

# آرامش

کتابی که زندگی شما را دگرگون می کند

( شرحی بر فیلم راز )

استر و جری هیکس

برگردان یلدا قبادی (روان شناس)



# آرامش

استر و جری هیکس

برگردان یلدا قبادی



نشر آسیم  
تهران، ۱۳۸۶

سرشناسه:	آبراهام (Spirit) Abraham
عنوان و نام پدیدآور:	آرامش / استر و جری هیکس؛ برگردان یلدا قبادی.
مشخصات نشر:	تهران: آسیم، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری:	۲۷۲ص.
شابک:	978-964-418-373-7
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا	
یادداشت: عنوان اصلی:	The amazing power of deliberate intent..., c2006
موضوع:	روح‌نگاری.
شناسه افزوده:	هیکس، استر (Hicks, Esther)
شناسه افزوده:	هیکس، جری (Hicks, Jerry)
شناسه افزوده:	قبادی، یلدا، ۱۳۵۷ - مترجم.
رده‌بندی کنگره:	۱۳۸۶ آ۲۴ / ۱۳۰۱ BF
رده‌بندی دیویی:	۱۳۳/۹۳
شماره کتابشناسی ملی:	۱۱۰۶۷۰۵

۹۷۲۵۶

این کتاب برگردانی است از:

**THE AMAZING POWER OF DELIBERATE INTENT**

*Living the Art of Allowing*

by

**Esther and Jerry Hicks**

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

ویراستار: هدی عزیزی

آماده‌سازی و اجرا: امیر عباسی

چاپ اول: ۱۳۸۶

شمار نسخه‌های این چاپ: ۲۲۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

چاپ: چاپخانه آسمان

مرکز پخش: نشر آسیم

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۴۵۰۰۲ (خط ۵)

بها: ۴۲۰۰ تومان



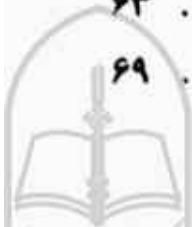
کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

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

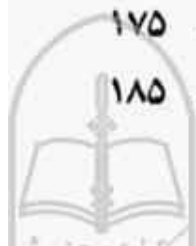


## فهرست

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



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



- فصل ۴۰ : تکنیک اعتماد به قانون جذب ..... ۱۹۱
- فصل ۴۱ : تکنیک سلامتی دوباره ..... ۲۰۳
- فصل ۴۲ : بهبود وضعیت احساسی ..... ۲۰۹
- فصل ۴۳ : ارزش استفاده از این تکنیکها ..... ۲۲۱
- فصل ۴۴ : نود و نه درصد از فرایند آفرینش... ..... ۲۲۳
- فصل ۴۵ : قدرت حیرت‌انگیز قصد آگاهانه ..... ۲۲۷
- پرسش و پاسخ زنده با آبراهام... ..... ۲۳۳



## مقدمه

# وقتی شاگرد آماده باشد،

# معلم از راه می‌رسد!

از لوئیس هی، نویسنده کتاب پر فروش شفای زندگی

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

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





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

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

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

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

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



مقدمه ۳

---

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

— لوئیس هی





## پیشگفتار

### از جری هیکس

آیا دقت کرده‌اید وقایعی که احساس رضایت فراوانی در شما به وجود آورده‌اند، در رشد فردی‌تان تأثیرگذار بوده‌اند؟

آیا در آلبوم ذهنی خاطرات لذتبخشان تصاویر آن لحظاتی که تحت تأثیر تجلی آرزوهایتان قرار گرفته بودید را نگهداری کرده‌اید؟

آیا از آن افراد، کتابها و شرایط به ظاهر تصادفی که موجب شدند تجربیاتی حاوی جرقه‌هایی از آگاهی و روشن بینی داشته باشید، با قدردانی یاد می‌کنید؟

آن تجربیات کوتاه را نقاط عطف بنامید؛ آنها را میانبر بنامید؛ تابلوهای راهنما در مسیر زندگی‌تان بنامید؛ یا حتی نمونه کوچکی از لحظاتی که احساس خوشبختی می‌کنید... اما آیا اثرات مثبت و دراز مدت این لحظات را در زندگی‌تان ندیده‌اید؟

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



مورد علاقه ماست که در بهار جایگاه بچه غازها و در پاییز مکانی برای مهاجرت هزاران غاز کانادایی است که با تغییر فصل، آگاهانه مسیرشان را در آسمان تغییر می دهند. حالا من، در مسرت بخش ترین دوره زندگی ام، اینجا نشسته ام تا کاری که لذت فراوانی به من می دهد را انجام دهم. من با قصد ارائه دلایل کافی برای تمرین تکنیکهای آبراهام این مطالب را می نویسم، تا شما هم بتوانید تجربیاتی مقتدرانه در زندگی تان خلق کنید.

به ما گفته شده است که کلام درس نمی دهد، بلکه تجربیات زندگی درس می دهند. و گرچه این کتاب حاوی کلام است، با خواندن آن دریچه های جدیدی از روشهای بهبود احساسات و باورها به رویتان گشوده خواهد شد. باورهای جدید شما هم - توسط قوانین طبیعی کائنات - می توانند تجربیات جدید و شادی خلق کنند... و در اثر تجربیات مملو از شادی، شما آگاهی بیشتری در مورد بهبود وضعیت زندگی تان کشف خواهید کرد.

من مطمئنم شما این کتاب را به عنوان گنجی که شما را در رسیدن به هر خواسته ای که دارید راهنمایی می کند، نگهداری خواهید کرد. همان طور که آگاهی ای که این کتاب به من داد زندگی ام را متحول کرد، به شما هم بسیار کمک خواهد کرد تا حقایق زندگی خودتان را خلق کنید. آن حقایق، باورهایی هستند که برای مدتی طولانی حفظ کرده اید و باورها، اندیشه هایی هستند که در طول این مدت با خود حمل کرده اید. تأکید من بر آگاهی از قدرت شگفت انگیز اندیشه هایتان است.

اخیراً وقتی از یک فرد بسیار موفق دلیل موفقیت های حیرت انگیزش را می پرسم می گوید: «من به چیزهای بزرگ می اندیشم... خیلی وقت پیش به این نتیجه رسیدم که وقتی به هر حال باید به چیزی بیندیشم، چرا به چیزهای بزرگ بیندیشم؟» این یک تجلی از قدرت شگفت انگیز اندیشه هاست.

سالها پیش مقاله ای را می خواندم که توسط یکی از بزرگ ترین نوابغ قرن بیستم نوشته شده بود. او نوشته بود: «اکثر انسانها کمتر از یک درصد



پیشگفتار ۷

تواناییهایشان را استفاده می‌کنند... نود و نه درصد از تواناییهایشان برای انجام کاری یا داشتن چیزی در زندگی عملاً غیر قابل استفاده باقی می‌ماند.» این کتاب چگونگی استفاده از تواناییهای به کار نگرفته‌تان را نشان می‌دهد. آیا تا به حال می‌دانستید که مقدار زیادی از تواناییهای شما برای لذت بردن هنوز بدون استفاده مانده است؟ آیا تا به حال می‌دانستید که حتی با وجود داشتن لحظات مسرت‌بخش در زندگی هنوز لذتهای بسیار زیادی را تجربه نکرده‌اید؟

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

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

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



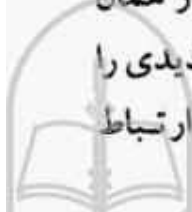
(و سپس شروع به استفاه از اصولی که در آن قرار داشت کردم)، زندگی ام به کلی متحول شد. من که درآمد ناچیزی در یک کارخانه داشتم، بعد از مدت کوتاهی با سهام تجاری چند میلیون دلاری که به دست آورده بودم مجبور نبودم کار کنم و فقط از آنها لذت می بردم. من موفقیتم را مدیون اصولی هستم که در کتاب هیل یاد گرفتم.

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

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

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

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



پیشگفتار ۸ ۹

هوشمندان را تجربه کردیم. در ارتباط هوشمندان بود که سر استر شروع به حرکت دورانی کرد و ما متوجه شدیم که بینی او حروفی را در هوا می نویسد:

«من آبراهام هستم...»

آبراهام درباره خودشان می گوید: «آبراهام یک آگاهی فردی نیست، آبراهام یک آگاهی جمعی است... یک جریان غیر مادی از آگاهی وجود دارد و به محض اینکه یکی از شما سوالی می پرسد یا چیزی می خواهد، هر ذره از آگاهی شروع به حرکت به سوی آنچه خواسته شماست، در یک جهت، می کند. بنابراین شما این آگاهی را به صورت مفرد می بینید نه جمعی... ما چند بعدی و چند وجهی هستیم...»

من فوراً شروع به پرسیدن سؤالاتی کردم و آبراهام شروع به جواب دادن کرد. در ابتدا، توسط کلماتی که با بینی استر روی هوا می نوشت. بعداً استر توانست اندیشه های غیر مادی آبراهام را توسط دستگاه تایپ به زبان ما ترجمه کند و چند ماه بعد، استر توانست اندیشه هایی را که از آبراهام دریافت می کرد، به زبان بیاورد.

من تا حدی متوجه شدم که چه اتفاقی دارد می افتد، اما تا جایی که می دانستیم هیچ کدام از ما نخواستیم بودیم یا انتظار نداشتیم چنین تجربیاتی را به دست بیاوریم. من به دنبال روشهایی برای مؤثرتر بودن در آموزش به دیگران به منظور دستیابی به زندگیهایی موفقیت آمیزتر بودم، اما نه از این طریق.

من و استر، هر دو، خردی را که آبراهام مشتاقانه به ما می داد می خواستیم، اما هر دوی ما هیجان زده بودیم از اینکه چطور این پدیده به ظاهر عجیب و غریب می توانست با فرایندها و چشم اندازهای شغلی آن زمان ما جور دربیاید. از نظر من، اصول شغلی من یاد دادنی / آموزش دادنی بود، قصد من این بود که به هر کسی که برمی خوردم کاری کنم که باعث ارتقای او شوم و نیتم این بود (و هنوز هم هست) که هیچ کسی بعد از آموزشهای من در همان جایگاه قبلی اش باقی نماند. از نظر استر، فقط اصولی باید استفاده شوند که استفاده از آنها احساس





خوبی بدهد.

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

با گذشت سالها، و بعد از اینکه هزاران نفر از مردم شروع به پیروی از دستورات آبراهام توسط استر کردند، بدن او شروع به آرام شدن کرد. اول، چشمهایش باز شد، سپس دستهایش شروع به حرکت کردند و چند سال بعد، از حالت نشسته به ایستاده درآمد تا بتواند با افتخار از مکانی به مکان دیگر برود. هم‌زمان با آرام شدن بدن استر، صدایش هم آرام شد. اگر سالها قبل تعلیمات آبراهام را از زبان استر می‌شنیدید، متوجه می‌شدید که لهجه عجیبی در گفتار او وجود دارد، چنانکه گویی به یک زبان خارجی صحبت می‌کند. اما امروز، بعد از حدود ۲۰ سال صحبت کردن به جای آبراهام، صدایی که می‌شنوید تفاوت زیادی با صدای خود استر ندارد.

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

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



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

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

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

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

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



اتوبوس شخصی مان سفر می‌کنیم، که حدود دوازده متر طول دارد و روی قسمت عقب آن با حروف درشت نوشته‌ایم: زندگی قرار است پر از شادی باشد. شاید شما هم این را حس کرده باشید، اما به خاطر می‌آورم از زمانی که پنج سال داشتم آرزو می‌کردم به طریقی به دیگران کمک کنم تا زندگیهای شادتری داشته باشند. و بنابراین، با متحول شدن زندگی ام راههای مختلفی را برای این منظور پیدا کردم. جا دارد از افرادی که در خلق تجربیات شاد زندگی من به طریقی نقش داشتند قدر دانی کنم.

— از صمیم قلب، جری هیکس



## مقدمه‌ای بر آبراهام

### از استر هیکس

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

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

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



بنوازیم یا نقاشی زیبایی بکشیم، برای همه ما مقدور است در هر زمانی که بخواهیم از دنیای مادی پا فراتر بگذاریم. و درست همان طور که افراد مختلف برداشتهای متفاوتی از موسیقی یا هنر دارند، به روشهای بسیار متنوعی هم می توانند انرژی دنیای غیر مادی را تفسیر کنند. به همین دلیل ما همیشه ترجمه هایی که از ارتعاشات آبراهام داریم را آبراهام - هیکس می نامیم، تا بین این ترجمه و ترجمه هر شخص دیگری تمایز قائل شویم.

در ابتدای کار ترجمه ام آبراهام پیشنهاد داد که من نباید آنچه دیگران نوشته اند یا می نویسند را بخوانم، چون آنها می خواستند تفسیر من توسط عقاید دیگران خدشه دار نشده باشد. آنها از من نخواستند که اگر ناخود آگاه اطلاعاتی از کتاب یا افراد دیگر دریافت کردم، نگران باشم. آنها از من خواستند که مترجم بی غرض آنچه می گویند باشم.

حالا، با گذشت این سالها، هر زمانی که از کسی مطلبی دریافت می کنم، همیشه می توانم هماهنگی یا عدم هماهنگی ارتعاشی را با خواندن مطلب تشخیص دهم. آبراهام به من گفت که در این زمان اگر مطلبی بخوانم در توانایی دریافت من تأثیری نخواهد گذاشت، اما من می توانم احساس کنم که اغلب مدتی طول می کشد تا دوباره به هماهنگی واقعی با ارتعاشات آنها برسم. بنابراین، در حالی که بسیاری از افراد کتابها و نسخه های دستی یا اطلاعاتی را از جاهای مختلف با عشق برایم ارسال می کنند، ترجیح می دهم هیچ کدام از آنها را نخوانم، چون هدف من ترجمه شفافی از آنچه آبراهام به من انتقال می دهد است.

آبراهام برایم توضیح داده است که بعد از این همه سال و در اثر بحثهای فراوان، روشهای دقیق و منحصر به فردی برای توضیح تعلیمات آنها پیدا کرده ایم (من و آبراهام). وقتی آنها به مانعی بر می خورند، من (ناخود آگاه) بهترین کاری که از دستم بر می آید را انجام می دهم تا دقیق ترین واژه ای که بتواند منظور آنها را برساند، پیدا کنم.

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



طریق من حس می‌کنند را درک کنم. این برای من بسیار جالب است. تقریباً هر روز ما درخواستهایی مبنی بر ارائه سمینار آبراهام - هیکس از سراسر جهان داریم و برنامه کاری ما هر ساله کمی وسیع‌تر می‌شود. به هر حال تا کاری که در حال انجامش هستیم را به پایان نرسانیم، امکان ندارد که بتوانیم به کار دیگری بپردازیم.

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

سؤالاتی که افراد از آبراهام می‌پرسند، مانند آنهایی که به ذهن خود ما می‌رسند، می‌توانند باعث شوند که پیام آبراهام شفاف‌تر و گسترده‌تر شود. و هر زمان که آبراهام پیشنهادی از هر نوع ارائه می‌دهد، من و جری همیشه همه تلاشمان را می‌کنیم تا آن را درک کنیم و در زندگیهای شخصی مان به کار ببریم. با گذشت سالها، آبراهام دستورالعملهای زیادی را پیشنهاد داده است. هر زمان که دستورالعملی را ارائه می‌دهد، من همیشه منتظر فرصتی هستم که در زندگی ام آن را به کار ببرم و همیشه نتایج رضایت‌بخش و فوری آن را دریافت می‌کنم. وقتی من به نحوه شگفت‌انگیز زندگی مان نگاه می‌کنم، با دیدن نتایج حیرت‌انگیز استفاده از این دستورالعملها در همه بخشهای زندگی مان، با حس کردن امنیتی که ناشی از درک خلق واقعیت توسط خودمان است، و رضایت‌مندی مان از خلق چنین واقعیتی، از همه می‌خواهم که آنچه ما متوجه شده‌ایم را آنها هم درک کنند. ما هر ساله تقریباً ۶۰ کارگاه عملی برگزار می‌کنیم و با اتوبوسمان از شهری به شهر دیگر می‌رویم. در فرصتی که دست می‌دهد اتوبوسمان را در مکان مناسبی پارک می‌کنیم، قدم می‌زنیم و به نوشتن کتابمان ادامه می‌دهیم. پیدا کردن مکانی که در آن احساس بسیار خوبی داشته باشیم برای آرامش خودمان و دریافت پیامهای آبراهام نقش مهمی دارد. وقتی ما در خانه مان در نگراس هستیم، من مکان آرام،



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

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



## فصل ۱

# یک روش تازه برای نگرستن به زندگی

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

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

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





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

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

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

### همه خواسته‌ها و آرزوهای شما شنیده و پاسخ داده می‌شود

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

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



یک روش تازه برای نگرستن به زندگی ۱۹

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

وقتی شما می دانید هر چیزی که در اطرافتان می بینید آگاهی دارد، و اینکه هر نقطه از آگاهی تجربه مختص خودش را دارد و خواسته هایی هر لحظه در آن متولد می شود، و اینکه هر خواسته شنیده و پاسخ داده می شود، در آن صورت همان طور که ما می دانیم شما هم باید درک کنید، که همه چیز بسیار عالی است.

**شما آفریننده ای قدرتمند و برجسته هستید**

شما اندیشه ها، تجربیات و انرژی را هدایت می کنید. یقیناً شما در این کار تنها نیستید چون همه چیزهایی که به سویتان می آیند از قبل می دانند که شما در کجا قرار گرفته اید، چه کار می کنید و چه خواسته ای دارید. بعد غیر مادی شما، با ایده ها و خواسته های جدیدی که در شما به وجود می آیند شادمانی می کند، و با شادی به شما می پیوندد تا بتوانید قدرتمندانه به سوی آن خواسته ها حرکت کنید. این آرزوی ماست که شما همه تواناییهای خود را به یاد بیاورید، چنان که بتوانید از این موقعیت بسیار خوب که برای خلق تجربیات زندگی تان در اختیار دارید، طوری استفاده کنید که آنچه قبل از وارد شدن به این جسم مادی آرزویش را داشتید، برایتان محقق شود.

شما موجوداتی پست و نیازمند روشنگری نیستید. شما ذرات بی اهمیتی در کائنات بی پایان و عظیم نیستید. شما بچه های راه گم کرده و فراموش شده نیستید... شما آفریننده هایی مقتدر و قدرتمندید که مهم ترین امواجی که برای خلق تجربیاتتان لازم است را هدایت می کنید. و این آرزوی ماست که شما به آگاهی تان از این وضعیت برگردید، به طوری که فرصتی که در این جسم مادی به شما داده شده است، پر از شادی و تجربیات لذتبخش باشد!





## فصل ۲

# زندگی در سیاره زمین روز به روز بهتر می شود

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

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

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



### آفرینش مقتدرانه رضایت فراوانی به دنبال دارد

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

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

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

بنابراین، تمرکز آگاهانه، آفرینش مقتدرانه را در پی دارد، و رضایت فراوانی در این آفرینش وجود دارد. بسیار جالب است که ببینیم شرایط جسمی کسی از بیماری به سلامتی تغییر کرده است. بسیار جالب است که ببینیم فرد فقیر و بی‌پولی با آفرینش مقتدرانه پول بیشتری را به سوی خود جذب کرده است. بسیار جالب که ببینیم روابطتان تغییر کرده‌اند، در خانه جدیدی زندگی می‌کنید و اتومبیل جدیدی می‌رانید. بسیار جالب است که ببینیم هر چیزی که می‌خواهید را به زندگی‌تان فرا می‌خوانید...

### هنر پذیرش آرزوهایی که دارید

چند سال قبل ما از جری و استر خواستیم که نام سمینارهای آبراهام - میکس



## زندگی در سیاره زمین روز به روز بهتر می‌شود ۸ ۲۳

راز «علم آفرینش مقتدرانه» به «هنر پذیرش» تغییر دهند، چون آفرینش مقتدرانه در واقع «پذیرش» ارتباطان با جریان خوشبختی و همه آرزوهایتان است.

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

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

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

### قدرت شگفت‌انگیز قصد مقتدرانه

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

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





## فصل ۳

### مرگ به عنوان شروعی دوباره

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

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

شاید ساده‌ترین راه برای اینکه به شما درک دقیقی از هویت خودتان بدهیم این است که با بحثی از مرگ جسمانی‌تان آغاز کنیم. اگر شما از جمله افرادی هستید که می‌گویید مرگ پایان تجربه زندگی است، ممکن است به نظرتان عجیب بیاید که ما آنچه شما مرگ می‌نامید را پایان چیزی نمی‌دانیم، چون شما موجوداتی جاودان هستید که پایانی ندارید.

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





شما هرگز دست از بودن نخواهید کشید.

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

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

### شما با قصد مقتدرانه اینجا هستید

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

- شما می‌دانید که موجوداتی ابدی هستید.
- شما ارزش وجودتان را درک می‌کنید.
- شما کاملاً از هویت خودتان آگاهید.
- شما به ارزشها و قدرتهای خودتان شک ندارید.
- شما می‌دانید که زندگی در این دنیا بر اساس اندیشه‌ها شکل می‌گیرد.
- شما می‌دانید که به محیط استواری پا می‌گذارید.



- شما می دانید که خوشبختی، نیروی حاکم بر این دنیاست.
- شما می دانید اینجا دنیایی است که پدیده های جالب و بسیار متنوعی دارد.
- شما از قوانین کائنات و اساس آفرینش آگاهید.
- شما آفریننده بسیار قدرتمندی هستید و این را می دانید.
- شما تجربه آفرینش را دوست دارید.
- شما می دانید که در این کار مهارت دارید.
- شما قانون جذب را درک می کنید و قدر آن را می دانید.
- شما به صحت آن ایمان دارید.
- شما مشتاقید که دیدگاههای جدیدی داشته باشید، به طوری که محیطی که شما را در بر می گیرد، تحت تأثیر خواسته ها و آرزوهای جدید شما قرار بگیرد.
- شما از حس یک آرزوی تازه لذت می برید.
- شما پاسخ کائنات را به آرزوهای جدیدتان درک می کنید.
- شما از احساسی که آن آرزو در درون شما جمع می کند، لذت می برید.
- شما می دانید که این احساس، احساس زندگی است.
- شما از تفاوتها احساس نگرانی نمی کنید چون هدف آن را درک می کنید.
- شما می دانید که در اثر رابطه شما با تفاوتها و تنوعهاست که آرزوهای جدیدتان شکل می گیرند.
- شما آگاهی جدیدی که هر آرزو به شما می دهد، و این نتیجه اجتناب ناپذیر حضور در این زندگی است، را از قبل می دانید.
- شما به خاطر کامل کردن چیزی در اینجا حضور ندارید چون از ماهیت جاودان و کامل خود آگاهید.
- شما می دانید که زندگی به طور جاودانه ای روز به روز بهتر می شود و کامل کردن آن کار شما - و هیچ کس دیگر - نیست.
- شما می دانید که بهتر شدن زندگی در اثر تمرکز شما بر تفاوتهاست چون



می دانید که تفاوتها باعث به وجود آمدن خواسته‌ها و آرزوهای می‌شوند.

- شما می‌دانید که وقتی چیزی می‌خواهید، همیشه به شما داده می‌شود. بنابراین نمی‌خواهید که تفاوتها از بین بروند چون قدرت تفاوتها را درک می‌کنید.

- شما می‌دانید که تنوع و تفاوت باعث می‌شود که شما آرزوهای خاصی برای خود مشخص کنید، و می‌دانید که همه آرزوها، کوچک یا بزرگ، در همان لحظه که به وجود می‌آیند پاسخ داده می‌شوند.

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

### از شما توقع داریم که دائماً خواسته‌های جدید تولید کنید

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

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



## فصل ۴

# شما موجودی ارتعاشی و متصل به دنیای غیرمادی هستید

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

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

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



نادیده می‌گیرد.

### احساسات، نشانه وضعیت ارتعاشی شما

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

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

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

### ارتباط، طبیعی‌ترین وضعیت بودن

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



شما موجودی ارتعاشی و متصل به دنیای غیر مادی هستید ۸ ۳۱

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

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

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





## فصل ۵

# شما به دنیا آمدید تا تجربه زندگی خودتان را خلق کنید

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

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

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

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





### هماهنگی ارتعاشی با خود حقیقی

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

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

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

### خود درونی و سیستم راهنمای عاطفی شما

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

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



شما به دنیا آمدید تا تجربه زندگی خودتان را خلق کنید ۳۵

خود درونی تان هماهنگ است، یا نه.

به طور مثال، فرض کنیم شما در حال انجام کار، اشتباهی را مرتکب می شوید. شما اشتباهتان را متوجه می شوید و آن را اصلاح می کنید، اما بعد از آن به خاطر آن اشتباه، خودتان را سرزنش می کنید و به خود احساس گناه می دهید. شما این اشتباه را دلیلی برای دوست داشتنی نبودنتان می پندارید و با این کار از فرکانس خود در و نتان دور می شوید، اما بخش غیر مادی شما (که شما آن را نیروی خدایی، انرژی منبع، موجود درون، یا هر چیز دیگری می نامید) هرگز، تحت هیچ شرایطی، هیچ چیز را مهم تر از دوست داشتن خودتان و قدردانی به خاطر چیزی که هستید نمی داند.

وقتی شما یاد می گیرید که احساسات هماهنگ و ناهماهنگ با انرژی منبع را تشخیص دهید، در آن صورت توانسته اید به طور مؤثر از سیستم راهنمای عاطفی تان استفاده کنید.

شما می توانید بگویید:

من با انرژی منبع هماهنگ یا ناهماهنگم.

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

من در برابر انرژی منبع پذیرش دارم یا مقاومت می کنم.

این آگاهی از نحوه احساساتتان، تنها نشانگر حقیقی و دائمی است که نشان می دهد در این لحظه به تمامیت خود اجازه حضور می دهید یا نه. و گرچه دیگران ممکن است شما را تحت تأثیر قرار دهند، شما نمی توانید برای تعیین میزان ارتباطتان از هیچ کس دیگری به جز خودتان استفاده کنید.

### احساس کردن وضعیت تعادل انرژی

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



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

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

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



## فصل ۶

### قدرت جذب‌کنندگی اندیشه‌های شما

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

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

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

آگاهی از ماهیت ارتعاشی کائنات، هم آرامش‌بخش و هم وجدآور است:



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

وقتی شما می‌دانید که جذب‌کننده همه چیزهایی که به زندگی‌تان وارد می‌شوند، هستید و می‌توانید بر روی همه آنها کنترل داشته باشید، در دنیایتان افق‌های جدیدی گشوده می‌شود... نیازی نیست که تجربیاتتان را به خاطر دفاع و محافظت از خودتان محدود کنید چون هیچ چیز ناخواسته‌ای نمی‌تواند به زور خودش را وارد زندگی‌تان کند. شما آفریننده تجربیات خودتان هستید و هیچ‌کس دیگری در به وجود آوردن تجربیات شما قدرتی ندارد.

### قانون عالمگیر و قدرتمند جذب

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



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

### تجربه زندگی شما منحصر به فرد است

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

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

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

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





## فصل ۷

### شما تجلی اندیشه‌هایتان هستید

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

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





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

### هر موضوعی طیف ارتعاشی وسیعی دارد

وقتی به دوستان دنیای مادی مان می گوییم: «شما هر چیزی را که در موردش بیندیشید، به دست می آورید»، گاهی احساس سردرگمی می کنند چون معتقدند که به پول بیشتر، جسم سالم تر، رابطه ای بهتر یا کار رضایت بخش تری «فکر کرده بودند».

گاهی افراد می گویند که آنها یقیناً به پول بیشتری فکر کرده بودند و نمی توانند بفهمند که چرا پول بیشتری به زندگی آنها وارد نشده است. اما موضوع پول طیف ارتعاشی وسیعی دارد. طیف موضوع پول از فراوانی شگفت انگیز و دائمی ثروت تا فقدان غم انگیز ثروت تغییر می کند. بنابراین تمرکز بر موضوع پول با انرژی ارتعاشی یا تمرکزی که برای آوردن پول به زندگی تان لازم است، صرفاً یکی نیست.

هدایت اندیشه تان به موضوع پول، اولین قدم خوب است، اما بعد از آن لازم است بدانید که در این طیف وسیع ارتعاشی مربوط به موضوع پول، شما در کجا قرار دارید؟ آیا به فراوانی شگفت انگیز ثروت نزدیک ترید یا به فقدان آن؟ وقتی شما از احساسات تان آگاه باشید، به آسانی می توانید به این سؤال پاسخ دهید چون با آگاهی از احساسات تان است که شما محتوای ارتعاشی اندیشه هایتان را درک می کنید. احساسات به شما می گویند اندیشه ای که دارید باعث تجلی خواسته تان می شود یا نه.

### اندیشه هایتان چه احساسی به شما می دهند؟

برخی افراد شروع به اذعان می کنند: شما هر چیزی که در موردش بیندیشید را به دست می آورید. اما ما دوست داریم این عبارت را این طور شفاف تر کنیم:



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

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

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

### هیچ وقت برای تغییر مسیر دیر نیست

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

کلید آفرینش مقتدرانه، انتخاب موضوعاتی که عمداً اندیشه‌هایتان را روی



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



## فصل ۸

# وقتی چیزی بخواهید، همیشه به شما داده می شود

وقتی شما تصمیم گرفتید که به این جسم مادی وارد شوید، می دانستید که فراوانی نامحدودی در این دنیا در انتظار شماست. شما احساس نمی کردید با کسانی که قرار است به همراه شما در این سیاره زندگی کنند باید رقابت کنید، چون کاملاً می دانستید که کائنات به هر ذره از خواسته های جدیدی که در هر لحظه متولد می شود پاسخ می دهد. شما می دانستید که چطور باید با دیگران، اعتقادات، ایده ها و باورهایشان در ارتباط باشید. شما ارزش تفاوتها و تنوعها را درک می کردید چون می دانستید که می توانند تحریک کننده اندیشه های شما باشند. شما می دانستید که تنها با قرار گرفتن در معرض تفاوتهاست که خواسته های جدید می توانند متولد شوند. و شما ارزش به وجود آمدن هر خواسته را به خوبی درک می کردید چون از قدرت متمرکز کردن انرژی آن آگاه بودید. شما می دانستید که هرگاه چیزی را بخواهید، به شما داده می شود - بدون استثناء.

بیایید از نظر ارتعاشی بررسی کنیم: شما یک آگاهی از محیطتان دارید که دائماً خواسته های شما را به وجود می آورد. آن خواسته ها، چه آنها را با صدای بلند اعلام کنید یا فقط در دلتان باشند، باعث می شوند شما ارتعاشی از خود ساطع کنید



و قانون قدرتمند جذب به ارتعاش ساطع شده از شما پاسخ می‌دهد.

### شما موشکی از خواسته‌هایتان پرتاب کرده‌اید، اما...؟

کاملاً ساده به نظر می‌رسد: تفاوتها، خواسته‌ها را به وجود می‌آورند، به همه خواسته‌ها پاسخ داده می‌شود... بنابراین اگر این درست باشد، هر کسی که خواسته‌ای داشته باشد می‌تواند آن را در زندگی‌اش متجلی کند. بنابراین پس چرا شما که خواسته‌تان پول بیشتر یا وضعیت جسمانی بهتری بود، در زندگی‌تان متجلی نشد؟

پاسخ این سؤالی که اغلب پرسیده می‌شود، در آگاهی شما از جایگاهتان در طیف ارتعاشی قرار می‌گیرد. یک موقعیت خاص می‌تواند باعث شود که شما خواسته قدرتمندی از خود ساطع کنید. و در لحظه‌ای که آن خواسته را از خود ساطع می‌کنید، در همان مدت کوتاه، هماهنگی ارتعاشی با آن داشته باشید. در واقع مدت کوتاهی از هماهنگی ارتعاشی وجود دارد که ما آن را موشک خواسته‌ها می‌نامیم. اما اگر با گذشت زمان شما اغلب اندیشه‌هایی را ساطع کرده باشید که از نظر ارتعاشی جایگاه دیگری دارند، در آن صورت شما الگو و یا عادت‌های از اندیشه‌ها در خود به وجود آورده‌اید که کاملاً با آنچه اکنون می‌خواهید متفاوت است.

هر وقت به چیزی می‌اندیشید، ارتعاشی را در درون خود فعال می‌کنید. هرگاه ارتعاشی فعال می‌شود، اندیشه‌های دیگری که با آن هماهنگند به سوی شما می‌آیند، و اندیشیدن به آن موضوع را برایتان آسان‌تر و آسان‌تر می‌کنند. وقتی شما دوباره بر آن اندیشه‌های فعال شده متمرکز می‌شوید، قانون جذب ادامه متمرکز شدن بر آن اندیشه را برایتان آسان‌تر می‌کند، چون تمرکز شما بر آن و در نتیجه فعال کردن ارتعاش آن، باعث می‌شود قانون جذب اندیشه‌های دیگر مشابه را جذب کند.



