

سری کتاب‌های آموزه‌های آبراهام

شروط

و قانون جذب

نویسندگان: استرو جری هیکس (آموزه‌های آبراهام)

مترجم: الهام مهرزادکيا

آبراهام

فهرست

-
- سخنی با خواننده کتاب ۱۳
- مقدمه از جری هیکس ۱۴
- بخش نخست ۲۰
- گرایش به بخش مثبت و دفترچه نکات مثبت ۲۰
- داستان شما و قانون جذب ۲۰
- بعضی وقت‌ها زندگی ناعادلانه می‌شود؟ ۲۰
- آیا سخت تلاش کردن هنوز هم کافی نیست؟ ۲۲
- هر چیزی که درخواست کنم، به دست می‌آورم ۲۳
- دستیابی به موفقیت حق طبیعی من است. ۲۳
- پول مظهر بدی و یا شادی نیست. ۲۵
- من کسی هستم که تمام تجربیات خود را جذب می‌کنم. ۲۵
- از ثبات قانون جذب آگاه بودم ۲۷
- منظور ما از ارتعاش چیست؟ ۲۹
- هر زمان که احساس فراوانی می‌کنم، فراوانی به دنبال می‌آید. ۳۰

- ۳۲..... به جای اینکه با پیش‌فرض‌ها پیش بروید، به شکلی عمدی و آگاهانه زندگی کنید.
- ۳۳..... داستان‌هایی را بگویید که دوست دارید تجربه کنید.
- ۳۴..... هر موضوعی در حقیقت از دو بخش تشکیل شده است.
- ۳۵..... هم اکنون در حال گفتن چه داستانی هستیم؟
- ۳۶..... فرآیند گرایش به بخش مثبت می‌تواند دوباره به زندگی‌ام جهت بدهد.
- ۳۷..... من خالق تجارب زندگی خود هستم.
- ۳۸..... افکار هماهنگ افکاری‌اند که احساس خوبی ایجاد کنند.
- ۳۹..... دیدن جهان خودم از نگاه منبع.....
- ۴۱..... من عمداً می‌توانم حال خوب را انتخاب کنم.
- ۴۱..... آیا احساسات منفی می‌توانند باعث ایجاد بیماری شوند؟
- ۴۳..... از حس بد به حس خوب رفتن.....
- ۴۴..... من با خواسته‌هایم همسو هستم؟
- ۴۴..... چه چیزی را می‌خواهم و چرا؟
- ۴۶..... هم اکنون احساس بهتری دارم.....
- ۴۷..... توجه به چیزهایی که نمی‌خواهید بیشتر آنها را جذب می‌کند.
- ۴۸..... آیا من بر خواسته خود تمرکز دارم یا روی ناخواسته‌ام؟
- ۴۹..... بر راه حل تمرکز کنید نه مشکل.....
- ۵۰..... چیزی که واقعاً می‌خواهم داشتن حس خوب است.....
- ۵۱..... هر موقعی که حس بدی دارم ناخواسته‌ها را جذب می‌کنم.....

- ۵۳..... افکار من افکار بیشتر و قدرتمندتری را با خود می‌آورند.
- ۵۵..... درست کردن دفترچه‌ی نکات مثبت
- ۵۷..... قانون جذب به افکارتان قدرت می‌دهد.....
- ۵۹..... روزم را با افکار مثبت و احساس خوب آغاز می‌کنم.....
- ۵۹..... خواب فرصتی است برای هماهنگی دوباره انرژی‌ها
- ۶۱..... مثالی از فرآیند توجه به جنبه‌های مثبت به هنگام خواب.....
- ۶۲..... مثالی از فرآیند توجه به نکات مثبت صبحگاهی.....
- ۶۴..... می‌دانم می‌خواهم چه حسی داشته باشم.....
- ۶۵..... هیچ چیزی مهم‌تر از داشتن حس خوب نیست.....
- ۶۷..... هر چه پیش می‌رود بهتر و بهتر می‌شود.....
- ۶۸..... در جهان من جنبه‌های مثبت و منفی وجود دارد و آن را متعادل کرده‌اند.....
- ۶۹..... جهان من به هر چیزی که به آن توجه کنم پاسخ می‌دهد.....
- ۷۰..... تصمیم شما برای احساس خوب داشتن احساسات خوب را جذب می‌کند.....
- ۷۲..... چطور می‌توانم درد و رنج دیگران را احساس نکنم؟.....
- ۷۴..... همدردی من به درد هیچ کسی نمی‌خورد.....
- ۷۶..... وقتی آنها آسیب می‌بینند شما صدمه نخورید.....
- ۷۹..... من مسئول آفرینش و جذب‌های دیگران نیستم.....
- ۸۰..... گوش دادن به راهنمای درونی و یا رسیدن به احساس خوب.....
- ۸۱..... چه اتفاقی می‌افتد اگر بازی "چه می‌شد اگر" را انجام دهم؟.....

بخش دوم..... ۸۵

جذب پول و تجلی و تجربه فراوانی..... ۸۵

جذب پول و تجلی و تجربه فراوانی..... ۸۵

رفتاری که از جنبه نبود خواسته انجام گیرد نتیجه نخواهد داشت ۸۷

اول باید به تعادل ارتعاشی برسیم ۸۸

پول و فقر هیچ کدام موجب شادی نمی شود..... ۸۹

من به عنوان خالقی شاد به اینجا آمده‌ام..... ۹۱

قدرت خرج کردن پول به شکل ارتعاشی ۹۲

احتیاج داشتن به پول آن را جذب نخواهد کرد ۹۳

چه می شود اگر انسان فقیر احساس فقر نکند ۹۴

داستان فراوانی مالی من چیست؟ ۹۷

چه می شود اگر شخص فقیر از انسان ثروتمند انتقاد کند؟ ۹۹

اگر پول ارزشش را از دست بدهد چه؟ ۱۰۰

معکوس کردن چرخه نزولی..... ۱۰۱

جنگ علیه جنگ یعنی جنگ ۱۰۳

آیا می توان بدون داشتن استعداد موفق بود؟ ۱۰۴

آیا بدون دادن چیزی می توان چیزی به دست آورد؟ ۱۰۵

بسیاری می خواهند که در قرعه کشی پول زیادی برنده بشوند ۱۰۵

زندگی مرفه سحر و جادوگری نیست..... ۱۰۷

رسیدن به پول در عوض دادن آزادی ۱۰۷

تفاوت احساس منفی نسبت به پول و مریضی مثل سرطان ۱۰۹

او برای داشتن پول سختی نکشید. ۱۱۱

آیا پول خرج کردن برایتان راحت است؟ ۱۱۳

چگونه نقطه جذب خود را تغییر دهم؟ ۱۱۶

خود من معیارهای زندگی ام را مشخص می‌کنم. ۱۱۷

پس انداز برای روز مبادا کار درستی است؟ ۱۱۸

داستان متفاوت از فراوانی، پول و وضعیت خوب مالی ۱۱۹

مثالی از داستان‌هایی که قبلاً راجع به پول می‌گفتید. ۱۲۱

مثالی برای گفتن داستانی جدید در مورد پول ۱۲۲

بخش سوم ۱۲۵

حفظ سلامتی فیزیکی خود ۱۲۵

افکارم تجربه‌های فیزیکی ام را می‌سازند ۱۲۵

شکایت درباره شکایت خود نیز شکایت است ۱۲۶

می‌توانم در بدنم احساس خوبی داشته باشم ۱۲۷

تجربه‌های زندگی به شما درس می‌دهند نه کلمات ۱۲۸

قانون جذب افکار من را گسترش می‌دهد ۱۲۹

۱۵ دقیقه توجه عمدی و آگاهانه به سلامتی ام ۱۳۱

من اسیر باورهای دیگران نیستم ۱۳۳

- ۱۳۴ زمان کافی برای انجامش وجود دارد
- ۱۳۵ چرا بدنی با سلامت کامل می‌خواهم؟
- ۱۳۶ می‌توانم به وجود درونی بی پایان خودم اعتماد کنم
- ۱۳۷ نقش افکار در جراحتهای شدید و دردناک چیست؟
- ۱۳۸ آیا بیماری مادرزادی را می‌توان با ارتعاش فکر درمان کرد؟
- ۱۳۹ بیماری‌های زیادی می‌آیند و می‌روند اما چرا این چنین است؟
- ۱۴۰ من شاهد بودم که بدنم به شکل طبیعی خودش را شفا می‌دهد
- ۱۴۱ با توجه ام به سلامتی، سلامتی را حفظ می‌کنم
- ۱۴۲ وقتی احساس می‌کنید که باید نزد دکتر بروید
- ۱۴۳ شادی و سرور در دهان شیر
- ۱۴۵ چگونه کسی که درد دارد بر چیز دیگری تمرکز کند؟
- ۱۴۶ سلامتی حالت طبیعی بدن من است
- ۱۴۷ اما کودک چگونه می‌تواند بیماری را با افکار خود جذب کند؟
- ۱۴۹ چرا عده‌ای با بیماری به دنیا می‌آیند؟
- ۱۵۰ بحث پیرامون بیماری‌های لا علاج
- ۱۵۱ برای به دست آوردن سلامتی بر روی سرگرمی و شادی تمرکز کنید
- ۱۵۲ آیا بی‌توجهی به بیماری آن را از بین می‌برد؟
- ۱۵۳ تأثیر واکسیناسیون بر بیماری‌ها چیست؟
- ۱۵۴ نظر شما راجع به پزشکان، شفا دهندگان و پزشکانِ جادوگر چیست؟

پزشک وسیله‌ای برای رسیدن به سلامتی ۱۵۵

چگونه می‌توانم به آنها کمک کنم؟ ۱۵۶

اما اگر آنها در کما باشد چه؟ ۱۵۷

آیا امکان دارد که بیماری مادرزگم را به ارث ببرم؟ ۱۵۸

نقش رسانه در شیوع بیماری‌های همه گیر چیست؟ ۱۶۰

جلوی احساسات ناراحت کننده و منفی خود را وقتی که کوچک هستند بگیرید ۱۶۱

آیا بیماریهای آرتروز و آلزایمر قابل درمان هستند؟ ۱۶۲

آیا ورزش و تغذیه عواملی مهم در داشتن سلامتی هستند؟ ۱۶۴

چرا شخص سالم بیشتر اوقات احساس خستگی می‌کند؟ ۱۶۵

عامل اصلی به وجود آمدن بیماری چیست؟ ۱۶۶

نمونه‌ای از داستان قدیمی پیرامون سلامتی فیزیکی بدنم ۱۶۷

نمونه‌ای از داستان جدید پیرامون سلامتی فیزیکی بدنم ۱۶۸

بخش چهارم ۱۷۰

دیدگاه‌هایی پیرامون سلامتی، وزن و تناسب اندام و ذهن ۱۷۰

می‌خواهم از داشتن بدنی سالم لذت ببرم ۱۷۰

می‌خواهم میان خواسته‌ها و تجربیات زندگی تعادل برقرار کنم ۱۷۲

احتیاجی نیست بدن خود را با دیگران مقایسه کنم ۱۷۲

چه می‌شد اگر بدن خود را کامل و بی نقص می‌دیدم؟ ۱۷۳

تاکید و پافشاری بر ناخواسته‌ها، ناخواسته‌های بیشتری را جذب می‌کند ۱۷۴

- توجه من به کمبود، کمبود بیشتری را جذب می‌کند..... ۱۷۵
- کاشتن بذر ترس موجب رشد ترس بیشتر می‌شود..... ۱۷۶
- آیا توجه به بیماری باید بیماری را جذب کند؟..... ۱۷۶
- آیا توجه من غالباً روی سلامتی است؟..... ۱۷۷
- وضع جسمی دیگران برای خودشان است و لزومی ندارد که من هم آن را تجربه کنم..... ۱۷۹
- چگونه می‌توانم روی اطرافیان تأثیر بگذارم تا سلامتی‌شان را حفظ کنند؟..... ۱۷۹
- خودم را آرام می‌کنم و در وضعیت سلامتی قرار می‌گیرم..... ۱۸۰
- آیا احساسات منفی نشان دهنده افکار ناسالم است؟..... ۱۸۱
- من تا چه حد می‌توانم بدن خود را کنترل کنم؟..... ۱۸۱
- آیا می‌توانیم آگاهانه استخوان و یا عضله‌ای جدید بسازیم..... ۱۸۳
- چه می‌شود اگر آرزو و خواسته یک فرد باورهایش را نقض کند؟..... ۱۸۵
- اما اگر من به وجود میکروبه‌های خطرناک باور داشته باشم چه؟..... ۱۸۷
- من به سمت چیزی که دوست دارم هدایت می‌شوم..... ۱۸۹
- اولویت من باید رضایت و خشنودی خودم باشد..... ۱۹۰
- آیا زمان مناسبی برای مردن وجود دارد؟..... ۱۹۱
- آیا تمام شکل‌های مرگ گونه‌ای از خود کشی است؟..... ۱۹۲
- فرآیند کنترل وزن..... ۱۹۳
- در مورد غذا آیا می‌توانم به دنبال لذت باشم؟..... ۱۹۵
- من چه باورهایی در مورد غذا دارم؟..... ۱۹۶

نظرات دیگران در مورد بدنم بی اهمیت است ۱۹۷

مثالی از داستان قدیمی در مورد بدنم ۱۹۸

مثالی از داستان جدید در مورد بدنم ۱۹۹

بخش پنجم ۲۰۰

مشاغل، منابعی سودمند برای داشتن لذت ۲۰۰

اولین قدم من در انتخاب شغل ۲۰۰

برای امرار معاش چه می‌کنید؟ ۲۰۳

قانون جذب و شغل ۲۰۵

پر کردن خلأ درونم از طریق خدمت کردن؟ ۲۰۶

آیا موفقیت‌های من به دیگران کمک می‌کند؟ ۲۰۸

من آزادی، رشد و شادی می‌خواهم ۲۱۰

من می‌خواهم احساس خوبی به زندگی خودم داشته باشم ۲۱۱

من خودم شغل شادی بخشم را خلق می‌کنم ۲۱۲

آیا گرفتن بدون اینکه چیزی بدهیم غیر اخلاقی است؟ ۲۱۲

به سیاره زمین خوش آمدید ۲۱۴

داشتن احساس خوب از همه چیز مهم‌تر است ۲۱۵

چه چیزی جلوی شغل مرا می‌گیرد؟ ۲۱۶

من به دنبال دلایلی برای داشتن حال خوب می‌گردم ۲۱۸

آیا آن را می‌خواهم و یا باید آن را بخواهم؟ ۲۱۸

آیا می‌شود چیزهایی که از آن لذت می‌برم موجب جذب پول و ثروت شود؟ ۲۲۰

می‌خواهم در کارم احساس آزادی داشته باشم ۲۲۱

جنبه‌های مثبت آن چیست؟ ۲۲۲

زمان امری نسبی است ۲۲۸

آیا باید تلاش کنم تا سخت‌تر کار کنم؟ ۲۳۰

مثالی از داستان قدیمی من در مورد شغلم ۲۳۲

مثالی از داستانی جدید در مورد شغلم ۲۳۳

زمانی برای گفتن داستان جدید ۲۳۴

بخش هشتم ۲۳۶

کارگاه قانون جذب ۲۳۶

این همان هماهنگی ارتعاشی است؟ ۲۳۶

شما ارتعاشات انرژی منبع را می‌فرستید ۲۳۹

همه چیز ارتعاش افکار بود ۲۴۲

داشتن هماهنگی ارتعاشی ۲۴۶

داستان شما چه چیزی را نشان می‌دهد؟ ۲۵۵

جوهره ارتعاش پول ۲۵۷

داستان موفقیت مالی من ۲۶۳

بخش پایانی ۲۶۸

سخنی با فزاینده کتاب

بسیار خوشحال و خرسندم که خداوند این فرصت را به من داد تا بتوانم یکی از بهترین کتاب‌های موجود درزمینه‌ی موفقیت را به زبان فارسی ترجمه کنم. تمام تلاش خود را کرده‌ام تا بتوانم مفاهیم و موضوعاتی که از زبان آبراهام هیکس مطرح شده، برای خواننده فارسی‌زبان ساده، روان و قابل درک باشد. **به جرئت می‌توان گفت این نسخه از کتاب بدون هیچ حذف و تغییری کامل‌ترین نسخه‌ای است که وجود دارد.** تمام هدف من برای ترجمه این کتاب باز کردن راهی جدید در زندگی و تغییر نگرش و باورهایمان است. اینکه بدانیم به هر آنچه که می‌خواهیم می‌توانیم برسیم و این جمله شعار نیست. همه موفقیت‌ها در دسترس ما هستند اگر ما اولین قدم را برداریم و این قدم چیزی نیست جز تغییر باورها و نگرش‌مان به جهان هستی.

آگاه باشیم که انرژی منبع، خالق‌ی که ما انسان‌ها را آزاد آفریده است، بسیار بیشتر از خود ما خواهان موفقیت و شادی ما در زندگی است. پس به او و قوانین جهان هستی اعتماد کنیم و حضور او را در هر لحظه از زندگی‌مان احساس کنیم.

مقدمه از جری هیلِس

فکر می‌کنید چه چیزی شما را جذب این کتاب کرده است؟ چرا قرار است شما این حرف‌ها را بخوانید؟ کدام بخش از عناوین توجه‌تان را جلب کرده است؟ پول؟ سلامتی؟ شادمانی؟ یادگیری جذب؟ و یا احتمالاً قانون جذب؟

به هر دلیلی که این کتاب توجه شما را جلب کرده است، اطلاعات این کتاب جواب درخواستی است که قبلاً داشته‌اید.

این کتاب درباره‌ی چیست؟ این کتاب به شما یاد می‌دهد که در زندگی حال خوب داشته باشید و این حال خوب کلی ما کاملاً طبیعی است، به شما یاد خواهد داد که مهم نیست هم‌اکنون زندگی شما چقدر خوب است بلکه می‌تواند بهتر شود. و این انتخاب و قدرت بهتر کردن تجارب زندگی‌تان در اختیار کامل شماست. این کتاب ابزارهای کاربردی فیلسوفانه‌ای را به شما پیشنهاد می‌دهد که **در صورت استفاده مداوم آنها اجازه‌ی تجربه ثروت، سلامتی و شادی بیشتری را که حق طبیعی شماست، در زندگی به شما می‌دهد.**

همچنانکه از یک خواسته به سوی خواسته‌ی جدید می‌روم و به آن می‌رسم و زندگی‌ام بهتر و بهتر می‌شود. زندگی بسیار خوب است! امروز اولین روز از سال نو است و من در حالیکه در اتاق غذاخوری خانه‌ی جدیدمان در کالیفرنیا نشسته‌ام این مقدمه را می‌نویسم.

باید تحسین و قدردانی کنیم چرا که یکی از دوستان ما این ملک را برای ما پیدا کرد؛ ما به او گفته بودیم که می‌خواهیم در جایی زندگی کنیم که بتوانیم اتوبوس ۴۵ فوتی‌مان را پارک کنیم. افراد بسیار زیادی در این ملک کار کردند تا اینجا آماده شود و به واسطه‌ی کارشان پول

نیز به دست آوردند. افرادی بودند که مبلمان خانه را بارها و بارها می‌چیدند تا ما متوجه شویم کدام شکل چیدمان بهتر است. همه اینها جای قدردانی و تحسین دارد. من و استر تازه از پیاده‌روی کنار ساحل آمدم و داریم روی آخرین قسمت‌های کتاب جدید آبراهام به نام **ثروت و قانون جذب، آموزش جذب ثروت، سلامتی و شادی** کار می‌کنیم. چهل سال پیش در طول کنسرت‌هایی که در سراسر کشور داشتم به طور تصادفی در کافه‌ای در مونتانا به کتابی برخورددم. اسم آن کتاب «**فکر کن و ثروتمند شو**» اثر **ناپلئون هیل** بود. این کتاب به گونه‌ای باورهای من را نسبت به پول تغییر داد که توانستم به موفقیت مالی دست پیدا کنم و هرگز تصورش را هم نمی‌کردم. فکر کردن و ثروتمند شدن چیزی نبود که من به آن علاقه داشته باشم اما در مدت کوتاهی بعد از خواندن کتاب تصمیم گرفتم تا شیوه‌ی به دست آوردن پول را در زندگی خود تغییر دهم و آن را بیشتر کنم. آشنا شدن با کتاب ناپلئون هیل پاسخ مستقیمی بود به چیزی که درخواست کرده بودم.

بعد از آشنایی با این کتاب خیلی زود فردی را ملاقات کردم و او پیشنهاد کاری به من داد که با آموزه‌های هیل بسیار مطابقت داشت و به مدت ۹ سال مشغول به کار شدم. تجارت من در طول این ۹ سال تبدیل شد به سازمان بین‌المللی چند میلیون دلاری. و در مدتی کوتاه وضعیت مالی من آنقدر پیشرفت کرد که به تمام هدف‌های مالی خودم رسیدم. آموزه‌های این نویسنده به قدری برایم مؤثر بود که تصمیم گرفتم آنها را تبدیل به جزوه بکنم و به همکارانم بدهم. اما وقتی به عقب نگاه می‌کنم می‌بینم که این آموزه‌ها اگرچه برای من بسیار مؤثر بود اما افراد کمی توانستند مانند من به موفقیت مالی دست پیدا کنند. تصمیم گرفتم پاسخی برای سوالم پیدا کنم تا طیف بیشتری از مردم بتوانند از آن استفاده کنند. با توجه به تجربیاتی که به دست آوردم متقاعد شدم که رسیدن به موفقیت چیزی است که باید آن را بیاموزیم. احتیاجی نیست که حتماً در خانواده‌ای متولد شویم که از قبل می‌دانند چگونه باید پول بدست آورد. نیازی نیست تا در مدرسه حتماً نمره‌های خوب بگیریم و یا افراد درست را بشناسیم و یا در کشور درست زندگی کنیم و یا اندازه، رنگ، جنسیت، دین و...

درستی داشته باشیم. **تنها چیزی که احتیاج است دانستن چند قانون ساده و به کار بردن دائم و پیوسته آنهاست.** هرچند مردم از یک جمله پیام‌های متفاوتی برداشت می‌کنند و با خواندن یک کتاب نتایج متفاوتی به دست می‌آورند. مدتی بعد با کتاب روشن گر «اوهام» (با نام پندار هم در ایران ترجمه شده) اثر ریچارد باخ آشنا شدم. و اگرچه این کتاب بسیار مرا شگفت‌زده کرد و ذهن من را باز کرد تا پدیده‌های جدید را تجربه کنم اما این کتاب نیز از قوانین جدید و متفاوتی صحبت نکرده بود.

زمانی که در کتابخانه‌ی فینیکس بی‌هدف می‌گشتم، کاملاً تصادفی با کتاب دیگری آشنا شدم. به دنبال کتاب خاصی نبودم اما بالای قفسه کتابی را دیدم که توجهم را جلب کرد؛ با عنوان «**سِت صحبت می‌کند**» اثر جین رابرتس و رابرت اف. باتس. در این سری کتابها «**سِت**» موجودی غیر فیزیکی بود که صحبت‌هایش را به جین دیکته می‌کرد و تمام آن‌ها را خواندم. این شکل ارتباط و گفتگو برای بیشتر افراد بسیار عجیب است (استر هم اوایل از این نوع ارتباط اصلاً خوشش نیامد و احساس خوبی به او نداد.) اما من سعی کردم بر بخش‌هایی که احساس مثبت به من می‌دهد و می‌توانم از آن‌ها برای کمک به زندگی دیگران استفاده کنم، تمرکز کنم. **سِت**، دیدگاه‌هایی داشت که کاملاً با دیدگاه‌های من متفاوت بود. دو جمله از **سِت** مشخصاً توجه مرا به خود جلب کرد: «**شما خالق واقعیت خودتان هستید، نقطه قدرت شما در لحظه وجود دارد.**» با وجود این‌که هرچه در این کتاب پیش می‌رفتم خیلی از قوانین آن سر در نمی‌آوردم، اما احساس می‌کردم که این صحبت‌ها پاسخی است به سؤالات من. اما جین از این دنیا رفته بود و دسترسی به **سِت** امکان‌پذیر نبود.

(در طول برخی اتفاقات غیر منتظره، همسر من استر نیز همانند تجربیاتی که جین داشت، شروع به دریافت آموزه‌های آبراهام نمود.) اگر می‌خواهید اطلاعات بیشتری راجع به آبراهام به دست آورید می‌توانید به وب سایت ما مراجعه کنید و فایل ۷۰ دقیقه‌ای مقدمه‌ای بر آبراهام

را دانلود کنید: www.abraham-hicks.com

در سال ۱۹۸۵ هنگامی که این پدیده برای استر اتفاق افتاد من متوجه شدم که این مسئله می‌تواند به سوال‌های من جواب دهد و درک بهتری از قانون کائنات را به من بدهد و می‌تواند به ما بگوید که چگونه به شکل طبیعی و آگاهانه با این قوانین هماهنگ شویم تا بتوانیم به هدف خود برسیم. بیست سال قبل من و استر شروع کردیم به پرسیدن صدها سؤال متنوع از آبراهام که بیشترشان در مورد معنویت عملی بود و جواب‌های او را ضبط می‌کردیم. هنگامی که مردم پاسخ‌های آبراهام را شنیدند و خواستار ارتباط با ما شدند، آن بیست نوار ضبط شده را به شکل دو مجموعه ویژه منتشر کردیم.

در طول این دو دهه میلیون‌ها نفر به واسطه کتاب‌ها، نوارها، سی‌دی‌ها، ویدیوها و کارگاه‌های گروهی و همچنین حضور در رادیو و تلویزیون از آموزه‌های آبراهام آگاه شدند. و نویسندگان پرفروش دیگر نیز شروع به استفاده از آموزه‌های آبراهام در کتاب‌ها و رادیو تلویزیون و کارگاه‌های خود کردند. حدود دو سال پیش تهیه کننده‌ای استرالیایی نزد ما آمد و از ما اجازه ساخت مجموعه‌ی تلویزیونی در مورد کار ما و آبراهام را گرفت. این خانم به همراه گروهش به ما پیوست و از برنامه‌ای که در آلاسکا داشتیم فیلم گرفت و بعد به دنبال افرادی گشت که از این آموزه‌ها استفاده می‌کردند تا بتواند در این فیلم از آن‌ها استفاده کند و ادامه ماجرا.

او اسم فیلم را راز گذاشت و در این فیلم به اصل اولیه‌ی آموزه‌های آبراهام یعنی **قانون جذب** پرداخت. اگرچه شبکه‌ی ۹ استرالیا این فیلم را به شکل مجموعه نشان نداد اما این مستند به شکل دی‌وی‌دی و بعد به شکل کتاب منتشر شد و به خاطر فیلم راز، انسان‌های بیشتری که به دنبال زندگی بهتر بودند با مفهوم قانون جذب آشنا شدند.

در دنیای آموزش، اصلی وجود دارد که می‌گوید: «بگو چه چیزی می‌خواهی به آن‌ها بگویی و سپس آن را بیان کن و بعد به آن‌ها بگو که چه چیزی به آن‌ها گفته‌ای». بنابراین اگر تصمیم گرفته‌اید تا در این آموزه‌ها غرق شوید هرچه که در این کتاب پیش می‌روید متوجه تکرار

مطالب می‌شوید؛ چون ما معمولاً مطالب را از طریق تکرار یاد می‌گیریم. **نمی‌توانید همان عادت‌های فکری قدیمی و محدود کننده خود را داشته باشید و نتایج جدید و نامحدودی به دست آورید؛ اما با تکرار و تمرین ساده به مرور زمان می‌توانید به آسانی عادت‌های جدیدی را در زندگی خود گسترش دهید.**

رسانه‌ها معتقدند که: مردم راحت‌تر سرگرم می‌شوند تا اینکه آگاه شوند. خوب اگر چه خواندن شیوه‌های جدید نگاه به زندگی در این کتاب شما را سرگرم می‌کند، اما نهایتاً از نظر شما این کتاب آگاهی‌بخش است تا سرگرم‌کننده.

این کتاب شبیه به رمانی که از خواندنش لذت می‌برید و بعد آن را کنار می‌گذارید نیست. این کتاب - که به اصول رسیدن و حفظ ثروت، سلامتی و شادی می‌پردازد - **کتابی است که باید آن را بخوانید، مطالعه کنید و آموزه‌های آن را به کار ببرید.** خواسته‌ی من برای کمک به دیگران موجب شد تا به این اطلاعات دست پیدا کنم و خیلی خوشحال هستم که این کتاب ثروت و قانون جذب به دست افرادی خواهد رسید که به دنبال پاسخ پرسش‌هایشان می‌باشند. کتاب ثروت و قانون جذب، دومین کتاب از مجموعه چهار جلدی قانون جذب می‌باشد. ۲ سال پیش کتاب قانون جذب: پایه و اساس آموزه‌های آبراهام را منتشر کردیم. عنوان کتاب بعدی نیز روابط و قانون جذب است. و آخرین کتاب این مجموعه با عنوان معنویت و قانون جذب می‌باشد.

مراحل آماده‌سازی کتاب برای چاپ تجربه‌ی فوق العاده‌ای برای من و استر بود چون اصول پایه و ساده‌ای را که آبراهام به ما یاد داده بود دوباره به خاطر آوردیم. هر دوی ما از همان ابتدا می‌خواستیم که آموزه‌های آبراهام را در زندگی خود به کار ببریم. تجربه‌ی شادمانه و متعالی ما بسیار چشمگیر بود. بعد از بیست سال تمرین و استفاده از این اصول و آموزه‌ها، من و استر همچنان عاشق یکدیگر هستیم با اینکه تازه ساختمان خانه جدیدمان در کالیفرنیا را کامل کردیم و همچنین در مجموعه‌ی تجاری ایالت تگزاس نیز خانه‌ای در دست ساخت

داریم از بودن با یکدیگر بسیار لذت می‌بریم به طوری که می‌خواهیم سال بعد برای برپا کردن کارگاه‌های آموزشی‌مان با اتوبوس ۴۵ فوتی با یکدیگر مسافرت کنیم و همراه یکدیگر خواهیم بود. در طول این بیست سال هیچ کدام از ما آزمایش‌های پزشکی و یا بیمه نداشتیم. هیچ قرضی در زندگی‌مان نداریم و مالیاتی که نسبت به درآمدمان پرداخت می‌کنیم از کل درآمد ما در تمام این سالهای گذشته و قبل از آشنایی با آبراهام بیشتر است. و اگرچه ثروت و سلامتی که داریم ما را خوشحال می‌کند، اما من و استر هنوز هم به دنبال راه‌هایی می‌گردیم که ما را خوشحال کند. **پس با توجه به تجربه‌های شخصی‌مان با شادی زایدالوصفی می‌توانیم به شما بگوییم که این آموزه‌ها کار می‌کنند و مؤثر هستند.**

بخش نخست

گرایش به بخش مثبت و رفتار نجات مثبت

داستان شما و قانون جذب

وجود همه عواملی که تجارب شما را در زندگی تان شکل می دهد، به واسطه پاسخی است که قانون جذب به افکار و داستان های پیرامون زندگی تان می دهد. پول و وضعیت مالی شما، وضعیت سلامتی بدن تان، شفافیت، انعطاف، سبزی و شکل آن، محیط کاری تان، شیوه برخورد با شما، رضایت شغلی و پاداش ها - و در کل شادی زندگی تان - همه این ها با داستانی که از زندگی خود می گویند اتفاق می افتد. اگر نیت غالب شما در زندگی روزمره خود اصلاح و بهبود محتوای داستان تان باشد، به شما قول می دهیم که زندگی تان نیز همچون داستان تان پیشرفت خواهد کرد. زیرا با وجود **قانون قدرتمند جذب** همین گونه نیز باید باشد.

بعضی وقت ها زندگی ناعادلانه می شود؟

شما موفقیت بیشتر را خواستید و تمام تلاش خود را کردید، هر کاری را که دیگران گفته اند باید انجام بدهید انجام داده اید اما موفقیتی که به دنبالش بودید به سختی به دست می آمد. اوایل خیلی تلاش می کردید تا چیزهای درست را یاد بگیرید، در مکانهای درست باشید،

کارهای درستی را انجام بدهید و حرف‌های درستی را بزنید... اما انگار چیزی درست پیش نمی‌رفت.

پیش‌تر وقتی که به موفقیت فکر می‌کردید، رضایت خود را در برآورده کردن انتظارات افرادی می‌دیدید که قوانینی را برای موفقیت می‌ساختند. معلم‌ها، والدین و مربیانی که اطرافتان بودند این قوانین را مطرح می‌کردند که از نظر آن‌ها به ظاهر مطمئن و تأثیرگذار بودند:

«همیشه وقت‌شناس باش، همیشه بهترین خودت را انجام بده، فراموش نکن که سخت تلاش کنی، همیشه صادق باش، هیچ وقت تسلیم نشو...»

اما با گذشت زمان، حس رضایتی که در تأیید این افراد به دنبالش بودید، کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر می‌شد و مهم نبود که چقدر شما تلاش می‌کردید، چون اصول موفقیت آن‌ها نتیجه‌ی دلخواه را برای شما به ارمغان نیاورده بود.

و قسمت دلسردکننده‌ی ماجرا اینجاست که وقتی شما می‌خواستید یک دید کلی نسبت به این موضوع داشته باشید متوجه می‌شدید که در اکثر موارد، آن‌ها هم با این اصول و قوانین، موفقیت چندانی نداشته‌اند. و قسمت بدتر ماجرا اینجاست که شما با افرادی برخورد کردید که از این اصول تبعیت نمی‌کردند و بدون هیچ کدام از این قوانین و فرمول‌هایی که شما از آنها استفاده می‌کردید، به موفقیت رسیده‌اند.

و اینجاست که از خودتان می‌پرسید: «چه اتفاقی دارد می‌افتد؟ چگونه افرادی که سخت کار می‌کنند مقدار اندکی دریافت می‌کنند حال آنکه افرادی با تلاش کم درآمدهای زیادی دارند؟ تحصیلات پرخرجی که من کرده‌ام هیچ سودی برای من ندارد اما آن شخص مولتی‌میلیونر حتی از مدرسه نیز اخراج شده است. پدر من تمام عمر خود را کار کرد با این خانواده‌ام برای خرج مراسم تدفینش پول قرض کردند... چرا تلاش زیاد من آن‌گونه که باید، سود چندانی برایم ندارد؟ چرا تعداد بسیار کمی از افراد، ثروتمند می‌شوند در حالی که بیشتر ما به

سختی درگیر مسائل مالی هستیم؟ چه چیزی را فراموش کرده‌ام؟ افراد موفق در زمینه مالی چه چیزی می‌دانند که من نمی‌دانم؟»

آیا سخت تلاش کردن هنوز هم کافی نیست؟

هنگامی که شما همه کارهایی را که باید انجام می‌دهید و تمام تلاش را خود می‌کنید تا به موفقیت برسید اما این اتفاق نمی‌افتد، طبیعی است که حالت تدافعی بگیرید و حتی از کسانی که توانسته‌اند به موفقیتی که خواهانش هستید برسند عصبانی باشید. آن‌ها چیزی را دارند که همواره از شما دور می‌شود و دیدن این صحنه بسیار دردناک است. و به همین خاطر در این شرایط نابسامان مالی در فرهنگ‌تان ما این کتاب را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

وقتی به جایی می‌رسید که به کلی موفقیت مالی دیگران را زیر سؤال می‌برید، نه تنها این موفقیت به سمت شما نمی‌آید، بلکه حق خدادادی خود را نیز برای داشتن سلامتی و شادی فراموش می‌کنید.

بسیاری از افراد نتیجه گیری غلطی دارند و می‌گویند که در این محیط فیزیکی وابسته به دیگران هستند و این دیگران‌اند که با تباری اجازه رسیدن به موفقیت را به آن‌ها نمی‌دهند.

این افراد با همه وجود باور دارند که تمام تلاش‌شان را کرده‌اند و علت عدم موفقیت‌شان وجود نیروهای ناشناخته (تاثیرات خصمانه) ایست که آن‌ها را از دستیابی به موفقیت محروم می‌کند. اگر به خواسته‌های خود نمی‌رسید و یا تجربیاتی دارید که دوست دارید حذفشان کنید، به شما اطمینان می‌دهیم که به خاطر این دلایل نیست. **هیچ کس نه**

توانسته و نه می‌تواند شما را از موفقیت محروم کند و یا شما را به آن برساند. موفقیت شما به خودتان بستگی دارد و در کنترل شماست. و در این کتاب از حالا به بعد یک بار برای همیشه به شما می‌گوییم که دستیابی به موفقیت در کنترل آگاهانه و عمدی شماست.

هر چیزی که درخواست کنم، به دست می‌آورم

اکنون زمان آن رسیده است که به ماهیت حقیقی وجود خود بازگردید و با تشخیص خواسته‌های خود از طریق تجربه‌های زندگی‌تان آگاهانه موفقیت را زندگی کنید. بنابراین همانطور که هم اکنون شما آگاهانه و عمدی خود را آرام می‌کنید، نفسی عمیق می‌کشید و این مطالب را پیوسته می‌خوانید، به آرامی اما بدون شک یاد می‌گیرید که چگونه تمام موفقیت‌ها می‌آیند، چون شما عمیقاً این موضوع را درک کرده‌اید و مطمئناً با حقایق محکم گفته شده در این کتاب هماهنگ می‌شوید.

قوانین جاودان جهان استوار و قابل اعتماد هستند و همواره هدف‌شان گسترش این جهان و شادی است. این قوانین در قالب‌هایی قدرتمند از ادراک به شما ارائه می‌شود و در ابتدا کم کم از درون‌تان آغاز و صفحه به صفحه گسترده‌تر می‌شود تا اینکه با یادآوری قدرتی که جهانیان را خلق می‌کند، دوباره علت (وجود) و قدرت شخصی خود را پیدا می‌کنید.

اگر واقعیت زمان-مکانی شما بتواند خواسته‌ای را به شما الهام کند، پس قطعاً می‌تواند آن خواسته را به شکلی کامل و رضایت بخش برای‌تان فراهم کند. این قانون است.

دستیابی به موفقیت حق طبیعی من است.

بسیاری از مردم این فکر را دارند که اگر زندگی‌شان آنطور که دلخواه‌شان است پیش نمی‌رود حتماً چیزی خارج از (کنترل) آن‌ها مانع پیشرفت‌شان می‌شود؛ چراکه هیچ‌کس نمی‌تواند عمداً خودش را از مسیر موفقیت دور کند. اگر چه در شرایط ناخواسته سرزنش دیگران حس بهتری در ما ایجاد می‌کند تا مسئولیت پذیر بودن خودمان، اما وجود دلیلی خارج از شما برای عدم موفقیت تبعات بسیار منفی در پی دارد: **وقتی شما در قبال موفقیت یا عدم موفقیت**

خود کسی دیگری را مسئول می‌دانید یا سرزنشش می‌کنید این یعنی شما هیچ قدرتی برای ایجاد تغییر ندارید.

وقتی شما خواهان موفقیت هستید اما از دید خود آن را ندارید، در لایه‌های عمیق وجود خود می‌فهمید که چیزی اشتباه است؛ و این احساس بسیار قوی ناهماهنگی به شما می‌فهماند که چیزی را که می‌خواهید ندارید. همین امر باعث ایجاد فرضیه‌های مخربی می‌شود و شما به کسانی که موفق‌ترند حسادت می‌ورزید. نسبت به افراد بی‌شماری که سرزنش‌شان کردید خشمگین می‌شوید و یا خود را حقیر می‌شمارید که این دردناک‌ترین و مخرب‌ترین بخش آن است. ما به شما می‌گوییم که این آشفتگی ناخوشایند نه تنها طبیعی است بلکه بهترین پاسخ به احساس کمبود موفقیت است.

احساس نارضایتی شما راهنمایی قدرتمند می‌باشد و به شما نشان می‌دهد که چیزی اشتباه است. شما باید موفق باشید و شکست قطعاً به شما احساس بدی می‌دهد، شما باید سلامت باشید و بیماری برای‌تان قابل قبول نیست؛ شما آمده‌اید تا رشد کنید و متعالی شوید و سکون طاقت فرساست. زندگی قرار است برای شما خوب پیش برود و اگر این طور نباشد یک چیزی اشتباه است. اما این چیز اشتباه به این معنی نیست که بی‌عدالتی رخ داده است و یا خدایان خوشبختی حواس‌شان به شما نیست و یا شخص دیگری موفقیتی را که حق شما بوده به دست آورده است. چیزی که اشتباه است این است که شما با وجود خودتان، با کسی که واقعاً هستید با چیزی که در زندگی‌تان درخواست کرده‌اید و گسترشش داده‌اید، با قوانین همیشه پایدار جهان در هماهنگی نیستید. آنچه که اشتباه است چیزی نیست که در کنترل شما نباشد، آن چیزی که اشتباه است در درون شماست. هنگامی که اساس وجودی خود و قانون جذب و ارزش سیستم هدایتگر احساسی خودتان را - سیستمی که همواره فعال و قابل فهم است و با آن متولد شده‌اید - بفهمید، به دست گرفتن کنترل زندگی‌تان دیگر سخت نیست.

پول مظهر بدی و یا شادی نیست.

موضوع مهم پول و موفقیت‌های مالی همانطور که خیلی‌ها می‌گویند، ریشه‌ی همه بدی‌ها و البته مسیری برای شادی نیست. اما چون بسیاری از شما به شیوه‌های مختلف در زندگی‌تان درگیر موضوع پول هستید این موضوع عامل بسیار مهمی در شکل‌گیری ارتعاشات و در جذب‌های شخصی شما است.

وقتی بتوانید موضوعی را که بر شما تأثیر دارد کنترل کنید کار بسیار مهمی انجام داده‌اید. به بیانی دیگر به خاطر اینکه حجم بسیار زیادی از افکار شما در طول روز حول موضوع پول و موفقیت‌های مالی قرار دارد به محض این که شما بتوانید این افکار را به شکلی عمدی هدایت کنید مطمئناً نه تنها مسائل مالی شما بهبود پیدا می‌کند بلکه باعث می‌شود که شما در هر زمینه دیگری در زندگی‌تان پیشرفتی آگاهانه و عمدی داشته باشید.

اگر شما خلق عمدی را یاد بگیرید، اگر می‌خواهید واقعیت خود را آگاهانه بسازید اگر می‌خواهید تجارب شخصی خودتان را کنترل کنید، اگر می‌خواهید دلیل وجود خودتان را درک کنید، فهم این موضوع شایع - ثروت و قانون جذب - بسیار به کمک شما می‌آید.

من کسی هستم که تمام تجربیات خود را جذب می‌کنم.

شما اینجایید تا زندگی‌ای با تجربه‌های خوب، شاداب و گسترش‌دهنده داشته باشید. این انتخاب شما بود که در این بدن فیزیکی و در این واقعیت زمانی و مکانی قرار بگیرید؛ شما خواستید که این زندگی فیزیکی، مهیج و ارزنده باشد. شما می‌دانستید که تنوع و تضادها خواسته‌های گسترش‌دهنده را ایجاد خواهند کرد می‌دانستید که می‌توانید تمامی این

خواسته‌ها را ساده و کامل درک کنید و البته می‌دانستید که هیچ پایانی برای گسترش خواسته‌های جدید وجود نخواهد داشت.

شما به این بدن امید و هیجان داشتید که تجربه‌های زندگی شما چه خواسته‌ای را به شما الهام می‌کند و می‌دانستید که این خواسته‌ها در ابتدا با ترس و یا شک خاموش نمی‌شوند چون قدرت خود را می‌شناختید و باور داشتید که تجربه‌های زندگی و تمام تضادهای آن همچون زمینی حاصلخیز است برای گسترش.

شما به همراه سیستم راهنمایی به این زندگی پا گذاشتید که کمک می‌کند تا بر هدف اصلی خود و بر اهداف بی‌پایان پیشرفته‌تری که از دل تجربه‌های زندگی متولد می‌شوند، بمانید. به طور خلاصه شما آنقدر نسبت به این واقعیت زمان - مکانی مشتاق بودید که در توصیفات فیزیکی نمی‌گنجد.

اگر چه شما با بدن‌های کوچک فیزیکی‌تان شروع کردید، اما شما مبتدی نبودید بلکه نابغه‌های قدرتمندِ خلاق بودید که پا به این محیط گذاشتید. هنگامی که بستر جدیدی را برای خلق کردن عمدی‌تان دوباره تعریف می‌کردید، می‌دانستید که زمانی برای سازگاری خواهید داشت و کوچکترین نگرانی برای این سازگاری نداشتید. در حقیقت شما از جایی که در آن متولد شدید و کسانی که ورودتان را به این محیط فیزیکی خوش آمد گفتند لذت می‌بردید. اگرچه هنوز نمی‌توانستید به زبان آنها صحبت کنید - و با وجود اینکه آن‌ها شما را موجود جدید ناشناخته‌ای که به راهنمایی‌های آن‌ها احتیاج دارد، می‌دیدند - شما تعادل و آگاهی داشتید که بیشتر آنها این موارد را فراموش کرده بودند.

شما با این آگاهی متولد شدید که موجودی قدرتمندید، که خوب هستید و خالق تجربیات خودتان در این زندگی می‌باشید و اینکه قانون جذب پایه و اساس تمام آفرینش‌ها در این محیط جدید شما است. شما به یاد آوردید که قانون جذب اساس جهان است (این اصل که هر چیزی شبیه خودش را جذب می‌کند) و می‌دانستید که به کارتان می‌آید و درواقع همین

گونه است. و البته این را به یاد آوردید که شما خالق تجربیات خود هستید؛ اما از آن مهمتر این بود که این کار را با افکارتان انجام می‌دهید نه عملتان. شما موجودی ناراضی و کودکی بدون هیچ عمل و یا فکری نبودید، چون که حال خوب در جهان را به یاد داشتید. شما اهداف خود را با آمدن در این بدن فیزیکی می‌دانستید و آگاه بودید که وقت برای خو گرفتن با زبان و مسیرهای محیط جدیدتان دارید و بیشتر از همه می‌دانستید که اگرچه نمی‌توانید آگاهی گسترده خود را که از محیط غیرفیزیکی‌تان داشتید به زبان و توصیفات فیزیکی‌تان ترجمه کنید اما مسئله‌ای نخواهد بود، چون چیزهای مهمی که شما را در مسیر خلق شادمانه قرار می‌دادند قطعاً از قبل در دسترس‌تان بود. می‌دانستید که قانون جذب همواره وجود دارد و سیستم راهنمای شما به سرعت فعال است و مهمتر از همه می‌دانستید که در نهایت در محیط جدیدتان با آزمودن - که بعضی‌ها به آن «خطا» نیز اطلاق می‌کنند- آگاهانه و کاملاً در مسیر درست قرار می‌گیرید.

از ثبات قانون جذب آگاه بودم

این حقیقت که قانون جذب در جهان ثابت و پایدار است عامل مهمی است که بتوانید با ورود به محیط فیزیکی‌تان به آن اعتماد کنید، چون می‌دانستید که بازخوردهای زندگی می‌توانند به شما کمک کنند تا موقعیت خودتان را به دست آورید. به خاطر داشتید که اساس هر چیزی ارتعاش است و قانون جذب به این ارتعاشات پاسخ می‌دهد در اصل آنها را سازماندهی می‌کند، چیزهایی را که ارتعاشات یکسانی دارند کنار هم قرار می‌دهد و چیزهای را که ارتعاشات شبیه به هم ندارند، از هم جدا می‌کند.

به همین خاطر این نگرانی را نداشتید که نتوانید آگاهی خود را درست بیان کنید و یا به افرادی که ظاهراً این موضوع را فراموش کرده‌اند توضیح دهید، چون ثبات این قانون خیلی

سریع، خودش را با مثال‌هایی از زندگی خودتان نشان خواهد داد. و می‌دانستید که تشخیص نوع ارتعاشاتی که می‌فرستید سخت نخواهد بود چون قانون جذب شواهد محکمی را برای‌تان می‌آورد که ارتعاشش را فرستادید.

به بیانی دیگر هنگامی که احساس می‌کنید در هم شکستید، موقعیت‌ها و افرادی که می‌توانند شما را از این حس خارج کنند پیدا نمی‌شوند و شما هم نمی‌توانید آنها را پیدا کنید حتی هنگامی که بسیار تلاش می‌کنید آنها را بیابید باز هم نتیجه‌ای ندارد و افرادی که در مسیرتان قرار می‌گیرند به شما کمک نخواهند کرد بلکه به این احساس دامن می‌زنند.

به بیانی دیگر، وقتی احساس می‌کنید که با شما بد رفتاری شده انصاف به سمت شما نمی‌آید. درک شما از بد رفتاری و ارتعاشی که به خاطر این درک می‌فرستید جلوی آمدن هر چیزی را که مربوط به انصاف است می‌گیرد.

وقتی که شما غرق در ناامیدی هستید و یا از نداشتن منابع مالی مورد نیازتان می‌ترسید، پول‌ها و یا موقعیت‌هایی که برای‌تان پولساز است از شما دور می‌شوند نه به خاطر اینکه شما بد و یا بی‌ارزش هستید، بلکه قانون جذب چیزهایی را که شبیه هم هستند جور می‌کند نه چیزهای که به هم شباهت ندارند.

وقتی احساس می‌کنید فقیرید، تنها چیزهایی را جذب می‌کنید که مربوط به فقر است. وقتی احساس مرفه بودن می‌کنید هر چیزی را که مربوط به رفاه است جذب می‌کنید. با درک این موضوع که به هر چیزی که فکر کنید همان را جذب می‌کنید - و اگر به دریافت‌های خود نیز توجه کنید - شما کلیدهای خلق عمدی را در اختیار دارید.

منظور ما از ارتعاش چیست؟

وقتی از ارتعاش صحبت می‌کنیم هدف ما توجه شما به اساس و پایه‌های تجربیات تان است. چون اساس هر چیز ارتعاش است. به جای این واژه می‌توان از انرژی نیز استفاده کرد و البته هم خانواده‌های دیگری نیز وجود دارد که استفاده از آنها کاملاً صحیح است.

بسیاری از افراد ویژگی‌های ارتعاشی صوت را درک می‌کنند. هنگامی که با سازهای موسیقی نت‌های بم با صدایی بلند نواخته می‌شود، شما می‌توانید ماهیت ارتعاشی صوت را حس کنید.

وقتی چیزی را می‌شنوید، در واقع ارتعاش ارسالی را به شکل صوت تفسیر می‌کنید، چیزی که شما می‌شنوید تفسیر ارتعاشی شما است؛ چیزی که شما می‌شنوید تفسیر ارتعاشی مختص به خودتان است. هر کدام از حواس پنجگانه‌ی شما: بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی، و لامسه، وجود دارند، چون هر چیزی در جهان در حال ارسال ارتعاش می‌باشد و حواس فیزیکی شما این ارتعاشات را می‌خوانند و به شما ادراکی حسی از این ارتعاشات می‌دهند.

هنگامی که شما درک کنید که در جهان ضربانی-ارتعاشی با هماهنگی بسیار پیشرفته زندگی می‌کنید و هسته‌ی وجودی شما در حال ارسال ارتعاش به شیوه‌ای کاملاً هماهنگ و متعادل است، می‌توانید معنی آن را به شیوه‌ای که ما می‌خواهیم بفهمید.

هر چیزی که در آب، هوا، خاک و بدن‌های شما وجود دارد ارتعاشات ارسال شده است و همه این‌ها با قانون قدرتمند جذب مدیریت می‌شود؛ اگر می‌خواستید هم نمی‌توانستید اینگونه به کارها نظم و ترتیب دهید و اصلاً احتیاجی به این کار نیست چون قانون جذب همواره این کار را انجام می‌دهد: چیزهایی با ارتعاشات شبیه به هم را در کنار هم قرار می‌دهد و ارتعاش‌های ناهماهنگ را از یکدیگر جدا می‌کند.

احساسات شما که قدرتمندترین و قوی‌ترین مفسر از میان شش مفسر ارتعاشی جسمانی هستند که بصورت مداوم، از هماهنگ بودن افکارتان با ارتعاش‌های ارسالی‌تان بازخورد به شما می‌دهد.

- دنیای غیر فیزیکی ارتعاش است.
- دنیای فیزیکی که شما می‌شناسید ارتعاش است.
- چیزی خارج از ماهیت ارتعاشی وجود ندارد.
- هیچ چیزی که قانون جذب آن را کنترل نکند وجود ندارد.

درک شما از ارتعاش کمکتان می‌کنند تا آگاهانه بین دو دنیا ارتباط برقرار کنید. نیازی نیست تا اعصاب پیچیده‌ی بینایی و یا قشر اصلی بصری را درک کنید تا بتوانید ببینید. نیاز نیست که مفهوم الکتروسیسته را بفهمید تا قادر به روشن کردن چراغی باشید. و همینطور احتیاجی نیست که معنی ارتعاش را بفهمید تا تفاوت میان هماهنگی یا تضاد را متوجه بشوید. هنگامی که شما ماهیت ارتعاشی را قبول می‌کنید و آگاهانه از راهنماهای ارتعاشی احساسی استفاده می‌کنید کنترل کاملی بر آفرینش‌های خود و ماحصل تجربیات زندگی‌تان دارید.

هر زمان که احساس فراوانی می‌کنم، فراوانی به دنبال می‌آید.

اگر رابطه‌ای آگاهانه میان آنچه احساس می‌کنید و آنچه که در زندگی‌تان تحقق می‌یابد، برقرار کنید، توانایی ایجاد تغییر را به دست می‌آورید. اگر شما این رابطه را برقرار نکنید و به کمبودها فکر کنید، خواسته‌هایتان از شما دور می‌شوند.

مردم اغلب فکر می‌کنند مسائل بیرونی آن‌ها قدرت دارند و با این تعبیر اشتباه می‌خواهند عدم موفقیت خود را توجیه کنند. من موفق نمی‌شوم چون در محیط اشتباهی به دنیا آمدم، من موفق نمی‌شوم چون والدینم موفق نشدند و نتوانستند به من شیوه‌ی موفقیت را یاد بدهند، من موفق نمی‌شوم چون بسیاری از مردم موفق می‌شوند و منابعی را که می‌بایست برای من بود در اختیار دارند. موفق نمی‌شوم چون فریبم می‌دهند، چون شایسته‌ی موفقیت نیستم، چون در گذشته در مسیر درستی زندگی نکردم، چون دولت حقوق من را نادیده می‌گیرد، چون همسر و وظایف خود را انجام نمی‌دهد و چون، چون، چون...

و ما متذکر می‌شویم که شما موفق نمی‌شوید تنها به این دلیل که ارتعاشاتی را می‌فرستید که با ارتعاشات موفقیت متفاوت است. نمی‌توانید حس فقیر بودن داشته باشید (ارتعاش فقر بفرستید) و کامیاب شوید. **فراوانی نمی‌تواند شما را بیابد مگر اینکه ارتعاش فراوانی را بفرستید.**

بسیاری از افراد می‌پرسند: «چگونه می‌توانم ارتعاش موفقیت را بفرستم درحالی‌که به آن نرسیده‌ام؟ مگر نباید قبل از ارسال ارتعاش، آن را داشته باشم؟» ما هم تأیید می‌کنیم که اگر پیشرفتی را تجربه کرده باشید حفظ این وضعیت بسیار آسان است. چون تنها کاری باید انجام دهید، توجه به خوبی‌هایی است که به سمت‌تان می‌آید و این مشاهده شما باعث می‌شود جذب خوبی‌ها ادامه پیدا کند. اما اگر تاکیدتان بر فقدان چیزی که می‌خواهید باشد باید راهی پیدا کنید تا وجود آن را حس کنید - حتی قبل از اینکه آن را تجربه کنید و یا حتی هنگامی که وارد تجربه شما نشود.

نمی‌توانید ارتعاشاتتان را بر مبنای آنچه که هست بفرستید و بعد این شرایطی که هست را تغییر دهید. شما باید نسبت به آرزوهایی که دارید و هنوز تحقق نیافته‌اند حس هیجان و یا رضایت داشته باشید.

راهی پیدا کنید و سناریوی دلخواه را تصور کنید تا ارتعاشش را بفرستید و قانون جذب هم ارتعاشات شبیه به هم را برای ظهور آن خواسته در زندگی‌تان هماهنگ سازد. رسیدن به خواسته قبل از ارسال ارتعاش کاری غیر ممکن است. اما هنگامی که شما قبل از رسیدن به خواسته‌تان، ارتعاشش را ارسال می‌کنید همه چیز ممکن است. این قانون است.

به جای اینکه با پیش فرض‌ها پیش بروید، به شکلی عمدی و آگاهانه زندگی کنید.

این کتاب را به شما می‌دهیم تا چیزهایی را که قبلاً می‌دانستید یادآور شویم و آگاهی ارتعاشی‌ای را که در درون شما وجود دارد دوباره فعال کنیم. شما دانش و آگاهی‌ای را در اختیار دارید که از زاویه دید منشاءتان به دست آمده، و با پذیرش اینکه این آگاهی از درون خودتان پدیدار می‌شود درک این صحبت‌های ما امکان پذیر می‌گردد.

اکنون زمان بیداری رسیده است و موقع این است که قدرت شخصی و هدف وجودی خود را به یاد بیاورید. پس نفسی عمیق بکشید، سعی کنید راحت باشید و کم کم محتوای این کتاب را بخوانید تا به جوهره اصلی ارتعاشی خود بازگردید...

شما اینجایید، موجودی فوق‌العاده که دیگر همانند یک کودک تحت کنترل دیگران نیستید و با محیط فیزیکی خود سازگار شدید و هم اکنون با خواندن این کتاب دوباره قدرت مطلق وجود خود را می‌پذیرید؛ و دیگر با قانون جذب همچون تکه چوبی کوچک در دریای خروشان به این طرف و آن طرف نمی‌روید، بالاخره سرنوشت خود را در دست می‌گیرید و به جای اینکه رفتارهای همیشگی داشته باشید و هر چه در زندگی پیش می‌آید را بپذیرید، خودتان به شکلی عمدی و آگاهانه با قانون قدرتمند جذب زندگی را هدایت می‌کنید. به همین منظور

باید داستان جدیدی را بیان کنید و شروع کنید به گفتن داستانی از زندگی‌تان که دوست دارید و داستان‌هایی را که زندگی قبلاً چگونه بوده یا هم اکنون چگونه است ادامه ندهید.

داستان‌هایی را بگویید که دوست دارید تجربه کنید.

برای زندگی آگاهانه و عمدی باید افکارتان هم آگاهانه و عمدی باشد به همین خاطر باید نقطه مرجعی داشته باشید تا مسیر درست افکارتان را تشخیص بدهید. همین لحظه همچون زمان تولدتان دو عامل اصلی در دسترس‌تان هستند. قانون جذب (قدرتمندترین و ثابت‌ترین قانون جهان) و سیستم راهنمای درونی‌تان که همگی به صف ایستاده‌اند و حاضرند تا به شما بازخوردهایی را بدهند که هدایت‌تان می‌کند. تنها کار شما که به ظاهر کوچک است اما زندگیتان را تغییر می‌دهد این است: داستان خود را به شیوه‌ای جدید بگویید. باید آنگونه که می‌خواهید بیان کنید.

هنگامی که که شما داستان زندگی‌تان را تعریف می‌کنید (و هر روز با کلمات، افکار و رفتارانتان این کار را انجام می‌دهید) باید حس خوبی به شما بدهد. در هر لحظه و پیرامون هر موضوعی می‌توانید توجه مثبت و یا منفی داشته باشید. چون در هر ذره‌ای از این جهان و در هر لحظه و فراتر از آن دو چیز وجود دارد چیزی که می‌خواهید و نبود چیزی که می‌خواهید و شما باید بین این‌ها یکی را انتخاب کنید. این انتخاب‌های مداوم خودشان را به شما نشان خواهند داد و شما می‌توانید روی خواسته‌ی خود و یا روی نبود آن خواسته تمرکز کنید. چون در واقع هر موضوعی دو بخش دارد: آنچه که می‌خواهید و نبود آنچه که می‌خواهید. می‌توانید با توجه به احساس‌تان بفهمید در کدام بخش تمرکز کرده‌اید و این انتخاب‌ها را همواره تغییر دهید.

هر موضوعی در حقیقت از دو بخش تشکیل شده است.

مثال‌های زیر به شما کمک می‌کند تا این دو بخش را تشخیص دهید:

فراوانی / فقر (نبود فراوانی) سلامتی / بیماری (نبود سلامتی)

شادی / غم (نبود شادی) شفافیت / سردرگمی (نبود شفافیت)

پر انرژی بودن / خسته بودن (نبود انرژی) آگاهی / شک (نبود آگاهی)

علاقه‌مند بودن / کسل بودن (نبود علاقه)

می‌توانم آن را انجام بدهم / نمی‌توانم آن را انجام بدهم

می‌خواهم آن چیز را بخرم / نمی‌توانم آن را بخرم

می‌خواهم حس خوب داشته باشم / حس خوبی ندارم

پول بیشتر می‌خواهم / پول کافی ندارم

پول بیشتر می‌خواهم / نمی‌دانم چگونه پول بیشتری به دست آورم

پول بیشتر می‌خواهم / آن شخص بیشتر از حقتش پول به دست می‌آورد

می‌خواهم لاغر شوم / چاقم

ماشین جدید می‌خواهم / ماشینم قدیمی است

می‌خواهم کسی عاشقم شود / کسی را ندارم که عاشقم باشد

با خواندن این لیست بدون شک می‌فهمید در هر مثال کدام یک انتخاب بهتری است اما

مسئله‌ای ساده در عین حال بسیار مهم وجود دارد که ممکن است آن را فراموش کنید.

هنگامی که از این موضوعات صحبت می‌کنید معمولاً تمایل دارید که حقیقت امر را بگویید (آن را طوری که هست می‌گویید) تا اینکه آنچه را که می‌خواهید بیان کنید. این تمایل بیشتر از بقیه موارد، خود به تنهایی مانع خلق و ورود خواسته‌تان می‌گردد و به همین خاطر مثال‌ها و تمرینات این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا خود را هم جهت خواسته‌ی خود کنید و از چیزی که هست صحبت نکنید. اگر می‌خواهید قانون جذب نتایج متفاوت و جدیدی را برایتان به ارمغان بیاورد باید خواسته‌های خود را به شکلی متفاوت بگویید.

هم اکنون در حال گفتن چه داستانی هستیم؟

راه بسیار موثری که می‌تواند در شروع این مسیر به شما کمک کند این است که به چیزهایی که در طول روز می‌گویید گوش کنید و هنگامی که در حال گفتن حرفی هستید که مخالف خواسته‌تان است توقف کنید و بگویید «خب! الان کاملاً می‌دانم چه چیزی را نمی‌خواهم. آنچه که می‌خواهم چیست؟» سپس تعمداً و با تاکید از خواسته‌ی خود صحبت کنید. به طور مثال:

من از این ماشین زشت قدیمی و غیرقابل اعتماد متنفرم.

به جای این جمله بگویید:

من ماشین زیبا، جدید و قابل اطمینان می‌خواهم.

من چاقم. وقتی این جمله را به خود می‌گویید توقف کنید و به جای آن بگویید:

می‌خواهم لاغر بشوم.

کارفرمای من از من قدردانی نمی‌کند.

می‌خواهم کارفرمایم از من قدردانی کند.

خیلی‌ها اعتراض می‌کنند که تنها با جابجایی ساده‌ی کلمات یک جمله نمی‌شود ماشین جدیدی در مسیرتان قرار بگیرد و یا بدن‌تان لاغر شود و یا کارفرمایان شخصیتش را عوض کند و به گونه‌ای دیگر با شما رفتار کند؛ اما آن‌ها اشتباه می‌کنند. **زمانی که شما روی خواسته‌ی خود متمرکز می‌شوید و آنچه را که می‌خواهید بیان می‌کنید، در طول زمان احساس شما نسبت به خواسته‌تان تغییر حقیقی می‌یابد و این نشانه‌ی تغییر ارتعاشی است.** هنگامی که ارتعاش تغییر کند، نقطه‌ی جذب شما نیز تغییر خواهد کرد و با کمک قانونِ قدرتمند جذب، شواهد و یا راهنمای تجلی خواسته‌تان تغییر می‌کند. **محال است که شما همواره از خواسته‌هایتان در زندگی صحبت کنید و جهان هستی جوهره‌ی آن‌ها را به سمت شما هدایت نکند.**

فرآیند گرایش به بخش مثبت می‌تواند دوباره به زندگی‌ام جهت بدهد

فرآیند گرایش به بخش مثبت (توجه به بخش مثبت موضوع)، تصدیق آگاهانه‌ی این امر است که هر موضوعی از دو بخش تشکیل شده است و ما خود خواسته و عمدی به بخشی که می‌خواهیم فکر کنیم و یا از آن صحبت می‌کنیم. این فرآیند در تمام موضوعات به شما کمک می‌کند تا به آن بخشی که می‌خواهید توجه کنید؛ و هنگامی که این کار را برای همه موضوعات انجام دادید، جوهره‌ی چیزهایی که می‌خواهید وارد تجربیات شما می‌شود.

ما باید مسئله‌ی مهمی را شفاف‌سازی بکنیم: هنگامی که شما با کلمات، خواسته‌ی خود را بیان می‌کنید اما نسبت به آن‌ها شک دارید این کلمات خواسته‌ی شما را به سمت‌تان نمی‌آورد؛ زیرا **احساس شما** نشانگر دقیقی است از مسیر فکری و ارتعاشی‌تان. **قانون جذب به ارتعاشی که از خود می‌فرستید پاسخ می‌دهد نه به کلمات‌تان.**

شما نمی‌توانید از آنچه که می‌خواهید واز آنچه که نمی‌خواهید همزمان صحبت کنید پس هرچه بیشتر از خواسته‌هایتان صحبت کنید، کمتر به چیزهایی که نمی‌خواهید می‌پردازید. و اگر به این کار ادامه بدهید در طول زمان (و معمولاً در مدت زمان کوتاهی) تعادل ارتعاشی تغییر می‌کند. اگر از خواسته‌ی خود به اندازه کافی صحبت کنید آنرا احساس خواهید کرد.

در این فرآیند توجه به بخش مثبت موضوع مهمتری وجود دارد و آن این است: وقتی زندگی باعث می‌شود شما به سمت فقدان خواسته‌ی خود هدایت شوید و این جمله را می‌گویید: «می‌دانم که چه چیزی نمی‌خواهم، آنچه که می‌خواهم چیست؟» پاسخ به این سؤال از درون شما می‌آید. و در همان لحظه تغییر ارتعاشی شروع می‌شود. توجه به بخش مثبت، ابزار قدرتمندی است که زندگی‌تان را بهبود می‌بخشد.

من خالق تجارب زندگی خود هستم

شما خالق تجربیات شخصی خودتان هستید و باید این را درک کنید که این خلق کردن به واسطه عمل و یا اقدامی که می‌کنید و یا به واسطه حرفی که می‌زنید نیست، شما با افکاری که دارید تجربیات را خلق می‌کنید. نمی‌توانید حرفی بزنید و یا عملی انجام دهید، بدون اینکه فکر-ارتعاش در همان لحظه به وجود نیاید. درحالی‌که فکر-ارتعاشی را که می‌فرستید معمولاً بدون حرف و یا عمل می‌باشد. بچه‌ها و نوزادان بسیار قبل‌تر از اینکه زبان اطرافیان خود را یاد بگیرند ارتعاش آن‌ها را تقلید می‌کنند.

هر فکری که دارید فرکانس ارتعاشی خودش را دارد. هر فکری که از خود ارسال می‌کنید چه از ذهن‌تان باشد چه از تأثیر فرد دیگر و چه ترکیبی از این دو باشد (فکری که خودتان دارید و فکری که دیگران دارند) - در یک کلام هر فکری که شما هم‌اکنون در سر دارید - فرکانس ارتعاشی مخصوص خودتان را دارد. و با قانون جذب (این اصل که هر چیزی شبیه خودش را

جذب می‌کند)، آن فکر، فکر دیگری را که ارتعاش یکسان دارد جذب می‌کند و افکار جدید فرکانس ارتعاشی بالاتر از ارتعاش‌های قبلی دارند. و قانون جذب فکر دیگر، فکر دیگر و فکر دیگر را جذب می‌کند. سرانجام این افکار آنقدر قوی می‌شوند که موقعیت‌ها یا ظهور خواسته‌ها را در زندگی جذب می‌کند. افراد، شرایط، اتفاقات و موقعیت‌ها با قدرت افکاری که دارید به سوی شما جذب می‌شوند. **زمانی که بفهمید با افکار و ارتعاشاتی که می‌فرستید چیزهایی را که می‌خواهید به وجود می‌آورید، می‌توانید راهی در خود پیدا کنید تا به شکل عمدی افکارتان را هدایت کنید.**

افکار هماهنگ افکاری‌اند که احساس خوبی ایجاد کنند.

بسیاری از مردم بر این باورند که در جوهره اصلی‌شان چیزهای بیشتری نسبت به آنچه در واقعیت فیزیکی آن‌ها به عنوان گوشت، خون و فردی که خودشان می‌دانند وجود دارد. افراد این بخش از وجودشان را روح، منبع و یا خدا می‌نامند. این بخش بزرگ‌تر، قدیمی‌تر و داناتر شما را وجود درونی‌تان می‌نامیم اما اسمی که برای این بخش جاودان خود انتخاب می‌کنید مهم نیست، موضوع اصلی این است که بخش بزرگ‌تر شما وجود دارد و نقش بسیار مهمی در تجربیات شما در این سیاره دارد.

علت اینکه با درک آنچه نمی‌خواهید خواسته‌های خود را پیدا می‌کنید این است که وجود درونی‌تان توجه بی‌پایانی را به شما دارد. هنگامی که هر روز تلاش می‌کنید تا افکار خود را به سمت خواسته‌های خود هدایت کنید، احساس شما بهتر و بهتر می‌گردد چرا که این ارتعاش با ارتعاش بخش غیر فیزیکی شما بسیار هماهنگ‌تر است. **افکاری که احساس خوب به شما می‌دهند موجب می‌شود تا شما با زاویه دید وجود درونی‌تان هماهنگ شوید.**

اگر افکار شما از لحاظ ارتعاشی با افکار وجود درونی‌تان مطابقت نداشته باشد نمی‌توانید در هر لحظه احساس شادی داشته باشید.

به طور مثال **وجود درونی‌تان بر ارزش‌های شما تاکید دارد اما اگر شما نواقصی در خود پیدا کنید ارتعاش مقاومت یا ناهماهنگی می‌فرستید.**

وجود درونی‌تان چیزهایی را انتخاب می‌کند که **احساس عشق** ایجاد کند، اگر شما بر جنبه‌هایی از چیزها و یا افرادی که متنفر هستید تمرکز کنید خود را از هماهنگی ارتعاشی با منبع دور می‌کنید. **وجود درونی‌تان تنها بر موفقیت تمرکز می‌کند.** اگر شما به کاری که انجام می‌دهید به عنوان یک شکست نگاه می‌کنید خارج از هماهنگی با وجود درونی‌تان هستید.

دیدن جهان خودم از نگاه منبع

با انتخاب افکار بهتر و صحبت کردن از خواسته‌هایتان، خود را با فرکانس ارتعاشی بخش بزرگ‌تر، داناتر و دورنی خود، هماهنگ می‌سازید. هماهنگی ارتعاشی با منبع در طول زندگی فیزیکی‌تان بهترین شکلی است که می‌تواند باشد. چون هنگامی که شما به این هماهنگی می‌رسید می‌توانید جهان را از دید منبع خود ببینید. **دیدن جهان از چشمان منبع بهترین نوع نگاه به زندگی‌ست چرا که از لحاظ ارتعاشی با بهترین چیزی که در جهان وجود دارد در هماهنگی هستید و در فرآیند جذب قرار می‌گیرید.**

استر ارتعاشات آبراهام را به شکل گفتاری و نوشتاری ترجمه می‌کند و او نیز با آرامش و آگاهانه اجازه می‌دهد که سطح ارتعاشش بالا رود تا زمانی که با ارتعاشات غیرفیزیکی آبراهام هماهنگ گردد. او این کار را مدت زیادی است که انجام می‌دهد و این امر برای او بسیار طبیعی است. استر فواید این هماهنگی را درک کرده و می‌تواند صحبت‌های ما را برای دوستان فیزیکی ما ترجمه کند. اما او یک مزیت دیگر این هماهنگی را نفهمیده بود تا اینکه

در یک صبح بهاری هنگامی که می‌خواست در را برای همسرش که با ماشین می‌آمد باز کند به اهمیت این موضوع پی برد.

هنگامی که منتظر ایستاده بود، به آسمان خیره شد و به نظرش زیباتر از همیشه می‌آمد. آسمانی پر از رنگ و تضاد میان آسمان آبی و ابرهای بسیار سفید او را شگفت‌زده کرده بود. صدای آواز پرندگان را از دور می‌شنید؛ آن‌ها را نمی‌دید اما صدای‌شان او را به وجد می‌آورد. انگار که این پرندگان بالای سر او و یا روی شانه‌اش نشسته‌اند. عطر دلپذیر گل‌ها و گیاهان و خاک را که همراه باد می‌آمد حس می‌کرد. احساس سرزندگی، شادی و عشق به این جهان زیبا داشت و بلند گفت: زیباتر از این لحظه در این جهان وجود ندارد. و سپس پرسید: «آبراهام این تویی؟ درسته؟» سپس هر دوی ما لبخند زدیم. ما از طریق چشمان او می‌دیدیم و با گوش‌های او می‌شنیدیم با بینی‌اش بو می‌کشیدیم و با پوستش احساس می‌کردیم و استر بدین شکل ما را دریافت کرده بود. پاسخ دادیم: «حقیقتاً، ما از خوشی‌های دنیای فیزیکی تو با کمک بدن فیزیکی‌ات لذت می‌بریم».

