

آلامش

کتابی که زندگی شما را دگرگون می کند

(شرمی بر فیلم راز)

استر و جری هیکس

برگردان یلدا قبادی (روان شناس)



آرامش

استر و جری هیکس

برگردان یلدا قبادی

نشر آسم
تهران، ۱۳۸۶

سرشناسه:	آبراهام (Spirit)
عنوان و نام پدیدآور:	آرامش / استر و جری هیکس؛ برگردان یلدا قبادی.
مشخصات نشر:	تهران: آسم، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری:	۲۷۲ ص.
شابک:	978-964-418-373-7
وضعیت فهرست‌نویس:	فیبا
بادداشت: عنوان اصلی:	The amazing power of deliberate Intent..., c2006
موضوع:	روح‌نگاری.
شناسه افزوده:	(Hicks, Esther) هیکس، استر
شناسه افزوده:	(Hicks, Jerry) هیکس، جری
شناسه افزوده:	قبادی، بلدا. - مترجم
ردیف‌بندی کنگره:	BF ۱۳۰۱ / آ۲۴۱۳۸۶
ردیف‌بندی دیوبیس:	۱۳۳/۹۳
شاره کتابشناسی ملی:	۱۱۰۶۷۰۵

۹۷۲۸۶

این کتاب برگردانی است از:

**THE AMAZING POWER OF DELIBERATE
INTENT**

Living the Art of Allowing

by

Esther and Jerry Hicks

Hay House, Inc., U.S.A., 2006

ویراستار: هدی عزیزی

آماده‌سازی و اجرا: امیر عباسی

چاپ اول: ۱۳۸۶

شمار نسخه‌های این چاپ: ۲۲۰۰

حق چاپ برای نشر آسم محفوظ است

چاپ: چاپخانه آسمان

مرکز پخش: نشر آسم

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۴۵۰۰۲ (۵ خط)

بهای: ۴۲۰۰ تومان

تقدیم به پدرم (ارسلان قبادی)،
که حضورش، یادش حامی ام بود.

فهرست

۱	مقدمه
۵	پیشگفتار: از جری هیکس
۱۳	مقدمه‌ای بر آبراهام: از استر هیکس
۱۷	فصل ۱: یک روش تازه برای نگریستن به زندگی
۲۱	فصل ۲: زندگی در سیاره زمین روز به روز بهتر می‌شود
۲۵	فصل ۳: مرگ به عنوان شروعی دوباره
۲۹	فصل ۴: شما موجودی ارتعاش و متصل به دنیای غیر مادی هستید
۳۳	فصل ۵: شما به دنیا آمدید تا تجربه زندگی خودتان را خلق کنید
۳۷	فصل ۶: قدرت جذب‌کنندگی اندیشه‌های شما
۴۱	فصل ۷: شما تجلی اندیشه‌هایتان هستید
۴۵	فصل ۸: وقتی چیزی بخواهید، همیشه به شما داده می‌شود
۴۷	فصل ۹: حقیقت زندگی شما را تمرکز تان تعیین می‌کند
۴۹	فصل ۱۰: آگاهی، کلید آفرینش مقدرانه
۵۳	فصل ۱۱: تناسب ارتعاشی و تعادل انرژی
۵۹	فصل ۱۲: هماهنگ شدن با انرژی منبع
۶۳	فصل ۱۳: تناسب ارتعاشی در مورد جسم
۶۹	فصل ۱۴: تناسب ارتعاشی در مورد خانه

فصل ۱۵ : تناسب ارتعاشی در مورد کار	۷۵
فصل ۱۶ : تناسب ارتعاشی در مورد روابط	۷۹
فصل ۱۷ : تناسب ارتعاشی در مورد فراوانی مالی	۸۳
فصل ۱۸ : تناسب ارتعاشی در مورد دنیا	۸۷
فصل ۱۹ : تناسب ارتعاشی در مورد دولت	۹۱
فصل ۲۰ : هماهنگی دوباره با ارتعاش خوشبختی	۹۵
فصل ۲۱ : هماهنگی ارتعاشی با موجود درون	۹۹
فصل ۲۲ : جایگاه جذب و آرامش	۱۰۳
فصل ۲۳ : تعادل انرژیها برای آفرینش مسرتبخش	۱۰۷
فصل ۲۴ : جسم	۱۱۱
فصل ۲۵ : خانه	۱۱۵
فصل ۲۶ : روابط	۱۱۹
فصل ۲۷ : کار	۱۲۳
فصل ۲۸ : پول	۱۲۷
فصل ۲۹ : دنیا	۱۳۱
فصل ۳۰ : دولت	۱۳۵
فصل ۳۱ : ارزش تناسب ارتعاشی بهبود یافته	۱۳۹
فصل ۳۲ : موقعیت فعلی و انتخابهای احساسی	۱۴۳
فصل ۳۳ : تکنیک پیدا کردن جنبه‌های مثبت	۱۴۵
فصل ۳۴ : تکنیک قصد جزء به جزء	۱۵۱
فصل ۳۵ : تکنیک بهتر نیست که...؟	۱۵۵
فصل ۳۶ : تکنیک پیدا کردن اندیشه‌های بهتر	۱۵۹
فصل ۳۷ : تکنیک خرج کردن پول	۱۶۱
فصل ۳۸ : تکنیک تمرکز	۱۶۵
فصل ۳۹ : تکنیک پیدا کردن جایگاه احساسی مناسب	۱۶۹

۱۹۱	فصل ۴۰ : تکنیک اعتماد به قانون جذب
۲۰۳	فصل ۴۱ : تکنیک سلامتی دوباره
۲۰۹	فصل ۴۲ : بهبود وضعیت احساسی
۲۲۱	فصل ۴۳ : ارزش استفاده از این تکنیکها
۲۲۳	فصل ۴۴ : نود و نه درصد از فرایند آفرینش...
۲۲۷	فصل ۴۵ : قدرت حیرت‌انگیز قصد آگاهانه
۲۲۳	پرسش و پاسخ زنده با ابراهام...

مقدمه

وقتی شاگرد آماده باشد،

معلم از راه می‌رسد!

از لوئیس هی، نویسنده کتاب پروفروش شفای زندگی

در سفر اسرارآمیز زندگی ما دانماین به دنبال پاسخی برای سؤالاتمان هستیم. ما همیشه می‌خواهیم کنترل زندگی مان را به دست بگیریم، اما نمی‌دانیم چگونه باید این کار را انجام دهیم. ما همیشه می‌خواهیم ترسها یمان را، از کوچک‌ترین آنها در مورد بدن و روابط نزدیکمان تا بزرگ‌ترین آنها در مورد مرگ، حکومت و جهان و حتی ترسهایی که در مورد زندگی در سیارات دیگر داریم، از بین ببریم. این کتاب آرامش‌بخشن، همه ترسها را از بین می‌برد. ترسها و نگرانیهای ما، هرچه باشند، آبراهام نه تنها پاسخی برای آنها دارد، بلکه دستورالعملهای آسانی ارائه می‌دهد تا بتوانید فراتر از آن ترسها با مشکلات گام بردارید و لذت‌های زندگی را نجربه کنید.

من معتقدم که معلمهایی مثل آبراهام امروزه از بهترینها محسوب می‌شوند. کلام او تأثیر بسیار چشمگیری در دیدگاه من نسبت به زندگی داشته است. و بسیار منشکرم از استر و جری هیکس به خاطر زمانی که به فراخواندن چنین معلمانی به این نقطه از زمان و مکان اختصاص دادند. برای گسترش دانش و آگاهی مازمانی وجود دارد و آن زمان اکنون است. و شما همین که این کتاب را در

دست می‌گیرید، برکت و موهبت را به زندگی تان فرامی‌خوانید.
من، آبراهام، استر و جری هیکس را چندین سال است که می‌شناسم. لحظه‌ای
که من کلام آبراهام را شنیدم، ارتباط عمیقی را با او احساس کردم. با خود فکر
کردم: این معلمی است که کارهای بسیار خوبی انجام می‌دهد. و هرچه تعليمات
او برایم بیشتر آشکار شد، از او بیشتر ممنون شدم.

زمانی که استر و جری هیکس را شناختم، از همه بیشتر تحت تأثیر نحوض
زندگی آنها در اثر تعليمات آبراهام قرار گرفته بودم. آنها دو انسان شاد بودند که در
هر کاری تجربیات لذت‌بخشی را رقم می‌زنند. آنها عاشق همدیگر بودند و بیشتر
از هر کسی که می‌شناسم به زندگی عشق می‌ورزیدند. من از اینکه می‌دیدم آنها
همبشه باشادی و خنده با هم صحبت می‌کنند، لذت می‌بردم. مشاهده چنین
افرادی که در هر لحظه واقعاً از زندگی لذت می‌برند، مرا به هیجان می‌آورد.

ما بسیار مفتخریم که در مؤسسه لوئیس هی به چاپ این سری از کتابها
می‌پردازیم و این شانس را داریم که این تعليمات را به انسانها در سراسر دنیا
 منتقل کنیم. فراتر از باور، اولین کتاب از این سری است که وین دایر در مورد آن
گفته است: «رویداد مهمی که طرحی کلی برای درک و خلق سرنوشتان به شما
می‌دهد».

این کتاب، دومین کتاب از این سری است که شمارا بیشتر به خودتان نزدیک
می‌کند. با خواندن این کتاب اعتماد به نفس شما چنان بالا می‌رود که احساس
خواهید کرد ابزار نامحدودی در دست دارید که به کمک آن می‌توانید در هر
موقعیتی که پیش می‌آید مؤثر عمل کنید. در اثر این اعتماد به نفس، شما متوجه
می‌شوید که هر کاری را می‌توانید انجام دهید. شما یاد می‌گیرید که از هر
کشمکشی رها شوید و در عوض شروع به تمرین هز پذیرش کنید. شما
همچنین از اینکه می‌بینید شادمان زندگی کردن این قدر آسان است، بسیار
خوشحال خواهید شد.

پیشنهاد می‌کنم کاری که من انجام می‌دهم را انجام دهید: هر دو کتاب را در

کنار تختخواب این قرار دهد تا هر صبح و شب آنها را مطالعه کنید. در آن صورت خواب بهتری خواهد داشت، روز بعد فقط به تجربیات خوب اجازه ورود به زندگی تان را خواهد داد... و با این کار احساس شگفت‌انگیزی خواهد داشت!

— لوئیس هی

پیشگفتار

از جری هیکس

آیا دقت کرده‌اید و قایعی که احساس رضایت فراوانی در شما به وجود آورده‌اند، در رشد فردی تان تأثیرگذار بوده‌اند؟

آیا در آلبوم ذهنی خاطرات لذتبخشستان تصاویر آن لحظاتی که تحت تأثیر تجلی آرزوها یتان قرار گرفته بودید را نگهداری کرده‌اید؟

آیا از آن افراد، کتابها و شرایط به ظاهر تصادفی که موجب شدن تجربیاتی حاوی جرقه‌هایی از آگاهی و روشن بینی داشته باشید، با قدردانی یاد می‌کنید؟ آن تجربیات کوتاه را نقاط عطف بنامید؛ آنها را میانبر بنامید؛ تابلوهای راهنمای در مسیر زندگی تان بنامید؛ یا حتی نمونه کوچکی از لحظاتی که احساس خوشبختی می‌کنید... اما آیا اثرات مثبت و دراز مدت این لحظات را در زندگی تان ندیده‌اید؟

من هنگامی شروع به نوشتن این پیشگفتار کردم که اتومبیل را در راه باریکه‌ای خاکی، که بین رودخانه برادر فرنج و برکه ایالت بیلتمور قرار داشت، پارک کرده بودم... من و همسرم، استر، در آشویل کالیفرنیای جنوبی به مدت ۱۵ سال کارگاههای عملی ارائه کرده‌ایم. این نقطه از رودخانه یکی از مکانهای

مورد علاقه ماست که در بهار جایگاه بجه غازها و در پاییز مکانی برای مهاجرت هزاران غاز کانادایی است که با تغییر فصل، آگاهانه مسیر شان را در آسمان تغییر می‌دهند. حالا من، در مدت بخش ترین دوره زندگی ام، اینجا نشسته‌ام تا کاری که لذت فراوانی به من می‌دهد را انجام دهم. من با قصد ارائه دلایل کافی برای نمرین تکنیکهای آبراهام این مطالب را می‌نویسم، تا شما هم بتوانید تجربیاتی مقتدرانه در زندگی تان خلق کنید.

به ما گفته شده است که کلام درس نمی‌دهد، بلکه تجربیات زندگی درس می‌دهند. و گرچه این کتاب حاوی کلام است، با خواندن آن در یچه‌های جدبدی از روش‌های بهبود احساسات و باورها به رویتان گشوده خواهد شد. باورهای جدبد شما هم – توسط قوانین طبیعی کائنات – می‌توانند تجربیات جدبد و شادی خلق کنند... و در اثر تجربیات مملو از شادی، شما آگاهی بیشتری در مورد بهبود وضعیت زندگی تان کشف خواهید کرد.

من مطمئنم شما این کتاب را به عنوان گنجی که شمارا در رسیدن به هر خواسته‌ای که دارید راهنمایی می‌کند، نگهداری خواهید کرد. همان‌طور که آگاهی‌ای که این کتاب به من داد زندگی ام را متحول کرد، به شما هم بسیار کمک خواهد کرد تا حقایق زندگی خودتان را خلق کنید. آن حقایق، باورهایی هستند که برای مدتی طولانی حفظ کرده‌اید و باورها، اندیشه‌هایی هستند که در طول این مدت با خود حمل کرده‌اید. تأکید من بر آگاهی از قدرت شگفت‌انگیز اندیشه‌هایتان است.

اخیراً وقتی از یک فرد بسیار موفق دلیل موفقیتهای حیرت‌انگیزش را می‌پرسم می‌گویید: «من به چیزهای بزرگ می‌اندیشم... خیلی وقت پیش به این نتیجه رسیدم که وقتی به هر حال باید به چیزی بیندیشم، چرا به چیزهای بزرگ نیز نمی‌اندیشم؟» این یک تجلی از قدرت شگفت‌انگیز اندیشه‌هایست.

سالها پیش مقاله‌ای را می‌خواندم که توسط یکی از بزرگ‌ترین نوابغ قرن بیستم نوشته شده بود. او نوشت: «اکثر انسانها کمتر از یک درصد

توانایی‌ها بشان را استفاده می‌کنند... نو و نه در صد از توانایی‌ها بشان برای انجام کاری یا داشتن چیزی در زندگی عملأ غیر قابل استفاده باقی می‌ماند.» این کتاب چگونگی استفاده از توانایی‌های به کار نگرفته تان را نشان می‌دهد. آیا تابه حال می‌دانستید که مقدار زیادی از توانایی‌های شما برای لذت بردن هنوز بدون استفاده مانده است؟ آیا تابه حال می‌دانستید که حتی با وجود داشتن لحظات سرتبخش در زندگی هنوز لذتهاي بسیار زیادی را تجربه نکرده‌اید؟

با وجود اینکه جسمتان همیشه احساس خوبی به شما داده است و کارآیی بالایی از خود نشان داده است، آیا می‌دانستید که می‌تواند حتی بهتر هم عمل کند؟ و وقتی اکنون آن تجربیات شفافانگیز با نزدیکانتان را به یاد می‌آورید، فکر نمی‌کنید که می‌توانستید تجربیات بسیار شفافانگیزتری را با افراد بسیار مناسب‌تری، که منتظر بودند تابه تجربیات زندگی شما دعوت شوند، داشته باشید؟

در این کتاب شما قرار است آبراهام را ملاقات کنید. (برای کسانی که ممکن است این تعلیمات برایشان جدید باشد می‌گوییم که: آبراهام یک اسم جمع است چون به آگاهی جمیع اشاره دارد). برخی از برجسته‌ترین نویسنده‌گان و فلسفه‌گان جهان، آبراهام را «بزرگ‌ترین معلم فعلی در سیاره زمین» توصیف کرده‌اند. وقتی حدود دو دهه پیش برای اولین بار آبراهام را ملاقات کردم، من هم مجذوب توانایی‌شان در تعلیم دادن شدم و چیزی که می‌خواستم بیشتر بدانم این بود که چطور می‌توانم به دیگران کمک کنم تابه موقیتهای بزرگی از نظر مالی برسند؟

این عبارت را از کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید، اثر موفق ناپلئون هیل به خاطر می‌آورم: «وقتی ثروت شروع به آمدن می‌کند با چنان فراوانی و سرعتی می‌آید که شخص تعجب می‌کند از اینکه همه آن سالها قبل کجا پنهان شده بود...». کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید، یقیناً آنچه به دنبالش بودم را به من داد. بعد از اینکه آن کتاب را روی میز رستورانی در یک هتل کوچک در مونتانا پیدا کردم

(و سپس شروع به استفاده از اصولی که در آن قرار داشت کردم)، زندگی ام به کلی متحول شد. من که درآمد ناچیزی در یک کارخانه داشتم، بعد از مدت کوتاهی با سهام نجاری چند میلیون دلاری که به دست آورده بودم مجبور نبودم کار کنم و فقط از آنها لذت میبردم. من موفقیتم را مدبیون اصولی هستم که در کتاب هیل یاد گرفتم.

آن اصول آنقدر برای من مؤثر بودند که خیلی زود شروع به استفاده از کتاب به عنوان کتاب اصلی برای تدریس در مؤسسات نجاری کردم. به هر حال، بعد از چند سال از انجام این کار متوجه شدم که فقط تعداد کمی از دانشجویان من صاحب تجارتهاي میلیون دلاری شده‌اند. گرچه مقدار زیادی از افراد به موفقیتهاي نسبتاً خوبی رسیده بودند، تعدادی هم بودند که به نظر می‌رسید علی‌رغم شرکت در سمینارهای مالی فراوان هیچ رشدی از نظر مالی نکرده بودند.

بعد از حدود ده سال، و بعد از اینکه به همه اهداف اصلی مالی رسیدم، شروع به جست‌وجوی پاسخهایی برای چگونگی کمک به افراد بیشتری برای رسیدن به خواسته‌هایشان کردم... و در اثر آن پرسشها، من و استر به این تعلیمات آبراهام عدايت شدیم.

در این پیشگفتار مختصر، نصای کافی برای توضیع جزئیات اینکه آبراهام کیست یا چیست و یا ما چگونه آنها را ملاقات کردیم، وجود ندارد. اما اگر این اطلاعات برای شما جالب است، می‌توانید جلد اول این کتاب، فراتر از باور، را مطالعه کنید.

به هر حال، در اینجا مختصری از تجربه ملاقات‌مان با آبراهام را ذکر می‌کنیم: من و استر می‌دانستیم که با آرام کردن ذهنمان (مدیتیشن) به مدت ۱۵ دقیقه در هر روز می‌توانیم به پاسخ سؤالهایی که می‌پرسیم دست پیدا کنیم، و گرچه از همان بار اول که با هم مدیتیشن می‌کردیم استر احساسات فیزیکی بسیار شدیدی را تجربه کرد، نه ماه بعد از شروع مدیتیشنمان بود که فرم معنی‌داری از ارتباط

هوشمندانه را تجربه کردیم. در ارتباط هوشمندانه بودکه سر استر شروع به حرکت دورانی کرد و ما متوجه شدیم که بینی او حروفی را در هوا می‌نویسد: «من آبراهام هستم...»

آبراهام درباره خودشان می‌گوید: «آبراهام یک آگاهی فردی نیست، آبراهام یک آگاهی جمعی است... یک جریان غیر مادی از آگاهی وجود دارد و به محض اینکه یکی از شما سؤالی می‌پرسد یا چیزی می‌خواهد، هر ذره از آگاهی شروع به حرکت به سوی آنچه خواسته شماست، در یک جهت، می‌کند. بنابراین شما این آگاهی را به صورت مفرد می‌بینید نه جمعی... ما چند بعدی و چند وجهی هستیم...»

من فوراً شروع به پرسیدن سوالاتی کردم و آبراهام شروع به جواب دادن کرد – در ابتدا، توسط کلماتی که با بینی استر روی هوا می‌نوشت. بعداً استر توانست اندیشه‌های غیر مادی آبراهام را توسط دستگاه تایپ به زبان ما ترجمه کند و چند ماه بعد، استر توانست اندیشه‌هایی را که از آبراهام دریافت می‌کرد، به زبان بیاورد.

من تا حدی متوجه شدم که چه اتفاقی دارد می‌افتد، اما تا جایی که می‌دانستیم هیچ‌کدام از ما نخواسته بودیم یا انتظار نداداشتیم چنین تجربیاتی را به دست بیاوریم. من به دنبال روش‌هایی برای مژترتر بودن در آموزش به دیگران به منظور دستیابی به زندگی‌هایی موفقت‌آمیز‌تر بودم، امانه از این طریق.

من و استر، هر دو، خردی را که آبراهام مشتاقانه به ما می‌داد می‌خواستیم، اما هر دوی ما هیجان‌زده بودیم از اینکه چطور این پدیده به ظاهر عجیب و غریب می‌توانست با فرایندها و چشم‌اندازهای شغلی آن زمان ما جور دربیاید. از نظر من، اصول شغلی من یاد دادنی / آموزش دادنی بود، قصد من این بود که به هر کسی که بر می‌خوردم کاری کنم که باعث ارتقای او شوم و نیتم این بود (و هنوز هم هست) که هیچ کسی بعد از آموزش‌های من در همان جایگاه قبلی‌اش باقی نماند. از نظر استر، فقط اصولی باید استفاده شوند که استفاده از آنها احساس

خوبی بدهد.

در ابتدا، استر مقاومت فیزیکی کمابیش طبیعی در برابر تجربه آبراهام داشت. به طور مثال، وقتی صحبت با آبراهام شروع می‌شد، او روی یک صندلی می‌نشست، چشمهاش را محکم می‌بست، دستهاش را به صندلی قلاب می‌کرد و صدایی که از دهانش بیرون می‌آمد در اثر این حالات فیزیکی خشن به نظر می‌آمد.

با گذشت سالها، و بعد از اینکه هزاران هزار نفر از مردم شروع به پیروی از دستورات آبراهام توسط استر کردند، بدن او شروع به آرام شدن کرد. اول. چشمهاش باز شد، سپس دستهاش شروع به حرکت کردند و چند سال بعد، از حالت نشته به ایستاده درآمد تا بتواند با افتخار از مکانی به مکان دیگر برود.

هم زمان با آرام شدن بدن استر، صدایش هم آرام شد. اگر سالها قبل تعلیمات آبراهام را از زبان استر می‌شنیدید، متوجه می‌شدید که لهجه عجیبی در گفتار او وجود دارد، چنانکه گویی به یک زبان خارجی صحبت می‌کند. اما امروز، بعد از حدود ۲۰ سال صحبت کردن به جای آبراهام، صدایی که می‌شنوید تفاوت زیادی با صدای خود استر ندارد.

یک نکته دیگر قبل از اینکه پیشگفتار را به پایان برسانم: اگر تا به حال کتاب قبلی ما، فراتر از باور، راخوانده‌اید، اکنون می‌دانید که آبراهام می‌گوید که ما انسانها اینجا هستیم تا تجربیات لذتبخشی در این زمین خاکی داشته باشیم، و ما اینجا نیستیم تا چیزی را درست کنیم و یا از کسی بخواهیم کاری را انجام دهد. آبراهام می‌گوید که هر چیزی که هر کدام از ما می‌خواهیم تنها به این دلیل است که معتقدیم با رسیدن به آن احساس بهتری نسبت به الان خواهیم داشت... و آبراهام می‌گوید که هیچ چیز مهم‌تر از آن نیست که ما احساس خوبی داشته باشیم....

بنابراین اگر ما اینجا نیستیم تا چیزی را درست کنیم یا بخواهیم که کاری انجام شود، چطور می‌توانیم بدانیم که زندگی مان در زمین موفقیت‌آمیز بوده است یا نه؟ آبراهام به ما می‌گوید که موقتیمان با کارهای مادی که انجام می‌دهیم و یا

سرمایه‌ای که جمع می‌کنیم سنجیده نمی‌شود. آنها می‌گویند که موفقیت ما با میزان شادی ای که در خلال این زندگی تجربه می‌کنیم سنجیده می‌شود. و بنابراین، اگر شما به دنبال شواهدی از موفقیت، به دنبال استفاده از تعلیمات آبراهام هستید، فقط به میزان شادی و لذتی که در لحظه تجربه می‌کنید، توجه کنید. چون همه آن چیزی که هر کدام از ما می‌خواهیم بگوییم، انجام دهیم با داشته باشیم، فقط به این خاطر است که می‌خواهیم به وضعیت احساسی بهتری دست پیدا کنیم.

شما احتمالاً متوجه شده‌اید که ثروت، سلامتی، روابط یا دستاوردهای مادی، آن چیز‌هایی نیستند که باعث خوشبختی و شادی شوند. اما شاید جالب باشد که بدانید با حفظ هماهنگی ارتعاشی با خواسته‌ها و آرزوهایتان نه تنها هر آنچه که می‌خواهید را جذب خواهید کرد، بلکه احساس خوشبختی و شادی هم خواهد داشت.

من و استر به مدت بیست سال از تعلیمات آبراهام به منظور حفظ رابطه مرتباً بخشمان با همدیگر استفاده کردیم. ما کارمندان با هموش، شاد و بی‌نهایت توانایی جذب کردیم که باعث ارتقای ما از نظر مالی و شغلی شدند. ما همچنین دوستان و همکاران تجاری بسیار خوبی را جذب کردیم و حتی الان که دیگر شخصاً با آنها در ارتباط نیستیم، نمی‌توانیم لذت و شادی خاطراتی که با هم داشتیم را نادیده بگیریم.

با این تعلیمات، سلامتی ما کامل است: نیازی به دکتر و دارو نداریم. اتفاقات کوچک گهگاه رخ می‌دهند، اما به محض اینکه به تعادل ارزی باز می‌گردیم در مدت کوتاهی خودشان بهبود پیدا می‌کنند. وضعیت مالی مان بعد از یادگیری اصول آفرینش مقتدرانه به طور شکفت‌انگیزی بهبود پیدا کرده است. به عبارت دیگر، این اصول معجزه می‌کنند

من و استر برای ارانه کارگاههای عملی قانون جذب و اصول آفرینش مقتدرانه به هزاران نفر از مردم، به بیش از ۶۰ شهر در سال سفر می‌کنیم. ما با

اتوبوس شخصی مان سفر می‌کنیم، که حدود دوازده متر طول دارد و روی قسمت عقب آن با حروف درشت نوشته‌ایم: زندگی قرار است پر از شادی باشد.

شاید شما هم این را حس کرده باشید، اما به خاطر می‌آورم از زمانی که پنج سال داشتم آرزو می‌کردم به طریقی به دیگران کمک کنم تا زندگی‌های شادتری داشته باشند. و بنابراین، با متحول شدن زندگی‌ام راههای مختلفی را برای این منظور پیدا کردم. جا دار داش افرادی که در خلق تجربیات شاد زندگی من به طریقی نقش داشتند قدردانی کنم.

— از صمیم طلب، جوی هیکس

مقدمه‌ای بر آبراهام

از استر هیکس

سلام، من استر هستم و مترجم ارتعاشات آبراهام. آبراهام برایم توضیح داده است که من در سطح ناخودآگاهم قادر به دریافت ارتعاشات آنها هستم. آنها به من می‌گویند که من این سیگنالها را مانند سیگنالهای رادیویی، در سطح ناخودآگاه دریافت و سپس آن را به معادل واژه‌ای ترجمه می‌کنم. آنها می‌گویند که من پل ارتباطی بین دنیای مادی، که خودم در آن قرار دارم، و دنیای غیر مادی، که آنها در آنجا به سر می‌برند، هستم.

آنها در آغاز کار دریافت ارتعاشات به من گفتند که مترجم بسیار خوبی برایشان هستم چون عقاید و نظرات قدرتمندی که بخواهد مانع از این شود که پیام آنها را به وضوح دریافت کنم، نداشم. این بدان معنی نیست که من در ذهنم هیچ چیزی نداشم، بلکه من در برابر هیچ چیزی مقاومت نشان نمی‌دادم. من اکثر اوقات با جریان زندگی حرکت می‌کردم و در نتیجه وقتی اولین ارتباطم را با آبراهام برقرار کردم، از نظر ارتعاشی در وضعیت بسیار خوبی فرار داشتم.

آبراهام توضیح داده است که هر کسی توانایی دریافت اطلاعات را از دنیای غیر مادی دارد. همان‌طور که همه ما این توانایی را داریم که موسیقی زیبایی

بنوازیم یا نقاشی زیبایی بکشیم، برای همه ما مقدور است در هر زمانی که بخواهیم از دنیای مادی پا فراتر بگذاریم. و درست همان طور که افراد مختلف برداشتهای متفاوتی از موسیقی با هنر دارند، به روش‌های بسیار متنوعی هم می‌توانند انرژی دنیای غیر مادی را تفسیر کنند. به همین دلیل ما همیشه ترجمه‌هایی که از ارتعاشات آبراهام داریم را آبراهام – هیکس می‌نامیم، تا بین این ترجمه و ترجمة هر شخص دیگری تمايز قابل شویم.

در ابتدای کار ترجمه‌ام آبراهام پیشنهاد داد که من نباید آنچه دیگران نوشته‌اند یا می‌نویسند را بخوانم، چون آنها من خواستند تفسیر من توسط عقاید دیگران خدشده دار نشده باشد. آنها از من نخواستند که اگر ناخودآگاه اطلاعاتی از کتاب یا افراد دیگر دریافت کردم، نگران باشم. آنها از من خواستند که مترجم بسیغرض آنچه می‌گویند باشم.

حالا، با گذشت این سالها، هر زمانی که از کسی مطلبی دریافت می‌کنم، همیشه می‌توانم هماهنگی یا عدم هماهنگی ارتعاش را با خواندن مطلب تشخیص دهم. آبراهام به من گفت که در این زمان اگر مطلبی بخوانم در توانایی دریافت من تأثیری نخواهد گذاشت، اما من می‌توانم احساس کنم که اغلب مدتی طول می‌کشد تا دوباره به هماهنگی واقعی با ارتعاشات آنها برسم. بنابراین، در حالی که بسیاری از افراد کتابها و نسخه‌های دستی یا اطلاعاتی را از جاهای مختلف با عشق برایم ارسال می‌کنند، ترجیح می‌دهم هیچ‌کدام از آنها را نخوانم، چون هدف من ترجمة شفافی از آنچه آبراهام به من انتقال می‌دهد است.

آبراهام برایم توضیح داده است که بعد از این همه سال و در اثر بحثهای فراوان، روش‌های دقیق و منحصر به فردی برای توضیح تعلیمات آنها پیدا کرده‌ایم (من و آبراهام). وقتی آنها به مانعی بر می‌خورند، من (ناخودآگاه) بهترین کاری که از دستم بر می‌آید را انجام می‌دهم تا دقیق‌ترین واژه‌ای که بتواند منظور آنها را برساند، پیدا کنم.

من می‌توانم عشق، شادی و قدرتی که آبراهام در فرایند انتقال پیامشان از

طريق من حس می‌کنند را درک کنم. این برای من بسیار جالب است. تقریباً هر روز ما در خواستهایی مبنی بر ارانه سمینار آبراهام - هیکس از سراسر جهان داریم و برنامه کاری ما هر ساله کمی وسیع‌تر می‌شود. به هر حال تاکاری که در حال انجامش هستیم را به پایان نرسانیم، امکان ندارد که بتوانیم به کار دبگری پردازیم.

من و جری تا جایی که بتوانیم افراد زیادی را ملاقات می‌کنیم تا بتوانیم پیام آبراهام را گسترش دهیم و هیچ چیزی به این اندازه برای مالذت‌بخش نیست که در یک اتفاق پر از شرکت‌کننده‌های کارگاههای عملی قانون جذب که با سوالتات جدیدشان از آبراهام نزد ما آمدۀ‌اند، باشیم.

سوالاتی که افراد از آبراهام می‌پرسند، مانند آنهاست که به ذهن خود ما می‌رسند، می‌توانند باعث شوند که پیام آبراهام شفاف‌تر و گستردۀ‌تر شود. و هر زمان که آبراهام پیشنهادی از هر نوع ارانه می‌دهد، من و جری همیشه همه تلاشمان را می‌کنیم تا آن را درک کنیم و در زندگی‌های شخصی‌مان به کار ببریم. با گذشت سالها، آبراهام دستورالعمل‌های زیادی را پیشنهاد داده است. هر زمان که دستورالعملی را ارانه می‌دهد، من همیشه متظر فرصتی هستم که در زندگی‌ام آن را به کار ببرم و همیشه نتایج رضایت‌بخش و فوری آن را دریافت می‌کنم. وقتی من به نحوه شکفت‌انگیز زندگی‌مان نگاه می‌کنم، با دیدن نتایج حیرت‌انگیز استفاده از این دستورالعمل‌ها در همه بخش‌های زندگی‌مان، با حسن کردن امنیتی که ناشی از درک خلق واقعیت توسط خودمان است، و رضایت‌مندی‌مان از خلق چنین واقعیتی، از همه می‌خواهم که آنچه مامتنوجه شده‌ایم را آنها هم درک کنند. ما هر ساله تقریباً ۶۰ کارگاه عملی برگزار می‌کنیم و با اتوبوس‌مان از شهری به شهر دبگر می‌رویم. در فرصتی که دست می‌دهد اتومبیل‌مان را در مکان مناسبی پارک می‌کنیم، قدم می‌زنیم و به نوشتن کتاب‌مان ادامه می‌دهیم. پیدا کردن مکانی که در آن احساس بسیار خوبی داشته باشیم برای آرامش خودمان و دریافت پیامهای آبراهام نقش مهمی دارد. وقتی ما در خانه‌مان در نگزاس هستیم، من مکان آرام،

زیبا و دنجی را انتخاب می‌کنم، آنجا می‌نشینم تا پیامهای آبراهام را دریافت کنم. اما همیشه مکان مورد علاقه من خانه درختی جالبمان است. من همیشه احساس خوشحالی می‌کنم از اینکه با کامپیوتر قابل حمل از درخت بالا بروم، روی آن بنشینم تا به انرژی آبراهام متصل شوم و پیامهایش را دریافت کنم.

به محض اینکه چشمهايم را می‌بندم و به آرامی منتظر دریافت مطالبی که می‌دانم کتاب حیرت‌انگیز دیگری خواهد بود، می‌شوم، آبراهام به من می‌گوید: «استر، این عبارات به آسانی به سویت در جریان خواهند بود. افراد بسیار زیادی در سراسر دنیا کتاب قبلی – فراقر از باور – را خواهند داشت و سوالات آنها به منظور شفاف‌سازی بیشتر به ما رسیده است. بنابراین با نوشتن این کتاب، که کتابی متفاوت و در عین حال ادامه کتاب اولی است، پاسخهای به آسانی به سویت خواهند آمد. از این فرایند لذت ببر. حالا شروع می‌کنیم...»

فصل ۱

یک روش تازه برای نگریستن به زندگی

علی‌رغم اعتقاد بسیاری از شما، زندگی در سیاره زمین در بهترین حالت‌ش جریان دارد... و رو به بهبود هم هست! این عبارت قدرتمند و صحیح نه فقط بر اساس مشاهده جزئیات ظریف زندگی در زمین، بلکه در اثر دانش ما از قوانین قدرتمند کائنات و درک ما از اینکه همه چیز تا ابد رو به پیشرفت و بهبود است، شکل گرفته است.

افراد اغلب از زندگی مدرن گلابه می‌کنند و می‌گویند که زندگی مدرن، شادیها و لذت‌های زندگی‌های دوران گذشته را ندارد و آرزو دارند که آن شرایط و لحظات دوباره برایشان تکرار شود. اما ما برای به وجود آوردن این شرایط، به گذشته نگاه نمی‌کنیم، چون می‌دانیم که آنچه اکنون در حال رخ دادن است و آنچه در آینده رخ خواهد داد، همیشه می‌تواند حاوی بهترین لحظات زندگی باشد.

اکثر افراد از نقش خود در فرایند باشکوه خلق لحظات زندگی‌شان آگاه نیستند، و خود را بی‌اهمیت می‌پنداشند. برخی معتقدند که خدا همه چیز، از جمله خود آنها را خلق کرده است و حالا آنها اینجا هستند تا به وضعیت خدایی برسند

بارضایت خداوند را جلب کنند. برخی هم معتقدند که جهان خدابی ندارد و بنابراین سعی در جلب رضایت کسی ندارند.

ما به خاطر موقعیتی که در این دنیای غیر مادی پنهانور داریم، از قدر تها، اهداف و ارزش‌های انسان باخبریم و توانایی اندیشه‌های آنها را می‌دانیم. ما ارتعاشاتی که ناشی از تمرکز شما بر محیط‌تان است را احساس می‌کنیم. ما از اندیشه‌های شما و توانایی خلق زندگی تان آگاهیم.

شما به این خاطر که به دنیای غیر مادی متصل شوبد، در این جسم مادی قرار نگرفته‌اید چون شما هیچ وقت از دنیای غیر مادی جدا نیستید؛ شما در امتداد انرژیهای غیر مادی هستید. شما اینجا، در میاره زمین، نیستید تا به دنیای غیر مادی برگردید، بلکه در عوض قرار است انرژی غیر مادی را به جایی که هستید هدایت و متعرکز کنید. و با این کار همه چیز باشکوه می‌شود، و شما دلیل این شکوه هستید.

همه خواسته‌ها و آرزوهای شما شنیده و پاسخ داده من شود

همان‌طور که در این دنیا زندگی می‌کنید و از محیط‌تان و همه پدیده‌های متفاوت آن آگاه هستید، یک فرایند طبیعی از شفاف‌سازی خواسته‌های فردی تان رخ می‌دهد. گاهی این خواسته‌ها چنان خودآگاه هستند که شما به عنوان آرزوهایتان از آنها حرف می‌زنید، و گاهی ظریفتر هستند و هیچ واژه‌ای برای توصیف‌شان وجود ندارد، چون این خواسته‌ها در سطوح بسیار زیادی از وجود شما جریان دارند. حتی سلوهای بدن شما نقااطی از آگاهی‌اند که جایگاه شفاف‌سازی و مشخص کردن خواسته‌ها هستند. همه چیزهای اطراف شما: حیوانات، درختان، سنگها، آشغالها و گردو خاکها، در واقع حیات دارند و خواسته‌هایی را در طول حیاتشان تجربه می‌کنند، و این خواسته‌ها قادرند متعرکز کردن انرژی را دارند.

به اصطلاح ساده‌تر ما می‌خواهیم بگوییم: هیچ استثنایی وجود ندارد... وقتی

شما یا هر کس یا هر چیز دیگری، چیزی بخواهد، به او داده می‌شود. و این فرایند ساده خلق تجربیات باعث می‌شود نور آگاهی به خواسته‌های فردی تابیده شود.

وقتی شما می‌دانید هر چیزی که در اطرافتان می‌بینید آگاهی دارد. و اینکه هر نقطه از آگاهی نجربه مختص خودش را دارد و خواسته‌هایی هر لحظه در آن متولد می‌شود، و اینکه هر خواسته شنیده و پاسخ داده می‌شود. در آن صورت همان‌طور که ما می‌دانیم شما هم باید درک کنید، که همه چیز بسیار عالی است.

شما آفرینده‌ای قدرتمند و برجسته هستید

شما اندیشه‌ها، تجربیات و انرژی را هدایت می‌کنید. یقیناً شما در این کار تنها نباید چون همه چیز‌هایی که به سویتان می‌آیند از قبل می‌دانند که شما در کجا قرار گرفته‌اید. چه کار می‌کنید و چه خواسته‌ای دارید. بعد غیر مادی شما، با ایده‌ها و خواسته‌های جدیدی که در شما به وجود می‌آیند شادمانی می‌کند، و با شادی به شما می‌پیوندد تا بتوانید قدر تمندانه به سوی آن خواسته‌ها حرکت کنید. این آرزوی ماست که شما همه تواناییهای خود را به پاد بباورید، چنان که بتوانید از این موقعیت بسیار خوب که برای خلق تجربیات زندگی تان در اختیار دارید، طوری استفاده کنید که آنچه قبلاً از وارد شدن به این جسم مادی آرزویش را داشتید، برایتان محقق شود.

شما موجوداتی پست و نیازمند روشنگری نبایدند. شما ذرات بی‌اهمیتی در کائنات بی‌پایان و عظیم نبایدند. شما بجهه‌های راه کم کرده و فراموش شده نباید... شما آفرینده‌هایی مقتدر و قدرتمندید که مهم‌ترین امواجی که برای خلق تجربیاتتان لازم است را هدایت می‌کنید. و این آرزوی ماست که شما به آگاهی تان از این وضعیت برگردید، به طوری که فرصتی که در این جسم مادی به شما داده شده - تبر از شادی و تجربیات لذت‌بخش باشد!

فصل ۲

زندگی در سیاره زمین روز به روز بهتر می شود

زندگی هر نسلی در سیاره شما از تجربیات زندگیهای نسلهای قبلی بهره مند می شود. ما نصویر می کنیم که این عبارت برای اکثر کسانی که آن را می خوانند واضح به نظر می رسد. به هر حال، این عبارت عمیق تر از آن است که بیشتر شما در نگاه اول آن را درک کنید.

وقتی شما در این عبارت با آگاهی تان از قانون جذب (که هر چیزی چیز مشابه خودش را جذب می کند) تعمق می کنید، و وقتی به خاطر می اورید هر چیزی که در دنیای مادی شما وجود دارد به این خاطر وجود دارد که کسی در این دنیا بر آن متمرکز شده است، شروع به درک اهمیت همه خواسته هایی که هر کسی دارد و همه تفاوتها در تجربیات افراد مختلف می کنید.

زندگی در این دنیای متنوع، که باعث به وجود آمدن خواسته هایی در شما می شود، انرژی کائنات را فرا می خواند و در واقع این انرژی باعث تکامل همه زندگیها می شود. به عبارت دیگر، زندگی در تفاوتها باعث می شود خواسته یا آرزویی به وجود بیاید که متمرکز کننده انرژی برای ادامه حیات است.

آفرینش مقتدرانه رضایت فراوانی به دنبال دارد

ما اغلب در مورد آفرینش مقتدرانه صحبت کرده‌ایم و توضیع داده‌ایم که شما خالق تجربیات خودتان هستید. و بسیاری از افراد رابطه مطلقی بین آنچه می‌اندیشند، احساسی که این اندیشه‌ها به آنها می‌دهد و تجلی‌هایی که در اثر این تمرکز اتفاق می‌افتد، پیدا کرده‌اند. و از زمانی که بسیاری از افراد در سراسر دنیا به فراغیری قوانین آفرینش مقتدرانه و تمرکز بر آرزوها یاشان مشغول شده‌اند، رضایت بسیار زیادی از این کار نصبیشان شده است.

وقتی ما شمارا می‌بینیم که مقتدرانه بر اندیشه‌هایتان و پاسخ احساسی آن اندیشه‌ها متمرکز شده‌اید، و با این کار تجربیات رضایت‌بخش را نصیب خود می‌کنید، غرق لذت می‌شویم. رضایت فراوانی در این آفرینش مقتدرانه وجود دارد.

ما از اینکه می‌بینیم افراد در موقعیتی که خواسته‌شان نبوده زندگی می‌کنند و مقتدرانه نحوه تمرکز و در نتیجه احساساتشان را تغییر می‌دهند و بنابراین جایگاه جذب‌شان را بهبود می‌بخشند و نتایج متفاوت و رضایت‌بخش‌تری دریافت می‌کنند. لذت می‌بریم.

بنابراین، تمرکز آگاهانه، آفرینش مقتدرانه را در بی دارد، و رضایت فراوانی در این آفرینش وجود دارد. بسیار جالب است که بینیم شرایط جسمی کسی از بیماری به سلامتی تغییر کرده است. بسیار جالب است که بینیم فرد فقیر و بی‌پولی با آفرینش مقتدرانه پول بیشتری را به سوی خود جذب کرده است. بسیار جالب که بینیم روابطنان تغییر کرده‌اند، در خانه جدیدی زندگی می‌کنند و اتومبیل جدیدی می‌رانند. بسیار جالب است که بینیم هر چیزی که می‌خواهید را به زندگی تان فرامی‌خوانید ...

هنر پذیرش آرزوها یعنی که دارید

چند سال قبل ما از جری و استر خوانستیم که نام سمینارهای آبراهام - هیکس

را از «علم آفرینش مقندرانه» به «هنر پذیرش» تغییر دهند، چون آفرینش مقندرانه در واقع «پذیرش» ارتباطنان با جریان خوشبختی و همه آرزوها باتان است.

گرچه آفرینش به پیامدهای تجلی آرزوها اشاره دارد، در واقع بیشتر، فرایندی است که در اثر آن آفرینش صورت می‌گیرد. به عبارت دیگر، صاحب یک اتومبیل جدید و زیبا شدن تجربه‌ای شگفت‌انگیز است – اما زندگی، فرایند خلق چنین تجربیاتی است.

در واقع، در زندگی ابتدا باید لزوم وجود یک اتومبیل جدید را احساس کنید... و سپس خواسته‌تان را بر اساس آن اتومبیل شفاف کنید... و بعد با اینده‌ها و جزئیات اتومبیلی که می‌خواهید، هماهنگ شوید... و در آن صورت شاهد حرکت نیروها و شرایط برای تجلی آن خواسته در تجربیات زندگی نان خواهید بود.

در واقع، زندگی تمرکز بی‌پایان دوباره و دوباره بر هر فرصت جدیدی که می‌خواهید، است. زندگی همیشه به سوی شما و در شما در جریان است. حفظ آگاهانه تعادل ارتعاشی، زندگی مقندرانه است. و این همان چیزی است که ما هنر پذیرش می‌نامیم.

قدرت شگفت‌انگیز قصد مقندرانه

این کتاب در مورد اهمیت یک قصد مقندرانه برای رسیدن به نتیجه دلخواه و حفظ تعادل انرژی در طول مسیر است. اما در این کتاب بیشتر به آگاهی از تعادل انرژی تان پرداخته‌ایم تا به هدف‌گذاری یا تمرکز بر نتایج.

وقتی شما دستورالعملهایی که در این کتاب آورده‌ایم را درک و به طور مؤثر تمرین کنید، نه تنها به اهداف و آرزوها باتان می‌رسید، بلکه از هر قدمی که در طول مسیر بر می‌دارید، قبل از تجلی آرزوها باتان، لذت خواهید برد و زندگی تان سفری سراسر شادی خواهد بود نه تجربه‌ای اندوهناک.

فصل ۳

مرگ به عنوان شروعی دوباره

اکثر افراد در ک دفیقی از آنچه واقعاً هستند، ندارند. آنها دقیقاً نمی‌دانند از کجا آمده‌اند، یا به کجا می‌روند. و از همه مهم‌تر نمی‌دانند که چرا اینجاروی سیاره زمین هستند، یا دلیل اینجا بودنشان چیست.

ما به شما این آگاهی را می‌دهیم تا بدانید چه کسی هستید چون می‌دانیم این دیدگاه برای شما از اهمیت خاصی برخوردار است. وقتی شما به خاطر بیاورید چه کسی هستید و بدانید که از کجا آمده‌اید و به کجا می‌روید، زندگی در لحظه حال برایتان بسیار لذتبخش‌تر خواهد شد.

شاید ساده‌ترین راه برای اینکه به شما در ک دفیقی از هویت خودتان بدهیم این است که با بحثی از مرگ جسمانی تان آغاز کنیم. اگر شما از جمله افرادی هستید که می‌گویید مرگ پایان تجربه زندگی است، ممکن است به نظر تان عجب بیابد که ما آنچه شما مرگ می‌نامید را پایان چیزی نمی‌دانیم، چون شما موجوداتی جاودان هستید که پایانی ندارید.

درست همان‌طور که آنچه شما مرگ می‌نامید، پایان تجربه زندگی نیست، آنچه تولد می‌نامید هم نقطه شروع نبوده است. شما یک شعور جاودان هستید.

شما هرگز دست از بودن نخواهید کشید.

و فتنی شما آنچه که «مرگ جسمانی» می‌نامید را تجربه می‌کنید (ما مخصوصاً این کلمات را مشخص‌تر می‌کنیم چون چیزی به عنوان مرگ وجود ندارد)، آگاهی‌تان را از آنچه به عنوان هویت مادی می‌شناسید به طور کامل بر دنیای غیر مادی متمرکز می‌کنید. و در لحظه آن تغییر تمرکز، که مدت بسیار کوتاهی طول می‌کشد، شما همه احساس پوچی، نگرانی، شک، نفرت و عصبانیت را کنار می‌گذارید و به شادی، خلوص و دیدگاه مثبت، که هویت واقعی‌تان است، برمی‌گردید.

و فتنی شما تصمیم می‌گیرید که به این جسم مادی وارد شوید، تنها با خشی از آگاهی‌تان موقتاً بر این جسم متمرکز می‌شود. و فتنی شما «مرگ جسمانی» را تجربه می‌کنید، آن آگاهی از دنیای مادی بیرون می‌رود و دوباره بر دنیای غیر مادی متمرکز می‌شود.

شما با قصد مقندرانه اینجا هستید

متمرکز کردن آگاهی در جسم مادی کاری نیست که با بسی توجهی و غیر مقندرانه انجام شده باشد. شما با قصد مقندرانه و واضح تصمیم می‌گیرید که آگاهی را به این جسم مادی وارد کنید – و با اشتیاق فراوان به این جسم وارد می‌شوید. شما به دلایل زیادی پیش‌اپیش مشتاق بودید که به این دنیا بیایید:

- شما می‌دانید که موجوداتی ابدی هستند.
- شما ارزش وجود تان را در ک می‌کنید.
- شما کاملاً از هویت خود تان آگاهید.
- شما به ارزشها و قدر تهای خود تان شک ندارید.
- شما می‌دانید که زندگی در این دنیا بر اساس اندیشه‌ها شکل می‌گیرد.
- شما می‌دانید که به محیط استواری پا می‌گذارید.

- شما می‌دانید که خوشبختی، نیروی حاکم بر این دنیاست.
- شما می‌دانید اینجada نیایی است که پدیده‌های جالب و بسیار متنوعی دارد.
- شما از قوانین کائنات و اساس آفرینش آگاهید.
- شما آفریننده بسیار قدرتمندی هستید و این را می‌دانید.
- شما تجربه آفرینش را دوست دارید.
- شما می‌دانید که در این کار مهارت دارید.
- شما قانون جذب را درک می‌کنید و قدر آن را می‌دانید.
- شما به صحت آن ایمان دارید.
- شما متنافید که بدگاههای جدیدی داشته باشید، به طوری که محیطی که شما را در بر می‌گیرد، تحت تأثیر خواسته‌ها و آرزوهای جدید شما فرار بگیرد.
- شما از حس پک آرزوی تازه لذت می‌برید.
- شما پاسخ کائنات را به آرزوهای جدیدتان درک می‌کنید.
- شما از احساسی که آن آرزو در درون شما جمع می‌کند، لذت می‌برید.
- شما می‌دانید که این احساس، احساس زندگی است.
- شما از تفاوتها احساس نگرانی نمی‌کنید چون هدف آن را درک می‌کنید.
- شما می‌دانید که در اثر رابطه شما با تفاوتها و تنوعهای جدیدتان شکل می‌گیرند.
- شما آگاهی جدیدی که هر آرزو به شما می‌دهد، و این نتیجه اجتناب‌ناپذیر حضور در این زندگی است، را از قبل می‌دانید.
- شما به خاطر کامل کردن چیزی در اینجا حضور ندارید چون از ماهیت جاودان و کامل خود آگاهید.
- شما می‌دانید که زندگی به طور جاودانه‌ای روز به روز بهتر می‌شود و کامل کردن آن کار شما – و هیچ‌کس دیگر – نیست.
- شما می‌دانید که بهتر شدن زندگی در اثر تمرکز شما بر تفاوتهای چون

- می‌دانید که تفاوت‌ها باعث به وجود آمدن خواسته‌ها و آرزوها می‌شوند.
- شما می‌دانید که وقتی چیزی می‌خواهید، همیشه به شما داده می‌شود. بنابراین نمی‌خواهید که تفاوت‌ها از بین بروند چون قدرت تفاوت‌ها درک می‌کنید.
 - شما می‌دانید که تنوع و تفاوت باعث می‌شود که شما آرزوهای خاصی برای خود مشخص کنید، و می‌دانید که همه آرزوها، کوچک یا بزرگ، در همان لحظه که به وجود می‌آیند پاسخ داده می‌شوند.

و بنابراین لازم است که قدر این دنیای پر از تفاوت را بدانید تا بتوانید تجربیاتی که می‌خواهید را داشته باشید.

