

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

دوره سالاری بر زندگی

نوشته: پیل فرگوسن

ترجمه: دکتر کامران سید عزیزی



زندگی بساکی تنها رخ نمی دهد - ما زندگی فویش را می آفرینیم. ما به شیوه بسیار ویژه ای با زندگی برخورد می کنیم و که پی آمد بسیار ویژه ای به دست می دهد. از این روست که زندگی هر کس چنین متفاوت است.

نوع شرایط زندگی هر کس از شرایط زندگی دیگری به کلی متفاوت است اما چیزی که در زندگی یک شخص اتفاق می افتد بارها و بارها دوباره رخ می دهد.

توجه بنمایید که قسمتهای ویژه ای از زندگی شما هست که درست کار نمی کند. این قسمتها ممکن است هر از گاهی ناپدید شوند اما باز می گردند. آنها باز می گردند چون شما آنها را می آفرینید.

هنگامی که شما دلیل اینگونه بودن زندگیتان را کشف می کنید، بیشتر می توانید چگونگی آنها در آینده تعیین کنید. هنگامی که شما روشن بر فرودتان با زندگی را عوض می کنید، شما اتفاقیهای پیرامونتان را تغیر می دهید.

این هدف دوره آموزش اینترنتی "سالاری بر زندگی" می باشد. با گذراندن این دوره شما آگاهی و ابزارهایی به دست می آورید که می توانند زندگیتان را عمیقاً تغیر دهد. نتیج ای که برست می آورید عشق بیشتر، آرامش بیشتر و زندگی بسیار لذت بخش تری است.

شما می آموزید بخشهای سفت زندگی را اداره کنید و بطور آرزوهایتان را تحقق بخشید. شما گام به گام می آموزید که چگونه زندگی خراتر از آرزوهایتان بسازید.

هر هفته شما یک درس جدید دریافت می کنید. هر درس یک بینش قوی ارائه می دهد و از شما می فواید کار خاصی را انجام دهید. هنگامی که شما با بینشها کار می کنید و کارهای فواسته شده را انجام می دهید، آگاهی برست می آورید که اتفاقات پیرامونتان را تغیر می دهد.

درس 1 - فوشبختی که دنبالش هستیم

زندگی خردستی برای آن است که پیاموزیم تا در تجربه عشق زندگی کنیم. در لفظه حال شما شاد و زنده و آزادید. درباره فود و زندگی احساس فوی دارید. همپنین حالت فیل مثبتی دارید. شما در پندار و گفتار و کردار مثبت هستید. سپس شما این اثری مثبت را در زندگیتان می دمید و اتفاقات عالی پیرامونتان رخ می دهند.

زمانی را به یاد بیاورید که حالت عشق را تجربه کرده اید و ببینید چه احساس می کردید. احساس آرامشی که داشتید را مورد توجه قرار دهید. توجه کنید که زندگی چه آسان بود. آیا این همان فوشبختی نیست که ما دنبالش هستیم؟ بی شک هست.

الان توجه کنید که تجربه ی عشق کجا قرار دارد. آیا بیرون از شماست و یا در درونتان؟ این تجربه یک حالت درونی است. چیز است که شما دارید تجربه میکنید.

الان به نقطه ی مقابل نگاه کنید. حالت مقابل ترس و ناراحتی است. وقتی شما در این حالت هستید، درونتان را تعطیل میکنید. به علاوه شما خیلی منفی میشوید. شما در پندار و گفتار و کردار منفی میشوید. سپس شما این انرژی را در جهان پیرامونتان پخش میکنید، و درس بنزید چه رخ می دهد - شرایط منفی.

ترس، ناراحتی و تجربه ی عشق همه حالت های درونی ذهن است. همه چیزهایی هستند که شما دارید تجربه میکنید.

چگونگی تجربه کردن زندگی در هر لحظه، کیفیت زندگی شما و اتفاقاتی که در آن می افتد را تعیین میکند. هنگامی که در تجربه عشق زندگی می کنید، شما زندگی پر معجزه ای می آفرینید. هنگامی که در حالت ترس و ناراحتی زندگی می کنید، زندگی پر از زنجی می آفرینید.

امکان دارد به نظر بیاید، که تجربه خاصی که شما دارید نتیجه اتفاقات پیرامونتان است، اما نیست. بلکه نتیجه ی چگونگی ارتباط شما با آنچه رخ می دهد است.

