورتان دارد به شما می‌گوید که شما برتر از آن شرایط هستید. نه بهتر از دیگران، بلکه فقط برتر از آن شیوهای که رفتار کرده بودید.

دیگران آن سیستم باوری را در وجودتان قرار نداده‌اند. آن‌ها مسؤول این کار نیستند. شما مسؤول این کارید. شما آن سیستم باوری را در

وجودتان فرار دلاهايد. اگر به دردتان نمي‌خورد، سيستم باوري ديگري پيدا كنيد، البته نه سيستمي كه به درد فرد ديگري خورده، منظورم اين است كه هر كسي بايد سيستم باوري خاص خودش را پيدا كند.

تمام انرژي‌هاي مثبتي را كه مي‌توانيد جمع كنيد، در دست چپتان بگذاريد و تصور كنيد كه آن انرژي‌هاي مثبت مثل توپ بالا و پايين مي‌پرند، انگار كه تبديل به توپ شده‌اند. اين توپ مال خود خودتان است و هيچ كس نمي‌تواند آن را از شما بگيرد، مگر اين كه شما به آنها اجازه دهيد.

حالا به دست راستان نگاه كنيد. به دردسرهائي كه تجربه كرده بوديد. حالا دوباره آن لحظات را تجسم كنيد. با اين تفاوت كه اين بار، خودتان را ببينيد كه با كمك ساختار وجودي‌تان از پس آنها برمي‌آييد. با كمك دروني‌ترين بخش وجودي‌تان. قدرتي را احساس كنيد كه از دست چپتان مي‌جوشد.

نكته: هر تجارت موفقيت‌آميزي بيانیه‌اي مختصر در مورد اهدافش دارد كه كاركنان بر اساس آن كار مي‌كنند و پيش مي‌روند. در اين بيانیه عنوان شده كه هر كس چه كار بايد بكند و چه كار نبايد بكند. جان كلام بيانیه اين است كه: ما به ديگران كمك خواهيم كرد. آگاهانه به هيچ كس آسيب نخواهيم زد. ما اين كارها را براي مشتري‌هايمان انجام خواهيم داد. ما روي حرفمان خواهيم ايستاد. آدم‌ها از پول مهم‌ترند. و بر اين اساس زندگي مي‌كنند. بعضي‌ها حتي تا آنجا پيش مي‌روند كه مي‌گويند: ما گر چيزي كه خلق مي‌كنيم، لذت‌بخش نيست، اگر چيزي را كه خلق مي‌كنيم، دوست نداريم، اگر به مردم كمكي نمي‌كند، انجامش نخواهيم داد. تا اندازه‌اي شبيه كار شما نيست كه مي‌خواهيد زندگي‌تان را زندگي كنيد؟

بمبها همیشه از سیستم باوری درونی‌تان آگاه باشید. بدانید که دارید به کجا می‌روید. لازم نیست از چگونگی رسیدن به آن‌جا آگاه باشید، فقط کافی است که تصویر موفقیت را همواره در برابرتان مجسم کنید. مغزتان راهش را پیدا خواهد کرد.

راهکارهایی برای عوض کردن روش‌های قدیمی

فرض کنیم، شما عادت بدی دارید و مدام هم این عادت بد را انجام می‌دهید، طوری که انگار دیگر جزیی جدایی‌ناپذیر از وجودتان شده. درمورد این عادت بد به خودتان چه می‌گویید؟ من همین‌طوری هستم دیگر. همین است که هست. هرگز عوض نخواهم شد. این شیوه‌ی من در زندگی‌ام بوده و خواهد بود. اصلاً نمی‌توانم عوضش کنم. دوستانم همیشه من را این‌طوری دیده‌اند. اگر تغییر کنم، دیگر از من خوششان نمی‌آید. خب اگر این جمله‌ی آخری خیلی حالتان را بد می‌کند، باید درموردش فکر کنید و تصمیم بگیرید که واقعاً چه چیزی اهمیت دارد. این‌که عادت بد و دوستانتان را نگه دارید یا این‌که عادتتان را عوض کنید و درمورد دوستانتان هم خطر کنید.

باوجود این، اگر بتوانید، فکر کنید، می‌توانید تغییر کنید.

مجسم کنید که اسب شخم‌زن پیری هستید. اسب شخم‌زنی که هر روز از تکتک شیارهای زمین پایین می‌رود، و تا به پایان هر شیار نمی‌رسد، کارش را متوقف نمی‌کند. پس از رسیدن به پایان شیار برمی‌گردد و دور می‌زند و دوباره راه را برمی‌گردد. هیچ‌گونه تغییری در کار اسب دیده نمی‌شود. این شیوه‌ی همیشگی‌اش بوده و هست.

خب، روزی از روزها، کشاورز زمین جدیدی می‌خرد. زمینی بزرگ‌تر و درازتر. روز اول، اسب می‌خواهد زود برگردد و دور بزند،

بنابراین کشاورز مجبور می شود که کنترلش کند. او اسب را جلو و جلوتر می برد تا این که به آخر شیار برسد. کشاورز مجبور می شود، هر روز این کار را تکرار کند.

برای چه مدت؟ تا زمانی که اسب به وضعیت جدید عادت کند و بتواند، به تنهایی تا آخر شیار برود و برگردد.

به مفرتان مثل اسب شخم زن فکر کنید، و به خودتان مثل کشاورز. اگر می خواهید عادت بدتان را از بین ببرید، باید آن را متوقف کنید و عادت خوبی را جایگزینش کنید. اگر بر حسب عادت می خواهید یک کلوچه ی دیگر بخورید، عادتتان را عوض کنید و به جایش یک لیوان آب بخورید. اگر بر حسب عادت می خواهید سیگار بکشید، عادتتان را عوض کنید و به جایش یک لیوان آب بخورید. هر عادت مضر را با عادت مفیدی عوض کنید.

اگر عادت دارید، موقع عصبانیت، انگشت وسطتان را بالا ببرید، کل دستان را بالا ببرید و فقط نگاهش کنید. و از قصد خودتان را عادت بدهید که به آن لبخند بزنید.

اگر عادتتان شده که دیگران را بزنید - حتی به شوخی - هر بار که خواستید، این کار را بکنید، از قصد هوا را بزنید. و تصمیم بگیرید که بر حسب عادت جدید، دیگر کسی را نزنید.

راهکارهایی ساده برای ایجاد انگیزه

اگر بتوانید فکر کنید، می توانید اندیشه هایتان را تغییر دهید، و اگر بتوانید، اندیشه هایتان را تغییر دهید، می توانید زندگی تان را تغییر دهید. این راهکارها که برای بهتر کردن حال شما پیشنهاد شده اند، در چهار بخش تنظیم شده: اضطراب، اهداف، احترام به نفس، و موفقیت.

اضطراب

۱- آیا می‌دانستید که شفایی برای اندوه وجود دارد؟

بله. وجود دارد.

خنده.

آیا تابه‌حال برایتان پیش آمده که فیلمی خنده‌دار - مثلاً از لورل و هاردی - را نگاه کنید و همان احساس قبل از دیدن فیلم را داشته باشید؟ احتمالاً نه. من کلی فیلم خنده‌دار دارم که هر وقت می‌خواهم بیشتر بخندم و شادتر باشم، نگاهشان می‌کنم. و هیچ کار دیگری هم از دستام برنمی‌آید، مگر خنده. ممکن است، این کار، اندوه را تمام و کمال شفا ندهد، اما دست‌کم درحین تماشای فیلم از سردرد که می‌تواند جلوگیری کند. یعنی این که سردرد را به اندوه اضافه نمی‌کند. وقتی قلبتان شفا پیدا کند، بدنتان هم شفا پیدا می‌کند.

چه چیزی شما را به خنده می‌اندازد؟ پیدایش کنید و اغلب از آن استفاده کنید.

۲- آیا همواره اضطراب دارید؟ دوستانتان چه‌طور؟

تابه‌حال به فکر باشگاه خنده افتاده‌اید؟

راهش این است: چند نفر از دوستانتان را به خانه‌تان دعوت کنید. بعد از این که همه آمدند، دور اتاق بایستید و فقط بخندید. خیلی هم سخت نیست. فقط لطیفه بگویید و کاری کنید که احساس خوبی به دوستانتان دست بدهد.

بهتر است، این کار را در اولین روز شروع هفته‌ی کاری انجام دهید، به مدت پانزده دقیقه، چون روز اول هفته‌ی کاری، دردسرهای بیشتری است! درست است که همه سرشان اول هفته شلوغ است، اما اگر مطمئن باشند که بهشان خوش می‌گذرد و حال می‌کنند، با کله خواهند آمد!

۲- عشق قطب متضاد ترس است

هر وقت كه ترس را تجربه مي‌كنيد، از خودتان پرسيد: در اين لحظه چه اتفاقي دارد مي‌افتد كه من ترس را جايگزين عشق کرده‌ام؟ ترس، جرياني از انرژي است كه وقتی احساس مي‌كنيد، از منبع عشق بي‌قيدوشرط جدا شده‌ايد - خدا، الله، هستي، كايئات و روح جهان با هر چيزي كه احساس مي‌كنيد، عشق از آن مي‌آيد - در بدنان توليد و جاري مي‌شود.

عادت كنيد كه خودتان را از منبع عشق بي‌قيدوشرط جدا نكنيد. او هيچ وقت خودش را از شما جدا نمي‌كند.

اهداف

۱- اهدافتان چيست؟

توانايي شما در كشف و استفاده‌ي مفيد از استعدادهايتان مستقيماً روي اهدافتان اثر مي‌گذارد. كساني كه اهدافي خاص و روشن و مشخص دارند و آنها را مي‌نويسند، و براي رسيدن به آنها نيز طرح‌هايي را تدارك مي‌بينند - به نسبت كساني كه اين كارها را نمي‌كنند - خيلي راحت‌تر در زندگي‌شان موفق مي‌شوند و پيشرفت مي‌كنند. به علاوه، وقتی در پي اهدافتان هستيد، خوش‌بختي و شادي خاصي را احساس مي‌كنيد كه اين احساس، راه نايل شدن به اهدافتان را آسان‌تر مي‌سازد.

آيا در رابطه با اهدافتان خوشحال و راضي هستيد؟ اگر پاسختان منفي است، همين الان مسؤليت به عهده بگيريد و اهداف دلخواهتان را اتخاذ كنيد. اهدافي كه از نقطه‌نظرهاي معنوي، ذهني، اجتماعي، احساسی، جسمي، و مالي براي‌تان مفيد است.

۲- واقعاً چه مي‌خواهيد؟

یکی از مهم‌ترین وظایف ضمیر آگاه شما این است که به نیمه‌هوشیاران بگوید که چه می‌خواهید ذهن نیمه‌هوشیار باید باور کند که به آن‌چه خواسته‌اید، رسیده‌اید. باید از اعماق قلب به این باور برسید که آن‌چه را که خواهانید، به آن دست یافته‌اید.

شما نباید در ذهن آگاهتان را به روی هر فکری، یا هر پیشنهادی، یا نگرانی و ترس و شکست باز بگذارید. باید در ضمیر آگاهتان را محکم به روی چنین چیزهایی ببندید. باید ندا در دهید: حذف/حذف/حذف! به هرگونه فکری که اندک تمایلی به سمت ترس یا نگرانی یا شکست دارد، با صدایی بلند و محکم بگویید: حذف/حذف/حذف! باید افکار خوب را جایگزین چنین افکاری کنید. افکاری که به شما می‌گویند: همه‌چیز رویه‌راه است، همه‌چیز حل است، همه‌چیز عالی است.

اگر یاد بگیرید، چگونه این کار را انجام دهید، دیگر هیچ محدودیتی را احساس نمی‌کنید.

۳- برای زیستن یک زندگی بهتر چه قدر متعهدید؟

متعهد بودن یعنی: افزایش دادن آگاهی‌تان تا این حد که احساسات و هیجاناتان را کنترل کنید.

متعهد بودن یعنی: تصمیم برای چگونه متمرکز باقی ماندن، آن هم بدون از دست دادن چیزها و کسانی که برایتان اهمیت دارند.

متعهد بودن یعنی: خلق رؤیاها و اهداف، و نگهداری و مراقبت از تجسمات خلاقان در این راستا.

متعهد بودن یعنی: این آگاهی که می‌خواهید تا جایی که لازم است، خطر کنید تا پیش بروید.

متعهد بودن یعنی: گروه حمایتی داشتن.

متعهد بودن یعنی: همواره در حال فراگیری بودن.

آیا زندگی بهتری می‌خواهید؟ آماده‌اید تا حسابی متعهد شوید؟

احترام به نفس

۱- چگونگی دستیابی به ذهن مثبت

واژگان منفی را از فکر و کلماتان حذف کنید. ممکن است، فکر کنید: من که زیاد واژه‌ی منفی به کار نمی‌برم، اما اگر واقعاً به گفت‌وگویی که همین چند لحظه پیش داشتید، دقت کنید، اثر آن اندیشه‌های منفی ظاهراً بی‌خطر را خواهید دید.

عادات کلامی‌تان را تحلیل کنید. آیا می‌گویید: متأسفم، اوضاعم بی‌ریخت می‌شود. یا، من که در هر صورت اشتباه می‌کنم. یا، انکار هیچ وقت نمی‌توانم به موقع جایی برسم. یا، نمی‌توانم انجامش بدهم؟

جالب این جاست که چنین افکاری خیلی زود روی هم دیگر جمع می‌شوند. اگر یک چیز واحد را چند بار تکرار کنید، مغزتان باورش می‌کند و کاری می‌کند که این امر مرتب اتفاق بیفتد.

یک آدم موفق چگونه برای موفقیتش برنامه‌ریزی می‌کند؟ او مدام به ذهنش دستورالعمل می‌دهد.

اگر که مدام در حال برنامه‌ریزی در راستای شکست هستید - حتی در کوچک‌ترین مسایل - بدانید که در راستای موفقیت برنامه‌ریزی نمی‌کنید. باید مغزتان را در راستای موفقیت برنامه‌ریزی کنید، نه در راستای شکست. به اندیشه‌هایتان توجه کنید. موفقیت را وارد مسایل کوچک زندگی‌تان کنید، تا برای پیشرفت‌ها و موفقیت‌های بزرگ‌تر آماده و توانا شوید.

۲- چگونه قدرت را احساس کنید

توجه کنید. به هر چیزی که در اطرافتان اتفاق می‌افتد، توجه کنید. ذات و ماهیت آدم‌های اطرافتان را نگاه کنید، محیطتان را، و روابطتان را. آنها را احساس کنید

حقیقت را بگویید. وقتی در بطن حقیقت زندگی می‌کنید، هم‌تراز با منبع برترتان قرار می‌گیرید. از قلبتان حرف بزنید.

آنچه را که می‌خواهید بطلبید. برای آنچه که می‌خواهید و برای رسیدن به آن، مسئولیت به‌عهده بگیرید. برای آن آماده باشید - و برای هرچه که از قبل آن می‌آید.

اقتدارتان را حفظ کنید. در راستای کسب تکاملتان خود را با منبع انرژی هم‌تراز کنید. وقتی که نیروی حفظ اقتدار را حس می‌کنید، انرژی کل از آن شماست.

به آنچه می‌گویید، عمل کنید. خودتان مثال کلامتان باشید. بر اساس باورهایتان زندگی کنید و بگذارید، دیده شوند.

توجه کنید، حقیقت را بگویید، و برای رسیدن به خواسته‌هایتان مسئولیت به‌عهده بگیرید، اقتدارتان را حفظ کنید، به آنچه می‌گویید، عمل کنید. بر اساس باورهایتان زندگی کنید. مراقب باشید که زندگی‌تان هر لحظه به‌سمت موفقیت پیش برود.

۳- شش قدم تا پدید آوردن تغییری بزرگ در زندگی

دلان می‌خواهد تغییری در زندگی‌تان ایجاد کنید، اما راهش را نمی‌دانید؟ دلان می‌خواهد تغییری در زندگی‌تان ایجاد کنید، اما تغییراتی که قبلاً به‌وجود آورده‌اید، ماندگار نبوده‌اند؟ دلان می‌خواهد تغییری در زندگی‌تان ایجاد کنید، اما به‌نظرتان ارزش وقت‌گذاری ندارد؟

این راهکار شش قدمی را امتحان کنید و ببینید، به دردتان می‌خورد و برایتان مفید است یا نه.

قدم اول: تصمیم بگیرید که واقعاً چه می‌خواهید

تصمیم بگیرید، واقعاً چه چیزی را می‌خواهید و سپس به موانع فعلی‌تان نگاه کنید، اکنون چه چیزی مانع رسیدن آن به شماست - که این مانع را مشکل می‌نامیم - و چگونه می‌توانید تغییرش دهید.

به تک‌تک افکاری که الان مانع رسیدن آن چیز به شما هستند، نگاه کنید، و در مورد تک‌تک افکارتان به این سؤالات پاسخ دهید:

الف: آیا می‌توانم به خودم اجازه دهم که از این فکر استقبال کنم؟

ب: آیا می‌توانم به خودم اجازه دهم که این فکر را بپذیرم و قبول کنم؟

ج: آیا می‌توانم به خودم اجازه دهم که این فکر را رها کنم و بگذارم راهش را بکشد و برود؟

پس از پاسخ دادن به سؤالات فوق به این سؤالات جدید جواب دهید:

الف: آیا می‌توانم رهایش کنم؟ (دقت کنید که این جمله با جمله‌ی آیا می‌توانم به خودم اجازه دهم که این فکر را رها کنم، متفاوت است.)

ب: آیا دلام می‌خواهد که رهایش کنم؟

ج: چه وقت؟

هیچ ایرادی ندارد که پاسخ‌هایتان بیش‌تر از یکی باشند. این کار فقط روشی است، برای عادت دادن ذهنتان در راستای ایده‌ی رهاسازی افکاری که شما را از رسیدن به اهدافتان دور نگه می‌دارند.

قدم دوم: به کارگیری اهرم

اولین کار، کسب نیرو و قدرت است، درست بهمان اهرم. کلی درد به مشکل اضافه کنید، طوری که تاب تحمل آن را ندارید، و انگار که الان هم هیچ چیزی عوض نمی‌شود، بعد کلی لذت و خوشی به تجربه‌ی

تغیر اضافه کنید، انکار که برای تغییر، دیگر صبر و طاقت ندارید، انکار که همین الان همه چیز تغییر می‌کند. در این مرحله باید کلی تصویرسازی کنید. دو مثال زیر به شما کمک می‌کند تا این مبحث را بهتر درک کنید:

مثال اول: تصویر قدرت

تصویر قدرت شما چیست؟ وانمود کنید یک پرده‌ی سینما در ذهتان دارید و روی آن، عکسی از شما دیده می‌شود. چگونه به‌نظر می‌رسید؟ با دقت نگاهش کنید...

آیا چشمانتان روشن و درخشان و نگاهتان بالا است؟ آیا تنفستان آرام است؟ آیا کمربتان صاف است؟ آیا شانه‌هایتان عقب است؟ یا این‌که...

آیا چشمانتان تیره‌وتار و نگاهتان پایین است؟ آیا تنفستان سنگین و بریده‌بریده است؟ آیا افسرده‌اید؟ آیا فوز کرده‌اید و شانه‌هایتان افتاده است؟

چه باور کنید، چه نکنید، به هر صورتی که خودتان را نگاه کنید، دقیقاً همان‌طوری هم به‌نظر می‌رسید. این عکسی که الان دارید از خودتان می‌بینید، همان عکسی است که بارها و بارها هر روز آن می‌بینید. وقتی مجبورید، دست به انتخاب بزنید، ناخودآگاه عکستان را بررسی می‌کنید تا ببینید انتخابتان با آن کسی که هستید تناسب دارد یا نه.

عکستان یا می‌گوید: می‌توانم انجامش دهم. یا می‌گوید: نمی‌توانم انجامش دهم.

بیاید ببینیم که آیا می‌توانیم تصویر بهتری از شما پدید آوریم... البته بدون توجه به هیچ‌کدام از این عکس‌ها.

حالا آماده‌اید؟ این هم تصویری از شما در مقام انسانی موفق و فروتن.

رنگی است یا سیاه‌سفید؟ خب، از آن جایی که آدم‌ها متفاوت‌اند، نه رنگی مزیتی به سیاه‌سفید دارد و نه برعکس، آدم‌ها سلیقه‌های مختلفی دارند. گاهی اوقات تصویر سیاه‌سفید اثر بهتر و بیش‌تری روی یک آدم دارد، بسته به درک و برداشت شماست. پس فقط برای تجربه‌ای کوچک، این کار را انجام دهید:

به عکستان نگاه کنید، اگر رنگی است، سیاه‌سفیدش کنید. اگر سیاه‌سفید است، رنگی‌اش کنید. این کار چه اثری روی شما می‌گذارد؟ عکسی را انتخاب کنید که انگیزه‌بخش‌تر است و نگهش دارید.

حالا اگر رنگی است، آیا رنگش روشن و براق است یا مات؟ هم ماتش را نگاه کنید، هم براقش را، سپس انگیزه‌بخش‌ترین تصویر را انتخاب کنید.

آیا اشیا و آدم‌های عکس به اندازه‌ی طبیعی‌شان‌اند؟ کوچک‌ترند؟ بزرگ‌ترند؟ آیا در آن واحد هم طبیعی‌اند، هم کوچک‌تر، و هم بزرگ‌تر؟ یا این‌که مدام در حال تغییرند و هر لحظه یک جورند؟ کدام حالت، اثر بیش‌تری روی شما می‌گذارد؟ کدام یک انگیزه‌بخش‌تر است؟ همان را انتخاب کنید و نگهش دارید.

بعدِ عکس چه‌طور است؟ معمولی است یا سه‌بعدی؟ حالتی را انتخاب کنید که بیش‌ترین انگیزه را به شما می‌دهد و نگهش دارید.

این عکس در چه فاصله‌ای از شما قرار دارد؟ فواصل گوناگون را امتحان کنید، نیم‌متری، یک‌متری، و ... انگیزه‌بخش‌ترین فاصله را انتخاب کنید. بعد، عکس را به سمت چپ، مرکز، و راست ببرید. همان سمتی را

انتخاب کنید که بیش‌ترین انگیزه را به شما می‌دهد و عکس را در همان نقطه نگه دارید.

آیا عکس قاب دارد یا نه؟ از نظر بعد و اندازه و شکل هر چه قدر می‌خواهید تغییرش دهید، مربعش کنید، یا مستطیل، یا هرطوری که می‌خواهید بزرگ‌تر یا کوچک‌تر. همان حالتی را انتخاب کنید که بیش‌ترین اثر را روی شما دارد و آن را نگه دارید.

آیا صدایی در عکس وجود دارد؟ می‌توانید به آن موسیقی، آوای حرکت علف‌ها، جیک‌جیک گنجشک‌ها، شرشر آب و یا هر صدای دیگری را اضافه کنید. همه را امتحان کنید، سپس لحظه‌ای نیز سکوت را امتحان کنید، و سرانجام آن‌چه را که برایتان مناسب‌ترین است، انتخاب کنید و نگهش دارید.

آیا روایعی در عکستان هست؟ رایحه‌ی شمع دلخواه، غذای دلخواه، یا گل دلخواهتان؟ چه چیزی بیش‌ترین اثر را روی شما دارد؟ و چه اثری بر روی شما می‌گذارد؟ اگر انگیزه‌بخش است، نگهش دارید، و اگر هم نمی‌خواهید رایحه‌ای در عکس باشد، هیچ اشکالی ندارد.

حالا عکستان شبیه چیست؟ می‌توانید بهتر و بهترش کنید؟ آن‌قدر ادامه دهید تا این‌که قدرت را احساس کنید.

نکته: به‌خاطر داشته باشید که ذهتان تفاوت بین واقعیت و تجسم خلاق را نمی‌فهمد. به‌گونه‌ای روشن و خلاق و واضح، موفقیت را تجسم کنید تا برایتان به‌وقوع پیوندد. در طول روز بارها و بارها به تصویر قدرتتان نگاه کنید. حتی اگر هم هنرمند نیستید، سعی کنید، تصویر قدرتتان را نقاشی کنید. قدرت از نظر شما چه شکلی دارد؟ آن را نقاشی کنید. به این‌صورت می‌توانید قدرت را مدام به خودتان نزدیک و

نزدیک‌تر کنید. از همه‌ی توانایی‌تان استفاده کنید. در مورد موفقیت بنویسید. آن را بکشید. احساس کنید. استشمامش کنید. جذبش کنید. حالا برای تجسم خلاق بهتر به مثال‌ام در مورد لیمو توجه کنید و آن را به‌خاطر بپارید.

مثال دوم: چه اهمیتی دارد، اگر زندگی به شما لیمو نمی‌دهد؟ در هر حال می‌توانید تصورش کنید!

باید برای استفاده از قوه‌ی تخیل و تصوراتان آماده شوید، درست است؟

اگر مایل به انجام این کارید، لطفاً دستان را روی میز بگذارید، کف دست بالا باشد. تصور کنید، یک لیمو کف دستان قرار دارد.

وانمود یا تصور کنید که می‌توانید واقعاً بوی لیمو را احساس کنید.

لیمو را بو کنید. آیا بوی ترد و باحالی ندارد؟

حالا آیا رنگ زرد لیمویی قشنگی ندارد؟ وانمود یا تجسم کنید که

واقعاً می‌توانید رنگ زرد لیمویی زیبایش را ببینید.

حالا بافت لیمو را با پوست انگشتانان احساس کنید. آیا زیر و موج

نیست؟

حالا فشارش دهید و تصور یا وانمود کنید که می‌توانید اندازه‌اش را

احساس کنید.

دوباره بویش کنید. آن را به بینی‌تان نزدیک کنید و نفس عمیق

بکشید.

تصور کنید، قادر به شنیدن صدای کسی هستید که می‌گوید: خدای

من، آیا این یک لیموی قشنگ نیست که در دست نگه داشتی؟ آیا بوی

خارق‌العاده‌ای ندارد؟

حالا دلام می‌خواهد، در ذهنتان لیمو را با چاقو ببرید.

آیا آب لیمو از انگشتانتان می‌چکد؟ خوب است! استشمام رایحه‌ی آب لیموی جاری‌شده آسان‌تر است، مگر نه؟
حالا این بُرش را بردارید و داخل دهانتان بگذارید. فقط در دهانتان نه روی زیانتان. آیا بوی تازگی نمی‌دهد؟
خب، حالا احساس نمی‌کنید که آب لیمو روی زیانتان می‌چکد؟ چه عالی!

حالا برش لیمو را روی زیانتان بگذارید. اوه، می‌توانید مزه‌ی تند و تیز و ترش آب لیمو را بچشید؟ چه عالی!
حالا...

داخل دهانتان چه اتفاقی دارد می‌افتد؟
خب، به احتمال قوی آب دهانتان راه افتاده. یا این‌که دهانتان خشک شده. در هر صورت، شما دارید به این تجسم، به صدا، بو، و مزه واکنش نشان می‌دهید، به لیمو. به احساس لیمو.
می‌دانید چرا؟

مغزتان تفاوت بین واقعیت و تجسم خلاق را نمی‌فهمد!
خب، حالا این مثال چگونه می‌تواند به شما کمک کند؟
خب، فقط برای دقیقه‌ای فکر کنید. اگر قرار باشد، به جایی بروید و تمام مدت تصور کنید که اصلاً بهتان خوش نخواهد گذشت، چه اتفاقی می‌افتد؟ ای وای! شما اوقات بسیار بدی خواهید داشت، مگر نه؟ خب، چرا؟

چرا می‌خواهید اوقات بسیار بدی داشته باشید؟ چرا این‌طوری تصور نکنید که اوقات بسیار خوشی خواهید داشت؟ که اتفاق بسیار خوبی برای شما خواهد افتاد؟ از تمام حس‌هایتان استفاده کنید و به

تصویری بسیار عالی نگاه کنید، به اتفاقی بسیار عالی. به به! چه حسی بهتان دست می دهد؟

یقین داشته باشید که اگر بر روی دیدن و شنیدن و احساس کردن و بوییدن و چشیدن اوقات خوش متمرکز شوید، مفرتان شما را به چنین حالت هایی خواهد برد. تصویر موردعلاقه تان را به مفرتان نشان دهید، و از همه ی حس های تان استفاده کنید، در این صورت مفرتان بهترین کاری را که از دستش بر می آید، انجام می دهد تا تصویر موردعلاقه تان را در واقعیت به شما نشان دهد.

آیا این جمله را شنیده اید: *واقعیت برای آدم هایی است بدون تصور و تخیل؟* آیا اکنون مفهومتش را درک می کنید؟

اغلب می شنوید که مردم می گویند: *جدی باش! واقع بین باش! واقعیت این است!*

من می گویم، اگر با صبر و حوصله زمان بگذارید و تلاش کنید تا دیدگاهتان را از واقعیت عوض کنید، مفرتان تلاش می کند تا واقعیتتان تبدیل به دیدگاهتان شود.

قدم سوم: الگویی را که محدودتان می کند، رها کنید

الگوهای رفتاری محدودکننده را رها کنید، یعنی مشکلی را که می خواهید عوض شود، رها کنید.

(مثلاً اگر فحش دادن است، هر بار که فحش می دهید، بخندید. اصلاً هم جای خجالت ندارد، فحش دادن که بیش تر جای خجالت دارد، اما به آن عادت کرده اید.)

از حالا به بعد هر بار که خواستید، فحش بدهید، خودتان را عادت بدهید که بخندید، از لبخندی کم رنگ به غش غش از ته دل. خنده. شادی. به به!

اما برای رهاسازی الگوهای محدودکننده باید آنها را شناسایی کنید. و سپس برای رهاسازی‌شان، از راهکار قدم اول استفاده کنید. خوب، در ابتدا باید روش رهاسازی الگوهای محدودکننده را یاد بگیریم:

آیا می‌خواهید الگوی باوری‌تان را عوض کنید؟

چه باوری در مورد خودتان دارید که آرزو داشتید، وجود خارجی نداشت؟ این باوری که محدودتان می‌کند، با حداقل نتایج ناخوشایندی به‌بار می‌آورد، چه باوری است؟

کلی الگوی باوری منفی وجود دارد که به برخی اشاره می‌کنیم: من خیلی احمق‌ام. من خیلی کوتاه‌ام. من خیلی درازم. من خیلی چاق‌ام. من خیلی لاغرَم. من خیلی فقیرم. چون دانشگاه نرفته‌ام، مرکز به هیچ‌جایی نمی‌رسم. خواهر و برادرم خیلی موفق‌اند و من مرکز به کرد پای آنها نمی‌رسم. من خوش‌هیكل نیستم. و...

کدام یک الگوهای باوری شماست که دلتان می‌خواهد عوض شود؟ یکی از همین بالایی‌هاست؟ یا یکی دیگر است؟ حالا برای تخیل و تجسمتان از چه خصوصیات بنیادی‌ای استفاده می‌کنید؟

نکته: برای پاسخ به این سؤال، دوباره مطالب مبحث قدم دوم - به‌کارگیری اهرم، و دو مثال مربوطه یعنی، تصویر قدرت، و چه اهمیتی دارد اگر زندگی به شما لیمن نمی‌دهد؟ در هر حال می‌توانید تصورش کنید! - را که در بالا به آنها اشاره شده، مرور کنید.

حالا بیایید تصویر متفاوتی را نگاه کنیم. تصویر چیزی را که شک دارید، تخیل یا تصور و تجسم کنید. چیزی که ممکن است، یا درست باشد یا نباشد - یعنی این که از بابت آن مطمئن نیستید. این عکس شبیه چه چیزی است؟

حالا خصوصيات بنيادی را برای تصویرتان از باوری که نمی‌خواهید بنویسید، هم‌چنین برای تصویرتان از باوری که به آن شک دارید. پس از انجام این کار، با پاسخ دادن به سؤالات زیر، احساساتان را برای هر دو حالت بالا بنویسید:

وقتی این عکس را می‌بینید، شکمتان چه حالتی دارد؟ احساس خوبی دارد یا بد؟ قاروقور می‌کند؟ ناراحت است؟ سنگین است؟ یا این‌که هیچ‌چیزی‌اش نیست؟

آیا سر یا شانه‌ها یا سینه‌تان سنگین است؟ یا این‌که خیلی سبک شده‌اند؟ یا این‌که اصلاً هیچ حالتی ندارند؟

تپش قلبتان تندتر شده یا کندتر؟

تنفستان سریع‌تر شده یا آرام‌تر؟

حالا دو فهرست دارید. هر فهرست مال یک تصویر است. این فهرست‌ها نمایانگر خصوصيات بنيادی برای هر تصویرند و احساساتی که آن تصویر در بدنتان ایجاد می‌کند.

حالا چه باور جدیدی را می‌خواهید جایگزین باور کهنه‌تان کنید؟ بلوری که دیگر آن را نمی‌خواهید؟ باور جدیدی که می‌گویید، شما می‌توانید یاد بگیرید، و عوض شوید.

حالا لحظه‌ای فکر کنید. آیا این باور جدید می‌تواند مشکلی را به‌وجود بیاورد؟ باور جدیدتان را در رابطه با درستان، خانواده، کار، و روابطتان محک بزنید. وقتی به این دریافت رسیدید که این باور جدید یک موقعیت برنده/ برنده است، ادامه دهید.

به این‌صورت:

باورتان را عوض کنید، باوری را که می‌خواهید عوض شود، با استفاده از همان خصوصيات بنيادی مربوط به تصویر شک، تبدیل به

شک کنید. عنوانش را عوض کنید، اکنون تصویرتان، تصویری شک‌آمیز است، پس آنچه را که عادت داشتید، باور کنید، دیگر باور نمی‌کنید بلکه حالا به آن شک دارید.

و حالا عوض کردن شک به باور:

به همین روش بالا شک را به باور تبدیل کنید، فقط آن را به باوری که می‌خواهید تبدیل کنید. از تمام مشکلات آگاه باشید. اگر این باور جدید هنوز ته‌مایه‌هایی منفی دارد، یعنی این‌که بخش‌هایی از وجودتان در حال اعتراض‌اند. آن‌قدر عوضش کنید تا درست شود.

امتحان: حس و حالتان چه‌طور است؟ اگر خوب و موفقیت‌آمیز است، گل کاشتید! تبریک! حالا با استفاده از این روش تمام باورهای محدودکننده‌ی دیگران را هم عوض کنید و تغییرات زندگی‌تان را تماشا کنید.

قدم چهارم: الگوی جدید و نیرومندی را خلق کنید

الگوی جدیدی را خلق کنید تا شما را قدرتمند کند. مثلاً وقتی می‌خندید، ممکن است، خودتان را آدم جذاب‌تری تصور کنید، تصویری ذهنی از آن بسازید و مدام آن تصویر را با چشم ذهنتان مجسم کنید. الگوی فکری‌ای که شما را نیرومندتر می‌کند، چه چیزی می‌تواند باشد؟

مثلاً این چه‌طور است: من می‌توانم انجامش دهم! بله! قدرت!
اگر تا حالا عادت داشتید، به افکاری محدودکننده بیندیشید، حالا به افکاری نیروبخش بیندیشید. با استفاده از راهکار حذف الگوهای باوری کهنه آن الگوی کهنه را حذف کنید، اکنون به این راهکار می‌پردازیم:
حذف الگوهای باوری کهنه: آیا مغزتان از شما یک برنده می‌سازد...
با یک بازنده؟

مفز شما می‌تواند از شما یک برنده یا بازنده بسازد. فقط به این بستگی دارد که ذهن شما چه چیزی به مفرتان گفته باشد! دل تان می‌خواهد، ذهتان را عوض کنید؟

خب، راهش این است: شما به جسم و تصویرسازی خلاق می‌پردازید، بنابراین راحت و آسوده باشید!

لطفاً دستان را روی نقطه‌ی نرم و کوچک وسط شانه‌تان بگذارید. به‌منظور اثرگذاری روی چیزی که در آن‌جاست، کمی فشار به آن نقطه وارد کنید. حالا مجسم کنید که مفرتان روی آن نقطه‌ی کوچک نشسته. به آن یک چهره بدهید، ترجیحاً چهره‌ی خودتان، و اجازه دهید، اطراف را نگاه کند. حالا برایش گوش بگذارید. بگذارید، بشنود. بگذارید، افکار این لحظه‌تان را بشنود. مفرتان فقط چیزهایی را می‌بیند که شما می‌بینید.

خب، درمورد مشکلاتان فکر کنید. این‌ها افکاری است که ممکن است، به آن‌ها بیندیشید، افکاری که با این جملات شروع می‌شوند: نمی‌توانم انجامش دهم. زیادی خنگ‌ام. زیادی باهوش‌ام. مردم دوستانم ندارند. زیادی فقیرم. زیادی پولدارم. زیادی لاغرم. زیادی چاق‌ام. زیادی درازم. زیادی کوتاه‌ام. زیادی زشت‌ام. زیادی نازم. همیشه مامحه‌کارم. هرگز موفق نمی‌شوم.

حالا برای دقیقه‌ای درمورد حماقت حرف می‌زنیم.

می‌خواهیم، به مفز شما توانایی جذب پدیده‌ها را بدهیم. که اتفاقاً الان هم همین خصوصیت را داراست. همین الان هم دارد پدیده‌ها را به‌سمت شما جذب می‌کند، درست مثل آهن‌ریا. پس تصور کنید که یک آهن‌ریا روی پیشانی مفرتان گذاشتید، این آهن‌ریا جاذب فلزات نیست، بلکه جاذب افکاری درست مثل افکار خود شماست. بنابراین اگر احساس حماقت می‌کنید، چه چیزی را جذب می‌کنید؟ آدم‌هایی با

افکاری مثل شما. آنها هم فکر می‌کنند که خیلی احمق‌اند یا هر چیز دیگری.

هم‌چنین موقعیت‌هایی را جذب می‌کنید که در آنها احمق به‌نظر برسید و احساس حماقت کنید، و احمق باشید. چرا؟ چون بیش‌تر مدت زندگی‌تان را صرف این کرده‌اید که به مغزتان بگویید، احمق‌اید. و مغزتان هم بیش‌تر مدت زندگی‌تان را صرف این کرده که به شما بگوید، حق دارید.

مغزتان می‌خواهد، شما در هر چه انجام می‌دهید، موفق شوید. فقط و فقط چیزی را می‌داند که شما به آن می‌گویید. فقط و فقط صدای افکارتان را می‌شنود. پس اگر بیش‌تر مدت زندگی‌تان را صرف این کرده‌اید که به مغزتان بگویید، احمق‌اید، آن هم بیش‌تر مدت زندگی‌تان را صرف این کرده که به شما بگوید، حق دارید.

اگر بیش‌تر مدت زندگی‌تان را صرف این کرده‌اید که به مغزتان بگویید، چاق‌اید، آن هم بیش‌تر مدت زندگی‌تان را صرف این کرده که به شما بگوید، حق دارید.

اگر بیش‌تر مدت زندگی‌تان را صرف این کرده‌اید که به مغزتان بگویید، مردم دوستان ندارند، آن هم بیش‌تر مدت زندگی‌تان را صرف این کرده که به شما بگوید، حق دارید.

اگر بیش‌تر مدت زندگی‌تان را صرف این کرده‌اید که به مغزتان بگویید، هرگز موفق نمی‌شوید، آن هم بیش‌تر مدت زندگی‌تان را صرف این کرده که به شما بگوید، حق دارید.

حالا این هم راه عوض کردنش. آیا آماده‌اید؟ یعنی واقعاً آماده‌اید؟ اگر این طورست، خودتان را آماده کنید، برای فراگیری؛ خودتان را آماده کنید، برای عوض کردن زندگی‌تان.

اگر یکی از آن افکار منفی به سراغتان آمد، فریادزنان بگوید: حلف، حلف/ با بالاترین درجه‌ی صدایتان.

••• خب، خب، اگر مثلاً در کلیسا یا جایی هستید که داد زدن شرمنده‌تان می‌کند، در سرتان بلند داد بزنید. یادتان باشد: مغز ما تفاوت بین واقعیت و تجسم خلاق را نمی‌فهمد! پس فوراً به افکار خوب بیندیشید. مثلاً: من روز به روز، و لحظه به لحظه، در همه جهت و از هر نظر بهتر و بهتر می‌شوم. مدام این جمله را تکرار و تکرار و تکرار کنید تا ملکه‌ی ذهتان شود و تمام افکار کهنه محو شوند.

هر بار که افکار منفی به سراغتان آمدند، همین کار را تکرار کنید تا این‌که بالاخره اصلاً به سراغتان نیایند. اگر این افکار منفی را نداشته باشید، موقعیت‌ها یا آدم‌هایی را به خود جذب نمی‌کنید که مطابق با افکار منفی‌تان باشند. شما تغییر را شروع کرده‌اید. تبریک! دیگر افسار افکارتان را به دست گرفته‌اید، بنابراین افسار زندگی‌تان هم در دستتان است.

قدم پنجم: الگوی جدیدتان را مدام و بی‌وقفه تکرار و تکرار کنید تا ثابت و استوار شود

و انمود کنید، مت‌ای دارید به نام مت‌ی الزام و اجبار، مت‌ای که هر روز الگوی فکری تازه‌تان را تکرار می‌کند – هر وقت که می‌توانید این کار را انجام دهید، اما همیشگی باشد. اگر این کار را پنج بار در روز انجام می‌دهید، روز بعد هم در همان زمان‌ها تکرارش کنید. در ابتدا روی این عادت تازه و نیروبخشان بیش از حد تأکید کنید. تمرکز کنید که این کار را بلندتر، طولانی‌تر، ظریف‌تر، تندتر، و ... انجام دهید، چرا که این کار کمکتان می‌کند که هیچ‌گاه آن را از خاطر نبرید.

قدم ششم: امتحانش کنید.

آیا مؤثر است؟ اگر نیست، چرا؟ اگر مؤثر واقع نشد، دوباره انجامش دهید. دست به عمل بزنید، الگوهای تازه‌ای را ادعا کنید تا این‌که بدون تناقض در زندگی‌تان پدید آیند. به یاد داشته باشید، ابتدا ما عادت‌هایمان را می‌سازیم، و سپس عادت‌هایمان ما را می‌سازند. موفق باشید!

موفقیت

۱- وقتی مبادرت به انجام پروژه‌ای می‌کنید، تصویر روشنی از آن دارید؟ در ذهنتان؟ از نتایجی که می‌خواهید به آن‌ها برسید؟

دوباره به تصویرتان نگاه کنید. وقتی نگاهی می‌کنید این احساس بهتان دست می‌دهد که از پیش به آن اهداف رسیده‌اید؟ اگر این‌طور نیست، تصویر را طوری تنظیم کنید که چنین احساسی به شما دست دهد. آن‌قدر با تصویر بازی کنید تا احساس موفقیت به شما منتقل شود، یا تصویر را نزدیک‌تر بیاورید یا عقب‌تر ببریدش. یا کم‌رنگش کنید یا پررنگ. حرکت، مزه، بو، و هر چیزی که می‌خواهید در تصویر بگذارید تا جذابیت بیشتری به آن بدهد.

مادامی که احساس خوبی به شما می‌دهد، با آن کار کنید، مادامی که احساس موفقیت به شما می‌دهد، نگاهی کنید.

اگر تصویر به شما بگوید که از پیش به اهدافتان رسیده‌اید، احساس موفقیت خواهید کرد؛ فقط با یک نگاه به تصویر، باید چنین احساسی به شما دست دهد. اگر چنین احساسی بهتان دست نداد، تصویر را تغییر دهید.

یادتان باشد، اگر احساس موفقیت نکنید، موفق نخواهید شد.

همه‌ی ما در ذهنمان تصویر می‌سازیم. شما تصویر موفقیت

می‌سازید یا شکست؟

متصدى و مسؤول اين تصوير كيست؟ شما هستيد! چه كسى مى تواند تصاوير را عوض كند تا به سمت موفقيت بروند؟ شما مى توانيد! حالا تصاويرتان چگونه اند؟ چه نوع تصاويرى در جنبه هاى ديگر زندگى تان ساخته ايد؟ آنها را هم عوض كنيد تا در همه ي زمينه ها احساس موفقيت كنيد. موفق باشيد.

۲- آيا كارى را كه انجام مى دهيد، دوست داريد؟ يا اين كه كارتان را دوست نداريد و مجبور به انجامش هستيد؟

خب، نبايد كارتان را دوست نداشته باشيد. به دلایلى نبايد اين طور باشد. اگر تصميم بگيريد، از كارتان لذت ببريد، چه اتفاقى مى افتد؟ به نظرتان مى توانيد؟ عالى است، الان مى فهميد.

به تصويرى كه از كار كنونى تان در ذهن ساخته ايد، نگاه كنيد. چه قدر از شما دور است؟ آن را نزديك تر بياوريد. نزديك تر. نزديك تر. تا جايى كه مى توانيد نزديك بياوريدش، تا حدى كه با آن احساس راحتى مى كنيد.

نكته: اگر آن را زيادى نزديك بياوريد يا زيادى دور ببريد، يا ناخوشايند مى شود يا بى معنى و مفهوم.

خب، حالا كه تصوير در نقطه ي مناسبى قرار گرفته، كمى رنگ به آن بدهيد. بيش تر. روشن ترش كنيد. از آن لذت ببريد و خودتان را با آن سرگرم كنيد. حالا كمى صدا به آن بدهيد. آهنگ دلخواهتان را، يا صدای باد، سگ هاى درحال پارس، حرف هاى كه مردم به شما مى گویند، افكار خودتان، و هر صدایى كه دلتان مى خواهد. اگر مى خواهيد رايحه ي موردعلاقه تان را نيز به آن بيفزايد، رايحه اى كه باعث مى شود، شما هميشه كترل خودتان را در دست داشته باشيد.

نکته: مثلاً من عاشق شمع‌های کریسمس‌ام، آنها کل حال و هوای کریسمس را به من منتقل می‌کنند. چه روایی احساس آسودگی و اقتدار به شما می‌دهند؟ آن هم به گونه‌ای که احساس کنید، به خود و شرایط مسلط‌اید؟

حالا اندکی حرکت به آن اضافه کنید. مثل حرکت علف‌ها در اثر وزش باد. انگار خودتان هم دارید همراه با تصویر تکان می‌خورید. چه جالب! با آن مدام بازی کنید تا این‌که از آنچه انجام می‌دهید، خوشتان بیاید، و تشخیص دهید که در راه درست هستید. حالا برای سرگرمی به بازی کردن با تصویر ادامه دهید تا این‌که بفهمید، واقعاً آنچه را که دارید انجام می‌دهید، دوست دارید یا نه.

حالا دلیلی هست که نتوانید آنچه را که انجام می‌دهید، دوست بدارید؟ باشکوه نیست؟ به عهده گرفتن مسؤولیت ذهتان علی نیست؟

۳- تنها رقابت حقیقی‌ای که دارید، در ذهن خودتان است

اگر فکر کنید بد هستید، بد هستید. (چه نبت به بخش خوب وجودتان ناآگاه باشید، چه عمداً آن را نادیده بگیرید.)

تصویر خوبی از خود بسازید. وقتی تصویر خوبی از خود دارید، رقابت از زندگی‌تان حذف می‌شود، درست مثل این است که از هواپیمای رقابتی پیاده، و سوار هواپیمای آفریننده و خلاق شده‌اید. شما آنچه را که هستید، می‌سازید. خلاق و آفریننده باشید و خودتان را واقعاً باشکوه بسازید! اگر آن چیزی که می‌خواهید نیستید، عوضش کنید.

به زودی خواهید فهمید، تنها رقابتی که خواهید داشت، فقط در ذهن خودتان است.

اگر بتوانید، آنچه را که هستید، بپذیرید، اگر بتوانید، آنچه را که دارید از خودتان می‌سازید، بپذیرید، دیگر نیازی به رقابت کردن ندارید. اصلاً و ابداً!

چه چیزی هستید؟ به چه چیزی می‌اندیشید؟

چگونگی جلب فرشته‌ها در هفت روز هفته

به اعتقاد من خدا از طریق پیام‌آوران شگفت‌انگیزش کارهایش را به انجام می‌رساند. از طریق فرشته‌ها. بعضی از آدم‌ها چون از یاد خدا غافل شده‌اند، به طرف فرشته‌ها کشیده می‌شوند - بنابراین خدا از طریق فرشته‌هایش با مردمش صحبت می‌کند. باید خدا را در هر کاری که فرشته‌ها انجام می‌دهند، یاد کرد و خواند. باید عشق و بخشی را که فرشته‌ها از سوی خدا بر ایمان به ارمغان می‌آورند، درک و احساس کرد. تصادفی نیست که فرشته‌ی راهنمای شما به این‌جا هدایتان کرده. بدانید که فرشته‌هایتان این‌جا هستند تا به شما کمک کنند، و آن‌ها از سوی خدا فرستاده شده‌اند.

دوروبرتان را در پی جای پای فرشته‌ها بادقت نگاه کنید. مطمئن باشید، آن‌ها را پیدا می‌کنید.

شنبه

حرکتی فرشته‌سان انجام دهید تا فرشته‌هایتان بدانند که شما مایل به برقراری ارتباط با آن‌ها هستید.

دست‌هایتان را به حالت دعا روی سینه‌تان بگذارید، سپس کاملاً بازشان کنید، درست مثل فرشته‌ای که بال‌هایش را باز می‌کند. فرشته‌ها با خوشحالی پاسختان را می‌دهند.

یکشنبه

عشق فرشته‌تان را احساس کنید. نور سفید - صورتی رنگی دور خود مجسم کنید. با آرامش شروع به حرکت کنید. با این آگاهی که وقتی قلب و ذهن آماده باشند، فرشته ظاهر خواهد شد. آگاه باشید که برای تجربه کردن حضور فرشته تنها یک کلمه یا یک احساس یا یک لمس کافی است. در هر جایی در پیشان باشید.

دوشنبه

کمانی فرشته‌گون میان خود و فرشته‌هایتان رسم کنید. تصور کنید که ایستاده‌اید و رویه‌روی فرشته‌هایتان قرار دارید. حالا پرتوی نورانی‌ای قوسی شکل از پیشانی شما به‌سوی آنها می‌رود. هم‌چنان که عشقشان از طریق این کمان به‌سوی شما می‌آید، گرما را احساس کنید. در نور عشقشان حمام عشق بگیرید. و این عشق را بقیه‌ی روز نیز با خود به همراه داشته باشید.

سه‌شنبه

از حضور فرشته‌هایتان آگاه باشید. ساعتان را طوری کوک کنید که رأس هر ساعت زنگ بزند. و رأس هر ساعت به‌خاطر هدایت و راهنمایی فرشته‌هایتان ازشان تشکر کنید، و زمانی را با آنها صرف کنید. روی صندلی‌ای بنشینید و نجمشان کنید، طوری که انگار روی صندلی‌ای نزدیکتان نشسته‌اند و با شما حرف می‌زنند. تا پایان روز باید حضورشان را حس کرده باشید، چرا که آنها به توجهتان پاسخ می‌دهند.

چهارشنبه

به فرشته‌هایتان سلام بدهید، سپس سه عمل مهرآمیزی را که قصد دارید، امروز انجام دهید، فهرستوار بنویسید. پس از انجام دادنشان لبخند بزنید و تشکرکنان بگویید: فرشته‌ام وادارم کرد، انجامشان دهم.

پنج‌شنبه

حضور فرشته‌تان را حس کنید. پتوی عشق روی بدن‌تان بپندازید. به کلماتی فکر کنید که عشق را برای شما توصیف می‌کنند. بگذارید، فرشته‌ای آن کلمات را دم گوشتان زمزمه کند. فرشته‌ها عاشق این هستند که کلمات توصیف‌گر نیکی و عشق را به شما هدیه کنند.

جمعه

عشق فرشته‌هایتان را احساس کنید. دستان را به آرامی روی قلب‌تان بگذارید. به هر نپش، گوش فرا دهید، تکتک نپش‌ها را احساس کنید. خیلی آرام با انگشتان نماد جاودانگی و ابدیت - یعنی ۸ - را رسم کنید (این نماد همراه خود، عشق، مهربانی، عاطفه، حقیقت، و صداقت می‌آورد، تحقق بخش آرزوها، جاذب بخت و اقبال نیکو، جاذب موفقیت در هر کاری، و جاذب ثروت و فراوانی است، نشانه‌ی وضوح ذهن، شور و شوق شدید، ترازن احساسی، عشق و هماهنگی، سلامتی و خوشبختی پایدار، و انعطاف‌پذیری ذهن است، و این‌که عشق، هشت برابر قوی‌تر به‌سوی ما باز می‌گردد). در حال ترسیم این نماد، آن را از عشق فرشته‌ها انباشته سازید. آگاه باشید، عشقی که از خود به بیرون می‌پراکنید، همیشه به سویتان باز خواهد گشت، آن هم ده برابر، صد برابر، هزار برابر و...

تجسم خلاق باغ فرشته‌ها

من عمیقاً احساس می‌کنم، فرشته‌ها بارها و بارها در زندگی‌ام مرا لمس کرده‌اند، الان یکی از روش‌هایی را که آن‌ها - فرشته‌ی نگهبان یا فرشته‌ی آسمانی‌ام - وارد زندگی و افکارم می‌شوند، برایتان می‌گویم. شما هم می‌توانید از طریق تجسم خلاق، باغی پر از فرشته برای خود به تصویر بکشید، من این کار را می‌کنم:

چشم‌هایم را می‌بندم و تصور می‌کنم که دارم در باریکه‌راهی سرسبز پیاده‌روی می‌کنم. ناگهان باریکه‌راه به‌طرف چپ متمایل می‌شود، من به راه رفتن ادامه می‌دهم، هیچ چیز آشنا به‌نظر نمی‌رسد. علف‌ها سبزترند، درخت‌ها انبوه‌تر، گل‌ها زیباتر. همه چیز از قبل زیباتر شده. هرگز چنین طبیعت زیبایی را در عمرم ندیده بودم. حتی نور خورشید هم درخشان‌تر شده، باد بسیار ملایمی می‌وزد. ذهنم کاملاً متوجه زیبایی فوق‌العاده‌ی اطرافم شده، و هوا نیز ظاهراً تمیزتر شده است.

مه رقیقی وجود دارد، اما علی‌رغم این مه هنوز هم به‌وضوح، اطرافم را می‌بینم. می‌دانید منظورم چیست؟ ذهنم هوشیارتر شده.

و ناگهان... فرشته‌ها را در اطرافم می‌بینم. پیش از این هرگز چنین فرشته‌هایی را ندیده بودم. هیچ‌کدام زشت نیستند، همه نورانی و درخشان‌اند، همه شاد و خوشحال، همه آگاه و هوشیار. نه خیلی بلند حرف می‌زنند، نه خیلی یواش. همه شبیه به هم هستند. باوجود این، اگر از من سؤال می‌شد، فرشته‌های دلخواهم را نشان می‌دادم.

به‌سوی فرشته‌هایی می‌روم که بیش‌تر شبیه خودم هستند، شاید نه از نظر ظاهر، بلکه از نظر احساسات. شاید دلم می‌خواهد، شبیه آنها باشم. عشقی را که در چشمتان می‌درخشد، در آغوش می‌گیرم. شادی را. رضایت و خرسندی را. احساس می‌کنم، بعضی از آنها همواره با من بوده‌اند و خواهد بود.

ناگهان احساس می‌کنم، تمام سؤالاتم پاسخ داده شده‌اند، بدون این‌که دهان باز کنم و آنها را بپرسم. پاسخ‌ها بسیار شفاف و قاطع‌اند، و عجیب این‌جاست که حتی کلمه‌ای نیز میان ما رد و بدل نشده، من صدایشان را اصلاً نشنیدم. هم‌چنین راه می‌روم و آنان نیز در پی من روان‌اند.

نزدیکی و صمیمیتشان هم‌چنان با من باقی است و باقی خواهد ماند، گرمای حضورشان قلبم را مشتعل ساخته و می‌دانم که این گرما را همواره در قلبم نگه خواهم داشت، تا ابد.

من به این مکان می‌گویم: باغ فرشته‌ها. هر روز به این باغ سر می‌زنم. شروع به پیاده‌روی می‌کنم، و به محض این‌که باریکه‌راه به‌طرف چپ متمایل می‌شود، صلح و آرامش عمیقی را احساس می‌کنم.

شما هم می‌توانید به باغ فرشته‌ها بروید. به آن‌جا بروید و صلح و صفا و آرامشی بی‌نظیر را پیدا کنید. فقط کافی است پیاده‌روی را آغاز کنید. باریکه‌راه خودبه‌خود به‌طرف چپ متمایل می‌شود، و...

راهکارهایی در راستای موفقیت

۱- آیا می‌توانید تمام و کمال در لحظه زندگی کنید؟

آیا می‌توانید یاد بگیرید تمام و کمال در لحظه زندگی کنید؟

می‌دانید یعنی چه؟

یعنی تمام تاریخ و گذشته‌ی شخصیتان را پاک کنید، طوری که هیچ چیزی به زندگی این لحظه‌تان راه پیدا نکند.

طوری که نتوانید به‌خاطر بیاورید، فلانی عادت داشت به شما بگوید، گنج - که شما هم واقعاً باورتان بشود گنج هستید.

طوری که نتوانید به‌خاطر بیاورید، معلمتان به شما می‌گفت، دیکته/تضعیف است، ریاضیات ضعیف است، و... - که شما هم واقعاً باورتان بشود، دیکته و ریاضیات ضعیف است.

طوری که نتوانید به‌خاطر بیاورید، هم‌کلاسی‌هایتان به شما می‌گفتند، زشت - که شما هم واقعاً باورتان بشود، زشت هستید.

می‌توانید درک کنید که این قضیه تا چه اندازه مهم است؟ اگر می‌خواهید در لحظه زندگی کنید، نباید اجازه دهید، چیزی که در آن لحظات - گذشته‌ها - واقعیت نداشته، در این لحظه وجود داشته باشد.

فرض کنیم، می‌خواهید در سابقه‌ای شرکت کنید. دارید آماده می‌شوید که ناگهان چیزی را به‌خاطر می‌آورید، در گذشته‌های دور در چنین شرایط مشابهی از شما و کارتان حمایت نمی‌شده.

خب، می‌دانید جریان از چه قرار است؟ شما آن آدم سابق نیستید - نسبت‌هایی که به شما می‌دادند، به احتمال زیاد اصلاً واقعیت نداشته.

در این لحظه با چه کسی سروکار داریم؟ با شمای فعلی یا شمای چندین سال پیش؟ صدا بته که با شمای فعلی. حقیقت وجودی کنونی شما برای ما مهم است. این که شما از پس کارها برمی‌آید و توانا هستید. بله.

پس چرا الان به خاطرات گذشته می‌اندیشید؟ چرا در همین لحظه خاطرات حمایت‌کننده را مرور نمی‌کنید؟ خاطراتی که از شمای کنونی حمایت می‌کنند، یا از کسی که می‌خواهید بشوید. و چرا اجازه نمی‌دهید، همه‌ی آن خاطرات کهنه ناپدید شوند؟

می‌توانید این کار را انجام دهید؟

بله!

بسیار خب. بیاید همین الان دست به کار شویم. به این صورت:

آن خاطره‌ی کهنه را داخل توده‌بری سفید و شفاف قرار دهید.

حالا توده‌ابر را ببینید که بالا می‌رود. بالا و بالاتر. آن توده‌ابر چیزی

در درون خود دارد، مگر نه؟ چه چیزی؟ نمی‌توانید آن را ببینید، مگر نه؟

اوه! اوه! دارد تلاش می‌کند که به‌زور بیرون بیاید.

با مدادرنگی‌های مختلف، دوروبرش را رنگ‌آمیزی کنید. دیگر

نمی‌توانید آن را ببینید، مگر نه؟

اوه! اوه! انگار هنوز هم می‌خواهد، به‌زور بیرون بیاید.

ترقه‌بازی بلدید؟ می‌دانید که ترقه چه بلایی سرش می‌آورد، مگر نه؟
بَنگ!

اگر ترقه‌بازی هم فایده ندارد، از دینامیت استفاده کنید، دینامیتی که
نخ بلندی به آن وصل است. ته نخ را آتش بزنید، درحالی که شعله‌ها بالا
و بالاتر می‌روند، همه چیز می‌سوزد و از بین می‌رود و ناگهان می‌ترکد.
می‌دانید که همه‌ی این کارها را دارید در ذهنتان انجام می‌دهید،
مگر نه؟ شما در ذهنتان همه کاری می‌توانید انجام دهید.

هر کاری از دستان برمی‌آید، انجام دهید تا از شر توده‌ابرِ حامل آن
فکر کهنه خلاص شوید. این کار را هم امتحان کنید: بادکنکی را باد کنید،
فکر قدیمی را داخلش بگذارید، و رهایش کنید تا بالا و بالا و بالاتر
برود، تا ماه، سپس آن را بترکانید.

بالاخره از شرش خلاص شدید، مگر نه؟ خوب است!

حالا به زندگی در این لحظه‌تان بازگردید. شما آماده‌ی شرکت در
مسابقه هستید. به هیچ وجه آن خاطره‌ی قدیمی را به خاطر نمی‌آورید؛ هر
بار که فکر کهنه‌ای غیرحمایتی به سراغتان آمد، به همین روش رهایش
کنید.

به محض این که آن فکر را رها کردید، روی نبضتان متمرکز شوید.
ساکت ساکت باشید تا فقط و فقط صدای نبضتان را بشنوید.

آیا در همین لحظه زندگی‌تان عالی و کامل نیست؟

آیا سلامتی‌تان عالی نیست؟

آیا امور مالی‌تان روبه‌راه نیست؟

آیا در این لحظه دوستانان بهترین‌ها برای شما نیستند؟

راحت و آسوده باشید و از همین لحظه لذت ببرید، و اجازه دهید، همه‌ی افکار منفی گذشته ناپدید شوند. صلح و آرامش را احساس کنید و از مسابقه لذت ببرید.

حالا سؤالی ازتان دارم: چرا می‌خواستید، وقتان را صرف این کنید که آن الگوهای کهنه خودی نشان بدهند؟ درحالی‌که تصور زندگی‌ای کامل، حس‌وحال بهتری دارد. پس چرا وقتان را صرف این نکنید که آن زندگی کامل را به‌سوی خودتان جذب کنید؟ آیا این حالت بهتر از دوباره زیستن زندگی کهنه‌تان نیست؟ آگاه باشید که اگر دوباره زندگی کهنه‌تان را زندگی کنید - زندگی‌ای که دوستش نداشتید و ندارید - اکنون نیز همان اتفاقات را جذب خود می‌کنید، همه‌ی چیزهایی را که دوست نداشتید و ندارید.

اگر صبورانه وقت بگذارید و تلاش کنید تا دیدگاهتان را از واقعیت عوض کنید، مفزنان هم فوراً دست‌به‌کار می‌شود و تلاش می‌کند تا واقعیت شما را به دیدگاهتان تبدیل کند.

۲- بهترین چیزی را که دارید، به دنیا بدهید تا بهترین‌ها به سوی شما بازگردد

بهترین چیزی را که می‌توانید به دنیا بدهید تا بهترین‌ها به‌سوی شما بازگردد.

کسی از شما درخواست کرده، چند دست از لباس‌های بچه‌هایتان را ببخشید. شما هم چیزهایی را انتخاب می‌کنید که اصلاً دوستان ندارید و نداشته‌اید؛ که البته امری بسیار طبیعی است. به‌مرحال به این‌صورت از شر چیزهایی که دوست ندارید، خلاص می‌شوید. و سرانجام روز تولدتان می‌رسد و هدایایی می‌گیرید که خیلی ساده و معمولی‌اند. با کس

دیگری حرف می‌زنید و می‌فهمید، همان شخصی که به شما هدیه‌ای ساده داده، به فردی دیگر هدیه‌ای فوق‌العاده داده.

بهترین چیزی را که دارید، به دنیا بدهید تا بهترین‌ها به‌سوی شما بازگردد.

بهترین چیزی را که می‌توانید به دنیا بدهید تا بهترین‌ها به‌سوی شما بازگردد.

کسی از شما می‌خواهد که بچه‌ها را با اتومبیل تا پارک ببرید. شما هم با اتومبیل قدیمی‌تان می‌روید؛ که البته امری کاملاً طبیعی است. نمی‌خواهید اتومبیلتان کیف و ریخت‌وپاش شود. و فردای همان روز کسی شما را سوار اتومبیل کهنه‌اش می‌کند. این قضیه چیزی بیش‌تر از یک تصادف و اتفاق ساده است. باور کنید.

بهترین چیزی را که دارید، به دنیا بدهید تا بهترین‌ها به‌سوی شما بازگردد.

بهترین چیزی را که می‌توانید به دنیا بدهید تا بهترین‌ها به‌سوی شما بازگردد.

از همین امروز شروع کنید. لحظه‌ای که کسی از شما خواهش می‌کند کاری را برایش انجام دهید، اگر می‌توانید بگویید، بله‌ا و با تمام وجود و با جان و دل آن کار را برایش انجام دهید. بهترین کاری را که از دستان برمی‌آید، انجام دهید. شک نکنید، دودل نشوید، این کار را تبدیل به عادت جدیدتان بکنید. اگر کسی می‌خواهد میهمانی بدهد، فوراً کمکش کنید، با شور و شوق و اشتیاقی بی‌اندازه. مردد نشوید. اگر کسی اسباب‌کشی دارد و از شما کمک می‌خواهد، فوراً کمکش کنید، کمی زودتر خودتان را به آن‌جا برسانید و تا جایی که می‌توانید کار کنید. سپس منتظر باشید و ببینید که همه‌چیز به‌سوی‌تان می‌آید.

فقط کافیست چگونگی عملکرد جهان را درک کنید. هرچه بیشتر بدهید، بیشتر به دست می‌آورید.

۳- نمی‌توانید به خاطر بیاورید، زیرا...

نمی‌توانید به خاطر بیاورید، زیرا... چرا؟

چون به اندازه‌ی کافی نکوشیده‌اید، یا این‌که قضیه را شوخی گرفته‌اید. دلیلش این است. همه‌ی ما حافظه‌ای عالی و بی‌نظیر داریم، فقط آن را به کار نمی‌گیریم و تمرین نمی‌کنیم.