از شما توقع داریم که دائمًا خواسته‌های جدید تولید کنید

ما می‌خواهیم اشتیاقی را که برای این زندگی پر از شادی از قبل داشتید، به شما یادآوری کنیم. شما برای درست کردن چیزهای خراب یا جهت‌دهی دنیا به این دنیا نیامده‌اید. شما نیامده‌اید تا ارزش‌های خود را اثبات کنید یا به خاطر تلاش‌هایتان جوابی را نصیب خود کنید... شما با دانش کاملی از ارزش‌هایتان و کامل بودن دنیای مادی و غیر مادی به دنیا آمده‌اید. شما قدم به این دنیای پر از تفاوت‌ها گذاشته‌اید چون می‌دانستید دائمًا خواسته‌های جدید و تازه در شما به وجود می‌آورد: خواسته‌هایی که قدرت متمرکز کردن انرژی و آفرینش تجربه‌های جدید دارند.

شما می‌دانستید که دائمًا در حال آفرینش تجربه‌های جدید خواهید بود. و از همه مهم‌تر می‌دانستید که دلیل بودن همه همه چیزها – شادی است!

فصل ۴

شما موجودی ارتعاشی و متصل به دنیای غیرمادی هستید

با اینکه شما، دوستان دنیای غیر مادی ما، تصور می‌کنید که خودتان را شناخته‌اید، در واقع خودتان را آن طور که ما می‌شناسیم نشناخته‌اید. شما از جسم مادی خود و اجزای آن و توانایی‌ها بش آگاه هستید. و یقیناً ما اذعان می‌کنیم که شمانه تنها این تجلی مادی که به عنوان جسم از خود می‌شناسید، بلکه «آگاهی»، «ارتعاش» و متصل به «جريان انرژی منبع» هستید.

شما یک موجود ارتعاشی هستید. و فقط وقتی می‌توانید خودتان را یک موجود ارتعاشی بدانید که بنوانید جريان انرژی ارتعاشی را که در واقع خود شما هستید، درک کنید. و فقط با درک آگاهانه آن جريان است که شما قادر خواهید بود دلیل حقيقی به دنیا آمدتنان را درک کنید و از وجود خودتان در این فرایند لذت حقيقی ببرید.

اغلب، افراد وقتی سعی می‌کنند خودشان را موجودی ارتعاشی ببینند. احساس سردرگمی می‌کنند چون عادت کرده‌اند که فقط تجلیهای مادی آن ارتعاشات را ببینند. با مشاهده دنیا و همه ویژگیهای مادی آن، شما به آسانی خود را درگیر «نتایج» ارتعاشات می‌کنید... و ارتعاشاتی که مسئول آن نتایج هستند را

نادیده می‌گیرید.

احساسات، نشانه و ضعیت ارتعاشی شما

جسم مادی شما با چنان تفسیرکننده‌های ارتعاشی دقیق و ظریفی به دنبی آمده است که شما اغلب از وجود آنها آگاه نیستید. اما اینجا یک دنبی ارتعاشی است و هر چیزی را شما به این دلیل درک می‌کنید که از نظر ارتعاشی می‌توانید آن را تفسیر کنید:

- چشم‌های شما ارتعاش را تفسیر می‌کنند و بنابراین شما حس بینایی دارید.
- گوش‌های شما ارتعاش را تفسیر می‌کنند و بنابراین شما حس شنوایی دارید.
- بینی شما ارتعاش را تفسیر می‌کند و بنابراین شما حس بویایی دارید.
- پوست شما ارتعاش را تفسیر می‌کند و بنابراین شما حس لامسه دارید.
- زبان شما ارتعاش را تفسیر می‌کند و بنابراین شما حس چشایی دارید.

احساسات شما، در هر لحظه، شمارا از رابطه ارتعاشی بین بخش مادی و غیر مادی شما آگاه می‌کنند. هیچ چیز برای شما مهم‌تر از این رابطه نیست، و هیچ چیز نمی‌تواند تجربه‌های مادی شمارا بیش از درک احساساتتان بهبود ببخشد چون احساسات، هر چیزی را که در مورد رابطه بین بخش مادی و غیر مادی تان باید بدانید، به شما می‌گویند.

ارتباط، طبیعی‌ترین و ضعیت بودن

شما با قصد مقتدرانه و کمی تمرین، نه تنها از رابطه تان با خود غیر مادی تان آگاه خواهید شد، بلکه قادر خواهید بود همانگی ارتعاشی تان را با آن دانماً حفظ

کنید. ما آن وضعیت آگاهانه هماهنگی ارتعاشی مقندرانه با انرژی منبع را هنر پذیرش می‌نامیم. و این، هنر اجازه ورود دادن به جریان دائمی خوشبختی است. هرگاه شما به این ارتباط شگفت‌انگیز دست پیدا کنید، احساس سرزنشگی، اشتیاق، شور، عشق، قدردانی، شفافیت و زنده بودن خواهید کرد. به عبارت دیگر، شما به خودتان اجازه می‌دهید که از فواید آنچه که واقعاً می‌خواهید بهره‌مند شوید. این، مطلوب‌ترین و طبیعی‌ترین تجربه‌ای است که می‌توانید داشته باشید – این مطلوب‌ترین وضعیت زندگی است.

بنابراین ارتباط با خود حقیقی تان با هماهنگی ارتعاشی به دست می‌آید. این، در اثر هماهنگی سیگنالهای ارتعاشی رخ می‌دهد، و این هماهنگی مانند این است که شما امواج رادیوی خود را روی فرکانس خاصی تنظیم می‌کنید تا برنامه خاصی را گوش کنید.

جسم مادی شما، توسط احساساتتان، شمارا از هماهنگی یا عدم هماهنگی با جریان خوشبختی آگاه می‌کند. وقتی شما به احساساتتان توجه می‌کنید، دقیقاً متوجه هماهنگی یا عدم هماهنگی نان با انرژی منبع خواهید شد.

فصل ۵

شما به دنیا آمدید تا تجربه زندگی خودتان را خلق کنید

وقتی شما ارتباط آگاهانه‌ای بین بخش مادی وجودتان (آنچه به عنوان جسم می‌شناسید) و جریان جاودانه غیر مادی (که خود حقیقی تان است) برقرار می‌کنید، در آن صورت دلیل به دنیا آمدتنان را درک می‌کنید.

آگاه شدن از جاودانگی تان – اینکه نه تنها با این تولد مادی آغاز نمی‌شود، بلکه جریان ابدی ارتعاشات هستید – برای خلق تجربیاتی شاد در این زندگی ضروری است.

برای داشتن یک زندگی مادی رضایت‌بخش شما باید ارزش و شان خود را درک کنید و فقط با ارتباط حقیقی با بخش غیر مادی تان می‌توانید به آن درک برسید.

برخی افراد سعی می‌کنند احساس فقدان ناشی از عدم هماهنگی ارتعاشی با منبع را به روش‌های مختلفی پر کنند؛ بعضی از آنها به دنبال راهی برای تأیید گرفتن از دیگران اند، برخی برای تأیید گرفتن از دیگران رفتارشان را بر اساس قوانین آنها اصلاح می‌کنند و برخی به سختی کار می‌کنند تا از دیگران پیشی بگیرند – اما هیچ جایگزینی برای هماهنگی ارتعاشی شما با خودتان وجود ندارد.

هماهنگی ارتعاشی با خود حقیقی

میج چیز مهم‌تر از هماهنگی ارتعاشی یا حفظ ارتباط بین خودتان و خودتان نبست چون هر لحظه از زندگی شما تحت تأثیر ارتباط یا عدم ارتباط با موجود درونی‌تان – بخشی از شما که قبل از متولد شدن در این جسم مادی با شما بود – است.

وقتی شما خود حقیقی‌تان را درک می‌کنید و آگاهانه سعی در رسیدن به هماهنگی ارتعاشی با آن و حفظ این هماهنگی دارید، هر چیز دیگری در زندگی شما، به طور شگفت‌انگیزی، با شما هماهنگ خواهد شد. به هر حال، اگر تمایلی به این ارتباط ندارید، هیچ چیزی در زندگی‌تان با شما هماهنگ نخواهد بود.

گاهی با مشاهده پدیده‌ای شگفت‌انگیز، یا به دلیل داشتن رابطه با کسی که او هم هماهنگی با انرژی منبع را تجربه می‌کند، تحت تأثیر هماهنگی‌تان قرار می‌گیرید. گاهی بدون اینکه خودتان بدانید، شاید فقط با قدردانی از چیزی، آن هماهنگی را تجربه می‌کنید. اما آگاه شدن از ارزش هماهنگی‌تان، درک چکونگی رسیدن به آن و حفظ آن، تجربه بسیار خوشابندی در زندگی است. ما آن را آفرینش مقتدرانه می‌نامیم.

خود درونی و سیستم راهنمای عاطفی شما

آگاهی شما از اختلاف ارتعاشی بین ارتعاشی که در این لحظه از خود ساطع می‌کنید و ارتعاشی که خود درونی‌تان ساطع می‌کند، مربوط به سیستم راهنمای عاطفی شماست.

شما به انرژی منبع متصل هستید. و اینجا، در سرزمین تسلط اندیشه‌ها، در حال منمرکز شدن بر موضوعات مختلفید. و با تمرکز تان بر موضوعات مختلف، یک فرکانس ارتعاشی از خود ساطع می‌کنید که این فرکانس یا با فرکانس

خود درونی تان هم‌هاهنگ است، یانه.

به طور مثال، فرض کنیم شما در حال انجام کار، اشتباهی را مرتکب می‌شوید. شما اشتباهتان را متوجه می‌شوید و آن را اصلاح می‌کنید، اما بعد از آن به خاطر آن اشتباه، خودتان را سرزنش می‌کنید و به خود احساس گناه می‌دهید. شما این اشتباه را دلیلی برای دوست داشتنی نبودن تان می‌پندازید و با این کار از فرکانس خود درونتان دور می‌شوید، اما بخش غیر مادی شما (که شما آن را نیروی خدایی، انرژی منبع، موجود درون، یا هر چیز دیگری می‌نامید) هرگز، تحت هیچ شرایطی، هیچ چیز را مهم‌تر از دوست داشتن خودتان و قدردانی به خاطر چیزی که هستید نمی‌داند.

وقتی شما یاد می‌گیرید که احساسات هم‌هاهنگ و ناهم‌هاهنگ با انرژی منبع را تشخیص دهید، در آن صورت توانسته‌اید به طور مؤثر از سیستم راهنمای عاطفی تان استفاده کنید.

شما می‌توانید بگویید:

من با انرژی منبع هم‌هاهنگ یا ناهم‌هاهنگم.

من به انرژی منبع متصل و یا از آن دور هستم.

من در برابر انرژی منبع پذیرش دارم یا مقاومت می‌کنم.

این آگاهی از نحوه احساساتتان، تنها نشانگر حقیقی و دائمی است که نشان می‌دهد در این لحظه به تمامیت خود اجازه حضور می‌دهید یانه. و گرچه دیگران ممکن است شمارا تحت تأثیر قرار دهند، شما نمی‌توانید برای تعیین میزان ارتباطتان از هیچ‌کس دیگری به جز خودتان استفاده کنید.

احساس گردن وضعیت تعادل انرژی

آگاهی از رابطه ارتعاشی این لحظه شما با ارتعاش منبعتان، اساس زندگی شاد و آفرینش مقتدرانه زندگی خودتان است. احساس هم‌هاهنگی ارتعاشی بین

اندیشه‌هایی که در این لحظه دارید و اندیشه‌هایی که خود درونتان (موجود درونتان) در این لحظه دارد، ارتباط مقتدرانه نام دارد. وقتی شما بتوانید بین آن دو وضعیت ارتعاشی احساس ناهمانگی ارتعاشی کنید، از سیستم راهنمای عاطفی تان آگاه شده‌اید.

دستیابی مقتدرانه به آن اندیشه‌هایی که باعث همانگی ارتعاشی آن دو وضعیت می‌شوند، معنای واقعی به تعادل رسیدن انرژی است. وقتی شما با خود حقیقی تان یکی می‌شوید، تعادل انرژیهای خودتان را تجربه می‌کنید و با قدرت حقیقی تان همانگ می‌شوید. هیچ چیز دیگری جایگزین این همانگی نمی‌شود.

در وضعیت تعادل انرژی، شما اشتباق، سرزندگی، شفافیت، سلامتی جسمانی، فراوانی ثروت و وضعیت وصفناپذیری از شادی را تجربه می‌کنید. این وضعیت طبیعی زندگی است.

فصل ۶

قدرت جذب‌کنندگی اندیشه‌های شما

گرچه شما ممکن است تا به حال از ماهیت ارتعاشی تان کاملاً آگاه نشده باشید، شما موجودی ارتعاشی هستید که در یک دنیای ارتعاشی زندگی می‌کنید. در واقع، همه چیز ارتعاشی است!

و فتنی شما توجه تان را به چیزی مثل یک ایده، خاطره، موقعیتی که می‌بینید یا رژیمی که تجسم می‌کنید، می‌دهید... در واقع در حال فعال کردن ارتعاش هستید. و وقتی تمرکز شما آن ارتعاش را فعال می‌کند، آن ارتعاش جایگاه جذب فعلی شمارا تعیین می‌کند. هر وقت به چیزی می‌اندیشید، محتوای ارتعاشی آن، بخشن فعال ماهیت ارتعاش شما می‌شود – و موضوعی که مورد توجه شما قرار گرفته است، شروع به تجلی در زندگی تان می‌کند.

اکثر افراد نمی‌دانند که اندیشیدن به چیزی، دعوتی از آن به تجربیات زندگی شان است. البته وقتی که شما تصمیم گرفتید به این جسم مادی وارد شوید، از ماهیت ارتعاشی جهان و کائنات آگاه بودید و به آن اشتیاق نشان می‌دادید چون به توانایی تان در آفرینش مقتدرانه ایمان داشتید.

آگاهی از ماهیت ارتعاشی کائنات، هم آرامش بخشن و هم وجودآور است:

آرامش بخش است، به این دلیل که شما می‌دانید از هیچ چیز نباید بترسید چون هیچ چیز بدون دعوت شما وارد زندگی تان نمی‌شود؛ و جداآور است، به این دلیل که شما می‌دانید که هر چیزی را بخواهید می‌توانید به زندگی تان جذب کنید و تجربه‌های شادی را رقم بزنید.

وقتی شما می‌دانید که جذب‌کننده همه چیزهایی که به زندگی تان وارد می‌شوند، هستید و می‌توانید بر روی همه آنها کنترل داشته باشید، در دنیا یاتان افکهای جدیدی گشوده می‌شود... نیازی نیست که تجربیاتتان را به خاطر دفاع و محافظت از خودتان محدود کنید چون هیچ جیز ناخواسته‌ای نمی‌تواند به زور خودش را وارد زندگی تان کند. شما آفرینش‌کننده تجربیات خودتان هستید و هیچ کس دیگری در به وجود آوردن تجربیات شما قادر تی ندارد.

قانون عالمگیر و قدرتمند جذب

همان طور که قانون جاذبه زمین دانمای به همه مسائل فیزیکی در سیاره شما پاسخ می‌دهد، قانون جذب هم به همه ارتعاشات دانمای پاسخ می‌دهد. هر اندیشه‌ای که ساطع می‌شود، چه ناشی از تمرکز شما بر موضوعی در گذشته باشد و یا حال و آینده، ارتعاشی را فعال می‌کند و قدرت جذب دارد. هر اندیشه سیگنال مشابه سیگنال رادیویی می‌فرستد که قانون جذب آن را شناسایی می‌کند و با آن هماهنگ می‌شود. این قانون قدرتمند جذب (که هر چیزی چیز مشابه خودش را جذب می‌کند) در پاسخ به ارتعاشاتی که شما ساطع می‌کنید، همیشه نتایجی ساطع می‌کند. هیچ ارتعاشی وجود ندارد که قانون جذب نتواند پاسخی به آن بدهد. قانون جذب همینشگی و منصف است؛ همیشه قدرتمند است، همیشه پاسخ می‌دهد — قانون جذب بهترین دوست یک آفرینش‌کننده مقندر است. آگاهی شما از قانون قدرتمند و همینشگی جذب — با درک چگونگی کارآیی آن، و استفاده آگاهانه از سیستم راهنمای عاطفی تان — شمارادر موقعیت خلق یک زندگی پر از شادمانی و لذت قرار می‌دهد.

انتخاب مقتدرانه موضوع مورد توجه تان، و بهبود وضعیت تمرکز تان با استفاده از سیستم راهنمای عاطفی، از شما آفریننده‌ای مقتدر می‌سازد و هر آنچه بخواهید را می‌توانید در تجربیات زندگی تان وارد کنید – چون شما حالا به انرژی منبع اجازه می‌دهید که در تجربیات زندگی تان جاری شود.

تجربه زندگی شما منحصر به فرد است

گرچه ممکن است کسانی را بشناسید که به نظر بر سر تجربیاتی مشابه شما داشته‌اند، تجربه زندگی شما منحصر به فرد است. به عبارت دیگر، وقتی شما در این دنیا با هر ذره از پدیده‌ها به طور منحصر به فردی رابطه برقرار می‌کنید و تفاوت‌ها و تنوع‌هایی که شما را احاطه کرده‌اند را تجربه می‌کنید، به طور خودکار و همین‌گی خواسته‌های منحصر به فرد خودتان را تعیین می‌کنید. وقتی شما دیدگاه خاص خودتان را دارید، خواسته‌ها و آرزوی‌های منحصر به فردی در شما جریان پیدا می‌کند و دائمًا سیگنال‌های ارتعاشی خاصی از شما ساطع می‌کنند. وقتی آن ارتعاشات، توسط قانون جذب، همه چیز‌هایی که از نظر ارتعاشی با آن هماهنگند را به خود جذب می‌کنند، شما تجربه منحصر به فردی را خواهید داشت.

بخش غیر مادی شما، با خلق هر تجربه شاد شما شادمانی می‌کنند چون برای آنها هیچ چیز جالب‌تر از این نیست که شما هر خواسته‌ای که دارید را در زندگی تان متجلی کنید.

ما این کتاب را می‌نویسیم چون آرزوی‌مان این است که شما الذت زندگی در این دنیا را تجربه کنید. ما می‌خواهیم که شما سرور ناشی از حاکمیت اندیشه‌هایتان و جاری شدن انرژی منبع در زندگی تان را تجربه کنید.

نسل‌های بعدی از خواسته‌هایی که شما اکنون از خود ساطع می‌کنید و قدرت جذبی که بعدها خواهند داشت، بهره‌مند خواهند شد – اما این آرزوی ماست که شما هم از هماهنگی‌های ارتعاشی نسل‌های قبلی، همین حالا و همین جابهجه‌مند شوید!

فصل ۷

شما تجلی اندیشه‌هایتان هستید

وقتی شما ماهیت ارتعاشی اندیشه‌هایتان و نحوه پاسخ دادن قانون جذب به آنها را درک کنید، چگونگی خلق کردن واقعیت زندگی خودتان را هم درک خواهید کرد. هر چیزی در زندگی شما در پاسخ به تمرکز اندیشه‌هایتان به زندگی تان می‌آید، اما تا وقتی که شما ماهیت ارتعاشی اندیشه‌هایتان را درک نکنید و یک روش منطقی برای شناسایی آنها پیدا نکنید، هیچ کنترل مقتدرانه‌ای بر تجربیات زندگی تان ندارید.

آفرینش مقتدرانه فقط در اثر انتخاب مقتدرانه یک موضوع برای تمرکز رخ نمی‌دهد. چون گرچه برای آفرینش مقتدرانه، موضوع مورد تمرکز باید مقتدرانه انتخاب شود، شما همچنین باید با محتوای ارتعاشی اندیشه‌هایتان هماهنگ باشید تا واقعاً کنترل مقتدرانه بر آفرینش خود داشته باشید. به طور مثال، شما ممکن است بر موضوع فراوانی مالی متمرکز شوید. اما این موضوع، مانند همه موضوعات، طیف گسترده‌ای دارد. یک جنبه این موضوع اندیشه مربوط به حضور فراوانی مالی است، درحالی‌که جنبه دیگر آن موضوع اندیشه مربوط به فقدان فراوانی مالی است. و بنابراین به عبارت ساده‌تر، هر موضوعی،

به صورت دو موضوع در نظر گرفته می‌شود: آنچه خواسته می‌شود و فقدان آنچه خواسته می‌شود.

هر موضوعی طیف ارتعاشی وسیعی دارد

وقتی به دوستان دنیای مادی مان می‌گوییم: «شما هر چیزی را که در موردش بیندیشید، به دست می‌آورید»، گاهی احساس سردگمی می‌کنند چون معتقدند که به پول بیشتر، جسم سالم‌تر، رابطه‌ای بهتر با کار رضایت‌بخش‌تری «فکر کرده بودند».

گاهی افراد می‌گویند که آنها یقیناً به پول بیشتری فکر کرده بودند و نمی‌توانند بفهمند که چرا پول بیشتری به زندگی آنها وارد نشده است. اما موضوع پول طیف ارتعاشی وسیعی دارد. طیف موضوع پول از فراوانی شگفت‌انگیز و دائمی ثروت تا فقدان غم‌انگیز ثروت تغییر می‌کند. بنابراین تمرکز بر موضوع پول با انرژی ارتعاشی یا تمرکزی که برای آوردن پول به زندگی تان لازم است، صرفاً یکی نیست.

هدایت اندیشه‌تان به موضوع پول، اولین قدم خوب است، اما بعد از آن لازم است بدانید که در این طیف وسیع ارتعاشی مربوط به موضوع پول، شما در کجا قرار دارید؟ آیا به فراوانی شگفت‌انگیز ثروت نزدیک نزدیک یا به فقدان آن؟ وقتی شما از احساساتتان آگاه باشید، به آسانی می‌توانید به این سؤال پاسخ دهید چون با آگاهی از احساساتتان است که شما محتوای ارتعاشی اندیشه‌هایتان را درک می‌کنید. احساسات به شما می‌گویند اندیشه‌ای که دارید باعث تجلی خواسته‌تان می‌شود یا نه.

الدیشه‌هایتان چه احساسی به شما می‌دهند؟

برخی افراد شروع به اذعان می‌کنند: شما هر چیزی که در موردش بیندیشید را به دست می‌آورید. اما ما دوست داریم این عبارت را این‌طور شفاف‌تر کنیم:

شما هر چیزی که در موردش بیندیشید، و این اندیشه احساس خوبی به شما بدهد، را به دست می‌آورید.

بنابراین شما در کجای طیف وسیع امکانات ارتعاشی موضوع پول قرار گرفته‌اید؟ اغلب ممکن است بگویید که پول بیشتری می‌خواهید، اما اگر دانماً احساس ناامیدی، یا حتی ترس، به خاطر فقدان پول کافی، می‌کنید، در آن صورت ارتعاشی که برای پول از خود ساطع می‌کنید با خواسته‌تان هماهنگ نخواهد شد. و هر ارتعاشی که از خود ساطع می‌کنید، جایگاه جذباتان را تعیین خواهد کرد. هر آنچه در زندگی شما در رابطه با پول (یا هر موضوع دیگری) رخ می‌دهد همیشه با ارتعاشی که از خود ساطع می‌کنید هماهنگ است.

با مشاهده آنچه در زندگی نان متجلی می‌شود با برایتان اتفاق می‌افتد، می‌توانیم به شما بگوییم که در کجای این طیف وسیع ارتعاشی قرار گرفته‌اید. و این آگاهی برای شما بسیار سودمند خواهد بود. اما شما هم می‌توانید از جایگاه‌تان در این طیف وسیع ارتعاشی، قبل از اینکه پدیده‌ها در تجربه زندگی نان متجلی شوند، با خبر شوید، و این روش مطلوبی برای نزدیک شدن به کنترل مقندرانه تجربیات زندگی نان است.

هیچ وقت برای تغییر مسیر دیر فیضت

شما می‌توانید قبل یا بعد از تجلی پدیده‌ها از جایگاه جذباتان آگاه شوید. البته ما از شما می‌خواهیم که در هر لحظه، از مسیری که در آن حرکت می‌کنید آگاه باشید. فرض کنید با اتومبیلتان سفر می‌کنید، مقصد خاصی را در ذهن دارید و در مسیری خلاف جهت آن مقصد حرکت می‌کنید. اما تا زمان رسیدن به مقصد نادرست، از اینکه در جهت مخالف حرکت می‌کردید آگاه نمی‌شوید. شما همیشه می‌توانید جهستان را تصحیح کنید، اما هرچه زودتر از جهت اشتباهی که می‌روید آگاه شوید، سفر نان بهتر و لذت‌بخش تر خواهد بود.

کلید آفرینش مقندرانه، انتخاب موضوعاتی که عمداً اندیشه‌هایتان را روی

آنها متمرکز می‌کنید و توجه کافی به احساساتتان است، چون بدون آگاهی از احساساتتان، شما درک صحیحی از اینکه در کجای طیف ارتعاشی قرار گرفته‌اید نخواهید داشت.

فصل ۸

وقتی چیزی بخواهید، همیشه به شما داده می‌شود

وقتی شما تصمیم گرفتید که به این جسم مادی وارد شوید، می‌دانستید که فراوانی نامحدودی در این دنیا در انتظار شماست. شما احساس نمی‌کردید با کسانی که قرار است به همراه شما در این سیاره زندگی کنند باید رقابت کنید، چون کاملاً می‌دانستید که کائنات به هر ذره از خواسته‌های جدیدی که در هر لحظه متولد می‌شود پاسخ می‌دهد. شما می‌دانستید که چطور باید با دیگران، اعتقادات، ایده‌ها و باورهایشان در ارتباط باشید. شما ارزش تفاوتها و تنوعهارا درک می‌کردید چون می‌دانستید که می‌توانند تحریک‌کننده اندیشه‌های شما باشند. شما می‌دانستید که تنها با قرار گرفتن در معرض تفاوتهاست که خواسته‌های جدید می‌توانند متولد شوند. و شما ارزش به وجود آمدن هر خواسته را به خوبی درک می‌کردید چون از قدرت متمرکز کردن انرژی آن آگاه بودید. شما می‌دانستید که هرگاه چیزی را بخواهید، به شما داده می‌شود – بدون استثناء.

باید از نظر ارتعاشی بررسی کنیم: شما بک آگاهی از محیطتان دارید که دائمآ خواسته‌های شما را به وجود می‌آورد. آن خواسته‌ها، چه آنها را با صدای بلند اعلام کنید یا فقط در دلтан باشند، باعث می‌شوند شما ارتعاشی از خود ساطع کنید

و قانون قدر تمند جذب به ارتعاش ساطع شده از شما پاسخ می دهد.

شما موشکی از خواسته هایتان پرتاب کردید، اما...؟

کاملاً ساده به نظر می رسد: تفاوتها، خواسته ها را به وجود می آورند، به همه خواسته ها پاسخ داده می شود... بنابراین اگر این درست باشد، هر کسی که خواسته ای داشته باشد می تواند آن را در زندگی اش متجلی کند. بنابراین پس چرا شما که خواسته تان پول بیشتر یا وضعیت جسمانی بهتری بود، در زندگی تان متجلی نشد؟

پاسخ این سؤالی که اغلب پرسیده می شود، در آگاهی شما از جایگاه تان در طیف ارتعاشی قرار می گیرد. یک موقعیت خاص می تواند باعث شود که شما خواسته قدر تمندی از خود ساطع کنید. و در لحظه ای که آن خواسته را از خود ساطع می کنید، در همان مدت کوتاه، هماهنگی ارتعاشی با آن داشته باشید. در واقع مدت کوتاهی از هماهنگی ارتعاشی وجود دارد که ما آن را موشك خواسته هامی نامیم. اما اگر با گذشت زمان شما اغلب اندیشه هایی را ساطع کرده باشید که از نظر ارتعاشی جایگاه دیگری دارند، در آن صورت شما الگو و یا عادتی از اندیشه ها در خود به وجود آورده اید که کاملاً با آنچه اکنون می خواهید متفاوت است.

هر وقت به چیزی می اندیشید، ارتعاشی را در درون خود فعال می کنید. هرگاه ارتعاشی فعال می شود، اندیشه های دیگری که با آن هماهنگند به سویش می آیند، و اندیشیدن به آن موضوع را برابر ایتان آسان تر و آسان تر می کنند. وقتی شما دوباره بر آن اندیشه های فعال شده متمرکز می شوید، قانون جذب ادامه متمرکز شدن بر آن اندیشه را برابر ایتان آسان تر می کند. چون تمرکز شما بر آن و در نتیجه فعال کردن ارتعاش آن، باعث می شود قانون جذب اندیشه های دیگر مشابه را جذب کند.

فصل ۹

حقیقت زندگی شما را تمرکز تان تعیین می کند

اکنون شما احتمالاً بیشتر در کردهاید که موجودی ارتعاشی هستید و می توانید حقیقت زندگی تان را خودتان خلق کنید. به علاوه، اکنون شما می دانید که تجربیات زندگی تان را با تمرکز بر اندیشه هایتان خلق می کنید، چون اندیشه های شما ارتعاشاتی دارند و قانون جذب به همه آن ارتعاشات پاسخ می دهد. بنابراین هر وقت به چیزی – در گذشته، حال و یا آینده – بیندیشید، شما در فرایند آفرینش مقتدرانه هستید.

وقتی توجه شما بر چیزی که در لحظه حال می بینید، یا از گذشته به خاطر می آورید و یا در مورد آینده تجسم می کنید، تمرکز می شوید، در حال ساطع کردن ارتعاش هستید... و قانون جذب در حال پاسخ دادن به آن ارتعاش است. و هر زمان که شما دوباره به آن موضوع بیندیشید با جذب ارتعاشات دیگری که فرکانسی مشابه دارند، سیگنالهای شما در مورد آن موضوع قوی تر می شوند.

هر چه بیشتر بر موضوعی تمرکز شوید، ارتعاش آن بیشتر فعال می شود و آنچه از نظر ارتعاشی با آن هماهنگی دارد بیشتر به آن جذب می شود. عاقبت شما شواهدی مادی که با جوهر احساسی شما در مورد آن موضوع هماهنگ

است را در زندگی نان می بینید.

شما آفرینشده حقیقت زندگی خودتان هستید

به محض اینکه موضوعی را مشاهده می کنید، ارتعاشی را در مورد آن فعال می کنید، و قانون جذب موضوعات دیگری که همان فرکانس ارتعاشی دارند را به آن موضوع اول به جذب می کند. وقتی شما به تمرکز تان بر آن موضوع ادامه می دهید، اندیشه های بیشتری که با آن اندیشه ها هماهنگ هستند به سویتان می آیند، و وقتی فعالیت این موضوع ادامه پیدا می کند، قوی تر می شود، و قدرت جذب آن موضوع افزایش پیدا می کند. با گذشت زمان، چیز هایی که با آن موضوعات هماهنگ هستند به زندگی نان وارد خواهند شد. معمولاً در آن زمان شما آن تجربه ها را حقيقی یا واقعی می دانید. و هیچ کس نمی تواند حقيقی با واقعی بودن آنها را انکار کند چون شواهد مادی آن که پیش روی شماست، این را ثابت می کند. اما ما به جای حقیقت یا واقعیت آن را آفرینش می نامیم. ما آن را پاسخ طبیعی کائنات به ارتعاش دانمای فعال شده توسط شما می دانیم... تمرکز بر چیز های ناخواسته هیچ ارزشی ندارد، چون در هر حال باعث فعال شدن ارتعاشی در شما می شود و قانون جذب به آن پاسخ می دهد و عاقبت چیزی که نمی خواهید به زندگی تان وارد می شود.

اغلب افراد می گویند که دلیل منطقی شان برای توجه کردن به یک موضوع خاص این است که آن موضوع را حقيقی می دانند. اما گرچه موضوعات زیادی وجود دارند که حقیقی اند و شما دوست دارید که شخصاً آنها را تجربه کنید، بسیاری از موضوعات هم هستند که حقیقی اند و شما دوست ندارید شخصاً آنها را تجربه کنید.

این مهم نیست که موضوعی حقیقی است یا غیر حقیقی، بلکه این مهم است که شما می خواهید حقیقت آن را در زندگی نان تجربه کنید بانه. هر چیزی که مدتی طولانی توجه شما را جلب کند، حقیقت زندگی شما می شود اما قانون این است

فصل ۱۰

آگاهی، کلید آفرینش مقتدرانه

شکوفایی شما در لحظه‌ای که با سیستم راهنمای عاطفی تان آشنا می‌شوید و شروع به استفاده از آن می‌کنید، فوراً آغاز می‌شود.

چون شما دانمَا در معرض تجربیات زندگی هستید، دانمَا نوسط آگاهیهای محیطی تحریک می‌شوید، که یعنی در همه طول روز، و هر روز، بر موضوعی متمرکز هستید و آن تمرکز باعث فعال شدن ارتعاشی در شما می‌شود. اکثر افراد نمی‌دانند موجوداتی ارتعاشی هستند که در دنیابی ارتعاشی زندگی می‌کنند و بیشتر آنها آگاه نیستند از اینکه دانمَا با ارتعاشاتشان حقیقت خودشان را جذب می‌کنند. و بنابراین اکثر افراد تلاشی نمی‌کنند تا مقتدرانه اندیشه‌هایشان را انتخاب کنند.

در این محیطی که چیزهای بسیار زیادی برای مشاهده و توجه وجود دارد، آگاه شدن از همه اندیشه‌هایمان کار ساده‌ای نیست. در واقع تفکیک و جدا کردن همه‌این اطلاعات ممکن نیست. در واقع، شما مجبور نیستید که همه اندیشه‌هایی را که به سویتان هجوم می‌آورند تفکیک کنید، چون قانون جذب فرایند تفکیک و جداسازی را انجام می‌دهد.

همه چیز و همه کس در کائنات از آگاهی برخوردارند. و هر چیزی که آگاهی دارد ارتعاش ساطع می‌کند. و هر چیزی که آگاهی دارد (حتی آمیب نک‌سلولی) توانایی منمرکر شدن دارد. هر چیزی که آگاهی دارد تجربه، درک شخصی خودش از آن تجربه و خواسته‌هایی منحصر به فرد که از آن درک به وجود می‌آید را دارد.

قرار گرفتن در معرض تفاوتها و تنوعهای زندگی باعث به وجود آمدن خواسته‌های مداوم در هر ذره از آگاهی می‌شود. وقتی قرار گرفتن در معرض تجربیات مختلف باعث متولد شدن یک خواسته یا آرزوی جدید می‌شود، ارتعاشی از شما ساطع می‌شود (موشکی از خواسته‌ها) و خود درونتان، منبع و همه کائنات فوراً به آن پاسخ می‌دهد. به عبارت دیگر، وقتی شما خواسته‌ای داشته باشید، هر بار، به آن پاسخ داده می‌شود.

آیا می‌توانید از نظر ارتعاشی با خواسته‌های جدیدتان هماهنگ شوید؟

بخش غیر مادی شما، خواسته‌تان را دریافت می‌کند، آگاهی دقیقی از موشک خواسته‌های شما دارد، و توجه‌اش را به خواسته‌ای که شما همان موقع فرستاده‌اید، می‌دهد. به عبارت دیگر، خود درون شما فوراً از نظر ارتعاشی با خواسته شما هماهنگ می‌شود. اما شما معمولاً هنوز از نظر ارتعاشی با خواسته جدیدتان هماهنگ نشده‌اید، چون خواسته شما در اثر دیدن تفاوتها متولد شده بود، و بنابراین شما هنوز در مورد خواسته‌تان ترکیبی از ارتعاشات را دارید.

در لحظه‌ای که خواسته جدیدی فرستاده می‌شود، یک اختلاف در ارتعاش انرژی منبع یا خود درونتان (که فوراً با خواسته جدید شما هماهنگ می‌شود) و بخش مادی شما (که هنوز ترکیبی از ارتعاشات را در خود دارد) وجود دارد. اکنون کار شما این است که تنها آن جنبه‌هایی که با خواسته جدید شما هماهنگ است را فعال کنید. و اینجا، جایی است که می‌بینم راهنمای عاطفی به کمکتان

می‌آید چون احساسات شما، نشانه هماهنگی یا ناهمانگی ارتعاشی شما هستند. به طور مثال، شما می‌خواهید با کسی که بسیار پر مشغله است گفت و گویی داشته باشید و او واقعاً نمی‌خواهد زمانی را به گفت و گو با شما اختصاص دهد. این شخص به شما توهین می‌کند، یا حتی ناسزا می‌گوید. این تجربه باعث به وجود آمدن خواسته‌ای در شما می‌شود. و حتی اگر شما نتوانید روی خواسته‌تان اسمی بگذارید، حقیقت این است که شما ترجیح می‌دادید با احترام بیشتری با شما رفتار شود. و بنابراین حالا یک خواسته جدید از شما ساطع می‌شود و خود درونتان – انرژی منبع – فوراً با این خواسته شما هماهنگ می‌شود. به هر حال، شما هنوز آن هماهنگی را پیدا نکرده‌اید. شما هنوز رفتار و عبارات بی‌ادبانه او را به خاطر می‌آورید. ارتعاش شما ترکیبی از آن رفتاری که می‌خواهید با شما داشته باشند و آن رفتاری که تابه حال باشما داشتند است. شما هنوز با خواسته جدیدتان هماهنگ نیستید.

اگر به احساساتتان حساس باشید، می‌توانید ناهمانگی ارتعاش انرژی منبع و ارتعاش خودتان را در این لحظه احساس کنید. در واقع، این چیزی است که احساسات شما همبشه نشان می‌دهند: یک احساس خوب نشانه هماهنگی ارتعاش انرژی منبع و شماست. یک احساس بد نشانه ناهمانگی ارتعاش انرژی منبع و شماست.

مثال دیگر: در بین نامه‌هایتان، صور تحساب قبوض مختلفی را پیدا می‌کنید و چون آنها را مدت زیادی پرداخت نکرده‌اید، متوجه می‌شوید که پول کافی برای پرداخت همه آنها ندارید. در آن لحظه، خواسته داشتن پول بیشتر در شما شکل می‌گیرد، منبع به سرعت بر آن متمرکز می‌شود، و از اینکه شما این خواسته را دارید لذت می‌برد. به هر حال، شما دوباره نگاهی به قبضها می‌اندازید. و متوجه واقعیتی که با آن روبرو هستید می‌شوید و می‌گویید: «پول کافی برای پرداخت آنها ندارم.» شما با خواسته جدیدتان هماهنگی پیدا نکرده‌اید و احساسهای منفی شما (نگرانی، خشم، درمانگی) نشان‌دهنده ناهمانگی شما با منبع است.

هیچ خواسته‌ای، تازمانی که بین ارتعاش خواسته و ارتعاش شما اختلافی وجود داشته باشد، به زندگی تاز وارد نمی‌شود. برای اینکه خواسته‌ها در زندگی تاز منجلى شوند، شما باید از نظر ارتعاشی با آنها هماهنگ شوید. به همین دلیل است که ما احساساتتان را می‌ستم راهنمای عاطفی می‌نامیم، چون کمک می‌کنند تا اختلاف ارتعاشی بین خواسته و خودتان را متوجه شوید. هیچ عامل دیگری در رسیدن به خواسته‌تان تأثیری ندارد؛ آن طوری که دیگران فکر می‌کنند، آن طوری که آنها زندگی کرده‌اند و آن طوری که الان زندگی می‌کنند – هیچ‌کدام از آنها در توانایی شما برای رسیدن به چیزی که می‌خواهید تأثیری ندارند.

فصل ۱۱

تناسب ارتعاشی و تعادل انرژی

تعیین رابطه ارتعاشی بین شما و منبعتان اساس کار سیستم راهنمای عاطفی شماست. سیستم راهنمای شما مانند همه راهنمایها، بر اساس رابطه چیزی با چیز دیگری بناسده است.

گرچه این سیستم توانایی تعیین مکان دقیق شمارا دارد، تا وقتی که شما برای مقصد خاصی آن را برنامه ریزی نکرده‌اید، هیچ ارزشی ندارد. اما وقتی آن اطلاعات را به سیستم می‌دهید، شروع به محاسبه کردن برای چگونگی رسیدن به جایی که می‌خواهید می‌کند. به همین صورت، رابطه بین وزن فعلی شما و وزن ایده‌آل‌تان اساس کار سیستم راهنمای عاطفی تان است. رابطه بین وضعیت مالی فعلی شما و وضعیت مالی ایده‌آل‌تان اساس کار سیستم راهنمای عاطفی تان است. رابطه بین جایی که هستید و جایی که می‌خواهید باشد، اساس کار سیستم راهنمای عاطفی شماست. بدون یک سیستم راهبر الکترونیک، شما تناسب بین جایی که هستید و جایی که می‌خواهید باشد را درک نمی‌کنید و بدون آن اطلاعات نمی‌توانید با شفافیت کامل و شادی سفر تان را ادامه دهید... در آن صورت شما فقط از مکانی به مکان دیگر در حرکت خواهید بود.

تناسب ارتعاشی در هر موضوعی باید وجود داشته باشد: موضوعاتی که از اهمیت زیادی برخوردارند، آنها بیکار اهمیت کمتری دارند، آنها بیکار روز بارها به ذهستان خطور می‌کنند و آنها بیکار فقط گهگاه ذهستان را مشغول می‌کنند. راهنمای مفید و دقیق در مورد هر موضوعی در دسترس شماست، چون هیچ موضوعی در زندگی شما وجود ندارد که در آن تناسب ارتعاشی نادیده گرفته شود.

بهترین مسیر برای رسیدن به مقصد تان گدام است؟

اگر تابه حال از سیستم راهبر الکترونیکی در اتومبیلتان استفاده کرده‌اید، یقیناً برنامه‌ریزی برای یک مقصد خاص و بعد، به دلایلی منحرف شدن از مسیر را تجربه کرده‌اید. ممکن است در طول مسیر چیزی توجه شمارا جلب کند و بنابراین شمارا از مسیر تان منحرف کند... سیستم راهبر شما فوراً شروع به علامت دادن می‌کند و شمارا از انحرافات آگاه می‌کند. شما ممکن است دلایل منحرف شدن از مسیر را توضیح دهید، اما سیستم راهبر شما فقط به هشدار دادن ادامه می‌دهد، چون همان‌طور که سیستم راهبر متوجه شده است، شما از مسیر خود خارج شده‌اید. البته شما می‌توانستید دوباره سیستم راهبر را روی مقصد جدید تان برنامه‌ریزی کنید و در آن صورت با مسیر جدید تان هماهنگش کنید، اما تا وقتی که شما یک مقصد خاص را در نظر دارید، اما در مسیر مخالف آن مقصد حرکت می‌کنید، زنگ‌های هشدار دهنده به صدا در خواهند آمد.

حالا شما ممکن است بگویید: «اما آبراهام، یقیناً برای رسیدن به هر مقصدی بیشتر از یک راه وجود دارد.» و ما با شما موافقیم: راههای زیادی وجود دارند، راههایی که به دلایل مختلفی رضایت‌بخشند و شمارا به مقصد مورد توجه تان می‌رسانند و در واقع، باعث می‌شوند شما در طول سفر شادی را تجربه کنید. به هر حال، سیستم راهبر اتومبیل شما، اطلاعات را در سیستم منحصر به فردش بررسی می‌کند. این سیستم مشخص می‌کند که شما کجا هستید و در سیستم

اطلاعاتی اش راههای زیادی را برای رسیدن به مقصد تعیین می‌کند. بنابراین با در نظر گرفتن همه آن عوامل، سیستم راهبر شما بهترین راهی که شمارا به مقصد می‌رساند، در اختیار تان قرار می‌دهد. به عبارت دیگر، این سیستم، بدون در نظر گرفتن همه اطلاعات داده شده راه را به شما نشان نمی‌دهد.

شما یک سیستم راهنمای عاطفی دارید

سیستم راهنمای عاطفی شما هم به همان روش سیستم راهبر الکترونیکی عمل می‌کند. سیستم راهنمای شما بدون در نظر گرفتن باورها و اندیشه‌هایتان شمارا راهنمایی نمی‌کند. سیستم راهنمای عاطفی شما فقط بر اساس ارتعاشات فعال شما (باورها) و رابطه‌شان با خواسته‌تان کار می‌کند. (به خاطر داشته باشید، باور، فقط اندیشه‌ای است که مدنی آن را حفظ کرده‌اید.)

احساسات شما نشان‌دهنده رابطه ارتعاشی ارتعاشات فعال در شما هستند. شما به عنوان امتدادی از انرژی منبع به این جسم مادی وارد شده‌اید، و ارتعاش منبع شما همیشه به عنوان ارتعاش فعال در شماست. وقتی در معرض تفاوتها و تنواعهای زندگی قرار می‌گیرید، خواسته‌های طبیعی به شکل سیگنالهای ارتعاشی دائمی از شما ساطع می‌شوند.

هرگاه خواسته‌ای در شما متولد می‌شود، سیگنالهای ارتعاشی اش مانند موشکی شلیک می‌شود و شروع به جمع‌آوری نیرو و شفافیت در آینده ارتعاش تان می‌کند. خواسته شما به طور ویژه برای شما در آنجا نگهداری می‌شود، و ما این را تضمین می‌کنیم. هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند وارد آینده ارتعاشی شما شود و خواسته‌تان را از شما بقاپد و در نتیجه شمارا از فرایند آفرینش زندگی خودتان منحرف کند. و ناوقتناً که شما به ایجاد خواسته‌های جدید ادامه می‌دهید، خواسته شما در آنجا باقی می‌ماند – به جمع‌آوری نیرو و مس پردازد و حیات دارد. تفاوت‌هایی که در زندگی تان وجود دارند عامل شگفت‌انگیزی برای پرتاب موشک خواسته‌های منحصر به فرد شما محسوب

می‌شوند، چون هرگاه شما در حال تجربه کردن چیزی هستید که نمی‌خواهید، همیشه شفاقت بیشتری در مورد آنچه می‌خواهید دارید.

منبع فورآبه هر خواسته شما می‌پیوندد

تازمانی که شما در اینجا هستید، واز دیدگاه منحصر به فردان به زندگی نگاه می‌کنید، به طور غیرقابل توقی سینگالهای جدیدی را برای بهبود تجربیات زندگی تان ساطع می‌کنید. در لحظه‌ای که شما موشك خواسته‌ها را از خود ساطع می‌کنید، انرژی منبع با آن خواسته‌ها یکی می‌شود. در واقع، می‌خواهیم صراحتاً به شما بگوییم که وقتی چیزی بخواهید، همیشه داده می‌شود، چون انرژی منبع خواسته شمارا می‌شود، آن را می‌شناسد، با آن موافقت می‌کند و پاسخ شمارا می‌دهد... انرژی منبع فورآبا خواسته شما یکی می‌شود. و حالا تناسب ارتعاشی بین خواسته جدید شما - که به انرژی منبع ملحق شده است - و اندیشه‌های دانمی شما یا باورهایتان در مورد آن موضوع، آشکار می‌شود. شما می‌توانید هماهنگی یا ناهمانگی بین فرکانس‌های آن انرژیها را دقیقاً احساس کنید.

اگر شما صورتحساب‌هایتان را دریافت کرده‌اید و متوجه شده‌اید که پول کافی برای پرداخت همه آنها ندارید، خواسته‌ای مبنی بر داشتن پول بیشتر از طرف شما به سوی آینده ارتعاشی تان پرتاب می‌شود. و در لحظه آن پرتاب، انرژی منبع با آن خواسته یکی می‌شود. اما اگر توجه شما به فقدان پول در حساب بانکی تان باشد، ارتعاش شما بسیار متفاوت از خواسته‌تان است و بنابراین احساس نگرانی یا ترس شما ناهمانگی ارتعاشی تان را نشان می‌دهد.

اگر کسی که دوستش دارد با شما بدرفتاری کرده است، خواسته‌ای مبنی بر اینکه با شما بهتر رفتار شود از طرف شما پرتاب می‌شود و منبع با آن موافقت می‌کند و به درخواست شما پاسخ می‌دهد... منبع شما دقیقاً یک پیوند ارتعاشی با درخواست یا آرزوی شما برقرار می‌کند، و خواسته شما فورآبا پاسخ داده می‌شود.

منبع با خواسته شما همانگ می‌شود، اما اگر شما باز هم آن تجربه تلغی را بادآوری کنید، خودتان را از نظر ارتعاشی جدا از آن خواسته نگه می‌دارید. بین ارتعاش خواسته شما و ارتعاش آنچه شما بر آن متتمرکز می‌شوند ناهمانگی وجود دارد.

اگر توجه به بدیهای رابطه‌تان ارتعاش غالب شما در مورد موضوع رابطه‌تان است، در آن صورت رابطه‌تان ببینید پیدا نمی‌کند و درد عاطفی شما نشان‌دهنده ناهمانگی ارتعاشی بین جایی که الان هستید و جایی که می‌خواهید باشد، است. اگر می‌خواهید به خودتان اجازه دهید که از فواید خواسته‌تان بهره‌مند شوید، باید به طریقی راهی پیدا کنید که ارتعاشی که از خود ساطع می‌کنید با آن خواسته و منبع‌تان همانگ باشد.

فصل ۱۲

هماهنگ شدن با انرژی منبع

شما در حالی که در این جسم مادی قرار گرفته‌اید، امتدادی از انرژی منبع غیر مادی هستید. بعدها در این جسم مادی قرار گرفته است. موجود شادی که همه آنچه هستید را در بر می‌گیرد، در جسم مادی شما جریان پیدا می‌کند – اما موجود درون یا خود درون یا منبع، به جای شما فکر نمی‌کند. شما عروسک خیمه شب‌بازی نیستید که هر کاری خود برتر تان درخواست کرد انجام دهد. شما یک آفرینش‌کننده کامل‌آگاهید که خواسته‌های منحصر به فرد تان را اینجا در این دنیای مادی ساطع می‌کنید. شما در انتخاب اندیشه‌هایتان آزاد هستید.

بنابراین سیتم راهنمای عاطفی در شما وجود دارد تا در تعیین لحظه به لحظه رابطه بین ارتعاش آنچه توجه تان را به آن می‌دهید و آنچه خواسته‌اید، کمکتان کند.

شما در این جسم مادی هستید، با دیگران در ارتباطید و با تفاوت‌هایی رو به رو می‌شوید که باعث می‌شوند مشکل‌هایی از خواسته‌هایتان پرتاب شوند، بنابراین می‌توانید بگویید که این خواسته‌ها در جایی متظرند تا هر وقت اجازه دهید

به تجربیات آینده زندگی شما وارد شوند. ما می‌خواهیم به شما بگوییم که خواسته‌هایتان توسط انرژی منبع، با نوعی ضمانت ارتعاشی، برای شما نگه داشته می‌شوند. آنها به شما تعلق دارند، آنها آفرینش شما هستند. آنها فقط منتظر هماهنگی ارتعاشی شما با خودشان هستند. و حالا شما باید چگونگی هماهنگی تان را با آنها احساس کنید.

سیستم راهنمای عاطفی شما نشان‌دهنده دانمی هماهنگی ارتعاشی بین ارتعاشات فعال یا غالب شما (باورها) و خواسته‌هایی که منتظرند تا در تجربیات زندگی تان قدم بگذارند، است. وقتی شما بر چیزی که می‌خواهید منمرکز می‌شوید، می‌توانید هماهنگی یا ناهمانگی تان را متوجه شوید؛ هرچه احساس بهتری داشته باشید، بیشتر در هماهنگی با خواسته‌تان هستید. هرچه احساس بدتری داشته باشید، بیشتر در ناهمانگی با آن هستید.

تمرکز طولانی مدت شدت احساسات را تقویت می‌کند

وقتی موضوعی در شما فعال می‌شود، با توجه به احساساتتان می‌توانید بفهمید که در کجای طیف ارتعاشات قرار گرفته‌اید. شما می‌توانید حس کنید که آیا به طرف تجلی آرزوینان در حال حرکت هستید یا در جهت عدم تجلی آن. احساسات شما باورهایتان را در رابطه با خواسته فعلی تان نشان می‌دهند.

اگر تفاوت‌های زندگی باعث شده است که موشكهای فراوانی از آرزوینان پرتاپ شود، انرژی منبع به صورت قدر تمندتری در آن آرزوی خاص جریان پیدا می‌کند. وقتی این اتفاق می‌افتد، احساسی که در مورد آن موضوع دارید قوی‌تر می‌شود. هرچه توجه بیشتری به آن موضوع بدهید، قانون جذب بیشتر پاسخ می‌دهد. انرژی سریع تر حرکت می‌کند و شما حرکت آن انرژی را به صورت اشتیاق، سرزندگی، لذت، شادی و شور و شوق احساس می‌کنید.

اما چه اتفاقی برای شما می‌افتد که احساسات منفی مثل خشم، نفرت یا ترس را تجربه می‌کنید؟ این احساسات قوی هم یقیناً نشان‌دهنده حرکت سریع

انرژی‌اند. (به عبارت دیگر، تفاوت‌های زندگی باعث شده است که موشکهای قدرتمندی از آرزوها بینان پرتاب کنید، و انرژی منبع حالا در آنها جریان پیداکرده است.) اما احساسات منفی به خاطر عدم تناسب ارتعاشی بین خواسته فعال‌تان (که توجه کامل منبع را جلب می‌کند) و ارتعاش فعال شما در این لحظه (موضوع مورد توجه‌تان در لحظه حال) است.