هنگامی که شما کشف میکنید که حالت درونتان کاملاً از شرایطتان جداست، و آن فوشالی فقط میتواند از درونتان بیرون بیاید، شما یک قدم بزرگ به طرف سالاری بر زندگی بر می دارید. این آگاهی شما را از شرایط آزاد میکند و به شما اجازه می دهد تا دوره زندگیان را ترسیم کنید.

کاری که باید انجام شود

1- هفته ی آینده، توجه کنید که در هر لحظه شما به تجربه خیلی خاصی از زندگی دارید. این تجربه شامل احساساتی که دریافت میکنیم و بروز می دهیم، فکرها و قضاوتها می باشد.

2- سپس توجه کنید به جایی که این تجربه قرار دارد. آیا خارج از شماست در محدوده ی شرایط و یا در درون شماست؟ توجه کنید که آن حالت درونی است و فقط می تواند درون شما وجود داشته باشد. هرگز نمیتواند در شرایطتان وجود داشته باشد.

3- به کیفیت زندگی‌تان وقتی شما در تجربه‌ی عشق هستید توجه کنید. سپس به کیفیت زندگی‌تان وقتی شما در حالت

ترس و ناراحتی هستید توجه نمائید و ببینید که کدام زندگی را ترجیح می‌دهید؟ از این دوره‌ی

آموزشی اینترنتی برای گستردن توانایی‌هایتان تا بتوانید در تجربه‌ی عشق زندگی کنید.

درس دوم- ما با واقعیت می‌چنگیم

یک تفاوت بزرگ بین حقیقت ما و حقیقت زندگی وجود دارد. حقیقت ما از احساسات، افکار، و دیدگاهمان تشکیل شده است و فقط در ذهنمان وجود دارد.

در واقعیت زندگی، هیچ احساسات، افکار و دیدگاهی وجود ندارد. فقط واقعیت وجود دارد. هر چیزی هر طور باشه همانطور است. چیزها فقط هستند و احساس ما نسبت به آنها کاملاً با وجودشان بی‌ارتباط است.

برای مشاهده کردن مثالی از این، یک وقتی که ناراحت بودین را پیدا کنید. آیا اتفاقی نیفتاده بود؟ بله، هتماً اتفاقی افتاده بود این حقیقت است. اتفاق افتاد. الان توجه کنید که بطور احساسات شما از آن اتفاق جدا بوده است.

هر قدر هم شما ناراحت بوده اید آن اتفاق افتاده است. پس یک اتفاق حقیقی رخ داده و ما نسبت به آن احساساتی داشته ایم. در حقیقت این دو هرگز و هرگز هیچ وقت به هم وصل نیستند در حقیقت آنها فقط در ذهنمان به هم وصل شدند

من و همسرم یک کوبه‌ی سیاه داریم. موم نیست من بطور نسبت به او احساس کنم، آن کوبه واقعی نمیکنند.

من میتوانم سر آن کوبه داد بزنم. خیلی ناراحت بشم، اما هر کاری من بکنم، آن کوبه واقعی نخواهد کرد

در هر لحظه‌ی، آدمهایی که در زندگی هستند آن طوری هستند که هستند. تو آن طوری هستی که هستی و شرایط زندگی هم طوری هستند که هستند. همه چیز امکان دارد فردا تغییر کند، اما در هر لحظه، هر چیزی هر طوری باشه همانطور است.

شما هنگامی که با واقعیت آنپنان که هست در صلح هستید، خیلی موثر هستید. ذهن آرام دارید. می‌توانید اوضاع را به

وضعیت ببینید و ببینید که چه کاری لازم است انجام شود. راه‌هاها، فرصت‌ها و امکانات رخ خواهند نمود.

هنگامی که با واقعیت می جنگید، حالتی از ترس و ناراحتی و دیر بسته می آفرینید. توانائی خود برای حل مشکل را نابود می کنید و به شیوه ای واکنش می دهید که مشکل را بدتر می کند.

تسلیم شدن به واقعیت موهوب کلید موثر بودن در زندگی است. این باعث از بین رفتن ترس و ناراحتی و تنگ نظری می شود. توانایی دید شفاف را بازیابی کرده و به شما امکان می دهد کاری که لازم است را انجام دهید.