یقیناً به این دلیل نیست که نمی‌توانیم. چون همه‌ی شیء به هم هستیم. احتمالاً یک وزنه‌ی سی کیلویی را هم نمی‌توانید درجا بلند کنید، اما اگر به اندازه‌ی کافی تلاش و تمرین کنید، به احتمال زیاد قادر به انجام این کار خواهید شد.

این امر در مورد مغزتان هم صادق است. اگر تلاش کنید - یعنی اگر به اندازه‌ی کافی مغزتان را تمرین بدهید - می‌توانید تمام چیزهایی را که می‌خواهید به خاطر بیاورید.

طبیعتاً دلیل این‌که نمی‌توانید به خاطر بیاورید، این است که نشانه‌ی خاصی برای یادآوری نگذاشته‌اید. نشانه‌ای درست. نشانه‌ای انگیزه‌بخش. فرض کنیم، باید به خاطر داشته باشید که تعدادی وسیله را بردارید. به خودتان می‌گویید: باید یادم باشد، بعد از کار وسایلم را بردارم.

اما این نشانه‌ی چندان به خاطر ماندنی‌ای نیست، مگر نه؟

این چه‌طور است: باید یادم باشد، وسایلم را بردارم. اگر برشان ندارم، نمی‌توانم به سینما بروم و فیلم ترسناک بینم، می‌خواهم به حدی ترسم که کل پیسی‌ام روی وسایلم بریزد و مجبور بشوم، دوباره

بخرمشان. یا چیزی در این مایه‌ها که ترسناک باشد تا مدام در ذهنتان بماند و پاک نشود.

حتی می‌توانید برای به‌خاطر‌سپاری بهتر، از این هم پیش‌تر بروید: باید یادم باشد، وسایلم را بردارم. اگر برشان ندارم، نمی‌توانم به سینما بروم و فیلم ترسناک ببینم، می‌خواهم به‌حدی ترسم که کل پیسی‌ام روی وسایلم بریزد و همه‌شان خیس شوند و رنگشان برود، در این صورت یادم می‌آید که باید برای پسرم رنگ بخرم، و بعدش هم به پست‌خانه بروم و چند تا تمبر بخرم تا به پیشانی‌اش بچسبانم و... عجب تخیلی! به‌نظر بعضی‌ها شاید احمقانه باشد، اما می‌دانید موضوع چیست؟ چیزهای احمقانه از ذهن پاک نمی‌شوند!

به‌علاوه، چرا احمقانه نباشد؟ هم از زندگی لذت ببرید، و هم حافظه‌تان را هم‌زمان بسازید.

دفعه‌ی بعد که کسی گفت: نمی‌توانم به‌خاطر بیاورم، بگویید: چرا نمی‌توانی؟ به‌خاطر آوردن که خیلی ساده است. سپس راه را نشان دهید. می‌دانید حقیقت چیست؟ اصلاً مهم نیست که چند سالتان است، هر چند سالتان که باشد، همیشه می‌توانید یاد بگیرید.

بله، هر چند سالتان که باشد، همیشه می‌توانید یاد بگیرید... و به‌خاطر بیاورید.

۴- راحت و آسوده باشید، وگرنه کارتان تمام است، مثل همه‌ی دوستان من که الان در آن دنیا هتند

راحت و آسوده باشید و یاد بگیرید که به خودتان بخندید، وگرنه همه‌ی آدم‌هایی که می‌شناسید، به شما می‌خندند و می‌گویند: نگاهی به خودت بینداز! بابت همه‌چیز نگرانی و هیچ‌کدام از کارهایت هم درست

پیش نمی‌رود. پس کی می‌خواهی یاد بگیری؟ باید آرام و راحت و آسوده باشی، وگرنه کارت تمام است، مثل همه‌ی دوستان من که الان در آن دنیا هستند!!!

می‌دانید اکثر حمله‌های قلبی و فشارهای روحی روزهای اول هفته رخ می‌دهد؟ در شگفت‌ام که چرا این‌طور است؟ شاید به این خاطر: آدم‌هایی که مستعد حمله‌ی قلبی‌اند، به خودشان می‌گویند، آه آه! امروز شنبه است! باید این کار و آن کار را انجام بدهم. ازشان متنفرم! خب، چرا نگوئیم: به‌به! امروز شنبه است، یک روز باحال! مشکلاتی دارم، اما می‌توانم از پشیمان برآیم - هر لحظه یک کار را انجام می‌دهم، به‌نویت، یکی‌یکی.

نکته‌ی مهم: و راستی، چرا باید از حمله‌ی قلبی یا فشار روحی رنج برد؟ شما هیچ‌وقت نمی‌گیرید که از فلان بیماری یا ورم مفاصل رنج می‌برید. پس چرا باید از حمله‌ی قلبی یا فشار روحی رنج ببرید؟ چرا این‌طوری فکر نکنید که بسیار خب، یک حمله‌ی قلبی بود، یک فشار روحی بود، حالا هم تمام شد و رفت، و من هم به‌خوبی از پیش برآمدم. چرا باید از چیزی رنج برد که دیگر واقعاً نیازی به رنج بردن از آن نیست؟ شما یک حمله‌ی قلبی داشتید، یک فشار روحی، حالا به آن چیره شوید و زندگی‌تان را ادامه دهید. مشورت با پزشکتان را فراموش نکنید، و بعد زندگی‌تان را زندگی کنید!

و حالا چند راهکار برای خندیدن به خود:

این یک تار موی خاکستری نیست. بلکه طلایی است. وقتی این را به خودتان می‌گویید، چه اتفاقی می‌افتد؟ می‌دانید که دارید اشتباه می‌کنید، اما مثل آزاد کردن یک سویاپ فشار می‌ماند. و این همان چیزی است که شما در پی آن هستید.

کچل بودن خیلی هم بد نیست. موقع شست و شویشان راحت‌تر هستم. از این گذشته، دوستان من، می‌دانید که به‌نظر خیلی از زن‌ها مردهای کچل جذاب‌ترند؟ تا حالا به این قضیه فکر کرده بودید؟ هاهها! من خیلی قدکوتاه نیستم. بقیه خیلی قدبلندند. کی می‌دانند، شاید بعضی از قدبلندها هم دقیقاً همین حس را دارند. بعضی‌ها فکر می‌کنند خیلی قدبلندند. و می‌دانید من به این آدم‌ها چه می‌گویم؟ می‌گویم، نه، دیگران خیلی قدکوتاه‌اند! هاهها! هر کاری را که حس خوبی بهتان می‌دهد، انجام دهید، هر کاری که حالتان را بهتر می‌کند. شانه‌هایتان را عقب بدهید، باعث می‌شود قدبلند به‌نظر برسید - حتی اگر هم زیاد قد بلند نباشید.

«من خیلی چاق‌ام. هیچ‌کاری از دستم برنمی‌آید.» او! چرا، یک کار خیلی مهم از دستتان برمی‌آید، بر خودتان و شرایط مسلط شوید! این فقط فکر شما بوده که خیلی چاق بودید. افسار امور را به دست بگیرید، و دیگر اصلاً و ابداً هرگز چنین جمله‌ای را تکرار نکنید، این قدم اول است. فکر می‌کنید با تکرار این جمله که خیلی چاق‌اید، چیزی برایتان عوض خواهد شد؟ نه! هرچه پیش‌تر این جمله را تکرار کنید، پیش‌تر به آن فکر می‌کنید، و چاق‌تر هم می‌شوید.

نکته‌ی مهم: شما می‌توانید از همین جایی که هستید، شروع کنید و فکرتان را عوض کنید. تصمیم بگیرید، از این به بعد که روی صندلی راحت‌تان می‌نشینید، دیگر اصلاً خوراکی نخورید، به این‌صورت روی آن صندلی، دیگر اصلاً احساس چاقی بهتان دست نمی‌دهد، و وقتی روی آن نشسته‌اید، دیگر اصلاً فکر نمی‌کنید که چاق‌اید. شما کلی کتاب‌راهنمای انگیزه‌بخش دارید که می‌توانید روی همان صندلی بخوانیدشان، و یاد

بگیره که چکونه خوه ره ره تمام زمینه‌هه بهتر و بهتر بسازه. اسم صندلی شما از حالا به بعد این است: صندلی لاغری.

۵- خشی‌سازی جرقه‌هایی که خاطرات قدیمی را زنده می‌کنند

جرقه چیست؟

جرقه یعنی هر چیزی که خاطره یا احساسی قدیمی را زنده می‌کند. می‌خواهم نشانتان دهم که چگونه احساسات خوب را جایگزین احساسات منفی و قدیمی کنید. به بیان دیگر شما می‌توانید جرقه‌هایی که خاطرات قدیمی را زنده می‌کنند، خشی و بی‌اثر کنید.

خب، این کار نیاز به اندکی تمرکز دارد. اگر دلتان می‌خواهد، می‌توانید از کسی کمک بگیرید.

اول، تصمیم بگیرید که از چه چیزی می‌خواهید به‌عنوان مخزن احساسات خوب و مثبت استفاده کنید.

بنشینید. یکی از دست‌هایتان را انتخاب کنید - همان دستی که بیشتر ازش استفاده می‌کنید - و کنار زانوتان را لمس کنید، فقط می‌خواهیم، ببینم، این کار چه حسی به آدم می‌دهد.

• راست‌دست‌ها زانوی راست را لمس کنند، چپ‌دست‌ها هم زانوی

چپ را - در این‌جا فرض را بر این می‌گذاریم که شما راست‌دست‌اید.

خب، حالا به زمانی فکر کنید که واقعاً در کاری موفق شده بودید.

زمانی که واقعاً احساسی بسیار عالی داشتید. زمانی که فکر می‌کردید، هرگز این حالتان از بین نمی‌رود. اگر نمی‌توانید چنین چیزی را به‌خاطر آورید، وانمود کنید؛ صحنه‌ای خیالی را مجسم کنید و موفقیت را احساس کنید. هر کاری را که فکر می‌کنید، مؤثر است و کمکتان می‌کند، انجام دهید، هیچ اشکالی ندارد.

نکته: دو مقاله‌ی ضمیمه‌ی این بخش در رابطه با چگونگی تجسم کمکتان می‌کند.

حالا وقتی در اوج این احساس عالی قرار گرفتید، همان نقطه از زانوی راستان را که لمس کرده بودید، دوباره لمس کنید، فقط کمی فشار را بیش‌تر کنید تا احساسش کنید.

حالا دستان را بردارید و به موضوع دیگری فکر کنید؛ هر چیزی که حالت خشی داشته باشد.

حالا دوباره این کار را تکرار کنید: به زمانی فکر کنید که واقعاً در کاری موفق شده بودید. زمانی که واقعاً احساسی بسیار عالی داشتید. زمانی که فکر می‌کردید، هرگز این حالتان از بین نمی‌رود. وقتی در اوج این احساس عالی قرار گرفتید، همان نقطه از زانوی راستان را که لمس کرده بودید، دوباره لمس کنید و همان فشار دفعه‌ی قبل را به آن وارد آورید تا احساسش کنید..

حالا دستان را بردارید و به موضوع دیگری فکر کنید؛ هر چیزی که حالت خشی داشته باشد.

یک بار دیگر کل این کار را تکرار کنید.

این کار برای این است که مخزن احساسات مثبتان را محکم چنگ بزنید، مخزن انباشته از احساسات خویشتان را.

حالا به موضوعی فکر کنید که واقعاً وادارتان می‌کند، واکنش منفی نشان دهید، یا غمگیتان می‌کند، یا اقتدار و توازن‌تان را به هم می‌زند. بعد از این که خوب به این موضوع فکر کردید، به پنج موقعیتی فکر کنید که چنین اتفاقی برایتان رخ داده. با آخرین موقعیت شروع، و با اولین موقعیت تمام کنید. به این موقعیت‌های منفی می‌گوییم: نشانگاه شما.

برای هر مثال زانوی چپتان را به کاراندازید. مطمئن شوید که واقعاً در اوج این احساسات بد قرار دارید.

روش کار به این صورت است:

مخزنِ انباشته از احساسات خوب و مثبتان را به کاراندازید، سپس نشانگاه اولتان را - یعنی اولین موقعیت منفی تان را.

اگر مخزن تان به اندازه‌ی کافی قوی است، کار را ادامه دهید. اگر نه، باید احساسات خوب بیشتری را وارد مخزن تان کنید. تا زمانی که مخزن احساسات خویشتان قوی‌تر از موقعیت منفی تان نشده، کار را متوقف کنید. وقتی حسابی آماده شدید، ادامه دهید، با انرژی دو برابر کار را از سر بگیرید - یعنی هر دو زانو را به یک اندازه و یک زمان فشار دهید، سپس رها کنید.

صبر کنید تا خشی شوید، سپس کار را ادامه دهید و به موقعیت منفی بعدی تان بروید.

به طور خلاصه: مخزن را به کاراندازید، سپس نشانگاه بعدی تان را (موقعیت منفی)، مطمئن شوید که مخزن قوی‌تر است، سپس دو زانو را فشار دهید.

و حالا گام آینده. گام آینده یعنی نگاه کردن به آینده‌ای که جرقه‌ی افکار منفی، دیگر اذیتان نمی‌کند. از تجسم این صحنه لذت ببرید. وقتی جرقه‌ی افکار منفی را دو برابر به کار می‌اندازید، از شر آن احساس قدیمی خلاص می‌شوید و احساسی خوب و قدرتمند در درونتان پدید می‌آید.

●● مقاله‌ی ضمیمه‌ی یک درمورد تجسم: واقعیت برای آدم‌هایی

است، بدون تصور و تخیل.

گاهی اوقات آدم‌هایی که تنها زندگی می‌کنند، نمی‌توانند، هیچ چیز دیگری را به غیر از آن چیزی که همیشه برایشان اتفاق می‌افتد، تصور کنند. شاید در آپارتمانی یک‌خوابه زندگی می‌کنند یا در خانه‌ای کوچک. سر وقت همیشه، همان نهار آماده‌ی همیشگی‌شان را می‌خورند، رأس ساعت شش عصر هم شام همیشه آماده‌شان را جلوی تلویزیون. ساعت هفت اخبار تماشا می‌کنند، شاید هم ساعت هشت فیلم دلخواه‌شان را، و بالاخره وقت خواب فرا می‌رسد. واقعیت آن‌ها فقط و فقط همین است و بس! شاید جمله‌ی موردعلاقه‌شان این باشد: *ممین طوریه که هست. من ممین‌ام که هستم.*

خب، حقیقتی را می‌دانید؟ نباید این‌طوری باشد که هست. آن‌ها هرگز به این فکر نمی‌کنند که کسی به دیدن‌شان بیاید، هیچ وقت به تعطیلات نمی‌روند، هرگز پول کافی برای هیچ کاری ندارند، نومه‌هایشان هیچ وقت به سراغشان نمی‌روند، فرزندان‌شان هیچ وقت به آن‌ها تلفن نمی‌زنند، و آن‌ها هم خاموش در انتظار مرگ می‌نشینند. خب، نباید این‌طوری باشد که هست.

همسایه‌بغلی - یا مجرد یا متأهل - همیشه به خودش خوش می‌گذرانند. دوستانی دارد، می‌خندد، شاد است، آواز می‌خواند، می‌رقصد، و چه تنها باشد، چه با دیگران، از زندگی‌اش لذت می‌برد. نومه‌هایش به سراغش می‌روند، فرزندان‌اش گاه‌وبی‌گاه به او تلفن می‌زنند و کلی با همدیگر گپ می‌زنند و حال می‌کنند.

کوتاه سخن این که: آن‌ها نمی‌توانند تصور کنند که این‌طوری زندگی

نکنند!

چه چیزی این دو گروه آدم را تا این حد از هم متمایز می‌سازد؟ نگاه‌شان به واقعیت! دوباره نگاهی به عنوان این ضمیمه بیندازید: واقعیت

برای آدم‌هایی است بدون تصور و تخیل. به ذهنتان خطوط نکرده که بگویید: واقعیتان را عوض کنید! انتظار چیزهای بهتری داشته باشید! منظورم این نیست که فعلاً برای شروع، به چیز خیلی آن‌چنانی‌ای فکر کنید. برای این لحظه شاید همین بس باشد که بگویید: خورشید امروز می‌درخشد، یاه زنگ تلفن به صدا درمی‌آید و پشت خط هم کسی نیست که بخواهد، جنسی را به من بفروشد، بلکه فردی بسیار عزیز، خودش را غیرمتظره نشان می‌دهد.

و زمانی که این کار را می‌کنید، شاید دلتان بخواهد، به جای این که همه‌اش به خودتان حرف‌های منفی بزنید و با افکار منفی، خودتان را آزار دهید، زمانتان را صرف این کنید که فقط این جمله را بگویید: من روز به روز و لحظه به لحظه در همه جهت و از همه نظر بهتر و بهتر و بهتر می‌شوم. وقتی خودتان را از قالب افکار منفی ذهنتان بیرون بکشید، می‌توانید رفته‌رفته پیشرفت کنید و به این جمله برسید: من خودم و همه‌ی کاینات را دوست دارم. می‌دانم که ممکن است، این جمله‌ی آخری مثل دھوت به جنگ باشد، اما وقتی به مرور آن را تکرار کنید، متوجه تغییری در احساساتان می‌شوید، بیش‌تر لبخند می‌زنید و می‌خندید، و ممکن است، حتی به این نتیجه برسید که زندگی لذت‌بخش‌تر است! می‌دانید چرا؟ چون در لحظه فقط می‌توانید به یک چیز واحد فکر کنید.

اجازه ندهید که یک فکر منفی، فکر این لحظه‌ی شما بشود.

به عبارت دیگر: اگر کماکان به همین طرز تفکری که تاکنون داشته‌اید، وفادار بمانید، در همین جای کنونی‌تان نیز باقی خواهید ماند، همین کارهای فعلی‌تان را انجام خواهید داد، با همین آدم‌هایی سروکار

خواهید داشت که الان می‌بینید - که برای بعضی‌ها هیچ‌کس است! - و همین تجارب برایتان تکرار و تکرار و تکرار خواهد شد.

و حالا یک پیشنهاد دیگر: پانزده دقیقه در روز را فقط اختصاص دهید به آرام و آسوده کردن خود یا تن - آرامی (Relaxation). بهترین زمان برای انجام این کار صبح بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب است - همان‌طور که در نختان دراز کشیده‌اید. کار تمدد اعصاب را به‌حدی عمیق انجام دهید که احساس کنید، به‌قول معروف استخوان‌هایتان هم در حال ذوب شدن‌اند.

در این پانزده دقیقه، فقط و فقط افکار خوب و مثبت را در ذهنتان پرورانید. وانمود کنید که همه‌ی دوستان و عزیزانتان نیز در همان ساعت از خواب بیدار می‌شوند و درست همان افکار عاشقانه‌ی شما را احساس می‌کنند.

خارق‌العاده و شگفت‌انگیز نیست؟ هرچه بیشتر نسبت به خودتان خوب و مهربان باشید، مهر و خوبی یش‌تری را نیز به زندگی‌تان جذب می‌کنید. حالا یک بار دیگر: عنوان این ضمیمه چه بود؟ واقعیت (یعنی آنچه که الان در زندگی‌تان می‌بینید، و آن را واقعیت می‌نامید) برای آدم‌هایی است، بدون تصور و تخیل.

خود را در جایی تصور کنید که می‌خواهید باشید، و اجازه دهید، اتفاقات خوبی رخ دهند!

مقاله‌ی ضمیمه‌ی دو در مورد تجسم: چه اهمیتی دارد، اگر زندگی به شما لیمو نمی‌دهد؟ در هر حال می‌توانید تصورش کنید!

مقاله‌ی ضمیمه‌ی یک، روی این امر تأکید دارد که باید دیدگاهمان را نسبت به واقعیت عوض کنیم تا شرایطمان بهتر و بهتر شود. حالا چگونه؟

باید برای استفاده از قوه‌ی تخیل و صورتان آماده شوید، درست است؟

اگر مایل به انجام این کارید، لطفاً دستان را روی میز بگذارید، کف دست بالا باشد. تصور کنید، یک لیمو کف دستان قرار دارد.

وانمود یا تصور کنید که می‌توانید واقعاً بوی لیمو را احساس کنید.

لیمو را بو کنید. آیا بوی ترد و باحالی ندارد؟

حالا آیا رنگ زرد لیمویی قشنگی ندارد؟ وانمود یا تجسم کنید که

واقعاً می‌توانید رنگ زرد لیمویی زیبایش را ببینید.

حالا بافت لیمو را با پوست انگشتانان احساس کنید. آیا زیر و موج

نیست؟

حالا فشارش دهید و تصور یا وانمود کنید که می‌توانید اندازماش را

احساس کنید.

دوباره بویش کنید. آن را به بینی‌تان نزدیک کنید و نفس عمیق

بکشید.

تصور کنید، قادر به شنیدن صدای کسی هستید که می‌گوید: خدای

من، آیا این یک لیموی قشنگ نیست که در دست نگه داشتی؟ آیا بوی

خارق‌العاده‌ای ندارد؟

حالا دلم می‌خواهد، در ذهتان لیمو را با چاقو ببرید.

آیا آب لیمو از انگشتانان می‌چکد؟ خوب است! استشمام رایحه‌ی

آب لیموی جاری‌شده آسان‌تر است، مگر نه؟

حالا این برش را بردارید و داخل دهانتان بگذارید. فقط در دهانتان نه روی زیانتان. آیا بوی تازگی نمی‌دهد؟
خب، حالا احساس نمی‌کنید که آب لیمو روی زیانتان می‌چکد؟ چه عالی!

حالا برش لیمو را روی زیانتان بگذارید. اوه، می‌توانید مزه‌ی تند و تیز و ترش آب لیمو را بچشید؟ چه عالی!
حالا...

داخل دهانتان چه اتفاقی دارد می‌افتد؟
خب، به احتمال قوی آب دهانتان راه افتاده. یا این که دهانتان خشک شده. در هر صورت، شما دارید به این تجسم، به صدا، بو، و مزه واکنش نشان می‌دهید، به لیمو. به احساس لیمو.
می‌دانید چرا؟

مغزتان تفاوت بین واقعیت و تجسم خلاق را نمی‌فهمد!
خب، حالا این مثال چگونه می‌تواند به شما کمک کند؟
خب، فقط برای دقیقه‌ای فکر کنید. اگر قرار باشد، به جایی بروید و تمام مدت تصور کنید که اصلاً بهتان خوش نخواهد گذشت، چه اتفاقی می‌افتد؟ ای رای! شما اوقات بسیار بدی خواهید داشت، مگر نه؟ خب، چرا؟

چرا می‌خواهید اوقات بسیار بدی داشته باشید؟ چرا این‌طوری تصور نکنید که اوقات بسیار خوشی خواهید داشت؟ که اتفاق بسیار خوبی برای شما خواهد افتاد؟ از تمام حس‌هایتان استفاده کنید و به تصویری بسیار عالی نگاه کنید، به اتفاقی بسیار عالی. به‌به! چه حسی بهتان دست می‌دهد؟

یقین داشته باشید که اگر بر روی دیدن و شنیدن و احساس کردن و بویدن و چشیدن اوقات خوش متمرکز شوید، مفرتان شما را به چنین حالت‌هایی خواهد برد. تصویر موردعلاقه‌تان را به مفرتان نشان دهید، و از همه‌ی حس‌هایتان استفاده کنید، در این صورت مفرتان بهترین کاری را که از دستش برمی‌آید، انجام می‌دهد تا تصویر موردعلاقه‌تان را در واقعیت به شما نشان دهد.

آیا این جمله را شنیدماید: واقعیت برای آدم‌هایی است بدون تصور و تخیل! آیا اکنون مفهومی را درک می‌کنید؟
اغلب می‌شنوید که مردم می‌گویند: جدی باش! واقع‌بین باش!
واقعیت این است!

من می‌گویم، اگر با صبر و حوصله زمان بگذارید و تلاش کنید تا دیدگاهتان را از واقعیت عوض کنید، مفرتان تلاش می‌کند تا واقعیتان تبدیل به دیدگاهتان شود.

۶- حرفتان با هم‌لتان یکی باشد

فرض کنیم، امروز روز مصاحبه‌ی شماست، برای شغلی که خواهانش هستید، یا این که روز اول آشنایی‌تان با فردی عزیز است، یا اولین ملاقاتتان با خانواده‌ی همسران. چه چیزی دارید به خودتان می‌گویید؟ چه تصویری را دارید از خودتان ارایه می‌دهید؟ گفتوگوی ذهنی‌تان چیست؟

اگر افکارتان این باشد: اصلاً چرا دارم این کار را می‌کنم؟ من که می‌دانم، آن‌ها از من خوششان نمی‌آید. من که ملارک و تحصیلات کافی ندارم، آن‌ها این موضوع را می‌فهمند. من که کارم خوب نیست. فکر نمی‌کنم، استخلامم کنند. بعد از پنج دقیقه از من بدش می‌آید. من خیلی

خجالتی‌ام. من خیلی حرف می‌زنم. آدم خیلی جالبی نیستم. شاید دهنم هم بوی بد بدهد. همه‌شان ازم متنفر خواهند شد! می‌دانم. اجازه نمی‌دهند، فرزندشان با من بماند. لو را از من جدا می‌کنند. طرز تفکر و زندگی من با آن‌ها خیلی متفاوت است. و ..

اگر چنین افکاری در ذهن دارید، احتمالاً همین‌طور هم خواهد شد، و همین افکار منفی را از خود بروز خواهید داد. سرتان پایین می‌افتد، گردنتان کج می‌شود، شانه‌هایتان خمیده می‌شود، پاهایتان می‌لرزد و مست می‌شود، دست‌هایتان محکم در جیب‌تان می‌ماند، طوری که حتی نتوانید، در را باز کنید.

هیچ می‌دانید دارید با خودتان چه کار می‌کنید؟

مگر نمی‌دانید که ذهتان تحت‌کنترل بدن‌تان است؟ مگر نمی‌دانید که بدن‌تان هم تحت‌کنترل ذهتان است؟ متوجه هستید، خودتان را وارد چه چرخه‌ای کرده‌اید؟ بدن خموده و افسرده نشان‌دهنده‌ی افکار خموده و افسرده است.

متوجه هستید خودتان را وارد چه چرخه‌ای کرده‌اید؟ اگر افکار‌تان افسرده و برضد خودتان باشد، بدن‌تان شکل همین افکار را به خود خواهد گرفت. اگر دارید فکر می‌کنید: من اصلاً خوب نیستم. نمی‌توانم انجام‌اش بدهم، از پیشش برنمی‌آیم، یقیناً بدن محکم و استواری هم نخواهید داشت و مشت‌هایتان گره خواهد شد، انگار که به روی دنیا بسته‌اند، مگر نه؟ بدن‌تان تحت‌کنترل ذهتان است.

وقتان را بابت افکار منفی تلف نکنید، چون این‌طور چیزها فایده و نفی برای‌تان ندارد. افسار امور زندگی‌تان را به دست بگیرید. کمربان را صاف کنید و استوار بایستید. شانه‌هایتان را عقب بدهید، سرتان را بالا بگیرید و مستقیم به دل شرایط بتازید! با قدرت تمام!

نکته: با شانه‌هایی عقب، کمری صاف، سری بالا، و نگاهی مصمم امکان ندارد افسرده و ناراحت به نظر برسید. نگاهتان باید طوری باشد که انگار دارید دلد می‌زنید: می‌توانم از پس همه چیز برآیم.

ذهتان تحت کنترل بدن‌تان است. همین الان دارید به چه چیزی فکر می‌کنید؟ هر لحظه فقط و فقط به یک چیز واحد فکر کنید، به این صورت جلو می‌افتید و پیشرفت می‌کنید: من هم‌اکنون آن الگوی کهنه و منفی فنی‌ام را که در برابر خیر و صلاح مقاومت می‌کند، رها می‌کنم. این جمله را بارها و بارها تکرار کنید تا این که احساس کنید، مقاومتان دارد رهایتان می‌کند. پس از تکرار زیاد این جمله احساس خواهید کرد که بار سنگینی از روی دوش‌تان برداشته شده.

باید خودتان شخصاً تأثیر این راهکار را ببینید. پاهای لرزان و ناتوان از حرکت را به خاطر دارید؟ حالا شما در مرکز قدرت‌ایدا و فتان را بابت چنین افکاری هلر ندهید: این چیزها اصلاً برای من فایده ندارد. به درد من نمی‌خورد. شما باید حرکت کنید و ادامه دهید؛ پس در درجه‌ی اول باید تصمیم بگیرید که این راهکار - و خیلی راهکارهای سودمند دیگر - برایتان فایده دارد و به درد‌تان می‌خورد. هرچه بیشتر این موضوع را به خودتان بگویید، بیشتر به آن فکر می‌کنید، و بیشتر هم به خود جذبش می‌کنید. هم‌اکنون چه چیزی را دارید به‌سوی خود جذب می‌کنید؟ اگر بد است، جلوش را بگیرید!

چگونه؟ افسار امور زندگی‌تان را به‌دست بگیرید. منفی‌گرایی را از ذهن و وجودتان پاک کنید و بگویید: من هم‌اکنون آن الگوی کهنه و منفی فنی‌ام را که در برابر خیر و صلاح مقاومت می‌کند، رها می‌کنم. افکار خوب و مثبت را در ذهتان پی‌ورانید. مثلاً این چه‌طور است: آنها مرا نمی‌شناسند. بهترین فرصت است که نشان‌شان بدهم، چه کسی منم.

تصویر خوبی از خودم ارایه خواهم داد، مطمئن‌ام. حرفم با علم یکی است.

وقتی چنین افکاری در ذهن داشته باشید، چگونه می‌ایستید؟ ذهتان تحت کنترل بدنتان است، مگر نه؟ همه‌ی پدیده‌های عالی‌ای را که می‌توانید به زندگی‌تان بیاورید، ببینید و نجم کنید؛ و این دانش و توانایی را با دیگران نیز سهیم شوید.

۷- انبار کردن اشیا و احتکارشان طوری به شما آسیب می‌زند که حتی متوجه آن هم نخواهید شد.

بعضی‌ها متوجه نیستند که دارند با خود و خانواده‌هایشان چه کار می‌کنند. آیا شما هم جزو این دسته آدم‌ها هستید؟ اگر با فنگ‌شویی (feng shui) چیدمان اشیا بر اساس فلسفه‌ی چینی (آشنایی داشته باشید، متوجه مطلب شده‌اید. اگر هم آشنایی ندارید، مختصری درمورد آن برایتان توضیح می‌دهم:

انرژی چی (chi) نیرو و انرژی زندگی بر اساس فلسفه‌ی چینی) یا انرژی و روح نیکویی که در میان کاینات و جهان حرکت می‌کند، جذب خیلی چیزها می‌شود. اگر می‌خواهید چی خوب و عالی در محل زندگی و کارتان جریان داشته باشد، مطالب زیر را با دقت بخوانید تا دریابید، با انبار کردن اشیا و احتکارشان چه بلایی به‌سر خود و خانواده‌تان می‌آورد.

وقتی اشیا برای مدتی طولانی در یک جا انبار می‌شوند، چی را کد تولید می‌کنند. چی را کد، شانس و اقبال خوب را جذب زندگی‌تان نمی‌کند. اگر آن‌جا را تمیز کنید، می‌توانید راحت‌تر و آسان‌تر نفس

بکشید، و اشیای بهتر نیز این فرصت را پیدا می‌کنند که وارد آن نقطه از زندگی‌تان شوند.

حالا برای درک مقدماتی و ساده‌ی چیدمان فنگ‌شویی کاغذ و قلمی بردارید تا نقشی زیر را بکشید و ببینید که آیا چیدمان خانه‌تان با نقشه هم‌خوانی دارد یا نه، باید ببینید، چه قسمت‌هایی از خانه‌تان احتیاج به بررسی و تغییر دارد. مثلاً اگر قسمت امور مالی خانه به‌هم‌ریخته است، باید هرچه زودتر تمیز و مرتب شود. بخش چپ بالایی نقشه مکان امور مالی است. آیا آن اتاق خانه‌تان به‌هم‌ریخته است؟

حالا نقشه را ترسیم می‌کنیم:

مربعی ۳۰ در ۳۰ سانتی‌متری رسم کنید. حالا آن را به ۹ مربع تقسیم کنید. می‌شود، سه تا مربع ۱۰ سانتی‌متری در سه ردیف. مربع‌ها را به این‌صورت نام‌گذاری کنید:

مربع سمت چپ بالایی با توانگری و موفقیت و کامیابی، ثروت، فراوانی و موهبت‌های مساعد و نیکو و خوش‌اقبالی مرتبط است.

مربع وسطی بالایی با شهرت و معروفیت و اعتبار مرتبط است.

مربع سمت راست بالایی با روابط، عشق، و ازدواج مرتبط است.

مربع سمت چپ مرکزی با سلامتی و خانواده مرتبط است.

مربع وسط مرکزی با هماهنگی و اتحاد و یگانگی شما، و در

مرکزیت و هماهنگی قرار داشتن با زمین مرتبط است.

مربع سمت راست مرکزی با خلاقیت، زاد و ولد و باروری و خلق،

طرح‌ها و نقشه‌ها مرتبط است.

مربع سمت چپ پایینی با دانش، خرد و فرزاندگی و آگاهی و عقل،

اصلاح و بهسازی و پیشرفت شخصی مرتبط است.

مربع وسطی پایینی با شغل و حرفه، راه زندگی، سیر و سفر و گردش مرتبط است.

مربع سمت راست پایینی با آدم‌های مفید و سودمند، رحم و شفقت، سفر و جهانگردی مرتبط است.

حالا به مربع بزرگ نگاه کنید و در ورودی منزلتان را پایین آن بکشید. اگر خانه‌تان مربعی شکل نیست، و حالت L مانند دارد، ممکن است، بخشی از مربع‌های روابط و خلاقیتان گم شده باشد. در فنگ‌شویی توصیه شده، برای این که خانه شکل مربع یا مستطیل پیدا کند، از گیاه استفاده کنید.

حالا بلند شوید و با دقت در منزلتان راه بروید و بررسی‌اش کنید، همه جایش را، بالا و پایین. و با دقت بررسی کنید که در کجاها چه چیزهایی را انبار کرده‌اید. این نقشه‌ای بسیار ساده و ابتدایی از فنگ‌شویی بود. کلی کتاب فنگ‌شویی هست که اطلاعات سودمندی به شما می‌دهد؛ هدف این راهکار این است که از حقیقتی آگاهتان کند: اگر محترک هستید، باید هرچه سریع‌تر کاری در این رابطه بکنید. باید همواره آگاه باشیم که به خود و دیگران آسیب نزنیم، بلکه کمک کنیم. باید بدانیم چگونه کمک کنیم، و چگونه صدمه نزنیم.

۸- کاری را که از آن می‌ترسید، انجام دهید

گفتنش آسان است، مگر نه؟ اما انجام دادنش نه زیاد، درست است؟ اگر می‌دانستید هر وقت که نرس برتان می‌دارد، مفزتان طوری برنامه‌ریزی می‌شود که دفعه‌ی بعد هم بترسید، چه اتفاقی می‌افتاد؟ انگیزه‌ای قوی به شما می‌داد تا شجاع‌تر بشوید، مگر نه؟ و اگر می‌دانستید،

وقتی دلیرانه و بی‌باکانه عمل می‌کنید، مفزان طوری برنامه‌ریزی می‌شود که دفعه‌ی بعد نیز دلیرانه و بی‌باکانه عمل کنید، چه‌طور؟

هیچ‌کسی دلش نمی‌خواهد، ترس را در ذهنش برنامه‌ریزی کند. اما وقتی وارد بازی ترس می‌شویم، دقیقاً همین کار را می‌کنیم، و این کار چه چیزی را برایمان به ارمغان می‌آورد؟ ترس بیشتر و بیشتر و بیشتر. و اگر حواسمان را جمع نکنیم، ترس، چراغ زندگی ما می‌شود.

دلان می‌خواهد شجاع باشید؟ خب، کارهای شجاعانه انجام دهید! حتی شده، کارهای کوچک شجاعانه. کارهای کوچک کم‌کم به کارهای بزرگ تبدیل می‌شوند. و دیری نمی‌گذرد که احساس شجاعت می‌کنید.

هرچه بیشتر کاری را انجام دهید، بیشتر تر قادر به انجام آن هستید. یادتان باشد، همیشه برای هر کاری یک اولین باری وجود دارد. شجاعانه عمل کنید، و مفزان را طوری برنامه‌ریزی کنید که آن کار را با موفقیت تمام انجام داده‌اید، به این‌صورت مفزان آماده می‌شود که دوباره آن کار را انجام دهد. اگر از فرط ترس کاری را انجام ندهید، مفزان هم‌چنان ترس را به زندگی‌تان می‌آورد.

این بدان معنی نیست که بدون چتر نجات از هواپیما بپرید! این بدان معنی نیست که بدون در نظر گرفتن همه‌ی حقایق تصمیم بگیرید. این بدان معنی نیست که نسیه خرید کنید و امیدوار باشید که پولش خواهد آمد.

فکر نکنید که شجاعت یعنی انجام اعمال محیرالعقول و آن‌چنانی‌ای که هرگز قادر به انجامشان نیستید. برای بعضی آدم‌ها شجاعت یعنی بیرون رفتن از در خانه‌ی خودشان. بله. دیدن آدم‌های دیگر. حرف زدن با آدم‌های دیگر. هر کسی از یک چیزی می‌ترسد.

توانایی‌تان را افزایش دهید تا آگاهانه و هوشمندانه خطر کنید و به دل ترستان بتازید. آرام‌آرام، هر بار یک قدم.

یادتان باشد که راه افتادن بچه‌ها چه‌قدر آرام آرام اتفاق می‌افتد. همیشه اولین قدمشان بیش‌تر طول می‌کشد، اما رفته‌رفته قدم دوم برایشان راحت‌تر می‌شود. هیچ‌کس هرگز به بچه نمی‌گوید که باید دست از تلاش بردارد، چون هرگز یاد نمی‌گیرد که راه برود. با خودتان مهربان باشید. و از این‌طور حرف‌های منفی هم با خودتان نزنید.

۹- دلم نمی‌خواهد این اتفاق بیفتد

طبق نظر کارشناسان، ضمیر ناخودآگاه به جمله‌های منفی توجهی ندارد، یعنی به «نه»، «و نه»، «No» و «Not»، مثل عنوان این راهکار: دلم نمی‌خواهد... حالا که این موضوع برایتان روشن شد، تا حالا شده، اتفاقات زیر گریبانگیر شما بشود و افکارنان را تحت‌الشعاع قرار بدهد؟ برای یکی از آشنایانتان اتفاق بدی افتاده، مثلاً ورشکست شده، آیا این‌طوری فکر می‌کنید که او، امیدوارم، این اتفاق برای من نیفتد؟ پیرزن یا پیرمردی را می‌شناسید که افتاده و لگش شکسته، و می‌بینید که چه‌قدر درد می‌کشد. آیا این‌طوری فکر می‌کنید که او، امیدوارم، این اتفاق برای من نیفتد.

اخبار را نگاه می‌کنید و می‌بینید که دزد به کسی زده یا افراد زیادی در زلزله صدمه دیدند، و یا کسی را با اسلحه کشتند، آیا این‌طوری فکر می‌کنید که او، امیدوارم، این اتفاق برای من نیفتد. یا حتی: خوشحال‌ام که آن شخص من نباشم.

ضمیر ناخودآگاه توجهی به جمله‌ی منفی ندارد، یعنی به «نه»، «و نه»، «No» و «Not». خوب، حالا با در نظر گرفتن این مطلب، وقتی مدام این‌طوری با خودتان حرف می‌زنید، چه چیزی را دارید به خودتان القا می‌کنید؟ تذکری به‌تان می‌دهم: همین الان «نه»، «و نه»، «No» و «Not» را از

جمله‌هایتان بردارید تا بفهمید، چه چیزی را دارید به خودتان می‌گویید و چه بلایی به سر خودتان می‌آورید. اوه، امیدوارم این اتفاق برای من بیفتد! بله، شما دارید این جمله را مدام به خودتان می‌گویید.

نکته: ممکن است، چنین قصدی نداشته باشید، اما ضمیر ناخودآگاهتان دقیقاً همین جمله را می‌شنود. اگر به یک بچه‌ی دوساله بگویید، این کلوچه را نخور، آن بچه‌ی دوساله چه چیزی را می‌شنود؟ آن کلوچه را بخور! درواقع اگر راستش را بخواهید، بچه‌ی دوساله فقط کلمه‌ی کلوچه را می‌شنود. یعنی ذهن او فقط روی کلمه‌ی کلوچه متمرکز است. اگر شما به خودتان بگویید، منی‌خواهم یک پیراشکی دیگر بخورم، چه چیزی را می‌شنوید؟ می‌خواهم یک پیراشکی دیگر بخورم. تمرکز ذهنتان دقیقاً روی موضوع یا چیزی است که دارید به آن فکر می‌کنید. عاقبت هم پیراشکی دوم را می‌خورید و این حقیقت را به خودتان اثبات می‌کنید.

پس به حرف کارشناسان گوش دهید. زندگی‌تان را عوض کنید. هر بار که خواستید، از این طور جمله‌ها بگویید، در لحظه عوض کنید به: خیلی خوشحالم که ایمن‌ام. یا خیلی خوشحالم که سلامت‌ام. اگر احساس کردید، چنین جملاتی خودخواهتان می‌کند، این‌ها را امتحان کنید: خیلی خوشحالم که سالم‌ام، و می‌دانم که همه‌ی آن‌ها (یعنی کسانی که درمورد آن‌ها خوانده‌اید یا شنیده‌اید) نیز بهتر و بهتر می‌شوند. به کلماتی که می‌گویید، دقت کنید. نگاهشان کنید. اگر باب میلان نیستند، عوضشان کنید تا باب میل شوند. افکار آینده‌ی خود را به دست بگیرید. کلماتی که می‌گویید، توصیف‌گر دیروزتان نیستند بلکه فرداهایتان را رقم می‌زنند، فرداهایی که خواهانش هستید.

قبل از این که به این راهکار احتیاج پیدا کنید، انجامش دهید. مثلاً درست از همین الان! نظرتان چیست؟

۱۰- افسار احساسات و هیجاناتان را به دست بگیرید

آیا در رابطه با کنترل معقولانه‌ی احساساتان مشکل دارید؟ آیا درگیر پرمانده‌های احساسی‌تان می‌شوید؟ و سپس تسخیر شرایط می‌شوید و نمی‌دانید چه کار کنید؟
خب، پس بیایید افسار احساسات و هیجاناتان را به دست بگیرید. به این صورت:

در این لحظه چه احساسی دارید؟
اگر احساس عدم‌آسایش دارید، عشق و گرما می‌تواند کمکتان کند تا آسوده شوید.
اگر احساس می‌کنید ناشکرید و می‌ترسید، حس قدردانی و سپاسگزاری را در خود به‌وجود آورید. این کار حس ترس و تأسف و ناشکری را از بین می‌برد.

خشم پررنگ‌ترین و قوی‌ترین احساس انسان است که در موقع بروز باید انرژی شدیدش را به شور و حال و هیجان و اشتیاق شدید بدل کرد، و باید به تمام چیزهایی فکر کرد که می‌توان با این شور و حال و هیجان و اشتیاق شدید انجام داد.

تا حالا دلرد و ناامید شده‌اید؟ نظرتان درمورد این چیست که تصمیم بگیرید، به جای ناامیدی، قاطع و مصمم شوید؟
ناامیدی حس خوبی نیست، مگر نه؟ اما اگر تصمیم بگیرید، درحین فکر به مشکلاتان انعطاف‌پذیر باشید، ناامیدی محو می‌شود، مگر نه؟

آیا تا به حال احساس گناه داشتید؟ خب به محض این که تصمیم بگیرید، و بی پروا و دلگرم و مطمئن باشید که از این پس مطابق معیارهای جدیدتان رفتار کنید، احساس گناه نیز در لحظه محو می شود.

در مورد بی کفایتی چطور؟ خب به محض این که تصمیم بگیرید، بشاش و مثبت و خوش رو و خوش بین باشید، بی کفایتی هم در لحظه محو می شود. وقتی که بشاش و مثبت و خوش رو و خوش بین باشید، چطور می توانید احساس بی کفایتی کنید؟

وقتی احساس می کنیم بیش از حد، کار و مسؤولیت سرمان ریخته، چطور است، ناگهان تصمیم بگیریم که قدرت و نیروی شخصی و انرژی جاودان و نامیرا و خستگی ناپذیرمان را احساس کنیم.

آیا تنها هستید؟ اگر با تمام وجود تصمیم بگیرید که به دیگران بیوندید و کمک و همکاری کنید، آیا باز هم می توانید احساس تنهایی کنید؟

این ها تنها گوشه ای از احساساتی بود که به آن پرداختیم. حالا که راهی برای حل این حالات پیدا کرده اید، فکر نمی کنید که بتوانید برای حالت های دیگر هم راه حل پیدا کنید؟ مثلاً آیا تا به حال احساس فقدان، و عشق را هم زمان با هم در یک لحظه تجربه کرده اید؟ اگر بتوانید در همان لحظه ای که چیزی شما را آزار داده، احساس عشق را هم تجربه کنید کارتان را با موفقیت انجام داده اید. این قضیه واقعاً حقیقت دارد: عشق همه چیز را تسخیر می کند.

این راهکار را امتحان کنید. ببینید به دست داشتن افسار احساسات چه حس و حالی دارد. به محض این که دریابید که می توانید این کار را انجام دهید، کنترل احساساتتان را به دست گرفته اید.

به‌خاطر به‌پارید که احساسات شما بر اساس ترجمه و تفسیر شماست از رویدادها و حوادث و پدیده‌ها. از خودتان بپرسید این اتفاق، این رویداد، این پدیده، چه معنی دیگری می‌تواند داشته باشد؟ اقتدارتان را حفظ کنید. اگر معنی و مفهوم رویدادها و حوادث و پدیده‌ها را در زندگی‌تان عوض کنید، قدمی برداشته‌اید به‌سمت حفظ اقتدار و کنترل زندگی‌تان. دیگر نیازی نیست که قربانی باشید. اگر عشق را در قلبتان پرورش دهید، عشق را در زندگی‌تان دریافت می‌کنید.

۱۱- آیا زره می‌خواهید؟

حتماً درمورد جنگ‌های دوران قدیم شنیده‌اید. جنگجویانی که عادت داشتند، برای حفاظت از خود از زره استفاده کنند. آن هم زرهی بسیار بسیار کلفت برای جلوگیری از هرگونه صدمه‌ی جسمانی... نظرتان چیست که شما هم الان زرهی داشته‌ید تا درونتان صدمه نبیند؟ زرهی که ازتان محافظت می‌کرد تا از نظر ذهنی و روحی آسیب نبینید. زرهی که کل وجودتان را دربرمی‌گرفت تا هیچ‌چیز منفی‌ای نتواند از بیرون به درونتان راه پیدا کند. زرهی که می‌توانست در برابر رفتارها و حالت‌های منفی بیرونی، احساسات منفی، و عداوت و خصومت، از شما محافظت کند.

می‌توانید تصور کنید که با زرهی این‌چنینی قادر به انجام چه کارهایی هستید؟

می‌توانید سر کار بروید و شاد باشید.

می‌توانید با دوستانتان قهوه بخورید و هیچ‌کدام از حرف‌هایشان آزارتان ندهد.

می‌توانید با ریستان و همکارانتان در جلسه بنشینید و هیچ‌کدام از حرف‌هایشان شما را از حالت تعادل خارج نکند. می‌توانید کاملاً معقولانه نظرتان را در مورد حرف‌هایشان بگویید. دیگر با خشم و غضب و آزرده‌گی جوابشان را نمی‌دهید، چون زرهتان را پوشیده‌اید. هر چیز منفی‌ای که به آن بخورد، می‌پرد و می‌رود.

می‌توانید با خانواده‌ی منفی همسران، و همکاران و آشنایان منفی‌تان ملاقات کنید و هیچ‌کدام از حرف‌هایشان اصلاً شما را ناراحت و آزرده نکند.

این زره کل عداوت‌ها و خصومت‌ها و حالات و رفتارهای منفی و تمام کلماتی که در گذشته اقتدار و آرامشتان را بهم می‌زد، از صافی رد می‌کند، و آنها را دور می‌اندازد. شما کلمات را می‌شنوید، اما حالت منفی‌شان از صافی رد و دور ریخته می‌شود. و هیچ‌کدامشان نیز به درونتان راه پیدا نمی‌کنند. به احساس آسایش و آرامش داخل زره توجه کنید. دقت کنید که این زره تا چه اندازه از شما حمایت می‌کند و منفی‌بافی و منفی‌گرایی و خصومت و اضطراب دور و برتان را از صافی رد می‌کند و دور می‌اندازد. و حالا دیگر هیچ‌کدام از آنها روی شما تأثیر نمی‌گذارند.

بیاید ببینم چگونه می‌توان برای همیشه این زره را به‌تن داشت. بیاید ببینم چگونه می‌توان این زره را دوخت، طوری که کاملاً اندازه‌ی ما باشد.

تجسم کنید زره‌ی مخصوص به‌تن دارید که کل بدنتان را دربر گرفته. البته می‌توانید به‌راحتی نفس بکشید، پس نگران نباشید.

حالا شاید بخواهید ابزار کوچکی را در زره بگذارید که به‌واسطه‌ی آن از درست کار کردن زره مطمئن شوید، ابزاری که مثلاً زنگ بزند یا

وزوز کند و به شما بگوید، احساساتی که قبلاً در اثر شرایط منفی به درونتان نفوذ می‌کردند، الان دیگر در قسمت بیرونی زره هستند و نمی‌توانند به داخلش نفوذ کنند. این ابزار کوچک به شما اعلام می‌کند که زره دارد درست کار می‌کند و به شما احساس امنیت می‌دهد. به نظرتان عالی نیست؟ حالا شما افکار احساساتان را به دست گرفته‌اید. شما به هیچ‌کس صدمه نزده‌اید و اگر شرایط منفی گذشته برایتان تکرار شود، حس و حال خوبی خواهید داشت، خیلی بهتر از قبل.

اگر آدم راحت و آسان‌گیری هستید، فقط کافی‌ست زرهتان را اندکی کلفت کنید تا هیچ‌چیز منفی‌ای نتواند در آن اثر کند و احساس امنیت کنید.

اگر عصبی هستید باید زرهتان پر از سوراخ باشد تا از بابت تنفستان مطمئن باشید. البته آن سوراخ‌ها قابل نفوذ نیستند و هیچ‌چیزی در آن‌ها اثر نمی‌کند، مگر هوای لازم برای تنفس. هیچ‌چیز منفی‌ای نمی‌تواند به درونتان رسوخ کند، زرهتان در اوج قدرت و نیرو است.

شاید با زره آهنی احساس امنیت بیشتری داشته باشید. و شاید هم دلتان بخواهد نامریی باشد. یادتان باشد هر چیزی که برایتان مؤثر باشد، خوب است!

اگر آدم بیار متفکر و احساساتی و معنوی‌ای هستید، شاید فقط به توده‌ای ابر نیاز داشته باشید تا شما را دربرگیرد و بهتان بگوید که ازتان حمایت و حفاظت می‌شود؛ این دعا هم می‌تواند کمک‌تان کند: نور سفید حمایت‌گر الهی هم‌اکنون مرا احاطه کرده، و جلوی ورود همه‌ی افکار و تجارب منفی را می‌گیرد. فقط و فقط نیکی و خوبی و خلوص و پاکی در این نور شگفت‌انگیز نفوذ می‌کند. من هیچ‌چیزی را به درون این نور نمی‌فرستم، مگر خوبی و نیکی را. ای پدر آسمانی، برای حمایت و

حفاظت کامل و بی نظیرت تو را سپاس می‌گویم. اگر از این جمله خوشتان آمد، تکرارش کنید. یا این که جمله‌ی دیگری پیدا کنید. تکرار می‌کنم، هر چیزی که برایتان مؤثر باشد، خوب است!

حالا شما خصومت و گرایش‌های منفی اطرافتان را از صافی رد کردید و دور انداختید. دیگر این‌طور چیزها به‌هیچ‌وجه آزارتان نمی‌دهند. یادتان باشد هدف از پوشیدن زره این است که اجازه ندهد، احساسات بد به درونتان نفوذ کند و آن حالت خلاق و پربار و پرانرژی و پرمحبت و امیدوار را ازتان بگیرد. این زره جاذب همه‌ی نیکویی‌هاست. یعنی این که همه‌ی احساسات عاشقانه و خلاق و پربار و پرانرژی‌تان را نگه می‌دارید.

قبل از این که به این راهکار نیاز پیدا کنید، انجامش دهید. چطور است از همین حالا شروع کنید؟

یادتان باشد اگر با صبر و حوصله تلاش کنید تا دیدگاهتان را از واقعیت تغییر دهید، مفزتان هم تلاش می‌کند تا واقعیتان را تبدیل به دیدگاهتان کند.

۱۲- مفزتان تصویری فکر می‌کند

مفزتان تصویری فکر می‌کند. این نکته را تا ابد به‌خاطر داشته باشید...

اگر ازتان بخواهم گاوی را مجسم کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ حدس بزنید. اکثرتان می‌توانید به‌راحتی آن را مجسم کنید، چون دقیقاً می‌دانید که گاو چه شکلی است - و خیلی‌ها هم می‌دانند که صدایش چه‌جوری است و چه بویی می‌دهد.

اگر ازتان بخواهم یک صندلی زرشکی را مجسم کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ حدس بزنید. صندلی را هم می‌توانید ببینید، مگر نه؟

اگر ازتان بخواهم مدادی قرمز را مجسم کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ حدس بزنید. بله، مداد را هم می‌توانید ببینید، مگر نه؟

اگر ازتان بخواهم نه (یا جمله‌ای منفی، No) را مجسم کنید می‌توانید؟ احتمالاً نه، درست است؟ چون این سؤال پیش می‌آید که تصویرش کجاست؟

حالا فرض کنید که می‌خواهید عادت‌ی را ترک کنید، و مدام دارید به خودتان جملاتی را می‌گویید که به خیال خودتان کمکتان می‌کند که آن عادت را ترک کنید؛ چه اتفاقی می‌افتد؟ مثلاً تصور کنید که می‌خواهید عادت سیگار کشیدن را ترک کنید، و مدام به خودتان می‌گویید: نمی‌خواهم سیگار بکشم. نمی‌خواهم سیگار بکشم. نمی‌خواهم سیگار بکشم. در این صورت مغزتان به کجا خواهد رفت؟

مستقیماً به تصویر سیگار کشیدن، درست است؟ اگر عادت‌تان سیگار کشیدن است، تصویر سیگار کشیدن، تصویری است که مغزتان بیش‌ترین آشنایی را با آن دارد، این تصویری است که مغزتان ساخته.

حالا مثالی دیگر: نمی‌خواهم آن کلوچه را بخورم. نمی‌خواهم آن کلوچه را بخورم. نمی‌خواهم آن کلوچه را بخورم. نمی‌خواهم آن کلوچه را بخورم. مغزتان به کجا می‌رود؟ مستقیماً به تصویر کلوچه، درست است؟

و این مثال: نمی‌خواهم ناخن‌هایم را بجوم. نمی‌خواهم ناخن‌هایم را بجوم. نمی‌خواهم ناخن‌هایم را بجوم. نمی‌خواهم ناخن‌هایم را بجوم. مغزتان به کجا می‌رود؟ بله، درست گفتید!

و حالا اگر می‌خواهید این عادت‌ها را متوقف کنید، کلماتی که به خودتان می‌گویید، باید به‌سمت تصویری بروند که مغزتان توان یکی

شدن با آن تصویر را داشته باشد، باید تصویری به مفرتان بدهید که شدیداً به طرفش کشیده شود.

مثلاً این جمله به نظر تان چطور است؟ من بدن تمیز و سالمی دارم. به به! این شد یک تصویر درست و حسابی، مگر نه؟ هر وقت که می‌توانید به این تصویر نگاه کنید. به مفرتان جهتی را بدهید که به سمت آن کشیده شود، نه این که از آن دور شود.

یا این جمله: من بدنی لاغر و ظریف و پاکیزه و سالم دارم. و این: من ناخن‌های قوی و محکم و زیبا و سالمی دارم. به مفرتان تصاویری بدهید که هم شما و هم مفرتان با نگاه کردن به آن تصاویر لذت ببرید. آیا اکنون می‌توانید به تصاویر قبلی تان نگاه کنید؟ فکر نمی‌کنم. چون احتمالاً تصاویر خیلی جالبی نیستند، مگر نه؟ به مفرتان تصاویری خوب و زیبا بدهید، و زندگی خوب و زیبایی را زندگی کنید.

۱۳- دایره‌ی قدرت

تا حالا برایتان پیش آمده که چنین جملاتی را به خودتان بگویید: هر، ای کاش من هم می‌توانستم، مثل فلانی و فلانی شرایط را راست‌و‌ریس کنم و از پس همه چیز برآیم. فلانی هیچ وقت مثل احمق‌ها به نظر نمی‌رسد، انگار همیشه می‌داند که باید چه کار کند...؟ خب، حالا بیایید این راهکار کوچک را با هم امتحان کنیم، شاید نتیجه بخش باشد.

دایره‌ای خیالی روی کف زمین بکشید.

خارج از دایره بایستید.

چند بار نفس عمیق بکشید و چشم‌هایتان را ببندید. حالا شخص ناشناسی را مجسم کنید که درون دایره ایستاده، شخصی که پشتش به شماست. لحظه‌ای به آن شخص فکر کنید.

تمام خصوصیتی را که می‌خواهید از آن‌ها اشباع شوید، درون آن آدم بی‌هویت و ناشناس - که درون دایره ایستاده - قرار دهید. برای این کار تصور کنید، بالای سر آن شخص قیفی قرار دارد، حالا هر چیزی را که می‌خواهید از طریق این قیف درون آن آدم بریزید، تمام توانایی‌ها و استعدادها، عشق، عزت نفس، اعتماد به نفس، صلاحیت و شایستگی، و... هر چیزی که به نظرتان مثبت و خوب است.

وقتی کارتان تمام شد... با چشم ذهن، خودتان را نگاه کنید که وارد دایره می‌شوید، و سپس نیز وارد بدن آن شخص بی‌هویت. چند بار نفس عمیق بکشید، رایحه‌ی قدرت آن شخص را استشمام کنید.

وقتی احساس کردید که وارد بدن آن شخص شده‌اید، چشمانتان را باز کنید و دریابید که آن جسم مال خودتان است، و این‌که شما دارای همه‌ی آن خصوصیات هستید.

چه حس و حالی دارید؟

از این پس هر وقت به این خصوصیات احتیاج داشتید، خاطره‌ی فوق را زنده کنید. خودتان را مجسم کنید که وارد دایره می‌شوید.

به‌خاطر داشته باشید، اگر صبورانه وقت بگذارید و تلاش کنید تا دیدگاهتان را از واقعیت عوض کنید، مغزتان هم فوراً دست به کار می‌شود و تلاش می‌کند تا واقعیت شما را به دیدگاهتان تبدیل کند.

۱۴- ذهن هوشیارتان به ذهن نیمه‌هوشیارتان چه می‌گوید؟

مهم‌ترین وظیفه‌ی ذهن هوشیارتان این است که... به ذهن نیمه‌هوشیارتان بگوید، چه می‌خواهید! بنابراین ذهن هوشیارتان تا این لحظه چه چیزی به ذهن نیمه‌هوشیارتان می‌گفته؟

آیا در این برهه از زمان جایی قرار دارید که دلتان نمی‌خواهد آن‌جا باشید، آیا ذهن هوشیارتان مدام دارد به ذهن نیمه‌هوشیارتان می‌گوید: *اوضاع اصلاً روبه‌راه نیست، قدرت حافظه‌تان بد است، فلاتی و فلاتی از شما خوششان نمی‌آید، نمی‌توانید آن کار را انجام دهید، شکست خورده و بازنده‌اید، وضع کاروبار بد است؟* بسیار خب، اما بدانید که هنوز هم کلی شانس برایتان وجود دارد.

واقعیتی را می‌دانید؟ ذهن نیمه‌هوشیارتان تمام جملات فوق را باور کرده. هر چیزی را که ذهن هوشیارتان به آن بگوید، درست باور می‌کند. اگر مایل به تغییر هستید، باید ذهن هوشیارتان را تغییر دهید. بیایید ببینیم این استعاره چه مفهومی را دربردارد.

تصور کنید - یا وانمود کنید - که در سالن تئاتر هستید. روی صندلی وسط ردیف سوم از جلو بنشینید. تصور کنید، تخته‌شاسی‌ای دارید که می‌توانید تغییراتی را که خواهانشان هستید روی آن بنویسید، چون که شما کارگردان نمایش کوچکی هستید که می‌خواهیم با هم آن را ببینیم.

حالا به یکی از بازیگران دستور اجرا بدهید. مثل کارگردان‌ها نمایش را کارگردانی کنید و به بازیگر بگویید، روی صندلی وسط صحنه بنشینید. حالا بازی او را کارگردانی و هدایت کنید، همان‌طوری که خودتان را در زندگیتان کارگردانی و هدایت کرده‌اید، فقط با این تفاوت که حالا بیش

از پیش، از بازی آگاه هستيد. دستور صحنه‌ی لازم را به فرد روی صحنه بدهيد. دستور صحنه‌ی لازم این است: اوضاع اصلاً روبه‌راه نیست. آیا به محض شنیدن این جمله سر آن فرد پایین نمی‌افتد؟ شانه‌هایش خمیده نمی‌شود؟ اخم نمی‌کند؟ آیا بقیه‌ی روز به این بازی روی صحنه فکر نمی‌کند؟ مگر این که واقعاً یاد بگیرد، چطور به بازی‌اش فکر نکند؟ و اوضاع واقعاً هم روبه‌راه نمی‌شود، مگر نه؟ خب، اگر یک بازیگر نمی‌تواند تا مدتی این فکر را از خودش جدا کند، تصور کنید که چه قدر برای شما شخصی‌تر و دشوارتر خواهد بود. شما جمله‌ای را به خودتان می‌گویید. باورش می‌کنید. و آن جمله، کل روز شما را برنامه‌ریزی می‌کند.

این کاری است که تا به حال انجام داده‌اید. آگاه هستيد که چه چیزی دارید به ذهن نیمه‌هوشیاران می‌گویید؟ اگر مثبت و خوب نیست، عوضش کنید. چگونه؟ به این صورت که به بازیگر بگویید: امروز روز زیبایی است. نکته‌ی استعاره‌ی فوق را دریافتید؟ کارگردان، ذهن هوشیاران است، و بازیگر، ذهن نیمه‌هوشیاران.

حالا آیا واقعاً باز هم دلتان می‌خواهد، چیزهایی را که عادت داشتید، به خودتان بگویید، تکرار کنید؟ چیزهایی مثل: اوضاع اصلاً روبه‌راه نیست، قدرت حافظه‌تان اصلاً خوب نیست، فلاسی و فلاسی از شما خوششان نمی‌آید، دارید پیر می‌شوید، از عهده‌اش برنمی‌آید، بازنده و شکست خورده‌اید.

خب، اگر هنوز هم دارید چنین چیزهایی را به خودتان می‌گویید، نگاه دیگری به بازیگر روی صحنه بیندازید. چه کار دارد می‌کند؟ با این برنامه‌ریزی چگونه واکنشی دارد؟ خوب نیست، مگر نه؟

پس بیایید عوضش کنیم. بیایید کاری کنیم که شما در مرکز کنترل و قدرت باشید.

کار شما این است: باید در ذهن هوشیارتان را به روی هر فکر منفی ای ببندید و نگذارید که آن افکار برگردند. به روش زیر می‌توانید کاری کنید که کارگردانتان طوری زندگی‌تان را کارگردانی کند که همیشه در جهت مثبت باشد:

هر وقت اندیشه‌ای منفی داشتید، دست‌هایتان را به هوا بلند کنید. دست‌هایتان را تا آنجایی که می‌توانید به هوا بلند کنید و به اطراف تکان دهید. و هم‌زمان فریاد بزنید: حذف، حذف، عضلات صورتان را منقبض کنید و فریاد بزنید: حذف، حذف، بدن‌تان را تکان بدهید تا ذهن هوشیارتان توجه کند و آن فکر منفی را حذف کند. اگر با تمرکز و اراده‌ی قوی این کار را انجام دهید، آن فکر دیگر هرگز برنمی‌گردد. مفزتان به آن فکر منفی اجازه‌ی بازگشت نمی‌دهد! به‌خصوص اگر این کار را هر بار که آن فکر منفی آمد، تکرار کنید. اگر قصد کنید به چیزهای خوب و مثبت فکر کنید، مفزتان هم مطابق با آن افکار پاسخ خواهد داد. اگر قصد کنید، سلامتی، خوشبختی، شادی، ثروت و دولت و فراوانی و توانگری و هر چیز مثبت دیگری را تجربه کنید، آن شرایط را خلق خواهید کرد.

بنشینید و گفت‌وگوی خوبی را با کارگردان ذهنتان ترتیب دهید. با ذهن هوشیارتان، به او بگویید که چه چیزهایی مورد تأیید شماست و چه چیزهایی نیست. اگر بتوانید فکر کنید، می‌توانید عوض کنید. کنترل زندگی‌تان را به دست بگیرید. اگر کنترل زندگیتان را به دست بگیرید، موفقیت هم از راه می‌رسد.

۱۵ - تصمیماتتان سرنوشتان را می‌سازد

وقتی فکری در سر دارید، چه کسی تصمیم گرفته، این فکر را داشته باشد؟ شما. شما مهر تأیید بر آن فکر زده‌اید. فقط و فقط شما، و نه هیچ کس دیگر. هر فکری از فکری دیگر ساخته می‌شود و فکر دیگری را هم می‌سازد. قبل از این فکرتان چه فکر دیگری داشتید؟ آیا این‌ها افکاری هستند که شما واقعاً خواهانشان هستید؟ بیایید دریابیم که افکارمان تا چه اندازه در یگانگی و سرنوشتمان نقش دارند...

شما سه تصمیم دارید که سرنوشتان را رقم می‌زند.

شما تصمیم می‌گیرید:

که روی چه چیزی تمرکز کنید.

که چه چیزهایی برای شما اهمیت دارند.

که چه کارهایی را انجام دهید تا نتایج دلخواهتان را خلق کنید.

