

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: بھواھیدتابہ شمارہ شورڈ (بھنر اول)

نام نوینڈہ: اتر ھیکسر

نام مترجم: شھکام جولایر

تعداد صفحات: ۹۴ صفحہ

تاریخ انتشار: _____



کافیٹی بکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کتاب بخواید تا به شما داده شود

نویسنده : استر هیکس



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مقدمه

نوشته ی جری هیکس

اکنون که آغاز می کنم به نوشتن این مقدمه انوار خورشید بر ساحل مالیبو تابیده و من در درون خود همان شادی را احساس می کنم که عمقی به ژرفای اقیانوس پیش رویم دارد. می دانم و می توانم تصور کنم که انتظار چه نوع رازگشایی و مکاشفه ای را از این کتاب دارید.

سالها قبل ، هنگامی که در جستجوی جوابهایی قابل قبول برای سوالات بی پایانم بودم و می خواستم بدانم که خدا کیست و فایده زندگی در این جهان چیست به واژه ی غیرقابل توصیف برخوردم. به این جا رسیدم هر چه بیشتر به مفهوم « غیرمادی » نزدیک می شویم واژه های کمتری برای بیان آن پیدا می کنیم. بنابراین اگر به درک کامل برسیم یقیناً واژه ای برای بیان آن پیدا نخواهیم کرد، در این مرحله از واقعیت زمانی - مکانی جهان غیر مادی با کلمات مادی قابل توصیف نیست.

در طول تاریخ و طی دوران تکامل ما دهها هزار فلسفه، مذهب ، آیین و عقیده و مسلک مختلف داشته ایم. معهذاً علی رغم میلیونها اندیشه و نظریه و نتیجه گیری و عقایدی که به نسلهای بعد منتقل شده هنوز نتوانسته ایم بر سر یک کلمه که بتواند دنیای غیرمادی را به توصیف درآورد توافق کنیم.

در طول تاریخ تعداد کمی مدعی شده اند که با عالم غیرمادی توانسته اند آگاهانه ارتباط برقرار کنند. بعضی از اینها مورد تکریم قرار گرفته اند. بعضی دیگر به شدت به لعن و نفرین گرفتار آمده اند. بسیاری هم از ترس این لعن و نفرین مردم جرأت ابراز نظریه های خود را پیدا نکرده اند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حضرت موسی (ع)، حضرت عیسی (ع)، حضرت محمد (ع) ... چند نمونه از کسانی هستند که با عالم معنا در ارتباط مستقیم بوده اند. کسانی دیگر مانند ژان دارک یا ژوزف اسمیت ... هم مدعی چنین ارتباطی بوده اند. اگر چه هر یک از ما به نوعی مورد لطف و الهام خداوند قرار می گیریم اما فقط بعضی از ما به این الهام توجه می کنیم و تعداد کمی قادرند این مکاشفه و الهام را به زبان مادی برگردانند و عده کمتری هم حاضرند تجربیات خود را با دیگران در میان بگذارند.

این اطلاعات را از این جهت دادم تا مقدمه ای باشد بر تجربه ای که همسرم استر از سر گذراند. او یکی از معدود کسانی است که با اراده ی خود و بطور آگاهانه می تواند از عالم غیرمادی جوابهای خود را دریافت کند. استر به طریقی دسته های اندیشه (و نه کلمات) را دریافت می کند و درست مثل مترجمی که از زبان اسپانیایی به انگلیسی ترجمه می کند افکاری را مثلاً به زبان اسپانیایی می گیرد (که البته به صورت کلمات واقعی نیستند) و آنها را به انگلیسی مبدل می کند درست مثل همان طور که مترجم اسپانیایی معانی (نه کلمات واقعی) را درک و آنها را به کلمات واقعی و معادل مبدل می کند.

لطفاً توجه داشته باشید چون همیشه معادلهای دقیق برای آنچه استر درک می کند وجود ندارد، گاهی ناچارست کلمات جدیدی اختراع کند یا از کلمات قاعده مند به طریقی دیگر استفاده کند تا بتواند آنچه رادریافته شرح دهد. به همین دلیل در انتهای کتاب فهرستی از واژه ها و معانی آنها فراهم کرده ایم. برای مثال واژه متداول سعادت به معنای خوشی، سلامتی و داشتن ثروت است اما در فلسفه ی آبراهام به معنای وسیع تری از آن استفاده می شود و معنای سعادت غیرمادی است که خداوند در هر حال به سوی ما جاری می کند. مگر آن که خود راه آن را سد کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

از ۱۹۸۶ استر و من هر ساله به ۵ شهر مختلف سفر کرده و در آنجا کارگاههایی برگزار کردیم که شرکت کنندگان می توانند هر سؤالی را از ما بپرسند و هیچ محدودیتی وجود ندارد. هزاران نفر با زمینه های مختلف مذهبی، فلسفی و اجتماعی به جلسات ما می آیند و همه قصد اصلاح زندگی خود یا اطرافیانشان را دارند و استر از طریق عالم غیرمادی جوابهای مناسب برای آنها دریافت کرده است.

در پاسخ به همه ی سؤالات است که این کتاب شکل گرفته تا فلسفه ی سعادت را به همگان تسری دهد.

در قلب این آموزشها قانون نیرومندی قرار دارد به نام قانون جاذبه . در طی دهه ی گذشته ما بیشتر آموزش های آبراهام را در مجله مان به نام « علم آفرینش عمدی » به چاپ رسانده ایم و امیدواریم این کتاب به سؤالات شما نیز پاسخ دهد و افق جدیدی را پیش روی شما باز کند.

این کتاب پاسخی است برای آن که چطور باشید و چطور عمل کنید و هر چیزی را که باعث خوشحالی شما می شود بتوانید به دست آورید. این کتاب هم چنین به شما یاد می دهد که چطور نباشید و چطور عمل نکنید و چطور چیزهایی را که باعث ناخشنودی شما می شود از خود دور کنید.

جری

مقدمه ای بر آموزشهای آبراهام

استر هیکز



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دوستمان گفت : « او دختری است که با عالم دیگر ارتباط دارد و هفته بعد به اینجا می آید و می توانید با او قراری بگذارید و هر سؤالی که دارید بپرسید. »
با خودم فکر کردم اصلاً این کار را دوست ندارم، اما صدای جری را شنیدم که می گفت : « خیلی دوست داریم قراری بگذارید . باید چه کار کنیم ؟ »

سال ۱۹۸۴ بود و طی چهار سالی که ازدواج کرده بودیم تا آن روز، نه مشاجره ای بینمان در گرفته بود و نه کلمات تندی میانمان رد و بدل شده بود. دو زن و شوهر بودیم که با خوشی زندگی می کردیم و سر هر موضوعی با هم توافق داشتیم. تنها موضوعی که باعث ناراحتی ما می شد وقتی بود که جری ماجراهای بیست سال قبل خود را درباره وویی جا بورد (تخته ای که روی آن کلماتی نوشته شده و عده ای مدعی هستند از طریق آن می توانند پاسخهایی از عالم دیگر دریافت کنند.) برای دوستانش نقل می کرد. هر بار که صحبت جری به این جا می رسید من مؤدبانه عذرخواهی می کردم (گاهی هم چندان مؤدبانه نبود) و به دستشویی یا اطاق دیگر می رفتم یا چند دقیقه برای راهپیمایی از خانه خارج می شدم تا زمان بگذرد و دوباره باز گردم. بعدها جری متوجه این موضوع شد و دیگر جلو من در این باره حرفی نمی زد.

من خیلی مذهبی نبودم ولی در جلسات مذهبی روز یکشنبه شرکت می کردم تا شیطان و ابلیس را از یاد نبرم.

بنابراین از مسایل مربوط به شیطان می ترسیدم و دوری می کردم. یک بار که در اتومبیلیم به تماشای فیلمی در سینمای روباز رفته بودم از پنجره پشت نگاه کردم و چشمم به پرده فیلم سینمای مجاور که جن گیر را نشان می داد (عمداً به تماشای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این فیلم نرفته بود (افتاد. آنچه دیدم چنان مرا ترساند که تا چند هفته کابوس می دیدم.

دوستم به جری گفت : « نامش شیلا است . قرار می گذارم و بهتان خبر می دهم . « جری چند روز بعد را صرف نوشتن سؤالاتش کرد. می گفت بعضی از سؤالاتش به دوران کودکی باز می گردد. من سؤالی نداشتم ، بیشتر ذهنم متوجه این موضوع شده بود که اصلاً به این جلسه بروم یا نه.

هنگامی که به طرف خانه شان می رفتم با خودم فکر کردم این چه ماجرای است که دارم خودم را درگیر آن می کنم.

خانه ی زیبایی بود و ما درست در مقابل پله های آن از خودرویمان پیاده شدیم. در زدیم و خانم محترمی در را باز کرد و به ما خوشامد گفت و مرا به اتاقی که بسیار زیبا آراسته شده بود هدایت کرد.

خانه بسیار بزرگ بود اما ساده و در عین حال با سلیقه مبله شده بود. احساس خوبی داشتم. بعد در اتاق دیگر باز شد و دو خانم دیگر که لباسهای مرتبی داشتند وارد شدند. با دیدن آنها احساس آسودگی کردم و با خود اندیشیدم، قضیه به آن بدیها هم که فکر می کنم نیست. آنها ما را به اتاقی دیگر دعوت کردند که تخت کوچکی در آن جا قرار داشت و دختری روی لبه تخت نشسته بود. دستیارش هم روی صندلی نشسته بود و ضبط صوتی روی میز کناری اش بود. من و جری هم روی دو صندلی دیگر نشستیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دستیار توضیح داد که شیلا به حالت آرمندگی (ریلکسیشن) در می آید و آگاهی خود را رها می کند و لابد به عالم غیرمادی متصل می شود و ما می توانیم سؤالات خود را بپرسیم.

شیلا روی تخت دراز کشید و شروع کرد به کشیدن نفس‌هایی عمیق و بعد با صدای غیرعادی گفت: «حالا شروع کنیم. سؤالی داشتید؟»

به جری نگاه کردم و امیدوار بودم چیزی بگویند زیرا خود من اصلاً آمادگی این کار را نداشتم. جری شروع به سؤال کرد و شیلا به آرامی پاسخ آنها را می گفت. گرچه صدا در اصل صدای خود شیلا بود اما گویی دگرگون شده و از عالمی دیگر به سوی ما می آمد.

سی دقیقه فرصت ما به سرعت گذشت. اما در طول این مدت احساس خوبی داشتیم.

وقتی به خودرویمان بازگشتیم به جری گفتم: دوست دارم فردا هم بیایم سؤالاتی هست که مایلم بپرسم.

جری خوشحال شد زیرا سؤالات او هنوز به اتمام نرسیده بود. در جلسه ی بعد چند دقیقه ای هم به من فرصت رسید و من از شیلا این سؤال را کردم: چگونه می توانیم به آنچه می خواهیم برسیم؟

و پاسخ چنین بود: «از طریق مراقبه و تلقین.»

مراقبه برایم چندان کار دلخواهی نبود و هیچ اطلاعی از آن نداشتم. این کلمه مرا به یاد مرتاضان هندی می انداخت که روی تختی پر از میخ دراز می کشند یا روی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ذغالهای گداخته راه می روند یا کسانی که در فرودگاهها صدقه جمع می کنند.
بنابراین پرسیدم : منظور از مراقبه چیست؟

جواب واضح و کوتاه بود : « در اتاقی خلوت بنشینید لباسهای راحت به تن کنید و بر دم و بازدم خود تمرکز کنید. سعی کنید افکار خود را رها کنید و به تنفس خود فکر کنید. اگر دو نفری این کار را بکنید نیروی آن بیشتر خواهد شد. »

کلماتی که از دهان شیلا خارج می شد به جانم می نشست. احساسی از محبت وجودم را در برگرفت که برایم سابقه نداشت. ترسم از بین رفته بود. من و جری هر دو احساس خوبی داشتیم.

صدای دکمه ی ضبط صوت مرا از آن حالت بیرون آورد. وقت گفتگوی ما تمام شده بود. دستیار شیلا از ما پرسید دلمان می خواهد بدانیم نام راهنمای معنوی ما که در اعماق روحمان قرار دارد چیست ؟ تا به حال چیزی به نام راهنمای معنوی شنیده بودم انگار سؤال خوبی بود؛ بنابراین گفتم : بله خواهش می کنم نام او را بگویید.

شیلا گفت : شما خود قابلیت ارتباط با او را دارید. و قبل از آن که بتوانم سؤال دیگری بپرسم چشمان شیلا باز شد و بلند شد و نشست.

من و جری خانه را ترک کردیم . تجربه ی عجیبی بود . به سوی کوهستان نزدیک شهر رفتیم. در جایی از خودرو پیاده شدیم و به تماشای غروب پرداختیم . فقط می دانستم شگفت زده شده ام.

وقتی به خانه بازگشتم دو نیت بسیار قوی داشتم. اول این که مراقبه کنم. دوم این که نام راهنمای معنوی خود را بدانم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بنابراین لباسهای راحتی به تن کردیم، پرده ها را کشیدیم و روی دو صندلی بزرگ راحتی نشستیم و ساعتی را تنظیم کردیم تا بعد از ۱۵ دقیقه زنگ بزند.

توصیه های شیلا را در فکر داشتیم و چشمانم را بستم و سعی کردم آگاهانه نفس بکشم و در ذهنم از خود می پرسیدم : راهنمای معنوی من کیست ؟ و بعد نفسهایم را بطور منظم به داخل و خارج می دادم. چند لحظه بعد در تمام بدنم احساس بی حسی کردم بطوری که نمی توانستم میان دماغ و انگشت شستم تفاوتی قایل شوم. احساس عجیب و خوبی بود و از آن لذت می بردم. احساس می کردم بدنم به آرامی می چرخد اگر چه می دانستم روی صندلی نشسته ام. ساعت به صدا درآمد و تکان خوردم و به خودم آمدم. بعد گفتم : یک بار دیگر از اول شروع کنیم.

دوباره چشمانم را بستم و نفسهایم را شمردم و از سر تا پایم بی حس شدم. اما این بار چیزی درونم را پر کرد و احساس خوش به من دست داد. گویی « بدنم نفس می کشید. » جری بعداً برایم گفت که صدای مرا شنیده و احساس کرده غرق در شور و جذبه هستم.

وقتی زمان به پایان رسید دندانهایم به هم می خورد. کلمه « جذبه » شاید بتواند موقعیت مرا بیان کند. حدود نیم ساعت لرزش دندانهایم ادامه داشت تا دوباره به حالت اولیه برگشتم.

در آن لحظه نمی دانستم چه اتفاقی افتاده اما بعدها فهمیدم نخستین ارتباطم با راهنمای معنوی آبراهام Abraham را تجربه کرده ام. هر چه بود تجربه ی خوبی بود و دلم می خواست باز هم تکرار شود.

من و جری تصمیم گرفتیم باز هم به مراقبه ادامه دهیم و این کار نه ماه به درازا کشید بدون آن که حتی یک روز مراقبه ی ما تعطیل شود. در این مدت احساس



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوبی داشتیم ولی اتفاق شگفت انگیزی نیفتاد. اما روز عید شکرگزاری در ۱۹۸۵ هنگام مراقبه احساس کردم سرم بی اختیار از این طرف به آن طرف می چرخد. روزهای بعد این اتفاق تکرار شد و احساسی شبیه به پرواز داشتم. چند روز بعد هم این احساس تکرار شد اما روز پنجم احساس کردم که صداهایی از راه بینی ام خارج می شود.

فریاد زدم: « جری من از طریق بینی حرف می زنم. » همان احساس شورانگیز هم دوباره در من درست شده بود. گویی انرژی غیرمادی در بدنم جریان پیدا کرده بود. جری بلافاصله کاغذ و قلمی آورد و حروفی را که شنید یادداشت کرد: « م ن آ ب ر آ ه ا م ه س ت م. ر ا ه ن م ای م ع ن و ی ت و. »

آبراهام بعدها گفت که آگاهی مفرد نیست بلکه از آگاهی جمعی ما نشأت می گیرد و دارای چندین وجه است. او گفت که دسته هایی از افکار را به سوی من می فرستد، درست مثل امواج رادیویی و من آنها را با لایه های ناخودآگاهم دریافت می کنم. بعد این افکار را ادراک و از طریق کلمات بیان می کنم. سعی من بر آن بود در هنگامی که این افکار به من می رسند بر تنفس خود تمرکز داشته باشم.

ارتباط ما در هفته های بعد سریع گسترش پیدا کرد. هجی الفبا از طریق بینی کار دشواری بود اما جری شدیداً هیجان زده شده بود و با پشتکار فراوان سؤالاتی مطرح می کرد و جوابها را به دقت می نوشت.

اما یک شب که مشغول تماشای تلویزیون بودیم احساس غریبی به سراغم آمد و دستهایم را فرا گرفت. انگشتانم لرزه ای غیرارادی داشت و تمایل عجیبی در خود احساس کردم تا به سراغ دستگاه حروفچینی الکترونیکم بروم. وقتی انگشتانم را روی دکمه ی حروف قرار دادم احساس کردم بطور غیرارادی دکمه هایی را فشار می دهم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و کلمات به تدریج شکل گرفت : من آبراهام هستم. راهنمای معنوی تو، تو را دوست دارم. ما با کمک هم کتابی خواهیم نوشت.

بعدها کشف کردیم که می توانم دستانم را روی حروف بگذارم و بعد دیگر کاری نداشتم بکنم و آبراهام که از حالا به بعد به جای نام او از کلمه آنها استفاده می کنیم سؤالات جری را پاسخ می گفت . تجربه ی شگفت انگیزی بود آنها دوست داشتنی و قابل دسترس بودند. در هر زمان شب یا روز آماده بودند تا به سؤالات ما پاسخ دهند.

چطور چنین تجربه ی شگفت انگیزی براین اتفاق افتاده بود؟ گاهی اوقات خودم هم شک می کردم آیا واقعیت دارد؟ درست مثل حوادثی بود که در قصه های پریان اتفاق می افتد. مثل آن که دستهایتان را به چراغ جادو بمالید و غولی ظاهر شود. گاهی اوقات هم همه چیز طبیعی و منطقی به نظر می آمد.

من همه ی عمرم آدمی شاد بودم. کودکی پرنشاطی را گذراندم و هیچ حادثه ی غم انگیزی برایم پیش نیامده بود. دو خواهر و والدینی دوست داشتنی داشتم که با من مهربان بودند. چهار سال از ازدواج موفقیت آمیز من و جری می گذشت و زندگی پس از ازدواج ما نیز شاد بود. من برعکس جری سؤالهای زیادی نداشتم . زیرا عقاید محکمی درباره ی پاره ای مسایل نداشتم.

جری زیاد مطالعه می کرد و سؤالات بیشماری برایش مطرح شده بود. همیشه به دنبال روشهایی می گشت تا زندگی را برای دیگران آسان تر کند. تا به امروز کسی را مانند جری ندیده ام که بخواهد برای دستیابی به یک زندگی موفقیت آمیز به دیگران کمک کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آبراهام به من گفت شور و هیجان جری و فقدان عقیده ای جزمی در من از ما زوجی کامل ساخته بود.

جری عمق خردی را که آبراهام به ما منتقل می کرد درک کرده بود. در طی این سالها این شور و هیجان در او فروکش نکرده بود.

در ابتدای امر از جری خواسته بودم تا از این ماجرا به هیچ کس چیزی نگوید. تجربه ی ما چنان عجیب بود که یقین داشتم کسی آن را باور نخواهد کرد. البته معلوم است که جری چنین نکرد. زیرا بزودی همگان وجود آبراهام و جوابهای خردمندانه و منطقی او را پذیرا شدند. اغلب آنها به ما می گفتند : متشکریم که به ما کمک کردید تا چیزی را که می دانستیم دوباره به یاد بیاوریم !

آبراهام علاقه ای به پیشگویی آینده ندارد. اگر چه اعتقاد دارم آنها می دانند آینده ما چگونه است اما آنها سعی دارند ما را راهنمایی کنند تا از هر جا که هستیم به جایی که دلمان می خواهد، برسیم. آنها گفته اند که قصدشان این نیست ما را به جایی که خود صلاح می دانند برسانند. بلکه می خواهند ما را به جایی برسانند که خودمان می خواهیم. کلمات آبراهام چنین است : آبراهام درصدد آن نیست که کسی را به سوی چیزی متوجه یا از چیزی دور کند. ما می خواهیم تصمیماتی بگیریم که به خواسته هایمان برسیم. تنها خواسته ی ما آن است که راه رسیدن به خواسته هایمان را پیدا کنید. با کمال مسرت پاسخهای لازم را به شما ارائه خواهیم کرد. بنابراین خیال دارم آرام بگیرم و اجازه بدهم آبراهام مستقیماً با شما مواجه شود. اعتقاد دارم آنها به شما کمک می کنند تا بدانید کیستید و همانقدر که رهنمودهای او برای ما پرمعنا بود برای شما هم مفید باشد.

