

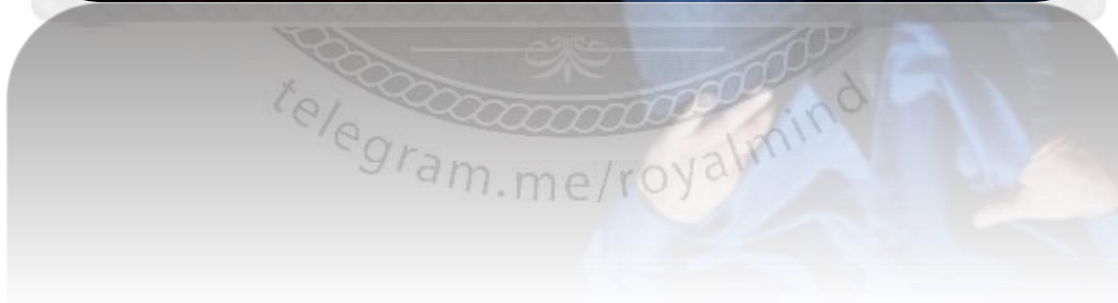
Royal Mind

اولین شبکه رسمی انگیزشی و موفقیت ایران



کلیه حقوق این مقاله مربوط به شبکه انگیزشی و موفقیت [telegram.me/royalmind](https://t.me/royalmind) است!

قدرت درون خود را فعال کنید (قسمت پنجم)



کلیه حقوق این مقاله مربوط به شبکه انگیزشی و موفقیت telegram.me/royalmind است!

سلام دوباره به دوستان و همراهان رویال مایند. در قسمت های قبل از این سری از مقالات به طور کامل قانون "فرار از رنج و اشتیاق به خوشی" را توضیح دادیم و در رابطه با حلقه های ارتباطی عصبی شرح کامل دادیم و تمرین هایی را در این رابطه مطرح کردیم.

همانطور که در مقالات گذشته گوشزد کرده ام قبل از مطالعه مقاله جدید حتما تمرینات مقالات قبل را به پایان رسانده باشید و سپس به مطالعه مقاله جدید بپردازید. چون تنها در صورتی این مقالات باعث می شوند که در زندگی شما تغییری اساسی ایجاد شود که به آموزه های آن ها عمل کنید. من به عنوان یک دوست شما را تشویق می کنم که فقط نخوانید بلکه دست به کار شوید.

در این مقاله به مقوله کنترل احساسات و نقش بسیار مهمی که احساسات در رسیدن ما به خواسته هایمان بازی می کنند می پردازیم.

اغلب وقتی از مردم سوال می شود از زندگی چه می خواهند با پاسخ های مبهم و کلی مواجه می شویم. مثلا: ای کاش پول بیشتری داشتم، ای کاش همسر بهتری داشتم.

برای آنکه بتوانید به چیزی برسید باید آن را بخوبی بشناسید. در واقع آنچه ما از ته دل می خواهیم پول یا ماشین و یا همسر بهتر نیست. آنچه ما واقعا می خواهیم چیزی است که فکر می کنیم با بدست آوردن آن می توانیم زندگی مان را تغییر دهیم. در واقع همه ما به دنبال خوشی بیشتر هستیم.

ما دنبال چیزی هستیم که بتواند در یک لحظه احساس مان را تغییر دهد. همه انسان ها خواستار چنین تغییری هستند، تغییری که از طریق آن بتوانند لذت و خوشی بیشتری را تجربه کنند.

آیا تاکنون فکر کرده اید پول را برای چه می خواهید؟ آیا می خواهید تعداد زیادی کاغذهای رنگی داشته باشید که عکس افراد و مکان های معروف بر روی آن چاپ شده باشد؟ مسلما جواب شما منفی است.

شما در واقع پول را برای احساسی می خواهید که به شما می دهد. مثلا احساس آزادی و یا احساس اینکه می توانید به دیگران بیشتر ببخشید. به طور کلی در ذهن اکثر ما داشتن پول بیشتر مساوی با خوشی بیشتر است. در نتیجه ما از پول برای تغییر احساس فعلی خود به احساسی بهتر استفاده می کنیم.

راجع به تک تک چیزهایی که آرزو دارید به آن ها برسید فکر کنید و این سوال را از خود پرسید: به چه دلیل چنین آرزویی دارم؟ بی شک پاسخ شما این است: چون به من احساس خوبی می دهد.

در این مقاله می خواهیم به پاسخ این سوال برسیم: هرچه در زندگی رخ می دهد بر اساس شانس و سرنوشت است یا نحوه کنترل احساس شما در شرایط مختلف؟ آیا اینکه شما موقعیت مالی مناسب داشته باشید ربطی به اقتصاد کشورتان دارد؟ آیا با تغییر احساسات رفتار دیگران با شما تغییر می کند؟

نمی خواهیم تاثیر شرایط را رد کنیم ولی چگونگی احساس شماست که پایان هر کاری را رقم می زند. زیرا احساس شماست که فکر و جسم تان را شکل می دهد و اگر بتوانید فکر و جسم تان را تحت کنترل داشته باشید، اصلا مهم نیست چه اتفاقی در زندگی شما در حال رخ دادن است، حتی می توانید از آنچه در زندگیتان اتفاق می افتد احساس لذت و خوشی هم کنید.

