

فصل ۱۳

مدیریت انرژی روانی

منظور از مدیریت انرژی روانی چیست؟ ما در حال حاضر از طریق روش‌های زیادی انرژی روانی خود را مدیریت می‌کنیم، اما به احتمال زیاد به نحوه انجام آن فکر نمی‌کنیم. برای مثال، آیا امکان ندارد که یک زخم خفیف عاطفی (مثل برخی توهین‌های جزیی) را بگیریم و انرژی پشت سر آن زخم را تا مرز دیوانگی احساسی افزایش دهیم؟ چگونه شما این کار را انجام می‌دهید؟ با تمایل ما به فکر کردن در مورد هر آنچه باعث احساس توهین می‌شود، افکار ما، بسته به اینکه ما برای فکر کردن چه نوع افکاری را انتخاب کنیم می‌تواند به آن انرژی اضافه کند و یا از آن زخم انرژی بگیرد. اگر ما به افکار مخرب فکر کنیم، انرژی‌های منفی زخم را اضافه کرده‌ایم. این انرژی بدون توجه به میزان تحمل این انتخاب‌های افراطی ما افزایش می‌یابد. علاوه بر اینکه ما نمی‌توانیم هر زمان انتخاب می‌کنیم و یا هر زمان که مایل باشیم آن را متوقف کنیم. با این حال توقف کردن در تناسب مستقیم با مقدار انرژی دخیل، مشکل‌تر می‌شود. آیا ما زمانی که خودمان انتقال افکار منفی یک تجربه را آغاز می‌کنیم متاثر از این مدیریت و دستکاری انرژی روانی هستیم به نحوی که می‌خواهیم خودمان را بیش‌تر عصبانی کنیم؟

در همین راستا اگر ما افکار مثبتی داشته باشیم، انرژی احساسی را از آن زخم کاهش می‌دهیم. من مطمئن هستم هر کس که این کتاب را بخواند متوجه هست که چه زمانی یک شخص می‌خواهد که خشمگین باشد. او از شنیدن هر چیزی که ممکن است خشم او را کاهش دهد امتناع می‌کند. هنگامی که او از گوش دادن به "صدای عقل" امتناع می‌ورزد، خیلی صحبت می‌کند. در این زمان ما انتخاب کرده‌ایم که انرژی روانی خود

را مدیریت نکنیم. تنها دلیل عصبانیت شخص، تعطیل کردن "صدای عقل" است زیرا می‌داند که اطلاعات دارای پتانسیلی است که احساس او را تغییر می‌دهد. او می‌داند که اگر چشم‌انداز خودش را تغییر دهد، که به نوبه خود احساس او را تغییر می‌دهد، یک محیط متفاوت را در خارج تجربه خواهد کرد. اگر او تمایلی به تغییر نداشته باشد، بدون در نظر گرفتن منافع احتمالی آن، از فکرش برای تأمین منافع خود استفاده نمی‌کند. اینها تنها مثال کوچکی از روش‌های بسیاری است که در آن محیط روانی خود را برای منطبق کردن اهداف مان، بر اساس تمایل مان، دستکاری می‌کنیم. بدیهی است اگر مدیریت کردن انرژی روانی برای مقاصد مخرب امکان‌پذیر است، پس مدیریت کردن آن‌ها برای اهداف سازنده نیز ممکن است. در این‌جا مفهوم کلیدی تمایل و هدف می‌باشد. تمایل هدایت آگاهانه افکار ما به سوی یک هدف خاص برای تغییر دادن چیزی در درون مان است که مفید نیست.

