

پرفروش ترین کتاب نیویورک تایمز و آمازون

جادوی تجلی ④

پانزده تکنیک پیشرفته برای جذب بهترین زندگی ممکن
حتی اگر به نظر امکان پذیر نباشد

ریو شینوهارا
ترجمه‌ی شاهین غفاری



جادوی تجلی

پانزده تکنیک پیشرفته برای جذب بهترین زندگی ممکن
حتی اگر به نظر امکان پذیر نباشد

نویسنده: ریوشینوهارا

ترجمه‌ی شاهین غفاری



موسسه انتشارات فلسفه

مقدمه

چطور می‌توانیم به بهترین زندگی ممکن دست یابیم؟ با ریسک کردن یا صرفاً با انجام دادن کارهایی که همیشه دوست داشته‌ایم؟ اگر این چنین است، آیا در صورت روبه‌رو شدن با شرایط سخت و ناگوار، باید دست از تلاش برداریم؟ این سؤالات معمولاً ما را دچار آشفتگی می‌کند و پیش از آن که پاسخی برایش بیابیم، سؤالات بیشتری ایجاد می‌کند.

ارتعاش، میدان‌هایی از انرژی را به وجود می‌آورد که می‌توانند دیگر میدان‌ها و ارتعاشاتی را که مشابه یا متفاوت با خودشان است، جذب یا دفع کنند. با علم به این موضوع، می‌توانید زندگی دلخواه‌تان را در پیش گیرید. فقط کافی است بسامد (فرکانس) انرژی چیزی که می‌خواهید را به ارتعاش درآورید تا آن را جذب زندگی خود کنید.

آیا به‌راستی این کار، تا این حد ساده است؟ آیا فقط با فکر کردن به خواسته خود، می‌توانید آن را در زندگی‌تان متجلی کنید؟ نه! کاملاً این‌طور نیست.

با وجود واقعیت داشتن قانون جذب، گاهی برداشت‌های اشتباه از آن، باعث سرخوردگی کسانی می‌شود که آن را به کار برده‌اند؛ یا بهتر است بگوییم، خیال کرده‌اند که آن را به کار برده‌اند.

این کار مانند هر کار دیگری، باید درست و اصولی آغاز شود. برای کسب مهارت در هر زمینه‌ای، باید ابتدا زیربنای آن را بسازید. متأسفانه درباره تجلی یا خلق خواسته‌ها، بدون توجه به این نکته، مطالب مختلفی آموزش داده می‌شود و با نادیده گرفتن اطلاعات بنیادین، می‌خواهند ره صدساله را یک‌شبه طی کنند. بنابراین عجیب نیست که نمی‌توانند آن‌چه را دوست دارند، به تجلی برسانند.

سوءتفاهم بزرگی درباره کل فرایند استفاده از ضمیر ناخودآگاه برای متجلی‌سازی وجود دارد که در این کتاب آن را از بین می‌بریم. بخش اصلی و حیاتی کل فرایند متجلی‌سازی، ایمان به این فرایند است.

اگر مبانی علمی و معنوی تکنیک‌های متجلی‌سازی را درک نکنید، احتمالاً به آن ایمان پیدا نخواهید کرد و اگر ایمان نداشته باشید، نمی‌توانید زندگی دلخواه خود را متجلی کنید؛ حداقل به‌آسانی نمی‌توانید این کار را انجام دهید. ایمان، همان چیزی است که کوه را جابه‌جا می‌کند و همان‌طور که آلن واتس^۱ می‌گوید: «ایمان حاصل گشایش ذهن به‌روی حقیقت و غوطه‌ور شدن در وادی ناشناخته‌هاست.»

هنگام خواندن این کتاب، اطلاعات گسترده‌ای دربارهٔ تکنیک‌های پیشرفتهٔ متجلی‌سازی نزد شما ایجاد می‌شود. به محض دستیابی به این دانش، قدرت معجزه‌آسای ضمیر ناخودآگاه‌تان، که پیش‌تر نیز آن را تجربه کرده‌اید، آشکار می‌شود.

بله؛ درست است! شما قدرت خلق کردن را پیش از این تجربه کرده‌اید! اما تاکنون از وجود آن اطلاع نداشته‌اید و خود را با آن هماهنگ نکرده‌اید. درست مثل بچه‌ای که برای اولین بار آب می‌بیند و نمی‌داند که آب چیست؛ اما در هر صورت آن را می‌نوشد. شما همیشه در حال آفرینش هستید؛ اما از عمق و گسترهٔ قدرتی که دارید، آگاه نیستید.

قوانین هستی بسیار ساده‌اند. بنابراین، قبل از این که از چیزهای پیرامون خود استفاده کنید، باید از شیوهٔ اتصال و پیوند آن‌ها با یکدیگر آگاه شوید. این کتاب دربارهٔ همین موضوع به شما کمک می‌کند.

من که هستم؟

ماجرای زمانی شروع شد که دچار انزوا و سرخوردگی شده بودم. به دلیل افسردگی و اضطراب در اوایل بزرگسالی، چند کتاب انگیزشی خواندم و به تمرین‌های معنوی روی آوردم. صرفاً در پی راه‌گزینی از آن وضعیت بودم و هدف اولیه‌ام، رمزگشایی از فرایند تجلی نبود.

همچنان که در راه‌هایی ذهنم از تفکر نفس‌محور گام برمی‌داشتم، متوجه تغییراتی در زندگی و رابطهٔ آن با جریان افکارم شدم. ابتدا، واقعاً نمی‌دانستم چه اتفاقی در حال رخ دادن است. اما به‌زودی متوجه آن شدم و تأثیراتش را پیرامون خود دریافتم. گویا کاری می‌کردم که خودم نمی‌دانستم دقیقاً چیست!

تصمیم گرفتم بیشتر کنکاش کنم و دربارهٔ پیوندهای کیهانی اطراف خود، آگاهانه تحقیق کنم. قانون جذب، یک قانون کاملاً واقعی است؛ پس کم‌کم اتفاقاتی را که رخ می‌داد درک کردم و به این فرایند علاقه‌مند شدم.

حالا بیش از دو دهه است که مردم را جهت حل مشکلات عمیق عاطفی‌شان راهنمایی می‌کنم تا روش دستیابی به اهدافشان را، فارغ از وضعیت فعلی زندگی، پیدا کنند. تنها کاری که باید انجام دهید این است که چشمان‌تان را باز کنید تا پاسخ‌ها خودشان شما را پیدا کنند؛ به همین سادگی! دست‌یافتن به زندگی رؤیایی امکان‌پذیر است. گذشته‌ها گذشته و دیگر باز نمی‌گردد. حالا وقت آن

است که زندگی واقعی خود را شروع کنید و هرآنچه را برای این زندگی می‌خواهید، جذب کنید.

تجلی در واقعیت حقیقی

زمان، چیزی است که بر زندگی همه ما سایه افکنده است. ما با ساعت زندگی می‌کنیم و حتی به آن پاسخ زیستی می‌دهیم. وقتی می‌بینیم ساعت یک ظهر است، احساس گرسنگی می‌کنیم و روزهای وسط هفته، وقتی ساعت از یازده شب می‌گذرد، احساس خستگی می‌کنیم.

موضوع این است که امروزه، زمان فقط یک سرمایه تلقی نمی‌شود؛ بلکه به نیازی روانی برای نفس ما تبدیل شده است. زمان صرفاً ساختاری بوده است که آن را برای سامان دادن به زندگی خود خلق کرده‌ایم. اما متأسفانه کم‌کم این موضوع را از یاد برده‌ایم و اهمیت آن برای مان حکم مرگ و زندگی پیدا کرده است. ما اسیر آینده و گذشته خود شده‌ایم و بخش واقعی زمان، یعنی زمان حال را به فراموشی سپرده‌ایم.

نباید زندگی خود را براساس زمان بنا کنیم؛ زیرا زمان، یک ساختار ذهنی است. شاید خیلی عجیب به نظر برسد؛ اما واقعیت همین است! زمان، اهداف و آرزوهای شما را با خود نمی‌آورد؛ بلکه این شما هستید که باید با تغییر بینش درونی خود، واقعیت دلخواه‌تان را به زمان حال منتقل کنید.

عشق، ثروت و شادکامی، همگی همین حالا در دسترس هستند. شما باید این واقعیت حقیقی را درک کنید که هدف ما از زندگی، جذب کردن چیزهایی است که دوست‌شان داریم. با پذیرش و عمل به این واقعیت، کائنات با مهربانی به شما پاسخ می‌دهد و با فرصت‌هایی که در اختیارتان می‌گذارد، شما را به رضایت و شادکامی می‌رساند.

عالم کائنات دستگاه سخاوتمندی است و همیشه آن‌چه را می‌خواهید به شما می‌دهد. شما می‌توانید خلق کنید. البته نباید مثل آن‌چه تاکنون انجام داده‌اید، غیرآگاهانه خلق کنید. شما از قدرت بیکرانی برای تغییر مسیر زندگی خود برخوردارید؛ پس باید این قدرت را بشناسید و به آن ارج نهید.

قول من

من ضمانت می‌کنم که شادکامی حقیقی، کاملاً در اختیار شماست. مجبور نیستید همیشه زندگی خود را روی حالت خلبان خودکار بگذارید و به مسیر زندگی یکنواخت خود ادامه دهید. اطلاعات این کتاب به شما کمک می‌کند تا چشم‌انداز خود را تغییر دهید و زندگی‌تان را تا ارتفاع بیشتری بالا

بکشید.

این دانش جهانی، به مردمی که همه چیز خود را از دست داده یا به چیزی نرسیده‌اند کمک می‌کند تا از قدرت بالقوه خود برای متجلی کردن بهترین زندگی، آگاه شوند. این کتاب به کسانی که فکر می‌کنند تا ابد محکوم به تحمل وضعیت فعلی زندگی خود هستند، دیدگاه جدیدی می‌بخشد و کمک می‌کند تا بدانند دارای قدرتی برای خلق «واقعیت خود» و «سبک زندگی دلخواه» هستند.

مطمئن باشید که می‌توانید از شکست و ناخوشی، به عشق و امنیت برسید. تنها از شما می‌خواهم، با ذهنی باز، به قدرت خود اعتماد کنید! به کائنات اعتماد کنید! به مهر و سخاوت آن اعتماد کنید و منتظر باشید تا هرآنچه را از زندگی می‌خواهید، به شما بدهد! عالم کائنات هرگز نمی‌خواهد شما ناخودآگاه و بدون هدف در زندگی، از این سو به آن سو، سرگردان باشید.

چشمان خود را روی معجزات کائنات باز کنید و ببینید چگونه با هدایای خود، به شما پاداش می‌دهد. با شناسایی قدرت‌های خلاق خود، کنترل زندگی‌تان را به دست بگیرید؛ همین حالا! زیرا زمان حال، تنها لحظه‌ای در زندگی است که مالک آن هستید.

بخش یک: واقعیت چندوجهی

واقعیت می‌تواند در آن واحد هم قطعی باشد و هم متزلزل؛ هم مطلق باشد و هم نسبی. واقعیت، بسته به دیدگاه فرد، می‌تواند بهشت یا جهنم یا هر دوی آن‌ها باشد. درک واقعیت، اولین گامی است که به ما می‌آموزد چگونه خواسته‌های خود را در زندگی‌مان متجلی کنیم. اگر نتوانید از وضعیتی که در آن زندگی می‌کنید، درک مناسبی به دست آورید، زحمت شما راه به جایی نخواهد برد.

استفاده کورکورانه از روش‌ها و تکنیک‌های معنوی، درست مثل تلاش برای قایق‌سواری در بیابان است. افرادی که محیط پیرامون خود را کاملاً نادیده می‌گیرند و از چگونگی تأثیر آن بر خود، کاملاً بی‌اطلاع‌اند، ابزار خود را اشتباه انتخاب می‌کنند.

اکنون بیایید سراغ اصل مطلب برویم و واقعیت «واقعیت» را بشکافیم.

طبیعت واقعیت

برای داشتن درک صحیح از واقعیت، باید فرایند خلقت را تجزیه و تحلیل کنیم. واقعیت چیزی است که ما در ذهن خودمان خلق می‌کنیم. برای مثال، کسی که از سگ‌ها می‌ترسد، از همه سگ‌ها می‌ترسد؛ چه اهلی باشند و چه تهاجمی. به این ترتیب، چیزهایی که در ذهن خود خلق می‌کنیم، برای ما تبدیل به واقعیت مطلق می‌شوند. اما این فرایند چطور اتفاق می‌افتد؟

آسان‌ترین راه برای درک این فرایند این است که به اطراف خود نگاه کنید. چه می‌بینید؟ یک کتاب، یک رایانه، یک تلفن و چیزهای دیگر. اما واقعاً چه می‌بینید؟ بله؛ البته نور! شما اشیا را به خاطر بازتاب امواج نور می‌بینید و این به آن‌ها شکل می‌بخشد.

دیدن نور

تصور عمومی این است که نور خورشید به خودی خود رنگی ندارد. وقتی این نور از یک فیلتر، مثلاً یک منشور عبور می‌کند، رنگین‌مانی از رنگ‌ها را مشاهده می‌کنیم. انتخاب‌های ما نیز به همین صورت است. برای انتخاب از بین گزینه‌های بی‌شمار، به یک فیلتر نیاز داریم. یعنی اگر بخواهید اتاق خود را در نور قرمز غرق کنید، یک فیلتر قرمز روی چراغ آن نصب می‌کنید تا بلافاصله یک اتاق قرمز داشته باشید. برای خلق هر رنگ دیگری هم از فیلترهای دیگر استفاده می‌کنید. به عبارت دیگر، هر رنگی که بخواهید، از فیلتری با همان رنگ استفاده خواهید کرد تا همه چیز به رنگ دلخواه‌تان دیده می‌شود.

زندگی ما نیز به همین صورت است. ما جریانی از احتمالات بی‌نهایت را از کائنات دریافت می‌کنیم و آن را فیلتر می‌کنیم تا واقعیتی را برای خودمان خلق کنیم. بیشتر ما این کار را به صورت ناخودآگاه انجام می‌دهیم. اگر یک فیلتر سبز روی منبع نور قرار دهید، آیا از این که دیگر چیز قرمزی نمی‌بیند، تعجب خواهید کرد؟ فقط کافی است فیلتر را عوض کنید!

واقعیت‌های انکارناپذیری وجود دارند که نمی‌توانیم توضیح دقیقی درباره آن‌ها ارائه دهیم. مثل بسیاری از واقعیاتی که با آن‌ها تعامل روزانه داریم و درواقع، بخش فرافیزیکی واقعیت هستند که به واسطه آن‌ها کشمکش و مجادله درونی زیادی را تجربه می‌کنیم. این یک جریان بی‌نهایت است؛ مانند درخت بزرگی با شاخه‌های بی‌شمار که همه آن‌ها به هم پیوسته‌اند. فیلتری که به کار می‌برید، تعیین می‌کند کدام واقعیت یا شاخه را انتخاب می‌کنید.

تعادل

جنبه دیگری از جریان بی‌نهایت، تعادل است. زندگی ما سرشار از موانع و دیوارهایی است که دیگران و ساختارهای دنیای فیزیکی برای ما ایجاد کرده‌اند. این حقیقت هستی ماست. هیچ واقعیتی وجود ندارد که در آن موانعی نباشد. آرزوی برداشتن موانع، فقط تلاش بیهوده‌ای برابر حقیقت است و راه به جایی نمی‌برد.

اهمیت بیش از حد به موانع، که مکنده‌های اصلی انرژی هستند، آن‌ها را به اولویت زندگی بدل می‌کند. فکرکردن و سواسی و زیاد به موانع، نتایج نامطلوبی به بار می‌آورد؛ زیرا این کار با «تعادل»، که از حقایق بنیادین زندگی است، تضاد دارد.

برای درک مفهوم «خوبی»، باید «بدی» را درک کنید و برای درک «مردانگی»، باید «زنانگی» را درک کنید. قطبیت و دوگانگی، پیامی است که طبیعت درباره وجود تعادل در هر چیز و لزوم حفظ آن، به ما می‌دهد. بودا از آن به عنوان مسیر میانه و پرهیز از افراط و تفریط یاد می‌کند.

نیروهایی که مسئول حفظ تعادل هستند، درنهایت مخرب خواهند بود؛ زیرا کاملاً در تضاد با مسیر فعلی شما قرار می‌گیرند. وقتی مقدار زیادی از احساسات خود را روی موضوع خاصی در زندگی متمرکز می‌کنید، طبیعت به سرعت وارد عمل می‌شود و آن مقدار اضافه را حذف می‌کند.

این جا باید به این نکته کلیدی دقت کنیم که افکار منفی توسط افکار مثبت دفع نمی‌شوند. آن چه باعث حذف افکار اضافی منفی می‌شود، درک کردن و آگاه شدن از آن‌هاست. برای مثال، عدم

تعادلی که در اثر نارضایتی از یک موقعیت خاص پدید می‌آید، با خلق رضایت، از بین نمی‌رود؛ بلکه باید با کشف دلیل آن نارضایتی و آگاهی از الگوی افکار منفی، بر آن غلبه کرد.

اگر بیش از حد به چیزی بها بدهید، دقیقاً رخدادی خلاف آن اتفاق می‌افتد تا تعادل را حفظ کند و شما را به واقعیت عینی بازگرداند. بنابراین، اگر درباره‌ی شغل دلخواه‌تان مبالغه کنید و اهمیت آن را بیش از چیزی که هست در نظر بگیرید، درنهایت، بیشتر از آن دور می‌شوید؛ زیرا از تعادل خارج شده‌اید.

برای خلق هرچیز، باید با قصد و نیت متعادلی به آن نزدیک شوید. اگر برای تغییر الگوهای منفی، بیش از حد نسبت به خودتان سختگیر و منتقد باشید تا فرصت‌های بهتری به دست آورید، نیروهای متعادل‌کننده‌ی کائنات به واسطه‌ی همان افکار منفی، اجازه نمی‌دهند که فرصت‌ها را ببینید. بنابراین، در افکار منفی، غرق می‌شوید.

شما به یک مشکل و کمبود فکر می‌کنید و با ارزش زیادی که برای آن قائل می‌شوید، خود را از تعادل دور می‌کنید. به این ترتیب، آن فکر منفی به واقعیت شما تبدیل می‌شود. این روند، شما را از تعادل دور می‌کند و در جهنم شخصی خود گرفتار می‌شوید. بیش از حد اهمیت دادن به هر چیزی، چه مثبت و چه منفی، مانند فیلتری عمل می‌کند که شما را از شاخه‌ی اصلی درخت واقعیت، دور می‌کند.

راه حل چیست؟ خیلی ساده است! لازم نیست همیشه این قدر جدی و سختگیر باشید. واقعیت‌های بی‌نهایتی وجود دارند که می‌توانید از بین آن‌ها انتخاب کنید. اگر این موضوع را درک کنید و از آن کاملاً آگاه شوید، دیگر نگران از دست رفتن موقعیت فعلی خود نمی‌شوید و آن را تنها راه چاره‌ی خود نمی‌دانید.

تا این حد برای موانع زندگی ارزش و اهمیت قائل نشوید و واقعیت موقعیت را درک کنید. موانع باید وجود داشته باشند تا تعادل وجودی جهان هستی را حفظ کنند. به جای این که در پی حذف موانع باشید، با تمرکز روی آرزوهایتان، از آن‌ها عبور کنید. اگر فقط به موانع اهمیت بدهید، خود را در وضعیتی قرار می‌دهید که در آن چیزی جز موانع وجود ندارد و زندگی‌تان متأثر از آن وضعیت خواهد شد.

اکنون این سؤال مطرح می‌شود که آیا باید تسلیم محض مشکلات زندگی باشیم و به هیچ چیزی

اهمیت ندهیم؟ خیر! با این کار از سمت دیگر پشت‌بام خواهیم افتاد و خود را در معرض تأثیرات منفی نیروهای حافظ تعادل، قرار خواهیم داد. به جای این، باید با رویکردی متعادل همه چیز را همان گونه که هست، بپذیریم.

موانع، همیشه وجود دارند و باید راهی برای عبور از آن‌ها پیدا کنید. به جای تمرکز بر موانع، روی راه حل تمرکز کنید. با این کار، آگاهانه واقعیتی را انتخاب می کنید که راه حل در آن نهفته است و بدین ترتیب، مانع، خودبه خود محو خواهد شد.

این جا واژه کلیدی و عملیاتی، «انتخاب» است. شما می توانید انتخاب کنید که با اهمیت دادن بیش از حد به هر چیز، خود را بیچاره و پری شان کنید یا واقعیت را همان گونه که هست، به صورت عینی ببینید و تعادل را در هر چیز حفظ کنید.

همه چیز در پیوند با یکدیگرند!

ما قدرت انتخاب داریم. البته انتخاب می تواند واقعیت را تحریف کند. وجود انتخاب های بی شمار و مبالغه در اهمیت آن ها، باعث سردرگمی می شود و ما را از تعادل دور می کند؛ زیرا در چنین وضعیتی، نمی توانیم این حقیقت را درک کنیم که همه چیز در جهان، یکی هستند و همگی دارای یک پیوند درونی با یکدیگرند.

وقتی تمرکز ما فقط روی گزینه هایی باشد که می خواهیم آن ها را انتخاب کنیم، جریان بی نهایت که همان میدان کوانتومی است، از فیلتر آگاهی ما عبور می کند. این باعث می شود که آگاهی ما از غرق شدن در جریان کامل گزینه ها در امان بماند. ما در زندگی روزمره به لطف تمرکز بر انتخاب خود، به ندرت جریان کامل گزینه ها را درک می کنیم. در نتیجه، دچار تفکر دوگان های می شویم که به معنای «این یا آن» و «نفی جمع هر دو» می باشد. به عبارت دیگر، تصور می کنیم، اگر مثبت را انتخاب کنیم، منفی را رد کرده ایم.

اما حقیقت این است که حتی اگر منفی را رد کنیم، همچنان وجود خواهد داشت و در یک واقعیت موازی به حیات خود ادامه خواهد داد. یعنی در یک مقیاس مطلق، همه چیز یک کلیت واحد دارند. تفکر دوگانه، فیلترهای منفی زیادی را مقابل ذهن مان قرار می دهد؛ زیرا ما را دچار ذهنیت کمبود^۲ می کند. در این حالت، ما خود را در جدال با دیگران می یابیم و تصور می کنیم که باید همه چیز را از چنگ آن ها درآوریم.

یگانگی در همه سطوح هستی جاری است؛ هرچند نمی‌توانیم آن را اندازه‌گیری کنیم و فقط قادر به تجربه کردن آن هستیم. برای توصیف هر چیزی، آن را با چیز دیگری مقایسه می‌کنند که مصداق یگانه‌نبودن آن چیز است. واقعیت مطلق و آگاهی خالص، دوگانه نیستند و عشق، مظهر نهایی یگانگی در هستی است. عشق بیانگر درهم‌آمیختگی روح‌هاست. وقتی به هر چیزی که اطراف‌تان است عشق بورزید، نمی‌توانید به چیزی آسیب بزنید؛ چه برسد به آن که چیزی منفی خلق کنید. وقتی با قدرت عشق در پیوند باشیم، نه با ذهن خود، بلکه با روح خود ارتباط برقرار می‌کنیم. روح، مظهر یگانگی هستی است.

قدرت روح

وقتی ندای درونی شما به قلب‌تان نهیب می‌زند و ناگهان درباره چیزی، احساسی غریزی پیدا می‌کنید، یعنی یگانگی هستی سعی می‌کند با این زبان با شما صحبت کند. این مکالمه، نه در فکر شما، بلکه در احساسات شما که زبان یگانگی هستی است، جریان دارد. وقتی از انتخاب خود احساس شادی و رضایت می‌کنید، به آن معناست که روح‌تان به شما فرمان پذیرش انتخابی را داده که به نفع شماست. ناراحتی مداوم و احساس اضطراب، منفی‌نگری و مقاومت برابر یک انتخاب، نشانگر آن است که روح شما پیامدهای این تصمیم را دیده است و شما را از آن بر حذر می‌دارد.

ذهن‌تان را باز کنید و به صدای روح خود گوش کنید. مطمئن باشید که مسیر درست را پیدا خواهید کرد. این کار به شما کمک می‌کند تا رودخانه زندگی را در مسیر درستی شنا کنید.

مردم معمولاً با دیدگاه نامتعادلی با زندگی برخورد می‌کنند؛ یا خود را بدون هدف در امواج زندگی رها می‌کنند و هرجایی که آن‌ها را با خود ببرد، می‌روند؛ یا با خشم و ویرانگری، خلاف جریان آب شنا می‌کنند تا حق زندگی را کف دستش بگذارند. البته هر دوی این رویکردها، تعادل طبیعی زندگی را بر هم می‌زند و واقعیت‌های منفی به بار می‌آورد. رویکرد اول، تمامی انتخاب‌ها را از انسان می‌گیرد و رویکرد دوم، منجر به قطع پیوند ذهن و روح با هستی می‌شود.

همیشه این برداشت نادرست وجود دارد که پذیرش واقعیت به معنای سپردن خود به جریان زندگی است. اما این حقیقت ندارد. راه صحیح زندگی این است که آگاهانه در جهت چیزی که می‌خواهید حرکت کنید؛ اما درعین حال، واقعیت آن‌چه را پیرامون‌تان وجود دارد، بپذیرید. یعنی قصد و نیت خود را برای آوردن چیزی به زندگیتان، ابراز کنید و این نیت را با روح خود در میان

بگذارید و درک کنید که موانع وجود دارند.

وقتی به سوی هدف خاصی گام برمی دارید، یعنی شاخه خاصی از درخت زندگی خود را انتخاب کرده‌اید. باوجود این که این درخت، شاخه‌های بی‌شماری دارد، شاخه معینی که شما انتخاب کرده‌اید، منتظر شماست. روح شما می‌داند چه چیز برای شما بهترین است و دائماً سعی دارد این را به شما بگوید. بنابراین باید در مسیری که روح‌تان به شما می‌گوید گام بردارید. این کار را بدون مقاومت انجام دهید و دائماً با روح خود در ارتباط و تعامل باشید.

علائم و نشانه‌های روح خود را دریابید و از راه‌حل‌های پیچیده آگاه شوید. اغلب، با همسو کردن خود با جهان، به سادگی خواهید فهمید که راه‌حل عبور از موانع، بسیار ساده است. راه‌حل‌های ساده، شما را متعادل نگه می‌دارد؛ طوری که به خاطر تلاش بی‌اندازه، احساس قربانی شدن نمی‌کنید.

درک انتخاب

انتخاب ما بر همه ارکان زندگی مان حکم‌فرمایی می‌کند و راهی برای گریز از آن وجود ندارد. انتخاب بر عهده شماست و انتخاب‌های شما، هستند که واقعیت شما را خلق می‌کنند. انتخاب‌ها شما را در بالیدن درخت خودروی زندگی هدایت می‌کنند.

احساساتی که هنگام انتخاب یک نتیجه خاص تجربه می‌کنید، به شما کمک می‌کند تا گزینه‌های بیشتری برای واقعیت خود ایجاد کنید. این اقدام، بر انتخاب‌های آینده شما تأثیر می‌گذارد. از یک طرف، می‌توانید روح خود را نادیده بگیرید، پیوند آن را با همه چیز انکار کنید و خود را در معرض نیروهای متعادل‌کننده‌ای قرار دهید که شما را در مسیر عذاب‌آوری قرار می‌دهند. از طرف دیگر، می‌توانید به ندای روح خود گوش کنید و احساسات و تغییرات مثبتی در زندگی خود خلق کنید و تعادل را حفظ کنید.

احساسات، انرژی را به میدان کوانتومی انتقال می‌دهند و به این ترتیب فراواقعیت‌های شما را در واقعیت‌های اطراف‌تان متجلی می‌کنند.

چگونه اقدام کنیم؟

ساده است که بگوییم: «صدای روح خود را بشنوید و به احساسات مثبت توجه کنید!» اما عملاً چگونه باید آن را انجام دهید؟ کاملاً روشن است! همه چیز از همین لحظه آغاز می‌شود: «نیت خود

را برای خلق مهم‌ترین خواسته زندگی‌تان اعلام کنید و مسئولیت کامل خلق واقعیت خود را بر عهده بگیرید!

هدف از اعلام این نیت، این است که بدانید، اختیار همه‌چیز در دست خود شماست. هرچه را تاکنون در زندگی آموخته‌اید، به کار بگیرید تا این اعلام آگاهانه را انجام دهید. این که هدف شما دست‌یافتنی هست یا نه، یک موضوع فرعی است. کیفیت نیت شما، در گروی رسیدن به مقصد نیست. تنها چیزی که مهم است، تصمیم شما برای رفتن به مقصد، جهت خلق یک واقعیت متفاوت است. پس همین حالا با اقدام عملی، سبک زندگی متفاوت خود را خلق کنید.