## فصل ۹

# حقیقت زندگی شما را تمرکزتان تعیین می کند

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

وقتی توجه شما بر چیزی که در لحظه حال می بینید، یا از گذشته به خاطر می آورید و یا در مورد آینده تجسم می کنید، متمرکز می شوید، در حال ساطع کردن ارتعاش هستید... و قانون جذب در حال پاسخ دادن به آن ارتعاش است. و هر زمان که شما دوباره به آن موضوع بیندیشید با جذب ارتعاشات دیگری که فرکانسی مشابه دارند، سیگنالهای شما در مورد آن موضوع قوی تر می شوند. هرچه بیشتر بر موضوعی متمرکز شوید، ارتعاش آن بیشتر فعال می شود و آنچه از نظر ارتعاشی با آن هماهنگی دارد بیشتر به آن جذب می شود. عاقبت شما شواهدی مادی که با جوهر احساسی شما در مورد آن موضوع هماهنگ



است را در زندگی تان می بینید.

### شما آفرینندهٔ حقیقت زندگی خودتان هستید

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

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

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



## فصل ۱۰

### آگاهی، کلید آفرینش مقتدرانه

شکوفایی شما در لحظه‌ای که با سیستم راهنمای عاطفی تان آشنا می‌شوید و شروع به استفاده از آن می‌کنید، فوراً آغاز می‌شود. چون شما دائماً در معرض تجربیات زندگی هستید، دائماً توسط آگاهیهای محیطی تحریک می‌شوید، که یعنی در همه طول روز، و هر روز، بر موضوعی متمرکز هستید و آن تمرکز باعث فعال شدن ارتعاشی در شما می‌شود. اکثر افراد نمی‌دانند موجوداتی ارتعاشی هستند که در دنیایی ارتعاشی زندگی می‌کنند و بیشتر آنها آگاه نیستند از اینکه دائماً با ارتعاشاتشان حقیقت خودشان را جذب می‌کنند. و بنابراین اکثر افراد تلاشی نمی‌کنند تا مقتدرانه اندیشه‌هایشان را انتخاب کنند.

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





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

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

### **آیا می‌توانید از نظر ارتعاشی با خواسته‌های جدیدتان هماهنگ شوید؟**

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

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



می آید چون احساسات شما، نشانه هماهنگی یا ناهماهنگی ارتعاشی شما هستند. به طور مثال، شما می خواهید با کسی که بسیار پر مشغله است گفت و گویی داشته باشید و او واقعاً نمی خواهد زمانی را به گفت و گو با شما اختصاص دهد. این شخص به شما توهین می کند، یا حتی ناسزا می گوید. این تجربه باعث به وجود آمدن خواسته ای در شما می شود. و حتی اگر شما نتوانید روی خواسته تان اصرار کنید، حقیقت این است که شما ترجیح می دهید با احترام بیشتری با شما رفتار شود. و بنابراین حالا یک خواسته جدید از شما ساطع می شود و خود درونتان - انرژی منبع - فوراً با این خواسته شما هماهنگ می شود. به هر حال، شما هنوز آن هماهنگی را پیدا نکرده اید. شما هنوز رفتار و عبارات بی ادبانه او را به خاطر می آورید. ارتعاش شما ترکیبی از آن رفتاری که می خواهید با شما داشته باشند و آن رفتاری که تا به حال با شما داشتند است. شما هنوز با خواسته جدیدتان هماهنگ نیستید.

اگر به احساساتتان حساس باشید، می توانید ناهماهنگی ارتعاش انرژی منبع و ارتعاش خودتان را در این لحظه احساس کنید. در واقع، این چیزی است که احساسات شما همیشه نشان می دهند: یک احساس خوب نشانه هماهنگی ارتعاش انرژی منبع و شماست. یک احساس بد نشانه ناهماهنگی ارتعاش انرژی منبع و شماست.

مثال دیگر: در بین نامه هایتان، صورتحساب قبوض مختلفی را پیدا می کنید و چون آنها را مدت زیادی پرداخت نکرده اید، متوجه می شوید که پول کافی برای پرداخت همه آنها ندارید. در آن لحظه، خواسته داشتن پول بیشتر در شما شکل می گیرد، منبع به سرعت بر آن متمرکز می شود، و از اینکه شما این خواسته را دارید لذت می برد. به هر حال، شما دوباره نگاهی به قبضها می اندازید. و متوجه واقعیتی که با آن روبه رو هستید می شوید و می گوید: «پول کافی برای پرداخت آنها ندارم.» شما با خواسته جدیدتان هماهنگی پیدا نکرده اید و احساسهای منفی شما (نگرانی، خشم، درماندگی) نشان دهنده ناهماهنگی شما با منبع است.



هیچ خواسته‌ای، تا زمانی که بین ارتعاش خواسته و ارتعاش شما اختلافی وجود داشته باشد، به زندگی تان وارد نمی‌شود. برای اینکه خواسته‌ها در زندگی تان متجلی شوند، شما باید از نظر ارتعاشی با آنها هماهنگ شوید. به همین دلیل است که ما احساساتان را سیستم راهنمای عاطفی می‌نامیم، چون کمک می‌کنند تا اختلاف ارتعاشی بین خواسته و خودتان را متوجه شوید. هیچ عامل دیگری در رسیدن به خواسته‌تان تأثیری ندارد: آن‌طوری که دیگران فکر می‌کنند، آن‌طوری که آنها زندگی کرده‌اند و آن‌طوری که الان زندگی می‌کنند - هیچ‌کدام از آنها در توانایی شما برای رسیدن به چیزی که می‌خواهید تأثیری ندارند.



## فصل ۱۱

### تناسب ارتعاشی و تعادل انرژی

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

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



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

### بهترین مسیر برای رسیدن به مقصدتان کدام است؟

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

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



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

### شما یک سیستم راهنمای عاطفی دارید

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

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

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



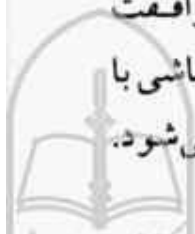
می شوند، چون هرگاه شما در حال تجربه کردن چیزی هستید که نمی خواهید، همیشه شفافیت بیشتری در مورد آنچه می خواهید دارید.

### منبع فوراً به هر خواسته شما می پیوندد

تازمانی که شما در اینجا هستید، و از دیدگاه منحصر به فردتان به زندگی نگاه می کنید، به طور غیر قابل توفقی سیگنالهای جدیدی را برای بهبود تجربیات زندگی تان ساطع می کنید. در لحظه ای که شما موشک خواسته ها را از خود ساطع می کنید، انرژی منبع با آن خواسته ها یکی می شود. در واقع، می خواهیم صراحتاً به شما بگوییم که وقتی چیزی بخواهید، همیشه داده می شود، چون انرژی منبع خواسته شما را می شنود، آن را می شناسد، با آن موافقت می کند و پاسخ شما را می دهد... انرژی منبع فوراً با خواسته شما یکی می شود. و حالا تناسب ارتعاشی بین خواسته جدید شما - که به انرژی منبع ملحق شده است - و اندیشه های دائمی شما یا باورهایتان در مورد آن موضوع، آشکار می شود. شما می توانید هماهنگی یا ناهماهنگی بین فرکانسهای آن انرژیها را دقیقاً احساس کنید.

اگر شما صورتحسابهایتان را دریافت کرده اید و متوجه شده اید که پول کافی برای پرداخت همه آنها ندارید، خواسته ای مبنی بر داشتن پول بیشتر از طرف شما به سوی آینده ارتعاشی تان پرتاب می شود. و در لحظه آن پرتاب، انرژی منبع با آن خواسته یکی می شود. اما اگر توجه شما به فقدان پول در حساب بانکی تان باشد، ارتعاش شما بسیار متفاوت از خواسته تان است و بنابراین احساس نگرانی یا ترس شما ناهماهنگی ارتعاشی تان را نشان می دهد.

اگر کسی که دوستش دارید با شما بدرفتاری کرده است، خواسته ای مبنی بر اینکه با شما بهتر رفتار شود از طرف شما پرتاب می شود و منبع با آن موافقت می کند و به درخواست شما پاسخ می دهد... منبع شما دقیقاً یک پیوند ارتعاشی با درخواست یا آرزوی شما برقرار می کند، و خواسته شما فوراً پاسخ داده می شود.



تناسب ارتعاشی و تعادل انرژی ۵۷

منبع با خواسته شما هماهنگ می شود، اما اگر شما باز هم آن تجربه تلخ را یادآوری کنید، خودتان را از نظر ارتعاشی جدا از آن خواسته نگه می دارید. بین ارتعاش خواسته شما و ارتعاش آنچه شما بر آن متمرکز می شوید ناهماهنگی وجود دارد.

اگر توجه به بدیهای رابطه تان ارتعاش غالب شما در مورد موضوع رابطه تان است، در آن صورت رابطه تان بهبود پیدا نمی کند و درد عاطفی شما نشان دهنده ناهماهنگی ارتعاشی بین جایی که الان هستید و جایی که می خواهید باشید، است. اگر می خواهید به خودتان اجازه دهید که از فواید خواسته تان بهره مند شوید، باید به طریقی راهی پیدا کنید که ارتعاشی که از خود ساطع می کنید با آن خواسته و منبع تان هماهنگ باشد.







## فصل ۱۲

### هماهنگ شدن با انرژی منبع

شما در حالی که در این جسم مادی قرار گرفته‌اید، امتدادی از انرژی منبع غیر مادی هستید. بعد جاودان در این جسم مادی قرار گرفته است. موجود شادی که همه آنچه هستید را در بر می‌گیرد، در جسم مادی شما جریان پیدا می‌کند - اما موجود درون یا خود درون یا منبع، به جای شما فکر نمی‌کند. شما عروسک خیمه‌شب‌بازی نیستید که هر کاری خود بر ترتان درخواست کرد انجام دهید. شما یک آفریننده کاملاً آگاهید که خواسته‌های منحصر به فردتان را اینجا در این دنیای مادی ساطع می‌کنید. شما در انتخاب اندیشه‌هایتان آزاد هستید.

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

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



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

سیستم راهنمای عاطفی شما نشان دهنده دائمی هماهنگی ارتعاشی بین ارتعاشات فعال یا غالب شما (باورها) و خواسته هایی که منتظرند تا در تجربیات زندگی تان قدم بگذارند، است. وقتی شما بر چیزی که می خواهید متمرکز می شوید، می توانید هماهنگی یا ناهماهنگی تان را متوجه شوید: هرچه احساس بهتری داشته باشید، بیشتر در هماهنگی با خواسته تان هستید. هرچه احساس بدتری داشته باشید، بیشتر در ناهماهنگی با آن هستید.

### تمرکز طولانی مدت شدت احساسات را تقویت می کند

وقتی موضوعی در شما فعال می شود، با توجه به احساسات تان می توانید بفهمید که در کجای طیف ارتعاشات قرار گرفته اید. شما می توانید حس کنید که آیا به طرف تجلی آرزویتان در حال حرکت هستید یا در جهت عدم تجلی آن. احساسات شما باورهایتان را در رابطه با خواسته فعلی تان نشان می دهند.

اگر تفاوت های زندگی باعث شده است که موشک های فراوانی از آرزویتان پرتاب شود، انرژی منبع به صورت قدرتمندتری در آن آرزوی خاص جریان پیدا می کند. وقتی این اتفاق می افتد، احساسی که در مورد آن موضوع دارید قوی تر می شود. هرچه توجه بیشتری به آن موضوع بدهید، قانون جذب بیشتر پاسخ می دهد، انرژی سریع تر حرکت می کند و شما حرکت آن انرژی را به صورت اشتیاق، سرزندگی، لذت، شادی و شور و شوق احساس می کنید.

اما چه اتفاقی برای شما می افتد که احساسات منفی مثل خشم، نفرت یا ترس را تجربه می کنید؟ این احساسات قوی هم یقیناً نشان دهنده حرکت سریع



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

### آیا تمرکز شما دائماً بر روی آنچه می‌خواهید است؟

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

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





## فصل ۱۳

### تناسب ارتعاشی در مورد جسم

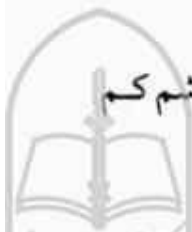
در این فصل مثالهایی از تناسب ارتعاشی بین آرزوها و باورهای رایج افراد در مورد جسمشان را آورده‌ایم. ابتدا، یک آرزوی رایج که بسیاری از افراد در مورد جسمشان دارند را ذکر می‌کنیم و بعد فهرستی از باورهای رایج در مورد آن آرزو را می‌آوریم. سپس به دنبال آن باورها، تناسب ارتعاشی بین آرزوها و باورها را نشان خواهیم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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

**باور:** من برای مدتی طولانی در معرض بیماریهای زیادی قرار گرفته ام و



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

**باور:** جسم هوشمند من بدون اینکه من بدانم به راحتی با بیماریهایم روبه‌رو می‌شود و آنها را از بین می‌برد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

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

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

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

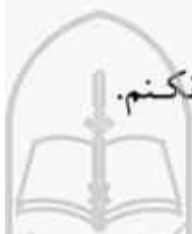
**باور:** مقاومت افراد دیگر در مورد سلامتی‌شان هیچ تأثیری در من و سلامتی‌ام ندارد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

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

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

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

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





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

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

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

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

**آرزو: من می خواهم به وزن ایده آلم برسم و آن را حفظ کنم تا جذاب تر شوم.**

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

بدون شک شما هم عقاید یا باورهای بسیاری در مورد موضوعات مختلف دارید. شما ممکن است برخی از باورهای ذکر شده را داشته باشید. اما سؤال بسیار مهمی که باید از خود پرسید این است: آیا این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی من سازگار است؟ چون اگر این طور نباشد، شما نمی توانید به آرزویتان برسید. بنابراین سعی کنید چیزی بگویید یا طوری بیندیشید که احساس بهتری در مورد آرزویتان داشته باشید. اگر به سعی کردن ادامه دهید، اندیشه ای که احساس بهتری می دهد را پیدا خواهید کرد. و وقتی احساس بهتر را تمرین می کنید و به پیدا کردن اندیشه هایی که احساس بهتری می دهند ادامه می دهید، ارتعاشتان فقط پدیده های خوب را به زندگی تان جذب خواهد کرد.

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



## فصل ۱۴

### تناسب ارتعاشی در مورد خانه

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

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

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

آرزو: من می‌خواهم خانه‌ای باشکوه داشته باشم.

باور: من نمی‌توانم خانه‌ای که می‌خواهم را فراهم کنم. [این باور از نظر

ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]



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

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

**آرزو:** من می‌خواهم قادر به کنترل محیط زندگی‌ام باشم.

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

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

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

**آرزو:** من می‌خواهم خانه‌ای امن داشته باشم.

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

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

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



آرزو: من می خواهم خانه‌ای حاوی تسهیلات مدرن به منظور رفاه و آسایش داشته باشم.

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

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

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

آرزو: من می خواهم صاحب خانه شوم.

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

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

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



آرزو: من می خواهم خانه‌ای پیدا کنم که در همه روزهای زندگی‌ام رضایت خاطر را فراهم کند.

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

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

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

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

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



تناسب ارتعاشی در مورد خانه ۷۳

---

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







## فصل ۱۵

### تناسب ارتعاشی در مورد کار

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

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

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

**آرزو: من کار راضی‌کننده‌تری می‌خواهم.**

**باور: من برای این کار آموزش دیده‌ام، ولی از انجامش خسته شده‌ام.** [این

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



**باور:** کار من در ابتدا، وقتی هنوز جدید بود، جذاب‌تر به نظر می‌رسید. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

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

### آرزو: من می‌خواهم با افراد خوبی کار کنم.

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

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

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

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

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

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

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



### آرزو: من می خواهم آزاد باشم.

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

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

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

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





## فصل ۱۶

### تناسب ارتعاشی در مورد روابط

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

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

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

**آرزو: من می‌خواهم همسر ایده‌آلم را پیدا کنم.**

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



ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است. ]  
**باور:** من اخیراً متوجه شده‌ام که واقعاً آمادگی حضور همسر ایده‌آلم را دارم. من خوشحالم که همسر من قبل از اینکه من آماده باشم وارد زندگی‌ام نشده است. [این باور از نظر ارتعاشی سازگارتر است. ]  
**باور:** وقتی من ذهنم را برای ورود چیزی آماده می‌کنم، معمولاً به زندگی‌ام وارد می‌شود. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است. ]

**آرزو:** من می‌خواهم رابطه‌ام را با همسرم بهبود ببخشم.  
**باور:** هر کاری که انجام می‌دهم به نظر می‌رسد همسر را عصبانی‌تر می‌کند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است. ]  
**باور:** مادر ابتدای آشنایی‌مان رابطه خوبی داشتیم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است. ]  
**باور:** من دوست دارم مثل روزهای اول آشنایی‌مان به همدیگر عمیقاً عشق بورزیم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است. ]

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

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

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



ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است. ]

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

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

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

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

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

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

**آرزو: من می خواهم رابطه بهتری با مردم داشته باشم.**  
باور: به نظر می رسد مردم مرا درک نمی کنند. من مثل یک تافته جدا بافته هستم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

**باور: مردم تفاوت های زیادی با هم دارند. من با بعضی از آنها ارتباط خوبی برقرار می کنم.** [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]





[است.]

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

وقتی می خواهید شروع به تمرین آگاهانه باورهایی که احساس بهتری می دهند کنید، ما همیشه توصیه می کنیم از چیزهای ساده شروع کنید. به عبارت دیگر، بر بدترین رابطه تان متمرکز نشوید و سعی نکنید آن را امتحان کنید تا ببینید که در بهبود تناسب ارتعاشی بین جایی که هستید و جایی که می خواهید باشید چه طور عمل می کنید. وقتی به خودتان نشان دادید که می توانید این کار را در مورد اکثر موضوعات به آسانی انجام دهید، سپس می توانید بر آن موقعیتهای بدتر متمرکز شوید. به مرور زمان شما متوجه خواهید شد که کنترل مطلق بر احساساتان، جایگاه تمرکزتان، جایگاه جذبتان و بر هر چیزی که وارد زندگی تان می شود، دارید.



## فصل ۱۷

### تناسب ارتعاشی در مورد فراوانی مالی

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

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

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

**آرزو: من پول بیشتری می‌خواهم.**

**باور: من از اینکه نمی‌توانم لوازم مورد نیازم را بخرم خسته شده‌ام.** [این

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



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

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

### آرزو: من می خواهم راحت تر پول در بیاورم.

**باور:** به نظر می رسد بخش زیادی از زندگی ام صرف پول در آوردن شده است. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

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

**باور:** من خوشحالم از اینکه این مهارت خاص را دارم و می توانم پولی را که لازم دارم در بیاورم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

### آرزو: من می خواهم احساس خوبی در مورد پول داشته باشم.

**باور:** مادرم می گفت پول خوشبختی نمی آورد. در واقع او معتقد بود که پول، زندگیها را خراب می کند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

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

**باور:** پول احساس آزادی به من می دهد. محدودیتها را از بین می برد و



تناسب ارتعاشی در مورد فراوانی مالی ۸۵

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

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

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

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

آرزو: من می‌خواهم از نظر مالی به تعادل برسم.

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

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

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



### آرزو: من می‌خواهم از بدهی رها شوم.

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

**باور:** بدهی‌هایی که قرار است کم‌کم پرداختشان کنم، بد نیستند. پولی که قرض گرفتم باعث شد زودتر از موعد از بعضی چیزها در زندگی‌ام لذت ببرم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

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

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



## فصل ۱۸

### تناسب ارتعاشی در مورد دنیا

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

برای آنکه آرزویی در زندگی‌تان متجلی شود باید بین آن و باورهایتان سازگاری ارتعاشی وجود داشته باشد. همان‌طور که هر کدام از فهرستهای زیر را می‌خوانید، کاهش مقاومتان یا بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی ذکر شده و باور رایج مربوط به آن را احساس کنید.

**آرزو: من می‌خواهم دنیا مکان شادتری باشد.**

**باور:** رنجهای زیادی در دنیا وجود دارند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]



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

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

**آرزو:** من می‌خواهم مردم دنیا با یکدیگر در صلح باشند.

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

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

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

**آرزو:** من می‌خواهم که دنیا مکان امنی باشد.

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

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

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

**آرزو:** من می‌خواهم دنیا مکان سالمی باشد.

**باور:** چیزهای زیادی در دنیا وجود دارند که سلامت سیاره ما را تهدید



می‌کنند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]  
باور: درحالی‌که برخی مناطق کاملاً مسموم به نظر می‌رسند، مناطق  
زیادی هم وجود دارند که سالم هستند. [این باور از نظر ارتعاشی با  
آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]  
باور: سیاره ما توانایی بازسازی فوق‌العاده‌ای دارد. [این باور از نظر  
ارتعاشی با آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

آرزو: من می‌خواهم بخشهای بیشتری از این دنیا را تجربه کنم.  
باور: این دنیا بسیار پهناور است، و من فقط می‌توانم بخش کوچکی از آن  
را تجربه کنم. من احساس می‌کنم در این دنیای پهناور به فراموشی سپرده  
شده‌ام. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]  
باور: تکنولوژی، دنیا را قابل دسترسی می‌کند. من می‌توانم مکانهای  
زیادی را ببینم و قبل از دیدن، اطلاعات فراوانی در مورد آنها جمع‌آوری  
کنم. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]  
باور: من عاشق سیاحت دنیا هستم. من دوست دارم توجه بیشتری  
به جایی که در آن زندگی می‌کنم داشته باشم. [این باور از نظر ارتعاشی با  
آرزوی ذکر شده بیشتر سازگار است.]

در زمانهای گذشته، قبل از اینکه تکنولوژی به شما توانایی دیدن هر آنچه در  
روستاها یا شهرهای این دنیا اتفاق می‌افتد را بدهد، می‌توانستید آنها را ببینید و از  
سلامتی دنیا با خبر شوید. اما با تکنولوژی مدرن، آگاهی شما از سلامتی دنیایتان  
راحت‌تر شده است.

هیچ چیزی بیشتر از تماشای تصاویری از فجایعی که شما هیچ قدرتی برای  
تغییر آن ندارید، باعث درک شما از فقدان قدرتتان نمی‌شود.  
خواسته ما از شما این است که به تماشای آنها نپردازید. شما باید به هماهنگی  
کامل با منبع برسید و تجربیات خودتان را خلق کنید.







## فصل ۱۹

### تناسب ارتعاشی در مورد دولت

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

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

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

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

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



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

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

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

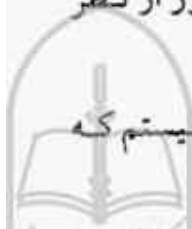
**باور:** سیاستمداران، قبل از انتخابشان وعده‌هایی می‌دهند و وقتی  
 انتخاب می‌شوند، فقط کارهایی که به نفع خودشان است را انجام  
 می‌دهند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است. ]  
**باور:** دولت ما یک مجموعه بی‌نهایت پیچیده است. درحالی‌که برخی از  
 ابعاد آن خارج از کنترل هستند، در بعضی بخشها به طور مؤثر در خدمت  
 مردم عمل می‌کنند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده  
 سازگارتر است. ]

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

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

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

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



تناسب ارتعاشی در مورد دولت ۸ ۹۳

بدون وجود آن کشورمان بهتر اداره می شود. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

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

**آرزو:** من می خواهم دولت منصفی داشته باشم.

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

**باور:** من می دانم که دولت در زمانهایی که با دیدگاههای من مخالف است، نامتعادل و نامنصف به نظر می رسد. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده سازگارتر است.]

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

**آرزو:** من دولتی می خواهم که مورد احترام دولتهای دیگر و مردم سراسر دنیا باشد.

**باور:** من از عملکرد دولت، که از نظر بسیاری از کشورهای دیگر خودخواهانه و متجاوزانه است، خسته شده ام. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

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



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

**آرزو:** من دولتی می خواهم که از نظر مالی مسئول باشد.  
**باور:** دولت من بیشتر از درآمدش خرج می کند. [این باور از نظر ارتعاشی با آرزوی ذکر شده ناسازگار است.]

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

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

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



## فصل ۲۰

### هماهنگی دوباره با ارتعاش خوشبختی

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

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

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

بسیار شایع است: شخصی در آرزوی کم کردن وزن بدنش باشد و باور داشته باشد که هیچ‌کدام از رژیم‌ها تاثیری در او ندارند.



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

### تبادل ارتعاشی بین آرزوها و باورها

هدف از آوردن آن مثالها این بود که شما بدانید کارتان به وجود آوردن تبادل ارتعاشی بین آرزوها و باورهایتان است. اگر در این لحظه بدنتان سالم است یا همین حالا همه پولی که می‌خواهید را دارید، شما می‌توانید به وضعیت فعلی‌تان نگاه کنید و بدون اینکه بین آرزوها و باورهایتان عدم هماهنگی ارتعاشی به وجود بیاورید، در مورد آنها، همان‌طور که هستند، بیندیشید. اما اگر بخشی از زندگی‌تان آن‌طور که شما می‌خواهید نیست، شما نمی‌توانید بدون به وجود آوردن ناهماهنگی ارتعاشی بین آرزو و باورتان در مورد آن، همان‌طور که هست، بیندیشید. و آن ناهماهنگی ارتعاشی مانع تجلی آرزویتان خواهد شد. و به خاطر داشته باشید، احساسات شما در لحظه، آن ناهماهنگی ارتعاشی را نشان خواهند داد.

### این، تبادل انرژی شما را نشان می‌دهد

دوباره مثالهایی که در مورد آرزوها و باورها در فصل قبل آورده‌ایم را بخوانید، و سعی کنید از احساس ناهماهنگی بین آرزوی ذکر شده و اولین مثال از باورها آگاه شوید. و سپس ببینید که آیا پس از خواندن دومین مثال از باورها، احساس آرامش بیشتری پیدا می‌کنید. و بعد به احساسی که سومین مثال از باورها به شما می‌دهد توجه کنید.

برای اینکه تجربه‌های شگفت‌انگیزی در زندگی داشته باشید - در مورد هر موضوعی که برایتان اهمیت دارد - شما فقط باید رابطه ارتعاشی بین آرزو و باورتان را آگاهانه بهبود ببخشید - که این، تبادل انرژی را نشان می‌دهد.

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



هماهنگی دوباره با ارتعاش خوشبختی ۹۷

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







## فصل ۲۱

### هماهنگی ارتعاشی با موجود درون

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

دلایل با ارزشی برای هماهنگی شما با موجود درون / منبع / خود حقیقی‌تان، وجود دارد:

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



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

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

ما هماهنگی ارتعاشی شما را با منبع، پذیرش می‌نامیم. ناهماهنگی ارتعاشی با منبع را عدم پذیرش می‌نامیم. هرچه بیشتر ناهماهنگ شوید، و هرچه کمتر اجازه دهید که ارتباطتان با منبع برقرار شود، بیشتر در وضعیت مقاومت ارتعاشی قرار می‌گیرید؛ مقاومت در برابر شفافیت، مقاومت در برابر فراوانی و مقاومت در برابر خوشبختی. حساس شدن به احساساتتان شما را هر لحظه از میزان پذیرش یا مقاومتتان آگاه خواهد کرد: هرچه احساس بهتری داشته باشید، در برابر ارتباط با منبع پذیرش بیشتری دارید. هرچه احساس بدتری داشته باشید، در برابر ارتباط با منبع پذیرش کمتری دارید.

### **مهم‌ترین تصمیمی که باید بگیرید**

وقتی تصمیم می‌گیرید که از تناسب ارتعاشی بین خودتان و منبع آگاه شوید، مهم‌ترین تصمیم زندگی‌تان را گرفته‌اید، چون حالا سیستم راهنمای عاطفی‌تان را آگاهانه فعال کرده‌اید و هرگز دوباره راهتان را گم نخواهید کرد. وقتی از احساساتتان و معانی آنها آگاه شوید، و بنابراین بتوانید با انتخاب اندیشه‌هایی که احساس بهتری می‌دهند، آگاهانه احساساتتان را بهبود ببخشید، همه چیزهایی که آرزوی شما را داشتید به آسانی به زندگی‌تان راه پیدا خواهند کرد.

حالا، در حالی که آرزوهای جدید دائماً در شما در حال متولد شدن هستند،



## هماهنگی ارتعاشی با موجود درون ۱۰۱

باورتان در مورد متجلی شدن آنها هم قوی تر خواهد شد. شما احساس آزادی، اشتیاق و شادی خواهید کرد. شما همانند موجود درونتان احساس خواهید کرد - از تفاوتها که باعث به وجود آمدن خواسته های جدیدی هستند، لذت می برید.

به عبارت ساده تر، رابطه ارتعاشی بین شما و موجود درونتان به احساسات شما بستگی دارد. احساسات خوب نشانه هماهنگی یا پذیرش انرژی منبع است، در حالی که احساسات بد نشانه ناهماهنگی یا مقاومت در برابر انرژی منبع است.

### احساس آزادی یا فقدان آن

وقتی طیف وسیع احساسات را، از احساسات خوب نظیر عشق، لذت، قدردانی و شادی تا احساسات بد نظیر افسردگی، ناامیدی، ترس و غم بررسی کنید، آیا می توانید احساسات بد را ناتوان کننده و احساسات خوب را نیروبخش بدانید؟ آیا می توانید احساس آزادی را در احساسات خوب و فقدان آن را در احساسات بد تشخیص دهید؟

احساسات خوب در سیستم راهنمای عاطفی شما با ارتعاش آزادی هماهنگ است. احساسات بد در سیستم راهنمای عاطفی شما با ارتعاش فقدان آزادی هماهنگ است. احساس آزادی یا فقدان آن کاملاً به خود شما بستگی دارد، چون هیچ کس دیگری نمی تواند به درون شما بیاید و به جای شما ارتعاشاتی ساطع کند و فقط ارتعاشاتی که خود شما ساطع می کنید بر تجربیات زندگی تان تأثیرگذار است. بنابراین بسیار مهم است عواطفی که به شما احساس آزادی و قدرت مطلق می دهند و آنهایی که احساس محدودیت و ناتوانی می دهند، را شناسایی کنید.

موجود درون شما می داند که شما تحت هر شرایطی آزاد هستید تا آنچه می خواهید را خلق کنید، اما وقتی شما باور دارید که آزاد نیستید، احساسات منفی مثل افسردگی، ناامیدی یا ترس ناهماهنگی شما را نشان می دهند. موجود درون



شما می‌دانند که شما تحت هر شرایطی آزاد هستید تا آنچه می‌خواهید را خلق کنید، بنابراین وقتی شما باور دارید که آزاد هستید، احساسات مثبت مثل شادی، اشتیاق و خوش بینی نشان‌دهنده هماهنگی تان با منبع (موجود درون) است. وقتی شما نتیجه می‌گیرید که هیچ چیز مهم‌تر از احساسات خوبتان نیست، به مهم‌ترین درک زندگی تان می‌رسید چون حالا تصمیم می‌گیرید که رابطه ارتعاشی با منبع را مقتدرانه مدیریت کنید. شما تصمیم می‌گیرید که از سیستم راهنمای عاطفی تان که به منظور نظارت و کنترل تناسب ارتعاشی شما با منبعتان از زمان تولد با شما بوده است، استفاده کنید، شما تصمیم می‌گیرید که به ارتباطتان با منبع ادامه دهید. شما اشتیاق، سرزندگی، شفافیت، فراوانی و شادی را تجربه می‌کنید.



## فصل ۲۲

### جایگاه جذب و آرامش

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

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

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

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



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

### طیف احساسات؛ از پذیرش تا مقاومت

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

### طیف احساسات

- |                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| ۱. لذت / آگاهی / قدرت / آزادی / | ۱۲. ناامیدی                        |
| عشق / قدردانی                   | ۱۳. شک                             |
| ۲. هیجان                        | ۱۴. نگرانی                         |
| ۳. اشتیاق / شور و شوق / شادی    | ۱۵. سرزنش                          |
| ۴. باور مثبت / توقع مثبت        | ۱۶. یأس                            |
| ۵. خوش بینی                     | ۱۷. خشم                            |
| ۶. امیدواری                     | ۱۸. انتقام                         |
| ۷. رضایت                        | ۱۹. نفرت / کینه                    |
| ۸. بی حوصلگی                    | ۲۰. حسادت                          |
| ۹. بدبینی                       | ۲۱. ناامنی / گناه / بی ارزشی       |
| ۱۰. ناشکیبایی                   | ۲۲. ترس / غم / افسردگی / ناامیدی / |
| ۱۱. استیصال                     | ناتوانی                            |



## جایگاه جذب و آرامش ۱۰۵

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

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

### تلاش دائم برای رسیدن به آرامش

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

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

بیماری ناشی از مقاومت است.

سردرگمی ناشی از مقاومت است.

ناراحتی ناشی از مقاومت است.

بی‌پولی ناشی از مقاومت است.

تصادفهای اتومبیل ناشی از مقاومت است ...





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

### منبعی برای «تجربیات ناخواسته» وجود ندارد

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

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



## فصل ۲۳

### تعادل انرژیها برای آفرینش مسرت بخش

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

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

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



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

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

### مثالهایی از به تعادل رساندن فرکانسهای ارتعاشی مختلف

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

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

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

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

**تلاش آگاهانه برای بهبود رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور فعلی:** و حالا ما یک سری از عباراتی که کمک می‌کنند تا ارتعاش فعال فعلی‌تان (باورها) را به هماهنگی با آرزویتان برسانند، می‌آوریم. وقتی می‌خوانید ببینید که آیا



## تبادل انرژیها برای آفرینش مسرت بخش ۱۰۹

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

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

درک هیچ چیزی تا به حال بیشتر از درک فرایند هماهنگ سازی مقتدرانه ارتعاش باورها و آرزوها، برایتان اهمیت نداشته است چون با درک این مطلب شما آفریننده مقتدر تجربیات زندگی‌تان هستید - و هیچ آرزویی وجود ندارد که نتوانید متجلی‌اش کنید.