با عشق ، اِستِر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فصل اول

نیروی داشتن احساس خوب در این لحظه

نام ما آبراهام است و ما از قلمرو غیر مادی با شما سخن می‌گوییم. البته می‌دانید که خود شما نیز از عالم غیر مادی آمده‌اید. بنابراین تفاوت چندانی با هم نداریم. دنیای عادی شما هم بازتابی است از عالم غیر مادی. در حقیقت شما و دنیای دور و برتان گستردگی دنیای انرژی و دنیای غیر مادی هستید.

در این قلمرو غیر مادی، از کلمات استفاده نمی‌کنیم زیرا به زبان نیازی نداریم. زبان غیر مادی ما براساس نوسانات انرژی است. ما قصد و نیتمان را به سوی همدیگر ساطع می‌کنیم و دیگرانی که نیتشان با ما یکی است آنرا دریافت می‌کنند. دنیای شما هم همین‌طور است اما اکثر شما این کار را از یاد برده‌اید.

هدف ما کمک به شماست تا به یاد بیاورید که بخشی هستید از منبع انرژی، که موجوداتی هستید تبرک شده و دوست داشتنی که به این جهان مادی آمده‌اید تا منشأ خلقت باشید. همه‌ی شما موجودات مادی، همتایی غیر مادی دارید، استثنایی وجود ندارد. همه‌ی شما موجودات مادی به عالم معنا دسترسی گسترده‌ای دارید. استثنایی وجود ندارد. اما اکثر شما موجودات مادی چنان سرگرم این دنیا شده‌اید که ارتباطتان با منشأ خلقت گسیخته شده، هدف ما کمک به کسانی است که می‌خواهند این ارتباط را از نو برقرار کنند.

در حالی که برای عده‌ای ارتباط مجدد کاری است ساده، برای بسیاری این ارتباطات ساده نیست. علاوه بر آن عادات و اندیشه‌های شما موانعی را به وجود می‌آورد تا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نتوانید از قابلیت‌های خود استفاده کنید. گاهی اوقات مجراهای ارتباطی گشوده می‌شود و ما می‌توانیم ادراک خود را به شما منتقل کنیم و این کار از راه انتقال ارتعاشات به کسانی است که می‌توانند آن را بگیرند و بفهمند. ما دانسته‌های خود را همچون امواج رادیو ارسال می‌کنیم و استر آنها را می‌گیرد و به کلمات مبدل می‌کند. خواسته‌ی مؤکد ما آنست که در این لحظه هر جا هستید خشنود باشید. می‌دانیم اگر در جایی که می‌خواهید باشید نیستید این کلمات چقدر برایتان بیگانه جلوه می‌کند. اما می‌دانیم اگر در این لحظه احساس خوبی دارید این احساس کلیدی است برای دستیابی به هر نوع حالت از وجود، هر حالت از تندرستی، هر درجه از ثروت و هر چه دلخواه شماست. این صفحات برای آن نوشته شده که درک بهتری از خود و کسانی که اطراف شما هستند پیدا کنید. اما کلمات به خودی خود چیزی به ما یاد نمی‌دهند. درک واقعی، از تجربیات شما حاصل می‌شود و در حالی که داریم در حال جمع‌آوری دانش و تجربه‌اید. اما زندگی شما فقط از اینها تشکیل نشده، زندگی دستیابی به موفقیت، رضایت و شادی است. زندگی شما بیان دایمی وجود واقعی شماست.

شما فقط چیزهایی را می‌شنوید که آماده‌ی شنیدن آنها هستید

ما در سطوح مختلفی از آگاهی‌تان با شما سخن می‌گوییم، اما شما فقط چیزهایی را درک می‌کنید که آماده‌ی درک آنها هستید. همه برداشتی یکسان از این کتاب ندارند اما هر بار خواندن این کتاب مطالب جدیدی به شما می‌آموزد. کسانی که قدرت این کتاب را درک می‌کنند آن را چند بار می‌خوانند. این کتاب به موجودات مادی کمک می‌کند تا رابطه‌شان را با خدا و هر آنچه برآستی هستند، درک کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این کتاب به شما کمک می کند بدانید چه بوده اید، به کجا می روید و چه خواهید بود. به شما کمک می کند تا روابطتان با زندگی و آینده تان را بدانید و از آن مهم تر بدانید چه قدرتی در شما نهفته است. یاد می گیرید تا خالق تجربیات خود باشید و بدانید چرا هم اکنون قدرت در وجود شما پنهان است. علاوه بر آن راهنمای عواطف و ظرفیتهای شماست. در این کتاب مجموعه ای از فرایندها را می آموزید تا با بخش « غیر مادی » وجود خود ارتباط برقرار کنید. فرایندهایی که به شما در دستیابی به هر چه می خواهید کمک خواهد کرد. کاربرد این فرایند باعث بیداری ذهن خواهد شد و اشتیاق برای زندگی شاد در شما بیدار می شود.

فصل دوم

به قولمان پایبندیم - به یادتان می آوریم که کی هستید

می دانید چه می خواهید؟ می دانید که خالق وقایع زندگی خود هستید؟ آیا از به ثمر رسیدن خواسته های خود لذت می برید؟ آیا خواسته ای جدید در دل شما می تپد؟

اگر از نادر موجوداتی هستید که پاسخ می دهید ، « بله، من از به ثمر رسیدن خواسته هایم لذت می برم، اما بسیاری از خواسته هایم به انجام نرسیده اند.» بنابراین می دانید که هستید و تجربه ی زندگی بر این جهان چه معنایی دارد. اما اگر مانند اغلب انسانها از برآورده نشدن آرزوهایتان ناخشنود هستید؛ اگر در آرزوی پول بیشتر هستید اما دایم به مضیقه ی مالی دچار هستید، اگر از کار خود راضی نیستید، اما چنان دست و پایتان بسته است که راهی برای اصلاح وضع خود پیدا نمی کنید، اگر روابط شما راضی کننده نیست، اگر رؤیایتان برای روابطی دوست داشتنی هم چنان خارج از دسترس است، اگر بدنتان آن چنان که دوست دارید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

باشد نیست... بنابراین چیزهای قابل فهم و مهمی را به شما می آموزیم زیرا می خواهیم راه دستیابی به آرزوهایتان را پیدا کنید. اما این بخش کوچکی است از دلیل ما، زیرا می دانیم به محض آن که فهرست خواسته های شما به پایان نزدیک شود، فهرست دیگری آماده می شود که حتی از اولی طولانی تر و بزرگ تر است. بنابراین می دانیم که آرزوها پایان ندارند.

این کتاب را می نویسیم تا ضربان قدرت و موفقیتی را که در دل هر آرزویی نهفته در وجود شما بیدار کنیم. می خواهیم شما را به خوش بینی نیرومندی نایل کنیم، در جایگاه توقعات مثبت بگذاریم، شادی را در شما فراوان کنیم و به شما یادآوری کنیم که چیزی نیست که نتوانید انجام دهید. خواسته ای نیست که نتوانید به آن برسید و هر چه بخواهید بشوید، می شوید. این کتاب را می نویسیم زیرا قولی به شما دادیم و یادتان هست که شما نیز به ما قولی دادید.

قول دادید : « به شادی زندگی می کنم! »

قول دادید : « من پا به دنیای مادی می گذارم تا در میان انسانها زندگی کنم و هویتی مشخص پیدا می کنم. یاد می گیرم فهم را از آن دیدگاه ببینم، و از آن که آن طور هستم خوشحالم. قول دادید : « هر آنچه در اطرافم روی می دهد مشاهده می کنم و این مشاهده باعث سلیقه و میل من خواهد شد که ارزشمند است. » و بعد قول دادید : (و این از همه مهم تر است) « ارزش و قدرت نهفته در خواسته هایم را می دانم . زیرا « انرژی غیرمادی » که جهان را آفریده در تصمیم هایی که می گیرم در نیت و قصد و اراده و اندیشه ام جاری است و منجر به خلق آن چه می شود که در اندیشه ام جای داشته است . »



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

قبل از تولد می دانستید که بخشی از « انرژی خلقت » هستید که در جسم مادی بخصوصی خانه خواهید کرد و هیچ گاه از منشأ خود جدا نخواهید شد. قول دادید : « دوست دارم که در این جسم مادی جا بگیرم و در زمان و مکان باشم و این زمان و مکان باعث می شود انرژی نیرومندی که همانا من باشم بر چیز بخصوصی تمرکز یابد و حرکتی به جلو داشته باشم همراه با نشاط. »

ما می دانیم شما که هستید

بنابراین در این قالب شگفت انگیز که جسمتان باشد پا به این دنیا گذاشتید در حالی که از عظمت بیکران خالق خود آگاه بودید. بنابراین اکنون قصد داریم شما را به یاد ارتباط با خالق خود بیندازیم. اکنون قصد داریم کمکتان کنیم به یاد بیاورید که چه طبیعت نیرومندی دارید و می خواهیم کمکتان کنیم تا به حالت موجودی پرنشاط، مطمئن، که دایم در جستجوی چیزی شگفت انگیز است برگردید و توجهتان به آنچه هستید جلب شود. از آن جا که میدانیم شما که هستید، به آسانی کمکتان می کنیم تا به یاد بیاورید که هستید. از آن جا که ما در مکانی هستیم که شما قبلاً در آنجا بوده اید به آسانی به یادتان می آوریم که قبلاً کجا بودید. از آن جا که می دانیم چه چیز می خواهید کمکتان می کنیم تا به آن چه می خواهید برسید.

چیزی نیست که نتوانید داشته باشید، بکنید، یا بشوید

می خواهیم به یادتان بیاوریم که چیزی در این دنیا نیست که نتوانید صاحب آن بشوید یا کاری نیست که نتوانید بکنید یا کسی نیست که نتوانید مثل او بشوید. اما موقعیت فعلی شما را هم دوست داریم. حتی اگر خودتان دوست نداشته باشید، می دانیم که این سفر (از جایی که هستید به جایی که می خواهید بروید) چقدر نشاط آور است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

از شما می خواهیم در طی این روزگاری که گذرانده اید هر اندیشه ای را که مانع از شادی و قدرت شما بوده فراموش کنید و می خواهیم کمکتان کنیم آن دانش نیرومندی را که درون هر یک از شما خفته از نو بیدار کنیم. بنابراین آرام بگیرید و از این سفر آرامی که منجر به کشف دوباره ی وجودتان می شود لذت ببرید. خواسته ی ما این است هنگامی که به پایان این کتاب می رسید، خودتان را همان طوری بشناسید که ما می شناسیم. خودتان را آن طوری دوست بدارید که ما دوست می داریم و از زندگی خود آن چنان لذت ببرید که از تماشای زندگی شما لذت می بریم.

فصل سوم

شما خالق زندگی خود هستید

مدت زیادی نمی گذرد از زمانی که دوستان ما جری و استر با این عبارت : « شما خالق زندگی خود هستید » آشنا شده اند. این آشنایی هم برای آنها هیجان انگیز بوده و هم دردسرساز، زیرا آنها هم مانند بسیاری دیگر از دوستان ما در جهان مادی، مایل بودند که اختیار زندگی خود را در دست داشته باشند، اما سؤالاتی اساسی داریم فکر آنها را به خود مشغول می داشت: آیا ما واقعاً می توانیم وقایع زندگی خود را بیافرینیم؟ اگر واقعاً برای ما بهتر است که همه ی وقایع زندگی خود را خود بیافرینیم در این صورت چگونه این کار را انجام دهیم؟

آزادی مطلق اساس زندگی شما است

آگاهی بر این که خالق وقایع زندگی خود هستید از روز تولد در وجود شما نهفته بوده است. در واقع این آگاهی چنان اساسی بوده که هرگاه کسی سعی در ممانعت شما از مسیر دلخواه داشت بلافاصله احساس مخالفت در شما بیدار می شد. از



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ابتدای تولد این خواسته از وجود شما بوده که وقایع زندگیتان را خود رقم بزنید و از قضا این خواسته در وجود شما بسیار نیرومند بود اما هنگامی که با جامعه یکی شدید، همان تصویری را پذیرفتید که دیگران برای آینده و زندگی شما رقم زدند. اما هنوز در وجود شما این آگاهی وجود دارد که خالق سرنوشت خود هستید و آزادی مطلق احساس تجربیات شماست و سرنوشتتان را بطور مطلق خود رقم می زنید. هیچ گاه از این که کسی دیگر به شما بگوید چه بکنید خوشتان نمی آید. هیچ گاه مایل نیستید که کسی شما را از خواسته های درونیتان منصرف کند. اما در طول زمان با فشار کسانی که دور و برتان هستند و تصور می کنند که راههای رفته را بهتر از شما می شناسند دست از تصمیم خود مبنی بر راهی که دوست دارید برمی دارید. اغلب می بینید برایتان گوش کردن به توصیه ی دیگران در مورد آینده تان راحت تر است از این که سرنوشتتان را خود رقم بزنید و در این روند، آزادی کامل خود برای رقم زدن سرنوشتتان را از دست می دهید. گر چه این آزادی هنوز در بطن وجود شما نهفته است اما پیروی از نظر دیگران و دست برداشتن از تمایل درونی، برخلاف جریان طبیعی وجود شما و خلاف مسیر روح شماست.

هیچ کس نمی تواند سرنوشت شما را رقم بزند

این کتاب قصد دارد شما را با خالقتان هماهنگ کند. این کتاب قصد دارد آگاهی قدرت و خوبی را در وجود شما بیدار کند. براساس این آگاهی نوشته شده که شما آزادی ، همیشه آزاد بوده اید و آزاد خواهید بود که مسیرتان را خود انتخاب کنید. اگر دیگران به جای شما مسیر زندگیتان را انتخاب کنند هیچ گاه از زندگی راضی نخواهید بود. در اصل برای دیگران ممکن نیست که مسیر زندگی شما را مشخص کنند. هنگامی که با نیروهای ابدی و قوانین کائنات به هماهنگی و توازن رسیدید،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آنگاه شادی خلاقیت ، که در توصیف مادی نمی گنجد در انتظار شماست زیرا خالق سرنوشت خود هستید.

شما موجودی هستید جاودانی در قالبی مادی

شما موجودی هستید جاودانه که به دلایلی شگفت انگیز برگزیده شده اید تا در تجربیات زندگی مادی شرکت کنید. زندگی بر روی این سیاره همانند سکویی است که می باید برای شما فرصت خلاقیت‌های بخصوصی را فراهم کند.

گاهی اوقات اجازه می دهید که ذات حقیقی شما در شما جریان یابد و گاهی اوقات اجازه نمی دهید. این کتاب برای آن نوشته شده که همیشه اجازه دهید ذات حقیقی شما در شما جاری شود و با خود واقعیتان که از خدا سرچشمه می گیرد ارتباط برقرار کنید. با انتخاب آگاهانه ی مسیر افکارتان، می توانید در ارتباط دائم با انرژی خالق، یعنی خدا باشید و در نتیجه همه چیز را خوب و شاد ببینید.

سعادت کامل اساس جهان شماست.

سعادت پایه و اساس این جهان است. سعادت به سوی شما و در شما جاری است. فقط می باید به آن اجازه ی جریان بدهید. درست مثل هوایی که تنفس می کنید، می باید آرام بگیرید و وجودتان را به روی آن باز کنید و بگذارید در وجود شما جاری شود.

این کتاب درباره ی آن است که آگاهانه اجازه اتصال به جریان سعادت را بدهید. درباره ی آن است که به یادتان بیاید که برآستی که هستید تا به قصد و نیت اصلی از خلقت خود برسید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آیا می دانید چه جریانی از سعادت به سوی شما جاری است؟ آیا می دانید چه هماهنگی از وقایع و حوادث به سود شما در جریان است؟ آیا می دانید خلقت این عالم و این سیاره با تکامل تجربیات شما پیوند دارد؟

می دانید چقدر مبارک و کاملید و چطور همه ی اجزای وجودتان در هماهنگی هستند؟ می خواهیم بدانید. می خواهیم از برکت وجود خود آگاه شوید و به دنبال دلایل آن بگردید. اگر به ما فرصت بدهید آن را در هر لحظه از زندگیتان به شما نشان خواهیم داد. آن را در عواطف شما، در موقعیتها، و چیزهای زیبای اطرافتان آشکار می کنیم، آن را در هماهنگی وقایع، اتفاقات و همکاری انسانهایی که به طرزی شگفت انگیز سر راهتان سبز می شوند تا وقایع به نفع شما به گردش در آید، آشکار می کنیم.

حرکت رو به جلو شما ناگزیر است. باید چنین باشد. کاری نمی توانید بکنید مگر آن که رو به جلو بروید. اما به این جهان نیامده اید تا درخواست کنید که به جلو بروید. این جایید تا شادی بیکرانی را تجربه کنید.

فصل چهارم

چگونه می توانم از این جا به آن جا بروم

شاید بیشتر از هر سؤالی دوستان ما در جهان مادی این سوالات را می پرسند: چرا این همه طول می کشد تا به آنچه می خواهم برسم.

به این علت نیست که خواسته تان را با تمام وجود نمی خواهید. به این علت نیست که شایستگی آن را ندارید. به این علت نیست که سرنوشت بر علیه شماست. به این علت نیست که کسان دیگری به خواسته ی شما رسیده اند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

علت این که تا به حال به خواسته های خود نرسیده اید این است که روح خود را در حالت ارتعاشی قرار می دهید که با ارتعاشات خواسته تان هماهنگ نیست. به عبارت دیگر از ته دل خواهان خواسته ی خود نیستید یا دائماً بر سر راه وصول به آن ناخودآگاه مانع می تراشید. مساله ی مهمی که می باید درک کنید آن است که اگر توقف کنید و به این موضوع فکر کنید یا مهم تر از آن اگر توقف کنید و احساس کنید متوجه این گسستگی خواهید شد.

بنابراین اکنون تنها کاری که می باید بتدریج و مرحله به مرحله انجام دهید آن است که افکار مقاوم خود را کنار بگذارید که تنها عامل بازدارنده است. احساس رهایی از خشم، سرخوردگی و تنش نشانه ی آن است که دارید مقاومتها را کنار می گذارید.

سعادت پشت در خانه تان منتظر ایستاده است

می خواهیم نکته اصلی را که درک آن ضروری است بفهمید تا این حرفها برایتان معنی پیدا کند. سعادت جاری است. به سوی شما می آید. پشت در خانه تان منتظر است. هر آنچه آرزو دارید، چه بر زبان آورده باشید یا نه، به سوی شما فرستاده شده است. خالق آنها را شنیده و درک کرده و به آنها پاسخ گفته است. اکنون باید راه جذب آن را به سوی خود احساس کنید.

شما گستره ی مادی منبع انرژی عالم هستید

همه چیز در عالم مادی از عالمی غیر مادی نشأت گرفته که ما آن را مبدأ عالم می نامیم و درست همان طور که مبدأ جهان وجود ، شما را از فکر خود آفرید، شما نیز می توانید دنیای خود را از فکرتان بیافرینید.

شما با آنچه مبدأ می نامید یکی هستید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نمی توانید جدا از مبدأ باشید.

مبدأ هیچ گاه از شما جدا نمی شود.

وقتی درباره ی شما فکر می کنیم یعنی به مبدأ فکر کرده ایم.

وقتی به مبدأ فکر می کنیم یعنی به شما فکر کرده ایم.

مبدأ هیچ گاه فکری را ارایه نمی کند که جدایی از شما را سبب شود . شما نمی توانید خود را به طور کامل از مبدأ جدا کنید. اما با داشتن افکاری خاص می توانید در برابر ارتباط با مبدأ مقاومت کنید.

تنها شکل مقاومت یا مانع تراشی در برابر ارتباط از دیدگاه شما سرچشمه می گیرد. مبدأ همیشه و به طور کامل برای شما قابل دسترسی است و سعادت بطور دایم به سوی شما جاری است. مگر آن که خود جلو آنرا بگیرید. ما می خواهیم به شما کمک کنیم تا آگاهانه ارتباط خود را با خالق برقرار کنید.

شما به عنوان موجودی که دامنه ی انرژی غیر مادی است می توانید به افکاری دست پیدا کنید ماوراء آنچه تاکنون تصور کرده اید و به نتایج و تصمیمات مهمی برسید. هنگامی که با آرزوی خود هماهنگ شدید، انرژی غیرعادی که جهان را آفریده در شما جریان می یابد و این به معنای شور و هیجان و اشتیاق و پیروزی است که تقدیر مسلم شماست.