آیا متمرکز شما دائماً بر روی آنچه می‌خواهید امیت؟

سیستم راهنمای عاطفی بر اساس دو عامل مهم به شما بازخورد می‌دهد: (۱) قدرت خواسته شما (یا سرعت ارتعاشی آن) که با میزان تجربیات متفاوت‌تان و نعداد موشکهایی که از خواسته‌تان پرتاب کرده‌اید، تعیین می‌شود. (۲) موضوع مورد توجه شما در لحظه حال. به عبارت دیگر، سیستم راهنمای عاطفی شما بر اساس رابطه ارتعاشی بین جایی که هستید و جایی که می‌خواهید باشید راهنمایی فوی و دقیقی به شما می‌دهد.

اگر تجربیات زندگی شما باعث شده‌اند به جایی بررسید که واقعاً چیزی را بخواهید، و در هر لحظه بر جهت مخالف آن خواسته متمرکز شوید، احساس منفی قدرتمندی خواهید داشت. اما اگر خواسته شما قوی است و اندیشه‌های فعلی‌تان در همانگی ارتعاشی با آن هستند، در آن صورت احساس مثبت قدرتمندی را تجربه خواهید کرد. احساسات شما، تناسب ارتعاشی بین جایی که می‌خواهید باشید و جایی که هستید را دقیقاً نشان می‌دهند و سیستم راهنمای عاطفی شما همیشه دقیق و در دسترس است. به راستی که یک دوست خوب برای شما محسوب می‌شود.

فصل ۱۳

تناسب ارتعاشی در مورد جسم

در این فصل مثالهایی از تناسب ارتعاشی بین آرزوها و باورهای رایج افراد در مورد جسمشان را آورده‌ایم. ابتدا، یک آرزوی رایج که بسیاری از افراد در مورد جسمشان دارند را ذکر می‌کنیم و بعد فهرستی از باورهای رایج در مورد آن آرزو را می‌آوریم. سپس به دنبال آن باورها، تناسب ارتعاشی بین آرزوها و باورهای را نشان خواهیم داد.

برای آنکه آرزویی در زندگی تان منجلی شود، باید بین آن و باورهایتان سازگاری ارتعاشی وجود داشته باشد.

همان‌طور که هر کدام از فهرستهای زیر را می‌خوانید، کاهش مقاومتیان یا بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی ذکر شده و باور رایج مربوط به آن را احساس کنید.

آرزو: من می‌خواهم یک زندگی طولانی و توأم با سلامتی در این جسم مادی داشته باشم.

باور: احتمال اینکه من زندگی طولانی و توأم با سلامتی داشته باشم کم

است. چون بیماریهای کشنده بسیاری در تاریخچه خانوادگی من وجود دارند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]
باور: من در زمانی به دنیا آمدم که بسیار متفاوت از دوران والدینم و والدین آنهاست. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: امروزه من اطلاعات بیشتری در مورد سلامتی و تغذیه دارم که می‌تواند سلامتی مرا بیشتر حفظ کند. [این باور از نظر ارتعاشی، با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم یک زندگی طولانی و توأم با سلامتی در این جسم مادی داشته باشم.

باور: والدین من افراد سالمی نبودند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: زندگی من و والدینم بسیار متفاوت است. شرایط ما بسیار فرق دارد، آنچه می‌خوریم متفاوت است و دیدگاه ما نسبت به خودمان هم متفاوت است. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: هیچ رابطه‌ای بین سلامتی من و والدینم وجود ندارد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم یک زندگی طولانی و توأم با سلامتی در این جسم مادی داشته باشم.

باور: امروزه در جامعه ما بیماریهای بسیاری وجود دارند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: من برای مدتی طولانی در معرض بیماریهای زیادی قرار گرفتم و

دچار آن بیماریها نشده‌ام. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: جسم هوشمند من بدون اینکه من بدایم به راحتی با بیماریها یعنی رو به رو می‌شود و آنها را از بین می‌برد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم یک زندگی طولانی و توانم با سلامتی در این جسم مادی داشته باشم.

باور: با وجود اینکه در مانهای جدیدی برای بیماریها کشف شده است، هر روز بیماریهای جدیدی در دنیا به وجود می‌آیند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: سطح استاندارد سلامتی جسمانی در سراسر جهان رو به افزایش است. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: مقاومت افراد دیگر در مورد سلامتی شان هیچ تأثیری در من و سلامتی ام ندارد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم یک زندگی طولانی و توانم با سلامتی در این جسم مادی داشته باشم.

باور: اکثر افراد عاقبت افت جسمانی را تجربه می‌کنند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: افراد مختلف درجهات مختلفی از افت جسمانی را تجربه می‌کنند. لزوماً هر کسی در پایان زندگی مادی اش بیمار نمی‌شود. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: من می‌توانم طوری زندگی کنم که افت جسمانی را تجربه نکنم.

[این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می خواهم در همه تجربیات زندگی مادی ام فعال و قوی باشم.
باور: هرچه بزرگ‌تر می شوم به طور غیر قابل اجتنابی نیرو و قوای جسمانی ام تحلیل می رود. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: با اینکه افرادی را می بینم که افت جسمانی را تجربه می کنند، از جزئیات زندگی شان باخبر نیستم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: افراد قدرتمند و ضعیف در همه سنین وجود دارند، سن عامل تعیین‌کننده نیست. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می خواهم به وزن ایده‌آلم برسم و آن را حفظ کنم تا جذاب قر شوم.

باور: بدون انجام تمرینهای ورزشی سخت و محرومیت از غذا، بسیار سخت می توانم به وزن ایده‌آلم برسم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: افراد مختلف فعالیتها و متابولیسمهای متفاوتی دارند که همین باعث تفاوت‌های فاحشی در نتایج می شود. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: برای من بسیار راحت است که سبکی را در زندگی ام پیش بگیرم که مرا به وزن ایده‌آلم برساند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می خواهم پر تحرک و چالاک باشم. من می خواهم که بدنم به آسانی حرکت کند و با هر حرکت احساس خوبی به من بدهد.

باور: هرچه بزرگ تر می شوم، کم تحرک تر و سفت تر می شوم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: بزرگ تر های پر تحرک و شادی وجود دارند و در عین حال افراد جوان تر کم تحرک و غمگینی هم وجود دارند. سن عامل تعیین کننده نیست. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: من متوجه شده ام که وقتی تصمیم می گیرم بدنم را آگاهانه به حالت خاصی در بیاورم، شرایط بدنم به سرعت هماهنگی پیدا می کند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من شفافیت اندیشه هایم را می خواهم. من می خواهم به آسانی باد بگیرم و آنچه باد می گیرم را به خاطر بسپارم.

باور: من اغلب سردرگم هستم و چیز هایی که باد می گیرم را به خاطر نمی سپارم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: من متوجه شده ام که وقتی موضوع مورد علاقه ام را باد می گیرم، حافظه ام بسیار خوب عمل می کند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: وقتی من شفافیت اندیشه هایم را بخواهم و آگاهانه مرکز شوم، اندیشه هایم شفاف هستند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من شفافیت ذهنم را می خواهم. من می خواهم جای هر چیزی را به باد بیاورم.

باور: وقتی چیزی را در جایی قرار می دهم نمی توانم آن را پیدا کنم. [این

باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: حتی وقتی نمی‌توانم جای چیزی را به خاطر بیاورم، با گذشت زمان همیشه آن را پیدا می‌کنم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: وقتی من تصمیم می‌گیرم که چیزی را در جای مناسبی قرار دهم، به آسانی آن را پیدا می‌کنم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

بدون شک شما هم عقاید با باورهای بسیاری در مورد موضوعات مختلف دارید. شما ممکن است برخی از باورهای ذکر شده را داشته باشید. اما سوال بسیار مهمی که باید از خود پرسید این است: آیا این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی من سازگار است؟ چون اگر این طور نباشد، شما نمی‌توانید به آرزویتان برسید. بنابراین سعی کنید چیزی بگویید یا طوری بیندیشید که احساس بهتری در مورد آرزویتان داشته باشید. اگر به سعی کردن ادامه دهید، اندیشه‌ای که احساس بهتری می‌دهد را پیدا خواهید کرد. و وقتی احساس بهتر را تمرین می‌کنید و به پیدا کردن اندیشه‌هایی که احساس بهتری می‌دهند ادامه می‌دهید، ارتعاشتان فقط پدیده‌های خوب را به زندگی تان جذب خواهد کرد.

برخی از باورهای شما به نفعتان هستند و برخی از آنها به ضرر تان هستند. آگاهی شما از تناسب ارتعاشی بین آرزوی فعال و باورهای فعالانه به شما کمک می‌کند تا باورهایی که به نفعتان هستند را پیدا کنید. شما متوجه خواهید شد که پیدا کردن و فعال کردن باورهایی که با آرزوی شما هماهنگند مشکل نیست، و وقتی آنها را پیدا می‌کنید، آرزوهایتان شروع به تجلی خواهند کرد.

فصل ۱۴

تناسب ارتعاشی در مورد خانه

در این فصل مثالهایی از تناسب ارتعاشی بین آرزوها و باورهای رایج افراد در مورد خانه‌شان را آورده‌ایم. ابتدا، یک آرزوی رایج را که بسیاری از افراد در مورد خانه‌شان دارند ذکر می‌کنیم و بعد فهرستی از باورهای رایج در مورد آن آرزو را می‌آوریم. سپس به دنبال آن باورها، تناسب ارتعاشی بین آرزوها و باورهای نشان خواهیم داد.

برای آنکه آرزویی در زندگی تان متجلی شود، باید بین آن و باورهایتان سازگاری ارتعاشی وجود داشته باشد.

همان‌طور که هر کدام از فهرستهای زیر را می‌خوانید، کاهش مقاومتتان با بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی ذکر شده و باور رایج مربوط به آن را احساس کنید.

آرزو: من می‌خواهم خانه‌ای باشکوه داشته باشم.

باور: من نمی‌توانم خانه‌ای که می‌خواهم را فراهم کنم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: خانه‌های مختلفی با قیمت‌های مشابه وجود دارند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: تحت شرایط درست، پیدا کردن گنج پنهان شده در بازار خرید و فروش خانه برای من آسان است. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم قادر به کنترل محیط زندگی ام باشم.

باور: گرچه ساختمان ما مقرراتی دارد، این مقررات اجرانمی‌شوند. همسایه‌های من هر طور که بخواهند رفتار می‌کنند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: همسایه‌های من هم می‌خواهند ساختمان راحتی داشته باشند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگار است.]

باور: در اکثر مواقع، مسائل مربوط به ساختمان ما به خوبی پیش می‌رود. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم خانه‌ای امن داشته باشم.

باور: هر کسی می‌تواند به ساختمان ماراه پیدا کند و هیچ راهی برای محافظت از اموال من وجود ندارد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: وقتی من در مورد خانه‌ها و اموال مردم فکر می‌کنم، متوجه می‌شوم که در موارد بسیار نادری اموال یا دارایی آنها مورد تعرض قرار می‌گیرد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: هیچ‌کدام از اموال من مورد تعرض قرار نمی‌گیرند. خانه من بسیار امن است. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم خانه‌ای حاوی نسیمات مدرن به منظور رفاه و آسایش داشته باشم.

باور: وسائل زیادی وجود دارند که به منظور راحتی و رفاه می‌توان آنها را خرید، اما بسیار گران هستند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: ابزار و وسائلی که باعث راحتی می‌شوند به آسانی در دسترس من قرار می‌گیرند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: چیزهای بسیار زیادی وجود دارند که به محیط زندگی ام رفاه و آسایش می‌دهند و به راحتی می‌توانم آنها را خریداری کنم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم صاحب خانه شوم.

باور: برای اینکه صاحب خانه شوم نیاز به پول زیادی دارم و من تابه حال هرچه پول درآوردهام را خرج کردم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: در این دوره و زمانه، اقتصاد طوری شده است که هر کسی (اگر واقعاً بخواهد) می‌تواند صاحب خانه شود. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: من می‌دانم که وقتی عاقبت تصمیم به خرید خانه بگیرم، قادر خواهم بود آن را بخرم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می خواهم خانه‌ای پیدا کنم که در همه روزهای زندگی ام رضایت خاطرم را فراهم کند.

باور: حتی اگر خانه بسیار مناسبی در جایی وجود داشته باشد، من نمی‌دانم چطور باید آن را پیدا کنم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: تجربه نشان داده است که من موجود متغیری هستم. خواسته‌ها و سلیقه من در مورد چیزهای مختلف در حال تغییر است. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: لزوماً نباید خانه‌ای پیدا کنم که برای همیشه مرا راضی کند. من خانه‌ای مناسب برای الان پیدا خواهم کرد و سپس برای بعد تصمیم دیگری می‌گیرم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

برخی از افراد باور ندارند که رسیدن به احساس بهتر فقط در اثر تغییر کوچکی در اندیشه‌هایشان اتفاق می‌افتد. آنها می‌گویند: «یعنی به زبان آوردن عبارات متفاوت این قدر تفاوت ایجاد می‌کند؟ آیا این نوعی انکار نیست؟ به من یاد داده‌اند که هرچه هست را پذیرم و با واقعیت رو به رو شوم.»

ما از شما می‌خواهیم که بدانید این فرایند به شما کمک خواهد کرد تا واقعیت متفاوت و مطلوب‌تری را خلق کنید. اگر شما همه چیز را همان‌طور که هست ببینید و در مورد آنها صحبت کنید، هیچ چیز عوض نمی‌شود. شما نمی‌توانید فوراً همه چیز را طور دیگری ببینید، اما می‌توانید در مورد هر موضوعی که برایتان اهمیت دارد به آسانی و کم کم اندیشه‌هایتان را طوری ساطع کنید که احساس بهتری به شما بدهد. وقتی شما آن تغییرات ارتعاشی را بده و وجود می‌آورید و احساساتتان بهتر می‌شوند، ناهمانگی ارتعاشی بین آرزوها و باورهایتان از بین می‌روند؛ شما به هماهنگی کامل با آنچه خواسته‌اید می‌رسید و

آنچه در تجربه زندگی تان تجلی پیدا می‌کند بازتاب کامل آن تغییرات است.
چرا می‌خواهید با «واقعیتی» روبرو شوید که خوشایند نیست، درحالی که
می‌توانید واقعیتی خلق کنید که خوشایند است؟

فصل ۱۵

تناسب ارتعاشی در مورد کار

در این فصل مثالهایی از تناسب ارتعاشی بین آرزوها و باورهای رایج افراد در مورد کارشان را آورده‌ایم. ابتدا یک آرزوی رایج را که بسیاری از افراد در مورد کارشان دارند، ذکر می‌کنیم و بعد فهرستی از باورهای رایج در مورد آن آرزو را می‌آوریم. سپس به دنبال آن باورها، تناسب ارتعاشی بین آرزوها و باورهای نشان خواهیم داد.

برای آنکه آرزویی در زندگی نان متجلی شود، باید بین آن و باورهایتان سازگاری ارتعاشی وجود داشته باشد.

همان‌طور که هر کدام از فهرستهای زیر را می‌خوانید، کاهش مقاومتتان با بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی ذکر شده و باور رایج مربوط به آن را احساس کنید.

آرزو: من کار راضی کننده‌تری می‌خواهم.

باور: من برای این کار آموزش دیده‌ام، ولی از انجامش خسته شده‌ام. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: کار من در ابتدا، وقتی هنوز جدید بود، جذاب‌تر به نظر می‌رسید.

[این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگار‌تر است.]

باور: به همان طریق که این کار را یاد گرفتم، کارهای زیباد دیگری هم وجود دارند که می‌توانم یاد بگیرم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم با افراد خوبی کار کنم.

باور: من هیچ کترلی بر افرادی که در اینجا کار می‌کنند ندارم، کسی که دفتر کارم را بابا او شریک شده‌ام بسیار خسته کننده است. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: من شخصیتهای مختلفی در محل کارم می‌بینم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگار‌تر است.]

باور: من واقعاً از آن دختری که به طرز مؤدبانه‌ای به تلفن جواب می‌دهد خوشم می‌آید. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم کاری انجام دهم که باعث رشد فردی‌ام شود.

باور: من در کاری که هیچ فرصتی برای پیشرفت در اختیارم نمی‌گذارد احساس خفگی می‌کنم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: احتمالاً فرصتها برای پیشرفت من در اطرافم وجود دارد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگار‌تر است.]

باور: کاری که من به دنبالش هستم در جایی وجود دارد، و روزی که با آن رو به رو شوم، می‌دانم همان کاری است که به دنبالش بودم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می خواهم آزاد باشم.

باور: من در کارم هیچ آزادی ای ندارم و به نظر می رسد که من همه وقت را صرف آن می کنم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: در کار من تنوع وجود دارد و برخی از آنها تجربه های لذتبخشی هستند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: انتخاب من این است که اینجا باشم، و اگر بخواهم، می توانم آن را ترک کنم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

وقتی در رابطه با افراد دیگر قرار می گیرید، گاهی برایتان سخت است که اندیشه های خودتان را انتخاب کنید. به نظر می رسد که شما شرایط را که احاطه تان می کند، مشاهده می کنید و سپس عکس العمل فوری نسبت به آن شرایط نشان می دهید. اما وقتی شما متوجه توانایی تان در تغییر آن تجربیات و انتخاب آگاهانه تجربیاتی که احساس بهتری می دهند می شوید، از قدرت خلاقیتتان آگاه خواهید شد. به مرور زمان، شما می توانید بدون توجه به شرایط و محیط اطراف، ارتباطتان را با آرزو هایتان حفظ کنید. و وقتی یاد می گیرید که ارتعاشاتتان را کنترل کنید، فقط شرایطی که احساس خوب به شما می دهد به زندگی تان راه پیدا می کنند.

فصل ۱۶

تناسب ارتعاشی در مورد روابط

در این فصل مثالهایی از تناسب ارتعاشی بین آرزوها و باورهای رایج افراد در مورد روابطشان را آورده‌ایم. ابتدا یک آرزوی رایج را که بسیاری از افراد در مورد روابطشان دارند، ذکر می‌کنیم و بعد فهرستی از باورهای رایج در مورد آن آرزو را می‌آوریم. سپس به دنبال آن باورها، تناسب ارتعاشی بین آرزوها و باورهای نشان خواهیم داد.

برای آنکه آرزویی در زندگی نان مجلى شود، باید بین آن و باورهایتان سازگاری ارتعاشی وجود داشته باشد.

همان‌طور که هر کدام از فهرستهای زیر را می‌خوانید، کاهش مقاومتیان یا بهبود روابط ارتعاشی بین آرزوی ذکر شده و باور رایج مربوط به آن را احساس کنید.

آرزو: من می‌خواهم همسر ایده‌آل را پیدا کنم.

باور: من مدت زیادی است که به دنبال همسر ایده‌آل هستم. همه کسانی که می‌شناسم تا حالا همسر مناسبشان را پیدا کرده‌اند. [این باور از نظر

ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: من اخیراً متوجه شده‌ام که واقعاً آمادگی حضور همسر ایده‌آل را دارم. من خوشحالم که همسرم قبل از اینکه من آماده باشم وارد زندگی ام نشده است. [این باور از نظر ارتعاشی سازگارتر است.]

باور: وقتی من ذهنم را برای ورود چیزی آماده می‌کنم، معمولاً به زندگی ام وارد می‌شود. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم رابطه‌ام را با همسرم بیبود بپخشم.

باور: هر کاری که انجام می‌دهم به نظر می‌رسد همسرم را عصبانی تر می‌کند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: ما در ابتدای آشنایی‌مان رابطهٔ خوبی داشتیم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: من دوست دارم مثل روزهای اول آشنایی‌مان به هم دیگر عمیقاً عشق بورزیم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم رابطهٔ بهتری با والدینم داشته باشم.

باور: گرچه سالهاست بزرگ شده‌ام، مادرم هنوز فکر می‌کند باید به من بگوید چه کار کنم و چه کار نکنم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: علاقه پدرم به من نشان می‌دهد که دوست دارد زندگی خوبی داشته باشم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: مادرم به معنای واقعی خوب است، اما چیزی که او می‌گوید و کاری که انجام می‌دهد هیچ تأثیری بر زندگی من ندارد. [این باور از نظر

ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می خواهم رابطه بهتری با فرزندم (فرزندانم) داشته باشم.
باور: به نظر می رسد فرزندم فکر می کند من فقط باید به نیازهای او رسیدگی کنم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: وقتی من به سن او بودم، دیدگاهم به زندگی متفاوت از دیدگاه فعلی ام بود. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگارتر است.]

باور: ما هر دو دائماً در حال تغییر هستیم و این تغییرات به نفعمان است.
[این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می خواهم رابطه بهتری با کارمندانم داشته باشم.
باور: به نظر می رسد کارمندانم قدر کارهای مرا نمی دانند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: من می خواهم تفاوت فاحشی در کارم ایجاد کنم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: من در مورد کاری که انجام می دهم احساس خوبی دارم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می خواهم رابطه بهتری با مردم داشته باشم.
باور: به نظر می رسد مردم مرا درک نمی کنند. من مثل یک تافته جدا بافته هستم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]
باور: مردم تفاوت‌های زیادی با هم دارند. من با بعضی از آنها ارتباط خوبی برقرار می کنم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر

است.]

باور: من رابطه خوبی با آن فرد دارم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

وقتی می‌خواهید شروع به تمرین آگاهانه باورهایی که احساس بهتری می‌دهند کنید، ما همیشه توصیه می‌کنیم از چیزهای ساده شروع کنید. به عبارت دیگر، بر بدترین رابطه‌تان متمرکز شوید و سعی نکنید آن را امتحان کنید تا بینید که در بهبود تناسب ارتعاشی بین جایی که هستید و جایی که می‌خواهید باشید چه طور عمل می‌کنید. وقتی به خودتان نشان دادید که می‌توانید این کار را در مورد اکثر موضع‌های به آسانی انجام دهید، سپس می‌توانید بر آن موقعیت‌های بدتر متمرکز شوید. به مرور زمان شما متوجه خواهید شد که کنترل مطلق بر احساساتتان، جایگاه تمرکزان، جایگاه جذباتان و بر هر چیزی که وارد زندگی‌تان می‌شود، دارید.

فصل ۱۷

تناسب ارتعاشی در مورد فراوانی مالی

در این فصل مثالهایی از تناسب ارتعاشی بین آرزوها و باورهای رایج افراد در مورد فراوانی مالی را آورده‌ایم. ابتدا بک آرزوی رایج را که بسیاری از افراد در مورد پول دارند ذکر می‌کنیم و بعد فهرستی از باورهای رایج در مورد آن آرزو را می‌آوریم. سپس به دنبال آن باورها، تناسب ارتعاشی بین آرزوها و باورهای نشان خواهیم داد.

برای آنکه آرزویی در زندگی تان متجلی شود، باید بین آن و باورهایتان سازگاری ارتعاشی وجود داشته باشد.

همان‌طور که هر کدام از فهرستهای زیر را می‌خوانید، کاهش مقاومتتان یا بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی ذکر شده و باور رایج مربوط به آن را احساس کنید.

آرزو: من پول بیشتری می‌خواهم.

باور: من از اینکه نمی‌توانم لوازم مورد نیازم را بخرم خسته شدمام. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: اگر خوب برنامه ریزی کنم، می‌توانم شرایط اطرافم را طوری تغییر دهم که پول بیشتری به سویم بباید. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: من بسیار خوشحالم از اینکه پول کافی برای خرید آن کالای خاص را دارم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم راحت‌تر پول دربیاورم.

باور: به نظر می‌رسد بخش زیادی از زندگی ام صرف پول درآوردن شده است. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: یقیناً کارهای زیادی می‌توانم انجام دهم که در هر ساعت پول بیشتری برایم بسازد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: من خوشحالم از اینکه این مهارت خاص را دارم و می‌توانم پولی را که لازم دارم دربیاورم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم احساس خوبی در مورد پول داشته باشم.

باور: مادرم می‌گفت پول خوبیختی نمی‌آورد. در واقع او معتقد بود که پول، زندگیها را خراب می‌کند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: من افراد پولدار و بی‌پول را دیده‌ام که خوشحال بودند. پول نباید زندگی را خراب کند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: پول احساس آزادی به من می‌دهد. محدودیتها را از بین می‌برد و

فرصتهای زیادی پیش روی من می‌گذارد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم در مورد کسانی که پول ندارند احساس آسودگی کنم.
باور: من اتومبیل اشرافی جدیدم را دوست دارم، اما احساس بدی دارم از اینکه آن مرد جایی برای زندگی کردن ندارد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: من می‌دانم که نخریدن اتومبیلم باعث نمی‌شود که آن مرد جایی برای زندگی کردن داشته باشد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: هر کسی دقیقاً همانقدر که انتظار دارد و به خودش اجازه می‌دهد پول دار می‌شود. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم از نظر مالی به تعادل برسم.
باور: هر قدر من در کارم بیشتر تلاش می‌کنم، همیشه یک چیزی باعث می‌شود که دخل و خرجم با هم هماهنگ نباشد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: من بر میزان پولی که این هفته در می‌آورم کنترل زیادی ندارم، اما بر چگونگی خرج کردنم می‌توانم کنترل داشته باشم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: خوبیختانه از نظر مالی به تعادل رسیده‌ام. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می خواهم از بدھی رها شوم.

باور: من از این همه بدھی خسته شده‌ام. مقدار زیادی از درآمدم به بدھیها م اختصاص دارد و در نتیجه هیچ پولی برای لذت بردن از زندگی برایم باقی نمی‌ماند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: بدھیایی که قرار است کم کم پرداختشان کنم، بد نیستند. پولی که فرض گرفتم باعث شد زودتر از موعد از بعضی چیزها در زندگی ام لذت ببرم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: من با بدھی یا بدون بدھی می‌توانم تعادل مالی در زندگی داشته باشم. بعضی از موفق‌ترین شرکتها در سراسر دنیا بدھیای عظیمی دارند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

وقتی تصمیم می‌گیرید که تناسب ارتعاشی بین پولی که می‌خواهید و باورهای فعلی تان در مورد پول را بهبود ببخشید، فوراً نتایج آن را در زندگی تان مشاهده می‌کنید. به دلیل اینکه پول به روش‌های متفاوتی در زندگی تان تأثیر می‌گذارد، اکثر اوقات در مورد پول فکر می‌کنید. بنابراین اگر وقتی که به پول می‌اندیشید، اندیشه‌هایی را انتخاب کنید که احساس بهتری به شما بدھند، به سرعت جایگاه جذباتان تغییر خواهد کرد و بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوها و باورهایتان فوراً قابل مشاهده خواهد شد.

فصل ۱۸

تناسب ارتعاشی در مورد دنیا

در این فصل مثالهایی از تناسب ارتعاشی بین آرزوها و باورهای رایج افراد در مورد دنیا را آورده‌ایم. ایندا یک آرزوی رایج را که بسیاری از افراد در مورد دنیا دارند، ذکر می‌کنیم و بعد فهرستی از باورهای رایج در مورد آن آرزو را می‌آوریم. سپس به دنبال آن باورها، تناسب ارتعاشی بین آرزوها و باورهارانشان خواهیم داد.

برای آنکه آرزویی در زندگی تان متجلی شود باید بین آن و باورهایتان سازگاری ارتعاشی وجود داشته باشد.

همان‌طور که هر کدام از فهرستهای زیر را می‌خوانید، کاهش مقاومتیان یا بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی ذکر شده و باور رایج مربوط به آن را احساس کنید.

آرزو: من می‌خواهم دنیا مکان شادتری باشد.

باور: رنجهای زیادی در دنیا وجود دارند. (این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.)

باور: من تابه حال زندگی کاملاً خوبی داشتم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: بین آن دختر بجهه چقدر شاد است. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می خواهم مردم دنیا با پکدپگر در صلح باشند.

باور: به نظر می رسد که تعارضات و جنگهای زیادی در این دنیا وجود دارند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: همه مردم دنیا درگیر جنگ نیستند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: مردم زیادی در سراسر دنیا هستند که با شادی زندگی می کنند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می خواهم که دنیا مکان امنی باشد.

باور: هر لحظه ممکن است فاجعه‌ای مثل سیل، زلزله، یا انفجار هسته‌ای امنیت دنیا را به خطر بیندازد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: ما سالهای زیادی را با تهدید آن فجایع زندگی کرده‌ایم و نه تنها به حیات، بلکه به پیشرفتمنز ادامه دادیم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: سلامتی این سیاره بقیناً تضمین شده است. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می خواهم دنیا مکان سالمی باشد.

باور: چیزهای زیادی در دنیا وجود دارند که سلامت سیاره مارا تهدید

می‌کنند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]
باور: در حالی که برخی مناطق کاملاً مسموم به نظر می‌رسند، مناطق زیادی هم وجود دارند که سالم هستند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: سیارة ما توانایی بازسازی فوق العاده‌ای دارد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم بخش‌های بیشتری از این دنیا را تجربه کنم.
باور: این دنیا بسیار پهناور است، و من فقط می‌توانم بخش کوچکی از آن را تجربه کنم. من احساس می‌کنم در این دنیای پهناور به فراموشی سپرده شده‌ام. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: تکنولوژی، دنیا را قابل دسترسی می‌کند. من می‌توانم مکانهای زیادی را ببینم و قبل از دیدن، اطلاعات فراوانی در مورد آنها جمع‌آوری کنم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: من عاشق سیاحت دنیا هستم. من دوست دارم توجه بیشتری به جایی که در آن زندگی می‌کنم داشته باشم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

در زمانهای گذشته، قبل از اینکه تکنولوژی به شما توانایی دیدن هر آنچه در روستاهای شهرهای این دنیا اتفاق می‌افتد را بدهد، می‌توانستند آنها را ببینند و از سلامتی دنیا با خبر شوید. اما با تکنولوژی مدرن، آگاهی شما از سلامتی دنیا یتان راحت‌تر شده است.

هیچ چیزی بیشتر از تمایل تصاویری از فجایعی که شما هیچ قدر تی برای تغییر آن ندارید، باعث درگ شما از فقدان قدرتتان نمی‌شود.

خواسته ما از شما این است که به تمایل آنها پردازید. شما باید به همانگی کامل با منبع برسید و تجربیات خودتان را خلق کنید.

فصل ۱۹

تناسب ارتعاشی در مورد دولت

در این فصل مثالهایی از تناسب ارتعاشی بین آرزوها و باورهای رایج افراد در مورد دولت را آورده‌ایم. ابتدا یک آرزوی رایج را که بسیاری از افراد در مورد دولتشان دارند، ذکر می‌کنیم و بعد فهرستی از باورهای رایج در مورد آن آرزو را می‌آوریم. به دنبال آن باورها، تناسب ارتعاشی بین آرزوها و باورهارانشان خواهیم داد.

برای آنکه آرزویی در زندگی تان متجلی شود، باید بین آن و باورهایتان سازگاری ارتعاشی وجود داشته باشد.

همان‌طور که هر کدام از فهرستهای زیر را می‌خوانید، کاهش مقاومتیان یا بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی ذکر شده و باور رایج مربوط به آن را احساس کنید.

آرزو: من می‌خواهم رهبرانی مسئول و خردمند در رأس دولتم وجود داشته باشند.

باور: رهبران دولت من به نظر غیر مسئول می‌رسند. [این باور از نظر

ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: افرادی با استعداد و خردمند با درک بالا از مسائل گوناگون در دولت من مشغول کار هستند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: من آنچه مقامات دولتی در مورد این موضوع گفته‌اند را دوست دارم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم دولتم به خواسته‌ها و علایق مردمی که انتخابش می‌کنند احترام بگذارد.

باور: سپاستمداران، قبل از انتخابشان وعده‌هایی می‌دهند و وقتی انتخاب می‌شوند، فقط کارهایی که به نفع خودشان است را انجام می‌دهند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: دولت ما یک مجموعه بی‌نهایت پیچیده است. در حالی که برخی از ابعاد آن خارج از کنترل هستند، در بعضی بخشها به طور مؤثر در خدمت مردم عمل می‌کنند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: زندگی کردن در این کشور مزایای بسیار زیادی دارد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم که دولتم بداند انتخاب شده است تا به مردم خدمت کند.

باور: دولت ما تبدیل به یک مجموعه خود محور شده است و فراموش کرده است که انتخاب شده تا در خدمت مردم باشد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: گرچه دولت ما اغلب بی‌کفایت به نظر می‌رسد، معتقد نیستم که

بدون وجود آن کشور مان بهتر اداره می‌شود. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: دولت ما از بخش‌های زیاد و افراد فراوانی با نیتهای خوب تشکیل شده است. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم دولت منصفی داشته باشم.

باور: وزرای دولت فعلی ما حتی درک نمی‌کنند که دیدگاه‌های دیگری نیز وجود دارند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: من می‌دانم که دولتم در زمانهایی که با دیدگاه‌های من مخالف است، نامتعادل و نامنصف به نظر می‌رسد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: دولت ما تضمین می‌کند که هیچ وزیر بسی کفایتی را وارد سیستم نکند. و بنابراین عاقبت به تعادل می‌رسد، حتی اگر مدت زیادی طول بکشد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من دولتش می‌خواهم که مورد احترام دولتهای دیگر و مردم سراسر دنیا باشد.

باور: من از عملکرد دولتم، که از نظر بسیاری از کشورهای دیگر خودخواهانه و متتجاوزانه است، خسته شده‌ام. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: عقاید من و مردم کشورهای دیگر در مورد دولتم بر اساس اطلاعات بسیار محدودی است. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

باور: حضور و نلاشهای دولتم در گذشته و حال، بر ارزش کشورم افزوده است. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من دولتش می خواهم که از نظر مالی منول باشد.

باور: دولت من بیشتر از درآمدش خرج می کند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

باور: من متوجه شده‌ام که نگرانی ام در مورد ناممنول بودن دولتم در امور مالی ناشی از ترسم از آینده است. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگار نیست.]

باور: گرچه دولت ما در حال گسترش است و پولی که خرج می کند هم زیاد است، اما زندگی افراد این کشور روز به روز بهتر می شود. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

ما هیچ دیدگاهی در مورد مسائل دولتی به شما نمی دهیم. تنها خواسته ما این است که شماراهم پیدا کنید تابه هماهنگی با آن برسید. چون با این کار، زندگی خودتان تحت تاثیر آن تعادل قرار خواهد گرفت.

فصل ۲۰

هماهنگی دوباره با ارتعاش خوشبختی

احتمالاً شما هم مانند اکثر افراد، با خواندن مثالهای آرزوها و باورها ارتعاشات زیادی را در خود فعال کرده‌اید. شما احتمالاً موافقت یا مخالفت خود را با آنچه خوانده‌اید احساس کرده‌اید. ما می‌خواهیم یک قضیه مهم را در اینجا به شما بادآوری کنیم: بسیار ضروری است که ارتعاش آرزوی شما با ارتعاش باور تان هماهنگ شود، چون بدون آن هماهنگی ارتعاشی، شما متعادل نیستید. و تا وقتی که خارج از تعادل هستید، نمی‌توانید به جریان خوشبختی اجازه ورود دهید.

با خواندن مثالهای فصلهای قبل (که توصیه می‌کنیم بعد از نمام کردن کتاب دوباره آنها را بخوانید) شما متوجه شده‌اید که آرزوها و همچنین بسیاری از اولین باورهای که با آرزوهای ذکر شده ناسازگار است، دارید.

به عبارت دیگر، بسیار رایج است: شخصی پول بیشتری بخواهد و باور داشته باشد که در حال حاضر به اندازه کافی پول ندارد.

بسیار شایع است: شخصی در آرزوی کم کردن وزن بدنش باشد و باور داشته باشد که هیچ کدام از رژیمهای تأثیری در او ندارند.

بسیار شایع است: شخصی جسم سالم بخواهد و باور داشته باشد که هیچ درمانی برای این شرایط جسمانی وجود ندارد.

تعادل ارتعاشی بین آرزوها و باورها

هدف از آوردن آن مثالها این بود که شما بدانید کارتان به وجود آوردن تعادل ارتعاشی بین آرزوها و باورهایتان است. اگر در این لحظه بدن تان سالم است با همین حالا همه پولی که می خواهید را دارید، شما می توانید به وضعیت فعلی تان نگاه کنید و بدون اینکه بین آرزوها و باورهایتان عدم ناهمانگی ارتعاشی به وجود بیاورید، در مورد آنها، همان طور که هستند، بیندیشید. اما اگر بخشی از زندگی تان آن طور که شما می خواهید نیست، شما نمی توانید بدون به وجود آوردن ناهمانگی ارتعاشی بین آرزو و باور تان در مورد آن، همان طور که هست. بیندیشید. و آن ناهمانگی ارتعاشی مانع تجلی آرزویتان خواهد شد. و به خاطر داشته باشید، احساسات شما در لحظه، آن ناهمانگی ارتعاشی را نشان خواهند داد.

این، تعادل انرژی شما را رانشان می دهد

دوباره مثالهایی که در مورد آرزوها و باورها در فصل قبل آورده ایم را بخوانید، و سعی کنید از احساس ناهمانگی بین آرزوی ذکر شده و اولین مثال از باورها آگاه شوید. و سپس ببینید که آیا پس از خواندن دو میں مثال از باورها، احساس آرامش بیشتری پیدا می کنید. و بعد به احساسی که سومین مثال از باورها به شما می دهد توجه کنید.

برای اینکه تجربه های شکفت انگیزی در زندگی داشته باشید – در مورد هر موضوعی که برایتان اهمیت دارد – شما فقط باید رابطه ارتعاشی بین آرزو و باور تان را آگاهانه بهبود ببخشید – که این، تعادل انرژی را نشان می دهد.

بسیاری از افراد می گویند: «اما این حقیقتی است که جریان دارد و من

نمی‌توانم این را انکار کنم. آنها همچنین می‌گویند افراد زیادی وجود دارند که در مورد وجود موقعیت‌های نامناسب یا غیر منصفانه با آنها موافقند. اما ما می‌خواهیم شما بدانید توجهتان به آن چیز‌ها – که ارتعاشات مخالف آرزو هایتان را در شما فعال می‌کنند – شمارا از خوشبختی‌ای که به دنبالش هستید دور می‌کند. شما نمی‌توانید به فعالیت ارتعاش مخالف با آرزو هایتان ادامه دهید و با وجود این امیدوار باشید که تجلی آرزو هایتان را ببینید. شما باید اول ارتعاش وجودتان را به هماهنگی برسانید.

فصل ۲۱

هماهنگی ارتعاشی با موجود درون

آگاهی همینشگی از تناسب ارتعاشی بین جایگاه نمرکز فعلی و جایگاه نمرکز موجود درونتان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اگر بدانید که توجه موجود درون شما بر تعلی آرزویتان است و اگر سعی کنید که به هماهنگی ارتعاشی با آن برسید، در آن صورت هماهنگی ارتعاشی با تعلی آرزویتان پیدا خواهد کرد.

دلالت با ارزشی برای هماهنگی شما با موجود درون / منبع / خود حقیقی تان، وجود دارد:

- آن بخش غیر مادی شما توانایی بالقوه شما برای هر آنچه که می‌خواهد باشد را در بر دارد. و بنابراین بی‌نهایت خردمند است.
- آن بخش غیر مادی شما، انرژی منبع است و بنابراین معادل ارتعاشی عشق و خوشبختی است.
- ارتعاش موجود درون شما انرژی مثبت و خالص (بدون مقاومت و رهایی استانداردهای شما) و بنابراین بی‌نهایت مؤثر و قدرتمند است.

بنابراین وقتی نلاش می‌کنید تابه هماهنگی ارتعاشی نزدیکتری با آن بخشد غیر مادی خودتان برسید، خودتان را در معرض آن جریان خردمندی، عشق، خوشبختی و قدرت قرار داده‌اید. وقتی شما در هماهنگی با منبعتان باشید، شفاقت، سرزندگی، اشتیاق، هیجان و خوشبختی، که جریانات طبیعی زندگی محسوب می‌شوند، را تجربه می‌کنید.

آیا پذیرش جریان خوشبختی را دارم یا در برابر آن مقاومت می‌کنم؟

ما هماهنگی ارتعاشی شمارا با منبع، پذیرش می‌نامیم. ناهمانگی ارتعاشی با منبع را عدم پذیرش می‌نامیم. هرچه بیشتر ناهمانگ شوید، و هرچه کمتر اجازه دهد که ارتباطتان با منبع برقرار شود، بیشتر در وضعیت مقاومت ارتعاشی قرار می‌گیرید؛ مقاومت در برابر شفاقت، مقاومت در برابر فراوانی و مقاومت در برابر خوشبختی. حساس شدن به احساساتان شمارا هر لحظه از میزان پذیرش یا مقاومتتان آگاه خواهد کرد؛ هرچه احساس بهتری داشته باشید، در برابر ارتباط با منبع پذیرش بیشتری دارید. هرچه احساس بدتری داشته باشید، در برابر ارتباط با منبع پذیرش کمتری دارید.

مهمترین تصمیمی که باید بگیرید

وقتی تصمیم می‌گیرید که از تناسب ارتعاشی بین خودتان و منبع آگاه شوید، مهم‌ترین تصمیم زندگی تان را گرفته‌اید. چون حالا سیستم راهنمای عاطفی تان را آگاهانه فعال کرده‌اید و هرگز دوباره راهتان را گم نخواهید کرد. وقتی از احساساتتان و معانی آنها آگاه شوید، و بنابراین بتوانید با انتخاب اندیشه‌هایی که احساس بهتری می‌دهند، آگاهانه احساساتتان را بهبود ببخشید، همه چیزهایی که آرزویش را داشتید به آسانی به زندگی تان راه پیدا خواهند کرد. حالا، در حالی که آرزوهای جدید دائماً در شما در حال متولد شدن هستند،

باور تان در مورد متجلی شدن آنها هم قوی تر خواهد شد. شما احساس آزادی، اشتیاق و شادی خواهید کرد. شما همانند موجود درونتان احساس خواهید کرد – از تفاوتها که باعث به وجود آمدن خواسته‌های جدیدی هستند، لذت می‌برید.

به عبارت ساده‌تر، رابطه ارتعاشی بین شما و موجود درونتان به احساسات شما بستگی دارد. احساسات خوب نشانه همانگی یا پذیرش انرژی منبع است، در حالی که احساسات بد نشانه ناهمانگی یا مقاومت در برابر انرژی منبع است.

احساس آزادی یا فقدان آن

وقتی طیف وسیع احساسات را، از احساسات خوب نظری عشق، لذت، قدردانی و شادی تا احساسات بد نظری افسردگی، نالمیدی، ترس و غم بررسی کنید، آیا می‌توانید احساسات بد را ناتوان کنید و احساسات خوب را نیرو بخشید؟ آیا می‌توانید احساس آزادی را در احساسات خوب و فقدان آن را در احساسات بد تشخیص دهید؟

احساسات خوب در سیستم راهنمای عاطفی شما با ارتعاش آزادی همانگ است. احساسات بد در سیستم راهنمای عاطفی شما با ارتعاش فقدان آزادی همانگ است. احساس آزادی یا فقدان آن کاملاً به خود شما بستگی دارد، چون هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند به درون شما باید و به جای شما ارتعاشاتی ساطع کند و فقط ارتعاشاتی که خود شما ساطع می‌کنید بر تجربیات زندگی تان تأثیرگذار است. بنابراین بسیار مهم است عواطفی که به شما احساس آزادی و قدرت مطلق می‌دهند و آنها بیکار که احساس محدودیت و ناتوانی می‌دهند، را شناسایی کنید.

موجود درون شما می‌داند که شما تحت هر شرایطی آزاد هستید تا آنجه می‌خواهید را خلق کنید. اما وقتی شما باور دارید که آزاد نیستید، احساسات منفی مثل افسردگی، نالمیدی یا ترس ناهمانگی شمارانشان می‌دهند. موجود درون

شما می‌داند که شما تحت هر شرایطی آزاد هستید نا آنچه می‌خواهید را خلق کنید، بنابراین وقتی شما باور دارید که آزاد هستید، احساسات مثبت مثل شادی، اشتیاق و خوش‌بینی نشان دهنده هم‌اهنگی تان با منبع (موجود درون) است.

وقتی شما نتیجه می‌گیرید که هیچ چیز مهم‌تر از احساسات خوبتان نیست، به مهم‌ترین درک زندگی تان می‌رسید چون حالا تصمیم می‌گیرید که رابطه ارتعاشی با منبع را مقندرانه مدیریت کنید. شما تصمیم می‌گیرید که از سیستم راهنمای عاطفی تان که به منظور نظارت و کنترل تناسب ارتعاشی شما با منبعتان از زمان تولد با شما بوده است، استفاده کنید. شما تصمیم می‌گیرید که به ارتباطتان با منبع ادامه دهید. شما اشتیاق، سرزندگی، شفافیت، فراوانی و شادی را تجربه می‌کنید.

فصل ۲۲

جایگاه جذب و آرامش

ما در این قسمت قرار است یک عبارت بسیار خردمندانه و در عین حال بسیار واضح را برایتان بازگو کنیم: شما همان جایی هستید که اندیشه‌هایتان هستند. هر آنچه که تابه حال در اندیشه‌هایتان بوده است، در تجربیات زندگی تان به صورت حقیقت متجلی شده است. به هر حال، مازم شمامی خواهیم که همه توجه‌تان را به بهبود رابطه ارتعاشی بین جایی که الان هستید و جایی که می‌خواهید باشید بدھید چون همه قدرت شما در آن نهفته است.

طیف ارتعاشی بین جایی که هستید و جایی که می‌خواهید باشید، صحنه‌ای است که شما در آن به ایفای نقش می‌پردازید: تجربیات زندگی تان را می‌آفرینید.

شما به خاطر تجربه شادی به این دنیا آمدید. جایی که الان قرار دارید و چگونگی احساساتتان در این لحظه با جایگاه ارتعاشی جذبتان برابر است. و اگر آگاه باشید، می‌توانید توسط احساساتتان هماهنگی و یا ناهمانگی با ارتعاش منبع را درک کنید.

اگر همین حالا تصمیم بگیرید که بیشترین هماهنگی را با ارتعاش منبعتان بیداکنید، در آن صورت باید اندیشه‌های بهتر و در نتیجه احساسات بهتری داشته

باشد - و به محض اینکه اندیشه‌هایی که احساس بهتر می‌دهند را پیدا کنید، احساس شگفت‌انگیزی از آرامش را تجربه خواهید کرد.

طیف احساسات از پذیرش تا مقاومت

طیف احساسات شامل اندیشه‌هایی که احساس خوب می‌دهند و اندیشه‌هایی که احساس بد می‌دهند را در نظر بگیرید. و حالا، بدانید که اندیشه‌هایی که احساس خوب می‌دهند معادل پذیرش و آنهایی که احساس بد می‌دهند معادل مقاومت هستند. بنابراین واضح است که با توجه به اندیشه‌هایی که انتخاب می‌کنید می‌توانید به هر کدام از طرفین این طیف حرکت کنید. همچنین واضح است که هرچه از یک طرف طیف فاصله بگیرید، به طرف دیگر طیف نزدیک‌تر می‌شوید. به عبارت دیگر، برخی اندیشه‌ها احساس بهتری به شما می‌دهند و برخی احساس بدتر ...

طیف احساسات

۱. لذت / آگاهی / قدرت / آزادی /	۱۲. نامیدی /
۱۳. شک	۱۳. عشق / قدردانی
۱۴. نگرانی	۱۴. هیجان
۱۵. سرزنش	۱۵. اشتیاق / شور و شوق / شادی
۱۶. یأس	۱۶. باور مثبت / توقع مثبت
۱۷. خشم	۱۷. خوش‌بینی
۱۸. انتقام	۱۸. امیدواری
۱۹. نفرت / کینه	۱۹. رضایت
۲۰. حسادت	۲۰. بی‌حوصلگی
۲۱. ناامنی / گناه / بی‌ارزشی	۲۱. بدبینی
۲۲. ترس / غم / افسردگی / نامیدی /	۲۲. ناشکی‌بایی
ناتوانی	۲۳. استیصال

دلیل اینکه کلمات مشابه اغلب در اشاره به چیزهای مختلف به کار می‌روند و کلمات متفاوت اغلب در اشاره به یک چیز، این است که این کلمات برای احساسات همه افراد کاملاً بکسان به کار نمی‌روند. در واقع، برچسب زدن به احساسات ممکن است شماراً از هدف واقعی سنجش سطح راهنمای عاطفی نان گمراه کند.

مهم این است که شما آگاهانه احساساتتان را بهبود ببخشید. کلمه به کار رفته برای آن اهمیتی ندارد.

تلاش دائم برای رسیدن به آرامش

یک روش نسبتاً مؤثر برای به تعادل رساندن انرژی، تلاش دائمی برای رسیدن به آرامش است. احساس آرامش همیشه نشانه یک بهبود ارتعاشی در شماست و همیشه به معنی از دست دادن مقاومت یا افزایش میزان پذیرش است. و اگر ما به جای شما بودیم رسیدن به آرامش را مهم ترین بخش آگاهی مان می‌دانستیم.

وقتی شما دائماً به دنبال راهی برای پیدا کردن اندیشه‌هایی هستید که احساس بهتر و بهتری می‌دهند، کم کم مقاومت را رها می‌کنید و به آرامش می‌رسید. مقاومت شما، تنها عاملی است که شماراً از درک تجربه‌های شگفت‌انگیز زندگی نان دور می‌کند.

بیماری ناشی از مقاومت است.

سردرگمی ناشی از مقاومت است.

ناراحتی ناشی از مقاومت است.

بی‌پولی ناشی از مقاومت است.

تصادفهای اتومبیل ناشی از مقاومت است ...

همه تجربه‌های بدی که وجود دارند به خاطر مقاومت شما در برابر جریان طبیعی خوشبختی است.

منبعی برای «تجربیات ناخواسته» وجود ندارد

وقتی به درون اتفاق تاریکی قدم می‌گذارید، به دنبال کلید تاریکی نیستید چون می‌دانید که کلیدی وجود ندارد که تاریکی را وارد اتفاق کند. فقط با پوشاندن منبع نور می‌توانید اتفاق را تاریک کنید. طبق همین اصل، منبعی برای بیماری، بدی با فقر وجود ندارد، فقط مقاومت در برابر جریان طبیعی خوشبختی است که تجربیات بد را به وجود می‌آورد.

رسیدن به آرامش، در هر لحظه، در هر اندیشه و در هر موضوع، به طور افزاینده‌ای شما را به منبع خوشبختی نزدیک‌تر می‌کند. وقتی به چگونگی احساساتتان توجه کنید، و مقتدرانه سعی کنید که همه چیز را طوری ببینید که احساس بهتر و بهتری به شما بدهد (نیمة پر لیوان را به جای نیمة خالی آن ببینید)، در برابر خوشبختی بیشتر پذیرش و کمتر مقاومت دارید – و شرایط و وقایع زندگی تان فوراً تحت تأثیر آن تغییرات قرار خواهند گرفت. آرامش، نشانه رها کردن مقاومت و حرکت به سوی پذیرش بیشتر است.

فصل ۲۳

تعادل انرژیها برای آفرینش مسرت بخش

تنوعها و تفاوت‌هایی که شما را در بر گرفته‌اند، ارزش فراوانی دارند، چون اطلاعاتی به شما می‌دهند که باعث می‌شوند خواسته‌ها و آرزوهایتان به وجود بیایند. شما بک آفریننده هستید و توسط قدرت تمرکز تان تجربیات زندگی را خلق می‌کنید. در هر لحظه از زندگی تان و با هر تجربه، تفاوت‌های زندگی موشكی از آرزوهای جدید از شما ساطع می‌کنند. و بنابراین موشكهای آرزوهای شما هرگز تمامی ندارند.

گسترش کائنات بستگی به این فرایند دارد: تفاوت باعث به وجود آمدن بک آرزو می‌شود، و سپس بر اساس قانون جذب، آن آرزو توسط انرژی منبع پاسخ داده می‌شود. به عبارت دیگر، وقتی چیزی می‌خواهید، همیشه به شما داده می‌شود.

بسیاری از افراد می‌گویند که چیزی خواسته‌اند، اما به آنها داده نشده است. و ما توضیح می‌دهیم که هر وقت، هر کس، هر چیزی بخواهد به او داده می‌شود. اما منظور ما از خواستن بیان عبارات یا جملات خاصی نیست، بلکه ساطع کردن ارتعاشاتی است که با مشاهده تفاوت‌ها به طور طبیعی از شما ساطع می‌شود. چون

شما هرگز از خواستن دست نمی‌کشید، خواستن طبیعی ترین و مهم‌ترین نتیجه تمرکز بر محیطی که تفاوت‌های زیادی را در برابر می‌گیرد، است.

دلیل (تنها دلیل) اینکه افراد چیزی که خواسته‌اند را تابه حال دریافت نکرده‌اند، این است که آنها خودشان را از نظر ارتعاشی دور از خواسته‌شان نگه داشته‌اند – فرکانس‌های ارتعاشی آنچه می‌خواهند و ارتعاش فعالشان در لحظه باید به تعادل برسد.