وقتی در این مسیر پیش می‌روید، به روح خود اجازه دهید که راهنمای شما باشد؛ پس احساسات مثبتی که از آن سرچشمه می‌گیرد را فعال کنید. اجازه دهید احساسات‌تان، راهنمای انتخاب‌های شما در این مسیر باشد و شما را در تعادل، به دور از نیروهای متعادل‌کننده مخرب، نگه دارد. همان‌طور که قبلاً گفتیم، انتخاب‌های شما مثل فیلترهایی هستند که مقابل نور قرار می‌دهید.

از فیلترهای مثبت و تصاویری که احساس خوبی به شما می‌دهند، استفاده کنید و فیلترهایی که دیگران پسندیده‌اند را به کار نبرید؛ زیرا باعث می‌شود به موانع اهمیت بیجا بدهید و از تعادل دور شوید. روی خود و آرزوهای‌تان تمرکز کنید و نسخه دلخواه‌تان از زندگی را در اولویت قرار دهید. این که نوع فیلتر را خودتان انتخاب می‌کنید، احساس خیلی خوبی دارد.

تصویرسازی ذهنی و عبارات تأکیدی، دو نمونه از این فیلترها هستند. عبارات تأکیدی مثبت، این ایده را تقویت می‌کنند که کنترل همه‌چیز در دست شماست و این شما هستید که آگاهانه تصمیم می‌گیرید، درخت زندگی خود را در آغوش بگیرید؛ نه این که منفعلانه و سرگردان، منتظر باشید معجزه‌ای رخ دهد.

تصویرسازی ذهنی، ابزار قدرتمندی است که می‌توانید از آن برای تجلی‌بخشیدن به واقعیت خود استفاده کنید. می‌توانید از تصویرسازی ذهنی برای متجلی کردن تک‌تک مراحل زندگی خود استفاده کنید. شاید آرزوی شما دقیقاً طوری که تصور می‌کنید برآورده نشود؛ اما آگاه باشید که طور دیگری متجلی خواهد شد.

تصویرسازی ذهنی، نه تنها برای آن‌چه در آینده آرزویش را دارید، بلکه در مرحله فعلی زندگی شما نیز به کار می‌رود. می‌توانید هر هدف را به چندین مرحله کوچک‌تر تقسیم کنید. این که هدف نهایی

خود را تصویرسازی کنید، بسیار خوب است؛ اما درعین حال باید به هریک از مراحل کوچک‌تر نیز توجه کنید و آن‌ها را گام‌به‌گام طی کنید تا درنهایت به هدف خود برسید.

بنابراین اهداف کوچک‌تر را موضوع تصاویر ذهنی خود قرار دهید تا در زمان بسیار کوتاهی به آن‌ها دست یابید. اهداف براساس موضوعاتی شکل می‌گیرند که برای شما مهم‌اند و چنین موضوعاتی، منبع لذت شما هستند. طبیعی است که افکار و نظرات دیگران همیشه وجود دارند؛ اما هیچ قانونی وجود ندارد که به شما بگوید حتماً باید از آن‌ها استفاده کنید. در راه هدف، اصالت خود و باورهای‌تان را حفظ کنید و در مسیر انتخابی خودتان حرکت کنید تا به زندگی دلخواه‌تان برسید.

به یاد داشته باشید که مسیر شما فقط متعلق به خود شماست و هیچ شخص دیگری نمی‌تواند این راه را برای شما طی کند. آن‌چه برای شما درست است، شاید به دیگری آسیب برساند؛ و برعکس. همیشه آن‌چه را فکر می‌کنید درست است، با روح خود در میان بگذارید و بعد بدان عمل کنید.

بخش دو: رونمایی از زمان حال

شادی فقط در زمان حال وجود دارد. اما تعریف «زمان حال» چیست؟ این سؤال، سؤالات بزرگ‌تر و پیچیده‌تری را پیش رو می‌گذارد: «زمان چیست؟»، «آیا اصلاً وجود دارد؟»، «زمان چقدر واقعی است؟»

همه ما سریع یا کند گذشتن زمان را در شرایط خاص، تجربه کرده‌ایم. وقتی کار خسته‌کننده و جان‌فرسایی انجام می‌دهیم، عقربه‌های ساعت به‌کندی حرکت می‌کنند و هر لحظه برای ما مثل یک زمان بی‌نهایت است. اما وقتی لحظات خوشی را تجربه می‌کنیم، زمان پرواز می‌کند.

مشکل این است که دنیای ما حول مفهوم زمان شکل گرفته و این، تضاد بسیار بزرگی ایجاد کرده است؛ زیرا زمان به‌خودی‌خود، فریبی خلاف طبیعتِ واقعیت است. این توهم، بر رویکرد ما نسبت به ایده تجلی، تأثیر منفی می‌گذارد.

تنها واقعیت

علم، شگفتی‌های زیادی را در دنیای ما پدید آورده است که متوجه اهمیت بسیاری از آن‌ها نیستیم؛ مثل «تلفن‌های هوشمند» یا «نرم‌افزارهای خواندن کتاب‌های الکترونیکی» که شاید همین کتاب را به‌وسیله آن‌ها می‌خوانید. بدون پیشرفت‌های علمی، چنین ابزارهایی هرگز به وجود نمی‌آمدند. اما یک موضوع عجیب و غیرعادی درباره علم وجود دارد: «با وجود نقاط قوت پرشماری که علم دارد، نقطه ضعف بزرگی بر همه توانایی‌هایش سایه افکنده است.»

هر وقت این مشکل رخ می‌نماید، اصول علمی از کار می‌افتند و ما را با مسائل حل‌نشده، تنها می‌گذارند. این نقطه ضعف، چیزی جز «زمان» و «نوع برخورد علم با زمان» نیست. برای این که مسئله‌ای را در دنیای واقعی بهتر درک کنیم و راه حل مؤثرتری برای آن پیدا کنیم، باید از چیزی به نام «مدل» کمک بگیریم.

مدل، موقعیت ایده‌آلی است که ریزه‌کاری‌های دنیای واقعی را نادیده می‌گیرد تا با آسان کردن درک مسئله، رسیدن به راه حل امکان‌پذیر شود. راه حل‌های ارائه شده این مدل، هنگام کاربرد در دنیای واقعی، کمی تغییر شکل می‌دهند تا ویژگی‌ها و ریزه‌کاری‌های نادیده گرفته شده، توجیه شوند و ما بتوانیم زندگی خود را سازماندهی کنیم.

اما مشکل بزرگی که در این رویکرد وجود دارد این است که فراموش می‌کنیم مدل، نقاط ضعف و

کمبودهایی دارد و فرض می‌کنیم که بازتاب دقیقی از واقعیت است. برخورد علم با زمان نیز دقیقاً دچار همین مشکل است و همین باعث درک ناقص ما از جهان شده است. هیچ ساختاری وجود ندارد که پاسخگوی نتایج غیرعلمی و غیرملموس باشد.

مدل و واقعیت

در مدل علمی، زمان یک خط مستقیم فرض می‌شود که همیشه رو به جلو حرکت می‌کند. طبق این مدل، لحظه حال یا اکنون، فقط یک نقطه روی خط سیر زمان است. این تعریف به عنوان یک مدل، بسیار خوب عمل می‌کند. اما وقتی پای تجربه عملی زمان به میان می‌آید، درستی این مدل زیر سؤال می‌رود و ضعف آن جایی آشکار می‌شود که فیزیک کلاسیک، در توضیح پدیده‌ها در سطح کوانتومی (که زمانی در آن وجود ندارد)، بازمی‌ماند.

وقتی زمان در تله می‌افتد، فیزیک کلاسیک از توضیح آن عاجز می‌ماند. تحقیقات آلبرت اینشتین^۲ در این زمینه، نشان می‌دهد که او به خوبی از محدودیت‌های مدل‌سازی زمان به صورت یک خط مستقیم، آگاه بوده است. واقعیت این است که زمان اصلاً وجود ندارد و مفهومی است که ما آن را برای نظم‌بخشیدن به زندگی خود اختراع کرده‌ایم.

زمان فعلی همیشه «اکنون» است و اکنون تنها لحظه‌ای است که باید آن را متجلی کنیم. ما نمی‌توانیم گذشته خود را تغییر دهیم. اما زندگی ما از حالا به بعد، تحت تأثیر کاری است که درست همین لحظه برای رسیدن به اهداف خود انجام می‌دهیم. اگر زمان حال را نادیده بگیریم، واقعیت را نادیده گرفته‌ایم و نادیده گرفتن واقعیت، به معنای نادیده گرفتن امکان متجلی کردن آرزوهای ماست.

مغز ما با روشی نسبی و قیاسی عمل می‌کند؛ یعنی برای درک چیزهای مختلف، آن‌ها را با هم مقایسه می‌کنیم. بنابراین با ایجاد مقایسه، برای درک آسان‌تر زمان، گذشته، حال و آینده را تعریف کرده‌ایم. حالا با این که مقایسه برای نظم‌دادن به زندگی ما به کار رفته است، دیدگاهمان را به بیراهه برده و باعث درج‌ازدن و احساس آشفتگی همیشگی ما شده است.

ما نمی‌توانیم زمان را احساس یا لمس کنیم؛ فقط آن را تجربه می‌کنیم. بنابراین، زمان یک واقعیت فراطبیعی است. زمان خطی نیست؛ ثابت است و هرگز تغییر نمی‌کند. زمان همیشه این‌جاست. علم کم‌کم این موضوع را درک کرده و اهمیت زمان حال، در نوشته‌های فیزیکدانان برجسته‌ای

مثل، اینشتین، دیوید بوهام^۲ و استفان هاو کینگ^۵ منعکس شده است.

دکتر بوهام تا آنجا پیش رفت که گفت: «علم فیزیک به اشتباه زمان را یک خط مستقیم فرض کرده است.» نظر او همسو با بخش‌هایی از تعلیمات بودایی زن^۶ است.

اما یکی از موزی‌ترین فرزندان مدل خطی زمان، **نفس** است. بیایید آن را عمیق‌تر بررسی کنیم.

نفس

برای درک طبیعت تجلی، باید بدانیم که زمان، بستر مناسبی برای پرورش نفس است. همان‌طور که می‌بینید، درک ما از زمان ضعیف است و نفس هم برای رشد خود، به بستر ضعیفی به نام زمان نیاز دارد. نفس یا از اتفاقات گذشته به عنوان اهرمی برای پس‌زدن واقعیت استفاده می‌کند، یا اهمیت اتفاقات گذشته را دوچندان جلوه می‌دهد تا زمان حال را برای ما تبدیل به جهنم کند. به عبارت دیگر، اگر به نفس میدان بدهیم، در مسیر زندگی ما نفوذ می‌کند.

نفس به آینده سرک می‌کشد تا تصاویر مثبت و منفی گذشته را وارد آن کند و این تصاویر را چندین برابر بزرگ‌تر جلوه می‌دهد تا خود را به واسطه آن‌ها تقویت کند. این منفی‌گرایی یا مثبت‌گرایی نیست که نفس را تغذیه می‌کند؛ بلکه نمایش‌های احساسی و آشفتگی‌های عاطفی هستند که نفس را حفظ می‌کنند.

زمان حال، به خاطر تمرکز روی لحظه کنونی، فاقد هرگونه نمایش احساسی است. وقتی خود را با زمان حال، همسو می‌کنید، دیگر جایی برای آشفتگی عاطفی و نمایش‌های احساسی باقی نمی‌ماند. در این حالت، تنها باید آن‌چه را برای دستیابی به هدف‌تان نیاز دارید، به کار ببرید. این نفس است که به اجبار برای زنده‌نگاه داشتن خود در گذشته و حال، به عقب و جلو حرکت می‌کند.

زمان حال، برای پرورش خود نیازی به رویدادهای گذشته و آینده ندارد. زمان حال، فارغ از این که چه کاری در آن انجام می‌دهید، همیشه وجود دارد. بنابراین، مطمئن باشید که نفس، انواع موانع را در مسیر شما قرار خواهد داد تا از زمان حال دور شوید و وارد بُعد غیر واقعی زمان شوید.

زوال نفس

بررسی طبیعت نفس، اولین گام برای غلبه بر آن است؛ زیرا نمی‌توانید بر چیزی که نمی‌شناسید، غلبه کنید. نفس علاوه بر این که به زمان وابستگی دارد، عاشق قضاوت کردن و برچسب‌زدن به همه چیز است. این نوع قضاوت کردن، همیشه نفس را در جایگاهی فراتر یا فروتر از موضوع

مورد قضاوت، قرار می‌دهد. هرگاه خود را گرفتار در یک چارچوب ذهنی مانند این یافتید، بدانید که نفس در حال قدرت‌نمایی است و باید آن را کنار بزنید؛ وگرنه، زندگی شما به جایی می‌رسد که نفس در تسلط کامل بر شما خواهد بود.

از نشانه‌های دیگر نفس این است که اصرار دارد با رویدادها و اشیا شناسایی شود. به یاد داشته باشید که نفس عاشق نمایش‌های احساسی است و شیوه‌اش چنین است که از رویدادها بهره می‌گیرد تا برای خود هویتی جعلی درست کند. برای مثال، خود را قربانی شرایط ناگوار جلوه می‌دهد و گله می‌کند که چرا هیچ‌وقت، هیچ چیز خوب پیش نمی‌رود.

ذهنیت قربانی^۷، غذای نفس است. از این‌رو، نفس با تمرکز بر اشتباهات، شما را وادار می‌کند که انرژی خود را در جهت آن اشتباهات هدایت کنید. پس شما موانع را از چیزی که واقعاً هستید، بزرگ‌تر خواهید دید. در این حالت، نیروهای متعادل‌کننده مخرب را وارد بازی می‌کنید و آن‌ها نیز به نوبه خود موانع را تقویت می‌کنند و نفس در این گیرودار، کنترل خود را طولانی‌تر می‌کند.

حال اگر کسی بخواهد شما را متقاعد کند که هرچه بخواهید برای‌تان ممکن است، نفس به لطف ساختار روانی پیچیده انسان، دچار چالش و دردسر بزرگی می‌شود و به تنها دستاویزی که می‌شناسند چنگ می‌زند: «برپایی یک نمایش احساسی».

تمرکز بر زمان حال، بهترین راه برای چیره‌شدن بر تلاش‌های نفس جهت دورکردن شما از اهداف‌تان است. شما نیازی به زمان ندارید؛ زیرا زمان وجود ندارد. زمان، مجموعه‌ای از اکنون‌هاست؛ درست مثل یک سال که مجموعه‌ای از امروزهاست. لحظه حال، تنها لحظه‌ای است که وجود دارد. بنابراین خود را با تمام وجود وقف آن کنید و بگذارید نفس هر قدر که دلش می‌خواهد، پس پرده قیل و قال کند.

کلید غلبه بر نفس، همان کلیدی است که برای غلبه بر هر مانع دیگری از آن استفاده می‌کنید؛ یعنی عدم تمرکز بر وجود آن. البته این به آن معنا نیست که به نبودن آن تظاهر کنید؛ بلکه باید وجود آن را متفعلانه و بی‌تفاوت مشاهده کنید. سپس سعی کنید با تمرکز بر زمان حال، از نفس عبور کنید. اگر این کار را انجام دهید، خواهید دید که نفس خود به خود ناپدید می‌شود.

زمان روانشناختی

یکی از مفاهیم کلیدی که منجر به قدرت گرفتن نفس می‌شود، مسئله‌ای است که اکهارت تول^۱ آن را زمان روانشناختی نامیده است. او تا جایی پیش رفته است که می‌گوید، تنها چیزی که مانع دیدن نور می‌شود، زمان و چیزهای مربوط به آن است. بنابراین، در نظر گرفتن محدودیت‌های زمانی برای روابط یا هر جنبه دیگری از زندگی مان، در نهایت منجر به نابودی آن می‌شود.

زمان روانشناختی و زمان ساعتی، دو چیز کاملاً متفاوت‌اند. زمان ساعتی، همان‌طور که از نامش پیداست، یک زمان مکانیکی است که به وسیله آن، روز خود را به قسمت‌های مناسب برای افزایش بهره‌وری تقسیم می‌کنیم. اما زمان روانشناختی، هیولای عجیبی است که عملکردی غیرخطی و سیال دارد؛ یعنی بین گذشته و آینده جهش می‌کند و هرگز در زمان حال نمی‌ایستد. این زمان، بزرگ‌ترین منبع تغذیه نفس است.

هدف زمان روانشناختی این است که ما را به گذشته یا آینده منتقل کند و همان‌جا نگه دارد. این که تصمیم بگیریم کاری را تا ساعت چهار بعدازظهر تمام کنیم، بسیار عالی است؛ این یعنی استفاده از زمان ساعتی. اما اگر به جای تمرکز روی کار، دائماً به تمام شدن زمان فکر کنیم، یعنی خود را اسیر زمان روانشناختی کرده‌ایم. با این رویکرد، یقیناً پایان ناخوشایندی خواهیم داشت.

با سفر به آینده و گذشته، گویا اعتراف می‌کنیم که زمان حال به اندازه کافی برای مان خوب نیست. درواقع، واقعیت را پس می‌زنیم. با این کار، ساختارها و باورهای جدیدی را در ذهن خود می‌سازیم و تصور می‌کنیم که این ساختارها از ما پشتیبانی می‌کنند. اما تنها کاری که انجام می‌دهند، ایجاد موانع بیشتر بر سر راهمان به سوی زندگی بهتر است.

با این رویکرد، شما در نهایت گرفتار ذهن خود خواهید شد و موجب تسلط مشکلات بر خودتان می‌شوید. نبرد با زمان روانشناختی دشوار است؛ چون به آسانی در آن گمراه می‌شویم. همان‌طور که گاهی «نداشتن تمرکز روی موانع» به «نادیده گرفتن موانع» سوءتعبیر می‌شود، شاید «توجه نکردن

به زمان روانشناختی» را نیز با «انکار و نادیده گرفتن آن» اشتباه بگیریم.

مسلماً این برخورد درستی نیست. به جای این، باید روی راه حل‌ها تمرکز کنید و فضای لازم را به احساسات مختلف خود بدهید تا بتوانند به راحتی با یکدیگر همزیستی کنند. یکی از دلایل رفت و برگشت زیاد بین گذشته و آینده این است که برای احساسات خود ارزش و اعتباری قائل نمی‌شویم؛ به خصوص برای احساسات منفی. در حالی که باید هریک از احساس‌های خود را کاملاً درک کنیم و به یاد داشته باشیم که وجود هر چیزی دلیلی دارد؛ چه آن را درک نکنید، چه نکنید. اگر احساساتی مثل اندوه و اضطراب دارید، حتماً دلیلی برای آن وجود دارد. مشکلات فقط زمانی رخ می‌دهند که احساسات ما از تعادل خارج می‌شوند. یعنی زمانی که منفی بر مثبت غلبه می‌کند؛ یا برعکس.

اگر در حال حاضر، در موقعیت سختی قرار دارید و اگر لحظه کنونی برای شما بی‌نهایت دردناک است، احساسات منفی به سطح آمده خود را ابراز کنید. تصور نکنید که این احساسات اعتباری ندارند و حس کردن آن‌ها، کار اشتباهی است. چنین تصویری باعث می‌شود که با سفر به گذشته و آینده، دنبال تسلی و آرامش خود بگردید؛ در حالی که تمرکز شما باید روی بهتر کردن وضعیت در شرایط کنونی باشد.

اگر برای بهتر شدن وضعیت در این لحظه چاره‌ای پیدا نمی‌کنید، مشکلی نیست؛ صرفاً وجود این وضعیت را تأیید و تصدیق کنید. اگر در این لحظه نمی‌توانید کاری انجام دهید، باید منتظر لحظه مناسب باشید. شاید در ابتدا این کار کمی سخت باشد؛ اما به مرور زمان، در آن مهارت پیدا می‌کنید.

با استفاده از چند تکنیک، می‌توانید برابر سلطه نفس و زمان روانشناختی بایستید و زندگی خود را کاملاً در زمان حال سپری کنید. به یاد داشته باشید که اگر به سفر در زمان گذشته و آینده عادت کرده باشید، در ابتدا رهایی از آن بسیار سخت است و نفس شما با شدت و قدرت، تکنیک‌ها را رد می‌کند. اما نهایتاً با سماجت و اصرار بیشتر، می‌توانید موفق شوید و فقط در زمان حال زندگی کنید.

تکنیک شماره یک: تکنیک افکار چسبنده

اولین تکنیک، از این حقیقت کمک می‌گیرد که افکار شما خاصیت چسبندگی دارند. «خاصیت چسبندگی افکار» یعنی بزرگ شدن افکار شکل گرفته؛ مثل گلوله برفی غلتانی که با غلت زدن،

بزرگ‌تر می‌شود و رهایی از آن مشکل است. کسانی که ترس و افکار اضطراب‌آور را تجربه کرده‌اند، این را به خوبی درک می‌کنند. به محض این که این افکار افسارگسیخته در ذهن شما جولان‌دهی کنند، طلسم می‌شوید و کاری هم از دست‌تان ساخته نخواهد بود.

اکنون، هدف این است که از این ویژگی چسبندگی، به سود خود بهره ببرید. حالا که افکار ما چسبنده‌اند، چرا آن‌ها را مثبت نکنیم؟ چرا الگوهای فکری مثبتی را که به ما احساس خوبی می‌دهند، انتخاب نکنیم تا همیشگی شوند؟ البته گفتنش آسان است! هزارتوی منفی‌بافی می‌تواند حتی از مسیرهای فرعی، شما را به داخل خود بکشد.

یک راه برای نبرد با این شرایط، کسب آمادگی قبلی است. وقتی به دور از احساسات منفی، آرامش دارید، کمی زمان صرف کنید و یک چارچوب ذهنی، مطابق چیزی که می‌خواهید متجلی کنید، در ذهن خود بسازید؛ طوری که بیشتر از چهار تا ده ثانیه طول نکشد. سپس آن را با چیزهایی که دوست دارید و به شما آرامش می‌دهد، پر کنید. فرقی نمی‌کند که برای این کار از تخیل خود استفاده می‌کنید یا از خاطراتان. با تمرین بیشتر، جزئیات این چارچوب واضح‌تر و بهتر به نظر خواهد رسید. تا حد ممکن آن را واقعی‌تر کنید تا به زمان حال کشیده شود.

هر زمانی که افکار منفی‌تان را بیش از حد چسبناک یافتید، قسمت شاد حافظه خود را فراخوانید و از نیرویی که ساخته‌اید، برای دائمی کردن افکار مثبت خود استفاده کنید. با این روش احساس سبکی می‌کنید و ذهن شما آرام می‌گیرد. میزان آگاهی شما تعیین‌کننده سرعت عمل شما در زمین‌گیر کردن افکار منفی است. هر قدر آگاهی بیشتری داشته باشید، سریع‌تر افکار شاد خود را بسیج می‌کنید تا چسبنده شوند.

تکنیک شماره دو: نظارت بر نفس

هدف از این تکنیک، توسعه آگاهی است. می‌توانید آن را ذهن آگاهی، مدیتیشن یا هر چه می‌خواهید بنامید. باید یاد بگیرید که افکار خود را فقط به عنوان یک بیننده مشاهده کنید و به لحاظ عاطفی درگیر آن نشوید. این کار به شما کمک می‌کند که خود را از تسلط نفس رها کنید و تصمیماتی بگیرید که در راه رسیدن به خواسته‌هایتان، راهنمای شما باشد. بهترین راه برای انجام دادن این کار، تقویت توانایی است.

در روز چند دقیقه به تنفس خود دقت کنید. ابتدا ممکن است ذهن شما منحرف شود و حتی

نتوانید چند ثانیه تمرکز کنید. این کاملاً طبیعی است. قرار نیست عارف شوید یا این که چیزی به شما الهام شود؛ فقط می‌خواهید بدون قضاوت کردن، مشاهده کنید. هر زمان که ذهن‌تان منحرف شد، آن را به آرامی بازگردانید و روی تنفس خود تمرکز کنید.

در طول روز، تا حد ممکن، روی چیزهایی که به آن فکر می‌کنید، تمرکز کنید؛ البته بدون این که درباره آن قضاوت کنید. برای مثال، اگر ظرف می‌شوید، آب را روی انگشتان خود حس کنید. به آن چه در ذهن‌تان می‌گذرد توجه کنید و درباره هیچ چیز قضاوت نکنید و به آن برچسب نزنید.

اگر چارچوب ذهن شما نفس‌محور است، با پذیرش آن به حرکت خود ادامه دهید و همچنان بدون قضاوت مشاهده کنید. به پیام‌هایی که از حواس پنج‌گانه خود دریافت می‌کنید، توجه کنید و آن‌ها را حس کنید. توجه به پیام‌های حواس پنج‌گانه در این لحظات، بهترین راه برای عادت دادن ذهن به زندگی در زمان حال است.

اگر این کار را مرتب انجام دهید، راهکار مؤثری برای از کار انداختن نفس به دست آورده‌اید که برای شما احساس آرامش و آسودگی به ارمغان می‌آورد.

چنان که قبلاً آموختید، یکی از حامیان اصلی نفس، زمان روانشناختی است. بهترین راه برای تضعیف وابستگی به زمان روانشناختی، استفاده از زمان ساعتی و باقی ماندن در زمان حال، هنگام استفاده از این ساعت است.

تکنیک شماره سه: استفاده از زمان ساعتی

برای خود اهداف بلندمدت تعیین کنید و در اوقات فراغت، آن‌ها را تصویرسازی ذهنی کنید. هنگام پرداختن به این اهداف، فقط روی زمان حال تمرکز کنید. با استفاده از زمان ساعتی و براساس نیازهای ذهن‌تان، ساعات کار و استراحت خود را تنظیم کنید. از زمان ساعتی برای افزایش تمرکز روی کارتان بهره ببرید. این کار به ایجاد نظم کمک می‌کند. درباره اقداماتی که باید در مرحله بعد انجام دهید، شفافیت ذهنی داشته باشید. زمان ساعتی، توانایی شگفت‌انگیزی برای افزایش بهره‌وری دارد. پایین بودن بهره‌وری، معمولاً باعث نابودی هدف می‌شود. در بخش‌های بعدی، تعیین اهداف درست و مناسب را بررسی خواهیم کرد.

فعلاً از زمان ساعتی برای ایجاد ساختاری که عملاً به شما در رسیدن به اهداف‌تان کمک می‌کند، استفاده کنید. این کاربرد معمول و رایج زمان است. بنابراین از آن استفاده کنید و ببینید که چه

شگفتی‌هایی را برای شما رقم خواهد زد.

درنهایت به یاد داشته باشید که همه چیز در لحظه حال است و هیچ لحظه دیگری خارج از آن وجود ندارد. این ایده را در ذهن خود تقویت کنید و آن چه نفس انجام می‌دهد را بدون قضاوت کردن، مشاهده کنید. به زودی متوجه خواهید شد که ذهن‌تان به طور طبیعی بر لحظه حال تمرکز دارد و دیگر نیازی به نفس ندارید.

شماره کتاب (nbookcity.com)

بخش سه: با تجلی خود همسو شوید!

تغییر، تنها چیز ثابت این جهان است. این تغییر آن قدر زیاد اتفاق می افتد که ذهن خودآگاه ما برای درک و پردازش آن به اندازه کافی مجهز نشده است. این به خاطر محدودیت‌ها و سرکوب‌های فراوانی است که در طول زندگی به ذهن ما تحمیل می شود و وقتی به مرحله بزرگسالی می‌رسیم، گویا دیگر متعلق به خودمان نیست.

بیاید این پدیده را عمیق‌تر بررسی کنیم.

شرطی سازی اجتماعی^۱

یکی از سؤالات اساسی درباره رفتار و باورهای انسان، این است که آن‌ها اکتسابی هستند یا ذاتی؟ به عبارت دیگر، بزرگ‌ترین عامل تعیین کننده نوع رفتار و کردار ما چیست؟ این دقیقاً موضوع بحث جبر و اختیار است.

جبرگرایی، این باور را مطرح می کند که رفتارهای ما معمولاً یک دلیل ریشه‌ای دارند که همیشه بیرونی است. در این رویکرد، نظریه اختیارگرایی رد می شود؛ زیرا اراده آزاد به این معناست که رفتار انسان از درون، کنترل شدنی است. بنابراین، تمام رفتارهای ما قابل پیش بینی هستند و ممکن است تحت نفوذ و کنترل محیط و محرک‌های پیرامونی، قرار بگیرند. البته این جا واژه «بیرونی» در مفهوم توانایی ذهن برای تصمیم گیری به کار می رود.