لحظاتی که در زندگی احساس سرزندگی محض دارید شما کاملاً با منبع خود در هماهنگی هستید. هنگامی که که ایده‌ای به ذهنتان می‌رسد و یا علاقه‌ی شدید در خود احساس می‌کنید این لحظات هم با منبع خود در هماهنگی کامل هستید. در حقیقت هر چه احساس‌تان بهتر باشد، بیشتر به هماهنگی با منبع خود می‌رسید، با خود واقعی‌تان.

این هماهنگی با وجود درونی خودتان نه تنها به شما اجازه می‌دهد که به خواسته‌های بزرگ‌تان در زندگی برسید - مثل روابط فوق‌العاده، شغل مناسب و منابعی که می‌خواهید - بلکه به هر لحظه از زندگی‌تان غنا می‌بخشد. هنگامی که ارتعاش خود را با وجود درونی‌تان تنظیم می‌کنید روزهای زندگی‌تان پر می‌شود از شفافیت، رضایت و عشق. این مسیری است که شما در این مکان و زمان و بدن فوق‌العاده باید در زندگی داشته باشید، این شکل از

زندگی است که شما می‌خواستید داشته باشید و این شکل از زندگی همانی است که می‌خواستید در این زمان و مکان فوق‌العاده و بدن فوق‌العاده خود داشته باشید.

من عمداً می‌توانم حال خوب را انتخاب کنم

علت اینکه استر توانست با آبراهام ارتباط برقرار کند و تجربه‌ی لذت بخشی را داشته باشد این بود که او در طول روز به دنبال دلیلی برای داشتن حس خوب می‌گشت. هنگامی که هنوز در رختخواب بود دنبال چیزی بود که حس خوبی در او ایجاد کند و این فکر، فکری دیگر، و فکری دیگر، فکر دیگر، فکر دیگر، و باز هم فکری دیگر را جذب کرد (و این کار چیزی حدود دو ساعت طول کشید) تا اینکه او به در پارکینگ رسید و **به موجب این انتخاب آگاهانه افکار،** فرکانس ارتعاشی خود را به ارتعاش وجود درونی خودش نزدیک کرد و بدین ترتیب آن وجود درونی نیز توانست با او ارتباط داشته باشد. فکری که شما انتخاب می‌کنید نه تنها فکر بعدی و بعدی را جذب می‌کند - و این فرآیند ادامه خواهد داشت - بلکه این افکار پایه و اساس هماهنگ شدن با منبع هستند. **اگر شما پیوسته و عمدی از خواسته‌های خود صحبت کنید و آنچه را که نمی‌خواهید کمتر بیان کنید، با منبع پاک و مثبت خودتان بیشتر هماهنگ خواهید شد و در این شرایط بسیار از زندگی خود راضی خواهید بود.**

آیا احساسات منفی می‌توانند باعث ایجاد بیماری شوند؟

تجربه استر در ارتباط، از طریق هماهنگی ارتعاشی با منبع و حال خوب مطلق به شکل چشمگیری تقویت شد. اگر خارج از هماهنگی با منبع و حال خوب باشید ممکن است

برعکس این موضوع را تجربه کنید. به بیانی دیگر مریضی یا بیماری و یا نبود حال خوب زمانی اتفاق می‌افتد که شما خارج از هماهنگی ارتعاشی با وجود درونی خود باشید.

هنگامی که احساسات منفی دارید (ترس، شک، ناامیدی، تنهایی و...) این احساسات منفی نتیجه‌ی فکری است که ارتعاش ناهماهنگی با وجود درونی‌تان دارد. در تمام تجربه‌های زندگی، فیزیکی و غیر فیزیکی، وجود درونی و یا کل شما (کسی که واقعاً هستید) کاملاً آگاه است و هنگامی که شما دائماً بر فکری تمرکز می‌کنید که درهماهنگی با منبع نیست، حاصل آن، احساس منفی درون‌تان است. اگر روی پای خود بشینید و خون در پایتان جریان نداشته باشد و یا جریان بندی را به دور گردن خود ببندید و اجازه ندهید اکسیژن برسد به سرعت این کمبود را متوجه می‌شوید. زمانی که شما افکاری دارید که با افکار وجود درونی‌تان در توازن و هماهنگی نیست، جریان و نیروی زندگی و یا انرژی که به بدن فیزیکی شما می‌آید خاموش و یا محدود می‌شود. و نتیجه این محدودیت چیزی نیست جز داشتن احساس منفی. اگر برای مدت طولانی احساسات منفی داشته باشید، بیماری و وخامت وضعیت در بدن فیزیکی را تجربه می‌کنید.

به خاطر داشته باشید که هر موضوعی دو بخش دارد: **چیزی که می‌خواهید و نبود آنچه که می‌خواهید.** این مسئله شبیه چوبی است که دو سر دارد: یک سر آن خواسته شماست و سر دیگرش آنچه که نمی‌خواهید. اگر این چوب را «سلامت فیزیکی» بنامیم پس یک سر آن سلامتی است و سر دیگر بیماری. اما مردم تنها به خاطر توجه به سر منفی چوب، بیماری را تجربه نمی‌کنند، بلکه به این علت بیمار می‌شوند که در بسیاری از مسائل به سر «می‌دانم چه چیزی نمی‌خواهم» **بسیار** توجه می‌کنند.

هنگامی که شما همواره توجه‌تان به سمت آنچه که نمی‌خواهید باشد درحالی که **توجه منبع شما تنها به خواسته‌های شما است**، در طول زمان این مسئله موجب جدایی ارتعاشی بین

خود و وجود درونی‌تان می‌شود. پس بیماری یعنی: جدایی (با انتخاب افکاری که دارید) بین شما و وجود درونی‌تان.

از حس بد به حس خوب رفتن

همه افراد می‌خواهند که حس خوب داشته باشند؛ اما اغلب مردم معتقدند که هر چه که در اطرافشان است باید خوشایند آنها باشد تا حس خوبی پیدا کنند. **احساسی که دارند به واسطه چیزی است که مشاهده می‌کنند**، اگر آنچه که می‌بینند خوشایندشان باشد احساس خوبی دارند ولی اگر چیز خوبی نباشد احساس بدی خواهند داشت. اغلب مردم در برابر داشتن حس خوب دائمی ناتوانند. چون اعتقاد دارند که شرایط پیرامونی آنها باید تغییر کند تا به حال خوب برسند، اما خود را هم برای این همه تغییر ناتوان می‌بینند.

زمانی که شما بدانید هر موضوعی دو بخش دارد، آنچه که می‌خواهید و آنچه که نمی‌خواهید، می‌توانید توجه خود را به جنبه‌های مثبت مسئله معطوف کنید. فرآیند گرایش به بخش مثبت دقیقاً همین گونه است: **در موضوعاتی که به آنها توجه می‌کنید به شکلی عمدی به دنبال بخش‌های مثبت بیشتر و احساس بهتر باشید**. وقتی با موقعیتی ناخواسته رو به رو می‌شوید و احساس بدی دارید، اگر به عمد بگویید: «می‌دانم چه نمی‌خواهم، آنچه که می‌خواهم چیست؟» ارتعاشتان که متأثر از کانون توجه شماست کم کم تغییر می‌کند و این امر موجب تغییر در **نقطه جذب** شما نیز می‌شود بدین ترتیب می‌توانید داستانی جدید و متفاوت از زندگی خود تعریف کنید. به جای گفتن من هرگز پول کافی ندارم بگویید: «به دنبال پول بیشتری هستم»، و شما دارید داستان متفاوتی را تعریف می‌کنید؛ ارتعاشی که ارسال می‌کنید کاملاً متفاوت و احساسی که دارید کاملاً متفاوت است، و این کار در طول زمان نتیجه متفاوتی را برایتان به ارمغان می‌آورد. اگر دائماً از خود بپرسید چه چیزی را می‌خواهم

کم کم در موقعیتی رضایت بخش قرار خواهید گرفت چراکه با این کار نقطه جذب شما نیز تغییر جهت می دهد. **این فرآیند تدریجی است اما ادامه دادن این کار نتایج شگفت انگیزی تنها در چند روز برایتان خواهد داشت.**

من با خواسته هایم همسو هستم؟

فرآیند گرایش به بخش مثبت ساده است: هنگامی که تشخیص دادید احساس منفی دارید (و این یعنی همسو نبودن با خواسته های خود) کاری که باید انجام بدهید این است که توقف کنید و بگویید: «**الان احساس منفی دارم و این یعنی با خواسته خود همسو نیستم اکنون چه چیزی را می خواهم؟**». **مواقعی که احساس منفی دارید بهترین زمان برای تشخیص خواسته هایتان است. چرا که با فهمیدن آنچه که نمی خواهید بیشتر از هر زمان دیگری خواسته هایتان را به وضوح می بینید.** پس توقف کنید و بگویید: «مسئله مهمی اینجا هست در غیر این صورت من این حس منفی را نداشتم، خواسته من چیست؟» به راحتی توجه خود را به خواسته های معطوف کنید با این کار جذب منفی متوقف می شود و در این زمان است که جذب مثبت اتفاق می افتد، در این موقعیت احساس شما از حس خوب نداشتن به داشتن حس خوب تغییر می کند. فرآیند گرایش به بخش مثبت این گونه است. به همین سادگی.

چه چیزی را می خواهم و چرا؟

علت مقاومت شدید مردم در گفتن داستان متفاوت از زندگی شان این باور است که باید از حقایق صحبت کرد، اینکه کجا هستند و یا باید آن را همان طور که هست بیان کنند. اما هنگامی که از **آنچه-که-هست** صحبت می کنید و می دانید که قانون جذب هم به آن پاسخ می دهد و داستانی که تعریف می کنید به وقوع می پیوندد، پس بهتر است چیزی را تعریف کنید

که به خواسته‌ی شما بسیار نزدیک باشد و دوست دارید تجربه‌اش کنید. وقتی از آنچه نمی‌خواهید آگاه شدید واز خود می‌پرسید: «آنچه که می‌خواهم چیست؟» به تدریج داستانی متفاوت از زندگی خواهید گفت و در نتیجه نقطه جذب شما نیز ارتقا پیدا می‌کند.

یادآور می‌شویم که شما به هر چیزی که فکر کنید آن را دریافت می‌کنید چه آن را بخواهید چه نخواهید. چون بی تردید قانون جذب ثابت است. و وقتی این موضوع را درک کردید دیگر تنها از آنچه که هست صحبت نمی‌کنید بلکه از تجربه‌های آینده‌تان نیز که هم اکنون در حال خلق‌شان هستید می‌گویید.

برخی افراد، برداشت‌های اشتباهی از فرآیند گرایش به بخش مثبت دارند؛ چرا که فکر می‌کنند این فرآیند عبارت است از: توجه به بخش ناخواسته‌ی موضوع و تلاش برای قبول آن به عنوان خواسته خود. این افراد بر این باورند که ما از آنها می‌خواهیم به چیزهایی که کاملاً می‌دانند اشتباه است توجه کنند و آن را درست ببینند. یا خود را گول بزنند و آنچه که نمی‌خواهند بپذیرند! اما با این گول زدن خود هرگز احساس بهتری نخواهید داشت. **چراکه احساسی که در آن لحظه دارید کاملاً درست است و این احساس از افکاری که انتخاب کردید سرچشمه می‌گیرد.**

فوق‌العاده است که در زندگی می‌توانید با نگاه به چیزهایی که نمی‌خواهید خواسته‌های خود را ببینید. **زمانی که احساسات در اولویت باشد به کمک فرآیند گرایش به بخش مثبت به راحتی می‌توانید توجه خود را در زندگی بیشتر به سمت خواسته‌های خود هدایت کنید تا ناخواسته‌های خود.** قانون جذب هم به این افکاری که اصلاح شده‌اند و احساس بهتری در شما ایجاد می‌کنند پاسخ می‌دهد و **خواهید دید که در زندگی بیشتر خواسته‌های خود را تجربه می‌کنید** و به تدریج موضوعات ناخواسته کم رنگ خواهند شد.

وقتی فرآیند گرایش به بخش مثبت را عمدی انتخاب می‌کنید، این یعنی افکار خود را عمدی انتخاب می‌کنید، نقطه ارتعاشی جذب را عمدی انتخاب می‌کنید و تجربه‌های زندگی‌تان را

نیز عمدی انتخاب می‌کنید. در این فرآیند شما برای هدایت تجربیات زندگی‌تان آگاهانه توجه خود را بر خواسته‌هایتان متمرکز می‌کنید.

هم‌اکنون احساس بهتری دارم

برخی شکایت می‌کنند که اگر اتفاقات مثبت از قبل در تجربیاتشان باشد راحت‌تر می‌توانند بر چیزهای مثبت تمرکز کنند. آن‌ها به درستی می‌دانند که احساس خوب داشتن در مورد مسئله خوبی که قبلاً اتفاق افتاده آسان‌تر است. طبیعی است که نسبت به موضوعی که باور دارید خوب هست، حس خوبی داشته باشید و به طور حتم ما مخالف این مسئله نیستیم اما اگر این باور را داشته باشید که تنها می‌توانید بر موضوعاتی که اتفاق می‌افتند متمرکز شوید و اگر چنانچه آن اتفاقات رضایت بخش نباشند، باید تمام عمر خود را منتظر بمانید چون که توجه شما به چیزهایی که نمی‌خواهید جلو ظهور خواسته‌هایتان را می‌گیرد. **احتیاج نیست برای داشتن حس خوب منتظر اتفاقات خوب باشید. چرا که این توانایی را دارید که بدون توجه به وضعیت فعلیتان، افکارتان را به سمت چیزهای بهتر هدایت کنید.** زمانی که احساسات برایتان مهم باشد و توجه خود را به خواسته‌های خود جلب کنید به سرعت می‌توانید زندگی خود را تغییر دهید.

موضوعاتی که تجربه می‌کنید همگی نتیجه ارتعاشاتان است. چرا که هر فکر شما ارتعاشی دارد و با احساسی که در آن لحظه دارید، تشخیص می‌دهید که چه فکری می‌کنید. **افکاری داشته باشید که حس خوبی به شما می‌دهند تا ظهور خواسته‌های خود را ببینید.**

بسیاری از افراد می‌گویند: «اگر در جای دیگری بودم شادتر بودم. اگر زندگی راحت‌تری با همسر داشتم، اگر بدنم آسیب ندیده بود یا بدنم شکل دیگری داشت، اگر رضایت شغلی

بیشتری داشتم، اگر پول بیشتری داشتم، اگر شرایط زندگی‌ام بهتر بود احساس بهتری می‌داشتم و داشتن افکار مثبت‌تر برایم آسان‌تر بود».

مشاهده‌ی موضوعات خوشایند احساس خوبی ایجاد می‌کند و احساس خوب داشتن با دیدن آنها آسان‌تر است. ولی نمی‌توانید از دیگران بخواهید که تنها اتفاقات خوشایند را برایتان تنظیم و هماهنگ کنند. به دلایل زیادی انتظار از دیگران برای فراهم کردن محیط بی‌نقص ایده‌ی خوبی نیست:

۱- وظیفه‌ی آنها نیست که شرایط را برای شما فراهم کنند.

۲- کنترل شرایطی که خودتان به وجود آورده‌اید برای آنها ممکن نیست.

۳- و مهم‌ترین دلیل این است که شما قدرت خلق تجربیات خود را از دست می‌دهید.

اگر تصمیم بگیرید که توجه خود را بخش‌هایی که احساس بهتری در شما ایجاد می‌کند معطوف کنید در زندگی بیشتر و بیشتر چیزهایی تجربه می‌کنید که حالتان را بهتر می‌کند.

توجه به چیزهایی که نمی‌خواهید بیشتر آنها را جذب می‌کند.

برای هر چیز دلپذیر، بخش ناخوشایندی وجود دارد. چرا که هر ذره‌ای در جهان دو بخش دارد، یک بخش خواسته‌ی شماست و بخش دیگر نبود خواسته‌تان. وقتی بر روی بخشی که نمی‌خواهید تمرکز دارید تا آن را از خود دور کنید بیشتر به سمت شما می‌آید. چرا که به هر چیزی توجه کنید همان را دریافت می‌کنید چه خواسته شما باشد چه نبود خواسته‌تان.

این جهان همه چیز را در بر می‌گیرد و بر پایه حذف و مستثنی کردن بنا نشده است. هنگامی که چیزی که می‌خواهید را می‌بینید و آن را درخواست می‌کنید این بدان معنی است که می

گویید: «بله خواسته من به سمت من بیا». وقتی چیزی را که نمی‌خواهید می‌بینید و به آن نه می‌گویید در واقع این جمله را بیان می‌کنید: «چیزی که نمی‌خواهت! به سمت من بیا!».

هر چیزی که در اطراف شما وجود دارد از دو بخش تشکیل شده است؛ بخشی که آن را می‌خواهید و بخشی که آن را نمی‌خواهید. این به شما بستگی دارد که روی خواسته خود تمرکز کنید. محیط پیرامون خود را همچون بوفه‌ای در نظر بگیرید که حق انتخاب زیادی به شما می‌دهد و به شما اجازه می‌دهد در مورد چیزهایی که به آن‌ها فکر می‌کنید انتخاب عمدی داشته باشید. **اگر داستانی که از زندگی خود، افراد و تجربه‌هایتان تعریف می‌کنید، احساس خوبی در شما ایجاد کند، خواهید دید که زندگی شما متحول می‌شود و شبیه همان داستان می‌گردد.**

آیا من بر خواسته خود تمرکز دارم یا روی ناخواسته‌ام؟

بعضی وقت‌ها بر این باوریم که بر خواسته‌های خود تمرکز کرده‌ایم در حالیکه اینطور نیست. تنها به خاطر اینکه کلمات شما مثبت هستند و یا هنگام ادای آنها لبخندی بر لب دارید این بدین معنی نیست که ارتعاش هم جهت با خواسته‌ی خود را ارسال می‌کنید. تنها با آگاهی از حسی که دارید می‌توانید تشخیص دهید که آیا هنگام بیان کردن خواسته‌ی خود ارتعاش هماهنگ با آن را ارسال می‌کنید یا خیر.

بدرراه حل تمرکزکنید نه مشکل

هنگامی که هواشناسی در تلویزیون از «خشکسالی جدی» خبر داد، دوست ما استر که در ملک خود در تگزاس قدم می‌زد، متوجه خشکی علف‌ها شد و بسیار نگران درخت‌های زیبا و بوته‌هایی بود که داشتند از کمبود باران خشک می‌شدند. متوجه شد که حوضچه‌ی پرنده‌ها که چند ساعت قبل پر از آب کرده بود کاملاً خشک شده بود و به تشنگی گوزنی فکر کرد که از روی فنس‌ها پریده بود تا آن آب را بخورد و به شرایط بحرانی‌ای که بود فکر می‌کرد. استر توقف کرد و به بالا نگاه کرد و با صدا و کلماتی بسیار مثبت گفت: «خدایا من کمی باران می‌خواهم».

و به سرعت ما به او گفتیم: «از این جایگاه کمبودی که هستی فکر می‌کنی باران خواهد آمد؟»

استر پرسید: «چه اشتباهی کرده‌ام؟»

پاسخ دادیم: «چرا باران می‌خواهی؟»

استر جواب داد: «چون باران زمین را تازه می‌کند. باران می‌خواهم چون که حوضچه پرنده‌ها را پر آب می‌کند. علف‌ها را سبز می‌کند؛ احساس آن روی پوستم حس خوبی دارد و باعث می‌شود حالمان بهتر شود». و پاسخ دادیم: «حالا باران را جذب خواهی کرد». این پرسش از استر توجه او را از مشکل برداشت به سمت راه حل متمرکز کرد. **وقتی که از خود می‌پرسید چرا می‌خواهید به خواسته‌ی خود برسید ارتعاش شما در مسیر خواسته‌تان تغییر جهت می‌دهد.** وقتی به این فکر می‌کنید که چگونه، چه وقت و چه کسی آن را برایتان فراهم می‌کند توجه شما دوباره بر مشکل است. ما با این پرسش که **چرا** باران می‌خواهی توجه او را از آنچه که اشتباه به نظر می‌رسید برداشتیم و استر فرآیند گرایش به بخش مثبت را انجام داد. او نه تنها به خواسته‌ی خود بلکه به چرایی داشتن آن نیز فکر می‌کرد و در این فرآیند احساس بهتری را تجربه می‌کرد. بعد از ظهر همان روز باران بارید و هواشناسی محلی گزارش طوفانی

عجیب را در آن منطقه داد. افکار شما قدرتمندند و شما بیشتر از آنچه که فکر می‌کنید بر کنترل تجربیات خود تسلط دارید.

چیزی که واقعاً می‌خواهم داشتن حس خوب است.

در یکی از دیدارهای خود پدری مستاصلی را دیدیم که پسر او شب ادراری داشت. او نه تنها از اینکه هر صبح با لباس‌ها و تخت خیس پسر مواجه می‌شد خسته و ناامید شده بود، بلکه احساس گسیختگی عاطفی می‌کرد چرا که این موضوع مدت زیادی طول کشیده بود و او از رفتار پسرش خجالت می‌کشید؛ فکر می‌کرد او دیگر بزرگ شده است.

از او پرسیدیم: «صبح‌ها که به اتاق پسرت می‌روی چه اتفاقی می‌افتد؟»

او پاسخ داد: «همینکه پا به اتاقش می‌گذارم از بویی که می‌آید متوجه می‌شوم که او جایش را خیس کرده است.»

پرسیدیم: «و چه احساسی در موردش داری؟»

او گفت: «احساس درماندگی، عصبانیت و ناامیدی دارم. مدت زیادی است که این اتفاق می‌افتد و نمی‌دانم چه کنم.»

«به پسرت چه می‌گویی؟»

«به او می‌گویم که لباس‌های خیسش را در بیاورد و به حمام برود. به او می‌گویم که او بزرگ شده و قبلاً راجع به این موضوع صحبت کرده‌ایم.»

به این پدر گفتیم که او شب ادراری را ادامه دار کرده است. توضیح دادیم **هنگامی که احساسات‌تان تحت تأثیر شرایط است نمی‌توانید تغییری در شرایط ایجاد کنید. ولی**

هنگامی که بتوانید احساسات خود را در هر شرایطی کنترل کنید توانایی تغییر شرایط را خواهید داشت.

به طور مثال هنگامی که وارد اتاق شدید و فهمیدید آنچه که نمی‌خواهید اتفاق افتاده است لحظه‌ای صبر کنید، به آن موضوع فکر کنید و سپس از خود بپرسید چه چیزی را می‌خواهید و با انجام فرآیند گرایش به بخش مثبت از خود بپرسید چرا آن خواسته را می‌خواهید. با اینکار نه تنها خیلی زود احساس بهتری خواهید داشت، بلکه تأثیر این فکر مثبت خود را خواهید دید.

پرسیدیم: «چه چیزی می‌خواهید؟» او گفت: «دلم می‌خواهد صبح‌ها پسرم با شادی از خواب بیدار شود، جایش خشک باشد، به خودش افتخار کند و خجالت زده نباشد». این پدر با تمرکز بر خواسته‌ی خود احساس رهایی کرد **چون با این کار با خواسته‌ی خود هماهنگ شد.** به او گفتیم: «هنگامی که اینگونه افکار را دارید نتیجه‌اش هماهنگی با خواسته‌ی خود است تا با آن چیزی که نمی‌خواهید. و شما به شکلی کاملاً مثبت بر پسر خود نیز تأثیر می‌گذارید. پس این جملات را به او بگویید»، مثل اینکه: «اوه این بخشی از فرآیند رشد است. همه ما نیز این مرحله را تجربه کردیم، تو زود بزرگ می‌شوی. حالا لباس‌های خیست را در بیاور و به حمام برو.» این پدر خیلی زود با ما تماس گرفت و با خوشحالی گفت که شب ادراری پسرش تمام شده است.

هر موقعی که حس بدی دارم ناخواسته‌ها را جذب می‌کنم.

هر چند بیشتر افراد از احساسات خود در شرایط مختلف آگاه هستند تعداد کمی از آنها به نقش هدایت گر احساسات‌شان واقف هستند. به بیان ساده، هنگامی که شما احساس بدی دارید چیزی را جذب می‌کنید که خوشایندتان نیست. **بدون استثنا علت احساسات**

منفی تمرکز بر چیزی که نمی‌خواهید و یا توجه به نبود خواسته‌ی خود است. بسیاری احساسات منفی را به چشم چیزهایی که نمی‌خواهند، می‌پندارند. حال آنکه ما از آن‌ها به عنوان راهنماهایی مهم یاد می‌کنیم که به شما در درک مسیر تمرکزتان، مسیر ارتعاشی‌تان و همین‌طور در مسیر جذب شما کمک می‌کنند. از احساسات می‌توان به عنوان «زنگ خطر» یاد کرد؛ چرا که به شما علائمی می‌دهد تا مرکز توجه خود را تغییر دهید. ما ترجیح می‌دهیم که آنها را «زنگ راهنما» بنامیم.

احساسات شما سیستم هدایت‌کننده‌ای است که کمک‌تان می‌کند بفهمید در فرآیند آفرینش از طریق افکارتان، کجا هستید. برخی افراد که به تازگی به قدرت افکار و اهمیت توجه به احساس خوب در هر موضوعی پی می‌برند، هنگامی که خود را در احساسات منفی می‌بینند، خجالت‌زده و یا حتی از دست خود عصبانی می‌شوند. اما دلیلی وجود ندارد که به خاطر داشتن چنین سیستم هدایت‌کننده‌ی کارآمدی از خود عصبانی باشید.

هر زمان که احساس منفی داشتید ابتدا برای اینکه به سیستم هدایت‌کننده‌تان توجه کردید خود را تشویق کنید و سپس به آرامی به چیزهایی فکر کنید که حال‌تان را بهتر می‌کند. شما با این کار فرآیند ظریف‌گرایی به بخش مثبت را انجام می‌دهید.

مواقعی که احساس منفی دارید می‌توانید به خود بگویید: «من الان احساس منفی دارم و این یعنی دارم چیزهای منفی را جذب می‌کنم. آن چیزی که می‌خواهم چیست؟».

بعضی وقت‌ها همین که بدانید به دنبال حس خوب هستید کمک‌تان می‌کند تا افکار بهتری را داشته باشید. اما باید توجه کنید که میان داشتن حس خوب و نداشتن حس بد تفاوت وجود دارد. برخی فکر می‌کنند که ما یک موضوع را به دو شیوه مختلف بیان کردیم در حالی که که این دو جمله کاملاً متفاوتند و ارتعاشات آن‌ها نیز کاملاً متفاوت است.

با هدایت افکار خود به سمت موضوعاتی که احساس بهتری در شما ایجاد می‌کنند الگوهای فکری و یا باورهایی را در خود گسترش می‌دهید که به شما در آفرینش زندگی عالی کمک می‌کنند.

افکار من افکار بیشتر و قدرتمندتری را با خود می‌آورد.

هر فکری که روی آن تمرکز دارید چه خاطره‌ای از گذشته‌تان باشد چه موضوعی که آن را در زمان حال مشاهده می‌کنید و چه موضوعی که در آینده انتظارش را می‌کشید، تمام این افکار هم اکنون در شما فعال هستند و فکر و یا ایده‌ی شبیه به خود را جذب می‌کنند. **افکار شما نه تنها افکار شبیه به خود را جذب می‌کنند بلکه هر چه بیشتر روی آنها تمرکز کنید قوی‌تر می‌شوند و قدرت جذب بیشتری را پیدا می‌کنند.**

دوست ما، جری، این موضوع را شبیه به لنگر انداختن کشتی‌ای که دیده بود می‌داند. کشتی می‌بایست با طناب بسیار بزرگی بسته می‌شد و این طناب آن قدر ضخیم و سنگین بود که نمی‌شد آن را به آن طرف آب انداخت. به همین خاطر کلاف ریسمان کوچکی از میان آب به سمت بارانداز انداخته شده بود. این ریسمان به طناب کمی بزرگ‌تر متصل شده بود که خود به طنابی بزرگ‌تر وصل می‌شد و دوباره این طناب به طنابی بزرگ‌تر متصل بود و در نهایت طناب بزرگی را به وجود می‌آورد که از آن طرف آب کشیده می‌شد و کشتی می‌توانست لنگر بیاندازد. این موضوع بسیار شبیه به افکار شماست افکارتان فکر دیگری را به همراه خود دارد و فکر جدید فکر دیگری را می‌آورد و یکی پس از دیگری به هم متصل هستند. در بعضی موضوعات چون شما مدت زمان بیشتری طناب منفی را می‌کشیدید، داشتن احساسات منفی برای‌تان آسان‌تر است. به بیانی دیگر تنها شنیدن مقداری منفی‌گویی از شخصی، خاطره و یا پیشنهادی کافی است تا شما در ورطه افکار منفی قرار گیرید. نقطه جذب شما

غالباً از همان افکاری به وجود می‌آید که شما هر روز در طول شبانه روز به آنها فکر می‌کنید. و شما قدرت هدایت افکارتان را در جهت مثبت و یا منفی دارید.

برای مثال شما در مغازه‌ای هستید و متوجه می‌شوید قیمت محصولی که همیشه می‌خریدید افزایش پیدا کرده است و این موضوع شما را بسیار ناراحت می‌کند. و چون نمی‌توانید به فروشنده در مورد قیمت اجناس حرفی بزنید پس تنها راهی که می‌ماند داشتن احساس ناراحتی است. با مثالی که از طناب‌های به هم متصل شده زدیم می‌فهمیم افکار شما نیز به یکدیگر متصل‌اند و شما را به سرعت به بالاترین سطح ارتعاشی می‌رسانند.

مثلاً «وای خدای من! قیمت این محصول از هفته پیش گران‌تر شده است. این افزایش قیمت، نامعقول است. حریص بودن بازار قابل قبول نیست! مسائل دارند از کنترل خارج می‌شوند و نمی‌دانم این موضوع تا کجا پیش می‌رود. به نظر می‌رسد اینگونه نمی‌توانیم ادامه بدهیم. اقتصاد ما مشکل دارد. [مثلاً در ایران میگن: کشور اصلاً صاحب نداره! همه دزدن! ☺]، از پس قیمت‌هایی که بالا می‌رود بر نمی‌آیم تأمین مخارج زندگی برایم سخت است. به نظر می‌رسد نمی‌توانم همراه با افزایش هزینه‌های زندگی پول کافی نیز به دست بیاورم.»

قطار افکار منفی شما در هر جهتی می‌تواند حرکت کند: سرزنش فروشنده، اقتصاد و یا دولت و کشور. اما معمولاً این مسیر به احساسات شما برمی‌گردد و باور دارید که چنین وضعیتی تأثیر منفی روی شما دارد. چون که در هر چیزی که مشاهده می‌کنید خود را در آن می‌بینید و آن را به خود ربط می‌دهید. هر چیزی برای شما شخصی خواهد بود چرا که ارتعاشی در مورد آن می‌فرستید و افکار و ارتعاشات ناشی از آنها بر چیزهایی که به سمت شما جذب می‌شوند تأثیر می‌گذارند.

اگر مراقب احساسی که دارید باشید و درک کنید که عواطف شما مسیر افکارتان را نشان می‌دهند، می‌توانید افکار خود را به شکلی عمدی هدایت کنید. برای مثال «وای قیمت این محصول نسبت به هفته پیش خیلی بیشتر شده است. اما با این حال چیزهای دیگری در

سبد خرید هست که قیمت‌شان را نمی‌دانم. شاید همان قیمت باشند شاید هم کمی ارزان‌تر. واقعاً هیچ توجهی به آن‌ها نداشتم! این یکی توجه مرا جلب کرد چون که خیلی گران‌تر شده است. قیمت‌ها نوسان دارند اما من همیشه می‌توانم مدیریت‌شان کنم. قیمت‌ها کمی زیاد شده اما مشکلی نیست. با کمک سیستم توزیع کالاهاست که محصولات متنوعی به دست ما می‌رسد».

هنگامی که مراقب احساسات خود باشید متوجه می‌شوید انتخاب افکاری که احساس بهتری به شما می‌دهند همواره برای‌تان آسان‌تر است. زمانی که هدف‌تان داشتن احساس خوب باشد الهاماتی برای داشتن افکار خوب نیز در دسترس‌تان خواهد بود و هدایت افکار به سمت مسیرهای سودمندتر، آسان‌تر و آسان‌تر می‌شود.

افکار شما قدرت جذب خلاق و فوق‌العاده‌ای دارند و شما با داشتن افکار خوب این قدرت را در دست می‌گیرید. زمانی که افکارتان دائماً بین خواسته‌ها و ناخواسته‌ها، سودها و ضررها، مثبت‌ها و منفی‌ها می‌چرخد، از قدرت افکار کاملاً مثبت خود سودی نمی‌برید.

درست کردن دفترچه‌ی نکات مثبت

در اولین سال همکاری جری و استر با ما آن‌ها برای همایش‌های خود از سالن‌های کوچک هتل‌ها در شهرهای مختلف استفاده می‌کردند. و همیشه به دنبال جای راحتی بودند تا مردم در آنجا جمع شوند و سوالات‌شان را از ما بپرسند. هتلی در شهر آستین همیشه آمدن آن‌ها را فراموش می‌کرد! با اینکه استر حتی هماهنگی‌های لازم را با هتل کرده بود، قراردادها را امضا کرده بود و حتی روز قبل از همایش با هتل تماس می‌گرفت و آمدن‌شان را تأیید می‌کرد. هتل همیشه برای همایش‌ها سالنی مهیا می‌کرد حتی اگر از قبل هم هماهنگ نمی‌کردند ولی برای جری و استر سخت بود که از مسئولین بخواهند هر چه سریع‌تر قبل از ورود مهمان‌ها سالنی

برای آن‌ها هماهنگ کنند. نهایتاً استر گفت: «فکر می‌کنم باید به دنبال هتل جدیدی باشیم» و ما گفتیم: «این هم ایده‌ی خوبی ست! اما به یاد داشته باش که تو خودت را همراه خودت می‌بری». استر با حالت تدافعی پاسخ داد: «منظورت چیست؟» و ما به او توضیح دادیم که اگر با دیدگاه کمبود چیزی، عملی را انجام دهید آن کار مفید نخواهد بود. در حقیقت هتل جدید هم مثل هتل قبل با شما رفتار می‌کند.

جری و استر به صحبت ما خندیدند چون که قبلاً هم به همین دلیل هتل خود را عوض کرده بودند. آن‌ها پرسیدند: «پس چه کار باید بکنیم؟»

آن‌ها را تشویق کردیم دفترچه‌ی جدیدی بخرند و روی جلد آن بزرگ بنویسند **دفترچه نکات مثبت** و در صفحه اول آن نکات مثبت هتل شهر آستین را بنویسند و استر شروع به نوشتن کرد:

امکانات خوبی دارد. تمیز است. در جای خوبی قرار دارد. به ایالت دیگر نزدیک است. راحت می‌توان آن را پیدا کرد. سالن‌هایی با اندازه‌های مختلفی دارد که می‌توان پذیرای افراد بیشتری بود. کارکنان هتل رفتار دوستانه‌ای دارند.

و هنگامی که او نکات مثبت را می‌نوشت احساساتش نسبت به هتل از احساس منفی به احساس مثبت تغییر کرد. زمانی که احساس بهتری پیدا کرد نقطه‌ی جذب او نیز در این موضوع تغییر کرد. او در نکاتش این مورد را ذکر نکرد که «آن‌ها همیشه آماده و منتظر ما هستند.» چراکه این موضوع را تجربه نکرده بود و نوشتن آن نیز احساس تضاد، احساس تدافعی و یا احساس توجیه را در او ایجاد می‌کرد. اما به منظور داشتن حس خوب و با توجهی عمدی به نکات مثبت هتل، نقطه‌ی جذب استر در رابطه با هتل نیز تغییر پیدا کرد. بعد از آن اتفاق جالبی افتاد؛ کارکنان هرگز تاریخ آمدن آن‌ها را فراموش نمی‌کردند، استر شگفت زده شده بود که هتل به خاطر بی‌تفاوتی و بی‌نظمی قراردادشان را فراموش نمی‌کرد. بلکه کارکنان

آن تحت تأثیر افکار غالبی که استر راجع به آن‌ها داشت بودند. در یک کلام کارکنان نمی‌توانستند در مقابل افکار منفی استر مقاومت کنند.

او آنقدر از دفترچه نکات مثبت خوشش آمد که در مورد موضوعات مختلف زندگی‌اش هم همین کار را انجام داد. ما از او خواستیم که نه تنها در مورد چیزهایی که می‌خواهد احساس بهتری نسبت به آن‌ها داشته باشد نکات مثبتی را بنویسد، بلکه نسبت به مسائلی که احساس خوب در آن‌ها غالب است هم این کار را انجام دهد تا عادت داشتن افکار مثبت و حس خوب در او پدید آید و از آن‌ها لذت ببرد. این شیوه‌ی فوق‌العاده‌ای برای زندگی کردن است.

قانون جذب به افکار تان قدرت می‌دهد

زمانی که در موقعیت ناخواسته‌ای قرار می‌گیرید به دنبال این هستید که چرا این اتفاق برای تان افتاده و به دنبال توجیه آن هستید. هنگامی که به دنبال دفاع، توجیه، سرزنش هر چیز و هر کسی باشید و یا استدلال عقلانی بیاورید، در احساس منفی باقی خواهید ماند. زمانی که از ناخواسته‌های خود صحبت می‌کنید جذب منفی‌ها ادامه پیدا می‌کند؛ چون که با توضیح دادن علت آن تجربه‌ها در زندگی تان نمی‌توانید روی خواسته‌های خود تمرکز کنید. در آن واحد نمی‌شود که هم بر جنبه منفی و هم بر جنبه مثبت تمرکز کرد. معمولاً زمانی که به دنبال علت مشکل می‌گردید خود را بیشتر در احساس منفی نگه می‌دارید. «ریشه مشکل من کجاست؟ چرا جایی که می‌خواهم قرار ندارم؟»

طبیعی است که بخواهید تجربه‌های بهتری داشته باشید و منطقی است که به دنبال راه حل باشید. اما پیدا کردن راه حل بسیار متفاوت است از اینکه روی مشکل خود بمانید و آن را پررنگ جلوه دهید و نیاز به پیدا کردن راه حل آن را توجیه کنید.

اولین و مهم‌ترین قدم شما این است که بفهمید چه چیزهایی را نمی‌خواهید. زمانی که این موضوع را تشخیص دادید هر چه سریع‌تر بتوانید توجه خود را به سمت پیدا کردن راه حل معطوف کنید بهتر است؛ چرا که با کند و کاو بیشتر در مشکل نمی‌توانید راه حل آن را پیدا کنید. فرکانس ارتعاشی که **مشکل** و **راه‌حل** دارند متفاوت از یکدیگرند.

هنگامی که شما متوجه ارزش فرآیند گرایش به بخش مثبت بشوید و بتوانید ناخواسته‌های خود را تشخیص دهید و توجه خود را به خواسته‌های خود معطوف کنید، درمی‌یابید که چیزهای فوق‌العاده‌ای شما را احاطه کرده‌اند، چرا که در جهان شما کارها به درستی پیش می‌رود.

استفاده‌ی روزانه از دفترچه جنبه‌های مثبت به شما کمک می‌کند تا افکار مثبت بیشتری داشته باشید و تعادل افکار خود را به سمت خواسته‌های خود معطوف کنید. هر چه بیشتر در پیدا کردن افکار مثبت و حال خوب مصمم‌تر باشید، بیشتر متوجه می‌شوید که میان خواسته خود و نبود خواسته خود تفاوت بزرگی وجود دارد. اگر به چیزی که می‌خواهید بهتر شود فکر می‌کنید و از آن صحبت می‌کنید اما احساس خوبی ندارید با این کار شما جلوی بهتر شدن شرایط را می‌گیرید.

فرآیند گرایش به بخش مثبت و دفترچه نکات مثبت هر دو برای این منظور است که در مراحل ظریف و اولیه‌ی آفرینش، تشخیص دهید انتهای طناب منفی را می‌کشید و می‌بایست آن را رها کنید و در عوض ریسمان افکار مثبت را در دست بگیرید.

رفتن از فکری که به شما احساس کمی بهتر می‌دهد به فکری با احساس بهتر و به فکری با احساس بهتر و بهتر، بسیار آسان‌تر است تا اینکه به یک‌باره فکری داشته باشید که احساس فوق‌العاده‌ای در شما می‌سازد. چون که تمام افکار و یا ارتعاش‌ها تحت تأثیر قانون جذب هستند.

روزم را با افکار مثبت و احساس خوب آغاز می‌کنم.

وقتی بر چیزهایی که نمی‌خواهید متمرکز می‌شوید، آسان‌تر است که بر روی همان موضوع بمانید تا دیدگاه مثبت‌تری را داشته باشید - حتی شواهدی را میابید که آن فکر را قوت می‌بخشد - چون افکار مشابه یکدیگر را جذب می‌کنند. **بنابراین تلاش برای پریدن از فکری کاملاً منفی به فکری کاملاً مثبت امکان‌پذیر نیست؛ چرا که تفاوت ارتعاشی زیادی میان این دو فکر وجود دارد. بهترین راه برای بالا بردن سطح ارتعاشی خود حرکت آهسته و پیوسته به سمت خواسته‌ها است.**

در طول خواب از نظر ارتعاشی از ناخواسته‌ی خود جدا می‌شوید و صبح که از خواب بلند می‌شوید در مثبت‌ترین وضعیت ارتعاشی هستید. اگر روز خود را، حتی قبل از اینکه از رخت خواب بلند شوید، با جستجو برای یافتن جنبه‌های بسیار مثبت زندگی شروع کنید، روز خود را بسیار مثبت‌تر شروع خواهید کرد و پاسخی که قانون جذب به این افکار می‌دهد، جذب افکاری است که احساس بهتر و سودمندتری به شما می‌دهد. به بیانی دیگر در صبح شما این فرصت را دارید تا زمینه ارتعاشی جدیدی را بسازید، نقطه شروعی که همه افکار شما در طول روز از آنجا آغاز می‌شود. و شاید در طول روز اتفاق‌هایی برای تان بیفتد که شما را از آن نقطه شروع دور بسازد اما بعد از مدتی متوجه می‌شوید که کنترل کامل افکار، ارتعاش‌ها و نقطه جذب زندگی خود را در دست گرفته‌اید.

خواب فرصتی است برای هماهنگی دوباره انرژی‌ها

موقع خواب و یا زمانی که در بدن فیزیکی خود متمرکز نیستید، چیزی به سمت بدن فیزیکی شما جذب نمی‌شود و این موضوع متوقف می‌شود. خواب فرصتی است برای اینکه وجود درونی‌تان با انرژی‌های شما دوباره هماهنگ شود و زمان خوبی است برای تازه شدن و

بازسازی بدن فیزیکی شما. هنگامی که به رختخواب می‌روید اگر با خود بگویید: «امشب خوب استراحت می‌کنم. می‌دانم که جذبی به سمت بدن فیزیکی‌ام اتفاق نخواهد افتاد و صبح که از خواب بیدار شوم دوباره به تجربه‌های فیزیکی خود باز می‌گردم.» شما بیشترین سود را از زمان خواب خود می‌برید.

بیدار شدن از خواب، شبیه به دنیا آمدن شماست و تفاوت چندانی با روز اولی که به این بدن فیزیکی آمدید ندارد. بنابراین موقع بیدار شدن با خود بگویید: «امروز به دنبال دلیلی می‌گردم تا سالم‌تر شوم. هیچ چیزی مهم‌تر از حال خوب من نیست. هیچ چیزی مهم‌تر از این نیست که افکارتان را انتخاب می‌کنم که آن‌ها فکرهای دیگری را جذب خواهند کرد و همه آن افکار باعث می‌شوند سطح فرکانس ارتعاشی من بالا رود تا جایی که می‌توانم با جنبه‌های مثبت این جهان همراه شوم».

سطح ارتعاشی شما از همان جایی شروع می‌شود که رهاش کردید. بنابراین اگر قبل از خواب نگران چیزی باشید، هنگام بیداری، افکار و یا ارتعاشات آن از همان جایی شروع می‌شود که شب قبل بودند؛ در طول روز افکارتان برپایه این حس منفی پیش می‌رود و قانون جذب افکارتان را به سمت شما هدایت می‌کند که شبیه همان فکرهای منفی است. اما اگر قبل از خواب تلاش کنید جنبه‌های مثبت زندگی خود را به یاد آورید و به شکل عمدی افکار خود را در نقطه مثبت رها کنید و به خود یادآوری کنید که در زمان خواب جذب متوقف و بدن تازه می‌شود، صبح که از خواب بیدار می‌شوید، چشم‌های خود را باز کنید و بگویید: «امروز به دنبال دلیلی هستم که سالم‌تر شوم»، کم‌کم متوجه می‌شوید که کنترل افکار و زندگی‌تان را در دست دارید.

به جای اینکه نگران مشکلات دنیا باشید و یا به کارهایی که باید در روز بعد انجام دهید فکر کنید روی تخت خود دراز بکشید و به دنبال جنبه‌های مثبت در آن لحظه بگردید: چه حس خوبی این تخت خواب به من می‌دهد. چقدر این پارچه خوب است. چه حس خوبی در بدنم

دارم، چقدر این بالشت راحت است. هوایی که نفس می‌کشم چقدر تازه است. زنده بودن چه حس خوبی دارد. شما با این کار طناب احساسات خوب و مثبت را می‌کشید.

قانون جذب شبیه ذره‌بین بسیار بزرگ است و هر چیزی را آن‌گونه که هست بزرگنمایی می‌کند. بنابراین هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید و به دنبال دلایلی می‌گردید که همان لحظه حال‌تان را خوب کند قانون جذب فکری شبیه به آن را به سمت شما می‌فرستد و آن فکر احساس بهتری به شما می‌دهد و فکر دیگری می‌آید و فکر دیگری می‌آید و ما این کار را در واقع شروع خوب و مثبت روز می‌دانیم.

با کمی تلاش برای رسیدن به حال خوب می‌توانید افکارتان را به موضوع‌های بسیار خوشایندتر هدایت کنید و این کار موجب تغییر در عادت‌های فکری و همینطور نقطه جذب شما خواهد شد و نتیجه بهتر شدن افکارتان بی‌درنگ خود را نشان خواهد داد.

مثالی از فرآیند توجه به جنبه‌های مثبت به هنگام خواب

به علت عمل‌گرا بودن شما، این باور در ذهن‌تان وجود دارد که رسیدن به خواسته‌ها نیازمند تلاش بسیار است. اما هنگامی که افکار خود را به شکلی عمدی هدایت می‌کنید متوجه نیروی شگرف و قدرت افکار می‌شوید. اگر به جای اینکه با فکر کردن به خواسته‌ها و سپس ناخواسته‌های خود قدرت افکارتان را کم کنید، بیشتر بر مسیر خواسته‌های خود متمرکز باشید، با تجربیات خود متوجه منظور ما می‌شوید. از آنجا که شما عمل‌گرا هستید و معمولاً بسیار تلاش و یا کار می‌کنید، در نتیجه به جای اینکه بر روی خواسته خود تمرکز کنید بیشتر به آنچه که اشتباه است توجه دارید و یا چیزهایی که باید درست شود اهمیت پیدا می‌کند.

در اینجا مثالی از فرآیند توجه به جنبه‌های مثبت به هنگام خواب می‌زنیم:

وقتی که به رختخواب می‌روید سعی کنید خوشایندترین اتفاقی را که در روز برای شما پیش آمده به یاد بیاورید از آنجا که بدون شک اتفاق‌های زیادی در طول روز برایتان افتاده است بهتر است بیشتر فکر کنید. ممکن است اتفاق‌هایی هم به ذهن‌تان بیاید که کمتر خوشایند هستند؛ در هر حال پیدا کردن موضوع خوب را ادامه دهید. وقتی که آن را پیدا کردید به آن فکر کنید. موتور ارتعاشات مثبت‌تان را با این جمله‌ها به کار بیندازید:

چیزی که راجع به آن دوست داشتم این بود...

قسمت مورد علاقه‌ی من این بود...

هر رشته‌ای از افکار مثبت را که پیدا می‌کنید دنبال نمایید، در مورد بهترین قسمت روزتان فکر کنید. هنگامی که اثرات افکار مثبت را احساس کردید بر هدف اصلی خود که همان خواب خوب شب و آغاز صبحی تازه است تمرکز کنید. به خود بگویید: «می‌خواهم بخوابم و موقع خواب چون افکارم غیر فعال می‌شوند جذب کردن هم متوقف می‌شود و بدن فیزیکی من در تمام سطوح کاملاً تازه می‌گردد».

به چیزهای اطراف خود توجه کنید مثل راحتی تخت خواب، نرمی بالش و بر حال خوب خود در آن لحظه متمرکز شوید. به آرامی با خود بگویید: «خواب خوبی خواهم داشت و صبح سرحال و با نقطه جذب مثبت و تازه‌ای بیدار خواهم شد» و سپس بخوابید.

مثالی از فرآیند توجه به نکات مثبت صبحگاهی

هنگام صبح در موقعیت احساسات مثبت و خوب هستید اولین افکار شما در آن لحظه باید این باشد: «من بیدار شده‌ام دوباره به بدن فیزیکی برگشتم» چند لحظه‌ای در همان حال بمانید و از راحتی تختخواب خود لذت ببرید و سپس این افکار را بگویید:

«مهم نیست امروز چه کاری انجام می‌دهم، یا کجا می‌روم و یا با چه کسی کار خواهم کرد، هدف اصلی من پیدا کردن چیزهایی است که حس خوبی به من می‌دهند. هنگامی که حال خوبی دارم با قدرت برتر خودم هم ارتعاش می‌شوم. وقتی حال خوب است در هماهنگی با آنچه که باید خوب باشد هستم. وقتی حال خوب است چیزهایی را جذب می‌کنم که تحقق‌شان موجب رضایت و خوشحالی من می‌شود. هنگامی که حال خوب باشد احساس خوبی دارم». احساس خوب داشتن خیلی عالی است. حتی اگر تنها چیزی که به شما بدهد حال خوب‌تان در لحظه باشد. اما حال خوب چیزهای خیلی بیشتری با خود به همراه می‌آورد».

پس ۲ تا ۳ دقیقه در رختخواب دراز می‌کشیم. همین کافی است. در اطراف خود به دنبال نکات مثبت می‌گردیم. و در طول روز نیز به دنبال نکات مثبت بیشتر و دلایلی برای حال خوب خواهیم بود. مهم نیست موضوع مورد توجه ما چیست. گاهی وقت‌ها با وجود اینکه در طول روز به دنبال حال خوب هستید ممکن است احساسات منفی را تجربه کنید و دلیل آن هم وجود ارتعاشات منفی‌ای است که هنوز در بعضی موضوعات وجود دارد، پس صبر می‌کنیم و می‌گوییم:

«می‌خواهم حس خوبی داشته باشم. کمی احساسات منفی دارم و این یعنی دارم روی چیزی تمرکز می‌کنم که نمی‌خواهمش. پس چیزی که می‌خواهم چیست؟» و به سرعت توجه خود را به سمت خواسته‌هایمان می‌بریم و آن قدر روی آن فکر و یا احساس خوب می‌مانیم تا احساس کنیم انرژی مثبت در بدن‌مان به جریان افتاده است.

در طول روز دنبال بهانه‌هایی باشید که بیشتر بخندید و سرگرم شوید. زمانی که به دنبال حال خوب هستید و خیلی مسائل را جدی نمی‌گیرید، کمتر به نبود خواسته‌هایتان توجه می‌کنید. هنگامی که توجه‌تان از نبود خواسته‌ها برداشته شود احساس بهتری خواهید داشت و با احساس خوب، خواسته‌های خود را بیشتر جذب می‌کنید و زندگی‌تان بهتر و بهتر

و بهتر می‌شود. شب، هنگامی که در تخت خود دراز می‌کشید چیزهای بسیار فوق‌العاده‌ای دارید که به آنها فکر کنید تا خوابی سرحال‌کننده را داشته باشید. در نتیجه روز بعد را نیز با احساس بهتری شروع می‌کنید.

می‌دانم می‌خواهم چه حسی داشته باشم

زمان‌هایی که در موقعیت‌های ناخوشایند قرار می‌گیرید تقلا می‌کنید تا نکات مثبتی از دل این موقعیت‌ها پیدا کنید؛ بعضی مسائل غیر قابل تحمل‌اند، بعضی موضوعات خیلی سنگین و بد هستند و گاهی انگار نمی‌شود چیز مثبتی در آن‌ها پیدا کرد. این موضوع به این دلیل است که شما می‌خواهید از چیز بدی که روی آن تمرکز دارید به راه حلی که به دنبالش هستید پرش بسیار بزرگی داشته باشید. به بیانی دیگر شما می‌خواهید با عمل خود، راه حلی پیدا کنید؛ اما هیچ عملی به نظرتان درست نمی‌آید. همیشه به خاطر داشته باشید گاهی ممکن است هیچ عمل مثبتی به ذهن شما نیاید و ندانید برای حال بهتر چه کاری انجام دهید، اما شما همیشه به یاد دارید که می‌خواهید چه حسی داشته باشید. این امر شبیه این است که کسی بگوید: «از هواپیما بیرون پریده‌ام ولی چتر نجات ندارم. حالا چکار کنم؟» موقعیت‌هایی وجود دارد که هیچ فکر و یا عملی در آن لحظه تفاوت بزرگی ایجاد نمی‌کند تا نتیجه تغییر یابد و همان طور که بعضی مواقع شما برای حل کردن یک موضوع نمی‌توانید کاری انجام دهید، هیچ فکری هم به سرعت اوضاع را تغییر نمی‌دهد. اما اگر قدرت افکار و نیروی فوق‌العاده نافذی را که افکار مثبت دارند درک کنید و با راهنمایی سیستم احساسی خود افکاری انتخاب کنید که احساس بهتری به شما می‌دهند، زندگی‌تان مملو از تجربیاتی می‌شود که در شما احساس خوبی ایجاد می‌کنند.

حتی اگر با انتخاب عمدی افکار کمی احساس رهایی بکنید، به تدریج به راه حل خواهید رسید. در بعضی موقعیت‌ها کاری که باید انجام دهید شاید خیلی برایتان واضح نباشد و یا حتی تشخیص ندهید چه می‌خواهید. اما هیچ موقعیتی وجود ندارد که در آن ندانید می‌خواهید چه احساسی داشته باشید. به عبارت دیگر، شما شادی را بر غم، سرزندگی را بر خستگی و یا قوی بودن را بر ضعیف بودن ترجیح می‌دهید. می‌دانید که باید سازنده باشید تا غیر سازنده. می‌دانید که می‌خواهید بیشتر احساس آزادی داشته باشید تا محدودیت و بیشتر رشد کنید تا ایستا باشید و بدون حرکت.

عمل شما نمی‌تواند فکر ناهماهنگ‌تان را جبران کند. اما اگر بر احساسات خود کنترل داشته باشید و بیشتر به شکل عمدی آن‌ها را انتخاب کنید، قدرت بسیار نافذ افکار را در می‌یابید. هر چه روی افکار کنترل داشته باشید در کنترل عمدی زندگی و تجربیات خود نیز تسلط پیدا می‌کنید.

هیچ چیزی مهم‌تر از داشتن حس خوب نیست

انتخاب عمدی افکار چیز سختی نیست. معمولاً در انتخاب غذا، ماشین و یا لباسی که می‌پوشید بسیار دقت می‌کنید. انتخاب عمدی افکار هم تفاوت چندانی با این مثال‌ها ندارد. اما تاثیری که هدایت افکار در بهبود زندگی‌تان می‌گذارند بسیار بیشتر از انتخاب غذا وسیله نقلیه و یا لباس است.

هنگامی که این صحبت‌ها را می‌خوانید و با معانی و قدرت آن‌ها همگام می‌شوید، دیگر همیشه به خاطر خواهید داشت که در مواقعی که احساسات منفی دارید در حال دریافت راهنمایی بسیار مهمی هستید و این راهنمایی کمک‌تان می‌کند تا افکار خود را در جهت

سازنده و مفید هدایت کنید. به عبارت دیگر شما می‌دانید که ماندن در احساسات منفی یعنی چیزهایی را که نمی‌خواهید جذب می‌کنید.

وقتی از احساسات و راهنمایی‌هایی که این احساسات به شما می‌دهند آگاهی پیدا می‌کنید اتفاق مهمی در شما می‌افتد. چرا که قبلاً نمی‌دانستید احساسات منفی چه معنی می‌دهند و چیزهای منفی را جذب می‌کردید؛ اما هم اکنون با درک احساسات خود می‌توانید زندگی‌تان را کنترل کنید.

اگر زمانی که زیاد احساس خوبی ندارید توقف کنید و بگویید: «هیچ چیزی مهم‌تر از احساس خوب من نیست. همین الان می‌خواهم دلیلی پیدا کنم تا سالم خوب شود»، فکر بهتری به ذهن‌تان می‌رسد و فکر بهتر و فکر بهتر. اگر خود را به این کار عادت دهید شرایطی که دارید نیز بهتر می‌شود، قانون جذب این کار را انجام می‌دهد.

وقتی احساس خوبی دارید، گویی درها به روی شما باز می‌شوند، چون جهان با شما همکاری می‌کند. وقتی که احساس بد دارید، انگار درها به روی شما بسته شده‌اند و همکاری کائنات با شما نیز متوقف می‌شود. زمانی که احساس منفی دارید در حالت مقاومت در برابر خواسته‌های خود هستید و این مقاومت به ضرر شماست. این مقاومت به بدن فیزیکی شما آسیب می‌زند و نمی‌گذارد چیزهای فوق‌العاده‌ای که اجازه ورود آن‌ها را داده‌اید وارد تجربیات شما بشوند.

در فرآیند زندگی و با توجه به خواسته‌ها و ناخواسته خود نوعی سپرده‌گذاری ارتعاشی می‌کنید و این یعنی خواسته‌های شما تا زمانی که لحاظ ارتعاشی با آن‌ها هماهنگ شوید و اجازه دهید کاملاً وارد تجربیات‌تان شوند، در آنجا می‌ماند.

باید نسبت به چیزهایی که می‌خواهید، احساس خوبی داشته باشید حتی اگر هنوز به آن خواسته‌ها نرسیده باشید، در غیر این صورت انگار خواسته‌های شما پشت دری هستند که نمی‌توانید آن را باز کنید. زمانی که به دنبال جنبه‌های مثبت چیزهایی می‌گردید که ذهن‌تان

را درگیر کرده است و قسمت مثبت احتمالات را آگاهانه انتخاب کنید درها به روی شما باز می‌شوند و تمام چیزهایی را که می‌خواهید به آسانی به دست می‌آورید.

هر چه پیس می‌رود بهتر و بهتر می‌شود

وقتی به چیزی توجه می‌کنید و به دنبال جنبه‌های مثبت آن هستید، در هر چیزی ارتعاشات خود را با نکات مثبت بیشتری تنظیم می‌کنید. البته می‌توان ارتعاشات را با نکات منفی نیز تنظیم کرد.

بسیاری از مردم به خاطر مقایسه‌های منفی والدین، معلم‌ها و یا همسالان از خود انتقاد می‌کنند. هیچ چیزی برای جذب مثبت شما زیان‌بارتر از نگاه منفی به خود نیست. با انتخاب موضوعی که کمتر حس منفی نسبت به آن دارید می‌توانید خود را با فرکانس مثبت‌تر تنظیم کنید و همانطور که افکارتان را به سوی خود هدایت می‌کنید، در این موقعیت مثبت، نکات مثبت بیشتری را در خود بیابید. همین که نکات مثبت بیشتری در پیرامون خود پیدا می‌کنید، در باره خود نیز جنبه‌های مثبت بیشتری می‌یابید. و وقتی این موضوع اتفاق بیفتد پیدا کردن نکات مثبت در جهان اطراف خود آسان‌تر می‌شود. اگر در مورد خود چیزهایی پیدا کنید که دوست ندارید در دیگران هم نکات منفی بیشتری پیدا می‌کنید و این موضوع بدتر و بدتر می‌شود. اما اگر در خود و دیگران به شکل عمدی به دنبال جنبه‌های مثبت باشید آن‌ها را بیشتر و بیشتر می‌یابید.

هر چقدر بر اهمیت توجه به نکات مثبت و تمرکز بر خواسته‌ها تاکید کنیم، کم است؛ چون هر چیزی که به سمت شما می‌آید وابسته به این اصل ساده است: «به هر چیزی که فکر کنید بیشتر و بیشتر آن را دریافت خواهید کرد».

در جهان من جنبه‌های مثبت و منفی وجود دارد و آن را متعادل کرده‌اند

شما خالق تجربیات خود هستید. می‌توان گفت که تجربیات‌تان را جذب می‌کنید. منظور از خلق کردن تشخیص خواسته و به دنبال آن رفتن و رسیدن به آن نیست. خلق کردن یعنی بر خواسته تمرکز کنید، افکار خود را با آن چه که می‌خواهید تجربه کنید، به درستی تنظیم کنید و به قانون جذب اجازه دهید تا آن را برایتان فراهم کند. چه خاطره‌ای از گذشته، تصویری از آینده و یا مشاهده زمان حال را در ذهن داشته باشید، ارتعاشاتی را می‌فرستید و قانون جذب هم به آن‌ها جواب می‌دهد. شاید از افکار خود به عنوان خواسته‌ها و یا باورتان یاد کنید **(باور فکری است که مدام به آن می‌اندیشید)** اما به هر چیزی توجه کنید نقطه جذب خود را می‌سازید. چون هر موضوعی دو بخش دارد - چیزی که می‌خواهید و چیزی که نمی‌خواهید - ممکن است تصور کنید بر جنبه‌ی مثبت متمرکز هستید، اما در حقیقت بر بخش منفی تمرکز دارید. شاید شخصی بگوید: «من پول بیشتری می‌خواهم» اما بر روی نداشتن پول مورد نیازش تمرکز دارد. بیشتر مردم زمانی از سلامتی صحبت می‌کنند که بیماری را احساس می‌کنند. به عبارت دیگر توجه آن‌ها به چیزهایی که نمی‌خواهند موجب اظهاراتشان درباره چیزی که می‌خواهند می‌شود. اما در بیشتر مواقع اگر چه از روی کلام‌شان فکر می‌کنند که بر خواسته‌های خود متمرکز شده‌اند اما در حقیقت بر ناخواسته‌های خود تمرکز دارند. تنها با توجهی آگاهانه به احساسی که در زمان صحبت کردن دارید می‌توانید کاملاً بفهمید جذب مثبت دارید یا منفی. شاید نشانه جذب کردن آن چه را که می‌خواهید، نبینید، اما به هر چیزی که فکر کنید باعث می‌شود افکار، ارتعاش‌ها و انرژی‌های شبیه به آن جمع کرد و سرانجام نشانه تجلی خواسته خود را خواهید دید.

جهان من به هر چیزی که به آن توجه کنم پاسخ می‌دهد...

بسیاری باور دارند همان‌طور که مردم به کلمات شما پاسخ می‌دهند جهان نیز همین‌گونه عمل می‌کند. وقتی به کسی می‌گویید: «بله پیش من بیا» توقع دارید که آن فرد بیاید و وقتی می‌گویید: «نه! از من دور شو» می‌خواهید که او برود. اما جهان شما مبتنی بر قانون جذب است و این یعنی کلمه "نه" ای وجود ندارد. وقتی به خواسته خود توجه می‌کنید و می‌گویید: «بله! به سمت من بیا» ارتعاش آن را در خود فعال می‌کنید و قانون جذب هم آن را به سمت شما هدایت می‌کند اما وقتی به چیزی که نمی‌خواهید توجه می‌کنید و می‌گویید: «تو را نمی‌خواهم! از من دور شو!» کائنات آن را نیز به شما می‌دهد.

علت آن این است که شما به ناخواسته خود توجه و در نتیجه هماهنگی ارتعاشی با آن پیدا کرده‌اید و قانون جذب به ارتعاش شما ما پاسخ می‌دهد نه به کلمات‌تان. وقتی می‌گویید: «من به دنبال سلامتی کامل هستم و آن را می‌خواهم و از داشتن سلامتی کامل لذت می‌برم» سلامتی را جذب می‌کنید. اما اگر بگویید: «بیماری را نمی‌خواهم.» آن را جذب می‌کنید. وقتی می‌گویید: «نه، نه، نه!» بیماری نزدیک‌تر و نزدیک‌تر می‌شود؛ چرا که هرچه فکرتان مشغول چیزی باشد که نمی‌خواهید بیشتر در آن غرق می‌شوید.

مردم معمولاً فکر می‌کنند که اگر همسر ایده آل خود را پیدا کنند یا به وزن دلخواه خود برسند و یا پول کافی داشته باشند، می‌توانند به شادی که دنبالش هستند برسند. اما هیچ جایی نیست که در آن فقط جنبه‌های مثبت وجود داشته باشد. تعادل کاملی که در جهان حکم فرماست می‌گوید مثبت‌ها و منفی‌ها، خواسته‌ها و ناخواسته‌ها در تمام بخش‌های این جهان وجود دارد. و شما در مقام خالق، انتخاب‌گر، تعیین‌کننده و تصمیم‌گیرنده، اگر به دنبال جنبه‌های مثبت باشید، در تمام بخش‌های زندگی خود آن را تجربه می‌کنید. نیازی نیست منتظر باشید تا چیزهای عالی در زندگی‌تان پدیدار شوند و شما به آن پاسخ مثبت

بدهید، در عوض باید داشتن افکار و ارتعاش‌های مثبت را تمرین کنید تا خواسته‌های خود را جذب کنید و آنها را بیافرید.

از شما می‌خواهیم که روز خود را با این جمله شروع کنید: «امروز مهم نیست کجا می‌روم، چه کاری انجام می‌دهم و با چه کسی خواهم بود. هدف اصلی من این است که به دنبال خواسته‌ای که می‌خواهمش باشم.» به خاطر داشته باشید وقتی از خواب بیدار می‌شوید دوباره متولد می‌شوید. در زمان خواب پدیده جذب متوقف می‌شود و این چند ساعت استراحت موجب می‌شود که شروعی جدید و تازه داشته باشید. اگر صبح بیدار شوید و دوباره به مشکل روز قبل فکر نکنید در روز جدید و در تولد و شروع دوباره شما مشکلی ایجاد نمی‌شود.

تصمیم شما برای احساس خوب داشتن احساسات خوب را جذب می‌کند

خانمی به ما گفت: قرار بود در تعطیلات به مهمانی بروم. به محض اینکه این را فهمیدم با خودم فکر کردم: «وای! مری هم آنجا هست. او خیلی زیبا و جذاب خواهد بود.» فکر این مهمانی موجب شده بود تا او خودش را با دیگران مقایسه کند. آن خانم به ما گفت: «می‌خواهم این کار را انجام ندهم. می‌خواهم حس خوبی در مورد خودم داشته باشم و از مهمانی‌ها لذت ببرم بدون توجه به اینکه چه کسی آنجاست.» و از ما خواست تا فرآیند گرایش به بخش مثبت و جنبه‌های مثبت را برای او باز کنیم. او می‌دانست که حس خودآگاهی نسبت به خودش داشت و نمی‌دانست با آن چه کار کند. و گفت: «حتی دلش نمی‌خواهد به آنجا برود.» به او اینگونه پاسخ دادیم: «وقتی با فکر کردن به آن مهمانی احساس خودآگاهی در شما شدت می‌گیرد و خود را با دیگران مقایسه می‌کنید، مری علت

ناراحتی شما نیست.» بیشتر اوقات برای تان سخت است که روابط خود با دیگران را سامان دهید. گاهی حتی ریشه این احساسات را در کودکی خود جستجو می‌کنید. ولی هیچ نیازی به انجام این کار نیست. شما این قابلیت را دارید که از همان جایی که هستید جنبه‌های مثبت یا منفی و خواسته و ناخواسته‌ها را پیدا کنید و چه همین الان یا چند روز قبل از مهمانی یا حتی در روز مهمانی این فرآیند را شروع کنید، اصل کار شما یکی است: باید بر روی چیزهایی تمرکز کنید که حس خوبی در شما ایجاد می‌کند؛ و چون شما بر چیزی که در ذهن تان فعال شده است کنترل بیشتری دارید، آسان‌تر است که قبل از قرار گرفتن در موقعیت مورد نظر به دنبال جنبه‌های مثبت آن باشید. اگر موقعیت را همانگونه که دوست دارید تصور کنید و برای جواب مثبت خود در موقعیت پیش رو وقت بگذارید، وقتی به مهمانی می‌روید نیز بر شرایط کنترل خواهید داشت. نمی‌توانید در آن واحد هم احساس خوب داشته باشید هم بد؛ و نمی‌شود همزمان بر خواسته و ناخواسته‌ی خود متمرکز شوید. اگر قبل از حضورتان در مهمانی، فکر کردن به خواسته‌ها و افکار خوب را در ذهن خود تمرین کنید، قانون جذب نیز چیزهایی را به شما می‌دهد که احساس خوب در شما ایجاد می‌کند. درست به همین سادگی است. به آن خانم گفتیم اگر می‌خواهید در این مهمانی نسبت به مهمانی‌های گذشته احساس متفاوتی داشته باشید باید داستان متفاوتی را تعریف کنید. داستانی که می‌گفتید چیزی شبیه به این بود:

«تنها به خاطر همسرم به این مهمانی دعوت شدم و برای هیچ کس مهم نیست که من آن جا باشم. من به جو این مهمانی که همکاران او در آن هستند، نمی‌خورم و چیزهایی را که آن‌ها به آن علاقمندند درک نمی‌کنم. شبیه بیگانه‌ها هستم ولی مری این‌گونه نیست. اعتماد به نفس او از شکل لباس پوشیدن و رفتارش کاملاً مشخص است. همیشه وقتی در کنار مری هستم احساس می‌کنم زیاد جذاب و باهوش نیستم و از هر نظر کمتر هستم. از این احساسات متنفرم و کاش مجبور نبودم به آنجا بروم.»

و داستانی که احساس بهتری به شما می‌دهد این است:

«همکاران همسر من به او احترام می‌گذارند. خوب است که شرکت‌شان هر از چندگاهی همچنین مهمانی‌هایی برگزار می‌کند تا همسران کارکنان با هم بیشتر آشنا شوند. هیچ کس از من این توقع را ندارد که با این افراد و جو این مهمانی به سرعت هماهنگ شوم. این مهمانی برای این است که به مسائلی غیر از مسائل کاری بپردازند. زندگی خیلی بزرگ‌تر از چیزهایی است که در دفتر همسر من اتفاق می‌افتد. و چون در آنجا نبوده‌ام شاید در نظر آن‌ها با این مسائل آشنا نباشم. چرا که مثل آن‌ها با آن مسائل درگیر نیستم. شخصیت مری به نظر مثبت و دوستانه می‌آید. و اصلاً درگیر سیاست‌های شرکت و یا مشکلات آن نشده است. دیدن او جالب است. دوست دارم بدانم لباسش را از کجا خریده است. چیزهای خیلی زیبایی می‌پوشد.»

لازم نیست هر گونه ناامنی را که احساس می‌کنید رفع بشود و این مهمانی را وسیله‌ای برای حل آن موضوع قرار دهید. تنها باید چیز مثبتی پیدا کنید، روی آن تمرکز کنید و منفعتی را که از انجام این کار به دست می‌آورید حس کنید. کم کم مری یا امثال مری دیگر اهمیتی برای تان ندارند. شاید او بتواند دوست شما هم بشود. همه چیز به خود شما بستگی دارد. و تنها باید از لحاظ ارتعاشی آن را تمرین کنید تا بدستش بیاورید.

چطور می‌توانم درد و رنج دیگران را احساس نکنم؟

دوست ما جری به ما گفت که بیشتر ناراحتی‌هایی که او دارد به خاطر مشاهده درد و یا ناراحتی دیگران است. و می‌خواست بداند که با فرآیند گرایش به بخش مثبت چگونه با دردهای آنها احساس ناراحتی و درد نداشته باشد. توجه شما به هر چیزی که باشد آن موضوع از دو بخش تشکیل شده است بخشی که می‌خواهید ببینید و بخشی که نمی‌خواهید ببینید. اگر احساس درد می‌کنید علتش مشاهده درد دیگران نیست بلکه جنبه‌ای از آن فرد را برای

مشاهده انتخاب کردید که موجب ناراحتی در شما می‌شود. این دو بسیار متفاوت هستند. البته اگر آن شخص به جای ناراحتی خوشحال بود برای شما هم داشتن احساس شادی راحت‌تر می‌بود. شما نباید برای کنترل احساسات خود وابسته به تغییر شرایط باشید. باید این توانایی را در خود داشته باشید که بدون توجه به شرایط و موقعیت‌ها به چیزهای مثبت تمرکز کنید. و اگر این کار را به شکل عمدی انجام دهید چیزهای بهتری را می‌یابید که حالتان را بهتر خواهد کرد. مطمئناً دیدن چیزی که جلوی چشمان شماست بسیار آسان‌تر است تا اینکه به شکلی عمدی بخشی را انتخاب کنید که دوست دارید ببینید. اگر داشتن احساس خوب هدف شما باشد برای تمرکز بر بخش مثبت کمتر تنبلی می‌کنید چرا که تمایل بسیار بزرگتری در شما وجود خواهد داشت که به دنبال جنبه‌های مثبت باشید. بنابراین هر چه به دنبال چیزهای باشید که احساس خوبی به شما می‌دهد قانون جذب نیز آنها را برای شما فراهم می‌کند. و با این کار کم‌کم در جهت مثبت قرار می‌گیرید و به قدری مثبت می‌شوید که به راحتی به بخش‌هایی که حال خوب در شما ایجاد نمی‌کند اصلاً توجهی نمی‌کنید.