مثالهایی از به تعادل رساندن فرکانس‌های ارتعاشی مختلف

مثالهای زیر نشان می‌دهند که چطور می‌توانند از تفاوت‌های طبیعی محیط اطرافتان با استفاده از سیستم راهنمای عاطفی سود ببرید و مقتدرانه رابطه ارتعاشی بین آرزوها و باورهایتان را بهبود ببخشید. این مثالها فرایند به تعادل رساندن مقتدرانه انرژیها به منظور آفرینشی سرتبخش را نشان می‌دهند:

موقعیت متفاوت فعلی: ابتدا موقعیتی از آنچه هست را توصیف می‌کنیم.
(به باورهایی که در موقعیت فعلی فعال هستند توجه کنید).

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: بعد فهرستی از آرزوهایی که در اثر آن تفاوت به وجود می‌آیند را می‌آوریم. (چون هرگاه در موقعیتی قرار می‌گیرید که از آنچه نمی‌خواهد آگاه می‌شوید، همیشه بهتر می‌توانید آنچه می‌خواهد را مشخص کنید).

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی هستند: سپس ما فهرستی از احساساتی که ارتعاشات فعال فعلی تان (باورها) را نشان می‌دهند، ذکر می‌کنیم.

تلash آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی: و حالا مایک سری از عباراتی که کمک می‌کنند تا ارتعاش فعال فعلی تان (باورها) را به هماهنگی با آرزویتان برسانند، می‌آوریم. وقتی می‌خوانید ببینید که آبا

احساس می‌کنید تناسب ارتعاشی بین آرزوها و باورهایتان بهتر شده است یا نه. بدانید که احساس آرامش نشانه کاهش مقاومت و بهبود رابطه ارتعاشی آرزو و باورتان است. به عبارت دیگر، هرچه احساس بهتری داشته باشد، انرژیهایتان بیشتر در تعادلند. (البته شما می‌توانید بگویید: «هرچه انرژیهایم بیشتر در تعادل باشند، احساس بهتری دارم.»)

نتیجه: سرانجام، رابطه ارتعاشی بین آرزو و باورتان به طور شگفت‌انگیزی بهبود پیدا خواهد کرد.

دروج همچنانکه تابه حال بیشتر از درگ فرایند هماهنگ‌سازی مقتدرانه ارتعاش باورها و آرزوها، برایتان اهمیت نداشته است چون با درگ این مطلب شما آفریننده مقتدر تجربیات زندگی نان هستید – و هیچ آرزویی وجود ندارد که نتوانید متجلی اش کنید.

به خاطر داشته باشد، اگر منبعی در درونتان وجود دارد که دائمًا آرزویی تولید می‌کند، منبعی هم وجود دارد که به طور کامل آن آرزو را دریافت می‌کند.

فصل ۲۴

جسم

موقعیت متفاوت مربوط به وزن: من ۲۵ کیلو اضافه وزن دارم. رژیمهای مختلفی را امتحان کرده‌ام، همه آنها برای مدتی تا حدودی مؤثرند و باعث می‌شوند کمی از وزنم را از دست بدهم... ولی بعد دوباره همان وزن را اضافه می‌کنم. لباس‌هایم به تنم گشادند، وقتی خودم را در آینه می‌بینم، ناراحت می‌شوم و نمی‌دانم چه کار باید بکنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من می‌خواهم راهی کاهش وزنم پیدا کنم. من می‌خواهم به راحتی وزن ایده‌آل را حفظ کنم. من می‌خواهم احساس خوبی داشته باشم و زیبا به نظر برسم.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس عصبانیت می‌کنم. من احساس نامیدی می‌کنم. (پک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

تلash آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- من تجربه کم کردن وزن را قبلًا داشتم.
- من از روش‌های مؤثر کاهش وزن باخبرم.

- وقتی تصمیم به انجام کاری می‌گیرم، معمولاً به نتیجه می‌رسم.
 - من قبل و زن بیشتری نسبت به الان داشتم.
 - من لباسهایی دارم که در آنها زیبا به نظر می‌رسم.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به سلامتی: بیماری‌ای در من تشخیص داده‌اند که مرا ترسانده است. من احساس نگرانی می‌کنم چون والدینم هر دو به این بیماری دچار شده بودند، و شنیده‌ام که چند نفر دیگر از اعضای خانواده‌ام هم در اثر این بیماری فوت کرده‌اند.

آرزویی که به وجود می‌آید: من می‌خواهم سالم باشم.
احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس ترس می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

تلash آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- یک تشخیص پزشکی به معنی موقعیت مرگبار نیست.
 - افرادی که این بیماری را داشتند بهبود پیدا کرده‌اند.
 - این بیماری با شدت‌های مختلف وجود دارد.
 - درجات ملایمی از این بیماری وجود دارد.
 - من احساس بدی ندارم.
 - من واقعاً جسم را دوست دارم.
 - من همیشه به سرعت از بیماری رهایی پیدا می‌کنم.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به خستگی: من هیچ انرژی‌ای ندارم. من همیشه احساس خستگی می‌کنم. من روزم را به سختی به شب می‌رسانم. من همه

کارهایی که نیاز دارم را در طول روز انجام می‌دهم، ولی از انجام هیچ کاری لذت نمی‌برم چون خسته هستم. من احساس بی‌حوصلگی می‌کنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من انرژی بیشتری می‌خواهم. من می‌خواهم احساس خوبی داشته باشم.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس بی‌حوصلگی می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

تلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- من همیشه موفق به انجام کارهایی که واقعاً دوست دارم، می‌شوم.
 - وقتی من تصمیمی می‌گیرم، هر کاری که برای آن لازم باشد انجام می‌دهم.
 - من متوجه شده‌ام که انرژی ام در نوسان است.
 - زمانهایی وجود دارند که من احساس بهتری دارم.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به افت جسمانی: من احساس نگرانی می‌کنم از اینکه جسم رو به افت است. من انرژی‌ای که قبلاً داشتم را ندارم و کارهایی را که قبلاً از انجام‌شان لذت می‌بردم، نمی‌توانم انجام دهم. من در بدنم درد دارم. زانوهایم هنگام راه رفتن درد دارند، من نمی‌توانم مدت طولانی پیاده‌روی کنم. من می‌ترسم از اینکه هر روز بدتر و بدتر شوم. من احساس نگرانی می‌کنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من می‌خواهم نسبت به جسم احساس بهتری داشته باشم. من می‌خواهم در همه روزهای زندگی ام جسم سالمی داشته باشم.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس نگرانی می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

تلash آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- من اکثر روزها کاملاً احساس سلامتی می‌کنم.
- حتی وقتی جوان‌تر بودم، گهگاه بدنش انعطاف ناپذیر می‌شد.
- من به خاطر می‌آورم که حتی وقتی در دبیرستان بودم، ماهیچه‌هایم درد می‌گرفت.

نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

فصل ۲۵

خانه

موقعیت متفاوت مربوط به فضای خانه: خانه من به هم ریخته و شلوغ است. خانه‌ام آنقدر کوچک است که فضای کافی برای هیچ‌کدام از وسایلمن ندارم. و حتی وقتی برای تمیزی آن تلاش می‌کنم، به نظر می‌رسد فقط آنجارا شلوغ‌تر می‌کنم. من احساس ناشکیابی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم. آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من می‌خواهم خانه‌ام مرتب باشد. من می‌خواهم خانه‌ام زیباتر شود.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس ناشکیابی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

تلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- خانه من نسبت به قبل مرتب‌تر شده است.
- من قبلاً در خانه‌های کوچک‌تری هم زندگی کرده‌ام.
- من وسایلی بیشتر از نیازم را در خانه نگهداری می‌کنم.
- من می‌خواهم از بعضی وسائل اضافه که فضای زیادی اشغال می‌کنند،

خلاص شوم.

● من مجبور نیستم همه کارهارا در یک نوبت انجام دهم.

نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به نقل مکان: من مدتی طولانی در این خانه زندگی کرده‌ام و از آن خسته شده‌ام. خانه‌ام مناسب نیست. ولی نمی‌توانیم آن را عوض کنیم. من همیشه به دنبال دلیلی برای نزد خانه هستم چون در آن احساس راحتی نمی‌کنم. من احساس ناشکیبایی می‌کنم. من به آینده بدینی هستم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من خانه بهتر و بزرگ‌تری می‌خواهم. من می‌خواهم از بودن در خانه لذت ببرم. من بول بیشتری می‌خواهم تا بتوانم خانه بهتری بخرم.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس ناشکیبایی می‌کنم. من به آینده بدینی هستم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

تلash آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

● من وسایلی در خانه‌ام دارم که از آنها لذت می‌برم.

● وقتی نازه به اینجا آمده بودیم، احساس شادی می‌کردم.

● ما می‌توانیم خانه‌مان را عوض کنیم.

● ایجاد برخی تغییرات می‌تواند احساس خوبی به من بدهد.

نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به همسایه‌ها: من از همسایه‌هایم راضی بودم. اما مدتی است که همسایه‌های بدی به اینجا نقل مکان کرده‌اند. آنها سکشان را در حیاط می‌شویند. و سه چهار اتومبیل قراصه در حیاط پارک کرده‌اند. و من از اینکه باید چنین همسایه‌هایی را تحمل کنم عصبانی هستم. من احساس ناامبدی

می کنم. من احساس نگرانی می کنم.
آرزوهایی که به وجود می آیند: من می خواهم همسایه های خوبی داشته باشم. من می خواهم همسایه های با ملاحظه تری داشته باشم.

احساساتی که به وجود می آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی اند: من احساس نامیدی می کنم. من احساس نگرانی می کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باور هایم وجود دارد.)

تلash آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- مهمنان من در مورد همسایه هایم نظر بدی ندارند.
 - افرادی که قبلاً در همسایگی ما زندگی می کردند تمیز و مرتب بودند.
 - این همسایه ها ممکن است برای مدت طولانی اینجا زندگی نکنند.
 - آنها یک دختر بچه بازی دارند.
 - وقتی در حیاط پشتی خانه مان هستم، احساس خوبی دارم.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به تعمیر خانه: خانه ما در ابتداء خوش ساخت نبود و حالا ده سال از عمرش می گذرد و همه دیوارهایش در حال فرو ریختن است. هر وقت به گوشه و کنار خانه نگاهی می اندازم متوجه می شوم که بخشی از آن نیاز به تعمیر دارد. من احساس نامیدی می کنم. من احساس استیصال می کنم.

آرزوهایی که شکل می گیرند: من می خواهم همه قسمتهای خانه ام سالم باشد. من خانه ای نو می خواهم.

احساساتی که به وجود می آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی اند: من احساس نامیدی می کنم. من احساس استیصال می کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باور هایم وجود دارد.)

تلash آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- من می‌خواهم همه قسمت‌های خانه‌ام از کیفیت بالایی برخوردار باشد.
 - من قدر تسهیلات رفاهی این خانه را می‌دانم.
 - خانواده‌من در این خانه بسیار شاد بوده‌اند.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

فصل ۲۶

روابط

موقعیت متفاوت مربوط به فرزندان: من یک دختر بزرگ دارم که همیشه ناراحتمن می‌کند. هر قدر از وقت را به او اختصاص می‌دهم باز هم از نظر او کافی نیست. وقتی با او هستم، زمان را به گلایه کردن از من سپری می‌کند. من خیلی پر مشغله‌ام و وقت کافی برای او ندارم، اما بودن با او واقعاً برایم جالب نیست چون خیلی از من گلایه می‌کند. من احساس گناه می‌کنم. من احساس نامیدی می‌کنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من می‌خواهم از بودن با دخترم لذت ببرم. من می‌خواهم دخترم احساس خوبی نسبت به من داشته باشد. من می‌خواهم دخترم شاد باشد.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس گناه می‌کنم. من احساس نامیدی می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

تلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:
● رابطه ما (شاید همه روابطم) دائمًا تغییر خواهد کرد.

- ما در رابطه مان فراز و نشیبهایی را پشت سر گذاشته‌ایم.
 - او شخصیت بسیار جالبی دارد.
 - او همسر بسیار خوبی دارد.
 - من خوشحالم که او دوست دارد زمان بیشتری را با هم سپری کنیم.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به تنها یی: من دوستان زیادی ندارم. در واقع، من حتی یک دوست صمیمی هم ندارم و ادامه زندگی به این صورت برایم جالب نیست. در گذشته دوستانی داشتم، اما با هیچ‌کدام از آنها صمیمی نبودم. به نظر می‌رسد دیگران فقط می‌خواهند از من سوء استفاده کنند، و وقتی به آنها احتیاج دارم، در کنارم نیستند. من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس تنها یی می‌کنم. آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من یک دوست صمیمی می‌خواهم. من روابطی می‌خواهم که به نفع هر دو طرف رابطه باشد.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس تنها یی می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهای وجود دارد.)

تلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- من همیشه کاملاً مستقل بوده‌ام.
 - من از اینکه محتاج کسی باشم یا کسی محتاج من باشد، لذت نمی‌برم.
 - من از گفت‌وگوهای جالب لذت می‌برم.
 - من همیشه دوست دارم با دوستانم گفت‌وگوهای شادی داشته باشم.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به ازدواج: من هنوز همسرم را دوست دارم، اما رابطه مان مثل گذشته نیست. او ایل ازدواج‌مان برای دیدن او در پایان روز

بی قراری می کردم، و حالا در پایان روز از اینکه باید به خانه برگردم احساس خوبی ندارم. او از همه چیز گله مند است و مرا به خاطر هر کاری سرزنش می کند. من نمی خواهم از او جدا شوم، اما زندگی کردن با او دیگر برایم جالب نیست. من احساس ناامیدی می کنم. من احساس بدینی می کنم.

آرزوهایی که به وجود می آیند: من می خواهم همسرم را مثل روزهای اول ازدواجمان دوست داشته باشم. من می خواهم از زندگی با همسرم لذت ببرم. من می خواهم همسرم عاشقم باشد. من می خواهم همسرم شاد باشد.

احساساتی که به وجود می آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی اند: من احساس ناامیدی می کنم. من احساس بدینی می کنم. (بک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهای وجود دارد.)

نلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- من اولین باری که همسرم را دیدم به یاد می آورم.
- همسرم همیشه به سختی کار کرده است.
- همسرم خانه خوب و مرتبی برای ما فراهم کرده است.
- همسرم بیرون از خانه کار می کند و با وجود این به کارهای خانه هم رسیدگی می کند.
- همسرم شخص بامزه‌ای است.

نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به والدینی که دخالت می کنند: من بیشتر از ده سال است که با والدینم زندگی نکرده‌ام، اما مادرم هنوز فکر می کند که باید به من بگوید چه کار بکنم، بنابراین از مادرم دوری می کنم چون نمی خواهم تحت سلطه کسی باشم. و در آن صورت او مرا عصبانی می کند. من احساس می کنم که مورد سرزنش قرار می گیرم. من احساس نگرانی می کنم.

آرزوهایی که به وجود می آیند: من می خواهم که مادرم خودش را از

زندگی ام کنار بکشد و اجازه دهد خودم برای زندگی ام تصمیم بگیرم. من می خواهم مادرم نسبت به اطرافش آسان‌گیرتر باشد. من می خواهم مادرم در کنندکه من می توانم برای خودم تصمیم بگیرم.

احساساتی که به وجود می آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس می کنم که مورد سرزنش قرار می گیرم. من احساس نگرانی می کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهايم وجود دارد.)

تلash آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- والدین همیشه دوست دارند فرزندانشان را راهنمایی کنند.
- مادرم سالهاست که به این روش عادت کرده است و نمی تواند بک دفعه از آن دست بکشد.

- من می دانم که مادرم می خواهد من زندگی خوبی داشته باشم.
- من می توانم توصیه‌های او را به کار ببرم و یا به آنها عمل نکنم.
- گاهی توصیه‌های او مفیدند.

- یقیناً مادرم بانیت خوبی مرا راهنمایی می کند.

نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

۲۷ فصل

کار

موقعیت متفاوت مربوط به همکاران: من در دفتر کارم همکار غیر قابل تحملی دارم. او حرفهای خوبی برای گفتن ندارد و دائمًا می‌خواهد حرف بزند. او از شغلش راضی نیست و دائم گلایه می‌کند. زندگی کوتاه‌تر از آن است که بخواهم با چنین شخصی وقتی را سپری کنم. من احساس ناشکیابی می‌کنم. من احساس بی‌حوصلگی می‌کنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من می‌خواهم با افراد خوبی همکاری کنم. من می‌خواهم وقتی سر کارم هستم، احساس خوبی داشته باشم. احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاش اند: من احساس ناشکیابی می‌کنم. من احساس بی‌حوصلگی می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهای وجود دارد.)

تلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- من یاد گرفتم که فقط روی کارم تمرکز داشته باشم.
- چون واقعاً بر کارم متمرکزم، کارهای زیادی را می‌توانم انجام دهم.
- من نمی‌دانم که چه چیزی واقعاً باعث ناراحتی او می‌شود.

- او خنده ملیحی دارد.
 - من مطمئنم که او هم دوست دارد احساس بهتری داشته باشد.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به شغل: من نسبت به بسیاری از همکارانم حقوق بیشتری می‌گیرم، اما دیگر نمی‌خواهم به کارم ادامه دهم. من مدتی طولانی این کار را انجام داده‌ام و دیگر این کار برایم جذاب نیست. به نظر می‌رسد هیچ‌کس به کارهایی که من انجام می‌دهم توجهی نمی‌کند و همه فقط اشتباهاتم را می‌بینند. روزها به کندی سپری می‌شود... و من باید همان کارهای تکراری روز گذشته را انجام دهم. من احساس بی‌حصلگی می‌کنم. من به آینده بدین هستم. آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من کار هیجان‌انگیزتر و جالب‌تری می‌خواهم. من می‌خواهم نسبت به آینده خوش‌بین باشم. من می‌خواهم نسبت به کارم مشتاق باشم.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس بی‌حصلگی می‌کنم. من به آینده بدین هستم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهای وجود دارد.)

تلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- من می‌توانم از انجام هر کاری لذت ببرم.
 - از انجام برخی کارها بیشتر از دیگران لذت می‌برم.
 - گاهی من کارم را به بازی شادی تبدیل می‌کنم.
 - من از روشهای جدید انجام کارم لذت می‌برم.
 - من به دنبال راههایی هستم که احساس ارزشمندی بیشتری کنم.
 - من واقعاً دوست دارم احساس ارزشمندی کنم.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به بازیگری: من حتی وقتی دختر کوچکی بودم، می خواستم بازیگر شوم. من در کلاس‌های بازیگری شرکت کرده‌ام و متوجه شده‌ام که استعداد این کار را دارم. من در چند کار بازی کرده‌ام، اما کارهایی نبودند که برایم هیجان‌انگیز باشند. بازیگری کار سختی است. افراد زیادی هستند که می خواهند به بازیگری روی بیاورند و این برای من ناامیدکننده است. شاید باید بازیگری را فراموش کنم و به دنبال شغل دیگری باشم. من احساس ناامیدی می کنم. من احساس یائس می کنم.

آرزوهایی که به وجود می آیند: من می خواهم در فیلم‌های بسیار خوبی بازی کنم. من می خواهم که فیلمسازان مشهور استعداد مرا ببینند. احساساتی که به وجود می آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس ناامیدی می کنم. من احساس یائس می کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

تلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- من در حال بازی در چند فیلم هستم.
 - من در حال تجربه اندوزی هستم.
 - من از ملاقات با افراد جالب لذت می برم.
 - من راه درازی را طی کرده‌ام تا به اینجا رسیده‌ام.
 - من مخاطبان بسیار خوبی داشته‌ام.
 - من از اینکه چنین مخاطبانی داشته‌ام، احساس خوبی دارم.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به فراوانی مالی: من و همسرم هر دو سال‌ها کار کرده‌ایم و مقداری پول پس انداز کرده‌ایم – پول زیادی نیست، اما برای یک سال آینده‌مان کافی است. ما ایده‌های بسیار خوبی برای تجارت داریم و دوستی داریم که می تواند پول کافی برای شروع به ما بدهد. اما حالا، بعد از دو سال ماهنوز از

پس انداز مان برای زندگی استفاده می‌کنیم و پس انداز مان در حال تمام شدن است.

من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس ناامیدی می‌کنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من می‌خواهم تجارتمان را آغاز کنیم. من می‌خواهم که پول زیادی به زندگی مان جاری شود. من می‌خواهم تجارتمان یک زندگی راحت را برایمان فراهم کند.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی اند: من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس ناامیدی می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهای وجود دارد.)

تلash آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- من خوشحالم از اینکه ایده‌های خوبی برای تجارتمان داریم.
 - من خوشحالم از اینکه دوستمان حاضر است به ما پول بدهد.
 - ما یقیناً پول بیشتری نسبت به قبل به دست خواهیم آورد.
 - ما هر روز ایده‌های جدیدی در مورد تجارتمان داریم.
 - مشتریان فعلی مان از مراضی هستند.
 - ما از مشتریان فعلی مان راضی هستیم.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

فصل ۲۸

پول

موقعیت متفاوت مربوط به پول: من هرگز از نظر مالی پیشرفت نمی‌کنم. به نظر من رسد دائمًا انفاقات ناخواسته برایم رخ من دهد بنابراین مجبورم هرچه در من آورم خرج کنم و مقدار زیادی بدھی داشته باشم. همه چیز گران شده است. همسرم کار من کند، اما هرچه بچه‌هایمان بزرگ‌تر من شوند باید پول بیشتری برایشان خرج کنیم. من احساس نگرانی من کنم. من احساس نامیدی من کنم. آرزوهایی که به وجود من آیند: من پول بیشتری برای انجام کارهایی که دوست دارم، من خواهم. من من خواهم از بدھیهایم رهاشوم. من من خواهم کارهای خوبی برای خانواده‌ام انجام دهم.

احساساتی که به وجود من آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس نگرانی من کنم. من احساس نامیدی من کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

- نلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:
- ما زندگی راحتی داریم.
 - من واقعاً به چیزهایی که نداریم فکر نمی‌کنم.

- مانسیت به والدینمان زندگی بسیار بهتری داریم.
 - فرزندان ما به ندرت در مورد کمبودهای شان شکایت می‌کنند.
 - فرزندان مانسیت به زندگی شان بسیار مشتاق هستند.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به اتومبیل قدیمی: من از زمانی که از دبیرستان بیرون آمده‌ام شروع به کار و پس انداز کردم و موفق شدم پول کافی برای خرید اتومبیل را پس انداز کنم. من اتومبیلی پیدا کردم که واقعاً خوب به نظر می‌رسید، و بیش از نیمی از پس انداز را برای خرید آن پرداختم بنابراین پس اندازم بسیار کم شده است. اما در کمتر از دو ماه اتومبیل خراب شد و مجبور شدم برای تعمیرش پول قرض بگیرم. حالا، با خرجهایی که این اتومبیل روی دستم گذاشته فکر می‌کنم کاش اتومبیل جدیدتری خریده بودم. من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس بدینی می‌کنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من یک اتومبیل جدید می‌خواهم. من می‌خواهم در ازای پولی که می‌پردازم اتومبیل بهتری نصیبم شود. احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس بدینی می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

تلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- تعمیرکارم نوانست اتومبیل را تعمیر کند.
- من خوشحالم که راهی پیدا کردم تا پول تعمیر اتومبیل را پردازم.
- من هیجان اولین باری که اتومبیل را دیدم به خاطر می‌آورم.
- همین حالا هم اتومبیل نسبت به روز اول فرقی نکرده است.
- من از رانندگی با چنین اتومبیلی لذت می‌برم.
- این اتومبیل در آن زمان انتخاب خوبی بود.

نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به امنیت مالی: من و همسرم در همه طول زندگی مان کار کرده‌ایم. ما همیشه مراقب نحوه خرج کردنمان بوده‌ایم چون می‌دانستیم که روزی بازنشسته می‌شویم. پسرمان که در بازار بورس کار می‌کند از مانعو است که پولی برای سرمايه‌گذاری در بازار بورس به او بدهیم و با این کار موجودی مان را برای سالهای بازنشستگی افزایش دهیم. بنابراین ما پول را به منظور سرمايه‌گذاری به او دادیم و حالا همه آن از بین رفته است. من نمی‌دانم که در زمان بازنشستگی چه کار باید بکنیم. من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس نامیدی می‌کنم. من احساس خشم می‌کنم. من احساس نامنی می‌کنم. من احساس ترس می‌کنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من می‌خواهم احساس امنیت مالی داشته باشم، من می‌خواهم که با آرامش خاطر بازنشسته شوم. من می‌خواهم پسرم را دوست داشته باشم و به او اعتماد کنم.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس نامیدی می‌کنم. من احساس خشم می‌کنم. من احساس نامنی می‌کنم. من احساس ترس می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهای وجود دارد.)

تلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- پسرمان واقعاً مارا دوست دارد.
- ما فرار نیست از حالانگران بازنشستگی مان باشیم.
- من از فراز و نشیبهای کارم لذت می‌برم.
- زندگی ما بعد جالب زیادی دارد.

نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به بدھی: من چیزهای زیادی با کارت اعتباری ام خریده‌ام و حالا به شرکتهای کارتهای اعتباری کلی بدھی دارم که نمی‌توانم بپردازم. من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس ناامنی می‌کنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من پول بیشتری می‌خواهم تا بتوانم قبضهایم را پرداخت کنم. من می‌خواهم از بدھی رها شوم. من پول کافی برای خرید لوازم مورد نیازم می‌خواهم.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس ناامنی می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

نلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- بسیار خوب است که شرکتهای کارتهای اعتباری به من اعتماد کرده‌اند.

- من همیشه از اینکه به قولهایم عمل کرده‌ام به خود می‌بالم.

- من خوشحالم از اینکه توانستم چیزهای مورد نیازم را بخرم.

- زندگی من به خاطر خرید آن چیزها بسیار راحت‌تر شده است.

نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

فصل ۲۹

دنیا

موقعیت متفاوت مربوط به قحطی و جنگ: همه دنیای ما پر از کشمکش، نزاع و جنگ است و بسیاری از مردم در رنجند... من نمی‌دانم چرا با این همه تکنولوژی و منابع طبیعی هنوز بسیاری از مردم گرسنه‌اند. من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من می‌خواهم همه مردم غذای کافی داشته باشند. من می‌خواهم همه مردم در صلح زندگی کنند.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهای وجود دارد.)

تلash آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- اکثر چیزهای دنیای اطراف من در تعادل هستند.
- من به ندرت در اطراف افرادی را دیده‌ام که دچار قحطی شده باشند.
- تعداد افراد سالم در دنیا بیشتر از بیماران است.

- همیشه در دنیا جنگ وجود داشته است.
 - سطح استاندارد زندگی در تمام دنیارو به بهبود است.
 - در اکثر نقاط جهان همه چیز در حال بهتر شدن است.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به سیاره زمین: سیاره زمین نایابدار به نظر می‌رسد. تعداد زیادی زمین لرزه، سیل، آتش‌فشار و رانش زمین اتفاق می‌افتد که خرابی زیادی به جا می‌گذارد. من نمی‌خواهم خانواده‌ام از خانه بیرون بیابند چون ممکن است اتفاق بدی برایشان رخ دهد و مارا از هم جدا کند. من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس ناامنی می‌کنم. من احساس ترس می‌کنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من می‌خواهم خانواده‌ام امنیت داشته باشدند. من می‌خواهم که در کنار خانواده‌ام با شادی زندگی کنم.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس ناامنی می‌کنم. من احساس ترس می‌کنم. (بک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

تلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- با همه وقایعی که در دنیارخ داده است ما هنوز خوشبختیم.
- معمولاً اکثر مردم از بلا یا جان سالم به در می‌برند.
- مردم اغلب قبل از بلا یا هشدارهای کافی دریافت می‌کنند.
- ما در سیاره‌ای زندگی می‌کنیم که دائم در حال تغییر است و همیشه همین طور بوده است.

نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به سفر: من احساس محدودیت می‌کنم، به نظر می‌رسد من فقط می‌توانم بخش کوچکی از این دنیا را ببینم. مکانهای زیبادی

وجود دارند که من دوست دارم ببینم، اما نمی‌توانم کارم را تعطیل کنم و به سفر بروم. من احساس خستگی می‌کنم. من احساس نامیدی می‌کنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من می‌خواهم دنیارا ببینم. من می‌خواهم تجربیات گسترده‌تری داشته باشم.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس خستگی می‌کنم. من احساس نامیدی می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

تلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- هنوز زمان زیادی دارم که راهی برای سفر رفتن پیدا کنم.
- الان بهتر است که به جمع آوری اطلاعات در مورد مکانهای دیدنی دنیا پردازم.

● من فکر می‌کنم بتوانم فهرستی از جاهایی که دوست دارم ببینم، تهیه کنم.

● بعضی مکانها ارزش بیشتری برای دیدن دارند.

● تهیه کردن فهرستی از مکانهای دیدنی بسیار جالب است.

نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به محیط زیست: من می‌ترسم از اینکه سیاره‌مان را نابود کنیم. هوا اصلاً تمیز نیست. شما نمی‌توانید با خیال راحت آب بنوشید چون سمن است. بسیاری از ماهیها مرده‌اند. کوههای بخ در حال ذوب شدن هستند. من احساس خشم می‌کنم. من احساس نامنی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من می‌خواهم محیط‌مان سالم‌تر باشد. من می‌خواهم سیاره‌مان را برای نسلهای بعدی تمیز نگه داریم.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس خشم می‌کنم. من احساس نامنی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم.

- (بک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)
- تلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:
- تکنولوژی فیلترهای جالبی برای آب آشامیدنی مان فراهم کرده است.
 - بیشتر آبی که می خوریم آلووده نیست.
 - الگوهای آب و هوا سیکلها بی دارند.
 - در حالی که برخی مناطق آلووده‌اند، مناطق غیر آلووده‌ای هم وجود دارند.
 - من در این هوا تنفس می کنم و همین آب را می خورم و با وجود این سالم هستم.
 - نگرانیهای من در مورد سیاره زمین بی اساس است.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

فصل ۳۰

دولت

موقعیت متفاوت مربوط به دولت: من از بسیاری کفایتی دولت خسته شده‌ام. من بسیاری از وقت را در اداره‌های دولتی سپری می‌کنم، در حالی که گاهی با تلفن هم می‌توانند پاسخگو باشند. مابه سیستم دولتی بهتری نیاز داریم. من به آینده بدین هستم. من احساس ناشکیبایی می‌کنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من یک دولت با کفایت می‌خواهم. من می‌خواهم کارهای دولتی ام به راحتی انجام شوند.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من به آینده بدین هستم. من احساس ناشکیبایی می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

تلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- ساماندهی تعداد زیادی از مردم کار بسیار سختی است.
- همه سازمانهای بزرگ مجبورند که مهارت‌های ارتباطی‌شان را بهبود بینشند.
- هر دولتی اهداف مشخصی دارد.

- من قادر هستم از تغییراتی که پیش می‌آید چیزهای جدید یاد بگیرم.
نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به بیکفایتی مالی دولت: دولت ما در مورد مسائل مالی بسیار غیر مؤثر عمل می‌کند. اگر به پول نیاز داشته باشد، فوراً از مردم جمع‌آوری می‌کند. پول را بی‌حساب خرج می‌کند و بعد شکوه می‌کند که پول کافی نداریم. چه آشفته بازاری! من احساس نامیدی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من می‌خواهم از مالباتهايم به طور مؤثر و مفیدی استفاده شود.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس نامیدی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهايم وجود دارد.)

تلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- من واقعاً مسائل اقتصادی دولتم را درک نمی‌کنم.
 - من هم نمی‌توانم به آسانی میلیاردها تومان پول را هدابت کنم.
 - عملکرد دولت من مزایایی هم دارد.
 - اگر این دولت برکنار شود، هرج و مرچ بیشتری خواهیم داشت.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به اتفخار ملی: وقتی من بچه بودم در مورد کشورم احساس غرور می‌کردم، از شنیدن سرودهای ملی به هیجان می‌آمدم و با علاقه فراوان به داستانهای مربوط به ملتم گوش می‌دادم. اما الان دیگر به کشورم اتفخار نمی‌کنم. من احساس خوبی در مورد تصمیماتی که دولتم اتخاذ می‌کند ندارم. من احساس نامیدی می‌کنم. من احساس خشم می‌کنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من می‌خواهم در مورد کشورم احساس غرور کنم.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس نامبده می‌کنم. من احساس خشم می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

تلاش مقندرانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- عقاید من بر اساس یک مطالعه عمیق نیست.
 - من شخصاً چیزی در مورد رهبران قبلی کشورم نمی‌دانم.
 - من واقعاً نمی‌دانم که وضعیت کشورم امروزه بدتر شده است یا نه.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به آزادیهای اجتماعی: به نظر می‌رسد آزادیهای فردی مابه سرعت در حال کم شدن است. به نظر می‌رسد دولت مافقط قعد محدود کردن ما را دارد. من احساس نامبده می‌کنم. من احساس خشم می‌کنم. من احساس نامنی می‌کنم. من احساس غم می‌کنم. من احساس ناتوانی می‌کنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من می‌خواهم رهبران فعلی کشورم آزادی بیشتری برای مردم قائل بشوند. من می‌خواهم آزادی داشته باشم تا بتوانم وضعیت کشورم را بهبود ببخشم.

احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس نامبده می‌کنم. من احساس خشم می‌کنم. من احساس نامنی می‌کنم. من احساس غم می‌کنم. من احساس ناتوانی می‌کنم. (یک ناسازگاری ارتعاشی مهم بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

تلاش آگاهانه برای بهبود وضعیت ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:

- مهم نیست چه کسی انتخاب می‌شود، زندگی من همیشه به همین خوبی بوده است.
 - تصمیمات من تأثیر بیشتری بر زندگی ام دارد.
 - من می‌توانم آزادی را نجربه کنم.
 - دولت موظف نیست بر اساس انتخابهای فردی من عمل کند.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

فصل ۳۱

ارزش تناسب ارتعاشی بهبود یافته

اغلب، وقتی به افراد می‌گوییم که آفرینش واقعیت زندگی خودشان هستند، گلایه می‌کنند که بی‌نهایت مشکل است که در بین تعداد بسیار زیادی از شرایط ناخواسته قرار داشته باشند و در همان زمان اندیشه‌های خوشایندی نسبت به آینده از خودشان ساطع کنند. آنها می‌گویند که خلق یک آینده زیبا و روشن از میان تجربیات خوشایند کنونی کار بسیار ساده‌تری است. ما آنها را درک می‌کنیم و می‌دانیم که ساطع کردن اندیشه‌های خوب تحت شرایط مثبت آسان‌تر است نا تحت شرایط منفی. بنابراین ما آرزوی افراد را برای داشتن تجربیات قبلی خوب، درک می‌کنیم و می‌دانیم که داشتن تجربیات خوب بستر مناسب‌تری را برای ساطع کردن ارتعاشات کنونی مربوط به خواسته‌هایتان فراهم می‌کند.

برخی افراد به خاطر حقایق ناخوشایند، بی‌عدالتیها، یا حتی تجاوز‌های جنسی دوران کودکی‌شان، عمیقاً احساس ناراحتی می‌کنند. آنها اغلب حالت دفاعی دارند و مانسبت به این حالت آنها اعتراضی نداریم. ما اغلب موافقیم که تحت شرایطی که آنها زندگی کردند حق دارند که عکس العمل منفی نشان دهند. اما ما همیشه معتقدیم که گرچه آنها حق دارند که عکس العملهای منفی نشان

دهند. آن عکس العمل نشان دهنده این است که آنها خودشان را در جایگاهی قرار داده‌اند که نمی‌توانند به آرزوها یشان برسند.

به هر حال آن عکس العملها معمولاً فقط آنها را ناراحت‌تر می‌کنند. آنها آنقدر در این موقعیت مانده‌اند که کلام ما هم نمی‌تواند باورهای آنها را نسبت به بی‌عدالتیهایی که تجربه کرده‌اند تغییر دهد.

آیا شما مقدارانه تجربیات زندگی‌تان را خلق کردید؟

بسیاری از افراد تحت تأثیر تعالیم‌ماقبول کرده‌اند که آفرینشند واقعیت زندگی خودشان هستند. و می‌خواهند که واقعیت زندگی‌شان را خلق کنند. و بسیاری هم می‌دانند که موجوداتی ارتعاشی هستند که در دنیا بی‌ارتعاش زندگی می‌کنند. و اغلب، حتی می‌پذیرند که در درونشان سیستم راهنمای عاطفی وجود دارد که کمک می‌کند تا دانماً از وضعیت ارتباطشان با منبع آگاه شوند. اما اکثر افراد، حتی آنها بی‌که از طبیعت ارتعاشی و سیستم راهنمای عاطفی‌شان آگاهند، هنوز بیشتر ارتعاشاتشان را اشتباهی ساطع می‌کنند. چون بیشتر ارتعاشاتشان را در پاسخ به واقعیتی که مشاهده می‌کنند ساطع می‌کنند نه در پاسخ به واقعیتی که ترجیح می‌دهند.

یک نکته بسیار جالب در مورد آنچه تابه حال در زندگی‌تان متجلی شده است وجود دارد: شما آن را واقعیت می‌نامید. آن را حقیقت می‌نامید. آن را دلیل و مدرک می‌دانید. آن را به صورت نوشته یا تصویر بایگانی می‌کنید. آن را تاریخ می‌نامید... و با انجام همه این کارها ماهیت کاملاً موقتی آن را نادیده می‌گیرید. از نظر ما، شما به آن «واقعیت» اجازه داده‌اید که جایگاهی برتر از آنچه سزاوارش است را به خود اختصاص دهد، و با توجه بیش از حد نان به آن «واقعیت»، از دریافت تجربیات بسیار خوشایندتر زمان «حال» غافل شدید.

ما از شما می‌خواهیم بدانید که زمان «حال»، تنها جایی است که شما از آن به سوی صحنه بعدی زندگی‌تان حرکت می‌کنید و زندگی در واقع حرکت

به سوی صحنه بعدی است. ما از شما می‌خواهیم که ماهبت بسیار خوشابند نمرکز بر خلق آینده به جای نمرکز بر گذشته را درک کنید. آیا می‌توانید تفاوت را درک کنید؟

شما می‌توانید دو انتخاب احساسی داشته باشید

ما اخیراً با خانم ملاقات کردہ‌ایم که دچار بیماری آرتیت روماتونید و درد مفاصل بود. وضعیت فعلی واقعیت او یک درد جسمانی دائمی بود.

اگر مافقط می‌توانستیم به او بفهمانیم که شرایط جسمانی در دنای او فقط یک جایگاه موقتی است که در حال حاضر در آن قرار دارد، در آن صورت او فوراً احساس بهتری پیدا می‌کرد... اگر مافقط می‌توانستیم از او بخواهیم که به جای نمرکز بر واقعیتی که الان وجود دارد بر جاییں که قرار است برود نمرکز شود. وضعیت او فوراً بهبود پیدا می‌کرد.

ما می‌خواستیم به او کمک کنیم که بداند می‌تواند دو انتخاب احساسی داشته باشد. در جایگاه فعلی، او این انتخابها را دارد:

- او مفاصل در دنای کی دارد و احساس ترس، خشم، نگرانی یا ناامیدی می‌کند.

- او مفاصل در دنای کی دارد و احساس امیدواری می‌کند.

شما می‌بینید که شرایط فعلی مفاصل در دنای او واقعیتی است که در حال رخدادن است. آن، شرایط کنونی اوست. و ما یقیناً می‌توانیم درک کنیم که او در حال حاضر توجه‌اش به آن شرایط است. اما اگر او فقط برای مدت کوتاهی می‌توانست سعی کند که انتخاب احساسی اش را تغییر دهد - اگر فقط می‌توانست پذیرد که مفاصلش در حال حاضر صدمه دیده‌اند و شرایط فعلی اش را برای مدت کوتاهی در ذهنش کنار می‌گذاشت، و انتخاب احساسی اش را تغییر می‌داد، در آن صورت، جایگاه جذب ارتعاشی اش تغییر می‌کرد. و با این کار، شرایط

جسمانی اش فوراً شروع به بهود می‌کرد.
شمانمی توانید همان ارتعاشات قبلی، که شما را در این جایگاه قرار داده،
را از خود ساطع کنید، و بعد بخواهید در جایگاه متفاوتی قرار بگیرید. شما باید
توجهتان، تمرکزان و در نتیجه ارتعاشاتتان را تغییر دهید.

فصل ۳۲

موقعیت فعلی و انتخابهای احساسی

فرض کنید در اتو مبیلتان در حال رانندگی از شهری به شهر دیگر، یا در حال راه رفتن از میان راه باریکهای در جنگل هستید. در هر حال، شما احتمالاً به وضوح از مقصد تان آگاهید. شما به طور هدفمند از مکانی به مکان دیگر حرکت می‌کنید. ما این را موقعیت فعلی شما می‌دانیم.

شما می‌توانید مسافتی که قرار است طی کنید را تعیین کنید. شما می‌توانید آب و هوا را توصیف کنید. می‌توانید مدت سفر تان را تخمین بزنید.

حالا ما می‌خواهیم توجه شمارا به بخش دیگری از فرایند خلق جلب کنیم. ما می‌خواهیم که بدانید دیدگاه شما نسبت به موقعیت فعلی تان است که واقعیتهای بعدی زندگی تان را تعیین می‌کند. احساسی که شما نسبت به موقعیت فعلی تان دارید تعیین‌کننده پذیرش یا عدم پذیرش شما در برابر آرزوها یتان است.

بنابراین، شما در هر لحظه موقعیت فعلی و انتخابهای احساسی پیش رو دارید. ترکیبیهای بالقوه فراوانی از موقعیت فعلی و انتخابهای احساسی وجود دارند. ما از شما می‌خواهیم که بدانید مهم ترین بخش فرایند آفرینش، انتخابهای احساسی است چون اگر از چگونگی احساسات تان آگاه باشید و بتوانید مقتدرانه

آنها را تغییر دهید. کنترل آگاهانه بر همه تجربیات آینده‌تان خواهد داشت. ما این را آفرینش مقدرانه می‌نامیم.

از طرف دیگر، اگر تمرکز شما غالباً بر موقعیت فعلی - مشاهده و پاسخ به چیزهایی که الان در زندگی‌تان وجود دارند - باشد، احساسات منفی در پاسخ به آن موقعیت ساطع کنید و هیچ نلاشی برای تغییر احساسات‌تان نکنید... در آن صورت، هیچ کنترل مقدرانه‌ای بر تجربیات آینده‌تان نخواهد داشت.

فصل ۳۳

تکنیک پیدا کردن جنبه‌های مثبت

بر هرچه مرکز شوید، ارتعاشی در شما فعال می‌شود، و هرچه احساس بهتری داشته باشید، تمرکزان نتیجه مطلوب تری خواهد داد. هرگاه شما مقتدرانه به دنبال جنبه‌های مثبت چیزی باشید، مقتدرانه ارتعاشات مطلوبی را فعال می‌کنید. حالا، مهم نیست که شما ارتعاش ایده‌آل یا بهترین ارتعاش را پیدا کنید، اما باید مقتدرانه به دنبال جنبه‌های مثبت موضوعاتی که مورد توجهتان فرار می‌گیرند باشید.

گاهی اگر چیزی برایتان مزاحمت ایجاد کرده باشد، پیدا کردن فهرست طوبی از جنبه‌های مثبت آن موضوع کار ساده‌ای نیست. اما هرگاه تصمیم بگیرید جنبه مثبتی پیدا کنید، معمولاً می‌توانید و وقتی یک جنبه مثبت را پیدا کردید، و آن را در درونتان فعال کردید، می‌توانید جنبه مثبت بعدی و بعدی را پیدا کنید، تا جایی که در ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بعد از تمرکزان بر جنبه‌های مثبت یک موضوع می‌توانید ارتعاشاتتان را درباره آن موضوع به کلی تغییر دهید.

تکبک ساده است: یک دفترچه نهیه کنید و روی آن بنویسید کتاب جنبه‌های مثبت من. بالای صفحه اول بنویسید جنبه‌های مثبت... (و سپس موضوعی که

می خواهید در مورد آن تناسب ارتعاشی بهتری داشته باشید را بنویسید). سپس فهرست جنبه های مثبتتان را در مورد موضوع دیگر بنویسید.

به خودتان فشار نیاورید تا جنبه های مثبت را پیدا کنید، بلکه اجازه دهید به آسانی در ذهستان جاری شوند. تا وقتی که اندیشه ها جاری می شوند به نوشتن ادامه دهید و سپس نوشه هایتان را بخوانید و از آنها لذت ببرید. می توانید بر موضوعی متعرکز شوید و از خود بپرسید: «چه چیزی را در مورد آن موضوع دوست دارم؟ چه نکات خوبی در آن می توانم پیدا کنم؟»

این تکنیک زمانی بهتر اثر می کند که احساسات بین این طیف احساسی قرار داشته باشند:

۱. لذت / آگاهی / قدرت / آزادی / عشق / قدردانی
۲. هیجان
۳. اشتیاق / شور و شوق / شادی
۴. باور / توقع مثبت
۵. خوشبینی
۶. امیدواری
۷. رضایت
۸. بی حوصلگی
۹. بدینه
۱۰. ناشکیباپی

اگر احساس بدتری دارید، در آن صورت تکنیکهای دیگر می توانند در بهبود تناسب ارتعاشی نان مؤثر باشند. اما ما متوجه شده ایم هر کسی که قصد آگاهانه نسبت به هر موضوعی دارد، می تواند احساساتش را بهبود ببخشد. و وقتی این انفاق می افتد، همه تجربیات زندگی اش رو به بهبود می رود. قانون جذب

من خواهد که این طور باشد!

در این بخش مثالهایی از چگونگی عملکرد نکنیک جنبه‌های مثبت در رهاسازی مقاومت و بهبود تناسب ارتعاشی بین آنجه‌اکنون اتفاق می‌افتد و آنجه دوست دارید رخ دهد، آورده‌ایم:

موقعیت مربوط به خرابی خانه: من مدتی طولانی در این مکان زندگی کرده‌ام، و از آن خسته شده‌ام. این خانه دیگر برایم جذابیتی ندارد، اما مانع توانیم آن را عوض کنیم. من احساس خوبی در مورد این خانه ندارم. من احساس بدینش می‌کنم. من احساس ناشکیابی می‌کنم.

جنبه‌های مثبت خانه فعلی من:

- زندگی کردن در یک مکان آشنا، احساس پایداری می‌دهد.
- ماتا جایی که می‌خواستیم این مکان را تعمیر کرده‌ایم بنابراین حالا وقت کافی برای اختصاص دادن به کارهای دیگر مان داریم.
- دوستان و همکارانمان آدرس این خانه را خوب بلدند.
- مارابطه خوبی با مأمور پست، و همه افراد خدماتی که مارا به مدت طولانی می‌شناسند، داریم.
- از تماشای منظره حیاطمان لذت می‌برم، برخی از آن درختان و گیاهان مانند دوستان قدیمی ما هستند.

موقعیت مربوط به همکاران: من در دفتر کارم همکاری دارم که غیر قابل تحمل است. او حرفهای خوبی برای گفتن ندارد و دائمًا می‌خواهد حرف بزند. او از شغلش راضی نیست. زندگی کوتاه‌تر از آن است که بخواهم با چنین شخصی و قسم را سپری کنم. من احساس بی‌حوصلگی می‌کنم. من احساس ناشکیابی می‌کنم.

جنبه‌های مثبت همکار فعلی من:

- من خوشحالم که در اینجا استخدام شده‌ام.
- من امنیت مالی کارم را دوست دارم.
- من از بسیاری از افرادی که اینجا کار می‌کنند لذت می‌برم.
- کار من نیاز به تمرکز دارد و من احساس مؤثر بودن را دوست دارم.
- همکار من میز کارش را مرتب نگه می‌دارد.
- او همیشه مرتب لباس می‌پوشد.
- او اغلب لبخند مليحی به لب دارد.
- او در یادگیری سریع عمل می‌کند.

موقعیت مربوط به دولت: من از بی‌کفایتی دولت خسته شده‌ام. من وقت زیادی را در اداره‌های دولتی صرف می‌کنم، در حالی که گاهی با تلفن هم می‌توانند پاسخگو باشند. ما به سیستم دولتی بهتری نیاز داریم. من احساس بدینی می‌کنم. من احساس ناشکیابی می‌کنم.

جنبهای مثبت دولت:

- من خوشحالم از اینکه دولت به برخی از کارهایی که من نمی‌خواهم شخصاً به آنها رسیدگی کنم می‌پردازد.
- دولت ما افراد زیادی را استخدام می‌کند، که این به نفع اقتصاد است.
- اندیشمندان با استعدادی در دولت ما وجود دارند.
- افراد استخدام شده در دولت، مرتب‌آغاز تغییر می‌کنند.

وقتی این مثالها را می‌خوانید، یا وقتی به مثالهایی از این قبیل در زندگی خودتان توجه می‌کنید، به آسانی می‌توانید در بحث آرمانی در مورد حقایق، راقعینها، درستها و غلطها غرق شوید. اما چیزهای زیادی وجود دارند که درست هستند و کسی در جایی خلق کرده است. ولی شما نمی‌خواهد آنها را در تجربیات زندگی تان وارد کنید. و چیزهایی هم در گذشته خود شما وجود

دارند – حتی اگر درست بوده‌اند – که شما دیگر نمی‌خواهید در آینده‌تان تکرار شوند.

تکنیک جنبه‌های مثبت، وضعیت ارتعاشی تان را فوراً بهبود می‌بخشد. از احساس خوب‌تان لذت ببرید؛ خود‌تان را به خاطر بهبود تناسب ارتعاشی تشویق کنید؛ و از تجلی دانم آرزوها‌ی‌تان قدردانی کنید.

فصل ۳۴

تکنیک قصد جزء به جزء

در این تکنیک شما باید ویژگیهای ارتعاشی هر جزء از آرزویتان را تعیین کنید. این تکنیک کمک می‌کند تا شما کمتر بر پدیده‌های فعلی زندگی تان متمرکز شوید و بیشتر به پدیده‌هایی که می‌خواهید وارد زندگی تان شوند توجه کنید. این تکنیک بیشتر بر احساسات تأکید دارد.

این تکنیک به شما کمک خواهد کرد تا مقتدرانه‌تر اندیشه‌هایتان را انتخاب کنید و بر آنها متمرکز شوید. به مرور زمان قبل از ورود به هر جزء جدید می‌توانید مقتدرانه اندیشه‌هایتان و در نتیجه احساساتتان را انتخاب کنید.

هر بار که قصدتان عوض می‌شود وارد یک جزء جدید می‌شوید: اگر در حال شست و شوی ظروف هستید و تلفن زنگ می‌زنید... وارد یک جزء جدید می‌شوید. وقتی سوار اتومبیلتان می‌شوید... وارد یک جزء جدید می‌شوید. وقتی شخص دیگری داخل اتاق می‌آید... وارد یک جزء جدید می‌شوید.

اگر قبل از وارد شدن به هر جزء، اندیشه‌ها و احساساتتان را بررسی کنید، بسیار مؤثرتر خواهد بود نسبت به وقتی که وارد جزء شوید و بعد شروع به هدایت اندیشه‌هایتان کنید. به عبارت دیگر، قصد کردن جزء به جزء بمر

موقعیت ایده‌آل‌تان تأکید دارد نه بر موقعیتی که در حال حاضر وجود دارد. این تکنیک زمانی بهتر اثر می‌کند که احساسات بین این طیف احساسی قرار داشته باشند:

۱. باور / توقع مثبت
۲. خوشبینی
۳. امیدواری
۴. رضایت
۵. بی‌حوصلگی
۶. بدبینی
۷. ناشکیباپی
۸. استیصال

موقعیت مربوط به خستگی: من هیچ انرژی‌ای ندارم. همیشه احساس خستگی می‌کنم. من به سختی روز را به شب می‌رسانم و نمی‌توانم کارهایم را انجام دهم. من بسیار خسته هستم. من احساس بی‌حوصلگی می‌کنم. فصل جزء به جزء: من کارم را به پایان رسانده‌ام. وارد فروشگاه مواد غذایی شدم و مواد مورد نیازم را خریده‌ام. مقابل خانه‌ام توقف کردم و اتومبیل را خاموش کردم. اما قبل از اینکه از نومبیل پیاده شوم، تصمیم گرفتم که تکنیک فصل جزء به جزء را به کار ببرم. مواد غذایی را از اتومبیل به خانه منتقل کنم و آنها را در جای خودشان قرار دهم.

هدف من در این جزء جدید: در این جزء، من می‌خواهم احساس موثر بودن کنم. می‌خواهم احساس کافی بودن کنم. می‌خواهم احساس منظم بودن کنم. می‌خواهم احساس خوبی در بدنم داشته باشم. می‌خواهم احساس قدردانی نسبت به مواد غذایی و آشپزخانه‌ام کنم.