برخی رفتارها نیز تحت تأثیر فرایندهای درونی فیزیکی، مثل سلامت روان و هورمون‌ها هستند. همیشه دلایل نهفته و مرموزی برای رفتار انسان وجود دارد. از این رو، گاهی ذهن ما توانایی پس زدن آن‌ها و انجام دادن عمل سنجیده را ندارد. می گویند این نوع رفتارها تحت تأثیر جبرگرایی درونی هستند.

جبرگرایی بیرونی، به این معناست که رفتارهای شما تحت تأثیر عواملی خارج از بدن تان قرار دارند. دقت کنید که جبرگرایی چیزی به جز یک مدل نیست و نباید آن را یک حقیقت مسلم در نظر گرفت. درواقع، این حقیقت که روان‌شناسان نمی‌توانند علت رفتار افراد را دقیقاً پیش بینی کنند، باعث شکل گیری دو نظریه «جبرگرایی سخت» و «جبرگرایی نرم» شده است.

جبرگرایی سخت، دیدگاهی است که در آن، انسان چیزی نیست جز یک دستگاه زیستی که به دنبال تحمیل خردمندی بر رفتار خویش است. جبرگرایی نرم، انسان را به عنوان دستگاه در نظر

نمی‌گیرد و مقداری آزادی عمل نیز برای او قائل است. در این نظریه، «احتمال» تأثیر شرایط محیطی بر بعضی از رفتارها پذیرفته شده است؛ نه طوری که جبرگرایی سخت «قطعاً» آن را پذیرفته است.

جبرگرایی با رسوم معمول اجتماعی مثل مسئولیت‌پذیری و اخلاق‌مداری سازگاری ندارد. برای مثال، اگر کسی به جرم قتل محاکمه شود، درحالی‌که قتل را برای دفاع از خود یا در حال جنون و غیرهوشیاری انجام نداده، نمی‌شود به‌سادگی با جبرگرایی سخت و این ادعا که او انتخابی جز این نداشته است، عمل او را توجیه کرد.

نظریهٔ اختیارگرایی، کاملاً مخالف جبرگرایی است و توجه آن نسبت به رفتار انسان است. اختیارگرایی، این نظریه را که تمام رفتارهای انسان قابل‌پیش‌بینی هستند و انسان هیچ حق انتخابی در تعیین عکس‌العمل خود نسبت به محرک‌ها ندارد، رد می‌کند. درواقع، اختیار، وجه تمایز انسان و دیگر جانداران است.

انتخاب

داشتن اختیار برای انتخاب کردن، به ما اجازه می‌دهد تا سرنوشت خود را کنترل کنیم. هیچ موجود زندهٔ دیگری، روی این سیاره چنین ظرفیتی ندارد. درواقع، میزان مقاومت یک گونه مقابل جبرگرایی، بیانگر میزان هوش آن گونه است. این پدیده را در انسان به‌خوبی مشاهده می‌کنیم. کسانی که آزادانه فکر می‌کنند و بر جوامع انسانی تأثیر می‌گذارند، معمولاً باورهای متفاوت از باورهای پذیرفته‌شدهٔ تودهٔ جامعه دارند.

باورها در طول رشد انسان، به‌واسطهٔ نیروی جبرگرایی در وجود او شکل می‌گیرند و بدون اما و اگر، پذیرفته می‌شوند. اما وقتی خودآگاهی ما رشد می‌کند، توانایی‌مان برای انتخاب و پذیرش باورها افزایش می‌یابد و به رشد ما کمک می‌کند. بااین‌حال، همچنان بردهٔ باورهای کهنهٔ خود و نیازمند پیروی از سبک زندگی جبری، باقی می‌مانیم.

برای درک بهتر این موضوع، باید بدانید که شما در معرض هر دو نیروی جبر و اختیار قرار دارید. جبرگرایی سعی دارد شما را تحت کنترل ذهن جمعی و پذیرش باورهای عمومی قرار دهد؛ چه این باورها صحیح باشند و چه غلط. اما اختیارگرایی، مظهر خود حقیقی شماست و سرچشمهٔ آن ترس و مقاومت نیست؛ بلکه حاصل پیام‌های دریافتی از روح است.

برای این که بندهای اسارت را پاره کنید و خود را از بیماری ذهن جمعی رها کنید، باید توانایی به کار بردن اختیار و اراده را در خود تقویت کنید و البته حق این کار را دارید. خیلی ها فقط برای این که همرنگ جماعت شوند، به صورت خود نقاب دروغ می زنند. به جای این، باید با خود حقیقی تان پیوند برقرار کنید و از اختیار و اراده آزاد خود برای ابراز وجود کامل، استفاده کنید؛ درست همان طور که طبیعت از شما می خواهد.

سازگاری احساسی

وقتی تصمیم می گیرید از قدرت انتخاب خود برای تشخیص واقعیت حقیقی استفاده کنید و خود را آن گونه که طبیعت از شما می خواهد ابراز کنید، شاید در قدم های اول، ذهن تان از برنامه شما پیروی نکند و تا مدتی الگوی قدیمی خود را در پیش بگیرد و با سفر به گذشته و آینده، خواسته نفس را برآورده کند.

وقتی ذهن تان به گذشته و آینده می رود و شما می کوشید با صبوری آن را به زمان حال بازگردانید، متوجه خواهید شد که نفس سعی می کند، احساسات منفی و بدی را که با سفر در زمان خلق می کند، با خود به زمان حال بیاورد. این مشکل بزرگی است؛ زیرا اولین اقدام غریزی ما در این شرایط، به جای مواجه شدن با احساسات منفی و درس گرفتن از آن ها، فرار کردن از آن ها است.

شیوه برخورد ما با احساسات منفی، اغلب توأم با سرپوش گذاشتن بر آن ها یا جایگزین کردن شان با احساسات مثبت است. در عوض، باید به سادگی به احساسات منفی اجازه دهیم که وجود داشته باشند؛ البته بدون این که به آن ها اولویت بدهیم. احساسات منفی هم حق حیات دارند. بنابراین، وجودشان را بپذیرید و از این رهگذر، یکی از نیرومندترین قابلیت های بشر را وارد بازی کنید: «سازگاری».

سازگاری با شرایط، ویژگی نهادینه شده در وجود هر یک از ماست. سازگاری، باعث زنده ماندن گونه ما تا به امروز شده است. سازگاری به ما کمک می کند تا بهترین راه را برای خروج از موقعیت منفی پیدا کنیم و طوری مقابل آن موضع بگیریم که شکستش دهیم. مقاومت برابر احساسات منفی، فقط باعث کند شدن فرایند سازگاری می شود و شرایط را بدتر می کند.

با فرار از اضطراب و افسردگی، نمی توانید با آن ها مقابله کنید. وقتی این احساسات در وجودتان برمی خیزند، بگذارید بروز کنند تا بتوانید از پس آن ها برآیید. با دریافت این احساسات و پذیرش

وجود آن‌ها، نیروهایی بسیار عظیم‌تر از ذهن منطقی شما، به کمک‌تان می‌آیند.

مقاومت مقابل احساسات، مثل این است که بخواهید آتش را با آتش خاموش کنید؛ فقط همه چیز بدتر می‌شود. نباید هیچ قضاوتی درباره حس منفی پدیدآمده داشته باشید. حضور آن را تشخیص دهید و بپذیرید و با تمام قدرت به لحظه حال بازگردید.

وقتی برای اولین بار این کار را شروع می‌کنید، ذهن‌تان به شکل وحشیانه‌ای مقابل آن مقاومت می‌کند. اما با تمرین مداوم، به‌زودی به آن عادت می‌کند تا شما فقط به‌عنوان یک بیننده، عبور احساسات منفی را تماشا کنید؛ درست مثل عبور یک گردباد زودگذر. بدین ترتیب با موقعیت خود سازگار خواهید شد و هر قدر هم که شرایط بدی داشته باشید، دیگر هرگز از حمله اضطراب نخواهید ترسید.

روح خود را آزاد بگذارید و هر احساسی را که از درون‌تان می‌جوشد، دریافت کنید.

به خودتان اجازه داشتن بدهید!

وجود ما در این دنیا وابسته به جریان انرژی است. انرژی، در تعامل با خمیرمایه وجود ماست. وقتی خود را توصیف می‌کنیم، نام، شغل و شرایط زندگی‌مان را بیان می‌کنیم. ولی آیا این‌ها واقعاً «من» را توصیف می‌کنند؟ حقیقت این است که «من» وجود ندارد و ما فقط شاخه‌ای از انرژی جاری در خلقت هستیم.

انواع مختلفی از انرژی‌ها با همکاری یکدیگر، تعادل را حفظ می‌کنند و موازنه هستی ما را برقرار می‌کنند. این انرژی‌ها شامل انرژی فعال، انرژی پذیرنده و انرژی متعادل‌کننده هستند. اولی و دومی، انرژی‌های متضاد و مکمل یکدیگر در وجود ما هستند و سومی، متعادل‌کننده این دو است. در فرهنگ ما، انرژی فعال، ارزش زیادی دارد و بسیار محبوب است. ما دنبال افرادی می‌گردیم که دارای این نوع انرژی هستند و با شور و نشاط به‌سوی هر چیز یورش می‌برند و افرادی جاه‌طلب و بلندپرواز به حساب می‌آیند.

هر سه انرژی، از جنبه‌های مثبت و منفی برخوردارند. جنبه مثبت انرژی فعال، موجب موفقیت و پیشرفت می‌شود. اما وقتی روی منفی خود را نمایان می‌کند، باعث رفتار تهاجمی و بی‌قیدوبند می‌شود.

انرژی پذیرنده، به صورت اشتیاق برای پذیرش دیدگاه‌های مختلف در قالب ذهنی باز، نمایان می‌شود. این انرژی، ماهیت آرامش‌بخش‌تری دارد. انتظارکشیدن برای لحظه مناسب، گوش‌به‌زنگ بودن و حالت آماده‌باش، از دیگر نشانه‌های این نوع انرژی هستند.

دستیابی به تعادل بین این انرژی‌ها، به ما کمک می‌کند تا با هر محیطی سازگاری پیدا کنیم و میل به تغییر در ما شکل بگیرد. اما عدم تعادل بین آن‌ها، منجر به جمود فکری و تعصب روی یک دیدگاه خاص می‌شود که خود حاصل روی آوردن به یک نوع انرژی و کنار گذاشتن بقیه آن‌هاست.

پذیرندگی

انرژی پذیرنده، مهم‌ترین نوع انرژی بین انرژی‌های سه‌گانه است؛ زیرا تعیین‌کننده سلامت دو نوع انرژی دیگر است. درواقع، پذیرندگی تعیین‌کننده سطح پذیرش ماست. اگر چیزها را آن‌گونه که هستند نپذیریم، گامی در جهت تغییر یا سازگارشدن با موقعیت برنخواهیم داشت و این منجر به جمود فکری می‌شود.

اگر انرژی پذیرنده به حداکثر کارایی خود برسد، به صورت خردمندی، تعقل، آگاهی و پذیرش نمود پیدا می‌کند. برخورداری از این انرژی، ما را در تماس کامل با خود و واقعیت‌های اطرافمان قرار می‌دهد. در این شرایط، انرژی فعال کمک می‌کند تا اصلاحات لازم را انجام دهیم. اگر انرژی پذیرنده نباشد، انرژی فعال کارایی خود را از دست می‌دهد و این موجب عدم تعادل می‌شود که کم‌ترین عارضه آن، این است که نمی‌دانید کجا صحبت کنید و کجا خاموش باشید.

نقش تعیین‌کننده انرژی پذیرنده در توانایی ما برای ابراز و دریافت عشق، قدرت واقعی نهفته در آن است. عشق چیزی است که جهان را به جنبش وامی‌دارد و احساسی است که ما را مستقیماً به روحمان و به دانش بی‌نهایت پیوند می‌دهد. در بخش‌های بعد، بیشتر به آن می‌پردازیم.

برای به وجود آمدن عشق، آگاهی ضروری است؛ زیرا عشق ایجاب می‌کند، انسان از خود عبور کند و شخص یا چیز دیگری را به شکل غیرمشروط، بر خود مقدم بدارد. آگاهی نیز مانند پذیرش، نمودی از انرژی پذیرنده است. اگر بخواهیم با خودمان به صداقت کامل برسیم، به آگاهی و پذیرش نیاز

داریم.

برای آن که طعم میوه لذت را بچشید، باید به خودتان اجازه داشتن و دریافت کردن بدهید. باید آغوش خود را به روی دنیای اطرافتان باز کنید. این به آن معنا نیست که شما برده دنیا باشید؛ بلکه صرفاً می‌خواهید آغوش خود را به روی آن بگشایید و بدانید هر اتفاقی هم که بیفتد، باز شما راه خود را به سمت روح‌تان پیدا می‌کنید و عشق، راهنمای شما در این مسیر است.

عشق بدون شرط

بسیاری از ما وقتی به دنیا می‌آییم، عشق بدون شرط را از اطرافیان دریافت می‌کنیم. بچه هر جاننداری، احساس شوق و عشق بدون شرط را در وجود ما برمی‌انگیزد و این بیانگر یک نیاز اساسی انسان است: «نیاز به دریافت عشق بدون شرط.» متأسفانه، خاطرات کودکی ما محو می‌شوند و در حالی قدم به بزرگسالی می‌گذاریم که نمی‌دانیم عشق بدون شرط چیست!

حقیقت تلخ این است که بسیاری از مردم چیزی درباره عشق بدون شرط نمی‌دانند و از عدم تعادلی که این ناآگاهی ایجاد می‌کند بی‌اطلاع‌اند. ما تصور می‌کنیم که عشق، چیزی مشروط است و زمانی باید ابرازش کنیم که در ازای آن چیزی دریافت کنیم. عشق مشروط، نمونه‌ای از یک ساختار اجتماعی است که در زندگی به ما تحمیل شده است و مثل بیشتر ساختارهای اجتماعی دیگر، توهمی بیش نیست و فرسنگ‌ها دور از حقیقت است.

اما چگونه باید این دیوارهای افراشته برابر عشق را فروریخت؟ در اولین گام، باید درک کنیم که عشق بدون شرط وجود دارد و چیزی است که شما کاملاً استحقاق آن را دارید. برای دریافت عشق بدون شرط، باید ابتدا آن را ابراز کنیم.

تکنیک شماره چهار: احساسات خود را هدیه دهید!

دقیقاً هرآنچه به این جهان بدهید، دریافت خواهید کرد. اگر شاخه‌ای از درخت هستی را انتخاب کنید که به عشق بیشتری منتهی می‌شود، همان عشق، در واقعیت فیزیکی خودتان متجلی خواهد شد. بنابراین، برای دریافت هرچیز، باید ابتدا آن را ببخشید.

عشق بدون شرط به این معنا نیست که به هر شخصی که در مسیرتان قرار گرفت، ابراز عشق کنید. باید درک کنید که عشق، نوعی انرژی است و شما باید با محیط پیرامون خود با همدلی و بدون قضاوت، تعامل کنید. این عشق حقیقی است. همه ما کم‌وبیش با شیوه بیان عشق آشنا ایم. اما

چگونه عشق را به صورت یک انرژی تراوش کنیم؟

خیلی ساده است! فقط باید انرژی پذیرش را سمت موضوعی که می خواهید، بفرستید. برای مثال، اگر همکاران مرتب شما را آزار می دهد، چشمانتان را ببندید و او را همان طور که هست بپذیرید و بهترین ها را برایش آرزو کنید. آرزو کنید به هر چه می خواهد برسد و شادی بدون شرط دریافت کند. خواهید دید که با انجام این کار، کیفیت زندگی خودتان نیز به شکل عجیبی افزایش پیدا می کند و شاید او دیگر شما را آزار ندهند (حتی اگر عادات و ویژگی هایش همچنان پابرجا بماند؛ زیرا شما آموخته اید که او را همان طور که هست بپذیرید؛ با تمام ایرادهایش).

تمام انتظارها را رها کنید و فقط بخشنده باشید. مهار کردن ابراز عشق، درست مثل این است که سعی کنید به هدفی نزدیک شوید، اما اعمالتان در تضاد با رسیدن به آن باشد. نیاز به هیچ توضیحی نیست که اگر به چیزی عادت کرده باشید، شاید ابتدا پرداختن به آن دشوار باشد؛ اما با تمرین مداوم روزانه، جزئی از طبیعت شما خواهد شد.

از موقعیت های پیش پا افتاده روزمره شروع کنید و با تمرین، به موقعیت های حساس تر برسید. به زودی خود را در دنیای لذت بخشی خواهید یافت که شیرین ترین قسمت آن این است که تمام دستاوردهایش را خودتان خلق کرده اید.

احساسات، کلید شادکامی هستند؛ حتی اگر منفی باشند! به یاد بیاورید که گفتیم وجود هر احساسی، دلیلی دارد که شاید بیانگر عدم تعادل یا یک هشدار باشد. بنابراین، به جای این که احساسات خود را انکار کنید یا دنبال راهی برای خنثی کردن آن ها باشید، باید به آن ها فضای ظهور و بروز بدهید.

کسب آگاهی از طریق مدیتیشن یا ذهن آگاهی، به شما کمک می کند که احساسات خود را بپذیرید. به یاد داشته باشید که احساسات، نقاط اتصال شما با روحتان هستند و روح شما می داند که چه چیز برایتان خوب است؛ چون با اطلاعات بی شماری در تماس است. بنابراین، برای هر اقدامی که می خواهید انجام دهید، ابتدا باید از روحتان تأییدیه بگیرید. ذهن آگاهی، ابزار لازم برای این کار را در اختیار شما قرار می دهد.

تکنیک شماره پنج: پذیرندگی

آغوش خود را به روی جهان پیرامونتان باز کنید و پذیرنده انرژی اطراف خود باشید. پیرامون ما

سرشار از معجزه است. اما اغلب متوجه آن نمی‌شویم. همین حالا به هرچه اطراف شماست، فکر کنید! «الکتریسته، اینترنت، رایانه، تلفن هوشمند و چیزهای دیگر.» تصور کنید این ابزار برای کسانی که چند قرن قبل زندگی می‌کرده‌اند، چقدر می‌تواند عجیب باشد!

زمانی را صرف تصور آن‌ها کنید! هر روز یکی از آن‌ها را انتخاب کنید و آن را بررسی کنید. به این فکر کنید که طراحی‌شان چقدر نبوغ‌آمیز است؛ حتی اگر به درستی کار نکنند. تصور کنید چقدر معجزه‌آسا هستند! در این موقعیت، حتی یک رایانه خراب نیز مثل یک معجزه به نظر می‌رسد که در آن قطعات مختلف با مهندسی دقیق کنار هم قرار گرفته‌اند. کلمات روی صفحه نمایش، رنگ تصاویر و هرچه خلق می‌کنید، به صورت انرژی روی دیسک ذخیره می‌شود و سپس با استفاده از شکل دیگری از انرژی، پخش می‌شود. همان‌طور که گفتم اطراف ما سرشار از معجزه است!

تمرین کمینه‌گرایی (مینی‌مالیسم)، راه بسیار خوبی برای درنگ کردن و درک معجزاتی است که در تک‌تک چیزها نهفته‌اند. هر قدر اشیای کمتری در معرض توجه شما باشند، زمان و انرژی بیشتری را وقف آن‌ها می‌کنید و آن‌ها را بیشتر تحسین خواهید کرد. اگر فقط یک چیز مقابل شما باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که عمیق‌تر و پرمعناتر، درباره آن ژرف‌اندیشی کنید.

با افزایش سطح پذیرندگی خود، یک ارزش افزوده خواهید داشت و آن، مهارت پرسیدن سؤالات بهتر است. اگر با مهربانی با دنیا تعامل کنید، سؤالات شما پایان بازتری خواهند داشت و این‌گونه می‌توانید، بسیاری از مفروضات خود و جامعه را زیر سؤال ببرید.

تکنیک شماره شش: رهایی از شرطی‌سازی اجتماعی

برای رهایی از شرطی‌سازی، باید مدل کلیشه‌ای زندگی خود را بشناسید! نقش‌هایی که در زندگی روزمره ایفا می‌کنید، قراردادی و انتزاعی هستند؛ لذا شخصیت شرطی ما به شکل محسوسی بروز پیدا می‌کند. عادت به تفکر و رصد کردن شرط‌هایی که در افکار، احساسات و اعمال روزمره ما رخنه کرده‌اند، راه مطمئنی برای شروع فرایند تغییر است.

وقتی با هنجارهایی مواجه می‌شوید که مجبور به پیروی از آن‌ها هستید، حتماً آن‌ها را زیر سؤال ببرید! روی سؤالاتی تمرکز کنید که پایان باز دارند و طیف گسترده‌ای از پاسخ‌ها را برای آن استخراج کنید. سؤالاتی که شما را وامی‌دارند که به همه دیدگاه‌های جایگزین فکر کنید، نمونه‌ای عالی از این سؤالات هستند. یکی از بهترین راه‌های حمایت از یگانگی هستی، این است که با کسی که

دیدگاهش با شما متفاوت است، به بحث و تبادل نظر بپردازید.

شماره کتاب (nbookcity.com)

بخش چهار: هماهنگی ذهن و قلب

بدن انسان دو مرکز عصبی اصلی دارد. به یکی از این مراکز، یعنی مغز، توجه زیادی می‌کنیم؛ درحالی‌که از دیگری، یعنی قلب، به‌خاطر منطق و زندگی مدرن، غافل می‌شویم. عرفای پیشین در نوشته‌های خود آورده‌اند که ذهن فقط شامل مغز نیست؛ بلکه در واقع ترکیبی از مغز و قلب است. پیوند ذهن با مغز، چیزی است که باید آن را پرورش دهید و به آن توجه کنید تا به بهترین زندگی دست یابید. بیایید چگونگی این کار را بررسی کنیم.

پیوند

در جوامع علمی، هیچ‌گاه قلب را چیزی بیش از یک ماهیچه به حساب نیاورده‌اند. ماهیچه‌ای که به‌اندازه‌ی مشت بسته‌ی انسان است و وظیفه‌ی آن پمپاژ بی‌وقفه‌ی خون به اعضای بدن است و از کار افتادن آن، باعث مرگ می‌شود؛ به همین سادگی. بنابراین، توصیه می‌کنند که غذای سالم بخورید و با ورزش به سیستم قلب و عروق خود کمک کنید. نظر علم درباره‌ی قلب، منحصر به همین چند خط است.

اما اخیراً تحقیقات نشان داده است که عرفا، بیراه نمی‌گفته‌اند. قلب چیزی بیش از یک دستگاه پمپاژ خون است. قلب یکی از مراکز ارتباطی شماست. همان اندازه که مغز توانایی برقراری ارتباط و تصمیم‌گیری را کنترل می‌کند، قلب نیز (تا حد بیشتری) آن را کنترل می‌کند.

درواقع، قلب شما یک میدان الکترومغناطیسی است که شصت برابر قوی‌تر از میدان الکترومغناطیسی مغز است. قلب یک مرکز پیشرفته‌ی پردازش است و عملکردهای مهمی دارد که تصمیم‌گیری و یادگیری را ممکن می‌سازد و میدان الکترومغناطیسی آن، تا چند متر دورتر از بدن انسان گسترش می‌یابد. این میدان الکترومغناطیسی، حتی به تعامل افراد با یکدیگر کمک می‌کند. وقتی دو نفر در مجاورت یا در تماس فیزیکی با یکدیگر قرار می‌گیرند، این تعامل رخ می‌دهد و با آن‌چه بین مغزها اتفاق می‌افتد، تفاوت بسیار زیادی دارد.

مغز برای رمزگشایی افکار، از کلمات استفاده می‌کند. اما زبان اصلی قلب، احساس و شهود است. بین افرادی هم که وضعیت‌های احساسی متفاوت دارند، تعامل رخ می‌دهد. بنابراین فردی که در وضعیت ذهنی و احساسی منفی قرار دارد، ممکن است تحت تأثیر فردی قرار بگیرد که در وضعیت مثبت قرار دارد و عشق را به او منتقل کند. درنتیجه، ممکن است الگوهای رفتاری و فکری یک فرد

در اثر قرارگیری مداوم در معرض احساسات مثبت، تغییر کند. بنابراین، می‌توانید احساسات مثبتی را که از قلب سرچشمه می‌گیرند، پرورش دهید تا جایگزین الگوهای فکری و رفتاری اضطراب‌آور شوند.

واژه کلیدی این مبحث، «احساس» است. افکار مثبت بدون پشتوانه احساسات، کار زیادی نمی‌کنند. هنگام تدوین افکار توسط مغز، قلب نقش مهمی در انتقال احساسات مثبت، ایفا می‌کند. احساسات توسط چیزهایی که می‌بینیم هم، منتقل می‌شوند. شاید تابه‌حال برای‌تان پیش آمده باشد که به‌خاطر پرسه‌زدن اطراف آدم‌های منفی، احساس بدی به خودتان پیدا کنید. از طرف دیگر، همنشینی با افراد مثبت و خوش‌بین، حس خوبی به شما می‌دهد و احساس می‌کنید، می‌توانید به هر چیزی که می‌خواهید، برسید.

براساس تحقیقات، وقتی مادری کودک خود را در آغوش می‌گیرد، امواج مغزش با ضربان قلب کودک هماهنگ می‌شود. بدین ترتیب، مادر نسبت به نیازهای کودک بسیار حساس می‌شود. هماهنگی مغز و قلب، برای یک زندگی شاد ضروری است. فرهنگ مدرن، قلب را به حاشیه برده و به‌خاطر منطق و عمل‌گرایی، آن را از دور خارج کرده است. این موضوع، توانایی ما در تعامل با دنیا را تضعیف کرده است. بخش زیادی از تعاملات ما، غیرکلامی و از طریق زبان بدن و حالات چهره است. به‌حاشیه‌بردن قلب، ما را از این ابزار قدرتمند ارتباطی، محروم می‌کند.

نیاز مغز به منطق و قضاوت را درباره هر چیزی که عرفاً منطقی و عقلانی نیست، رها کنید. مغز عاشق این است که مدل‌های انتزاعی بسازد و همه چیز را بسنجد؛ برعکس قلب که بدون قضاوت کردن، می‌پذیرد. قلب چیزها را پیچیده نمی‌کند و بسیار سریع‌تر از مغز تعامل می‌کند.

قلب‌تان را پرورش دهید تا شاهد پیشرفت فوق‌العاده زندگی خود باشید!

قلب، سخن می‌گوید!

مغز شما مهارت انجام کارهای عجیبی دارد. شما را از موقعیت‌های خاصی بر حذر می‌دارد و به اعمالی که خودش می‌خواهد وامی‌دارد و رفتار شما را چه درست و چه غلط، توجیه می‌کند. اما قلب شما این توانایی را ندارد. برعکس؛ قلب فقط حقیقت و عشق را می‌شناسد و این قدرت حیرت‌آور اوست. قلب، هر زمانی که حرف بزند، فقط حقیقت را می‌گوید و این به‌خاطر عشق سرشاری است که به ما دارد.

حقیقت گاهی تلخ است. به همین دلیل بسیاری از ما گوش‌مان را به‌روی صدای قلب‌مان می‌بندیم. یکی از دلایلی که دوست نداریم حقایق تلخ را بشنویم، قضاوت است. وقتی درباره‌ی ما چیزهای منفی می‌گویند، خود را نالایق، ناکافی، ناموفق و بی‌اشتیاق می‌پنداریم و قضاوتی را که درباره‌ی خودمان شنیده‌ایم، باور می‌کنیم.

قضاوت کردن، تخصص مغز است. اما قلب، قضاوت نمی‌کند و همه‌چیز را همان‌طور که هست می‌پذیرد. او فقط به دنبال بهبود هر چیزی از طریق عشق عمیق است. قلب به هیچ چیز نیاز ندارد و فقط زمانی شاد می‌شود که شما بهترین زندگی را داشته باشید و به اهداف خود برسید. قلب از چیزهایی که شما نمی‌دانید آگاه است.

قلب، بدن را به روح پیوند می‌دهد و ابزار ارتباطی اصلی بدن است. همان‌طور که گفتیم، روح به دانش بی‌نهایت دسترسی دارد و آن را با قلب در میان می‌گذارد. قلب شما درک می‌کند که همه‌ی چیزهای اطراف، تجلی باورهای شماست. بنابراین، وضعیت فعلی‌تان، تقصیر کسی نیست؛ بلکه بیانگر مسائل درونی شماست که هر چه زودتر باید بررسی شوند. قلب همیشه حقیقت را می‌گوید. اما این که به حرف او گوش کنید یا نه، با خود شماست. متأسفانه بسیاری به حرف قلبشان گوش نمی‌کنند و احساسات خود را با منطق پس می‌زنند و برابر آن مقاومت می‌کنند و با این کار، توانایی سازش‌پذیری و تکامل را از خود سلب می‌کنند.