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





## فصل ۲۴

### جسم

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



کارهایی که نیاز دارم را در طول روز انجام می‌دهم، ولی از انجام هیچ کاری لذت نمی‌برم چون خسته هستم. من احساس بی‌حوصلگی می‌کنم.  
آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من انرژی بیشتری می‌خواهم. من می‌خواهم احساس خوبی داشته باشم.

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

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

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

موقعیت متفاوت مربوط به افت جسمانی: من احساس نگرانی می‌کنم از اینکه جسمم رو به افت است. من انرژی‌ای که قبلاً داشتم را ندارم و کارهایی را که قبلاً از انجامشان لذت می‌بردم، نمی‌توانم انجام دهم. من در بدنم درد دارم، زانوهایم هنگام راه رفتن درد دارند، من نمی‌توانم مدت طولانی پیاده‌روی کنم. من می‌ترسم از اینکه هر روز بدتر و بدتر شوم. من احساس نگرانی می‌کنم.  
آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من می‌خواهم نسبت به جسمم احساس بهتری داشته باشم. من می‌خواهم در همه روزهای زندگی‌ام جسم سالمی داشته باشم.

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





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

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

نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.



## فصل ۲۵

### خانه

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

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

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

- خانه من نسبت به قبل مرتب‌تر شده است.

- من قبلاً در خانه‌های کوچک‌تری هم زندگی کرده‌ام.

- من وسایلی بیشتر از نیازم را در خانه نگهداری می‌کنم.

- من می‌خواهم از بعضی وسایل اضافه که فضای زیادی اشغال می‌کنند،



خلاص شوم.

- من مجبور نیستم همه کارها را در یک نوبت انجام دهم.  
نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

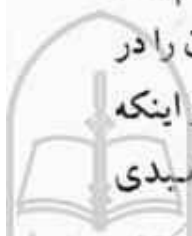
**موقعیت متفاوت مربوط به نقل مکان:** من مدتی طولانی در این خانه زندگی کرده‌ام و از آن خسته شده‌ام. خانه‌ام مناسب نیست، ولی نمی‌توانیم آن را عوض کنیم. من همیشه به دنبال دلیلی برای ترک کردن خانه هستم چون در آن احساس راحتی نمی‌کنم. من احساس ناشکیبایی می‌کنم. من به آینده بدبین هستم.  
**آرزوهایی که به وجود می‌آیند:** من خانه بهتر و بزرگ‌تری می‌خواهم. من می‌خواهم از بودن در خانه لذت ببرم. من پول بیشتری می‌خواهم تا بتوانم خانه بهتری بخرم.

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

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

- من وسایلی در خانه‌ام دارم که از آنها لذت می‌برم.
  - وقتی تازه به اینجا آمده بودیم، احساس شادی می‌کردم.
  - ما می‌توانیم خانه‌مان را عوض کنیم.
  - ایجاد برخی تغییرات می‌تواند احساس خوبی به من بدهد.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

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



می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم.  
آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من می‌خواهم همسایه‌های خوبی داشته باشم.  
من می‌خواهم همسایه‌های با ملاحظه‌تری داشته باشم.  
احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی‌اند: من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باوره‌ایم وجود دارد.)

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

- مهمانان من در مورد همسایه‌هایم نظر بدی ندارند.
  - افرادی که قبلاً در همسایگی ما زندگی می‌کردند تمیز و مرتب بودند.
  - این همسایه‌ها ممکن است برای مدت طولانی اینجا زندگی نکنند.
  - آنها یک دختر بچه بامزه دارند.
  - وقتی در حیاط پشتی خانه‌مان هستم، احساس خوبی دارم.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به تعمیر خانه: خانه ما در ابتدا هم خوش ساخت نبود و حالا ده سال از عمرش می‌گذرد و همه دیوارهایش در حال فرو ریختن است. هر وقت به گوشه و کنار خانه نگاهی می‌اندازم متوجه می‌شوم که بخشی از آن نیاز به تعمیر دارد. من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس استیصال می‌کنم.

آرزوهایی که شکل می‌گیرند: من می‌خواهم همه قسمت‌های خانه‌ام سالم باشد. من خانه‌ای نو می‌خواهم.

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

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



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



## فصل ۲۶

### روابط

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

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

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

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

● رابطه ما (شاید همه روابطم) دائماً تغییر خواهد کرد.



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

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

**احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه‌ناسازگاری ارتعاشی‌اند:** من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس تنهایی می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

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

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

**موقعیت متفاوت مربوط به ازدواج:** من هنوز همسر را دوست دارم، اما رابطه‌مان مثل گذشته نیست. اوایل ازدواجمان برای دیدن او در پایان روز



بی‌قراری می‌کردم، و حالا در پایان روز از اینکه باید به خانه برگردم احساس خوبی ندارم. او از همه چیز گله‌مند است و مرا به خاطر هر کاری سرزنش می‌کند. من نمی‌خواهم از او جدا شوم، اما زندگی کردن با او دیگر برایم جالب نیست. من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس بدبینی می‌کنم.

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من می‌خواهم همسرم را مثل روزهای اول ازدوایمان دوست داشته باشم. من می‌خواهم از زندگی با همسرم لذت ببرم. من می‌خواهم همسرم عاشقم باشد. من می‌خواهم همسرم شاد باشد.

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

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

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

نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

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

آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من می‌خواهم که مادرم خودش را از





زندگی‌ام کنار بکشد و اجازه دهد خودم برای زندگی‌ام تصمیم بگیرم. من می‌خواهم مادرم نسبت به اطرافش آسان‌گیرتر باشد. من می‌خواهم مادرم درک کند که من می‌توانم برای خودم تصمیم بگیرم.

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

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

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

- من می‌دانم که مادرم می‌خواهد من زندگی خوبی داشته باشم.

- من می‌توانم توصیه‌های او را به کار ببرم و یا به آنها عمل نکنم.

- گاهی توصیه‌های او مفیدند.

- یقیناً مادرم با نیت خوبی مرا راهنمایی می‌کند.

نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.



## فصل ۲۷

### کار

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

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

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

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



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

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

**آرزوهایی که به وجود می‌آیند:** من کار هیجان‌انگیزتر و جالب‌تری می‌خواهم. من می‌خواهم نسبت به آینده خوش‌بین باشم. من می‌خواهم نسبت به کارم مشتاق باشم.

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

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

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



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

**آرزوهایی که به وجود می‌آیند:** من می‌خواهم در فیلمهای بسیار خوبی بازی کنم. من می‌خواهم که فیلمسازان مشهور استعداد مرا ببینند.

**احساساتی که به وجود می‌آیند و نشانه‌های ناسازگاری ارتعاشی‌اند:** من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس یأس می‌کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهام وجود دارد.)

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

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

**موقعیت متفاوت مربوط به فراوانی مالی:** من و همسر هر دو سالها کار کرده‌ایم و مقداری پول پس‌انداز کرده‌ایم - پول زیادی نیست، اما برای یک سال آینده‌مان کافی است. ما ایده‌های بسیار خوبی برای تجارت داریم و دوستی داریم که می‌تواند پول کافی برای شروع به ما بدهد. اما حالا، بعد از دو سال ما هنوز از



پس اندازمان برای زندگی استفاده می‌کنیم و پس اندازمان در حال تمام شدن است. من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس ناامیدی می‌کنم.

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

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

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

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



## فصل ۲۸

### پول

موقعیت متفاوت مربوط به پول: من هرگز از نظر مالی پیشرفت نمی‌کنم. به نظر می‌رسد دائماً اتفاقات ناخواسته برایم رخ می‌دهد بنابراین مجبورم هرچه درمی‌آورم خرج کنم و مقدار زیادی بدهی داشته باشم. همه چیز گران شده است. همسرم کار می‌کند، اما هرچه بچه‌هایمان بزرگ‌تر می‌شوند باید پول بیشتری برایشان خرج کنیم. من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس ناامیدی می‌کنم. آرزوهایی که به وجود می‌آیند: من پول بیشتری برای انجام کارهایی که دوست دارم، می‌خواهم. من می‌خواهم از بدهیهایم رها شوم. من می‌خواهم کارهای خوبی برای خانواده‌ام انجام دهم.

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

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

- ما زندگی راحتی داریم.
- من واقعاً به چیزهایی که نداریم فکر نمی‌کنم.



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

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

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

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

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



نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

**موقعیت متفاوت مربوط به امنیت مالی:** من و همسر در همه طول زندگی مان کار کرده ایم. ما همیشه مراقب نحوه خرج کردنمان بوده ایم چون می دانستیم که روزی بازنشسته می شویم. پسرمان که در بازار بورس کار می کند از ما خواست که پولی برای سرمایه گذاری در بازار بورس به او بدهیم و با این کار موجودی مان را برای سالهای بازنشستگی افزایش دهیم. بنابراین ما پول را به منظور سرمایه گذاری به او دادیم و حالا همه آن از بین رفته است. من نمی دانم که در زمان بازنشستگی چه کار باید بکنیم. من احساس نگرانی می کنم. من احساس ناامیدی می کنم. من احساس خشم می کنم. من احساس ناامنی می کنم. من احساس ترس می کنم.

**آرزوهایی که به وجود می آیند:** من می خواهم احساس امنیت مالی داشته باشم، من می خواهم که با آرامش خاطر بازنشسته شوم. من می خواهم پسرمان را دوست داشته باشم و به او اعتماد کنم.

**احساساتی که به وجود می آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی اند:** من احساس نگرانی می کنم. من احساس ناامیدی می کنم. من احساس خشم می کنم. من احساس ناامنی می کنم. من احساس ترس می کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد).

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

- پسرمان واقعاً ما را دوست دارد.
  - ما قرار نیست از حالا نگران بازنشستگی مان باشیم.
  - من از فراز و نشیبهای کار لذت می برم.
  - زندگی ما ابعاد جالب زیادی دارد.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.





موقعیت متفاوت مربوط به بدهی: من چیزهای زیادی با کارت اعتباری ام خریدم و حالا به شرکتهای کارتهای اعتباری کلی بدهی دارم که نمی توانم بپردازم. من احساس نگرانی می کنم. من احساس ناامیدی می کنم. من احساس ناامنی می کنم.

آرزوهایی که به وجود می آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی اند: من پول بیشتری می خواهم تا بتوانم قبضه هایم را پرداخت کنم. من می خواهم از بدهی رها شوم. من پول کافی برای خرید لوازم مورد نیازم می خواهم.

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

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

- بسیار خوب است که شرکتهای کارتهای اعتباری به من اعتماد کرده اند.
  - من همیشه از اینکه به قولهایم عمل کرده ام به خود می بالم.
  - من خوشحالم از اینکه توانستم چیزهای مورد نیازم را بخرم.
  - زندگی من به خاطر خرید آن چیزها بسیار راحت تر شده است.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.



## فصل ۲۹

### دنیا

موقعیت متفاوت مربوط به قحطی و جنگ: همه دنیای ما پر از کشمکش، نزاع و جنگ است و بسیاری از مردم در رنجند... من نمی دانم چرا با این همه تکنولوژی و منابع طبیعی هنوز بسیاری از مردم گرسنه اند. من احساس ناامیدی می کنم. من احساس نگرانی می کنم.

آرزوهایی که به وجود می آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی اند: من می خواهم همه مردم غذای کافی داشته باشند. من می خواهم همه مردم در صلح زندگی کنند.

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

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

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



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

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

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

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

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

- با همه وقایعی که در دنیا رخ داده است ما هنوز خوشبختیم.
- معمولاً اکثر مردم از بلایا جان سالم به در می‌برند.
- مردم اغلب قبل از بلایا هشدارهای کافی دریافت می‌کنند.
- ما در سیاره‌ای زندگی می‌کنیم که دائم در حال تغییر است و همیشه همین‌طور بوده است.

نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

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



وجود دارند که من دوست دارم ببینم، اما نمی توانم کارم را تعطیل کنم و به سفر بروم. من احساس خستگی می کنم. من احساس ناامیدی می کنم. آرزوهایی که به وجود می آیند: من می خواهم دنیا را ببینم. من می خواهم تجربیات گسترده تری داشته باشم.

احساساتی که به وجود می آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی اند: من احساس خستگی می کنم. من احساس ناامیدی می کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

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

- هنوز زمان زیادی دارم که راهی برای سفر رفتن پیدا کنم.
  - الان بهتر است که به جمع آوری اطلاعات در مورد مکانهای دیدنی دنیا بپردازم.
  - من فکر می کنم بتوانم فهرستی از جاهایی که دوست دارم ببینم، تهیه کنم.
  - بعضی مکانها ارزش بیشتری برای دیدن دارند.
  - تهیه کردن فهرستی از مکانهای دیدنی بسیار جالب است.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.

موقعیت متفاوت مربوط به محیط زیست: من می ترسم از اینکه سیاره مان را نابود کنیم. هوا اصلاً تمیز نیست. شما نمی توانید با خیال راحت آب بنوشید چون سمی است. بسیاری از ماهیها مرده اند. کوههای یخ در حال ذوب شدن هستند. من احساس خشم می کنم. من احساس ناامنی می کنم. من احساس نگرانی می کنم.

آرزوهایی که به وجود می آیند: من می خواهم محیطمان سالم تر باشد. من می خواهم سیاره مان را برای نسلهای بعدی تمیز نگه داریم.

احساساتی که به وجود می آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی اند: من احساس خشم می کنم. من احساس ناامنی می کنم. من احساس نگرانی می کنم.



(یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد.)

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

- تکنولوژی فیلترهای جالبی برای آب آشامیدنی مان فراهم کرده است.
  - بیشتر آبی که می‌خوریم آلوده نیست.
  - الگوهای آب و هوا سیکلهایی دارند.
  - در حالی که برخی مناطق آلوده‌اند، مناطق غیر آلوده‌ای هم وجود دارند.
  - من در این هوا تنفس می‌کنم و همین آب را می‌خورم و با وجود این سالم هستم.
  - نگرانیهای من در مورد سیاره زمین بی‌اساس است.
- نتیجه: تناسب ارتعاشی بهبود پیدا کرده است.**



## فصل ۳۰

### دولت

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

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

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

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

- ساماندهی تعداد زیادی از مردم کار بسیار سختی است.
- همه سازمانهای بزرگ مجبورند که مهارتهای ارتباطی‌شان را بهبود ببخشند.

- هر دولتی اهداف مشخصی دارد.



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

**موقعیت متفاوت مربوط به بی کفایتی مالی دولت:** دولت مادر مورد مسائل مالی بسیار غیر مؤثر عمل می کند. اگر به پول نیاز داشته باشد، فوراً از مردم جمع آوری می کند. پول را بی حساب خرج می کند و بعد شکوه می کند که پول کافی نداریم. چه آشفته بازاری! من احساس ناامیدی می کنم. من احساس نگرانی می کنم.

**آرزوهایی که به وجود می آیند:** من می خواهم از مالیاتهایم به طور مؤثر و مفیدی استفاده شود.

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

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

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

**موقعیت متفاوت مربوط به افتخار ملی:** وقتی من بچه بودم در مورد کشورم احساس غرور می کردم، از شنیدن سرودهای ملی به هیجان می آمدم و با علاقه فراوان به داستانهای مربوط به ملت گوش می دادم. اما الان دیگر به کشورم افتخار نمی کنم. من احساس خوبی در مورد تصمیماتی که دولت اتخاذ می کند ندارم. من احساس ناامیدی می کنم. من احساس خشم می کنم.



آرزوهایی که به وجود می آیند: من می خواهم در مورد کشورم احساس غرور کنم.

احساساتی که به وجود می آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی اند: من احساس ناامیدی می کنم. من احساس خشم می کنم. (یک ناسازگاری مهم ارتعاشی بین آرزو و باورهایم وجود دارد).

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

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

موقعیت متفاوت مربوط به آزادیهای اجتماعی: به نظر می رسد آزادیهای فردی ما به سرعت در حال کم شدن است. به نظر می رسد دولت ما فقط قصد محدود کردن ما را دارد. من احساس ناامیدی می کنم. من احساس خشم می کنم. من احساس ناامنی می کنم. من احساس غم می کنم. من احساس ناتوانی می کنم.

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

احساساتی که به وجود می آیند و نشانه ناسازگاری ارتعاشی اند: من احساس ناامیدی می کنم. من احساس خشم می کنم. من احساس ناامنی می کنم. من احساس غم می کنم. من احساس ناتوانی می کنم. (یک ناسازگاری ارتعاشی مهم بین آرزو و باورهایم وجود دارد).

تلاش آگاهانه برای بهبود وضعیت ارتعاشی بین آرزوی جدید و باور

فعلی:





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



## فصل ۳۱

### ارزش تناسب ارتعاشی بهبود یافته

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

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



دهند. آن عکس العمل نشان دهنده این است که آنها خودشان را در جایگاهی قرار داده‌اند که نمی‌توانند به آرزوهایشان برسند. به هر حال آن عکس العملها معمولاً فقط آنها را ناراحت تر می‌کنند. آنها آن قدر در این موقعیت مانده‌اند که کلام ما هم نمی‌تواند باورهای آنها را نسبت به بی‌عدالتی‌هایی که تجربه کرده‌اند تغییر دهد.

### آیا شما مقتدرانه تجربیات زندگی‌تان را خلق کرده‌اید؟

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

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

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



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

### شما می‌توانید دو انتخاب احساسی داشته باشید

ما اخیراً با خانمی ملاقات کرده‌ایم که دچار بیماری آرتрит روماتوئید و درد مفاصل بود. وضعیت فعلی واقعیت او یک درد جسمانی دانمی بود.

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

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

● او مفاصل دردناکی دارد و احساس ترس، خشم، نگرانی یا ناامیدی می‌کند.

● او مفاصل دردناکی دارد و احساس امیدواری می‌کند.

شما می‌بینید که شرایط فعلی مفاصل دردناک او واقعیتی است که در حال رخ دادن است. آن، شرایط کنونی او است. و ما یقیناً می‌توانیم درک کنیم که او در حال حاضر توجه‌اش به آن شرایط است. اما اگر او فقط برای مدت کوتاهی می‌توانست سعی کند که انتخاب احساسی‌اش را تغییر دهد - اگر فقط می‌توانست بپذیرد که مفاصلش در حال حاضر صدمه دیده‌اند و شرایط فعلی‌اش را برای مدت کوتاهی در ذهنش کنار می‌گذاشت، و انتخاب احساسی‌اش را تغییر می‌داد، در آن صورت، جایگاه جذب ارتعاشی‌اش تغییر می‌کرد. و با این کار، شرایط



جسمانی اش فوراً شروع به بهبود می کرد.  
شما نمی توانید همان ارتعاشات قبلی، که شما را در این جایگاه قرار داده،  
را از خود ساطع کنید، و بعد بخواهید در جایگاه متفاوتی قرار بگیرید. شما باید  
توجهتان، تمرکزتان و در نتیجه ارتعاشاتتان را تغییر دهید.



## فصل ۳۲

### موقعیت فعلی و انتخابهای احساسی

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

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

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

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



آنها را تغییر دهید، کنترل آگاهانه بر همه تجربیات آینده تان خواهید داشت. ما این را آفرینش مقتدرانه می‌نامیم.

از طرف دیگر، اگر تمرکز شما غالباً بر موقعیت فعلی - مشاهده و پاسخ به چیزهایی که الان در زندگی تان وجود دارند - باشد، احساسات منفی در پاسخ به آن موقعیت ساطع کنید و هیچ تلاشی برای تغییر احساسات تان نکنید... در آن صورت، هیچ کنترل مقتدرانه‌ای بر تجربیات آینده تان نخواهید داشت.



## فصل ۳۳

### تکنیک پیدا کردن جنبه‌های مثبت

بر هر چه متمرکز شوید، ارتعاشی در شما فعال می‌شود، و هر چه احساس بهتری داشته باشید، تمرکزتان نتیجه مطلوب‌تری خواهد داد. هرگاه شما مقتدرانه به دنبال جنبه‌های مثبت چیزی باشید، مقتدرانه ارتعاشات مطلوبی را فعال می‌کنید. حالا، مهم نیست که شما ارتعاش ایده‌آل یا بهترین ارتعاش را پیدا کنید، اما باید مقتدرانه به دنبال جنبه‌های مثبت موضوعاتی که مورد توجه‌تان قرار می‌گیرند باشید.

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

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





می‌خواهید در مورد آن تناسب ارتعاشی بهتری داشته باشید را بنویسید). سپس فهرست جنبه‌های مثبتتان را در مورد موضوع دیگر بنویسید. به خودتان فشار نیاورید تا جنبه‌های مثبت را پیدا کنید، بلکه اجازه دهید به آسانی در ذهنتان جاری شوند. تا وقتی که اندیشه‌ها جاری می‌شوند به نوشتن ادامه دهید و سپس نوشته‌هایتان را بخوانید و از آنها لذت ببرید. می‌توانید بر موضوعی متمرکز شوید و از خود پرسید: «چه چیزی را در مورد آن موضوع دوست دارم؟ چه نکات خوبی در آن می‌توانم پیدا کنم؟»

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

۱. لذت / آگاهی / قدرت / آزادی / عشق / قدردانی

۲. هیجان

۳. اشتیاق / شور و شوق / شادی

۴. باور / توقع مثبت

۵. خوش بینی

۶. امیدواری

۷. رضایت

۸. بی‌حوصلگی

۹. بدبینی

۱۰. ناشکیبایی

اگر احساس بدتری دارید، در آن صورت تکنیکهای دیگر می‌توانند در بهبود تناسب ارتعاشی‌تان مؤثر باشند. اما ما متوجه شده‌ایم هر کسی که قصد آگاهانه نسبت به هر موضوعی دارد، می‌تواند احساساتش را بهبود ببخشد. و وقتی این اتفاق می‌افتد، همه تجربیات زندگی‌اش رو به بهبود می‌رود. قانون جذب



می خواهد که این طور باشد!

در این بخش مثالهایی از چگونگی عملکرد تکنیک جنبه‌های مثبت در رهاسازی مقاومت و بهبود تناسب ارتعاشی بین آنچه اکنون اتفاق می افتد و آنچه دوست دارید رخ دهد، آورده ایم:

**موقعیت مربوط به خرابی خانه:** من مدتی طولانی در این مکان زندگی کرده‌ام، و از آن خسته شده‌ام. این خانه دیگر برایم جذابیتی ندارد، اما ما نمی توانیم آن را عوض کنیم. من احساس خوبی در مورد این خانه ندارم. من احساس بدبینی می کنم. من احساس ناشکیبایی می کنم.

**جنبه‌های مثبت خانه فعلی من:**

- زندگی کردن در یک مکان آشنا، احساس پایداری می دهد.
- ما تا جایی که می خواستیم این مکان را تعمیر کرده ایم بنابراین حالا وقت کافی برای اختصاص دادن به کارهای دیگرمان داریم.
- دوستان و همکارانمان آدرس این خانه را خوب بلدند.
- ما رابطه خوبی با مأمور پست، و همه افراد خدماتی که ما را به مدت طولانی می شناسند، داریم.
- از تماشای منظره حیاطمان لذت می برم. برخی از آن درختان و گیاهان مانند دوستان قدیمی ما هستند.

**موقعیت مربوط به همکاران:** من در دفتر کارم همکاری دارم که غیر قابل تحمل است. او حرفهای خوبی برای گفتن ندارد و دائماً می خواهد حرف بزند. او از شغلش راضی نیست. زندگی کوتاه تر از آن است که بخواهم با چنین شخصی وقتم را سپری کنم. من احساس بی حوصلگی می کنم. من احساس ناشکیبایی می کنم.

**جنبه‌های مثبت همکار فعلی من:**



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

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

**جنبه‌های مثبت دولت:**

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

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



تکنیک پیدا کردن جنبه‌های مثبت ۸ ۱۴۹

---

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

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





## فصل ۳۴

### تکنیک قصد جزء به جزء

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

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

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

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



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

۱. باور / توقع مثبت
۲. خوش بینی
۳. امیدواری
۴. رضایت
۵. بی‌حوصلگی
۶. بدبینی
۷. ناشکیبایی
۸. استیصال

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

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



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

**قصد جزء به جزء:** من دوش گرفته‌ام. لباس پوشیده‌ام و صبحانه‌ام را خورده‌ام. با اتومبیل‌م به محل کارم آمده‌ام و آن را در پارکینگ پارک کرده‌ام. قبل از ورود، تصمیم گرفتم که دو سه دقیقه در اتومبیل‌م بنشینم و تکنیک قصد جزء به جزء را به کار ببرم. یک جلسه یک ساعته در اتاق مدیرم خواهیم داشت. ما این جلسه را هر شنبه داریم.

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

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

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





خوش بین تر باشید. اما اگر احساسات منفی قوی تری دارید، ممکن است نتوانید به آسانی یک جزء مثبت را پیش بینی کنید و فقط احساسات منفی لحظه حال را با خود به جزء بعدی حمل کنید. اگر متوجه شدید که این کار را می کنید، تکنیک را ادامه ندهید چون ارزشی ندارد، و با این کار فقط بر آنچه نمی خواهید متمرکز می شوید و آن را به جزء بعدی وارد می کنید.

وقتی این تکنیک را شروع می کنید، خوشحال و خوش بین باشید. و به مرور زمان وقتی نیروهای کائنات را مقتدرانه و اداری می کنید که دقیقاً آن طوری که شما می خواهید جاری شوند، احساس قدرت خواهید کرد. این تکنیک به شما احساس یک هنرمند بزرگ را می دهد که بر همه تجربیاتش کنترل دارد، همه جزئیات زندگی اش را تعریف می کند، و مقتدرانه همه تجربیاتش را می سازد.



## فصل ۳۵

### تکنیک بهتر نیست که...؟

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

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

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



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

**موقعیت مربوط به فضای خانه:** خانه من به هم ریخته و شلوغ است. خانه ام آن قدر کوچک است که فضای کافی برای هیچ کدام از وسایلم ندارم. و حتی وقتی برای تمیزی آن تلاش می کنم به نظر می رسد فقط آنجا را شلوغ تر می کنم. من احساس ناشکیبایی می کنم. من احساس نگرانی می کنم. بهتر نیست که ...

- ... یک مکان مناسب برای نگهداری برخی از وسایلمان پیدا کنم؟
- ... بتوانم وسایل اضافی را رها کنم تا فضای آزاد بیشتری داشته باشیم؟
- ... یک اتاق اضافی در حیاط پشتی خانه مان داشته باشیم؟
- ... شوهرم اتومبیل قدیمی اش را بفروشد؟

**موقعیت مربوط به نقل مکان:** من مدتی طولانی در این خانه زندگی کرده ام و



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

... پاسیوی خانه را تعمیر کنیم؟

... مبلمان جدیدی برای اتاق نشیمن بخریم؟

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

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

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

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

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

... آن همسایه‌ها به جای دیگری نقل مکان کنند؟

... آنها سگشان را در حمام بشویند؟

... آنها همه آن اتومبیل‌های قراضه را بفروشند؟

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

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



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

... یک تعمیرکار بهتر پیدا کنیم؟

... چیزهایی بخریم که دوام بیشتری دارند؟

... آرام باشیم و بپذیریم که همه این اتفاقات می‌آیند و می‌روند؟

... در آمدمان را بیشتر کنیم؟

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

... یک زمانی را برای تفریح با هم اختصاص دهیم؟

... هر روز در مورد موضوعات مختلف گفت‌وگوی مختصری با هم داشته باشیم؟

... زندگی‌اش را پر از کارهایی کند که دوست دارد؟

... کارهایی انجام دهد که باعث شادابی و نشاطش شوند؟

... همیشه بتوانیم احساس خوبی به همدیگر بدهیم؟

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



می‌کنم. من احساس بدبینی می‌کنم.  
بهتر نیست که ...

... همان احساس روزهای اول ازدواجمان را داشته باشیم؟  
... او کارهایی که واقعاً دوست دارد را انجام دهد؟  
... همیشه دوستان خوبی برای هم باشیم؟  
... لحظات خوبی را در کنار هم داشته باشیم؟

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

... مادرم یک سرگرمی جدید برای خودش پیدا کند؟  
... او وقت بیشتری را با دوست صمیمی‌اش سپری کند؟  
... او متوجه شود که من شخص مسئولی هستم؟  
... فقط وقتی واقعاً خوشحالیم همدیگر را ملاقات کنیم؟  
... من به او اجازه ندهم این قدر در زندگی‌ام دخالت کند؟

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

بهتر نیست که ...

... از بدهیهایم رها شوم؟



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

**موقعیت مربوط به قحطی و جنگ:** همه دنیای ما پر از کشمکش، نزاع و جنگ است و بسیاری از مردم در رنجند... من نمی دانم چرا با این همه تکنولوژی و منابع طبیعی هنوز بسیاری از مردم گرسنه اند. من احساس ناامیدی می کنم. من احساس نگرانی می کنم.  
بهرتر نیست که ...

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

**موقعیت مربوط به دولت:** من از بی کفایتی دولت خسته شده ام. من بسیاری از وقتم را در اداره های دولتی سپری می کنم، در حالی که گاهی با تلفن هم می توانند پاسخگو باشند. ما به سیستم دولتی بهتری نیاز داریم. من احساس بدبینی می کنم.  
من احساس ناشکیبایی می کنم.  
بهرتر نیست که ...

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



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

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

در طول روز، موقعیتهای متفاوتی که می‌بینید باعث فعال شدن ارتعاشاتی در شما می‌شوند. در مورد برخی چیزها احساس خوب دارید، در مورد برخی چیزها احساس بدی دارید. این تکنیک به شما کمک می‌کند که در مورد موضوعات مختلف احساس بهتری داشته باشید.  
به کار بردن عبارتی مثل «بهتر نیست که...» باعث می‌شود که ارتعاشاتان بهبود پیدا کنند، حتی اگر بخش دوم آن را به زبان نیاورید.  
اگر شما این بازی را هنگام رانندگی و یا هنگامی که در صف ایستاده‌اید انجام دهید، تناسب ارتعاشی بین آرزو و باورهایتان در مورد موضوعات مختلف بهبود پیدا می‌کند. این تکنیک به طور شگفت‌انگیز و جالبی قدرتمند عمل می‌کند.







## فصل ۳۶

### تکنیک پیدا کردن اندیشه‌های بهتر

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

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

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



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

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

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

۱. باور / توقع مثبت
۲. خوش بینی
۳. امیدواری
۴. رضایت
۵. بی حوصلگی
۶. بدبینی
۷. ناشکیبایی
۸. استیصال
۹. ناامیدی
۱۰. شک
۱۱. نگرانی
۱۲. سرزنش
۱۳. یأس
۱۴. خشم

موقعیت مربوط به افت جسمانی: من احساس نگرانی می کنم از اینکه جسمم رو به افت است. من انرژی ای که قبلاً داشتم را ندارم و کارهایی را که قبلاً



تکنیک پیدا کردن اندیشه‌های بهتر ۸ ۱۶۵

از انجامشان لذت می‌بردم، نمی‌توانم انجام دهم. من در بدنم درد دارم، زانوهایم هنگام راه رفتن درد دارند، من نمی‌توانم مدت طولانی پیاده‌روی کنم. من می‌ترسم از اینکه هر روز بدتر و بدتر شوم. من احساس نگرانی می‌کنم.

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

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

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



احساس یأس می‌کنم.

- من قرار است اندیشه‌هایی را که احساس بهتری می‌دهند، پیدا کنم:
- من نمی‌دانم چه کاری باید انجام دهم که متفاوت باشد. (احساس بدتر)
  - من در حال انجام دادن چند کار هستم. (احساس بهتر)
  - من خسته شدم از اینکه این قدر در کلاسهای بازیگری شرکت کرده‌ام و هیچ نقشی به من داده نشده است. (احساس بدتر)
  - من حالا فرایند انتخاب نقش کارگردانان را درک می‌کنم. (احساس بهتر)
  - حتی هنرپیشه‌های معروف هم همین راه را رفته‌اند. (احساس بهتر)
  - اگر آنها توانسته‌اند به جایی برسند، من هم می‌توانم. (احساس بهتر)
  - وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، متوجه می‌شوم که پیشرفت زیادی کرده‌ام. (احساس بهتر)
  - من می‌دانم که به هرچه بخواهم می‌توانم برسم. (احساس بهتر)
  - بازی کردن در فیلمهای خوب احساس خوبی می‌دهد. (احساس بهتر)
  - حالا که در کلاسهای بازیگری شرکت کرده‌ام، اعتماد به نفس بیشتری در بازیگری دارم. (احساس بهتر)

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

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



تکنیک پیدا کردن اندیشه‌های بهتر ۸ ۱۶۷

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

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

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

- چطور ممکن است ما این قدر احمق باشیم. (احساس بدتر)
- پسرمان نباید با سرمایه ما ریسک می‌کرد. (احساس بدتر)
- ما به هر حال برای بازنشستگی آماده نیستیم. (احساس بهتر)
- ما همیشه بر همه مشکلات چیره می‌شویم. (احساس بهتر)



- ما هنوز هم فرصتهایی داریم. (احساس بهتر)
- ما هنوز هم در آمدمان را داریم. (احساس بهتر)

**موقعیت مربوط به سیاره زمین:** سیاره زمین ناپایدار به نظر می رسد. تعداد زیادی زمین لرزه، سیل، آتش فشان و رانش زمین اتفاق می افتد که خرابی زیادی به جا می گذارد. من نمی خواهم خانواده ام از خانه بیرون بیایند چون ممکن است اتفاق بدی برایشان رخ دهد و ما را از هم جدا کند. من احساس نگرانی می کنم. من احساس ناامنی می کنم. من احساس ترس می کنم.

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

- حتی تصور چنین بلایایی بسیار هولناک است. (احساس بدتر)
- درگیر شدن در چنین فجایعی وحشتناک است. (احساس بدتر)
- من سالهای زیادی زندگی کرده ام و تا به حال چنین بلایایی را تجربه نکرده ام. (احساس بهتر)
- تکنولوژی چنان پیشرفت کرده است که از قبل چنین بلایایی را هشدار می دهد. (احساس بهتر)
- بهتر است زمان را به نگرانی در مورد آینده سپری نکنم. (احساس بهتر)
- بچه هایم همیشه از خطرات آگاه هستند. (احساس بهتر)

**موقعیت مربوط به محیط زیست:** من می ترسم از اینکه سیاره مان را نابود کنیم. هوا اصلاً تمیز نیست. شما نمی توانید با خیال راحت آب بنوشید چون سمی است. بسیاری از ماهیها مرده اند. کوههای یخ در حال ذوب شدن هستند. من احساس خشم می کنم. من احساس ناامنی می کنم. من احساس نگرانی می کنم. من قرار است اندیشه هایی را که احساس بهتری می دهند، پیدا کنم:

- مردم بسیار خودخواه و غیر مسئولند. (احساس بدتر)
- ما از سیاره مان به خوبی مراقبت نمی کنیم. (احساس بدتر)



تکنیک پیدا کردن اندیشه‌های بهتر ۸ ۱۶۹

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

- موقعیت مربوط به بی‌کفایتی مالی دولت: دولت ما در مورد مسائل مالی بسیار غیر مؤثر عمل می‌کند. اگر به پول نیاز داشته باشد، فوراً از مردم جمع‌آوری می‌کند. پول را بی‌حساب خرج می‌کند و بعد شکوه می‌کند که پول کافی نداریم. چه آشفته‌بازاری! من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم. من قرار است اندیشه‌هایی را که احساس بهتری می‌دهند، پیدا کنم:
- هر دولتی که این‌طور پول خرج کند، ورشکسته می‌شود. (احساس بدتر)
  - یقیناً آنها خودشان هم نمی‌دانند چه کار دارند می‌کنند. (احساس بدتر)
  - وضعیت زندگی‌ام از ده سال پیش بهتر شده است. (احساس بهتر)
  - وضعیت زندگی‌ام از پنج سال پیش بهتر شده است. (احساس بهتر)
  - من فکر می‌کنم بهتر است بر چیزهایی متمرکز شوم که بتوانم کاری در موردشان انجام دهم. (احساس بهتر)
  - من نمی‌توانم دربارهٔ آنها قضاوت کنم. (احساس بهتر)
  - در واقع اعمال آنها تأثیر زیادی بر زندگی من نداشته است. (احساس بهتر)

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





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

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

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

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

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



## فصل ۳۷

# تکنیک خرج کردن پول

ما می‌خواهیم به شما یادآوری کنیم که آنچه در حال حاضر زندگی‌اش می‌کنید به اندازه احساسی که نسبت به آن دارید اهمیت ندارد چون آنچه شما زندگی‌اش می‌کنید دائماً در حال تغییر است. برخی افراد با خواندن این عبارت فوراً شروع به اعتراض می‌کنند چون معتقدند که هیچ چیز تغییر نمی‌کند - حداقل برای آنها. اگر شما احساس می‌کنید که هیچ چیز تغییر نمی‌کند، یا به کندی تغییر می‌کند، به این دلیل است: شما بخش عمده تمرکزتان را به آنچه الان زندگی‌اش می‌کنید، می‌دهید و بخش کوچکی از توجه‌تان را به آنچه ترجیح می‌دهید زندگی‌اش کنید، می‌دهید.

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



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

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

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

۱. امیدواری
۲. رضایت
۳. بی‌حوصلگی
۴. بدبینی
۵. ناشکیبایی
۶. استیصال
۷. ناامیدی
۸. شک
۹. نگرانی
۱۰. سرزنش
۱۱. یأس

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



تکنیک خرج کردن پول ۱۷۳

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

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

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

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

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



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

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

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



## فصل ۳۸

### تکنیک تمرکز

تکنیک تمرکز شاید قوی‌ترین تکنیکی باشد که برای کمک به بهبود رابطه ارتعاشی بین باورها و آرزوهای فعلی‌تان پیشنهاد می‌کنیم. وقتی این تکنیک را به کار می‌برید، بهبود هماهنگی ارتعاشی‌تان را واقعاً می‌توانید احساس کنید. تصور کنید نزدیک یک چرخ و فلک ایستاده‌اید و هدف‌تان این است که سوار آن شوید. اما آن قدر تند حرکت می‌کند که هر بار می‌خواهید سوارش شوید، نمی‌توانید. تفاوت سرعت چرخ و فلک و سرعت شما زیاد است بنابراین نمی‌توانید سوارش شوید. اما اگر سرعت چرخ و فلک کم شود، شما می‌توانید سوارش شوید، و بعد از آن وقتی سرعتش زیاد شود، شما همچنان سوار بر آن هستید.

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



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

۱. بی‌حوصلگی

۲. بدبینی

۳. ناشکیبایی

۴. استیصال

۵. ناامیدی

۶. شک

۷. نگرانی

۸. سرزنش

۹. یأس

۱۰. خشم

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

سپس چشمهایتان را برای لحظاتی ببندید و به اتفاقاتی که احساس منفی در شما ایجاد کرده است توجه کنید، و دقیقاً مشخص کنید که چه چیز را نمی‌خواهید.

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

حالا آنچه می‌خواهید را در دایره کوچک وسط صفحه بنویسید.

بعد دور دایره بزرگ‌تر عباراتی را که با خواسته شما هماهنگند بنویسید. شما متوجه هماهنگی بیشتر برخی عبارات با خواسته‌تان می‌شوید. به عبارت دیگر،



تکنیک تمرکز ۱۷۷

شما احساس خواهید کرد که عبارتی که می‌نویسید با خواسته‌تان هماهنگی دارد و باعث می‌شود روی گردونه بمانید و یا ناهماهنگ است و باعث خارج شدن شما از گردونه می‌شود.

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

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

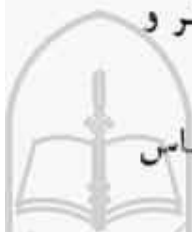
بعد از اینکه ۱۲ عبارت را نوشتید، متوجه بهبود تناسب ارتعاشی‌تان با خواسته‌ای که در دایره وسط نوشته بودید، می‌شوید.

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

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

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

اولین تلاش من برای قرار گرفتن روی گردونه (شما می‌توانید احساس





کنید که با این عبارت به خواسته‌تان نزدیک‌تر می‌شوید و یا از آن دورتر):  
من می‌خواهم روی خودم کنترل داشته باشم. (روی گردونه قرار  
نمی‌گیرد)

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



روی موقعیت ساعت ۱۲ دایره بنویسید.)

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

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

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

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

(حالا شما در هماهنگی هستید بنابراین این عبارت را داخل دایره کوچک  
بنویسید): من از پیدا کردن دوستان جدیدی که در حال شدن به زندگی‌ام  
هستند، هیجان زده‌ام.



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

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

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

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

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

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

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

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



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

من دوست دارم به خودم نشان دهم که توانایی تمرکز را دارم.  
(ساعت ۳)

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

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

او شخص با اراده‌ای است. (ساعت ۶)

من واقعاً نمی‌دانم که همکارم با چه مسائلی روبه‌روست. (ساعت ۷)  
من خوشحالم از اینکه زندگی‌ام این قدر خوب سپری می‌شود.  
(ساعت ۸)

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

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

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

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

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



تکنیک تمرکز ۵ ۱۸۳

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

من واقعاً دوست دارم که اگر در این کار مهارت دارم، انتخاب شوم.

(ساعت ۴)

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

هر روز به تجربیاتم افزوده می‌شود. (ساعت ۶)



آن قدر در کلاس بازیگری شرکت کرده‌ام که الان هیچ ترسی ندارم.  
(ساعت ۷)

من می‌توانم احساس کنم که به هدفم نزدیک و نزدیک‌تر می‌شوم.  
(ساعت ۸)

من احساس می‌کنم که اعتماد به نفسم بالا رفته است. (ساعت ۹)  
من فکر می‌کنم در این کار مهارت کسب کرده‌ام. (ساعت ۱۰)  
من دوست دارم بازیگر باشم. (ساعت ۱۱)

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

وقتی مدتی بر چیزهای ناخواسته متمرکز می‌شوید و بنابراین ارتعاشاتی را که با خواسته‌هایتان هماهنگ نیستند فعال می‌کنید، بسیار سخت است که توجه‌تان را به آنچه می‌خواهید بدهید. اما شما باید راهی پیدا کنید تا تمرکزتان را تغییر دهید و با این کار تجربیات متفاوتی خلق کنید. این تکنیک برای همین منظور طراحی شده است. این تکنیک کمک می‌کند تا از جایی که هستید حرکت کنید و ارتعاشتان را بهتر و بهتر کنید. این تکنیک مقاومت شما را از بین خواهد برد.

هرگاه بر چیزی متمرکز شوید و آن را روی کاغذ بنویسید، قدرت تمرکزتان افزایش پیدا می‌کند. کشیدن یک دایره بزرگ بر قصد آگاهانه شما برای تمرکز تأکید دارد. با عباراتی که دور دایره می‌نویسید، ارتعاشتان بهتر و بهتر می‌شود.

ما می‌خواهیم که شما این تکنیک را در مورد هر موضوعی به کار ببرید. این تکنیک را برای بهبود موقعیتها و روابط، جذب پول بیشتر، و رسیدن به وضعیت جسمانی بهتر استفاده کنید. این تکنیک می‌تواند زندگی شما را متحول کند.



## فصل ۳۹

### تکنیک پیدا کردن جایگاه احساسی مناسب

تکنیک پیدا کردن جایگاه احساسی، مفیدترین تکنیکی است که شما را از ارتعاشی که ساطع می‌کنید آگاه می‌کند، و کمک می‌کند تا از آنچه جذب می‌کنید آگاه شوید. در این تکنیک با استفاده از تخیلاتان وانمود می‌کنید که آرزویتان برآورده شده است و الان جزئیات آن را تجربه می‌کنید.

وقتی شما بر احساس ناشی از تجلی آرزویتان متمرکز هستید، نمی‌توانید در همان لحظه فقدان آن را احساس کنید. بنابراین، با تمرین شما می‌توانید از نظر احساسی به جایگاه بالایی برسید، و حتی اگر آرزویتان تا به حال متجلی نشده است، ارتعاشی ساطع کنید که گویی متجلی شده است – و در آن صورت باید متجلی شود.

در این تکنیک، هدف شما استفاده از تخیلاتی است که باعث ساطع شدن ارتعاشاتی از شما می‌شود که باعث تجلی آرزویتان می‌گردند. هدف شما به وجود آوردن تخیلاتی است که احساس خوب به شما می‌دهند. هدف شما پیدا کردن آن جایگاه احساسی است که گویی به آرزویتان رسیده‌اید.

شما می‌توانید از یک تکنیک یادآوری استفاده کنید، و زمانی را که احساس





خیلی خوبی داشتید، به یاد بیاورید. شما می‌توانید تصور و یا وانمود کنید که این آرزو برایتان متجلی شده است، یا می‌توانید بر کسی متمرکز شوید که الان چیزی که شما می‌خواهید را در زندگی دارد – و وقتی شما بر جزئیات آرزویتان متمرکز می‌شوید، ماهیت ارتعاشی آن در درونتان فعال خواهد شد. وقتی شما ارتعاش متجلی شدن آرزویتان را ساطع می‌کنید، طولی نمی‌کشد که آن را تجربه می‌کنید. هرچه بیشتر این تکنیک را به کار ببرید، در آن مهارت بیشتری پیدا می‌کنید. وقتی شما وانمود می‌کنید و یا آگاهانه به خاطر می‌آورید، ارتعاشات جدیدی را فعال می‌کنید – و جایگاه جذبتان تغییر می‌کند. وقتی جایگاه جذبتان تغییر می‌کند، موضوع مورد تمرکزتان به تجربیات زندگی‌تان وارد خواهد شد. این تکنیک زمانی بهتر اثر می‌کند که احساسات بین این طیف احساسی قرار داشته باشند:

۱. ناشکیبایی
۲. استیصال
۳. ناامیدی
۴. شک
۵. نگرانی
۶. سرزنش
۷. یأس
۸. خشم

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



احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس بدبینی می‌کنم.

**تکنیک یادآوری:** من اولین روز دیدارمان را به یاد می‌آورم. او همه توجه مرا به خود اختصاص داده بود. من نگاههای او را دوست داشتم. من به خاطر می‌آورم که او با دقت به حرفهای من گوش می‌کرد. من فوراً متوجه شدم که او کسی است که می‌توانم سالهای زیادی با او زندگی کنم...

(به خاطر آوردن چیزی از گذشته که احساس خوبی به شما داده است یک ابزار قدرتمند برای بهبود ارتعاشتان است چون وقتی آن زمانها را به یاد می‌آورید، ارتعاش آن زمان را در خود فعال می‌کنید. همچنین شما نمی‌توانید به طور هم‌زمان بر آنچه در حال رخ دادن است و بر آنچه تا به حال رخ داده است متمرکز شوید.)

**تکنیک تجسم کردن:** من تجسم می‌کنم که در حال ترک کردن دفتر کارم هستم و خوشحالم از اینکه کارهایم را به خوبی انجام داده‌ام. سوار اتومبیل می‌شوم. من به اتومبیل افتخار می‌کنم، واقعاً زیباست. ضبط صوت را روشن می‌کنم، و موزیک مورد علاقه همسرم شروع به نواختن می‌کند. من لبخند می‌زنم چون می‌دانم که روز گذشته او اتومبیل را می‌راند و این موزیک را گوش می‌کرد. من خوشحالم از اینکه به خانه برمی‌گردم و او را می‌بینم. او دختر خوش قلبی است که همیشه احساس خوبی به من می‌دهد. من مرد خوشبختی هستم...

(توجه کنید که شما سعی نمی‌کنید باعث شوید چیزی به وقوع بپیوندد. شما سعی نمی‌کنید همسرتان را تغییر دهید. شما فقط به یک دلیل تجسم می‌کنید: برای اینکه وقتی بر چیزی که برایتان اهمیت دارد متمرکز می‌شوید، احساس خوبی داشته باشید. این تجسم، حتی اگر کاملاً غیر واقعی باشد، رابطه بین ارتعاشی که اخیراً در مورد همسرتان ساطع کرده‌اید و ارتعاش آرزویتان در مورد همسرتان را تغییر می‌دهد. همه چیز شروع به بهبود یافتن می‌کند، و شما احساس بسیار خوبی خواهید داشت.)



**موقعیت مربوط به فراوانی مالی:** من و همسر هر دو سالها کار کرده‌ایم و مقداری پول پس انداز کرده‌ایم - پول زیادی نیست، اما برای یک سال آینده مان کافی است. ما ایده‌های بسیار خوبی برای تجارت داریم و دوستی داریم که می‌تواند پول کافی برای شروع به ما بدهد. اما حالا، بعد از دو سال ما هنوز از پس اندازمان برای زندگی استفاده می‌کنیم و پس اندازمان در حال تمام شدن است. من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس ناامیدی می‌کنم.

**تکنیک یادآوری:** من اولین فیش حقوقی ام و احساس خوبی که به من می‌داد را به یاد می‌آورم. من هیچ صورتحسابی نداشتم و آن پول واقعاً به من احساس ثروت مند بودن می‌داد. من به یاد می‌آورم که بسیار هیجان زده بودم از اینکه هر ماه حقوق زیادی می‌گرفتم...

(یادآوری خاطره‌ای که احساس خوبی می‌دهد تکنیک بسیار مؤثری است چون چیزی است که واقعاً برای شما اتفاق افتاده است، بنابراین ماهیتی حقیقی یا واقعی دارد، و باورش می‌کنید. وقتی شما خاطره‌ای از گذشته را به یاد می‌آورید و باورهایی که با آرزوی فعلی‌تان هماهنگند را فعال می‌کنید، در هماهنگی ارتعاشی با آرزویتان قرار می‌گیرید.

**تکنیک تجسم:** من در حال نوشتن آخرین چک بدهی ام به دوستان، که برای شروع تجارت‌مان به ما پول قرض داده بود، هستم. او متعجب و خوشحال است که ما به این زودی بدهی‌اش را پرداخت می‌کنیم. من می‌توانم تصور کنم که همسر از اینکه چک را به او می‌دهد، چقدر خوشحال است. آنها دوستان بسیار خوبی هستند. از اینکه دوستان روی حرف ما حساب می‌کند حس خوبی دارم. این تازه شروع کار است. تجربه‌های بسیار زیادی پیش رو داریم...

(شما نمی‌توانید در آن واحد هم بر خواسته‌تان و هم بر آنچه نمی‌خواهید متمرکز باشید. با تجسم آگاهانه سناریویی که احساس خوبی به شما می‌دهد، شما



تکنیک پیدا کردن جایگاه احساسی مناسب ۱۸۹

فوراً توجه تان را از چیزهای ناخواسته منحرف می‌کنید، و ارتعاشتان به سرعت تغییر می‌کند و به هماهنگی ارتعاشی با آرزوهایتان می‌رسید.)  
اگر شما واقعاً قدرت ارتعاشتان را درک کنید، هرگز دوباره بر چیزهای ناخواسته متمرکز نمی‌شوید.

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

**تکنیک یادآوری:** به خاطر می‌آورم که بچه بودم و در خانه با پدر و مادرم زندگی می‌کردم. دو درخت یاس در حیاط جلوی خانه‌مان داشتیم. ما با پتو و چادر در حیاط، خانه درست می‌کردیم و ساعت‌های زیادی را در آن به بازی با اسباب‌بازی‌هایمان می‌پرداختیم ...

(شما می‌دانید که لزوماً نباید مسائل دنیا را حل کنید – یا حتی مسائل زندگی خودتان را. فقط با یادآوری یک لحظه خوشایند از گذشته، می‌توانید ارتعاش خوشبختی را در خود دوباره فعال کنید، و وقتی دائماً احساس خوشبختی کنید، هیچ چیز دیگری به جز خوشبختی در تجربیات زندگی تان نخواهید داشت.)

**تکنیک تجسم:** من خودم، همسرم و بچه‌هایم را می‌بینم که مقابل یک هتل زیبا از اتومبیل پیاده می‌شویم. هتل معروفی نیست، اما ما هر سال به آنجا می‌رویم. بچه‌ها همیشه مشتاقند که به اینجا بیایند چون فرصت بازی و تفریح بیشتری در اینجا دارند. این محیط زیبا برای همه ما آرامش‌بخش است. ما بدون هیچ محدودیتی هر کاری که بخواهیم انجام می‌دهیم.

(وقتی شما مراقب احساساتان هستید و اندیشه‌هایتان را بر اساس احساساتان انتخاب می‌کنید، می‌توانید ارتعاشاتان و رابطه بین آرزوها و باورهایتان را کنترل



کنید.)

بسیاری از افراد معتقدند که رؤیا پردازی یا تجسم کردن، استفاده بیهوده از زمان است. ولی ما آن را استفاده از سیستم راهنمای عاطفی به منظور جهت دادن به اندیشه‌ها و تغییر جایگاه جذبتان می‌دانیم.

تفاوت زیادی بین یادآوری و تجسم وجود ندارد چون در دو مورد موضوع مورد توجه شما آن چیزی نیست که الان در زندگی‌تان وجود دارد. وقتی تمرکزتان را آگاهانه از واقعیت فعلی زندگی‌تان منحرف می‌کنید، ارتعاشی را فعال می‌کنید که واقعیت متفاوتی را به زندگی‌تان جذب می‌کند. اما اگر دائماً توجه‌تان را فقط به واقعیت موجود بدهید، هیچ چیزی عوض نخواهد شد.



## فصل ۴۰

### تکنیک اعتماد به قانون جذب

تصور کنید مالک یک کارخانه بزرگ هستید و افراد زیادی در کارخانه شما کار می‌کنند. شما شخصاً با هیچ‌کدام از این افراد سروکار ندارید، بلکه مدیری دارید که آنها را سرپرستی می‌کند. هرگاه می‌خواهید که کاری انجام شود، آن را با مدیرتان مطرح می‌کنید و او پاسخ می‌دهد: به من اعتماد کن، من همه چیز را رو به راه می‌کنم. و او واقعاً این کار را می‌کند.

احتمالاً شما هم دوست دارید چنین مدیری داشته باشید. و ما به شما می‌گوییم که شما هم مدیری به نام **قانون جذب** دارید که بسیار قابل اعتمادتر و قدرتمندتر است.

کلید موفقیت این تکنیک این است که خواسته‌های شما باید با توقع برآورده شدن آنها ساطع شود. شما باید به قانون جذب اعتماد کنید چون هرگز هیچ خواسته‌ای را بی‌جواب نخواهد گذاشت.

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

۱. ناشکیبایی



۲. استیصال

۳. ناامیدی

۴. شک

۵. نگرانی

۶. سرزنش

۷. یأس

۸. خشم

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

اما حالا، می‌دانم که مدیری توانا، با کفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

من دوست دارم این سگ جای دیگری غیر از حیاط برای شست‌وشو پیدا کند.

من دوست دارم اتومبیل‌های قراضه به جای دیگری منتقل شوند.

من دوست دارم روابط خوبی با همسایه‌هایم داشته باشم.

من می‌خواهم با افتخار در این خیابان زندگی کنم.

از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی متشکرم.

موقعیت مربوط به تعمیر خانه: خانه ما در ابتدا هم خوش ساخت نبود و حالا



ده سال از عمرش می‌گذرد و همه دیوارهایش در حال فرو ریختن است. هر وقت به گوشه و کنار خانه نگاهی می‌اندازم متوجه می‌شوم که بخشی از آن نیاز به تعمیر دارد. من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس درماندگی می‌کنم. اما حالا، من می‌دانم که مدیری توانا، با کفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

لطفاً یک تعمیرکار ماهر، با استعداد و خوش سلیقه پیدا کن.  
لطفاً لوازم مورد نیازم را با قیمت‌های مناسب پیدا کن.  
من می‌خواهم به مزایای این ملک قدیمی پی ببرم.  
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی متشکرم.

موقعیت مربوط به فرزندان: من یک دختر بزرگ دارم که همیشه ناراحتم می‌کند. هر قدر از وقتم را به او اختصاص می‌دهم باز هم از نظر او کافی نیست. وقتی با او هستم، زمان را به گلایه کردن از من سپری می‌کند. من خیلی پر مشغله‌ام و وقت کافی برای او ندارم. اما بودن با او واقعاً برایم جالب نیست چون خیلی از من گلایه می‌کند. من احساس گناه می‌کنم. من احساس ناامیدی می‌کنم. اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

بهترین ویژگی‌های شخصیتی دخترم را برای من آشکار کن.  
بهترین ویژگی‌های شخصیتی مرا برای دخترم آشکار کن.  
لحظات خوبی که با هم داشتیم را در طول روز به یاد هر دوی ما بیاور.  
برنامه‌های خوبی برای با هم بودنمان طراحی کن.





به این جزئیات که وقت زیادی را از من می‌گیرد توجه کن.  
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی متشکرم.

**موقعیت مربوط به فراوانی مالی:** من و همسر من سالها کار کرده‌ایم و مقداری پول پس‌انداز کرده‌ایم - پول زیادی نیست، اما برای یک سال آینده مان کافی است. ما ایده‌های بسیار خوبی برای تجارت داریم و دوستی داریم که می‌تواند پول کافی برای شروع به ما بدهد. اما حالا، بعد از دو سال ما هنوز از پس‌اندازمان برای زندگی استفاده می‌کنیم و پس‌اندازمان در حال تمام شدن است. من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس ناامیدی می‌کنم.  
اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

لطفاً مشتریان دائمی و فراوان برای ما بفرست.

به تجار تمان برکت بده.

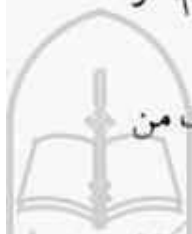
برای انجام کارهای مناسب به ما انگیزه بده.

به دوستان کمک کن تا نیاز ما را برای کمکش احساس کند.

از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی متشکرم.

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

اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من



تکنیک اعتماد به قانون جذب ۸ ۱۹۵

می آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می آورم و می دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می دهد:

لطفاً شرایطی را برایم مهیا کن که بتوانم دوستان خوبی پیدا کنم.  
افرادی را که می توانند دوستان خوبی برای من باشند، سر راهم قرار بده.

من دوستانی شاد، با اعتماد به نفس و با وفا می خواهم.  
من دوست دارم این شرایط خیلی زود برایم مهیا شود.  
از اینکه به خواسته های من اهمیت می دهی متشکرم.

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

اما حالا می دانم که مدیری توانا، با کفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می آورم و می دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می دهد:

لطفاً به مادرم یادآوری کن که من بزرگ شده ام.  
لطفاً به مادرم تواناییهای مرا یادآوری کن.  
لطفاً همه ناراحتیهای مادرم را از بین ببر.

توجه مادرم را به کارهای مفیدی که می تواند انجام دهد جلب کن.  
به مادرم کمک کن تا از میزان عشق من نسبت به خودش آگاه شود.  
از اینکه به خواسته های من اهمیت می دهی متشکرم.



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

اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

کلاسهای بازیگری خیلی خوب برای من پیدا کن.  
مهارتهای مرا به گوش همه برسان.  
مربانی که توانایی مرا بالا می‌برند سر راهم قرار بده.  
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی متشکرم.

**موقعیت مربوط به تعادل مالی:** به نظر می‌رسد من هرچه پول درمی‌آورم باید خرج کنم. گاهی هزینه‌هایم خیلی بالا می‌رود. همسرم هم کار می‌کند. اما باز هم تعادل مالی نداریم و هرچه بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند، هزینه‌هایشان هم بالاتر می‌رود. من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس ناامیدی می‌کنم.

اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:



بین درآمد و هزینه‌هایم تعادل برقرار کن.  
ما را به سمت تصمیمات مالی خوب هدایت کن.  
گهگاه زندگی خوبی که با همسرم داریم را به ما یادآوری کن.  
درآمد من و همسرم را افزایش بده.  
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی متشکرم.

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

اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

به ما کمک کن تا دوباره احساس ثروت مند بودن کنیم.  
راهی برای چند برابر کردن سرمایه مان پیدا کن.  
مزایای وضعیت فعلی مان را به ما یادآوری کن.  
برای شروع یک کار پر درآمد به ما انگیزه بده.  
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی، متشکرم.



موقعیت مربوط به سفر: من احساس محدودیت می‌کنم، به نظر می‌رسد من فقط می‌توانم بخش کوچکی از این دنیا را ببینم. مکانهای زیادی وجود دارند که من دوست دارم ببینم، اما نمی‌توانم کارم را تعطیل کنم و به سفر بروم. من احساس خستگی می‌کنم. من احساس ناامیدی می‌کنم. اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

پول کافی برای اولین سفرم به من بده.  
شرایط را برای سفری خوب و ارزان برایم مهیا کن.  
اطلاعات کافی در مورد جاهای دیدنی دنیا به من بده.  
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی متشکرم.

موقعیت مربوط به محیط زیست: من می‌ترسم از اینکه سیاره‌مان را نابود کنیم. هوا اصلاً تمیز نیست. شما نمی‌توانید با خیال راحت آب بنوشید چون سمی است. بسیاری از ماهیها مرده‌اند. کوههای یخ در حال ذوب شدن هستند. من احساس خشم می‌کنم. من احساس ناامنی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم. اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

آب آشامیدنی خالص برای ما مهیا کن.  
هوای سالم و تمیز به سیاره ما بده.  
شواهدی دال بر سلامتی سیاره زمین به من نشان بده.  
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی متشکرم.



موقعیت مربوط به دولت: من از بی کفایتی دولت خسته شده‌ام. من بسیاری از وقتم را در اداره‌های دولتی سپری می‌کنم. درحالی‌که گاهی با تلفن هم می‌توانند پاسخگو باشند. ما به سیستم دولتی بهتری نیاز داریم. من به آینده بدبین هستم. من احساس ناشکیبایی می‌کنم.

اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

افراد با کفایتی در سیستم دولتی ما قرار بده.  
افرادی در دولت ما قرار بده که نیازهایمان را درک کنند.  
گهگاه مزایای دولت کنونی را به من یادآوری کن.  
به دولت‌مان کمک کن تا بهتر کشور را اداره کند.  
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می‌دهی متشکرم.

موقعیت مربوط به بی کفایتی مالی دولت: دولت مادر مورد مسائل مالی بسیار غیر مؤثر عمل می‌کند. اگر به پول نیاز داشته باشد فوراً از مردم جمع‌آوری می‌کند. پول را بی حساب خرج می‌کند و بعد شکوه می‌کند که پول کافی نداریم. چه آشفته‌بازاری! من احساس ناامیدی می‌کنم. من احساس نگرانی می‌کنم.

اما حالا می‌دانم که مدیری توانا، با کفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می‌آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می‌آورم و می‌دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می‌دهد:

افراد مسئول‌تری در سیستم دولتی ما قرار بده.  
برنامه‌ای طراحی کن تا ما بهره بیشتری از مالیات‌هایمان ببریم.



مدارکی دال بر با کفایتی دولت من نشان بده.  
رهبران را در جایگاهی قرار بده که بتوانند کشور را بهتر اداره کنند.  
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می دهی متشکرم.

موقعیت مربوط به افتخار ملی: وقتی من بچه بودم در مورد کشورم احساس غرور می کردم، از شنیدن سرودهای ملی به هیجان می آمدم و با علاقه فراوان به داستانهای مربوط به ملت من گوش می دادم. اما الان دیگر به کشورم افتخار نمی کنم. من احساس خوبی در مورد تصمیماتی که دولت من اتخاذ می کند ندارم. من احساس ناامیدی می کنم. من احساس خشم می کنم.  
اما حالا می دانم که مدیری توانا، با کفایت و مشتاق دارم که فوراً به کمک من می آید. بنابراین عبارات زیر را به زبان می آورم و می دانم که این مدیر فوراً به آنها پاسخ می دهد:

رهبران را در جایگاهی قرار بده که به خواسته‌های مردم رسیدگی کنند.  
عشق به کشورم را دوباره در من زنده کن.  
اطلاعات کافی در مورد رهبران کشورم به من بده.  
به رهبرانم یادآوری کن که مسئول ما هستند.  
از اینکه به خواسته‌های من اهمیت می دهی متشکرم.

وقتی برای اولین بار این بازی را انجام می دهید، ممکن است اعتماد کافی به مدیر کائنات نداشته باشید. و البته اگر شک شما بر آرزویتان غلبه کند، حق با شماست و شما هیچ مدرکی دال بر تجلی آرزویتان را نخواهید دید.  
اگر به مرور زمان که این بازی را انجام می دهید به مدیر کائنات اعتماد بیشتری پیدا کنید و شکتان از بین برود، مدارکی دال بر قدرت ذهنتان خواهید دید. بسیار هیجان انگیز است که شما به قدرت ذهنتان پی ببرید.



## تکنیک اعتماد به قانون جذب ۸ ۲۰۱

---

قصد ما فقط این است که شما به ابزار نامحدودی که برای تجلی آرزوهایتان در دسترس دارید پی ببرید و اعتماد به قانون جذب یکی از آن ابزار است. به مرور زمان، این تکنیک درک شما را از زندگی تغییر خواهد داد - و وقتی درک شما از زندگی تان تغییر کند، زندگی تان تغییر خواهد کرد.







## فصل ۴۱

### تکنیک سلامتی دوباره

برای انجام این تکنیک در جای راحتی دراز بکشید – هرچه راحت تر باشد، بهتر است. ۱۵ دقیقه را برای این تکنیک در نظر بگیرید و در این مدت کسی نباید مزاحمتان شود.

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

۱. ناشکیبایی

۲. استیصال

۳. ناامیدی

۴. شک

۵. نگرانی

۶. سرزنش

۷. یأس

۸. خشم



۹. انتقام
۱۰. نفرت / کینه
۱۱. حسادت
۱۲. ناامنی / گناه / بی‌ارزشی
۱۳. ترس / غم / افسردگی / ناامیدی / ناتوانی

حالا عبارات زیر را جایی بنویسید که وقتی دراز می‌کشید به آسانی بتوانید آنها را بخوانید. آنها را به آرامی به خودتان بگویید.

- سلامتی و وضعیت طبیعی بدن است.
- گرچه من نمی‌دانم برای سلامتی جسمم چه کار باید بکنم، جسمم می‌داند.
- من میلیاردها سلول با شعور دارم که می‌دانند چگونه خودشان را به تعادل برسانند.
- وقتی بیماری من شروع شد، من آنچه الان می‌دانم را نمی‌دانستم.
- اگر آنچه الان می‌دانم را می‌دانستم، بیماری اصلاً شروع نمی‌شد.
- من نمی‌خواهم دلیل این بیماری را بدانم.
- من نمی‌خواهم چگونگی تجربه این بیماری را توضیح دهم.
- من به آرامی این بیماری را رها می‌کنم.
- مهم نیست که این بیماری چگونه شروع شده است.
- طبیعی است که زمانی طول می‌کشد تا جسمم با اندیشه‌هایم در مورد سلامتی هماهنگ شود.
- هیچ عجله‌ای برای این کار ندارم.
- خوشبختی و سلامتی جریان طبیعی زندگی است.
- بدنم می‌داند چگونه باید این کار را بکند.



- موجود درون من از بدن فیزیکی ام کاملاً آگاه است.
- من در دستان قدرتمندی قرار دارم.
- سلولهایم آنچه برای بهبود نیاز دارند را طلب می کنند، و انرژی منبع به آن درخواستها پاسخ می دهد.
- حالا من آرام می شوم، تا اندیشه و جسمم به هماهنگی برسد.
- تنها کار من آرام شدن و نفس کشیدن است.
- من این کار را به آسانی انجام می دهم...

حالا فقط دراز بکشید و از آرامشتان لذت ببرید، بر تنفستان متمرکز شوید، دم و بازدم، دم و بازدم... عمیق نفس بکشید. به خودتان فشار نیاورید. سعی نکنید کاری انجام دهید. هیچ کار دیگری به جز آرام شدن و نفس کشیدن نباید انجام دهید.

شما خیلی زود احساس مور مور شدن در بدنتان خواهید داشت. لبخند بزنید و بدانید که این، انرژی منبع است که به درخواست سلولهای شما پاسخ می دهد. شما اکنون فرایند شفا را احساس می کنید. هیچ کاری برای کمک یا تشدید آن انجام ندهید. فقط آرام باشید و تنفس کنید - و به آن اجازه ورود دهید.

- احساس مور مور شدن و درد خفیف نشانه این است که انرژی منبع در حال پاسخ دادن به درخواست سلولهای من است.
- من با این احساس آرام هستم چون می دانم که نشانه شفاست.

حالا اگر می توانید، بخوابید. آرام باشید و نفس بکشید - و اعتماد کنید.

**موقعیت مربوط به افت جسمانی:** من احساس نگرانی می کنم از اینکه جسمم رو به افت است. من انرژی ای که قبلاً داشتم را ندارم و کارهایی را که قبلاً



از انجامشان لذت می‌بردم، نمی‌توانم انجام دهم. من در بدنم درد دارم، زانوهایم هنگام راه رفتن درد دارند، من نمی‌توانم مدت طولانی پیاده‌روی کنم. من می‌ترسم از اینکه هر روز بدتر و بدتر می‌شوم. من احساس نگرانی می‌کنم.

- بدن من گوشت و استخوان و در عین حال ارتعاش است.
- احساسی که در بدنم دارم در اثر ارتعاشاتم به وجود آمده است.
- جسم من دائم در حال تغییر، و همیشه پاسخی به ارتعاش من است.
- افت جسمانی مربوط به ارتعاش است و به گذشت زمان ربطی ندارد.
- من با گذشت زمان ارتعاشاتم را بهبود می‌بخشم.
- افت جسمانی نه طبیعی است و نه لازم.
- من مجبور نیستم صبر کنم تا دیگران این را بدانند.
- من می‌توانم همین حالا، و یا هر وقت دیگری، ارتعاشم را تغییر دهم.
- تغییر در ارتعاشم باعث یک تغییر فوری در وضعیت جسمانی‌ام نخواهد شد.
- تغییر در ارتعاشم باعث یک تغییر فوری در وضعیت احساسی‌ام خواهد شد.
- من مشتاقانه ارتعاشم را تغییر می‌دهم و منتظر تغییر وضعیت جسمانی‌ام می‌شوم.
- بهبود وضعیت احساسی‌ام برای الان کافی است.
- من می‌توانم هماهنگی وضعیت جسمانی‌ام با وضعیت احساسی‌ام را حس کنم.

من می‌توانم تعادل انرژی را احساس کنم.

من می‌توانم لذتی که بدنم از تعادل انرژی می‌برد را حس کنم.

همه چیز در مورد من خوب است – و روز به روز بهتر می‌شود...



تکنیک سلامتی دوباره ۸ ۲۰۷

---

اگر شما آگاهانه احساساتان را در مورد جسمتان بهبود ببخشید، شرایط جسمانی‌تان بهبود پیدا خواهد کرد. به خاطر داشته باشید، تجلی همیشه به دنبال ارتعاش می‌آید و ۹۹/۹۹ درصد از فرایند آفرینش قبل از تجلی مادی آن انجام شده است.

بر وضعیت احساسی خود متمرکز شوید و آن را بهبود ببخشید، بهبود جسمانی به دنبال آن می‌آید. قانون این است! هیچ استثنایی برای آن وجود ندارد!





## فصل ۴۲

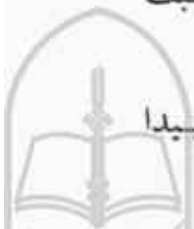
### بهبود وضعیت احساسی

چگونه این تکنیک را به کار ببرید: وقتی متوجه می شوید که یک احساس قوی منفی در خود دارید، مشخص کنید که آن احساس چیست. به عبارت دیگر، در مورد آنچه برایتان مزاحمت ایجاد کرده آگاهانه بیندیشید، تا وقتی که بتوانید احساسات را مشخص کنید.

این تکنیک در هر وضعیت احساسی که قرار داشته باشید مؤثر است، اما به خصوص وقتی که احساس بدی را تجربه می کنید، تأثیر بیشتری دارد.

به دو طرف این طیف احساسات توجه کنید، و از خود پرسید: آیا احساس قدرت می کنم یا ناتوانی؟ ممکن است دقیقاً یکی از این دو احساس را نداشته باشید، اما می توانید تعیین کنید که احساسات به کدام یک از آنها نزدیک تر است. به طور مثال، اگر پاسخ شما ناتوانی است، از خود پرسید: آیا احساس من بیشتر شبیه ناتوانی است یا خشم؟ هنوز بیشتر شبیه ناتوانی است. پس از خود پرسید: آیا احساس من بیشتر شبیه ناتوانی است یا نگرانی؟ با ادامه این کار، عاقبت می توانید به دقت احساسات را در مورد موقعیت فعلی تعیین کنید.

وقتی جایگاهتان را در طیف احساسی پیدا کردید، حالا اندیشه هایی را پیدا





کنید که در وضعیت احساسی فعلی احساس آرامش به شما بدهند. اگر اندیشه‌هایتان را بنویسید و یا با صدای بلند بگویید، مؤثرتر خواهند بود. وقتی آگاهانه شروع به نوشتن اندیشه‌هایی می‌کنید که مختصری احساس آرامش می‌دهند، شروع به رها کردن مقاومت خواهید کرد و در آن صورت می‌توانید جایگاهتان را در طیف احساسی بهبود ببخشید. به خاطر داشته باشید، یک احساس بهبود یافته به معنی رها کردن مقاومت است و رها کردن مقاومت به معنی پذیرش جریان خوشبختی است.

بنابراین، با استفاده از این طیف احساسی جایگاهتان را تعیین کنید، و عباراتی را پیدا کنید که شما را به جایگاه کم مقاومت تری ببرد.  
**طیف احساسات شما:**

۱. لذت / آگاهی / قدرت / آزادی / عشق / قدردانی

۲. هیجان

۳. اشتیاق / شور و شوق / شادی

۴. باور / توقع مثبت

۵. خوش بینی

۶. امیدواری

۷. رضایت

۸. بی حوصلگی

۹. بدبینی

۱۰. ناشکیبایی

۱۱. استیصال

۱۲. ناامیدی

۱۳. شک

۱۴. نگرانی



۱۵. سرزنش

۱۶. یأس

۱۷. خشم

۱۸. انتقام

۱۹. نفرت / کینه

۲۰. حسادت

۲۱. ناامنی / گناه / بی‌ارزشی

۲۲. ترس / غم / افسردگی / ناامیدی / ناتوانی

به خاطر داشته باشید، گرچه ممکن است شما همه طول روز را با احساس فعلی‌تان سپری کرده باشید، در روز بعد، حتی اگر مختصری بهبود در احساسات متوجه شدید، جایگاه احساسی جدیدی برای خود در نظر بگیرید.

اگر احساس منفی شما مختصر است، به سرعت می‌توانید به جایگاه بالاتری بروید. اگر احساس منفی شما اخیراً شروع شده است، به سرعت می‌توانید به جایگاه بالاتری بروید. اگر احساس منفی شدیدی را تجربه می‌کنید، و یا مشکلی دارید که سالها با شماست، تقریباً ۲۲ روز فرصت لازم دارید تا جایگاه احساسی‌تان را بهبود ببخشید. اما ۲۲ روز برای رسیدن به احساس قدرت از احساس ناتوانی مدت زیادی نیست، چون شما افرادی را می‌شناسید که سالهاست در جایگاه احساسی غم، ناامنی، افسردگی و ناتوانی مانده‌اند.

حالا که شما می‌دانید هدف‌تان فقط رسیدن به احساس بهتر است، توقع ما این است که این تکنیک شما را از احساسات منفی‌ای که سالهاست با خود حمل کرده‌اید، رها کند. و وقتی به آرامی و تدریجاً احساس مقاومتی که سالها جمع کرده‌اید را رها می‌کنید، شروع به بهبود تدریجی تجربیات زندگی‌تان خواهید کرد... با از بین رفتن همه مشکلات در زندگی‌تان.



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

هر کاری که انجام می‌دهم، مادرم از من خوشحال نمی‌شود. (ناتوانی)  
من نمی‌خواهم او را ببینم، ولی وقتی او را نمی‌بینم احساس گناه می‌کنم.  
(گناه)

مادرم همیشه از من ناامید شده است. (بی‌ارزشی)  
هیچ چیز او را خوشحال نمی‌کند. هر کاری که انجام می‌دهم را نمی‌پسندد. (بی‌ارزشی)

من از اینکه با او وقتم را سپری کنم، متنفرم. (نفرت)  
بعد از اینکه او را می‌بینم، روزها طول می‌کشد تا بهبود پیدا کنم. (نفرت)  
من ترجیح می‌دهم آن قدر از او دور شوم که نتواند مرا ببیند. (انتقام)  
شاید در آن صورت او دلش برای من تنگ شود و خوبیهای مرا به یاد بیاورد. (انتقام)

او احتمالاً از رفتن من خوشحال خواهد شد. (خشم)  
او احتمالاً شخص دیگری را برای آزارهایش پیدا می‌کند. (خشم)  
امیدوارم که بتوانم راهی پیدا کنم تا بتوانم از اینجا فرار کنم. (ناامیدی)  
مادرم باید به من روحیه بدهد، نه اینکه باعث فرارم شود. (سرزنش)  
من امیدوارم که او تغییر کند. (ناامیدی)

مادر دوستم بسیار متفاوت از مادر من رفتار می‌کند. (ناامیدی)  
رابطه ما اشکالهای زیادی دارد. (استیصال)

من نمی‌دانم که چه وقت باید رابطه‌مان را بهبود ببخشیم. (استیصال)



ده سال است که تحت درمانیم، ولی اثر نداشته است. (استیصال)  
او هیچ تلاشی نمی‌کند. (ناشکیبایی)  
او فکر می‌کند که مقصر خرابی رابطه‌مان من هستم. (ناشکیبایی)  
او فکر می‌کند که همیشه حق با اوست و من اشتباه می‌کنم. (ناشکیبایی)  
او همیشه همین‌طور بوده است، و معتقدم که هیچ وقت تغییر نمی‌کند.  
(بدبینی)

او هیچ وقت نمی‌تواند دیدگاه مرا هم ببیند. (بدبینی)  
او هیچ وقت سعی نمی‌کند مسائل را از دیدگاه من هم ببیند. (بدبینی)  
من باید او را همان‌طور که هست بپذیرم. (رضایت)  
من تنها کسی نیستم که این مشکل را دارم. (رضایت)  
ممکن است وقتی ما هر دو بزرگ‌تر شدیم، رابطه‌مان بهتر شود.  
(امیدواری)

ممکن است با گذشت زمان او مرا درک کند. (امیدواری)  
ممکن است با گذشت زمان هیچ‌کدام از ما برای دیگری دردسر ایجاد  
نکنیم. (امیدواری)

من واقعاً می‌خواهم که مادرم مرا دوست داشته باشد. (امیدواری)  
من می‌خواهم که مادرم مرا دوست داشته باشد. (امیدواری)  
من می‌دانم که او فکر می‌کند با حرفهایش به من کمک می‌کند.  
(امیدواری)

او ناآگاه است. (خوش‌بینی)  
من احساس خوبی دارم از اینکه می‌دانم این مشکلات حل می‌شود.  
(اشتیاق)

زندگی من، تقریباً در همه بخشها بسیار خوب است. (شور و شوق)



وقتی دقت می‌کنم، متوجه می‌شوم که زندگی بسیار خوبی دارم. (شور و شوق)

من واقعاً به احساس خوبم عشق می‌ورزم. (شادی)

من می‌دانم که قرار است احساس خوبی داشته باشم. (قدرت)

من توانایی این را دارم که در مورد همه موضوعات احساس خوبی داشته باشم. (قدرت)

وظیفه مادرم نیست که احساس خوبی به من بدهد. (قدرت)

من نمی‌توانم نظر مادرم را در مورد هیچ چیزی عوض کنم. (قدرت)

من می‌توانم دیدگاه خودم را در مورد هر چیزی، حتی مادرم، کنترل کنم. (قدرت)

مادرم مرا به این دنیای شگفت‌انگیز آورده است. (قدرت)

برای مادرم آرزوی برکت و سلامتی دارم. (عشق)

من زندگی‌ام را دوست دارم. و خوشحالم از اینکه اینجا هستم. (قدرت)

همه چیز در زندگی من خوب است. (آگاهی)

من احساس بسیار خوبی دارم. (لذت)

کارهای زیادی است که باید انجام دهم. (لذت، اشتیاق، شور و شوق)

**موقعیت مربوط به امنیت مالی:** من و همسرم در همه طول زندگی‌مان کار

کرده‌ایم. ما همیشه مراقب نحوه خرج کردنمان بوده‌ایم چون می‌دانستیم که

روزی بازنشسته می‌شویم. پسرمان که در بازار بورس کار می‌کند، از ما خواست

که پولی برای سرمایه‌گذاری در بازار بورس به او بدهیم و با این کار موجودی‌مان

را برای سالهای بازنشستگی افزایش دهیم. بنابراین ما پول را به منظور

سرمایه‌گذاری به او دادیم و حالا همه آن از بین رفته است. من نمی‌دانم که در

زمان بازنشستگی چه کار باید بکنیم. من احساس نگرانی می‌کنم. من احساس



بهبود وضعیت احساسی ۸ ۲۱۵

ناامیدی می‌کنم. من احساس خشم می‌کنم. من احساس ناامنی می‌کنم. من احساس ترس می‌کنم.

همه سرمایه ما از بین رفته است، و ما هیچ راهی نداریم تا دوباره آن را به دست بیاوریم. (ترس)

همه سرمایه‌ای که در طول سالها جمع کرده بودیم، طی چند روز از بین رفته است. (غم)

ما وقت کافی برای جمع کردن سرمایه مورد نیازمان در دوران بازنشستگی نداریم. (ناامنی)

این منصفانه نیست که برخی از افراد بسیار ثروتمند باشند و ما هیچ پولی نداشته باشیم. (نفرت)

من امیدوارم که آنها هم همه چیز خود را از دست بدهند. (انتقام)

این ناعادلانه است که بسیاری از مردم فقیر هستند. (خشم)

یک سری راهکارهای منطقی در این مواقع باید وجود داشته باشد. (ناامیدی)

ما نمی‌بایست به توصیه‌های همکاران پسرم گوش می‌کردیم. (سرزنش)

آنها واقعاً به نفع مراجعه کنندگان‌شان کار نمی‌کنند. (سرزنش)

امیدوارم پسرم تا دیر نشده متوجه شود که با چه کسانی کار می‌کند. (نگرانی)

هیچ راهی وجود ندارد تا در برابر این صدمات از خود محافظت کنید. (شک)

ما دوست داشتیم بازنشستگی راحتی را تجربه کنیم. (ناامیدی)

کارهای زیادی هستند که باید انجام دهیم، ولی وقت زیادی نداریم. (استیصال)



من حدس می‌زنم که اکثر افراد دست از تلاش برمی‌دارند و تسلیم می‌شوند. (بدبینی)

به هر حال، ما موقعیت بهتری نسبت به اکثر افراد داریم. (رضایت)

ما در خانه زیبایی زندگی می‌کنیم. (رضایت)

هر دوی ما فعال بودن را دوست داریم. (رضایت)

فرصتهای زیادی پیش رو داریم. (امیدواری)

درحالی که انتظار نداریم، ممکن است اتفاق خوشایندی ما را غافلگیر کند. (خوش‌بینی)

هر وقت تصمیم به انجام کاری بگیریم، شرایط آن برایمان مهیا می‌شود. (توقع مثبت)

تا پایان زندگی مان خیلی مانده است. (توقع مثبت)

گرچه سرمایه‌مان را از دست دادیم، تجربیات جدیدی کسب کرده‌ایم. (باور)

ما در اثر این تجربه پخته‌تر و قوی‌تر شده‌ایم. (توقع مثبت)

من فکر می‌کنم که از مشاهده تواناییهایمان، خودمان هم غافلگیر خواهیم شد. (اشتیاق)

ما مصمم‌تر و سرزنده‌تر از قبل هستیم. (اشتیاق)

یک انگیزه جدید در درون خودم حس می‌کنم. (قدرت)

من می‌دانم که همه چیز خوب خواهد بود. (آگاهی)

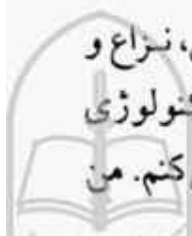
زندگی ما همیشه به طور غیر قابل تصویری برکت داده شده است.

(قدردانی)

**موقعیت مربوط به فحطی و جنگ: همه دنیای ما پر از کشمکش، نزاع و**

**جنگ است و بسیاری از مردم در رنجند... من نمی‌دانم چرا با این همه تکنولوژی**

**و منابع طبیعی هنوز بسیاری از مردم گرسنه‌اند. من احساس ناامیدی می‌کنم. من**



احساس نگرانی می‌کنم.

ما تکنولوژی کافی برای غذا رساندن به دنیا را داریم. پس چرا این کار را نمی‌کنیم؟ (خشم)

من بخشی از درآمد را به مؤسسات خیریه می‌دهم، ولی مطمئن نیستم که به دست محرومان برسد. (ناامیدی)

افرادی که در رأس قدرت‌اند باید مؤثرتر عمل کنند. (سرزنش)  
افراد زیادی هستند که در رنجند. (نگرانی)

من هیچ بهبودی در وضع دنیا نمی‌بینم. (شک)

ما، به عنوان یک شهر وند، باید پیشرفته‌تر باشیم. (ناامیدی)

افراد نیازمند زیادی وجود دارند، اما ما بدون سازماندهی کار می‌کنیم. (استیصال)

ما باید سازماندهی شده کار کنیم. (ناشکیبایی)

من باور ندارم که کسی از نیازمندان حمایت کند. (بدبینی)

من از اینکه این قدر در مورد این موضوع فکر کرده‌ام، خسته شده‌ام. (بی‌حوصلگی)

مطمئناً افرادی هم وجود دارند که ایده‌های خوبی در این باره داشته باشند. (امیدواری)

در بسیاری از موارد ما پیشرفته هستیم. (خوش‌بینی)

همان‌طور که زندگی ما در این کشور رو به بهبود بوده است، برای مردم کشورهای دیگر هم این اتفاق می‌افتد. (توقع مثبت)

من می‌خواهم که همه مردم دنیا شاد باشند. (اشتیاق)

من دوست دارم به سراسر این دنیای جالب سفر کنم. (اشتیاق)

من می‌خواهم به خودم نشان دهم که خوشبختی، جریان حاکم بر این سیاره است. (شور و شوق)





من یک نمونه از افرادی هستم که دچار جنگ و قحطی نشده‌اند.  
(اشتیاق)

من کشورم و زندگی‌ام را دوست دارم. (قدردانی)  
من می‌دانم که با انتخاب مقتدرانه اندیشه‌هایم می‌توانم زندگی‌ام را  
کنترل کنم. (آزادی / قدرت / لذت)  
من می‌دانم هر کسی می‌تواند زندگی‌ای که می‌خواهد را خلق کند.  
(آگاهی)

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

من نمی‌خواهم به نابود کردن سیاره‌مان ادامه دهم، اما من فقط یک نفر  
هستم و اعمال من نقش بسیار کمی دارد. (ناتوانی)  
ما سبکی از زندگی را در پیش گرفته‌ایم که به نابودی سیاره‌مان  
می‌انجامد. (ترس)

سیاست‌مداران باید پاسخ این بی‌مسئولیت‌هایشان را بدهند. (انتقام)  
آنها باید تنبیه شوند. (انتقام)

آنها حقایق را می‌بینند و با وجود این، به کارشان ادامه می‌دهند. آنها  
چطور می‌توانند بخوابند؟ (خشم)  
آنها همه مثل هم هستند. (ناامیدی)

ما در مسیر بسیار خطرناکی در حال حرکت هستیم. (نگرانی)  
من هیچ نشانی از بهبود نمی‌بینم. (شک)



وقتی جوان تر بودم، فکر می کردم که رهبران ما بسیار بسیار خردمندند.  
(ناامیدی)

خیلی چیزها باید عوض شود. (استیصال)  
همه می دانند که ما به تغییر نیاز داریم، ولی کسی قدمی پیش نمی گذارد.  
(ناشکیبایی)

من از این همه بحث خسته شده ام. (بی حوصلگی)  
بهرتر است ذهنم را از این موضوع منحرف کنم و به کار خودم بپردازم.  
(رضایت)

شاید همه چیز بهبود پیدا کند، و یا شاید اصلاً آن قدر که من فکر می کنم  
هیچ چیز بد نیست. (امیدواری)

الگوهای رفتاری ما همیشه تحت تأثیر تجربیاتمان تغییر کرده اند، و  
همیشه همین طور بوده است. (توقع مثبت)

من به دنبال کشف زیباییهای این سیاره هستم. (اشتیاق)  
من لیستی از مکانهای شگفت انگیز دنیا تهیه کرده ام تا در اولین فرصت  
به دیدنشان بروم. (اشتیاق)

در دوره بسیار خوبی زندگی می کنیم، به آسانی می توان به همه جای این  
سیاره سفر کرد. (قدردانی)

اگر واقعاً بخواهم، همین امروز می توانم یک بلیط هواپیما تهیه کنم، و  
به هر جایی که بخواهم بروم. (آزادی)

ما در عصر شگفت انگیزی زندگی می کنیم. (لذت / آگاهی)





## فصل ۴۳

### ارزش استفاده از این تکنیکها

مهم ترین هدفی که ما از پیشنهاد چنین تکنیکهایی دنبال می کنیم، درک دقیق شما از نقشتان در آفرینش مقتدرانه و هماهنگ کردن انرژی وجودتان است. در مثالهایی که ما ذکر کردیم و در نمونه هایی از زندگی خودتان، هرگاه احساس منفی دارید، همیشه به یک معنی است: آرزویی از شما ساطع شده است و شما به خاطر ارتعاش متفاوتتان در برابر پذیرش و تجلی آن مقاومت می کنید. این تکنیکها کمک می کنند تا آن ارتعاشات متفاوت را کاهش دهید. احتمال دارد که با خواندن این تکنیکها شکوه کنید که برخی از این تکنیکها یا راه حل هایی که پیشنهاد دادیم مشکل شما را حل نکرده است: من واقعاً نمی دانم که این تکنیک چگونه می تواند مشکل مرا حل کند... یا واقعاً مرا از دست این همسایه ها رها خواهد کرد...

اما هدف اصلی را فراموش نکنید: تعادل انرژی بین ارتعاشات غالب (باورهای) شما و آرزوهایتان. شما نباید قبل از رسیدن به هماهنگی انرژی بخواهید که از دست همسایه ها رها شوید. شادی و خوشبختی شما نمی تواند بستگی به کاری که دولت انجام می دهد و یا آنچه مادرتان می گوید، داشته



باشد. اگر شما قرار است که آفرینندهٔ مقتدر زندگی خودتان باشید و در رسیدن به اهداف و آرزوهایتان مؤثر عمل کنید، باید کنترل رابطه ارتعاشی بین آرزوها و باورهایتان را در دست بگیرید.

قدرت هماهنگی انرژی را دست کم نگیرید. بزرگان جامعهٔ شما، نوابغ خلاق دهه‌های گذشته و حال این هماهنگی را پیدا کرده بودند... یک تفاوت جزئی بین کلام «باور داشتن رؤیاهایتان» و هماهنگی ارتعاشی داشتن با رؤیاهایتان وجود دارد. کلامتان، جایگاه جذبتان نیست - اما ارتعاشتان است.

اگر شما مقتدرانه این تکنیکها را، با این قصد که ارتعاشاتان را به هماهنگی برسانید، به کار ببرید، قدرت را به شما بازمی‌گردانند - و با این کار شما آفرینندهٔ قدرتمند و شاد تجربیات زندگی‌تان خواهید بود.



## فصل ۴۴

# نود و نه درصد از فرایند آفرینش قبل از اینکه تجلی آن را ببینید، کامل شده است

حالا شما می دانید که آفریننده زندگی خودتان هستید و ما از شما می خواهیم که بدانید شما تنها آفریننده زندگی خودتان هستید. ما معتقدیم که حالا شما، شفاف تر از هر وقت دیگری، درک می کنید که تجربیاتتان چگونه خلق می شوند چون حالا می دانید که دائماً در حال ساطع کردن سیگنالهای ارتعاشی هستید و آن سیگنالها جایگاه جذبتان را تعیین می کنند.

ما همچنین معتقدیم که شما الان از سیستم راهنمای عاطفی تان، که نشان دهنده رابطه ارتعاشی بین اندیشه های غالبتان در این لحظه و ارتعاش آرزویتان است، آگاه هستید. شما دقیقاً احساس می کنید که چه وقت از خواسته تان دورتر می شوید و چه وقت به آن نزدیک تر.

ما خوشحالیم که الان شما می دانید که می توانید هر سفری را - از جایی که هستید تا جایی که آرزویتان قرار دارد - دلپذیرتر کنید. هر وقت که از مسیر سفرتان منحرف شوید، احساساتتان این را به شما می گویند. هر روز و هر لحظه، اندیشه هایی از شما ساطع می شوند که مسئول همه اتفاقاتی هستند که برای شما می افتند.



هر شرایطی، هر واقعه‌ای، هر شخصی، هر چیزی که وجود دارد، به خاطر اندیشه‌ای است که شما دارید. در واقع، شما از همه چیز دعوت می‌کنید. ما بی‌نهایت خوشحالیم که شما الان اهمیت آگاه شدن از احساساتتان را درک می‌کنید. و چون نود و نه درصد از هر آفرینشی قبل از تجلی مادی آن انجام شده است، بی‌نهایت مهم است که بدانید احساساتتان در مورد مسیر اندیشه‌هایتان چه می‌گویند.

با استفاده از سیستم راهنمای عاطفی‌تان، شما قادر خواهید بود که اندیشه‌هایتان را قبل از تجلی، در مسیر خوشایندی هدایت کنید. اما اگر شما منتظر شوید تا تجلی اتفاق بیفتد، جهت دادن دوباره به اندیشه‌هایتان کار بسیار سختی خواهد بود.

وقتی شما می‌پذیرید که در فرایند آفرینش چیزهایی هستید که در تجربیاتتان آشکار خواهند شد، و مقتدرانه اندیشه‌هایی که احساس بهتری می‌دهند را انتخاب می‌کنید... آینده شما پر از تجربیات لذتبخش خواهد بود. ما معتقد نیستیم که شما آگاهانه انتخاب می‌کنید که سرطان، تصادف اتومبیل، ورشکستگی مالی یا طلاق را به زندگی‌تان بیاورید، اما چون اندیشه‌های زیادی در مورد آن چیزها بدون اینکه آگاه باشید از خود ساطع می‌کنید، اغلب وقتی آنها را می‌بینید، متعجب می‌شوید. گاهی به نظر می‌رسد که آنها از جای نامعلومی آمده‌اند. اما آنها از جای نامعلوم نیامده‌اند. آنها بعد از اندیشه‌های بسیار بسیار زیادی که از شما ساطع شد، عاقبت به زندگی شما آمده‌اند.

اما حالا بعد از خواندن این کتاب، دیگر از اتفاقات خوب یا بد متعجب نخواهید شد و رابطه ارتعاشی بین اکنون شما و آفرینش آینده‌تان برای شما شناخته شده است.

در یک طرف طیف احساسی، به خاطر آزادی و قدرت، احساس لذت، قدردانی و شادی می‌کنید. در طرف دیگر طیف، به خاطر ناتوانی و محدودیت، احساس افسردگی و غم می‌کنید. شما حالا می‌دانید که تنها چیزی که مانع



تجربیات شاد و لذتبخش شما می‌شود، ارتعاشی است که شما را در جهت مخالف آن هدایت می‌کند.

حالا، وقتی احساس خشم، درماندگی یا ناشکیبایی دارید، می‌توانید لحظاتی مکث کنید و به خود بگویید: با این ارتعاشم چه تجربه‌ای در آینده خلق خواهم کرد؟ آیا الان باید لحظاتی صبر کنم و اندیشه‌هایم را دوباره جهت‌دهی کنم و تجلیات آینده‌ام را عوض کنم، یا فقط باید به اندیشه‌هایم اجازه دهم که جاری شوند و نتایج اندیشه‌های هدایت نشده‌ام را ببینم؟

و گرچه شما هر زمانی که بخواهید، حتی بعد از تجلی، می‌توانید اندیشه‌هایتان را تغییر دهید، آرزوی ما این است که شما اندیشه‌هایتان را قبل از تجلی، زمانی که هنوز به شکل ارتعاشند، تغییر دهید - چون آسان‌تر است. و مهم‌تر از همه اینکه، ما از شما می‌خواهیم که به میلیون‌ها میلیون لحظه‌ای که می‌توانید احساس خوبی داشته باشید، توجه کنید.

بله، تجلی خواهد آمد. یقیناً خواهد آمد، خوب یا بد. خواسته یا ناخواسته، می‌آید. اما زندگی شما حال است، احساسات شما حال است، اندیشه‌هایتان را به سوی بهبود لحظه‌ی حال هدایت کنید.

تجربیات خواسته و ناخواسته در هر لحظه پشت در هستند. و امروز، فردا، پس فردا، شما یک اندیشه‌ی دیگر اضافه می‌کنید، یک ارتعاش دیگر ساطع می‌کنید، که باعث تجلی آنها می‌شوند. پس بسیار مهم است که با استفاده از سیستم راهنمای عاطفی‌تان از آنچه اتفاق خواهد افتاد، آگاه شوید.

شما به این دنیا آمده‌اید چون عاشق آفرینش بودید. هیچ چیزی در کائنات رضایت‌بخش‌تر از تلفیق انرژی به وجود آورنده‌ی جهان با قدرت ذهن خودتان نیست.

شما به این دنیا نیامده‌اید تا دنیای خرابی را بازسازی کنید چون دنیای شما خراب نیست.

شما به این دنیا نیامده‌اید تا به دیگران اشتباهاتشان را گوشزد و آنها را هدایت





کنید.

شما به دنیا آمده‌اید چون می‌دانستید که می‌توانید رابطه ارتعاشی بین آرزوی جدید و باورهای فعلی‌تان را درک کنید، و برای فرایند تعادل انرژی مشتاق بودید.

شما به دنیا آمده‌اید تا لذت آرزوهای جدید و فرایند تعادل انرژی را احساس کنید.

بله، شما مشتاق فرایند آفرینش بودید، اما تأکید بیشتر شما همیشه بر ۹۹ درصد فرایند آفرینش، قبل از تجلی، بوده است. هیجان تجلی، هر چه باشد، هیجان کوتاه مدتی است که سکوی پرتاب برای آرزوها و آفرینش‌های بعدی و بعدی و بعدی شما محسوب می‌شود. اما در واقع همه زندگی شما، آن ۹۹ درصد از فرایند آفرینش است.

امروز، مهم نیست که به کجای روم، مهم نیست که چه کاری انجام می‌دهم، مهم نیست که با چه کسی کار می‌کنم ... هیچ چیز مهم‌تر از این نیست که من احساس خوبی داشته باشم.

امروز، من به دنبال آنچه می‌خواهم بینم خواهم بود.

من آفریننده واقعیت خودم هستم.

همین حالا، من به اندیشه‌هایی که احساس بهتری می‌دهند اجازه ورود می‌دهم.

من ارتعاشات ذهنم را به هماهنگی می‌آورم.  
هر اندیشه‌ام را به سوی هماهنگی ارتعاشی هدایت خواهم کرد.



## فصل ۴۵

### قدرت حیرت‌انگیز قصد آگاهانه

ما این کتاب را در پاسخ به سؤالهای شما نوشته‌ایم، چون شما می‌خواهید بدانید که واقعاً چه کسی هستید و به کجا می‌روید. و شما می‌خواهید هدف این زندگی را بدانید.