موقعیت مربوط به شغل: من نسبت به بسیاری از همکارانم حقوق بیشتری می‌گیرم اما دیگر نمی‌خواهم به کارم ادامه دهم. من مدتی طولانی این کار را انجام داده‌ام و دیگر این کار برایم جذاب نیست. به نظر می‌رسد هیچ‌کس به کارهایی که من انجام می‌دهم توجهی نمی‌کند و همه فقط اشتباهاتم را می‌بینند. روزها به کندی سپری می‌شود... و من باید همان کارهای تکراری روز گذشته را انجام دهم. من احساس بی‌حوصلگی می‌کنم. من به آینده بدین هستم.

فصل ده جزء به جزء: من دوش گرفتم. لباس پوشیده‌ام و صبحانه‌ام را خوردۀ‌ام. با اتومبیل به محل کارم آمدۀ‌ام و آن را در پارکینگ پارک کردۀ‌ام. قبل از ورود، تصمیم گرفتم که دو سه دقیقه در اتومبیل بنشینم و نکنیک فصل ده جزء به جزء را به کار ببرم. یک جلسه یک ساعتۀ در اتاق مدیرم خواهیم داشت. ما این جلسه راه را هر شنبه داریم.

هدف من در این جزء جدید: من می‌خواهم به موقع برسم. من می‌خواهم دیگران متوجه شوند که تعطیلات مرا شاداب کرده است. من می‌خواهم احساس شادی کنم. من می‌خواهم از افراد حاضر در جلسه لذت ببرم. من می‌خواهم که این جلسه مؤثر باشد. من می‌خواهم از شرکت در این جلسه احساس شادی کنم و دیگران هم از بودن در کنار من خوشحال باشند.

این نکنیک فصل ده جزء به جزء ممکن است بسیار ساده و پیش پا افتاده به نظر برسد. اما به کار بردن آگاهانه این نکنیک یک زندگی ناخواسته و پر از تجربیات نامطلوب را به یک تجربه شاد و هیجان‌انگیز تبدیل خواهد کرد.

این نکنیک رابطه بین ارتعاش باور فعلی تان و ارتعاش آرزویتان را بهبود می‌بخشد چون باعث می‌شود شما دست از تمرکز بر آنچه هست بردارید و بر چیزی که قرار است بباید متمرکز شوید. با کمی تمرین، در بالا بردن سطح انتظارات مثبتتان از آینده بسیار ماهر خواهید شد. وقتی احساسات منفی شما در طبیعت که قبل‌اً ذکر کردیم قرار دارد، کار سختی نیست که در مورد آینده

خوش بین نر باشد. اما اگر احساسات منفی قوی نری دارید، ممکن است نتوانید به آسانی یک جزء مثبت را پیش بینی کنید و فقط احساسات منفی لحظه حال را با خود به جزء بعدی حمل کنید. اگر متوجه شدید که این کار را می‌کنید، تکنیک را ادامه ندهید چون ارزشی ندارد، و با این کار فقط بر آنجه نمی‌خواهید متمرکز می‌شوید و آن را به جزء بعدی وارد می‌کنید.

وقتی این تکنیک را شروع می‌کنید، خوشحال و خوش بین باشد. و به مرور زمان وقتی نیروهای کائنات را مقتدرانه وادار می‌کنید که دقیقاً آن طوری که شما می‌خواهید جاری شوند، احساس قدرت خواهید کرد. این تکنیک به شما احساس یک هنرمند بزرگ را می‌دهد که بر همه تجربیاتش کنترل دارد، همه جزئیات زندگی اش را تعریف می‌کند، و مقتدرانه همه تجربیاتش را می‌سازد.

٣٥ فصل

تکنیک بهتر نیست که...؟

اکثر مردم یاد گرفته‌اند که دید عینی داشته باشند. اما با مشاهده هر دو بعد هر چیز، آنها ارتعاشات چیز‌های ناخواسته را هم در خود فعال می‌کنند، که باعث به وجود آمدن مقاومت در برابر تجلی آرزویشان می‌شود. وقتی شما می‌گویید: «من می‌خواهم این اتفاق بیفتد، اما هنوز اتفاق نیفتاده است»، شما نه تنها ارتعاش آرزویتان را در خود فعال می‌کنید، بلکه همچنین ارتعاش فقدان آن را هم در خود فعال می‌کنید بنابراین هیچ چیزی تغییر نمی‌کند. و اغلب حتی وقتی بخش دوم عبارت را به زبان نمی‌اورید و فقط می‌گویید: «من می‌خواهم این اتفاق بیفتد»، یک ارتعاش ناگفته در شما وجود دارد که شمارا در وضعیت عدم پذیرش قرار می‌دهد.

اما وقتی می‌گویید: «بهتر نیست که این آرزویم متجلی شود؟»، ارتعاش متفاوتی را از خود ساطع می‌کنید که بسیار کم مقاومت‌تر است. تناسب ارتعاشی بین آرزوی شما و باور تان حالا بیشتر همانگ است.

این تکنیک زمانی بهتر نیز می‌کند که احساسات بین این طیف احساسی قرار داشته باشند:

۱. باور / توقع مثبت
۲. خوشبینی
۳. امیدواری
۴. رضایت
۵. بی حوصلگی
۶. بدبینی
۷. ناشکیباپی
۸. استبصال
۹. ناامیدی
۱۰. شک
۱۱. نگرانی
۱۲. سرزنش
۱۳. یأس

موقعیت مربوط به فضای خانه: خانه من به هم ریخته و شلوغ است. خانه‌ام آنقدر آتوچک است که فضای کافی برای هیچ‌کدام از وسائل من دارم. و حتی وقتی برای تمیزی آن نلاش می‌کنم به نظر می‌رسد فقط آنجارا شلوغ‌تر می‌کنم. من احساس، ناشکیباپی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم.
بهتر نیست که ...

... یک مکان مناسب برای نگهداری برخی از وسائل من پیدا کنم؟
... بتوانم وسائل اضافی را رها کنم تا فضای آزاد بیشتری داشته باشیم؟
... یک اتاق اضافی در حیاط پشتی خانه‌مان داشته باشیم؟
... شوهرم اتومبیل قدیمی اش را بفروشد؟

موقعیت مربوط به نقل مکان: من مدتی طولانی در این خانه زندگی کرده‌ام و

از آن خسته شده‌ام. خانه‌ام مناسب نیست، ولی نمی‌توانیم آن را عوض کنیم. من همیشه به دنبال دلیلی برای ترک کردن خانه هستم چون در آن احساس راحتی نمی‌کنم. من احساس ناشکیابی می‌کنم. من به آینده بدین هستم.
... بهتر نیست که ...

... پاسیوی خانه را تعمیر کنیم؟

... مبلغان جدیدی برای اتاق نشیمن بخریم؟

... وسایل اضافی را که فضای زیادی اشغال کرده‌اند دور بریزیم؟

... یک خانه جدید با همین مبلغ اجاره پیدا کنیم؟

... یک اتاق کوچک و زیبا در حیاط خانه‌مان اضافه کنیم؟

... بیرون و داخل خانه را با رنگ‌های جالب رنگ‌آمیزی کنیم؟

موقعیت مربوط به همسایه‌ها: من از همسایه‌هایم راضی بودم، اما مدتی است که همسایه‌های بدی به اینجا نقل مکان کرده‌اند. آنها سگشان را در حیاط می‌شویند و سه چهار اتومبیل قراصه در حیاط پارک کرده‌اند. و من از اینکه باید چنین همسایه‌هایی را تحمل کنم عصبانی هستم. من احساس نالمیدی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم.
... بهتر نیست که ...

... آن همسایه‌های بجای دیگری نقل مکان کنند؟

... آنها سگشان را در حمام بشویند؟

... آنها همه آن اتومبیلهای قراصه را بفروشنند؟

... من در حیاط خودمان قدم بزنم تا توجهام به حیاط آنها جلب نشود؟

موقعیت مربوط به تعمیر خانه: خانه ما در ابتداء‌هم خوش ساخت نبود و حالا ده سال از عمرش می‌گذرد و همه دیوارهایش در حال فرو ریختن است. هر وقت به گوشه و کنار خانه نگاهی می‌اندازم متوجه می‌شوم که بخشی از آن نیاز به تعمیر

دارد. من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس استیصال می‌کنم.
بهتر نیست که ...

... یک تعمیر کار بهتر پیدا کنیم؟
... چیزهایی بخریم که دوام بیشتری دارند؟
... آرام باشیم و بپذیریم که همه این اتفاقات می‌آیند و می‌روند؟
... درآمدمان را بیشتر کنیم؟

موقعیت مربوط به فرزندان: من یک دختر بزرگ دارم که همیشه ناراحتمن می‌کند. هر قدر از وقت را به او اختصاص می‌دهم، باز هم از نظر او کافی نیست. وقتی با او هستم، زمان را به گلایه کردن از من سپری می‌کند. من خبیلی پر مشغله‌ام و وقت کافی برای او ندارم، اما بودن با او واقعاً برایم جالب نیست چون خبیلی از من گلایه می‌کند. من احساس گناه می‌کنم. من احساس ناامیدی می‌کنم.
بهتر نیست که ...

... یک زمانی را برای تفریع با هم اختصاص دهیم؟
... هر روز در مورد موضوعات مختلف گفت و گوی مختصری با هم داشته باشیم؟
... زندگی اش را پر از کارهایی کند که دوست دارد؟
... کارهایی انجام دهد که باعث شادابی و نشاطش شوند؟
... همیشه بتوانیم احساس خوبی به همدمیگر بدیهیم؟

موقعیت مربوط به ازدواج: من همسرم را دوست دارم، اما رابطه‌مان مثل گذشته نیست. او ایل ازدواجمان برای دیدن او در پایان روز بی فراری می‌کرد و حالا، در پایان روز از اینکه باید به خانه برگردام احساس خوبی ندارم. او از همه چیز گله‌مند است و مرا به خاطر هر کاری سرزنش می‌کند. من نمی‌خواهم از او جدا شوم، اما زندگی کردن با او دیگر برایم جالب نیست. من احساس ناامیدی

می‌کنم. من احساس بدینی می‌کنم.

بهتر نیست که ...

... همان احساس روزهای اول ازدواجمان را داشته باشیم؟

... او کارهایی که واقعاً دوست دارد را انجام دهد؟

... همیشه دوستان خوبی برای هم باشیم؟

... لحظات خوبی را در کنار هم داشته باشیم؟

موقعیت مربوط به والدین که دخالت می‌کند: من بیشتر از ده سال است که با والدینم زندگی نکرده‌ام، اما مادرم هنوز فکر می‌کند که باید به من بگوید چه کار بکنم، بنابراین از مادرم دوری می‌کنم چون نمی‌خواهم تحت سلطه کسی باشم. و در آن صورت او مرا عصبانی می‌کند. من احساس می‌کنم که مورد سرزنش قرار می‌گیرم. من احساس نگرانی می‌کنم.

بهتر نیست که ...

... مادرم یک سرگرمی جدید برای خودش پیدا کند؟

... او وقت بیشتری را با دوست صمیمی اش سپری کند؟

... او متوجه شود که من شخص مستولی هستم؟

... فقط وقتی واقعاً خوشحالیم هم‌بگر را ملاقات کنیم؟

... من به او اجازه ندهم این قدر در زندگی ام دخالت کند؟

موقعیت مربوط به بدھی: من چیزهای زیادی با کارت اعتباری ام خریده‌ام و حالا به شرکتهای کارتهای اعتباری کلی بدھی دارم که نمی‌توانم بپردازم. من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس ناامبدی می‌کنم. من احساس نااممنی می‌کنم.

بهتر نیست که ...

... از بدھیها یعنی رهاسوم؟

... بتوانم هر ماه هزینه کارتهایم را بپردازم؟
 ... بتوانم راهی پیداکنم تا درآمد بیشتری داشته باشم؟
 ... راهی پیداکنم تا مشکلم را حل کنم؟

موقعیت مربوط به قحطی و جنگ: همه دنیای ما پر از کشمکش، نزاع و جنگ است و بسیاری از مردم در رنجند... من نمی‌دانم چرا با این همه تکنولوژی و منابع طبیعی هنوز بسیاری از مردم گرسنه‌اند. من احساس نالمیدی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم.

بهتر نیست که ...

... ما بتوانیم بیشتر به همدیگر کمک کنیم؟
 ... افراد به قدر تهای خودشان پی ببرند؟
 ... مالیات‌های ما به طور مؤثرتری خرج شود؟
 ... همه افراد خوشحال باشند؟
 ... به تفاوت‌های همدیگر احترام بگذاریم؟
 ... هر کسی غذای کافی در اختیار داشته باشد؟

موقعیت مربوط به دولت: من از بی‌کفایتی دولت خسته شده‌ام. من بسیاری از وقت را در اداره‌های دولتش سپری می‌کنم، در حالی که گاهی با تلفن هم می‌توانند پاسخگو باشند. ما به سیستم دولتش بهتری نیاز داریم. من احساس بدینی می‌کنم. من احساس ناشکیابی می‌کنم.

بهتر نیست که ...

... یک سیستم دولتش مؤثرتر طراحی کنیم؟
 ... آنها با این همه تجربه راه بهتری را پیدا کنند؟
 ... تکنولوژی جدید به سیستم دولتش ما کمک کند؟

موقعیت مربوط به بی‌کفایتی مالی دولت: دولت ما در مورد مسائل مالی بسیار غیر مؤثر عمل می‌کند. اگر به پول نیاز داشته باشد، فوراً از مردم جمع‌آوری می‌کند. پول را بی‌حساب خرج می‌کند و بعد شکوه می‌کند که پول کافی نداریم. چه آشفته بازاری! من احساس نامیدی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم.
بهتر نیست که ...

... کسی که سابقه مالی خوبی دارد در رأس دولت قرار بگیرد؟
... من آنقدر پول داشته باشم که نحوه خرج کردن پول آنها برایم اهمیتی نداشته باشد؟
... همه ما از نظر مالی پیشرفت کنیم؟
... هر کسی سهم کار خود را انجام دهد؟

در طول روز، موقعیت‌های متفاوتی که می‌بینید باعث فعال شدن ارتعاشاتی در شما می‌شوند. در مورد برخی چیزها احساس خوب دارید، در مورد برخی چیزها احساس بدی دارید. این نکنیک به شما کمک می‌کند که در مورد موضوعات مختلف احساس بهتری داشته باشید.

به کار بردن عبارتی مثل «بهتر نیست که...» باعث می‌شود که ارتعاشاتتان بهبود پیدا کنند، حتی اگر بخش دوم آن را به زبان نیاورید.
اگر شما این بازی را هنگام رانندگی و یا هنگامی که در صفات ایستاده‌اید انجام دهید، تناسب ارتعاشی بین آرزو و باور‌هایتان در مورد موضوعات مختلف بهبود پیدا می‌کند. این نکنیک به طور شگفت‌انگیز و جالبی قدر تمدن عمل می‌کند.

۳۶ فصل

تکنیک پیدا کردن اندیشه‌های بهتر

این تکنیک زمانی مفید خواهد بود که شما چند دقیقه‌ای بنشینید و اندیشه‌هایتان را روی کاغذ بنویسید. به مرور زمان، وقتی این تکنیک را به کار ببرید، کم کم می‌توانید اندیشه‌های بهتری پیدا کنید. نوشتن اندیشه‌ها بر روی کاغذ باعث می‌شود تمرکزان قوی‌تر شود، و در آن صورت شما راحت‌تر می‌توانید احساسی را که اندیشه‌هایتان می‌دهند، متوجه شوید.

برای شروع: عبارتی را که نشان‌دهنده چگونگی احساس فعلی نان در مورد موضوعی است بنویسید. شما می‌توانید آنچه را اتفاق افتاده است شرح دهید، اما مهم‌تر از همه این است که شما چگونگی احساس‌تان را در این لحظه توصیف کنید. (این به شما کمک خواهد کرد که هر بهبودی را در ارتعاشتان به آسانی درک کنید).

وقتی عباراتی را که نشان‌دهنده چگونگی احساس‌تان در این لحظه است نوشته‌ید، این عبارت را به خودتان بگویید: من قرار است اندیشه‌هایی را که احساس بهتری می‌دهند، پیدا کنم. سپس اندیشه‌هایی را که به ذهنتان می‌رسند و باعث می‌شوند احساس بهتری در مورد موضوع داشته باشید، بنویسید. (در پایان

هر عبارت، مشخص کنید که نسبت به عبارتی که در آغاز نوشتید، احساس بهتری به شما می‌دهد یا نه).

با بهبود احساساتان در مورد هر موضوعی، رابطه ارتعاشی بین آرزو و باورهایتان بهبود پیدا خواهد کرد. تجلیهای شما همیشه به دنبال ارتعاشاتتان است: هر وقت احساس بهتری داشته باشید، تجربیات خوب در زندگی خواهید داشت.

این تکنیک زمانی بهتر اثر می‌کند که احساسات بین این طیف احساسی قرار داشته باشند:

۱. باور / توقع مثبت
۲. خوشبینی
۳. امیدواری
۴. رضایت
۵. بی حوصلگی
۶. غرددبینی
۷. ناشکیباپی
۸. استیصال
۹. نامیدی
۱۰. شک
۱۱. نگرانی
۱۲. سرزنش
۱۳. یأس
۱۴. خشم

موقعیت مربوط به افت جسمانی: من احساس نگرانی می‌کنم از اینکه جسمم رو به افت است. من انرژی‌ای که قبلًا داشتم را ندارم و کارهایی را که قبلًا

از انجامشان لذت می‌بردم، نمی‌توانم انجام دهم. من در بدنم درد دارم، زانوهایم هنگام راه رفتن درد دارند، من نمی‌توانم مدت طولانی پیاده‌روی کنم. من می‌ترسم از اینکه هر روز بدتر و بدتر شوم. من احساس نگرانی می‌کنم. من قرار است اندیشه‌هایی را که احساس بهتری می‌دهند، پیدا کنم:

- من باید بیشتر پیاده‌روی کنم، اما نمی‌توانم. (احساس مشابه)
- من می‌توانم زمانهای پیاده‌روی ام را کوتاه‌تر کنم. (احساس بهتر)
- من انرژی کافی برای پیاده‌روی ندارم. (احساس بدتر)
- اگر هر روز کمی پیاده‌روی کنم، فوی تر می‌شوم. (احساس بهتر)
- به مرور زمان، از پیاده‌روی لذت می‌برم. (احساس بهتر)
- من مسافت و سرعت را می‌توانم انتخاب کنم. (احساس بهتر)
- اما وقتی راه می‌روم، زانوهایم صدمه می‌بینند. (احساس بدتر)
- اگر آرام راه بروم، احتمالاً زانوهایم درد نمی‌گیرند. (احساس بهتر)
- من برای مدتی طولانی هیچ ورزشی نکردم. (احساس بدتر)
- اگر تصمیم بگیرم که هر روز کمی پیاده‌روی کنم، می‌توانم این کار را انجام دهم. (احساس بهتر)
- من امیدوارم که به زودی احساس بهتری داشته باشم. (احساس بهتر)
- خیلی خوب است که من دوباره احساس شادابی و سرزندگی کنم. (احساس بهتر)

موقعیت مربوط به بازیگری: من حتی وقتی دختر کوچکی بودم می‌خواستم بازیگر شوم. من در کلاسهای بازیگری شرکت کردم و متوجه شده‌ام که استعداد این کار را دارم. من در چند کار بازی کردم، اما کارهایی نبودند که برایم هیجان‌انگیز باشند. بازیگری کار سختی است. افراد زیادی هستند که می‌خواهند به بازیگری روی بیاورند و این برای من ناامیدکننده است. شاید باید بازیگری را فراموش کنم و به دنبال شغل دیگری باشم. من احساس ناامیدی می‌کنم. من

احساس بآس می کنم.

من قرار است اندیشه هایی را که احساس بهتری می دهنده، پیدا کنم:

- من نمی دانم چه کاری باید انجام دهم که متفاوت باشد. (احساس بدتر)
- من در حال انجام دادن چند کار هستم. (احساس بهتر)
- من خسته شدم از اینکه این قدر در کلاسهای بازیگری شرکت کردم و هیچ نقشی به من داده نشده است. (احساس بدتر)
- من حالا فرایند انتخاب نقش کارگر دانان را درک می کنم. (احساس بهتر)
- حتی هنرپیشه های معروف هم همین راه را رفته اند. (احساس بهتر)
- اگر آنها نوانسته اند به جایی برسند، من هم می توانم. (احساس بهتر)
- وقتی به گذشته نگاه می کنم، متوجه می شوم که پیشرفت زیادی کردم.
- (احساس بهتر)
- من می دانم که به هر چه بخواهم می توانم برسم. (احساس بهتر)
- بازی کردن در فیلمهای خوب احساس خوبی می دهد. (احساس بهتر)
- حالا که در کلاسهای بازیگری شرکت کردم، اعتماد به نفس بیشتری در بازیگری دارم. (احساس بهتر)

موقعیت مربوط به اتومبیل قدیمی: من از زمانی که از دیبرستان بیرون آمدم ام شروع به کار و پس انداز کردم و موفق شدم پول کافی برای خرید اتومبیل را پس انداز کنم. من اتومبیلی پیدا کردم که واقعاً خوب به نظر می رسد، و بیش از نیمی از پس اندازم را برای خرید آن پرداختم بنابراین پس اندازم بسیار کم شده است. اما در کمتر از دو ماه اتومبیل خراب شد و مجبور شدم برای تعمیرش پول قرض بگیرم. حالا، با خرجهایی که این اتومبیل روی دستم گذاشته فکر می کنم کاش اتومبیل جدیدتری خریده بودم. من احساس نالمیدی می کنم. من احساس بدینی می کنم.

من قرار است اندیشه هایی را که احساس بهتری می دهنده، پیدا کنم:

- با من غیر منصفانه رفتار شده است. (احساس بدتر)
- وقتی اتومبیل را به من فروختند می‌دانستند که خراب است. (احساس بدتر)
- آنها با وجود آن نیستند. (احساس بدتر)
- حداقل اتومبیل الان به خوبی راه می‌رود. (احساس بهتر)
- این اتومبیل در دسر فراوانی برای من درست کرده است. (احساس بدتر)
- من اتومبیل را دوست دارم. (احساس بهتر)
- من همه صور تحسابهای تعمیر اتومبیل را پرداخت کردم. (احساس بهتر)
- ما از تجربیاتمان درس می‌گیریم. (احساس بهتر)

موقعیت مربوط به امنیت مالی: من و همسرم در همه طول زندگی مان کار کرده‌ایم. ما همیشه مراقب نحوه خرج کردنمان بوده‌ایم چون می‌دانستیم که روزی بازنشسته می‌شویم. پسرمان که در بازار بورس کار می‌کند از ما خواست که پولی برای سرمایه‌گذاری در بازار بورس به او بدهیم و با این کار موجودی مان را برای سالهای بازنشستگی افزایش دهیم. بنابراین ما پول را به منظور سرمایه‌گذاری به او دادیم و حالا همه آن از بین رفته است. من نمی‌دانم که در زمان بازنشستگی چه کار باید بکنیم. من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس نایمیدی می‌کنم. من احساس خشم می‌کنم. من احساس ناامنی می‌کنم. من احساس نرس می‌کنم.

- من قرار است اندیشه‌هایی را که احساس بهتری می‌دهند، پیدا کنم:
- چطور ممکن است ما این قدر احمق باشیم. (احساس بدتر)
 - پسرمان نباید با سرمایه ماریسک می‌کرد. (احساس بدتر)
 - ما به هر حال برای بازنشستگی آماده نیستیم. (احساس بهتر)
 - ما همیشه بر همه مشکلات چیره می‌شویم. (احساس بهتر)

- ماهنوز هم فرصتها بی داریم. (احساس بهتر)
- ماهنوز هم درآمدمان را داریم. (احساس بهتر)

موقعیت مربوط به سیاره زمین: سیاره زمین نایابیدار به نظر می‌رسد. تعداد زیادی زمین لرزه، سیل، آتش‌نشان و رانش زمین اتفاق می‌افتد که خرابی زیادی به جا می‌گذارد. من نمی‌خواهم خانواده‌ام از خانه بیرون بیایند چون ممکن است اتفاق بدی برایشان رخ دهد و ما را از هم جدا کند. من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس ناامنی می‌کنم. من احساس ترس می‌کنم.

من قرار است اندیشه‌هایی را که احساس بهتری می‌دهند، پیدا کنم:

- حتی تصور چنین بلاایایی بسیار هولناک است. (احساس بدتر)
- درگیر شدن در چنین فجایعی و حشتناک است. (احساس بدتر)
- من سالهای زیادی زندگی کرده‌ام و تا به حال چنین بلاایایی را تجربه نکرده‌ام. (احساس بهتر)
- تکنولوژی چنان پیشرفته است که از قبل چنین بلاایایی را هشدار می‌دهد. (احساس بهتر)
- بهتر است زمان را به نگرانی در مورد آینده سپری نکنم. (احساس بهتر)
- بچه‌هایم همیشه از خطرات آگاه هستند. (احساس بهتر)

موقعیت مربوط به محیط زیست: من می‌ترسم از اینکه سیاره‌مان را نایاب دم کنیم. هو اصل‌اً تمیز نیست. شما نمی‌توانید با خیال راحت آب بنوشید چون سمی است. بسیاری از ماهیها مرده‌اند. کوههای یخ در حال ذوب شدن هستند. من احساس خشم می‌کنم. من احساس ناامنی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم. من قرار است اندیشه‌هایی را که احساس بهتری می‌دهند، پیدا کنم:

- مردم بسیار خودخواه و غیر مستولند. (احساس بدتر)
- ما از سیاره‌مان به خوبی مراقبت نمی‌کنیم. (احساس بدتر)

- من به شهر محل تولدم سفر کرده‌ام و تغییرات کمی در آن دیدم. (احساس بهتر)
- برخی مناطق بیشتر از مناطق دیگر آلوده‌اند. (احساس بهتر)
- حالا ما آگاهی بیشتری در مورد مراقبت از محیط‌مان داریم. (احساس بهتر)
- مدارک زیادی دال بر سلامتی سیاره‌مان وجود دارد. (احساس بهتر)

موقعیت مربوط به بی‌کفایتی مالی دولت: دولت ما در مورد مسائل مالی بسیار غیر مؤثر عمل می‌کند. اگر به پول نیاز داشته باشد، فوراً از مردم جمع‌آوری می‌کند. پول را بی‌حساب خرج می‌کند و بعد شکوه می‌کند که پول کافی نداریم. چه آشفته بازاری! من احساس نامیدی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم.

من قرار است اندیشه‌هایی را که احساس بهتری می‌دهند، پیدا کنم:

- هر دولتی که این طور پول خرج کند، ورشکسته می‌شود. (احساس بدتر)
- یقیناً آنها خودشان هم نمی‌دانند چه کار دارند می‌کنند. (احساس بدتر)
- وضعیت زندگی ام از ده سال پیش بهتر شده است. (احساس بهتر)
- وضعیت زندگی ام از پنج سال پیش بهتر شده است. (احساس بهتر)
- من فکر می‌کنم بهتر است بر چیزهایی منمرکز شوم که بتوانم کاری در موردشان انجام دهم. (احساس بهتر)
- من نمی‌توانم درباره آنها فضایلت کنم. (احساس بهتر)
- در واقع اعمال آنها تأثیر زیادی بر زندگی من نداشته است. (احساس بهتر)

موقعیت مربوط به افتخار ملی: وقتی من بچه بودم، در مورد کشورم احساس غرور می‌کردم، از شنیدن سرودهای ملی به هیجان می‌آمدم و با علاقه فراوان به داستانهای مربوط به ملت‌گوش می‌دادم. اما الان دیگر به کشورم افتخار

نمی‌کنم. من احساس خوبی در مورد تصمیماتی که دولتم اتخاذ‌می‌کند ندارم. من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس خشم می‌کنم.

من قرار است اندیشه‌هایی را که احساس بهتری می‌دهند، پیدا کنم:

- سیاستهای خارجی دولت من وحشتناکند. (احساس بدتر)
- من با اعمال دولتم موافق نیستم. (احساس بدتر)
- من هنوز اصولی که این ملت بر آن بنashده است را می‌پسندم. (احساس بهتر)
- هر کسی از دیدگاه خودش به مسائل نگاه می‌کند. (احساس بهتر)
- اعمال خود من معرف ملبت من است. (احساس بهتر)
- هیچ مکان دیگری را برای زندگی ترجیع نمی‌دهم. (احساس بهتر)
- من می‌توانم برای خودم انتخابهایی داشته باشم. (احساس بهتر)

این تکنیک درست به قلب تناسب ارتعاشی اصابت می‌کند. وقتی این بازی را انجام می‌دهید، از سیستم راهنمای عاطفی تان به طور آگاهانه استفاده می‌کنید. شما پک عبارت را مقتدرانه انتخاب می‌کنید، به احساسی که می‌دهد توجه می‌کنید، و سپس عبارت دیگری را که احساس بهتری می‌دهد، انتخاب می‌کنید. این تکنیک واقعاً همان آفرینش مقتدرانه است.

برای مشاهده آنچه الان در زندگی تان وجود دارد و نیز افکاری که هر لحظه به ذهنتان راه پیدا می‌کنند هیچ تلاشی لازم نیست، اما برای انتخاب آگاهانه اندیشه‌هایتان باید نلاش کنید. و وقتی اندیشه‌هایتان را آگاهانه و بر اساس اینکه کدام اندیشه احساس بهتری می‌دهد، انتخاب می‌کنید، در آن صورت می‌توانید شکاف ارتعاشی بین جایی که هستید و جایی که می‌خواهید باشید را ببندید – و تجلی آرزوهایتان را خیلی زود ببینید. این کار در واقع آفرینش مقتدرانه است.

فصل ۳۷

تکنیک خرج کردن پول

ما می‌خواهیم به شما یادآوری کنیم که آنچه در حال حاضر زندگی اش می‌کنید به اندازه احساسی که نسبت به آن دارید اهمیت ندارد چون آنچه شما زندگی اش می‌کنید دانماً در حال تغییر است. برخی افراد با خواندن این عبارت فوراً شروع به اعتراض می‌کنند چون معتقدند که هیچ چیز تغییر نمی‌کند – حداقل برای آنها. اگر شما احساس می‌کنید که هیچ چیز تغییر نمی‌کند، با به کندی تغییر می‌کند، به این دلیل است: شما بخش عمدهٔ تمرکز تان را به آنچه الان زندگی اش می‌کنید، می‌دهید و بخش کوچکی از توجه تان را به آنچه ترجیح می‌دهید زندگی اش کنید، می‌دهید.

چون پول بخش بزرگی از تجربیات هر روزه شما را به خود اختصاص می‌دهد، تغییر مختصری در تناسب ارتعاشی بین آرزویتان در مورد پول و باوری که اغلب در مورد آن دارید می‌تواند یک تفاوت بزرگ در تجربیاتتان ایجاد کند. اگر آرزوی شما این است که پول بیشتری داشته باشید، اما هرگاه در مورد پول می‌اندیشید، احساس نگرانی یا درماندگی دارید، سیستم راهنمای عاطفی شما نشان می‌دهد که شما در جهت نادرست در حال حرکت هستید. شما باید تناسب

ارتعاشی بین آرزو و اندیشه‌هایی که اغلب در مورد این موضوع دارد را بهبود ببخشد. و وقتی این اتفاق می‌افتد، بهبود احساساتان به این معنی است که شما در جهت صحیح در حال حرکت هستید.

جاری شدن فراوانی به زندگی شما امری بسیار طبیعی است، و تکنیک خرج کردن پول کمک می‌کند ارتعاشی از خود ساطع کنید که هم‌اهنگی بیشتری با پذیرش این جریان دارد.

این تکنیک زمانی بهتر اثر می‌کند که احساسات بین این طیف احساسی قرار داشته باشند:

۱. امیدواری
۲. رضایت
۳. بی‌حصولگی
۴. بدینی
۵. ناشکیابی
۶. استیصال
۷. نامیدی
۸. شک
۹. نگرانی
۱۰. سرزنش
۱۱. یأس

تکنیک خرج کردن پول: ابتدا، یک چک ۱۰۰ هزار تومانی در کیف یا جیبتان قرار دهید. همیشه آن را همراه خود داشته باشید. و هرگاه کیف یا جیبتان را المس می‌کنید به خاطر بیاورید که بک چک ۱۰۰ هزار تومانی در آن است. احساس خوشایندی از آن داشته باشید. و گهگاه احساس امنیتی که برایتان به همراه دارد را به خاطر بیاورید.

حالا، در طول روز، چیزهایی که با آن صد هزار تومان می‌توانید بخرید را یادداشت کنید. بانگهداری آن چک ۱۰۰ هزار تومانی و خرج نکردن آن، هر بار که به آن می‌اندیشید از مزایای ارتعاشی آن بهره‌مند خواهید شد. به عبارت دیگر، اگر قرار بود همان بار اول آن ۱۰۰ هزار تومان را خرج کنید، از مزایای احساس فراوانی تان فقط یک بار بهره‌مند می‌شدید. اما اگر در ذهستان ۲۰ نا ۳۰ بار در طول روز آن را خرج کنید، از مزایای ارتعاشی خرج کردن دو تا سه میلیون تومان بهره‌مند خواهید شد.

هر بار که متوجه می‌شوید قدرت خرج کردن این پول را دارید، بارها و بارها حس فراوانی مالی را تجربه می‌کنید و بنابراین جایگاه جذباتان شروع به تغییر می‌کند: من می‌توانم آن را داشته باشم. من می‌توانم آن را داشته باشم. من توانایی خرید آن را دارم ...

و چون شما واقعاً می‌توانید چنین کاری کنید و فقط وانمود نمی‌کنید، هیچ مانعی برای جاری شدن فراوانی مالی به زندگی تان وجود ندارد. نکنیک خرج کردن پول، تکنیکی ساده و در عین حال قدرتمند است – و جایگاه جذب مالی شماراً تغییر خواهد داد.

موقعیت‌های متفاوت فعلی مربوط به فراوانی مالی را در مثالهای زیر بخوانید و ببینید که ارتعاشات مقاومت مانع بهبود وضعیت مالی افراد می‌شود. سپس وقتی مثالهای به کار بردن آگاهانه نکنیک خرج کردن پول را می‌خوانید، تغییر ارتعاشی را حس کنید.

موقعیت متفاوت مربوط به فراوانی مالی: من و همسرم هر دو سالهای کار کرده‌ایم و مقداری پول پس‌انداز کرده‌ایم – پول زیایی نیست، اما برای یک سال آینده‌مان کافی است. ما ایده‌های بسیار خوبی درباره تجارت داریم و دوستی داریم که می‌تواند پول کافی برای شروع به ما بدهد. اما حالا، بعد از دو سال ما هنوز از پس‌اندازمان برای زندگی استفاده می‌کنیم و پس‌اندازمان در حال تمام

شدن است. من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس ناامیدی می‌کنم. تکنیک خرج کردن پول: هر کدام از ما ۱۰۰ هزار تومان پول داریم. ما تصمیم گرفته‌ایم به مجتمع تجاری نزدیک خانه‌مان برویم و در ذهنمان این پول را بارها و بارها خرج کنیم. هر وقت یکی از ما چیزی را می‌خواهد، در ذهن خود آن را می‌خرد. ما فقط به فروشگاه‌هانگاه می‌کنیم و در ذهنمان هرچه دوست داریم را می‌خریم.

- من دوست دارم آنجا غذا بخورم. بیا امشب آنجا غذا بخوریم.
- بیا برویم به آن گل فروشی و یک دسته گل بزرگ بخریم.
- من آن دستگاه سرخ کن را می‌خواهم.
- بیا آن لوازم خباطی را برای نوه‌هایمان بخریم.
- من می‌خواهم یک روز را در آن چشمه آب معدنی سپری کنیم.
- من می‌خواهم به یک آرایشگاه خوب بروم و موهایم را کوتاه کنم.
- من می‌خواهم چند جفت کفش بخرم.
- من آن قالیچه را دوست دارم! چه قیمت مناسبی دارد!
- چه لباسهای زیبایی! من چند دست لباس می‌خواهم.
- من آن صندلی را می‌پسندم. بیا برویم آن را بخریم.

وقتی برای اولین بار این بازی را انجام می‌دهید، ممکن است هنگام تعیین چیزهایی که می‌خواهید، ارتعاش آنچه نمی‌خواهید را هم در خود فعال کنید بنابراین در اولین دقایق بازی ممکن است احساس ناراحتی کنید نه آرامش. اما اگر هر بار که چیزی را می‌خواهید، مکث کنید و به خود بگویید: بله، اگر من واقعاً آن را بخواهم، همین الان پول برای خرید آن را دارم، کم کم آرام‌تر می‌شویم. و وقتی مدت بیشتری بازی را انجام دهید، احساس ناراحتی تان به طور کلی از بین می‌رود. و وقتی احساس ناراحتی تان از بین برود، مقاومتتان از بین می‌رود. و وقتی مقاومتتان از بین برود... وضعیت مالی تان بهبود پیدا خواهد کرد.

فصل ۳۸

تکنیک تمرکز

تکنیک نمرکز شاید فوی ترین تکنیکی باشد که برای کمک به بهبود رابطه ارتعاشی بین باورها و آرزوهای فعلی تان پیشنهاد می‌کنیم. وقتی این تکنیک را به کار می‌برید، بهبود هماهنگی ارتعاشی تان را واقعاً می‌توانید احساس کنید.

تصور کنید نزدیک یک چرخ و فلک ایستاده‌اید و هدفتان این است که سوار آن شوید. اما آنقدر تند حرکت می‌کند که هر بار می‌خواهید سوارش شوید، نمی‌توانید. تفاوت سرعت چرخ و فلک و سرعت شما زیاد است بنابراین نمی‌توانید سوارش شوید. اما اگر سرعت چرخ و فلک کم شود، شما می‌توانید سوارش شوید، و بعد از آن وقتی سرعتش زیاد شود، شما همچنان سوار بر آن هستید.

رویدادی مشابه آن هنگامی که بین حرکت آرزوها و باورهایتان تفاوت وجود دارد، دیده می‌شود. هم باید سرعت ارتعاشی آرزوهایتان را کم کنید و هم سرعت ارتعاشی باورهایتان را افزایش دهید تا با آرزوهایتان هماهنگ شوند. با انجام این تکنیک، شما می‌توانید حرکت ارتعاشی آرزویتان را چنان کم کنید که روی گردونه باقی بمانید، و وقتی روی آن فرار گرفتید، می‌توانید سرعت

ارتعاشتان را افزایش دهید.
این تکنیک زمانی بهتر اثر می‌کند که احساسات بین این طیف احساسی قرار داشته باشند:

۱. بی‌حوالگی
۲. بدینی
۳. ناشکیباپی
۴. استیصال
۵. نامیدی
۶. عشق
۷. نگرانی
۸. سرزنش
۹. پاس
۱۰. خشم

تکنیک تمرکز: یک دایره بزرگ در وسط صفحه بکشید. سپس یک دایره کوچک‌تر با حدود پنج سانتی‌متر قطر در وسط آن رسم کنید. حالا به دایره کوچک نگاه کنید و بر آن متمرکز شوید.

سپس چشمها بستان را برای لحظاتی بندید و به اتفاقاً که احساس منفی در شما ایجاد کرده است توجه کنید، و دقیقاً مشخص کنید که چه چیز را نمی‌خواهید.

حالا به خودتان بگویید، من دقیقاً می‌دانم که چه چیز را نمی‌خواهم و بنابراین چه چیز را می‌خواهم؟

حالا آنچه می‌خواهید را در دایره کوچک وسط صفحه بنویسید. بعد دور دایره بزرگ‌تر عباراتی را که با خواسته شما هماهنگند بنویسید. شما متوجه هماهنگی بیشتر برخی عبارات با خواسته‌نان می‌شوید. به عبارت دیگر،

شما احساس خواهید کرد که عبارتی که می‌نویسید با خواسته‌تان هماهنگی دارد و باعث می‌شود روح گردنی بماند و یا ناهمانگ است و باعث خارج شدن شما از گردنی می‌شود.

دلیل مؤثر بودن این نکنیک این است که عباراتی را که می‌نویسید، مقتدرانه انتخاب می‌کنید. آنها باورهایی هستند که با خواسته شما هماهنگ می‌شوند. و قانون جذب آنقدر قدرتمند است که وقتی شما اندیشه‌ای را به مدت ۱۷ ثانیه حفظ می‌کنید، اندیشه‌های شبیه آن، به آن می‌پیوندند. و وقتی آن دو اندیشه به هم پیوستند، اندیشه‌های مشابه خود را هم جذب می‌کنند.

وقتی اندیشه‌های زیادی پیدا کرده بود که احساس خوب به شما می‌دهند، آنها را هم در بیرون دایره بزرگ‌تر بنویسید. نوشتن اندیشه‌هارا از بالای دابر (عدد ۱۲ روی ساعت) شروع کنید و سپس به ساعت ۱، ۲، ... بروید، تا ۱۲ عبارتی که احساس خوب می‌دهد را بنویسید.

بعد از اینکه ۱۲ عبارت را نوشته‌اید، متوجه بهبود تناسب ارتعاشی‌تان با خواسته‌ای که در دایره وسط نوشته بودید، می‌شوید.

موقعیت مربوط به خستگی: من هیچ انرژی‌ای ندارم. من همیشه احساس خستگی می‌کنم. من روزم را به سختی به شب می‌رسانم. من همه کارهایی که نیاز دارم را در طول روز انجام می‌دهم، ولی از انجام هیچ کاری لذت نمی‌برم چون خسته هستم. من احساس بی‌حوصلگی می‌کنم.

عبارت مربوط به آنچه نمی‌خواهم: من نمی‌خواهم احساس خستگی کنم.

عبارت مربوط به آنچه می‌خواهم: من می‌خواهم قوی‌تر، شاداب‌تر و پر انرژی‌تر باشم.

اولین تلاش من برای قرار گرفتن روح گردنی (شما می‌توانید احساس

کنید که با این عبارت به خواسته تان نزدیک‌تر می‌شویم و با از آن دورتر):
من می‌خواهم روی خودم کسترل داشته باشم. (روی گردنیه قرار
نمی‌گیرد)

من نمی‌خواهم بی‌انرژی باشم (روی گردنیه قرار نمی‌گیرد)
من گاهی انرژی بیشتری دارم. (روی گردنیه قرار می‌گیرد)

(این عبارت با خواسته شما همانگی ارتعاشی بیشتری دارد. بنابراین آن را
روی موقعیت ساعت ۱۲ دایره بنویسید. و وقتی عبارات همانگ دیگری را پیدا
کردید، به همین ترتیب دور دایره بنویسید.)

من معمولاً سرحال هستم. (ساعت ۱)
من دوست دارم که احساس خوبی داشته باشم. (ساعت ۲)

(حالا تمرکز شما باعث بهبود رابطه ارتعاشی بین جایی که هستید و جایی که
می‌خواهید باشید، شده است. بنابراین ادامه دهید. هر چه عبارات بیشتری پیدا
کنید که با خواسته شما همانگند، بیشتر می‌توانید این ارتعاش بهبود یافته را
ثبت کنید.)

بدن من حساس است. (ساعت ۳)
من احساس بهتری دارم. (ساعت ۴)
هر روز من احساس قدرت بیشتری می‌کنم. (ساعت ۵)
من می‌خواهم پیاده روی را دوباره آغاز کنم. (ساعت ۶)
پیاده روی هر روزه مرآ شاداب می‌کند. (ساعت ۷)
امروز، روز زیبایی است. (ساعت ۸)
من بدن خیلی خوبی دارم. (ساعت ۹)

من دوست دارم که احساس خوبی داشته باشم. (ساعت ۱۰)
کارهای زیادی وجود دارند که از انجامشان لذت می‌برم. (ساعت ۱۱)

این بازی باعث می‌شود بر احساسی که ناشی از تفاوت بین جایی که هستید و جایی که می‌خواهید است، منمرکز شوید، و در همین مدت کوتاه، تناسب ارتعاشی تان را به طور شگفت‌انگیزی بهبود بینخشد.

موقعیت مربوط به تنهایی: من دوستان زیادی ندارم. در واقع، من حتی یک دوست صمیمی هم ندارم و ادامه زندگی به این صورت برایم جالب نیست. در گذشته دوستانی داشتم، اما با هیچ‌کدام از آنها صمیمی نبودم. به نظر می‌رسد دیگران فقط می‌خواهند از من سوءاستفاده کنند، و وقتی به آنها احتیاج دارم، در کنارم نیستند. من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس تنهایی می‌کنم.

عبارت مربوط به آنچه نمی‌خواهم: من نمی‌خواهم تنها باشم.
عبارت مربوط به آنچه می‌خواهم: من می‌خواهم یک دوست خوب و واقعی پیدا کنم.

اولین تلاش من برای قرار گرفتن روی گردونه (شما می‌توانید احساس کنید که با این عبارت به خواسته‌تان نزدیک‌تر می‌شوید یا از آن دور‌تر): پیدا کردن یک دوست خوب کار بسیار سختی است. (روی گردونه قرار نمی‌گیرد)

من هرگز یک دوست خوب نداشتم. (روی گردونه قرار نمی‌گیرد)
من افرادی را می‌شناسم که دوستان خوبی دارند. (روی گردونه قرار می‌گیرد)

(این عبارت با خواسته شما همانگی ارتعاشی بیشتری دارد. بنابراین آن را

روی موقعیت ساعت ۱۲ دایره بنویسید.)

افرادی را می‌شناسم که مصاحبت با آنها برایم لذت‌بخش است.
(ساعت ۱)

من نمی‌خواهم کسی را بازور وارد زندگی ام کنم. (ساعت ۲)
وقتی کسی را می‌بینم که احساس می‌کنم می‌توانیم دوستان خوبی برای
هم باشیم، فوراً متوجه می‌شوم. (ساعت ۳)
معمولًا وقتی من از کسی خوشم می‌آید، او هم از من خوشش می‌آید.
(ساعت ۴)

(مقاومت شما تابه حال به مقدار زیادی از بین رفته است. رابطه ارتعاشی تان
واقعاً بهبود یافته است بنابراین ادامه دهید...)

من واقعاً برای پیدا کردن کسی زیاد تلاش نمی‌کنم. (ساعت ۵)
در اطراف من افراد خوبی پیدا می‌شوند. (ساعت ۶)
افرادی هم وجود دارند که به دنبال دوستانی مثل من هستند. (ساعت ۷)
وقتی من احساس بهتری دارم، افرادی که احساس بهتری دارند در
زندگی ام ظاهر می‌شوند. (ساعت ۸)
راههای زیادی برای دیدن افراد جدید وجود دارد. (ساعت ۹)
من از مصاحبت افراد مختلف لذت می‌برم. (ساعت ۱۰)
در مقاطع مختلف توانسته ام دوستان خوبی پیدا کنم. (ساعت ۱۱)

(حالا شما در همانگی هستید بنابراین این عبارت را داخل دایره کوچک
بنویسید): من از پیدا کردن دوستان جدیدی که در حال وارد شدن به زندگی ام
هستند، هیجانزدهام.

موقعیت مربوط به همکاران: من در دفتر کارم همکار غیر قابل تحملی دارم. او حرفهای خوبی برای گفتن ندارد و دانمای خواهد حرف بزند. او از شغلش راضی نیست و دانم گلایه می‌کند. زندگی کوتاه‌تر از آن است که بخواهم با چنین شخصی وقتی را سپری کنم. من احساس ناشکیابی می‌کنم. من احساس بی‌حوصلگی می‌کنم.

عبارت مربوط به آنچه نمی‌خواهم: من نمی‌خواهم با چنین فرد بداخلاتی همکار باشم.

عبارت مربوط به آنچه می‌خواهم: من می‌خواهم وقتی را با افراد بهتری سپری کنم.

اولین تلاش من برای قرار گرفتن روی گردونه (شما می‌توانید احساس کنید که با این عبارت به خواسته‌تان نزدیک‌تر می‌شوید یا از آن دور‌تر): من آرزو می‌کنم که او زودتر از اینجا برود. (روی گردونه قرار نمی‌گیرد) من آرزو می‌کنم که یکی از ما دو نفر به جای دیگری مستقل شویم. (روی گردونه قرار نمی‌گیرد)

من دوست دارم احساس خوبی در محل کارم داشته باشم. (روی گردونه قرار می‌گیرد)

(این عبارت با خواسته شما همانگی ارتعاشی بیشتری دارد. بنابراین آن را روی موقعیت ساعت ۱۲ دایره بنویسید.)

من از بسیاری از کارهایی که در طول روز انجام می‌دهم لذت می‌برم.
(ساعت ۱)

من در کاری که انجام می‌دهم مهارت کافی دارم. (ساعت ۲)

(ارتعاشتان بهتر شده است بنابراین ادامه دهید تا این ارتعاش بهتر و احساسات خوب واقعاً غالب شوند.)

من دوست دارم به خودم نشان دهم که توانایی نمرکز را دارم.

(ساعت ۳)

اغلب، وقتی خواسته‌ام از دیگران واضح باشد، آنها به حرفم گوش می‌دهند. (ساعت ۴)

پیدا کردن عبارات همانگ با خواسته‌ام به من هیچ صدمه‌ای نخواهد زد. (ساعت ۵)

او شخص با اراده‌ای است. (ساعت ۶)

من واقع‌آئم دانم که همکارم با چه مسائلی رو به روز است. (ساعت ۷)
من خوشحالم از اینکه زندگی ام این قدر خوب سپری می‌شود.
(ساعت ۸)

بسیاری از دوستان من افراد شادی هستند. (ساعت ۹)

اگر بخواهم، می‌توانم با افراد خوبی همکاری کنم. (ساعت ۱۰)

من قصد دارم تلاش بیشتری برای رسیدن به تعادل بکنم. (ساعت ۱۱)

(و در دایره وسط بنویسید): من مشتاقم که رابطه‌مان بهبود پیدا کند.

موقعیت مربوط به بازیگری: من حتی وقتی دختر کوچکی بودم می‌خواستم بازیگر شوم. من در کلاس‌های بازیگری شرکت کرده‌ام و متوجه شده‌ام که استعداد این کار را دارم. من در چند کار بازی کرده‌ام اما کارهایی نبودند که برایم هیجان‌انگیز باشند. بازیگری کار سختی است. افراد زیادی هستند که می‌خواهند به بازیگری روی بیاورند و این برای من ناامیدکننده است. شاید باید بازیگری را

فراموش کنم و به دنبال شغل دیگری باشم. من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس یائس می‌کنم.

عبارت مربوط به آنچه نمی‌خواهم: من نمی‌خواهم این قدر سخت کار کنم و نتیجه‌ای نگیرم.

عبارت مربوط به آنچه می‌خواهم: من می‌خواهم نقش بسیار خوبی بازی کنم.

اولین نلاش من برای قرار گرفتن روی گردونه (شما می‌توانید احساس کنید که با این عبارت به خواسته‌تان نزدیک‌تر می‌شوید یا از آن دور‌تر): من تقریباً هر روز به کلاس بازیگری می‌روم، ولی نتیجه‌ای نمی‌گیرم.
(روی گردونه قرار نمی‌گیرد)

به نظر می‌رسد افراد فقط به فکر سوءاستفاده از من هستند. (روی گردونه قرار نمی‌گیرد)

اجرای هفته قبل من واقعاً جالب بود. (روی گردونه قرار می‌گیرد)

(این عبارت با خواسته شما همانگی ارتعاشی بیشتری دارد. بنابراین آن را روی موقعیت ساعت ۱۲ دایره بنویسید.)

دوست دارم که با افراد جالب ملاقات داشته باشم. (ساعت ۱)

من می‌توانم احساس کنم که کار خوبی انجام داده‌ام. (ساعت ۲)

شاید من برای این کار مناسب نباشم. (ساعت ۳)

من واقعاً دوست دارم که اگر در این کار مهارت دارم، انتخاب شوم.
(ساعت ۴)

بسیاری از بازیگران معروف از همین جا شروع کرده‌اند. (ساعت ۵)

هر روز به تجربیاتم افزوده می‌شود. (ساعت ۶)

آنقدر در کلاس بازیگری شرکت کرده‌ام که الان هیچ نرسی ندارم.

(ساعت ۷)

من می‌توانم احساس کنم که به هدفم نزدیک و نزدیک‌تر می‌شوم.

(ساعت ۸)

من احساس می‌کنم که اعتماد به نفس بالا رفته است. (ساعت ۹)

من فکر می‌کنم در این کار مهارت کسب کرده‌ام. (ساعت ۱۰)

من دوست دارم بازیگر باشم. (ساعت ۱۱)

(ارتعاش خواسته و باورهایتان در این لحظه هماهنگ شده‌اند. بنابراین در دایره و سط بنویسید)؛ از نقش جدیدی که به من پیشنهاد می‌شود، لذت می‌برم.

وقتی مدتی بر چیزهای ناخواسته متمرکز می‌شوید و بنابراین ارتعاشاتی را که با خواسته‌هایتان هماهنگ نیستند فعال می‌کنید، بسیار سخت است که توجه‌تان را به آنچه می‌خواهید بدهدید. اما شما باید راهی پیدا کنید تا تمرکز‌تان را تغییر دهید و با این کار تجربیات متفاوتی خلق کنید. این تکنیک برای همین منظور طراحی شده است. این تکنیک کمک می‌کند تا از جایی که هستید حرکت کنید و ارتعاشتان را بهتر و بهتر کنید. این تکنیک مقاومت شمارا از بین خواهد برد.

