

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

زندگی ات عوض می شود

محمد رضا شریف

تقديم به:

از طرف:

تاریخ:

پس گویم ایزدیکتا را که در راستای نوشتن این کتاب یاری ام کرد و در سختی با آرامش داد.



این کتاب فقط در سایت

Zehnekook.com

ارائه می گردد.



13..... مقدمه

16..... از چه کسی

18..... چقدر می دانید

18..... تکرار عامل حیاتی

18..... عقیده

20..... شکلگیری عقیده

21..... فرشته هدایت

22..... « اصل 90 / 10 را کشف کنید.

27..... خود آگاه ناخودآگاه

37..... دین اسلام و ناخودآگاه

37..... کلماتی که به کار میبریم.

41..... قانون جذب

44..... تخیل

44..... داستان حساسیت

46..... آیا بیماری با ناخودآگاه رابطه دارد؟

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... صبر

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان بی صبری پدر

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... تمرین عملی

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان زیبا

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... هدف

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... تمرین عملی

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان صداقت و آرامش

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... تمرین عملی

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... تمسخر اهداف

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... نگرانی از دزدیدن هدف

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان لحظات زندگی

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... ادامه بده

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... آرامش

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان عروس و مادر شوهر

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... آرامش در گفتگو

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... حرفهای منفی و آرامش شما

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... برای آرامش، حریمها را رعایت کنیم.

DEFINED.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... خدا و آرامش

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... سختیها و مشکلات

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... رشد شما ر سختی ها رخ داده

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... تضادها و پیشرفت

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... فکر منفی # پیشرفت

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... هنر در لحظات سخت

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... تا انتها ادامه بده

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... خستگی شما از افکار تان است.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... گذشته

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... گذشته را ببخش

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... گذشته خوب ضمانت آینده خوب را نمیکند. ... DEFINED.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... حسرت

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... برای خودت زندگی کن

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... تفکر تان، شما را متمایز میکند.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... گوله برفی افکار

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... نقاط ضعف و اشکالات

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... اشتباهات را به رخ هم نکشید.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... شکست

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... از رؤیاهای کودکانه تا ایدههای میلیاردی DEFINED.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... تغییر

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... خودت را آبیاری کن

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... زاویه نگاه خود را عوض کنید.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... امروز و فردا نکنید.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... تمرین خوب بودن

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... **شکرگزاری**

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان شکر داشته‌ها

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان داشته‌ها

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان خُرو پف

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... تمرین علمی

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.... **بدبینی و منفی بودن**

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... یکدیگر را پنچر نکنید.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... بد بین آرامش ندارد.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... تمرین عملی

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... افراد منفی

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان تداوم فکر منفی

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... **خوشبختی**

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... چه شده است ما را!

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... در لحظه زندگی کنید.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... **خاص**

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... **خاص بودن**

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.... داستان زیبایی من خودم هستم.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان خلّاقیت

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... تمرین عملی

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... اطلاعات کسب کن.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... غیر منطقی فکر کنید.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستانی از پائولو کوئیلو

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... کودک درون

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... **کمک کردن**

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان بیل گیتس

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان آخرین کمک

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... تمرین عملی

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... **پدر و مادر**

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان کودک و فرشته

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.... **شرایط و محدودیت**

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... **دوست داشتن**

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... تمرین عملی

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... تمرین عملی

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... **تمرکز**

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... **انتظار نداشتن**

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان گوش سنگین

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... خوشحال زندگی کنید.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED... آرامش در گرو توقع نداشتن است.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.... کارتان را برای خدا انجام دهید.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... نفرت و خشم

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... کنترل خشم و آزاد کردن آن

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... فکر قبل از عمل و سخن
DEFINED.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... دروغ و غیبت

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... قضاوت عجولانه ممنوع

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... تمسخر

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... ایده، اراده و تلاش

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان ویلما رادولف

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED... تمرین عملی برای دوری از بی حوصلگی و تنبلی ...
NOT DEFINED.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... ریسک در زندگی

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... حساسیت، نگرانی و بی خیالی
DEFINED.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... ترسو نباشید.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... حرف دیگران

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... فکر بی اهمیت نکنید

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... ببخشید تا آرام شوید.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان سیب زمینی

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... زاویه نگاه

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان لباسهای کثیف

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... میلیونرهای خود ساخته تفاوتی با شما دارند! .

DEFINED.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... هیچ گاه دیر نیست.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... مثبت باشید

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... شناخت استعداد، نیتها و احساسات.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... شناخت استعداد

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... شناخت احساسات

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... شناخت نیتهایتان از انجام کارها....

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... نفس

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... شیطان

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... حسادت

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... دیگران را دوست بداریم.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... خدا

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان دنیا بازتاب کارهای ماست.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... تقصیر خدا نیست.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان بازمانده در جزیره

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان بازمانده از اتوبوس

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان حکمت خدا

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... خوب باشید.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.. گاهی تنها او حال شما را میفهمد.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... نقابتان را کمتر کنید.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... به او اعتماد کن.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان کوهنورد

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... داستان باران و پسر بچه

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... دعا

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... پاسخ خدا به دعای ما

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... بردبار باش

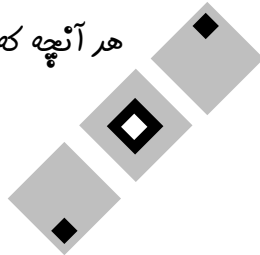
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... برای بازگشت دیر نیست.

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... سخن آخر

خدا یا

عطا کن به من

هر آنچه که تو را به من می‌دهد.



مقدمه

اکنون که این کتاب را انتخاب نمودید، یعنی فکرتان در جهت عنوان این کتاب است و می‌خواهید زندگیتان را بهتر کنید. پس با تعصب به این که همه چیز را می‌دانید و دانستن مطلب دیگر لازم نیست به سوی جهالت حرکت نکنید. نفس برای راحت بودن خودش به شما می‌گوید دیگر خواندن کتاب لازم نیست از این بیشتر به کارم نمی‌آید، آنچه لازم است من می‌دانم و شاید شما را از خواندن این کتاب و یا هر کتابی دیگر منصرف کند. انتخاب با خود شماست. کتاب را ببندید یا با خواندن و همراه کردن خودتان با کتاب، وارد مرحله‌ای جدید از

زندگی شوید و نگاهتان به دنیا را عوض کنید و نتایجی بگیرید که برای دیگران غیر قابل باور باشد.

مطالب این کتاب به کسی کمک می‌کند که باور داشته باشد تغییر، مهمترین رکن زندگی است و قدرت درونش را باور کند و بداند که طبق عادت قدیمی موفق نمی‌شود. چون مهمترین کشف بشر این بوده که با تغییر ذهن و الگوهای ذهنی تمام زندگی تغییر می‌کند.

از هفته پیش تا کنون چه تغییری کرده‌اید؟ اگر هیچ تغییری در شما رخ نداده، 10 سال دیگر هم زندگی‌تان همین طور خواهد بود؟ در این کتاب علاوه بر بالا بردن انگیزه سعی شده خصلتهایی را که احياناً در شما خواب باشند، با کمی تأمل در مطالب، بیدار شوند.

« اگر خدا برای نمونه یک بار دیگر به من فرصت زندگی می‌داد به آدمهای پیر می‌گفتم چگونه پیر می‌شوند نه با فرایند مسن شدن بلکه با غفلت کردن و عاشق نبودن ».

(گابریل گارسیا مارکز)

با فراموش کردن اهداف و عشق‌هاست که در زندگی پیر می‌شوی و گرنه می‌توان همیشه آن را جوان نگه داشت. به قول بارباردی آنجلس، عشق همان چیزی است که به شما امکان می‌دهد بارها و بارها متولد شوید.

وقتی عاشق هدف‌تان باشید هر روز برای رسیدن به آن مشتاقانه تلاش می‌کنید. خیلی خوب است که یک پولدار خوشبخت باشید یعنی از همه جهات رشد کنید. اگر همواره در زندگی هدفی داشته باشید تا برای رسیدن آن هر روز چشمانتان را با عشق باز کنید زندگی لذت بخش می‌شود. اما مشکل اینجاست که بعد از رسیدن به هدف همه چیز عادی می‌شود. درست مثل داشته‌هایی که اکنون دارید. اگر از آنچه اکنون دارید لذت نبرید و راه لذت

بردن از آن را پیدا نکنید وقتی به آرزوهایتان هم برسید دوباره پس از مدتی همه چیز عادی می‌شود و دچار روزمرگی می‌شوید.

این کتاب شاید بتواند راه ایجاد تغییر در زندگی را به شما نشان دهد. اکثر مطالب این کتاب فرمول‌های موفقیتی است که با آزمون و خطاهای بسیاری به دست آمده و بهترین آنها برای شما گلچین شده است.