همیشه به خاطر داشته باشید، شما آفریننده‌ای جاودان هستید که به این دنیا آمده‌اید تا شادی و لذت دنیایان را تجربه کنید. ما از شما می‌خواهیم که ارزشهایتان را به خاطر بیاورید و به زندگی عشق بورزید.

هیچ چیزی برای شما مهم‌تر، و رضایت‌بخش‌تر از هماهنگی مقتدرانه با انرژی منبع نیست. این معنای حقیقی تعادل انرژی، و مهم‌ترین بخش زندگی شماست.

وقتی به هماهنگی ارتعاشی با منبعتان می‌رسید، بر هر چه متمرکز شوید، جریان انرژی به وجود آورنده جهان را متمرکز می‌کنید. قدرت آن هماهنگی در کلام نمی‌گنجد، اما می‌توانید آن را احساس کنید. شما می‌توانید آن را به صورت عشق، لذت، هیجان و شادی حس کنید.

اگر تا به حال کتابهای قبلی ما، یا اگر حتی فقط این کتاب را، خوانده‌اید، با



بازیها، تکنیکها و دستورالعملهای گوناگونی آشنا شده‌اید. ضروری نیست که شما همه آنها را به کار ببرید چون همه آنها به یک منظور طراحی شده‌اند. هر تکنیک، وقتی به کار برده شود، ارتعاشات وجودتان را بهبود می‌بخشد. هر تکنیک، وقتی به کار برده می‌شود، شما را به هماهنگی بیشتری با خود حقیقی‌تان می‌رساند. هر تکنیک به شما احساس آرامش خواهد داد، که نشانه رهاسازی مقاومت است. هر تکنیک به تعادل انرژی‌تان کمک خواهد کرد. هر تکنیک زمان رسیدن به آرزوهایتان را کوتاه‌تر می‌کند.

برای اجرای این تکنیکها به خودتان فشار نیاورید. هر کدام که جذاب‌تر است را انتخاب کنید و تا وقتی که احساس خوبی می‌دهد، استفاده کنید. سپس یکی دیگر را انتخاب کنید... مهم‌ترین چیزی که باید به خاطر داشته باشید این است که هرچه احساس بهتری در هر لحظه داشته باشید، هماهنگی بیشتری با منبع و آرزوهایتان دارید. و هیچ چیز مهم‌تر از آن احساس خوب نیست.

آرزوی ما این است که این کتاب شما را از تنها چیزی که می‌تواند محدودتان کند، آزاد کند چون تنها چیزی که واقعاً می‌تواند شما را محدود کند احساس ناتوانی است. شما فقط وقتی که در هماهنگی با قدرتان نیستید، احساس ناتوانی می‌کنید و فقط شما کلید رسیدن به آن هماهنگی را دارید. هیچ‌کس نمی‌تواند آن را از شما بگیرد.

بنابراین تنها کار شما، آگاهی مداوم از رابطه ارتعاشی بین تمرکز خودتان در این لحظه و تمرکز موجود درونتان در این لحظه است.

موجود درون شما از آرزوها و رؤیاهای شما آگاه و بر آنها متمرکز است. موجود درون شما از ارزشهای شما آگاه است. موجود درون شما توقع موفق شدن شما را دارد. موجود درون شما می‌داند که شما جاودان هستید. موجود درون شما می‌داند که توانایی شما هیچ محدودیتی ندارد. موجود درون شما می‌داند که توانایی همه انسانها یکسان است - و به همین دلیل وقتی شما مسئولیت زندگی دیگران را به عهده می‌گیرید، احساس مقاومت می‌کنید.



بنابراین از میان تکنیکها انتخاب کنید. انعطاف‌پذیر باشید، تا جایی که می‌توانید آنها را انجام دهید و نتایج را قضاوت نکنید. فقط تصمیم بگیرید که، در مورد هر موضوعی، به احساس خوبی برسید. و با این تصمیم، زندگی شما فوراً شروع به تغییر خواهد کرد.

ما این کتاب را نوشته‌ایم تا به شما یادآوری کنیم:

- شما موجودی ار تعاشی هستید، و در دنیای ار تعاشی زندگی می‌کنید.
- ار تعاشات این کائنات توسط قانون قدر تمند جذب کاملاً اداره می‌شود.
- شما نمی‌توانید از ساطع کردن ار تعاشاتان دست بکشید.
- مشاهده افراد دور و برتان بر ار تعاشاتان تأثیر می‌گذارد.
- مشاهده تجربه زندگی خودتان بر ار تعاشاتان تأثیر می‌گذارد.
- اکثر افراد ار تعاشاتشان را در پاسخ به آنچه می‌بینند ساطع می‌کنند.
- ار تعاشاتی که ساطع می‌کنید، جایگاه جذب‌تان را تعیین می‌کنند.
- اندیشه‌هایتان، ار تعاشاتان و تجربیات زندگی‌تان همیشه هماهنگند.
- همیشه ار تعاشاتی ساطع می‌کنید که قانون جذب به آنها پاسخ می‌دهد.
- هرچه بیشتر به هر اندیشه‌ای توجه کنید، در شما غالب‌تر خواهد شد.
- تجربیات زندگی شما فقط در اثر اندیشه‌هایتان است.
- شما آفریننده زندگی خودتان هستید.
- توجه‌تان را به هر چیزی بدهید، ار تعاش آن را در درون خودتان فعال می‌کنید.
- هرچه بیشتر به هر اندیشه‌ای توجه کنید، در ار تعاشتان غالب‌تر می‌شود، تا وقتی که ار تعاش غالب شما شود.
- آن ار تعاشات غالب اساس همه باورهای شما هستند.
- باور، اندیشه‌ای است که غالب شده است.
- نود و نه درصد از هر آفرینشی قبل از تجلی مادی آن کامل شده است.



- همین حالا، آینده شما پر از تجلیات بالقوه است که در اثر اندیشه‌های شما ظاهر می‌شوند.
- برخی از آن تجلیات برای شما خوشایندند و برخی ناخوشایند.
- بسیار آسان‌تر است که اندیشه‌هایتان را قبل از تجلی جهت‌دهی کنید.
- چیزهای زیادی وجود دارند که شما می‌خواهید و سیستم راهنمای عاطفی‌تان به شما کمک می‌کند تا در جهت آنها حرکت کنید.
- شما باید ارتعاش چیزهای ناخواسته را در خود غیر فعال کنید.
- شما نمی‌توانید ارتعاش یک خواسته و فقدان آن را هم‌زمان در خود فعال کنید.
- شما انرژی ناب، خالص و مثبتی هستید که در این جسم مادی قرار گرفتید تا از تفاوتها بهره ببرید، چون تفاوتها باعث به وجود آمدن آرزوهای جدید در شما می‌شوند.
- با پیدا کردن اندیشه‌هایی که احساس خوبی می‌دهند، شما می‌توانید در مورد هر موضوعی، رابطه ارتعاشی بین اندیشه‌های فعلی خودتان و اندیشه‌های منبعتان را بهبود ببخشید.
- هر احساسی که در خود متوجه می‌شوید، خوب یا بد، قوی یا ضعیف، با افتخار لبخند بزنید چون معنای آن را می‌دانید. شما می‌دانید که آن احساس نشانه هماهنگی یا ناهماهنگی شماست.
- مهم نیست که احساس فعلی شما چیست، خوشحال باشید که از آن با خبر شده‌اید، و بدانید که هر زمان، در هر مکان و تحت هر شرایطی می‌توانید اندیشه‌هایی انتخاب کنید که احساساتتان را بهبود ببخشند.
- خودتان را انرژی بدانید.
- منبعتان را انرژی بدانید.
- همیشه از رابطه ارتعاشی بین آن انرژیها آگاه باشید.
- تعادل انرژی شما مثل یک مدرک دانشگاهی نیست، که اگر یک‌بار آن را



گرفتید، برای همیشه پایدار است. در هر لحظه می‌توانید هماهنگی یا ناهماهنگی را احساس کنید. در هر لحظه می‌توانید تعادل یا عدم تعادل، پذیرش یا عدم پذیرش، ارتباط یا عدم ارتباط را احساس کنید.

● شما انرژی منبع هستید در این جسم مادی، و زندگی قرار است برای شما شاد باشد.

● شما با ارزش هستید. شما آفریننده هستید. و شما به دنیا آمده‌اید تا از جریان خوشبختی لذت ببرید.

ما می‌خواهیم ارزش زندگی‌تان را به شما یادآور شویم. آرزوی ما این است که با هر موضوعی که در زندگی دارید، در آرامش باشید و بدانید از آنجا می‌توانید به هر جایی که انتخاب می‌کنید، بروید. اگر از موقعیت فعلی‌تان ناراضی هستید، یا احساس گناه و سرزنش دارید، آینده‌ی شما تغییر چندانی نخواهد کرد. اما وقتی شما احساس ناخوشایندتان را از بین ببرید و یا فقط کمی بهبود ببخشید، ارتعاشتان شروع به تغییر خواهد کرد، قانون جذب به ادامه‌ی این فرایند کمک خواهد کرد و شما می‌توانید در مدت بسیار کوتاهی تجلی آرزویتان را ببینید.

تکنیکها را آسان بگیرید. در مورد آنها احساس شادمانی داشته باشید. هر روز به خودتان بگویید: هیچ چیزی مهم‌تر از این نیست که من احساس خوبی داشته باشم. هرچه احساس بهتری داشته باشم، بیشتر می‌توانم به همه چیزهای شگفت‌انگیز زندگی اجازه‌ی ورود دهم.

با عشق فراوان این کتاب را به شما تقدیم می‌کنم.





## پرسش و پاسخ زنده با آبراهام

### پرسشهای شما، پاسخهای آبراهام

این مطالب برگرفته از یکی از کارگاههای عملی «هنر پذیرش» ماست.

**آبراهام:** ما بسیار خوشحالیم که شما اینجا هستید. خیلی خوب است که ما با هدف بررسی فرایند آفرینش اینجا هستیم. آیا شما می‌دانید که چه چیزی می‌خواهید؟ آیا از تجلی آرزوهایتان لذت می‌برید؟ آیا از تجلی آرزوهایتان به هیجان درمی‌آیید؟ «آه بله، به خصوص از آنها، به خصوص از آنها.»

ما می‌توانیم صدای شما را بشنویم: من موجودی جاودان هستم، که یعنی: هرگز به پایان نمی‌رسم، تفاوتها دائماً آرزوهایی در من به وجود می‌آورند، انرژی منبع دائماً به آن آرزوهایی که در درون من متولد می‌شوند، پاسخ می‌دهند، همیشه چیزی وجود دارد که من بخواهم و هنوز متجلی نشده باشد—باید که این‌گونه باشد. اگر من موجودی جاودان هستم، پس همیشه باید آرزویی برآورده نشده وجود داشته باشد.

وقتی شما بدانید همیشه آرزویی هست که هنوز نمی‌دانید چگونه متجلی می‌شود، چه وقت متجلی می‌شود، کجا متجلی می‌شود، یا به کمک چه کسی





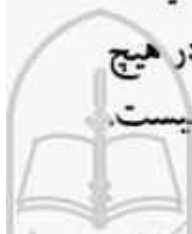
متجلی می‌شود - وقتی با آرزوهای بی‌پایانان در آرامش باشید، در آن صورت همان‌طور که از شما انتظار داریم زندگی خواهید کرد: شاد.

گاهی ما از شما می‌شنویم که می‌گویید می‌خواهیم کامل باشیم، و کامل بودن یعنی به همه چیزهایی که در لیست خود دارید برسید، و در آن صورت زندگی را کامل می‌دانید. «وقتی من در هر شرایطی به دنبال چیزی باشم که راضی‌ام کند، در آن صورت زندگی کامل خواهد بود.» و ما می‌گوییم، در آن صورت شما مرده‌اید. و ما کلمه مرده را برای آن منظور که شما به کار می‌برید، به کار نمی‌بریم. ما می‌دانیم که هیچ مردنی در کار نیست. منظور ما از مردن، پایان یافتن است. منظور ما از مرده، متضاد کلمه جاودان است.

بنابراین وقتی شما متوجه می‌شوید که جاودان هستید و تفاوتها باعث می‌شوند آرزوهای در شما متولد شوند، اگر بتوانید آرام باشید، و درک کنید که هر چیزی همان‌طور که باید باشد، است و مشتاق تجلی آرزوهایتان باشید، در آن صورت در جایگاه تعادل انرژی قرار دارید.

بنابراین وقتی ما از تعادل انرژی صحبت می‌کنیم، وقتی از هماهنگی با خود حقیقی‌تان صحبت می‌کنیم، وقتی از هماهنگی ارتعاشی با موجود درونتان صحبت می‌کنیم، وقتی در مورد هماهنگی آرزوها و باورهایتان صحبت می‌کنیم، در واقع در مورد استفاده از احساسات به منظور تعیین رابطه ارتعاشات صحبت می‌کنیم.

نام این هماهنگی هنر پذیرش است. هنر پذیرش یعنی هنر پیدا کردن هماهنگی و بنابراین زندگی کردن با شادی. این هنری برای تمام عمر است. هرگز به پایان نمی‌رسد. شما بارها و بارها برای شادی به این دنیا می‌آید، نه به خاطر اینکه کار نیمه‌تمامی را به پایان برسانید، نه به خاطر اینکه باید نردبان ترقی را ببینید، نه به خاطر اینکه می‌خواهید به کمال برسید. شما موجوداتی هستید که عاشق آفرینشید! و ما اینجا هستیم تا به شما بگوییم هیچ جای دیگری، در هیچ زمانی، خوشایندتر از این مکان و زمان برای آفرینش زندگی شما نیست.



تفاوتها بسیار جالبند و توانایی شما برای تمرکز هرگز بهتر از امروز نبوده است. ما مشتاقیم در مورد هر چیزی که برای شما اهمیت دارد، صحبت کنیم. هیچ محدودیتی در اینجا وجود ندارد. همه چیز در مورد شما، برای ما شناخته شده است. نگران نباشید؛ ما چیزهایی را که شما نمی‌خواهید آشکار شوند، آشکار نمی‌کنیم.

آرزوی ما این است که به شما کمک کنیم تا در مورد هر چیزی که برایتان اهمیت دارد، انرژی‌هایتان را به تعادل برسانید. ما می‌خواهیم شما با چیزهایی که آرزوی شما را دارید به هماهنگی برسید. ما می‌خواهیم شما بدانید هر تجربه‌ای که داشتید - خوب یا بد - آرزوهایی را به آینده شما پرتاب کرده‌اند که برای شما نگه داشته شده‌اند و منتظر تجلی‌اند.

آن آرزوها متعلق به شما هستند، و توسط ارتعاشات شما رمزگشایی می‌شوند! چیزهایی وجود دارند که شما حتی فکر هم نکرده‌اید که در آینده شما باشند چون آنها ترکیبی از آرزوهایی هستند که تا به حال داشته‌اید. بسیار خوب! آماده‌ام تا پاسخ سؤالات شما را بدهم.

### کشیشها، تعلیمات مسیح را در کلام آبراهام کشف کرده‌اند

مهمان: من می‌خواهم از تو و استر و جری به خاطر کارهایی که انجام می‌دهید، تشکر کنم چون تعلیمات بسیار خوبی دارید. من یک کشیش (در یک کلیسای محلی) هستم. من سؤالی در مورد باورها دارم. از آنچه تا به حال خوانده‌ام، می‌دانم که باورها، اندیشه‌های غالب هستند.

آبراهام: اندیشه‌هایی هستند که شما به فکر کردن در موردشان ادامه می‌دهید. اندیشه‌هایی که آن قدر تکرار کرده‌اید، اندیشه‌های غالب شما شده‌اند.

مهمان: به نظر من آن باورها را نمی‌توان تغییر داد، بلکه فقط می‌توان باور جدیدی خلق و بر اساس آن عمل کرد. به عبارت دیگر، اگر من شروع به احساس شادی کنم، و قبلاً عادت به احساس خشم داشتم، می‌توانم اکثر اوقات احساس



شادی داشته باشم، ولی به نظر می‌رسد خشم هنوز آنجا وجود داشته باشد. و در زمانی که بلغزم، گریبانگیرم شود و مرا به عقب برگرداند.

**آبراهام:** بسیار خوب! هر اندیشه‌ای که شما تا به حال داشتید، هنوز وجود دارد. اما هر اندیشه‌ای که تا به حال داشتید، همین حالا، در شما فعال نیست. این فرایند شبیه سیگنالهای رادیویی، تلفنی، تلویزیونی و ... است که همین حالا در اطراف شما وجود دارند. اما تا زمانی که دستگاه گیرنده‌ای که یکی از آنها را دریافت می‌کند نداشته باشید، از وجود آنها آگاه نمی‌شوید. ارتعاش شماست که گیرنده‌تان را فعال می‌کند.

شما به مطلب بسیار خوبی اشاره کردید که ما می‌خواهیم آن را کمی بیشتر توضیح دهیم. شما گفتید که نمی‌توانید اندیشه یا باوری را تغییر دهید، اما می‌توانید یکی دیگر را انتخاب کنید. و این درست است، اما ما می‌خواهیم بگوییم که شما ممکن است اندیشه‌ای را به طور کاملاً منظمی فعال کنید و قانون جذب ادامه فعالیت آن اندیشه را برای شما آسان‌تر خواهد کرد. اما اگر آن قدر عاقل باشید که بدانید آن اندیشه فعال شده احساس خوبی به شما نمی‌دهد، در آن صورت ممکن است اندیشه‌ای را که کمی احساس بهتری می‌دهد انتخاب کنید. حالا اگر اندیشه‌ای را انتخاب کنید که احساس بسیار بهتری می‌دهد، قانون جذب در پیدا کردن آن کمکی به شما نمی‌کند چون سیگنالهای آن بسیار دور هستند. اما اگر اندیشه‌ای را انتخاب کنید که کمی احساس بهتری می‌دهد، و آگاهانه آن را فعال کنید، در آن صورت اندیشه فعال شده جدید، جایگاه ارتعاشی شما یا باورتان می‌شود، و باور قبلی شروع به ضعیف شدن می‌کند. به مرور زمان، ممکن است هرگز نیاید. وقتی شما آگاهانه به اندیشه‌هایی که احساس بهتر و بهتری می‌دهند می‌رسید، کم‌کم اندیشه‌های ناخواسته دیگر را غیر فعال می‌کنید.

شما نمی‌توانید واقعاً اندیشه‌ای را غیر فعال کنید، اما می‌توانید اندیشه دیگری را فعال کنید. و هرچه بیشتر آن اندیشه را فعال کنید، آن اندیشه و اندیشه‌های مشابه آن آسان‌تر به سوی شما می‌آیند.



فرض کنید شما احساس خیلی خوبی دارید. سپس شما واقعه‌ای را در تلویزیون می‌بینید و دیدن آن واقعه باعث تمرکز و فعال کردن اندیشه‌ای که مدت زیادی فعال نبوده است می‌شود. بسیار خوب، نترسید. فقط بدانید که اگر اندیشه‌ای را پیدا کنید که کمی احساس بهتری بدهد، می‌توانید جایگاهتان را تغییر دهید.

و در واقع، این اتصال باورهاست. موضوعی توجه‌تان را جلب می‌کند، شما اندیشه‌ای که احساس بهتری می‌دهد را انتخاب می‌کنید، و بعد اندیشه دیگری که احساس بهتری می‌دهد... فرض کنید صد موضوع مختلف وجود دارد که ۵۰ تای آنها احساس خوب به شما می‌دهند و ۵۰ تای آنها احساس بد. اما هر بار در مورد یکی از آنهايي که احساس بد به شما می‌دهد، اندیشه‌ای را پیدا می‌کنید که کمی احساس بهتر می‌دهد. با گذشت زمان شما با ۹۰ موضوع مواجه هستید که در مورد آنها احساس خوبی دارید و فقط ۱۰ موضوع وجود دارد که در موردشان احساس بدی دارید و ممکن است شامل مالیاتها، زلزله، بمب‌گذاری دولت و... باشند. اینها موضوعاتی هستند که شما شخصاً کاری برای آنها نمی‌توانید انجام دهید، اما وقتی به آنها فکر می‌کنید، ناراحتان می‌کنند. می‌توانید هر بار یکی از آنها را انتخاب کنید و به اندیشه‌های بهتر در مورد آنها برسید، تا جایی که، بدون اینکه بدانید، به هماهنگی می‌رسید چون سفر احساسی را در طیف احساسی انجام داده‌اید. و این در مواقعی که نمی‌توانید چیزی را تغییر دهید بسیار سودمند خواهد بود.

هیچ پایانی برای سفر شما وجود ندارد. شما هرگز به جایی نمی‌رسید که بخواهید از تفاوتی که باعث متولد شدن آرزوهای جدید در شما می‌شوند، دور باشید. آنچه شما به دنبالش هستید کنترل خلاقانه تمرکزتان است. ما از دولتتان نمی‌خواهیم که دست از کارهایش بردارد تا شما احساس خوبی داشته باشید. ما از مردم نمی‌خواهیم که با شما خوب رفتار کنند و احساساتتان را جریحه‌دار نکنند تا شما احساس خوبی داشت باشید. ما می‌خواهیم که



احساسات شما صدمه ناپذیر باشند. ما می خواهیم که شما آن قدر آگاه باشید که بتوانید احساساتتان را تغییر دهید و از وقایعی که در اطرافتان می گذرد این قدر نهراسید.

از رفتارهای ناخوشایند دیگران نترسید چون شما خلاقانه می توانید ارتعاشتان را کنترل کنید، و بنابراین آفریننده مقتدر تجربیاتتان باشید. **مهمان:** بنابراین، این فقط یک فرایند است.

**آبراهام:** این یک فرایند مسرت بخش و بی انتهاست. اگر متوجه شدید که احساساتی نظیر ترس، خشم یا نفرت دارید، خودتان را تنبیه نکنید. بگویید: «سیستم راهنمایم به من اجازه داده است که از ارتعاشاتم با خبر شوم. و این تقصیر مادرم نیست. این تقصیر دولتم نیست.» ممکن است بگویید: «من این احساسم را دوست ندارم بنابراین باید توجهام را به جای دیگری بدهم، و با آنچه است در آرامش باشم.» و شما قدرت انجام این کار را دارید.

وقتی به خودتان نشان می دهید که قدرت انجام این کار را دارید، در آن صورت واقعاً آزاد هستید. چون هیچ کس دیگری نمی تواند این آزادی را از شما بگیرد و یا آن را به شما بدهد. به عبارت دیگر، این اساس کار کائنات است. شما آن قدر آزاد هستید که می توانید محدودیت را انتخاب کنید. شما آزاد هستید. اما تنها راهی که با آن می توانید آزادی خود را حس کنید این است که توانایی خود را برای داشتن احساسات خوب درک کنید.

و وقتی به آن جایی برسید که هیچ ترسی وجود ندارد، در جایگاه آزادی قرار گرفته اید. حالا شما می توانید به هر جایی بروید.

**مهمان:** بسیار متشکرم. برنامه هایی به نام «سمینارهای مسیح» وجود دارند که گفته های حقیقی مسیح را مطرح می کنند. و وقتی در آنها شرکت کردم، متوجه شدم که دقیقاً همان چیزهایی است که شما تعلیم می دهید.

**آبراهام:** انرژی هر دو یکسان است.

**مهمان:** کاملاً!



**آبراهام:** جری دوستی دارد که اکثراً به زبان اسپانیایی صحبت می‌کند، و جری می‌خواست عشق و قدردانی‌اش را به او نشان دهد. بنابراین نامه‌ای به زبان انگلیسی برایش نوشت و آن را به دوست دیگری که اسپانیایی زبان است داد و از او خواست که به زبان اسپانیایی ترجمه کند. سپس نامه ترجمه شده را به دوستش داد. چند هفته بعد، جری نامه‌ای دریافت کرد که به زبان اسپانیایی بود. و دوباره به مترجمی داد تا آن را به زبان انگلیسی ترجمه کند. و وقتی آن را خواند، چیزی از آن متوجه نشد.

**مهمان:** این دقیقاً همان اتفاقی است که افتاده است.

**آبراهام:** جری گفت: «آیا می‌توانید تصور کنید که این دو مترجم هیچ قصد دیگری به جز رساندن پیام به نحو احسن نداشتند»، ولی بخش بزرگی از پیام حذف و یا تحریف شده بود. و به همین دلیل است که ما می‌گوییم نباید روی ترجمه استر هم حساب کنید. شما باید خودتان پیامها را ترجمه کنید.

### بعد از یک تشخیص خطرناک

**مهمان:** چطور می‌توانم به شوهرم کمک کنم؟ یک بیماری خطرناک در او تشخیص داده شده است و او خیلی خیلی می‌ترسد.

**آبراهام:** شما چطور؟ آیا شما هم می‌ترسید؟

**مهمان:** من نمی‌خواهم در مورد آن فکر کنم، اما در شکم احساس درد دارم.

**آبراهام:** آیا وقتی به آن فکر می‌کنید، می‌ترسید؟

**مهمان:** بله!

**آبراهام:** بنابراین شما در موقعیتی نیستید که بتوانید به او کمک کنید چون می‌ترسید. آیا شما فکر می‌کنید کار درستی نیست که در مورد چیزی که هر کسی را می‌ترساند، احساس خوبی داشته باشید؟ آیا شما این حق را دارید که تحت هر شرایطی احساس خوب داشته باشید؟ بله، این اولین قدم است. چون اگر معتقد باشید که حق دارید، سپس سؤال بعدی (بدون در نظر گرفتن همسران و



بیماری اش) این است: آیا شما تا حدی احساس خوب دارید یا بد؟  
 آیا فکر می‌کنید که ممکن است بر چیزی که معمولاً حالتان را بد می‌کند  
 متمرکز شوید و احساس خوبی داشته باشید؟ (نه) بسیار خوب، این کار واقعاً  
 امکان‌پذیر است. و این دقیقاً کاری است که شما باید انجام دهید. به عبارت دیگر،  
 شما می‌توانید موضوع مورد توجه‌تان را تغییر دهید و به چیزی توجه کنید که  
 احساس خوبی به شما می‌دهد، اما این کار احساس شما را در مورد چیزی که شما  
 را ترسانده تغییر نمی‌دهد. بنابراین کار شما این است: «من قرار است همین حالا  
 بر چیزی که مرا ترسانده متمرکز شوم و وانمود کنم که احساس ترس از آن  
 ندارم.» این سفر احساسی و تغییر دادن جایگاه احساسی است.

شما با کمی تلاش و تمرین می‌توانید این کار را انجام دهید. اجازه دهید  
 امتحان کنیم. بنابراین شما هنوز آن احساس ترس را دارید؟ (بله) بسیار خوب،  
 وانمود کنید که آن را ندارید. شما متوجه می‌شوید که وقتی شروع به احساس  
 آرامش می‌کنید، فرایند شروع می‌شود.

کار شما در این سفر احساسی تغییر ارتعاشتان است، که در اثر آن همه چیز  
 تغییر می‌کند. در اثر تغییر ارتعاش، قدرت تأثیرگذاری شما تغییر می‌کند، در  
 نتیجه، شما می‌توانید به شوهرتان کمک کنید. بنابراین الان کار شما انجام یک  
 سفر احساسی است. وقتی احساس بهتری پیدا کردید، وقتی به آرامش رسیدید،  
 می‌توانید به شوهرتان کمک کنید. کار شما این نیست که یک درمان جدید پیدا  
 کنید. کار شما این نیست که یک درمانگر جدید پیدا کنید. کار شما بسیار ساده‌تر از  
 آن است: کار شما این است که از ترس به طرف آرامش حرکت کنید.

سعی کنید هر نوع پیش‌بینی را کنار بگذارید. از تشخیصها فاصله بگیرید. از  
 هر احساسی که شوهرتان دارد دور شوید. همین حالا سعی کنید که احساس  
 خوبی داشته باشید.

**مهمان:** بسیار خوب! این بیماری در او تشخیص داده شده است، ولی من  
 عمیقاً آن را باور ندارم. به نظر من او واقعاً بیمار نیست. از نظر من او هیچ نشانه‌ای



از بیماری ندارد.

**آبراهام:** وقتی از شما پرسیم: آیا می‌ترسید؟ پاسخ شما این است: «بسیار خوب، وقتی به آنچه پزشکان می‌گویند واقعاً گوش کنم و بر آن متمرکز شوم، می‌ترسم. اما برای اینکه احساسی که دارم را به امنیت تبدیل کنم باید سخت‌تر تلاش کنم.» آیا این درست است؟

**مهمان:** بله، درست است.

**آبراهام:** در آن صورت شما در جایگاهی هستید که می‌توانید به شوهرتان کمک کنید. وقتی کلام ما را به شوهرتان منتقل کنید، آیا او تحت تأثیر احساس امنیت شما قرار می‌گیرد و یا درباره محدودیتهای بیماری‌اش صحبت می‌کند؟

**مهمان:** او درباره محدودیتهای بیماری‌اش صحبت می‌کند.

**آبراهام:** بنابراین کلام پزشک اعتبار بیشتری برای او دارد.

**مهمان:** همیشه!

**آبراهام:** بنابراین حالا شما برای او نگران هستید چون می‌دانید ارتعاشی که از خود ساطع می‌کند چطور در آینده‌اش تأثیر می‌گذارد.

**مهمان:** دقیقاً!

**آبراهام:** بنابراین سفر احساسی شما رفتن از احساس ترس به احساس امنیت در مورد بیماری نیست چون شما الان احساس امنیت می‌کنید. بلکه سفر احساسی شما رفتن از احساس نگرانی در مورد آنچه شوهرتان در آینده خلق می‌کند، به نگران نبودن در مورد آنچه شوهرتان در آینده خلق می‌کند، است. (بله) به عبارت دیگر، سفر احساسی شما در مورد احساس امنیت نسبت به توانایی شوهرتان در مدیریت تجربیات زندگی خودش است. بنابراین، شما مطمئن هستید که او می‌تواند این کار را بکند؟ جایگاه احساسی شما در مورد آن چیست؟

**مهمان:** واقعاً نه! یعنی من واقعاً معتقد نیستم که او می‌تواند این کار را بکند.

**آبراهام:** شما می‌خواهید. شما می‌خواهید که امیدوار باشید، اما... باور شما در

جایگاهی از ناباوری است. به عبارت دیگر، شما باور ندارید که او می‌تواند. اما





شما باید باور کنید که او می تواند.

بنابراین می خواهیم با هم این سفر را شروع کنیم. در این زمان کم، سعی کنید خودتان را از جایگاه ناباوری نسبت به توانایی او در پاکسازی ارتعاشاتش، به جایگاه باور یا امیدواری نسبت به توانایی او در پاکسازی ارتعاشاتش حرکت دهید. این کار را بکنید. هدفتان را گم نکنید: شما فقط می خواهید به خودتان آرامش بدهید. شما سعی در بهبود او ندارید. احساسی که شما دارید به این دلیل است که شما در مورد توانایی او خوش بین نیستید، و می خواهید که خوش بین باشید. آیا او در هر کاری که شروع کرده شکست خورده است؟

مهمان: نه، نه!

آبراهام: بنابراین او در برخی کارها موفق شده است. مثل چه کارهایی؟

مهمان: او در تجارت موفق بوده ...

آبراهام: منظور شما این است که وقتی او متمرکز شود، می تواند باعث وقوع

چیزی شود؟

مهمان: آه، بله!

آبراهام: و جهان به طور مثبتی به او پاسخ می دهد؟

مهمان: بله، بله!

آبراهام: بنابراین شما او را شخص ناتوانی که نمی تواند ذهنش را بر

خواستگاره‌هایش متمرکز کند، نمی بینید؟

مهمان: نه، اصلاً! اما در مورد این موضوع او کمی ترسیده است چون پزشک

متخصصی اطلاعات بدی به او داده است.

آبراهام: دقیقاً! بنابراین آیا تا به حال دیده‌اید که او چیزی بخواهد و علی‌رغم

شواهد ضد و نقیض موجود آن را به دست بیاورد؟

مهمان: بله!

آبراهام: آیا احمقانه نیست که به او شک می کنید؟ او تا به حال زندگی اش را

مدیریت کرده است و این کار را بی نهایت عالی انجام داده است. و دلیلی وجود



پرسش و پاسخ زنده با آبراهام... ۸ ۲۴۳

ندارد که او به خاطر چنین موضوع پیش پا افتاده‌ای متوقف شود، چون او واقعاً با اندیشه‌های خودش کارهای بیشتری می‌تواند انجام دهد تا با اندیشه‌های پزشکان متخصص!

### بچه‌های پیش دبستانی «به معلمشان گوش نمی‌دهند»

مهمان: سؤال من مربوط به پسر پنج ساله‌ام است. او به حرف من گوش نمی‌دهد. او به حرف هیچ زنی گوش نمی‌دهد. در مورد مردها کمی بهتر است.

آبراهام: او به حرف چه کسی گوش می‌دهد؟

مهمان: او فقط به حرف خودش گوش می‌دهد، چون یک‌بار به من گفت: «من به روش خودم زندگی می‌کنم، و به حرف کسی گوش نمی‌دهم.»

آبراهام: او باید به ما گوش کند. (با خنده)

مهمان: یک‌بار معلمش به او گفت: «بسیار خوب، ژوزف! دلیل اینکه به حرفهای من گوش نمی‌دهی این است که نمی‌فهمی یا نمی‌خواهی گوش دهی؟» او گفت: «من نمی‌خواهم.» و معلم دوباره با من تماس گرفت.