هرگاه بر چیزی متمرکز شوید و آن را روی کاغذ بنویسید، قدرت تمرکز‌تان افزایش پیدا می‌کند. کشیدن یک دایره بزرگ بر قصد آگاهانه شما برای نمرکز تأکید دارد. با عباراتی که دور دایره می‌نویسید، ارتعاشتان بهتر و بهتر می‌شود. ما می‌خواهیم که شما این تکنیک را در مورد هر موضوعی به کار ببرید. این تکنیک را برای بهبود موقعیتها و روابط، جذب پول بیشتر، و رسیدن به وضعیت جسمانی بهتر استفاده کنید. این تکنیک می‌تواند زندگی شمارا متحول کند.

٣٩ فصل

تکنیک پیدا کردن جایگاه احساسی مناسب

تکنیک پیدا کردن جایگاه احساسی، مفیدترین تکنیکی است که شمارا از ارتعاشی که ساطع می‌کنید آگاه می‌کند، و کمک می‌کند تا از آنچه جذب می‌کنید آگاه شوید. در این تکنیک با استفاده از تخیلاتتان و انمود می‌کنید که آرزویتان برآورده شده است و الان جزئیات آن را نجربه می‌کنید.

وقتی شما بر احساس ناشی از تجلی آرزویتان متعرکز هستید، نمی‌توانید در همان لحظه فقدان آن را احساس کنید. بنابراین، با تمرین شما می‌توانید از نظر احساسی به جایگاه بالایی برسید، و حتی اگر آرزویتان تابه حال متجلی نشده است، ارتعاشی ساطع کنید که گویی متجلی شده است – و در آن صورت باید متجلی شود.

در این تکنیک، هدف شما استفاده از تخیلاتی است که باعث ساطع شدن ارتعاشاتی از شما می‌شود که باعث تجلی آرزویتان می‌گردند. هدف شما به وجود آوردن تخیلاتی است که احساس خوب به شما می‌دهند. هدف شما پیدا کردن آن جایگاه احساسی است که گویی به آرزویتان رسیده‌اید.

شما می‌توانید از یک تکنیک یادآوری استفاده کنید، و زمانی را که احساس

خیلی خوبی داشتند. به یاد بیاورید. شما می‌توانید تصور و یا وانمود کنید که این آرزو برایتان متجلی شده است، یا می‌توانید بر کسی منمرکز شوید که الان چیزی که شما می‌خواهید را در زندگی دارد – وقتی شما بر جزئیات آرزویتان منمرکز می‌شوید، ماهیت ارتعاشی آن در درونتان فعال خواهد شد. وقتی شما ارتعاش متجلی شدن آرزویتان را ساطع می‌کنید، طولی نمی‌کشد که آن را تجربه می‌کنید. هرچه بیشتر این تکنیک را به کار ببرید، در آن مهارت بیشتری پیدا می‌کنید. وقتی شما وانمود می‌کنید و یا آگاهانه به خاطر می‌آورید، ارتعاشات جدیدی را فعال می‌کنید – و جایگاه جذبیتان تغییر می‌کند. وقتی جایگاه جذبیتان تغییر می‌کند، موضوع مورد تمرکز تان به تجربیات زندگی نان وارد خواهد شد.

این تکنیک زمانی بهتر اثر می‌کند که احساسات بین این طیف احساسی قرار داشته باشند:

۱. ناشکیباشی
۲. استیصال
۳. نامیدی
۴. شک
۵. نگرانی
۶. سرزنش
۷. یأس
۸. خشم

موقعیت مربوط به ازدواج: من هنوز همسرم را دوست دارم، اما رابطه‌مان مثل گذشته نیست. او ایل ازدواجمان برای دیدن او در پایان روز بی‌قراری می‌کردم. و حالا در پایان روز از اینکه باید به خانه برگردم احساس خوبی ندارم. او از همه چیز گله‌مند است و مرا به خاطر هر کاری سرزنش می‌کند. من نمی‌خواهم از او جدا شوم، اما زندگی کردن با او دیگر برایم جالب نیست. من

احساس نامیدی می‌کنم. من احساس بدینی می‌کنم.

تکنیک یادآوری: من اولین روز دیدارمان را به یاد می‌آورم. او همه توجه را به خود اختصاص داده بود. من نگاههای او را دوست داشتم. من به خاطر می‌آورم که او بادقت به حرشهای من گوش می‌کرد. من فوراً متوجه شدم که او کسی است که می‌توانم سالهای زیادی با او زندگی کنم ...

(به خاطر اوردن چیزی از گذشته که احساس خوبی به شما داده است یک ابزار قدرتمند برای بهبود ارتعاشتان است چون وقتی آن زمانها را به یاد می‌آورید، ارتعاش آن زمان را در خود فعال می‌کنید. همچنین شما نمی‌توانید به طور همزمان بر آنچه در حال رخ دادن است و بر آنچه تابه حال رخ داده است متمرکز شوید.)

تکنیک تعجم کردن: من تعجم می‌کنم که در حال ترک کردن دفتر کارم هستم و خوشحالم از اینکه کارهایم را به خوبی انجام داده‌ام. سوار اتومبیل می‌شوم. من به اتومبیل افتخار می‌کنم، واقعاً زیباست. ضبط صوت را روشن می‌کنم، و موزیک مورد علاقه همسرم شروع به نواختن می‌کند. من لبخند می‌زنم چون می‌دانم که روز گذشته او اتومبیل را می‌راند و این موزیک را گوش می‌کرد. من خوشحالم از اینکه به خانه برمی‌گردم و او را می‌بینم. او دختر خوش قلبی است که همیشه احساس خوبی به من می‌دهد. من مرد خوشبختی هستم ...

(توجه کنید که شما سعی نمی‌کنید باعث شوید چیزی به وقوع بپیوندد. شما سعی نمی‌کنید همسرتان را تغییر دهید. شما فقط به یک دلیل تعجم می‌کنید: برای اینکه وقتی بر چیزی که برایتان اهمیت دارد متمرکز می‌شوید، احساس خوبی داشته باشید. این تعجم، حتی اگر کاملاً غیر واقعی باشد، رابطه بین ارتعاشی که اخیراً در مورد همسرتان ساطع کرده‌اید و ارتعاش آرزوهایتان در مورد همسرتان را تغییر می‌دهد. همه چیز شروع به بهبود یافتن می‌کند، و شما احساس بسیار خوبی خواهید داشت).

موقعیت مربوط به فراوانی مالی؛ من و همسرم هر دو سالها کار کردی‌ایم و مقداری پول پس انداز کردی‌ایم – پول زیادی نیست، اما برای یک سال آینده‌مان کافی است. ما ایده‌های بسیار خوبی برای تجارت داریم و دوستی داریم که می‌تواند پول کافی برای شروع به ما بدهد. اما حالا، بعد از دو سال ما هنوز از پس اندازمان برای زندگی استفاده می‌کنیم و پس اندازمان در حال تمام شدن است. من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس نامیدی می‌کنم.

تکنیک یادآوری؛ من اولین فیش حقوقی ام و احساس خوبی که به من می‌داد را به یاد می‌آورم. من هیچ صور تحسابی نداشتم و آن پول واقعاً به من احساس ثروتمند بودن می‌داد. من به یاد می‌آورم که بسیار هیجان‌زده بودم از اینکه هر ماه حقوق زیادی می‌گرفتم ...

(یادآوری خاطره‌ای که احساس خوبی می‌دهد تکنیک بسیار مؤثری است چون چیزی است که واقعاً برای شما اتفاق افتاده است، بنابراین ماهیتی حقیقی یا واقعی دارد، و باورش می‌کنید. وقتی شما خاطره‌ای از گذشته را به یاد می‌آورید و باورهایی که با آرزوی فعلی تان هماهنگند را فعال می‌کنید، در هماهنگی ارتعاشی با آرزویتان قرار می‌گیرید).

تکنیک تجسم؛ من در حال نوشتمن آخرین چک بدھی ام به دوستمان، که برای شروع تجارت‌مان به ما پول قرض داده بود، هستم. او متعجب و خوشحال است که ما به این زودی بدھی اش را پرداخت می‌کنیم. من می‌توانم تصور کنم که همسرم از اینکه چک را به او می‌دهد، چقدر خوشحال است. آنها دوستان بسیار خوبی هستند. از اینکه دوستمان روی حرف ما حساب می‌کند حس خوبی دارم. این نازه شروع کار است. تجربه‌های بسیار زیادی پیش دو داریم ...

(شما نمی‌توانید در آن واحد هم بر خواسته‌تان و هم بر آنچه نمی‌خواهید متصرکز باشید. با تجسم آگاهانه سناریویی که احساس خوبی به شما می‌دهد، شما

فوراً توجه تان را از چیزهای ناخواسته منحرف می‌کنید، و ارتعاشتان به سرعت تغییر می‌کند و به هماهنگی ارتعاشی با آرزوها یتان می‌رسید).
اگر شما واقعاً قدرت ارتعاشتان را درک کنید، هرگز دوباره بر چیزهای ناخواسته منمرکز نمی‌شوید.

موقعیت مربوط به سیاره زمین: سیاره زمین ناپایدار به نظر می‌رسد. تعداد زیادی زمین لرزه، سیل، آتش‌نشان، و رانش زمین اتفاق می‌افتد که خرابی زیادی به جا می‌گذارد. من نمی‌خواهم خانواده‌ام از خانه بیرون بیایند چون ممکن است اتفاق بدی برایشان رخ دهد و مارا از هم جدا کند. من احساس نگرانی می‌کنم.
من احساس ناامنی می‌کنم. من احساس ترس می‌کنم.

نکنیک یادآوری: به خاطر می‌آورم که بچه بودم و در خانه با پدر و مادرم زندگی می‌کردم. دو درخت یاس در حیاط جلوی خانه‌مان داشتیم. ما با پتو و چادر در حیاط، خانه درست می‌کردیم و ساعتهای زیادی را در آن به بازی با اسباب بازی‌هایمان می‌پرداختیم ...

(شما می‌دانید که لزوماً باید مسائل دنیا را حل کنید – یا حتی مسائل زندگی خودتان را. فقط با یادآوری یک لحظه خوشایند از گذشته، می‌توانید ارتعاش خوشبختی را در خود دوباره فعال کنید، و وقتی دائم احساس خوشبختی کنید، هیچ چیز دیگری به جز خوشبختی در تجربیات زندگی تان نخواهد داشت).

نکنیک تجسم: من خودم، همسرم و بچه‌هایم را می‌بینم که مقابل بک هتل زیبا از اتوبیل پیاده می‌شویم. هتل معروفی نیست، اما ما هر سال به آنجا می‌رویم. بچه‌ها همیشه مثبت‌اند که به اینجا بیایند چون فرصت بازی و تفریح بیشتری در اینجا دارند. این محیط زیبا برای همه ما آرامش‌بخش است. ما بدون هیچ محدودیتی هر کاری که بخواهیم انجام می‌دهیم.

(وقتی شما مراقب احساستان هستید و اندیشه‌هایتان را بر اساس احساستان انتخاب می‌کنید، می‌توانید ارتعاشاتتان و رابطه بین آرزوها و باورهایتان را کنترل

کنید.)

بسیاری از افراد معتقدند که روزیا پردازی با تجسم کردن، استفاده بیهوده از زمان است. ولی ما آن را استفاده از سیستم راهنمای عاطفی به منظور جهت دادن به اندیشه‌ها و تغییر جایگاه جذباتان می‌دانیم.

تفاوت زیادی بین یادآوری و تجسم وجود ندارد چون در دو مورد موضوع مورد توجه شما آن چیزی نیست که الان در زندگی تان وجود دارد. وقتی تمرکز تان را آگاهانه از واقعیت فعلی زندگی تان منحرف می‌کنید، ارتعاشی رافعال می‌کنید که واقعیت متفاوتی را به زندگی تان جذب می‌کند. اما اگر دانمای توجه تان را فقط به واقعیت موجود بدھید، هیچ چیزی عوض نخواهد شد.

فصل ۴۰

تکنیک اعتماد به قانون جذب

تصور کنید مالک یک کارخانه بزرگ هستید و افراد زیادی در کارخانه شما کار می‌کنند. شما شخصاً با هیچ‌کدام از این افراد سروکار ندارید، بلکه مدیری دارید که آنها را سرپرستی می‌کند. هرگاه می‌خواهید که کاری انجام شود، آن را با مدیر تان مطرح می‌کنید و او پاسخ می‌دهد: به من اعتماد کن، من همه چیز را رو به راه می‌کنم. و او واقعاً این کار را می‌کند.

احتمالاً شما هم دوست دارید چنین مدیری داشته باشید. و ما به شما می‌گوییم که شما هم مدیری به نام قانون جذب دارید که بسیار قابل اعتمادتر و قدر تمندتر است.

کلید موفقیت این تکنیک این است که خواسته‌های شما باید با توقع برآورده شدن آنها ساطع شود. شما باید به قانون جذب اعتماد کنید چون هرگز هیچ خواسته‌ای را بی‌جواب نخواهد گذاشت.

این تکنیک زمانی بهتر اثر می‌کند که احساسات بین این طیف احساسی فرار داشته باشند:

۱. ناشکیباپی

۲. استیصال
۳. ناامیدی
۴. شک
۵. نگرانی
۶. سرزنش
۷. پاس
۸. خشم

موقعیت مربوط به همسایه‌ها: من از همسایه‌هایم راضی بودم، اما مدنی است که همسایه‌های بدی به اینجا نفل مکان کرده‌اند. آنها سگشان را در حیاط می‌شویند، و سه چهار اتومبیل فراشه در حیاط پارک کرده‌اند. من از اینکه باید چنین همسایه‌هایی را تحمل کنم عصبانی هستم. من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم.

اما حالا، می‌دانم که مدیری نوانا، با کفايت و مشناق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

من دوست دارم این سگ جای دیگری غیر از حیاط برای شستشو پیدا کند.

من دوست دارم اتومبیلهای قراشه به جای دیگری متقل شوند.
من دوست دارم روابط خوبی با همسایه‌هایم داشته باشم.
من می‌خواهم با افتخار در این خیابان زندگی کنم.
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی من شکرم.

موقعیت مربوط به تعمیر خانه: خانه ما در ابتدا هم خوش ساخت نبود و حالا

ده سال از عمرش می‌گذرد و همه دیوارهایش در حال فرو ریختن است. هر وقت به گوشه و کنار خانه نگاهی می‌اندازم متوجه می‌شوم که بخشی از آن نیاز به تعمیر دارد. من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس درماندگی می‌کنم.
اما حالا، من می‌دانم که مدیری توانا، باکفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

لطفاً یک تعمیرکار ماهر، با استعداد و خوش سلیقه پیدا کن.
لطفاً لوازم مورد نیازم را با قیمت‌های مناسب پیدا کن.
من می‌خواهم به مزایای این ملک قدیمی بی برم.
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی مشکرم.

موقعیت مربوط به فرزندان: من یک دختر بزرگ دارم که همیشه ناراحتمن می‌کند. هر قدر از وقت را به او اختصاص می‌دهم باز هم از نظر او کافی نیست. وقتی با او هستم، زمان را به گلایه کردن از من سپری می‌کند. من خوبی پر مشغله‌ام و وقت کافی برای او ندارم. اما بودن با او واقعاً برایم جالب نیست چون خوبی از من گلایه می‌کند. من احساس گناه می‌کنم. من احساس ناامیدی می‌کنم.
اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، باکفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

بهترین دیزگیهای شخصیتی دخترم را برای من آشکار کن.
بهترین دیزگیهای شخصیتی مرا برای دخترم آشکار کن.
لحظات خوبی که با هم داشتیم را در طول روز به یاد هر دوی ما بیاور.
برنامه‌های خوبی برای با هم بودنمان طراحی کن.

به این جزئیات که وقت زیادی را از من می‌گیرد توجه کن.
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی متشرکم.

موقعیت مربوط به فراوانی مالی: من و همسرم سالها کار کرده‌ایم و مقداری پول پس‌انداز کرده‌ایم – پول زیادی نیست، اما برای یک سال آینده‌مان کافی است. ما ابده‌های بسیار خوبی برای تجارت داریم و دوستی داریم که می‌تواند بول کافی برای شروع به ما بدهد. اما حالا، بعد از دو سال ما هنوز از پس‌اندازمان برای زندگی استفاده می‌کنیم و پس‌اندازمان در حال تمام شدن است. من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس نالمیدی می‌کنم.
اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

لطفاً مشتریان دائمی و فراوان برای ما بفرست.
به تجارت‌مان برکت بده.

برای انجام کارهای مناسب به ما انگیزه بده.
به دوستمان کمک کن تا بیاز ما را برای کمکش احساس کند.
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی متشرکم.

موقعیت مربوط به تنها‌یی: من دوستان زیادی ندارم. در واقع، من حتی یک دوست صمیمی هم ندارم و ادامه زندگی به این صورت برایم جالب نیست. در گذشته دوستانی داشتم، اما با هیچ‌کدام از آنها صمیمی نبودم. به نظر می‌رسد دیگران فقط می‌خواهند از من سوه استفاده کنند، و وقتی به آنها احتیاج دارم، در کنارم نیستند. من احساس نالمیدی می‌کنم. من احساس تنها‌یی می‌کنم.
اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من

می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

لطفاً شرایطی را برابر مهیا کن که بتوانم دوستان خوبی پیدا کنم.
افرادی را که می‌توانند دوستان خوبی برای من باشند، سر راهم قرار
بده.

من دوستانی شاد، با اعتماد به نفس و با وفا می‌خواهم.
من دوست دارم این شرایط خیلی زود برابر مهیا شود.
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی مشکرم.

موقعیت مربوط به والدینی که دخالت می‌کنند: من بیشتر از ده سال است که با والدینم زندگی نکرده‌ام، اما مادرم هنوز فکر می‌کند که باید به من بگوید چه کار
بکنم، بنابراین از مادرم دوری می‌کنم چون نمی‌خواهم تحت سلطه کسی باشم. و در آن صورت او را عصیانی می‌کنم. من احساس می‌کنم که مورد سرزنش قرار
می‌گیرم. من احساس نگرانی می‌کنم.

اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من
می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها
پاسخ می‌دهد:

لطفاً به مادرم یادآوری کن که من بزرگ شده‌ام.
لطفاً به مادرم توانایی‌های مرا یادآوری کن.
لطفاً همه ناراحتی‌های مادرم را از بین ببر.
توجه مادرم را به کارهای مفیدی که می‌تواند انجام دهد جلب کن.
به مادرم کمک کن تا از میزان عشق من نسبت به خودش آگاه شود.
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی مشکرم.

موقعیت مربوط به بازیگری: من حتی وقتی دختر کوچکی بودم می خواستم بازیگر شوم. من در کلاس‌های بازیگری شرکت کرده‌ام و متوجه شده‌ام که استعداد این کار را دارم. من در چند کار بازی کرده‌ام، اما کارهایی نبودند که برایم هیجان‌انگیز باشند. بازیگری کار سختی است. افراد زیادی هستند که می خواهند به بازیگری روی بیاورند و این برای من ناامیدکننده است. شاید باید بازیگری را فراموش کنم و به دنبال شغل دیگری باشم. من احساس ناامیدی می کنم. من احساس یأس می کنم.

اما حالا می دانم که مدیری توانا، با کفايت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می آورم و می دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می دهد:

کلاس‌های بازیگری خیلی خوب برای من پیدا کن.

مهارت‌های مرا به گوش همه برسان.

مربيانی که توانایی مرا بالا می بردند سو راهم قرار بده.

از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می دهی مشکرم.

موقعیت مربوط به تعادل مالی: به نظر می رسد من هرچه پول در می آورم باید خرج کنم. گاهی هزینه‌هایم خیلی بالا می رود. هم‌سرم هم کار می کند. اما باز هم تعادل مالی نداریم و هرچه بجهه‌ها بزرگ‌تر می شوند، هزینه‌هایشان هم بالاتر می رود. من احساس نگرانی می کنم. من احساس ناامیدی می کنم.

اما حالا می دانم که مدیری توانا، با کفايت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می آورم و می دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می دهد:

بین درآمد و هزینه‌هایم تعادل برقرار کن.
مارا به سمت تصمیمات مالی خوب هدایت کن.
گهگاه زندگی خوبی که با همسرم داریم را به ما یادآوری کن.
درآمد من و همسرم را افزایش بده.
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی متشرکم.

موقعیت مربوط به امنیت مالی: من و همسرم در همه طول زندگی‌مان کار کرده‌ایم. ما همیشه مراقب نحوه خروج کردنمان بوده‌ایم چون می‌دانستیم که روزی بازنیسته می‌شویم. پس‌مان که در بازار بورس کار می‌کند، از ما خواست که پولی برای سرمایه‌گذاری در بازار بورس به او بدهیم و با این کار موجودی‌مان را برای سالهای بازنیستگی افزایش دهیم. بنابراین ما پول را به منظور سرمایه‌گذاری به او دادیم و حالا همه آن از بین رفته است. من نمی‌دانم که در زمان بازنیستگی چه کار باید بکنیم. من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس خشم می‌کنم. من احساس نالمتنی می‌کنم. من احساس نرس می‌کنم.
اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفاایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

به ما کمک کن تا دوباره احساس ثروتمند بودن کنیم.
راهی برای چند برابر کردن سرمایه‌مان پیدا کن.
مزایای وضعیت فعلی‌مان را به ما یادآوری کن.
برای شروع یک کار پر درآمد به ما انگیزه بده.
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی، متشرکم.

موقعیت مربوط به سفر: من احساس محدودیت می‌کنم، به نظر می‌رسد من فقط می‌توانم بخش کوچکی از این دنیا را ببینم. مکانهای زیادی وجود دارند که من دوست دارم ببینم، اما نمی‌توانم کارم را تعطیل کنم و به سفر بروم. من احساس خستگی می‌کنم. من احساس ناامیدی می‌کنم.

اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفايت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

بول کافی برای اولین سفرم به من بده.
شرایط را برای سفری خوب و ارزان برايم مهیا کن.
اطلاعات کافی در مورد جاهای دیدنی دنیا به من بده.
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی متشرکرم.

موقعیت مربوط به محیط زیست: من می‌ترسم از اینکه سیاره‌مان را نابود کنیم، هو اصلاً تمیز نیست. شمانمی‌توانید با خیال راحت آب بنوشید چون سمی است. بسیاری از ماهیها مرده‌اند. کوههای یخ در حال ذوب شدن هستند. من احساس خشم می‌کنم. من احساس ناامنی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم. اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفايت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

آب آشامیدنی خالص برای ما مهیا کن.
هوای سالم و تمیز به سیاره ما بده.
شواهدی دال بر سلامتی سیاره زمین به من نشان بده.
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی متشرکرم.

موقعیت مربوط به دولت: من از بی کفایتی دولت خسته شده‌ام. من بسیاری از وقت را در اداره‌های دولتی سپری می‌کنم. در حالی که گاهی با تلفن هم می‌توانند پاسخگو باشند، ما به سیستم دولتی بهتری نیاز داریم. من به آینده بدین هستم. من احساس ناشکیابی می‌کنم.

اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفايت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

افراد با کفایتی در سیستم دولتی ما قرار بده.
افرادی در دولت ما قرار بده که نیازهایمان را درک کنند.
گهگاه مزایای دولت کنونی را به من یادآوری کن.
به دولتمان کمک کن تا بهتر کشور را اداره کند.
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی مشکرم.

موقعیت مربوط به بی کفایتی مالی دولت: دولت ما در مورد مسائل مالی بسیار غیر مؤثر عمل می‌کند. اگر به پول نیاز داشته باشد فوراً از مردم جمع آوری می‌کند. پول را بی حساب خرج می‌کند و بعد شکوه می‌کند که پول کافی نداریم. چه آشفته بازاری! من احساس نالمیدی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم. اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفايت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

افراد مسئولتری در سیستم دولتی ما قرار بده.
برنامه‌ای طراحی کن تا مابهله بیشتری از مالیات‌ها بیان ببریم.

مدارکی دال بر باکفایتی دولتم به من نشان بده.
رهبران را در جایگاهی قرار بده که بتوانند کشور را بهتر اداره کنند.
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی مشکرم.

موقعیت مربوط به افتخار ملی؛ وقتی من بجه بودم در مورد کشورم احساس غرور می‌کردم، از شنیدن سرودهای ملی به هیجان می‌آمدم و با علاقه فراوان به داستانهای مربوط به ملتمن گوش می‌دادم. اما الان دیگر به کشورم افتخار نمی‌کنم. من احساس خوبی در مورد تصمیماتی که دولتم اتخاذ می‌کند ندارم. من احساس نالمیدی می‌کنم. من احساس خشم می‌کنم.
اما حالاً می‌دانم که مدیری توانا، باکفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

رهبران را در جایگاهی قرار بده که به خواسته‌های مردم رسیدگی کنند.
عشق به کشورم را دوباره در من زنده کن.
اطلاعات کافی در مورد رهبران کشورم به من بده.
به رهبرانم بادآوری کن که مسئول ما هستند.
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی مشکرم.

وقتی برای اولین بار این بازی را انجام می‌دهید، ممکن است اعتماد کافی به مدیر کائنات نداشته باشد. و البته اگر شک شما بر آرزویتان غلبه کند، حق با شماست و شما هبیج مدرکی دال بر تجلی آرزویتان را خواهید دید.
اگر به مرور زمان که این بازی را انجام می‌دهید به مدیر کائنات اعتماد بیشتری پیدا کنید و شکتان از بین برود، مدارکی دال بر قدرت ذهستان خواهید دید. بسیار هیجان‌انگیز است که شما به قدرت ذهستان پی بیرید.

قصد ما فقط این است که شما به ابزار نامحدودی که برای نجلى آرزوها یتان در دسترس دارید پس ببرید و اعتماد به قانون جذب یکی از آن ابزار است. به مرور زمان، این تکنیک درک شمارا از زندگی تغییر خواهد داد – و وقتی درک شما از زندگی تان تغییر کند، زندگی تان تغییر خواهد کرد.

فصل ۴۱

تکنیک سلامتی دوباره

برای انجام این تکنیک در جای راحتی دراز بکشید – هرچه راحت‌تر باشد، بهتر است. ۱۵ دقیقه را برای این تکنیک در نظر بگیرید و در این مدت کسی نباید مراحتان شود.

این تکنیک زمانی بهتر اثر می‌کند که احساسات بین این طیف احساسی قرار داشته باشند:

۱. ناشکیباپی
۲. استیصال
۳. ناامیدی
۴. شک
۵. نگرانی
۶. سرزنش
۷. یاس
۸. خشم

- ٩. انتقام
- ١٠. نفرت / کینه
- ١١. حادث
- ١٢. ناامنی / گناه / بی ارزشی
- ١٣. ترس / غم / افسردگی / ناامیدی / ناتوانی

حالا عبارات زیر را جایی بنویسید که وقتی دراز می‌کشید به آسانی بتوانید آنها را بخوانید. آنها را به آرامی به خودتان بگویید.

- سلامتی و ضعیت طبیعی بدن است.
- گرچه من نمی‌دانم برای سلامتی جسم چه کار باید بکنم، جسم می‌داند.
- من میلیارد ها سلول با شعور دارم که می‌دانند چطور خودشان را به تعادل برسانند.
- وقتی بیماری من شروع شد، من آنچه الان می‌دانم را نمی‌دانستم.
- اگر آنچه الان می‌دانم را می‌دانستم، بیماری اصلاً شروع نمی‌شد.
- من نمی‌خواهم دلیل این بیماری را بدانم.
- من نمی‌خواهم چگونگی تجربه این بیماری را توضیح دهم.
- من به آرامی این بیماری را رهایی می‌کنم.
- مهم نیست که این بیماری چگونه شروع شده است.
- طبیعی است که زمانی طول می‌کشد تا جسم با اندیشه‌هایم در مورد سلامتی هماهنگ شود.
- هیچ عجله‌ای برای این کار ندارم.
- خوشبختی و سلامتی جریان طبیعی زندگی است.
- بدنم می‌داند چطور باید این کار را بکند.

- موجود درون من از بدن فیزیکی ام کاملاً آگاه است.
- من در دستان قدر تمندی فرار دارم.
- سلولهایم آنجه برای بهبود نیاز دارند را طلب می‌کنند، و انرژی منبع به آن درخواستها پاسخ می‌دهد.
- حالا من آرام می‌شوم، تا اندیشه و جسم به هماهنگی برسد.
- تنها کار من آرام شدن و نفس کشیدن است.
- من این کار را به آسانی انجام می‌دهم ...

حالا فقط دراز بکشید و از آرامشتان لذت ببرید، بر تنفستان منمرکز شوید، دم و بازدم، دم و بازدم ... عمیق نفس بکشید. به خودتان فشار نباورید. سعی نکنید کاری انجام دهید. هیچ کار دیگری به جز آرام شدن و نفس کشیدن نباید انجام دهید.

شما خبلی زود احساس مور مور شدن در بدنتان خواهید داشت. لبخند بزنید و بدانید که این، انرژی منبع است که به درخواست سلولهای شما پاسخ می‌دهد. شما اکنون فرایند شفارا احساس می‌کنید. هیچ کاری برای کمک یا تشدید آن انجام ندهید. فقط آرام باشید و تنفس کنید – و به آن اجازه ورود دهید.

- احساس مور مور شدن و درد خفیف نشانه این است که انرژی منبع در حال پاسخ دادن به درخواست سلولهای من است.
- من با این احساس آرام هستم چون می‌دانم که نشانه شفاست.

حالا اگر می‌توانید، بخوابید. آرام باشید و نفس بکشید – و اعتماد کنید.

موقعیت مربوط به افت جسمانی: من احساس نگرانی می‌کنم از اینکه جسمم رو به افت است. من انرژی‌ای که قبلًا داشتم را ندارم و کارهایی را که قبلًا

از انجامشان لذت می‌بردم، نمی‌توانم انجام دهم. من در بدنم درد دارم، زانوها یم هنگام راه رفتن درد دارند، من نمی‌توانم مدت طولانی پیاده‌روی کنم. من می‌ترسم از اینکه هر روز بدتر و بدتر می‌شوم. من احساس نگرانی می‌کنم.

بدن من گوشت و استخوان و در عین حال ارتعاش است.

احساسی که در بدنم دارم در اثر ارتعاشاتم به وجود آمده است.

جسم من دائم در حال تغییر، و همیشه پاسخی به ارتعاش من است.

افت جسمانی مربوط به ارتعاش است و به گذشت زمان ربطی ندارد.

من با گذشت زمان ارتعاشاتم را بهبود می‌بخشم.

افت جسمانی نه طبیعی است و نه لازم.

من مجبور نیستم صبر کنم تا دیگران این را بدانند.

من می‌توانم همین حالا، و یا هر وقت دیگری، ارتعاش را تغییر دهم.

تغییر در ارتعاش باعث یک تغییر فوری در وضعیت جسمانی ام نخواهد شد.

تغییر در ارتعاش باعث یک تغییر فوری در وضعیت احساسی ام نخواهد شد.

من مشتاقانه ارتعاش را تغییر می‌دهم و متظر تغییر وضعیت جسمانی ام می‌شوم.

بهبود وضعیت احساسی ام برای الان کافی است.

من می‌توانم هماهنگی وضعیت جسمانی ام با وضعیت احساسی ام را حس کنم.

من می‌توانم تعادل انرژی را احساس کنم.

من می‌توانم لذتی که بدنم از تعادل انرژی می‌برد را حس کنم.

همه چیز در مورد من خوب است – و روز به روز بهتر می‌شود ...

اگر شما آگاهانه احساساتتان را در مورد جسمتان بهبود ببخشید، شرایط جسمانی تان بهبود پیدا خواهد کرد. به خاطر داشته باشید، تجلی همیشه به دنبال ارتعاش می‌آید و ۹۹/۹۹ درصد از فرایند آفرینش قبل از تجلی مادی آن انجام شده است.

بر وضعیت احساسی خود متمرکز شوید و آن را بهبود ببخشید، بهبود جسمانی به دنبال آن می‌آید. قانون این است! هیچ استثنایی برای آن وجود ندارد!

فصل ۴۲

بهبود وضعیت احساسی

چگونه این تکنیک را به کار ببرید: وقتی متوجه می‌شوید که یک احساس قوی منفی در خود دارید، مشخص کنید که آن احساس چیست. به عبارت دیگر، در مورد آنچه برایتان مزاحمت ایجاد کرده آگاهانه بیندیشید، تا وقتی که بتوانید احساسات را مشخص کنید.

این تکنیک در هر وضعیت احساسی که قرار داشته باشد مؤثر است، اما به خصوص وقتی که احساس بدی را تجربه می‌کنید، تأثیر بیشتری دارد.

به دو طرف این طیف احساسات توجه کنید، و از خود بپرسید: آیا احساس قدرت می‌کنم یا ناتوانی؟ ممکن است دقیقاً یکی از این دو احساس را نداشته باشید، اما می‌توانید تعیین کنید که احساساتان به کدام یک از آنها نزدیک‌تر است. به طور مثال، اگر پاسخ شما ناتوانی است، از خود بپرسید: آیا احساس من بیشتر شبیه ناتوانی است یا خشم؟ هنوز بیشتر شبیه ناتوانی است. پس از خود بپرسید: آیا احساس من بیشتر شبیه ناتوانی است یا نگرانی؟ با ادامه این کار، عاقبت می‌توانید به دقت احساسات را در مورد موقعیت فعلی تعیین کنید.

وقتی جایگاهتان را در طیف احساسی پیدا کردید، حالا اندیشه‌هایی را پسدا

کنید که در وضعیت احساسی فعلی احساس آرامش به شما بدهند. اگر اندیشه‌هایتان را بنویسید و یا با صدای بلند بگویید، مؤثرتر خواهند بود. وقتی آگاهانه شروع به نوشتن اندیشه‌هایی می‌کنید که مختصری احساس آرامش می‌دهند، شروع به رها کردن مقاومت خواهد کرد و در آن صورت می‌توانید جایگاهتان را در طیف احساسی بهبود ببخشید. به خاطر داشته باشید، یک احساس بهبود یافته به معنی رها کردن مقاومت است و رها کردن مقاومت به معنی پذیرش جریان خوشبختی است.

بنابراین، با استفاده از این طیف احساسی جایگاهتان را تعیین کنید، و عباراتی را پیدا کنید که شمارا به جایگاه کم مقاومت تری ببرد.

طیف احساسات شما:

۱. لذت / آگاهی / قدرت / آزادی / عشق / قدردانی

۲. هیجان

۳. اشتیاق / شور و شوق / شادی

۴. باور / توقع مثبت

۵. خوشبینی

۶. امیدواری

۷. رضایت

۸. بی حوصلگی

۹. بدبینی

۱۰. ناشکیباشی

۱۱. استیصال

۱۲. ناامیدی

۱۳. شک

۱۴. نگرانی

۱۵. سرزنش
۱۶. یأس
۱۷. خشم
۱۸. انتقام
۱۹. نفرت / کینه
۲۰. حسادت
۲۱. نامنی / گناه / بی ارزشی
۲۲. ترس / غم / افسردگی / نامیدی / ناتوانی

به خاطر داشته باشد، گرچه ممکن است شما همه طول روز را با احساس فعلی تان سپری کرده باشید، در روز بعد، حتی اگر مختصری بیبود در احساساتان متوجه شدید، جایگاه احساسی جدیدی برای خود در نظر بگیرید. اگر احساس منفی شما مختصر است، به سرعت می‌توانید به جایگاه بالاتری بروید. اگر احساس منفی شما اخیراً شروع شده است، به سرعت می‌توانید به جایگاه بالاتری بروید. اگر احساس منفی شدیدی را تجربه می‌کنید، و یا مشکلی دارد که سالها با شماست، تقریباً ۲۲ روز فرصت لازم دارد تا جایگاه احساسی تان را ببهد ببخشید. اما ۲۲ روز برای رسیدن به احساس قدرت از احساس ناتوانی مدت زیادی نیست، چون شما افرادی را می‌شناسید که سالهاست در جایگاه احساسی غم، نامنی، افسردگی و ناتوانی مانده‌اند.

حالا که شما می‌دانید هدفان فقط رسیدن به احساس بهتر است، توقع ما این است که این تکنیک شمارا از احساسات منفی‌ای که سالهاست با خود حمل کرده‌اید، رها کند. وقتی به آرامی و تدریجی احساس مقاومتی که سالها جمع کرده‌اید را رها می‌کنید، شروع به ببهد تدریجی تجربیات زندگی تان خواهد کرد... با از بین رفتن همه مشکلات در زندگی تان.

موقعیت مربوط به والدین که دخالت می‌کنند: من بیشتر از ده سال است که با والدین زندگی نکرده‌ام، اما مادرم هنوز فکر می‌کند که باید به من بگوید چه کار بکنم، بنابراین از مادرم دوری می‌کنم چون نمی‌خواهم تحت سلطه کسی باشم و در آن صورت او را عصبانی می‌کند. من احساس می‌کنم که مورد سرزنش قرار می‌گیرم. من احساس نگرانی می‌کنم.

هر کاری که انجام می‌دهم، مادرم از من خوشحال نمی‌شود. (ناتوانی)
من نمی‌خواهم او را بیسم، ولی وقتی او را نمی‌بینم احساس گناه می‌کنم.
(گناه)

مادرم همیشه از من ناامید شده است. (بی‌ارزشی)
هیچ چیز او را خوشحال نمی‌کند. هر کاری که انجام می‌دهم را
نمی‌پسندد. (بی‌ارزشی)
من از اینکه با او وقتی را سپری کنم، متنفرم. (نفرت)
بعد از اینکه او را می‌بینم، روزها طول می‌کشد تا بهood پیدا کنم. (نفرت)
من توجیح می‌دهم آنقدر از او دور شوم که نتواند مرا بییند. (انتقام)
شاید در آن صورت او دلش برای من تنگ شود و خوبیهای مرا به یاد
بیاورد. (انتقام)

او احتمالاً از رفتن من خوشحال خواهد شد. (خشم)
او احتمالاً شخص دیگری را برای آزارهایش پیدا می‌کند. (خشم)
امیدوارم که بتوانم راهی پیدا کنم تا بتوانم از اینجا فرار کنم. (ناامیدی)
مادرم باید به من روحیه بدهد، نه اینکه باعث فراموش شود. (سرزنش)
من امیدوارم که او تغییر کند. (ناامیدی)

مادر دوستم بسیار متفاوت از مادر من رفتار می‌کند. (ناامیدی)

رابطه ما اشکالهای زیادی دارد. (استیصال)

من نمی‌دانم که چه وقت باید رابطه‌مان را بهood ببخشیم. (استیصال)

ده سال است که تحت درمانیم، ولی اثر نداشته است. (استیصال)
او هیچ تلاشی نمی کند. (ناشکیابی)

او فکر می کند که مقصیر خرابی رابطه مان من هستم. (ناشکیابی)
او فکر می کند که همیشه حق با اوست و من اشتباه می کنم. (ناشکیابی)
او همیشه همین طور بوده است، و معتقدم که هیچ وقت تغییر نمی کند.
(بدبینی)

او هیچ وقت نمی تواند دیدگاه مرا هم ببیند. (بدبینی)
او هیچ وقت سعی نمی کند مسائل را از دیدگاه من هم ببیند. (بدبینی)

من باید او را همان طور که هست پذیرم. (رضایت)
من تنها کسی نیستم که این مشکل را دارم. (رضایت)
ممکن است وقتی ما هر دو بزرگتر شدیم، رابطه مان بهتر شود.
(امیدواری)

ممکن است با گذشت زمان او مرا درک کند. (امیدواری)
ممکن است با گذشت زمان هیچ کدام از ما برای دیگری در درسر ایجاد
نکنیم. (امیدواری)

من واقعاً می خواهم که مادرم مرا دوست داشته باشد. (امیدواری)
من می خواهم که مادرم مرا دوست داشته باشد. (امیدواری)
من می دانم که او فکر می کند با حرفهایش به من کمک می کند.
(امیدواری)

او ناآگاه است. (خوشبینی)
من احساس خوبی دارم از اینکه می دانم این مشکلات حل می شود.
(اشتباق)

زندگی من، تقریباً در همه بخشها بسیار خوب است. (شور و شوق)

وقتی دقت می‌کنم، متوجه می‌شوم که زندگی بسیار خوبی دارد. (شور و شوق)

من واقعاً به احساس خوبیم عشق می‌ورزیم. (شادی)

من می‌دانم که قرار است احساس خوبی داشته باشم. (قدرت)

من توانایی این را دارم که در مورد همه موضوعات احساس خوبی داشته باشم. (قدرت)

وظيفة مادرم نیست که احساس خوبی به من بدهد. (قدرت)

من نمی‌توانم نظر مادرم را در مورد هیچ چیزی عرض کنم. (قدرت)

من می‌توانم دیدگاه خودم را در مورد هر چیزی، حتی مادرم، کنترل کنم. (قدرت)

مادرم مرا به این دنیای شکفت‌انگیز آورده است. (قدردانی)

برای مادرم آرزوی برکت و سلامتی دارم. (عشق)

من زندگی‌ام را دوست دارم. و خوشحالم از اینکه اینجا هستم.
(قدردانی)

همه چیز در زندگی من خوب است. (آگاهی)

من احساس بسیار خوبی دارم. (الذت)

کارهای زیادی است که باید انجام دهم. (الذت، اشتباق، شور و شوق)

موقعیت مربوط به امنیت مالی؛ من و همسرم در همه طول زندگی‌مان کار کرده‌ایم. ما همیشه مراقب نحوه خرج کردنمان بوده‌ایم چون می‌دانستیم که روزی بازنشسته می‌شویم. پسرمان که در بازار بورس کار می‌کند، از ما خواست که پولی برای سرمایه‌گذاری در بازار بورس به او بدهیم و با این کار موجودی‌مان را برای سالهای بازنشستگی افزایش دهیم. بنابراین ما پول را به منظور سرمایه‌گذاری به او دادیم و حالا همه آن از بین رفته است. من نمی‌دانم که در زمان بازنشستگی چه کار باید بکنیم. من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس

نامیدی می‌کنم. من احساس خشم می‌کنم. من احساس ناامنی می‌کنم. من احساس ترس می‌کنم.

همه سرمایه ما از بین رفته است، و ما هیچ راهی نداریم تا دوباره آن را به دست بیاوریم. (ترس)

همه سرمایه‌ای که در طول سالها جمع کرده بودیم، طی چند روز از بین رفته است. (غم)

ما وقت کافی برای جمع کردن سرمایه مورد نیازمان در دوران بازنیستگی نداریم. (ناامنی)

این منصفانه نیست که بخی از افراد بسیار ثروتمند باشند و ما هیچ پولی نداشته باشیم. (نفرت)

من امیدوارم که آنها هم همه چیز خود را از دست بدھند. (انتقام)

این ناعادلانه است که بسیاری از مردم فقیر هستند. (خشم)

یک سری راهکارهای منطقی در این موقع باید وجود داشته باشد.
(نامیدی)

مانمی‌بایست به توصیه‌های همکاران پسرم گوش می‌کردیم.
(سرزنش)

آنها واقعاً به نفع مراجعه کنندگانشان کار نمی‌کنند. (سرزنش)

امیدوارم پسرم تا دیر نشده متوجه شود که با چه کسانی کار می‌کند.
(نگرانی)

هیچ راهی وجود ندارد تا در برابر این صدمات از خود محافظت کنید.
(شک)

مادرست داشتم بازنیستگی راحتی را تجربه کنیم. (نامیدی)
کارهای زیادی هستند که باید انجام دهیم، ولی وقت زیادی نداریم.
(استیصال)

من حدس می‌زنم که اکثر افراد دست از تلاش برمی‌دارند و تسليم
می‌شوند. (بدبینی)

به هر حال، ما موقعیت بهتری نسبت به اکثر افراد داریم. (رضایت)
ما در خانه زیبایی زندگی می‌کنیم. (رضایت)

هر دوی ما فعال بودن را دوست داریم. (رضایت)
فرصتهای زیادی پیش رو داریم. (امیدواری)

در حالی که انتظار نداریم، ممکن است اتفاق خوشابندی ما را غافلگیر
کند. (خوشبینی)

هر وقت تصمیم به انجام کاری بگیریم، شرایط آن برایمان مهیا می‌شود.
(توقع مثبت)

تا پایان زندگی مان خیلی مانده است. (توقع مثبت)
گرچه سرمایه مان را از دست دادیم، تجربیات جدیدی کسب کردیم.
(باور)

ما در اثر این تجربه پخته‌تر و قوی‌تر شده‌ایم. (توقع مثبت)
من فکر می‌کنم که از مشاهده توانایی‌ها بمان، خودمان هم غافلگیر
خواهیم شد. (اشتباق)

ما مصمم‌تر و سرزنش‌تر از قبل هستیم. (اشتباق)
یک انگیزه جدید در درون خودم حس می‌کنم. (قدرت)
من می‌دانم که همه چیز خوب خواهد بود. (آگاهی)

زندگی ما همیشه به طور غیرقابل تصوری برکت داده شده است.
(قدرت‌دانی)

موقعیت مربوط به فحطم و جنگ: همه دنیای ما پر از کشمکش، نزاع و
جنگ است و بسیاری از مردم در رنجند... من نمی‌دانم چرا با این همه تکنولوژی
و منابع طبیعی هنوز بسیاری از مردم گرسنه‌اند. من احساس ناامیدی می‌کنم. من

احساس نگرانی می‌کنم.

ما تکنولوژی کافی برای غذارساندن به دنیا را داریم. پس چرا این کار رانمی کنیم؟ (خشم)

من بخشی از درآمدم را به مؤسسات خیریه می‌دهم، ولی مطمئن نیستم که به دست محروم‌مان برسد. (ناامیدی)

افرادی که در رأس قدرت‌اند باید مؤثرتر عمل کنند. (سرزنش)
افراد زیادی هستند که در رنجند. (نگرانی)

من هیچ بیهودی در وضع دنیانمی‌بینم. (شک)
ما، به عنوان یک شهروند، باید پیشرفت‌تر باشیم. (ناامیدی)
افراد نیازمند زیادی وجود دارند، اما مابدون سازماندهی کار می‌کنیم.
(استیصال)

ما باید سازماندهی شده کار کنیم. (ناشکیباپی)
من باور ندارم که کسی از نیازمندان حمایت کند. (بدبینی)
من از اینکه این قدر در مورد این موضوع فکر کرده‌ام، خسته شده‌ام.
(بی‌حوالگی)

مطمئناً افرادی هم وجود دارند که ایده‌های خوبی در این باره داشته باشند. (امیدواری)
در بسیاری از موارد ما پیشرفت‌هستیم. (خوش‌بینی)

همان‌طور که زندگی ما در این کشور رو به بیهود بوده است، برای مردم کشورهای دیگر هم این اتفاق می‌افتد. (توقع مثبت)
من می‌خواهم که همه مردم دنیا شاد باشند. (اشتیاق)

من دوست دارم به سراسر این دنیا جالب سفر کنم. (اشتیاق)
من می‌خواهم به خودم نشان دهم که خوشبختی، جریان حاکم بر این سیاره است. (شور و شوق)

من یک نمونه از افرادی هستم که دچار جنگ و قحطی نشده‌اند.
(اشتیاق)

من کشوم و زندگی ام را دوست دارم. (قدرت‌دانی)
من می‌دانم که با انتخاب مقتدرانه اندیشه‌هایم می‌توانم زندگی ام را
کنترل کنم. (آزادی / قدرت / الذت)
من می‌دانم هر کسی می‌تواند زندگی‌ای که می‌خواهد را خلق کند.
(آگاهی)

موقعیت مربوط به محیط زیست: من می‌ترسم از اینکه سیاره‌مان را نابود
کنیم. هواصلاً تمیز نیست. شما نمی‌توانید با خیال راحت آب بنوشید چون سمی
است. بسیاری از ماهیها مرده‌اند. کوههای بیخ در حال ذوب شدن هستند. من
احساس خشم می‌کنم. من احساس نالمی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم.

من نمی‌خواهم به نابود کردن سیاره‌مان ادامه دهم. اما من فقط یک نفر
نهستم و اعمال من نقش بسیار کمی دارد. (نانوانی)
ماسبکی از زندگی را در پیش گرفته‌ایم که به نابودی سیاره‌مان
می‌انجامد. (ترس)

سیاست‌مداران باید پاسخ این بی‌مسئولیتی‌هاشان را بدهند. (انتقام)
آنها باید تنبیه شوند. (انتقام)
آنها حقایق را می‌بینند و با وجود این، به کارشان ادامه می‌دهند. آنها
چطور می‌توانند بخوابند؟ (خشم)
آنها همه مثل هم هستند. (نالمی)

ما در مسیر بسیار خطرناکی در حال حرکت هستیم. (نگرانی)
من هیچ نشانی از بهبود نمی‌بینم. (شک)

وقتی جوان‌تر بودم، فکر می‌کردم که رهبران ما بسیار بسیار خردمندند.
(نامیدی)

خیلی چیزها باید عوض شود. (استیصال)
همه می‌دانند که ما به تغییر نیاز داریم، ولی کسی قدمی پیش نمی‌گذارد.
(ناشکیابی)

من از این همه بحث خسته شده‌ام. (بی‌حوالگی)
بهتر است ذهنم را از این موضوع منحرف کنم و به کار خودم پردازم.
(رضایت)

شاید همه چیز بهبود پیدا کند، و یا شاید اصلاً آنقدر که من فکر می‌کنم
هیچ چیز بد نیست. (امیدواری)

الگوهای رفتاری ما همیشه تحت تأثیر تجربیاتمان تغییر کرده‌اند، و
همیشه همین طور بوده است. (تروقع مثبت)

من به دنبال کشف زیبایی‌های این سیاره هستم. (اشتیاق)
من لیستی از مکانهای شگفت‌انگیز دنیا تهیه کرده‌ام تا در اولین فرصت
به دیدنشان بروم. (اشتیاق)

در دوره‌بی‌سیار خوبی زندگی می‌کنیم، به آسانی می‌توان به همه جای این
سیاره سفر کرد. (قدرتمندی)

اگر واقعاً بخواهم، همین امروز می‌توانم یک بلیط هوایپما تهیه کنم، و
به هر جایی که بخواهم بروم. (آزادی)

ما در عصر شگفت‌انگیزی زندگی می‌کنیم. (الذت / آگاهی)

فصل ۴۳

ارزش استفاده از این تکنیکها

مهم‌ترین هدفی که ما از پیشنهاد چنین تکنیکهایی دنبال می‌کنیم، درک دقیق شما از نقشتان در آفرینش مقندرانه و هماهنگ کردن انرژی وجودتان است.

در مثالهایی که ما ذکر کردیم و در نمونه‌هایی از زندگی خودتان، هرگاه احساس منفی دارید، همیشه به یک معنی است: آرزویی از شما ساطع شده است و شما به خاطر ارتعاش متفاوتتان در برابر پذیرش و تجلی آن مقاومت می‌کنید. این تکنیکها کمک می‌کنند تا آن ارتعاشات متفاوت را کاهش دهید.

احتمال دارد که با خواندن این تکنیکها شکوه کنید که برخی از این تکنیکها با راه حل‌هایی که پیشنهاد دادیم مشکل شمارا حل نکرده است: من واقعاً نمی‌دانم که این تکنیک چطور می‌تواند مشکل مرا حل کند... یا واقعاً مرا از دست این همسایه‌هارها خواهد کرد...

اما هدف اصلی را فراموش نکنید: تعادل انرژی بین ارتعاشات غالب (بازرهای) شما و آرزوهایتان. شما باید قبل از رسیدن به هماهنگی انرژی بخواهید که از دست همسایه‌هارها شوید. شادی و خوبیختی شما نمی‌تواند بستگی به کاری که دولت انجام می‌دهد و یا آنچه مادرتان می‌گوید، داشته

باشد. اگر شما قرار است که آفریننده مقتدر زندگی خودتان باشد و در رسیدن به اهداف و آرزوها یتان مؤثر عمل کنید، باید کترول رابطه ارتعاشی بین آرزوها و باورهایتان را در دست بگیرید.

قدرت هماهنگی انرژی را دست کم نگیرید. بزرگان جامعه شما، نوایخ خلاق دهه‌های گذشته و حال این هماهنگی را پیدا کرده بودند... یک تفاوت جزئی بین کلام «باور داشتن رؤیاها یتان» و هماهنگی ارتعاشی داشتن با رؤیاها یتان وجود دارد. کلام‌تان، جایگاه جذباتان نیست – اما ارتعاشتان است.

اگر شما مقتدرانه این تکنیکها را، با این قصد که ارتعاشاتتان را به هماهنگی برسانید، به کار ببرید، قدرت را به شما بازمی‌گردانند – و با این کار شما آفریننده قدرتمند و شاد تجربیات زندگی تان خواهید بود.

