



غذای روح چیست و چه تاثیری در زندگی ما دارد؟

این کتابچه از مقاله‌ای با همین نام در سایت جهان بهتر، برگرفته شده است؛ برای مشاهده‌ی این مقاله در سایت جهان بهتر آدرس زیر را کلیک کنید:

<https://jahanebehtar.com/what-is-the-food-of-the-soul>

سید محمد موسوی

۲۶ اسفند ۱۴۰۰





روز گذشته هنگام استراحت بعد از نهار، موضوعی ذهنم را درگیر کرد و آن این بود که چطور می‌شود که ما آدم‌ها در مورد غذایی که می‌خوریم این قدر حساس هستیم که مبادا آن غذا مشکلی داشته باشد؟ (چه از نظر شرعی و چه از نظر بهداشتی)، اما هرگز به این فکر نکردیم که غذای روح چیست و آن را چطور برای روحمان تهیه می‌کنیم؟

درواقع ما هر روز برای جسم و روحمان غذا تهیه می‌کنیم؛ اما غذای این دو کاملاً متفاوت هستند؛ ما هر روز به صورت آگاهانه برای جسم خود غذا تهیه می‌کنیم، اما غذایی که برای روحمان تهیه می‌کنیم، اکثر مواقع ناآگاهانه تهیه می‌شود.

امروز در این پست می‌خواهم یک موضوع بسیار مهم را برایتان توضیح بدهم که برای موفقیت و خوشبختی شما بسیار مهم و حیاتی است؛ بنابراین با دقت تا پایان آن همراهم باشید...

غذای روح چیست؟

افراد بسیار کمی هستند که تلاش می‌کنند به صورت آگاهانه و هدفمند برای روح خود غذا تهیه کنند؛ غذای روح ما همان ورودی‌های ذهنمان هستند.

تابه حال به این موضوع دقت کرده‌اید که ما چرا این قدر حواسمان هست که داریم چه غذایی میل می‌کنیم و آیا آن غذا از نظر بهداشتی سالم هست یا نه؟

ما روی غذایی که می‌خوریم خیلی حساس هستیم؛ به طوری که اگر غذایی که می‌خواهیم آن را میل کنیم از حالت طبیعی خارج شده باشد، مثلاً در آن تار مو، حشره و یا... وجود داشته باشد یا رنگ و بوی آن تغییر کرده باشد، هرگز آن را نمی‌خوریم...

- مثلاً اگر بدنیم آشپز یک رستوران، فردی است که به بهداشت اهمیت نمی‌دهد، در آن رستوران غذا نمی‌خوریم.
- یا مثلاً اگر در خیابان فردی ناشناس شربت، بستنی و... درست کند، آن را نمی‌خوریم و یا با اکراه آن را میل می‌کنیم.
- یا مثلاً اگر هنگام خوردن یک خوراکی، آن خوراکی روی زمین بیفتد، دیگر آن را نمی‌خوریم چون می‌دانیم که کثیف شده است.

- و یا اگر می‌خواهیم مواد خوراکی بخریم، به شکل فیزیکی، رنگ، بو و تاریخ مصرف آن دقت می‌کنیم و...



نمی‌خواهم وارد مبحث عصب‌شناسی مغز شوم؛ فقط می‌گویم این خیلی خوب است که ما روی غذایی که می‌خوریم حساس هستیم و مراقبیم که چیز نادرستی نخوریم؛ اما یک سؤال مهم وجود دارد: چرا همان‌طور که برای غذای جسم خود حساس هستیم، در مورد غذای روح خود حساس نیستیم؟

همان‌طور که گفتم غذای روح، ورودی‌های ذهن ما هستند؛ ورودی‌های ذهن می‌توانند به شکل‌های «دیدن»، «شنیدن»، «خواندن» و «صحبت کردن» باشند.

ورودی‌های ذهن

چرا ما درباره‌ی ورودی‌های ذهنمان حساس نیستیم؟ هر موزیکی را گوش می‌دهیم؛ هر فیلمی را می‌بینیم؛ هر متن و کتابی را می‌خوانیم؛ هر عکس و کلیپی را می‌بینیم؛ با هر افرادی صحبت می‌کنیم و...

