mybook.ir

بنام خداوند سمیع و بصیر،خطاپوش بخشنده بی نظیر

هرگونه کپی برداری و یا تغییر محتوای این اثر ممنوع و غیرمجاز میباشد
شما میتوانید این کتاب را در سایت و یا شبکه های مجازی به رایگان به اشتراک بگذارید

چگونه از قانون جذب استفاده کنیم؟

ما از قانون جذب انتظار داریم که به آرزوهای ما جامه عمل بپوشاند و خواسته‌های درونی ما را محقق سازد

مثلاً از قانون جذب خانه‌ای زیبا می‌خواهیم، اما این خانه از چه ساخته می‌شود؟ معلوم است از آجر، سیمان؛ آهن و خاک و... اما این مصالح از کجا تأمین می‌شوند؟ باز هم جواب معلوم است، از جایی همین دوروبرها!!!

به گمان بسیاری از افراد، قانون جذب پدیده‌ای جادویی است که از هیچ کجا آباد آرزوهای ما را فراهم می‌کند. درحالی‌که هیچ جادویی در کار نیست و قانون جذب آرزوهایمان را با داشته‌های اطرافمان فراهم می‌سازد. شما اسباب فراهم ساختن آرزوی دیگری و حتی همان آرزوی او می‌شوید و او نیز همزمان آرزوی شما خواهد شد.

عامل جادویی شدن قانون جذب، همان دست نامرئی، اما توانمندی است که دروتخته را باهم جور می‌کند و پیوسته در حال چیدن اجزای مختلف هستی در کنار هم است. با دقیق شدن در این نکته، دیگر گله و شکایتی نخواهیم کرد که چرا همکار

telegram.me/mybook_ir

mybook.ir

بغل‌دستی‌مان فردی اخموست، همسایه‌مان آن‌گونه رفتار می‌کند یا حتی رئیسمان شخصی بداخلاق است.

این افراد همان آرزوهای ما تا به امروز هستند. ما نیز در این لحظه، همان فردی هستیم که آن‌ها دقیقاً آرزوی بودن در کنارش را داشته‌اند.

این‌گونه نیست که قانون جذب برای بعضی افراد عمل کند و برای برخی دیگر که به آن باور ندارند، کارایی نداشته باشد. جذب یک قانون معنوی جهانی است که در هر زمان و مکان کاربرد دارد؛ مثل قانون جاذبه.

اگر رئیس نالایقی بالای سر کارمندانی مظلوم سبز شده و بازور و غرور پیش می‌رود، بی‌شک آن کارمند جواب آرزوی تا به امروز این رئیس بوده و این رئیس پاسخ خواسته درونی آن کارمندان.البته این دلیل نمی‌شود که همیشه فردی مستبد را به‌عنوان مدیر بپذیریم، با این توجیه که خواست کائنات چنین بوده است؛ خیر، کائنات این اتفاق را ایجاد کرده، چون خواسته ما تا به امروز، از کائنات چنین فرد مستبدی بوده است. اما اگر او را نمی‌پسندی، در همین لحظه خواسته‌ات را تغییر بده. مطمئن باش همه‌چیز دگرگون می‌شود.

شاید مدیر شرکتی چند کارمند نمونه، منظم و بی‌همتا نصیبش شود. در این حالت، معاون شرکت نباید تصور کند که با رفتن مدیر می‌تواند این کارمندان را در اختیار بگیرد. این کارمندان آرزوی آن مدیر هستند و مدیر هم‌آرزوی کارمندان. وقتی یکی از این‌ها از میان برود آن دیگری هم از بین خواهد رفت.

درنتیجه، هیچ‌کس حق ندارد درباره آنچه اکنون نصیبش شده است از کائنات گله‌مند باشد. اگر بچه بی‌ادب و ناسپاسی نصیبت شده یا در محله‌ای زندگی می‌کنی که احساس خوبی به تو منتقل نمی‌کند، آرزویت را عوض کن! از کودک خود ادب و سپاس بطلب و محله‌ات را تغییر بده. وقتی سکوت می‌کنی و معتقدی که سکوت علامت رضایتمندی است. این رضایتمندی بلافاصله به کائنات می‌گوید: اگر دنیای من همین‌طور باشد، اشکالی ندارد.و بدیهی است که کائنات هم دنیای تو را همین‌گونه که هست برایت نگه می‌دارد.

