



فرایند خلاق

دکتر جو ویتال

بسیاری از مردم احساس می‌کنند که در شرایط فعلی زندگی شان گیر کرده‌اند. شرایط زندگی تان هر طور که باشد، تنها حقیقت فعلی زندگی شماست و این حقیقت فعلی در نتیجه استفاده از راز، شروع به تغییر خواهد کرد.

حقیقت فعلی یا زندگی فعلی شما نتیجه افکاری است که در حال اندیشیدن به آنها بوده‌اید. تمام این موقعیت‌ها به محض تغییر افکار و احساسات شما، تغییر خواهند کرد.

«این‌که هر انسان، قادر به تغییر خویش باشد و بتواند تقدیر خود را رقم بزند، نتیجه داشتن ذهنی آگاه به قدرت افکار درست است.»

کریستون لارسون (۱۸۶۶-۱۹۵۴)

لیزا نیکولز

وقتی می‌خواهید شرایطتان را تغییر دهید، ابتدا باید نحوه تفکر تان را عوض کنید. هر بار که داخل صندوق پستتان را نگاه می‌کنید و انتظار دارید که قبضی در آن باشد، مطمئناً قبضی در آن خواهد بود. شما هر روز با نگرانی از قبوضی که دریافت می‌کنید و باید پرداخت کنید، از خانه بیرون می‌روید! در این شرایط هیچ‌گاه منتظر یک اتفاق خوب نیستید. به بدهی می‌اندیشید و انتظار بدهی داشتن دارید. پس این بدهی باید

سراشتان قرار بگیرد تا فکر نکنید که دیوانه شده‌اید و انتظارتان بیهوده بوده است! شما هر روز بر این افکارتان تأکید می‌کنید: آیا قبض بدهی در صندوق است؟ بله حتماً هست. آیا قبض بدهی در صندوق است؟ بله حتماً هست. چرا؟ چون انتظارش را داشتید که آنجا باشد. به همین خاطر هم آن قبض پدیدار می‌شود، چرا که قانون جذب همیشه فرمان‌بردار افکار شماست. به خودتان یک لطفی کنید و از این پس انتظار یک چک پرداختی داشته باشید!

انتظار داشتن یک نیروی جذب، قدرتمند است، چرا که همان چیزی است که انتظارش را به سمت شما می‌کشاند. همان‌طور که باب پروکتور می‌گوید: «میل و علاقه، شما را به آنچه خواسته‌اید متصل می‌کند و انتظار داشتن برای دریافتش، آن را وارد زندگی شما خواهد کرد.» انتظار چیزهایی که می‌خواهید را داشته باشید، نه چیزهایی که نمی‌خواهید. همین حالا انتظار چه چیزی را دارید؟

جیمزری

اغلب مردم به وضعیت فعلی زندگی‌شان می‌نگرند و می‌گویند «این من هستم». «شما این نیستید، شما این بوده‌اید.» بیاید برای مثال تصور کنیم که شما پول کافی در حساب بانکی‌تان ندارید، یا رابطه‌ای که خواهانش بوده‌اید را تجربه نمی‌کنید، یا وضعیت سلامتی یا اندامتان آن‌طور که می‌خواستید نیست. این شما نیستید، بلکه نتیجه افکار و اعمال پیشین شماست. پس ما دائماً تحت تأثیر افکار گذشته خود هستیم. وقتی به وضعیت کنونی خود می‌نگرید و خود را با آن توصیف می‌کنید، خودتان را به داشتن آینده‌ای نه‌چندان متفاوت از وضعیت فعلی‌تان محکوم می‌کنید.

«هرآنچه هستیم، نتیجه افکاری است که در سر می‌پرورانده‌ایم.»