شما از عالم غیرمادی آفریده شده اید و در این عالم مادی می توانید بیافرینید. همه ی ما می باید هدفهایی داشته باشیم که بر آن تمرکز کنیم و آرزوهایی که در سرمان زنگ بزند، تا احساس سرشار بودن به ما دست دهد و بدانیم چه چیزی در وجود ما



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جاری است. این اشتیاق همان چیزی است که میل به ابدی بودن را به ابدیت می پیوندد.

ارزش تکاملی خواسته های شخصی

خواسته های خود را کوچک بشمارید. زیرا تکامل سیاره ی شما بستگی به آرزوهای شما داشته و دارد. تنوع محیط شرايطی کامل برای شکل گیری خواسته های شخصی فراهم می کند. از آنجا که در میانه ی تنوع و تضادهای این جهان قرار گرفته اند، آرزوهای جدیدی در شما شکل می گیرد که امواج آن را خالق می گیرد و به آن پاسخ می دهد و در آن لحظه کائنات نیز رو به گستردگی است.

این کتاب درباره گسترش کائنات، یا درباره ی این که خالق به هر خواسته ی شما پاسخ می دهد، یا درباره ی استحقاق شما نیست. زیرا همه اینها به شما داده شده... این کتاب درباره ی آن است که خود را در جایگاهی از ارتعاش قرار دهید که بتوانید هر آنچه می خواهید دریافت کنید.

علم خلق ارادی خواسته ها

می خواهیم به شما کمک کنیم تا تشخیص دهید چه چیزهایی در وجود شما نهفته و خواست های خود را با شادی و بطور آگاهانه خلق کنید. شما می توانید سرنوشت خود را رقم بزنید. هیچ کس دیگر قادر به این کار نیست. وقتی بر افکار خود آگاهی دارید و آنها را آگاهانه ارایه می کنید، خالق ارادی سرنوشت خود هستید.

خواسته ها و آرزوها فقط در شکل فکر هستند: « بخواهید تا به شما داده شود.» شما از طریق توجه بر چیزی به همراه خواستن و از طریق آرزو چیزی را می طلبید (چه بخواهید چیزی اتفاق بیفتد یا نخواهید چیزی اتفاق بیفتد هر دو یعنی طلبیدن)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

لازم نیست خواسته ی خود را با کلمات بیان کنید، فقط می باید آن را در وجود خود احساس کنید که : من این را می خواهم. من این را تحسین می کنم، ستایش می کنم و می خواهمش. این میل و آرزو شروع جذب آن چیز است.

شما هیچ گاه از رشد و توسعه و خلق خسته نمی شوید زیرا برای خواسته حد و مرزی وجود ندارد. با عقیده و اندیشه ای که درباره ی هر چیز دارید و دوست دارید آن چیز را تجربه و تملک کنید و بفهمید... مرحله ی به عمل درآمدن و ظهور فرا می رسد و ظهور آن خواسته در شما دیدگاه جدیدی خلق می کند که منجر به آرزوی دیگر می شود. این تنوع و گستردگی هیچ گاه به پایان نمی رسد. آرزوها هیچ گاه متوقف نمی شود و پاسخ به آنها نیز همچنان ادامه خواهد یافت.

آرزوی ما آن است موجودی باشید که از آن چه هستید و از آنچه دارید شاد بوده و در عین حال اشتیاق داشته باشید برای بیشتر داشتن. یعنی احساس اشتیاق و خوش بینی برای آنچه در راه به شما دست می دهد و تردید، بی صبری ، یا عدم شایستگی که مانع از رسیدن به آرزوها می شود در شما نباشد. این است علم خلق ارادی خواسته ها.

فصل پنجم

فهم امور همه چیز را جور می کند

جریانی در همه چیز روانست . این جریان در عالم وجود دارد، بنابراین در همه چیز وجود دارد. این جریان اساس عالم است و اساس عالم مادی شما. عده ای از وجود این انرژی آگاهند، اما اغلب انسانها از آن آگاهی ندارند. به هر حال همه از آن متأثرند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وقتی پایه و اساس عالم جزء را درک کنید و به دنبال آگاهی از انرژی مبدأ که پایه ی همه ی چیزهاست باشید تمام جزئیات تجربه های خود را مو به مو درک خواهید کرد واز علل و چند و چون وقایع زندگی خود آگاهی پیدا می کنید. در این حالت بر چند و چون وقایعی که برای دیگران نیز رخ می دهد آگاه خواهید شد.

جمع بندی یکپارچه منجر به نتیجه گیری یکپارچه خواهد شد

درست مثل کسی که اصول ابتدایی ریاضیات را یاد می گیرد و بعدها آن را به کار می برد و از نتایج آن بهره مند می شود. شما نیز فرمولهایی برای درک جهان در اختیار دارید و این فرمولها نتایجی یکپارچه را در اختیار شما قرار می دهند. این فرمولها چنان هماهنگند که می توانید تجربیات آینده ی خود را با دقت کامل پیش بینی کنید و تجربیات گذشته ی خود را تجزیه و تحلیل کنید.

دیگر احساس یک قربانی را نخواهید داشت ، نه درباره ی گذشته ی خود احساس گناه می کنید و نه در آینده . از چیزهای ناشناخته ای که برایتان پیش می آید نخواهید ترسید. تسلط کاملی را که بر تجربیات زندگی خود دارید درک خواهید کرد و بعد توجه خود را بر قدرت خلاقیت خود متمرکز خواهید کرد و خواهید دید چگونه همه چیز دست به دست هم می دهند و به خدمت شما در می آیند تا خواسته های شما محقق شوند. همه این توانایی را دارند و بعضی آن را تشخیص داده اند.

وقتی این شناسایی و تشخیص داده شود فاصله ی میان شروع یک خواسته و برآورده شدن آن بسیار کوتاه خواهد شد.

شما موجودی ارتعاشی در جهانی ارتعاشی هستید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ارتعاش Vibrational منظور ارتعاش و نوسانات ماده و ذرات ریزتر از اتم است که جهان مادی را تشکیل می دهند.

می توانید این را احساس کنید که اجازه ارتباط کامل با مبدأ انرژی را به خود می دهید یا نه. به عبارت دیگر هر چه احساس شما بهتر باشد به معنای آن است که ارتباط خوبی با خالق خود دارید و اگر احساس بدی دارید به معنای نداشتن ارتباط با خالق است. احساس خوب معادل است با دادن اجازه ی جذب خواسته؛ احساس بد معادل است با ندادن اجازه ی جذب و خواسته. شما در این شکل انسانی که از گوشت و پوست و خون تشکیل شده موجودی هستید ساخته شده از ارتعاشات و هر آنچه در محیط خود تجربه می کنید از طریق ارتعاش است و تنها از طریق دریافت ارتعاش است که می توانید دنیای مادی را درک کنید. به عبارت دیگر ، از طریق چشمانتان ارتعاشات آنچه را می بینید درک و تفسیر می کنید. با استفاده از گوشها ارتعاشاتی را که دریافت می کنید تفسیر می کنید و می شنوید. حتی بینی شما، زبان و نوک انگشتان شما ارتعاشات را به بو، مزه و لمس تبدیل می نمایند. اما پیشرفته ترین مفسر ارتعاشی در وجود شما عواطفتان است.

عواطف وسیله ای برای تعبیر ارتعاشات

با توجه به علایمی که عواطف شما نشان می دهند می توانید، با دقتی بی نظیر، هر آنچه برای شما روی داده را درک کنید و بهتر بفهمید. و با دقت و سهولت می توانید از عواطف خود برای هماهنگی تجربیات خود در آینده به نحوی که شما را راضی و خشنود کند استفاده ببرید.

با توجه بر احساسی که دارید می توانید به دلیل وجودتان در این عالم پی ببرید. با درک عواطف خود نه تنها می توانید بفهمید که چه کسی هستید بلکه می فهمید در



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این عالم چه اتفاقاتی می افتد و هر موجودی را که با او تماس دارید بخوبی بشناسید. دیگر سوآلی بی پاسخ برایتان نمی ماند. شما همه چیز را از سطحی عمیق تر و با دیدگاهی غیرمادی درک می کنید و می فهمید چه بوده اید ، چه هستید و چه خواهید بود.

فصل ششم

قانون جاذبه نیرومندترین قانون عالم

هر اندیشه ارتعاشی دارد، هر اندیشه علایمی منتشر می کند و هر اندیشه علایمی مشابه خود را جذب می کند. این فرایند را قانون جاذبه می نامیم.

قانون جاذبه می گوید: هر چیزی جذب شبیه به خود می شود و بنابر این قانون نیرومند، افکاری که با یکدیگر جفت و جور هستند در یک خط قرار می گیرند.

هنگامی که پیچ رادیو را می چرخانید تا با امواجی که از برج فرستنده ارسال می شود هماهنگ شود از این قانون استفاده می کنید. اگر رادیوی شما روی موج ۹۸/۶ متر تنظیم شده نباید توقع شنیدن موسیقی را که از موج ۱۰۱ متر پخش می شود داشته باشید. می دانید فرکانسهای رادیویی باید با یکدیگر هماهنگ باشند و قانون جاذبه نیز چنین می گوید. بنابراین گر چه طبیعت شما چنین اقتضا می کند که آرزوهایی در دل بپرورانید می باید ارتعاشات شما با ماهیت آن ارتعاشات هماهنگ و در توازن باشد تا آرزوهایتان برآورده شود.

توجه خود را بر چه معطوف می کنید؟

توجه شما بر هر چه معطوف شود باعث انتشار ارتعاشاتی می گردد و این ارتعاشات معادل خواسته ی شماست و معادل است با هدفی که می خواهید آن را جذب کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اگر چیزی می خواهید که آن را ندارید، کافی است توجه خود را بر آن معطوف کنید و بعد براساس قانون جاذبه، آن چیز را به سوی خود جلب کنید تا براساس این قانون ارتعاشاتی از شما به سوی آن فرستاده شود و آن چیز با آن تجربه برایتان روی دهد. هم چنین اگر چیزی هست که نمی خواهید آن را داشته باشید و توجه خود را برنداشتن آن معطوف می کنید. بنابر همین قانون ارتعاشات شما بر نداشتن آن معطوف می شود. بنابراین به سوی شما جلب نخواهد شد.

چطور می توانم بدانم که چه چیزی را جذب می کنم؟

کلید جذب چیزی که در آرزویش هستید آن است که ارتعاشات وجود شما با آنچه مورد آرزوی شماست هماهنگی پیدا کند و ساده ترین راه برای دسترسی به هماهنگی ارتعاشات، آن است که تصور کنید صاحب آن چیز شده اید. وانمود کنید که در حیطه ی تجربه شما قرار گرفته است، افکار خود را به سوی لذت بردن از آن تجربه معطوف کنید و با این کار اجازه ی ورود آن چیز یا تجربه را به زندگی خود می دهید.

اکنون با توجه به نوع احساسی که دارید می توانید به راحتی بفهمید که توجهتان از ته دل به این آرزو معطوف شد. یا آن که آن را واقعاً نمی خواهید. وقتی خواسته تان جذب شده یا وقتی احساس خوبی دارید معنایش آن است که گستردگی عواطف شما از احساس رضایت و انتظار تا اشتیاق و شادی وسعت یافته است. اما اگر احساس بدینی، اضطراب، ناامیدی و خشم تا عدم امنیت و افسردگی دارید پس آرزویتان تحقق پیدا نخواهد کرد.

هنگامی که آگاهانه از عواطف خود باخبر شوید همیشه خواهید دانست که بخش پذیرنده ی خلاقیت شما چگونه عمل می کند و دچار این اشتباه نمی شوید که چرا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وقایع به نحوی دیگر پیش می روند. عواطف شما سامانه ی راهنمای شگفت انگیزی برای شما فراهم می کنند و اگر به آنها توجه نشان دهید، می توانید خود را به سوی هر چه آرزو دارید رهنمون کنید.

به هر چه فکر کنید، به آن می رسید چه آن را بخواهید و چه نخواهید

بر طبق قانون عمومی جاذبه، به هر چه مکرر فکر کنید جوهره ی آن را به سوی خود جلب می کنید. بنابراین اگر بطور دایم به آنچه می خواهید فکر کنید تجارب زندگی شما همان چیز را منعکس خواهند کرد. و به همین ترتیب، اگر بطور دایم به آنچه نمی خواهید فکر نکنید آن چیز وارد زندگی شما نخواهد شد.

فکر کردن به چیزها درست مثل برنامه ریزی برای آینده است. وقتی در فکر خود به ستایش از چیزی می پردازید در حال برنامه ریزی هستید. وقتی نگرانید در حال برنامه ریزی هستید. (نگرانی چیزی را در ذهن شما می آفریند که نمی خواهید.)

هر فکر ، هر اندیشه ، هر چیز ، هر موجود از ارتعاش درست شده است. بنابراین وقتی بر چیزی تمرکز می کنید. حتی برای لحظه ای کوتاه ، ارتعاشات وجود شما، ارتعاشات آنچه را آرزویش را دارید منعکس می کند. هر چه بیشتر درباره ی آن چیز فکر کنید بیشتر مانند آن ارتعاش پیدا می کنید. هر چه بیشتر مانند آن ارتعاش کنید. بیشتر آن چیز را به سوی خود جلب می کنید. آن تمایل به جذب تا زمانی ادامه پیدا می کند که ارتعاش دیگری نظر شما را جلب کند.

هیچ چیز در زندگی شما اتفاق نمی افتد مگر آن که آن را به فکر خود راه داده باشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

از آن جا که هیچ استثنایی در قانون نیرومند جاذبه وجود ندارد شناخت کامل آن راحت به دست می آید. هنگامی که آنچه را فکر کرده اید به دست آورید و از آن مهم تر وقتی که از افکار خود آگاهی دارید در موقعیتی هستید که تسلط کامل بر تجربیات و وقایع زندگی خود دارید.

ارتعاشات شما چقدر از ارتعاشات دیگران متفاوت است

در این جا به چند مثال می پردازیم.

تفاوت زیادی میان ارتعاشات شما زمانی که به ستایش از همسر خود می پردازید اما در فکر خود می خواهید با همسر خود نوع دیگری رفتار کنید وجود دارد. رفتار شما با همسران بدون استثناء ، نشانه ی غلبه ی افکار شماست. زیرا اگر چه ممکن است بطور آگاهانه به آن فکر نکنید اما افکار، ناخود آگاه در نوع روابط شما تأثیر می گذارد.

آرزوی شما برای بهبود شرایط مالیتان در صورتی که به همسایه ی خود حسادت می کنید، برآورده نخواهد شد. زیرا ارتعاشات آرزوی شما با ارتعاشات حسادت متفاوت هستند.

فهم و درک طبیعت ارتعاشات وجودتان کمک می کند تا بتوانید به آسانی و با اراده ی خود آنچه را می خواهید محقق کنید. بعد همراه با حوصله و تمرین متوجه می شوید که همه ی آرزوهایتان به وقوع خواهد پیوست.

شما می توانید انرژی ارتعاشی را به سوی خود جذب کنید

شما آگاهی دارید.

شما انرژی هستید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شما ارتعاش هستید.

شما الکتریسیته اید.

شما از جنس انرژی مبدأ هستید.

شما خالقید.

شما دارای ذهنی فعالید.

شما کسی هستید که می توانید انرژی که عالم را ساخته به سوی خود جذب کنید و این انرژی همه جا موجود است. شما موجودی خلاق و نابغه هستید که می توانید از طریق این انرژی افکاری نو، خلاقانه و بدیع را جذب کنید. اگر چه ممکن است برایتان عجیب باشد، اما سعی کنید خود را همچون موجودی با ارتعاشات دائم ببینید زیرا دنیای ما از ارتعاشات تشکیل شده و قوانینی که بر این جهان حاکمند براساس ارتعاش شکل گرفته است. هنگامی که آگاهانه با قوانین کائنات یکی شوید و این درک را به دست آورید که چرا پدیده ها به این طریق واکنش نشان می دهند تمام ابهامات و تناقضها از میان می رود و جای آن را درک و وضوح می گیرد. تردید و ترس جای خود را به یقین می دهد و نشاط ماحصل همه ی تجربیات شما خواهد بود.

هنگامی که آرزوها و عقاید شما با ارتعاشات وجود شما هماهنگی دارند

هر چیزی جذب شبیه به خود می شود. بنابراین ارتعاشات وجود شما می باید با ارتعاشات آرزوهایتان یکی باشد تا آن آرزوها برآورده شود. نمی توانید آرزوی چیزی را داشته باشید و از طرفی فقدان آن را آرزو کنید. زیرا فرکانسهای ارتعاشات آرزوی حضور چیزی با فرکانسهای فقدان آن چیز در تعارضند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کل فرایند عالم از وجود شما بهره می برد

هنگامی که آرزوی خاصی در وجود شما تبلور پیدا می کند و بدین علت که خالق عالم صدای شما را می شنود و به درخواست شما پاسخ می دهد، جهانی که همه ی ما در آن زندگی می کنیم توسعه می یابد و بزرگتر می شود. چه اتفاق شگفت انگیزی!

بنابراین در اهمیت وجود شما تردیدی نیست . برای ما که تردیدی وجود ندارد . ما ارزش فوق العاده ی شما را کاملاً درک می کنیم. ارزش شما جای چون و چرا ندارد. برای ما که ندارد. ما می دانیم که شما استحقاق آن را دارید. از طریق انرژی که کل عالم را آفریده به هر یک از خواسته هایتان جامه ی عمل بپوشانید و می دانیم این کار اگر چه شدنی است اما بعضی از شما، به بعضی دلایل خود را از تحقق آرزوهایتان محروم می کنید.

کشف دوباره هنر پذیرش سعادت مند بودن

می خواهیم دوباره کشف کنید که قابلیت ذاتی دارید که سعادت مند باشید. (زیرا سعادت در وجود شما پنهان شده و آن را از یاد برده اید) در جهان جریان ثابت و نامحدودی از سعادت جاری است و می باید اجازه دهید تا این سعادت به سوی شما جذب شود. ما این هنر ، هنر پذیرش می نامیم. این هنر، هنر پذیرش سعادت و رفاه است. هنر پذیرش یعنی مقاومت نکردن در برابر سعادت که مستحق آن هستید. سعادت که همه مستحق آنند و برای همه طبیعی است. سعادت که میراث شماس است جزء وجود منبع خلقت و وجود خود شماس است. اکنون بدانید این کتاب نوشته شده تا اطلاعات مورد نیاز را برای دریافت آنچه مستحقش هستید بدست آورید.

فصل هفتم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شما بر آستانه ی اصلی ترین اندیشه ها ایستاده اید

دوست داریم جایی را که شما اکنون ایستاده اید آستانه ی اصلی ترین اندیشه ها بنامیم. زیرا در این جا، در این جسم مادی ، در این جهان مادی، و با این تجربیات مادی که شما دارید در منتهالیه گستره ای قرار دارید که ما در آن هستیم .

همه ی آنچه تا به حال در عالم وجود داشته در شما جمع شده است. درست همانطور که از بدو تولد تاکنون همه ی تجربیات زندگی و پیرامونتان را در خود جمع کرده اید. هر آنچه تاکنون در کائنات تجربه شده در زندگی که بر روی سیاره ی زمین موجود است بازتاب پیدا می کند. به عبارت دیگر از آن جا که بسیاری بر روی زمین زندگی کرده اند و اکنون زندگی می کنند و به علت قدرت جذب آرزوهای آنها، سعادت و موفقیت تجارب آینده ی شما از هم اکنون فراهم شده است و به همین ترتیب، خواسته های فعلی شما جریان انرژی برای نسلهای آینده فراهم می کند تا از آن متمتع شوند.

اگر شما قادر به آرزو کردن باشید کائنات نیز آرزوی شما را برآورده می کنند

اگر زندگی شما بر روی این سیاره با خواسته هایی همراه است . خالق کائنات وسیله ی فراهم کردن آنچه را می خواهید دارد. شما قابلیت بیشتر خواستن را دارید و این قابلیت مرتب گسترش پیدا می کند، برای عده ای که تازه در ابتدای راه هستند این بیشتر خواستن هراسناک جلوه می کند. اما برای کسانی که معنای جریان یافتن سعادت را درک کرده و آن را عادی می دانند داشتن آرزوهای بیشتر و تحقق آنها امری عادی است. هنگامی که از وجود این جریان آگاهی و با آن هماهنگ شده اید،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تلاشهای سازنده ی شما نتیجه بخش تر می شود و در می یابید که مطلقاً چیزی وجود ندارد که بخواهید و به دست نیاورید.