افکار یک ابزار بسیار قدرتمند برای اثرگذاری تغییرات در محیط روانی است. ما می‌توانیم از آن‌ها برای انتقال دادن، تنظیم مجدد، اضافه کردن، کسر کردن یا تغییر دادن تضاد اجزا مختلف روانی استفاده کنیم. افکار شکلی از انرژی هستند، به احتمال زیاد تفاوتی با الکتریسته یا نور ندارد. آن‌ها می‌توانند به عنوان علت تولید بعضی از اثرات در محیط‌های فیزیکی عمل کنند. مانند وقتی که ما صحبت می‌کنیم افکارمان به شکلی عمل می‌کنند که منجر به تولید یک اثر در محیط روانی می‌شود. هنگامی که افکار مورد استفاده ما منطبق بر باطن مان است، ما اساساً از یک شکل انرژی به عنوان یک ابزار برای تغییر استحکام و تغییر شکل دیگر انرژی‌ها استفاده می‌کنیم، مانند اینکه برای تغییر دادن یک باور با رها کردن ذهن از انرژی منفی یک خاطره دردناک، از افکارمان استفاده کنیم. هر کس به طور غریزی می‌داند که اگر ما به خودمان اجازه بدهیم که در مورد چیزی فکر کنیم، افکار قدرت تغییر راه کارهای موجود در درون ما را دارند و می‌دانیم وقتی که چیزی در درون تغییر می‌کند، ما یک محیط خارجی متفاوت را درک و تجربه خواهیم کرد. اگر نخواهیم ارتباط جاری بین محیط داخل و خارج را مختل کنیم، ما آگاهانه

هر آنچه لازم است را انجام می‌دهیم، برای اطمینان از اینکه برای خودمان چیزی که ممکن است تهدیدکننده آن ارتباط باشد را افشا نمی‌کنیم. تمایل به فکر کردن اولین نتیجه تغییر است. شخصاً اعتقاد داریم که اگر ما نگهداری با رشد ذهنی را در نظر نداشته باشیم، (اضافه کردن به خودمان با ارتقاداتن آنچه که قبلاً یاد گرفته‌ایم) و علاوه بر آن اگر ما مستقیماً در نظر نداشته باشیم که در سطح خود آگاه رشد کنیم، بنابراین نمی‌توانیم توانایی فکر کردن، دلیل آوردن و ایجاد کردن را دریافت کنیم. ضمناً درون توانایی ما برای فکر کردن، دلیل آوردن و ایجاد کردن، یک قابلیت ذاتی برای یادگیری روش خارج شدن از شرایط دردناک و چرخه نارضایتی زندگی وجود دارد. چرخه دردناک زندگی با خاطرات ناخوشایند ایجاد می‌شود و تداوم پیدا می‌کند. پس ذات توانایی برای فکر کردن و استدلال است که قابلیت التیام زخم‌های احساسی را دارد به طوری که ما می‌توانیم آنچه که از محیط در دسترس است را فراتر از ترس‌مان درک کنیم. التیام زخم‌های عاطفی چیزی است که ما باید با آموختن نحوه مدیریت انرژی روانی یاد بگیریم چگونه آن را انجام دهیم. آموختن نحوه فراموش کردن خاطرات دردناک اهمیت آن‌ها را در درک ما از اطلاعات محیط، یا پتانسیل آن‌ها در تأثیرگذاری روی رفتار ما کاهش نمی‌دهد.

این موهبت خلاقیت است که همه ما با آن متولد می‌شویم. قابلیت تفکر، فراتر از آنچه که باورهای کنونی، خاطرات و ارتباطات به‌عنوان واقعیت محیطی به ما دیکته می‌کنند می‌باشد. این قابلیت به دلیل اینکه از مجموعه محدودیت‌های کنونی ما (باورها، خاطرات دردناک و ارتباطات اشتباه) فراتر است، یک نیروی جبران‌کننده است که به ما اجازه رشد، بهبود و تکامل بدون درد و چرخه مخرب زندگی را می‌دهد. با این حال، در این جا چیزی است که شما ممکن است نیاز داشته باشید در مورد آن فکر کنید و آن قابلیت انجام بعضی کارهایی است که لزوماً یک توانایی برای انجام آن کار نیست.

قبل از اینکه قابلیت به یک توانایی تبدیل شود، با مهارت پرورش داده می‌شود. برای مثال، ما می‌توانیم تحقق بعضی از نیازها یا اهداف در برخی لحظات آینده را تصور کنیم و سپس در محیط برای آن طرح‌ریزی کنیم. اما آن به این معنا نیست که ما از تصورات

خلاقانه استفاده کرده‌ایم. ممکن است ما تنها از تصورات مان برای طرح ریزی آنچه که در حال حاضر در حافظه مان است یا چیزی که در حال حاضر به آن باور داریم، استفاده کرده باشیم. شبیه همین برای افکارمان صادق است. بیش تر وقت‌ها، آن‌ها از مجموعه باورها و خاطرات فعلی ما سرچشمه می‌گیرند، همان‌طور که آنچه که ما به آن فکر می‌کنیم با وضعیت موجود پاسخ داده خواهد شد.