بودا (۵۶۳ قبل از میلاد-۴۸۳ قبل از میلاد)

دوست دارم فرایندی از یکی از سخنرانی‌های استاد بزرگ، نویل گودارد را که در سال ۱۹۵۴ با عنوان «هرس افکار با بازنگری» منتشر شد با شما به اشتراک بگذارم. این فرایند، تأثیر شگرفی بر زندگی من داشت. نویل پیشنهاد می‌کند که در انتهای هر روز، قبل از خوابیدن به اتفاقاتی که در طول روز رخ داده بیندیشید. اگر اتفاقی مطابق میلان پیش نرفته بود، آن را به صورتی که دوست داشتید رخ دهد، در ذهنتان بازسازی کنید. حین خلق آن لحظات، مطابق خواسته خود در ذهنتان، فرکانس آن روز را پاک کرده و سیگنال و فرکانس جدیدی برای فردایتان اتخاذ می‌کنید. شما به خواسته خود، تصاویر جدیدی برای فردایتان ایجاد کرده‌اید. هیچ‌گاه برای تغییر این تصاویر دیر نیست.

فرایند قدرتمند قدردانی

دکتر جو ویتال

برای شروع تحول در زندگی‌تان در این لحظه چه می‌توانید بکنید؟ اولین کاری که باید انجام دهید، تهیه لیستی از چیزهایی است که به خاطر داشتن آنها سپاس‌گزار و قدردان هستید. این کار انرژی‌تان را انتقال داده و شروع به تغییر افکارتان می‌کند. ممکن است پیش از انجام این تمرین بر روی چیزهایی که ندارید، نارضایتی و مشکلاتتان تمرکز کرده باشید، اما با انجام این تمرین، جهت مسیر شما تغییر خواهد کرد. تنها کافی است، شروع کنید به قدردانی کردن به خاطر داشتن چیزهایی که حس خوبی به شما می‌دهند

«اگر نخستین باری است که می‌شنوید که قدردانی، پراکندگی‌های ذهنی‌تان را با استفاده از انرژی خلاق جهان هستی از بین برده و افکارتان را نظم می‌بخشد، خوب به آن دقت کنید و مطمئن باشید که حقیقت محض است.»

مارسی شیموف

قدردانی و سپاسگزاری حقیقتاً راهی برای افزایش داشته‌هایتان در زندگی است.

دکتر جان گری، روانشناس، نویسنده، سخنران بین‌المللی

همهٔ مردها می‌دانند که وقتی همسرانشان به خاطر کارهای کوچکی که انجام داده‌اند از آنها قدردانی می‌کنند، تمایل دارند که کارهای بیشتری انجام دهند. همه چیز به قدردانی کردن بستگی دارد. قدردانی همه چیز را به سمت شما می‌کشاند و باعث جذب حمایت بیشتر می‌شود.

دکتر جان دمارتینی

هرآنچه به آن بیندیشیم و به خاطرش قدردان باشیم را به زندگی خود وارد خواهیم کرد.