این کاری است که در گذشته انجام داده‌اید و شما را به نقطه‌ی

فعلیتان رسانده.

اما می‌دانید که گذشته‌ی شما آینده‌ی شما نیست، بلکه اکنون

شماست؟ بله! الان روی چه چیزهایی تمرکز دارید؟ همین الان چه

چیزهایی برایتان اهمیت دارند؟ چه کارهایی می‌خواهید انجام دهید تا

نتایج دلخواهتان را خلق کنید؟

خودش است. آینده‌ی شما درست در همین لحظه است. در آن چه

که الان دارید انجام می‌دهید و فکر می‌کنید و هستید. یادتان باشد هیچ

چیزی عوض نمی‌شود، مگر این که شما عوض کنید.

و این هم یک راهکار برای شما. به مدت یک هفته‌ی تمام، همه‌ی

افکارتان را با دقت نگاه کنید، ببینید عاقبت آن فکر چه می‌شود و آیا شما

از نتیجه‌ی آنی آن راضی هستید؟ اگر نه حدس بزنید که چه کار باید

بکنید. آینده هنوز اتفاق نیفتاده. همین الان زمانی است که می‌توانید آن را عوض کنید. و این هم راهش:

اگر احساس می‌کنید، فکری دارید که شما را به جایی می‌برد که مایل نیستید، با تمام قدرت داد بزنید: حذف، حذف، حذف/حذف! احساس شرم بهتان دست می‌دهد، مگر نه؟ خب، برای این حالت هم یک راهکار وجود دارد:

البته، منظورم را اشتباه برداشت نکنید. من قویاً بر این تأکید دارم که اگر مایل به ایجاد تغییر هستید، باید این کار را با صدای بلند انجام دهید. اما اگر به دلایلی نمی‌توانید داد بزنید - مثلاً اگر در کلیسا یا مکان عمومی دیگری هستید - مجسم کنید که دارید داد می‌زنید: حذف، حذف/ حذف، حذف/ مغز شما تفاوت بین تجسم زنده و خلاق، و واقعیت را تشخیص نمی‌دهد.

از طریق تجسم زنده و خلاق، تصور کنید که دارید داد می‌زنید و می‌شنوید. با آخرین درجه‌ی صدایتان فریاد بزنید، انگار که می‌خواهید تأثیرگذارتر باشد. هدف این است: هر بار که افکار منفی به ذهنتان خطور کرد، این راهکار را به‌کاربندید. این کار را به یک دقیقه‌ی دیگر موکول نکنید، فوراً در لحظه انجامش دهید، اثری که این کار بر روی مغزتان دارد، درست مثل اثر شی‌یی نوک‌تیز است بر روی نخته‌سیاه، یا مثل خط انداختن بر روی یک صفحه‌ی موسیقی. اگر یک صفحه‌ی موسیقی را بخرائید، دیگر نمی‌خواهید و نمی‌توانید به آن گوش دهید، مغزتان هم همین‌طور است. وقتی فکر منفی دارید، آن را بخرائید.

صدالبته که شما نمی‌خواهید آن فکر منفی را دور و بر خودتان نگه
دارید، و نمی‌خواهید که دوباره برگردد پس آن را با فکری بسیار خوب
و مثبت و آرامش‌بخش عوض کنید. من روز به روز و لحظه به لحظه در

همه جهت و از همه نظر بهتر و بهتر و بهتر می‌شوم. سرتان را بالا نگه دارید، شانه‌هایتان را عقب، و افکارتان را مثبت.

۱۶- تصمیمات محدودکننده را از بین ببرید

آیا وقتی داشتید بزرگ می‌شدید، تصمیم محدودکننده‌ای گرفتید؟ شاید تصمیمی که بهتان القا می‌کرد، نمی‌توانید کاری را که همه به راحتی از عهده‌اش برمی‌آیند، انجام دهید؟ یا این‌که: زیادی کوتاه‌اید، زیادی درازید، زیادی پولدارید، زیادی فقیرید، زیادی جاقواید، زیادی لاغرید، زیادی نازید، زیادی زشت‌اید، و...

خب، شما دیگر بزرگ شده‌اید، و قطعاً تغییر کرده‌اید، اما ظاهراً هنوز هم همان‌طوری فکر می‌کنید.

شاید هنوز هم زیادی دراز و یا هر چیز دیگری هستید و نمی‌توانید این حقیقت را عوض کنید. اما بدانید که می‌توانید روش فکر کردن‌تان را به آن موضوع عوض کنید. شما می‌توانید آن تصمیم محدودکننده را از بین ببرید، می‌توانید عوضش کنید تا احساس‌تان هم عوض شود، و مهم‌تر از همه این‌که واکنش منفی به آن نشان ندهید.

این هم راهش: بنشینید و با استفاده از تکنیک تن-آرامی (Relaxation) بدنتان را راحت و آسوده سازید و خود را رها کنید (روش‌های مختلفی برای تن-آرامی وجود دارد، کتاب‌های زیادی نیز در این زمینه نوشته شده که می‌توان از آن‌ها بهره جست، اما در این‌جا به ساده‌ترین روش آن اشاره می‌شود: روی زمین دراز بکشید، نباید روی تشک خیلی نرم دراز بکشید، چرا که امکان خواب‌آلودگی وجود دارد. البته این کار را نشسته نیز می‌توان انجام داد، چه بر روی صندلی، چه چهارزانو، اما حالت درازکشیده اثر بهتری دارد. سه بار نفس عمیق

بکشید، دم از بینی و بازدم از دهان. حالا سه بار دیگر نفس عمیق بکشید، اما نفس را تا شش شماره در کل بدن حبس کنید و همراه با بازدم از دهان، کل افکار و اندیشه‌های منفی را تا جای ممکن از بدن خارج سازید و همراه با هر دم، بدنتان را در نوری سفید و پاک تجسم کنید می‌توانید بر تعداد دم و بازدم‌ها بیفزایید. حالا تک‌تک عضلات بدنتان را شل کنید، از نوک پا تا فرق سر. آرام‌آرام و به تدریج. و در این میان، تنفس عمیق را فراموش نکنید. می‌توانید برای تأثیر بهتر و بیشتر، به یک موسیقی آرام‌بخش نیز گوش کنید، معمولاً ده تا پانزده دقیقه برای شروع کافی‌ست. تصور کنید که بالای سرتان معلق‌اید. خوب، حالا بچرخید و به زمانی برگردید که آن تصمیم محدودکننده را گرفتید. در همان زمان گذشته بمانید. هیجانات و احساساتی پدیدار می‌شوند. خیلی شدیدند، مگر نه؟ آدم‌های اطرافتان چه کار می‌کنند و چه می‌گویند؟

حالا مجسم کنید که به آرامی خودتان را از آن اتفاق بیرون می‌کشید، آرام آرام خود را بیرون بکشید، و سپس بچرخید و به جلو نگاه کنید، به آینده. چه اتفاق مهمی افتاده؟ آن هیجانات و احساسات، ناپدید شده‌اند، مگر نه؟ چه عالی! حالا به لحظه‌ی فعلی برگردید، زندگی‌تان را دوباره شروع کنید، زندگی جدیدی همراه با تغییر. ببینید که آن تصمیم محدودکننده، خودش ناپدید شده.

۱۷- آیا به آسانی تسلیم می‌شوید؟

اکثر اوقات به این خاطر تسلیم می‌شویم که سؤالات درستی را با خود مطرح نمی‌کنیم...

فرض کنیم اتفاقی افتاده و شما از خودتان می‌پرسید، چرا این اتفاق برای من می‌افتد؟ یا بدتر: چرا این اتفاق همیشه برای من می‌افتد؟

سؤالاتی که با چرا شروع می‌شوند، همیشه مضر و آسیب‌زننده‌اند. به خصوص سؤالاتی مثل سؤالات بالا.

چرا؟

چون وقتی شما از خودتان می‌پرسید، چرا این اتفاق برای من می‌افتد؟ یا این‌که: چرا این اتفاق همیشه برای من می‌افتد؟ مغزتان هم به شما پاسخ می‌دهد.

پاسخ‌هایی که چندان هم خوشایندتان نیستند، اما به هر حال دیگر به آن‌ها عادت کرده‌اید.

مثلاً: احمق، تو خراب کردی. یا: همیشه خراب می‌کنی. یا: چون نادانی. یا: چون فقیری. یا: چون زشتی. یا: چون... خب، خودتان همه‌ی پاسخ‌ها را حفظ هستید. مثل مته می‌ماند.

مثل قطاری است که روی ریل به سمت پایین می‌رود. آن هم ریلی بسیار کهنه درست مثل ریل کهنه‌ی ذهتان، و هرچه بیشتر تکرارشان کنید و هرچه بیشتر به آن‌ها فکر کنید، پیش‌تر با تجربه‌هایی روبه‌رو می‌شوید که صحت افکارتان را کاملاً تأیید کنند. بله. به آن ادامه می‌دهید. به نادانی بیشتر، زشتی بیشتر، فقر بیشتر، و یا هر تجربه‌ی دیگری که حداقل روزی یک بار به مغزتان خطور می‌کند.

بنابراین، آهای، اگر می‌خواهید از خودتان سؤال کنید، چرا سؤالاتان نیروبخش نباشند؟ ببینید که سؤالات زیر شما را به کجا می‌رسانند:

مثلاً عادت کنید، از خودتان بپرسید: چگونه می‌توانم عوضش کنم؟ چرا؟ چون اگر این کار را نکنید، ممکن است هرگز به پاسخ دست نیابید! و بعد، در کجا خواهید ماند؟ در همین جایی که الان هستید، درست است؟

مثلاً اگر شرایطی پیش بیاید و به این نتیجه برسید که کسی دوستان ندارد، چه اتفاقی می‌افتد؟ در هراس و وحشت هیچ‌کس دوستم ندارد، می‌افتد.

خب می‌دانید واقعیت چیست؟ همه‌ی آدم‌ها از هم‌دیگر خوششان نمی‌آید، یعنی هیچ‌کسی را نمی‌توان یافت که از همه و همه خوشش بیاید. چه اهمیتی دارد که این آدم خاص یا این دست آدم‌ها شما را دوست داشته باشند یا نه؟

به همه‌ی انتخاب‌های تان نگاه کنید. شاید آدمی هم وجود داشته باشد که بتواند، از شما خوشش بیاید و شما توجه لازم را به او ندهید. شاید این آدم دوست خوبی باشد.

حالا اگر این جاده‌ای باشد که شما تصمیم بگیرید، آن را طی کنید، ناگهان هراس هیچ‌کس دوستم ندارد، در شما ناپدید می‌شود. چرا؟ چون تصمیم گرفتید، در این‌مورد کاری انجام دهید یا راه‌حلی برایش پیدا کنید.

این جمله چطور: *خراب است، نمی‌توانم درستش کنم*. شانه‌هایتان را با بی‌تفاوتی بالا می‌اندازید و راهنان را می‌کشید و با حالتی دلسرد می‌روید؟ بله؟ امیدوارم که به هیچ‌وجه این کار را نکنید. آیا این کار حالتان را بهتر می‌کند؟ مسلماً نه.

بیایید ببینیم که چه نکته‌ای در این‌جا مهم است. *خراب است، نمی‌توانم درستش کنم*. نمی‌توانید درستش کنید؟ آیا کسی را می‌شناسید که از پس این کار برآید؟ استطاعت مالی‌اش را ندارید؟ آیا می‌توانید معاوضه‌اش کنید؟ از دستش عصبانی هستید؟ اگر خراب است و تعمیر هم نمی‌شود، می‌توانید با قدرت درونی خودتان کاری درموردش انجام دهید؟ مثلاً از شرش خلاص شوید.

انتخاب‌های زیادی وجود دارد. چرا تک‌تکشان را کشف نکنید، چرا مدام در ذهنتان تکرار نکنید که می‌توانید کاری در این مورد انجام دهید؟ وقتی تصمیم می‌گیرید (و کل کار هم همین تصمیم‌گیری است)، کاری را انجام دهید، درست همان لحظه‌ای است که تصمیم می‌گیرید، تسلیم نشوید. تصمیمات، قدرتمندند. از توانایی‌تان برای تصمیم‌گیری استفاده کنید، هر وقت که اتفاقی برایتان رخ داد، تسلیم نشوید، بلکه تصمیم بگیرید. شما همین الان تصمیم گرفتید که سندروم قربانی بودن یا سندروم قربانی ذهنی بودن را به کل از وجودتان پاک سازید. آیا این عالی نیست؟

موفق باشید.

۱۸- آیا در یک بطری شیشه‌ای زندگی می‌کنید؟

اگر ملخی را درون یک بطری شیشه‌ای بیندازید و در بطری را هم ببندید، ملخ هم‌چنان تلاش می‌کند که بیرون برود. آن‌قدر تلاش می‌کند تا این‌که بالاخره می‌لغد، نمی‌تواند بیرون برود، و سپس می‌ایستد. می‌گویید، چه ملخ باهوشی؟

دو روز بعد اگر در بطری را بردارید، دیگر نمی‌پرد. چرا؟ چون می‌داند که نمی‌تواند بیرون برود. درست مثل بچه فیلی که به کنده‌ی درختی زنجیر می‌شود. وقتی بچه فیل هنوز خیلی کوچک است، نمی‌تواند زنجیر را بکشد تا ثل شود. بعدها که بزرگ می‌شود، می‌تواند. اما این کار را نمی‌کند. چرا؟ چون می‌داند که نمی‌تواند. هم ملخ اشتباه می‌کند، هم فیل، مگر نه؟

چه چیزی در زندگی‌تان وجود دارد که ممکن است، درموردش در اشتباه باشید یا احساس کنید، به آن زنجیر شده‌اید؟

چه اتفاقی دارد در زندگی تان رخ می دهد؟ آیا در بطری باز است و حتی روحتان هم از این قضیه خبر ندارد؟

وقتی هنوز کوچک بودید، ممکن است، در رابطه با کارهایی مثل به دست آوردن اشیا، دوچرخه سواری، تند دویدن و... به خودتان گفته باشید، نمی توانم انجامش دهم. اما حالا دیگر بزرگ تر شده اید. شما می توانید آن کارها را انجام دهید، و بیش تر از آن را هم.

وقتی کوچک بودید، به خودتان می گفتید، نمی توانید انجامشان دهید؟ شاید فکر نمی کردید که می توانید آنها را یاد بگیرید، فکر نمی کردید که می توانید قوی باشید، فکر نمی کردید که نظرتان اهمیت دارد، و هر چیز دیگری. اما اکنون دریافته اید که می توانید یاد بگیرید؛ می توانید قوی باشید، و نظرتان اهمیت دارد.

هنوز چه چیزی در زندگی تان وجود دارد که فکر می کنید، نمی توانید انجامش دهید؟ کاملاً بررسی اش کنید. آیا هنوز حق با شماست و نمی توانید واقعاً انجامش دهید؟ یا این که فکر می کنید، شاید این احتمال وجود داشته باشد که در این مورد اشتباه کنید؟ و این که تمام این سالها در اشتباه بوده اید؟ و این که حالا می توانید انجامش دهید؟

چرا همین الان به همه ی کارهایی که دارید انجام می دهید، نگاه نکنید؟ چه اتفاقی دارد می افتد؟ آیا چشم هایتان دارد بازتر می شود؟ بعضی از چیزهایی که به خودتان می گوید، واقعاً دیگر کاربرد ندارند، پس چرا تکرارشان کنید؟

به آن ملخ های بیچاره ی زندانی شده در درون بطری نگاه کنید. آنها حتی تلاش نمی کنند که از بطری بیرون بپرند. آیا دلتان می خواهد، بقیه ی عمرتان را این طوری زندگی کنید؟ چرا تلاش نکنید، هر روز چیز تازه ای را تجربه کنید؟ ممکن است، در بعضی از آنها موفق شوید، و در بعضی

نشوید. یاد بگیرید، بگویید: اووووووه، هر روز کلی اتفاق تازه می‌افتد و من فقط با زندگی‌ام پیش می‌روم و چیزهایی را پیدا می‌کنم که برایم فایده داشته باشد.

شرط می‌بندم، برای نگاه کردن به پدیده‌ها خیلی زود راه‌هایی پیدا می‌کنید، راه‌های تازه‌ای برای کسب موفقیت.

در بطری را بردارید. زندگی را زندگی کنید، به زندگی عشق بورزید، با تلاش و کوشش و پشتکار پیروز شوید، و هرگز با رجوع به عادات گذشته به سراغ شکست دوباره نروید.

۱۹- آیا آرزویتان این است که ای کاش احساسات منفی نداشتید؟

آیا از نامزد خواهرتان، والدین همسرتان، نحوه‌ی آدامس ترکاندن کسی، شخصی که من من‌کنان حرف می‌زند، کسی که زرشکی می‌پوشد، متنفرید؟

شیوه‌ی احساس ما درمورد پدیده‌ها و اتفاقات، بر روی نمود بیرونی ما اثر می‌گذارد، بر روی واکنش‌های ما، بر روی احساس راحتی و آسودگی ما.

بنابراین بهتر است، احساساتی را که ما را به هیچ جا نمی‌برند، خشتی کنیم و از بین ببریم، درست است؟ احساساتی که ما را در موقعیت قضاوت کردن درمورد آدم‌ها قرار می‌دهد، آن هم قبل از شناختن کاملشان.

خب، ما می‌توانیم، این کار را انجام دهیم! راهکاری وجود دارد به نام از بین بردن تجارب منفی، که به این صورت است:

بنشینید و خود را در وضعینی آرام و آسوده قرار دهید (با استفاده از تکنیک تن-آرامی، Relaxation). حالا به قدرتمندترین و مثبت‌ترین تجربه‌ای که تا به حال در زندگی‌تان داشتید، فکر کنید. عجله نکنید و آن تجربه را با تمام جزئیات در ذهتان ساخته و پرداخته کنید تا این که واقعاً احساسی خوب و قدرتمند به شما دست دهد.

تصور کنید که آن احساس را می‌گیرید و در دست راستان می‌گذارید.

حالا به زمانی فکر کنید که احساسات قدرتمند و مثبت و عاشقانه‌ای داشتید. این احساسات را هم در دست راستان بگذارید، با داشتن این احساسات در دستان چه حسی بهتان دست می‌دهد.

زمانی را به‌خاطر آورید که بلند بلند می‌خندیدید، زمانی که واقعاً اوقات بسیار خوشی داشتید. این تجربه را هم بگیرید و در دست راستان بگذارید. حالا با داشتن این تجربه در کنار همه‌ی آن احساسات قدرتمند و مثبت و عاشقانه و خوب، چه حسی دارید؟

احساسات قدرتمند موجود در دست راستان چه رنگی را پدید می‌آورند؟

چه شکلی را می‌سازند؟

اگر بتوانند، حرف بزنند، چه چیزی بهتان می‌گویند؟ و اگر نخواهید، صدایی برایشان بگذارید، صدایشان چگونه خواهد شد؟

بافت و جنسشان چگونه است؟

لحظه‌ای صبر کنید و از همه‌ی آن احساسات لذت ببرید، سپس دست راستان را ببندید و اجازه دهید که برای همیشه در همان جا بمانند.

حالا دست چپتان را باز کنید و تجربه‌ی منفی‌تان را در آنجا قرار دهید، تجربه‌ای که حس دل‌سردی، ناامیدی، افسردگی، خشم، نگرانی، تأسف و ترس را به شما القا می‌کرد.

این احساسات منفی را در دست چپتان بگذارید. اما لازم نیست، عمیقاً احساسشان کنید، فقط بگذارید در دست چپتان باشند. مطمئن شوید که کاملاً از آنها جداییید – آنها فقط در دست چپتان هستند.

حالا ازتان می‌خواهم که از کیفیت‌های بنیادین دست چپ هم آگاه شوید، این احساسات منفی چه رنگی دارند؟

چه شکلی دارند؟

سنگین‌اند یا سبک؟ چه بافت و جنسی دارند؟

چه چیزی به شما می‌گویند و چه صدایی دارند؟

حالا مرحله‌ی از بین بردن شروع می‌شود:

رنگ دست راستِ مثبتان را بردارید، فکر کنید که مایع است. و به‌سرعت آن را در دست چپتان بریزید. هنگام انجام این کار بخندید و لذت ببرید.

بعد، صدایی را که دست چپِ منفی‌تان تولید می‌کرد، بردارید و آن را تالایی بیندازید درون دست راستان.

دست راست مثبتان با آن چه کار کرد؟

حالا احساسات دست راستِ مثبتان را بردارید و آنها را درون دست چپِ منفی‌تان بریزید. در لحظه‌ای که احساسات مثبت وارد دست چپِ منفی‌تان شدند، چه اتفاقی برای دست چپ افتاد؟

حالا دست‌هایتان را به حالت کف زدن به هم بچسبانید و چند دقیقه‌ای در همین حالت بمانید تا احساس هر دو دست مثل هم شوند.

حالا باید رنگ هر دو دست هم یکی شوند. درست مثل احساساتشان. و صدا و بافت و شکلشان نیز باید یکی شود.

خب، حالا دست چپتان چه احساسی به شما می‌دهد؟ آیا احساسات منفی رفتند؟ شرط می‌بندم که بله.

می‌دانید چه کار کردید؟ آن‌ها را از قدرتی که بر روی شما داشتند، محروم کردید! حس و حال خوبی دارد، مگر نه؟ چه حس و حالی دارد؟ شاید مثل این باشد که شما کنترل احساساتتان را به دست گرفته‌اید؟ چه احساس باشکوهی، مگر نه؟

۲۰- چگونه می‌توانم به عمق ضمیر (ذهن) ناخودآگاهم دست پیدا کنم؟

چگونه می‌توانم به عمق ضمیر (ذهن) ناخودآگاهم دست پیدا کنم؟ این کار چه دستاوردی دارد؟ چرا دلم می‌خواهد، این کار را بکنم؟ چه موقع بهترین زمان برای راهیابی به ضمیر ناخودآگاهم است؟ اکثر ما سؤالاتی در مورد ضمیر ناخودآگاه داریم. می‌دانیم، چیزی در آن‌جا وجود دارد که کمکمان می‌کند. روح و روان، ضمیر ناخودآگاه، یا هر نامی که به آن می‌دهیم. اما نمی‌دانیم چگونه با آن تماس و ارتباط برقرار کنیم، نمی‌دانیم چگونه از قدرتش استفاده کنیم. و باید بدانیم که ضمیر ناخودآگاه بسیار قدرتمند است.

ضمیر ناخودآگاه تغییراتی را برایمان به‌وجود می‌آورد که ضمیر آگاهمان قادر به انجامشان نیست، به‌خاطر این‌که ذهن آگاه مجبور است، با برنامه‌ریزی‌های قدیمی ما سروکله بزند.

راهیابی به ضمیر ناخودآگاه یعنی به‌دست گرفتن افسار اوضاع و شرایط، کنترل امور زندگی‌مان، و آمادگی برای تغییر. هرچه با آرامش و

صبر بیش‌تر، تغییراتی را در ضمیر ناخودآگاهمان پدید آوریم، ذهن آگاهمان سریع‌تر عوض خواهد شد. هرچه ضمیر آگاه ما زودتر عوض شود، زندگی‌مان زودتر تغییر می‌کند.

چگونه می‌توانم به عمق ضمیر (ذهن) ناخودآگاهم دست پیدا کنم؟
به ضمیر ناخودآگاهتان به‌صورت یک ایستگاه رادیویی فکر کنید. هرچه راحت‌تر و آسوده‌تر باشید، راحت‌تر و آسان‌تر می‌توانید به آن گوش دهید.

بهترین زمان برای راهیابی به عمق ضمیر ناخودآگاهم کی است؟
بهترین زمان برای راهیابی به عمق ضمیر ناخودآگاهتان درست پس از بیدار شدن از خواب، و درست قبل از خواب است. اگر خواهان تغییراتی در زندگی‌تان هستید، این زمان‌ها بسیار مناسب‌اند، چون ذهن آگاهتان هنوز به‌قدر کافی هوشیار نشده که خراب‌کاری کند.

راهیابی به عمق ضمیر ناخودآگاهم چه دستاوردی دارد؟
وقتی به چیزی می‌اندیشید، ذهن ناخودآگاهتان نمی‌پرسد که آیا این درست است یا نه. بلکه فقط در حالت *بی‌انجامش* بدهیم، قرار می‌گیرد. به بیان دیگر، کشمکشی وجود ندارد. ضمیر ناخودآگاهتان فقط می‌گوید، بسیار خب! نکته: اگر کل روز در این حالت قرار بگیرید، مطمئن باشید که آرام و آسوده خواهید ماند.

چرا می‌خواهم به عمق ضمیر ناخودآگاهم دست پیدا کنم؟
اگر خواهان تغییرات هستید، ضمیر ناخودآگاهتان جای این کار است. اگر در ذهن آگاهتان قرار دارید، صدای ایرادگیر ضعیفی دارید که طبق برنامه‌ریزی‌های قدیمی‌تان مثلاً به شما می‌گوید، نمی‌توانید این کار را بکنید، چون... و سپس بر اساس برنامه‌ریزی قبلی‌تان کلی بهانه و دلیل ردیف می‌کند که به چه دلیل نمی‌توانید انجامش دهید. شما می‌خواهید

برنامه‌ریزی‌تان را عوض کنید تا بتوانید، کارهای موردعلاقه‌تان را انجام دهید، آن هم بدون پیش‌جوابهای ذهن آگاهتان. باید به عمق ضمیر ناخودآگاهتان دست پیدا کنید تا برنامه‌ریزی‌تان را عوض کنید.

و این هم راهش: به محض این که احساس کردید، دارید به خواب فرو می‌روید، شروع کنید با خودتان صحبت کردن. چنین چیزهایی را به خودتان بگویید: الان می‌خواهم برنامه‌ریزی کنم. می‌خواهم بدنم خیلی راحت و آسوده باشد. می‌توانم احساس کنم که بدنم آسوده و آسوده‌تر می‌شود. هوشیار خواهم ماند. هوشیار خواهم ماند تا بتوانم ذهن ناخودآگاهم را برنامه‌ریزی کنم تا تغییرات مثبتی را به وجود بیاورد. می‌توانم احساس کنم که کل بدنم دارد آسوده و راحت می‌شود، اما هم‌چنان آگاه و هوشیار می‌مانم تا بتوانم، برنامه‌ریزی‌ام را به آسانی و بدون تلاش انجام دهم.

سپس شروع می‌کنید به گفتن تمام چیزهای خوبی که می‌خواهید اتفاق بیفتد؛ آن هم طوری که انگار تمامشان اتفاق افتاده‌اند و شما از این بابت خیلی خوشحال‌اید. اگر می‌خواهید سیگار را ترک کنید، مثلاً این جمله را بگویید: شش‌هایم پاک و تمیزند، زندگی شاد و سالمی را زندگی می‌کنم. یا: من راحت و آسوده و آرام‌ام. به‌خوبی از پس هر موقعیتی که پیش می‌آید، برمی‌آیم. یا حتی: معقولانه می‌خورم. هر روز غلایهای سالم می‌خورم. بدنم لاغر و لاغرتر می‌شود. سپس، زندگی‌ای را که دارید برنامه‌ریزی می‌کنید، مجسم کنید.

شما در لحظه فقط می‌توانید به یک چیز فکر کنید. از تک‌تک اندیشه‌هایتان بسیار آگاه باشید، لحظه‌به‌لحظه. ذهنتان را بر روی همه‌ی چیزهای خوبی که دارید برای زندگی‌تان برنامه‌ریزی می‌کنید، متمرکز نگه

دارید. یادتان باشد، بر روی هر چیزی متمرکز شوید، در زندگی‌تان ظاهر خواهد شد. موفق باشید!

۲۱- خب، اجازه بده فکر کنم...

تا حالا شده از بعضی‌ها سؤالی بکنید و آن‌ها قبل از پاسخ دادن با دقت فکر کنند؟

سرشان را پایین می‌اندازند، شاید انگشتانشان را روی چانه‌شان بگذارند، و برای لحظه‌ای ساکت شوند. و وقتی جواب می‌دهند، جوابشان کاملاً درست است.

شما این کار را می‌کنید؟ یا این‌که دلتان می‌خواهد، این کار را بکنید؟ آیا فوری پاسخ می‌دهید؟ و بلافاصله هم پشیمان می‌شوید؟ شاید زود پاسخ دادن - حتی اگر هم اکثر اوقات اشتباه باشد - به اندازه‌ی سکوت اذیتان نکند. ترجیح می‌دهید، حرف احمقانه‌ای بزنید و ساکت نمانید، فقط می‌خواهید سکوت را بشکنید. بعد از دادن پاسخ چه اتفاقی می‌افتد؟ می‌فهمید که چه کار کرده‌اید و می‌گویید: اوه، نه. چرا این را گفتم؟

سکوت برای آدم‌های مختلف، معانی مختلفی هم می‌تواند داشته باشد. مثلاً سکوت دیگران در برابر شما می‌تواند معانی زیر را داشته باشد: مردم از دستان خسته می‌شوند و حوصله‌ی همه را سر می‌برید، دیگران چیزی برای گفتن به کسی مثل را شما ندارند، یا این‌که از شما خوششان نمی‌آید. سکوت دلایل متعددی دارد، اما همه‌ی دلایل که منفی نیستند.

خب اگر سکوت برقرار شده، می‌توان آن را در ذهن این‌گونه تفسیر کرد: خب، اجازه بده فکر کنم... قبل از این‌که بکهو پاسخ دهید، می‌توانید

کمی فکر کنید. حداقل این گونه به مفزتان جهتی برای فکر می‌دهید و زمان دارد تا جواب معقولی بدهد، پاسخی هوشمندانه به جای پاسخی سریع که فقط برای پر کردن سکوت است.

نکته: یاد مسأله‌ی مهمی افتادم، تا حالا شده درست قبل از خواب به این فکر کنید که چه باید می‌گفتید و چه باید می‌کردید؛ و نگران می‌شوید؟ این موقع، بدترین زمان برای اندیشیدن به افکار بد است. (راهکار قبلی را دوباره بخوانید)

در ضمن وقتی پیش از باز کردن دهانتان به جواب، این جمله را می‌گویید: خب، اجازه بده فکر کنم، شاید به این نتیجه برسید که واقعاً نمی‌خواهید اولین پاسخی را که به ذهنتان می‌رسد، بگویید. با گفتن این جمله به مفزتان این فرصت را می‌دهید که به گونه‌ای هوشمندانه و بنیادین به قضیه بیندیشد.

این هم یک ایده: مثل شرلوک هولمز عمل کنید. یعنی مثل او تأمل کنید و پیش از دادن پاسخ، سکوت کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا از شرکت کردن در هر بحث به خودتان بیالید.

برنامه‌ریزی کردن مفزتان برای تفکر و تأمل پیش از حرف زدن، عادت بسیار خوبی است که باید همواره به آن عمل کرد. و خیلی هم آسان است.

۲۲- چرا این طوری فکر نکنیم که... برایم مهم نیست؟

آیا تا حالا این طوری فکر کرده‌اید: اوه، نه، می‌توانم سرما را احساس کنم که دارد نزدیک می‌شود. الان است که سبوس‌هایم بگیرند و سردرد بگیرم...

خب، چرا این طوری فکر نکنیم: برایم مهم نیست و اهمیتی به آن نمی‌دهم. و سپس دنبال کارنان بروید.

به جای فکر کردن در مورد سرمایی که می‌توانید احساس کنید، سرمایی که دارد نزدیک می‌شود، چرا به تصویر قدرتتان نگاه نکنید؟ راهکار تصویر قدرت را قبلاً خوانده‌اید، اما در این جا دوباره با هم مرورش می‌کنیم:

●● تصویر قدرت

تصویر قدرت شما چیست؟ وانمود کنید، یک پرده‌ی سینما در ذهتان دارید و روی آن، عکسی از شما دیده می‌شود. چگونه به نظر می‌رسید؟ با دقت نگاهش کنید...

آیا چشمانتان روشن و درخشان و نگاهتان بالا است؟ آیا تنفستان آرام است؟ آیا کمرتان صاف است؟ آیا شانه‌هایتان عقب است؟ یا این‌که...

آیا چشمانتان تیره‌وتار و نگاهتان پایین است؟ آیا تنفستان سنگین و بریده‌بریده است؟ آیا افرده‌اید؟ آیا قوز کرده‌اید و شانه‌هایتان افتاده است؟

چه باور کنید، چه نکنید، به هر صورتی که خودتان را نگاه کنید، دقیقاً همان طوری هم به نظر می‌رسید. این عکسی که الان دارید از خودتان می‌بینید، همان عکسی است که بارها و بارها هر روز آن را می‌بینید. وقتی مجبورید، دست به انتخاب بزنید، ناخودآگاه عکستان را بررسی می‌کنید تا ببینید، انتخابتان با آن کسی که هستید، تناسب دارد یا نه.

عکستان یا می گوید: می توانم انجامش دهم. یا می گوید: نمی توانم انجامش دهم.

بیاید بینیم که آیا می توانیم، تصویر بهتری از شما پدید آوریم... البته بدون توجه به هیچ کدام از این عکس ها. حالا آماده اید؟ این هم تصویری از شما در مقام انسانی موفق و فروتن.

رنگی است یا سیاه سفید؟ خب، از آن جایی که آدم ها متفاوت اند، نه رنگی مزیتی به سیاه سفید دارد و نه برعکس، آدم ها سلیقه های مختلفی دارند، گاهی اوقات تصویر سیاه سفید اثر بهتر و بیش تری روی یک آدم دارد، بسته به درک و برداشت شماست. پس فقط برای تجربه ای کوچک، این کار را انجام دهید:

به عکستان نگاه کنید، اگر رنگی است، سیاه سفیدش کنید. اگر سیاه سفید است، رنگی اش کنید. این کار چه اثری روی شما می گذارد؟ عکسی را انتخاب کنید که انگیزه بخش تر است و نگهش دارید.

حالا اگر رنگی است، آیا رنگش روشن و براق است یا مات؟ هم ماتش را نگاه کنید، هم براقش را، سپس انگیزه بخش ترین تصویر را انتخاب کنید.

آیا اشیا و آدم های عکس به اندازه ی طبیعی شان اند؟ کوچک ترند؟ بزرگ ترند؟ آیا در آن واحد هم طبیعی اند، هم کوچک تر، و هم بزرگ تر؟ یا این که مدام در حال تغییرند و هر لحظه یک جورند؟ کدام حالت اثر بیش تری روی شما می گذارد؟ کدام یکی انگیزه بخش تر است؟ همان را انتخاب کنید و نگهش دارید.

بعد عکس چگونه است؟ معمولی است یا سه بعدی؟ حالتی را انتخاب کنید که بیش ترین انگیزه را به شما می دهد و نگهش دارید.

این عکس در چه فاصله‌ای از شما قرار دارد؟ فواصل گوناگون را امتحان کنید، نیم متری، یک متری، و... انگیزه‌بخش‌ترین فاصله را انتخاب کنید. بعد، عکس را به سمت چپ، مرکز، و راست ببرید. همان سمتی را انتخاب کنید که بیش‌ترین انگیزه را به شما می‌دهد و عکس را در همان نقطه نگه دارید.

آیا عکس قاب دارد یا نه؟ از نظر بُعد و اندازه و شکل هر چه قدر می‌خواهید تغییرش دهید، مربعش کنید، یا مستطیل، یا هرطوری که می‌خواهید بزرگ‌تر یا کوچک‌تر. همان حالتی را انتخاب کنید که بیش‌ترین اثر را روی شما دارد و آن را نگه دارید.

آیا صدایی در عکس وجود دارد؟ می‌توانید به آن موسیقی، آوای حرکت علف‌ها، جیک‌جیک گنجشک‌ها، شرشر آب و یا هر صدای دیگری را اضافه کنید. همه را امتحان کنید، سپس لحظه‌ای نیز سکوت را امتحان کنید، و سرانجام آنچه را که برایتان مناسب‌ترین است، انتخاب کنید و نگهش دارید.

آیا روایعی در عکستان هست؟ رایحه‌ی شمع دلخواه، غذای دلخواه، یا گل دلخواهتان؟ چه چیزی بیش‌ترین اثر را روی شما دارد؟ و چه اثری بر روی شما می‌گذارد؟ اگر انگیزه‌بخش است نگهش دارید، و اگر هم نمی‌خواهید رایحه‌ای در عکس باشد، هیچ اشکالی ندارد.

حالا عکستان شبیه چیست؟ می‌توانید بهتر و بهترش کنید؟ آن قدر ادامه دهید تا این که قدرت را احساس کنید.

نکته: به خاطر داشته باشید که ذهتان تفاوت بین واقعیت و تجسم خلاق را نمی‌فهمد. به گونه‌ای روشن و خلاق و واضح موفقیت را تجسم کنید تا برایتان به وقوع بپیوندد. در طول روز بارها و بارها به تصویر قدرتتان نگاه کنید. حتی اگر هم هنرمند نیستید، سعی کنید، تصویر

قءرءان را نقاشى كننء. قءرء از نظر شما چه شكلى ءارء؟ آن را نقاشى كننء. به اىن صوءرء مى‌ءواننء قءرء را مءام به ءوءءان نزدىك و نزدىك‌ءر كننء. از همه‌ى ءوانائى‌ءان اسءءاءه كننء. ءر موءوء موءقنء بنوسنء. آن را بكنشء. اءساسش كننء. اسءشماش كننء. ءءبش كننء.

به ءاطر يك‌سرى مءرك‌هاى مءءم بر بىمارى‌ها، و بىا افكار منفى گوناگون، ءهن به افكار قءنمى مءمائىل مى‌شوء وءى فكر مى‌كننء كه سرما ءارء مى‌آنء، و آن ءرء آنى هم مى‌گوئء: همه‌ى انگشءانءان مبتلا به ورم مفاصل اسء، من اسءءاعء هبءءءىزى را نءارم - مى‌ءانم، اىن بكى بىمارى نىسء، اما ءكرش ءر اىن ءا ضرورى اسء - ءر سء ءر همان لءظه ءصمىم بگىرنء كه هبء اهمىءى به آن موءوء نءهءء.

ءالا ءوب به ءرفم گوش كننء. مى‌ءانم، اهمىء نءاءن به ءىزى كه قطعاً برائءان مهم اسء، برءلاف ءمام اسءءلال‌هاى شماسء. مى‌ءانم، اءساس مى‌كننء كه انگار ءارنء ءروء مى‌گوئء، و ءروء شما را به ءائى نمى‌رسانء.

ءب، ءرا اسمى ءىكر به اىن كار نءهىم؟ به ءاى اىن كه فكر كننء، ءارنء ءروء مى‌گوئء، ءرا فكر نكننء كه ءارنء ءوءءان را آماءه مى‌كننء ءا ءوب و سالم باقى بماننء.

ءالا سرما را اءساس كننء كه ءارء نزدىك مى‌شوء. چه ءسى ءارء؟ انگار ءقبقاً مى‌ءاننء چه اسءاقاءى قرار اسء، ءر عرض ءنء ساعء بعءى رخ ءهء. مءل گرفتن بىنى و سىنوس، مءل سرءرء، و...

ءب، ءقء كرءنء؟ شما نكفنء، اهمىء نمى‌ءهم، اما اىن ءمله‌ها را هم نكفنء: بر اسء، كافى‌سء/ بنابراىن بائء مءظر گرفتن بىنى و سىنوس و سرءرء و... باشنء. ءرا؟ ءون به همىن‌ها فكر كرءنء. و وءى به ءىزى فكر مى‌كننء، بر روى آن ءمركز مى‌كننء. هرءه بىش‌ءر بر روى

چیزی تمرکز کنید، بیشتر سبب اتفاق افتادش می‌شوید. مغز شما به‌سان آهن‌ربایی است که هر چه را که به آن فکر کنید، جذب می‌کند. |

حالا این را امتحان کنید: وقتی احساس کردید، سرما دارد می‌آید، بگویید، برایم مهم نیست. هر وقت لازم شد، این جمله را بگویید و سپس دنبال کارتان بروید.

آیا متوجه چیزی می‌شوید؟ شاید حتی سرما را هم احساس نکنید، یا این‌که آن قدر خفیف باشد که به‌زور متوجهش شوید.

در غیر این صورت به‌محض پدیدار شدن اولین نشانه‌های سرما به خودتان خواهید گفت: اوه، نه، حالا چند روزی مریض می‌شوم. این کار، ذهنتان را آماده می‌کند تا به بدنتان اجازه‌ی مریض شدن دهد. و احساساتی در رابطه با بیماری را جذب خواهید کرد.

هر وقت متوجه شدید که به بیماری و شانس بد و بخت و اقبال سیاه و فقدان و هر چیز منفی دیگری می‌اندیشید، تمرین کنید که بگویید: برایم مهم نیست، اهمیتی نمی‌دهم. و زندگی‌تان را ادامه دهید و خودتان را برای همه‌ی خوبی‌ها آماده کنید.

یادتان باشد: هر چه بیشتر در موردش فکر کنید، بیشتر تکرارش می‌کنید و می‌گویید، و بیشتر جذبش می‌کنید. آیا می‌خواهید جاذب پدیده‌های منفی باشید؟ پس چرا نگویید: اهمیتی نمی‌دهم، برایم مهم نیست، قصد دارم سالم و سلامت بمانم.

موفق باشید!

۲۳- آیا اجازه می‌دهید دیگران هم ببخشند و خرج کنند؟

آیا اجازه می‌دهید دیگران خرج کنند؟ آیا مسؤولیت‌ها را سهم می‌شوید؟ اگر کاری برای کسی انجام دهید می‌گذارید که او هم به روش خود تلافی کند؟

یا جزو آن دسته آدم‌ها هستید که وقتی با کسی که کفگیرش ته دیگ خورده، ناهار می‌خورید، همیشه خودتان حساب می‌کنید؟ و اگر او بخواند، حالا به هر طریقی تلافی کند، به او اجازه نمی‌دهید؟

اگر نمی‌گذارید کسی تلافی کند، آگاه باشید که دارید بدجوری به او صدمه می‌زنید. تا حالا از این زاریه به قضیه نگاه کرده بودید؟

یا این که فکر می‌کنید: او که استطاعت مالی هیچ‌چیزی را ندارد، پس من هم همین‌طوری رفتار می‌کنم و می‌بخشم تا وقتی که او هم بتواند، خرج کند.

این مهم نیست که یک شخص تا چه حد بی‌پول باشد، مادامی که همیشه بقیه برایش خرج کنند، هرگز توانگر نمی‌شود. باید دیگران اجازه بدهند که او هم به‌نوبه‌ی خود و در حد توانش خرج کند، حالا به هر صورتی و در هر حدی که می‌تواند.

اگر به بقیه نکته‌ای بیاموزید، یا اجازه دهید که آن‌ها هم نکته‌ای بیاموزند، خیلی بیشتر به‌شان کمک می‌کنید، اگر همیشه شما برای اطرافیان کاری بکنید، آن‌ها هم بدون این که بگذارید، آن‌ها هم نکته‌ای را در این روند یاد بگیرند، هیچ کمکی به آن‌ها نکرده‌اید.

با این کار فقط و فقط وابسته بودن به شما یا دیگری را به آن‌ها یاد می‌دهید. بگذارید آن‌ها هم یاد بگیرند که چگونه باید خرج کنند، وگرنه قربانی سخاوتمندی بی‌جا و نادرست شما می‌شوند. با به‌کار بستن این

راهکار، دانشی خیلی خیلی مهم‌تر و باارزش‌تر را فرا می‌گیرند، این‌که چگونه عزت‌نفسشان را بازپس گیرند.

آن‌ها باید بدانند که اوضاع مدام بهتر و بهتر می‌شود، آن‌ها باید بدانند که می‌توانند همیشه در مرکز قدرت باشند و امور زندگی‌شان را کنترل کنند.

آیا این الگوی وابستگی می‌تواند از بین برود؟ بله، حتماً وقتی الگوی وابستگی از بین می‌رود، چه اتفاقی می‌افتد؟ شخص وابسته و شخص مورد وابستگی، توازن و تعادل بیشتری را احساس خواهند کرد. حالا اگر الان آن فرد بی‌پول یا کم‌پول شما هستید، هرگز فکر نکنید که هیچ‌کاری نمی‌توانید برای کسی انجام دهید. همیشه راهی برای تلافی وجود دارد.

آن‌چه که باید برایتان اهمیت داشته باشد، فقط بخشیدن و خرج کردن است، یعنی نفس عمل مهم است. این را به‌خاطر بسپارید. اگر اصلاً و ابداً دست‌دهنده نداشته باشید، یعنی دارید فکر می‌کنید که همیشه محتاج کمک‌اید، بنابراین همیشه هم در شرایطی قرار می‌گیرید که نیاز به کمک داشته باشید. اولین قدم برای خروج از سیاه‌چال ناامیدی، بخشیدن و خرج کردن است، بخشیدن همراه با احساس.

حالا اگر فرد دهنده همواره شما هستید اجازه دهید، این موضوع جا بیفتد که همیشه شما فرد دهنده نخواهید بود. بگذارید این موضوع جا بیفتد که شما برای تغییر موقعیت آماده‌اید.

هر کاری را که فکر می‌کنید لازم است انجام دهید تا این زنجیر شکسته شود. البته منظورم این نیست که این کار را به‌گونه‌ای خودخواهانه انجام دهید.

شاید در همین حد کافی باشد که وقتی آن شخص می‌گوید، می‌خواهد، تلافی کند، به او بگویید: اگر دوست داری، باشد. اگر بادقت نگاه کنید، متوجه خواهید شد که به او قدرت داده‌اید. و حالا که قدرت جابه‌جا شده، کمی شجاع‌تر و قوی‌تر شده. و چه جایزه‌ای از این بهتر؟ حالا هر دو نفرتان حس و حال خوبی دارید.

اگر موقعیتان پیچیده‌تر است، و آن فرد نمی‌خواهد، تلافی کند - شاید به خاطر این که فکر نمی‌کند، می‌تواند ببخشد - خودتان چیزی را پیشنهاد کنید. یادنان باشد که این به نفع همه است.

اگر فردی توجه ندارد که چیزی به شما مدیون است، و شما هم این مسأله را از قلم انداخته‌اید، بدانید که با این کار ضرر زیادی هم به او و هم به خودتان می‌زنید. شاید بتوانید، یک قسط‌بندی را پیشنهاد کنید تا فرد مدیون را مسؤول نگه دارد. و اگر آن فرد نمی‌خواهد پولتان را بدهد، به این دلیل که شما پولدارید، انتخاب دیگری به او بدهید. شاید یک پروژه‌ی کاری دلخواه، انتخاب مناسبی باشد.

بخشیدن و خرید کردن و خرج کردن برای دیگران خوب است، مسؤول پول شام بودن وقتی هیچ‌کس قبول مسؤولیت نمی‌کند، خوب است، اما خوب نیست که این کار تبدیل به عادت شود. داد و ستد، و بده‌بستان، خیلی چیز خوبی است.

۲۴- چه چیزی شما را توصیف می‌کند؟

چه چیزی شما را توصیف می‌کند؟ بعضی‌ها وقتی می‌خواهند خودشان را توصیف کنند، مثل این است که اطرافشان را نگاه می‌کنند و می‌گویند: این چیزی است که من هستم. من آتش‌نشان‌ام. من شوهرم. من پدرم. من پدر بزرگ‌ام. یا. من ناشرم. من همسرم. من مادرم. من

مادر بزرگام. یا هر چیزی که احساس می‌کنند، باید خودشان را تحت آن عنوان توصیف و معرفی کنند.

من می‌خواهم از این فراتر بروم. می‌خواهم آن‌چه را که عمیقاً در بطن جانتان هستید، توصیف کنید. آیا دست‌بده دارید و بخشنده‌اید؟ خودخواه‌اید؟ بامحبت هستید؟ کینه‌توزید؟ عصبی هستید؟ شما خودتان را با اعمالتان توصیف می‌کنید.

این هم چند راه برای توصیف خود:

وقتی با کسی راه می‌روید، و شخص دیگری از راه می‌رسد و مسخره‌اش می‌کند، خود را عقب می‌کشید یا با او همراه می‌شوید؟ چرا اجازه دهید، شخصی دیگر، چه خوب چه بد، شما را توصیف کند؟ احتمالاً چنین قصدی ندارید، اما اعمالتان شما را توصیف می‌کنند.

شما فقط با آدم‌های خوب بیرون می‌روید. چیزهای گران می‌خرید، چه استطاعتشان را داشته باشید، چه نه. با آدم‌های پیر راه نمی‌روید و در کنارشان نمی‌نشینید، چون می‌ترسید، چه چیزی در موردتان فکر کنند. چنین چیزهایی شما را توصیف می‌کنند، شمایی که در عمق وجودتان قرار دارد.

در همین لحظه دریابید، شخص بغل‌دستی‌تان، چه دوستش داشته باشید، چه ازش متنفر باشید، شما را توصیف نمی‌کند.

اگر هم چنان اتومبیل مدل قدیمی‌تان را می‌رانید تا استطاعت خرید مدل جدیدش را پیدا کنید، آیا اجازه می‌دهید که این مسأله توصیف‌گرتان باشد؟ آیا شرم‌زده می‌شوید که کسی شما را در حال راندن آن ببیند؟ احساس بدی با آن دارید؟ چرا؟ با این کار دارید مدام تکرار می‌کنید که: اوضاع بهتر نمی‌شود و ناامیدید. سرتان را بالا بگیرید و دنبال کارتان

بروید. هرچه بیش‌تر به موقعیت فعلی - که دوستش ندارید - فکر کنید، بیش‌تر جذبش می‌کنید.

آیا حلقه‌ای که نامزدتان بهتان داده، آن‌طوری نیست که دلتان می‌خواهد؟ آیا یک حلقه توصیف‌گرتان است؟ اگر بله، چرا؟ چون شما این اجازه را به آن شی داده‌اید.

آیا شما نوجوانی در سنین زیر بیست سال و بالای ده سال هستید، و از بودن در کنار والدیتان شرم‌زده می‌شوید؟ چرا؟ شما که آن‌ها نیستید. شما دارید اجازه می‌دهید که شرایط توصیف‌تان کند، نباید این کار را بکنید.

لحظه‌ای فکر کنید. مگر هر کدام از این تصاویر چه ایرادی دارد؟ شما بابت چیزی که هیچ‌کترلی بر روی آن ندارید، شرم‌زده می‌شوید، و اجازه می‌دهید، توصیف‌تان کند، یعنی اجازه می‌دهید، شما را شرم‌زده کند، طوری که احساس گناه کنید. آیا این شجاعت را دارید که در کنار آدم‌ها و موقعیت‌ها بمانید، یا این که می‌گذارید، آدم‌ها یا موقعیت‌ها توصیف‌تان کنند؟

یاد بگیرید که خودتان باشید. چگونه خودتان را توصیف می‌کنید؟ کاری کنید که مردم بر اساس شایستگی‌هایتان با شما رفتار کنند. برخیزید و برای خودتان اهمیت قایل شوید. قهرمانان در این زمان‌ها ساخته شده‌اند. هر روز توصیف‌خاص خودتان را بسازید، توصیف‌تان از این که چه کسی هستید. از این کار خوشحال خواهید شد.

۲۵- چرا شما شماره‌ی یک نیستید؟

اگر شماره‌ی یک نیستید، به این خاطر است که برنامه‌ریزی نشده‌اید که این‌طور باشید. به همین سادگی!

چرا؟

چون اگر این طوری برنامه‌ریزی شده بودید، شمارهی یک می‌شدید. بیاید نگاهی به برنامه‌ریزی‌هایمان بیندازیم:

نمی‌توانم شمارهی یک باشم، چون خیلی کوتاه‌ام، خیلی درازم، خیلی لاغر، خیلی چاق‌ام، صدایم خیلی بلند است، صدایم خیلی آرام است، خیلی خجالتی‌ام، خیلی قوی‌ام، خیلی زشت‌ام، خیلی خوشگل‌ام، خیلی خوش‌تیپ‌ام، خیلی پولدارم، هیچ‌کسی از من خوشش نمی‌آید، و... این هم بهانه‌ای که خیلی‌ها ازش استفاده می‌کنند: اگر سعی کنم، خودم را برای شمارهی اول شدن برنامه‌ریزی کنم، فقط خودم را ناامید می‌کنم، چه کسی این رفتار را با خودش می‌کند؟

خب. بیاید از اول شروع کنیم. چرا خودتان را طوری برنامه‌ریزی نکنید که در قلبتان شمارهی یک باشید؟

اگر در قلبتان شمارهی یک نباشید، در هیچ‌جا شمارهی یک نخواهید بود. دوباره، به همین سادگی! اگر در قلبتان شمارهی یک نباشید، فرسنگ‌ها دور از درِ فرصت‌ها و امکاناتان ایستاده‌اید. با شانه‌هایی خمیده، سری پایین، و صورتی اخمو. آن‌هم درحالی که از نظر ذهنی پر از بهانه و توجیه هستید. به من کار نمی‌دهند، از من خوششان نمی‌آید، توجهی به من نمی‌کنند، چون... (بهانه‌هایتان را این‌جا بنویسید).

حالا به نمایش‌نامه‌ی دیگری نگاه کنید: شما در آستانه‌ی درِ فرصت‌ها و امکاناتان ایستاده‌اید. با شانه‌هایی روبه‌عقب، سری بالا، و لبخند به لب. کلمات درون سرتان این است:

من شانس بزرگی در این قضیه دارم. از کلری که می‌کنم، خوشم می‌آید. خوشحالم. احمقانه است که به من کار ندهند و از من خوششان نیایند و به من توجه نکنند، چه کسی بهتر از من؟ قرار است، این چیزها

را به خودم بدهم... (چیزهای دلخواهتان را در این جا بنویسید.) علی رغم هر اتفاقی که بیفتد، همواره خوشحال ام. خوشبختی و شادی در ذهن شروع می شود.

این حرفها را جلوی آینه تکرار کنید، یا حرفهایی مشابه اینها را، تا این که کاملاً با خودتان خوشحال شوید، تا این که برای آنچه که زندگی می خواهد، برایتان بیاورد، کاملاً آماده شوید. آماده برای نگریستن به ورای بحران فعلی. آگاه باشید که شما در قلبان می دانید شماری یک هستید. لبخند زدن به خود را تمرین کنید، لبخندی همراه با عشق، شفقت، هم دردی، درک و شادی. این کار کمکتان خواهد کرد تا به یاد داشته باشید، مادامی که شماری اول هستید، این امر دیگران را شماری دو نمی کند.

اگر کماکان آن الگوهای قدیمی به سراغتان آمدند - خیلی کوتاه ام، خیلی درازم، خیلی لاغر، خیلی چاق ام، صدایم خیلی بلند است، صدایم خیلی آرام است، خیلی خجالتی ام، خیلی فقیرم، خیلی زشتم، خیلی خوشگل ام، خیلی خوش تیپ ام، خیلی پولدارم، هیچ کسی از من خوش نمی آید، و... - برای هر کدام جوابهایی بنویسید. و در آخر هر کدام از جوابها هم بنویسید: اما می توانم تلاش کنم، بالاخره هر چه باشد، من در قلبم شماری یک ام. مطمئن شوید که موقع گفتن این جملات لبخند به لب دارید.

نکته: با استفاده از راهکاری که در زیر آمده، قدرت رهاسازی را فرا

گیرید.

●● قدرت رهاسازی

آیا شما قدرت رهاسازی دارید؟ آیا پدر هستید، رئیس، با فردی مسؤول چند نفر؟

آیا از این که در پایان گفت و گویی بگویید: اگر آن کاری را که من می گویم، نکنی، پشیمان می شوی، متفریدی؟ شاید هم این جمله را به زبان نمی آورید، اما به آن فکر می کنید. آیا به شخصی می گوئید که کاری را انجام دهد و او هم آن کار را انجام نمی دهد... و شما از کوره در می روید؟ آیا به خودتان می گوئید: می دانستم، این اتفاق می افتد؟

چطور است، در چنین لحظاتی قدرت رهاسازی را بیازمایید؟ بالاخره هر چه باشد، اگر کاملاً مطمئن اید که آنها در هر حال واقعاً نمی خواهند، آن کار را انجام دهند - از آن جایی که می دانستید که این اتفاق می افتد - حداقل بهشان این انتخاب را بدهید که مطابق با پیش بینی شما واکنش نشان ندهند.

بیا باید این کار را به صورت ذهنی تمرین و تکرار کنید. در ذهنتان این نمایشنامه را مرور کنید: دارید از فرط عصبانیت می ترکید، چون به کسی می گوئید کاری را انجام دهد و می دانید که انجام نمی دهد.

چه کسی در این نمایشنامه در مرکز قدرت است؟ مطمئناً شما که نیستید. خب، بیا باید کاری در این مورد انجام دهیم.

جلوی آینه بایستید. این کلمات را تکرار و تمرین کنید، کلماتی که می توانند زندگی نان را نجات دهند:

یا این که نه.

بارها و بارها این کلمات را تکرار کنید، تا این که جزیی از وجودتان شوند.

حالا به موقعیتی فکر کنید که ناراحت و آشفته‌تان می‌کند اگر گفته بودید: یا این‌که نه، چه اتفاقی می‌افتاد؟

این هم یک مثال:

دلم می‌خواهد، تا فردا عصر..... یا این‌که نه.

احساس می‌کنید که فشار کم‌تر شده؟ یا این‌که نه مثل یک سوپاپ فرار است. بگویید، یا این‌که نه، چه بلند، چه در ذهن. و احساس کنید که فشار، بخار شده.

بیایید نگاهی به آن بیندازیم. شما به کسانی دستور کار داده‌اید و فوراً تضاد را از طرفشان احساس کرده‌اید. اگر تضادی وجود دارد، باید با صدای بلند بگویید، یا این‌که نه. به جای دستور به‌شان فرصت بدهید. و بعد رها کنید. حالا نتیجه چه خواهد شد؟ اگر آن‌ها کار را انجام ندهند، چه؟ خب، بیایید این‌طوری به قضیه نگاه کنیم. قبلاً که انجام نمی‌دادند، چه اتفاقی می‌افتاد؟

دریافته‌ام وقتی به مردم حق انتخاب داده می‌شود، بهتر و زودتر جواب می‌دهند. اگر از آن دسته آدم‌های کنترل‌کننده هستید، این کار خیلی به دردتان می‌خورد.

شما باید مراقب خودتان باشید، و فشار را رها کنید. این راهکار را انجام دهید تا فشار خونتان را به آرامی به حالت طبیعی‌اش برگردانید.

قدرت رهاسازی تقریباً در هر جایی مثل یک باید است. چرا؟

خیلی ساده است، چون اگر بیش از حد دقت و توجه کنید، همه چیز را از دست می‌دهید. شما کسی هستید که فشار، اضطراب، و... را احساس می‌کنید. بگذارید، هر اتفاقی که می‌خواهد بیفتد، بیفتد. بعداً بررسی‌اش کنید.

با آرامش و راحتی بررسی‌اش کنید، طوری که فایده داشته باشد. مردم متوجه تغییر خواهند شد، و هر کمکی را که از دستشان برآید، انجام خواهند داد. بیش از آن‌چه که تصورش را می‌کنید، کمک خواهند کرد. میزان مراجعه‌تان به دکتر صحت این قضیه را اثبات می‌کند. این کار را انجام دهید و نفس راحتی بکشید.

۲۶- عمل یا عکس‌العمل؟

وقتی به کسی پرخاش کردید، عملتان بوده یا عکس‌العملتان؟
 وقتی کسی را مسخره کردید، عملتان بوده یا عکس‌العملتان؟
 وقتی از دست کسی عصبانی بودید، عملتان بوده یا عکس‌العملتان؟
 وقتی سربه‌سر کسی می‌گذاشتید، عملتان بوده یا عکس‌العملتان؟
 بیش‌تر عکس‌العمل بوده، درست است؟ و وقتی این کار را کردید، بدون شک، فرد مقابل هم دوباره حمله‌ی دیگری را انجام داده، مگر نه؟
 و نهایتاً چه اتفاقی افتاده؟ احتمالاً پشیمان شدید، درست است؟
 چرا کنترل امور را فوراً به‌دست نگیرید؟ درجا تصمیم بگیرید که پرخاش نکنید، مسخره نکنید، عصبانی نشوید، سربه‌سر نگذارید.
 بله، می‌دانم. در عمل سخت است و به حرف آسان. اما کار نشد ندارد.

خب، نگاهی به زندگی‌تان در آن شرایط بیندازید، و این‌که زندگی‌تان چگونه می‌توانست، باشد. فکر نمی‌کنید، ارزش داشته باشد که به‌طور جدی درمورد عوض کردنش تصمیم بگیرید و کنترل امور را به‌دست بگیرید؟ واکنش به این‌گونه موقعیت‌ها می‌تواند عوض شود.
 و راستش تغییر واقعاً نسبتاً ساده است.

می دانید چرا؟ چون آن چه که انجام دادماید، صرفاً از روی عادت بوده، یعنی بر حسب عادتتان واکنش نشان دادید.
چرا عادت جدیدی ناسازیم؟ عادت‌ی که در درازمدت نفهش به همه برسد.

و این هم آن چه که باید انجام دهید تا واکنش نشان ندادن بر حسب عادت را بر خود آسان سازید:
به جای واکنش نشان دادن، تصمیم بگیرید به طور خودکار از خودتان این سؤالات را بپرسید:

آیا فرد دیگر، آن کار را غیر عمد انجام داد؟ آیا اتفاقی بود؟
آیا فرد دیگر، آن کار را درجا انجام داد؟ به نشانه‌ی واکنش به کاری که من کردم؟

اگر که پاسخ مثبت است، بهتر و آسان‌تر است که قضیه را به کل رها کرد، چون بالاخره هر چه باشد، همه‌ی ما اشتباه می‌کنیم. بگذارید، برود.
حالا اگر مسأله این نیست، باز هم ببینید که می‌توانید رهایش کنید.
این سؤالات را بپرسید:

آیا می‌توانم رهایش کنم؟
رهایش خواهم کرد؟
کی؟

●● دو راهکار ضمیمه‌ی این بخش را درمورد رهاسازی بخوانید.
حالا اگر در لحظه نمی‌توانید رهایش کنید، بنشینید و خود را آرام و آسوده سازید، درموردش فکر کنید. صحنه را تکرار کنید. فقط با این تفاوت که این بار می‌توانید رها کنید.
درموردش چه فکری می‌کنید؟ البته در درجه‌ی اول اتفاقی را که افتاده عوض نمی‌کند، اما صدالبته که عملکردی بسیار مهم را اجرا می‌کند.

مغزتان را دوباره هدایت می‌کند، طوری که دفعه‌ی بعد به‌طور خودکار به‌آسانی این کار را انجام ندهید. این که قبل از عمل دو بار فکر کنید. دقت کنید، گفتم عمل کنید، نه عکس‌العمل.

این که دیروز به‌طور خودکار واکنش نشان داده‌ایم، به این معنی نیست که امروز هم این کار را بکنیم.

افکار منفی‌تان را رها کنید، صحنه را دوباره تکرار کنید تا کاملاً در وضعیتی آرام و آسوده و در مرکز کنترل قرار بگیرید.

چرا می‌خواهیم این کار را بکنیم؟ چون هرچه بیش‌تر کنترل احساساتمان را به‌دست داشته باشیم، آرام‌تر و آسوده‌تریم و افکار احساساتمان را به‌دست داریم.
آیا این عالی نخواهد بود؟

♦♦ راهکار ضمیمه‌ی یک درمورد رهاسازی: رهاسازی افکار کهنه و

بازدارنده

رهاسازی افکار کهنه و بازدارنده‌ای که شما را عقب نگه می‌دارند، قدم قدرتمندی است در راستای به‌دست‌گیری کنترل زندگی‌تان...
افکار معمولاً از سه نیاز اساسی ناشی می‌شوند، نیازهایی که مردم احساسان می‌کنند. نیاز به احساس کنترل امور، نیاز به احساس پذیرش، نیاز به احساس امنیت. هر فکر و احساسی که دارید، می‌تواند ناشی از این سه نیاز اساسی باشد.

شاید از روند کلی کار راضی نباشید. افکاری که درمورد آن دارید، بر اساس احساسات شماست. گاهی اوقات هر سه نیاز را داریم: نیاز به احساس کنترل امور، نیاز به احساس پذیرش، نیاز به احساس امنیت. اگر بتوانید نیاز به احساس کنترل امور، نیاز به احساس پذیرش، نیاز به

احساس امنیت را رها کنید، احساس خواهید کرد که ذهتان سبک شده، و راحت‌تر می‌توانید بررسی کنید که چه نیازهایی باید رفع شوند. اگر به این سه نیاز بچسبید، به‌حدی درگیر می‌شوید که نمی‌توانید هیچ کار مفیدی برای خودتان انجام دهید.

وقتی از دست کسی یا چیزی عصبانی می‌شوید، ریشه‌یابی کنید که نیازتان کدام است. نیاز به احساس کنترل امور، نیاز به احساس پذیرش، یا نیاز به احساس امنیت؟ این کار یعنی ریشه‌یابی، کمک بزرگی است. وقتی ریشه را یافتید، نیاز یا نیازها را رها کنید و ببینید که چه قدر احساساتان بهتر شده است.

اگر مدام سیگار می‌کشید، یا زیاد می‌خورید، دفعه‌ی بعد که چیزی در دهانتان گذاشتید، نیازتان را بررسی و تجزیه و تحلیل کنید، و سپس در ذهن رهاش کنید. در واقع اگر قبل، درحین، و بعد از گذاشتن چیزی در دهانتان این کار را انجام دهید و نیازتان را رها کنید، در راستای آزادسازی خود قدم بزرگی برداشته‌اید، به‌طوری‌که دفعه‌ی بعد اصلاً آن نیاز را احساس نمی‌کنید و آن کار را هم انجام نمی‌دهید.

اگر از چیزی عصبی می‌شوید، نیاز را ریشه‌یابی کنید و آن نیاز را رها کنید.

اگر بر سر بچه‌ها و همسران داد می‌زنید، آن نیاز را قبل از داد زدن، درحین داد زدن، و بعد از داد زدن رها کنید. بلکه این کار شدنی است. ذهتان می‌تواند معجزه کند.

اگر در رابطه با چیزی مضطرب می‌شوید، نیاز را ریشه‌یابی کنید و آن نیاز را رها کنید.