شاید فکر کنید که فقط باید به قلب خود گوش کنید و مغز را نادیده بگیرید؛ اما موضوع این نیست. شما باید قلب و مغزتان را کنار یکدیگر داشته باشید و به هر دوی آن‌ها توجه کنید. شاید قلب گاهی شتاب‌زده عمل کند؛ این‌جا به کمک مغز نیاز دارید. از سوی دیگر، مغز نمی‌تواند فوراً تصمیم‌گیری کند و به دانش کامل دسترسی ندارد؛ این‌جا قلب به کمک‌تان می‌آید.

همیشه به صدای قلب خود گوش کنید؛ حتی اگر آن‌چه می‌گویند را دوست نداشته باشید! هرگز از ترس آزردن، قلب خود را به‌روی دیگران نبندید. یک قلب باز، از هر چیز دیگری در این جهان ارزشمندتر است. اگر احساس آزردگی یا احساسات منفی دارید، باید خود را بیشتر دوست داشته باشید و از مشکلات فرار نکنید؛ بلکه با آن‌ها روبه‌رو شوید و مالکیت احساسات خود را بر عهده بگیرید. هر مشکلی، درسی به شما می‌آموزد.

قلب، به‌نجوا سخن می‌گوید. این نجواها به‌صورت احساسات و غرایز پیچیده متجلی می‌شوند. این

تعامل، فراتر از استدلال و منطق است؛ زیرا استدلال و منطق، ساختارهای مغزی هستند. قلب، منطق ندارد و نکته دقیقاً همین جاست.

برخی در تشخیص بین شهود و ترس، دچار مشکل می‌شوند. ابتدا تمایز آن‌ها پیچیده به نظر می‌رسد. ترس معمولاً به شکل یک پاسخ فیزیکی، مثل عرق کردن و افزایش ضربان قلب بروز می‌کند و فرار از موقعیت ترسناک، موجب رفع احساس نگرانی است. اما شهود، موجب احساس آسودگی می‌شود.

نکته کلیدی این جاست که باید از تفاوت بین احساس رفع نگرانی و احساس آسودگی، آگاه باشید. در ابتدا این دو یکسان به نظر می‌رسند؛ اما احساس رفع نگرانی برای ما خیلی ملموس‌تر از احساس آسودگی است. چون رفع نگرانی، همیشه در واکنش به یک تجربه منفی ظاهر می‌شود؛ اما احساس آسودگی، در مواجهه با شرایط آرامش‌بخش پدید می‌آید.

این جاست که باید به ندای قلب خود گوش کنید و از احساسات و واکنش‌های خود آگاه باشید. وقتی عمیقاً از مغز خود استفاده می‌کنید، قلب‌تان نمی‌تواند با شما صحبت کند. اگر در چنین مواقعی سعی کنید به تفکر شهودی خود دسترسی پیدا کنید، نفس شما فعال می‌شود و هنجارها و نیازهای خود را به شما تحمیل می‌کند. این دقیقاً چیزی است که باید از آن اجتناب کنید!

انتخاب هدف

وقتی به صدای قلب خود گوش می‌کنید، سؤالات شما درباره هدف و مسیرتان، آشکارتر خواهد شد.

«هدف راستین ما در این جهان چیست؟» حتی اگر این سؤال اساسی را نادیده بگیرید، باز هم زندگی‌تان به شکل چشمگیری تحت تأثیر آن قرار دارد. واقعاً کمی به آن فکر کنید! چرا صبح‌ها از خواب برمی‌خیزید؟ دلیل شما چیست؟ چرایی شما چیست؟

تحقیقاتی که درباره طول عمر انسان‌ها انجام شده است، نشان می‌دهد مناطقی که مردمش طول عمر بیشتری دارند، همگی یک نقطه مشترک دارند و آن داشتن فلسفه‌ای هدفمند برای زندگی است؛ چیزی شبیه سیستم هدف‌گذاری ژاپنی ایکیگای^۱. شهر اوکیناوا^۲ در ژاپن، یکی از این مناطق است و جایی است که مفهوم ایکیگای از آنجا سرچشمه گرفته است. ایکیگای به روشن شدن هدف زندگی کمک می‌کند.

با این که تحقیقات چندانی درباره زندگی طولانی و شاد در این مناطق، انجام نشده است، تحقیقات دیگری وجود دارد که نشان می‌دهد، نداشتن هدف، عمر را کوتاه‌تر می‌کند.

ایکیگای فردی، شامل چهار عنصر است. عنصر اول، کاری است که عاشق انجام آن هستید. عنصر دوم این است که آیا دنیا نیازی به آن دارد یا خیر. عنصر سوم این است که شما چقدر در آن کار، مهارت دارید. عنصر چهارم این که آیا می‌توانید از آن درآمد کسب کنید و زندگی خود را بگذارید یا خیر. همان‌طور که می‌بینید، پاسخ این سؤالات آسان نیست و در نگاه اول، بسیاری از ما این چهار عنصر را در کنار هم نداریم.

هدف‌گذاری با سبک ایکیگای را در بخش بعد بررسی خواهیم کرد. اما کلید درک آن این است که به ندای قلب خود گوش کنید. ایکیگای، افکار شما را در مسیر خاصی هدایت می‌کند و کنجکاوی شما را درباره چیزهای مختلف تحریک می‌کند. پس مسیر آن را دنبال کنید و کنجکاوی خود را پرورش دهید. هرگز نمی‌دانید آن‌ها شما را به کجا هدایت می‌کنند.

نمونه کلاسیک ایکیگای، تصمیم استیو جابز از روی کنجکاوی برای شرکت در کلاس خوشنویسی دانشگاه است. چندی بعد، آموخته‌های او در فونت‌های رایان‌های آپل به کار رفت و خیلی زود، به یکی از عوامل فروش بالای محصولات آن تبدیل شد.

کنجکاوی و حس حیرت، فقط چند نمونه از ویژگی‌هایی هستند که در طول زندگی، کم‌کم آن‌ها را از دست می‌دهیم و تحت فرمان شرطی‌سازی اجتماعی قرار می‌گیریم. پس کودک درون خود را رها کنید. همیشه کنجکاو باشید و هرگز دست از کنکاش برندارید و دنیا را ناچیز نشمرید!

تکنیک شماره هفت: پیروی از درک شهودی

اولین تمرینی که پیوند مغز و قلب شما را ارتقا می‌دهد، تمرین درک شهودی است. توضیح این مسئله سخت است؛ زیرا شهود، یک تجربه فرافیزیکی است که فقط می‌توانید آن را احساس کنید. یک راه خوب برای افزایش توانایی شهود، تمرین مدیتیشن و ذهن‌آگاهی است.

ذهن‌آگاهی به شما کمک می‌کند تا روی لحظه حال تمرکز کنید و عواملی را که حواس‌تان را پرت می‌کنند و بر قضاوت شما تأثیر می‌گذارند، حذف کنید. شکم و دستگاه گوارش، از نقاط مهم انرژی در بدن محسوب می‌شوند که به محرک‌های شهودی واکنش نشان می‌دهند و از دید زیست‌شناسی، سلامت آن‌ها نشانه مهمی از سلامت عمومی بدن است. بنابراین توجه به آن‌ها، در

افزایش توان درک شهودی مؤثر است.

به خواب‌های خود توجه کنید و به محض این‌که بیدار می‌شوید، آن‌ها را ثبت کنید. این کار را در سریع‌ترین زمان ممکن پس از بیداری انجام دهید. خواب‌ها، تجلی پردازش اطلاعات در طول روز، توسط مغز هستند. یک راه خوب برای این‌که آن‌ها کارساز واقع شوند، این است که قبل از خواب، آگاهانه دربارهٔ امکان موفقیت فکر کنید. در نتیجه وقتی می‌خواهید، ذهن ناخودآگاه شما که ارتباط آزادان‌های با قلب‌تان دارد، به کار می‌افتد و بعد از بیداری، خود را با بینش جدیدی خواهید یافت.

به درک شهودی خود، توجه کنید. به یاد داشته باشید، برای آن‌که صدای قلب خود را بشنوید، باید روح خود را به‌روی آن باز کنید. اگر پیامی دریافت می‌کنید، به‌سادگی آن را نادیده نگیرید. این کار موجب ناشنوایی شما نسبت به درک شهودی‌تان می‌شود؛ پس پیام‌هایی را که برای شما می‌فرستد، دریافت نخواهید کرد. حالا باید از کجا بفهمید که قلب‌تان با شما صحبت می‌کند؟

احساسات‌تان بهترین راهنمای شما هستند! اگر تصمیمی که گرفته‌اید، درحالی‌که منطقی و عقلانی به نظر نمی‌رسد، احساس خوبی در شما ایجاد کرده است، به این معناست که قلب‌تان می‌خواهد شما را متقاعد کند، آن کار را انجام دهید. رؤیای شفاف، نشانهٔ دیگری از سخن گفتن قلب با انسان است.

گاهی اوقات رویدادهای زندگی، خود را به‌شکل عجیبی نمایان می‌کنند. برای مثال، متوجه می‌شوید که دائماً یک سری اتفاقات رخ می‌دهد که شما را به‌سمت اقدام خاصی سوق می‌دهد. این‌جا قلب‌تان از شما درخواستی دارد. هر قدر بیشتر آن را نادیده بگیرید، الگوها بیشتر تکرار می‌شوند و افکار شما نیز مرتباً حول محور یک الگوی خاص خواهند چرخید.

قلب شما در تعامل دائم با مغزتان است و اگر احساسات خود را درک نکنید، قلب از مغز کمک می‌گیرد تا در افکار شما نفوذ کند و شما را سمت یک تصمیم‌گیری خاص سوق دهد. اگر چنین چیزی برای شما رخ داد، کمی وقت بگذارید و پیام قلب خود را واکاوی کنید.

با نادیده گرفتن نشانه‌ها، درنهایت بیمار خواهید شد. نادیده گرفتن آن‌چه قلب‌تان می‌گوید و پشت کردن به احساسات، عامل ورود استرس به زندگی است و نهایتاً شما را وادار تسلیم می‌کند. از دیگر نشانه‌های این وضعیت، اضطراب خزنده و عصبی بودن است. این اضطراب، درواقع به‌معنای تلاش قلب با روشی تند و شدید برای بیدار کردن شماست تا خواسته‌اش را اجابت کنید.

تکنیک شماره هشت: هدف گذاری با ایکیگای

به محض بیشتر شدن پشت گرمی تان به درک شهودی، متوجه می شوید که هدف گذاری برای تان بسیار آسان تر شده است. نگرانی بیش از حد درباره نیازهای جهان، فرایند ایکیگای را پیچیده می کند. پس تنها روی پیشرفت خود تمرکز کنید و نگرانی برای جهان را به بعد موکول کنید. روی چیزهایی که کنجاوید تمرکز کنید و به جلو حرکت کنید.

نکته مهم دیگر برای یافتن ایکیگای، این است که فعال بمانید و مغز خود را درگیر کنید. یادگیری چیزهای جدید، راه خوبی برای این هدف است. مغز عاشق تمرین کردن است و خیلی بیشتر از آن چه فکر می کنید، ظرفیت یادگیری، درک و ذخیره سازی دارد. این کار، ذهن شما را شاداب و گوش به زنگ نگه می دارد و پیوند قلب و ذهن را تقویت می کند. عجله نکنید و هنگام انجام وظایف، روی آن ها دقت و تمرکز داشته باشید.

دقت و تمرکز روی وظایف، نه تنها کیفیت کار شما را بهتر می کند، بلکه آمادگی پذیرش درک شهودی را هم افزایش می دهد. جامعه امروز، انجام آهسته و پیوسته کارها را بر نمی تابد و می خواهد همه چیز با عجله و همین حالا انجام شود؛ پس حواس تان باشد که درست برعکس این رویکرد و با روشی صحیح، اقدام کنید.

کیفیت زندگی تان را بالا ببرید و با خودتان مهربان باشید. بسیاری از مردم فکر می کنند که رسیدن به اهداف، به جان فشانی و تقلای زیادی نیاز دارد. این به معنای جنگیدن با جریان زندگی است که در بخش اول درباره آن صحبت کردیم. با این روش، به چیزی دست نخواهید یافت و فقط خود را فرسوده می کنید. شما انتخاب کرده اید که در یک مسیر خاص گام بردارید؛ پس هرچه در این مسیر به شما پیشنهاد می شود را با آغوش باز بپذیرا باشید.

افرادی را اطراف خود جمع کنید که هم نشینی با آن ها برای تان لذت بخش است. با طبیعت در ارتباط باشید. وسایل ساده تری برای زندگی انتخاب کنید. ورزش کنید تا تناسب اندام تان را حفظ شود. حواس خود را روی هر کاری که انجام می دهید، جمع کنید. این توصیه های عاقلانه، شاید ارتباطی با هدف گذاری نداشته باشد؛ اما باعث پیوند دوباره شما با شیوه درست زندگی، یعنی هماهنگی بدن، روح و ذهن می شود.

زندگی را به سبکی سازگار با بدن، ذهن و قلب، در پیش بگیرید. قلب خود را با دانش بی نهایت

پیوند دهید. با این کار، آن چه باید دریابید را در زمان مناسب خواهید یافت. به یاد داشته باشید که یافتن یکیگای، یک فرایند احساسی است و هیچ برنامه گام به گام و مدونی برای آن وجود ندارد. باید احساساتان را چراغ راه این مسیر کنید و به محض این که آن را یافتید، بینشی را که از قلبتان دریافت می کنید، پیاده سازی کنید و با کمک مغز، آن را در قالب یک برنامه منطقی، پی ریزی کنید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

بخش پنج: از سر راه خود کنار بروید!

بزرگ‌ترین مانع شادی و موفقیت شما، درست روبه‌روی شماست؛ وقتی که به آینه نگاه می‌کنید! با توجه کردن به موانع، فقط آن‌ها را قوی‌تر می‌کنیم. زمانی که توجه‌مان را به بدترین ویژگی‌های خود معطوف می‌کنیم، ناخودآگاه علیه خواسته‌هایمان کار می‌کنیم.

فرایند کناره‌گیری و اجازه به جریان یافتن طبیعت، راهکاری کلیدی برای یادگیری است. در این بخش به بررسی آن می‌پردازیم.

کناره‌گیری و مشاهده

شما انتخاب کرده‌اید که به‌سوی احساسات مثبت گام بردارید. منتظر متجلی شدن خواسته‌های خود هستید؛ درحالی‌که هیچ اتفاقی نمی‌افتد. زندگی طبق روال عادی ادامه دارد و شما همچنان منتظر می‌مانید. اما به‌زودی از این انتظار خسته می‌شوید و اضطراب پیدا می‌کنید. سپس عصبانیت ناشی از درماندگی به سراغ‌تان می‌آید. درنهایت، ظرف مدت کوتاهی بعد از انتخاب خود، آن را رها می‌کنید و سراغ چیز دیگری می‌روید.

متأسفانه بسیاری از افراد، وقتی می‌خواهند جریان زندگی را کنترل کنند، چنین چیزی را تجربه می‌کنند. اگر درک درستی از شیوه مدیریت زندگی خود نداشته باشید، تصور می‌کنید همه امور، خودبه‌خود در زندگی‌تان هماهنگ می‌شوند. هرچند این باور، می‌تواند درست از آب دربیاید، اما باید آگاه باشید که کلید اصلی متجلی کردن خواسته‌ها به روش مطلوب و انجام امور طبق برنامه پیش‌بینی شده، از راه همسویی شما با واقعیت بزرگ‌تری میسر می‌شود.

واقعیت بزرگ‌تر، درک این موضوع است که همه‌چیز، یکی بیش نیست. یعنی باید بیاموزید که چگونه می‌توانید در تعادل باقی بمانید؛ درحالی‌که واقعیت‌های موازی شما با یکدیگر همزیستی می‌کنند. باید درک کنید که نمی‌توانید همیشه کنترل همه‌چیز را به روش سنتی در دست بگیرید. نفس، کنترل را تعریف کرده است و هدایت کنترل، تحت فرمان اوست.

وقتی می‌گوییم باید کنترل زندگی خود را از نفس‌تان پس بگیرید، منظور این نیست که باید خود را به آب‌و‌آتش بزنید و دنبال تحمیل خودتان به طبیعت باشید. این، مثل آن است که بازوی شما تصمیم بگیرد مستقل از بدن‌تان عمل کند و به شما مشت بزند. مقصود این است که به طبیعت اعتماد کنید و قلب خود را به هوش بی‌نهایت و برتر آن، پیوند بزنید. یعنی اعتماد به این که هوش

برتر می‌داند چه چیز برای تان خوب است و همیشه مراقب شماست. تحمیل کردن و فشار آوردن تحت عنوان کنترل، یک ایده نفس‌محور و کاملاً اشتباه است.

این ایده که شما می‌توانید فرایندهای طبیعی را کنترل کنید، نشانه خودخواهی است و رد پای نفس در آن دیده می‌شود. اگر با چنین درک اشتباهی، دست به انتخاب بزنید، به نفس تان اجازه داده‌اید که با یک بحث هوشمندانه، شما را متقاعد کند که کنترل همه چیز را به او بسپارید.

وقتی کنترل همه چیز به دست نفس می‌افتد، یک زندگی پر از نمایش‌های احساسی در انتظار شما خواهد بود. چون متقاعد می‌شوید که روی هیچ چیز، کنترلی ندارید. کلید برون‌رفت از این زنجیره معیوب، درک معنای کنترل و سپس ورود به فرایند کناره‌گیری است.

کناره‌گیری، حالتی ذهنی است که در آن شما انتخاب می‌کنید؛ اما بابت عملی شدن یا نشدن آن، منفی‌بافی نمی‌کنید. شما عقب می‌نشینید و به کائنات اعتماد می‌کنید تا آن چه را می‌خواهید، به شما بدهد. کناره‌گیری، شما را از فکر کردن ناخواسته درباره موانع بازمی‌دارد. اگر واقعاً نگران نتیجه نباشید و به متجلی شدن یا نشدن آرزوهای تان فکر نکنید، به آشکارسازی آن‌ها در زندگی تان کمک کرده‌اید.

شاید این توصیه، متناقض به نظر برسد؛ زیرا وقتی چیزی را انتخاب کرده‌اید، قاعدتاً نگران آن هستید و باید به مسیری که می‌خواهید در زندگی طی کنید، اهمیت بدهید. اما آن چه نباید بیش از حد به آن پردازید، رسیدن یا نرسیدن به نتیجه است. درواقع با این نگرانی، مقابل هدایای زندگی مقاومت می‌کنید.

وقتی چیزی را انتخاب می‌کنیم، از مناسب بودن آن، مطمئن نیستیم. چه بسا از رخدادهایی که در مقیاس بزرگ‌تر، به واسطه آن انتخاب اتفاق خواهند افتاد، آگاه نباشیم. به مثال استیو جابز و کلاس خوشنویسی برگردید. اگر استیو جابز اصرار داشت که یک خوشنویس تمام‌عیار شود، جهان از شگفتی بزرگی به نام اپل با تمام فناوری‌ها و ابزارهایش محروم می‌ماند.

ما از بازتاب و نتیجه انتخاب‌های مان آگاه نیستیم؛ فقط قلب این چیزها را می‌داند. پس بهتر است همیشه پذیرای پیشنهادهای قلب مان باشیم و نسبت به نشانه‌ها و روش‌هایی که به ما انتقال می‌دهد، گوش‌به‌زنگ باشیم. با این کار، هر نوع مقاومتی را ذوب می‌کنیم. بدیهی است که اگر همیشه به صدای قلب خود گوش کنیم و آماده دریافت پیام‌های آن باشیم، دیگر جایی برای

مقاومت باقی نمی ماند.

سرنوشت را به طبیعت بسپارید و خودتان را رها کنید و از سر راه نتایجی که برای تان مهم است، کنار بکشید. باور کنید که هر اتفاقی رخ دهد، حال تان باز هم خوب خواهد بود! در چنین شرایطی، در یک وضعیت شناور مناسب قرار می گیرید که همانا روش کائنات برای هدایت شما به سوی مقصد نهایی است.

پنجره باز

اگر جایی زندگی می کردید که زمان وجود نداشت و اکنون، تنها واقعیت موجود بود چه می کردید؟ در چنین مکانی، چیزی به نام زحمت شکل نمی گیرد و فقط اقدام وجود دارد. هرچه انجام می دهید، بدون زحمت است و همیشه منتهی به عملکردی عالی و شگفت انگیز می شود. چنین موقعیتی واقعاً وجود دارد و نامش وضعیت شناور است که در حکم پنجره ای باز به سمت میدان کوانتومی است.

میدان کوانتومی شامل تمام اطلاعات هستی در گذشته، حال و آینده است و تاریخچه هر چیزی که اتفاق افتاده است و اتفاق خواهد افتاد، در آن موجود است. قلب و روح شما پیوند مستقیمی با این اطلاعات دارند و اگر پذیرای آن ها باشید، به سمت شما می آیند. بسیاری از ما، به وضعیت ذهنی و قلبی مناسبی برای پرورش این پیوند مجهز نیستیم و مشکلات و موانع روزمره زیادی داریم که ما را دلوایس موضوعات کوچک و بی اهمیتی می کنند که در نهایت هیچ پیامدی ندارند؛ اما در آن لحظه برای مان بزرگ و پیچیده به نظر می رسند.

اینک، مقصود این نیست که به آینده فکر نکنید و به واسطه در لحظه حال زیستن، هوشیار نباشید؛ بلکه فقط باید حقیقت نگرانی را بشناسید. مفهوم نگرانی را نفس تولید می کند. نگرانی نشانه ترس از وقوع رخداد بدی است که آینده را از امروز، بدتر می کند.

ایجاد تضاد بین حال و آینده، یکی از باورهای اشتباه درباره زمان است که محدودیت های آن را به ما تحمیل می کند. معنای واقعی زیستن در لحظه حال، قرار گرفتن در وضعیت شناور و خیره شدن به میدان بی پایان کوانتومی است. برخلاف آن چه تصور می کنید، این کار، تجربه عجیب و ناآشنایی نیست؛ بلکه فقط به معنای قرار گرفتن در بالاترین وضعیت آرامشی است که می توانید به آن دست یابید.

وقتی در وضعیت شناور قرار بگیرید، به بهترین عملکرد خود دست می‌یابید و به بالاترین سطح خلاقیت می‌رسید. حتماً درباره هنرمندانی که نمی‌دانند چطور اثرشان را خلق کرده‌اند، چیزهایی شنیده‌اید. آن‌ها فقط می‌دانند که چیزی در ذهن‌شان تجسم یافته است؛ این وضعیت شناور است.

این وضعیت را به صورت گروهی هم تجربه می‌کنند. در گروه‌ها، سرمایه‌گذاری جمعی روی یک هدف و تمرکز کامل همه روی یک موضوع، نشانگر وضعیت شناور است. تماشاگران یک ورزشگاه را در نظر بگیرید که همگی در حال تماشای یک بازی حساس هستند. این لحظه، یک لحظه فردی نیست؛ بلکه نوعی پیوند بین تمام حاضران برقرار می‌شود که نتیجه غرق شدن همه آن‌ها در وضعیت شناور یک گروه است.

وضعیت شناور را هم در سکوت کامل بیرونی و هم در سکوت درونی، تجربه می‌کنند. در این حالت، صدای نگران مغزتان که با به‌چالش کشیدن تصمیم‌های شما، سؤال ایجاد می‌کند و باعث اضطراب می‌شود، از بین می‌رود. بدین ترتیب، شما روی زمان حال سرمایه‌گذاری می‌کنید. هدف نهایی بسیاری از تمرین‌ها، از جمله ذهن‌آگاهی و مدیتیشن، دستیابی به همین وضعیت شناور است.

وضعیت شناور زمانی ایجاد می‌شود که ضمیر ناخودآگاه شما طوری آموزش ببیند که اقدام موردنظرتان را به صورت خودکار انجام دهد. ذهن خودآگاه شما خاموش می‌شود و می‌توانید آزادانه به ذهن ناخودآگاه خود اجازه دهید که انجام کارها را به دست بگیرد. موضوع جالب درباره وضعیت شناور این است که در این موقعیت، هرچه از مغزتان کمتر استفاده کنید، کار بیشتری انجام می‌دهید. قبلاً گفتیم که شما و به عبارت بهتر، مغز شما، بزرگ‌ترین مانع، سر راه موفقیت است. بنابراین بهترین کار برای انجام امور و دستیابی به آرامش این است که بخشی از مغزتان را خاموش کنید.

در این وضعیت، هیچ مانعی در مسیرتان قرار نمی‌گیرد و به سادگی، مثل آب روان از صخره‌ها عبور می‌کنید؛ به خاطر همین به این وضعیت، عنوان شناور داده‌اند. بدین ترتیب، خودبه‌خود مسیر درست را در پیش می‌گیرید و این کار را بدون سؤال و مکث انجام می‌دهید.

مسیر کم‌ترین مقاومت

در طبیعت، هر چیزی، مثل رودخانه یا یک موجود زنده، در مسیر کم‌ترین مقاومت حرکت می‌کند. رودخانه به هیچ وجه اصراری ندارد که به صورت خطی مستقیم از میان دره عبور کند؛ بلکه از هر جا

که موانع کمتر باشد، عبور می‌کند و خود را با مهارت از اطراف قسمت‌های ناهموار می‌گذراند. او برای نبرد با هیچ مانعی نمی‌ایستد و درگیر نفس نمی‌شود.

نفس، فقط مخصوص قلمرو انسانی است و مانع افراشته خودساخته‌ای است که انسان را از پیمودن مسیر کمترین مقاومت، باز می‌دارد. مسیر کم‌ترین مقاومت، بهترین راه برای رسیدن به هدف است. اما هیچ‌گاه آن را همان‌طوری که هست، نمی‌بینیم و تصور می‌کنیم که مسیری پر از انحراف و پیچ‌وخم است. درست مثل زمانی که گذر یک رودخانه مارپیچ را نگاه می‌کنیم و با خود می‌اندیشیم که اگر رودخانه مسیر مستقیم را طی می‌کرد، سریع‌تر عبور می‌کرد.

وقتی ذهن خودآگاه خود را که شامل نفس است، خاموش کنیم و کاملاً بر ذهن ناخودآگاه خود تکیه کنیم، مسیر کم‌ترین مقاومت رخ می‌نماید. مسیری که همیشه هست؛ اما صدای آن توسط منتقد خودآگاه ذهن ما خفه می‌شود. ذهن ناخودآگاه، ذهن حقیقی شماست که ترکیبی از باورهای آموخته‌شده از خودآگاه و تعاملات قلب شما با بی‌نهایت است. ناخودآگاه شامل همه چیزهایی است که باید آن‌ها را بدانید و از طریق قلب، راهی به سوی چیزهایی که نمی‌دانید، می‌گشاید.

برای انتقال به حالت ناخودآگاه، باید در لحظه حال بمانید و آن را کامل و بدون قضاوت تجربه کنید و با ذهن و قلبی باز گوش فرادهید. با این که صدای ناخودآگاه مبهم نیست، اما شنیدن آن در واقعیت، دشوار است. ناخودآگاه از راه‌های مختلفی با شما صحبت می‌کند. بیشتر اوقات، نه با زبان، بلکه از طریق احساسات با شما حرف می‌زند؛ درست همانند قلب.

اطلاعات از طریق درک شهودی و احساسات خودآگاه و ناخودآگاه به شما منتقل می‌شود تا در وضعیت شناور، به‌سادگی از آن استفاده کنید. نکته این جاست که باید خود را با ذهن ناخودآگاه‌تان آشنا کنید. برای این کار، باید بر وضعیت احساسی خود، نظارت کنید و آگاه باشید که وقتی اضطراب دارید یا در یک زنجیره منفی گرفتار می‌شوید، عنصر زمان در حال ایفای نقش منفی خودش است و نفس هم پیوند شما را با ضمیر ناخودآگاه، قطع می‌کند.

یکی از بهترین راه‌ها برای قطع مدار نفس، کاهش اهمیت خودتان است. این به آن معنا نیست که با خودتان بدرفتار باشید. بلکه فقط باید بدانید که شما بخشی از جهان و طبیعت هستید؛ نه بالاتر از آن و نه پایین‌تر. دقت کنید که طبیعت چگونه هر چیزی را درون خود پرورش می‌دهد و شما چگونه بخشی از این زنجیره هستید.

افرادی که در زندگی خود با مشکل اندوه و ناخشنودی مواجه‌اند، از مشکل نفس رنج می‌برند. آن‌ها متوجه نمی‌شوند که با اولویت‌دادن به نیازهای نفس خود، موانع را تا چه حد قوی‌تر می‌کنند و متأسفانه روندی را آغاز می‌کنند که مستقیماً به آن موانع ختم می‌شود. برای مثال، وقتی قدم می‌زنید، به جایی می‌روید که به آن نگاه می‌کنید. در قلمرو فزاینده‌ی، انرژی شما معطوف به چیزی می‌شود که به آن نگاه می‌کنید. پس باید صرفاً به مقصد خود نگاه کنید تا مسیر کمترین مقاومت خودش را به شما نشان دهد تا حداکثر انرژی خود را فقط روی رسیدن به مقصد، متمرکز کنید.

این سناریو دقیقاً خلاف چیزی است که نفس می‌خواهد؛ زیرا خود را از هر چیزی که در اطراف می‌بیند، برتر می‌داند. آن‌چه شما را در مسیرتان راهنمایی می‌کند، قلب و ذهن ناخودآگاه شماست. بنابراین، با نظارت بر احساسات، پیروی از درک شهودی و احترام به ندای درونی، مسیر خود را تشخیص دهید.

وضعیت شناور شما را به ساده‌ترین راه هدایت می‌کند و مسیر کم‌ترین مقاومت، همان ساده‌ترین راه است. وضعیت شناور، می‌داند کدام راه حل باید از قبل انتخاب شود. بنابراین، نگران هیچ مانعی نباشید. اگر درباره‌ی این مسائل نگران شوید، نفس را وارد بازی می‌کنید و او هم شما را وارد بدترین مسیر می‌کند.

کناره‌گیری را تمرین کنید! انتخاب کنید و سپس آرام باشید و بدانید که نیروهایی فراتر از درک من و شما در حال کارند. شما به سمت مقصد خود رانده می‌شوید؛ چه این را بدانید و چه ندانید! بنابراین، به جای این که مسافر نفس خود شوید، فقط تماشاگر باشید. ایمان بیاورید که کائنات از شما و از همه چیز مراقبت می‌کند.

تکنیک شماره نه: کناره‌گیری و مشاهده

کناره‌گیری، اولین گام برای نهیب‌زدن به ذهن ناخودآگاه و فعال کردن وضعیت شناور است. مدیتیشن هم بهترین تمرین برای کناره‌گیری است. اساساً تمرین‌هایی که مخصوص خودداری و بردباری هستند، مفید واقع می‌شوند. زمانی را به تمرکز روی تنفس اختصاص دهید. قضاوت نکنید و ذهن‌تان را هر جا که رفت، دوباره با آرامش بازگردانید. این تکنیک را قبلاً توضیح داده‌ام.

در مرحله بعد، حس‌های ایجادشده در کل بدن را زیر نظر بگیرید. به هیچ عنوان برای تثبیت شرایط، تلاش نکنید! فقط مشاهده کنید! برای مثال، شاید در پای خود، احساس درد یا کرختی

داشته باشید. ممکن است پشتتان به خاطر نداشتن تکیه‌گاه، درد بگیرد. به همه حس‌ها فقط توجه کنید و آن‌ها را زیر نظر بگیرید.

خواهید دید که ذهن خودآگاه شما، طوری واکنش نشان می‌دهد که گویی روی آتش نشسته‌اید و زندگی‌تان در خطر است. این نفس شماست که فکر می‌کند زندگی شما در خطر است و با برپاکردن نمایش‌های احساسی، واکنش نشان می‌دهد. به زودی متوجه می‌شوید که این حس‌ها بالا و پایین دارند و ثابت نیستند. به محض این‌که از این مرحله عبور کنید، نفس‌تان شما را با این فکر که خسته‌اید و به آرامش نیاز دارید، به خواب فرامی‌خواند. بنابراین مهم است که پشت خود را بدون تکیه‌گاه نگه دارید و هنگام مدیتیشن، دراز نکشید.

تکنیک شماره ده: ورود به وضعیت شناور

تحریک ذهن برای ورود به وضعیت شناور، یک تمرین عالی است. دقت کنید که نباید به دنبال کنترل کردن وضعیت ذهن خود باشید. در عوض، به وضعیت شناور روی بیاورید. این‌که بخواهید به‌زور کاری را انجام دهید، روش نفس‌محوری برای اعمال کنترل است. وضعیت شناور، یک مجرای ارتباطی است. شما باید از چسبیدن به موانع دست بردارید تا وضعیت شناور بتواند در زندگی شما جاری شود.

تعیین اهداف چالش‌انگیز و انگیزه‌بخش، گام بزرگی برای تحریک وضعیت شناور است. اهداف انگیزه‌بخشی که فراتر از محدوده آسایش شما در زندگی هستند، مغز شما را وادار به تفکر خلاقانه می‌کنند؛ زیرا در چنین موقعیتی، ناگزیر به دنبال یافتن راه‌حلی برای دستیابی به اهداف‌تان خواهید بود. از ذهن خودآگاه برای طراحی یک برنامه خاص استفاده کنید؛ اما درباره آن، وسواس به خرج ندهید. برنامه‌های شما بسته به بازخوردی که از ناخودآگاه خود می‌گیرید، تغییر خواهند کرد. با وجود این، هنوز نمی‌توانید مسیر کم‌ترین مقاومت را ببینید. پس به تنظیم برنامه‌های خود ادامه دهید و همیشه به دنبال بازخورد قلب خود باشید. این‌که برنامه‌های روشن و ساده انتخاب کنید و بر وسوسه پیچیده کردن مسائل غلبه کنید، بسیار مهم است.

تکنیک شماره یازده: روی آوردن به سادگی

ذهن خودآگاه ما عاشق پیچیده کردن مسائل است؛ زیرا می‌خواهد هوشمندی خود را ثابت کند. اما شما باید گزینه‌های ساده‌تر را انتخاب کنید؛ زیرا به احتمال زیاد، مسیر کمترین مقاومت آنجا قرار دارد. سپس منتظر بازخورد باشید. البته ساده‌تر بودن لزوماً به معنای آسان‌تر بودن نیست.

ساده‌ترین گزینه، به کار سخت و صرف زمان نیاز دارد؛ ولی کم‌هزینه‌تر از گزینه‌های آسان‌تر یا سریع‌تر است.

روی آوردن به سادگی، فرصت‌هایی برای رشد و توسعه در اختیار شما قرار می‌دهد. رشد، حاصل خارج شدن از محدوده آسایش و قسمت جدایی‌ناپذیر فرایند تجلی خواسته‌هاست. رشد و توسعه یک انسان، حاصل ساده کردن مسائل است و به کائنات اجازه می‌دهد تا او را به آنچه شایسته است، تبدیل کند.

شماره کتاب (nbookcity.com)

بخش شش: پیش‌نیاز هر اقدام

برای ورود به وضعیت شناور، اول باید بدانید که می‌خواهید به کجا بروید. پس از آن که با گوش دادن به ندای قلب، انتخاب خود را انجام دادید، نوبت اقدام عملی می‌رسد که نیازمند سطح دیگری از آگاهی است. بسیاری تصور می‌کنند که فقط باید انتخاب کنند و سپس زندگی آن‌ها را راهنمایی می‌کند.

پس از گذر از مرحله انتخاب، باید برای پیاده‌سازی گام‌های موردنظر، دست به اقدام عملی بزنید. بدون این کار، به هدفی که انتخاب کرده‌اید نخواهید رسید. اقدام عملی، مهم‌ترین بخش کل فرایند است.

اقدام کردن

آیا تاکنون متوجه ویژگی خاص افرادی که تلاش زیادی می‌کنند اما به موفقیت چندانی نمی‌رسند، شده‌اید؟ آن‌ها ویژگی‌های لازم برای موفقیت را دارند و از ایده‌های درخشان و انرژی لازم برای انجام امور هم برخوردارند؛ اما به دلایلی همیشه درجا می‌زنند و پیوسته در حال تدارک ایده‌های جدید برای پیشرفت‌اند.

چنین افرادی اغلب با نتایج بدتری نسبت به دیگران، شکست می‌خورند؛ چون دچار توهم موفقیت هستند و نفسشان آن‌ها را متقاعد می‌کند که کار درستی انجام می‌دهند. آن‌ها با مهارت تمام، ماهیت رویدادها را طوری تغییر می‌دهند که توجیه کنند، دنیا ضد آن‌هاست. بدین ترتیب، نقاب دروغینی از مثبت‌گرایی می‌آفرینند.

ویژگی مشترک این افراد، مهارت ارائه ایده‌های درخشان است. آن‌ها همیشه ایده‌های زیادی دارند که می‌توانند درباره مزایا و معایبش، همه‌جا جار بزنند. آن‌ها ظاهراً همه‌چیز را می‌دانند و هرچه بگویند، پاسخی برایش خواهند داشت.

اما نکته ظریفی که این‌جا وجود دارد، این است که این افراد نمی‌دانند درباره چه صحبت می‌کنند. آن‌ها بدون انجام هیچ کاری، فقط درباره دانش نظری حرف می‌زنند و بیشتر به دنبال دلجویی از نیازهای نفس خود هستند تا برتر از دیگران به نظر برسند. قصدشان هم فقط راضی کردن نفس خودشان است و این کار را با هدف قبلی انجام می‌دهند.

نیت، چیزی است که تمرکز ذهن شما را مثل تیروکمان به سمت هدف جلب می‌کند. نیت، شیه

هدف به نظر می‌رسد. با این تفاوت که فقط محرک انجام کار است. اما هدف، جایی است که می‌خواهید به آن برسید. نیت، شما را بی‌امان به سمت هدف پیش می‌برد.

از این رو نیت‌ها بسیار پر قدرت هستند و اشتباه نمی‌کنند. شما کاری را انجام می‌دهید که برای آن نیت کرده‌اید. به همین دلیل باید نیت را فقط برای عمل کردن به کار بگیرید؛ نه برای فکر کردن. اگر موفق‌ترین افراد دنیا را در نظر بگیرید، درمی‌یابید که نیت آن‌ها بر عمل کردن متمرکز است؛ نه بر حرف زدن. آن‌ها درباره کار خود صحبت می‌کنند؛ اما بیشتر وقت‌شان صرف انجام کارهایی می‌شود که درباره آن‌ها حرف زده‌اند. فکر کردن درباره انجام یک کار، انرژی بیشتری از انجام دادن آن می‌خواهد. افراد به دلایل زیادی از انجام دادن کارها طفره می‌روند و به نشستن و رؤیاپردازی درباره ایده‌ها و کارهای مختلف بسنده می‌کنند.

یکی از این دلایل، نفس است. نفس شما پیوسته به دریافت تأیید از محیط بیرونی نیاز دارد و متأسفانه طبیعت جامعه انسانی، به افرادی که صحبت می‌کنند، بیش از کسانی که اقدام می‌کنند، توجه می‌کند. فضای مجازی پر از افراد پرمدعاست که چیزی درباره آن‌چه می‌گویند، نمی‌دانند؛ اما می‌دانند چطور نفس مخاطبان را به بازی بگیرند.

آن‌ها با وعده‌های فریبنده برای پیشرفت زندگی، ذهن مخاطبان را درگیر رؤیاپردازی دائمی می‌کنند و با معتبر شمردن ذکاوت نفس، انرژی کوتاه‌مدت مورد نیاز آن را تأمین می‌کنند و این چنین دیگران را به جست‌وجوی بیشتر این وعده‌ها، ترغیب می‌کنند. در نتیجه، فکر کردن بهتر از عمل کردن جلوه می‌کند و وقت و انرژی، صرف مواجهه با مشکلات و یافتن راه‌حل می‌شود.

برای عمل کردن باید نقاط ضعف خود را بپذیریم و شجاعت دریافت بازخورد را داشته باشیم. افرادی که هرگز هدف خود را در زندگی مشخص نمی‌کنند، در نهایت پشت نفس خود پنهان می‌شوند و از دریافت بازخوردها می‌ترسند. راه عبور از این ترس، تعریف نیت است.

نیت شما در زندگی چیست؟ آیا نیت شما دل‌جویی از نفس است یا داشتن بهترین زندگی ممکن؟ نیت خود را تعریف کنید تا ببینید چگونه به صورت خودکار، به سوی عمل پیش می‌روید!

نیت‌های مثبت در زندگی روزمره

نیت کردن یعنی به کارگرفتن انرژی برای حرکت به سمت اهداف. شاید تصور کنید که اهداف کوتاه‌مدت به تنهایی برای رسیدن به هدف نهایی کافی هستند. اما همان‌طور که قبلاً گفتیم،

واقعیت این است که اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت، هر دو مانند اهدافی هستند که باید به آن شلیک کنید و برای رسیدن به آن فقط باید روی کارهای روزمره و انجام وظایف جاری تمرکز کنید؛ پس باید نیت‌های مثبت تعریف کنید!

کارهایی که با نیت مثبت انجام می‌شوند، قدرت بیشتری نسبت به اعمالی دارند که فقط به‌خاطر خود آن کار، انجام می‌شوند. نیت‌کردن، شما را به سمت آگاهی کامل می‌برد؛ زیرا دلیل شما برای انجام کار را مشخص می‌کند. وقتی از دلیل انجام کار خود آگاه شوید، نتایجی که تولید می‌کنید، بازتاب آگاهی شما می‌شوند؛ بدین ترتیب، به هدف‌تان نزدیک‌تر می‌شوید.

نیت‌های شما، به اعمال‌تان معنا می‌دهند و درنهایت، واقعیت شما را تعیین خواهند کرد. آن‌ها مشخص می‌کنند افکار شما تا چه حد متمرکزند و چقدر در انجام کارهای خود موفق هستید. اگر نیت‌های شما از جایگاه مثبتی سرچشمه بگیرند و همسو با طبیعت واقعیت شما باشند، زندگی خود را در هماهنگی خواهید یافت. اما اگر خاستگاه آن‌ها منفی باشد، مثلاً فقط برای ارضای نفس باشد، زندگی خود را سرشار از نمایش‌های احساسی غیرضروری خواهید یافت.

با طراحی مقاصد خود به‌شیوه‌ای مثبت، تمام موانع از سر راه برداشته می‌شوند و شما می‌توانید انرژی خود را بهتر متمرکز کنید؛ زیرا تصمیم‌گیری شما به‌شدت سراسر است و ساده می‌شود. برای مثال، اگر بدانید که برای رسیدن به اهداف، باید از غرب بروید، دیگر به شرق و شمال فکر نمی‌کنید.

بدون قصدکردن در ابتدای مسافرت، مجبورید زمانی را صرف پیدا کردن مسیر کنید. قصدکردن، چارچوبی را برای شما فراهم می‌کند که بدون آن ممکن است وارد مسیر اشتباه شوید؛ در نتیجه، شکست‌خورده بازمی‌گردید و کمترین پیامد آن، احساس ناکامی است.

نیت‌ها به شما کمک می‌کنند تا مسئولیت شادکامی خود را به عهده بگیرید و کنترل امور را در دست داشته باشید. بدین ترتیب، به‌جای درپیش‌گرفتن یک زندگی مبتنی بر عادات و هم‌رنگ‌جماعت‌شدن، زندگی خود را طراحی می‌کنید. تأثیر نیت‌های مثبت را نه فقط در زندگی شخصی خود، بلکه در محل کار یا هر موقعیت حرفه‌ای دیگری نیز خواهید دید.

بهترین رهبران، همیشه اهداف روشن و تعریف‌شده‌ای برای گروه خود تعریف می‌کنند. آن‌ها علاوه بر تعیین اهداف، مشخص می‌کنند که هدف، یک واقعیت عینی است و مرزهای مشخصی

دارد. حتماً باید نیتی برای گروه تعریف شود تا به کمک آن، اعضای گروه، وظایف روزمره خود را به بهترین شکل در جهت رسیدن به هدف انجام دهند. این کار باعث می‌شود، همه اعضا در یک مسیر قرار بگیرند و انرژی خود را به‌خاطر بیراهه رفتن، اتلاف نکنند.

نیت مثبت، در روابط بین فردی شما نیز معجزه می‌کند. ما جهان را بازتابی از خودمان می‌بینیم و با داشتن دیدگاهی مثبت در زندگی، این رویکرد را به افراد دیگر نیز سرایت می‌دهیم. وقتی نیت مثبتی را از همکار، همسر یا خانواده خود دریافت می‌کنیم، بسیاری از موانع از بین می‌روند.

هیچ کس قدرت ذهن خوانی ندارد و برداشت‌های نادرست از نیت‌ها، یکی از دلایل اصلی اختلافات است. وقتی چیزهایی می‌شنویم که دوست نداریم، موضع دفاعی می‌گیریم و در لاک خود فرومی‌رویم. ما نظرهای منفی را دوست نداریم؛ چون آن‌ها را در تضاد با اهداف خود می‌بینیم. اگر فرض را بر این بگذاریم که نظر دیگران با نیت مثبت یاری‌رسانی مطرح می‌شود، پذیرش و ظرفیت ما نسبت به بازخوردها به‌طرز شگفت‌آوری افزایش می‌یابد.

این رویکرد، ارزش افزوده دیگری نیز دارد و آن گشایش قلب برای دریافت بازخوردهای منفی از طرف دانش بی‌نهایت هستی است. همیشه نیت کسانی که با آن‌ها تعامل می‌کنید را مثبت بدانید. این‌طور در نظر بگیرید که همه چیز برای کمک به پیشرفت شما و داشتن یک زندگی آرام‌تر و شادتر تنظیم شده است. خواهید دید که این فرض به‌زودی، به واقعیت تبدیل می‌شود.

علاوه بر اهداف، نیت‌های خود را نیز مشخص کنید!

تعیین هدف، فقط نیمی از راه دستیابی به آن است. نیمه دیگر، تعیین نیت‌هاست. یکی از چیزهایی که شما باید درباره نیت‌ها درک کنید، این است که آن‌ها انرژی بیشتری نسبت به یک بیانیه ساده دارند. برای مثال، شما می‌توانید قصدتان را برای گذراندن روز به شیوه‌ای خاص در قالب کلام تعریف کنید. می‌توانید هر روز از خواب بیدار شوید و با خود بگویید: «امروز شادمانه زندگی می‌کنم و به کسانی که با آن‌ها در تماس هستم، تا حد ممکن انرژی مثبت می‌دهم.» اما وقتی اهداف خود را تعیین می‌کنید، نیت شما معمولاً در هدف نهفته است. اگر بخواهید کمی انرژی به شغل خود تزریق کنید، تعریف این که در چه جایگاهی می‌خواهید قرار بگیرید، شروع خوبی است.

چنین بیانیه‌ای به شما کمک می‌کند تا نیت‌های متمرکز و هدفمند داشته باشید:

«من به‌عنوان کارشناس برای شرکت که در زمینه فعالیت می‌کند، کار می‌کنم.»

این بیانیه‌ها، بیانیه‌های هدف هستند؛ اما انرژی نیت را نیز با خود دارند. پس آن‌ها را به خودتان یادآوری کنید تا برای به‌چنگ آوردن‌شان، انرژی بگیرید.

با تکرار چنین بیانیه‌هایی، می‌توانید انرژی‌های درون خود را فعال کنید. این انرژی‌ها شما را در لحظه حال قرار می‌دهند و تمرکزتان را افزایش می‌دهند. بنابراین، یکی از ویژگی‌های مثبت این بیانیه‌ها این است که نفس را غیرفعال می‌کنند و به انزوا می‌برند. وقتی سطح انرژی این بیانیه‌ها به حد کافی بالا باشد، مسیر قلب شما باز می‌شود و دسترسی به دانش بی‌نهایت، که در انتظار شما نشسته است، فراهم می‌شود.

تعیین نیت، یک چیز است و انجام آن چیز دیگری است. ابتدا، درست مانند مدیتیشن، حواس شما پرت می‌شود و نمی‌توانید با ذهن‌تان روی نیت خود تمرکز کنید؛ پس باید به زمان حال بازگردید. این کار به تمرین مداوم نیاز دارد و بهتر است هر روز، زمانی را صرف یادداشت و تکرار بیانیه‌های خود کنید.

تصویرسازی این بیانیه‌ها، طوری که انگار واقعیت هستند، به آن‌ها انرژی مثبت می‌دهد و تغییرات بزرگی در زندگی شما پدید می‌آورد. به یاد داشته باشید که نیت‌های شما می‌توانند به سادگی روی اطرافیان‌تان تأثیر بگذارند. درواقع، تحقیقات علمی ثابت کرده‌اند که نیت‌های انسانی مثبت، حتی روی آب هم تأثیر می‌گذارند. جالب این‌جاست که بیشتر بدن ما هم از آب تشکیل شده است.

نیت‌ها و انرژی‌های ساطع شده از شما، با میدان الکترومغناطیسی دیگران تعامل می‌کنند و از نگرانی‌های شما می‌کاهند. نیت‌های مثبت روزانه، این قدرت را دارند که شما را بیش از آن‌چه در توان دارید، روی کارها متمرکز کنند و دخالت نفس در زندگی‌تان را به حداقل برسانند.

هرچه بیشتر از خود فاصله بگیرید، بیشتر در زمان حال باقی می‌مانید و پیوند شما با قلب‌تان بیشتر می‌شود.

تکنیک شماره سیزده: تبدیل نیت‌ها به بیانیه

تمرین دلپذیر دیگر، فرایند نوشتن بیانیه‌های نیت است. این بیانیه‌ها شامل عباراتی تأکیدی هستند که می‌توانید از آن‌ها برای مدیریت شیوه زندگی خود و آن‌چه قصد دارید تغییر دهید، استفاده کنید. این بیانیه‌ها حتماً باید با اول‌شخص مفرد و به زمان حال نوشته شوند.

به عبارت دیگر، موضوع این بیانیه‌ها باید خود شما باشد و نه فرد دیگر؛ وگرنه به کنترل اعمال فرد

دیگری روی خواهید آورد و این خلاف روش طبیعت است. استفاده از زمان حال نیز برای تأکید بر این حقیقت است که آن چه در زندگی می خواهید واقعی است و شما ایمان کامل دارید که کائنات آن را برای شما فراهم می کند. بیشتر افراد در این مرحله با مشکلی روبه رو نمی شوند.

طی این فرایند، اگر ایمان داشته باشید که آرزوی شما امکان پذیر است، واقعیت یافتن آن را مشاهده خواهید کرد. هدف از تعیین اهداف و نیت ها این است که محدودیت ها را کنار بزنید و چیزی را به دست آورید که خارج از محدوده آسایش شماست.

در این فرایند، بعضی افراد خودباوری کافی ندارند و بیانیه هایی می نویسند که به آن باور ندارند. این کار فقط ناتوانی آن ها را تقویت می کند. بنابراین اگر درباره مطلبی که می نویسید، حس منفی دارید و رسیدن به آن را ناممکن می دانید، بیانیه خود را اصلاح کنید.

عباراتی مثل «من مشتاقم که ...» یا «قصد من این است که ...» جمله شما را باورپذیرتر می کنند و تأکید می کنند، با این که هدف خارج از محدوده آسایش شماست، اما همچنان مشتاق تلاش برای رسیدن به آن هستید. این دیدگاهی است که مغز و خودپنداره شما به آسانی آن را می پذیرد. بنابراین، جملات نیروبخشی مثل «من غنی هستم!» یا «اطراف من کسانی هستند که مرا دوست دارند.» به کار ببرید.

از کاربرد کلماتی مثل «سعی»، «اما» و «یا» خودداری کنید. بیانیه های شما باید کاملاً مشخص و واضح باشند. تعیین هدف های قابل شمارش و جملات مربوط به احساسات، به واضح شدن بیانیه کمک می کند. یعنی باید بدانید که آیا هدف یا قصد شما قابل دستیابی هست یا نه. بنابراین، اگر هدف شما در بیانیه، رسیدن به یک احساس خاص و یا رسیدن به چیز قابل شمارشی باشد، آسان تر می توانید رسیدن به آن را پیش بینی کنید.

مثلاً بیانیه «من یک میلیارد هستم!» کاملاً امکان پذیر است. یک هدف مبتنی بر احساس هم می تواند همین طور باشد؛ مثل «من رابطه عاشقانه و سالمی با همسرم دارم.» در هر دو مورد، به خوبی می دانید که چه زمانی به آن ها می رسید. اگر به خود شک و تردید راه دهید، انرژی خود را هدر می دهید و این پیام را به خود می رسانید که این هدف آن قدرها هم برای تان مهم نیست و دنبال نکردن آن اشکالی ندارد.

بر واگویه های خود، به دقت نظارت کنید؛ زیرا آن ها نوع دیگری از بیان نیت هستند. اگر متوجه

شدید که با خود حرف‌های منفی می‌زنید، آن‌ها را با استفاده از عباراتی که قبلاً بیان شد، مثبت کنید. همیشه واگویه‌های منفی را اصلاح کنید و اجازه ندهید بدون این که آن‌ها را زیر سؤال ببرید یا به چالش بکشید، از جانب شما پذیرفته شوند. با انجام این کار، به مرور زمان متوجه می‌شوید که مغزتان به صورت خودکار، آن‌ها را اصلاح می‌کند.

شهر کتاب
(nbookcity.com)

بخش هفت: انرژی همه چیز

می‌دانیم که همه چیز به هم پیوسته است. هیچ چیز در انزوا نیست و وجود علت و معلول، اثبات این حقیقت است. البته هدف این بخش، واکاوی این پدیده یا قانون کارما نیست.

در این بخش به چگونگی همه چیز و شکل حیات آن و همچنین استفاده از این دانش در جهت همسو کردن خودمان با هستی می‌پردازیم. از این رو، باید به فیزیک کوانتوم برگردیم و اصول خاصی را بیاموزیم.

پیوند بین همه چیز

داستان مکانیک کوانتوم با نیلز بوهر^{۱۲} آغاز شد. بوهر اولین دانشمندی بود که کشف کرد همه چیز از اتم ساخته شده است و اتم‌ها با الکترون‌هایی احاطه شده‌اند که در حلقه‌های مرکز محور اطراف آن حرکت می‌کنند. این الکترون‌ها با بسامدهای خاصی ارتعاش دارند و بنابراین انرژی را به اتم و کل جسم منتقل می‌کنند. پس هر جسم دارای انرژی خاصی است. این پدیده کاملاً همسو با فیزیک کلاسیک است که از روزگار نیوتون وجود داشته است.

آنچه در ادامه می‌آید، شگفت‌آور است. بوهر انتظار داشت که رفتار الکترون‌ها شبیه چیزی باشد که فیزیک کلاسیک پیشنهاد می‌دهد؛ درست مانند گردش سیاره‌ها دور خورشید. اما هرگز چنین چیزی مشاهده نکرد. چیزی که او دید، این بود که الکترون‌ها حتی شکل فیزیکی ندارند؛ زیرا فرکانس ارتعاش آن‌ها به حدی بالاست که امکان مشاهده شکل فیزیکی‌شان وجود ندارد. یک نوار پلاستیکی کش‌سان را در نظر بگیرید که با سرعت در حال ارتعاش است و با چشم غیرمسلح به نظر می‌رسد که هم‌زمان، در چند نقطه وجود دارد. این دقیقاً همان چیزی است که درباره الکترون‌ها اتفاق می‌افتد؛ با این تفاوت که ارتعاش آن‌ها بسیار شدیدتر است.

از این رو، بوهر و شاگردانش اثبات کردند که فیزیک کلاسیک به کلی اشتباه می‌کند و شکل و ماده، به‌صورتی که تصور می‌شد، وجود ندارد. اینشتین هم درباره یافته‌های آنان نظر داد. آن‌چه ما به‌عنوان ماده یا شکل درک می‌کنیم، درواقع گروهی از ذرات میکروسکوپی هستند که ارتعاش آن‌ها کم است و بنابراین ما قادریم آن‌ها را به شکل خاصی درک کنیم. به عبارت دیگر، وقتی نوار پلاستیکی از ارتعاش بازمی‌ایستد، آن را به صورت یک نوار می‌بینیم. چیزهایی که نمی‌توانیم ببینیم، بسامد بسیار بالایی از ارتعاش دارند؛ مثل خود نور. ما می‌دانیم که نور وجود دارد؛ زیرا بازتاب آن را در دیگر اجسام می‌بینیم. اما نمی‌توانیم آن را با یک شکل مشخص ببینیم.

بنابراین، همه چیز در این جهان، فقط مجموعه‌ای از انرژی‌ها هستند. پس معنای ارتعاش نیز همین است. ارتعاش، نشان‌دهنده انرژی موجود در هر چیزی است. هرچه بسامد بالاتر باشد، سطح انرژی و ارتعاش نیز بالاتر می‌رود.