این پدیده کارایی دارد، چه آن را بفهمید و چه نفهمید

لازم نیست تمام قوانین پیچیده این دنیای بی نهایت عظیم را بدانید تا از برکات سعادت برخوردار شوید. اما لازم است راهی پیدا کنید تا جریان این سعادت به سوی شما جاری شود. پس بدانید : جریانی از سعادت و برکت جاری است . می توانید آن را بپذیرید یا در برابر آن مقاومت کنید، به هر حال این جریان جاری است.

نمی توانید وارد اتاقی نورانی شوید و کلیدی را بزنید تا اتاق تاریک شود. به عبارت دیگر کلیدی وجود ندارد که تاریکی و ظلمات را به اتاق جاری کند و نور را بپوشاند. در غیبت نور، تاریکی خود به خود می آید . به همین ترتیب در غیاب خیر و خوشی ، شر خود به خود از راه می رسد. منبعی برای ناخوشی نیست . اما مقاومت در برابر سلامت به خودی خود منجر به ناخوشی می شود. یعنی وقتی سلامتی می رود چیز دیگری از راه می رسد که ناسلامتی است.

بدون خواستن، پاسخی دریافت نخواهید کرد

بدون آن که چیزی طلب کنید چیزی به دست نمی آورید . بنابراین اگر راهی برای پذیرش خیر و برکت و خوشی پیدا کنید، برکت و ثروت همچون آبشاری بر سر شما خواهد ریخت به شرط آن که با ارتعاشات آن هماهنگ باشید.

این روزها ، کسانی هستند که به مصیبت و بلایایی گرفتار آمده اند و به دلیل نوع زندگی که دارند ، خواسته های آنها در مکانی مشدد و به اوج رسیده قرار گرفته و به دلیل درهم پیچیدگی خواسته هایشان مبدأ نیز به همان گونه پاسخشان را می دهد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و از آن جا که این افراد غرق در مصیبت‌های خویشند شخصاً نمی‌توانند از خواسته‌ی خود بهره‌مند شوند و کسانی از این خواست‌ها برخوردار می‌شوند که آماده پذیرش آنها هستند.

پس از ما بپذیرید که : جریان نامحدودی از سعادت و برکت در همه‌ی زمینه‌ها در همه‌ی مواقع جاری است اما می‌باید برای پذیرش آنها متعادل و هماهنگ باشید. نمی‌توانید هم ناآگاهانه در برابر آنها مقاومت کنید و هم آنها را طلب کنید.

دریچه‌ی سعادت را باز کنید و بگذارید تا جاری شود

در این لحظه و در هر جا که هستید خود را برخوردار از جریان سعادت بپندارید . سعی کنید خود را مجسم کنید که آرمیده‌اید و از این جریان لذت می‌برید.

توانایی شما برای آن که خود را سزاوار برخورداری از این جریان بدانید بدون تردید به آنچه هم اکنون در زندگی شما اتفاق می‌افتد بستگی دارد. در بعضی شرایط خود را برآستی سعادتمند می‌پندارید و تحت شرایطی دیگر اصلاً احساس سعادت و خوشی ندارید . اکنون که این کتاب را می‌خوانید می‌خواهیم بدانید درجه‌ای که احساس سعادت می‌کنید و انتظار دارید خیر و برکت به سوی شما جاری شود، نشاندهنده‌ی حالت پذیرش شماست و درجه‌ای که احساس شقاوت و بدبختی می‌کنید نشان می‌دهد که انتظار خیر و خوشی را ندارید و در حالت مقاومت هستید . امیدواریم بتوانید هر گونه عادت و فکری را که مانع پذیرش در شما می‌شود از خود دور کنید.

می‌خواهیم بدانید اگر دست از این مقاومت بردارید در همین لحظه جریان سعادت و برکت را دریافت خواهید کرد. شما و احساسی که درون شماست مسئول پذیرش یا عدم پذیرش رفاه و سعادت است . اگر چه دور و بریهایتان کما بیش ممکن است



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بر شما تأثیر بگذارند تا این جریان را بپذیرید یا نپذیرید . به هر حال همه چیز به خود شما بر می گردد. می توانید دریچه ها را باز کنید یا با برگزیدن افکار منفی خود را از آنچه حق شماست محروم کنید. در هر حال جریان دور و بر شما جاری است می خواهید آن را بپذیرید یا نپذیرید.

هم اکنون در مکان و موقعیتی مناسب هستید که از این جا به آن جا برسید.

لازم نیست چیزی در اطراف و محیط شما عوض شود تا به جریان سعادت متصل شوید. می شود که در زندان باشید ، یا مبتلا به بیماری سخت و در موقعیتی بحرانی، ممکن است ورشکسته شده باشید یا در حال گذراندن مراحل طلاق. معهذا در کامل ترین موقعیت هستید تا همه چیز را شروع کنید. می خواهیم بدانید که به زمان زیادی نیاز نیست. کافی است درک صحیحی از قوانین کائنات داشته باشید و اراده ای برای رفتن به سوی حالت پذیرش.

هنگامی که خودرویتان را از نقطه ای به نقطه ای دیگر حرکت می دهید، از مبدأ و مقصد خود آگاهید و می دانید که بلافاصله به مقصد نخواهید رسید؛ می باید مسافتی را بپیمایید و بعد از مدتی به مقصد می رسید. ممکن است نگران زودتر رسیدن باشید یا خسته شوید اما در نیمه راه معمولاً ناامید نمی شوید که دور بزنید و دوباره به مبدأ بازگردید. وقتی از مقصد راه می افتید دور خود نمی چرخید و عقب و جلو نمی روید تا خسته شوید و دست از سفر بردارید.

مسلم است که اعلام نمی کنید توانایی این سفر را ندارید . مسافت و خستگی و زمان را می پذیرید و به سفر ادامه می دهید. می دانید چه کار باید بکنید و همان کار را می کنید. می خواهیم بدانید سفر میان آن جا که هستید و آن جایی که می خواهید باشید - در همه ی زمینه ها - به همین سادگی باید درک و فهمیده شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فصل هشتم

شما گیرنده و فرستنده ی امواج ارتعاشی هستید

اکنون آماده هستید تا مهم ترین و ضروریترین بخش نظارت، خلاقیت، و لذت بردن از تجربیات زندگی خود را درک کنید. مهم تر از بخش مادی وجود شما، وجود ارتعاشی شماست. وقتی کسی به شما می نگرد شما را با چشمانش می بیند و صدای شما را با گوشش می شنود. اما در حقیقت شما خود را به او و به کل عالم با روشی مؤثرتر از دیدن و شنیدن معرفی می کنید: شما علایم وجودی خود را در هر لحظه از حیاتتان به همه سو پراکنده می کنید.

از وقتی که در جسم مادی تجلی پیدا می کنید و هشیار می شوید، علایمی بخصوص که به سادگی قابل تشخیص و دریافت و پاسخ است از خود منتشر می کنید. موقعیت زمان حال و آینده ی شما بنابر علایمی که می فرستید تعیین می شود و کل کائنات تحت تأثیر علایم ارسالی شماست. این که کجا هستید و چگونه فکر می کنید باعث ایجاد انرژی نیرومندی می شود. این انرژی همان انرژی است که عالم را آفریده. شما درون خود سامانه ی راهنمایی دارید که به شما کمک می کند تا هماهنگی فکر خود را با انرژی کائنات دریابید.

عقاید نیرومند شما زمانی افکاری کوچک بودند

هر زمان که فکری در سر شما پیدا می شود باعث ارتعاشی در وجود شما می گردد و هنگامی که فکر خود را معطوف به چیز دیگری می کنید آن فکر اولیه دیگر فعال نیست. تنها راه غیرفعال کردن یک فکر توجه به فکری دیگر است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هنگامی که توجه خود را بر فکری معطوف می کنید ، ارتعاشات چندان قوی نیستند، اما اگر به فکر کردن و صحبت کردن درباره ی آن ادامه دهید، ارتعاشات قویتر می شوند. بنابراین با توجه بیشتر بر هر موضوع، مبدل به فکری غالب می شود. اگر باز هم بیشتر بر آن تأکید کنید بخش عمده ای از ارتعاشات شما را به خود اختصاص می دهد – اکنون می توانید این فکر را یک اعتقاد بدانید. هنگامی که احساس کردید این فکر عواطف مثبت در شما بر می انگیزد می توانید مطمئن باشید که فکر شما در هماهنگی با مبدأ عالم است. هماهنگی با مبدأ باعث برانگیخته شدن احساس خوب در شماست.

توجه شما به هر چیز آن را به سوی شما می کشاند

هر فکری که توجه خود را بر آن متمرکز می کنید بزرگ می شود و با ارتعاشات وجود شما یکی می گردد. توجه شما بر هر فکر، آن را به تجربیات زندگی شما می کشاند.

از آن جا که عالم در حال جذب است همه چیز به سوی شما جذب می گردد. بنابراین هرگاه چیزی را دیدید که دوست دارید آن را تجربه کنید و بر آن تمرکز می کنید با صدای بلند به آن آری بگویید. ، یقیناً آن را وارد زندگی خود خواهید کرد. برعکس وقتی چیزی را دوست ندارید و نمی خواهید وارد زندگی شما شود به آن نه بگویید. با گفتن آری آن را وارد زندگی خود می کنید و با گفتن نه آن را از زندگی خود خارج خواهید کرد. یادتان باشد توجه عمیق و عملی به هر موضوع، باعث می شود قانون جاذبه، موقعیتها، شرایط، تجربیات یا کسانی را سر راه شما قرار دهد که با ارتعاشات شما و با خواسته ی شما هماهنگ باشند. بنابراین با ظهور چیزهایی که با فکر شما هماهنگ است به فکر خود بیشتر می چسبید. فکر شما رشد بیشتری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیدا می کند. و فکری که زمانی کوچک و بی اهمیت بود به اعتقادی نیرومند مبدل می شود. و این اعتقاد نیرومند، خود را به صورت واقعیت در زندگی شما آشکار می کند.

فصل نهم

ارزش پنهان واکنشهای عاطفی

احساس بینایی با احساس شنوایی و احساس بویایی با حس بساواایی متفاوت است، اما اگر چه آنها با هم تفاوت دارند همه به نوعی تغییر ارتعاش هستند. به عبارت دیگر وقتی به یک بخاری داغ نزدیک می شوید، حس بینایی شما داغی بخاری را احساس نمی کند؛ حس چشایی یا شنوایی شما هم الزاماً کمکی به شما نمی کنند. اما وقتی به بخاری نزدیک می شوید، حسگرهای پوست شما به شما خبر می دهند که بخاری داغ است.

در وجود شما گیرنده های کامل حسی وجود دارند که ارتعاشات گرما را به شما انتقال می دهند، به همین طریق از پنج حس مادی خود برای تعبیر و تفسیر زندگی استفاده می کنند. اما حسگرهای دیگری نیز در وجود شما هست – عواطف شما – که به شما کمک می کنند تا تجربیات خود را بهتر درک کنید.

عواطف شما نشانگر هدف شما برای جذب است

عواطف شما نشانگر ماهیت ارتعاشات درون شماست. وقتی از احساسات درون و عواطف خود مطلع می شوید از ارتعاشاتی که ارسال می کنید باخبر شده اید. هنگامی که دانش خود درباره ی قانون جاذبه را با ارتعاشاتی که در این لحظه از خود منتشر می کنید در هم بیامیزید قدرت مهار و تسلط بر جذب آنچه را می



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خواهید به دست آورده اید . با این دانش می توانید تجارب و حوادث زندگی خود را به هر سو که می خواهید هدایت کنید.

عواطف نشانگر هماهنگی شما با منبع انرژی است.

عواطف شما نشانه ی هماهنگی شما با منشأ عالم است. افکار شما می تواند شما را با منشأ هماهنگ یا از آن دور کند. بنابراین با صرف زمان و تمرین خواهید فهمید میزان هماهنگی شما در هر لحظه با وجود واقعی تان چگونه است. هنگامی که در حالت پذیرش کامل انرژی از خالق هستید به موفقیت رسیده اید.

از عواطف خود برای رسیدن به سعادت استفاده کنید

وقتی فکری در ذهن شما پیدا می شود که با وجود حقیقی شما هماهنگی دارد . در جسم مادی خود احساس هماهنگی می کنید با نشاط ، عشق و احساس آزادی مثالهایی هستند از آن هماهنگی . ترس ، سرخوردگی ، افسردگی احساسهایی هستند که افکار ناهماهنگ به وجود می آورند.

درست همان طور که مجسمه ساز گل را به شکلی که می خواهد درمی آورد ، شما نیز می توانید انرژی را به شکلی درآورید که می خواهید. شما انرژی را از طریق قدرت تمرکز و فکر کردن مداوم ، به یادآوری و تصور کردن وقایع مطلوب شکل می دهید. هنگامی که صحبت می کنید ، می نویسید، گوش می دهید، وقتی خاموش هستید، وقتی به یاد می آورید و وقتی تصور می کنید به انرژی تمرکز کرده اید و افکار خود را فرافکنی می نمایید. درست همانند مجسمه سازی که با گذشت زمان و ممارست گل را به ظریف ترین شکل دلخواه درمی آورد. می توانید انرژی را از طریق تمرکز ذهنی خود به شکلی که می خواهید درآورید. مجسمه ساز از طریق



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دسته‌هایش آنچه را می بیند و می خواهد شکل می بخشد. شما از طریق عواطف خود راه به سوی سعادت پیدا می کنید.

فصل دهم

سه گام برای آن که هر چه می خواهید بشوید، بکنید و داشته باشید

فرایند خلاقیت بسیار ساده است و از سه مرحله تشکیل شده است:

گام اول (کار شماست) بخواهید.

گام دوم (کار شما نیست) پاسخ داده می شود.

گام سوم (کار شماست) پاسخ داده شده می باید دریافت یا پذیرفته شود. (می باید آن را بپذیرید و اجازه ی ورود به قلمرو خود را بدهید.)

گام اول : بخواهید

از آن جا که در دنیای پرتنوع و شگفت انگیز زندگی می کنید گام اول به آسانی و خود به خود برداشته می شود. زیرا طبیعت شما چنین است. هر چیز - از خواسته های جزئی و ناخودآگاه تا خواسته های بزرگتر و واضح تر ، از تجربیات متنوع روز به روز شما حاصل می شود. آرزوها (یا درخواستها) حاصل طبیعی زندگی در این جهان است و به همین دلیل وجود گام اول طبیعی است.

گام دوم: پاسخ کائنات

گام دوم بسیار ساده است. زیرا اصلاً لازم نیست کاری بکنید. هر چه هست وظیفه ی کائنات است و کار نیروهای الهی است. هر آنچه طلب می کنید، بزرگ و کوچک، بدون استثناء بلافاصله پذیرفته و برآورده می شود. هر وجود آگاهی حق خواستن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دارد و به این خواسته احترام گذاشته شده و پذیرفته می شود. هرگاه که بخواهید، به شما داده خواهد شد.

خواسته های شما گاه از طریق کلام و بیشتر اوقات از طریق ارتعاشات وجود شما ساطع می گردد. به همه ی آنها احترام گذاشته شده و پاسخ داده می شود.

به هر خواسته ای جواب داده می شود و آرزویی برآورده می شود. دلیل این که عده ای این حقیقت را باور ندارند و مثالهایی از آرزوهای برنیامده خود در زندگی ارایه می کنند آن است که گام مهم سوم را درک نکرده و برنداشته اند. زیرا بدون کامل شدن این مرحله وجود گام اول و دوم بی معناست.

گام سوم: به آن اجازه پذیرش دهید

گام سوم به کار بردن هنر پذیرش است. سامانه ی راهنمای شما به این دلیل وجود دارد. از این طریق می توانید فرکانسهای وجود خود را با فرکانسهای آرزویتان هماهنگ کنید. درست همان طور که فرکانس دستگاه رادیو با فرکانس ایستگاه فرستنده می باید هماهنگ شود تا بتوانید برنامه ی دلخواهتان را بشنوید. تا در حالت پذیرش نباشید، خواسته های شما حتی اگر اجابت شوند، برای شما برآورده نشده باقی می مانند.

هر مقوله از دو بخش تشکیل شده: آنچه خواسته شده و آنچه خواسته نشده

هر مقوله در واقع از دو بخش تشکیل شده: آنچه آرزوی آن را دارید و آنچه فقدان آن را می خواهید. اغلب – حتی وقتی درباره چیزی فکر می کنید که آرزوی آن را دارید- درست درباره عکس آن فکر می کنید. به عبارت دیگر وقتی این عبارت را می



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گویید : « می خواهم سالم باشم؛ نمی خواهم مریض باشم.» یا « می خواهم امنیت مالی داشته باشم، نمی خواهم دچار مضیقه ی مالی بشوم. » یا « می خواهم روابط کاملی را تجربه کنم، نمی خواهم تنها باشم. » در حقیقت بر بخش دوم جمله ی خود تمرکز داشته اید.

آنچه فکر می کنید و آنچه به دست می آورید در هماهنگی ارتعاشی کامل با یکدیگرند، بنابراین بسیار مفید است که رابطه ی آگاهانه ای میان آنچه فکر می کنید و آنچه در زندگی شما ظاهر می شود برقرار کنید . از آن مهم تر این است که بدانید رو به سوی چه هدفی دارید. هنگامی که عواطفتان پیامهای مهمی را به شما می دهند درک کردید، دیگر لازم نیست صبر کنید تا چیزی در زندگی شما ظاهر شود و بفهمید که ارتعاشات وجود شما از چه نوعی هستند – از راه بررسی احساسات، می توانید بگویید روبه سوی کدام هدف دارید.

توجه شما باید بر حضور باشد نه فقدان

دلیل آن که همیشه از برآورده شدن خواسته هایتان آگاه نمی شوید آن است که میان مرحله خواستن (گام اول) و پذیرش شما (گام سوم) فاصله ی زمانی وجود دارد. گاه شما بر روی شرایطی که سبب برانگیخته شدن آرزویی شده و نه خود آرزو تمرکز می کنید. برای مثال خودروی شما کهنه شده و مکرر احتیاج به تعمیر دارد... رنگ و رویش هم رفته و دلتان خودروی جدیدی می خواهد. این خواسته عمیق شما باعث فوران آرزو در شما می شود. منشأ انرژی آن را دریافت می کند و آن را صمیمانه می پذیرد و پاسخ می گوید.

اما چون از قوانین کائنات و سه گام برای خلاقیت آگاه نیستید ، این آرزو اندکی در ذهن شما می ماند و کم کم محو می گردد. بنابراین به جای آن که توجهتان بر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

داشتن خودروی جدیدی باشد و این خواسته در دل شما بتپد (هماهنگی ارتعاشی با این اندیشه جدید پیدا کنید) دوباره به فکر خودرویی می افتید که اکنون دارید و می گوئید: « این خودرو قدیمی شده و دیگر به درد من نمی خورد » و تشخیص نمی دهید که با نگاه کردن به خودروی قدیمی خود ارتعاشات خود را با آن هماهنگ می کنید و به سوی آن می فرستید نه به سوی خودروی جدیدی که آرزوی شما را دارید. با گفتن جمله ی : « من واقعاً احتیاج به خودروی جدیدی دارم . » نقایص خودروی قدیمی و غیرقابل کارکرد خود را توضیح داده اید.

با گفتن هر جمله ای مبنی بر نیاز عادلانه ی شما به خودرویی جدید ، بطور ناخردانه ای شرایط نامساعد خود را تشدید می کنید و خود را از ارتعاشات آرزوی شما دور نگه داشته اید.

تا هنگامی که در موقعیتی هستید که بیشتر بر آنچه **نمی خواهید** تأکید می کنید، آنچه می خواهید به سراغتان نمی آید. به عبارت دیگر اگر دایم به خودروی زیبایی فکر کنید راه اصول به آن هموار خواهد شد. اما اگر در وسط این فکر ، به خودروی قدیمی خود هم فکر کنید آرزوی شما به انجام نخواهد رسید.

شاید بنظر مشکل بیاید که به خودرویی جدید فکر کنید در عین حال به خودروی قدیمی خود فکر نکنید، اما هنگامی از سامانه ی راهبردی عواطف خود آگاه شوید به راحتی می توانید میان این دو فرایند تمایز قایل شوید.

اکنون کلید دستیابی به هر آرزویی را در دست دارید

اکنون که فهمیده اید افکار شما کلید جلب چیزهایی است که می خواهید و احساس شما نشان دهنده ی موقعیت پذیرش یا مقاومت است می توانید هر چیزی را که آرزو دارید به دست بیاورید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مهم نیست موقعیت فعلی شما در برابر آرزویتان چیست. با تمرکز بر روی احساس و هدایت افکارتان به سویی که منجر به احساس بهتری شود دوباره می توانید هماهنگی ارتعاشی تان، با سعادتتی که برای شما امری طبیعی است، به دست بیاورید.