آبراهام: اگر ژوزف این روش را ادامه دهد، وقتی ۱۵ یا ۲۰ سال بعد او را ببینیم، او نه تنها به موفقیت‌های بسیار بزرگی در همه زمینه‌ها دست پیدا کرده است، بلکه یکی از شادترین افرادی است که ما دیده‌ایم و ما می‌گوییم: «ژوزف، راز موفقیت تو چیست؟» و او می‌گوید: «من به حرف یک نیروی درونی گوش دادم، چون صدای او از صدای هر کس دیگری از جمله مادرم بلندتر بود. مادرم حتی تهدید کرد که از خانه بیرونم می‌کند، اما من اجازه ندادم که هیچ چیز مرا از سیستم راهنمای خودم منحرف کند.»

مادرانی شبیه شما هستند که «کودکان زخمی» تربیت می‌کنند. به عبارت دیگر، بسیاری از شما به سیستم راهنمای خودتان اعتماد ندارید چون تسلیم سیستم راهنمای بسیاری از افراد دیگر شده‌اید. و وقتی فکر کنید، متوجه می‌شوید که آن معلم سعی داشت ژوزف را وادار به کاری کند که خودش



می خواهد، و شما سعی می کنید ژوزف را وادار به کاری کنید که خودتان می خواهید. و چه کسی او را چنان راهنمایی می کند که به هرچه که خودش می خواهد، برسد؟ و شما می بینید که او برای پیدا کردن چنین کسی، همه افراد را آزمایش می کند.

**مهمان:** در مورد سنش چه می گوئید؟ منظورم این است که آیا او هنوز بچه نیست... من فقط نمی خواهم او در آینده به حرف هیچ کس گوش ندهد...

**آبراهام:** بسیار خوب! در آن صورت ما به هدفمان رسیده ایم چون ما می خواهیم که او به حرف هیچ کس گوش ندهد. ما از همه شما می خواهیم که به حرف هیچ کسی گوش ندهید چون شما را از ارتعاش خودتان و آنچه واقعاً می خواهید، دور می کنند.

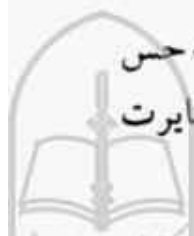
در اینجا شما با فرد کوچکی مواجه هستید که تقریباً به وضوح از خود حقیقی اش آگاه است، و همه چیزهایی که شما سعی در آموزش به او دارید، هنوز به یاد می آورد. بنابراین وقتی به سفر زندگی او فکر می کنید، گزینه های زیادی پیش رو دارید. به عبارت دیگر، شما می توانید مراقب و نگران او باشید، یا مراقب او و هماهنگ با او باشید. بنابراین می توانید برخی از جنبه های مثبت او را به ما بگویید؟

**مهمان:** بله، او سر به هوا نیست. باهوش است. او می تواند احساساتش را دقیقاً به شما بگوید.

**آبراهام:** اما فراتر از همه اینها، آیا با آنچه امروز شنیدید می توانید احساس کنید که مردد نبودن چه ارزشی دارد؟ (بله) و بنابراین آیا شما واقعاً می خواهید که او شخص مرددی نباشد؟ به عبارت دیگر، آیا شما می خواهید به او ناتوانی را آموزش دهید یا اتکا به خود را؟

**مهمان:** من می خواهم او متکی به خود باشد.

**آبراهام:** و بنابراین تنها وقتی که او با شما کشمکش دارد، زمانی است که حس اتکا به خود او با نظرات شما در مورد کارهایی که او باید انجام دهد مغایرت



دارد؟

مهمان: اما من نمی‌خواهم به خاطر اینکه او به حرف معلمش گوش نمی‌دهد، توبیخ شوم.

آبراهام: آیا می‌توانید فرزندی داشته باشید که متکی به خود است و می‌داند چه تواناییهایی دارد، و در همان زمان هم هر کاری که هر کس دیگری می‌خواهد انجام می‌دهد؟ (نه) و چطور می‌توانید به او کمک کنید تا بداند به چه کسی باید گوش دهد و به چه کسی نباید گوش دهد؟ به عبارت دیگر، آیا شما می‌خواهید هر کسی که در نقش معلم او قرار دارد، همه توجه او را به خود جلب کند؟ در آن صورت، آیا شما نمی‌خواهید انگیزه‌های معلم را بررسی کنید؟ آیا شما نمی‌خواهید بدانید که معلم سعی دارد چه چیز را به پسران آموزش دهد؟ آیا شما نمی‌خواهید بدانید که او کیست و چه قصدی دارد؟

آیا نمی‌خواهید به پسران بگویید: «ژوزف، تو کسی هستی که از ذهن خودت با خبری، و با انرژی مثبت و خالص هماهنگی. من مطمئنم که تو می‌توانی بهترین راه را انتخاب کنی. من می‌گذارم که تو با همه این افراد رابطه داشته باشی. من سعی نمی‌کنم تو را از آنها دور کنم. من می‌خواهم به تو فرصتی را که همه ما در بدو تولد داشتیم، بدهم و اجازه دهم از میان تجربیاتت، خواسته‌هایت را تعیین کنی — و بعد به راهنمای درونت گوش کنی تا مسیر رسیدن به آنها را پیدا کنی.»

آیا فکر می‌کنی پسر انتخاب نادرستی داشته باشد؟ تو هرگز این‌طور فکر نمی‌کنی، درست است؟ آیا فکر می‌کنی پسر تنبلی را انتخاب می‌کند؟ تو این‌طور فکر نمی‌کنی. به عبارت دیگر، تو هیچ چیز دیگری به جز هوش و ذکاوت در این بچه ندیده‌ای، و با وجود این می‌ترسی از اینکه او راهنمای خودش باشد. و این ترس به خاطر این است که بزرگ‌ترها معتقدند آنها اشخاص عاقلی هستند که از روشهای موجود در دنیا آگاهند، و اگر بچه‌هایشان را راهنمایی نکنند، آنها گمراه و سرگردان خواهند شد. و ما می‌خواهیم بدانید که این افکار بسیار کهنه هستند.



اینها آفریننده‌های نابغه‌ای هستند که از دنیای غیر مادی آمده‌اند، متکی به خود هستند، و اگر هر کاری که می‌خواهند انجام دهند، گمراه نخواهند شد. آنها احساس خود مختاری خود را حفظ خواهند کرد، آنها احساس اتکا به نفس خود را حفظ خواهند کرد، آنها احساس خوشبختی و سلامتی خود را حفظ خواهند کرد. آنها می‌توانند شکوفاشوند - مگر اینکه خلاف این به آنها آموزش داده شود. به عبارت دیگر، اگر دیگران کاری نکنند که ارتعاش آنها تغییر کند، آنها هماهنگ با ارتعاش خوشبختی خواهند بود. و شما شواهد آن را می‌بینید، این طور نیست؟ جری و استر این شانس را داشتند که با کسی که مؤسس یک مدرسه در ماساچوست بود، ملاقاتی داشته باشند. از اصول این مدرسه این بود که هیچ‌کس واقعاً چیزی یاد نمی‌گیرد، مگر اینکه یک آرزوی قلبی برای یادگیری داشته باشد. آنها درس نمی‌دادند فقط به خاطر اینکه باید درس می‌دادند. اگر کسی بخواهد چیزی یاد بگیرد و آرزویش را برای آن ابراز کند، آنها هر کاری را برای کمک به او انجام می‌دهند. اما هیچ‌کس، هیچ معلمی، اجازه ندارد نزد ژوزف برود و بگوید: «آیا دوست داری این درس را بخوانی؟» یا «آیا دوست داری این را یاد بگیری؟» و دلیل اینکه جری و استر در مورد آن این قدر هیجان‌زده هستند این است که اصول این مدرسه مثل تعلیمات آبراهام است: تا چیزی را نخواهید، هیچ پاسخی برای آن نمی‌آید. و وقتی چیزی را می‌خواهید، پاسخ آنها همیشه می‌آید. ژوزف سعی می‌کند که به شما و معلمانش کمک کند تا بدانید هر چیزی که او انتخاب می‌کند، به سویس می‌آید. او نگران نیست که به آخر خط برسد و چیزی یاد نگرفته باشد. شما و معلمانش، در مورد چیزی نگران هستید که او نگران نیست. او هنوز در جایگاهی است که می‌داند اگر چیزی بخواهد، کائنات آن را برایش می‌فرستد. و او نمی‌تواند بفهمد که این همه جنجال برای چیست. آیا این همان چیزی نیست که او بارها و بارها به شما می‌گوید؟ (بله) «چرا از این موضوع کوچک جنجال درست می‌کنید؟ حق با من است، من کارم را درست انجام

می‌دهم.»



مثل این است که شخصی با ذهن و بدنی سالم متولد شده است، اما در جایی به دنیا آمده است که همه می‌لنگند. و بقیه راه رفتن او را مسخره می‌کنند چون هنوز نمی‌لنگد. و او می‌گوید: «می‌دانم که همه شما می‌لنگید و به نظر می‌رسد آن را دوست دارید، اما من لنگیدن را دوست ندارم و نیازی به آن ندارم.» و آنها می‌گویند: «در اینجا باید لنگیدن را یاد بگیری!» و او می‌گوید: «من لنگیدن را دوست ندارم.» و بعد آنها با چوب به زانوی او می‌کوبند (با خنده) و او هم می‌لنگد. و سپس آنها می‌گویند: «آفرین، آفرین ژوزف.» اغراق نمی‌کنیم، این تشبیهی از واقعه‌ای است که شما می‌بینید.

آنچه او به همه شما می‌گوید این است: «من دوست ندارم بلنگم.» در مورد او نگران نباشید. نگران نباشید که معلمانش در مورد او چه فکری می‌کنند.

و آیا به خاطر می‌آورید که خودتان چقدر با این مسئله دست به گریبان بودید؟ شما دقیقاً مثل پسران بودید، و مادر شما برای اینکه تغییری در شما ایجاد کند بسیار مشکل داشت. آیا مؤثر بود؟ این کار فقط باعث غم شما و مادران می‌شد، اما کله شقی شما را تغییر نمی‌داد. بنابراین شما واقعاً نمی‌خواهید که با ژوزف این کار را بکنید.

آیا فکر می‌کنید که با تحقیر کردن می‌توانید او را با خود هم عقیده کنید؟ نه، و شما این را نمی‌خواهید. آیا فکر می‌کنید که با تنبیه می‌توانید او را با خود هم عقیده کنید؟ این هم مؤثر نخواهد بود. بنابراین انتخاب شما چیست؟ آیا فکر می‌کنید که می‌توانید او را وادار کنید که با زمان تولدش متفاوت باشد؟ شما نمی‌توانید.

بنابراین شما گزینه‌های مختلفی پیش رو دارید. شما یک شیطان کوچولو دارید که پر انرژی، هماهنگ و آماده پذیرش است. شما می‌توانید به دنبال دلایلی باشید که احساس خوبی درباره او به شما بدهد و یا به دنبال دلایلی باشید که احساس بدی درباره او به شما بدهد و ما فکر نمی‌کنیم که سفر احساسی شما، مربوط به تغییر دادن او باشد چون فکر می‌کنیم او را همان‌طور که هست خیلی دوست دارید. ما فکر می‌کنیم که مشکل شما مربوط به سیستم آموزشی است که



آنچه را شما یا ژوزف درک می‌کنید درک نمی‌کنند. بنابراین می‌توانید بگویید که سفر احساسی شما مربوط به احساس بهترتان در مورد بی‌کفایتی آنهاست. فکر کردن در مورد بی‌کفایتی آنها احساس بهتری به شما می‌دهد و یا پیدا کردن راهی برای اینکه در مورد پسران آنها را با خود هم عقیده کنید. بنابراین چند گزینه پیش رو دارید: احتمالاً آنها به مخالفت با او ادامه می‌دهند - و شما نمی‌توانید او را مجبور کنید که رضایت آنها را جلب کند. بنابراین انتخاب با شماست، آنها می‌توانند او را تأیید نکنند و شما احساس بدی در این باره نداشته باشید، یا آنها می‌توانند او را تأیید نکنند و شما احساس بدی در این باره داشته باشید. کدام بهتر است؟

بنابراین این عبارت را به خود بگویید: «می‌خواهم راهی پیدا کنم که حتی وقتی آنها پسر را تأیید نمی‌کنند، احساس خوبی داشته باشم.» و آرامشی که این عبارت به شما می‌دهد را ببینید.

**مهمان:** فقط می‌خواهم پسر را به مدرسه ببرم و بیاورم و نمی‌خواهم آنها را ببینم.

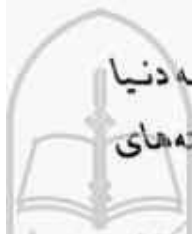
**آبراهام:** این کار کمکی نمی‌کند.

**مهمان:** می‌خواهم در مدرسه فعالیت داشته باشم.

**آبراهام:** این عبارات احساس بهتری می‌دهند: «نقشم را در مدرسه دوست دارم. دوست دارم که روی آنها تأثیر بیشتری بگذارم. دوست دارم که آنها این نوابغ خلاق را درک کنند. می‌خواهم که آنها بدانند مدرسه، زندان نیست. دوست دارم خلاقیت این بچه‌ها را پرورش دهم.»

هدف شما این است که احساس بهتری در مورد احساس آنها نسبت به ژوزف داشته باشید. به عبارت دیگر، شما باید از متقاعد کردن آنها دست بردارید و فقط سفر احساسی را انجام دهید.

آیا می‌دانید که نوابغ بزرگ دنیا - همه آنها بدون استثناء - وقتی به دنیا آمدند شبیه ژوزف بودند. به عبارت دیگر، آنها هرگز تسلیم خواسته‌های



دیگران نشدند. آنها اجازه دادند که عصاۃٔ خلایقیت در وجودشان جاری شود. این دقیقاً همان چیزی است که شما می‌خواهید، درست است؟

**مهمان:** من می‌خواهم که طرز فکر معلمش برای من اهمیتی نداشته باشد.

**آبراهام:** بسیار خوب، این قدم خوبی است. بنابراین حالا شما نمی‌توانید ژوزف را تغییر دهید. همهٔ تلاشها برای تغییر او بی‌فایده است. دیگران از شما می‌خواهند که او را تغییر دهید. معلمش این را به شما می‌گوید چون می‌خواهد قدرتش را اعمال کند. معلم می‌خواهد به شما بگوید: «وقتی پسر شما این‌طور رفتار می‌کند، نمی‌توانم خوشحال باشم. بنابراین شما باید از پسران بخواید جور دیگری رفتار کند.» و سپس شما می‌خواهید به معلم بگویید: «متأسفم که پسر من این‌طور رفتار می‌کند. بنابراین شما باید رفتار پسر من را تغییر دهید تا بتوانم خوشحال باشم.»

و ژوزف، تنها فرد عاقل است. او می‌گوید: «هی، خوشحالم! شما لازم نیست طوری رفتار کنید تا من خوشحال باشم. من اهمیتی به افکار شما نمی‌دهم!» (او یک معلم است، این‌طور نیست؟)

### رهایی از دیابت

**مهمان:** خیلی عصبی هستم. دیابت دارم. می‌خواهم خودم را بکشم، و احساس می‌کنم این کار خوب است.

**آبراهام:** بسیار خوب! آیا منظورتان این است که با دیابت تدریجاً خود را می‌کشید، یا منظور دیگری دارید؟

**مهمان:** می‌خواهم سالم باشم. اما بزرگ‌ترین ترسم این است که اگر داروهایم را کنار بگذارم، می‌میرم.

**آبراهام:** بسیار خوب! شما واقعاً می‌میرید چون این داروها باعث ثبات شما شده است. بنابراین ما از شما می‌خواهیم که به آنها ادامه دهید. اما تفاوت بین مصرف دارو و احساس ناراحتی در مورد آن و مصرف دارو و احساس قدردانی





نسبت به قابلیت درمان موقتی آن را احساس کنید.

آیا می‌دانید که شما به انرژی منبع وصل هستید و سلولهای بدنتان، انرژی حیات را جمع می‌کنند و دقیقاً می‌دانند که چه کار باید بکنند؟ و بعد وقتی آنها تک‌تک و دسته‌جمعی بخواهند، آن انرژی منبع به آنها پاسخ می‌دهد.

بنابراین سلولهای شما می‌دانند که برای حفظ سلامتی جسمانی‌تان چه کار باید بکنند. سلولهای بدن شما با یکدیگر حرف می‌زنند. اگر عدم تعادل وجود داشته باشد، خودشان را به تعادل می‌رسانند.

گاهی حتی وسوسه می‌شوید که غذای متفاوتی بخورید چون سلولهای شما چیزی می‌خواهند که آن غذای خاص حاوی آن است و شما می‌دانید که می‌توانید آن را هضم کنید و ماده‌ای که سلولهای بدنتان به آن نیاز دارد را به آنها برسانید. بدن شما، فرایند شگفت‌انگیزی است.

بنابراین وقتی در وضعیتی هستید که تشخیص دیابت در شما داده شده است، و چون این تجربه را به مدت طولانی داشته‌اید، خسته‌کننده شده است: شما از یک طرف باید به وضعیت جسمانی‌تان توجه کنید و سپس سفر احساسی را انجام دهید تا احساس بهتری نسبت به وضعیت جسمانی خود داشته باشید.

افرادی می‌پرسند: «آیا شما بی‌عملی را آموزش می‌دهید؟ چون شما می‌گویید: اندیشه‌ها خلق می‌کنند، پس اعمال ما نقشی در آینده ما ندارند؟» و ما می‌گوییم عمل، طریقه‌ای است که با آن تجربیاتتان را زنده می‌کنید. ما شما را به بی‌عملی هدایت نمی‌کنیم.

برخی افراد می‌گویند که بین دنیای مادی اعمال، تجلی مادی، و معنویت تفاوت وجود دارد. و ما می‌خواهیم به شما بگوییم که هر چیزی در اطرافتان وجود دارد، در امتداد انرژی منبع است - همه چیز معنوی است.

بنابراین اغلب، انسانها فکر می‌کنند که ما سعی داریم از عمل دورشان کنیم. و سپس فکر می‌کنند: من باید بتوانم جسمم را با اندیشه‌هایم سالم نگه دارم. من نباید به این دارو نیاز داشته باشم. و چیزی که ما می‌خواهیم به شما بگوییم این



پرسش و پاسخ زنده با آبراهام... ۲۵۱

است که شما جایی هستید که هستید، و جایی که هستید کاملاً خوب است. شاید لازم باشد آن دارو را مصرف کنید، شاید باید آن عمل را ادامه دهید - اما توجه جدی شما باید به سفر احساسی باشد.

درست مثل زنی که دچار بیماری آرتريت بود؛ او می توانست مفاصل دردناک داشته باشد و احساس ترس کند، یا می توانست مفاصل دردناک داشته باشد و احساس امیدواری کند. احساس ترس و امیدواری تعیین می کند که درد او قرار است از بین برود یا نه.

بنابراین در مورد چگونگی عملتان نگران نباشید. شما اینجا، در این جسم مادی هستید، شما ممکن است دارو مصرف کنید، و این کاملاً خوب است. خودتان را به خاطر چیزی که هستید یا شده اید، سرزنش نکنید. ما می خواهیم که همه شما این را به خاطر بسپارید: شما جایی هستید که هستید و جایی که هستید کاملاً خوب است!

آیا کسی را می شناسید که بهبود پیدا کرده باشد؟

**مهمان:** نه، نمی شناسم. اما می خواهم اولین کسی باشم که بهبود پیدا کرده است.

**آبراهام:** آیا می دانید افرادی هم وجود دارند که بهبود پیدا کرده اند؟ آیا می دانید افرادی وجود دارند که به طور چشمگیری وابستگی خود را به دارو کم کرده اند؟ آیا می دانید افرادی وجود دارند که ارتعاشاتشان را چنان تغییر داده اند که بدنشان شروع به تولید انسولینی که نیاز دارند، کرده است؟ بنابراین ممکن است بگویید: «بسیار خوب، می خواهم کائنات شواهدی از آن برای من بفرستد.» وقتی افراد می گویند: «من می خواهم اولین نفر باشم»، کلامشان بسیار خالی و سطحی است چون واقعاً باور ندارند که می توانند اولین نفر باشند. بنابراین آیا شما احساس آرامش می کنید؟ آیا وقتی که ما می گوییم چنین افرادی هم وجود دارند، احساس آرامش می کنید؟

**مهمان:** بله!



**آبراهام:** آیا وقتی اطلاعاتی دریافت کردید که باورتان قوی تر شد، احساس امیدواری بیشتری کردید؟ (بله) و بنابراین آنچه اتفاق افتاده است فقط این است که شما امیدوار شده‌اید. انرژی‌تان تغییر کرده است.  
بنابراین اگر کسی همین حالا وارد اتاق شود و بگوید: «سلام، حالتان چطور است؟»، چه می‌گویید؟

**مهمان:** بسیار عالی. من دارم بهتر می‌شوم. من دارم بهتر می‌شوم.  
**آبراهام:** و اگر پرسند: «احساس واقعی‌تان چیست؟»، چه می‌گویید؟  
**مهمان:** من مشتاقانه منتظر روزهایی که می‌آیند، هستم.  
**آبراهام:** به عبارت دیگر، «من امیدوار هستم».  
**مهمان:** بله!

**آبراهام:** وقتی می‌گویید: «مشتاقانه منتظر روزهای آینده هستم»، آن روزها چه احساسی به شما می‌دهند؟ «احساس هماهنگی. جسم مادی من به هماهنگی می‌رسد. من مشتاقانه اعتراف می‌کنم که همه چیز تغییر خواهد کرد. من ناراحت نیستم از اینکه دارم مصرف می‌کنم. و متوجه شده‌ام که می‌توانم به آن ادامه دهم. و می‌دانم که با ادامه سفر احساسی، انسولین مورد نیاز بدنم را تأمین خواهم کرد. من نه تنها امیدوارم، بلکه کاملاً خوش بین هستم. من می‌توانم یکی از آن معجزات پزشکی باشم که هیچ‌کس باور نمی‌کند.

«من هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوم، کمی مدیتیشن می‌کنم. پیاده‌روی می‌کنم. کارهایی که احساس خوبی به من می‌دهد، انجام می‌دهم. از همه چیز در زندگی‌ام قدردانی می‌کنم. من عمداً می‌خواهم که احساس خوبی داشته باشم چون می‌دانم که احساس خوب دروازه‌ای است که باعث می‌شود سلولهایم آنچه طلب کرده‌اند را دریافت کنند. من اجازه می‌دهم که خوشبختی در من جاری شود.

«و حالا من قرار است به هماهنگی برسم. قرار است وزنم را کم کنم. دیدگاهم بهبود پیدا کرده است. قرار است همه شواهدی دال بر بهبود جسم من ببینند. من



در آینه نگاه می‌کنم و احساس می‌کنم بهتر شده‌ام.  
مهمان: متشکرم متشکرم، آبراهام!

### من بدون اینکه کاری بکنم، یک میلیارد تومان پول می‌خواهم

مهمان: سلام، آبراهام! من در نوارهای شما شنیده‌ام که گفتید ما هر چیزی را با اندیشه‌هایمان خلق می‌کنیم. بنابراین... من یک میلیارد تومان پول می‌خواهم، اما نمی‌خواهم به خاطرش کار کنم.

آبراهام: بسیار خوب! شما می‌گویید: «من یک میلیارد تومان می‌خواهم، و معتقدم که راههای بسیاری برای رسیدن به آن وجود دارد و نمی‌خواهم آن کارها را انجام دهم.» بنابراین آنچه شما می‌گویید این است: «من این را می‌خواهم، ولی این را نمی‌خواهم.» و این وضعیت قدرتمندی نیست چون در آن تناقض وجود دارد.

بنابراین کلامتان را نرم‌تر کنید و بگویید: «من یک میلیارد تومان می‌خواهم، و می‌خواهم راه مناسبی برای رسیدن به آن پیدا کنم.» مقاومت کمتری در این عبارت وجود دارد. بگویید: «من یک میلیارد تومان می‌خواهم، و می‌دانم که افراد زیادی هستند که یک میلیارد تومان دارند، و آن را به روشی که برای من راحت است به دست آورده‌اند.» اما شما می‌گویید: «من یک میلیارد تومان می‌خواهم، اما هیچ‌کسی نیست که این پول را از او به ارث ببرم.» یا «من یک میلیارد تومان می‌خواهم، اما هیچ‌کسی از اقوامان نمی‌میرد تا اثر و تش به من برسد...» شما باید از اندیشه‌های ضد و نقیض دست بردارید.

وقتی شما در مورد آنچه می‌خواهید و به دلیل خواستن آن می‌اندیشید، نسبت به وقتی که در مورد چگونگی به دست آوردن آن می‌اندیشید، معمولاً مقاومت کمتری دارید. چون وقتی سؤالاتی دارید که جوابی برای آنها ندارید، مثل چگونه، کجا، چه وقت و چه کسی، ارتعاشات متناقضی در شما به وجود می‌آید که باعث مقاومت شما می‌شود.



ببینید که این عبارت چقدر بدون مقاومت است: «یقیناً باید افرادی وجود داشته باشند که میلیاردها تومان پول دارند، و بسیاری از آنها در جایی که من الان قرار دارم، قرار داشتند. آنها فقط آن را خواستند و در مورد چگونگی آن فکر نکرده بودند.»

واژه‌هایی مثل ایمان و اعتماد، از برخی جهات بسیار خسته کننده‌اند، اما ما می‌خواهیم برای شما ارزش آنها را توضیح دهیم. چون حتی وقتی که شما نمی‌دانید چگونه، کجا، چه وقت یا چه کس، اگر بدانید چه می‌خواهید، و دلیل خواستتان را بدانید و آن قدر این اندیشه‌ها را تکرار کنید تا غالب شوند، اتفاقاتی که قبل از آن نمی‌توانست برای شما رخ دهد... شروع به رخ دادن می‌کنند. ایده‌هایی که قبلاً هرگز به ذهنتان نمی‌رسید، حالا شروع به آمدن می‌کنند. ارتباط با افرادی که هرگز فکرش را نمی‌کردید... شروع می‌شود. و وقتی میلیاردها تومان پول به سویتان جاری می‌شود، تعجب می‌کنید از اینکه تا به حال کجا بوده‌اند!

**مهمان:** اگر فاصله بین چیزی که می‌خواهم و جایی که هستم بسیار زیاد باشد، بسیار غمگین می‌شوم.

**آبراهام:** بسیار خوب! یقیناً یک میلیارد تومان پول با جایی که شما هستید فاصله زیادی ندارد. شما باید در مورد چیزی که می‌خواهید صحبت کنید. شما نمی‌توانید نسبت به واقعیتی که الان در زندگی‌تان وجود دارد احساس بدی داشته باشید و بخواهید که واقعیت آینده تغییر کند. شما باید احساس خوبی نسبت به واقعیت کنونی زندگی‌تان داشته باشید، سپس واقعیتی که دوست دارید در زندگی داشته باشید را در تخیلاتان داشته باشید.

شما چیزهای خوبی در زندگی دارید که می‌توانید در موردشان صحبت و از آنها قدردانی کنید. شما می‌توانید فهرستی از جنبه‌های مثبت هر چیزی تهیه کنید. شما باید در هر چیزی به دنبال جنبه‌های خوبش باشید و تا جایی که می‌توانید احساس خوبی داشته باشید.



شما اهدافی دارید و نمی دانید که چگونه باید به آنها برسید. بنابراین آن فاصله را با تجسم، تخیل و وانمود کردن پر کنید و با این کارها افراد، شرایط و موقعیتهای مربوط به آن را جذب کنید. ممکن است کسی را ببینید که به آن اهداف رسیده است. یا ممکن است کتابی را بخوانید که در مورد اهدافتان است... به عبارت دیگر، **کائنات هرچه که هماهنگ با ارتعاشتان باشد به سویتان می آورد.**

کائنات بین کسی که میلیاردها تومان پول دارد و کسی که فقط احساس می کند میلیاردها تومان پول دارد، تفاوتی قائل نمی شود. و وقتی شما احساس می کنید که میلیاردها تومان دارید، ارتعاشتان طوری است که قانون جذب همه چیزهای شبیه آن را به سویتان می آورد. وقتی در مورد روابط بهتر، ساختمانهای مجلل، شغل بهتر، پول بیشتر و... صحبت می کنید، برای اینکه آنها را در زندگی تان داشته باشید، باید ارتعاش آن را پیدا کنید و باید آن قدر آن ارتعاش را تمرین کنید تا بر ارتعاش شک و تردید غلبه کند. وقتی ارتعاش آرزوهایتان بر ارتعاش شک و تردید غلبه کند، بوم! آرزوهایتان برآورده می شوند. و شما می گوئید: «تا حالا کجا بودید؟»

اغلب شما دوست ندارید احساساتان را ابراز کنید چون نگران قضاوت دیگران هستید. بنابراین شما واقعاً باید به جایی برسید که با افرادی که احساس شما را درک نمی کنند، در مورد احساساتان صحبت نکنید - و با آنها بی که آن را درک می کنند، صحبت کنید.

جری سالها قبل مقاله ای نوشت که در آن گفت: ایده هایتان را برای خودتان نگه دارید تا وقتی که کاملاً پرورش داده شوند. چون افراد زیادی برای مشاوره های تجاری به او مراجعه می کردند، و ایده جدیدی داشتند که به مدت کافی در خود فعال نکرده بودند تا غالب شود. آنها در مورد ایده جدیدشان با کسی صحبت می کردند و آن شخص و اندیشه های منفی و شک او می توانست ارتعاش کهنه ای را در آن اشخاص فعال کند، و سپس همه چیز به پایان می رسید. چون دانه فراوانی مالی آنها به اندازه کافی در خاک محکم نشده بود تا پرورش داده شود.



هیچ دلیلی وجود ندارد که شما آنچه را می خواهید نداشته باشید. اگر شما توانایی تجسم آن را داشته باشید، کائنات هم توانایی دادن آن را به شما دارد. وقتی می گوید چیزی را می خواهید اما نمی خواهید کاری برای آن انجام دهید، ما فکر می کنیم که منظور پنهان شما این است: شما دوست ندارید کارهایی که به آرزویتان ختم می شود را انجام دهید چون به هر حال باور ندارید که می توانید به آن برسید. تناقض در اینجاست.

آنچه شما به کائنات می گوید این است: «این کار غیر ممکن را انجام بده.» بنابراین شما باید راهی را پیدا کنید تا احساس نکنید این کار غیر ممکن است. کمی تحقیق کنید. ببینید چه راههایی برای جاری شدن ثروت وجود دارد. مهمان: بسیار خوب، متشکرم!

### آیا ما مسئول نجات دیگران هستیم؟

مهمان: سؤال من در مورد احساس مسئولیت است. آیا ما مسئول کمک به افراد دیگر هستیم؟

آبراهام: اگر شما ارتعاشاتی ساطع می کنید، و آنها ارتعاشاتی ساطع می کنند، پس شما چیز زیادی برای کمک به آنها نخواهید داشت. به عبارت دیگر، اگر آنها ارتعاشاتی نزدیک به ارتعاشات شما ندارند، نمی توانند حرفهای شما را بشنوند. و بنابراین یک معلم، یک شفا دهنده و یک مشاور، تنها کاری که می تواند انجام دهد درک ارتعاشات طرف مقابل است. بنابراین شما می خواهید ارتعاشتان را بدون اینکه تعادلتان را از دست بدهید، تطبیق دهید.

بنابراین «مسئولیت» همه اینها در قانون جذب قرار می گیرد. گاهی افراد در مورد عدالت و بی عدالتی صحبت می کنند و ما می گوئیم که هیچ چیز ناعادلانه نیست، چون هیچ کسی هیچ چیزی متفاوت از ارتعاشی که ساطع می کند در زندگی اش رخ نمی دهد. بزرگترین ارزشی که می توانید به دیگران بدهید این است که کمک کنید تا درک کنند آفریننده تجربیات زندگی خودشان هستند.



**مهمان:** آن را چه می‌نامید؟ اگر آن را «مسئولیت» نمی‌نامید، پس چه می‌نامید؟  
**آبراهام:** ما آن را درک قدرت شخصی می‌نامیم. ما آن را هماهنگی با خود حقیقی می‌نامیم که با آن می‌توانید زیبایی و قدرت را در هر کسی ببینید. ما آن را هماهنگی با منبع می‌نامیم. ما آن را باور توانایی تان برای رسیدن به هر چیزی می‌نامیم. ما آن را قدرت دیدن ارزشهایتان می‌نامیم. ما آن را قدرت دیدن سلامتی تان می‌نامیم، حتی وقتی که بیمار هستید. ما آن را قدرت دیدن ثروت‌هایتان می‌دانیم، حتی وقتی که نمی‌توانید صورتحساب‌هایتان را پردازید. ما آن را استفادهٔ مسئولانه از انرژی منبع کائنات می‌نامیم.  
**مهمان:** متشکرم.

### **بیشتر بچه‌ها تحت تأثیر محیط قرار می‌گیرند**

**مهمان:** صبح به خیر، و متشکرم. حدود ده ماه است که اولین نوار شما را دریافت کردم و بعد از آن زندگی‌ام تغییر کرده است. و حالا سؤال من این است، در همهٔ طول زندگی‌ام کجا بوده‌اید؟  
**آبراهام:** در دنیای ارتعاشات (خنده!) درست پشت در اتاق منتظر بودیم تا در را باز کنید.

