

فرایند خلاق

دکتر جو ویتال

بسیاری از مردم احساس می‌کنند که در شرایط فعلی زندگی شان گیر کرده‌اند. شرایط زندگی‌تان هرطور 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.

«این که 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 تفکر‌تان 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

سراهمتان قرار بگيرد تا فکر نکنيد که ديوانه شده ايد و انتظارتان بيهوده بوده است! شما هر روز براي افکارتان تأکيد می کنید: آیا قبض بدهی در صندوق است؟ بله حتماً هست. آیا قبض بدهی در صندوق است؟ بله حتماً هست. چرا؟ چون انتظارش را داشتيد که آنجا باشد. به همین خاطر هم آن قبض پديدار می شود، چرا که قانون جذب همیشه فرمان بردار افکار شماست. به خودتان يک لطفی کنید و از اين پس انتظار يک چک پرداختی داشته باشيد!

انتظار داشتن يک نيروی جذب، قدرتمند است، چرا که همان چیزی است که انتظارش را به سمت شما می کشاند. همان طور که باب پروکتور می گويد: «ميل و علاقه، شما را به آنچه خواسته ايد متصل می کند و انتظار داشتن برای دريافتش، آن را وارد زندگی شما خواهد کرد.» انتظار چیزهایی که می خواهيد را داشته باشيد، نه چیزهایی که نمی خواهيد. همین حالا انتظار چه چیزی را داريد؟

جیمزری

اغلب مردم به وضعیت فعلی زندگی شان می نگرند و می گویند «این من هستم». «شما اين نيستيد، شما اين بوده ايد.» بيايد برای مثال تصور کنیم که شما پول کافی در حساب بانکی تان نداريد، يا رابطه ای که خواهانش بوده ايد را تجربه نمی کنید، يا وضعیت سلامتی يا اندامتان آن طور که می خواستيد نيست. اين شما نيستيد، بلکه نتیجه افکار و اعمال پيشين شماست. پس ما دائماً تحت تأثیر افکار گذشته خود هستيم. وقتی به وضعیت کنونی خود می نگرید و خود را با آن توصيف می کنید، خودتان را به داشتن آینده ای نه چندان متفاوت از وضعیت فعلی تان محکوم می کنید.

«هر آنچه هستيم، نتیجه افکاری است که در سر می پرورانده ايم.»

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

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، پراکنندگی‌های 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

هر آنچه 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 داشتنشان قدردان هستم، قدم برمی‌دارم. این طور نیست که فقط به این که 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 داشتنشان قدردان هستم بعد درحالی که 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 روزه آماده می‌شوم، صدها بار عبارت «متشکر» را تکرار کرده‌ام. حین انجام این عمل، روزه و هرآنچه قرار است در آن رخ دهد را نیرومندان خلق می‌کنم. من فرکانس روزه 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 رازمشاهده 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.

جوشو گرمن، 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 هرآنچه به واسطه قدردانی به دست آورده را به خوبی درک می‌کند و به همین دلیل، قدردانی به شیوه زندگی او بدل شده است.