شما در زندگی خود مسئول هستید و باید قابلیت کنترل رفتار خود را به دست آورید.

برخی در مقابل این مسئولیت درست عکس این را عمل می کنند. می دانید وجه مشترک اشخاصی مثل الویس پریسلی و جیمی هنریکس و... چیست؟ هیچ کدام از آن ها نحوه کنترل احساساتشان را نیاموختند.

آنها به دنبال خوشی از دریچه نگاه دیگران بودند و چون برای خوشی خود دلیلی قدرتمند پیدا نکردند در نهایت خود را نابود کردند. جالب توجه است که اکثر مردم تصور می کنند آنها از هر موهبتی که انسانی را خوشبخت می کند بهره مند هستند. خیلی از این افراد ستاره های سینما هستند و افراد بسیار موفقی هستند و جایگاهی دارند که اکثر مردم آرزوی رسیدن به آن جایگاه را دارند. اما با کمال تعجب مثال های

کلیه حقوق این مقاله مربوط به شبکه انگیزشی و موفقیت [telegram.me/royalmind](https://t.me/royalmind) است!

زیادی از این افراد است که در حال حاضر در بین ما نیستند و دلیل آن کهولت سن و یا بیماری خاصی نیست، بلکه عواملی مانند مصرف مواد مخدر است. آنها می خواستند با استفاده از مواد مخدر احساس خود را تغییر دهند و به احساس لذت و خوشی برسند.

پس متوجه شدید که کنترل احساس و به دنبال آن توانایی هدایت رفتار بسیار ارزشمند است.

ما می خواهیم بر رفتارمان کنترل داشته باشیم. اما چگونه؟ دورا وجود دارد: اولین راه، روش کمک گرفتن از جسم و فیزیولوژی بدن است و دومین راه، روش تمرکز فکر است.

در این مقاله به روش اول می پردازیم و در مقاله بعد روش دوم را مفصل شرح می دهیم.

حال فردی را مجسم کنید که احساس افسردگی و ناامیدی می کند. شرط می بندم به راحتی می توانید در مورد حرکات و شیوه صحبت او توضیح دهید، مثل او راه بروید، حرف بزنید. توصیف چنین فردی آسان است. سرش چه حالتی دارد؟ رو به پایین. به چه صورت نفس می کشد؟ عمیق یا مقطع؟ مقطع. ماهیچه های صورتش سفت اند یا افتاده؟ افتاده.

آیا این گونه حالات بدنی و رفتاری باعث افسردگی می شوند؟ بیایید برای بررسی این مساله تمرینی کنیم:

همین حالا بلند شوید، صاف بایستید و سینه تان را جلو دهید و نفس عمیقی بکشید و به آسمان نگاه کنید و لبخندی بزنید. در همین حالت که لبخندی بر چهره دارید از شما می خواهم که افسرده باشید.

گمان نمی کنم افسردگی در چنین حالتی امکان داشته باشد. البته منظور من از این تمرین این نیست که هر وقت احساس ناراحتی داشتید باید حتما بلند شوید و نفس عمیق بکشید و لبخند بزنید، تنها می خواهم به شما نشان دهم که حالت جسمانی شما با احساس شما رابطه مستقیم دارد. می خواهم به تاثیر فوق العاده تغییر حالت جسم در فکر و روح پی ببرید. پس اگر زمانی که احساس ناراحتی می کنید در همان حال حالت

کلیه حقوق این مقاله مربوط به شبکه انگیزشی و موفقیت telegram.me/royalmind است!

بدن و یا طرز نفس کشیدن خود را تغییر دهید و توجه خود را بر مساله دیگری متمرکز کنید، مسلماً احساس شما تغییر می کند و به همراه آن رفتار بسیار بهتری را در پیش خواهید گرفت.

بسیاری از مردم با کشیدن سیگار این تغییر را در حالت جسمانی خود به وجود می آورند. اغلب سیگاری ها هر زمان که احساس استرس و اضطراب می کنند سیگار می کشند و باور دارند کشیدن سیگار احساس آنها را بهتر می کند. اما در واقع آنچه احساس آن ها را بهتر می کند تغییری است که در نحوه تنفس آن ها ایجاد می شود، نفس هایی عمیق و بلند. پس چرا این تغییر احساس را بدون سیگار به وجود نیاوریم؟ به نظرتان عجیب است؟ اما واقعیت دارد.

بارزترین مثالی که می توان برای توصیف تاثیر تغییر جسمانی بر احساسات آورد، استفاده از مواد مخدر است. چرا برخی با اینکه می دانند مواد مخدر زندگی شان را نابود می کند با این وجود مصرف می کنند؟ چون جسم شان و به دنبال آن احساس شان را به سرعت تغییر می دهد. اما موقتی است و جبران ضرری که به بدن می رساند آسان نیست.

در مقاله بعدی قوانینی را آموزش می دهیم که به کمک آن ها می توانید بدون اینک ضرری متحمل بشوید به راحتی احساساتتان را کنترل کنید.