تنها محدودیت‌های واقعی که در ذهن وجود دارد، قوانینی هستند که یا به ما آموخته‌اند یا ما آن‌ها را برای خودمان وضع کرده‌ایم. ما در هیچ صورتی محدود نیستیم تنها به آنچه که در حال حاضر باور داریم درست است فکر کنیم یا آنچه که در حال حاضر تجربه می‌کنیم. ما آزاد هستیم که برای کشف هر تعداد از احتمالات و انتخاب عملکرد بر مبنای یکی از آن‌ها در هر جای فرمان بگردیم، صرف نظر از اینکه آن انتخاب در داخل یا خارج از مجموعه قوانین جاری که ما به آن عمل می‌کنیم است یا نیست. حتی تا حدی که از فرمان برای تغییر هرگونه قانونی در مورد محدودیت توانایی مان استفاده کنیم. اگر ما منظور مستقیم تغییر خودمان را با فکر کردن در مورد آنچه که باید برای شاد شدن و جلب رضایت بیش تر یاد بگیریم، ندانیم، پس تفکر، استدلال و خلاقیت نمی‌تواند وجود داشته باشد.

تجربه چندین باره یک شرایط دردناک، در یک محیط ثابت، اشاره به آن دارد که ما هیچ گزینه‌ای که منجر به رضایت بیش تر از نتایج شود را درک نمی‌کنیم. آنچه که ما درک می‌کنیم به طور مستقیم به آنچه که ما در حال حاضر می‌دانیم، متصل شده است. برای درک انتخاب‌های دیگر، به غیر از آن‌هایی که باورها، خاطرات و ارتباطات، ما را به آن‌ها قفل کرده است، باید چیزهایی که هنوز نیاموخته‌ایم را بیاموزیم. بنابراین، پیدا کردن راهی برای خارج شدن از یک وضعیتی که نارضایتی پیوسته را در پی دارد، احتیاج دارد که ما خودمان را برای فکر کردن فراتر از آنچه در حال حاضر می‌دانیم، آماده کنیم. محیط همواره به ما فرصتی را برای عشق، هماهنگی، شادی و موفقیت یا بعضی از درجات ناامیدی، خشم، تنفر و خیانت را ارائه خواهد کرد. چیزی که ما در پایان، با هر یک از

این لحظات بدست می‌آوریم، بازتابی است از آنچه در درون ما وجود دارد زیرا محیط، اطلاعاتی که در هر لحظه ارائه می‌کند را تفسیر نمی‌کند. این فرایند برای هر یک از ما اتفاق می‌افتد. مثال پول مجانی در فصل ۱۰ را به یاد دارید؟ مردی که به هر کسی که درخواست می‌کرد، پول می‌داد. چگونه هر شخص داده‌های محیطی را با واقعیتی که خود تجربه کرده بود تفسیر می‌کرد.

خلاقیت با رشد و تغییر مترادف است. آیا کلمه "خلق" اشاره دارد به آوردن چیزی که قبلاً وجود نداشته است؟ اگر آن قبلاً وجود داشت، پس قبلاً خلق شده است. برای استفاده از تصورات خلاقانه، باید مایل باشیم که خارج از آنچه فکر می‌کنیم و یا احتمال می‌دهیم که درست است، فکر کنیم. برای کسانی از شما که با اشکال مختلف تفکر خلاقانه آشنا نیستند، قطعاً شگفت‌زده می‌شوید از اینکه چگونه تنها تمایل به سوال کردن از مفید بودن چیزی درون ما، موجب هجوم ناگهانی جای‌گزین‌های امید بخش به ذهن می‌شود. در غیر این صورت خاطرات و باورهای ما سبب می‌شود که در آینده افکار ما به همان شکلی پاسخ دهد که در گذشته عمل کرده است. بنابراین همان تجربیات گذشته دوباره ظاهر خواهد شد. نام‌ها و مکان‌ها ممکن است تغییر کند اما شرایط و اوضاع همیشه همان‌طور باقی می‌ماند زیرا چهارچوب فکری ما برای درک هر چیز متفاوتی تغییر نکرده است.