**بیشتر دانستن دلیلی بر بهتر زیستن نیست. بلکه جامه‌ی عمل به دانسته‌هاست
که زیستن حقیقی را محقق می‌سازد.**

قصد اصلی این کتاب، تغییر زاویه نگاه شماست. همه این مطالب به تغییر زاویه نگاه شما بستگی دارد و گر نه خواندن این مطالب به تنهایی و بدون عمل تأثیری ندارد و فقط نوعی کسب اطلاعات است.

این کتاب به دلیل تمرین‌های عملی بسیار زیادش تفاوت بسیاری با تمام کتاب‌هایی که تا به حال خوانده اید دارد.

چرا مطمئن هستیم که به کارگیری این روش‌ها تغییر قابل توجهی در کارتان ایجاد خواهد کرد زیرا مطالب جمع‌آوری شده در این کتاب در حقیقت نکات بسیار مهم و ناگفته‌ای است که بسیاری آنها را نادیده می‌گیرند و تنها افراد موفق کمی در حال استفاده از تمام این روش‌ها هستند.

تمرین‌های عالی این کتاب برای افراد بسیاری تا به حال نتیجه بخش بوده و من همواره در حال استفاده از تمامی آنها می‌باشم.

امید است تمرین‌های عملی این کتاب که با داستان اثربخش ترکیب شده است شما را گام به گام تا رسیدن به شخصیت عالی هدایت کند.

همین حالا تعداد افراد بسیاری است که مشغول خواندن و یادگیری هستند در چند سال آینده افراد بسیاری در خدمت چنین افرادی خواهند بود افرادی که مطالعه و انجام آموخته‌ها را سرلوحه کار خود قرار دادند.

طبق تحقیقاتی از زندگی ثروتمند ترین افراد جامعه نتایج شگفت انگیزی به دست آمده و یکی از آن نتایج این بوده که در طول روز هر کدام از آنها زمانی بیشتر از یک ساعت را به یادگیری اختصاص داده اند.

تعهدنامه: (اولین تمرین عملی)

هرگز ادامه این مطلب را نخوانید تا زمانی که تمرین زیر را انجام نداده اید.
همین حالا کاغذی بردارید و روی آن تعهد نامه زیر را بنویس
من (نام و نام خانوادگی شما) تعهد می دهم این کتاب را تا انتها بخوانم و به تمرینات آن عمل کنم. (امضا...)
این کاغذ را در معرض دید خود قرار دهید.

از چه کسی

قبل از همه چیز این خیلی مهم است که شما مطالب موفقیت را از چه کسی می خوانید و نکته ی بعد

چقدر به او و گفته هایش ایمان دارید

یادم می آید سمیناری از آنتونی رابینز می دیدم که در آخر آن عده ای با پای برهنه بر روی آتش راه رفتند بدون اینکه کوچکترین سوختگی برایشان رخ دهد این معجزه از دو چیز نشأت گرفته

ایمان به درست بودن حرف های آنتونی رابینز

ایمان به خود آنتونی رابینز و نبود هیچ شک و دیدگاه انتقادی نسبت به او اگر می خواهید نتایج عالی از گفته های این کتاب به دست بیاورید این دیدگاه را داشته باشید شما مدت ها با دیدگاه های قبلی خود زندگی کردید و نتایج حال حاضر را دارید اکنون دیدگاه های این کتاب را فرابگیرید و با عمل به آن شاهد تحول زندگی خود باشید داستانی یادم می آید که در یک کتاب مذهبی خواندم

روزی عارفی همراه شاگرد خود به رودی رسیدند عارف به مرید خود کاغذی داد که با خود داشته باشد و همراه او از روی آب رد شود و قبل از آن به او اطمینان قلبی داد که برای او این نوشته کاغذ اثر میکند و می تواند از روی آب رد شود و از او تقاضا کرد هیچ وقت این کاغذ را باز نکند عارف پا بر روی آب گذاشت و از روی آب رد شد مرید از این کار حیرت زده بود اما چون به عارف ایمان داشت به حرف های او ایمان داشت پشت سر او شروع به حرکت کرد و از آب رد شد او هرگاه تنها به این رودخانه می رسید با این ایمان قلبی از روی آب رد می شد روزی ذهنش مشغول شد که در داخل این کاغذ چه نوشته که باعث می شود از روی آب رد شوم

این فکر آنقدر در ذهن او تکرار شد که نتوانست خودش را کنترل کند و کاغذ را باز کرد و دید نوشته شده به نام خداوند بخشنده مهربان با دیدن این جمله با خود گفت همین!!! یعنی همین باعث شده !!!

به سمت رودخانه رفت تا دوباره از آن رد شود و این موضوع را به عارف بگوید پا بر روی آب گذاشت و دید دیگر نمی تواند از روی آب رد شود

بله او دیگر نمی توانست از روی آب رد شود موضوع را با عارف در میان گذاشت و عارف به او گفت ایمان تو به من و حرف هایی که من زدم سبب شد بتوانی از آب رد شوی در واقع این ایمان تو بود نه آن کاغذ و بعد از باز کردن کاغذ و دیدن به نام خدا نسبت به همه چیز شک کردی و با دید شکاکانه همه چیز را خراب کردی

پس به اصولی که سالها موفق ها به آن عمل کردند ایمان داشته باشید

چقدر می دانید

نکته ی مهم دیگر این است که بتوانید همچون فنجانی خالی باشید تا مطالب گفته شده را درک کنید من همواره در گذشته خود با دید انتقادی سعی می کردم بگویم دیگران اشتباه می کنند اما این کار هیچ چیز به من اضافه نمی کردم باید بدانید انسان همچون سیب زمینی است که اگر احساس کند خام است به سمت پخته شدن حرکت می کند اما اگر احساس کند پخته شده به سمت گندیدن حرکت می کند و از دانستن باز می ایستد لازم به ذکر است که این موضوع با برداشت شما از خودتان متفاوت است که در آینده توضیح می دهم که نباید برداشت بدی نسبت به خودتان داشته باشید بلکه انسانی هستید که خیلی چیزها می دانید اما دوست دارید از علوم جدید و موثر هم با خبر شوید و دانسته های قبلی خود را از جوانب دیگر بررسی کنید.

تکرار عامل حیاتی

مطالب این کتاب را باید تکرار کنید که جزء عادت فکری شما شود و واگویه های ذهنی شما که مدام در حال صحبت با شماست در جهت این مطالب قرار بگیرد پس بارها و بارها این کتاب را بخوانید زیرا مطالب آن در هر دفعه با زاویه نگاه متفاوتی درک می شود و همه جانبه آن را خواهید فهمید نکته مهم این است اگر همه ی مطالب این کتاب را بفهمید کافی نیست

خود من بارها و بارها این مطالب را می خوانم نکته اینجاست این مفاهیم جزء تفکرات همیشگی شما شود.
ابتدا لازم با برخی مفاهیم آشنا شوید.

عقیده

همان دیدگاه شما نسبت به اتفاقات اشیا و موضوعات اطرافتان است
عقیده از تجربه و پیش بینی و حس خوشبینانه یا بدبینانه در مورد آینده پدید می آید. وقتی کلام یا حرکت کسی شما را ناراحت می کند، این ناراحتی شما دو منشأ دارد، یکی شرایطی است که باعث می شود شما چنین احساسی بد و ناراحتی پیدا کنید و دیگری، عقیده شماست که در این شرایط احساسی بدی را برداشت می کند. اگر بتوانید این دو منشأ را تغییر دهید و به آنها طوری جهت دهید که همواره حس خوبی در شما پایدار بماند می توانید لذت آرامش در زندگی را بچشید.

حالا به شما پیشنهاد می کنم چگونه لذت آرامش را به زندگیتان وارد کنید.
ابتدا باید بفهمید چگونه شرایط ناراحت کننده به وجود می آید. گاهی اوقات خودمان به دست خود با سخنها و رفتارهایمان شرایطی به وجود می آوریم که آرامش ما را به هم می زند و حرفی می زنیم یا عملی انجام می دهیم که باعث واکنش بد دیگران می شود که می تواند واکنش آنها فحاشی، مسخره کردن و ... باشد و تمام اینها را یک چیز حل می کند، آن هم فکر قبل از سخن و رفتار کردن است.

یعنی اگر قبل از عملمان فکر کنیم و شرایطی به وجود نیاوریم که نا آرام شویم، همه چیز درست پیش می رود. ولی فقط همین نیست زمانهائی پیش می آید که این شرایط دست ما نیست و یک عقیده محکم می تواند ما را نجات دهد، زیرا در شرایطی این عقیده ماست که احساس بد را برداشت می کند. کمی که فکر کنیم می بینیم برخی شرایط که ما در آن قرار می گرفتیم و موجب ناراحتی ما می شد به خودی خود بد نبودند فقط ما بودیم که انتظار داشتیم دیگران و دنیا در چهار چوب قوانین ما حرکت کنند و طبق قوانینی که ما تعیین کرده ایم حرکت کنند. ممکن است قوانینی که ما تعیین کرده ایم درست نباشد و این جاست که یک عقیده درست شما را در جهت آرامش هدایت می کند.