درحالی‌که جامعه علمی از این یافته‌ها شگفت‌زده شده بود، گروهی دریافتند که این اظهارات جدید نیستند و قرن‌ها پیش، بودا و راهبان باستانی دیگری که گفته‌هایشان سال‌ها مورد توجه مردم بوده، آن را بیان کرده‌اند. آن‌ها بدون تجهیزات پیشرفته، همین نتایج را به دست آورده‌اند. این اثبات می‌کند که انرژی و کائنات، یکی هستند. تعامل و ارتباط، محدود به اشکال مختلف انرژی روی این سیاره نمی‌شود؛ بلکه پیوندی بین ما و انرژی خالص وجود دارد.

براساس اصول علمی، انرژی خلق نمی‌شود؛ بلکه تبدیل و منتقل می‌شود. البته احتمالاً کل انرژی جهان به واسطه مه‌بانگ یا چیز دیگری تولید شده است و این نشان می‌دهد همه اشکال انرژی از یک منبع سرچشمه می‌گیرند. بنابراین همه محتویات جهان، با یکدیگر در پیوند هستند و یک ذهن کیهانی وجود دارد که همه ما به آن متصلیم.

مشکل این جاست که همگی سراغ زندگی خود رفته‌ایم و با گرفتاری در هیاهوی این دنیا، این پیوند را تضعیف کرده‌ایم. ما به دارایی‌های مادی خود بها داده‌ایم و تصور می‌کنیم آن‌ها ما را تعریف می‌کنند. گویا فراموش کرده‌ایم که چیزهایی مثل نیت و هدف هستند که اهمیت واقعی دارند و سطوح انرژی و تجربه ما در این جهان را تعریف می‌کنند.

نفس، بزرگ‌ترین مانع برای درک این پیوند است. نفس، ما را متقاعد می‌کند که این اشکال فیزیکی، واقعی هستند و دارای اهمیت‌اند. این دیدگاهی اشتباه است و ما را از تعادلی که در نظام جهان وجود دارد، دور می‌کند.

بگذارید این‌طور بگویم: «آیا تاکنون کسی را ملاقات کرده‌اید که فوراً حس خاصی به او پیدا کنید؟» این حس می‌تواند مثبت یا منفی باشد. شکی نیست که ما حس خاصی از افرادی که می‌بینیم دریافت می‌کنیم. گاهی بیزاری یا علاقه‌ای فوری نسبت به کسی پیدا می‌کنیم که شاید به یک نفرت یا دوستی مادام‌العمر تبدیل شود. این نتیجه قدرت انکارناپذیر انرژی است.

تغییر در انرژی، بسیار آشکار است و توانایی در تغییر انرژی، چه افزایش و چه کاهش آن، نشان‌دهنده قدرتی تأثیرگذار بر جهان ماست. با این‌که قانون جذب یک قانون کیهانی است،

واقعیت این است که قانون دیگری در پس آن وجود دارد که بر تمام جنبه‌های هستی ما حکم‌فرمایی می‌کند و آن، قانون بسامد ارتعاشی است.

بسامد ارتعاشی

در فیزیک، خاصیتی به نام رزونانس وجود دارد. روش کار آن به این صورت است: «هر چیز در این جهان، فرکانسی طبیعی دارد که با آن ارتعاش می‌یابد. ارتعاش را به صورت یک موج در نظر بگیرید که بسامد و دامنه نوسانی خاصی را منتشر می‌کند. دامنه نوسان به اندازه موج‌ها یا انرژی منتشرشده اشاره دارد. بنابراین، صداهای بلندتر، موج‌های صدایی با دامنه نوسان گسترده‌تر هستند؛ همان‌طور که نورهای روشن‌تر، نورهایی با دامنه نوسان گسترده‌تر هستند.»

وقتی جسمی را به میان می‌آورید که بسامد ارتعاشی آن مشابه با بسامد طبیعی جسم دیگری است، اتفاق جالبی می‌افتد! جسم دوم نیز شروع به ارتعاش می‌کند. به همین دلیل اعضای یک دسته نظامی، هنگام عبور از روی پل‌های معلق، رژه خود را متوقف می‌کنند؛ زیرا گام‌های هماهنگ آن‌ها می‌تواند ارتعاشی تولید کند که به صورت تصادفی، مشابه ارتعاش طبیعی پل باشد و باعث شکستن و فروریختن آن شود.

مهندسان هنگام طراحی پل‌های طولانی، تأثیرات فرکانس‌های طبیعی باد و ارتعاشات درون سازه را بررسی می‌کنند. بنابراین، نتیجه‌ای که از قانون رزونانس می‌گیریم کاملاً ساده است. برای فعال‌سازی چیزی در جهان، باید ارتعاشی با بسامدی مشابه آن چیز تولید کنید. این قانون برای تجلی هر چیزی در زندگی کاربرد دارد.

برای جذب هر چیز به زندگی خود، باید ارتعاشی مشابه بسامد ارتعاشی آن تولید کنید و خودتان را با آن مطابقت دهید تا به واسطه رزونانس ایجادشده، آن را به زندگی خود بیاورید.

آیا تاکنون وارد گروهی که افراد آن بی‌نهایت شاد و پرانرژی‌اند شده‌اید؟ آیا از آن‌ها انرژی گرفته‌اید؟ شما انرژی آن‌ها را جذب می‌کنید. این باور که هرکس معرف اطرافیان خود اوست، کاملاً درست است. این، شیوه کار قانون ارتعاش است. ما با بسامد آن‌چه پیرامون خود گرد آورده‌ایم ارتعاش می‌یابیم. به همین دلیل، موسیقی با ما رزونانس می‌کند. موسیقی محبوب خود را پخش کنید تا اصطلاحاً «خلق شما بالا برود.» حال اگر موسیقی غیرمطلوب‌تان را پخش کنید، انگار ناخن خود را روی تخته سیاه می‌کشید. موسیقی دلخواه، حال شما را بهتر می‌کند و ارتعاش شما افزایش می‌یابد.

علاوه بر اطرافیان، محیط پیرامون شما نیز نقش مهمی در تعیین ارتعاش فعلی شما ایفا می‌کند. اگر محیط آلوده‌ای داشته باشید، احساس تنبلی و سستی خواهید کرد. اقامت در چنین محیطی، استانداردهای شما را پایین می‌آورد. ارتعاشات، وارد بدن ما می‌شوند؛ پس بسیار مهم است که بسامد درستی، درون خود پدید آوریم.

چیزهایی که مشاهده می‌کنید و خود را در معرض آن‌ها قرار می‌دهید، بر بسامد درونی شما تأثیر می‌گذارند. اگر پیوسته خود را در معرض تماشای تصاویر اندوه‌بار و ناراحت‌کننده‌ای که خیلی از رسانه‌ها منتشر می‌کنند، قرار دهید، درنهایت، احساس بیچارگی خواهید کرد. انرژی از راه‌های مختلفی در ما جریان می‌یابد.

در بخش بعد، تمرین‌هایی به شما ارائه می‌کنیم که با آن، راه خود را پیدا کنید. همه چیز با نظارت بر استفاده درست از منابع انرژی و انتخاب ارتعاشات صحیح در زندگی آغاز می‌شود.

دقیقاً به همین دلیل، قدردانی بسیار مهم است. قدردانی، چشمان شما را به روی چیزهای شگفت‌انگیز می‌گشاید و شما را در ارتعاش مثبتی قرار می‌دهد. با این کار، چیزهایی را که شما را به قدردانی وامی‌دارند، به سمت خود جذب می‌کنید. رویکردهای مثبت سخن گفتن و داشتن باورهای مثبت، به همین صورت عمل می‌کنند.

این که اجازه جریان یافتن چه میزان از انرژی کائنات را به سمت خود بدهید، تعیین‌کننده میزان ارتعاش شماست. همان‌طور که غذا در بدن شما تبدیل به انرژی می‌شود و عملکرد زیستی بدن شما را تضمین می‌کند، انرژی آزاد کائنات نیز به شکل نیت، ندای درونی را در وجود شما به جریان می‌اندازد.

با توجه به این که این انرژی از دانش بی‌نهایت سرچشمه می‌گیرد، بسامد آن به‌طور طبیعی در سطح گسترده‌ای پخش می‌شود. چیزهایی مثل استرس، نفس و اهمیت‌دادن به موانع، باعث می‌شوند که ارتعاش شما از این انرژی فاصله بگیرد و نتوانید مقدار زیادی از آن را وارد زندگی خود کنید.

هرچه انرژی بیشتری از سمت کائنات بگیرید، رویکرد کنشگرانه‌تری نسبت به زندگی خواهید داشت؛ زیرا از جایگاه خود به عنوان یک خلق‌کننده و کسی که می‌تواند زندگی دلخواهش را انتخاب کند، آگاه می‌شوید و آن را می‌پذیرید. همیشه میزان آرامش خود را بررسی کنید؛ زیرا نشانگر خوبی

برای میزان انرژی کائنات در وجود شماست.

مقصود از آرامش این نیست که همیشه استراحت کنید؛ بلکه باید وضعیت روانی و جسمی خود را در آرامش نگه دارید. آیا شما پیوسته در انتظار خراب شدن اوضاع هستید؟ آیا همیشه نگران عوامل منفی هستید؟ این افکار فقط باعث استرس می شوند و شما را، از عقلانیت دور می کنند.

درواقع، افکار شما از هر چیزی مهم تر هستند. آن ها انرژی درونی شما هستند و بیش از هر چیز دیگری، بسامد ارتعاشی شما را تعیین می کنند. بنابراین، تکلیف افکار خود را روشن کنید تا تکلیف زندگی تان روشن شود!

افکار بر انرژی شما تأثیر می گذارند!

افکار شما انفجارهای لحظه ای انرژی هستند که در مغزتان صورت می گیرند. وقتی درباره چیزی فکر می کنید، بی درنگ می توانید آن را انجام دهید. افکار ما در سطح خودآگاه و ناخودآگاه شکل می گیرند؛ البته بیشتر افکار ما، در سطح ناخودآگاه خلق می شوند. به طور تخمینی، بیش از هفتاد هزار فکر در طول روز، در مغز انسان شکل می گیرد که نود درصد آن ها، در ضمیر ناخودآگاه ما ایجاد می شود.

اینشتین جمله مشهوری دارد که می گوید: «تعریف دیوانگی این است که یک کار را بارها و بارها تکرار کنید و هر بار انتظار نتیجه متفاوتی داشته باشید.» برای تغییر واقعی بیرونی، ابتدا باید واقعیت درون خود را تغییر دهید. به عبارت دیگر، ارتعاش درون شما باید هم سطح انرژی دلخواهتان باشد تا بتوانید از طریق قانون رزونانس، آن را پیرامون خود متجلی کنید.

چالش هایی که در راه تغییر افکار وجود دارد، مزخرفاتی است که در باور ما ریشه دوانده است؛ باورهای محدودکننده، شرطی سازی های اجتماعی در کودکی، تعصب ها، قضاوت ها و تمام چیزهایی که هیچ کمکی به ما نمی کنند. بیشتر افکار ما، حاصل چیزهایی هستند که تا قبل از پنج سالگی در ذهن ما کاشته شده اند.

در این سن، مغز ما خودآگاهی ندارد و به سادگی هر چیزی را که در اطراف مان قرار دارد، جذب می کند. این افکار، در عمق وجود ما ذخیره می شوند و در آینده مورد استفاده قرار می گیرند. بعضی از این افکار، از بین می روند؛ ولی آن هایی که باقی می مانند، پایه و اساس باقی زندگی ما را بنیان می گذارند و اگر برای تغییر آن ها، تصمیم نگیریم، به همان صورت باقی می مانند.

با توجه به این که افکار، انرژی هستند و اقدامات، بروز این انرژی، با اجازه‌دادن به خروج و گسترش بعضی انرژی‌ها، می‌توانیم آن‌ها را به چیز دیگری تبدیل کنیم. بنابراین، مجبور نیستید برده‌تک‌تک افکاری باشید که از ذهن‌تان برمی‌خیزند. شما این اختیار را دارید که به آن‌ها عمل نکنید. اگر انتخاب کنید که اقدامی نکنید، انرژی آن فکر در شما باقی می‌ماند؛ اما به چیز دیگری تبدیل می‌شود.

دگرگون کردن آن انرژی نهفته، به معنای انجام اقداماتی در راستای نهادینه کردن باوری است که آن را دوست دارید. همان‌طور که افکار بر اقدامات تأثیر می‌گذارند، اقدامات نیز بر افکار و باورها تأثیر می‌گذارند. بنابراین، اگر با روشی خاص، خود را در حال رفتار به شیوه‌پسندیده‌خویش تصور کنید، مغز شما باورهایی را می‌پذیرد که همسو با عمل شماست.

دیدیم که علاوه بر تصویرسازی ذهنی، عبارات تأکیدی هم نیت‌های شما را متمرکز می‌کنند و شما را به اقداماتی وامی‌دارند که منتهی به تغییرات بزرگ در زندگی‌تان می‌شود. مفهوم کلیدی در نهادینه کردن باورها این است که بدانید «هیچ تغییری یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد.» نمی‌توانید یک‌شبه به اهداف خود برسید و زندگی دلخواه خود را طراحی کنید. تمام این‌ها با اقدام عملی ساخته می‌شوند. هیچ فرمول سحرآمیزی وجود ندارد. فقط آن قدر این اقدامات جدید را تکرار کنید تا در وجود شما نهادینه شوند.

در بخش بعد، تمرین‌های دیگری نیز ارائه کرده‌ام که موانع ظهور انرژی کائنات را، از بین می‌برند. اجازه ورود این انرژی به ذهن‌تان، به شما کمک می‌کند تا برای زندگی بهتر، باورهای بهتری بسازید.

اگر با این جریان حرکت کنید و مقابل آن نایستید، زندگی بهتری خواهید داشت. شما هدف بیان‌شده خود را انتخاب می‌کنید و برای حرکت به سوی آن، اقدام می‌کنید. در راه خود با موانعی روبه‌رو می‌شوید؛ اما کائنات به شما می‌گوید که از کدام مسیر بروید. مانند شناگری که در اقیانوس، مسیرش را به واسطه صخره‌ای که نزدیک ساحل است، می‌یابد.

وقتی برای اولین بار شنا می‌کنید، امواج با انرژی بسیار زیادی به شما برخورد می‌کنند؛ اما وقتی پیشرفت می‌کنید، می‌توانید سوار امواج شوید یا زیر آن‌ها شنا کنید. شما با جریان‌های مختلفی روبه‌رو خواهید شد؛ اما با شناکردن از کنار یا درون آن‌ها، راه خود را به سمت هدف می‌پیمایید.

پیمودن مسیر زندگی به سمت اهداف نیز درست به همین صورت است.

تکنیک شماره چهارده: تمرین نقطه مونتاز^{۱۲}

اولین تمرین برای جاری ساختن انرژی درون، تمرین نقطه مونتاز است. در این تمرین، از قدرت تصویرسازی ذهنی برای متجلی کردن واقعیت استفاده می‌شود تا انرژی کائنات کاملاً در وجود فرد جریان یابد و تمام موانع ارتباطی را بردارد.

برای شروع، در حالتی آرام بنشینید و پاهای خود را باز کنید. چند نفس عمیق بکشید تا آرام‌تر شوید. حالا، یک جریان طلایی انرژی را مجسم کنید که از قسمت پاها وارد بدن‌تان می‌شود. این انرژی، آرامش‌بخش است و در بدن شما به سمت بالا حرکت می‌کند. پس احساس می‌کنید، هم‌زمان با نفس عمیقی که می‌کشید، هر بخشی از بدن که انرژی از آن عبور می‌کند، آرام‌تر می‌شود. وقتی این فرایند پایان یافت، این انرژی طلایی از بالای سر شما به سوی کائنات بازمی‌رود.

حالا در امتداد نفس عمیقی که کشیده‌اید، بازدم را شروع کنید و تصور کنید که انرژی طلایی، این بار از بالای سرتان وارد می‌شود و از طریق ستون فقرات به سمت پاها حرکت می‌کند. دقت کنید وقتی این انرژی رو به پایین می‌رود و از طریق پاها به سمت کائنات می‌رود، هر نوع انسداد و ناخالصی درون شما را با خود می‌برد؛ در نتیجه، احساس راحتی می‌کنید.

وقتی توانایی خود را در این تمرین تقویت کردید، خودتان نسبت به انرژی وارد شده به بدن‌تان حساس‌تر می‌شوید. ابتدا، به سادگی این انرژی را در ذهن خود تصویرسازی کنید تا بتوانید با آرامش بیشتر، به انرژی اجازه دهید که درون شما جریان یابد.

پس از این که در این دو مرحله، به آرامش رسیدید، بلافاصله به مرحله بعد بروید. دو مرحله اول را دوباره انجام دهید. سپس دو توپ انرژی را مجسم کنید که وارد بدن شما می‌شوند؛ یکی از بالا و دیگری از پایین. این دو توپ در حال عبور از بدن شما، از یکدیگر سبقت می‌گیرند؛ اما یکدیگر را قطع نمی‌کنند؛ زیرا یکی از روی فقرات شما عبور می‌کند و دیگری از سمت دیگر آن.

تنفس خود را با ورود و خروج این انرژی‌ها از پاها و سر خود، هماهنگ کنید. شما می‌توانید توپ‌های انرژی را در تصور خود بزرگ‌تر کنید؛ اما بهتر است از توپ‌های کوچک استفاده کنید. این ایده به تغییر اندازه انرژی ارتباطی ندارد. سپس تصور کنید که در بالای سرتان، فواره‌ای از این انرژی طلایی وجود دارد که پیوسته روی شما می‌ریزد و به قرینه آن، یک فواره برعکس، زیر پای شما

قرار دارد که از پایین به شما انرژی می‌دهد.

به تدریج، تصور کنید که این فواره‌ها قصد رسیدن به یکدیگر را دارند و در نهایت، با یکدیگر متحد می‌شوند تا یک کره طلایی از انرژی خالص، اطراف شما تشکیل دهند. احساس کنید که پوست‌تان با هر عمل دم منبسط می‌شود و این انرژی به محافظت از شما ادامه می‌دهد. تا حد ممکن روی این تمرین کار کنید.

شاید در ابتدا مشکل به نظر برسد و احساس خستگی کنید. هرچه بیشتر روی ماهیچه‌های خود کار کنید، کارآزموده‌تر می‌شوید. قدرت انرژی جریان‌یافته در خود را کم‌کم زیادتر کنید. سعی کنید که انرژی‌تان زیاد انباشته نشود؛ زیرا باعث خروج شما از تعادل می‌شود. پس کاری را که درست است، انجام دهید.

بخش هشت: چه چیزی برای تجلی ثروت و فراوانی لازم است؟

هرچند عنوان این مرحله، تجلی ثروت و فراوانی است؛ اما آن چه در این بخش درباره آن صحبت می‌کنیم، شادکامی و چگونگی دستیابی به آن است. پول و ثروت، هم ابزار شادکامی هستند و هم مانعی برای آن.

بسیاری از ما عقاید وحشتناکی درباره پول داریم. البته منظورم عقاید غیرمتعادل است. بنابراین، نیروهای کائنات شروع به متعادل کردن موازنه می‌کنند تا اعتدال را دوباره برقرار کنند. این فرایند ما را بیش از هر زمان دیگری در بیچارگی فرومی‌برد. در چنین شرایطی، به جای این که متوجه تفکر نادرست خود شویم، موضوع فکر خود را بررسی می‌کنیم و باز به بحث پول و ثروت می‌پردازیم. فراوانی، ثروت، پول یا هر چیزی که آن را بنامید، تجلی طرز فکر شما درباره چیزی است که به آن می‌اندیشید. پس بیایید آن را عمیق‌تر بررسی کنیم.

پول، شما را خوشحال نمی‌کند!

بگذارید اول خبر بد را به شما بگویم؛ پول شما را خوشحال نمی‌کند! هرگز این کار را نکرده و نخواهد کرد. برداشت خیلی‌ها از این جمله این است که پول تحت هیچ شرایطی باعث شادکامی انسان نمی‌شود. این باور نیز اشتباه است و بیانگر دیدگاه نامتعادل است.

تصور کنید که هوا گرم است و شما برای خنک شدن، بستنی می‌خواهید؛ درحالی که اطرافتان، بستنی‌فروشی هم نیست. خیس عرق شده‌اید؛ کشان کشان راه می‌روید و خورشید با تمام قدرت، روی سرتان می‌تابد.

در همین حال، بستنی‌فروش دوره‌گردی می‌بینید. به سمت او می‌دوید و بزرگ‌ترین بستنی ممکن را با طعم دلخواه‌تان سفارش می‌دهید. از او شش اسکوپ بستنی می‌خواهید؛ پس درحالی که اسکوپ‌ها را یکی یکی داخل ظرف می‌گذارد، با چشمان مشتاق به آن‌ها نگاه می‌کنید و قبل از این که پول را پرداخت کنید، شروع به بلعیدن بستنی می‌کنید.

با خوردن اولین اسکوپ، انگار وارد بهشت می‌شوید. اولین اسکوپ، شگفت‌انگیز است. دومین اسکوپ بسیار عالی است؛ اما نه به خوبی اولی. درنهایت، ششمین اسکوپ واقعاً برای‌تان خسته‌کننده می‌شود؛ چون مقدار زیادی از آن را خورده‌اید و میل و رغبت شما فروکش کرده است. چند دقیقه پیش، خواهان بستنی بودید و حاضر بودید همه چیز خود را برای آن بدهید؛ اما حالا

آخرین اسکوپ بستنی را دور می اندازید.

آن چه گذشت، قانون بازده نزولی نام دارد که بر تمام خواسته ها و امیال ما حکم فرماست. به محض این که آن چه می خواهیم را به دست می آوریم، ارزش کمتری برای آن قائل می شویم. این به آن معنا نیست که به دنبال رها کردن آن هستیم؛ بلکه دیگر آن خواسته، ذهن ما را به اندازه قبل، درگیر خود نمی کند. وقتی به خوردن بستنی ادامه می دهید، لذت شما تا نقطه مشخصی افزایش می یابد و از آن پس، افزایش آن متوقف می شود و باقی مانده بستنی، لذت اولیه را نخواهد داشت.

این قانون در مورد پول نیز صادق است. درآمد سالانه، بیش از یک حد مشخص، برای شما شادی به همراه نخواهد داشت. البته باعث لذت شما می شود؛ اما نباید این لذت را با شادی اشتباه بگیریم. آن ها دو چیز کاملاً متفاوت اند.

لذت، یعنی حس خوردن اولین اسکوپ بستنی در یک روز داغ، پس از جست و جوی فراوان. هرچند این لذت، شدید و به یادماندنی است؛ اما برای مدت بسیار کوتاهی دوام می آورد. ماهیت آن این گونه است که شدت زیاد و مدت کوتاهی دارد. از سوی دیگر، شادی در سطح بنیادین حیات قرار دارد. شادی بستگی به وجود چیزهای بسیار ساده ای مثل عشق و امنیت دارد. سرپناه، غذا و چیزهایی از این دست، بخشی از امنیت تلقی می شوند.

هرچند پول برای به دست آوردن این موارد، لازم است؛ اما با آن، نمی توانید عشق را به دست بیاورید و بهترین نمایش زندگی تان را اجرا کنید. اگر پیوسته نگران پرداخت صورت حساب بعدی خود باشید، همیشه اضطراب مسائل مالی را خواهید داشت. پول برای نیازهای اساسی مثل امنیت، تغذیه و البته بقا لازم است و اصلاً پلید یا بد نیست. ولی صرفاً همان چیزی است که هست؛ درست مثل بستنی.

این که چطور آن را تعبیر کنید بستگی به سطح تعادل شما دارد. هرچه متعادل تر شوید، تعبیر شما درست تر می شود. وقتی مردم آسایش و راحتی حاصل از پول را تجربه می کنند و از اضطراب بی پولی رها می شوند، دنبال پول بیشتر می روند و تصور می کنند که برای آن ها شادی بیشتری می آورد؛ اما درواقع، آن چه دنبالش هستند، لذت است؛ نه شادی. پس عجیب نیست که این افراد هرگز شادی را پیدا نمی کنند.

شادی بستگی به چیزهای بسیار ساده ای دارد؛ چیزهای ساده ای مثل افکار خودتان. بیشتر اوقات

به چه فکر می‌کنید؟ این، سطح شادی شماست. درواقع، ذهنیت شما تعیین‌کننده سطح بنیادین شادی شماست. در یک ذهن امنیت‌محور، این تصور وجود دارد که همه چیز در حال نابودی است و کائنات، بیش از آن که ببخشد، می‌گیرد. این باور، شما را به جایی می‌برد که همین واقعیت را برای خودتان خلق کنید. شما حقیقت خودتان را خلق می‌کنید.

برای رسیدن به شادی، باید ذهنیت فراوانی را در پیش بگیرید تا آن را برای خود خلق کنید. پس از برآورده شدن نیازهای بنیادین، شادی شما بستگی به این دارد که وقت خود را چطور بگذرانید. به عبارت دیگر، این سؤال مطرح می‌شود که هدف اصلی شما چیست و چطور با آن همسو می‌شوید؟ دنبال کردن این مسیر و رصد کردن پیشرفت‌تان در آن، یکی از ستون‌های ثروت واقعی را تشکیل می‌دهد.

پول و ثروت، رابطه‌ای مانند رابطه لذت و شادی دارند. پول، یک مقوله کمی و قابل شمارش است و وقتی بعد از تلاشی طولانی آن را به دست می‌آورید، شما را به اوج قله لذت و خوشی می‌رساند. اما وقتی به قله رسیدید، دیگر آن را تجربه نخواهید کرد.

ثروت، هم کمی است و هم کیفی. لذت، شادی و هر نوع احساس مثبتی که در زندگی خود تجربه می‌کنید، همگی نشانگر ثروت‌اند. هرچند شمردنی نیستند؛ اما آن‌ها را احساس می‌کنید. پول، جنبه کمی ثروت است و به واسطه آن تجربه‌هایی را لمس می‌کنیم که مصداق ثروت هستند؛ تجربه‌هایی مثل رفتن به تعطیلات، کتاب‌خواندن و خیلی چیزهای دیگر. پول چیزی است که به کسب سطح بنیادین رفاه کمک می‌کند. در سطحی بالاتر، احساساتی که از تجربیات بزرگ‌تر و جدیدتر خود پیدا می‌کنیم، همراه با نتایجی که از آن‌ها می‌گیریم (به صورت فیزیکی، احساسی و ذهنی) شادی و دیگر احساسات مثبت ما را تشکیل می‌دهند.

اگر درک درستی از آن‌ها داشته باشید، می‌توانید ذهنیت متعادلی درباره آن‌ها پیدا کنید. وقتی ثروت و پول را با هم اشتباه می‌گیریم، بی‌تعادلی بزرگی در زندگی خود پدید می‌آوریم که فقط موجب بی‌پولی می‌شود و در پی آن، احساس امنیت حاصل از پول را نیز از دست می‌دهیم و پریشان‌تر از قبل خواهیم شد.

این اتفاقات ناگوار را با از بین بردن ذهنیت کمیابی، حذف کنید!

چگونه ذهنیت کمیابی را از خود دور کنیم؟

فرض کنید من و شما در حال خوردن چند تکه کیک سیب خوشمزه هستیم. هر دوی ما، عاشق این کیک هستیم. هیچ نوعی از بازده نزولی را هم، تجربه نمی‌کنیم. ناگهان به قطعه آخر می‌رسیم. حالا هر دوی ما به شدت خواهان این قطعه‌ایم و ناگهان به رقابتی موقت هم تبدیل می‌شویم. همه چیز بر سر یک تکه کیک است.

به‌طور کلی، شیوه زندگی مردم نیز درست به همین صورت است. آن‌ها باور دارند که جهان یک کیک بزرگ است که برای همه کافی نیست. از دید آن‌ها اگر کسی تکه بزرگی بردارد، به این معناست که بقیه باید تکه‌های کوچک‌تری داشته باشند؛ بنابراین، هرکس رقیب دیگری است و چیزی به نام موقعیت برد-برد وجود ندارد. برای این‌که شما پیروز شوید، دیگری باید ببازد. بدین ترتیب، به جای تمرکز بر برنده شدن خودتان، روی باخت دیگران تمرکز خواهید کرد. حتی اگر چنین موفقیتی به دست بیاید، یک کوشش و فرسایش بیهوده است. هیچ هدفی برای آن وجود ندارد و نمی‌تواند انگیزه بیدار شدن شما از خواب باشد. بلافاصله پس از فروکش کردن هیجان اولیه شکست دادن دیگران، درمی‌یابید که چیزی باقی نمانده است تا شما را رو به جلو ببرد. بنابراین، زندگی به مجموعه‌ای از رویدادهای غیر جذاب و پراسترس تبدیل می‌شود.