**مهمان:** شما گفتید: قبل از اینکه ما به این دنیا بیاییم می‌دانستیم که قرار است زندگی باشکوهی داشته باشیم. ولی وقتی به این دنیا آمدیم، محیط منفی این سیاره باعث می‌شود که ما همهٔ آن چیزهای شگفت‌انگیزی که قبل از به دنیا آمدنمان می‌دانستیم فراموش کنیم.

**آبراهام:** ما این را از افراد زیادی می‌شنویم. شما قبل از اینکه به این جسم مادی وارد شوید نمی‌گفتید: «من قرار است به دنیایی قدم بگذارم که پر از چیزهای منفی است.» بلکه شما کاملاً مشتاق آمدن بودید. شما احساس اطمینان محض می‌کردید.

بین احساس ترس یا نگرانی و اشتیاق یا اطمینان تفاوت وجود دارد. بنابراین





برای شما بسیار سخت است که از جایگاه ترس به یاد اشتیاق بیفتید و یا از جایگاه خشم به یاد شور و شوق. آنها ارتعاشات متفاوتی دارند.

ما از شما می‌خواهیم که بدانید مشتاق آمدن به این دنیا بودید. بنابراین ممکن است بگویید: «بسیار خوب، من این را می‌دانم. من مشتاق بودم. من می‌خواستم به این دنیا بیایم. پس چرا تغییر کرد؟» و ما می‌خواهیم به شما بگوییم که تغییر کرد چون شما توسط افرادی احاطه شده‌اید که فراموش کرده‌اند نحوه احساساتشان مهم است - افرادی که از شرایط و راهنماهای بیرونی برای تصمیم‌گیری‌هایشان استفاده می‌کنند.

یکی دو روز قبل استر تلویزیون را روشن کرد و مشاهده کرد که روانشناسی در حال صحبت با مرد جوانی است. این مشاور آن قدر بی‌رحم بود که استر فوراً تلویزیون را خاموش کرد. مرد جوان تمایلات جنسی به بچه‌ها داشت و مشاور سربه‌سر او می‌گذاشت. استر ناراحت شد چون این روانشناس پذیرش رفتارهای نادرست و شیطانی آن مرد را نداشت، و نمی‌دانست پذیرش یقیناً اولین مرحله در درمان است.

او تلویزیون را خاموش کرد و با خود فکر کرد، قوانین و روشهای بسیار زیادی برای رفتارها وجود دارد، بنابراین اگر آن‌طور که بسیاری از افراد فکر می‌کنند درست است رفتار نکنید، آماده‌اند تا رفتار شما را نادرست بدانند... و بسیاری از افراد از حس خوشبختی‌شان دور شده‌اند.

استر دوست داشت که به درون تلویزیون برود و مرد جوان را در آغوش بگیرد و بگوید: «به حرف آنها گوش نکن، تو بد نیستی!» او می‌خواست به مرد بگوید که آنها نمی‌دانند که او واقعاً کیست.

بنابراین پاسخ ما به شما این است که بسیاری از شما به حرف دیگران گوش می‌دهید، نه به راهنمایی که در درونتان وجود دارد. حالا سؤال منطقی بعدی این خواهد بود: «بسیار خوب، آیا نباید راهنمای درونمان واضح‌تر با ما صحبت کند؟» و ما می‌گوییم که راهنمای درون شما بسیار واضح است: شما چیزهایی را



که احساس خوب می دهند می شناسید. شما چیزهایی که احساس بد می دهند را هم می شناسید. شما می توانید یکی از خاطره های اخیرتان را به یاد بیاورید که کسی شما را ناشایست تلقی کرد و با یادآوری آن احساس ناراحتی کنید. ما می دانیم بسیاری از شما می توانید فهرستی از تجربیاتی که در آن دیگران سعی می کردند شما را متقاعد کنند که خوب نیستید، تهیه کنید. و در هر مورد، خود آنها هم متقاعد شده بودند که خوب نیستند.

بنابراین ما می خواهیم به شما بگوییم که با راهنمایی درونی متولد شده اید. و حالا ما از بسیاری از شما می شنویم که «اما چرا من از راهنمای درونم استفاده نکرده ام؟» ولی ما می خواهیم از شما بشنویم که «من قرار است از راهنمای درونم استفاده کنم.» و آنچه اتفاق می افتد این است که شما در جایگاهی قرار می گیرید که می توانید به همه آرزوهایتان برسید. و حالا وقتی به هماهنگی می رسید، همه چیزهایی که دیروز غیر قابل تحمل و وحشتناک به نظر می رسید، حالا قابل قدردانی هستند - چون باعث می شوند آرزوهایم را بهتر بشناسم.

بنابراین ما کاری به این نداریم که سیستم دولتی شما درست کار می کند یا نه. بلکه می خواهیم بگوییم که چطور می توانید فاصله بین آرزو و دریافت آن را کوتاه تر کنید. چطور می توانید به قوانین کائنات بیشتر اعتماد کنید و چطور می توانید از هماهنگی یا ناهماهنگی ارتعاشی تان با خبر شوید.

وقتی به آن جایگاه برسید، آن اشتیاق به شما برمی گردد. این دقیقاً همان احساسی است که بچه های کوچک دارند. به آنها نگاه کنید. استر و جری دو روز پیش در ساندویچ فروشی مترو بودند. جری روی صندلی نشست و به تماشای استر و خانواده ای که پشت او در صف ایستاده بودند مشغول شد. آنها پدر و مادری بودند به همراه یک دختر چهار ساله و یک نوزاد در بغل مادر.

دختر کوچک متوجه نگاه حاکی از قدردانی نسبت به او شد و به سوی او برگشت و لبخند زد. جری هم لبخند زد. و سپس دختر بچه یواشکی از پشت پیشخوان به او نگاهی انداخت. و بعد پشت پیشخوان پنهان شد. سپس مثل



گربه‌ای شروع به میو میو و پارس کردن مثل سگ کرد. پدر و مادرش ساندویچهایشان را گرفته بودند و در حال بیرون رفتن بودند که دختر بچه به طرف جری هجوم آورد، اما جری از جایش بلند نشد. دختر بچه شانه‌های جری را بغل کرد و صورتش را مقابل صورت او گرفت.

واستر گفت: «او هنوز در جایگاه آگاهی از جریان خوشبختی است. او هنوز در هماهنگی ارتعاشی با خود حقیقی‌اش است.» او ظاهراً در محیطی زندگی کرده است که به او نگفته‌اند: «از غریبه‌ها دوری کن، غریبه‌ها بد هستند.» او ظاهراً در محیطی زندگی کرده است که توانسته است از قلبش پیروی کند.

اگر شما آگاهانه به هماهنگی ارتعاشی با منبع برسید، و از قلبتان پیروی کنید، هرگز دوباره آن را ترک نمی‌کنید. سؤالی که حالا می‌پرسید این است: «پس چرا این اتفاق نمی‌افتد؟ آیا من نباید در محیط بهتری به دنیا می‌آمدم؟» ما می‌گوییم: «همان جایی که هستید برای هماهنگ شدن با منبع بهترین جاست. این بستگی به شما دارد که بخواهید با آن هماهنگ شوید یا نه.»

به عبارت دیگر، شما می‌توانید همین جا بمانید و بقیه زندگی مادی‌تان را هم به کشمکش مشغول باشید، یا آن‌طور که ما می‌گوییم: زندگی را با آرامش سپری کنید.

**مهمان:** سؤال بعدی من این است که بسیاری از ما مدتی طولانی به کشمکش مشغول بوده‌ایم و هنر پذیرش خوشبختی و هماهنگی ارتعاشی، مثل یک راز به نظر می‌رسد. چرا مثل راز است؟

**آبراهام:** بسیار خوب، دیگر راز نیست (با خنده!). اما هیچ وقت راز نبوده است. آن اشتیاق برای اعتماد به کسی بوده است. آن محصول فرعی به دنیا آمدن در خانواده‌ای است که فکر می‌کنند پاسخ سؤالهای شما را دارند و می‌خواهند از شما مراقبت کنند.

شما باید این را بدانید: کائنات در حال گسترش و تکامل است. کائنات به این صورت طراحی نشده است که گروهی از فرشته‌ها در بهشت، زندگی ایده‌آل شما



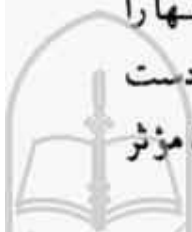
را تعیین کنند، سپس بگویند: «کوچولو به دنیا برو و همان طور که ما می‌گوییم زندگی کن.» این طور نیست. برای ادامه حیات باید کائنات در حال گسترش باشند.

و بنابراین با گسترش کائنات تفاوتها می‌آیند، و با تفاوتها، درک و تشخیص می‌آید؛ با تفاوتها توانایی تفکر و پیش‌بینی می‌آید. به این صورت به آن نگاه کنید: اگر در آشپزخانه‌ای که مواد اولیه زیادی در آن است، سرآشپز باشید، بسیار خوشحال‌تر از وقتی هستید که در آشپزخانه‌ای که مواد اولیه بسیار محدودی در آن است، کار کنید. به عبارت دیگر، آشپزخانه‌ای با مواد اولیه زیاد، به این معنا نیست که همه آنها را باید در کیک خود بریزید، اما می‌دانید که این آشپزخانه ایده‌های جدید زیادی به شما می‌دهد.

به همین خاطر است که می‌گوییم در آرامش باشید. بگویید: «این دنیای پر از تفاوتها، باعث گستردگی کائنات می‌شود. تنوع و تفاوت، باعث جاودانگی در ابدیت می‌شود. و ما همیشه راهنمایی در درونمان داریم.» و متأسفیم برای آنهایی که از راهنمای درونشان با خبر نیستند. ما فکر می‌کنیم که هیچ‌کدام از شما آن قدر که فکر می‌کنید از راهنمای درونتان دور نشده‌اید. ما فکر می‌کنیم که وقتی احساساتتان جریحه‌دار می‌شوند، با خبر می‌شوید. ما فکر می‌کنیم که وقتی عصبانی هستید یا احساس ناتوانی می‌کنید، با خبر می‌شوید.

تا وقتی که هر کسی و هر چیزی را به خاطر هر کاری سرزنش کنید، احساس ناتوانی می‌کنید چون با این کار به آنها می‌گویید که بر من تسلط دارید. و هیچ‌کس بر شما تسلط ندارد چون هیچ‌کس نمی‌تواند به جای شما ارتعاش ساطع کند.

قانون جذب پاسخ دقیق همه کسانی که چیزی می‌خواهند را با عشق می‌دهد. بنابراین هرگز نگران آنهایی که به خواسته‌هایشان نرسیده‌اند، نباشید و آنها را وادار نکنید که به حرف شما گوش کنند. ما مدتها پیش از این کار دست برداشته‌ایم. به عنوان معلم، ما باید بدانیم که فقط با درک جایگاه شاگردمان مؤثر



خواهیم بود.

بنابراین قانون جذب، آنچه را آنها برایش آمادگی دارند به آنها می‌دهد. و آنها آن قدر که شما به خاطرشان ناراحت و نگران هستید، ناراحت نیستند. آنها شما نیستند.

### اواز موفقیت‌هایش سپاسگزار است

**مهمان:** سلام، متشکرم که با من صحبت می‌کنید. زندگی من، از وقتی با شما آشنا شده‌ام، ۱۸۰ درجه فرق کرده است.

**آبراهام:** چیزهای خوب مدت زیادی بود که در انتظار دعوت شما بودند و کاری که ما کردیم سرعت بخشیدن به فرایند پذیرش بود.

**مهمان:** به همین خاطر متشکرم. من می‌خواهم با صدای بلند از شما تشکر کنم. من می‌خواهم از استر، جری و آبراهام تشکر کنم. من می‌خواهم از همسرم که در اثر تعلیمات شما تغییر کرده است، تشکر کنم.

قبل از اینکه با شما آشنا شویم به خاطر خرید خانه، کلی بدهی داشتیم. کمپانی‌ام ورشکست شده بود. هر کاری که انجام می‌دادم غلط از آب در می‌آمد. در اثر تعلیمات شما و تمرین پذیرش و سفر احساسی، همه تصمیمات ما درست از آب در می‌آمد. من توانستم به هماهنگی برسیم و بسیاری از اعتیاداتم را کنار بگذارم.

ما به نوارهای شما گوش می‌دادیم، آنها را به کار می‌بستیم و از تعلیمات شما قدردانی می‌کردیم. بعد از ماه عسلمان به طرز شگفت‌انگیزی یک چک به مبلغ ۱۴۴,۰۰۰ دلار دریافت کردیم.

درست است که جدا از مادرم زندگی می‌کردم، اما او همیشه تأثیر منفی در من داشته است. دیدگاه منفی پدرم نسبت به پول همیشه مرا بی‌پول نگه داشته بود. با رها شدن از همه آن باورها و اعتماد به کائنات، خوشبختی در زندگی من جاری شده است.



پرسش و پاسخ زنده با آبراهام... ۸ ۲۶۳

حالا ما فقط سفر می‌کنیم و تجربیات زیبایی را رقم می‌زنیم. ثروت زیادی داریم. حس قدردانی شدیدی نسبت به شما دارم. حالا تنها سؤال من از آبراهام این است: بین من و شما چه تفاوتی وجود دارد؟

**آبراهام:** در حس قدردانی قوی شما، شما در هماهنگی ارتعاشی با همان چیزی هستید که ما هستیم و هیچ فرقی وجود ندارد.

**مهمان:** این حرفهای شما اشک به چشمهای من می‌آورد. این ارتباط بسیار شگفت‌انگیزی است. چطور می‌توانم آگاهی‌ام را نسبت به آن تقویت کنم؟

**آبراهام:** با تمرین و در جست‌وجوی آن بودن. و اگر در لحظه‌ای حس قدردانی نداشتید، خود را سرزنش نکنید. تا جایی که عاقبت، فقدان این حس عجیب خواهد بود.

### چطور می‌توانم خودم را دوست داشته باشم

**مهمان:** من بسیار هیجان‌زده هستم... سؤال من این است که چطور می‌توانم خودم را بیشتر دوست داشته باشم؟ چطور می‌توانم ارزش بیشتری برای خودم قائل باشم و خودم را لایق تفریحات بیشتر بدانم؟

**آبراهام:** هر کسی به طور طبیعی خودش را دوست دارد. ماهیت شما، انرژی شما، روح یا منبع شما، عشق است. و شما آموزش می‌بینید که این حس را از خود دور کنید و فقط نگران قضاوت دیگران در مورد خودتان باشید.

پاسخ سؤال شما این است... فقط از دوست نداشتن خود دست بردارید. به عبارت دیگر، اگر شما تحت فشار تجربیات ناخواسته قرار نداشته باشید، عشق و وضعیت طبیعی بودن است.

تفاوتها جالب هستند چون باعث می‌شوند آرزوهای جدید در شما به وجود بیایند. اما آیا می‌توانید بین وقتی که این تفاوتها را می‌بینید و به آنها خوشامد می‌گویید و وقتی که آنها را می‌بینید و ناراحت می‌شوید، فرقی حس کنید؟

ما در مورد تعادل انرژی صحبت کرده‌ایم، و از شما می‌خواهیم که بدانید



توجه‌تان را به هر چیزی که بدهید، ارتعاشی در شما فعال می‌شود. بنابراین وقتی به چیزهایی که می‌خواهید توجه می‌کنید، ارتعاش آنها را در خود فعال می‌کنید و انرژی منبع به آن پاسخ می‌دهد.

در این کائنات و در این دنیایی که توسط قانون جذب کنترل می‌شود، هیچ محدودیت و محرومیتی وجود ندارد. شما نمی‌توانید توجه‌تان را به چیزی بدهید و بخواهید که از زندگی‌تان بیرون برود. وقتی توجه‌تان را به چیزی می‌دهید، به تجربیات زندگی‌تان وارد می‌شود. به همین دلیل وقتی به همه چیزهایی که می‌خواهید و نمی‌خواهید، توجه می‌کنید و می‌گویید: «بسیار خوب، من آن را می‌خواهم، اما این را نمی‌خواهم»، شما ارتعاش هر دوی آنها را فعال کرده‌اید. بنابراین حالا به جای اینکه انرژی متعادل، شفاف و خالصی داشته باشید (تعادل به معنای هماهنگی با منبع است)، خارج از تعادل می‌شوید چون به همه چیزهای ناخواسته توجه کرده‌اید. و احساس دوست نداشتن خود نشان‌دهنده فعال شدن ارتعاشاتی است که با خود حقیقی‌تان هماهنگ نیست. احساس دوست نداشتن خود یا دیگران، احساس عشق نداشتن، نشان‌دهنده ارتعاشاتی است که اجازه ارتباط خالص و حقیقی با انرژی‌ای که عشق است را نمی‌دهند.

**مهمان:** من می‌خواهم نسبت به هر کسی حس قدردانی داشته باشم. از دیدگاه غیر مادی توضیح دهید.

**آبراهام:** «... من اینجا در این جسم مادی هستم، و حالا آگاهانه می‌دانم که در امتداد انرژی منبع هستم. و می‌دانم که هر وقت احساس اشتیاق، سرزندگی، قدردانی، و خویشتن دوستی ندارم، به خاطر ارتعاشاتی غیر طبیعی است که در من فعال شده است.

«من خوشحالم که در درونم سیستم راهنمایی دارم که لحظه به لحظه مرا از ارتباط با انرژی منبع آگاه می‌کند. بنابراین من سیستم راهنمایم را دوست دارم. من عواطفم را دوست دارم، همه آنها را. من وقتی احساس بدی دارم، دیگر خودم را مجبور نمی‌کنم که احساس خوبی داشته باشم، فقط می‌خواهم احساسم کمی بهتر



شود. چون می دانم اگر احساس خیلی بدی داشته باشم و بخواهم که احساس خیلی خوبی پیدا کنم، موفق نمی شوم. من ترجیح می دهم احساس بهتری نسبت به الان داشته باشم. و حالا من احساس کاملاً خوبی دارم. من این احساس را دوست دارم و به سختی می توانم احساسات بدم را به یاد بیاورم.

«و حالا متوجه می شوم که آن شخص، احساس خوب مرا متوجه شده است، و از احساس خوب من زیاد خوشحال نیست. و بنابراین حالا من به اندازه قبل احساس خوبی ندارم. مهم نیست که به اندازه قبل احساس خوبی ندارم چون می دانم که هر وقت بخواهم می توانم احساس خوبی داشته باشم، و جایی که هستم خوب است. و من از خودم یا آن شخص ناراحت نیستم چون می دانم همه کاری که من باید انجام دهم پیدا کردن جایگاه احساسی بهتر است، و من می توانم این کار را انجام دهم.»

«من حالا احساس آزادی محض دارم. حالا از اینکه احساس خوبی نداشته باشم، نمی ترسم چون می دانم که به آسانی می توانم احساساتم را بهبود ببخشم.»

### آیا شعور ما به جسم مادی مان نیاز دارد؟

همان: وقتی به شکل موجودات غیر مادی برمی گردیم، چقدر در دنیای غیر مادی می مانیم؟ آیا برخی از ما تصمیم می گیریم که به این دنیای مادی برنگردیم؟

آبراهام: سؤال شما کمی اشکال دارد چون شما تصور می کنید که یا زنده اید یا مرده؛ یا مادی هستید یا غیر مادی. اما در واقع شما انرژی غیر مادی هستید که گاهی مقداری از آن انرژی را بر این جسم مادی متمرکز می کنید.

شما می بینید که افرادی مثل آبراهام، نیازی ندارند که به این جسم مادی وارد شوند. درست مثل جریان الکتریسیته که در خانه باعث روشن شدن تلویزیون می شود. اما آیا همه جریان الکتریسیته موجود به آن تلویزیون جاری می شود؟





هرگز. بنابراین انرژی غیر مادی که شما هستید، همیشه انرژی غیر مادی خواهد بود. مقداری از آن در این جسم مادی شما یا دیگران متمرکز می شود.

شعور به جسم مادی نیازی ندارد - اما جسم مادی به شعور نیاز دارد. و شعور از جسم مادی لذت می برد چون متمرکز کننده انرژیهاست. بنابراین شعور از خلال جسم مادی توسعه می یابد.

وقت آن است که همه شما نگرانیهایتان را در مورد مرگ کنار بگذارید چون اجتناب ناپذیر و دلپذیر است. تنها چیزی که باید نگرانش باشید اجازه ورود ندادن به جریان خوشبختی است. به عبارت دیگر، احساس بد داشتن تنها چیزی است که باید نگرانش باشید. و البته نباید به خاطرش ناراحت باشید چون حالا توانایی کنترل احساساتتان را دارید.

بسیاری از افراد احساس خوبی دارند، اما نگران این هستند که اتفاقی بیفتد و حالشان را بد کند. اما ما می خواهیم به شما بگوییم که وقتی آگاه باشید، هیچ چیز نمی تواند حال شما را بد کند، و وقتی با چیزی مواجه شدید یا چیزی به یاد آوردید که حالتان را بد می کند، بدانید که می توانید بر تمرکزتان کنترل داشته باشید. بنابراین می توانید احساساتتان را انتخاب کنید.

هیچ کس هرگز نمی تواند ترسش را از مرگ کنار بگذارد تا وقتی که قدرت زندگی کردنش را درک نکرده باشد... و هیچ کس نمی تواند قدرت زندگی کردنش را درک کند تا وقتی که بر ارتعاشاتش کنترل نداشته باشد... و هیچ کس نمی تواند بر ارتعاشاتش کنترل داشته باشد تا وقتی که رابطه بین ارتعاشاتش و احساساتش را درک نکرده باشد... و هیچ کس نمی تواند بر احساساتش کنترل داشته باشد تا وقتی که به خودش ثابت شود که خشم احساس بهتری نسبت به ترس، و درماندگی بهتر از خشم است - و قدرت هدایت اندیشه هایش را دارد.

وقتی به خودتان ثابت شود که می توانید کمی احساس بهتری داشته باشید، قدرتتان را دوباره به دست می آورید. و وقتی آن آگاهی را به دست آوردید، ترستان از همه چیز، از جمله مرگ، از بین خواهد رفت.



### این پسر با مادرش حرف نمی‌زند

مهمان: بسیار خوب! من واقعاً زندگی جالبی دارم. پدر و مادرم مرده‌اند و من با بقیه اقوامم ارتباطی ندارم. بنابراین هیچ‌کس باقی نمانده تا دکمه‌های مرا بزنند (احساسات مرا تحریک کند). من دو ساعت در روز سفر احساسی را انجام می‌دهم چون دوست دارم. و این کار بسیاری از چیزها را در زندگی من تغییر داده است. من احساس می‌کنم که زندگی‌ام را دوباره شروع کرده‌ام...

پسرم با من حرف نمی‌زند چون معتقد است که همه پولم را بر باد می‌دهم، و بنابراین بعد از مرگم چیزی برای او باقی نمی‌ماند. من پسرم را دوست دارم. و در این مورد سفر احساسی انجام داده‌ام و احساس کاملاً خوبی در مورد آن دارم. اما من واقعاً می‌خواهم که با او رابطه خیلی خوبی داشته باشم.

آبراهام: اگر ما به جای شما بودیم، به بچه‌هایمان می‌گفتیم: «اگر به خاطر اینکه برایت میراثی باقی نمی‌گذارم با من حرف نمی‌زنی، کار خوبی می‌کنی. (با خنده!) چون معتقدم که میراث من برای تو مفید نیست. من فکر می‌کنم اگر راه خودت را پیدا کنی، خیلی برایت مفید است.» و بعد ممکن است او بگوید: «اما خودت هم میراث داشتی، پس چرا آن را برای من نمی‌گذاری؟» و سپس ما می‌گوییم: «چون می‌خواهیم تو به جریان خوشبختی، بیشتر دسترسی پیدا کنی، و من می‌خواهم تو هیجان خواسته‌های جدید را حس کنی. من نمی‌خواهم که خوشبختی و شادمانی تو به من بستگی داشته باشد. من نمی‌خواهم خوشبختی و شادمانی تو به هیچ‌کس دیگری بستگی داشته باشد.»

و وقتی او متوجه می‌شود که شما جدی هستید، تصمیم می‌گیرد که با شما حرف بزند یا نه. اما آیا شما واقعاً رابطه‌ای که بر اساس میراثی که برای او به جا می‌گذارید بنا می‌شود را می‌خواهید؟

مهمان: نه، نه!

آبراهام: رابطه‌ای که شما می‌خواهید با کسی داشته باشید بر اساس هماهنگی



شما با منبع و هماهنگی آنها با منبع بنا شده است.

**مهمان:** خوشبختانه در خانواده ما پول زیادی همیشه وجود داشته است. و من می خواهم او این را بفهمد.

**آبراهام:** پسر شما نمونه ای از افراد زیادی است که این احساس را دارند. بسیاری از افراد معتقدند که مقدار محدودی از ثروت وجود دارد و فکر می کنند: «اگر پدر و مادرم دیوانه وار پول خرج کنند، پول بسیار کمی برای من باقی می ماند.» به طور کلی، افراد در مورد سرمایه این طور فکر می کنند: «اگر کسی ثروتمند است، یعنی شخص دیگری را از داشتن سرمایه بیشتر محروم کرده است.»

خشم پسر تان نسبت به شما باعث می شود که در وضعیت پذیرش جریان خوشبختی قرار نگیرد. و حتی اگر تنها وسیله رسیدن او به خوشبختی همان ارث باشد، او نمی تواند به آن برسد. نه به خاطر رفتار شما، بلکه به خاطر پاسخی که او به رفتار شما می دهد.

**مهمان:** بسیار خوب، متشکرم!

### قانع بودن به آنچه هست یا حسادت به دیگران؟

**مهمان:** من می خواهم از شما و پیغامهایتان تشکر کنم. تعلیمات شما بسیار روحیه بخش و قوت قلب دهنده اند. مشکلی که من دارم این است که وقتی کسی را می بینم که پیشرفت بیشتری نسبت به من داشته است، حسادت می ورزم. و بعد از آنچه خودم دارم شاد نمی شوم. و گاهی وقتی که افراد مشهور از همسرانشان جدا می شوند، خوشحال می شوم چون می بینم که آنها هم زندگی کاملی ندارند. من می خواهم که از خوشحالی دیگران خوشحال شوم.

**آبراهام:** شما نمی توانید هم زمان خوشحال و حسود باشید. چون آن دو فرکانسهای ارتعاشی بسیار متفاوتی دارند. در طول زندگی با چیزهای زیادی برخورد می کنید تا آرزوهای خود را بشناسید. بنابراین وقتی می بینید شخص



دیگری به آنچه شما می‌خواهید رسیده است، حسادت می‌ورزید و حسادت چیزی نیست به جز فاصله بین جایی که شما هستید و جایی که می‌خواهید باشید... حسادت یک آگاهی فعال شده از تفاوت بین آرزوی من و ارتعاش فعلی من است.

بنابراین شما با بهبود سطح احساساتتان در طیف راهنمای عاطفی می‌توانید حسادت را از بین ببرید، و به تعادل انرژی برسید. با این هماهنگی ارتعاشی می‌توانید به آنچه می‌خواهید دست یابید.

وقتی با یک احساس منفی مثل حسادت مواجه می‌شوید، اولین چیزی که باید بگویید این است: «بسیار خوب، این یک نشانه خوب است چون نشان می‌دهد که من چیزی می‌خواهم. و همچنین نشان می‌دهد که در حال حاضر در هماهنگی ارتعاشی با آن نیستم. و من باید به هماهنگی ارتعاشی با خواسته‌ام برسم تا بتوانم آن را در تجربیات زندگی‌ام راه دهم.»

شما هرگز قرار نیست همه چیزهایی را که همه افراد دیگر در سیاره زمین دارند، داشته باشید. چون همیشه امکان دارد که کسی با اندیشه‌هایش بر چیزی فراتر از آنچه شما دارید متمرکز شود و آن را خلق کند. به همین دلیل است که ما فکر می‌کنیم که بهتر است شما سرتان به کار خودتان باشد و به کار دیگران کاری نداشته باشید. تنها کار شما هماهنگی با انرژی است. تنها کار شما مدیریت احساسات است.

ما می‌دانیم که احساس منفی شما به این خاطر نیست که کسی چیزی دارد. احساس منفی شما به این خاطر است که شما چیزی را می‌خواهید، ولی به آن اجازه ورود نمی‌دهید. آن احساس منفی با مشاهده افرادی که به آن خواسته رسیده‌اند، شعله‌ور می‌شود و آگاهی شما را در مورد فقدان آن تقویت می‌کند. اما اگر شما خواسته‌ای نداشته باشید، هیچ وقت احساس حسادت نمی‌کنید. بنابراین حسادت به رابطه شما با آنها مربوط نمی‌شود، بلکه به رابطه شما با ارتعاشات خودتان مربوط است.



بنابراین هر وقت احساس منفی دارید، بدانید که مربوط به رابطه‌تان با آرزوهای خودتان است، همیشه این طور است.

### در مورد مرگ

**مهمان:** سلام! من سالهاست که از تعلیمات شما استفاده می‌کنم و همه چیز در زندگی‌ام بسیار بسیار زیبا شده است. ترس من از مرگ است. از فقدان شعور و آگاهی ...

**آبراهام:** اتفاقاً مرگ، رسیدن به شعور و آگاهی کامل است! تعجبی ندارد که شما از آن می‌ترسید چون آن را درک نمی‌کنید. مرگ فقدان تمرکز نیست، بلکه بازیافتن تمرکز فراوان است.

**مهمان:** چطور می‌توانم چنین تجربه‌ای داشته باشم؟

**آبراهام:** بمیر، یا از کسی که مرده است سؤال کن. (با خنده!) وقتی تمرکزتان را از این جسم برمی‌دارید، همه شکها و ترسها از بین می‌روند. مقاومت‌هایتان ناپدید می‌شوند و شفافیت و وضوح به دست می‌آورد.

و برای کسانی مثل استر، و بسیاری از شما که هر روز آگاهانه احساسات خود را در طیف احساسات بهبودی می‌بخشید، تجربه مرگ مرحله منطقی بعدی محسوب خواهد شد.

و ما هرگز کسی را ندیده‌ایم که تا وقتی ترس از مرگ را از بین نبرده باشد، بتواند به زندگی مادی‌اش ادامه دهد.

### آبراهام کارگاه هنر پذیرش را به پایان می‌رساند

ما فکر نمی‌کنیم چیزی باشد که در موردش صحبت نکرده باشیم. ما می‌خواهیم به شما بگوییم که زندگی قرار است پر از تجربیات شاد باشد ... اساس زندگی آزادی است ... شما موجودات با ارزشی هستید. اگر بتوانید آرامش داشته باشید، و کارهایی که باعث آرامشتان می‌شوند را انجام دهید ... و وقتتان را با



افرادی که احساس خوبی به شما می دهند سپری کنید... و کتابهایی بخوانید که احساس خوبی در شما به وجود می آورند و فیلمهایی ببینید که حالتان را بهتر می کنند... به جنبه های مثبت هر چیزی توجه کنید... به جاهایی بروید که حالتان را خوب می کنند... و به پدر و مادران طوری فکر کنید که احساس بهتری داشته باشید... و لباسهایی بپوشید که احساس خوبی می دهند، غذاهایی بخورید که باعث می شوند حالتان بهتر شود... در همه طول زندگی واقعاً احساس بسیار خوبی خواهید داشت.

در آن صورت زندگی با شما همان طور که سزاوارش هستید رفتار خواهد کرد. اما وقتی شما فکر می کنید که اینجا هستید تا بر مشکلات غلبه کنید، یا اینجا هستید تا به هدفهایتان برسید، و وقتی معتقدید که بی ارزش هستید و برای رسیدن به ثروت باید رقابت کنید - در آن صورت از خود حقیقی تان و انرژی منبع دور شده اید.

ما به شما قول می دهیم که بدون اینکه هیچ کاری انجام دهید با ارزش هستید و زندگی تان قرار است شاد باشد.

خودتان را مجبور نکنید که بیشتر از آن چیزی که هستید، باشید. بهترین خودتان را پیدا کنید. تحت تأثیر دیگران قرار نگیرید. همیشه به دنبال راهی برای پیدا کردن احساسات بهتر باشید. شرایط سخت زندگی را با تفریح و شادی برای خود و دیگران آسان کنید و به خاطر داشته باشید که هیچ چیز مهم تر از این نیست که شما احساس خوبی داشته باشید...

در پایان عشق فراوانمان را نسبت به شما ابراز می کنیم  
و کتاب را به پایان می رسانیم.



# THE AMAZING POWER OF DELIBERATE INTENT

**Living the Art of Allowing**

ESTHER AND JERRY HICKS

با هر بار خواندن این کتاب، آرامش را بیشتر و بیشتر در زندگی خود  
حس خواهید کرد.

جهت مشاوره با روان شناس و شرکت در کارگاه های آموزشی  
با شماره زیر تماس حاصل فرمایید:

۰۹۱۲-۲۰۲۰۷۷-

کتابخانه عمومی حسینیہ ارشاد



۱۰۱-۰۱-۹۷۲۵۶

ISBN:978-964-418-373-7



9 789644 183737

بها: ۴۲۰۰ تومان