پس یک اتفاق به خودی خود نمی تواند خوب یا بد تلقی شود این برداشت ماست که تعیین می کند احساس خوبی داشته باشیم یا احساس بدی. نکته ی مهم دیگر داشتن ذهنیت است که در ادامه توضیح داده شده است.

شکل گیری عقیده

به خط اول کتاب بر می گردیم یکی از قسمتهای تشکیل دهنده عقیده، تجربه است. از نظر بسیاری از روان شناسان چیزی که طبق تجربه برای ما تثبیت می شود گاهی طبق تکرار آن تجربه یا اتفاق ما را شرطی می کند. اکنون می توانید عقیده ای را که درباره ی چیزی دارید بررسی کنید.

شاید برایتان جالب باشد که برخی مغازه‌داران بعضی افراد را نحس می‌دانند. مثلاً: وقتی یکی از دوستانشان وارد مغازه‌شان می‌شود مشتریها خیلی اتفاقی مغازه را ترک می‌کنند و یا به طور تصادفی به آن مغازه نمی‌آیند، این فرد مغازه‌دار سریع به دنبال پیدا کردن رابطه میان ورود دوستش و خروج مشتریها می‌شود و این به صورت عقیده‌ای کمرنگ در ذهنش پدید می‌آید که دوستم شاید شوم و نحس است و اگر اتفاقاً روز بعد هم دوستش وارد مغازه‌اش شود و چنین اتفاقی بیفتد برای او یک یقین و یک عقیده پایدار می‌شود که دوستش نحس است و این مطلب به ناخودآگاه او نفوذ می‌کند. (در مباحث بعد در مورد ناخودآگاه و اثرش در زندگی توضیح داده شده است)

یک عقیده می‌تواند به همین راحتی طبق چهارچوب قوانین ما پدید آید و یا یک عقیده حاصل از تجربه می‌تواند این باشد که شما در کلاس درس حاضر می‌شوید و موضوعی در کلاس تمرکز شما را پرت می‌کند و ساعت بعد و یا حتی روز بعد هم همین اتفاق می‌افتد و شما سریع به دنبال رابطه بین تمرکز و ترم جدید می‌گردید.

این ترم و حواس پرتی، چه رابطه‌ای دارد؟ آهان!! این ترم تمرکز ندارم. این تلقین را که به ذهن خود داده‌اید باعث می‌شود همواره در کلاس تمرکز نداشته باشید.

هدف از تغییر، تغییر عقاید و باورهای مخرب و آسیب‌زننده‌ی ماست که سبب می‌شود همیشه احساس بد داشته باشیم و هیچ رشد و پیشرفتی نداشته باشیم.

فرشته هدایت

وقتی یک کشتی در یک دریا قرار دارد هیچ چیز نمی تواند او را نجات دهد تنها عامل نجات دهنده بادبانهای اوست، همه ما بادبانهایی داریم که عقیده نام دارد مهمتر از داشتن بادبان جهت مناسب آن است این که بتوانید عقیده ای در جهت مناسب داشته باشید که همواره در دو راهیها بهترین مسیر را برایتان نمایان سازد و اجازه ندهد در سختیها جا بزنید کافی است.

انتخابهای شما در زندگی از روی عقیده تان بر می خیزد و ریشه همه چیز به عقیده بر می گردد و حالات و رفتار شما از عقیده است که دارید.

» اصل 10/90 را کشف کنید.

زندگی تان را تغییر خواهد داد.

اصل 10/90 چیست؟

10 درصد زندگی عبارت از چیزی است که برایتان اتفاق می افتد 90 درصد

زندگی به وسیله ی چگونگی واکنش شما شکل می گیرد. منظور چیست؟

ما حقیقتاً در مورد 10 درصد آن چه که برایمان اتفاق می افتد هیچ کنترلی نداریم ما نمی توانیم از خراب شدن ماشین جلوگیری کنیم. هواپیما با تأخیر می رسد، به این ترتیب تمام برنامه ها به هم می ریزد ممکن است راننده ای ما را در ترافیک اسیر کند. هیچ اختیاری در مورد این 10 درصد نداریم. اما 90 درصد بقیه متفاوت است شما 90 درصد دیگر را مشخص می کنید چگونه؟ به وسیله ی واکنشی که نشان می دهید نمی توانید چراغ راهنمایی را کنترل کنید، ولی

می‌توانید عکس‌العملتان را کنترل کنید، نگذارید مردم شما را گول بزنند؛ شما می‌توانید واکنشتان را کنترل کنید.

اجازه دهید از مثالی استفاده کنیم. با خانواده‌تان صبحانه می‌خورید دخترتان با ضربه‌ای استکان چای را روی کت و شلوارتان می‌ریزد در مورد آن چه اتفاق افتاده است هیچ کنترلی ندارید آن چه بعداً روی می‌دهد به وسیله‌ی چگونگی واکنش شما تعیین می‌شود دشنام می‌دهید دخترتان را شدیداً برای واژگون کردن استکان چای سرزنش می‌کنید او شروع به گریستن می‌کند پس از اوقات تلخی با دخترتان، به طرف همسرتان بر می‌گردید و از او به خاطر این که استکان چای را نزدیک لبه میز قرار داده بوده است انتقاد می‌کنید. بگو مگوی کوتاهی بین شما دو نفر در می‌گیرد. به اتفاقان بر می‌گردید تا کت و شلوارتان را عوض کنید زمانی که به آشپزخانه باز می‌گردید متوجه می‌شوید که دخترتان به دلیل این که گریان و ناراحت بوده است هنوز نتوانسته صبحانه‌اش را بخورد و برای رفتن به مدرسه آماده شود. دخترتان به سرویس مدرسه نمی‌رسد، همسرتان بایستی سریعاً، خانه را ترک کرده و به سر کار برود. شتابان به طرف ماشینتان می‌روید تا دخترتان را به مدرسه برسانید.

به خاطر این که دیر شده است در محدوده حداکثر سرعت 60 کیلومتر، با سرعت 100 کیلومتر رانندگی می‌کنید.

پس از تأخیر 15 دقیقه‌ای و گرفتن برگه‌ی جریمه از پلیس، به مدرسه می‌رسید. دخترتان بدون این که با شما خداحافظی کند به طرف ساختمان مدرسه

می‌دود. پس از 20 دقیقه تأخیر به محل کار می‌رسید و تازه متوجه می‌شوید که کیفیتان را در خانه جا گذاشته‌اید.

روز بدی را شروع کرده‌اید. همین طور که ادامه پیدا می‌کند، به نظر می‌رسد که بد و بدتر می‌شود. منتظرید که هر چه زودتر به منزل بازگردید. هنگامی که به خانه می‌رسید متوجه می‌شوید که در ارتباطتان با همسر و دخترتان اختلال به وجود آمده است. چرا؟ به خاطر عکس العملی که صبح نشان داده‌اید.

چرا روز بدی داشته‌اید؟

(الف) آیا استکان چای موجب آن شد؟

(ب) دخترتان باعث آن گردید؟

(ج) مأمور پلیس تقصیر داشت؟

(د) خودتان باعث آن شدید؟

گزینه‌ی «د» صحیح است.

شما هیچ کنترلی در رابطه با واژگون شدن استکان چای نداشتید. آن چه که روز بدی را برای شما رقم زد، عکس‌العملتان در آن 5 ثانیه بود.

اینک آن چه که می‌بایست و می‌توانست اتفاق بیفتد.

چای روی لباس شما می‌ریزد. دخترتان آماده گریستن است. شما به آرامی

می‌گویید: «اشکالی نداره عزیزم، باید دفعه‌ی دیگه بیشتر مواظب باشی».

یک حوله بر می‌دارید و برای عوض کردن لباس به اتاقتان بر می‌گردید.

پس از تعویض لباس و برداشتن کیفیتان به آشپزخانه بر می‌گردید و از پنجره می‌بینید که دخترتان سوار سرویس مدرسه می‌شود. دخترتان بر می‌گردد و

برایتان دست تکان می‌دهد. 5 دقیقه زودتر به محل کارتان می‌رسید و صمیمانه با همکارانتان برخورد می‌کنید. مدیرتان نیز اشاره می‌کند که روز کاری خوبی خواهید داشت. متوجه تفاوت می‌شوید؟ دو سناریوی مختلف هر دو یکسان شروع می‌شود. اما متفاوت پایان می‌پذیرد. چرا؟ به دلیل چگونگی واکنش شما. شما واقعا هیچ کنترلی نسبت به 10 درصد آن چه اتفاق افتاده است ندارید. 90 درصد بقیه با چگونگی برخورد شما مشخص می‌گردد.