"نیاز ما در اختراع است!" به عبارت دیگر، نیاز، برخی از دستگاه‌های جدید را ایجاد کرده است. تجهیزات و یا فرایندها هیچ تفاوتی با نیاز به "ایجاد یک خود جدید" برای تجربه موفقیت و رضایت بیش‌تر در زندگی ندارد. نیاز به عنوان یک نیرو در پشت افکار ما برای تفکری فراتر از موانع موجود عمل می‌کند همان‌طور که ما می‌توانیم موانعی که شامل تعدادی از باورها و تمام خاطرات دردناک ما است و به عنوان نیروی مقاوم برای جلوگیری از گسترش مهارت‌های ما عمل می‌کند را گسترش دهیم. بنابراین ما نیاز به یک نیرو برای نفوذ و مقابله با این موانع داریم. آن نیرو افکار و تمایل ما برای استفاده از آن به روش‌های خلاقانه است.

زندگی برای ما بسیار راحت‌تر می‌شود و داشت اگر ما بر مبنای این باور عمل کنیم که دانش ما معیوب و ناقص است و در حال تکامل به چیزی است که ما هنوز به آن تبدیل

نشده‌ایم، پتانسیل رضایت‌مندی بیش‌تر خواهد شد. هر چیزی در حال تکامل به چیزی است که هنوز نیست. در سطح فیزیکی، سلول‌های جدید متولد شده و سلول‌های کهنه می‌میرند. در سطح روانی هر لحظه که می‌گذرد ما چیزی را تجربه می‌کنیم. هر تجربه شکلی از خاطره یا باور را به محیط درون ما اضافه می‌کند. هر باور یا خاطره، مفهومی ایجاد می‌کند که به‌عنوان یک نیرو بر چگونه‌گی تعامل ما با محیط تأثیر می‌گذارد. سپس همان‌طور که ما با محیط در تعامل هستیم، آن را با بعضی روش‌ها تغییر می‌دهیم که یک محیط جدید برای کاوش و تجربه کردن ایجاد می‌شود. هر چیزی که وجود دارد متکامل می‌شود، زیرا هر چیزی که وجود دارد در حرکت است و حرکت تغییر ایجاد می‌کند. حتی بزرگ‌ترین کوه‌ها در نهایت توسط سنگ‌های کوچک پوشیده خواهد شد، که خود آن‌ها نیز توسط ماسه‌ها و سپس گرد و غبار پوشیده خواهند شد.

با این حال نکته اصلی در درون مفهوم تکامل این است که (در آن حالت دانش ناقص است) نگاه اشتباه وجود ندارد. اشتباهات تنها چیزهایی است که یاد نگرفته‌ایم و بدیهی است که باید یاد بگیریم. یک اشتباه دقیقاً چه چیزی است؟ قطعاً ما با یک مفهوم یا تعریف از "اشتباه" متولد شده‌ایم. اگر به تنهایی در نظر بگیریم، همه بچه‌ها به‌طور طبیعی برای جلب رضایت نیازهای درونی‌شان جهت یادگیری و رشد، خودشان را در تعامل با محیط نگه خواهند داشت تا وقتی که آن‌ها شروع می‌کنند به یادگیری این موضوع که آنچه انجام می‌دهند ممکن است خارج از استانداردهای تعیین شده توسط مردمی باشد که آن‌ها را تماشا می‌کنند. همه بچه‌ها فقط دوست دارند که تماشا شوند.

معیارهایی که ما برای تعریف یک اشتباه استفاده می‌کنیم بعضاً چیزهایی است که ما تا به حال از کسی یاد گرفته‌ایم. به عبارت دیگر، والدین و معلمان ما این تعاریف را برای ما تصویب کرده‌اند. این تعاریف چهارچوب ذهنی را برای تجربه‌های دردناک حل نشده آن‌ها نمایندگی می‌کند و آنچه آن‌ها خودشان در مورد به‌دست آوردن امیال و آرزوهای یاد نگرفته‌اند. به عبارت دیگر ما جهل خود را تصویب کرده‌ایم، همان‌گونه که حکمت خود را، بدون اینکه در آن زمان تفاوت میان این دور را بدانیم. و چیزهایی که گناه و اشتباه تصویب

شده است، یک حقیقت در نظر گرفته می‌شود. هنگامی که ما به‌عنوان افراد بزرگسال به فرزندان تعاریف سفت و سخت مان از آنچه که مبتنی بر یک اشتباه است را القا می‌کنیم (تصور اینکه آنچه می‌خواهیم انجام دهیم ما را نجات می‌دهد)، اثرات آن در نسل بعدی واقعاً جاودان است. تا زمانی که به حدی از تکامل فکر دست پیدا نکنیم که یک اشتباه حل نمی‌شود مگر ما در درکمان تا نقطه‌ای تکامل پیدا کنیم که بتوانیم بیش‌مان را با تجربه کردن انباشته کنیم. هنگامی که به آن نقطه رسیدیم، آنچه که ما تجربه می‌کنیم به دلیل آنچه که آموخته‌ایم، دیگر اشتباه و یا دردناک نیست. با این حال تا زمانی که به آن نقطه برسیم، احساس می‌کنیم که مجبور به نجات دیگران از درس‌های دردناک و اشتباهات هستیم، حتی تا مرحله ضرب و شتم آن‌ها، البته برای منافع خودشان. با ایجاد درد، اعم از عاطفی یا جسمانی به‌عنوان وسیله‌ای برای نجات دیگران از اشتباهات ما، آنچه که ما واقعاً ایجاد کرده‌ایم یک چرخه ترس است. ما اطمینان می‌دهیم که سطح محدودیت ما از درک و بیش‌تر در ما نگهداری می‌شود زیرا ترس نیرویی است که روند یادگیری را خفه می‌کند. در واقع، ما درد ناشی از اشتباهات حل نشده خود را به فرزندان تحمیل می‌کنیم فقط به‌عنوان اینکه والدین ما درد ناشی از اشتباهات حل نشده خود را به ما تحمیل کرده‌اند. و آن نسل به نسل منتقل می‌شود تا اینکه کسی تصمیم بگیرد که از قدرت خلاقیت خودش برای شکستن این چرخه استفاده کند.

در یک سیر تکاملی، برای عملکردی خارج از این باور همانطور که ما می‌توانیم به طور طبیعی از انتخاب‌هایی که ایجاد کرده‌ایم، درس بگیریم باید در ابتدا تعاریف مان از چیزی که فکر می‌کنیم اشتباه است را تغییر دهیم. این نوع باورها است که به‌عنوان مسدودکننده‌های روانی برای درک روش‌های رضایت‌بخش بیش‌تر در زندگی عمل می‌کنند. اشتباهات عملاً مترادف با درد هستند. ما می‌توانیم هر تعداد راه برای جلوگیری از قبول یک اشتباه پیدا کنیم پس لازم نیست با درد مقابله کنیم و در این فرایند خودمان را از آنچه که برای رشد، توسعه و بهبود زندگی مان نیاز داریم بدانیم، محروم می‌کنیم. پس ما انتخاب‌هایی نمی‌کنیم که در نتیجه، پیامدهای آن را به‌عنوان اشتباه تعریف کنیم.

بنابراین ما نمی‌توانیم تصور کنیم که چیزی در درون ما وجود دارد که با "قضایات بهتر ما" تعارض دارد و دارای قدرت بیش‌تری برای نفوذ در رفتار ما است. برای تغییر تعریف خود از آنچه که اشتباه می‌دانیم نسبت به شدت انرژی عاطفی پشت یک توهین، نیاز به روش‌های یادگیری مدیریت انرژی روانی برای خردکردن آن انرژی یا بیرون کشیدن انرژی منفی از خودمان داریم. با انجام این کار به خودمان اجازه می‌دهیم که به جای مخفی کردن تجربه‌های مان از آن‌ها درس بگیریم. بدون تأثیر این تعاریف متناقض از اشتباه، نظارت شخصی بر پیشرفت فرایندهای مان برای رسیدن به اهداف مان بسیار آسان‌تر است. اگر ما در رفتارمان با اقداماتی که برای رسیدن به اهداف مان انجام می‌دهیم تناقضی پیدا کنیم، این تناقض بیانگر این است که باورهای ما با آن اقدامات هماهنگی ندارند. در هر صورت عدم وجود این تناقض، شناسایی کردن چیزی که برای دستیابی به اهداف مان نیاز داریم یاد بگیریم را بسیار آسان‌تر می‌کند.

مزایای یادگیری نحوه مدیریت انرژی روانی

افزایش احساس امنیت و اعتماد

شما می‌توانید احساس امنیت و اعتماد را با دانستن اینکه می‌توانید با شرایط موجود مقابله کنید و همچنین با شناسایی آنچه که نیاز دارید برای عملکرد مؤثرتر فرا بگیرید را افزایش دهید. بهترین راه برای توسعه یک حس امنیت بیش‌تر، آموختن نحوه توسعه توانایی‌های ما برای وفق دادن خودمان با شرایط غالب جهت برآوردن نیازهای مان به‌طور رضایت‌بخش است.

در محیط روانی خاطرات و تجارب ما در طول زمان تغییر نمی‌کنند، اما محیط فیزیکی جایی است که اهداف ما در آن برآورده می‌شود. حرکت آن دائماً رو به جلو است، شرایط جدید را به ما ارائه می‌دهد که آن به نوبه خود، احتمالات و فرصت‌های مختلفی را به ما عرضه می‌کند و اگر ذهن ما باز باشد قادر به درک آن‌ها خواهیم بود.

برای یک معامله‌گر واقعاً موفق این فرم از فکرکردن ضروری است. انواع احتمالات

حرکت قیمت در بازار به دلیل تعداد متنوعی از نیروهای مؤثر بر آن تقریباً می‌تواند بی‌پایان نمایش داده شود. همه ما این گرایش را داریم که ذهن خودمان را روی تعداد بسیار محدودی از این احتمالات قفل کنیم و هنگامی که بازار با تعصب ما روی تصورات ذهنی‌مان مطابقت نداشت، ما ترکیبات مختلفی از تحریف و توهم می‌سازیم و از عواقب بعدی آن رنج می‌بریم. لازم نیست معامله‌گری همراه با درد و عاری از لذت باشد. ما این روش معامله‌گری را برای خودمان ایجاد می‌کنیم زیرا ذهن‌مان در وفق دادن خود سخت و ناتوان است.

افزایش سطح رضایت‌مندی

تا زمانی که ما زنده هستیم، نیازهایی خواهیم داشت و تا زمانی که ما نیاز داریم راهی که می‌رویم تمام نشده است. نیازها ما را مجبور می‌کنند تا برای دستیابی به این حالت تمامیت، با محیط تعامل داشته باشیم. رشد کردن در این حالت از تمامیت، نیاز دارد که ما همیشه در حالت یادگیری باشیم. برای اینکه خود را در حالت یادگیری مداوم نگه داریم، نیاز داریم که خودمان را با محیط وفق دهیم. یادگیری، یک عملکرد ابتدایی از وجود ماست. هنگامی که ما این عملکرد را داشته باشیم با بدست آوردن احساس خوشبختی پاداش می‌گیریم، رفاه و رضایت‌مندی همه‌گی محصول کیفیت تجارب ما با محیط خارجی و تابعی از میزان یادگیری ما است.