به طور خلاصه، ما اصلاً حواسمان نیست که داریم به چه چیزهایی توجه می‌کنیم! داریم به بیماری توجه می‌کنیم؟ یا به سلامتی؟ داریم به فقر توجه می‌کنیم یا به ثروت؟ واقعاً در زندگی مان به چه چیزهایی توجه می‌کنیم؟

همان‌طور که گفتم ورودی‌های ذهن، غذای روح ما هستند؛ چرا مراقب نیستیم که چه غذاهایی برای روحمان آماده می‌کنیم؟

هر چرت و پرتی که باشد می‌شنویم، می‌بینیم و درباره‌ی آن صحبت می‌کنیم؛ ساعت‌ها درباره‌ی ناخواسته‌های زندگی مان صحبت می‌کنیم؛ درباره‌ی چیزهایی که از آن‌ها رضایت نداریم و درباره‌ی مسائل مالی که درگیرش شده‌ایم، هر روز گله و شکایت می‌کنیم و دائماً با دوستان و آشنایانی که از اوضاع بد اقتصادی می‌نالند، همراه و هم‌داستان می‌شویم و حتی گفته‌هایشان را نیز تأیید می‌کنیم!

عین خیالمان هم نیست که این‌ها غذای روح ما هستند و آنچه که برای روحمان آماده می‌کنیم، تعیین‌کننده‌ی سطح موفقیت و ثروت ما هستند.

افراد ساعت‌ها در حال دیدن اخبار هستند؛ اخباری که مدام از مشکلات، گرانی‌ها، فقرها، بدبختی‌ها و... صحبت می‌کند؛ اخبار می‌بینند تا از تک‌تک فجایعی باخبر شوند که ممکن است در گوشه‌وکنار جهان رخ داده باشد؛ و این غذایی است که مردم برای روح و ذهن خود آماده می‌کنند!



افراد برخلاف اینکه برای غذای جسم خود بسیار حساس بوده و مواد غذایی را وسواس گونه انتخاب می‌کنند، مثلاً به دنبال بهترین برنج، بهترین گوشت، بهترین روغن و... هستند؛ اما برای مهم‌ترین موضوع، یعنی برای غذای روح خود هیچ ارزش و اهمیتی قائل نیستند؛ موضوعی که دارد زندگی ما را رقم می‌زند....

شاید پیرسید چطور ورودی‌های ذهن ما زندگی‌مان را رقم می‌زند؟

باید بگوییم که وقتی که ما به چیزی توجه می‌کنیم، یعنی درباره‌ی چیزی مطالعه می‌کنیم، درباره‌ی چیزی صحبت می‌کنیم؛ درباره‌ی موضوعی فیلم و عکس می‌بینیم و یا درباره‌ی چیزی فکر و تجسم می‌کنیم، ما در همان لحظه داریم نوعی فرکانس خاص را به جهان هستی ارسال می‌کنیم (بدون اینکه خودمان اطلاع داشته باشیم)....

سپس جهان هستی اتفاقات، شرایط و موقعیت‌هایی را در زندگی‌مان ایجاد می‌کند که ریشه و اساس آن، هم‌نوع با چیزی است که به آن توجه کرده‌ایم.



این به این معنی است که ورودی‌های ذهن ما که همان غذای روح ما هستند، هر لحظه زندگی ما را رقم می‌زنند؛ اما واقعاً چرا حواسمان نیست که به چه چیزهایی توجه می‌کنیم و چه غذایی را برای روح خود آماده می‌کنیم؟

چرا غذای روح را کنترل نمی‌کنیم؟

من روز گذشته عمیقاً به این سؤال فکر می‌کردم؛ فکر می‌کردم که چرا من خودم که این موضوع را می‌دانم، گاهی اوقات فراموش می‌کنم که باید ورودی‌های ذهن و غذای روح خود را کنترل کنم؟

سپس به یک نتیجه بسیار مهم رسیدم و آن این است که: ما وقتی غذایی را می‌خوریم که سالم نیست (و یا حتی اگر سالم باشد اما با ذائقه ما سازگار نباشد)، سریعاً و در همان لحظه احساس بدی پیدا می‌کنیم و تأثیر آن غذای نامناسب را احساس می‌کنیم.

مثلاً اگر ما اشتباهاً یک غذای فاسد را بخوریم، خیلی زود دل‌درد و دل‌پیچه می‌گیریم و مدام اذیت می‌شویم؛ حتی خیلی وقت‌ها قبل از اینکه آن غذا را قورت بدهیم، متوجه می‌شویم که کارمان اشتباه بوده است و از خوردن آن خودداری می‌کنیم.

به طور خلاصه: خوردن غذای ناسالم برای جسم، اثرش بسیار سریع ظاهر می‌شود!

اما زمانی که ما به یک موضوع منفی و نامناسب توجه می‌کنیم و یک غذای فاسد و کثیف را به خوردن ذهن و روحمان می‌دهیم، همان موقع تأثیرش را نمی‌بینیم؛ مثلاً یک هفته بعد، یک ماه بعد و حتی یک سال بعد اثرش را در زندگی تجربه می‌کنیم...

و به خاطر اینکه بین «توجه کردن به موضوعات منفی و نامناسب (مثل فیلم‌های نامناسب، اخبار نامناسب و صحبت‌های نامناسب)» و «تجربه نتیجه آن»، یک فاصله زمانی نامشخص وجود دارد و اثرش سریع نیست، برایمان بی‌اهمیت شده است.

مثلاً زمانی که ما به موضوعات منفی و نامناسب توجه می‌کنیم، همان موقع بلا سرمان نمی‌آید و دست و پایمان نمی‌شکند؛ به همین دلیل فکر می‌کنیم ورودی‌های ذهن و غذای روح تأثیری روی زندگی‌مان ندارد.



اما حقیقت این است که ظاهرشدن نتایج «کانون توجه» ما زمان می‌برد و اتفاقات و شرایط آرام‌آرام در زندگی مان ایجاد می‌شوند.

وقتی که شما به یک موضوع مناسب یا نامناسب (فرقی نمی‌کند)، توجه می‌کنید، توسط فرکانسی که در آن لحظه از شما به جهان هستی ساطع می‌شود، خیلی زود در مدار آن موضوع قرار می‌گیرید و مدام اتفاقات و شرایطی از جنس ریشه و اساس آن موضوع در زندگی‌تان گسترش می‌یابد و بعد از مدتی، می‌توانید آثار و نتایج عینی آن را در زندگی‌تان ببینید!

این فاصله زمانی باعث می‌شود که خیلی از ما آدم‌ها نتوانیم ارتباط دقیق بین «ورودی‌های ذهن» و «نتایج، اتفاقات، بلاها و شرایطی که در زندگی تجربه می‌کنیم» را درک کنیم.

افراد نمی‌توانند این ارتباط دقیق را درک کنند چون فاصله زمانی «عامل» تا «نتیجه» زیاد است!

و جالب اینکه خیلی از افراد درباره اتفاقات و بلاهای زندگی‌شان تعابیر مختلفی دارند؛ مثلاً می‌گویند: «این به خاطر بدشانسی است» یا «شاید خدا نخواست است» و یا... یعنی افراد هزاران دلیل مختلف برای اتفاقات و شرایط زندگی‌شان دارند به‌غیراز دلیل اصلی که دلیل حقیقی و درست است.

آن‌ها نمی‌دانند که ناخواسته دارند غذای نامناسبی به ذهنشان می‌خورانند؛ آن‌ها روزانه دارند یک مشت آشغال به خورد ذهنشان می‌دهند؛ دارند به چیزهایی توجه می‌کنند که نمی‌خواهند در زندگی‌شان وجود داشته باشد؛ چیزهایی که مدام باعث بد شدن احساسشان می‌شود.

افراد از این طریق فرکانسی را به جهان هستی ارسال می‌کنند که از جنس همان موضوعات غیر دلخواه است؛ جهان هم اتفاقات، شرایط، موقعیت‌ها و افرادی را در زندگی آن‌ها گسترش می‌دهد که هم‌سنگ و هم‌نوع همان چیزهایی است که مدام به آن توجه می‌کنند.

این چیزی است که خداوند، خالق که قوانینی ثابت و پایدار را برای جهان هستی وضع کرده است، بارها و بارها به شکل‌های مختلف در قرآن گفته است که به هرآنچه که توجه می‌کنید، همان در زندگی‌تان رخ می‌دهد. تمام چیزهایی که در زندگی تجربه می‌کنید به‌خاطر کارهایی است که خودتان انجام می‌دهید و آنچه که پیشاپیش به جهان هستی می‌فرستید و خداوند هرگز ظلمی ندارد.

رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی

خیلی از مشکلاتی که دوستان در زندگی تجربه می‌کنند، به‌خاطر استفاده از همین شبکه‌های اجتماعی است! هر روز یک‌مشت چرندیات در شبکه‌های اجتماعی پخش می‌شود؛ مطالبی که هر جمله‌اش، افراد را از موفقیت، ثروت، سلامتی، خوشبختی و سعادت‌مندی دور می‌کند؛ اما به‌خاطر اینکه آن فاصله زمانی بین «اتفاقاتی که در زندگی مان رخ می‌دهد» و «متمرکز شدن کانون توجهمان روی یک موضوع» زیاد است، خیلی از ما آن را درک نمی‌کنیم.



کانون توجه شما
در هر لحظه می‌تواند فقط روی یک موضوع متمرکز شود



خودتان انتخاب می‌کنید که آن موضوع منفی باشد یا مثبت؟!



» » » » » »

بین متمرکز شدن کانون توجه شما تا خلق اتفاقات و شرایط زندگی یک فاصله زمانی نامشخص وجود دارد



شرایط زندگی شما
تمام آنچه که امروزه تجربه می‌کنید، حاصل کانون توجه شما در گذشته است...

من با استفاده از شبکه‌های اجتماعی مخالف نیستم؛ اما به شرطی که از آن به‌درستی و مفید استفاده کنیم؛ به‌خاطر همین از شما خواهشمندم که همین امروز از کانال‌ها و صفحات زرد خارج شوید و یا کلاً شبکه‌های اجتماعی را کنار بگذارید.

دوستان، اگر می‌خواهید پیشرفت کنید و موفق شوید، باید تمام وجودتان را متمرکز این کار کنید؛ برای اینکه خوشبخت و شاد زندگی کنید، لازم است تمام توجهتان را روی نکات مثبت بگذارید و به آنچه که به شما قدرت می‌دهد توجه کنید.

به خودتان این اجازه را بدهید که تمام کانون توجهتان روی خواسته‌هایتان متمرکز شود نه ناخواسته‌هایتان! در این صورت، آن باورهای مخرب و تخریب‌کننده‌ای که از گذشته در ذهنتان ایجاد شده است، با تغییر افکار و کانون توجهتان، آن‌ها نیز تغییر می‌کنند.

بعد از مدتی به زندگی تان نگاه کنید؛ اتفاقات و تجربیات زندگی تان را بررسی کنید و بعد تصمیم بگیرید و تعهد داشته باشید که این مسیر را ادامه دهید؛ قسم می‌خورم که ارزشش را دارد!

من خودم وقتی که به زندگی ام نگاه می‌کنم و آن را با سال‌ها قبل مقایسه می‌کنم، می‌بینم که واقعاً ارزشش را دارد که من هر روز روی خودم و ذهنم کار کنم؛ شاید در ابتدا کمی سخت باشد، اما باور کنید که ارزشش را دارد. تنها در این صورت است که هرآنچه را که بخواهید به شما داده می‌شود. تاکید می‌کنم: «هرآنچه را که بخواهید به شما داده می‌شود».

افراد بسیار زیادی هستند که روزانه حداقل ۱۰ ساعت کار می‌کنند تا بتوانند یک لقمه نان داشته باشند؛ اما اگر بتوانید روی باورهاتان کار کنید، اگر روی کانون توجهتان کار کنید و اگر مراقب باشید که چه چیزهایی را به خورد ذهنتان می‌دهید و به دنبال این باشید که افکار مناسبی که به شما احساس خوبی می‌دهد را پیدا کنید و متعهد باشید که فقط همان افکار را در ذهنتان پرورش دهید، من به شما قول می‌دهم که زندگی تان به سمتی پیش می‌رود که از درودیوار ثروت، خوشبختی، شادی، سلامتی و سعادت وارد زندگی تان می‌شود؛ بدون اینکه بخواهید کار خاصی انجام بدهید!

چرا؟ چون سازوکار جهان هستی این است!