اینک روشهایی برای اجرای اصل 10/90:

اگر کسی نکته‌ای منفی در مورد شما می‌گوید، حالت اسفنج پیدا نکنید. بگذارید یورش انجام شده مثل آب از لیوان خارج گردد. نباستگی اجازه دهید که نظریات منفی روی شما اثر گذارد! درست واکنش نشان دهید و همین مسأله روزتان را خراب نخواهد کرد. واکنش اشتباه می‌تواند موجب از دست دادن یک دوست، اخراج از کار، داشتن حالت عصبی و همانند اینها شود. اگر کسی راه شما را در خیابان قطع کرد، چه واکنشی نشان می‌دهید؟ آیا سریعاً عصبانی می‌شوید؟ روی فرمان می‌کوبید؟ دشنام می‌دهید؟ فشار خونتان به شدت بالا می‌رود؟ به طریقی سعی می‌کنید که به آن فرد ضربه بزنید؟

چه کسی اهمیت می‌دهد اگر چند دقیقه‌ای دیر به سر کارتان برسید؟ چرا می‌گذارید سبک رانندگی دیگران روی شما تأثیر بگذارد؟

اصل 10/90 را به یاد داشته باشید، دیگر جایی برای نگرانی نیست. به شما می‌گویند کارتان را از دست داده‌اید. چرا باید نتوانید بخوابید و حساس شوید؟ مسأله حل می‌شود. از انرژی و زمانتان برای یافتن شغل دیگری استفاده کنید.

هواپیما تأخیر دارد، برنامه‌ی روزتان را به هم می‌ریزد. چرا باید تلافی آن را سر میهماندار هواپیما در آورید؟ او کنترلی در مورد آن چه در جریان است ندارد. از وقتتان جهت مطالعه و آشنا شدن با دیگر مسافران استفاده کنید. چرا عصبانی می‌شوید؟ این فقط موجب خراب‌تر شدن اوضاع می‌شود.

حالا با اصل 90/10 آشنا شده‌اید. آن را به کار ببندید و از نتایج آن شگفت زده خواهید شد. اگر از آن استفاده کنید، هیچ چیز را از دست نمی‌دهید. اصل 90/10 باور نکردنی است. افراد کمی با آن آشنا هستند و از آن استفاده می‌کنند. میلیون‌ها انسان از فشار عصبی، آزمون‌ها، مشکلات و ناراحتی‌های قلبی ناخواسته در رنج هستند. این گونه به نظر می‌رسد که هیچ موفقیتی در زندگی وجود ندارد. روزهای ناخوشایند به دنبال روزهای بد می‌آیند. به نظر می‌رسد که دائماً چیزهایی وحشتناکی در حال اتفاق افتادن هستند. آن چه وجود دارد، فشار عصبی داریم، کمبود خوشی و روابط از هم پاشیده است. نگرانی زمان بر است. خشم، دوستی را خرد می‌کند و زندگی به نظر دلتنگ کننده می‌رسد و نمی‌توان به کمال، از آن لذت برد. دوستان از دست می‌روند. زندگی دلتنگ کننده است و غالباً بی رحم به نظر می‌رسد. آیا این شرایطی است که شما در آن قرار دارید؟ اگر چنین است، نا امید شوید. می‌توانید متفاوت باشید!

اصل 90/10 رادرک کرده و آن را به کار ببندید. زندگی‌تان را دگرگون خواهد کرد.» (استفن کاوی)

پدیده‌ها (انسان‌ها) را آزار نمی‌دهند، بلکه شیوه‌ی نگاه انسان‌ها به پدیده‌ها موجب آزارشان می‌شود.»

(اپیکور)

برخی برای خوشحال بودن قوانینی تعیین می‌کنند و عقیده‌ای به وجود می‌آورند که برای شاد بودن باید علتی وجود داشته باشد و نمی‌توان بدون علت لبخند زد و این عقیده‌ی اشتباه را تا آخر عمر همراه خود دارند.

اما برای غمگین بودن برعکس عمل می‌کنند و فقط یک مانع کافی است تا آنها چند روز قیافه‌ی درهم کشیده داشته باشند و می‌گویند دیگران هم بفهمند ناراحت‌م و کوهی از انرژی منفی در میان دوستانشان می‌شوند.

خیلی مسخره است که برای شاد بودن به دنبال علت‌های بیرونی باشید اما برای غمگین بودن فقط یک علت شما را در حد افسردگی پیش برد.

خود آگاه ناخودآگاه

برای روشن شدن آن چه در آینده برایتان رخ می‌دهد باید دو مقوله‌ی مهم خودآگاه و ناخودآگاه را بفمید و بدانید چه تأثیراتی در زندگی شما دارند (شاید از آن کاملاً آگاهی دارید اما ترجیحاً برای یادآوری دوباره آن را مرور کنید).

دو قسمت مهم در مغز که نقش بسیار مهمی در فعالیت‌های روزانه و اتفاقات آینده شما دارند، خودگاه و ناخودآگاه است. آن چه را که شما از روی توجه و فکر انجام می‌دهید به خودآگاه مربوط می‌شود و آن چه را که بدون فکر انجام می‌دهید در واقع ناخودآگاه شما آن را انجام می‌دهد. مثل پوشیدن شلوار، راه رفتن، غذا خوردن، پیدا کردن راه. ابتدا که شما کودک بودید و راه رفتن را با خودآگاه و از روی فکر انجام می‌دادید تکرار یک کار سبب شده تا به ناخودآگاه

نفوذ کند و از این به بعد که شما می خواهید راه بروید فکر نمی کنید که، ابتدا پای راست را بگذارم یا پای چپ، فقط اراده می کنید .

ناخودآگاه تمام اعمال اعضای بدن مثل قلب، کلیه، کبد و ... را به عهده دارد و این ضمیر تا لحظه مرگ بدون هیچ وقفه ای کار می کند.

همان طور که یک کار با تکرار وارد ضمیر ناخودآگاه می شود یک جمله یا یک کلمه هم می تواند وارد ناخودآگاه شود. ناخودآگاه شما را با چیزهایی رو به رو می کند که در عمق ذهن خود بدان فکر می کردید نه آن چیزهایی که در سطح ذهن با اراده ی خود به آن فکر می کردید.

الفاظ و تجسماتی که در خودآگاه خود تکرار می کنید ممکن است وارد ناخودآگاه شما شود و ناخودآگاه، شما را با آن الفاظ و تجسمات رو به رو می کند که اسم این کار قانون جذب نام دارد. اما باید بدانید هر زمان که اراده کنید و سریع شروع به گفتن تلقیناتی به خود کنید این الفاظ و تجسمات وارد ناخودآگاه نمی شوند ناخودآگاه فقط زمانی افکار را می پذیرد که 1. آرام و ریلکس باشید.

2. در تجسم های خود احساس خوبی داشته باشید.

زمانی که شما در خواب هستید خودآگاه شما خاموش می شود اما ناخودآگاه شما فعال است و آن چه که در خودآگاه مانده وارد خود می کند.

چیزهایی که در ناخودآگاه می ماند باورهایی است که در طول روز پذیرفته ایم متن آهنگی است که گوش داده ایم (بدلیل ریتمی که دارد) شاید بارها تجربه کرده اید که وقتی می خواهید بخوابید و میان عالم خواب و بیداری قرار می گیرید برخی

افکار و برخی جملات از مقابل فکرتان عبور می‌کند این‌جا زمانی است که ناخودآگاه شما می‌پذیرد آن چه را که در خودآگاه قرار دارد. قبل از خواب زمانی که راحت روی تخت به دور از همه دغدغه‌ها هستید بهترین زمان برای ورود به دنیای ناخودآگاه است.

ناخودآگاه حوادث اطرافمان را پدید می‌آورد و همواره در حال ساطع کردن انرژی و جذب اجسام است ناخودآگاه بار مثبت یا منفی می‌گیرد (با توجه به آن چه وارد آن می‌شود. هر آن چه در طول روز دیده‌اید و شنیده‌اید و از همه مهمتر آن چه را که خود پذیرفته‌اید).

مثلاً اگر فردی حرف منفی کسی را بشنود که گفته تو بدبختی و این شخص بپذیرد من بدبختم این واژه در لحظات بی‌خیالی و ریلکس بودن و یا لحظات رهایی ذهن (که در طول روز برای تک‌تک ما رخ می‌دهد) وارد ناخودآگاه می‌شود و بار منفی به ناخودآگاه می‌دهد.

و تنها زمانی که شما احساس کنید بدبخت هستید و اتفاقات ناگوار گذشته که شاید برای همه رخ داده به یاد آورید باعث شود که تا ابد در دور اتفاقاتی باشید که بدبختی به سمت شما آورد چون شما به آن اتفاقات **توجه کردید**.

مهمترین فاکتور برای پذیرش یک باور تکرار توجه و احساس کردن آن است.

قانون توجه یعنی چه:

ورودی‌های خود را در جهتی قرار دهیم حال ورودی‌ها چه هستند؟

صحبت کردن درباره آن با کسی

به یاد آوردن خاطره ای هم جنس آن

گوش کردن

صحبت کردن

فکر کردن و تجسم آینده

دیدن و تایید کردن

اگر همین قانون توجه را بدانید زندگی تان دگرگون خواهد شد

افراد زمانی که اتفاق بدی برایشان می افتد درباره ی آن با دیگران صحبت می

کنند اخبار تماشا می کنند و با دیدن اتفاقات منفی آن فکر و باور خود را تایید می

کنند که آره ببین چقدر دنیا اوضاعش خرابه و تجسم بد بودن شرایط آینده و

گوش کردن به دردودل های اطرافیان و حرف های منفی و

اجازه ندهید که دیگران با شما همچون کیسه زباله رفتار کنند و هر

چیز متعفی را وارد ذهن شما کنند این هنر شماست که بحث را

عوض کنید.

بر گردیم به ناخودآگاه. ناخودآگاه شما در حال جذب اجسام است و بار

اجسام خنثی چون میز، دفتر و آب را تغییر می دهد (که در فیلم شهادت آب این

موضوع کاملاً بررسی شده که آب با توجه به فکر ما چیش متفاوتی می گیرد).

کلمه بدبخت وارد ناخودآگاه شما می شود و هر آن چه را که بتواند شما را بدبخت

کند برایتان به وجود می آورد.

پس در گفتن الفاظ منفی به خود گوش کردن آهنگ منفی و نا امید کننده، روزنامه حوادث، اخبار، فیلم نا امید کننده و ... دقت کنید، چرا که تأثیری بسیار بد بر روی زندگیتان می گذارد.

همه آبهای دریا هم نمی توانند یک کشتی را غرق کنند
مگر این که در دافل کشتی نفوذ کنند بنابراین تمام نکات منفی دنیا روی شما تأثیر
نفواید داشت مگر این که شما اجازه بدهید.

کار دیگری که ناخودآگاه در طول شب انجام می دهد این است که شما را
برای ادامه فعالیتی که در روز قبل انجام می دادید آماده تر می کند و عملکرد شما
را بهبود می بخشد.

شاید برایتان جالب باشد که کابوس ها هم برایتان مفید است و باعث می
شود در شرایط مشابه در دنیای واقعی عملکرد بهتری داشته باشید.

آزمایشی در یک برنامه دیدم که در آن بسکتبالیست هایی که در طول روز
مشغول انداختن توپ به داخل سبد بودند و ذهنشان در طول روز سخت مشغول
این کار بوده با خوابیدن و بیدار شدن در روز بعد عملکرد بهتری نسبت به روز
قبل داشتند و بسکتبالیست های حرفه ای بدون نگاه کردن و چشم بسته می توانند
توپ را وارد سبد کنند، زیرا تکرار در یک کار باعث نفوذ در ناخودآگاه شده و آن
همهنگی عصب و عضله بدون فکر انجام می پذیرد.

در مواقعی یافتن حل مسئله در طول شب توسط ناخودآگاه شما انجام
می پذیرد.

ناخودآگاه همه چیز را بدون کم و کاستی ثبت می کند و زمانهایی بوده که شما به دنبال معنی یک لغت انگلیسی در ذهن خود بودید و آن قدر خود را درگیر کردید که در شب ناخودآگاه این کار را ادامه داده و صبح که بر می خیزید معنی آن واژه یادتان می آید.

ادامه دادن کاری در شب که ناخودآگاه با تکرار آن را آموخته، وظیفه دیگر اوست. در برنامه ای تلویزیونی یک برنامه نویس کامپیوتر ماجرای عجیبی تعریف کرد وی گفت: کار من برنامه نویسی حرفه ای بود (و او با تکرار، برنامه نویسی را به ناخودآگاه خود وارد کرده بود) و تا نیمه های شب مشغول برنامه نویسی بودم و زمانی که به خواب می رفتم در میانه خواب ناگهان از خواب بیدار می شدم و اشتباهاتی که در برنامه نویسی کرده بودم و هرگز در طول روز متوجه آن نشدم یاد می آمد و به سمت کامپیوتر می رفتم و اشتباهی را که انجام داده بودم تصحیح می کردم با این که هرگز متوجه آن نبودم.

ادامه و چک کردن برنامه نویسی در طول شب توسط ناخودآگاه او انجام می شده و ناخودآگاه که به بهترین شکل ممکن کار را انجام می دهد اشتباه او را یادآوری می کرده و او را از خواب بیدار می کرده.

حتی برخی که در زمان بیداری مشغول حل مسئله ریاضی بودند و خوابشان برده وقتی بیدار می شدند در زمان بیداری ادامه حل مسئله برایشان آسانتر بوده و به نوعی احساس می کردند مسئله در ذهنشان حل شده است و این حاکی از آن است که ناخودآگاه ادامه ی کار را انجام داده است.

یک احساس بد نشأت گرفته از ناخودآگاه (ناخودآگاه هم از ورودی‌های شما تأثیر می‌پذیرد) می‌تواند یک روزتان را خراب کند و مدام بد بیاری برایتان به وجود آورد. تلقینات مثبت به خود بگویید، آهنگهای انرژی بخش و یا حتی بی کلام گوش کنید، در انتخاب دوست دقت کنید، وجود خود را به ذات مقدس خدا وصل کنید تا هر آن چه به سوی شما آید خیر و خوبی باشد.

وقتی از ابوعلی سینا دلیل موفقیتش را پرسیدند او گفت: هنگامی که چهار سال داشتم استاد مرا نابغه خطاب می‌کرد و استادم به من گفت: جمله «من حافظه‌ام هر روز بهتر و بهتر میشه» را هر روز چندین بار تکرار کنم تا این که آنقدر آن را تکرار کردم که باورم شد حافظه‌ام بهتر شده (چون طبق قانون توجه تمام توجه‌اش را روی حافظه‌ی خوبی که دارد گذاشت) و می‌گویند زمانی را به یاد می‌آوردم که دنیای اطرافم را سوراخ سوراخ می‌دیدم و روزی از مادرم در مورد این موضوع سؤال کردم مادرم در کمال شگفتی گفت:

زمانی که در قنடை بودی من در حیاط خانه کار می‌کردم و برای این که خطری از جانب حیوانات خانگی و حشرات متوجه تو نباشد آبکش بزرگی را بالای سر تو می‌گذاشتم.

توماس ادیسون که علی‌رغم بد اخلاقی‌های پدرش موفقیت خود را تلقین‌های مثبت روزانه مادرش تلقی کرد و می‌گویند هر زمان مادرم مرا می‌دید مرا نابغه خطاب می‌کرد تا جایی که من باورم شد نابغه هستم و به این جایی که هستم رسیدم چون توجه و تمرکز هر روز او روی نابغه بودنش بود و نشانه‌ها را

تایید می کرد که آره من نابغه ام ببین امروز این کار رو کردم شنیده های مادرش را تایید می کرد و می پذیرفت در باره ی نابغه بودن خود فکر می کرد و...

اگر پدر و مادرها قدرت تلقین مثبت را می فهمیدند جز تلقین مثبت

به فرزندانشان چیز دیگری نمی گفتند.

اکنون انتخاب کلمات: می توانم، با استعدادم، بی استعدادم، دلم گرفته، شادابم، حالم بده و ... به دست خود شماست این شماست که این کلمات را به خورد خود می دهید و آینده خود را متناسب با آن ایجاد می کنید.

تحقیقی از « ریچارد وایزمن » روانشناس دانشگاه هارتفورد شایر:

چرا برخی مردم بی وقفه در زندگی شانس می آورند درحالی که سایرین همیشه بدشانس هستند؟

مطالعه برای بررسی چیزی که مردم آن را شانس می خوانند، ده سال قبل شروع شد. می خواستم بدانم چرا بخت و اقبال همیشه در خانه بعضی ها را می زند، اما سایرین از آن محروم می مانند. به عبارت دیگر چرا بعضی از مردم خوش شانس و عده دیگر بدشانس هستند؟

آگهی هایی در روزنامه های سراسری چاپ کردم و از افرادی که احساس می کردند خوش شانس یا بدشانس هستند خواستم با من تماس بگیرند. صدها نفر برای شرکت در مطالعه من داوطلب شدند و در طول سال های گذشته با آنها مصاحبه کردم، زندگی شان را زیر نظر گرفتم و از آنها خواستم در آزمایش های من شرکت کنند.

نتایج نشان داد که هر چند این افراد به کلی از این موضوع غافلند، کلید خوش‌شانسی یا بدشانسی آنها در افکار و کردارشان نهفته است. برای مثال، فرصت‌های ظاهراً خوب در زندگی را در نظر بگیرید. افراد خوش‌شانس مرتباً با چنین فرصت‌هایی برخورد می‌کنند، در حالی که افراد بدشانس نه.

با ترتیب دادن یک آزمایش ساده سعی کردم بفهمم آیا این مسأله ناشی از توانایی آنها در شناسایی چنین فرصت‌هایی است یا نه. به هر دو گروه افراد خوش‌شانس و بدشانس روزنامه‌ای دادم و از آنها خواستم آن را ورق بزنند و بگویند چند عکس در آن هست.

به طور مخفیانه یک آگهی بزرگ را وسط روزنامه قرار دادم که می‌گفت: اگر به سرپرست این مطالعه بگویید که این آگهی را دیده‌اید، 250 پوند پاداش خواهید گرفت. این آگهی نیمی از صفحه را پر کرده بود و به حروف بسیار درشت چاپ شده بود. با این که این آگهی کاملاً خیره‌کننده بود، افرادی که احساس بدشانسی می‌کردند عمدتاً آن را ندیدند، درحالی که اغلب افراد خوش‌شانس متوجه آن شدند.

مطالعه من نشان داد که افراد بدشانس عموماً عصبی‌تر از افراد خوش‌شانس هستند و این فشار عصبی توانایی آنها در توجه به فرصت‌های غیرمنتظره را مختل می‌کند. در نتیجه، آنها فرصت‌های غیرمنتظره را به خاطر تمرکز بیش از حد بر سایر امور از دست می‌دهند.

برای مثال وقتی به مهمانی می‌روند چنان غرق یافتن جفت بی‌نقصی هستند که فرصت‌های عالی برای یافتن دوستان خوب را از دست می‌دهند. آنها به قصد

یافتن مشاغل خاصی روزنامه را ورق می‌زنند و از دیدن سایر فرصت‌های شغلی باز می‌مانند. افراد خوش‌شانس آدم‌های راحت‌تر و بازتری هستند، در نتیجه آنچه را در اطرافشان وجود دارد و نه فقط آنچه را در جستجوی آنها هستند می‌بینند. تحقیقات من در مجموع نشان داد که آدم‌های خوش‌اقبال براساس چهار اصل، برای خود فرصت ایجاد می‌کنند.

اول آنها در ایجاد و یافتن فرصت‌های مناسب مهارت دارند،
دوم به قوه شهود گوش می‌سپارند و بر اساس آن تصمیم‌های مثبت می‌گیرند.

سوم به خاطر توقعات مثبت، هر اتفاقی برای آنها رضایت بخش است.
چهارم نگرش انعطاف‌پذیر آنها، بدبیاری را به خوش‌اقبالی بدل می‌کند.
در مراحل نهایی مطالعه، از خود پرسیدم آیا می‌توان از این اصول برای خوش‌شانس کردن مردم استفاده کرد. از گروهی از داوطلبان خواستم یک ماه وقت خود را صرف انجام تمرین‌هایی کنند که برای ایجاد روحیه و رفتار یک آدم خوش‌شانس در آنها طراحی شده بود. این تمرین‌ها به آنها کمک کرد فرصت‌های مناسب را دریابند، به قوه شهود تکیه کنند، انتظار داشته باشند بخت به آنها رو کند و در مقابل بدبیاری انعطاف نشان دهند. (که در انتهای کتاب به طور کامل به این قوانین اختصاص داده شده است)

یک ماه بعد، داوطلبان بازگشته و تجارب خود را تشریح کردند. نتایج حیرت‌انگیز بود: 80 درصد آنها گفتند آدم‌های شادتری شده‌اند، از زندگی رضایت بیشتری دارند و شاید مهم‌تر از هر چیز خوش‌شانس‌تر هستند و بالاخره این که من عامل شانس را کشف کردم.

چرا یک خوش‌شانس موقعیت‌ها را می‌بیند چون سال‌ها این در ذهنش تکرار شده که موقعیت برای ثروتمند شدن بسیار زیاد است این عقیده و باور شما را به سمتی هدایت می‌کند که می‌توانید این موقعیت‌ها را ببینید.

ناخودآگاه شما را در دنیای واقعی روبه‌رو می‌کند:

متناسب با آن چه واردش شده، توجه شده، تکرار شده و احساس شده

می‌خواهد خوشبختی باشد یا بدبختی.

تمرینات این کتاب را انجام دهید و با این کتاب همراه باشید و حتماً بارها و

بارها آن را بخوانید متوجه خواهید شد هر بار نکته‌ی جدیدی در آن پیدا خواهید

کرد و به سوی موفقیت، خوشبختی و خوش‌شانسی پیش خواهید رفت.

دین اسلام و ناخودآگاه

در مورد تکرار کلمات باید گفت که در دین اسلام بر تکرار الفاظی در

روزهای هفته با تعدادی مشخص تأکید کرده است این الفاظ که طبق تحقیقات

دارای بار مثبت سرشاری هستند در ناخودآگاه نفوذ کرده و انرژی ما را در جذب

خوبیها، هم جهت می‌کند.

تکرار یک کلمه خوب مثل سبحان الله که دارای بار مثبت است هاله‌های انرژی را که در اطراف شما جریان دارد تغییر می‌دهد همان طور که گفتیم انرژی شما، بار انرژی اشیاء را عوض می‌کند و هر آن چه خوبی است به سوی شما جذب می‌کند.

کلماتی که به کار می‌بریم.

جملاتی که گاهی در ملاقات با هم استفاده می‌کنیم نه تنها به ما کمک نمی‌کند بلکه در درون تأثیر منفی بر ما می‌گذارد جملاتی مثل: خسته نباشید، دست شما درد نکند، خدا بد نده و ... که بار منفی دارند در هنگام ورود به ناخود آگاه ما تکرار می‌شوند: خسته خسته خسته ...، درد درد درد و ... و انرژی ما را منفی می‌کنند پس به جای بکار بردن اینها از جملات و کلماتی چون: ممنون، سپاسگزارم، خدا قوت، موفق باشید استفاده کنید البته نباید در برابر کسانی که چنین کلماتی به شما می‌گویند گارد بگیرید و خودتان را عذاب دهید که چرا این کلمه را به من گفت هرگز لازم نیست در برابر کلمات منفی واکنش نشان دهیم بلکه بی خیالی نسبت به آنها و استفاده از کلمات مثبت به دیگران بهترین راه است، مهم این است شما چه برداشتی از خود دارید.

اصل اساسی در به کار بردن این الفاظ احساس خوب است اگر احساس خوبی دارید اصلاً نیاز به تغییر آن ندارید.

وقتی شخصی درباره‌ی مشکلات خود با شخص دیگری سخن می‌گوید با انرژی خود مشکلات و بدهی بیشتری برای خود به وجود می‌آورد.

تحقیقات نشان داده است که اکثر نوارهای موسیقی در دنیا دارای متن منفی هستند و موسیقی بدلیل داشتن وزن و ریتم مخصوص به خودش به راحتی در خودآگاه شما تکرار می‌شود و در طول روز مغز شما مثل یک پلیر آن را پخش می‌کند و محتوای آهنگ را مدام در ذهن تکرار می‌کند و کم‌کم وارد ناخودآگاه می‌شود اگر محتوا منفی باشد بار انرژی شما را منفی می‌کند و هر آن چه که بتواند حال شما را بدتر کند به سوی شما جذب می‌شود (هراتفاق بدی) برخی آهنگها که دقیقاً شرایط بدی را که دارید توصیف می‌کند نه تنها هیچ کمکی به شما نمی‌کند بلکه به تداوم حس بد در شما کمک می‌کند و در واقع یک آهنگ منفی که از نرسیدن، ناکامیها، شکستها، خیانتها، می‌گوید علاوه بر بدتر کردن حال شما و تداوم حس بد در شما اتفاقات بدی که این حس را ماندگار کند برایتان به وجود می‌آورد چون شما به آن آهنگ توجه عمیق داشتید.