یک بار با مادری ملاقات داشتیم و او را تشویق کردیم تا به مشکلات پسرش توجهی نداشته باشد. او از ما پرسید: "اما پسر من حس نمی‌کند که من رهایش کرده‌ام؟ نباید کنار او باشم؟" و به او توضیح دادیم که توجه به بخش مثبت زندگی یک فرد به معنی رها کردن او نیست. بلکه کنار گذاشتن هر گونه فکری که احساس خوبی به شما ندهد، ارزش زیادی دارد. شما با تشدید و بزرگ کردن مشکل و یا شکایت‌های یک فرد به او کمکی نمی‌کنید. بلکه با تصویر بهبود و پیشرفت زندگی پسر خود می‌توانید به او کمک کنید، کنار او باشید و او را به آن موقعیت بهتر فرا بخوانید.

هنگامی که قصد شما داشتن حال خوب باشد و به احساساتان اهمیت دهید موضوعات بیشتر و بیشتری را پیدا می‌کنید که فکر کردن به آنها احساس خوبی به شما می‌دهند و برای ارتباط با افرادی که احساس خوب یا بد دارند آماده‌تر می‌شوید. و چون هدف اصلی شما احساس خوب است راه ارتباط با دیگران را از قبل هموار کرده‌اید. و توجه به بخش مثبت

وضعیت آنها بدون توجه به شرایط که در آن هستند و مشکلاتی که دارند برایتان آسان تر است. اما اگر به ارتعاشی که می‌فرستید توجهی نکنید و خود را پیوسته در افکار و ارتعاشات خوب نگه ندارید احتمالاً با دیدن وضعیت آنها شما هم گرفتار می‌شوید و بسیار ناراحت خواهید شد. باز هم تاکید می‌کنیم احساس درد و ناراحتی که دارید به خاطر وضعیت آنها نیست بلکه به واسطه افکار خود درد می‌کشید. درک این موضوع کنترل و آزادی حقیقی برایتان به همراه دارد. وقتی دریابید که می‌توانید احساس خود را کنترل کنید چراکه کنترل افکار در دست خودتان است پس آزادید که شادمان در سیاره خود حرکت کنید. اما اگر بر این باور باشید که احساسات شما وابسته به شرایط و رفتارهای دیگران است و هیچ کنترلی بر آن شرایط و رفتارها ندارید دیگر احساس آزادی نمی‌کنید. در حقیقت این همان دردی است که جری برایمان توصیف کرده بود.

همدردی من به درد هیچ‌کسی نمی‌خورد

جری گفت: "وقتی توجه ام را از افراد و مشکلاتشان بر می‌دارم احساس خوبی دارم اما به آنها کمکی نمی‌کند تا حال بهتری داشته باشند. به عبارت دیگر مشکلی را حل نکرده‌ام. بلکه از آن دوری می‌کنم." به او پاسخ دادیم: "اگر به مشکلات آنها تمرکز نکنید می‌توانید همچنان احساس خوب داشته باشید. اما اگر به مشکل آنها توجه کنید احساس بدی خواهید داشت آنها هم احساس بد خود را دارند و مشکلشان همچنان پا بر جاست. اگر تمرکز بر مشکل آنها را ادامه دهید شما نیز همان مشکل را تجربه خواهید کرد. اما اگر به جای این کار به راه حل یا نتیجه مثبت آن مشکل فکر کنید این احتمال وجود دارد که فکر مثبت شما بر آنها تأثیر بگذارد و افکار و نتایج مثبتی برایشان داشته باشد." به بیان ساده احساس منفی شما در این همدردی به درد کسی نمی‌خورد و در این حالت نمی‌توانید راه حلی برای آنها پیدا کنید. چرا که احساس منفی یعنی تاکید بر نبودن خواسته. اگر کسی که تجربه بدی داشته است و

در احساسات منفی بسیار قوی احاطه شده به سوی شما بیاید و شما هم به شکل عمدی احساسات خوب را انتخاب نکرده باشید، ممکن است که در آن احساسات منفی غرق شوید، دردی که دارند را احساس کنید و آن را به یک نفر دیگر منتقل کنید و آن نفر هم به شخص دیگری منتقل کند و این زنجیره ادامه پیدا کند. اما اگر احساسی را که دوست دارید به شکل عمدی انتخاب کنید و شب قبل از خواب با خود بگویید: "زمانیکه خواب هستم جذب متوقف می‌شود و این یعنی شروعی دوباره. فردا به دنبال چیزهایی خواهم بود که احساس خوبی به من بدهند چرا که داشتن احساس خوب مهم‌ترین اصل است." صبح نیز مسیر جدیدی پیش روی شما خواهد بود و هیچ چیز منفی از روز قبل برایتان نمی‌ماند. اگر هم وارد اتاقی شوید و شخصی را ببینید که مشکل و یا دردی دارد شما دیگر بخشی از مشکل او نخواهید شد و برای آن فرد مثال خیلی خوبی از شاد بودن خواهید بود. چون هر چیزی که احساس می‌کنید ارتعاش آن را می‌فرستید. شاید دیگران با احساس شادی که شما دارید به سرعت همراه نشوند. چون اگر تفاوت عمیقی میان احساس شما و احساس دیگران وجود داشته باشد، اوقات سختی را با آنها تجربه می‌کنید. اگر احساس خوبتان پایدار باشد آنها یا با شما همراه می‌شوند یا ارتعاشاتی متفاوت از ارتعاشات شما می‌فرستند. تنها دلیلی که همچنان با افراد ناراحت و غمگین در ارتباطید این است که به آنها و ناراحتی آنها توجه می‌کنید. تصور کنید شما به همراه دو نفر دیگر در لبه کوهی در حال رفتن هستید، جلو خود را نمی‌بینید، لیز می‌خورید و میفتید و از شاخه‌ای سست آویزان می‌شوید. یکی از دوستان شما بسیار قوی و قابل اعتماد است و دیگری دست و پا چلفتی و بی دقت. کدام یک از آنها اگر آنجا باشد خوشحال می‌شوید؟

یافتن جنبه‌های مختلف مثبت باعث می‌شود که محکم و راسخ باشید و این بخش از شما که از زاویه دید وجود درونی‌تان نشات می‌گیرد، خود واقعی‌تان است. اگر همواره خود را با افکار خوب همراه سازید منابع قدرتمند کائنات در اختیار شما قرار خواهد گرفت. با کسی همدردی کردن یعنی بر روی شرایط آنها آنقدر تمرکز می‌کنید تا همان احساسی را داشته

باشید که آنها دارند. از آنجا که هر کسی می‌تواند هم احساس فوق‌العاده داشته باشد و هم احساس بسیار بد و یا به خواسته‌هایش برسد و یا نتواند آنها را تجربه کند، این شماست که انتخاب می‌کنید بر کدام بخش تمرکز کنید. شما را تشویق می‌کنیم تا با بخشی که بهترین احساس را به شما می‌دهد همدردی کنید و با این کار ممکن است بر آنها اثر بگذارید و کمک کنید تا آنها هم بتوانند وضعیت بهتری پیدا کنند.

وقتی آنها آسیب می‌بینند شما صدمه نخورید

یک روز آقایی از ما سؤال کرد چگونه بدون اینکه صدمه‌ای بخوریم رابطه‌مان را با فردی که آسیب دیده و ناراحت است تمام کنیم؟

اگر تصمیم به رفتن بگیریم در حالیکه طرف مقابل آمادگی این کار را نداشته باشد آن شخص به هم می‌ریزد. چگونه در این موقعیت خود را کنترل کنیم؟

پاسخ ما این بود: اگر رفتاری که دارید بر پایه احساس طرف مقابلتان باشد، شما هیچ قدرتی نخواهید داشت. چرا که نمی‌توانید زاویه دید آنها را کنترل کنید و نخواهید توانست ارتعاش، نقطه جذب و احساس خود را بهبود ببخشید. اگر تصمیم به ترک یک رابطه گرفته‌اید اما از نظر ارتعاشی بر خواسته خود تمرکز نکرده باشید هر عملی که انجام دهید باعث ناراحتی و نارضایتی خواهد شد. و حتی اگر آن رابطه تمام شود و شما تنها شوید و یا حتی رابطه جدیدی را با شخص دیگری شروع کنید ارتعاش منفی که از قبل همراه شماست اجازه تجربه چیزهای خوشایند را به شما نخواهد داد. به بیان دیگر بهتر است از نظر ارتعاشی به یک تعادلی برسید و سپس جدا شوید در غیر اینصورت برای مدت طولانی ناراحتی را تجربه می‌کنید. به او گفتیم بیا این مسئله را بررسی کنیم و انتخاب‌هایی را که شما دارید شفاف کنید. شما به این نتیجه رسیده‌اید که مدتی است در این رابطه احساس شادی نمی‌کنید و بهتر است که آن را

تمام کنید. به بیانی دیگر باور دارید شادی را که به دنبالش هستید خارج از آن رابطه پیدا خواهید کرد اما وقتی این موضوع را با شریک خود در میان می‌گذارید او بسیار ناراحت می‌شود. و چون او بسیار ناراحت است شما هم بسیار ناراحت می‌شوید. در اینجا شما یک انتخاب دارید و آن هم ماندن است. و می‌گویید: "اشکالی ندارد ناراحت نباش نظرم تغییر کرد من می‌مانم." ولی همه آن چیزی که اتفاق افتاده است این است که هر دو شما در آن رابطه ناراحت بودید، تصمیم گرفتید که آن رابطه را ترک کنید و این تصمیم شریک شما را بسیار ناراحت‌تر کرد و حالا از تصمیم خود عقب نشینی کردید و شریک شما کمتر از قبل ناراحت است اما هیچ‌کدام تان شاد نیستید. هیچ چیزی تغییر نکرده است جز اینکه برای مدتی کمی اوضاع وخیم‌تر شده است. اما همچنان ناراحتی و نارضایتی را در رابطه دارید. انتخاب دیگران ترک آن رابطه است. می‌توانید روی چیزهایی تمرکز کنید که احساس ناراحتی شما در رابطه از آنهاست و باعث شده‌اند این تصمیم را بگیرید و از آنها به عنوان بهانه‌ای برای ترک رابطه استفاده کنید. هرچند تمرکز منفی روی مسائل منفی باعث می‌شود که به کار خود به یقین پیدا کنید اما آنقدرها هم احساس خوب نخواهید داشت. شاید وقتی بیرون از آن رابطه باشید از بار ناراحتی که داشتید کمی رها شوید ولی احساس می‌کنید که باید رفتن خود را توجیه کنید و همین باعث می‌شود احساس ناخوشایندی داشته باشید. حتی اگر از چیزهایی که آزارتان می‌داد رها شوید باز هم احساس پریشانی خواهید داشت. هیچ راهی نیست تا جلوی احساس بد دیگران را بگیرید، آن‌ها به خاطر رفتار شما احساس بد پیدا نمی‌کنند. در زندگی و یا یک رابطه هیچ تله‌ای بزرگتر از این نیست که سعی کنید دیگران را شاد نگه دارید، احساسات آنها را بفهمید و با رفتارشان به آنها شادی بدهید. تنها راه شادی شما تصمیمتان برای شاد بودن است. وقتی مسئولیت شادی فردی دیگر را بر گردن می‌گیرید سعی در انجام کاری غیر ممکن دارید و با این کار موجب نارضایتی بسیار زیادی در خود خواهید شد. بیاید گزینه گرایش به بخش مثبت و توجه به جنبه‌های مثبت را بررسی کنیم. هر جایی که هستید همان جا باشید و تغییر بزرگی در اعمال و رفتارشان ندهید. به بیانی

دیگر اگر با هم زندگی می‌کنید و زمانتان را در کنار یکدیگر سپری می‌کنید همین کار را ادامه دهید. اینکار نه در رفتار شما بلکه در افکارتان تغییر ایجاد می‌کند. گرایش به بخش مثبت و توجه به جنبه‌های مثبت به شما کمک می‌کند تا بر چیز متفاوتی تمرکز کنید و موجب می‌شود که با احساس بهتر و قدرتمندتر، داستانی رابطه خود و یا زندگیتان را بگویید. برای مثال:

"می‌خواستم این رابطه را ترک کنم چون شاد نبودم. اما وقتی به رفتن فکر می‌کنم می‌بینم خودم را هم با خودم می‌برم اگر با نارحتی و شاد نبودن رابطه را ترک کنم فردی غمگین را همراه خود می‌آورم. برای این می‌خواستم رابطه را ترک کنم که به دنبال احساس شادی بودم. می‌خواهم بدانم می‌شود توی این رابطه ماند و احساس خوب داشت. می‌خواهم ببینم چیزی تو این رابطه هست که روی اون تمرکز کنم و احساس خوبی به من بدهد. یادم میاد وقتی این شخص رو دیدم چه احساسی داشتم. جذب او شدم، مشتاق این بودم که چیزهای جدیدی با هم کشف کنیم. عاشق احساس کشف کردن بودم. رابطه‌مان را وقتی شروع شد دوس داشتم. هر چه با همدیگر وقت می‌گذرانیدیم می‌فهمیدیم که مناسب هم نیستیم. میدانم که مشکل از هیچ کداممان نیست. اینکه ما مناسب هم نیستیم بدین معنی نیست که یکی از ما مشکل داریم. این یعنی بیرون از این رابطه برای هر دوی ما افراد مناسبی وجود خواهند داشت. این فرد چیزهای زیادی دارد که من دوستشان دارم: بسیار باهوش است و به موضوعات مختلفی علاقه دارد. راحت می‌خندد. سرگرم شدن را دوست دارد. خوشحالم که کنار هم بودیم. و مطمئنم زمانی که با هم بودیم برایمان با ارزش خواهد بود."

پاسخ ما به شما این است که نمی‌توانید دردی که شخص دیگر تحمل می‌کند را با تغییر رفتارتان کنترل کنید. با جهت دهی افکارتان تنها می‌توانید دردی را که خود خواهید داشت کنترل کنید تا زمانی که آن درد فروکش کند و احساسات خوب جایگزین آن شوند. اگر به چیزی که می‌خواهید توجه کنید همیشه احساس خوب خواهید داشت. اگر بر چیزی که

نمی‌خواهید متمرکز شوید همواره احساس بدی خواهید داشت. و اگر بر چیزی که شخص دیگری آن را نمی‌خواهد تمرکز کنید شما هم احساس بد خواهید داشت.

شما به عنوان موجود فیزیکی بسیار عمل‌گرا هستید و باور دارید که همه چیز را باید همین الان درست کنید. شریک شما نیز به یکباره به این مرحله نرسیده و یا حتی طی رابطه‌تان به اینجا نرسیده است. مسیر بسیار طولانی طی شده است. قدرت افکاری که داشتید جمع شده‌اند پس توقع نداشته باشید با یک مکالمه چیزی تغییر کند. فکر کنید که دانه‌ای کاشته‌اید دانه‌ای بسیار قوی مطمئن و قدرتمند. دانه را به درستی کاشته و با کلمات آن را تغذیه کردید تا زمانی که می‌روید به رشدش ادامه دهد و به آن چیزی که باید تبدیل شود. روابط زیادی وجود دارد که مناسب شما نیستند ولی ما از شما می‌خواهیم که با عصبانیت، احساس گناه و یا حالت تدافعی از آن خارج نشوید. ارتعاش خود را تغییر دهید احساس خوب پیدا کنید و بعد آن را ترک کنید. و می‌بینید آنچه بعد از این موضوع برایتان اتفاق می‌افتد شبیه اتفاقات قبل نخواهد بود.

من مسئول آفرینش و جذب‌های دیگران نیستم

شما مسئول تجربیاتی که دیگران در زندگی خود دارند نیستید آنها را در حالت خروج از کمبودها ببینید و بدانید که بعداً همه چیز برای آنها بهتر خواهد شد. با این کار احساس بهتری خواهید داشت. با احساس خوبی که دارید شاید باعث شوید که آنها از خواب خود بیدار شوند و به وضعیت بهتری برسند. وقتی در ذهن خود به آنها فکر می‌کنید آنها را شاد ببینید. صحبت‌های غم‌انگیزشان را دوباره یادآوری نکنید. در عوض تصور کنید که بر زندگی خود سوار هستند همان طور که شما نیز بر زندگی خود کنترل دارید. به راهنمایی که درون آنها هست اعتماد کنید. چیزی که اکثر شما باور دارید این است که: "آنها به من احتیاج دارند"

چون نمی‌توانند به خودشان کمک کنند." اما این باور به ضرر آنهاست. چرا که در اعماق وجود خود می‌دانند که از پس انجام آن بر می‌آیند و می‌خواهند انجامش دهند.

به شریک خود این جملات را بگویید: "تو آدم فوق العاده ای هستی. هر چند آن طوری که من دوست داشتم با هم جور نبودیم ولی مطمئنم آدم خوبی سرراحت قرار خواهد گرفت. تو را رها می‌کنم تا این فرصت را داشته باشی. نمی‌خواهم تو را زندانی کنم و اسیر چیزی کنم که هیچ کدامان نمی‌خواهیم. می‌خواهم هر دومان را آزاد کنم. با تو برای همیشه خداحافظی نمی‌کنم بگذار به درک جدیدی بین خودمان در این رابطه برسیم، درکی که از خواسته‌ای پر حرارت و مثبت می‌آید نه از ترس از تبعات احتمالی".

و بعد بگویید: "وقتی به تو فکر می‌کنم می‌دانم با اینکه الان غمگین هستی اما بعداً خوشحال‌تر خواهی بود. می‌خواهم تو را شاد ببینم همانطور که همیشه دوست داشتم و خودت هم آن را دوست داری".

شاید این کار خشن و یا سرد به نظر برسد اما هر کاری غیر از این بی معنی خواهد بود.

گوش دادن به راهنمای درونی و یا رسیدن به احساس خوب

این قابلیت در شما وجود دارد که تحت هر شرایطی به سمت افکار مثبت بروید. مهم نیست چقدر یک موضوع منفی باشد شما این توانایی را دارید به بخش مثبت موضوع توجه کنید. تنها مشکلی که وجود دارد برخی عادت‌های قدیمی و یا تاثیرات بسیار قوی دیگران بر شما است. بیشتر شما ذاتاً زود عادت می‌کنید و بعد از مدتی الگوهای رفتاریتان ثابت می‌شود به گونه‌ای که مثلاً سریع‌ترین راه برای رسیدن به شادی برای شما خوابیدن می‌شود و صبح بعد از بیدار شدن در مسیر خواسته‌های خود قرار خواهید گرفت. اگر قبل از خواب به افکاری که احساسات خوب در شما ایجاد می‌کنند برسید و از فکر خاموش خود در زمان خواب بهره

ببرید و همین طور هنگام بیدار شدن افکار خوب را انتخاب کنید می‌توانید فرآیند گرایش به بخش مثبت را کاملاً انجام دهید. با رعایت این الگوی رفتاری تنها بعد از چند روز تفاوت بزرگ در عادات فکری و نقطه جذب شما به وجود خواهد آمد و تک تک جوانب زندگی‌تان به سرعت بهبود خواهد یافت.

چه اتفاقی می‌افتد اگر بازی "چه می‌سُداگر" را انجام دهم؟

شما را تشویق می‌کنیم تا با تمام تلاش خود در هر موضوعی به دنبال جنبه‌های مثبت آن باشید اما همیشه از این دست سؤالات از ما پرسیده می‌شود که مثلاً:

"مردی که شغلش را از دست داده و پنج فرزند دارد دو روز دیگر موعد اجاره خانه‌اش است و هیچ پولی ندارد چه کار باید بکند؟ و یا زنی که ماموران ارتش گشتاپو جلو خانه‌اش هستند و می‌خواهند او را ببرند و در اتاق گاز بکشند؟ این افراد چگونه می‌توانند فرآیند گرایش به بخش مثبت را انجام دهند؟"

اینگونه سؤالات‌های شما شبیه به این موقعیت است: فرض کنید از هواییمایی در ارتفاع ۲۰۰۰۰ پا از زمین به پایین می‌پرید چتر نجات هم همراهتان نیست و می‌پرسید حالا باید چکار کنم؟ معمولاً در شرایط سختی که راه فراری هم وجود ندارد گرفتار نخواهید شد. با این حال این موقعیت‌های سخت با همه ترس‌ها و ناراحتی‌هایش قدرتی به فرد می‌دهد و او می‌تواند با تمرکز درست موقعیت‌هایی خلق کند که از نظر دیگران حیرت‌انگیز و یا شبیه به یک معجزه باشد. به عبارت دیگر هیچ موقعیتی وجود ندارد که نتوان از آن نکته مثبتی بیرون کشید، باید درست و با قدرت تمرکز کنید تا راه حلی بیابید. و اکثر کسانی که در این موقعیت قرار می‌گیرند نمی‌توانند بدین شکل تمرکز کنند و به همین خاطر تجربه‌های منفی خواهند داشت. وقتی در موقعیت سختی قرار می‌گیرید قدرتی در شما ایجاد می‌شود و شدت

خواسته‌ی شما باعث می‌شود در سطحی قرار بگیرید تا با تمرکز بهتر شرایط را بهبود ببخشید. کسانی که بسیار مریض هستند می‌توانند سلامتی بیشتری نسبت به دیگران به دست بیاورند. چراکه میل به سلامتی آنها بیشتر از دیگران است. اما زمانی که توجه خود را بر این خواسته خود متمرکز نکنند و افکارشان پیرامون بیماری خود باشد به سلامتی نخواهند رسید.

از شما می‌خواهیم تا بازی چه می‌شد اگر را انجام دهید تا نکته‌های مثبت را بیابید. به بیانی دیگر به جای نگاه کردن به افراد ضعیف جامعه خود که هیچ کنترلی بر شرایط زندگی خود ندارند داستانی را تعریف کنید که به شما احساس قدرت بدهد. به جای تمرکز بر داستان زندگی قربانی‌های ضعیف و بالا بردن این احساس منفی در خود، داستان متفاوتی را بگویید مثلاً:

چه می‌شد اگر آن زن متوجه سر و صدایی که موضوع هلوکاست هفته قبل در آن اجتماع ایجاد کرده بود می‌شد؟

چه می‌شد اگر زمانی که بقیه گروه را ترک کردند اون هم از آنجا بیرون می‌آمد.

چه می‌شد اگر او از ناشناخته‌ها نمی‌ترسید؟

چه می‌شد اگر او با این موضوع آشنا نمی‌شد؟

چه می‌شد اگر او تصمیم می‌گرفت تا زندگی جدیدی را در کشوری جدید با خواهر، عمو و عمه‌های خود شروع می‌کرد و زمانی که مأموران به خانه او می‌آمدند او در خانه نبود؟

در بازی چی می‌شد اگر به دنبال چیزهایی باشید که می‌خواهید ببینید، دنبال چیزهایی باشید که احساس بهتری در شما ایجاد می‌کند. در هر موقعیتی حتماً راه فراری وجود دارد. هزاران هزار انتخاب خواهید داشت. اما بیشتر مردم بر حسب عادت از جنبه کمبود به

موقعیت نگاه می‌کنند و برای همین هیچ انتخاب و راه حلی هم برایشان وجود نخواهد داشت.

وقتی خود را ملزم می‌کنید که به دنبال نشانه‌های حال خوب و موفقیت و شادی باشید از لحاظ ارتعاشی نیز خود را با آنها تنظیم می‌کنید و در نتیجه این تجربیات بهتری را در زندگی خود خواهید داشت.

"مهم نیست امروز کجا می‌روم چه کاری انجام می‌دهم هدف اصلی من جستجوی چیزهایی است که می‌خواهم ببینم". وقتی تصمیم می‌گیرید که دیگر یک مشاهده‌گر صرف نباشید و تبدیل شوید به خالق تجربه‌های مثبت در دنیایتان، همراهی در اتفاقات پیرامون خود برایتان لذت بخش خواهد بود. وقتی شاهد اتفاقاتی هستید که نمی‌خواهید برای جهان، کشور، همسایه و فامیل خود و حتی بدن خودتان بیفتد و همین‌طور میدانید این قدرت را دارید که داستانی متفاوت و جدید بگویید و به قدرت فوق‌العاده آن واقفید پس یک قدم به عقب بر دارید و از این آگاهی عالی که دارید استفاده کنید تا بتوانید در این جهان مشارکت داشته باشید. جایگاه شما دقیقاً همین جایی است که الان هستید. اما این قدرت را دارید که دیدگاه خود را نسبت به جایی هستید به شکل خیلی بهتری بیان کنید و زمانی که این کار را آگاهانه و عمدی انجام دهید نشانه‌هایی از قدرت متمرکز بر چیزهای مثبت را مشاهده خواهید کرد. وقتی تصمیم می‌گیرید که حال خوب داشته باشید، بر بخش مثبت موضوعاتی که روزانه با آنها در ارتباطید متمرکز شوید و خواسته‌های خود را مشخص کنید همه این کارها موجب می‌شود که در مسیر شادی و رضایت وارد شوید. تمام این فرآیندها قابل اجرا و فهمیدنشان آسان است. ولی با وجود آسانی قدرت آنها را دست کم نگیرید. همواره آنها را به کار ببندید و به خود قدرت افکار هماهنگ را ثابت کنید. قدرت انرژی‌ای که کائنات را خلق کرده کشف کنید، قدرتی که همواره در دسترس شما بوده است اما حالا فهمیده‌اید که برای آفرینش‌های خود می‌توانید روی آن متمرکز شوید و از آن استفاده کنید.

بخش روم

جذب پول و تجلی و تجربه فراوانی

جذب پول و تجلی و تجربه فراوانی

هرچند که پول مهم‌ترین عامل در تجربیات زندگی شما نیست اما برای بیشتر مردم داشتن پول به معنی داشتن آزادیست و چون آزادی نیز هسته اصلی وجود شما هست رابطه شما با پول یکی از مهم‌ترین موضوعات زندگی شما می‌گردد و احساس قوی‌ای نسبت به آن پیدا می‌کنید. گرچه عده‌ای آزادی را که پول زیاد در زندگی به آن‌ها می‌دهد درک کرده‌اند، اما چون معمولاً کمتر از نیاز و یا خواسته خود پول داشتید احساس آزادی ندارید.

ما قصد داریم که این موضوع را کاملاً روشن کنیم تا شما بتوانید فراوانی را که می‌خواهید و لایقش هستید تجربه کنید. وقتی این صحبت‌ها را می‌خوانید و با حقایق قانون آشنا می‌شوید با فراوانی همراه و هماهنگ می‌شوید و خود شما و اطرافیانتان نشانه‌های این هماهنگی را به زودی خواهی دید، چه کسی باشید که برای رسیدن به فراوانی مالی سال‌های بسیار کار کرده‌اید و یا چه شخصی جوانی باشید که تازه در این مسیر قدم نهاده‌اید. مسیر وضعیت مالی خوب خیلی دور از دسترس شما نیست. برای رسیدن به فراوانی احتیاجی به زمان زیاد گذاشتن و یا تلاش زیاد کردن نیست چرا که خیلی راحت و ساده به شما توضیح می‌دهیم که چگونه از قدرت انرژی که در دسترس شما است استفاده کنید. به شما نشان خواهیم داد که میان افکاری که راجع به پول دارید و احساسات نسبت به آن افکار و پولی

که وارد تجربه شما می‌شود رابطه محکمی وجود دارد. زمانی که بتوانید این رابطه محکم را آگاهانه بسازید و تصمیم بگیرید تا به شکل عمدی افکار خود را هدایت کنید، قدرت کائنات در دسترس شما خواهد بود و خواهید دید که زمان و تلاش فیزیکی در موفقیت‌های مالی تأثیر چندانی نخواهند داشت.

بنابراین با فرض ساده کائنات و جهان شما شروع می‌کنیم: به هر چیزی که فکر کنید آن را به دست خواهید آورد. بسیاری از مردم به ما می‌گویند که این قضیه درست نیست چون تا جایی که به یاد دارند به دنبال پول بودند اما هنوز هم پول کافی در زندگی خود ندارند. پاسخی که می‌دهیم موضوع بسیار مهمی است. موضوع پول در حقیقت دو بخش دارد: یک بخش داشتن پول زیاد و احساس آزادی و راحتی که می‌تواند برایتان فراهم کنند و بخش دیگر نداشتن پول کافی و احساس ترس و ناامیدی که از نداشتن پول خواهید داشت، می‌باشد. بسیاری از افراد تصور می‌کنند با گفتن جمله: "من پول بیشتر می‌خواهم" کلمات مثبتی را درباره پول بیان می‌کنند اما زمانی که راجع به پول صحبت می‌کنید و احساس ترس و یا ناراحتی داشته باشید از داشتن پول زیاد صحبت نمی‌کنید بلکه تاکید شما بر نبود پول کافی است. تفاوت این دو موضوع بسیار مهم است چرا بخش اول این موضوع پول را جذب می‌کند و در بخش دوم موضوع شما با تأکید بر بخش کمبود پول را از خود دور خواهد کرد.

مهم است که بدانید به چه چیزی فکر می‌کنید. از آن مهمتر احساسی است که نسبت به پول دارید. اگر بگویید: "این وسیله خیلی زیباست اما نمی‌توانم پولش را پردازم." از لحاظ ارتعاشی اجازه ورود فراوانی را به خود نمی‌دهید. احساس ناامیدی که با گفتن این جمله در شما ایجاد می‌شود راهنمای خوبی است تا بفهمید افکار شما بیشتر به سمت نبود خواسته‌تان متوجه است تا خواسته‌تان. احساس منفی راه خوبی برای درک تعادل افکارتان است، راه دیگر برای تشخیص این موضوع میزان فراوانی‌ای است که هم اکنون در زندگی خود تجربه می‌کنید.

بسیاری از مردم وضعیت بی پولی را همیشگی می‌داند چون واقعیت و وضعیت کنونی خود را می‌بینند و فراتر از آن فکر نمی‌کنند. به بیانی دیگر اگر آنها کمبود پول را تجربه می‌کنند و متوجه این امر هستند و همواره از آن صحبت می‌کنند تمام اینها باعث می‌شود تا خود را در این وضعیت سخت و مزمن نگه دارند. وقتی به آنها توضیح می‌دهیم که بیشتر از وضعیت مالی که می‌خواهید داشته باشید صحبت کنید تا وضعیتی که الان دارید و قدرت آن را ببینید به ما اعتراض می‌کنند که باید نسبت به آنچه که در حال رخ دادن است واقع‌گرا بود. می‌خواهیم بدانید که اگر به آنچه که هست نگاه کنید و از آن صحبت کنید به پیشرفتی که دلخواهتان است نمی‌رسید. شاید افراد زیادی را ببینید و به مکانهای مختلفی بروید اما پیشرفت اساسی را که به دنبالش هستید تجربه نخواهید کرد. اگر می‌خواهید تغییرات قابل توجهی در زندگی خود تجربه کنید باید ارتعاشات متفاوت و قابل توجهی را نیز ارسال کنید و این یعنی باید افکاری را که احساس متفاوتی در شما ایجاد می‌کنند داشته باشید.

رفتاری که از جنبه نبود خواسته انجام گیرد نتیجه نخواهد داشت

جری: آبراهام سالها پیش موتلی در تگزاس داشتم. یکی از ثروتمندترین مردان آمریکا که مولتی میلیاردر بود با من تماس گرفت. او زمین کوچک در پایین رودخانه خریده بود و این خرید به ضرر او تمام شده بود و سودی برایش نداشت و شنیده بود که من اطلاعات مفیدی دارم و می‌توانم در این زمینه او را کمک کنم. وقتی در کافی شاپ کوچک من قرار ملاقات گذاشتیم و یکدیگر را دیدیم نمی‌توانستم تمرکز کنم چون نمی‌فهمیدم چرا مردی به این ثروتمندی ناراضی و به دنبال پول بیشتری است. برایم سؤال بود که چرا این زمین را با هر قیمتی که شده نمی‌فروشد و به دنبال لذت بردن از زندگی و پول‌هایی که دارد نمی‌رود. دوست مولتی میلیاردر دیگری نیز دارم. زمانی که با هم در ریو دو ژانیرو برزیل بودیم و در کنار ساحل قدم می‌زدیم او از مشکلات کاری با من صحبت می‌کرد و واقعاً برای من سؤال بود که

چنین مرد ثروتمندی در زندگی خود چه مشکلی دارد. اما آبراهام آنچه که من از شما یاد گرفتم و البته چیزهای زیادی از شما یاد گرفتم، این است که موفقیت واقعی ما در زندگی به میزان پول و یا چیزهای دیگری که داریم نیست درست میگم؟

اول باید به تعادل ارتعاشی برسیم

تمام چیزهایی که دارید و کارهایی که انجام می‌دهید موجب می‌شود تا وضعیت وجودی و زندگی‌تان بهتر شود. به بیان دیگر همه چیز به احساس شما برمیگردد و این احساس موجب می‌شود تا به هماهنگی با خود واقعی‌تان برسید. هنگامی که پیش از هر چیز تلاش می‌کنید که به هماهنگی برسید تمام چیزهایی که به دست می‌آورید و کارهایی که انجام می‌دهید همگی باعث احساس بهتر در شما می‌شوند. اما اگر در ابتدا به این هماهنگی ارتعاشی نرسید و برای داشتن حال خوب کارهایی را انجام دهید و چیزهایی را به دست بیاورید همه اینها باعث می‌شوند که بیشتر از حالت تعادل دور شوید. نمی‌گوییم انجام دادن کارها و یا داشتن چیزها در زندگی خوب نیست چون هر دو اینها بخش مهمی از تجربه‌های فیزیکی شما هستند. شما در این تجربیات ریزه کاری‌ها و جزئیات دنیای فیزیکی‌تان را کشف می‌کنید تا رشد و گسترش شاد و خوبی داشته باشید. اما زمانی که بدون داشتن تعادل ارتعاشی پیش می‌روید این کار باعث ناراحتی شما خواهد شد.

اگر در ابتدا مشخص کنید که می‌خواهید چه احساسی داشته باشید یا چطور باشید و سپس اجازه دهید از درونتان کاری را که باید انجام دهید به شما الهام شود نه تنها تعادل ارتعاشی خود را حفظ می‌کنید بلکه از هر چیزی که به دست می‌آورید و هر کاری که می‌کنید لذت می‌برید.

بیشتر خواسته‌های مردم به خاطر این است که آن چیزی را که می‌خواهند ندارند و به دست آوردن خواسته آنها را عمیقاً راضی نمی‌کند چرا که همیشه چیز دیگری وجود دارد که آنها ندارند و این موضوع هرگز تمام نمی‌شود.

-یک چیز را به دست می‌آورند آنها را راضی نمی‌کند و به دنبال چیز دیگری در تجربیات خود هستند چون این چیز را ندارم، می‌خواهمش- و آنها فکر می‌کنند که به دست آوردن آن خواسته جای خالی را پر می‌کند اما این کار بر خلاف قانون است. هر عملی که از جنبه کمبود انجام پذیرد هرگز سودمند نخواهد بود و کمبود بیشتری را در بر خواهد داشت. کمبود و جای خالی‌ای که مردم احساس می‌کنند با عمل و یا رسیدن به خواسته پر نخواهد شد چراکه این احساس به واسطه عدم هماهنگی ارتعاشی میان خواسته و عادت‌های فکری غلط آنها است. داشتن افکاری که احساس بهتری به شما می‌دهند، داستان متفاوت گفتن، به دنبال نکات مثبت بودن و توجه کردن به خواسته خود، به دنبال چه می‌شد اگرهای مثبت بودن، این‌ها هستند که جای خالی را پر می‌کنند. وقتی این کارها را انجام دادید شگفت‌انگیزترین چیزها برایتان اتفاق می‌افتد. خواسته‌هایتان به سمت شما سرازیر می‌شوند اما جاری شدن و رسیدن به خواسته‌ها جای خالی را پر نمی‌کند چرا که دیگر جای خالی وجود ندارد. مطمئناً شما چیزهای عالی و فوق‌العاده‌ای را به دست خواهید آورد. پیام ما این نیست که خواسته‌ای نداشته باشید، چیزی نخواهید و یا کاری انجام ندهید پیام ما این است که این کارها را با داشتن احساس خوب انجام دهید.

پول و فقر هیچ‌کدام موجب شادی نمی‌شود

جری: آبراهام جمله‌ای هست که می‌گوید پول خوشبختی و شادی نمی‌آورد از جنبه دیگر فقر هم خوشبختی نمی‌آورد اما مشخص است که پول مسیری برای رسیدن به شادی نیست. با

این ایده که رسیدن به خواسته موجب شادی ما می‌شود درست است که هدف ما رسیدن به خواسته‌ها باشد؟ و اینکه چگونه شخصی که برای رسیدن به خواسته‌اش وقت و انرژی زیادی گذاشته احساس شادی را در خود حفظ کند؟ به نظر می‌رسد که رسیدن به خواسته همچون صعودی دشوار است که بعد از آن به زمینی مسطح و هموار می‌رسیم تا کمی استراحت کنیم و سپس صعود دیگری برای رسیدن به خواسته‌ای دیگر پیش است. آن فرد برای رسیدن به خواسته‌اش انقدر درگیر می‌شود و سختی می‌کشد و بعد از رسیدن به آن می‌گوید: "انجامش دادم" و دوباره برای خواسته بعدی نیز همین قدر سختی و درگیری دارد. چگونه می‌شود که برای رسیدن به خواسته این اتفاق نیفتد و احساس شادی را در طول مسیر در خود نگه دارد؟

آبراهام: درست است. پول خوشبختی و شادی نمی‌آورد فقر هم همین طور است. به خاطر داشته باشید که اگر برای رسیدن به شادی عملی را انجام دهید این کار شما را به عقب هدایت می‌کند. در عوض اگر تمرکز خود را بر روی افکار و جملاتی که احساس بهتر و بهتری در شما ایجاد می‌کند قرار دهید و به شکل عمدی احساس شادی در خود ایجاد کنید نه تنها انجام کارهای فوق العاده به شما الهام می‌شود بلکه نتایج فوق العاده نیز برایتان خواهد داشت. بیشتر مردم به آنچه که در تجربیاتشان هست و اتفاقاتی که در زندگیشان رخ می‌دهد توجه می‌کنند. یعنی اگر چیزی که اتفاق می‌افتد آنها را راضی کند احساس خوبی دارند و اگر اینطور نباشد احساس بدی خواهند داشت. اما این شیوه، زندگی را بسیار سخت می‌کند. اگر شما تنها بر آنچه که هست توجه کنید هیچ چیزی بهتر نمی‌شود. باید بتوانید نگاه مثبتی به جلو داشته باشید تا بتوانید تجربیات خود را بهبود ببخشید. وقتی این را یاد بگیرید به شکل عمدی به افکاری توجه کنید که احساس بهتری به شما می‌دهند، پیدا و حفظ کردن احساس شادی حتی قبل از رسیدن به خواسته‌تان سخت نخواهد بود.

احساس درگیر بودن و سختی‌ای که توضیح دادید به خاطر مقایسه همیشگی است که میان جایگاه فعلی و خواسته خود می‌کنید. اگر به فاصله‌ای که باید طی شود توجه کنید این فاصله

بیشتر می‌شود و وظایف و تلاش‌هایی که باید انجام دهید هم چند برابر می‌گردد و احساس سختی نیز به همین خاطر است.

زمانی که به احساساتان اهمیت می‌دهید و افکارتان را بر اساس احساسی که به شما می‌دهند انتخاب می‌کنید باعث می‌شود الگوی فکری انتخاب کنید که شما را به پیش می‌برد. قانون جذب هم به این افکار پاسخ می‌دهد و در نتیجه شما نتایج فوق العاده ای به دست می‌آورید. درگیری و سختی کشیدن هیچ وقت پایان شاد نخواهد داشت و این امر مخالف قانون است. جمله "اگر به آن خواسته‌ام برسم خوشحال خواهم شد" جمله سودمند و خوبی نیست زیرا تا وقتی به آن نرسید خوشحال نخواهید بود. وقتی تصمیم بگیرید قبل از هر چیز شاد باشید به آن هدف هم خواهید رسید.

من به عنوان خالق ساد به اینجا آمده‌ام

شما به عنوان جمع کننده و یا مقلد به اینجا نیامده اید. شما به عنوان یک خالق اینجا هستید. زمانی که هدف خود را همچون نقطه پایانی می‌بینید فاصله میان خود و آن خواسته در نظر شما بسیار زیاد می‌شود. این عادت فکری نه تنها فرآیند آفرینش شما را کند می‌کند بلکه می‌تواند خواسته‌تان را از شما دور سازد. شما جذب کننده تجربیات خود هستید. وقتی به دنبال جنبه‌های مثبت باشید و افکاری انتخاب کنید که احساس بهتری به شما بدهند خود را در موقعیت جذب مثبت قرار می‌دهید و خواسته شما نیز سریعتر به سمتتان می‌آید. یک مجسمه ساز تنها با دیدن نتیجه کارش راضی و خشنود نیست. بلکه فرآیند آفرینش و ساختن مجسمه است که او را شاد می‌کند. از شما می‌خواهیم که به آفرینش خود نیز هم اینگونه نگاه کنید فرآیندی ادامه دار و شادی بخش.

وقتی توجه خود را بر چیزی می‌گذارید که احساس خوبی به شما می‌دهد و در موقعیت شادی دائمی قرار می‌گیرید خواسته‌های بیشتری را جذب خواهید کرد. برخی از افراد اعتراض می‌کنند که نمی‌توان قبل از داشتن چیزی که موجب شادی بیشتر می‌شود شاد بود. باور دارند زمانی که شاد نیستند باید اتفاق خوشحال کننده بیفتد تا شاد شوند، اما زمانی که خوشحالند احتیاجی به اتفاقات شاد کننده نیست. ولی این باور مخالف قانون جذب است قبل از اینکه به خواسته خود برسید و آن را ببینید باید اصل و جوهره خواسته خود را احساس کنید. به بیان دیگر قبل از ثروتمند شدن باید احساس ثروتمند بودن را داشته باشید. اغلب اوقات مردم به ما می‌گویند پول بیشتری می‌خواهند و وقتی از آن‌ها می‌پرسیم که چه افکاری راجع به پول دارند می‌گویند نگاه و رویکرد مثبتی نسبت به آن دارند. اما وقتی موضوع را بیشتر باز می‌کنیم و از آن‌ها می‌خواهیم احساسشان را هنگام پرداخت قبضه‌ها بیان کنند می‌فهمیم که احساس نگرانی و یا ترس شدیدی نسبت به پول دارند. بیشتر مواقع بدون اینکه متوجه شوید افکار شما در مورد پول بیشتر از جنبه کمبود آن است تا فراوانی.

قدرت خرج کردن پول به شکل ارتعاشی

فرآیندی را به شما یاد می‌دهیم تا افکار خود را نسبت به پول خیلی سریع تغییر دهید و به موقعیتی برسید که بتوانید پول زیادی را وارد تجربه‌های خود بکنید. ۱۰۰ دلار در کیف پول خود بگذارید و همراه خود ببرید. در طول روز به شکل عمدی به این امر توجه کنید که با این مقدار چه چیزهایی می‌توانید داشته باشید: "می‌توانم فلان چیز را بخرم یا فلان کار را انجام دهم". شخصی به ما گفت در این وضعیت اقتصادی با این مقدار پول چیز زیادی نمی‌توان خرید. اما اگر این مقدار پول را به طور ذهنی ۱۰۰۰ بار در روز خرج کنید یعنی شما ۱۰۰۰۰۰ دلار خرج کردید و ارتعاشش را فرستادید. این شکل تمرکز مثبت باعث می‌شود ارتعاش شما

نسبت به پول کم کم تغییر و بهبود یابد و زمانی که این کار را انجام دهید نقطه جذب شما نیز تغییر می‌کند و پول زیاد باید در زندگی شما سرزیر شود. این قانون است.

شخصی از ما پرسید: "من در کیف پولم به جای پول سفته دارم." به او گفتیم که این کار جواب نمی‌دهد زیرا با این کار احساس قرض و بدهی خواهید داشت و این احساس کاملاً مخالف خواسته شماست. شما ثروت و فراوانی را می‌خواهید. با داشتن ۲۰، ۵۰ حتی ۱۰۰۰ و ۱۰۰۰۰ دلار در کیف خود و خرج کردن ذهنی آنها تازه متوجه می‌شوید که چه چیزهای خوبی وجود دارد. با داشتن احساس رفاه، رفاه بیشتری باید به سمت شما بیاید.

احتیاج داشتن به پول آن را جذب نخواهد کرد

جری: زمانی که به مردم کمک می‌کردم تا به موفقیت‌های مالی برسند موضوعی مرا بسیار ناامید می‌کرد و آن این بود: افرادی که احتیاج زیادی به پول داشته‌اند موفقیت مالی چندانی به دست نیاوردند و برعکس کسانی که احتیاج زیادی به آن نداشته‌اند پول بیشتری به دست می‌آوردند. این مسئله برای من یک عقبگرد به حساب می‌آمد. کسانی که پول می‌خواستند می‌بایست تلاش بیشتری می‌کردند تا بتوانند موفق شوند.

آبراهام: هر کسی که در جایگاه کمبود قرار داشته باشد صرف نظر از عملی که انجام می‌دهد کمبود بیشتری را جذب می‌کند. احساسات قدرتمند شما بسیار قوی تر از عملی که انجام می‌دهید هستند. هر عملی که از جایگاه کمبود انجام شود نتیجه‌ای نخواهد داشت. افرادی که احساس می‌کنند به پول احتیاج ندارند در جایگاه کمبود قرار ندارند و هر عملی که انجام می‌دهند برایشان سودمند است. تجربه شما مثل هر تجربه دیگری در هماهنگی کامل با قانون جذب است. کوچک‌ترین نشانه و دلیلی در این جهان وجود ندارد که در تضاد با صحبت‌های ما باشد.

جری: موضوع دیگری که متوجه شدم این بود، افرادی که موفقیت‌های مالی زیادی نداشتند و خیلی علاقه مند به شنیدن این موضوعات نبودند. باوری در آنها وجود داشت که پول بد و کثیف است. و بهترین کار در نظر آنها این بود که در همان وضعیت بمانند حتی اگر پول زیادی هم نداشته باشند.

آبراهام: علت اینکه بسیاری از افراد به این جایگاه می‌رسند که دیگر خواسته‌ای ندارند این است: آن‌ها خواسته‌هایی داشتند، خواسته‌هایی داشتند و خواسته‌هایی داشتند اما متوجه این نبودند که هر موضوعی از دو بخش تشکیل شده است و بیشتر توجه خود را به نداشتن و کمبود خواسته خود داده‌اند. به همین خاطر کمبود بیشتر را جذب می‌کردند و در نهایت خسته و فرسوده می‌شدند. وقتی شخصی خواسته‌ای دارد و بر بخش کمبود و نداشتن آن تاکید می‌کند برای او داشتن خواسته خوشایند نیست و با خود می‌گوید: "چیز دیگری نمی‌خواهم چون هر موقع این کار را کردم همیشه ناراحت و اذیت شدم پس همان بهتر که از ابتدا خواسته‌ای نداشته باشم."

چه می‌شود اگر انسان فقیر احساس فقر نکند

جری: اگر دیگران خودشان را با ما مقایسه کنند و به این نتیجه برسند که ما فقیر هستیم و ما خودمان چنین احساسی نداشته باشیم پس در جایگاه کمبود قرار نداریم و می‌توانیم خیلی سریع فراوانی را وارد زندگی خود کنیم درست می‌گوییم؟

آبراهام: درست است. نظرات دیگران هیچ تاثیری بر نقطه جذب شما ندارد. با این حال نظرات آنها شما را اذیت می‌کند. مقایسه کردن زندگی و تجربیات خود با دیگران و رسیدن به این نتیجه که آنها از شما موفق‌تر هستند موجب می‌شود تا احساس کمبود در شما چند برابر گردد و باعث می‌شود که احساس کنید از آنها پایین‌تر هستید. مقایسه کردن شرایط مالی

دیگران با خود نیز باعث نمی‌شود تا رفاه و ثروت بیشتری جذب کنید چون به هر چیزی که فکر کنید آن را دریافت خواهید کرد.

چیزی که جذب و یا از خود دور می‌کنید هیچ ربطی به کارهایی که دیگران می‌کنند ندارد.

احساس ثروتمند و در رفاه بودن حتی اگر با وضعیت کنونی شما همخوان نیست، رفاه بیشتری را برای شما به ارمغان می‌آورد. هرچه مراقب احساساتان نسبت پول باشید بیشتر به نفع شماست تا اینکه به کارهای دیگران توجه کنید.

اجازه جاری شدن پول در تجربه شما آنطور که مردم فکر می‌کنند به چیز زیادی احتیاج ندارد. تمام چیزی که احتیاج دارید رسیدن به تعادل ارتعاشی در افکار شماست:

اگر پول بیشتر می‌خواهید و شک دارید که به آن می‌رسید شما در تعادل نیستید.

اگر پول بیشتر می‌خواهید و باور دارید که ثروتمند بودن کار درستی نیست شما در تعادل نیستید.

اگر پول بیشتر می‌خواهید و از افراد ثروتمندی که می‌بینید خشمگین هستید شما در تعادل قرار ندارید.

وقتی احساس بی‌کفایتی، ناامنی، حسادت، خشم، بی‌عدالتی و... دارید سیستم راهنمای احساسی‌تان به شما می‌گوید که در هماهنگی با خواسته خود قرار ندارید. اکثر مردم هیچ تلاشی نمی‌کنند تا در زمینه‌ی پول با خواسته خود هماهنگ بشوند. بلکه سال‌های سال و یا حتی کل زندگی خود را صرف این می‌کنند تا بی‌عدالتی‌ها را ببینند، از درست و یا غلط بودن صحبت کنند و تلاش می‌کنند برای جاری شدن پول در میان مردم قانون تعیین کنند. در حالیکه به جای کنترل شرایط خارجی با تلاش بسیار کم می‌توانند نتایج بسیار بزرگی به دست بیاورند.

هیچ چیزی مهمتر از احساس خوب نیست چراکه وقتی حال خوب دارید، در هماهنگی کامل با بخش بزرگتر خود (وجود درونی‌تان) هستید. بسیاری باور دارند تلاش زیاد و سختی کشیدن نه تنها برای موفقیت لازم است بلکه راهی شرافتمندانه برای زندگی کردن است. درست است که سختی کشیدن باعث می‌شود شما بفهمید که چه خواسته‌ای دارید اما تا زمانی که احساس درگیری و سختی کشیدن را رها نکنید به خواسته خود نخواهید رسید. بسیاری از مردم احساس می‌کنند که باید ثابت کنند با لیاقت و ارزشمند هستند و تنها با انجام این کار است که به آنها پاداش داده می‌شود. می‌خواهیم بدانید که شما همیشه ارزشمند بوده و هستید و اثبات این موضوع نه ممکن است و نه احتیاجی به آن دارید. چیزی که برای رسیدن به پاداش و یا نتیجه‌ای که می‌خواهید مهم می‌باشد این است که با جوهره خواسته و نتیجه دلخواه خود هماهنگ شوید. باید ابتدا خود را به هماهنگی ارتعاشی با خواسته خود برسانید. میدانیم که کلمات چیزی را یاد نمی‌دهند و می‌دانیم که گفتن آگاهی‌های ما در مورد قوانین جهان هستی و ارزشمند بودن شما الزاماً بدین معنی نیست که شما با خواندن آنها متوجه ارزش خود می‌شوید. اما اگر به موضوعات توجه کنید و آنها را به کار ببرید بدون شک کائنات به ارتعاشات بهبود یافته شما پاسخ می‌دهد و با نتایجی که به دست می‌آورید وجود این قوانین به شما ثابت می‌شود. برای اینکه به شما ثابت شود انسان ارزشمندی هستید و این توانایی را دارید تا خواسته‌های خود را بیافرینید به زمان طولانی و به کارگیری عمدی و زیاد این قوانین احتیاجی نیست. مهم‌ترین دلیلی که مردم احساس با ارزش بودن نمی‌کنند این است که نمی‌توانند برای رسیدن به خواسته‌شان راهی پیدا کنند و به اشتباه فکر می‌کنند کسی به غیر از خودشان مخالف این موضوع است و از دادن پاداش و خواسته آنها مضایقه می‌کند. این مسئله به هیچ وجه درست نیست شما خالق تجربیات خود هستید.

چنین جملاتی را با خود بگویید:

می‌خواهم بهترین خودم باشم. می‌خواهم در هماهنگی کامل با بهترین چیزهایی که در ذهن دارم زندگی کنم و آنها را داشته باشم. می‌خواهم در این بدن فیزیکی در هماهنگی کامل با بهترین شیوه زندگی که وجود دارد باشم.

اگر این جملات را بیان کنید و هر وقت حس خوبی داشتید دست به عمل بزنید، همیشه به جلو حرکت می‌کنید و در هماهنگی با خواسته‌های خوبتان قرار بگیرید.

داستان فراوانی مالی من چیست؟

باور کمبود دلیلی است که باعث می‌شود بیشتر مردم به فراوانی مالی که انتظارش را دارند نرسند. وقتی باور دارید که منابع مالی محدودی وجود دارد و به اندازه‌ی کافی در دسترس همگان نیست و با دیدن شخصی که وضعیت مالی بهتری نسبت به دیگران دارد احساس بی‌عدالتی می‌کنید و فکر می‌کنید چون ثروت در دست آنهاست بقیه مردم از آن محروم می‌شوند با این باور خود را فراوانی دور می‌کنید. موفقیت مالی یک فرد علت نرسیدن شما به ثروت نیست. علت آن مقایسه منفی و توجه به کمبود خواسته خود است. وقتی احساسات منفی دارید و دیگران را متهم به بی‌عدالتی، ولخرجی و یا انباشت ثروت می‌کنید یا باور دارید که منابع مالی کافی برای همه در جهان وجود ندارد، مانع رسیدن خود به وضعیت بهتر می‌شوید.

وضعیت هیچ شخصی ارتباطی به شما ندارد. تنها چیزی که روی شما تأثیر می‌گذارد استفاده از انرژی فیزیکی در افکارتان است. داشتن و یا نداشتن فراوانی در زندگی‌تان هیچ ارتباطی به کارهایی که دیگران انجام می‌دهند ندارد. همه اینها تنها به زاویه دید شما و افکاری که ارسال می‌کنید بستگی دارد. اگر می‌خواهید وضعیت مالی خود را تغییر دهید باید داستانی متفاوت از خود بگویید.

بیشتر مردم کسانی را که خوب زندگی می‌کنند صاحب زمین، پول و خیلی چیزهای دیگر هستند مورد انتقاد قرار می‌دهند. و این انتقاد از عادت فکر کردن به کمبود ناشی می‌شود آن‌ها می‌خواهند احساس بهتری داشته باشند و باور دارند با نادرست تلقی کردن چیزهایی که نمی‌توانند به دست بیاورند احساس بهتری پیدا خواهند کرد. اما هرگز احساس خوبی پیدا نخواهند کرد چرا که نتیجه توجه به کمبود، کمبود را جذب خواهد کرد. اگر خواسته رسیدن به ثروت در ذهن آنها نبود دیدن موفقیت دیگران برایشان سخت و ناراحت کننده نمی‌شد. با انتقادهایی که همیشه همراه خود دارند موجب می‌شوند تا تفاوت ارتعاشی با خواسته خود داشته باشند. به بیانی دیگر اگر شخصی با شما تماس بگیرد و بگوید: "سلام تو مرا نمی‌شناسی تماس گرفتم تا بگویم دیگر به تو زنگ نمی‌زنم". احساس منفی از نبودن این شخص در زندگی‌تان نخواهید داشت چون درخواستی برای حضورش در زندگی‌تان نداشتید. اما اگر شخصی که برایتان مهم است این حرف را به شما بزند به شدت احساس منفی خواهید داشت چون خواسته و باور شما چیز دیگری است.

وقتی راجع به چیزی احساس منفی دارید این بدان معنی است که آن خواسته از دل تجربیات شما به وجود آمده است در حالی که با افکار منفی جلوی آن را گرفته‌اید. تفاوت ارتعاشی با خواسته همیشه موجب احساس منفی می‌گردد و احساسات منفی همواره راهنمای خوبی هستند تا کمک کنند افکاری را پیدا کنید که از نظر ارتعاشی با خود واقعی و خواسته‌تان هماهنگ باشند.

چه می‌شود اگر شخص فقیر از انسان ثروتمند انتقاد کند؟

جری: وقتی کوچک بودم بیشتر با آدم‌های فقیر در ارتباط بودیم و همیشه کسانی را که ثروتمند بودند مسخره می‌کردیم. برای مثال کسانی که ماشین‌های گران قیمت سوار می‌شدند. و وقتی بزرگ شدم دوست داشتم که من هم چنین ماشینی داشته باشم اما نمی‌توانستم این موضوع را قبول کنم چون احساس می‌کردم که مردم همانطور که دیگران را مسخره می‌کردم مرا هم مسخره خواهند کرد. بنابراین ماشین پایین‌تری خریدم اما تنها دلیلی که توانست مرا متقاعد کند که سوار ماشین گرانقیمت شوم داشتن افکار جایگزین بود. مثلاً گفتم: "با خریدن این ماشین عده زیادی شغلی خواهند داشت، با خریدن من افرادی که بخشها و وسایل مختلف این ماشین مثل چرم، آهن، شیشه و... را تأمین می‌کنند درآمد خواهند داشت." و با این افکار توانستم آن ماشین گران قیمت را بخرم. متوجه شدم که افکار جایگزین اجازه رسیدن به خواسته‌ام را به من دادند.

آبراهام: فرایند افکار جایگزین بسیار مؤثر است. اگر به دنبال احساس خوب باشید به تدریج افکار بیشتری پیدا می‌کنید که این احساس را به شما بدهند و بیشتر با خواسته خود هماهنگ می‌شوید و از مقاومتی که جلوی داشتن شرایط بهتر را می‌گیرد رها می‌گردید. توجه به نظرات مخالف دیگران برای شما هیچ نتیجه‌ای ندارد چراکه موجب ناهماهنگی در درون شما می‌شود و جلوی اتفاق‌های خوب را می‌گیرد. همیشه افرادی هستند که با شما مخالفت کنند و توجه به آنها باعث می‌شود تا از لحاظ ارتعاشی با خواسته خود ناهماهنگ بشوید. همیشه به سیستم راهنمای احساسی خود توجه کنید، ببینید چه احساسی دارید تا متوجه درستی خواسته‌ها و رفتارتان بشوید. بدون در نظر گرفتن اینکه شما کدام بخش از خواسته خود را انتخاب کرده‌اید همیشه کسی هست که موافق شما نیست. و به همین خاطر است که ما به شدت تاکید می‌کنیم هدف اصلی شما پیدا کردن هماهنگی با خود واقعیتان است. اگر شما به خودتان اعتماد کنید و به آگاهی بسیار قوی که در طول زندگی به دست آورده‌اید

باورداشته باشید و به احساس خود به عنوان راهنمایی که درستی و یا نادرستی کارهایتان را نشان می‌دهد ایمان بیاورید، دارید از سیستم راهنمای احساسی خود به شکل درست استفاده می‌کنید.

آگزیول ارزشش را از دست بدهد چه؟

جری: در گذشته پول ما به شکل سکه بود و از فلزاتی ساخته می‌شد که خود آنها نیز با ارزش بودند. مثلاً سکه ۲۰ دلاری طلا و یا نقره که خود فلزشان ارزشمند بوده است. این سکه‌ها با ارزش بودند اما پول الان بدین شکل نیست. کاغذ اسکناس و یا فلز سکه ارزش چندانی ندارد. من همیشه راحتی‌ای که پول برای معامله و تجارت به ما داده است را دوست دارم و اینکه دیگر نیازی نیست مبادله کالا به کالا بکنیم. مثلاً یک پاکت شیر در عوض یک مرغ و یا یک سبد سیب زمینی. اما پول ما بی ارزش شده و درک ارزش دلار بسیار سخت است. به بیان دیگر این موضوع مرا یاد موقعی می‌اندازد که می‌خواستم میزان ارزش خودم را کشف کنم، مثلاً فلان استعداد من چقدر می‌ارزد و یا ارزش زمان و انرژی گذاشتن چقدر است؟ ولی از شما یاد گرفتم که اینگونه به ارزشهای خود نگاه نکنم. تنها چیزی که باید به آن توجه کنیم خواسته‌هایمان است و اینکه به آنها اجازه دهیم وارد تجربیات ما بشوند. می‌دانم که بسیاری مردم نگران آینده مالی، تورم و یا افسردگی ناشی از آن هستند و احساس می‌کنند هیچ کنترلی بر روند بی ارزش شدن پول ندارند. چون این مسئله تنها دست عده‌ای از افراد است. دوست دارم بدانم در مورد چیزهایی که خارج از کنترل ماست و از آن بابت نگرانمان می‌کند قانون جذب چه راه حلی دارد؟

آبراهام: موضوع پول موضوع مهمی است. درست می‌گویید ارزش پول نسبت به گذشته پایین آمده است اما این باور نیز از جایگاه کمبود ناشی می‌شود و چنین باوری شما را از جذب

فراوانی دور می‌سازد. دوست داریم بدانید که باورهای شما از بی ارزش شدن پول بسیار مهمتر است. اگر بتوانید توجه خود را روی چیزی که می‌خواهید بگذارید، اینکه چه چیزی می‌خواهید باشید، چه چیزی را داشته باشید و یا چه کاری انجام دهید، این کار موجب می‌شود پول و یا دیگر خواسته‌هایی که می‌خواهید به دست بیاورید به آسانی و بدون هیچ زحمتی به سمت شما سرازیر شوند.

دوباره به صحبت قبلی خود بر می‌گردیم. اگر در جایگاه کمبود باشید نمی‌توانید مخالف آن را جذب کنید. راه حل این مسئله تنظیم کردن افکارتان است. یعنی افکاری انتخاب کنید که احساس خوبی در شما ایجاد کند و با حال خوب هماهنگ باشد. هر فکری ارتعاشی دارد و به واسطه همین ارتعاش افکار است که جذب اتفاق می‌افتد. وقتی به کمبود فکر می‌کنید این فکر در همان لحظه ارتعاشی می‌فرستد که در تضاد کامل با خواست وجود درونی شما است و وجود درونی‌تان نمی‌تواند با شما هماهنگ شود و ارتباط برقرار کند. و با این فکر احساس منفی در شما ایجاد می‌شود. اما اگر به چیزهای خوب و متعالی و یا فراوانی و یا حال خوب فکر کنید این افکار با وجود درونی‌تان همگام می‌شود و در این شرایط شما احساس مثبت و خوبی خواهید داشت. با اعتماد به احساسی که دارید می‌توانید بفهمید بر چه چیزی تمرکز کرده‌اید، بر پول و ثروت تمرکز کرده‌اید یا کمبود آن، بر سلامتی تمرکز کرده‌اید یا نبودن آن، بر روابط خود تمرکز کرده‌اید یا کمبود آن. اگر احساس خوب داشته باشید در موقعیت جذب خواسته خود قرار دارید.

معکوس کردن چرخه نزولی

جری: وقتی افرادی را می‌دیدم که دچار مشکل مالی هستند نگران‌شان می‌شدم. انگار در سراشیبی بودند و پایین و پایین‌تر می‌رفتند تا به ورشکستگی می‌رسیدند. اما در مدت

کوتاهی دوباره قایق جدید، ماشین گرانبیامت و خانه‌ای زیبا می‌خریدند. می‌شود گفت هیچ کدامشان در آن پایین نمی‌ماندند. سؤال من این است که چرا زودتر جلوی چرخه نزولی را نمی‌گرفتند تا زودتر هم به وضعیت بهتر بازگردند؟ چرا اکثریتشان باید تا آخر خط می‌رفتند و دوباره شروع می‌کردند؟

آبراهام: ریشه تمام این‌ها توجه به کمبود است. وقتی می‌ترسند که چیزی را از دست بدهند و توجه خود را بر چیزی که از دست دادند می‌گذارند، یعنی بر کمبود خواسته خود متمرکز شده‌اند و تا زمانی که کانون توجهشان تغییر نکند بیشتر از دست می‌دهند. وقتی محافظه کار باشند، حالت تدافعی داشته باشند مسائل را توجیه کنند، با دلایل منطقی پیش بروند و یا در حال سرزنش کردن باشند در قسمت کمبود این معادله قرار می‌گیرند و کمبود را هم تجربه خواهند کرد.

اما وقتی به انتهای مسیر می‌رسند و جایی نیست که در آن پناه بگیرند و چیزی برای از دست دادن ندارند کانون توجه و ارتعاش آنها نیز تغییر می‌کند. رسیدن به آخر خط باعث می‌شود به دنبال راه حل بگردند و آنها را مجبور می‌کند که داستان متفاوت دیگری بگویند.

خواسته‌های فوق العاده ای از دل تجربیات زندگی شما به وجود می‌آیند اما اگر احساسات منفی مثل نگرانی، شک، ترس، خشم، سرزنش، حسادت و ... داشته باشید جلوی رسیدن به خواسته‌هایتان گرفته می‌شود. انگار شما آنها را درست تا پشت در آورده‌اید اما درها به رویتان بسته است. وقتی می‌فهمید چیزهای زیادی می‌توانید با ۱۰۰ دلار بخرید و از آن آگاه می‌شوید و داستان متفاوتی برای خود می‌گویید، خود را آرام می‌کنید و تمرکز خود را بر جنبه‌های مثبت زندگیتان قرار می‌دهید، به شکل عمدی افکاری را انتخاب می‌کنید که احساس بهتری به شما می‌دهند با این کارهای درها به روی شما باز می‌شود و یکی پس از دیگری به خواسته‌ای خود می‌رسید و آنها در تجربه‌ها و روابط زندگیتان سرازیر می‌شوند.

جنگ علیه جنگ یعنی جنگ

شناخت اینکه شما خالق تجربیات خود هستید و یادگیری هدایت افکار به شکل عمدی، موجب می‌شود تا باورها و افکار بیشتر مردم تعدیل و تنظیم گردد. چون اغلب مردم فکر می‌کنند به واسطه عملی که انجام می‌دهند خواسته‌های خود را به دست می‌آورند. شما نه تنها عمل گرا هستید بلکه باور دارید اگر بر چیزهایی که می‌خواهید فشار وارد کنید از مسیرتان خارج می‌شوند. برای همین است که جنگ علیه فقر، مواد مخدر، ایدز و تروریسم را به راه انداخته‌اید. اما این باور مخالف قوانین کائنات است. و نتیجه‌ای هم که می‌گیرید کاملاً متفاوت از باور شماست چراکه تمام این مبارزه‌ها بزرگتر و بزرگ‌تر می‌شود. توجه به چیزی که نمی‌خواهید موجب بیشتر و نزدیک شدن آن به شما می‌شود. پس توجه خود را به خواسته‌ی خود متمرکز کنید تا به شما نزدیک‌تر شود. وقتی در حال خوب هستید و این جملات را می‌گویید: "من به دنبال فراوانی هستم و به قوانین کائنات و جهان اعتماد می‌کنم خواسته‌های خود را مشخص کردم و حالا آرام می‌گیرم و اجازه می‌دهم که این خواسته‌ها وارد زندگی من به شوند".

با گفتن این جملات خواسته شما محقق خواهد شد. هر چه به مسائل مالی خود به چشم مشکل نگاه کنید ثروت را از خود بیشتر می‌کنید اما اگر نسبت به آن احساس راحتی کنید اجازه ورود ثروت را در زندگی خود می‌دهید. واقعاً به همین سادگی است.

زمانی که با دیدن موفقیت‌های مالی دیگران احساس خوبی در خود ندارید، این احساس بدین معنی است که اجازه ورود فراوانی به تجربیات زندگی‌تان را نمی‌دهید. با این احساس منفی خود را از پول دور می‌کنید. اما اگر درک کنید که جذب مالی دیگران به شما هیچ ارتباطی ندارد و اینکه مهمترین کار شما تفکر و صحبت کردن و انجام دادن کاری است که احساس

خوبی به شما می‌دهد، نه تنها در هماهنگی با خواسته خود قرار می‌گیرید و پول را جذب می‌کنید بلکه موضوعات دیگری را که برایتان مهم است، وارد تجربیات فیزیکی خود می‌کنید.

آیا می‌توان بدون داشتن استعداد موفق بود؟

جری: آبراهام استعداد، مهارت و یا توانایی چه نقشی در جذب پول و ثروت در زندگی های ما دارد؟

آبراهام: بسیار کم. تمام مواردی که گفتید مربوط به عملگر بودن شماست و در چیزهایی که جذب می‌کنید نقش دارد اما نقش آن بسیار جزئی می‌باشد. افکار و جملات (جملات افکاری هستند که بیان می‌گردند) شما هستند که موجب رسیدن به خواسته‌هایتان می‌شوند.

جری: یعنی افرادی که هیچ استعداد و یا مهارتی ندارند که از آن پول در بیاورند هم می‌توانند فراوانی مالی را در زندگی خود تجربه کنند؟

آبراهام: دقیقاً. اما این افراد خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و به این نتیجه می‌رسند که استعداد و مهارتی ندارند و بعد احساس ضعف و کمبود می‌کنند و با احساسات منفی که در خود ایجاد می‌کنند جلوی تحقق خواسته‌های خود را می‌گیرند. ارزشمندترین مهارتی که شما باید آن را داشته باشید و توسعه دهید این است: افکار خود را به سمت خواسته خود هدایت کنید؛ تمامی شرایط را به سرعت بسنجید و سریعاً متوجه می‌شوید که خواسته‌ی شما چیست و بعد تمام توجه خود را به آن بدهید. نتایج فوق العاده ای که از این مهارت خواهید گرفت قابل مقایسه با نتایجی که از عمل خود می‌گیرید نیست.

آیا بدون دادن چیزی می‌توان چیزی به دست آورد؟

جری: باوری وجود دارد با این مفهوم که برای داشتن هر چیز باید بهای آن را پرداخت. چگونه شخص می‌تواند این باور را کنار بگذارد؟

آبراهام: آگاهی‌های شما تنها از طریق تجربه‌هایتان به دست می‌آید و تجربیات از طریق افکاری که دارید حاصل می‌شوند. اگر برای مدت طولانی خواسته‌ای در ذهن خود داشته باشید اما افکار شما پیرامون نداشتن آن خواسته باشد خواسته شما محقق نمی‌گردد و به این نتیجه می‌رسید که رسیدن به آن غیر ممکن و یا بسیار سخت است. زمانی که زندگی سختی را تجربه کرده باشید به این نتیجه می‌رسید که به دست آوردن خواسته‌ها امری دشوار است. خواسته ما این است که به شما کمک کنیم تا متوجه شوید که چه چیزی در قلب این درگیری که خودتان ایجاد کرده‌اید وجود دارد. می‌خواهیم کمکتان کنیم تا با فرضیه‌ها و دیدگاه‌های متفاوتی مسیر خود را آغاز کنید و قوانین و پایه و اساس تمام چیزها را درک کنید. با درک متفاوت و جدید قوانین کائنات و اشتیاق برای گفتن داستان متفاوت از زندگیتان نتایج متفاوتی برای شما به ارمغان می‌آید و این نتایج متفاوت باعث ایجاد باورها و آگاهی‌های متفاوت خواهد شد. شما و تنها خود شما کسی هستید که می‌توانید تأثیر گذاری خود را ارزیابی کنید. هیچ کس نمی‌تواند تشخیص دهد نسبت به جایی که می‌خواهید برسید در کجا باید قرار داشته باشید. هیچکس جز خودتان نمی‌تواند تصمیم بگیرد که کجا باید باشید.

بسیاری می‌خواهند که در قرعه‌کشی پول زیادی برنده بشوند

جری: بسیاری از مردم به دنبال تحولات عظیم مالی در زندگی شخصیشان اند تا آنها را از قرض و کاری که دوست ندارد انجام دهند رها کند و می‌خواهند در عوض ضرر رسیدن به دیگران در قرعه‌کشی پول زیادی برنده شوند.

آبراهام: اگر افراد برای رسیدن به خواسته خود در جایگاه اجازه دادن باشند، از این راه می‌توانند به پول برسند. اما بیشتر مردم خلاف این باور را دارند و در نتیجه انتظار آنها برای برنده شدن در قرعه کشی از جایگاه قدرتمندی نیست.

جری: چگونه برای برنده شدن امیدوار باشیم؟

آبراهام: خب امید از شک سودمندتر است و منتظر چیزی بودن نیز بسیار سودمندتر از امید داشتن است.

جری: کسی که هنوز خواسته‌اش را به دست نیاورده چگونه می‌تواند انتظارش را بکشد؟ به بیانی دیگر چگونه منتظر چیزی باشیم که هنوز تجربه‌اش نکرده‌ایم؟

آبراهام: احتیاجی نیست که پول داشته باشید تا بتوانید پول را جذب کنید. اما نمی‌توان احساس فقر داشت و با این احساس، پول را جذب کرد. کلید این مسئله این است: باید قبل از اینکه خیلی چیزها تغییر کند راه‌هایی را پیدا کنید تا نسبت به جایی که هستید احساس بهتری داشته باشید. باید به چیزهایی که اشتباه هستند و درست پیش نمی‌روند کمتر توجه کنید و داستان‌هایی را در جهت خواسته‌های خود تعریف کنید نه از چیزهایی که هم اکنون دارید حرف بزنید. با این روش‌ها ارتعاشات و نقطه جذب شما تغییر خواهد کرد و نتایج متفاوت خواهید گرفت. در مدت زمان کوتاهی با دیدن نتایج متفاوت در زندگیتان، این باور و آگاهی را خواهید داشت که پول پول می‌آورد. مردم معمولاً می‌گویند پولدارها پولدارتر می‌شوند و فقیران فقیرتر. علت این موضوع همین است.

به دنبال دلایلی باشید تا احساساتان بهتر شود، خواسته‌های خود را بشناسید و افکار خود را در موقعیتی نگهدارید که احساس خوبی به شما بدهند.