این ذهنیت را با ذهنیت فراوانی مقایسه کنید که جهان را همان‌گونه که هست می‌بیند. در ذهنیت فراوانی، تشبیه جهان به یک کیک بزرگ، کاملاً اشتباه است. منطق این ایده این است که اگر ما خالقان جهان خود هستیم و می‌توانیم زندگی خود را به هر صورتی که می‌خواهیم، خلق کنیم، پس چرا باید به محدود بودن آن اعتقاد داشته باشیم؟ فقط کسی چنین باوری دارد که تصور می‌کند منابع انرژی، فناپذیر هستند. برای این‌که زندگی بزرگتری داشته باشید باید آن را خلق کنید. باور کردن این توانایی، پایه و اساس ذهنیت فراوانی است.

در سنین کودکی، با ذهنیت کمیابی رشد کرده‌ایم. اگر مثل بیشتر مردم باشید، به شما یاد داده‌اند که «پول روی درخت سبز نمی‌شود». اگر کسی در کلاس نفر اول شود، یعنی شخص دیگری باید دوم شود. در حالی که رقابت جذاب است و می‌تواند سالم هم باشد، مدارس، رقابت را تبدیل به چیزی می‌کنند که هرگز قرار نبوده این‌طور باشد؛ یعنی «یک مسابقه موش دوانی که دانش‌آموزان را به جان هم می‌اندازد».

زیبایی ذهنیت فراوانی در این است که با اعتقاد به آن، مقدار بیشتری از هر چیزی را برای خود خلق می‌کنید؛ زیرا روی هر چیزی که بیشتر تمرکز کنید، در زندگی‌تان تجلی می‌یابد. اگر روی کمیابی

تمرکز کنید، وارد حلقه معیوب کمبود و کمیابی خواهید شد و اگر روی فراوانی و خلق فرصت‌های خود تمرکز کنید، فرصت‌های بیشتری نصیب‌تان می‌شود.

گام مهم در پرورش ذهنیت فراوانی و متجلی کردن آرزوها، این است که قدرت و توانایی خود را برای خلق و آشکار کردن آن‌ها درک کرده باشید و شیوه عملکرد انرژی را بفهمید. به زبان ساده، روی هر چیزی که تمرکز کنید، انرژی شما در مسیر آن هدایت می‌شود و آن را به دست می‌آورید.

اگر هنوز درستی این مطلب را باور ندارید، بازگردید و بخش مربوط به رزونانس را بخوانید. سپس به تدریج، با تقویت مهارت‌های خود، پیشرفت کنید. فقط سعی کنید، هر روز کمی نسبت به روز قبل بهتر شوید و به تداوم این برنامه، متعهد بمانید. پیشرفت کردن به واسطه یادگیری یک مهارت جدید یا تقویت مهارت قبلی صورت می‌گیرد؛ پس ذهن خود را با تمرین و تجربیات جدید، تازه نگه دارید!

نوآوری، ابزار بسیار قدرتمند اما فراموش شده‌ای در زمینه پیشرفت روانی است. قراردادن ذهن در معرض تجربیات جدید، به شما کمک می‌کند تا تغییرات را بهتر مدیریت کنید و دنیای خود را به طرز قابل ملاحظه‌ای، گسترش دهید. با این کار، به ایده محدود بودن این دنیا پشت پا می‌زنید. وقتی چیزهای زیادی برای یادگیری در این دنیا وجود دارد، چگونه آن را محدود بدانیم؟ ایده‌ها و مفاهیم را هر روز کنکاش کنید تا درک‌تان از جهان گسترش یابد. این به پیشرفت شما کمک می‌کند.

از اشتباهات و موفقیت دیگران درس بگیرید. کل جهان در اختیار شماست و مانند بلندگویی برای ایده‌های شما عمل می‌کند. اگر می‌خواهید کاری انجام دهید، ببینید آیا دیگران آن کار را انجام داده‌اند یا خیر و اگر انجام داده‌اند چه نتیجه‌ای برای آن‌ها داشته است. اجداد ما چرخ را اختراع کردند و آتش را کشف کردند؛ بنابراین نیازی نیست ما دوباره آن را کشف کنیم. ما باید راه آن‌ها را ادامه دهیم و آن را اصلاح کنیم.

نسل‌های درخشانی از زنان و مردان، قبل از شما زندگی کرده‌اند و زندگی را با همین شیوه تجربه کرده‌اند. از آن‌ها بیاموزید و درس‌هایی را که از اشتباهات خود گرفته‌اید به کار ببرید. با این روش به سطح بالاتری از آگاهی می‌رسید و مهارت یادگیری خودتان را، به شکل چشمگیری ارتقا می‌دهید.

اشتباهی که برخی مرتکب می‌شوند این است که پس از این که درک می‌کنند ذهنیت فراوانی چقدر

شگفت‌انگیز است، افسوس می‌خورند که چرا تاکنون، خود را اسیر ذهنیت کمیایی کرده بودند. هرگز خود را ملامت نکنید! شما هم مانند همهٔ انسان‌ها، حق اشتباه کردن دارید؛ پس از آن درس بگیرید.

در افکار و اقدامات خود درنگ کنید. این تمرین خوبی است. تمرین ذهن‌آگاهی، شما را در زمان حال نگه می‌دارد و کمک‌تان می‌کند که فراوانی را در دنیا درک کنید. دربارهٔ زمان حال فکر کنید. این زمان، همیشه وجود دارد و نقطهٔ پایانی برای آن نیست و هر چیزی در آن اتفاق می‌افتد. اما گذشته و آینده، ثابت‌اند. آن‌ها جریانی ندارند و نقطهٔ پایان آن‌ها مطابق با پایان خیال‌پردازی شماست. هیچ امکان و احتمالی دربارهٔ آن‌ها وجود ندارد؛ زیرا به فرض‌ها و افکار شما وابسته هستند. اما لحظهٔ حال، وابسته به نیروهایی بسیار بزرگ‌تر از من و شماست و امکانات آن بی‌شمار است. اگر این فراوانی نیست، پس چیست؟

حرف آخر این که قدرتمندترین راه برای کسب ذهنیت فراوانی، تمرین قدردانی و نوع دوستی است. این دو ویژگی، مهم‌ترین عوامل در کسب ذهنیت فراوانی و شادکامی حقیقی هستند و یک دلیل ساده برای این امر وجود دارد: «آن چه می‌بخشید را دریافت خواهید کرد.» بیایید این پدیدهٔ جالب را بررسی کنیم.

سخاوتمندی

پیروان بودا همیشه بر اهمیت بخشش تأکید داشته‌اند. وقتی به جامعه نگاه می‌کنید، متوجه می‌شوید که شادترین افراد کسانی هستند که آن چه گرفته‌اند را به جامعه می‌بخشند. البته بعضی‌ها به دلایل اشتباه، بخشش می‌کنند. مثلاً عده‌ای برای ارضای نفس خود صدقه می‌دهند.

عمل بخشش، ذهن شما را بیش از هر عمل دیگری به روی فراوانی می‌گشاید؛ زیرا به شما می‌آموزد که استطاعت بخشش هر چیز را دارید و ثروتمند هستید. مهم نیست که با چه مشکلاتی دست‌به‌گریبان هستید؛ ولی این توانایی را دارید که به دیگران کمک کنید.

بر اساس آموزه‌های بودا، بخشش به شخصی که شایستهٔ آن بخشش است، بهتر از بخشش به افرادی است که استحقاق آن را ندارند.

تعیین این که چه کسی لایق بخشش است، یک انتخاب کاملاً شخصی است؛ اما انگیزهٔ اصلی بخشش، باید رسیدن به احساس شکرگزاری از داشته‌های خود و احساس رضایت از خیررساندن

به دیگران باشد. هدف شما نباید مادی باشد.

شکرگزاری و قدردانی، تمرین بسیار مهمی است و مثبت‌ترین حالت ذهنی است که می‌توانید آن را انتخاب کنید. با شکرگزاری برای موهبت‌ها و اهمیت‌دادن به داشته‌ها، بدون توجه به چیزهایی که ندارید، فراوانی را در زندگی‌تان تقویت می‌کند.

اکنون، تمدن بشری در اوج خود قرار دارد. در غرب، هیچ‌گاه آسایش و فناوری در حد امروز نبوده است. با وجود این، درمانده‌تر از قبل شده‌ایم و این فقط به‌خاطر بی‌اعتنایی به قدردانی و شکرگزاری است. جایی که ما در آن زندگی می‌کنیم، از خیلی نقاط جهان بهتر است؛ اما همیشه توجه خود را به کمبودها معطوف می‌کنیم.

درنهایت، همه‌چیز به اهدافی که در زندگی می‌خواهید، بازمی‌گردد. انرژی مثبت و قدردانی را منتشر کنید تا طبق قانون رزونانس، ده برابر آن را پس بگیرید. برای شمارش نعمت‌های زندگی خود، وقت بگذارید. نعمت‌ها، چیزهای مثبتی هستند که باوجود تمام مشکلات و کمبودها، از آن‌ها برخوردارید.

به‌زودی متوجه می‌شوید که راه‌کارهای خوبی برای ساختن یک زندگی مثبت، در اختیار دارید. تا جایی که می‌توانید ببخشید و انتظار عمل متقابل نداشته باشید؛ وگرنه اصلاً بخشش نکنید! وقتی چیزی می‌بخشید، با تمرکز بر احساس شادی خود، آن را تبدیل به هدف‌تان کنید. وقتی اهداف خود را تعیین می‌کنید، به یاد داشته باشید که بین احساس شادی حقیقی و لذت زودگذر، تفاوت زیادی وجود دارد.

قبلاً درباره تمرین این بخش توضیح داده‌ام؛ اما به‌صورت خلاصه آن را تکرار می‌کنم: فقط روی شکرگزاری‌بودن تمرکز کنید و بیش از چیزی که در نظر داشته‌اید، بخشش کنید تا فراوانی را گسترش دهید. با این تمرین‌های ساده، ذهن خود را به این باور می‌رسانید که همه‌چیز در اختیار شماست. از این رهگذر، یک تغییر الگوی ذهنی پیدا خواهید کرد که واقعیت بیرونی شما را با واقعیت درونی‌تان پیوند می‌دهد. روی چیزهایی که ندارید، تمرکز نکنید و فقط به امکاناتی فکر کنید که قرار است اتفاقات شگفت‌انگیزی برای‌تان رقم بزنند.

بخش نه: چگونه بهترین زندگی را خلق کنیم؟

یکی از بهترین تکنیک‌هایی که می‌توانید از آن برای بهبود زندگی خود استفاده کنید، قدرت تخیل است. معمولاً به افرادی که تخیل قدرتمندی دارند، برجسب حواس‌پرت می‌زنند و واقع‌بینی آن‌ها را زیر سؤال می‌برند. تخیل، کلید خلقت است؛ زیرا اگر نتوانید چیزی را در ذهن خود ببینید، در زندگی واقعی نیز نخواهید دید.

به شیوه کار کارگردان‌های محبوب سینما فکر کنید! آن‌ها ابتدا با تصویرسازی دقیق چیزی که می‌خواهند خلق کنند، کارشان را شروع می‌کنند. شما نیز می‌توانید زندگی خود را درست مانند یک فیلم زیبا، هدایت کنید.

در این بخش، به شما می‌آموزیم که چطور این کار را انجام دهید.

قدرت تخیل

آیا می‌دانید که مغزتان راهی برای تشخیص خیال از واقعیت ندارد؟ اگر تصویر مجسم شده، به اندازه کافی واقعی باشد، مغز آن را به عنوان واقعیت، می‌پذیرد. پس می‌توانیم واقعیت و ضمیر خودآگاه را به وسیله احساسات و تصاویر قوی، دستکاری کنیم. اگر با دقت به خاطرات قدیمی خود فکر کنید، درمی‌یابید که بین واقعیت و آنچه تصور می‌کنید، تفاوت‌هایی وجود دارد.

معمولاً تصور می‌کنیم که تجربه ما، مصداق واقعیت است. ما اطلاعاتی را که از حواس پنج‌گانه خود درباره یک رویداد می‌گیریم، به تصویر ذهنی‌مان اضافه می‌کنیم و درنهایت تصویر مجسم شده را به صورت واقعی تجربه می‌کنیم.

تخیل به معنای قدرت تصویرسازی است. شما می‌توانید تصاویری خلق کنید که واقعی نیستند؛ اما زندگی شما را بهبود می‌بخشند. این شاهدی بر خلاقیت شماست.

هیچ‌گاه قدرت تخیل خود را برای خلق دنیایی بهتر، دست‌کم نگیرید. با استفاده از این ابزار، همه امکانات جهان را در اختیار خواهید داشت. بنابراین، به آزادی واقعی می‌رسید؛ زیرا هیچ چیز و هیچ‌کس جز خودتان، برابر شما نیست. یکی از شاخصه‌های اصلی یک تصویر ذهنی قدرتمند، امکان انتقال آن به شما با استفاده از حواس پنج‌گانه است.

همه ما لحظات تأثیرگذاری را در زندگی خود تجربه کرده‌ایم که شخصیت امروزی‌مان را شکل داده‌اند. این لحظات، ردپای خود را روی حواس پنج‌گانه ما باقی می‌گذارند و احساس خاصی در ما

ایجاد می‌کنند. این، یکی از راه‌های تصویرسازی و مجسم‌کردن زندگی مطلوب است. احتمالاً تاکنون از این توانایی، فقط برای خیال‌پردازی‌های بیهوده استفاده کرده‌اید.

تصویرسازی ذهنی بدون اقدام آگاهانه، چیزی جز خیال‌بافی بیهوده نیست. اما به محض این که نیت‌ها و اهداف خود را به این تخیلات تزریق کنید و تصویرسازی را با نظم و ایمان آغاز کنید، خواهید دید که این تصاویر، خود را در دنیای واقعی متجلی می‌کنند. آیا آن‌ها دقیقاً به همان صورتی متجلی می‌شوند که آن‌ها را مجسم کرده بودید؟ این امکان وجود دارد؛ اما شکی نیست که عصاره تصویرسازی شما در زندگی‌تان نمایان خواهد شد.

تخیل، بخش جدایی‌ناپذیر کل این فرایند است، پس باید به آن مجالی برای خودنمایی بدهید. از تخیل خود به شیوه‌ای مثبت استفاده کنید و ببینید که زندگی‌تان چطور دستخوش تغییر می‌شود. درواقع، بیشتر ما متخصص خیال‌پردازی هستیم اما آن را درک نمی‌کنیم. به زمانی فکر کنید که درباره چیزی، احساس اضطراب یا اندوه داشته‌اید. در آن موقعیت، ذهن شما در حال تولید تصاویر و مجسم‌کردن نتایجی بوده که هنوز رخ نداده بودند و این عامل اضطراب و اندوه‌تان بوده است. بنابراین، به جای استفاده از قدرت تخیل برای تولید احساسات بد، از آن برای رسیدن به احساسات خوب استفاده کنید. زندگی مطلوب خود را بسازید و آن را با تصاویر و احساسات مطلوب خود پر کنید.

تخیل، به یک داروی شفابخش قوی می‌ماند. ذهن ما تحت تأثیر هر واقعیتی که به آن تحمیل می‌شود، قرار می‌گیرد. تحقیقات نشان داده‌اند که یک تخیل قوی مثبت می‌تواند سرعت مداوای بعد از تصادف یا بیماری را افزایش دهد.

یکی از بهترین راه‌ها برای استفاده مفید از تخیل، همراه کردن آن با تکنیک‌های مدیتیشن است.

مدیتیشن و تصویرسازی

مزایای مدیتیشن قبلاً مشخص شده است. با چند تکنیک ساده، می‌توانید از مدیتیشن بهتر استفاده کنید. همراه کردن تصویرسازی با مدیتیشن، یکی از آن‌هاست. درواقع، راه‌های مختلفی وجود دارد که به واسطه آن، می‌توانید از تصویرسازی برای افزایش قدرت مدیتیشن خود استفاده کنید.

اولین تکنیک، انجام مدیتیشن با تمرکز بر آزادسازی ذهن از نگرانی‌های روزمره است. برای این کار باید مدیتیشن را با استفاده از تکنیک‌های معمول روزمره، به شیوه‌ای حساب شده انجام دهید.

بدین ترتیب، به ذهن درونی خود و افکار آن، دسترسی پیدا خواهید کرد.

ذهن درونی، چیزی نیست جز همان ذهن ناخودآگاه که مجموعه‌ای از تمام باورها و دانش‌های قلبی شماست. وقتی برای اولین بار به این لایه درونی دسترسی پیدا می‌کنید، تصاویری می‌بینید که شما را به مسیر مشخصی در زندگی، هدایت می‌کنند.

قبل از تمرین تصویرسازی ذهنی، از مدیتیشن برای پاکسازی ذهن خود استفاده کنید. با این کار، ذهن شما آرام‌تر می‌شود و تمرکزتان روی تصاویری که می‌خواهید خلق کنید، بیشتر خواهد شد. برای انجام این کار، مدیتیشن را به روش همیشگی انجام دهید؛ با این تفاوت که در انتها، تصویرسازی ذهنی خود را به آن اضافه می‌کنید. قبل از مدیتیشن، یکی از موضوعات اصلی که قصد تصویرسازی‌اش را دارید، انتخاب کنید. حالا جزئیات آن را، طوری که دوست دارید، اضافه کنید. هیچ محدودمرزی برای جزئیات وجود ندارد.

بلافاصله پس از پایان مدیتیشن، تصاویر را در ذهن خود مجسم کنید و جزئیات دلخواه خود را به آن اضافه کنید. با اضافه کردن اطلاعاتی که از حواس پنجگانه خود دریافت می‌کنید و افزودن تأثیرات احساسی، این تصاویر را تا حد ممکن، واقعی کنید. اگر نمی‌توانید تصویری بسازید، فقط از تصویرسازی برای شفای خود استفاده کنید.

خود را در طبیعت مجسم کنید! یک جنگل یا قله یا هر محیط طبیعی دیگری که ترجیح می‌دهید آنجا باشید. در ذهن خود با این محیط تعامل کنید و به تمام اطلاعات دریافتی از حواس پنجگانه خود توجه کنید. بدین ترتیب، آرام می‌شوید و در جایگاه مناسبی برای پراکندن موهبت عشقی که به شما ارزانی شده است، قرار می‌گیرید.

قلب مرکز عشق و لذت در بدن شماست. آن را به صورت انرژی طلایی، که عشق خالص است مجسم کنید. تصور کنید که این قدرت در تمام بدن شما پخش می‌شود. سپس مجسم کنید که این انرژی را از طریق کف دست به عزیزان یا به مقصد انتخابی خود ارسال می‌کنید. شما می‌توانید از تخیل برای تغییر نتایج آینده زندگی خود نیز استفاده کنید.

به محض اتمام مدیتیشن، بار دیگر تصاویر یکی از رویدادهای قبلی زندگی خود را در ذهن مرور کنید. به یاد داشته باشید که تا حد ممکن از جزئیات اطلاعاتی بیشتری استفاده کنید و داده‌های حواس پنجگانه را نیز، به آن اضافه کنید. درباره آن چه احساس می‌کنید، آن چه تجربه می‌کنید و

احساساتی که هنگام مرور آن رویداد پیدا می‌کنید، فکر کنید. همچنین، وضعیت افراد و اشیای مختلفی را که در تصویر ذهنی شما هستند، به یاد بیاورید. جزئیات، کلید واقعیت‌بخشیدن به تصویرهای ذهنی است.

حالا، همچنان که تصاویر را در ذهن خود مرور می‌کنید، می‌توانید بعضی از عناصر را به دلخواه، تغییر دهید؛ مثلاً ممکن است واکنش شما به چیزی منفی بوده باشد؛ بنابراین حالا خود را در حالت دیگری که بیشتر می‌پسندید، تصور کنید! حالا این تصویر جدید را به عمیق‌ترین شکل ممکن احساس کنید تا کاملاً در مغزتان حک شود.

ابتدا، مغز شما این تصویر جدید را پس می‌زند؛ اما این کار را ادامه دهید. به تدریج متوجه می‌شوید که خاطره شما از این رویداد، کاملاً تغییر کرده است. تصاویر خود را لایه‌لایه بسازید و برای پُر کردن صحنه، عجله نکنید. انتظار نداشته باشید که پس از یک جلسه، بتوانید تصاویر را کاملاً در ذهن خود ثبت کنید.

بیشتر ما از این قدرت به شکل ناخودآگاه استفاده کرده‌ایم؛ بنابراین کمی زمان نیاز داریم تا بتوانیم این کار را به صورت آگاهانه انجام دهیم. جزئیات اصلی را در تصویر خود قرار دهید و سپس کمی فضا یا رنگ به آن اضافه کنید. سپس، احساس را به آن تزریق کنید و درنهایت، جزئیات ریزی مثل اقدامات خاص یا اطلاعات حسی دریافتی از عناصر غیرجاندار را وارد تصویر خود کنید.

مدیتیشن، کل این فرایند را آسان‌تر می‌کند؛ زیرا توانایی شما را برای تمرکز بر انرژی‌های ذهن و خلق دقیق آن چه می‌خواهید، افزایش می‌دهد.

تصویرسازی چندحسی

در ابتدا، فرایند استفاده از حواس پنج‌گانه برای واقعی‌تر کردن تصاویر ذهنی، گیج‌کننده به نظر می‌رسد. بنابراین، بهتر است کمی این موضوع را بشکافیم. در بیشتر مردم، حس بینایی بر دیگر حواس غلبه دارد؛ اما در بعضی افراد، حواس دیگر نیز تأثیرگذارند. محرک‌های خاصی وجود دارند که حواس دیگر را نیز به اندازه بینایی تحریک می‌کنند.

برای مثال، اگر از شما بخواهم که ساحلی را در ذهن خود تصور کنید، احتمالاً اولین چیزی که می‌شنوید، صدای امواج است. همین‌طور اگر از شما بخواهم یک آبشار را مجسم کنید، فوراً صدای ریزش آب را خواهید شنید. وقتی هم بارش باران را مجسم می‌کنید، حس برخورد آب به پوست‌تان

یا بوی خاک باران خورده به ذهن‌تان می‌رسد.

همچنان که تصویرسازی ذهنی انجام می‌دهید، با حواس مختلف خود بازی کنید. در صورت لزوم، چیزهایی به تصویر اولیه بیفزایید؛ اما خود را محدود به حس بینایی نکنید! سراغ مثال ساحل برویم. شاید اولین گام شما، تجسم یک تصویر باشد: «خورشید در افق، درخشش نارنجی‌رنگ خود را روی همه چیز می‌پاشد و موج‌ها با شدت به شن‌های سفید و درخشان برخورد می‌کنند.»

شاید بخواهید انسان‌هایی را نیز به این تصویر اضافه کنید. یا برعکس؛ شاید ساحل را خالی بگذارید. نظرتان درباره ردیف درختان خرما چیست؟ می‌توانید چند تخت‌توری هم اضافه کنید. در همین حال، از صدای امواج نیز غافل نشوید و همچنان، آن را در آگاهی خود نگه دارید.

سپس، صدای پرندگان ساحلی را نیز به آگاهی خود اضافه کنید. آن‌ها را ببینید و صدایشان را به صدای اقیانوس، اضافه کنید. وقتی روی شن‌ها راه می‌روید، به حسی که تابش آفتاب روی پوست‌تان ایجاد می‌کند، توجه کنید. حرارت خورشید سوزان است یا ملایم و مطلوب؟ حس آن را تجربه کنید و در تصویر کلی خود بگنجانید.

سپس، دانه‌های ماسه‌ای را بین انگشتان پایتان، حس کنید؛ شاید خشک و آزاردهنده باشند و چند خرده‌سنگ نیز بین آن‌ها باشد. همچنان که به آب نزدیک‌تر می‌شوید، شن‌ها محکم‌تر می‌شوند و رطوبت را زیر انگشتان‌تان حس می‌کنید. حالا به امواج نزدیک‌تر شده‌اید؛ پس صدای اقیانوس خیلی بلندتر شده است و هر صدای دیگری را در خود غرق می‌کند.

آیا می‌توانید صدای اسپری‌مانند موج را، هنگام برخورد با ساحل بشنوید؟ موج هنگام بازگشت به اقیانوس، صدایی شبیه هیس دارد. حالا وارد آب می‌شوید یا ترجیح می‌دهید که کنار ساحل بمانید و قدم بزنید؟ با این روش، داده‌های حسی بیشتری را به تصویر خود اضافه کنید!

همچنان که توانایی شما برای کار با داده‌های حسی رشد می‌کند، چیزهای زنده مانند انسان‌ها و حیوانات را نیز به تصویر خود اضافه کنید. رفتار و واکنش‌های آنان را با کمک حواس خود ثبت کنید. با اضافه کردن هرچیز، متوجه می‌شوید که تصویر شما حس بهتری پیدا می‌کند و شکوفایی احساسات مثبت را در خودتان می‌بینید. این احساسات مثبت، باید در تک‌تک اجزای منظره شما، وجود داشته باشد.

شاید آن‌چه ذکر شد، برای بعضی‌ها کاملاً معمولی باشد؛ اما احتمالاً برای کسانی که با تصویرسازی

ذهنی مشکل دارند و نمی‌توانند چیزی به تصویر خود اضافه کنند، جالب و مفید است. به این افراد توصیه می‌کنم که تصویرسازی را با چیزهای معمولی و نیت‌های کوچک شروع کنند. فقط کافی است راه رفتن در ساحل و احساس خوب آن را تصویرسازی کنند. نیازی به اضافه کردن چیز دیگری مثل صدای امواج یا ویژگی‌های محل نیست. فقط حس کردن دانه‌های ماسه‌ای، صدای دریا و قدم‌زدن در ساحل، کفایت می‌کند. ساختن تدریجی تصویر، مغز شما را به تصویرسازی، عادت می‌دهد و به زودی می‌توانید تصاویر پیچیده‌ای را با استفاده از ذهن خود خلق کنید تا بعداً آن‌ها را در واقعیت متجلی کنید.

تکنیک شماره پانزده: مدیتیشن و تصویرسازی با احساس

چنان‌که گفتم، مدیتیشن تمرینی است که تصویرسازی شما را به سطحی بالاتر می‌برد؛ زیرا عواملی را که حواس‌تان را پرت می‌کنند، به حداقل می‌رساند. رایج‌ترین نقطه شروع برای بیشتر افراد، آگاه شدن از تنفس است. این تمرین، علاوه بر این که آگاهی کلی شما را افزایش می‌دهد، با ایجاد یک پیچش کوچک، تمرکزتان را بالاتر می‌برد.

حالا بدن خود را در آرامش قرار دهید و روی تنفس خود، تمرکز کنید. به محض این که ذهن شما کمی آرام گرفت، نفس‌های خود را تا بیست بشمارید. وقتی به بیست رسیدید، برعکس بشمارید. نکته این جاست که اگر هنگام شمردن، حواس‌تان به افکار دیگری پرت شود، باید شمارش را دوباره شروع کنید. اولین باری که این کار را انجام می‌دهید، شاید تا سه، بیشتر بشمارید. بنابراین به یاد داشته باشید که شمردن تا اعداد بالا، مهم نیست. آن چه مهم است، وضعیت ذهن در حالت عدم تمرکز است. ثابت قدم باشید و شمارش را دوباره شروع کنید. اگر قبلاً مدیتیشن نکرده‌اید، ولی می‌خواهید تا اعداد بالا بشمارید، احتمالاً ذهن‌تان را به اندازه کافی نمی‌شناسید و برای شروع آماده نیستید. بنابراین پیشنهاد می‌کنم که به تمرین تنفس بازگردید تا اول آن را پایه‌ریزی کنید. هر تصویری که به چشم ذهن شما می‌رسد یا هر فکری که ناگهان به ذهن‌تان خطور می‌کند، یک عامل حواس‌پرت‌کن محسوب می‌شود و باید شمارش را از اول شروع کنید.

این تمرین، صبر زیادی می‌خواهد و نباید در آغاز، آن را بیشتر از پنج دقیقه انجام دهید. در ابتدا از انجام آن خسته خواهید شد. اما پافشاری کنید تا ببینید که چگونه توانایی‌تان برای متمرکز کردن ذهن به شکلی استثنایی افزایش می‌یابد.