یادتان باشد شما موجودی هستید از جنس انرژی پاک غیرمادی، هر چه هماهنگی ارتعاشی تان بیشتر باشد، احساس بهتری خواهید داشت. برای مثال وقتی در حال ستایش چیزی هستید ارتعاشات شما با وجود واقعی تان یکی است. وقتی کسی را دوست دارید، ارتعاشات وجود شما با آنچه واقعاً هستید هماهنگ شده است. اما اگر در خود یا دیگران خطا و قصوری می بینید ارتعاشی صادر می کنید که با وجود واقعی تان یکی نیست و دیگر در حالت پذیرش بخش غیرمادی خود نیستید.

فصل یازدهم

با تمرین موفق به خلق آرزوهایتان می شوید

هنگامی که احساس خود را به عنوان شاخصی در نظر بگیرید برای نزدیکی با خداوند، بیشتر و بیشتر خالق شاد و با انضباط آرزوهایتان خواهید بود. با تمرین می توانید تسلط بر این روند را به دست آورید و مانند مجسمه سازی ماهر این انرژی را به دلخواه خود شکل دهید.

در هنگام تمرکز بر انرژی خلاق دو عامل می باید در نظر گرفته شود. اول : سرعت و شدت این انرژی ، دوم میزان پذیرش یا مقاومت درونی شما. عامل اول، به میزان زمانی و دقتی که صرف آرزویتان کرده اید بستگی دارد. به عبارت دیگر وقتی چیزی را به مدتی طولانی طلب کرده اید، قدرت احضار و جلب آن چیز بسیار زیادتر از چیزی است که امروز برای اولین بار به آن فکر کرده اید. هنگامی که آرزویی قدرت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و سرعت پیدا کرد، برای شما آسان است که احساس خود را در مورد عامل دوم بسنجید: بخش پذیرش یا مقاومت این معادله.

وقتی درباره ی چیزی به مدت زیادی فکر کنید و احساس کنید که آن چیز را به دست نخواهید آورد طبیعتاً احساسی منفی در شما به وجود می آید. وقتی عکس این اتفاق می افتد و چیزی را خواسته اید احساس کنید که به دست خواهید آورد عواطف شما حالت مثبتی به خود می گیرند و حالت اشتیاق دارید.

بنابراین با هر یک از این احساسها یا با دستیابی به آرزویتان جفت و جور هستید یا با فقدان و نداشتن آن جفت و جور شده اید، یعنی پذیرنده ی آن هستید یا دفع کننده آن ، کمک به وقوع آن می کنید یا مانع وقوع آن هستید.

نمی گوئیم فکرتان را مهار کنید می گوئیم فکرتان را هدایت کنید

در جوامع پیشرفته ی امروز که فوراً از هر اتفاقی که در جهان می افتد آگاه می شوید ، هزاران فکر در ذهن شما راه پیدا می کند. بنابراین مهار کردن همه ی افکار ناممکن است. در عوض بهتر است حواس خود را معطوف کنید به آنچه پیش روی شماست و فکر خود را هدایت کنید . مهمتر از هدایت فکر رسیدن به احساس مطلوب است . با داشتن احساس خوب فکر شما نیز در هماهنگی با آنچه برای شما خیر است قرار می گیرد.

یادتان باشد هرگاه توجه شما بر فکری معطوف می شود آن فکر فوراً در شما فعال می شود و قانون جاذبه به آن پاسخ می گوید که به این معناست سایر افکار می باید با این فکر هماهنگی پیدا کنند و آن را قدرتمندتر می کنید و هر نوع فکر جدیدی هم حول و حوش این افکار جمع شده و این پدیده ادامه می یابد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وقتی افکار مکرر شما مبدل به افکار نیرومند می شوند

هرگاه که بر روی موضوعی تمرکز می کنید ارتعاشات آن را درون خود یکپارچه و فعال می کنید و این فکر در شما نیرومند می شود و چیزهایی که با این فکر نیرومند جفت و جور هستند به سوی آن جذب میشوند. همان طور که فکر اولیه ی شما با افکاری که با آن هماهنگ بودند احاطه شد، پدیده های جدیدی مثل دوستان جدید، افراد مناسب... در اطراف شما ظاهر می شوند که به انجام فکر شما کمک می کنند.

قانون چنین است : وقتی توجه شما به اندازه ی کافی بر چیزی جلب شد ارتعاشات مناسب در شما پیدا می شود. چیزهایی که می خواهید یا نمی خواهید راه خود را به زندگی شما باز می کنند.

چگونه می توانید بطور فعال خالق آرزوهای خود باشید

یادتان باشد، قبل از آن که از توجه به حالت روحی و عواطف خود بهره ببرید نخست باید بپذیرید که جریان سعادت تنها جریانی است که در عالم جاری است. می توانید این جریان را بپذیرا شوید یا در برابر آن مقاومت کنید. هنگامی که آن را بپذیرا می شوید حالتان خوبست، و هنگامی که آن را رد می کنید بیمار هستید. به عبارت دیگر تنها جریان موجود جریان سعادت و سلامت است.

قرار بر آن است که موفق باشید. قرار بر آن است که احساس خیر و خوبی داشته باشید. شما خوب هستید. شما دوست داشتنی هستید و سعادت بطور مدام به سوی شما جاری است. اگر آن را بپذیرا باشید در همه جنبه های زندگی شما آشکار خواهد شد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هر آنچه فکر خود را بر آن متمرکز می کنید، « حقیقت » شما می شود. قانون جاذبه می گوید که چنین است. زندگی شما و هر چیز دیگر بازتابی است از افکار نیرومند شما. هیچ استثنایی در این قانون وجود ندارد.

فصل دوازدهم

اختیار عواطف شما به دست خود شماست

اغلب مردم باور ندارند که اختیار عقاید خود را در دست دارند. آنها می بینند وقایعی دور و برشان اتفاق می افتد و آنها را سبک و سنگین می کنند. اما اغلب احساس می کنند هیچ تسلطی بر عقاید درونی خود ندارند. آنها عمر خود را با طبقه بندی وقایع به دو مقوله ی بد و خوب ، خواسته و ناخواسته، درست یا غلط می گذرانند – اما نمی توانند بپذیرند که قادرند رابطه ی خود را با این وقایع در اختیار داشته باشند.

مهار کردن شرایطی که دیگران خلق کرده اند ناممکن است

مهار کردن شرایطی که دیگران آفریده اند ناممکن است. عده ای از طریق نیروی شخصی یا جمع شدن نیروهای دیگران، تلاش دارند تا سعادت خود را از طریق تسلط بر هر واقعه ای که ممکن است سعادت آنها را مورد تهدید قرار دهد، بنا کنند اما متأسفانه هر چه آنها بر چیزهای ناخواسته فشار می آورند ، بیشتر با آن چیزهای ناخواسته هماهنگ می شوند و آنها را وارد زندگی خود می کنند و در نتیجه بیشتر متقاعد می شوند که افکار تهدیدآمیز چقدر مخرب بود. به جای این کارها، بر عقاید خود پافشاری کنید و درصدد تسلط بر افکار دیگران یا وقایع دیگر نباشید تا قانون جاذبه به شما کمک کند آرزوهای خود را برآورده کنید.

آنچه مورد نظر شماست کم کم جذب شما می شود



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وقتی افکار فعال شما عمومی هستند و هنوز متمرکز نشده اند ، ارتعاشات اولیه ناچیز هستند و قدرت جذب یا کشش ندارند، بنابراین در این مراحل اولیه هیچ نشانه ای از ظهور آن خواسته نمی بینید. اما فکر شما، افکاری را که با آن هماهنگی دارند جذب می کند و نیرومند تر می شود، قدرت جذب آن بیشتر می شود و دیگر افکاری که ارتعاش همسان دارند به آن می پیوندند و این فکر احساس خوبی را در شما به وجود می آورد که نشانه ی آن است که با انرژی مبدأ خود در هماهنگی هستید. اما اگر احساس خوبی نداشته باشید نشانه ی آن است که با وجود واقعی شما در هماهنگی نیست.

روحیه شما نشانگر نقطه تثبیت عاطفی شما است

وقتی تمرکز بر روی فکری را ادامه می دهید، تمرکز کار ساده ای می شود. زیرا قانون جاذبه افکار شبیه به آن را به سوی شما می کشاند و در شما روحیه ی جدیدی ایجاد می شود، به عبارتی ارتعاشی در شما به صورت عادت جایگیر می شود که آن را نقطه تثبیت می نامند.

روحیه شما نشانگر آن است که چگونه چیزی را به تجربیات خود وارد کرده اید. روحیه یا وضعیت روحی عمومی شما نشاندهنده ی ارتعاشات شماست. به عبارت دیگر ، هرگاه هر موضوعی از طریق مواجهه ی شما با محیط در فکرتان فعال می شود، ارتعاشات درونی شما به جهش واداشته می شود و به نقطه تثبیت می رسد.

برای مثال ممکنست وقتی بچه بودید والدین شما با مشکلات سخت مالی روبرو بودند. بنابراین کمبود پول وعدم توانایی آنها برای خرید چیزهای مورد نیاز دایم موضوع بحث بوده که با ترس و نگرانی همراه می شد. هنگامی که درخواست چیزی را می کردید به شما می گفتند: پول که علف خرس نیست. یا آدم هر چیزی را که



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دلش می خواهد که نمی تواند داشته باشد. بنابراین به دلیل کمبود پول نقطه ی تثبیت عاطفی شما در مورد موفقیت‌های مالی همیشه انتظار کمبود را دارد. بنابراین هر وقت به پول یا فراوانی و برکت فکر می کنید، روحیه شما به ناامیدی ، نگرانی و خشم می رسد. یا هنگامی که بچه بودید، مثلاً مادر دوستان در تصادف اتومبیل کشته شد و معاشرت با کسی که لطمه سخت روحی خورده بود، منجر به نگرانی دایم درباره ی وضعیت والدین خودتان شده و هر بار که آنها با خودرویشان به مسافرت می رفتند دچار ترس می شدید. بنابراین اندک اندک دایم نگران آنها بودید و نقطه ی تثبیت عاطفی شما به وضعیت عدم امنیت درآمد. یا هنگامی که نوجوان بودید، مادر بزرگتان بناگاه بر اثر حمله ی قلبی مرد و در سالهای بعد از مرگ او مادرتان دایم یادآوری می کرد که احتمال وقوع چنین حادثه ی برای او و شما هم وجود دارد. در صحبت‌های شما دایم گفتگو از مرگ مادر بزرگ بوده و ترس ناشی از این واقعه در وجود شما جای گرفته. اگر چه بدن شما قوی بود و جسماً احساس خوبی داشتید اما نگرانی در این باره شما را ناآگاهانه می آزد. بنابراین نقطه ی تثبیت عاطفی شما در مرحله ی آسیب پذیری تثبیت شد.

نقطه ی تثبیت عاطفی را می توان تغییر داد

نقطه ی تثبیت عاطفی را می توان از حالت بد به حالت خوب تغییر داد. زیرا نقطه ی تثبیت از راه توجه به موضوعات و تمرین‌های فکری قابل تغییر است. اغلب مردم خود خالق افکار خود نیستند، بلکه افکار آنها تابعی است از آنچه در اطرافشان اتفاق می افتد. چیزی اتفاق می افتد، آنها مشاهده می کنند و احساسی عاطفی در واکنش به آنچه دیده اند در آنها به وجود می آید و چون در تسلط بر آنچه دیده اند از خود اختیاری ندارند، بنابراین نتیجه می گیرند که به واکنش‌های فکری و عاطفی خود هم هیچ اختیاری ندارند. می خواهیم به شما آگاهی دهیم که بر نقطه تثبیت عاطفی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خود تسلط کامل دارید. و عامدانه می توانید آن را تغییر داده و قدرت و ظرفیت بیشتری به آن بدهید.

فصل سیزدهم

اجازه دهید احساس شما راهنمایتان باشد

هر موجود زنده، انسان، حیوان یا گیاه مرگ را تجربه می کند، استثنایی وجود ندارد. اما روح فناپذیر است. بنابراین نگرش شما به مرگ می باید تغییر کند. شما که در جسم مادی هستید و آگاهانه به روح خود و روح الهی اتصال دارید، پس در ذات خود فناپذیر هستید و نباید در پایان کار بترسید زیرا پایانی برای روح شما وجود ندارد.

عواطف شما با میزان تمایلاتی که دارید نشان می دهد در این لحظه چه میزان از انرژی مبدأ را به سوی خود جذب کرده اید. آنها همچنین نشان می دهند نوع افکار شما با برآورده شدن آرزوهایتان هماهنگ است یا نه. برای مثال، احساس شور و اشتیاق نشانگر آن است که میلی شدید در شما پدیدار شده است. احساس خشم یا انتقام نیز نشانه ی میل شدید است؛ حال آن که احساس خمودگی و ملال نشانه ی آن است که میل و آرزوی اندکی در وجود شما باقی مانده است.

یاد بگیرید به احساس خود توجه نشان دهید

هنگامی که عواطف شما قوی هستند - صرف نظر از این که خوب یا بد هستند - میل درونی در شما قوی است. هنگامی که عواطف و احساسات شما ضعیفند یعنی میل درونی شما ضعیف است.

هنگامی که احساس عاطفی خوبی دارید - صرف نظر از این که ضعیف است یا قوی به آرزوی خود اجازه می دهید برآورده شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

عواطف شما نشانگر مطلق ارتعاشات درون شماست. بنابراین نشان می دهد قدرت جذب شما چگونه است. آنها در هر لحظه برایتان مشخص می کنند که آیا اجازه ی برآورده شدن به آرزوهای خود را می دهید یا نه.

ممکن است عقیده داشته باشید که نمی توانید بر عواطف خود تسلط داشته باشید. اما نظر ما این است که به گونه ای دیگر با عواطف خود مواجه شوید. تأکید ما بر آن است که توجه کنید چه احساسی دارید و اجازه دهید عواطف شما نشانگر وضعیت شما باشد.

عواطف شما چیزی را خلق نمی کند. اما نشانگر قدرت جذب شما هستند. اگر عواطف شما به شما می گوید که در جهت آرزوهای خود حرکت نمی کنید ارتباط خود را از طریق گزینش افکار بهتری که موجب احساسات بهتر در شما می شود بازسازی کنید.

این توانایی را دارید که افکار خود را هدایت کنید

شما این حق انتخاب را دارید که چیزها را همان طور که هست ببینید یا آن طور برایتان می خواهد تصورشان کنید. می توانید هر واقعه ای را آن طور که اتفاق افتاده در ذهنتان به یاد بیاورید یا آن طور که ترجیح می دهید، می توانید چیزی را که خوشتان می آید به یاد بیاورید یا چیزی را که دوست ندارید. می توانید در انتظار چیزی باشید که می خواهید یا در انتظار چیزی که نمی خواهید. در هر مورد افکار شما ارتعاشاتی می آفریند و وقایع و حوادث در هماهنگی با آن ارتعاشات قرار می گیرند و جذب شما می شوند.

می توانید توجه خود را بر هر آنچه بخواهید متمرکز کنید. بنابراین می توانید از چیزهای ناخواسته دوری کنید و توجه خود را معطوف به چیزی کنید که می



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خواهید. تغییر دادن الگوی ارتعاشات کار دشواری نیست بخصوص اگر بدانید که می توان اندک اندک این کار را انجام داد. هنگامی که متوجه شدید ارتعاشات چگونه عمل می کنند، چگونه بر تجربیات شما تأثیر می گذارند، می توانید به صورتی سریع و ثابت به هر چیز که آرزویش را دارید دست پیدا کنید. بنابراین برای شما سؤال اساسی وجود دارد و آن این است : چگونه می توانم خود را با ارتعاشات آرزوهایم هماهنگ کنم. و پاسخ آن ساده است: به احساس خود توجه کنید وافکارتان را آگاهانه انتخاب کنید فرق نمی کند درباره ی چه چیز، فقط چیزی باشد که می خواهید و هنگامی که به آن فکر می کنید احساس خوبی در شما به وجود بیورد.

فصل چهاردهم

چیزهایی که قبل از تولد می دانستید

خوب است بدانید شما نیز خالقی هستید که پا به این جهان گذاشته اید تا با نشاط و شادی هدایت انرژی مبدأ را به سوی هدفی که در زندگی دارید هدایت کنید. در آن جهان به شما گفته شده بود که هر چیز بخواهید به شما داده خواهد شد و می دانستید خالق عالم در وجود شما حضور دارد و به انجام رسیدن آرزوهایتان کمک خواهد کرد.

این مطالب را نیز می دانستید:

- با داشتن احساس نشاط یا احساس سعادت در حال حرکت و نزدیک شدن به خواسته های خود هستید.
- در فرایند حرکت به سوی آرزوهایتان، همیشه احساس نشاط خواهید کرد.
- در این جهان و این کره خاکی ، اختیار کافی دارید تا ارتعاشات خود را برای جذب چیزهای شگفت انگیزی که می خواهید به کار گیرید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- از آن جا که آسایش و سعادت پایه و اساس این جهان شگفت انگیز است فرصت کافی دارید تا از طریق ارایه افکارتان به تجربه های دلخواه خود برسید.
- رفاه و آسایش فراوان است بنابراین برای حرکت به سوی آن نباید نگران خطرات باشید.
- تنوع این جهان به شما کمک خواهد کرد تا زندگی بخصوصی را برگزینید.
- کاری که باید بکنید هدایت افکارتان است و با انجام این زندگیتان متحول خواهد شد.
- شما بخشی از انرژی مبدأ هستید که فناپذیر است و این انرژی همه نیکی و خیر است.
- شما به آسانی می توانید آسایش و سعادت را به زندگی خود جذب کنید بطوری که خیر و برکت دایم به سوی شما بیاید.
- شما نمی توانید نه از مبدأ عالم دور شوید و نه ارتباط خود را با او بگسلانید.
- از طریق عواطف و احساسات خود می توانید درستی جهت افکار خود را پیدا کنید. احساسات شما می گویند به طرف خواسته ی خود می روید یا دارید از آن دور می شوید.
- از طریق احساسات لحظه به لحظه می فهمید که آیا اجازه پذیرش به جریان سعادت را داده اید یا نه.
- باید بدانید که به ثمر رسیدن افکارتان زمان می خواهد، بنابراین باید فرصت کافی برای ارزیابی ، تصمیم گیری و لذت بردن از فرایند خلاقیت را قایل شوید.

وقتی این همه، چیزی را می خواهیم چرا به آن نمی رسم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هیچ دلیلی وجود ندارد چیزی را که می خواهید نداشته باشید. همین طور هیچ دلیلی هم وجود ندارد چیزی را که نمی خواهید به زندگیتان وارد شود. گاهی اوقات انسانها جملات بالا را قبول ندارند زیرا سالها درآرزوی چیزی بوده اند و به آن نرسیده اند یا گرفتار چیزی شده اند که نمی خواستند. بنابراین می گویند که خالق تجربیات خود نیستند. می خواهیم بدانید که قدرت تسلط و مهار وقایع تجربیات زندگی خود را دارید. تنها دلیلی که وجود دارد برای آن که شما به چیزی غیر از آن که می خواهید می رسید آن است که قسمت عمده ی توجه خود را - بدون آنکه بدانید - معطوف به چیزی دیگر می کنید.

« آیا براستی می توانم بر روی قانون جاذبه حساب کنم ؟ »

قانون جاذبه همیشه شما را به جوهره و اصل چیزی که می خواهید می رساند. هیچ استثنایی وجود ندارد. به آن چیزی می رسید که به آن فکر می کنید، چه آن را بخواهید و چه نخواهید. بعد از مدتی که تمرین کنید خواهید فهمید که قانون جاذبه ثابت و پابرجاست و به شما دروغ نمی گوید و تغییر نمی کند. شما را سردرگم نمی کند. قانون جاذبه به دقت به ارتعاشاتی که ارایه می کنید پاسخ می دهد. بسیاری از مردم ارتعاشاتی از خود ارایه می کنند که خودشان متوجه آن نیستند و دقت نمی کنند که قسمت عمده افکار و ارتعاشات آنها در جهتی است خلاف جهت آرزوهایشان.

« من این جا هستم چگونه به آن جا برسم ؟ »

اگر همه ی چیزهایی که برایتان شرح دادیم حقیقت است (ما به شما تعهد می دهیم که حقیقت است)، پس چرا بسیاری از مردم تجاربی را که اصلاً دلشان نمی خواهد از سر می گذرانند. پاسخ این سؤال ساده است. مهم نیست وسیله حمل و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نقل چه باشد - از راه هوا ، با خودرو ، یا پای پیاده - اگر در جهت درست قرار گرفته باشید درست به آن جایی که می خواهید می رسید.