زندگی مرفه سحر و جادوگری نیست.

وقتی از زاویه دید خودمان از فراوانی و رفاه طبیعی این جهان و در دسترس بودن آن صحبت می‌کنیم می‌دانیم که این آگاهی‌ها تنها با گفتنش به باورهای شما تبدیل نمی‌شود. اگر از شما بخواهیم که به حرفهای ما اعتماد کنید و یا فقط سعی کنید که آنها را بفهمید به این راحتی صحبت‌های ما تبدیل به آگاهی‌های شما نخواهد شد چرا که باورها و آگاهی‌های شما تنها از طریق تجربیات زندگی‌تان حاصل می‌شود. باورهایی که از دل تجربیات زندگی خودتان به دست آورده‌اید بسیار محکم و استوار هستند. درک می‌کنیم که نمی‌توانید به سرعت باورهای خودتان را رها و با باورهای جدید جایگزینشان کنید حتی اگر بدانیم که باورهای بسیار سودمندتری برای شما وجود دارد. اما کاری هست که اگر از امروز آن را انجام بدهید تغییرات بسیار مهم برای رسیدن به خواسته‌هایتان ایجاد خواهد کرد. احتیاجی نیست که باورهای کنونی خود را رها کنید، بلکه در مورد زندگی خود و چیزهایی که برایتان مهم است داستان‌های مثبت و بهتری تعریف کنید. سعی کنید داستانی که تعریف می‌کنید تنها مستندی از واقعیت‌ها که تمام خوبی‌ها و بدی‌ها را سبک سنگین می‌کند نباشد. بلکه داستانی سحر آمیز، رؤیایی و جلو برنده از زندگیتان باشد و ببینید که چه اتفاقی در زندگی می‌افتد. تغییراتی که در زندگیتان رخ خواهد داد به نظرتان سحر و جادوگری است اما این کار جادوگری نیست. علت آن عمل به قوانین کائنات و هماهنگی عمده و آگاهانه با این قوانین است.

رسیدن به پول در عوض دادن آزادی

جری: میدانم که اسم کتاب ثروت و قانون جذب است اما در حقیقت مفهوم آن جذب فراوانی در تمام زمینه‌های زندگی‌مان است. میزان جرم جنایت در کشور ما نسبت به زمانی که من

بچه بودم بسیار بیشتر شده است و آماری وجود دارد که نشان می‌دهد تعداد زندانیهای ایالات متحده آمریکا به عنوان کشوری آزاد بسیار بیشتر از کشورهای دیگر است. و اینکه امروزه ما به جنگ با بیماری‌ها می‌پردازیم اما تعداد بیمارستان‌ها و افراد مریض همچنان بیشتر است. موضوع دیگر این است که امروزه خواهان مقابله با جنگ و در جستجوی صلح هستیم و انگار همین چند وقت پیش بود که می‌گفتیم چقدر خوب است که دیوار برلین خراب شد و بالاخره به صلح رسیدیم. اما دیری نگذشت که دوباره جنگ‌های دیگری شروع شد. حتی بیشتر از قبل می‌خواهیم به دور این ملت دیوار بکشیم. موضوع دیگر، نگرانی در مورد آزار و اذیت کودکان است هر چه بیشتر می‌خواهیم با آن مقابله کنیم اخبار بیشتری از آن می‌شنویم انگار هر چقدر بیشتر به دنبال متوقف کردن چیزی که نمی‌خواهیم باشیم آن را بیشتر تجربه می‌کنیم. اما بخشی که ظاهراً مردم آمریکا در جهت مثبت آن پیش می‌روند موضوع فراوانی است. آنقدر پول و غذا داریم که می‌توانیم مازاد آنها را به دیگر کشورها بدهیم. نسبت به سالهای قبل کالاها و محصولات بیشتری در اختیار مردم است، همه این‌ها می‌تواند تغییرات مثبتی باشند. در مورد موضوع پول و آزادی برخی برای به دست آوردن پول بیشتر آزادی خود را از دست داده‌اند. بسیاری از مردم هستند که وقت آزاد زیادی دارند اما پول کافی در زندگی خود به دست نمی‌آورند و برعکس افرادی هستند که ثروت زیاد دارند اما زمان کافی برای لذت بردن از آن را ندارند. تعداد افرادی را که هم ثروت و هم زمان کافی در اختیار دارند به ندرت دیده‌ام آبراهام نظر تو در این موردهایی که ذکر کردم چیست؟

آبراهام: چه بر روی کمبود پول و چه بر کمبود زمان تمرکز کنید توجه خود را بر روی کمبود قرار داده‌اید و در نتیجه برای رسیدن به خواسته خود مقاومت خواهید داشت. احساسات منفی شما چه به خاطر کمبود پول باشد و چه کمبود زمان، این احساسات همچنان در شما وجود دارند و شما در موقعیت مقاومت قرار می‌گیرید و خود را از خواسته‌تان دور می‌کنید. این احساس که زمان کافی برای انجام دادن کارهایتان ندارید بیشتر از آنچه که فکرش را

بکنید روی شما تأثیر منفی می‌گذارد. وقتی احساس درماندگی می‌کنید این احساس راهنمای خوبی برای شما است تا بفهمید خود را از دسترسی به ایده‌ها، ملاقات‌ها، شرایط و تمام هم‌آفرینی‌ها و کمک‌هایی که می‌توانست کمکتان کند دور می‌سازید.

در واقع این امر چرخه معیوب است: شما احساس کمبود زمان دارید و بر برنامه فشرده خود تمرکز می‌کنید و بعد احساس درماندگی دارید و نتیجه آن فرستادن ارتعاشاتی است که بهبود شرایط و پیشرفت را غیر ممکن می‌سازد. شما باید داستان متفاوتی بگویید. نمی‌توانید بدون کمک گرفتن، کارهایی را که باید، انجام دهید. تمام کائنات همراه و یاریگر شما هستند و از راه‌های بسیار دیگری که حتی فکرش را هم نمی‌کنید می‌توانند به شما کمک می‌کنند. اگر احساس کمبود پول دارید این توجه به کمبود باعث می‌شود تا جلوی رسیدن پول از راه‌های دیگر گرفته شود. نمی‌شود که به بخش مخالف خواسته خود نگاه کنید و خواسته خود را جذب نمایید. باید داستان متفاوتی بگویید. باید راهی پیدا کنید تا قبل از رسیدن به فراوانی آن را احساس کنید. وقتی احساس آزادی بیشتری در باره زمان و پول دارید درها به رویتان باز می‌گردد، انسان‌ها به کمک شما می‌آیند، ایده‌ها مفید و تازه به ذهنتان می‌رسد، اتفاقات و رویدادهای خوبی برایتان اتفاق می‌افتد. وقتی احساسی که دارید تغییر و بهبود پیدا می‌کند به انرژی‌ای که جهانیان را خلق کرده است دسترسی پیدا می‌کنید. این انرژی همیشه و همه جا در دسترس شما قرار دارد.

تفاوت احساس منفی نسبت به پول و مریضی مثل سرطان

جری: زمانی که احساس منفی نسبت به پول داریم آن را به دست نمی‌آوریم، اما وقتی می‌گوییم من سرطان نمی‌خواهم به آن دچار می‌شویم. چه فرقی میان این دو است؟

آبراهام: شما جوهره و اصل چیزی را که به آن فکر می‌کنید دریافت می‌کنید. وقتی به نبود سلامتی فکر می‌کنید آن را دریافت خواهید کرد. زمانی که به کمبود پول فکر می‌کنید کمبود پول را نیز جذب می‌کنید. با توجه به احساسی که فکرتان به شما می‌دهد می‌توانید متوجه شوید که در حال جذب بخش مثبت و یا منفی خواسته خود هستید. کائنات کلمه "نه" را نمی‌شنود. وقتی می‌گویید: "نه من این بیماری را نمی‌خواهم"، توجه شما به موضوع بیماری می‌گوید: "بله چیزی که نمی‌خواهم به سمت من بیا". به هر چیزی توجه کنید جوهره و اصل آن به سمت شما جذب می‌شود. وقتی می‌گویید من پول می‌خواهم اما آن را ندارم، توجه شما به کمبود پول شبیه به چنین جمله‌ای است: کمبود پولی که نمی‌خواهت به سمت من بیا.

وقتی به پول فکر می‌کنید و باور دارید که به سمت شما می‌آید همیشه احساس خوبی در شما ایجاد می‌شود اما وقتی راجع به پول فکر می‌کنید و احساس می‌کنید که آن را ندارید این فکر احساس بدی به شما می‌دهد. تفاوت این‌ها همین است. سوالی که پرسیدید این است: "اگر با تمرکز بر نبود سلامتی می‌توان به سرطان دچار شد چرا با تمرکز بر نبود پول به پول نمی‌رسیم؟" پولی که می‌خواهید به آن برسید با سلامتی که به دنبالش هستید یکی هستند. بیماری سرطان را که در زندگی نمی‌خواهید و نداشتن پول نیز با هم یکی هستند. تلاش کنید تا هر فکر که دارید و هر سخنی که می‌گویید از احساسات مثبت شما نشات بگیرد این کار شما را در جهت جذب خواسته‌تان قرار می‌دهد و اگر احساسات منفی در شما فعال باشد ناخواسته‌های خود را جذب خواهید کرد.

او برای داشتن پول سختی نکشید.

مدت قبل خانمی سوالی در مورد قانون جذب داشت و می‌خواست که آن را به چالش بکشد. او تعریف کرد دوستی دارد که چندین سال از همسرش حمایت مالی می‌کرد. دوست او بسیار سخت کار می‌کرد و همیشه مراقب شوهرش بود و برای به دست آوردن پول کافی برای گذران زندگی‌اش همیشه سختی و مشقت می‌کشید. در نهایت از بی میلی شوهرش برای کمک در مسائل مالی خانواده بسیار خسته و از او جدا شد. همسر سابق او هیچ وقت پول برایش ارزشی نداشت در حالی که به تازگی ارث چند میلیون دلاری به او رسیده است. بدون اینکه حتی ذره‌ای از آن را به دوستم بدهد و این واقعاً غیر منصفانه است. دوست من سخت کار می‌کند اما پول کمی به دست می‌آورد اما شوهر سابق او که خیلی هم کار نمی‌کرد و پول برایش بی اهمیت بود ثروتی چند میلیون دلاری نصیبش شده است. چگونه چنین چیزی ممکن است؟

به او پاسخ دادیم که اگر مثل ما درک درستی از قانون جذب داشته باشید متوجه درستی مسئله خواهید شد. این زن بسیار سخت کار می‌کرد، احساس خشم در خود داشت و تمرکزش بر کمبود پول قرار گرفته بود. قانون جذب هم دقیقاً به احساساتی که او داشت پاسخ گفت. شوهر او احساس راحتی می‌کرد احساس گناه نداشت و می‌دانست که خواسته‌هایش به راحتی به دست می‌آیند و قانون جذب نیز دقیقاً به همین احساسات او پاسخ داد.

بسیاری فکر می‌کنند که باید کار کنند، سختی بکشند، بهایی بپردازند، درد را احساس کنند و سپس برای این سختی و مشقت‌ها پاداش بگیرند. اما این باور با قوانین کائنات در تناقض است. نمی‌توان پایانی خوش برای سفری غمگین قائل بود، این مسئله خلاف قانون جذب است. هیچ مثالی پیدا نمی‌کنید که در تضاد با قانون جذب باشد. شناخت این دو نفر، دیدن رویکردهایشان و نتایجی که به دست آورده‌اند برای شما بسیار مفید است. یکی سختی و

مشقت می‌کشید، بسیار کار می‌کرد و کاری را انجام می‌داد که جامعه به او یاد داده بود و در نتیجه به خواسته‌اش نمی‌رسید. در حالی که فرد دیگر سختی نمی‌کشید در عوض احساس راحتی داشت و در جواب این احساس، راحتی بیشتری نیز به دست آورد. بسیاری خواهند گفت که: "این مسئله شاید همسو با قانون جذب باشد اما درست نیست." اما می‌خواهیم بدانید که اگر در هماهنگی کامل با قوانین قدرتمند کائنات باشید عادلانه بودن کامل این موضوع را درک خواهید کرد. هنگامی که کنترل کامل بر افکاری که دارید و ارتعاشاتی که می‌فرستید داشته باشید چه چیزی عادلانه‌تر از اینکه قانون جذب به همان ارتعاش‌ها پاسخ می‌دهد؟ چه چیزی منصفانه‌تر از اینکه که قانون جذب به شکل برابر و مساوی به ارتعاشات شما پاسخ می‌دهد. اگر بر افکار خود کنترل داشته باشید احساس بی‌عدالتی در شما کم‌رنگ می‌شود و جای آن را شوق به زندگی و میل به آفرینش که از ابتدای تولد با شما بود، می‌گیرد. اجازه دهید هر اتفاق در این عالم برایتان مثالی باشد از نحوه کارکرد قانون جذب. اگر باور داشته باشید برای به دست آوردن پول باید سخت کار کرد، جز با کار زیاد به آن نخواهید رسید. اما پولی که از کار سخت به دست می‌آید در مقایسه با پولی که از هماهنگی افکار می‌آید بسیار ناچیز است.

مطمئناً تاکنون بین کسی که بسیار زیاد کار می‌کند اما عایدی و نتیجه بسیار ناچیزی از آن به دست می‌آورد و فردی که با عملی بسیار کم نتایج فوق‌العاده زیادی به دست می‌آورد نابرابری و فرقه‌های زیادی دیده‌اید. می‌خواهیم بدانیم که این نابرابری تنها به خاطر میزان عملی است که آنها انجام می‌دهند. اما در رابطه با هماهنگی بودن با انرژی که جهانیان را آفریده است هیچ نوع ناعدالتی و نابرابری‌ای وجود ندارد. رسیدن به موفقیت مالی و یا هر موفقیتی دیگری هیچ احتیاجی به کار سخت و یا عمل ندارد. تنها چیزی که احتیاج است هماهنگی افکار می‌باشد. نمی‌شود که به همین راحتی افکار منفی نسبت به خواسته خود داشته باشید و با کار سخت و یا عملتان بخواهید آن را جبران کنید. وقتی یاد بگیرید که افکار خود را هدایت کنید متوجه قدرت هماهنگی با انرژی منبع (خدا) خواهید شد. بسیاری از شما حتی قبل از اینکه به خود

اجازه داشتن خواسته را بدهید به موقعیت‌های مالی زیادی دسترسی دارید و به آنها نزدیک هستید اما در مورد رسیدن به آن شروع به این فکر می‌کنید که اگر آن را به دست نیاورم چقدر بد می‌شود. و با این فکر کمبود به خود اجازه تحقق خواسته و انتظار برای موفقیت‌های مالی فوق العاده را نمی‌دهید. به همین خاطر است که اکثر شما وضعیت‌های مالی متوسطی دارید. درست است که پول همه چیز نیست و شما برای شاد بودن احتیاج به پول ندارید اما در جامعه شما-که خیلی چیزها به پول وابسته است-برای بسیاری از مردم پول به معنای آزادی است. و چون پایه و اساس وجود شما آزادی است هماهنگی برای رسیدن به ثروت به شما کمک می‌کند تا نسبت به دیگر تجربیات زندگیتان در موقعیت متعادلی قرار بگیرید.

آیا پول خرج کردن برایتان راحت است؟

روزی خانمی به ما می‌گفت هر موقع پول خرج می‌کنم احساس راحتی ندارم. او مدت طولانی پولی را جمع کرده بود اما هر موقع که به فکر خرج کردن آن می‌افتاد دست و پایش یخ می‌زد و می‌ترسید که قدم دیگری بر دارد.

به او توضیح دادیم وقتی باورتان این است که پول به واسطه عملی که انجام می‌دهید به دست می‌آید و این امکان وجود ندارد که همواره کار و یا عملی انجام دهید، تلاش می‌کنید تا پول خود را حفظ کنید و در خرج کردن آن بسیار صرفه جویی می‌کنید تا پول بیشتر بماند. احساس کمبود، فرایند جاری شدن پول بیشتر در زندگیتان را کند می‌کند. اگر با ایده خرج کردن پول احساس ناراحتی می‌کنید از شما نمی‌خواهیم که این کار را انجام دهید. چون هر عملی که با احساس منفی همراه است اصلاً ایده خوبی نیست. احساس ناراحتی به خاطر خرج کردن پول نیست بلکه این احساس نشان می‌دهد شما از نظر ارتعاشی با خواسته خود همسو و هماهنگ نیستید. اعتقاد به کمبود با آگاهی و دانشی که وجودی دورنی تان دارد

یکی نیست. چون هیچ کمبودی وجود ندارد. هرگونه توجه به کمبود خواسته باعث ایجاد احساسات منفی در شما می‌شود و این یعنی سیستم هدایت گر احساسی به شما می‌گوید که خود را از باور فراوانی و حال خوب، (باور و آگاهی بخش بزرگتر شما) دور کرده‌اید. راهی پیدا کنید تا این ناراحتی را بهبود ببخشید و آن را به احساس امیدواری و سپس به انتظار مثبت تبدیل کنید. و در این موقعیت احساسی پایدار است که می‌شود اعتماد و اشتیاق جایگزین احساس ترس گردد. وقتی توجه شما بر روی کمبود پول باشد- و یا اینگونه فکر می‌کنید که تنها چند سال دیگر می‌توانید زندگی کنید (و هر روز که می‌گذرد به آخر عمر خود نزدیک‌تر می‌شوید)- این احساس نزولی در تضاد کامل با دانش و آگاهی وجود درونیتان است. همان طور که برای زنده ماندن احتیاجی نیست که سخت تلاش کنید تا هوای کافی به درون شش‌های خود بفرستید و تنها باید به راحتی دم و بازدم انجام دهید و همواره به چیزی که می‌خواهید و یا احتیاج دارید هم به همین راحتی می‌رسید، رسیدن به پول و ثروت نیز پول هم همینطور است. اگر انتظار مثبت برای فراوانی همیشگی داشته باشید، می‌توانید به همین راحتی آن را به زندگی‌تان وارد و یا از آن خارج کنید. همه پولی که به آن احتیاج دارید آماده و در دسترس شما است. تنها کاری که باید انجام دهید اجازه جاری شدن آن است. وقتی پول وارد تجربیات شما شد به آرامی می‌توانید آن را از زندگی خود خارج کنید، مثل هوایی که تنفس می‌کنید همیشه پول بیشتری برای جاری شدن وجود دارد. با این فکر که هوای بیشتری وجود ندارد احتیاجی نیست تا نفس خود را بگیرید و اجازه ندهید بیرون رود چرا که هوای بیشتر وجود دارد و به سمت شما می‌آید بنابراین احتیاجی نیست تا از پول خود محافظت کنید چون چیزهای بیشتر در حال آمدن به سمت شما هستند.

گاهی مردم اعتراض می‌کنند و داستان‌هایی از کمبودها و محرومیت‌های شان تعریف می‌کند و به کمبودهایی که تجربه کرده‌اند یا شنیده‌اند یا مشاهده کرده‌اند اشاره می‌کنند. ما می‌دانیم که مثال‌هایی از این دست بسیار زیاد است. اما می‌خواهیم بدانید که تجربه کمبود به خاطر در دسترس نبودن فراوانی نیست. بلکه این موضوع از عدم اجازه دادن شما ناشی

می‌شود. تا زمانی که از کمبود صحبت می‌کنید جلوی رسیدن به فراوانی را می‌گیرید، نمی‌توان هر دوی اینها را با هم داشت. نمی‌شود بر چیزی که نمی‌خواهید تمرکز کنید و به خواسته خود برسید. نمی‌شود داستان‌هایی راجع به پول بگویید که احساس خوب به شما نمی‌دهند و ناراحتان می‌کنند و بعد آن را در زندگی خود داشته باشید. اگر می‌خواهید نتایج متفاوتی به دست آورید باید شروع به گفتن داستان متفاوت بکنید. اگر ما جای شما بودیم اینگونه می‌گفتیم:

"می‌خواهم احساس خوب داشته باشم می‌خواهم احساس مفید و سازنده بودن داشته باشم. افکار من پایه و اساس جذب تمام چیزهایی است که به نظرم خوب است، مثل پول کافی که به من احساس راحتی و شادی می‌دهد، مثل سلامتی و وجود افراد فوق العاده پیرامونم که محرک و الهام بخش و روحیه دهنده من هستند."

پس شروع کنید به نقل داستانهایی از خواسته‌هایتان و بعد جزئیاتی از جنبه‌های مثبت دیگری را که توانسته‌اید پیدا کنید و با خواسته شما هماهنگ است به آن اضافه کنید. و با جمله اگر اینگونه بشود بهتر نیست؟ و مثال‌هایی که احساس بهتری به شما می‌دهند انتظار مثبت خود را بهتر و دلپذیرتر بکنید.

مثلاً: "فقط چیزهای خوب به سمت من می‌آید و اگرچه من تمام جواب‌ها را نمی‌دانم و تمام قدم‌هایی که باید بردارم را نمی‌شناسم و تمام درهایی که به روی من باز خواهد شد را تشخیص نمی‌دهم این را می‌دانم که هرچه جلوتر می‌روم مسیر برایم مشخص‌تر می‌شود. می‌دانم که می‌توانم آن را تشخیص بدهم."

هر بار که داستان خوبی از خواسته‌های خود تعریف می‌کنید احساس شما نیز بهتر می‌شود و جزئیات زندگی‌تان نیز بهبود می‌یابد. هرچه پیش می‌روید همه چیز بهتر و بهتر می‌شود.

چگونه نقطه جذب خود را تغییر دهیم؟

عده‌ای می‌گویند که سالهای زیاد از چیزهایی که نمی‌خواستند صحبت کرده‌اند و الان نگران این هستند که زمان کافی برای جبران این تمرکز منفی طولانیمدت شان ندارند. اما دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. درست است که نمی‌توان به عقب برگشت و افکار منفی را از بین برد، حتی اگر می‌توانستید هم این کار لزومی نداشت. چون قدرت همین لحظه و هم اکنون در دست شما است. وقتی افکاری را که احساس بهتری به شما می‌دهند داشته باشید نقطه جذب شما درست در همین لحظه تغییر می‌کند. شاید علت تأثیر گذاشتن افکار منفی‌ای که در تمام این سالها انتخاب کرده‌اید بر زمان حال شما این موضوع باشد که همچنان قطار افکار و باورهای منفی خود را دنبال می‌کنید. باور فکری است که مدام به آن فکر می‌کنید. باور چیزی نیست جز الگوی فکری ادامه دار و شما این قابلیت را دارید که با تلاش کم بتوانید الگوی فکری جدیدی داشته باشید، داستان جدیدی بگویید، به ارتعاش متفاوتی برسید و نقطه جذب خود را تغییر دهید. تنها با یک کار ساده مثل توجه کردن به چیزهایی که می‌توانید با آن ۱۰۰ دلار خرید به طور چشمگیری نقطه جذب مالی خود را تغییر می‌دهید. این کار ساده کافی است تا به تعادل ارتعاشی برسید و کافی است تا نتایج ملموس و حقیقی جذب پول به شما نشان داده شود.

به طور ذهنی پول خود را خرج کنید و به سبک زندگی بهبود یافته و عالی که می‌خواهید فکر کنید. با تصور کردن مقدار زیادی پول در حساب بانکی‌تان به شکلی عمدی احساس آزادی را تمرین کنید. و خواهید دید که قانون جذب به ارتعاشات شما پاسخ می‌دهد نه به واقعیتی که اکنون در آن زندگی می‌کنید. اما اگر ارتعاشات شما تنها پیرامون واقعیت‌های زندگی‌تان باشد هیچ تغییری اتفاق نمی‌افتد. شما با تصویر سازی سبک زندگی دلخواهتان، نگه داشتن این تصاویر در ذهن و فکر کردن دائمی به آنها تا زمانی که احساس راحتی در شما پدیدار

شود، به راحتی می‌توانید نقطه جذب خود را تغییر دهید و این احساس راحتی نشانه تغییر حقیقی ارتعاشات شما می‌باشد.

خود من معیارهای زندگی‌ام را مشخص می‌کنم.

بعضی مواقع بر اساس باور کمبود پول، این فکر به ذهنتان می‌آید که هر چیزی را که می‌بینید می‌خواهید بخرید. هوسی غیر قابل کنترل در شما ایجاد می‌شود و چون پول کافی برای خرج کردن در اختیار ندارید بسیار عذاب می‌کشید و یا به خاطر این هوس و نداشتن پول کافی مضطرب و پریشان می‌شوید و بیشتر زیر بار قرض می‌روید. اما چنین ولعی برای خرج کردن پول در چنین شرایطی نشان می‌دهد که این موضوع اساساً اشتباه است. چرا که داشتن چیزهایی که می‌خواهید، خواسته حقیقی و واقعی شما نبوده است. خرید کردن و داشتن چیزی که می‌خواهید هوستان را ارضا نمی‌کند. چون جای خالی‌ای که احساس می‌کنید تنها با هماهنگی ارتعاشی با خود حقیقی‌تان است که پر می‌شود.

در آن لحظه احساس ناامنی می‌کنید در حالیکه خود حقیقی شما در امنیت کامل قرار دارد.

احساس می‌کنید که هیچ چیزی برایتان کافی نیست در حالی که خود حقیقی شما احساس کافی بودن را دارد.

شما احساس کمبود می‌کنید در حالی که خود حقیقی شما احساس فراوانی دارد. هوسی که در شما ایجاد شده است به واسطه تغییرات ارتعاشی شماست نه توانایی شما برای خریدن چیزها.

وقتی بتوانید به هماهنگی با خود واقعی‌تان برسید و این هماهنگی را دائماً حفظ کنید آن وقت است که اگر بخواهید حجم زیادی از پول وارد زندگیتان می‌شود و پول زیادی را برای رسیدن به خواسته‌های خود خرج خواهید کرد. اما احساسی که از خرج کردن پول دارید کاملاً

با قبل متفاوت است چون دیگر احساس نیاز نمی‌کنید و جای خالی‌ای نیست که بخواهید آن را پر کنید. در عوض از داشتن چیزهایی که به راحتی آنها را به دست می‌آورید احساس رضایت خواهید کرد. تمام مراحل این فرآیند از به وجود آمدن خواسته تا تجلی آن در شما احساس شادی و رضایت ایجاد می‌کند. به دیگران اجازه ندهید تا آنها برایتان تعیین کنند که چه میزان پولی باید داشته باشید، یا به شما بگویند که با آن باید چیکار کنید. چون تنها خودتان هستید که می‌توانید به درستی این موضوع را مشخص کنید. با خود واقعی‌تان هماهنگ شوید و اجازه دهید خواسته‌هایی که از دل زندگی‌تان به وجود آمده‌اند در زندگی‌تان جاری شوند.

پس انداز برای روز مبادا کار درستی است؟

آقایی برای ما تعریف می‌کرد که معلم او اعتقاد داشت کنار گذاشتن پول برای روز مبادا یعنی ما منتظر رسیدن مصیبت هستیم و آن را برنامه ریزی می‌کنیم. تلاش برای داشتن امنیت نه تنها جز ناامنی بیشتر نتیجه دیگری ندارد بلکه اتفاقات ناگوار بیشتری را جذب می‌کند. این شخص می‌خواست بداند که آیا چنین اعتقادی همسو با قانون جذب می‌باشد یا خیر.

پاسخ ما این بود: بله او درست می‌گفت. توجه به هر چیزی اصل و جوهره آن را به سمت ما می‌آورد. اگر تمرکز شما بر این باشد که ممکن است در آینده اتفاقات بدی برایتان بیفتد این باور احساس بدی را در شما به وجود می‌آورد و این احساس نشان دهنده این است که کاملاً در حال جذب این اتفاقات هستید. اما می‌توان به طور خلاصه وقوع ناخواسته خود را در آینده در نظر بگیرید، مثل وضعیت مالی که با فکر کردن به آن احساس ناامنی به شما دست می‌دهد و سپس به خواسته خود که ثبات مالی می‌باشد برسید. وقتی بر امنیت مالی خود تمرکز می‌کنید عملی که می‌تواند این وضعیت امنیت را بالاتر ببرد به خوبی به شما الهام

می‌شود و می‌توانید آنها را انجام دهید. عمل جمع کردن پول و یا سرمایه گذاری به خودی خود نه منفی است و نه مثبت. اما آن شخص درست می‌گفت نمی‌توان از موقعیتی که احساس ناامنی در آن می‌کنید به منطقه‌ی امن برسید. از شما می‌خواهیم که از قدرت ذهن خود استفاده کنید و به امنیتی که احساس بهتری در شما ایجاد می‌کند فکر کنید و سپس اعمالی را که از این جایگاه احساسی مثبت به شما الهام می‌شود انجام دهید. هر چیزی که احساس خوبی به شما می‌دهد در هماهنگی با خواسته‌تان است و هر چیزی که احساس بد به شما می‌دهد در این هماهنگی جایی ندارد به همین سادگی.

بسیاری می‌گویند که به هیچ عنوان نباید درخواست پول داشته باشید چرا که این درخواست مادی گرایانه است و اصلاً کار معنوی نیست. اما می‌خواهیم به شما یادآوری کنیم که شما در این جهان فیزیکی قرار دارید و روح شما نیز در بدن مادی‌تان قرار دارد. شما در بدن‌های فیزیکی خود و بر روی سیاره فیزیکی خود قرار دارید و روح و بدن مادی‌تان هر دو در کنار یکدیگر قرار دارند و قابل جدا شدن نیستند. شما نمی‌توانید خود را از جنبه‌ی معنوی و روحی خود جدا کنید. این موضوع درباره‌ی جسم و بدن مادی‌تان نیز صادق است. تمام چیزهای فوق العاده که شما را احاطه کرده‌اند و ماهیت فیزیکی دارند، ماهیت معنوی نیز دارند.

داستان متفاوت از فراوانی، پول و وضعیت خوب مالی

قانون جذب به واقعیتی که شما اکنون در آن زندگی می‌کنید پاسخ نمی‌دهد بلکه این قانون به الگوهای ارتعاشی افکارتان پاسخ می‌دهد. وقتی از جنبه خواسته خود و نه از جایی که از آن هستید، داستانی جدید از پول تعریف می‌کنید، الگوی فکری و در نتیجه نقطه جذب شما نیز تغییر می‌کند. چیزی که هم اکنون وجود دارد هیچ ارتباطی به چیزی که قرار است بیاید

ندارد. با این حال شما همواره در حال توجه به وضعیت کنونی خود هستید و از آن صحبت می‌کنید. با فکر و صحبت کردن از چیزی که می‌خواهید در زندگی داشته باشید این اجازه را می‌دهید که وضعیت کنونی شما به موقعیت بسیار بهتری تغییر یابد. اما اگر همواره از چیزی که هست صحبت کنید چیزهای شبیه به آن را به دست می‌آورید.

به سؤال‌های زیر توجه کنید و اجازه دهید که پاسخ‌ها خود بیایند و جاری شوند. مثال‌هایی برایتان زده‌ایم که نشان می‌دهد داستان‌های جدید شما در رابطه با پول چگونه باید باشد. پس شروع به گفتن داستانی بهتر بکنید و خواهید دید که چگونه و به چه سرعتی اتفاقات و موقعیتهایی برایتان پیش می‌آید تا بتوانید داستان خود را به واقعیت تبدیل کنید.

آیا در زندگی خود به اندازه‌ای که می‌خواهید پول دارید؟

آیا جهان پر از فراوانی است؟

این امکان وجود دارد که پول زیاد به دست آورید؟

مقدار پولی که هم اکنون به دست می‌آورید قبل از تولد شما تعیین شده است؟

توانایی تغییر وضعیت مالی خود را دارید؟

آیا از قدرت افکار خود برای جاری کردن پول در زندگی‌تان استفاده می‌کنید؟

آیا شما در کنترل و تحت تأثیر وضعیت مالی خود هستید؟

پول بیشتری می‌خواهید؟

با آگاهی که هم اکنون دارید، فراوانی مالی تضمین شده است؟

مثالی از داستان‌هایی که قبلاً راجع به پول می‌گفتید.

نمونه‌ای از این مثال‌ها برایتان می‌گوییم:

«چیزهای زیادی وجود دارد که می‌خواهم اما نمی‌توانم آنها را بخرم. پول بیشتری نسبت به قبل در می‌آورم اما مسئله پول بیشتر از همیشه برایم بحرانی و سخت است. نمی‌توانم جلوتر بروم. در تمام زندگی‌ام نگران پول بوده‌ام. به خاطر دارم که چگونه والدینم سخت کار می‌کردند و مادرم همواره نگرانی بود. احساس می‌کنم که این چیزهای او به من هم به ارث رسیده است. اما این ارثی نیست که من به دنبالش بودم. می‌دانم که افراد ثروتمندی در این دنیا هستند که هرگز نگرانی بابت پول ندارند اما در اطراف من چنین آدم‌هایی را نمی‌بینم. کسانی که اطرافم‌اند با این مسئله دست و پنجه نرم می‌کنند و نگران این هستند که در آینده چه اتفاقی می‌افتد.»

این داستان با توجه کردن به شرایط ناخواسته فعلی شروع می‌شود، و بعد در آن موقعیت‌هایی که وجود دارد توجیه می‌گردد و برای تأکید بر مشکلی فعلی نگاهی به گذشته انداخته می‌شود و این کار باعث ایجاد خشم بیشتر در شخص می‌گردد و بعد از آن به دیدگاه وسیعتری از کمبودی که با آن روبه روست می‌رسد. به عبارت دیگر وقتی داستان شما با نکات منفی شروع می‌شود قانون جذب به شما کمک می‌کند تا از زمان حال خود به گذشته و یا حتی به آینده برسید اما الگوی ارتعاشی کمبود همچنان پابرجاست.

وقتی از شرایط شکایت می‌کنید توجهتان بر کمبود قرار دارد و چه بر زمان حال متمرکز باشید چه گذشته و چه آینده، این کار باعث می‌شود تا افکار بیشتری برای شکایت کردن به ذهنتان برسد چرا که نقطه جذب ارتعاشی شما نیز تغییر یافته است. با تلاشی ساده برای یافتن جنبه‌های مثبت نسبت به جایی که الان هستید می‌توانید نقطه جذب ارتعاشی جدیدی برای خود بسازید و نه تنها در آن لحظه احساس بهتری خواهید داشت بلکه افکار، موقعیت‌ها، انسان‌ها و چیزهایی را جذب می‌کنید که شما را خشنود می‌سازد.

مثالی برای گفتن داستانی جدید در مورد پول

این هم داستانی جدید در مورد پول:

این فکر را که پول مثل هوایی که نفس می‌کشم همه جا در دسترس است، دوست دارم. این ایده را که پول مثل دم و بازدم می‌رود و می‌آید دوست دارم. تصور اینکه پول زیادی در اختیار دارم بسیار جالب است. می‌توانم ببینم چگونه احساسات من راجع به پول بر میزان پولی که به سمت من جذب می‌شود تأثیر می‌گذارد. خوشحالم به این درک رسیدم که با تمرین می‌توانم افکار و رویکرد خود را نسبت به پول و یا هر چیز دیگری کنترل کنم. متوجه این هستم که هرچه از فراوانی بیشتر صحبت کنم، بیشتر احساس خوب خواهم داشت. خوشحالم که میدانم من خالق شرایط و واقعیت‌های خودم هستم و پولی که وارد زندگیم می‌شود در ارتباط مستقیم با افکار من است. با تنظیم افکارم می‌توانم مقدار پولی را که به زندگی‌ام می‌آید تنظیم کنم. هم اکنون که فرمول آفرینش را متوجه شدم و دانستم که اصل و جوهره هر آنچه را که به آن فکر می‌کنم جذب خواهم کرد و مهمتر از همه این که فهمیدم با توجه به احساسی که دارم می‌شود تشخیص داد که بر فراوانی متمرکزم و یا بر کمبود پول، به یقین می‌رسم و باور دارم که با هماهنگ کردن افکار خود با فراوانی، ثروت به شکل قوی و زیاد وارد زندگی و تجربیاتم خواهد شد. می‌دانم که افراد پیرامونم دیدگاه‌های متفاوتی نسبت به پول و ثروت، ذخیره و خرج کردن آن، دادن کمک‌های مالی، دریافت، برداشت و به دست آوردن پول و خیلی چیزهای دیگر دارند و احتیاجی نیست که تمام اینها را متوجه بشوم. خیالم بابت اینکه سازماندهی و مرتب کردن این باورها کارمن نیست، راحت است، تنها کاری که باید انجام بدهم هماهنگ کردن افکارم با خواسته خود که همان پول است، می‌باشد. می‌دانم که اشکالی ندارد اگر گاهی احساس منفی نسبت به پول داشته باشم. اما هدف من این است که افکارم را به سرعت به سمتی ببرم که احساسات بهتری به من بدهند. چون

منطقی است که این افکار خوب نتایج خوبی را برایم به همراه دارند. گاهی ممکن است که الزاماً با تغییر افکارم پول به سرعت وارد تجربیات زندگی‌ام نشود و این را درک می‌کنم. اما وقتی به شکل عمدی تلاش می‌کنم تا افکار بهتری داشته باشم، کاملاً منتظر پیشرفت‌های پایدار و همیشگی هستم. اولین نشانه هماهنگی با خواسته‌ام این است که احساس بهتر، حال بهتر و دیدگاه و رویکرد بهتری دارم. آن انرژی قدرتمند را در هدایت عمدی افکارم احساس می‌کنم. باور دارم که در بیشتر موقعیت‌ها و شرایط این موضوع را می‌دانستم و بازگشت به اعتقادات اصلی‌ام در مورد قدرت، بها و ارزشی که دارم احساس خوبی به من می‌دهد. زندگی‌ای دارم که سرشار از فراوانی است و دانستن این موضوع که می‌توانم به تمام خواسته‌هایی که از دل تجربیات زندگی‌ام ایجاد می‌شود برسم، احساس خوبی به من می‌دهد. عاشق این باورم که من انسانی محدود نیستم. و احساس رهایی فوق العاده‌ای می‌کنم وقتی می‌دانم با داشتن احساس خوب احتیاج نیست که زیاد منتظر پول، مادیات و چیزهای دیگر بمانم. می‌دانم که اگر احساس بهتری داشته باشم باید پول و دیگر خواسته‌هایم به سمت من بیایند. به همان آسانی که هوا جاری است، پول نیز جاری و در دسترس می‌باشد. خواسته من پول را به زندگی وارد و راحتی و آرامشی که از افکارم می‌گیرم آن را خارج می‌کند. وارد و خارج می‌شود، وارد و خارج می‌شود همواره جاریست. همیشه آسان است هر چه که بخواهم، هر موقعی که بخواهم و به هر اندازه‌ای که بخواهم به زندگی‌ام وارد و از آن خارج می‌شود.

داستان جدید و بهتری که می‌گویید هیچ درست و غلطی ندارند. می‌شود در مورد گذشته حال و آینده صحبت کرد اما قسمت مهم ماجرا این است که بدانید هدف از این کار بیان نسخه بهتر از داستانی است که احساس بهتری به شما بدهد. در طول روز گفتن داستانهای کوتاه که احساس خوبی به شما می‌دهند نقطه جذب شما را تغییر خواهد داد. فقط توجه کنید داستانی که می‌گویید زیر بنای زندگی شماست پس آن را آنطور که دوست دارید باشد بگویید.

بخش سوم

حفظ سلامتی فیزیکی خود

افکارم تجربه‌های فیزیکی‌ام رامی‌سازند

برای بسیاری از مردم موفقیت یعنی داشتن پول، ملک و دیگر دارایی‌ها. اما بزرگترین شکل موفقیت برای ما داشتن احساس شادی است. درست است که داشتن پول و دارایی‌های فوق العاده مطمئناً می‌تواند شادی را در شما بیشتر کند اما داشتن بدن فیزیکی که احساس خوبی به شما می‌دهد مهمترین عامل در حفظ و ادامه شادی و حال خوب است. شما تمام تجربیات زندگی خود را از طریق بدن فیزیکی‌تان به دست می‌آورید و وقتی که احساس خوب دارید همه چیز از نظر شما بهتر و بهتر می‌شود. مطمئناً اگر بدن شما در سلامتی کامل نباشد باز هم می‌توانید احساس خوبی داشته باشید اما بدنی که احساس خوب به شما می‌دهد پایه و اساس قدرتمندی برای حال خوب مداوم شما است. به این دلیل که احساسات شما بر افکار و رویکردهایی که دارید تأثیر می‌گذارد و چون این افکار نقطه جذب را تشکیل می‌دهد و نقطه جذب شما زندگیتان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، جای تعجب نیست که داشتن بدنی سالم و خوب ارزشش از خیلی چیزهای دیگر بالاتر است. جالب است بدانید نه تنها بدنی سالم و خوب باعث می‌شود افکار مثبتی داشته باشید بلکه افکار مثبت موجب داشتن بدنی سالم خواهد شد. و این بدان معنی است که حتماً نباید از سلامتی کامل برخوردار باشید تا بتوانید احساس رهایی کنید و به وضعیت فوق العاده که می‌خواهید برسید. اگر بتوانید حتی زمانی که بدن شما مریض و یا آسیب دیده است احساس رهایی را به گونه‌ای

پیدا کنید، وضعیت فیزیکی شما بهتر خواهد شد چرا که افکار شما واقعیت‌هایتان را می‌سازد.

شکایات درباره شکایات خود نیز شکایات است

بسیاری از مردم این گله را دارند که تا زمانی که جوان سالم هستیم بسیار آسان است که مثبت باشیم اما وقتی سنمان بالا می‌رود و یا مریض می‌شویم این کار بسیار سخت می‌شود. توجه به سن و یا نبود سلامتی، خود افکار محدود کننده‌ای هستند که اجازه بهبود و بازیابی سلامتی را به شما نمی‌دهند و ما هرگز شما را تشویق به استفاده از چنین افکار محدود کننده‌ای نمی‌کنیم. اکثر مردم از قدرت افکار خود بی‌خبرند و متوجه نیستند که اگر به شکایتهای خود ادامه دهند حال خوب فیزیکی را از خود دور می‌کنند. بسیاری از آنها نمی‌دانند قبل از اینکه از دردهای بدن خود و یا بیماری‌های مزمنشان شکایت کنند، اول از چیزهای دیگر شکایت کرده‌اند. مهم نیست که راجع به چه چیزی شکایت می‌کنید مثلاً از کسی عصبانی هستید، از کسی که به شما خیانت کرده است، رفتاری که به نظر شما درست نبوده و یا از مشکلی که در بدن خود دارید، شکایت شکایت است و این کار جلوی بهبود شما را می‌گیرد. بنابراین چه احساس خوبی داشته باشید و به دنبال حفظ این حال خوب باشید و یا چه مشکلی در بدنتان وجود داشته باشد و به دنبال بهبود در بدن فیزیکی‌تان هستید فرایند یکسان است. باید یاد بگیرید افکار خود را به سمت چیزهایی ببرید که احساس خوبی به شما می‌دهند و قدرتی را کشف کنید که تنها از هماهنگی ارتعاشی با منبع (خداوند) به دست می‌آید.

در این کتاب هر چه جلوتر می‌روید چیزهایی را به خاطر می‌آورید که از بدو تولد با شما بوده‌اند و با قوانین و فرآیندهایی که به شما احساس قدرتمندی می‌دهند هماهنگ و همسو

می‌شوید. همه چیزی که برای رسیدن و حفظ سلامتی در بدن به آن احتیاج دارید، توجه عمدی به افکار و احساسات خود و همین طور خواسته‌ای صادقانه برای داشتن احساس خوب می‌باشد.

می‌توانم در بدنم احساس خوبی داشته باشم

اگر احساس خوبی ندارید و یا به دنبال راهی هستید که ظاهرتان آنطور که می‌خواهید بشود، این مسئله در دیگر جنبه‌های زندگیتان نیز بازتاب پیدا می‌کند. به همین دلیل است که تاکید می‌کنیم داشتن تعادل در بدن فیزیکی و رسیدن به راحتی و حال خوب چقدر با اهمیت است. هیچ چیزی در این دنیا سریع‌تر از بدن فیزیکی شما به افکارتان پاسخ نمی‌دهد. بنابراین افکار هماهنگ نتایج مشخص و جوابهای سریعی برایتان به ارمغان می‌آورد. آسان‌ترین موضوعی که می‌توانید روی آن کنترل داشته باشید سلامت فیزیکی‌تان است. چون کاری است که در مورد خودتان انجام می‌دهید. با این حال چون با بدن فیزیکی‌تان هر چیزی را که در این جهان وجود دارد تفسیر می‌کنید، اگر از تعادل خارج شوید، این مسئله بیشتر از بدن فیزیکی‌تان، تأثیر منفی در اکثر بخشهای مهم زندگی‌تان خواهد داشت. هنگامی که مریض هستید و یا حال خوبی ندارید بیشتر از هر موقع دیگری به وضوح به دنبال سلامتی و حال خوب می‌گردید. بنابراین تجربه مریضی سکوی پرتاب بسیار قدرتمندی است برای داشتن سلامتی. اگر در زمان بیماری بتوانید تمام توجه خود را به داشتن حال خوب متمرکز کنید این موضوع به سرعت اتفاق می‌افتد. اما بیشتر مردم تمام توجهشان به حال بدی است که در آن لحظه دارند. وقتی مریض هستید منطقی است که به احساسی که در آن لحظه دارید آگاه شوید. اما اگر روی آن متمرکز شوید مریضی خود را طولانی‌تر می‌کنید. توجه شما به نبود سلامتی شما را مریض نکرده است بلکه توجهتان به نبود خواسته‌های زیادی است که داشته‌اید. توجه دائمی به چیزهایی که نمی‌خواهید شما را در موقعیتی نگه می‌دارد

که اجازه ورود سلامتی را نمی‌دهد و مانع رسیدن به راه حل‌های موضوعاتی می‌شود که روی آنها تمرکز کرده‌اید.

اگر تمام توجه خود را به داشتن سلامتی جسمی معطوف می‌کردید و به همان اندازه که نبود آن را می‌دیدید، با اشتیاق فراوان به دنبالش بودید، نه تنها به سرعت بهبود می‌یافتید بلکه حفظ سلامت جسمی و تعادل آن برایتان آسان می‌گشت.

تجربه‌های زندگی به شما درس می‌دهند نه کلمات

صرفاً شنیدن کلمات و جملات حتی اگر کامل باشند و درست و دقیق حقایق را توضیح دهند موجب نمی‌شود که تبدیل به باور و آگاهی‌های شما گردند. اما اگر این توضیحات - که با قوانین کائنات همراه و همسو هستند- با تجربه‌های زندگی شما همراه شوند آگاهی و باور در شما می‌سازند. انتظار داریم وقتی صحبت‌های ما را می‌شنوید و سپس به زندگی خود می‌پردازید به این آگاهی برسید که چگونه مسائل در زندگیتان اتفاق می‌افتد و بتوانید کنترل کاملی بر تمام جنبه‌های زندگی خود مخصوصاً چیزهایی که برای بدن خود می‌خواهید، داشته باشید. اگر وضعیت بدنی شما درست همان چیزی است که انتظارش را دارید همینطور بر این بدن متمرکز باشید و شکرگزار چیزهایی باشید که شما را خشنود می‌کند. با این کار شرایط خوب خود را حفظ می‌کنید. اما اگر می‌خواهید تغییراتی در بدن خود داشته باشید، چه در ظاهر خود چه در سلامتی و چه در استقامت بدنی خود، گفتن داستانی متفاوت، نه فقط راجع به بدنتان بلکه در مورد تمام چیزهایی که شما را دچار مشکل کرده است، برایتان بسیار سودمند خواهد بود. وقتی داشتن توجه مثبت را شروع می‌کنید نسبت به خیلی از موضوعات احساس خوبی خواهید داشت و احساس می‌کنید که شور و اشتیاق در شما

بسیار زیاد شده است و قدرت جاری در کائنات (خداوند) را احساس می‌کنید. قدرتی در شما جاری می‌شود که عالمیان را آفریده است.

تنها کسی که خالق زندگی و تجربیات شما می‌باشد خودتان هستید نه هیچ کس دیگر. وقتی تا حدی روی خواسته خود تمرکز می‌کنید که احساس اشتیاق در شما ایجاد می‌شود، قدرت بیشتری را تحت کنترل خود دارید و می‌توانید به نتایج بسیار بهتری دست پیدا بکنید. دیگر فکری که دارید اگرچه مهم هستند و قابلیت آفرینش چیزهای دیگری را دارند اما، تنها می‌توانند به حفظ آنچه که آفریده‌اید کمک کنند. بیشتر مردم با افکار مداوم که قدرت چندانمی‌ندارند و از احساسات قوی سرچشمه نگرفته‌اند به راحتی به داشتن چیزهایی که نمی‌خواهند ادامه می‌دهند و آن ناخواسته‌ها را حفظ می‌کنند. به بیان دیگر آنها همچنان در حال گفتن داستانهایی از چیزهایی هستند که به نظرشان ناعادلانه است و با آن مخالفند و آنها را نمی‌خواهند و با انجام این کار همچنان با ناخواسته‌های خود رو به رو هستند. وقتی هدف شما این باشد که در تمام موضوع‌های مورد نظرتان داستان‌هایی بگویید که احساس بهتری به شما بدهد، این کار تأثیر بسیار بزرگی بر جسم فیزیکی شما خواهد داشت. از آنجا که تنها کلمات به شما آموزش نمی‌دهند پیشنهاد می‌کنیم که برای مدتی این کار را انجام دهید و نتایج آن را ببینید.

قانون جذب افکار من را گسترش می‌دهد

قانون جذب می‌گوید هر چیزی شبیه خودش را جذب می‌کند. به بیانی دیگر هر فکری که دارید شبیه به خودش را جذب می‌کند. به همین خاطر است که وقتی به چیزی ناخوشایند فکر می‌کنید افکار ناخوشایند دیگری در همان موضوع به ذهنتان می‌رسد و در مدت بسیار کوتاهی می‌بینید که نه تنها وضعیت فعلی‌ای را که نمی‌خواهیدش تجربه می‌کنید، بلکه به

گذشته بر می‌گردید تا اطلاعاتی را که با این ارتعاشات هماهنگ هستند، پیدا کنید و این کار باعث می‌شود تا جوهره آن چیزی را که بر روی آن متمرکز شده‌اید جذب و آن را تجربه کنید. بنابراین قانون جذب افکار منفی را بیشتر و گسترده‌تر می‌کند و در نتیجه احساسات منفی شما نیز بیشتر می‌شود. وقتی متوجه شوید چه چیزی را نمی‌خواهید، خواسته شما شفاف‌تر می‌شود و این مسئله طبیعی است. هیچ اشکالی ندارد اگر قبل از پیدا کردن راه حل متوجه مشکل خود بشوید. اما بیشتر مردم در گذر زمان، به سمت مشکل خود گرایش دارند تا راه حل آن و در بررسی‌ها و توضیحاتی که از مشکل خود می‌دهند بیشتر در آن فرو می‌روند.

دوباره می‌گوییم، گفتن داستانی متفاوت بسیار ارزشمند است. داستانی بگویید که بیشتر از راه حل در آن صحبت شده باشد نه از مشکل. توجه به نکات مثبت و خواستن سلامتی، زمانی که مریض بشوید بسیار سخت‌تر از زمانی است که حال خوب دارید. اما در هر موقعیتی که باشید بعد از مدتی، با گفتن داستان جدید نتایج متفاوتی را خواهید گرفت. هر چیزی شبیه خودش را جذب می‌کند، پس داستانی را بگویید که دوست دارید تجربه‌اش کنید و خواهید دید که در نهایت به آن می‌رسید.

بسیاری از مردم نگران هستند که چون مریض بوده‌اند دیگر خوب نخواهد شد. زیرا به بیماری خود توجه می‌کنند و در نتیجه توجه آنها به بیماری، بیماری بیشتری را جذب می‌کند. اگر تنها بر چیزی که در همین لحظه وجود دارد تمرکز کنند تأیید می‌کنیم که چنین حرفی درست است. اما از آنجا که می‌توان از خواسته‌های خود صحبت کرد تا از چیزهایی که هم اکنون وجود دارد، پس می‌توان گفت که تغییر نیز ممکن است. هرچند نمی‌توانید بر مشکل فعلی خود تمرکز کنید و به دنبال تغییر باشید. برای رسیدن به نتیجه‌های متفاوت باید روی نتایج مثبتی که به دنبالش هستید تمرکز کنید. قانون جذب به افکار شما پاسخ می‌دهد و نه به وضعیت کنونی‌تان. وقتی افکارتان را تغییر می‌دهید واقعیت زندگی‌تان نیز با آن تغییر همراه می‌شود. اگر همه چیز به خوبی پیش می‌رود و از شرایط خود راضی هستید با تمرکز بر وضعیت فعلی‌تان می‌توانید به حال خوبی که دارید ادامه دهید. اما اگر چیزهایی وجود دارد

که خوشایندتان نیست باید راهی پیدا کنید تا توجه خود را از آنها بردارید. شما این توانایی را دارید که افکار پیرامون خود، بدنتان و مسائل مهمتان را از آنچه که هم اکنون هست به مسیر دیگری هدایت کنید. شما این توانایی را دارید که خواسته‌هایتان را تصور کنید و یا چیزهایی را که قبلاً اتفاق افتاده‌اند به خاطر بیاورید. وقتی نیت عمدی شما این باشد که چیزهایی پیدا کنید که احساس خوبی به شما بدهند و به آنها فکر و از آنها صحبت کنید به سرعت می‌توانید الگوی فکری و سپس ارتعاشات خود و در نتیجه تجربه‌های زندگی خود را تغییر دهید.

۱۵ دقیقه توجه عمدی و آگاهانه به سلامتی‌ام

زمانی که انگشت پای شما درد می‌کند تجسم پای سالم آسان نیست. اما بسیار خوب است اگر بتوانید حواس خود را از درد پرت کنید. وقتی ناراحتی‌های حادی در بدن خود دارید چنین شرایطی زمان مناسبی برای تجسم سلامتی نخواهد بود. بهترین زمان‌ها وقتی است که احساس خیلی خوبی در خود دارید. و یا به بیان دیگر اگر معمولاً در ابتدای روز احساس بهتری دارید بهترین زمان برای تجسم سلامتی همان موقع است. اگر بعد از حمامی گرم و طولانی احساس خوبی دارید این زمان را برای تجسم سلامتی خود انتخاب کنید. ۱۵ دقیقه وقت بگذارید و چشمان خود را ببندید و تا آنجا که ممکن است توجهتان را از آنچه که هست دور کنید. سعی کنید در مکان ساکتی باشید و کسی حواس شما را پرت نکند. خود را در بهترین حالت فیزیکی تصور کنید. تصور کنید که دارید با انرژی و تند راه می‌روید، نفس‌های عمیق می‌کشید و از هوایی که تنفس می‌کنید لذت می‌برید. تصور کنید از شیب ملایمی با انرژی زیاد در حال بالا رفتن هستید و به خاطر مقاومتی که بدنتان دارد لبخند رضایتی روی صورتتان نقش بسته است. خودتان را ببینید که در حال انجام حرکات کششی هستید و از انعطاف بدنتان لذت می‌برید. زمان بگذارید و داستانهایی بگویید که در آن از بدن خود لذت

می‌برید و قدردان قدرت، مقاومت، انعطاف و زیبایی بدن خود هستید. وقتی این تجسمات را تنها به خاطر این که به شما احساس شادی می‌دهند انجام دهید نه صرفاً به خاطر اینکه مشکلی را در بدنتان درست کنید، افکار شما خالص‌تر و قدرتمندتر می‌گردد. وقتی می‌خواهید با تصورات خود مشکلی را درست کنید قدرت افکار شما به علت تمرکز بر نبود سلامتی کم می‌شود.

گاهی برخی از مردم می‌گویند آرزوهایی دیرینه‌ای داشته‌اند اما به آنها نرسیده‌اند و دلیل می‌آورند که قانون جذب برای آنها درست عمل نمی‌کند. اما این موضوع به این خاطر است که درخواست آنها برای بهتر شدن شرایط از جنبه توجه بسیار زیاد به نبود خواسته‌های آنها آمده است. زمان می‌برد تا بتوانید افکار غالب خود را در جهت خواسته‌های خود هدایت کنید. اما در طول زمان انجام این کار برایتان بسیار طبیعی و عادی خواهد شد. در طول زمان به راحتی می‌توانید داستان جدیدی را از زندگی خود تعریف کنید. اگر وقت بگذارید و بدن خود را به شکل کاملاً مثبت تصور کنید این افکار، افکار غالب ذهن شما خواهد شد. و شرایط بدن فیزیکی‌تان همراستا با این افکار می‌شود. اما اگر تنها بر شرایط کنونی خود تمرکز کنید هیچ چیزی تغییر نخواهد کرد. وقتی که خود را تصور و تجسم می‌کنید و داستان جدید خود را در قالب جملات بیان می‌کنید در طول زمان داستان خود را باور خواهید کرد. وقتی این اتفاق بیفتد نتایج به سرعت خودشان را به شما نشان می‌دهند. باور تنها فکری است که همواره به آن فکر کرده‌اید و وقتی که این باورها با خواسته‌هایتان یکی شوند خواسته‌هایتان به واقعیت‌های زندگی‌تان تبدیل می‌شوند و آنها را در زندگی خود می‌بینید.

هیچ چیزی مانع رسیدن شما به خواسته‌هایتان نمی‌شود مگر الگوهای فکری که دارید. هیچ بدن فیزیکی نیست، صرف نظر از اینکه چه مشکلی دارد و در چه شرایطی قرار گرفته است، که نتواند به وضعیت بهتر برسد. هیچ چیزی در دنیای شما مانند بدن فیزیکی که دارید به افکار شما پاسخ نمی‌دهد.

من اسیر باورهای دیگران نیستم

با کمی تلاش برای داشتن تمرکز در مسیر درست، می‌توانید به نتایج قابل توجهی دست پیدا کنید. به تدریج به یاد خواهید داشت که می‌توانید هر چیزی که می‌خواهید بشوید و یا داشته باشید و یا انجام دهید و به هماهنگی ارتعاشی با آن خواسته دست پیدا کنید. شما موجودی غیرفیزیکی بودید که با هدف مشخص به این بدن فیزیکی و جهان فیزیکی آمده‌اید. قبل از آمدنتان آن به اینجا جزئیات زندگی خود را مشخص نکردید اما مشخصاً می‌دانستید که می‌خواهید بدنی سرزنده و پر انرژی داشته باشید و اشتیاق فراوانی برای آمدن به اینجا داشتید. وقتی پا به این دنیا گذاشتید و نوزاد کوچکی بودید به دنیای درون خود خیلی بیشتر از دنیای فیزیکی نزدیک بودید. احساس حال خوب و نیرویی که در خود داشتید بسیار پررنگ‌تر بود. اما با گذر زمان و تمرکز در جهان فیزیکی، کم‌کم اطرافیانتان ارتباط مستحکم خود را با حال خوب گم کرده‌اند و این احساس نیز در شما کمتر و کمتر گشت. با آمدن به این دنیای فیزیکی نیز حفظ ارتباط با خود واقعی و با حال خوبتان امکان پذیر است. با این حال بسیاری از مردم این کار را انجام نمی‌دهند. مهم‌ترین دلیل گم کردن این ارتباط این است که دیگران از شما توقع دارند تا آنها را راضی نگه دارید. هرچند والدین و یا معلم‌هایتان حسن نیت دارند اما بیشتر از شما می‌خواهند که طبق میل آنها عمل کنید بنابراین برای حضور در جامعه و در فرایند اجتماعی شدن تقریباً بیشتر مردم راه خود را گم می‌کنند چراکه به ناچار از سیستم هدایتگر خود فاصله می‌گیرند. در اکثر جوامع به شما می‌گویند که عملتان در اولویت اول قرار دارد و به ندرت شما را تشویق می‌کنند تا به هماهنگی ارتعاشی و یا ارتباط با دنیای درون خود توجه کنید. به همین خاطر بیشتر مردم تحت تأثیر تأیید و یا عدم تأیید دیگران قرار می‌گیرند و به اشتباه توجه خود را به عملی معطوف می‌کنند که نزد ناظران زندگی‌شان بسیار با ارزش است. نتیجه این کار چیزی نیست جز از دست دادن هماهنگی و احساس کمبود خواسته‌ها در زندگی. شما بسیار مشتاق بودید تا به این جهان فیزیکی که

سرشار از تفاوت و تنوع است بیایید چون ارزش این تضادها را برای شکل دادن تجربه‌های زندگی‌تان درک کرده بودید و می‌دانستید با تجربیات خود تشخیص می‌دهید که از میان تمام این تنوع‌هایی که پیش روی شما خواهند بود کدام را ترجیح خواهید داد. وقتی متوجه می‌شوید که چه چیزی را نمی‌خواهید خواسته‌ی شما شفافتر واضح‌تر می‌گردد. بسیاری از مردم قدم اول یعنی تشخیص ناخواسته‌هایشان را بر می‌دارند اما به جای اینکه به خواسته خود توجه کنند و به هماهنگی ارتعاشی با خواسته خود برسند، پیوسته از چیزی که نمی‌خواهند صحبت می‌کنند و با این کار به مرور زمان قدرتی که با آن به دنیا آمده بودند محو می‌شود.

زمان کافی برای انجامش وجود دارد

وقتی از قدرت افکار خود آگاه نیستید و زمان کافی را برای هماهنگی شدن با آن نمی‌گذارید مجبور می‌شوید تا از طریق عمل به خواسته‌های خود برسید که البته قدرت چندانی هم ندارد. اگر سخت تلاش کرده‌اید تا با عمل خود به خواسته‌هایتان برسید اما موفق نشده‌اید معمولاً احساس شکست و یا ناتوانی می‌کنید و فکر می‌کنید که دیگر نمی‌توانید به آن خواسته دست پیدا کنید. برخی از مردم احساس می‌کنند که دیگر زمان کافی برای رسیدن به خواسته‌هایشان وجود ندارد اما می‌خواهیم بدانید که اگر وقت بگذارید و افکار خود را بر خواسته خود متمرکز کنید و آگاهانه و عمدی با انرژی‌ای که عالمیان را آفریده است هماهنگ شوید این قدرت به سرعت به شما کمک خواهد کرد تا به چیزهایی که به نظر دست نیافتنی هستند برسید. با رسیدن به این هماهنگی هیچ چیزی وجود ندارد که نتوانید داشته باشید، بشوید و یا انجامش دهید و نشانه‌های آن را در زندگی خود خواهید دید. هماهنگی با انرژی خالق باعث می‌شود قبل از اینکه خواسته‌های شما محقق شوند، به احساسات خوبی دست پیدا کنید. وقتی این موضوع را متوجه شوید قادر خواهید بود تا زمان ظهور و تجلی

خواسته‌هایتان، خود را در همین وضعیت نگه دارید. قانون جذب می‌گوید: "هر چیزی شبیه به خودش را جذب خواهد کرد". هر وضعیت و یا هر احساسی داشته باشید جوهره و اساس را جذب خواهید کرد. آرزو و یا خواسته وقتی به شما احساس خوب می‌دهد که باور داشته باشید به آن خواهید رسید. اما خواسته‌ای که همراه با شک و تردید باشد احساس خوبی به شما نمی‌دهد. می‌خواهیم متوجه شوید که اگر می‌دانید چه می‌خواهید و باور به رسیدن به آن را نیز در خود دارید، شما در هماهنگی کامل هستید. برعکس اگر خواسته خود را میدانید اما شک دارید که به آن می‌رسید یا نه این یعنی ناهماهنگی با خواسته خود.

داشتن خواسته و انتظار برای رسیدن به آن یعنی هماهنگی.

انتظار برای چیزی که نمی‌خواهید یعنی ناهماهنگی.

و شما می‌توانید هماهنگی و یا ناهماهنگی را تشخیص دهید.

چرا بدنی با سلامت کامل می‌خواهم؟

شاید به نظرتان عجیب باشد اما ما نمی‌توانیم بدون اشاره به ریشه‌های غیر فیزیکی شما و ارتباط همیشگی و بی‌پایانتان با آن ریشه‌ها، به بدن فیزیکی شما بپردازیم. چون بدن فیزیکی شما امتداد یافته همان وجود درونی‌تان است. به بیانی ساده‌تر برای اینکه بتوانید در بهترین وضعیت سلامتی و تندرستی قرار بگیرید باید با وجود درونی خود به هماهنگی ارتعاشی دست پیدا کنید و برای این کار باید مراقب عواطف و احساسات خود باشید.

وضعیت سلامتی شما با میزان هماهنگی ارتعاشی که با وجود درونی و یا منبع (خدا) دارید ارتباط مستقیم دارد. و این یعنی افکاری که پیرامون هر موضوعی دارید می‌تواند به شکلی مثبت و یا منفی، این ارتباط را تحت تأثیر قرار دهد. اگر مراقب احساسات خود نباشید و افکار خود را به سمت موضوعاتی که احساس خوبی به شما می‌دهند هدایت نکنید، داشتن

سلامتی و حفظ آن برای شما غیر ممکن است. وقتی به خود یادآور شوید که داشتن احساس خوب امری طبیعی است و تلاش کنید تا جنبه مثبت موضوعات را پیدا کنید به ذهن خود یاد می‌دهید که افکاری مثبت همچون افکار وجود درونی‌تان داشته باشد و با آنها هماهنگ شود. این کار نتایج مثبت فوق العاده ای برای بدنتان به همراه خواهد داشت. اگر افکار مثبت شما ادامه پیدا کند، بدن فیزیکی شما نیز از آن سود می‌برد. عواطف شما تنوع بسیار گسترده‌ای دارند، از احساس بسیار بد تا احساس بسیار خوب. در هر موقعیت و یا زمانی که باشید و بر هر چیزی که تمرکز کرده‌اید دو انتخاب بیشتر ندارید- داشتن احساس بهتر و یا داشتن احساس بدتر. پس دقیقاً می‌توانید بگویید که تنها دو نوع احساس برای شما وجود دارد. اگر به شکل عمدی افکاری را که احساس بهتری به شما می‌دهد انتخاب کنید از سیستم هدایتگر احساسی خود به نحو احسن استفاده می‌کنید. با انجام این کار به مرور زمان می‌توانید خود را کاملاً با فرکانس وجود درونی خود تنظیم کنید. وقتی این کار را انجام دهید وضعیت بدنتان نیز بهتر و بهتر می‌شود.

می‌توانم به وجود درونی بی‌پایان خودم اعتماد کنم

وجود درونی شما در واقع بخشی از انرژی منبع است و به واسطه تجربیاتی که در زندگی دارید همواره در حال گسترش و تحول می‌باشد. در تمام تجربیات شما این انرژی همواره بهترین احساس ممکن را برای شما انتخاب می‌کند و این یعنی وجود درونی‌تان دائماً (فرکانس) خود را با عشق، شادی و تمام چیزهای خوب تنظیم می‌کند. به همین خاطر وقتی دوست داشتن خود و یا فردی دیگری را انتخاب می‌کنید احساس خوبی در خود دارید. احساس خوب مهر تاییدی است بر اینکه با انرژی منبع در هماهنگی کامل هستید. وقتی افکاری انتخاب می‌کنید که در هماهنگی با انرژی منبع نیست و به شما احساس ترس، عصبانیت و یا حسادت منتقل می‌کند این یعنی از این هماهنگی فاصله گرفته‌اید. منبع هیچ وقت از شما

جدا نمی‌شود و همواره ارتعاش سلامتی و حال خوب می‌فرستد. زمانی که احساس منفی دارید جلوی رسیدن خود به ارتعاشات منبع و دسترسی به جریان سلامتی را می‌گیرید. وقتی شروع به گفتن داستانی جدید در مورد بدن خود، زندگی و کارتان و آدم‌های زندگیتان می‌کنید، و احساس خوبی در شما ایجاد می‌شود، به جریان سلامتی و حال خوب بی‌پایان که همیشه در شما جاریست دست پیدا می‌کنید. و با تمرکز بر خواسته‌های خود و رسیدن به احساساتی مثبت، قدرتی که عالمیان را آفریده است در دسترس شما قرار می‌گیرد.

نقش افکار در جراحات‌های شدید و دردناک چیست؟

آسیبی که به شما وارد شده است چه به شکل ناگهانی در تصادف باشد و چه از بیماری مثل سرطان، هر دوی این شرایط با افکار خودتان ایجاد شده‌اند و با افکار خود نیز می‌توانید این آسیب‌ها را درست کنید و خود را شفا دهید. وقتی مداوم به احساس راحتی و آرامش فکر می‌کنید این افکار سلامتی بیشتر را به سمت شما جذب می‌کند و اگر فکر غالب شما افکاری باشند که احساس استرس، خشم، تنفر و ترس را در شما ایجاد کنند، بیماری را به سمت خود جذب می‌کنید. در هر صورت نتیجه‌ی چنین افکاری را دیر یا زود خواهید دید اما اینکه نتیجه افکارتان به صورت ناگهانی بروز کند، مثل افتادن و شکسته شدن استخوان‌هایتان، و یا ابتلا به بیماری سرطان خود را آرام آرام نمایان کند، این مسئله نشان می‌دهد شرایطی که در آن هستید با تعادل فکری شما در ارتباط و منطبق با آن است. وقتی متوجه می‌شوید که سلامتی شما رو به کاهش است سخت است که سریعاً به افکار خوبی که هماهنگ با وجود درونی‌تان باشد دست پیدا کنید. اگر قبل از تصادف و یا بیماری افکار هماهنگ با سلامتی و حال خوب را انتخاب نکنید، وقتی با ناراحتی و درد مواجه و یا از تشخیص بیماری خود وحشت زده می‌شوید، مشکل است بتوانید سریعاً آن هماهنگی را پیدا کنید. وقتی وضعیت سلامتی شما در حد متوسط است رسیدن به سلامتی کامل بسیار آسان‌تر است تا اینکه با سلامتی

جسمانی بد بخواهید به آن برسید. با این حال با دور کردن حواس خود از چیزهایی که نمی‌خواهید و توجه به جنبه‌هایی که احساس خوب به شما می‌دهند می‌توانید از جایی که در آن قرار دارید به جایی که می‌خواهید، بروید. چیزی که اهمیت دارد کانون توجه شما است. بعضی وقت‌ها جراحتهای شدید و یا تشخیص‌های ترسناک بیماری در فرد باعث می‌شود که او به شکل عمدی توجه خود را به چیزهایی معطوف کند که احساس خوبی به او می‌دهند. افرادی که با چنین تشخیص‌های رو به رو می‌شوند و دکترها به آنها می‌گویند که دیگر هیچ کار دیگری نمی‌تواند برایشان انجام دهند، این‌ها بهترین کسانی هستند که می‌توانند آفرینش‌های عمدی داشته باشند چون جز تمرکز مثبت راه دیگری ندارند. جالب است که بسیاری از مردم راه‌های دیگر را امتحان می‌کنند و وقتی می‌بینند که نتیجه برایشان نداشته آن وقت به سراغ راه حل اصلی می‌روند. درک می‌کنیم که شما در جهان عملگرا قرار دارید و انتخاب اول شما انجام عمل است و به آن خو گرفته‌اید. ما شما را از انجام عمل دور نمی‌کنیم بلکه تشویقتان می‌کنیم تا ابتدا افکاری را که احساس بهتری به شما می‌دهند پیدا کنید و بعد دست به عملی بزنید که به شما الهام می‌شود.

آیا بیماری مادرزادی را می‌توان با ارتعاش فکر درمان کرد؟

شما می‌توانید از جایی که هم اکنون در آن هستید به جایی که دوست دارید برسید. وقتی این موضوع را متوجه شوید که وضعیت فعلی شما سکوی پرتابی است به جایی که می‌خواهید بروید، از جنبه‌های ناخواسته زندگی خود دست می‌کشید و به سرعت به سمت چیزهایی که شما را راضی می‌کند حرکت خواهید کرد. وقتی از دل تجربیات زندگی به خواسته‌های خود می‌رسید منابع مورد نیاز برای به سرانجام رسیدن آنها نیز در اختیارتان قرار می‌گیرد. تنها باید روی جایی که دوست دارید در آن باشید تمرکز کنید و توجه خود را از الان

کجا قرار دارم و یا نمی‌توانم به سمت خواسته‌ام حرکت کنم، بردارید. با این حال آفرینش‌های شما محصول باورهای شما هستند و خارج از باورهای خود نمی‌توانید چیزی خلق کنید.

بیماری‌های زیادی می‌آیند و می‌روند اما چرا این چنین است؟

جری: وقتی بچه بودم دو بیماری مهم و سخت داشتم سل و فلج اطفال. اما امروزه دیگر از این بیماری‌ها خبری نمی‌شنویم. با این حال بیماری‌های جدید دیگری به وجود آمده‌اند مثل ایدز، بیماری‌های پوستی، سرطان و یا بیماری‌های قلبی. چرا همیشه انگار مریضی‌های بیشتری پیدا می‌شود؟ چرا وقتی راه درمان بیماری‌ها کشف می‌شود باز هم بیماری‌های دیگری به وجود می‌آید که نیاز به درمان دارند چرا نمی‌توانیم از شر همه بیماری‌ها خلاص شویم؟

آبراهام: چون توجه شما بر کمبود است. احساس ضعف و شکنندگی باعث می‌شود تا ضعف و شکنندگی بیشتری را جذب کنید. غلبه بر بیماری تنها به واسطه توجه به آن ممکن می‌شود. توجه به این نکته بسیار مهم است: جستجو برای درمان بیماری‌ها، حتی اگر آنها را پیدا کنید، مقطعی است و در دراز مدت کار بی‌فایده‌ای است چون بیماری‌های جدید دیگری همواره به وجود می‌آیند. وقتی درک کنید که ارتعاشات شما موجب بروز بیماری‌ها می‌شود تا اینکه بیشتر به دنبال درمان بیماری‌ها باشید، آن وقت است که می‌توانید به انبوه بیماری‌ها پایان دهید. زمانی که بتوانید به شکل عمدی به احساس راحتی و آسایش برسید و با این احساس به هماهنگی ارتعاشی دست پیدا کنید، زندگی عاری از بیماری‌ها ممکن می‌شود. اکثر مردم قدردان سلامتی که هم اکنون دارند نیستند و هنگامی که دچار بیماری می‌شوند توجه خود را به بازیابی سلامتی‌شان معطوف می‌کنند. افکار خوب و مثبت موجب داشتن و حفظ سلامتی فیزیکی می‌شود.

شما در زمانه پر مشغله‌ای زندگی می‌کنید و چیزهای زیادی وجود دارد که نگران‌شان باشید. چنین وضعیتی شما را از هماهنگی دور می‌کند و نتیجه‌اش بیماری خواهد بود، بعد از ابتلا به بیماری نیز بر آن متمرکز می‌شوید و همین تمرکز باعث جذب بیشتر بیماری می‌گردد. اما این چرخه معیوب را می‌توانید در هر زمان از بین ببرید. برای رسیدن به سلامت کامل جسمی خود هیچ احتیاجی نیست منتظر شوید تا جامعه به این درک برسد. سلامتی حالت طبیعی بدن شما است.

من شاهد بودم که بدنم به شکل طبیعی خودش را سفا می‌دهد

بدن شما از سلول‌های هوشمندی تشکیل شده است که خود را به هماهنگی می‌رسانند و هر چه احساس شما بهتر باشد کمتر در فرآیند به تعادل رسیدن سلول‌ها دخالت می‌کنید. وقتی بر چیزی تمرکز می‌کنید که شما را آزار می‌دهد فرآیند طبیعی به تعادل رسیدن سلول‌ها به هم می‌خورد و وقتی بیماری تشخیص داده شد و شما نیز تمام توجه خود را بر آن متمرکز می‌کنید این فرآیند بیشتر دچار اشکال می‌شود. از آنجا که سلول‌ها می‌دانند برای رسیدن به تعادل چه کاری باید انجام دهند، اگر بتوانید بر افکاری تمرکز کنید که احساس بهتری به شما بدهند، جلوی مداخله خود در کار سلول‌ها را می‌گیرید و روند بهبودی شروع می‌شود.

عامل هر بیماری‌ای ناهماهنگی‌های ارتعاشی و یا مقاومت‌های شما می‌باشد. چون اکثر مردم از افکار ناهماهنگی‌شان پیش از بیماری باخبر نیستند، زیاد تلاش نمی‌کنند تا افکار مثبت و بهتری داشته باشند و وقتی دچار بیماری شدند پیدا کردن افکار مثبت و خالص بسیار سخت می‌گردد. می‌خواهیم متوجه شوید که فقط و فقط افکارتان اند که در شما مقاومت ایجاد می‌کنند و جلوی سلامتی را می‌گیرند و اگر افکار خود را در جهت مثبت هدایت کنید به سرعت بهبودی حاصل می‌گردد. نوع بیماری و شدت پیشرفت آن مهم نیست.

مسئله اینجاست که آیا می‌توانید افکار خود را بدون توجه به شرایطی که در آن هستید در جهت مثبت هدایت کنید؟ معمولاً وقتی به این قسمت از موضوع می‌رسیم شخصی سؤال می‌کند: "پس نوزاد مریض تازه متولد شده چه می‌شود؟" فکر نکنید چون نوزادی هنوز نمی‌تواند صحبت کند پس فکر هم نمی‌کند و ارتعاشی هم نمی‌فرستد. عوامل بسیار زیادی وجود دارد که بر سلامتی و یا بیماری نوزاد تازه متولد شده و یا حتی جنین تأثیر می‌گذارند.

با توجه ام به سلامتی، سلامتی را حفظ می‌کنم

همانطور که جراحی و یا بیماری نشانه‌ی عدم هماهنگی شما است، سلامتی و بهبودی نیز نشانه هماهنگ بودنتان می‌باشد. تمایل شما به داشتن سلامتی بسیار بیشتر از بیماری است و به همین خاطر است که حتی با افکار منفی اکثراً خوب و سالم می‌مانید.

وقتی جراحی و یا زخمی دارید می‌دانید که زخم یا جراحتهای خوب می‌شود و این فکر در فرآیند شفا و بهبودی شما بسیار مؤثر است اما وقتی بیماری‌تان جوری است که نمی‌توانید عامل آن را ببینید و تشخیص آن منوط می‌شود به آزمایشات دکتر و تست‌های پزشکی، در این موقعیت شما احساس ضعف و ترس خواهید داشت که نه تنها این مسئله فرآیند شفای شما را کند می‌کند بلکه دلیل بسیار قوی‌ای برای به وجود آمدن بیماری‌های دیگر می‌باشد. بیشتر مردم از بخش‌هایی از بدنشان که نمی‌توانند ببینند می‌ترسند و نسبت به آنها احساس ضعف و آسیب‌پذیری دارند و این احساس آسیب‌پذیری عامل بسیار مهمی برای گسترش و پیشرفت بیماری‌ها می‌باشد. اکثر افراد هنگام بیماری نزد دکتر می‌روند و به دنبال این هستند که چه مشکلی دارند و وقتی به دنبال پیدا کردن مشکل باشید آن را پیدا خواهید کرد و قانون جذب نیز بر آن تأکید می‌کند. وقتی جستجو برای یافتن مشکل در بدن ادامه پیدا می‌کند در طول زمان نشانه‌هایی از مشکل نیز پدید می‌آیند نه به خاطر اینکه در

تمام این مدت آن مشکل در بدن شما پنهان بوده و توانسته‌اید بعد از جستجوهای فراوان آن را پیدا کنید، بلکه افکاری که مدام تکرار کرده‌اید چیزهای همتراز و شبیه به خود را جذب کرده‌اند.

وقتی احساس می‌کنید که باید نزد دکتر بروید

بسیاری از افراد نسبت به نگرش ما اعتراض دارند و می‌گویند این کار غیر مسئولانه است چون از آن‌ها نمی‌خواهیم که چک آپ‌های منظم را انجام دهند و بیماری و یا احتمال وجود آن را در بدن بیابند. اگر از قدرت افکار شما آگاه نبودیم به شما می‌گفتیم: اگر رفتن نزد دکتر به شما احساس امنیت می‌دهد پس همین کار را انجام دهید. بعضی وقت‌ها که به دنبال مشکل در بدن خود می‌گردید و آن را پیدا نمی‌کنید احساس بهتری خواهید داشت. اما در بیشتر مواقع اینگونه نیست، وقتی برای مدتی به دنبال مشکل در بدن خود می‌گردید، آن نیز به وجود می‌آید و پیدایش می‌کنید. مسئله به همین سادگی‌ای است که می‌گوییم. نمی‌گوییم که دارو خوب نیست و یا رفتن پیش پزشک ارزشی ندارد. دارو، پزشکان و تمام حرفه‌هایی که برای شفا و درمان بیماری‌ها وجود دارند به خودی خود نه خوب هستند و نه بد. ارتعاشات افکار شما هستند که به آنها ارزش می‌دهند. توصیه ما به شما این است که به تعادل احساسی خود توجه کنید و به شکل عمدی افکاری را پیدا کنید که احساس خوبی به شما می‌دهند و آنقدر آن‌ها را تمرین کنید که به عادت شما تبدیل شود. با انجام این کار ابتدا هماهنگی ارتعاشی پیدا خواهید کرد و سپس می‌توانید هر عملی را که احساس می‌کنید لازم است، انجام دهید. به عبارت دیگر رفتن نزد پزشک و یا هر عمل دیگر وقتی با شادی، عشق و احساسات خوب همراه شود، ارزشمند است. برعکس عملی که از روی ترس، ضعف و شکنندگی و یا هر احساس بدی انجام شود ارزشی ندارد.

سلامتی بدن فیزیکی‌تان مثل هر چیز دیگر به شدت تحت تأثیر باورهای شما است. زمانی که کوچکتر هستید باور سلامتی در شما بسیار قوی‌تر است. اما اکثراً از این باور بسیار قوی در خود دور می‌شوید و علت آن نیز چیزهایی است که در دیگران می‌بینید. در حالی که این مشاهدات شما درست نیست. افراد زمانی که سنشان بالاتر می‌رود بیشتر مریض می‌شوند و احساس سرزندگی در آنها کم می‌گردد. اما علت آن این نیست که بدن شما طوری برنامه ریزی شده که با بالا رفتن سن درهم شکسته شود، بلکه هرچه بیشتر زندگی کنید چیزهای بیشتری پیدا می‌کنید تا نگران آن باشید و این مسئله مقاومتی در شما ایجاد می‌کند که جلوی جریان طبیعی سلامتی را می‌گیرد. بیماری به خاطر مقاومت شما ایجاد می‌شود و به سن و سال ربطی ندارد.

شادی و سرور در دهان شیر

جری: شنیده‌ام که در آفریقا دکتر بسیار مشهوری به دام شیر افتاد و شیر او را به دندان گرفته بود. او می‌گفت که در آن وضعیت احساس شادی و سرور بسیار زیادی داشت و هیچ دردی احساس نمی‌کرد. در این وضعیت معمولاً طعمه تسلیم می‌شود. اما سؤال من این است که او چگونه احساس درد نداشت؟ شادی و سروری که از آن یاد می‌کرد آیا مربوط به وضعیت ذهنی او بود یا وضعیت فیزیکی‌اش؟ و سؤال دیگر من این است که آیا این حالت تنها در موقعیت‌های سخت ایجاد می‌شود و یا می‌توان از آن در هر موقعیت دیگری نیز استفاده کرد؟

آبراهام: نمی‌توانید احساسی را که از وجود درونی شما نشئت می‌گیرد به دو بخش جسمی و ذهنی تقسیم بندی و جدا کنید. به بیان دیگر شما موجود فیزیکی هستید، بله. شما موجود ذهنی متفکر نیز هستید، بله درست است. اما نیروی زندگی و یا انرژی که از درون شما می‌آید

از بخش بزرگتر شما فرستاده می‌شود. در موقعیت‌هایی که احساس می‌کنید بهبودی حاصل نمی‌شود و یا در این مثال در دهان شیر هستید و معمولاً شیر است که برنده این بازی است، وجود درونی شما مداخله می‌کند و انرژی را به سمت شما می‌فرستد و شما نیز آن را در قالب حالت سرور و شادی دریافت می‌کنید. احتیاجی نیست تا منتظر باشید در چنین موقعیت‌هایی سختی قرار بگیرید تا بتوانید به جریان سلامتی که انرژی منبع به سمت شما می‌فرستد دست پیدا کنید، در حالی که بیشتر مردم تا زمانی که انتخاب دیگری نداشته باشند چنین کاری نمی‌کنند.

کلمه تسلیم شدن را درست انتخاب کرده‌اید و در حالت تسلیم شدن است که اجازه ورود قدرتمند جریان سلامتی را می‌دهید. اما می‌خواهیم بدانید که چیزی که به تسلیم شدن ختم می‌شود خود درگیری و مقاومت است نه درخواست برای ادامه زندگی. زمانی که موقعیت‌های خاصی را بررسی می‌کنید باید همه این چیزها را در نظر بگیرید. کسی که شور و اشتیاق کمتری برای زندگی دارد ممکن است تجربه متفاوتی را داشته باشد و شیر او را بکشد و ببلعد.

هر چیزی که شما در زندگی تجربه می‌کنید به تعادل فکری شما میان خواسته و انتظاراتی که دارید وابسته است. حالت اجازه دادن چیزی است که نه فقط در میان حمله شیرها بلکه در تمام موقعیت‌های عادی و روزانه خود باید آن را تمرین کنید. در موقعیت‌های سخت اینچنینی نیز قدرت فکر و نیت شما است که نتیجه را تعیین می‌کند.

داشتن افکاری مداومی که احساس خوب به شما می‌دهند و تمرین هماهنگی، مسیری است که به شما اجازه می‌دهد احساس درد نداشته باشید. درد تنها نشانه ایست که بر وجود مقاومت در شما تاکید می‌کند. ابتدا احساس منفی دارید و بعد این احساس منفی بیشتر و بیشتر می‌شود (در این موقعیت راه‌گزینه‌های زیادی دارید) و بعد تبدیل به ادراک و سپس تجربه درد می‌شود. به دوستان فیزیکی خود می‌گوییم که اگر احساسات منفی داشته

باشید و متوجه نشوید که این احساسات نشانه‌هایی برای شما هستند - احساسات منفی نشان می‌دهند که افکاری مقاومت را دارید - و هیچ کاری برای تغییر و درست کردن افکار منفی خود نکنید قانون جذب آنها را بیشتر و قوی‌تر می‌کند. اگر در این شرایط هم برای رسیدن به هماهنگی کاری نکنید و به دنبال افکار بهتر و مثبت نباشید افکار منفی بیشتر و قوی‌تری را جذب خواهید کرد و در نهایت درد، بیماری و چیزهای دیگری را که نشان دهنده مقاومت در شما هستند تجربه می‌کنید.

چگونه کسی که درد دارد بر چیز دیگری تمرکز کند؟

جری: از شما شنیده‌ام برای اینکه خودمان را شفا دهیم، باید توجهمان را از مشکل برداریم و به چیزهایی که می‌خواهیم فکر کنیم اما اگر درد داشته باشیم چگونه آن را احساس نکنیم؟ آبراهام: درست می‌گویید. وقتی که انگشت پای شما درد می‌کند بسیار سخت است که به آن فکر نکنید. اکثر شما تا با آن چیزی که نمی‌خواهید روبرو نشوید متوجه خواسته‌ی خود نخواهید شد. بیشتر شما در طول روز از مسیر خود خارج می‌شوید، بی هدف آن را سپری می‌کنید و افکار واقعی و آگاهانه ندارید. چون از قدرت افکار بی خبرید و تا زمانی که با ناخواسته‌های خود رو به رو نشوید هیچ فکر آگاهانه و واقعی را در سر نمی‌پرورانید.

و وقتی با آن ناخواسته روبرو می‌شوید به آن حمله می‌کنید و تمام توجه خود را به آن می‌دهید و بر اساس قانون جذب، مسئله شما بدتر می‌شود. از شما می‌خواهیم زمانها و موقعیت‌هایی را پیدا کنید که مانند درد انگشت پایتان سخت و دشوار نباشد و سپس توجه خود را بر سلامتی قرار دهید. شما باید چیزهایی که هم اکنون در زندگیتان اتفاق می‌افتد و پاسخ احساسی خود به آن اتفاق را از یکدیگر جدا کنید. به عبارت دیگر می‌شود در بدن خود درد داشته باشید و احساس ترس هم همراهتان باشد و همینطور می‌شود درد را در

بدن خود احساس کنید اما امیدوار باشید. درد نمی‌تواند نوع رویکرد و یا افکار شما را تعیین و دیکته کند. فکر کردن به چیزهای دیگری غیر از درد امکان پذیر است و اگر بتوانید به این نقطه برسید درد شما نیز کم کم کاهش پیدا می‌کند. اما اگر هنگام درد توجه زیادی به آن داشته باشید در نتیجه درد بیشتری را نیز جذب خواهید کرد.

شخصی که همیشه بر جنبه منفی موضوعات تمرکز کرده است و الان درد می‌کشد می‌خواهد که بر درد غلبه کند و تمرکز مثبتی داشته باشد. چنین فرآیندی نمی‌تواند به سرعت اتفاق بیافتد. ببینید، او با عادت‌های فکری منفی خود بیماری را جذب کرده و نمی‌شود که به این سرعت افکار مثبت را جایگزین آنها کند چراکه هم اکنون با مانع درد، بیماری و یا هر دوی آنها مواجه است. رسیدن به سلامتی قبل از بیماری بسیار آسانتر است تا اینکه ابتدا مریض شوید و سپس به دنبال سلامتی باشید. اما در هر دو موقعیت افکار بهتر و مثبت‌تر و افکاری که احساس رهایی بیشتر و بیشتری به شما می‌دهند کلید حل این مسئله هستند. در هر لحظه از زندگی خود بهترین احساسی را که می‌توانید داشته باشید انتخاب کنید. در هر لحظه از زندگی خود زمانهایی که بهترین احساس را دارید انتخاب کنید و به دنبال جنبه‌های مثبت و افکار مثبت و خوب باشید و اگر این کار را ادامه دهید و احساس رهایی بیشتری داشته باشید بدون استثنا و همیشه، جایگاه مثبتی که در آن قرار دارید باعث می‌شود سلامتی به شما باز گردد.

سلامتی حالت طبیعی بدن من است

سلامتی و حال خوب حقیقت و اصل شما است و اگر چیزی غیر از این را دارید تجربه می‌کنید نشان می‌دهد که با ارتعاش‌های خود مقاومت‌هایی را ایجاد کرده‌اید. تمرکز بر کمبود خواسته موجب ایجاد مقاومت می‌شود. و اجازه ورود دادن و جاری شدن از توجه به

خواسته‌ها ایجاد می‌شود. افکاری که هماهنگ با زاویه دید منبع نباشند مقاومت ایجاد می‌کند و اجازه دادن نیز از هماهنگی با انرژی منبع حاصل می‌شود. حال خوب سلامتی کامل و شرایط کامل و عالی بدنی همه اینها حالت طبیعی شما هستند و اگر با چیزی غیر از اینها رو به رو هستید یعنی افکارتان بیشتر پیرامون نبود خواسته‌هایتان است تا چیزهایی که می‌خواهید. مقاومت اول شما را بیمار می‌کند و در آن وضعیت نیز نگهتان می‌دارد. از توجه شما به ناخواسته‌ها موجب می‌شود تا آنها را در زندگی تجربه کنید پس منطقی است که توجه خود را به خواسته‌های خود جلب کنید.

بعضی وقتها فکر می‌کنید افکار شما حول سلامتی می‌چرخد در حالی که به شدت نگران مریض شدن هستید. بهترین راه برای اینکه بتوانید ارتعاش درست را تشخیص دهید این است که به احساس خود در لحظه فکر کردن توجه کنید.

اگر افکاری را که در مورد سلامتی دارید احساس کنید، رسیدن به وضعیت سلامتی بسیار آسان‌تر است تا اینکه تنها با افکار خود بخواهید به آن موقعیت برسید. شما به خود قول می‌دهید که احساس خوب پیدا کنید و افکار خود را نیز هدایت می‌کنید اما حتی بدون اینکه متوجه شوید در می‌یابید که خشمگین هستید و احساس بی‌ارزشی و ضعف می‌کنید. اما وقتی تصمیم می‌گیرید که به احساسات خود توجه کنید افکار بیمار کننده و مقاومت زای شما دیگر اهمیتی ندارند. بیماری حالت طبیعی شما نیست و داشتن احساسات منفی نیز حالت طبیعی شما نمی‌باشد چراکه اصل و حقیقت شما شبیه به وجود درونی‌تان است شما خوب هستید و احساس بسیار بسیار خوبی دارید.

اما کودک چگونه می‌تواند بیماری را با افکار خود جذب کند؟

جری: کودک تازه متولد شده که آگاهی از بیماری ندارد چگونه می‌تواند آن را جذب کند؟

آبراهام: در ابتدا می‌خواهیم به صراحت بگوییم که هیچ‌کسی جز شما واقعیت زندگی خود را خلق نمی‌کند. اما مهم است که درک کنید کسی که به عنوان خود شما از آن یاد می‌کنید و می‌شناسیدش زندگی خود را به عنوان نوزادی کوچک و تازه متولد شده از مادرتان آغاز نکرده است. شما موجودی ابدی با تجربه‌هایی بسیار زیاد هستید. و با پیش زمینه طولانی در آفرینش به این بدن فیزیکی آمدید. مردم اغلب فکر می‌کنند که اگر تمام بچه‌های تازه متولد شده از سلامتی فیزیکی کاملی برخوردار باشند دنیای بهتر و زیباتری خواهند داشت. اما هر کسی که به این بدن فیزیکی وارد می‌شود الزاماً چنین قصدی را ندارد. موجودات زیادی هستند که وقتی با تضادهای ارزشمند و تاثیرگذار روبه‌رو می‌شوند به شکل عمدی می‌خواهند از آنچه که نرمال و طبیعی است متفاوت باشند. به بیانی دیگر چون بچه‌ها هنگام تولد با یکدیگر تفاوت‌هایی دارند نمی‌توانید نتیجه بگیرید که چیزی اشتباه است. ورزشکاری را تصور کنید که بسیار خوب تنیس بازی می‌کنند. تماشاچسانی که او را می‌بینند ممکن است فکر کنند که این بازیکن بیشتر می‌خواهد با کسی که مهارت کمتری دارد و راحت‌تر شکستش می‌دهد بازی کند. اما شاید خود او دقیقاً برعکس این موضوع را بخواهد. شاید او افرادی را ترجیح دهد که در بازی بهترین‌اند و بازی با آنها دقت و تمرکز بیشتری را می‌طلبد. این موضوع هم همین‌گونه است افرادی که در بالاترین سطح از آفرینش فیزیکی خود قرار دارند موقعیتهایی را می‌خواهند تا به شکلی متفاوت به زندگی نگاه کنند در نتیجه حق انتخاب‌هایی برای آنها ایجاد می‌شود و می‌توانند تجربه‌های جدیدی را به دست آورند و این افراد می‌دانند که با تجربه‌های جدید و متفاوت، اطرافیان‌شان هم از این موضوع سود می‌برند. بسیاری از مردم این تصور اشتباه را دارند که چون کودک صحبت نمی‌کند نمی‌تواند واقعیت خودش را بیافریند. اما کسانی که می‌توانند صحبت کنند هم با کلمات خود چیزی را خلق نمی‌کنند بلکه با افکارشان این کار را انجام می‌دهند. نوزادان وقتی متولد می‌شوند فکر دارند و قبل از تولدشان نیز از نظر ارتعاشی آگاه بودند و پس از تولد، فرکانس‌های ارتعاشی آنها به سرعت تحت تأثیر محیطی که در آن می‌آیند، قرار می‌گیرد. ولی احتیاجی نیست که نگران آنها

باشیم چون آنها همانند شما سیستم هدایتگر احساسی در خود دارند که اجازه تشخیص افکار سودمند و افکاری را که جلوی سلامتی را می‌گیرند، به آنها می‌دهد.

چرا عده‌ای با بیماری به دنیا می‌آیند؟

جری: وقتی از تعادل افکار صحبت می‌کنید آیا منظورتان این است که قبل از تولد نیز باید این تعادل را داشته باشیم؟ یعنی به همین خاطر است که عده‌ای با مشکلات جسمی متولد می‌شوند؟

آبراهام: همینطور است. همانطور که تعادل افکار شما در زمان حال تجربه‌های زندگی کنونی شما را می‌سازد تعادل افکارتان قبل از تولد نیز زندگی و تجربه‌های کنونی شما را می‌سازد. اما باید این را بدانید که عده‌ای کاملاً آگاهانه و عمدی ناتوانی‌های جسمی را انتخاب کرده‌اند چون می‌دانستند که این ناتوانی‌ها برایشان منفعت خواهد داشت و در نتیجه به دنبال سود و منفعت آن هستند. آنها می‌خواستند تا با این کار به دیدگاه خود تعادل ببخشند.

قبل از اینکه به این بدن فیزیکی بیاید این موضوع را متوجه شده بودید که در هر جایگاهی که باشید می‌توانید خواسته‌های جدید داشته باشید و هیچ نگران این نبودید که موقعیت فیزیکی‌تان چگونه خواهد بود. چون می‌دانستید که خواسته‌های جدید و متفاوت که از دل شرایط به وجود می‌آیند دست یافتنی هستند. بسیاری از افراد در زندگی خود موفقیت‌های فوق‌العاده‌ای را به دست آوردند در حالی که در شرایطی متولد شده بودند که کاملاً در تضاد با خواسته آنها بوده است. آنها بیشترین بهره را از شرایط خود بردهند چون داشتن نقص جسمی و یا تولد در فقر قبل از اینکه بتوانند به موفقیت دست پیدا کنند، شرایط لازم را برای رسیدن به خواسته‌های قلبی و واقعی را برایشان فراهم می‌کرد. همه کسانی که به این جهان پا گذاشته‌اند از شرایط فیزیکی خود باخبر بودند و چون بخش غیرفیزیکی آنها چنین

تصمیمی را گرفته بود برای همین در چنین شرایطی قرار گرفته‌اند و در آن باقی ماندند. با توجه به موقعیتی که در آن دارید اگر خواسته‌ای جدید در شما ایجاد شد، این توانایی را دارید که با تمرکز بر افکار خود اصل و جوهره خواسته خود را بیافرینید. بسیاری از افراد معمولاً از روی عادتشان چیزی کمتر از سلامتی را جذب می‌کنند. ممکن است خواسته اصلی آنها سلامتی باشد اما افکار آنها حول موضوعاتی غیر از سلامتی قرار دارد. نمی‌شود از جایگاه و زاویه دید خودتان درستی و یا نادرستی زندگی دیگران را بررسی کنید، هیچ وقت نمی‌توانید این کار را انجام دهید اما می‌توانید متوجه شوید که نسبت به خواسته خود در چه جایگاهی قرار دارید و اگر به افکار خود توجه کنید و آنها را با توجه به احساسی که در شما ایجاد می‌کنند، هدایت کنید متوجه خواهید شد که قادر هستید در اکثر مواقع افکار خود را به سمت چیزهایی هدایت کنید که مورد رضایت شما هستند.

بحث پیرامون بیماری‌های لا علاج

هیچ مشکل جسمی، بدون توجه به وخامت وضعیت، وجود ندارد که نتواند به وضعیت کامل سلامتی برسد. اما این موضوع به باور شما بستگی دارد و اینکه آیا اجازه می‌دهید وارده تجربیات زندگی شما بشود یا خیر. اگر باور داشته باشید که بیماری‌هایی هستند که غیر قابل درمان و مهلک‌اند و به آنها دچار شوید، این باور در شما به وجود می‌آید که زنده نخواهید ماند. و همینطور هم می‌شود. اما زنده ماندن شما هیچ ارتباطی به بیماری ندارد، همه چیز به افکار شما وابسته است. اگر به خود بگویید: "شاید این موضوع برای دیگران درست باشد اما برای من اینگونه نیست. چون من خالق زندگی و تجربیات خودم هستم و در این لحظه به جای مرگ، شفا و بهبودی را انتخاب می‌کنم" بهبودی حاصل می‌شود. میدانیم که گفتن این کلمات آسان است اما برای کسی که به قدرت آنها آگاهی ندارد سخت می‌شود، اما تجربیات شما بازتاب‌کننده افکارتان است. تجربیات زندگی نشانه‌های واضح و مشخصی

هستند از نوع افکاری که در سر دارید. اگر افکار خود را عوض کنید تجربه‌های زندگی و یا نشانه‌ها نیز تغییر می‌کند. این قانون است.

برای به دست آوردن سلامتی بروی سرگرمی و سادی تمرکز کنید

جری: نویسنده‌ای را می‌شناختم که بیماری غیر قابل درمانی داشت اما او توانست از این بیماری جان سالم به در ببرد. او این کار را تنها با تماشای برنامه‌های کم‌دی تلویزیون انجام داد. می‌دانم او فقط این برنامه‌ها را نگاه می‌کرد و می‌خندید و بیماری او نیز از بین رفت. پشت پرده این موضوع چیست؟

آبراهام: او شفا پیدا کرد به خاطر اینکه به تعادل ارتعاشی با سلامتی رسیده بود. برای یافتن این هماهنگی ارتعاشی دو عامل بسیار مهم وجود دارد: اول اینکه به خاطر آن بیماری درخواست او برای سلامتی بیشتر و بیشتر شد و دوم اینکه برنامه‌های که او نگاه می‌کرد حواسش را از بیماری پرت می‌کرد. احساس رضایتی که هنگام دیدن و خندیدن به آن برنامه‌ها داشت نشان می‌داد که موانع برای جاری شدن سلامتی در رو برداشته شده‌اند. این دو موضوع عوامل بسیار مهم برای آفرینش هر چیزی که می‌خواهید هستند: خواستن و اجازه دادن.

معمولاً وقتی مردم بر مشکلات و چیزهایی از این قبیل تمرکز می‌کنند، مانع جاری شدن سلامتی در وجودشان می‌شوند و به شدت مریض می‌گردند، سپس تمام توجه خود را به بیماری می‌دهند و آن را بیشتر و بیشتر جذب می‌کند.

گاهی وقت‌ها دکتري می‌تواند با روش درمان خود که به آن اعتقاد دارد باور سلامتی را در شما قویتر کند. به خاطر وجود بیماری خواسته شما برای سلامتی شدیدتر می‌شود و باورتان نیز به واسطه راه درمان پیشنهادی قویتر می‌شود. اما هم در بیماریهای لاعلاج و هم در

بیماریهای قابل درمان دو عاملی که باعث شفا و بهبودی می‌شوند یکی‌اند. درخواست و باور. هر کسی با هر شرایطی اگر انتظار سلامتی را بکشد به آن خواهد رسید. نکته کلیدی این موضوع انتظار برای سلامتی و یا پرت کردن حواس خود از نبود سلامتی است مثل همان کاری که آن مرد انجام داد.

آیای توجهی به بیماری آن را از بین می‌برد؟

جری: در طول زندگی‌ام به یاد ندارم آنقدر مریض شده باشم که از کار خود بیفتم. به عبارت دیگر کارم آنقدر برایم مهم بود که دیگر چیزها به نظرم بی اهمیت می‌آمد. با این حال اگر بعضی وقت‌ها کمتر احساس خوب داشتم مثلاً در شروع سرماخوردگی یا آنفولانزا همین که تمرکز خودم را روی کارهایی که باید انجام می‌دادم می‌گذاشتم علائم بیماری از بین می‌رفت. آیا علتش توجه به خواسته‌ام بوده است؟

آبراهام: چون انجام دادن کارتان خواسته قلبی شما بوده و از آن لذت می‌بردید در نتیجه این دو، عامل قدرتمندی بودند که شما را به سلامتی می‌رساندند و از آن سود می‌بردید. اگر گاهی اوقات چیزهایی وجود دارد که توجه شما را از سلامتی پرت می‌کند تنها کاری که باید انجام دهید این است که به چیزهای معمولی که همیشه بر آنها تمرکز می‌کنید توجه کنید، در نتیجه هماهنگی شما به سرعت باز خواهد گشت. و علائم ناهماهنگی نیز به سرعت از بین می‌روند.

گاهی اوقات می‌خواهید بسیاری از کارها را با عمل خود انجام دهید و این کار موجب خستگی و در هم شکستگی شما می‌شود. این احساسات نشانه‌هایی هستند که به شما می‌گویند باید توقف و از نو شروع کنید. گاهی به جای اینکه زمان بگذارید تا دوباره هماهنگ شوید و از

نو شروع کنید بر عمل خود پافشاری می‌کنید و نتیجه‌ای جز نشانه‌هایی که ذکر کردیم نخواهد داشت.

بیشتر مردم با دیدن علائم بیماری، توجه خود را بر آن علائم می‌گذارند و به سرعت به سمت نارحتی و ناهماهنگی بیشتر سرازیر می‌شوند. نکته اصلی این است که خیلی سریع و زود آن ناهماهنگی را مهار کنید. به عبارت دیگر زمانی که احساسات منفی دارید باید به چیزهای دیگری فکر کنید تا بتوانید تعادل ارتعاشی خود را بهبود ببخشید. اما اگر چنین کاری را انجام ندهید احساسات منفی شما قویتر می‌شوند و در نهایت دچار بیماری و ناراحتی‌های فیزیکی خواهید شد. اما حتی اگر بیماری نیز رخ دهد، مثل مثالی که گفتید، می‌توانید بر خواسته‌های خود تمرکز دوباره داشته باشید، توجه خود را از هر چیزی که شما را از تعادل خارج می‌کند بردارید و به هماهنگی برسید و علائم بیماری نیز از بین خواهند رفت.

هیچ شرایط فیزیکی وجود ندارد که نشود از آن به شفا و بهبودی دست پیدا کرد. اما اگر این ناهماهنگی را در مراحل اولیه مهار کنید رسیدن به شفا بسیار آسان‌تر خواهد بود. گاهی وقت‌ها بیماریها نتیجه تمرکزتان بر چیزهای دیگری است که نمی‌خواهید. و محیط پیرامون شما پر است از ناخواسته‌هایی که توجه به آنها موجب ایجاد بیماری در شما می‌شوند و اگر به این بازی با خود ادامه دهید بیماری‌های بیشتر و بیشتر و بزرگتری را به سمت خود جذب می‌کنید.

تأثیر واکسیناسیون بر بیماری‌ها چیست؟

جری: آبراهام اگر ما با افکار خود بیماری‌ها را جذب می‌کنیم پس چرا به نظر می‌رسد این واکسنها هستند که می‌توانند جلوی شیوع برخی از بیماریها را بگیرند؟

آبراهام: ابتلا به بیماری درخواست شما برای سلامتی را بیشتر می‌کند و واکسنها نیز باورهای شما را قوی‌تر می‌سازند. در نتیجه شما را به تعادل ظریف در آفرینش می‌رسانند. شما

سلامتی را می‌خواهید، اجازه ورود آن را می‌دهید و یا رسیدن به آن را باور می‌کنید و در نتیجه این موضوع اتفاق می‌افتد.

نظر شما راجع به پزشکان، شفادهندگان و پزشکان جادوگر چیست؟

جری: زیاد شنیده‌ایم که افرادی مانند پزشکان، شفادهندگان و دکتران جادوگر برخی از مردم را شفا داده‌اند و برای عده‌ای هم نتوانستند کاری انجام دهند و آنها را از دست داده‌اند. نظر شما راجع به جایگاه این افراد در افکار مردم چیست؟

آبراهام: چیزی که در تمام کارهای این افراد مشترک است تحریک باورهای بیماران می‌باشد. بنابراین بخش اول معادله آفرینش انجام شده است. چون وجود بیماری درخواست برای سلامتی را بیشتر می‌کند و هر چیزی که پیرامون باور و انتظار برای رسیدن به خواسته باشد نتایج مثبتی به همراه دارد.

اگر پزشکان و علم پزشکی دست از جستجو درمان بیماری‌ها بردارند و به دنبال بی‌تعادلی‌ها و یا دلایل ارتعاشی بیماری‌ها بگردند، میزان بهبودی بیماران بسیار بالاتر خواهد رفت. اگر پزشک شما بر این باور نباشد که شما می‌توانید شفا پیدا کنید همراه شدن با او بسیار مخرب و زیان‌آور است. برخی هم با آوردن دلایلی عجیب از شک خود نسبت به بهبود یافتن شما دفاع می‌کنند و می‌گویند این کار امکان‌پذیر نیست و هیچ استثنایی وجود ندارد. مشکلی که این منطق، حتی اگر پزشک و علم پزشکی بر اساس واقعیت و شواهد به این نتیجه برسند، این است که واقعیت‌ها و شواهد هیچ ارتباطی به شما ندارد. تنها دو عامل در بهبودی شما مؤثر است: خواسته شما برای سلامتی و باورتان. تشخیص‌های منفی مانع برای باور مثبت شما است. اگر اشتیاق فراوانی برای بهبودی در شما وجود دارد در حالی که پزشکان هیچ امیدی به آن ندارند، منطقی است که از رویکرد جایگزین استفاده کنید.

رویگردی که نه تنها در آن امید جای دارد بلکه شما را به داشتن امید تشویق می‌کند. شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد مردم می‌توانند از بیماریهای لاعلاج شفا پیدا کنند.

پزشک وسیله‌ای برای رسیدن به سلامتی

طب نوین را محکوم نکنید چون به خاطر افکار، خواسته‌ها و باورهایی که اعضای جامعه شما دارند به وجود آمده است. می‌خواهیم بدانید که شما قدرت انجام و رسیدن به تمام خواسته‌ها و آرزوهای خود را دارید. اما نمی‌توانید بیرون از وجود خودتان دنبال آن باشید. چیزی که مهم است احساسات و عواطف درونی شما می‌باشد. ابتدا به دنبال هماهنگی ارتعاشی باشید و سپس عملی را که به شما الهام می‌شود انجام دهید. اجازه بدهید که جامعه پزشکی در بهبود و شفا به شما کمک کند اما از آنها چیزهای غیر ممکن درخواست نکنید. از آنها نخواهید تا به دنبال راه درمانی که تا بتواند ناهماهنگی‌های ارتعاشی‌تان را جبران کند، باشند.

اگر درخواستی نداشته باشید پاسخی هم وجود نخواهد داشت. اما توجه به مشکل به معنی به دنبال راه حل بودن نیست. پس عجیب نیست که پزشکان بدن فیزیکی شما را معاینه می‌کنند و به دنبال مشکل می‌گردند تا بتوانند راه حلی برای آن پیدا کنند. به دنبال مشکل بودن عامل شتاب دهنده قدرتمندی در جذب مشکل خواهد بود. گاهی پزشکان به جای پیدا کردن درمان، وسیله‌ای می‌شوند که بیماری‌های بیشتری را جذب کنید. منظور ما این نیست که آن‌ها نمی‌خواهند به شما کمک کنند، می‌گوییم که هدف اصلی و مهم آن‌ها در معاینه‌هایشان پیدا کردن شواهدی است که نشان دهد چیزی درست کار نمی‌کند و مشکلی در بدن شما وجود دارد و به همین خاطر است که بیشتر از هر چیز دیگر شواهد و نشانه‌های مشکل را پیدا می‌کنند. وقتی برای مدتی درگیر این موضوع شدند به مرور زمان

این باور در آنها شکل می‌گیرد که انسان جایز الخطاست. آنها بیشتر به جای اینکه بر چیزهای درست تمرکز کنند بر مشکلات تمرکز می‌کنند و به همین خاطر است که بیشتر این افراد بیماری را جذب می‌کنند.

جری: آیا به همین خاطر است که بیشتر پزشکان نمی‌توانند بیماریهای خود را درمان کنند؟
آبراهام: درست است. آسان نیست که بر مشکلات و چیزهای منفی دیگران تمرکز کنید و در خود احساسات منفی نداشته باشید. وقتی به منفی‌ها اجازه ورود می‌دهید بیماری نیز به وجود می‌آید. شخصی که هرگز احساسات منفی را تجربه نکرده است هرگز مریض نمی‌شود.

چگونه می‌توانم به آنها کمک کنم؟

جری: من به عنوان یک انسان چگونه می‌توانم به افرادی که مشکلات فیزیکی دارند کمک کنم؟

آبراهام: اگر به خود این اجازه را بدهید که شکایت‌های آن فرد را تکرار و با او همراهی کنید هیچ کمکی به آنها نخواهید کرد. اگر آنها را همانطور که خودشان می‌خواهند و آرزو دارند ببینید بهترین کار را در حق آنها انجام داده‌اید. و این یعنی خود را از دور و بر آنها دور کنید چون وقتی نزدیک آنها هستید، سخت است که به شکایت‌هایشان توجه نکنید. می‌توانید به آنها بگویید: " من به قدرت افکار و تمرکز خود واقفم. وقتی می‌بینم تو از چیزی صحبت می‌کنی که آن را نمی‌خواهی باید از کنار تو دور شوم چون نمی‌خواهم در جذب و آفرینش چیزهای ناخواسته و بد با تو شریک شوم". سعی کنید حواس آنها را از شکایت‌هایی که می‌کنند پرت کنید و کمکشان کنید تا بر جنبه‌های مثبت تمرکز کند، تمام تلاش خود را بکنید تا آنها بهبودی خود را تجسم کنند.

حضورتان زمانی برای کسی با ارزش و مغتنم است که با فکر به او احساس خوبی نیز داشته باشید. زمانی که بدون نگرانی دیگران را دوست داشته باشید حضورتان به نفع آنها خواهد بود. وقتی از بودن با آنها لذت می‌برید به آنها کمک می‌کنید. وقتی می‌خواهید آنها موفق باشند به آنها کمک می‌کنید. به بیان دیگر اگر نوع نگاه شما به این افراد همانند نگاهی باشد که وجود درونی‌شان به آنها دارد، می‌توانید به آنها کمک کنید و برایشان سودمند باشید.

اما اگر آنها در کما باشند چه؟

جری: آیا می‌توانیم برای عزیزی که در چنین شرایطی قرار دارد کاری انجام دهیم؟

آبراهام: شما بیشتر از این که با کلمات با دیگران ارتباط برقرار کنید با ارتعاشات خود این کار را انجام می‌دهید. بنابراین حتی اگر عزیزتان بیهوش باشد و هیچ نشانه‌ای از شناخت و برقراری ارتباط نداشته باشد، این بدان معنی نیست که شما نمی‌توانید در هیچ سطحی با او ارتباط برقرار کنید. شما حتی می‌توانید با کسانی که بدن فیزیکی خود را ترک کرده‌اند و شما به آن "مرگ" می‌گویید ارتباط برقرار کنید. وضعیت بیهوشی جلوی ارتباط شما با آن فرد را نخواهد گرفت.

مهم‌ترین علتی که افراد در کما و یا وضعیت بیهوشی می‌مانند این است که قصد دارند از افکار منفی و متمرکز بر کمبود که تبدیل مانعی برای آنها شده، دست بکشند و از نو شروع کنند. به بیان دیگر اگر چه نسبت به اطراف خود آگاه و به هوش نیستند اما در وضعیتی قرار دارند که می‌توانند با وجود درونی خود ارتباط ارتعاشی برقرار کنند. این موقعیت بهترین زمان برای تجدید قوا و تصمیمگیری این مسئله است که بهتر است برای پیدا کردن هماهنگی به بخش غیرفیزیکی خود باز گردند و یا دوباره در بدن فیزیکی خود بیدار شوند.

این اتفاق از بسیاری از جهات شبیه به زمانی است که برای اولین بار به بدن فیزیکی خود آمدید و متولد شده شدید.

در چنین شرایطی بهتر است بگویید: "از تو می‌خواهم چیزی را که برایت مهم است انجام دهی. هر تصمیمی که بگیری من می‌پذیرم. تو را بی‌قید و شرط دوست می‌دارم. اگر بمانی بسیار شاد و خوشحال خواهد شد و اگر بروی نیز شادمان خواهیم ماند. کاری را انجام بده که برایت بهتر است."

بهترین کاری که برای آن‌ها می‌تواند انجام دهید همین است.

جری: یعنی افرادی که سالها در این وضعیت می‌مانند دارند کاری را که می‌خواهند انجام می‌دهند؟

آبراهام: اگر مدت زمان زیادی طول بکشد اکثر این افراد تصمیم می‌گیرند که دیگر به بدن فیزیکی خود برنگردند اما افراد پیرامون آنها این تصمیم را نادیده می‌گیرند و آنها را با دستگاه‌های بیمارستان نگه می‌دارند در حالی که هوشیاری آنها از بین رفته و دیگر به این بدن باز نخواهد گشت.

آیا امکان دارد که بیماری مادر بزرگم را به ارث ببرم؟

جری: شنیده‌ام که می‌گویند من می‌گرن دارم چون مادرم نیز می‌گرن داشت و یا مادرم اضافه وزن دارد چون مادر بزرگم نیز چنین مشکلی را داشت بچه‌های من هم اضافه وزن دارند. آیا واقعاً عده‌ای از مردم بیماریها و مشکلات فیزیکی را به ارث می‌برند؟

آبراهام: چیزی که از آن به عنوان به ارث بردن تعبیر می‌شود در واقع پاسخ قانون جذب به افکاری است که از والدین خود فرا می‌گیرید. سلول‌های بدن شما نیز فکر می‌کنند و مانند

شما می‌توانند ارتعاشات اطرافتان را بفهمند و یاد بگیرند. هرچند اگر خواسته و آرزوی در شما ایجاد شود و به دنبال افکاری باشید که احساس خوبی در شما ایجاد کنند، این مسئله نشان می‌دهد که به هماهنگی ارتعاشی با وجود درونی خود و یا منبع رسیده‌اید و سلولهای بدن شما نیز به سرعت با افکار سلامتی هماهنگ می‌شوند. هنگامی که شما با منبع همسو هستید سلولهای بدن شما نمی‌توانند ارتعاشات منفی را که منجر به بروز بیماری می‌شوند بفرستند. سلولها تنها زمانی که شما از هماهنگی خارج می‌شوید این کار را انجام می‌دهند. وضعیت بدن شما به افکاری که دارید بستگی دارد. افکار شما موجب انتقال و به ارث رسیدن نشانه‌های منفی خواهد شد در حالی که اگر افکار مداوم مثبت داشته باشید، صرف نظر از بیماری که والدینتان تجربه کرده‌اند، چنین اتفاقی نخواهد افتاد.

جری: برای همین است که وقتی مادرم از سردرد خود صحبت می‌کند خودم نیز احساس می‌کنم سرم شروع به درد گرفتن می‌کند؟

آبراهام: چه این را از مادرتان و یا چه از فرد دیگری بشنوید، وقتی توجه خود را به چیزی که نمی‌خواهید قرار می‌دهید، در طول زمان اصل و جوهره‌ی آن را دریافت می‌کنید. سردرد نشانه مقاومت شما به داشتن سلامتی است و وقتی اتفاق می‌افتد که خود را در تضادی ارتعاشی با وجود درونی خود ننگه می‌دارید. احتیاجی نیست تا بر سردرد تمرکز کنید و به آن دچار شوید، مثلاً وقتی راجع به کار خود نگران هستید و یا از عملکرد دولت خشمگین می‌شوید همه اینها باعث بروز علائم بیماری در بدن شما می‌شود.

جری: اگر مادرم از سردرد خود شکایت کند و من آگاهانه به آن توجهی نداشته باشم و بگویم: "شاید این برای تو درست باشد اما برای من اینگونه نیست". آیا این کار از من محافظت می‌کند؟

آبراهام: وقتی از خواسته‌های خود صحبت می‌کنید همیشه این موضوع به نفع شما خواهد بود. اما نمی‌شود همزمان هم بر سردرد مادرتان متمرکز باشید و هم در هماهنگی با خود

واقعیتان بمانید. زمانی که از خواسته‌های خود صحبت می‌کنید اما به چیزهایی که نمی‌خواهید توجه دارید، این کار شما را به هماهنگی با خواسته‌هایتان نمی‌رساند. توجه خود را از چیزهایی که نمی‌خواهید جذب کنید بردارید و به چیزهایی که می‌خواهید جذب کنید متمرکز شوید. به ویژگی‌هایی در مادر خود توجه کنید که احساس خوبی به شما می‌دهد و یا به چیز دیگری غیر از مادرتان متمرکز شوید تا احساس بهتری پیدا کنید.

نقش رسانه در شیوع بیماری‌های همه‌گیر چیست؟

جری: تازگی‌ها از تلویزیون دیده‌ام که واکسن‌های آنفولانزای رایگان در شهر وجود دارد و مردم می‌توانند از آنها استفاده کنند. آیا این اخبار بر شیوع بیماری‌های ویروسی مثل آنفولانزا تأثیر دارد؟

آبراهام: بله این کار نقش بسیار پررنگی در شیوع ویروس آنفولانزا دارد. در محیط زندگی شما هیچ چیزی نیست که مانند تلویزیون بر شما تأثیرات بسیار منفی بگذارد. درست است در هر بخشی از محیط زندگیتان هم خواسته‌هایتان وجود دارند و هم ناخواسته‌هایتان و شما این توانایی را دارید که تمرکز کنید و چیزهای با ارزشی از تلویزیون و رسانه‌ها دریافت کنید. اما همه اینها ناهماهنگی‌های بسیار زیادی را در دیدگاه شما ایجاد می‌کنند. آن‌ها به دنبال مشکلات کوچک می‌گردند، روی آنها نور می‌اندازند و آن‌ها را بزرگ می‌کنند، با آهنگ‌های دراماتیک مشکل را بزرگتر نشان می‌دهند و آنها را به خانه‌های شما می‌فرستند و تصویری کاملاً تحریف شده از مشکل را به شما نشان می‌دهند که خلاف جریان سلامتی بر روی کره خاکی شماست. آگهی‌های تبلیغاتی که سلسله وار پخش می‌شوند منبع قدرتمندی از تأثیرات منفی است. وقتی به شما می‌گویند که از هر پنج نفر یک نفر دچار این بیماری می‌شود و شما احتمالاً همان یک نفر هستید، باعث ایجاد شدن فکر منفی در شما می‌شوند و

میگویند نزد پزشک خود بروید. زمانی که پیش دکتر خود می‌روید به یاد داشته باشید که او به دنبال پیدا کردن مشکل در بدن شما هست. اکنون انتظار منفی در شما ایجاد می‌شود و یا شدت می‌گیرد و وقتی قدرت این فکر به حد کافی برسد بدن شما علائمی از آن افکار فراگیر شده را نشان خواهد داد. علم پزشکی امروزه بیشتر از هر زمان دیگری پیشرفت کرده است اما تعداد افراد بیمار نیز زیادتر شده‌اند. به خاطر داشته باشید برای آفرینش هر چیز تنها باید به آن فکر کنید، انتظار آمدنش را بکشید و در آخر آن را به دست می‌آورید. آن‌ها به شما آمارها را نشان می‌دهند، داستان‌های ترسناک برای شما تعریف و افکار شما را تحریک می‌کنند و شما هم که عواطف و احساسات دارید، پس این افکار احساس ترس و وحشت زدگی را در شما ایجاد می‌کند. در نتیجه با خود می‌گویید: "من این را نمی‌خواهم" و اینجاست که نیمی از معادله تکمیل می‌شود. سپس شما را تشویق می‌کنند تا چکاپ انجام دهید و یا واکسن آنفولانزا رایگان را تزریق کنید (و تاکید می‌کنند که این بیماری همه گیر است که اگر نبود واکسن رایگان در اختیار مردم قرار نمی‌دادیم) و با این کار مرحله انتظار و یا اجازه دادن نیز تکمیل می‌شود و شما در بهترین وضعیت هستید تا آنفولانزا بگیرید و یا اصل و جوهره آن چیزی را که راجعش صحبت می‌کنید دریافت کنید. راجع به هر چیزی فکر کنید چه آن را بخواهید و چه آن را نخواهید آن را دریافت خواهید کرد و اگر داستان خود در مورد سلامتی را با خود تمرین و بیان کنید بسیار به نفع شما خواهد بود و هنگامی که تلویزیون از داستان‌های ترسناک و چیزهایی که نمی‌خواهید آنها را تجربه کنید صحبت می‌کنند می‌توانید آنها را بشنوید و به جای اینکه بترسید به آنها بخندید و خوشحال باشید.

جلوی احساسات ناراحت‌کننده و منفی خود را وقتی که کوچک هستند بگیرید

اولین نشانه‌ای که به شما می‌گوید اجازه جاری شدن سلامتی در بدنتان را نمی‌دهید، وجود احساسات منفی در شما می‌باشد. در این مرحله شما نمی‌بینید که مثلاً بدنتان دچار افت و

کاهش شود اما با عمیق‌تر شدن افکار منفی در نهایت بدن دچار بیماری خواهد شد. اگر شما از این نشانه غافل باشید، مثل بیشتر مردم وجود سطحی از احساسات منفی را قبول می‌کنید و احتیاجی نمی‌بینید تا کاری برای آن انجام دهید. بیشتر مردم هنگامی که احساسات منفی دارند و حتی حس می‌کنند که این احساسات به آنها هشدار می‌دهد، نمی‌دانند باید چه کار کنند و باور دارند که به موقعیت‌ها و شرایطی واکنش نشان می‌دهند که خارج از کنترل آنهاست و چون کنترلی روی شرایط ناخوشایند بیرونی ندارند به همین خاطر فکر می‌کنند برای تغییر نوع احساس خود نیز نا توان هستند.

احساسات شما نتیجه افکاری است که بر آنها تمرکز می‌کنید. در تمام موقعیتها این قدرت را دارید که افکار کمی بهتر و یا افکار کمی بدتر را پیدا کنید. و اگر بتوانید دائماً افکاری را که احساس بهتری به شما می‌دهند انتخاب کنید قانون جذب زندگیتان را به طور مستمر و دائم بهتر خواهد کرد. کلید به دست آوردن و حفظ کردن سلامتی توجه به علائم ناهماهنگی در همان مراحل اول است. تمرکز دوباره افکارتان در مراحل اول بسیار آسانتر است تا اینکه نتایج منفی افکار مداوم و منفی خود را ببینید و سپس بخواهید بر افکار مثبت متمرکز شوید. پس به خود قول بدهید که جلوی احساسات منفی خود را می‌گیرید و بدانید تنها کاری که باید انجام دهید این است که توجه خود را از افکار منفی دور و متمرکز بر افکار مثبت شوید تا احساس بهتری پیدا کنید. نه اینکه از شخص دیگری بخواهید کار دیگری انجام دهند یا اینکه شرایط تغییر کنند تا شما احساس بهتری پیدا کنید. با این کار نه تنها انسان سالم‌تر بلکه انسان شادتری هم خواهید شد. شادی، قدردانی، عشق و سلامتی همگی مترادف یکدیگر هستند. خشم، حسادت، افسردگی، عصبانیت و بیماری نیز همگی مترادف هم‌اند.

آیا بیماریهای آرتروز و آلزایمر قابل درمان هستند؟

جری: این امکان وجود دارد که شخص در هر سنی که باشد از این بیماریها رهایی پیدا کند؟

آبراهام: شرایط بدن شما در واقع نشان دهنده تعادل افکار شما می‌باشد. زمانی که افکار خود را تغییر دهید این نشانه‌ها نیز باید تغییر کنند. علت اینکه بعضی از بیماریها در بدن شما می‌مانند و بهبود پیدا نمی‌کنند این است که تغییری در افکار شما وجود ندارد و همان فکرهای ثابت و همیشگی‌تان هستند. بسیاری از مردم با مشاهده واقعیت و یا از طریق افراد دیگر الگوهای فکری مخرب خود را می‌سازند، به این افکار می‌چسبند و نتیجه افکار خود را نیز تجربه می‌کنند. اینجا دور باطلی به وجود می‌آید آنها به چیزهایی که نمی‌خواهند فکر می‌کنند و بر اساس قانون جذب به جای خواسته‌های خود اجازه ورود چیزهایی را می‌دهند که نمی‌خواهند، پس بیشتر بر آنها متمرکز می‌شوند و در نتیجه چیزهای ناخواسته بیشتری را جذب می‌کنند. شما می‌توانید در زندگی خود تغییر ایجاد کنید اما اول باید جهان خود را به گونه دیگری ببینید. باید داستان خود را آنگونه که دوست دارید بیان کنید نه آن شکلی که هست. هنگامی که افکار و گفتگوهای خود را با توجه به احساسی که دارید هدایت می‌کنید، در این صورت می‌توانید به شکل عمدی ارتعاشات خود را بفرستید. شما موجود ارتعاشی هستید چه این را بدانید و چه از آن آگاه نباشید و قانون جذب نیز همواره به ارتعاشات شما پاسخ می‌دهد.

جری: مواد شیمیایی مثل الکل، نیکوتین یا کوکائین می‌توانند تأثیر منفی بر بدن ما داشته باشند؟

آبراهام: بدن شما بیشتر تحت تأثیر تعادل ارتعاشی‌تان است تا چیزهایی که مصرف می‌کنید و به آن می‌دهید. موضوع بسیار مهمی که در جواب سؤال شما باید به آن توجه کرد این است که اگر در هماهنگی کامل ارتعاشی باشید تمایلی به استفاده از چیزهایی که سلامتی شما را دچار مشکل می‌کند نخواهید داشت. بدون استثنا کمبود هماهنگی است که موجب می‌شود به استفاده از این مواد تمایل پیدا کنید. چون می‌خواهید فضای خالی را که نتیجه ناهماهنگی ارتعاشی‌تان است پر کنید.

آیا ورزش و تغذیه عواملی مهم در داستان سلامت هستند؟

جری: آیا تغذیه بهتر و ورزش زیاد می‌تواند ما را سالم‌تر کند؟

آبراهام: احتمالاً افرادی را دیده‌اید که تغذیه سالم و ورزش را انتخاب می‌کنند و این موضوعات برایشان مهم است و از سلامتی برخوردار هستند. افرادی را هم دیده‌اید که خیلی به غذا و ورزش خود حساس هستند و سالهای سال است که به دنبال فواید و نتیجه کار خود هستند در حالیکه به سلامتی کامل نیز دست پیدا نمی‌کنند. عملی که شما انجام می‌دهید نسبت به افکار، احساسات و داستانی که تعریف می‌کنید، ارزش کمتری دارد.

هنگامی که ابتدا به تعادل ارتعاشی می‌رسید، عمل و تلاش فیزیکی که انجام می‌دهید نیز نتایج فوق العاده ای را برایتان به ارمغان می‌آورد. اما اگر از ابتدا این کار را انجام ندهید، هیچ عملی نمی‌تواند ناهماهنگی ارتعاشی و انرژی شما را جبران کند. از جایگاه هماهنگی است که رفتارهای سودمند به شما الهام می‌شود و برعکس اگر هماهنگ نباشید کارهای مخرب و زیان آوری انجام می‌دهید.

جری: به یاد دارم به یاد دارم که نخست وزیر بریتانیا وینستون چرچیل در زمان جنگ جهانی دوم گفته بود اگر بتوانم راه بروم هرگز نمی‌دوم، اگر بتوانم بایستم هرگز راه نمی‌روم، اگر بتوانم بنشینم هرگز نمی‌ایستم و اگر بتوانم دراز بکشم هرگز نمی‌نشینم. او همیشه سیگار بزرگ گوشه لبش بود و نود سال هم عمر کرد، تا آنجا که میدانم همیشه سالم هم بود. در حالیکه شیوه زندگی‌اش اصلاً شباهتی به سبک زندگی که امروزه از آن به عنوان سبک زندگی سالم تلقی کنیم نداشت.

علت اینکه خیلی‌ها نسبت به رفتارهایی که منجر به زندگی سالم می‌شوند، گیج شده‌اند این است که عمل و رفتار برای آنها اولویت دارد و بخش مهم معادله یعنی اهمیت افکار، احساسات و داستان‌های خود را فراموش کرده‌اند.

چرا شخص سالم بیشتر اوقات احساس خستگی می‌کند؟

جری: اگر شخصی در سلامتی کامل باشد اما احساس خستگی و سستی کند، چه راه حلی برای او وجود دارد؟

آبراهام: بیشتر مردم به این وضعیت کمبود انرژی می‌گویند که کاملاً حرف درستی است. درست است که نمی‌توانید خود را از منبع انرژی جدا و دور سازید اما با افکاری که در تضاد با انرژی منبع است در خود مقاومت و یا کمبود انرژی ایجاد می‌کنید. احساسی که دارید نشان می‌دهد که تا چه اندازه با منبع هماهنگ هستید. وقتی داستان خواسته‌های خود را می‌گویید، داستانی که منبع درونی شما نیز در حال گفتن آن است، احساس شادی و پر انرژی بودن می‌کنید. پایین بودن سطح انرژی در شما نشانه این است که داستانی متفاوت از داستان انرژی منبع درونتان تعریف می‌کنید.

داستانی که در آن از تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی‌تان صحبت می‌کنید به شما انرژی می‌دهد و وقتی بر جنبه‌های منفی زندگی خود تمرکز دارید این داستان در شما احساس ضعف و سستی ایجاد می‌کند. هنگامی که در زندگی خود به جای خالی خواسته‌های خود نگاه می‌کنید احساسات منفی در شما ایجاد می‌شود و زمانی که شرایط و موقعیت‌های بهتری را در ذهن خود تجسم می‌کنید احساس مثبتی دارید.

نوع رابطه‌ای که میان موضوع مورد توجه شما و خواسته واقعی‌تان وجود دارد احساس شما را می‌سازد. فکر کردن به خواسته‌ها همیشه نیرو و قدرتی را که به دنبالش هستید به شما می‌دهد.

عامل اصلی به وجود آمدن بیماری چیست؟

بیماری زمانی به وجود می‌آید که شما به چیزهایی که نمی‌خواهید فکر می‌کنید، سپس احساسات منفی در شما ایجاد می‌شود، نسبت به آن احساسات بیتوجه هستید و به این تمرکز منفی خود ادامه می‌دهید و نتیجه آن نیز بزرگتر و بزرگتر شدن احساسات منفی در شما خواهد بود و با غفلت از آن قانون جذب نیز افکار و اتفاقات منفی را به زندگی شما سرازیر می‌کند.

زمانی که نشانه‌های ظریف ناهماهنگی را در همان مرحله اول می‌بینید اما به آن توجه نمی‌کنید بیماری نیز پابرجا خواهد ماند. اگر در خود احساسات منفی دارید اما برای رهایی از آن افکار خود را تغییر ندهید، این احساسات قوی‌تر می‌شوند و تبدیل به بیماری و درد در بدن شما خواهند شد. بیماری تنها نشانه‌ای از ارتعاشات منفی شما می‌باشد. اگر ارتعاشات خود را تغییر دهید این نشانه‌ها نیز تغییر پیدا می‌کنند. بیماری تنها نشانه‌ای از خارج شدن شما از هماهنگی است. بسیاری از مردم با این صحبت‌ها مخالف هستند و می‌گویند که هرگز راجع به آن بیماری خاصی که دارند فکر نکرده‌اند. اما علت بیماری شما این نیست که راجع به بیماری خود و یا هر بیماری دیگری فکر کرده‌اید بلکه افکار منفی شما است که بیماری را می‌سازد، احساسات منفی نادیده گرفته شده که بزرگ‌تر و قوی‌تر می‌شوند و افکار منفی بزرگتری را می‌سازند. مهم نیست که موضوع افکار منفی شما چه چیزی باشد، همه اینها مقاومت ایجاد می‌کنند. علت اینکه بیماری‌های جدید نیز به وجود می‌آیند همین

مسئله است. و تا زمانی که علت اصلی ابتلا به بیماری را متوجه نشوید درمان نهایی آن را نیز پیدا نخواهید کرد. شما این قابلیت را دارید که در همین لحظه بدنی کاملاً سالم و یا بیمار داشته باشید و این بستگی به تعادل افکارتان دارد که بیماری را انتخاب کنید یا سلامتی و یا ترکیبی از هر دو مورد.

جری: پس از نظر شما هیچ عامل فیزیکی موجب بیماری و درد نمی‌شود؟ همه چیز به فکر بستگی دارد؟

آبراهام: درک می‌کنیم که انسان‌ها برای توضیح علت اتفاقات بر عمل تاکید دارند. برای مثال وقتی دارید توضیح می‌دهید که آب از کجا به سینک آشپزخانه‌تان می‌ریزد، به شیر آب اشاره می‌کنید تا منظور خود را دقیق‌تر برسانید. اما به غیر از شیر آب توضیحات بسیار بیشتر راجع به اینکه آب از کجا می‌آید وجود دارد. در مورد منبع سلامتی و بیماری نیز داستان دقیقاً همین‌گونه است. سلامتی و بیماری شما نشان دهنده‌ی تعادل افکار شما می‌باشد و این تعادل با کمترین مقاومت خود را نشان می‌دهد، همانگونه که آب سرازیر می‌شود.

نمونه‌ای از داستان قدیمی پیرامون سلامتی فیزیکی بدنم

اجازه دهید مثالی از داستان قدیمی شما در مورد سلامتی بدن فیزیکی‌تان بگوییم:

"علائمی در بدنم می‌بینم که من را نگران می‌کند. هر چه سنم بالاتر می‌رود احساس قدرت، پایداری، سلامتی و امنیت در من کمتر می‌شود. نگران وضعیت سلامتی هم در آینده هستم. بسیار تلاش کرده‌ام تا مراقب خودم باشم اما این کار زیاد مؤثر نبوده است. فکر اینکه با گذشت زمان وضعیتم بدتر می‌شود، طبیعی است. در والدین خود نیز این مسئله را مشاهده کرده‌ام. واقعاً نگران وضعیت سلامتی خود هستم."

نمونه‌ای از داستان جدید پیرامون سلامتی فیزیکی بدنم

بدنم به افکاری که در مورد آن دارم و به هر فکری دیگری پاسخ می‌دهد. هرچه احساس بهتری از افکارم بگیرم اجازه ورود سلامتی بیشتری را به بدنم می‌دهم. می‌دانم رابطه مطلق میان احساس و افکار مداومم و اینکه این افکار چه احساسی را در من ایجاد می‌کنند، وجود دارد و از دانستن آن خوشحالم. میدانم که این احساسات به من کمک می‌کنند تا افکار بهتری ارتعاشات بهتری را انتخاب کنم و در نتیجه بدنی سالم‌تر داشته باشم. بدنم به سرعت به افکارم پاسخ می‌دهد و خوب است که این را میدانم. من در انتخاب افکارم خیلی بهتر شده‌ام. مهم نیست که در چه شرایطی قرار دارم، من قدرت این را دارم که آن را تغییر دهم.

وضعیت سلامتی‌ام نشان دهنده‌ی وضعیت افکاری است که مدام به آنها فکر می‌کنم. کنترل هر دو اینها را در دستان خود دارم. بدنم بسیار شگفت‌انگیز است. چراکه از مجموعه سلول‌های جنینی به شکل کاملی که الان هست رسیده است. مقاومت بدنم و سلول‌های هوشمندی که آن را می‌سازند مرا تحت تأثیر قرار می‌دهد. شگفت‌زده می‌شوم وقتی می‌بینم بدنم بدون اینکه دخالتی در کار آن داشته باشم وظایف بسیار مهمی را انجام می‌دهد. خوشحالم که حرکت خون در رگ‌ها و یا رساندن هوا به شش‌ها جزء وظایف من نیست. خوشحالم که بدنم می‌داند چه کاری را باید انجام دهد و آن را به بهترین شکل به ثمر می‌رساند. بدنم به طور کلی چیز بسیار شگفت‌انگیزی است. باهوش، انعطاف‌پذیر، پایدار و بسیار بهبود پذیر است و قدرت دیدن، شنیدن، بو کردن، مزه کردن و لمس چیزها را دارد. بدنم به خوبی به من خدمت می‌کند. کشفیات و تجربه‌هایی را که با بدن فیزیکی خود انجام می‌دهم بسیار دوست دارم. از مقاومت و انعطاف بدنم لذت می‌برم. زندگی در این بدن را دوست دارم. چشمان خودم را بسیار دوست دارم چون از طریق آنها جهان را می‌بینم چیزهای دور و نزدیک خود را مشاهده می‌کنم، شکل‌ها و رنگ‌ها را با چنین دقت و وضوحی از فاصله

دور یا نزدیک تشخیص می‌دهم. حس لامسه خود را دوست دارم. از اینکه می‌بینم وقتی زخمی در بدنم ایجاد می‌شود و خود آن را ترمیم می‌کند و پوستی جدید جایگزینش می‌شود، بسیار خرسند و سپاسگزارم و می‌دانم که وقتی بیماری شدیدی در بدنم به وجود می‌آید به سرعت بهبودی حاصل خواهد شد. از انعطاف بدن خود، حرکت سریع و چابک انگشتانم و پاسخ سریع ماهیچه‌ها نسبت به هر کاری که می‌خواهم انجام دهم آگاهم. خوشحالم که بدنم می‌داند چطور باید سالم و خوب باشد و همواره به سمت سلامتی حرکت می‌کند. و میدانم اگر با افکار منفی خود سر راهش قرار نگیرم، قطع به یقین به سلامتی دست پیدا خواهم کرد. ارزش احساسات خود را میدانم. میدانم این توانایی در من هست تا افکار شادی بخش را پیدا و حفظ کنم و با این کار می‌توانم به سلامتی جسمی خود برسم و آن را حفظ کنم. از این مسئله آگاهم که در هر زمانی در این جهان حتی اگر چیزی در بدنم در بهترین وضعیت خودش نباشد بخش‌های زیاد دیگری وظایف خود را به درستی انجام می‌دهند و سلامتی وضعیت غالب بدن من است. عاشق پاسخ‌های سریع بدنم به کانون توجه و خواسته‌هایم هستم. خوشحالم که می‌دانم ذهن، جسم و روحم با یکدیگر ارتباط دارند و آگاهم که هماهنگی عمده می‌تواند بسیار پربار باشد و نتایج زیادی به همراه داشته باشد. عاشق زندگی در این بدن فیزیکی‌ام هستم و قدردان و سپاسگزار این موضوع‌ام. من احساس خوبی دارم.

برای گفتن داستان بهتر هیچ درست و یا غلطی وجود ندارد. این داستان می‌تواند در مورد گذشته، حال و یا آینده شما باشد. اما موضوع مهم این است که شما از قصد و نیت خود برای گفتن نسخه بهتری از داستان خود آگاه باشید. وقتی در طول روز داستان‌های کوتاهی تعریف می‌کنید و احساس بهتری از آن‌ها می‌گیرید کانون توجه شما نیز تغییر پیدا می‌کند. به یاد داشته باشید داستانی که تعریف می‌کنید زیر بنای زندگی شما را خواهد شد، پس آن را آنطور که می‌خواهید باشد تعریف کنید.

بخش چهارم

ریدگاه‌هایی پیرامون سلامتی، وزن و تناسب

اندام و ذهن

می‌خواهم از داشتن بدنی سالم لذت ببرم

هماهنگ کردن بدن فیزیکی ارزشمندترین کاری است که می‌توانید انجام دهید. به دو دلیل:

۱- مردم بیشتر از هر موضوع دیگری به بدن خود فکر می‌کنند و این منطقی است چرا که بدن فیزیکی همه جا همراه شماست.

۲- از آنجا که هر نوع دیدگاه و یا فکر از دریچه بدن فیزیکی تان جاری می‌شود، رویکرد شما در هر موضوعی تأثیر احساسی است که نسبت به بدن خود دارید. از آنجا که علم و طب هنوز رابطه میان ذهن و جسم، فکر و نتیجه حاصل از آن و همینطور رابطه بین نگرش و پیامد کار را کاملاً درست درک نکرده‌اند، اکثر مردم میان راهنماهای متضاد بسیار زیادی که در مورد بدنشان وجود دارد، سرگردانند. هنگامی که پایه و اساس آگاهی و دانش غلط باشد اصلاح آن با روش‌ها، معجون‌ها و یا راه‌های درمانی نتایج درست و قابل اثباتی را به همراه نخواهد داشت. و چون تنوع زیادی در باورها، خواسته‌ها و انتظارات و تاثیراتی که می‌پذیرید، وجود دارد هماهنگی ارتعاشی و انرژی در هر شخص نیز متفاوت است. جای تعجب است که راه‌های درمانی که مؤثر واقع می‌شود وجود ندارند و عجیب نیست که بسیاری از مردم نسبت به بدن فیزیکی خود گیج و سرگردان هستند.

اگر به جای اینکه با تکیه بر سیستم هدایت گر احساسی خود و درک هماهنگی و یا ناهماهنگی ارتعاشی، تلاش کنید اطلاعاتی در مورد اتفاق‌هایی که دست آورید که برای بدن‌های دیگران می‌افتد، این کار درست شبیه به این است که مسیر خود را در نقشه کشور دیگری جستجو و پیدا کنید چون اطلاعاتی که این نقشه به شما می‌دهد به دردتان نمی‌خورد.

اطلاعاتی که به شما داده شده است کاملاً با چیزی که ما می‌دانیم و با قوانین جهان در تضاد است و ما فوق العاده خرسندیم که در مورد خود شما و بدنتان با توجه به تصویر بزرگتری که از شما داریم، صحبت می‌کنیم. می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا به درک درستی از اینکه چگونه باید موجودی سلامت باشید برسید، فردی که از نظر فیزیکی متناسب است و ظاهر دلخواه خودش را دارد.

وقتی از ذهنتان استفاده می‌کنید و به شکل عمدی برای رسیدن به هماهنگی با افکار وجود درونی و یا روح خود، افکار خود را متمرکز می‌کنید بدن فیزیکی شما نیز نشانه‌ای تجلی یافته از این هماهنگی می‌گردد.

می‌خواهم میان خواسته‌ها و تجربیات زندگی تعادل برقرار کنم

امکان ندارد بتوانید تنها با توجه به جنبه‌های فیزیکی وجودی خود و انجام عمل، بدن فیزیکی‌تان را به وضعیت سلامتی کامل برسانید. اگر رابطه میان بخش فیزیکی و بخش غیر فیزیکی و ارتعاشی درون خود را متوجه نشوید، به آگاهی و کنترل پایدار و همیشگی نخواهید رسید. به عبارت دیگر شاید فکر کنید راه رسیدن به بدنی که احساس خوبی به شما می‌دهد و ظاهر خوب دارد در رفتار و عمل شما نهفته است مثل اینکه چه غذاهایی بخورید و یا چه مقدار فعالیت داشته باشید. اما همه اینها به هماهنگی ارتعاشی میان بدن فیزیکی و غیرفیزیکی وجود شما وابسته است. هنگامی که کلیت وجود خود را بپذیرید و هماهنگی ارتعاشی اولویت شما شود آن موقع است که می‌توانید به بدن ایده‌آل خود دست پیدا کنید. اگر تجربیات و نظرات دیگران و شرایطی که آنها در آن قرار دارند را به عنوان معیاری برای رسیدن به سلامتی در نظر بگیرید، قادر به کنترل وضعیت بدن خود نخواهید بود. به عبارت دیگر وقتی سعی می‌کنید برای رسیدن به سلامتی از تجربیات دیگران استفاده کنید و برای رسیدن به هماهنگی میان خود و وجود درونی‌تان تلاشی نمی‌کنید، هرگز کلید کنترل بدن خود را بدست نخواهید آورد.

احتیاجی نیست بدن خود را با دیگران مقایسه کنم

می‌خواهیم بدانید اینگونه نیست که تنها یک وضعیت درست و مورد دلخواه وجود داشته باشد. چرا که وضعیت‌های جسمی مختلفی وجود دارند که شما با توجه به هدف خود آن را انتخاب کردید. اگر همه شما یک هدف داشتید، بدن‌هایتان هم شبیه یکدیگر می‌بود. اما اینگونه نیست. شما با بدن‌هایی در اندازه، شکل، انعطاف پذیری، قدرت و چابکی متفاوتی

پا به این جهان گذاشتید. برخی از شما قوی‌تر و برخی نیز چابک‌تر هستید. تنوع زیادی در بدن‌های شما وجود دارد و تمام این تفاوت‌ها به نفع همه می‌باشد. آمده‌اید تا به این موقعیت زمانی و مکانی تعادل ببخشید. از شما می‌خواهیم به خود نگاه کنید و به جای پیدا کردن و شمردن کمبودهایی که دارید، کاری که اکثر شما انجام می‌دهید، به دنبال ویژگی‌ها و مزیت‌های خود باشید. به بیان دیگر هنگامی که بدن فیزیکی خود را ارزیابی می‌کنید بیشتر وقت خود را به دنبال ویژگی‌ها و مزیت‌هایی باشید که نه تنها برای شما بلکه برای تعادل تمامی چیزها و کل عالم هستی مفید خواهد بود.

جری: یادم می‌آید زمانی می‌خواستم در سیرک بازی بندبازی کنم. به من می‌گفتند که برای پرنده بودن سنگین هستم و برای گیرنده بودن نیز زیادی سبکم. بنابراین تا زمانی که پرنده سنگین‌تر و گیرنده سبک‌تر پیدا کنیم طناب بند بازی جای راحتی برای من نبود. به همین خاطر تصمیم گرفتم تا روی هوا با میله عملیات انجام دهم و احتیاجی نبود تا کسی را بگیرم یا کسی مرا بگیرد. در این وضعیت هیچ کمبودی در خود نمی‌دیدم چون به این فکر نمی‌کردم که باید سنگین‌تر و یا سبک‌تر باشم. من همان کاری را که دوست داشتم انجام می‌دادم و احساس خوبی موقع انجامش داشتم.

آبراهام: این عالی است.

چه می‌شد اگر بدن خود را کامل و بی نقص می‌دیدم؟

جری: پس می‌توان به وزن و یا توانایی و استعداد ذهنی‌مان هم اینگونه نگاه کنیم؟ آیا هر کدام از ما می‌توانیم خود را انسان کاملی ببینیم؟

آبراهام: از شما نمی‌خواهیم که الزاماً به شرایطی را که در آن قرار دارید به چشم شرایط کامل و بی‌نقص بنگرید. چراکه شما همیشه چیزی فراتر از شرایطی را که هست می‌خواهید. اما سعی کنید جنبه‌های مثبت وضعیت کنونی خود را پیدا کنید که احساس بهتری به شما می‌دهند. با تمرکز بر این نکات مثبت می‌توانید با زاویه دید وجود درونی خود هماهنگ شوید، وجود درونی شما همواره بر سلامتی شما متمرکز است. از شما می‌خواهیم به جای اینکه سعی کنید بدنتان را شبیه به بدنهای اطرافیانتان کنید و شرایط جسمی خودتان را با شرایطی که دیگران دارند منطبق کنید، سعی کنید افکار خود پیرامون بدنتان شبیه به افکار ای باشد که وجود درونی در مورد بدن شما دارد.

تاکید و پافشاری بر ناخواسته‌ها، ناخواسته‌های بیشتری را جذب می‌کند

وقتی به این درک برسید که بیشتر از طریق افکارتان است که می‌توانید به خواسته‌های خود برسید تا عملی که انجام می‌دهید، قادر خواهید بود بدون شک با کمترین تلاش به خواسته‌ها و آرزوهای خود برسید. و هنگامی که درگیری و کشمکش وجود نداشته باشد شادی و سرگرمی بیشتری را خواهید داشت. شما در هر لحظه در حال ارسال افکار هستید و داشتن افکار مثبت که احساس خوبی به شما می‌دهند برای رسیدن به ثروت به شدت کمکتان می‌کند. شما در جامعه‌ای هستید که افراد پیرامونتان به محض ورود به آن نسبت به چیزهای ناخواسته به شما اخطار داده‌اند. و با گذشت زمان شما نیز نسبت به آنها گارد گرفته‌اید. اکثر شما باور دارید که برای رسیدن به خواسته‌ها باید با ناخواسته‌ها جنگید. و به همین خاطر بیشتر توجه خود را بر کنار زدن ناخواسته‌ها معطوف کردید. اما اگر مثل ما قانون جذب را درک می‌کردید و می‌پذیرفتید که با افکار خود چیزها را جذب می‌کنید، متوجه می‌شدید این روندی که در پیش گرفتید شما را عقب نگه می‌دارد. هنگامی که می‌گویید: "من بیمارم و نمی‌خواهم بیمار باشم، پس با آن مبارزه می‌کنم و برای این کار فلان عمل را

انجام می‌دهم"، با گفتن چنین جملاتی نسبت به بیماری خود جبهه می‌گیرید و احساسات منفی است به واسطه آن بیماری در شما ایجاد می‌شود.

توجه من به کمبود، کمبود بیستری را جذب می‌کند

هر موضوعی در واقع از دو بخش تشکیل شده است چیزی که می‌خواهید و چیزی که نمی‌خواهید. هر فکری که می‌کنید از طریق بدن شما فیلتر می‌شود و می‌گذرد. اگر این بدن احساسی که می‌خواهید را به شما ندهد طبیعی است به جای اینکه بیشتر به بخش خواسته خود توجه کنید بر بخش کمبود این معادله تمرکز کرده و افکار منفی بسیار زیادی در ذهن شما ایجاد می‌شوند. وقتی در جایگاه کمبود قرار بگیرید کمبود بیشتر را جذب خواهید کرد و به همین خاطر است که بیشتر رژیم‌ها بی‌تأثیر هستند. شما میدانید که چاق هستید و می‌دانید که بدنتان آنطور که دوست دارید نیست و هنگامی که شرایط آنقدر بد می‌شود که نمی‌توانید تحمل کنید با خود می‌گویید: "رژیم می‌گیرم و از شر این چربی‌های خلاص می‌شوم". در این حالت توجه شما به بخشی است که نمی‌خواهید و در نتیجه به آن می‌چسبید. راه رسیدن به خواسته‌ها این است که تمام توجه خود را به خواسته معطوف کنید و به ناخواسته خود توجه نکنید.

کاشتن بذر ترس موجب رشد ترس بیشتر می‌شود

جری: آبراهام یکی از دوستان عزیز من داوطلب شد تا آزمایش پزشکی رویش انجام شود. او می‌گفت در وضعیت سلامتی کامل قرار دارد اما دلش می‌خواهد به دیگران کمک کند. در آن منطق‌های که او حضور داشت مردان هم سن او بر اثر یک بیماری فوت می‌کردند. چند هفته بعد پیامی از او به دست ما رسید که می‌گفت خود او نیز دچار بیماری شده است. اما به نظر نمی‌رسید که او از بیماری ترس نداشته. آیا دوست من با تمرکز بر بیماری آن را در بدن خود خلق کرده بود؟

آبراهام: دوست شما بر بیماری تمرکز کرده بود. به عبارت دیگر او می‌خواست که برای دیگران مفید باشد پس به آنها اجازه جستجو و بررسی، کنجکاوی و نگاه انداختن را داد. این بررسی، کنجکاوی و نگاه انداختن موجب شد تا افکار تحریک کننده کافی‌ای را از دیگران دریافت کند و امکان داشتن بیماری در او فعال شد. نه تنها امکان بیماری بلکه احتمال داشتن بیماری نیز در او ایجاد شد. آن افراد با کاشتن بذر احتمال در او و با جستجو و بررسی باعث شدند تا بدن او به افکار نامتعادلش پاسخ دهد. شما مثال فوق العاده‌ای را ذکر کردید چرا که آن فرد تا قبل از توجه به آن بیماری، کاملاً سالم بود. اما به محض اینکه به بیماری توجه کرد بدن او نیز اینگونه پاسخ داد. پتانسیل داشتن سلامتی و یا بیماری همیشه در وجود شما هست. افکار شما تعیین می‌کنند که چه چیزی را تجربه کنید و میزان آن چقدر باشد.

آیا توجه به بیماری باید بیماری را جذب کند؟

جری: ما چقدر می‌توانیم با فکر بیماری بازی کنیم؟ به طور مثال در تلویزیون می‌گویند تست پزشکی رایگان از برخی اندام‌های بدن انجام می‌شود و اگر شخصی بگوید: "چه خوب، می‌روم و انجامش میدم، حس خوبی خواهم داشت. چرا انجامش ندهم؟ این تست مجانی است."

احتمال اینکه افکار تحریک کننده در آن فرد ایجاد شود و در نتیجه به بیماری مبتلا گردد چقدر است؟

آبراهام: نزدیک صد در صد. چون ابتلا به بیماری در جامعه شما به خاطر توجهتان برآن، کاملاً شایع است. با وجود تمام کشفیات، دستگاه‌ها و تکنولوژی پزشکی، افرادی که به شدت بیمارند نسبت به گذشته بسیار زیادتر هستند. علت شیوع چنین بیماری‌های سختی توجه شما بر خود بیماری است. شما می‌گویید: "چقدر می‌توان با آن افکار بازی کرد؟" و ما پاسخ می‌دهیم شما نسبت به چیزی که می‌خورید، می‌پوشید، سوارش می‌شوید بسیار دقت می‌کنید اما در مورد افکارتان این دقت را ندارید. از شما دعوت می‌کنیم که نسبت به افکار خود نیز حساس باشید و افکار خود را در بخشی متمرکز کنید که در هماهنگی با خواسته شماست. به سلامتی فکر کنید نه به بیماری، به چیزی که دوست دارید باشید، فکر کنید نه به نبود آن. مریضی و بیماری تنها به واسطه توجه منفی شما به آن ایجاد می‌شود و ادامه پیدا می‌کند. به یاد داشته باشید ریشه ابتلا به بیماری در احساس بی دفاع و شکننده بودن است. نه فقط در مورد سلامتی بلکه در همه زمینه‌ها خود را به داشتن افکاری در جهت خواسته‌های خود عادت دهید. با داشتن احساسات بهتر بدن شما نیز مطمئناً به سلامتی می‌رسد.

آیا توجه من غالباً روی سلامتی است؟

جری: دوستی داشتم که از مادر شوهر مریضش در خانه خود پرستاری می‌کرد. مادر شوهر او همیشه از احساس بدی که داشت می‌گفت، از بدن بیمارش و از این جراحی و آن جراحی صحبت می‌کرد و تعریف می‌کرد که در زندگی اصلاً شاد نبوده است. مادر دوستم که ۸۵ سال عمر داشت برای تعطیلات نیز به خانه آنها آمد. او تا آن زمان به بیمارستان نرفته بود. اما بعد

از گذشته یک هفته و بودن در کنار زنی که همواره از نداشتن سلامتی صحبت می‌کرد، او هم احساس بیماری کرد و در بیمارستان بستری شد. آیا امکان پذیر است که تنها در عرض چند روز افکار منفی بتواند اینقدر در سلامتی ما تاثیرگذار باشد؟

آبراهام: شما همواره پتانسیل داشتن بیماری و یا سلامتی را در خود دارید. به هر چیزی که توجه کنید اصل و جوهره آن فکر در زندگی شما محقق می‌شود. قدرت افکار فوق العاده زیاد است. شخصی که ۸۵ سال عمر کرده است، از گذشته افکار منفی زیادی نسبت به سلامتی در خود دارد. شما مدام زیر بمباران افکاری قرار دارید که از کاهش سلامتی صحبت می‌کنند مثلاً باید بیمه پزشکی داشته باشم باید بیمه تدفین بگیرم. باید وصیت نامه خود را آماده کنم. پس مادر دوست شما تنها تحت تأثیر افکار منفی آن خانم قرار نگرفته بود بلکه از قبل افکار منفی در او وجود داشت. اما از آنجا که آن خانم همیشه از افکار منفی خود صحبت می‌کرد شدت گفته‌های او و پاسخی که از اطرافیان دریافت می‌کرد باعث شد تعادل فکری مادر دوست شما نیز به هم بخورد و نشانه‌های منفی بیماری نیز در او پدیدار شوند و بعد توجه خود را بر این نشانه‌ها متمرکز کرد. در چنین فضایی با این حجم از افکار منفی نشانه‌های بیماری نیز شدیدتر می‌شود. هنگامی که فردی می‌آید و افکاری را که غالباً متمرکز بر بیماری و نبود سلامتی است به شما منتقل می‌کند، شما نیز احساس بی دفاعی، ضعیف و شکننده بودن و می‌کنید حتی عصبانی هم می‌شوید، در نتیجه سلول‌های بدنتان به افکار غالب شما پاسخ می‌دهند. پس جواب ما این است: بله می‌شود تنها در طول یک هفته یا چند روز یا حتی چند ساعت چنین فرآیند منفی‌ای شروع و پدیدار شود. هر چیزی که در زندگیتان تجربه می‌کنید بدون استثنا نتیجه افکار شماست.

وضع جسمی دیگران برای خودشان است و لزومی ندارد که من هم آن را

تجربه کنم

هنگامی که به وضعیت جسمی افراد پیرامون خود نگاه می‌کنید چیزی که می‌بینید به نظرتان بیشتر واقعیت دارد تا اینکه فقط یک فکر باشد و به ما می‌گویید: "آبراهام واقعیت دارد و این تنها یک فکر نیست. چیزی که واقعاً وجود دارد و فکر آن چیز، دو موضوع مجزا هستند." اما می‌خواهیم به یاد داشته باشید که کائنات میان فکری که در ذهن خود تصور می‌کنید و فکری که با دیدن واقعیت در شما ایجاد می‌شود هیچ تفاوتی قائل نیست. کائنات و قانون جذب به افکار شما پاسخ می‌دهند چه آن فکر واقعی باشد و چه خیالی چه از وضعیت فعلی شما باشد و چه تصویری در ذهن. چیزی که مشاهده می‌کنید تنها نشان دهنده محقق شدن افکار دیگران است. و هیچ دلیلی ندارد که با دیدن آفرینش‌ها و تجربیات دیگران بترسید و یا احساس ضعف کنید. وضعیت غیر قابل تغییر به هیچ عنوان وجود ندارد. هیچ وضعیت جسمی نیست، صرفنظر از اینکه در چه شرایط بدی قرار دارد، که نتواند به وضعیت سلامتی برسد. اما لازم است تا قانون جذب را درک کنید و به سیستم هدایتگر احساسی توجه کنید و افکار خود را به شکل عمدی به سمت چیزهایی ببرید که احساس خوبی در شما ایجاد می‌کنند. اگر درک کنید که بدن شما به افکارتان پاسخ می‌دهد و سپس به آنچه که می‌خواهید فکر کنید همگی شما به سلامتی دست پیدا خواهد کرد و خوب خواهید شد.

چگونه می‌توانم روی اطرافیان تأثیر بگذارم تا سلامتی‌شان را حفظ کنند؟

تنها یک راه برای به دست آوردن سلامتی وجود دارد: تمرکز بر چیزهایی که احساس خوبی به شما می‌دهند. بزرگ‌ترین تفاوتی که میان به دست آوردن دوباره سلامتی و حفظ کردن سلامتی وجود دارد این است که هنگامی که احساس خوبی دارید داشتن افکار مثبت

برایتان راحت‌تر است تا زمانی که احساس بدی دارید. بنابراین حفظ سلامتی از به دست آوردن دوباره سلامتی آسانتر است. بهترین روش که با آن می‌توانید دیگران را تحت تأثیر قرار دهید این است که خود در آن شرایط باشید. بهترین روش برای تشویق دیگران به داشتن مریضی این است که خودتان مریض باشید. ما درک می‌کنیم پیدا کردن افکار بهتر و مثبت برای کسانی که در جایگاهی قرار دارد که آن را نمی‌خواهند، شاید به نظر ساده انگارانه باشد اما ما قول صد در صد به شما می‌دهیم که اگر به شکل عمدی احساسات خود را با انتخاب افکار بهتر بهبود ببخشید هر چیزی که شما را دچار مشکل کرده باشد به سرعت درست می‌شود.

خودم را آرام می‌کنم و در وضعیت سلامتی قرار می‌گیرم

سلامتی حالت طبیعی بدن شما هست پس دیگر احتیاجی نیست با بیماری مبارزه کنید. فقط در سلامتی خود آرام بگیرید. امشب هنگامی که به رختخواب می‌روید، راحتی فوق العاده تخت خود را احساس کنید. ببینید که چقدر بزرگ است به بالش زیر سر خود، ملافه‌ای که روی خود انداخته‌اید و یا همه چیزهایی که احساس بهتری به شما می‌دهند توجه کنید، چراکه در هر لحظه از این کار، قدرت بیماری را کمتر می‌کنید و مانع پیشرفت و جلو رفتن آن می‌شوید. و در هر موقعی که به بیماری فکر می‌کنید و از آن صحبت می‌کنید گویی روی آتش نفت می‌ریزید و آن را شعله ور می‌سازید. اگر بتوانید برای ۵ ثانیه روی فکر خوب و مثبت تمرکز کنید توانسته‌اید ۵ ثانیه از قدرت بیماری را کم کنید و اگر ۱۰ ثانیه این کار را انجام دهید ۱۰ ثانیه از قدرت آن کم خواهید کرد و مانع پیشرفت آن خواهید شد. اگر در همین لحظه به احساس خوبی که دارید و به سلامتی که حالت طبیعی بدن شماست فکر کنید، با این کار روند رسیدن به سلامتی سریع‌تر و قدرتمندتر می‌شود.

آیا احساسات منفی نشان دهنده افکار ناسالم است؟

علت اینکه با فکر کردن به بیماری احساس منفی در شما ایجاد می‌شود ناهماهنگی این فکر با خود حقیقی‌تان است. احساسات منفی در شما که به شکل نگرانی، عصبانیت و یا ترس بروز می‌کنند راهنمای خوبی است که نشان می‌دهد جلوی جاری شدن انرژی را میان خود و کسی که واقعاً هستید به شدت گرفته‌اید. سلامتی هنگامی پدیدار می‌شود که انرژی از سمت وجود درونی‌تان به شکلی کامل در شما جاری گردد و با گفتن جملاتی مثل "من خوب و سلامت هستم"، "من دارم خوب می‌شوم"، "من کامل هستم"، "سلامتی حالت طبیعی بدن من است" باعث هماهنگی خود با وجود درونی‌تان خواهید شد.

هر فکری ارتعاشی دارد. پس بر افکاری که احساس بهتری به شما می‌دهند تمرکز کنید، در نتیجه این فکر، فکرهای مثبت بیشتر و بیشتری را جذب می‌کنند و فرکانس ارتعاشی شما آنقدر بالا می‌رود تا به سطح وجود درونی خود می‌رسید و با آن هماهنگ می‌شوید و سپس در وضعیت سلامتی قرار می‌گیرید و بدنتان نیز به سرعت به این وضعیت می‌رسد. ما به شما قول قطعی می‌دهیم با این روش می‌توانید نشانه‌هایی بی نظیری از شفا و بهبودی خود را ببینید چون این قانون است.

من تا چه حد می‌توانم بدن خود را کنترل کنم؟

جری: آبراهام موضوع این فصل از کتاب در مورد سلامتی، تناسب اندام و ذهن می‌باشد. چگونه می‌توانم به آن وضعیت کامل برسم و در آنجا بمانم؟ افراد زیادی را می‌بینم که به

شدت نگران وزن و وضعیت جسمی و سلامتی ذهنی خود هستند و به خاطر توجه زیادی که بر مشکلاتشان دارند درک می‌کنم که چرا اینقدر نگران هستند.

هنگامی که کودک بودم خوشبختانه متوجه شدم که می‌توانم بر بدن خود کنترل کامل داشته باشم. هنگامی که نه سالم بود به کارناوالی رفته بودم و در آنجا دو مشت زن را دیدم که مسابقه‌ای برپا کرده‌اند. کشاورزان برای مبارزه باید پولی پرداخت می‌کردند و با آن دو مسابقه می‌دادند. اگر می‌توانستند آنها را شکست دهند، جایزه مسابقه که مقداری پول بود را به دست می‌آوردند اما هیچ کدامشان نتوانستند این کار را انجام دهند. یاد می‌آید که در چادر برزنتی کوچکی که با نور فانوس روشن می‌شد ایستاده بودم و نور فانوس بر پشت عرق کرده و خیس آن مشت زن افتاده بود. وقتی عضلات ورزیده او را دیدم بسیار خوشم آمد و آن را تحسین کردم. در حالی که پشت من فقط استخوانی بود و انگار هیچ عضله‌ای در پشتم وجود نداشت. هشت سال بعد بالاخره توانستم خودم همچنین عضلاتی داشته باشم و از روی این تجربه متوجه شدم که می‌توانم بدن فیزیکی خود را خلق کنم. در کودکی بیماری بسیار سختی گرفتم و آنجا بود که متوجه شدم می‌توانم سلامتی خود را نیز کنترل کنم. به هر دکتری مراجعه می‌کردیم متوجه مشکل نمی‌شدند و تشخیص اشتباه می‌دادند. خیلی طول نکشید تا متوجه شوم بهتر است پیش دکترها نروم. چرا که حتی یک نفرشان نیز تشخیص درستی نداد تا بتوانم به آنها اعتماد کنم. پس تصمیم گرفتم که خودم مراقب بدنم باشم. اما سؤال من این است که بدنم چگونه می‌خواهد سالم بماند، وضعیت جسمی من در آینده چگونه خواهد بود؟ آیا می‌توانم در آینده وضعیت سلامت جسمی و ذهنی و تناسب اندام را حفظ کنم؟

آبراهام: ذهن و بدن شما همواره با یکدیگر در ارتباط هستند. بدن شما پیوسته به افکارتان پاسخ می‌دهد نه چیز دیگر. بدنتان بازتاب خالصی است از افکاری که دارید و هیچ چیز دیگری

وجود ندارد که مانند افکارتان بر بدن فیزیکی تأثیر گذار باشد. پس خیلی خوب است که از همان کودکی به خود ثابت کردید که می‌توانید روی بدن خود کنترل داشته باشید. هنگامی که کاملاً متوجه رابطهای که میان افکار و چیزهایی که به دست می‌آورید باشید، می‌توانید تحت هر شرایطی تجربیات خود را کنترل کنید. تنها چیزی که برای رسیدن به خواسته‌ها و برخی ناخواسته‌های خود احتیاج دارید این است که بدانید کنترل چیزی که به دنبالش هستید از قبل در اختیار شما قرار داده شده است. پس به شکل عمدی به چیزهایی فکر کنید که می‌خواهید داشته باشید. اگر به نقصان و کاستی فکر کنید احساس بدی در شما ایجاد می‌شود چرا که آنها را نمی‌خواهید. از سیستم هدایت‌گر احساسی خود استفاده کنید و افکاری را که احساس خوب به شما می‌دهند انتخاب کنید و با این کار دیگر دلیلی وجود ندارد که با گذشت زمان احساس نگرانی داشته باشید. موضوع به همین سادگی است، تنها باید تصمیم بگیرید. با خود بگویید: "من میدانم که کنترل کاملی به بدن فیزیکی خود دارم و میدانم چیزی که در حال تجربه کردن آن هستم از افکارم سرچشمه می‌گیرد."

هنگامی که متولد شدید این آگاهی را داشته‌اید، در آن دوران امیدواری و یا آرزویی در شما نبود اما می‌دانستید که اساس زندگی شما بر آزادی بنا شده است، فردی آزاد هستید و هدف زندگی شما شادی و لذت بردن است و اینکه حاصل تجربیات زندگی‌تان رشد و وسیع‌تر شدن است، روزی که به دنیا آمدید می‌دانستید که فردی کامل هستید و این کامل بودن می‌تواند بیشتر و بیشتر شود.

آیا می‌توانیم آگاهانه استخوان و یا عضله‌ای جدید بسازیم

جری: من کاملاً آگاهانه توانستم بدنی عضلانی برای خودم درست کنم چون آن را می‌خواستم. اما آیا می‌توانیم در استخوان‌ها نیز تغییری ایجاد کنیم؟

آبراهام: بله دقیقاً به همین شکل می‌توانید تغییر ایجاد کنید. تنها تفاوتی که وجود دارد این است که باور تغییر در عضلات وجود دارد اما برای استخوان‌ها چنین باوری وجود ندارد.

جری: درست است. وقتی بدن عضلانی آن مرد را دیدم من هم دلم می‌خواست چنین بدنی داشته باشم و چون افراد زیادی این کار را انجام داده‌اند باور داشتم من هم می‌توانم آن را انجام دهم. اما تا به الان کسی را ندیده‌ام که بتواند در استخوان‌هایش تغییر ایجاد کند.

علت اینکه در جامعه شما تغییرات به سرعت اتفاق نمی‌افتد این است که مردم توجه کامل خود را به آنچه که هست (شرایطی که وجود دارد) می‌دهند. برای رسیدن به تغییر باید فراتر از آنچه را که می‌بینید در نظر داشته باشید. اگر قبل از باور کردن چیزی به دنبال شواهد و نشانه‌هایی از آن باشید این کار به شدت سرعت حرکتتان را کند می‌کند.

این بدان معنی است که باید منتظر شخص دیگری باشید که آن موضوع مورد نظر را بیافریند تا بتوانید آن را باور کنید. هنگامی که درک کنید کائنات و قانون جذب به همان سرعتی که به افکار مشاهده شده پاسخ می‌دهد به تصورات و ایده‌های در ذهن‌تان نیز پاسخ می‌دهد، بدون اینکه منتظر شخص دیگری باشید خود می‌توانید به آفرینش‌های جدیدی دست بزنید.

جری: پس چالش ما این است که پیش‌تاز باشیم یعنی اولین نفر باشیم؟

آبراهام: پیش‌تاز بودن مستلزم داشتن بینش و انتظار مثبت است و این کار شور و نشاط فوق‌العاده‌ای را به همراه دارد. هنگامی که آرزویی در سر دارید و هیچ شکی برای به دست آوردنش ندارید این وضعیت بهترین تجربه ممکن است. اما اگر نسبت به دست آوردن آرزوی خود تردید داشته باشید احساس خوبی نیز نخواهید داشت.

وقتی تنها به آرزوی خود فکر می‌کنید و احساسات متناقض مثل شک و تردید در خود ندارید کائنات نیز به خواسته شما پاسخ می‌دهند و آن خواسته به سرعت به سمت شما می‌آید و به مرور زمان به قدرت افکار عمدی خود پی می‌برید. اما داشتن چنین افکار ناب و خالصی

احتیاج به تمرین دارد. باید کمتر آنچه که هست را مشاهده کنید و بیشتر وقت خود را به تصور کردن آنچه که دوست دارید بگذارید. برای گفتن داستان جدید در مورد بدن فیزیکی خود باید بیشتر از چیزهایی صحبت کنید که دوست دارید تجربه کنید. قدرتمندترین کاری که می‌توانید انجام دهید- چیزی که بیشتر از هر عملی به شما قدرت و توان می‌دهد- این است که روزانه وقت خود را به تجسم و تصویرسازی از زندگی دلخواهتان اختصاص دهید. شما را تشویق می‌کنیم تا به مکانی ساکت و آرام بروید، ۱۵ دقیقه چشمان خود را ببندید، بدنی که دوست دارید، محیطی که در آن می‌خواهید باشید، روابط و زندگی دلخواه خود را تجسم کنید. شرایطی که تا الان بوده است هیچ ارتباطی با آنچه که در آینده خواهد بود ندارد و چیزی هم که دیگران تجربه می‌کنند هیچ ربطی به تجربیات شما نخواهند داشت. برای رسیدن به چیزی که می‌خواهید باید راهی را بیابید تا خود را از گذشته‌تان و از بقیه افراد جدا کنید.

چه می‌شود اگر آرزو و خواسته یک فرد باورهایش را نقض کند؟

جری: سالهای سال بود که مردم در مسابقات دو شرکت می‌کردند ولی تا آن زمان کسی نتوانسته نبود که یک مایل را در ۴ دقیقه طی کند اما مردی به نام راجر بانستر این کار را انجام داد. بعد از موفقیت او می‌بینیم که افراد دیگری نیز توانستند این کار را انجام دهند.

آبراهام: هنگامی که انجام کاری از نظر دیگران غیر ممکن است اما فرد اجازه نمی‌دهد تا چنین باوری مانع کارش گردد، این کار او به نفع بقیه خواهد بود. چرا که با شکستن آن باور و آفرینش خواسته، دیگران نیز با مشاهده آن، به باور و انتظار برای رسیدن به خواسته می‌رسند. به همین خاطر است که هر کاری که شما انجام می‌دهید برای جامعه‌تان با ارزش خواهد بود. مسیر رو به رشد زندگی همواره بزرگ‌تر و وسیع‌تر می‌شود و برای همه افراد بهتر

و بهتر می‌گردد. اما از شما می‌خواهیم بدانید احتیاجی نیست قبل از باور به چیزی آن را ببینید. می‌خواهیم درک کنید که اگر به چیزی باور داشته باشید آن را خواهید دید. اگر خواسته خود را آنقدر در ذهنتان تمرین کنید تا کم کم برایتان عادی شود می‌توانید ثمرهی فیزیکی آن را مشاهده بکنید. قانون جذب این را تضمین می‌کند. وقتی می‌دانید نیاز نیست منتظر کسی بمانید تا آن کار را انجام دهد و به شما ثابت شود که خودتان نیز می‌توانید آن را انجام دهید، این مسئله احساس آزادی فوق العاده زیادی به شما می‌دهد. با تمرین افکار جدید، رسیدن به احساسات بهتر و دیدن نشانه‌هایی که کائنات برای شما فراهم می‌کند به قدرت حقیقی خود پی خواهید برد. اگر شخصی به شما بگوید که بیماری لاعلاجی دارید شما نیز می‌توانید با اعتماد به نفس به او بگویید: "من تصمیم می‌گیرم که زنده بمانم و زندگی کنم چون من خالق تجربیات خود هستم".

می‌خواهیم به شما بگوییم که اگر خواسته شما به اندازه کافی قوی باشد، این خواسته باور منفی شما را کمرنگ می‌کند و فرایند شفا و بهبودی‌تان آغاز می‌گردد.

مثل داستان مادری که کودکش زیر جسمی بسیار بسیار سنگین‌تر از هر چیزی که آن مادر تاکنون بلند کرده بود گیر افتاده بود. اما به واسطه خواسته بسیار شدید مادر برای نجات بچه‌اش توانست آن را بلند کند. در حالت عادی او حتی نمی‌توانست آنتی‌را تکان دهد. اما با خواسته‌ی شدیدی که او داشت باورهای عادی او به شکل موقتی متوقف شدند. اگر از او می‌پرسیدند که می‌تواند آن جسم را تکان دهد جواب می‌داد قطعاً نمی‌توانم، حتی وقتی چمدانی پر باشد هم نمی‌توانم آن را تکان دهم. اما باورهای عادی او هیچ ارتباطی با کاری که انجام داد نداشتند. بچه او داشت می‌مرد و او می‌خواست که کودک خود را نجات دهد و این کار را انجام داد.

اما اگر من به وجود میکروبهای خطرناک باور داشته باشم چه؟

جری: من واقعاً دلم می‌خواهد سلامت باشم اما باور دارم که ممکن است به بیماریهای دچار شوم. وقتی برای ملاقات به بیمارستان می‌روم در راهروها نفس خود را حبس می‌کنم تا جلوی ورود میکروب‌ها را بگیرم.

آبراهام: پس ملاقات‌های کوتاهی دارید درست است؟

جری: بله و بعد کنار پنجره می‌روم تا هوای تازه استنشاق کنم پس اگر باور داشته باشم که حبس کردن نفسم می‌تواند جلوی ورود میکروبها را بگیرد آیا این باور من را از مریض شدن دور می‌کند؟

آبراهام: شما از راه عجیبی تعادل ارتعاشی خود را حفظ می‌کنید. سلامتی را می‌خواهید و فکر می‌کنید که میکروب‌ها عامل بیماری هستند و باور دارید که حبس کردن نفستان جلوی بیمار شدن را می‌گیرد. این کار برایتان مؤثر است و با آن به تعادل می‌رسید. اما مسیر سختی را انتخاب کرده‌اید. اگر به سیستم هدایت گر خود گوش دهید هرگز به محیط‌هایی که ممکن است سلامتی شما را به خطر بیاندازد وارد نمی‌شوید. ترس شما از رفتن به بیمارستان نشان می‌دهد که قبل از رسیدن به هماهنگی ارتعاشی، دست به عمل می‌زنید. اگر به بیمارستان هم نروید احساس خوبی ندارید چراکه می‌دانید دوست بیمارستان از دیدن شما خوشحال خواهد شد. پس راهی پیدا می‌کنید که بدون ترس به ملاقات دوست خود در بیمارستان بروید و منظور ما از پیدا کردن و رسیدن به هماهنگی ارتعاشی قبل از ورود به بیمارستان همین است. به مرور زمان به شدت به سلامتی خود باور پیدا می‌کنید و یا درخواست شما برای سلامتی کاملاً روشن و واضح خواهد شد به طوری که بدون داشتن ذره‌ای ترس در هر محیطی قرار خواهید گرفت. هنگامی که با خود واقعی‌تان به هماهنگی برسید و به سیستم هدایت گر قدرتمند خود گوش فرا دهید هرگز به محیط‌هایی که سلامتی شما را به خطر می‌اندازند وارد نمی‌شوید. متأسفانه بسیاری از مردم برای خشنود کردن

دیگران به سیستم هدایت گر خود توجهی نمی‌کنند. به طور مثال دو نفر وارد بیمارستان می‌شوند یکی از آنها نسبت به سلامتی خود نگران است و دیگری هیچ ترسی احساس نمی‌کند. نفر اول بیمار می‌شود اما نفر دوم سالم می‌ماند. بیماری آن شخص به خاطر وجود میکروب‌ها در بیمارستان نیست بلکه علت آن رابطه‌ای است که آن شخص با سلامتی خود دارد. ما سعی نمی‌کنیم تا باورهای شما را تغییر دهیم، چراکه از نظر ما باورهای شما نامناسب نیستند. هدف ما آگاه کردن شما نسبت به سیستم هدایت گر احساسی‌تان است تا بتوانید به تعادل ارتعاشی میان خواسته‌ها و باورهای خود برسید. درست انجام دادن کارها یعنی کاری را انجام دهید که منطبق با هدف و باورهای فعلی شما باشد.

جری: اگر خودمان را فدای دیگران کنیم اشکالی ندارد؟

آبراهام: بسیاری از مردم سیستم هدایت گر احساسی خود را نادیده می‌گیرند تا دیگران را راضی و خشنود کنند. هنگامی که این جسارت را به خود می‌دهید که به جای دیگران خودتان را راضی کنید، بسیاری از افراد هستند که به شما لقب خودخواه و بزدل را می‌دهند. دیگران معمولاً بدون اینکه متوجه شوند خواسته‌شان چقدر ریاکارانه است، شما را خودخواه می‌نامند چراکه نمی‌خواهید تسلیم خود خواهی آنها بشوید. بعضی وقت‌ها ما را متهم می‌کنید که داریم خودخواهی را یاد می‌دهیم و ما این مسئله را تأیید می‌کنیم. چون اگر شما آنقدر خودخواه نباشید که به ارتعاشات خودتان برسید و خود را با من منبع تان- با کسی که واقعاً هستید- هماهنگ کنید دیگر هیچ راهی برای شما باقی نمی‌ماند. وقتی دیگران شما را خودخواه و بزدل می‌خوانند ارتعاش آن‌ها کاملاً خارج از تعادل است و حتی اگر رفتارشان را نیز تغییر دهید آنها به تعادل نخواهند رسید. هنگامی که بیشتر از سلامتی فیزیکی خود صحبت می‌کنید و به آن فکر می‌کنید الگوهای ارتعاشی بیشتری در زمینه سلامتی در شما شکل می‌گیرد و قانون جذب نیز چیزهای بیشتری را به سمت شما سرازیر می‌کند که این باور را وسعت ببخشند و همراهی کنند. هرچه بیشتر داستان سلامتی خود را بگویید کمتر احساس ضعف و شکنندگی خواهید کرد. با این کار نه تنها نقطه جذب شما تغییر می‌کند و

شرایط متفاوتی پیش روی شما قرار می‌گیرد بلکه احساس شما نیز نسبت به این شرایط جدید متفاوت خواهد بود.

من به سمت چیزی که دوست دارم هدایت می‌شوم

تنها مسیر برای رسیدن به زندگی دلخواهتان مسیری است که در آن کمترین مقاومت را داشته باشید، مسیری که در آن تا آنجا که می‌توانید به رابطه میان خود و منبع، وجود درونی‌تان و کسی که واقعاً هستید و تمام خواسته‌هایتان بیشترین اجازه ورود و جاری شدن را بدهید. این اجازه دادن خود را به شکل احساسات خوب نشان می‌دهد و هنگامی که اولویت شما داشتن احساس خوب باشد اگر صحبتی را بشنوید که در هماهنگی با سلامت دلخواهتان نیست احساس بدی پیدا خواهید کرد و این احساس، وجود مقاومت را در شما هشدار می‌دهد. در این صورت می‌توانید افکاری را که احساس بهتری به شما می‌دهند انتخاب کنید و دوباره به مسیر خود برگردید. احساسات منفی سیستم هدایت‌گری هستند که به شما نشان می‌دهند در این لحظه در حال فرستادن افکار مقاومت‌زا هستید و این افکار جلوی جاری شدن سلامتی را در شما می‌گیرند. انگار سیستم هدایت‌گر به شما می‌گوید: "دوباره داری این کار را انجام می‌دهی، دوباره داری کار را انجام می‌دهی، دوباره داری این کار را انجام می‌دهی." احساسات منفی یعنی شما در حال جذب چیزهایی هستید که نمی‌خواهید.

بسیاری از مردم با تحمل احساسات منفی و بی‌توجهی به منفعتی که از هدایت وجود درونی‌شان می‌گیرند سیستم هدایت‌گر خود را نادیده می‌گیرند. اما هنگامی که در مسیر زندگی خواسته‌های خود را تشخیص می‌دهید امکان ندارد که به ناخواسته‌ها و یا کمبود آنها

نگاه کنید و احساسات منفی در شما شکل نگیرد. هنگامی که خواسته‌ای در شما متولد می‌شود اگر می‌خواهید احساس خوبی داشته باشید به خواسته خود توجه کنید چراکه نمی‌توانید به کمتر از خواسته‌ای که زندگی در شما ایجاد کرده بازگردید. اگر خواسته خود برای داشتن سلامتی و یا هر شرایط جسمی خاص دیگری را تشخیص دهید، نمی‌شود به نبود آنها توجه کنید و احساس منفی نداشته باشید. هر زمان که احساس منفی در خود داشتید هر فکری که می‌کردید و هر کاری که انجام می‌دادید را متوقف کنید و با خود بگویید: "چیزی که من می‌خواهم چیست؟" چون بعد از گفتن این جمله به خواسته خود توجه می‌کنید احساسات منفی‌تان با احساسات مثبت جایگزین می‌شود و جذب منفی نیز با جذب مثبت جایگزین می‌گردد و در نتیجه شما به مسیر خود باز می‌گردید.

اولویت من باید رضایت و خشنودی خودم باشد

تغییر دادن سریع زنجیره افکاری که برای مدت زیادی در ذهن شما وجود داشته کار آسانی نیست چون قانون جذب چیزهای را به سمت شما می‌آورد که با آن افکار هماهنگ هستند. برخی اوقات هنگامی که شما در حالت منفی هستید شخص دیگر که در حالت منفی قرار ندارد با دیدگاه منفی شما در مورد موضوعی خاص مخالفت می‌کند و شما کاملاً از وضعیت خود دفاع می‌کنید. تلاش برای دفاع و یا توجیه کردن دیدگاهتان باعث می‌شود که مدت زمان بیشتری در وضعیت مقاومت بمانید. علت اینکه بیشتر مردم بیش از حد لزوم در وضعیت مقاومت می‌مانند این است که برایشان درست و منطقی بودن از داشتن احساس خوب مهم‌تر است.

هنگامی که شخصی می‌خواهد شما را متقاعد کند که درست می‌گویید و با این کار شما را در مکالمه‌ای منفی نگه می‌دارد اگر به آنها گوش ندهید و دیدگاه آنها را تأیید نکنید در نظر آنها

شما فردی بی عاطفه و بی تفاوت می‌شوید. اما زمانی که سعی کنید با دوست منفی خود همراهی و او را راضی کنید جلو احساسات خوب خود را که با وجود درونی‌تان هماهنگی است می‌گیرید و بهای بسیار سنگینی برای چیزی می‌پردازید که به نفع دوستتان نیز نمی‌باشد. آشوب ناراحت کننده‌های که در دلتان احساس می‌کنید صدای وجود درونی‌تان است که می‌گوید: "این رفتار، این مکالمه در هماهنگی با خواسته تو نیست. اولویت تو باید رضایت و خشنودی خودت باشد در غیر این صورت اسیر چیزهای منفی اطرافت خواهی شد.

آیا زمان مناسبی برای مردن وجود دارد؟

جری: وقتی به ۱۰۰ سالگی نزدیک می‌شویم آیا محدودیتی برای کنترل شرایط جسمی‌مان وجود دارد؟

آبراهام: تنها چیزی که جلوی شما را می‌گیرد افکار تحمیلی و محدود کننده خودتان است.

جری: آیا زمانی برای مردن وجود دارد؟ اگر وجود دارد چه موقع است؟

آبراهام: آگاهی شما پایانی ندارد و در نتیجه مرگی نیز در کار نیست. اما زمان حضور آگاهی در بدن فیزیکی شما پایانی خواهد داشت و این به شما بستگی دارد که چه زمانی تمرکز خود را از بدن فیزیکی بردارید. اگر یاد گرفته باشید بر چیزهایی تمرکز کنید که احساس خوبی به شما بدهند و همواره در محیط اطراف خود به دنبال چیزهایی باشید که شما را خوشحال و سرزنده کند، هیچ محدودیتی برای بودن و تمرکز در این جسم فیزیکی ندارید. اما هنگامی که بر چیزهای منفی تمرکز می‌کنید و به طور مداوم ارتباط خود با انرژی منبع را کم‌رنگ می‌کنید، تجربه‌های فیزیکی شما نیز کوتاه می‌شوند چراکه بدن شما نمی‌تواند برای طولانی مدت از منبع انرژی دور باشد و بدون دوباره جاری شدن این انرژی ادامه دهد. احساسات منفی به

شما نشان می‌دهد که جلوی جاری شدن دوباره انرژی منبع را در خود می‌گیرید. پس شاد باشید و برای مدتی طولانی زندگی کنید.

آیا تمام شکل‌های مرگ‌گونه‌ای از خودکشی است؟

از آنجا که تمام تجربیات شما به واسطه تعادل افکارتان به دست می‌آید و هیچ کسی نمی‌تواند به جای شما فکر کند و ارتعاش ارسال نماید در تمام تجربیاتتان از جمله مرگ جسمی، خودتان عامل ایجادش هستید. اکثریت تصمیم نمی‌گیرند که بمیرند آنها فقط تصمیم می‌گیرند که به زندگی ادامه ندهند. هیچ فرقی ندارد که شما به شکل آگاهانه و عمدی فکری را انتخاب کنید و یا با تنبلی چیزی را مشاهده و در مورد آن فکر کنید. در هر صورت شما در حال فکر کردن هستید و ارتعاش می‌فرستید و نتایج آن‌ها را نیز مشاهده می‌کنید. بنابراین این شما هستید که واقعیت خود را خلق می‌کنید. گاهی افرادی هستند که به دلایل مختلف سعی در کنترل رفتار و تجربیات شما دارند. آن‌ها از کارشان به شدت دلسرد و سرخورده می‌شوند چرا که هیچ راهی برای کنترل دیگران وجود ندارد و هر تلاشی که می‌کنند کاملاً بیهوده است. بسیاری از افراد نسبت به اینکه بدن فیزیکی را به واسطه خودکشی ترک کنند احساس خوبی ندارند. می‌خواهیم درک کنید که حتی با این کار نمی‌توانید جلوی وجود خود را بگیرید.

چه آگاهانه و با خودکشی این بدن فیزیکی را ترک کنید و چه بدون دخالت خودتان، وجود ابدی شما به بودن خودش ادامه می‌دهد و با عشق و قدردانی به تجربه‌هایی که بعد از خود به جا می‌گذارید نگاه می‌کند. افرادی هستند که زندگی‌شان لبریز از نفرت است و قطع ارتباط مداومشان با منبع و سلامتی عامل مرگشان می‌شود. افرادی هم هستند که چیزی برایشان

جذاب نیست و موضوعی پیدا نمی‌کنند که بر آن تمرکز کنند و توجه خود را بر بخش غیر فیزیکی قرار می‌دهند و همین مسئله علت مرگ آن‌ها می‌شود. افرادی هم هستند که هیچ آگاهی نسبت به انرژی، فکر و هماهنگی ندارند و ناامیدانه به دنبال احساس خوب می‌گردند و راهی برای توقف دردهای همیشگی‌شان پیدا نمی‌کنند پس تصمیم می‌گیرند که به شکل غیر فیزیکی خود باز گردند. در هر صورت شما موجودات ابدی هستید که با بازگشت به شکل غیر فیزیکی خود کامل و دوباره احیا می‌گردید و با خود واقعی‌تان به هماهنگی می‌رسید.

جری: آیا تا حدی خودمان انتخاب می‌کنیم چقدر در اینجا عمر کنیم؟

آبراهام: شما به این جهان آمدید تا زندگی کنید و شادمانه تجربیات خود را گسترش دهید. اما وقتی سیستم هدایت گر خود را نادیده می‌گیرید و به داشتن افکاری ادامه می‌دهید که ارتباط شما با منبع را قطع می‌کند، خودتان مانع جاری شدن انرژی منبع می‌شوید و بدون حمایت این انرژی خسته و پژمرده می‌گردید.

فرآیند کنترل وزن

جری: چه روشی برای کنترل وزن افراد پیشنهاد می‌کنید؟

آبراهام: باورهای زیاد و روش‌های مختلفی در مورد این موضوع وجود دارد و افراد بسیار زیادی هستند که با موضوع وزن دست و پنجه نرم می‌کنند راه‌های زیادی را امتحان کرده‌اند اما نتیجه زیادی نگرفته‌اند. و در نتیجه به این باور می‌رسند که قادر به کنترل وزن خود نیستند و همین طور هم می‌شود. شما را تشویق می‌کنیم تا آنگونه که دوست دارید خود را تصور کنید و در آن شرایط خود را ببینید. با این کار خواسته خود را جذب خواهید کرد. هنگامی که خود را آنگونه که دوست دارید می‌بینید، ایده‌ها و تأیید دیگران، شرایط، موقعیت‌ها و

اتفاق‌هایی که به دنبالش هستید به سرعت و به راحتی وارد تجربیات شما می‌شوند. اگر باور دارید که چاق هستید لاغری را جذب نخواهید کرد، وقتی احساس فقر می‌کنید، ثروت و فراوانی را جذب نخواهید کرد. چیزی که هم اکنون هستید و احساسی که در وجود خود دارید پایه و اساس چیزی است که جذب خواهید کرد. و به همین خاطر است که هرچه پیش می‌رود همه چیز یا بهتر و بیشتر می‌شود و یا بدتر می‌گردد. اگر احساس منفی در خود داشتید سعی نکنید که به سرعت آن را درست کنید چراکه توجه منفی‌تان به این احساس آن را بدتر می‌کند. تنها حواس خود را از آن فکر بردارید تا بتوانید احساس بهتری پیدا کنید و با دیدگاه مثبت و تازه با آن فکر منفی روبرو شوید.

جری: به خاطر همین افرادی که رژیم‌های سخت می‌گیرند و وزن بسیار زیاد کم می‌کنند دوباره چاقی‌شان بر می‌گردد؟ یعنی با وجود خواسته بسیار قوی، لاغری خود را باور ندارند و خود را به عنوان شخصی با تناسب اندام نمی‌بینند و به همین خاطر دوباره چاق می‌شوند؟

آبراهام: آن‌ها دلشان غذا می‌خواهد اما باور دارند که غذا چاقشان می‌کند و به چیزی که نمی‌خواهد فکر می‌کنند و آن باور را در خود می‌سازند. و دوباره مسیر سخت انتخاب شده است. بیشترین علتی که باعث می‌شود افراد پس از کاهش وزن دوباره به وزن قبلی خود برگردند این است که تصویری از آنچه را که می‌خواهند در ذهن خود ندارند. آن‌ها همچنان احساس چاقی می‌کنند و خود را مدام آنگونه می‌بینند. بدن شما نیز همیشه به تصویری که از خود دارید پاسخ می‌دهد به همین خاطر است که اگر خود را در سلامتی تصور کنید به آن خواهید رسید. اگر خود را لاغر تصور کنید و یا هر وضعیت دیگری را که می‌خواهید در بدنتان داشته باشید، مثل میزان عضله شکل و وزن ایده آل، در ذهن خود تجسم کنید به آن دست پیدا خواهید کرد.

در مورد غذا آیا می‌توانم به دنبال لذت باشم؟

برخی به ما گفتند که اگر توصیه ما را گوش کنند و به دنبال لذت بروند، یعنی همیشه به دنبال چیزهایی باشند که احساس خوبی به آنها بدهد، ممکن است با خوشحالی چیزهایی را بخورند که برای سلامتی و تناسب اندامشان مضر باشد. افراد هنگامی که احساس خوبی ندارند، خلأی در آنها به وجود می‌آید و برای پر کردن این خلأ غذا را انتخاب می‌کنند. اما اگر تعادل ارتعاشی برای شما اولویت باشد و یاد گرفته باشید افکار خود را در جهت مثبت هدایت کنید و تصویری از آنچه را که می‌خواهید داشته باشید، هنگام خوردن چیزی که به نظرتان برای سلامتی شما مضر است، احساس بدی پیدا خواهید کرد و این احساس هدایتگر شما می‌باشد. انجام عملی که برخاسته از احساسات منفی است هرگز توصیه نمی‌شود چراکه احساس منفی به معنی عدم تعادل انرژی می‌باشد و انجام دادنش همیشه نتایج منفی به همراه خواهد داشت.

وجود احساسات منفی در شما به خاطر افکار متضادی است که دارید نه به این خاطر که فلان غذای خاص برای سلامتی شما مضر است. ۲ نفر می‌توانند رژیم غذایی و برنامه ورزشی یکسانی داشته باشند اما نتایج متفاوتی بگیرند و این یعنی تعادل فکری شما خیلی بیشتر از میزان غذایی که مصرف می‌کنید و کالری می‌سوزانید اهمیت دارد. نتیجه‌ای که می‌گیرید وابسته به میزان هماهنگی است که با انرژی منبع دارید و این هماهنگی هم با افکارتان حاصل می‌شود. قاعده درست و خوبی وجود دارد که می‌گوید شاد باشید و سپس غذا بخورید اما سعی نکنید با خوردن به شادی برسید. هنگامی که داشتن تعادل احساسی برای شما اولویت باشد رابطه شما با غذا و احساسی که نسبت به آن دارید و مهمتر از آن پاسخی که به غذا می‌دهید نیز تغییر می‌کند. تغییر دادن رفتارتان در مواجهه با غذا بدون توجه به ارتعاش خود، نتایجی بسیار اندکی به همراه خواهد داشت. در حالیکه تغییر افکار، بدون اینکه حتی رفتار خود را عوض کنید نتایج بسیار بزرگی برایتان به ارمغان می‌آورد.

بگذارید بیشتر توضیح دهیم، شما می‌خواهید لاغر شوید اما خود را آنطور که دوست دارید نمی‌بینید و باور دارید که با خوردن غذایی خاص چاق می‌شوید. هنگامی که لاغری خواسته‌ی شماست اما باور دارید که فلان غذا چاقتان می‌کند، اگر آن را بخورید احساس منفی در خود خواهید داشت مثل احساس گناه، سرخوردگی، عصبانیت و یا هر چیز دیگری که اسمش را می‌گذارید. و علت آن نیز این است که باور و خواسته شما با یکدیگر هماهنگ نیستند. پس اگر به دنبال لذت خود باشید از خوردن چیزهایی که با باور شما کاملاً هماهنگ است احساس خوبی پیدا می‌کنید و با خوردن چیزهایی که در هماهنگی با باور شما نیست احساس بدی پیدا خواهید کرد. هنگامی که خواسته‌ای در شما ایجاد شد، امکان ندارد رفتاری انجام دهید که در تضاد با باور شما باشد و احساس منفی در شما ایجاد نشود.

من چه باورهایی در مورد غذا دارم؟

باورهای شما در مورد غذا بازتاب تجربیاتی است که در زندگی دارید. به طور مثال اگر باور دارید می‌توانید همه چیز بخورید اما چاق نشوید، همین موضوع را تجربه خواهید کرد.

اگر باور دارید به راحتی چاق می‌شوید این اتفاق برایتان می‌افتد.

اگر باور دارید که برخی غذاها به شما انرژی دوچندان می‌دهند همین طور خواهد شد.

اگر باور دارید که برخی غذاها انرژی شما را کم می‌کنند پس همین طور می‌شود.

اگر می‌خواهید لاغر شوید اما باور دارید فلان رژیم غذایی خاص به لاغری شما کمک نمی‌کند با عمل به آن رژیم، وزنتان اضافه خواهد شد.

گاهی تحلیل ما نسبت به غذا و تأثیری که بر بدن شما می‌گذارد در نظر افراد ساده‌انگازانه می‌آید و در مقابل آن مقاومت می‌کنند چون آنها باور دارند با مشاهده تجربیات به باورهای

خود رسیده‌اند. و برای آنها سخت است که با شواهد واقعی زندگی خود و چیزهایی که در زندگی دیگران مشاهده می‌کنند، جدال کنند. در هر صورت مشاهده نتایج، اطلاعات کم و ناکافی به شما می‌دهد چون اگر فاکتور خواسته و انتظار مثبت را در نظر نگیرید عمل خوردن و یا نخوردن چیزها بیمورد است. شما نمی‌توانید به سادگی مهمترین ماده اولیه را در دستور آفرینش حذف کنید و انتظار نتیجه را داشته باشید. پاسخی که افراد به غذا می‌دهند متنوع است چراکه غذا عنصر ثابت این معادله نیست بلکه افکار شما هستند که تعیین کننده هستند. نوع فکری که در مورد غذا می‌کنید این تفاوت‌ها را ایجاد می‌کند.

نظرات دیگران در مورد بدنم بی اهمیت است

جری: آبراهام این سؤال یکی از مردم است:

یکی از دوستان نزدیکم به من گفت که شکم بزرگی دارم و بهتر است از شر آن خلاص شوم. او گفت که من باید ورزش کنم، کمتر بخورم و یا حتی سالاد بخورم و چون او برایم مهم بود حرفش را پذیرفتم اما شکمم بزرگ‌تر شد. آبراهام چه پاسخی به این فرد می‌دهید؟

آبراهام: به او می‌گوییم هر موقع که از کلمه "دیگران" استفاده می‌کنید لغت بی اهمیت را نیز به کار ببرید. ما اهمیت وجود افراد را در زندگی‌تان درک می‌کنید اما نباید اجازه دهید که نظرات آنها در مورد شما مهمتر از نظرات خودتان بشود. هر زمان که اجازه دهید شخصی دیگر توجه شما را به سمت چیزهایی ببرد که احساس بدی در شما ایجاد کند، تأثیر منفی خواهید گرفت. ما از شما می‌خواهیم که دائماً روی افکار خود تمرین کنید تا نظرات دیگران برایتان بی اهمیت و بی ربط بشود. آزادی واقعی را زمانی تجربه می‌کنید که مقاومتی در خود نداشته باشید و این بدان معنی است که بدانید چگونه افکار مداومتان را با افکار وجود درونی خود هماهنگ کنید. ما تاکنون ندیده‌ایم که کسی خواسته‌ها و باورهای دیگران را در

این معادله وارد کند و بتواند به هماهنگی و احساس آزادی برسد. چرا که تعداد مقادیر معادله خیلی زیاد می‌شود و دیگر نمی‌توان آن را حل کرد و سر و سامان داد. بنابراین اگر شخصی به شما بگوید: "در تو چیزی را می‌بینم که دوست ندارم." به او بگویید: به یک جای دیگر نگاه کن نظرت راجع به بینی‌ام چیست؟ کوچک و زیباست؟ مگر نه؟ گوشه‌هایم چی؟ به عبارت دیگر از دیگران می‌خواهیم که به دنبال جنبه‌های مثبت باشند و با شوخی و خنده کاری می‌کنیم که احساساتمان دچار رنجش و آسیب نگردد. در حقیقت آنقدر افکارمان را تمرین می‌کنیم تا به نقطه‌ای برسیم که احساساتمان آسیب نپذیرد.

مثالی از داستان قدیمی در مورد بدنم

مثالی از داستان قدیمی در مورد بدنتان می‌گوییم:

از ظاهر بدن خود ناراضی هستم و آن را دوست ندارم. یک زمانی من لاغر و متناسب بودم اما رسیدن دوباره به آن اصلاً آسان نیست و آن دوران خیلی وقت است که به پایان رسیده. به نظر می‌آید که همیشه باید آنقدر تلاش کنم و سخت کار کنم تا بتوانم به ظاهر دلخواه خودم کمی نزدیک شوم. و وقتی به آن رسیدم نمی‌توانم آن را نگه دارم. من خود را از چیزهای خوب بسیار زیادی محروم کردم اما در نهایت به چیزی که دوست داشتم نرسیدم. سخت است. سوخت و ساز بدنم به گونه‌ای نیست که بتوانم هر چیز خوشمزه‌ای را به هر اندازه که می‌خواهم بخورم. واقعاً منصفانه نیست. اصلاً دلم نمی‌خواهد چاق باشم.

مثالی از داستان جدید در مورد بدنم

"بدنم بیشتر از هر چیز انعکاسی است از افکارم. خوشحالم که قدرت هدایت افکارم را درک می‌کنم و می‌دانم که با تغییر افکارم، بدن فیزیکی‌ام نیز تغییر خواهد کرد. فکر کردن به بدنی که اندازه و شکلش بهبود یافته احساس خوبی به من می‌دهد و مطمئنم که آن تغییرات در حال انجام شدن هستند. در ضمن به طور کلی حالم آنقدر خوب است که از وضعیتی که الان دارم دیگر ناراحت نیستم. جالب است که می‌شود به شکل عمدی فکر کرد و از آن جالب‌تر دیدن نتایج این نوع فکرها است. بدن من به شدت به افکارم پاسخ می‌دهد و خوشحالم که این را میدانم."

برای گفتن داستان بهتر هیچ درست و یا غلطی وجود ندارد. این داستان می‌تواند در مورد گذشته، حال و یا آینده شما باشد. اما موضوع مهم این است که شما از قصد و نیت خود برای گفتن نسخه بهتری از داستان خود آگاه باشید. وقتی در طول روز داستان‌های کوتاهی تعریف می‌کنید و احساس بهتری از آن‌ها می‌گیرید کانون توجه شما نیز تغییر پیدا می‌کند. به یاد داشته باشید داستانی که تعریف می‌کنید زیر بنای زندگی شما را خواهد شد، پس آن را آنطور که می‌خواهید باشد تعریف کنید.

بخش پنجم

سُاعِل، منابعی سورمند برای راستن لذت

اولین قدم من در انتخاب سُاعِل

جری: آبراهام چگونه می‌توانیم بفهمیم که آیا شغل درستی انتخاب کرده‌ایم یا نه؟ و چه تضمینی وجود دارد که در آن شغل موفق شویم؟

آبراهام: تعریف شما از شغل چیست؟

جری: شغل کاری است که در زندگی داریم و مردم خودشان را صرف آن می‌کنند و بهترین خود را برای آن انجام می‌دهند و در مقابل می‌خواهند که به درآمد و پول برسند.

آبراهام: منظورتان از شغل زندگیتان چیست؟

جری: شغل زندگی؟ یعنی کاری که افراد برنامه ریزی می‌کنند تا بقیه عمرشان آن را به عنوان حرفه یا تجارت و یا شغل انجام دهند.

آبراهام: یعنی می‌گویید این باور در همه جا و همه افراد وجود دارد و اینکه در فرهنگ شما مردم این خواسته را قبول کرده‌اند که شغلی انتخاب کنند و با آن تا آخر عمر به خوبی و خوشی زندگی کنند؟

جری: تا آنجا که به یاد دارم به شکل سنتی همیشه همین گونه بوده است. هنگامی که بچه بودم همیشه بزرگترها از من می‌پرسیدند که می‌خواهم چه کاره بشوم و برایم جالب است که حتی زمانی که کودک بودم بزرگ‌ترها احساس می‌کردند که باید حتماً را شغلی را انتخاب کنم. یادم می‌آید هنگامی که دو یا سه ساله بودم مرد شیر فروشی را می‌دیدم که برایمان در بطری‌های شیشه‌ای زیبا شیرهای خوشمزه می‌آورد و آن موقع دلم می‌خواست که شیر فروش بشوم. هنگامی که پلیس ماشین مادرم را در کنار جاده متوقف کرد و آن شخصی که مادرم را مجبور کرد در کنار جاده توقف کند به شدت تحسین کردم و تا چند وقت می‌خواستم پلیس بشوم. کمی بعد دکتری دستم را که در کشتی شکسته بود جا انداخت و بعد از آن می‌خواستم دکتر شوم. و هنگامی که خانه‌مان آتش گرفت ایده آتش نشان شدن به نظر بهترین فکر بود. و اطرافیانم از اینکه می‌دیدند که به جای انتخاب یک شغل، من از این شاخه به آن شاخه می‌روم و نظرم عوض می‌شود کمی دلسرد شده بودند.

آبراهام: بسیاری از مردم وقتی این داستان را می‌شنوند و می‌بینند که تجربه‌های زندگی چگونه بر تصمیم کودک تأثیر می‌گذارد، این مسئله را کودکانه و یا غیر واقعی می‌پی‌دارند. اما می‌خواهیم بدانید که شما همواره از اتفاق‌های زندگی خود الهام می‌گیرید. و هنگامی که به خود اجازه بدهید تا ایده‌های جاری شده به سمتتان را دنبال کنید، رسیدن به تجربه‌های فرح بخش امکان پذیر می‌گردد تا اینکه شغل خود را بر اساس انتخاب‌های دیگران و

توجیهاتی که برای این انتخاب‌ها دارند، انتخاب کنید، مثل سنت‌های خانوادگی و یا میزان درآمدی که فلان شغل دارد.

جای تعجب نیست که افراد زیادی در تصمیم‌گیری برای کاری که می‌خواهند تا آخر عمرشان انجام دهند دچار مشکل هستند چرا که شما موجوداتی چند وجهی هستید و نیت اصلی شما رسیدن به تجربه‌های لذت بخش به همراه رشد و بالندگی و لذت بردن از آزادی مطلق ای است که در وجود شما نهاده شده است. به بیانی دیگر بدون داشتن تصویری واقعی از آزادی هرگز شاد و سرخوش نخواهید بود و بدون وجود شادی نمی‌توانید رشد و بالندگی حقیقی را تجربه کنید. شاید به نظر بعضی‌ها این کار بچه‌گانه بیاید اما طبیعی است که زندگی شما را به سمت ماجرای بعدی و بعدی پیش می‌برد.

شما را تشویق می‌کنیم تا هر چه زودتر نیت و دلیل اصلی زندگیتان را که همان زندگی با خوشی و شادی تا آخرین لحظه است، انتخاب کنید. اگر به سمت این فعالیتها گرایش پیدا بکنید و خواسته‌هایی را که در هماهنگی کامل با نیت و قصد اصلی شما هست به آغوش بکشید، همچون آزادی، رشد شادی و نشاط، بهترین انتخاب شغلی خود را خواهید داشت.

شغلی انتخاب کنید که احساس شادی به شما می‌دهد و در زندگی خوشحالتان می‌کند نه اینکه تنها درآمد خوبی داشته باشد و بعد با آن پول کارهایی انجام دهید که شما را خوشحال کند. هنگامی که شادی برایتان بیشترین اهمیت را داشته باشد، و هر کاری که برای امرار معاش انجام می‌دهید شما را شاد کند، به ترکیبی از بهترین چیزها دست پیدا کرده‌اید. می‌توانید در همه موقعیت‌ها احساس خوبی داشته باشید. اما اگر رسیدن به تعادل ارتعاشی در اولویتتان باشد، شرایط و موقعیت‌هایی را که از جایگاه شادی جذب می‌کنید رسیدن به شادی بیشتر را برایتان ممکن می‌سازد.

برای امرار معاش چه می‌کنید؟

جری: امروزه فرهنگ‌های وجود دارد که ما آنها را فرهنگ‌های بدوی و یا وحشی می‌خوانیم. آن‌ها شغلی ندارند و در لحظه زندگی می‌کنند مثلاً هنگامی که گرسنه هستند ماهیگیری می‌کنند و یا بر روی درختان به دنبال غذا می‌گردند.

آبراهام: آیا آنها به این صحبت‌ها گوش می‌دهند؟

جری: خیر

آبراهام: به نظر شما چه کسانی صحبت‌های ما را می‌شنوند؟

جری: افرادی که فکر می‌کنند داشتن شغل لازم و ضروری است.

آبراهام: به نظر شما چه دلیلی وجود دارد که اغلب مردم فکر می‌کنند باید خیلی زود در زندگی خود شغلی پیدا کنند و تا آخر عمرشان آن را ادامه دهند؟

جری: البته من از جانب دیگران نمی‌توانم صحبت کنم. اما مردم فکر می‌کنند به دست آوردن پول بدون اینکه در مقابل آن چیزی ارائه دهند کار درستی نیست.

آبراهام: اغلب مردم احساس می‌کنند باید با سخت کار و تلاش کردن علت وجودی خود را توجیه کنند و به همین خاطر است که وقتی برای اولین بار یکدیگر را می‌بینید از هم می‌پرسید: " برای امرار معاش چه کار می‌کنی؟"

وقتی که در هماهنگی ارتعاشی باشید یعنی با منبع درون خود همراه و هماهنگ گردید و خواسته‌ها و باورهایتان در تعادل با یکدیگر باشند دیگر احتیاجی به توجیه یکدیگر ندارید. بسیاری از مردم تلاش می‌کنند تا رفتارها و یا ایده‌های خود را برای دیگران توجیه کنند اما اصلاً ایده خوبی نیست که برای رسیدن به هماهنگی، به جای استفاده از سیستم هدایت گر خود از نظرات دیگران به عنوان راهنمایان استفاده کنید. بسیاری از افراد خیلی سریع شما را

مجبور به پیروی از قوانین و نظراتشان می‌کنند. اما اگر به آنها اجازه دهید که در مرکز تصمیم‌گیری‌هایتان قرار گیرند شما بیشتر و بیشتر از هماهنگی با خود واقعی و اهدافی که با آنها متولد شده‌اید و یا در طول زندگی به آنها رسیده‌اید دور می‌شوید. شما هرگز شیرینی آزاد بودن را نمی‌چشید مگر اینکه دست از خشنود کردن دیگران بردارید و به جای آن به قدرتمندترین هدف زندگی یعنی هماهنگی با خود واقعی‌تان، هماهنگی با منبع برسید.

وقتی که احساس می‌کنید کسی با شما مخالفت و یا به شما حمله می‌کند طبیعی است که در مقابل آن از خود دفاع کنید اما اگر به خود یاد بدهید که با وجود درونی‌تان در هماهنگی باشید احساس دفاع از خود کم‌رنگ می‌شود. چرا که احساسات ضعف و شکنندگی شما با ثابت قدم و محکم بودن وجود درونیتان جایگزین می‌شود. مهم نیست چه انتخابی می‌کنید همیشه کسی وجود دارد که با انتخاب‌های شما موافق نیست. اما هنگامی که تعادل خود را حفظ کنید و در هماهنگی با وجود درونی‌تان قرار بگیرید افرادی که شما را مشاهده می‌کنند بیشتر از اینکه به انتقاد از موفقیت‌هایتان پردازند راز موفقیتتان را از شما خواهند پرسید و کسانی که به انتقاد شما ادامه می‌دهند هر چقدر هم که صحبت‌هایتان قانع‌کننده باشد با توجی‌هات شما راضی نمی‌شوند.

وظیفه شما سر و سامان دادن کمبودهای دیگران نیست. وظیفه شما نگه داشتن خود در تعادل می‌باشد. وقتی که به جامعه و دیگران اجازه دهید که نوع رفتار و خواسته‌هایی را که باید داشته باشید به شما دیکته کنند، تعادل ارتعاشی خود را از دست خواهید داد. چون احساس آزادی که پایه و اساس وجود شما می‌باشد به چالش کشیده می‌شود. وقتی به احساس خود توجه می‌کنید و افکاری را تمرین می‌کنید که به شما قدرت می‌بخشد و در هماهنگی با خود واقعیتان است، موجب پیشرفت و گسترش خود می‌شوید و در نتیجه برای کسانی که شما را مشاهده می‌کنند الگو و نمونه فوق‌العاده خوبی خواهید بود. نمی‌توانید با فقیر شدن خود به افراد فقیر کمک کنید تا وضع بهتری داشته باشند و مریض

شدن شما هیچ کمکی به بهبودی افراد مریض نخواهد کرد. شما تنها از جایگاه قدرت، شفافیت و هماهنگی می‌توانید به آنها کمک کنید.

قانون جذب و شغل

آبراهام: دلیل اصلی مردم برای داشتن شغل چیست؟

جری: مطلبی می‌خواندم که در آن نوشته بود مردم به دنبال وجهه و اعتبار خود هستند. یعنی بین شغلی رده بالا و شغلی که درآمد بیشتری دارد شغل رده بالا را انتخاب می‌کنند.

آبراهام: کسانی که به دنبال وجهه و اعتبار هستند تأیید دیگران را جایگزین سیستم هدایتگر احساسی خود می‌کنند و این کار شیوه درستی برای زندگی کردن نیست. زیرا افرادی که شما به دنبال خشنود کردنشان هستید مدت زیادی توجهشان را روی شما نگه نخواهند داشت. بیشتر مردم به جای اینکه به احساس خود توجه کنند نگران افکاری هستند که دیگران در مورد آنها دارند. اما این شکل از هدایت شدن ثبات و پایداری لازم را ندارد. برخی احساس می‌کنند اگر چیزی که خودشان را خوشحال می‌کند انتخاب کنند از نظر دیگران بی‌ملاحظه و بی‌انصاف دیده شوند. اما ما می‌دانیم که عکس این مسئله صحیح است. هنگامی که هماهنگی با منبع برایتان مهم باشد و به احساس خود توجه دارید و این ارتباط را حفظ می‌کنید، اطرافیان نیز از این موضوع سود می‌برند. شما نمی‌توانید موجب تعالی و پیشرفت دیگران شوید مگر اینکه به جریان حال خوب و سلامتی خود متصل باشید.

می‌دانیم که وقتی دیگران به شما توجه و از شما تعریف می‌کنند احساس خوبی در شما ایجاد می‌شود چرا که آن‌ها دقیقاً همان کاری را که الان توضیح دادیم انجام می‌دهند. آن‌ها با تعریف از شما خود نیز به انرژی منبع وصل می‌شوند و شما را هم در لذت اتصال شریک می‌کند. اما اینکه بخواهید دیگران همواره با منبع خود در هماهنگی باشند و همواره به شما

توجه و از شما تعریف کنند تا شما نیز بتوانید از لذت این ارتباط بهره مند شوید، کاری غیر ممکن است. چون نمی‌توانید ارتباط آنها را کنترل کنید و همواره در کانون توجه آنها قرار بگیرید. شما تنها می‌توانید بر روی ارتباط خود با انرژی منبع کنترل کامل داشته باشید و اگر هدف اصلی شما حفظ این ارتباط گردد و دیگران را از این معادله حذف کنید از راضی کردن بقیه افراد رها خواهید شد و ارتباط پایدار خود با حال خوب را حفظ خواهید کرد.

نکته جالبی که وجود دارد این است: افرادی که به احساس خود اهمیت می‌دهند به منبع متصل هستند و بر هر چیزی که تمرکز می‌کنند افکار مثبت به سمت آنها سرازیر می‌شود، این افراد از نظر دیگران نیز بسیار جذاب‌اند و مورد تعریف و تمجید دیگران قرار می‌گیرند. اگر به تأیید دیگران احتیاج داشته باشید و یا احساس کمبود آن را بکنید به آن نخواهید رسید. دفتری با چشم انداز زیبا و یا جای پارکی که اسم شما روی آن باشد و یا عنوان تاثیرگذاری که در کنار اسمتان بیاید خلأ ناشی از نبود ارتباط با خود واقعی‌تان را پر نمی‌کند. وقتی به هماهنگی برسید این چیزها اهمیت کمتری پیدا می‌کند اما با این حال همه این چیزها به اندازه کافی به سمت شما سرازیر خواهند شد.

پرکردن خلأ درونم از طریق خدمت کردن؟

جری: من ۲۰ سال از عمرم را در صنعت سرگرمی گذراندم، کارهای متنوعی انجام داده‌ام و واقعاً به من خیلی خوش می‌گذشت. تنها چند ساعت از وقتم را می‌گرفت و چالش‌هایی پر از ماجراجویی داشتم و تجربه‌های جدیدی کسب می‌کردم. با این حال وقتی از آن دوران با بقیه صحبت می‌کنم این احساس را دارم که بر روی شن‌ها قدم برداشته‌ام اما وقتی به عقب نگاه می‌کنم هیچ اثری از رد پاهایم نیست. به عبارت دیگر احساس می‌کنم که شادی موقتی‌ای را برای مخاطبانم فراهم کردم اما به آنها چیزی با ارزش و دائمی‌ای نداده‌ام. آیا همه ما ذاتاً به

دنبال کمک کردن به دیگران هستیم؟ آیا خواسته کمک به دیگران از سطوح دیگر وجودمان می‌آید؟ یا این حس را از اطرافیان می‌گیریم؟

آبراهام: خواسته ارزشمند بودن و کمک به دیگران در ذات شما وجود دارد و با آن متولد شده‌اید. شما با این آگاهی که موجودی ارزشمند هستید به این دنیا آمدید. احساس کمبودی که شما توضیح دادید به خاطر این نیست که نتوانستید هیچ چیز با ارزشی به دیگران بدهید، بلکه افکارتان بودند که مانع هماهنگی با وجود درونی‌تان می‌شدند.