این کار مثل مرتب کردن و پاک کردن هارد کامپیوتر می ماند که با زدودن چیزهای زاید، بهتر و آسان تر و سریع تر کار می کند. این کاری است که با مغزتان می کنید.

رها کنید و ببینید که زندگی تان عوض می شود. احساس کنید که بعد از رهاسازی چهقدر راحت تر و آزادتر و آرام تر می شوید.

♦♦ راهکار ضمیمه‌ی دو درمورد رهاسازی: دلتان می خواهد، رها

کنید؟

آیا غمگین و غصه دارید؟ آیا شغلی را از دست داده اید؟ عشقتان را؟ چیز باارزشی را؟ آیا تجربه ای در گذشته آزارتان می دهد؟ آیا اجازه می دهید، جریانات شغلی، بی انرژی تان کند؟

هرچه بیشتر ناراحت باشید و افسوس بخورید، بیشتر به این قضیه دامن می زنید و ادامه اش می دهید. آیا به حد کافی اندوهگین نبوده اید؟ فقط خودتان جواب این سؤال را می دانید. خوب نیست که رها کنید؟

اجازه بدهید، بعضی از نتایج رهاسازی را بهتان بگویم.

دیگر در بدنتان احساس فشار و عذاب و تنش و درد نخواهید کرد. قادر خواهید بود، بهتر عمل کنید. احساس فقدان را که ناراحتان می کند، رها خواهید کرد. در لحظه فوراً گریه و زاری را متوقف خواهید کرد. سردردهایتان ناپدید خواهد شد. و...

این هم مثالی از این که رهاسازی چگونه احساسی به آدم می دهد. اگر مایل اید، لطفاً شیی را بردارید. مثلاً مداد، سنگ، یا هر چیز کوچکی که در دستان جا شود. محکم نگاهش دارید.

محکم نگاهش دارید.

محکم تر. فشار را در دستان احساس می کنید؟

حالا دستان را باز کنید و آن شی را رها کنید.
احساس می کنید که چه قدر آسان بود؟ رهاسازی را احساس
می کنید؟ آیا دستان احساس بهتری ندارد؟
رهاسازی فکری هم دقیقاً همین احساس را در کل بدنتان ایجاد
می کند.

احساس ناراحتی و غم و غصه و افسوس و هر حس دیگری که آن
را ادامه داده اید، هیچ اشکالی ندارد و خوب است، اما بعد از این مرحله
باید عمل رهاسازی را انجام داد.

فکرتان را در سر داشته باشید، از خودتان پرسید که آیا می توانید
رهاش کنید، اگر پاسخ بله است، رهاش کنید. اگر پاسخ نه است، این
هم هیچ اشکالی ندارد و خوب است. البته آن قدر ادامه می دهید و این
سؤال را از خود می پرسید که پاسخ بله شود، اما الان هیچ اشکالی ندارد
که پاسخ نه باشد.

پس، از حالا به بعد هر وقت در رابطه با موضوعی عصبی و متشنج
شدید، فقط دستان را باز کنید. این راهی است، برای یادآوری به شما که
می توانید رها کنید. سپس، از خودتان پرسید که آیا می توانید آن فکر را
رها کنید یا نه، و هر وقت پاسخ، بله شد، شادی و پایکوبی کنید. صلح و
آرامش را احساس کنید.

یادتان باشد، اگر صبورانه وقت بگذارید و تلاش کنید تا دیدگاهتان
را از واقعیت عوض کنید، مغزتان هم فوراً دست به کار می شود و تلاش
می کند تا واقعیت شما را به دیدگاهتان تبدیل کند.

۲۷- کامپیوتر زنده‌ی شخصی‌تان (بیوکامپیوترتان) چه می‌گوید؟

ایام تعطیل، احساسات و هیجانات زیادی را در ما پدید می‌آورد که در حالت عادی آن‌ها را نداریم. خیلی اوقات، احساس می‌کنیم که افسار این هیجانات و احساسات را به دست نداریم، و این لحظاتی است که اکثر مردم ازشان فرار می‌کنند. برای عده‌ای، تعطیلات، اوقاتی سحرآمیز و جادویی نیست. از نظر برخی، تعطیلات اوقاتی آزاردهنده است. نباید این‌طور باشد. به‌خصوص وقتی راهکاری برای عوض کردن این طرز تفکر پیدا می‌کنیم. این هم راهی که می‌تواند کمک‌تان کند تا به شیوه‌ای کاملاً جدید به اضطراب نگاه کنید. خب. آماده‌اید؟ عالی است! آماده باشید، برای تعطیلاتی که هرگز نظیرش را نداشته‌اید، چون که اکنون شما کنترل امور را به دست دارید...

تصور کنید، مغزتان مثل اتاقی بزرگ است. این اتاق از یک کامپیوتر زنده (بیوکامپیوتر) درست شده که زندگی‌تان را طرح‌ریزی می‌کند.

کامپیوتر شما سه بخش بنیادین دارد. ۱. مانیتور (صفحه‌نمایش) شما ۲. صفحه‌کلید شما ۳. هارد (اطلاعات) شما. که یعنی: صفحه‌نمایشتان نشان می‌دهد که شما چگونه به‌نظر می‌رسید، و چه چیزی به دنیا نشان می‌دهید. صفحه‌کلیدتان حواس پنج‌گانه‌ی شماست - آن‌چه که می‌چشید، لمس می‌کنید، می‌بینید، می‌شنوید، و استشمام می‌کنید. هارد (اطلاعات) شما مغزتان است. هر چیزی که تجربه می‌کنید، در هاردتان (مغزتان) ضبط یا برنامه‌ریزی می‌شود. هر بار که خود را برنامه‌ریزی می‌کنید - یا آن‌چه را که دیگران به شما می‌گویند، می‌پذیرید یا این‌که خودتان تصمیم می‌گیرید - همه و همه در هاردتان ذخیره می‌شود تا در لحظه‌ی مناسب برداشته و از آن استفاده شود.

تمام دیوارهای این اتاق پر از کلیدهای نامگذاری شده است. سمت چپ اتاق، احساسات و هیجاناتان جا دارند، پس هر هیجان و احساسی یک کلید برچسب‌دار دارد، سمت راست، مکان واکنش‌هایتان است، پس هر واکنشی یک کلید برچسب‌دار دارد. این کلیدها زندگی‌تان را کنترل می‌کنند، بنابراین بسته به این که کدام کلید احساسی یا هیجانی فعال شود، به‌طور خودکار، کلید واکنش مربوطه را فعال می‌کند. یعنی مثلاً کلید با برچسب خشم، به‌طور خودکار کلید فریاد زدن را فعال می‌کند. و واکنش شما این خواهد شد. و وقتی خشمگین می‌شوید، فریاد می‌زنید. و تا وقتی که برچسب را عوض نکنید، واکنشتان همواره همین خواهد ماند. میزان موفقیت شما مستقیماً به این بستگی دارد که چه باورهایی را در هاردتان ذخیره کرده باشید.

باورهایتان را بررسی کنید. آیا باورهای کهنه‌ای هستند که دیگر حمایتان نمی‌کنند؟ برچسب‌های جدیدی برای کلیدهایتان درست کنید. شاید اکنون واکنش لازم برای خشم، آرامش کامل باشد. آرامش کامل، زمان کافی را به‌تان می‌دهد تا درمورد آنچه اتفاق افتاده، فکر کنید و به روشی بهتر واکنش نشان دهید. این روش برای همه‌ی احساسات و هیجانات منفی دیگر هم صدق می‌کند، مثل نفرت، اضطراب، تشویش، و... شاید فقط و فقط یک برچسب برای کل کلیدها کافی باشد: آرامش کامل. قاضی، شما هستید، پس شما آن تغییر را در کامپیوتر زنده‌تان برنامه‌ریزی می‌کنید.

بنشینید و آرام و آسوده باشید. اتاق کامپیوتر واقع در مفزتان را نگاه کنید. عنوان برچسب‌ها را دوباره بنویسید، از نو، طوری که با زندگی کنونی‌تان مطابقت کند.

۲۸- آیا ذهتان شفا یافته؟

آیا ذهتان شفا یافته؟ آیا هنوز هم نتایج سال‌های تشکیل‌دهنده‌ی شخصیتان را احساس می‌کنید؟ سال‌هایی که از شما استفاده و سوءاستفاده شد؟

و واقعاً از خیلی‌ها استفاده و سوءاستفاده شده...

برای بعضی‌ها سخت است که تشخیص دهند: آهای، این اتفاق وقتی برای من افتاد که این سن و سال را داشتم. سال‌های سال از آن اتفاق گذشته. اما چرا هنوز بازگشت به آن قضیه را احساس می‌کنم؟ من عوض شده‌ام، اما چرا همان چیزهای قدیمی اتفاق می‌افتند؟ همان ترس‌ها، و همان شک‌هایی که در من رخنه کرده بودند، هم‌چنان به روندشان ادامه می‌دهند.

خب، من آماده‌ام تا راز کوچکی را بر شما فاش سازم. وقتی هنوز در حصار زخم‌های گذشته‌مان قرار داریم، شفا یافتن سخت است.

چگونه می‌توانیم، بفهمیم، در حصار چه زخم‌هایی قرار داریم؟ خب، وقتی به کسی معرفی می‌شوید، چه می‌گویید؟ آیا گذشته را زنده می‌کنید، فکر می‌کنید که آن‌ها باید درمورد دوران کودکی‌تان بدانند، یا درمورد کارتان و داستان ازدواجتان، تا این‌که درکنان کنند؟ آیا می‌گویید که والدیتان چگونه از شما سوءاستفاده کردند؟ این‌که شغلان را از دست داده‌اید؟ و همان عذر قدیمی را می‌آورید؟ این‌که چطور هرگز نمی‌توانید شریک درست زندگی‌تان را پیدا کنید، چون همیشه ترکنان می‌کنند؟

اگر این‌طور است، این‌ها همان زخم‌های گذشته‌تان است که در حصارشان قرار دارید.

وقتی افراد جدیدی را می‌بینید، چطور؟ به خودتان می‌گویید: دلم می‌خواهد، آن‌ها را بشناسم، اما می‌دانم که از من خوششان نمی‌آید، چون... خب، هر دلیلی که بیاورید، همانی است که در حصارش قرار دارید.

از این زخم‌ها استفاده می‌کنیم تا توجه دیگران را به خود جلب کنیم. و همین ما را از فرآیند شفا دور نگه می‌دارد.

حالا دلتان نمی‌خواهد که شفا پیدا کنید؟

هر کدام از ما باید این کار را به تنهایی انجام دهیم.

هر شب پیش از خواب به زخم‌های تان فکر کنید - به عذر و بهانه‌هایتان برای زندگی کنونی‌تان - بعد بگویید: من خودم و تمام افراد مربوط به این قضیه را می‌بخشم. سپس به چیزهای خوبی که دارد در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد یا قرار است، اتفاق بیفتد، بیندیشید.

هر بار که به زخم‌های تان فکر می‌کنید، بگویید: من خودم و تمام افراد مربوط به این قضیه را می‌بخشم. سپس به چیزهای خوبی که دارد در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد یا قرار است، اتفاق بیفتد، بیندیشید.

هر وقت احساس آسیب داشتید، به آن زخم فکر کنید، سپس بگویید: من خودم و تمام افراد مربوط به این قضیه را می‌بخشم. سپس به چیزهای خوبی که دارد در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد یا قرار است، اتفاق بیفتد، بیندیشید.

قضیه را گرفتید؟ آنقدر این کار را تکرار می‌کنید تا حقیقتان شود. شما عادت کرده‌اید، درمورد زخم‌های تان فکر کنید، و تقصیر را گردن دیگری بیندازید، اما دیگر نمی‌خواهید این‌طوری باشید. حالا دیگر به نکات خوبتان توجه دارید. هرچه بیشتر به جنبه‌های خوب تمرکز کنید، کم‌تر روی تاریخ گذشته متمرکز می‌شوید - روی زخم‌های کهنه.

اگر به نکات و جنبه‌های بد فکر نکنید، جنبه‌ی بدی هم نخواهید داشت که به آن فکر کنید. خیلی زود زندگی‌تان پر از نکات خوب خواهد شد. و این راهکاری است که به آن عمل خواهید کرد. و آیا این همان چیزی نیست که می‌خواهید؟ در پناه خدا موفق باشید!

۲۹- اگر برای به‌دست آوردن چیزی مجبور به مبارزه‌اید، معمولاً برای نگه داشتن آن هم مجبور به مبارزه‌اید

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که زندگی‌تان پر از تنش و فشار و بحران است؟ انگار که باید برای همه‌چیز بجنگید؟ و وقتی هم چیزی را به‌دست می‌آورید، باید بجنگید تا نگاهش دارید؟

دل‌تان می‌خواهد، صلح و آرامش را احساس کنید؟

اگر صلح و آرامش داشتید، با هیچ‌یک از مسایل فوق رویه‌رو نمی‌شدید. مجبور نبودید، برای به‌دست آوردن چیزی بجنگید، مجبور نبودید، برای نگه داشتن چیزی بجنگید.

می‌دانید چرا؟ چون وقتی صلح و آرامش دارید، نمی‌جنگید. احساس

صلح و آرامش یعنی رضایت و خرسندی، عشق، و خوشی و سرور.

بنابراین، اگر احساس صلح و آرامش دارید، احساس تنش و بحران و فشار ندارید. اگر احساس صلح و آرامش دارید، این احساس را ندارید که باید برای هر چیزی بجنگید. و مهم‌تر از همه، لطفاً خیلی توجه کنید، مبارزه و جنگ را در دیگران هم تولید نمی‌کند.

اگر احساس صلح و آرامش را در خود پرورش دهید، عمر

طولانی‌تری خواهید داشت.

اگر احساس صلح و آرامش را در خود پرورش دهید، نیاز به مبارزه

را احساس نخواهید کرد.

اگر احساس صلح و آرامش را در خود پرورش دهید، زندگی خانوادگی بهتری خواهید داشت.

اگر احساس صلح و آرامش را در خود پرورش دهید، رابطه‌ی بهتری با همکارانتان خواهید داشت.

و حالا چگونه می‌توانید احساس صلح و آرامش را در خود ایجاد کنید؟

خود را عادت دهید که آرام و آسوده قرار بگیرید و اجازه دهید که تنش و فشار از بدنتان دور شود، بارها و بارها در طول روز این کار را انجام دهید. در مکانی آرام و ساکت بنشینید، سپس با استفاده از تکنیک تجسم احساس کنید که تنش و فشار از بدنتان دور می‌شود و از بین می‌رود.

اگر نتوانید، این کار را بکنید، تنش و فشار را همچنان در خود نگه می‌دارید و خودتان خوب می‌دانید که این کار، شما را به کجا خواهد رساند، مگر نه؟

بنابراین قضیه‌ی آرام و آسوده بودن و ناپدید ساختن تنش و فشار را خیلی جدی بگیرید.

مطمئن شوید، مکانی را دارید که بتوانید، به آنجا بروید، چه در خانه، چه سر کار. مکانی که قادر باشید، در آنجا اتفاق این لحظه را فراموش کنید و فقط آرام و آسوده قرار بگیرید.

اگر این کار را یاد بگیرید، قادر خواهید بود، پنج دقیقه یا کم‌تر انجامش دهید، و آیا این حسی عالی در شما ایجاد نمی‌کند؟

خب، این هم کاری که باید انجام دهید:

برای آرام و آسوده قرار گرفتن، صندلی‌ای راحت در اتاقی آرام پیدا کنید.

وقتی به حد کافی در کار آرام و آسوده‌سازی خود خبره شوید، دیگر نیازی به مورد فوق پیدا نخواهید کرد، اما برای شروع لازم است که به آن عمل کنید. وقتی یاد گرفتید، چگونه اوضاع را تحت‌کنترل بگیرید و آرام و آسوده باشید، می‌توانید هر جایی بنشینید و این کار را انجام دهید.

هفته‌ی اول فقط باید همین کار را انجام دهید، آرام و آسوده قرار گرفتن. یکی از راه‌های انجام این کار این است که تمام عضلات بدن‌تان را سفت سفت کنید و تا ده بشمرید. پس آن‌ها را آزاد کنید. این کار را پنج بار تکرار کنید. پس تجسم کنید که تمام تنش‌های بیست و چهار ساعت گذشته‌ی شما از سر و شانه و بدن‌تان خارج می‌شود.

به تنش‌تان، ماهیت بدهید، مثلاً شکل و اندازه و رنگ و بافت و جنس و مزه و بو. شاید دریابید که این ماهیت به‌مرور زمان تغییر می‌کند، که خیلی هم خوب است. چیزی که قبلاً کدر بوده، روشن‌تر می‌شود و یا برعکس. و...

هر روز رأس ساعتی معین این کار را انجام دهید. اگر می‌توانید دو بار در روز هم خوب است، مثلاً هشت صبح و نه شب. هر روز رأس این ساعات این کار را انجام دهید. بدن ما، از ثبات قدم و پیگیری خوشش می‌آید. مطمئن شوید، چیزهایی که در آن پنج دقیقه‌ها به خودتان می‌گویید، فقط و فقط چیزهای خوب و مثبت است. برای این کار می‌توانید از دو راهکار ضمیمه‌ای که در پایان این بخش آمده، استفاده کنید.

وقتی در کار آرام و آسوده‌سازی خود در مکان و زمان معین خبره شدید، می‌توانید در هر جا و هر زمانی این کار را بکنید. البته به‌غیر از موقع رانندگی و ... که نیاز به تمرکز و هوشیاری دارد.

نکته: چیزی که در این رابطه می‌تواند کمکتان کند، این است که هر شب موقع خواب مجسم کنید که روز بعد کنترل امور را به‌دست دارید، از پس کارها به‌راحتی برمی‌آید و هیچ تنشی ندارید. در واقع، با تجسم فردا موقعیتی را می‌بینید که عاری از هرگونه تنش است و هیچ اثری بر شما ندارد.

بعد از یک هفته، هم خودتان متوجه تغییر خواهید شد، هم خانواده و دوستان و همکارانتان.

●● راهکار ضمیمه‌ی یک در رابطه با کلمات مثبت و نیروبخش:

افکار خوب

تکرار این جملات تأکیدی در طول روز خوب است:

من محبوب و دوست‌داشتنی‌ام.

من دوست می‌دارم. من عشق می‌ورزم.

من خود و همه‌ی کائنات را دوست دارم.

روز به روز و لحظه‌به‌لحظه از هر نظر و در هر جهت بهتر، بهتر، و

بهتر می‌شوم.

آیا افکار منفی دارید؟

هر فکری را که دارید، تجزیه و تحلیل کنید. (می‌دانم که کار سختی

است، اما در پایان خواهید دید که ارزشش را دارد.) اگر نمی‌خواهید

تحت‌سلطه‌ی افکار منفی قرار بگیرید، فوراً حذفشان کنید. حذف، حذف!

و بعد جمله تأکیدی موردعلاقه‌تان را تکرار کنید، آرام و آسوده باشید تا

صلح و آرامش را احساس کنید.

واقعیت برای آدم‌هایی است، بدون قوه‌ی تخیل و تجسم!

مردم می‌گویند، اما این واقعیت من است! بله، مادامی که نتوانید، چیز دیگری را تجسم کنید، همین، واقعیت تان خواهد ماند! همه چیز در ذهن آغاز می‌شود - به چه چیزی فکر می‌کنید؟ هر چیزی که الان دارید به آن فکر می‌کنید، واقعیت فعلی تان است. از قوه‌ی تجسم و تخیلتان استفاده کنید و واقعیتی متفاوت بسازید.

وقتی درمورد چیزی فکر می‌کنید، این حالات را هم در نظر بگیرید:
خوب، بد، یا بی تفاوت.

هرچه بیشتر آن را بگویید،

بیشتر به آن فکر می‌کنید،

و بیشتر جذبش می‌کنید.

آیا آن را در زندگی تان می‌خواهید؟

اگر چیزی را در زندگی تان نمی‌خواهید همین الان اندیشیدن به آن را متوقف کنید.

از راهکار حذف، حذف استفاده کنید، و سپس افکار تان را با جمله تأکیدی‌های مثبت پر کنید.

وقتی به درد و رنج، افسوس و اندوه، یا ترس می‌اندیشید، این جملات را بگویید:

من هم اکنون این الگوی کهنه و منفی زندگی‌ام را که در برابر خیر و صلاحم مقاومت می‌کند، در ضمیر آگاهم رها می‌کنم.

به نظر تان خوب نیست که بدانید، چگونه و چه موقع الگوهای محدودکننده تان را آزاد و رها کنید؟ الگوهایی که شما را معتاد خودشان کرده‌اند؟

نکته: دوباره راهکار شماره‌ی ۲۶ و ضمائم آن را در رابطه با رهاسازی بخوانید.

این‌ها جملاتی بسیار مفیدند که همیشه می‌توانید تکرارشان کنید:
 من به‌گونه‌ای شگفت‌انگیز سالم و سلامت‌ام. همه‌ی اعضای بدنم در
 راستای سلامتی‌ام کار می‌کنند. همه‌ی سلول‌هایم شاد و سلامت‌اند. من
 شادم. من عاشق زندگی‌ام هستم. همواره چیزهایی را که به آن‌ها
 می‌اندیشم، جذب خود می‌کنم. من آینده‌ی شگفت‌انگیزی دارم. من
 همواره آدم‌های جذاب و دوست‌داشتنی را جذب خود و زندگی‌ام
 می‌کنم. فقط و فقط چیزهای مثبت و خوب را وارد ذهن و بدنم می‌کنم.
 من مرتب و منظم و خردمندانه همه‌ی کارهایم را انجام می‌دهم. حتی
 وقتی که جهان در حال فروپاشی در کنارم است، من قدرتمندانه از پس
 قضیه برمی‌آیم.

و این جملات نیز دعاهایی بسیار شگفت‌انگیزند، برای خودتان و
 دیگران. من خود عادت دارم، همیشه تکرارشان کنم:
 نور سفید حمایت‌گر الهی هم‌اکنون مرا (یا او را یا آن‌ها را)
 دربرگرفته، و به‌سان سپری محکم اجازه‌ی دخول افکار و تجارب منفی را
 نمی‌دهد. فقط خوبی و نیکویی می‌تواند در این نور شگفت‌انگیز رخنه و
 نفوذ کند. من (یا او یا آن‌ها) نیز چیزی به غیر از خوبی و نیکویی از این
 نور بیرون نمی‌فرستم. متشکرم، ای پدر آسمانی، برای حمایت و حفاظت
 از من (یا از او یا از آن‌ها).

و:

این روزی است که خدا برای ما ساخته، بیاید در این روز، شاد و
 سرخوش باشیم.
 به‌جای تنفر از آنچه که بوده، به آنچه که هم‌اکنون هست، عشق
 می‌ورزم.

●● راهکار ضمیمه‌ی دو در رابطه با کلمات مثبت و نیروبخش:

راه‌هایی برای شاد بودن

این هم چند کلمه برای کمک به ما تا همواره شاد باشیم! ببینید که هر روز با کدام یک از آن‌ها احساس نزدیکی می‌کنید. لبخند بزنید و درحالی‌که کلمه‌ی شادی‌بخشان را تکرار می‌کنید، دور و بر خاته بگردید. مجسم کنید که آن کلمه را تمام و کمال احساس می‌کنید!

کوتاه سخن این‌که، شاد باشید!

این هم کلمات شادی‌بخش:

شفقت و همدردی	درخشنده‌گی همراه با گرما و
راضی و خرمند	هیجان
شوق و لذت	سرگشته و حیران
خله‌ی شادی‌آور	سرگرم و مشغول
لذت	غیرمتظره‌های خوشایند
شور و شوق و اشتیاق	زیبا
خوشبختی و شادی بیش از حد	برکت‌یافته
پربرکت	خوشبخت
فراوانی	مبارک و خجسته
مساعد	سعادت‌مند
خوش‌اقبال	روشن و درخشان
خوش‌شانس	جشن
شوخی و بازی و سرگرمی	بشاش و خوشرو
خوشحال و سرکیف	خنده‌دار

نور	دهش و بخشش
زنده دل	شاد
بانشاط	درخشنده و شاد
خوش قلب	مهربان
بی غم	دلپذیر
سبکبار	دلخواه
بی خیال	پرفیض و برکت
خوش بین	قدر دان و سپاسگزار
راحت و آسوده	خدا را شکر
عشق و دوست داشتن	شاد و خوشحال
شادکام و خوش	بهشت
خوشدل	آسمان
حظ و لذت بیش از حد	امیدوار
صلح و صفا و آرامش	شوخ طبع
بازی	خوش مشرب
باصفا	الهام
مفرح و سرگرم کننده	کشف و شهود
کیف و خوشی	سرکیف و بذله گو
روز خوشی به یادماندنی	سرور آمیز
آسودگی و خلاصی	شادمان
رضایت عمیق	سرور
خوشبختی و نعمت غیر متظره	فرخنده
لبخندها	پیروز
معنوی	سبک

هیجان	ماوراءطبیعه
موفق	خودبه‌خود
سرزنده و بانشاط	بی‌اختیار
تمام و کمال	خودانگیخته
خنده	شگفتی و حیرت و تعجب
رهایی	معجزه
رها سازی	شیرین
کامیابی و بهروزی	مطبوع

و تمام کلمات امیدبخش و مثبت دیگر را نیز می‌توان به این کلمات افزود.

۳۰- همیشه از پیامد کارهایتان آگاه باشید

قبل از این‌که کاری را شروع کنید، باید از عواقبش آگاه باشید... چرا آگاهی از پیامدها مهم است؟ چون اگر واقعاً زمان بگذارید تا پیامد کارتان را بررسی کنید و درموردش فکر کنید - همان‌طوری‌که می‌خواهید اتفاق بیفتد، مجسمش کنید - ممکن است، به این نتیجه برسید که از پیامدهای مجسم‌شده‌تان خوشتان نمی‌آید و در نهایت تصمیم بگیرید که انجامش ندهید. یا این‌که تصمیم بگیرید، روش دیگری را امتحان کنید. یا این‌که احساس کنید، آن نتایج دست‌نیافتنی‌اند. ببینید، فقط اگر زمان بگذارید تا نتایج را ببینید، قادر خواهید بود، تصمیم خردمندانه‌ای اتخاذ کنید.

فرض کنیم شما عازم رفتن به جلسه‌ای هستید، و امیدوارید که پیروز و موفق از جلسه خارج شوید. اما اتفاق عجیبی می‌افتد و نتیجه به

این جا ختم می شود که بار بزرگی روی دوستان می افتد که برای بعضی ها اشکالی ندارد و برای بعضی ها اشکال دارد.

اگر خواهان نتیجه ی متفاوتی بودید، و اگر زمان گذاشته بودید تا آن نتیجه را مجسم کنید، در هر لحظه به گونه ای متفاوت واکنش نشان می دادید. و کنترل امور را بهتر به دست داشتید.

لحظه ای به این قضیه فکر کنید: شما آن چه را که می توانستید، طرح ریزی کنید، انجام ندادید.

فقط چند دقیقه وقت می برد که بنشینید و جلسه را مجسم کنید، یا گردهمایی یا خرید و یا هر چیز دیگری را. اگر این کار را نکنید، چه اتفاقی می افتد؟ همه چیز را به دیگری واگذار می کنید. چه کسی دلش می خواهد این کار را بکند؟ چه کسی مایل است، اختیار زندگی اش را به دست دیگری بسپرد؟ عادت کنید که خودتان برای خودتان فکر کنید.

اگر شروع کنید، به این کار که خودتان برای خودتان فکر کنید، به زودی زود اتفاقاتی رخ می دهد که شما خواهان شان هستید، و آن ها را مجسم کرده اید. اهمیتی ندارد که الان اوضاع بر وفق مرادتان نیست، مهم این است که بی وقفه به تجسم پیامدها ادامه دهید. ابتدا باید عادت کنید، در امور کوچک، خودتان برای خودتان فکر کنید تا بعداً بتوانید، در کارهای بزرگ تر هم این کار را انجام دهید. باید همواره کنترل امور و شرایط را به دست داشته باشید.

پس، نمی توانید بگویید نمی دانم، چرا این اتفاق برایم افتاد؟ یا: چرا این اتفاق همیشه برای من می افتد؟ یا: می دانسم، خرابکاری می کنم. اگر زمان بگذارید و چیزهایی را که می خواهید مدام مجسم کنید، حتماً اتفاق خواهند افتاد، دیر یا زود. شیوه ی کار مفز چنین است.

پس:

قبل از رفتن به هر جا، قبل از انجام هر کار، خرید، تلفن، و... بنشینید و نمایشنامه‌ی موفقیت را مجسم کنید. هرچه بیشتر این کار را بکنید، مغزتان بیشتر و زودتر خودش را با آنچه که دارید انجام می‌دهید، تطبیق می‌دهد. سه هفته به خودتان زمان بدهید، بله، سه هفته تجسم، سه هفته برای دریافتن این موضوع که واقعاً چه می‌خواهید سه هفته برای به دست گرفتن افسار زندگی‌تان! موفق باشید!

۳۱- خلق اهرم برای رسیدن به آنچه می‌خواهید

خلق اهرم به چه معنی است و چگونه کمکتان می‌کند تا به آنچه که می‌خواهید برسید؟ خب، اگر می‌خواهید افکارتان را عوض کنید، از افکار منفی‌تان استفاده کنید تا اهرم خلق کنید...

چگونه؟ باید به اندازه‌ی لازم درمورد چیزی که آزارتان می‌دهد، درد بکشید (یعنی تا آنجایی که می‌توانید درموردش منفی فکر کنید)، مغزتان نمی‌خواهد، به آن فکر کند. چون بسیار آسیب‌زننده است. تا حدی که مغزتان منفجر نشده، به فکر منفی‌تان ادامه دهید. باید کلی فکر منفی به آن فکر اولیه اضافه کنید.

وقتی درد لازم را به مغزتان نشان دادید، باید اهرم ایجاد کنید تا تفکر منفی را متوقف کنید. پس از دست کشیدن از فکر منفی، ایجاد تغییر به‌منظور دست‌یابی به خواسته‌هایتان آسان‌تر می‌شود.

مثل باد کردن بادکنک می‌ماند. فقط به قدری می‌توانید بادش کنید که نترکد.

به چیزی فکر کنید که خواهانش هستید، اما اکنون آن را ندارید. یکی از دلایلی که آن چیز را ندارید، شاید این باشد که واقعاً فکر

نمی‌کنید که می‌توانید آن را داشته باشید. این الگوی فکری، مانع شما از داشتن آن می‌شود. که سر و کار شما هم دقیقاً با این‌گونه الگوهای فکری است.

وقتی از شر یک الگوی فکری منفی خلاص می‌شوید، ناگهان کلی چیز تازه به زندگی‌تان می‌آید. چرا؟ چون اگر فکر کنید که نمی‌توانید کاری را انجام دهید، این یک الگوی فکری منفی است. اگر فکر کنید که می‌توانید کاری را انجام دهید، این یک الگوی فکری مثبت است. وقتی الگوی فکری منفی را رها می‌کنید و جایش را با الگوی فکری مثبت پر می‌کنید، زندگی‌تان عوض خواهد شد.

الگوهای فکری‌ای را که برایتان دردسر ایجاد می‌کنند، شناسایی کنید. مثلاً: هیچ‌وقت نمی‌توانم چیزی را به‌خاطر بیاورم. کلی از آدم‌ها بارها و بارها این جمله را تکرار می‌کنند. خوب، حدس بزنید که چه اتفاقی می‌افتد. هرچه بیشتر این جمله را بگویید، بیشتر تر به آن فکر می‌کنید، و بیشتر تر جذبش می‌کنید! هرچه بیشتر بگویید: هیچ‌وقت نمی‌توانم چیزی را به‌خاطر بیاورم، بیشتر تر به هیچ‌وقت نمی‌توانم چیزی را به‌خاطر بیاورم، فکر می‌کنید، و بیشتر تر موقعیت‌هایی را جذب می‌کنید که این چنین باشد. شما باید از اهرم استفاده کنید تا الگوهای فکری منفی را از میان ببرید. راهش این است که کلی چیز بد و منفی دیگر به آن الگوی فکری منفی اولیه‌ای که نمی‌خواهید درموردش فکر کنید، بیفزایید. برای خلق اهرم راهکار ضمیمه‌ی این بخش را بخوانید.

پس روش کار را دیدید؟ اگر اهرم ایجاد کنید (ایجاد چیزی واقعاً بد و منفی برای انجام دادن یا فکر کردن)، مفزتان دیگر تمایلی نخواهد داشت که به آن الگوی فکری کهنه برگردد. به زندگی‌تان نگاه کنید. چه

الگوهای کهنه‌ی منفی‌ای دارید که مانع پیشرفتتان هستند؟ اهرم ایجاد کنید تا آن الگوها برنگردند.

●● راهکار ضمیمه در مورد خلق اهرم: آیا از جواب رد شنیدن و عدم‌پذیرش می‌ترسید؟

وقتی برای فروش جنسی به شخصی ناشناس تلفن می‌زنید، آیا از جواب رد او می‌ترسید؟

وقتی برای کسب شغلی به مصاحبه می‌روید، آیا از جواب رد شنیدن می‌ترسید؟

وقتی از کسی می‌خواهید لطفی در حق‌تان بکند، مثلاً درمورد وام، یا دوستی یا هر چیز دیگر، از جواب رد می‌ترسید؟

آیا در این رابطه از شدت ترس خشکتان می‌زند؟

خب، اگر می‌دانستید این ترس چه بهایی برایتان دارد، شاید نمی‌ترسیدید. بیایید ببینیم، آیا ارزشش را دارد.

این ترس چه بهایی برای شما دارد؟ از نظر مالی، ذهنی، معنوی، جسمی، اجتماعی، احساسی؟

به آینده نگاه کنید تا ببینید، این ترس چه بهایی برایتان دارد.

اگر اجازه دهید این ترس تا پنج سال دیگر همچنان رشد کند، چه حالتی پیدا خواهد کرد؟

و حرفم را باور کنید: اگر کاری درموردش نکنید، صددرصد رشد خواهد کرد.

پنج سال دیگر درموردش فکر کنید و فقط مجسم کنید که این ترس چه بهایی برای شما خواهد داشت؟ از نظر مالی، ذهنی، معنوی، جسمی، اجتماعی، احساسی؟

اوضاع بدتر خواهد شد، چون همیشه همه چیز تغییر می‌کند و یکسان باقی نمی‌ماند. همان‌طوری که شما ادامه‌اش می‌دهید، آن هم به رشدش ادامه می‌دهد، مگر این‌که کاری درموردش بکنید.

ببینید این ترس تا چه اندازه می‌تواند بد باشد. بدترین‌ها را به‌سوی آینده گسیل کردن. اگر بدترین‌ها را به‌سوی آینده گسیل دارید، به مفزان درد و رنج و تقلا را نشان می‌دهید. مفزان درد و رنج و تقلا را دوست ندارد، و نمی‌خواهد، این‌چنین به استقبال آینده برود. و هر کاری را که از دستش بریاید، انجام می‌دهد تا مانعتان شود.

تکرار روند ترس، فقط اوضاع را بدتر می‌کند. و ده سال آینده. ده سال بعد چه حالتی خواهد داشت؟ این ترس چه بهایی برای شما خواهد داشت؟ از نظر مالی، ذهنی، معنوی، جسمی، اجتماعی، احساسی؟ از روش تجمع منفی‌ها بر روی هم استفاده کنید. آیا واقعاً قضیه را به‌حد کافی بد و منفی کرده‌اید؟ اگر نه، برگردید و واقعاً آن را به بدترین وجه ممکن بد و بدتر کنید.

پانزده سال دیگر چه خواهد شد؟ پانزده سال دیگر این ترس چه حس و حالی برایتان می‌آورد؟ این ترس چه بهایی برای شما خواهد داشت؟ از نظر مالی، ذهنی، معنوی، جسمی، اجتماعی، احساسی؟ /او، /او، /افتضاح خواهد شد/

بیست سال دیگر چه؟ بیست سال دیگر این ترس چه حس برای شما می‌آورد؟ این ترس چه بهایی برای شما خواهد داشت؟ از نظر مالی، ذهنی، معنوی، جسمی، اجتماعی، احساسی؟ بیست سال دیگر /او، /او، /او، /کن/ نمی‌توانم فکرش را بکنم/

حالا است! حالا کاملاً احساس درماندگی می‌کنید، مگر نه؟ خب، حالا این فکر را از خودتان دور کنید. بایستید و به اطراف حرکت کنید. حالا بنشینید - اما روی یک صندلی دیگر. حالا برای لحظه‌ای فکر کنید. بیست سال دیگر هنوز اتفاق نیفتاده. آهای، پس این بدان معنی است که می‌توانید آینده را تغییر دهید؟ بله! می‌توانید!

برای تغییر دادن آینده به باور جدیدی نیاز دارید، به یکسری قوانین جدید درمورد آنچه که باید تغییر کند، آن هم قبل از این‌که جواب رد شنیدن را احساس کنید. احساس جواب رد شنیدن تا بدین لحظه برایتان مثل آب خوردن شده. حالا باورهای جدیدتان چه چیزهایی می‌توانند، باشند؟ این چطور است: از حالا به بعد دیگر به آسانی جواب رد نمی‌شنوم. از نشانه‌های تصویری خنده‌دار هم می‌توانید استفاده کنید، مثلاً با خودتان قرار بگذارید، تنها راهی که می‌توانید جواب رد بشنوید، این است که شخص جواب ردهنده دو متر و نیم قد و سیل صورتی‌رنگ داشته باشد! اما! به این صورت دیگر هیچ‌وقت جواب رد نمی‌شنوید، مگر این‌که همه‌ی این خصوصیات در آن شخص جمع باشد.

این نکته هم مهم است که بدانید، علی‌رغم آنچه که اشخاص انجام می‌دهند یا می‌گویند، شما را رد و نفی نمی‌کنند، بلکه شاید روز بدی داشتند و دارند، از این رو ایده‌ی شما را رد می‌کنند. اگر درک کنید که این حالت، دایمی و همیشگی نیست، می‌توانید به آسانی به زندگی‌تان ادامه دهید. واقعاً هیچ‌چیزی در این دنیا پایدار نیست. با جریان هم‌نوا شوید، یعنی هر موقعیتی را بپذیرید و راحت و آسوده باشید. این نیز بگذرد.

خب، بیایید واقعاً فرض کنیم که شما برای جواب رد شنیدن واقعاً به شخصی با دو متر و نیم قد و سیل صورتی نیاز دارید، این باور جدید

چه تغییری در مایل مالی، ذهنی، معنوی، جسمی، اجتماعی، احساسی شما پدید می‌آورد؟

بیایید لبخند روی صورتتان را نگاه کنیم. سودمند است، نه؟ باور جدیدتان برایتان سودمند است. اگر نیست، آنقدر فکر کنید که سودمند است تا واقعاً سودمند بشود!

خب، با داشتن این باور، پنج سال دیگر چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اوضاع مالی، ذهنی، معنوی، جسمی، اجتماعی، احساسی‌تان چگونه می‌شود؟ به آن لبخند نگاه کنید!

خب، با داشتن این باور ده سال دیگر چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اوضاع مالی، ذهنی، معنوی، جسمی، اجتماعی، احساسی‌تان چگونه می‌شود؟ به آن لبخند پررنگ نگاه کنید! شما با زندگی‌تان خوشحال‌اید و در صلح و صفا و آرامش؛ هیچ‌کس نمی‌خواهد با دادن جواب رد به شما بی‌انرژی‌تان کند، چون شما قوانین خودتان را بنیان کرده‌اید!

خب، با داشتن این باور پانزده سال دیگر چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اوضاع مالی، ذهنی، معنوی، جسمی، اجتماعی، احساسی‌تان چگونه می‌شود؟ اوضاع بهتر است؟ صدالبته!

خب، با داشتن این باور بیست سال دیگر چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اوضاع مالی، ذهنی، معنوی، جسمی، اجتماعی، احساسی‌تان چگونه می‌شود؟ اوضاع تحت‌کنترل کیست؟ شما!

شما برای تغییر آماده‌اید اما اول باید از شر همه‌ی جواب رد شنیدن‌های گذشته خلاص شوید تا بتوانید با آینده رویه‌رو شوید. تصویری از پنج بار آخری را که جواب رد شنیدید، در ذهتان مجسم کنید، تصور کنید که یکی پس از دیگری اتفاق می‌افتند، مثل فیلم. حالا فیلم را به عقب برگردانید، با رنگی روشن و درخشان.

حالا فیلم را به جلو ببرید، با تصویری دو برابر بزرگ‌شده.
حالا دوباره فیلم را عقب ببرید، با موسیقی مخصوص سیرک، تصور کنید که همه‌ی آدم‌ها زیانشان بیرون است.
نکته: ما هیچ‌کسی را مسخره نمی‌کنیم فقط داریم واکنش‌هایمان را در آن موقعیت، کنترل می‌کنیم.
حالا بایستید و موقعیت را احساس کنید. دوباره. دوباره. دوباره.
حالا تصور کنید، کسی به شما جواب رد می‌دهد. صاف بایستید و موقعیت را احساس کنید.
این کار را شش بار تکرار کنید: تصور کنید، کسی به شما جواب رد می‌دهد. شما هم صاف بایستید و موقعیت را احساس کنید.
احساس می‌کنید که حالتان خوب است؟ دوباره، چه کسی کنترل امور را به‌عهده دارد؟ شما! آیا این عالی نیست؟
یادتان باشد، اگر صبورانه وقت بگذارید و تلاش کنید تا دیدگاهتان را از واقعیت عوض کنید، مغزتان هم فوراً دست‌به‌کار می‌شود و تلاش می‌کند تا واقعیت شما را به دیدگاهتان تبدیل کند.

۳۲- آیا باورهای دارید که دیگر به دردتان نمی‌خورد؟

باوری که دیگر به درد شما نمی‌خورد چیست؟
مثلاً این باورها: من به‌حد کافی زرنگ و باهوش نیستم. من به‌حد کافی پولدار نیستم. من شایسته نیستم. نمی‌توانم انجامش بدهم. هیچ‌کس به من احترام نمی‌گذارد. هیچ‌کس دوستم ندارد.
به‌نظرم نکته‌ی این راهکار را درک کردید. یک حس منفی در هر یک از این جملات وجود دارد. نه، و نمی، دیگر به درد شما نمی‌خورد (No و Not).

اگر شک دارید که باورهایتان به دردتان می‌خورند یا نه، این سؤالات را از خودتان پرسید:

آیا چیزی در این باور وجود دارد که خوب است؟

چرا من این باور را دارم؟

اگر این باور را رها کنم، چه اتفاقی در زندگی‌ام خواهد افتاد؟

اگر این باور را رها کنم، چه اتفاقی برای عزیزانم می‌افتد، برای دوستان و آشنایانم؟

حالا وقتی تشخیص دادید که یک باور هیچ کمکی بهتان نمی‌کند، این سؤال را پرسید:

چه باوری را می‌خواهم جانشینش کنم؟ (چون وقتی شما باوری را برمی‌دارید، باید باوری نو به جای آن بگذارید که آن باور کهنه دیگر هرگز برنگردد.)

وقتی فهمیدید باور جدیدتان چیست، از خودتان این سؤالات را پرسید تا مطمئن شوید که برایتان خوب است یا نه.

آیا چیزی در این باور هست که منفی باشد؟

چرا این باور را دارم؟

اگر این باور را نگه دارم، چه اتفاقی برای زندگی‌ام می‌افتد؟

اگر این باور را نگه دارم، چه اتفاقی برای من، عزیزان و دوستان و آشنایانم می‌افتد؟

حالا از طریق تجسم منفتهای آتی این باور جدید، آن را قدرتمندتر کنید. مثلاً:

اگر احساس کنید به حد کافی باهوش و زرنگ و پولدار و شایسته هستید، چه اتفاقی می‌افتد؟ آن چه را که اتفاق می‌افتد، ببینید، بشنوید، استشمام کنید، لمس کنید، و بچشید.

اگر قادر به انجام کارهایی بودید که فکر می‌کنید، در این لحظه نمی‌توانید انجامشان دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟ آن‌چه را که اتفاق می‌افتد، ببینید، بشنوید، استشمام کنید، لمس کنید، و بچشید.

اگر می‌خواهید و تصمیم دارید، به آدم آرمانی خودتان تبدیل شوید، در این لحظه چه گام‌هایی می‌توانید بردارید؟ باورهای جدیدتان چگونه می‌توانند از این عمل حمایت کنند؟

باورهای قدیمی‌تان چگونه از این عمل حمایت نکرده‌اند؟

به تفاوت‌ها بنگرید و تصمیم بگیرید، با باورهای پیش بروید که از شما حمایت می‌کنند، حمایت در همه‌ی کارهایی که انجام می‌دهید. با باورهای جدیدتان شاد و خوش باشید!

۳۳- آیا یبوست ذهنی دارید؟

یبوست هم می‌تواند جسمی باشد، هم ذهنی...

آیا از آینده می‌ترسید؟ آیا همیشه در حال جلوگیری از پیشامدی هستید یا این‌که همیشه همه‌چیز را کنترل می‌کنید؟

خب، حدس بزنید که چه اتفاقی می‌افتد. وقتی از نظر ذهنی مدام در حال جلوگیری از پیشامدی باشید یا همیشه همه‌چیز را کنترل کنید، تمام این‌ها را از نظر جسمی هم نگه می‌دارید و ذخیره می‌کنید. پس آگاه باشید که یبوست، ورم روده، و ... را خودتان با فکر کردن، در بدنتان پدید آورده‌اید، شما بر روی بدنتان تأثیر می‌گذارید - با منفی‌بافی، با مثبت‌نگری، و یا بی‌تفاوتی - بسته به فکرتان روی بدنتان تأثیر می‌گذارید. سلول‌ها آگاه و هوشیار و گوش‌به‌فرمان، متظر دستوراتان هستند.

حنماً می‌گوید، دست خودم نیست. اگر همه چیز را ول کنم، اگر احساساتم را رها کنم، شاید به کسی آسیب بزنم.

خب، خبرهای خوبی برایتان دارم. روش‌های زیادی برای رهاسازی احساسات وجود دارد که به هیچ‌کسی هم آسیب نمی‌زنند. و به‌حدی هم آسان هستند که گاهی اوقات آدم فراموششان می‌کند.

همان‌طوری که چنگ زدن به شرایط روی بدنتان تأثیر می‌گذارد و اهمیت دارد، رها کردن هم تأثیر می‌گذارد و اهمیت دارد.

چگونه می‌توان رها کرد؟ خب، بیایید درموردش فکر کنیم. گاهی اوقات، ما چیزها را رها می‌کنیم، اما نه به روشی سودمند، بلکه به روشی ویرانگر و مخرب. خشم، ناامیدی و دل‌سردی، و... چرا به طریقی سودمند و آگاهانه رها نکنیم؟

بعضی‌ها به کیه‌بوکس مشت می‌زنند. بعضی‌ها به مردم دیگر!!! بعضی‌ها وقتی عصبانی‌اند، بدون خشم با خودشان حرف می‌زنند، بعضی‌ها با دیگران با عصبانیت حرف می‌زنند.

درست است که نباید حسی را در درونمان نگه داریم، اما نکته‌ی مهم دیگر هم این است که نباید حسی را سر بقیه خالی کرد.

نکته این‌جاست که باید راه سودمندی را پیدا کنیم تا تشویش، خشم، ترس، دل‌سردی، و ناامیدی را رها کنیم. نکته این‌جاست که زندگی بهتری را زندگی کنیم، طوری که بتوانیم به دیگران هم راه بهتر زیستن را بیاموزیم تا آن‌ها هم این راه را به دیگران نشان دهند. و این چرخه هم‌چنان ادامه پیدا کند... آدم‌ها از الگو و نمونه می‌آموزند. چه الگو و نمونه‌ای دارید نشانان می‌دهید؟

به این قضیه فکر کنید و آن را کشف کنید. اگر الگویی را که الان دارید ارایه می‌دهید دوست ندارید، عوضش کنید.

و این هم چند راه خوب و مفید و سودمند برای رهاسازی احساس ترس و تشویش و وحشت:

به کیسه بوکس مشت بزنید، یا به بالش. یک ساعت با خودتان حرف بزنید. کاغذ پاره کنید.

با خدا حرف بزنید. درمورد همه چیز. مادامی که آرامش و صلح را تمام و کمال احساس نکرده‌اید، با خدا حرف بزنید. نامه بنویسید، سپس پاره‌اش کنید.

نکته: یک بار دیگر اولین مبحث این کتاب یعنی آیا خشم، عادت و روش زندگی‌تان شده است؟ را مرور کنید.

از طریق سهیم شدن دیدگاه مثبتان، به دیگران هم کمک کنید تا احساس خشم و ترس و تشویشان را رها کنند. هر وقت سرشان پایین و جسمشان بی‌انرژی است، شما هم سرتان را پایین بیندازید و خودتان را بی‌انرژی نشان دهید، سپس آرام‌آرام خود را بالا بکشید. آنها خیلی زود نکته‌ی این کار را درمی‌یابند.

وقتی سرتان بالاست، آماده‌اید برای جذب انواع و اقسام امکانات. به فرزندان‌تان هم کمک کنید و این روش‌ها را به آنها یاد بدهید تا احساسات منفی‌شان را رها کنند. همیشه در کنارشان باشید، تا از همین الان یاد بگیرند، چگونه افکارشان را کنترل کنند. به آنها یاد بدهید مسؤول افکارشان باشند.

آدم‌هایی بالغ و مسؤول تربیت کنید تا آنها هم به‌نوبه‌ی خود آدم‌هایی بالغ و مسؤول تربیت کنند و این چرخه ادامه پیدا کند.

خب، به‌نظرم حالا دیگر نکته‌ی این راهکار را دریافتید، عجب

فکری!

۳۴- بی‌خوابی صددرصد هم بد نیست

درست است. بی‌خوابی صددرصد هم بد نیست. می‌تواند سودمند و مفید هم باشد...

می‌دانید چرا؟ چون اگر خوابتان نبرد، در حال چه کاری هستید؟ فکر کردن! درست است.

البته، پیش از پرداختن به این‌که باید به چه چیزی فکر کنید، باید در مورد چیزهایی حرف بزنیم که نمی‌توانید و نباید در موردش فکر کنید. مشکلات.

وقتی که دراز کشیده‌اید یا استراحت می‌کنید، نمی‌توانید و نباید به مشکلاتتان فکر کنید، به هیچ وجه. این یک قانون است.

می‌دانید چرا قانون است؟

چون وقتی در حال استراحت هستید و یا دراز کشیده‌اید، دستیابی به ذهن یا ضمیر ناخودآگاه واقعاً بسیار ساده است (کل داستان هینوتیزم همین است). و اگر در این حالت به گونه‌ای منفی به مشکلاتتان بیندیشید، حدس بزنید که فردا چه چیزهایی را جذب زندگی‌تان می‌کنید؟ درست است. مشکلات را. شما که نمی‌خواهید این کار را بکنید.

چون اگر به مشکلات فکر کنید، یعنی نگران هستید. و یک تعریف نگرانی این است: نگرانی، فرآیندی است که شما طی آن چیز ناخوشایندی را مجسم می‌کنید، و سپس این‌طور احساس می‌کنید که انگار آن اتفاق بد در حال وقوع است، آن هم همین الان.

به بیان دیگر، بدنتان به آن‌چه که شما در موردش فکر می‌کنید، پاسخ می‌دهد و واکنش نشان می‌دهد، طوری که گویی همین الان در حال وقوع است. اگر دارید در مورد چیزی فکر می‌کنید که شما را می‌ترساند، بدن

شما به آن نرس پاسخ می‌دهد! و کل بدن‌تان فشرده و منقبض و وحشت‌زده و پرتنش می‌شود، و حدس بزنید که چه اتفاقی می‌افتد؟ بدن‌تان در کل آن مراحل و مرقعیت‌هایی که هنوز اتفاق هم نیفتاده، سیر می‌کند، و بنابراین اگر اتفاق بیفتد، بدن‌تان دوباره کل آن حالت‌هایش را تکرار می‌کند! من به این حالت می‌گویم: دنبال دردسر رفتن، و دریافت دردسر. شما می‌توانید از لوط ترس به سلامتی‌تان ضربه بزنید، چون بدن‌تان به تمام افکار‌تان پاسخ می‌دهد.

خب، و حالا روی دیگر سکه.

افکار خوب.

وقتی به بی‌خوابی می‌اندیشید، به افکار خوب فکر کنید. این هم مثال: اوه، قهوه زیاد خوردم. حتما امشب بی‌خوابی به کله‌ام می‌زند. خب، و فکر بعدی‌تان چیست؟ آهای، خیلی هم بد نیست. می‌توانم زندگی‌ام را با افکار خوب برنامه‌ریزی کنم تا بالاخره خوابم ببرد! امتحانش کنید. بی‌خوابی. افکار خوب. بی‌خوابی. افکار خوب. بی‌خوابی.

خوب است. به‌نظرم نکته‌اش را دریافتید.

دوباره، چرا دیگر نمی‌خواهید قبل از خواب به چیزهای منفی و بد و نگران‌کننده فکر کنید؟ چون وقتی در حال استراحت هستید، برنامه‌ریزی کردن ضمیر ناخودآگاهتان آسان‌تر است. بنابراین، حالا که می‌خواهید سراغ ذهن ناخودآگاهتان بروید، پس باید طرح و برنامه‌ریزی داشته باشید. نباید اجازه دهید که هر چیزی وارد آن شود، وگرنه زندگی‌تان آشفته می‌شود.

این هم روشی برای انجام این کار: فهرستی از همه‌ی برکته‌ها و نعمت‌هایتان را در کنارشان بگذارید. هر شب به نکات خوب و مثبت و مفید این فهرست فکر کنید.

درست است. اگر بتوانید این کار را بکنید، از بی‌خوابی هم می‌توانید لذت ببرید. چرا می‌خواهید از بی‌خوابی لذت ببرید؟ چون اگر ازش بترسید، مدام برمی‌گردد.

پس، حالا شما می‌دانید که چرا بی‌خوابی صددرصد بد نیست. از این دانش استفاده کنید و ببینید که روزهایتان روشن‌تر و درخشان‌تر می‌شوند.

۳۵- من، من، من

تا حالا شده در طول روز به این فکر کنید: من، من، من! چه چیزی برای من وجود دارد؟ فکر می‌کنید، باید مراقب و هوشیار باشید تا همیشه شماره‌ی یک شوید؟

نکته‌ای که اکثر آدم‌ها متوجهش نیستند، این است که اگر مدام درصدد شماره‌ی یک شدن باشند، دیگر جای زیادی برای بقیه نمی‌ماند. بیاید به این قضیه و همه‌ی واکنش‌های مرتبط با آن فکر کنیم.

می‌دانید چرا؟ چون قطعاً کلی واکنش و پیامد در این رابطه وجود دارد! یکی این که اگر همه‌ی فکر و ذکرتان فقط و فقط درگیر خودتان باشد، دیگران را کنار می‌زنید و نادیده می‌گیرید. بعد، حدس بزنید که چه اتفاقی می‌افتد. تنها و بی‌کس می‌شوید.

اما می‌توانید این حالت را عوض کنید. این حالت را به سطحی جدید ببرید. سطحی بالاتر، سطحی که الگوی باوری‌تان این است: /سبب

و صلحه و ضربه به هیچ کس! به بیان دیگر، شمارهی یک بودن هم چنان شعارتان است، اما با مفهومی برتر و عمیق تر.

منظورم چیست؟ خوب، شیوهی شما تا به این لحظه این بوده که همواره با صبر و حوصله برای خودتان زمان بگذارید.

وقتی شما سه بار در روز به مدت پانزده دقیقه وقت تنفس می گذارید تا راحت و آسوده شوید، و روزتان را برنامه ریزی کنید، روزتان هم معمولاً طبق برنامه ریزی تان به پایان می رسد.

نکتهی دیگری که آدم ها به آن توجه ندارند، این است که اگر روزتان را آگاهانه برنامه ریزی نکنید، تصادفی برنامه ریزی می شود. به برنامه ریزی های تصادفی تان نگاه کنید. اگر این چیزی نیست که خواهانش هستید، با صبر و حوصله زمان بگذارید تا آن چه را می خواهید برنامه ریزی کنید.

چه باور کنید، چه نکنید، وقتی که با صبر و حوصله زمان می گذارید تا آرام و آسوده شوید و موفقیت و صلح و صفا و آرامش را برای زندگی تان برنامه ریزی می کنید، دیگر این نیاز را احساس نمی کنید که همیشه مراقب و هوشیارِ شمارهی یک شدن در جهان مادی باشید. به جای این که عجله کنید تا پشت سری تان بهتان نرسد، با صبر و حوصله زمان بگذارید تا آرام و آسوده شوید. دیگر من، من، من، اولویتان نیست. بلکه مانترای شما این می شود: چه کار می توانم برای دیگران بکنم؟ دلیل این کار را می دانید؟ هر وقت به دیگران کمک می کنید، بدانید که به خودتان کمک کرده اید.

می دانید وقتی سندروم من، من، من را پشت سر بگذارید، چه اتفاقی می افتد؟

خب، تا حالا شده کسی ناراحتان کند و شما قادر شده باشید، بدون عصبانیت با این قضیه کنار بیایید؟ آیا تا حالا شده که سر کار همه چیز خراب شود و شما به آسانی از پس شرایط برآید؟ تا حالا شده، کسی شرم زده تان کند، و شما هم با سری بالا با قضیه کنار بیایید؟

اگر آره، تبریک! کارتان را عالی انجام دادماهدا

همیشه مطمئن شوید، تنها برنامه ریزی ای که در مفزتان انجام می شود، برنامه ریزی های خوب است. چه کسی مسؤول مفزتان است؟ خودتان!

موفق باشید و خوب و مثبت برنامه ریزی کنیدا

۳۶- بله، شما هم می توانید جمله ی مأموریتی شخصی داشته باشید!

آیا شما جمله ی مأموریتی شخصی خاص خودتان را دارید؟ اصلاً جمله ی مأموریتی شخصی یعنی چه؟

جمله ی مأموریتی شخصی چیزی است، مثل: من مهربان/ام، من ملاحظه گرم، من با محبت/ام، من همیشه خرج می کنم، من بخشاینده و بخشنده/ام، و... انگار که مأموریت شخصی تان در زندگی این است که به همه ی این جملات عمل کنید.

اگر این ها جمله های مأموریتی شخصی شما هستند، آیا احساس می کنید که دارید به آنها عمل می کنید؟ یا این که گاهی اوقات در انجام دادنشان اندکی تعلل می ورزید؟

وقتی کوچک بودید، با فاصله از مادر بزرگ یا مادر یا دوستان راه می رفتید؟ از ترس این که مبادا مردم فکر کنند، با آنها هستید؟ آیا الان هم

گاهی با دوستان یا فرد مورد علاقه‌تان به هر دلیلی این کار را می‌کنید؟ اگر آره، آیا این کار با جمله‌ی مأموریتی شخصی‌تان مطابقت دارد؟ نه. درست است؟ چطور است، مطلب را عمیق‌تر بشکافیم؟ آیا فقط افراد معینی را به میهمانی‌هایتان دعوت می‌کنید؟ آیا درمورد هدیه دادن فقط برای بعضی‌ها توجه بیشتری دارید، و درمورد بقیه نه؟

آیا فقط برای بعضی جاها لباس خوب می‌پوشید و برای بقیه‌ی جاها نه؟

آیا با بعضی‌ها بیشتر مدارا می‌کنید و با بعضی‌ها نه؟ آیا همیشه قبل از انجام هر کاری به این قضیه توجه دارید که این کار چه نفعی برای من دارد؟ آیا خوشحال‌اید که پاسخ‌هایتان به سؤالات بالا بله است؟ البته هیچ اشکالی ندارد.

اما برای آن دسته از آدم‌ها که از این بابت خوشحال نیستند، و دلشان می‌خواهد، زندگی‌شان در راستای جمله‌ی مأموریتی شخصی‌شان باشد، شاید این کمک کند:

هر روز صبح در آینه به خود نگاه کنید و جمله‌ی مأموریتی شخصی‌تان را بگویید.

این‌طوری شروع کنید که: جمله‌ی مأموریتی شخصی من این است که... سپس هر جمله‌ای را که احساس می‌کنید جمله‌ی مأموریتی شخصی‌تان است، بگویید. این هم چند مثال: من مهربان و با ملاحظه و با محبت‌ام.

من دوست می‌دارم، دوست‌داشتنی‌ام، و عشق می‌ورزم.

من با همه رفتاری یکسان دارم.

من برای نکات مثبت و خوب همه‌ی آدم‌هایی که با آنها سروکار دارم، ارزش قابل‌ام و قدرشان را می‌دانم و نکاتِ نه چندان خوششان را کنار می‌گذارم.

امروز بر روی چیزهای خوب تمرکز می‌کنم.
هر وقت کسی را می‌بینم، فکرم این است: چه کار می‌توانم بکنم تا به تو کمک کنم؟

اگر امروز آدمِ مشکل‌داری ببینم، به او کمک می‌کنم.
وقتی جملات انگیزه‌بخشی مثل این‌ها و یا هر جمله‌ی مثبت دیگری هر روز بارها و بارها با عشق و علاقه و احساس تکرار شود، زندگی‌تان نیز به همان‌جا خواهد رفت.

آیا جمله‌ی مأموریتی شخصی‌تان را هدایت می‌کنید یا این‌که آرزویتان این است که آدم بهتری بودید؟

خودتان را مجسم کنید که دارید با کسی راه می‌روید یا صحبت می‌کنید. آیا موانع صحبت کردن و راه رفتن هم مطابق با جمله‌ی مأموریتی شخصی‌تان عمل می‌کنید یا این‌که شانه‌هایتان خمیده است و سرتان پایین و راه رفتن‌تان کند؟ طوری که انگار افسار امور زندگی‌تان را به دست ندارید؟

اگر این‌طور است، راه رفتنی را تمرین کنید که نشان می‌دهد افسار امور زندگی‌تان را به دست دارید، طوری حرف بزنید که نشان می‌دهد، کنترل امور را به دست دارید، به‌گونه‌ای عمل کنید که نشان می‌دهد، کنترل امور را به دست دارید. اگر به حد کافی این کار را تمرین کنید، خیلی زود بی‌وقفه همین احساس را خواهید داشت.

تصمیم بگیرید که چه کسی هستید یا می‌خواهید باشید، و جمله‌ی مأموریتی شخصی‌تان چیست، سپس به آن عمل کنید! آیا مفاهیمی در

زندگی‌تان وجود دارد که بتوانید و بخواهید دوباره تعریفشان کنید؟ اگر این‌طور است، پس چرا راهی برای عوض کردنشان پیدا نکنید؟

۳۷- راز مثبت‌اندیشی

می‌دانید چگونه می‌توان مثبت‌اندیشید؟

تصور کنید، خواهان چیزی هستید، و هنگام تعمق و اندیشیدن به آن، کلی جمله تأکیدی مثبت را تکرار می‌کنید، اما ناگهان تناقض و تضادی به سراغتان می‌آید، و جروبحثی اساسی راه می‌افتد، انگار که کسی مدام در حال غرغر است. در این حالت چه اتفاقی می‌افتد؟

وقتی تضاد و تناقضی را احساس می‌کنیم، مغزمان به‌طرفش می‌رود. به این دلیل بعضی‌ها با مثبت‌اندیشی مشکل دارند. آن‌ها تصور می‌کنند، مثبت‌اندیشی یعنی همین، و در این کار شکست می‌خورند. دلیلش را نمی‌دانند. و احساس می‌کنند که دارند کار را درست انجام می‌دهند!

بله، این درست، آن‌ها مثبت می‌اندیشند، اما آنچه را که بدان می‌اندیشند، دوست ندارند. آن‌ها فکر می‌کنند که چیزی را می‌خواهند، اما می‌دانند که استطاعت مالی‌اش را ندارند. آن‌ها از فکر استطاعت مالی چیزی را نداشتن خوششان نمی‌آید. و این‌جاست که تضاد و تناقض پیش می‌آید.

یادنان باشد: مغزتان تفاوت بین واقعیت و تجسم زنده و خلاق را درک نمی‌کند.

بنابراین، شما اتومبیلی جدید و زیبا را به‌صورت زنده و خلاق تجسم می‌کنید.

و، ای وای! ناگهان متوجه می‌شوید که از درون دچار تنش و نلردگی شده‌اید، چون می‌دانید که استطاعت خریدش را ندارید. (پس

حالا دارید چه چیزی را به‌طور زنده و خلاق تجسم می‌کنید؟ تنش و فشردگی درونی، واکنش بدنتان است. به‌خصوص وقتی که دارید با مفزتان حرف می‌زنید، بدنتان پنجاه‌وپنج درصد از ارتباطتان را شکل می‌دهد. مفزتان بیش‌تر به چه چیزی توجه دارد؟ به کلماتان - که فقط هفت درصد از ارتباطتان را به‌عهده دارند - یا به بدنتان که پنجاه‌وپنج درصد از ارتباطتان را تشکیل می‌دهند؟ به بدنتان، درست است؟ بسیار خوب.

خوب، پس دریافتید که مفزتان به تنش و فشردگی بدنی‌تان توجه بیش‌تری دارد. آدم‌ها با هم متفاوت‌اند، اما بیایید فرض را بر این بگذاریم که تنش‌تان به شما می‌گوید، اوه، نه، اتومبیل جدید یعنی خرج بیش‌تر، قسط بیش‌تر، تعمیر و نگهداری، بیمه و... حتی اگر اتومبیل جدیدی هم بخرم، استطاعت مالی این همه چیز دیگر را ندارم.

و حدس بزنید که چه اتفاقی می‌افتد؟ این چیزی است که مفزتان برایتان می‌آورد: مشکلات. مفزتان قصد دارد، به کارش برسد، یعنی آوردن همان چیزی که شما به او نشان می‌دهید، و شما چه چیزی را به آن نشان داده‌اید؟ مشکلات را.

خوب، حالا چگونه می‌توان این روند را عوض کرد؟

این هم راهش: شما به‌طور خلاق و زنده اتومبیل جدیدی را مجسم می‌کنید و ذهناً هم می‌گویید: هیچ ضرر و صدمه‌ای برای کسی ندارد. اگر به‌طور تصادفی و ناگهانی افکار خرج و قسط اتومبیل و... به ذهنتان خطور کرد، فوراً ذهنتان را به جملی هیچ ضرر و صدمه‌ای برای کسی ندارد، هدایت کنید که یعنی هیچ ضرر و صدمه‌ای برای شما هم ندارد.

شما می‌دانید که داشتن اتومبیل جدید دقیقاً همان چیزی است که می‌خواهید به همان مبلغی که می‌خواهید به همان روشی که می‌توانید آن

را بپذیرید و استطاعتش را دارید. هیچ ضرر و صدمه‌ای برای شما و کسی ندارد.

همین روش برای شغل جدید، خانه‌ی جدید، هدف جدید، خانواده‌ی جدید و... صدق می‌کند. چرا این کار، مؤثر است؟ چون از همان لحظه‌ی اول، منفی‌اندیشی را متوقف می‌کنید. ذهنتان به‌طور خودکار می‌رود به‌سمتی که هیچ ضرر و صدمه‌ای برای شما و کسی ندارد، و نفس راحتی می‌کشید و احساس می‌کنید که آرامش و آسودگی در کل بدنتان جاری شده است. مغزتان دیگر تضاد و تناقضی را نمی‌بیند.

اکنون درک بهتری از مثبت‌اندیشی دارید.

اکنون می‌توانید مثبت بیندیشید: هیچ ضرر و صدمه‌ای برای شما و کسی ندارد.

از این راهکار، معقولانه استفاده کنید. و صلح و صفا و آرامش را احساس کنید.

۳۸- الگوهای محدودکننده را نابود کنید

الگوی محدودکننده چیست و نابود کردن الگوی محدودکننده یعنی چه؟

الگو چیزی است که مدام انجامش می‌دهید. شما به یک الگو شکل داده‌اید. الگوی محدودکننده چیزی است که محدودتان می‌کند. چیزی که مانعتان می‌شود تا به آنچه که می‌توانید باشید، تبدیل نشوید. الگوی محدودکننده الگویی است که به‌مرور زمان در شما رشد یافته و معمولاً هم می‌گوید: نمی‌توانید کاری انجام دهید. الگوی محدودکننده، شما را از خیلی کارها بازمی‌دارد: امتحان تجارب جدید، یافتن شغل‌های جدید، پیدا کردن دوستان جدید. حتی ممکن است، باعث شود که عصبی،

آشفته، و نگران شوید و کنترل امور زندگی و احساساتان را از دست بدهید.

چگونه می‌توان الگوهای محدودکننده را نابود کرد، طوری که دیگر هرگز برنگردند؟ به این روش:

ابتدا باید الگوی محدودکننده را شناسایی کنید، سپس می‌توانید کاری درموردش انجام دهید. چه کاری؟ خب، اسم این کار را می‌گذاریم روش فیث‌فیث! چطور است؟

اگر روش فیث‌فیث را یاد بگیرید، می‌توانید الگوهای محدودکننده‌تان را نابود کنید. الگوی محدودکننده‌تان چیست؟ می‌توانید چشمانتان را ببندید و تجسمش کنید؟

وقتی این تصویر را در ذهنتان می‌بینید، در درونتان چه احساسی دارید؟

وقتی به آن فکر می‌کنید، در ذهنتان چه می‌گویید؟

کجا و کی دلتان می‌خواهد، به‌گونه‌ای متفاوت با اکنونتان واکنش نشان دهید؟ مثلاً وقتی سر چیزی با بچه‌ها، پدر و مادر، دوستان، یا همسران عصبانی می‌شوید؟

قبل از عمل کردن به شیوه‌ای که دلتان نمی‌خواهد، چه چیزی را واقعاً می‌بینید؟ نمایشنامه‌ای را می‌بینید که می‌خواهید عصبانی شوید؟ به چه چیزی توجه دارید؟ به کاری که آنها می‌کنند یا چیزی که می‌گویند یا به احساسی که در اثر عمل یا حرف آنها به شما دست می‌دهد؟ وقتی عصبانی می‌شوید، چه شکلی می‌شوید؟

حالا نمایشنامه‌ی دیگری خلق کنید. نمایشنامه‌ای که در آن افسار احساساتان را به دست دارید، عصبانی نمی‌شوید، و کنترل امور را به عهده دارید. آنقدر این کار را ادامه دهید تا واقعاً در این تصویر، جذاب

و زیبا شوید، تصویری که به جای عصبانی شدن، کنترل خورد و امور و احساساتتان را به دست دارید و جذاب هستید. حالا نمایشنامه‌ی اصلی را ببینید که در آن عصبانی هستید. بزرگ و روشن است.

حالا در گوشه‌ی راست و پایین‌تر، تصویری کوچک و تیره بسازید، از حالتی که کنترل امور را به عهده دارید. این تصویر کوچک تیره مدام بزرگ و بزرگ‌تر و روشن و روشن‌تر می‌شود و تصویر اصلی را دربرمی‌گیرد، آن هم خیلی سریع، دقیقاً به سرعت گفتن: فیثرفیش. به موازات این که تصویر خشم، مدام تاریک و تاریک‌تر و کوچک و کوچک‌تر می‌شود، و در جلوی چشمانتان محو می‌گردد، تصویر مثبت جدید، واضح‌تر و بزرگ‌تر می‌شود. چشمانتان را باز کنید.

چشمانتان را ببندید و این کار را هشت بار یا بیش‌تر انجام دهید. امتحانش کنید. وقتی به تصویر خشم نگاه می‌کنید، چه احساسی دارید؟ با نگاه به آن چه اتفاقی در ذهن و بدنتان می‌افتد؟ همان واکنش خشم قدیمی که نیست، درست است؟ چه عالی!

این کار را برای همه‌ی الگوهای محدودکننده‌ی خود انجام دهید و ببینید که زندگی‌تان عوض خواهد شد، ببینید که زندگی‌تان بهتر خواهد شد.

روش‌های گوناگون زیادی برای این کار وجود دارد، اما این راهکار، نتایج آنی برایتان می‌آورد. می‌توانید از این راهکار برای ناخن جویدن، سیگار کشیدن، پرخوری، و هر عادت بدی استفاده کنید.

راهکارهایی در راستای ترک عادات منفی

۱- آیا عادت به شمارش دارید؟

اگر عادت به شمارش دارید، عالی است، چون می‌توانید زندگی‌تان را عوض کنید

فرض کنیم، دارید تمرین‌های ورزشی‌تان را می‌شمرید. گاهی اوقات یک‌جورهایی خسته‌کننده و ملال‌آور است، مگر نه؟ فرض کنیم، باید ده تا شکم بروید. چطور است، به‌جای گفتن یک، دو، سه و... این را بگویید:

من... الان... دارم... لاغرتر... لاغرتر... و... لاغرتر...
می‌شوم.

♦♦ درمورد هر کدام از تمرین‌های ورزشی‌تان مطمئن شوید، تصویری را که دارید می‌شمرید، در ذهنتان می‌بینید. واقعاً تمام و کمال درگیر این قضیه شوید تا زودتر و زودتر به نتایج دلخواهتان دست یابید. فرض کنیم، دارید ورزش مخصوص چشم را تا شماره‌ی ده انجام می‌دهید:

چشمان... من... امروز... قوی‌تر... قوی‌تر... و... قوی‌تر... و...
قوی‌تر... می‌شوند.

فرض کنیم، دارید داروی مو مصرف می‌کنید:

موهای... من... لحظه... به... لحظه... بهتر... سالم‌تر... و... پرپشت‌تر... می‌شوند.

فرض کنیم عصبانی شده‌اید و می‌خواهید تا ده بشمرید:
من... بسیار... عالی... کامل... و... بامحبت... افسار... احساساتم... را... به‌دست دارم.

اگر نخواهید تا ده بشمرید، اما وقت برای تکرار جمله‌ای داشته باشید، چطور؟

مثلاً وقتی متظرید تا چراغ راهنمایی سبز شود؟
من... آرام... و... آسوده... و... صبورم. چراغ... به... زودی... سبز... می‌شود.

فرض کنید پشت خط تلفن متظرید:
من... آرام... و... آسوده... و... صبورم. آن‌ها... قادرند... خیلی... زود... به... من... کمک... کنند.

فرض کنید به اینترنت وصل شده‌اید و متظرید تا سایت دلخواهتان روی صفحه‌ی مانیتور ظاهر شود:

من... آرام... و... آسوده... و... صبورم. کامپیوتر... من... لحظه... به... لحظه... سریع‌تر... و... سریع‌تر... کار... می‌کند.
یا جمله‌ی دلخواه خودم:

فقط... خوبی... و... نیکویی... را... ارسال... می‌کنم، فقط... خوبی... و... نیکویی... را... دریافت... می‌کنم.

همه می‌دانیم که اگر منفی بیندیشیم، مدام اتفاقات منفی در زندگی‌مان رخ می‌دهد و رویدادهای منفی را به زندگی‌مان جذب می‌کنیم. چیزی که دارید به خودتان می‌گویید، ارتباط مستقیم دارد با آنچه که دارد در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد. با خودتان خوب و مهربان

باشید. مثبت بیندیشید تا مدام چیزهای مثبت در تجربه‌های شما جمع شوند. و حرفم را باور کنید که این چنین خواهد شد.

۲- وزنتان چه قدر است؟

آیا برایتان اتفاق افتاده که وزن کم کنید، و خیلی زود دوباره اضافه‌وزن پیدا کنید؟

آیا دلتان می‌خواهد، وزن کم کنید، اما هر کاری می‌کنید، بی‌فایده است؟ خیلی چیزها را امتحان کرده‌اید؟ همه‌چیز را؟ هیچ‌چیزی در طولانی‌مدت برایتان فایده ندارد؟

نکته: خب، می‌دانید واقعیت چیست؟ شما هنوز همه‌چیز را امتحان نکرده‌اید.

پس لطفاً به مفزتان نگویید که همه‌ی راه‌ها را امتحان کرده‌اید، موضوع این است که شما فقط هنوز به نتایج دلخواهتان نرسیده‌اید. چون اگر به مفزتان چنین چیزی را بگویید - که همه‌ی راه‌ها را امتحان کرده‌اید - هیچ حق انتخاب دیگری به مفزتان نمی‌دهید. اگر درست بپذیرید که همه‌ی راه‌ها را امتحان کرده‌اید و هیچ راهی مؤثر نیست، مفزتان هم دیگر به جستجوی راه دیگری برای وزن کم کردن نمی‌پردازد. یعنی کاملاً دست می‌کشد. شما این را می‌خواهید؟

دلتان می‌خواهد بدانید که چگونه می‌توانید تغییری پایدار ایجاد کنید؟

برای ایجاد تغییری ماندگار باید به سه باور ایمان کامل داشته باشید:
چیزی باید عوض شود.

من باید آن چیز را عوض کنم.

من می‌توانم آن چیز را عوض کنم.

باید در قلبتان بدانید که باید و مجبورید، وزنشان را کم کنید. باید فکر کنید که چیزی باید و مجبور است، عوض شود. لازم و ضروری است.

تأکید می‌کنم که باید. باید. باید. چون فقط و فقط باید است که قابل اتفاق افتادن است.

وقتی می‌دانید که باید کاری را انجام دهید، راهی را برای انجامش پیدا می‌کنید. من باید آن کار را انجام دهم.

بعضی‌ها پیش کسی می‌روند تا این کار را برایشان انجام دهد. کسی مثل مشاور، درمانگر، دکتر، و... حدس بزنید که چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر آن شخص این کار را برای شما انجام دهد، ممکن است او کسی باشد که وزنش را از دست می‌دهد. البته شما هم وزن از دست می‌دهید، اما زیاد ماندگار نیست، چون اگر با مشکلی روبه‌رو شوید، دوباره اضافه‌وزن پیدا می‌کنید و به همان جای اولتان برمی‌گردید، اما با یک تفاوت بزرگ. شما تقصیر را می‌اندازید گردن آن شخص. تقصیر اوست که این روش بی‌فایده از آب درآمد.

منظورم را اشتباه برداشت نکنید. مراجعه به کسی برای طلب کمک عالی است. اما اگر هنوز آماده نیستید تا مسئولیت تغییرتان را به عهده بگیرید، بهتر است پولتان را هدر ندهید.

اگر در این راستا خودتان دست به عمل بزنید، اگر بدانید که خودتان سرچشمه‌اید، در این صورت آماده‌ی ایجاد تغییرید. هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند این کار را برایتان انجام دهد. مانترای شما باید این باشد: /این قضیه باید عوض شود و من باید آن را عوض کنم.

البته، یکی از دلایلی که بعضی از آدم‌ها فکر می‌کنند نمی‌توانند چیزی را تغییر دهند، این است که قبلاً به هیچ‌وجه چیزی را عوض

نکرده‌اند. خب، حدس بزید که چه اتفاقی می‌افتد؟ گذشته که با آینده یکسان نیست. شما باید قادر باشید، به جلو نگاه کنید و آنچه را که می‌خواهید خلق کنید، حتی اگر در گذشته قادر به انجام آن نبوده‌اید. شما باید، باید، باید این کار را انجام دهید.

اگر در گذشته زندگی کنید، مطمئن باشید که آینده‌تان هم درست همان‌طور خواهد شد.

یکی از راه‌های مراقبت از آینده، خلاصی از شر باورهای قدیمی‌تان است که دیگر حمایتان نمی‌کنند. باورهایی مثل: نمی‌توانم انجامش دهم. هیچ‌وقت قادر به انجامش نبوده‌ام. مردم به من خواهند خندید. با استفاده از راهکار اهرم که قبلاً به آن پرداختیم (راهکار شماره‌ی ۳۱ موفقیت، خلق اهرم برای رسیدن به آنچه می‌خواهید) از شرشان خلاص شوید. به باوری منفی و کهنه و به‌دردنخور فکر کنید، به درد فکر کنید.

به باور منفی و کهنه و به‌دردنخور بعدی فکر کنید، و دوباره به درد فکر کنید. و این روند را ادامه دهید. اگر به‌حد کافی رنج و درد لازم به هر کدام از باورهای منفی و کهنه و به‌دردنخورتان اضافه کنید، مفرتان بهترین کاری را که از دستش برمی‌آید، انجام خواهد داد تا از ورودشان جلوگیری کند، و این اتفاق این شانس را به شما می‌دهد که شق‌های دیگری را خلق کنید.

به باور جدیدتان فکر کنید، به شگفت‌انگیزترین لذت و خوشی‌ای فکر کنید که تا به حال داشته‌اید. به باور جدیدتان فکر کنید، به شگفت‌انگیزترین لذت و خوشی‌ای فکر کنید که تا به حال داشته‌اید. به باور جدیدتان فکر کنید، به شگفت‌انگیزترین لذت و خوشی‌ای فکر کنید که تا به حال داشته‌اید.

و این روند را ادامه دهید. آیا این کار احساس بهتری به شما نمی‌دهد؟

گاهی اوقات، به این دلیل اقدامی برای تغییر نمی‌کنیم که فکر می‌کنیم، تغییر مساوی است با درد و رنج.

اگر این کار را بکنم، آن اتفاق می‌افتد. آخ یا به این دلیل اقدام به تغییر می‌کنید که می‌بینید عدم تغییر، برایتان کلی درد دارد. آخ آخ خوب، حالا که این را می‌دانید از آن به نفع خودتان استفاده کنید.

درد و رنج را به پرخوری اضافه کنید. نه فقط در ذهتان بلکه در شکم و روده‌هایتان نیز درد را احساس کنید. حالا به از دست دادن وزن، کلی لذت و خوشی آنی و فوری و عالی و معرکه را بیفزایید.

بعضی‌ها اضافه‌وزنشان را با استدلال عقلی توجیه می‌کنند. من فقط کمی اضافه‌وزن دارم. این کار یقیناً درد و رنج کافی به شما نمی‌دهد تا وادارتان کند که بخواهید کاری در این‌مورد انجام دهید.

اگر درد را بردارید، منبع انگیزه‌بخش را برداشته‌اید. و حالت باید قضا از بین می‌رود.

تغییر با توانایی سروکار ندارد، بلکه همیشه با انگیزه و محرک سروکار دارد.

اگر افکار دردناک را به پرخوری و اضافه‌وزن ربط ندهید، نیاز قدرتمندی را احساس نمی‌کنید تا در این‌مورد کاری کنید.

بدانید که اگر در ذهتان در جای خالی جملی زیر کلمه‌ی باید را بگذارید، به‌زودی تغییر می‌کنید:

من..... وزن کم کنم.

بله! باید! باید بگویید، و تغییر مثبت عادات غذایی‌تان را نگاه کنید.

موفق باشید!

۳- احساسات بدتان را در دستگاه زیاله خردکن بیندازید

آیا تا حالا کسی بهتان گفته: چه قدر موهایتان زشت شده؟ آیا این حرف کل روزتان را خراب کرده؟

آیا تا حالا کسی بهتان گفته: وزنت زیاد شده؟ چاق شدی! و شما هم احتمالاً به اولین شیرینی فروشی سر راهتان رفتید تا به او نشان دهید که اهمیتی به این قضیه نمی‌دهید.

آیا تا حالا کسی سر کار بهتان گفته: انگار حالت خوب نیست! مریضی؟ و شما هم در پایان آن روز به خانه رفتید و احساس بدی داشتید؟ شاید هم تب کردید.

بعضی‌ها حرف‌های دیگران را مثل انجیل در بست می‌پذیرند، آیا تا حالا چنین چیزی برای شما هم اتفاق افتاده؟ خب، این هم یک راهکار برای کمک به شما تا برای همیشه از شر چنین واکنش‌هایی خلاص شوید.

خطی را در قسمت میانی بدنتان تصور کنید، خطی از پیشانی تا کمر. در قسمت چپ سینه‌تان ژنراتوری (مولد برق) را مجسم کنید که می‌چرخد و می‌چرخد و می‌چرخد، و مدام کارهای خوب و مثبت انجام می‌دهد تا چیزهای خوب و مثبتی خلق کند.

حالا در سمت راست سینه‌تان یک دستگاه زیاله خردکن تصور کنید. هر چیزی که راهی آنجا شود، خرد می‌شود و از بین می‌رود. دستگاه زیاله خردکن را نگاه کنید، هر چیزی را که به آنجا می‌فرستید، می‌خورد و از بین می‌برد.

نکته: اگر دلتان می‌خواهد، می‌توانید جای ژنراتور و دستگاه زیاله خردکن را با هم عوض کنید. اگر این کار آسوده‌ترتان می‌کند، انجامش دهید.

حالا در ذهنتان کسی را در نظر بگیرید که حرف ناخوشایندی به شما زده. مثلاً: *انکار حالت خوب نیست!*

در این لحظه تصمیم بگیرید که آیا این حرف شما را آزار می‌دهد یا نه - این مرحله را هرگز از قلم نیندازید، چون کمک می‌کند که تشخیص دهید، چه چیزی برایتان خوب و مؤثر است. خوب. تصمیمتان این شد که از این جمله خوشتان نمی‌آید. آن را روی کاغذ کوچکی بگذارید و به‌سوی دستگاه زیاله‌خردکن هلش بدهید.

دستگاه زیاله‌خردکن با آن چه کرد؟ آن را جوید و تکه‌تکه کرد، مگر نه؟ درست است! کارتان را دارید درست انجام می‌دهید.

حالا کسی را دارید - در ذهنتان - که حرف خوشایندی به شما زده. مثلاً: *انکار امروز خیلی حالت خوب است!* چه مدل موی زیبایی! خوب، تصمیم بگیرید که آیا از این حرف خوشتان می‌آید یا نه. خوشتان می‌آید، درست است؟ بنابراین آن را روی ورقه‌ی کوچکی پلاستیکی بگذارید - چون پلاستیک، ماندگاری زیادی دارد - و به‌سمت ژنراتور هلش بدهید. چه حس و حالی دارد؟ خیلی خوب است، مگر نه؟ پس چرا بقیه‌ی روز به این جمله فکر نکنید؟ فقط احساس کنید که چه حالی دارد. آن تکه‌کاغذ کوچک *انکار حالت خوب نیست*، از بین رفت، درست است؟ احساسات مربوط به آن نیز نابود شد.

به این طریق می‌توانید از شر احساسات بد خلاص شوید. مسئولیت آن‌ها را به عهده می‌گیرید، سپس از شرشان خلاص می‌شوید. اگر احساسات خوبی دارید، نگاهشان دارید تا کل روز احساس خوبی داشته باشید. به‌دست گرفتن افسار امور زندگی‌تان را شروع کنید. به این صورت از زندگی‌تان لذتی بیشتری می‌برید و احساس بهتری هم خواهید داشت.

وقتی افسار امور زندگی‌تان را به دست دارید، چه حسی دارد؟ خیلی خوب است، درست است؟

۴- آیا بعضی از آدم‌ها آزارتان می‌دهند... و شما نمی‌دانید چگونه از پس این قضیه برآید؟

آیا کسی وجود دارد که مدام عصبانی‌تان کند؟ و به قول معروف مدام روی اعصاب‌تان باشد؟ یا این که جلوی شما آدم‌ها را به جان هم بیندازد؟ یا پشت‌سر مردم حرف بزند و ناراحت و معذبتان کند؟
صدالبته که این چیزها اصلاً خوب نیست، اما بخش بدتر قضیه این است که شما نمی‌دانید با این قضیه چطور کنار بیایید.

شاید این شخص، فامیل، رئیس، دوست یا کسی باشد که به دلیلی مدام با او در ارتباط تنگاتنگ‌اید؟ شاید از آن‌ها خوشتان می‌آید، اما یک‌هرو دوباره این کارهایشان را از سر می‌گیرند. شاید شما با آن‌ها یا برای آن‌ها کار می‌کنید و نمی‌توانید کارتان را ترک کنید. شاید در وضعیتی قرار می‌گیرید که انگار مدیونشان هستید.

آیا این را قبول ندارید که هیچ چیز خوب یا بدی وجود ندارد، بلکه نحوه‌ی تفکر ما در آن مورد است که آن را خوب یا بد می‌سازد؟ لحظه‌ای به این جمله فکر کنید. می‌توانم صدایتان را بشنوم که می‌گویید: *اما کاری که آن‌ها می‌کنند، و چیزی که می‌گویند، اشتباه است.*

سؤال این است که آیا واکنش‌های شما، یعنی واکنش‌هایتان مبنی بر این که آن‌ها اشتباه می‌کنند، تا حالا شما را به جایی رسانده؟ به جایی که تغییر مثبتی ایجاد کند؟

نه. درست است؟ از کجا می‌دانید؟ چون هنوز همان داستان قدیمی

ادامه دارد.

پس زمان تغییر است، نه؟

خب، این نمایشنامه‌ی همیشگی است: آن‌ها به این کارشان ادامه می‌دهند، شما هم طبق معمول یا با آن‌ها یکی می‌شوید یا نمی‌شوید. آن‌ها کارشان را تکرار می‌کنند، شما آشفته و ناراحت می‌شوید. و سعی می‌کنید، این حالتان را نشان ندهید. تا این‌جا درست گفتم؟

خب، خوب است. حالا که نحوه‌ی کار چرخ و فلک تکرار روزمره را درک کردیم، این هم روش متوقف ساختنش:

نکته: دقت کنید که من اصلاً و ابداً درمورد عوض کردن آن آدم‌ها حرف نمی‌زنم. تأکید می‌کنم، منظورم به هیچ وجه این نیست که: به این طریق می‌توانید آن‌ها را عوض کنید. چون همه‌ی ما می‌دانیم که تغییر، از خود ما، از درون خود ما صورت می‌گیرد، در غیر این صورت مشکلات هم‌چنان ادامه خواهند داشت و باز خواهند گشت. تغییر باید از درون صورت بگیرد.

تصور کنید یا وانمود کنید که صاحب اشعه‌ی لیزر هستید. اشعه‌ای به رنگ زرد درخشان. تصور کنید که این اشعه از وسط پیشانی‌تان بیرون می‌آید، یا از جایی بهتر، از قلبتان؛ اگر احساس بهتری به شما دست می‌دهد، و آسوده‌تر می‌شوید، اشعه را از قلبتان بیرون بدهید. یادتان باشد: هر چیزی که مؤثر و مفید باشد، خوب است.

لحظه‌ای که آن نمایشنامه‌ی قدیمی شروع می‌شود، اشعه‌ی لیزر را روشن کنید. و آن را مستقیم به سوی‌شان نشانه بگیرید. آن‌ها را با این نور زیبا دربرگیرید. اشعه‌ی لیزر پر از عشق است، پس صلح و صفا و آرامشی را که به همه‌ی شما می‌دهد، احساس کنید.

نکته: بعضی‌ها نمی‌توانند به راحتی به آدم‌هایی که چندان مورد علاقه‌شان نیستند، موج عشق بفرستند. اگر مسأله‌ی شما هم این

است، به جای عشق چیزی به سریشان بفرستید که حس آسودگی و راحتی بهتان بدهد، مثلاً خوشبختی و شادی، موفقیت، بجشش، برکت و... کلی انتخاب وجود دارد.

این کار را بارها و بارها تمرین کنید تا احساس خوبی بهتان دست بدهد. آنها صددرصد به این تصویر واکنش نشان خواهند داد، و آیا این عالی نیست؟

هرچه از خود بیرون بفرستیم، همان به سری ما بازخواهد گشت. کنار بایستید و تماشا کنید. بازخواهد گشت. خودتان هم خوب می دانید.

۵- حوصله تان سررفته؟ کسل و خسته شده اید؟ و یا افسرده؟

خب، فرض کنیم شما حوصله تان از چیزی سر رفته...
خب، دوباره یادآوری می کنم که وقتی حوصله مان سر می رود، واکنش نشان می دهیم، نه کنش.

واکنش نشان دادن بیانگر این است که ما در وضعیتی مشرثمر نیستیم، و فقط داریم واکنش نشان می دهیم، واکنش به حرفی که کسی زده، به کاری که کسی انجام داده، یا به درک و برداشتمان از آنچه که آنها گفته اند یا انجام داده اند.

اما ما که نمی خواهیم یک واکنش گر باشیم، بلکه می خواهیم کنترل امور زندگی مان را به عهده داشته باشیم. کنترل واکنش هایمان را. این راهکاری است که می توانید از آن استفاده کنید، و فقط چهار قدم دارد:

قدم اول: صحنه ای را که خسته تان کرده، در ذهنتان بازی کنید. ببینید که آشکار می شود. اگر دیگری هم در صحنه حضور دارند، آنها را هم ببینید که به شما و آنچه انجام می دهید، واکنش نشان می دهند. آن قدر به

این صحنه نگاه کنید تا این که همه‌ی آن چیزی که کل و خسته‌تان کرده، کاملاً پدیدار شود، دقیقاً همان‌طور که بوده.

قدم دوم: حالا صحنه را عوض کنید. بگذارید، شخص دیگری نقش شما را بازی کند، کسی که بهتر می‌تواند نقش شما را ایفا کند.

او را نگاه کنید که همه‌ی صحنه را کامل بازی می‌کند. دقت کنید که آن آدم به هیچ وجه از اتفاق موجود خسته و کسل نمی‌شود. و این اتفاق دقیقاً همان اتفاقی است که در نمایشنامه‌ی اولی افتاد. تنها تفاوت این است که این آدم در موقعیت‌هایی این چنینی بهتر از شما عمل می‌کند. در واقع، عالی بازی می‌کند. ببینید و یاد بگیرید.

قدم سوم: حالا به صحنه نگاه کنید - دوباره خودتان بازیگر شده‌اید - با این تفاوت که صحنه را از چشم همسر، مادر یا پدرتان می‌بینید، یا از چشم هر کسی که دوستان دارد و با نگاهی متفاوت به شما می‌نگرد. اوه، خدای من! بازی شما عالی بود، مگر نه؟ آیا نکته‌ی خاصی در مورد این صحنه وجود نداشت؟

قدم چهارم: حالا دوباره همان صحنه، اما این بار دارید آن را از چشم یک بیننده نگاه می‌کنید. آیا در کل، چشم‌انداز تازه‌ای پیدا نکرده؟ علی‌رغم کسل‌بار بودنش؟

خب. آیا باشکوه نبود؟ آیا شرایط را برایتان عوض نکرد؟ آیا به شما نگفت که هیچ چیزی خوب یا بد نیست، و نحوه‌ی تفکر نسبت به آن، آن را خوب یا بد می‌سازد؟ تبریک! حالا می‌توانید با موفقیت به زندگی‌تان ادامه دهید. یادتان باشد، اگر صبورانه وقت بگذارید و تلاش کنید تا دیدگاهتان را از واقعیت عوض کنید، مغزتان هم فوراً دست‌به‌کار می‌شود و تلاش می‌کند تا واقعیت شما را به دیدگاهتان تبدیل کند.

۶- پس فکر می کنید چیزی که دارید، خیلی بد است؟

زنی که در نزدیکی کوهستانی زندگی می کرد، در پی گوروایی بود تا سؤالش را با او مطرح کند...

آن زن قصد داشت، میهمانی بزرگی در تعطیلات برپا کند، اما مشکلی داشت که می خواست به دست گورو حل شود.

او از کوهستان بالا رفت، گورو را پیدا کرد و گفت: گورو، مادرشوهر من تازه اسباب کشی کرده و پیش ما آمده. ما در کلبه ای یک اتاقه زندگی می کنیم. من می خواهم به زودی میهمانی بزرگی در تعطیلات برپا کنم، و او هیچ کاری نمی کند، به غیر از این که اسباب در دسر من بشود. چه کار می توانم بکنم؟ از مادرشوهرم متنفرم.

گورو لبخندی زد و گفت: بز داری؟

زن پاسخ داد: بله، بز دارم.

- بز را با خودت داخل خانه بیاور. هفته ی دیگر برگرد پیش من.

زن به کلبه اش برگشت، دستور گورو را انجام داد، و هفته ی بعد نزد

گورو رفت.

- گورو شرایط بهتر که نشده هیچ، بدتر هم شده، نه تنها

مادرشوهرم هنوز پیش ماست، بلکه بز هم اضافه شده. راستی، گفتم که

واقعاً از مادرشوهرم متنفرم؟

گورو مهربانانه لبخند زد و پاسخ داد:

- جوجه داری؟

زن آهی کشید و گفت: بله، جوجه دارم.

- جوجه‌ها را با خودت داخل خانه بیاور. هفته‌ی دیگر برگرد پیش من.

زن مستأصل گورو را ترک کرد تا به دستورش عمل کند. و هفته‌ی بعد نزد گورو برگشت.

- گورو، نمی‌توانم تحمل کنم. شرایط واقعاً خیلی بدتر شده. نه تنها باید میهمانی بزرگم را برپا کنم و مادرشوهرم هم در کلبه پیش ماست - که خیلی هم ازش متنفرم - بلکه حالا بز و جوجه هم داریم. گفتم که واقعاً خیلی خیلی از مادرشوهرم متنفرم؟

گورو مهربانانه لبخندی زد و سرش را به‌نشانه‌ی تأیید تکان داد و گفت: خوک داری؟

زن آه‌کشان گفت: بله، خوک دارم.

- خوک را با خودت داخل خانه بیاور. هفته‌ی دیگر برگرد پیش من. زن گیج و سردرگم رفت تا به دستور گورو عمل کند. او هفته‌ی دیگر نزد گورو برگشت.

- گورو نمی‌توانم تحمل کنم. شرایط واقعاً خیلی خیلی خیلی بدتر شده. نه تنها باید میهمانی بزرگم را برپا کنم و مادرشوهرم هم در کلبه پیش ماست - که واقعاً خیلی ازش متنفرم و مطمئن‌ام این موضوع را بهتان گفتم - بلکه حالا بز و جوجه و خوک هم داریم.

سپس سرش را پایین انداخت و زیرلبی گفت:

- من واقعاً خیلی خیلی از مادرشوهرم متنفرم.

گورو سرش را به‌نشانه‌ی تأیید تکان داد و گفت: چند تا بچه‌گربه

داری؟

زن آهی کشید و درحالی‌که از فرط درماندگی چشمانش را به

اطراف می‌چرخاند، گفت:

- بله. بچه گربه هم دارم.

- بچه گربه ها را با خودت داخل خانه بیاور. هفته ی دیگر برگرد

پیش من.

زن غمگین و بی نوا رفت. و هفته ی بعد بازگشت.

- گورو لطفاً کمکم کن. همه چیز دارد بدتر و بدتر می شود نه تنها

تعطیلات خیلی نزدیک است و باید بساط میهمانی را آماده کنم. و نه تنها

مادرشوهرم هم - که نمی توانم بهتان بگویم، چه قدر ازش متنفرم - در

کلبه پیش ماست، بلکه حالا بز و جوجه و خوک و بچه گربه هم داریم.

من واقعاً خیلی خیلی از مادرشوهرم متنفرم. جدی می گویم.

لحن زن بسیار قاطع و مصمم بود.

گورو به نرمی لبخندی زد و گفت: سگ داری؟

زن به آسمان نگاه کرد. وقتی که دید هیچ کمک الهی ای به سراغش

نمی آید، نفس عمیقی کشید و گفت: بله، سگ دارم.

سهی شانه هایش را بالا انداخت، چون می دانست که گورو

می خواهد، به او چه بگوید.

- سگ را با خودت داخل خانه بیاور. هفته ی دیگر برگرد پیش من.

زن بیچاره رفت. و هفته ی بعد بازگشت.

- گورو، دیگر نمی توانم تحمل کنم. نه تنها تعطیلات خیلی نزدیک

است و باید بساط میهمانی را آماده کنم، و نه تنها مادرشوهرم هم...

و ناگهان صدایش را صاف کرد و ادامه داد:

- ... که خودتان می دانید در کلبه پیش ماست، بلکه حالا بز و جوجه

و خوک و بچه گربه و سگ هم داریم.

زن سرش را با ناراحتی تکان داد. چند قطره اشک از چشمانش جاری شد، چون می‌دانست که گورو الان چیز بد و وحشتناک دیگری می‌گوید.

گورو لبخندزنان گفت: حالا همه‌ی حیوانات را از خانه بیرون ببر. و هفته بعد برگرد پیش من.

زن گیج و حیران چند بار مژه بر هم زد و رفت. او هفته‌ی دیگر برگشت.

زن فرزند و چابک گام برمی‌داشت، و گوش‌تاگوش لبخند می‌زد. پیش از این که به نوک کوه برسد، گفت:

- سلام، گورو. چه روز زیبایی!!!

گورو پرسید: و مادر شوهرت چطور است، دخترم؟
زن هم‌چنان لبخندزنان گفت: اوه، منظورتان آن زن خوبی است که پیش ما زندگی می‌کند؟ صافخانه بگویم که آن قدرها هم بد نیست.
گورو گفت: دخترم، خیلی چیزها یاد گرفتی.

گاهی اوقات قبل از این که بتوانیم تمام و کمال از زندگی‌مان لذت ببریم باید بدانیم چیزهایی که داریم، خیلی هم بد نیستند. وادار نکنید که هستی با چکش بر سرتان بکوبد، از همین ضربه‌های آهسته‌ای که بهتان می‌زند، بیاموزید.

۷- آیا احساساتی و هیجانی می‌شوید؟

آیا خیلی زیاد صحبت می‌کنید، خیلی بلند می‌خندید، خیلی سریع فحش می‌دهید؟ آیا احساس و هیجانی در وجودتان هست که چندان خوشایندتان نباشد؟

ممکن است این سؤال خیلی خشک و جدی به نظر برسد، اما وقتی این کارها را می‌کنید، به نظرتان سعی دارید چه چیزی را به انجام برسانید؟ هدفتان از این کارها چیست؟

شاید سعی دارید جلب توجه کنید، اما به روشی اشتباه. یا این که سعی دارید احساساتتان را تخلیه کنید، اما باز هم به روشی اشتباه. شاید هم سعی دارید، آدم خوب و باحالی باشید، اما به روشی اشتباه. این‌ها فقط چند پیشنهاد بود. مطمئن‌ام، خودتان پاسخ درست و مناسب خودتان را می‌دانید.

وقتی دریافتید که سعی دارید چه چیزی را به انجام برسانید، و وقتی هدفتان را از کارتان فهمیدید، حداقل پنج شیوهی دیگر ابراز این احساس را پیدا کنید تا بتوانید جایگزین آن روشی کنید که دوستش ندارید. یا به کار بستن این شیوه‌ها، آن چه که دوست دارید به انجام می‌رسد، اما به طریقی درست. چه احساسی را می‌خواهید داشته باشید؟ پنج شیوهی ابراز دیگر آن چیست؟

مثال: احساس شما: سعی دارید جلب توجه کنید. شیوهی ابرازی که دوست ندارید: زیاد حرف می‌زنید.

یکی از پنج شیوهی ابراز دیگر: می‌توانید کنار بایسید تا وقتی که واقعاً نکته‌ی هوشمندانه‌ای به ذهنتان خطور کند. این کار توجه بقیه را جلب می‌کند.

پیدا کردن پنج راه دیگر شاید سخت باشد، اما سخت تلاش کنید. نکته‌ی مهمی که اکنون شما می‌دانید این است که واکنش فعلی‌تان به دردتان نمی‌خورد.

برای هر شیوه‌ی جدید، فیلمی ذهنی بسازید، و خودتان را ببینید که آن هیجان را احساس می‌کنید، و به یکی از پنج شیوه‌ی درست ابرازش می‌کنید.

بعد از انجام این کار، تصمیم بگیرید که کدام شیوه یا شیوه‌های ابراز برایتان مناسب است. اگر هیچ کدامشان را مناسب حال خود ندیدید - چه درمورد جلب توجه، چه درمورد تخلیه کردن احساسات، چه درمورد آدم خوب و باحالی بودن یا هر چیز دیگر - باز هم فکر کنید.

چه هیجان و احساسی را می‌خواهید داشته باشید؟ چگونه می‌توانید ابرازش کنید؟ فیلمی ذهنی بسازید و ببینید که کدام یک برایتان مؤثر است. حالا به سراغ شیوه یا شیوه‌هایی بروید که می‌دانید برایتان خوب است، و فیلم را دوباره به عقب برگردانید. حالا وقت این است که رفتارتان را بررسی کنید تا مطمئن شوید به نتیجه‌ی دلخواهتان می‌رسید. حالا وارد فیلم شوید. آن احساس و هیجانی را که می‌خواهید داشته باشید، احساس کنید و تا آن جایی که می‌توانید تصور کنید، دفعه‌ی آینده که به آن احتیاج پیدا کردید، چگونه به شیوه‌ی جدید ابراز خواهد شد. حالا به موقعیتی فکر کنید که ممکن است، آن احساس را تجربه کنید. تصور کنید که در آن موقعیت قرار دارید، آن هیجان را احساس کنید، و طوری که می‌خواهید ابرازش کنید.

این کار را برای هر موقعیتی که می‌خواهید انجام دهید. کمی رفتارتان را تعدیل کنید تا احساس خوبی داشته باشید.

اگر دیدید که شیوه‌ی ابراز جدید گاهی اوقات در بعضی موقعیت‌ها برایتان کاربرد ندارد، دوباره فکر کنید و روش دیگری خلق کنید. این دو سؤال را از خودتان پرسید: چه هیجانات و احساساتی را می‌خواهید داشته باشید؟ چگونه می‌خواهید ابرازشان کنید؟ فیلم را نگاه کنید.

آنقدر فیلم را جلو و عقب ببرید تا دقیقاً همان چیزی شود که دوست دارید.

حالا برای موقعیت‌ها آماده شوید، و مطمئن باشید که شیوه‌ی ابراز احساس و هیجاناتان مناسب خواهد بود.

امیدوارم این راهکار کمک خوبی باشد در راستای رشدتان. فقط یادتان باشد: شما آن‌طوری که فکر می‌کنید، بد نیستید به‌هیچ‌وجه، و می‌توانید بهتر از آن چیزی بشوید که فکر می‌کنید هستید.

فقط ادامه دهید. زندگی را باید زیست، نباید از آن ترسید. اگر هم‌چنان به همین طرز فکر فعلی‌تان ادامه دهید، همه‌چیز هم همین‌طور باقی خواهد ماند. پس اگر طالب چنین چیزی نیستید، شروع کنید به تجسم چیزهای جدید و متفاوتی که قرار است، در زندگی‌تان اتفاق بیفتند، و منتظر باشید تا واقعاً به‌وقوع پیوندند.

۸- آیا احساساتی تضعیف‌کننده دارید؟ همین امروز از شرشان خلاص شوید

آیا احساسات تضعیف‌کننده دارید؟ احساساتی که نیرو و قدرت و انرژی‌تان را تحلیل می‌برند؟

اگر چنین احساساتی دارید، چرا آن‌ها را از بین نمی‌برید تا دیگر نتوانند تأثیری روی‌تان بگذارند؟ نابودشان کنید تا دیگر هرگز نتوانند با شیوه‌های تضعیف‌کننده‌شان انرژی‌تان را تحلیل ببرند.

این هم روش نابود کردنشان:

صحنه‌ای را ببینید که دارید به آن احساسات تضعیف‌کننده واکنش نشان می‌دهید، جایی که احساس بی‌فایده‌گی و به‌دردنخور بودن و احمق بودن و زشت بودن و... دارید. مثل فیلم نظاره‌اش کنید.

نکته: مطمئن شوید که خودتان را کاملاً از آن صحنه جدا کرده‌اید و هیچ هیجانی را احساس نمی‌کنید. این فقط یک فیلم است، و شما هم فقط دارید تماشايش می‌کنید.

فیلم را تا آخر ببینید. نگاه کنید: چیزهایی را می‌گویید که دلتان نمی‌خواسته بگوید، کارهایی را می‌کنید که دلتان نمی‌خواسته انجام دهید، هیجانانی را احساس می‌کنید که دلتان نمی‌خواسته احساس کنید. وقتی فیلم تمام شد، آن را به عقب برگردانید. این بار همه‌ی آدم‌ها را کشیده و دراز مجسم کنید، بسیار بسیار دراز، با گوش‌هایی بزرگ، زیبایی دراز و چشمانی از حدقه‌درآمده. خشن باشید!

حالا هر بار که صحبت می‌کنند، بدنشان به اطراف کش می‌آید طوری که به نظر می‌رسد، بیشتر پهن شده‌اند تا دراز. مطمئن شوید قبل از این که دهانشان را باز کنند، چهار متر قد دارند. بگذارید آدم‌های مختلف به‌تناوب حرف بزنند، تا این که درهم‌برهم بشوند، طوری که یک نفر دراز شود و نفر دیگر پهن، همه با هم. این کار باعث می‌شود که به شدت بخندید.

نکته: ما به آنها نمی‌خندیم. ما به این موقعیت می‌خندیم. اگر به مردم بخندیم، این کار هیچ کمکی به تجربه‌ی آینده‌ی ما در رابطه با آنها نمی‌کند.

حالا دوباره فیلم را از اول ببینید، این بار هر کس حرف می‌زند، دراز می‌شود، و وقتی ساکت است، پهن می‌شود. هر کاری که می‌خواهید بکنید تا این کار خنده‌دارتر و خنده‌دارتر شود. سرعت صدا را تند کنید.

در هر چیزی که می‌توانید اغراق کنید. هرچه قدر که می‌توانید اغراق کنید و از خودتان لذت ببرید.

حالا فیلم را با دور تند ببینید.

و حالا با دور کند.

همه‌ی کارهای فوق را شش بار انجام دهید.

انجام دادید؟

خب، حالا به موقعیتی فکر کنید که آزارتان می‌داده. حالا چه احساسی دارید؟ به احتمال زیاد بازگشت آن احساسات تضعیف‌کننده غیرممکن است، چون حالا که به آن موقعیت فکر می‌کنید، می‌خندید. شما دیگر تضعیف نمی‌شوید، و آن خاطره‌ی بد را ندارید. تریکا حالا کنترل افکارتان را به‌دست دارید.

چرا این راهکار مؤثر است؟ چون مغز به آن‌چه که در ذهن می‌بینید، واکنش نشان می‌دهد. اگر چیزی را به‌گونه‌ای متفاوت ببینید، مفزتان هم به‌گونه‌ای متفاوت احساس خواهد کرد و به شیوه‌ای متفاوت نیز واکنش نشان خواهد داد. در غیر این صورت، مغز به تولید همان تصویر قدیمی ادامه می‌دهد، به تولید همان احساسات قدیمی. و این کار را آنقدر ادامه می‌دهد تا این‌که بالاخره کنترل افکارتان را به‌دست بگیرید و عوضشان کنید.

پس چرا همین الان شروع نکنیم؟ چرا همین الان عوضشان نکنیم؟

موفق باشید!

۹- آیا می‌توانید خشم و عصبانیت را کنترل کنید؟

خیلی از آدم‌ها مدام در حال تجربه‌ی خشم‌اند. شاید بدانید که تجربه‌ی خشم، و کنترل آن دو چیز متفاوت است. به‌نظرتان خوب است که بتوانیم خشم را به شیوه‌ای درست کنترل کنیم؟

چگونه می‌توان این کار را انجام داد؟ اولین قدم، آگاهی از نقطه‌ی شروع موقعیتی منفی است (موقعیت منفی‌ای که اکنون بر روی آن

متمرکزیم، خشم است، اما بدانید که این شیوه در رابطه با موقعیت‌ها و احساسات منفی دیگر نیز صدق می‌کند، موقعیت‌هایی مثل ترس، عصبی بودن و ناآرامی، نفرت و کینه و...).

چگونه می‌توان از نقطه‌ی شروع موقعیتی منفی آگاه شد؟ خب، برای هر کسی متفاوت است، اما بیاید یک نمایشنامه‌ی سؤال و جواب را دنبال کنیم، و بعد طوری آن را کار کنیم که به بهترین وجه برایتان مناسب باشد. این هم نمونه‌ای از چگونگی روند نمایشنامه‌ی سؤال و جواب:

سؤال: چه موقع تشخیص می‌دهید نزدیک است عصبانی شوید؟
پاسخ: انگشت کوچکم پیچ‌وتاب برمی‌دارد و می‌لرزد و گاهی در چشمانم احساس ناراحتی می‌کنم.

سؤال: بعدش چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا تصاویری در ذهنتان می‌بینید، یا حس خاصی در بدنتان دارید، یا شروع می‌کنید به فکر کردن در مورد چیزی؟

پاسخ: احساس خاصی در بدنم دارم، چون تندتر نفس می‌کشم.
سؤال: بعد از تنفس سریع‌تر چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا تصاویری در ذهنتان می‌بینید، یا حس خاصی در بدنتان دارید، یا شروع می‌کنید به فکر کردن در مورد چیزی؟

پاسخ: شروع می‌کنم به گفتن این جمله که: نمی‌خواهم این اتفاق بیفتد.

سؤال: بعد از این فکر چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا تصاویری در ذهنتان می‌بینید، یا حس خاصی در بدنتان دارید، یا شروع می‌کنید به فکر کردن در مورد چیزی؟

پاسخ: دستانم را مشت می‌کنم. البته نه مثل این که بخواهم چیزی را بزنم. انگار فقط باید کاری در رابطه با دستانم انجام دهم، انگار باید مشتشان کنم تا کاری نکنم که بعداً پشیمان شوم.

سؤال: بعد از مشت کردن دستانان چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا تصاویری در ذهنتان می‌بینید، یا حس خاصی در بدنتان دارید، یا شروع می‌کنید به فکر کردن در مورد چیزی؟

پاسخ: عصبانی می‌شوم و داد می‌زنم. واقعاً عصبانی می‌شوم. سؤال: خب، بیایید برگردیم به نقطه‌ی اول. اگر وقتی انگشت کوچکتان شروع می‌کرد به پیچ و تاب برداشتن و لرزیدن و چشمانتان طور خاصی می‌شد، انگشتان را باز نگه می‌داشتید و مژه می‌زدید، چه اتفاقی می‌افتاد؟ آیا این کار توالی حوادث را برایتان عوض می‌کرد؟ پاسخ: به نظرم بله. می‌بایست روی انگشت کوچک تمرکز کنم و مژه بزنم.

سؤال: و اگر بسیاری آرام مژه می‌زدید، چه اتفاقی برای تنفستان می‌افتاد؟

پاسخ: اگر بسیار آرام مژه می‌زدم، تنفسم نیز احتمالاً خیلی آرام می‌شد.

سؤال: اگر آرام و آسوده بودید و تنفستان هم بسیار آرام بود، دستانان چه حالتی پیدا می‌کردند؟

پاسخ: خب، احتمالاً مشت نمی‌شدند.

سؤال: خیلی خوب است. شما همین الان فهمیدید که چگونه عصبانی می‌شوید، و همین الان هم یاد گرفتید، چگونه کنترلش کنید تا به چیزی غیرقابل کنترل تبدیل نشود. چگونه احساسی دارد؟

پاسخ: احساسی رویایی و باشکوه و عالی!

پس بیایید این نمایشنامه‌ی پرسش و پاسخ را تمرین کنید تا همه‌ی احساسات منفی‌تان را کنترل کنید. اگر کنترل افکار و تجاربتان را به دست بگیرید، زندگی‌تان عوض خواهد شد، درست همان‌طوری که دلتان می‌خواهد.

۱۰- آیا بعضی چیزها شما را آشفته می‌کنند؟

آیا یک‌سری چیزهای معین شما را آشفته می‌کنند؟

دلیلی وجود دارد که بعضی چیزها ما را آشفته می‌کنند. چرا چیزهایی معین ما را آشفته می‌کنند؟ چون یک‌سری قوانین داریم که زندگی‌مان را بر اساس آن‌ها اداره می‌کنیم. و اگر آن قوانین شکسته شوند، آشفته می‌شویم.

و قوانین ما - که باید در روابطمان سر کار، در خانه، یا با دوستان اعمال شوند - کدام‌ها هستند؟ خوب، تا وقتی خودمان به دیگران نگوییم، آن‌ها هم بی‌اطلاع‌اند.

قوانین، عوامل کنترل‌کننده‌ای هستند که بر اساس آن‌ها، یا از اتفاقات لذت می‌بریم یا رنج. شاید به آن‌ها به‌عنوان قانون نگاه نکنیم، اما به‌رحال قانون‌اند. مهم این است که این قوانین را آگاهانه پایه‌ریزی کنیم. چون اگر آگاهانه پایه‌ریزی‌شان نکنیم، و اگر آگاهانه آن‌ها را نشناسیم، همواره در حال واکنش نشان دادن هستیم - و نه کنش.

به زمانی فکر کنید که فردی دیگر آشفته‌تان کرده. قانون شما درمورد این که او چگونه می‌بایست کاری را انجام می‌داده، آشفته بوده.

همه‌ی ما قوانینی داریم. اگر آن‌ها را نمی‌شناسید، باید برای شناسایی‌شان مدتی زمان بگذارید. کشف‌شان کنید. تقویت‌کننده‌اند یا تضعیف‌کننده؟ اگر قوانیتان تضعیف‌کننده‌اند، عوض‌شان کنید.

چرا؟ چون اکثر اوقات قوانین ما نگرانی و اضطراب تولید می‌کنند.

چگونه می‌توانید قوانستان را شناسایی کنید؟ با این سؤالات:

قبل از این که احساس موفقیت کنم، چه اتفاقی باید بیفتد؟ قبل از

این که احساس کنم، دیگران دوستم دارند، چه اتفاقی باید بیفتد؟ قبل از

این که احساس اعتماد و اطمینان کنم، چه اتفاقی باید بیفتد؟ قبل از این که

احساس کنم، در کاری عالی هستم، چه اتفاقی باید بیفتد؟

با پر کردن جاخالی‌ها پاسخ را خواهید یافت.

هر وقت..... اتفاق می‌افتد، احساس ناراحتی می‌کنم. (یا

آشفته‌گی، عصبانیت، خوشحالی، افسردگی، و...)

هر وقت..... اتفاق می‌افتد، من احساس موفقیت می‌کنم.

هر وقت..... اتفاق می‌افتد، احساس می‌کنم، دوستم دارند.

هر وقت..... اتفاق می‌افتد، من احساس اعتماد و اطمینان

می‌کنم.

هر وقت..... اتفاق می‌افتد، احساس می‌کنم، در این کار عالی

هستم.

و حالا مثال‌هایی درمورد قوانین:

هر وقت پول در جیبم دارم، احساس موفقیت می‌کنم. این قانون

واقعاً تقویت‌کننده نیست، اگر پول نداشته باشید، چه اتفاقی می‌افتد؟

چطور است، عوضش کنیم: هر وقت لبخند می‌زنم، احساس موفقیت

می‌کنم. به این صورت امورتان را بیش‌تر تحت‌کنترل دارید.

هر وقت کسی انگشتانش را می‌شکاند، احساس عصبانیت می‌کنم.

این قانون هم واقعاً تقویت‌کننده نیست. چطور است، به این جمله

تغییرش دهیم که: هر وقت کسی انگشتانش را می‌شکاند، خنده‌ام

می‌گیرد.

به پاسخ‌ها نگاه کنید و از خودتان بپرسید که آیا تقویت‌کننده‌اند یا نه. اگر نیستند، عوضشان کنید.

از دوستانتان، اعضای خانواده - به خصوص فرزندان - بپرسید، قانون‌هایشان چیست. اگر قوانین را بشناسید، روابط بهتری خواهید داشت. شرط می‌بندم که شکفت‌زده خواهید شد.

۱۱- بر مشکلاتان چیره شوید

آیا تا حالا شده، چنین افکاری به ذهنتان خطور کند: وقتی آن اتفاق افتاد، خیلی ناامید شدم. یا: وقتی این اتفاق می‌افتد، احساس تنفر به من دست می‌دهد. یا: احساساتم خیلی خیلی آسیب خوردند و جریحه‌دار شده‌اند؟ یا هر جمله‌ی دیگری که به هیچ جایی ختم نمی‌شود، مگر به ناامیدی بیشتر، دل‌ردي و ترس بیشتر، آشفتگی بیشتر، احساسات آسیب‌خورده‌ی بیشتر، حال‌وهوای آسیب‌خورده‌ی بیشتر یا از این‌طور چیزها؟

در این شرایط بهترین چیزی که افراد می‌توانند به شما بگویند، این است: بر مشکلاتان چیره شوید البته با لحنی مهربان.

چون اگر بر مشکلاتان چیره نشوید، می‌دانید چه اتفاقی می‌افتد؟ در درونتان نگهش می‌دارید. بعد می‌گردد و می‌پوسد و از خودش تغذیه می‌کند و تکثیر می‌شود تا این‌که چه اتفاقی می‌افتد؟ تا این‌که شما متوجه می‌شوید، تمام مدت در حال تکرار همان مشکل هستید، چون مدام همان مشکل برایتان اتفاق می‌افتد. طوری‌که انگار نمی‌توانید از شرش خلاص شوید.

قبل از این‌که چنین اتفاقی رخ دهد، با خودتان قرار بگذارید که بر مشکلاتان چیره شوید. و از این بابت مطمئن شوید.

خودتان بهترین دوست خوب خودتان باشید. دفعه‌ی بعد که صدای خودتان را شنیدید که بهتان می‌گوید: من خیلی ناامید بودم... صدای بهترین دوستان یا کسی را که برایش احترام قایل‌اید، بشنوید که می‌گوید: بر مشکل چیره شو. نه با لحنی نامهربان، بلکه با لحنی مهرآمیز و هدایت‌گر که راه درست را به مفرتان نشان می‌دهد.

می‌خواهید مفرتان به کجا برود؟ به‌سوی آسیب؟ یا به‌سوی بر مشکل چیره شو؟ بر مشکلان چیره شوید و به چیز بهتری در زندگی‌تان دست یابید.

همه‌ی ما گاهی ناامید و آشفته می‌شویم، همه‌ی ما آسیب می‌خوریم، اما هرچه زودتر بتوانیم بر این حالات چیره شویم، زودتر می‌توانیم به چیزهای بهتری در زندگی‌مان دست یابیم. حتماً می‌گویید به این سادگی‌ها هم نیست! خب، چه کاری واقعاً برایتان آسان است؟ بر آن کار چیره شوید.

●● راهکاری که خیلی می‌تواند در این راستا کمکمان کند، راهکار حلف، حلف/ است که در اوایل کتاب به آن اشاره شد (بخش احترام به نفس، مبحث ۲- چگونه قدرت را احساس کنید، قسمت ۳- شش قدم تا پدید آوردن تغییری بزرگ در زندگی، قدم چهارم: الگوی جدید و نیرومندی را خلق کنید، راهکار حلف الگوهای باوری کهنه: آیا مفرتان از شما یک برنده می‌سازد... یا یک بازنده؟).

نکته‌ی مهمی که باید درک شود این است که جمله‌های منفی راهی را در مفرتان به‌وجود می‌آورند. و وقتی خیلی به آن‌ها فکر کنید، به‌طور خودکار عمل خواهند کرد. اگر نمی‌خواهید ناامیدی و درد و احساسات آسیب‌خورده به‌طور خودکار تکرار شوند، یاد بگیرید که به‌راحتی و آسانی و به‌سرعت بر آن‌ها چیره شوید. راه جدیدی در مفرتان به‌وجود

آورید. راهی که آسیب غیرضروری را در شما محو کند، و به چیزهای بهتری ختم شود. مغزتان به این خاطر از شما تشکر خواهد کرد. موفق باشید!

۱۲- آرام و آسوده باشید، خشی و بی طرف...

می دانید خشی و بی طرف بودن یعنی چه؟

همه‌ی ما آدم‌ها واکنش‌های منفی‌ای داریم که ما را به جایی نمی‌رسانند. وقتی یاد بگیریم آرام و آسوده و خشی و بی طرف باشیم، کاملاً مجهزیم تا بر احساسات و هیجانات منفی مان چیره شویم. این هم راه فراگیری خشی و بی طرف بودن:

دستانتان را در فاصله‌ی ییت‌وپنج سانتی‌متری از هم قرار دهید، یک دست بالای دست دیگر، کف دست‌ها روبه‌هم. حالا فاصله را دو برابر کنید، یعنی پنجاه سانتی‌متر. زیر سطح چهل سانتی‌متر، خشم و نفرت و کینه و ترس و بی‌عاطفگی و حقارت و تندى و خشونت و هر فکر و هیجان منفی دیگر قرار دارد.

بین سطح چهل سانتی‌متر تا هشتاد سانتی‌متر، عشق و محبت و شادی و خوشی و هر حس و فکر مثبت دیگر قرار دارد.

بین سطح مثبت و منفی چه چیزی قرار دارد؟ درست است حالت خشی و بی طرف.

آیا تا حالا این جمله را شنیده‌اید: اگر نمی‌توانی حرف خوبی بزنی، هیچ حرفی نزن؟ خب، اگر نمی‌توانید واکنش، پاسخ، هیجان و یا احساس مثبتی داشته باشید، حداقل در حالت خشی و بی طرف قرار بگیرید. حالتی که تقریباً به: هیچ حرفی نزن، نزدیک است. که تقریباً شبیه این جمله

می شود: اگر نمی توانی واكنش، پاسخ، هیجان و یا احساس مثبتی داشته باشی، هیچ احساسی نداشته باش.

اگر نفرت، کینه، و یا فکر و حس منفی عمیقی داشته باشید، چه اتفاقی می افتد؟ ببینید که آیا می توانید آن را تا سطح عشق بالا ببرید. در این لحظه کار دشواری به نظر می رسد، مگر نه؟ به خصوص اگر که آن حس، خیلی عمیق و ریشه دار باشد. این جاست که باید ماشه واكنش را بکشید آرام و آسوده باش، به حالت خشی و بی طرف برو. اگر نمی توانید احساس تقویت کننده ای مثل عشق داشته باشید، حداقل می توانید به حالت خشی و بی طرف بروید، مگر نه؟ این کار زیاد سختی نیست.

چرا لحظه ای تجسم نفرت و کینه را تمرین نمی کنید؟ (می دانم، عجیب و غریب به نظر می آید، تمرین کینه و نفرت!!! اما به حرفم گوش کنید.) کینه و نفرتی آنی را مجسم کنید که برایتان مشکلاتی به وجود می آورد - یا هر احساس دیگری که برایتان مشکلاتی به وجود می آورد. تجسم احساسات را تمرین کنید، سپس دستان را تا سطح فرضی خشی بودن بلند کنید. دستان بالا می آید و احساس منفی تان خشی می شود. دستان بالا می آید و احساس منفی تان خشی می شود. دستان بالا می آید و احساس منفی تان خشی می شود. نکته ی این راهکار را دریافتید؟ خوب است!

اگر حس منفی دیگری دارید، دستان را تا سطح فرضی خشی بودن بالا بیاورید، سپس به افکار خوب بیندیشید. اگر حس منفی دیگری دارید، دستان را تا سطح فرضی خشی بودن بالا بیاورید، سپس به افکار خوب بیندیشید. اگر حس منفی دیگری دارید، دستان را تا سطح فرضی خشی بودن بالا بیاورید، سپس به افکار خوب بیندیشید. اگر حس منفی دیگری دارید، دستان را تا سطح فرضی خشی بودن بالا بیاورید، سپس به افکار خوب بیندیشید. اگر حس منفی دیگری دارید، دستان را تا سطح فرضی خشی بودن بالا بیاورید، سپس به افکار خوب بیندیشید.

دیگری دارید، دستان را تا سطح فرضی خشی بودن بالا بیاورید، سپس به افکار خوب بیندیشید. و بارها و بارها این کار را تکرار کنید... خوب، این نکته را هم دریافتید.

خب، این کار را با سطوح دیگر هم انجام دهید. مثل فکر یا احساس منفی بعد از قضاوت. به سطح خشی بروید و به چیزهای خوب فکر کنید.

ازش متنفرم! آرام و آسوده باشید، دستان را تا سطح فرضی خشی بودن بالا ببرید، به افکار خوب بیندیشید.

هیچ‌کس دوستم ندارد! آرام و آسوده باشید، دستان را تا سطح فرضی خشی بودن بالا ببرید، به افکار خوب بیندیشید.

نمی‌توانم آن کار را انجام دهم! آرام و آسوده باشید، دستان را تا سطح فرضی خشی بودن بالا ببرید، به افکار خوب بیندیشید.

من مرکز پول کافی ندارم! آرام و آسوده باشید، دستان را تا سطح فرضی خشی بودن بالا ببرید، به افکار خوب بیندیشید.

مرکز نمی‌توانم کارم را به پایان برسانم! آرام و آسوده باشید، دستان را تا سطح فرضی خشی بودن بالا ببرید، به افکار خوب بیندیشید.

مغزتان تفاوت بین واقعیت، و تجسم زنده و خلاق را نمی‌فهمد. پس اگر جایی هستید که مطابق میلان نیست دستان را بالا ببرید، به طور خلاق و زنده تجسم کنید که دستان را بالا برده‌اید.

●● نکته: اگر می‌خواهید در مورد این مطلب که مغزتان تفاوت بین واقعیت، و تجسم زنده و خلاق را نمی‌فهمد، مطلب بیشتری بخوانید، رجوع کنید به بخش راهکارهایی در راستای موفقیت، راهکار شماره ۵- خشی‌سازی جرقه‌هایی که خاطرات قدیمی را زنده می‌کند، مقاله‌ی

ضمیمه‌ی دو درمورد تجسم: چه اهمیتی دارد، اگر زندگی به شما لیمو نمی‌دهد؟ در هر حال می‌توانید تصورش کنید!

چه چیزی وجود دارد که زندگی‌تان را محدود کرده؟ آیا مدام تکرارش می‌کنید؟ آیا می‌توانید آرام و آسوده باشید، دستان را تا سطح خشی بالا ببرید، و به موضوعات خوب بیندیشید؟ درموردش فکر کنید. به‌نظرتان چه چیزی مانعتان شده و محدودتان کرده؟ به‌نظرتان چه چیزی شما را کوتاه‌نظر کرده؟

نمی‌توانم به کسی که از من کوتاه‌تر است، احترام بگذارم! چنین آدمی اگر بفهمد، کس دیگری از او کوتاه‌تر است، با او هیچ جا نمی‌رود، به نوارهایش گوش نمی‌دهد، کتاب‌هایش را نمی‌خواند. کلی آدم جالب در جهان وجود دارد که می‌توانیم ازشان کلی نکه‌ی سودمند بیاموزیم. شاید کوتاه‌تر از ما باشند، اما ممکن است، باهوش‌تر از ما باشند.

درمورد جمله‌هایی که با هرگز و همیشه شروع می‌شوند، چطور؟ می‌دانید چنین جمله‌هایی چه‌قدر محدودکننده‌اند؟ هم برای شما و هم برای دیگران.

او همیشه کارهایش را خودش انجام می‌دهد! آرام و آسوده باشید، دستان را تا سطح خشی بالا ببرید، به افکار خوب بیندیشید.

او همیشه بوی بد می‌دهد! آرام و آسوده باشید، دستان را تا سطح خشی بالا ببرید، به افکار خوب بیندیشید.

او همیشه انگشت تو دماغش می‌کند! آرام و آسوده باشید، دستان را تا سطح خشی بالا ببرید، به افکار خوب بیندیشید.

او هرگز کارش را به انتها نمی‌رساند! آرام و آسوده باشید، دستان را تا سطح خشی بالا ببرید، به افکار خوب بیندیشید.

او همیشه بی‌پول است/ آرام و آسوده باشید، دستان را تا سطح خشی بالا ببرید، به افکار خوب بیندیشید.

وقتی چنین چیزهایی را می‌گوییم، به افراد برجسب می‌زنیم. بیاورید از این پس دیگر به افراد برجسب نزنیم. چرا آرام و آسوده نباشیم، دستان را تا سطح خشی بالا نبریم، و به افکار خوب بیندیشیم؟ برای خود و دیگران یک دوست واقعی باشید. زندگی را زندگی کنید، و به اطرافیان‌تان هم زندگی را هدیه بدهید.

۱۳- آیا ناراحت، وحشت‌زده، و عصبانی هستید؟

تا به حال برایتان پیش آمده که چنین فکری به ذهنتان خطور کند: در این دنیا چه اتفاقی دارد می‌افتد؟ اگر این‌طور است، می‌توانید نکته‌ی زیر را مد نظر داشته باشید:

اگر همواره به افکار منفی بیندیشید، افکار منفی بیش‌تری تولید می‌کنید، شما چیزی را جذب خود می‌کنید که دارید به آن فکر می‌کنید. اگر ذهنتان به افکار شاد بیندیشد، افکار شاد بیش‌تری تولید می‌کنید. اجازه دهید، ذهنتان به‌سوی بدنتان معطوف شود، به سمت درون، سپس احساس کنید چه اتفاقی در درونتان رخ می‌دهد؟ آیا خوب است؟ اگر این‌طور است، پس فکرتان را ادامه دهید. آیا بد است؟ پس بهتر است راهی برای متوقف ساختن فکرتان پیدا کنید.

یک راه برای متوقف ساختن افکار منفی این است که ذهنتان را از آنها رهایی دهید، و یک راه مفید برای این کار، کمک کردن به دیگران است. راهی برای کمک به دیگران بیابید، همین الان دست به‌کار شوید! اگر این راه چندان برایتان اثربخش نیست، فیلمی خنده‌دار ببینید تا از خنده غش کنید. چند حلقه فیلم خنده‌دار پیدا کنید تا در صورت لزوم

آنها را ببینید. خنده کمکمان می‌کند تا متوازن شویم. خنده پادزهر نگرانی و اضطراب است، پس هرچه بیشتر بخندید، کم‌تر نگران و مضطرب می‌شوید.

درمورد جهان چه فکری دارید؟ اگر فکرتان خوب است، به‌به! می‌توانید با افراد کم‌شانس نظراتان را سهیم شوید.

و اگر نظرتان درمورد جهان بد است، برای خودتان نگهش دارید تا این‌که بتوانید عوضش کنید. درمورد افکار منفی‌تان هیچ‌وقت با آدم‌هایی که نمی‌توانند کمک‌تان کنند، صحبت نکنید، چون اگر این کار را بکنید، به تولید بیشتر آنها دامن می‌زنید.

فرض کنیم همیشه هنگام قهوه خوردن با دوستانتان، درمورد بلا و بدبختی‌هایی صحبت می‌کنید که در تلویزیون دیده‌اید. با این کار به ادامه یافتن چنین چیزهایی کمک می‌کنید، چنین حقایقی را بزرگ می‌کنید، حتی یک کلاغ چهل کلاغ هم می‌کنید - البته واقعاً قصد انجام چنین کاری را نداریم - اما معمولاً این اتفاق رخ می‌دهد. به این صورت چنین حقایقی، در ذهن دوستانتان به مراتب بدتر و بدتر می‌شوند. سپس آنها هم به خانه‌ی خودشان می‌روند و همین چیزها را به خانواده‌شان می‌گویند، به دوستانشان، و... این روند هم‌چنان ادامه پیدا می‌کند و تکرار می‌شود. از آنجایی که زنان ذاتاً مصلح و آشتی‌طلب‌اند، نگران عزیزانشان می‌شوند و در دل گریه می‌کنند. دل‌تان می‌خواهد، مژول چنین حالتی باشید؟

اگر احساس می‌کنید که باید درمورد جهان اطرافتان حرف بزنید، درمورد چیزهای خوبی صحبت کنید که به انجام رسیده، با غرور درمورد ایمانتان به دولت حرف بزنید، و درمورد افکار خونتان درمورد آینده.

مسئول بلاهایی نباشید که هنوز اتفاق نیفتاده - و ممکن است هرگز هم اتفاق نیفتد. ایمان داشته باشید. و ایمانتان را سهیم شوید.

۱۴- جمله‌ای که می‌تواند زندگی‌تان را عوض کند

حتماً می‌دانید که افکارتان بر زندگی‌تان حکمفرمایی می‌کنند. و هم‌چنین بر سلامتی‌تان.

اگر افسار کنترل افکارتان را به عهده نداشته باشید، هر چیزی ممکن است اتفاق بیفتد. اتفاق خوب، اتفاق بد. آیا دارید با دل‌سردی به خودتان می‌گویید نمی‌دانم، چگونه شرایط را عوض کنم؟

خب، و پاسخ من به شما: با عوض کردن شیوه‌ی تفکرتان. می‌دانم، که قبلاً هم بارها و بارها این جمله را شنیده‌اید. اما تکرار رمز موفقیت است.

شاید وقتی بی‌حوصله و کل‌هستید، به خود بگویید، همیشه بی‌حال و بی‌انرژی‌ام. اگر مدام این جمله را به خود بگویید، در آینده هم بی‌حوصله خواهید بود.

شاید زیاد سرما می‌خورید. آیا مدام چنین فکری در سر دارید که: آه! من همیشه سرما می‌خورم. اگر مدام این جمله را به خود بگویید، در آینده هم خیلی زود سرما می‌خورید.

شاید از دکتر رفتن می‌ترسید، چون فکر می‌کنید که: می‌دانم، دکتر به من می‌گوید باید لاغر بشوم. ورزش کنم، غذاهای خوب بخورم، کم بخورم، اما من حس و حال این کارها را ندارم. اگر مدام چنین جملاتی را به خود بگویید در آینده هم لاغر نخواهید شد، ورزش نخواهید کرد، و زیاد خواهید خورد.

پس اگر مدام افکار منفی در ذهن داشته باشید، نتایجی ناخوشایند نصیبتان خواهد شد.

اما خوشحال باشید، چون می‌توانید افکارتان را تغییر دهید. باید هر لحظه حواستان به افکارتان باشد، به این صورت که هر وقت متوجه شدید، افکار منفی در سر دارید، در نیمه‌ی راه، آن‌ها را متوقف کنید و بگویید: هم‌اکنون آن الگوی موجود در ضمیر آگاه‌ام را که در برابر خیر و صلاحم مقاومت می‌کند، رها می‌کنم.

بیاید این در جمله را با هم مقایسه کنیم:

۱- وقتی مفزتان می‌شنود که شما می‌گویید نمی‌دانم، چگونه شرایط را تغییر دهم! دقیقاً همین را باور خواهد کرد. و همان تجربیات و مشکلات قدیمی را در زندگی‌تان پدید می‌آورد. شما هم همان اشتباهات گذشته را تکرار خواهید کرد.

۲- وقتی مفزتان می‌شنود که شما می‌گویید، هم‌اکنون آن الگوی موجود در ضمیر آگاه‌ام را که در برابر خیر و صلاحم مقاومت می‌کند، رها می‌کنم، فوراً دست به کار می‌شود تا دیگر شرایط گذشته را پدید نیاورد.

دلان می‌خواهد مفزتان چه شرایطی را برابتن پدید آورد؟ همان دلریدی‌های قدیمی را یا آزادی و آرامش را؟ انتخاب با شماست. موفق باشید.

راهکارهایی در راستای کسب سلامتی پایدار

بیماری در ذهن آدم پدید می‌آید. بله، بیماری پدیده‌ای است ذهنی. در این رابطه چه کاری از دست ما ساخته است؟ چگونه می‌توانیم از آن پیشگیری کنیم؟ اگر به بیماری فقط به صورت یک بیماری نگاه کنید، و نه به شکل سرطان و مرض لاعلاج... احتمالاً قادر می‌شوید بهتر با آن طرف شوید. چرا؟ چون هرطوری بیندیشیم، شرایط نیز دقیقاً به همان صورت بر روی ما اثر می‌گذارند، و دقیقاً همان‌گونه آن‌ها را جذب خود می‌کنیم... و یا این‌که جذب نمی‌کنیم. باید از دیدگاه دیگری به بیماری نگاه کرد. راهکارهای زیر کمکتان می‌کند که طور دیگری به بیماری نگاه کنید، و بیماری را از در خانه‌تان دور نگه دارید.

۱- خشکی گردن

وقتی گردن‌ان خشک است، باید درد را از بین ببرید. این هم تمرینی ساده برای انجام این کار:

اگر می‌توانید روزی پنج دقیقه این تمرین را انجام دهید، سه بار در روز (بهترین زمانا برای انجام این کار، صبح اول وقت، نیم‌روز، و شب پیش از خواب است).

جایی را پیدا کنید که بتوانید در حالتی کاملاً آرام و آسوده قرار بگیرید، آن هم در زمانی که هیچ‌کس مزاحمتان نشود. اگر دلتان

می‌خواهد درحالی که نشسته‌اید و به افکار صلح‌آمیز و آرامش‌بخش می‌اندیشید، به موسیقی ملایم و آرامش‌بخشی گوش کنید. وقتی آماده شدید، شمارش معکوس را شروع کنید، از ده به یک، و با هر شماره نفس عمیقی بکشید.

حالا مجسم کنید که خودتان رویه‌روی خودتان ایستاده‌اید. دچار خشکی گردن هستید، و نمی‌توانید گردنتان را از طرفی به طرف دیگر ببرید. لحظه‌ای این حالت را مجسم کنید.

حالا فوراً تجسم کنید که سرتان را به سمت چپ می‌چرخانید، خیلی آرام و بدون درد. و حالا به سمت راست. گردن بدون درد چه حس و حالی دارد؟ کاملاً احساس کنید. این کار را چندین بار انجام دهید.

حالا مجسم کنید که سرتان را بالا و پایین می‌برید، خیلی آرام و بدون درد. گردن بدون درد چه حس و حالی دارد؟ کاملاً احساس کنید. این کار را چندین بار انجام دهید.

حالا فوراً تجسم کنید که سرتان را به سمت چپ می‌چرخانید، سپس به راست، بعد بالا و پایین، خیلی آرام و بدون درد، در جهت حرکت عقربه‌های ساعت، گردن بدون درد چه حس و حالی دارد؟ کاملاً احساس کنید. این کار را چندین بار انجام دهید.

حالا مجسم کنید که موسیقی ملایمی داخل سرتان می‌پیچد، سپس داخل گردنتان، و بعد در کل بدنتان. گردن بدون درد چه حس و حالی دارد؟ کاملاً احساس کنید. این کار را یکی دو دقیقه انجام دهید.

تمام مراحل فوق را تکرار کنید تا این که زمان تمریتان تمام شود. وقتی زمانتان تمام شد، چشمانتان را باز کنید و از یک تا پنج بشمرید، و

در هر شمارش به خودتان بگویید که چه قدر خوشحال و سپاسگزارید که بدن سالمی دارید.

۲- آیا پاهایتان خیلی خواب می‌روند؟ معمولاً بیش‌تر از خودتان؟ (و آیا تا به حال انرژی را پخش و جاری کرده‌اید؟)

تا به حال برایتان اتفاق افتاده که روی پاهایتان بنشینید و ناگهان خواب بروند؟ صبح‌ها با دست و پایی خواب‌رفته بیدار می‌شوید؟ اگر خیلی طولانی در یک حالت خاص بنشینید، دست‌ها یا پاهایتان خواب می‌روند؟ حالت چندان جالبی نیست، مگر نه؟

می‌دانید که در این رابطه می‌توانید چه کار کنید؟

می‌توانید انرژی را پخش و جاری و جابه‌جا کنید!

می‌دانید پخش و جاری کردن انرژی یعنی چه؟ (می‌دانم که این کار ممکن است در آغاز برای بعضی‌ها عجیب باشد، اما الان راهش را یاد می‌گیرید.)

اگر قبلاً انرژی را پخش و جاری نکرده‌اید، احتمالاً سؤالاتی در ذهن دارید. سؤالاتی از این قبیل: انرژی چیست؟ چه کسی انرژی را پخش و جاری می‌کند؟ چرا باید این کار انجام شود؟ چگونه می‌توانم انجامش دهم؟ انرژی چه کار می‌کند؟ و چگونه می‌تواند کمکم کند؟

پیش از هر چیزی باید بدانید که انرژی مثل حس گرما یا خارش در دستان است، حالت خاصی در بدن به وجود می‌آید که یک دقیقه قبل نبوده. این انرژی است، و شما می‌توانید از طریق ذهتان انرژی را هدایت کنید.

برای مثال، به دستان نگاه کنید. متظر خارش، گرما، یا احساسی باشید که فقط و فقط در اثر تمرکز شما در نوک انگشت یا کف دست یا

نقطه‌ای در دستان پدیدار می‌شود. این حالت را احساس کردید؟ بسیار خب، حالا از طریق ذهتان انرژی را از جایی که هست حرکتش دهید، و دو سانتی‌متر جابه‌جایش کنید و دورتر ببرید. آفرین! شما انرژی را پخش و جاری کردید. حالا دو سانتی‌متر دیگر. دوباره، انرژی را جاری و پخش کردید. حالا انرژی را به دست دیگران منتقل کنید. نکته‌ی این راهکار را درک کردید؟ این هم راه جاری کردن انرژی!

عالی است، مگر نه؟ حالا برویم سر سؤالات دیگران.

چه کسی انرژی را جاری می‌کند؟

پاسخ: هرکسی می‌تواند این کار را بکند.

چرا این کار را باید انجام داد؟

پاسخ: اگر روش جاری کردن انرژی را یاد بگیرید، می‌توانید انرژی شفا را به محل درد هدایت کنید - حتی به جایی که قطع عضو شده، به عضو قطع شده. از آن جایی که آدم‌ها با همدیگر متفاوت‌اند، برای اهداف گوناگونی از این روش استفاده می‌کنند. و پاسخ دیگر به این سؤال می‌تواند این باشد که گرمای بیش‌تری در بدن تولید می‌شود. برای قطع خون دماغ، یا هرگونه دردی می‌توان از این راهکار استفاده کرد.

انرژی چه کار می‌کند؟

پاسخ: درد را التیام می‌بخشد و به گردش خون هم کمک می‌کند.

چگونه می‌تواند کمک کند؟

پاسخ: با فراگیری جاری ساختن انرژی می‌توانید در مواقع ضروری به خودتان کمک کنید. حتی می‌توانید این کار را در اوقات فراغت‌تان نیز انجام دهید. فرض کنیم، در مطب دندان پزشکی متظر نوبتان نشسته‌اید، عصبی هستید، و دندان‌تان درد می‌کند. این زمان، زمان مناسبی برای جاری کردن انرژی است، هم در دندان‌ها و لثه‌هایتان هم در شکمتان!

فرض کنیم، عضوی از بدن‌تان بعد از مدتی غیرفعال بودن، خواب می‌رود. اگر سه بار در روز، هر بار پنج دقیقه زمان بگذارید تا انرژی را در میان دست و پا و کل بدن‌تان جاری و پخش کنید، پس از یک هفته احساس متفاوتی خواهید داشت.

نکته‌ی ارزشمند فراگیری پخش کردن انرژی این است که وقتی خودتان این کار را یاد گرفتید، می‌توانید به بقیه هم کمک کنید تا آن‌ها هم به خودشان کمک کنند!

نکته‌ی مهم: درمورد درد اندام خیالی نیز می‌توانید از این راهکار استفاده کنید: آیا دست یا پا یا عضو دیگر بدن‌تان را از دست داده‌اید؟ آیا هنوز هم احساس می‌کنید که انگار آن عضو سرجایش است؟ آیا در جای عضو قطع‌شده، دردی را احساس می‌کنید؟ در صورتی که می‌دانید نباید دردی را احساس کنید، چون چیزی در آنجا وجود ندارد، اما همچنان این حالت را دارید؟ چه کار می‌توانید بکنید تا درد را از بین ببرید یا حداقل از میزان درد بکاهید؟ چرا از راهکار پخش و جاری کردن انرژی استفاده نکنیم؟ یک هفته این کار را انجام دهید، و خودتان تغییر را احساس کنید.

۳- آیا راهی برای خلاصی از ورم مفاصل وجود دارد؟

آیا مبتلا به ورم مفاصل هستید؟ آیا می‌دانید که ورم مفاصل، انسدادی در سیستم بدن شماست؟ آیا می‌دانید که این انسداد، رفع‌شدنی است؟ و آیا می‌دانید که اکثر مردم خودشان می‌توانند، این کار را انجام دهند؟

چگونه؟

از طریق پخش و جاری کردن انرژی در کل بدن‌تان.

بدنتان از سلول‌ها ساخته شده، و وقتی این سلول‌ها مدود شوند، در کل سیستم بدنتان انسداد به‌وجود می‌آید. اگر سیستم بدنتان مدود شود، کارش را درست انجام نمی‌دهد. و اگر کارش را درست انجام ندهد، شما درد و ناراحتی را احساس خواهید کرد.

وقتی انرژی را جاری و پخش می‌کنید، انسدادها را آزاد می‌کنید. آیا تا حالا انرژی را جاری کرده‌اید؟ راهکار قبلی را دوباره با دقت بخوانید.

با استفاده از راهکار جاری کردن انرژی می‌توانید انسدادهای موجود در بدنتان را از بین ببرید. با این کار به ایمنی و مصونیت بدنتان کمک می‌کنید، و همیشه سالم خواهید ماند.

اگر به‌صورت منظم روزی سه بار و هر بار پنج دقیقه این کار را انجام دهید، احساس بهتری در مفاصلتان خواهید داشت. انرژی را آرام‌آرام در مفاصل انگشتان دست و پا و سپس در کل مفاصلتان جابه‌جا کنید.

همه جا می‌توانید این کار را انجام دهید، وقتی متظرید، در ترالیک، مطب دکتر، و...

۴- راهکار رفع درد

این یک راهکار بسیار ساده برای رفع درد است: به محل درد نگاه کنید، کل توجهتان را به آن جلب کنید. حالا به دردتان اندازه، شکل، رنگ، و بافت بدهید.

چه اندازه‌ای به آن دادید؟

چه شکلی به آن دادید؟

چه رنگی به آن دادید؟

چه بافتی به آن دادید؟

خب، حالا این دردی را که به آن اندازه و شکل و رنگ و بافت داده‌اید، خیلی بزرگ کنید. خیلی بزرگ! خیلی بزرگ! خیلی بزرگ! خیلی بزرگ! به اندازه‌ی اتاق‌ها

حالا آن را خیلی کوچک کنید، خیلی کوچک! خیلی کوچک! خیلی کوچک! خیلی کوچک! حالا آن درد خیلی کوچولو کوچولو، به اندازه‌ی یک نقطه. پرتش کنید تا ناپدید شود!

حالا به پاهایتان نگاه کنید، و بعد به آسمان یا سقف اتاق، سپس چشمانتان را ببندید، و بعد دوباره چشمانتان را باز کنید.

حالا دیگر باید درد رفع شده باشد. (اگر هنوز رفع نشده، حداقل باید یا جابه‌جا شده باشد یا کمتر. اگر درد جابه‌جا یا کمتر شده، این کار را تکرار کنید تا کاملاً رفع شود.)

۵- آیا در بدنتان میکروب دارید؟

آیا در بدنتان میکروب دارید؟ بله که دارید. همه میکروب دارند... آیا می‌دانستید که هر آدمی نسبت به میکروب‌های خاصی مستعد است؟

مثلاً، میکروب‌های آقای اسمیت در خت‌های آقای اسمیت وجود دارد، و میکروب‌های آقای جونز در خانه‌ی آقای جونز. اگر میکروب‌های آقای اسمیت به خانه‌ی آقای جونز بیایند، ممکن است، مصونیت آقای جونز نتواند، بر میکروب‌های آقای اسمیت فایده بیاید، یعنی ممکن است، اسمیت‌ها بتوانند، جونزها را بیمار کنند، و بالعکس.

چرا این موضوع را به شما می‌گویم؟ چون آشپزهایی وجود دارند که انگشتانشان را لیس می‌زنند و به خودشان می‌گویند که آدم‌های تمیزی هستند و کسانی که از غذاهايشان بخورند، مریض نمی‌شوند، یا این اگر بچه‌های کودکان از غذايشان بخورند، مریض نمی‌شوند. به این صورت است که آدم‌های کثیف، میکروب را پخش می‌کنند.

بعضی از آدم‌ها بهشان برمی‌خورد، اگر لزشان سؤال بشود که آیا دستشان تمیز است یا نه. کجای این قضیه عجیب است و ایراد دارد؟ اگر دستشان کثیف باشد، ممکن است، نفهمیده و ندانسته باعث مریضی کسی شوند.

افراد پیر یا مریض، و اسمیت‌ها و جونزها، خیلی مستعد دریافت میکروب‌ها هستند. آیا دستان تمیز است، سزالی غیرمنطقی و نامعقولانه نیست. البته می‌توانید طوری این سؤال را مطرح کنید که به کسی برنخورد، چون قصد ما توهین نیست. در واقع، بعضی‌ها ترجیح می‌دهند، غذای توهین‌آمیز بخورند، اما به کسی توهین نکنند.

یک راه پرسیدن این سؤال این است: آیا دستان تمیز است؟ مصونیت بدن مادر بزرگ خیلی خوب نیست و میکروب‌هایی که برای ما ضرری ندارند، برای او خیلی بدند. چطور است، دوباره با هم دستمان را بشویم؟ یا: دستان تمیز است؟ آنفلوآنزا زیاد شده و همه‌ی ما باید مطمئن شویم که بیش‌ترش نکنیم. یا این یکی برای میهمانی‌ها خوب است: همین قدر بس است، بیش‌تر نکشید. بعد کمی بخورید و اگر خوشتان آمد، بیش‌تر بخورید. میزبانان از شما تشکر خواهد کرد.

نکته: وقتی به دیگران کمک می‌کنید، در واقع به خودتان کمک می‌کنید. بهترین کاری را که از دستان برمی‌آید، انجام دهید تا این

موضوع را به دیگران القا نکنید که کیف‌اند. وقتی نوبت به میکروب برسد، همه‌ی ما کیف‌ایم.

۶- پیایید کاری کنیم که کل بدنمان لبخند بزند!

این راهکار ساده کمکتان می‌کند که در هر زمان از روز و شب احساس بهتری داشته باشید. آماده باشید تا در حالتی آرام و آسوده قرار بگیرید و از قوه‌ی تخیل و تجسمتان استفاده کنید...

♦♦ اگر نمی‌خواهید این کار را انجام دهید، هیچ اشکالی ندارد. اما پیش از این‌که در این مورد تصمیم قطعی بگیرید، فقط لحظه‌ای تصور کنید که بزرگ و بزرگ‌تر شدن و از هیچ شانس استفاده نکردن، چه حس و حالی دارد؟ از پله‌ی اول بالا نرفتن و رها کردن و به سراغ راهکار دیگری رفتن، چه حس و حالی دارد؟ شاید با راهکاری دیگر هم همین برخورد را داشته باشید! آیا با استفاده از این راهکارها خودتان را زنده‌تر و بشاش‌تر احساس نمی‌کنید؟

خب، آن‌هایی که آماده‌اند، کار را شروع کنیم؟ بیار خب! بنشینید و در حالتی آرام و آسوده قرار بگیرید. پشتتان را صاف کنید، اما حالت آرامتان را کماکان حفظ کنید. چشمانتان را ببندید و زیانتان را به آرامی به سقف دهانتان فشار دهید. دستانتان را روی پاهایتان بگذارید.

حالا زمانی را به یاد بیاورید که به چیزی عشق می‌ورزیدید یا به چیزی توجه داشتید. هم‌چنان که آرام و آسوده‌تر می‌شوید، احساس کنید که عشق در کل بدنتان جاری می‌شود. عشق را به فضای میان دو چشمان هدایت کنید. تصور کنید، از منبع بی‌پایان انرژی، کلی نیروی مثبت وارد بدنتان می‌شود و کل بدنتان را دربرمی‌گیرد. تصور کنید که

شكل اين انرژى مثل يك لبخند است. مى‌توانيد اين كار را بكنيد؟ آيا احساس مى‌كنيد؟ چه عالى!

آرامشتان را به شكل انرژى‌اى درحال لبخند احساس كنيد كه در كل صورتتان جارى مى‌شود. سپس در گردن و گلويتان، و غده‌ى تيروئيد. اين لبخند پايين و پايين‌تر مى‌آيد تا غده‌ى تيموس در قسمت مركزي بالاي سينه‌تان. و از آنجا گسترده مى‌شود و به قلب مى‌رود. اجازه دهيد كه قلبتان آرام و آسوده شود؛ بگوييد: آه... آه... آه... حالا با يك آه... لبخند را به سوي شش‌ها هدايت كنيد. احساس كنيد كه نور زيباي شفابخش در شش‌ها جارى شده، از اين نور پُرشان كنيد. حالا مجسم كنيد كه لبخند به سمت راست بدن يعنى كبدتان مى‌رود، تكرر آه... را فراموش نكنيد. احساس كنيد كه نور زيباي شفابخش در كبدتان جارى شده، از اين نور پُرش كنيد. با يك آه... تصور كنيد كه لبخند سمت چپ بدن يعنى به پانكراس تان مى‌رود، نور زيباي شفابخش را در آنجا احساس كنيد و از اين نور پُرش كنيد. سپس طحال را با نور زيباي شفابخش پر كنيد. سپس ناحيه‌ى كمر و كليها را با آن نور زيباي شفابخش پر كنيد.

بالاخره، انرژى درحال لبخند را پايين‌تر ببريد، به مثانه، و سپس به اندام تناسلى. سپس لبخند را به ناحيه‌ى ناف ببريد. آه... آه... آه...

احساس نمى‌كنيد كه تكتك اعضاى بدنتان دارند لبخند مى‌زنند؟ حالا آن انرژى درحال لبخند را دوباره برگردانيد به سمت بالا، به چشمانتان. حالا اجازه دهيد، انرژى از بينى‌تان جارى شود، و از دهانتان به مري و معده برود. آب‌دهانتان را قورت دهيد و مجسم كنيد كه آب‌دهانتان هم پر از انرژى درحال لبخند است.

انرژی در حال لبخند، معده‌تان را هم، درست در زیر دنده‌ها، به لبخند واداشته، هم‌چنین روده‌ها را. حالا کل اعضای بالاتنه پر از نور زیبای شفابخش‌اند و دارند لبخند می‌زنند.

حالا آن انرژی در حال لبخند را دوباره برگردانید به‌سمت بالا، به چشمانتان. اجازه دهید، انرژی در حال لبخند نه بار در چشمانتان بچرخد، در جهت حرکت عقربه‌های ساعت، و سپس نه بار در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت. حالا انرژی را به درون مغز بکشید تا کل بافت‌ها و نسج مغزتان لبخند بزنند. حالا انرژی را به ستون فقرات و یاخته‌های عصبی هدایت کنید. و حالا انرژی در کل بدن‌تان جاری شده. مجسم کنید که این لبخند، کل بدن‌تان را فراگرفته. سپس در اتاق جاری می‌شود... در اطرافتان.

آیا هنوز فشار یا تنشی در بدن‌تان باقی مانده؟ اگر بله، لبخند را به آن نقطه هدایت کنید. ببینید که چه اتفاقی می‌افتد؟ احساس نمی‌کنید که نیرومندتر و قوی‌تر شده‌اید؟

♦♦ اگر دلتان می‌خواهد که بدون خواندن این نوشته انرژی در حال لبخند را در کل بدن‌تان جاری بسازید، می‌توانید از دوستی بخواهید که این راهکار را با صدای بلند برایتان بخواند یا این‌که خودتان بخوانید و صدایتان را ضبط کنید. شنیدن صدای خودتان خیلی بهتر و تأثیرگذارتر است.

۷- بیایید آدم انتخاب‌گری باشیم که با دقت انتخاب می‌کند

آیا تا حالا شده، به خانه‌تان نگاهی بیندازید و بگویید، آه! از این‌جا متنفرم! یا چیزی شبیه به این جمله را گفته‌اید؟

آيا تا حالا شده، به اتومبيلتان نگاهي بيندازيد و بگوييد، آه! اين كه
لخته است! يا چيزي شبیه به اين جمله را گفته ايد؟

آيا تا حالا شده، به شغلستان، به تجارتستان، به محيطة كه در آن هستيد،
فكر كنيد و بگوييد، بايد خودم را از اين جا بيرون بكشم. يا چيزي شبیه
به اين جمله را گفته ايد؟

آيا تا حالا اين جمله را شنيده ايد؟ آنچه را كه مي خواهی، به دست
مي آوري.

آيا تا حالا به خودتان گفته ايد: اما من كه چنين چيزي را نخواستم!
اوه، اما مي خواهم بهتان بگويم كه بله، شما دقيقاً چنين چيزي را
خواسته ايد. قطعاً طرز تفكري اين چيني وجود داشته كه چنين چيزي را
برايتان آورده. البته حق داريد، گاهي اوقات تشخيص برخي الكوهای
فكري منفي برايما سخت است. با اين حال پس از كشف هر الكوي
فكري منفي، يا با صدای بلند يا در دل به خود بگوييد: من هم اکنون اين
الكو را كه در برابر خير و خوبي ام مقاومت مي كند، در ذهن آگاهم رها
مي كنم. اين كار كمك مي كند تا نابودش كنيد.

به اين طريق مي توانيد از پس الكوهای كهني فكري برآييد. و حالا
از اين طريق مي توان الكوي فكري تازه اي را بنيان كرد: به دور و بر اتاقی
كه الان در آن هستيد، نگاه كنيد، آيا چيزهاي را مي بينيد كه دوستان
نداريد؟ آت آشغال، كاغذهاي كهني و به درد نخور، ديوارهاي كيف، محيط
شلوغ و درهم برهم با رايحه اي ناخوشايند، قفسه هاي شلوغ و نامرتب؟
وقتي چنين چيزهاي را مي بينيد، معمولاً به خودتان چه مي گوييد؟ مطمئناً
كلمات خوبي نمي گوييد، مگر نه؟ خب، حالا اگر آماده ايد، الان وقتش
است كه عوضشان كنيد.

حالا با صبر و حوصله زمان بگذارید تا آدمی انتخاب‌گر شوید که با دقت انتخاب می‌کند، در زندگی‌تان چیزهایی را که نمی‌خواهید و دوست ندارید، عوض کنید.

به چیزهایی که دوست ندارید، نگاه کنید: آت‌آشغال، کاغذهای کهنه و به‌دردنخور، دیوارهای کثیف، محیط شلوغ و درهم‌پهرم با رایحه‌ای ناخوشایند، قفسه‌های شلوغ و نامرتب. حالا فقط بگویید: من انتخاب می‌کنم که در محیطی خوب و تمیز و خوش‌بو زندگی کنم. آیا واقعاً چیزی وجود دارد که مایل به نگهداری‌اش باشید؟ فکر نمی‌کنم.

حالا به خانه، شغل، اتومبیل‌تان، و... نگاه کنید. نسبت به اشیایی که دارید، چه احساسی دارید؟ دوستشان دارید؟

حواستان جمع باشد که افکارتان را با بدبختی درنیامیزید، چون فقط بدبختی بیش‌تری را به‌سوی خودتان جذب می‌کنید.

حواستان جمع باشد که افکارتان را با خشم درنیامیزید، چون فقط خشم بیش‌تری را به‌سوی خودتان جذب می‌کنید.

حواستان جمع باشد که افکارتان را با رشک و حسد و کینه درنیامیزید، چون فقط رشک و حسد و کینه‌ی بیش‌تری را به‌سوی خودتان جذب می‌کنید.

حواستان جمع باشد که چیزی را که نمی‌خواهید درخواست نکنید. چیزی را که می‌خواهید انتخاب کنید.

وانمود کنید که دارید خانه و اتومبیل‌تان و... را به دوستان نشان می‌دهید. اگر شما به این کار ادامه دهید، آیا دوستان تصور نمی‌کنند که شما از داشتن آن چیزها راضی هستید؟ خب، آیا در این‌صورت جهان هم‌چنین تصویری را نخواهد داشت؟ شما باید انتخاب کنید. شما باید

مدام و پیوسته در حال انتخاب باشید. شما باید ثابت قدم و استوار در حال انتخاب باشید.

من انتخاب می‌کنم که در خانه‌ی جدید زیبایی زندگی کنم. من انتخاب می‌کنم که اتومبیل بسیار شیک و زیبایی داشته باشم. من انتخاب می‌کنم که شغل رؤیایی عالی‌ای داشته باشم. من انتخاب می‌کنم که اطرافم پر از دوستانی باشد که به من توجه دارند و فقط و فقط آرزوی خوبی و سلامتی‌ام را دارند.

من این اتومبیل لکته را انتخاب می‌کنم، دقیقاً چیزی است که شما به مفرتان می‌گویید، حتی وقتی دارید درمورد آن شکایت می‌کنید. شما صاحب آن اتومبیل هستید، مگر نه؟ آن را می‌رانید، درموردش حرف می‌زنید - حتی اگر حرفتان در حد غرغر و شکایت باشد. و با این کار بیش‌تر و بیش‌تر آن را به‌سوی خودتان جذب می‌کنید. هرچه بیش‌تر درموردش حرف بزنید، بیش‌تر درموردش فکر می‌کنید، و بیش‌تر جذبش می‌کنید. آیا چنین چیزی را در زندگی‌تان می‌خواهید؟

در حقیقت جمله‌ی: هرچه بیش‌تر آن را بگویید، می‌تواند معانی مختلفی داشته باشد. یعنی لحن و حس و ماهیت آنچه که می‌گویید، اهمیت دارد. اگر بگویید: آره، آن اتومبیل من است، اما از لحن کلامتان برآید که: ای کاش این اتومبیل من نبود، یعنی این که گفته‌اید: هرگز هم صاحب اتومبیل جدیدی نخواهم شد.

نگویید: من این خانه را انتخاب نمی‌کنم. چون اگر بحث‌های قبلی را به‌خاطر داشته باشید، وقتی که می‌گویید این خانه، مفرتان چه چیزی را می‌بیند؟ دقیقاً همین خانه را می‌بیند، به همین وضعیت کنونی‌اش. نگویید: من این اتومبیل لکته را انتخاب نمی‌کنم. چون وقتی که می‌گویید این اتومبیل لکته، مفرتان چه چیزی را می‌بیند؟ دقیقاً همین اتومبیل لکته را

می‌بیند، به همین وضعیت کنونی‌اش. نگویید: دوستان بد و به‌دردنخوری دارم. چون وقتی که می‌گویید، این دوستان بد و به‌دردنخور، مغزتان چه چیزی را می‌بیند؟ دقیقاً همین دوستان بد و به‌دردنخور را می‌بیند، به همین وضعیت کنونی‌شان. مغزتان هر چه را که بشنود یا ببیند، همان را برایتان خواهد آورد. چیزهایی را به مغزتان بگویید که خواستارشان هستید. به مغزتان نشان دهید که چه چیزهایی می‌خواهید. احساس کنید که داشتن خواسته‌هایتان چه حالی دارد؟ دقیقاً احساسشان کنید. و شک نداشته باشد که مغزتان هم دقیقاً همین چیزها را به زندگی‌تان خواهد آورد.

یادتان باشد از همین لحظه انتخاب کنید که آدمی انتخاب‌گر باشید که با دقت انتخاب می‌کند. در حال نظاره‌ی اشیاء مدام به خود بگویید که چه چیزی را انتخاب می‌کنید. آنچه را که دارید، بپذیرید، و آنچه را که می‌خواهید انتخاب کنید و بگویید. و تفاوتی در این جا نهفته است. شما آنچه را که هست، می‌پذیرید، اما انتخابش نمی‌کنید.

فراموش نکنید: هر لحظه انسانی انتخاب‌گر باشید.

به‌خاطر داشته باشید، اگر صبورانه وقت بگذارید و تلاش کنید تا دیدگاهتان را از واقعیت عوض کنید، مغزتان هم فوراً دست به‌کار می‌شود و تلاش می‌کند تا واقعیت شما را به دیدگاهتان تبدیل کند.

۸- دردا دردا دردا

آیا می‌دانستید که احساس درد، نتیجه‌ی تمرکز شما بر آن حالت است؟ بله، شما درد دارید چون صدمه دیده‌اید، اما احساس درد، نتیجه‌ی تمرکزتان بر آن حالت است...

آیا تا حالا برایتان پیش آمده که دستتان را با چاقو ببرید، اما در لحظه‌ی اول ابدأ متوجهش نشوید؟ و پس از دیدن بریدگی... حدس بزنید که چه اتفاقی می‌افتد! زخم‌تان شروع می‌کند به درد گرفتن! در صورتی که تا زمانی که متوجهش نشده بودید، دردی هم وجود نداشت. وقتی فهمیدید دستتان بریده، روی چه چیزی تمرکز کردید؟ بریدن، درست است؟

تا حالا بچه‌ها را دیدید که در بازی به خودشان صدمه می‌زنند، اما چون شدیداً سرگرم بازی‌اند، هیچ چیزی را نمی‌فهمند؟ بعد از بازی که به خانه می‌آیند و کبودی با خون می‌بینند، ناگهان درد را احساس می‌کنند. این یعنی چه؟ یعنی قبل از این که آن درد خاص را حس کنند محل دردناک را به صورت تصویری می‌بینند. محل درد را می‌بینند، و آن هم شروع می‌کند به درد گرفتن، و آن‌ها هم درد را حس می‌کنند. منظورم این نیست که هرگز صدمه نمی‌بینیم و درد نمی‌کشیم، می‌خواهم بگویم، گاهی اوقات حتی متوجه نمی‌شویم که صدمه دیده‌ایم.

حالا فرض کنیم، شما در کنار کسی هستید که صدمه دیده؟ آیا ناخودآگاه کاری نمی‌کنید که حواسش را از درد منحرف کنید؟ وقتی به این کار ادامه دهید، او هم ناخودآگاه کم‌بیش درد را فراموش می‌کند.

درد، یک فن است. فن هم چیزی نیست، جز سازماندهی منابعتان. منابعتان برای درد، ممکن است، چیزی باشد که می‌بینید، بعد چیزی که احساس می‌کنید، سپس چیزی که می‌دانید. شاید آگاهانه سازماندهی‌شان نکنید، اما در هر حال یک فن است.

درد به طور خودکار اتفاق می‌افتد تا علامت دهد که یک جای کار اشتباه است و ایراد دارد. گاهی اوقات شما می‌دانید که یک جای کار

اشتباه است و ایراد دارد، و درستش می‌کنید. اما هم‌چنان به احساس کردن درد ادامه می‌دهید. دلیلش این است که به فن ادامه می‌دهید. باید نشانه‌هایی که درد را به شما یادآوری می‌کنند، بشناسید. ●● چنین نشانه‌هایی را ممکن است، به این اشکال احساس کنید: ذهنی، بدنی، با استفاده از حواس پنج‌گانه‌ی شنوایی، لامسه، بویایی، بینایی، و چشایی.

باید این نشانه‌های دردی را عوض کنید.

از احساس کردن درد سر باز بزنید، و نشانه‌های خود را عوض کنید تا درد را احساس نکنید. اگر درد زیادی دارید، از کسی بخواهید، در آن مورد با شما حرف بزند. اگر کسی دارد درد می‌کشد و می‌خواهید در این مورد با او حرف بزنید، از این راهکار استفاده کنید.

●● درد نشانه‌ی مرضی است که در درون بدنتان دارد اتفاق می‌افتد. تشخیص دهید که نشانه به چه‌خاطر اتفاق افتاده، کاری درموردش بکنید، و بعد هم کاری درمورد نشانه‌های دردی خودتان انجام دهید تا درد را احساس نکنید. بدنتان را با اطمینان به دست دکتر بپرید، و خودتان هم هر کاری می‌توانید انجام دهید تا دردتان را از بین ببرید.

۹- سرطان - و امراض به اصطلاح لاعلاج دیگر

یاد بگیرید، مجسم کنید که سرطان از بین رفته است، چون، هنوز شانس وجود دارد، اگر مجسم نکنید که سرطان‌تان از بین رفته، یعنی دارید مجسم می‌کنید که هنوز در بدنتان سرطان هست - ناخودآگاه!

می‌توانید مجسم کنید که سلول سرطانی شیه چیست؟

سلول سرطانی یک انسداد است. کلی سلول با هم جمع می‌شوند تا سیستم بدنتان را محدود کنند. مجسم کنید که کلی سلول جمع شده‌اند تا

شریان‌هایتان را مسدود کنند، شش‌هایتان را، قلبتان را، کلیه‌هایتان را، کیسه‌صفرایتان را، و... انسداد اجازه نمی‌دهد که اعضای بدن‌تان کار خودشان را انجام دهند.

برای رهایی از انسداد، باید آن را مجسم کنید. بنابراین، آماده‌اید؟ باید به انسدادتان، رنگ، اندازه، شکل، بافت و جنس، بو، و مزه بدهید. بله، مزه. آه آه! مگر نه؟

با موجودیت دادن به انسداد می‌توانید از شرش خلاص شوید. اگر نتوانید، انسداد را ببینید (مجسمش کنید)، نمی‌توانید از شرش خلاص شوید به انسداد، موجودیتی مستقل بدهید، به این ترتیب این موجودیت می‌تواند از بین برود.

نکته: ممکن است، همه ندانیم که شکل واقعی قلب یا اعضای دیگر بدن چگونه است، مگر این‌که درموردشان مطالعه کنیم. اما هیچ اشکالی ندارد، فقط باید بهترین کاری را که از دستان برمی‌آید، انجام دهیم تا مجسمشان کنیم. بدانید که به این طریق کارتان را درست انجام خواهید داد.

خب، حالا برمی‌گردیم به آغاز... وقتی برای اولین بار فهمیدید که این مشکل کوچک را دارید، چه حسی بهتان دست داد؟ چگونه بود؟ (بله، ما باید به سرطان و یا هر مرض به اصطلاح لاعلاجی به چشم مشکلی کوچک نگاه کنیم تا بتوانیم به‌خوبی از پس آن برآیم. اگر دیدمان به آن به‌سان مشکلی بزرگ و شکست‌ناپذیر باشد، با فکر از پس آن برآمدن، مشکل پیدا می‌کنیم، درست است؟ و ما که نمی‌خواهیم، خودمان را به دردسر بیندازیم. مطمئناً.)

خب، چه حسی بهتان دست داد؟ یا دست می‌دهد؟ حس قربانی بودن؟ هیچ کاری نمی‌توانم در این رابطه انجام دهم؟ حس ناامیدی؟

می‌دانم، بعدش چه خواهد شد؟ و یاد اتفاقاتی می‌افتید که برای چنین بیمارانی رخ می‌دهد و مجسمشان می‌کنید؟ یا به داستان‌های وحشتناک مطبوعات و رسانه‌ها در این رابطه فکر می‌کنید؟

خدای من، این کار شما را به کجا می‌رساند؟ به درد و رنج جانکاه، درست است؟ شما که نمی‌خواهید قربانی باشید، می‌خواهید؟

(اگر بند بالا زیاد با حال شما مناسبت ندارد و از شما خوششان نمی‌آید، اشکالی ندارد، فقط کار را ادامه دهید.)

زمان این رسیده که کاری در این مورد انجام دهید! زمان ادامه دادن کار شفا، نه مرگ! (چون گاهی اوقات که به سرطان فکر می‌کنیم، به مرگ هم می‌اندیشیم.)

حالا حدس بزنید که چه اتفاقی می‌تواند رخ دهد؟ شما می‌توانید ذهنتان را شفا دهید، و الان می‌خواهیم این کار را انجام دهیم! شما ذهنتان را شفا می‌دهید و دکتر هم راحت و آسان‌تر می‌تواند شفایتان دهد. خوب، آماده‌اید؟ عالی است!

باید یک‌سری تمرین‌ها را انجام دهید. اولین کارتان این است که باید به‌خاطر داشته باشید، با جدیت بارها و بارها تمرین‌ها را انجام دهید، و بسیار استوار و کوشا و پیگیر باشید. حتماً با دکترتان در این مورد حرف بزنید، و بیاید امیدوار باشیم که دکترتان فرد ترقی‌خواهی باشد که می‌داند، نجوم، کمکی در راستای اتفاق افتادن معجزه در بدن است.

این تمرین‌ها را روزی سه بار انجام دهید، هر روز.

هر روز صبح قبل از خوردن داروهایتان بنشینید یا دراز بکشید و در وضعیتی آرام و آسوده قرار بگیرید. مدت این تمرین پانزده دقیقه است. هر مرحله را با تنفس آرام شروع کنید و هر بازدم را بشمرید. دم، چند ثانیه حبس نفس، و بازدم. ده بار نفس عمیق بکشید و بازدمتان را بیرون

بفرستید. حالا که در وضعیتی آرام و آسوده قرار دارید، شکل بدنن را مجسم کنید، با همی سلولهای سرطانی داخلش. پس مجسم کنید که همی سلولهای سرطانی، دارند محو و نابود می‌شوند.

نکته: در این مرحله می‌توانیم، انعطاف‌پذیر باشیم. می‌توانید مجسم کنید که سلولهای سرطانی دارند محو و نابود می‌شوند یا این که در هوا معلق شده‌اند یا دور شده‌اند، یا سوخته‌اند و دود هوا شده‌اند یا ناپدید شده‌اند. کاری را انجام دهید که برایتان بهترین است. یادتان باشد که این مرحله باید پانزده دقیقه طول بکشد. (اگر پانزده دقیقه برایتان سخت است، ده دقیقه؛ اگر ده دقیقه هم سخت است، پنج دقیقه؛ اگر زمان کم‌تر برایتان بهتر است، باشد، اشکالی ندارد، مهم انجام این کار به‌طور مستمر است. کم و مستمر بهتر از هرگز و اصلاً است.)

این مرحله‌ی پانزده دقیقه‌ای را نیم‌روز یا بعدازظهر - هر کدام برایتان مناسب‌تر است - هم انجام دهید، یادتان باشد که درحین انجامش نخواهید، یا این که بگویید، بدنم آرام و آسوده است، اما ذهنم کاملاً بیدار و هوشیار!

و این مرحله‌ی پانزده دقیقه‌ای را دوباره شب درست قبل از خواب هم انجام دهید.

خب، حالا می‌دانید چه کاری را باید انجام دهید تا کمکتان کند، بدنن را شفا دهید. و حالا تمرین‌هایی دیگر برای سالم نگه داشتن ذهن: گاهی اوقات بدون این که قصد آن را داشته باشیم، نگران می‌شویم. نگرانی چه چیزی را برایتان می‌آورد؟ نگرانی بیش‌تر. پس یاد بگیرید، خوشحال باشید. خوشحال بودن چه کاری می‌تواند برایتان انجام دهد؟ هرگونه حس بد را از بین می‌برد. و این خیلی مهم است. وقتی متوجه

می‌شوید که دارید نگران می‌شوید، یا نگران هستید، درجا قطعش کنید و لبخند بزنید. سپس به کاری که داشتید انجام می‌دادید، ادامه دهید.

همیشه این را به یاد داشته باشید: شما فقط به اندازه‌ی آخرین فکرتان - آخرین فکری که داشتید - شادید. به اندازه‌ی آخرین فکرتان موفق‌اید. به اندازه‌ی آخرین فکرتان سالم‌اید.

اگر احساس می‌کنید که باید فعال باشید، هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، کمی دور و بر خانه قدم بزنید، یا اگر که می‌خواهید کمی دورتر بروید مدت این تمرین هم پانزده دقیقه است. پنج دقیقه‌ی اول، تنفس عمیق را تمرین کنید، این کار شانسِ شفا را به بدن‌تان هدیه می‌دهد. به صورت چهار دم کوتاه کوتاه از بینی، سپس نگهش دارید، بعد به صورت چهار بازدم کوتاه کوتاه آن را بیرون دهید. ذهناً به خود بگویید: *من خیلی سالم‌ام. خیلی خوشحال‌ام. و مطمئن‌ام که دوست‌داشتنی‌ام. من کاملاً ایمن‌ام* (برای تقویت افکار خوب و تکرار جمله تأکیدی‌های مؤثر در این زمینه، رجوع کنید به دو راهکار ضمیمه‌ی راهکار شماره‌ی ۲۹ از مبحث راهکارهایی در راستای موفقیت: اگر برای به دست آوردن چیزی مجبور به مبارزه‌اید، معمولاً برای نگه داشتن آن هم مجبور به مبارزه‌اید).

خب، پس از انجام تنفس به مدت پنج دقیقه، این جملات را نیز پنج دقیقه تکرار کنید: *من خیلی خوشحال و سپاسگزارم، چون..... را دارم، چون..... هستم، چون قادر به انجام..... هستم، و... و برای تمام دارایی‌هایتان خوشحال و شاکر باشید. پنج دقیقه‌ی آخر نیز چنین جملاتی را بگویید: من خیلی خوشحال و سپاسگزارم، چون..... را دارم، چون..... هستم، چون قادر به انجام..... هستم، و... و هر چیزی را که می‌خواهید فهرست کنید، و برای تمام خواسته‌هایتان پیشاپیش خوشحال و شاکر باشید. این فهرست، فهرست چیزهایی است که می‌خواهید داشته*

باشید. خلاق باشید. برای کلی پول خوشحال باشید، برای سلامتی کامل، برای کلی چیزهای خوب تازه.

خب، این هم از تمرین‌های ذهنی. دیگر از حالا به بعد ذهتان با بار وزین من بیمارم و دارم می‌میرم و هیچ کترلی بر بدنم ندارم، سنگین نمی‌شود. و... حالا شما شانس برای زندگی دارید، هرچه قدر که عمرتان به این دنیا باشد، و شما افسار امور زندگیتان را به عهده دارید. دیگر ترس از مرگ وجود ندارد، به خاطر حالت ذاتی و طبیعی‌اش.

یادتان باشد: اگر فکر منفی‌ای به ذهتان خطور کرد، به این صورت نابودش کنید: من هم‌اکنون این الگوی کهنه و منفی نهفته در درون ضمیر خودآگاهم را که در برابر خیر و صلاح مقاومت می‌کند، رها می‌کنم. نگرانی باعث می‌شود که سلول‌های بیمار، بیشتر و بیشتر شوند، و در نتیجه انسداد بیشتری پدید می‌آید. به هر قیمتی که شده، باید از نگرانی اجتناب کرد.

نکته: برای درک بهتر مبحث تجسم، رجوع کنید به مبحث راهکارهایی در راستای مرفقیّت، راهکار شماره‌ی پنج خشی‌سازی جرقه‌هایی که خاطرات قدیمی را زنده می‌کنند، و راهکار ضمیمه‌ی دو درمورد تجسم، یعنی چه اهمیتی دارد، اگر زندگی به شما لیون نمی‌دهد؟ در هر حال می‌توانید تصورش کنید!

شما باید قرار ملاقات‌های تان را با دکتر ادامه دهید. انتظار نداشته باشید، تکرار می‌کنم، انتظار نداشته باشید، این راهکار جای قرار ملاقات‌های منظمتان را با دکتر بگیرد. بگذارید، دکترتان معیاری باشد تا متوجه شوید، چه قدر کارتان را در رابطه با تجسم درست انجام می‌دهید. و در این مورد احساس خوبی داشته باشید.

۱۰- پنج روش شفا

هم‌اکنون پنج روش گوناگون شفا را به شما معرفی می‌کنم. بر اساس صلاحدید خودتان روشی را انتخاب کنید که مناسب حالتان است. موفق باشید!

روش ۱- تجسم:

هر روز صبح پیش از خوردن دارویتان، بنشینید یا دراز بکشید و به مدت پانزده دقیقه در وضعیتی آرام و آسوده قرار بگیرید (Relaxation). با تنفسی آرام کارتتان را شروع کنید. ده بار نفس عمیق بکشید. وقتی به‌طور کامل در وضعیتی آرام و آسوده قرار گرفتید، بدن‌تان را با کل انسدادهای داخلی‌اش - یا با کل دردهایش - مجسم کنید. حالا ببینید که انسدادها - یا دردها - دارند از بین می‌روند. این تمرین پانزده دقیقه‌ای را نیم‌روز، و شب قبل از خواب نیز انجام دهید.

روش ۲- رفع نگرانی‌های غیرضروری:

رمز موفقیّت این است که ذهنمان را سالم نگه داریم. گاهی اوقات ناخودآگاه نگران می‌سویم. نگرانی چه چیزی را همراهش می‌آورد؟ نگرانی بیشتر. پس، یاد بگیرید که شاد باشید. شادی چه دستاوردی برایتان دارد؟ مطمئناً دستاورد بدی نیست. و این خیلی مهم است. وقتی دیدید که دارید نگران می‌شوید، درجا در همان لحظه هوشیار شوید و در همان جا متوقفش کنید و لبخند بزنید و بگویید: من هم‌اکنون این الگوی درونِ ذهنِ آگاهم را که در برابر خیر و صلاحم مقاومت می‌کند، رها می‌کنم. سپس به کاری که داشتید می‌گردید، ادامه دهید.

روش ۳- یک تمرین بدنی:

اگر احساس می‌کنید که باید فعالیت و تحرک داشته باشید، هر روز صبح پانزده دقیقه دور و بر خانه - یا اگر دلتان بخواهد، می‌توانید کمی

دورتر هم بروید - قدم بزنید. در پنج دقیقه‌ی اول فقط نفس عمیق بکشید، تنفس عمیق کلید اصلی شفاست. از بینی نفس بکشید، تا چند شماره نفستان را حبس کنید، سپس نفستان را از بینی بیرون بدهید. این کار را به مدت پنج دقیقه تکرار کنید. در پنج دقیقه‌ی دوم چنین جملاتی بگویید: بسیار شاد و شاکرم که..... را دارم، بسیار شاد و شاکرم که..... هستم، بسیار شاد و شاکرم که می‌توانم..... یا هر جمله‌ی مثبتی را که دوست دارید، تکرار کنید. برای فهرست دارایی‌های فعلی‌تان سپاسگزار باشید. پنج دقیقه‌ی آخر نیز چنین جملاتی را بگویید: بسیار شاد و شاکرم که..... را دارم، بسیار شاد و شاکرم که..... هستم، بسیار شاد و شاکرم که می‌توانم..... یا هر جمله‌ی مثبتی را که دوست دارید، تکرار کنید. و هر چه را که دلتان می‌خواهد، داشته باشید، به فهرستان بیفزایید. این فهرست، فهرست خواسته‌هایتان است، چیزهایی که می‌خواهید نصیبتان شود. خلاق باشید. به‌خاطر داشتن کلی پول، سلامتی بی‌نظیر، و دوستان عالی شاد و شاکر باشید.

روش ۴- شکل ستاره:

برای انجام این روش باید پنج دقیقه زمان بگذارید. در جایی ساکت و آرام بایستید، مطمئن شوید که چیزی مزاحمتان نمی‌شود. دستان را باز کنید. کف دست چپ رو به بالا، و کف دست راست رو به پایین. پاها به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز. احساس کنید که انرژی هستی وارد کف دست چپتان می‌شود. احساس کنید که انرژی از سوی زمین مادر وارد کف دست راستان می‌شود. احساس کنید که انرژی از کف دست راستان به کف دست چپ می‌رود، و برعکس. احساس کنید که انرژی در میان شانه‌هایتان گسترده می‌شود. حالا انرژی را از دست راستان به پای چپ، و از پای چپ به فرق سر، از فرق سر به پای راست، و بعد به

دست چپ هدایت کنید. توجه کردید که به شکل ستاره درآمدید؟ انرژی به شکل ستاره حرکت می‌کند. آنقدر این کار را ادامه دهید تا این که احساس کنید، انرژی در کل بدنتان پراکنده شده. در پایان، انرژی را به محلی بفرستید که بیشتر نیاز به شفا دارد.

روش ۵- آزمایشگاهی برای شفا:

روی صندلی راحتی بنشینید، در جایی که چیزی مزاحمتان نشود سه بار نفس عمیق بکشید. وقتی کاملاً آرام و آسوده شدید، چشمانتان را ببندید، و از ده تا یک بشمرید، با هر شماره یک نفس عمیق بکشید. شماره‌ی ده را بالای سرتان مجسم کنید، نه را روی پیشانی، هشت روی بینی، هفت روی دهان، شش روی گردن، پنج روی شانه‌ها، چهار روی قلب، سه روی شکم، دو روی زانو‌ها، و یک روی پاها، و احساس کنید که در فاصله‌ی بین تجسم شماره‌ها بدنتان آرام‌تر و آسوده‌تر می‌شود. حالا آسانسوری را مجسم کنید. داخل آسانسور شوید و ده طبقه با آن پایین بروید. وقتی درها به طبقه‌ی اول باز می‌شوند، شما آزمایشگاه خود را می‌بینید. در آزمایشگاهتان یک دستگاه کامپیوتر می‌بینید، یک مانیتور (صفحه‌نمایش) بزرگ، کمد فایل‌ها، کتابخانه‌ای پر از کتاب‌هایی در باب شفا. و هر چیز دیگری را که احساس می‌کنید، در روند شفابخشی‌تان مؤثر است، مجسم کنید. اگر دلتان نمی‌خواهد، مجبور نیستید، چراغی روشن کنید، یا کتابی بردارید، یا حرکت کنید.

حالا بدنتان را روی صفحه‌ای بزرگ ببینید، اما بدون پوست. سلول‌هایتان را ببینید، اعضای بدنتان، درون بدنتان، اما بدون پوست. حالا به کشف‌وشهودتان ایمان داشته باشید، و اسنادها و دردهای بدنتان را نیز ببینید. اگر دلتان می‌خواهد، از دستان استفاده کنید، اکنون بدنتان به شکل سه‌بعدی درآمده است. مجسم کنید که عشق از دستان خارج می‌شود، و

به سمت عضوی می‌رود که دارید لمس می‌کنید. اندام‌هایتان را به آرامی تکان دهید تا این‌که ببینید، در پشت‌شان مشکلی وجود دارد یا نه، یا این‌که فقط بچرخید تا این‌که بتوانید، آن‌ها را از پشت ببینید. آزاد و راحت همه‌ی دردها و انسدادها را رفع کنید. اگر نمی‌دانید اعضای بدن‌تان چه شکلی‌اند، فقط از قوه‌ی تخیلتان استفاده کنید.

وقتی در درون قلبتان با عشق کار می‌کنید، فقط خوبی می‌تواند از آن خارج شود. همیشه مهربان و آرام و بامحبت باشید. با داشتن حس‌های منفی نمی‌توانید کاری را به انجام برسانید. وقتی هر کاری را که از دستان برمی‌آید، انجام دادید، به آسانسور برگردید، و ده طبقه بالا بیایید.

وقتی به بالا رسیدید، به این صورت بشمرید و بگویید: سه، من دارم هوشیار و سالم می‌شوم. دو، من دارم هوشیار و سالم و آماده می‌شوم برای انجام وظیفه در سطح آگاهی. یک، من دارم هوشیار و سالم و آماده می‌شوم برای انجام وظیفه در سطح آگاهی. حالا چشمانتان را باز کنید و قدرت و انرژی و حیات برآمده از این نوع تجسم را احساس کنید. موفق باشید!

۱۱- آیا شفا یافتن به نظر‌تان دشوار است؟

وقتی بیمارید، چه افکاری دارید؟

الان نمی‌خواهم درمورد مثبت‌اندیشی صحبت کنم، اگر چه مثبت‌اندیشی خیلی مهم است. اما در این راهکار می‌خواهم درمورد برنامه‌ریزی کردن مغزمان حرف بزنم. تفاوتی وجود دارد: گاهی اوقات که به مثبت‌اندیشی فکر می‌کنیم، می‌پنداریم که این کار یعنی دروغ‌گویی به خود برای این‌که حالمان را خوب نگه داریم. اما وقتی با مغزمان حرف می‌زنیم مثل این است که انگار داریم به مغزمان خط و جهت می‌دهیم.

فرض کنیم کمردرد شدیدی دارید. مثبت‌اندیشی ممکن است مثل نوایی مناجات‌گونه به‌نظر برسد. مثلاً کمرم بهتر می‌شود، کمرم بهتر می‌شود، کمرم بهتر می‌شود.

من نه می‌گویم که این کار بد است، و نه می‌گویم که بی‌تأثیر است. فقط دارم می‌گویم که وقتی افسار همه‌چیز را به‌دست داریم و با مغزمان صحبت می‌کنیم - مغزمان را برنامه‌ریزی می‌کنیم - باعث می‌شویم که کارها زودتر انجام شوند.

مثال: من مریض‌ام/ بله، این یک برنامه‌ریزی است. هر وقت دیدید که دارید این کار را می‌کنید، جمله‌ی مثبتی بگویید، جمله‌ای که مغزتان را در جهت بهتری برنامه‌ریزی کند.

سر درد، معده‌درد، دل‌درد، و... را فراموش کنید و فقط روی آن چیزی تمرکز کنید که دارد وارد مغزتان می‌شود. وانمود کنید که مغزتان بچه‌ی شماست، و این که آن بچه می‌خواهد کاملاً از شما تقلید کند: از هر کاری که می‌کنید، از هر چیزی که می‌گویید، از هر چیزی که فکر می‌کنید؛ او می‌خواهد همه چیز شما را کاملاً و دقیقاً چند برابر انجام دهد و تکثیر کند.

دل‌تان می‌خواهد بچه‌ی شما/مغز شما چه چیزی را چند برابر تقلید و تکثیر کند؟ یقیناً این که نیست: من مریض‌ام/ درست است؟ الان شما دارید فکر می‌کنید که مریض‌اید، فقط لحظه‌ای صبر کنید تا مریض‌تر شوید. چرا؟ چون همین الان برنامه‌ریزی‌اش کردید.

پس، کاملاً بدیهی و دو دو تا چهار تا است. شما می‌گویید: من مریض‌ام/ و بیش از پیش احساس بیماری می‌کنید. این یک تصادف نیست، مگر نه؟

حالا دریافتید هر بار که درمورد بیماری حرف می‌زنید با به آن فکر می‌کنید، در واقع دارید چه کار می‌کنید؟ دارید چیزی را برنامه‌ریزی می‌کنید، درست است؟ این برنامه‌ریزی چطور است: تبم شدید نیست، دارم بهتر و بهتر می‌شوم. این طوری مغزتان - به اصطلاح - زمین نامناسبی برای فرود ندارد. من سردرد دارم اما در این مورد مغز زمین نامناسبی برای فرود دارد.

این بدان مفهوم نیست که وقتی جمله‌ی مربوط به بیماری را به زمان گذشته می‌گویید، دیگر مریض نخواهید بود. اما وقتی می‌گویید که مریض هستید، مدت طولانی‌تری مریض خواهید ماند، چون دارید مغزتان را این گونه برنامه‌ریزی می‌کنید؛ دارید بهبود یافتن را برایش سخت می‌کنید.

ما باید به مغزمان شانس و فرصت بدهیم، و به هنگام بیماری به جای این که مدام با بیماری برنامه‌ریزی‌اش کنیم، باید وادارش کنیم که به سوی بهبودی و شفا بنگرد.

به چه چیزی فکر می‌کنید؟ چه می‌گویید؟ مغزتان دارد در کجا فرود می‌آید؟

وقتی می‌گویید که چیزی بد است، دارید به مغزتان می‌گویید که چیزی بد است، و چرخه‌ی پوچ بد به وجود می‌آید. افکارتان را عوض کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. هرگز از این کار دست نکشید.

مغزتان در کجا فرود می‌آید؟ همیشه به جملاتان نگاه کنید و ببینید که آیا می‌توانید عوضشان کنید؟ به جملاتی بهتر. شاد بودن را تمرین کنید، به این ترتیب مغزتان عادت می‌کند، همیشه شادتان کند.

۱۲- آیا جای خالی‌ای در قلبتان دارید؟

آیا جای خالی‌ای در قلبتان دارید؟ فرزندى از دست داده‌اید؟ پدر یا مادری؟ محبوبی؟

آیا جای خالی‌ای در قلبتان دارید؟ بخشی یا کل اعضای خانواده نرکتان کرده‌اند؟ حالا یا به صورت اسباب‌کشی و رفتن از کنارتان، یا به صورت قدرشناسی از شما و نیازهایتان و قابلیت‌هایتان؟

آیا جای خالی‌ای در قلبتان دارید؟ فرزندخوانده هستید و خانوادہ‌ی اصلی‌تان را نمی‌شناسید؟ خیلی اوقات وقتی شخصی به فرزندى پذیرفته می‌شود، درمورد خانوادہ‌ی اصلی‌اش چیز زیادی نمی‌داند یا این‌که اصلاً نمی‌داند. ممکن است خانوادہ‌ی جدیدش را دوست داشته باشد یا دوست نداشته باشد، اما به هر حال کماکان جای خالی‌ای وجود دارد.

هر کسى به جای خالی زندگى‌اش به گونه‌ای متفاوت واکنش نشان می‌دهد: عصبانیت، رشک یا حسد، احترام به نفس پایین، احساس دوست‌داشتنی نبودن، و... وقتی جای خالی‌ای در قلبتان هست، به ندرت قادر خواهید بود، بگویید: *اشکالی ندارد*. و به زندگى‌تان ادامه دهید. به هر جایی که می‌روید، آن جای خالی را هم با خودتان می‌برید، حداقل به‌طور ناخودآگاه. بعضی‌ها در این رابطه دچار احساس حقارت می‌شوند و نمی‌دانند، با این قضیه چگونه کنار بیایند.

اما بدانید که راهی برای سبک و آزاد کردن درد وجود دارد. تمرین‌های زیر در کنار هم می‌توانند فضاهای خالی قلبتان را پر کنند...
ابتدا از شر افکار منفی‌تان درمورد گذشته راحت شوید. هر وقت به سراغتان آمدند، با استفاده از راهکار *حذف، حذف* - که قبلاً به آن اشاره شده - از شرشان راحت شوید.

بعد قرار بگذارید که سه بار در روز، هر بار پانزده دقیقه - صبح بعد از بیداری، بعد از ظهر، و شب درست پیش از خواب - خود را آرام و آسوده سازید (Relaxation) و به افکار خوب بیندیشید. ممکن است، در آغاز، نیندیشیدن به افکار منفی سخت باشد، اما هم‌چنان با استفاده از راهکار حذف، حذف/ افکار منفی را نابود کنید. مغزتان خیلی زود یاد می‌گیرد و می‌فهمد که شما نمی‌خواهید به افکار منفی بیندیشید.

اگر انجام عمل تن- آرامی برایتان سخت است، عضله‌هایتان را متبض کنید، از پا شروع کنید تا به صورت برسید، عضلات را سفت کنید، و سپس رها و شل کنید. بارها این کار را انجام دهید، تا این‌که بفهمید، بدن‌تان دارد واکنش نشان می‌دهد و آرام می‌شود. فقط به افکار مثبت بیندیشید، زیرا همان‌طور که ممکن است ساده به نظر برسد، وقتی به افکار مثبت می‌اندیشید به افکار منفی و آزاردهنده نمی‌اندیشید. و این نکته بسیار مهم است. اگر به افکار منفی و آزاردهنده بیندیشیم، تمایل پیدا می‌کنیم که انسان منفی و آزاردهنده‌ای باشیم، و در راستای دگرگون‌سازی خویش، این دقیقاً چیزی است که نمی‌خواهیم باشیم.