اگر به طرف شمال حرکت کنید و بعد حس جهت یابی شما درهم شود و به طرف شرق بروید و بعد دوباره به سمت غرب بروید... تمام عمرتان صرف رفتن به این طرف و آن طرف خواهد شد و هرگز به مقصد اصلی نخواهید رسید.

می خواهیم بدانید سفر از نقطه ای که در آن هستید ، به جایی که می خواهید باشید به راحتی قابل حصول است به شرط آن که مسیر را درست بدانید.

از قدرت افکار درست و نادرست خود آگاه شوید. می باید تمام عواملی را که مثلاً شما را از بیماری به سلامت یا از بی پولی به ثروت می رساند بدانید. هنگامی که از قدرت راهنمای عواطف خود آگاه شدید دیگر می دانید افکار جاری شما از چه اهمیتی برخوردارند و در هر لحظه خواهید فهمید که در این لحظه به سوی هدف مطلوب خود در حرکتید یا دارید از آن دور می شوید . هنگامی که این آگاهی را پیدا کردید آسوده می شوید و با حوصله از سفر خود لذت می برید.

فصل پانزدهم

شما موجودی هستید در حال تکامل ، در این دنیای رو به تکامل ، و در

کائناتی رو به تکامل

بسیار مهم است که مطالب زیر را بدانید:

- شما ادامه ی مبدأ انرژی هستید که شکل مادی به خود گرفته اید.
- دنیای مادی که در آن زندگی می کنید محیطی کامل برای خلاقیت شما فراهم کرده است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- تنوعی که در این جهان به چشم می خورد به شما کمک می کند که به آن چه می خواهید برسید.
- هنگامی که آرزویی به دلتان راه پیدا می کند، نیروهای خلاق زندگی بلافاصله به طرف آرزوی شما حرکت می کنند و کائنات کاملتر می شود.
- آگاهی شما از فرایند خلق برای ادامه پیدا کردن آن لازم نیست.
- همه ی آرزوها از بزرگ و کوچک از طرف خالق کل شنیده و برآورده می شود.
- با اجابت هر آرزو کائنات بزرگتر و کامل تر می شود.
- با بزرگتر شدن کائنات تنوع بیشتر می شود.
- با بیشتر شدن تنوعها، آرزوهای شما بیشتر می شود.
- با بیشتر شدن آرزوهای شما ، پاسخ به آنها بیشتر می شود.
- و کائنات بزرگتر می شود، در حقیقت کاملتر می شود.
- همه ی این اتفاقات چه آگاه باشید و چه آگاه نباشید واقع می شود.
- همه ی اینها خیر و خوبی است.

آگاهانه در تکامل خود شرکت کنید

ما این بینش را فقط به یک دلیل به شما ارایه می کنیم : تا آگاهانه در تکامل خود شرکت داشته باشید. تکامل شما یک موهبت است. تکامل زمان، تکامل یک موهبت است. تکامل کائنات موهبت است . مشارکت آگاهانه و عامدانه در این تکامل برای شما خشنود کننده است.

فصل شانزدهم

در این جهان پر عظمت شما نیز در آفرینش شریک هستید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آیا توانایی دارید تصور کنید یا فکر کنید که این جهان قدرت و منابع بی پایان دارد و هر آن چه می خواهید به شما می دهد. این جهان مانند انباری است که همه چیز در آن از کوچکترین تا بزرگترین خواستنیها در دسترس همه قرار گرفته است. تمرکز به خواسته ها قانون جاذبه را فعال می کند.

اگر توانایی تشخیص آن چه را می خواهید نداشته باشید ، توانایی تشخیص آن چه نمی خواهید را هم ندارید. هنگامی که نمی دانید چه چیزهایی را نمی خواهید، پس چیزهایی را هم که می خواهید نمی دانید.

تمام اجزاء بدن شما حتی یاخته هایتان تجارب خود را از سر می گذرانند و خواسته های خود را دارند و این خواسته ها را خالق عالم می داند و بدون استثناء به آنها پاسخ می دهد.

ناخواستنیها باید باشند تا خواستنیها پذیرفته شوند

گاهی اوقات آدمیان آرزو می کنند جهان این چنین نبود. آنها آرزوی جهانی را دارند که در آن چیزهای ناخواسته وجود نداشت. جهانی مطابق آرزوهای آنها و پاسخ ما این است شما به این دنیا نیامده اید تا همه ی تجربیاتی را که وجود دارند از سر بگذرانید. این جهان در حال گسترش است و همه چیز در آن می باید پذیرفته شود . به عبارت دیگر، برای آن که آنچه را می خواهید درک و تجربه کنید می باید آنچه را نمی خواهید هم درک کنید. زیرا برای انتخاب و تمرکز هر دو باید باشند و فهمیده شوند.

شما به دنیا نیامده اید تا دنیای ناقص را درست کنید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

منشأ غیرمادی عالم، منشأ وجود شماسست و تجربیات مادی شما باعث ظهور افکار شماسست . باید بدانید که این جهان مادی معیوب نیست و احتیاج به تعمیر ندارد و شما هم برای تعمیر آن نیامده اید.

به این دنیا باید به عنوان جایی برای خلق و آفرینش نگاه کنید که شما و هر کس دیگر میتوانید خلاقیت و قدرت آفرینش خوبیها را به نمایش بگذارید . می باید ارزشها در تضاد و موازنه را در تنوع بدانید.

هر موجود مادی بر روی این سیاره در آفرینش با شما شریک است، اگر تنوع و تکثر عقاید و آرزوها را بپذیرید و آن را ستایش کنید همه ی آدمیان زندگی پربارتر، خشنودکننده تر و کامل تری را خواهند گذراند.

با آرد و مربایی که دوست ندارید کلوچه نپزید

تصور کنید که رئیس آشپزخانه ی بزرگ و کاملی هستید که هر ماده ی خوراکی که فکر می کنید در آن موجود است و می دانید چه چیزی را دوست دارید بپزید و می دانید چگونه مواد قابل دسترس را برای پختن چیزی که دوست دارید را در هم بیامیزید. مادی در این آشپزخانه هست که برای کار شما مناسب نیست. لزومی ندارد از آنها استفاده کنید. از طرفی از بودن آنها در آشپزخانه ناراحت نیستید. فقط از مواد مناسب برای ساختن کلوچه دلخواهتان استفاده می کنید و مابقی مواد را کنار می گذارید. تنوع آنچه در عالم است نباید شما را بترساند بلکه برعکس باید باعث الهام در شما شود زیرا می دانید که هر یک از شما خالق تجربه ای جداگانه هستید.

به مقصد فکر نکنید از سفر لذت ببرید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هنگامی که فهمیدید جهان براساس سعادت خلق شده وقتی به آرزویی رسیدید آرام بگیرید و از آن لذت ببرید، زیرا می دانید خواسته ها پایان ندارند، بنابراین حرص نزنید و دایم به فکر بیشتر نباشید. شما موجودی ابدی هستید و با مردن به پایان نمی رسید، به جاودانه بودن خود فکر کنید. آن گاه است که از سفرتان لذت خواهید برد.

اگر هدف نهایی شما این است که دایم به هر چه می خواهید برسید، بگوییم که قادر به رسیدن به آرزوهای بی پایان خود نیستید. زیرا خواسته های شما پایان ندارد. طبیعت شما در حال تکامل است و در آن تکامل قدرت شادی نهفته است از این شادی برخوردار شوید.

از آن جا که هر آرزویی برآورده می شود حسد و رقابت معنا ندارد

نعمتی که برای شما مقدر شده مخصوص شماست و شما نیز نمی توانید خودخواهانه برکت دیگران را از آن خود کنید، به همه ی آرزوها پاسخ داده می شود و هیچ کس بدون پاسخ نمی ماند. هنگامی که با جریان انرژی در هماهنگی هستید همیشه برنده اید و لزومی ندارد دیگری ببازد تا شما برنده شوید.

گاهی اوقات آدمیان کمبود و نقایصی در زندگی خود می بینند و نمی توانند این حقیقت را درک کنند. اما آنچه آنها می بینند در حقیقت ناشی از عدم پذیرش برکت و موهبتی است که به آنها اختصاص یافته است . **گام اول** : اتفاق افتاده (درخواست شده). **گام دوم** : اتفاق افتاده (پاسخ داده شده). اما **گام سوم** : یعنی پذیرش انجام نشده است . کمبود و نقصانی وجود ندارد . رقابت برای دستیابی به موهبتها معنا ندارد . تنها مشکل در پذیرش یا عدم پذیرش آن چیزی است که درخواست کرده اید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فصل هفدهم

کجا هستید و می خواهید کجا باشید؟

آیا تا به حال چیزی درباره ی سامانه موقعیت یاب دریانوردی و هوانوردی که در کشتیها و هواپیماها موجود است شنیده اید . آنتنی بر بالای وسیله ، علایمی را به ماهواره ای می فرستد و موقعیت شما در هر لحظه مشخص می شود. رایانه مسافت محلی را که در آن هستید و محلی را که می خواهید بروید مشخص می کند. صفحه ی نمایش بهترین مسیر ممکن را به شما نشان می دهد. سامانه از طریق صفحه ی نمایشگر یا با گفتن کلمات مسیر بخصوصی را به سوی مقصد به شما ارایه می کند.

سامانه ی موقعیت یاب هیچگاه نمی پرسد : « کجا بوده اید ؟ » یا « چرا در آن جا این همه ماندید؟ » مأموریت آن ، رساندن شما از کوتاهترین مسیر به مقصد است. عواطف شما همین سامانه ی هدایتی را برای شما فراهم می کند. زیرا وظیفه ی آن رساندن شما از جایی که هستید به جایی است که می خواهید باشید.

دانستن این که کجا هستید و کجا می خواهید باشید برای آن که آگاهانه تصمیم به سفر بگیرید بسیار مهم است.

محیط شما تأثیر فراوانی بر شما دارد. اغلب دیگران سعی دارند رفتار شما را تغییر دهند . قوانین، مقررات و فشارهای جامعه هم بر رفتار شما اثر می گذارد. اما اگر این تأثیرات خارجی بر شما مؤثر واقع شود برایتان ممکن نیست از جایی که هستید به جایی که می خواهید برسید.

بزرگترین موهبتی که می توانید به دیگران بدهید شادی شماست



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بزرگترین موهبتی که می توانید به دیگران بدهید شادی شماست. هنگامی که در حالت شادی، نشاط و خوشحالی هستید بطور کامل به جریان پاک انرژی مثبت مبدأ و خود واقعیتان وصل شده اید. هنگامی که در حالت اتصال هستید، هر چیز و هر کس که مورد توجه شماست از این توجه سود می برد.

شادی شما به آنچه دیگران می کنند بستگی ندارد

شادی شما به رفتار دیگران بستگی ندارد. بلکه به ارتعاشات درونی شما مربوط است. شادی دیگران هم به شما بستگی ندارد، بلکه به توازن ارتعاشات درونی آنها مربوط است. احساس شما نشانگر توازن ارتعاش میان خواسته های شما و انرژی درونی شماست که ارایه می کنید.

هیچ چیز مهم تر از این نیست که ارتعاشات صادره از شما با ارتعاشات خواسته های شما یکی باشد. احساس درونی شما نشانگر پذیرش ارتباط شما با منشأ وجودیتان است. هر احساس خوب، هر آفرینش مثبت، برکت، سلامت، سرزندگی و رفاه و همه چیزهایی که آنها را خوب می دانید بستگی دارد به این که در این لحظه چه احساسی دارید.

هر اندیشه ای شما را به مقصد نزدیک تر یا دور تر می کند.

درست همان طور که برای شما آسان است که طرح و برنامه ی سفری را از این شهر به آن شهر بریزید. می توانید سفری موفقیت آمیز از حالت مضيقه ی مالی به فراوانی مال یا از بیماری به سلامت، از سردرگمی به آرامش خاطر فکری، و غیره انجام دهید. در سفرهای زمینی مسایل ناشناخته ی عمده ای وجود ندارد زیرا مسافت بین دو شهر را می دانید، می دانید در طول سفر از کجاها خواهید گذشت و می دانید اگر در جهت اشتباه پیش بروید چه اتفاقی می افتد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هنگامی که از وجود سامانه‌ی راهنمای عاطفی خود آگاه شوید هرگز درباره‌ی آنچه می‌خواهید باشید به اشتباه نخواهید افتاد. هم‌چنین با هر فکری که آرایه می‌کنید می‌دانید به هدف خود نزدیک‌تر شده‌اید یا دورتر.

چرا گفتن نه به چیزها به معنای گفتن آری به آنها از آب در می‌آید؟

در عالم وجود شما قانون جاذبه حکمروایی می‌کند. یعنی جهان وجود شما درصدد جذب چیزهاست. وقتی توجه خود را بر چیزی معطوف می‌کنید که آن را می‌خواهید آن را جزو ارتعاشات خود کرده و به سوی خود جذب می‌کنید. اما اگر به چیزی که آن را نمی‌خواهید توجه دائمی می‌کنید و دائمی با آن نه می‌گویید آنها را هم طبق همین قانون، جزء ارتعاشات خود می‌کنید. تنها راه این است که به چیزی که نمی‌خواهید اصلاً نه فکر و نه اعتنا کنید. بنابراین وقتی اعتنا نمی‌کنید جزء وجود شما نخواهد شد.

فصل هیجدهم

به تدریج می‌توانید تواتر ارتعاشات وجود خود را تغییر دهید

فقط به این علت که تصمیم می‌گیرید که فکر جدیدی را برگزینید بدان معنا نیست که همین الان می‌توانید آن فکر را در سر خود جا دهید، زیرا قانون جاذبه در مورد فکرها چنین می‌گوید: البته هیچ فکری نیست که نتوانید آن را به سر خود راه دهید اما نمی‌توانید فوراً ارتعاشات خود را تغییر دهید و به حدی برسانید که فکر جدید لازم دارد.

بعضی اوقات در حالت بد روحی هستید و دوستی از راه می‌رسد که افکار مثبتی در سر دارد و از شما می‌خواهد تا فکرهای منفی را متوقف کنید و افکار مثبت را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جایگزین آن کنید. چنین کاری فوراً ممکن نیست زیرا قانون جاذبه به شما اجازه نمی دهد که ارتعاشات فکر جدید را پیدا کنید و از سطح ارتعاشات فکری که در سر دارید فوراً بالا بروید. در این حال اگر چه می خواهید که فکر خود را عوض کنید اما قادر به این کار نیستید. اما می خواهیم بدانید که این کار سرانجام عملی است و به تدریج و به اختیار خود می توانید افکار خود را تغییر داده و به موقعیت مثبت تری برسید.

به دنبال فکری بگردید که بهترین احساس را در شما به وجود می آورد

برگزیدن افکار متفاوت واکنشهای عاطفی متفاوت را به دنبال دارد. بنابراین می توانید بگویید: « من افکارم را انتخاب می کنم تا احساس بهتری داشته باشم. » این تصمیم بسیار خوبی است اما از آن بهتر که ساده تر هم هست این است: « می خواهم احساس خوبی داشته باشم بنابراین با برگزیدن فکری که احساس خوبی به من می دهد تلاش می کنم که احساس خوبی داشته باشم. »

اگر تصمیم شما این است که به دنبال سعادت خود باشید و به زندگی فکر می کنید که قرین سعادت نیست، تصمیم شما برای زندگی با سعادت ناموفق است زیرا قانون جاذبه نمی تواند با شما همراه باشد اما اگر تصمیم شما این است که به فکری که بهترین احساس را در شما برمی انگیزاند دسترسی پیدا کنید. تصمیم شما به راحتی قابل اجرا است.

فصل نوزدهم

فقط شما می دانید که احساساتان درباره ی خودتان چیست



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وقتی انتظار چیزی را دارید آن چیز به طرف شما می آید . وقتی به چیزی اعتقاد دارید آن چیز به سوی شما جلب می شود. وقتی از چیزی می ترسید به سرتان می آید . حالت یا روحیه شما همیشه رو به سوی چیزی دارد که به سوی شما در حرکت است. شما بر تجربیات خود تسلط خلاقانه دارید و با توجه به سامانه ی هدایت عاطفی می توانید چیزهایی را که می خواهید جلب کنید.

اگر تجربیاتی برای شما اتفاق می افتد که آنها را نمی خواهید باید عقاید خود را تغییر دهید، اگر دلتان می خواهد تجربیات جدیدی وارد زندگی شما شود می باید عقاید خود را تغییر دهید.

هر شرایطی ولو بسیار سخت با تغییر نگرش و افکار تغییر خواهد کرد. گزیدن افکار متفاوت به تمرین و تمرکز نیازمند است. اگر بر آنچه در حال حاضر هستید تمرکز کنید، و مانند همیشه فکر کنید، و عقایدتان چون همیشه باشد در این صورت هیچ چیز در زندگی شما تغییر نمی کند.

زندگی همیشه در حال حرکت است پس شما نمی توانید ثابت باشید

گاهی اوقات آدمها می گویند : « من چهار دست و پا مانده ام و هیچ کاری نمی توانم بکنم. »

بارها گفته ایم که ساکن ماندن برخلاف ذات آدمی است زیرا انرژی و به تبع آن زندگی همیشه در حال جنبش و حرکت است . همه چیز در حال تغییر است.

اما دلیل این که احساس میکنید از حرکت مانده و وارفته اید این است که دایم یک فکر در سر شماست و به همان فکر چسبیده اید . اگر می خواهید همه چیز تغییر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کند باید افکار جدیدی را جانشین افکار دیگر کنید. لازمه ی این کار پیدا کردن راههای ناآشنا (جدید) برای رسیدن به مقوله های آشناست.

دیگران نمی توانند آرزوها و خواسته های شما را درک کنند

دیگران اغلب اوقات مایل هستند شما را راهنمایی کنند. مردم بی شماری هستند که عقاید، مقررات، پیشنهادهای و نظریات مختلفی در مورد این که چگونه زندگی کنید، ابراز می کنند. اما هیچ یک از آنها قادر نیستند موضوعی مهم را که برای رسیدن به آرزوهایتان لازم است در نظر بگیرند : دیگران نمی توانند میزان ارتعاش خواسته های شما را درک کنند، بنابراین نمی توانند شما را راهنمایی کنند . حتی اگر نیت خیر داشته باشند و خیر و صلاح شما را بخواهند.

هیچ کس جز خود شما نمی داند چه چیز برایتان بهتر است

هنگامی که به یاد می آورید که هر کس طلب کند دریافت خواهد کرد . بر شما واجب است که خودتان برای خود انتخاب کنید. هیچ کس نمی داند چه چیز برای شما بهتر است مگر خود شما. در هر لحظه خود شما می دانید چه چیز برایتان بهتر است.

فصل بیستم

وقتی سعی می کنید آزادی دیگران را سلب کنید در حقیقت آزادی خودتان را سلب کرده اید

هنگامی که دلتان چیزی را می خواهد و می بینید نمی توانید آن را داشته باشید ، به این نتیجه می رسید که چیزی در بیرون از شما مانع رسیدن شما به آرزویتان می



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شود، اما چنین چیزی حقیقت ندارد. تنها چیزی که شما را از رسیدن به خواسته هایتان باز می دارد آن است که عادات فکری شما متفاوت از آرزوهای شماست. هنگامی که از قدرت افکار خود و قدرت پذیرش چیزهایی که می خواهید آگاه شدید اختیار زندگی و وقایع آن را در دست گرفته اید.

چیزهای ناخواسته بدون دعوت شما نمی توانند وارد زندگیتان شود

از طریق تسلط بر رفتار یا خواسته های دیگران نمی توان جلو ورود وقایع ناخواسته به زندگی خود را گرفت. وقتی از قانون جاذبه درست آگاهی نداریم سعی می کنیم که وقایع دور و برمان را تغییر دهیم. اما این کار ممکن نیست. حال آن که وقتی از قانون جاذبه و احساسی که افکارتان در شما پیدا می کنند مطلع شدید دیگر ترسی از وقایع ناخواسته ندارید و چیزی را که نمی خواهید وارد زندگیتان نمی شود، مگر آن که خود دعوتش کنید.

در پشت هر خواسته ای آرزوی احساس خوب داشتن نهفته است

هیچ آرزویی نیست که شخص فکر کند پس از رسیدن به آن احساس خوشی نمی کند. چه این آرزو داشتن بینشی مادی باشد، یا رسیدن به حالت و موقعیتی مادی یا داشتن روابط، شرایط بهتر. در قلب هر خواسته ای، آرزوی رسیدن به احساس بهتر نهفته است. بنابراین ضابطه ی موفقیت در زندگی نباید رسیدن به پول یا چیزهای دیگر باشد. ضابطه ی موفقیت باید مقدار شادی باشد که احساس می کنید. اساس زندگی آزادی است و نتیجه ی زندگی توسعه و گسترش است. اما هدف زندگی شادی و نشاط است.

