



[www.takamolro.com](http://www.takamolro.com)

# قدرت تعادل

کتابی ارزشمند برای ایجاد تحول سازنده در زندگی

وین دایر

فریبا سبز چمنی

## پیشگفتار

این اصل تعادل است که به عالم معنا میبخشد، جهان، سیاره ها، فصول، آب، باد، آتش و کره زمین همگی در تعادل کامل هستند. تنها استثنای این اصل ما انسانها هستیم. در این کتاب من سعی دارم تعادل طبیعتان در همه جنبه های زندگی را به شما بازگردانم. متعادل شدن تنها در اتخاذ استراتژیهای نوین برای تغییر رفتار تان نیست بلکه در تطبیق مجدد خودتان با تفکرات تان است تا بتوانید بین خواست ههای زندگی روزانه و نحوه زندگی تان تعادل ایجاد کنید. وقتی ویراستارم خواندن این مجموعه را تمام کرد روی جلد کتاب این کلمات را برای من نوشت. گفت: "وین، متعادل بودن عالی است. هیچ کس نمیتواند این کتاب را بخواند و سرزنده نشود. فکر میکنم خودم هم به تعادل برگشتم." مطمئنم شما هم با خواندن و عمل کردن به ۹ اصل این کتاب حس آگاهی لذت بخشی نسبت به تعادل عالم را احساس خواهید کرد. وقتی گذاشتم این ایده ها درونم جاری شوند و آنها را را روی کاغذ آوردم قصدم دقیقاً همین بود که شما هم بتوانید این احساس لذت بخش را داشته باشید. این مجموعه برنامه ها را دوست دارم و احساسی که موقع مطالعه این مجموعه پیدا می کنم را هم دوست دارم. و پیغامی که هر روز برای من و شما دارد دوست دارم. می توانید هر روز از این اصول استفاده کنید تا به همان تعادلی که از آن منشأ گرفته اید، برگردید.

با عشق و شوق فوق العاده وین دایر در ماوی هاوایی

## فصل ۱

### بی نهایت جنگل در رویاهای میوه بلوط پنهان است



اولین فصل در رابطه با ایجاد تعادل بین رویاها و عادات شماست. دو نقل قول، یکی از جیمز آلن: "در ابتدا و برای مدت زیادی بزرگترین موفقیتها تنها یک رویا بوده‌اند. درخت بلوط در میوه بلوط پنهان است، پرندگان در تخم منتظر هستند و در بالاترین تصورات روح، فرشت‌های بیدار وجود دارد. رویاها نهال واقعیت‌ها هستند." و از ارنست هولمز "تصور واقعی، خیالات باطل و واهی نیستند بلکه آتشی از بهشت هستند."

یکی از جنبه‌های غیر متعادل در زندگی، ناهمخوانی زندگی روزانه و عاداتتان با رویاهایی است که در عمق وجود خود نسبت به زندگی‌فوق‌العاده و رضایت بخش دارید، است. در نقل قول ابتدای این فصل جیمز آلن به طور شاعرانه توضیح می‌دهد که رویا قلمرویی جادویی است که زندگی جدید از آن پدیدار می‌شود. در درون شما توانایی بیحد و حصری برای خلق کردن مدفون است، که آلن آن را فرشته بیدار می‌نامد که مشتاق رساندن شما به رویاها و مقصدتان است. نتوانستیم جلوی خودم را بگیرم و نقل قول ارنست هولمز که تصور پویا را توصیف می‌کند، ذکر نکنم "آتشی از بهشت"، هر دو عبارات مناسبی هستند و به شما یادآوری می‌کنند که اگر می‌خواهید زندگی متعادلی داشته باشید باید به سمت آن آتش سوزان، یعنی همان رویاهایتان، حرکت کنید. این تعادل در زندگی‌تان چگونه بوجود می‌آید؟ ممکن است این عدم تعادل میان رویاها و عادات شما پنهان باشد. که خود را به صورت علائم مشهودی مثل سوزش قلب، اف سردگی، امراض یا اضطراب نشان نمی‌دهد. بیشتر وقتها مثل این است که یک همراه ناخواسته در کنار شماست،