اگر جای خالی درون قلب‌تان نتیجه‌ی یتیم بودن است، گاهی اوقات خاطرات دوست‌داشتنی‌ای از مادر و پدر و خواهر و برادری وجود ندارد. و این خلأ باید پر شود. عشق باید جایگزین احساس ترک‌شدگی شود. اگر نسبت به خودتان احساس عشق ندارید، به استعدادهایتان یا به خانواده‌ی جدیدتان یا به سرگرمی و شغل‌تان عشق بورزید. هر کاری که می‌توانید انجام دهید تا حس عشق و محبت را در قلب‌تان پرورش دهید، چون شما تنها کسی هستید که می‌توانید عشق را در قلب‌تان جای دهید. اگر هنوز هم نمی‌توانید عشق را احساس کنید فقط تصور کنید که عشق چه احساسی دارد، یا این‌که وانمود کنید که می‌دانید چگونه احساسی

دارد. در این رابطه راهکار ضمیمه‌ی یک را - که در زیر آمده- بخوانید:
من کارگردان‌ام، این نمایش من است.

پس از این‌که در عمل تن-آرامی خبره شدید، و پس از این‌که توانستید، عشقی را که درون خودتان پرورش داده‌اید، احساس کنید، عمل تعویض خاطرات منفی را جایگزین پانزده دقیقه زمان تن-آرامی کنید، و شروع کنید به وانمود کردن یا تجسم این‌که رشد کردن با والدین و خواهر و برادر بامحبت شبیه چه چیزی می‌تواند باشد، و این‌که بزرگ شدن همراه با شما به‌عنوان بچه‌ای دوست‌داشتنی چگونه می‌تواند باشد. با افکاری محبت‌آمیز به اندیشیدن درمورد خانواده‌ی جدیدتان ادامه دهید تا این‌که افکار کهنه از بین بروند. هر لحظه‌ی منفی‌ای را که به‌خاطر می‌آورید با چیزی که دوست دارید، عوض کنید.

شب‌ها قبل از خواب، عشقی را که در قلبتان پرورش داده‌اید، احساس کنید. سپس، احساس کنید که آن عشق از قلبتان جاری می‌شود، و به سوی والدین و خواهر و برادران می‌رود، و بعد هم به‌سوی هرکسی که شما را آزار داده. آن‌ها را در نور سفید عشق الهی مجسم کنید. در این رابطه رجوع کنید به راهکار ضمیمه‌ی یک (در رابطه با کلمات مثبت و نیروبخش: *فکر خوب*) از راهکار شماره‌ی ۲۹ بخش موفقیت: اگر برای به‌دست آوردن چیزی مجبور به مبارزه‌اید، معمولاً برای نگه داشتن آن هم مجبور به مبارزه‌اید.

عشق، راهکار بیار قدرتمندی در راستای شفاست. لز عشق در همه‌ی بخش‌های زندگی‌تان استفاده کنید.

• راهکار ضمیمه‌ی یک: *من کارگردان‌ام، این نمایش من است.*

در عرض..... سال گذشته (جای خالی را شما پر کنید) اجازه داده‌اید که دیگران در نمایشنامه‌ی شما نقش تهیه‌کننده و کارگردان و همه‌چیز را

داشته باشند، به جز بازىگر. بازىگرى كار شما بوده، اما فقط همان طور كه كارگردانى شده بوديد، توسط والديتان، معلم هايتان، دوستانتان. كه بعضى وقت ها خوب بوده، بعضى وقت ها هم نه...

دلتن نمى خواهد كه از حالا به بعد كارگردانى هم با شما باشد؟
دلتن نمى خواهد در راس گردانندگى نمايشنامه ي خودتان باشيد؟
چگونه اين كار را مى كنيد؟

ابتدا افكارتان را كارگردانى كنيد. به خاطر داشته باشيد واقعيت براى افرادى است بدون تخيل و تجسم و تصور. هيچ چيزى خوب يا بد نيست، فقط نحوه ي تفكر ماست كه چيزى را خوب يا بد مى سازد. يادتان مى آيد كه قبلاً اين راهكار را خوانديد؟ بسيار خوب. آن را روى تكه كاغذى بنويسيد و روى آينه ي دستشوى با اتاق خوابتان بچابانيد، به اين صورت هميشه آن را به ياد داريد. رجوع كنيد به راهكار ضميمه ي يك درمورد تجسم (واقعيت براى آدم هاى است بدون تصور و تخيل) از راهكار شماره ي پنج از بخش راهكارهاى در راستاى موفقيت: خشى سازى جرقه هاى كه خاطرات قديمى را زنده مى كنند.

آيا امروز يكى از آن روزهاى هميشگى و عادى شماست؟

تصور كنيد كه داريد سر كار يا مدرسه مى رويد. آيا دلريد با خودتان حرف مى زنيد؟ در اين مورد كه قرار است امروز روز بدى باشد؟ به خاطر اين كه: فلانى و بهمانى اين كار را درست انجام مى دهند يا نه، و هميشه شما مقصر مى شويد. يا آيا به خاطر اين كه: فلانى و بهمانى از من متفترند. يا: زيرا نمى دانم چه كار دارم مى كنم. يا: زيرا نمى توانم انجامش دهم. اما اگر اين طور نبود، پس روز بدى نداشتيم.

تا، حالا متوجه شده‌اید که همواره یکی دو تا از این جمله‌ها را به خودتان می‌گویید؟ بله؟ و حدس بزنید، چه اتفاقی می‌افتد. روزتان واقعاً بد می‌شود.

می‌توانیم نمایشی را تنظیم کنیم که در آن همه‌ی کارها درست پیش برود. در رابطه با خلق نمایش، منابع درونی‌ای را که نیاز داریم خودمان خلق می‌کنیم، و مغزمان آن‌ها را می‌گیرد و ما را به جایی می‌رساند که داریم می‌رویم.

اگر نمایشی را تنظیم کنیم که در آن هیچ کاری درست پیش نرود، منابع درونی لازم را برای آن حالت خلق می‌کنیم، و نهایتاً شکست می‌خوریم. به بیان دیگر، مدام شکست می‌خوریم.

خب، حالا چگونه می‌توانیم، این روند را متوقف کنیم؟ فهرستی تهیه کنید. سمت چپ، افکار منفی‌تان را بنویسید. و سمت راست افکار مثبت را.

نکته: اگر تعداد موارد سمت چپ خیلی زیاد است، فکر کنید که اگر هرچه زودتر موارد سمت راست را نخوانید، زندگی‌تان چگونه خواهد شد.

برای مثال، ممکن است سمت چپ نوشته باشید: شغلم را دوست ندارم. اگر جمله‌تان این است، پس سمت راست چنین چیزی بنویسید: ممکن است شغلم را دوست نداشته باشم، اما می‌دانم که شغل بهتری برایم در راه است. یا جمله‌ای بهتر: من شغل جدید و خوب و رضایت‌آمیزی دارم، در جایی که قدر مهارت‌هایم را می‌دانند و به فراخور این امر پول هنگفتی به من می‌پردازند.

هر بار که صدای فکرتان را شنیدید که می‌گوید: من شغلم را دوست ندارم، فوراً جمله‌ی سمت راست مقابل آن فکر منفی را بگویید. وقتی

فکرتان را عوض کردید، به چیز خوبی فکر کنید. و اینجاست که جملات تأکیدی وارد میدان می‌شوند. شما به چیزهای خوبی فکر می‌کنید، سپس شروع می‌کنید به حس کردن احساسات خوب.

فهرستی از جملات تأکیدی تهیه کنید، و آن را دم‌دستان نگه دارید. من چند جمله‌ی عالی دارم، اما مطمئن‌ام شما می‌توانید جملات عالی‌تری پیدا کنید. به‌خصوص مطمئن شوید که جملات تأکیدی‌تان به بهترین نحو برایتان کار می‌کنند. برای من که جملاتم خیلی عالی کار می‌کنند. جملات شما هم برای خودتان بی‌نظیر کار می‌کنند، بنابراین از جملات خودتان استفاده کنید. این جملات برای شروع خوب‌اند:

من روزبه‌روز، و لحظه‌به‌لحظه از هر نظر و در هر جهت بهتر و بهتر و بهتر می‌شوم.

تصویری که از خودم دارم، همان تصویری است که می‌شوم.

من خودم و همه‌ی کاینات را دوست دارم.

امروز روز زیبایی است.

نک‌تک لحظات زیبا هستند.

من همواره در لحظه‌ی حال و اکنون هستم.

من دوست‌داشتنی هستم. من عشق می‌ورزم و دوست می‌دارم. من

بامحبت‌ام.

اگر دیدید حوصله‌تان سر می‌رود، از اندیشیدن به افکار کسل‌بار و ملالت‌آور دست بردارید. اتفاقاً در چنین لحظاتی است که باید به جملات تأکیدی فکر کنید و تکرارشان کنید. جملات تأکیدی شخصی‌تان را. این فهرست را بیشتر و بیشتر کنید. و بهتر و بهتر. از کار کردن با آن لذت ببرید تا الگوهای کهنه‌ی فکری‌تان را به چیزهایی نو و قدرت‌بخش تبدیل کند.

۱۳- می‌خواهید هم و اندوهتان را سهم شوید یا عشقتان را؟ انتخاب با شماست

(نکته: ممکن است، بعضی از خوانندگان عزیز احساس کنند که این راهکار برای آن‌ها نیست. امکان دارد، احساس کنید که بهتر است، غم و اندوهتان را در درونتان پنهان نگه دارید.. می‌خواهم آگاهتان کنم که این امر غیرممکن است. هر چیزی که در درونتان احساس می‌کنید، به بیرونتان نیز ساطع می‌شود. حالا به اشکال گوناگون: خشم، رنجش، تنفر، دلسردی، ناامیدی. احساساتتان را به اشکال منفی بروز ندهید. یاد بگیرید که چگونه افسار احساساتتان را به دست داشته باشید تا بتوانید، زندگی خوبی را زندگی کنید و مسایلتان را در آرامش حل کنید...)

وقتی خبردار می‌شوید که کسی مبتلا به سرطان یا بیماری‌ای لاعلاج است، چه اتفاقی می‌افتد؟ در ذهنتان خاطره‌ی مشابهی در رابطه با عزیزی از دست‌رفته زنده می‌شود، مگر نه؟ و خاطرات مربوط به آن شخص را مرور می‌کنید، درست است؟ و می‌گویید: اوه، نه، باید کلی درد بکشد، باید کلی خرج کند. یا: اوه، نه، کلی زجر می‌کشد. و یا بدتر: اوه، نه، می‌میرد.

ممکن است خاطره‌ی دیگری در ذهنتان زنده شود، اما هرچه که باشد، اغلب خاطره‌ی خوشایندی نیست. درست است؟ انگار که این کار به گونه‌ای قانون زندگیتان شده.

به نظر تان در رابطه با فردی مبتلا به بیماری‌ای لاعلاج حالات زیر خوب است: شانه‌های افتاده، من‌من‌کنان حرف زدن، در چشم طرف مقابل نگاه نکردن، دلسوزی، ترحم، افسوس، احساس گناه، غم؟ صدالبته که این حالات کمکی به فرد بیمار نمی‌کند. مثل این است که انگار دارید

به او می‌گویید: می‌دانی، آخی، طفلکی، تو مدت زیادی در کنار ما نیستی و به زودی می‌میری، تازه کلی هم زجر می‌کشی.

بعضی‌ها (چه خود بیماران، چه اطرافیان) هم عادت دارند، در این رابطه کلی داستان وحشتناک تعریف کنند، درمورد بیمارانی که در چه وضعیتی مردند، یا به چه کارهایی دست زدند تا نمیرند...

سعی کنید شما جزو این دسته آدم‌ها نباشید، و سعی کنید به چنین داستان‌هایی گوش نکنید.

نه خودتان داستان وحشتناک تعریف کنید، نه به کسی اجازه دهید که با غرور و افتخار داستان‌هایش را سهیم شود. مانعشان شوید. البته با مهربانی. مثلاً در همان ابتدای امر، موضوع بحث را عوض کنید و بگویید: اوه، چه بد! اما به نظرت خوب نیست، درمورد چیزهای خوب صحبت کنیم؟ سپس درمورد تجارب خوب خودتان صحبت کنید. حتی اگر برایتان سخت است و مجبورید، در پی چنین تجربه‌ای بگردید. به این صورت می‌توانید واقعاً به بیمار کمک کنید تا خودش را نبازد و از ترس زهره‌ترک نشود. کسی که مدام درمورد چیزهای بد حرف می‌زند، شاید متوجه نشود که به میزان درد اضافه می‌کند و درد بیش‌تری را موجب می‌شود. شاید شما بتوانید به چنین افرادی کمک کنید تا با بیماری‌شان با روحیه‌ای قوی برخورد کنند.

نکته: من می‌فهمم که آدم‌ها - به خصوص آدم‌های آسیب‌خورده (که اکثراً هم آسیب‌خورده‌ایم، حالا چه کم چه زیاد) - نیاز دارند تا با کسی درمورد تجربیاتشان حرف بزنند، اما باید با فردی متخصص و حرفه‌ای در این مورد صحبت کنند. اگر با آدم‌های عادی حرف بزنند - منظورم اعضای خانواده و دوستان و آشنایان است - تجربیاتشان را هم‌چنان با خود حمل می‌کنند و مشکلشان حل نمی‌شود. به نفعشان است که

تشویقشان کنید تا همیشه خاطرات خوششان را به خاطر بیاورند و زندگی‌شان را به‌خوبی پیش ببرند.

اگر در مواجهه با بیماران به اتفاقات و نکات مثبت نگاه نکنید و مدام همان اتفاق بد را در نظر داشته باشید، نمی‌توانید با آرامش و خونسردی با آن‌ها رفتار کنید. نمی‌توانید بشاش و خوشرو باشید و وانمود کنید که همه‌چیز عادی است، مگر نه؟

و متأسفانه اکثر آدم‌ها این‌گونه رفتار می‌کنند، حالت چهره و بدنشان، لحن کلامشان و حتی حرف‌هایشان روحیه‌ی فرد بیمار را تضعیف می‌کند، و ممکن است بیمار امیدش را - حالا کم یا زیاد - از دست بدهد.

ما باید یاد بگیریم که عشق و شادی و مهر و محبتمان را سهیم شویم، نه غم و اندوهمان را.

چگونه می‌توان این کار را کرد؟ چگونه می‌توان احساسات بد و منفی را از خود دور ساخت؟
از طریق تعویض افکار.

♦♦ حتماً راهکار شماره‌ی نوزده از بخش موفقیت را دوباره بخوانید (آیا آرزویتان این است که ای کاش احساسات منفی نداشتید؟).

هر وقت می‌خواهید حرف بزنید، با دقت فکر کنید که کلام شما روی چه کسی تأثیر می‌گذارد، و چگونه. اگر دریافتید که افکار و کلامتان مثبت و انرژی‌بخش نیست، عوضشان کنید تا زندگی شادی را به خود و دیگران هدیه دهید، و زندگی شادی را زندگی کنید.

♦♦ راهکار زیر کمک خوبی است برای از بین بردن احساسات بد و منفی (احساسات و عادات بد و منفی‌تان را درهم بشکنید).

۱۴- احساسات و عادات بد و منفی‌تان را درهم بشکنید

شما می‌توانید از این راهکار برای از بین بردن هرگونه عادت و احساس بد و منفی استفاده کنید، اما تمرکز ما در اینجا روی عادت ناخن جویدن است.

بسیار خوب، آماده‌اید؟ تصویری را از خودتان در ذهنتان مجسم کنید که دارید ناخن می‌جوید. نه، نه. صبر کنید، عوضش کنید! می‌دانید چرا؟ چون نمی‌خواهم تصویر خودتان را درهم بشکنید، شما باید تصویر آن احساس خاص را تکه‌تکه کنید، نه یک آدم را. خودتان را کاملاً صحیح و سالم تصور کنید. بدون کوچک‌ترین آسیبی در ناخن‌ها یا هر عضو دیگر بدنتان.

خب، حالا دوباره کارمان را شروع می‌کنیم. در ذهنتان تصویر ناخن‌هایتان را مجسم کنید؛ تصور کنید، آماده‌ی ناخن جویدن‌اید، و دستان نزدیک دهانتان است. تمام چیزهایی که باعث می‌شود کلی احساسات بد و منفی در درونتان بیدار شود، در آن تصویر قرار دهید. ناخن‌های شکسته، زشت و بسیار کوتاه، آدم‌هایی که به ناخن‌هایتان نگاه می‌کنند؛ تصور کنید، می‌خواهید درپوش بطری‌ای را باز کنید، اما نمی‌توانید چون ناخن ندارید! و هر اتفاق بد دیگری را که به ذهنتان خطور می‌کند، مجسم کنید.

وقتی به این تصویر نگاه می‌کنید، احساس ناامیدی و ملامت خویش بهتان دست می‌دهد؟ آیا به خودتان می‌گویید: مرگزن نمی‌توانم این عادت را ترک کنم. ای کاش اراده‌ی ترکش را داشتم. خیلی بی‌اراده‌ام. پشتکار ندارم. نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم...؟

خب، بعد از این که عمیقاً حالات بد و منفی‌تان را در این رابطه احساس کردید، آن تصویر را روی تکه‌شیشه‌ای بچسبانید، البته در

ذهنتان، چون می‌خواهیم، این شیشه را بشکنیم. یادتان باشد، از همه‌ی حواستان استفاده کنید - شنوایی، لامسه، چشایی، بینایی، بویایی - تا تصویر این حالت را به شما القا کند که تا ابد ناخن خواهید جوید. باید پیش از خرد کردن شیشه، مغزتان کاملاً به‌سوی این تصویر کشیده شود.

بسیار خوب. آن‌قدر به تصویر روی شیشه نگاه کنید تا همه‌ی احساسات بد و منفی‌تان پررنگ و پررنگ‌تر شود و حبابی عصبانی شوید. به این‌جا می‌رسید که مجبور می‌شوید، دوباره ناخن بجوید که ناگهان... شیشه را می‌شکنید!

حالا دوباره شیشه را سالم تصور کنید، و سپس دوباره آن را بشکنید. این کار را شش بار تکرار کنید.

حالا سعی کنید، یک بار دیگر شیشه را سالم تصور کنید. آیا می‌توانید به راحتی این کار را انجام دهید؟

اکثر آدم‌ها نمی‌توانند. حتی اگر هم بتوانند شیشه به‌طور خودکار شکسته می‌شود!

وقتی که مغزتان چند بار به‌سوی تصویر شکستن شیشه کشیده می‌شود، این عمل برایش مثل ناخن کشیدن روی تخته سیاه است، بنابراین طبیعی است که مغزتان از این تصویر خوشش نیاید و به همین علت تمایلی به تصور کردن شیشه‌ی سالم نشان ندهد. به محض این‌که نتوانید این تصویر را در ذهنتان زنده کنید، عادتتان را ترک کرده‌اید.

حرفم را باور کنید، این راهکار بسیار مفید است. به محض این‌که هرگونه عادت و حس منفی در وجودتان زنده شد، آن را شش بار بشکنید. به این ترتیب آن عادت یا حس از مغزتان پاک می‌شود.

یادتان باشد اگر صبورانه وقت بگذارید و تلاش کنید تا دیدگاهتان را از واقعیت عوض کنید، مفزتان هم فوراً دست به کار می‌شود و تلاش می‌کند تا واقعیت شما را به دیدگاهتان تبدیل کند.

۱۵- آیا به آسانی بیمار می‌شوید؟

آیا می‌دانید تک‌تک افکارِ درونِ ذهتان بر روی بدنتان تأثیر می‌گذارند؟ افکار مثل آجرهای ساختمان‌سازی‌اند. هرچه بیشتر به افکارتان بیندیشید، بیشتر و بیشتر روی زندگی‌تان تأثیر خواهند گذاشت...

تصور کنید، بدنتان تبدیل شده به توپ کوچکی پر از سلول‌های کوچک.

حالا یکی از سلول‌ها را بردارید و کف دستتان بگذارید. به فکر خوب و مثبتی بیندیشید و ببینید که سلولتان با آن فکر شاد، درخشان و نورانی شده. سپس به فکری بد و منفی بیندیشید و ببینید که سلولتان با آن فکر بد، تاریک و چروک شده. اگر زندگی‌تان انباشته از افکار مثبت و شاد باشد، سلول‌هایتان سالم و شادند. اگر زندگی‌تان انباشته از افکار منفی و غم‌انگیز باشد، سلول‌هایتان پژمرده و چروک‌اند. سلول چروک و پژمرده، سلول سالمی نیست. افکار منفی، روی سلول‌هایتان تأثیر منفی می‌گذارند، در نتیجه بدنتان چگونه خواهد شد؟ مسلماً وضعیت خوبی پیدا نخواهد کرد، مگر نه؟

چرا چنین اتفاقی می‌افتد؟ دقیقاً چه اتفاقی می‌افتد؟

افکارِ درونِ ذهن ما وارد مفزمان می‌شوند، و از مغز نیز به بدنمان می‌روند. مغز کنترل عصب‌های تک‌تک اعضای بدن ما را به عهده دارد. یک تجربه‌ی شوکه‌کننده، ابتدا در ذهن تجربه شده، سپس تصویری از آن

به مغز رفته، و مغز هم به نوبه‌ی خود پیغام را به تک‌تک سلول‌های بدن
مخابره کرده.

دوباره تکرار می‌کنم: تک‌تک افکارِ درونِ ذهن بر روی سلول‌های
مغز و بدن تأثیر می‌گذارند.

فرض کنیم، شما افکاری غم‌انگیز در ذهن دارید. سلول‌هایتان را
تصور کنید که تاریک و چروک می‌شوند. چه احساسی به‌تان دست
می‌دهد؟ زیاد خوب نیست. چرا؟ چون اگر سلول‌هایتان ضعیف و بیمار
شوند، سیستم ایمنی بدن‌تان هم ضعیف می‌شود.

✓ ما مسؤول افکارمان هستیم، بنابراین مسؤول سلامتی‌مان هم هستیم.
آیا حداقلِ زمانِ هر سال سرما می‌خورید؟ آیا به‌محض اولین
عطسه مطمئن می‌شوید که سرما می‌خورید و تب می‌کنید؟

فرض کنید عطسه می‌کنید، یک دستمال‌کاغذی برمی‌دارید، بینی‌تان
را پاک می‌کنید، و همه‌چیز تمام می‌شود. همین و بس. باورش سخت
است، نه؟

فرض کنید عطسه می‌کنید، و فکرِ درونِ ذهنتان این است: اوه!
می‌دانستم، سرما می‌خورم! کلی کار دارم، حالا با این سرماخوردگی
چطوری به کارهایم برسم؟ یک هفته نباید سر کار بروم. آه! حال
م به‌هم می‌خورد. به‌نظرِتان مغزتان چه کار می‌کند؟ این پیام را به همه‌ی
سلول‌های بدن‌تان مخابره می‌کند.

خب، داشتید به چیزی فکر می‌کردید؟ اثرش روی سلول‌هایتان
چگونه بود؟ شاد و پرانرژی و درخشان شد‌مانند یا ضعیف و چروک و
تاریک؟

اگر بعد از عطسه، با دستمال‌کاغذی بینی‌تان را پاک کنید و همه‌چیز
تمام بشود، چه اتفاقی می‌افتد؟

اكر پس از عطسه و پاى كردن بينى، احساس سرماخوردگى داشتيد، از راهكار قبلى (احساسات و عادات بد و منفى تان را درهم بشكنيد) استفاده كنيد.

با بيمارى مثل معما برخورد كنيد. اكر اين طورى فكر كنم، چه اتفاقى مى افتد؟ اكر آن طورى فكر كنم، چه اتفاقى مى افتد؟ دريابيد كه ذهتان چگونه واكنش نشان خواهد داد. به افكار مثبت بينديشيد و حالتان از اين بابت خوب باشد. دلتان مى خواهد با انديشيدن به افكار بيمارگونه بيمار و بيمارتر شويد؟ ما حق انتخاب هاى زيادى داريم. امتحان شان كنيد. اين راهكار براى خيلى ها کاربرد داشته. شما هم مى توانيد امتحان شان كنيد.

مثال زير كمكان مى كند تا احساسات منفى تان را درهم بشكنيد:

تصوير قدرت

تصوير قدرت شما چيست؟ وانمود كنيد يك پرده ي سينما در ذهتان داريد و روى آن، عكسى از شما ديده مى شود. چگونه به نظر مى رسيد؟ با دقت نگاهش كنيد...

آيا چشمانتان روشن و درخشان و نگاهتان بالا است؟ آيا تنفستان آرام است؟ آيا كمرتان صاف است؟ آيا شانه هايتان عقب است؟ يا اين كه...

آيا چشمانتان تيره و تار و نگاهتان پايين است؟ آيا تنفستان سنگين و بريده بريده است؟ آيا افسرده ايد؟ آيا قوز كرده ايد و شانه هايتان افتاده است؟

چه باور كنيد، چه نكنيد، به هر صورتى كه خودتان را نگاه كنيد، دقيقاً همان طورى هم به نظر مى رسيد. اين عكسى كه الان داريد از

خودتان می‌بینید، همان عکسی است که بارها و بارها هر روز آن می‌بینید. وقتی مجبورید، دست به انتخاب بزنید، ناخودآگاه عکستان را بررسی می‌کنید تا ببینید، انتخابتان با آن کسی که هستید، تناسب دارد یا نه. عکستان یا می‌گوید: می‌توانم انجامش دهم. یا می‌گوید: نمی‌توانم انجامش دهم.

بیاید ببینیم که آیا می‌توانیم، تصویر بهتری از شما پدید آوریم... البته بدون توجه به هیچ‌کدام از این عکس‌ها. حالا آماده‌اید؟ این هم تصویری از شما در مقام انسانی موفق و فروتن.

رنگی است یا سیاه‌سفید؟ خب، از آنجایی که آدم‌ها متفاوت‌اند، نه رنگی مزیتی به سیاه‌سفید دارد و نه برعکس. آدم‌ها سلیقه‌های مختلفی دارند، گاهی اوقات تصویر سیاه‌سفید اثر بهتر و بیش‌تری روی یک آدم دارد، بسته به درک و برداشت شماست. پس فقط برای تجربه‌ای کوچک، این کار را انجام دهید:

به عکستان نگاه کنید، اگر رنگی است، سیاه‌سفیدش کنید. اگر سیاه‌سفید است، رنگی‌اش کنید. این کار چه اثری روی شما می‌گذارد؟ عکسی را انتخاب کنید که انگیزه‌بخش‌تر است و نگهش دارید. حالا اگر رنگی است، آیا رنگش روشن و براق است یا مات؟ هم ماتش را نگاه کنید، هم براقش را، سپس انگیزه‌بخش‌ترین تصویر را انتخاب کنید.

آیا اشیا و آدم‌های عکس به اندازه‌ی طبیعی‌شان‌اند؟ کوچک‌ترند؟ بزرگ‌ترند؟ آیا در آن واحد هم طبیعی‌اند، هم کوچک‌تر، و هم بزرگ‌تر؟ یا این‌که مدام در حال تغییرند و هر لحظه یک جورند؟ کدام حالت، اثر

بیش‌تری روی شما می‌گذارد؟ کدام‌یک انگیزه‌بخش‌تر است؟ همان را انتخاب کنید و نگهش دارید.

بعدِ عکس چطور است؟ معمولی است یا سه‌بعدی؟ حالتی را انتخاب کنید که بیش‌ترین انگیزه را به شما می‌دهد و نگهش دارید.

این عکس در چه فاصله‌ای از شما قرار دارد؟ فواصل گوناگون را امتحان کنید، نیم متری، یک متری، و ... انگیزه‌بخش‌ترین فاصله را انتخاب کنید. بعد عکس را به سمت چپ، مرکز، و راست ببرید. همان سمنی را انتخاب کنید که بیش‌ترین انگیزه را به شما می‌دهد و عکس را در همان نقطه نگه دارید.

آیا عکس قاب دارد یا نه؟ از نظر بُعد و اندازه و شکل هر چه قدر می‌خواهید تغییرش دهید، مربعش کنید، یا مستطیل، یا هرطوری که می‌خواهید بزرگ‌تر یا کوچک‌تر. همان حالتی را انتخاب کنید که بیش‌ترین اثر را روی شما دارد و آن را نگه دارید.

آیا صدایی در عکس وجود دارد؟ می‌توانید به آن موسیقی، آوای حرکت علف‌ها، جیک‌جیک گنجشک‌ها، شرشر آب و یا هر صدای دیگری را اضافه کنید. همه را امتحان کنید، سپس لحظه‌ای نیز سکوت را امتحان کنید، و سرانجام آنچه را که برایتان مناسب‌ترین است انتخاب کنید و نگهش دارید.

آیا روایحی در عکستان هست؟ رایحه‌ی شمع دلخواه، غذای دلخواه، یا گل دلخواهتان؟ چه چیزی بیش‌ترین اثر را روی شما دارد؟ و چه اثری بر روی شما می‌گذارد؟ اگر انگیزه‌بخش است نگهش دارید، و اگر هم نمی‌خواهید رایحه‌ای در عکس باشد، هیچ اشکالی ندارد.

حالا عکستان شبیه چیست؟ می‌توانید بهتر و بهترش کنید؟ آن قدر ادامه دهید تا این که قدرت را احساس کنید.

نکته: به‌خاطر داشته باشید که ذهتان تفاوت بین واقعیت و تجسم خلاق را نمی‌فهمد. به‌گونه‌ای روشن و خلاق و واضح، موفقیت را تجسم کنید تا برایتان به‌وقوع پیوندد. در طول روز بارها و بارها به تصویر قدرتتان نگاه کنید. حتی اگر هم هنرمند نیستید، سعی کنید تصویر قدرتتان را نقاشی کنید. قدرت از نظر شما چه شکلی دارد؟ آن را نقاشی کنید. به این‌صورت می‌توانید قدرت را مدام به خودتان نزدیک و نزدیک‌تر کنید. از همه‌ی توانایی‌تان استفاده کنید. در مورد موفقیت بنویسید. آن را بکشید. احساسش کنید. استشمامش کنید. جذبش کنید.

۱۶- درد و رنجتان را هرگز بروز ندهید

هرگز نشان ندهید که درد می‌کشید، یا درد دارید. می‌دانید چرا؟ چون همه متوجه دردتان می‌شوند، و...
آیا این بد است؟
بله.

نکته‌ی مهم این است که با این کار خواهان دریافت چه نوع واکنشی هستید. دلسوزی؟ مطمئن باشید که اگر جلب ترحم و دلسوزی کنید، به چیزی که می‌خواهید می‌رسید و آدم‌ها برای‌تان دلسوزی می‌کنند. اما چرا می‌خواهید جلب ترحم کنید؟ آیا این کمکتان می‌کند و حالتان بهتر می‌شود؟ مسلماً نه. چرا؟ چون علاوه بر خودتان دیگران هم درمورد دردتان فکر می‌کنند. و به میزان درد افزوده می‌شود.

نکته: منظورم این نیست که به هیچ‌کسی مراجعه نکنید. اگر درد دارید، حتماً نزد دکتر بروید، نزد متخصصی که بتواند کمکتان کند.

اگر مدام به درد بیندیشید، مغزتان هم تصویر درد را به بدن‌تان مخابره می‌کند. پس باید تصویرتان را عوض کنید. اگر مدام از دردتان

حرف بزنید و درد را به هستی ساطع کنید، هستی هم درد بیشتری را به شما برمی گرداند. آدم‌های اطرافتان درمورد درد شما با هم دیگر صحبت می‌کنند، و همه جا پر می‌شود. هرچه بیشتر از دردتان حرف بزنید، بیشتر تر هم درموردش فکر کنید، بیشتر تر رویش تمرکز می‌کنید، و بر میزان درد افزوده خواهد شد.

بعضی‌ها فکر می‌کنند، هرچه بیشتر درمورد درد و خشم و فقدان و... حرف بزنند، بهتر می‌توانند با آن دست و پنجه نرم کنند. اما این تصویری اشتباه است. هرچه بیشتر به چیزی بیندیشید، بیشتر تر جذبش می‌کنید. این را هرگز فراموش نکنید: هرچه بیشتر درمورد چیزی حرف بزنید بیشتر تر درموردش فکر می‌کنید، و بیشتر تر جذبش می‌کنید.

منظورم این نیست که اگر درمورد دردتان - و یا هر چیزی - صحبت نکنید، خودبه‌خود رفع خواهد شد، منظورم این است که هرچه بیشتر به آن فکر کنید و درموردش حرف بزنید، بیش از پیش جذبش می‌کنید. و به این صورت نقش فردی قربانی را پیدا می‌کنید. و شما به هیچ وجه قربانی نیستید، چون افسار امور زندگی‌تان را به دست دارید.

یک روش برای به دست گرفتن افسار امور زندگی، زمان گذاشتن برای عمل تجسم است. هر روز به تجسم خلاق پردازید. مجسم کنید که از نظر معنوی، اجتماعی، مالی، روحی، جسمی، و احساسی بهتر و بهتر می‌شوید. وقتی مغزتان مدام تصویر نیکویی و خیر و خوشی و سلامتی را ببیند، بدن و زندگی‌تان مجبور می‌شوند به این تصویر واکنش نشان دهند. چه رؤیایی! مگر نه؟

لطفاً همواره افسار امور زندگی‌تان را به دست داشته باشید و به میزان دردتان اضافه نکنید.

۱۷- شفای رو به افزایش

شفای رو به افزایش کمکتان می‌کند که خاطرات بد قدیمی در ذهنتان زنده نشوند، و بابت فقدان‌ها و شکست‌های گذشته افسوس نخورید. شفای رو به افزایش در ارتباط مستقیم با تفکر مثبت رو به افزایش است. تفکر مثبت رو به افزایش عمل شفا را عمیق‌تر و پایدارتر می‌کند.

در مواردی مثل مرگ، طلاق، شکست و ... باید از راهکار شفای رو به افزایش استفاده کرد. اگر کسی بابت از دست دادن عزیزی، یا طلاق، یا شکست مدام غصه بخورد، به عمیق‌تر شدن احساسات منفی کمک می‌کند، و این مخالف با تفکر مثبت رو به افزایش و شفای رو به افزایش است.

شاید عزیز از دست رفته به مکانی بهتر رفته باشد... شاید همسر بهتری از راه برسد... شاید پیروزی‌های زیادی در راه باشند... اگر مدام به فقدان‌هایمان توجه کنیم، ممکن است، زمانی به خود بیاییم و دریابیم که سال‌های زیادی را از دست داده‌ایم، آن هم بابت کسی یا چیزی که هرگز برنمی‌گردد. اما اگر از راهکار شفای رو به افزایش استفاده کنیم، زندگی‌مان را بهتر پیش خواهیم برد.

خب، چرا هم اکنون به این درک نرسیم؟ می‌توانیم برای مدتی معین فقدانمان را احساس کنیم، سپس به زندگی‌مان ادامه دهیم. و هر بار که احساس فقدان به سراغمان آمد، خاطرات و لحظات خوب را در ذهنمان زنده کنیم. و سپس به روند زندگی عادی‌مان ادامه دهیم. اگر به‌خاطر فقدانان زیاد گریه می‌کنید یا ماتم می‌گیرید الفکارتان را به آینده‌ی دلخواهتان معطوف کنید.

یاد بگیرید که افسار امور زندگی‌تان را به عهده داشته باشید تا بتوانید به دیگران نیز این مطلب را بیاموزید.

پس از هر فقدان باید به تمرین شفای رو به افزایش پرداخت که از طریق تفکر مثبت رو به افزایش میسر می‌شود.

راهکارهایی در راستای بهبود بخشیدن به روابط

۱- آدم‌ها لقبِ زشت به شما نمی‌دهند، مگر این‌که خودتان بخواهید

به‌طور کلی مقوله‌ی زشتی وجود ندارد، و آدم‌ها این احساس را ندارند که شما زشت‌اید، مگر این‌که خودتان این موضوع را به آن‌ها القا کنید. زشتی حالتی است که شما به سمت دیگران فرافکنی می‌کنید. آیا به‌محض آشنایی با افراد چنین جملاتی را می‌گویید: می‌دانم که از من خوشش نمی‌آید. کافی است فلاسی درمورد من با او حرف بزنند، در این‌صورت حتی اگر طرف از من خوشش هم بیاید، فلاسی رایش را می‌زند. آیا موقع صحبت با دیگران در چشمانشان نگاه نمی‌کنید؟ آیا شانه‌هایتان خمیده است؟ به تته‌پته می‌افتید؟ یا این‌که تندتند حرف می‌زنید؟ آیا حواش را پرت می‌کنید و موضوع صحبت را عوض می‌کنید؟

خب، این رفتارها به‌نظر آن چه پیامی را به‌طرف مقابل مخابره می‌کند؟ یادتان باشد که هیچ چیزی زشت‌تر از راندن آدم‌ها از خود نیست. هرچه بیش‌تر با دیگران ارتباط انسانی برقرار کنید، احساس بهتری نیز خواهید داشت.

تا به حال برایتان پیش آمده که با شخصی بسیار زیبا رویه‌رو شوید، اما به محض حرف زدنش متوجه شوید که چه قدر از درون زشت است؟ و یا برعکس، آیا با آدم به اصطلاح نه چندان جذابی ملاقات کرده‌اید که رفتار و کلامش زیبایی ذاتی‌اش را بر شما آشکار کند؟

زیبایی امری است بسیار درونی. آدم‌هایی که زندگی را زیبا می‌بینند، خود و دیگران را زیبا می‌بینند. چیزهای زیبای زندگی را می‌بینند، و افکار زیبایی دارند، دوستان زیبا و مورداعتمادی نیز هستند. خلاصه‌ی کلام این‌که: وقتی روح و ذهن حقیقتاً زیبا باشند (سیرت زیبا) ظاهر انسان نیز خودبه‌خود زیبا خواهد شد (صورت زیبا). حالا خودتان بگویید، چه قدر زیبا و قابل اعتماد هستید؟

۲- آیا تاکنون احساس عشق را تجربه کرده‌اید؟ خب، از همین امروز شروع کنید

به چه چیزی عشق می‌ورزید؟ آیا اصلاً عشق می‌ورزید؟ آیا کسی را دوست دارید؟ یا چیزی را؟ آدم‌ها را بیشتر دوست دارید یا اشیا را؟ هیچ کدام؟ هر دو را؟ خودتان را دوست دارید؟ به اشیای خاص خودتان عشق شدید دارید؟ عاشق پول هستید؟ یا عاشق شکست دادن طرف مقابل؟

نخندید! بله، بعضی‌ها عاشق شکست دادن طرف مقابلشان هستند. کسی که موفقیت درونی را احساس نکرده باشد، از شکست دادن دیگران لذت می‌برد باید متوجه شوید که عاشق چه کاری هستید. چه چیزی خوب فکر کنید. هر کسی یک عشقی دارد حتی کسی که می‌گوید هیچ عشقی ندارد، در واقع به این موضوع علاقه دارد: من بلد نیستم عشق بورزم.

خیلی‌ها بلد نیستند چگونه عشق بورزند. عشق‌ورزی فراگرفتنی است، پس می‌توان آن را آموخت. بعضی‌ها دوست‌داشتنی هستند و مردم دوستشان دارند، و برخی به همه عشق می‌ورزند. گاهی نیز این دو حالت در یک آدم جمع می‌شود. آیا مدام می‌گویید: هیچ‌کس درستم ندارد؟ و این واقعیت زندگی‌تان شده؟ خب، اشکالی ندارد چون این یک قانون نیست و می‌توانید عوضش کنید.

شما می‌توانید فکر کنید، پس می‌توانید عشق‌ورزی را یاد بگیرید، و عشق بورزید. و نهایتاً دیگران نیز به شما عشق می‌ورزند عشق‌ورزی به خود را تمرین کنید. هرچه بیشتر خود را دوست بدانید، امواج عشق بیش‌تری از خود ساطع می‌کنید، و عشق بیش‌تری نیز به شما برمی‌گردد. به همین آسانی! حرفم را باور کنید.

بگویید: خوشحالم که زنده و سالم‌ام و در هماهنگی با عشق جهانی به‌سر می‌برم. با خودتان قرار بگذارید که هر بار فکر منفی به ذهنتان خطور کرد، بگویید: خدا را شکر! سپس گوش‌تاگوش لبخند بزنید. به این‌صورت به‌مرور، عشق در وجودتان رشد خواهد کرد. یا این‌که جمله‌ی مثبت دیگری را تکرار کنید، هر جمله‌ای که انرژی‌بخش و مثبت باشد. افکار منفی را در نطفه خفه کنید. با خودتان عهد ببندید که فقط و فقط امواج و کلمات مثبت از خود ساطع کنید. در این‌صورت امواج مثبت را به‌سوی خود جذب خواهید کرد.

۳- آیا اهل قضاوت کردن درمورد آدم‌ها هستید؟

وقتی کسی مطابق میل‌تان رفتار نمی‌کند، درموردش قضاوت می‌کنید؟ وقتی کار کسی به‌نظر‌تان درست نیست، درموردش قضاوت می‌کنید؟ فکر

می‌کنید که نمی‌بایست آن کار را انجام می‌داده؟ نمی‌بایست آن حرف را می‌زده؟ و...

صدالبته که همه‌ی ما در لحظه‌ی اول درمورد همه‌چیز قضاوت می‌کنیم. اما این کار، ما را شاد می‌کند؟ نه. قضاوت کردن درمورد آدم‌ها کار درستی نیست، حتی در ذهنمان. حق نداریم حس بدی را به کسی القا کنیم. حتی حق نداریم، او را در ذهنمان بالا ببریم. نه بالا بردن اشخاص کار درستی است، نه پایین آوردنشان.

قضاوت یعنی این که کسی را برتر یا بدتر از خود بدانیم. هرچند که گاهی اوقات قضاوت نکردن کار بسیار دشواری است، مگر نه؟ چون در کل زندگی به ما آموخته‌اند که فکر کنیم و درست و غلط چیزی یا کسی را دریابوریم. یعنی همواره یک بازنده وجود داشته و یک برنده. اما این رسم زندگی انسانی نیست. زندگی خوب و آرام، بدون ضربه زدن به دیگران میر می‌شود، بدون قضاوت کردن درمورد دیگران. هربار که قضاوت می‌کنید، اندکی نیروی مثبت و خیر را از خود دور می‌کنید. به این کار عادت کرده‌اید؟ بسیار خب، اشکالی ندارد، با هم این عادت را از بین می‌بریم. به این صورت:

تصور کنید، درحال قضاوت کردن درمورد شخصی هستید و او را بدتر از خود می‌دانید ناگهان آینه‌ای در برابرتان قرار می‌گیرد، و شما صورت خودتان را می‌بینید که با خودخواهی و تکبر درمورد آن شخص حرف می‌زنید. تصویر چندان زیبایی نیست، مگر نه؟

حالا تصور کنید درمورد شخصی برتر از خودتان قضاوت می‌کنید، در آینه صورتتان را ببینید، پر از رشک و حسد شده‌اید، آیا تصویری زیباست؟ مسلماً نه.

پس به جای قضاوت در مورد آدم‌ها به آن‌ها فرصت بدهید. شاید بتوانید با آن‌ها دوست شوید. این عالی نیست؟ حتماً مثال تصویر قدرت را - که در راهکار شماره‌ی ۱۶: آیا به آسانی بیمار می‌شوید، از بخش راهکارهایی در راستای کسب سلامتی پایدار آمده است - دوباره بخوانید.

۴- آیا اعتماد کردن به آدم‌ها برایتان دشوار است؟

آیا دلتان می‌خواهد به آدم‌ها اعتماد کنید؟ می‌دانید چگونه؟ چگونه می‌توان به آدم‌ها اعتماد کرد؟ واقعاً خیلی ساده است. درست مثل دستور آشپزی.

حتماً در زندگی‌تان به کسی اعتماد کرده‌اید و همه چیز اشتباه از آب درآمده، مگر نه؟ چه احساسی بهتان دست داده بود؟ گاهی اوقات احساس خاصی در شکمان به وجود می‌آید، به اصطلاح انگار دل آدم هری پایین می‌ریزد و قبلی‌ویلی می‌رود. وقتی آن شخص بهتان قول داد که کار شما را انجام می‌دهد، چه احساسی داشتید؟ آیا صدایی به شما نگفت که نه، / او این کار را انجام نمی‌دهد؟ و بعد چه احساسی در شکمتان داشتید؟ آیا در مورد آینده تصویری در ذهنتان ندیدید؟

دقت کنید وقتی کسی به شما قولی می‌دهد مغزتان چه می‌گوید؟ تصویر ذهنی‌تان چیست؟ شکمتان منقبض می‌شود؟ دل پیچه می‌گیرید؟ یا این که نه، کاملاً احساسات متفاوتی دارید؟ یادتان باشد اگر کسی قابل اعتماد نباشد، بدنتان واکنش نشان می‌دهد. تا به حال شنیده‌اید که مردم می‌گویند: دلم گواهی داده بود، حس کرده بودم؟

پس از حالا به بعد به حالات بدنی‌تان توجه کنید. اگر احساس بدی داشتید، همه چیز را در همان جا متوقف کنید. اجازه ندهید بیش‌تر از این

ادامه پيدا کند به ندای درونتان گوش دهيد. به بدنتان. به حرف‌های آن آدم يا منطق ذهتان گوش نکنيد، فقط به بدن و صدای درونتان گوش کنید.

۵- در مقابل فرزندانتان چه کارهایی انجام می‌دهيد؟

می‌دانيد که بچه‌ها تک‌تک کارهای والدینشان را تقلید می‌کنند؟ حتی اگر معنی و مفهوم آن کار را نفهمند؟ و نتیجه چه خواهد شد؟ وقتی عصبانی می‌شوید، چه کار می‌کنید؟ کاملاً از روی خشم‌تان عمل می‌کنید؟ بدون در نظر گرفتن عواقبش؟

فرض کنید، شما میهمان دارید، بچه‌ها دارند با هم بازی می‌کنند. فرزند شما عصبانی می‌شود و فرزند دوستان را می‌زند. اگر این اتفاق چند بار دیگر تکرار شود، آیا دوستان اجازه می‌دهد که بچه‌ها باز هم با هم بازی کنند؟

و چه اتفاقی می‌افتد؟ دوست برای بچه‌ها خیلی اهمیت دارد. آیا اهل تقلب هستید؟ و بدون در نظر گرفتن عواقب این کار تقلب می‌کنید؟

فرض کنید میهمان دارید و بچه‌ها مشغول بازی‌اند که ناگهان فرزند شما در بازی تقلب می‌کند و بقیه‌ی بچه‌ها ناراحت می‌شوند. اگر باز هم این کار تکرار شود، آیا به‌نظرتان دوستان اجازه می‌دهد که بچه‌ها باز هم با هم بازی کنند؟

و چه اتفاقی می‌افتد؟ دوست برای بچه‌ها خیلی اهمیت دارد. و از آن‌جایی که دوست برای بچه‌ها خیلی اهمیت دارد، آیا نباید فرزندتان هم برای شما اهمیت داشته باشد؟ ممکن است بگویید بچه‌ها کلی کار از آدم‌های مختلف یاد می‌گیرند، حتی اگر ما هم انجام ندهيم.

بله، اما نکته اینجاست که بچه‌ها از افراد موردعلاقه‌شان بیشتر و زودتر فرا می‌گیرند. در واقع افراد موردعلاقه‌شان الگویشان می‌شوند. که در درجه‌ی اول پدر و مادر، موردعلاقه‌ی کودک است. باید به فرزندمان بگوییم و نشان دهیم که چه چیزی قابل قبول و پذیرفتنی است.

آیا به فرزندتان ناسزاگویی، کتک کاری، و دروغ را یاد می‌دهید؟ از این پس دقت کنید که چه کاری را در برابر فرزندتان انجام می‌دهید. آیا دلتان می‌خواهد، کودکان همین کار را جلوی چشمتان انجام دهد؟ اگر در گذشته کاری را در برابر فرزندتان انجام می‌دادید که دلتان نمی‌خواهد، او تکرارش کند، این بار بگویید: *اوه، نباید این کار را بکنم، متأسف‌ام!* دیگر این کار را نمی‌کنم.

همه‌ی ما اشتباه می‌کنیم. عذرخواهی رفتاری بسیار پذیرفتنی است. فرهنگ عذرخواهی را به فرزندانتان بیاموزید. ابتدا خودتان عذرخواهی را تمرین کنید. بچه‌ها درست همان‌طوری که آموخته‌اند، زندگی می‌کنند. چه چیزی به آن‌ها می‌آموزید؟

۶- یالسی

بله، این قضیه مطلب ساده‌ای نیست. و بهتان حق می‌دهم که اگر دلتان نخواهد این راهکار را بخوانید. اما لحظه‌ای درنگ کنید. شوهران، دختران، پسران، برادران، خواهران، دوستان صمیمی، شما باید در این مورد بدانید.

تا به حال به این نوشته‌ی مخصوص آشپزخانه‌ها دقت کرده‌اید: *اگر آشپز، خوشحال نباشد، هیچ‌کس خوشحال نخواهد شد!* می‌دانید که کاملاً درست است.

هرگز نگوئید: خب، به من چه؟ مشکل خودش است! چون که مشکل او نیست.

همه‌ی ما باید به هم‌دیگر کمک کنیم. عملکرد جهان درست این‌گونه است. کمک. شانه بالا انداختن و بی‌تفاوتی و ترک کردن اتاق مشکلی را حل نمی‌کند. اگر کسی خوشحال نباشد، چه اتفاقی می‌افتد؟

مهم نیست که مشکل چیست. بزرگ است، کوچک است، فرد مشکل‌دار با ما صحبت نمی‌کند، کمک خاصی از دست شما برنمی‌آید. مهم این است که شما بهترین کاری را که از دستتان برمی‌آید، انجام دهید. حداقل سعی کنید. این تلاش شماست که اهمیت دارد. هرچه زودتر کمکش کنید، راحت‌تر با مشکلش کنار می‌آید. واقعاً چه اتفاقی می‌افتد، اگر شوفاژ را خاموش کنید یا کولر را روی درجه‌ی زیاد بگذارید؟ این دوره، مقطعی است و تمام می‌شود. درست است؟ اگر کسی پایش بشکند، باید برای مدتی از او نگهداری کنید، مگر نه؟ جریان یانگی هم دقیقاً همین‌طور است. مقطعی است.

خب، و کار شما: اگر متوجه شدید که او بنای ناسازگاری دارد و کلافه است، به اتاق دیگری بروید، اما به او این اطمینان را بدهید که برای کمک آماده‌اید. خودتان را آرام کنید تا بتوانید، به او هم آرامش دهید. در غیر این‌صورت بیش‌تر آسیب خواهید زد. ممکن است فکر کنید: چرا من؟ چرا من باید درگیر این قضیه بشوم؟ چرا خودش مشکل خودش را حل نمی‌کند؟ این افکار را در نطفه خفه کنید. مکان آرامی بیابید و خودتان را آرام کنید. چنین افکاری بسیار آسیب‌زننده و خطرناک‌اند.

درمورد یانگی همه‌ی ما باید بدانیم که:

این حالت، مقطعی و گذراست. حالا کمی دیر یا زود.

او را نباید با مشکش تنها گذاشت.
باید این دوره از زندگی بسیار دوست‌داشتنی و زیبا و شاد جلوه داده شود.

اگر زن زندگی‌تان با این قضیه مشکل دارد، تنه‌ایش نگذارید. مدام در کنارش باشید و کمکش کنید. از این کار پشیمان نخواهید شد.

۷- آیا زگیل بزرگی روی بینی‌تان هست؟

نکته: در کل، منظورم این است که آیا با عضوی از اعضای بدن‌تان مشکل دارید؟ بینی بزرگ؟ گوش‌های بزرگ؟ دندان‌های کج و نامرتب؟ ماه‌گرفتگی؟ و یا هر چیزی که باعث شود فکر کنید که مردم به‌خاطرش دوستان ندارند؟

آیا می‌توانید زگیل روی بینی‌تان را فراموش کنید؟ نمی‌توانید؟ چرا؟ چون همیشه آن را می‌بینید و همیشه جلوی چشمتان است؟ خب، حقیقتی را می‌دانید؟ مادامی که جراحی پلاستیک نکنید، آن عضو همین‌طوری باقی خواهد ماند... حالا می‌خواهید به‌خاطر یک زگیل نقش بازنده را داشته باشید و شکست بخورید؟ فقط به‌خاطر یک زگیل؟ اجازه ندهید چنین اتفاقی رخ دهد.

توجه کنید که این زگیل چه‌قدر شما را عقب نگه داشته. چند سال. اعتمادبه‌نفتان را ازتان گرفته.

آیا مدام سرتان را پایین می‌آورید تا کسی زگیلتان را نبیند؟ آیا سعی می‌کنید بیش‌تر در جاهای تاریک باشید؟ اجازه نمی‌دهید ازتان عکس بگیرند؟ آیا بعضی‌ها سربه‌سرتان می‌گذارند و زگیلتان را مسخره می‌کنند؟ و شما هم بیش از پیش به این نتیجه می‌رسید که دوست‌داشتنی نیستید؟ آیا مدام در ذهنتان به خودتان می‌گویید: آدم‌ها

موقع حرف زدن با من فقط به زگيلم نگاه مي‌كنند؟ و آيا ديگران هم مدام
چنين جمله‌اي را بهتان مي‌گويند؟

خب، چندان هم عجيب نيست. به خاطر اين كه تمرکز شما فقط روي
زگيلتان است.

چرا فكر مي‌كنيد هر كسي زگيل ندارد، از شما برتر است، و هر
كسي زگيل بزرگ‌ترى دارد، از شما پايين‌تر است؟
اين فكر فقط تنهائي براي‌تان مي‌آورد.

به جاي اين كه مطابق ميل بعضي از آدم‌ها و افكار منفي‌تان رفتار كنيد
و گوشه‌گيري را انتخاب كنيد، به بطن زندگي بتازيد و زندگي‌تان را
زندگي كنيد، اجازه ندهيد كه آدم‌ها يا افكار منفي شما را برنامه‌ريزي
كنند.

مطمئن باشيد، چند سال بعد چنين جمله‌اي را به خودتان نخواهيد
گفت: حيف! حيف كه اجازه ندادم، زگيلم بيش‌تر اذيتم كند.

زندگي بايد تمام و كمال زندگي شود. هر كسي ممكن است عضوي
از اعضاي بدنش را دوست نداشته باشد، بعضي‌ها با اين قضيه كنار
مي‌آيند، بعضي‌ها هم كنار نمي‌آيند. شما مي‌خواهيد جزو کدام دسته
باشيد؟

چرا به جاي فكر كردن بي‌وقفه به زگيل، درمورد چيزهاي خوب و
زيبای زندگي‌تان فكر نمي‌كنيد؟ به هر چه فكر كنيد، جذبش مي‌كنيد.
روي هر چه تمرکز كنيد، جذبش مي‌كنيد. آيا چيزهايي را كه تاكنون
جذب كرده‌ايد، دوست داريد؟

تمرکزتان تا به حال روي چه چيزي بوده؟ اگر چندان خوب نبوده،
عوضش كنيد.

۸- کلمه‌ی اما هم خوب است

نه، نمی‌توانی اضافه‌حقوق داشته باشی.

نه، نمی‌توانی امشب به تئاتر بروی.

نه، نمی‌توانی امشب پول‌توجیبیِ بیش‌تری داشته باشی.

نه، نمی‌توانی لباس نوی دیگری بخری.

اما...

و همیشه یک اما وجود دارد...

اما... شما می‌توانید کار دیگری بکنید، چیز دیگری داشته باشد، و...

کلمه‌ی نه برای شما به چه معنی است؟ پایان بحث؟

نه، نمی‌توانی اضافه‌حقوق داشته باشی، اما... من می‌فهمم که تو

سخت کار کرده‌ای و کلی وقت گذاشتی. من کار تو را فراموش نمی‌کنم،
حتماً جبران می‌کنم.

نه، نمی‌توانی امشب به تئاتر بروی، اما... با این پولی که دارم،

می‌توانیم فیلم کرایه کنیم، می‌توانی یکی از دوستانت را هم دعوت کنی،
من هم کلوچه‌ای را که دوست داری می‌پزم و ذرت می‌خرم.

نه، نمی‌توانی امشب پول‌توجیبیِ بیش‌تری داشته باشی، اما... اگر

کمی در کارهای خانه کمکم کنی، آخر هفته‌ی آینده پول‌توجیبیِ بیش‌تری
بهت خواهم داد.

نه، نمی‌توانی لباس نوی دیگری بخری، اما... می‌توانم کمکت کنم

که یک لباس بدوزی. هر شب کمی از لباس را با هم می‌دوزیم تا این‌که
تمام شود. می‌توانی از یکی از دوستانت هم بخواهی که در خیاطی
کمکمان کند. به نظرم کار سرگرم‌کننده‌ای است.

چرا کلمه‌ی نه را به تفریح و سرگرمی تبدیل نکنیم؟ چرا امید را

سرلوحه‌ی همه‌ی کارهایمان قرار ندهیم؟

۹- موقع خداحافظی چه احساسی دارید؟

آیا موقع خداحافظی واقعاً طرف مقابل را به خدا می‌سپارید و برایش دعای خیر می‌کنید؟ آیا موقع خداحافظی فقط خوبی و نیکویی را برایش آرزو می‌کنید؟ خیلی‌ها واقعاً نمی‌توانند، چنین کاری را انجام دهند. آن‌ها نمی‌دانند که هیچ چیز خوب یا بدی وجود ندارد، و فقط طرز تفکر ماست که آن را بد یا خوب می‌سازد.

فرض کنیم، دوستان آماده‌ی رفتن است و شما می‌خواهید با او خداحافظی کنید. هر حالتی را که موقع خداحافظی تصور کنید، فردای شما را می‌سازد. اگر خوبی و نیکویی را ببینید، چه چیزی را می‌بینید؟ بدی را؟ درست است. و چه حسی را به طرف مقابل القا می‌کنید؟ مسلماً خوبی و نیکویی که نیست. بنابراین هر دو نفرتان آشفته می‌شوید. پس به خود و اطرافیانتان لطف کنید و افسار افکارتان را به دست داشته باشید. می‌دانید چگونه؟ مثال زیر در این راستا کمکتان می‌کند:

فرض کنیم، پدر یا دختر خانواده‌ای در دانشگاه قبول شده و آماده‌ی رفتن به شهر دیگری است. همه‌ی اعضای خانواده به او کمک می‌کنند تا وسایلش را جمع کند. او سوار اتومبیل می‌شود و موقع خداحافظی فرا می‌رسد. همه با او خداحافظی می‌کنند. و اتومبیل دور و دورتر می‌شود. ناگهان حس غم، کل خانواده را دربرمی‌گیرد. همه درمی‌یابند که آن دختر با پدر واقعاً برای مدتی ترکشان کرده. همه به داخل خانه هجوم می‌آورند. با افکاری مختلف. آن‌ها فکر نمی‌کردند که این قضیه ناراحتشان کند، چون به نفع آینده‌ی آن پدر یا دختر است. اما مادر بیش از پدر خیاطی می‌کند. و پدر هم بیش از پیش با کامپیوتر کار می‌کند.

و این روند هم‌چنان ادامه دارد.

در این جا باید از راهکار شفای رو به افزایش و تفکر مثبت رو به افزایش استفاده کرد (راهکار شماره ی ۱۸ از بخش راهکارهایی در راستای کسب سلامتی پایدار).

به هیچ وجه نباید به حس دلتنگی دامن زد. چون با تفکر مثبت رو به افزایش مغایرت دارد. دلتنگی تا حدی طبیعی است، اما باید در نظر گرفت که آن دختر یا پسر در آینده زندگی بهتری خواهد داشت، آینده اش درخشان خواهد شد. برای ابد که خانه را ترک نکرده. و هیچ کس نباید مانع پیشرفت او شود. اعضای خانواده با کمک به خودشان به او هم کمک می کنند تا زودتر و راحت تر متقل شود.

اگر اعضای خانواده مدام دلتنگی کنند و خیر و خوبی خداحافظی را نبینند، سال ها پشت سر هم می گذرد و روزی متوجه می شوند که او برای همیشه ترکشان کرده و هرگز بر نمی گردد.

باید خیر نهفته در خداحافظی را ببینیم و با موقعیت جدید کنار بیاییم. در غیر این صورت شرایط سوار ما می شوند.

بله، کاملاً درست و منطقی است که برای مدتی دلتنگی مان را احساس کنیم. اما فقط چند روز. نه برای همیشه. بعد باید زندگی مان را ادامه دهیم. به این صورت پس از بازگشت آن عزیز کلی حرف برایش خواهیم داشت.

هر بار که احساس دلتنگی به ما دست داد، باید به خودمان یادآوری کنیم که چه آینده ی موفقیت آمیز و باشکوهی در انتظارش است. به فرزندانمان نشان بدهید که رفتار درست در چنین شرایطی کدام است تا آنها هم بیاموزند. بچه ها همواره از پدر و مادرشان می آموزند.

۱۰- آيا در روابطان مشكل داريد؟

مشكلاتي كه در روابط پديد مي آيد، معمولاً از موارد زير ناشي مي شود:

بدون اين كه بدانيد چه مي خواهيد وارد رابطه مي شويد.
با تصويري بسيار دقيق از آن چه كه مي خواهيد وارد رابطه مي شويد،
آن هم بدون ذره اي انعطاف پذيري.
بدون توجه به اين كه چه چيزي قرار است به دست بياوريد، وارد
رابطه مي شويد.

با علم به اين كه قرار است چيز بهتري به دست بياوريد، وارد رابطه
مي شويد و در پي آن چيز بهتر هستيد.
اگر مي خواهيد وارد رابطه اي شود چرا به آن افتخار نكنيد؟ چرا شاد
نباشيد؟ چرا احساس خوبي نداشته باشيد؟ رابطه اي كه بعدها درموردش
با نوه هايتان صحبت كنيد...

چگونه مي توانيد اين كار را انجام دهيد؟
در درجه ي اول بايد روابط بقيه ي آدم ها را با دقت نگاه كنيد. آدم ها
چگونه با هم رفتار مي كنند؟ از کدام رفتارشان خوششان مي آيد؟ از کدام
رفتارشان خوششان نمي آيد؟
اين كار را خيلي تكرر كنيد. و بعد فهرستي از رفتارهاي مورد
علاقه تان تهيه كنيد.

لازم نيست از رفتارهايي كه دوست نداريد فهرست تهيه كنيد، چون
مگزتان دقيقاً به توليدشان مي پردازد و جذبتان مي كند. چون مگزتان فقط
فهرست را مي بيند و توجهي به اين ندارد كه شما آن فهرست را دوست
نداريد.

مثلا اگر در فهرستان بنويسيد:

خیلی زود افکارم را برایش رو نمی‌کنم.
یا:

جلویش زیاد شیرینی نمی‌خورم.
یا:

زیادی خرج نمی‌کنم.

مغزتان قسمت ن را نمی‌بیند، یعنی نمی‌کنم و نمی‌خورم را نمی‌بیند.
و چه اتفاقی می‌افتد؟ خیلی زود افکارتان را رو می‌کنید. زیادی شیرینی
می‌خورید. زیادی خرج می‌کنید.

اگر چیزهایی را که دوست ندارید بنویسید، روی آنها تمرکز
می‌کنید، و جذبشان می‌کنید. پس چیزهای موردعلاقه‌تان را بنویسید تا
آنها را جذب کنید.

فرض کنیم در فهرست رفتارهای موردعلاقه‌تان نوشته‌اید: عشق،
احترام، اعتماد. آیا قادر به جذبشان هستید؟
اگر به خودِ درونی‌تان عشق و اعتماد و احترام نداشته باشید،
جذبشان کاری دشوار است. چرا؟ چون عشق، عشق را جذب می‌کند.
یعنی این که شما به‌منظور جذب عشق و دوست‌داشتنی بودن، ابتدا باید
خودتان را دوست داشته باشید.

آیا به‌نظرتان لایق عشق هستید؟

آیا به‌نظرتان لایق احترام هستید؟

آیا به‌نظرتان لایق اعتماد هستید؟

اگر پاسختان نه است، چه کاری از دستان ساخته است؟

پاسخ این است: به مغزتان چه می‌گویید؟

اگر خود را لایق عشق و اعتماد و احترام کسی نمی‌دانید دقیقاً همین حالات را جذب خواهید کرد. خب چرا خودتان را لایق عشق و اعتماد و احترام ندانید؟

سه بار در روز هر بار پانزده دقیقه در مکانی آرام بنشینید و در حالتی آرام و آسوده قرار بگیرید؛ سپس تجسم یا وانمود کنید که لایق دریافت بهترین چیزها هستید. در ذهتان خود را در حالتی تصور کنید که بسیار دوست‌داشتنی، و قابل‌احترام و اعتماد هستید. این کار را همواره انجام دهید تا در زندگی‌تان نمود واقعی پیدا کند. هرچه را که ببینید یا باور داشته باشید، می‌توانید به دست آورید.

۱۱- زندگی جهنمی

آیا در جهنم زندگی می‌کنید؟ آیا زندگی‌ای جهنمی به وجود آورده‌اید؟ هر روز زندگی‌تان کابوس است؟ آیا از کارها و حرف‌های اطرافیان‌تان ایراد می‌گیرید؟ آیا از شما مدام ایراد می‌گیرند؟

زندگی من در گذشته دقیقاً همین‌طوری بود. مدام عیب‌جویی می‌کردم. اوضاع مالی‌مان خوب نبود. احساس می‌کردم ازم سوءاستفاده شده، چیزهای زیادی می‌خواستم، از همه، از شوهرم، از زندگی‌ام، و از خودم. و چه اتفاقی می‌افتاد؟ هیچ‌چیزی به دست نمی‌آوردم.