هرگز با گوش کردن آهنگ مخالفتی نیست بلکه انسان حتما باید روزانه به یک یا چند آهنگ گوش بدهد که محتوای مثبت داشته باشد و یا حتی می‌توانید به یک آهنگ بی کلام گوش دهید. حالا که فهمیدید یک آهنگ با محتوای منفی چه تأثیری دارد، شاید در محلهایی قرار بگیرید که مجبور باشید به یک موزیک منفی گوش دهید و مدام سعی کنید به آن گوش نکنید و خودتان را نسبت به گوش ندادن آن حساس کنید. حساسیت در مورد آهنگ منفی که به ذهنتان می‌آید سبب می‌شود همان آهنگ، بیشتر در ذهنتان پردازش شود پس اگر در مکانی بودید که مجبور بودید به یک آهنگ منفی گوش بدهید یا از آنجا دور شوید و یا پس از شنیدن آهنگ حساس نشوید که این آهنگ باید از سر من

خارج شود بلکه می توانید با گوش دادن به یک موزیک ملایم آن را جایگزین کنید پس بی خیال باشید.

تمرین عملی:

1. سه فعالیت روزانه که ناخودآگاه شما انجام می دهد بنویسید.

2. سه فعالیت روزانه که خودآگاه شما انجام می دهد بنویسید.

قانون جذب

شاید تا اینجا که کتاب را خواندید کلمه جذب را دیده باشید. در دنیا قانونی وجود دارد به نام قانون جذب یعنی هر فکری متناسب با بار مثبت یا منفی اش در عالم ماده، همجنس خود را جذب می کند و در واقع فکر و آنچه زیاد می اندیشید روزی محقق خواهد شد که در مستند راز و یا کتاب راز این موضوع به خوبی بیان نشده و تمام جنبه های آن بررسی نشده است و جالب است بدانید پس از انتشار این مستند خانم استر هیکس متعجب شده بود که چرا برخی از قسمت های مهم این مستند را حذف کردند بله اگر این مستند و حرف های گفته شده آن کامل بود تاکنون خیلی ها نتیجه می گرفتند اما قسمت های مهم این کتاب حذف شده بود و این اتفاق بر کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید هم افتاده بود در ادامه کتاب نکات حذف شده را به شما خواهیم گفت مثلاً یکی از نکات مهمی که حذف شده بود این بود که شما نباید هدف خود را به صورت دقیق تعیین کنید

نباید برای دستیابی به اهداف خود زمان تعیین کنید و قسمت دیگر آن باور ها شما و تاثیر آنان.

در ادامه درباره آنها به طور کامل توضیح خواهیم داد در ابتدا هدف این است که بیس و پایه اطلاعات شما کامل شود

تا اینجا دانستید که فکر شما مدام در حال ساطع کردن انرژی به کل جهان است و هر فکری در حال پیدا کردن هم جنس خودش است یعنی اگر انسان مثبتی باشید دوستان مثبتی را به سوی خود جذب می کنید و اگر آدم منفی باشید با افراد شبیه خود رفت و آمد می کنید و تا به حال شاید رابطه شما با دوستی که فکرش با شما همخوانی و هم جهت نبوده زیاد تداوم نداشته و آدمهای زیادی هستند که از همسر خود ناراضی هستند آنها نمی دانند که آینه خود را با چند برابر بیشتر از خودشان در زندگی جذب کردند همین است که می گویند از دیوار هر کس بالا بروی از دیوار خانهات بالا می روند.

یعنی اگر دروغ می گویند همسر دروغگو را به زندگی خود جذب می کنید، اگر اکنون خودتان را کنترل نمی کنید یک همسر بی بند و بار نصیبتان می شود و برای همین است ارزش خوب بودن در جوانی بیشتر از پیری است و هر آنچه اکنون هستید همسران همین طور است و برخی که از همسر خود شاکی هستند از خصلتهای بدی که در وجود خودشان است غافل اند و آن را در همسر خود می بینند.

« زنان ناپاک از آن مردان ناپاکند ، و مردان ناپاک نیز به زنان ناپاک تعلق دارند و زنان پاک از آن مردان پاک ، و مردان پاک از آن زنان پاکند! اینان از

نسبتهای ناروایی که (ناپاکان) به آنان می دهند مبرّا هستند و برای آنان
آمرزش (الهی) و روزی پرارزشی است»

(سوره نور آیه 26)

مفهوم دیگری که از قانون جذب بگویم این است
فکر کنید دو نفر در استخر هستند و یک نفر در زیر آب دو تکه سنگ و یک
نفر دیگر دو تا بادکنک به محض اینکه هر دو دست های خود را باز می کند
بادکنک به بالا و سنگ به سمت زمین حرکت می کند چون ارتعاش هوا هواست
و سمت هوا می رود و به سمت همجنس خود می رود سنگ هم به دلیل اینکه
ارتعاش فرستاده اش همفرکانس سنگ است به سمت سنگ می رود این اتفاق
برای شما هم می تواند بیفتد اشیا هرگز نمی توانند ارتعاش خود را تغییر دهند
برای همین همیشه به سمت همجنس خود می روند مثل بخار که به آسمان می
رود و به ابرها می پیوندد

شما می توانید با توجه کردن به هر چیزی ارتعاش آن را بفرستید و آن را
بیشتر ببینید و بیشتر به زندگی خود دعوت کنید قانون توجه را قبلا ذکر کردیم

حالا در این بین گاهی شما از ارسال ارتعاش نتیجه نمی‌گیرید چون باورهای درست در راستای خواسته خود ندارید مثلاً ثروت را می‌خواهید اما در باورهای خود این را دارید که اگر ثروتمند شوید گرفتار می‌شوید و مغرور خواهید شد همین فکر قوی که باور نام دارد باعث می‌شود مانع حرکت شما شود.

تخیل

ناپلئون بناپارت در زندگی نامه‌اش می‌گوید بچه که بودم دوست داشتم فرمانده ارتشی بزرگ شوم و هر روز در گوشه‌ای می‌نشستم و خودم را تجسم می‌کردم که دارم یک ارتش بزرگ را رهبری می‌کنم.

اگر در کنار تلاشی که دارید تصویری از آینده خود داشته باشید و هر روز اندکی به آن بیندیشید، این تخیل و تجسم آینده که حسی فوق‌العاده به شما می‌دهد و می‌تواند انگیزه‌ای باشد که شما را در جهت هدف‌تان نگه دارد. هرگز بر روی آنچه نمی‌خواهید تمرکز نکنید و آن را تجسم نکنید زیرا آن چه را که می‌خواهید از دور خارج می‌شود و زندگی‌تان صرف آن چه نمی‌خواهید می‌شود و هر آن چه نمی‌خواهید به زندگی‌تان می‌آید اکثر آدمها روی آن چه نمی‌خواهند فکر می‌کنند، برای همین است همیشه آن را تجربه می‌کنند و زندگی همه شبیه هم است.

از فلان آدمها متنفرم، اگر این اتفاق بیفتد چی، من از اخلاق بد فلانی خیلی ناراضیم و ...

داستان حسّاسیت

روزی پسری در جمع دوستانش بود که ناگهان دوستش به شوخی به او یک پس گردنی زد او چهره خود را درهم کشید و گفت دیگر چنین کاری نکنی چون من به پس گردنی خیلی حساسم از آن روز به بعد هر کسی که از کنارش رد می‌شد یک پس گردنی به او می‌زد و در می‌رفت.

وقتی شما حسّاسیت و یا به نوعی نقطه ضعف خود را از یک کار برای دیگران بیان می‌کنید در واقع دارید دیگران برای تحریک حسّاسیتان بر می‌انگیزید تا آنها مدام کاری را که دوست ندارید انجام دهند پس سعی کنید در مقابل کاری جبهه گیری نکنید و آن چیزهایی را که دوست ندارید بیان نکنید چون دنیا هم آن را به شما می‌دهد.

در ادامه کتاب زندگی ات عوض می‌شود برای انسان های بی خیال و دلیل موفقیت آنان نکات جالبی گفته شده است و مفصل برای اینکه یک فرد چگونه از بی خیالی خوش شانس است صحبت شده است.

شما با این افکار آن چه را نمی‌خواهید به زندگیتان وارد می‌کنید قانون جذب قانونی نیست که آن را انکار کنید بلکه چه بپذیرید وجود دارد چه نه در زندگی همه ما جاری است.

غیبت در مورد بدیهای یک شخص و یا مرور بدیهای یک نفر بدیهای دیگرش را برای ما پدیدار می‌کند و یا اگر شما درباره یک گروه خاص یا مردم یک شهر پیشداوری و قضاوت بدی داشته باشید هر چند که مردم خوبی در آن

جا باشند اما شما بدها را ملاقات می‌کنید و یا غر زدن و شکایت از روزگار، انرژی منفی و اتفاق بد دیگری را برای ما پدیدار می‌کند.

در مقابل اقیانوسی که دارید هم می‌توانید با قاشق از آن آب بردارید هم با سطل و هم می‌توانید آن را تصاحب کنید. میزان باور شما نسبت به قانون جذب به این بستگی دارد که در کنار تلاشی که دارید هر روز 5 دقیقه خودتان را در آرزویتان تجسم کنید و از آنچه دارید بهترین احساس را داشته باشید.