و دائماً در گوش شما زمزمه می کند که هی داری چیزی را نادیده میگیری! این تجربه یا امر غیر قابل تشخیص جزئی از "بودن" وجود شماست. ممکن است ناملموس باشد اما میتوانید میل شدیدی را درون خودتان احساس کنی که شما را به سمت چیزی میکشاند که همیشه آرزوی آن را داشته اید. احساس می کنید رسالت بزرگتری دارید. مسیر زندگی و هدف زندگی تان در تعادل نیستند. تا زمانی که به این احساس توجه کنید، ای ن مهمان ناخوانده در کنار شما می ماند تا به تعادل برسید. ترازویی را در نظر بگیرید که یک کفه آن سنگین تر از دیگری است، مثل آله کلنگی که یک طرف آن بچه ی چاقی نشسته و در طرف دیگر آن یک بچه لاغر مردنی. در این صورت کفه سنگینی که ترازو را از تعادل خارج می کند همان بچه چاق است که نشان دهنده رفتارهای روزانه شما، کاری که انجام می دهید، جایی که هستید، افرادی که با آنان در ارتباط هستید، موقعیت جغرافیایی، کتابهایی که می خوانید، فیلمهایی که تماشا می کنید و مراوداتی که سراسر زندگی شما را فرا گرفته است. این طور نیست که هر کدام از اینها ذاتاً بد باشند، بلکه عدم تعادل وجود دارد چون برای زندگی منحصر به فرد شما ناسالم و مضر است. با چیزی که در خیالات خود پروراندید متفاوت است. وقتی ناسالم است بد است و در برخی مواقع شما این بدی را احساس می کنید. وقتی زندگی تان را اینگونه می گذرانید ظاهراً خوب به نظر می رسد اما میزان نارضایتی شما، عدم تعادل بزرگی را برای زندگی که الان دارید ایجاد می کند.



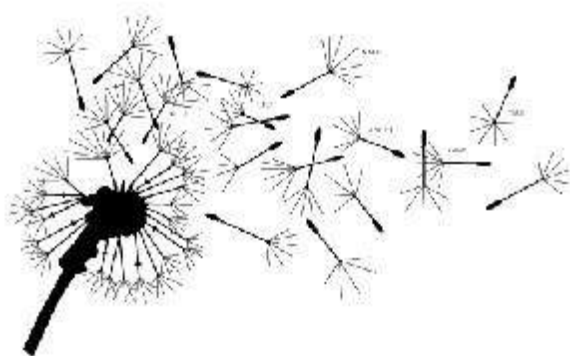
به خاطر نارضایتی همیشگی ای که دارید احساس سرگشتگی و سردرگمی می کنید و به نظر می رسد این احساس پوچی را هیچ وقت نمی توانید از خود دور کنید. وقتی عمیقاً در خواب هستید به سراغ شما می آید و سراسر خوابتان پر است از آرزوهای که داشته اید، اما بیدار می شوید و عادات بی خطر تکراری خود را ادامه می دهید. خواب هایتان می خواهند توجه شما را در بیداری جلب کنند. زمانی که با دیگران تشرویی و جدل می کنید اما، دلیل اصلی این جدل این است که از دست خود ناراحت هستید و میخواهید این فشار را با تخلیه عصبانیت از خود دور کنید. عدم تعادل با لباس مبدل ناامیدی از زندگی فعلی ظاهر می شود. اگر به خود اجازه دهید و به عبارت "آتشی از بهشت" فکر کنید سعی میکنید موقعیت نفس خود را با توضیحات و مسائل ذهنی که قبلاً می دانید بهانه هایی بیش نیست ند، توجیه و تفسیر کنید چون فکر می کنید ابزار لازم برای متعادل شدن را ندارید. ممکن است به جایی برسید که بر خودتان خیلی سخت بگیرید و برای کمب ودها و چیزی که آن را افسردگی می نامید، به دنبال درمان بگردید. متوجه خواهید شد به دلایل کوچک هر روز بیشتر و بیشتر احساس اسخشم و بد اخلاقی می کنید و دردهایی مانند سرماخوردگی، سر درد و بی خوابی بیشتر به سراغتان می آیند. هر مدت بیشتری با این عدم تعادل پیش روید اشتیاق کمتری به زندگی کردن پیدا می کنید. کار حتی بیشتر از قبل تکراری می شود و هدف و انگیزه تان کم می شود. این احساسات در رفتار شما با خانواده و کسانی که دوستشان دارید اثر می گذارد. به راحتی تحریک می شوید و سر چیزهای کوچک با دیگران درگیر می شوید. اگر بتوانید با خودتان روراست باشید متوجه می شوید که کج خلقی تان به دلیل عدم تعادلتان با رویاهای بزرگی که همیشه داشته اید، است و این رویاها دارند از دست می روند.

وقتی این علایم پنهان آشکار شوند خیلی مهم است که ن وع انرژی ای که به ترازوی خود می دهید تا به تعادل یا در این مورد عدم تعادل برسد را بررسی کنید. نگرانی زیادتان بر رسالتتان برای زندگی کردن سایه می افکند اما شما تنها کسی هست ید که می توانید تعادل را به زندگی تان برگردانید. در اینجا به ابزاری اشاره میکنیم تا بتوانید به کمک آنها تعادل را به زندگی تان بازگردانید. باید اول سعی کنید روشهایی که عامل به هم ریختن تعادل شما هستند را بفهمید:

## ۱,۱ انرژی ذهنی که تجلی رویاهایتان را غیر ممکن می کند

خواست شما مبنی بر بزرگ بودن و زندگی خوب داشتن یکی از جنبه های روحانی انرژی شماست. برای اینکه بتوانید در این زمینه زندگی خود تعادل ایجاد کنید باید از انرژی فکر خود

