

فواید یادگیری قانون جذب در زندگی

Page | 1

قانون جذب در فلسفه اندیشه نوین، باوری است که طبق آن با تمرکز بر افکار منفی یا مثبت، مردم می‌توانند تجربه‌های مثبت یا منفی را به زندگی خویش وارد آورند و آن را تجربه کنند. این باور بر اساس ایده‌ای است که مردم و افکارشان هر دو از «انرژی خالص» ساخته شده‌اند و از طریق فرایند «انرژی‌های همانند، همدیگر را جذب می‌کنند» شخص می‌تواند سلامت، رفاه و روابط شخصی خویش را ارتقا بخشد.

باور به فرضیه جذب مبتنی بر این ایده است که مردم و افکارشان از «انرژی خالص» ساخته شده‌اند، و از آنجا که «انرژی‌های مشابه یکدیگر را جذب می‌کنند»، شخص می‌تواند با «افکار مثبت» سلامتی، ثروت و ارتباطات فردی اش را بهبود بخشد.

هواداران پارادایم ذهن-قدرت عموماً تکنیک‌های تجدید شناختی را با تاییدها و تجسم خلاقانه ترکیب می‌کنند تا افکار «منفی» و خود تخریب‌گر را محدود سازند و افکار «مثبت» و سازگاران را جایگزین آن نمایند. مولفه کلیدی این فلسفه این است که به منظور تغییر مؤثر الگوهای فکری منفی یک نفر، شخص باید احساس کند که (از طریق تجسم خلاقانه) مایل است این تغییرات رخ دهند. ترکیب افکار مثبت و احساسات مثبت به شخص اجازه می‌دهد تا از طریق قانون انرژی «پیشنهادی»، تجارب و فرصت‌های مثبت را «جذب» نماید. قانون جذب هیچ اساس علمی ندارد و به عنوان شبه علم مورد خطاب قرار گرفته‌است. تعدادی از محققان سوءاستفاده از مفهوم علمی توسط هواداران را مورد انتقاد قرار داده‌اند.

در اینجا ۱۰ نکته را ذکر میکنیم که هنگام تمرین قانون جذب، باید در ذهن خود داشته باشید. این ۱۰ نکته طلایی عبارت اند از:

بدانید چه می‌خواهید.

فقط روی چیزهایی که در زندگی می‌خواهید، تمرکز کنید.

تصور کنید اکنون خواسته حقیقی تان را دارید.

احساس کنید که در حال حاضر خواسته خود را دارید و آن حس عالی

و شغف انگیز را تجسم کنید.

Page | 2

هرگز نتیجه را به مورد خاصی محدود نکنید.

هنگامی که فرصتی به شما رو می کند، بدون تردید از آن استفاده کنید.

ایمان داشته باشید که آنچه در خواست می کنید، در راه است.

طوری عمل کنید که گویی خواسته حقیقی تان را اکنون دارید.

کارهایی را که موجب خوشحالی تان می شوند ، انجام دهید.

بابت چیزهایی که در حال حاضر در زندگی خود دارید، سپاسگزار و قدردان باشید.

شاید این مقاله هم مورد پسندتان باشد...

مراحل شکرگزاری، قانون شکرگزاری!

به محض دستیابی به خواسته تان، باید قدردانی خود را از این بابت نشان دهید. اگر در

قبال هر چه در زندگی به دست می آورید سپاسگزار باشید، قانون جذب به راستی باعث

شگفتی تان خواهد شد؛ زیرا هرچه قدردان تر باشید، چیزهای بیشتری دریافت می کنید.

این راز طبیعی قانون جذب است؛ بنابراین اگر میخواهید قانون جذب کارهای شگفت

انگیزی برایتان انجام دهد، در ذهن خود برای داشته های کنونی تان شکرگزاری کنید و

همیشه در زندگی خود دورنمای مثبتی داشته باشید.

چگونه از قانون جذب استفاده کنم؟

همه می خواهند موفق شوند و تمام چیزهای خوب زندگی را به دست آورند، اما فقط تمایل

و تفکر راه به جایی نمی برد. شما باید هنر جذب کردن را به کار بگیرید. باید چیزهایی را

که می خواهید به سمت خود جذب کنید.

قانون جذب هیچ گاه تغییر نمی کند و همواره ثابت است. عامل متغیر در این قانون هیچ فرد دیگری جز خود شما نیست؛ بنابراین باید خودتان را تغییر دهید تا قانون جذب برایتان کار کند. هر چه بیشتر خود را تغییر دهید، قانون جذب نیرومندتر می شود و چیزهایی که می خواهید به سمت تان سرازیر می شوند.

شاید این سخن را شنیده باشید که به محض کشف قانون جذب، همه چیز فوراً در زندگی شما تغییر خواهد کرد؛ ولی من به شما اطمینان می دهم که این افسانه ای بیش نیست. تنها چیزی که موجب می شود این قانون برای شما کار کند، تغییری است که در خودتان به وجود می آورید.

فقط به یاد داشته باشید که اگر بهترین ها را از زندگی می خواهید، سبک زندگی رؤیایی خود را در پیش بگیرید و هنگامی که زندگی می خواهید، سبک زندگی رؤیایی خود را پیش بگیرید و هنگامی که زندگی کردن به نحوه دلخواه خود را شروع کردید، می توانید به خود اطمینان دهید که قانون جذب برای شما شروع به کار کرده است. پس نگرش و رفتار خود را تغییر دهید. کلامتان را تغییر دهید. باورهایتان را تغییر دهید. عادت هایتان را تغییر دهید...

نگذارید این قانون به صورت یک راز بماند

شما باید درباره قانون جذب برای دیگران صحبت کنید و به آنان آموزش دهید. هرچه بیشتر برای آموزش آن تلاش کنید، توانایی شما در فهم و درک پیچیدگی های آن بالاتر می رود.

هیچ کس بدشانس نیست

زمانی که قانون جذب برای اولین بار مطرح شد و میلیونرهای موفق پرده از این راز بزرگ برداشتند، هرکس وسوسه شد تا برای یک بار هم شده این قانون را در زندگی شخصی اش به کار گیرد. حتی آنهایی که در ظاهر مخالف این موضوع بودند در خلوت خودشان

عبارات تاکیدی را مثل یک اکسیر جادویی به زبان می آوردند تا با چشم های خودشان از صحت این موضوع باخبر شوند.

بر اساس قانون جذب، شما می توانستید هرچیزی را در زندگی تان جذب کرده و برای این کار تنها کافی بود چشم هایتان را ببندید و جذب کنید. جذب کردن با تکرار عبارات تاکیدی مثبت و تجسم کردن راهی میانبر برای رسیدن به رؤیاهایی بود که همیشه سرکوبش می کردید. حتما شما هم برای یک بار هم شده این کار را انجام داده اید اما جز موارد جزئی نتوانستید نتیجه شگفت انگیزی که قانون جذب از آن صحبت می کرد را به دست بیاورید و نتیجه این شد که دیگر خودتان را از گروه دوستداران قانون جذب کنار کشیدید و باز هم با کسالت و از سر ناامیدی گفتید: «آدم باید کمی شانس داشته باشد» این جمله شما و خیلی از افرادی است که دیگر اعتقادی به قانون جذب ندارند. اما نتیجه مطالعات دکتر «بروس لیپتون» روانشناس، نشان داده هیچ اشتباهی در قانون جذب اتفاق نیفتاده است بلکه گره اصلی این معمای پیچیده ذهن ناخودآگاه شماست.

● رازی که میخکوب تان می کند

من عاشق میلیونر شدن هستم و شب و روز به این موضوع فکر می کنم. قانون جذب به من یاد داده که خودم را در خانه زیبا و اتومبیل های مجلل تصور کنم و با تکرار عبارات تاکیدی مثبت رؤیای میلیونر شدن را سوی خودم جذب کنم. کمی بعد، ناگهان در محیط کاری من اتفاقی جدید می افتد. رئیس بخشی که در آن کار می کنم، سمت من را به سمتی بالاتر تغییر می دهد و حقوق من به همین اندازه افزایش پیدا می کند. اما بعد از اینکه در سمت جدیدم مشغول به کار شدم آنچنان از این وضعیت متعجب و شگفت زده هستم که بیشتر از اینکه به تثبیت کارم فکر کنم، ترس از دست دادن سمت جدیدم جایگزین همه افکار مثبت من می شود تا جایی که حتی خودم را لایق درآمد بیشتر نمی دانم و به همین دلیل بعد از مدتی سمت جدیدم را به راحتی از دست می دهم. این مثالی است که دکتر لیپتون می زند. در واقع ۹۹ درصد (به این رقم دقت کنید) زندگی شما در دست ذهن ناخودآگاه شماست و حقیقت تلخ این است که بخش عمده ای از ذهن ناهوشیار شما توسط افکار منفی پر شده است که تنها با تصویرسازی رؤیاهای و تکرار عبارات تاکیدی نمی توانید آنها را از ذهنتان پاک کنید. مثل این می ماند که هوا کاملا تاریک است و شما مدام تکرار می کنید

«هوا روشن است.» در این شرایط تکرار عبارات تاکیدی در مورد روشن بودن هوا نمیتواند اصل موضوع را تغییر دهد پس کمی به آن

فکر کنید.

● فرمول جادویی رؤیایها

دکتر «بروس لیپتون» می گوید: «ذهن ناهشیار میلیون ها برابر قوی تر از ذهن هوشیار است. اگر ذهن ناهوشیار با خواسته های ذهن هوشیار ناهماهنگی نداشته باشد هیچ مسئله ای نیست، چون در این شرایط قانون جذب به صورت خودکار عمل می کند و هیچ نیازی نیست کاری کنید که قانون جذب را در زندگیتان خلق کنید اما اگر این ۲ ضمیر ناخودآگاه و خودآگاه شما با یکدیگر هماهنگ نباشد، قانون جذب هیچ تاثیری ندارد. برای مثال شما آگاهانه می خواهید که حسابتان پر از پول باشد و با تکرار عبارات تاکیدی سعی می کنید این حس را به وجود بیاورید اما اگر در ذهن ناخودآگاه شما این عقیده وجود داشته باشد که شما لایق آن همه پول نیستید، هرگز ثروتمند نمی شوید. ذهن ناخودآگاه شما شبیه یک ضبط صوت عمل می کند و همیشه تمایل دارد که موزیک های قدیمی تان را پخش کند؛ به خصوص همان ترانه هایی که از دوران کودکی والدین بارها و بارها برایتان تکرار کرده اند. شما ترانه های ضبط صوت ذهنی تان را در ۶ سال اول زندگی با جملات منفی پر کرده اید.

جملاتی مانند: «تو به اندازه کافی خوب نیستی» «تو لیاقتش را نداری» یا «آدم های دیگر بهتر از تو هستند و تو مجبوری بهتر از دیگران باشی» و... چه این پیام ها مستقیم به شما رسیده باشد چه غیرمستقیم، بعد از سال ها که در چنین موقعیت های مشابهی قرار می گیرید آن نوارها دوباره تکرار می شود و مشکل اینجاست؛ شما روی نواری که در حال پخش است عباراتی دقیقا مخالف را به زبان می آورید و در این حالت هیچ نتیجه ای دریافت نخواهید کرد. شما خودتان را فریب داده اید که فرد مثبتی هستید، چون در تمام لحظاتی که در حال تکرار جملات مثبت و تصویرسازی برای رؤیاهایتان هستید، نوار منفی ضبط صوت ذهن ناهوشیارتان در حال پخش ترانه های ناامیدکننده و دلسردکننده است.