هنگام قدردانی کردن مقاومتی از خود نشان ندهید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یادتان باشد که شما بخشی از انرژی عالم هستید و هنگامی که اجازه ی ارتباط کامل با مبدأ خود را به خود می دهید احساس خوبی دارید و هرگاه پذیرای این ارتباط نیستید، کمتر احساس خوشی می کنید. شما انرژی خالص و مثبت هستید، شما محبت اید. انتظار چیزهای خوب را دارید. به خود احترام می گذارید و خود را دوست دارید. بنابراین شکرگزاری و قدردان باشید.

عشق و تمجید از خود بهترین جنبه ای است که می توانید آن را در خود پرورش دهید. تمجید از دیگران و تمجید از خود هماهنگی کامل با ارتعاشات انرژی مبدأ دارند.

هنگام تمجید و قدردانی از دیگران انرژی مثبت درونی خود را افزایش می دهید و آن را با انرژی خالق هماهنگ می کنید.

برعکس هنگام عیب جویی از دیگران یا وقتی که عیبی در خود پیدا می کنید احساس خوبی ندارید زیرا ارتعاشی که این عیب جویی در شما پدید می آورد با احساس خالق شما یکی نیست.

هنگامی که مادر بزرگتان از شما تعریف می کند و به شما می گوید چقدر خوب و عزیز هستید و باعث می شود که احساس خوبی در شما به وجود آید. در حقیقت شما را با وجود واقعی تان متصل کرده است. برعکس هنگامی که معلم یا آشنایی شما را تحقیر می کند احساس بدی به شما دست می دهد. زیرا تحت تأثیر فکری قرار گرفته اید که با وجود واقعی شما هماهنگ نیست.

می باید تا اندازه ای خودخواه باشید تا با آسایش هماهنگ شوید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ممکن است کسی ما را متهم کند که درس خودخواهی می دهیم. در واقع همینطور است و ما درس خودخواهی هم می دهیم. اگر خودخواه نباشید که به اراده و اختیار خود با انرژی مبدأ هماهنگ شوید چیزی ندارید که بدهید و چیزی هم به دست نمی آورید.

بعضی ها نگرانند که : « اگر خودخواهانه هر چه می خواهم به دست آورم حق دیگران را نگرفته ام ؟ » این فکر براساس این تصور نادرست شکل گرفته که برکت و فراوانی محدود است . آنها تصور می کنند اگر مقدار زیادی از کیک را برای خود بردارند برای بقیه چیزی نمی ماند. حال آن که ، کیک با میزان خواسته ی همه شما بزرگتر می شود.

اگر شما سلامت باشید دیگران مریض نمی شوند. سالم بودن شما، دیگران را از تندرستی محروم نمی کند.

اگر همه بر روی این سیاره با مبدأ خود در ارتباط بودند، نه حسادتی در کار بود نه ناامنی نه رقابتی و نه حمله به حقوق دیگران. اگر هر کس از قدرت درونی خود مطلع می شد درصدد تسلط بر دیگران بر نمی آمد. احساس نفرت و ناامنی از عدم اتصال به وجود واقعی شما برمی خیزد. اتصال (خودخواهانه) شما با سعادت باعث خلق سعادت می شود.

اگر انتظارش را نداشته باشید پذیرایش هم نمی شوید

با هر خواسته ای مقداری انرژی به سوی خود جذب می کنید و به دلیل افکاری که در سر دارید و به آن خواسته مربوط است مقداری از آن انرژی جذب شده را به وجود خود پذیرا می شوید . اگر عواطف نیرومندی در شما برانگیخته شده، چه منفی یا مثبت ، به معنای آن است که بر خواسته ی خود شدید متمرکز شده اید و مقدار



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زیادی انرژی را به سوی خواسته ی خود ارسال کرده اید. وقتی احساسات مثبت شما مانند شور و هیجان ، انتظار یا عشق باشد معلوم است که مقاومتی در این راه وجود ندارد. بنابراین انرژی جذب کرده اید و به مانع و مقاومتی بر نمی خورد و خواسته ی شما برآورده خواهد شد. اما وقتی ترس، خشم ، افسردگی بر شما مستولی می شود یعنی در برابر خواسته ی خود مقاومت می کنید و به مانع برخورد کرده اید.

پس وقتی اعتقاد دارید آرزویتان برآورده می شود در موقعیتی خلاق هستید. اما وقتی چیزی را می خواهید که به برآورده شدن آن اعتقادی ندارید آن را پذیرا نشده اید و برایتان اتفاق نخواهد افتاد.

فصل بیست و یکم

از ۶۸ ثانیه زمان رسیدن به آرزویتان فقط ۱۷ ثانیه فاصله گرفته اید

با صرف چند ثانیه تمرکز بر روی موضوع، ارتعاشات آن موضوع را درون خود فعال می کنید و بلافاصله قانون جاذبه به این فعال سازی واکنش نشان می دهد. هر چه بیشتر بر روی موضوعی تمرکز کنید این کار برای شما آسانتر می شود . زیرا افکار دیگری را جذب می کنید که جوهره ی فکر شما محسوب می شوند.

ظرف ۱۷ ثانیه تمرکز بر روی چیزی ، ارتعاشات فعال می شوند و هر چه تمرکز قوی تر باشد قانون جاذبه ، افکار جدیدتری به سوی فکر شما می کشاند که با فکر اولیه شما هماهنگ است. در این هنگام ارتعاشات قدرت جذب چندان زیادی ندارد. اما اگر تمرکز شما ادامه پیدا کند قدرت ارتعاشات بیشتر خواهد شد. اگر بتوانید ۶۸ ثانیه بطور خاص بر روی موضوع تمرکز کنید ارتعاشات آن قدر نیرومند می شود که شروع به آشکار شدن می نمایند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هنگامی که بطور مکرر به آن موضوع فکر می کنید و بتوانید آن را حداقل ۶۸ ثانیه بطور کامل در ذهن خود نگه دارید، ظرف مدت کوتاهی (حتی چند ساعت و در بعضیها چند روز) آن فکر بر شما غلبه پیدا می کند و هنگامی که فکر غالبی در سر دارید ظهور آن فکر را خواهید دید مگر آن که فکرتان عوض شود.

یادتان باشد :

- فکرهایتان باید برابر باشد با آنچه می خواهید جذب کنید.
- به آنچه فکر می کنید می رسید، چه آن را بخواهید و چه نخواهید.
- فکرها ی شما ارتعاش دارد، ارتعاشات از طریق قانون جاذبه پاسخ داده می شود.
- هنگامی که ارتعاشات گسترش می یابد و نیرومندتر می شود سرانجام به ظهور می رسد.

نباید از افکار ناخواسته که بر آنها نظارت ندارید بترسید

بعضی از مردم هنگامی که قانون جاذبه را فهمیدند، پذیرفتند. ممکن است از دست افکار ناخواسته ی خود در عذاب باشند. زیرا این افکار ناخواسته ممکن است سدی در راه رسیدن به خواسته هایشان باشد و نیروی زیادی از طریق آنها به هدر برود، اما دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. با تمرین و شناخت افکار منفی می توانید افکاری را که می خواهید برگزینید و افکار نامناسب را پس بزنید. افکار نامناسب هم که گفتیم افکاری است که احساس بدی در شما به وجود می آورد.

مثالی برای بالا بردن سطح مقیاس هدایت عاطفی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فکر کنید اتفاق بدی برایتان افتاده و باعث شده احساس بدی داشته باشید. از هیچ چیز بوی خوبی و خوشی نمی آید، انگار به آخر دنیا رسیده اید و هر فکری که به سرتان می آید دردناک است. بهترین کلمه ای که می تواند حالت شما را شرح دهد افسردگی است. اگر بتوانید خود را مشغول به کاری کنید احساس بهتری پیدا خواهید کرد. اگر افکارتان را متوقف و خودتان را سرگرم کار کنید احساس شما تغییر خواهد کرد. افکار زیادی ممکن است به کمک شما بیایند و شما را از این احساس افسردگی نجات دهند. گر چه در آن لحظه به آن افکار دسترسی ندارید یا توانایی جایگزین کردن آنها با افکار منفی، در شما نیست. اما اگر نیت شما این باشد که فکر بهتری که حال شما را خوب کند به سرتان راه یابد - و از قدرت افکار مثبت آگاه باشید - می توانید فوراً از مقیاس هدایت عاطفی بهره بگیرید. این کار یعنی به فکری بیندیشید. هر فکری ، و بعد آگاهانه امتحان کنید آیا این فکر شما را از این حالت نجات می دهد یا نه. اگر نشد به سراغ فکر دیگری بروید و این کار را امتحان کنید تا سرانجام به فکری برسید که باعث تغییری ولو اندک در شما بشود.

فرض کنید کسی به شما حرفی زده که باعث عصبانیت شما شده یا به قولش عمل نکرده، وقتی به این موضوع فکر می کنید شما را از افسردگی دور می کند. به عبارت دیگر درست در لحظه ای که به فکر موضوع عصبانی کننده می افتید می بینید بهتر می توانید نفس بکشید و حالتان کمی بهتر است.

همین جا توقف کنید، می بینید که از مقیاس راهنمای عاطفی کمک گرفته اید و توانسته اید یک قدم خود را از حالت بد و ناامیدکننده دور کنید.

عده ای ایراد می گیرند که خشم خصلت خوبی نیست. ما هم از این موضوع آگاهیم اما هنگامی که ناامیدی و افسردگی شما را به حد خفقان رساند از این تحریک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روحي مي توان براي تغيير حالت استفاده كرد. وقتي خودتان آگاه هستيد كه خشم را براي تغيير حالت در خود برگزيده ايد تا از نااميدي دور شويد در اين صورت اين حالت ضرري براي شما ندارد.

چرا تغيير حالت جزيي اين همه اهميت دارد

تسلط نداشتن بر واقعي كه در زندگي پيش مي آيد به دليل آن است كه تشخيص نداده ايد رو به سوي كجا داريد. بدون تشخيص آگاهانه از راهنمايي احساسات و عواطف ما و اين كه چه معنایی مي دهند، غالباً از هدف خود دور مي شويم.

از لغات زيادي براي طبقه بندي احساسات استفاده شده اما در واقع فقط دو نوع احساس وجود دارد: احساس خوب و احساس بد.

اين احساسها مقياس و درجه اي هستند كه ميزان پذيرش انرژي نيرومند و خالص به سوي ما را نشان مي دهند. حد اعلاي ارتباط در انسان حالت شادي، عشق، آزادي و آگاهي به وجود مي آورد و حد اعلاي عدم ارتباط منجر به نااميدي، حزن و اندوه و ترس و افسردگي مي شود.

وقتي عمداً و از روي اراده بتوانيد تغيير اندكي در حالت روحي خود ايجاد كنيد ارزش زيادي براي شما دارد. زيرا در اين حالت تغيير ولو اندك مي توانيد راهي براي تسلط بر خود پيدا كنيد و گر چه اين راه شما را به ارتباط كامل به انرژي نمي رساند. اما ديگر احساس ناتواني و دست و پا بسته بودن نمي كنيد.

فقط خود شما قادريد درك كنيد كه انتخاب افكار خشم آلود تا چه حد براي شما مفيد است



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اگر شخصی که عمیقاً دچار افسردگی است متوجه شود افکار خشم آلود او باعث رهایی اش از افسردگی شده و از آن مهمتر بفهمد که گزینش ارادی باعث این وضع شده قدرت روحی خود را به دست می آورد و افسردگی او را رها خواهد کرد. البته مهم است که در حالت خشم نیز باقی نماند.

اطرافیان نمی توانند بفهمند که خشم اختیاری شما وسیله ی بهبودی شماست، فقط شما این را می دانید - آن هم از طریق احساس رهایی - تا زمانی که نتوانید از طریق بهبود احساسات خود را هدایت کنید پیشرفت قابل ملاحظه ای در راه رسیدن به آرزوهایتان نخواهید داشت.

اگر از نظر احساس بتوانم خود را اصلاح کنم به هر چه دلم بخواهد می رسم همین حالا سعی می کنم بهترین احساس ممکن را پیدا کنم. تلاش می کنم آرامش داشته باشم، آرامش.

یادتان باشد :

- خشم شما را از افسردگی و از اندوه یا احساس ناامیدی ترس یا زبونی نجات می دهد.
- انتقام شما را از خشم رها می کند.
- خشم شما را از انتقام رها می کند.
- احساس ملامت شما را از خشم رها می کند.
- در خود فرو رفتن شما را از ملامت رها می کند.
- برانگیختگی شما را از ملامت رها می کند.
- امیدوار بودن شما را از برانگیختگی رها می کند.
- توقعات مثبت، شما را از خوش بینی رها می کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• نشاط شما را از توقعات رها می کند.

با تمرین خواهید فهمید که سامانه ی راهنمای احساسی به شما چه می گوید و می توانید خود را از احساسات ناخواسته رها کنید.

بعضیها تصور می کنند داشتن آرزو و خواسته آنها را از بینش الهی و نزدیکی به خداوند دور می کند اما چنین نیست. داشتن آرزو به معنای آن است که شما زنده اید و حس زندگی در شما جاری است و به هیچ وجه نباید خود را بابت آرزوهایتان ملامت کنید. داشتن آرزو شما را به خداوند نزدیک تر می کند و دایم در اتصال با او قرار می دهد. و از این طریق احساس بهتری به شما دست می دهد.

حدود تغییرات احساسی شما

احساس شما نشانگر قدرت ارتعاشات شماست و از میزان ارتباط شما با خالق خبر می دهد.

ارتباط کامل با مبدأ انرژی به معنای آن است که از این موارد آگاهی :

- آزادید.
- قوی هستید.
- خوبید.
- سرشار از محبتید .
- دارای ارزش هستید.
- هدف دارید.
- همه چیز برایتان خوب است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مجسم کنید مخزنی دارید که درجه آن در مرحله ی پُر نشانگر پذیرش کامل انرژی
مبدأ است و خالی نشانگر عدم ارتباط کامل با مبدأ بر اثر مقاومت درونی شماست.

درجه ی احساس شما احتمالاً وضعیتی به شرح زیر دارد :

۱. نشاط / آگاهی / پذیرش / آزادی / عشق / سپاسگزاری

۲. شور و هیجان

۳. اشتیاق / شادی

۴. توقعات مثبت / باور

۵. خوش بینی

۶. امیدوار بودن

۷. رضایت

۸. ملال

۹. بدبینی

۱۰. سرخوردگی / بیقراری / بی صبری

۱۱. آشفته بودن

۱۲. مأیوس بودن

۱۳. تردید

۱۴. نگرانی

۱۵. ملامت کردن

۱۶. ناامیدی

۱۷. خشم

۱۸. انتقام

۱۹. نفرت / خشم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲۰. حسادت

۲۱. عدم امنیت / احساس گناه / ناشایستگی

۲۲. ترس / اندوه / افسردگی / ناامیدی / نداشتن توانایی

آنچه مهم است رفتن از حالت بد به حالتی است که آگاهانه احساس خوبی و خوشی کنیم. کلمات زیاد مهم نیستند.

معرفی ۲۲ روند که اثبات شده می توانند در برآورده شدن آرزوها مؤثر باشند

تا این جا فهمیده اید که موجودی هستید ساخته شده از روح و انرژی که با این قالب مادی پا به این دنیا گذاشته اید.

فهمیده اید که سامانه ی راهنمایی درون شما هست که هر لحظه می تواند میزان ارتباط شما را به خداوند نشان دهد.

فهمیده اید که هر چه احساس بهتری داشته باشید، نشانگر آن است با خود واقعی تان بیشتر در تماس هستید و هر چه احساس شما بدتر باشد نشانگر عدم پذیرش ارتباط است.

فهمیده اید که کاری نیست که نتوانید انجام دهید، چیزی نیست که نتوانید به دست آورید.

فهمیده اید که آزاد هستید و هر چه به سوی شما بیاید در واکنش به افکاری است که برگزیده اید.

از همه مهم تر آن که فهمیده اید سعادت و برکت احساس و پایه ی این دنیاست مگر آن که خود با افکارتان مانع شوید والا این برکت به سوی شما روان است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آیا چیزی هست که بخواهید اصلاح کنید؟

اگر زندگی شما از جمیع جهات برایتان مطلوب و راضی کننده است دیگر دلیلی ندارد که به خواندن این کتاب ادامه دهید. اما اگر چیزهایی در زندگیتان هست که می باید اصلاح شوند - چیزی که می خواهد به زندگی شما وارد یا خارج شود - دستور کارهای زیر برایتان مفید خواهد بود.

عادت شما به مقاومت تنها مانعی است که شما را از جذب و پذیرش چیزهایی که می خواهید باز می دارد. افکاری که اگر ناآگاهانه و ذره ذره توسط شما در فکرتان جمع شود این مانع را می سازد.

روندی که در صفحات بعد ارایه می گردد باعث می شود الگوی مقاومت را تغییر دهید. این روند مرحله به مرحله و روز به روز است و دیگران با شگفتی شاهد تغییراتی در شما و رسیدنتان به نشاط خواهند بود. شما نیز می توانید مدعی شوید که : « راهی پیدا کرده ام که سعادت و برکت به سویم روان شود. من هنر جذب و پذیرش را یاد گرفته ام. »

باید تنه های درخت را از مسیر خود کنار بزنید

بعضی از مراحل کمکتان می کند تا به وضوح به خواسته های خود تمرکز کنید و قدرت جذب شما نیرومند تر شود. اما اگر به هر دلیل مقاومت زیادی از خود نشان می دهید نتیجه برعکس خواهد بود.

اگر با سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت با درختی برخورد کنید تصادف شما بسیار شدیدتر از زمانی است که ۵ کیلومتر در ساعت سرعت دارید. در تجزیه و تحلیل ها سرعت خودروی شما برابر است با انرژی خلاقیتی که از خود منتشر می کنید و درخت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

همان افکار مخالف یا مقاومت درونی شماست. اکثر مردم فکر می کنند تنها گزینه ای که دارند آن است که سرعت خودرویشان را کم کنند، اما ما توصیه می کنیم درخت را از سر راهتان کنار بزنید.

روشهایی که در این کتاب ارایه می کنیم به نحوی طراحی شده تا موانع را از سر راه شما کنار بزند. زیرا هیچ چیز لذت بخش تر از حرکت به سوی آنچه می خواهید با سرعتی فراوان و در حالی که هیچ درختی سر راهتان قرار ندارد، نیست.

با بهبود وضع احساسیمان شروع کنیم

بعضی از مراحل مستقیماً متوجه تجربیات بخصوصی از قبیل اضافه شدن رفاه اقتصادی یا مادی است، اما اکثر برنامه های پیشنهادی باعث بهبود کلی اوضاع شما می شود.

به شما تعهد مطلق می دهیم که با به کارگیری این مراحل زندگی شما به کل دگرگون می شود. بعضی از این مراحل باعث خشنودی شماست و دلتان می خواهد هر روز آنها را به کار بگیرید. بعضی از آنها را فقط در موارد بخصوصی به کار می گیرید. این مراحل شما را به نشاط درونی کامل می رساند. علاوه بر آن به هر چیز که دلتان می خواهد می رسید.

آیا روی همه چیز رنگ و روغن می کشید؟

عواطف شما برای تسلط آگاهانه بر تجربیات شما ضروری هستند. البته برای آن که زندگی شادی هم داشته باشید ضروریند.

وقتی که بنزین خودرویتان در حال تمام شدن است برای آن که چشمتان به درجه ی بنزین نیفتد روی آن را با برچسب نمی پوشانید، همین طور دلتان نمی خواهد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هم احساسات خود را با نشان دادن احساسات کاذب مخفی کنید، زیرا این کار باعث جذب آنچه می خواهید نمی شود. این کار تنها از طریق تغییر ارتعاشات شما ممکن است و تغییر ارتعاشات باعث تغییر احساس شما می شود.

باید در وضعیت آگاهی کامل از آنچه می آفرینید باشید

وقتی از وضعیت احساسی خود باخبر هستید می توانید افکار خود را به نحوی هدایت کنید تا فقط چیزهای مطلوب و خوشایند را جذب کنید . هنگامی که احساس خوبی ندارید می باید احساس خود را اصلاح کنید تا چیز ناخواسته ای جذب زندگی شما نشود.

قبل از آن که تجربه ناخوشایندی وارد زندگیتان شود با اصلاح مسیر افکارتان می توانید به چیزی که دلخواه شماست برسید.

آفرینش ارادی یعنی افکارتان را به سوی مسیری که احساس خوبی به شما می دهد هدایت کنید.