و نکته درست همین جا بود. من مدام شکایت می‌کردم. از همه‌چیز و همه‌کس. از همه‌چیز و همه‌کس عیب‌جویی می‌کردم. و یک روز از خواب بیدار شدم و فهمیدم، خودم به تنهایی جهنمی را در خانه و زندگی‌ام خلق کرده بودم. ابتدا باورم نمی‌شد. خودم را فردی بسیار شاد و مثبت می‌پنداشتم، اما خودم را در آینه نگاه کردم و به هیچ‌وجه از تصویر درون آینه خوشم نیامد. نه از خودم خوشم آمد، نه از حرف‌هایی که

مدتها از دهانم خارج شده بود. نمی‌دانم شوهرم چگونه تحمل می‌کرده. مدتها بود که با یکدیگر ارتباط گرمی نداشتیم. ناگهان تصمیم گرفتم، تغییراتی در زندگی‌ام به‌وجود بیاورم. البته این تغییر خیلی زود انجام نشد. دریافتم که پیش از تغییر دادن بیرون، ابتدا باید خود را از درون تغییر بدهم. شوهرم نمی‌توانست به من اعتماد کند، چون مدت‌های مدیدی رفتار درستی نداشتیم. یک شب وقتی داشتیم به‌طرف منزل یکی از دوستان می‌رفتیم، لطیفه‌ای گفتم و قه‌قهه زدم زیر خنده. شوهرم متوجه خنده‌ی چشمانم شد. مدتها بود، چنین رفتاری از من سر نزده بود. او با تعجب نگاهم کرد و پرسید: اتفاقی افتاده که من ازش بی‌خبرم؟ گفتم: بله عزیزم، من دارم تمرین خنده می‌کنم. می‌خواهم خنده را به زندگی‌مان برگردانم. او لبخند زد. گفتم: لره، نه، لبخند نه، خنده. او چیزی نگفت و من کمی نگران شدم. سپس خنده‌کنان گفتم: پس باید لطیفه‌ی خنده‌دارتری برای من بگویی.

فردای آن روز لطیفه‌ی خنده‌داری برایم گفتم. من زدم زیر گریه، و او دل‌داری‌ام می‌داد و نوازشم می‌کرد.

اگر رابطه‌ی شما خدشه‌دار شده، راهی برای بهبود بخشیدن به آن پیدا کنید. راه‌حل هر مشکل در درون آن است. اگر در درونتان احساس بهتری داشته باشید، بیرون‌تان هم عوض خواهد شد. بهتان قول می‌دهم. منتظر نباشید تا بقیه عوض شوند. زندگی خیلی کوتاه است.

۱۲- چه چیزی به اطرافیان‌تان می‌آموزید؟

آدم‌ها مطابق با آن‌چه که آموخته‌اند، زندگی می‌کنند... اگر بچه‌ها با انتقاد و عیب‌جویی بزرگ شوند، انتقاد و عیب‌جویی را فرا می‌گیرند. این حقیقت برای‌تان به چه معنی است؟

اگر زندگی تان همراه با انتقاد و عیب‌جویی بوده و اکنون نیز با انتقاد و عیب‌جویی زندگی می‌کنید، در ذهتان چه می‌گذرد؟ مسلماً فقط و فقط انتقاد و عیب‌جویی. از ذهتان چه چیزی بیرون می‌آید؟ انتقاد و عیب‌جویی.

حالا اگر شادی مبنای زندگی تان بوده، چطور؟ از ذهتان چه چیزی بیرون می‌آید؟ شادی و خوشبختی، درست است؟ و آیا به‌نظر تان این حس و حال بهتری ندارد؟

برای مثال، اگر یک لیمو را فشار دهید، چه چیزی به دست می‌آورید؟ آب سیب؟ فکر نمی‌کنم.

اگر از فرزندان تان سوءاستفاده‌ی ذهنی یا جسمی شود، آن‌ها با ترس بزرگ می‌شوند. اگر بچه‌ها با ترس بزرگ شوند، همیشه در هر کاری نفر آخر خواهند شد. اگر به دیگران توهین کنید، چه ذهنی چه جسمی، یا اگر از آن‌ها سوءاستفاده کنید، چه ذهنی چه جسمی، آن‌ها از تان می‌ترسند. آیا شما می‌خواهید چنین اتفاقی بیفتد؟ کمی بیش‌تر فکر کنید.

به‌منظور داشتن ارتباطات سودمند اجتماعی – طوری که برای همه مفید باشد – باید طوری با دیگران رفتار کرد که ذهنشان ترقی پیدا کند تا هم باعث افتخار آن‌ها شود، هم باعث افتخار شما. درست است؟

اگر بچه‌ها با صبر و بردباری بزرگ شوند، یاد می‌گیرند که صبور و بردبار باشند. اگر شما با فرزندان تان صبور و بردبار باشید – در واقع با همه‌ی اعضای خانواده، با همه‌ی دوستان و همکاران و درکل با همه‌ی آدم‌ها – آن‌ها هم با شما بردبار و صبور خواهند بود. از هر دست بدهی، از همان دست می‌گیری، و آیا این عالی نیست؟

به‌خاطر بسپارید: اگر شما با فرزندان تان صبور باشید، آن‌ها هم صبر را یاد می‌گیرند و با دیگران صبورانه رفتار می‌کنند و در آینده با دیگران و با

خودتان پر صبر و تحمل خواهند شد. این موضوع برای دوران کهنالی‌تان عالی نیست؟

اگر رفتار ستایش‌آمیزی با فرزندان‌تان داشته باشید، آن‌ها هم یاد می‌گیرند سرشان را بالا بگیرند و به تنهایی ترقی کنند و جماعتی را هدایت کنند، حتی در شرایط بحرانی.

اگر با غرور و افتخار زندگی کنید، می‌دانید که همیشه موفق خواهید بود.

آدم‌ها مطابق با آنچه آموخته‌اند، زندگی می‌کنند. چه چیزی به اطرافیان‌تان می‌آموزید؟

نکته: اگر عادت‌تان شده با خشم و عصبانیت با دیگران رفتار کنید، دوباره راهکار آبا خشم، عادت و روش زندگی‌تان شده است؟ را بخوانید - که در ابتدای کتاب آمده- و اگر خاطرات قدیمی زجرآوردن‌تان شما را عذاب می‌دهند، دوباره راهکار خشی‌سازی جرقه‌هایی که خاطرات قدیمی را زنده می‌کنند را بخوانید - راهکار شماره ۵ بخش موفقیت.

برای تبدیل شدن به انسانی بهتر باید هر لحظه مطالب سودمندی بخوانیم و نکات جدیدی فراگیریم. از خواندن و آموختن هرگز دست نکشید.

۱۳- چه نمره‌ای به روابط‌تان می‌دهید؟

آیا با دوست، شریک زندگی، همکار، اعضای خانواده و... همان بحث‌های همیشگی و تکراری را دارید؟ آیا آرزویتان این است که ای‌کاش حداقل برای یک بار هم که شده، به حرف‌تان توجه می‌کردند؟ چرا باید مدام سرتان داد بزنند؟ یا این‌که چرا شما باید مدام سرشان داد

بزنيد؟ هميشه سر همان مسایل تكرراری، بارها و بارها؟ چرا آن‌ها شما را درك نمی‌كنند؟

خب، حقیقتی را می‌دانید؟

احتمالاً آن‌ها هم چنین نظری را درمورد شما دارند. چرا کاری در این مورد نمی‌کنید تا شرایط عوض شود؟ خب، این هم راهش:

زمان بگذارید و با دوست، شریک زندگی، همکار، اعضای خانواده و... صحبت کنید. یک گفت‌وگوی واقعی. این سؤالات را مطرح کنید که:

از یک تا ده چه نمره‌ای به این رابطه می‌دهیم؟

رابطه‌ی کاری ما چگونه است؟

رابطه‌ی عشقی و احساسی ما چگونه است؟

رابطه‌ی والد/فرزندی ما چگونه است؟

آیا نمره‌ی رابطه‌ی شما زیر ده است؟

سپس این سؤال را مطرح کنید:

برای رساندن این نمره به ده چه کار می‌توان کرد؟

اجازه دهید که بحث ادامه پیدا کند. هم گوش کنید، هم در بحث

شرکت کنید. به نمره‌ی هشت یا زیر آن راضی نشوید. اگر به نمره‌ی زیر

نه راضی شوید، بدانید که با همان مشکلات قدیمی دوباره روبه‌رو

خواهید شد.

هر هفته این کار را انجام دهید و از آن لذت ببرید. اجازه دهید،

رابطه‌ی شما بهتر و بهتر شود. باید زندگی را زیست، به آن عشق ورزید،

و از آن آموخت.

۱۴- ارزش متفرم!

ارزش متفرم نه، متفر نباشید!

نفرت. اگر مدام نفرت بورزید، از درون ویران خواهید شد. وقتی دیگران اسم شخص مورد تنفر شما را می‌آورند، نفرتتان بیش‌تر می‌شود. و اطرافیان‌تان نگران این خواهند شد که سرانجام این نفرت چه خواهد شد. به این‌صورت شما دیگر در حالت خلاق و فعالیتان نخواهید بود.

چه بلایی بر سر جسمتان خواهد آمد؟ درموردش فکر کنید. افکارتان روی بدن‌تان اثر می‌گذارند. اگر شاد باشید، سلول‌های شادی دارید. اگر افکار بدی داشته باشید، سلول‌هایشان ناشادند. به همین سادگی. و سلول‌های ناشاد بیماری‌ها را سبب می‌شوند. باور کنید.

می‌دانید عملکرد خشم چگونه است؟ خشم مثل پرتویی نورانی از شما به بیرون ساطع می‌شود، اما درجا به‌سوی خودتان بازمی‌گردد. زیاد حالت جالبی نیست، مگر نه؟

به همین صورت اگر افکار خوبی از خود ساطع کنید، افکار خوبی نیز به‌سوی شما بازمی‌گردد.

حالا تصور کنید، افکاری مهرآمیز به‌سوی کسی می‌فرستید، بدون شک احساسی خوب به او دست می‌دهد. دلیلش را نمی‌داند، اما احساس می‌کند که برای مدتی شادتر و آرام‌تر شده است. شما انرژی مثبتی را به او هدیه داده‌اید.

حالا تصور کنید افکاری بد و منفی به‌سوی کسی می‌فرستید، می‌دانید چه اتفاقی می‌افتد؟ افکار منفی بیش‌تری به‌سوی خودتان بازمی‌گردد.

این عملکرد جهان است. افکار منفی و بد بیش‌تر، خشم بیش‌تر، به‌سوی کسی می‌رود، و سپس چند درجه قوی‌تر به‌سوی خودتان بازمی‌گردد.

حالا تصور کنید که شما و عده‌ای دیگر مدام افکار انرژی‌زا به‌سوی یک‌دیگر بفرستید. مثلاً عشق. عشق نفرت را از بین می‌برد. به‌خصوص در بدنمان.

پس کار شما این است که نفرت ورزیدن را در همین لحظه قطع کنید. اتفاقات بد گذشته را فراموش کنید، و روی کاری که هم‌اکنون می‌توانید انجام دهید، متمرکز شوید.

کاری را که شخص مورد تنفرتان انجام داده، مجسم نکنید. کاری را که شخص مورد تنفرتان می‌تواند انجام دهد، مجسم نکنید. چیزی را ببینید که دلتان می‌خواهد، ببینید. چیزی را ببینید که می‌خواهید به‌سوی‌تان بازگردد. فکری را از خود بیرون بفرستید که می‌خواهید به‌سوی‌تان بازگردد. افکاری خوب و سالم.

راهکارهایی در راستای کنترل هیجانات و احساسات

۱- از ترس زهره‌ترک شدم! کمک!

آیا به تنهایی بیرون می‌روید، اما گروهی نمی‌توانید؟ آیا گروهی بیرون می‌روید، اما در محیط بسته دوام نمی‌آورید؟ فقط با اتومبیل می‌توانید بیرون بروید؟ با رانندگی مشکل ندارید، اما پیاده شدن از اتومبیل برایتان دشوار است؟

خیلی از آدم‌ها با ترس‌هایی این چنینی و مشابه این‌ها روبه‌رو هستند. درجه‌ی ترسِ آدم‌ها با هم متفاوت است. آن‌ها ترس‌شان را پذیرفته‌اند، و با همین ترس‌ها به زندگی‌شان ادامه می‌دهند. زهره‌ترک می‌شوند، زمان می‌گذرد، و سپس دوباره زهره‌ترک می‌شوند و این روند هم‌چنان ادامه دارد.

آیا می‌دانید وحشت زیاد واقعاً ریشه در چه چیزی دارد؟ وحشت عبارت است از کلی فکر اشتباه. کلی فکر ترسناک. کلی فکر تهدیدآمیز.

و بدن به ترس و وحشت واکنش نشان می‌دهد. درست است؟ آیا می‌دانید که همه‌ی آدم‌ها لحظات ترس و وحشت را تجربه می‌کنند و افکار هراس‌آمیز در سر دارند؟ حالا کم یا زیاد.

بعضی‌ها بارها و بارها در طول روز دچار هراس و وحشت می‌شوند. حدس بزنید که چه اتفاقی برایشان می‌افتد؟ آن‌ها می‌ترسند و می‌ترسند و...

حتی نمی‌دانند که چرا این اتفاق می‌افتد. نمی‌دانند که ذهنشان به این قضیه دامن می‌زند. ذهنشان می‌بیند که آن‌ها مدام هراسان‌اند، و مغزشان هم دقیقاً مثل همیشه همین روند را دنبال می‌کند، و مدام صحنه‌های هراس‌انگیز خلق می‌کند.

و می‌دانید چه اتفاقی می‌افتد؟ هرچه بیشتر روی احساسات هراسناکتان تمرکز کنید، پررنگ‌تر می‌شوند.

لحظه‌ای که تصمیم می‌گیرید، با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید - هرچه بیشتر به مغزتان بگویید که می‌خواهید با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید - فشارشان کم و کم‌تر خواهد شد.

هرچه بیشتر به چیزی بها و اهمیت بدهید، موجودیت و هویت بیش‌تری پیدا می‌کند.

پس کار ما این است که فشار هدایت این هویت - ترس‌هایمان - را به دست گیریم و لقب وحشت و هراس شدید به آن ندهیم. اگر به عنوان هراس و وحشت شدید به آن نگاه کنید، هم‌چنان زیاد و زیاده‌تر خواهند شد.

پس از حالا به بعد این‌گونه فکر می‌کنیم که: من می‌توانم چیره شوم. نام دیگری به این هویت - ترس‌هایمان - می‌دهیم، و در نتیجه وزن و سنگینی‌شان را از دست می‌دهند. هر اسمی که دل‌تان خواست، انتخاب کنید. مهم این است که توجهی به آن نکنید، نفس عمیقی بکشید و به کارتان در لحظه ادامه دهید. اکثر ترس‌های ما ذهنی‌اند و وجود خارجی ندارند، پس چرا زمانمان را از دست بدهیم؟ گاهی اوقات ترس‌های ما

ریشه در تصویرهای ذهنی ما دارند، که این تصویرهای ترس‌آلود را می‌توان با استفاده از راهکارهای قبلی از بین برد (دستگاه زیاله‌خردکن، چباندن آن‌ها روی تکه‌شیشه‌ای کوچک و خرد کردنش و راهکارهای دیگری که قبلاً گفته شده). بدانید که به هر چیزی حساس باشید، به سراغتان می‌آید. در لحظه به یک چیز واحد فکر کنید، چیزی مثبت و نیروبخش. موفق باشید!

۲- آیا عصبی می‌شوید؟

آیا عصبی می‌شوید؟ وقتی عصبی می‌شوید، بدن‌تان چه حالتی پیدا می‌کند؟

آیا مثل این است که در شکمتان حباب‌های کوچک گاز تشکیل شده؟

آیا می‌توانید آن حباب‌های کوچک را مجسم کنید؟

نکته: مغزتان باید چیزی را که عصبی‌تان کرده، به صورت تصویری ببیند، یعنی باید واکنش بدن‌تان را به صورت تصویری ببیند. وقتی آن را ببیند، کاری درموردش انجام می‌دهد.

بعد از مشاهده‌ی آن حباب‌های کوچک، مجسم کنید که سوزنی به تک‌تکشان فرو می‌رود و می‌ترکند و نابود می‌شوند. تکه‌های باقی‌مانده نیز توسط گروهی نظافت‌چی داخل سطل زیاله ریخته می‌شود.

حالا چه احساسی در شکمتان دارید؟ بهتر است، نه؟

اگر مشکلاتان حباب‌های گازی نیست، تصور کنید که مشکلاتان چه شکلی است. سپس ذهن‌آرامی برای خلاصی از شر آن پیدا کنید.

نیازی به عصبی شدن نیست. به خصوص وقتی که می دانید می توانید کاری درموردش انجام دهید. و مطمئن باشید که همیشه راهی برای حل هر مشکلی وجود دارد. این راهکار را به دوستانتان نیز بگویید تا همگی نفس راحتی بکشیم.

۳- آیا گاهی اوقات اقتدارتان را از دست می دهید؟

از دست دادن اقتدار یا از دست دادن افسار کنترل اوضاع و شرایط، امری کاملاً طبیعی است که گاهی اوقات برای همه‌ی ما پیش می آید، تکرار می کنم، برای همه‌ی ما. منظورم این است که شما تنها کسی نیستید که بعضی وقت‌ها بی انگیزه می شوید و هیچ کاری نمی کنید، یا هیچ کسی قدرتان را نمی داند و آن طور که سزاوارش هستید، ازتان قدردانی نمی کند. آیا خیلی تلاش می کنید، اما چیزی درست نمی شود؟ آیا اکثر کارهایتان با مانع روبه رو می شود؟ آیا فکر می کنید که دوست داشتنی و مسؤولیت پذیر و جذاب و... نیستید؟ اگر این طور است، پس کلی بار اضافی را همیشه با خودتان حمل می کنید.

حقیقتی را می دانید؟ شما دارید بار اضافی سنگینی را حمل می کنید، اما می توانید آن بار را روی زمین بگذارید. به این صورت:

سه بار در روز هر بار پانزده دقیقه را به خودتان اختصاص دهید. از تنهایی و خلوتتان در این پانزده دقیقه لذت ببرید و بدنتان را آرام و آسوده سازید - Relaxation - با بدنتان حرف بزنید. از فرق سرتان شروع کنید تا به نوک پنجه‌های پا برسید. برای تک تک اعضای بدنتان توضیح دهید که دارید عمل تن- آرامی را انجام می دهید. به آنها بگویید که دوستان دارند. از آنها بخواهید آرام و آسوده شوند. دقت کنید که

بدنتان باید آرام و آسوده شود، اما مغزتان باید هوشیار و آگاه بماند، پس به مغزتان این نکته را گوشزد کنید. اگر مغزتان بخوابد، این راهکار به درستی انجام نمی‌شود. مغزتان باید بیدار باشد تا به حرفهای ذهن توجه کند. اگر بدنتان در وضعیتی آرام و آسوده قرار بگیرد و ذهن هوشیارتان هم تا اندازه‌ای آرام و آسوده باشد، کارتان را درست انجام داده‌اید.

بهترین زمان‌ها برای انجام این راهکار: صبح‌ها بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب، بعدازظهرها نزدیک غروب خورشید، و شب‌ها قبل از خواب.

حالا طبق برنامه‌ی زیر کارتان را شروع می‌کنید:

روز اول: عمل تن- آرامی را سه بار در روز انجام دهید. با بدنتان صحبت کنید. و ببینید که بدنتان به فرمان‌های شما واکنش نشان می‌دهد و آرام و آسوده می‌شود.

روز دوم: عمل تن- آرامی را سه بار در روز انجام دهید. با بدنتان صحبت کنید. و ببینید که بدنتان به فرمان‌های شما واکنش نشان می‌دهد و آرام و آسوده می‌شود. تصور کنید که اقتدار زندگی‌تان را به دست دارید.

روز سوم: عمل تن- آرامی را سه بار در روز انجام دهید. در ده دقیقه‌ی اول با بدنتان صحبت کنید. و ببینید که بدنتان به فرمان‌های شما واکنش نشان می‌دهد و آرام و آسوده می‌شود. تصور کنید که اقتدار زندگی‌تان را به دست دارید. سپس در پنج دقیقه‌ی آخر جملات تأکیدی مثبتی را تکرار کنید. کلماتی را تکرار کنید که حس و حال خوبی به شما می‌دهند، کلماتی که دلتان می‌خواهد همیشه آن‌ها را بشنوید. می‌توانید از جملات تأکیدی و کلمات مثبت و نیروبخش دو راهکار ضمیمه‌ی راهکار ۲۹ از بخش موفقیت- اگر برای به دست آوردن چیزی مجبور به

مبارزه‌اید، معمولاً برای نگه داشتن آن هم مجبور به مبارزه‌اید - استفاده کنید.

روز چهارم: عمل تن - آرامی را سه بار در روز انجام دهید. در پنج دقیقه‌ی اول با بدنتان صحبت کنید و ببینید که بدنتان به فرمان‌های شما واکنش نشان می‌دهد و آرام و آسوده می‌شود. تصور کنید که اقتدار زندگی‌تان را به دست دارید. سپس در پنج دقیقه‌ی دوم جملات تأکیدی مثبتی را تکرار کنید. کلماتی را تکرار کنید که حس و حال خوبی به شما می‌دهند، کلماتی که دلتان می‌خواهد، همیشه آن‌ها را بشنوید. و در پنج دقیقه‌ی آخر نیز به اهداف دلخواهتان فکر کنید. وانمود کنید که پیشاپیش به خواسته‌هایتان رسیده‌اید، چون مفزتان دقیقاً گفته‌ی شما را به انجام می‌رساند. اگر بگویید: ای کاش همه‌ی قبض‌هایم پرداخت شده بودند، مفزتان می‌رود به سمت فقدان و بی‌پولی. در عوض بگویید: خوشحال‌ام و خدا را شکر می‌کنم که همه‌ی قبض‌هایم به‌آسانی و به شیوه‌ای نیکو پرداخت شده‌اند. این‌گونه احساس کنید که قبض‌هایتان پرداخت شده‌اند. پرداخت شدن قبض‌ها چه حس و حالی دارد؟ چنین احساسی را در وجودتان حفظ کنید. خوشحال‌ام که روابط و دوستانی عالی و شگفت‌انگیز دارم. این‌گونه احساس کنید که روابط و دوستانی عالی و شگفت‌انگیز دارید. داشتن روابط و دوستانی عالی و شگفت‌انگیز چه حس و حالی دارد؟ چنین احساسی را در وجودتان حفظ کنید. خوشحال‌ام و خدا را شکر می‌کنم که دارا و توانگر و ثروتمندم. این‌گونه احساس کنید که دارا و توانگر و ثروتمندید. دارا و توانگر و ثروتمند بودن چه حس و حالی دارد؟ چنین احساسی را در وجودتان حفظ کنید. خوشحال‌ام و خدا را شکر می‌کنم که شغل تازه‌ی خوب و نیکویی دارم. این‌گونه احساس کنید که شغل تازه‌ی خوب و نیکویی دارید. داشتن شغل تازه‌ی

خوب و نیکو چه حس و حالی دارد؟ چنین احساسی را در وجودتان حفظ کنید. به هر چیزی که خواهانش هستید، فکر کنید و به روش بالا احساسش کنید.

روز پنجم: عمل تن-آرامی را سه بار در روز انجام دهید. در پنج دقیقه اول با بدنتان صحبت کنید و ببینید که بدنتان به فرمانهای شما واکنش نشان می‌دهد و آرام و آسوده می‌شود. تصور کنید که اقتدار زندگی‌تان را به دست دارید. سپس در پنج دقیقه دوم جملات تأکیدی مثبتی را تکرار کنید. کلماتی را تکرار کنید که حس و حال خوبی به شما می‌دهند، کلماتی که دلتان می‌خواهد، همیشه آنها را بشنوید. و در پنج دقیقه آخر نیز به اهداف دلخواهتان فکر کنید. در واقع سه هدف را انتخاب کنید، و صبح و عصر و شب روی یکی از آنها متمرکز شوید. بعد از پنج روز متوجه تأثیر این راهکار خواهید شد. این راهکار را همیشه به کار ببندید تا اثرات شگرفش را همواره در زندگی‌تان مشاهده کنید.

مهم انجام مستمر این تمرین است. اگر گاهی اوقات پانزده دقیقه وقت ندارید اشکالی ندارد، ده دقیقه یا پنج دقیقه انجامش دهید. اگر بعضی وقت‌ها سه بار در روز وقت ندارید، اشکالی ندارد، دو بار یا یک بار انجامش دهید. فقط انجامش دهید. هر قدر که می‌توانید هر زمان که می‌توانید. تا این که دوباره به برنامه‌ی سه بار در روز پانزده دقیقه‌ی قبلی‌تان برگردید.

۴- آیا انسان شادی هستید؟

آیا شما انسان شادی هستید؟ اگر نیستید، می‌توانید دلیلش را پیدا کنید؟

زیرا بدون شک دلیلی وجود دارد.

به نظر تان خوب نیست، دلش را پیدا کنید؟ چون وقتی دلیل مشخص شود، می‌توانید راه‌حلی برایش پیدا کنید. شما نمی‌توانید حتی یک آدم هشتاد یا نود ساله را پیدا کنید که در مورد زندگی‌اش بگوید: ای کاش در زندگی‌ام غمگین‌تر بودم.

حقیقت این است که آدم‌های ناراحت تقریباً همه چیزشان را در زندگی از دست می‌دهند و غمگین و غمگین‌تر می‌شوند. و آیا این به نظر تان ناراحت‌کننده نیست؟ دل‌تان می‌خواهد هشتاد یا نود ساله شوید و ببینید که همه‌ی زندگی‌تان را باخته‌اید؟ و همه‌ی فرصت‌ها را از دست داده‌اید؟ فرصت‌هایی که می‌توانسته، شما یا عزیزانتان را شاد کند...

به نظر تان خوب نیست که از همین الان شروع کنید و این روند را عوض کنید؟ آیا می‌دانید که اگر شاد باشید، عمری طولانی‌تر خواهید داشت؟ فعال‌تر و خلاق‌تر خواهید بود؟ و زندگی شادتری خواهید داشت؟

چه پیر باشید چه جوان، احساسات ناراحت‌کننده‌ی وجودی‌تان ناشی از احساس شما نسبت به خودتان است. شاید احساس می‌کنید که دوست‌داشتنی، پولدار، یا جذاب یا... نیستید، شاید زندگی‌تان مطابق میل‌تان نیست و نمی‌دانید که اگر فکرتان را عوض کنید، زندگی‌تان عوض می‌شود.

دل‌تان نمی‌خواهد که همیشه شاد باشید؟ تصمیم بگیرید که شاد باشید. به شادی فرصت دهید تا زندگی‌تان را شکل دهد. و به‌خاطر داشته باشید که ستان اصلاً مهم نیست. شما فقط باید سه کار انجام دهید: هر روز صبح پس از برخاستن از خواب، این جمله را چند بار تکرار کنید: من خیلی خوش‌حالم که

..... جای خالی را با هرچه که خواستید پر کنید. مثلاً: سلامت‌ام. ثروتمندم. شادم. فعال و خلاق‌ام. زیبا هستم. می‌توانم راه بروم. می‌توانم آواز بخوانم. و... اگر با دقت نگاه کنید، کلی نکته برای شادی وجود دارد. هر روز صبح به مدت پانزده دقیقه این کار را انجام دهید.

تمرین بالا را هر شب پیش از خواب تکرار کنید.

هر زمان که احساس کردید دارید غمگین می‌شوید، این کار را انجام دهید. مثلاً در صف اتوبوس. قبول نشدن کارت‌ان و... با این کار ذهتان حالت خلاق و فعالی پیدا می‌کند و از حالت راکد و انفعالی خارج می‌شود، و زمان برایتان سریع‌تر می‌گذرد.

اگر فکر می‌کنید که هیچ مورد شادکننده‌ای در زندگی‌تان وجود ندارد، موضوع شادی را خلق کنید. مهم این است که در این لحظه شاد باشید و احساس خوبی داشته باشید.

هرچه بیشتر احساس شادی کنید، شادی‌های بیشتری نیز وارد زندگی‌تان می‌شود، و شاد و شادتر خواهید شد.

می‌توانید در فهرستان چیزهایی را بنویسید که با داشتنشان شاد می‌شوید. و مغزتان را برنامه‌ریزی کنید. اگر این کار را یک هفته مستمر ادامه دهید، رفته‌رفته لبخند به صورتتان می‌آید.

اگر در موقعیتی گیر افتادید که ناراحتان می‌کند، حداقل در آن لحظه به جنبه‌های مثبت قضیه فکر کنید.

هدف اصلی، شاد بودن است. بازنده بودن را رها کنید و برنده باشید.

بدانید که برد با آدم‌های خندان و شاد است. صبح‌ها که از خانه خارج می‌شوید، لبخندزنان به اطرافیانتان بگویید: سلام، امروز روز خوبی

است، مگر نه؟ حالتان خوب است؟ من که عالی‌ام. و مطمئن باشید، با این انرژی مثبتی که شما به اطرافیان‌تان می‌دهید، آن‌ها هم جان خواهند گرفت و شاد و خندان پاسخ‌تان را با خوشرویی خواهند داد.

۵- چگونه می‌توان با یأس همه‌گیر جهانی روبه‌رو شد؟

بله، می‌پذیرم که جهان کنونی از نوعی یأس همه‌گیر رنج می‌برد. شاید نتوانیم، در لحظه کار خاصی انجام دهیم، اما می‌توانیم، انرژی و امواج مثبتی را به جهان و کاینات هدیه دهیم.

با خودتان قرار بگذارید که برای انجام این کار هر روز چند دقیقه در گوشه‌ای خلوت به‌سر ببرید. در مکانی آرام بدن‌تان را آرام و آسوده سازید و سپس دعا کنید. برای خودتان برای اعضای خانواده، بستگان، دوستان، همکاران، آشنایان، همسایه‌ها، همه‌ی آدم‌ها، کاینات، کل جهان. و همه و همه چیز. کار بعدی‌تان این است که امواج عشقتان را به کل دنیا ساطع کنید. به این صورت:

هر شب رأس ساعتی معین شمعی روشن کنید و پانزده دقیقه بنشینید و خود را آرام و آسوده سازید.

بعد چند بار نفس عمیق بکشید. تصور کنید که قلب‌تان پر از امواج عشق می‌شود. چگونه احساسی دارد؟ گرما، شور، حرارت، تپش... اگر دلتان خواست، جمله تأکیدی بگویید:

من دوست‌داشتنی هستم. من عشق می‌ورزم. من خودم و همه‌ی مخلوقات و کاینات را دوست دارم. هم‌اکنون عشقی پاک در قلبم رشد می‌کند و از من به دنیای اطرافم ساطع می‌شود. این عشق، خودم و همه‌کس و همه‌چیز را دربرمی‌گیرد و شفا می‌بخشد. کل دنیا در صلح و آرامش به‌سر می‌برد.

و یا هر جمله‌ی انرژی‌بخش دیگری را که خواستید، تکرار کنید. سعی کنید، با صدایی آرام و درونی جملات را تکرار کنید تا آرام‌تر شوید.

تصور کنید که این عشق رشد می‌کند، از شما به بیرون ساطع می‌شود، به اعضای خانواده، دوستان، به همه و همه. کل شهرتان، کشورتان.

هر وقت احساس کردید که آماده‌اید، این عشق را به کشورهای دیگر هم بفرستید، احساس کنید که شعله‌ی این عشق روشن و روشن‌تر می‌شود و گر می‌گیرد و کل جهان را دربرمی‌گیرد.

می‌توانید این راهکار را با افراد دیگری هم در میان بگذارید و همگی با هم رأس ساعتی معین عشق را بگسترانید. مطمئناً نتیجه‌ی بهتر و سریع‌تری خواهد داد. کمک به صلح و آرامش جهانی با فرستادن امواج عشق. اگر همواره این کار را انجام دهید، جهانی بهتر خواهیم داشت. فقط هرگز دلسرد و ناامید و بی‌طاقت نشوید. در اوج درد است که باید بیشتر و بیشتر به این کار پرداخت. جهان کنونی به این امواج نیاز دارد.

هفت قانون اصلی جهان

و حالا در پایان این کتاب می‌خواهم هفت قانون اصلی جهان را برایتان شرح دهم. به امید این‌که همگی با استفاده از این هفت قانون، زندگی بهتر و سالم‌تر و شادتری داشته باشیم. امیدوارم، این هفت قانون برایتان مفید باشد. هرچه قدر که لازم است، زمان بگذارید تا تک‌تک این قوانین را کاملاً درک کنید. یادتان باشد که نباید این قوانین را بشکنید، در غیر این صورت باید بهایی را بپردازید. اگر این قوانین را بشناسید، ازشان اطاعت کنید، و آن‌ها را به کار بگیرید، موفق خواهید شد. اگر به این قوانین توجه نکنید، بیهوده به این سو و آن سو خواهید رفت، بدون این‌که جهت درست را بدانید، زیرا اگر ندانیم که چه کار داریم می‌کنیم، به دلایلمان برای انجامش شک می‌کنیم. برای روشن شدن مطلب، مثالی را در نظر می‌گیریم: ممکن است، همیشه این سؤال در ذهنتان باشد که چرا یک نفر خیلی ثروتمند است. و شاید با خودتان فکر کنید که چون در پول دنیا آمده - اما کلی آدم فقیر وجود دارد که در ثروت به دنیا آمده‌اند - چون سخت کار کرده‌اند - و کلی آدم فقیر هم وجود دارد که خیلی سخت هم کار می‌کنند، اما آه در بساط ندارند - چون تحصیلات عالی دارند - اما کلی آدم فقیر تحصیل کرده وجود دارد. نکته این‌جاست که ثروتمندان به شیوه‌ی خاصی عمل می‌کنند. به خاطر پسران‌داز هم نیست، چون کلی آدم وجود دارد که پسران‌داز می‌کنند، اما هم‌چنان

فقیرند. خیلی‌ها در خرج کردن بسیار دقیق‌اند، اما باوجوداین باز هم فقیرند. چنین افرادی از هفت قانون اصلی جهان تخطی کرده‌اند. اجازه ندهید، چنین اتفاقی برای شما رخ دهد. این قوانین را با دقت بخوانید تا اثرش را ببینید. به این قوانین عشق بورزید و از آنها کاملاً اطاعت کنید. از این کار خوشحال خواهید شد.

آیا اتفاقات منفی یا بدی برایتان رخ می‌دهد و درک نمی‌کنید که علتش چیست؟ آیا آرزویتان این است که ای‌کاش اتفاقات خوبی در زندگی‌تان به‌وقوع می‌پیوست، اما روش جذب چنین اتفاقاتی را نمی‌دانید؟ آیا پدیده‌ها و آدم‌هایی را به‌سمت خودتان جذب می‌کنید که نمی‌خواهید؟ هفت قانون طبیعی زیر را یاد بگیرید و هر روز آنها را به کار ببندید. مطمئن باشید، زندگی‌تان عوض خواهد شد. شادی خاصی به زندگی و وجودتان خواهد آمد، طوری که دیگر هرگز نمی‌گویید، نمی‌دانم، چرا این چیزها برای من اتفاق می‌افتد؟

و این هم چکیده‌ی این هفت قانون:

- هر بذری دوره‌ی رشد و کمون خاص خود را دارد.
- از هر دست بدهی، از همان دست می‌گیری؛ هر چه از خود بیرون بفرستی، همان به‌سویت بازمی‌گردد.
- هیچ چیزی خوب یا بد نیست، بلکه تفکر ما آن را چنین می‌سازد.
- انرژی حرکت می‌کند و تجسم مادی پیدا می‌کند.
- هر چیزی قطب متضادی دارد.
- هر چیزی ارتعاش یا موج از خود ساطع می‌کند، هیچ چیزی ایستا و ساکن نیست.
- این نیز بگذرد.

۱- قانون اول، قانون شکفتن بذر

قانون شکفتن بذر یعنی این که هر دانه و بذری دوره‌ی کمون و رشد و باروری خاص خودش را دارد. افکار و اندیشه‌ها به‌سان بذرهایی معنوی‌اند، و بدون شک - مثل دانه‌های معمولی - رشد می‌کنند و به‌بار می‌نشینند. تک‌تک افکار ما به ثمر می‌رسند. اهداف شما در زمان خاص و درست به انجام خواهند رسید. فقط باید دوره‌ی کمون‌شان طی شود. به این مطلب شک نکنید.

حالا این قضیه چگونه به زندگی هر روز ما ربط پیدا می‌کند؟ خوب، اهدافتان چیست؟ آیا به‌هنگام تفکر و شکل دادن به اهدافتان از این دانش و آگاهی استفاده می‌کنید؟

هر دانه و بذری دوره‌ی کمون و رشد و باروری خاص خودش را دارد. این به چه معناست؟

دوره‌ی کمون و رشد و باروری یعنی مدت زمان لازم، قبل از شکل‌گیری و به بار نشستن بذر یا فکر. یعنی مدت زمان لازم، قبل از عینیت واقعی یافتن یک فکر.

پس از طی شدن دوره‌ی لازم، اهدافتان به‌منصه‌ی ظهور می‌رسند. راه‌های زیادی برای به نتیجه رسیدن اهداف وجود دارد. همان‌طوری که راه‌های زیادی هم برای به نتیجه نرسیدنشان وجود دارد. وقتی کسی به کاری که انجام می‌دهد، ایمان کامل دارد، هدفش بی‌برو برگرد به نتیجه می‌رسد. بله می‌دانم، داشتن ایمان کامل کار چندان آسانی نیست. بعضی‌ها در این وادی شکست می‌خورند.

حتماً تا به حال تجربه‌ی این را داشتید که هدفی را دنبال کنید و به آن برسید. یعنی از قبل می‌دانستید که اتفاق می‌افتد. و حتماً گاهی اوقات نیز اتفاق دلخواهتان برایتان رخ نداده، و شما هم اصلاً تجسمش نکردید.

برای تحقق یافتن رویاها و آرزوها و اهدافمان باید نکات بنیادی زیر را مد نظر داشته باشیم:

وقتی شما کلید برق را می‌زنید، چراغ روشن می‌شود. پس مهم زدن کلید است. باید این آگاهی را داشته باشید که چراغ روشن خواهد شد. وقتی تویی را به سمت بالا پرت می‌کنید، بدون شک به طرف پایین برمی‌گردد. یا این‌که اگر کبریتی را روشن کنید و دستان را به آتش نزدیک کنید، گرمی را احساس می‌کنید و دستان می‌سوزد. آتش همیشه می‌سوزاند.

کلی مثال دیگر هم می‌توان در نظر گرفت، اما فعلاً مثال توپ را در نظر می‌گیریم و بحث را ادامه می‌دهیم. حقایق مهم زیر را به‌خاطر بپارید:

الف- هر دانه و بذری دوره‌ی کمون و رشد و باروری خاص خودش را دارد. افکار و اندیشه‌ها به‌سان بذرهایی معنوی‌اند، و بدون شک - مثل دانه‌های معمولی - رشد می‌کنند و به‌بار می‌نشینند. تک‌تک افکار ما به‌ثمر می‌رسند. اهداف شما در زمان خاص و درست به انجام خواهند رسید. فقط باید دوره‌ی کمونشان طی شود. به این مطلب شک نکنید.

ب- توپ را که بالا بیندازی، به‌سمت پایین برمی‌گردد.

هدف‌تان را تصور و تجسم کنید. سپس فوراً تصور کنید که توپ‌تان از آسمان به‌سمت پایین برمی‌گردد. و شما می‌دانستید که توپ‌تان پایین برمی‌گردد، چون خودتان به‌طرف بالا پرتش کرده بودید. پایین برگشتن توپ، امری مسلم است. تحقق یافتن هدف‌تان هم امری مسلم است. مدام دو جمله‌ی قبلی را تکرار کنید تا ملکه‌ی ذهنتان شود. و مطمئن شوید که

هدفشان به سمت شما می‌آید. این مطابق با قانون شکفتن بذر است. هرگز از این طرز تفکر دست نکشید.

باز هم تکرار می‌کنم تا در ذهنتان جا بیفتد:

هر دانه و بذری دوره‌ی کمون و رشد و باروری خاص خودش را دارد. افکار و اندیشه‌ها به‌سان بذرهایی معنوی‌اند، و بدون شک - مثل دانه‌های معمولی - رشد می‌کنند و به‌بار می‌نشینند. تک‌تک افکار ما به‌ثمر می‌رسند. اهداف شما در زمان خاص و درست به انجام خواهند رسید. فقط باید دوره‌ی کمونشان طی شود. به این مطلب شک نکنید.

۲- قانون دوم، قانون علت و معلول

علت همواره معلولی را تولید می‌کند. یعنی چه؟

یعنی این‌که هیچ چیز تصادفی و شانسی‌ای در این دنیا وجود ندارد. برای هر معلولی، علتی وجود دارد، و برای هر علتی نیز یک معلول. هر چیزی مطابق با قانون اصلی جهان اتفاق می‌افتد.

یعنی این‌که هر چیزی از خودتان به‌سوی جهان بفرستید، به‌طرف خودتان برمی‌گردد. از هر دست بدهی، از همان دست می‌گیری. علت همواره معلولی را تولید می‌کند.

تابه‌حال توجه کرده‌اید که هر وقت عصبانی هستید، چیزهای بیش‌تری برای عصبانی‌تر شدن پیدا می‌کنید؟ در واقع موقعیت‌های عصبی‌کننده را به‌سوی خودتان جذب می‌کنید. شما امواج خشم به بیرون ساطع می‌کنید و فقط امواج خشم به‌سویتان بازمی‌گردد.

به زمانی فکر کنید که کسی ازتان خواسته بوده، در کاری کمکش کنید. یا وقت نداشتید، یا نمی‌خواستید، یا از انجام آن کار خوشتان

نمی‌آمده، اما به هر حال جواب مثبت دادید. و مطابق با قانون علت و معلول، انجام آن کار لذتی به شما نداده.

حالا وضعیت دیگری را در نظر می‌گیریم. کسی ازتان خواسته، کاری برایش انجام دهید. شما هم فوراً بله گفتید. چون هم دلتان می‌خواسته، هم از آن کار خوشتان می‌آمده. و این تصادفی نیست، چون تصورتان این بوده که انجام آن کار به شما لذت می‌دهد، واقعاً هم لذت بردید.

امواجی که به‌سوی جهان می‌فرستید، به‌سوی خودتان برمی‌گردد.

حالا این قانون چه کمکی به شما می‌کند؟

مثلاً این‌که اگر از این به بعد کسی از شما بخواهد، کاری برایش انجام دهید و شما از آن کار خوشتان نمی‌آید یا نمی‌خواستید، انجامش دهید، یا نه می‌گویید، یا اگر نه نگفتید، عزمتان را جزم می‌کنید که با فرستادن امواج نارضایتی کار را خراب و بی‌حوصله انجام ندهید. صداقت بهتر از خرابکاری است. اگر هم از آن کار خوشتان می‌آید که با شور و حال بیشتری انجامش می‌دهید و لذت بیشتری را به دنیا هدیه می‌دهید. و امواج شادی و لذت بیشتری هم به‌سوی خودتان برمی‌گردد.

تا حالا با کسی بوده‌اید که زیاد سر حال نباشد؟ چنین شخصی چه امواجی را از خودش ساطع می‌کند؟ امواج بد بی‌حوصلگی را، درست است؟ و شما هم ناخودآگاه امواج منفی بیشتری را به‌طرف او می‌فرستید. خودتان هم نمی‌دانید چرا. و بعد امواج منفی بیشتری به‌سوی شما برمی‌گردد و این چرخه‌ی معیوب ادامه پیدا می‌کند. در چنین مواقعی می‌توان از این راهکار استفاده کرد: خودتان را در نور سفید پاک الهی تجسم کنید. و حمایت این نور سفید الهی را احساس کنید (لطفاً راهکارهای ضمیمه‌ی راهکار شماره‌ی ۲۹ از بخش موفقیت - اگر برای

به دست آوردن چیزی مجبور به مبارزه‌اید، معمولاً برای نگه داشتن آن هم مجبور به مبارزه‌اید - را دوباره بخوانید). این نور مانع از این می‌شود که امواج منفی در شما اثر کنند. و در واقع جاذب امواج مثبت است و خود نیز امواج مثبتی را ساطع می‌کند.

یادتان باشد اگر پرتغالی را فشار دهید، چه چیزی به دست می‌آورید؟ فقط آب پرتقال. حالا اگر کسی شما را فشار بدهد، چه چیزی به دست می‌آورد؟ آن‌چه را که در درونتان است. چه چیزی را از خودتان بیرون می‌فرستید؟ خشم و ترس و نفرت و رنجش؟ یا عشق و شادی و خوشبختی و بخشش و لذت؟

علت همواره معلولی را تولید می‌کند.

حالا چگونه از این دانش در زندگی‌تان استفاده می‌کنید؟ پیش از هر چیزی به این نتیجه می‌رسید که چیزی به‌نام تصادف و شانس در دنیا وجود ندارد، بلکه هر اتفاقی بخشی از نقشه و طرح عظیم کیهانی است.

۳- قانون سوم، قانون نیت

هیچ موقعیتی - یا چیزی - خوب یا بد نیست، مگر این‌که شما آن را به موقعیتی - یا چیزی - نسبت و ربط بدهید. اگر موقعیت فعلی‌تان را به چیز بدتری ربط بدهید - یا با چیز بدتری مقایسه کنید - همیشه خوب به نظر می‌رسد. اگر موقعیت فعلی‌تان را به چیز بهتری ربط بدهید - یا با چیز بهتری مقایسه کنید - همیشه بدتر به نظر می‌رسد. کمی سخت است؟ حالا بیشتر توضیح می‌دهم.

به بیان دیگر، هیچ چیزی خوب یا بد نیست، این فقط طرز تفکر ماست که آن را خوب یا بد می‌سازد.

تا به حال شده، عکسی را نگاه کنید و بگویید، چه قدر زشت است؟ و شخص دیگری همان عکس را ببیند و بگوید، چه قدر زیباست؟ شما بنابر تجربیات خودتان آن عکس را زشت می‌پندارید، و آن شخص هم طبق تجربیات خودش عکس را زیبا می‌بیند.

هر شخصی درک خاص خود را از پدیده‌ها دارد. قانون نسیت، قانون رابطه‌ی پدیده‌هاست با درک شخصی آدم‌ها از آن‌ها. و از آنجایی که هر کسی درک خاص خود را دارد، نظرات نیز متفاوت است. هر کسی از زاویه‌ی دید خود به قضایا نگاه می‌کند.

حالا این قانون چه کمکی به ما می‌کند؟

خب، تا حالا افسرده شده‌اید؟ افسردگی معمولاً ناشی از افکار منفی است. افکار منفی، افکار منفی بیش‌تری را تولید می‌کنند. فکر منفی از کجا می‌آید؟ از ربط دادن چیزی به چیز دیگر. اگر فکر کنید، دیگری پولدارتر است، احساس فقر به شما دست می‌دهد. اگر فکر کنید، دیگری شادتر است، احساس غم به شما دست خواهد داد. حالا متوجه منظورم شدید؟

هر وقت احساس افسردگی بهتان دست داد، از جا بلند شوید و نگاهی به دور و برتان بیندازید. چیز دیگری را پیدا کنید تا به آن بیندیشید. چیزی خوب و مثبت و انرژی‌بخش. قانون نسیت را همیشه به یاد داشته باشید. هیچ چیزی خوب یا بد نیست، مگر این‌که شما آن را به چیزی نسبت و ربط بدهید. حواستان باشد که چه چیزی را به چه چیزی ربط می‌دهید (لطفاً راهکارهای ضمیمه‌ی راهکار شماره‌ی ۲۹ از بخش موفقیت - اگر برای به دست آوردن چیزی مجبور به مبارزه‌اید، معمولاً برای نگه داشتن آن هم مجبور به مبارزه‌اید - را دوباره بخوانید).

اگر موضوعی را به چیزی بدتر یا بهتر ربط بدهید (مثل عمل مقایسه)، آن موضوع یا بدتر می‌شود یا بهتر.

۴- قانون چهارم، قانون تغییر شکل دایمی

قانون تغییر شکل دایمی یعنی این که انرژی، همیشه در حال حرکت است. انرژی در حال حرکت، عاقبت، تجسم فیزیکی پیدا می‌کند. به بیان دیگر، تصویری که شما در ذهنتان دارید (شما با اندیشیدن در مورد آن تصریر، به آن انرژی می‌دهید)، سرانجام در زندگی‌تان عینیت پیدا می‌کند. شما برای فکر کردن از انرژی استفاده می‌کنید. فکر، انرژی است. انرژی مطابق با افکار شما به منصفی ظهور می‌رسد. آیا از چیزی می‌ترسید؟ آیا مدام از چیزی می‌ترسید؟ وقتی آن چیزی که همیشه ازش می‌ترسید و نگرانش بودید، بالاخره اتفاق می‌افتد، می‌گویید می‌دانستم، این اتفاق می‌افتد؟ می‌دانید چه اتفاقی افتاده؟ شما به چیزی که نگرانش بودید، انرژی داده‌اید.

افکار مساوی است با انرژی. وقتی به قدر کافی در مورد چیزی فکر کنیم و به آن انرژی بدهیم، آن انرژی بالاخره تجسم واقعی پیدا می‌کند. فکر مشوش مساوی است با انرژی مشوش. یعنی این که هر فکری مساوی است با انرژی هم‌جنس خود. هم‌جنس یعنی این که کلمات و لحن کلام و حالت بدن‌تان، همگی یک‌صدا با هم یک نظر واحد را فریاد می‌زنند.

تا حالا برایتان پیش آمده که ناگهان با دست‌به‌سرتان بزنید و بگویید می‌دانستم، این اتفاق می‌افتد؟

چون آن قدر به آن قضیه فکر کرده‌اید و انرژی داده‌اید که چاره‌ای جز عینیت یافتن نداشته، و واقعیت شما شده.

وقتی در مورد موضوعی نگران هستید، بدن و لحن کلامتان هم موافق با فکرتان - نگرانی‌تان - واکنش نشان می‌دهند. یعنی این که وقتی می‌ترسید، نمی‌توانید آرام بنشینید و لبخند بزنید، چون که دارید می‌لرزید. کلمات و لحن کلام و حالت بدن و شیوه‌ی رفتار انسان مطابق با افکار و انرژی درونی‌اش است.

وجه مثبت این قضیه این است که اگر به موضوعات خوب و مثبتی می‌اندیشیم، باید این حالت را در کلمات و لحن کلام و حالت بدن و شیوه‌ی رفتارمان نشان دهیم. یعنی باید یک‌پارچه و واحد شویم.

انسان موفق مدام افکار موفقیت‌آمیزی در سر دارد. آدم شکست‌خورده نیز مدام افکار ناموفق در سر می‌پروراند. و خود را لایق چیزهای بهتر نمی‌داند و می‌گوید، اما این که در این زندگی نصیب نمی‌شود.

هر کسی مطابق با افکارش واکنش نشان می‌دهد. فرد موفق همواره به نتایج موفقیت‌آمیز، اتومبیل جدید، خانه‌ی زیبا و نکات مثبت نگاه می‌کند و می‌گوید، فکر می‌کنم که دلم می‌خواهد، یکی از آن‌ها را داشته باشم. و در ذهنش مطمئن است که این امر امکان‌پذیر است.

فرد ناموفق نیز خود را در حد و لیاقت چیزهای عالی و شکفت‌انگیز نمی‌داند و می‌گوید، اما این که در این زندگی نصیب نمی‌شود.

از قانون تغییر شکل دایمی به بهترین نحو ممکن استفاده کنید. دارید چه چیزی را مجسم می‌کنید؟ نگران چه چیزی هستید؟ به چه چیزهایی انرژی می‌دهید؟

می‌توانید عوضش کنید؟ صدالبته که می‌توانید. فقط کافی است، به افکارتان توجه کنید. به این که بدن و ذهنتان چگونه به افکارتان واکنش

نشان می‌دهند. بعد، افکارتان را عوض کنید. اگر تا حالا همیشه گفته‌اید، *اما این‌که در این زندگی نصیب نمی‌شود، حالا فوراً بگویید، این حقیقت ندارد. می‌خواهم در همین زندگی به خودم یک شانس بدهم. یا هر فکر امیدبخش دیگری را که مناسب حالتان است، انتخاب کنید.*

۵- قانون پنجم، قانون قطبیت

قانون قطبیت چیست؟ یعنی چه؟

یعنی این‌که هر چیزی قطب متضاد خود را داراست. همزاد. سوی دیگر. جفت متضاد. آن روی سکه.

شاید تا به حال گذار از عشق به نفرت را تجربه کرده باشید، و هم‌چنین برعکس را. عشق و نفرت دو قطب متضاد یک چیز واحدند. قانون قطبیت بر کل جهان حکمفرماست. و شما حق انتخاب دارید. چه چیزی را انتخاب می‌کنید؟

این دانش چگونه می‌تواند به ما کمک کند؟ چه نکته‌ای را به ما متذکر می‌شود؟

به نظر من سعی دارد به ما بگوید که باید بی‌وقفه جنبه‌های خوب و مثبت آدم‌ها و شرایط را در نظر بگیریم، می‌دانیم که نکته یا نکات بدی نیز در یک آدم یا موقعیت یا پدیده‌ای نهفته، اما باید انتخاب کنیم که به جنبه یا جنبه‌های خوب و مثبتشان نگاه کنیم. و این‌که انتخاب کنیم که همیشه افکار خوبی داشته باشیم.

چرا؟ چون افکار خوب، جاذب امواج خوب‌اند. و امواج خوب نیز جاذب پدیده‌های خوب.

همیشه قطب متضادی وجود دارد. در یک موقعیت بد نمی‌توانید انتخاب کنید که روی چه چیزی متمرکز شوید خیلی سخت است. اما

همان‌طوری که در قانون شماره‌ی چهار توضیح دادم، از هر دست بدهی، از همان دست می‌گیری. تلاش و تمرین کنید که حتی در شرایط بسیار دردناک نیز به‌سوی قطب مثبت قضیه بروید. چرا؟ به‌خاطر پاداش عظیمی که از این‌کار حاصلتان می‌شود.

تا حالا شده اتفاق بدی برایتان بیفتد و ناراحت شوید، و بعد در همان روز اتفاق خوبی برایتان رخ دهد و بقیه‌ی روی لبخند بزنید؟

تا حالا شده از آدمی بدتان بیاید و کس دیگری از کارهای خویش تعریف بکند؟ کارهایی که به‌نظر شما هم خوب است؟

تا حالا شده از اتومبیلی بدتان بیاید و شخص موردعلاقه‌تان سوار چنین اتومبیلی شود و از شما هم دعوت کند که سوار شوید؟ شاید با خودتان فکر کردید که زیاد هم اتومبیل بدی نبوده.

این مثال‌ها نشانگر چیست؟ این‌که ما ذهنمان را عوض می‌کنیم. چرا تصمیم نگیریم که آگاهانه جنبه‌ی مثبت قضایا را نگاه کنیم؟ دیدن وجوه منفی کار خیلی آسانی است. بهتر است عادت کنیم جنبه‌ی مثبت همه‌چیز را نگاه کنیم. هرچه پیش‌تر این کار را بکنید، انجامش آسان‌تر می‌شود. معمولاً عادات، بدون فکر انجام می‌شوند. فقط باید تکرارشان کنید.

قانون قطبیت می‌گوید که وقتی شما چیزی را بد می‌بینید، می‌دانید که وجه خوبی نیز در آن نهفته. حالا می‌دانید که می‌توانید، آگاهانه تصمیم بگیرید که وجه خوب قضایا را در نظر بگیرید.

قانون قطبیت روی چه چیزهایی تأثیر دارد؟ نگرانی و اضطراب، افسردگی، روابط، امور مالی و... خوب، در واقع روی همه‌چیز تأثیر دارد.

۶- قانون ششم، قانون امواج

هر پدیده‌ای از خود امواجی ساطع می‌کند، یعنی همه‌ی کاینات در حال نوسان و ارتعاش‌اند. هیچ چیزی ساکن و ایستا نیست. در امواج انرژی وجود دارد، و انرژی همه‌جا هست.

چیزی به اسم انرژی بد وجود ندارد، آن‌چه که ما به آن انرژی بد می‌گوییم، یا در جای درست خود قرار نگرفته، یا محدود شده، انرژی ذاتاً بد نیست. فقط هست. فقط وجود دارد.

هوشیاری آگاهانه از امواج، احساس را پدید می‌آورد.

چه احساسی دارید؟ افکارتان امواجتان را کنترل می‌کنند. وقتی احساس خوبی ندارید، آگاه شوید که چه افکاری در آن لحظه دارید، و بعد به چیز خوشایندی فکر کنید. انرژی قلبتان قطعاً به امواج شاد و خوشایند واکنش نشان می‌دهد.

سرعت امواج، فاصله‌ی زمانی میان تبدیل پدیده‌ی مجرد (فکر و تصور) به پدیده‌ی مادی (تصور به عینیت درآمده) را نشان می‌دهد. وقتی توجهتان را معطوف به چیزی می‌کنید، روی آن تمرکز کرده‌اید. هرچه انرژی تمرکز بر روی یک فکر یا تصویر ذهنی بیشتر باشد، سرعت امواج بالا و بالاتر می‌رود. هرچه سرعت امواج بیشتر شود، سریع‌تر در دنیای مادی تولید و بازتولید می‌شود.

همه‌چیز در جهان بر مبنای انرژی ساخته شده، و انرژی مدام در حال ارتعاش و تولید امواج است. انرژی نوسان می‌کند، طنین می‌اندازد، می‌تپد، و حرکت می‌کند. هیچ پدیده‌ای ایستا و ساکن نیست.

مثلاً یک مبل، ظاهراً سفت و بی‌حرکت است، اما اگر با میکروسکوپی بسیار قوی به ذره‌ای از آن نگاهی بیندازید، حرکت و فضای میان مولکول‌ها را می‌بینید. سرعت ارتعاشی آرام مولکول‌ها را

می‌بینید. بدن شما هم‌چنین سرعت ارتعاشی‌ای دارد. مدام در حال دور انداختن میلیون‌ها سلول کهنه و جایگزینی آن‌ها با سلول‌های جدید هستید. بدن‌تان مدام در حال حرکت است - مطابق با افکار‌تان. بنابراین اگر فکر کنید که بیماری‌د، بیماری را به بدن‌تان می‌آورید.

افکار و احساسات، انرژی‌اند. بر اساس افکار و حرف‌های‌تان یا احساس خوبی به‌تان دست می‌دهد یا احساس بد. گویی شما بر اساس امواج‌تان، بدن‌تان را تفسیر می‌کنید. مهم این است که روی چه چیزی تمرکز دارید. می‌توانید انتخاب کنید که امواج بد یا امواج خوبی را احساس کنید. از چه طریق؟ از طریق افکار و اندیشه‌های‌تان. پس این شما هستید که تصمیم می‌گیرید چه وقت و چه نوع انرژی فکری‌ای را می‌خواهید به بیرون بفرستید و دریافت کنید.

اگر انتخاب‌تان افکار منفی باشد، امواج یا فرکانس منفی از خود ساطع می‌کنید. یعنی این‌که شما خودتان را با آن فرکانس هم‌تراز می‌کنید. و اگر انتخاب‌تان افکار مثبت باشد، برعکس عمل می‌کنید. وقتی خودتان را با امواج خوب ناشی از افکار خوب هم‌تراز می‌کنید، به اصطلاح به آن حساس می‌شوید و انرژی‌های مثبتی را جذب می‌کنید. انرژی خوب یا بد فقط به شما بستگی دارد. چه انرژی خوب باشد چه بد، به خودتان برمی‌گردد.

مغزتان قدرتمندترین آهن‌ربای این دنیاست. فقط تصور کنید که اگر از آن درست و عاقلانه استفاده کنید، چه اتفاقی می‌افتد...

چیزهایی که روی آن‌ها تمرکز می‌کنید، شروع به حرکت می‌کنند و به سمت شما می‌آیند، و عینیت مادی پیدا می‌کنند. مثلاً تصور کنید که دارید از ذره‌بین استفاده می‌کنید تا با انرژی خورشید، آتش روشن کنید. همین‌طوری می‌شود وقتی که دارید از انرژی‌تان استفاده می‌کنید. هرچه

بیش تر روی فکری متمرکز شوید، نشانه‌اش نیز قوی تر و سریع تر به منصفی ظهور می‌رسد.

آدم‌ها انرژی‌های هم‌فرکانس خودشان را جذب می‌کنند. به دوستانان نگاه کنید، به آدم‌ها و پدیده‌های دور و برتان. با انرژی فعلی‌تان چه چیزهایی و چه کسانی را به سمت خودتان جذب می‌کنید؟ قانون امواج. خودتان بگویید که چگونه از آن در زندگی‌تان استفاده می‌کنید؟

۷- قانون هفتم، قانون آهنگ و نظم و توازن (هم‌نوایی با جریان)

قانون نظم و توازن به ما می‌گوید که هر موجی رفت و برگشت خاص خودش را دارد. هر حرکت رو به جلو، حرکتی رو به عقب دارد. شب در پی روز می‌آید و روز در پی شب، و این چرخه تا ابد ادامه دارد. یعنی این‌که در هر چیزی هم نکات خوب نهفته است، هم نکات بد. هر چه قدر پاندولی را به طرف راست هل دهید، دقیقاً به همان اندازه به طرف چپ برمی‌گردد.

هر چیزی حرکت دقیق رو به جلو و عقبش را دارد. این حالت میان دو قطب متضاد - قانون قطبیت - وجود دارد همواره کنش و واکنشی وجود دارد. پیشروی و عقب‌نشینی. اوج و فرود. این قانون بر خلق و ویرانی جهان‌ها، فصول، زندگی و مرگ حاکم است. هر چه از خود بیرون بفرستیم، به سویمان بازمی‌گردد.

باید یاد بگیریم چگونه از این قانون استفاده کنیم تا مورد سوءاستفاده قرار نگیریم. تصمیم بگیرید که همیشه خودتان را موجودی دو قطبی ببینید، تصور کنید می‌توانید با پاندول حرکت کنید. حرکت

پاندول را به یاد داشته باشید، سپس آن را بی حرکت در نظر بگیرید، حالا دلتان می خواهد که پاندول شما را به کدام طرف ببرد؟
می پرسید، چگونه؟

خب، با کمی تسلط به نفس، آگاهانه، و قدرت اراده. تصمیم بگیرید که با پاندول جلو و عقب بروید، تسلطتان را فراموش نکنید. وقتی پاندول عقب یا پایین رفته، می دانید که بی پرویزگرد به طرف جلو یا بالا برمی گردد. به این موضوع که شک ندارید. این آگاهی شما را همیشه مسلط و مقتدر نگه می دارد.

و حالا چه تفاوتی در کل ماجرا ایجاد شده؟

وقتی روی چیزی متمرکز می شویم، آن را به زندگی مان می آوریم. وقتی پاندول پایین است، روی چه چیزی تمرکز می کنید؟ بخت و اقبال بد؟ فقدان؟ بیماری؟ فقر؟ بدون دوست واقعی بودن؟ این که کسی دوستان ندارد؟ عدم اعتماد به نفس و عدم عزت نفس؟ تکرار می کنم وقتی روی چیزی متمرکز می شویم، آن را به زندگی مان می آوریم. اگر روی این حقیقت متمرکز شویم که پاندول آماده است تا بالا بیاید چه اتفاقی می افتد؟ احساس بهتری به شما دست خواهد داد.

فرض کنید در اقیانوسی گرفتار امواج سهمگین شده اید، آیا خودتان را آرام می کنید یا با امواج می جنگید؟ مسلماً همراه با امواج و در جهت جریان امواج شنا می کنید و با آنها مبارزه نمی کنید.

نام دیگر قانون نظم و توازن می تواند قانون هم نوایی با جریان باشد. از طریق تمرکز بر روی بخت و اقبال بد لحظه ای تان با این قانون مبارزه نکنید. همیشه به خودتان یادآوری کنید که پاندول در حال برگشت به سمت بالاست، همراه با جریان آب شنا کنید، همراه با پاندول حرکت کنید و مطمئن باشید، اتفاقات خوبی در شرف وقوع است. و این طرز

رفتار یعنی چه؟ یعنی داشتن امید و ایمان خدشه‌ناپذیر. اگر امید و ایمان خدشه‌ناپذیر نداشته باشید، مدت‌هایی مدید روی بخت و اقبال بدتان متمرکز می‌شوید. چرا از دانستن این‌که وقایع خوبی در شرف وقوع‌اند، شاد نباشیم و لذت نبریم؟

به نواها و آهنگ‌های زندگی فکر کنید. وقتی در برابر یک آهنگ طبیعی زندگی مقاومت می‌ورزید، گرفتار جریان تند و شدیدی می‌شوید. چه در زمینه‌ی شغلی، چه شخصی. این آهنگ‌ها همیشه وجود دارند، اگر از آهنگی خوشتان نمی‌آید، همراه با آن شنا کنید، اگر با آن مبارزه کنید، اتفاقات خوب به تعویق می‌افتند و احساس شما هم بدتر می‌شود.

خلاصه‌ی کلام این‌که وقتی پاندول پایین است، اجازه ندهید احساس بد بر شما غالب شوند و مدام برای خودتان تکرار کنید که اتفاقات خوبی در شرف وقوع است و پاندول آماده‌ی بالا آمدن است. پس آگاهانه تصمیم بگیرید، بر روی اوقاتی خوش و خوب متمرکز شوید. و این است قانون آهنگ و نظم و توازن (هم‌نوایی با جریان). از حالا به بعد شعارتان این باشد: *این نیز بگذرد!*

... مدتی نزد آنتونی رابینز و ریچارد بندلر تعلیم دیدم.
من موفقیت را به زندگی ام آوردم. شما هم اگر مشکلاتی
دارید، از قوه‌ی تجسم و تصوراتان استفاده کنید تا تغییراتی
پایدار در زندگی‌تان به وجود آورید. راهکارهای این
کتاب می‌تواند کمکتان کند. هر کاری که از دستتان
برمی‌آید، انجام دهید تا به زندگی دلخواهتان دست
یابید... این راهکارها حاصل چند سال تلاش در زمینه‌ی
هیپنوتیزم و مقوله‌ی تجسم خلاق است...

از مقدمه‌ی نویسنده

در این کتاب می‌خوانید:

۳۸ راهکار در راستای موفقیت

۱۴ راهکار در راستای ترک عادات منفی

۱۷ راهکار در راستای کسب سلامتی پایدار

۱۴ راهکار در راستای بهبود بخشیدن روابط

۵ راهکار در راستای



۷ قانون