استفاده کنید تا خودتان را با آنچه که آرزو دارید هماهنگ کنید. انرژی ذهنی شما می تواند همه چیزهایی که به آن فکر می کنید را جذب کند. تفکرات ناامیدکننده ناامیدی را جذب می کند. وقتی چیزی مثل "من نمیتوانم هیچ کاری بکنم، زندگی یام از اختیارم خارج شده و من گیراف تادم" بگویید یا به آن فکر کنید، همان را هم جذب می کنید و این یعنی مقاومت در برابر آرزوهای بزرگتان. هر فکر ناامیدکننده، مثل خرید یک بلیط برای گرفتن ناامیدی بیشتر است. هر بار که فکر می کنید "گیر افتادید" مثل این است که از عالم بخواهد از همان چسبهایی که شما را با آن گیر انداخته دوباره برایتان بفرسد. مهمترین ابزاری که می توانید با آن به تعادل برسید این است که بدانید شما و فقط شما مسئول عدم تعادل آرزوهای زندگیتان با عادات روزانه تان هستید و این عدم تعادل آرزوهایتان را نابود می کند.



می توانید مجدداً با انرژی روانی تان هماهنگ شوید و به عالم دستور دهید موقعیتهایی برای شما بفرستد که بتوانید این عدم تعادل را از بین ببرید. وقتی این کار را بکنید متوجه می شوید که با وجود محدودیت های واقعی جهان، دنیای تخیلات شما حد و مرزی ندارد. در نتیجه این تخیل بی حد و مرز نهالهایی از واقعیت که مدتهاست می خواهند به محیطی متعادل بیایند، سر از خاک بیرون می آورند.

## ۱,۲ بازگشت به تعادل

هدف این اصل این است که بین آرزوها و عادات هایتان تعادل ایجاد کنید. یکی از ساد هترین راههای شروع این است که بدانید چه وقتی دارید کارها را بر حسب عادت انجام میدهید و بعد

یاد بگیرید چگونه می توانید تفکر تان را طوری عوض کنید تا با آرزوهایتان در تعادل باشند. خب آرزوهای شما چه هستند؟ در وجود شما چیست که هیچ وقت از بین نرفته است؟ در ذهن شما چه چیزی سوسو می زند، حتی اگر نور خیلی کمی باشد؟ هر چه که هست، اگر هم برای دیگران مسخره باشد، اگر بخواهید تعادل بین آرزوها و عادت‌ها ایتان را بازگردانید، باید انرژی ای که به آرزوهایتان می دهید را عوض کنید. اگر از تعادل خارج شدید اصولاً به خاطر این است که گذاشته اید عادت‌هایتان به زندگیتان جهت دهد. عادت‌ها و نتایج در پی آن همه و همه به خاطر انرژی است که شما به آنها داده اید.



در اوایل فرآیند تعادل روی این هوشیاری تمرکز کنی د: به هر آنچه فکر کنید دست می یابید، چه آن را بخواهید و چه نخواهید. تعهد کنید فقط به چیزی که می خواهید فکر کنید و به سختی و غیر ممکن بودن آن آرزو ف کر نکنید. به آرزوهایتان فرصت دهید تا روی ترازوی تعادل خودی نشان دهند تا بتوانید آنها را در خیالاتان ببینید و آنها بتوانند انرژی ای که لایقشان است را دریافت کنند. تفکرات انرژی روانی هستند، سرمایه ای هستند که می توانید با آن آرزوهایتان را خریداری کنید. باید یاد بگیرید ای ن سرمایه را برای چیزهایی که نمی خواهید خرج نکنید، حتی اگر فکر میکنید مجبورید رفتارهای همیشگی خود را تکرار کنید. ممکن است برای مدتی بدنتان بخواهد همانجایی که تا به حال بوده باقی بماند اما در همین زمان تفکرات با آرزوهایتان دارند هماهنگ می شوند.

نویسنده ارجمند قرن ۱۹، لوئیس می آلکات، این موضوع را بطور دلگرم کننده و انگیزه بخش گفته است. او می گوید "در دور دستها در تابش خورشید بزرگترین الهامات من قرار دارند. ممکن است نتوانم به

آنها برسیم اما میتوانیم به بالا نگاه کنیم و زیبایی آنها را ببینیم، آنها را باور کنیم و ببینیم به کجا منتهی میشوند. " با توجه به گفته خانم الکت انتخاب تعادل بین آرزوها و عادت‌هایتان به نظر ممکن می‌آید. به بالا نگاه کن و ببین و باور داشته باش. این جملات هماهنگی انرژی بخشی را زنده می‌کند، بجای اینکه در مورد چیزهایی که تمام زندگی تان عادت کردید فکر کنید، خود را تغییر می‌دهید و به بالا نگاه می‌کنید و آنچه که می‌بینید را از اعماق وجود باور می‌کنید. وقتی اینطور فکر کردن را آغاز می‌کنید تمام عالم دست به دست هم می‌دهند تا همان چیزی که فکری کنی و باور داری را برای تو به ارمغان آورند. این اتفاق فوراً نمی‌افتد اما زمانی که تفکراتان هماهنگ شدند متعادل بودن را آغاز کرده‌اید.

ایجاد عادت برای فکر کردن به چیزهایی که با آرزوهایتان هماهنگ است

اسکار وایلد گفت " همه ما در جوی آب گندیده افتادیم اما بعضی از ما دارند به ستارهها می‌نگرند. " این مثال بسیار خوبی از معنای هماهنگی با رویا و تفکراتان است تا بین تفکرات و "دلیل بودن تان " تعادل ایجاد شود. فکری مثل " قصد دارم موسسه‌ای برای کودکان نیازمند بوجود آورم " در واقع یک پیغام برای عالم است. اگر احساس قوی‌ای دارید که برای هدفی اینجا آمده‌اید پس انرژی‌تان را با این آرزو هماهنگ کنید. مهم نیست وضعیت زندگی شما چیست. وقتی موضوع به تعقیب اهدافتان بر می‌گردد، وضعیت مالی شما اهمیتی ندارد.

حضور گروهی افراد که همیشه "نه" می‌گویند نباید شما را متزلزل کند یا باعث شک تان نسبت به جذب رویاهایتان شود. در تعادل بخشیدن بین زندگی و آرزوهایتان در واقع شما دارید زندگی تان را بازآفرینی می‌کنید. بازآفرینی استفاده از انرژی‌های دنیای غیبی روح است و بی‌انرژی‌ناب خلقت و "وظایف دنیوی تان" تعادل کامل می‌بخشد. با تقلید از این دنیای غیبی خود را تا جای امکان شبیه آن کنید و برای این کار باید خودتان را "موجودی در تعادل" بدانید و شرایطی که دوست دارید بوجود آورید را جذب کنید. با درک این قدرت می‌توانید این قدرت را بدست آورید.





می خواهیم این جمله را تکرار کنیم: با درک این قدرت می توانید این قدرت را بدست آورید! تا زمانی که این جمله مثل چسب به ذهنتان نچسبیده است آن را تکرار کنید. اگر هم یشه به غیرممکن بودن تاسیس موسسه ای برای کودکان نیازمند فکر کنید هرگز نمی توانید آن را تاسیس کنید. حتی اگر درج وی پر از کثافات باشید باز هم می توانید به ستاره ها بنگرید و این یعنی داشتن تفکرات ستاره ای و نهی تفکراتی که کثافات را جذب می کنند. مطمئناً نقطه تعادل شما این است که در طول مسیر عبارت های زیر را بگویید: "من می دانم. من این را می خواهم. دارد به سمت من می آید. هیچ چیز نمی تواند جلوی آن را بگیرد. و چیزی برای نگرانی وجود ندارد." این هماهنگی، زندگی شما را از این رو به آن رو می کند. جهان بر پایه قانون جذب بنا شده است. خواهید دید که عالم برای جذب افراد مناسب، وضعیت مالی مناسب و وقایع مناسبی که برای رسیدن به آرزوهایت نیاز داری، با تو همکاری می کند، همین جا و همین الان.

وقتی خود را لایق این همکاری دنیا دانستی و تفکرات خود را با این ایده متعادل کردی، می توانی آنچه که می خواهی را به وقوع بپیوندی. از متعادل بودن با انرژی خلاق زندگی لذت میبری. دیگر امکان ندارد بتوانی یک جا بنشینی و احساس اضطراب بکنی و غر بزنی. تو مملو از انرژی هستی. چرا؟ چون با منشاء تمام خلقت در تعادل هستی، درست مثل او برای آفریدن تمام چیزهایی که نیاز داری را با افکارت را جذب می کنی. اگر در عدم تعادل به سر می بری و مدام غرغر می کنی و در ترس زندگی می کنی و اگر انتظار اتفاقات ناگوار را داشته باشید، نمی توانید این کار را انجام دهید. همین منطق ایجاد هماهنگی برای تعادل بخشیدن آرزوهایتان با عادات روزانه، برای همه چیزهای دیگر هم صدق می کند: نوشتن و تولید آلبوم موسیقی، تربیت اسب، گرفتن بچه ای به فرزندخواندگی

از یک سرزمین فقیر، خریدن یک خانه در روستا، داشتن شغلی که همیشه دوستش داشتید، بدست آوردن پول تا بتوانید با آن تمام بدهی خود را پس بدهید، دویدن در یک مسابقه دو. هر چه بخواهی، آرزویش را بکن بعد می توانی آن را بدست آوری. به شرطی که بتوانی انرژی خلاق درونی و افکارت را هماهنگ کنی، افکارت را، تا کاملاً با آرزوهایت منطبق شوند. انرژی هماهنگ را با افکاری که عاداتهای فعلی تان را تقویت می کند و با آرزوهایتان نامتجانس است، جانشین کنید. هیچ کس این موضوع را به خوبی عیسی نازارت نگفته است، "باور کنید که بدست می آورید آنگاه بدست می آورید." فکر می کنی هدف از زندگی ای که مخالف این حکمت "متعادل" است، چیست؟



## فصل ۲

### در زندگی به جز افزایش سرعت چیزهای دیگری نیز وجود دارند



این اصل در مورد ایجاد تعادل بین خواسته‌ی شما مبنی بر لذت بردن از زندگی و نیازتان به موفقیت می‌باشد. و در اینجا دو نقل قول می‌آوریم. اولی از برترام راسل است: "یکی از علائم از کار افتادگی عصبی در آینده این باور است که فرد کار خود را بسیار مهم ارزیابی کند." و دومی از راماکریشنا هندی است، "هر چه به خداوند نزدیکتر شوید، خداوند وظایف دنیوی کمتری به شما محول میکند."

کلید ایجاد تعادل میان خواسته‌تان مبنی بر داشتن آرامش و نیازتانبه موفقیت و داشتن زندگی خوب در این است که بپذیریم چیزی به نام استرس وجود ندارد، تنها آنسای نهایی وجود دارند که افکار استرس‌زا دارند. واقعاً به همین سادگی است. اگر نگاه خود را به زندگی و جهان هستی تغییی دهید، زندگی شما نیز تغییر می‌کند. عوامل درونی باعث ایجاد استرس می‌شوند. نمی‌توانید یک ظرف را پر از استرس کنید چون تنش استرس یک شیء فیزیکی نیست. نمی‌توانید به "چیزی" اشاره کنید و بگویید "آنجاست". آن استرس است. "حقیقتاً به این شکل وجود ندارد، با همهٔ این حرفها ۱۱۲ میلیون نفر در آمریکا برای علائم مرتبط با استرس دارو استفاده می‌کنند مشکلاتی مانند خستگی، تپش قلب، سوء هاضمه، اسهال، یبوست، عصبی بودن، پرخوری، خارش، جویدن ناخن، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، اضطراب، کج خلقی، ترس، افسردگی، فراموشی، عدم توانایی تمرکز، زخم معده، رفتارهای وسواسی شدید، احساس ناراحتی و این لیست پایان ناپذیر همین طور ادامه دارد و همهٔ اینها از چیزی بوجود می‌آیند که در دنیای فیزیکی اصلاً وجود ندارد! عدم تعادل حاصل از این استرس

باعث می شود ما نیز یکی از میلیونها نفری باشیم که برای مدیریت علائم ذکر شده در بالا به دارو نیاز داشته باشیم.

این یعنی اغلب اوقات عصبانی هستید چون از زندگی ای که برای بدست آوردنش تا این حد تلاش کردید لذت نمی ببرید. ممکن است احساس کنید تمام زندگی تان را بر روی تردمیل تمام نشدنی دویده اید. تمام فشارها و تلاشهای کاری ممکن است پاداشهای دنیوی زیادی داشته باشند اما با این حال احساس می کنید انگار به هیچ جا نرفته اید. اگر این حرفها برایتان آشناست نشانه آن است که باید در مورد نحوه پردازش افکارتان در مورد زندگی و شغلتان تجدید نظر کنید و با ایجاد تعادل بیشتر به دنبال آزاد شدن از علائم استرس باشید.



ایجاد تعادل لزوماً به معنای تغییر رفتارتان نیست. حتماً می توانید فعالیتهای کاهش دهنده استرس مانند مراقبه، ورزش، پیاده روی در ساحل و یا هر کار دیگری که برای شما مناسب است، انجام دهید. اما اگر خود را با بدست آوردن چیزهای بیشتر، شکست دادن فرد دیگر، پیروز شدن در تمام مراحل زندگی و حرکت سریعتر تطبیق دهید به دلیل اینکه فکر می کنید تنها راه عقب نماندن همین است، پس مطمئناً نوسانات هماهنگ با این گونه افکار را به زندگی خود وارد خواهید کرد حتی اگر هر روز یوگا بروید و روی سر خود بایستید و مناجات بخوانید.

کاهش استرس یعنی ایجاد هماهنگی می شود. همان چیزی می شوید که تمام روز به آن فکر می کنید. همچنین چگونه فکر کردن هم روی آنچه که می شوید تاثیر دارد. برای ارزیابی ارزش و اهمیت افکارتان باید برحسب نوسانات و انرژی فکر کنید. فرض کنیم میل شدیدی دارید به انسانی تبدیل

شاید که هیچ گونه علائم استرس را ندارد. بیاید در مقیاس ۱ تا ۱۰، این میل را ده در نظر بگیریم، و کمترین افکار انرژی ۱ را به از کارافتادگی عصبی اختصاص دهیم و ۱۰ را سلطه افکار روشن و صلح آمیز در نظر بگیریم. بعد بای د از افکاری که میل به زندگی صلح آمیز و به دور از استرس را تقویت می کند لیستی تهیه کنید. افکاری مانند:

"من آشفته هستم." "من هیچ وقت زمان کافی ندارم." "افراد زیادی هستند که چیزهای زیادی از من می خواهند که حتی فرصت کافی برای فکر کردن درباره آنها را هم ندارم." "بیش از حد تحملم به من فشار وارد می شود" و "فشار زیادی برای بدست آوردن پول برای پرداخت قبض هائیم احساس می کنم" متعادل و آرامش بخش نیستند.

این افکار انرژی مخالف هست ند که برعکس میل داشتن زندگی صلح آمیز و خالی از استرس عمل می کنند. به بیان دیگر هماهنگ نیستند و خارج از تعادل هستند. ممکن است خواسته شما ۱۰ باشد اما انرژی روانی شما در این موقعیت در محدوده بسیار کمتری قرار دارد، شاید ۲ یا ۳ باشد. فقط تغییر رفتارتان نمی تواند شما را به تعادل برگرداند. وقتی به مردم و خواسته هایشان "نه" بگویید هنوز دارید علائم استرس را جذب می کنید، اما در فرکانسی نوسان پیدا کنید که می گوید "باید آن کاری که به من می گ ویند انجام بدهم" یا "اگر برنامه ام رو تنظیم کنم شاید بتوانم درخواست آنها را در آن بکنم". ممکن است از داشتن برنامه پر و آشفته ای خود را دور نگه دارید اما هنوز افکار توأم با ترس و کمبود را منتشر می کنید و این قانون جذب را فعال می کند و ترس و کمبود را برای شما به ارمغان می آورد.



اگر افکار استرس در ترازو سنگینی می کند قانون جذب همین را برای شما خواهد آورد. یادتان باشد شما همانی می شوید که به آن فکر میکنید. اگر به کمبود یا عصبانیت یا ترس فکر می کنید، چه می شود؟ قانون جذب هم هم این را جذب می کند. حتی با برنامه متعادل که زمان آزاد بیشتری برای شما مهیا می کند و فعالیتهای کاهش استرس در تقویم ساده شخصی آمده باشد اگر افکارتان را با موفقیتی که می توانستید جذب کنید هماهنگ نکنید، افکار غالب ترازو را به جهت عکس زن دگی متعادل سوق خواهد داد. نحوه زندگی روزمره شما خارج از تعادل خواهد ماند و در جذب جوهره نصیحت گاندی ش کست خواهید خورد: در زندگی به جز افزایش سرعت چیزهای بیشتری وجود دارد. مهمترین چیزی که باید یاد بگیرید این است که چگ ونه می توانید بین چیزهایی که در زندگی می خواهید و چه افکار و انرژی نوسانی را برای جذب این خواسته ها انتخاب کردید، هماهنگی ایجاد کنید.

دیدگاه خود را نسبت به قانون جذب اصلاح کنید، هنر شدن

این نقل قول مورد علاقه من از معلم در هند است، نساگاتا ماهاراج،

"هیچ کاری برای انجام دادن نیست، فقط باش. هیچ کاری نکن، باش. کوهنوردی نکنید و در غارها نشینید. حتی نم یگویم خودتان باشید زیرا شما خود را هم نمیشناسید، فقط باش." این طرز فکر ممکن است با تمام چیزهایی که به شما یاد داده شده بود و نحوه زندگی کردنتان متناقض باشد، اما با این حال آن را هضم کنید. اگر مجموعه ایده ها و قواعد زندگیتان باعث شده شما هم جزء آن ۱۱۲ میلیون نفری باشید که برای مبارزه با استرس ناموجود، دارو مصرف کنید، حتماً می توانید پذیرای این فکر باشید.



وقتی اصولی‌هایی را برای هم‌اهنگ شدن با نوسانی که با خواسته‌های شما مبنی بر داشتن زندگی صلح‌آمیز و آرام تطبیق دارند، تمرین کردید از افکارتان آگاه‌تر خواهید شد. در حقیقت این افکار، فردی که هستی‌درا تعیین میکنند و به دلیل اینکه دارید این سخنان را گوش می‌دهید نشان می‌دهد که داشتن آگاهی بیشتر نسبت به افکارتان برای شما جالب توجه است. "بودن" و "شدن" در اینجا مترادف به کار رفته است. برای ایجاد نوعی تعادل بین میل به آرامش و همچنین میل به کسب احتیاجات زندگی باید تمرین کنید نوسانی که می‌خواهید "باشید" و "باشید"، یعنی خود آرامش باشید.

آرامش آن چیزی نیست که وقتی سرعت زندگی خود را کاهش می‌دهید سرانجام به آن می‌رسید. آرامش چیزی است که *میتوانید* باشید و می‌توانید آن را در تمام جنبه‌ها و اتفاقات زندگی پویای خود وارد کنید. اکثر ما در درون خود در حال درگیری ذهنی دائمی با همه کسانی هستیم که با آنها روبرو می‌شویم. صلح‌آمیز بودن رفتار درونی است که وقتی یاد گرفتید مکالمه بی پایان درونی را ساکت کنید می‌توانید از آن لذت ببرید. صلح‌آمیز بودن به محیط دور و بر شما ارتباطی ندارد، بندرت به نظر، گفتار و عملکرد اطرافیان ارتباط دارد. محیط خالی از صدا مورد نیاز نیست. دعای معروف *سنت فرانسویس* که بهتر از من بیانگر این موضوع است: "*مرا اسباب آرامش خود قرار بده.*" به بیان دیگر *سنت فرانسویس* از خدا نمی‌خواهد که به او آرامش بدهد، از او می‌خواهد که او کمک کند بیشتر شبیه آرامشی باشد که می‌دانست در خدا وجود دارد. آرامش بودن با به دنبال آرامش گشتن متفاوت است.

این اصل فقط در مورد انتخاب افکار آرام در مواقع ترس و اضطراب نیست. پیشنهاد می‌کنم ظرفی را در اعماق وجودتان فرض کنید که تمام افکارتان در آنجا جریان دارند. درون این ظرف، درست در مرکز آن، یک شمعی تصور کنید. باید خود را ملزم کنید شعله وسط این ظرف که تمام افکارتان را در بر دارد هیچ‌گاه سوسو نزند حتی اگر بدترین‌ها سراغ شما بیایند. این ظرف آرامش شماست و تنها افکار صلح‌آمیز می‌توانند به این شمع سوزان سوخت بدهند. لازم نیست افکارتان را تغییر دهید باید یاد بگیرید "منبع آرامشی باشید که راه را روشن می‌کند و افکار و خصوصیات آرام و سازگار را جذب نماید. شما این‌گونه به آرامش خواهید رسید. بدیهی است این ظرف درونی را هر جا بروید با خود خواهید برد. وقتی افراد سعی میکنند به نوعی به شما فشار وارد کنند، وقتی احساس غم می‌کنید یا وقتی موقعیتهایی بوجود آمدند که قبلاً ناراحتی و جنگ طلبی شما را تحریک می‌کردند، فوراً میتوانید



به شعله درونی آرامش خود مراجعه کنید و ببینید چگونه می توانید چراغتان را پرحرارت نگه دارید . این صلح آمیز یعنی همان آرامشی که خودتان خواهان آن بودید . این اراییه نوسانی هم سو با خواسته شما مبنی بر موجودی آرام و دوستانه بودن است به جای اینکه از بیماری تلاش برای حرکت سریعتر رنج بکشید . نتایج این حماقت را دیده اید و علائم استرس را در تمام افرادی که ملاقات کردید، دیده اید.



در این حالت به عنوان موجودی آرام بر روی اطرافیان تاثیر زیادی می گذارید، تقریباً غیر ممکن است در حضور فردی که انتخاب کرده "آرامش باشد" احساس استرس شدید کنیم . آرامش انرژی عالی تر و سریعتری است، وقتی شما آرامش باشی د، تنها حضور شما ، تنش و پریشانی اطرافیان را از بین می برد . در این حالت موجب می شود انرژی های قوی ای از شما ساطع شود . این انرژی بر روی دیگران تأثیر می گذارد و بدون اینکه متوجه تحول خود باشند آرام تر خواهند شد . رمز این اصل برای بازگرداندن تعادل به زندگیتان این است : "همان آرامش و هارمونی که خواهان آن هستید، باشید."

نمی توانید آن را از چیز یا کس دیگری بگیرید . پس هنوز آماده نیستید نصیحت عمیق خانم آرگاداتا مبنی بر اینکه فقط "باشید" را بپذیرید؟ پس سعی کنید همان موجودی باشید که روشنایی درونی آن شمع ثابت را داشته باشد. در اینجا چند تمرین آوردم تا صلح آمیز شدن و صلح آمیز بودن را آغاز کنید:

آرامشی که برای خود می خواهید را حتی بیشتر برای دیگران بخواهید . هر جا می روید با فکر کردن به اینکه فقط افکار خوب در ظرف شما و همراه شماست آرامش را به دیگران بدهید . هر جا



ممکن باشد این انرژی ها را هدیه دهید . بین همکاران، خانواده و مخصوصاً با کسی که در رابطه عاشقانه به سر می برید صلح ایجاد کنید . نفستان را جایی خارج از خود نگه دارید تا شعله شمعتان را خاموش نکند . بعد از طریق این شعله برای کسی که معمولاً با او جر و بحث داشته اید و همیشه به او ایراد می گرفتید فکر تازه ای بیافرینید : "نکته ی خوبی گفتم . در مورد این موضوع فکر خواهیم کرد . " یا " ممنونم که نظرت را گفتم . برای حرفی که زده ای ارزش قائل هستم . " ممکن است این جمله ها در برخورد اول برای مخاطب تعجب آور باشند اما تو می دانی که داری تمرین میکنی تا با دادن آنچه که خود می خواهی همان "آرامش بشوی" .

و بعد از خداوند بخواه . از جملات سنت فرانسوی س استفاده کن و بخواه که آرامش بشوی : "مرا از ابزار آرامشت قرار بده . " عمل در خواست کردن، حتی اگر فوراً جوابی را احساس نکنید، تعادلی ایجاد می کند تا بتوانی همان آرامشی بشوی که خود خواهان آن بودی . وقتی درخواست کردی خواهی دید که آسانتر از آنچه که فکر می کردی به تو داده شده است . این فرآیند متوقف کردن نفس توست و فرصتی می دهد تا انرژی های بالاتر و معنوی تری برای تعادل بخشیدن به تو وارد صحنه شوند.



آهسته تر حرکت کنید، از وقتتان استف اده کنید . اصرار دارم به نقل قول های *راما کریش نا* و *برترام راسل* که در ابتدای این فصل آمد، عمل کنید. آنها را در جاهایی بگذارید که همیشه آن را ببینید و بگذارید جزئی از وجود شما بشوند . کار شما خیلی مهم نیست . وظایف دنیایی شما خیلی مهم نیستند . اولین و مهمترین اولویتتان در زندگی را ایجاد تعادل با منبع مخلوقات قرار دهید . از زمان خود بهتر استفاده کنید و خداوند را در زندگی تان وارد کنید . رسیدن به آرامشی که خواهان آن هستید یعنی اینکه انسانی راحت تر شوید که نقطه تعادلش علائم اضطراب و استرس را جذب نمی کند. تلاشهای

عمدی و آگاهانه انجام دهید تا با آرامش دادن به مغزتان سرعت خود را کاهش دهید. زمان بیشتری بگذارید تا از زندگی تان در این سیاره لذت ببرید. با توجه کردن به ستارگان، ابرها، رودخانه ها، حیوانات، طوفانها و تمام دنیای طبیعت تعمق بیشتری بکنید.

و بعد همین انرژی عاشقانه و کم سرعت را به بقیه افراد توسعه دهید. با خانواده تان شروع کنید. زمان بیشتری بگذارید تا با فرزندانتان جیغ و داد کنید و به ایده هایشان گوش دهید، تا برایشان کتاب بخوانید. همراه با دوست داشتنی ترین دوستتان به پیاده روی بروید و به او بگویید چقدر از اینکه در زندگی شماست خوشحال هستید. این دیدگاه کم سرعت را سرکار هم گسترش دهید، در جامعه تان و حتی به غریبه ها. به جای اینکه عجله کنید تا در صف نفر اول بشوید تلاش کنید نوبت خود را به دیگران بدهید. نسبت به تلاشتان برای رسیدن به آرامشی که خواهان آن هستید و حفظ تعادل در زندگی حتی موقعی که دارید رانندگی می کنید، آگاه شوید. وقتی سرعتتان را کم می کنید و تصمیم می گیرید بیشتر از زندگی تان لذت ببرید، به جای اینکه جلوی چراغ زرد سرعت خود را افزایش دهید تا رد شوید، ماشین خود را نگه دارید. همیشه با سرعت آرام رانندگی کنید و برای اینکه دو دقیقه زودتر به جایی برسید سرعت جنون آمیز نداشته باشید. در سنگینی ترافیک به جای اینکه به دنبال حق خود در حرکت باشید به دیگران اجازه عبور دهید.

همه اینها راههایی هستند که فرآیند هماهنگ شدن را آغاز می کنند. از خواسته تان مبنی بر آرامش داشتن آگاه باشید و بعد افکار فعلی خود را با آن خواسته هماهنگ کنید. بدون اینکه تلاش بکنید دلسوز تر خواهید شد چرا که دنیای درونی خود را با خواسته تان مبنی بر متعادل بودن هماهنگ کردید. در این جستجوی باشکوه در خواهید یافت که بدنتان بیشتر احساس تعادل خواهد کرد چرا که علایم استرس کمتری را تحمل خواهد کرد. وقتی به وضعیت آرامش کامل رسیدید وزن بدنتان به حد مطلوب خواهد رسید، پوستتان تعادل بدن و آرامشی که دارید میشوید را منعکس میکند، وضع گوارشی تان بدون کمک به دارو به حد نرمال می رسد، الگوهای خوابتان تنظیم می شوند، معده تان همان طور که طرح ریزی شده است به بهترین نحو ممکن کار خواهد کرد. خلاصه اینکه در تعادل کامل خواهید بود.

فقط در تعادل نخواهید بود بلکه بر خلاف انتظار کارآمدتر خواهید شد. در حالی که برای اولین بار بعد از دوران کودکی، آرامش را احساس خواهید کرد، فراوانی بیشتری نیز وارد زندگی تان خواهد شد.

نصیحت معلم نساگاتا ماہاراج را بپذیرید، فقط باشید. امتحانش کنید و قول می دهم شگفت زده خواهید شد.



www.takamolro.com