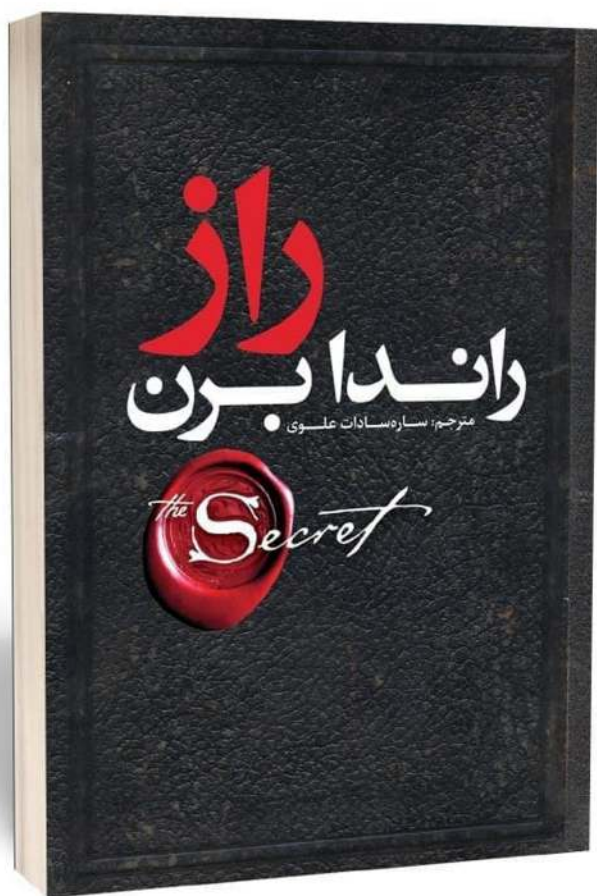
جیمزری

قدردانی کردن برای من، تجربهٔ نیرومندی بود. هر روز که از خواب بر می‌خیزم می‌گویم «متشکرم». هر روز وقتی پایم را روی زمین می‌گذارم می‌گویم «متشکرم». بعد درحالی که مسواک می‌زنم و سایر کارهای روزانه‌ام را انجام می‌دهم، به سمت تمام چیزهایی که برای داشتنتان قدردان هستم، قدم برمی‌دارم. این‌طور نیست که فقط به این‌که قدردان هستم فکر کنم و کارهای روزانه‌ام را انجام دهم، بلکه قدردان بودن را با تمام وجود احساس می‌کنم.

روزی که از جیمزری و سخنانش دربارهٔ تجربهٔ نیرومندی از قدردانی فیلم برداری می‌کردیم را هرگز فراموش نمی‌کنم. هیچ روزی نیست که از تخت بیرون بیایم پیش از آن که احساس و درک حس قدردانی به خاطر روز جدیدی که وارد آن شده‌ام و تمام چیزهایی که در زندگی‌ام به خاطر داشتنتان قدردان هستم بعد درحالی‌که از روی تخت بلند می‌شوم و حین حس کردن زمین با

پاهایم عبارت «متشکر» را از صمیم قلب بیان می‌کنم. با هر قدمی که به سمت دستشویی برمی‌دارم می‌گویم که «متشکر». بیان کردن این عبارت و حس کردنش را حین دوش گرفتن و آماده شدن نیز ادامه می‌دهم. در نهایت وقتی برای شروع روزم آماده می‌شوم، صدها بار عبارت «متشکر» را تکرار کرده‌ام. حین انجام این عمل، روزم و هر آنچه قرار است در آن رخ دهد را نیرومندانانه خلق می‌کنم. من فرکانس روزم را تنظیم می‌کنم و به جای آنکه به غلت زدن روی تختم ادامه دهم تا زندگی کنترل مرا از دست بگیرد، با خواست قبلی، آنچه از زندگی می‌خواهم را اعلام می‌کنم و کنترل آن را به دست می‌گیرم. این قدرتمندترین و بهترین راه برای شروع روزتان است. شما خالق زندگی‌تان هستید، پس روزتان را نیز به همین قصد، آن‌طور که می‌خواهید خلق کنید. قدردانی یکی از بخش‌های اساسی آموزشی برای تمامی شخصیت‌های برجسته در طول تاریخ بوده است. کتاب «دانش ثروتمند شدن» نوشته والاس واتلز در سال ۱۹۱۰ زندگی من را تغییر داد، طولانی‌ترین فصل این کتاب به مبحث قدردانی اختصاص داده شده بود. هر مربی را که در مستند راز مشاهده کردید، قدردانی را بخشی از برنامه روزانه‌اش قرار داده است. بیشتر آنها روزشان را با افکار و احساسات مربوط به قدردانی و سپاسگزاری آغاز می‌کنند.

جوشوگرن، انسانی بزرگ و کارفرمایی موفق است که مستند راز را دید و با من تماس گرفت. او به من گفت که بخش مورد علاقه‌اش، فرایند قدردانی بوده و او به واسطه قدردانی به تمام دستاوردهای زندگی‌اش رسیده است. علاوه بر تمام موفقیت‌هایی که جو در زندگی‌اش جذب کرده است، او همچنان به صورت روزانه و حتی برای کوچک‌ترین چیزها به قدردانی می‌پردازد. هرگاه جای پارک مناسبی می‌یابد، می‌گوید که «متشکر» است و آن را احساس می‌کند. جو قدرت قدردانی و هر آنچه به واسطه قدردانی به دست آورده را به خوبی درک می‌کند و به همین دلیل، قدردانی به شیوه زندگی او بدل شده است.



خرید این اثر از سایت

YUSHITA.COM

یوشیتا

✉ INFO@YUSHITA.COM ☎ ۰۲۵-۳۲۶۱۷۳۳۷ 📱 @YUSHITAPUB