فصل ۴۴

نود و نه در صد از فرایند آفرینش قبل از اینکه تجلی آن را ببینید، کامل شده است

حالا شما می‌دانید که آفرینش زندگی خودتان هستید و ما از شما می‌خواهیم که بدانید شما تنها آفرینش زندگی خودتان هستید. ما معتقدیم که حالا شما، شفاف‌تر از هر وقت دیگری، درک می‌کنید که تجربیاتتان چگونه خلق می‌شوند چون حالا می‌دانید که دائمًا در حال ساطع کردن سیگنانهای ارتعاشی هستید و آن سیگنانها جایگاه جذباتان را تعیین می‌کنند.

ما همچنین معتقدیم که شما الان از سیستم راهنمای عاطفی تان، که نشان‌دهنده رابطه ارتعاشی بین اندیشه‌های غالبتان در این لحظه و ارتعاش آرزویتان است، آگاه هستید. شما دقیقاً احساس می‌کنید که چه وقت از خواسته‌تان دورتر می‌شوید و چه وقت به آن نزدیک‌تر.

ما خوشحالیم که الان شما می‌دانید که می‌توانید هر سفری را – از جایی که هستید تا جایی که آرزویتان قرار دارد – دلپذیرتر کنید. هر وقت که از مسیر سفر نان منحرف شوید، احساساتتان این رابطه شما می‌گویند. هر روز و هر لحظه، اندیشه‌هایی از شما ساطع می‌شوند که مسئول همه اتفاقاتی هستند که برای شما می‌افتد.

هر شرایطی، هر واقعه‌ای، هر شخصی، هر چیزی که وجود دارد، به خاطر اندیشه‌ای است که شما دارید. در واقع، شما از همه چیز دعوت می‌کنید. مابین نهایت خوشحالیم که شما الان اهمیت آگاه شدن از احساساتتان را درک می‌کنید. و چون نودونه در صد از هر آفرینشی قبل از تجلی مادی آن انجام شده است، بین نهایت مهم است که بدانید احساساتتان در مورد مسیر اندیشه‌هایتان چه می‌گویند.

با استفاده از سیستم راهنمای عاطفی تان، شما قادر خواهید بود که اندیشه‌هایتان را قبل از تجلی، در مسیر خوشایندی هدایت کنید. اما اگر شما منتظر شوید تا تجلی اتفاق بیفتد، جهت دادن دوباره به اندیشه‌هایتان کار بسیار سختی خواهد بود.

وقتی شما می‌پذیرید که در فرایند آفرینش چیزهایی هستید که در تجربیاتتان آشکار خواهند شد، و مقدارانه اندیشه‌هایی که احساس بهتری می‌دهند را انتخاب می‌کنید... آینده شما پر از تجربیات لذت‌بخش خواهد بود. ما معتقد نیستیم که شما آگاهانه انتخاب می‌کنید که سرطان، تصادف اتومبیل، ورشکنگی مالی یا طلاق را به زندگی تان بیاورید، اما چون اندیشه‌های زیادی در مورد آن چیزها بدون اینکه آگاه باشید از خود ساطع می‌کنید، اغلب وقتی آنها را می‌بینید، متعجب می‌شوید. گاهی به نظر می‌رسد که آنها از جای نامعلومی آمده‌اند. اما آنها از جای نامعلوم نیامده‌اند. آنها بعد از اندیشه‌های بسیار زیادی که از شما ساطع شد، عاقبت به زندگی شما آمده‌اند.

اما حلاً بعد از خواندن این کتاب، دیگر از اتفاقات خوب یا بد متعجب نخواهید شد و رابطه ارتعاشی بین اکنون شما و آفرینش آینده‌تان برای شما شناخته شده است.

در یک طرف طیف احساسی، به خاطر آزادی و قدرت، احساس لذت، قدردانی و شادی می‌کنید. در طرف دیگر طیف، به خاطر ناتوانی و محدودیت، احساس افسردگی و غم می‌کنید. شما حالا می‌دانید که تنها چیزی که مانع

تجربیات شاد و لذتبخش شما می‌شود، ارتعاشی است که شما را در جهت مخالف آن هدایت می‌کند.

حالا، وقتی احساس خشم، درماندگی یا ناشکیبایی دارید، می‌توانید لحظاتی مکث کنید و به خود بگویید: با این ارتعاشم چه تجربه‌ای در آینده خلق خواهم کرد؟ آیا الان باید لحظاتی صبر کنم و اندیشه‌هایم را دوباره جهت دهن کنم و تجلیات آینده‌ام را عوض کنم، یا فقط باید به اندیشه‌هایم اجازه دهم که جاری شوند و نتایج اندیشه‌های هدایت نشده‌ام را بیسم؟

و گرچه شما هر زمانی که بخواهید، حتی بعد از تجلی، می‌توانید اندیشه‌هایتان را تغییر دهید، آرزوی ما این است که شما اندیشه‌هایتان را قبل از تجلی، زمانی که هنوز به شکل ارتعاشند، تغییر دهید – چون آسان‌تر است. و مهم‌تر از همه اینکه، ما از شما می‌خواهیم که به میلیونها میلیون لحظه‌ای که می‌توانید احساس خوبی داشته باشید، توجه کنید.

بله، تجلی خواهد آمد. یقیناً خواهد آمد، خوب یا بد، خواسته یا ناخواسته، می‌آید. اما زندگی شما حال است، احساسات شما حال است، اندیشه‌هایتان را به سوی بهبود لحظه حال هدایت کنید.

تجربیات خواسته و ناخواسته در هر لحظه پشت در هستند. و امروز، فردا، پس فردا، شما یک اندیشه دیگر اضافه می‌کنید، یک ارتعاش دیگر ساطع می‌کنید، که باعث تجلی آنها می‌شوند. پس بسیار مهم است که با استفاده از سیستم راهنمای عاطفی ناز از آنچه اتفاق خواهد افتاد، آگاه شوید.

شما به این دنیا آمده‌اید چون عاشق آفرینش بودید. هیچ چیزی در کائنات رضایت‌بخش‌تر از تلفیق انرژی به وجود آور نده جهان با قدرت ذهن خودتان نیست.

شما به این دنیا نیامده‌اید تا دنیای خرابی را بازسازی کنید چون دنیای شما خراب نیست.

شما به این دنیا نیامده‌اید تا به دیگران اشتباهاتشان را گوشزد و آنها را هدایت

کنید.

شما به دنیا آمدید اید چون می دانستید که می توانید رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باورهای فعلی تان را درک کنید، و برای فرایند تعادل انرژی مشتاق بودید.

شما به دنیا آمدید اید نالذت آرزوهای جدید و فرایند تعادل انرژی را احساس کنید.

بله، شما مشتاق فرایند آفرینش بودید، اما ناکید بیشتر شما همیشه بر ۹۹ درصد فرایند آفرینش، قبل از تجلی، بوده است. هیجان تجلی، هرچه باشد، هیجان کوتاه مدتی است که سکوی پرتاب برای آرزوها و آفرینش‌های بعدی و بعدی و بعدی شما محسوب می‌شود. اما در واقع همه زندگی شما، آن ۹۹ درصد از فرایند آفرینش است.

امروز، مهم نیست که به کجا می‌روم، مهم نیست که چه کاری انجام می‌دهم، مهم نیست که با چه کسی کار می‌کنم ... هیچ چیز مهم‌تر از این نیست که من احساس خوبی داشته باشم.

امروز، من به دنبال آنچه می‌خواهم ببینم خواهم بود.

من آفرینده واقعیت خودم هستم.

همین حالا، من به اندیشه‌هایی که احساس بهتری می‌دهند اجازه ورود می‌دهم.

من ارتعاشات ذهنم را به هماهنگی می‌آورم.
هر اندیشه‌ام را به سوی هماهنگی ارتعاشی هدایت خواهم کرد.

فصل ۴۵

قدرت حیرت‌انگیز قصد آگاهانه

ما این کتاب را در پاسخ به سوالهای شما نوشته‌ایم، چون شما می‌خواهید بدانید که واقعاً چه کسی هستید و به کجا می‌روید. و شما می‌خواهید هدف این زندگی را بدانید.

همیشه به خاطر داشته باشید، شما آفرینش‌های جاودان هستید که به این دنیا آمدید نا شادی و لذت دنیا بستان را تجربه کنید. ما از شما می‌خواهیم که ارزشها بستان را به خاطر بیاورید و به زندگی عشق بورزید.

هیچ چیزی برای شما مهم‌تر، و رضایت‌بخش‌تر از هماهنگی مقتدرانه با انرژی منبع نیست. این معنای حقیقی تعادل انرژی، و مهم‌ترین بخش زندگی شماست.

وقتی به هماهنگی ارتعاشی با منبعتان می‌رسید، بر هر چه متمرکز شوید، جریان انرژی به وجود آور نده جهان را متمرکز می‌کنید. قدرت آن هماهنگی در کلام نمی‌گنجد، اما می‌توانید آن را احساس کنید. شما می‌توانید آن را به صورت عشق، لذت، هیجان و شادی حس کنید.

اگر تابه حال کتابهای قبلی ما، یا اگر حتی فقط این کتاب را، خوانده‌اید، با

بازیها، تکنیکها و دستورالعملهای گوناگونی آشنا شده‌اید. ضروری نیست که شما همه آنها را به کار ببرید چون همه آنها به یک منظور طراحی شده‌اند. هر تکنیک، وقتی به کار برده شود، ارتعاشات وجودتان را بهبود می‌بخشد. هر تکنیک، وقتی به کار برده می‌شود، شمارا به هماهنگی بیشتری با خود حقیقی تان می‌رساند. هر تکنیک به شما احساس آرامش خواهد داد، که نشانه رهاسازی مقاومت است. هر تکنیک به تعادل انرژی تان کمک خواهد کرد. هر تکنیک زمان رسیدن به آرزوهایتان را کوتاه‌تر می‌کند.

برای اجرای این تکنیکها به خودتان فشار نیاورید. هر کدام که جذاب‌تر است را انتخاب کنید و تا وقتی که احساس خوبی می‌دهد، استفاده کنید. سپس یکی دیگر را انتخاب کنید ... مهم‌ترین چیزی که باید به خاطر داشته باشید این است که هر چه احساس بهتری در هر لحظه داشته باشید، هماهنگی بیشتری با منبع و آرزوهایتان دارید. و هیچ چیز مهم‌تر از آن احساس خوب نیست.

آرزوی ما این است که این کتاب شمارا از تنها چیزی که می‌تواند محدودتان کند، آزاد کند چون تنها چیزی که واقعاً می‌تواند شمارا محدود کند احساس ناتوانی است. شما فقط وقتی که در هماهنگی با قدر تان نیستید، احساس ناتوانی می‌کنید و فقط شما کلید رسیدن به آن هماهنگی را دارید. هیچ کس نمی‌تواند آن را از شما بگیرد.

بنابراین تنها کار شما، آگاهی مداوم از رابطه ارتعاشی بین نمرکز خودتان در این لحظه و نمرکز موجود درونتان در این لحظه است.

موجود درون شما از آرزوها و رؤیاهای شما آگاه و بر آنها متتمرکز است. موجود درون شما از ارزش‌های شما آگاه است. موجود درون شما نویع موفق شدن شمارا دارد. موجود درون شما می‌داند که شما جاودان هستید. موجود درون شما می‌داند که توانایی شما هیچ محدودیتی ندارد. موجود درون شما می‌داند که توانایی همه انسانها یکسان است - و به همین دلیل وقتی شما مسئولیت زندگی دیگران را به عهده می‌گیرید، احساس مقاومت می‌کنید.

بنابراین از میان تکنیکها انتخاب کنید. انعطاف‌پذیر باشد، تا جایی که می‌تواند آنها را انجام دهد و نتایج را قضاوت نکند. فقط تصمیم بگیرید که، در مورد هر موضوعی، به احساس خوبی برسید. و با این تصمیم، زندگی شما فوراً شروع به تغییر خواهد کرد.

ما این کتاب را نوشته‌ایم تا به شما یادآوری کنیم:

- شما موجودی ارتعاشی هستید، و در دنیای ارتعاشی زندگی می‌کنید.
- ارتعاشات این کائنات توسط قانون قدر تمند جذب کاملاً اداره می‌شود.
- شما نمی‌توانید از ساطع کردن ارتعاشاتتان دست بکشید.
- مشاهده افراد دور و بر تان بر ارتعاشاتتان تأثیر می‌گذارد.
- مشاهده تجربه زندگی خودتان بر ارتعاشاتتان تأثیر می‌گذارد.
- اکثر افراد ارتعاشاتشان را در پاسخ به آنچه می‌بینند ساطع می‌کنند.
- ارتعاشاتی که ساطع می‌کنید، جایگاه جذب‌تان را تعیین می‌کند.
- اندیشه‌هایتان، ارتعاشاتتان و تجربیات زندگی تان همیشه هماهنگند.
- همیشه ارتعاشاتی ساطع می‌کنید که قانون جذب به آنها پاسخ می‌دهد.
- هرچه بیشتر به هر اندیشه‌ای توجه کنید، در شما غالب‌تر خواهد شد.
- تجربیات زندگی شما فقط در اثر اندیشه‌هایتان است.
- شما آفریننده زندگی خودتان هستید.
- توجه‌تان را به هر چیزی بدھید، ارتعاش آن را در درون خودتان فعال می‌کنید.
- هرچه بیشتر به هر اندیشه‌ای توجه کنید، در ارتعاشتان غالب‌تر می‌شود، تا وقتی که ارتعاش غالب شما شود.
- آن ارتعاشات غالب اساس همه باورهای شما هستند.
- باور، اندیشه‌ای است که غالب شده است.
- نود و نه درصد از هر آفرینشی قبل از تجلی مادی آن کامل شده است.

- همین حالا، آینده شما پر از تجلیات بالقوه است که در اثر اندیشه‌های شما ظاهر می‌شوند.
- برخی از آن تجلیات برای شما خوشایندند و برخی ناخوشایند.
- بسیار آسان‌تر است که اندیشه‌هایتان را قبل از تجلی جهت دهی کنید.
- چیزهای زیادی وجود دارند که شما می‌خواهید و سبستم راهنمای عاطفی تان به شما کمک می‌کند تا در جهت آنها حرکت کنید.
- شما باید ارتعاش چیزهای ناخواسته را در خود غیر فعال کنید.
- شما نمی‌توانید ارتعاش یک خواسته و فقدان آن را هم‌مان در خود فعال کنید.
- شما انرژی ناب، خالص و منتهی هستید که در این جسم مادی قرار گرفتید تا از تفاوتها بهره ببرید، چون تفاوتها باعث به وجود آمدن آرزوهای جدید در شما می‌شوند.
- با پیدا کردن اندیشه‌هایی که احساس خوبی می‌دهند، شما می‌توانید در مورد هر موضوعی، رابطه ارتعاشی بین اندیشه‌های فعلی خودتان و اندیشه‌های منبعتان را بهبود ببخشید.
- هر احساسی که در خود متوجه می‌شوید، خوب باشد، فوی با ضعیف، با افتخار لبخند بزنید چون معنای آن را می‌دانید. شما می‌دانید که آن احساس نشانه هماهنگی یا ناهمانگی شماست.
- مهم نیست که احساس فعلی شما چیست، خوشحال باشید که از آن باخبر شده‌اید، و بدانید که هر زمان، در هر مکان و تحت هر شرایطی می‌توانید اندیشه‌هایی انتخاب کنید که احساساتتان را بهبود ببخشند.
- خودتان را انرژی بدانید.
- منبعتان را انرژی بدانید.
- همیشه از رابطه ارتعاشی بین آن انرژیها آگاه باشید.
- تعادل انرژی شما مثل یک مدرک دانشگاهی نیست، که اگر یکبار آن را

- گرفتید، برای همیشه پایدار است. در هر لحظه می‌توانید هماهنگی با ناهمانگی را احساس کنید. در هر لحظه می‌توانید تعادل یا عدم تعادل، پذیرش یا عدم پذیرش، ارتباط یا عدم ارتباط را احساس کنید.
- شما انرژی منبع هستید در این جسم مادی، و زندگی قرار است برای شما شاد باشد.
 - شما با ارزش هستید. شما آفریننده هستید. و شما به دنیا آمدید تا از جریان خوشبختی لذت ببرید.

ما می‌خواهیم ارزش زندگی تان را به شما بادآور شویم. آرزوی ما این است که با هر موضوعی که در زندگی دارید، در آرامش باشید و بدانید از آنجامی توانید به هر جایی که انتخاب می‌کنید، بروید. اگر از موقعیت فعلی تان ناراضی هستید، یا احساس گناه و سرزنش دارید، آینده شما تغییر چندانی نخواهد کرد. اما وقتی شما احساس ناخوشایند تان را از بین ببرید و یا فقط کمی بهبود ببخشید، ارتعاشتان شروع به تغییر خواهد کرد، قانون جذب به ادامه این فرایند کمک خواهد کرد و شما می‌توانید در مدت بسیار کوتاهی تجلی آرزویتان را بینید. تکنیکهارا آسان بگیرید. در مورد آنها احساس شادمانی داشته باشید. هر روز به خودتان بگویید: هیچ چیزی مهم‌تر از این نیست که من احساس خوبی داشته باشم. هر چه احساس بهتری داشته باشم، بیشتر می‌توانم به همه چیزهای شگفت‌انگیز زندگی اجازه ورود دهم.

با عشق فراوان این کتاب را به شما تقدیم می‌کنم.

پرسش و پاسخ زنده با آبراهام

پرسش‌های شما، پاسخ‌های آبراهام

این مطالب برگرفته از یکی از کارگاه‌های عملی «هنر پذیرش» ماست.

آبراهام: ما بسیار خوشحالیم که شما اینجا هستید. خیلی خوب است که ما با هدف بررسی فرایند آفرینش اینجا هستیم. آیا شما من دانید که چه چیزی می‌خواهید؟ آیا از نجلی آرزوها یان لذت می‌برید؟ آیا از تجلی آرزوها یان به هیجان در می‌آید؟ «آه بله، به خصوص از آنها، به خصوص از آنها.»

ما من توانیم صدای شما را بشنویم؛ من موجودی جاودان هستم، که یعنی: هرگز به پایان نمی‌رسم، تفاوتها داشماً آرزوها بی در من به وجود می‌آورند، انرژی منبع داشماً به آن آرزوها بی که در درون من متولد می‌شوند، پاسخ می‌دهند، همیشه چیزی وجود دارد که من بخواهم و هنوز متجلی نشده باشد—باید که این گونه باشد. اگر من موجودی جاودان هستم، پس همیشه باید آرزویی برآورده نشده وجود داشته باشد.

وقتی شما بدانید همیشه آرزویی هست که هنوز نمی‌دانید چطور متجلی می‌شود، چه وقت متجلی می‌شود، کجا متجلی می‌شود، یا به کمک چه کسی

متجلی می‌شود – وقتی با آرزوهای بی‌پایان‌تاز در آرامش باشید، در آن صورت همان‌طور که از شما انتظار داریم زندگی خواهد کرد: شاد.

گاهی ما از شما می‌شنویم که می‌گویید می‌خواهیم کامل باشیم، و کامل بودن یعنی به همه چیزهایی که در لیست خود دارید برسید، و در آن صورت زندگی را کامل می‌دانید. وقتی من در هر شرایطی به دنبال چیزی باشم که راضی‌ام کنم، در آن صورت زندگی کامل خواهد بود.^{۱۰} و ما می‌گوییم، در آن صورت شما مرده‌اید. و ما کلمه مرده را برای آن منظور که شما به کار می‌برید، به کار نمی‌بریم. ما می‌دانیم که هیچ مردنی در کار نیست. منظور ما از مردن، پایان یافتن است. منظور ما از مرده، متضاد کلمه جاودان است.

بنابراین وقتی شما متوجه می‌شوید که جاودان هستید و تفاوت‌ها باعث می‌شوند آرزوهایی در شما متولد شوند، اگر بتوانید آرام باشید، و درک کنید که هر چیزی همان‌طور که باید باشد، است و مشتاق تجلی آرزوهایتان باشید، در آن صورت در جایگاه تعادل انرژی قرار دارید.

بنابراین وقتی ما از تعادل انرژی صحبت می‌کنیم، وقتی از هماهنگی با خود حقیقتان صحبت می‌کنیم، وقتی از هماهنگی ارتعاشی با موجود درونتان صحبت می‌کنیم، وقتی در مورد هماهنگی آرزوها و باورهایتان صحبت می‌کنیم، در واقع در مورد استفاده از احساسات به منظور تعیین رابطه ارتعاشات صحبت می‌کنیم.

نام این هماهنگی هنر پذیرش یعنی هنر پیدا کردن هماهنگی و بنابراین زندگی کردن باشادی. این هنری برای تمام عمر است. هرگز به پایان نمی‌رسد. شما بارها و بارها برای شادی به این دنیا می‌آید، نه به خاطر اینکه کار نیمه تمامی را به پایان برسانید، نه به خاطر اینکه باید نزدیکان ترقی را بیسمايد، نه به خاطر اینکه می‌خواهید به کمال برسید. شما موجوداتی هستید که عاشق آفرینشید! و ما اینجا هستیم تا به شما بگوییم هیچ جای دیگری، در هیچ زمانی، خوشابندتر از این مکان و زمان برای آفرینش زندگی شما نیست.

تفاوت‌ها بسیار جالبند و توانایی شما برای تمرکز هرگز بهتر از امروز نبوده است. ما مشتاقیم در مورد هر چیزی که برای شما اهمیت دارد، صحبت کنیم. هیچ محدودیتی در اینجا وجود ندارد. همه چیز در مورد شما، برای ما شناخته شده است. نگران نباشید؛ ما چیزهایی را که شمانمی‌خواهید آشکار شوند، آشکار نمی‌کنیم.

آرزوی ما این است که به شما کمک کنیم تا در مورد هر چیزی که برایتان اهمیت دارد، انرژی‌ها بتوانند را به تعادل برسانند. ما می‌خواهیم شما با چیزهایی که آرزویش را دارید به هماهنگی برسید. ما می‌خواهیم شما بدانید هر تجربه‌ای که داشتبید - خوب یا بد - آرزوی‌ها ای را به آینده شما پرتاب کرده‌اند که برای شما نگه داشته شده‌اند و منتظر تجلی اند.

آن آرزوها متعلق به شما هستند، و توسط ارتعاشات شمار مزگثایی می‌شوند! چیزهایی وجود دارند که شما حتی فکر هم نکرده‌اید که در آینده شما باشند چون آنها ترکیبی از آرزوی‌ها هستند که تابه حال داشته‌اید. بسیار خوب! آماده‌ام تا پاسخ سوالات شما را بدهم.

کشیشها، تعلیمات مسیح را در کلام آبراهام کشف کرده‌اند

مهمان: من می‌خواهم از تو و استر و جری به خاطر کارهایی که انجام می‌دهید، تشکر کنم چون تعلیمات بسیار خوبی دارید. من یک کشیش (در یک کلیسا محلی) هستم. من سزاگی در مورد باورها دارم. از آنجه تابه حال خوانده‌ام، می‌دانم که باورها، اندیشه‌های غالب هستند.

آبراهام: اندیشه‌هایی هستند که شما به فکر کردن در مورد شان ادامه می‌دهید. اندیشه‌هایی که آن قدر تکرار کرده‌اید، اندیشه‌های غالب شما شده‌اند.

مهمان: به نظر من آن باورها را نمی‌توان تغییر داد، بلکه فقط می‌توان باور جدیدی خلق و بر اساس آن عمل کرد. به عبارت دیگر، اگر من شروع به احساس شادی کنم، و قبلًا عادت به احساس خشم داشتم، می‌توانم اکثر اوقات احساس

شادی داشته باشم، ولی به نظر می‌رسد خشم هنوز آنجا وجود داشته باشد. و در زمانی که بلغزم، گریبانگیرم شود و مرا به عقب برگرداند.

آبراهام: بسیار خوب اهل اندیشه‌ای که شما نا به حال داشتید، هنوز وجود دارد. اما هر اندیشه‌ای که نا به حال داشتید، همین حالا، در شما فعال نیست. این فرایند شبیه سیگنالهای رادیویی، تلفنی، تلویزیونی و ... است که همین حالا در اطراف شما وجود دارند. اما تا زمانی که دستگاه گیرنده‌ای که یکی از آنها را دریافت می‌کند نداشته باشید، از وجود آنها آگاه نمی‌شوید. ارتعاش شماست که گیرنده‌تان را فعال می‌کند.

شما به مطلب بسیار خوبی اشاره کردید که ما می‌خواهیم آن را کمی بیشتر توضیح دهیم. شما گفتید که نمی‌توانید اندیشه با باوری را تغییر دهید، اما می‌توانید یکی دیگر را انتخاب کنید. و این درست است، اما می‌خواهیم بگوییم که شما ممکن است اندیشه‌ای را به طور کاملاً منظمی فعال کنید و قانون جذب ادامه فعالیت آن اندیشه را برای شما آسان‌تر خواهد کرد. اما اگر آنقدر عاقل باشید که بدانید آن اندیشه فعال شده احساس خوبی به شما نمی‌دهد، در آن صورت ممکن است اندیشه‌ای را که کمی احساس بهتری می‌دهد انتخاب کنید. حالا اگر اندیشه‌ای را انتخاب کنید که احساس بسیار بهتری می‌دهد، قانون جذب در پیدا کردن آن کمکی به شما نمی‌کند چون سیگنالهای آن بسیار دور هستند. اما اگر اندیشه‌ای را انتخاب کنید که کمی احساس بهتری می‌دهد، و آگاهانه آن را فعال کنید، در آن صورت اندیشه فعال شده جدید، جایگاه ارتعاشی شما با باور تان می‌شود، و باور قبلی شروع به ضعیف شدن می‌کند. به مرور زمان، ممکن است هرگز نیابد. وقتی شما آگاهانه به اندیشه‌هایی که احساس بهتر و بهتری می‌دهند می‌رسید، کم کم اندیشه‌های ناخواسته دیگر را غیر فعال می‌کنید.

شما نمی‌توانید واقعاً اندیشه‌ای را غیر فعال کنید، اما می‌توانید اندیشه دیگری را فعال کنید. و هرچه بیشتر آن اندیشه را فعال کنید، آن اندیشه و اندیشه‌های مشابه آن آسان‌تر به سوی شما می‌آیند.

فرض کنید شما احساس خیلی خوبی دارید. سپس شما واقعه‌ای را در تلویزیون می‌بینید و دیدن آن واقعه باعث تمرکز و فعال کردن اندیشه‌ای که مدت زیادی فعال نبوده است می‌شود. بسیار خوب، نترسید. فقط بدانید که اگر اندیشه‌ای را پیدا کنید که کمی احساس بهتری بدهد، می‌توانید جایگاهتان را تغییر دهید.

و در واقع، این اتصال باورهast. موضوعی توجهتان را جلب می‌کند، شما اندیشه‌ای که احساس بهتری می‌دهد را انتخاب می‌کنید، و بعد اندیشه دیگری که احساس بهتری می‌دهد... فرض کنید صد موضوع مختلف وجود دارد که ۵۰ تای آنها احساس خوب به شما می‌دهند و ۵۰ تای آنها احساس بد. اما هر بار در مورد یکی از آنها بیکی احساس بد به شما می‌دهد، اندیشه‌ای را پیدا می‌کنید که کمی احساس بهتر می‌دهد. با گذشت زمان شما با ۹۰ موضوع مواجه هستید که در مورد آنها احساس خوبی دارید و فقط ۱۰ موضوع وجود دارد که در سوردهشان احساس بدی دارید و ممکن است شامل مالباتها، زلزله، بمبگذاری دولت و... باشند. اینها موضوعاتی هستند که شما شخصاً کاری برای آنها نمی‌توانید انجام دهید، اما وقتی به آنها فکر می‌کنید، ناراحتیان می‌کنند. می‌توانید هر بار یکی از آنها را انتخاب کنید و به اندیشه‌های بهتر در مورد آنها برسید، تا جایی که، بدون اینکه بدانید، به هماهنگی می‌رسید چون سفر احساسی را در طیف احساسی انجام داده‌اید. و این در مواقعي که نمی‌توانید چیزی را تغییر دهید بسیار سودمند خواهد بود.

میچ پایانی برای سفر شما وجود ندارد. شما هرگز به جایی نمی‌رسید که بخواهید از تفاوت‌هایی که باعث متولد شدن آرزوهای جدید در شما می‌شوند، دور باشید. آنچه شما به دنبالش هستید کترل خلاقانه تمرکز نان است. ما از دولستان نمی‌خواهیم که دست از کارهایش بردارد تا شما احساس خوبی داشته باشید. ما از مردم نمی‌خواهیم که با شما خوب رفتار کنند و احساساتتان را جریحه دار نکنند ناشما احساس خوبی داشت باشید. ما می‌خواهیم که

احساسات شما صدمه‌ناپذیر باشند. ما می‌خواهیم که شما آنقدر آگاه باشید که بتوانید احساساتتان را تغییر دهید و از وقایعی که در اطرافتان می‌گذرد اینقدر نهارسید.

از رفتارهای ناخوشایند دیگران نترسید چون شما خلافانه می‌توانید ارتعاشتان را کنترل کنید، و بنابراین آفرینش مقتدر تجربیاتتان باشید.
مهمان: بنابراین، این فقط یک فرایند است.

آبراهام: این یک فرایند مسرت‌بخش و بی‌انتهای است. اگر متوجه شدید که احساساتی نظیر ترس، خشم یا نفرت دارید، خودتان را تنبیه نکنید. بگویید: «بیستم راهنمایم به من اجازه داده است که از ارتعاشاتم باخبر شوم. و این تقصیر مادرم نیست. این تقصیر دولتم نیست.» ممکن است بگویید: «من این احساس را دوست ندارم بنابراین باید توجه‌ام را به جای دیگری بدهم، و با آنچه است در آرامش باشم.» و شما قدرت انجام این کار را دارید.

وقتی به خودتان نشان می‌دهید که قدرت انجام این کار را دارید، در آن صورت واقعاً آزاد هستید. چون هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند این آزادی را از شما بگیرد و یا آن را به شما بدهد. به عبارت دیگر، این اساس کار کائنات است. شما آنقدر آزاد هستید که می‌توانید محدودیت را انتخاب کنید. شما آزاد هستید. اما تنها راهی که با آن می‌توانید آزادی خود را حس کنید این است که نوانایی خود را برای داشتن احساسات خوب درک کنید.

و وقتی به آن جایی برسید که هیچ ترسی وجود ندارد، در جایگاه آزادی فرار گرفته‌اید. حالا شما می‌توانید به هر جایی بروید.

مهمان: بسیار متشکرم. برنامه‌هایی به نام «سمینارهای مسیح» وجود دارند که گفته‌های حقیقی مسیح را مطرح می‌کنند. وقتی در آنها شرکت کردم، متوجه شدم که دقیقاً همان چیزهایی است که شما نعلیم می‌دهید.

آبراهام: انرژی هر دو یکسان است.
مهمان: کاملاً!

آبراهام: جری دوستی دارد که اکثر آبه زبان اسپانیایی صحبت می‌کند، و جری می‌خواست عشق و قدردانی اش را به او نشان دهد. بنابراین نامه‌ای به زبان انگلیسی برایش نوشت و آن را به دوست دیگری که اسپانیایی زبان است داد و از او خواست که به زبان اسپانیایی ترجمه کند. سپس نامه ترجمه شده را به دوستش داد. چند هفته بعد، جری نامه‌ای دریافت کرد که به زبان اسپانیایی بود. و دوباره به مترجمی داد تا آن را به زبان انگلیسی ترجمه کند. و وقتی آن را خواند، چیزی از آن متوجه نشد.

مهمان: این دقیقاً همان اتفاقی است که افتاده است.

آبراهام: جری گفت: «آیا می‌توانید تصور کنید که این دو مترجم هیچ فصل دیگری به جز رساندن پیام به نحو احسن نداشتند»، ولی بخش بزرگی از پیام حذف و یا تحریف شده بود. و به همین دلیل است که ما می‌گوییم نباید روی ترجمة استر هم حساب کنید. شما باید خودتان پیامها را ترجمه کنید.

بعد از یک تشخیص خطروناک

مهمان: چطور می‌توانم به شوهرم کمک کنم؟ یک بیماری خطروناک در او تشخیص داده شده است و او خیلی خیلی می‌ترسد.

آبراهام: شما چطور؟ آیا شما هم می‌ترسید؟

مهمان: من نمی‌خواهم در مورد آن فکر کنم. اما در شکم احساس درد دارم.

آبراهام: آیا وقتی به آن فکر می‌کنید، می‌ترسید؟

مهمان: بله!

آبراهام: بنابراین شما در موقعیتی نیستید که بتوانید به او کمک کنید چون می‌ترسید. آیا شما فکر می‌کنید کار درستی نیست که در مورد چیزی که هر کس را می‌ترساند، احساس خوبی داشته باشید؟ آیا شما این حق را دارید که تحت هر شرایطی احساس خوب داشته باشید؟ بله، این اولین قدم است. چون اگر معتقد باشید که حق دارید، سپس سؤال بعدی (بدون در نظر گرفتن همسرتان و

بیماری اش) این است: آیا شما تا حدی احساس خوب دارید یا بد؟

آیا فکر می‌کنید که ممکن است بر چیزی که معمولاً حالتان را بد می‌کند متوجه شوید و احساس خوبی داشته باشید؟ (نه) بسیار خوب، این کار واقعاً امکان‌پذیر است. و این دقیقاً کاری است که شما باید انجام دهید. به عبارت دیگر، شما می‌توانید موضوع مورد توجهتان را تغییر دهید و به چیزی توجه کنید که احساس خوبی به شما می‌دهد، اما این کار احساس شمارا در مورد چیزی که شما را ترسانده تغییر نمی‌دهد. بنابراین کار شما این است: «من فرار است همین حالا بر چیزی که مرا ترسانده متوجه شوم و وانمود کنم که احساس ترسی از آن ندارم.» این سفر احساسی و تغییر دادن جایگاه احساسی است.

شما با کمی تلاش و تمرین می‌توانید این کار را انجام دهید. اجازه دهید امتحان کنیم. بنابراین شما هنوز آن احساس ترس را دارید؟ (بله) بسیار خوب، وانمود کنید که آن را ندارید. شما متوجه می‌شوید که وقتی شروع به احساس آرامش می‌کنید، فرایند شروع می‌شود.

کار شما در این سفر احساسی تغییر ارتعاشتان است، که در اثر آن همه چیز تغییر می‌کند. در اثر تغییر ارتعاش، قدرت تأثیرگذاری شما تغییر می‌کند، در نتیجه، شما می‌توانید به شوهر تان کمک کنید. بنابراین الان کار شما انجام یک سفر احساسی است. وقتی احساس بهتری پیدا کردید، وقتی به آرامش رسیدید، می‌توانید به شوهر تان کمک کنید. کار شما این نیست که یک درمان جدید پیدا کنید. کار شما این نیست که یک درمانگر جدید پیدا کنید. کار شما بسیار ساده‌تر از آن است: کار شما این است که از ترس به طرف آرامش حرکت کنید.

سعی کنید هر نوع پیش‌بینی را کنار بگذارید. از تشخوصها فاصله بگیرید. از هر احساسی که شوهر تان دارد دور شوید. همین حالا سعی کنید که احساس خوبی داشته باشید.

مهماز: بسیار خوب! این بیماری در او تشخوص داده شده است، ولی من عمیقاً آن را باور ندارم. به نظر من او واقعاً بیمار نیست. از نظر من او هیچ نشانه‌ای

از بیماری ندارد.

آبراهام: وقتی از شما بپرسیم: آیا می ترسید؟ پاسخ شما این است: «بسیار خوب، وقتی به آنجه پزشکان می گویند واقعاً گوش کنم و بر آن مت مرکز شوم، می ترسم. اما برای اینکه احساسی که دارم را به امنیت تبدیل کنم باید سخت تر تلاش کنم.» آیا این درست است؟

مهمان: بله، درست است.

آبراهام: در آن صورت شما در جایگاهی هستید که می توانید به شوهر تان کمک کنید. وقتی کلام مارا به شوهر تان منتقل کنید، آیا او تحت تأثیر احساس امنیت شما قرار می گیرد و یا درباره محدودیتهای بیماری اش صحبت می کند؟
مهمان: او درباره محدودیتهای بیماری اش صحبت می کند.

آبراهام: بنابراین کلام پزشک اعتبار بیشتری برای او دارد.

مهمان: همیشه!

آبراهام: بنابراین حالا شما برای او نگران هستید چون می دانید ارتعاشی که از خود ساطع می کند چطور در آینده اش تأثیر می گذارد.
مهمان: دقیقاً!

آبراهام: بنابراین سفر احساسی شما رفتن از احساس ترس به احساس امنیت در مورد بیماری نیست چون شما الان احساس امنیت می کنید. بلکه سفر احساسی شما رفتن از احساس نگرانی در مورد آنجه شوهر تان در آینده خلق می کند، به نگران نبودن در مورد آنجه شوهر تان در آینده خلق می کند، است. (بله) به عبارت دیگر، سفر احساسی شما در مورد احساس امنیت نسبت به توانایی شوهر تان در مدیریت تجربیات زندگی خودش است. بنابراین، شما مطمئن هستید که او می تواند این کار را بکند؟ جایگاه احساسی شما در مورد آن چیست؟
مهمان: واقعانه! یعنی من واقعاً معتقد نیستم که او می تواند این کار را بکند.

آبراهام: شما می خواهید. شما می خواهید که امیدوار باشید، اما... باور شما در جایگاهی از ناباوری است. به عبارت دیگر، شما باور ندارید که او می تواند. اما

شما باید باور کنید که او می‌تواند.

بنابراین می‌خواهیم با هم این سفر را شروع کنیم. در این زمان کم، سعی کنید خودتان را از جایگاه ناباوری نسبت به توانایی او در پاکسازی ارتعاشاتش، به جایگاه باور یا امیدواری نسبت به توانایی او در پاکسازی ارتعاشاتش حرکت دهید. این کار را بکنید. هدفتان را گم نکنید: شما فقط می‌خواهید به خودتان آرامش بدهید. شما سعی در بهبود او ندارید. احساسی که شما دارید به این دلیل است که شما در مورد توانایی او خوش‌بین نیستید، و می‌خواهید که خوش‌بین باشید. آیا او در هر کاری که شروع کرده شکست خورده است؟

مهماز: نه، نه!

آبراهام: بنابراین او در برخی کارها موفق شده است. مثل چه کارهایی؟

مهماز: او در تجارت موفق بوده ...

آبراهام: منظور شما این است که وقتی او منمرکز شود، می‌تواند باعث وقوع چیزی شود؟

مهماز: آه، بله!

آبراهام: و جهان به طور مثبتی به او پاسخ می‌دهد؟

مهماز: بله، بله

آبراهام: بنابراین شما او را شخص ناتوانی که نمی‌تواند ذهنی را بر خواسته‌هایش منمرکز کند، نمی‌بینید؟

مهماز: نه، اصلاً اما در مورد این موضوع او کمی ترسیده است چون پزشک متخصصی اطلاعات بدی به او داده است.

آبراهام: دقیقاً بنابراین آیا تا به حال دیده‌اید که او چیزی بخواهد و علی‌رغم شواهد ضد و نقیض موجود آن را به دست بیاورد؟

مهماز: بله!

آبراهام: آیا احتمانه نیست که به او شک می‌کنید؟ او تا به حال زندگی‌اش را مدیریت کرده است و این کار را بی‌نهایت عالی انجام داده است. و دلیلی وجود

ندارد که او به خاطر چنین موضوع پیش پا افتادهای متوقف شود، چون او واقعاً با اندیشه‌های خودش کارهای بیشتری می‌تواند انجام دهد تا با اندیشه‌های پزشکان منحصر!

بچه‌های پوش دستگان «به معلمشان گوش نمی‌دهند»

مهمان: سوال من مربوط به پسر پنج ساله‌ام است. او به حرف من گوش نمی‌دهد. او به حرف هیچ زنی گوش نمی‌دهد. در مورد مردها کمی بهتر است.

آبراهام: او به حرف چه کسی گوش می‌دهد؟

مهمان: او فقط به حرف خودش گوش می‌دهد، چون یکبار به من گفت: «من به روش خودم زندگی می‌کنم، و به حرف کسی گوش نمی‌دهم.»

آبراهام: او باید به ما گوش کند. (با خنده)

مهمان: یکبار معلمش به او گفت: «بسیار خوب، ژوزف! دلیل اینکه به حرفهای من گوش نمی‌دهی این است که نمی‌فهمی بانمی خواهی گوش دهی؟» او گفت: «من نمی‌خواهم.» و معلم دوباره بامن تماس گرفت.

آبراهام: اگر ژوزف این روش را ادامه دهد، وقتی ۱۵ یا ۲۰ سال بعد او را ببینیم، او نه تنها به موقفيتهای بسیار بزرگی در همه زمینه‌های داشت پیدا کرده است. بلکه یکی از شادترین افرادی است که ما دیده‌ایم و ما می‌گوییم: «ژوزف، راز موقفيت تو چیست؟» او می‌گوید: «من به حرف یک نیروی درونی گوش دادم، چون صدای او از صدای هر کس دیگری از جمله مادرم بلندتر بود. مادرم حتی تهدید کرد که از خانه بیرونم می‌کند، اما من اجازه ندادم که هیچ چیز مرا از سیستم راهنمای خودم منحرف کند.»

مادرانی شبیه شما هستند که «کودکان زخمی» تربیت می‌کنند. به عبارت دیگر، بسیاری از شما به سیستم راهنمای خودتان اعتماد ندارید چون تسلیم سیستم راهنمای بسیاری از افراد دیگر شده‌اید. وقتی فکر کنید، متوجه می‌شوید که آن معلم سعی داشت ژوزف را وادار به کاری کند که خودش

می خواهد، و شما سعی می کنید زو زرف را وادار به کاری کنید که خودتان می خواهید. و چه کسی او را چنان راهنمایی می کند که به هرچه که خودش می خواهد، برسد؟ و شما می بینید که او برای پیدا کردن چنین کسی، همه افراد را آزمایش می کند.

مهمان: در مورد ستش چه می گویید؟ منظورم این است که آیا او هنوز بجه نیست... من فقط نمی خواهم او در آینده به حرف هیچ کس گوش ندهد...

آبراهام: بسیار خوب ادر آن صورت ما به هدفمان رسیده ایم چون ما می خواهیم که او به حرف هیچ کس گوش ندهد. ما از همه شما می خواهیم که به حرف هیچ کسی گوش ندهید چون شمارا از ارتعاش خودتان و آنچه واقعاً می خواهید، دور می کنند.

در اینجا شما با فرد کوچکی مواجه هستید که تقریباً به وضوح از خود حقیقی اش آگاه است، و همه چیزهایی که شما سعی در آموزش به او دارید، هنوز به پاد می آورد. بنابراین وقتی به سفر زندگی او فکر می کنید، گزینه های زیادی پیش رو دارید. به عبارت دیگر، شما می توانید مراقب و نگران او باشید، یا مراقب او و همانگ با او باشید. بنابراین می توانید برخی از جنبه های مثبت او را به ما بگویید؟

مهمان: بله، او سر به هوانیست. با هوش است. او می تواند احساساتش را دقیقاً به شما بگوید.

آبراهام: اما فراتر از همه اینها، آیا با آنچه امروز شنیدید می توانید احساس کنید که مرد نبودن چه ارزشی دارد؟ (بله) و بنابراین آیا شما واقعاً می خواهید که او شخص مردی نباشد؟ به عبارت دیگر، آیا شما می خواهید به او ناتوانی را آموزش دهید یا انکابه خود را؟

مهمان: من می خواهم او متکی به خود باشد.

آبراهام: و بنابراین تنها وقتی که او با شما کشمکش دارد، زمانی است که حس انکابه خود او با نظرات شما در مورد کارهایی که او باید انجام دهد مغایرت

دارد؟

مهما نه: اما من نمی خواهم به خاطر اینکه او به حرف معلمش گوش نمی دهد،
توبیخ شوم.

آبراهام: آیا می توانید فرزندی داشته باشید که منکی به خود است و می داند
چه تواناییها باید دارد، و در همان زمان هم هر کاری که هر کس دیگری می خواهد،
انجام می دهد؟ (نه) و چطور می توانید به او کمک کنید تا بداند به چه کسی باید
گوش دهد و به چه کسی نباید گوش دهد؟ به عبارت دیگر، آیا شما می خواهید
هر کسی که در نقش معلم او قرار دارد، همه توجه او را به خود جلب کند؟ در آن
صورت، آیا شما نمی خواهید انگیزه های معلم را بررسی کنید؟ آیا شما
نمی خواهید بدانید که معلم سعی دارد چه چیز را به پسر تان آموزش دهد؟ آیا شما
نمی خواهید بدانید که او کبست و چه قصدی دارد؟

آیا نمی خواهید به پسر تان بگویید: «زو زف، تو کسی هستی که از ذهن خودت
باخبری، و با انرژی مثبت و خالص هماهنگی. من مطمئنم که تو می توانی بهترین
راه را انتخاب کنی. من می گذارم که تو با همه این افراد رابطه داشته باشی. من سعی
نمی کنم تو را از آنها دور کنم. من می خواهم به تو فرصتی را که همه ما در بد و تولد
داشتیم، بدhem و اجازه دهم از میان تجربیات، خواسته هایت را تعیین کنی - و بعد
به راهنمای درونت گوش کنی تا مسیر رسیدن به آنها را پیدا کنی.»

آیا فکر می کنی پسرت انتخاب نادرستی داشته باشد؟ تو هرگز این طور فکر
نمی کنی، درست است؟ آیا فکر می کنی پسرت تنبیلی را انتخاب می کند؟ تو
این طور فکر نمی کنی. به عبارت دیگر، تو هبیج چیز دیگری به جز هوش و
ذکاآوت در این بچه ندیده ای، و با وجود این می ترسی از اینکه او راهنمای خودش
باشد. و این ترس به خاطر این است که بزرگترها معتقدند آنها اشخاص عاقلی
هستند که از روش های موجود در دنیا آگاهند، و اگر بچه هایشان را راهنمایی
نکنند، آنها گمراه و سرگردان خواهند شد. و ما می خواهیم بدانید که این افکار
بسیار کهنه هستند.

اینها آفرینشده‌های نابغه‌ای هستند که از دنیای غیر مادی آمده‌اند، متکی به خود هستند، و اگر هر کاری که می‌خواهند انجام دهند، گمراهن خواهند شد. آنها احساس خود مختاری خود را حفظ خواهند کرد، آنها احساس اتکا به نفس خود را حفظ خواهند کرد، آنها احساس خوشبختی و سلامتی خود را حفظ خواهند کرد. آنها می‌توانند شکو فاشوند—مگر اینکه خلاف این به آنها آموزش داده شود. به عبارت دیگر، اگر دیگران کاری نکنند که ارتعاش آنها تغییر کند، آنها همانگ با ارتعاش خوشبختی خواهند بود. و شما شواهد آن را می‌بینید، این طور نیست؟ جری و استر این شانس را داشتند که با کسی که مؤسس یک مدرسه در ماساچوست بود، ملاقاتی داشته باشند. از اصول این مدرسه این بود که هیچ‌کس واقعاً چیزی یاد نمی‌کیرد، مگر اینکه یک آرزوی قلبی برای یادگیری داشته باشد. آنها درس نمی‌دادند فقط به خاطر اینکه باید درس می‌دادند. اگر کسی بخواهد چیزی باد بگیرد و آرزویش را برای آن ابراز کند، آنها هر کاری را برای کمک به او انجام می‌دهند. اما هیچ‌کس، هیچ معلمی، اجازه ندارد نزد ژوف برود و بگوید: «آیا دوست داری این درس را بخوانی؟» یا «آیا دوست داری این را باد بگیری؟» و دلیل اینکه جری و استر در مورد آن اینقدر هیجان‌زده هستند این است که اصول این مدرسه مثل تعلیمات آبراهام است: تا چیزی را نخواهید، هیچ پاسخی برای آن نمی‌آید. و وقتی چیزی را می‌خواهید، پاسخ آنها همیشه می‌آید.

ژوف سعی می‌کند که به شما و معلمانتش کمک کند تا بدانید هر چیزی که او انتخاب می‌کند، به سویش می‌آید. او نگران نیست که به آخر خط برسد و چیزی باد نگرفته باشد. شما و معلمانتش، در مورد چیزی نگران هستید که او نگران نیست. او هنوز در جایگاهی است که می‌داند اگر چیزی بخواهد، کائنات آن را برایش می‌فرستد. و او نمی‌تواند بفهمد که این همه جنجال برای چیست. آیا این همان چیزی نیست که او بارها و بارهای شما می‌گوید؟ (بله) «جز از این موضوع کوچک جنجال درست می‌کنید؟ حق با من است، من کارم را درست انجام می‌دهم.^۱

مثل این است که شخصی با ذهن و بدنی سالم متولد شده است، اما در جایی به دنیا آمده است که همه می‌لنگند. و بقیه راه رفتن او را مستخره می‌کنند چون هنوز نمی‌لنگد. و او می‌گوید: «می‌دانم که همه شما می‌لنگید و به نظر می‌رسد آن را دوست دارید، اما من لنگیدن را دوست ندارم و نیازی به آن ندارم.» و آنها می‌گویند: «در اینجا باید لنگیدن را یاد بگیری!» و او می‌گوید: «من لنگیدن را دوست ندارم.» و بعد آنها با چوب به زانوی او می‌کویند (با خنده) و او هم می‌لنگد. و سپس آنها می‌گویند: «آفرین، آفرین ژوف.» اغراق نمی‌کنیم، این تشبیه‌ی از واقعه‌ای است که شما می‌بینید.

آنچه او به همه شما می‌گوید این است: «من دوست ندارم بلنگم.» در مورد او نگران نباشید. نگران نباشید که معلمانتش در مورد او چه فکری می‌کنند. و آیا به خاطر می‌آورید که خودتان چقدر با این مستله دست به گریبان بودید؟ شما دقیقاً مثل پرستان بودید، و مادر شما برای اینکه تغییری در شما ایجاد کند بسیار مشکل داشت. آیا مؤثر بود؟ این کار فقط باعث غم شما و مادرتان می‌شد، اما کله‌شقی شما را تغییر نمی‌داد. بنابراین شما واقعاً نمی‌خواهید که با ژوف این کار را بکنید.

آیا فکر می‌کنید که با تحفیر کردن می‌توانید او را با خود هم عقیده کنید؟ نه، و شما این را نمی‌خواهید. آیا فکر می‌کنید که با تنبیه می‌توانید او را با خود هم عقیده کنید؟ این هم مؤثر نخواهد بود. بنابراین انتخاب شما چیست؟ آیا فکر می‌کنید که می‌توانید او را وادار کنید که با زمان تولدش متفاوت باشد؟ شما نمی‌توانید.

بنابراین شما گزینه‌های مختلفی پیش رو دارید. شما یک شیطون کوچولو دارید که پر انرژی، هم‌اهنگ و آماده پذیرش است. شما می‌توانید به دنبال دلایلی باشید که احساس خوبی درباره او به شما بدهد و یا به دنبال دلایلی باشید که احساس بدی درباره او به شما بدهد و ما فکر نمی‌کنیم که سفر احساس شما، مربوط به تغییر دادن او باشد چون فکر می‌کنیم او را همان‌طور که هست خبلی دوست دارید. ما فکر می‌کنیم که مشکل شما مربوط به سیستم آموزشی است که

آنچه راشما یا ژوزف درک می‌کنید درک نمی‌کنند. بنابراین می‌توانید بگویید که سفر احساسی شما مربوط به احساس بهتراند در مورد بی‌کفایتی آنهاست. فکر کردن در مورد بی‌کفایتی آنها احساس بهتری به شما می‌دهد و یا پیدا کردن راهی برای اینکه در مورد پرستان آنها را با خود هم عقیده کنید. بنابراین چند گزینه پیش رو دارید؛ احتمالاً آنها به مخالفت با او ادامه می‌دهند – و شما نمی‌توانید او را مجبور کنید که رضایت آنها را جلب کند. بنابراین انتخاب با شماست، آنها می‌توانند او را تأیید نکنند و شما احساس بدی در این باره نداشته باشید، یا آنها می‌توانند او را تأیید نکنند و شما احساس بدی در این باره داشته باشید. کدام بهتر است؟

بنابراین این عبارت را به خود بگویید: «می‌خواهم راهی پیدا کنم که حتی وقتی آنها پسرم را تأیید نمی‌کنند، احساس خوبی داشته باشم.» و آرامشی که این عبارت به شما می‌دهد را ببینید.

مهمان: فقط می‌خواهم پسرم را به مدرسه ببرم و بیاورم و نمی‌خواهم آنها را ببینم.

آبراهام: این کار کمکی نمی‌کند.

مهمان: می‌خواهم در مدرسه فعالیت داشته باشم.