مسئله بدین شکل است: هنگامی که با وجود حقیقی خود، وجود درونی‌تان و یا منبع همسو می‌شوید، تنها به افرادی که با آنها در ارتباط هستید کمک خواهید کرد و در این هماهنگی به افرادی که خارج از هماهنگی هستند توجهی ندارید. هنگامی که شما راضی و خشنود هستید قانون جذب افراد ناراضی را به سمت شما هدایت نمی‌کند. و هنگامی که خودتان ناراضی هستید قانون جذب افراد راضی و خشنود را در مسیرتان قرار نمی‌دهد. شما نمی‌توانید این ناهماهنگی و ناهمسوایی را به راحتی و تنها با وقت و انرژی بیشتر گذاشتن و انجام عمل بیشتر جبران کنید و نمی‌توانید ایده‌های تأثیرگذاری را پیدا کنید که این تفاوت را جبران کند. ارزشی که شما برای دیگران دارید تنها به یک چیز بستگی دارد و آن هم هماهنگی و همسوایی شما با منبع می‌باشد. هماهنگی شما می‌تواند الگوی خوبی برای اطرافیانتان باشد. شاید آن‌ها این هماهنگی را ببینند، آن را بخواهند و برای رسیدن به آن تلاش کنند با این حال شما نمی‌توانید این هماهنگی را به آنها بدهید. این افراد خودشان باید به هماهنگی برسند. سرگرمی که شما برای مخاطبانتان ایجاد می‌کردید بزرگترین هدیه‌ای بود که به آن‌ها داده‌اید. زیرا حواس آنها را از مشکلاتشان پرت می‌کردید. عدم توجه مخاطبانتان به مشکلات در بیشتر مواقع هماهنگی موقت با منبع را برای آنها به ارمغان می‌آورد. شما نمی‌توانستید با تک تک آنها همراه شوید و خود را در مرکز توجه آنها نگه دارید. هر کسی مسئول افکار خود و چیزهایی که به آنها توجه می‌کند است.

همه شما این آگاهی بسیار عمیق را در خود دارید: شما به عنوان خالق شادمان به اینجا آمده‌اید و همواره به سمت شادی و خشنودی فراخوانده می‌شوید. اما احتیاج نیست که کار زیادی انجام دهید. با این هدف به این محیط فیزیکی آمدید تا خواسته‌ها و ایده‌های بی پایان به شما الهام شود و با هماهنگی‌ای که با انرژی منبع درون خود پیدا می‌کنید به آنها برسید. شما می‌دانستید که با حضور خود در این محیط فیزیکی خواسته‌هایتان متولد می‌شوند و هنگامی که آن خواسته‌ها در شما جان بگیرند می‌توانید با تمرکز بر افکار به احساس انتظار برسید که نتیجه آن نیز به ثمر نشستن خواسته‌تان خواهد بود. در معادله آفرینش، مهم‌ترین نقش حضور دیگران در اطراف شما ایجاد تنوع و تفاوتی است که از دل آن، خواسته‌های شما متولد می‌شوند. هدف شما مقایسه ارزش‌های خود با دیگران نبوده بلکه هدف رسیدن به ایده‌های نو با مشاهده آنچه که در اطرافتان اتفاق می‌افتد بوده است. هر مقایسه‌ای که با دیگران انجام بپذیرد هدفش تنها رسیدن به خواسته بزرگ‌تر و بهتر می‌باشد و منظور از این مقایسه هرگز به معنی پایین آوردن شما و ارزش‌هایتان نیست. زندگی شما چیزهایی که بعد از کار یا آخر هفته و یا بعد از بازنشستگی انجام می‌دهید نیست. زندگی شما همین الان است و دارد اتفاق می‌افتد. اگر در کار خود احساس نارضایتی، سختی و یا عدم موفقیت دارید به خاطر این نیست که در جایگاه اشتباه قرار دارید بلکه افق دید شما با افکار متضاد پوشیده شده است. سفری که در آن به شما خوش گذشته است پایان خوشی نخواهد داشت. هدف وسیله را توجیه نمی‌کند، وسیله و یا مسیر همیشه ماهیت شبیه خودش را به همراه می‌آورد.

آیا موفقیت‌های من به دیگران کمک می‌کند؟

جری: آبراهام برای من آزادی همیشه مهم‌ترین چیز در زندگی بوده است و هیچ وقت نخواستم آن را با پول عوض کنم. اما در آن دوران که احساس می‌کردم هیچ ردپایی از خود به

جای نگذاشته‌ام، این موضوع در ذهن من نقش بست که زندگی تنها خوشگذرانی نیست و بعد کتابی پیدا کردم با عنوان فکر کن و ثروتمند شو. آن زمان من با این ایده مخالف بودم اما این کتاب توجه من را جلب کرد و مرا به سمت خود کشید. خواندن این کتاب به شدت مرا تحت تأثیر قرار داد و مو بر بدنم سیخ شد. کتاب می‌گفت: "در مورد چیزی که می‌خواهی تصمیم خود را بگیرد." شاید به نظر جمله ساده‌ای باشد اما قدرت این جمله را کاملاً احساس کردم. و برای اولین بار در زندگی‌م در مورد چیزهایی که می‌خواستم تصمیم گرفتم و آنها را یادداشت کردم:

"می‌خواهم برای خودم کار کنم، می‌خواهم تجارت خودم را داشته باشم، نمی‌خواهم دفتر کار داشته باشم نمی‌خواهم دست و پایم بسته باشد. نمی‌خواهم هیچ کارمندی داشته باشم و یا هیچ مسئولیتی به عهده بگیرم من آزادی می‌خواهم."

من می‌خواستم درآمدم را کنترل کنم، می‌خواستم جابجایی و حرکت داشته باشم و به هر جایی که دلم می‌خواست سفر کنم. می‌خواستم شغلم به گونه‌ای باشد که زندگی هر کسی را که با او در ارتباطم تحت تأثیر قرار دهم اما هیچکس به خاطر شناخت من از ارزشش کم نشود.

وقتی این چیزها را به مردم می‌گفتم به من می‌خندیدند و می‌گفتند: "اوه جری چقدر تو رؤیا پرداز، چنین چیزی تاکنون وجود نداشته است" و من به آن‌ها می‌گفتم: "خوب پس آن را به وجود می‌آورم."

امرسون فیلسوف قرن نوزدهم می‌گوید: "آرزوی در شما ایجاد نمی‌شود مگر این که توانایی رسیدن به آن را داشته باشید." و من آن را باور کردم و منتظر این بودم که جایی موقعیت‌ها خود را یکی یکی نشان دهند و ۳۰ روز بعد از مشخص شدن خواسته‌هایم مردی را دیدم که تجارتی را به من نشان داد و من می‌توانستم آن را در کالیفرنیا شروع کنم. و این تجارت پاسخ

به تمام چیزهایی بود که درخواست کرده بودم و سالهای بعد نیز آن را به دست گرفتم و جوهره تمام چیزهایی که می‌خواستم به دست آوردم.

من آزادی، رشد و شادی می‌خواهم

جری: من نگفتم کاری را می‌خواهم که استعداد، هوش و یا توانایی انجامش را داشته باشم. فقط گفتم: "چه چیزی را می‌خواهم". کسی از ما می‌تواند آن را داشته باشد؟ وقتی خواسته‌های خود را مشخص کردیم می‌توانیم به آن برسیم؟

آبراهام: بله. اگر تجربه‌های زندگی خواسته‌ای را به شما الهام کرد، آن تجربه وسایل لازم برای رسیدن به آن خواسته را با ریزترین جزئیات به شما می‌دهد. علت اینکه تصمیم‌گیری شما مدت زیادی طول کشید به خاطر تجربه‌های زندگی بود که داشتید. هنگامی که تصمیم گرفتید بر این خواسته‌ها تمرکز کنید و آنها را به طور کامل نوشتید این کار باعث شد تا بر باورهای که نسبت به آن خواسته‌ها دارید تاکید بیشتری بکنید. و هنگامی که خواسته‌ها و باورها با یکدیگر همراه شوند انتظار (رسیدن به آن خواسته‌ها) به وجود می‌آید و هنگامی که منتظر چیزی باشید آن خواسته به سرعت وارد زندگی شما می‌شود.

آزادی مهمترین بخش خواسته‌های شما بوده است و هنگامی که متوجه شوید باور شما آزادی‌ای را که به دنبالش هستید خدشه دار نمی‌کند و قابلیت ایجاد درآمد را هم دارد، اجازه درخواست پول بیشتر را دادید و هر چیزی که آزادی شما را محدود می‌کرد به سرعت آن را رها می‌کردید.

همه شما با سه هدف مهم به دنیا می‌آید: آزادی، رشد و شادی. آزادی زیربنای وجود شما است چون هر چیزی که به سمت شما می‌آید نتیجه افکاری است که در سر دارید. و هیچ‌کسی به جز خودتان بر روی این فکرها کنترلی ندارد. هنگامی که به دنبال شادی هستید، به

تدریج افکار خود را به سمت خود واقعی‌تان هدایت می‌کنید، تمام مقاومت‌ها نیز کم رنگ می‌شوند. و آن وقت اجازه رشد و بالندگی را که از دل تجربه‌های زندگی در شما ایجاد شده است، در زندگی می‌دهید.

من می‌خواهم احساس خوبی به زندگی خودم داشته باشم

هنگامی که حرفه‌ای را انتخاب می‌کنید و یا کارهای مربوط به حرفه‌ای خود را انجام می‌دهید اگر هدف اصلی شما داشتن احساس شادی در حین انجام آن کار باشد، سه هدف اصلی شما به سرعت و به راحتی همسو می‌شوند. چون با داشتن احساس خوب، شما به هماهنگی کامل با بخش غیر فیزیکی وجودتان می‌رسید و این هماهنگی موجب رشد و گسترش تمام خواسته‌های می‌شود که از زندگی به آنها رسیده‌اید. در نتیجه رشد و گسترش شما بسیار سریع و رضایت بخش خواهد بود.

آزادی پایه و اساس زندگی شما است و چیزی نیست که باید آن را به دست بیاورید. شادی هدف زندگی‌تان است و رشد نتیجه هر دوی این‌ها می‌باشد. اما اگر باور دارید که موجودی بی ارزش هستید و بخواهید ارزش خود را از طریق عمل اثبات کنید هرگز به تعادل دست پیدا نخواهید کرد.

ما معمولاً سه هدف اصلی انسان‌ها را توضیح می‌دهیم اما شما موجودات فیزیکی خیلی سریع ایده رشد توجهتان را جلب می‌کند و با تلاش برای اثبات ارزشمندی وجود خود از مسیر خارج می‌شوید. در حالیکه ارزشمندی و لیاقت شما هرگز مورد بحث نبوده است. هیچ احتیاج نیست تا چیزی را به کسی اثبات و یا توجیه کنید. علت وجود شما هیچ احتیاجی به توجیه کردن ندارد چون خود وجود و هستی شما توجیه کافی و مناسبی برای بودن در این جهان می‌باشد.

من خودم شغل شادی بخشم را خلق می‌کنم

ما دوست داریم به شغل خود به عنوان کاری نگاه کنید که تجربه‌های شادی بخش در زندگی‌تان می‌آفریند. شما خالق چیزها و یا تکرار کننده تجربه‌هایی که دیگران خلق و یا جمع کرده‌اند نیستید. شما خود خالق هستید و هدف آفرینش‌هایتان داشتن زندگی شادی بخش می‌باشد. مأموریت شما همین است و به خاطر همین به اینجا آمده‌اید.

آیا گرفتن بدون اینکه چیزی بدهیم غیر اخلاقی است؟

سؤال شما این موضوع را می‌رساند که هنوز باور دارید برای حال خوبی که به سمت شما سرازیر است باید بهایی پرداخت کنید و با انجام عمل، باید جاری بودن جریان حال خوب و فراوانی را توجیه کنید اما بدین گونه نیست. هیچ احتیاجی برای توجیه جریان حال خوب وجود ندارد چیزی که لازم است هماهنگی شما با حال خوب می‌باشد.

نمی‌شود بر نبود حال خوب تمرکز کرد و اجازه ورود آن را به زندگی خود داد. بیشتر مردم بدون توجه به سیستم هدایت گر احساسی خود، بر چیزهایی تمرکز می‌کنند که آنها را نمی‌خواهند و تلاش می‌کنند تا این کمبود را با عمل فیزیکی خود جبران کنند. به همین خاطر ناهماهنگی انرژی در آنها به وجود می‌آید و نتیجه دلخواه خود را از عمل خود نمی‌گیرند. از همین رو بیشتر تلاش می‌کنند و کار فیزیکی انجام می‌دهند در حالی که هیچ پیشرفتی نصیب آن‌ها نمی‌شود.

مثل هوایی که تنفس می‌کنید، فراوانی در تمام چیزها در اختیار شما قرار دارد. اگر اجازه جاری شدن آن را بدهید زندگیتان خیلی راحت‌تر و بهتر می‌گردد. اگر باور داشته باشید که برای داشتن فراوانی باید سخت کار کنید، فراوانی بدون سخت کار کردن به سمت شما نمی‌آید.

اما در اکثر موارد هر چه سخت‌تر کار می‌کنید، احساس بدتری خواهید داشت و هر چه احساس بدتری داشته باشید بیشتر مانع برآورده شدن خواسته‌هایتان خواهید شد. جای تعجب نیست که این همه آدم مایوس می‌شوند و نمی‌دانند چه کاری باید انجام دهند. چرا که به نظر آنها هر کاری که می‌کنند به پیشرفت نمی‌رسند. قدردانی، عشق و هماهنگی با منبع چیز نیست که باید در عوض آن بدهید. هنگامی که درد دارید و یا سختی و مشقت می‌کشید چیزی برای باز پس دادن ندارید.

بسیاری می‌گویند ناعادلانه است که برخی از افراد با تلاش به ظاهر کم نتایج بسیار زیادی دریافت می‌کنند. اما قانون جذب همواره ثابت و پایدار می‌باشد. زندگی که هم اکنون در آن هستید نتیجه افکار و الگوهای ارتعاشی می‌باشد که دارید. چون شما فکر می‌کنید، ارتعاش می‌فرستید، ارتعاش می‌فرستید و جذب کنید. همیشه جوهره و اصل چیزی که می‌فرستید را دریافت می‌کنید.

کاری که بیشتر مردم با زندگی‌شان می‌کنند این است که می‌خواهند ناهماهنگی ارتعاشی خود را با انجام عمل جبران کند. به عبارت دیگر به چیزهایی که نمی‌خواهند خیلی فکر می‌کنند و با انجام این کار جلوی جاری شدن خواسته‌های خود را می‌گیرند و بعد سعی می‌کنند از طریق عمل این ناهمسویی را جبران کنند.

اگر ارزش احساسات خود را بدانید و اولویت شما داشتن هماهنگی ارتعاشی باشد و بر چیزهایی تمرکز کنید که احساس خوب به شما می‌دهند، این هماهنگی نتایج بسیار زیادی برای شما به همراه خواهد داشت و چیزهای فوق‌العاده‌ای بدون کمترین تلاش و عمل به سمت شما جاری می‌گردد. امروزه اکثر تلاش‌ها و عملی که انجام می‌شود از جایگاه مقاومت ارتعاشی بسیار زیاد صورت می‌پذیرد. به همین خاطر است که بیشتر مردم باور دارند زندگی بسیار سخت و مشکل است و به همین خاطر است که افرادی مثل شما باور دارند که موفقیت و آزادی در تضاد با یکدیگرند، در حالی که در حقیقت این دو واژه مترادف یکدیگر

هستند. احتیاجی نیست که پول را از این معادله بیرون بکشید موضوع مهم این است که جستجوی شادی بخش اصلی شما در این معادله باشد. اگر این کار را انجام دهید فراوانی در همه جنبه‌ها به سمت شما سرازیر می‌شود.

به سیاره زمین خوش آمدید

اگر ما می‌توانستیم در اولین روز ورود شما به این دنیای فیزیکی با شما صحبت کنیم خیلی خوب می‌شد. چون به شما می‌گفتیم: "به سیاره زمین خوش آمدید. هیچ چیزی وجود ندارد که شما نتوانید باشید یا انجام دهید و یا آن را داشته باشید و کار و شغل شما در تمام زندگی جستجوی شادی می‌باشد. شما آنقدر آزاد هستید که هر فکری را که در سر خود داشته باشید جذب می‌کنید. وقتی افکاری دارید که احساس خوبی به شما می‌دهند با خود واقعی‌تان هماهنگ می‌شوید. پس از آزادی خود استفاده کنید، ابتدا به دنبال شادی باشید و رشدی که به دنبالش هستید شادمانه و به حد وفور به سمت شما می‌آید."

اما امروز اولین روز ورود شما به دنیای فیزیکی نیست. بیشتر شما بعد از اینکه مدت‌ها شنیده و قانع شده‌اید که انسان آزاد و با ارزشی نیستید و باید از طریق عمل ارزش خود برای دریافت خواسته‌هایتان را اثبات کنید، جملات ما را می‌شنوید.

بیشتر شما شغل و یا حرفه‌ای را هم اکنون دارید که از آن راضی نیستید. اما فکر می‌کنید که نمی‌توانید آن را به راحتی کنار بگذارید چون مشکلات مالی که پیش خواهد آمد بیشتر شما را ناراضی می‌کند. افرادی هم که شغل درآمدزا ای دارند احساس ناراحتی می‌کنند و باور دارند که هیچ پشتوانه‌ای ندارند و نگران آینده‌شان هستند. اما مهم نیست که الان در چه موقعیتی هستید اگر تصمیم بگیرید که به جنبه‌های مثبت وضعیت کنونی خود توجه کنید، جلوی فرستادن مقاومت‌ها- تنها چیزی که موجب می‌شود شما از رسیدن به خواسته‌تان

باز بمانید- را خواهید گرفت. احتیاجی نیست که به عقب بازگردید و بعضی چیزها را تغییر دهید و یا نسبت به چیزهایی که هنوز انجامشان نداده‌اید نگران باشید. اگر در همین لحظه تمام تلاش خود را بکنید تا در مقابل افکار بد و مقاومت زا خود مقاومت کنید، مثل بی ارزش بودن وجودتان یا احساس خشم در مورد مسائل مالی، در همین لحظه وضعیت مالی شما شروع به تغییر می‌کند. تنها با خود بگویید: "من اینجا در اولین روز از زندگی جدیدم هستم، هدف اصلی من از الان تا همیشه پیدا کردن دلایلی برای حال خوب است می‌خواهم که احساس خوبی داشته باشم. هیچ چیزی برای من مهمتر از این نیست که حال خوب داشته باشم."

داستن احساس خوب از همه چیز مهم تر است

گاهی وقت‌ها در محیط کاری شما چیزهایی وجود دارد که احساس خوبی نسبت به آنها ندارید و فکر می‌کنید تنها راه داشتن احساس خوب دور شدن از آن تأثیرات منفی می‌باشد. اما ایده رها نمودن و ترک کردن نیز احساس خوبی به شما نمی‌دهد. چون ممکن است باعث کاهش درآمد و فشار مالی روی شما گردد. پس شما هم چنان ناراحت می‌مانید و احساس می‌کنید به دام افتاده‌اید. اگر بتوانید کمی عقب به ایستید و به شغل خود نه به عنوان کاری که برای پول درآوردن می‌کنید بلکه به عنوان وسیله سپری کردن زندگی‌تان که در عوض تجربه‌های شادی بخش به شما می‌دهد نگاه کنید، آن وقت در می‌یابید افکاری که داشتید و کلماتی که به زبان می‌آوردید در هماهنگی با خواسته اصلی‌تان که همان یافتن شادی است نبوده است. اگر به خود بگویید: "هیچ چیزی برای من مهم‌تر از داشتن حال خوب نیست"، می‌بینید که به سمت افکار، کلمات و رفتارهای متفاوتی هدایت می‌شوید.

در این تمرین ساده شما به دنبال جنبه‌های مثبت در محیط کار خود و همکارانتان می‌گردید و این کار موجب می‌شود به سرعت احساس رهایی پیدا کنید. و این احساس رهایی نشان دهنده تغییر ارتعاشات و تغییر نقطه جذب شما می‌باشد. هنگامی که این اتفاق رخ دهد

قانون جذب افراد جدیدی را سر راه شما قرار می‌دهد و یا کاری می‌کند تا با همان افراد قبلی تجربه‌های متفاوتی را کسب کنید. این کار تقریباً شبیه به آفرینش از درون خودتان است نه اینکه در بیرون عملی را انجام دهید که هیچ فایده‌ای هم ندارد.

تصمیم ساده اما قدرتمند برای داشتن احساس خوب باعث می‌شود تا همه چیز به شکل چشمگیری شروع به تغییر کنند.

چه چیزی جلوی شغل مرا می‌گیرد؟

جری: آبراهام چه صحبتی برای کسانی که می‌خواهند برای اولین بار مشغول به کار شوند و یا کسانی که می‌خواهند با در نظر گرفتن درآمد رشد شغلی و... حرفه خود را تغییر دهند دارید؟ چه حرفی برای کسانی که می‌خواهند مسیر خود را انتخاب کنند دارید؟

آبراهام: زندگی باعث می‌شود تا جزئیات چیزهایی که به دنبالش هستید بر شما آشکار گردد و موقعیت عالی از قبل برای شما وجود داشته است. کار شما این نیست که شغل خود را ترک کنید و به دنبال موقعیت‌های بهتر باشید بلکه باید اجازه بدهید شرایط به گونه‌ای پیش برود تا شما را درست به موقعیتی که همواره به دنبالش بودید و آن را می‌خواستید، برساند. به بیانی دیگر تا زمانی که به چیزهایی که نمی‌خواهید بر نخورید و آنها را تجربه نکنید خواسته‌های خود را به طور کامل و شفاف متوجه نخواهید شد. بنابراین نداشتن پول کافی موجب می‌شود تا پول بیشتری را درخواست کنید. کارفرمای ناسپاس و قدر شناس باعث می‌شود بخواهید شخصی را ببینید که استعدادها و اشتیاق شما را تحسین کند. شغل ملال آور باعث می‌شود به دنبال شغلی باشید که موجب شفافیت و رشد و بالندگی شما گردد.

شغلی که برای رسیدن به محل کار باید ساعت‌ها در ترافیک بمانید باعث می‌شود درخواست شغلی را بدهید که نزدیک به محل زندگیتان باشد.

دوست داریم تمام کسانی که به دنبال تغییر شغل خود هستند این را بدانند: چیزی که به دنبالش هستید از قبل در حساب ذخیره ارتعاشی‌تان آماده و فراهم شده است. کاری که باید انجام دهید همسو شدن با خواسته ایست که از دل تجربیات گذشته و کنونی شما به وجود آمده است. شاید به نظر عجیب برسد اما سریع‌ترین راه برای رشد و پیشرفت در محیط کاری‌تان پیدا کردن چیزهایی در شغل فعلی‌تان است که احساس خوبی به شما می‌دهد. اما بیشتر مردم خلاف این کار را انجام می‌دهند و با تاکید بر مشکلات و نواقص جایی که هستند، یافتن شغلی بهتر را توجیه می‌کنند. اما چون قانون جذب همیشه مقدار بیشتری از چیزی را که به آن فکر می‌کنید، به سمت شما جذب می‌کند، اگر توجه شما به ناخواسته‌هایتان باشد ناخواسته‌های بیشتری به سمت شما جذب می‌شوند. هنگامی که موقعیتی را به خاطر وجود چیز ناخواسته‌ای ترک می‌کنید، در محیط بعدی که در آن قرار خواهید گرفت با همان ناخواسته رو به رو خواهید شد.

به چیزی که می‌خواهید فکر و از آن صحبت کنید. لیستی از چیزهایی تهیه کنید که در موقعیت کنونی‌تان دارید و شما را خوشنود می‌کند. با اشتیاق به پیشرفت و تعالی که در راه رسیدن به شما هستند فکر کنید. بر چیزهایی که دوست ندارید تمرکز و تاکید نکنید و روی چیزهایی که مورد علاقه‌تان است تاکید کنید و ببینید که چگونه کائنات به ارتعاشات بهبود یافته شما پاسخ می‌دهد.

من به دنبال دلایلی برای داشتن حال خوب می‌گردم

مهم نیست که چقدر داشتن احساسات منفی را در خود توجیه می‌کنید اما با این کار آینده خود را خراب خواهید کرد. اکثر شما به اندازه کافی افکاری را دارید که برای ۱۰ یا ۲۰ بار زندگی کردن، شاد و خوشحال نگهتان دارد اما ظهور و تجلی خواسته‌هایتان اتفاق نمی‌افتد چون درها بسته است. علت بسته بودن درها نیز این است که به شدت مشغول شکایت از آنچه که هست می‌باشید یا در حال توجیه کردن جایگاه خودید. دنبال دلایل برای حال خوب باشید. با شادی شما درها نیز باز می‌شوند و با باز شدن درها تمام چیزهایی که می‌گفتید "من آنها را می‌خواهم" می‌توانند به سمت شما جاری شوند. ما انتظار داریم که در چنین شرایطی تا آخر عمر با شادمانی زندگی کنید، هدفی که به خاطرش به این جهان فیزیکی آمده‌اید.

آیا آن را می‌خواهم و یا باید آن را بخواهم؟

جری: آبراهام وقتی کوچک بودم در مزارعی واقع در ایالت اوکلاهما زندگی می‌کردم و برای به دست آوردن پول کارهای زیادی انجام می‌دادم. همه آنها کارهای سختی بود و از آنها لذت نمی‌بردم. از چیدن توت تا پرورش و فروختن مرغ، کاشت و برداشت و فروش گوجه فرنگی و شکستن هیزم. در زمان خودش پولی که به دست می‌آوردم کم نبود اما اصلاً از کارهایی که انجام می‌دادم لذت نمی‌بردم. هنگامی که برای تحصیل در دبیرستان به نیو اورلاند آمدم هم مشغول به کارهای شدم که اصلاً برایم جالب نبود. پشت بام‌ها را تعمیر می‌کردم، مکانیک و تعمیرکار آسانسور نیز بودم. یکی از کارهایی که اصلاً برایم جذابیت نداشت نجات غریق بود. من هم مثل بقیه مردم باور نداشتم که لذت بردن از کار و به دست آوردن پول می‌تواند با هم همراه شوند. اما همزمان با آن کارهای سخت، کارهایی را انجام می‌دادم که واقعاً

دوستشان داشتم و از آنها لذت می‌بردم مثلاً شب‌ها با بقیه بچه‌ها در پارک جمع می‌شدیم و برایشان گیتار می‌زدم، در کلیسا و گروه همسرایان نیو اورلاند آواز می‌خواندم، یک گروه پیشاهنگ را هدایت می‌کردم، بند بازی و حرکات آکروباتیک انجام می‌دادم و به طور داوطلب معلم ژیمناستیک و رقص شدم. کارهای جالب زیادی انجام می‌دادم اما پولی از آنها به دست نمی‌آوردم. هنگامی که بزرگ شدم هم کاری که به آن علاقه نداشتم زیاد ادامه ندادم در عوض برای خودم شروع به کار کردم. و تمام آن کارهایی که به رایگان می‌کردم هنوز هم انجام می‌دادم. اما در ازای آن پول می‌گرفتم. من برای آموزش خوانندگی، موسیقی، رقص و حرکات آکروباتیک آموزش ندیده بودم و برای آنها برنامه‌ریزی نداشتم. بعد از مدتی با اعتصاب کارگران من نیز بیکار شدم و بعد از مدتی مردی با من تماس گرفت و از من خواست تا در سیرک کوبا بندبازی انجام دهم و من علیرغم میل پدرم که می‌خواست مثل خودش در کار روکشهای سقف و ورقه‌های فلزی باشم به آن سیرک رفتم. اگرچه در شغل پدرم مهارت زیادی داشتم و درآمد ثابتی هم داشت اما از آن لذت نمی‌بردم. با یک اعتصاب کارگری، ناخواسته در مسیری قرار گرفتم که زندگی بسیار شاد و ماجراجویی‌های زیادی را تجربه کردم و درآمد بالایی را به دست آوردم. من شغل بند بازی را در آن سیرک کوبایی شروع کردم و به مدت ۲۰ سال آن را ادامه دادم.

آبراهام: جزئیات زندگی شما تمام حرف‌هایی را که ما اینجا می‌زدیم نشان می‌دهد. تمام آن سالهایی که کارهای سخت و خسته‌کننده را انجام می‌دادید موجب شد تا نه تنها متوجه چیزهایی که نمی‌خواهید بشوید بلکه خواسته‌های خود را نیز تشخیص دهید. و با وجود اینکه در نوجوانی کارهایی را انجام می‌دادید که از آنها لذت نمی‌بردید در عوض، بخشی از زمان خود را به کارهایی اختصاص می‌دادید که هر لحظه از آن لذت زیادی به شما می‌داد. بنابراین دو بخش از معادله زندگی شاد و رضایت بخش را در اختیار داشتید. در بخش اول، کار سخت موجب شد تا خواسته‌های خود را درخواست کنید و در بخش دوم در زمان‌هایی که از کار خود لذت می‌بردید دائماً اجازه ورود خواسته‌ها را به زندگی خود می‌دادید و کائنات از راهی با

کمترین مقاومت مسیر مطمئنی در پیش روی شما قرار داد تا به آزادی، رشد و شادی که دنبالش بودید برسید. به واسطه نارضایتی شدیدی که در طی آن سالها احساس می‌کردید شما به یکی از معدود افراد کاملاً عجیب و غریب و متفاوت تبدیل شدید که به دنبال لذت و خوشی خود می‌گشت و به چیزهایی که می‌خواستید تجربه کنید اجازه ورود دادید.

بیشتر مردم بین چیزهایی که می‌خواهند انجام دهند و چیزهایی که باید انجام دهند تفاوت زیادی قائل هستند و هر چیزی را که می‌توان از آن پول بدست آورد در دسته بندی بایدها قرار می‌دهند. به همین خاطر است که پول به سختی به سمت شما می‌آید و معمولاً به مقدار کافی آن را ندارید.

اگر آنقدر عاقل باشید تا افکاری را که احساس خوب به شما می‌دهد دنبال کنید، متوجه خواهید شد که این مسیر شما را به سمت خواسته‌هایتان هدایت خواهد کرد. پس به شکل عمدی در مسیر خود به جنبه‌های مثبت توجه کنید و به هماهنگی ارتعاشی با خود واقعی‌تان و خواسته‌های خود برسید. اگر این کار را انجام دهید کائنات باید در جهت رسیدن به خواسته‌هایتان، وسیله‌های مناسبی را برای شما فراهم کند.

آیا می‌شود چیزهایی که از آن لذت می‌برم موجب جذب پول و ثروت شود؟

جری: من و استر در کار خود با شما آبراهام هرگز به دنبال کسب درآمد نبودیم. ما از آموزش‌هایی که شما به ما می‌دادید لذت می‌بردیم و از نتایج مثبتی که با بکارگیری آن‌ها به دست می‌آوردیم فوق العاده شگفت زده می‌شدیم. اما هرگز به این کار به چشم تجارت نگاه نمی‌کردیم. این کار واقعاً جنبه سرگرمی برای ما داشت و دارد اما امروز این کار بسیار وسعت پیدا کرده و جنبه جهانی به دست آورده است.

آبراهام: یعنی همان طور که تجربه‌های زندگی شما گسترش پیدا کرده‌اند ایده‌ها و خواسته‌های شما نیز بزرگ‌تر و وسیع‌تر شده‌اند؟

جری: بله

آبراهام: و با وجود اینکه در ابتدا نمی‌توانستید چیزهایی را که در ادامه مسیر برایتان آشکار می‌شد دقیق و با جزئیات ببینید اما چون کاری که انجام می‌دادید برایتان لذت بخش بود و احساس خوبی به شما می‌داد، این کار تبدیل به مسیری قدرتمند برای رسیدن به خواسته‌ها و اهداف شما گشت، اهدافی که خیلی پیشتر از آشنایی و کار با ما وجود داشتند.

جری: درست است. هدف اصلی من در کار با شما این بود که بتوانم راه‌های مؤثر بیشتری را پیدا کنم تا به دیگران در موفقیت‌های مالی بیشترشان کمک کنم. می‌خواستم یاد بگیرم که چگونه در زندگی‌هایمان هماهنگی بیشتری با قوانین طبیعی کائنات داشته باشیم.

می‌خواهم در کارم احساس آزادی داشته باشم

جری: تمام کارهایی که در طول این سالها به عنوان حرفه انجام داده‌ام، در ابتدا هرگز وسیله‌ای برای کسب درآمد نبودند و پولی از آنها به دست نمی‌آوردم. تمام آنها کارهایی بود که از انجام دادنشان لذت می‌بردم و در نهایت به درآمد و به دست آوردن پول می‌رسیدم.

آبراهام: راز موفقیتتان در تمام این سالها لذتی بوده است که از انجام کارهایتان به دست می‌آوردید. چون داشتن احساس خوب از همان اول اولویت اصلی شما بوده است توانستید راه‌های بسیار مناسبی برای حفظ این هدف خود پیدا کنید اما در آن موقع نمی‌دانستید که حفظ شادی راز تمام موفقیت‌ها می‌باشد. اغلب شما یاد گرفته‌اید که اگر به دنبال شادی خود باشید کار خود خواهانه و نادرستی را انجام می‌دهید و هدف اصلیتان باید حول انجام وظیفه، قبول مسئولیت، سختی کشیدن و قربانی کردن خود باشد. اما می‌خواهیم این را بدانید که می‌توانید متعهد، مسئول، انرژی بخش و شاد باشید. در حقیقت اگر راهی برای رسیدن به

شادی حقیقی خود پیدا نکنید، تمام کارها و جستجوهایتان در زمینه‌های دیگر پوچ و توخالی خواهند بود و تبدیل به کلماتی می‌شوند که هیچ معنا و ارزش واقعی ندارند. شما تنها با بودن در جایگاه شادی و قدرت است که می‌توانید رشد و تعالی پیدا کنید. مردم اغلب می‌گویند:

"من نمی‌خواهم سرکار بروم" و این بدان معنی است که "نمی‌خواهم جایی بروم که در آنجا برای به دست آوردن پول کارهایی را انجام دهم که دوست ندارم". و هنگامی که علت آن را می‌پرسیم به ما جواب می‌دهند که:

"می‌خواهیم آزاد باشیم". اما چیزی که به دنبالش هستید آزادی از عمل نیست چون انجام عمل می‌تواند شاد و سرگرم کننده باشد، هدف شما آزادی و رهایی از پول نیز نمی‌باشد چون پول و آزادی مترادف یکدیگرند. شما به دنبال آزادی و رها شدن از منفی‌ها، مقاومت‌ها و نرسیدن به خود واقعیتان هستید. شما می‌خواهید از چیزهایی که جلوی فراوانی را می‌گیرد، چیزی که حق طبیعی شماست، آزاد شوید. می‌خواهید که از کمبود رهایی یابید.

جنبه‌های مثبت آن چیست؟

با داشتن احساسات منفی، سیستم هدایت گر احساسی‌تان به شما هشدار می‌دهد که در این لحظه توجه خود را بر جنبه‌های منفی یک موضوع متمرکز کرده‌اید. و با این کار خود را از رسیدن به خواسته‌تان محروم می‌کنید. اگر هدف اصلی شما این باشد که به هر چیزی که می‌نگرید جنبه‌های مثبت آن را ببینید، متوجه می‌شوید که الگوهای مقاومتی که در شما وجود داشته‌اند به سرعت از بین می‌روند و با تغییر الگوی ارتعاشی خود، کائنات نیز خواسته‌ای را که مدتها به دنبالش بودید به سمت شما هدایت می‌کند.

مردم معمولاً شغل و حرفه و یا کارفرمای خود را عوض می‌کنند و به جایی می‌روند که بهتر از جای قبلی‌شان نیست. چون همان آدم قبل و همان تفکرات را با خود به جای جدید می‌برند. هنگامی که شما به جای جدیدی می‌روید و از مشکلات محل کار قبلی‌تان گله و شکایت می‌کنید و توضیح می‌دهید که چرا کار خود را عوض کردید، همان ارتعاشات و مقاومتهای قبلی را با خود می‌آورید و مانع رسیدن به خواسته‌هایتان می‌شوید.

بهترین راه برای رسیدن به محیط کاری بهتر توجه به چیزهای خوب و عالی‌ای است که هم اکنون در محیط کار فعلی‌تان وجود دارد تا حدی که الگوهای ارتعاشی افکارتان پر از قدردانی بشود. با این تغییر ارتعاشی اجازه ورود شرایط و موقعیتهای بسیار بهتری را به زندگی خود می‌دهید.

برخی نگران این هستند که اگر کاری را که ما گفتیم انجام دهند و در محیط فعلی‌شان به دنبال چیزهای خوب باشند ممکن است این موضوع آنها را بیشتر در آنجا نگه دارد. اما عکس این موضوع درست است. اگر در جایگاه قدردانی باشید تمام محدودیت‌هایی که خودتان باعث ایجادشان هستید برداشته می‌شوند (عامل ایجاد تمام محدودیت‌ها خود شما هستید) و برای دریافت چیزهای فوق العاده و شگفت‌انگیز خود را رها می‌کنید.

جری: آبراهام نقش قدردانی در معادله آفرینش چیست؟ و حالت قدردانی چگونه با شکرگزاری یکی می‌شود؟

از کتاب "فکر کن و ثروتمند شو"ی ناپلئون هیل من یاد گرفتم تا در مورد خواسته‌هایم تصمیم بگیرم و آنها را مشخص کنم. به عبارت دیگر اهدافی را برای خودم مشخص کردم و برای آنها بازه زمانی گذاشتم و بعد از آشنایی با شما آبراهام متوجه شدم چیزهایی که به عنوان خواسته‌هایم تعیین کرده بودم و به دست آوردنشان برایم مهم بود، با وجود اینکه بیشتر آنها را به دست آورده بودم، چیزهایی نبودند که واقعاً می‌خواستم. چیزهایی که در زندگی من تجلی یافته بودند، اصل و جوهره مسائلی بود که آنها را تحسین می‌کردم. به عبارت

دیگر من استر را قبل از اینکه با یکدیگر ازدواج کنیم مدت زیادی بود که می‌شناختم و در تمام آن سالها او را نمی‌خواستم و به باهم بودن فکر نمی‌کردم. اما خیلی از ویژگی‌ها و صفاتی را که او داشت تحسین می‌کردم و بعد او با تمام ویژگی‌های فوق‌العاده و دلپذیرش کاملاً وارد زندگی من شد و تغییرات شگفت‌انگیز و عظیمی را در زندگی من ایجاد کرد. همینطور چند وقت پیش کتابهای جین رابرتز را بارها و بارها خواندم و آموزه‌هایی را که ست (موجود غیر فیزیکی) در این کتاب ارائه داده بود تحسین می‌کردم در حالیکه اصلاً نمی‌خواستم همچین ارتباطی در زندگی‌ام داشته باشم و بعد با شما آبراهام آشنا شدم و چیزهایی را با شما تجربه کردم که قبلاً آنها را تحسین می‌کردم.

مثال دیگری برایتان می‌زنم. خیلی سال پیش با خانواده‌ای در سانفرانسیسکو آشنا شدم که در خانه خود تراشکاری‌های خیلی ابتدایی روی سنگ‌ها انجام می‌دادند و آنها را با پست به مشتریان خود می‌رساندند و از این راه درآمدی برای خود داشتند. من هرگز به خودم نگفتم که می‌خواهم چنین کسب و کاری داشته باشم اما کار آنها را تحسین می‌کردم و داستانشان را برای افراد زیادی تعریف می‌کردم. چند سال بعد از این ماجرا در اداره پست بودم و داشتم سفارشهایی که برای نوارهای ضبط شده آموزه‌های آبراهام داده بودند جمع و آماده می‌کردم و متوجه شدم در حال تجربه اصل و جوهری چیزی هستم که آن را تحسین می‌کردم و حالا ببینید که چگونه میلیون‌ها میلیون نفر تحت تأثیر فلسفه و آموزه‌های آبراهام و انتشار و پخش آن قرار گرفتند و از آن استفاده می‌کنند. مثال‌های زیاد دیگری دارم اما تنها یک مورد دیگر برایتان بازگو می‌کنم.

من و استر همسرم وقتی برای اولین بار به ایالت سن آنتونیو تگزاس نقل مکان کردیم خانه کوچکی را اجاره کردیم که می‌توانستیم در باغچه آن جا سبزیجات بکاریم، مرغ پرورش دهیم و از شیر بز استفاده کنیم و چاه آب خودمان را داشته باشیم. ما معمولاً از جاده جلوی خانه‌مان رد می‌شدیم و با گذر از مسیر کوچکی که برای فرود هواپیمای شخصی بود به سمت انبوهی از درختان سرو و بلوط پیاده روی می‌کردیم. حتی در گرمای تابستان نیز با دنبال کردن

ردپای گوزنها که از انبوه درختان جنگل می‌گذشتند از این پیاده روی لذت می‌بردیم. یک روز در مسیر، ردپای گوزنی را دیدیم که به بیشه زار کوچکی در میان انبوه درختان بلوط منتهی می‌شد و منظره فوق العاده زیبایی داشت. سبزه‌ها، گل‌ها و هوای آنجا فوق العاده مسحور کننده بود. من و همسر از فضایی که در آنجا وجود داشت به شدت لذت می‌بردیم و احساس خوبی داشتیم به همین خاطر چند بار دیگر هم به آنجا رفتیم. حتی پیش خودمان تجسم کردیم که این مکان به ظاهر قدیمی و فضای باز طبیعی چگونه به وجود آمده است؟ چه کسانی قبل از ما اینجا را کشف کرده‌اند و از آن لذت می‌بردند؟

می‌پرسیدیم که چرا این فضا احساس خیلی خوبی به ما می‌دهد و بی‌نهایت آن را تحسین می‌کردیم. هرگز به خود نگفتیم که چنین مکانی را می‌خواهیم داشته باشیم ولی کاملاً آن را تحسین می‌کردیم. بعد از گذشت حدوداً ۵ یا ۶ سال غریبه‌ای با ما تماس گرفت و به ما گفت که شنیده است به دنبال زمینی می‌گردیم تا بتوانیم ساختمان محل کار خود را آنجا بنا کنیم. او ۷ جریب زمین به ما پیشنهاد داد که در وسط آن بیشه زاری مخفی وجود داشت و امروز ساختمان ما در آن مکان مسحور کننده ساخته شده است و آن ۷ جریب زمین به ۲۰ جریب زمین رسید و بعد یک روز چشمم به ۲۰ جریب زمین کناری مان که پوشیده از درختان بلوط بود افتاد و آن را تحسین می‌کردم. داستان را خلاصه می‌کنم آن زمین کوچک ما حالا تبدیل شده است به ۴۰ هزار جریب زمین با چشم انداز فوق العاده زیبا که در آن آشیانه هواپیما، محل فرود هلیکوپتر و اصطبل اسب نیز وجود دارد، با اینکه ما هنوز اسب و یا هواپیما نداریم و تمام رشد و گسترشی که تجربه کردیم به واسطه تحسین همان بیشه زار کوچکی است که مشاهده کرده بودیم.

آبراهام می‌شود راجع به این دیدگاه من نسبت به احساس قدردانی توضیح دهید؟

آبراهام: عشق واقعی و احساسی که از آن عشق دریافت می‌کنید، احساس کشیده شدن به طرف کسی که دوستش دارید، احساسی که با دیدن کودکی معصوم در شما ایجاد می‌شود و

احساسی که زیبایی و قدرت آن کودک به شما می‌دهد تمام اینها ارتعاشاتی شبیه به یکدیگر دارند. در ارتعاش تحسین شما با خود واقعیتان هماهنگ می‌شوید.

در این ارتعاش هیچ مقاومتی وجود ندارد، هیچ شک و یا ترسی وجود ندارد هیچ خود انکاری و نفرت نسبت به دیگران وجود ندارد. تحسین یعنی هیچ چیزی که به شما احساس بدی بدهد وجود ندارد و هر چیزی که به شما احساس خوب بدهد در آن حضور دارد. هنگامی که بر خواسته خود تمرکز می‌کنید، داستانی از زندگی دلخواهتان تعریف می‌کنید، هر چه بیشتر و بیشتر به محدوده تحسین نزدیک می‌شوید و هنگامی که به این محدوده می‌رسید این کار شما تمام چیزهایی را که به نظرتان خوب بوده است به شکلی کاملاً قدرتمند به سمت شما می‌کشد. حالا بیایید از تفاوت میان قدردانی و تحسین صحبت کنیم. بسیاری از افراد این دو واژه را به جای یکدیگر استفاده می‌کنند اما از نظر ما این دو کلمه ارتعاش یکسانی ندارند چون قدردانی یعنی به سختی و مشکلی توجه می‌کنید که بر آن فائق آمده‌اید. به عبارت دیگر خوشحالید که دیگر درگیر آن مشکل و سختی نیستید، اما هنوز در شما بخشی از ارتعاش مشکل حضور دارد. تفاوت این دو همانند تفاوت میان الهام و انگیزه است. الهام از خود واقعی شما جاری می‌شود اما انگیزه تلاشی است برای اینکه خود را به جایی برسانید.

تحسین تنظیم و همسو کردن احساسات است.

تحسین هماهنگی ارتعاشی با کسی که به آن تبدیل شده‌ام می‌باشد.

در جایگاه تحسین من با همه آن کسی که هستم در هماهنگی و همسویی می‌باشم.

بودن در جایگاه تحسین یعنی به همه چیز از چشم منبع نگاه می‌کنم.

و هنگامی که در جایگاه تحسین قرار بگیرید، می‌توانید از خیابان شلوغ عبور کنید بدون اینکه مثل بقیه مردم دلایلی برای انتقاد و یا نگرانی داشته باشید. چون ارتعاش تحسین، شما را از چیزهایی که ارتعاشات متفاوتی دارد دور می‌کند.

حالت تحسین حالتی خدایی است.

حالت تحسین خود واقعی شما می باشد

حالت تحسین یعنی همان کسی که در روز تولدتان بودید و در لحظه مرگتان خواهید بود.

و اگر ما به جای شما بودیم در هر لحظه از زندگی به دنبال تحسین کردن بودیم.

دوست شما ژوزف کمپل از واژه خوشی استفاده کرده است و ما فکر می کنیم هر دو این کلمات یکی هستند.

به دنبال خوشی و سعادت خود باشید. اما گاهی وقت ها نمی توانید در جایی که هستید کمترین خوشی و سعادت را پیدا نمی کنید. ما به شما میگوییم که اگر در ناامیدی و پریشانی هستید به سمت انتقام حرکت کنید این کار در جهت جریان و در مسیر درست است.

اگر حس انتقام دارید به سمت تنفر پیش بروید. این کار در جهت جریان است.

اگر احساس نفرت دارید به سمت عصبانیت پیش بروید. این کار در جهت جریان است.

اگر عصبانی هستید به سمت ناکامی حرکت کنید. این کار در جهت جریان است

و اگر احساس ناامیدی و ناکامی دارید در جهت داشتن امید حرکت کنید این کار در جهت جریان است

و اگر امیدوار شدید در جایگاه تحسین قرار می گیرید. هنگامی که ارتعاش امیدواری را می فرستید شروع کنید به نوشتن لیستی از چیزهایی که احساس خوبی به شما می دهند. دفترچه تان از چیزهای خوب پر کنید. لیستی از جنبه های مثبت تهیه کنید، از چیزهایی که عاشقشان هستید. به رستوران بروید و به دنبال چیزهایی باشید که مورد علاقه تان است و از هیچ چیزی شکایت نکنید. به دنبال چیزهایی باشید که بیشتر از همه آنها را دوست دارید. حتی اگر تنها یک مورد پیدا کنید. تمام توجهتان را به آن بدهید و از آن برای رسیدن به خود

واقعی‌تان استفاده کنید. و هنگامی که از چیزهایی که می‌درخشد و احساس خوبی به شما می‌دهند استفاده می‌کنید و برای رسیدن به خود واقعی بر آنها متمرکز می‌شوید، این کار موجب می‌شود تا با خود حقیقی‌تان همسو و هماهنگ گردید و کل دنیا جلوی چشمان شما شروع به تغییر خواهد کرد. کار شما این نیست که جهان دیگران را تغییر دهید بلکه وظیفه شما تغییر جهان خودتان می‌باشد.

حالت تحسین ارتباط پاک و زلال با انرژی منبع است که هیچ نقص و کمبودی در آن راه ندارد.

زمان امری نسبی است

همانطور که بسیاری از مردم بر کمبود پول تمرکز دارند بر کمبود وقت نیز تمرکز می‌کنند و این دو موضوع در هم تنیده شده‌اند و تاثیرات منفی بر یکدیگر می‌گذارند. موضوعاتی که بر کمبود متمرکز هستند با یکدیگر همراه و جور می‌شوند چون احساس می‌کنید زمان کافی برای انجام کارهایی که شما را به موفقیت می‌رساند در اختیار ندارید. مهم‌ترین دلیلی که مردم احساس کمبود وقت دارند این است که عمل برای آنها بسیار با اهمیت است. اگر از قدرت هماهنگی باخبر نباشید و هیچ تلاشی برای رسیدن به هماهنگی خود نکنید، اگر درمانده، عصبانی، خشمگین و بد خلق باشید، به احتمال زیاد کمبود وقت شدیدی را تجربه خواهید کرد. در این جهان هیچ عملی نمی‌تواند ناهماهنگ بودن انرژی را جبران کند. اما اگر به احساس خود اهمیت بدهید و تعادل ارتعاشی اولویت شما باشد کائنات نیز با شما همکاری خواهد کرد و هر کجا که بروید درها را به روی شما باز می‌نماید.

عملی که شخص هماهنگ با انرژی منبع باید انجام دهد بسیار کمتر از کاریست که شخص ناهماهنگ باید انجام دهد و نتایجی که شخص هماهنگ به دست می‌آورد در مقایسه با کسی که در این هماهنگی نیست به شدت متفاوت است. اگر احساس می‌کنید

کمبود وقت و پول دارید بهترین کار این است: به چیزهایی فکر کنید که احساس خوبی به شما بدهند، لیست بلند بالایی از جنبه‌های مثبت تهیه کنید، به دنبال دلایلی باشید که احساس خوب به شما بدهند و بیشتر کارهایی را انجام دهید که احساس خوبی به شما منتقل می‌کنند. اگر برای داشتن احساس بهتر و پیدا کردن جنبه‌های مثبت و هماهنگی با خود واقعی‌تان وقت بگذارید این کار موجب می‌شود تا نتایج حیرت‌انگیزی را به دست آورید و کمکتان می‌کند تا از وقتتان بهتر استفاده کنید.

مشکل شما کمبود زمان نیست. مشکل شما کمبود پول نیست. مشکل شما ارتباط نداشتن با انرژی‌ای است که جهانیان را آفریده است و این نبود ارتباط ریشه تمام کمبودهایی است که در زندگی تجربه می‌کنید. تمام این کمبودها و خلاها تنها با یک چیز پر می‌شود و آن هم ارتباط با انرژی منبع و هماهنگی با خود حقیقی‌تان می‌باشد.

زمان امری نسبی است. و با وجود اینکه برای همه افراد به یک شکل می‌گذرد اما هماهنگی شما می‌تواند درکی که از زمان دارید و همینطور نتایجی که اجازه ورود آنها را می‌دهید تحت تأثیر قرار دهد. هنگامی که وقت

می‌گذارید و زندگی دلخواه خود را تصور می‌کنید به قدرتی دست پیدا خواهید کرد که در صورت تمرکز بر مشکلات زندگی خود آن قدرت از دست‌رستان خارج می‌شود.

هنگامی که تفاوت‌های عظیمی را در میزان تلاش مردم و نتایجی که به دست می‌آورند مشاهده می‌کنید باید به این نتیجه برسید که در معادله رسیدن به خواسته‌ها چیزی بیشتر از عمل تنها وجود دارد.

تفاوت اینجاست: برخی به واسطه افکاری که دارند از قدرت هماهنگی خود سود می‌برند و عده‌ای نیز به خاطر افکاری که دارند جلوی این قدرت را در خود می‌گیرند.

تصور کنید می‌خواهید یک مایل بدوید و در مسیر دو هزار در وجود دارد که باید از آنها بگذرید. تصور کنید به هر دری که می‌رسید باید خودتان آن را باز و از آن عبور کنید. حالا تصور

کنید هنگام رسیدن شما به درها خود باز می‌شوند و می‌توانید بدون اینکه سرعت خود را کم کنید به سمت در دیگر بروید.

هنگامی که با انرژی خالق هماهنگ گردید، دیگر احتیاجی نیست تا توقف کنید و در را باز کنید. هماهنگی شما با انرژی منبع همه چیزها را برای شما به صف می‌کند و عملی که از این جایگاه انجام شود باعث می‌شود از مزایای این همسویی لذت ببرید.

آیا باید تلاش کنم تا سخت‌تر کار کنم؟

شما خالق قدرتمندی هستید و با این درک به این محیط فیزیکی آمدید که می‌توانید خواسته‌های خود را از طریق قدرت افکار و هدایت کردن عمدی آنها بیافرینید. هدف شما آفرینش از طریق عمل نبوده است. شاید مدتی زمان ببرد تا دوباره این آگاهی را درک کنید اما باز هم تاکید می‌کنیم که فکر و صحبت کردن از چیزهایی که می‌خواهید خیلی با ارزش‌تر است تا از چیزهایی صحبت کنید که هم اکنون وجود دارند. هنگامی که قدرت افکار را درک کنید و به شکل عمدی این قدرت را به سمت خواسته‌های خود هدایت نمایید، متوجه خواهید شد عمل شما مسیری می‌شود که در آن از خواسته خود لذت می‌برید.

هنگامی که به هماهنگی ارتعاشی می‌رسید یعنی افکاری که دارید موجب شادی و خشنودی شما می‌شوند و انجام عمل به شما الهام می‌گردد، هر دو بخش را به خوبی انجام داده‌اید. زمانی که خود را با فرکانس ارتعاشی منبع تنظیم می‌کنید از نظر شما عمل آسان خواهد شد و در نتیجه کاری که باید انجام دهید به شما الهام می‌شود. نتایجی هم که از این راه به دست می‌آیند همواره راضی‌کننده می‌باشد. اما عملی که از جایگاه هماهنگی انجام نشود عملی ناکافی و سخت خواهد بود که در طول زمان شما را از پای در می‌آورد. بیشتر مردم آنقدر درگیر مسائل آتی و لحظه‌ای هستند که دیگر زمانی برای پرداختن به چیزهای مهم ندارند. خیلی‌ها

به ما می گویند که آنقدر برای پول درآوردن سرشان شلوغ است که دیگر وقتی برای لذت بردن از آن ندارند. چون برای رسیدن به خواسته‌ها بر عمل خود تاکید دارید و آنقدر خود را خسته می‌کنید که نمی‌توانید از خواسته‌ای که به دست آورده‌اید لذت ببرید.

جری: آبراهام این سؤال از طرف خانمی از شما پرسیده شده است: شغل من شبیه ماجراجویی می‌باشد و از آن بسیار لذت می‌برم اما هنگامی که موضوع پول به میان می‌آید احساس می‌کنم که دیگر برایم لذت بخش نیست. آیا این دو موضوع با یکدیگر جور نیستند؟

آبراهام: این داستانی است که ما معمولاً از افراد خلاق در زمینه موسیقی و هنر می‌شنویم. زمانی که آنها تصمیم می‌گیرند از کاری که عاشقش هستند پول به دست بیاورند و آن رشته را تبدیل به منبع اصلی درآمد خود بکنند، نه تنها پول درآوردن برایشان بسیار سخت می‌شود بلکه علاقه خود نسبت به آن رشته را نیز از دست می‌دهند.

بیشتر مردم دیدگاه منفی نسبت به پول دارند. چون بیشتر آنها به جای صحبت از مزایایی که پول برای آنها دارد از کمبود پول و یا چیزهایی که نمی‌توانند بخرد به راحتی صحبت می‌کنند و همینطور بیشتر آنها به جای فکر کردن به چیزهایی که می‌خواهند، به اتفاقاتی مشغول می‌شوند که در حال حاضر در زندگی‌شان می‌افتد. و بدون اینکه متوجه شوند بیشتر از کمبود پول صحبت می‌کنند. بنابراین هنگامی که ایده چیزی که از آن لذت می‌برید مثل ماجراجویی، موسیقی و یا هنر با چیزی که مدت زمان زیادی نسبت به آن احساس کمبود می‌کنید مثل پول گره می‌خورد، موازنه فکری شما به سمت احساس غالب پیش می‌رود. اگر زمان بیشتری برای تجسم خواسته‌های خود صرف کنید، کمتر بر مشاهده آنچه که هست وقت بگذارید و داستان مثبتی را که احساس بهتری به شما

می‌دهد با خود تمرین کنید، کم کم ماجراجویی که به دنبالش هستید تبدیل به ارتعاش غالب در شما می‌گردد. و هنگامی که آن داستان ماجراجویانه را تبدیل به وسیله‌ای برای

کسب درآمد خود کنید، این دو به شکل کاملی با یکدیگر جفت می‌شوند. هیچ راهی بهتر از به دست آوردن پول از کاری که به آن علاقه دارید نیست. پول از طریق راه‌های بی پایان به زندگی شما جاری می‌شود. کار و یا مسیری که انتخاب می‌کنید مانع جاری شدن پول نیست بلکه دیدگاه شما نسبت به پول است که بر این موضوع تأثیر می‌گذارد. و به همین خاطر است که بعضی از کسب و کارهایی که مردم شروع می‌کنند به شدت پر درآمد می‌گردد در حالیکه ایده‌ای که داشتند تا همین اواخر اصلاً بازاری نداشت.

شما خالق واقعیت‌ها و کسب و کار خود و پولی که به سمت شما جاری می‌شود هستید. شما نمی‌توانید صراحتاً برخی فعالیت‌ها را سخت و برخی دیگر را آسان تلقی کنید چون هر چیزی که در هماهنگی با خواسته شما باشد آسان خواهد بود و به سمت شما جاری می‌گردد در حالی که کارهایی که با خواسته شما در هماهنگی نباشند کارهای سخت‌تر هستند و بیشتر مقاومت ایجاد می‌کنند.

اگر در کاری که انجام می‌دهید احساس مشقت و سختی داشتید آگاه باشید که افکار ضد و نقیض شما در معادله آفرینش در حال ایجاد عنصری به نام مقاومت هستند. فکر کردن به چیزی که نمی‌خواهید موجب ایجاد مقاومت می‌شود و به همین خاطر است که شما را خسته می‌کند.

مثالی از داستان قدیمی من در مورد سُخلم

در اینجا برای شما مثالی از این داستان قدیمی بیان می‌کنیم:

"در هر شغلی که بودم به سختی کار کردم اما هرگز آنگونه که باید قدرم را ندانستند. انگار وجود من همیشه به نفع کارفرماها است و آنها تا آنجا که می‌توانند از من استفاده می‌کنند اما در عوض پول زیادی نمی‌دهند. از کار زیاد و درآمد کم خسته شدم. دیگر می‌خواهم همه

چیز را رها کنم. واقعاً وقتی کسی قدر مرا نمی‌داند چرا جان بکنم. بیشتر افرادی که اطراف من هستند کمتر از من می‌دانند، کمتر از من کار می‌کنند اما بیشتر از من پول به دست می‌آورد این اصلاً درست نیست.

مثالی از داستانی جدید در مورد سُخلم

می‌دانم که برای همیشه اینجا نمی‌مانم و تا ابد مشغول به همین کار نخواهم بود. من خوشحالم که میدانم تمام چیزها در حال تغییر و گسترش هستند. و پیش بینی کردن جایی که می‌خواهم بروم برایم جالب است. اگر چه در جایی که الان هستم چیزهای زیادی می‌تواند بهتر شود اما مشکلی نیست. چون هر جایی که باشم دائماً وضعیتم بهتر و بهتر خواهد شد. می‌دانم اگر به دنبال بهترین چیزها در اطرافم باشم این چیزها بیشتر و بیشتر وارد زندگیم

می‌شود. جالب است که همه چیز به نفع من پیش می‌رود و هنگامی که به دنبال نشانه‌ها و شواهد آن می‌گردم هر روز شواهد بهتری از آن را می‌بینم.

برای گفتن داستان بهتر هیچ درست و یا غلطی وجود ندارد. این داستان می‌تواند در مورد گذشته، حال و یا آینده شما باشد. اما موضوع مهم این است که شما از قصد و نیت خود برای گفتن نسخه بهتری از داستان خود آگاه باشید. وقتی در طول روز داستان‌های کوتاهی تعریف می‌کنید و احساس بهتری از آن‌ها می‌گیرید کانون توجه شما نیز تغییر پیدا می‌کند. به یاد داشته باشید داستانی که تعریف می‌کنید زیر بنای زندگی شما را خواهد شد، پس آن را آنطور که می‌خواهید باشد تعریف کنید.

زمانی برای گفتن داستان جدید

بسیاری از شما داستان‌های قدیمی را تعریف می‌کنید و در آن از چیزهای صحبت می‌کنید که درست پیش نرفته‌اند، از چیزهایی می‌گویید که آنگونه که دلتان می‌خواست نبوده‌اند، از افرادی صحبت می‌کنید که شما را مأیوس کرده‌اند و با شما صادق و روراست نبوده‌اند. داستان قدیمی شما در مورد نداشتن پول و وقت کافی بوده است و از چیزهایی که بوده است صحبت می‌کردید. در آن داستان تعریف می‌کردید که زندگیتان چگونه بوده و یا اخیراً چگونه شده است. از بی‌عدالتی‌هایی که در دنیا می‌دیدید و یا از کسانی که درکتان نمی‌کردند صحبت می‌کردید. از افرادی که تلاش نمی‌کردند و یا از کسانی که لایق و با استعداد بودند اما خود را نشان نمی‌دادند سخن

می‌گفتید. داستان زندگی شما در مورد نارضایتی از ظاهران و یا نگرانی در مورد وضعیت سلامتی خود و یا نگرانی در مورد افرادی که از دیگران سوء استفاده می‌کنند و یا کسانی که می‌خواستند شما را کنترل کنند بوده است.

اما گفتن داستان جدید را شروع کنید. در این داستان از جنبه‌های مثبت وضعیت فعلی‌تان صحبت کنید. از چیزهایی که می‌خواهید باشند صحبت کنید. در این داستان بگویید که کارها چگونه به خوبی پیش می‌روند. چگونه قانون جذب همه اینها را درست مدیریت می‌کند. از فراوانی بی‌پایانی که به سمت شما جاری است و از نامحدودی و نسبی بودن زمان صحبت کنید. از بهترین چیزهایی که می‌بینید صحبت کنید. در مورد خاطرات مورد علاقه و رشد و گسترش واضح و آشکار در زندگیتان بگویید. به بخشهای شگفت‌انگیز، جذاب و فوق‌العاده جهان خود پردازید. از تنوع حیرت‌انگیزی که شما را احاطه کرده است، از اشتیاق و کارایی بقیه مردم، از قدرت افکار خود بگویید. داستانی از جنبه‌های مثبت بدن خود و بنیه قوی و پایدارتان تعریف کنید. بگذارید داستان شما در مورد این باشد که چگونه همه ما

می‌توانیم واقعیت خود را خلق کنیم و از آزادی کامل و آگاهی شادمانه‌ای که نسبت به آن دارید صحبت کنید.

تک‌تک اجزایی که زندگیتان را می‌سازند به واسطه پاسخ قانون جذب به افکار شما و داستانی که از زندگی خود می‌گویید، به سمت شما جذب می‌شوند. پول و وضعیت مالی، میزان سلامتی جسمی، شفافیت، انعطاف، سایز و شکل بدن، محیط کاری و نحوه برخورد با شما، میزان رضایت شغلی و پاداش‌هایی که دریافت می‌کنید، به طور کلی تمام شادی و خوشی‌های زندگی‌تان تحت‌تأثیر داستانی است که بیان می‌کنید.

اگر نیت کنید تا محتوای داستانی را که هر روز از زندگیتان نقل می‌کنید بهبود ببخشید و آن را تغییر دهید ما به شما قول قطعی و صد در صد می‌دهیم که زندگیتان از طریق قانون جذب شبیه داستان بهبود یافته‌تان گردد و هر روز بهتر و بهتر شود و باید هم اینگونه بشود.

بخش سُم

طرح قانون جذب

این همان هماهنگی ارتعاشی است؟

صبح بخیر. فوق العاده خوشحال هستیم شما اینجا باشید. خیلی خوب است که به بهانه‌ی هم آفرینی در اینجا جمع شدیم. موافقید؟

بله

می‌دانید چه می‌خواهید؟

بله (صدای خنده حضار)

واقعاً؟ ما باور داریم که شما تا حدی می‌دانید که چه خواسته‌هایی دارید. اینکه چه چیزی را نمی‌خواهید کمکتان

می‌کند تا به شناخت خواسته‌های خود برسید. درست است؟ بگذارید جور دیگری بگوییم آیا باور دارید که باید با خواسته‌های خود به هماهنگی ارتعاشی برسید؟

بله

واقعاً؟ بگذارید به شما توضیح دهیم که چه زمانی می‌توانید بگویید که با خواسته خود در هماهنگی ارتعاشی هستید. زمانی می‌توانید این را بگویید که آن خواسته را زندگی کنید. زمانی که در هماهنگی ارتعاشی با خواسته خود باشید آن را زندگی می‌کنید. هنگامی که با پول و

ثروتی که می‌خواهید داشته باشید در هماهنگی ارتعاشی باشید، خواسته که زندگی در شناخت آن به شما کمک کرده است، آن‌ها را در زندگی خود دارید و پول و ثروت در زندگی شما جاری می‌شود و به آن دسترسی پیدا می‌کنید. می‌آید و می‌رود می‌آید و می‌رود و می‌آید و می‌رود. زمانی که با خواسته داشتن روابط خوب هماهنگ باشید آن را زندگی می‌کنید و دارید. بنابراین این یک پرسش گول‌زننده بود ناراحت نشوید.

بیشتر دوستان ما در این جهان فیزیکی هنگامی که از آن‌ها می‌پرسیم آیا خواسته‌های خود را می‌دانید به چیزهایی فکر می‌کنند که هنوز وارد تجربیات زندگیشان نشده است و آن‌ها را به دست نیاورده‌اند و همچنان به دنبالشان هستند. روزی شخصی با ما صحبت می‌کرد ما سعی داشتیم که نگاه به جنبه‌های مثبت را به او یاد بدهیم و لیستی از چیزهایی را به او دادیم که آن شخص می‌توانست در مورد آن‌ها دیدگاه مثبت پیدا کند و او به ما گفت: اوه آبراهام اینها را نمی‌خواهم چون آن‌ها را دارم و چیزی که او به ما می‌گفت این بود که خواسته‌های من چیزهایی هستند که هنوز آن‌ها را در زندگی به دست نیاورده‌ام. ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا به این درک برسید که اگر اینگونه به خواسته‌های خود نگاه کنید، اگر باور داشته باشید که خواسته‌های شما هنوز وارد زندگیتان نشده‌اند هنوز آن‌ها را به دست نیاورده‌اید و جایشان در زندگی شما خالی است و مهمتر از اینها اگر احساس منفی نسبت به نبودن آن خواسته‌ها داشته باشید مثلاً از اینکه رسیدن به آن‌ها زمان زیادی برده است عصبانی باشید و یا با مشاهده دیگران و دیدن اینکه آن‌ها به خواسته رسیده‌اند دلسرد و ناامید گردید همه اینها نشانه‌های بسیار قوی‌ای است که به شما می‌گوید در حال فرستادن فرکانس‌های ارتعاشی و یا بهتر بگوییم الگوهای ارتعاشی مداوم و یا باورهایی هستید که شما را از رسیدن به خواسته‌هایتان دور می‌سازد و فاصله میان جایی که هستید و جایی که می‌خواهید باشید را زیاد می‌کند. به همین خاطر است که افراد زیادی سال‌های سال در یک موقعیت ثابت و بدون تغییر زندگی می‌کنند. افرادی را دیده‌اید که همیشه در ارتباطات خود مشکل دارند و وقتی با یکدیگر صحبت می‌کنید از آن شرایط ناراضی هستند و

از آن شکایت می‌کنند. و سپس آن رابطه را تمام می‌کنند چون فکر می‌کنند که دیگر نمی‌توانند ادامه دهند و در را می‌بندند. و بعد دوباره سراغ یک رابطه جدید می‌روند و از آن هم شکایت دارند و اگر حافظه‌تان خوب باشد و کمی به آنها توجه کنید متوجه خواهید شد که با وجود افراد، شرایط و موقعیت‌های جدید در تجربیات آنها تغییری در زندگی‌شان ایجاد نمی‌شود و گویی هر بار با همان شخص ازدواج می‌کنند با همان شخص قرار می‌گذارند و انگار دوباره و دوباره در همان محله و با همان همسایه‌ها و در همان خانه و با همان مشکلات همیشگی زندگی می‌کنند. شما الگوهای فکری را دارید و قانون جذب نیز به شما کمک می‌کند و موجب می‌شود تا این الگوهای فکری تقویت شوند، باور فکری است که مداوم به آن توجه می‌کنید و خیلی زود در همان روزها و در همان سال‌های اولیه زندگی‌تان الگوهای فکری در شما ایجاد و گسترده می‌شوند. بعضی وقت‌ها این الگوها را دیگران به شما یاد می‌دهند بعضی وقت‌ها نیز از طریق مشاهده و صحبت در مورد یک چیز و به خاطر سپردن آن موضوع و بالاخره جذب کردنش آن الگوی فکری در شما ایجاد می‌شود. بنابراین زندگی به شدت جذاب است مگر نه؟ شما نمی‌توانید برای مدت زمان زیادی از چیزی صحبت کنید و آن موضوع در زندگی شما ایجاد و تکرار نشود. و این مسئله موجب می‌شود تا الگوهای فکری خود را گسترش دهید و آنها را حقیقت بدانید. شما می‌گویید من از اولش مطمئن نبودم اما وقتی برای مدتی به آن عمیق فکر کردم متوجه شدم به هر چیزی که توجه کنم نشانه‌هایی از آن را در همه جای زندگی می‌بینم و حالا باور دارم که با توجه به هر چیزی آن موضوع در زندگی من پدیدار می‌شود. و ما می‌گوییم که این فوق العاده است و چقدر خوب می‌شود اگر چیزهایی که جذب می‌کنید و در زندگیتان پدیدار می‌شود خواسته‌های شما باشد. اما شما الگوهای فکری مربوط به ناخواسته‌های خود را تکرار می‌کنید. و خیلی‌ه‌م در این کار خوب هستید. باور و فرضیه‌ای وجود دارد که می‌گوید: "باید از تاریخ درس عبرت بگیرید در غیر اینصورت تاریخ تکرار می‌شود." و ما می‌گوییم که عکس این موضوع درست است. هرچه بیشتر به چیزی توجه کنید و آن فکر و ارتعاش را در خود فعال نگه دارید قانون

جذب چیزهایی شبیه به آن را به سمت شما می‌آورد و شما نشانه‌های آنها را خواهید دید و با دیدن آن نشانه‌ها بیشتر راجع به آنها صحبت می‌کنید و با دیدن و صحبت از آن نشانه‌ها توجه بیشتری به آن می‌کنید و ارتعاش بیشتری را می‌فرستید و قانون جذب چیزهای شبیه بیشتری را به سمت شما جذب می‌کند و آنها را زندگی می‌کنید، مشاهده می‌کنید و از آنها صحبت می‌کنید و این چرخه همین‌طور ادامه پیدا می‌کند. زندگی به شما نشان می‌دهد که نمی‌شود مدام از چیزی صحبت و به آن توجه کنید و آن موضوع در زندگی شما وارد نشود. موضوع "هنر اجازه دادن" در واقع یعنی هنر گفتن داستانی متفاوت، داستانی از خواسته‌های خود که به واسطه تجربه‌های زندگی‌تان به آنها رسیده‌اید، داستانی که با کلمات، با مشاهدات، با انتظارات و با ارتعاشات خود آن را بیان کنید و سپس قانون جذب نیز به افکاری که به شکل عمدی در ذهن خود ایجاد کردید پاسخ می‌دهد و در نتیجه به خواسته‌های خود می‌رسید نه به چیزهایی که تنها آنها را مشاهده می‌کنید.

سَمَا ارتعاشات انرژی منبع را می‌فرستد

خیلی جالب است که وقتی به صحبت‌های دوستان فیزیکی خود گوش می‌دهیم به ما می‌گویند: اگر از چیزی صحبت می‌کنیم یعنی آن موضوع درست است و واقعیت دارد. اما ما به آنها پاسخ می‌دهیم که این جواب تنها بهانه‌ای بیش نیست. چون چیزهای بسیار زیادی وجود دارد که واقعیت دارند و درست هستند و درست بودن چیزی بدین معنی است که شما توجه خود را به آن موضوع می‌دهید ارتعاش را می‌فرستید و قانون جذب به ارتعاشات پاسخ می‌دهد و چیزهای شبیه آن را به سمتتان می‌آورد و شما نشانه‌هایی که قانون برایتان می‌آورد را مشاهده می‌کنید، مشاهده می‌کنید و دوباره جذب می‌کنید. اوه ما این را به شما گفته بودیم.