آنچه اکنون در اطراف توست چیزی نیست جز آنچه تا به امروز خواسته بودی. اگر آن را نمی‌پسندی و دوستش نداری، تنها کافی است که آرزوی خود را عوض کنی.اما اگر آرزویت را عوض نکردی، دیگر انتظار معجزه از قانون جذب را نداشته باش.

تا به حال شده از خوانـــدن کتاب های روانشناسی و تکرار عبارات تاکیدی خسته و دلزده بشی و با غرولند به خودت بگی : " دیگه جواب نمی‌ده " یا گاهی اوقات وقتی همه تلاشت را برای رسیدن به کاری انجام می دهی و نتیجه ای نمی‌گیری، زیر لبت زمزمه کنی: "قانون جذب یک دروغ بزرگ بیش نیست " اما بگذار همین الان خیالت را راحت کنم که این تنها مشکل شما نیست و میلیون ها مردم دیگر مانند خودت نمی‌توانند به درستی از قانون جذب استفاده کنند. اما ما به شما با دلیل و مدرک ثابت می کنیم مشکل فقط خود شما هستید نه قانون جذب

هیچ کس بدشانس نیست

www.hoseinbakhshi.com

telegram.me/mybook_ir

mybook.ir

کمتر کسی را می توان پیدا کرد که از ثروتمند شدن خوشش نیاید. زمانی که قانون جذب برای اولین بار مطرح شد و میلیونر های موفق پرده از این راز بزرگ برداشتند، هرکس وسوسه شد تا برای یک بار هم شده این قانون را در زندگی شخصی اش به کار گیرد. حتی آنهایی که در ظاهر مخالف این موضوع بودند در خلوت خودشان عبارات تاکیدی را مثل یک اکسیر جادویی به زبان می آوردند تا با چشم های خودشان از صحت این موضوع باخبر شوند.

بر اساس قانون جذب، شما می توانستید هرچیزی را در زندگی تان جذب کرده و برای این کار تنها کافی بود چشم هایتان را ببندید و جذب کنید. جذب کردن با تکرار عبارات تاکیدی مثبت و تجسم کردن راهی میانبر برای رسیدن به رؤیاهایی بود که همیشه سرکوبش می کردید. حتماً شما هم برای یک بار هم شده این کار را انجام داده اید اما جز موارد جزئی نتوانستید نتیجه شگفت انگیزی که قانون جذب از آن صحبت می کرد را به دست بیاورید و نتیجه این شد که دیگر خودتان را از گروه دوستداران قانون جذب کنار کشیدید و باز هم با کسالت و از سر ناامیدی گفتید:" آدم باید کمی شانس داشته باشد" این جمله شما و خیلی از افرادی است که دیگر اعتقادی به قانون جذب ندارند. اما نتیجه مطالعات دکتر " بروس لیپتون " روانشناس، نشان داده هیچ اشتباهی در قانون جذب اتفاق نیفتاده است بلکه گره اصلی این معمای پیچیده ذهن ناخودآگاه شماست.

رازی که میخکوب تان می کند

من عاشق میلیونر شدن هستم و شب و روز به این موضوع فکر می کنم. قانون جذب به من یاد داده که خودم را در خانه زیبا و اتومبیل های مجلل تصور کنم و با تکرار عبارات تاکیدی مثبت رؤیای میلیونر شدن را سوی خودم جذب کنم. کمی بعد، ناگهان در محیط کاری من اتفاقی جدید می افتد. رئیس بخشی که در آن کار می کنم، سمت من را به سمتی بالاتر تغییر می دهد و حقوق من به همین اندازه افزایش پیدا می کند. اما بعد از اینکه در سمت جدیدم مشغول به کار شدم آنچنان از این وضعیت متعجب و شگفت زده هستم که بیشتر از اینکه به تثبیت کارم فکر کنم، ترس از دست دادن سمت جدیدم جایگزین همه افکار مثبت من می شود تا جایی که حتی خودم را لایق درآمد بیشتر نمی‌دانم و به همین دلیل بعد از مدتی سمت جدیدم را به راحتی از دست می دهم. این مثالی است که دکتر لیپتون می زند. در واقع ۹۹درصد (به این رقم دقت کنید) زندگی شما در دست ذهن ناخودآگاه شماست و حقیقت تلخ این است که بخش عمده ای از ذهن ناهوشیار شما توسط افکار منفی پر شده است که تنها با تصویرسازی رؤیاها و تکرار عبارات تاکیدی نمی‌توانید آنها را از ذهنتان پاک کنید. مثل این می ماند که هوا کاملاً تاریک است و شما مدام تکرار می کنید "هوا روشن است " در این شرایط تکرار عبارات تاکیدی در مورد روشن بودن هوا نمی‌تواند اصل موضوع را تغییر دهد پس کمی به آن فکر کنید.

فرمول جادویی رؤیاها

telegram.me/mybook_ir

mybook.ir

دکتر «بروس لیپتون» می گوید:«ذهن ناهوشیار میلیون ها برابر قوی تر از ذهن هوشیار است. اگر ذهن ناهوشیار با خواسته های ذهن هوشیار ناهماهنگی نداشته باشد هیچ مسئله ای نیست، چون در این شرایط قانون جذب به صورت خودکار عمل می کند و هیچ نیازی نیست کاری کنید که قانون جذب را در زندگیتان خلق کنید اما اگر این ۲ ضمیر ناخودآگاه و خودآگاه شما با یکدیگر هماهنگ نباشد، قانون جذب هیچ تاثیری ندارد. برای مثال شما آگاهانه می خواهید که حسابتان پر از پول باشد و با تکرار عبارات تاکیدی سعی می کنید این حس را به وجود بیاورید اما اگر در ذهن ناخودآگاه شما این عقیده وجود داشته باشد که شما لایق آن همه پول نیستید، هرگز ثروتمند نمی‌شوید. ذهن ناخودآگاه شما شبیه یک ضبط صوت عمل می کند و همیشه تمایل دارد که موزیک های قدیمی تان را پخش کند؛ به خصوص همان ترانه هایی که از دوران کودکی والدین بارها و بارها برایتان تکرار کرده اند. شما ترانه های ضبط صوت ذهنی تان را در ۶ سال اول زندگی با جملات منفی پر کرده اید.

جملاتی مانند: "تو به اندازه کافی خوب نیستی" یا " تو لیاقتش را نداری " یا "آدم های دیگر بهتر از تو هستند و تو مجبوری بهتر از دیگران باشی " و... چه این پیام ها مستقیم به شما رسیده باشد چه غیرمستقیم، بعد از سال ها که در چنین موقعیت های مشابهی قرار می گیرید آن نوارها دوباره تکرار می شود و مشکل اینجاست؛ شما روی نواری که در حال پخش است عباراتی دقیقاً مخالف را به زبان می آورید و در این حالت هیچ نتیجه ای دریافت نخواهید کرد. شما خودتان را فریب داده اید که فرد مثبتی هستید، چون در تمام لحظاتی که در حال تکرار جملات مثبت و تصویرسازی برای رؤیاهایتان هستید، نوار منفی ضبط صوت ذهن ناهوشیارتـــان درحال پخش ترانه های ناامیدکننده و دلسردکننده است.

فوت آخر به عقیده دکتر لیپتون تنها راه حل استفاده از قانون جذب آن هم به صورتی مفید و نتیجه بخش، قبل از هرچیز خاموش کردن افکار منفی است و این کار تا زمانی که افکار منفی تان همچنان در ذهن ناهوشیارتان در حال تکرار است، نتیجه بخش نیست، زیرا عبارات تاکیدی که آگاهانه از سمت شما تکرار می شود جزو ذهن هوشیارتان است و ذهن خودآگاه شما تنها یک درصد روی زندگی شما تاثیر می گذارد. اما این موضوع انکار تاثیر تکرار عبارات تاکیدی نیست بلکه مشکل اصلی بیشتر افراد این است که هیچ شناختی از افکار خود ندارند. برای این کار بهتر است قبل از هرچیز جای آرامی را در نظر بگیرید و بدون اینکه در مورد خودتان و افکارتان فکر و قضاوتی کنید، اجازه بدهید افکار منفی تان خودش را آشکار کند. بعد از اینکه به ذهن ناخودآگاه‌تان و جملات منفی این ضبط‌صوت مجازی دست پیدا کردید سعی کنید دکمه خاموش آن را برای همیشه بزنید و اگر باز هم با جملات منفی مواجه شدید تنها به عنوان یک تماشاچی به آن نگاه کنید نه یک تحلیلگر! بعد از این کار حالا نوبت جایگزین کردن عبارات تاکیدی مثبت و تصویرسازی است.

قدرت درون

telegram.me/mybook_ir

mybook.ir

هر چه بیشتر با قدرت درون خودتان ارتباط برقرار کنید، بیشتر می توانید در همه حیطه های زندگی رها باشید

شما چه کسی هستید؟ چرا به این دنیا آمده اید؟ باورهایتان درباره زندگی چیست؟ هزاران سال است که جواب این سوالات در درون خودمان قرار داشته است. اما معنای آن چیست؟

قدرتی در درون ما وجود دارد که می تواند عاشقانه ما را به سوی سلامت کامل، ارتباطات عالی و مشاغلی کامل سوق دهد و می تواند هر نوع خوشبختی را برای ما به ارمغان بیاورد. برای اینکه این نعمت ها را به دست آوریم، ابتدا باید باور داشته باشیم که امکان پذیر هستند.

سپس باید مایل باشیم الگوهایی را در زندگی مان به وجود آوریم که خالق شرایطی مخالف میل ما هستند. ما چنین کاری را با مراجعه به درون و تکیه به قدرتی که اکنون می دانیم چه چیزهایی برای ما بهترین هستند، انجام می دهیم.

اگر بخواهیم زندگی ما با این قدرت عظیم درونی ما همرا شود، می توانیم زندگی دوست داشتنی تر و سعادتمندانه تر و پر از موفقیت را خلق کنیم.

ذهن ما همیشه به ذهنی نامحدود مرتبط است و از این رو همه دانش ها و خرد ها در هر زمان در دسترس ماست. ما با این ذهن نامحدود با این قدرت جهانی که ما را خلق کرده است، از طریق پرتو نور درونی و خود برتر، یا قدرت درونی مان ارتباط داریم.

این قدرت خیر و سعادتمندی است و هر چیزی را در زندگی ما جهت می دهد، نمی داند چطور متنفر باشد، دروغ بگوید یا تنبیه کند. این عشق ناب، آزادی، درک، محبت و دلسوزی است. بسیار مهم است که زندگی مان را به خود برترمان پیوند بزنیم چون از طریق آن می توانیم به سعادت و خوشبختی و آرزو هایمان دست یابیم. ما باید درک کنیم که حق داریم به نحوی از این قدرت استفاده کنیم.

اگر انتخاب کنیم که در گذشته به سر ببریم و همه موقعیت ها و شرایطی را که در گذشته وجود داشت دوباره به کار بگیریم، در جایی که هستیم درجا خواهیم زد.

اگر هوشیارانه تصمیم بگیریم که قربانی گذشته نباشیم و در مسیر خلق زندگی جدیدی برای خودمان باشیم، با قدرت درونی مان حمایت می شویم و تجربه های جدید و شادی آور آشکار می شوند.

وقتی به این روح بیکران که بر تمام هستی و کائنات مسلط هست ایمان آوردیم، و خود را متصل به آن دانستیم دیگر همه چیز امکان پذیر خواهد بود. نکته اصلی این است باید باور داشته باشیم که این قدرت بیکران در وجود ما نهفته است و ما با یافتن و آزاد کردن آن می توانیم به هر هدف و موفقیت مد نظرمان در زندگی برسیم.

این یک حقیقت جاری در جهان هستی است و هر کسی توانست به آن پی ببرد می تواند سعادت و خوشبختی را قرین زندگی خود سازد.

همه چیز مانند یک منبع بیکران و سرشار از انرژی در درون ما انسان ها نهفته است. به خودمان بستگی دارد که چه مقدار می توانیم از این قدرت و انرژی بی پایان استفاده کنیم یا مثل گذشته هایمان به روزمرگی سپری کنیم و همین جایی باشیم که در گذشته هم همین جایگاه را داشتیم.

کردارتان بر مبنای باورتان تعیین می شود

وقتی می توانید خودتان را همچون آفریده ای الهی ببینید که از سرچشمه مهر و محبت بی قید و شرط نشات گرفته اید و عاری از هر گونه احساس شرمندگی یا انکار خودتان هستید، جسم شما هم چاره ای ندارد جز اینکه بهره کافی از این سفر ببرد.

telegram.me/mybook_ir

mybook.ir

اگر در هنگام تصمیم گیری برای خوردن غذا، چنین اندیشه هایی را در سر بپرورانید: " هدف من این است که این غذا در بدنم به انرژی تبدیل شود تا احساس کنم که نیرومند و قوی هستم " در این صورت جسمتان نیز بر مبنای اندیشه های شما به آن غذا واکنش نشان خواهد داد.

وقتی باورهای ریشه داری را از بین ببرید که احساس گناه، نگرانی، اضطراب و حتی ترس را در وجودتان پرورش می دادند، جسمتان نیز متد شیمیایی ویژه ای را تولید می کند که شما را به حالت هماهنگی باز می گردانند تا احساسی خوشایند داشته باشید و جسمی سالم را برای خودتان پرورش دهید.

با برنامه ریزی کردن دوباره ساختار فکری خودتان و هماهنگ کردن آن با آرزویی که درباره سالم بودن در سر می پرورانید، می توانید کردارهای ناسالمی را تغییر دهید که به بیماری و ناهماهنگی منجر می شود. دقیقا عملکرد قانون جذب چنین است.

ویلیام جیمز، پدر روانشناسی نوین در این باره می گوید:

قانونی در روانشناسی وجود دارد که بر مبنای آن، اگر شما تصویری را در ذهن در این باره بسازید که دوست دارید چگونه انسانی باشید و آن تصویر را مدت کافی در ذهن تان حفظ کنید، به زودی به همان انسانی تبدیل می شوید که تصویرش را در ذهنتان پرورانده اید.

قدرت شگفت انگیز اندیشه های ما چنین است. اما باید نکته ای فراتر از این عقیده مد نظر قرار دهید که جسم شما به طور خودکار، بر مبنای اندیشه های برنامه ریزی شما واکنش نشان می دهد. در حالی که انتظارات تصوری خودتان را درباره جسم بیمارتان با آرزوی سالم شدن و احساس خوب داشتن هماهنگ می کنید.

به این واکنش خودکار نیز پی خواهید برد: کردارتان به طور همزمان با آرزوهای بر زبان آمده شما هماهنگ می شود.

شاید چنین رویدادی به تدریج اتفاق بیفتد، اما به هر حال به مرحله ای می رسید که پی می برید دیگر با ترس و دلهره زندگی نمی کنید و بیش از حد نسبت به ظاهرتان حساسیت نشان نمی دهید. این آگاهی فوق العاده درباره پذیرش بی قید و شرط خودتان با این آرزوی نیرومند همراه می شود که با جسم خودتان با احترام رفتار کنید.

با اعتماد کردن به اندیشه های خود، برای اینکه سلامتی دلخواه تان را جذب کنید، شیوه ای بهتر را برای هماهنگ کردن زندگی تان و بهره مند شدن از آن یافته اید. اکنون می توانید آرامش داشته باشید و از زندگی لذت ببرید. وقتی معنویت را آگاهانه به انرژی اندیشه های خود فرا می خوانید، کفه ترازوی زندگی تان را با توجه به آرزوها و هدف های خود سنگین کرده اید.

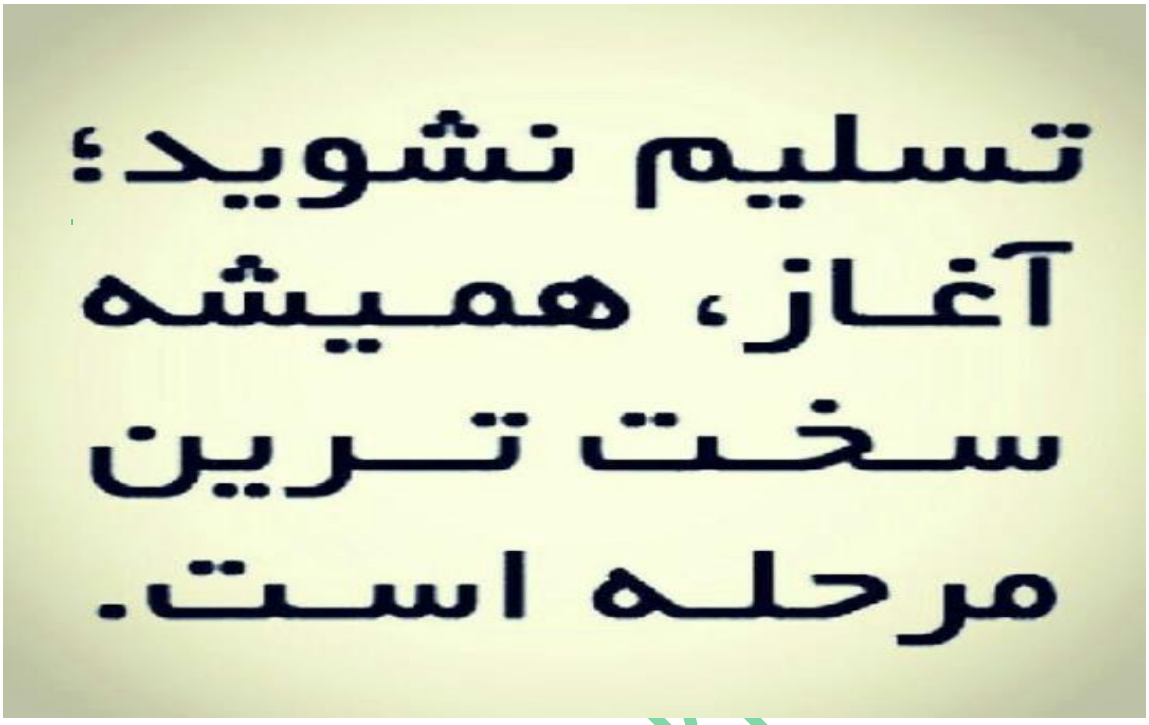
در این صورت، مسئولیت هایی کمتر از گذشته به نفس تان واگذار می شود. جسم شما نمایانگر هویت نفس شما خواهد بود. شما اندیشه ها یی را انتخاب کرده اید که با سرچشمه معنوی وجودتان هماهنگ هستند و به این ترتیب دلیلی برای ناسالم بودن وجودتان باقی نمی ماند و موفقیت حاصل می شود.

با دانستن این روش ها و عمل کردن به آنها در سریع ترین زمان ممکن می توانید به موفقیت دست یابید:

1- **هرگز تسلیم نشوید**

telegram.me/mybook_ir

mybook.ir



اگر تسلیم شوید، شکست می خورید. انسان ترسو، هرگز پیروز نمی شود و انسان پیروز، هرگز نمی ترسد. اگر صحنه را ترک کنید هرگز به آنچه می خواهید نمی رسید. اگر بدون تسلیم شدن ادامه دهیم، ممکن است به آنچه می خواهیم نرسیم اما اگر تسلیم شویم، قطعا به آنچه می خواهیم نمی رسیم.

2- **هیجانات خود را کنترل کنید**

مسیر موفقیت هیچ وقت هموار نیست و فراز و نشیب های فراوان دارد. بنابراین باید یاد بگیرید که احساسات و هیجانات خود را کنترل کنید و اگر نتوانید چنین کنید، به نتایج کامل دست نخواهید یافت.

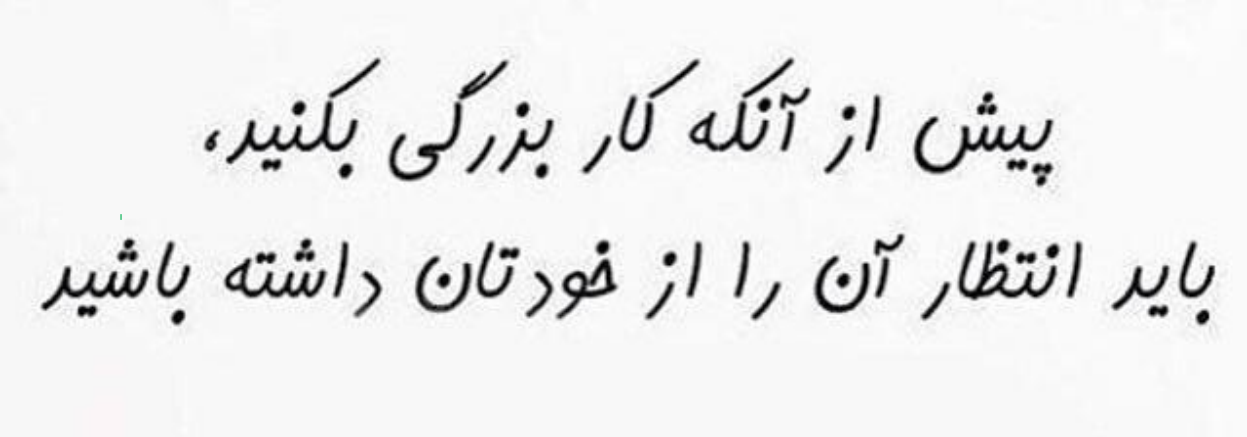
هر آنچه در زندگی روزانه خود انجام می دهید، تحت تاثیر احساسات شما قرار می گیرد. این بدین معناست که اگر خلق تان منفی باشد، کیفیت و کمیت کارتان پایین می آید. از خودتان شروع کنید، احساسات خود را کنترل کنید تا به نتایج بهتری دست یابید.

3- **همیشه آماده و مهیا باشید**

www.hoseinbakhshi.com

telegram.me/mybook_ir

mybook.ir



برای رسیدن به موفقیت ممکن است بارها شکست بخورید، پس مطمئن شوید که آمادگی غلبه بر مشکلات را دارید. اگر بتوانید این گونه عمل کنید، یک گام به هدف ها و رویاهایتان در زندگی نزدیک تر شده اید.

4- **در کارها مسئولیت پذیر باشید**

باید در مقابل زندگی خود مسئولیت پذیر باشید. اگر در رسیدن به هدفی شکست خوردید، مسئولیت آن را بپذیرید. اگر در امتحان نمره خوبی نگرفتید، از سرزنش کردن استاد دست بردارید و به جای آن مسئولیت پذیر باشید و شیوه مطالعه خود را تغییر دهید.

با مسئولیت پذیری، قدرت تغییر دادن را به دست می آورید. وقتی دیگران را سرزنش می کنید، در واقع از خود می گریزید، بنابراین مراقب باشید.

5- **پرشور و پر اشتیاق باشید**

شور و اشتیاق شما را در مسیر هدف قرار می دهد. اگر تمایل شما برای کسب موفقیت، به اندازه کافی جدی نباشد، رسیدن به آن دشوارتر می شود. شور و اشتیاق شما را به درستی برای رسیدن به هدف به جلو می راند واگر تمایل و اشتیاق شما به اندازه کافی نباشد، زندگی متوسط و معمولی خواهید داشت که پیشرفت در آن محدود است.

6- **برای رسیدن به موفقیت، نقشه و برنامه داشته باشید**

www.hoseinbakhshi.com

telegram.me/mybook_ir

mybook.ir

درست همانند ساختن یک خانه به طراحی اولیه نیاز دارید. اگر طرح و برنامه ندارید، احتمالا برای شکست برنامه ریزی کرده اید زیرا حتی نمی دانید به کجا بروید و تنها به واسطه افکار ناگهانی حرکت می کنید.

در این طراحی باید گام ها و مراحل رسیدن به هدف را مشخص کرد، راهکار ها را روشن ساخت و آنها را به هدف های روزانه، هفتگی و ماهانه و سالانه تقسیم کرد. به یاد بسپارید که باید روی طرح خود کار کنید. اگر طرح نداشته باشید، هرگز نخواهید دانست که چه گام هایی باید بردارید و چه کارهایی باید انجام دهید.

7- **برکار خود تمرکز کنید**

telegram.me/mybook_ir

mybook.ir

همیشه متمرکز کار کنید. اگر قرار است یک فصل از کتابی را به اتمام برسانید، مقابل تلویزیون ننشینید. عوامل مزاحم زیادی در اطراف وجود دارند که برای رسیدن به هدف باید آنها را کنترل کرد. اگر متمرکز کار کنید، کارایی بسیاری خواهید داشت و اگر صد درصد انرژی خود را به کار نگیرید و تمرکز نکنید، نمی توانید بر موانع پیروز شوید.

www.hoseinbakhshi.com

telegram.me/mybook_ir