

تمرین‌های قانون جذب

نویسنده:

مسعود بلاش

تمرین‌های قانون جذب

سرشناسه	: بلاش، مسعود، 1974
عنوان و نام پدیدآور	: تمرین‌های قانون جذب/ نویسنده: مسعود بلاش
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پردیس آباریس، 1402.
مشخصات ظاهری	: 140 ص؛ 14,5 x 21,5 س.م.
شابک	: 2-19-7201-622-978
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه به صورت زیرنویس
موضوع	: تفکر نوین
موضوع	: New thought
موضوع	: مثبت‌نگری
موضوع	: Affirmations
موضوع	: خودسازی
موضوع	: Self-actualization (Psychology)
رده بندی کنگره	: BF639
رده بندی دیویی	: 131
شماره کتابشناسی ملی	: 9305956

تمرین‌های قانون جذب

نویسنده: مسعود بلاش

سال چاپ: ۱۴۰۲

چاپ: اول

شمارگان: 1000

قیمت: 130000 تومان

شابک: 2-19-7201-622-978

مرکز پخش تهران: 09021890980 - 22887683

فهرست مطالب

7	مقدمه
11	دستورالعمل استفاده از کتاب
15	دعا کردن
25	پرسش‌ها
29	به یاد آوردن
35	کتاب خواندن
43	تجسم خلاق
47	اعتماد به نفس
55	بازی فراوانی
59	توجه به نکات مثبت
63	صبح جادویی
67	تابلوی کائنات
69	عبارات تأکیدی
75	نوشتن
79	حالت بدنی خودت را تغییر بده
83	شکرگزاری
87	تشکر کردن
91	بی‌توجهی
101	مراقبه

119 صحبت کردن
129 صدایت را ضبط کن
133 پاکسازی (هواپونوپونو)
137 حرف آخر

مقدمه

«دانش همچون گنج است، اما کلید دستیابی به آن تمرین کردن است.»
ابن خلدون (1332-1406)

امکان ندارد شما بدون ورزش کردن و رفتن به باشگاه بتوانید بدن زیبا و خوش فرمی بسازید، چرا که عضله‌ها برای بزرگ شدن و شکل گرفتن نیاز به تمرین و ممارست دارند و باید روی آنها کار کنیم.

مغز ما هم یک عضله است و باید برای رشد کردن و فرم گرفتن، روی آن کار شود! اما برای کار روی مغز و ذهن نیازی به وزنه یا باشگاه نیست، بلکه مغز تمرین‌های ویژه‌ی خودش را دارد.

اگر این تمرین‌ها را یاد بگیریم و مدام به وسیله‌ی آنها روی ذهن خودمان کار کنیم، می‌توانیم یک ذهن قدرتمند بسازیم که گوش به فرمان ما باشد و بتوانیم هر لحظه برای فرستادن ارتعاش اهدافمان به صورت آگاهانه از آن استفاده کنیم. اما ارتعاش اهداف چیست و چگونه است؟

در ادامه در مورد همین موضوع صحبت می‌کنیم.

در هر سن و سالی که هستید هیچ تفاوتی ندارد، شما می‌توانید از این کتاب برای رسیدن به اهداف خودتان و لذت‌بخش‌تر کردن زندگی استفاده کنید. حتی اگر متأهل هستید، پیشنهاد می‌کنم این تمرین‌ها را با همسرتان انجام بدهید که البته تأثیر بیشتری هم دارد. اگر صاحب فرزند هستید، پیشنهاد می‌کنم این تمرین‌ها را به فرزندتان هم آموزش بدهید تا او هم بتواند از همان سنین کودکی بر روی احساسش تسلط داشته باشد و خواسته‌هایش را خلق کند.

باید بدانید که ما با افکارمان دنیای خود را خلق می‌کنیم و برای رسیدن به خواسته‌هایمان به وسیله‌ی قانون جذب لازم است ابتدا بر روی باورهای خودمان کار کنیم و این موضوع را یاد بگیریم که چگونه می‌توان از طریق مغز، ارتعاش خواسته‌هایمان را بفرستیم و خیلی راحت آنها را به وسیله‌ی قانون جذب وارد زندگی‌مان کنیم.

در این کتاب شما با 20 تمرین ذهنی قدرتمند و کاربردی آشنا خواهید شد که با کمک آنها به راحتی می‌توانید در طول روز ارتعاشات خودتان را کنترل کنید و مدام در حال فرستادن ارتعاش و فرکانس مثبت باشید!