مقاومت نقطه مقابل یادگیری است. هنگامی که ما در مقابل آنچه که محیط در قالب درس ارائه کرده است مقاومت می‌کنیم استرس را تجربه می‌کنیم. استرس متضاد احساس خوبی و خوشی است. شادی و هیجان را زمانی احساس می‌کنیم که در حال یادگیری هستیم. اگر ما از وفق دادن خود امتناع کنیم، فرایند یادگیری را تعطیل کرده‌ایم. در این حالت کیفیت تجارب ما رو به زوال می‌گذارد. زیرا ارتباط ما به محیط بیرونی بدتر شده است. محیط بیرونی در حال تغییر است در حالی که ما بدون تغییر باقی مانده‌ایم و در نتیجه بین آنچه وجود دارد و آنچه که ما می‌دانیم ارتباط و پاسخ‌گویی کم‌تری به وجود می‌آید. در نهایت ما خودمان را به خاطر مقاومت در برابر تطبیق یافتن مجازات

می‌کنیم، زیرا آنچه که ما از درد، ناامیدی، استرس، اضطراب و نارضایتی تجربه کرده‌ایم همه محصول فقدان بصیرت، درک و ترس است.

افزایش شرم

برای افزایش اعتماد به نفس خود، جهت تغییر محیط درونی برای تجربه کردن یک محیط بیرونی متفاوت، باید توانایی‌تان را برای روبه‌رو شدن با مسایل مشکلی که همه ما تمایل داریم که از آن‌ها اجتناب داشته باشیم، افزایش دهید. به جای روبه‌رو شدن با آن‌ها، ما تعدادی از تکنیک‌های اجتناب کردن نظیر مواد مخدر، تحریف، دلیل تراشی و یا حتی امید و آرزو داشتن را یاد می‌گیریم. همه این‌ها می‌تواند نتیجه نیروی دردناک آگاهی باشد. ما در نهایت باید به هر روشی که شده با این مسایل روبه‌رو شویم زیرا آن‌ها به ندرت دست از سر ما بر می‌دارند. هر چه بیش‌تر ضرر کنیم، معمولاً شرایط بدتر می‌شود و حل شرایط به نحو فزاینده‌ای مشکل‌تر می‌شود.

با این حال یکی دیگر از مشکلاتی که در نتیجه اجتناب کردن بوجود می‌آید و کم‌تر قابل مشاهده است، توجه کردن به آرزو و امیدواری است. انگیزه‌دادن به یک واقعیت بصری، یک سطح عمیق‌تری از دانش و حکمت است که مناسب‌ترین گام‌هایی که در آینده باید برداشته شود را نشان می‌دهد. که همیشه همراه با بهترین احساس ما چیزی بسیار شبیه آرزو و امیدواری است. به عبارت دیگر تمایز قایل شدن میان امیدواری و تحریف کردن واقعیت‌ها بسیار دشوار است و این یکی از دلایلی است که چرا ما بسیار سخت به شهود (شم) اعتماد پیدا می‌کنیم. راهی که شما می‌توانید اطمینان حاصل کنید که یک شهود واقعی را دریافت می‌کنید این است که، محیط ذهنی خود را از هر چیزی که منجر می‌شود به جای مقابله کردن با مسأله و پیدا کردن راه حل مورد نیاز، آرزو و امید داشته باشید که چیزی اتفاق افتد، پاک کنید. شما می‌توانید آرزو کنید و امید داشته باشید که بازار برخورد گشت، و یا می‌توانید ضرر تان را قطع کنید و خود را برای فرصت بعدی آماده کنید. برای اینکه قادر به قطع کردن ضرر تان و آماده شدن برای گرفتن فرصت

بعدی باشید، نیاز است که شما هر چیزی که در محیط ذهنی تان منجر می شود که از مقابله کردن اجتناب کنید و در نتیجه امید و آرزو داشته باشید را تغییر دهید. بیش تر شما وقتی که احساس خاصی را دریافت می کنید، آن را یک دریافت شهودی واقعی تلقی می کنید و اعتماد به نفس بیش تر شما پیامد آن خواهد بود. شهود همیشه شما را با مناسب ترین روش برای رفع نیاز خود راهنمایی می کند.

در این مورد دچار سوء تفاهم نشوید، من نمی گویم که امید و آرزو داشتن ذاتاً اشتباه است. در بعضی از مواقع امید و آرزو داشتن می تواند خیلی مفید باشد. به عنوان یک معامله گر به هر حال ما نمی توانیم دارای یک امید و آرزوی متعالی باشیم. زیرا یک رابطه منفعلانه با بازار را به ما تحمیل می کند. هنگامی که ما امید و آرزو داریم، به جای اینکه با شرایط مقابله کنیم و کاری برای خودمان انجام دهیم، پی در پی مسئولیت پذیری خود را در مقابل بازار برای چیزهایی که اتفاق می افتد تغییر می دهیم. اگر ما خودمان را در حالت امیدواری و توسل به هر نیروی ناشناخته پیدا کردیم، آن یک نشانه عالی از این است که نمی دانیم چه خبر است و در نتیجه نیاز است که از بازار خارج شویم.

حکمت

هنگامی که ما از ترس مان برای شکستن چرخه های سرخوردگی و نارضایتی عبور می کنیم یا قطبیت یک خاطره دردناک را برای شکستن یک چرخه دردناک تغییر می دهیم، ما معرفت کسب کرده ایم و این به این خاطر است که همه جوانب یک قضیه را یاد گرفته ایم. معرفت نداشتن، ترس، خشم، تعصب یا پیش داوری است. زیرا آن سطح عمیقی از فهم، اعتماد به نفس و ایمان است که همه برآمده از داشتن تجربه در طیف کاملی از احتمالات از بی نهایت منفی تا بی نهایت مثبت است. اگر ما از یک نوع خاصی از تجربه تنها یک طرف منفی آن را تجربه کرده ایم، احساس ترس می کنیم. اگر ما تنها طرف مثبت را تجربه کرده باشیم (نداشتن هرگونه تجربه دردناک در یک زمان خاص)، ترس خاصی نداریم و ممکن است نسبت به هر کسی که تا به حال تجربه منفی داشته

است یک احساس عدم تحمل و یا حتی تحقیر داشته باشیم.

این عدم تحمل ناشی از آسیب پذیری ما در مقابل ترسی است که در درون ما نهفته است. به عنوان مثال، این روشن است که منفی به عنوان یک احتمال در محیط وجود دارد، اما آن هرگز برای ما اتفاق نیفتاده است و یا ما "ترس از آن‌ها" را درک نمی کنیم و یا نمی خواهیم با هر گونه اطلاعات که به ما نشان می دهد احتمالات یکسانی است برای اینکه تجربه دردناک همچنین برای ما نیز وجود داشته باشد، روبه رو شویم. هر کس که واقعاً بر ترس برتری یافته باشد با چشم حقارت به کسانی که برتری نیافته اند نگاه نمی کند. زیرا آن‌ها چیزی برای ترسیدن ندارند. وقتی که ما برای تجربه کردن احتمالات دیگر از میان ترس مان می گذریم، نه تنها گزینه های انتخاب بیش تری برای خودمان فراهم می کنیم، بلکه معرفت را نیز بدست می آوریم. معرفت یک محصول فرعی است که در زمانی بدست می آید که ما یک تمایز را در مورد ماهیت محیط بدون انرژی منفی یا پیوند دادن ترس با آن تمایز حفظ می کنیم. معرفت نهایتاً پوشش نقره ای در هر ابر تیره است.

با این حال برای بدست آوردن این معرفت ما باید فعالانه منفی های خودمان را به مثبت تغییر دهیم. چرا که اگر ما یک تجربه مثبت را در جایی داشته باشیم، جایی که ما تنها تجربه منفی داشته ایم، آن را باور نخواهیم کرد. در واقع ما نمی توانیم آن را باور کنیم زیرا چهارچوب ذهنی برای پذیرفتن آن را نداریم. محیط آن چیزی است که ما درک می کنیم و روشی که ما اطلاعات را درک می کنیم توسط انرژی که در حال حاضر در درون ما است کنترل می شود، مگر اینکه آن برای اولین بار تجربه شود. هنگامی که برای چرخش منفی خودمان به مثبت فعالانه کار نمی کنیم، تنها خود را در حالت خشم و ترس نگه داشته ایم. انتخاب با ما است. به همه ما موهبتی از خلاقیت و اراده آزاد برای تفکر در هر روشی که ما انتخاب می کنیم داده شده است و اگر بخواهیم می توانیم از افکارمان برای تغییر دادن کیفیت باورهای مان استفاده کنیم.