وقتی که شما می‌شوید آهن‌ربای عشق، آهن‌ربای ثروت، آهن‌ربای خوشبختی، آهن‌ربای موفقیت، آهن‌ربای سلامتی؛ انرژی‌ها، اتفاقات، شرایط و موقعیت‌هایی را به سمت خود جذب می‌کنید که فقط باعث عشق، زیبایی، موفقیت، خوشبختی، ثروت و سلامتی می‌شود!

بنابراین برای این موضوع زمان بگذارید و خواهش می‌کنم که برایتان مهم باشد؛ چون این موضوع بیش از آنچه که تصور می‌کنید مهم است.

خوب است این را هم بدانید که من راه‌های بسیار زیادی را بررسی کرده و آزموده‌ام؛ هم من و هم افرادی که از محصولاتم استفاده کرده‌اند؛ درنهایت به همین چیزی رسیدم که در این پست برایتان توضیح دادم؛ تمام اتفاقات و شرایط زندگی مان را کانون توجهمان به وجود می‌آورد....

جمع بندی نهایی

ما به شدت مراقب هستیم که غذایی سالم و بهداشتی میل کنیم؛ چون می‌خواهیم جسمی سالم داشته باشیم؛ اما وقتی نوبت به تغذیهٔ ذهنمان می‌رسد، هیچ اهمیتی نمی‌دهیم؛ درحالی‌که تمام اتفاقات و شرایط زندگی‌مان حاصل کانون توجه ما و ورودی‌های ذهن ماست.

افراد بسیار زیادی درک نمی‌کنند که: هر موضوعی که آرامش ما را به هم می‌ریزد، هر کلیپ و تصویری که احساسمان را بد می‌کند، هر متن و اخباری که ما را نگران‌تر می‌کند، و به طور خلاصه، هر توجهی که باعث ترس، تردید و اضطراب می‌شود، همان غذای مسمومی است که ذهن و روح را بیمار می‌کند و باعث ایجاد باورهای محدودکننده می‌شود.

نتیجهٔ این ذهن بیمار و باورهای محدودکننده، می‌شود بدهی‌های بیشتر، نگرانی‌های بیشتر، روابط نامساعد، جسم بیمار و... .

خطاب به خودم و شما دوستان عزیزم: بیاییم از این لحظه، همان‌طور که مراقب غذایی که می‌خوریم هستیم، به همان اندازه مراقب باشیم که چه چیزی به خورد ذهنمان می‌دهیم! مبادا از کنترل غذای روح خود غافل شویم....


باید مراقب باشیم که به چه چیزهایی توجه می‌کنیم، چه افکاری را در ذهنمان می‌سازیم، چه باورهایی را در ذهنمان ایجاد می‌کنیم و بدانیم که تمام اتفاقات و شرایطی که در زندگی‌مان تجربه می‌کنیم، بدون استثناء حاصل چیزهایی است که به آن توجه می‌کنیم.


امیدوارم که واقعاً به آموزه‌های این پست عمل کنید و کشتی زندگی‌تان را به سمت بهتر شدن هدایت کنید.

ان شاء الله هرکجا هستید، در پناه الله یکتا، شاد، پیروز، ثروتمند، سلامت، خوشبخت و سعادتمند در دنیا و آخرت باشید.


smmousavi

دوستدار شما،
سید محمد موسوی

آدرس اصلی سایت جهان بهتر: jahanebehtar.com 

صفحه جهان بهتر در اینستاگرام (پیشنهاد می شود حتماً دنبال کنید): jahanebehtar.ir 

کانال اصلی جهان بهتر در تلگرام: https://t.me/jahanebehtar_com 

شاید این مطالب نیز برای‌ت مفید باشد:

[چطور جسارت تغییر را پیدا کنیم؟](#)

منتشر شده در ۱۴۰۰/۱۱/۲۱



[قانون جذب چیست؟](#)

بروزرسانی شده در ۱۴۰۰/۱۲/۱۹



[دانلود ۲۸ صفحه اول کتاب رؤیاهایی از جنس الماس](#)

منتشر شده در ۱۳۹۹/۰۲/۰۷



[چطور ناخواسته‌های زندگی را نابود کنیم؟](#)

منتشر شده در ۱۴۰۰/۱۲/۰۵