این تمرین‌ها از تعالیم بزرگترین آموزش‌دهندگان قانون جذب مانند: *استرهایکس، ناپلئون هیل، والاس واتلز، کوین تروود، دارن هاردی، آنتونیو رابینز* و... استخراج و گردآوری شده است. شما با کمک آنها می‌توانید در طول روز فارغ از اتفاقات خوب و بدی که برایتان رخ می‌دهد، احساسات خودتان را کنترل کنید. در واقع هدف اصلی این کتاب این است که شما با کمک تمرین‌ها بتوانید احساس خود را بهتر کنید، چرا که همان‌طور که در میان کتاب توضیح داده شده است: *احساس ما، سیستم راهنمای ما به سمت اهدافمان است. وقتی احساس خوبی داریم به این معنی است که در حال ارسال ارتعاش خواسته و هدف خودمان هستیم. به همین ترتیب وقتی احساسات بدی مانند غم، ترس، استرس و... داریم هم در حال ارسال ارتعاشی به جهان هستی هستیم که با اهداف و آرزوهای ما مغایرت دارد و باید به سرعت افکار خودمان را تغییر بدهیم.*

پیشنهاد می‌کنم در ابتدا کل کتاب را مطالعه کنید و تمرین‌ها را به ترتیب، همان‌طور که گفته شده انجام بدهید. در طول انجام تمرین‌ها متوجه می‌شوید که بعضی از آنها تأثیر احساسی بهتری بر روی شما دارند و راحت‌تر با آنها ارتباط

برقرار می‌کنید و می‌توانید با کمک آنها احساس خود را سریع بهبود ببخشید.
اشکالی ندارد از همان تمرین‌ها استفاده کنید!

نکته ی اصلی و هدف نهایی این است که شما به احساس خوبی دست پیدا کنید و بتوانید در هر حالت احساسی‌ای که هستید با کمک این تمرین‌ها احساس خودتان را خوب کنید.

ممکن است در مواقعی احساس‌تان به حدی بد باشد که با انجام یک تمرین نتوانید آن را خوب کنید. اشکالی ندارد. ناامید نشوید و این کار را ادامه بدهید. این قدر تمرین‌های مختلف را انجام بدهید که خودتان تغییر احساسی را در خود حس کنید.

ممکن است در ابتدا به سختی بتوانید احساس خود را خوب کنید و این کار از شما زمان زیادی بگیرد. باید بدانید این موضوع به خاطر باورهای محدودکننده‌ای است که از بچگی در ما شکل گرفته است. هر چقدر بیشتر این تمرین‌ها را انجام بدهید و آگاهانه احساس خود را خوب کنید، این کار برای شما آسان‌تر خواهد شد، چرا که باورهای شما به مرور زمان تغییر می‌کنند و ذهن‌تان تبدیل به یک ذهن موفق و پویا می‌شود. به دنبال آن شما را تبدیل به یک ابر انسان می‌کند!

این کتاب می‌تواند یاور و دوست خوبی برای شما باشد که هر موقع حس شما به هر دلیلی بد بود، سریع آن را باز کنید و با خواندن و انجام تمرین‌های آن احساس خود را بهبود بخشید.

یادتان باشد شما هر بار که آگاهانه حس خودتان را بهبود می‌بخشید، در حقیقت ذره‌ای از باورهای خودتان را تغییر داده‌اید و مثل باشگاه بدنسازی که بعد از مدتی به عضله‌های شما شکل می‌دهد و آنها را زیباتر می‌کند، این تمرین‌ها هم بعد از مدتی ذهن‌تان را تبدیل به یک ذهن قدرتمند و زیبا می‌کند.

در مورد عضلات بدن، شاید در ابتدای کار وزنه زدن و تمرین کردن سخت و طاقت‌فرسا باشد، اما می‌دانید که قرار است بدن شما فرم زیبایی به خود بگیرد که از آن لذت می‌برید. در مورد تمرین‌های ذهنی هم به همین ترتیب است. شاید تمرین کردن و بهبود بخشیدن حس‌تان در ابتدا برای شما سخت و دشوار باشد، اما بدانید که در پشت این سختی، اهداف و آرزوهای شما قرار دارد و می‌توانید با بهبود بخشیدن حس‌تان، به راحتی هر چه تمامتر به تک‌تک آنها برسید.

توجه کنید که تمرین‌های کتاب به هیچ‌عنوان از لحاظ اهمیت، ترتیب خاصی ندارند و تمام تمرین‌ها قوی، قدرتمند و کارآمد هستند.

دستور العمل استفاده از کتاب

این کتاب بدین منظور نوشته شده است که تو بتوانی بر افکار خودت کنترل داشته باشی.

طبق قوانین فیزیک کوانتوم، هر ذره در جهان هستی از انرژی یا ارتعاش تشکیل شده است که وظیفه‌ی مدیریت این ارتعاشات بر عهده‌ی قانون جذب است.

احساسات ما در هر لحظه، بازتاب افکار ما در همان لحظه هستند. به این معنی که هرگاه ما احساس بدی مانند غم، ترس، استرس، کسالت، بیماری و... داریم، یعنی افکاری در سرمان جریان دارد که با «جوهر وجودی» ما مغایرت دارد و ما را از هدف و خواسته‌ی خودمان دور می‌کند.

20 تمرین شرح داده شده در این کتاب به شما کمک می‌کند بتوانید در هر لحظه فارغ از اتفاقات بد و خوبی که در جهان بیرون برای شما رخ داده است، احساس خودتان را کنترل کنید و در هر لحظه ارتعاش و فرکانس مثبت به جهان هستی ارسال کنید.

هر تمرین می‌تواند برای موقعیت خاصی استفاده شود. برای مثال تمرین «صبح جادویی» مناسب ابتدای روز طراحی شده و تمرین «صدای خودت را ضبط کن» مناسب زمان‌هایی طراحی شده است که احساس خوبی دارید.

هر کدام از ما انسان‌ها با ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری متفاوتی به دنیا آمده‌ایم و از لحاظ ساختار مغزی با یکدیگر متفاوت هستیم. به همین دلیل ممکن است هر تمرین در هر انسان بازخورد متفاوتی داشته باشد.

در ابتدا وظیفه‌ی شما این است که تمام تمرین‌های کتاب را با دقت بخوانید و بعد از تمام شدن هر تمرین، در همان لحظه آن تمرین را به‌طور دقیق و با حوصله

انجام بدهید. این قدر باید آن تمرین را انجام بدهید که تغییر احساسی را در خودتان حس کنید.

بعد از اتمام کتاب، شما 20 تمرین یاد گرفته‌اید که می‌توانید در شرایط مختلف از هر کدام از آنها برای بهبود بخشیدن احساس خود استفاده کنید.

با توجه به ویژگی‌های شخصیتی و تأثیری که هر تمرین بر روی احساس شما دارد، می‌توانید انتخاب کنید که کدام تمرین را در طول روز بیشتر انجام بدهید. برای مثال ممکن است تمرین «به خاطر آوردن» و یا «نوشتن» در شما تأثیر احساسی بیشتری نسبت به مابقی تمرین‌ها داشته باشد. بنابراین می‌توانید همین دو تمرین را انتخاب و هرگاه احساس بدی داشتید، از آنها برای خوب کردن احساس خودتان استفاده کنید.

پیشنهاد می‌شود چند تمرین به دلیل اهمیت بالایی که دارند، همیشه انجام شوند. این تمرین‌ها عبارتند از:

1- اعتماد به نفس

2- شکرگزاری

3- پاکسازی

هدف از تألیف این کتاب خوب کردن احساس شما در زمان‌هایی است که احساس خوبی ندارید. پس سعی کنید آن زمان که احساس بدی دارید، هر طور شده این تمرین‌ها را انجام بدهید و نقطه‌ی جذب خودتان را تغییر دهید. چرا اصرار دارم هر طور شده؟ چون مغز شما زمان‌هایی که احساس بدی دارید، به شدت در مقابل انجام تمرین‌ها مقاومت می‌کند و شما را از انجام آنها باز می‌دارد. بسیار مهم است که شما این مقاومت را بشکنید و شروع به انجام این تمرین‌ها کنید.

شما با این انجام تمرین‌ها در زندگی می‌توانید پله‌های رشد و پیشرفت را یکی پس از دیگری طی کنید، چرا که رسیدن به احساس خوب به منزله‌ی فرستادن ارتعاش مثبت به جهان هستی است و

ارتعاش مثبت = اتفاقات مثبت

مهم دانستن این تمرین‌ها نیست، بلکه انجام دادن آنها است.

دعا کردن

من به عزیزانم پیشنهاد داده‌ام دعای خیر کردن برای خود و افراد دیگر را فراموش نکنند و از آنها خواسته‌ام نتیجه‌ی این کار را به من منتقل کنند. من و همه‌ی آنها به این نتیجه رسیدیم که دعا کردن چه برای خودمان و چه برای دیگران به شدت و سریع بر روی حس و حال تأثیر می‌گذارد.

از آنجایی که بحث دعا کردن به میان آمد، بهتر است نکاتی را از دیدگاه اسلام نیز بیان کنیم. برای مثال خداوند در قرآن کریم و در آیه‌ی 186 سوره بقره می‌فرماید:

«وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ...»

«هرگاه بندگان من، از تو درباره‌ی من بپرسند، من نزدیکم و دعای دعاکننده را به هنگامی که مرا بخواند اجابت می‌کنم، پس باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند باشد که راه یابند.»

خداوند در اینجا می‌فرماید هرگاه شما دعا می‌کنید، من می‌شنوم و همان لحظه هم اجابت می‌کنم.

یعنی چه؟ ما در قانون جذب می‌گوییم هر چیزی که ما در جهان هستی می‌خواهیم همین الان وجود دارد، ولی چون ما در مدار آن نیستیم، قادر به دیدنش نیستیم. خداوند هم به این موضوع اشاره می‌کند که وقتی شما چیزی می‌خواهید از قبل اجابت شده است و حالا شما باید از دستور من پیروی کنید تا به آن برسید.

از دیدگاه قانون جذب، احساس زبان روح ما است و این یعنی زمان‌هایی که حس و حال ما خوب است، روح‌مان به ما پیام می‌دهد: «من با این طرز تفکر

موافقم، چون این طرز فکر تو را به خواسته‌هایت می‌رساند.» اما وقتی حس و حال ما بد است، یعنی اینکه به ما هشدار می‌دهد در حال حرکت خلاف خواسته‌ها و آرمان‌های مان هستیم.

روح از خدا است، پس می‌توانیم بگوییم احساس، زبان صحبت با پروردگار است. وقتی ما برای خودمان یا دیگران دعای خیر می‌کنیم، به نحوی داریم شرایط ایده‌آل صحبت با خداوند را در ذهن مان می‌سازیم و با فکر کردن به آن، ارتعاش مناسب را می‌فرستیم. پس در واقع ما با دعا کردن برای دیگران در حال ارسال سفارش خواسته‌های خودمان هستیم!

در ادامه‌ی تمرین شیرین دعا کردن، باید توضیح مختصری در مورد مفهومی به نام مقاومت ذهنی عرض کنم. مقاومت ذهنی همان طور که از نامش مشخص است، پدیده‌ای فکری و ذهنی محسوب می‌شود که از ضمیر ناخودآگاه ما نشأت می‌گیرد. اگر بخواهم به‌طور خلاصه توضیح بدهم، مقاومت ذهنی از پدیده‌ها، اتفاقات، افکار و احساساتی که خارج از دایره باورهای ماست، متنفر است و دوست ندارد ما به سمت آنها برویم! و این به چه معنا است؟ اجازه بدهید مثالی بزنم. تصور کنید شما در خانواده‌ای مذهبی با شرایط مالی متوسط بزرگ شدید. در خانواده‌ی شما مدام انسان‌های پول‌دار سرزنش می‌شدند و دزد و بی‌خدا خوانده می‌شدند. حالا شما به سن نوجوانی رسیدید و تصمیم دارید از تمرین‌های ذهنی (که در این کتاب خواهید آموخت) استفاده کنید تا از سمت مغز، ارتعاش و فرکانس خواسته و هدف خود را به جهان هستی ارسال کنید. وقتی شروع می‌کنید به تجسم کردن و خواستن هدف خودتان که ثروتمند شدن است، به‌سرعت پدیده مقاومت ذهنی خودش را به شما نشان می‌دهد و مانع این می‌شود که بتوانید به خوبی خودتان را فردی ثروتمند ببینید. دلیلش چیست؟ از آنجایی که در شما میلیون‌ها باور منفی در مورد ورود پول و ثروتمند شدن وجود

دارد که خودتان از آن بی‌اطلاع هستید، مقاومت ذهنی در قالب احساسات بد مانند خشم، تنفر، زود از کوره در رفتن، بی‌حوصلگی، بی‌هدفی و... خودش را نشان می‌دهد. وقتی در ضمیر ناخودآگاه خودتان باورهای منفی و محدودکننده‌ای نسبت به یک موضوع دارید، هنگامی که تصمیم می‌گیرید به آن موضوع برسید با مقاومت ذهنی روبه‌رو می‌شوید.

در حقیقت مقاومت ذهنی چیز بدی نیست و وظیفه زنده و در امان نگه داشتن شما را بر عهده دارد. مثلاً تصور کنید شیرینی‌های زیادی را در فر گاز منزل گذاشته‌اید و کلی شیرینی خوشمزه پخته‌اید. شیرینی‌ها آماده شدند و شما می‌خواهید آنها را از فر بیرون بکشید. آیا بدون دستکش مخصوص، این کار را انجام می‌دهید؟ آیا بدون یک وسیله‌ی محافظ سریع دست خود را داخل فر می‌برید؟ هرگز! چون چیزی درون شما می‌داند که اگر این کار را انجام بدهید دست شما می‌سوزد و باید روزها درد و سوزش را تحمل کنید. اینجاست که باید از این قابلیت خدادادی مغز سپاس‌گزاری کنید.

اما این پدیده مشکلی هم دارد و آن هم جایی خودش را نشان می‌دهد که شما در خودتان باورهایی مبنی بر تنهایی، فقر، بی‌ارزشی، درمانده بودن و ... دارید و تصمیم گرفته‌اید در روند فکری و زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید. در اینجا است که شما با هزاران مقاومت ذهنی روبه‌رو می‌شوید. شما قرار است وارد دنیایی از ناشناخته‌ها بشوید و طبیعی است که مغزتان مقاومت به خرج دهد.

من: «می‌خوام میلیاردر بشم.»

مغز: «برو بابا...»

من: «می‌خوام آدم فوق موفقی بشم.»

مغز: «برو بابا...»

من: «می‌خوام آخرین مدل بنز رو بخرم.»

مغز: «برو بابا...»

و اگر شما به صورت مداوم تمرین نکنید و سیم‌کشی‌های مغز خود را تغییر ندهید، این چرخه ادامه خواهد داشت.

شما شروع به خواندن این کتاب کرده‌اید و در قلب خود تصمیم دارید زندگی‌ای شاد همراه با ثروت و فراوانی پ برای خودتان بسازید. ناگهان مغز شما می‌گوید: «اوه! صبر کن ببینم. فکر نکنم این برای تو مفید باشه. به نظر من این کار خطرناکه.»

مقاومت ذهنی خودش را در قالب نوشخوارهای ذهنی مبنی بر عدم موفقیت و شکست صد در صدی به شما نشان می‌دهد و شما باید کاری انجام بدهید که این مقاومت مغز را بشکنید و آن را دور بزنید.

این به‌راستی یک هنر است. اگر هنر شکستن مقاومت ذهنی را یاد بگیرید، می‌توانید در هر کاری موفق باشید و قله‌های جدید را فتح کنید.

خب، حالا که با پدیده‌ی مقاومت ذهنی آشنا شدید، باید بگویم متأسفانه یا خوشبختانه برای تک تک تمرین‌هایی که در این کتاب با آنها آشنا می‌شوید، مقاومت ذهنی به سراغ شما می‌آید و مانع انجام آن تمرین در شما می‌شود. این مسیر سرشار از مقاومت و نوشخوار ذهنی برای شما است و من در همین ابتدا این نکته‌ی مهم را به شما گوشزد می‌کنم که به هیچ عنوان ناامید نشوید و دست از تمرین کردن بر ندارید. این تمرین‌ها شما را رشد می‌دهند و سیم‌کشی‌های مغز شما را دستخوش تغییر می‌کنند.

خب، از بحث خودمان دور نشویم. اولین تمرین این کتاب در واقع خط‌شکن تمرین‌ها محسوب می‌شود. تمرین دعا کردن مقاومت ذهن شما را به صفر می‌رساند، به طوری که برای فرستادن انرژی و ارتعاش به جهان هستی با هیچ مقاومتی روبه‌رو نشوید. از این تمرین در طول روز بسیار زیاد استفاده کنید. این

تمرین را تبدیل به یک عادت کنید. دعا کردن را تبدیل به یک بازی کنید. این بازی خیر و برکت و حال خوب را وارد زندگی شما می‌کند و مقاومت ذهنی شما را در مسیر موفقیت و پیشرفت به حداقل می‌رساند.

دعا کنید. به سادگی و با عامیانه‌ترین زبان دعا کنید. به زبان ویژه‌ی خودتان با خداوند صحبت کنید و از او بخواهید. جمله‌ی «بخواهید تا به شما داده شود» از انجیل را هرگز فراموش نکنید.

شما در این تمرین با دو حالت مواجه می‌شوید که می‌توانید به دلخواه از هر کدام که دوست دارید، استفاده کنید. اما یکی از این روش‌ها پر مقاومت و دیگری کم مقاومت است!

1- دعا کردن برای زندگی خودتان. مثلاً خدایا به من فلان زندگی و فلان خونه را بده.

2- دعا کردن برای دیگران. مثلاً خدایا به پدر و مادرم سلامتی و حال خوب عطا بفرما.

هر دو روش فوق‌العاده قوی و کاربردی هستند، اما نکته‌ای که در دعا کردن برای دیگران وجود دارد، این است که وقتی ما دعایی برای یکی از عزیزان خود می‌کنیم و مثلاً می‌گوییم «خدایا او را صاحب خانه‌ی خوب کن تا بتواند در آن راحت زندگی کند»، ذهن ما به چطور و چگونه انجام شدن این موضوع فکر نمی‌کند، یعنی هیچ‌وقت ذهن ما پاسخ نمی‌دهد «او از کجا می‌خواد پولدار بشه؟!» و این یعنی یک جهش بزرگ در فرستادن ارتعاش؛ یعنی شما به خواسته خودتان فکر کنید، ولی به چگونه رسیدن به آن فکر نکنید. این کار مقاومت ذهنی را به حداقل می‌رساند.

در حقیقت یکی از اصلی‌ترین دلایل ایجاد مقاومت در ذهن در مورد اهداف و خواسته‌ها این است که مغزتان هیچ راهی برای متجلی شدن و رسیدن به آن خواسته بلد نیست و همین امر باعث می‌شود که اهداف‌تان تبدیل به یک چیز

ناشناخته بشوند و شما مقاومت ذهنی را تجربه کنید. این بهترین نوع فرستادن ارتعاش است که به چگونه انجام شدن آن به هیچ عنوان فکر نکنید.

اجازه بدهید مثالی بزنم. تصور کنید در حال حاضر درآمد شما ماهی چهار میلیون تومان است و تصمیم دارید از این قوانین برای افزایش درآمد خودتان یعنی رسیدن به درآمد ماهی ده میلیون تومان استفاده کنید. در ابتدا شروع به تجسم آن مبلغ می‌کنید و سعی می‌کنید خودتان را طوری تجسم کنید که انگار به آن مبلغ درآمد رسیده‌اید. اما چه اتفاقی می‌افتد؟ ذهن شروع به پرسیدن پرسش‌هایی از این قبیل می‌کند که: «از کجا می‌خواد درآمدت ماهی ده میلیون بشه؟ مگه تو راهش رو بلدی که به درآمد ماهی 10 میلیون تومان برسی؟ چطور قراره درآمدت بشه ماهی 10 میلیون؟»

و همین پرسش‌ها کافی است که انرژی شما را به صفر برساند و مانع این بشود که دیگر به آن هدف فکر کنید! شاید باورتان نشود، اما دلیل عمده‌ی ناامید شدن اشخاص از حرکت به سمت یک هدف و استفاده از این تمرین‌های ذهنی همین فکر کردن به چگونه رسیدن به آن هدف است.

مغز انسان عاشق تحلیل و بررسی است. به صورت غریزی هر موردی را بررسی می‌کند و در صورتی که با باورها و شرایط شما سازگاری داشته باشد، آن را تأیید می‌کند و در غیر این صورت شما را از انجام آن کار منصرف می‌کند.

حالا تصور کنید شما برادر خودتان را دیدید و تصمیم گرفتید از این تمرین در آن لحظه استفاده کنید. شروع می‌کنید به گفتن عبارت‌هایی از این قبیل:

«خدایا دعا می‌کنم برادرم در تمام کارها موفق و سربلند بشود.

خدایا دعا می‌کنم برادرم در کارش ارتقا پیدا کند و از لحاظ مالی بی‌نیاز بشود.

خدایا دعا می‌کنم برادرم همسر دلخواهش را بیابد و بهترین ازدواج را داشته باشد.

خدایا دعا می‌کنم برادرم همیشه سالم و تندرست باشد.

آمین.»

شما این دعاها را برای برادر خودتان انجام دادید و با فکر کردن به آن موارد در واقع ارتعاش آنها را از ذهن تان به جهان هستی ارسال کردید، اما آیا مغز شما از شما پرسید چطوری قرار این اتفاقات رخ بدهد؟ خیر!

شما فقط از صمیم قلب بهترین شرایط را از خداوند برای برادرتان طلب کردید، بدون اینکه فکر کنید از چه راهی قرار است در زندگی به آنها دست پیدا کند!

امام صادق (ع) می‌فرمایند: «دَعَاءُ الْمُؤْمِنِ لِلْمُؤْمِنِ يَدْفَعُ عَنْهُ الْبَلَاءَ وَ يَدْرُ عَلَيْهِ الرِّزْقَ» «دعای انسان مؤمن برای مؤمن بلا را از او دفع نموده و روزی را بر او سرازیر می‌کند.» یعنی وقتی بنده‌ای برای بنده‌ای دیگر دعای خیر کند، خداوند به فرشتگان دستور می‌دهد که هزار برابر چیزی را که این شخص برای برادرش خواسته به خودش بدهید.

نحوه‌ی انجام تمرین دعا کردن

به شخصه پیشنهاد می‌کنم این تمرین را به صورت یک بازی اجرا کنید و در طول روز برای بالا بردن سطح ارتعاش خودتان از آن استفاده کنید.

من این تمرین را به این گونه انجام می‌دهم که مثلاً وقتی در حال قدم زدن در خیابان هستم، برای هر کسی که در خیابان از جلوی من رد می‌شود، دعای خیر می‌کنم. فرقی نمی‌کند صاحب سوپرمارکت همسایه‌ی ما باشد یا کارگر شهرداری. بهترین دعاها را برای آنها می‌کنم و از خداوند برایشان بهترین‌ها را آرزو می‌کنم. فوق العاده است! باید امتحان کنید.

یا مثلاً زمانی که در یک جمع فAMILI یا دوستانه هستم، به دوستان یا اقوام نگاه می‌کنم و در دلم برای آنها بهترین‌ها را آرزو می‌کنم. این قدر این تمرین قوی عمل می‌کند که شما بعد از چند دقیقه انجام آن تغییر احساسی را در خودتان

متوجه می‌شوید. البته می‌توانید این تمرین را به صورت نوشتاری هم انجام بدهید. به عنوان مثال همین الان دستورالعمل زیر را انجام بدهید:

دو نفر از دوستان و یا اعضای خانواده‌ی خود را در ذهن‌تان انتخاب کنید و این تمرین را برای آنها انجام بدهید. شروع کنید به نوشتن دعاهایی که برای آن دو نفر دارید. برای هر نفر از ته دل پنج دعای خیر کنید و آن شخص را در حالتی ببینید که به آن چیزها رسیده است.

نوشتن این دعاها می‌تواند تأثیر بیشتری در میزان احساسی شما داشته باشد، اما همان‌طور که گفتم خودتان را محدود نکنید و این تمرین را مثل یک بازی جذاب در هر جا و مکان و زمانی که بودید برای اطرافیان یا حتی مردم عادی که آنها را نمی‌شناسید، انجام بدهید.

یادتان باشد هرچیزی را که برای دیگران بخواهید، صدها برابر آن در زندگی به خودتان باز می‌گردد... !!!

آرزو می‌کنم همه‌ی شما دوستانی که در حال مطالعه‌ی این کتاب هستید، به تمام خواسته‌های قلبی خودتان در بهترین زمان برسید.

پرسش‌ها

ذهن ما این قابلیت را دارد که به پرسش‌ها غلاب بشود و ناخودآگاه به دنبال جواب آنها بگردد. مثلاً اگر شما غرق در افکارتان باشید و ناگهان فردی از شما بپرسد: «ببخشید ساعت چنده؟» ذهن شما ناخودآگاه به اینکه الان چه ساعتی است، کشیده می‌شود.

حالا ما می‌توانیم به عنوان یک ابزار خیلی قوی و قدرتمند از این پرسش‌ها در جهت بهبود احساسات‌مان و فرستادن ارتعاش خواسته‌های‌مان استفاده کنیم. این تمرین به قدری قدرتمند است و سریع عمل می‌کند که انجام دادن آن در روزهای اول شما را شگفت زده می‌کند و می‌توانید خیلی راحت تغییر احساسی خودتان را در حین انجام این تمرین حس کنید. از بی‌نظیر بودن این تمرین همین بس که آنتونی رابینز، مربی سرشناس و میلیاردر معروف، کتابی در این رابطه به چاپ رسانده است به نام «پرسش‌های کوانتومی» و در این کتاب این نکته را توضیح داده است که ما چطور می‌توانیم با استفاده از پرسش‌ها مسیر زندگی خودمان را به سمت خوشبختی و اتفاقات خوب تغییر بدهیم.

«پرسش‌های خود را تغییر بدهید تا دنیای شما تغییر کند.»

آنتونی رابینز

برای مثال فکر کنید شما با مشکل مالی دست و پنجه نرم می‌کنید و در موقعیتی قرار گرفته‌اید که نداشتن پول کافی بر روی احساس شما نیز تأثیر گذاشته است و احساس بدی دارید. یا حالتی را تصور کنید که صبح از خواب بیدار شدید و احساس کردید که احساس خوبی ندارید، چون با یکی از اعضای خانواده‌ی خودتان بحث کرده‌اید و الان احساساتی از قبیل خشم، پشیمانی،

اضطراب و استرس دارید. اینجاست که می‌توانید از تمرین پرسش‌ها استفاده کنید. چطور؟ کافی است چند پرسش مختص خودتان بسازید و در این‌گونه مواقع در ذهن از خودتان بپرسید.

مثلاً در مورد اول می‌توانید بپرسید: «چرا می‌خوام مقدار زیادی پول داشته باشم؟ چرا می‌خوام از لحاظ مالی بی‌نیاز بشم؟»

و در مورد دوم می‌توانید از خودتان بپرسید: «چرا من این قدر دوست داشتنی هستم؟ چه کسانی را در زندگیم دوست دارم و چه کسانی مرا دوست دارند؟ او پیش از این چه خوبی‌هایی در حق من انجام داده؟»

در ادامه تعدادی از این پرسش‌ها را به عنوان مثال آورده‌ام تا بتوانید در آغاز راه از آنها استفاده کنید. اما تجربه نشان داده است اگر این پرسش‌ها را شما از خودتان به صورت اختصاصی بپرسید، می‌تواند تأثیر به نسبت بیشتری داشته باشد.

و اما تمرین:

در ابتدا شما می‌توانید برای خودتان پرسش‌های مثبتی طراحی کنید. این پرسش‌ها می‌توانند در هر حیطه‌ی زندگی شما باشند، مثلاً روابط، ثروت، علم، شغل و... شما باید در زمان طرح این پرسش‌ها به احساس خودتان توجه داشته باشید که حس خوبی به همراه آورد. هر چقدر بیشتر این تمرین را انجام بدهید، نتیجه‌ی بهتری می‌گیرید. چون هر بار که با طرح پرسش مثبت ذهن‌تان را به سمت اهداف خودتان هدایت می‌کنید، در واقع در حال ارسال ارتعاش به سمت اهدافتان هستید و ابتدا نشانه‌ها، بعد خود آن هدف را مشاهده می‌کنید.

این تمرین را می‌توانید در هر حالت احساسی‌ای انجام بدهید و احساس خودتان را بهتر کنید. خوشحالی، غم، ناراحتی، افسردگی، ترس، اضطراب... فرقی نمی‌کند در چه حالت احساسی‌ای قرار دارید، می‌توانید خیلی راحت با انجام این تمرین حس خودتان را بهتر کنید.

طریقه انجام این تمرین هم بسیار ساده است. این قدر این پرسش‌های مثبت را از خودتان بپرسید تا تغییر احساسی را متوجه شوید.

نمونه‌ای از پرسش‌های مثبت:

- 1- چرا من این قدر خوشبختم؟
- 2- به خاطر چه چیزهایی در زندگی شکرگزار خدا هستم؟
- 3- چه چیزهایی را در زندگی خیلی دوست دارم؟
- 4- آیا خداوند مرا دوست دارد؟
- 5- چه چیزهایی در زندگی می‌خواهم؟
- 6- چه کسانی را دوست دارم و چه کسانی مرا دوست دارند؟
- 7- با کدام ویژگی شخصیتی خودم خیلی حال می‌کنم؟
- 8- تا الان چه اتفاقات خوبی در زندگی افتاده است؟
- 9- اگر به تمام اهدافم رسیدم، چه اتفاقی رخ می‌دهد؟
- 10- چرا می‌خواهم ثروتمند باشم؟
- 11- پول می‌تواند چه اتفاقات خوبی را برای من در زندگی رقم بزند؟
- 12- چرا می‌خواهم به درآمد ماهی ... میلیون برسم؟
- 13- اگر درآمد ماهی ... میلیون شد، چه اتفاقی رخ می‌دهد؟
- 14- کدام ویژگی‌های شخصیتی همسرم را خیلی دوست دارم؟
- 15- اگر همه‌ی امور درست شد، چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

اکنون شما تمرینی را آموختید که با انجام دادن مداوم آن و کنترل احساس خودتان، خیلی راحت می‌توانید مسیر زندگی و اتفاقاتی را که برایتان می‌افتد به سمتی که می‌خواهید تغییر بدهید. بنابراین از انجام این تمرین غافل نشوید و این را بدانید که با احساس خوب می‌توانید در زندگی به هر چیزی که می‌خواهید برسید.

تکنیک پرسیدن در واقع یکی از ده‌ها تکنیکی است که می‌توانید در مواقع نیاز از آن برای بهبود احساس‌تان استفاده کنید.

به یاد آوردن

قدرت انسان با بودن در لحظه‌ی حال چندین برابر خواهد شد. تمرین‌هایی مثل مراقبه شما را به بودن در لحظه حال عادت می‌دهد، اما ...
(پایان نسخه رایگان)

روشن ضمیر گرامی، در کتاب تمرین‌های قانون جذب، شما 20 تکنیک مختلف را برای کنترل ارتعاش و احساس خود در طول روز خواهید آموخت. هر روز روی یک تمرین متمرکز شوید و آن را تا حد ممکن تمرین کنید.
میتوانید نسخه فیزیکی کتاب تمرین‌های قانون جذب، نوشته مسعود بلاش را از طریق وبسایت رازکائنات سفارش دهید تا ظرف مدت 5 روز آینده آن را درب منزل خود تحویل بگیرید و سفر شگفت‌انگیز خود، برای تغییر سیم‌کشی‌های مغزتان را آغاز کنید.

برای سفارش کلیک کنید:

B2n.ir/Tamrinhaveghanoonjazb

...