تمرین عالی دیگر این است که هر روز زمانی را برای تمرین تصویرسازی ذهنی آینده خود در نظر

بگیرید. این تصویر، آینده انتخابی شما را نشان می‌دهد که عمیقاً آن را می‌خواهید و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنید. به یاد داشته باشید که این تصویر، درست مانند نیت شما باید قابل‌سنجش باشد تا بتوانید آن را شناسایی کنید. این تصویر می‌تواند مادی یا احساسی باشد.

اگر تصمیم دارید یک هدف مادی را انتخاب کنید، از خطرات دنبال کردن لذت‌ها آگاه باشید. ابتدا بهتر است که یک احساس را به تصویر خود اضافه کنید و سپس مانند مثال بخش قبل، تصویر خود را گام‌به‌گام بسازید. در تصویرسازی‌های قوی، قلب و مغز کنار یکدیگر قرار می‌گیرند.

بنابراین، همسویی تصاویر ذهنی با نیت و همچنین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت شما، این تصاویر را به واقعیت تبدیل می‌کند. این بهترین راه برای آن است که نیت خود را به کائنات ارسال کنید و بسامد ارتعاش خود را مثبت‌تر کنید تا آن‌چه می‌خواهید را به سمت خود جذب کنید.

همیشه احساس مثبتی را از صحنه ساخته‌شده خود دریافت کنید؛ زیرا این باعث ارتعاش بهتر شما می‌شود! احساس شما مهم‌ترین مسئله است و اگر به اندازه کافی عمیق باشد و تصاویر نیز به حد کافی واقعی باشند، آن‌ها را با چشمان باز خواهید دید. به این ترتیب، چه زمانی که تصاویر برای شما متجلی می‌شوند و چه زمانی که مشغول کارهای روزمره خود هستید، به راحتی می‌توانید به آن تصاویر، دسترسی داشته باشید.

بخش ده: زنده شدن کامل

طبیعت جهانی که در آن زندگی می‌کنیم چیست؟ چطور می‌توانیم ادعا کنیم که خود را تسلیم جریان طبیعت کرده‌ایم؛ درحالی که ساز خودمان را می‌زنیم؟ تا این جا به تفصیل به این سؤالات پاسخ داده‌ایم و حالا نوبت گام بعدی است. برای آن که خودتان را به یافتن راه درست، متعهد کنید، باید درباره اصول بنیادین، بیشتر کنکاش کنید.

در قسمت‌های پیش رو، به چیزهایی مثل باور و ایمان، حلقه‌های بازخورد کائنات، قدرت صبر و نترسیدن از خود، می‌پردازیم.

طراحان هستی‌شناسی

طرح هستی‌شناسی، یک شیوه فرضی برای بیان این مطلب است که روش طراحی جهان، روی ما تأثیر می‌گذارد و ما نیز به نوبه خودمان، بر روش طراحی جهان تأثیر می‌گذاریم. این تأثیر متقابل، چیزی فراتر و مهم‌تر از تأثیرات محیطی مثل تأثیر ارزش‌های فرهنگی اجتماعی، باورها و هنجارهاست. طرح هستی‌شناسی، به یک حلقه بازخورد اشاره می‌کند، درحالی که تأثیرات محیطی، چنین چیزی را مطرح نمی‌کنند.

به تبع جایی که در آن متولد می‌شویم، زبان خاصی داریم که با آن صحبت می‌کنیم و می‌اندیشیم. توانایی ما برای اعلام افکارمان مستقیماً بستگی به زبان ما دارد و باورهای ما نیز توسط همین زبان شکل می‌گیرند. ما نیز به نوبه خودمان، زبان و حلقه بازخورد آن را اصلاح می‌کنیم. یک مثال خوب، روش استفاده از کلمات برای بیان پدیده‌هایی است که پیرامون ما رخ می‌دهند.

برای مثال، دو عبارت «اخبار جعلی» و «حقایق جایگزین» را در نظر بگیرید. گاهی در منابع خبری برای پرهیز از تأثیر منفی عبارت اخبار جعلی، از عبارت حقایق جایگزین استفاده می‌شود. درحالی که، هر دو معنای یکسانی دارند. به خاطر وجود منابع خبری زیاد، راهی برای تشخیص فوری اخبار درست از نادرست وجود ندارد.

باورهای نادرستی را که به این شکل بین عده‌ای شایع می‌شود، بررسی کنید. برای مثال، باور تخت بودن کره زمین را در نظر بگیرید و ببینید که چطور پیروان این نظریه اشتباه، افزایش یافته‌اند.

لطفاً به خوبی دقت کنید! زیرا سعی می‌کنم یک مفهوم فلسفی را به زبان ساده بیان کنم. اگر به آن علاقه‌مند هستید، می‌توانید به مقاله آکادمیک آنه‌ماری ویلیس^{۱۴} مراجعه کنید.

تغییر قبلاً یک پدیدهٔ پایین به بالا^{۱۵} بوده است؛ اما اکنون این فرایند، به کلی دگرگون شده است و هرچه پیش می‌رویم، می‌بینیم که بهترین راه برای القای آن، شروع از درون است. این نوع تغییر با یک عامل محرک محیطی آغاز می‌شود. تغییر نیز به نوبهٔ خود وقتی متجلی می‌شود، بر محیط پیرامون ما تأثیر می‌گذارد و حلقهٔ بازخورد، دائمی می‌شود.

این پدیده، پیامدهای مهمی برای طرح فناوری‌ها دارد و رفتار بشر را به شکل بی‌سابقه‌ای تغییر داده است. به هر حال، برای متجلی کردن تغییر در آینده، شما به تعامل با محیط و شروع حرکت نیاز دارید. بلافاصله پس از آغاز حرکت، محیط به شما واکنش نشان می‌دهد؛ بنابراین، چشم‌انداز پیش روی خود را درک خواهید کرد.

این در تضاد با توصیهٔ اشتباهی است که دربارهٔ متجلی‌ساختن، رواج یافته است که می‌گوید، تصویرسازی و مثبت‌گرایی به‌تنهایی برای جذب انرژی کائنات، کافی است. این باور، فرسنگ‌ها دور از حقیقت است. شما باید از لاک‌تان بیرون بیایید و با محیط خود تعامل کنید و برای حرکت روبه‌جلو، بازخورد دریافت کنید.

بنابراین، وقتی چشم‌انداز خود را برای آینده طراحی می‌کنید، به شرایطی که آن را دوست دارید، فکر نکنید؛ بلکه به این بیندیشید که خودتان می‌خواهید چه نوع آدمی باشید و کار خود را از این منظر شروع کنید. می‌خواهید چه ویژگی‌هایی را در خود تقویت کنید؟ چطور می‌خواهید با دنیا تعامل کنید؟ این گونه، با طراحی خود آینده‌تان، محیط را نیز به صورت خودکار، طراحی می‌کنید.

این محیط به نوبهٔ خود به شما بازخورد می‌دهد و از آنجاکه با یکدیگر تعامل دارید، هر دو تغییر می‌کنید؛ بدین ترتیب، خود آینده‌تان و چشم‌اندازتان را درک خواهید کرد. اما این آینده چه زمانی فرامی‌رسد؟ کائنات به روش خود کار می‌کند! به یاد داشته باشید که زمان واقعی نیست! ما همه چیز را با ساعت می‌سنجیم و به اشتباه، همه چیز را در این چارچوب می‌بینیم.

برای متجلی کردن چشم‌اندازهای خود، باید ایمان داشته باشید و هرچه پیش می‌آید را بپذیرید. درعین حال، اقدامات شما باید از یک سرچشمهٔ مشخص و با نیت معین صورت بگیرد. ویژگی کلیدی تمام مراحل این فرایند، صبر است.

صبر

سخت‌ترین قسمت هر چیز، صبر کردن است. زمان، ما را فریب می‌دهد. وقتی مجبوریم برای چیزی

که با تمام وجود آن را می‌خواهیم، صبر کنیم، زمان سعی می‌کند آن را برای ما غیر واقعی نشان دهد. در کودکی، انتظار برای فرارسیدن صبح کریسمس و باز کردن هدایا، تحمل ناپذیر بود. گویا شب به پایان نمی‌رسید تا زودتر از خواب بیدار شویم و هدایای زیر درخت کریسمس را باز کنیم. عجیب این جاست که این تنها روزی بود که می‌خواستیم صبح زود از خواب بلند شویم.

همین الگو، زمانی که منتظر تجلی انتخاب خود هستید، نمایان می‌شود. شما روی نیت خود تمرکز می‌کنید و کارهایی انجام می‌دهید که به هدف‌تان نزدیک شوید. ماه‌ها می‌گذرد و تغییری رخ نمی‌دهد؛ اما شما هنوز منتظرید و با همان مسائل درگیر هستید و با باورهای نادرستی که می‌خواستید از آن‌ها فرار کنید، دست‌به‌گریبان مانده‌اید.

مشکل کجاست؟ بسیاری از مردم پس از انتخاب، سردرگم می‌شوند و ناخودآگاه سمت چیزهایی می‌روند که می‌خواهند از آن‌ها اجتناب کنند. برای مثال، به جای ثروتمند شدن، آرزو می‌کنند که فقیر نباشند اما انتخاب‌ها این‌گونه عمل نمی‌کنند. با انتخاب کردن متضاد یک چیز، شاید به زبان بگویید که می‌خواهید از آن دوری کنید، اما توجه شما مستقیماً متوجه خود آن می‌شود.

بگذارید این‌طور بگوییم که وقتی از یک خرس فرار می‌کنید، توجه شما روی خرس متمرکز است. وقتی در حال فرار هستید، لزومی ندارد به خرس توجه کنید؛ چون می‌دانید او کجاست و چقدر به شما نزدیک است. در موقعیت‌های دیگر نیز، تمرکز بر آن‌چه نمی‌خواهید، شما را از آن نجات نمی‌دهد؛ بلکه فقط شما را در الگوی پرهیز از آن، با فاصله‌ای خیلی کم، قرار می‌دهد.

به همین دلیل، باید به جای تمرکز بر جنبه منفی هرچیز، بر جنبه مثبت آن تمرکز کنید. پرهیز از سختی، همچنان به معنای تمرکز بر سختی است و به جای هدایت انرژی به سمت راه حل، انرژی بیشتری به موانع می‌دهید؛ از این‌رو، با موانع بیشتری مواجه می‌شوید. برای روشن شدن رویکرد صحیح، بیایید از مثال راننده ماشین مسابقه استفاده کنیم.

یکی از دستورالعمل‌های اصلی که رانندگان مسابقه دریافت می‌کنند، این است که وقتی خودرو از کنترل خارج می‌شود، به جای نگاه کردن به نقطه‌ای که خودرو به سمت آن می‌رود، به نقطه‌ای نگاه کنند که می‌خواهند خودرو به آنجا برود. بنابراین وقتی خودرو در گوشه پیست از کنترل خارج می‌شود و به سمت دیوار می‌رود، راننده به جای نگاه کردن به دیوار، به مسیر پیست نگاه می‌کند.

از این اصل در زندگی خود استفاده کنید و همیشه به جای نگاه کردن به نقطه‌ای که نمی‌خواهید

بروید، به نقطه‌ای که می‌خواهید بروید نگاه کنید.

اگر این کار را به شکل مناسبی انجام دادید و باز هم به نتیجه مطلوبی نرسیدید، باید صبر کنید! نیازی نیست از تمام اطلاعات و مهارت‌های خود استفاده کنید؛ زیرا نمی‌دانید کائنات در این مسیر، چه برنامه‌ای برای تان تدارک دیده است و برای فهمیدن آن، به زمان نیاز دارید.

انتخاب شما مثل کاشتن یک دانه در خاک است. اگر فقط پس از چند هفته نگهداری و آب‌دادن، انتظار داشته باشید دانه به خوبی سبز شود و به سرعت رشد کند، اشتباه بزرگی می‌کنید.

انتخاب کنید و با سیاست‌گذاری مناسب و تصویرسازی اهداف در ذهن خود، آن‌ها را پرورش دهید! تمام وظایف خود را با نیت درست انجام دهید تا تصویر ذهنی شما خیلی زودتر از چیزی که انتظارش را دارید، متجلی شود. نکته مهم، تمرکز بیشتر روی خود سفر به نسبت مقصد آن است. همیشه در حال سفر باقی بمانید و در مراحل بعد، روی جایی که می‌خواهید بروید تمرکز کنید.

بدین ترتیب، صبرتان را به صورت خودکار پرورش می‌دهید و زندگی هدفمندی را در پیش می‌گیرید.

عقدۀ یونس

داستان یونس در کتاب مقدس یکی از نمونه‌های فرار انسان از سرنوشت حقیقی خویش و پیامدهای آن است. نمی‌خواهم با رویکرد مذهبی به این قضیه بپردازم؛ اما در این داستان، عقلانیت زیادی نهفته است. اگر این داستان را نشنیده‌اید، آن را برای شما تعریف می‌کنم.

خداوند پیامی برای حضرت یونس می‌فرستد و به او فرمان می‌دهد که به شهر نینوا برود و به ساکنین آنجا اعلام کند که اگر به اعمال خود ادامه دهند، دچار غضب الهی خواهند شد.

یونس که از نینوا گریزان بود و قهر الهی را برای مردم آنجا از پیش متصور شده بود، از اعلام این هشدار، سر باز زد. او سوار بر کشتی از آنجا دور شد و از وظیفه خود سرپیچی کرد. اما خیلی زود طوفانی درگرفت و یونس برای سبک شدن کشتی، به میل خود از آن بیرون پرید. اما نهنگی او را بلعید و به سرزمینی که باید مسئولیت پیامبری خود را در آنجا انجام می‌داد، بازگرداند. پس یونس در کمال تعجب مشاهده کرد که مردم نینوا توبه کرده‌اند و از نابودی نجات یافته‌اند.

این داستان، درس‌های زیادی دارد. اما برای این که از هدف بحث خود دور نشویم، به پیام آن اشاره می‌کنیم. با آن که یونس مقاومت زیادی کرد، باز هم در نهایت به سمت هدف خود بازگردانده شد و

وقتی وظیفه‌اش را به انجام رساند، آگاهی عظیم‌تری از آن چه قبلاً تصور می‌کرد، پیدا کرد.

رابطه شما و هدف‌تان نیز به همین صورت است. بسیاری از ما به دلیل نظرات انعطاف‌ناپذیر اطرافیان، از انجام هدف خود می‌ترسیم و اشتیاقی برای آن نداریم. آبراهام مازلو^۴ این مفهوم را دریافت و آن را در آثار خود منعکس کرد. او بیان کرد که انسان معمولاً از توانایی‌های بالقوه خود می‌ترسد. چند نفر از شما این استعداد را دارید که زیباترین قطعات موسیقی را بسازید؟ چند نفر از شما می‌توانید جهان را تغییر دهید و فقر را ریشه‌کن کنید؟

پاسخ «می‌توانم» به این سؤالات، یک چیز است و باورداشتن به آن‌ها، چیز دیگر. در چنین شرایطی، تردیدها درون روح‌تان می‌خزند و صدایی به شما می‌گوید: «فکر می‌کنی چه کسی هستی؟» این منفی‌بافی ادامه پیدا می‌کند تا به تدریج، هدف‌تان در نظر خود شما، کوچک و کم‌ارزش شود. همه ما به دنبال حاشیه امنیت و آسایش می‌گردیم که ناشی از سازش‌پذیری ماست. ما خودمان را با چیزهایی قانع می‌کنیم که اطرافیان از ما می‌خواهند؛ یعنی آن چه خودشان برایمان ممکن می‌دانند و آن چه خودشان دلشان می‌خواهد.

هیچ اشکالی ندارد که چیزی را که دیگران میل دارند، بخواهیم. چیزهایی مثل پول، رفاه، همسر و فرزند، بسیار خوب‌اند. این‌ها چیزهایی هستند که کائنات برای شما فراهم می‌کند؛ البته مشروط بر این که نیت‌های خود را در جهت آن‌ها تنظیم کنید. اما وقتی آن‌ها را به عنوان هدف خود در نظر می‌گیرید، شرایط عوض می‌شود و شما را می‌ترساند؛ زیرا آن را بسیار پرهیبت می‌بینید. این هیبت، در نگاه اول برای شما برانگیزاننده و الهام‌بخش است. اما وقتی شور اولیه فروکش کرد، ناامید می‌شوید؛ زیرا هیچ‌یک از ما خود را به حد کافی، عالی نمی‌بینیم. ما معمولاً ضعف‌های خود را با کمالات بقیه مقایسه می‌کنیم. از این رو، وقتی به طبیعت بی‌نقص و والای هدف خود نگاه می‌کنیم، خود را پریعب‌تر از آن می‌بینیم که به آن دست یابیم. اگر بخواهیم موسیقی بیاموزیم، با خود می‌گوییم، کسی که موسیقی را به سختی درک می‌کند، چگونه می‌تواند مثل بتهوون موسیقی‌دان بزرگی شود؟ کسی که با وجود ناشنوایی، زیباترین قطعات موسیقی عالم را خلق کرده است!

قلب خود را به روی اهداف خود بگشایید تا انرژی الهی به شما نزدیک شود. ما نمی‌توانیم این انرژی را درک کنیم. ما با یک مأموریت میان نقشه این عالم افکنده شده‌ایم. مأموریتی که طبق آن باید هدیه خود را به این عالم بدهیم. هدیه ما، درک اهدافمان در این عالم است. پس قلب خود را بگشایید و درک و فهم‌تان را نثار عالم کنید!

بنابراین، از چیزی که باید انجام دهید و کسی که باید بشوید، فرار نکنید! به پیش بروید و خود را در آغوش زندگی ببندازید. فقط در چنین وضعیتی، واقعاً زنده خواهید شد و با خود حقیقی‌تان، تماس برقرار می‌کنید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

نتیجه‌گیری

چگونه می‌توانیم به بهترین شکل ممکن زندگی دست یابیم؟ این موضوع اصلی این کتاب است. کارمان را با کنکاش در طبیعت حقیقی واقعیت شروع کردیم و با بررسی چگونگی دستیابی به بهترین زندگی ممکن، تمام کردیم. انرژی جاری در وجود شما، همان انرژی جاری در چیزهای دیگر این جهان است. شما بخشی از همه چیز هستید و همه چیز بخشی از شماست.

زندگی شما فقط مجموعه‌ای از انتخاب‌هاست و هر انتخابی، همین حالا و در همین لحظه در دسترس شماست. مثل شاخه‌های بی‌نهایت یک درخت خیالی، راه خود را به سمت هدفی که برای‌تان مهم است انتخاب کنید. بلافاصله پس از انتخاب کردن، عقب بنشینید و به حالت سفر بروید. منظور از حالت سفر، تمرکز بر وظایف و برنامه‌های روزانه‌ای است که برای رسیدن به هدف، باید آن‌ها را انجام دهید.

در این مسیر، با موانعی روبه‌رو می‌شوید که البته کاملاً طبیعی است. وجود هر چیزی دلیلی دارد و ما از دانش لازم برای درک دلیل وجود موانع، برخوردار نیستیم و نیازی هم به آن نداریم. آن‌چه نیاز داریم این است که بر مسیر خود و جایی که می‌خواهیم برویم، تمرکز کنیم. عالم کائنات از طریق تعادل کار می‌کند و نیروهایش در تلاش‌اند که هر جا انرژی اضافه‌ای ذخیره می‌شود، دوباره آن را به حالت تعادل بازگردانند.

این نیروها پیامدهای منفی هم دارند. بنابراین برای پرهیز از روبه‌رو شدن با این پیامدها، اجازه ندهید که تعادل از بین برود. با استفاده از قدرت نیت‌ها و تعیین اهداف، می‌توانید مسیر خود را حفظ کنید و تمرکزتان را روی سفر خود نگه دارید. این که خود را در حالت رسیدن به هدف مجسم کنید خوب است؛ اما دقت کنید که فکر کردن همیشگی به آینده، مثل این است که خود را از زیبایی جنگل در مسیر سفر محروم کنید و فقط به مقصد فکر کنید. نگرانی از رسیدن به مقصد را رها کنید و در عوض، بدانید که در زمان مناسب، به آن خواهید رسید. روی مسیر خود تمرکز کنید و به کائنات، که با شما صحبت می‌کند، گوش کنید.

ما با کلمات صحبت می‌کنیم؛ اما به یاد داشته باشید که کائنات با احساس و شهود صحبت می‌کند. قلب، نقطه پیوند شما با کائنات است. قلب‌تان به هوش بی‌نهایت کائنات دسترسی دارد و می‌داند بهترین چیز برای شما چیست.

معمولاً پیام ترس را با پیام شهود اشتباه می‌گیریم. به یاد داشته باشید که ترس، برای رسیدن به مقصود خود، از زمان کمک می‌گیرد، اما اساساً زمان وجود ندارد.

احساسات خود را بررسی کنید. اگر دریافتید که بعد زمان در آن‌ها وجود دارد، یعنی نفس شما، کنترل امور را به دست گرفته است. نفس، برای عملکرد خود به زمان نیاز دارد. نفس از نمایش‌های احساسی منفی، تغذیه می‌کند. با تمرکز بر زمان حال، ترمز نفس را بکشید. لحظه حال، تنها لحظه‌ای است که واقعاً مالک آن هستید و همیشه وجود دارد و هیچ مرز و محدوده‌ای ندارد.

از تمام شدن لحظه حال نگران نباشید؛ چون هرگز تمام نمی‌شود. فقط کافی است روی چیزهایی که باید انجام دهید، تمرکز کنید. شهود، فقط در لحظه حال وجود دارد و همراه با حس آرامش ایجاد می‌شود. به صدای آن اعتماد کنید؛ حتی اگر منطقی به نظر نرسد!

به محض این‌که به هم‌نوایی بین قلب و مغز خود دست یافتید، نوبت آن می‌رسد که خود را از سر راه اهداف‌تان کنار بکشید و اجازه دهید تا ایمان، کار خودش را بکند. به یاد داشته باشید که بین باور و ایمان، تفاوت وجود دارد. باور، متعصب و انعطاف‌ناپذیر است و فرزند نفس است. باور شما را وادار می‌کند که ایمان را رها کنید. ایمان، حالت باز ذهن است و از شما می‌خواهد که اگر قدرت کنترل چیزی را ندارید، آن را بپذیرید.

تسلیم مسیر کمترین مقاومت شوید. پیوند شما با بی‌نهایت، این مسیر را برای‌تان هویدا می‌کند. از رهبری شهود و قلب‌تان پیروی کنید.

رابطه بین قوانین کائنات و فیزیک کوانتوم، مشخص شده است. واقعیت جایی قرار دارد که آن را کاملاً درک نمی‌کنیم. این ایمان است که ما را در مسیر حقیقت، استوار می‌سازد.

هر چیزی در این جهان، دارای یک ارتعاش حاوی انرژی است. برای رسیدن به رزونانس با هر چیزی، باید با فرکانسی مشابه فرکانس آن، ارتعاش پیدا کنیم. پس برای تغییر زندگی خود باید افکار خود را تغییر دهیم.

الگوهای فکری، ارتعاشاتی هستند که ما به کائنات ارسال می‌کنیم و هر نوع انرژی که پراکنده می‌کنیم، دوباره به ما بازمی‌گردد. همانند قانون سوم نیوتون، هر عمل، واکنشی برابر و خلاف جهت آن دارد. اثرات این قانون را علاوه بر میدان کوانتومی، در زندگی خودمان هم می‌بینیم. تلاش برای آن‌که زندگی را به تمامی زندگی کنیم، تنها راه حقیقی برای زندگی کردن و درآغوش گرفتن عظمت

هستی است.

طراحی زندگی، با تغییر آن چه درونمان می‌گذرد و با متجلی کردن آن در محیط بیرونی امکان‌پذیر می‌شود. تغییر محیط بیرونی نیز باعث تغییر درونی ما می‌شود و این رابطه دوطرفه، یک حلقه بازخورد است. بنابراین، احترام به محیط و مهندسی کردن آن در جهتی که از دلیل ما پشتیبانی کند، امری حیاتی است. به آن چه در اطرافتان است احترام بگذارید تا ببینید که هم خودتان بهتر خواهید شد و هم محیط خود را بهتر خواهید کرد. این واقعیت همه چیز در همه هستی است.

هدف زندگی، جست‌وجوی ثروت است؛ ثروت ذهن، جسم، روح و البته ثروت مادی. ثروت تفاوت زیادی با پول دارد و درک تفاوت این دو، ضروری است. به یاد داشته باشید که هیچ چیز، از جمله پول، بد نیست. به قول شیمی‌دان‌ها، تفاوت بین دارو و سم در میزان دوز آن‌هاست. پول، رفاه می‌آورد؛ اما آن را با سرچشمه شادی اشتباه نگیرید. ثروت، شادی می‌آورد؛ درحالی که پول اضافی، فقط لذت می‌آورد. هر دو، بخشی از یکدیگر هستند و به اندازه یکدیگر مهم هستند. اگر تعادل بین این رابطه را حفظ کنید، شکوفایی زندگی خود را خواهید دید.

در پایان، به یاد داشته باشید که شما مخلوق بی‌نظیر این جهان بی‌نهایت هستید. شما تکامل‌یافته‌ترین گونه موجود روی این سیاره هستید. از چیزی که باید بشوید فرار نکنید و زندگی را به تمامی زندگی کنید. به صدایی که با شما صحبت می‌کند گوش کنید! به ندای قلب خود گوش کنید و همیشه به آن اعتماد کنید!

[←۱]

Watts Alan

[←۲]

ذهنیت کمبود (Mindset: Scarcity) براساس این ذهنیت، از هر چیز مقدار اندکی وجود دارد و اگر دیگران مقدار بیشتری از آن را انتخاب کنند، سهم ما کمتر می‌شود. این ذهنیت در تقابل با ذهنیت فراوانی (Mindset Abundant) قرار دارد.

[←۳]

Einstein Albert

[←۴]

Bohm David

[←۵]

Hawking Stephen

[←۶]

Buddhism Zen

[←۷]

ذهنیت قربانی؛ یک ویژگی شخصیتی اکتسابی است که در آن، فرد همیشه خود را قربانی اعمال منفی دیگران می‌بیند.

[←۸]

Tolle Eckhart

[←۹]

شرطی‌سازی اجتماعی (Conditioning: Social) به فرایند نهادینه‌شدن عقاید، هنجارها و آداب و رسوم اجتماعی در ذهن افراد گفته می‌شود.

[←۱۰]

Ikigai

[←۱۱]

Okinawa

[←۱۲]

Bohr Neils

[←۱۳]

نقطهٔ مونتاژ (Point of Assemblage)؛ کانون میدان انرژی در بدن انسان است که در افراد مختلف، جایگاه متفاوتی دارد.

[←۱۴]

Willis Anne-Marie

[←۱۵]

روش پایین به بالا؛ براساس بناکردن و ساختن اجزای کوچک سیستم و سپس ادغام آن‌ها برای ساختن سیستمی پیچیده‌تر است. در این روش، برای درک کلی سیستم، ابتدا به بررسی جزئیات ساده‌ترین و پایه‌ای‌ترین مؤلفه‌های سیستم می‌پردازیم و سپس به وسیلهٔ آن‌ها به سیستم بالاتر از آن می‌رسیم.

[←۱۶]

Mazlow Abraham



هیچ چیز در این جهان تصادفی نیست و شما باید به این باور برسید که هر آن چه تجربه می‌کنید، فقط بازتاب افکار خودتان است؛ حال که بیشتر افراد با باورهای محدودکننده‌ای بزرگ می‌شوند که آن‌ها را از رسیدن به توان بالقوه‌شان باز می‌دارد. جهان همیشه در حال خلق مواعی از جنس محدودیت‌ها در محیط پیرامون ماست. با درک قدرت افکار خود و پیوند آن با کائنات، زیربنای لازم را برای جذب خواسته‌های خود به واقعیت زندگی‌تان فراهم می‌کنید. این اولین گام در جهت تغییر شیوه‌ی استفاده از جادوی درون و به‌کارگیری آن به نفع خودتان است. «با درک این‌که از هم‌اکنون آن‌جا هستید، به آن‌جا خواهید رسید.» (بودا)

در این کتاب کشف خواهید کرد:

- تکنیک‌های کمک به ارتقای سطح خودآگاهی
- واقعیتی که می‌تواند چشم‌اندازها را در مسیر موفقیت تغییر دهد
- آن‌چه برای به حداکثر رساندن توانایی خود در متجلی کردن خواسته‌های مان، به آن نیاز داریم
- مهمترین ویژگی‌های مشترک در میان تمام افراد موفق و بسیاری موارد دیگر...
- با برگ برنده‌ی کائنات بازی کنید تا به چیزهایی دست یابید که قبلاً هرگز تصورش را نمی‌کردید.



نشر فلسفه

www.phalsapheh.com



9 786229 797129