

سپک نگرش



تا زمانی که باورهایت را تغییر ندهی همین آش و همین کاسه است

باور کن و دکمه حرکت را بزن!

■ **محمد رضا سهیلی فر**
 شما چه باورهایی دارید که مانع پیشرفت یا حرکت رو به جلوی شما می‌شود؟ آیا چیزی در زندگی شما وجود دارد که به‌دست آوردنش سخت باشد؟ چیزی که هرگز نداشته‌اید، اما احساس می‌کنید

دستیابی به آن از حد و اندازه شما خیلی بالاتر است؟ چگونه می‌توان باورهای جدیدی درست کرد؟ همین حالا در مورد چیزی که در زندگی‌تان تجربه می‌کنید و می‌خواهید تغییر دهید، فکر کنید. این چیز می‌تواند سلامتی شما،

ارتباط با کسی یا بهتر شدن وضعیت مالی شما باشد. هنگامی که شما نقشی که ذهن ناخودآگاه دارد در درک کردید، می‌توانید شروع به تغییر باورهای خود و برنامه‌ریزی مجدد تجربه زندگی خود کنید.

آگاهانه ذهن ناخودآگاهتان را مدیریت کنید!

دو نوع ذهن وجود دارد. «ذهن خودآگاه» که نفس و ضمیر ما در آن زندگی می‌کند، این همان ذهنی است که شما با آن بیشتر آشنا هستید، زیرا روزانه از آن آگاه و نسبت به آن هوشیارید. این ذهن همان جایی است که تفکر و اندیشه شما به کار می‌افتد، جایی که ضمیر، نفس و دانش محدود شما صدای‌تان بلند است و جایی که انتخاب می‌کنید یا کدام افکار «ذهن ناخودآگاه» خود را برنامه‌ریزی کنید.

یکی از نویسندگان به نام «ویلی گودارد» می‌گوید: «ذهن ناخودآگاه شما محل استقرار حس آگاهی و هوشیاری شماست.» به طور کلی این بخش از ذهن انسان به خوبی توسط وی کشف نشده و مورد استفاده قرار نمی‌گیرد، اما نیروی جذب‌کننده در پس هر تجربه زندگی شما همین بخش ذهن می‌باشد. باورها و افکار کهنه و مزمن شما در این بخش زندگی می‌کنند؛ هنگامی که یک باور به «ذهن ناخودآگاه» شما راه پیدا کند، به هويت و واقعیت شما تبدیل می‌شود. تنها از طریق «ذهن خودآگاه» می‌توانید به «ذهن ناخودآگاه»‌تان دست پیدا کنید. «ذهن خودآگاه» شما کنجیان و دیدبان دروازه است. «ذهن ناخودآگاه» همه برداشته‌های خود را از «ذهن خودآگاه» می‌گیرد، پس می‌توانید ذهن ناخودآگاه خود را آگاهانه مدیریت کنید. ذهن ناخودآگاه چگونه کار می‌کند؟ من «ذهن ناخودآگاه» را به پل ارتباطی «سطح معنوی» با «سطح فیزیکی» یا جسمی انسان تشبیه می‌کنم. ذهن آگاه شما وظیفه تصمیم‌گیری در مورد آنچه می‌خواهید در زندگی تجربه کنید را بر عهده دارد و زمانه‌ها و دیدگاه‌ها را به خود منتقل می‌کند. «ذهن ناخودآگاه» شما بارگیری و اجرا می‌شود. «ذهن ناخودآگاه» شما هوش بی‌نهایت است. می‌تواند هر مشکلی را کنش و حل کند. می‌تواند کاری را انجام دهد که «ذهن ناخودآگاه» و هوشیار شما هرگز نمی‌تواند به تنهایی انجام دهد. «ذهن خودآگاه» و هوشیار یک تفکر را با خود حمل می‌کند، سپس «ذهن ناخودآگاه» را با آن تفکر آغشته و از آن اشباع می‌کند. «ذهن ناخودآگاه» به نوبه خود افکار مزمن ما را تولید و در آنجا این افکار به ماده تبدیل می‌شوند و عینت پیدا می‌کنند.

زندگی شما، باورهای شماست

چگونه باورها با «ذهن ناخودآگاه» ما کار می‌کنند؟ هر باوری که داشته باشید، «ضمیر ناخودآگاه» آن را اجرا می‌کند. هر باور قوی که در خود دارید یا سیوّه‌هایی را که در موردشان فکر می‌کنید، غالباً به «ذهن ناخودآگاه» فرستاده می‌شوند تا تجلی پیدا کنند. هر چیزی که آن را به طور ثابت در ذهن خود نگه دارید، دقیقاً تبدیل به تجربیات شما در زندگی می‌شود. در واقع، هويت و تجربیات شما باورهای شما را منعکس می‌کنند. وقتی چیزی را عمیقاً باور نمی‌کنید، هیچ چیزی را در واقعیت خود یا تجربه زندگی خود نمی‌بینید که خلاف آن ثابت شود. وقتی کاملاً به چیزی باور دارید، می‌توانید دلیل و گواه وجودی آن را در همه جا بیابید. باورها بسیار قدرتمند هستند و حقیقتاً کیفیت زندگی ما را تعیین می‌کنند. بنابراین ما می‌توانیم باورهای جدید و اصلاح‌شده‌ای را انتخاب کنیم که زندگی ما را به شکلی چشمگیر متحول کند. مثلاً اگر باوری دارید که شما را نگران و مضطرب می‌کند، می‌توانید آن را تغییر دهید. اگر

باوری دارید که مانع پیشرفت و حرکت رو به جلوی شما می‌شود، می‌توانید به صورت ارادی به افکار و اندیشه‌های تازه‌ای فکر کنید تا اینکه آنها در شما به باور تبدیل شوند. پس از آن واقعیت و هويت شما بازتاب باورهای جدید شما خواهد بود؛ باور دقیقاً فکری است که باورها و باورها به آن فکر کرده‌اید. باور چیزی نیست جز تفکر و تصویری که تاکنون بارها در ذهن خود داشته‌اید و دیگر برای شما واقعی و جزو هويت شما شده است. به همین دلیل است که افکار و اندیشه‌های مثبت می‌توانند بسیار قدرتمند عمل کنند، زیرا اگر به اندازه کافی در مورد آنها فکر کنید، در ذهن‌تان افکار و تلقین مثبت را تکرار کنید، به مرور تبدیل به باورهای واقعی شما می‌شوند. به اتفاقی فکر کنید که به سهولت برایتان پیش می‌آید یا چیزی که به سادگی در دسترس شما قرار می‌گیرد؛ باورهای افراد به راحتی روابط طولانی‌مدت برقرار می‌کنند، برخی دیگر به راحتی هر چه را می‌خواهند می‌خورند و تبدیل به باور شده و آن باور به «ذهن ناخودآگاه»‌شان که این امکان‌ها برای آنها وجود دارد و به همین دلیل هم هست که اوضاع اینگونه پیش می‌رود. آنها بارها بارها به این موضوعات فکر کرده‌اند تا پس از مدتی تبدیل به باور شده و آن باور به «ذهن ناخودآگاه»‌شان ارسال شده تا تجلی پیدا کند و تبدیل به یک واقعیت در تجربیات زندگی آنها شود. آنچه شما می‌فهمید و درک می‌کنید، باور دارید. باور فقط یک تفکر و اندیشه است که شما به‌طور مستمر به آن فکر می‌کنید و هنگامی که باورهای شما با خواسته‌های‌تان مطابقت داشته باشند، آن موقع خواسته‌های شما باید به واقعیت شما تبدیل شوند. برداشت و ادراکات شما از جهان منحصر به خود شماست. هر کس عینک منحصر به خودش را بر چشم دارد که از طریق آن جهان را می‌بیند و به همین دلیل است که جهان مکانی بسیار مختلف و متنوع برای هر یک از ماست.

گاهی آن قدر به خود تلقین می‌کنید تا به واقعیت مبدل می‌شوید!

اکثر مردم آنچه که واقعیت و هويت حال حاضر آنها به آنها می‌گوید را باور دارند. شما هیچ پولی در حساب بانکی خود نمی‌بینید، بنابراین باور دارید که فاقد برکت و فراوانی هستید، اما این نوع تفکر عقبگرد در زندگی یا زندگی در گذشته است، زیرا پول نداشتن در بانک فقط نتیجه یک الگوی فکری یا وجود

باوری در گذشته شماست. به واقع این وضع ریشه در گذشته دارد نه زمان کنونی. برخی از ما در آمد و پول زیادی در دست می‌آوریم، بعضی از ما هرگز نمی‌توانیم به اندازه کافی درآمد کسب کنیم. بعضی از ما همیشه پشت چراغ‌های قرمز متوقف می‌شویم و برخی هم به سهولت در جاده‌ها حتی با دنده خلاص حرکت می‌کنیم. بعضی از ما همیشه با افراد بی‌ادب یا بی‌مبالات روبرو می‌شویم، برای بعضی همیشه کسانی هستند که در را باز نگه دارند. تمام اینها به این واقعیت ختم می‌شود که ما چگونه دنیای اطراف خود را مشاهده و درک می‌کنیم؛ وقتی باور کنیم چیزی را حقیقت دارد، انتظار وقوعش را داریم. ممکن است داشته باشیم هر زمان که بالاخره کمی پول اضافه برای خرج کردن به دست ما می‌رسد، به دلایل مختلف آن را از دست بدهیم. بسیاری از مردم انتظار دارند چون یک بیماری خاص در خانواده آنها وجود دارد، آنها هم مبتلا بشوند. انتظار چیزی را داشتن همراه با ایمانی تقریباً کامل و بدون تردید به وقوع آن، یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای آوردن آن تجربه خاص و رویداد به زندگی شماست، حالا خوب یا بد! آیتا به حال در مورد افرادی سالم شنیده‌اید که کلاً مواد غذایی «آرگانیک» می‌خورند و روزانه ورزش می‌کنند، اما به نوعی بیماری جدی مبتلا هستند؟ با وجود تمام تلاش‌های این افراد برای سالم ماندن، آنها ترس عمیقی از بیمار شدن داشتند که در وجود آنها به یک تمرکز شدید، یک درک خاص، یک باور حقیقی نیست. به بیماری مبتلا شد. این باور در جسم‌شان تجلی پیدا کرد و به واقعیت تبدیل شد. نکته حیرت‌انگیز اینکه هر زمان بخواهیم قدرت انتخاب داریم تا باورهای خود را تغییر دهیم و روی حقایق جدید متمرکز شویم.



زمانی که رفتار ما عوض نشود خودبه‌خود بسیاری از اتفاقات جدید در زندگی ما خواهد افتاد. یادتان باشد تا نگرش خود را تغییر ندهید همین آش و همین کاسه است، پس باور کنید که می‌توانید و دکمه شروع را بزنید!



این فقط «منیت بشری» و غرور ماست که سعی دارد روی واقعیت فعلی ما و عدم امکان تغییر متمرکز شود. به آن توجه نکنید! باورهای جدید را در تمام طول روز به خود بگویید و تکرار کنید چون وقتی ایده یا فکری به‌قدر کافی شنیده و احساس شود، به درون «ذهن ناخودآگاه» شما فرو می‌رود و زمانی که این باورهای جدید در «ذهن ناخودآگاه» ما مستقر شوند، بازی آن روشن شده و ادامه می‌یابد!



باور به توانستن را در خود تقویت کنید

من می‌توانم باورهایی را در خود پیدا کنم که ممکن است هیچ‌گاه آگاهانه از آنها باخبر نشوم. اگر سلامتی دغدغه و اسباب نگرانی شماست، هر باوری را که هنگام فکر کردن به سلامتی‌تان به ذهن‌تان می‌رسد، روی کاغذ بنویسید. اینها باشند: «من نمی‌توانم از این بیماری به شرایط عادی زندگی برگردم»، «من همیشه مشکل سلامتی داشتم»، «سیستم ایمنی ضعیفی دارم»، «این بیماری مزمن و کشنده است.» سپس نقطه مقابل یا متضاد هر باور منفی را در طرف دیگر کاغذ بنویسید؛ باورهای مشوق و مثبت. نمونه پاسخ‌های متضاد می‌تواند چیزی شبیه به این باشد: «بدن من یک نیروی دائمی از حال تغییر و رو به رشد دارد»، «من فقط فکر می‌کردم وضع سلامتی‌ام خوب نیست، اما حالا همه چیز برای من در حال تغییر است»، «من می‌توانم از هر چیزی بهبود پیدا کنم»، «سیستم ایمنی بدن من توسط باورهای تقویت می‌شود» یا «بدن من به‌طور ذاتی می‌داند چگونه خود را مجدداً به حالت توازن و عادی برگرداند.» سپس هر روز به این نکات مثبتی که یادداشت کردیم، نگاه می‌کنیم؛ معمولاً یک یا دو بار تا زمانی که شروع به باور کردن آنها کنیم و به باوری در من مبدل شویم، ممکن است به‌نظر تان برسد که در ابتدا خیلی احقرانه است تا آنها را باور کنید، اما فقط به آنها نگاه کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. یکی از امواج مغزی که به نظر می‌رسد نقش متعادل‌کننده سایر امواج مغز را بر عهده دارد، موج «تتا» می‌باشد. این موج فراهم‌کننده شادی است. این موج در زمان خواب، استراحت و رویا دیدن توسط مغز تولید می‌شود. شاید برای شما نیز این اتفاق افتاده که در افکار خود فرو می‌روید و ناگهان که به خود می‌آید متوجه می‌شوید زمان زیادی سپری شده در حالی که اصلاً بظنور به نظر نمی‌رسید. در این شرایط احتمالاً فنجاری از امواج تا داشته‌اید. امواج تتا در زمان رویا پر از داری تولید می‌شوند، من همچنین کارتهایی را در سراسر خانه‌ام چسباندم حاوی جملات و عبارات مثبتی مانند «من در فراوانی هستم» یا «هر آنچه می‌خواستم برای تجلی و تحقق یافتن در زندگی‌ام داشته باشم، دارم.» من به شما از روی تجربه می‌گویم که حتی اگر در ابتدا این کارها به نظر تان معقول نباشد و فکر می‌کنید که برای شما واقعیت پیدا نمی‌کند - که همین یک باور منفی است- ولی خوب است انجام دهید و تکرار کنید.

این فقط «منیت بشری» و غرور ماست که سعی دارد روی واقعیت فعلی ما و عدم امکان تغییر متمرکز شود. به آن توجه نکنید! باورهای جدید را در تمام طول روز به خود بگویید و تکرار کنید چون وقتی ایده یا فکری به‌قدر کافی شنیده و احساس شود، به درون «ذهن ناخودآگاه» شما فرو می‌رود و زمانی که این باورهای جدید در «ذهن ناخودآگاه» ما مستقر شوند، بازی آن روشن شده و ادامه می‌یابد! وقتی «ذهن ناخودآگاه» ما یک باور جدید را ببیند، با کمک قدرت‌هایی که در درون‌مان است شروع به تغییر واقعیت و هويت ما می‌کند تا خود را با باورهای جدید تطبیق دهد. در این فرایند بر رفتار ما تأثیر می‌گذارد و زمانی که رفتار ما عوض شود خودبه‌خود بسیاری از اتفاقات جدید در زندگی ما خواهد افتاد. یادتان باشد تا نگرش خود را تغییر ندهید همین آش و همین کاسه است، پس باور کنید که می‌توانید و دکمه شروع را بزنید!

ترجمه با جرح و تعدیل برگرفته از وبسایت: Jesscadimas.com

قصه زندگی



چقدر حواسمان به حال و احوال آدم‌های دور و برمان است؟

طبیعی که طیب می‌خواست!

■ سلما سلطانی

دو سال و نیم می‌شد که در اون خونه زندگی می‌کردیم. دو سه روز اول بود، تازه داشتیم مبل‌ها رو جابه‌جا می‌کردیم که چیدمان خونه دستمون بیاد، زنگ واحدمون رو زدن. سراپدار بود، به نامه دستش بود. نامه رو باز کردم دیدم با یک دستخط خوب و معمولی نوشته شده «لطفاً اینقدر وسایلتون رو روی زمین نکشید و جابه‌جا نکنین. با این سرو صدا مزاحمت زیادی ایجاد کردین» فهمیدم نامه همسایه به‌طریقه با پیینی هست و....

فرزندمون، دوست، همکلاسی، رفیق و... صاف و رک و روزاست با ما تماس بگیره یا به صورت روزهای اول که مجبور میشی وسایلت رو مدام جابه‌جا کنی. هنوز زیر مبل و صندلی‌ها چیزی نزنه بودم تا از سرو صدای کشیده شدنش کم کنه، ولی خیلی هم مودم می‌کردم که بی‌دلیل خواسته یا ناخواسته این مزاحمت ایجاد نشده و گهگاهی هم که پیش میومد، حسابی استرس می‌گرفتم که باز تذکر نشونم. به باز داشتن تخت اتاق بسروم کمی به سمت دیوار هول می‌دادم که دوباره صدای زنگ رو شنیدم. درو باز کردم، صدای خسته و خفگی شنیدم که معلوم بود برای یک مرد میانسال هست. ندیدمش، پشت دیوار ایستاده بود، بدون اینکه خوشامد بگه یا احوالپرسی کنه یا خودش معرفی کنه بعد از سلام فقط اعتراض کرد که چرا وسایل رو می‌کش و خواهش کرد این کارو نکنم.

خیلی ناراحت شده بودم. کاری که کرده بودم اصلاً مزاحمت زیادی نبرده بود و صدایی ایجاد نمی‌کرد که بشه گفت مزاحمتی برای ایشان سازه آمده، همین از رفیقی که هر روز بست شده بودم به جورایی. سریع موکت خریدم و زیر تمام پایه‌ها دو تا دو تا موکت زدم که موقع جابه‌جایی خدایی نکرده ممکن ایجاد نشده، ولی بی‌صدایی مطلق صدای ایجاد کنه، صدایی داشت و این منو خیلی حساس کرده بود که تا پسرم تکونو به وسایل بده، سریع بهش یادآور بشم که ممکنه همسایه با پیینی بیاد بالا.

بعدها که تذکراتش به صدای شیر آب و چکه کردن‌های سیفون توالت و بقیه وسایل خونه رسید، از طریق مدیر ساختمان متوجه شدم ایشان طیب هستن و با همسرش تنها زندگی می‌کنه.

بارها و بارها، موقع خواب یا دیروقت و بدوقت، تذکرات خودشو از طریق زنگ زدن به گوشی من می‌داد و من همسایه‌ها رو مطلع می‌کردم. من همسایه‌ها رو مطلع می‌کردم و ایرادی رو که به‌وجود آورده، برطرف می‌کردم یا تا جایی که ممکن بود از شرایط دفاع می‌کنم.

هیچ‌وقت آقای دکتر رو ندیدم، ولی از صدای تلفن صحبت کردنش که از پنجره آشپزخونه شنیده می‌شد، میشد فهمید امروز عصیانیه یا نه، ولی به غیر صدای صحبت تلفنی، صدای همسرش هم شنیده می‌شد، وقت‌هایی که میفتاد به جسون ظرف‌ها و با سرو صدا اونها رو می‌شست و جابه‌جا می‌کرد، مشخص بود دردمشون رو.

حسباً ناراحت‌ه که آخر شب به جای استراحت و آرامش و سکوت، به این کار مشغول شده، یا وقتی که آوازهای گمگین یا شاد می‌خوند میشد فهمید حال دلشوا یا حتی وقتی به جای جانم به آقای دکتر می‌گفت، بله.

گاهی اوقات هم که از خونه‌شون هیچ صدایی در نمیومد، میشد فهمید حسابی تو خودشون رفته و حوصله ندارن.

غرض از این حرف‌ها اینه که همیشه نباید منتظر باشیم که همسرومون، مادر و پدرمون، برای همین کسی خونه نبوده. با اینکه خیلی خداروشکر دردم سالم هستن و اتفاقی براشون نیفتاده، از اینکه دیر به فکر این آشنایی و درست کردن خاطره خوب افتاده بودم، ناراحت شدم.

به یاد فرصت‌هایی افسادم که خواسته یا ناخواسته از هم می‌گیریم و جایی برای جبران نمی‌داریم. به این فکر کردم چقدر با یک لیخند ساده با یک نگاه آرام و دلنشین با یک سلام گرم، یک خسته‌نشاید شیرین، یک خوش آمدید دلنخیش و یک خوشبختم ساده، میشه دنیایی رو عوض و جهانی رو متحول کرد چه برسد به حال و هوای یک دل ساده شکسته. گاهی وقتا حال دل آدم خوب نیست و شاید با یک احوالپرسی ساده خوبش بشه. گاهی حتی طیب‌ها هم نیاز به طیب دارن!