آفرینش ارادی یعنی برگزیدن افکاری که احساس بهتری به شما می دهد

بعضیها می گویند : « وقتی شرایط تغییر کند، روحیه ی من هم بهتر خواهد شد. وقتی پول بیشتری داشته باشم یا به خانه بهتری نقل مکان کنم یا کار و همسر بهتری پیدا کنم ، روحیه ام بهتر خواهد شد. « تردیدی نیست وقتی این گونه شرایط بهتر شود روحیه ی انسان هم بهتر خواهد شد. اما این به معنای شیپور را از سر گشاد زدن است . برای همه امکان پذیر نیست که شرایط زندگیشان بهتر شود تا روحیه شان بهتر شود. تازه خیلی ها هم همه ی اینها را به دست می آورند و باز هم اسیر همان شرایط روحی بد هستند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آفرینش ارادی به معنای تغییر شرایط و سپس تغییر روحیه نیست. آفرینش ارادی یعنی افکاری را انتخاب کنید که روحیه تان را تغییر دهد و این تغییر روحیه منجر به تغییر شرایط زندگی شود. بنابر قانون جاذبه تغییر روحیه ، عواطف و احساس، باعث جذب آرزوها می شود.

هدف این فرایند آن است که شما را از مقاومتهای درونی رها کند

در صفحات بعد، مراحل به شما پیشنهاد می شود تا به تدریج ارتعاشات خود را تغییر دهید و به تبع آن قدرت جذب شما افزایش پیدا کند. وضعیت ارتعاشی شما از فردی به فرد دیگر و از زمانی به زمان دیگر تفاوت می کند. بنابراین از طریق احساسات می فهمید آیا در روندی مناسب پیش می روید یا نه ؟

در طول زندگی از طریق تربیت ، معاشرت ، بحث و گفتگو، افکاری تبدیل به عقاید شما شده اند و بر قدرت جاذبه شما حکمروایی می کنند. هر فکری موجب واکنشهای عاطفی در شما می شود.

مراحل زیر از ۱ تا ۲۲ شماره گذاری شده است . هر چه در مراحل فعلی ارتعاشات شما با خالق خوبیها نزدیک تر باشد روشها تأثیرگذارتر خواهد بود و در همان مراحل اولیه هماهنگی شما صورت می گیرد. اما اگر از خالق خود دور باشید مدت زمان طولانی تری برای هماهنگی لازم است.

اگر آدمی هستید که یادتان نمی آید آخرین بار کی احساس خوشی کرده اید ، بنابر شرایطی که خودتان برای خودتان درست کرده اید، خارج از حیطه ی سعادت و رفاه هستید. بنابراین در پنج یا شش مرحله ی اول هیچ گونه رهایی از شرایط موجود را احساس نخواهید کرد. حتی ممکن است به مرحله ی آخر هم برسید و فقط تفاوت جزئی را مشاهده کنید، اما می خواهیم بدانید که مهم ترین موضوع مقدار احساس



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوب یا سرعت رسیدن به آن نیست . از نظر ما مهم ترین مسأله آن است که آگاهانه احساس رهایی به شما دست دهد و بدانید این رهایی بر اثر تلاش ارادی است که انجام داده اید. زیرا هنگامی که این احساس به شما دست داد یعنی هنوز قدرت تسلط بر خلق تجربیات خود را دارید و می توانید به هر سو که می خواهید بروید.

یادتان باشد، هدف هر مرحله آن است که قدرت ارتعاشات شما را زیادتر کند. به عبارت دیگر : هدف این فرایند آن است که مقاومتهای درونی را کنار بزنید . هدف این فرایند بهبود وضعیت احساسی شماست.

اگر بعد از چند دقیقه کار کردن یک فرایند احساس بهتری پیدا نکردید دیگر آن را ادامه ندهید و فرایند دیگری با شماره ی بالاتر را برگزینید.

خوب گوش کنید و سعی کنید از این فرایند لذت ببرید

ما از واژه های ، فرایند ، شیوه ، یا بازی جابه جا استفاده می کنیم. در حالی که این فرایندها نیرومندند و به شما کمک می کنند به هر چه می خواهید برسید. اگر همراه تفریح و بازی آنها را انجام دهید مقاومت درونیتان کمتر خواهد بود.

هر چه مقاومت کمتری داشته باشید سریع تر به هدف می رسید و برای آن که مقاومتتان کمتر باشد می توانید از شیوه ی بازی استفاده کنید.

شما در این لحظه خالق واقعیتهای زندگی خود هستید

قبلاً گفتیم چه بدانید و چه ندانید خالق تجربیات خود هستید. وقایع زندگی شما براساس ارتعاشاتی که از فکر خود منتشر می کنید شکل می گیرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فرایندی که ارایه می کنیم شما را از موجودی که بطور غیرارادی حوادث زندگی خود را رقم می زند به موجودی مبدل خواهد کرد که آگاهانه سرنوشت خود را تعیین می کند.

ما این فرایند را با عشق واشتیاق به شما ارایه می کنیم. عشق فراوانی در این فرایند نهفته و این عشق برای شماست.

بازی تعریف و تمجید از همه چیز

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید روحیه خوب خود را بهتر کنید. هنگامی که می خواهید روابط خود را با کسی بهبود بخشید. هنگامی که می خواهید احساس خوبی را که دارید حفظ کنید. هنگامی که در حال رانندگی یا راه پیمایی هستید یا در صف ایستاده اید و می خواهید کار مفیدی انجام دهید. هنگامی که چیزی دور و بر شماست که می تواند احساسات منفی در شما ایجاد کند و بخواهید اختیار عواطف و احساسات خود را در دست داشته باشید. هنگامی که آگاهی که دارید عواطف منفی را تجربه می کنید و می خواهید نوع احساسات را تغییر دهید.

حدود تغییرات احساسی شما

این فرایند سپاسگزاری و تعریف هنگامی که درجه ی احساس شما جایی مابین:

(۱) نشاط / آگاهی / اختیار داشتن / آزادی / عشق / سپاسگزاری

و

(۵) خوش بینی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در نوسان است بالاترین کارایی را برای شما داراست.

(اگر نمی دانید درجه ی احساس شما چیست انتهای فصل ۲۱، راهنمای ۲۲ درجه ی احساسی ، مراجعه کنید)

فرض کنید که انتظارات مثبتی دارید . چون انتظارات مثبت با شماره ۴ درجه بندی شده ، و ۴ میان ۱ و ۵ قرار دارد این فرایند یکی از بارزترین مواردی است که می باید همین حالا از آن استفاده کنید.

می توانید بازی تعریف و تمجید را هر جا و هر وقت به آسانی انجام دهید و افکار خوشایند را در ذهن خود تکثیر کنید. اگر بتوانید افکار خود را روی کاغذ بنویسید به این روند کمک کرده اید، اما این کار الزامی نیست. سعی کنید به دور و بر خود نگاه کنید و چیزی را پیدا کنید که شما را خشنود می کند . سعی کنید توجهتان را بر این چیز معطوف کنید و فکر کنید چقدر زیبا، مفید یا شگفت انگیز است و این تمرکز را ادامه دهید، افکار مثبت شما زیاد خواهد شد. حالا به تغییرات فکر خود توجه کنید واز احساس خود تعریف و تمجید کنید. وقتی احساس خوب در شما تقویت شد دوباره به دور و برتان نگاه کنید و نکته یا چیز خوشایندی را پیدا کنید و به تعریف از آن پردازید. این روش در شما ارتعاشات نیرومندی به وجود می آورد . سعی کنید چیزهایی را پیدا کنید که حتماً قابل تعریف و تمجید هستند. زیرا هدف پیدا کردن چیزهای ناقص و بد نیست. هر چه بیشتر به روی چیزهای خوب تمرکز کنید قانون جاذبه افکار خوب، تجربه های مردم و چیزهایی که با حالت خوب روحی شما هماهنگی دارد را پیش روی شما می گذارد. از آن جا که قصد شما در طی روز آن است که چیزهایی را که قابل تعریف و ستایشند پیدا کنید ارتباط خود را با مبدأ انرژی تقویت کرده و مقاومت را در خود از بین می برید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

از آن جا که ارتعاشات تعریف و تمجید ارتباط نیرومندی میان وجود مادی و معنوی شما پدید می آورد، باعث می شود که بتوانید از وجود درونی الهام و راهنمایی بگیرید.

هر چه بیشتر تعریف و تمجید کنید مقاومت کمتری در ارتعاشات وجودی شما پیدا می شود. هر چه مقاومت شما کمتر شود زندگی شما بهتر خواهد بود. با تمرین فرایند تعریف و تمجید می توانید خود را به ارتعاشات بالاتر منتقل کنید و حالت منفی بافی را از خود دور کنید. هر چه بیشتر چیزهایی را پیدا کنید و از آنها تعریف کنید احساس درونی شما بهتر میشود. هر چه احساستان بهتر شود بیشتر دلتان می خواهد این کار را تکرار کنید و هر چه بیشتر این کار را تکرار کنید احساستان بهتر می شود و...

بعد از مدتی احساس نشاط دائمی را تجربه می کنید . بر اثر تمرین بعد از مدتی قدرت پذیرش شما افزایش پیدا می کند. اگر به این بازی مشغول شدید و دیدید احساس خوبی در شما به وجود نمی آورد- یعنی این فرایند شما را اذیت می کند - دست از آن بردارید و مرحله ای را که شماره ی بالاتری دارد برگزینید.

در ابتدای کار خوبست که روزانه ده تا پانزده دقیقه مبادرت به این کار کنید، بعد از چند روز خواهید دید که چندین بار در روز مشغول به این کار هستید ولو چند ثانیه این جا و چند ثانیه آن جا این کار را بکنید. در هر حال همان احساس خوب به شما دست می دهد.

مثالی ارابه می کنم : فرض کنیم در صف اتوبوس جلو ساختمان اداره ی پست ایستاده اید، ممکن است چنین فکر کنید :



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چه ساختمان قشنگی است. چقدر آن را تمیز نگه داشته اند. چقدر رفتار کارکنان اداره پست دوستانه است. رفتار آن مادر چقدر با بچه اش زیباست. این خانم چه بلوز قشنگی بر تن دارد. امروز چه روز خوبی است.

ممکن است در حین رانندگی با خود فکر کنید :

خودرویم را دوست دارم. این بزرگراه جدید چقدر عالی ساخته شده. دارد باران می آید عجب هوای معرکه ای. خودرویم مطمئن و قابل اعتماد است. از شغلم کاملاً راضی هستم.

ممکن است بر روی هر یک از موارد بالا باز هم بیشتر دقت کنید و دلایل بیشتری برای تعریف پیدا کنید. برای مثال :

چه ساختمان قشنگی است:

توقفگاه این ساختمان چقدر جا دارد. پیشخانهای زیادی برای مراجعین وجود دارد و کارها سریع انجام می شود. پنجره های ساختمان خیلی بزرگند و هوا به خوبی جابجا می شود.

این بزرگراه جدید چقدر عالی ساخته شده است:

رفت و آمد در آن به راحتی صورت می گیرد. خیلی سریع تر از قبل به مقصد می رسم. چه مناظر زیبایی برای تماشا وجود دارد.

وقتی به دنبال چیزهایی بگردید که از آنها تعریف کنید، خواهید دید تمام روز برای تعریف و تمجید از آنچه دور و بر شما وجود دارد کافی نیست و این تعریف و تمجید شما را به اتصال با مبدأ انرژی می رساند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آبراهام درباره ی مزایای تعریف و تمجید سخن می گوید

هر آنگاه درباره چیزی به تعریف و تمجید می پردازید، هر بار که درباره چیزی احساس خوبی دارید، در حقیقت به کائنات می گوید: لطفاً بیشتر، از همین.

از ما می پرسند: آیا عشق لغت بهتری برای تعریف و تمجید نیست؟ آیا عشق انرژی غیرمادی را بهتر توصیف نمی کند؟ ما پاسخ می دهیم که عشق و تعریف و تمجید از یک جنس و دارای یک نوع ارتعاشند. بعضیها از واژه ی سپاسگزاری یا قدردانی استفاده می کنند. در اصل اینها شرحی است از سعادت. تمایل برای تعریف و تمجید در ابتدای کار بسیار خوب و خوشایند است و به تدریج شتاب بیشتری می گیرد و هر چه بیشتر تعریف می کنید چیزهای بیشتری که قابل تعریف و شکر گذاری است به سوی شما می آید. وقتی خیال تشکر و قدردانی دارید، چیزهای بیشتری که شایسته ی قدردانی و تشکر است به سراغتان می آید.

نمی توانید احساس دیگران را تحت اختیار خود بگیرید

ممکن است با کسانی برخورد کنید که ناامید و افسرده هستند و امواج منفی به شما می فرستند. در این صورت دیگر جایی برای تعریف و تمجید وجود ندارد. قرار نیست که به هر چیزی که خوشتان نمی آید نگاه کنید و از آن تعریف و تمجید کنید به جای این کار، به چیزی نگاه کنید که احساس خوبی در شما به وجود می آورد.

هنگامی که تصمیم گرفتید کاری کنید که احساس خوبی داشته باشید و بدانید که هیچ چیز مهم تر از این نیست، تعریف و تمجید در کانون توجه شما قرار می گیرد، سپس بنابر قانون جاذبه دایم چیزهایی که باعث تعریف و تمجید و تشکر و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سپاسگزاری شما می شود سر راهتان قرار می گیرد. وقتی دایم در حال شکرگزاری ، قدردانی و تعریف و تمجید هستید به کانون انرژی متصل شده اید و به آن تکیه کرده اید بنابراین دیگر آسیب پذیر نیستید ، نمی ترسید، حوادث شما را نگران نمی کند.

زندگی کردن برای فردا نیست . زندگی کردن همین امروز و در همین لحظه است.

جعبه جادویی

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید انرژی شکل دهنده ی عالم در جهت خواسته های شما قرار گیرد. هنگامی که می خواهید اطلاعات دقیق تری از آنچه می خواهید به خالق عالم بدهید.

حدود تغییرات احساسی شما

مرحله ی جعبه جادویی هنگامی برای شما مفید است که درجه ی گستره ی احساسی شما جایی مابین:

(۱) نشاط / آگاهی / اختیار داشتن / آزادی / عشق / سپاسگزاری

و

(۵) خوش بینی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در نوسان باشد.

اگر احساس شما جایی میان (۱) و (۵) قرار دارد . مرحله جعبه ی جادویی به کار شما می آید.

اول از همه یک جعبه خوشگل پیدا کنید، آن قدر خوشگل باشد که هر وقت به آن نگاه می کنید شما را خشنود کند. روی در جعبه ، جایی که چشم شما راحت به آن بیفتد بنویسید: هر چه دلم می خواهد در آن جعبه هست.

بعد، بخشهایی از مجلات، روزنامه ها، بروشورها را جمع کنید که در آن عکس چیزهایی را که می خواهید مثل : خانه های زیبا، اثاثیه زیبا، خودروهای قشنگ ، نقاط دیدنی دنیا، لباسهای قشنگ ، مراسم دلخواه مثل ضیافتها، نمایشهای باشکوه، جشنواره های موسیقی و هر چیز دیگری را که دوست دارید داشته باشید یا تجربه کنید، باشد . همه ی اینها را در جعبه ی جادویی خود بیندازید و هنگامی که می اندازید بگویید: هر چه دلم می خواهد در این جعبه هست.

دایم عکسهای بیشتری جمع کنید یا آنچه را می خواهید بنویسید و به جعبه بیندازید. هر چه به این کار ادامه دهید، افکار خواستنی بیشتری به ذهن شما می رسد، هر چه این افکار بیشتر شوند، آرزوهای شما بیشتر می شود. هر چه آرزوهای شما بیشتر شود انرژی بیشتری به سوی شما می آید و این انرژی ، انرژی زندگی است. با بیشتر خواستن انرژی زندگی در شما بیشتر می شود و با بیشتر نخواستن انرژی مرگ.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هر چه بیشتر در این جعبه بیندازید و در خود مقاومتی نداشته باشید، یعنی تردید نکنید که همه ی اینها را به دست می آورید، احساس درونی شما بهتر می شود. درها به روی شما باز می شود و به سادگی به این خواسته ها می رسید.

کسانی که آیه ی یأس نمی خوانند و به این فرایند اعتقاد دارند و تردیدی در خود احساس نمی کنند خیلی سریع به خواسته های خود می رسند. اگر آدمی هستید که از وضع خود راضی هستید و از این که خیلی چیزها را ندارید غصه نمی خورید خیلی سریع تر به خواسته های خود می رسید. به عبارت دیگر کسانی که افکار منفی و مقاومت درونی و تردید ندارند این مرحله، زندگی فوق العاده و شگفت انگیزی برایشان فراهم می کند.

اگر از این بازی لذت ببرید به طریق فوق العاده ای در خدمت شما قرار می گیرد و برایتان کار می کند. تمرکز بر روی آنچه می خواهید باعث خلق ارادی چیزهای دلخواه شما می شود. از آن مهم تر احساس خوبی است که به شما دست می دهد و به شما می گوید در حالت پذیرش قرار دارید.

آبراهام درباره ی جعبه جادویی بیشتر سخن می گوید

تصور کنید در صندلی نشسته اید و کنار صندلی جعبه ای قرار دارد. جعبه قشنگی که اندازه مناسبی دارد. می دانید که قدرت خلاقیت دارید و این جعبه را خود درست کرده اید. دنیای شما در این جعبه است. درست مثل غول چراغ جادوید که روی صندلی نشسته اید و این توانایی را دارید که به هر جای این دنیا بروید و هر چه را می خواهید به دست می آورید.

بنابراین آرزوی خانه زیبایی می کنید و آن را در هر شهری که دوست دارید بنا می کنید. برای خود درآمد فراهم می کنید. هر چیز را که می خواهید برای خود



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مهیا می کنید. تمام چیزهای زیبا و خواستنی را ، هر چه را می خواهید فراهم می کنید و در این جعبه می اندازید. می توانید این بازی را فقط به صورت ذهنی انجام دهید، اما اگر واقعاً جعبه ای فراهم کنید و چیزهایی که نشانگر آرزوهای شماست در آن بیندازید بیشتر لذت خواهید برد. به هر آنچه که می خواهید اگر مقاومت درونی - افکار منفی و تردید - نداشته باشید خواهید رسید. اما اگر مقاومتی در کار باشد زمان بیشتری طول می کشد تا به خواسته های خود برسید.

هنگامی که چیزی را مجسم می کنید کاملاً اختیار خلاقیت را در دست دارید.

ممکن است این مرحله بنظرتان عجیب و غیر عادی بیاید اما مرحله ی قدرتمندی است . زیرا قدرت تصویرسازی شما را غنا می بخشد. بیشتر مردم این قدرت را دارند اما ارادی نیست و خلاقیتی در آن دیده نمی شود. وقتی چیزهای مورد علاقه خود را به جعبه می اندازید بیشتر به آنها فکر می کنید و آنها را از یاد نمی برید. از این بازی لذت خواهید برد. وقتی بخواهید به شما داده می شود.

کارگاه خلاقیت

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید بر روی چیزی که برایتان بسیار اهمیت دارد تمرکز کنید. هنگامی که دلتان می خواهد تسلط بیشتری بر زندگی خود داشته باشید. هنگامی که می خواهید حالت پذیرش را در خود تقویت کنید تا اتفاقات شگفت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

انگیزتر و بزرگتری برایتان بیفتد. هنگامی که می خواهید قدرت جذب مثبت داشته باشید.

مرحله کارگاه خلاقیت هنگامی برایتان مفید است که درجه ی گستره ی احساسی یا عاطفی شما جایی مابین :

(۱) نشاط / آگاهی / اختیار داشتن / آزادی / عشق / سپاسگزاری

و

(۵) خوش بینی

در نوسان است.

این مرحله هم مانند مراحل دیگر اگر نوشته شود اثر بیشتری دارد، اما اگر آن را هنگام رانندگی یا راه پیمایی یا هر موقع دیگری که تنها هستید و کسی مزاحم شما نمی شود به مدت چند دقیقه در ذهن خود هم انجام دهید اثر فراوانی خواهد داشت.

مرحله کارگاه خلاقیت با چهار تکه کاغذ شروع کنید و بالای هر یک از کاغذها بنویسید : جسم من، خانه ی من، روابط من ، کار من .

حالا بر روی مقوله اول (جسم من) تمرکز کنید و روی صفحه اول بنویسید: برای جسم خود چه کارهایی باید بکنم. زیاد روی این فهرست معطل نشوید. اگر در فکرتان چیزی ندارید به مقوله ی بعد بروید.

مثلاً چیزهایی را که برای جسم خود می خواهید بنویسید:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly