



مقدمه

پیشنهاد می کنم شما، اجازه بودن در احساس خوب، آرامش و رسیدن به هماهنگی را به خودتان بدهید!!!

زیرا وقتی به هماهنگی ذهن و روح می رسید، صاحب تجربه لحظه ای می شوی که: تمام وجودت رو پر از وجد، شور و شوق می نماید!!

این همان لحظه ای است که در خانه وجودتان را به روی همه چیزهای خوب گشوده اید!!

یادتان باشد که احساس خوب داشتن از همه چیز مهم تر است!!

آرامش ، وسیله ایست برای به خاطر آوردن بینشی که بواسطه ی آن فاصله میان ذهن تان و آنچه که اصل شماست (روح) حذف و موجب ورودتان به چرخه احساس خوب و به آرامش می شود!!

کافی است در خاطرات، تجارب، اطرافت و همین حالا به دنبال چیزهایی بگردی که احساس خوبی به تو می دهند. زیرا که احساس خوب داشتن از همه چیز مهم تر است.

احساس خوب داشتن کار ساده ایست وقتی: کمی راضی تر باشی، کمی سپاس گزارتر!!!

کافی است با قامتی استوارتر گام برداری ، سرزنده تر باشی!!

کافی است از همین حالا شکایت کردن از دوست، همسر، همسایه، رئیس، دولت و ... را متوقف نمایی!

کافی است فقط به روایت، به آنچه که می خواهی، وفادارتر باشی. کافی است با آرزویت همراه شوی.

حتی کافی است کمی وانمود کنی اکنون همان چیزی هستی که دوست داری باشی!!

این قدرتمندترین پیام من به تو است!!

گوش سپردن و توجه به این کلام ها می تواند مدت زمان بیشتری تو را در آرامش، در احساس خوب، در آگاهی تو از اصلات، از آنچه که واقعاً هستی، نگه دارد.

زیرا که اصل تو همواره آرام است...

آرام و نامحدود...

آرامش پیام سرشت نامرئی ات برای توست! پیامی که نجوا کنان می گوید: خداوند در درونت نهفته است!

همان اطمینان لایه لای همه نگرانی هایت که تو را به هیجان می آورد! خداست!

همان عشقی است که موجب فراموشی تمام دردهایت می شود، خداست!

فقط از سر راه خودت کنار برو!!!

فقط یک سری کارهای جزئی ساده را هر روز انجام بده:

مثل تحسین کردن یک دوست یا حتی او که ذهنت تمایل دارد موفقیتش را انکار کند!

مثل تعریف از خودت!

حتی مثل کمی خودخواه بودن!! احساس لیاقت کردن!!!

یا حتی مرتب کردن اتاق!! همین حالا تمام وسایل اضافی اتاق را دور بریز! و حتی تمام چیزهای اضافی درون قلمت را و راهی برای دیدن خداوند باز کن!!!

امروز روز رحمت الهی است. نمی خواهد نگران نتایج باشی، ... دست از راضی کردن دیگران بردار!!!

چون خداوند نتایجی راضی کننده برایت دست و پا کرده!

نمی خواهد نگران سن و سالت باشی، کافی است هر کاری را با جان و دل انجام دهی! و سپس... خواهی دید حتی آنجا که اصلا به نظر نمی رسد، نتایج چشمگیری می شود!!! چرا که امروز روز رحمت الهی است...

منتظر خواندن خبرهای چشمگیری از شما هستیم! که با ایجاد آرامش در خودتان، با ایجاد هماهنگی میان ذهن تان و روح و با کشف اصل تان، همان شمای لایتناهی و مقدس، برای خود بوجود آورده اید...

آرامش برای ما که سالها پر از دغدغه، تشویش و نگرانی بوده ایم، فرصتی است برای دیدار با درون مان... برای ارتباط با فراسوی ذهن...

ماجرایی است برای هماهنگی با خدا... این هماهنگی تو را به درونِ ماجرای پرتاب می کند که اگر سالها زمان و انرژی زیادی صرف می کردی، هرگز قادر به چیدنِ دقیق و شگفت انگیزِ اتفاقات، کنار یکدیگر برای تجربه آرامش و سعادت نبودی!!!... می دانی چه می گویم؟!!!...

همه حرف من این است که خداوند استادِ برنامه ریزی است...

پس با خودت راحت باش!!! لزومی ندارد عشق ورزی به عزیزانت را به تأخیر بیندازی!!.. لزومی هم به انجام کارهای عجیب و غریب نداری!!!

کافی است کمی جسورتر!! کمی بخشنده تر!! کمی راحت تر باشی!!! با خودت و او که دوستش داری...

کمی همان چیزی باش که در قلبت می گذرد... این رهایی است... این نهایت سلامتی است!... این بهترین شناخت تو از خویشتن توست...

دستاوردهای تو، همه ی آنچه که بخشیده ای است... تمام عشق ورزی های تو... تمام لبخندهایت... این هماهنگی است... این آغاز ورود تو به برنامه ریزی خداوند است...

نمی توان به هیچکس آموخت که خودِ واقعی اش کیست؟! آدمها باید خود به تنهایی آن را کشف کنند... باید آن را تجربه کنند... تنها می توانم بگویم که مراقبه فرصتی برای ملاقاتِ همان که واقعا هستی، به تو می دهد!!!

اما تفاوت عظیمی است میان رسیدن به بی ذهنی (مراقبه) و آنچه که برایمان به نام “مراقبه” باب شده است!! افراد بسیاری، مراقبه را با تجسم و حتی فکر کردن به خواسته هایشان اشتباه گرفته اند!

وقتی مراقبه می کنی، باید به بی ذهنی برسی، تا در آن سکوت محض، در غیاب ذهن ات، خودت را کشف کنی. برای همین است که تجربه آرامش، نیازی به تقلا کردن ندارد. چرا که تقلا، نتایج پیش پا افتاده ای برایمان دارد.

اما وقتی با مراقبه و رسیدن به بی ذهنی، خود واقعی ات را ملاقات می کنی، تازه می فهمی که مثل آن کوه یخ که بخش عظیمی از آن در زیر آب پنهان است و تنها یک بخش کوچک از آن پیداست، جسم تو، آنچه که تا کنون از خودت شناخته ای، آنقدر در برابر حقیقت مهم تو کوچک است که می توان آن را نادیده انگاشت.

مراقبه حقیقت پنهان را به تو نشان می دهد... تو را از همه قیل و قالهای ذهنت رها می کند...! و این احساس رهایی تو را به فردی آرام متحول می کند... و در این آرامش خداوند خود را متجلی می سازد...! این نتیجه مراقبه است

پس نیاز است که لحظاتی را در تنهایی، در سکوت محض ماند...

آرامش، بر ادراک تو از خودت، از خدا و از جهان می افزاید... فقط در آرامش است که درک می کنی زندگی، یک تجربه شخصی است و خداوند یک تجربه ی شخصی است...

تعاریفِ گوناگون دیگران از خدا و از زندگی به کارت نمی آید... تو نیز تعریفِ خودت را داری!!! همه‌ی چیز در درونِ توست! این همه حرف‌ها، نوشته‌ها، سخنرانی‌ها، کتاب‌ها، روش‌ها و مذهب، هرگز و هرگز تو را بی نیاز از این تجربه نمی‌کند... چرا که خداوند یک تمایل درونی است که میل عظیمی به پدیدار شدن در تجربه‌ی شخصی‌ات دارد!

با تعریفِ من از آرامش، به آرامش نمی‌رسی، همانگونه که با گوش‌های من نمی‌شنوی و با چشمانِ من نمی‌بینی!!!

تجربه‌ی آرامش، جسارتی یگانه را می‌طلبد.

جسارتی که مانند آن دانه گیاه که می‌کوشد تا با شکافتن پوسته‌اش خود را به درونِ ماجرای زندگی پرتاب کند، تو نیز این شکاف را در ذهنت، در باورهای به هم تنیده‌ای که حتی از پوسته‌ی یک هسته‌ی خرما نیز سفت‌تر شده، ایجاد کنی!!

باید مانند آن دانه که درک کرده چیزی که که یک درخت را از یک دانه‌ی شکاف بر نداشته متمایز نموده، جسارتِ یگانه‌اش برای کشفِ تجربه‌ی شخصی‌اش از درخت بودن است، به این ادراک برسی... و گرنه آن دانه هم درخت‌های زیادی برای تماشا کردن می‌شناسد...

پس لازم است به جای قضاوتِ تجربه دیگری، به جای تماشا کردن، به جای یافتن دلایل حرکت نکردن، به جای همه‌ی بهانه‌هایت، همه‌ی ولی، اما و اگر‌هایت، برای تجربه‌ی شخصی‌ات از موفقیت... از ثروت و از رحمت... و لذت به راه بیفتی و قدمی برداری!!!

بخشش، تجربه‌ی ای است که اصلِ تو نمی‌تواند آن را نادیده بگیرد، نمی‌تواند از آن در گذرد... و سبکبال، مشتاقِ تجربه‌ی تمامیتِ اوست...

برای همین است که وقتی می بخشی، پر از شغف گشته ای... و نیرویی نیکو به جهان افزوده ای که تو را و جهان را گسترده تر می سازد.
که تو را و جهان را مسرورتر می سازد

بخشیدن بسیار ساده است و این بزرگترین امتیاز اوست...

یک لبخند ساده، یعنی بخشش... یک تعریف ساده از دوست، همسرت، فرزندت، همسایه ات، یا هر کسی که اکنون مقابلش ایستاده ای!

از قید و بندهای تعریف شده، از روش ها، از داستان ها و از هر چیزی که بخشیدن را برایت سخت کرده است، رها شو... از دوست، همسایه، حتی از او که برایت دشوار می آید، تعریف کن!! در پی کشف بهترین ها در هر چیز و هر کس باش!!... زیبایی های هر موضوع و هر فردی را کشف کن!!...

مطمئن باش همه افراد چیزی زیبا برای ستودن، برای تحسین دارند. پس بهترین بخش از وجود هر کس را پیدا و به او نشان بده... همه ما به چنین محرکی نیاز داریم... محرکی که هر چیز عادی را خارق العاده می کند.

هیچ چیز پر برکت تر از این نوع بخشش نیست...

آدم‌های زیادی هنوز هم موفق به تجربه عشق نشده‌اند، چون دچار غروراند... چون شهامت دیدن زیبایی‌های دیگری را ندارند... و شهامت بر زبان آوردن آنچه که این شور و شوق در درونشان ایجاد نموده، ندارند... شهامت تعریف از دیگری را ندارند... برای تجربه همه ی این‌ها، شهامت لازم است...

غرور، ما را در برابر زیبایی‌ها بی بصیرت می‌کند چون اجازه تجربه فرا رفتن از خودمان را نمی‌دهد... این نوع غرور، یک ترس است... و عشق یک شهامت... شهامتی برای تجربه گسترش در همه ابعاد وجودمان... شهامتی برای تجربه شور و اشتیاق زندگی... همه ما به این شهامت نیاز داریم... چون نیاز داریم تا اجازه دهیم چیزهایی که باید، رخ بدهند...

برای عشق ورزیدن، دل و جرأت لازم است... دل و جرأت به خرج بده و به هر آنچه که ممکن است، عشق بورز... همه ما عالی هستیم، وقتی هراس‌هایمان را فراموش می‌کنیم، و وقتی دیدن زیبایی‌های وجود دیگری و عشق ورزیدن به آن را می‌آموزیم، یک خود زیباتر، شگرف تر و پرنشاط تر در درونمان می‌آفرینیم زیرا خداوند همواره در قالب این عشق در درونمان نهفته است... شهامت تجربه‌ی عشق، همه چیز را زیباتر می‌کند. گویی زندگی خود را در اوج شدتش به ما نشان می‌دهد! در حقیقت، عشق گسترش بینایی است...

صریح باشیم... درباره خودمان، درباره‌ی امروزمان و دستاوردهایی که در این لحظه داشته‌ایم...

دستاوردهای امروزت چقدر شادی است؟؟

تقدس لحظه‌های امروز را تماشا کردی؟

می‌خواهی بدانی کارِ الانِ تو چیست؟

نگریستن به تمامی امکان‌ها و ادراک‌های که این لحظه به تو داده و انتقال زیبایی‌های آن به روزها و تجارب آینده‌ات...

پس مانند دیروز، هفته گذشته، سال گذشته و... آن را به تعویق نینداز!!!

زندگی بسیار سخاوتمند است. چشمانت را برای دیدن زیبایی‌های هر لحظه عادت بده، تا ببینی که این لحظه فقط و فقط آمده است تا به لحظه ای بهتر و تجربه ای زیبا تر برایت دگر دیسی یابد...

پس تو هم کمی سخاوتمند باش... هرگاه کسی را ملاقات کردی لبخند بزن... یک نفر را برای دوست داشتن پیدا کن... تا برکت این عشق و این احساس، روانت را به پرواز در بیاورد... تا بخش بزرگ‌تر و درخشان‌تر تو، آنچه که واقعاً هستی را به تو بنمایاند...

از ته دل امیدوارم شهامت این تجربه را به خودت هدیه کنی...

برای این کار، نخستین گام این است: زیبایی‌های این لحظه را که در آن هستی، تماماً درک کن... و به قول انیشتن، "بقیه چیزها جزئیاتند..."

در ادامه می‌خواهم بهتون بگم به دنیای زیبای آرامش خوش آمدید. و منتظر نتایج حاصل از این آرامش باش.

قانون زندگی چیست؟

خیلی از ما به حدی به گذشته خودمون چسبیدیم که با فکر زیاد درباره اونا و افسوس خوردن برای گذشته مون داریم اونا رو به سمت آینده خودمون میکشونیم. همون چیزایی که از اونا فرار می کنیم و نمیخواهیم دوباره اونا رو تجربه کنیم. درحالی که گذشته گذشته ست و باید یاد بگیریم گذشته مون با هر اتفاقی که افتاده و با هر درجه ای از سختی گذشته ست و نمیتونیم تغییرش بدیم.

اما خبرخوب اینه که می تونی در حال حاضر با افکارت آینده ت رو اون طور که میخوای رقم بزنی. اگر هر روزت مانند گذشتت هستش بدون که داری مانند گذشتت فکر و عمل میکنی.

یک بار برای همیشه گذشته رو با هر چی که بوده از یادت ببر.

- یاد بگیر که گذشته ات با هر زجر و سختی و مشکلاتی که داشته به طور کامل گذشت و تموم شد. و اینو بدون که تنها امروز مهمه و تمام زندگیت رو همین لحظه رقم میزنه. اگه همین لحظه رو با فکرکردن درباره ی گذشته ات تلف کنی. بدون که آینده ات مانند گذشته ات تلف خواهد شد.
- باید یاد بگیری که تنها از گذشته به دنبال نکات مثبت و عالی و نتایج خوب و احساسات خوبی که داشتی باشی نه به دنبال بد بختی ها و زجرها و سختی ها و...
- باید یاد بگیری که رها کنی و از تجربیاتش استفاده و درسهاش رو بیاموزی و از الانت برای ساختن آینده استفاده بکنی.
- باید یادبگیری از تک تک لحظات زندگیت لذت ببری.
- و باید یاد بگیری هر چی توی گذشته بوده با هر زجر و سختی و مشکلات و خطایی که انجام دادی جزوی از گذشته ست و هم نمیتونی تغییرش بدی رو بهشون فکر نکنی و دیگه به اون کاری نداشته باشی.

سعی کن با افکار مناسب و فکر کردن به داشته ها و فکر کردن به هر چی که بهت احساس خوبی میدن الانت رو به بهترین حالت ممکن بگذرونی و باید احساست و فرکانست رو خوب نگه داری تا آینده ات رو اونطور که میخوایی رقم بزنی تا سرشار از ثروت، سرشار از خوشبختی، سرشار از سلامتی، سرشار از فراوانی، سرشار از نعمت های خوب خداوند باشی.

و بهت پیشنهاد میکنم به هیچ عنوان درگیر گذشته نشو و به هیچ عنوان نخواه که گذشته ات رو تغییر بدی و نذار که گذشته ات آینده ات رو رقم بزنه و به این فکر کن که چطور آدمایی با وجود گذشته بسیار تلخ و ناگوار تغییرات بنیادین در خود و آینده شون ایجاد کردن و زندگیشون رو کاملاً متحول کنن که زمین تا آسمان به گذشته شون ربطی ندارن.

اما آدمای شکست خورده چی کار میکنن. هر لحظه و هر ثانیه زندگی شون رو با صحبت کردن و افسوس خوردن درباره گذشته صحبت میکنن و با فکر کردن و توجه کردن به اونا آینده ای مانند گذشته شون رو تکرار میکنن.

چون به هرچی فکر کنی و دربارش صحبت کنی دقیقاً همون رو وارد زندگیت میکنی.

یاد بگیر فقط درباره چیزای خوب و خواسته ها و آرزوهات فکر و صحبت کنی و اونچه میخوای رو با تمام وجودت احساس کنی و اگه خواستی درباره گذشته صحبت کنی درباره ی مسائلی صحبت کن که بهت احساس خوب میدن و تو رو شاد میکنن، نه درباره چیزایی که ناراحتت میکنن.

مانند ۹۹٪ آدما نباش که تموم فکر و ذهنشون درباره چیزای منفی و بدبختی هاشون هستش. و هر روز به خدا گله و شکایت میکنن و میگن خدایا دیدی که چه اتفاقی افتاد و چه جور میمونو تحقیر کردن و چرا هرچی بدبختیه سر من میاری و..... و هر روز فرکانسای به جهان هستی میفرستن که اتفاقاتی از جنس فرکانساشون تجربه میکنن و خودشونم نمیدونن که خودشون با کلامشون دارن زندگیشون رو به وجود میارن و با کلامشون و توجه خودشون زندگیشون رو ایجاد میکنن.

باید یادگیری هرروز و هرروز درباره خواسته هات صحبت کنی درباره اون چیزی که بهت احساس خوبی میدن و باعث میشن سرت رو بالا بگیری.

اگرم درباره ناخواسته هات صحبت کنی علاوه بر اتفاقات بد باعث میشن بدنت شل بشه و سرت پایین و اعتماد به نفستم کاهش پیدا بکنه و همچنین باعث میشن احساس بد و احساس قربانی بودن و احساس ناتوانی بکنی.

چون احساسات بد اتفاقات بد رو به وجود میارن و احساسات خوب اتفاقات خوب رو رقم میزنن.

با فکر درباره گذشته ات اتفاقات بدتری رو در آینده ات به وجود میاری.

و به این خاطر که بعضی آدم‌ها با توجه و احساس بد ناشی از گذشته شون همیشه توی سرایشی سقوط با سرعت زیادی در حرکتن و به روزی در گذشته شون اتفاقات بدی افتاده که اونا اونقد بهشون انرژی دادن و اونقد درباره اش صحبت کردن که اون اتفاق به حدی بزرگ شده تا تموم زندگیشون رو تحت تأثیر خودش قرار داده.

درحالی که میتونستن بگن حتماً خیری در اون بوده و است. به همین دلیل شرایطشون هرروز بدتر و بدتر میشه. تأکید میکنم که تموم فکر و ذهنیت درباره اتفاقاتی باشه که بهت احساس خوبی میدن.

یادت باشه احساسات بهت در مسیر کمک میکنه و درباره هرچی صحبت کنی و درباره هرچی فکر کنی اگر احساس بدی داری یعنی در مسیر بدی هستی و به سمت مسیری میری که اتفاقات و شرایط بدی رو برات به وجود میاره و اگر احساس خوبی داری یعنی در مسیر درستی قرار داری و به سوی بهترین مسیر در حرکتی.

جهان به فرکانس احساسات و باورها پاسخ میده. جهان فرکانس احساسات رو دریافت میکنه و اتفاقاتی همسنگ احساسات رو برات به وجود میاره و شرایطی همسنگ با احساسات ایجاد میکنه و کل کاری که جهان انجام میده همینیه و هر احساسی که داری همون رو در آینده برات به وجود میاره.

حالا چه طور احساس خوبی داشته باشی؟

باتوجه به چیزی که بهت احساس خوبی میدن. تو توی هر لحظه میتونی توجهت رو به هر موضوعی که میخوای معطوف کنی.

حالا چطور میتونی معطوف کنی؟

باصحبت کردن درباره اهداف، خواسته ها، زیبایی ها و.. و شکرگذاری کردن درباره هر چیزی که در زندگی داری.

اگر هر روز و هر لحظه این کار رو انجام بدی زندگیت به طرز شگفت انگیزی در تمام ابعاد تغییر خواهد کرد.

تعدادی از نشانه های آرامش درونی

- طرز تفکری تازه و مداوم، بدون در نظر گرفتن اتفاقات گذشته
- توانایی لذت بردن از تک تک لحظات
- بی علافگی به قضاوت کردن دیگران
- بی علافگی به کنجکاوی در مورد اعمال دیگران
- بی میلی به نزاع با دیگران
- ناتوانی در نگران بودن
- دائماً و در هر شرایطی سپاسگذار بودن
- احساس اتصال به دیگران و طبیعت
- همیشه لبخند بر لب داشتن
- انتشار عشق و توانایی در دریافت عشقی که دیگران منتشر می کنند .

این راهیه که توش زندگی تبدیل به سفری دلپذیر و لذت بخش میشه. این بخش ازت مدتهاست که توی زندان محدودیتایی که براش ساخته ای تنها مانده است، میتونی خودت رو رها کنی و به نگرشی تازه به دست بیاری... فقط اگه باورش بکنی.

میبینی که چطور به یه آرامش درونی رسیده ای و زندگیت رو بی تنش پیش میبری واز هرچی توی مسیرت قرار بگیره سپاسگذار خواهی بود. در قلبت این احساس بیدار میشه که نیازی نیست از رفتار و اعمال هیچ کس دیگری احساس خطر بکنی.

در زندگیت شادی و آرامش بیشتری دریافت خواهی کرد، چون این چیزیه که به سمت دیگران ارسال می کنی. به این آگاهی می رسی که کسی و چیزی در دنیای بیرون نمیتونه حقیقت وجودیت رو تعریف بکنه. شادی ولذتی بزرگ رو جایگزین درد ورنج میکنی.

در خودت نیازی به نزاع و درگیری با کسی نمیبینی چون دیگر نیازی نداری خودت رو برای کسی اثبات کنی.

در واقع به نیروی قدرتمندی توی ذهنت دست پیدا کردی. در آرامش به تمرکز می پردازی و برات دیگه مهم نیست که بقیه تو رو دیوانه بنامند. به قدرت سکوت ایمان میاری و ازش استفاده می کنی.

چیزایی درمورد خودت کشف خواهی کرد که تا به حال هرگز متوجه اونا نشده بودی. در هوشیاری کامل خواهی بود و هر چیزی رو که معجزه آسا به نظر میرسه در عالم واقعیت خلق می کنی.

آرامش و دوری از نگرانی در هر موقعیتی از قوانین مهم کیهانی برای موفقیت و رسیدن به رویاها

اگر دلت میخواد در آرامش زندگی کنی هرگز این اتفاق، شانسی و تصادفی به وجود نیاید.

هر یک از ما هر روز این فرصت رو داریم که ناراحت بشیم، اذیت بشیم و یا با نگرانی زندگی کنیم اما باید بدونیم که همواره زندگی جریان داره.

ممکنه مردم تو رو عصبانی بکنن، صورت حسابای غیر منتظره برات بیان یا اعضای خانواده ات توی بیمارستان باشن. اگر منتظر شرایط زندگی باشی تا آرام بشی و بعدش به آرامش برسی و دست از نگرانی برداری، این طوری تموم زندگیت رو باید منتظر بمانی.

خداوند هرگز قول نداده که تو رو از مشکلات دور نگه میداره. هیچ وقت نگفته طوفانی توی زندگیت نخواهی داشت اما گفته که توی دل طوفان، بهت آرامش میده.

خداوند این رو آرامشی بالاتر از درک و فهمت نامیده. به این معنی که با وجود مشکلاتی که توی زندگی وجود داره هنوز آرامش خودت رو داری.

گزارشات پزشکی خوب نبود، اما من نگران نیستم، چون میدونم که خداوند حواسش به من هست. من اون رشته ای که براش زحمت کشیدم رو نتونستم کسب کنم، ولی ناراحت نیستم چون میدونم که خداوند مقام بالاتری رو برای من در نظر گرفته و همیشه حواسش به من هست.

باید از آرامش زندگی خودت محافظت بکنی برای این که نگران و مضطرب باشی، خلق نشدی. به همین دلیل که خیلی از مردم از لحاظ سلامتی مشکل دارن. نمیتونن شب ها بخوابن، غذای اونا به خوبی هضم نمیشه، زخم معده گرفتن.

همه اینا به این خاطر که اجازه نمیدن ذهنشون استراحت بکنه. اونا به طور مداوم سعی می کنن از همه چی سر در بیارن، درباره ی سلامتی شون نگران باشن، درباره شغل شون ناراحت باشن یا به خاطر ترافیک استرس بگیرن. درحالی که ذهنت نیاز به استراحت داره، نمیتونی همیشه این طوری ادامه بدی.

تو آفریده نشدی که بار سنگینی رو به دوش بکشی، چون در نهایت ناامید میشی.

قاعده اینه که وقتی استراحت می کنی، خداوند دست به کار میشه اما وقتی خودت میخوای به همه چی کار داشته باشی و نگران همه چی باشی خداوند استراحت میکنه.

اگه تلاش می کنی که نقش خدا رو بازی کنی، خداوند خودش را کنار میکشه و بهت میگه: باشه خودت حلش کن، خودت همه چی رو کنترل کن و منم به کم استراحت میکنم.

اما زمانی که آرامش خودت رو حفظ می کنی و میگی: خداوندا من بهت اعتماد دارم. زندگیم توی دستای خودتوسه، من دیگه نگران چیزی نیستم و با استرس زندگی نمیکنم، همه چی رو بهت میسپارم و به تو توکل میکنم و میدونم تو خدای متعال هستی...

توی این حالت خداوند جات دست به کار میشه و راه حل مشکل رو از یک راه و طریقی بهت الهام میکنه.

ممکنه بی نظمی های زیادی اطرافت وجود داشته باشه مانند ترافیک، مردم، مشکلات. اما توی درون خودت آسایش همچنان برقرار هستش و روحت هم توی آرامشه.

به این نکته دقت داشته باش که ، "نگرانی" مثل یک دزد خوابت رو از چشمت میدزده ، احساس لذت و خوشی رو ازت میگیره، خلاقیتت رو هم میدزده.

وقتی که نگرانی تصمیمای درستی نمیتونی بگیری، حتی اگه به نگرانی اجازه بدین میتونه مانع رسیدنت به خواسته هات بشه.

راجع به چه موضوعی نگرانی؟

چه چیزی نمیداره شبا بخوابی؟

چه چیزی بهت اجازه نمیده احساس لذت و سرخوشی بکنی؟

قرآن کریم نیز، غم و غصه را نفی کرده است!!!

در هر صورت،

تنها راه داشتن تجربه خوب از زندگی اینه که حالت خوب باشه.

تنها راه دریافت خواسته هات و برخورد کردن با اونچه که میخواین، بودن توی احساس آرامشه.

تنها راه ایجاد احساس آرامش، دیدن از دریچه چشمای روح هستش یعنی منطبق کردن دیدگاهای روح و ذهن!

این همون زمانیه که به خودت اجازه دریافت خواسته هات رو میدی!

در کل اگه بخوام کل قوانین رو در یک جمله خلاصه بکنم، آن جمله اینه:

احساس خوب مساوی با اتفاقات خوب و احساس بد مساوی با اتفاقات بد

به همین دلیل که توی قرآن در جاهایی که این خطر میره تا احساس پیامبر بد بشه، آیه هایی با این عنوان که "غمگین مباش" آورده شده. زیرا خداوند قوانین خودش رو میشناسه و میدونه که احساس بد مساوی با اتفاقات بد.

حال اگه هر فردی خواه پیامبر، خواه یک فرد عادی، اگه احساس بدی داشته باشه، همواره اتفاقات بدی رو تجربه خواهد کرد. چون این به قانونه و برای همه یکسان!!!

به همین دلیل، در مواقعی مانند:

زمانی که مادر موسی فرزندش رو به رود نیل میندازه، بهش میگه "غمگین مباش".

در شرایطی خداوند این پیشنهاد رو به مادر موسی میده که اون قراره قسمتی از وجودش رو توی آبی بیندازه که مشخص نیست توی موج بعدی کودک رو از روی تخته پاره به درون آب بیندازه یا آفتاب سوزان اون رو از بین ببره یا پرندۀ ای وحشی کودکش رو شکار بکنه...

اما خداوند به اون فرمان میده که غمگین نباش، که اگه مادر موسی غمگین می شد و آرامش خاطر نداشت، قطعاً اتفاقات بدی رو تجربه میکرد و قطعاً فرزندش را دوباره نمیدید.

یا وقتی که کافرا در پاسخ به دعوت پیامبر و فرامین او، با گفتارشون قصد آزار پیامبر رو دارن، بارها و بارها به پیامبر تاکید شده که غمگین نشود و آرامش خودش رو حفظ و احساس خوبی داشته باشه، چون بر طبق قانون، اگه حالت بد باشه و نگران و ناراحت باشی، اتفاقات بدی رو تجربه می کنی، فارغ از اینکه پیامبر خدا باشی یا فردی دیگه!

زیرا تنها موضوع تعیین کننده شرایط زندگی توی قوانین کیهانی که جهان رو اداره میکنن، فرکانسا و احساساته.

وقتشه که به آرامش خودمون برسیم، وقتی آرامش خودت رو بدست بیاری میتونی دید درستی نسبت به همه چی داشته باشی. اما وقتی نگرانی، مشکلات خودت رو خیلی بزرگ می بینی. در یک کلام چیزی که اون رو مثل بزرگترین مشکل زندگیت می بینی، تبدیل به خدات میشه.

اگه شب و روز نگران سلامتی هستی و نمیتونی بخوابی و دائم راجع به اون صحبت می کنی، دائم راجع به اون فکر می کنی اون بیماری رو توی ذهن خود خیلی بزرگ کردی.

به نفع خودته که نگرانی ها، بیماری، مشکلات اقتصادی ات رو از حکمرانی بر ذهنت برداری و خداوند رو بر تخت پادشاهی بذاری.

از همین انرژی استفاده بکن تا از خداوند که هنوز همه چیز تحت کنترل اوست، تشکر کنی.

هر زمان که وسوسه شدی تا نگران بشی، برگرد و از خداوند تشکر کن که مراقب اون شرایطه اجازه بده نگرانی، بهت یادآوری بکنه که باید از خداوند تشکر بکنی و به سمت چیزایی قدم برداری که نتایج خوبی رو برات دربردارن.

باید از ذهننت محافظت بکنی، چون ذهننت جاییه که افکار به اون هجوم میارن. چون افکار خوب، به صورت اتفاقی وارد ذهننت نمیشن، بیشتر وقتا مخصوصاً توی شرایط بحرانی اولش افکارای منفی سراغت میان.

افکاری مثل: این دردی که در ناحیه پا داری خیلی خطرناکه، مشابه چیزیه که مادربزرگت به خاطر اون فوت کرد. هرگز ازدواج نمیکنی و حالا حالاها مجرد میمونی. قبولی توی رشته های خوب کنکور خیلی سخت تر از قبل شده.

هرگز از این نوع افکار منفی در امان نخواهد بود، همه چیز برخلاف میل تو هستش.

آسون ترین کاری که میشه کرد اینه که این دروغا رو باور کنی و مقیم اون جا بشی.

چه میشه اگر من خوب نشم؟ چه میشه اگه نتایج خوب نباشن؟ چه میشه اگه من نتونم قسطا رو پرداخت کنم؟

توی این تله نیفت... زندگیت نتیجه ی افکار و احساساته.

اگر در همه حال نگران و مضطرب و ناراحت باشی، نگرانی و اضطراب و چیزای منفی بیشتری رو به زندگی خودت دعوت می کنی.

باید نگرانی هات رو به ستایش تبدیل کنی، از خداوند تشکر کنی که توی حل مشکلاتت بهت کمک میکنه.

شکر بکن که هیچ اسلحه ای علیه تو کارساز نیست.

وقتی که به گذشته ات نگاه بکنی می بینی بیشتر چیزایی که نگرانش بودی، هرگز اتفاق نیفتادن.

تو زمان و انرژی خیلی زیادی رو هدر دادی تا ناراحت باشی. آسونه که نصف شب بیدار بشی و موضوع هایی را پیدا کنی و نگران شون شوی.

این روزا بیشتر آدما خیلی راحت نگران میشن. حموم میکنن نگران هستن، دندان شون رو مسواک میزنن نگران هستن، تا محل کار رانندگی میکنن نگران هستن.

اگر یک نفر از من بپرسه اگر می تونستی کاری رو دوباره انجام دهی کدام کار رو متفاوت نسبت به گذشته انجام می دادی؟

می گفتم: به خداوند بیشتر اعتماد و سپاسگذاری میکردم خواب هام رو از دست نمیدادم تا نگران هزینه ها باشم، تا نگران این باشم که چه میشد اگر میتونستم وزیر باشم، نگران این باشم که مردم منو دوست داشته باشن. هیچ کدوم از این نگرانیها به من کمک نمیکنه تا حتی ذره ای پیشرفت کنم.

تعجب میکنم که افراد راجع به موضوعاتی نگران هستن که هرگز اتفاق نمیفتن.

* آیا تو هم تلاش میکنی مشکلی رو حل بکنی که هنوز اتفاق نیفتاده؟

* اما اگه برای سال آینده خیلی دیر بشود چی؟

* اگه من هیچوقت ازدواج نکنم چی؟

* اگه ازدواج بکنم چی؟

* اگر این دردی که احساس میکنم چیز خطرناکی باشه چی میشه؟

چه دلیلی داره تموم سال رو صرف نگرانی بکنی؟

چه مقدار از زمانتون رو صرف نگرانی های بیپوده می کنی؟

خداوند فقط امروز بهت فرصت خواهد داد، پس فرصتای خودت رو با نگرانی برای فردا از دست نده. سعی نکن دنبال این باشی که پنج سال آینده چی پیش میاد؟

با "چه میشد اگه ها" زندگی نکن، تلاش نکن متوجه بشی که سال آینده چگونه هستش.

این سوالات سطح انرژی ات رو پایین میارن.

حقیقت اینه که اگه همه ی "چه میشد اگه ها" اتفاق بیفتن خداوند به شما توانایی کنترل اونا رو میده.

چی می شه

- اگه گزارشای من خوب نباشه؟
- اگه موفق نشوم چی؟
- اگه به من دروغ گفته باشن چی؟

حتی اگه همه اینا هم اتفاق بیفته باز آرامشی که بیشتر از نگرانی هایت از آینده است، منتظرته.

خداوند قول داده که تو رو با قدرت برای هر مبارزه آماده کنه. هر یک از ما ممکنه ندونیم آینده چه اتفاقاتی برای ما در نظر گرفته، اما میدونیم خداوند آینده رو کنترل میکنه.

پس امروزت رو برای نگرانی راجع به فردا از دست نده امروز یه هدیه است، ما هرگز نمیتونیم امروز رو برگردونیم.

خیلی از چیزایی که در موردشون نگرانی هرگز اتفاق نخواهند افتاد و اونقد که به نظر میرسیدن، مشکل نخواهند بود. اگرم حتی اتفاق هم بیفتن مطمئناً در هر حال شما امروز فرصتی برای نگران بودن ندارید.

باید برنامه ریزی کنی، باید از حواس پنجگانه ات استفاده کنی ولی گاهی اوقات قاعداً باید همه چیز رو به خدا بسپاری و بگویی : خدایا تو می دونی چه چیزی برای من عالیه، بگو فرصتی برای هر فصل به من بده، مثل این که به پرندگان غذا میدهی، میدونم که تو مراقب من هستی.

این که کارا رو به خداوند بسپاری، رایگانه. قرار نیست در طول زندگی سنگینی بار نگرانی و استرس و اضطراب رو تحمل کنی، بارهات رو سبک کن به آب های آرام بازگرد و همه رو خالی کن.

خیلی مهمه که هر صبح سعی کن روزت رو با آرامش شروع کنی نه با داشتن استرس ، نگرانی و عجله.

به طلوع خورشید نگاه بکن، به آواز پرندگان گوش کن، نعمتای خداوند رو احساس کن و برای زیبایی های زندگی از خداوند قدردانی کنی. حتی اگه مشکلی داری نباید خوابت رو از دست بدی، چون میدونی که همه چیز تحت کنترل خداونده.

این یکی از راه هاییه که میتونی به خدا نشان بدی که بهش اعتماد داری و آرامش خودت رو حفظ می کنی.

درست نیست که وقتی شرایط بده تو هم بد باشی و وقتی خوبه تو هم خوب باشی.
باید ثبات داشته باشی و اون رو حفظ کنی و در نهایت از آرامشی که خداوند بهت داده، لذت ببری.

آیا به خاطر چیزی که نمیتونی برایش کاری بکنی خواب خودت رو از دست میدی؟

باید به خداوند اعتماد کنی، هر کاری از دستت بر میاد رو انجام بدی و سپس بقیه رو به خودش بسپری.

شاید با یه بیماری مواجه بشی، نمیتونی حال خودت رو خوب کنی. البته باید کاری که می تونی رو انجام بدی و از داروها استفاده کنی. ولی در نهایت باید به خدا بسپری و بگویی:

خدایا، من بهت اعتماد دارم که بیماری من رو درمان خواهی کرد و تا اون زمان من از زندگی لذت خواهم برد.

نگرانی بهت کمک نمیکند که درمان پیدا کنی.

مطالعات نشون میدن که با استرس زندگی کردن و ناراحت بودن سیستم ایمنی بدن رو ضعیف میکنه...

آرامش خودت را حفظ کن.

شاید افرادی توی زندگیت حضور داشته باشن که تصمیمات درستی نمیگیرن، نمی تونی مردم رو مجبور بکنی که کار درست رو انجام بدن. اجازه نده تصمیمات اشتباه اونا، آرامش زندگیت رو به هم بریزه، همواره باید آرامش خودت رو حفظ کنی.

به ۲۰ سال آینده نرو و نگران کس دیگه ای نباش، اونا رو به خدا بسپار.

اگه از تخت پادشاهی پایین بیای و آرامش خودت رو حفظ کنی، بعدش خداوند بر تخت سوار میشه و کاری میکنه که نمیتونی انجام بدی. به روش خودش و با زمان بندی خودش کارا رو درست می کنه.

پس اگه خداوند اونا رو هنوز تغییر نداده، واقعاً

چی باعث شده که فکر کنی که میتونی اونا رو به تنهایی تغییر دهی؟

هریک از ما باید بنده ی خوبی باشیم، باید عبادت کنیم، اما چیزی که من میگویم اینه که تو نباید به خاطر تصمیمات بی ارزش یه نفر دیگه با استرس زندگی بکنی، تو فقط یه بار زندگی میکنی.

تو به انرژی و توانایی و خلاقیت خودت احتیاج داری تا همونی بشی که خداوند خلق کرده تا باشی.

آیا سعی داری چیزی رو تغییر بدی که تنها خداوند میتونه تغییرش بده؟

بارها میتونه خیلی سبک تر بشه، اگه اون رو به خدا بسپری و آرامشش رو وارد زندگیت بکنی.

خوبه که دعا کنی. خوبه که از خداوند درخواست کمک کنی، ولی گاهی وقتا لازمه که با خیالی آسوده همه ی کارها و بارها رو به خداوند بسپری و بگویی:

من دیگه نگران گزارشای پزشکی نخواهم بود، به خاطر موقعیت کاریم استرس نمی گیرم، نگران نمیشم چون چیزی ندیدم که اتفاق افتاده باشه، خدایا من به تو اعتماد دارم.

زمانی که آرامش خودت رو حفظ کنی شرایط به نفعت تغییر می کنه. نگرانی هیچ چیز رو بهتر نمیکنه، نا امید بودن توجه خداوند رو جلب نمیکنه، التماس کردن به خداوند و یادآوری این که چه چیزی اشتباهه فقط ما رو افسرده میکنه.

مشکلات رو از تخت پادشاهی پایین بکش و خداوند رو روی تخت پادشاهی قرار بده.

اگر بیشتر راجع به مشکلاتت صحبت بکنی مطمئناً چیز اشتباهی رو روی تخت پادشاهی قرار داده ای.

همیشه در برابر مشکلات این عقیده رو داشته باش.

مشکل عزیز، خدای من خیلی بزرگتر از توست.

با این حال به جای اینکه با ایمان دعا کنی گاهی اوقات به خاطر چیزایی که دوست نداری از خداوند شکایت می کنی.

خدایا همکارانم واقعاً اعصابم رو خرد میکنند بهتره یه کاری بکنی. خدایا کمرم ۶ ساله که درد میکنه. خدایا این قیمتا خیلی بالاست، من به کمکت احتیاج دارم.

به جای التماس کردن به خدا، به جای اینکه فقط چیزای اشتباه رو به او یادآوری بکنی

چرا یه دیدگاه متفاوت رو امتحان نمیکنی؟

برو با آسودگی بخواب و آرامش خودت رو حفظ کن.

گاهی وقتا که دعا میکنم میگم: خدایا تو خودت همین الانشم میدونی که من به چه چیزی نیاز دارم. میدونی که خواسته ی من چیه؟
و همه چیز رو در مورد من میدونی.

پس خدایا من میخوام بهت بگم که دوستت دارم، بهت اعتماد دارم و ازت سپاسگزارم که من رو به جایی که قرار بود باشم، رسوندی. به خداوند التماس نکن بلکه در آسایش و آرامش اون رو عبادت بکن و در آرامش با او صحبت کن.

صدای عمل ما بیشتر از صدای کلمات ماست.

وقتی بتونی در شرایط بحرانی آرامش خودت رو حفظ کنی به خداوند نشون خواهی داد که به او اعتماد داری.

میگی: خدایا، من میدونم که تو بزرگتر از این مشکلی تو آگاه و دانایی و من تمام کارها رو به تو میسپارم. حتی وقتی میدونم که همه چیز در زندگیم عالی نیس، بازم آرامشم رو حفظ میکنم و می دونم که تو صاحب تخت پادشاهی هستی و مشکلات من رو حل میکنی.

این یه روش با ثبات و رایگان برای داشتن یک زندگی خوبه.

پیام من بهت خیلی ساده ست در پناه آسایش و آرامش خداوند برو و بخواب، و دیگه درباره موضوعات مختلف مدام نگران نباش و سعی نکن از همه چی سر در بیاری، کافیه اونا رو به خداوند بسپری...

خداوندی که قبل از تولدت تو رو میشناسه. خداوندی که زندگی رو درونت دمید، راهنماییت میکنه و ازت محافظت میکنه.

بله در مسیرت موارد و مشکلاتی وجود دارن، دلیلش رو ممکنه نفهمیم، ولی بهم نریز!

شروع به شکایت کردن نکن، آرامش خودت رو حفظ بکن، لازم نیس فرار کنی. لازم نیس همه کارا رو خودت انجام بدی. خداوندی که راهنماته، توی انجام کارا کمکت میکنه، و تو رو به سوی موقعیتای عالی هدایت میکنه. و روحت رو تازه و سرحال میکنه، ممکنه خودتم از چن مشکل عبور کرده باشی، شرایط سختی داشته باشی، لازم نیس از هیچ شیطانای بترسی به خاطر این که خداوند همیشه باهاته.

اما بعضی وقتا دلیل اینکه خدا رو در زندگی گم میکنی اینه که مانند اونچه گفتم عمل نمیکنی. اما گاهی وقتا بنا به دلایلی خدا رو توی زندگی نادیده میگیری. نگران میشی و با استرس زندگی میکنی، سعی میکنی چیزایی که نمیتونی تغییرش بدی رو تغییر بدی.

چرا سعی نمی کنی به سوی آرامش حرکت کنی؟

آرامش خودت رو به دست بیار. قبلاً به اندازه کافی راجع به مشکلات نگران بوده ای، دیگه بسه بذار ذهنت کمی استراحت بکنه.

بعضی آدما هرگز اجازه نمیدن ذهنشون استراحت بکنه اونا برای جسمشون به تفریح و تعطیلات میرن، اما ذهنشون همچنان آشفته و نگرانه. اونا به همون اندازه که توی خانه شون نگرانن، به همون اندازه لب ساحلم که هستن نگرانن.

یادتون باشه که نگرانی بهت اجازه نمیده که حتی یه قدمم توی زندگیت پیشرفت بکنی.

اجازه نده که نگرانی ازت دزدی کنه. اگه یه دزد هر هفته وارد خانه ات بشه و غذا، لباسا و میلمانت رو برداره و بیره خیلی طول نمیکشه که شما متوجه میشین و میگین :
دیگه کافیه..

همون کاریه که باید با نگرانی بکنی. و به سرعت اون رو متوقف بکنی این یعنی اجازه ندی که نگرانی، احساس لذت و خوشیت را بدزده، احساس آرامشت رو بدزده.

پاهات رو محکم به زمین بکوب و خیلی مصمم بگو :

امروز یه روز جدیده ، دیگه بابت هیچ چیزی نگران نخواهم شد. من از ذهنم محافظت میکنم، آرامش خودم را حفظ میکنم و همیشه توی آرامش زندگی خواهم کرد.

یادتون باشه وقتی استراحت می کنی، خدا وارد عمل میشه و زمانی که کار میکنی، خدا استراحت میکنه.

در مورد هر چیزی که تو رو میرنجونه، هر چیزی که حس میکنی، نگرانش هستی ازت میخوام که اون رو از تخت پادشاهی پایین بکشی و خداوند رو به تخت پادشاهی برگردونی.

برای خدا ارزش زیادی قائل باش، و از انرژی مشابهی استفاده بکن تا از او سپاسگزاری کنی که توی زندگی هدایتت میکنه.

اگه این کار رو انجام بدی من ایمان دارم و اعلام میکنم که آرامشی بیشتر از حد تصورت رو تجربه خواهی کرد.

مهم نیس که اطرافت چه اتفاقی میفته،

همواره توی درونت، کاملاً در آرامش هستی و از موانع عبور میکنی.

رؤیاهات رو عملی میکنی و همون فردی میشی که خداوند تو رو آفریده تا باشی.

میتونی به راحتی توی زندگی خودت و اطرافیانت نمود این قانون آرامش و اعتماد رو ببینی.

اگه بین اقوام یا آشنایان فردی رو میشناسی که به خوش شانس معروفه، من با این که این فرد رو نمیشناسم، با یقین بهت میگم که ویژگی بارز این فرد، "خونسرد" بودنشه.

لطفاً مفهوم "خونسردی" رو با مفاهیمی مانند "تنبلی یا بی خیالی" اشتباه نگیر.

خونسردی یعنی اینکه آماده رفتن به یه میهمانی رسمی هستی و برای این کار لباس بسیار زیبا و منظمی پوشیدی، اما ناگهان پرنده ای توی آسمون ظاهر شده و رنگ و لعابی به لباست میده.

میتونی خیلی عصبانی بشی، و به شانس بدت و به زمین و زمان لعنت بفرستی یا اینکه با خونسردی کامل، احساس خوبت رو حفظ کنی و بگی: خدا رو شکر که گاوا پرواز نمی کنن!!!

خونسردی یعنی اینکه توی مسیر رفتن به یک عروسی، خودروت پنچر بشه و به جای ناراحت شدن، احساس خوبت رو حفظ کنی و با لذت بردن از مناظر جاده، پنچرگیری کنی و بگی خدا رو شکر که لاستیک زاپاسم سالمه. یا اینکه خدا رو شکر که در جای نامناسبی مثل یک شیب تند یا تونل یا... پنچر نشدم!

رخ دادن این چنین اتفاقاتی توی زندگی ما یک موضوع بدیهیه.

بدیهیه که لاستیک خودرو پنچر بشه چون ممکنه جسم تیز و برنده ای بهش آسیب برسونه یا به مرور لاستیک خودرو فرسوده بشه.

اما موضوع مهم، واکنش نسبت به این موضوعات، واکنش، چیزیه که در اختیار و کنترل خودته. واکنش هات به موضوعای یکسان، باعث تفاوت توی تجارب و نتایجی میشه که تجربه میکنی.

اجازه بده در مورد موضوع پنجر شدن اتومبیل، دو واکنش متفاوت رو بررسی کنیم:

نفر اول، از خودرو پیاده شده، نگاهی به چرخ اون انداخته و به زمین و زمان، جاده، خودروهای دیگه، کارخانه ی خودرو سازی، خودش و ... فحش و ناسزا میده.

او با توجه کردن به نکات منفی اون ماجرا، مدام احساسش رو بدتر کرده و طبق قانون جذب و ارتعاش باید مشکلات بیشتری رو تجربه بکنه. چون با ناراحتی بسیار، ابزار پنجرگیری رو برداشته و کار رو شروع میکنه که یهو موقع باز کردن پیچ چرخ، پیچ میشکنه یا آچار درمیره و دستش زخم میشه.

دوباره احساسش بدتر میشه و با لعنت فرستادن به شانس بد خودش ادامه میده. از اونجا که مدام بر احساس بد خودش تمرکز کرده، باید مجدداً با اتفاق بد بیشتر حالش بدتر بشه چون این یه قانونه.

وقتی سراغ لاستیک زاپاس میره، متوجه میشه که لاستیک زاپاسم پنجره و فریاد میزنه : "ای بابا، این چه وضعشه!" و دوباره فحش و ناسزای بیشتری میده! و این روند ادامه داره!!!!

اگه به زندگی آدمایی با این ویژگی ها نگاهی بندازی، متوجه میشی که این جنس اتفاقات پایه ثابت تجربیات زندگی اوناست. به عنوان مثال هر روز بچه اش مریض میشه، همیشه با همسرش مشکل داره، همیشه اضافه حقوقش رو قطع میکنن. هر جا سر کار میره، فوراً اخراج میشه و همیشه هم این جمله ی معروف رو تکرار میکنه :

"خدا یا چرا همه ی بدبختیا سر من یکی میاد؟!"

حالا سراغ نفر دوم میرم:

او از خودرو پایین میاد و میبینه که همون لاستیکی که صاف بوده، پنجر شده و به خودش میگه :

"باید زودتر یه فکری به حالش میکردم"

و بعد خودش رو آرام میکنه و میگه :

"حتماً خیری توی این اتفاق بوده!"

و با لبخند، پیچ های ماشین رو به راحتی باز میکنه و لاستیک رو عوض کرده و راه میفته و بعد متوجه میشه که اتفاقاً اگر زودتر هم میرسید، فرقی نمیکرد، چون هنوز کلی از مهمانا نرسیدن.

وقتی نگاهی به زندگی این فرد میندازم، متوجه میشیم که او هم بی مشکل نیست ولی از اون جا که همواره توی هر موضوعی تمرکز خودش رو بر روی نکات مثبت اون موضوع گذاشته، اتفاقات بد، به ندرت براش رخ میدن.

او همیشه حالش خوبه. بچه هاش همیشه سالم هستن. رابطه اش با همسرش خوبه و همیشه اتفاقات به نحوی پیش میرن که به نفع اونه!!

اون وقت ما پیش خودمون میگی: "عجب آدم خوش شانسی!"

افراد خونسرد، همیشه احساس خوبشون رو حفظ میکنن. اونا مدام خودشون رو در احساس خوب نگه میدارن، به همین دلیل و طبق قانون، همیشه اتفاقاتی خوبی نیز براشون رخ میده. این خودش یه قانونه!!

ما اغلب وقتی چنین آدمایی رو می بینیم، متعجب میشیم از این که این قد بیخیال هستن، ولی چقدر خوش شانس هستن و به حال اونا غبطه میخوریم!!

ما متعجب میشیم از دیدن والدین بی خیالی که هیچ کاری به درس خوندن بچه هاشون ندارند اما با این حال فرزنداشون همیشه شاگرد اولن! درحالی که خودمون با حساسیت تمام، پیگیر درس خوندن فرزندمون هستیم اما نتیجه کاملاً متفاوت،

بنابراین این موضوع رو به شانس ربط داده و فکر می کنیم که شانس داشتن فرزندان درسخون رو نداریم!!!

ولی جریان از این قراره که اونا اصلاً خوش شانس نیستن!! اصلاً چیزی به نام شانس در این جهان وجود نداره بلکه اونا، آگاهانه یا ناآگاهانه از قوانین کیهانی به نفع خودشون استفاده میکنن.

تفاوت اونا با بقیه اینه که، اونا یه کار ساده رو به راحتی انجام میدن : اونا به چیزایی که نمیخوان، حتی فکر نمی کنن و نتایج رو به خدا میسپارن ! فقط همین!!!

اما بسیاری از آدمای خودشون رو درگیر همه چیز می کنن. درگیر همه ی اونچه که نمیخوان. اونا در مورد همه چی نگرانن و استرس دارن و با این کار احساس بدی توی خودشون ایجاد میکنن و بعد میگن :

"بین ما اینقد حواسمون هست که بلا سرمون نیاد ولی باز هرچی بلاست، سر مون میاد".

مصداق این قانون رو باید در شعر شاعر گرانقدرمون «حافظ شیرازی» جست :

*دوش با من گفتم پنهان کردانی تیزهوش
و از شما پنهان نشاید کرد، سرّ می فروش

*گفتم آسان گیر بر خود کارها، کز روی طبع
سخت میگردد جهان، بر مردمان سخت کوش

*وان گهم درداد جامی کز فروغش بر فلک
زهره در رقص آمد و بریط زنان میگفت نوش

*با دل خونین لب خندان بیاور همچو جام
نی گرت زخمی رسد آبی چو چنگ اندر خروش

*تا نگریدی آشنا، زین پرده رمزی نشنوی
گوش نامحرم نباشد جای پیغام سروش

*گوش کن پند ای پسر و از بهر دنیا غم مخور
گفتمت چون در حدیثی، گر توانی داشت هوش

دیشب، فردی که همه چی رو میداند، و به همه اسرار آگاه، به من راز شادی و سرخوشی می فروش رو گفت.
می فروش، همان راز خوشبختی، شادی و آرامشه. می فروش استعاره از کسبه که شاد، منظور از سر آرامش و لذت رو عرضه میکنه!

و این راز اینه که :

باید بر خودت آسون بگیری و باید توانایی ساختن احساس خوب رو توی خودت در هر شرایطی داشته باشی. این راز خوشبختی و شادیه.
که اگه این کار رو نکنی، اوضاع سخت میشه.

چون روح همواره همه چی رو آسون میگیره و وقتی که به خودت سخت میگیری، از زاویه ای به مسائل زندگیت نگاه میکنی که همه
چی رو پیچیده تر و سخت تر میپنداری، فاصله فرکانسی خودت و روح زیاد شده و احساس بدی داری.

با این احساس، در مداری قرار میگیری و با اتفاقا و تجاربی برخورد میکنی که احساس بد بیشتری در تو به وجود میارن. یعنی قسمتی از
این جهان رو تجربه خواهی کرد که پر از سختی و مشکله.

نه به این دلیل که جهان از روی کینه یا نفرت یا ... بخواد بهت سخت بگیره، بلکه این قانون جهانیه.

جزء طبیعت و سرشت جهانیه که هر فرد اتفاقاتی از جهان رو تجربه میکنه که هم جنس با نگاه و دیدگاه و باورشه.

*وان گهم درداد جامی کز فروغش بر فلک

زهرة در رقص آمد و بریط زنان میگفت نوش

*با دل خونین لب خندان بیاور همچو جام

نی گرت زخمی رسد آبی چو چنگ اندر خروش

حافظ به زیبایی، سرخی شراب جام رو به دلی خونی و حالت هلالی لب جام رو به لبخند نسبت داده و میگه خونین هم میتونه لبخند بزنه.

پیام این بیت اینه که، باید بتونی وقتی اوضاع به ظاهر بد جام با وجود دله، باز هم احساس خوبی داشته باشی و تاکید میکنه که مهم اینه که مانند جام باشی و نه چنگ که با کوچکتین تلنگری از هم فرو میپاشه و صداس در میاد!!!

منظور ما از اینکه میگی، توانایی ایجاد احساس خوب رو توی خودت ایجاد کنی اینه که :

- باید بدونی که روح در هر لحظه چه نگاهی به اتفاقا داره، بعدش با آگاهی از دیدگاه روحت، آگاهانه سعی در کنترل ذهنیت و تلاش برای هماهنگی دیدگاه ذهن و روح بکنی.
- باید آنقدر بر خودت مسلط بشی و توانایی کنترل احساسات رو داشته باشی که حتی در بدترین شرایطم توانایی تمرکز بر نکات مثبت اون لحظه رو داشته باشی.
- باید حتی توی بدترین شرایطم بتونی ذهنیت رو مجبور به پیروی از دیدگاه روح بکنی تا بتونی به احساس خوب برسی.

*تا نگردي آشنا زين پرده رمزي نشنوي

گوش نامحرم نباشد جای پیغام سروش

اگه داری این کتاب رو میخونی، اگه داری مطالبش رو یاد میگیری، یعنی توی فرکانس موفقیت و آرامش قرار گرفتی!!

این مطالب فقط زمانی به گوشت میرسه یا اون رو میبینی و میخونی که توی فرکانسش باشی.

وقتی رمزای موفقیت رو درک میکنی، وقتی به اتفاقای خوب برخورد میکنی که فاصله بین ذهن و روح رو برداری.

وقتی که تلاش میکنی نگرش ذهنت رو شبیه تر به نگرش روح بکنی، اجازه ورود پیامای خداوند رو به زندگیت میدی.

اجازه دریافت الهاما و ایده هایی برای موفقیت رو به خودت میدی، وقتی که با برداشتن فاصله روح و ذهنت، به آرامش میرسی، پرده ها و موانع از مقابل چشمات برداشته و قادر به دیدن نشانه ها میشی.

چون به قول حافظ، گوش نامحرم یعنی کسی که با این فرکانس، غریبه و بیگانه ست، جای رازای سروش نیس!! جای پیامای خداوند نیس، نمیتونه الهامات و ایده ها رو ببینه و دریافت کنه.

همچنین به آیات زیر توجه کن:

اگر آنها را به هدایت بخوانی نمی شنوند و مشاهده می کنی که نگاهت می کنند اما نمی بینند.

(سوره اعراف ۱۹۸)

آیا آنها در زمین نگشتند که تا دل آگاه و هشیار شوند و گوششان شنوا گردد، زیرا نه چشم ها، بلکه دل هایی که در سینه است نابینا می گردد. (سوره حج ۴۶)

بنابراین بسیار مهمه که خودت رو توی مدار مناسب قرار بدی! این کار فقط و فقط با ایجاد هماهنگی بین ذهن و روح اتفاق میفته. وقتی که فقط به خودت اجازه دریافت خواسته هات رو میدی، که از همان زاویه ای به خواسته ی خودت نگاه کنی که روح میبین و میدونه و مطلع.

در این صورت اجازه دیدن الهام، ایده، موقعیت، آدما و هر اتفاقی رو به خودت میدی که تو رو به خواستت میرسونه!

وقتی توی احساس آرامشی و آگاهانه خودت رو مدت زمان بیشتری توی این احساس نگه می داری، به خودت اجازه تجربه فرصتی رو میدی که با اتفاقای خوب برخورد کنی.

دقیقاً مانند اینه که توی یه کنسرت از خواننده محبوبت حضور داشته باشی. تنها کاری که باید برای دیدن و شنیدن موزیکای بیشتر از این خواننده انجام بدی، موندن توی این محیطه!

چون حالا توی جایگاهی هستی که مرتباً آهنگای خواننده محبوبت پخش میشه، در نتیجه با بیشتر موندنت تو این کنسرت، آهنگای بیشتری رو میشنوی!

داشتن احساس آرامشم، نشونه حضور توی محیطیه که خواسته هاتم اونجا هستن.

حالا هرچی بیشتر بتونی ذهنت رو طوری تربیت کنی که مثل روح فکر کنه، آرامشت بیشتر میشه یعنی بیشتر توی جایگاهی قرار میگیری که هر آنچه میخوای نیز اونجاس! یعنی به خودت اجازه ورود بیشتر خواسته هات رو به زندگی میدی !!

هرچی بتونی بین ذهن و روح هماهنگی بیشتری ایجاد کنی، به آرامش بیشتری میرسی.

نشانه هماهنگی بین ذهن و روح توی تمام جنبه های زندگی، به آرامش قلبی و یقینه

بعضیا با اعتراض ممکنه پرسن :

یعنی تو میگی که هیچ کاری برای رسیدن به خواسته‌هامون انجام ندیم!!!

یعنی نباید با اقدام به موقع، مانع کاری بشیم یا چیزی رو به وجود بیاریم؟؟!!

و پاسخ من به این افراد اینه :

تنها کاری که لازمه انجام بدی، ایجاد هماهنگی بین ذهن و روح و رسیدن به احساس آرامش و موندن توی احساس آرامشه.

چون وقتی این فاصله رو کم‌تر کردی، وقتی به احساس خوب رسیدی، وقتی آرامش رو توی خودت ایجاد کردی، وقتی این هماهنگی و این شباهت رو بین ذهن و روح به وجود آوردی، اونوقت کارایی که لازمه انجام بشن و قدمایی که لازمه برداشته بشن، بهت الهام میشن. افراد مناسبی سر راحت قرار میگیرن، ایده‌ای برای انجام کارا به ذهنت میرسه و ...

این کارا راحت‌ترین، سریع‌ترین و میانبرترین راهیه که تو رو به خواسته‌ات میرسونه و تمامی این کارا نتایجی رو به وجود میارن که حاصل هماهنگیه که بین ذهن و روح ایجاد کردی.

میخواهم این نکته رو خوب متوجه بشی که وقتی ذهنت با روح هماهنگی نداره، وقتی فاصله فرکانسی روح و ذهنت زیاده، هیچ اقدامی، هیچ کاری و هیچ تلاش فیزیکی ای نمیتونه این ناهماهنگی و این فاصله زیاد رو جبران کنه.

با تلاش بیشتر فیزیکی نمیتونی به خواسته‌ی خودت برسی، وقتی که ذهن و روح توی ناهماهنگی با یکدیگه به سر میبرن. بالاخره این همه تلاش فیزیکی سخت و بی نتیجه، تو رو خسته و ناامید خواهد کرد و توان ادامه دادن با این شیوه رو ازت خواهد گرفت!

اما وقتی این هماهنگی رو ایجاد میکنی، وقتی تلاش میکنی که دیدگاهای ذهنت رو شبیه آگاهی روحت بکنه، جهان خودش رو باهات هماهنگ میکنه. شرایط و اتفاقات خوب به سمت سرازیر میشن، قوانین کشوری در راستای اهداف و خواسته‌هات تغییر میکنه.

این قدرت هماهنگی ایه که ایجاد کردی. همه این اتفاقا وقتی رقم میخوره که ذهن و روح رو بر هم منطبق میکنی. یعنی با تلاش ذهنی، سعی میکنی به گونه‌ای ببینی و باور کنی و یقین داشته باشی که روح میدونه!

اونوقت همه چی توی مسیر خواسته‌هات به گونه‌ای رقم میخوره که تو رو به خواستت برسونه.

این کار جهانیه!! این کار جهانیه که اتفاقاتی رو سر راهت قرار بده که با باورهای ذهنت همخوانی داره.

برای تغییر احساسات وقتی که احساس بدی داری، باید این دو قدم رو برداری :

۱. آگاهانه از خودت بپرسی، من در حال توجه به چه چیزیم که احساسم رو بد کرده ؟ الان به چه چیزی فک میکنم که باعث ایجاد احساس بد درونم شده ؟
۲. به چه شکلی به این موضوع نگاه کنی که احساست خوب بشه ؟!

هر فکری که موجب ایجاد احساس بد در تو شده، باید تغییر کنه. مهم نیس اون فکر چیه.

تو باید مهارتی کسب کنی که با تغییر نگاهت و با تغییر زاویه دیدت به موضوع، احساس بهتری پیدا کنی.

وقتی یاد میگیری و تمرین میکنی که احساسی عمل نکنی یعنی وقتی احساس بدی داری اقدامی نکنی، آگاهانه تلاش میکنی نوع نگاهت رو به اتفاقاتی هر لحظه از زندگی، شبیه تر به نوع نگرش روح، کنی.

اگر احساس خوبی داری، یعنی در مسیر درستی هستی. فقط لازمه توی آرامش بمانی. همون آرامشی که حاصل هماهنگی ذهنت با روحه. همون هماهنگی که جادوش، تو رو قادر به دیدن نعمتای زندگیت میکنه.

میتونی توی این مسیر سپاسگزار تر باشی تا علاوه بر آرامش، نعمتای بیشتری رو وارد زندگیت کنی و برای خودت زندگی رویابیت رو بسازی.

از تو میخوام دفترچه ای تهیه کنی و هر روز ۱۰ مورد را در زندگیت پیدا کنی و از خدا با تمام وجودت سپاسگذاری کنی حتماً این تمرین جزو عادت های روزانه تان شود

ازت خواهش میکنم کتاب موجود را چندین بار مطالعه کنی تا مطالب را با درکی وسیع تر در زندگیت استفاده کنی.

برای دریافت و اطلاع از محصولات بیشتر در زمینه باورسازی گروه تحقیقاتی لیمبیکا وارد سایت لیمبیکا شوید.

www.limbicsa.ir

www.limbicsa.com

هر آنچه می خواهی برای آرامشت بنویس و از خوبی های زندگیت بگو.....