آبراهام: این عبارات احساس بهتری می‌دهند: «نقشم را در مدرسه دوست دارم. دوست دارم که روی آنها تأثیر بیشتری بگذارم. دوست دارم که آنها این نوایع خلاق را درک کنند. می‌خواهم که آنها بدانند مدرسه، زندان نیست. دوست دارم خلافیت این بچه‌ها را پرورش دهم.»

هدف شما این است که احساس بهتری در مورد احساس آنها نسبت به ژوزف داشته باشید. به عبارت دیگر، شما باید از متلاعده کردن آنها دست بردارید و فقط سفر احساسی را انجام دهید.

آیا می‌دانید که نوایع بزرگ دنیا – همه آنها بدون استثناء – وقتی به دنیا آمدند شبیه ژوزف بودند. به عبارت دیگر، آنها هرگز تسلیم خواسته‌های

دیگران نشدند. آنها اجازه دادند که عصارة خلاقیت در وجودشان جاری شود.

این دقیقاً همان چیزی است که شمامی خواهد، درست است؟

مهما: من می خواهم که طرز فکر معلمش برای من اهمیتی نداشته باشد.

آبراهام: بسیار خوب، این قدم خوبی است. بنابراین حالا شمامی توانید زوزف را تغییر دهید. همه نلاشها برای تغییر او بی فایده است. دیگران از شما می خواهند که او را تغییر دهید. معلمش این را به شمامی گوید چون می خواهد قدرتش را اعمال کند. معلم می خواهد به شما بگوید: «وقتی پسر شما این طور رفتار می کند، نمی توانم خوشحال باشم. بنابراین شما باید از پستان خواهید جور دیگری رفتار کند.» و سپس شما می خواهید به معلم بگویید: «متاسفم که پسرم این طور رفتار می کند. بنابراین شما باید رفتار پسرم را تغییر دهید تا بتوانم خوشحال باشم.»

و زوزف، تنها فرد عاقل است. او می گوید: «هی، خوشحالم! شما لازم نیست طوری رفتار کنید تا من خوشحال باشم. من اهمیتی به افکار شمامی دهم!» (او یک معلم است، این طور نیست؟)

راهیں از دیابت

مهما: خیلی عصبی هستم. دیابت دارم. می خواهم خودم را بکشم، و احساس می کنم این کار خوب است.

آبراهام: بسیار خوب! آیا منظور تان این است که با دیابت تدریجاً خود را می کشید، یا منظور دیگری دارید؟

مهما: می خواهم سالم باشم. اما بزرگترین نرسم این است که اگر داروهایم را کنار بگذارم، می میرم.

آبراهام: بسیار خوب اشما واقعاً می میرید چون این داروها باعث ثبات شما شده است. بنابراین ما از شما می خواهیم که به آنها ادامه دهید. اما تفاوت بین مصرف دارو و احساس ناراحتی در مورد آن و مصرف دارو و احساس قدردانی

نسبت به قابلیت درمان موقتی آن را احساس کنید.

آبا می‌دانید که شما به انرژی منبع وصل هستید و سلولهای بدنتان، انرژی حیات را جمع می‌کنند و دقیقاً می‌دانند که چه کار باید بکنند؟ و بعد وقتی آنها تک‌نک و دسته‌جمعی بخواهند، آن انرژی منبع به آنها پاسخ می‌دهد.

بنابراین سلولهای شما می‌دانند که برای حفظ سلامتی جسمانی نان چه کار باید بکنند. سلولهای بدن شما با یکدیگر حرف می‌زنند. اگر عدم تعادل وجود داشته باشد، خودشان را به تعادل می‌رسانند.

گاهی حتی وسوسه می‌شوید که غذای متفاوتی بخورید چون سلولهای شما چیزی می‌خواهند که آن غذای خاص حاوی آن است و شما می‌دانید که می‌توانید آن را هضم کنید و ماده‌ای که سلولهای بدنتان به آن نیاز دارد را به آنها بررسانید. بدن شما، فرایند شگفت‌انگیزی است.

بنابراین وقتی در وضعیتی هستید که تشخیص دیابت در شما داده شده است، و چون این تجربه را به مدت طولانی داشته‌اید، خسته کننده شده است: شما از یک طرف باید به وضعیت جسمانی تان توجه کنید و سپس سفر احساسی رانجام دهید تا احساس بهتری نسبت به وضعیت جسمانی خود داشته باشید.

افرادی می‌پرسند: «آیا شما بی‌عملی را آموزش می‌دهید؟ چون شما می‌گویید: اندیشه‌ها خلق می‌کنند، پس اعمال مانعشی در آینده ما ندارند؟» و ما می‌گوییم عمل، طریقه‌ای است که با آن تجربیاتتان را زنده می‌کنید. ما شمارا به بی‌عملی هدایت نمی‌کنیم.

برخی افراد می‌گویند که بین دنیای مادی اعمال، تجلی مادی، و معنویت تفاوت وجود دارد. و ما می‌خواهیم به شما بگوییم که هر چیزی در اطرافتاز وجود دارد، در امتداد انرژی منبع است – همه چیز معنوی است.

بنابراین اغلب، انسانها فکر می‌کنند که ماسعی داریم از عمل دورشان کنیم. و سپس فکر می‌کنند: من باید بتوانم جسم را با اندیشه‌هایم سالم نگه دارم. من نباید به این دار و نیاز داشته باشم. و چیزی که ما می‌خواهیم به شما بگوییم این

است که شما جایی هستید که هستید، و جایی که هستید کاملاً خوب است. شاید لازم باشد آن دارو را مصرف کنید، شاید باید آن عمل را ادامه دهید – اما توجه جدی شما باید به سفر احساسی باشد.

درست مثل زنی که دچار بیماری آرتربیت بود؛ او می‌توانست مفاصل در دنای داشته باشد و احساس ترس کند، یا می‌توانست مفاصل در دنای داشته باشد و احساس امیدواری کند. احساس ترس و امیدواری تعیین می‌کند که درد او قرار است از بین برود یا نه.

بنابراین در مورد چگونگی عمل نان نگران نباشید. شما اینجا، در این جسم مادی هستید. شما ممکن است دارو مصرف کنید، و این کاملاً خوب است. خودتان را به خاطر چیزی که هستید باشد هاید، سرزنش نکنید. ما می‌خواهیم که همه شما این را به خاطر بسپارید: شما جایی هستید که هستید و جایی که هستید کاملاً خوب است!

آیا کسی را می‌شناسید که بهبود پیدا کرده باشد؟

مهمان: نه، نمی‌شناسم. اما می‌خواهم اولین کسی باشم که بهبود پیدا کرده است.

آبراهام: آیا می‌دانید افرادی هم وجود دارند که بهبود پیدا کردند؟ آیا می‌دانید افرادی وجود دارند که به طور چشمگیری وابستگی خود را به دارو کم کرده‌اند؟ آیا می‌دانید افرادی وجود دارند که ارتعاشاتشان را چنان تغییر داده‌اند که بدنشان شروع به تولید انسولینی که نیاز دارند، کرده است؟ بنابراین ممکن است بگویید: «بسیار خوب، می‌خواهم کائنات شواهدی از آن برای من بفرستد.» وقتی افراد می‌گویند: «من می‌خواهم اولین نفر باشم»، کلامشان بسیار خالی و سطحی است چون واقعاً باور ندارند که می‌توانند اولین نفر باشند. بنابراین آیا شما احساس آرامش می‌کنید؟ آیا وقتی که ما می‌گوییم چنین افرادی هم وجود دارند، احساس آرامش می‌کنید؟

مهمان: بله!

آبراهام: آیا وقتی اطلاعاتی دریافت کردید که باور نان قوی تر شد، احساس امیدواری بیشتری کردید؟ (بله) و بنابراین آنچه اتفاق افتاده است فقط این است که شما امیدوار شده‌اید. انرژی نان تغییر کرده است.

بنابراین اگر کسی همین حالا وارد اتفاق شود و بگوید: «سلام، حالتان چطور است؟»، چه می‌گویید؟

مهمان: بسیار عالی. من دارم بهتر می‌شوم. من دارم بهتر می‌شوم.

آبراهام: و اگر بپرسند: «احساس واقعی نان چیست؟»، چه می‌گویید؟

مهمان: من مشتاقانه منتظر روزهایی که می‌آیند، هستم.

آبراهام: به عبارت دیگر، «من امیدوار هستم.»

مهمان: بله!

آبراهام: وقتی می‌گویید: «مشتاقانه منتظر روزهای آینده هستم»، آن روزها چه احساسی به شما می‌دهند؟ «احساس هماهنگی». جسم مادی من به هماهنگی می‌رسد. من مشتاقانه اعتراف می‌کنم که همه چیز تغییر خواهد کرد. من ناراحت نیستم از اینکه دارو مصرف می‌کنم. و متوجه شده‌ام که می‌توانم به آن ادامه دهم. و می‌دانم که با ادامه سفر احساسی، انسولین مورد نیاز بدنم را تأمین خواهم کرد. من نه تنها امیدوارم، بلکه کاملاً خوش‌بین هستم. من می‌توانم یکی از آن معجزات پزشکی باشم که هیچ‌کس باور نمی‌کند.

«من هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوم، کمی مدیتیشن می‌کنم. پیاده‌روی می‌کنم. کارهایی که احساس خوبی به من می‌دهد، انجام می‌دهم. از همه چیز در زندگی ام قدردانی می‌کنم. من عمداً می‌خواهم که احساس خوبی داشته باشم چون می‌دانم که احساس خوب در رازهای است که باعث می‌شود سلولهایم آنچه طلب کرده‌اند را دریافت کنند. من اجازه می‌دهم که خوشبختی در من جاری شود.

«و حالا من قرار است به هماهنگی برسم. قرار است وزنم را کم کنم. دیدگاهم بهبود پیدا کرده است. قرار است همه شواهدی دال بر بهبود جسم من ببینند. من

در آینه نگاه می‌کنم و احساس می‌کنم بهتر شده‌ام.^۴
مهماز: منشکرم منشکرم، آبراهام!

من بدون اینکه کاری بکنم، یک میلیارد تومان پول می‌خواهم
مهماز: سلام، آبراهام! من در نوارهای شما شنیده‌ام که گفتید ما هر چیزی را با
اندیشه‌های عالم خلق می‌کنیم. بنابراین ... من یک میلیارد تومان پول می‌خواهم، اما
نمی‌خواهم به خاطر ش کار کنم.

آبراهام: بسیار خوب! شما می‌گویید: «من یک میلیارد تومان می‌خواهم، و
معتقدم که راههای بسیاری برای رسیدن به آن وجود دارد و نمی‌خواهم آن کارها
را انجام دهم.» بنابراین آنچه شما می‌گویید این است: «من این را می‌خواهم، ولی
این را نمی‌خواهم.» و این وضعیت قدرتمندی نیست چون در آن تناقض وجود
دارد.

بنابراین کلامتان را نرم‌تر کنید و بگویید: «من یک میلیارد تومان می‌خواهم، و
می‌خواهم راه مناسبی برای رسیدن به آن پیدا کنم.» مقاومت کمتری در این
عبارت وجود دارد. بگویید: «من یک میلیارد تومان می‌خواهم، و می‌دانم که افراد
زیادی هستند که یک میلیارد تومان دارند، و آن را به روشی که برای من راحت
است به دست آورده‌اند.» اما شما می‌گویید: «من یک میلیارد تومان می‌خواهم، اما
هیچ کسی نیست که این پول را از او به ارث ببرم.» یا «من یک میلیارد تومان
می‌خواهم، اما هیچ کسی از اقواممان نمی‌میرد تاژروش به من برسد ...»، شما باید
از اندیشه‌های ضد و نقیض دست بردارید.

وقتی شما در مورد آنچه می‌خواهید و به دلیل خواستن آن می‌اندیشید، نسبت
به وقتی که در مورد چگونگی به دست آوردن آن می‌اندیشید، معمولاً مقاومت
کمتری دارید. چون وقتی سوالاتی دارید که جوابی برای آنها ندارید، مثل
چگونه، کجا، چه وقت و چه کسی، ارتعاشات متناقضی در شما به وجود می‌آید
که باعث مقاومت شما می‌شود.

بیینپند که این عبارت چقدر بدون مقاومت است: «یقیناً باید افرادی وجود داشته باشند که میلیاردها تومال پول دارند، و بسیاری از آنها در جایی که من الان قرار دارم، قرار داشتند. آنها فقط آن را خواستند و در مورد چگونگی آن فکر نکرده بودند.»

واژه‌هایی مثل ایمان و اعتماد، از برخی جهات بسیار خسته کننده‌اند، اما ما می‌خواهیم برای شما ارزش آنها را توضیح دهیم. چون حتی وقتی که شما نمی‌دانید چگونه، کجا، چه وقت یا چه کس، اگر بدانید چه می‌خواهید، و دلیل خواستستان را بدانید و آنقدر این اندیشه‌هارا تکرار کنید نا غالب شوند، اتفاقاتی که قبل از آن نمی‌توانست برای شمارخ دهد... شروع به رخ دادن می‌کنند. و ایده‌هایی که قبلاً هرگز به ذهنتان نمی‌رسید، حالا شروع به آمدن می‌کنند. و ارتباط با افرادی که هرگز فکرش را نمی‌کردید... شروع می‌شود. و وقتی میلیاردها تومان پول به سویتان جاری می‌شود، تعجب می‌کنید از اینکه تا به حال کجا بوده‌اند!

مهمن: اگر فاصله بین چیزی که می‌خواهم و جایی که هستم بسیار زیاد باشد، بسیار غمگین می‌شوم.

آبراهام: بسیار خوب! یقیناً یک میلیارد تومان پول با جایی که شما هستید فاصله زیادی ندارد. شما باید در مورد چیزی که می‌خواهید صحبت کنید. شما نمی‌توانید نسبت به واقعیتی که الان در زندگی تان وجود دارد احساس بدی داشته باشید و بخواهید که واقعیت آینده تغییر کند. شما باید احساس خوبی نسبت به واقعیت کنونی زندگی تان داشته باشید، سپس واقعیتی که دوست دارید در زندگی داشته باشید را در تخیلاتتان داشته باشید.

شما چیزهای خوبی در زندگی دارید که می‌توانید در موردنام صحبت و از آنها قدردانی کنید. شما می‌توانید فهرستی از جنبه‌های مثبت هر چیزی تهیه کنید. شما باید در هر چیزی به دنبال جنبه خوبیش باشید و تا جایی که می‌توانید احساس خوبی داشته باشید.

شما اهدافی دارید و نمی‌دانید که چگونه باید به آنها برسید. بنابراین آن فاصله را با تجسم، تخیل و وانسود کردن پر کنید و با این کارها افراد، شرایط و موقعیت‌های مربوط به آن را جذب کنید. ممکن است کسی را بینید که به آن اهداف رسیده است. یا ممکن است کتابی را بخواند که در مورد اهدافتان است ... به عبارت دیگر، کائنات هرچه که همانگ با ارتعاشتان باشد به سویتان می‌آورد.

کائنات بین کسی که میلیارد‌ها تومان پول دارد و کسی که فقط احساس می‌کند میلیارد‌ها تومان پول دارد، تفاوتی قابل نمی‌شود. وقتی شما احساس می‌کنید که میلیارد‌ها تومان دارید، ارتعاشتان طوری است که قانون جذب همه چیز‌های شبیه آن را به سویتان می‌آورد. وقتی در مورد روابط بهتر، ساختمنهای مجلل، شغل بهتر، پول بیشتر و ... صحبت می‌کنید، برای اینکه آنها را در زندگی تان داشته باشید، باید ارتعاش آن را پیدا کنید و باید آنقدر آن ارتعاش را تعریف کنید تا بر ارتعاش شک و تردید غلبه کند. وقتی ارتعاش آرزوها بینان بر ارتعاش شک و تردید غلبه کند، بوما آرزوها براورده می‌شوند. و شما می‌گویید: «تا حالا کجا بودید؟»

اغلب شما دوست ندارید احساستان را ابراز کنید چون نگران قضایت دیگران هستید. بنابراین شما واقعاً باید به جایی برسید که با افرادی که احساس شمارادرگ نمی‌کنند، در مورد احساستان صحبت نکنید – و با آنها بیکی که آن را درک می‌کنند، صحبت کنید.

جری سالها قبل مقاله‌ای نوشت که در آن گفت: ایده‌های بینان را برای خودتان نگه دارید تا وقتی که کاملاً پرورش داده شوند. چون افراد زیادی برای مشاوره‌های تجاری به او مراجعه می‌کردند، و ایده جدیدی داشتند که به مدت کافی در خود فعال نکرده بودند تا غالب شود. آنها در مورد ایده جدیدشان باکسی صحبت می‌کردند و آن شخص و اندیشه‌های منفی و شک او می‌توانست ارتعاش کهنه‌ای را در آن اشخاص فعال کند، و بسی همه چیز به بیان می‌رسید. چون دانه فراوانی مالی آنها به اندازه کافی در خاک محکم نشده بود تا پرورش داده شود.

هیچ دلیلی وجود ندارد که شما آنچه را می خواهید نداشته باشید. اگر شما توانایی تجسم آن را داشته باشید، کائنات هم توانایی دادن آن را به شما دارد. وقتی می گویید چیزی را می خواهید اما نمی خواهید کاری برای آن انجام دهید، مافکر می کنیم که منظور پنهان شما این است: شما دوست ندارید کارهایی که به آرزویتان ختم می شود را انجام دهید چون به هر حال باور ندارید که می توانید به آن برسید. تناقض در اینجاست.

آنچه شما به کائنات می گویید این است: «این کار غیر ممکن را انجام بده.» بنابراین شما باید راهی را پیدا کنید تا احساس نکنید این کار غیر ممکن است. کمی تحقیق کنید. ببینید چه راههایی برای جاری شدن ثروت وجود دارد.

* * *

مهمان: بسیار خوب، منشکرم!

آیا ما مسئول نجات دیگران هستیم؟

مهمان: سوال من در مورد احساس مسئولیت است. آیا ما مسئول کمک به افراد دیگر هستیم؟

آبراهام: اگر شما ارتعاشاتی ساطع می کنید، و آنها ارتعاشاتی ساطع می کنند، پس شما چیز زیادی برای کمک به آنها نخواهید داشت. به عبارت دیگر، اگر آنها ارتعاشاتی نزدیک به ارتعاشات شما ندارند، نمی توانند حرفهای شمارا بشنوند. و بنابراین یک معلم، یک شفا دهنده و یک مشاور، تنها کاری که می تواند انجام دهد درک ارتعاشات طرف مقابل است. بنابراین شما می خواهید ارتعاشتان را بدون اینکه تعادلنام را از دست بدهید، تطبیق دهید.

بنابراین «مسئولیت» همه اینها در قانون جذب قرار می گیرد. گاهی افراد در مورد عدالت و بی عدالتی صحبت می کنند و ما می گوییم که هیچ چیز ناعادلانه نیست، چون هیچ کسی هیچ چیزی متفاوت از ارتعاشی که ساطع می کند در زندگی اش رخ نمی دهد. بزرگترین ارزشی که می توانید به دیگران بدهید این است که کمک کنید نادرک کنند آفریننده تجربیات زندگی خودشان هستند.

مهمان: آن را چه می نامید؟ اگر آن را «مسئولیت» نمی نامید، پس چه می نامید؟ آبراهام: ما آن را درک قدرت شخصی می نامیم. ما آن را هماهنگی با خود حقیقی می نامیم که با آن می توانید زیبایی و قدرت را در هر کسی بینند. ما آن را هماهنگی با منبع می نامیم. ما آن را باور توانایی تان برای رسیدن به هر چیزی می نامیم. ما آن را قدرت دیدن ارزشهاستان می نامیم. ما آن را قدرت دیدن سلامتی تان می نامیم، حتی وقتی که بیمار هستید. ما آن را قدرت دیدن شروتهایتان می دانیم، حتی وقتی که نمی توانید صور تحسابهایتان را پردازید. ما آن را استفاده مسئولانه از انرژی منبع کائنات می نامیم.

مهمان: متشرم.

پیشتر پچه‌ها تجutt تأثیر محیط قرار می‌گیرند

مهمان: صحیح به خیر، و متشرم. حدود ده ماه است که اولین نوار شمارا دریافت کردم و بعد از آن زندگی ام تغییر کرده است. و حالا سوال من این است، در همه طول زندگی ام کجا بوده‌اید؟

آبراهام: در دنیای ارتعاشات (ختنه‌ها) درست پشت در اتاق منتظر بودیم تا در را باز کنیم.

مهمان: شما گفتید: قبل از اینکه ما به این دنیا بیاییم می دانستیم که فرار است زندگی باشکوهی داشته باشیم. ولی وقتی به این دنیا آمدیم، محیط منفی این سیاره باعث می شود که ما همه آن چیزهای شگفت‌انگیزی که قبل از به دنیا آمدنمان می دانستیم فراموش کنیم.

آبراهام: ما این را از افراد زیادی می شنویم. شما قبل از اینکه به این جسم مادی وارد شوید نمی گفتید: «من قرار است به دنیایی قدم بگذارم که پر از چیزهای منفی است.» بلکه شما کاملاً مشتاق آمدن بودید. شما احساس اطمینان محض می کردید.

بین احساس ترس یا نگرانی و اشتیاق یا اطمینان تفاوت وجود دارد. بنابراین

برای شما بسیار سخت است که از جایگاه ترس به یاد اشتیاق بیفتید و یا از جایگاه خشم به یاد شور و شوق. آنها ارتعاشات متفاوتی دارند.

ما از شما می‌خواهیم که بدانید مشتاق آمدن به این دنیا بودید. بنابراین ممکن است بگویید: «بسیار خوب، من این را می‌دانم. من مشتاق بودم. من می‌خواستم به این دنیا بیایم. پس چرا تغییر کرد؟» و ما می‌خواهیم به شما بگوییم که تغییر کرد چون شما توسط افرادی احاطه شده‌اید که فراموش کرده‌اند نحوه احساساتشان مهم است – افرادی که از شرایط و راهنمایی بیرونی برای تصمیم‌گیری‌ها یشان استفاده می‌کنند.

یکی دو روز قبل استر تلویزیون را روشن کرد و مشاهده کرد که روانشناسی در حال صحبت با مرد جوانی است. این مشاور آنقدر بی‌رحم بود که استر فوراً تلویزیون را خاموش کرد. مرد جوان تمایلات جنسی به بچه‌ها داشت و مشاور سرمه‌سر او می‌گذاشت. استر ناراحت شد چون این روانشناس پذیرش رفتارهای نادرست و شیطانی آن مرد را نداشت، و نمی‌دانست پذیرش یقیناً اولین مرحله در درمان است.

او تلویزیون را خاموش کرد و با خود فکر کرد، قوانین و روش‌های بسیار زیادی برای رفتارها وجود دارد، بنابراین اگر آن‌طور که بسیاری از افراد فکر می‌کنند درست است رفتار نکنید، آماده‌اند تا رفتار شمارا نادرست بدانند... و بسیاری از افراد از حسن خوشبختی شان دور شده‌اند.

استر دوست داشت که به درون تلویزیون بپردازد و مرد جوان را در آغوش بگیرد و بگویید: «به حرف آنها گوش نکن، تو بد نیستی!» او می‌خواست به مرد بگویید که آنها نمی‌دانند که او واقعاً کیست.

بنابراین پاسخ ما به شما این است که بسیاری از شما به حرف دیگران گوش می‌دهید، نه به راهنمایی که در درونتان وجود دارد. حالا سؤال منطقی بعدی این خواهد بود: «بسیار خوب، آیا نباید راهنمای درونمان واضح‌تر با ماصحبت کند؟» و ما می‌گوییم که راهنمای درون شما بسیار واضح است: شما چیز‌هایی را

که احساس خوب می‌دهند می‌شناسید. شما چیز‌هایی که احساس بد می‌دهند را هم می‌شناسید. شما می‌توانید یکی از خاطرهای اخیر تان را به یاد بیاورید که کسی شمارا ناشایست تلقی کرد و با یادآوری آن احساس ناراحتی کنید.

ما می‌دانیم بسیاری از شما می‌توانید فهرستی از تجربیاتی که در آن دیگران سعی می‌کردند شمارا متقاعد کنند که خوب نیستند، تهیه کنید. و در هر مورد، خود آنها هم متقاعد شده بودند که خوب نیستند.

بنابراین ما می‌خواهیم به شما بگوییم که با راهنمایی درونی متولد شده‌اید. و حالا ما از بسیاری از شما می‌شنویم که «اما چرا من از راهنمای درونم استفاده نکردم؟» ولی ما می‌خواهیم از شما بشنویم که «من قرار است از راهنمای درونم استفاده کنم.» و آنچه اتفاق می‌افتد این است که شما در جایگاهی قرار می‌گیرید که می‌توانید به همه آرزوها بپرسید. و حالا وقتی به هماهنگی می‌رسید، همه چیز‌هایی که دیروز غیرقابل تحمل و وحشتناک به نظر می‌رسید، حالا قابل قدردانی هستند – چون باعث می‌شوند آرزوها می‌باشند.

بنابراین ما کاری به این نداریم که سیستم دولتی شما درست کار می‌کند یا نه. بلکه می‌خواهیم بگوییم که چطور می‌توانید فاصله بین آرزو و دریافت آن را کوتاه‌تر کنید. چطور می‌توانید به قوانین کائنات ببستر اعتماد کنید و چطور می‌توانید از هماهنگی یا ناهمانگی ارتعاشی تان باخبر شوید.

وقتی به آن جایگاه برسید، آن اشتباق به شما بر می‌گردد. این دقیقاً همان احساسی است که بچه‌های کوچک دارند. به آنها نگاه کنید. استر و جری دور روز پیش در ساندویچ فروشی مترو بودند. جری روی صندلی نشست و به تماشای استر و خانواده‌ای که پشت او در صفت ایستاده بودند مشغول شد. آنها پدر و مادری بودند به همراه یک دختر چهار ساله و یک نوزاد در بغل مادر.

دختر کوچک متوجه نگاه حاکی از قدردانی نسبت به او شد و به سوی او برگشت و لبخند زد. جری هم لبخند زد. و سپس دختر بچه بوشکی از پشت پیشخوان به او نگاهی انداخت. و بعد پشت پیشخوان پنهان شد. سپس مثل

گربه‌ای شروع به میو میو و پارس کردن مثل سگ کرد. پدر و مادرش ساندویچها یشان را گرفته بودند و در حال بیرون رفتن بودند که دختر بجهه به طرف جری هجوم آورد، اما جری از جایش بلند نشد. دختر بجهه شانه‌های جری را بغل کرد و صورتش را مقابل صورت او گرفت.

واستر گفت: «او هنوز در جایگاه آگاهی از جریان خوشبختی است. او هنوز در هماهنگی ارتعاشی با خود حقیقی اش است.» او ظاهرًا در محیط زندگی کرده است که به او نگفته‌اند: «از غریبه‌ها دوری کن، غریبه‌ها بد هستند.» او ظاهرًا در محیط زندگی کرده است که توانسته است از قلبش پیروی کند.

اگر شما آگاهانه به هماهنگی ارتعاشی با منبع بر سید، و از قلبتان پیروی کنید، هرگز دوباره آن را ترک نمی‌کنید. سؤالی که حالا می‌بر سید این است: «پس چرا این اتفاق نمی‌افتد؟ آیا من نباید در محیط بهتری به دنیا می‌آمدم؟» ما می‌گوییم: «همان جایی که هستید برای هماهنگ شدن با منبع بهترین جاست. این بستگی به شما دارد که بخواهید با آن هماهنگ شوید یا نه.»

به عبارت دیگر، شما می‌توانید همین جا بمانید و بقیه زندگی مادی تان را هم به کشمکش مشغول باشید، یا آن طور که مامی‌گوییم: زندگی را با آرامش سپری کنید.

مهما: سوال بعدی من این است که بسیاری از ما مدتی طولانی به کشمکش مشغول بوده‌ایم و هنر پذیرش خوشبختی و هماهنگی ارتعاشی، مثل یک راز به نظر می‌رسد. چرا مثل راز است؟

آبراهام: بسیار خوب، دیگر راز نیست (با خنده‌ای). اما هیچ وقت راز نبوده است. آن اشتیاق برای اعتماد به کسی بوده است. آن محصول فرعی به دنیا آمدن در خانواده‌ای است که فکر می‌کنند پاسخ سوالهای شمارا دارند و می‌خواهند از شما مراقبت کنند.

شما باید این را بدانید: کائنات در حال گسترش و تکامل است. کائنات به این صورت طراحی نشده است که گروهی از فرشته‌ها در بهشت، زندگی ایده‌آل شما

را تعیین کنند. سپس بگویند: «کوچولو به دنبابرو و همان طور که ما می‌گوییم زندگی کن.» این طور نیست. برای ادامه حیات باید کائنات در حال گسترش باشند.

و بنابراین با گسترش کائنات تفاوت‌ها می‌آیند، و با تفاوت‌ها، درک و تشخیص می‌آید؛ با تفاوت‌ها توانایی تفکر و پیش‌بینی می‌آید. به این صورت به آن نگاه کنید: اگر در آشپزخانه‌ای که مواد اولیه زیادی در آن است، سرآشپز باشد، بسیار خوشحال‌تر از وقتی هستید که در آشپزخانه‌ای که مواد اولیه بسیار محدودی در آن است، کار کنید. به عبارت دیگر، آشپزخانه‌ای با مواد اولیه زیاد، به این معنا نیست که همه آنها را باید در یک خود بربزید، اما می‌دانید که این آشپزخانه ایده‌های جدید زیادی به شما می‌دهد.

به همین خاطر است که می‌گوییم در آرامش باشید. بگویید: «این دنیا پر از تفاوت‌ها، باعث گستردگی کائنات می‌شود. تنوع و تفاوت، باعث جاودانگی در ابدیت می‌شود. و ما همیشه راهنمایی در درونمان داریم.» و مناسفیم برای آنهاست که از راهنمای درونشان باخبر نیستند. ما فکر می‌کنیم که هیچ‌کدام از شما آنقدر که فکر می‌کنید از راهنمای درونتان دور نشده‌اید. ما فکر می‌کنیم که وقتی احساساتان جریحه‌دار می‌شوند، باخبر می‌شوید. ما فکر می‌کنیم که وقتی عصبانی هستید یا احساس ناتوانی می‌کنید، باخبر می‌شوید.

تا وقتی که هر کسی و هر چیزی را به خاطر هر کاری سرزنش کنید، احساس ناتوانی می‌کنید چون با این کار به آنها می‌گویید که بر من تسلط دارید. و هیچ‌کس بر شما تسلط ندارد چون هیچ‌کس نمی‌تواند به جای شما ارتعاش ساطع کند.

قانون جذب پاسخ دقیق همه کسانی که چیزی می‌خواهند را با عشق می‌دهد. بنابراین هرگز نگران آنهاست که به خواسته‌هایشان نرسیده‌اند، نباشید و آنها را وادار نکنید که به حرف شما گوش کنند. ما مدت‌ها پیش از این کار دست برداشته‌ایم. به عنوان معلم، ما باید بدانیم که فقط با درک جایگاه شاگردمان مؤثر

خواهیم بود.

بنابراین قانون جذب، آنچه را آنها برایش آمادگی دارند به آنها می‌دهد. و آنها آنقدر که شما به خاطر شان ناراحت و نگران هستید، ناراحت نیستند. آنها شما نیستند.

او از موفقیتها یعنی سپاسگزار است

مهمان: سلام، مشکرم که با من صحبت می‌کنید. زندگی من، از وقتی با شما آشنا شده‌ام، ۱۸۰ درجه فرق کرده است.

آبراهام: چیز‌های خوب مدت زیادی بود که در انتظار دعوت شما بودند و کاری که ما کردیم سرعت بخشیدن به فرایند پذیرش بود.

مهمان: به همین خاطر مشکرم. من می‌خواهم با صدای بلند از شما تشکر کنم. من می‌خواهم از استر، جرج و آبراهام تشکر کنم. من می‌خواهم از همسرم که در اثر تعلیمات شما تغییر کرده است، تشکر کنم.

قبل از اینکه با شما آشنا شویم به خاطر خرید خانه، کلی بدھی داشتیم. کمپانی ام ورشکست شده بود. هر کاری که انجام می‌دادم غلط از آب درمی‌آمد. در اثر تعلیمات شما و تمرین پذیرش و سفر احساسی، همه تصمیمات مادرست از آب درمی‌آمد. من توانستم به هماهنگی برسم و بسیاری از اعتیاداتم را کنار بگذارم.

ما به نوارهای شما گوش می‌دادیم، آنها را به کار می‌بستیم و از تعلیمات شما قدردانی می‌کردیم. بعد از ماه عسلمان به طرز شکفت‌انگیزی یک چک به مبلغ ۱۴۴,۰۰۰ دلار دریافت کردیم.

درست است که جدا از مادرم زندگی می‌کردم. اما او همیشه تأثیر منفی در من داشته است. دیدگاه منفی پدرم نسبت به پول همیشه مرا بی‌پول نگه داشته بود. با رهایش از همه آن باورها و اعتماد به کائنات، خوشبختی در زندگی من جاری شده است.

حالا ما فقط سفر می‌کنیم و تجربیات زیبایی را رقم می‌زنیم. ثروت زیادی داریم. حس قدردانی شدیدی نسبت به شما دارد. حالا تنها سؤال من از آبراهام این است: بین من و شما چه تفاوتی وجود دارد؟

آبراهام: در حس قدردانی قوی شما، شما در هماهنگی ارتعاشی با همان چیزی هستید که ما هستیم و هیچ فرقی وجود ندارد.

مهمان: این حرفهای شما اشک به چشمهاش من می‌آورد. این ارتباط بسیار شگفت‌انگیزی است. چطور می‌توانم آگاهی ام را نسبت به آن تقویت کنم؟

آبراهام: با تمرین و در جست‌وجوی آن بودن. و اگر در لحظه‌ای حس قدردانی نداشتید، خود را سرزنش نکنید. تا جایی که عاقبت، فقدان این حس عجیب خواهد بود.

چطور می‌توانم خودم را دوست داشته باشم

مهمان: من بسیار هیجان‌زده هستم ... سؤال من این است که چطور می‌توانم خودم را بیشتر دوست داشته باشم؟ چطور می‌توانم ارزش بیشتری برای خودم فانل باشم و خودم را لایق تفريحات بیشتر بدانم؟

آبراهام: هر کسی به طور طبیعی خودش را دوست دارد. ماهیت شما، انرژی شما، روح یا منبع شما، عشق است. و شما آموزش می‌بینید که این حس را از خود دور کنید و فقط نگران قضاؤت دیگران در مورد خودتان باشید.

پاسخ سؤال شما این است ... فقط از دوست نداشتن خود دست بردارید. به عبارت دیگر، اگر شما تحت فشار تجربیات ناخواسته قرار نداشته باشید، عشق و ضعیت طبیعی بودن است.

تفاوتها جالب هستند چون باعث می‌شوند آرزوهای جدید در شما به وجود بیایند. اما آیا می‌توانید بین وقتی که این تفاوتها را می‌بینید و به آنها خوشامد می‌گویید و وقتی که آنها را می‌بینید و ناراحت می‌شوید، فرقی حس کنید؟ ما در مورد تعادل انرژی صحبت کردیم، و از شما می‌خواهیم که بدانید

توجه تان را به هر چیزی که بدهید، ارتعاشی در شما فعال می‌شود. بنابراین وقتی به چیزهایی که می‌خواهید توجه می‌کنید، ارتعاش آنها را در خود فعال می‌کنید و انرژی منبع به آن پاسخ می‌دهد.

در این کائنات و در این دنیایی که توسط قانون جذب کنترل می‌شود، هیچ محدودیت و محرومیتی وجود ندارد. شما نمی‌توانید توجه تان را به چیزی بدهید و بخواهید که از زندگی تان بیرون برود. وقتی توجه تان را به چیزی می‌دهید، به تجربیات زندگی تان وارد می‌شود. به همین دلیل وقتی به همه چیزهایی که می‌خواهید و نمی‌خواهید، توجه می‌کنید و می‌گویید: «بسیار خوب، من آن را می‌خواهم، اما این را نمی‌خواهم»، شما ارتعاش هر دوی آنها را فعال کرده‌اید. بنابراین حالا به جای اینکه انرژی متعادل، شفاف و خالصی داشته باشید (تعادل به معنای هماهنگی با منبع است)، خارج از تعادل می‌شوید چون به همه چیزهای ناخواسته توجه کرده‌اید. و احساس دوست نداشتن خود نشان‌دهنده فعال شدن ارتعاشاتی است که با خود حقیقی تان هماهنگ نیست. احساس دوست نداشتن خود یا دیگران، احساس عشق نداشتن، نشان‌دهنده ارتعاشاتی است که اجازه ارتباط خالص و حقیقی با انرژی‌ای که عشق است را نمی‌دهند. مهمان: من می‌خواهم نسبت به هر کسی حس قدردانی داشته باشم. از دیدگاه غیر مادی توضیح دهد.

آبراهام: «... من اینجا در این جسم مادی هستم، و حالا آگاهانه می‌دانم که در امتداد انرژی منبع هستم. و می‌دانم که هر وقت احساس اشتیاق، سر زندگی، قدردانی، و خویشتن دوستی ندارم، به خاطر ارتعاشاتی غیر طبیعی است که در من فعال شده است.

«من خوشحالم که در درونم سیستم راهنمایی دارم که لحظه به لحظه مرا از ارتباط بالانرژی منبع آگاه می‌کند. بنابراین من سیستم راهنماییم را دوست دارم. من عواطفم را دوست دارم، همه آنها را. من وقتی احساس بدی دارم، دیگر خودم را مجبور نمی‌کنم که احساس خوبی داشته باشم، فقط می‌خواهم احساس کمی بهتر

شود. چون می‌دانم اگر احساس خوبی بدی داشته باشم و بخواهم که احساس خوبی خوبی بیداکنم، موفق نمی‌شوم. من ترجیع می‌دهم احساس بهتری نسبت به الان داشته باشم. و حالا من احساس کاملاً خوبی دارم. من این احساس را دوست دارم و به سختی می‌توانم احساسات بدم را به یاد بیاورم.

«و حالا متوجه می‌شوم که آن شخص، احساس خوب مرآمتوجه شده است، و از احساس خوب من زیاد خوشحال نیست. و بنابراین حالا من به اندازه قبل احساس خوبی ندارم. مهم نیست که به اندازه قبل احساس خوبی ندارم چون می‌دانم که هر وقت بخواهم می‌توانم احساس خوبی داشته باشم، و جایی که هستم خوب است. و من از خودم با آن شخص ناراحت نبیشم چون می‌دانم همه کاری که من باید انجام دهم بیداکردن جایگاه احساسی بهتر است، و من می‌توانم این کار را انجام دهم.

«من حالا احساس آزادی محض دارم. حالا از اینکه احساس خوبی نداشته باشم، نمی‌ترسم چون می‌دانم که به آسانی می‌توانم احساساتم را بهبود ببخشم.»

آیا شعور ما به جسم مادی مان نیاز دارد؟

مهماز: وقتی به شکل موجودات غیر مادی برمی‌گردیم، چقدر در دنیای غیر مادی می‌مانیم؟ آیا برخی از ما تصمیم می‌گیریم که به این دنیای مادی برنگردیم؟

آبراهام: سؤال شما کمی اشکال دارد چون شما نصویر می‌کنید که یازنده‌اید یا مرده؛ یا مادی هستید یا غیر مادی. اما در واقع شما انرژی غیر مادی هستید که گاهی مقداری از آن انرژی را بر این جسم مادی متمرکز می‌کنید.

شما می‌بینید که افرادی مثل آبراهام، نیازی ندارند که به این جسم مادی وارد شوند. درست مثل جریان الکتریستیه که در خانه باعث روشن شدن تلویزیون می‌شود. اما آیا همه جریان الکتریستیه موجود به آن تلویزیون جاری می‌شود؟

هرگز، بنابراین انرژی غیر مادی که شما هستید، همیشه انرژی غیر مادی خواهد بود. مقداری از آن در این جسم مادی شما یا دیگران متصرف نمی‌شود.

شعور به جسم مادی نیازی ندارد – اما جسم مادی به شعور نیاز دارد. و شعور از جسم مادی لذت می‌برد چون متصرف کننده انرژی‌هاست. بنابراین شعور از خلال جسم مادی توسعه می‌یابد.

وقت آن است که همه شمانگرانهایتان را در مورد مرگ کنار بگذارید چون اجتناب ناپذیر و دلپذیر است. تنها چیزی که باید نگرانش باشید اجازه ورود ندادن به جریان خوشبختی است. به عبارت دیگر، احساس بد داشتن تنها چیزی است که باید نگرانش باشید. و البته باید به خاطرش ناراحت باشید چون حالاتوانایی کنترل احساساتان را دارید.

بسیاری از افراد احساس خوبی دارند، اما نگران این هستند که اتفاقی بیفتد و حالتان را بد کند. اما ما می‌خواهیم به شما بگوییم که وقتی آگاه باشید، هیچ چیز نمی‌تواند حال شمارا بد کند، و وقتی با چیزی مواجه شدید یا چیزی به یاد آور دید که حالتان را بد می‌کند، بدانید که می‌توانید بر تصریح‌تان کنترل داشته باشید. بنابراین می‌توانید احساساتان را انتخاب کنید.

هیچ کس هرگز نمی‌تواند ترسش را از مرگ کنار بگذارد تا وقتی که قدرت زندگی کردنش را درک نکرده باشد... و هیچ کس نمی‌تواند قدرت زندگی کردنش را درک کند تا وقتی که بر ارتعاشاتش کنترلی نداشته باشد... و هیچ کس نمی‌تواند بر ارتعاشاتش کنترل داشته باشد تا وقتی که رابطه بین ارتعاشاتش و احساساتش را درک نکرده باشد... و هیچ کس نمی‌تواند بر احساساتش کنترل داشته باشد تا وقتی که به خودش ثابت شود که خشم احساس بهتری نسبت به ترس، و درماندگی بهتر از خشم است – و قدرت هدایت اندیشه‌هایش را دارد.

وقتی به خودتان ثابت شود که می‌توانید کمی احساس بهتری داشته باشید، قدرتتان را دوباره به دست می‌آورید. و وقتی آن آگاهی را به دست آور دید، ترستان از همه چیز، از جمله مرگ، از بین خواهد رفت.

این پسر با مادرش حرف نمی‌زند

مهمان: بسیار خوب امن واقعاً زندگی جالبی دارم. پدر و مادرم مرده‌اند و من با بقیه اقوام ارتباطی ندارم. بنابراین هیچ کس باقی نمانده تا دکمه‌های مرا بزند (احساسات مرا تحریک کند). من دو ساعت در روز سفر احساسی را انجام می‌دهم چون دوست دارم. و این کار بسیاری از چیزها را در زندگی من تغییر داده است. من احساس می‌کنم که زندگی ام را دوباره شروع کرده‌ام ...

پسرم با من حرف نمی‌زند چون معتقد است که همه پولم را برد می‌دهم، و بنابراین بعد از مرگم چیزی برای او باقی نمی‌ماند. من پسرم را دوست دارم. و در این مورد سفر احساسی انجام داده‌ام و احساس کامل‌آخوبی در مورد آن دارم. اما من واقعاً می‌خواهم که با او رابطه خیلی خوبی داشته باشم.

آبراهام: اگر ما به جای شما بودیم، به بچه‌هایمان می‌گفتیم: «اگر به خاطر اینکه برایت میراثی باقی نمی‌گذارم با من حرف نمی‌زنی، کار خوبی می‌کنی. (با خنده!) چون معتقدم که میراث من برای تو مفید نیست. من فکر می‌کنم اگر راه خودت را پیدا کنی، خیلی برایت مفید است.» و بعد ممکن است او بگوید: «اما خودت هم میراث داشتی، پس چرا آن را برای من نمی‌گذاری؟» و سپس ما می‌گوییم: «چون می‌خواهیم تو به جریان خوشبختی، بیشتر دسترسی پیدا کنی، و من می‌خواهم تو هیجان خواسته‌های جدید را حس کنی. من نمی‌خواهم که خوشبختی و شادمانی تو به من بستگی داشته باشد. من نمی‌خواهم خوشبختی و شادمانی تو به هیچ کس دیگری بستگی داشته باشد.»

و وقتی او متوجه می‌شود که شما جدی هستید، تصمیم می‌گیرد که با شما حرف بزند یانه. اما آیا شما واقعاً رابطه‌ای که بر اساس میراثی که برای او به جا می‌گذاردید بنا می‌شود را می‌خواهید؟
مهمان: نه، نه!

آبراهام: رابطه‌ای که شما می‌خواهید با کسی داشته باشید بر اساس همان‌گی

شما با منبع و هماهنگی آنها با منبع بناشده است.

مهمان: خوشبختانه در خانواده ما پول زیادی همیشه وجود داشته است. و من می خواهم او این را بفهمد.

آبراهام: پسر شما نمونه‌ای از افراد زیادی است که این احساس را دارند. بسیاری از افراد معتقدند که مقدار محدودی از ثروت وجود دارد و فکر می‌کنند: «اگر پدر و مادرم دیوانه‌وار پول خرج کنند، پول بسیار کمی برای من باقی می‌ماند.» به طور کلی، افراد در مورد سرمایه این طور فکر می‌کنند: «اگر کسی ثروتمند است، یعنی شخص دیگری را از داشتن سرمایه بیشتر محروم کرده است.»

خشم پست تاز نسبت به شما باعث می‌شود که در وضعیت پذیرش جریان خوشبختی فرار نگیرد. و حتی اگر تنها وسیله رسیدن او به خوشبختی همان ارث باشد، او نمی‌تواند به آن برسد. نه به خاطر رفتار شما، بلکه به خاطر پاسخی که او به رفتار شما می‌دهد.

مهمان: بسیار خوب، مشکرم!

قانع بودن به آنچه هست یا حسادت به دیگران؟

مهمان: من می‌خواهم از شما و پیغامهایتان تشکر کنم. تعلیمات شما بسیار روحیه‌بخش و قوت قلب دهنده‌اند. مشکلی که من دارم این است که وقتی کسی را می‌بینم که پیشرفت بیشتری نسبت به من داشته است، حسادت می‌ورزد. و بعد از آنچه خودم دارم شاد نمی‌شوم. و گاهی وقتی که افراد مشهور از همسرانشان جدا می‌شوند، خوشحال می‌شون چون می‌بینم که آنها هم زندگی کاملی ندارند. من می‌خواهم که از خوشحالی دیگران خوشحال شوم.

آبراهام: شما نمی‌توانید هم‌زمان خوشحال و حسود باشید. چون آن دو فرکانس‌های ارتعاشی بسیار متفاوتی دارند. در طول زندگی با چیزهای زیادی برخورد می‌کنید تا آرزوهای خود را بشناسید. بنابراین وقتی می‌بینید شخص

دیگری به آنچه شما می خواهید رسیده است، حسادت می ورزید و حادث چیزی نیست به جز فاصله بین جایی که شما هستید و جایی که می خواهید باشید... حادث یک آگاهی فعل شده از تفاوت بین ارزشی من و ارتعاش فعلی من است.

بنابراین شما با بهبود سطح احساساتتان در طیف راهنمای عاطفی می توانید حسادت را از بین ببرید، و به تعادل انرژی برسید. با این هماهنگی ارتعاشی می توانید به آنچه می خواهید دست یابید.

وقتی با یک احساس منفی مثل حسادت مواجه می شوید، اولین چیزی که باید بگویید این است: «بسیار خوب، این یک نشانه خوب است چون نشان می دهد که من چیزی می خواهم. و همچنین نشان می دهد که در حال حاضر در هماهنگی ارتعاشی با آن نیستم. و من باید به هماهنگی ارتعاشی با خواسته ام برسم تا بتوانم آن را در تجربیات زندگی ام راه دهم».

شما هرگز قرار نیست همه چیزهایی را که همه افراد دیگر در سیاره زمین دارند، داشته باشید. چون همیشه امکان دارد که کسی با اندیشه هایش بر چیزی فراتر از آنچه شما دارید متمرکز شود و آن را خلق کند. به همین دلیل است که ما فکر می کنیم که بهتر است شما سرتان به کار خودتان باشد و به کار دیگران کاری نداشته باشید. تنها کار شما هماهنگی با انرژی است. تنها کار شما مدیریت احساساتان است.

ما می دانیم که احساس منفی شما به این خاطر نیست که کسی چیزی دارد. احساس منفی شما به این خاطر است که شما چیزی را می خواهید، ولی به آن اجازه ورود نمی دهید. آن احساس منفی با مشاهده افرادی که به آن خواسته رسیده اند، شعله ور می شود و آگاهی شمارادر مورد فقدان آن تفویت می کند. اما اگر شما خواسته ای نداشته باشید، هیچ وقت احساس حسادت نمی کنید. بنابراین حسادت به رابطه شما با آنها مربوط نمی شود، بلکه به رابطه شما با ارتعاشات خودتان مربوط است.

بنابراین هر وقت احساس منفی دارید، بدانید که مربوط به رابطه تان با آرزوهای خودتان است، همیشه این طور است.

در مورد مرگ

مهمان: سلام! من سالهاست که از تعلیمات شما استفاده می‌کنم و همه چیز در زندگی‌ام بسیار بسیار زیبا شده است. ترس من از مرگ است. از فقدان شعور و آگاهی ...

آبراهام: اتفاقاً مرگ، رسیدن به شعور و آگاهی کامل است! تعجبی ندارد که شما از آن می‌ترسید چون آن را درک نمی‌کنید. مرگ فقدان نمرکز نیست، بلکه بازیافتن نمرکز فراوان است.

مهمان: چطور می‌توانم چنین تجربه‌ای داشته باشم؟

آبراهام: بعیر، یا از کسی که مرده است سوال کن. (با خنده‌ای) وقتی نمرکز تان را از این جسم بر می‌دارید، همه شکها و ترسها از بین می‌روند. مقاومت‌هایتان ناپدید می‌شوند و شفافیت ووضوح به دست می‌آورید.

و برای کسانی مثل است، و بسیاری از شما که هر روز آگاهانه احساسات خود را در طیف احساسات بی‌بودی می‌بخشید، تجربه مرگ مرحله منطقی بعدی محسوب خواهد شد.

و ما هرگز کسی را نمی‌دانیم که تا وقتی ترس از مرگ را از بین نبرده باشد، بتواند به زندگی مادی اش ادامه دهد.

آبراهام کارگاه هنر پژوهش را به پایان می‌رساند

ما فکر نمی‌کنیم چیزی باشد که در موردش صحبت نکرده باشیم. ما می‌خواهیم به شما بگوییم که زندگی قرار است پر از تجربیات شاد باشد... اساس زندگی آزادی است... شما موجودات با ارزشی هستید. اگر بتوانید آرامش داشته باشید، و کارهایی که باعث آرامش‌ستان می‌شوند را انجام دهید... و وقتی تان را با

افرادی که احساس خوبی به شما می‌دهند سپری کنید... و کتابهایی بخوانید که احساس خوبی در شما به وجود می‌آورند و فیلمهایی ببینید که حالتان را بهتر می‌کنند... به جنبه‌های مثبت هر چیزی توجه کنید... به جاهایی بروید که حالتان را خوب می‌کنند... و به پدر و مادر تان طوری فکر کنید که احساس بهتری داشته باشید... و لباسهایی بپوشید که احساس خوبی می‌دهند، غذاهایی بخورید که باعث می‌شوند حالتان بهتر شود... در همه طول زندگی واقعاً احساس بسیار خوبی خواهید داشت.

در آن صورت زندگی باشما همان‌طور که سزاوارش هستید رفتار خواهد کرد، اما وقتی شما فکر می‌کنید که اینجا هستید تا بر مشکلات غلبه کنید، یا اینجا هستید تا به هدفهایتان برسید، و وقتی معتقدید که بسیار ارزش هستید و برای رسیدن به ثروت باید رقابت کنید – در آن صورت از خود حقیقی تان و انرژی منبع دور شده‌اید.

ما به شما قول می‌دهیم که بدون اینکه هیچ کاری انجام دهید با ارزش هستید و زندگی نان قرار است شاد باشد.

خودتان را مجبور نکنید که بیشتر از آن چیزی که هستید، باشید. بهترین خودتان را پیدا کنید. تحت تأثیر دیگران قرار نگیرید. همیشه به دنبال راهی برای پیدا کردن احساسات بهتر باشید. شرایط سخت زندگی را با تفريح و شادی برای خود و دیگران آسان کنید و به خاطر داشته باشید که هیچ چیز مهم‌تر از این نیست که شما احساس خوبی داشته باشید ...

در پایان عشق فراوانمان را نسبت به شما ابراز می‌کنیم
و کتاب را به پایان می‌رسانیم.

THE AMAZING POWER OF DELIBERATE INTENT

Living the Art of Allowing

ESTHER AND JERRY HICKS

با هر بار خواندن این کتاب، آرامش را بیشتر و بیشتر در زندگی خود
حس خواهید کرد.

جهت مشاوره با روان‌شناس و شرکت در کارگاه‌های آموزشی
با شماره زیر تماس حاصل فرمایید:

۰۹۱۲-۴۰۷۷۷۷



ISBN: 978-984-418-373-7



9 789844 183737