تنها دلیلی که هر موضوعی در زندگی شما به واقعیت تبدیل می‌شود این است که ارتعاش آن را به شکلی فرستاده‌اید. شما خالق تجربیات خود هستید - واقعاً نیز همین گونه است چه این موضوع را بدانید و چه از آن آگاه نباشید شما خالق تجربیات خود هستید- و با هنر اجازه دادن به هر چیزی که توجه کنید و ارتعاش آن را بفرستید قانون جذب نیز قطعاً به آن پاسخ خواهد داد و شما می‌توانید به شکل کاملاً عمدی این ارتعاشات را بفرستید.

شما می‌گویید:

خوب من که همین کار را انجام می‌دهم. من کاملاً میدانم که چه چیزهایی را نمی‌خواهم و تمام سعی‌ام را می‌کنم تا آن چیزهایی که نمی‌خواهم وارد زندگی‌م نشوند. من از تمام ناخواسته‌هایی که نمی‌خواهم در زندگی‌ام تجربه کنم لیستی تهیه کرده‌ام تا مطمئن شوم در تجربیاتم وجود ندارند. در تمام عمرم این لیست بلند بالا را تهیه کردم و خیلی هم در این کار خوب هستم. من با اشتباهاتی که در زندگی تکرار می‌کنم می‌توانم تو را به خنده بیاندازم. می‌توانم برای سالهای سال بسیاری از افراد را نیز سرگرم کنم. پس بنشین و نگاه کن تا آبراهام به تو توضیح دهم چرا زندگی‌ام آنگونه که می‌خواستم نبوده است. و هنگامی که داستان زندگی‌ام را دوباره تکرار می‌کنم، خیلی هم این کار را انجام داده‌ام، از قانون جذب می‌خواهم که صدای من را درست بشنود و آن چیزی را که می‌خواهم به من بدهد اما دقیقاً برعکس چیزی که می‌خواهم را دریافت می‌کنم.

و ما به او پاسخ می‌دهید که قانون جذب دوستی منصف و عادل است و همواره به ارتعاشات شما پاسخ می‌دهد.

می‌خواهیم به یاد بیاورید که ارتعاشات و نقطه جذب شما و چیزهایی که با وجود شما سازگار و هماهنگ هستند را می‌توانید از طریق احساسی که در آن لحظه دارید تشخیص دهید. احساسی که در لحظه دارید نشان دهنده نوع ارتعاشی است که از خود می‌فرستید و علتش نیز این است:

شما همگی انرژی منبعی هستید که در بدن فیزیکی ظهور پیدا کردید و بسیاری از شما برای توصیف این بخش غیر فیزیکی و ابدی و بی پایان خود از واژه‌های خدا، منبع، روح، فرشته‌ها و بهشت استفاده و از آن صحبت می‌کنید. بسیاری از شما قبل از این که با ما آشنا شوید و این صحبت‌ها را بشنوید می‌دانستید قبل از آمدن به این بدن فیزیکی نیز وجود داشتید و زندگی می‌کردید و امیدوارید که بعد ترک این بدن فیزیکی زندگی دیگری نیز وجود داشته باشد. اما می‌خواهیم به شما بگوییم که بیشتر چیزهایی که از آن صحبت کرده‌اید بی فایده است. می‌خواهیم بدانید که شما موجوداتی ابدی و بی پایان اید، شما مرده و یا زنده نیستید، شما موجودی که در یک جا همراه با منبع و در جای دیگر به دور از منبع باشد نیستید. شما همیشه انرژی منبع اید و این انرژی با شما همراه می‌باشد. شما بیشتر از هر چیزی موجود ارتعاشی هستید، هر چیزی که در اطراف خود در محیط فیزیکی دارید تفسیر ارتعاشی شما از آن موضوعات می‌باشد. شما به این بدن فیزیکی آمدید و حضورتان در این محیط فیزیکی فوق العاده عالی است. اما به شدت دوست داریم بدانید که بخش بزرگتر وجود شما، منبع، خدا، انرژی مثبت خالص، عشق، نیروی الهی، انرژی و یا هر اسمی که روی آن می‌گذارید همیشه ثابت و غیرفیزیکی باقی می‌ماند و این چیزی هست که واقعاً هستید. بخشی از آن آگاهی نیز به این بدن فیزیکی آمد و در آن قرار گرفت. درست شبیه این است که کل چیزی که شما هستید در این کارگاه حضور ندارد. شما در زندگی خود جنبه‌ها و بخش‌های دیگری نیز دارید که همگی اینها در این کارگاه همراه شما نیستند افرادی که اینجا حضور دارند مادر، پدر، خواهر، برادر هستند اما این نقش‌ها هم اکنون در اینجا حضور ندارند. می‌خواهیم بدانید که بخش بزرگتر وجود شما شکل غیر فیزیکی دارد و منافع و چیزهای مثبتی را برایتان فراهم می‌کند که با حضورتان در این جهان می‌توانید به آنها برسید.

همه چیز ارتعاش افکار بود

آیا می‌دانید قبل از اینکه به این بدن فیزیکی بیایید بخشی از انرژی منبع بودید؟ و آیا باور دارید که بخشی از انرژی منبعی که در وجود شما قرار دارد ریشه غیر فیزیکی دارد؟ این موضوع شبیه به گذشتن جریان برق از دیوارهای خانه است و هنگامی که شما توسترا را به برق وصل می‌کنید می‌توانید از آن استفاده کنید. ممکن است کسی از شما بگوید: خب چرا انرژی برق همان توسترا نیست؟ و ما پاسخ می‌دهیم که انرژی برق انرژی برق است و توسترا همان توسترا است. انرژی منبعی که در وجود شما است همان انرژی منبع است و بخش فیزیکی شما نیز همان توسترا است (خنده حضار). اما همه اینها در کنار یکدیگر کار می‌کنند. شما در این محیط فیزیکی در حال کاوش و جستجو اید و هنگامی که به نتایج مورد نظر دست پیدا می‌کنید انرژی منبعی که در وجود شما هست می‌گوید: "ما نیز موافق آن هستیم و ما هم معادل ارتعاشی آن شده‌ایم". باید به خیلی قبل‌تر برگردید تا چیزهایی که ما می‌دانیم مثل آفرینش چیزها، آفرینش سیاره زمین و زندگی روی آن را شما نیز متوجه شوید. اما می‌خواهیم بدانید که رسیدن به خواسته‌ها در این محیط فیزیکی و تجربه و لمس کردن آنها همگی در ابتدا ارتعاش بودند. هر چیزی در ابتدا از فکر شروع می‌شود و هر فکر نیز ارتعاش خود را دارد و اگر روی آن فکر بمانید و به آن توجه کنید کم کم شکل و فرم می‌گیرد. همگی شما نسبت به واقعیتی که در آن زندگی می‌کنید بسیار مطمئن و آگاه اید و نسبت به بسیاری از شرایط زندگی خود با یکدیگر هم عقیده‌اید. مثلاً می‌گویید: ما این اتاق را می‌بینیم اگر آن را اندازه بگیریم در مورد این اندازه با یکدیگر موافق هستیم. اندازه‌هایی مثل متر مربع و فاصله‌ها را می‌شناسیم و بیشتر ما در زمینه رنگ‌ها نظرات یکسانی داریم و در مورد خیلی چیزهای دیگر نیز با یکدیگر هم عقیده هستیم چون از حواس پنجگانه فیزیکی خود برای داشتن این ارتعاشات استفاده می‌کنیم. چیزی که از شما می‌خواهیم این است که افکار خود را حول این موضوع نگه دارید. میدانیم که کار آسانی نیست. چون محیط فیزیکی در نظر شما

ابدی، سخت، ثابت و به شدت واقعی می‌آید. اما همه اینها ارتعاشاتی است که در جریان هستند. همه اینها تفسیراتی است که شما از مشاهدات خود دارید. چیزی که از طریق چشم‌های خود می‌بینید، چیزهایی که می‌شنوید، با سر انگشتان خود لمس می‌کنید، بو می‌کنید، مزه می‌کنید همگی تنها تفسیری ارتعاشی هستند. و چون این کار را برای مدت زیادی انجام داده‌اید و خیلی از افراد دیگر نیز همین کارها را انجام می‌دهند و با شما هم عقیده هستند، باعث می‌شود که احساس کنید در واقعیتی سخت و ثابت جای گرفته‌اید، موقعیتی فوق العاده که به شکلی محکم و استوار بر روی آن قرار دارید. می‌خواهیم بدانید واقعیتی که از نظر شما بسیار ثابت و محکم می‌باشد اصلاً اینگونه نیست و همواره در حال تغییر و تحول می‌باشد. مقدار این تغییر و تحول بسته به میزان اجازه‌ای است که شما می‌دهید و به همین خاطر است که ما به آن هنر اجازه دادن می‌گوییم. برای همین از شما می‌خواهیم که از زاویه دید منبع به محیط فیزیکی و دنیای خود نگاه کنید و اگر از زاویه دید منبع به جهان خود نگاه کنید توجه شما از بخشهایی از زندگی و جهان خود که مورد علاقه‌تان نیست و نمی‌خواهید دوباره تکرار کنید و به فرزندان خود نیز یاد بدهید، برداشته می‌شود. و در عوض به بخش‌هایی توجه می‌کنید که آنها را می‌خواهید، دوست دارید ارتعاششان را فعال نگه دارید و می‌خواهید که قانون جذب به آنها پاسخ دهد. احتیاجی نیست که نسبت به پاسخ قانون جذب نگران باشید. قانون جذب همیشه فعال است و همیشه پاسخ می‌دهد و این یعنی هر ارتعاشی که بفرستید جوابش را خواهید گرفت. اما چیزی که بیشتر شما نمی‌دانید این است که وجود شما از دو بخش تشکیل شده است و قانون جذب به هر دوی آنها پاسخ می‌دهد یک بخش از وجود شما بخشی کاملاً غیرفیزیکی است که ابدی و بی پایان است و بخش دیگر بخشی فیزیکی می‌باشد که تا زمانی که این بدن فیزیکی باشد بخش فیزیکی نیز وجود دارد. چیزی که می‌خواهیم بدانید این است که بخش بزرگتر وجود شما غالب و برتر است از آنجا که قانون جذب نه تنها به کسی که قبلاً بوده‌اید پاسخ می‌دهد بلکه به خود واقعی شما که در نتیجه حضور در این بدن فیزیکی ایجاد می‌شود

نیز، پاسخ می‌دهد. آیا درک می‌کنید که تجربه‌های زندگی‌تان موجب می‌شود بخش بزرگتر وجود شما رشد و گسترش پیدا کند. انسان‌ها داستانی را تعریف می‌کنند که کاملاً بی‌معنی و غیر عقلانی است. مثل اینکه منبع خود کامل است و به این خاطر من اینجا هستم تا بفهمم چگونه باید کامل بشوم. منبع قوانینی را برای من وضع کرده است تا آنها را یاد بگیرم و من آنها را یاد می‌گیرم و با پشتکار به کمالی که خود منبع به آن رسیده است می‌رسم. می‌خواهیم بدانید منبعی که از آن صحبت می‌کنید همیشه همراه شما هست و نمی‌توانید از آن جدا گردید و انرژی منبعی که در شما وجود دارد همواره با شماست. با احساسی که در لحظه دارید می‌توانید متوجه شوید که افکار شما تا چه اندازه اجازه حضور و هماهنگی با منبع را می‌دهند. هنگامی که نسبت به خود و یا دیگران احساس عشق دارید در هماهنگی کامل با انرژی منبع قرار می‌گیرید و اگر نسبت به خود و یا دیگران احساس خشم و یا عصبانیت و یا تنفر داشته باشید از این هماهنگی خارج می‌شوید. احساسات منفی نشان دهنده تناقض ارتعاشی است که میان خود واقعی‌تان و کسی که اجازه می‌دهید باشید، وجود دارد. احساسات منفی به هر میزانی که باشد نشان می‌دهد که شما دارید خود را از کسی که واقعاً هستید دور می‌کنید. هنگامی که اجازه می‌دهید تا در این بدن و محیط فیزیکی خود موشک خواسته‌هایتان را که منبع نیز آنها را هدایت می‌کند، هدایت کنید احساس علاقه شدید، اشتیاق، عشق، یقین، منعطف بودن و سرزندگی می‌کنید، احساس می‌کنید که انرژی زندگی در شما وجود دارد و عشق به زندگی در شما جاری است و این همان خود واقعی‌تان می‌باشد.

اگر احساس ناامیدی، درماندگی، عصبانیت و یا بالاتر از آن خشم، سرخوردگی، ترس و یا افسردگی کنید خود را هر چه بیشتر و بیشتر از وجود واقعی‌تان دور می‌سازید و می‌خواهیم بدانید هر احساسی که دارید چه عشق باشد و یا ناامیدی هر احساسی که دارید نشان می‌دهد که در حال فرستادن چه ارتعاشی هستید و بر چه چیزی تمرکز می‌کنید. لحظه به لحظه و همواره از خود واقعی‌تان، از چیزهایی که واقعاً می‌خواهید و از جاهای که می‌خواهید بروید صحبت کنید. به عبارت دیگر سیستم هدایت گر احساسی در شما وجود دارد که

همیشه همراهتان است و هنگامی که بتوانید آن را بخوانید و تشخیص دهید به شما کمک می‌کند. این سیستم شبیه به سیستم جهت یابی در وسایل نقلیه است. سیستم جهت یابی تشخیص می‌دهد که در کجا قرار دارید و جایی که می‌خواهید بروید را به آنها می‌گویید و سیستم فاصله میان مبدأ و مقصد را محاسبه می‌کند. سیستم هدایت گر احساسی شما نیز همین گونه عمل می‌کند. شاید در جایگاه فعلی‌تان پول کافی نداشته باشید یا روابط بسیار بدی در زندگی‌تان وجود داشته باشد و یا در شرایط فیزیکی و بدنی باشید که مورد رضایت شما نیست و یا حتی شما را می‌ترساند شاید در جایگاه فعلی‌تان تضادهای زیادی را تجربه کنید و با آنها برخورد داشته باشید اما همین موضوع باعث می‌شود تا موشک خواسته‌های خود را پرتاب کنید و به دنبال بهتر شدن وضعیتتان باشید. هرچه بیشتر ناخواسته‌های خود را تشخیص دهید می‌توانید بفهمید که چه خواسته‌هایی دارید و نتیجه آن نیز پرتاب بیشتر موشک خواسته‌هایتان است و انرژی منبعی که درون شما هست نه تنها این خواسته‌ها را هدایت می‌کند بلکه از لحاظ ارتعاشی با وجود جدید و متعالی شما همراه می‌شود.

سوالی که می‌خواهیم از شما پرسیم این است که آیا چیزی که هم اکنون هستید نتیجه صحبتها و افکارتان است؟ آیا اجازه می‌دهید که با وجود خود در ارتباط باشید؟ آیا با کسی که زندگی آن را ساخته و شکل داده است ارتباط برقرار می‌کنید؟ و اگر جواب شما مثبت باشد احساس فوق العاده ای خواهید داشت و از نظر احساسی به هماهنگی رسیده‌اید و اجازه می‌دهید که با بخش بزرگتر خود همراه شوید و در نتیجه می‌توانید جهان را از زاویه دید منبع بنگرید.

و هنگامی که احساس منفی دارید این قضیه برعکس می‌شود و با اینکه می‌دانیم آگاهانه این کار را انجام نمی‌دهید، اما با آن احساس منفی خود را از منبع جدا می‌کنید.

داستن هماهنگی ارتعاشی

ما می‌خواهیم به شما نشان دهیم که چگونه سیستم هدایت گر احساسی خود را تشخیص دهید و چگونه لحظه به لحظه از آن استفاده بهینه بکنید. می‌خواهیم بعد از ترک این کارگاه به نتیجه گیری جدید برسید که احساسات شما بسیار مهم است. چون احساس شما بیانگر وجود هماهنگی و یا عدم هماهنگی با خود واقعی‌تان می‌باشد و نشان می‌دهد که آیا اجازه حضور و جاری شدن کامل وجود حقیقی‌تان را می‌دهید و یا در مقابل آن مقاومت می‌کنید. بسیاری از انسان‌ها بدون اینکه متوجه شوند واقعاً چه کسی هستند زندگی خود را می‌گذرانند. مادرهایی را می‌بینیم که بر سر بچه‌هایشان با عصبانیت فریاد می‌زنند بچه‌هایی که بیشتر از هر کس دیگری دوستشان دارند. آن‌ها نمی‌دانند که چگونه خود را با ارتعاش عشق هماهنگ کنند و در آن بمانند چون واکنش‌های لحظه‌ای و بدون فکری در زندگی خود دارند. از شما می‌خواهیم که از تضادهای درون زندگی خود به شکلی عمدی، هوشیارانه و جامع استفاده کنید. از شما می‌خواهیم که اجزای سازنده‌ی زندگی خود را بشناسید. وقتی بدانید که چه کسی هستید و بدانید که دانستن این موضوع چه احساسی دارد و شروع کنید به هماهنگ کردن خود با آن احساس، کم کم با کسی که واقعاً هستید به هماهنگی ارتعاشی می‌رسید. میدانید، با رسیدن به این هماهنگی و با ارسال ارتعاشاتی که از وجود درونی شما سرچشمه می‌گیرد قدرت تاثیرگذاری شما آنقدر زیاد می‌شود که افرادی که شما را مشاهده می‌کنند از قدرت و اطمینان شما در زندگیتان متعجب خواهند شد. وقتی به این هماهنگی برسید قانون جذب شما را با جریان‌هایی از موقعیت‌ها و فرصت‌های شادمانه و قدرتمند احاطه می‌کند و آنها را به گونه‌ای ثابت به سمت شما سرازیر می‌کند و این فرصت‌ها نیز موجب می‌شود تا شما لحظه به لحظه به سمت داشتن تجربه‌های متعالی حرکت کنید. موضوع این نیست که به دنبال راه حل‌هایی برای رسیدن به خواسته‌های خود باشید. ما راجع به کم و یا زیاد بودن خواسته‌های شما صحبت نمی‌کنیم و هدف این کارگاه نیز رسیدن

به آن خواسته‌ها نمی‌باشد بلکه می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا دوباره به یاد بیاورید که چرا در اینجا هستید و در این بدن فیزیکی حضور دارید. برای این به اینجا نیامدید تا خواسته‌های خود را بفهمید و پیش بروید تا به ظهور و تجلی خواسته‌هایتان برسید چون تجلی و رسیدن به خواسته‌ها بهتر از نبودن آنها است، بلکه به اینجا آمدید تا خواسته‌های خود را تشخیص دهید و در جهت خواسته‌های خود حرکت کنید و در نتیجه از جریان بی‌پایان و پایدار زندگی لذت ببرید. اگر موافق جهت جریان حرکت کنید احساس مثبتی خواهید داشت اما اگر خلاف جهت جریان حرکت کنید آن را در بدن و وجود خود احساس خواهید کرد. متوجه می‌شوید که اجازه حضور خود واقعی‌تان را نمی‌دهید. انرژی متضاد و ضد و نقیضی که در اینجا ایجاد می‌شود شما را تکه تکه می‌کند، بدنتان را خراب و دچار مشکل می‌کند و باعث بد بختی‌تان می‌گردد. زندگی‌تان را نابود می‌کند و شما را از خود واقعی‌تان دور می‌سازد.

هنگامی که بدن فیزیکی را ترک می‌کنید، تجربه‌ای که شما به آن مرگ می‌گویید، تمام آن چیزهایی که نگران‌شان بودید متوقف می‌شوند و ارتعاش وجود درونی و خود واقعی‌تان به سرعت غالب می‌شود. اما می‌خواهیم بدانید برای این که تمام آن چیزها متوقف شوند احتیاجی نیست تا بمیرید. می‌توانید همین جایی که هستید باشید و با توجه به احساسی که در لحظه دارید روز به روز و لحظه به لحظه خود را با ارتعاش وجود درونیتان تنظیم کنید و هنگامی که با خود واقعیتان هماهنگ شدید متوجه خواهید شد که داشتن زندگی خوب چه احساسی دارد و چه احساسی را در شما ایجاد می‌کند. زندگی قرار است که خوب باشد و باید هم خوب باشد. جری و استر تابستان گذشته به قایق سواری رفتند و تجربه بسیار خوبی به دست آورده‌اند. هنگامی که در آب بودند هیچکدامشان به این فکر نمی‌کردند که قایق را خلاف جهت جریان قرار دهند و پارو بزنند و مشخص بود که جریان شدید آب آنها را با خود می‌برد. مربی که همراه آنها بود حرف جالبی به آنها زد، او گفت: دوستان اینجا دیزنی لند نیست و ما نمی‌توانیم جریان آب را متوقف کنیم" و از آنها خواست تا متوجه قدرت جریان آب

باشند. ما هم دقیقاً می‌خواهیم همین را به شما بگوییم. می‌خواهیم قدرت این رودخانه را درک کنید و متوجه باشید که اینجا دیزی لند نیست و نمی‌توانیم جریان را متوقف کنیم. شما خیلی قبل‌تر از این که به این بدن فیزیکی بیایید احساسات خود را به جریان انداخته‌اید و هنگامی که به این بدن فیزیکی آمدید این رودخانه نیز به سرعت به حرکت درآمد. زمانی که متوجه ناخواست‌های خود می‌شوید و از طریق آن‌ها خواسته‌های خود را می‌شناسید رودخانه کمی سریع‌تر حرکت می‌کند و علت این که رودخانه سریع‌تر و سریع‌تر و سریع‌تر حرکت می‌کند این است که با تشخیص خواسته‌ها و چیزهایی که می‌تواند زندگی را برای شما بهتر کند بخش غیر فیزیکی شما نیز این افکار را به آغوش می‌کشد، آن‌ها را به طور مشخص نگه می‌دارد و کاملاً تبدیل به معادل ارتعاشی آن می‌شود و زمانی که قانون قدرتمند جذب به این ارتعاشات عظیمی که شما فرستادید پاسخ می‌دهد، شدیداً احساس می‌کنید که به سمت آن کشیده می‌شوید. متوجه منظورمان می‌شوید؟ می‌خواهیم درک کنید که این رودخانه و این جریان چقدر سریع حرکت می‌کند و چیزی که اهمیت دارد این است که خودتان را به آن بسپارید و با آن همراه شوید. هنگامی که با وجود درونی خود همراه می‌شوید قرار گرفتن در جهت جریان برای شما آسان می‌شود اگر این کار را نکنید احساس ناراحتی می‌کنید و با جریان همراه نمی‌شوید. احساسات شما نیز همین‌گونه است. وقتی در زندگی متوجه می‌شوم که پول بیشتری می‌خواهم این خواسته در من متولد می‌شود انرژی منبع درون من بیشتر به دنبال رفاه و ثروت است.

-می‌توانید تصورش را بکنید؟

-ما می‌دانیم.

-چقدر؟

-فراوانی و رفاه در حساب ارتعاشی تو وجود دارد. ثروت زیادی وجود دارد که تو را به سمت خود فرا می‌خواند.

هر شرایطی که هم اکنون دارید چه در مورد بدنتان باشد چه در مورد روابط و یا پول باشد، تنها نشانگری موقتی است از ارتعاشی موقتی که از خود می‌فرستید. تمامش همین است. تنها مشکل اینجاست که باور ندارید ارتعاشی که می‌فرستید موقتی است چون مدت زمان زیادی است که دارید از آنها صحبت می‌کنید و آن جملات را می‌گویید. مدت زیادی است که تنها یک داستان تعریف می‌کنید و داستان جدیدی برای گفتن ندارید. بعضی وقت‌ها هم متقاعد می‌شوید داستانتان را این‌گونه تعریف کنید. بگذارید آنچه را که گفتیم دوباره تکرار کنیم.

مادرتان از شما می‌پرسد حقیقت را به من بگو و شما می‌گویید: "من پول کافی ندارم. من پول کافی ندارم. من پول کافی ندارم. از تو متنفرم. از تو متنفرم. کاری که می‌کنی را دوست ندارم. کاری را که با پولم می‌کنی دوست ندارم. کاری را که دولت می‌کند دوست ندارم و..."

می‌خواهیم درک کنید که باید داستان جدیدی را بگویید. متوجه هستید که ارتعاشات شما به دو بخش تقسیم می‌شود ارتعاشاتی که وجود درونی و بخش بزرگتر شما می‌فرستد و ارتعاشاتی که بخش فیزیکی شما می‌فرستد. حالا به این دو بخش که برایتان می‌گوییم توجه کنید.

"من پول کافی ندارم. من پول کافی ندارم. پول کافی ندارم. من هیچ وقت پول کافی ندارم. متاسفم که پول کافی ندارم چرا پول کافی ندارم. باید اشتباهاتم را درست می‌کردم و کارم را بهتر انجام می‌دادم. آن‌ها باید کارشان را بهتر انجام دهند."

"پول به اندازه کافی وجود دارد پول هم اینجا است. چیزهایی که می‌خواهی همگی به صف و حاضر هستند. شرایط و موقعیت‌ها مرتب شده‌اند. هیچ چیز اشتباهی وجود ندارد. خواسته‌های تو هر موقع که حاضر بودی در دسترس تو هستند. احتیاج نیست کاری انجام دهی، همه کاری که باید انجام دهی را انجام داده‌ای. کاری که باید انجام دهی این است که آرام

باشی و اجازه ورود خواسته‌های خود را به زندگی خود بدهی. پول هم اینجا است. هم اینجا را نگاه کن. هم اینجا را نگاه کن.

در این داستان شما به انرژی منبع درون خودتان گوش فرا می‌دهید منبع نیز شما را به سمت خواسته‌هایتان فرا می‌خواند و خودتان نیز می‌دانید که در مسیر خواسته‌هایتان حرکت می‌کنید چون چیزها برای شما واضح و شفاف می‌شوند و احساس خوبی به شما منتقل می‌کنند. اگر در این مسیر قرار بگیری احساس اشتیاق و انرژی زیادی خواهید داشت. اما میدانید دنیای فیزیکی چه چیزی به شما یاد می‌دهد؟ دنیای فیزیکی به شما می‌گوید اگر چیزی احساس خوبی به شما می‌دهد باید با احتیاط پیش بروید. مثلاً به دوستان می‌گویید: "خیلی نسبت به فلان موضوع هیجان زده‌ام"

و او در جواب به شما می‌گوید: "مراقب باش. احساسات مثبت تو یعنی این وسط یک چیز خیلی اشتباه است. آدم‌های مثبت زیادی را می‌شناسم که چنین چیزهایی برایشان اتفاق افتاده است. فکر می‌کنم باید مراقب باشی."

اما باید توجه کنید که احساسات شما همه چیز است. احساسی که دارید نشان می‌دهد که آیا فاصله میان خود واقعیتان و کسی که اجازه می‌دهید باشید را کم و یا آن فاصله را زیادتر می‌کنید. با هر جمله‌ای که می‌گویید می‌توانید متوجه شوید که آیا در جهت جریان حرکت می‌کنید و یا خلاف جهت جریان. هر جمله‌ای که در جهت جریان باشد احساس رهایی به شما می‌دهد. ممکن است این احساس بهترین احساسی که تجربه کرده‌اید نباشد اما افکاری که در جهت جریان باشد احساسات بهتری به شما می‌دهند تا افکاری که در خلاف جهت جریان هستند. همیشه می‌توانید تفاوت میان چیزی که کمی بدتر است و چیزی که کمی بهتر است را متوجه شوید.

خیلی سال است که دیدن افراد مثبت شما را بسیار ناراحت کرده است و دیدن آن‌ها حالتان را بد می‌کند و تبدیل شدن به یکی از آن افراد نیز برای بیشتر شما بی‌معنی است. به عبارت

دیگر هیچ چیزی بدتر از این نیست که وقتی ناراحتید فردی را ببینید که احساس شادی و خوشحالی دارد. هیچ چیزی آزاردهنده‌تر از این نیست که ببینید شخص دیگری زندگی‌ای را که شما به دنبالش هستید دارد و حتی و بدتر از آن، از آن نیز صحبت می‌کند. اما ما از شما می‌خواهیم که خودتان را با هیچ کس دیگری مقایسه نکنید. تنها چیزی که از شما می‌خواهیم این است که نسبت به افکار خود آگاه باشید و تشخیص دهید که آیا فکری که در سر دارید در جهت جریان است یا در خلاف جهت جریان. میدانید چرا؟ چون فکری که در این لحظه دارید جذب شما را می‌سازد. فکری که در این لحظه دارید زندگی شما را می‌سازد.

مسئله دیگری که باید به شما بگوییم و احتمالاً آن را می‌دانید این است که فاصله زمانی میان ارتعاشی که می‌فرستید و رسیدن و دستیابی به خواسته وجود دارد. بیشتر از ۹۹ درصد آفرینش‌ها قبل از اینکه به مرحله ظهور و تجلی برسند از نظر ارتعاشی کامل شده‌اند. به همین خاطر اگر قبل از این که نشانه‌هایی از خواسته‌های خود را ببینید خود را در جهت جریان نگه دارید، با این کار می‌توانید به سرعت خواسته‌های خود را بیافرینید. می‌توانید تصور کنید؟ جری و استر گفتند ما ظهور سریع خواسته‌ها را دوست دارید و نمی‌خواهیم تا پایین رودخانه حرکت کنیم پس قایق‌ها را در ماشین می‌گذاریم و با ماشین تا پایین رودخانه می‌رویم. اینگونه سریع‌تر نیز هستیم و به چیزی که می‌خواهیم می‌رسیم. راهنما به آنها گفت که من فکر می‌کردم که می‌خواهید در رودخانه قایق سواری کنید. و این چیزی است که ما می‌خواهیم شما متوجه شوید. خود شما می‌خواهید که در این رودخانه حرکت کنید. خود شما می‌خواهید که به تضادها بر بخورید. شما فکر می‌کنید که اگر در این محیط فیزیکی حق انتخاب داشتید - و البته که دارید- حتماً شرایط بسیار راحتی را برای خود انتخاب می‌کردید که در آن به تمام خواسته‌هایتان می‌رسید بدون اینکه به کوچکترین تضادی بر بخورید و بدون اینکه چیزی در محیط پیرامونتان توجه شما را جلب کند و احساس بدی در شما ایجاد

کند. کاری که بسیاری از والدین نسبت به فرزندانشان انجام می‌دهند و برای مدتی آنها را از تضادها دور می‌کنند.

شما به خود گفتید که به این جهان فیزیکی می‌آیم و با تضادها روبه‌رو می‌شوم و از دل آنها متوجه خواهم شد که چه چیزهایی را می‌خواهم و این موضوع بسیار فوق العاده است چون هنگامی که متوجه خواسته‌های خودم بشوم ارتعاش آن را فعال می‌کنم و قانون جذب نیز آن را به سمت من می‌آورد و این چرخه ادامه پیدا می‌کند. بنابراین در این زندگی می‌توانم خواسته‌های خود را بیرون بکشم و از زاویه دید شخصی خودم زندگی دلخواهم را رشد و گسترش بدهم. اما در عوض افراد ناکارآمد زیادی اطرافتان وجود دارند که سیستم هدایت گر احساسی خود را گم کرده‌اند و به شما می‌گویند زندگی و عشق من شرطی است. یعنی در شرایط خوب احساس خوبی دارم و در شرایط بد نیست نیز احساس بدی دارم. بنابراین اینها قواعدی برای داشتن شرایط خوب هستند که من باید از درون تو بیرون بکشم و چون تو در زندگی من حضور داری و چون من کارفرمای تو هستم چون من مادر، پدر و یا معلم تو هستم وظیفه دارم به تو نگاه و توجه کنم و هنگامی که به تو نگاه می‌کنم می‌خواهم که احساس خوبی داشته باشم و این یعنی تو باید به گونه‌ای عمل کنی که من، من، من، من به احساس خوب برسم. از تو می‌خواهم که خودخواه نباشی (خنده حضار) باید به گونهای رفتار کنی که من - من مادر خودخواهی نیستم - احساس خوبی داشته باشم. و اگر کاری انجام دهی که احساس بدی به من بدهد در دردسر بزرگی خواهید افتاد.

اگر تنها یک مورد وجود داشت مشکلی نبود اما آدمهای زیادی اطراف شما اینگونه هستند و چیزهای زیادی از شما می‌خواهند. شما نیز نمی‌توانید راه‌هایی را پیدا کنید که همه آنها خوشحال شوند. خیلی زود هم متوجه می‌شوید که هرچقدر تلاش کنید نمی‌توانید آنها را راضی و خوشحال نگه دارید. ما می‌خواهیم به شما بگوییم هیچ یک از شما به اینجا نیامدید تا به حرفهای انسان‌های دیگر گوش کنید و به کسی خارج از وجود خودتان توجه کنید. همه شما می‌دانستید که زندگی موجب می‌شود تا شما رشد و تعالی داشته باشید و هنگامی که

در این مسیر قرار بگیری احساس خوبی خواهید داشت و می‌دانستید که باید بقیه افراد را از این معادله خارج کنید می‌دانستید که واقعاً نیز این کار را انجام می‌دهید و می‌دانستید که نباید زندگی خود را با حرفهای دیگران هدایت کنید و پیش ببرید. اول از همه اینکه آنها خیلی هم قصد رشد و تعالی ندارند. توجه کرده‌اید؟ چقدر شخصی که عاشقتان است توجه بی‌قید و شرطی به شما نشان داده است؟ هیچ‌کسی جرات ندارد حرف بزند... آیا واقعاً شخص عاشق شما توجه کامل خود را به شما داده است؟ هیچ‌کسی جرئت ندارد حرف بزند... (خنده) جوابش این است نه خیلی زیاد. چه مدتی مادرتان همه توجهش به شما بوده است؟ جوابش این است: خیلی زیاد نبوده است.

هیچ‌کسی نمی‌تواند این کار را انجام دهد چون هیچ‌کسی وظیفه ندارد تا مراقب شما باشد. همه انسانها به این دنیا آمده‌اند تا خالق زندگی خود باشند. فکر می‌کنیم بیشترین چیزی که شما را به دردسر می‌اندازد این است که این افراد به شما می‌گویند وجودتان برایشان مهم است. اما چیزی که برایشان بیشتر اهمیت دارد احساسی است که در آنها به وجود می‌آید و می‌خواهند شما و رفتارتان را طوری هدایت کنند تا در خودشان احساس خوشایندی پدیدار شود. شما نیز کم‌کم نسبت به آنها بسیار خشمگین می‌شوید.

زندگی خیلی زیباتر می‌شد اگر درک می‌کردید که هرکسی زندگی خودش را دارد و این چیز بدی نیست چون این موضوع نشان می‌دهد که هرکسی در خود انرژی منبعی دارد و به این دلیل به این جهان پا گذاشته است تا خواسته‌های خود را بشناسد. همه افراد انرژی منبعی در خود دارند که آنها را به سمت علائق و خواسته‌هایشان هدایت می‌کند. چقدر جهان زیبا می‌شد اگر متوجه می‌شدید که هرکسی سیستم هدایت‌گر احساسی در خود دارد و آن منبع است و همه افراد به سمت زندگی بهتر و متعالی‌فراخوانده می‌شوند و اینکه همه و یا برخی از افراد این‌ها را می‌شنوند و به آن پاسخ می‌دهند. می‌توانید تصور کنید که این شکل زندگی چقدر فوق‌العاده است؟ آیا می‌دانید کسی که در هماهنگی ارتعاشی با انرژی منبع باشد خشونت و یا رفتارهای منفی را از خود ارسال نمی‌کند. بدون هیچ تردیدی تمام این رفتارهای منفی

زمانی اتفاق میافتد که فرد از این هماهنگی خارج می‌شود و سعی در پر کردن خلاء دارد و تلاش می‌کند به جایی که می‌خواهد برسد اما از مسیری می‌رود که هیچ نتیجه‌ای برای آنها در بر ندارد.

داستان شما چه چیزی را نشان می‌دهد؟

قصه داریم تا از احساس رهایی با شما صحبت کنیم. باید بدانید که در جایی قرار دارید که باید باشید. من جایی هستم که باید باشم. من در روابطم، وضعیت بدنم، وضعیت مالی و خانوادگی‌ام در جایی قرار دارم که باید باشم و این یعنی من ارتعاشاتی را فرستاده‌ام و این ارتعاشات موجب شده‌اند تا تمام آن چیزها به سمت من به شکلی ثابت جذب بشوند. به عبارت دیگر تمام چیزهایی که در زندگی تجربه می‌کنید اتفاقی نیست بلکه نتیجه ارتعاشات و الگوهای فکری است که از خود می‌فرستید. ما از هماهنگ شدن درست و حرکت و جهت گیری به سمت خواسته‌هایتان صحبت می‌کنیم و علت اینکه مشتاقانه می‌خواهیم این موضوع را به شما یاد بدهیم این است که اگر این جمع را ترک کنید و چنین باورهایی در شما ایجاد شود مانند اینکه خود، نقطه جذب خودتان هستید و ارتعاشاتی که می‌فرستید قانون جذب به آنها پاسخ می‌دهد، اینکه با توجه به احساسی که دارید می‌توانید بفهمید که آیا به خود واقعی‌تان نزدیک هستید یا خیر، اینکه تنها چیزی که باید برایتان با اهمیت باشد احساس خوبتان است و اینکه باید افکار و رفتار خود را با توجه به احساساتتان هدایت کنید نه واقعیت‌هایی که مشاهده می‌کنید، در این صورت است که می‌توانید به شادترین خالق و آفریننده‌ای که پا به این جهان گذاشته است تبدیل شوید. هر چیزی کمتر از آن شما را از خود واقعی‌تان دور می‌سازد. پس احساس رهایی همان چیزی است که می‌خواهید و ما به شما نشان می‌دهیم که چه افکاری داشته باشید تا به این احساس دست پیدا کنید.

در چنین جمع‌هایی موضوعات زیادی وجود دارد که شما دوست دارید مطرح کنید. ما نیز خیلی دوست داریم از موضوعاتی که برایتان اهمیت دارد صحبت کنیم چیزی که می‌خواهیم بگوییم این است که همین الان شما در حال ارسال ارتعاشید و اگر برای مدت کوتاهی روی آن بمانید فرکانسی را می‌سازد که زیربنای الگوهای جذب می‌گردد. بنابراین اگر همین الان از زندگی دلخواه خود صحبت کنید و داستان جدیدی از آن بیان کنید خیلی می‌تواند به شما کمک کند. اگر از آنچه که تاکنون بوده است صحبت کنید این کار باعث می‌شود که تنها همان الگوهای جذب را نگه دارید. آیا می‌توانید درک کنید که چیزهایی که شما به آن جذب منفی اطلاق می‌کنید در حقیقت اجازه ندادن به جذب‌های مثبتی است که خود ایجاد کرده‌اید؟ هیچ منشاء تاریکی در کار نیست. وقتی به اتاق تاریک می‌روید به دنبال کلید تاریکی نمی‌گردید. آن را نمی‌زنید و منتظر نمی‌مانید تا تاریکی روشنایی اتاق را در بر بگیرد. می‌دانید که این اتفاق نمی‌افتد. هیچ منشاء بدی، شر و یا بیماری وجود ندارد. این‌ها وقتی اتفاق می‌افتد که جلوی جاری شدن جریان را می‌گیرید و اجازه حرکت به سمت زندگی دلخواهتان را نمی‌دهید. همه چیز خیلی آسان‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید. چرا که تمام قدرت شما اکنون و در همین لحظه وجود دارد. در همین لحظه است که شما می‌توانید ارتعاشی را فعال کنید. حتی می‌توانید ارتعاش چیزی را که مدت‌ها قبل اتفاق افتاده فعال کنید اما این کار را در همین لحظه انجام می‌دهید. می‌توانید منتظر اتفاقاتی که فردا و یا در آینده رخ می‌دهد باشید اما ارتعاش آن را همین الان فعالیت می‌کنید پس به هر چیزی که فکر کنید در لحظه ارتعاش آن را فعال می‌کنید و این ارتعاش نقطه جذب شما را می‌سازد. اگر برفکری تنها به مدت ۱۷ ثانیه تمرکز کنید و ارتعاش آن را بفرستید قانون جذب نیز وارد عمل می‌شود و افکاری شبیه به آن را به سمت شما هدایت می‌کند و اگر این فکر را هم به مدت ۱۷ ثانیه در ذهن خود نگه دارید فکر دیگری شبیه به آن به ذهن شما می‌آید و اگر این کار را ادامه دهید تنها در مدت ۶۸ ثانیه به هماهنگی ارتعاشی با هر فکری که داشتید می‌رسید و آن فکر به اندازه کافی حرکت می‌کند. در نتیجه نشانه‌هایی از ظهور و تجلی خواسته در مقابل چشمان

شما قرار می‌گیرد. همه‌اش همین است. تنها ۶۸ ثانیه از خواسته‌های خود صحبت کنید نه چیزهایی که نمی‌خواهید. آیا در زندگی خود چیزهایی دارید که مطابق میل شما هستند؟ پس صحبت از آنها را ادامه دهید. آیا در زندگی خود چیزهایی دارید که مطابق میل شما نیستند؟ از آنها صحبت نکنید. ولی شما چه جوابی می‌دهید؟ می‌گویید: "ولی من سرم شلوغ است! من کارهای زیادی برای انجام دادن دارم." نکته مثبتی که وجود دارد این است که از این به بعد هر زمان که احساس منفی در شما ایجاد شود و افکار منفی داشته باشید متوجه آن خواهید شد و این موضوع خیلی خوب است چون زمانی می‌توانید چیزهای بهتری را انتخاب کنید که از انتخابهای خود آگاه باشید. بنابراین احساس رهایی چیزی است که باید به دنبال آن بگردید.

جوهره ارتعاش پول

سؤال کننده: فکر می‌کنم سالهای سال است که من دارم این ثروت عظیم را جمع می‌کنم.

آبراهام: طعنه آمیز صحبت نکنید!

سؤال کننده: می‌خواستم بدانم که چگونه می‌توانم اجازه ورود پول بیشتر به زندگی‌ام را بدهم؟

آبراهام: بسیاری از شمایی که در اینجا حضور دارید شاید در آخر جلسه بگویید که آبراهام دارد زیادی غلو و بیش از حد انتقاد می‌کند. اما دوست داریم بدانید که این پرسش از چه جایگاه احساسی می‌آید. ثروت عظیمی که از آن صحبت شد به نظر ما کمی تمسخر آمیز بود خب اگر واقعاً وجود دارد سهم من کجاست! اگر قانون جذب همان چیزی است که شما می‌گویید و من دارم این ثروت را جمع کنم کجاست و چگونه می‌توانم به آن دسترسی داشته باشم؟

به نظر شما ارتعاش غالبی که در این سؤالات وجود دارد چیست؟ آیا ارتعاشی که از این سؤال فرستاده شده است از جایگاه داشتن پول آمده است یا از جایگاه کمبود آن؟ ممکن است بپرسید وقتی هنوز به پول و ثروت نرسیده ایم چگونه می‌توانیم ارتعاش داشتن آن را ارسال کنیم؟ و ما به شما می‌گوییم که خب تازه این موضوع را متوجه شده‌اید چون تا زمانی که این کار را انجام ندهید نمی‌توانید در حالت داشتن چیزی که می‌خواهید باشید.

شما باید جوهره‌ی ارتعاشی خواسته خود را پیدا کنید و منطقی است که در ابتدای راه سؤال‌هایی از قبیل پس پول کجاست؟ چه کار اشتباهی انجام می‌دهم؟ چه کار دیگری را باید انجام بدهم؟ را بپرسید. می‌خواهیم متوجه تله‌ای که در این سؤال‌ها و صحبت‌ها وجود دارد و گرفتارش شده‌اید بشوید. باید راهی پیدا کنید تا حواستان از کمبود پول پرت شود و ارتعاش داشتن پول را در شما فعال کند. مثلاً وضعیت مالی و رفاهی را که در آن هستید و یا موقعیت‌های بهتری را که در آینده خواهند آمد تحسین کنید. زمانی که احساس امیدواری در خود داشته باشید از لحاظ ارتعاشی بیشتر می‌توانید اجازه ورود ثروت را بدهید تا زمانی که احساس شک در شما وجود داشته باشد. وقتی گفتیم عبارت ثروت عظیم با تمسخر آمیز بیان شده کمی اذیتان کردیم. اما می‌خواهیم بدانید وقتی طعنه آمیز صحبت می‌کنید و یا بدبین هستید با احساس خوش بینی و امید فرسنگها فاصله دارید. سؤال شما این بود که من چگونه می‌توانم به ثروت برسم و ثروت چگونه می‌تواند به سمت من بیاید. جواب این است:

تظاهر کنید که به خواسته خود رسیده‌اید. سعی کنید تا بخشی از آن ثروت را به صورت ذهنی خرج کنید و تصور کنید داشتن آن ثروت چقدر می‌تواند جالب و سرگرم کننده باشد، از احساس آزادی و رهایی که به شما می‌دهد لذت ببرید حتی اگر دلیلی برای احساس رهایی نداشته باشید و به احساسی که دارید توجه کنید و افکار خود را از واقعیتی که وجود دارد و در آن هستید دور سازید. بنابراین طعنه آمیز صحبت کردن یعنی اجازه خوش بینی و انتظار مثبت را نمی‌دهید.

به تفاوتی که میان این دو باور وجود دارد توجه کنید:

-پول به کندی به طرف من می‌آید. کم کم به این باور رسیده‌ام که داشتن ثروت از قبل در

حساب ارتعاشی‌ام وجود دارد اما نمی‌دانم چگونه باید به آن اجازه ورود به دهم؟

-خیلی خوب می‌شود اگر بدانم چه کاری باید انجام دهم.

با گفتن جمله دوم اجازه می‌دهید مقاومت از بین برود. اما وقتی می‌گویید نمی‌دانم باید

چکار کنم. زمان خیلی زیادی به آن فکر کردم اما هنوز نفهمیدم باید چه کار کنم، این جملات

کاملاً خلاف جهت جریان هستند و در آنها مقاومت وجود دارد.

به دنبال این هستم که آن را متوجه شوم، خیلی خوب می‌شود اگر بدانم چه کاری باید انجام

دهم. هر روز موردی پیش می‌آید که این مسئله را بهتر متوجه شوم و این را در مورد

موضوع‌های متفاوت دیده‌ام و دارم در آن مهارت پیدا می‌کنم. این ایده را دوست دارم که که

ثروت انبوهی برایم انباشته شده است و تجربه‌های زندگی باعث شده است خواسته‌هایم را

بفهمم و ارتعاششان را بفرستم. خوشحالم که میدانم انرژی منبع درون وجودم قبل از من

منتظر رسیدن به آن خواسته بوده است. خوشحالم که می‌دانم احساسات منفی یعنی از

نگرشی که منبع به من دارد دور شده‌ام. میدانم که منبع مرا در رفاه و فراوانی می‌بیند اما با

احساسات منفی جلوی این نگرش را می‌گیرم.

می‌دانم که منبع مرا به سمت داشتن احساسات بهتر هدایت می‌کند و میدانم که داشتن

احساسات منفی بدین معنی است که خلاف جهت مسیر منبع حرکت و فکر می‌کنم. این را

می‌دانم و در این زمینه مهارت کسب کرده‌ام. من به احساساتی که دارم آگاهم و می‌توانم

تفاوت‌ها را متوجه شوم و رابطه میان افکار، احساسات و رسیدن به خواسته‌ها را درک

می‌کنم. می‌دانم موقعیتی که در آن قرار دارم می‌تواند تغییر کند و تبدیل شود به افکار

مداومی که در سرم دارم. درک می‌کنم که داشتن باورهای جدید و فکر کردن به آنها نیاز به

تمرکز بیشتری دارد و زمانی که بر آنها تمرکز کنم داشتن آن باورها برایم آسان‌تر و آسان‌تر

می‌گردد. می‌دانم هر چه از چیزی بیشتر صحبت کنم صحبت از آن برایم آسان‌تر می‌شود و هر چه بیشتر از آن صحبت کنم انتظار داشتن آن برایم آسان‌تر می‌گردد و می‌دانم که انتظار حس دیگری دارد. من تفاوت احساسی و ارتعاشی میان امیدواری و شک را می‌فهمم. تفاوت احساسی میان اشتیاق و ناامیدی را درک می‌کنم. من می‌توانم این کار را انجام دهم. من می‌دانم که می‌توانم این کار را انجام دهم.

چنین جملات و صحبت‌هایی نتایج متفاوتی را به همراه خواهد داشت و این کاری است که باید انجام دهید. شاید از نظر شما این کار خیلی طول بکشد و به کندی پیش برود. اما شما به یک باره به باورهای خودتان دست پیدا نکرده‌اید بلکه کم کم به آنها رسیده‌اید و به این سرعت نیز نمی‌توانید آنها را تغییر دهید، باید به آرامی پیش بروید. اگر بخواهید به سرعت این باورها را تغییر دهید چنین کاری را انجام نمی‌دهید و به نتیجه نمی‌رسید و در نتیجه ناامید خواهید شد. اما اگر بخواهید تغییرات به آرامی صورت پذیرند این کار ممکن می‌شود و امیدوار می‌مانید. بنابراین اگر بخواهیم در یک جمله مفهوم را به شما برسانیم می‌گوییم: داستان را آنطور که دوست دارید و می‌خواهید باشد تعریف کنید.

پس داستان خود را اینگونه تعریف کنید:

«اخیراً شنیده‌ام که ثروت عظیمی در حساب ارتعاشی من ذخیره شده است و من این ایده را دوست دارم. این ایده که تجربه‌های زندگی‌ام علت به وجود آمدن این خواسته هستند بسیار هیجان‌انگیز است و این ایده را که می‌توانم هر چیزی که می‌خواهم بشوم، انجام دهم و داشته باشم دوست دارم بنابراین داستان زندگی‌ام را آنطور که می‌خواهم تعریف می‌کنم. فکر نمی‌کنم که پول شادی می‌آورد اما می‌دانم که عامل شر و بدی نیست. پول به انسان آزادی می‌دهد و فکر می‌کنم هر چقدر پول بیشتر باشد حق انتخاب بیشتری نیز خواهم داشت و هر چه حق انتخاب بیشتر شود تفریح و سرگرمی بیشتری خواهم داشت. دوست دارم کارهایی که انجام می‌دهم بر اساس احساسی باشد که به من می‌دهد نه اینکه ببینم آیا

می‌توانم هزینه انجام کار را بپردازم یا نه. و موقعیتهایی که داشتن پول بیشتر برایم فراهم می‌کند دوست دارم. فکر نمی‌کنم تنها به خاطر داشتن ثروتی عظیم شگفت زده‌ام. فکر می‌کنم به خاطر معنایی که این ثروت برای خودم، خانواده‌ام و اطرافیانم دارد و معنایی که برای دیدگاه جدیدم به زندگی و برای تجربه‌هایی که در زندگی خواهم داشت، دارد هیجان زده‌ام. با فکر کردن به این تغییرات هیجان زده می‌شوم. من عاشق زندگی‌ای هستم که دارم اما می‌توانم ببینم پولی که به سمتم می‌آید چگونه می‌تواند در این مسیر و این مسیر و این مسیر زندگی‌ام را بهتر کند. اگر امروز صد دلار بیشتر داشته باشم می‌توانم این تغییرات را بدهم. اگر امروز هزار دلار بیشتر داشته باشم این تغییرات می‌تواند اتفاق بیفتد. اگر اجازه ورود پول را بدهم و امسال صد هزار دلار بیشتر داشته باشم می‌توانم با آن فلان کار را انجام دهم. اگر اجازه ورود پول را بدهم و سالی پانصد هزار دلار بیشتر داشته باشم یعنی می‌توانم در فلان منطقه زندگی کنم، فلان ماشین را سوار شوم و این یعنی می‌توانم دیگر آنجا که بودم کار نکنم.

پس تنها در ذهن خود با آن بازی کنید و تصویر سازی داشته باشید. ما بازی‌های تأثیر گذار زیادی را به شما پیشنهاد داده‌ایم و افراد زیادی نیز آنها را به کار می‌بندند. این بازی که الان می‌خواهیم به شما بگوییم بازی بسیار قدرتمندی است:

صد دلار در کیف پول خود قرار دهید و در طول روز به شکل ذهنی بارها و بارها آن را خرج کنید. فکر کنید با این صد دلار چه چیزهایی می‌توانید داشته باشید. شگفت انگیز است زیرا این بازی احساس شما نسبت به پول را تغییر می‌دهد و فکر شما را باز می‌کند. چیزی که قبلاً می‌گفتید این بود: من فلان چیز را می‌خواهم اما نمی‌توانم بخرم. در حالی که با این صد دلار می‌گویید: من می‌توانم این را بخرم. اگر بخواهم می‌توانم آن را داشته باشم. به جای اینکه بارها و بارها بگویید: من نمی‌توانم فلان چیز را بخرم، دارید این جمله را با خود تکرار می‌کنید: اگر بخواهم می‌توانم پولش را بپردازم و آن را بخرم. اگر بخواهم می‌توانم پولش را بپردازم و آن را بخرم. اگر بخواهم می‌توانم پولش را بپردازم و آن را بخرم.

شخصی به ما می‌گفت آبراهام انگار در این محیط فیزیکی نبوده‌اید چون با ۱۰۰ دلار چیز زیادی نمی‌توان خرید. و ما به او گفتیم اگر این پول را هزار بار در طول روز خرج کنید به اندازه صد هزار دلار پول خرج کرده‌اید و این کار ارتعاش شما را به شدت تغییر می‌دهد. مردم معمولاً می‌گویند: اما این کار واقعی نیست و ما می‌گوییم چرا واقعی می‌شود. ابتدا باید آن را حس کنید و هنگامی که به ثبات ارتعاشی برسید، نشانه‌های تحقق خواسته‌تان باید پدیدار شوند. قانون جذب باید موقعیت‌ها، مسیرها، روش‌ها و افرادی را به سمت شما بیاورد که ارتعاش آنها را فرستاده‌اید. هنگامی که شما ارتعاش رفاه و فراوانی را بفرستید فراوانی باید به شکل واقعی وارد زندگی شما شود و به گونه‌ای وارد تجربیات زندگی شما می‌گردد که به هر گوشه‌ای که بنگرید آن را می‌بینید. به هر طرف که نگاه کنید نشانه‌های عظیم فراوانی، خود را به شما نشان می‌دهند. فقط کافیست کمی بیشتر از قبل این ارتعاش را فعال کنید. این موضوع آنقدرها که فکرش را می‌کنید سخت نیست. میدانید چرا اینقدر به نظرتان سخت می‌آید؟ چون مدت زیادی است که به چیزی که هست نگاه می‌کنید و ارتعاش چیزی را که هست می‌فرستید و مقدار بیشتری از همان چیزهایی را که هست دریافت می‌کنید و بعد می‌گویید من تمام تلاش خود را کردم و تمام کارهایی را که باید انجام دادم و تمام این سالها کار کردم و الان به چیزی که هستم رسیده‌ام. تلاش کمی که شما از آن صحبت می‌کنید چه چیزی را برایم به ارمغان می‌آورد و چقدر مرا به جلو می‌برد در حالی که من در تمام این سالها تلاش بسیار زیادی کرده‌ام و پیشرفت کمی داشتم؟

جواب ما این است: شما تلاشی عملی انجام می‌دادید و با عمل خود می‌خواستید پیشرفت کنید در حالی که شما را تشویق می‌کنیم تا تلاش ارتعاشی داشته باشید. با فرستادن ارتعاشات به انرژی و قدرتی که جهانیان را آفریده است دسترسی پیدا می‌کنید و می‌توانید از آن استفاده کنید. وقتی در این مسیر ثابت قدم و پایدار باشید، با تغییر ارتعاشات خود ظهور و تجلی خواسته‌ها نیز به شدت تغییر می‌کند. زمانی که می‌گویید: من این را می‌خواهم اما...، من این را می‌خواهم اما...، من این را می‌خواهم اما...، هیچ پیشرفتی نخواهید کرد. اما وقتی

میگویید من این را می‌خواهم چون...، من این را می‌خواهم چون...، من این را می‌خواهم چون...، به جلو پیش خواهید رفت.

وقتی می‌گویید: من باور دارم می‌توانم آن را انجام دهم، من می‌توانم آن را انجام دهم اما شک دارم که می‌توانم یا نه، واقعاً انجامش نمی‌دهم، باور دارم که می‌توانم آن را انجام دهم، دوست دارم انجامش دهم اما شک دارم. خیلی دوست دارم آن را انجام دهم اما نمی‌توانم چون تا الان چنین کاری نکرده‌ام. خیلی دوست دارم آن را انجام دهم اما تا حالا کسی چنین کاری را نکرده است. خیلی دوست دارم آن را انجام دهم اما کار سختی است و فکر می‌کنم هیچ پیشرفتی نخواهم کرد. دوست دارم انجامش دهم اما نمی‌دانم باید چه کار کنم، با گفتن چنین جملاتی هیچ چیزی تغییر نمی‌کند و همان ارتعاشات همیشگی و همان الگوهای فکری قدیمی خود را می‌فرستید. شما باید اراده کنید و افکارتان را بر داستان جدید و متفاوت خود متمرکز نمایید.

داستان موفقیت مالی من

سؤال کننده: همه چیز عالی است. در تمام طول این گفتگو تنها چیزی که به ذهنم می‌رسید این جمله بود: همه چیز عالی است و می‌توانم آن را در درون خود احساس کنم و فوق العاده احساس خوب و طبیعی است. حالا سؤال من این است که آیا این کار هم بخشی از فرآیند رسیدن به خواسته‌ها است؟

آبراهام: کل فرایند همین است. همانطور که به شما گفتیم نود و نه درصد فرایند آفرینش، قبل از پیدا شدن نشانه‌های آن، از نظر ارتعاشی کامل شده‌اند. این داستان شبیه به سفر کردن از فینیکس به سن دیگو است فاصله میان این دو منطقه چهارصد مایل است و هم اکنون شما در آن جا نیستید. اگر از این که آنجا نیستید از لحاظ ارتعاشی ناامید بشوید، به

فینیکس بر می‌گردید و هرگز به مقصد خود نمی‌رسید. اما وقتی از جنبه فیزیکی به این سفر نگاه می‌کنید و می‌خواهید به سن دیگو برسید با خود می‌گویید: "من این را درک می‌کنم و می‌توانم انجامش دهم."

می‌توانم پیشرفت خود را ببینم و می‌توانم ببینم با هر مایلی که طی می‌کنم در این مسیر متمرکز می‌مانم، از جایی که نمی‌خواهم در آن باشم دورتر می‌گردم و به جایی که می‌خواهم نزدیک‌تر می‌شوم."

در این مسیر شما ایمان خود را حفظ می‌کنید چون نشانه‌هایی را می‌بینید که به شما می‌گوید دارید به هدف خود نزدیکتر و نزدیکتر و نزدیکتر می‌شوید. حتی اگر پای پیاده هم به این سفر بروید هیچ کسی شما را ناامید نمی‌کند. به عبارت دیگر شما ایمان و باور خود را حفظ می‌کنید. با خود نمی‌گویید رسیدن به سن دیگو غیر ممکن است، من کلی تلاش کردم اما نتوانستم به آنجا برسم چون به آنجا خواهید رسید و خود نیز این را می‌دانید. وقتی بدانید که احساس شما نشان دهنده مسیری است که در آن قرار دارید و صادقانه با خود می‌گویید می‌خواهم خوشبین باشم، وقتی می‌گویم همه چیز عالی است یعنی می‌توانم آن را احساس کنم. ما به شما خواهیم گفت امکان ندارد که چنین ارتعاشی را فعال نگه دارید اما به خواسته خود نرسید. باید به آن برسید و آن خواسته نیز به سرعت به سمت شما می‌آید.

خب شما با خود می‌گویید: "من در مسیر خودم قرار دارم، با آبراهام صحبت کردم و آبراهام بیشتر از ۶۸ ثانیه به حرف‌هایش ادامه داد و ارتعاش آن را احساس کردم و هنگامی که گفتم همه چیز عالی است آن را احساس کردم اما وقتی به زندگی و شرایط واقعی نگاه می‌کنم می‌بینم که هنوز به سن دیگو نرسیده‌ام. به عبارت دیگر من به چیزی نگاه می‌کنم و احساس منفی به من دست می‌دهد چون جایی که می‌خواهم نیستم. چون می‌خواهم کاری را انجام دهم اما پول کافی ندارم و احساس سرخوردگی می‌کنم. ما به شما می‌گوییم: خوب است. احساس سرخوردگی و ناامیدی نشان می‌دهد هر اتفاقی که افتاده باعث شده است تا انتظار

مثبت خود را از دست بدهید و بر چیزی تمرکز کنید که متفاوت از خواسته‌تان است. پس الان باید چه کار کنید؟ کاری که باید انجام دهید این است که احساس خود را خوب کنید و به آن برگردید و زمانی که برای رسیدن به احساس بهتر تلاش می‌کنید، تمامی آن ارتعاشات منفی را پاک می‌کنید به گونه‌ای که دیگر به آن جایگاه احساسی منفی نخواهید رسید. به بیان دیگر اگر هنگامی که احساس منفی دارید، مدتی وقت صرف کنید تا آن را هضم کنید مثل کاری که ما اینجا کردیم، به احساس رهایی خواهید رسید- و در حقیقت ۶۸ ثانیه و یا کمی بیشتر می‌توانید به این احساس برسید- هنگامی که به این احساس رهایی دست پیدا می‌کنید دیگر احتیاجی نیست تا در مورد آن موضوع خاص دوباره ارتعاشات منفی را بدان شکل پاک کنید. شما در این جهان پیش می‌روید و به نقطه ارتعاشی بهتری دست پیدا می‌کنید و این مهمترین چیزی بود که می‌خواستیم از ما بشنوید. و چون به نقطه ارتعاشی بهتری رسیده‌اید نشانه‌های ظهور و تجلی خواسته‌تان نیز باید تغییر کند. هنگامی که برای رسیدن به یک احساس تلاش می‌کنید تمام کائنات به نقطه ارتعاشی جدید شما در مورد آن موضوع خاص پاسخ می‌دهند. به همین خاطر است که ایده‌ای موفقیت آمیز به ذهن شما می‌رسد، شخصی را ملاقات می‌کنید که به شما پیشنهاد می‌دهد و شما نیز پیشنهاد می‌دهید و این تبادل به سود هر دوتان خواهد بود. همه این اتفاقات تنها با همین تلاش کوچک برای تغییر احساس اتفاق می‌افتد. شاید مثل رفتن به سن دیگو نتوانید پیشرفت خود را ببینید و درک کنید که دارید به سمت خواسته‌تان حرکت می‌کنید چون این حرکت شبیه به حرکت ماشین در مسیر نیست، اما احساسش می‌کنید و آن را می‌دانید. و چون اهمیت احساس خود را درک می‌کنید به این کار ادامه می‌دهید، به داشتن احساس خوب ادامه می‌دهید و ادامه می‌دهید و ادامه می‌دهید. خیلی زود دیگر داشتن رفاه و فراوانی را آرزو نمی‌کنید، تنها به داشتن رفاه و فراوانی امید ندارید و تنها داشتن آن را باور ندارید بلکه می‌دانید به آن می‌رسید چون نشانه‌های رسیدن به خواسته‌تان شما را احاطه می‌کنند.

فقط با فکر خودتان، با فکر خودتان، با فکر خودتان است که می‌توانید ارتعاشات را پاک کنید. منظور ما از پاک کردن ارتعاشات چیست؟ پاک کردن ارتعاشات بدین معناست که داستان را آنگونه که می‌خواهید تعریف می‌کنید. کمتر از چیزی که نمی‌خواهید صحبت می‌کنید. کمتر با واقعیات مواجه می‌شوید و بیشتر واقعیات زندگی خود را خلق می‌کنید.

بازی دیگری را به شما پیشنهاد می‌کنیم: بازی دسته چک. در این بازی به شکل ارتعاشی در حساب خود ۱۰۰۰ دلار قرار می‌دهید و آن را خرج می‌کنید. در روز دوم ۲۰۰۰ دلار در حساب خود قرار می‌دهید و آن را خرج می‌کنید، روز سوم ۳۰۰۰ دلار خواهید داشت و باید آن را خرج کنید و در روز سیصد و شصت و پنجم باید ۳۶۵ هزار دلار را خرج کنید. هنگامی که شما به شکل ذهنی و ارتعاشی این پول را خرج می‌کنید اتفاقی که می‌افتد این است که روزنه‌ای به وجود می‌آورد تا از طریق آن خواسته‌تان به سمت شما بیاید و به ارتعاش ای دست پیدا می‌کنید که موجب می‌شود خودتان و همینطور تمام چیزهایی که برای رسیدن به خواسته‌تان لازم است به سمتتان کشیده شود. و این همان داشتن احساس شور و اشتیاق و علاقه شدید است.

به عبارت دیگر وجود ارتعاش خواسته‌تان در این موقعیت زمانی و مکانی موجب می‌شود تا بسیاری از چیزها برایتان به حرکت در بیایند و اگر شما به خود اجازه همراه شدن با این جریان را بدهید احساس فوق العاده ای خواهید داشت. در غیر این صورت احساس بسیار بدی پیدا خواهید کرد. می‌شنوید چه می‌گوییم؟ اگر احساس بدی نسبت به چیزی دارید یعنی آن را درخواست کرده‌اید و بخش بزرگتر شما تبدیل به همان خواسته شده است در حالیکه اجازه همراهی با آن را به خود نمی‌دهید. می‌خواهیم بدانید عاملی که موجب می‌شود جریان به این سرعت حرکت کند وجود خودتان است و خود شما تصمیم می‌گیرید که آیا با این جریان همراه شوید یا مخالف آن حرکت کنید. بنابراین هر احساسی که دارید از این تصمیم می‌آید. اگر خواسته‌ای دارید و به دنبال چیزی هستید به این خاطر است که فکر می‌کنید داشتن آن احساس بهتری به شما می‌دهد. خواسته‌هایی مثل پول و مسائل مادی، روابط،

داشتن تجربه، شرایط و موقعیت‌ها جدید، هر درخواستی دارید برای این است که فکر می‌کنید رسیدن به آن موجب می‌شود تا احساس بهتری داشته باشید. وقتی متوجه می‌شوید حتی فکر داشتن آن خواسته احساس بهتری به شما می‌دهد، به جوهره ارتعاشی آن دست پیدا می‌کنید و قانون جذب نیز باید آن را به سمت شما بیاورد. باید اینگونه باشد و واقعاً هم همین طور است.

این چنین سمینارهایی برای این است که به شما بگویند مهم نیست که الان در چه جایگاهی قرار دارید چون این موقعیت شما موقتی است. شاید بگویید: "سالهای زیادی است که در این موقعیت هستم. چگونه این وضعیت موقتی است؟"

و ما پاسخ می‌دهیم: به این خاطر است که شما تمام این سالها همان ارتعاشات همیشگی را فرستاده‌اید و همان نتایج همیشگی را تجربه کرده‌اید. درست است که همان اتفاقات و نتایج همیشگی را تجربه می‌کنید اما این موضوع جدیدی است. به بیانی دیگر زندگی شما همان زندگی تکراری و یکنواخت نیست. زندگی شما زندگی جدیدی است که در آن ارتعاشات جدید وجود دارد. امروز می‌توانید ارتعاشات جدیدی بفرستید اما بر حسب عادت به افکاری که دیروز به آنها فکر می‌کردید دوباره فکر می‌کنید و ارتعاششان را می‌فرستید. اگر برای مدتی از خانه که در آن بزرگ شده‌اید و یا افرادی که با شما بوده‌اند دور بشوید و دوباره به آنجا باز گردید و متوجه خواهید شد که نسبت به کسی که قبلاً بوده‌اید و اینجا زندگی می‌کردید چقدر تغییر کرده‌اید. می‌بینید که چقدر احساس رضایت خواهید داشت و درک خواهید کرد که در هر لحظه و در هر ثانیه چنین رشد و تعالی‌ای در شما اتفاق می‌افتد.

سوالی را که از ما پرسیدید خیلی دوست داریم. پرسیدید چگونه می‌توانم از جایی که هستم به جایی که می‌خواهم بروم؟

و پاسخ این است: به جایی که می‌خواهید در آن باشید توجه و از آن صحبت کنید و دیگر هرگز به جایی که از آن آمده‌اید نگاه نکنید و به آن برنگردید. اگر بتوانید این کار را انجام دهید از همین فردا نشانه‌های ظهور خواسته خود را خواهید دید.

بخش پایانی

ما از این گفتگوی که داشتیم بسیار لذت بردیم. از گفتگو با هر کسی که بر روی این صندلی نشست و با ما صحبت کرد لذت بردیم. از اینکه بسیاری از شما در اینجا حضور داشتید و صبورانه به صحبت‌های ما گوش دادید تا جواب سؤال‌های خود را بگیرید بسیار لذت بردیم. ما این حرف‌ها را به شما نزدیم تا تنها به نتایجی که می‌خواهید برسید بلکه می‌خواستیم تا به احساس‌رهایی دست پیدا کنید و متوجه شوید هر زمانی که به دنبال این احساس باشید به آن خواهید رسید. ما شما را به سمت ظهور و تجلی خواسته‌هایتان به این دلیل که رسیدن به آن خواسته‌ها مسئله‌ای مهم است، هدایت نمی‌کنیم. ما شما را به سمت آفرینش موفقیت آمیز خواسته‌هایتان هدایت می‌کنیم. چون می‌خواهیم که ارتعاشات خود را کنترل کنید. زیرا ارتعاشات شما زندگی و همین لحظه‌تان را می‌سازد. احساسی که هم اکنون دارید از کسی که به آن تبدیل شده‌اید و از کسی که اجازه می‌دهید باشید جاری می‌شود و هیچ چیزی غیر از این درست نمی‌باشد. و هنگامی که به این احساس و ابزارهایی که کمکتان کند تا به خود واقعی‌تان برسید آگاهی کاملی برسید به ابزارهای دسترسی پیدا می‌کنید که کمکتان می‌کند تبدیل به همان موجود شادی شوید که می‌بایست باشید. ما نمی‌خواهیم که شما تنها صاحب میلیون‌ها دلار باشید، هرچند که می‌توانید به این مرحله نیز برسید، اما می‌خواهیم تبدیل به موجود شاد و خوشحال شوید که از رسیدن به این خواسته لذت می‌برد. می‌خواهیم همراهی و سوار شدن بر این جریان در این شکل فیزیکی‌تان همانقدر برایتان مهم باشد که قبل از آمدنتان به این جهان برایتان مهم بود. قصد داریم تا

چیزهایی که نمی‌خواهید را بشناسید و بعد به چیزهایی که می‌خواهید برسید و می‌خواهیم که تفاوت این دو را متوجه شوید. می‌خواهیم هنگامی که به خواسته‌های خود توجه می‌کنید به احساس‌رهایی برسید و می‌خواهیم متوجه شوید که با این کار ارتعاشات شما بهبود یافته است. می‌خواهیم زمانی که می‌بینید کائنات و نیروهای جهان با شما همراه می‌شود و به خاطر هماهنگی که به دست آورده‌اید نشانیهایی را برایتان به ارمغان می‌آورد احساس شادی و نشاط داشته باشید و می‌خواهیم تا در این جایگاه جدید به ایستید و تضادهایی را که موجب خلق خواسته‌های جدید می‌شود احساس کنید. و می‌خواهیم نیروی آرزوی جدید و قدرت ارتعاشی خود را با آن حس کنید. می‌خواهیم تشخیص دهید با کسی که زندگی موجب شده است به آن تبدیل شوید هنوز همراه نیستید اما می‌خواهیم که این دانش و آگاهی را- اینکه حالا می‌دانید باید چکار کنید- با خود نگه دارید چون این کار را بارها انجام داده‌اید. از شما می‌خواهیم تا به شکل عمدی افکاری داشته باشید که احساس بهتری به شما می‌دهند و در مسیر خواسته‌هایتان حرکت کنید و ظهور و تجلی خواسته جدید خود را احساس کنید. ما می‌خواهیم که خودتان زندگیتان را شکل دهید و شکل دادن به زندگی‌تان را دوست داشته باشید. ما نمی‌خواهیم تنها در مورد نتیجه گرفتن صحبت کنیم، می‌خواهیم در مورد فرایند هماهنگی صحبت کنیم بحث ما پیرامون انرژی و اشتیاقی است که در درون خود احساس می‌کنید، می‌خواهیم از احساسات و عواطفی که می‌توانید آنها را بهبود ببخشید و از نشانه‌هایی که به سمت شما می‌آید و متوجه می‌شوید که این نشانه‌ها نتیجه بهبود احساساتتان است، صحبت کنیم. ما احساساتی را که قبلاً داشتید دوست می‌داریم، احساساتی را که هم اکنون دارید نیز دوست می‌داریم. و این حقیقت را که اگر در گذشته متوجه احساسی که داشتید نمی‌شدید الان هم نمی‌توانستید به احساس خود آگاه شوید نیز، دوست می‌داریم.

به عبارت دیگر رابطه ارتعاشی همه چیز است و زندگی شما را می‌سازد و هیچ کدام از آنها اشتباه نیست. همه این ارتعاشات موجب می‌شود تا بتوانید زندگی خود را شکل دهید. ما

از این گفتگو بسیار لذت بردیم به حدی که نمی‌توانیم در قالب کلمات آن را بیان کنیم. از نظر ما زندگی بسیار خوب است و از شما می‌خواهیم که از زاویه دید ما به جهان نگاه کنید چون چیزی که ما می‌بینیم بسیار بسیار خوب است. در نتیجه گرد همایی و آگاهی یافتن شما اوقات خوشی در انتظارتان خواهد بود. عشق بزرگی از جانب ما برای شما اینجا هست و مانند همیشه ما در ورتکس (پناهگاه) می‌مانیم.

پایان