اشتباه اکثر آدمها در قانون جذب این است که فکر می‌کنند قانون جذب فقط تخیل و تجسم بدون تلاش است آنان خیال می‌کنند بدون حرکت خودشان آرزوهایشان به سمتشان می‌آید و هر آنچه فکر کنند بدون تلاش به دست می‌آورند.

قانون جاذبه یعنی محقق کردن آنچه تجسم می‌کنید و حرکتتان در جهت آن چیزی که می‌خواهید.

تصور و تلاش باید با هم حرکت کنند، تلاش و انرژی شما باید در یک جهت باشد تا مانند نور ذره‌بین قدرتی بیشتر از پرتوهای پراکنده داشته باشد.

نکته‌ی دیگر این است که اگر شما و همسرتان یا دوستان به دنبال یک هدف مشترک هستید زودتر به آن خواهید رسید زیرا انرژی 2 نفر خیلی بیشتر از 1 نفر است.

آیا بیماری با ناخودآگاه رابطه دارد؟

همان طور که گفتیم وظیفه‌های مختلفی که هر یک از اعضای بدن ما دارد از طریق ناخودآگاه انجام می‌شود و تلقین الفاظ از خودآگاه به ناخودآگاه راه پیدا

می کند حالا شاید این سؤال به ذهنتان آید که آیا درمان بیماریها با روش تلقین مؤثر است؟

پاسخ بله است، اگر بیماری یا دردی دارید (بر اساس همان قانون توجه) هرگز با کسی درباره بیماری و دردتان سخن نگوئید فقط و فقط خودتان و پزشکتان از آن آگاهی داشته باشید با گفتن دردها به دیگران شما در حال قوی کردن آن بیماری هستید و گفتن، حرف زدن و تمرکز بر روی بیماری و احساس بدی که از بیمار شدن دارید زمان خوب شدنتان را به تأخیر می اندازید شما می توانید با ترکیب قانون جذب و الفاظ مثبت تلقینی، به سلامتی دست یابید اگر دچار مریضی هستید درباره آن با کسی سخن نگوئید و اگر کسی هم حال شما را پرسید غر نزنید.

با انجام ورزش و یا کار تفریحی خوب که به آن علاقمند هستید (رفتن به دنبال ساز مورد علاقه، رفتن به دل طبیعت، سینما، گردش با دوستان، شب نشینی های مثبت و...)

چون این کارها احساس شما را خوب می کند و توجه شما را بر روی سلامتی قرار می دهد و بر روی هر چیزی توجه داشته باشید اساس آن به زندگی تان جذب می شود پس هر روز چند عضو سالم خود را در نظر مجسم کنید و از سلامتی آنها خدا را شکر کنید (صبح و شب) این کار نتیجه بسیار شگفت انگیزی دارد چون واقعا احساس می کنید سالم هستید و توجه شما را روی سلامتی قرار می دهد.

سوره ابراهیم آیه 7: «وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ» و به یاد بیاورید آن زمانی را که پروردگارتان اعلام کرد که اگر سپاسگزاری کنید، حتما افزوتان دهم و اگر کفران کنید، عذاب من بسیار سخت است»

بیماری را فراموش کنید و حس کنید مانند همه سالم هستید و از احساس لذت سلامتی، خدا را شکر کنید می‌توانید کلمات تلقینی مثبتی را هر روز به خود بگویید مثل: من حالم هر روزه بهتر و بهتر میشه ... هرگز از جملات «من مریض نیستم» استفاده نکنید بهتر است آن را به شکل مثبت استفاده کنید چشمتان را ببندید و در هر روز صبح زود و هر شب خودتان را از تمام مشغله‌ها خالی کنید احساس کنید بی خیال‌ترین آدم دنیا هستید و در حالت تخلیه ذهنی، خودتان را در وضعیت سلامت تصور کنید (حتماً باید آن را احساس کنید).

در این حالت کم کم تلقینات مثبت را به خود بگویید با خدایتان خلوت کنید از او به خاطر این حالی که دارید شاکر باشید، ناشکری نکنید، زیرا اوضاعتان بدتر از قبل می‌شود. در همه حال لبخند بزنید زیرا ناراحتی و مریضی هرگز در بدن پر از انرژی مثبت تداوم ندارد.

مهمتر از تمامی این‌ها که سعی کنید در زندگی هدفی داشته باشید و هر شب قبل خواب کارهای کوچکی که می‌توانید در فردا برای نزدیک‌تر شدنتان به هدف انجام دهید بنویسید و برنامه‌ای جامع برای روز بعد داشته باشید و در آن روز غرق انجام کاری شوید که به آن علاقه دارید.

سلولهای بدن هر روز تعویض می شوند و در طی چند ماه بدنی کاملاً تازه خواهیم داشت افکار با نشاط و مثبت بیوشیمی فعال تری در بدن تولید می کند و افکار منفی عملکرد مغز را کاهش می دهد و بیماری را تشدید می کند. تک تک سلولهای بدن با فرمان ناخودآگاه تولید می شوند اگر یک ناخودآگاه مثبت داشته باشید در جریان تعویض سلولها، می تواند بهترین تأثیر را داشته باشد و می توانید به حذف بیماریها کمک بسزایی کند.

در این زمینه دانشمندان قرصهایی که هیچ اثری ندارند به عنوان دارو به بیماران دادند و این بیماران به گمان اثر بخشی، این دارونها را همانند داروهای اثر کننده عمل کرد. هرگز اثر بخشی داروها نفی نمی شود بلکه ذهن را عامل شفا بخشی مهمی یاد می کنیم. انفعالات شیمیایی بدن تحت تأثیر الفاظ مثبت یا منفی درمان و تشدید می شوند، حتی مرفینی که برای کاهش درد به بدن تزریق می شود همانندی در بدن دارد که مغز، آن را در زمان مخصوص به خودش ترشح می کند. تحقیقات نشان داده است که افکار منفی خاصیت اندورفین را بر عکس می کند و یک ذهن مثبت در زمان مورد نیاز اندورفین ترشح می کند.

تمرین عملی (در صورتی که از سلامتی فاصله دارید)

1. یک جمله تلقینی برای سلامتی خود پیدا کنید.

مثلاً می تواند چنین باشد که خدایا شکر که هر روز به سلامتی کامل نزدیک می شوم و یا خدایا شکر که در سلامتی کامل هستم (هر کدام که

احساس خوبی با آن برقرار کردید) می توانید هر طور که دوست دارید تغییرش دهید.

2. در صبح و شب آن را تکرار کنید و حتما همراه آن احساس خوبی داشته باشید حتی می توانید صدای خود را ضبط کنید در یک هندزفری در گوش چپ خود قرار دهید (صدای شما می تواند در حالت تکرار باشد) و به فعالیت های روزانه خود بپردازید.

3. هر روز صبح چند قسمت سالم خود را در نظر بیاورید و از خدا سپاس گزاری کنید

قبل از خواب از اینکه خداوند شما را در سلامتی نگه داشته و یا اینکه به سمت سلامتی می برد شکرگزاری کنید.

4. سه کاری که به شما شادی می دهد مثل ورزش، گردش در طبیعت، ساز مورد علاقه، استخر و... که احساس خوبی به شما می دهد همین حالا در برنامه روزانه خود بگنجانید.

البته افراط نکنید و هر کدام از فعالیت ها را به اندازه و به گونه ای که به فعالیت های دیگر شما خدشه وارد نکند انجام دهید. (اصل احساس عالی در شما است) 5. هدفی داشته باشید و طبق گفته های قبل کارهای مورد نیاز را انجام دهید.

بزرگترین شیطان

گمان بدی است که نسبت به خود داری. (گوته)

اگر در بیان جملات تلقینی دچار احساس بد هستید و فکر می کنید و اثر ندارد دچار هدف کثیف شدید هدف کثیف برعکس هدف شماست و شما به خاطر درست استفاده نکردن از قوانین موفقیت دچار شک شدید بهترین راهکار این است که به دنبال افرادی باشید که از این راهکار ها نتیجه گرفتند و این کار باور و هدف تمیزی در ذهن شما شکل می دهد.

از این قسمت به بعد بیشتر در مورد بهتر شدن آنچه در درونتان است بحث می شود و شما را در جهت اخلاق نیکو پیش می برد هدف این است که فقط آرام و خوشحال زندگی کنید و آنچه خودتان از زندگی تان حس می کنید مهم است نه برداشت دیگران از زندگی شما. باید برای خودتان زندگی کنید نه دیگران. پس تا آخر به تمامی ویژگیهای اخلاقی که توضیح داده می شود خوب فکر کنید و خودتان انتخاب را به دست گیرید.

برای مشاهده نسخه کامل وارد لینک زیر شوید

[/https://zehnekook.com/product/your-life-changes](https://zehnekook.com/product/your-life-changes)