آنچه باید انجام دهید:

1- در طی این هفته به اتفاقات زندگیتان توجه کنید. چیزها رخ می دهند و شما ببینید که اساسات شما از آن اتفاقات جدا هستند. هر قدر که شما از چیزی ناراحت باشید، واقعیت را تغییر نمی دهد. همچنان آنچه هست، هست و شما اساساتتان را در مورد آن دارید.

2- تا هنگامی این تمرین را انجام دهید که برایتان واضح شود که اوضاع زندگی کاملاً جدا از اساسات شما هستند. هرگز در حقیقت به هم مربوط نیستند بلکه فقط در ذهن شما به هم وصل می شوند. این آگاهی ساده می تواند زندگی شما را عمیقاً تغییر دهد.

3- به قسمتهایی از زندگیتان که عالی پیش می رود نگاه کنید. متوجه فوایدی شوید که آنها بآهائی هستند که شما با واقعیت آنچه رخ می دهد کنار آمده اید. سپس به بخشهایی از زندگیتان توجه کنید که خوب پیش نمی روند. می بینید که آنها مواردی هستند که شما نتوانسته اید با واقعیت آنچه رخ می دهد جاری باشید.

درس 3 - قانون مقاومت

ما زندگی را با مبارزه و مقاومت در برابر حقیقت طی میکنیم. هر چیزی هرطوری است، همیشه همانطور است. وقتی شما با حقیقت مبارزه میکنید، شما چیزی که در برابرش مقاومت میکنید را بزرگتر و پر قدرت تر میکنید. اکنون چند مثال برای نشان دادن این که چگونه این اتفاق می افتد.

تبسم کنید چهارتا بادکنک زرد رنگ بزرگ روی سقف بالای شما هست. الان سعی کن هرکاری میکنی راجبشون فکر نکنی. همین الان راجبشون فکر کردی. این کار رو نکن.

چه اتفاقی می افتد وقتی شما با بادکنک زرد مبارزه میکنی؟ تو به فکر کردن بهشون ادامه میدی. در واقع، هرچهقدر بیشتر شما با بادکنکهای زرد مبارزه میکنی همان قدر بیشتر بادکنک زرد کیرتان میاید.

مقاومت در برابر بادکنکها باعث نمیشود انها از بین بروند. بلکه، به انها قدرت می دهد و آنها را زنده نگه می دارد. همین قانون در هر بخش از زندگی وجود دارد. هر چیزی که شما در برابرش مقاومت کنید بزرگتر میشود.

ایا شما تا به حال با کسی رابطه داشتید که یه ویژگی داشت که شما نمی توانستید تحمل کنید؟ یی اتفاقی برای آن ویژگی افتاد وقتی شما در برابرش مقاومت کردید؟ رشد کرد. در درک شما رشد کرد و در حقیقت خودش را بیشتر در جهان اطراف شما نشان داد.

به هر قسمت از زندگی که درست کار نمیکنند نگاه کن. این یک بخشی است که شما دارید در برابرش مقاومت میکنید. یه چیزی همانطور است که باید باشد و شما باهاش دارید مبارزه میکنید. با مقاومت کردن، شما به این قسمت از زندگی قدرت می دهید و نمی گذارید پاکسازی شود.

بگذار به ترس نگاه کنیم. ترس با مقاومت از رویاروهای آینده ساخته میشود. برای مثال، اگر شما می ترسید کسی را از دست بدهید، دارید در برابر رویاروی در آینده به نام "از دست دادن آن شخص" مقاومت میکنید.

هرچهقدر شما در برابر از دست دادن آن شخص مقاومت کنید، شما ترس خود را بزرگتر می کنید. هر چه بیشتر می ترسید بیشتر احساس تهورید می کنید بیشتر به آن شخص پنگ میزنید. در نتیجه آن شخص از شما حاصله می گیرد و آنچه در برابرش مقاومت می کردید سرتان می آید (هر چه بدت میاد سرت میاد- مترجم)

به زندگیاتان نگاه کنید و توجه کنید که هر چه از آن می ترسید و در مقابلش مقاومت می کنید مرتباً دوباره و دوباره رخ می دهد. دوباره رخ می دهد زیرا شما آنرا می آفرینید.

آنچه باید انجام دهید:

1- در هفته آینده لیستی از همه چیزهایی که در مقابلشان مقاومت می‌کنید تهیه کنید. سپس توجه کنید که این جنبه‌های زندگی‌تان همانطوری هستند که دوست دارید یا ندارید. توجه کنید که پقدر با احساسات شما در موردشان بی‌ارتباط هستند.

2- توجه کنید که هنگامی با شرایط زندگی‌تان می‌جنگید و در برابرشان مقاومت می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد. توجه کنید که که جنگیدن با واقعیت یک حالت ذهنی است و شرایط را عوض نمی‌کند بلکه آنها را بزرگتر و قوی‌تر می‌کند. تا هنگامی روی این موضوع کار کنید که ببینید که درست است.

3- توجه کنید که چیزهایی که از آنها می‌ترسید و در برابرشان مقاومت می‌کنید باز هم بارها در زندگی‌تان رخ می‌دهند. با جنگیدن با این شرایط شما آنها را می‌آزمایید و به زندگی‌تان وارد می‌کنید. مثالهای این را در زندگی خود بیابید.

درس 4 - رابطه علت و معلول

در هر لحظه، شما 100 درصد تحت تاثیر جهان اطرافتان هستید. هرچه اتفاق بیفتد نسبت به آن واکنش می‌دهید. در همان زمان جهان اطرافتان هم 100 درصد متأثر از شماست. جهان اطرافتان نسبت به هرچه شما انجام می‌دهید یا نمی‌دهید واکنش نشان می‌دهد. این شما را تبدیل به "علت" می‌کند.

شما هم "علت" هستید و هم "معلول". شما هم قربانی زندگی‌تان هستید هم سازنده آن. شما هر دوی آنها هستید. اما در هر لحظه فاصه شما فقط یکی از آن دو هستید.

هنگامی که شما خود را تحت تاثیر شرایط حس می‌کنید، ضعیف هستید. بجای آنکه شما بر شرایط سوار باشید، شرایط بر شما سوار هستند. شما به یک قربانی تبدیل می‌شوید. شما اعتماد به نفس، انرژی و تاثیرگذاری‌تان را از دست می‌دهید. هرگاه شما ناراحت یا در شرایطی از زندگی‌تان هستید که مشکل دارد، شما تحت تاثیر و معلول هستید. توجه کنید که پقدر در دنگ است.

برای دیرین حالت عکس این، زمانی‌ها به یاد آورید که تحت تاثیر شرایط به این نتیجه رسیدید که دیگر بس است و احساس زندگی‌تان را به دست گرفتید و آنرا اداره کردید.

توجه کنید که وقتی این اتفاق افتاد چه احساسی داشتید. شما بلافاصله قدرت خود را باز یافتید. برای آنکه شرایط بر شما سوار باشند شما بر آنها سوار شوید. شما با اعتماد به نفس و پر از انرژی شدید. شما ناگهان از معلول و تحت تاثیر بودن به علت و موثر بودن تغییر حالت دارید.

هنگامی که شما علت زندگی خود هستید می توانید برنامه ریزی کنید و می توانید رویاهایتان را واقعیت بخشید. هنگامی که شما معلول زندگی خود هستید جز رنج چیزی نمی توانید بیافرینید. آشکارا فرصت زندگی برای آن است که پیاموید زندگیتان را با علت بودن بگذرانید. برای انجام این کار به خودتان اجازه ندهید معلول و تحت تاثیر باشید.

شما با جنگیدن با واقعیت خود را در وضعیت معلول می گذارید. شرایطی در زندگیتان وجود دارد و شما دارید با آنها می جنگید. با این کار شما به آنچه در مقابلش مقاومت می کنید نیرو می بخشید و خود را به یک قربانی و معلول تبدیل می کنید.

برای باز پس گرفتن قدرتتان، به واقعیت آنچه هست تسلیم شوید و دریابید که چه کاری بر اساس شرایط واقعی باید انجام دهید و آنرا انجام دهید. لفظه ای که این کار را می کنید از حالت معلول به حالت علت تغییر وضعیت می دهید. آنچه باید انجام دهید:

- 1- در طی این هفته توجه کنید که هنگامی که شما معلول هستید چه رخ می دهد. توجه کنید که چقدر احساس ضعف می کنید و بر سر اعتماد به نفس و انرژیتان چه می آید. توجه کنید که هر بار ناراحت هستید یا در بخشی از زندگیتان هستید که مشکل دارد، شما معلول هستید.
- 2- لیست بشعوبایی از زندگیتان را که مشکل دارند تهیه کنید و سپس توجه کنید که در هر کدام از آنها چیزی وجود دارد که دارید با آن می جنگید. توجه کنید که با جنگیدن با آن شرایط به آن نیرو می دهید و شما یک معلول و قربانی می شوید.
- 3- شرایط خاصی را که در حال جنگیدن هستید پیدا کنید و توجه کنید که آن شرایط همانی هستند که دوست داشته باشید چه نه. هنگامی که در مقابل واقعیت تسلیم شوید توان واضح دیدن شرایط و آنچه لازم است انجام دهید را دوباره به دست می آورید. شما قدرت و نیروی خود را پس می گیرید.

درس 5 - طبیعت ناراحتی ها

هنگامی که شما ناراحت می شوید، شما از دافل تعطیل می شوید. شما دید تونلی و محدود پیدا می کنید و توانایی دیدن واضح را از دست می دهید. تنها کاری که می توانی انجام دهی دعوا، مقاومت، پتک انداختن و عقب نشینی است. شما عشق را از بین می برید و موقعیت خود را برتر می کنید. ناراحتی ها بسیار مفرب هستند.

اگر شما می توانستید از ناراحتی هایتان رها شوید، می توانستید خیلی مؤثر باشید. شما زندگی را واضح می دیدید و می توانستید ببینید چه باید انجام شود. اولین گام در انجام این کار، این است که شما کشف کنید که ناراحتی ها بفاصله اتفاقاتی که می افتد ایجاد نمیشود. آنها بفاصله مبارزه با اتفاقاتی که می افتد به وجود می آیند.

برای آنکه این را در زندگی تان ببینید، یک وقتی که ناراحت بودید را پیدا کنید. مگر اتفاقی نیفتاد؟ مگر بی توجه به آنچه شما درباره آن احساس می کردید اتفاق نیفتاد؟ توجه کنید مقدار احساسات تون بی ربط بودند. آن اتفاق به هر حال اتفاق افتاد.

الان توجه کنید چه اتفاقی برای ناراحتی می افتاد اگر شما کاملاً با اتفاقی که افتاد در صلح بودید. دیگر هیچ ناراحتی نبود. وقتی که شما مقاومت نمی کنید، ناراحتی از بین می رود.

اکنون یک مثال دیگر، توجه کنید که چه اتفاقی می افتاد اگر یک لیوان آب روی شما می ریقتم. فیس می شدید مهم نیست فوشتون بیاید یا نه به هر حال شما فیس می شدید. فیس بودن مثل موقعیت های زندگی تون است. یک اتفاقی افتاد و احساسات شما درباره اش هیچی را تغییر نمی دهد. شما هنوز فیس هستید.

اگر شما با واقعیت فیس بودن در صلح باشید ذهن تان به آرامش می رسد و در اداره کردن اوضاع خیلی موفق خواهید بود. اگر با واقعیت فیس بودن بکنید ناراحت می شوید و هرچه بیشتر بکنید بیشتر ناراحت می شوید.

اگر شما آرامش و یا ناراحتی داشته باشید به هر حال شما فیس هستید. حالت ذهن شما هیچ ربطی به شرایط تان ندارد. حالت ذهن تان فقط به این بستگی دارد که آیا شما در صلح با واقعیت هستید و یا در برابرش مبارزه می کنید.

ما با واقعیت مبارزه می کنیم چون واقعیت ما را عصبی می کند. چون یک درد سرکوب شده قدیمی را دوباره فعال می کند. در درس بعدی بیشتر در این باره حرف می زنیم.

کاری که باید انجام شود:

1- طی هفته ی بعد، ناراحتی هایتون را ثبت کنید. هر دفعه که ناراحت میشوید، آن را بنویسید. سپس، برای هر ناراحتی، این کار را انجام دهید:

- شرایط خاصی که دارید با آن مبارزه میکنید را پیدا کنید.
- توجیه کنید چه اساساتون بی ربط هستند. اتفاقی که افتاده هنوز افتاده.
- الان توجیه کنید چه اتفاقی برای ناراحتی می افتاد اگر شما کاملاً در صلح با واقعیت اتفاقی که افتاده بودید.

• توجیه کنید چقدر مؤثرتر بودید اگر از ناراحتی آزاد بودید.

2- با این آنقدر کار کنید تا وقتی که واضح شود که ناراحتی ها از آنچه اتفاق افتاده به وجود نمی آیند بلکه با مبارزه با واقعیت به وجود می آیند.

3- توجیه کنید که همان نوع از ناراحتی مرتباً در زندگیتان تکرار می شود زیرا همان بخش از اعصاب شما مرتباً تحریک می شود.

درس 6 - مشکلات هسته درونی

در هر لحظه، شرایط زندگی شما دقیقاً آنگونه که هست می باشد. این واقعیت دارد چه فوشتان بیاید چه نیاید. وقتی شما با طوری که چیزها هستند مبارزه میکنید، شما حالت ترس، ناراحتی و تنگ نظری ایجاد میکنید. این توان واضح دین شما را نابود میکند. شما را از راه حل پیدا کردن باز می دارد و شما را میبورد میکند که طوری رفتار کنید که مشکل بزرگتر شود.

پس چرا با واقعیت مبارزه میکنیم؟ ما با واقعیت می جنگیم چون واقعیت دردناک است. اعصاب را فوراً میکند. این اجتناب خودکار ما از این آزار است که زندگی ما را فراب میکند. بگذارید ببینیم چگونه این اتفاق می افتد.

وقتی شما به دنیا آمدید، شما عشق پاک بودید. شما فوشال، زنده و آزاد بودید. اما در جوانی به دنیا آمدید که این حالت را سرکوب کرد. و در تنبیه، شما صدمه دیدید، فیلی صدمه دیدید.

به عنوان یک بچه ی کوچک، تنها راه بیان کردن این از دست دادن در درناک عشق این بود که فودتان را مقصر بدانید. در یک لحظه ی درد عمیق، شما به این باور رسیدید که شما بی ارزش هستید، شایسته دوست داشته شدن نیستید، یک شکست هستید یا به عبارت دیگر فوب نیستید.

در حقیقت شما این چنین نبودید اما حقیقت برای یک کودک فردسال چنین برداشت شد. هنگامی که شما این باور را ساختید، هسته درونی را ساختید که بقیه زندگیاتان را فراب می کند. از آن لحظه، تمرکز پنهان همه زندگی شما اجتناب از این آسیب است.

در دنیای واقعی چیز ترسناکی در مورد این آسیب وجود ندارد. این تنها یک احساس است اما همین احساس یک تعهد جدی برای بقای شما تلقی می شود. "اگر من واقعا بی ارزش هستم ممکن است بمیرم"

هر شرایطی که این آزار را تریک کند بصورت فودکار یک تعهد عمده تلقی می شود. برای اجتناب از این تعهد، ما در یک حالت ترس، ناراحتی و تنگ نظری عمل می کنیم. ما می جنگیم، مقاومت می کنیم، وابسته می شویم و تسلیم می شویم. این به نوبه فود زندگی ما را فراب می کند و آزار بیشتری به بار می آورد.

همه جاهایی از زندگی ما که درست پیش نمی رود و همه الگوهای رفتاری فود-تفریبی ریشه در این اجتناب فودکار از آزار دارند. یافتن و درمان کردن این آزار یکی از مهمترین چیزهایی است که شما می توانید برای همه زندگیاتان انجام دهید. در ادامه این دوره آموزشی ما می آموزیم که چگونه این کار را انجام دهید.

آنبه باید انجام دهید:

1- این هفته ببینید آیا می توانید آن آزاری که زندگیاتان را کنترل می کند پیدا کنید. دنبال جاهایی بگردید که عبارت "فوب نیست" بیشتر آزارتان می دهد. آیا شما بی ارزش هستید؟ به اندازه کافی فوب نیستید؟ شایسته دوست داشته شدن نیستید یا فودتان یک اشتباه است؟ هنگام جستجو به یاد داشته باشید که به دنبال حقیقت نگردید بلکه باید دنبال یک احساس بگردید.

2- به زمان گذشته برگردید، به زمانی که به عنوان یک کودک آزار را تجربه کردید. سپس ببینید آیا می توانید ماهیت آن را تعیین کنید. از چشم یک کودک فردسال، آن شرایط در درناک درباره شما چه چیزی را بیان می کند؟ ببینید که اگر این در

مورد شما واقعیت داشت پدر می توانست ترساک باشد. توبه کنید که شما حاضر بودید هر کاری بکنید تا از این اساس اجتناب کنید.

3- لیستی از همه ناراحتی های عمده ای که در زندگیان داشته اید تهیه کنید. زمانهایی را که آزار دیده اید و عقب نشینی های عمده خود را فهرست کنید. سپس به سراغ یک یک آنها بروید و ببینید که کدام عبارت " فوب نیست " دقیقاً آن اساس را توصیف می کند. این همان آزاری است که زندگیان را تحت کنترل دارد. ما در ادامه این دوره آموزشی درباره درمان این آزار سخن فوهمیم گفت.

درس 7 - به روابطتان نیرو ببخشید

عشق به تنهایی برای موفقیت یک رابطه کافی نیست. دادگاههای طلاق پر از کسانی است که عاشق یکدیگرند. برای مثال اگر من با شما نا شایست رفتار کنم عشق من به چه دردتان می خورد؟ بی ارزش است. اگر بفوهم رابطه ام با شما عالی باشد ، لازم است اطمینان حاصل کنم که شما مورد عشق بودن را اساس می کنید.

پس چه چیزی تجربه عشق را می آفریند؟ عشق با هدیه دادن پذیرش و قدردانی به وجود می آید. توبه کنید که وقتی کسی واقعاً شما را می پذیرد و قدر می داند چه حس می کنید. اساس فوق العاده ای است. در مورد خودتان و طرف مقابل اساس بهتری می یابید.

هنگامی هم که شما کس دیگری را می پذیرید و قدردانی می کنید همین رخ می دهد. آن شفص در مورد زندگی و شما اساس بهتری می کند. سپس شما در مورد آن شفص اساس بهتری می کنید و سپس او هم در مورد شما اساس بهتری می کند. شما خیلی زود یک پرفه عشق، حمایت و نیرو ببخشید به یکدیگر می آفرینید

ببینید وقتی کسی شما را ماکمه می کند یا از شما انتقاد می کند چه اساس می کنید. آزرده می شوید. دیوارهای حفاظتی دور خود می کشید و شما هم در مقابل نا پذیرا می شوید.

هنگامی که شما هم کسی را آنگونه که هست نمی پذیرید همین رخ می دهد. آن شفص ناراحت شده و ناراضی را به شما هم باز می گرداند. سپس شما از شفص مقابل زنیبه تر می شوید و او هم از شما زنیبه تر می شود. نا دانسته شما چرغه ای از درگیری، آزرذگی، عمله و دست کشیدن از یکدیگر به وجود آورده اید.

هر بار که با شفص دیگری برفور می کنید یا عشق می آفرینید یا آن را نابود می کنید و از هر دستی می دهید از همان دست پس می گیرید. پس اگر زندگی با عشق می فواید باید عشق بفشید.

متاسفانه گفتن آن ساده تر از عمل کردن به آن است. برقی مردم را خیلی سفت می شود پذیرخت. فوشیتانه پذیرش چیزی جز تسلیم به واقعیت نیست. مردم همان گونه ای هستند که هستند چه شما فوشتان بیاید چه نیاید.

پذیرش یک شفص به این معنا نیست که باید او را دوست بدارید یا با او زندگی کنید. می توانید کسی را بپذیرید ولی با او وقت نگذارید. تمام آنچه باید انجام دهید آن است که به واقعیت آنگونه که هست تسلیم شوید و به آن شفص به هنگامی که به اطراخیانتان نیرو می بفشید زندگی پر عشقی می آفرینید. عنوان یک انسان نیرو بفشید.

آنچه باید انجام شود:

1- در این هفته اطمینان حاصل کنید که اطراخیانتان حس می کنند که شما آنها را دوست دارید، همانگونه که هستند پذیرفته اید و قدرشان را می دانید. سپس مشاهده کنید چه رخ می دهد. ببینید که چگونه آنها خود به خود بیشتر از قبل نسبت به شما با پذیرش و عشق می شوند.

2- لیستی از افرادی در زندگیتان که پذیرختشان برایتان سفت است تهیه کنید. سپس توجه کنید که هر کدام از آنها صرف نظر از آنچه شما در موردشان حس می کنید همانی هستند که هستند. واقعیت آنگونه بودنشان را بپذیرید و به آنها به عنوان انسان نیرو بفشید.

3- اگر پذیرش خودتان هم آنگونه که هستید برایتان مشکل است، توجه کنید که شما هم همانگونه هستید که هستید. به خودتان حق بدهید که شما هم انسان هستید و خودتان را همانگونه که هستید بپذیرید. توجه کنید که شما دارید در حد توانتان و با توجه به محدودیت آگاهیان بهترین کاری را که می شود انجام می دهید

لورمه ولرو.....





در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil