

قانون جذابیت

مترجم: زہرا یونس

سرشناسه	: آبراهام
عنوان و نام پدیدآور	: قوانین جذابیت/ مولف ایستر هیکس، جری هیکس؛ مترجم زهرا یونسی.
مشخصات نشر	: تهران: کاکتوس، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۰ ص.
شابک	: ۸۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۵۲-۸-۱۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The law of attraction : the basics of the teachings of Abraham, ۲۰۰۶.
یادداشت	: کتاب حاضر با عنوان "قانون جذب رفاه و سلامتی مبانی آموزشهای آبراهام" با ترجمه ارغوان جولایی توسط نشر پویا در سال ۱۳۸۸ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: قانون جذب رفاه و سلامتی مبانی آموزشهای آبراهام.
موضوع	: روح‌نگاری
شناسه افزوده	: هیکس، ایستر، ۱۹۴۸ - م.
شناسه افزوده	: Hicks, Esther
شناسه افزوده	: هیکس، جری
شناسه افزوده	: Hicks, Jerry
شناسه افزوده	: یونسی، زهرا، ۱۳۶۸ -، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۱۳۰۱/۲ق ۲ ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	: ۱۳۳/۹۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۱۲۱۵۴۱



انتشارات کاکتوس

نام کتاب: قانون جذابیت
مولف: ایستر و جری هیکس
مترجم: زهرا یونسی
طراح جلد: نشر کاکتوس
نوبت چاپ دوم: ۱۳۹۶
تعداد صفحات: ۲۸۲
تیراژ: ۱۰۰۰
قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۵۲-۸-۱۵

ncactus@gmail.com

www.ncactus.ir

آدرس ناشر: خیابان کارگر شمالی خیابان نصرت کوی باغ نو کوی داوود آبادی شرقی
پلاک ۳

همراه: ۰۹۱۲-۵۳۸۶۹۱۹ فکس: ۶۶۴۳۴۹۵۱ ۶۶۹۰۱۵۷۲

فهرست مطالب

۱۱	 دیباچه ناشر
۱۳	 فصل اول
۱۳	 مسیر دستیابی به آبراهام
۱۳	 مقدمه جری هیکس
۱۵	 جریانی از گروه‌های مذهبی
۱۶	 تخته احضار روح پاسخ می‌دهد
۱۸	 غنی بیندیش و ثروتمند شو
۲۰	 صحبت‌های ست در مورد خلق واقعیت
۲۲	 راه حلی برای رفع ترس‌هایم
۲۲	 «از زبان ایستر هیکس»
۲۶	 آیا راه حل مراقبه است؟
۲۸	 گویا چیزی مرا احیا میکند
۳۰	 با حرکات بینی حروف را هجی می‌کردم
۳۱	 آبراهام شروع به تایپ کردن میکند
۳۳	 تایپیست گوینده میشود
۳۴	 مسیر تکامل تدریجی ارتباط با آبراهام
۳۵	 مصاحبه با آبراهام «توسط جری هیکس»
۳۶	 ما خود را معلم میدانیم
۳۹	 شما یک خود درونی دارید
۴۰	 هدف ما تغییر اعتقادات شما نیست
۴۲	 مقدمه‌های بر چگونه شاد زیستن

قوانین نظام هستی تعریف شده هستند ۴۳

فصل دوم ۴۵

تعریفی از قانون فراگیر جذب ۴۵

افکار من نیروی مغناطیسی دارند ۵۱

سیستم هدایتگر احساسات همیشه و همه جا در دسترس ۵۷

چگونه میتوانم سریعتر به خواسته‌هایم برسم؟ ۵۸

خودم را چگونه می‌خواهم ببینم؟ ۶۰

به سیاره زمین خوش آمدید ۶۲

آیا تعبیر من از حقیقت درست است؟ ۶۴

چگونه میتوانم قدرت جذب خود را افزایش دهم ۶۵

کارگاه آموزش پروسه آفرینش آبراهام ۶۶

من اکنون در کارگاه آفرینش خودم هستم ۶۹

آیا همه‌ی قوانین شناخته شده، عمومیت جهانی دارند؟ ۷۳

چگونه می‌توانم به بهترین نحو از قانون جذب بهره‌برداری کنم؟ .. ۷۳

آیا قادر به تغییر آنی راستای افکار خود هستیم؟ ۷۵

انسان چطور می‌تواند بر یأس و ناامیدی خود فائق آید؟ ۷۷

چه چیزی منجر به پدید آمدن موجی از حوادث در سراسر جهان

می‌شود؟ ۷۸

آیا توجه به مسائل پزشکی و درمانی باعث جذب بیشتر بیماری‌ها

می‌شود؟ ۷۹

آیا باید احساسات منفی‌ام را علت یابی کنم؟ ۸۱

مثالی از پل زدن بر روی باورهای ناخوشایند ۸۲

- آیا هنگام خواب هم چیزی را خلق میکنیم؟ ۸۶
- چطور میتوانم بفهمم که از زندگی چه میخواهم؟ ۹۰
- من آبی و زرد را میخواستم اما سبز دریافت کردم ۹۳
- چطور ممکن است کسی بخواهد قربانی شدن را به سمت خود جذب کند؟ ۹۴
- تصمیم دارم در زندگی پیشرفت کنم ۹۶
- چه چیز در پشت تعصب نژادی و مذهبی نهفته است ۹۸
- آیا شبیه، شبیه را جذب میکند؟ ۹۹
- آیا همه چیز بر گرفته و ساخته شده از افکار ماست؟ ۱۰۲
- آنچه میخواهم شادمانی، لذت و هارمونی است ۱۰۳
- آیا خودخواهانه نیست که طالب لذت بیشتری باشیم؟ ۱۰۴
- کدام یک اخلاقیتر است؛ بخشیدن یا پذیرفتن؟ ۱۰۵
- اگر همه به خواستههای خود میرسیدند چه اتفاقی میافتاد ۱۰۸
- چطور میتوانم به افرادی که درد میکشند یاری برسانم؟ ۱۰۸
- آیا امکان دارد که به چیزهای منفی فکر کرده ولی احساس مثبت داشته باشم؟ ۱۱۳
- توصیه شما جهت ترفیع وضعیت سلامتی چیست؟ ۱۱۴
- مقیاس موفقیتها چیست؟ ۱۱۷
- فصل سوم ۱۲۱

علم خلق هدفمندانه ۱۲۱

- من آن را به واسطه فکر کردن به زندگی خود دعوت کردم ۱۲۴
- خود درونیا با من ارتباط برقرار میکند ۱۲۵
- من میتوانم به هدایتگر درونیا اعتماد کنم ۱۲۷
- چگونه چیزهایی را که اکنون در اختیار دارم دریافت کردهام ۱۳۰

- ۱۳۱..... من یگانه خالق تجربیات خویش هستم
- همانند خاصیت مغناطیسی افکار هماهنگ با یکدیگر را به خودم جذب
- ۱۳۲..... میکنم
- ۱۳۳..... همزمان با فکر کرن و حرف زدن در حال خلق کردن هستیم
- ۱۳۵..... ارتباط تنگاتنگ مابین خواستن و پذیرفتن
- ۱۳۸..... چه احساسی دارید؛ خوب یا بد؟
- ۱۳۹..... یک تمرین برای خلق هدفمندانه
- ۱۴۲..... فراخوانی افکار علت بروز ناگهانی احساسات قوی
- ۱۴۳..... خلاصهای از پروسهی خلق هدفمندانه
- ۱۴۵..... توجه به آنچه دارید باعث ادامهی خلق آن میشود
- ۱۴۶..... قدردانی از هر چیزی سبب جذب بیشتر آن میشود
- ۱۴۷..... آیا قوانین جهانی بدون اعتقاد من کار خودشان را انجام میدهند؟
- ۱۴۸..... چطور میتوانم چیزهایی که دوست ندارم را دریافت نکنم
- ۱۴۹..... میخواهم با اشتیاق بیشتری طلب کنم
- ۱۵۰..... آیا باید از عقاید بازدارنده رها شوم
- آیا اعتقادات زندگی گذشتهی من زندگی جدیدم را تحت تأثیر قرار
- ۱۵۱..... میدهند؟
- ۱۵۲..... آیا عقاید منفی من میتواند بر موفقیت دیگران تأثیر بگذارد
- آیا تاکنون انرژی جذبی من در مسیر درستی قرار گرفته است؟
- ۱۵۳.....
- ۱۵۴..... اولین اتفاق منفی چطور رخ داد؟
- ۱۵۵..... آیا تخیل با تجسم فکری یکسان است؟
- ۱۶۰..... آیا صبور بودن یک فضیلت نیست؟
- ۱۶۰..... میخواهم یک پله پرش کنم

- آیا دستیابی به آرزوهای بزرگتر سختتر اتفاق میافتد؟ ۱۶۳
- آیا میتوانم این قواعد بنیادی را به دیگران اثبات کنم؟ ۱۶۳
- چه نیازی به توجیه شایستگی ها وجود دارد؟ ۱۶۴
- عملکردهای ما چگونه با آموزههای آبراهام مطابق میشوند؟ ۱۶۵
- در حال بازسازی رویدادهای آیندهام هستم ۱۶۷
- کائنات چگونه آرزوهای متغیر و گوناگون ما را برآورده میکنند؟ ۱۶۸
- تفاوت زندگی فیزیکی با زندگی غیر مادی چیست؟ ۱۶۹
- چه چیز مانع ظهور افکار ناخواسته میشود؟ ۱۷۰
- آیا بهتر نیست که چگونگی و روش ظهور اتفاقات را نیز تجسم کنم؟ ۱۷۱
- آیا بیش از اندازه در خصوص علایقم وسواس به خرج میدهم؟. ۱۷۲
- آیا میتوانم افکار بیفایدهی گذشتهام را پاک کنم؟ ۱۷۴
- چطور میتوان از سقوط جلوگیری کرد؟ ۱۷۴
- در مورد رقابت دو نفر برای رسیدن به یک جایزه چطور؟ ۱۷۵
- چیزی که بتواند تصور شود قابلیت واقعی شدن را دارد ۱۷۷
- آیا میتوانیم این قواعد را در مورد شیطان بکار ببریم؟ ۱۷۷
- آیا در آفرینش مشارکتی قدرت بیشتری نهفته است؟ ۱۷۸
- اگر نخواهند من موفق شوم چطور؟ ۱۷۸
- فصل چهارم ۱۸۱

هنر ایمان و پذیرش ۱۸۱

- آیا نباید خودم را از تأثیر افکار دیگران مصون بدارم؟ ۱۸۳
- ما در برابر رفتار دیگران آسیب پذیر نیستیم ۱۸۴
- قواعد بازی زندگی ۱۸۶
- به جای واریسی افکار، احساسم را تحت نظر خواهم داشت ۱۹۰
- تحمل دیگران به معنای پذیرش نیست ۱۹۱

- آیا در جست و جوی راه حل هستم یا به مشکلات نگاه میکنم ۱۹۳
- من با سالم بودن باعث ارتقاء دیگران میشوم ۱۹۴
- تفاوت ظریف مابین خواستن و نیازداشتن ۱۹۵
- من قادر به خلق اهداف، تصمیمات و موفقیت هستم ۱۹۶
- چگونه درست را از غلط تشخیص دهم؟ ۱۹۷
- اما هنگامی که دیگران را در حال اشتباه میبینیم باید چه کنیم؟ .. ۱۹۹
- آیا نفی ناخواستهها باعث پذیرش خواستههاست؟ ۲۰۱
- آیا همهی ما به شادکامی اجازهی ورود میدهیم؟ ۲۰۳
- در مورد کسانی که تجربیات منفی دارند چطور؟ ۲۰۳
- من به دنبال خواستههایم هستم ۲۰۵
- یک واریسی انتخابگرانه به مثابه یک جذب انتخابگرانه ۲۰۵
- گذشته، حال و آینده در یک نگاه ۲۰۶
- آیا بایستی بی عدالتیهایی که شاهدش هستم را بپذیرم؟ ۲۰۷
- آیا تکنیک پذیرش سلامتی من را تحت تأثیر قرار میدهد؟ ۲۰۸
- پذیرش توانایی انتقال از فقر شدید به شرایط اقتصادی ۲۱۰
- پذیرش روابط و هنر خود خواهی ۲۱۱
- آیا خود خواهی اخلاقی است؟ ۲۱۱
- ناپسند شمردن به معنای کمبود است؟ ۲۱۳
- هنگامی که شخصی حقوق دیگری را پایمال میکند چطور؟ ۲۱۴
- در مورد هیچ چیز کمبود وجود ندارد ۲۱۵
- آیا در مورد مرگ هم نکتهی آموزندهای وجود دارد؟ ۲۱۷
- من نقطهی اوج زندگیهای زیادی هستم ۲۱۸
- چرا زندگیهای گذشتهام را به خاطر نمیآورم؟ ۲۱۹

- ۲۲۰ خشونت در خصوص مسائل جنسی
- ۲۲۱ اهمیت ایمان و انتظار در این خصوص چیست؟
- ۲۲۲ راه را برای آینده هموار میسازم
- ۲۲۳ در مورد کودک کوچک معصوم چطور؟
- ۲۲۴ آیا بهتر نیست که دیگران موافقت خود را اعلام کنند؟
- ۲۲۶ من هرگز اشتباه نخواهم کرد
- ۲۲۹ فصل پنجم
- ۲۲۹ **پروسه سحر آمیز**
- ۲۲۹ **هدف گذاری مقطعی**
- ۲۳۱ میتوانم موفقیت را در هر مقطع بخواهم
- ۲۳۲ بهترین زمان حال حاضر است
- ۲۳۶ از سردرگمی به سوی خلاقیت هدفمندانه
- ۲۳۷ تقسیم بندی روز به مقاطع تصمیم گیری
- ۲۳۸ آنچه امروز به آن فکر میکنم آینده مرا تعیین میکند
- ۲۴۰ میتوانم زندگیم را بسازم و یا بر طبق روند همیشگی زندگی کنم
- ۲۴۱ همانطور که احساس میکنم همانطور هم جذب میکنم
- ۲۴۲ در حال حاضر چه میخواهم
- ۲۴۴ مثالی از یک روز با تصمیمگیریهای مقطعی
- ۲۴۹ چطور بدانم که در حال رشد هستم
- ۲۴۹ مقیاس موفقیتها چیست
- ۲۴۹ آیا هدف گذاری مقطعی باعث سرعت روند خلق میشود
- ۲۵۱ مراقبه، کارگاهها و پروسهی هدف گذاری مقطعی
- ۲۵۳ چطور میتوانم احساس شادمانی را آگاهانه ایجاد کنم؟

- اما اگر اطرافیان ناراحت باشند چه باید کرد؟ ۲۵۴
- آیا میتوان برای مقاطع از پیش تعیین شده هدف گذاری مقطعی را انجام داد؟ ۲۵۶
- آیا تصمیم گیریهای مقطعی سبب بسط یافتن زمان مفید خواهد شد؟ ۲۵۶
- چرا همگان زندگی را بر اساس هدف خلق نمیکند؟ ۲۵۷
- خواستن تا چه میزان در تجربیات ما حائز اهمیت است؟ ۲۵۹
- چرا همیشه قیمت زیادی برای چیزهای کوچک میپردازیم؟ ۲۶۰
- در مورد اولویت بندی اهداف برایمان صحبت کنید ۲۶۱
- تا چه اندازه باید به جزئیات تصمیماتم بپردازم؟ ۲۶۴
- آیا بایستی تصمیم گیریهای مقطعی خود را مرتباً تکرار کنم؟ ۲۶۴
- آیا پروسه تصمیم گیری مقطعی میتواند مانع عکسالعمل غیر ارادی من شود؟ ۲۶۵
- ارتباط تنگاتنگ مابین اعتقاد و علاقه ۲۶۶
- مهمترین انتخاب عملکردی کدام است؟ ۲۶۸
- چه مدت برای ظهور و بروز خواستههایم بایستی منتظر بمانم؟ ۲۶۹
- آیا برای خلق مشارکتی نیز میتوانیم از تصمیم گیری مقطعی استفاده کنیم؟ ۲۷۰
- چطور میتوانم تصمیمم را بهتر با خود همراه سازم؟ ۲۷۰
- آیا بدون تلاش میتوان به موفقیت و کامیابی رسید؟ ۲۷۲
- چه چیز بیشتر از پیشرفت جلوگیری میکند؟ ۲۷۵
- چطور میتوان از تأثیر عقاید و عادات قدیمی جلوگیری کرد؟ ۲۷۷
- وقتی دیگران آرزوهای ما را واقعی نمیدانند چه باید کرد؟ ۲۷۹
- چگونه ممکن است که طی مدت ۶۰ روز همه چیز داشته باشی؟ ۲۷۹

دیباچه ناشر

در تمام عرفانهای غربی و شرقی وقتی جستجو می‌کنی همه آنها متفق‌القول می‌گویند که در وجود انسان خارج از اراده او یک نیروی شگفت‌انگیز دیگری وجود دارد که تمام رفتار و حرکات ما را زیر نظر دارد. هنگامیکه در وجود من قلبی قرار گرفته که بسیار منظم و خارج از اراده ما به کار خود ادامه می‌دهد حتماً یک جانی، شعوری، تفکر و اندیشه‌ای خارج از اراده ما در وجود ما در حال تلاش و جستجو می‌باشد. به عبارتی دیگر ما که محصول آفرینش هستیم و با شعور و فکر و اندیشه، خود آفرینش نمی‌تواند بی شعور باشد. پس محل آن شعور بزرگ را می‌توان در جریان خون و سلولها و اتمهای تشکیل دهنده وجود خود جستجو کنیم.

کیست این پنهان مرا در جان و تن کز زبان من همی گوید سخن در این کتاب با زبان بی‌زبانی به نوعی می‌خواهد اتصال اطلاعات خودآگاه شما را با آن شعور بزرگ و آگاه برقرار نماید. اگر ما بدانیم که یک انرژی بزرگ و شاد و خرم و آگاه در قلب ما و سلولهای مغز ما آشیانه دارد. نوعی دیگر بخود خواهیم نگریست و انگیزه بزرگی برای اتصال به آن انرژی بزرگ خواهیم یافت.

جاذبه نیز بر مبنای قوانین درون به فعل در می‌آید. بطور مثال وقتی کسی جذب شخص دیگری می‌شود، خودش نمی‌داند که چرا این اتفاق زیبا رخ داده است و این ارتباط روحانی و متعالی شکل گرفته است. تنها می‌داند که جاذبه‌ای بین این دو نفر شکل گرفته است.

کس ندانست که منزلگه مقصود کجاست

آنقدر هست که بانک جرسی می‌آید "حافظ"
در عرفان توجه زیادی به این مطلب شده است و وحدانیت را در این
قانون لایزال جستجو کرده‌اند.
بشنو از نی چون حکایت می‌کند
وز جدایی‌ها شکایت می‌کند "مولانا"

جدایی‌ها به عبارتی می‌تواند شامل جنگها کدورتها و عدم هماهنگی
بین انسانها باشد. مانند این است که یک قدرت پنهان در درون آدمی
می‌خواهد که بین انسانها صلح و مودت و آرامش برقرار باشد. آنگاه
در سایه آرامش است که خلاقیت‌ها و شکوفایی اندیشه‌ها به ثمر
می‌نشیند و آدمی را در جهت تعالی ارتقاء می‌بخشد.

وحدانیت در عرفان این مطلب را می‌خواهد برساند که همه انسانها بر
اساس یک شعور واحد بوجود آمده‌اند و یک قانون مشترک در همه
انسانها فعال است. به شکلی دیگر توحید نیز از همین مفهوم ریشه
می‌گیرد و می‌توان قوانینی مشترک را بین تمامی فلسفه‌ها مکاتب و
ادیان جستجو کرد که همان راه توحید و وحدانیت است.

در خاتمه خوشحال خواهیم شد که از نظرات شما خوانندگان عزیز در
جهت اصلاح و ارتقاء هر چه بیشتر چاپهای بعدی این کتاب استفاده
کنیم.

آرش نیلگون

فصل اول

مسیر دستیابی به

آبراهام

مقدمه جری هیکس

به عنوان یکی از نویسندگان این کتاب هدف از تدوین این کتاب، معرفی شما به مجموعه‌ای منحصر بفرد اما جهانی می‌باشد که با گشودن دریچه‌ای به دنیایی از قوانین و روش‌های کاربردی احساس رضایت بخشی از آگاهی را در وجود شما محقق می‌سازد. مطالعه‌ی این کتاب تجربه‌ای منحصر بفرد و بسیار سودمند برای شما به ارمغان خواهد آورد. مجموعه‌ای شامل پاسخ به پرسش‌هایی که شاید در طول یک عمر روی هم انباشته شده‌اند؛ و شما با بهره‌مندی از این توشه‌ی سودمند و آگاهی مسرت بخش معنوی قادر خواهید

بود نه تنها خودتان بلکه اطرافیان و دیگر افراد را در مسیر احقاق یک زندگی ایده‌آل هدایت کنید.

افراد زیادی متذکر شده‌اند که با بسیاری از سؤالات من در مورد مسائل مختلف، در زندگی شخصی خودشان مواجه شده‌اند؛ بنابراین به محض اینکه شما پاسخ‌های شفاف، صریح و حیرت آور آبراهام را دریافت کنید نه تنها احساس رضایتمندی حقیقی از بدست آمدن پاسخ سؤالاتی که مدت زمان زیادی ذهن شما را به خود مشغول ساخته بودند خواهید داشت بلکه شور و هیجان و انگیزه‌ای شگفت آور در زندگی‌تان نمایان خواهد شد.

هنگامی که با تمسک به نگرش متفاوت و جدیدتان به زندگی پروسه‌ی پیشنهادی این کتاب را به کار می‌بندید؛ درمی‌یابید که قادر خواهید بود با اراده‌ی خود هر آنچه را که می‌خواهید داشته باشید، خلق کنید. از زمانی که به خاطر می‌آورم؛ زندگی خود را با زنجیره‌ای از پرسش‌های بی‌پایان و تمام نشدنی به من معرفی کرده است؛ سؤالاتی که شاید هیچگاه پاسخ قانع کننده‌ای به دنبال نداشته‌اند. شاید علت آن است که من همواره به دنبال کشف فلسفه‌ی حقیقی حیات بوده‌ام. اما زمانی که آبراهام وارد زندگی من شد اطمینان یافتم که جریان پیوسته‌ای از کتاب‌ها، آموزگاران و رویارویی با تجربیات مختلف در طول زندگی مجموعاً گام‌هایی بوده‌اند در مسیر دستیابی به آبراهام. در اینجا مایلم که شما را متوجه فرصتی سازم که در اختیار شخص شما، خواننده این کتاب، قرار گرفته است و آن مجال مطالعه‌ی این

کتاب و آگاهی از ارزش آنچه آبراهام به ما پیشنهاد می‌کند است؛ چرا که من می‌دانم چقدر این آموزه‌ها قدر و منزلت زندگی‌تان را افزون می‌کند. همچنین آگاهم که شما هرگز این کتاب را در دستانتان نمی‌گرفتید اگر مسیری که در طول زندگی‌تان پیموده‌اید و تجربیات و حوادث آن شما را برای تجربه‌ی جدیدتان آماده نساخته بود.

بی‌صبرانه مشتاقم با تفحص در عمق آموزه‌های آمده شده در کتاب، قوانین ساده اما قدرتمند آبراهام شما را به درجه‌ای نایل آورد که قادر باشید هدفمندانه هر آنچه را که بدان عشق می‌ورزید به سمت خود جذب کنید و هر آنچه که مورد علاقه‌تان نیست از توشه‌ی تجربیات پیش رویتان حذف کنید.

جریانی از گروه‌های مذهبی

والدین من افرادی معتقد در امور مذهبی نبوده‌اند با این وجود واقعاً نمی‌دانم چرا خود را مجبور می‌دانستم که در برنامه‌های آیینی کلیسا شرکت کنم. به مرور که بزرگ می‌شدم این گرایش درونی هم با نیرویی قوی‌تر در من رشد می‌کرد. شاید این کار و تمایل قوی تقلایی برای پر کردن خلاء معنوی عمیقی بود که در عمق درونم احساس می‌کردم و شاید علت بروز این کشش، حضور اطرافیانی بود که همواره گرایش‌ات مذهبی خود را با اشتیاق تبلیغ می‌کردند و سعی در اثبات درستی اعتقادات و کشف حقیقت داشتند.

در طول ۱۴ سال ابتدای زندگی خود در ۱۸ خانه و ۶ ایالت مختلف زندگی کردم بنابراین فرصتی در اختیارم بود که با اعتقادات متنوعی

آشنا شوم و آنها را مورد بررسی و ارزیابی قرار دهم. در آن زمان کلیساهای را یکی پس از دیگری زیر پا می‌گذاشتم و هر بار هم با این امید که آنچه در جست و جویش هستم را در آن مکان خواهم یافت اما به محض اینکه به سراغ فرقه یا تفکر فلسفی دیگری می‌رفتم ناامیدی وجودم را فرا می‌گرفت.

هنگامی که آنان با جانبداری مطلق از درستی اعتقادات خود، بانگ حقانیت سر می‌دادند؛ و سایر اعتقادات و گرایش‌های فرقه‌ها را نفی می‌کردند احساس یأس و ناامیدی در سراسر وجودم ریشه می‌دوانید. در چنین شرایطی آنچه قلب مستغرق در ناآگاهی من از آن اطمینان داشت این بود که پاسخ آنچه در یافتن آن تقلا می‌کردم را هنوز نیافته بودم. بنابراین تحقیقاتم برای کشف پاسخ ادامه یافت. (تنها پس از کشف آموزه‌های آبراهام بود که من توانستم به توانایی ادراک درستی نائل آیم و دیگر احساسات منفی راجع به آن تناقضات فلسفی به پایان رسید).

تخته احضار روح پاسخ می‌دهد

با وجود اینکه من هرگز تجربه‌ای از کار با تخته‌ی احضار روح نداشتم ولی به شدت احساسم نسبت به آن منفی بود. معتقد بودم که در بهترین حالت این تخته می‌تواند وسیله‌ای برای سرگرمی باشد و در بدترین حالت ابزاری برای دست انداختن دیگران. در سال ۱۹۵۹ در اسپرکان (واشنگتن) دوستانم ایده‌ی بازی با این تخته را عنوان کردند. من با حالت تمسخر آمیزی از انجام آن امتناع کردم ولی با

سماجت و پافشاری دوستان و متعاقباً قرار گرفتن در یک عمل انجام شده در کمال تعجب و ناباوری دیدم که پدیده‌ای واقعی در ارتباط با آن برایم اتفاق افتاد.

از آن جایی که همواره در پی یافتن پاسخ سؤالاتم بودم از تخته پرسیدم "چطور می‌توانم انسان خوبی باشم؟" تخته بلافاصله این حروف را هجی کرد "ب خ و ا ن".

پرسیدم "چه بخوانم؟" هجی کرد "کتاب" و سپس وقتی پرسیدم چه کتابی باید بخوانم هجی کرد "هر چیزی که توسط «آلبرت شوایترز» نوشته شده". دوستانم چیزی راجع به این فیلسوف و موسیقی‌دان نمی‌دانستند و من چیز زیادی راجع به او نشنیده بودم. حس کنجکاوی من برانگیخته شد و تصمیم گرفتم که در مورد این شخص تحقیق کنم. در اولین کتابخانه‌ای که وارد شدم مجموعه‌ی کاملی از کتاب‌های نوشته شده توسط آلبرت شوایترز را پیدا کرده و همه‌ی آن‌ها را یکی پس از دیگری منظم و پیوسته مطالعه کردم. با وجود این که می‌توانم بگویم پاسخی برای هیچ یک از سؤالات لیست بلند بالای خود نیافتم اما این کتاب شوایترز به نام «جست و جو در تاریخ مسیح» به ویژه ذهن من را به این آگاهی رساند که می‌توان از جهات و ابعاد متفاوتی مسائل را نگاه کرد.^۱

^۱ باید دانست که هر سوالی می‌تواند در ذهن ما شکل گیرد ولی آیا سطح سوال را می‌دانیم که در کجاست؟ می‌تواند سؤالاتی در ذهن ما شکل گیرد که پاسخ در بینهایت است م‌آنباید ذهن خود را از این سؤالات خسته سازیم بهتر است سؤالاتی را پی گیری کنیم که در سطح دانش کنونی بشریت می‌باشد تا رفته رفته و زنجیر وار در پی این سؤالات بطرف تعالی حرکت کنیم.

هنگامی که به تنهایی از تخته احضار روح استفاده کردم هرگز پاسخی از آن دریافت نکردم اما در سفرهای خود به نواحی مختلف از آن به عنوان ایده‌ای برای سرگرمی در ارتباط با تعدادی از دوستانم در پورتلند و اورگن بهره بردم. ما گاهی ساعت‌ها در مورد چیزی صحبت می‌کردیم که قبل از آن معتقد بودیم وجود خارجی ندارد. حتماً تعجب می‌کنید اگر بگویم که گفت و گو با یک کشیش یا سیاستمدار چقدر سرگرم کننده بود؛ در این مورد مصاحبات ما بیشتر شبیه به گفت و گوهایی بود که در مهمانی‌ها شما را مجذوب می‌سازد. مکالماتی مشتمل از افکار متنوع به همراه حسی از توجه، شعور و آگاهی.

باید بگویم که من شخصاً چیز با ارزشی از تخته احضار روح نیاموختم که بتوانم در زندگی به کار گیرم یا اینکه بخواهم آن‌ها را به دیگران بیاموزم به این خاطر یک روز بالاخره از وجودش خلاص شدم و این نقطه پایان سناریوی تخته احضار روح بود.

غنی بیندیش و ثروتمند شو

شاید نخستین باری که به پاسخ‌هایی کاربردی برای لیست بلند بالای سؤالاتم دست یافتم سال ۱۹۶۵ بود. در آن زمان مشغول اجرای کنسرت در تعدادی از کالج‌ها و دانشگاه‌های شهر بودم. یک روز در متلی در مونتانا ناخود آگاه چشمم به کتابی افتاد که روی میز قهوه - خوری در لابی هتل قرار داشت. هنگامی که کتاب را برداشته و عنوان روی جلد را خواندم احساس متناقضی در درونم آشکار شد.

"ثروتمندانه بیندیش و رشد کن". «ناپلئون هیل». احساس خوبی نسبت به عنوان کتاب نداشتم و کمی جا خوردم؛ چرا که من همانند بسیاری از مردم عادت داشتم برای توجیه کمبود امکانات و رفاه مالی واکنشی منفی نسبت به افراد ثروتمند ابراز کنم. به هر حال کشش غیر قابل انکاری در مورد این کتاب مرا به سوی آن فرا می‌خواند و بعد از مطالعه‌ی تنها ۱۲ صفحه احساسی از شگفتی وجودم را فرا گرفت.

در اینجا است که متوجه می‌شویم این احساس جاذبه شاهدهی است که ثابت می‌کند در مسیری قرار گرفته‌ایم که ما را به منبعی ارزشمند می‌رساند و حتی کتاب این آگاهی را به من القا داشت که آنچه اهمیت دارد افکار من هستند و تجربیات زندگی من رفلکس و واکنشی از مجموعه افکار من محسوب می‌شوند.

کتاب بسیار جذاب و دلربا بود و علاقه‌ای وافر در من پدید آورد که پیشنهاداتی را دنبال کنم و به مرحله اجرا درآورم. به کار بستن آموزه‌های کتاب برای من بسیار سودمند بود. در حقیقت در کوتاه‌ترین زمان ممکن به این توانایی دست یافتم که تجارتی بین المللی راه اندازی کنم؛ موقعیتی که مرا قادر می‌ساخت با افراد بیشتری ارتباط برقرار کرده و با روشی سودمند با نحوه زندگی آن‌ها آشنا شوم. همزمان که کتاب را مطالعه می‌کردم نکات آموزنده آن را به دیگران نیز انتقال می‌دادم. اگرچه نکات کتاب ناپلئون به طور شگفت‌آوری زندگی مرا تحت تأثیر خود قرار داد ولی در مورد بسیاری از افراد که آن را خوانده بودند، پیشرفت محسوسی دیده

نشد. به همین دلیل من به تحقیقات برای یافتن منابع پاسخگو ادامه دادم.

صحبت های ست در مورد خلق واقعیت

در حالی که همچنان برای کشف حقایق زندگی به جست و جوی راهی می پرداختم، حس همدردی و کمک به دیگران در مسیر دستیابی به اهدافشان بیش از هر زمان دیگری در وجودم جلوه گری می کرد.

شروع یک زندگی تازه در آریزونا (فونیکس) به همراه ایستر برای مدتی ذهن مرا کاملاً معطوف خود داشت. ما در سال ۱۹۸۰ پس از چندین سال از شروع آشنایی با یکدیگر ازدواج کردیم و خلق و خویمان به طرز اسرار آمیزی با یکدیگر سازگار و هماهنگ بود.

روزهای لذت بخشی را یکی پس از دیگری می گذراندیم؛ گشت و گذار در شهر محل سکونت جدید، بنای خانه‌ی نو خودمان و تجربیاتی که ما را با زندگی مشترکمان بیشتر مأنوس می ساخت. ایستر با این وجود که به اندازه‌ی من تشنه‌ی یافتن حقیقت و آگاهی نبود اما در مورد اسرار زندگی کنجکاو بود، همواره شاد و خوشحال و راضی به نظر می آمد که این ویژگی زندگی با او را بسیار زیبا می ساخت.

یک روز که وقت خود را در میان قفسه‌های کتابخانه می گذراندم کتابی با این عنوان نظر مرا به خودش جلب کرد: "ست از طریق جین رابرت سخن می گوید". (seth خدای باستانی مصر)

می خواستم کتاب را از قفسه بردارم که احساس عجیبی سراسر وجودم را فرا گرفت؛ شروع به ورق زدن کتاب کردم تا دریابم آیا

واقعاً این کتاب می‌تواند توجیهی برای واکنش غیر ارادی من در خود داشته باشد.

در طول مدتی که من و ایستر در کنار هم زندگی می‌کردیم تنها یک بار با یکدیگر مشاجره داشتیم. او علاقه‌ای به شنیدن تجربیات من در زمینه تخته احضار روح نداشت. هر زمان که من شروع به توضیح و تفصیل یک داستان سرگرم کننده مرتبط با تخته می‌پرداختم ایستر اتاق را ترک می‌کرد.

به نظر می‌آمد که علت مخالفت او با تخته احضار روح احساس ترس فاحشی بود که از زمان کودکی نسبت به مسائل فوق الطبیعه در درون خود به همراه داشت و از آنجایی که من به هیچ وجه قصد نداشتم او را مضطرب ببینم از تعریف کردن داستان‌های احضار ارواح پرهیز کردم. بنابراین اصلاً تعجب‌آور نبود که ایستر هیچ علاقه‌ای به شنیدن مباحث کتاب مذکور نداشته باشد.

کتاب بیانگر نوع خاصی از ارتباط نویسنده آن با "سث" خدایگان مصر باستان بود که جین رابرت به عنوان یک واسطه مفاهیم و آموزه‌های سث را از دنیای غیر مادی به شکل یک کتاب گردآوری می‌کند.

مفاهیم کتاب را جالب توجه و هیجان‌انگیز یافتم و البته شاید راهی برای پاسخ به سؤالات شخصی خود در درون آن می‌یافتم؛ پس شروع به بررسی و مطالعه کردم ولی همسرم به شدت از کتاب وحشت داشت. ترس و نارضایتی او به محض شنیدن لغات و سبک و

سیاق نویسنده در تدوین کتاب ناگهان شدت یافت و با دیدن تصویر پشت جلد که نشان‌دهنده‌ی برقراری نوع خاصی از ارتباط جین با سث بود نیز تشدید شد. آنچه ایستر در مورد کتاب به من گفت فقط این جمله بود "اگر اصرار داری می‌توانی کتاب را برای خودت مطالعه کنی ولی حق نداری آن را به اتاق خوابمان بیاوری". من همواره معتقد بودم که خوبی و بدی یک درخت از طریق ثمرات آن یعنی میوه‌هایش قضاوت می‌شود. نظر من در هر موردی بر اساس آنچه احساس می‌کنم شکل می‌گیرد بنابراین مهم نیست که چگونه و از چه طریق آنچه مورد نیاز من است به دستم می‌رسد بلکه مهم این بود که آموزه‌های سث مطابق با افکار و اعتقادات من بنظر می‌آمد. حقیقتاً احساس می‌کردم که منبع ارزشمندی یافته‌ام که نه تنها می‌توانم خود را از آن بهره‌مند سازم بلکه دیگران نیز می‌توانند از میوه‌های این درخت پربار استفاده کنند.

راه حلی برای رفع ترس‌هایم

«از زبان ایستر هیکس»

جری مرا به هیچ عنوان وادار به خواندن کتاب‌های سث نساخت چرا که من از هر آنچه در ارتباط با ماورالطبیعه سخن می‌گفت بیزار بودم و البته عملکرد او زیرکانه و توأم با ملایمت بود.

جری صبح‌ها زودتر از خواب بیدار می‌شد و تا زمانی که من خواب بودم به مطالعه‌ی کتاب‌هایش می‌پرداخت؛ گاهی که نکته‌ی جالبی در مورد آموزه‌های کتاب می‌یافت بسیار زیرکانه آن را در خلال گفت و

گوهایمان عنوان می‌کرد و مواقعی که واکنش ملایم‌تری نشان می‌دادم در مورد نکات کتاب سخن می‌گفت و می‌توانستم به بعضی از آنها گوش دهم. به تدریج جری وجوه دیگری از مطالب کتاب را مطرح می‌کرد تا جایی که توانست نظر مرا به خود جلب کند و پس از مدتی شنیدن مطالب کتاب برای خودم هم جالب توجه می‌نمود. در نهایت آنچه اتفاق افتاد این بود که مطالعه‌ی کتاب و بحث و گفت‌وگو راجع به آن به عادت صبحگاهی من و جری تبدیل شد. صبحگاهان در کنار هم می‌نشستیم و جری بخش‌هایی از کتاب سث را برایم می‌خواند.

در حقیقت ترس‌های من بر اساس یک تجربه‌ی شخصی شکل نگرفته بود بلکه بر اساس شایعاتی بود که همواره از دیگران شنیده بودم و آن‌ها هم خود شایعات را از دیگران شنیده بودند؛ اکنون که به گذشته می‌اندیشم ترس‌هایم را کاملاً غیر منطقی و بی‌پایه و اساس می‌بینم.

با گذشت زمان، احساس ترس من نسبت به جین و آنچه در مورد او و ارتباطش با سث اتفاق افتاده بود فروکش کرد و در عوض نسبت به کتاب‌های او احساس رضایت و قدردانی از آموزه‌هایش را داشتم.

من و همسرم به حدی درگیر مفاهیم کتاب‌های سث شده بودیم که تصمیم داشتیم در سفری به نیویورک به ملاقات جین و همسرش رابرت برویم و شاید ملاقاتی با سث!

حقیقتاً خودم هم نمی‌توانستم درک کنم که چگونه حاضر بودم به ملاقات موجودی مافوق الطبیعه بروم ولی از آنجایی که شماره

نویسنده و یا آدرس روی کتاب چاپ نشده بود نتوانستیم ملاقاتی با ایشان ترتیب دهیم.

یک روز به اتفاق همسر مشغول صرف نهار در یک کافه‌ی کوچک بودیم. کافه در کنار یک کتابفروشی قرار داشت و جری مشغول ورق زدن کتابی بود که از کتابفروشی خریداری کرده بود. در همین حین غریبه‌ای که در نزدیکی ما در کافه نشسته بود از ما سؤال کرد: "آیا تا به حال سری کتاب‌های سث را خوانده‌اید؟"

به شدت از شنیدن سخن او شگفت‌زده شدیم چرا که تا آن زمان با هیچ کس راجع به مطالعاتمان در مورد کتاب‌های سث با کسی صحبت نکرده بودیم. سپس آن مرد پرسید: "آیا می‌دانستید جین رابرت مرده است؟"

تنها چیزی که بعد از شنیدن سخن مرد غریبه به یاد می‌آورم این است که چشمانم پر از اشک شده بود؛ گویی خواهر خود را از دست داده بودم. واقعاً از شنیدن آن خبر شوکه شده بودیم؛ بسیار تأسف بار و غم‌انگیز بود که دیگر راهی برای ملاقات با جین رابرت و سث وجود نداشت.

چند روز پس از شنیدن خبر مرگ جین، یکی از دوستان، همکارمان نانسی به همراه همسرش ولس برای شام به دیدار ما آمدند. نانسی گفت ما یک نوار داریم که می‌خواهیم شما هم آنرا گوش کنید و یک کاست را بی درنگ در دستان من گذاشت. رفتارشان کمی عجیب و مرموز به نظر می‌آمد؛ گویا موضوع مهمی بود.

احساسم مشابه زمانی بود که سری کتاب‌های سث را به تازگی یافته بودم. گویا مایل بودند که ما را از یک راز آگاه کنند اما از پیامد این کار نگران بودند. پرسیدم: "این چیست؟" نانسی زیر لب گفت: کانالی بسوی آگاهی. من و جری چیزی در آن زمینه نشنیده بودیم. پرسیدم: "کانال در اینجا به چه معناست؟"

از توضیحات از هم گسیخته و پراکنده نانسی و ولس دریافتم که آنها در تلاش ارائه‌ی مفهومی مشابه کتاب سث بودند. نانسی در ادامه گفت: نامش شیلا است که سخنان «تئو» را انتقال می‌دهد. او قرار است به اینجا بیاید می‌توانید با او قرار ملاقاتی را تنظیم کنید.

تصمیم گرفتیم که ترتیب ملاقات را با او بدهیم و به خاطر می‌آورم که چقدر از این بابت هیجان زده بودیم. ما او را در یک خانه‌ی زیبا در فرنیکس ملاقات کردیم. خانه بسیار روشن و نورگیر بود و برای آسودگی خاطر بیشتر هیچ چیز مربوط به اشباح وجود نداشت. احساس راحتی و رضایت می‌کردم. به محض ملاقات با تئو شگفت‌زده شده بودم. (البته بهتر است بگویم که جری با او ملاقات کرد چون من حتی یک کلمه هم نتوانستم صحبت کنم).

جری دفترچه‌ای مملو از پرسش‌های گوناگون داشت. یکی از سؤالاتش مربوط به زمانی بود که تنها ۶ سال سن داشته است. جری به شدت هیجان زده بود و سؤالاتش را یکی پس از دیگری بلادرنگ می‌پرسید. نیم ساعت به سرعت سپری شد. ما احساس فوق‌العاده‌ای

را تجربه کرده بودیم. من پرسیدم: "آیا می‌توانیم فردا دوباره به اینجا بیایم؟" این بار خود من سؤالاتی داشتم که مایل بودم شخصاً از تئو بپرسم.

آیا راه حل مراقبه است؟

فردای آن روز دوباره به ملاقات شیلا رفتم و به واسطه‌ی او از تئو پرسیدم: "ما چگونه می‌توانیم سریع‌تر به سمت اهدافمان حرکت کنیم؟" تئو گفت: "اظهار جملات و بیانات مثبت" و سپس نکته‌ی فوق‌العاده‌ای را به من گفت:

"من به واسطه‌ی عشق الهی استر هیکس را می‌بینم و به سمت خود جذبش می‌کنم و همچنین همه‌ی کسانی که به واسطه‌ی من به دنبال روشنایی فکری هستند. این اشتراک و همکاری هر دوی ما را ترفیع می‌دهد."

من پرسیدم: چه چیز دیگری را پیشنهاد می‌کنی؟ تئو پاسخ داد "مراقبه". در آن زمان هنوز کسی را نمی‌شناختم مراقبه انجام دهد اما در مجموع ایده‌ی تئو در نظرم عجیب بود. این کاری نبود که من از پیشش بریایم.

تصور ذهنی من از مراقبه انجام کارهای محیرالعقولی بود نظیر راه رفتن روی سطحی با پوشش ذغال داغ یا دراز کشیدن روی تخت پر از سوزن یا ایستادن بر روی یک پا به مدت یک روز کامل. اما من از تئو پرسیدم "منظور تو از مراقبه انجام چه کارهایی است؟" تئو پاسخ داد "هر روز به مدت ۱۵ دقیقه در یک اتاق خلوت و آرام بنشین،

لباس آزاد و راحت بپوش و نفس عمیق بکش. اگر چیزی در فکرت حواست را پرت کرد که حتماً این اتفاق می‌افتد خود را از قید افکار مغشوش کننده آزاد ساز و همچنان عمیق نفس بکش و بر روی نفس کشیدن تمرکز کن. آن موقع بود که فهمیدم مراقبه آنقدر هم کار عجیبی نمی‌توانست باشد!

پرسیدم: آیا بهتر است دختر ۱۴ ساله‌مان، تریس نیز همراه ما باشد؟ گفت: "اگر خود او سؤالاتی دارد وگرنه لزومی ندارد حضور داشته باشد."

به خوبی به خاطر می‌آورم که تا قبل از آن تجربه برقراری ارتباط متافیزیک و امکان ارتباط از طریق کانال چقدر در نظر ما عجیب و نامعقول می‌آمد.

ضبط صوت خاموش شد و کاست تمام شد و این یعنی زمان ملاقات ما به پایان رسیده بود. نمی‌توانستم باور کنم که زمان با این سرعت سپری شد. به لیست سؤالات باقی مانده و بدون پاسخ خود ناامیدانه نگاهی انداختم. استیو همکار شیلا که مسئول آماده‌سازی ضبط صوت بود و همراه ما یادداشت‌برداری می‌کرد متوجهی چهره‌ی مایوس من شد و پرسید "آیا سؤال دیگری هم دارید؟ می‌خواهید نام راهنمای روحانی خود را بدانید؟"

چیزی که استیو گفت قطعاً سؤالی که من در ذهن خود داشتم نبود چرا که هیچ ایده‌ای در مورد راهنمای روحانی نداشتم اما مایل بودم

که بدانم او چه کسی می‌تواند باشد پس گفتم "بله، راهنمای من کیست؟"

تئو پاسخ داد: "به شما مستقیماً گفته خواهد شد و راهنمایان نامش را به شما الهام خواهد کرد." خانه را ترک کردیم و روحیه‌مان بهتر از هر زمان دیگری در همه عمرمان بود. تئو ما را به انجام مراقبه به اتفاق هم تشویق کرده بود. او می‌گفت ما بسیار همراه و سازگار هستیم به همین دلیل اگر مراقبه را با یکدیگر انجام دهیم تأثیرگذاری آن دو چندان خواهد بود. ما مستقیماً به خانه‌ی خودمان برگشتیم؛ راحت‌ترین لباس‌هایمان را پوشیدیم؛ به اتاق نشیمن رفتیم و با نیت انجام مراقبه در کنار هم نشستیم. با خود می‌اندیشیدم که آنچه قرار است انجام دهم مراقبه هر روزه به مدت ۱۵ دقیقه است تا بتوانیم صدای راهنمای روحانی خود را بشنویم. انجام این پروسه از نظر من و جری بسیار تعجب‌آور بود. بر روی صندلی‌هایی با پشتی بلند نشستیم و طوری آنها را قرار دادیم که یکدیگر را نمی‌دیدیم.

گویا چیزی مرا احیا می‌کند

آنچه که تئو در مورد پروسه‌ی مراقبه برای ما توضیح داده بود بسیار مختصر بود "به مدت ۱۵ دقیقه هر روز در یک اتاق ساکت بنشینید؛ لباس راحت بپوشید و روی نفس کشیدن‌تان متمرکز شوید؛ اگر ذهنتان از مسیر منحرف شد که حتماً خواهد شد؛ خود را از افکار گوناگون رها سازید و دوباره تمرکز کنید."

برای مراقبه، تایمر ساعت را برای مدت ۱۵ دقیقه تنظیم کردیم. به جایگاه خود برگشتم و شروع به نفس کشیدن عمیق کردم؛ نفس‌هایم را می‌شمردم تقریباً بلافاصله پس از شروع احساس کرختی و خلصه مرا فرا گرفت. احساس بسیار خوشایندی بود از آن بسیار لذت بردم. زنگ تایمر به صدا در آمد، با صدایش تکان ناگهانی خوردم و هوشیار شدم. به محض اینکه بر اوضاع مسلط شدم فریاد زدم: "دوباره انجامش دهیم". تایمر را دوباره تنظیم کردیم و دوباره همه‌ی آن احساس زیبا را لمس کردیم. این بار گویی صندلی که روی آن نشسته بودم را نیز احساس نمی‌کردم. حس می‌کردم در اتاق خالی معلق بودم. دوباره تکرارش کردیم و من احساس رهایی را کاملاً تجربه می‌کردم. این بار احساس عجیبی از احیا شدن داشتم گویی چیزی بسیار قدرتمند هوا را با فشار وارد ریه‌های من می‌کرد و دوباره آن را باز می‌ستاند. در آنجا بود که من برای اولین بار با آبراهام، ارتباط برقرار کردم؛ دریافتم که با چیزی دوست داشتنی‌تر از هر آنچه در تمام زندگی‌ام تجربه کرده بودم ملاقات کرده‌ام. جری می‌گفت از یک زمان به بعد احساس کردم که صدای نفس کشیدن تغییر کرده پس برگشتم و تو را نظاره کردم و به نظرش در حالت خلصه و وجد زیادی قرار داشتم. وقتی صدای زنگ ساعت را شنیدم و نسبت به محیط هوشیار شدم انرژی زیادی در وجودم احساس می‌کردم که شبیه به هیچ چیز نبود

و تا به حال آن را تجربه نکرده بودم انگار دندان‌هایم چند دقیقه قفل شده بودند.

آنچه منجر به ایجاد این احساس در من شده بود و همچنان غیر قابل باور می‌نمود ملاقات با آبراهام بود. ترس‌های بی‌پایه و اساسی که در تمام عمر همراه من بودند به یکباره از بین رفتند و با منبعی قدرتمند از انرژی جایگزین شدند.

با حرکات بینی حروف را هجی می‌کردم

از آنجا که نخستین تجربه‌ی ما در خصوص انجام مراقبه بسیار مهیج و تأثیرگذار بود؛ من و همسرم تصمیم گرفتیم به جای ۱۵ دقیقه، روزانه ۲۰ دقیقه را به انجام مراقبه اختصاص دهیم و بدین ترتیب من و جری به مدت ۹ ماه هر روز بر روی صندلی‌های مخصوص خود می‌نشستیم و در سکوت کامل نفس عمیق می‌کشیدیم و از انجام آن احساس خوشایندی داشتیم. دقیقاً قبل از مراسم شکرگزاری سال ۱۹۸۵، هنگامی که در حال انجام مراقبه بودیم، احساس جدیدی را تجربه کردم. احساس خوشایندی داشتم و در حالتی از خلوص و رهایی، تکان‌های ظریفی بر بدن من وارد می‌شد احساس می‌کردم در حال پرواز هستم.

من در آن زمان به هیچ چیز فکر نمی‌کردم؛ فقط می‌دانستم که کاری را انجام می‌دهم که احساس مسرت‌بخشی را در من ایجاد می‌کند از آن به بعد به مدت دو یا سه روز در حین مراقبه تکان‌هایی در سرم احساس می‌کردم که سرانجام متوجه شدم این حرکات اتفاقی بی‌معنا

نیستند بلکه با این حرکات در حال هجی کردن حروف بودم گویی آنها را روی تخته می‌نویسم. با شگفتی زیاد فریاد زدم "جری، من با سر و بینی خود حروف را هجی کردم!!" این درک و آگاهی را داشتم که موضوع بسیار مهم و قابل توجهی در حال اتفاق افتادن است و کسی می‌خواهد با من ارتباط بگیرد. موجی قوی از تکان‌ها و لرزه‌ها در سراسر بدنم پخش می‌شد و تا قبل از آن، هرگز چنین قدرتی را در درون خود احساس نکرده بودم.

در نهایت این حرکات برای من این جمله را هجی کرد "من آبراهام هستم؛ من راهنمای روحانی تو هستم؛ تو را دوست دارم و آمده‌ام تا تو را همراهی کنم."

جری به سرعت دفترچه‌ی خود را آورد و هر آنچه را که من با بینی خود به طور ناواضح هجی می‌کردم را یادداشت می‌کرد. آبراهام شروع به پاسخ دادن به سؤالات جری کرد و گاهاً چند ساعت پیاپی این کار به طول می‌انجامید. ما از اینکه توانسته بودیم از این طریق با آبراهام ارتباط برقرار کنیم بسیار هیجان‌زده بودیم.

آبراهام شروع به تایپ کردن می‌کند

ارتباط ما با آبراهام کمی ناشیانه و به کندی صورت می‌گرفت؛ اما به هر حال جری پاسخ سؤالاتش را دریافت می‌کرد و هر دوی ما از این ارتباط روحیه می‌گرفتیم. به مدت ۲ ماه جری سؤال می‌کرد و آبراهام از طریق بدن و سر من لغات مورد نظر جری و پاسخ‌ها را هجی می‌کرد و جری تمام آن‌ها را یادداشت می‌نمود.

یک شب، در خواب متوجه حرکات غیرعادی انگشتان دستم شدم. این حالت مرا بسیار غافلگیر کرد و به همسرم توضیح دادم که این من نیستم که دستم را حرکت می‌دهد و سپس احساس کردم که دستانم می‌خواهند چیزی را تایپ کنند. به سمت ماشین تایپ خود رفتم و دستانم را روی کیبورد آن قرار دادم. به همان روشی که سرم برای هجی کردن لغات در هوا تکان می‌خورد؛ دستانم نیز شروع به حرکت کردند و انگشتانم روی دکمه‌ها حرکت می‌کردند.^۱ سرعت و قدرت زیادی در دستانم بود که این موضوع جری را می‌ترساند؛ آماده در کنارم ایستاده بود تا در صورت لزوم دستانم را از حرکت متوقف کند که مبادا آسیبی به من برسد. اما چیز نگران کننده‌ای وجود نداشت. جری می‌گفت دستانت به حدی سریع حرکت می‌کردند که به سختی می‌توانستم انگشتانت را ببینم. قبل از اینکه دستانم شروع به هجی کردن لغات کنند؛ هر دکمه بارها و بارها فشرده شد و سپس سرهم و بدون فاصله و علایم نگارشی این جمله تایپ شد. "می‌خواهم تایپ کنم می‌خواهم تایپ کنم...."

^۱ در عرفان سرزمین ایران نیز به این موارد برخورد می‌کنیم:
حافظ: در اندرون من خسته دل ندانم کیست
که من خموشم و او در فغان و در غوغاست

سهراب سپهری: در دل من چیز است مثل یک بیشه نور مثل خواب دم صبح....
عمان سامانی: کیست این پنهان مرا در جان و تن
کز زبان من همی گوید سخن

مولانا: گنجید نهان گشته درین توده پر خاک
چون قرص قمر زابر سیه بار بر آید
رو بند گشائید ز سر پرده اسرار
پس خویش بدانید که سلطان نه گدائید

سپس انگشتانم پیغامی را تایپ کردند؛ با آهستگی از من خواسته شد که هر روز ۱۵ دقیقه با دستگاه تایپ کار کنم؛ این روشی بود که تا دو ماه پس از آن نیز برای برقراری ارتباط از آن استفاده کردیم.

تایپیست گوینده می‌شود

روزی من و همسرم با کادیلاک کوچک خود در حال رانندگی در بزرگراه بودیم و در دو سمت ما دو تریلی ۱۸ چرخ در حال تردد بودند. قسمتی از بزرگراه گویا به خوبی جاروب نشده بود. هنگامی که در حال تعویض لاین و مسیر حرکت بودیم طوری که انگار هر دوی آنها قصد داشتند وارد لاین ما شوند، در معرض خطر تصادف شدیدی قرار گرفتیم.

در همین حین آبراهام شروع به صحبت کرد. احساس می‌کردم فکم قفل شده و سپس دهانم ناخودآگاه شروع به گفتن این لغات کرد "وارد اولین خروجی شوید". ما هم اطاعت کردیم و در آن جاده توقف کردیم و جری ساعت‌ها با آبراهام صحبت کرد؛ تجربه‌ی بسیار مهیجی بود.

اگرچه هر روز که می‌گذشت من راحت‌تر می‌توانستم سخنان آبراهام را منتقل کنم اما از جری خواسته بودم که این قضیه فعلاً به عنوان یک راز میان ما باقی بماند چرا که من از واکنش دیگران نسبت به آنچه در مورد من اتفاق افتاده بود می‌ترسیدم. البته در همان زمان هم با گروهی از دوستان صمیمی برای صحبت با آبراهام دور هم جمع می‌شدیم و تقریباً با گذشت یک سال از این ماجرا ما تصمیم گرفتیم

که آموزه‌های آبراهام را به عموم مردم ترویج دهیم و تاکنون نیز این کار را ادامه داده‌ایم.

توانایی من در خصوص کنترل و انتقال سخنان آبراهام متأثر از یک رشد تدریجی بود و روز به روز در این راه پیشرفت می‌کردم. پس از هر جلسه من و جری از صراحت، آگاهی و عشق آبراهام مسرور و شگفت‌زده می‌شدیم. روزی به شدت به این موضوع خندیدیم که در گذشته به شدت از تخته احضار روح می‌ترسیدم و حالا خودم کاری مشابه تخته انجام می‌دادم!

مسیر تکامل تدریجی ارتباط با آبراهام

باید بدانیم که ما هرگز قادر نبوده‌ایم جمله‌ای شایسته و در خور آنچه در ارتباط با آبراهام تجربه می‌کنیم را بیابیم و بیان کنیم. قبل از ارتباط با آبراهام جری همواره راهی برای دستیابی به اهدافش می‌یافت اما او به این نکته اشاره کرد که آبراهام ما را از اهداف حقیقی-مان آگاه ساخت و بیان صریحی از چگونگی دستیابی به آن‌ها را ارائه نمود. علاوه بر این، درک این نکته که کنترل همه چیز در دستان خودمان است، به ما داده شد. چیزی به عنوان بدشانسی وجود ندارد و گاهی باید خلاف جهت جریان آب حرکت کرد و این به معنای آزادی ماست. تمام آنچه زندگی ما را می‌سازد خود ما هستیم و نه چیز دیگر، زندگی که ما به آن عشق می‌ورزیم و خواهان آن هستیم.

آبراهام ما را متوجه ساخت که من و همسرم برای دریافت و ارائه‌ی آموزه‌های وی ترکیب کامل و مناسبی هستیم. چرا که در درجه‌ی اول

میل وافر جری برای یافتن پاسخ سؤالاتش ما را به آبراهام متصل ساخت و من هم قادر بودم که ذهنم را عاری از هر مشغله‌ای برای دریافت پاسخ‌ها آماده سازم.

من به مرحله‌ای رسیدم که برای برقراری ارتباط با آبراهام و کسب آمادگی جهت انجام مراقبه زمان بسیار کوتاهی نیاز داشتم. کافی بود که تصمیم بگیرم که می‌خواهم از زبان او صحبت کنم و سپس تمرکز می‌کردم؛ بعد از چند ثانیه وجودم سرشار از انرژی و عشق و وجود آبراهام می‌شد و هر زمان می‌خواستم پایان می‌یافت.

مصاحبه با آبراهام «توسط جری هیکس»

ماجرای آبراهام و ارتباطش با ایستر به شدت مرا تحت تأثیر قرار داده بود؛ چرا که بالاخره به منبعی دست یافته بودم که پاسخ سؤالاتم که روز به روز نیز بر تعدادش افزوده می‌شد در اختیار داشت.

در ماه‌های نخستین ارتباط با آبراهام من و ایستر هر روز خود را برای ارتباط با آبراهام اختصاص می‌دادیم و من هم به روش خودم سؤالاتم را از او می‌پرسیدم. به مرور و با علم به این موضوع که ایستر به این قابلیت رسیده که به راحتی ذهن خود را برای برقراری ارتباط با منبعی از هوش و آگاهی بی‌نهایت آماده سازد؛ تصمیم گرفتیم که به تدریج افراد مطلع از این ارتباط را گسترش دهیم و اجازه بدهیم افراد بیشتری به واسطه‌ی ایستر با آبراهام صحبت کنند و جزئیات و مسائل مربوط به زندگی‌شان را با وی به بحث بگذارند.

لیست سؤالاتم را به آبراهام ارائه کردم و امید دارم که پاسخ‌های او برای شما نیز به اندازه کافی رضایت بخش باشد. البته از زمانی که به خاطر می‌آورم افراد زیادی را ملاقات کردیم که این سؤالات برایشان بسیار عمیق‌تر و جدی‌تر مطرح بود و هم‌چنین سؤالات مهم دیگری را نیز به لیست ما اضافه کردند. لیستی که آبراهام با پاسخ‌هایش به آن عشق و درخشندگی بخشید. من از اینجا با آبراهام شروع کردم. در حقیقت من درک درستی از این موضوع ندارم که چطور ایستر می‌تواند این قابلیت را داشته باشد که آبراهام از طریق وی صحبت کند. از نظر من آنچه اتفاق می‌افتد این است که ایستر چشمانش را می‌بندد؛ چند نفس عمیق می‌کشد؛ برای چند لحظه سرش به آرامی تکان می‌خورد و سپس با باز شدن چشمانش آنکه مرا مستقیماً هدایت می‌کند آبراهام است.

ما خود را معلم می‌دانیم

آبراهام: صبح بخیر. باعث خوشحالی است که شما را ملاقات می‌کنیم. از ایستر به عنوان کسی که برقراری این ارتباط را میسر می‌سازد قدردانی می‌کنیم و هم‌چنین از شما که در این ملاقات حضور دارید. این تعامل و ارتباط در نظر دیگران نیز بسیار ارزشمند خواهد بود چرا که بدین وسیله شما ما را به دوستان خود معرفی می‌کنید و به واسطه‌ی این کتاب می‌توان همگان را متوجه نقش دنیای ماورای طبیعت در زندگی فیزیکی‌شان کرد؛ این دو به یکدیگر وابسته هستند و نمی‌توانیم ماده و فیزیک را از روح و متافیزیک جدا کنیم.

در ویرایش این کتاب آوردن این نکته در خور توجه می‌باشد که ما بر این باور هستیم که خیلی پیشتر از آفرینش بعد جسمانی، شما وجود داشته‌اید؛ تفاوت ما با شما این است که ما، آبراهام، پذیرفته‌ایم که همواره در بعد غیرفیزیکی نامتناهی و قدرتمند به حیات خود ادامه دهیم و شما همانند جری و ایستر پذیرفته‌اید که به واسطه‌ی بعد فیزیکی جلوه دیگری یافته و با قوای پیشروی تفکر و خلاقیت شکوه و عظمت وجودی خود را متجلی سازید.

جری، ما تمایل داریم به تمامی سؤالات شما پاسخ دهیم. (سؤالاتی که حاصل تناقضات و تجربیات شخصی شماست.) چرا که چیزهای زیادی وجود دارد که مایلیم به دوستان خود در دنیای مادی منتقل کنیم. ما می‌خواهیم شما را از شکوه و عظمت وجودیتان آگاه سازیم و همچنین بیان اینکه شما حقیقتاً که هستید و چرا به بعد فیزیکی فرستاده شده‌اید. همیشه بیان مطالب غیرمادی برای دوستانمان تجربه‌ی جالبی بوده است چرا که هر آنچه ما به شما منتقل می‌کنیم باید از دیدگاه عالم مادی ترجمه و تفسیر شود. به طور مثال ارتباط ما و شما به واسطه‌ی ایستر همانند کاربرد رادیو است؛ همانطور که رادیو سیگنال‌ها را که ماهیت غیر مادی دارند دریافت می‌کنند و سپس آن‌ها را به صدا و لغات و جملات تبدیل می‌کنند؛ ایستر نیز مفاهیم را از ما دریافت و به زبان شما ترجمه و تبدیل می‌کند، آنچنان که قابل درک باشد؛ در اینجا ترکیبی فوق‌العاده از بعد مادی و روحانی اتفاق می‌افتد.

ما قادر هستیم که شما را متوجه وجود قلمرویی غیر فیزیکی در عالم هستی سازیم یعنی جایی که ما وجود داریم و هم چنین می‌توانیم به شما کمک کنیم تا خود واقعی‌تان را بشناسید چرا که شما در حقیقت گونه‌ای تعمیم یافته از نوع ما هستید.

تعداد زیادی از ما وجود دارند؛ در دنیای شما ما را به نام آبراهام می‌شناسید و ما خود را به منزله‌ی آموزگار شما می‌دانیم. این واژه مربوط به کسانی است که علم و آگاهی و قوه‌ی درک گسترده‌ای دارند که بدین ترتیب قادرند دیگران را نیز به درک بیشتر هدایت کنند. ما می‌دانیم که تنها به واسطه‌ی لغات و صحبت کردن نمی‌توان چیزی را آموخت. زندگی خود آموزگار بهتری است و ترکیبی از تجربیات زندگی و سخنان و نصایح می‌تواند تعریفی صحیح‌تر از آموختن ارائه کند و ما این آموزه‌ها را از طریق بعد غیرمادی‌تان به شما منتقل می‌کنیم.

قوانین جهانی و عمومی وجود دارند که همه چیز را در دنیا اعم از مادی و غیرمادی تحت سلطه خود قرار می‌دهند. قوانینی کامل و ابدی ازلی که همیشه و همه‌جا هستند. زمانی که شما نسبت به این قوانین آگاهی می‌یابید و درک کاربردی از آنها بدست می‌آورید؛ زندگی شما و اتفاقات و تجربیاتتان به طرز عجیبی پیشرفت می‌کند. در حقیقت زمانی که این قوانین در ناخودآگاه شما رخنه کنند و به درک و آگاهی کاربردی در زندگی‌تان تبدیل شوند؛ تبدیل به وجودی خواهید شد که خود خالق زندگی‌تان و آنچه برایتان اتفاق می‌افتد خواهید بود.

شما یک خود درونی دارید

با قبول و پذیرش این نکته که شما موجودی فیزیکی و مادی هستید که آن را در ساختار و ترکیبی که با چشمانتان می بینید پذیرفته اید؛ باید به این باور برسید که حقیقت شما بیش از آن چیزی است که می بینید. در حقیقت شما تعمیم یافته‌ی چیزی هستید که ما آن را منبع انرژی و بعد روحانی می دانیم. به عبارت دیگر بعد غیر مادی وجود شما نامحدود و کاملتر از شماست^۱ و در این بعد که شما خود را به واسطه‌ی آن تعریف می کنید متمرکز شده است. ما بعد غیر مادی شما را به عنوان خرد درونی می شناسیم.

بشر مادی معمولاً تعریف نادرستی از مرگ و زندگی در ذهن خود دارد و در این مسیر اینگونه فرض می کنند که پیش از آنکه به دنیا بیایند در عالم روحانی وجود داشته اند؛ با ورود به دنیا وارد عالم مادی شده و هنگامی که می میرند دوباره به عالم روحانی که از آن آمده اند باز می گردند اما تنها عده‌ی کمی می دانند که بعد روحانی و غیر مادی آنها همچنان در قلمروی غیر مادی باقی می ماند در حالی که قسمتی از آن در بعد مادی جریان می یابد.

تحصیل درک درست و کاملی از این دو بعد و چگونگی ارتباط آنها به منظور فهم حقیقت خود و فهم چرایی هبوط به عالم ماده ضروری به نظر می رسد.

^۱ این مفهوم نیز در عرفان سرزمین خورشیدی ما به شکل زیر بیان می گردد:
گنجید نهان گشته در این توده پر خاک چون قرص قمر ز ابر سیه بار برآید
رو بند گشائید ز سر پرده اسرار پس خویش بدانید که سلطان نه گدایید

عده‌ای بعد غیر فیزیکی را روح می‌نامند؛ اهمیت چندانی ندارد که شما چه اسمی برای این قلمرو به کار می‌برید؛ آنچه برای شما ارزشمند خواهد بود دانستن وجودی در درون خود است و فقط زمانی که به وجود خود درونیتان پی ببرید و به ارتباط موجود مابین روح و جسمتان آگاه شوید؛ راهنمای حقیقی را یافته‌اید.

هدف ما تغییر اعتقادات شما نیست

خواسته‌ی ما تغییر افکار و اعتقادات شخصی شما نیست بلکه می‌خواهیم قوانین جاودانی جهان را به شما یادآوری کنیم. قوانینی که این امکان را به شما می‌دهند که شخصاً خالق آنچه باشید که برایش به اینجا آمده‌اید چرا که هیچ‌کس غیر از خودتان تمام آنچه برایتان اتفاق می‌افتد را به سمت شما جذب نکرده؛ خودتان به تنهایی خالق تمام آن بوده‌اید.

سیاره‌ی شگفت‌انگیز شما سرشار از تنوع است که در ضمن آن همواره تعادل کاملی برقرار است. ما قوانین جهانی را در ساده‌ترین فرم و روش به شما معرفی می‌کنیم و همچنین پروسه‌ای کاربردی که به وسیله‌ی آن قادر خواهید بود قوانین مربوط به دستیابی به هر آنچه برایتان حائز اهمیت است را فعال کنید. شما از اینکه خواهید توانست کنترل زندگیتان را تماماً در دست بگیرید و خود خالق تجربیاتی باشید که خواهان آن هستید لذت فراوانی خواهید برد. اما آنچه از هر چیزی مهم‌تر است آزادی و اختیار عملی است که شما به واسطه‌ی آموختن «تکنیک پذیرش» آن را در وجود خود کشف خواهید کرد.

بعد روحانی شما همه‌ی این اطلاعات را در خود دارد تنها وظیفه‌ی ما یادآوری و برگرداندن این قوانین و اطلاعات به شماست. آنچه انتظار می‌رود این است که شما به مرور و گام به گام با خواندن آموزه‌های این کتاب خرد کاملتان را پیدا کنید. همه‌ی آنچه که هستید ارزشمند است.

ما بسیار راغب هستیم که به شما یادآوری کنیم که اشرف مخلوقات هستید چرا که شما دارای قوه تفکر به عنوان ابزاری جهت رشد و تعالی و خلاقیت برای پدید آوردن هر لغت، فکر یا رفتار هستید. شما درجه دو نیستید که بخواهید برای اول شدن تقلا کنید بلکه خالق هستید که همه‌ی منابع قدرت و انرژی برای پیشرفت و تعالی در دسترس اوست.

آنچه برای ما حائز اهمیت است آگاه کردن شما از قدر و منزلت خودتان است چرا که فقدان این آگاهی شما را از هدف خود یعنی جذب میراثی که متعلق به شماست دور می‌سازد.

اگر شما قدرتان خودتان نباشید؛ خودتان را از حق مسلمتان که لذت دائمی از زندگی‌تان است محروم می‌سازید. در حالی که شما با هر حرکت و عملتان به جهان هستی نفع می‌رسانید پس این جهان هم می‌خواهد شما نیز از میوه‌های درختی که خودتان برای به ثمر نشاندنش تلاش کرده‌اید بهره‌مند شوید. ما اطمینان داریم که شما قادر خواهید بود کلید درهای بسته به اهدافتان که همیشه طرحی از آن را برای خود ساخته‌اید؛ بیابید و شما را در مسیر تحقق اهدافتان یاری می‌-

رسانیم. چون ما می‌دانیم که این سؤالات همیشه در فکر شماست "چرا به اینجا آمده‌ام؟ برای بهتر شدن زندگی چه کارهایی باید انجام دهم؟ چطور می‌توانم راه درست را تشخیص دهم؟" و ما اینجا هستیم که همه‌ی سؤالاتتان را با جزئیات پاسخ دهیم.

مقدمه‌ای بر چگونه شاد زیستن

جری: من از آبراهام تقاضای بیان مقدمه‌ای برای کتاب دارم. مقدمه‌ای به خصوص برای افرادی که می‌خواهند نسبت به حوادث و تجربیات زندگی خود کنترل آگاهانه‌ای در دست داشته باشند. مایلم که در این کتاب اطلاعات و راهنمایی جامع و شامل برای هر خواننده‌ای مهیا شود که قادر باشد به محض خواندن کتاب ایده‌های ارائه شده را به کار بندد و طی مدت کوتاهی تأثیر آن‌ها را در خلال تجربیات خود احساس کند.

آبراهام: هر کس از هر جایی که هست باید شروع کند و من مطمئنم که تمامی علاقه‌مندان پاسخ پرسش‌هایشان را در این کتاب می‌یابند. هیچ کدام از ما نمی‌تواند همه چیز را به شما تقدیم کند ولی ما می‌خواهیم به هر کسی که توجهش را معطوف ما می‌سازد اطلاعات مورد نیازش را انتقال دهیم. بنابراین آنچه ما در اختیار شما قرار می‌دهیم پایه و اساس قوانین جهان هستی است. کار ما گشودن قفل سؤالات و اسرار است. هیچ پایانی در مسیر تکاملی هیچ یک از ما وجود ندارد و رشد و تعالی نامتناهی است.

قوانین نظام هستی تعریف شده هستند

در دنیای ما سه قانون اساسی و جاودان وجود دارد که ما شما را در درک هرچه بهتر و شفاف‌سازی آنها هدایت می‌کنیم به طوری که بتوانید این قوانین را هر چه بهتر، اثرگذارتر و هدفمندتر و با خرسندی و رضایت بیشتر در جهت اهداف خود به خدمت بگیرید. اولین قانونی که در اینجا به شما ارائه می‌شود «قانون جذب» است. در صورت عدم درک صحیح و کاملی از این قانون و عدم توانایی در به کار بستن آن قادر نخواهید بود از قوانین دوم و سوم بهره جویید.

پس در درجه‌ی اول برای درک و استفاده از قانون اول که همان قانون جذب می‌باشد اهتمام ورزید. قانون جذب به ما می‌گوید "هر چیزی شبیه به خودش را جذب می‌کند." ممکن است در اولین برخورد این یک جمله‌ی ساده به نظر برسد اما همین جمله‌ی ساده قدرتمندترین و اثر بخش‌ترین قانون دنیا را بیان می‌کند. قانونی که همه چیز را در همه‌ی زمان‌ها تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. هیچ چیز در دنیا وجود ندارد که تحت تأثیر این قانون قرار نگرفته باشد.

قانون دوم - **علم خلق اندیشه می‌گوید** "آنچه بدان می‌اندیشم و آنچه که بدان اعتقاد و باور دارم عینیت می‌یابد." به بیان ساده‌تر قانون خلق اندیشه می‌خواهد بگوید هر آنچه که بدان بیندیشی خواهی نخواهی در واقعیت اتفاق می‌افتد. آنچه مدنظر این قانون می‌باشد تفکر سنجیده و ساماندهی افکار است؛ چرا که اگر شما این قوانین را به

درستی درک نکنید و آنها را به قاعده به کار نبندید؛ از خلق آنچه می-خواهید قصور ورزیده‌اید.

قانون سوم- هنر پذیرش بیان می‌کند "من همواره خودم هستم و مایلیم که اجازه دهم دیگران هم در حضور من خود واقعی‌شان را ابراز کنند." هنگامی که شما به دیگران این مجال را می‌دهید که خود را ابراز کنند؛ هر چند که آنان متقابلاً این اجازه را به شما ندهند؛ شما تبدیل به شخصیتی پذیرا و منعطف خواهید شد؛ البته شما به این درجه نمی‌رسید مگر با درک این نکته که چگونه می‌توانید چیزی که می‌خواهید را بدست آورید. (قانون اول و دوم)

علم و آگاهی از وجود قوانین قدرتمند سه‌گانه در نظام هستی و استفاده‌ی سنجیده از آنها، شما را به مسیری هدایت می‌کند که طعم شیرین آزادی و اختیار عمل برای خلق آنچه دقیقاً می‌خواهید را در زندگی‌تان تجربه کنید به شما می‌بخشد.

اولین باری که درک کنید همه‌ی اشخاص، حوادث و پدیده‌های زندگی‌تان توسط خودتان و افکارتان به سمت شما دعوت شده‌اند دست به کار خواهید شد که زندگی‌تان را طوری زندگی کنید که از قبل برایش طرح و برنامه‌ریزی داشته‌اید. از زمانی که پا به عرصه‌ی وجود مادی خود نهاده‌اید تصمیم داشته‌اید که با درک و به خدمت گرفتن قانون جذب به همراه طرحی از زندگی ایده‌آلتان جهت خلق اندیشه و ترکیب آن با درک کاملی از هنر پذیرش به مسیر آزادی رهنمون شوید.

فصل دوم

تعریفی از قانون فراگیر جذب

جری: خوب آبراهام، تصور می‌کنم اولین موضوعی که با ما مطرح خواهی کرد و به تفصیل به آن خواهیم پرداخت؛ قانون جذب خواهد بود چرا که آن را قدرتمندترین قانون نامیده‌اید.

آبراهام: نه تنها قانون جذب یکی از قدرتمندترین قوانین موجود در جهان هستی است بلکه برای شما درک این مطلب قبل از هر چیز دیگری که ما بخواهیم در اختیارتان قرار دهیم؛ ضروری به نظر می‌رسد و از هر چیز دیگری ارزشمندتر خواهد بود و لازم است این علم را درک کنید. همه چیز در زندگی شما و اطرافیانتان تحت سیطره‌ی این قانون فراگیر قرار دارد. اساس هر آنچه آشکارا در محیط اطرافتان می‌بینید و همچنین هر اتفاقی که در طول زندگی‌تان تجربه

می‌کنید بر پایه آن شکل می‌گیرد. علم و آگاهی نسبت به این قانون و درک این موضوع که قواعد این قانون به چه شکل است برای داشتن یک زندگی هدفمند ضروری است. البته این وظیفه‌ی شماست که زندگی لذت بخشی را که برای تحقق آن به اینجا آمده‌اید را احیا کنید. قانون جذب بیان می‌کند: "هرچیزی به آنچه بیشتر شبیه خودش است جذب می‌شود". حتی زمانی که می‌گویید پرندگان یک گونه در یک مکان زندگی می‌کنند در حال صحبت از قانون جذب هستید.

این مثال هم شاهد و مدرکی بر وجود این قانون است: هنگامی که یک روز با احساس ناخوشایندی از خواب برخیزید رفته رفته همه چیز بد و بدتر می‌شود تا جایی که در پایان روز به این نتیجه می‌رسید که ای کاش امروز اصلاً از خواب بیدار نمی‌شدم. در جامعه شواهد زیادی از آن را می‌یابید؛ کسی که همیشه از بیماری صحبت می‌کند همیشه بیمار است. شخصی که همواره در حال سخن گفتن از پیشرفت و کامیابی است؛ به عنوان فردی موفق شناخته می‌شود. قانون جذب حتی در مورد رادیوی شما هم صدق می‌کند. وقتی می‌خواهید آنچه را که روی موج ۶۳۰am از برج مرکزی برایتان پخش می‌شود را گوش دهید بی‌درنگ تنظیمات رادیو را روی همان موج و ردیف قرار می‌دهید چرا که شما از قبل می‌دانید برای برقراری ارتباط و دریافت سیگنال توسط رادیو از فرستنده، این دو منبع یعنی فرستنده و گیرنده باید با یکدیگر مطابق باشند.

به محض اینکه شما این قانون را درک کنید یا بهتر بگوییم آنرا به خاطر آورید؛ شواهد زیادی مبنی بر موجودیت آن که همواره و همه

جا شما را احاطه کرده‌اند در نظرتان هویدا خواهد شد و به مرور موارد زیادی از ارتباط متقابل افکارتان و آنچه برایتان اتفاق می‌افتد را پیدا می‌کنید. هیچ رویدادی به خودی خود به وجود نمی‌آید. شما همه‌ی آنچه تجربه می‌کنید را از قبل به سمت خود جذب کرده‌اید؛ همه‌ی آن و هیچ استثنایی وجود ندارد.

مردم اغلب در خلال صحبت‌هایشان از وقوع حوادث ناگواری که از سرگذرانده‌اند، اظهار می‌کنند که کاملاً در وقوع آنها بی‌تقصیر بوده‌اند. "من هرگز باعث و بانی این اتفاق نبودم. تقصیر من نبود." در حالیکه همه‌ی ما می‌دانیم که اگرچه شما تعمداً تجربیات ناخوشایندی را برای خودتان رقم زده‌اید اما باید اعتراف کنیم که فقط شما چنین توانایی و قدرتی را در اختیار دارید که آن واقعه را ایجاد کرده باشید و هیچ کس غیر از خودتان چنین ظرفیتی را نخواهد داشت که رویدادی را به سمت شما جذب کند.

شما غافل از وجود این قانون یا اینکه به چه شکل کار می‌کند افکار خود را به مسائلی معطوف داشته‌اید که خوشایندتان نیست و بدون اینکه خواسته باشید به واسطه‌ی افکار نادرست و اشتباه و تمرکز بر روی چیزی که از آن متنفرید آن را مخصوصاً به مجموعه‌ی تجربیات زندگی خویش دعوت کرده‌اید.

برای درک بهتری از قانون جذب؛ خودتان را همانند آهنربایی فرض کنید که فقط چیزهایی را جذب خود می‌کند که در افکار و احساسات و اعتقاداتتان می‌گذرند. بنابراین اگر احساس کنید چاق هستید نمی‌توانید

لاغری را به سمت خودتان بکشید؛ اگر احساس بدبختی می کنید، کامیابی و خوشبختی به سمت شما جذب نمی شوند.

هر چه قدر بیشتر به قانون جذب پی می برید؛ میل و رغبت مضاعفی در درونتان شما را ملزم به هدایت سنجیده افکارتان می سازد؛ چرا که اطمینان دارید خواه ناخواه شما چیزی را بدست می آورید که به آن فکر می کنید. بلا استثنا شما به واسطه‌ی فکر کردن به هر چیزی به آن حیات و موجودیت می بخشید.

وقتی شما به چیزی که دوست دارید اندکی می اندیشید بر اساس قانون جذب فکر شما در آن زمینه رشد می کند و بزرگ و بزرگ تر می شود و قدرتمندتر می گردد. همچنین وقتی کمی به چیزی فکر می کنید که آن را دوست ندارید باز هم بر اساس قانون جذب افکار منفی در ذهن شما بزرگ و بزرگتر می شوند و آن فکر را قوی تر می کنید. هرچه بیشتر به آن بیندیشید قدرت بیشتری به آن می دهید و در این صورت قطعاً آن اتفاق را تجربه می کنید.

وقتی با چیزی مواجه می شوید که خوشایندتان است با گفتن این جمله که ای کاش از آن من بود؛ به واسطه‌ی توجهی که به آن مورد خاص مبذول داشته‌اید؛ آن را به زندگی خود فراخوانده‌اید؛ به همین ترتیب در مورد چیزی که می بینید و هرگز نمی‌خواهید آن را تجربه کنید وقتی فریاد می‌زنید "نه، نه من آن را نمی‌خواهم" چون فکر خود را معطوف آن اتفاق منفی ساخته‌اید؛ آن را نیز در مجموعه‌ی تجربیات زندگی خود قرار داده‌اید. در این جهان که همه چیز بر اساس قانون جذب صورت می‌گیرد؛ چیزی به عنوان محدودیت یا مانع وجود ندارد.

به هر آنچه که توجه کنید پتانسیل داشتن آن را در خود ایجاد کرده اید؛ بنابراین اگر ذهن خود را به اندازه کافی به آن مشغول کنید قانون جذب آن تجربه را به سوی شما روانه می‌کند؛ چرا که در جهان چیزی به نام "نه" در برابر خواسته‌هایتان وجود ندارد. بنابر همین قانون یعنی عدم وجود پاسخ منفی است که وقتی فریاد می‌زنید "نه من آن را نمی‌خواهم" کائنات آن را به سمت شما می‌کشاند. توجه و تمرکز شما به آنچه که می‌گویید "نمی‌خواهم" پاسخ مثبت می‌دهد و می‌گوید "بله می‌خواهی" و آن را به سمت شما جذب می‌کند.

خوشبختانه در بعد زمان و مکان یعنی وجه فیزیکی شما اتفاقات بلافاصله بعد از اینکه به آن‌ها به واسطه‌ی افکارتان انرژی می‌دهید اتفاق نمی‌افتند. یک دوره‌ی زمانی خنثی از زمانی که به چیزی فکر می‌کنید تا هنگام وقوع آن وجود دارد. این زمان خنثی به شما این فرصت را می‌دهد که افکار خود را به مسیری هدایت کنید که می‌خواهید در واقعیت به آن دست یابید؛ ضمن اینکه می‌توانید مدت‌ها پیش از وقوع اتفاقات احساس خود را نسبت به آن‌ها درک کنید که آیا می‌خواهید جزئی از زندگی‌تان باشند یا خیر. بدین ترتیب به مرور زمان و انرژی که توسط افکارتان به تجربیات گوناگون می‌دهید چه بخواهید چه نخواهید آن‌ها را تجربه می‌کنید.

این قوانین حتی اگر مورد توجه و درک شما واقع نشوند به خودی خود زندگی شما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند حتی اگر بخواهید آن‌ها را نادیده بگیرید در تمامی تجربیات زندگی‌تان حضور دارند و حتی زمانی که در مورد این قانون و حقیقت حاکم بر جهان هستی

چیزی نشنیده بودید؛ در وجوه مختلف زندگی شما آشکارا خودنمایی می‌کرده است.

به منظور بررسی آن چه تاکنون گفته شد؛ یقیناً از این پس به دنبال آن خواهید بود که وجود ارتباطی منطقی و متقابل مابین افکارتان و آنچه از آن سخن می‌گویید با دست یافته‌هایتان کشف کنید؛ بدین ترتیب شما در مرحله‌ی درک قانون جذب هستید و به محض اینکه تعمداً افکار خود را به مسیر مورد نظر هدایت می‌کنید؛ زندگی خود را در مرحله‌ی جدیدی خواهید یافت که در همه‌ی زمینه‌ها هر آنچه که مایل به داشتنش هستید و به آن عشق می‌ورزید در دسترس شما خواهد بود.

دنیای مادی و جهان هستی سرشار از تنوع است و محیطی مملو از حوادث و اتفاقات و رویدادهای گوناگون. ممکن است بعضی از آنها مورد علاقه شما نباشند؛ همانطور که بعضی دیگر مورد علاقه و دلخواهتان است.

از آن هنگام که شما در دنیای مادی قدم نهادهید هرگز قرار نبوده است که خود را به گونه‌ای پرورش دهید که ایده‌ها و عقایدتان را با محیط پیرامون خود تطبیق دهید و به هر آنچه مورد طبع و سلیقه‌تان نیست تن دهید. شما موجودی انتخاب‌گر آفریده شده‌اید پس آمده‌اید که دنیای پیرامونتان را آن گونه که می‌خواهید بسازید و همگان حق بودن و زیستن را دارند؛ آن گونه که خودشان انتخاب می‌کنند مادامی که دیگران و انتخاب‌هایشان، تجربیات شما را نیز تحت تأثیر خود قرار می‌دهند و شاید تبدیل به بخشی از زندگی خود شما شوند.

افکار من نیروی مغناطیسی دارند

قانون جاذبه همانند چیزی شبیه به نیروی مغناطیسی با جهان مادی در ارتباط است. افکاری که موج یکسان و همگون هم منتشر می‌کنند را به سمت یکدیگر می‌کشاند. وقتی فکر خود را به چیزی معطوف می‌سازید؛ مسئول تمامی اتفاقات، پیشامد ها و هر آنچه شما تجربه می‌کنید؛ پاسخی از جانب قانون جذب است که به آنچه فکر خود را مشغول آن ساخته‌اید واکنش نشان داده است. هر آنچه در زندگی خود دارید به دلیل وجود قانون جذب می‌باشد که همانند یک قیف مغناطیسی هر آنچه در کائنات با افکار شما سازگاری داشته و با امواج ساطع شده از جانب شما مطابقت دارد به سمتتان روانه می‌کند. شما ذات هر آنچه در ذهنتان دارید به سمت خود می‌کشانید حتی اگر چیزی باشد که بدان راغب نیستید.

در ابتدا درک این حقیقت ممکن است کمی شما را آشفته و مضطرب سازد اما با گذشت زمان از نهایت درستی، ثبات و جامعیت این قانون جهانی سپاسگزار خواهید بود. از زمانی که قانون جذب را درک و شروع به ساماندهی افکارتان می‌کنید؛ کنترل و هدایت زندگی خود را تماماً در دست گرفته و بر حوادث آن چیره و مسلط می‌شوید. وقتی کنترل همه چیز را در دستان خود می‌بینید دوباره به خاطر می‌آورید که از ابتدا هیچ چیز وجود نداشته که شما بخواهید و نتوانید به دستش بیاورید همانطور که چیزی وجود ندارد که مورد علاقه‌تان نباشد و نتوانید از آن رهایی یابید.

با فهم قانون جذب و درک وجود ارتباطی متقابل مابین افکار و احساسات و تجربیات زندگی درمی یابید که باید بیشتر نسبت به آنچه افکار شما را تحریک می کند آگاه باشید. با گذشت زمان متوجه می شوید که هر چیز خارجی اعم از تصویری در تلویزیون، صدایی از رادیو، مطلبی که در کتابی می خوانید یا مشاهده زندگی دیگران شما را تحریک به فکر کردن راجع به آن ها می کند و همچنین با درک چگونگی تأثیر پذیرفتن قانون جذب و اینکه چگونه فکری کوچک در ذهن شما بزرگ و بزرگتر می شود و به همین ترتیب اثرگذاری آن نیز افزایش می یابد؛ میل و رغبت وافر در درون خود احساس می کنید و می خواهید که افکار خود را بیشتر به سمت چیزهایی که به آن عشق می ورزید سوق دهید. در پاسخ به هر اندیشه ای، بدون اهمیت به اینکه چه چیزی و با چه انگیزه ای آن فکر را در ذهن شما ایجاد کرده، قانون جذب دست بکار می شود و هر آنچه که مشابه و نزدیک به فکر و ایده ذهنی شما وجود دارد اعم از مکالمات روزمره، تجربیات، رویدادها و... به سمت شما می فرستد.

مهم نیست که فکرتان در گذشته است، به حال می اندیشید یا در فکر آینده هستید؛ آنچه که هر لحظه به آن می پردازید و هر آنچه که تمرکز و توجه خود را به آن بدهید امواجی را ساطع می کند که قانون جذب را وادار به پاسخ می سازد. مثلاً در ابتدا ممکن است در خلوت خود به مسئله ای بیندیشید اما اگر به قدر کافی آن فکر را برای خود نگه دارید؛ نشانه هایی از آن را در اطراف خود می یابید؛ اطرافیان شما در مورد همان موضوع با شما صحبت می کنند چرا که قانون جذب کسانی را

در اطراف شما یافته که به همان موضوع مورد نظرتان فکر کرده اند و آن‌ها نیز با افکار خود امواجی را ساطع کرده‌اند، قانون جذب آنها را یافته و به سمت چیزی مشابه با آن، یعنی شما جذب کرده است.

هر چقدر فکر کردن را ادامه دهید؛ قدرت امواجی که ساطع می‌کنید بیشتر می‌شود و خودتان هم بیشتر به ایده‌تان اهمیت می‌دهید در نتیجه نشانه‌های بیشتری از آن فکر و عقیده در زندگی‌تان آشکار می‌شود.

"از آن زمان که شما بر روی چیزی تمرکز می‌کنید؛ فرقی نمی‌کند که جزو خواسته‌هایتان باشد یا نه، نشانه‌هایی از افکارتان مرتباً به سمت شما جاری می‌شوند."

خود درونی با احساسات در ارتباط است. (احساسات جلوه‌ای از خود درونی شماست).

ابعاد وجودی شما تنها در بعد فیزیکی و بدنی که قادر به دیدن آن هستند خلاصه نمی‌شوند. بعد دیگری از شما یا همان وجه غیرفیزیکی که ما آن را (خود درونی) می‌نامیم به موازات حقیقت مادی و فیزیکی شما وجود دارد.

آنچه که شما به عنوان احساسات خود می‌شناسید؛ نشانه‌هایی ملموس از وجود ارتباطی ما بین شما و خود درونی‌تان می‌باشند.

مادامی که شما بر روی چیزی تمرکز می‌کنید و تمام توجه خود را معطوف موضوع خاصی می‌سازید و این تمرکز و توجه به ایده و نظری نسبت به آن موضوع در ذهن شما تبدیل می‌شود؛ خود درونی-

تان نیز بر روی همان موضوع تمرکز می‌کند؛ راجع به آن تصمیم‌گیری و قضاوت می‌کند و به یک ایده و نظر می‌رسد.

احساسات شما نمایانگر میزان تطابق این دو عقیده یعنی نظر و ایده‌ی ذهن فیزیکی شما با نظر و ایده‌ی خود درونی‌تان می‌باشد. برای مثال، مسئله‌ای برایتان اتفاق می‌افتد و به دلایلی شما خود را مقصر دانسته و تصور می‌کنید که باید عملکردتان بهتر می‌بود یا حتی به این نتیجه می‌رسید که شاید به اندازه کافی با هوش و لایق نیستید. در حالی که خود درونی‌تان به شما می‌گوید که حقیقتاً در حد توانتان عملکرد مناسبی داشته‌اید، با هوش و استعداد و همواره سزاوار بهترین‌ها هستید.

ملاحظه می‌کنید که این دو ایده و نظر کاملاً مخالف یکدیگر هستند و شما این عدم تطابق و ناسازگاری را در فرم احساسات منفی و ناراحت کننده درک می‌کنید. به عبارت دیگر وقتی شما راجع به خودتان یا حتی شخص دیگری احساس افتخار یا عشق و علاقه می‌کنید این به آن معناست که عقیده شما در آن لحظه با آنچه خود درونی‌تان درک کرده است بسیار نزدیک و سازگار است به همین دلیل احساسات مثبت همانند عشق، قدردانی و افتخار به سراغتان می‌آیند.

خود درونی شما یا همان منبع عظیم انرژی وجودیتان، همواره آنچه که بیشترین نفع و امتیاز را برای شما به ارمغان می‌آورد به شما گوشزد می‌کند. وقتی ایده‌ی شما با آنچه خود درونیتان پیشنهاد می‌کند یکسان باشد احساسی مثبت و جذب مثبت اتفاق می‌افتد. به عبارت

دیگر هر چقدر احساسات شما مثبت و خوشایند باشد یعنی سلیقه و نظر شما با خود درونی هماهنگ‌تر و نتیجتاً از آنجایی که خود درونی همواره بهترین‌ها را برایتان می‌خواهد انرژی جذبی شما متمایل به سمت چیزهای بهتر و حاصل-جذب بهترین‌ها توسط شما از جهان هستی است.

آنچه زندگی شما را در مسیر هدایتی شکوهمند قرار می‌دهد به نسبت و درصد تطابق این دو منبع یعنی شما با خود درونیتان بستگی دارد. از آنجایی که قانون جذب همواره آماده به خدمت برای پاسخ به هر ظرفیتی است که شما ارائه می‌کنید درک این نکته بسیار کمک کننده خواهد بود که احساساتتان به شما می‌فهمانند که در تعامل با قانون جذب در حال خلق چه چیزهایی هستید؛ آنچه که می‌خواهید یا اینکه آنچه نمی‌خواستید تجربه کنید را به سمت خود کشانده‌اید.

اغلب افراد هنگامی که از قانون جذب آگاهی می‌یابند و وجودش را در زندگی‌شان درک می‌کنند و متوجه می‌شوند که چیزهای مختلف را تنها با خاصیت فکر کردن به آنها به سمت خود جذب می‌کنند؛ اولین اقدامشان سعی در کنترل و نظارت بر مجموعه‌ی افکارشان است که این عمل منجر می‌شود احساس کنند در تنگنای آزاردهنده‌ای قرار گرفته‌اند.

اما لازم بذکر است که نظارت و مراعات در نحوه‌ی فکر کردن به طور پیوسته کار مشکلی به نظر می‌رسد چرا که موضوعات زیاد و متنوعی غالباً فکر شما را به خود مشغول می‌کند و قانون جذب هم ذاتاً باعث بسط آنها می‌شود. پیشنهاد می‌شود بجای کنترل و نظارت

دائمی بر افکار، به احساساتتان بیشتر بها بدهید چرا که اگر شما ایده-ای را برای فکر کردن انتخاب کنید که با خود درونی-تان، آن وجود برتر و نامحدود، در تضاد باشد؛ حاصل احساسی از عدم هارمونی و احساساتی منفی است که در شما پدیدار می‌شود. پس بلافاصله با درک این احساس می‌توانید مسیر فکری خود را تغییر داده و ایده‌ای را برگزینید که احساس خوبی به شما می‌دهد چرا که این احساس خوب به خودی خود نتیجه بهتری در هر زمینه‌ای برایتان رقم خواهد زد.

از زمانی که شما ورود به دنیا و عالم مادی را انتخاب کرده‌اید همواره سیستم هدایتگر احساسی، این ابزار فوق‌العاده را در دسترس داشته‌اید و پیوسته آگاه بوده‌اید که به واسطه‌ی احساسات که در همه حال در اختیار شماست قادر خواهید بود بفهمید که آیا در مسیر انحرافی قرار گرفته‌اید یا در طول و راستای وجود و فهم نامتناهی خود گام برمی‌دارید.

هنگامی که افکار خود را در مسیری دلخواه هدایت می‌کنید؛ احساساتی مثبت در شما پدیدار می‌شود و زمانی که افکارتان در مسیر دلخواه قرار نمی‌گیرد احساسات منفی ظاهر می‌گردد؛ بنابراین اگر به احساساتتان توجه کنید به سادگی متوجه می‌شوید که وجود با شکوه و قدرتمندتان در حال جذب چه چیزی است. احساس مثبت یعنی افکاری که مطلوبتان است و بالعکس پس حس خوب نشان دهنده‌ی این است که در حال جذب چیزهایی که می‌خواهید به دست آورید، هستید.

سیستم هدایتگر احساسات همیشه و همه جا در دسترس

سیستم هدایتی احساسات شما ابزاری است فوق‌العاده که مزایای زیادی برایتان دارد چرا که چه نسبت به وجود آن هوشیار باشیم و چه نباشیم قانون جذب همیشه و همه جا کار خود را انجام می‌دهد. بنابراین هرگاه در حال فکر کردن به چیزی هستید که مورد علاقه‌تان نیست و همچنان به فکر کردن به آن موضوع ادامه دهید؛ براساس قانون شما در حال جذب هرچه بیشتر آن به سمت خودتان هستید این پروسه آنقدر ادامه پیدا می‌کند تا هر آنچه که با افکارتان مطابق و شبیه‌تر است را به مجموعه تجربیاتتان دعوت می‌کنید.

در هر حال اگر شما شخصی باشید که نسبت به قدرت هدایتگری احساسات آگاه است و نسبت به حالات خود حساس باشید؛ وقتی متوجه می‌شوید که تمرکز خود را جذب مسئله‌ای ساخته‌اید که مورد علاقه‌تان نیست، به سادگی مسیر افکار خود را در جهتی تغییر می‌دهید که شما را به سمت چیزی که می‌خواهید هدایت کند.

ولی اگر از جمله افرادی باشید که نسبت به احساساتشان در مسائل جزئی حساسیت به خرج نمی‌دهند ممکن است خودتان هم اصلاً متوجه نشوید که در حال فکر کردن به چیزهایی هستید که مورد علاقه و سلیقه‌تان نیست و به دلیل همین عدم توجه با تمرکز اشتباه چیزهایی را به خود جذب می‌کنید که حقیقتاً نمی‌خواستید آنها را تجربه کنید و این عدم آگاهی و توجه در آینده‌ای نزدیک معامله‌ی سنگینی با شما خواهد کرد.

وقتی ایده‌ای به ذهنتان می‌رسد و آن را در فکر خود پرورش می‌دهید و به آن تمایل قوی می‌یابید به این معناست که خود درونی‌تان اظهار هماهنگی و تطابق با ایده‌تان را به صورت پتانسیل کشش به آن موضوع خاص ابراز کرده است و احساسات مثبتی که شما درک می‌کنید نیز این نکته که ایده شما با خود درونی‌تان هماهنگ است را تصدیق می‌کند. آنچه در اینجا اتفاق می‌افتد چیزی است که از آن با عنوان (الهام درونی) یاد می‌کنند. در لحظه‌ای که در تطابق و هماهنگی کامل با خود درونی‌تان به سر می‌برید هدایت و حمایت خود درونی را با برقراری ارتباطی شفاف دریافت می‌کنید.

چگونه می‌توانم سریع‌تر به خواسته‌هایم برسم؟

همانطور که بارها گفته شد به دلیل وجود قانون جذب، افکار و اعتقادات درونی هماهنگ، یکدیگر را تقویت می‌کنند و هرچه بر قدرتشان افزوده شود احتمال واقعی شدنشان نیز بیشتر می‌شود و در همین راستا احساساتی هم که از طرف شخص ابراز می‌شود قوی‌تر می‌گردد.

وقتی بر روی موضوعی متمرکز می‌شوید که مورد علاقه‌تان است بدلیل قانون جذب، ناخودآگاه افکار زیادی پیرامون موضوعی که دوست دارید در ذهنتان نقش می‌بندد و این مسئله احساس بهتری در شما ایجاد می‌کند و احساسات هم قاعدتاً مثبت خواهد بود چرا که افکارتان مطابق با چیزی است که می‌خواهید.

نکته: می‌توانید پروسه‌ی خلق هرآنچه را که دوست دارید از طریق فکر کردن بیشتر سرعت بخشید. قانون جذب خودش دست بکار شده و

باقی قضایا را حل و فصل می‌کند و چیزی مطابق آن چه را که دوست دارید و به آن فکر می‌کنید به شما تقدیم می‌کند.

ابتدا باید تعریفی از واژه‌های خواستن و میل داشتن ارائه دهیم: خواستن به مفهوم تمایل به هر چیزی یعنی فکر کردن و توجه کردن به آن توأم با پدید آمدن حس مثبت است.

این تعریف هم چنین اظهار می‌کند که اگر به چیزی که مورد علاقه‌تان است زیاد فکر کنید و این تمرکز و توجه در درونتان با احساساتی مثبت توأم گردد شما را بسیار سریعتر به هدف و خواسته‌تان می‌رساند. گاهی اوقات افرادی را می‌بینیم که از میل و علاقه زیاد نسبت به چیزی صحبت می‌کنند در حالی که در خلال کلام آنها تردید یا ترس از نرسیدن به آنچه بدان میل وافر دارند به خوبی احساس می‌شود. از دیدگاه ما این پدیده غیر ممکن است که شما چیزی را خالصانه دوست بدارید اما هنگامی که از آن صحبت می‌کنید یا به آن فکر می‌کنید احساس بدی داشته باشید. (یعنی حقیقتاً دوستش ندارید)!

علاقه‌ی خالص همواره احساس مثبتی را به همراه می‌آورد. شاید علت اینکه مردم با نظرات ما (خواستن و توانستن) مخالفت می‌کنند همین نکته باشد. مردم همیشه تأکید دارند که وقتی از خواستن چیزی صحبت به میان می‌آید به این معناست که در حال حاضر در دسترس نیست و باید به دستش آورند. ما با این تعریف موافقیم اما آنچه اهمیت دارد صرفاً معنای لغوی نیست بلکه احساسی است که در پس

زمینه پروسه‌ی خواستن باید وجود داشته باشد تا پدیده‌ی خواستنی را در دسترس قرار دهد.

ما می‌خواهیم شما را به این حد از آگاهی برسانیم که همواره صرف نظر از چیزی که هستید و در هر موقعیتی که قرار دارید؛ به هر جا یا هر چیزی که می‌خواهید دست یابید. مسئله‌ی قابل اهمیت این است که تعریف شما از موجودیت و برخورد شما در مواجهه با چیزهایی که جذب می‌کنید نقش اساسی را ایفا می‌کنند. قانون جذب به همه چیز در جهان پاسخ می‌دهد. کنار هم قرار گرفتن اتفاقی اشخاص با افکار مشابه، موقعیت مشابه و اعتقادات مشابه و حقیقتاً همه چیز در زندگی‌تان از افکاری که در ذهنتان شناورند گرفته تا افرادی که در ترافیک با شما برخورد می‌کنند به هر نوعی که اتفاق می‌افتد بر اساس قانون جذب می‌باشد.

خودم را چگونه می‌خواهم ببینم؟

بسیاری از شما زندگی‌تان بر وفق مراد است و مایل هستید که به همین شیوه ادامه پیدا کند اما مواردی هم وجود دارد که مایل به تغییرشان هستید. به منظور ایجاد تغییر بایستی مسائل را آنطور که دوست دارید باشند، ببینید نه آنطور که صرفاً بنظر می‌رسند. اکثریت افکار شما براساس مشاهداتتان شکل می‌گیرند و مشاهدات شما به قوای تمرکز، توجه و قدرت جذب شما چیره و مسلط می‌شوند و این روند ادامه پیدا می‌کند.

اکثر شما تمام توجه‌تان را به موقعیت کنونی خود اختصاص می‌دهید و حاصل این کار چیزی نیست جز عدم تغییر یا تنها تغییرات جزئی

که به آرامی اتفاق می‌افتند. افراد زیادی وارد زندگیتان می‌شوند اما به دلیل عدم تغییر نگرش کلی شما تجربیاتتان از یک تم کلی پیروی می‌کنند و دستخوش تغییرات زیادی نمی‌شوند.

به منظور ترتیب دادن تحولی مثبت در زندگی‌تان بایستی ظواهر را نادیده بگیرید و حواس و توجه‌تان را بیشتر معطوف مسائلی کنید که مورد علاقه‌تان است و از هر مسئله‌ای آن طور که دوست دارید و احساس خوبی به شما می‌دهد برداشت کنید.

به مدد تمرین می‌توانید انرژی جذبی خود را تغییر داده و تحولی اساسی و قابل توجه در تجربیاتتان ایجاد نماید. بیماری‌ها تبدیل به سلامتی می‌شوند. کمبودها به فراوانی می‌گرainند. روابط ناموفق با روابطی موفق و خوب جایگزین می‌شوند، سردرگمی‌ها و آشفتگی‌ها به نظم و قاعده بدل می‌شوند و به همین ترتیب در هر زمینه‌ای تحولات اساسی را تجربه خواهید کرد.

اگر هدفمندانه و سنجیده به هدایت افکار بپردازید- در عوض اینکه تنها به تماشای اتفاقات پیرامونتان بنشینید- الگویی که براساس آن قانون جذب به شما پاسخ می‌دهد را کاملاً دگرگون می‌سازید و با سرعتی که حتی باورش برای خودتان دشوار بنظر می‌آید خالق آینده‌ای خواهید بود که شباهتی به گذشته و وضعیت کنونی ندارد. آیا تا به حال کوزه‌گری را دیده‌اید که وقتی مشتی گل را روی میز کارش می‌اندازد فریاد بزند: "این خوب از آب در نمی‌آید!!؟" او می‌داند که باید با دستان توانای خود آنقدر گل رس را ورز دهد و آن را

به گونه‌ای شکل دهد که نتیجه‌ی کار با تصویر ذهنی که از مجسمه در فکر خود ساخته است، مشابه باشد.

تجربیات و رویدادهای متنوع به شما، همچون گل رس، دست مایه‌ای می‌دهند تا زندگی خود را بر اساس آنها شکل دهید و اگر تنها به تماشا بایستید و برای ساختن تندیس با شکوه زندگی خود دست بکار نشوید؛ هیچ نتیجه‌ی رضایت بخشی حاصل نمی‌شود.

از زمانی که تصمیم گرفتید در این کره‌ی خاکی و بعد زمان-مکان قدم بگذارید هرگز چنین خواسته‌ای را به همراه نداشته‌اید که تنها تماشاچی اتفاقات پیرامون خود بوده و هیچ دخل و تصرفی در آنها نداشته باشید. ما می‌خواهیم شما را آگاه سازیم که گل وجودیتان صرف نظر از شکل، نوع و جنس کنونی‌اش، شکل پذیر و انعطاف پذیر است و بلا استثنا قابلیت هر تغییر و تحول و تبدیل شدن به هر آنچه در ذهن خود پرورانده‌اید را دارد.

به سیاره زمین خوش آمدید

احتمالاً تا به حال به این اندیشیده‌اید که چقدر درک آموزه‌ها و نکاتی که تاکنون گفته‌ایم برایتان آسانتر می‌شد اگر روز اولی که پا بر روی زمین گذاشته بودید آنها را می‌شنیدید و اگر ما می‌خواستیم در نخستین روز ورودتان با شما صحبت کنیم این سخنان را می‌شنیدید: "به سیاره زمین خوش آمدید.... در اینجا هیچ چیزی وجود ندارد که بخواهی ولی نتوانی باشی یا قادر به داشتنش نباشی. شما خود خالق باشکوه هستید و به خواست و اراده‌ی هدفمندانه خود پذیرفته‌اید که به دنیا بیایید.

خلاقیت در دسترس شماست و با این توانایی به اینجا آمده‌اید تا به هر آنچه که می‌خواهید به واسطه‌ی تفکر، واقعیت بخشید. تجربیات مختلف را به سمت خود جذب کنید تا کمکتان کنند متوجه شوید کدام یک مورد علاقه‌تان است و تصمیم بگیرید چه می‌خواهید، وقتی تصمیم گرفتید همه‌ی افکارتان را متمرکز خواسته‌تان کنید.

بخش اعظم زمانتان را برای جمع آوری اطلاعات مورد نیازتان اختصاص دهید. اطلاعاتی که به شما کمک می‌کنند تصمیم بگیرید که حقیقتاً چه چیزی را برای خودتان می‌خواهید. وظیفه‌ی شما این است که در درجه‌ی اول تصمیمتان را بگیرید که چه می‌خواهید و سپس تمرکز خود را به خواسته‌تان بسپارید؛ چرا که تنها به واسطه‌ی تمرکز کردن بر روی چیزی که می‌خواهید قادر خواهید بود آن را به سمت خود جذب کنید. پروسه‌ی خلق هر چیز عبارت است از: تمرکز بر روی خواسته‌تان، فکر کردن زیاد، افکاری روشن و واضح از خواسته‌تان که به این طریق خود درونی‌تان احساسات شما را نسبت به آن موضوع برمی‌انگیزد. همراهی این دو منبع یعنی اندیشه به همراه احساس شما را تبدیل به یک آهنربای بسیار قوی می‌کند. این شیوه‌ای است که شما برای جذب هر چیز دلخواهی بکار می‌بندید.

بسیاری از افکار برای جذب شدن از قدرت کافی برخوردار نیستند. البته این حالت در ابتدای مسیر ممکن است وجود داشته باشد مگر اینکه شما به اندازه کافی انرژی صرف کنید و بر تمرکز اصرار ورزید تا فکرایتان پیرامون مطلب مورد نظر بیشتر و بیشتر شود. هر چقدر دفعات فکر کردن افزایش پیدا کند به قدرت جذب آن نیز افزوده می‌-

شود. همچنان که کمیت و کیفیت افکار بالا می‌رود و رشد می‌کند احساساتی که از خود درونی‌تان نسبت به آن مورد دریافت می‌کنید نیز قوی‌تر و گسترده‌تر می‌گردد. وقتی به چیزهایی فکر می‌کنید که احساساتتان را برمی‌انگیزاند قدرت جهان در اختیار شما قرار می‌گیرد.

از نخستین روز تجربه‌ی زندگی همواره بدانید وظیفه شما تنها انتخاب چیزهایی است که می‌خواهید اتفاق بیفتند.

متأسفانه مسئله این است: امروز که خواننده‌ی این کتاب هستید قطعاً روز نخست زندگی‌تان نیست. مدتی است که در این سیاره زندگی کرده‌اید؛ به باوری از خود رسیده‌اید؛ نه تنها به وسیله‌ی چشمانتان خود را دیده‌اید بلکه از دریچه‌ی نگاه دیگران نیز قضاوت شده‌اید. بنابراین بسیاری از شما در حال حاضر در شرایط مطلوبتان به سر نمی‌برید و با خود می‌اندیشید که این تمام چیزی که می‌خواهم نیست.

آیا تعبیر من از حقیقت درست است؟

ما تصمیم داریم پروسه‌ای را به شما پیشنهاد کنیم که به وسیله آن می‌توانید بودن را آنطور که خودتان انتخاب می‌کنید محقق سازید و نتیجتاً قدرتی جهانی در اختیار شما خواهد بود و جذب آروزهایتان آغاز می‌شود. بجای اینکه تحت تسلط چیزی باشید احساس می‌کنید حقیقت و واقعیت وجود شماست؛ چرا که ما معتقدیم تفاوت فاحشی مابین این دو وجود دارد؛ مابین آنچه شما حقیقت می‌نامید و آن چیزی که در واقع حقیقت شماست.

حتی اگر اکنون در کالبدی هستید که از سلامتی برخوردار نیست یا در فرمی که دوست دارید نیستید، یا آنقدر که می‌خواهید سرزنده و پرانرژی نیستید؛ شرایط زندگی شما را خوشحال نمی‌کند یا با اتومبیلی رانندگی می‌کنید که باعث شرمساری شماست؛ اطرافیانتان احساس خوبی به شما نمی‌دهند و... می‌خواهیم شما را برای درک این مفهوم یاری رسانیم که در حالی که همه این موارد زندگی و واقعیت شما را می‌سازند لزوماً حقیقت زندگی شما نیستند. واقعیت وجودی شما احساسی است که در هر زمینه‌ای نسبت به خودتان داشته و تصویری است که در آینده نسبت به خود در ذهنتان می‌پرورانید.

چگونه می‌توانم قدرت جذب خود را افزایش دهم

افکاری که در ذهن خود می‌پرورانید بدون برانگیخته شدن احساساتتان از قدرت کافی برای جذب برخوردار نخواهند بود. به عبارت دیگر در حالی که هر ایده‌ای که به ذهنتان خطور می‌کند قابلیت و پتانسیل تبدیل شدن به واقعیت را دارند اما افکاری که با احساساتی قوی توأم می‌شوند قدرتمندترین ابزار شما خواهند بود. بنابراین به نظر شما آیا واقعاً ارزش ندارد روزانه ۱۰ الی ۱۵ دقیقه از وقت خود را به ساماندهی افکارتان اختصاص دهید؟ افکاری قدرتمند که احساسات مثبت مملو از شور و هیجان و انرژی را در شما بیدار کرده و بدین ترتیب تمامی آمال و آرزوهایتان را به زندگی شما دعوت می‌کنند.

در اینجا پروسه‌ای را به شما معرفی می‌کنیم که در آن با اختصاص اندکی زمان در هر روز با هدف جذب سلامتی، سرزندگی و نشاط، موفقیت در روابط مثبت با دیگران و هر آنچه از دید شما برای داشتن یک زندگی ایده آل به مرور تغییر می‌کند. علت این است که به محض اقدام شما و دریافت آنچه تقاضا داشته‌اید، علاوه بر بهره‌مندی از مزایای هر آنچه مایل به داشتنش بوده‌اید؛ درهای جدیدی از ابعاد مختلف زندگی به رویتان گشوده می‌شود که حاصل این تحول ایجاد تغییراتی در اهداف و مقاصد شما خواهد بود. این پروسه چیزی است که از آن با عنوان سیر رشد و تکامل بشر صحبت می‌شود.

کارگاه آموزش پروسه آفرینش آبراهام

این پروسه عبارت است از:

تصور کنید که تصمیم دارید هر روز در یک کارگاه آفرینش و خلاقیت شرکت کنید - نه برای مدت زمان طولانی - ۱۵ دقیقه مدت زمان مناسبی به نظر می‌رسد و حداکثر ۲۰ دقیقه مجاز است.

لزومی ندارد که این دوره را پیوسته در مکانی ثابت برگزار کنید؛ اما بهتر است محلی را انتخاب کنید که در آنجا چیزی حواستان را پرت نکند و شما را آشفته نسازد.

هدف از شرکت در این کارگاه فرضی تحول و دگرگونی دانسته‌هایتان نیست بلکه مقصود تمرکز کردن بر روی چیزهایی است که مطلوبتان است به همراه تصویری واضح در ذهنتان از هر آنچه طالب آن هستید که بدین ترتیب خود درونیتان را به بروز واکنش و احساساتی تثبیت کننده وادار می‌کنید.

نکته حائز اهمیت این است که قبل از شروع این پروسه احساس شادمانی و رضایت داشته باشید؛ اگر ناراحت باشید یا خالی از احساس باشید کار شما ارزش چندانی نخواهد داشت چرا که انرژی جذبی شما در چنین وضعیتی فعال نخواهد شد. وقتی از شادمانی صحبت می‌کنیم منظورمان این نیست که باید قبل از شروع کارگاه از شدت شادی و هیجان بالا و پایین بپرید بلکه منظور برخورداری از روحیه‌ای متعالی، شادمانی و زنده دلی است. به همین دلیل به شما پیشنهاد می‌کنیم که قبل از شروع به کارهایی پردازید که شما را خوشحال می‌کنند که البته در مورد اشخاص مختلف به دلیل سلاقی متنوع، متفاوت می‌باشد. مثلاً ایستر با گوش سپردن به موسیقی دلخواهش به سرعت به وضعیت مذکور می‌رسد اما هر نوع موسیقی هم این تأثیر را در او ندارد و هم چنین یک نوع موزیک خاص نیز برای همیشه مؤثر نخواهد بود و باید متنوع باشد. برخی افراد در ارتباط با حیوانات احساس خوبی پیدا می‌کنند و برخی در کنار آب روان. به هر حال فقط زمانی که از لحاظ احساسی در شرایط مساعدی قرار گرفته باشید اجازه دارید کارگاه خود را آغاز کنید.

در این پروسه وظیفه‌ی شما این است که داده‌هایی را از تجربیات روزمره‌ی خود جمع‌آوری کرده و آنها را شبیه‌سازی ذهنی کنید (تجربیاتتان در برخورد با دیگران و رفت و آمدهای روزمره). شما باید این داده‌ها را در کنار یکدیگر قرار داده و از آنها تصویری اختصاصی برای خودتان درست کنید. تصویری که نسبت به آن احساس رضایت و شادمانی دارید. تجربیات زندگی شما بسیار

ارزشمند هستند. از زمانی که روز خود را آغاز می‌کنید مثلاً به سمت محل کار خود حرکت می‌کنید یا به وضعیت منزلتان رسیدگی می‌کنید؛ با همکلاسی‌ها، دوستان یا فرزندان‌تان در ارتباط و تعامل هستید یا هر کار دیگر اگر زمان‌تان را با نیت جست و جو برای یافتن چیزهای جالب توجه و دوست داشتنی بگذرانید تا بتوانید آنها را برای شبیه سازی در کارگاه خود جمع آوری کنید؛ هر روزتان به یکی از جالبترین و سرگرم کننده‌ترین روزهای زندگی‌تان تبدیل خواهد شد. آیا تا به حال برایتان پیش آمده که با مقداری پول به مرکز خرید رفته باشید و مشخصاً به دنبال جنسی متناسب با پولی که دارید بگردید؟ وقتی نگاهی به اطراف انداخته‌اید با این که چیزهای زیادی وجود دارد که مطلوب شما نیست تلاش می‌کنید تا آن چه را که می‌خواهید و از هر لحاظ برایتان مناسب است پیدا کنید؟

منظور ما از جست و جو دقیقاً مشابه همین مثال است. می‌خواهیم که هر روزتان را به همین ترتیب جست و جو کنید به طوری که جیبهایتان پر از پول است و می‌خواهید آنها را با داده‌ها و اطلاعات مورد نظرتان معاوضه کنید.

مثلاً ممکن است شخصی را ملاقات کنید که شخصیت شاد و جالبی داشته باشد؛ کارها و حرف‌های او را به منظور استفاده در کارگاه جمع آوری کنید. ممکن است کسی را ببینید که در حال رانندگی با وسیله‌ی نقلیه‌ای است که شما آن را دوست دارید؛ این اطلاعات را بلافاصله در ذهن ذخیره کنید؛ یا ممکن است حرفه و شغل مورد نظرتان را پیدا کنید. هر آنچه که شما با دیدنش احساس خوبی را

تجربه می‌کنید به خاطر بسپارید (حتی می‌توانید آنها را یادداشت کنید). به محض اینکه چیزی را می‌بینید که مایل هستید آن را در زندگی خود نیز تجربه کنید آنها را در بانک ذهنی خود ذخیره سازید و بعداً زمانی که وارد کارگاه خودتان می‌شوید شبیه سازی را آغاز کنید و تصویری از خود بسازید که شامل تمام چیزهایی است که شما را در طول روز خوشحال کرده و مایل هستید آنها را تجربه کنید و به این وسیله برای جذب تمامی خواسته‌هایتان آماده می‌شوید. اگر قادر هستید به این درک و فهم دست یابید که وظیفه شما -صرف نظر از کارها و فعالیت روزمره‌تان- این است که به دنبال چیزهایی باشید که مطلوبتان است؛ با این هدف که آنها را در کارگاه خود برای خلق دیدگاهی مطلوب نسبت به خودتان بکار گیرید و برای مرحله‌ی جذب آماده شوید؛ زمانی فرا رسیده است که خواهید دانست چیزی در دنیا وجود ندارد که نتوانید بدان دست یابید.

من اکنون در کارگاه آفرینش خودم هستم

حالا زمانی است که خوشحال و راضی هستید و در مکانی مناسب برای کارگاه خود نشسته‌اید. در اینجا مثالی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید آورده شده است:

من قرار گرفتن در این وضعیت را دوست دارم؛ ارزش و انرژی این زمان را درک کرده‌ام و از این که اینجا هستم احساس بسیار خوبی دارم.

من خودم را در قالب مجموعه‌ای جدید می‌بینم؛ مجموعه‌ای که خودم آن را خلق کرده‌ام، یقیناً مجموعه‌ای از انتخاب‌های من است. من در

تصویری که از خود ساخته‌ام؛ فردی پر انرژی، خستگی ناپذیر و مطابق با جریان زندگی‌ام بدون هیچ مانعی در حرکت هستم. گویی نیاز به هیچ تلاش و تقلایی برای کارهای روزمره‌ام ندارم، سوار و پیاده شدن از اتومبیل، ورود و خروج از ساختمان‌ها، تعاملات و هر تجربه‌ای را با شادمانی، آسایش و فراخ بال انجام می‌دهم.

کسانی را به سمت خود جذب می‌کنم که با اهداف اخیر من هماهنگی و تطابق دارند و من در هر لحظه تصویری واضح از هر آنچه می‌خواهم دارم. وقتی سوار اتومبیل می‌شوم و در حال حرکت برای رسیدن به مقصدی هستم خودم را می‌بینم که با سلامتی، سرحال و سرزنده و سروقت به مقصد می‌رسم و برای هر کاری که برای انجام دادنش به آن مکان رفته‌ام در آمادگی کامل می‌باشم. در کمال آراستگی با آدابی متناسب با سلیقه شخصی‌ام لباس‌هایم را انتخاب کرده‌ام، احساس خوبی است که برایم اهمیت ندارد دیگران در چه لباسی ظاهر شده‌اند یا اینکه راجع به چه چیزی فکر می‌کنند؛ مهم این است که من از خودم رضایت دارم و از آنچه هستم احساس شغف و شادمانی می‌کنم و وقتی به خودم نگاه می‌کنم خود واقعی‌ام را می‌بینم.

به این درک نائل آمده‌ام که در تمامی وجوه زندگی داشته‌هایم نامحدود است؛ حساب بانکی‌ام محدودیتی برایم ایجاد نمی‌کند و از این بابت که در زندگی چیزی وجود ندارد که به واسطه‌ی کمبود مالی برایم ایجاد محدودیت نماید احساس شادمانی و نشاط می‌کنم. تصمیماتم همگی براساس خواسته‌هایم اتخاذ می‌شوند نه براساس توانایی و استطاعت. چرا که می‌دانم حتی اگر قابلیت و توانایی

تجربه‌ای را اکنون ندارم اما همانند آهنربا هر چیزی اعم از هر نوع موفقیت، سلامتی یا روابطی که انتخاب می‌کنم را به خود جذب می‌کنم.

آنچه من انتخاب کرده‌ام کمال و وفور نعمت است چرا که اکنون می‌دانم هیچ محدودیتی در جهان وجود ندارد و فراوانی‌ها کاسته نمی‌شوند و برای همگان به مقدار کافی از هر نعمتی وجود دارد و من این فراوانی را به سوی خود جذب می‌کنم.

نکته کلیدی این است که تنها وظیفه من دیدن و خواستن است و نتیجه، جذب خواهد بود. بنابراین من بی‌نهایت را انتخاب کرده‌ام، نه لزوماً با داشتن ذخیره‌ای بزرگ برای آینده چرا که من می‌دانم در هر زمان و به هر دلیل قدرت جذب آن را دارم.

به محض اینکه به چیزی فکر می‌کنم که می‌خواهم داشته باشم پول مورد نیاز برای آن به راحتی به دست من می‌رسد بنابراین من همواره منبعی نامحدود از کامیابی و وفور نعمت دارم.

زندگی ابعاد مختلفی از خود را به ما می‌نمایاند. خودم را در وضعیتی می‌بینم که با افرادی معاشرت می‌کنم که به من عشق می‌ورزند؛ خواستار رشد و پیشرفت من هستند و کسانی اطرافیان من را تشکیل می‌دهند که خودم بسیار مایل بوده‌ام که در کنار من باشند و این در حالی است که اجازه داده‌ام آنها نیز انتخاب‌های شخصی خودشان را داشته باشند ولی بخشی از تجربیات آنها که مورد نظر من نیستند تأثیری در زندگی من نخواهد داشت. خودم را در تعامل با افرادی می‌بینم که از هر آنچه من در گفت و گوها و مکالمات با دیگران لذت

می‌برم برای آنان نیز متقابلاً لذت بخش است. همه‌ی ما قدردان حضور دیگری هستیم و هیچ یک از وجود چیزهایی که مورد علاقه‌مان نیست انتقاد و شکایت نمی‌کنیم.

خودم را در سلامتی کامل می‌بینم. خودم را در کمال موفقیت و کامیابی می‌بینم. زندگی مرا توانمند و قوی ساخته است و قدردان بعد مادی خودم هستم که امکان تجربه‌ی زندگی را به من داده است و از زمانی که تصمیم گرفته‌ام که در دنیای مادی قدم بگذارم خواهان آن بوده‌ام. حضور در بعد فیزیکی، تصمیم گرفتن به کمک عقل و قدرت ذهن و بدین وسیله فعال سازی انرژی جذب بسیار شکوهمند و خارق‌العاده است و همچنان به واسطه‌ی همین بعد جالب و حیرت آور است که بیشتر و بیشتر از چیزهای هماهنگ و مطابق را به سوی خود می‌کشانم؛ احساس خوبی به من می‌دهد و آن را بسیار دوست دارم.

اکنون کارگاه را ترک می‌کنم و در طول مدت زمان باقی مانده در جست و جوی چیزهای دوست داشتنی بیشتری خواهم بود. این نکته بسیار کمک کننده است که می‌دانم اگر شخصی موفق را ملاقات کردم که ناگهان دچار بیماری شده است لزومی ندارد که همه‌ی جزئیات در مورد زندگی این فرد را در کارگاه خودم شبیه سازی کنم بلکه قسمتی از زندگانی او که برایم جالب و دوست داشتنی است را انتخاب می‌کنم. نمونه‌ها و مثال‌هایی از موفقیت را با خود همراه می‌کنم و نمونه‌هایی از بیماری و ناراحتی را رها می‌سازم. کار من اکنون تمام شده است.

آیا همه‌ی قوانین شناخته شده، عمومیت جهانی دارند؟

جری: آبراهام شما از سه قانون جهانی سخن به میان آوردید. آیا قوانینی وجود دارند که جهانی نباشند و عمومیت نداشته باشند؟ آبراهام: چیزهای زیادی وجود دارند که شما آنها را قانون می‌نامید؛ اما ما اصطلاح قانون را فقط به آن دسته اختصاص می‌دهیم که در مورد همه‌ی جهان عمومیت دارند؛ به عبارت دیگر از زمانی که شما وارد بعد فیزیکی شده‌اید مواردی همچون پذیرش زمان، جاذبه و ادراک فضا را قرارداد کرده‌اید ولی این قراردادها عمومیت ندارد چرا که ابعاد دیگری در جهان وجود دارند که شامل این قراردادها نمی‌شوند.

بنابراین در موارد بسیاری که شما از آنها با عنوان قانون یاد می‌کنید، ما آنها را قرارداد تعریف کرده‌ایم. از نقطه نظر ما به جز آنچه گفته شد قوانین جهانی دیگری وجود ندارد که بخواهیم در آینده آنها را افشا کنیم.

چگونه می‌توانم به بهترین نحو از قانون جذب بهره‌برداری کنم؟

جری: آیا راه‌های متفاوت و متنوعی برای استفاده‌ی آگاهانه و مطلوب از قانون جذب وجود دارد که بتوان آنها را بکار بست؟ آبراهام: در پاسخ به این سؤال می‌توانم بگویم که شما چه نسبت به قانون جذب هوشیار باشید و چه نباشید همواره در حال استفاده از این قانون هستید و قادر نخواهید بود آن را متوقف سازید؛ ریشه و ذات هر آنچه شما انجام می‌دهید در گرو این قانون قرار گرفته است اما از سؤال شما سپاسگزارم چرا که شما قطعاً مایل هستید بدانید

چگونه می‌توان این قابلیت را هدفمندان به برای دستیابی به خواسته‌هایتان به خدمت بگیرید.

آگاهی و هوشیاری نسبت به وجود قانون جذب مهمترین گام برای بهره‌برداری هدفمندان از آن محسوب می‌شود. از آنجایی که قانون جذب همواره در حال واکنش و پاسخ به افکار شما می‌باشد، تمرکز تعمیدی بر روی افکارتان بسیار اهمیت دارد.

موضوعاتی را انتخاب کنید که در دایره‌ی علایق و سلایقتان جای گیرد و طوری به آنها بیندیشید که در خدمت و منفعت رسانی به شما خواهند بود. به عبارت دیگر به دنبال ابعاد مثبت آنچه که برایتان مهم است بگردید. به محض اینکه تفکری را انتخاب می‌کنید قانون جذب بر فراز آن شروع به فعالیت می‌کند و تفکرات مشابه آن را به سوی شما روانه می‌سازد؛ که بدین ترتیب آن فکر در ذهنتان از قوای بیشتری برخوردار می‌گردد.

اگر بتوانید به یک موضوع به انتخاب خودتان متمرکز بمانید توانایی جذب شما در آن مورد بسیار قوی‌تر از وقتی است که از یک موضوع به سراغ چیزهای دیگری بروید. قدرت عظیمی در تمرکز موجود است. به محض اینکه بتوانید از میان افکارتان تعدادی را تعمداً انتخاب کنید در خصوص کارهایی که انجام می‌دهید یا افرادی که زمان خود را با آنها سپری می‌کنید تأثیر و مزایای قانون جذب را احساس خواهید کرد. وقتی با کسانی معاشرت می‌کنید که قدرتان شما هستند ناخودآگاه باعث می‌شوند که حس قدردانی و احترام شما هم برانگیخته شود. و اگر با کسانی در ارتباط هستید که همیشه عیب‌های

شما را می بینند دیدگاه آنها اغلب به سوی شما جذب می شود و باعث می شود شما هم بیشتر متوجه عیوب خود باشید و همچنین این طرز فکر یعنی عیب جویی را جذب خود می کنید. از زمانی که متوجه این مسئله باشید که به هر آنچه توجه کنید بزرگ و بزرگ تر و قوی تر خواهد شد به مرور زمان چیزهایی را که نخستین بار توجه شما را به خود جلب می کنند غربال می کنید. به نظر می رسد این راه برایتان ساده تر و کاربردی تر باشد که در مراحل آغازین فکر کردن در مورد یک موضوع نامطلوب سریعاً مسیر فکری خود را در جهت دلخواه تغییر دهید تا اینکه زمانی با آن مواجه شوید که قدرت و سرعت زیادی برای انتشار در هزارتوی ذهنتان به دست آورده است. اما به هر حال تغییر مسیر افکارتان در هر زمان در اختیار مطلق شما خواهد بود.

آیا قادر به تغییر آنی راستای افکار خود هستیم؟

جری: می خواهم در مورد کسانی صحبت کنم که به واسطه ی اعتقادات و افکار گذشته شان در مسیری قدم گذاشته اند اما به یکباره تصمیم به تغییر راستای آفرینش خود می گیرند. چه عواملی در این بین دخیل هستند؟ آیا به ایجاد مقدماتی برای پیاده سازی تصمیم خود نیاز ندارند بدین صورت که ابتدا آنچه را که در گذشته منجر به خلق آن شده اند به مرور تغییر دهند یا می توانند بلافاصله پس از اتخاذ تصمیم در هر مسیری وارد شوند؟

آبراهام: قانون جذب می گوید: هر چیزی شبیه به خودش را جذب می کند. بنابراین هر عقیده و تفکری که شما با توجه و تمرکز در

ذهنتان فعال کرده‌اید گسترده‌تر خواهد شد. اما نکته حائز اهمیت این است که جذب انرژی تدریجی و گام به گام اتفاق می‌افتد. بر این اساس پیشنهاد می‌شود در عوض تغییر ناگهانی یک تفکر یا ایده‌ی ذهنی، به تمرکز بر روی موضوع جدیدی بپردازید.

مثلاً برای مدتی به موضوعی اندیشیده‌اید که مطلوبتان نبوده است. برای مدتی این کار را انجام داده و به وجودش عادت کرده‌اید و در حال حاضر با یک نیرو و انرژی منفی قوی همراه هستید. در چنین شرایطی تغییر ناگهانی عقیده منفی شما به تفکری مثبت (یعنی نیمه‌ی پر لیوان را دیدن) در همان زمینه عمل ناممکنی به نظر می‌آید. در حقیقت در این وضعیت قادر نخواهید بود به نگرشی مثبت به موضوعی که از ابتدا مورد علاقه و خواست شما نبوده است دست یابید. اما در عوض می‌توانید موضوع دیگری را برای فکر کردن انتخاب کنید که در همان زمان احساس بهتری به شما می‌دهد و این کار را ادامه دهید و یکی یکی افکار مثبت و احساس بهتر را به آنها اضافه کنید تا نهایتاً مسیر کلی افکارتان را بتوانید تغییر دهید.

راه حل مؤثر دیگری که برای تغییر راستای فکری شما پیشنهاد می‌شود این است که موضوع را اساساً تغییر دهید و عمداً در جست و جوی ابعاد و جنبه‌های مثبت هر ایده‌ای که به آن می‌اندیشید، باشید و اگر قادر به انجام این کار باشید و مایل هستید که بر روی آن تمرکز کنید از آنجایی که قانون جذب در پاسخ به افکار شما واکنش نشان می‌دهد، در ثبات و تعادل فکری شما پیشرفت خوبی حاصل می‌شود. حال اگر به گذشته و آن افکار منفی نگاهی بیندازید؛ از آنجایی که شما

اکنون در وضعیت متفاوتی از پتانسیل و انرژی مثبت قرار دارید، آن فکر منفی بلافاصله تحت تأثیر انرژی شما قرار می‌گیرد. به تدریج ملاحظه می‌کنید که ظرفیت شما در مورد موضوعاتی که به آن‌ها فکر می‌کنید افزوده شده و نهایتاً باعث می‌شود که هر اتفاقی در زندگی و تجربیات شما به دلیل دیدگاه مثبت شما در مسیری مثبت و نافع شما واقع شوند.

انسان چطور می‌تواند بر یأس و ناامیدی خود فائق آید؟

جری: برای شخصی که تصمیم جدی برای ایجاد تغییرات اساسی در مسیر دستیابی به موفقیت، سلامتی و... اتخاذ کرده است با وجود اینکه اکنون در بیراهه سردرگم است، چه اعتقاد یا ایمانی می‌تواند برای غلبه بر یأس و ناامیدی‌هایش به کمک او آید که به این باور دست یابد "خب من می‌دانم که این بار موفق خواهم شد گرچه تا به حال نتوانسته‌ام"؟!

آبراهام: شما اکنون می‌دانید که هر چقدر با نگرشی ناامیدانه به مسائل نگاه کنید، یأس و ناامیدی را بیشتر به سوی خود جذب می‌کنید. می‌توان گفت بهترین راه حل، درک پروسه‌ی آفرینش است. این نکته ارزش کارگاه آفرینش را به ما می‌نمایاند. همانطور که گفته شد، با احساس شادمانی و قرارگیری در مکانی مناسب، به دور از هر گونه آشفتگی و اضطراب، بهترین تصویر را از دید خودتان بسازید و این کار را تا جایی ادامه دهید که احساسات نسبت به تصویر ذهنی

برانگیخته شود. آن هنگام است که همه‌ی آنچه را که در تابلوی باشکوه‌تان ساخته‌اید به سوی خود می‌کشانید.

یأس و ناامیدی به نوعی ارتباط شما با خود درونیتان را گواهی می‌دهد و شما را از کیفیت آن آگاه می‌سازد و مطلع‌تان می‌کند که آنچه تمرکز و فکر خود را به آن اختصاص داده‌اید چیزی نیست که حقیقتاً خواستار آن هستید. کافی است که نسبت به احساساتتان حساس باشید و متوجه باشید که ناامیدی تنها وسیله و نشانه‌ای است که شما را از این ناهماهنگی آگاه می‌سازد.

چه چیزی منجر به پدید آمدن موجی از حوادث در سراسر جهان می‌شود؟

جری: در طول سالیان متمادی، در اخبار تلویزیون، رادیو و امثالهم دیده‌ایم که از حوادثی همچون سرقت هواپیما، تروریسم، مواردی از تجاوز به کودکان و یا قتل و جنایت خبر می‌دهند و این در حالی است که شمار این اتفاقات در سراسر جهان رو به افزایش بوده و موجی سهمگین از اتفاقات ناگوار در انتظارمان است. آیا این اتفاقات مطابق با پروسه‌ی آفرینش که از آن صحبت شد به وجود آمده‌اند؟

آبراهام: همانطور که گفته شد توجه ورزیدن به هر موضوعی سبب تقویت آن می‌گردد؛ توجه به هر موردی موجب قدرت بخشیدن به آن شده که این انرژی قانون جذب را وادار به واکنش می‌سازد.

کسانی که در فکر طراحی یک نقشه‌ی هواپیما ربایی هستند قطعاً به این فکر قدرت عملی شدن می‌بخشند اما باید متوجه باشید که کسانی

هم که از بیرون مثلاً در اخبار، هواپیما ربایی را می بینند و اظهار ترس و واهمه از چنین واقعه‌ای می کنند هم بر قدرت و وسعت چنین وقایعی می افزایند؛ چرا که شما می دانید به واسطه ی توجه نشان دادن به چیزهایی که از آنها می ترسید قدرت آنها را افزایش می دهید. کسانی که تصمیم قاطعی مبنی بر عدم جذب اطلاعات منفی به مجموعه تجربیاتشان دارند احتمالاً چنین اخباری را مشاهده نمی کنند.

وقتی تعداد بیشتری از مردم بر روی چیزی تمرکز می کنند که طالب آن نیستند به خلق چیزی که نمی خواهند کمک بیشتری می کنند. قدرت برخاسته از احساسات آنها تأثیر زیادی بر مجموعه حوادث دنیای شما می گذارد. این همان چیزی است که با عنوان "هوش جمعی" از آن صحبت می شود.

آیا توجه به مسائل پزشکی و درمانی باعث جذب بیشتر بیماری ها می شود؟

جری: اخیراً طیف وسیعی از فیلم های جراحی در دسترسی همگان قرار گرفته است. آیا از دیدگاه شما این مسئله باعث افزایش عمل های جراحی خواهد شد؟ به عبارت دیگر وقتی فردی فیلم های مربوط به پروسه ی درمان را مشاهده می کند ممکن است به طور خودکار بیماری و درمان را به خود جذب کند؟

آبراهام: وقتی شما متوجه موضوعی می شوید؛ پتانسیل شما به منظور جذب آن افزایش می یابد. هرچقدر جزئیات مربوط به یک موضوع خاص را واضح تر و زنده تر دریافت کنید قطعاً توجه تان بیشتر جلب می شود و به همان نسبت احتمال جذب آن به زندگی شما

افزایش می‌یابد. همچنین هرچقدر احساس شما نسبت به چیزی که مشاهده می‌کنید منفی‌تر باشد؛ شاهدهی بر این داستان است که شما در حال جذب منفی هستید؛ یعنی جذب چیزهایی که هرگز نمی‌خواهید تجربه کنید.

البته بیماری بلافاصله پس از فکر کردن به آن به سمت شما جذب نمی‌شود؛ بلکه لازمه‌ی آن اجرای پروسه‌ی آفرینش یعنی: فکر کردن به بیماری، پدید آمدن احساسات منفی متعاقب آن و نتیجتاً خود بیماری است که شما قطعاً این رویه را طی نمی‌کنید. اما باید بدانید که همه‌ی این عوامل به یکدیگر وابسته‌اند و توجه شما به هر کدام باعث می‌شود که زنجیروار به سراغتان بیایند.

خوشبختانه به دلیل وجود "زمان خنثی" افکار شما فوراً به واقعیت بدل نمی‌شود. بنابراین فرصتی در اختیار شما قرار می‌گیرد که راستای افکار خود را بررسی و ارزیابی کنید (به وسیله‌ی احساساتتان) و همچنین به واسطه‌ی درک احساسات منفی که در شما ظاهر می‌شود می‌توانید سریعاً جهت فکری خود را تغییر دهید.

در جامعه شما یکی از عواملی که در افزایش شمار بیماری‌ها مؤثر است، ارائه‌ی مداوم اطلاعاتی از جزئیات بیماری‌هاست. اگر شما افکار خود را همواره بر روی رگباری از اطلاعات ناخوشایند راجع به بیماری‌هایی که گویا پایانی برایشان وجود ندارد، متمرکز سازید؛ این امر نه تنها کمک‌کننده نخواهد بود بلکه انرژی جذبی شما را نیز تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

به جای این کار در جست و جوی راهی باشید که شما را به سمت آنچه که می خواهید در زندگی خود داشته باشید بکشاند چرا که به هر چیز به طور مداوم نگاه کنید، جذبش می کنید.

هرچقدر بیشتر به بیماری فکر کنید و نگران مریض شدن باشید، نتیجه آن جذب بیماری به سمت شماست.

آیا باید احساسات منفی ام را علت یابی کنم؟

جری: تصور کنید که در کارگاه در حال اجرای پروسه آفرینش خود هستیم. اما اگر پس از اتمام دوره زمانی که در کارگاه خود حضور نداریم احساسات منفی به سراغمان آید؛ آیا شما پیشنهاد می کنید که به دنبال علت بروز این احساسات باشیم تا متوجه شویم که چه تفکراتی این احساس را در ما ایجاد کرده است یا اینکه بهتر است در چنین وضعیتی تنها به یکی از افکار دلخواه خود که در کارگاه هم از آن استفاده کرده ایم بیندیشیم؟

آبراهام: مزیت مهم کارگاه آفرینش این است که این امکان را به شما می دهد که با فکر کردن به هر موضوعی که دلخواهتان است، آن را در ذهنتان قوی تر حک کنید و خارج از کارگاه هم راحت تر و وسیع تر می توانید آن موضوع را تجسم کنید و هرچقدر آسان تر و بیشتر به موضوعی بیندیشید ابعاد بیشتری از آن در زندگی تان ظاهر خواهد شد. باید بدانید که هرگاه احساسات منفی به سراغتان می آید در حالی که حتی ممکن است از وجود آنها آگاه نباشید اما در حال هدایت پروسه ی خلق منفی هستید.

پیشنهاد ما به شما در هنگام درک احساسات منفی این است که به نرمی و تدریجاً افکار خود را به سمتی هدایت کنید که مورد علاقه‌تان است و دوست دارید تجربه کنید و بدین ترتیب به مرور عادت فکری خود را به نحوی تربیت کرده‌اید که تنها به موضوعات مورد علاقه‌تان بیندیشید. هرگاه قادر به تشخیص چیزهایی شوید که نمی‌خواهید داشته باشید یقیناً در آن زمان می‌توانید چیزهایی که می‌خواهید تجربه کنید را هم تشخیص دهید.

شما دارای قوه‌ی تشخیص هستید پس قادرید که خواسته‌هایتان را از ناخواسته‌ها تمیز و تشخیص دهید؛ بنابراین هر زمان که موضوعی خلاف میل شما باشد با تبعیت از الگوی ارائه شده می‌توانید به نرمی و آهستگی جهت فکری خود را به سمت خواسته‌هایتان تغییر دهید و در واقع با این کار از ناخواسته‌ها پل‌ی به سمت اهداف خود ساخته‌اید.

مثالی از پل زدن بر روی باورهای ناخوشایند

جری: آیا می‌توانید برایمان مثالی از مفهوم پل زدن از ناخواسته‌ها ارائه دهید؟

آبراهام: سیستم هدایتگر احساسات شما مهمترین کارایی و عملکرد خود را زمانی به منصفه ظهور می‌گذارد که پیوسته اهداف مورد علاقه‌تان را طرح ریزی می‌کنید؛ بنابراین اگر شما در کارگاهتان تصمیم گرفته‌اید که در سلامت کامل باشید خود را همواره سالم و سرزنده تجسم کرده‌اید. حال تصور کنید که روز خود را آغاز کرده‌اید و ناهار را با دوستی صرف می‌کنید که از

بیماری‌اش با شما صحبت می‌کند. به محض اینکه شروع می‌کند احساس نارضایتی به سراغتان می‌آید. آنچه در حال اتفاق افتادن در درون شماست:

سیستم هدایتی شما آگاهتان می‌کند که آنچه هم اکنون از زبان دوستان می‌شنوید و فکر شما را به خود مشغول کرده است با برنامه ریزی شما مطابقت نمی‌کند. قدم بعدی شما شاید این باشد که صراحتاً اعلام می‌کنید که مایل به ادامه این بحث نیستید و تلاش می‌کنید که موضوع صحبت را تغییر دهید. اما گویا دوستان به شدت علاقه‌مند است احساسات خود را نسبت به بیماری‌اش ابراز کند بنابراین تلاش شما بی نتیجه مانده و موضوع را به بیماری‌اش برمی‌گرداند.

سیستم هدایتگر شما دوباره هشدار می‌دهد. در واقع علت بروز احساسات منفی شما تنها به این دلیل نیست که در حال شنیدن چیزهایی هستید که مورد علاقه‌تان نیست بلکه نشانه‌ای است از اینکه شما این تفکرات منفی مربوط به بیماری که خلاف میل و علاقه‌تان است را در اعماق ذهن خود مدفون داشته‌اید:

بنابراین حتی اگر بلافاصله دوستان و گفت و گوی بیماری او را ترک کنید به تغییر حال و هوایتان کمک نمی‌کند و آن افکار ماندگار را تغییر نمی‌دهد. صحبت‌های دوستان بخشی از افکار شما که از قبل وجود داشته و همیشه میلتان برای سلامتی را به چالش می‌کشیده است به یکباره بیدار و فعال کرده است. آنچه ضروری به نظر می‌رسد این است که شما در مواجهه مستقیم با

احساسات منفی در همان زمان همان جایی که ایستاده‌اید و در خلال همان گفت و گوی ناراحت کننده دست بکار شوید و پلی بزنید به سمت صحبت‌هایی که بیشترین تطابق را با علاقه‌تان به سلامتی در خود دارد.

این نکته می‌تواند کمک کننده باشد که هرگاه احساسات منفی به سراغتان آمد در همان لحظه متوقفش کنید. به خودتان یادآوری کنید که من در حال فکر کردن به چیزی بودم که این احساس منفی در من ظاهر شد. احساسات منفی همیشه می‌خواهند به شما هشدار دهند که آنچه فکر شما را مشغول ساخته اتفاقاً موضوع مهمی است که بر خلاف میل و خواسته‌تان است. بنابراین سوالاتی از قبیل به چه چیزی فکر می‌کردم که احساس منفی در من ظاهر شد؟ یا این چه چیزی است که توجه مرا این چنین معطوف خود داشته؟ به شما کمک خواهند کرد که متوجه شوید در آن لحظه تمرکز خود را به موضوعی سپرده‌اید که در تضاد کامل با چیزهایی است که می‌خواهید در زندگی خود تجربه کنید.

یک مثال: به چه چیزی فکر می‌کردم که احساسات منفی در من ظاهر شد؟ من در حال فکر کردن به شروع فصل سرما بودم و به خاطر آوردم که در گذشته همواره در این فصل از آنفولانزا رنج می‌بردم. بیماری نه تنها باعث شد یک موقعیت کاری را از دست بدهم بلکه به مدت طولانی از انجام کارهای مورد علاقه‌ام باز مانده و احساس تیره بختی می‌کردم.

خواسته‌های من چیست؟ می‌خواهم که امسال در سلامتی کامل به سر ببرم اما تنها گفتن این جمله که می‌خواهم سالم بمانم معمولاً در چنین شرایطی کافی نیست چرا که پس زمینه‌ی ذهنی شما در مورد آنفولانزا و یادآوری فکر شما و نهایتاً اعتقاد شما مبنی بر حتمی و قطعی بودن بیمار شدن در فصل سرما به مراتب قوی‌تر از تمایلتان برای سلامتی بر انرژی جذبی شما اثر گذار خواهند بود. می‌خواهیم تکنیک پل زدن از یک عقیده منفی به عقیده‌ی دلخواه را به این روش بیازماییم:

اکنون در زمانی از سال بسر می‌بریم که من همواره در سال‌های گذشته در این مقطع زمانی بیمار شده‌ام.
 من نمی‌خواهم امسال آنفولانزا بگیرم.
 امیدوار هستم که این اتفاق را امسال تجربه نکنم.
 به نظر می‌آید که همه این بیماری را نمی‌گیرند.
 در حقیقت به خاطر می‌آورم که سال‌های زیادی هم در گذشته سپری کرده‌ام بدون اینکه در فصل سرما به آنفولانزا مبتلا شوم.
 پس من همیشه آنفولانزا نمی‌گیرم.
 احتمال این هم وجود دارد که فصل آنفولانزا بیاید و برود و هیچ آسیبی به من وارد نکند.
 من فکر کردن به سلامتی را دوست دارم.
 اگر در گذشته زیاد دچار آنفولانزا می‌شدم علت آن بود که هنوز نمی‌دانستم که می‌توانم تجربیات زندگی‌ام را کنترل کنم.
 اکنون که قدرت افکارم را درک کرده‌ام همه چیز تغییر کرده است.

اکنون که به قدرت قانون جذب پی برده‌ام اوضاع تغییر کرده است. قطعاً لازم نیست که من امسال آنفولانزا بگیرم. قطعاً لزومی ندارد چیزهایی که دوست ندارم را تجربه کنم. من این توانایی را کسب کرده‌ام که افکارم را به سمت چیزهایی که مایل به تجربه‌شان هستم هدایت کنم. من ایده‌ی هدایت زندگی به سمت اهداف را دوست دارم. طی این تمرین پل زدن از روی عقاید منفی به سمت نظرات مثبت و سازنده را انجام داده‌اید. اگر دوباره افکار منفی برگشتند که البته در اوایل تمرین پل زدن طبیعی است فقط افکارتان را سنجیده‌تر و هدفمندانه هدایت کنید و این روند را هر بار تکرار کنید. سرانجام تمام آن افکار منفی ناپدید می‌شوند.

آیا هنگام خواب هم چیزی را خلق می‌کنیم؟

جری: من مایل هستم که در مورد دنیای خواب و رؤیا هم چیزهایی بدانم. آیا هنگام خواب و رؤیا دیدن هم در حال خلق چیزهایی در دنیای واقعی هستیم؟ آیا به واسطه آنچه در خواب می‌بینیم چیزی را به خود جذب می‌کنیم؟

آبراهام: خیر. زمانی که در خواب بسر می‌برید ضمیر آگاه و احساس عمیق‌تان از بعد زمان و مکان فیزیکی شما کناره‌گیری کرده و جدا شده است. موقتاً در زمان خواب چیزی را به سمت خود جذب نمی‌کنید.

هر آنچه را که شما بدان فکر می‌کنید (و سپس احساسش می‌کنید) با آنچه که به خود جذب می‌کنید همواره مطابق یکدیگر هستند. هم چنین

هر آنچه در رؤیا می‌بینید و احساسش می‌کنید نیز با آنچه در واقعیت اتفاق می‌افتد در تطابق است اما این بدان معنا نیست که شما در خواب چیزهایی که دیده‌اید را به خود جذب خواهید کرد تا در واقعیت اتفاق بیفتند بلکه رؤیاها و خواب‌هایی که می‌بینید در حقیقت نگاهی است اجمالی به هر آنچه تا آن زمان به سمت خود جذب کرده‌اید یا نشانه‌ای است از هر آنچه در جریان پروسه خلق آن هستید.

اغلب شما نسبت به الگوی فکری خود بی‌اعتنا و ناآگاه هستید. چرا که عادت فکری شما به تدریج در طول زمان شکل گرفته و نسبت به این الگوی فکری ناآگاه هستید. اگر چه امکان این وجود دارد که حتی پس از خلق تجربه‌ای خلاف میل‌تان برای تغییر آن به سمت آنچه می‌خواهید، تمرکز کنید اما مخصوصاً پس از ایجاد واقعه این کار بسیار دشوار به نظر می‌رسد. درک و آگاهی نسبت به رؤیاهایی که می‌بینید مؤثراً به شما کمک می‌کنند که قبل از اینکه افکار‌تان حقیقتاً در زندگی‌تان جلوه و حضور مادی پیدا کنند مسیر فکری خود را به درستی دریابید. برای شما ساده‌تر این است که سمت و سوی فکری خود را به واسطه هشدار رؤیاهایتان تصحیح کنید یا اینکه پس از وقوع حادثه در دنیای واقعی برای اصلاح آن دست بکار شوید. انتخاب با شماست.

جری: در مورد افرادی که ما با آنها در تعامل هستیم چه میزان از انرژی جذبی آنها و آنچه به سمت خود جذب کرده‌اند به تجربیات ما نیز جذب می‌شود؟ (اعم از خواسته‌ها و ناخواسته‌هایمان)

آبراهام: هیچ چیز در زندگی شما داخل نمی‌شود مگر به واسطه‌ی توجه و تمرکز شما. بیشتر مردم در مورد اطرافیان خود و ابعاد وجودی متنوعی که هر یک می‌توانند داشته باشند و ممکن است توجه آنها را به خود جلب کند انتخابگر نیستند. به عبارت دیگر اگر شما در مورد شخص دیگری نسبت به هر چیزی در مورد او توجه ورزید پس شما در حال جذب ابعاد و حالات گوناگون آن فرد به سمت خودتان هستید و اگر توجه خود را شخصاً به بخش‌های مورد علاقه‌تان در مورد آن فرد اختصاص دهید شما همه‌ی آنچه در مورد آن شخص می‌پسندید را به زندگی خود دعوت کرده‌اید.

اگر کسی در زندگی شماست شما او را به زندگی خود دعوت کرده‌اید و اگر چه باور این مطلب کمی دشوار بنظر می‌رسد اما تمام آنچه را که در مورد رابطه‌تان با او اتفاق می‌افتد به سمت خود جذب کرده‌اید. چرا که هیچ چیز بدون اینکه شما شخصاً به جذب آن همت گماشته باشید به زندگی شما وارد نمی‌شوند.

جری: بنابراین لزومی ندارد که ما افکار منفی را دفع کنیم بلکه کافی است آنچه را می‌خواهیم جذب کنیم؟

آبراهام: تقریباً غیر ممکن است که شما بتوانید چیزهایی را که دوست ندارید دفع کنید چرا که همزمان با عملکرد دافعه، انرژی جذبی آن ناخواسته‌ها را فعال کرده و بالعکس هر چقدر بیشتر سعی کنید آنها را از خود دور کنید بیشتر به سمت خود جذبشان خواهید کرد. در عالم هستی همه چیز بر اساس جاذبه بنا شده است. به عبارت دیگر هیچ چیز قابل نفی کردن نیست. چرا که دقیقاً زمانی که در حال نفی

چیزی هستید و فریاد می‌زنید: "نه من این را نمی‌خواهم" در حال جذب تمامی آنچه که دوست ندارید هستید و وقتی فریاد می‌زنید "بله" باز هم در حال جذب تمام آن خواستنی‌ها به زندگی‌تان هستید. جری: پس این ضرب المثل که می‌گوید "در مقابل خودت مقاومت کن نه شیطان" از همین نکته می‌آید؟

آبراهام: اگر در مقابل چیزی از خودتان مقاومت نشان دهید و بخواهید آن را دفع کنید در حقیقت تمرکز خود را متوجه آن ساخته‌اید و هر چه بیشتر برای دور کردنش اهتمام ورزید انرژی جذبی آن را فعال کرده و نتیجه چیزی جز جذب نخواهد بود. این جمله که بجای شیطان در مقابل خودت بایست و مقاومت کن هم سخن حکیمانه‌ی شخصی باهوش است.

جری: آبراهام تعریف شما از واژه‌ی شیطان چیست؟

آبراهام: در حقیقت هیچ لزومی ندارد که این لغت را در دایره‌ی واژگان خود جای دهیم. وقتی مردم از این لغت استفاده می‌کنند معمولاً منظورشان تمام آن چیزهایی است که در مقابل خوبی‌ها وجود دارند و در واقع این در تضاد با خداوند است. شیطان برای هرکس به مفهوم چیزی است که در تضاد با خواسته‌های حقیقی آنهاست.

جری: و خوبی‌ها؟

آبراهام: خوبی‌ها هم برای هرکس نشانه‌ای از خواسته‌هایش دارد. حال می‌بینید که خوبی و بدی تنها شیوه‌ای دیگر برای بیان خواسته‌ها و ناخواسته‌ها هستند.

چطور می‌توانم بفهمم که از زندگی چه می‌خواهم؟

جری: یکی از مهمترین نگرانی‌های افراد که مکرراً از آنها شنیده‌ایم این است که می‌گویند: "من واقعاً نمی‌دانم چه می‌خواهم". چطور می‌توانیم بفهمیم که خواستار چه هستیم؟

آبراهام: زندگانی شما همواره شما را در فهم خواسته‌هایتان یاری می‌دهد. هنگامی که احساس می‌کنید نسبت به مسائلی که مطلوبتان نیستند آگاه هستید دقیقاً زمانی فرا رسیده است که می‌توانید خواسته‌های خود را به تدریج شفاف سازی کرده و نسبت به آنها شناخت پیدا کنید. هم چنین به زبان آوردن این جمله که "می‌خواهم بدانم چه چیز از این زندگی می‌خواهم" هم کمک کننده خواهد بود. چرا که بدین ترتیب در ضمیر ناخودآگاهتان پروسه‌ی جذب این تصمیمتان با شدت بیشتری فعال می‌شود.

جری: پس اگر شخصی بگوید می‌خواهم بدانم طالب چه هستم گام نخست را برای درک خواسته‌هایش برداشته است؟

آبراهام: در طول مسیر زندگی به واسطه عواملی چون سلايق شخصی و پس زمینه‌ی ذهنی و نوع دیدگاهتان به زندگی می‌توانید تشخیص دهید که چه می‌خواهید. مثلاً می‌گویید: "ترجیح می‌دهم. من آن یکی را بیشتر دوست دارم. مایلم این را تجربه کنم. نمی‌خواهم این تجربه را داشته باشم و..." ممکن است در ابتدا نتوانید خودتان را یاری دهید اما به مرور با واریسی جزئیات زندگی‌اتان به نتایجی دست می‌یابید.

ما معتقدیم که انسان‌ها حقیقتاً زمان طولانی و دشواری برای فهم اینکه چه می‌خواهند نیاز ندارند و پروسه‌ی تصمیم‌گیری برای شناخت و تمیز و تشخیص خواسته‌ها از ناخواسته‌ها پیچیده نخواهد بود.

از آنجایی که انسان‌ها هنوز قانون جذب را درک نکرده‌اند و نسبت به چگونگی فعال سازی انرژی جذبی خواسته‌هایشان آگاهی ندارند؛ هنوز نتوانسته‌اند تجربه کنترل آگاهانه نسبت به حوادث پیرامون خود را تجربه کنند.

تجربه‌ای شایع در این مورد احساس نارضایتی ناشی از خواستن و تمایل به چیز خاصی است که افراد همه‌ی تلاش خود را برای دستیابی به هدف از خود نشان می‌دهند اما همچنان از خواسته‌هایشان دور می‌شوند و بدان دست نمی‌یابند و علت این است که به جای فکر کردن به رسیدن به مطلوباتشان و تصور داشتن آنها قویاً به فقدان آنها توجه کرده و از نبودنش احساس ناراحتی می‌کنند؛ و برای دریافت خواسته‌هایشان علاوه بر تلاش سخت و کشمکش‌های فراوان ناامیدی را نیز اضافه کرده‌اند. بنابراین هنگامی که افراد می‌گویند: "نمی‌دانم چه می‌خواهم" منظورشان این است که "من نمی‌دانم چطور به چیزی که می‌خواهم برسم" یا به عبارتی نمی‌خواهم تنها کاری را که فکر می‌کنم برای رسیدن به خواسته‌ام مورد نیاز است را انجام دهم یا به عبارت روشن‌تر: "دیگر نمی‌خواهم همه تلاشم را صرف رسیدن به خواسته‌ای کنم که می‌دانم به آن نمی‌رسم و تنها چیزی که حاصل می‌شود عذاب حاصل از نرسیدن است."

اظهار این جمله که "می‌خواهم بدانم از زندگی چه می‌خواهم" اولین و قدرتمندترین گام در جهت آفرینش هدفمندانه می‌باشد و قدم بعدی هدایت آگاهانه و سنجیده افکار و توجه‌تان نسبت به خواسته‌هایتان می‌باشد که بلافاصله باید اعمال شود.

اغلب افراد افکار خود را به سمت چیزهایی که می‌خواهند خط دهی نمی‌کنند و در عوض تنها به تماشای آنچه در پیرامونشان در جریان است می‌نشینند.

بنابراین وقتی چیزهای ناراحت کننده را می‌بینند احساسات منفی به سراغشان می‌آید. تنها عده کمی متوجه می‌شوند که قادرند کنترل احساسات خود را در دست بگیرند و به واسطه‌ی هدایت افکار به سمت اهدافشان، حوادث پیرامون خود را مؤثراً تحت تاثیر خود قرار دهند. ولی به هر حال از آنجایی که اشخاص به این روند خو نکرده‌اند نیاز به تمرین، ضروری به نظر می‌رسد و به همین دلیل است که تمرین کارگاه آفرینش را به شما پیشنهاد کردیم. به واسطه‌ی هدایت افکار و خلق سناریوهای لذت بخش ذهنی که احساس بسیار خوبی را در شما ایجاد می‌کنند؛ در مرحله تغییر انرژی جذبی و تحول روند زندگی خود قرار می‌گیرد.

جهان پیرامونتان که همواره در حال پاسخ گویی به افکاری است که در ذهن شما می‌گذرد مابین افکاری که به واسطه‌ی مشاهدات عینی در ذهنتان شناور است با افکاری که برخاسته از تخیلات و رؤیاهای شماست تفاوتی قائل نمی‌شود و به هر دو پاسخ می‌دهد. به عبارتی

هر فکر و ذهنیتی همان انرژی جذبی شماست. اگر به اندازه‌ی کافی تمرکز خود را به آن بدهید، تبدیل به واقعیت خواهد شد.

من آبی و زرد را می‌خواستم اما سبز دریافت کردم

هنگامی که در مورد مطالبات خود شفاف باشید نتیجه‌ای که دریافت می‌کنید دقیقاً مطابق با خواسته‌تان خواهد بود. اما اغلب در مورد آنها نظر شفاف و صریحی ندارید. برای مثال می‌گویید: من رنگ زرد را دوست دارم و سپس می‌گویید آبی را هم دوست دارم و آن را اضافه می‌کنید. اما در نهایت نتیجه رنگ سبز خواهد بود. پس این سؤال را می‌پرسید که چطور این رنگ‌ها سبز شدند؟ این که خواسته‌ی من نبود. اما این اتفاق نتیجه‌ی ترکیب شدن تصمیمات شماست (همانطور که رنگ سبز هم نتیجه ترکیب دو رنگ زرد و آبی می‌باشد). بنابراین به طریق مشابه (البته در حالتی غیر ارادی) همواره ترکیبی از تصمیمات و اهداف در ذهنتان شما را همراهی می‌کنند و این وضعیت به قدری پیچیده است که سیستم افکار شما قادر نخواهد بود تصمیمات و اهدافتان را بر اساس ترتیب مشخصی پیاده سازی کند. اما خود درونی شما این توانایی را دارد و می‌تواند احساسات هدایتگری را به شما تقدیم کند. همه آنچه در این مسیر لازم دارید این است که به احساسات خود توجه ورزید و به خودتان این اطمینان را بدهید که قرار است به سمت چیزهایی روانه شوم که احساس خوشایندی را در من ایجاد می‌کنند و به همان نسبت از مسائلی که احساس خوبی به من نمی‌دهند پرهیز کنم. از زمانی که شما تمرین شفاف سازی اهداف خود را شروع کنید؛ در مسیر مشخصی قرار

خواهید گرفت که در تعامل با دیگر افراد متوجه می‌شوید که آنچه از ارتباط با آنها دریافت می‌کنید برای شما و کمک به تحقق اهدافتان سودمند است یا خیر و این نکته به شما کمک خواهد کرد که متوجه شوید چه کسانی را باید به زندگی و تجربیات خود دعوت کنید. **چطور ممکن است کسی بخواهد قربانی شدن را به سمت خود جذب کند؟**

جری: این مسئله برای من قابل قبول است که دزدها جذب کسانی شوند که از آنها دزدی می‌کنند اما درک این مسئله که اشخاص بی-گناهی که مورد دزدی قرار گرفته‌اند هم قربانی بودن را به سمت خود جذب کرده باشند؛ دشوار به نظر می‌رسد.

آبراهام: اما فرقی بین این دو گروه وجود ندارد و آنها همانند هم هستند. ظالم و مظلوم هر دو در وقوع یک حادثه همدست یکدیگرند.

جری: یعنی یک گروه به چیزهایی می‌اندیشند که نمی‌خواهند و به واسطه‌ی توجهشان چیزهایی که از آنها بیزاری می‌جویند دریافت می‌کنند و گروه مقابل به چیزهایی که می‌خواهند نصیبشان شود فکر می‌کنند و آنها هم به واسطه تمرکزشان همان را دریافت می‌کنند؟

آبراهام: تفاوتی ندارد که چیز بخصوصی که به آن فکر می‌کنید مطلوبتان است یا خیر بلکه به واسطه‌ی انرژی جذبی ذات هر آنچه که توجه خود را به آن می‌سپارید جذب می‌کنید. بدین صورت که آن چه را حقیقتاً می‌خواهید و هم آن چه را حقیقتاً نمی‌خواهید دریافت می‌کنید.

تنها راه حل جلوگیری از ایجاد و پیشرفت یک احساس قوی منفی در قدم اول فکر نکردن به آن موضوع خاص ناخواسته می باشد که همین امر از تجمع افکار مشابه منفی در ارتباط با همان موضوع که به واسطه‌ی قانون جذب روز به روز زیاد و زیادتر می شود ممانعت می کند. در خصوص موضوع مورد نظرتان فرض کنید که در یک روزنامه حوادث خبری مبنی بر سرقت از شخصی را می خوانید. با وجود اینکه مطلب مفصلی همراه با جزئیات در مورد سرقت خوانده‌اید که احساسات شما را به شدت درگیر خود ساخته اما باید بگوییم که خواندن یا شنیدن در مورد وقوع حادثه‌ای لزوماً باعث جذب نمی شود. اما اگر در مورد حادثه‌ای مطلبی بخوانید یا در تلویزیون تماشا کرده باشید یا اینکه در آن مورد با دیگران به گفت و گو بپردازید و این کار را تا جایی ادامه دهید که احساساتتان نسبت به آن حوادث برانگیخته شود آن هنگام است که شما جذب حادثه‌ای مشابه با آنچه دیده و شنیده‌اید را آغاز می کنید.

به محض شنیدن آماری مبنی بر اینکه چند درصد از جمعیت جامعه در سال جاری مورد سرقت واقع می شوند؛ باید آگاه باشید که تعداد قربانیان به زودی بیشتر خواهند شد. چرا که احساسات تعداد بیشتری از افراد جامعه در گیر این افکار منفی خواهد شد.

این هشدارها هرگز شما را در مقابل سارقین مصون نگاه نمی دارد بلکه بلعکس احتمال وقوع این حوادث را افزایش می دهد. آن ها کارشان را خوب انجام می دهند که شما را از افزایش آمار جرایم آگاه می سازند و بدین ترتیب بارها به بهانه‌ی آگاهی توجه شما را معطوف

خود ساخته که باعث می‌شود نه تنها با همه‌ی احساساتان به این موضوع فکر کنید بلکه ناخودآگاه انتظار وقوع این اتفاقات را نیز خواهید داشت.

تعجبی ندارد اگر اکثر چیزهایی که نمی‌خواهید را دریافت می‌کنید چرا که بخش اعظم توجهتان را به چیزهایی می‌سپارید که مطلوبتان نیست. ذهنتان را از آنها آزاد سازید و سپس به چیزهایی بیندیشید که دوستشان دارید چرا که شما همه‌ی آنچه که به آن می‌اندیشید را دریافت می‌کنید چه مطلوبتان باشد و چه نباشد.

شما همراه با دیگر افراد به این سیاره گام نهاده‌اید چرا که از این هم زیستی هدفی شگفت‌انگیز را دنبال می‌کرده‌اید و آن خلاقیت به واسطه‌ی همکاری و تلاش متقابل انسان‌ها در کنار یکدیگر است.

شما قادر خواهید بود که افرادی را به سمت خود جذب کنید که مایل هستند در پروسه‌ی خلق از تجربیات آنها بهره‌مند شوید و یا حتی آن دسته از اتفاقاتی که در زندگی آنها مورد توجهتان قرار می‌گیرد را نیز به مجموعه تجربیات خود جذب کنید.

شما قادر نخواهید بود از تجربیات یا افرادی که دوستشان ندارید پرهیز کنید و البته لزومی هم به انجام این کار نیست اما در عوض این امکان وجود دارد که تنها افرادی را به سمت خود جذب کنید که سبب خوشنودیتان می‌شوند.

تصمیم دارم در زندگی پیشرفت کنم

جری: به خاطر می‌آورم که در دوران کودکی بدن ضعیفی داشتم و مدام بیمار می‌شدم. در دوران نوجوانی تصمیم گرفتم که بدنم را

تقویت کنم و قوای جسمانی خود را افزایش دادم و آموختم که چگونه از خودم دفاع کنم. ورزش‌های رزمی را آموختم و در دفاع شخصی بسیار توانمند شدم.

از زمانی که نوجوان بودم تا سن ۳۳ سالگی هر هفته بیشتر زمان خود را به بازی‌های مشت زنی می‌پرداختم. روزی نبود که من شخصی را با مشت زدن به سرش به زمین نکوبم. وقتی ۳۳ ساله شدم بعد از مطالعه در مورد معایب کینه‌جویی و خشم نسبت به دیگران، تصمیمات اساسی و متفاوتی را از آن به بعد اتخاذ کردم که یکی از آنها کینه نداشتن از دیگران و گلاویز نشدن با آنان بود. به عبارت دیگر همه‌ی آن کسانی که در گذشته تصور می‌کردم قصد کوباندن من و سایرین را دارند؛ از روزی که من مبارزه و دعوا را کنار گذاشتم (چه از نظر ذهنی و انتقام‌جویی و چه از نظر برخورد فیزیکی) دیگر با آنها مواجه نشدم. و هیچ چیز منجر به ورود آنها به زندگی من و تجربه‌ی دیگری از مبارزه و دعوا با آنان برایم اتفاق نیفتاد.

آبراهام: در حقیقت شما در سی و سومین سال زندگی‌تان مسیر زندگی خود را تغییر دادید. شما در طول مسیر زندگی و تجربیات مختلف از جمله آن مبارزات و با گذشت آن هفته‌ها یکی پس از دیگری به تدریج به نتایجی در مورد خواسته‌های حقیقی‌تان دست یافتید و در حالتی ناخودآگاه با هر مبارزه‌ای که انجام می‌دادید بیشتر مطمئن می‌شدید که این روند مورد علاقه و خواست شما نیست. شما هرگز صدمه دیدن و آسیب رساندن به دیگری را دوست نداشتید و حتی در

مورد دلایلتان برای دعوا کردن و مبارزه همیشه خود را توجیه می- کرده‌اید و یک میل درونی خلاف مسیری که طی می‌کردید از ابتدا با شما متولد شده بود.

حتی کتاب‌هایی را که در زمینه تأثیرات منفی خشونت طلبی مطالعه کردید به دلیل وجود همان تمایلات و مقاصد و اهداف اولیه‌تان به سمت خود جذب کردید و به محض مطالعه آن کتاب‌ها پاسخ‌های سؤالاتی که در سطوح مختلف زندگی برایتان ایجاد شده بود را دریافت نموده‌اید و این همان نقطه‌ای است که یک تصمیم شفاف و تازه برای زندگی خود اتخاذ کرده و به واسطه‌ی این هدفگذاری نیز به عرصه‌ی جدیدی از جذب هر آنچه که می‌خواهید قدم نهاده‌اید.

چه چیز در پشت تعصب نژادی و مذهبی نهفته است

جری: چرا تعصب وجود دارد.

آبراهام: نکته قابل اشاره در اینجا است که این تعصبات تنها برخاسته از عملکرد شخص متعصب نیست بلکه شخصی که به مقابله می- پردازد بیشترین سهم را در پدید آوردن این مواجهاات دارد.

شخصی که احساس می‌کند دیگران نظر و سلیقه او را به هر دلیلی نمی‌پسندند در هر زمینه‌ای اعم از اعتقادات مذهبی، رقابت، جنسیت یا سطوح اجتماعی- موضوع هر چه که باشد تنها به دلیل توجه او به این مسئله یعنی ترس از عدم پذیرش دیگران و تعصب ورزی نسبت به رأی او این گونه مشکلات را برای خود ایجاد می‌کند.

آیا شبیه، شبیه را جذب می‌کند؟

جری: آبراهام، در میان انسان‌ها جمله‌ای رایج است که با گفته‌های شما همخوانی ندارد که می‌گوید: "متضادها جذب یکدیگر می‌شوند" که به نظر می‌رسد با آموزه‌های شما تطابق ندارد. برای مثال مردی را می‌بینیم که با وجود شخصیت برون‌گرا با یک خانم خجالتی ازدواج می‌کند و یا بالعکس آن هم صادق است.

آبراهام: هر آنچه که می‌بینید و تمامی افرادی که می‌شناسید همواره انرژی و سیگنالی از خود ساطع می‌کنند که برای جذب هر دو پدیده باید سیگنال‌های آنها با یکدیگر هماهنگی و تطابق داشته باشند. بنابراین حتی اگر افرادی را می‌بینید که با وجود تضاد و تفاوت‌های بسیار در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند مطمئن باشید که شباهت‌های اساسی و بنیادی در درونشان وجود دارد که آنها را به سمت یکدیگر کشانیده است.

این قانون است. در درون انسان‌ها نوساناتی از تمایل به خواسته‌ها و همچنین نوساناتی از فقدان خواسته‌ها وجود دارد. بدون هیچ استثنایی هر آنچه در زندگی‌اتان تجربه می‌کنید همواره در تطابق با یکی از این دو گروه نوسانات و انرژی درونی است که بر آنها تسلط بیشتری دارد.

اجازه دهید که در اینجا شما را با واژه‌ی هارمونی آشنا کنم. وقتی دو نفر کاملاً شبیه یکدیگر باشند نمی‌توانند یکدیگر را کامل کنند. برای مثال شخص فروشنده نمی‌تواند فروشنده دیگری را به خود جذب کند

اما جذب یک خریدار باعث ایجاد هارمونی و هماهنگی بین مقاصد و اهداف این دو نفر می‌شود.

مرد خجالتی زن اجتماعی را جذب می‌کند چرا که او تصمیم گرفته از وضعیت قبل خود فاصله گرفته و می‌خواهد اجتماعی‌تر باشد. بنابراین ماهیت و جوهره‌ی خواسته و هدف خود را جذب می‌کند.

آهنربا که دارای خاصیت آهنی است هر چه که از این جنس ساخته شده باشد را به خود جذب می‌کند ولی هرگز نمی‌تواند چیزی را به خود جذب کند که از جنس آلومینیوم یا کوپر باشد. وقتی شما رادیوی خود را روی فرکانس ۹۸.۷ FM تنظیم می‌کنید می‌توانید سیگنال‌های فرکانس ۹۸.۷ که از آنتن فرستاده می‌شود را دریافت کنید. فرکانس‌ها بایستی با یکدیگر مطابق باشند.

هیچ شاهده‌ی دال بر این مدعا که متضادها یکدیگر را جذب می‌کنند در کائنات وجود ندارد و کسانی که بر این باورند اشتباه می‌کنند.

جری: می‌خواهم بدانم که چطور است افرادی را می‌بینیم که در مقطعی به چیزهایی دست می‌یابند که با تمام وجود مورد خواست و علاقه‌شان بوده است اما به محض رسیدن به خواسته‌شان متوجه می‌شوند که احساس خیلی بدی دارند و مطلوبشان تنها رنج و درد را برایشان به جای گذاشته است؟

آبراهام: اغلب مردم زمانی که در جایگاه بسیار دوری از خواسته‌ی خود قرار دارند در مورد هدف خود تصمیم جدی می‌گیرند اما بجای اینکه بر روی احساس علاقه و میل خودشان و نوسانات درونی خود تمرکز کنند تا بتوانند این نوسانات انرژی را با یکدیگر هم تراز و هم

جهت در سمت علاقه‌ی واقعی خود سوق دهند تا به این ترتیب به کائنات و قانون جهانی جذب اجازه دهند بهترین و کاملترین نتیجه‌ی دلخواه که با خواسته‌ی حقیقی آنها در تطابق است را یافته و تقدیمشان نماید؛ تحت تأثیر یک عمل عجولانه برای ساختن خواسته‌ها و آرزوهایشان دست بکار می‌شوند.

اما وقتی قبل از آماده سازی و تقویت ذهنی و نوسانات درونی وارد عمل می‌شوند؛ آنچه بدست می‌آورند دقیقاً با نوسانات و انرژی جذبی که اخیراً از خود ابراز کرده مطابق می‌باشد و نه با میل و علاقه‌ی جدید. تا زمانی که بر روی نوسانات درونی خود کار نکنید معمولاً نمی‌توانید آنچه را که واقعاً می‌خواهید را به کائنات ساطع کنید ولی به هر حال بلاشک آنچه که کائنات به شما عرضه خواهد کرد با نوساناتی که شما ساطع کرده‌اید در تطابق است.

برای مثال تصور کنید خانمی که اخیراً درگیر یک رابطه‌ی ناموفق بوده و احساس می‌کند که از احساسات او سوء استفاده شده قطعاً چنین شخصی را دوست نداشته و شاید از او متنفر باشد و خواهان چنین رابطه‌ای نیست. بر اساس این تجربه و درک مسائلی که برای وی آزار دهنده بوده اکنون قادر است تصویر واضحی از خواسته‌ها و علایق خود در مورد همسر آینده‌اش را ترسیم کند. مثلاً او می‌داند که به شخصی نیاز دارد که به او عشق بورزد و در کمال مهربانی و احترام با وی رفتار نماید. اما اتفاقی که رخ می‌دهد این است که در شرایط فعلی و پس از یک رابطه‌ی ناموفق شدیداً احساس ناامنی کرده و عجولانه به دنبال جایگزین می‌گردد. بنابراین خود را در موقعیت-

هایی قرار می‌دهد تا بتواند شخص مناسبی را انتخاب نماید. اما نکته - ای که مغفول مانده این است که قانون جذب همچنان در حال پاسخ دادن به آن چیزی است که در زندگی و افکار وی سیطره یافته و در شرایط فعلی آنچه فضای بیشتری را در افکار و ذهنیت این شخص به خود اختصاص داده است مربوط به ناخواسته‌ها و احساسات منفی در مورد رابطه‌ی قبلی اوست. چرا که طی این مدت کوتاه که از رابطه - ی اخیر سپری شده همچنان ناخواسته‌های برگرفته از رابطه‌ی قبلی در ذهن او بسیار پر رنگ‌تر و قوی‌تر از تصمیم جدید وی مبنی بر خواسته‌ها و علایقش است.

این شخص برای تسکین احساس ناامنی و نارضایتی خود، عجولانه وارد عمل شده و وارد یک رابطه‌ی جدید می‌شود و نتیجتاً آن چیزی را به خود جذب می‌کند که بیشتر در افکار و زندگی او در این برهه زمانی سیطره یافته است.

آیا همه چیز برگرفته و ساخته شده از افکار ماست؟

جری: آیا همه چیز برگرفته از افکار است یا دقیقاً به واسطه‌ی افکار ایجاد می‌شود؟

آبراهام: هر دو. بر اساس قانون جذب هر فکری می‌تواند افکار دیگری را به خود جذب کند. افکار انرژی ایجاد می‌کنند که قانون جذب بر اساس این انرژی فعالیت می‌کند. فکر دست مایه و یا تظاهر بیرونی و آشکاری از این انرژی است و هم چنین به مانند ماشین است که از دالانی عبور می‌کند که همه‌ی آنچه جذب یا خلق می‌شوند در این تونل واقع است. دنیای خود را به مثابه آشپزخانه‌ای مملو از مواد اولیه

تصور کنید که در آن از هر ترکیبی که فکرش را بکنید به وفور یافت می‌شود و خودتان را مانند سرآشپز ماهری تصور کنید که هر ترکیبی که دوست دارید از قفسه‌های آشپزخانه‌تان به هر میزان که می‌خواهید بیرون آورده و همه‌ی آن‌ها را با هم ترکیب کرده تا یک مورد علاقه‌تان را درست کنید که برایتان بسیار لذت بخش است.

آنچه می‌خواهم شادمانی، لذت و هارمونی است

جری: اگر شخصی از شما بپرسد: "آبراهام من می‌خواهم زندگی لذت بخش و مملو از شادمانی و نشاط و همچنین هماهنگ و متعادل را تجربه کنم. چطور می‌توانم به واسطه‌ی آموزه‌های شما این شیوه‌ی زندگی را به خود جذب کنم؟ چه پاسخی به او می‌دهید.

آبراهام: در درجه اول ما به این شخص به خاطر یافتن مهمترین تقاضایش از زندگی که تمنای نشاط و لذت است تبریک می‌گوییم چرا که تمنای شادمانی و یافتن آن در زندگی نه تنها باعث می‌شود خودتان را بیشتر با ضمیر درونیتان هم راستا سازید بلکه در این مقام انرژی جذبی و هارمونی با همه‌ی آنچه دوست دارید در خود پیدا می‌کنید. وقتی سرور و خوشحالی برای شما واقعاً اهمیت دارد به خودتان اجازه نخواهید داد که به چیزهایی توجه کنید که احساس بدی به شما می‌دهند و در نتیجه منحصراً تفکر و تمرکز بر افکاری که احساس خوبی ایجاد می‌کنند به شما این امکان را می‌دهد که برای خلق یک زندگی فوق‌العاده مملو از هر آنچه دوست دارید دست بکار شوید.

وقتی شما همواره خواست و تمایل به شادمانی را در خود حفظ می- کنید و نسبت به احساسات خود حساس هستید و به همین دلیل تلاش می-کنید افکار خود را مدام به مسیری هدایت کنید که باعث شود احساس بهتری داشته باشید؛ نوسانات و انرژی درونی خود را ارتقا داده و انرژی جذبی شما به عنصری تبدیل می-گردد که تنها چیزهایی را به خود جلب می-کند که مورد خواست و علاقه شماست. هدایت هدفمندانه افکار کلیدی است برای دستیابی به یک زندگی ایده‌آل و نشاط بخش اما احساس علاقه و نیاز به شادمانی از هر برنامه هدفمندانه‌ای مؤثرتر است چرا که در مسیر دستیابی به شادمانی افکاری را در خود ایجاد و یا پیدا می-کنید که زندگی ایده‌آلتان را به سوی شما روانه می-کند.

آیا خودخواهانه نیست که طالب لذت بیشتری باشیم؟

جری: برخی معتقدند شخصی که می-خواهد همیشه توأم با خوشحالی زندگی کند شیوه‌ی خودخواهانه‌ای را انتخاب کرده است و دیگران نسبت به او احساس منفی دارند. آیا اینطور نیست؟

آبراهام: اغلب نسبت به ما ادعا می-شود که در حال آموزش و ترویج خودخواهی هستیم و ما نیز همیشه این ادعا را تصدیق می-کنیم چرا که شما قادر نخواهید بود زندگی را از هیچ منظری بهتر از دریچه دیدگاه خودتان درک کنید. خودخواهی مفهومی از بودن است و بیانگر تصویری است که از خودتان دارید. فرقی نمی-کند که انرژی خودتان را صرف تمرکز بر روی خودتان یا دیگران می-کنید؛ در هر صورت به واسطه‌ی نقطه نظر و دیدگاه خودخواهانه‌ی خود این کار را انجام

می‌دهید و در نهایت هر احساسی داشته باشید نقطه اثر جذبی شما خواهد بود. بنابراین اگر از این دریچه به خود نگاه کنید که بایستی تمرکز خود را در مسیری قرار دهید که احساس خوبی برایتان ایجاد کند انرژی جذبی شما به واسطه‌ی قانون جذب چیزهایی را برایتان به ارمغان می‌آورد که باعث خرسندیتان می‌شود.

اما اگر به هر حال آنقدر خودخواه نیستید که تنها به چیزهایی توجه کنید که خوشحالتان می‌کند و مایلید تمرکز خود را به چیزهای ناراحت کننده بدهید انرژی جذبی شما تبدیل به عنصری با جذب منفی خواهد شد و قطعاً از چیزهایی که در آینده به سمتتان روانه خواهد شد راضی نخواهید بود. در هر صورت اگر شما آنقدر خودخواه نیستید که بتوانید نسبت به احساسات خود حساس بوده و برایش اهمیت قائل شده افکار خود را در مسیری هدایت کنید که موجب برقراری ارتباط مناسب و حقیقی با خود درونی‌تان گردد؛ در غیر اینصورت برای دیگران هم کاری از دستتان بر نمی‌آید. خودخواهی در وجود همه هست. خلاف این قاعده غیر ممکن است.

کدام یک اخلاقی‌تر است؛ بخشیدن یا پذیرفتن؟

جری: به نظر می‌رسد که بر اساس دیدگاه شما همانقدر که بخشش دیگران لذت بخش است قدرت پذیرش نیز همین تأثیر را دارد؛ به عبارت دیگر برای بخشیدن برتری اخلاقی قائل نیستید؟

آبراهام: بر اساس قانون قدرتمند جذب هر آنچه که شما -به واسطه انرژی و نوسانات جذبی- از خود ساطع می‌کنید را جذب می‌کنید...

قانون جذب همواره برای هر شخص چیزهایی را دقیقاً مطابق با افکارش یکی پس از دیگری برایش ارسال می‌کند.

بنابراین وقتی افکاری از سلامتی را از خود بروز می‌دهید همواره هم ارز آن را دریافت می‌کنید و اگر افکاری از کینه توزی و مملو از نفرت را عرضه کنید قانون جذب قادر نخواهد بود بخشش و درستی را برایتان به ارمغان آورد. این خلاف قانون است.

اغلب هنگامی که مردم از بخشیدن یا ستاندن سخن می‌گویند منظورشان مسائل مادی است اما قانون جذب تنها به حرفها و رفتارهایتان پاسخ نمی‌دهد بلکه در پاسخ به نوسانات و انرژی جذبی که مبنای سخنان و عملکردتان را پایه‌ریزی کرده است عمل می‌کند.

اجازه دهید در این باب مثالی مطرح کنیم در مورد افرادی که مستضعف و نیازمند پول، غذا و امکانات رفاهی هستند؛ به محض مواجهه با این قشر از افراد جامعه شما احساس ناراحتی می‌کنید؛ چرا که در آن زمان ذهنتان را معطوف کمبودهای آنان ساخته‌اید و حس کمبود را در درون شما فعال ساخته است و شما از بابت ناراحتی و غصه‌ای که به خاطر آنها دچارش شده‌اید به آنان پول یا غذا تعارف می‌کنید. با این رفتار به آنها می‌گویید: "من این کار را برایتان انجام دادم چرا که خودتان قادر به انجام دادنش نبودید". انرژی و احساس درونی شما همچنان بر کمبودهای آنان تمرکز دارد و به همین خاطر با وجود اینکه ظاهراً آنها را صاحب پول و غذا کرده‌اید به دلیل ذهنیت منفی‌تان که آن لحظه با کمبودها احاطه شده است چیزی جر تداوم رویه‌ی فقر و تیره‌بختی را به آنها تقدیم نکرده‌اید.

پیشنهاد ما این است که این گونه افراد را در موقعیت بهتری تصور کنید. افکاری از موفقیت و شادمانی آنان را با خود مرور کرده و زمانی که این افکار بخش قابل توجهی از ذهنتان را درگیر خود ساخت؛ آن هنگام احساساتتان را با هر رفتار دلخواهی به آنان منتقل کرده و آن حس را در وجودشان ایجاد نمایید.

در این حالت به خاطر احساسات و انرژی مثبتی که وجودتان را تحت سیطره خود قرار داده، نوساناتی از تمایل به داشتن یک زندگی خوب که در وجود این افراد وجود دارد و با انرژی شما تطابق دارد را به خود جذب می‌کنید. به عبارت دیگر شما این نوسانات را از درونشان فراخوانی کرده و پررنگ می‌کنید. در حقیقت شما افراد نیازمند را یاری رسانده‌اید که به جای جذب مداوم نوساناتی مطابق با وضعیت کنونی‌شان انرژی جذبی مطابق با خواسته‌های درونی‌شان همچون زندگی مطلوب را پیدا کنند. این تنها شیوهی ارزشمند برای بخشش و عطا کردن است. بنابراین سؤال بهتر این است که کدام یک سودمندتر است؟ تمرکز بر روی خواسته‌ها یا ناخواسته‌ها کدام یک برتر است؟ باعث رشد و پیشرفت دیگران شدن به واسطه‌ی اعتقادی استوار مبتنی بر موفقیت آنان یا افزودن بر ناامیدی‌شان به واسطه‌ی توجه به وضعیت کنونی. کدام یک والا تر است؟ هماهنگی و هارمونی با خود درونی و سپس اقدام به هر عمل یا در تضاد با خود درونی بودن و دست بکار شدن به هر اقدامی؟

کدام یک برتر است؟ موجب رشد و پیشرفت دیگری شدن یا وسیله‌ی شکست دیگری را فراهم کردن؟ والاترین هدیه‌ای که قادر هستید به دیگری تقدیم کنید؛ هدیه‌ی انتظار و اعتقاد مبتنی بر موفقیت آنان است. وجود هر انسانی دنیایی متفاوت را خلق می‌کند. به این سیاره خاکی فرستاده نشده‌اید که همگی یکسان باشید و خواسته‌ها و دست یافته‌ها هایتان با هم برابر باشد بلکه شما اینجا هستید تا هر یک چیزی باشد که می‌خواهد باشد؛ ضمن اینکه شرایط را برای دیگران فراهم می‌کنید تا آن‌ها هم به چیزی که می‌خواهند دست یابند.

اگر همه به خواسته‌های خود می‌رسیدند چه اتفاقی می‌افتاد

جری: اجازه می‌خواهم در اینجا نقش وکیل مدافع شیطان را بازی کنم. اگر هر انسان خودخواهی که بر روی این سیاره زندگی می‌کند به تمام خواسته‌های خود می‌رسید؛ اینجا تبدیل به چه دنیای کثیفی می‌شد؟

آبراهام: چنین دنیایی به هیچ وجه مکان کثیفی نبوده و نیست. چرا که هر کس جذب کسانی می‌شد که با مقاصدش در هماهنگی کامل است. شاهد هستید که هم اکنون نیز در دنیای متعادلی زندگی می‌کنید. از هر چیزی به نسبتی کافی بسیار متنوع و به فراوانی یافت می‌شود تا از هر ترکیبی که می‌خواهید در این آشپزخانه‌ی پهناور هستی که برای حضور در آن به اینجا آمده‌اید استفاده کنید.

چطور می‌توانم به افرادی که درد می‌کشند یاری برسانم؟

جری: من زندگی لذت بخش و مسرور کننده‌ای دارم اما اغلب در اطرافم افرادی را دارم که از درد و بیماری شدید رنج می‌کشند. از

دست من چکاری ساخته است تا زندگی را برای همه دور از درد و سختی سازم؟

آبراهام: قادر نیستید که در زندگی دیگران چیزی را خلق کنید چرا که شما نمی‌توانید بجای آنها و برای آنها فکر کنید... این روش فکر کردن و نحوه‌ی سخن گفتن و رفتارهای آنهاست که خود درونی‌شان را وادار می‌سازد که احساساتی از رنج و درد را در پاسخ به عملکردشان برانگیزید. این افراد به دست خودشان رنج و سختی را به واسطه‌ی فکر کردن به آن خلق می‌کنند و این دقیقاً همان چیزی است که نمی‌خواهند.

و اما کاری که شما توانایی انجامش را برای آنها دارید الگو بودن است. تبدیل به شخصی بشوید که تنها به چیزهایی که مطلوبش است می‌اندیشد. کسی که تنها راجع به علایقش سخن می‌گوید و کسی که تنها کارهایی را که دوست دارد انجام می‌دهد و بدین طریق باعث برانگیخته شدن احساسات مسرور کننده و شادی آور در خود و دیگران خواهید شد.

جری: از پس این کار برمی‌آیم. من می‌توانم بر روی چیزی که می‌خواهم تمرکز کنم و یاد بگیرم که به دیگران هم اجازه دهم که هر چیزی را که می‌خواهند خلق کنند. بنابراین آیا گفتن این نکته صحیح است که اگر من به تجربه دردناک دیگری فکر کنم در همان لحظه آن تجربه را برای خودم هم خلق کرده‌ام؟ و نتیجتاً تبدیل به الگویی از درد و رنج می‌شوم؟

آبراهام: تصور کنید که شخصی که درگیر بیماری است نزد شما می-آید به محض اینکه او را تحت آن شرایط سخت می بینید؛ در درونتان احساس شدیدی از تمایل به خوب شدن او را می یابید و می خواهید که او به زودی راهی برای خلاصی از وضعیت کنونیش پیدا کند. بدین ترتیب جذب بیماری این شخص به واسطه‌ی احساسات درونی‌تان مبنی بر وضعیت سلامتی و شادمانی او از شما عبور می‌کند و چنانچه توجه مخصوصتان را نسبت به گشایش راهکاری جهت رهایی از وضعیت رنج آوری که دارد به آنها مبذول دارید؛ نه تنها به هیچ وجه احساس درد و رنج آنان به شما منتقل نمی‌شود بلکه نقش محرکی را خواهید داشت که راهکار حل مشکلشان را به آنها الهام می‌کنید. این دقیقاً مثالی از چگونگی ایجاد ترقی و ترفیع حقیقی در زندگی دیگران است. در غیر اینصورت اگر تنها با توجه به درد و ناراحتی دیگران یا آنچه سبب پدید آمدن این شرایط برای آنها شده است در درونتان انرژی جذبی مطابق با آنها و وضعیت دردناکشان را فعال کنید؛ کمی بعد شما نیز احساس بدی خواهید داشت که این حالت نشان دهنده‌ی جذب همان وضعیتی است که شما نمی‌خواستید تجربه کنید.

جری: آیا راه حل کلیدی تنها این است که برای لذت بردن از زندگی تلاش کنیم و در این مسیر تبدیل به یک الگو و نمونه شویم؟ تا بدین ترتیب به دیگران اجازه دهیم که هر اتفاقی که طالبش هستند و به هر طریقی که دوست دارند تجربه کنند؟

آبراهام: به هر حال شما انتخاب دیگری هم ندارید. گزینه دیگری برایتان وجود ندارد تا به وسیله‌ی آن بتوانید دیگران را در مسیر احقاق اهدافشان یاری رسانید چرا که شما نمی‌توانید به جای آنها فکر کنید و در نتیجه نمی‌توانید به جای آنها چیزی را برایشان جذب و خلق کنید.

بخشش و عطا کردن حقیقی همانطور که شرح داده شد باعث حفظ اعتدال و احساس سرور و شادمانی و رضایت از خودتان می‌شود. هیچ اهمیتی ندارد که دیگران چگونه عمل می‌کنند؛ شما آنان را از مزایای زیادی بهره‌مند می‌سازید. چنانچه خودتان را در تعادل احساسی نگه دارید، با وجود درونی‌تان اتصال یافته و با منبع زندگی بخش جهانی هم راستا می‌شوید. در چنین حالتی تمرکز و توجه شما به دیگران موجب بهره‌مندی آنها از انرژی شما نیز می‌شود. هر چقدر در حین ارتباط و توجه شما به دیگران احساس بهتری داشته باشید قدرت اثربخشی انرژی مثبت شما بر روی آنها بیشتر و بیشتر خواهد شد.

هنگامی که شما به مرحله‌ای برسید که بتوانید به دیگران چیزهایی که طالب بدست آوردن یا انجام دادنش هستند را عطا کنید؛ به محض اینکه از این جریان آگاهی می‌یابید؛ دیگر احساس منفی در مورد وضعیت آنها نخواهید داشت.

از زمانی که شما تبدیل به یک فرد بخشنده می‌شوید در هر لحظه که به زندگی دیگران می‌نگرید احساس خرسندی می‌کنید.

به واسطه مجموعه‌ی سؤالات کاملتان ما را در توضیح و تشریح سه قانون کلی که بسیار حائز اهمیت هستند یاری رساندید. قانون جذب همواره در حال پاسخ به انرژی افکار شماست. به محض اینکه شما به واسطه گزینش افکار خوب و مثبت که در جهت اهدافتان هستند احساس خوبی را در درونتان ایجاد می‌کنید به خودتان اجازه می‌دهید که با وجود خود درونی‌تان یعنی کسی که حقیقت شماست اتصال و انطباق یابید. هنگامی که با خود درونی واقعی‌تان هماهنگ شوید، به هر آنکه به او توجه می‌ورزید نفع و بهره می‌رسانید و البته در همه حال احساس سرور و شادمانی خواهید کرد. در این اثناء شما به واسطه تمریناتی که انجام داده‌اید نسبت به احساسات خود آگاه شده و قادر خواهید بود که تعمداً افکار خود را به مسیر مورد نظرتان که منجر به احساسات مثبت می‌شوند منحرف سازید؛ تا بدین طریق بتوانید در مسیر جذب مثبت یعنی جذب مطلوبتان قرار بگیرید و نتیجتاً هدایت دیگران به مسیری برای خلق و جذب خواسته‌هایتان برای شما به سادگی مقدور خواهد بود.

از زمانی که مطمئن شوید اتفاقات ناخواسته نمی‌توانند خود را به زندگی و تجربیات شما تحمیل کنند و همه چیز به واسطه افکار شما به زندگی‌تان دعوت می‌شوند دیگر احساس نخواهید کرد که نحوه زندگی اطرافیان و نزدیکانتان و اتفاقاتی که برای آنها روی می‌دهد تهدیدی برایتان به حساب می‌آیند. حتی اگر آنان به شما بسیار نزدیک باشند قادر نخواهند بود به خودی خود بر روی زندگی شما تأثیر گذاشته و به بخشی از تجربیات شما تبدیل شوند.

آیا امکان دارد که به چیزهای منفی فکر کرده ولی احساس مثبت داشته باشیم؟

جری: آیا روشی وجود دارد که ما بتوانیم علیرغم توجه نشان دادن یا فکر کردن به مسائل نامطلوب و منفی، پاسخ احساسی مثبتی نسبت به آنها داشته باشیم؟

آبراهام: نمی‌توانید و البته ما نیز مایل نیستیم که شما را تشویق کنیم که برای انجام این کار تلاش کنید به عبارت دیگر اگر بخواهید هرگز احساس منفی نداشته باشید مشابه این است که سیستم هدایتگر خود را از دست بدهید. به عبارت دیگر تحمیل این مسئله که "هرگز احساس منفی نداشته باش" به مانند این است که بگوییم: "سیستم هدایتگر احساسات نداشته باش" یا "به سیستم هدایتگر احساسات خود توجهی نداشته باش". و این دقیقاً با گفته‌های ما در تضاد است.

ما از شما می‌خواهیم که کاملاً نسبت به احساسات خود آگاه و هوشیار باشید و افکار خود را به مسیری هدایت کنید که باعث بروز احساس رضایت و آرامش در شما می‌شود. به محض اینکه افکارتان اندکی درگیر مسائل منفی شود بلافاصله احساسات منفی در شما بروز پیدا می‌کند. اگر عادت کرده باشید که به احساس خود اهمیت داده و در هر لحظه بخواهید احساس بهتری داشته باشید بلافاصله افکار خود را به مسیر دیگری منحرف ساخته یا به چیزهای دیگری فکر می‌کنید. تا زمانی که افکار منفی و متعاقباً احساسات منفی ناشی از آن کوچک و کم اهمیت باشند تغییر افکار و حالت احساس شما کار ساده‌ایست و هر چقدر فکر وسیع‌تر و احساس منفی برخاسته از آن

قوی‌تر باشد تغییر وضعیت، کار سخت‌تری به نظر می‌رسد. احساسات شما نسبت به هر مسئله‌ای از لحاظ شدت با حجم افکارتان در آن مورد که به واسطه قانون جذب در ذهن خود جمع کرده‌اید در تناسب است.

هر چقدر مدت زمان طولانی‌تری را صرف فکر کردن به ناخواسته- هایتان کنید؛ این افکار بیشتر و قوی‌تر در ذهن شما شاخ و برگ پیدا کرده و از قدرت تأثیر گذاری بیشتری نیز برخوردار می‌شوند. اما در همین زمان اگر نسبت به حالات احساسی خود حساس باشید و سریعاً توجه خود را از پیرامون موضوع نامطلوب منحرف سازید؛ قطعاً احساس بهتری خواهید داشت و به همین دلیل پروسه جذب ناخواسته‌ها را متوقف خواهید کرد.

توصیه شما جهت ترفیع وضعیت سلامتی چیست؟

جری: آیا می‌توانید جملات و عباراتی جهت کمک به جذب چیزهای مختلف از قبیل سلامتی کامل و... ارائه دهید؟

آبراهام: من خواهان سلامتی کامل هستم. من تجربه‌ی احساس خوب و مثبت را دوست دارم. من از بدن سالم خود لذت می‌برم. خاطرات زیادی از داشتن احساس خوب و مثبت و سلامتی بدنم دارم. من افراد زیادی را می‌بینم که همواره در سلامتی کامل بسر می‌برند و به سادگی می‌توان فهمید که چقدر از بابت داشتن بدن سالم لذت می‌برند. وقتی من به این چیزها فکر می‌کنم احساس خوبی دارم. این افکار با داشتن یک بدن سالم هارمونی و هماهنگی دارند.

جری: درمورد موفقیت‌های اقتصادی چطور؟

آبراهام: چیزی که من می‌خواهم موفقیت در عرصه اقتصادی است. نعمت‌های بی‌نظیر فراوانی در این دنیا وجود دارند که به سهولت قابل دستیابی هستند و تمکن مالی به منزله‌ی گشایش درِ به سوی تمامی این نعمات است. از آنجایی که قانون جذب مستقیماً به افکار من پاسخ می‌دهد تصمیم گرفته‌ام که غالباً تمرکز خود را به وفور نعمت‌هایی که در اختیار دارم بسپارم. با علم به این که آنچه حائز اهمیت است زمانی است که باید به این کار اختصاص داده شود تا افکار من مبنی بر موفقیت و کامیابی با هجماه‌ای از موفقیت‌های اقتصادی مطابق و هماهنگ شود و از آنجایی که قانون جذب هدفی که من بدان توجه نشان می‌دهم را برای من به ارمغان می‌آورد؛ انتخاب من به عنوان هدف و منبع توجه، وفور نعمت و فراوانی است.

جری: و در مورد ارتباطات موفق و فوق العاده چطور؟

آبراهام: من طالب داشتن روابط خوب با مردم هستم. از وجود افراد باهوش، انرژی‌دار، تأثیرگذار، جذاب و دوست داشتنی لذت می‌برم و می‌دانم که این سیاره مملو از وجود چنین انسان‌هایی است. من اشخاص جالبی را ملاقات کرده‌ام و از کشف شخصیت‌های جذاب و دوست داشتنی در میان افرادی که در اطرافم دارم لذت می‌برم. به نظر می‌رسد که هر چقدر من از وجود مردم اطرافم احساس لذت و رضایت می‌کنم؛ شخصیت‌هایی که بیشتر دوستشان دارم هم بیشتر به زندگی من راه می‌یابند. من به این پروسه خلق دو جانبه عشق می‌ورزم.

جری: در مورد تجربیات مثبت غیرعادی چطور؟

آبراهام: من مایل هستم کسانی را به سمت خود جذب کنم که با من چه از نظر مسائل عادی و چه موارد خاص هماهنگ هستند. من شیفته قانون جذب شده‌ام و آگاهی از این نکته که تنها وقتی احساس خوبی دارم می‌توانم چیزهای خوب و خواستنی را جذب خود سازم مرا آسوده خاطر ساخته است. من خرسندم که دانستم اساس هر چیزیکه غیرعادی توصیف می‌شود؛ تنها انرژی مثبت است. من لذت می‌برم که می‌توانم از سیستم هدایتگر احساساتم استفاده کرده با این منبع عظیم انرژی ملاقات کنم.

جری: و در ادامه در مورد رشد و تعالی؟

آبراهام: من موجودی هستم که همواره در پی رشد و تعالی بوده و از به خاطر آوردن این نکته بسیار مشعوف می‌شوم که رشد و شکوفایی نه تنها یک امر طبیعی است بلکه غیر قابل احتراز است. من می‌دانم که لذت بردن از زندگی تنها یک انتخاب است و از آنجایی که شکوفایی من غیرقابل احتراز است نهایتاً انتخاب من این است که سرتاسر این پروسه را به همراه لذت و سرور سپری کنم.

جری: آیا گفتن این عبارات باعث جذب می‌شوند؟

آبراهام: سخنان شما بلافاصله منجر به ظهور خواسته‌هایتان نمی‌شود ولی هرچه بیشتر خواسته‌هایتان را تکرار کنید و هرچه حین گفتن این عبارات احساس بهتری داشته باشید انرژی جذبی شما خالص‌تر بوده و در حقیقت تناقضات درونی‌تان کمتر می‌شود و بدین ترتیب به زودی دنیای شما مملو از همه‌ی آنچه در سخنانتان تکرار می‌کردید می‌شود. لغات به تنهایی باعث جذب نمی‌شوند اما وقتی در

حین صحبت کردن احساسی را از خود ابراز می‌کنید به این معناست که انرژی جذبی شما در مورد آن گفته‌ها قدرت یافته است و در این صورت قانون جذب مجبور است که به انرژی شما پاسخ مناسب دهد.

مقیاس موفقیت‌ها چیست؟

جری: شما موفقیت را در چه چیزی می‌بینید؟ در پشت این لغت چه معنایی برایتان وجود دارد و در مورد آن چه می‌گویید؟
آبراهام: دستیابی به هر چیزی که مورد علاقه‌تان است از جمله جایزه، پول، ارتباط یا هر چیز دیگری که مطلوبتان بوده را باید جزء موفقیت‌های خود به حساب آورید. البته اگر شادمانی و لذت بردن همواره جزء پارامترهای ثابت شما از تعریف موفقیت شمرده شود همه چیز در جای خودش قرار می‌گیرد. چرا که در موازات دستیابی به شادی و لذت انرژی جذبی خود را با منبع عظیم جهانی هم راستا و مطابق ساخته‌اید.

پر واضح است که هنگام فکر کردن به چیزهایی که مطلوبتان نیست یا فقدان خواسته‌هایتان نمی‌توانید خوشحال باشید بنابراین هنگامی که احساس خوشحالی و لذت می‌کنید هرگز در وضعیتی متضاد با خواسته‌های واقعی‌تان بسر نمی‌برید و در واقع همین تضادها در افکار و انرژی شماست که باعث می‌شود از آرزوهایتان دور بمانید. ما از اکثر انسان‌ها در شگفتیم که بخش اعظم زندگی خود را به دنبال یافتن قوانینی صرف می‌کنند که به وسیله‌ی آن زندگی خود را ارزیابی کنند. به دنبال افرادی می‌گردند که به آنها بگویند چه چیز

درست و چه چیز غلط است. در حالی که همه‌ی آنچه نیاز دارند را در درون خود و در سیستم هدایتگر خود می‌توانند پیدا کنند. هدایتگری که بسیار هوشیار و دقیق، پیچیده، صحیح و به سهولت در دسترس است. از طریق توجه به سیستم هدایتگر احساسات و به واسطه‌ی دستیابی به افکاری مؤید احساسات فوق‌العاده خوب، به خود درونی و بعد ماورائی‌تان اجازه داده‌اید که شما را به مسیر دستیابی به خواسته‌های حقیقی رهنمون سازد.

از زمانی که شما به غربال کردن تناقضات ذهن مادی خود و هوشیاری نسبت به احساساتتان پرداخته و افکارتان را تعمداً به مسیری که احساس بهتری در شما ایجاد می‌کند هدایت می‌کنید به مرحله‌ای گام نهاده‌اید که قادرید زندگی را از چشم وجود درونی و بعد حقیقی‌تان نظاره کنید و به این ترتیب نسبت به بعد روحانی خود که ورود به عرصه مادی - که این امکان را برایتان فراهم می‌کند به شیوه‌ی دلخواهتان زندگی کنید - را برایتان انتخاب کرد احساس رضایت و خرسندی خواهید داشت؛ چرا که از نقطه نظر بعد روحانی‌تان توانسته‌اید طبیعت لایزال و متعالی وجود خود را درک کنید و البته به تعهد طبیعت مملو از تضادها و تناقضات پیرامون در قبال دستیابی اهداف پی می‌برید. از وجود هدایتگر احساسی‌تان که در وجودتان به ودیعه نهاده شده باخبر شده‌اید و اکنون می‌دانید که چگونه به واسطه تمرین قادر خواهید بود دنیا را آنگونه که خود درونی‌تان می‌بیند نظاره‌گر باشید. قانون شگفت آور جذب را درک کردید و دیدید که چطور با نهایت دقت و درستی به تمامی خواسته‌ها

پاسخ می‌دهد به واسطه دستیابی به افکار مثبت و مؤید احساسات خوب و نشاط بخش دوباره با بعد روحانی خود ارتباط برقرار می‌کنید و با دستیابی به اهدافتان و میل و رغبت بی مثال برای امور زندگی و با اتصال با خود حقیقی‌تان به نشاط و کامیابی واقعی دست می‌یابید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

شهر کتاب (nbbookcity.com)

فصل سوم

علم خلق هدفمندانه

جری: آبراهام شما در مورد خلاقیت هدفمندانه صحبت کردید. تقاضا می‌کنم که در مورد مفهوم و ارزش آن صحبت کرده و معنای خلاقیت هدفمندانه یا خلق اهداف را به وضوح بیان کنید.

آبراهام: ما از علم خلق هدفمندانه نام بردیم چرا که بر این تصور هستیم که خواستن شما خلق اهدافتان است. اما در حقیقت بهتر است که این پروسه را قانون آفرینش بنامیم چرا که این پروسه در مورد چیزهایی که به آنها فکر می‌کنید چه جزو خواسته‌هایتان باشند و چه نباشد به خودی خود اتفاق می‌افتد فرقی نمی‌کند که به خواسته‌هایتان فکر می‌کنید یا به کمبودهایتان، در هر حال قانون آفرینش برای تدارک دیدن هر آنچه که بدان فکر می‌کنید دست بکار می‌شود. از جنبه‌ی مادی این قانون و معادله خلق دارای دو قسمت اساسی مهم است. مرحله‌ی شروع به فکر کردن و دیگری مرحله‌ی امید و انتظار نسبت

به تحقق فکرهایی است که در ذهنتان می‌گذرند یا به عبارت دیگر میل و علاقه به خلق و دیگر امکان خلاقیت را فراهم کردن اما از نقطه نظر غیرمادی معتقدیم که هر دو مرحله همزمان اتفاق می‌افتند چرا که اعتقاد داریم که مابین دو مرحله‌ی خواستن و انتظار برآورده شدن یک خواسته هیچ فاصله‌ای وجود ندارد. اکثر مردم معمولاً از توانمندی و قدرت افکارشان، خاصیت جذب طبیعی‌شان یا همان قانون جذب ناآگاه هستند و برای خلق خواسته‌هایشان تنها به عملکردشان وابسته هستند. اگرچه که ما در مورد اهمیت نحوه‌ی عملکرد به عنوان یکی از اجزای مهم و تأثیرگذار در دنیای مادی با شما موافق هستیم اما معتقدیم که شما به واسطه‌ی کارهایی که انجام می‌دهید و چگونگی نحوه‌ی عملکردتان زندگی و اهداف خود را نمی‌سازید.

از زمانی که بتوانید توانمندی و قدرت فکری خود را درک کنید و نسبت به ابراز سنجیده و هدفمندانه‌ی آن مبادرت ورزید، قدرت نفوذ خواستن را کشف خواهید کرد. (در پروسه‌ی خلق) وقتی خودتان را آماده کرده و با انرژی مثبت رخداد افکار خود را پیش‌بینی می‌کنید؛ مقدار کاری که لازم است برای رسیدن به هدف انجام دهید بسیار کمتر از زمانی است که افکارتان را پالایش نکرده و پراکنده فکر می‌کنید. در چنین حالتی مجبورید بیشتر فعالیت کرده و در عین حال نتیجه نیز رضایت بخش نخواهد بود.

بیمارستان‌های شما اکنون مملو از وجود افرادی است که تاوان افکار بیجا و نامناسب خود را با انجام فعالیت‌های درمانی پرداخت می‌کنند. این افراد هرگز قصد نداشتند بیمار شوند اما بیماری را خودشان ایجاد کرده‌اند. به سبب افکار و انتظارات و یا پیش‌بینی‌های شخصی‌شان به بیمارستان رفته تا برای جبران افکارشان دست بکار شوند. روزانه افراد زیادی را می‌بینیم که برای بدست آوردن پول فعالیت می‌کنند؛ چرا که پول یکی از ملزومات یک زندگی مستقل در جامعه شما به شمار می‌رود و همواره شاهد هستیم که در بیشتر موارد کارهایشان را با میل و رغبت و نشاط انجام نمی‌دهند. این هم تلاشی است که برای جبران افکار ناهماهنگ و نامناسب پرداخت می‌کنند. عملکرد و فعالیت‌های خود را از قبل برنامه‌ریزی می‌کنید. این یکی از قسمت‌های لذت‌بخش زندگی در دنیای مادی است.

اما هیچ وقت نقشه نکشیده‌اید که خلق آرزوها و اهدافتان را به واسطه‌ی کارهایی که قادر به انجامش هستید ممکن و مقدور سازید بلکه مقصود شما از قرار گرفتن در بعد مادی این بوده که بتوانید از آرزوهایی که به واسطه‌ی افکارتان آنها را خلق می‌کنید لذت ببرید. به محض اینکه شروع به شفاف‌سازی افکار خود کنید؛ با تجربه‌ی احساسات مثبت، آن هنگام است که در مرحله‌ی آفرینش قدم نهاده‌اید و با گذشت زمان انتظار دارید که ظهور افکارتان را مجسم ببینید. آن هنگام است که به دلیل ورود به پروسه‌ی لذت بخش آفرینش که در آینده به خلاقیت منجر می‌شود عملکرد متناظر با هدف‌تان به شما القا خواهد شد که همواره شاد بودن لازمه‌ی هر اقدامی است. اگر اکنون

دست به اقدامی بزنید و این اقدام با میل و رغبت و شادی همراه نباشد حقیقتاً به شما قول می‌دهیم که پایان خوشی در انتظارتان نخواهد بود. در حقیقت بر اساس قانون چنین عملکردی قدرت آفرینش مثبت را ندارد. پیشنهاد ما این است که در عوض عملکرد عجولانه برای دستیابی به خواسته‌هایتان ابتدا به اهدافتان فکر کرده و سعی کنید آنها را در ذهنتان شبیه‌سازی و تجسم کنید و برای محقق شدن هر آنچه می‌خواهید امیدوار باشید و سپس خواهید دید که در واقعیت مجسم خواهند شد و آنچه اتفاق می‌افتد این است که پس از این مرحله شما به مسیری هدایت می‌شوید که آنچه لازم است برای دستیابی به خواسته و اهدافتان انجام دهید در شما القا خواهد شد و البته در اکثر موارد تفاوت بسیاری مابین توصیه‌های ما به شما و آنچه در دنیای کنونی در جریان است وجود دارد.

من آن را به واسطه فکر کردن به زندگی خود دعوت کردم

به امید هدف و مقصودی غایی از وجود برتر و بعد روحانی خود پای به عرصه مادی نهادید. شما آمدید چون خواهان تجربه کردن دنیای مادی بودید. این اولین باری نیست که چنین تجربه‌ای را در اختیار دارید؛ تجربیات مادی و غیرمادی زیادی را تاکنون داشته‌اید. شاید بدن مادی و بعد فیزیکی شما توانایی درک این مسئله را در حال حاضر نداشته باشد اما حقیقت این است که این بار شما تجربه‌ی دنیای مادی را پذیرفته‌اید تا به وجود حقیقی و متعالی فناپذیر خود، آن وجود پهناور و کمال گرا که در پی رشد و نشاط و جاودانگی است چیزی بزرگتر و فراتر بیفزایید.

خود درونی‌ام با من ارتباط برقرار می‌کند

خواسته‌ی ما این است که به شما کمک کنیم به خاطر بیاورید که شما خودتان خالق تجربیاتتان هستید و قطعاً برایتان بسیار لذت بخش خواهد بود که بتوانید نسبت به خلق وقایع زندگی‌تان هدفمندانه عمل کنید. ما می‌خواهیم یادآور شویم که ارتباطی مابین شما و خود درونیتان -یعنی همان بعد غیر مادی وجودتان که نسبت به شما آگاه بوده و در همه چیز همراه و شریکتان است- وجود دارد. جزئیات زندگی خود را قبل از اینکه به وسیله بدن فیزیکی خود وارد این دنیا شوید به خاطر نمی‌آورید؛ اما وجود درونی یا همان خود حقیقی درونی‌تان نسبت به تمامی آنچه بر شما گذشته آگاه است و همواره سعی در آگاه سازی شما برای تجربه یک زندگی مملو از نشاط و کامیابی در تمامی لحظات دارد. از هنگامی که پای به عرصه‌ی زندگی مادی گذاشتید، دانستن گذشته‌ی شما تنها فایده‌اش منحرف کردن از قدرتی است که اکنون می‌توانید در اختیار داشته باشید؛ به هر حال به دلیل وجود ارتباط بین شما و وجود درونی‌تان، شاخه‌هایی از آگاهی نسبت به همه‌ی ابعاد وجودی در خود دارید. بعد روحانی و برتر وجود شما همواره در ارتباط با شماست و این کار را از آغاز زندگی‌تان انجام داده است. این اتصال و ارتباط به شیوه‌های مختلفی اتفاق می‌افتد؛ اما همه‌ی شما از وجود حداقل ارتباط بنیادی بهره‌مند هستید که این نوع ارتباط در فرم احساسات بروز می‌یابد. هر احساسی که تجربه می‌کنید بلا استثناء نشانگر برقراری ارتباطی با خود درونی‌تان است که می‌خواهد در همان لحظه شما را از کیفیت و

درستی آنچه بدان فکر می‌کنید یا کاری که در حال انجامش هستید و حرف‌هایی که می‌زنید آگاه سازد. به عبارت دیگر وقتی فکری را به ذهن خود راه دهید که از نظر انرژی جذبی با مقاصد و اهداف کلی شما در تناسب نباشد؛ خود درونی‌تان با ابراز احساسات منفی شما را مطلع می‌سازد و البته هر زمان که به کاری بپردازید یا در مورد چیزهایی صحبت کنید که با آنچه حقیقتاً هستند و آنچه که می‌خواهید در تضاد و تناقض باشد خود درونی به وسیله‌ی ابراز احساسات منفی به شما هشدار می‌دهد. و به طریق مشابه هر زمان کاری را انجام دهید که دوست دارید و یا به چیزهایی فکر کنید یا در موردشان صحبت کنید که در تناسب و هارمونی با مقاصدتان باشد خود درونی با ابراز احساسات مثبت شما را از وضعیت عملکردتان آگاه می‌سازد.

بطور کلی فقط دو دسته احساس وجود دارد: احساسات خوب و مثبت و دیگر احساسات بد و منفی، که به واسطه‌ی مسائل مختلفی که اتفاق می‌افتد آنها را از درونتان فرا می‌خوانید و بسته به شرایط یکی از این دو نوع احساس را تجربه می‌کنید. اما از زمانی که متوجه شوید این سیستم هدایتی از زبان وجود برتر و بعد کامل ماورائیتان با شما صحبت می‌کند (از طریق احساسات) خواهید دانست که قادرید از مزایای تمامی اهدافی که در ذهن دارید و همچنین مقاصدی که از زمان فرستاده شدن‌تان به این جسم خاکی داشتید بهره‌مند شوید و همچنین درک می‌کنید که قادرید تمامی علایق و اعتقادات خود و

عوامل دخیل در آنها را بررسی کرده تا بتوانید تصمیمات کامل و درستی را در هر زمان و در هر موردی به تناسب اتخاذ نمایید.

من می‌توانم به هدایتگر درونی‌ام اعتماد کنم

مردم اکثراً احساسات و بصیرت ذاتی خود را کنار گذاشته و آن را با عقاید دیگرانی همچون والدین، معلمان و متخصصین و یا رهبران و تحت تأثیر قانونگذاری آنها جایگزین کرده‌اند. اما باید بدانید هر چقدر بیشتر به راهنمایی‌های دیگران توجه کنید بیشتر از هشدار دهنده و مشاور خردمند درونی خود دور می‌شوید. بر همین اساس هرگاه ما برای یادآوری به دوستان زمینی‌مان نسبت به واقعیت وجودی‌شان دست بکار می‌شویم و می‌خواهیم کمکشان کنیم تا بتوانند دوباره با سیستم هدایتگرشان ارتباط و اتصال یابند احساس تردید می‌کنند. چرا که مدت‌هاست قانع شده‌اند که خطا و اشتباه جزء لاینفک عملکرد آنهاست و به همین خاطر از هر گونه حرکتی قائل به خود وجودی‌شان واهمه دارند و نمی‌توانند به هدایت کننده درونی‌شان و آگاهی شخصی‌شان اعتماد کنند. چرا که معتقدند حتماً افراد دیگری وجود دارند که بهتر از خودشان می‌توانند برایشان تصمیم گرفته و بگویند چه چیزی برایشان مناسب‌تر است. اما ما می‌خواهیم به شما یادآوری کنیم که چه وجود با ارزش و قدرتمندی هستید و چرا به این طبیعت زمان-مکان وارد شده‌اید. ما می‌خواهیم به شما یادآور شویم که هدف شما کشف تضادهای و تنوعات فوق‌العاده‌ای است که در پیرامونتان وجود دارد و چنین ماهیتی در راستای احقاق زنجیره‌ای از اهداف جدید همواره به شما کمک خواهد کرد و می‌خواهیم متذکر

شویم تا خود واقعی یعنی کسی که واقعاً هستید را به خاطر آورید. خود درونی، خود کامل و منبع نشاط بخش که در درونتان به ودیعه نهاده شده است.

ما می‌خواهیم به شما آموزش دهیم که در هر لحظه به واسطه‌ی قابلیت‌های احساسی‌تان می‌توانید متوجه شوید که آیا از دریچه‌ی چشمان بعد روحانی خود وضعیت کنونی‌تان را نظاره‌گر هستید یا اینکه اتصال خود را با منبع انرژی خود قطع کرده و به جای آن افکار دیگران را جایگزین کرده‌اید. به عبارت دیگر وقتی احساس عشق را تجربه می‌کنید به این معناست که زاویه نگاه شما به آنچه بدان عشق می‌ورزید با وجود برتر و خود درونی‌تان هماهنگ است و هنگامی که احساس تنفر می‌کنید اتصال شما با خود درونی قطع شده است. به واسطه‌ی بصیرت و شهود درونی همه‌ی این اطلاعات را می‌دانستید به خصوص زمانی که جوان‌تر بوده‌اید؛ اما به تدریج در مقابل طیف وسیعی از افرادی که خود را عاقل‌تر، داناتر و برتر از دیگران می‌دانند از پای درآمده و در حصار عقاید آنان قانع شده‌اید که نمی‌توانید به تحرکات و هدایت درونی خود اعتماد و اعتنا کنید.

آنچه واقعاً برای ما تعجب آور است این است که اکثر انسان‌ها به خودشان اعتماد ندارند؛ در حالی که تنها چیزی که قابل تکیه و اعتماد است آن چیزی است که از درون شما سرچشمه می‌گیرد و در عوض بیشتر عمرشان را در پی یافتن قوانین یا گروهی از افراد صرف می‌کنند که درست و غلط را به آنها دیکته کنند و البته باقی عمرشان را هم تلف می‌کنند تا عقاید و قوانین خود را همچون میخ به مغز افراد

دیگری بکوبند تا شاید این افکار و عقاید که قطعاً مربوط به هزاران سال پیش است را بتوانند با زندگی امروزی خود و دیگران تطبیق دهند و معمولاً عملشان باطل و ناحق بوده و در بهترین حالت موجب سرگردانی و تشویش می‌شوند.

هر ساله تعداد زیادی را مشاهده می‌کنیم که همچنان در تقلای یافتن بهترین قوانین که مناسب زندگی‌شان باشد هستند که از دنیا می‌روند. ولی ما به شما متذکر می‌شویم که هرگز قوانین جامع و کامل و غیر قابل تغییری را نخواهید یافت چرا که خود شما همواره در حال تغییر و در پی رشد و پیشرفت هستید.

تصور کنید که خانه‌ی شما دچار حریق شده است و آتش نشان‌ها با کامیون مخصوصشان به کمک شما می‌آیند. به کمک ابزار و ادوات و شلنگ‌های بزرگ و بلند آب، آتش را مهار می‌کنند. خواهید گفت که بهترین عملکرد را در مورد خانه شما انجام داده‌اند. اما وقتی آتش سوزی نباشد اگر همان افراد آتشنشان از راه برسند و با همان ابزار و شلنگ‌ها آب را روانه خانه شما کنند باز هم همان جمله را خواهید گفت؟ یا می‌گویید که حقیقتاً عملکردشان بی دلیل بوده است؟!

اکثراً قوانینی که مربوط به گذشته هستند برای زندگی امروزی مناسب نیستند. اگر هدف و مقصود شما رشد و کمال نبود هرگز برای تجربه زندگی قدم بر عرصه‌ی وجود نمی‌نهادید چرا که شما آمده‌اید تا به عنوان وجودی متعالی، متغیر و کمال طلب چیزی به آنچه هستید و آنچه تاکنون بدست آمده بیفزایید. اگر آنچه که مدت‌ها

قبل توسط دیگران کشف و درک شده کامل و غایی و بدون نقص بود چه دلیلی برای پدید آوردن شما و تجربه زندگی وجود داشت؟!

چگونه چیزهایی را که اکنون در اختیار دارم دریافت کرده‌ام

در گام نخست، هنگامی که ما اصرار داریم به شما بقبولانیم که خود خالق و سازنده‌ی واقعیت زندگی‌تان هستید با استقبال رضایت بخشی از جانب شما روبه‌رو می‌شویم چرا که از نظر اکثر مردم در اختیار داشتن و تحت کنترل بودن زندگی برایشان بسیار ارزشمند است. اما به محض اینکه متوجه می‌شوند که تمامی آنچه برایشان اتفاق می‌افتد را خودشان (به واسطه‌ی فکر کردن به خواسته‌ها یا ناخواسته‌ها) به سمت خود جذب کرده‌اند؛ نسبت به کنترل و هدایت افکار و تفکیک و بیرون ریختن بعضی از آنها و تنها فکر کردن به آنچه می‌خواهند اتفاق بیفتد؛ مقاومت نشان داده و احساس می‌کنند از انجام مداوم آن به ستوه می‌آیند. البته ما شما را به نظارت لحظه به لحظه و واریسی دقیق افکار تشویق نمی‌کنیم چرا که این کار باعث مزاحمت و اختلال در زندگی است؛ در عوض پیشنهاد ما استفاده‌ی هوشیارانه از سیستم هدایتگر احساسات شماست. اگر شما در هر زمان به احساسات خود توجه کنید دیگر واریسی افکار ضروری به نظر نمی‌رسد. هر لحظه که احساس خوبی دارید یعنی در آن موقعیت در حال انجام کاری هستید که با هدف شما مطابقت دارد و آگاه باشید که هر زمان احساس بدی دارید با هدف خود هماهنگ و هم راستا نیستید. بطور خلاصه هر زمان که احساس بدی در درونتان ایجاد می‌شود به این معناست که در حال خلق منفی هستید. که این پروسه می‌تواند به

واسطه‌ی افکار، اعمال یا سخنان و عملکردتان اجرا شود. نتیجتاً پروسه خلق هدفمندانه بطور کلی شما را ملزم می‌دارد که در مورد خواسته‌های خود سنجیده‌تر تصمیم گرفته و در مورد اهداف خود شفاف سازی کرده و نسبت به احساسات خود وسواس بیشتری به خرج دهید.

من یگانه خالق تجربیات خویش هستم

سؤال بزرگی که معمولاً در این قسمت از بحث برای اکثر افراد به وجود می‌آید این است که "آبراهام، چطور می‌توانم به خودم و آنچه از وجود درونی‌ام دریافت می‌کنم اعتماد کنم؟ آیا نباید شخص دیگری که بزرگتر از من است و بر قوانین و اصول تسلط دارد به من بگوید که چگونه زندگی کنم یا چه کارهایی را باید انجام دهم؟" و ما در جواب می‌گوییم شما زندگی‌تان را خودتان می‌سازید و به واسطه خواست و علاقه‌اتان به این جسم خاکی فرستاده شده‌اید. شما برای اثبات برتری و شایستگی خود به اینجا نیامده‌اید. آمده‌اید که به دنبال رستگاری و نجات خود بگردید و به منظور هدف خاص و برتری در اینجا هستید.

هدف شما این است که خالق اهداف خود باشید و این بعد فیزیکی را بدین منظور برگزیدید که به واسطه‌ی زمانی مکانی بودن آن قادر باشید تدریجاً درک و آگاهی خود را به تناسب تنظیم کرده و از مزایای هر آنچه به واسطه افکارتان خلق کرده و سپس اجازه داده‌اید به زندگی‌تان راه یابند، بهره‌مند شوید. وجود شما سبب گسترده‌ی کائنات می‌شود و وجود شما به جهان هستی نفع می‌رساند. به دنبال

راهی هستید که به دیگران نفع برسانید و سبب خوشحالی‌شان شوید پس بدانید هر کاری که انجام می‌دهید در جهت منفعت آنان است. لیستی از خطاها و درستی‌ها وجود ندارد. بلکه تنها تطابق و عدم تطابق با خواسته‌های حقیقی و اهداف شما تعیین کننده‌ی درستی یا نادرستی هر کاری است. بهتر است که به هدایتی که از وجود درونی‌تان برای کمک به شما تراوش می‌کند اعتماد کنید چرا که این هدایاگر شما را یاری می‌رساند که همواره آگاه باشید آیا با وجود برتر حقیقی‌تان هم جهت و مطابق هستید یا خیر.

همانند خاصیت مغناطیسی افکار هماهنگ با یکدیگر را به خودم جذب می‌کنم

قانون جذب مسئول بخش اعظم تجربیات زندگی شما می‌باشد. شما به واسطه آگاهی جزئی از این قانون، اصطلاحات و تعبیری را ابداع کرده‌اید. می‌گویید: "پرنده‌های همگون در یک اجتماع جمع می‌شوند." یا "خوب، بهتر نصیبش می‌شود و بد، بدتر." "امروز بد شروع شد و بسیار بدتر تمام شد." با وجود اینکه این جملات را شما می‌گویید اما اکثریت افراد حقیقتاً از میزان قدرت قانون جذب آگاه نیستند. اشخاص به واسطه‌ی این قانون گرد هم می‌آیند. هر اتفاقی نتیجه این قانون است... افکار و عقاید مشابه به سمت هم کشیده می‌شوند. افراد با احساسات مشابه به سمت هم جذب می‌شوند و همه اینها به واسطه قانون جذب اتفاق می‌افتند. و حقیقتاً افکاری که تدریجاً در ذهنتان شاخ و برگ می‌یابند همان‌هایی هستند که زمانی آنها را بی‌اهمیت شمرده ولی به واسطه تمرکز و توجه شما، قادر هستند رشد کرده و از

تأثیرگذاری زیادی در زندگی‌تان برخوردار شوند. به دلیل وجود قانون جذب هر یک از شما تبدیل به یک آهنربای قوی شده‌اید که این آهنربا در هر زمان هر احساسی که بیشتر داشته باشید را به سوی خود جذب می‌کند.

همزمان با فکر کرن و حرف زدن در حال خلق کردن هستیم

هیچ شخص دیگری غیر از خودتان نمی‌تواند در تجربیات شما دست به خلاقیت بزند. شما تنها کسی هستید که می‌توانید این کار را برای خودتان انجام دهید.

به مرور با مشاهده‌ی تجربیات زندگی خود و اطرافیانتان ذره‌ای تضاد و تناقض با قانون جذب را نخواهید یافت و تدریجاً با درک قانون جذب و چگونگی ارتباط متقابل مابین گفته‌ها و افکارتان با چیزهایی که از زندگی دریافت می‌کنید؛ آگاهی شما از این قانون افزایش یافته و برای استفاده از هدایتگر درونی و جهت دهی افکار نیز ترغیب خواهید شد. و البته درک شما از زندگی اطرافیان با دامنهی دید گسترده‌تری اتفاق خواهد افتاد.

آیا تا به حال دقت کرده‌اید که افرادی که مدام در مورد بیماری صحبت می‌کنند همیشه خودشان بیمارند یا افرادی که از فقر صحبت می‌کنند و یا افرادی که همیشه در مورد موفقیت صحبت می‌کنند روز به روز موفق‌ترند؟ با حصول آگاهی از این نکته که افکار شما به مثابه آهنربا بوده و توجه و تمرکز شما به این افکار موجب رشد و افزایش قدرت جذب می‌شود تا جایی که افعال بالقوه بالفعل شوند؛ بیشتر راغب خواهید بود که به احساسات خود توجه بیشتری نشان داده تا

بدین وسیله شما را در انتخاب افکاری که منجر به احساسات خوب می‌شوند یاری رساند.

بیایید از دریچه‌ی دیگری به قانون جذب نگاه کنیم. تصور کنید که در محل کار با یکی از دوستانتان مشغول گفت و گو هستید. دوستان در مورد یکی از تجربیات اخیر خود شروع به صحبت می‌کند و از آنجایی که شما می‌خواهید دوست و شنونده‌ی خوبی باشید به حرف‌های او توجه می‌کنید. با گذشت زمان اندکی که تمرکز خود را به او می‌سپارید یکی از تجربیات شخصی شما که مشابه دوستان است برایتان یادآوری می‌شود. به محض اینکه با تعریف کردن قصه‌ای مشابه برای دوستان در گفت و گو مشتاقانه سهم می‌شوید؛ انرژی جذبی مربوط به افکار هر دوستان تشدید می‌شود. اگر به مقدار کافی به موضوعی بیندیشید و در مکالمات خود در مورد آنها صحبت کنید؛ تجربیات مشابه بیشتری را به سمت خود جذب می‌کنید و به همین ترتیب هرچقدر افکار و عقاید مشابه با آنچه نمی‌خواهید را از درون ذهن خود یا دیگری بیرون کشیده و در موردش صحبت کنید اندکی بعد خود را غرق در تجربیات، حوادث و گفته‌ها و شنیده‌هایی که مورد علاقه‌تان نیست خواهید یافت. (در چنین وضعیتی شما و دوستان احساس ناخوشایندی از مکالمه با یکدیگر خواهید داشت.) اما اگر نسبت به احساسات خود حساس باشید؛ به محض گرایش مکالمه به مسیری خلاف خواست شما، درد ناراحت کننده‌ای در معده خود حس می‌کنید و متوجه می‌شوید هدایتگر درونی شما می‌گوید: "در حال فکر کردن و صحبت در مورد چیزی هستی که نمی‌خواهی."

و علت این پیام هشدار یا "زنگ خطر" بروز ناسازگاری مابین چیزی است که واقعاً هستید و چیزی که می‌خواهید باشید. احساسات شما این عدم تطابق را متذکر می‌شود. هدایت‌گرتان هشدار می‌دهد هنگامی که در حال صحبت کردن یا فکر کردن به چیزهایی هستید که نمی‌خواهید؛ همانند آهنبایی هستید که همه‌ی آنچه مرتبط با آن اتفاق ناخواسته است اعم از حوادث، اتفاقات، تجربیات و غیره را به خود جذب می‌کنید و به زودی طعم چیزهای متنوعی از هر آنچه نمی‌خواستید و در موردش صحبت کرده‌اید را در زندگی خود حس خواهید کرد.

به طریق مشابه هرچقدر بیشتر در مورد خواسته‌هایتان صحبت کنید فکرتان هم بیشتر به آن سمت کشیده می‌شود و افرادی را به سمت خود می‌کشانید که مایلند در مورد همان موضوعی که مورد علاقه‌تان است با شما صحبت کنند. تمام مدتی که در مورد چیزهایی که می‌خواهید صحبت می‌کنید؛ خود درونی شما احساسات مثبت را تقدیمتان می‌کند تا بدین وسیله به شما بگوید آن چیزهایی که در حال جذبشان هستید در تناسب و هماهنگی با اهداف و مقاصدتان است.

ارتباط تنگاتنگ مابین خواستن و پذیرفتن

علم خلق هدفمندانه یک قانون بسیار دقیق و ظریف است. این قانون دو جزء دارد. از یک سو فکر کردن به چیزی که می‌خواهید داشته باشید و از سوی دیگر انتظار یا اعتقاد شما مبنی بر حصول چیزهای خواستنی است - یا در حقیقت پذیرش تجربه‌ای خاص در زندگی شما - که به وسیله‌ی افکار خود آن را خلق کرده‌اید.

بنابراین اگر بگویید "من یک ماشین جدید قرمز می‌خواهم" پروسه خلق ماشین جدید قرمز را لفظاً آغاز کرده‌اید و حالا هرچقدر بیشتر فکر و توجه خود را به این ماشین بسپارید بهتر و بیشتر قادر خواهید بود حضور این خواسته در زندگی خود را در ذهنتان مجسم کنید و احساسات و هیجانتان بیشتر برانگیخته خواهد شد. هرچه بیشتر هیجان زده شوید و هنگامی که به ماشین فکر می‌کنید احساس مثبت‌تری داشته باشید؛ ماشین قرمز سریع‌تر به زندگی شما وارد می‌شود. از زمانی که خلق خواسته‌ی خود را با فکر کردن شروع کرده و احساس مثبتی داشته باشید ماشین مورد علاقه‌تان بلافاصله به زندگی‌تان دعوت می‌شود. خواسته‌ی شما خلق شده و اکنون وجود دارد و برای اینکه در زندگی خود آن را داشته باشید بایستی به او اجازه‌ی ورود دهید و وجودش را بپذیرید. شما مجوز حضور آن را با اعتقاد خود و انتظار برآورده شدن و پذیرش اینکه توانسته‌اید خواسته‌ی خود را خلق کنید صادر می‌شود.

اگر شما نسبت به توانایی خود برای بدست آوردن اتومبیل قرمز شک داشته باشید؛ خلاقیت خود را خاموش می‌کنید. وقتی می‌گویید: "من یک ماشین جدید می‌خواهم" پروسه‌ی خلق آن را آغاز کرده‌اید ولی با گفتن این جمله که "اما ماشین خیلی گران است" خود را از خلق آن دور می‌کنید. به عبارت دیگر، به واسطه خواستن، تنها بخش اول پروسه خلق را فعال کرده‌اید اما چون نسبت به حصول آن و برآورده شدن آرزوی خود اعتقادی نداشته و انتظار تحقق هدف را نداشتید، دسترسی به خواسته‌تان را به تأخیر انداخته‌اید؛ چرا که برای تحقق

خواسته‌ها و عینیت یافتن تمام چیزهایی که خلق کرده‌اید اجرای هر دو مرحله‌ی پروسه خلق ضروری است.

تنها صحبت کردن در مورد چیزهایی که می‌خواهید به این معنا نیست که پذیرفته‌اید و ایمان دارید که به آنها دست می‌یابید. وقتی به ماشین جدید قرمز رنگ خود فکر می‌کنید و از تصور داشتن آن هیجان زده می‌شوید به این معناست که به دستیابی به خواسته‌تان ایمان دارید و وجودش را پذیرفته‌اید؛ اما هنگامی که از منظر نگرانی و ناراحتی از احتمال عدم دستیابی به ماشین جدید به اتوموبیل قرمز می‌اندیشید، در حقیقت تمرکز و توجه خود را به عدم وجود و عدم دستیابی به ماشین مورد علاقه‌تان سپرده‌اید (یا ناامیدی نسبت به اینکه هنوز نتوانسته‌اید به آن دست یابید) و نتیجه این است که به ماشین جدید قرمز اجازه‌ی ورود به زندگی‌تان را نداده‌اید.

گاهی اوقات در گام‌های نخست خلق خواسته‌ای به درستی قدم برداشته و با ابراز احساسات و هیجانات مثبت نسبت به آن و انتظار برآورده شدنش در مسیر دریافت خواسته‌ی خود قرار می‌گیرید اما سپس خواسته‌ی خود را با شخص دیگری در میان می‌گذارید و اتفاقاً این شخص کسی است که دلایل احتمالی مبتنی بر نشدن، نتوانستن و یا نرسیدن شما به خواسته‌تان را برایتان برمی‌شمارد. تأثیرات منفی صحبت‌های دوستان به شما منتقل نمی‌شود چرا که وقتی به خواسته‌تان فکر می‌کردید در حال جذبش بودید اما حال که به فقدان آن توجه می‌کنید در حال دور کردن آن هستید.

چه احساسی دارید؛ خوب یا بد؟

به محض اینکه بگویید: "من یک ماشین جدید قرمز می‌خواهم" و می‌دانم که آن را به زودی خواهم داشت "از این پس وجود خواهد داشت. اما به محض اینکه بگویید "اما ماشین من کجاست؟ مدت‌هاست که آن را طلب کرده‌ام؛ من به آبراهام اعتقاد دارم اما چیزهایی که می‌خواستم را دریافت نمی‌کنم" بر روی آنچه می‌خواهید تمرکز نکرده‌اید. در این حالت شما تمرکز خود را به فقدان آرزوهایتان سپرده‌اید پس همان را دریافت می‌کنید. (یعنی فقدان آرزوها)

اگر به چیزی که می‌خواهید بیندیشید، هر چیزی که بخواهید را جذب می‌کنید. اگر به فقدان چیزهایی که آرزو دارید فکر کنید، کمبودها بیشتر و بیشتر خواهند شد. (هر هدفی حقیقتاً دو نوع نتیجه می‌تواند داشته باشد؛ اول رسیدن به چیزی که می‌خواهید و دیگر نرسیدن و فقدان آنچه می‌خواستید).

اگر همواره نسبت به احساسات خود حساس باشید متوجه می‌شوید که آیا به خواسته‌تان فکر می‌کنید یا اینکه به فقدان و نرسیدن به آرزوهایتان توجه کرده‌اید - چرا که اگر به برآورده شدن آرزوهایتان فکر کنید احساس خوب و اگر به فقدان و نرسیدن به آرزوها فکر کنید احساس بدی خواهید داشت.

به محض اینکه بگویید: "من برای زندگی خوب پول می‌خواهم" در حال جذب پول هستید اما به محض اینکه به چیزهایی که می‌خواهید اما هم اکنون در اختیار ندارید فکر کنید در حال دور کردن نعمت‌ها از خودتان هستید.

یک تمرین برای خلق هدفمندانه

در اینجا مثالی مطرح شده که شما را در پروسه خلق اهدافتان یاری می‌رساند.

- سه قطعه کاغذ مجزا را اختیار کرده و در بالای هر صفحه یکی از خواسته‌هایتان را یادداشت کنید. حالا اولین صفحه را برداشته و در زیر هدفی که در بالای صفحه نوشته‌اید اینها را یادداشت کنید: "این جملات دلایل من مبنی بر خواستن این هدف است..." هر چیزی که به ذهنتان می‌رسد را در این مورد بنویسید؛ هر چیزی که در این لحظه در ذهنتان جاری می‌شود را بنویسید. اجباری ایجاد نکنید. هنگامی که چیز دیگری به ذهنتان نرسید این مرحله را به اتمام رسانده‌اید. حال کاغذ را برگردانده و در بالای صفحه دوم بنویسید: "این عبارات دلایل من مبنی بر دستیابی به خواسته‌ام و اعتقاد من نسبت به برآورده شدن این هدف می‌باشند."

صفحه اول سبب افزایش میل شما نسبت به خواسته‌تان می‌شود (طرف اول معادله خلق هدفمندانه). صفحه دوم سبب افزایش اعتقاد شما مبنی بر دستیابی به هدفتان می‌گردد (طرف دوم معادله خلق هدفمندانه). اکنون که هر دو مرحله پروسه‌ی آفرینش هدفمندانه در درون شما فعال شده است در مسیر جذب خواسته‌ها و ظهور آرزوهایتان قرار می‌گیرید چرا که توانسته‌اید هر دو مرحله‌ی پروسه خلق اهداف را با موفقیت اجرا کنید. همه‌ی چیزی که در این مرحله بدان نیاز دارید این است که فکر کردن به هدف را ادامه داده و تا

زمان دستیابی به آن ایمان خود را مبنی بر رسیدن از دست ندهید -
قطعاً از آن شما خواهد شد.

هیچ محدودیتی در شمار چیزهایی که می‌توانید همزمان خلق کنید وجود ندارد چرا که قطعاً برایتان دشوار نخواهد بود که آرزوهای خود و انتظار برآورده شدنشان را همواره با خود به همراه داشته باشید اما برای شروع که در حال یادگیری جهت دهی افکارتان هستید بهتر است که مخصوصاً بر روی دو یا سه مورد از آرزوهای خود هدفمندانه و سنجیده تمرکز کنید چرا که هر چقدر لیست آرزوهایتان طول‌تر باشد پتانسیل بیشتری برای رهایی از گمانه‌زنی و شک و تردید نسبت به کارهایی که هنوز به انجامشان نرسانده‌اید، نیاز خواهید داشت.

هر چقدر بیشتر این بازی را انجام دهید در تمرکز کردن و جهت دهی افکار خبره‌تر شده و به تدریج دیگر نیازی به محدود کردن لیست آرزوها در هر شرایطی وجود نخواهد داشت.

قبل از اینکه بتوانید در زندگی فیزیکی چیزی را تجربه کنید بایستی ابتدا به آن فکر کنید. افکار شما به منزله‌ی نامه‌ی دعوت شماست و بدون آن هیچ چیز به سراغتان نمی‌آید. ما شما را تشویق می‌کنیم که تعمداً در مورد خواسته‌هایتان تصمیم‌گیری کنید و تعمداً افکار خود را فقط و فقط به خواسته‌هایتان جلب کنید. در حالیکه تعمداً افکار خود را به چیزهایی که مطلوبتان نیست نمی‌سپارید. و پیشنهاد ما این است که ساعتی از روز را به نشستن و فکر کردن اختصاص داده که طی آن تعمداً مجموعه‌ی افکار خود را همانند تصویری واضح از آرزوها

گرد هم آورده و عینیت یافتن آنها را در ذهنتان مرور کنید که در اینجا به بخش کارگاه خلق اهداف مراجعه می‌کنیم. در خلال مجموعه فعالیت‌های روزمره‌ی خود تصمیم بگیرید که از میان همه به چیزهایی که مورد علاقه‌تان است توجه کنید: "امروز صرف نظر از کاری که انجام می‌دهم صرف نظر از کسی که با او همکار هستم؛ تصمیم غالب من این است که در جست و جوی چیزهایی باشم که مورد علاقه‌ام هستند. و هنگامی که این اطلاعات را جمع آوری کردید توانسته‌اید منبعی مؤثر را تهیه کرده تا در کارگاه خلاقیت خود آنها را ایجاد کنید. پس آن را خلق کرده‌اید اما به هیچ وجه انتظار وقوع آن را نداشته‌اید پس به آن عینیت نبخشیده و اجازه‌ی وقوعش را صادر نکرده‌اید.

به هر حال هنگامی که در حال بیرون رفتن از تالار سینما هستید اگر دوستان به شما بگویند ممکن است این فقط یک فیلم باشد اما چنین اتفاقی یک بار برای من رخ داده است؛ سپس ممکن است عمیقاً به آن اتفاقات فکر کنید و به همین ترتیب امکان دارد خود را در معرض خطر وقوع همان اتفاقات تصور کنید و انتظار وقوع آنها را برای خودتان نیز داشته باشید در اینصورت برایتان اتفاق می‌افتد. فکر کردن از یک طرف و انتظار وقوع و ایمان به عینیت یا یقین به وقوع یک واقعه از سوی دیگر طرفین معادله‌ای هستند که در صورت صدق کردن واقعه‌ای در آن حتماً دریافتش خواهید کرد.

خواستن و ایمان به وقوع پیوستن هر اتفاق یا آرزویی، به زودی آن را تقدیمتان می‌کند. ولی به هر حال اغلب اوقات خواسته‌ها و انتظارات شما در حالت تعادل و برابری به سر نمی‌برند. گاهی اوقات خواستن

شما خیلی شدید است اما اعتقادی مبنی بر وقوع خواست و علاقه‌تان در شما وجود ندارد. برای مثال در مورد مادریکه فرزندش زیر اتوموبیل گیر افتاده، او ایمان ندارد که بتواند آن وسیله را از روی فرزندش بلند کند اما به شدت می‌خواهد که این اتفاق بیفتد پس تلاش می‌کند. از سوی دیگر مثال‌های فراوانی وجود دارند که نشان می‌دهند اعتقاد قوی است اما خواستن ضعیف است. خلق یک بیماری مثل سرطان از جمله مثال‌هایی است که انتظارتان نسبت به وقوع آن شدید اما خواستن ضعیف است.

فراخوانی افکار علت بروز ناگهانی احساسات قوی

گفته شد که افکار به مثابه یک آهنربا هستند. اما می‌خواهیم در اینجا به بیان یک نکته جهت شفاف سازی اشاره کنیم؛ اگر چه هر فکری پتانسیل خلق شدن را دارد اما افکاری که سبب بروز هیچ احساسی نمی‌شوند در تجربیات شما وجود خارجی نمی‌یابند. هنگامی که به سراغ افکاری می‌روید که احساسات قوی را در درونتان ایجاد می‌کند -خواه مثبت یا منفی- آن افکار بلافاصله در زندگی و تجربیات شما عینیت می‌یابند و احساسات ایجاد شده پل ارتباطی مابین شما و وجود درونی‌تان است که به شما خبر می‌دهد در حال فعالسازی انرژی جذبی کائنات هستید.

اگر به سراغ فیلم‌های ترسناک بروید؛ هنگامی که با دوستان در سالن نشسته‌اید و به صحنه و تمامی اصوات و صحنه‌های ترسناک خیره شده‌اید؛ در آن لحظه در یک کارگاه منفی نشسته‌اید. چون در حال رویاپردازی و دیدن تصویرهایی هستید که دوستشان ندارید و

احساسی که در آن لحظه دارید بیانگر خواسته‌ی وجود درونی‌تان بوده که به شما می‌گوید - شما در حال دیدن چیزی هستید که بسیار روشن و واضح است. و بدین ترتیب کائنات در حال انرژی دادن به آن است. اما هنگامی که سالن را ترک کنید؛ خوشبختانه معمولاً می‌گویید "این فقط یک فیلم بود" بنابراین شما انتظار وقوع آن را ندارید. پس در این وضعیت قسمت دوم معادله را اجرا نکرده‌اید. شما با ابراز احساسات نسبت به وقوع اتفاقات فیلم فکر کرده‌اید.

افراد زیادی از شما خود را در طول روز چندین بار در موقعیت‌هایی قرار می‌دهند که ما آنها را کارگاه منفی می‌نامیم. هنگامی که شما پشت میزتان نشسته‌اید که توده‌ای از صورت حساب‌ها روی آن قرار دارد؛ با دیدن آن احساس تنش یا ترس می‌کنید چرا که پول کافی برای پرداخت همه آنها را ندارید. در این وضعیت در کارگاه خلق منفی قرار گرفته‌اید. چرا که با دیدن و فکر کردن به این که پول کافی ندارید خود را در یک موقعیت ایده‌آل برای جذب هرچه بیشتر ناخواسته‌ها قرار داده‌اید.

احساسی که نسبت به این وضعیت در شما بروز می‌کند یک سیگنال از خود درونی شماست که به شما می‌گوید آنچه در حال فکر کردن به آن هستی با خواسته‌های تو هماهنگی ندارد.

خلاصه‌ای از پروسه‌ی خلق هدفمندانه

در اینجا می‌خواهیم به بیان خلاصه‌ای از هر آنچه تاکنون گفته شد بپردازیم تا یک نقشه‌ی راهنمای معین و واضح برای کنترل و هدایت هدفمندانه تجربیات زندگیتان در اختیار داشته باشید. ابتدا آگاه باشید

که وجود شما برتر و بسیار والاتر از چیزی است که در این جسم مادی مشاهده می‌کنید و یک بخش خردمندتر، وسیع‌تر و با تجربه‌تر در درونتان وجود دارد که همه‌ی زندگیتان را ضبط می‌کند و مهم‌تر اینکه کسی که اکنون هستید را می‌شناسد. به واسطه این بعد از وجودتان که همه چیز را تحت احاطه خود دارد از اطلاعات جامع و کامل و صریحی بهره‌مند شده که شما را از درستی یا نادرستی حرف‌ها، عملکردها و یا افکارتان آگاه می‌سازد.

و حالا اگر اهداف و مقاصد خود را واضح و روشن پایه‌ریزی کنید سپس سیستم هدایتگر احساسات شما می‌تواند هر چه بهتر و مؤثرتر عمل کند چرا که این سیستم قابلیت دریافت تمامی داده‌های مربوط به شما که از تجربیات مختلفی جمع آوری شده است (همه‌ی آرزوها، همه‌ی اهداف و همه‌ی اعتقادات) را داشته و می‌تواند این اطلاعات را با آنچه اکنون در حال انجام دادنش هستید یا قصد انجامش را دارید مقایسه کند تا به این ترتیب شما را هدایت کند. سپس هنگامی که روز خود را شروع می‌کنید؛ نسبت به احساسات خود حساس باشید و هر گاه احساسات منفی به سراغتان آمد هر کاری که در حال انجام دادنش بودید که این حس را در شما ایجاد کرده متوقف کنید چرا که احساسات منفی به این معناست که در این لحظه در حال جذب منفی هستید - احساسات منفی تنها زمانی ایجاد می‌شوند که در حال جذب منفی هستید. بنابراین هنگامی که متوجه می‌شوید احساس منفی دارید اهمیتی ندارد که چرا، مهم نیست که چطور به وجود آمده و مهم نیست که در چه موقعیتی هستید - هر کاری که در حال انجام دادنش

بودید را متوقف کرده و افکار خود را به چیزی متمرکز کنید که احساس بهتری به شما می‌دهد.

پروژه‌ی خلق اهداف را روزانه به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تمرین کنید به این طریق که به دور از هرگونه آشفتگی و حواس پرتی در محیطی آرام نشسته زندگی خود را آنطور که دوست دارید باشد تصور کنید و خود را محصور در همه‌ی آن چیزهایی که خوشحالتان می‌کند در ذهنتان شبیه سازی کنید.

توجه به آنچه دارید باعث ادامه‌ی خلق آن می‌شود

قانون جذب همواره در حال پاسخ و عکس العمل نسبت به شما و انرژی جذبی شماست و انرژی جذبی شما متأثر از افکارتان است. احساسی که در هر لحظه دارید متأثر از افکاری است که به آنها فکر می‌کنید. بنابراین احساسی که نسبت به خودتان دارید انرژی جذبی قوی و مؤثر شما محسوب می‌شود. اگر شما احساس بدبختی می‌کنید قادر نخواهید بود خوشبختی را به خود جذب کنید. اگر احساس چاقی می‌کنید لاغر شدن را نمی‌توانید جذب کنید. اگر احساس تنهایی می‌کنید مصاحبت و همراهی دیگران را جذب نمی‌کنید - این تعریف قانون است. افراد زیادی در اطرافتان می‌خواهند "واقعیت" را به شما نشان دهند. آنان می‌گویند "با حقیقت روبه‌رو شو و واقع گرا باش" و ما به شما می‌گوییم "اگر شما تنها قادر هستید چیزهایی که اکنون وجود دارند را ببینید بر اساس قانون جذب، آن چه خلق می‌کنید ادامه‌ی همین روند و تداوم چیزهایی است که اکنون دارید." شما بایستی به این قابلیت دست یابید که افکار خود را فراتر از داشته‌ها به پرواز

دریباورید تا بتوانید تجربیات متفاوت و بیشتری را به خود جذب کنید.

رویکرد واقع گرایانه همانند ریشه‌ی درختی است که شما را در نقطه‌ای که هستید محکم نگه می‌دارد. اما دیدگاه مثبت و خیال پردازانه نسبت به خواسته‌ها و آرزوهایی که مایل هستید به تجربیات زندگی خود جذب کنید تغییر را برایتان به ارمغان می‌آورد. بخش اعظم تجربیاتی که اکنون در زندگیتان دارید را می‌خواهید همواره داشته باشید پس توجه کردن به آنها را دامه دهید و بدین ترتیب آنها در زندگیتان تداوم خواهند داشت. اما هر آنچه که نمی‌خواهید باید توجه و تمرکز خود را از آنها دریغ دارید.

قدردانی از هر چیزی سبب جذب بیشتر آن می‌شود

افکاری که احساسات شما را تحت تسلط و احاطه‌ی خود قرار می‌دهند آن دسته‌ای هستند که سریعاً تغییراتی را در زندگیتان ایجاد می‌کنند. افکاری که بدون داشتن هیچ احساسی آنها را مرور می‌کنید هر آنچه که وجود دارد را ابقا می‌بخشند. بنابراین چیزهایی که اقدام به خلق آنها کرده‌اید و نسبت به آنها قدردان هستید با تداوم قدردانی شما در زندگیتان باقی می‌مانند اما آن دسته از چیزهایی که هنوز دریافتشان نکرده‌اید و خیلی زود می‌خواهید به دست آورید و البته بسیار مورد علاقه‌تان است بایستی تعمداً افکاری واضح و هوشیارانه و محصور با احساسات را نسبت به خواسته‌ی خود ابراز دارید. بهره‌مندی مؤثر از کارگاه خلاقیت به این علت است که به بررسی ابعاد مورد ستایش اهدافی که برایتان بسیار حائز اهمیت هستند

بپردازید. هر بار که به یادآوری دوباره‌ی موضوعی می‌پردازید توجهتان نسبت به جزئیات آن مطلب افزایش می‌یابد و هر چقدر زمان بیشتر همراه با جزئیات را به آن اختصاص دهید احساستان نسبت به آن موضوع بیشتر می‌شود.

استفاده از کارگاه خلاقیت با روش مذکور همه‌ی آنچه برای اجرای خلق اهداف مورد نیاز است را فراهم می‌کند. چرا که باعث می‌شود اولاً به چیزی که می‌خواهید فکر کنید و به واسطه‌ی بروز احساس قدردانی از داشتن آن انتظار وقوع آن را خواهید داشت و وجودش را در زندگی خود می‌پذیرید. به این ترتیب هنگامی که به سراغ کارگاه آفرینش خود می‌روید شروع به یافتن ارتباط متقابلی می‌کنید که مابین چیزهایی که در کارگاه خود در اندیشه‌تان بوده و ظهور عینی آنها که در زندگیتان جلوه می‌کنند وجود دارد.

آیا قوانین جهانی بدون اعتقاد من کار خودشان را انجام می‌دهند؟

جری: آبراهام، ممکن است به من بگویی این قوانینی که در موردشان صحبت کردید، همه‌ی این قوانین جهانی، بدون اینکه ما به وجود آنها اعتقادی داشته باشیم کار خودشان را انجام می‌دهند؟

آبراهام: حقیقتاً بله. شما خود انرژی و نوساناتی ساطع می‌کنید که حتماً نسبت به ابراز آنها آگاهی نداشته‌اید و این علت خلق چیزهایی است که از ابتدا برایتان پیشامده است. شما نمی‌توانید مکانیزم خلق توسط خودتان را متوقف سازید. این مکانیزم همواره در حال کار کردن است و قوانین نیز همواره در حال پاسخگویی به آن هستند. به همین علت است که درک این قوانین بسیار ارزشمند خواهد بود. عدم

درک این قوانین کمی شبیه این است که شما وارد یک بازی شوید اما از قواعد آن آگاه نباشید بنابراین در خلال بازی هر اتفاقی که بیفتد علت را متوجه نمی‌شوید.

چنین شرایطی بازی برایتان نامفهوم می‌شود و ترجیح می‌دهید آن را ترک کنید.

چطور می‌توانم چیزهایی که دوست ندارم را دریافت نکنم

جری: آبراهام، چطور مردم را برای عدم جذب چیزهایی که دوست ندارند راهنمایی می‌کنید؟

آبراهام: تنها راه حل فکر نکردن به چیزهایی است که دوست ندارند. هرگز افکار خود را متمرکز آن مسائل نکنید چرا که توجه مساوی جذب است. هرچقدر بیشتر فکر کنید افکارتان قوی‌تر عمل کرده و احساسات بیشتری را برانگیخته می‌کنند. به هر حال وقتی می‌گویید: "من دیگر نمی‌خواهم به آن موضوع فکر کنم" در آن لحظه هنوز در حال فکر کردن به آن موضوع هستید. در نتیجه راه حل کلیدی این است که به چیزهای دیگری فکر کنید - چیزهایی که اتفاقاً مورد علاقه‌تان است. با تمرین مداوم قادر خواهید بود آنچه را می‌گویید همان احساس را داشته باشید گرچه به چیزهای خواستنی یا ناخواسته فکر کنید.

جری: ما در جامعه متمدنی زندگی می‌کنیم و در مسائل اقتصادی و اجتماعی بخوبی با یکدیگر در تعامل هستیم اما هنوز آنطور که باید اطرافیانمان را خوشحال نمی‌بینیم و این مسئله در همه‌ی محیط‌ها،

خیابان یا در کار و تجارت ادامه دارد. آیا علت می‌تواند این باشد که آنها اعتقاد خوبی داشته اما میل و رغبت ضعیفی دارند؟

آبراهام: اکثر افراد بخش اعظم انرژی خود را صرف پاسخ به چیزهایی می‌کنند که در اطراف مشاهده می‌کنند. بنابراین هنگامی که شاهد چیزی هستند که احساس خوبی به آنها منتقل می‌کند خوشحال می‌شوند اما با مشاهده چیزهای ناراحت کننده به سادگی دیگر نمی‌توانند خوشحال باشند و هم چنین اکثر مردم باور نمی‌کنند که احاطه و کنترل کامل احساساتشان در اختیار خودشان است چرا که نمی‌توانند شرایط را طوری به نفع خود مدیریت کنند که احساسات منفی در پاسخ به شرایط تحمیلی در درونشان ایجاد نشود. اعتقاد آنها مبتنی بر عدم توانایی کنترل تجربیات زندگیشان تنها مسئول فقدان شادمانی در زندگی مردم و اطرافیان شماست. و بایستی متذکر شویم که اگر توجه شما نسبت به عدم خوشحالی دیگران تداوم یابد؛ شما هم به همان حال دچار خواهید شد.

می‌خواهم با اشتیاق بیشتری طلب کنم

جری: شما گفتید که اگر خواستن با اشتیاق و علاقه‌ی شدیدتری همراه شود دیگر نیازی به اعتقاد قوی مبنی بر وقوع آن نمی‌باشد؛ بنابراین چطور می‌توانیم در کارگاه آفرینش آرزوهای خود را مشتاقانه‌تر طلب کنیم؟

آبراهام: بایستی شروعی برای هر چیز وجود داشته باشد. به عبارت دیگر افرادی که با ما در ارتباط هستند می‌گویند: "آبراهام من می‌دانم که شما چه می‌گویید اما نمی‌دانم چه می‌خواهم و در نتیجه ما پاسخ

می‌دهیم: "دست بکار شوید و بگویید می‌خواهم بدانم چه می‌خواهم." چراکه با بیان این جمله تبدیل به آهنبایی می‌شوید که انواع مختلفی از اطلاعات و داده‌ها را که به منظور اتخاذ تصمیمات به کار می‌آیند به خود جذب می‌کنید. از یکجایی شروع کن و به قانون جذب اجازه بده مثال‌ها و انتخاب‌هایی را به سمت شما بفرستد و سپس هرچقدر بیشتر در مورد انتخاب‌های خود فکر کنید نسبت به آنها اشتیاق بیشتری خواهید داشت. توجه به هر موضوعی باعث افزایش انرژی جذبی آن می‌شود و همچنین ابراز احساسات نسبت به آن نیز همین تأثیر را خواهد داشت. هنگامی که در مورد چیزی که می‌خواهید فکر می‌کنید و با اضافه کردن جزئیات به تصویر ذهنی خود در مورد آن موضوع به تأمل ادامه می‌دهید آن افکار بزرگ و بزرگ‌تر می‌شوند ولی اگر به آرزویی فکر کنید و بلافاصله ذهن خود را به نرسیدن یا فقدان آن منحرف سازید یا اینکه ابتدا فکر کنید چقدر بدست آوردنش هیجان انگیز خواهد بود اما بلافاصله به خاطر آورید که برای به دست آوردنش هزینه‌ی زیادی لازم است که اکنون نمی‌توانید آن را متحمل شوید اینگونه افکار بالا و پایین اشتیاق و هیجان شما را کم‌رنگ کرده و از قدرت افکارتان می‌کاهد.

آیا باید از عقاید بازدارنده رها شوم

جری: آیا می‌توان در مسیر خاصی دست به تحقق اهداف زد در حالی که اعتقاد ما به واسطه گفته‌های دیگران بیانگر این است که سرنوشت مسیر دیگری را برایمان رقم زده‌است؟

آبراهام: اگر خواستن به اندازه‌ی کافی قوی باشد قادر هستید. در قصه‌ی مادری که فرزندش زیر اتوموبیل گیر افتاده‌ست همه‌ی افراد جامعه بر اساس تجربه معتقدند که او قادر نخواهد بود اتوموبیل با چنین وزن سنگینی را از جای بلند کند. ولی هنگامی که قدرت خواستن او به اندازه‌ی کافی تشدید شد (وقتی که فرزندش در خطر بود) قادر به انجام این کار شد. بنابراین اگر خواستن به اندازه‌ی کافی بزرگ و قوی باشد اعتقادات می‌تواند کنار گذاشته شود.

عقاید، بسیار قدرتمند هستند و تغییر اعتقادات به کندی انجام می‌پذیرد اما تغییرپذیر هستند. هنگامی که برای دستیابی به افکار خوشایند بیشتر و بهتری تلاش می‌کنید آنها را پیدا کرده و فعالشان می‌کنید و قانون جذب به آنها پاسخ می‌دهد و در زمان مناسب بازتاب تغییر طرز فکر را در زندگی جدیدتان مشاهده می‌کنید. اگر بر سر این عقیده استوار بمانید که بایستی واقع گرا باشید؛ هیچ چیز تغییر نمی‌کند اما هنگامی که متوجه شوید که تغییر نگرش و پاسخ قانون جذب نسبت به افکار جدید واقعیت جدیدی را برایتان به ارمغان می‌آورد آن هنگام است که به قدرت و ماهیت چگونگی خلق اهداف پی خواهید برد. آیا اعتقادات زندگی گذشته‌ی من زندگی جدیدم را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟

جری: امکان دارد افکار یا اعتقاداتی از گذشته وجود داشته باشند که هم اکنون در حال خلق شدن باشند یا قابلیت واقعی شدن در شرایط خاصی از زندگی اخیر ما را داشته باشند؟

آبراهام: شما وجودی هستید که دائماً در حال رشد است و خود درونیتان نقطه‌ی اوج وجود شماست. به هر حال جزئیات مربوط به هر تجربه‌ای در گذشته بر روی تجربیات حال شما تأثیری ندارد. در ارتباط با این موضوع پیچیدگی‌هایی وجود دارد و علت این است که عده‌ای نمی‌خواهند بپذیرند که خودشان خالق تجربیات زندگیشان هستند. آنها می‌گویند "من چاق هستم چرا که در زندگی گذشته‌ام گرسنگی کشیده‌ایم" و ما می‌گوییم "هیچ چیز از زندگی گذشته شما نمی‌تواند بر آنچه اکنون هستید تأثیر بگذارد مگر اینکه در مواردی شما توجه خود را به آنها معطوف کنید و مجدداً وارد زندگیتان شوند.

آیا عقاید منفی من می‌تواند بر موفقیت دیگران تأثیر بگذارد

جری: اگر به علت نگرانی ما نسبت به خوشبختی اشخاصی که حقیقتاً برایمان مهم هستند افکار منفی در مورد آنها به سراغمان بیاید آیا امکان دارد که تنها با فکر کردن به احتمال رویداد واقع‌ای در زندگیشان در واقعیت به آنها آسیب برسانیم؟

آبراهام: شما قادر نیستید که برای دیگری به خلق تجربه‌ای بپردازید چرا که شما بجای او نمی‌توانید انرژی جذبی خود را تقدیم کائنات کنید. اما هنگامی که بر روی موضوعی به اندازه‌ی کافی تمرکز می‌کنید؛ افکارتان در آن زمینه بیشتر می‌شود و در نتیجه احساس برخاسته از آن نیز در شما قوی است و تنها می‌توانید افکار آنها را هنگامی که به موضوعی فکر می‌کنید تحت تأثیر خود قرار دهید. به خاطر داشته باشید بیشتر افراد انرژی جذبی خود را متأثر از مشاهداتشان از محیط پیرامون به کائنات تقدیم می‌کنند بنابراین اگر

اطرافیان شما را با حالت نگرانی ببینند یا نظرات نگران کننده‌ای که شما از خودتان می‌سازید را نظاره گر باشند ممکن است به آسانی به مسیر جذبی ناخواسته‌ها متمایل شوند.

اگر می‌خواهید کار ارزشمندی برای دیگران انجام دهید تنها آنها را آنطور که دوست دارند باشند، ببینید. این همان تأثیری است که مورد تأیید شماست.

جری: اگر اعتقادات شخصی متأثر از برنامه ریزی‌های دیگران در مورد او شکل گرفته باشد و این شخص متوجه شود که این عقاید در زندگی او کارساز و مورد علاقه‌اش نیستند چطور می‌تواند خود را از آنها رها کند؟

آبراهام: شما همواره تحت تأثیر منفی دو بازدارنده‌ی اصلی هستید: اول تأثیری است که از دیگران دریافت می‌کنید و دوم تأثیری است که از عادات کهنه و قدیمی خود می‌پذیرید... شما خود الگوی فکری خود را ساخته‌اید پس ممکن است به آسانی در عوض فکر کردن به افکار جدید و مطابق با علایق و خواسته‌های جدیدتان به سمت الگوهای فکری که قبلاً به آنها خو کرده بودید؛ تمایل یابید. آنچه حائز اهمیت است بهره‌گیری سنجیده از قدرتی است که در اختیار دارید تا بتوانید توجه خود را دوباره به مسیر جدید برگردانید.

آیا تاکنون انرژی جذبی من در مسیر درستی قرار گرفته است؟

جری همچنین دانستن این نکته مفید خواهد بود که متوجه باشید احساسات شما پاسخی است که در مقابل افکار اخیر شما ابراز می‌شود و فرقی نمی‌کند که به گذشته، حال یا آینده‌ی شما مربوط باشد.

هرچقدر احساسات شما قوی‌تر باشد از قدرت افکارتان خبر می‌دهد و به این معناست که شما سریع‌تر به تجربه‌ای که با ماهیت افکار شما در تطابق است روبه‌رو خواهید شد.

ممکن است که خاطره‌ی درگیری با کسی که سال‌ها پیش اتفاق افتاده است را به یاد آورید یا حتی ممکن است آن شخص از دنیا رفته باشد اما به محض این که خاطره‌اش را مرور می‌کنید انرژی جذبی مربوط به او را در آن لحظه فعال کرده و جذب شما تحت تأثیر آن واقعه قرار می‌گیرد.

اولین اتفاق منفی چطور رخ داد؟

جری: همیشه برایم سؤال برانگیز بوده است که اولین بیماری یا اولین اتفاق بد چگونه به وجود آمده است؟ آیا واقعاً حقیقت دارد که در ابتدا هر چیزی از یک فکر نشأت گرفته؟ مثلاً روشنائی الکتریکی ابتدا تنها یک فکر و گمان بود و سپس الکتریسیته در ادامه‌ی آن فکر اولیه تحقق یافته یا پیشرفت بیماری‌ها یا چیزهای خوب و هیجان انگیز قدم بعدی از فکری است که در ماوراء آن وجود داشته؟

آبراهام: همه چیز - فرقی نمی‌کند که تصمیم گرفته‌اید خوب یا بد باشد - همه‌ی آنها مراحل و گام‌های متوالی و منطقی هستند که از موقعیت اخیر شما سرچشمه می‌گیرند.

شما به درستی متوجه شدید که قدم اول برای هر اتفاقی افکار هستند. ابتدا یک فکر و سپس شکل دهی افکار و بعد ظهور و بروز و عینیت

یافتن آن فکر. موقعیتی که اکنون دارید مجموعه‌ای از تجربیات است که افکار بعدی را به شما الهام می‌کند. از زمانی که متوجه شوید این شما هستید که انتخاب می‌کنید منتظر وقوع حوادث مثبت یا منفی باشید و این قانون جذب است که به هر فکری آن چنان قدرتی می‌بخشد تا واقعیت یابد؛ آرزو خواهید کرد که ای کاش می‌توانستید سنجیده‌تر به هدایت افکار خود بپردازید. هیچ چیز تنها با یک توجه لطیف از سوی شما خلق نمی‌شود؛ این پروسه زمان بر بوده و برای مدتی به انرژی فکر و توجه شما نیاز دارد تا از قدرت کافی برای ظهور در زندگیتان برخوردار گردد. علت اینکه همه چیز چه مثبت و چه منفی همواره پیشرفت می‌کنند همین نکته است. بیماری‌ها رشد می‌کنند و فراوانی آنها افزایش پیدا کرده چرا که انسان‌ها روز به روز بیشتر به بیماری‌ها فکر می‌کنند.

آیا تخیل با تجسم فکری یکسان است؟

جری: آبراهام، تعریف شما از واژه‌ی تخیل چیست؟ برایتان چه مفهومی دارد؟

آبراهام: تخیل در حقیقت پیغامی از سوی افکار است که در ترکیب های متنوعی قرار گرفته است. تخیل نیز مانند مشاهده‌ی هر موقعیت دلخواهی است. اما در مورد تخیل، تصاویری را خلق می‌کنید که از آنچه در واقعیت برایتان قابل مشاهده و معنادار هستند فراتر می‌رود. برخی بجای این لغت از تجسم فکری استفاده می‌کنند اما تفاوت ظریفی مابین این دو وجود دارد. تجسم فکری اغلب شبیه سازی مجدد خاطره‌ای از چیزی است که قبلاً در واقعیت آن را مشاهده

کرده‌اید اما در تخیل با گردهم آوری ترکیبات متنوعی از افکار در ذهن به خلق یک سناریوی جدید که مورد علاقه‌تان است می‌پردازید. به عبارت دیگر نوعی از تمرکز با قصد تهییج احساسات مثبت. هنگامی که از واژه‌ی تخیل استفاده می‌کنیم منظورمان خلق تعمدی واقعیتی است که مختص شماست.

جری: اما چطور می‌توان چیزی را تجسم یا تخیل کرد که تاکنون توسط شخص دیده نشده است همانند همدی که دوست دارند داشته باشند یا فرزندی که به او زندگی ببخشند یا حرفه‌ای که هرگز در موردش چیزی نمی‌دانستند؟

آبراهام: هنگامیکه دنیای پیرامون خود را مشاهده می‌کنید، تعمداً ابعادی از زندگی که برایتان جذاب و خوش آیند است را جمع آوری کرده و عمیقاً به آنها فکر کنید. به لبخند زیبای شخصی که آن را تقدیمتان کرده نگاه کنید و با خانه‌ی زیبایی که شخصی در آن زندگی می‌گذراند. یادداشت‌های ذهنی و یا نوشتاری از چیزهایی که باعث لذت شما می‌شوند تهیه کرده و ترکیبی از آنها را در ذهن خود یادآوری کنید و به خلق سناریوها و نسخه‌هایی از زندگی که مورد علاقه‌تان است بپردازید. به دنبال نقش‌های تمام و کمال نباشید چرا که خود شما منحصر بفرد بوده و تنها خالق واقعیت یگانه‌ی خود هستید.

در زمان مقتضی متوجه خواهید شد یا در واقع به خاطر می‌آورید؛ هنر رویاپردازی و تخیل نتایج فوق العاده‌ای به همراه داشته و گونه‌ای از آنها در تجربیاتتان پدید می‌آیند و همچنین هنر خیالپردازی بسسیار

سرگرم کننده و جالب خواهد بود. به محض اینکه گفتن این جمله را شروع کنید: "می‌خواهم بدانم از زندگی چه می‌خواهم" مطابق با قانون جذب گونه‌ها و مثال‌های مختلفی توسط شما آغاز می‌شود و به محض اینکه تمامی این اطلاعات و داده‌ها به سمت شما جاری می‌شوند هدف غالب و مقصد غایی خود را در خلال این داده‌ها برای یافتن چیزهایی که مورد علاقه‌تان است قرار دهید. سپس می‌توانید به افراد پیرامون خود نگاه کرده و آنهایی که خصایص و شخصیتشان با شما هماهنگی دارد به عنوان همکار، همدم یا برای معاشرت انتخاب کنید - حقیقتاً کامل‌ترین مدل یا الگو که همه‌ی موارد را شامل شود وجود ندارد بلکه شما خودتان خالق آن خواهید بود.

گاهی اوقات این جملات را می‌شنویم: "می‌خواستم ثروتمند شوم. اندکی بعد فرد ثروتمندی را ملاقات کردم اما او بیمار بود و ازدواج قبلی‌اش ناموفق بود و از آن به بعد همواره ثروت زیاد را با بیماری و ازدواج ناموفق همراهان همیشگی می‌دانستم و دیگر نمی‌خواستم ثروتمند باشم." در پاسخ باید بگویم اگر طالب کامیابی هستی همه‌ی آنچه مربوط به خوشبختی و موفقیت و ثروت می‌شود را جمع آوری کن و فکر بیماری و ازدواج ناموفق را رها کن.

جری پس ما می‌توانیم همه‌ی خصیصه‌های مورد علاقه‌مان را در مورد همدم، فرزند یا همکار کنار هم چیده و آنها را مجسم کنیم؟ آبراهام: بله. کارگاه این کار را برایتان انجام می‌دهد. جایی که به دور از هر گونه آشفتگی و حواس پرتی تصویر مورد علاقه‌تان را تنظیم می‌کنید.

جری: آیا نیازی نیست که آن تصویر وجود خارجی داشته باشد بلکه کافی است چیزی باشد که خواهان تجربه‌اش هستیم؟

آبراهام: دقیقاً و هنگامی که در کارگاه خود مشغول می‌شوید متوجه خواهید شد که خواسته‌تان در بیشتر موارد بلافاصله به سراغتان نمی‌آید و متوجه خواهید شد چه هنگام در مورد خواسته‌تان صراحت داشته و توانسته‌اید واضح و شفاف تصورش کنید چرا که در این حالت به شدت هیجان زده خواهید شد. تا به حال پیش آمده که بر روی پروژه‌ای کار کرده باشید؛ تقریباً وقت زیادی را صرف آن می‌کنید و پس از مدتی ناگهان می‌گویید: "من یک ایده‌ی خوب دارم".

هنگامی که احساس می‌کنید صاحب ایده‌ای شده‌اید زمانی است که به مرحله‌ی خلق خواسته‌های خود رسیده‌اید. به عبارت دیگر شما مدتی را صرف تأمل و بررسی افکارتان کرده و زمانی که بهترین ترکیب را که برایتان به اندازه‌ی کافی ویژه باشد پیدا می‌کنید خود درونی احساسی را در وجودتان پدید می‌آورد که باعث می‌شود بگویید: "خودشه!" حالا دیگر آن را در اختیار دارید. نتیجتاً هدف کارگاه آفرینش این است که افکار متنوع پیرامون یک موضوع را بررسی کرده تا زمانی که بتوانید تأثیر بهترین ایده را احساس کنید.

جری: هنگامی که تصمیمی قطعی را قویاً اتخاذ کرده و پس از مدتی تجسم فکری هنوز به هدف نرسیده‌ایم، شایع‌ترین علت چه چیز می‌تواند باشد؟

آبراهام: اگر تصمیم خود را خالص، ناب و شفاف تجسم کرده باشید قطعاً باید به آن برسید و سریعاً اتفاق می‌افتد. نکته‌ی کلیدی تجسم

فکری شفاف و واضح است که معنای آن ارائه‌ی افکاری خالص و کاملاً مطابق با خواسته‌تان می‌باشد. هنگامی که می‌گویید: "آن را می‌خواهم اما....." به محض اضافه کردن لغت اما، باعث می‌شوید وجود آن در نطفه خفه شود. اغلب بجای بروز افکاری مبنی بر حصول یک خواسته به عدم وجود آن در زمان حال و فقدان و کمبودها فکر می‌کنید.

اگر آنچه می‌خواهید بسیار دیر یا با روندی آهسته به سراغتان می‌آید علت آن تنها یک چیز است. شما بیشتر اوقات به فقدان خواسته‌ی خود فکر می‌کنید تا به داشتن آن. اگر بتوانید تشخیص دهید که خواهان چه هستید و تعمداً افکار واضحی از خواسته‌تان را تا زمان بدست آوردنش در ذهنتان مرور کنید؛ همه‌ی آنچه می‌خواهید به سرعت به سراغتان می‌آیند. اگر بتوانید در عوض اینکه تنها نظاره‌گر واقعیتی که اکنون زندگیتان را شامل می‌شود باشید به رؤیا پردازی ناب و خالص آرزوهایتان بپردازید؛ تبدیل به جاذب هر چه بیشتر خواسته‌های خود بجای دریافت آنچه تاکنون تداوم داشته خواهید شد. آنچه حائز اهمیت است توانایی شما برای تغییر در این روند و تغییر انرژی جذبی شماست. دیدگان، سخنان و افکار خود را از زندگی واقعی رها کرده و آنها را در جهت آنچه اکنون خواهان آن هستید بکار ببرید. هر چقدر بیشتر در مورد آرزوهایتان صحبت کرده و فکر کنید سریعتر به آنها دست می‌یابید.

آیا صبور بودن یک فضیلت نیست؟

جری: آبراهام، شما چه احساسی دارید وقتی کسی می‌گوید: "فقط صبور باشید"؟

آبراهام: وقتی که از وجود قانون جذب آگاه می‌شوید و از زمانی که هدایت تعمدی و هدفمندانه‌ی افکار خود را آغاز می‌کنید چیزهایی که دوست دارید به سرعت به سمت شما جاری می‌شوند و در زندگیتان تداوم می‌یابند پس دیگر نیازی به صبر کردن نیست. ما مایل نیستیم که صبور بودن را به کسی آموزش دهیم چرا که این مطلب نشانگر این است که زمان زیادی برای رسیدن به خواسته‌ها نیاز است که این مسئله حقیقت ندارد. تنها هنگامی رسیدن به خواسته‌ها به درازا می‌انجامد که افکارتان نسبت به دستیابی به آنها متناقض باشد. اگر با هر قدم به جلو یک قدم به عقب بردارید هرگز نمی‌توانید مسیری را طی کرده و به مقصد برسید؛ اما هنگامی که باز گشت به عقب را متوقف کرده و فقط به سمت جلو حرکت کنید سریعتر به مقصد خواهید رسید و این پروسه به صبر کردن نیازی ندارد.

می‌خواهم یک پله پرش کنم

جری: به نظر می‌رسد که برداشتن قدم‌های کوچکی در جهت تغییر یا پیشرفت آنچه اکنون در حال انجام دادنش هستیم یا تاکنون انجام داده‌ایم و رشد و ارتقای خودمان یا افزودن مقدار اندکی به داشته‌هایمان ممکن و آسان باشد اما در مورد پرش کوانتومی یا پرش به مرحله‌ای فراتر از این حدود چطور؟ به عبارتی دستیابی به چیزهایی

که برای هر چیزی است که تا به حال دیده‌ایم و چطور ممکن است کسی به خلق چیزی شبیه این دست یابد؟

آبراهام: سؤال خوبی است. شما در مرحله‌ی دسترسی به نکته‌ی کلیدی هستید. علت اینکه شما می‌توانید گام‌های کوچک رو به جلو را به آسانی بردارید این است که انجام این کار یعنی تصدیق عقایدی که اکنون با خود دارید و بسط آن تا میزان محدود برایتان آسان است؛ در این شرایط شما عقاید خود را بطور کامل تغییر نمی‌دهید بلکه کمی آنها را تعمیم می‌دهید. پرش کوانتومی به مفهوم این است که عقاید کنونی‌تان را به کلی رها کرده و اعتقادات جدیدی را اتخاذ کنید.

پرش کوانتومی با بسط و تعمیم بخش مربوط به اعتقادات و ایمان به وقوع خواسته‌ها بدست نمی‌آید؛ این ارتقا با تعمیم بخش خواستن در معادله‌ی آفرینش هدفمندانه حاصل می‌شود. آیا معتقد نیستید که مادری که توانست اتوموبیل را از روی فرزندش بلند کند یک پرش کوانتومی را تجربه کرده است؟ اگر او دوره‌ی ژیمناستیک را می‌گذراند بایستی زمانی طولانی را به تمرین و ممارست سپری کرده تا شاید می‌توانست خود را قانع کند که توانایی بلند کردن جسمی به آن سنگینی را دارد. اما خواست قوی او پرش کوانتومی را در یک لحظه به وجود آورد. ما طرفدار پرش کوانتومی نیستیم چرا که این وضعیت نیازمند وجود یک انگیزه‌ی قوی است که یک نیروی محرکه‌ی احساسی شدید را برای خواستن در شما ایجاد کند تا بتواند یک نتیجه‌ی تکان دهنده را به وجود آورد؛ اما معمولاً چنین نتیجه‌ای موقتی است چرا که با متعادل شدن شرایط عقایدتان شما را سرانجام

به جایی که قبلاً بودید برمی گرداند. پل زدن تدریجی به سمت عقاید و ایده‌هایی که در مسیر آرزوهایتان است راه حل رضایت بخش تری برای آفرینش اهداف محسوب می‌شود.

جری: یک بار دیگر به من بگویید چگونه می‌توانیم نیروی خواستن را در خودمان افزایش دهیم؟ چطور می‌توانیم طرفدار همیشگی خواسته-هایمان باشیم؟

آبراهام: افکار خود را متمرکز کنید بر روی چیزی که معتقدید خواهان آن هستید. و قانون جذب داده‌های بیشتری را روانه‌ی شما می‌کند. داده‌ها و رویدادهای بیشتر برای خلاقیت شما.

می‌دانید که این یک پروسه‌ی طبیعی است که با دیدن چیزهایی که خواهان آن هستید احساسات مثبت قدرتمندی را در خود می‌یابید. پس نکته حائز اهمیت این است که بتوانید افکار خود را بر روی خواسته‌هایتان متمرکز نگاه دارید. در صورت امکان به مکان‌هایی بروید که چیزهای مورد علاقه‌تان را آنجا می‌یابید؛ بدین ترتیب توانسته‌اید خود را در مسیر جذب تعمیدی احساسات فوق العاده قرار دهید. و به محض داشتن احساسات خوب همه‌ی آنچه (از نقطه نظر شما) خوب هستند به سراغتان می‌آیند.

وقتی بر روی موضوعی تمرکز می‌کنید قانون جذب خودش به آن بسط می‌دهد اما به نظر می‌رسد باید کارهای زیاری برای تحقق یافتن آرزوهایتان و ایجاد احساس مثبت بیشتر به انجام برسانید؛ علت این است که ابتدا به خواسته‌ی خود فکر کرده و سپس به نداشتن آن می‌-

اندیشید. بنابراین حرکت شما از نوع پیش رونده و ثابت قدم نخواهد بود.

آیا دستیابی به آرزوهای بزرگتر سخت‌تر اتفاق می‌افتد؟

جری: نظر شما در این مورد چیست که تقریباً همه‌ی انسان‌ها تصور می‌کنند قادر به خلق چیزهای کوچک هستند اما احساس می‌کنند نمی‌توانند دست به آفرینش چیزهای بزرگ بزنند؟
آبراهام: علت، عدم درک قانون است و البته آنچه می‌تواند وجود داشته باشد را به گذشته و آنچه تاکنون وجود داشته وابسته می‌دانند...

اگر قوانین را درک کنید متوجه خواهید شد که خلق یک قلعه از آفرینش یک دکمه چندان متفاوت نخواهد بود؛ آنها با هم برابرند. به دست آوردن ۱۰ میلیون دلار سخت‌تر از ۱۰۰ هزار دلار نیست. درخواست هر دو به یک صورت و تنها با مقاصد مختلف به واسطه‌ی قانون صورت می‌پذیرد.

آیا می‌توانم این قواعد بنیادی را به دیگران اثبات کنم؟

جری: اگر شخصی بخواهد این قوانین را آزمایش کرده تا بتواند صحت و سقم آنها را به دیگران اثبات کند در حالی که می‌گوید: "اجازه دهید به شما نشان دهم که با این قانون چه کارهایی می‌توانم انجام دهم" آیا این کار تأثیری بر قانون جذب دارد؟

آبراهام: مشکلی که در مورد اثبات هر چیزی وجود دارد این است که اغلب باعث می‌شود در برابر چیزی که نمی‌خواهید بایستید و بدین ترتیب عوامل مختلفی را در انرژی جذبی و نوسانات درونیتان دخیل

می‌کنید که باعث می‌شود شما را در انجام آنچه می‌خواهید به دردسر بیندازد. این کار حتی ممکن است سبب سست شدن و دلسرد شدنتان شود چرا که گمانه زنی‌های دیگران و شک و تردیدهایشان ممکن است باعث تردید خودتان هم بشود. نیاز نیست با کلامتان چیزی را به دیگران اثبات کنید. اجازه دهید آن چیزی که هستید الگو و نمونه‌ی بارزی برای پیشرفت سایرین باشد.

چه نیازی به توجیه شایستگی‌ها وجود دارد؟

جری: فکر می‌کنید چرا به نظر می‌رسد ما نیاز به دفاع از امتیازاتی که به دست می‌آوریم داریم؟

آبراهام: بخشی از دلیل می‌تواند وابسته باشد به باورهای نادرست انسان‌ها که در حصار منابع اطلاعاتی شکل گرفته است - بنابراین آنها احساس می‌کنند که حتماً بایستی به دیگران توضیح دهند که چرا و به چه دلیل آنها لیاقت داشتن منفعتی را بیشتر از دیگری داشته‌اند. باور بی‌لیاقتی نیز عامل دوم است. یک عقیده‌ی رایج که در میان شما وجود دارد این است که می‌گویید: "شما موجودات لایقی نبوده‌اید بلکه به اینجا آمده‌اید تا سعی کنید خود را شایسته و لایق نشان دهید".

شما به اینجا نیامده‌اید که شایستگی خود را اثبات کنید؛ شما ذاتاً شایسته هستید. شما برای خلق یک تجربه‌ی لذت بخش از پیشرفت و تعالی به اینجا آمده‌اید که این مهم به واسطه‌ی قدرت خواست و اراده و ایمان شما محقق خواهد شد - و البته با بهره‌گیری از قوانینی که در اینجا به بحث گذاشته شد - و شما به این علت است که به این واقعیت زمانی - مکانی بعد مادی فرستاده شده‌اید. پس بنابراین وجود و

حضور مادی شما در اینجا خود دال بر شایستگی و برتری شماست و بیانگر این نکته که لایق داشتن، انجام دادن و بودن به هر شکلی است که آرزومند آن هستید.

اگر متوجه باشید که علت بروز احساسات منفی و بد هنگام تفکر در مورد "بی لیاقتی" عدم هماهنگی و تطابق مابین افکارتان با شهود ناخودآگاه خود درونیتان است قطعاً در جهت تلاش برای تغییر مسیر فکری خود برمی‌آیید. اما اگر از این حقیقت آگاه نباشید در تقلائی راضی کردن اطرافیان انرژی خود را صرف کرده اما چون معمولاً هیچ ثباتی در تقاضاهای دیگران از شما وجود ندارد معمولاً دچار سردرگمی شده و مسیر خود را گم می‌کنید.

هنگامی که شما در حالت توجیه بسر می‌برید در مد منفی قرار دارید چرا که توجهتان بر روی خواست و علاقه‌ی خودتان نیست. در عوض هنگامی که دیگران را متقاعد کنید همه‌ی چیزی که هستید مورد علاقه-تان است و نیاز دارید اینگونه باشید همه چیز سر جایش است.

عملکردهای ما چگونه با آموزه‌های آبراهام مطابق می‌شوند؟

جری: افراد زیادی را در اطرافمان دیده‌ایم که با وجود عدم صرف انرژی زیاد نتایج فوق‌العاده‌ای دریافت کرده‌اند - افرادی که به نظر می‌آید خیلی کمتر از دیگران کار می‌کنند و آنان که به سختی تلاش می‌کنند نتایج ضعیف‌تری می‌گیرند. بنابراین جایگاه کار و فعالیت فیزیکی برای آفرینش خواسته‌ها در طرح شما کجاست؟

آبراهام: شما به این سرزمین نیامده‌اید که به وسیله‌ی عملکردتان دست به خلاقیت بزنید بلکه در عوض فعالیت‌های شما می‌تواند

وسیله‌ای باشد جهت لذت بردن از هر آنچه به واسطه‌ی افکارتان خلق کرده‌اید.

هنگامی که زمان خود را صرف پردازش تعمیدی افکار خود کرده و با کشف قدرت نهفته در یکسان سازی و برقراری هماهنگی میان افکار و اعتقادات و انتظارات، قانون جذب نتایجی که در پی آنها بودید را برایتان مهیا می‌کند.

به هر حال اگر در جهت هماهنگ سازی افکارتان وقتی صرف نکنید می‌توان گفت که تقریباً در دنیا عملکردی برای جبران این نقص وجود ندارد تا با انجام آن بتوانید به مقصد برسید.

عملکردی که برخاسته از افکاری منظم و هم جهت اعمال شود عملکرد لذت بخشی خواهد بود. اما عملکردی که از افکار متناقض نشأت بگیرد کارهای دشواری هستند که معمولاً همراه با عدم رضایت شخصی و همچنین با نتایج منفی همراه خواهند بود. هنگامی که شما حقیقتاً احساس می‌کنید باید دست بکار شوید این احساس نشانه‌ای است که از خلوص افکار شما حکایت می‌کند و مشخص است که در حال پردازش افکاری مطابق با خواست علاقه‌تان هستید.

هنگامی که به سختی خود را راضی به انجام کاری می‌کنید یا اینکه فعالیت‌هایتان به نتایج مطلوب منجر نمی‌شود معمولاً علت این است که در حال فکر کردن در مسیری خلاف میل خود هستید.

اکثر شما افرادی عملگرا هستید چرا که هنوز به قدرت فکر پی نبرده‌اید. وقتی یاد بگیرید چگونه با هدایت تعمیدی افکار بازی را در دست بگیرید دیگر گرایشی به عملکردهای بی فایده نخواهید داشت.

در حال بازسازی رویدادهای آینده‌ام هستم

اغلب مردم به ما می‌گویند: "خب آبراهام، باید کاری انجام دهم نمی‌توانم فقط بنشینم و فکر کنم" و البته ما موافقیم که زندگی شما متأثر از فعالیت‌هایتان بوده و به عملکرد شما نیازمند است؛ اما اگر ما بجای شما بودیم از امروز هر اندازه که در توانمان بود تعمداً به افکار مورد علاقه‌مان در مسائل مهم می‌پرداختیم و هنگامی که خود را در حال فکر کردن به ناخواسته‌ها می‌یافتیم (افکاری که همواره با بروز احساسات منفی همراه هستند) آن افکار را رها کرده و راهی برای ایجاد یک حس خوشایند پیدا می‌کردیم. در زمان مقتضی همه چیز شروع به پیشرفت می‌کند.

تصور کنید که در حال قدم زدن در خیابان هستید که ناگهان شخص قوی هیکلی که در حال کتک زدن شخص دیگری است را می‌بینید. باید کاری بکنید. انتخاب‌های شما در هنگام رویداد چنین وضعیتی یا این خواهد بود که مسیر خود را پیش گرفته و اجازه دهید آن شخص ضعیف آسیب ببیند یا اینکه در مشاجره درگیر شده و ریسک آسیب دیدن خودتان را به جان بخرید. هیچ کدام از این انتخاب‌ها رضایت بخش نخواهد بود.

بنابراین هر کار یا فعالیتی که می‌خواهید را انجام دهید اما افکارتان را همین طور رها نکنید. تصاویر مثبتی از زندگی افرادی که توانسته‌اند با تضادهای کمتری زندگی را تجربه کنند جمع آوری کرده و آنها را با خود به کارگاه ببرید. آن دسته از افکار را در ذهنتان پررنگ‌تر

سازید؛ بدین ترتیب قانون جذب هرگز شما را در موقعیتی رها نمی-کند که هیچ انتخاب مثبتی نداشته باشید.

شخصی که خود را ناجی انسان‌های ضعیف می‌داند اغلب در مسیر خود با افرادی که نیازمند حمایت هستند مواجه می‌شود... پس اگر مایل به داشتن چنین تجاربی هستید فکر کردن به آنها را ادامه دهید - و قانون جذب شرایط مشابه را همواره تقدیمتان می‌کند - اما اگر چیزی متفاوت را ترجیح می‌دهید - به آن فکر کنید قانون جذب همان چیز را به شما می‌دهد. موضوعیت افکارتان تجربیات آینده را برایتان رقم خواهد زد.

کائنات چگونه آرزوهای متغیر و گوناگون ما را برآورده می‌کنند؟

جری: همیشه عادت داشتم که نگرش خود را مبنی بر این که کسانی که بیشتر کار می‌کنند کمتر دارند و آنان که حداقل کار را انجام می-دهند صاحب بیشترین هستند اشاعه دهم ولی هنوز عده‌ای هستند که مجبورند از زمین سیب زمینی بیرون بیاورند؛ به گاوها شیر بدهند و برای استخراج نفت حفاری کنند و همه‌ی آنچه ما کار سخت می‌نامیم. پس لطفاً برایم توضیح بده چگونه هر یک از ما قادر است آنطور که دوست دارد آنچه که می‌خواهد را داشته باشد بدون توجه به این که چه کاری را باید انجام دهد.

آبراهام: شما در یک دنیای متعادل زندگی می‌کنید. شما همانند یک سرآشپز در آشپزخانه‌ای مملو از مایحتاج اولیه می‌باشید و از هر ترکیبی که تصورش را بکنید به هر میزان که نیاز داشته باشید برایتان مهیا شده تا هر آنچه دوست دارید را درست کنید. هنگامی که

کاری را انجام می‌دهید که دوست ندارید برایتان دشوار به نظر می‌رسد که تصور کنید کسانی وجود دارند که مایل به انجام دادن همان کار هستند یا اینکه نسبت به آن بی‌تفاوت باشند. پر واضح است که در جوامع بشری هنگامی که همه‌ی افراد نسبت به انجام کار مشخصی بی‌علاقه می‌شوند به واسطه‌ی نیروی فعال خواستن راه حل دیگری برای انجام آن کار یافته یا به کلی آن را حذف می‌کنند.

تفاوت زندگی فیزیکی با زندگی غیر مادی چیست؟

جری: تفاوت مهم و اساسی مابین زندگی ما یعنی در این تجربه‌ی فیزیکی با زندگی شما یعنی بعد غیر فیزیکی چیست؟ ما چه چیزی اینجا روی زمین داریم که شما ندارید؟

آبراهام: از آنجایی که شما موجود تعمیم یافته در بعد فیزیکی از گونه‌ی ما هستید بخش اعظم هر آنچه که شما تجربه می‌کنید را ما نیز انجام می‌دهیم. ما به خودمان اجازه نمی‌دهیم که بر روی چیزهایی تمرکز کنیم که باعث ناراحتی می‌شوند. ما شدیداً مشتاق هستیم که بر روی خواسته‌ها متمرکز بمانیم بنابراین ما احساسات منفی که شما حس می‌کنید را تجربه نمی‌کنیم.

شما این توانایی را دارید که احساساتی شبیه ما داشته باشید و در حقیقت هنگامی که شما در حالت شکرگزاری یا عشق ورزی هستید احساس خاصی که به شما دست می‌دهد نشانگر این مطلب است که در آن حالت نگاهتان به زندگی همانند نگرش ماست هیچ انفصالی مابین درک شما از دنیای مادی و غیر مادی وجود ندارد. اگرچه در

دنیای غیر مادی افکار ما خالص‌تر هستند. ما سعی نمی‌کنیم ناخواسته‌ها را از خود دور کنیم و به فقدان آرزوها و کمبودها فکر نمی‌کنیم. توجه متمرکز خود را متوالیاً به آرزوها می‌سپاریم.

دنیای مادی و زمین، محیط زیبایی برای خودسازی و افزایش آگاهی شماست چرا که در اینجا افکارتان بلافاصله به همتای فیزیکی‌اش بدل نشده و وجود و ظهور نمی‌یابند - بلکه شما همواره یک فاصله‌ی زمانی خنثی در اختیار دارید - به محض اینکه افکار خود را طرح ریزی می‌کنید و انرژی آنها را به کائنات تقدیم می‌کنید بایستی خالص و شفاف این کار را انجام دهید. (به حدی شفاف که احساساتتان در مقابل آن عکس‌العمل نشان دهند) و این عملیات بایستی قبل از شروع جذب صورت بگیرد و همچنین قبل از ظهور و عینیت یافتن افکارتان بایستی به وقوع آنها ایمان داشته و انتظار برآورده شدن خواسته - هایتان را داشته باشید. فاصله‌ی زمانی خنثی این فرصت را در اختیار شما می‌گذارد تا بتوانید خالص‌تر و ناب‌تر احساس برخاسته از افکار مورد علاقه‌تان را لمس کنید. اگر شما اکنون در فضایی قرار داشتید که می‌توانستید بلافاصله جلوه‌ی افکارتان را ببینید به جای پرداختن به خلق آرزوها (همانطور که بسیاری از شما اکنون این کار را انجام می‌دهید) بیشتر وقت خود را صرف رهایی از اشتباهاتتان می‌کردید.

چه چیز مانع ظهور افکار ناخواسته می‌شود؟

جری: چه چیزی در حوضه‌ی زمان خنثی، افکار ناخواسته را قبل از ظهور فیزیکی از میان خواسته‌ها جدا کرده و بیرون می‌کشد؟

آبراهام: در بیشتر مواقع استخراج نمی‌شوند. اکثر افراد تنها مقدار کمی از خواسته‌ها و همچنین مقدار کمی از ناخواسته‌هایشان را تجربه می‌کنند. اکثراً در حال خلق مداوم آنچه از قبل موجود بوده می‌باشند چرا که آنها از قواعد بازی بی‌خبر هستند و قوانین را هنوز درک نکرده‌اند. ولی عده‌ای هستند که این قوانین جهانی و جاودانه را درک می‌کنند. تفاوتی که این دسته افراد با دیگران دارند آگاهی و حساسیتشان نسبت به احساسات می‌باشد که سبب تفاوت در ظهور افکارشان می‌گردد.

آیا بهتر نیست که چگونگی و روش ظهور اتفاقات را نیز تجسم کنم؟
جری: آبراهام، هنگامی که در حال فکر کردن و یا تجسم خواسته-هایمان هستیم آیا نباید به وسایط و یا روش بدست آوردن آن خواسته نیز بیندیشیم یا اینکه زیرکانه‌تر این است که تنها نتیجه‌ی مورد نظر را تجسم کنیم و چگونگی حادث شدن این نتیجه را به حال خودش رها کنیم؟

آبراهام: اگر تشخیص داده‌اید که به وسیله‌ی ابزار مشخصی در اجرای هدف خود سهم شوی پس حتماً توجه خود را به آن وسیله یا واسطه بسپارید.

کلید فهم اینکه آیا بیش از حد حساس شده یا اینکه به اندازه‌ی کافی جزئی‌نگری کرده‌اید توجه به احساسی است که به شما دست می‌دهد؛ به عبارت دیگر هنگامی که در کارگاه خود بسر می‌برید مشخصه‌ها و ویژگی‌های خاصی از افکارتان باعث هیجانتان می‌شود اما اگر قبل از جمع‌آوری اطلاعات کافی بیش از اندازه وارد جزئیات شوید منجر به

بروز احساس شک و تردید و یا نگرانی نسبت به آن موضوع می‌شود پس بنابراین برقراری تعادل و ثبات در مورد اهداف و تصمیماتتان نکته‌ی حائز اهمیت در خصوص توجه و مراقبت از احساس شماست. به اندازه‌ای وارد جزئیات شوید که احساس خوبی به شما بدهد اما آنچنان وسواس بخرج ندهید که باعث بروز احساسات منفی شود.

هنگامی که در خصوص خواسته‌های خود و چرایی آنها سخن می‌گویید معمولاً احساس بهتری دارید اما اگر در مورد چیزی که می‌خواهید و اینکه چطور مایلید به آن برسید صحبت کنید؛ اگر در آن زمان هنوز راه حل گشایشگری به ذهنتان خطور نکرده باشد منجر به احساس بدتری خواهد شد. اگر در مورد شخصی که در رساندن شما به هدف یاریتان می‌کند صحبت کنید و در خصوص زمان یا مکان پیدا شدنش بگویید؛ اگر جواب‌های این سؤالات را در اختیار نداشته باشید نتیجه این است که این جزئیات در عوض کمک مانع شما خواهند شد. نکته‌ی حائز اهمیت این است که به اندازه‌ی توان خود به جزئیات پردازید تا جایی که باعث تداوم احساس مثبت بشود.

آیا بیش از اندازه در خصوص علایقم وسواس به خرج می‌دهم؟

جری: فرض کنید که من دوست دارم در یک موقعیت خوب معلم شوم. آیا گفتن این جمله نفعی دارد؟ "خب پس باید تصمیم بگیرم که دوست دارم معلم تاریخ، ریاضیات یا فلسفه شوم یا اینکه مایلم در دبیرستان تدریس کنم یا جای دیگر"

آبراهام: هنگامی که به دلایلتان برای معلم شدن فکر می‌کنید و می‌گویید می‌خواهم دیگران را به لذتی که من با مطالعه‌ی این علم بدست

آوردم دعوت کنم؛ احساس مثبتی که به شما دست می‌دهد نشانگر این است که افکارتان به پروسه‌ی خلق شماییاری می‌رسانند. اما اگر به این فکر کنید که هنوز در این زمینه به اندازه‌ای که باید ماهر و چیره دست نشده‌ام یا اینکه با سیستمی که برای دانش آموزان رایج است در این زمینه آزادی عمل نخواهند داشت یا اختناق زمان دانشجویی خودم را به یاد آورم یا اینکه من هرگز معلمی نداشتم که دوستش داشته باشم؛ این افکار احساس خوبی ایجاد نمی‌کنند و وارد شدن به این جزئیات مانعی در برابر خلاقیت لذت بخش شما خواهند بود.

موضوع این نیست که آیا بایستی جزئی یا کلی نگر باشید. بلکه مسئله تفاوتی است که در الگوی فکری این دو نگرش می‌تواند وجود داشته باشد.

هر آنچه که برای رسیدن به آن تلاش می‌کنید افکار مثبتی هستند پس برای داشتن افکار مثبت هم تلاش کنید و بدانید که اگر نگاهتان همواره به هدف باشد جزئیات را به زودی پیدا خواهید کرد و به مرور با اضافه کردن جزئیات ظریف که احساس خوشایندی در شما ایجاد می‌کنند همزمان سعی کنید که هم به ویژگی‌ها پرداخته و هم احساس خوشایند و مثبتی داشته باشید. این بهترین روش برای آفرینش است. جری: آیا بهتر نیست که تنها به تجسم فکری نتیجه‌ی پایانی پرداخته و جزئیات را به کلی به حال خودشان رها کنیم؟

آبراهام: این راه خوبی برای دستیابی است. حرکت سریع به جلو به سمت پایان خوشی که به دنبالش هستید. همچنین نتیجه را آنطور که مورد علاقه‌تان است تصور کنید. و با وجود احساسات خوب ویژگی‌ها

و جزئیات را جذب خواهید کرد. افراد، رویدادها و وقایعی که در ارتباط با خواسته‌تان است را برایتان پیش می‌آورد. جری: و پیشنهاد شما در خصوص جزئیات افکار در مورد نتیجه‌ی مطلوبمان چیست؟

آبراهام: تا جایی که می‌توانید به جزئیات آنچه می‌خواهید بپردازید - تا جایی که احساس خوبی داشته باشید.

آیا می‌توانم افکار بی‌فایده‌ی گذشته‌ام را پاک کنم؟

جری: آیا راهی وجود دارد که بتوان انبوه تجربیات، افکار و عقاید گذشته که اکنون هیچ فایده‌ای در جهت لذت بردن از آفرینش و خلاقیت حال حاضرمان ندارند از حافظه پاک کرد؟

آبراهام: شما نمی‌توانید مدعی شوید که با نگاه به یک تجربه‌ی ناموفق می‌توانید هرگز به آن فکر نکنید چرا که در همان لحظه در حال فکر کردن به آن هستید اما می‌توانید در عوض به چیزهای دیگری فکر کنید. و به این دلیل که توجهتان را از تجربه‌ی گذشته‌ی خود به سمت موضوع دیگری منحرف کرده‌اید از قدرت و تأثیر آن فکر کاسته‌اید و پس از گذشت زمان دیگر هرگز به آن نمی‌اندیشید. بجای اینکه برای حذف گذشته سخت تلاش کنید به حال حاضر فکر کنید. افکار خود را به آرزوهای حال حاضرتان بسپارید.

چطور می‌توان از سقوط جلوگیری کرد؟

جری: اگر خود را در شرایطی می‌یافتید که تمام آمال و آرزوهایتان در حال از دست رفتن بود چطور می‌توانستید این سقوط آزاد را متوقف کرده و دوباره به مسیر درست برگردید؟

آبراهام: سؤال بسیار خوبی پرسیدید. مارپیچ سقوط کار قانون جذب است. به عبارت دیگر این وضعیت در ابتدا با یک فکر منفی کوچک شروع شده و سپس افکار دیگری به آن اضافه شده است. همچنین افراد منفی گرا، مطالبات منفی، همه و همه به آن اضافه شده است. تا به تدریج قدرت یافته و به مارپیچ سقوط بدل شده است. رهایی از افکار منفی و ناخواسته هنگامی که این چنین انرژی یافته باشند وجود قدرتمندی را می‌طلبد.

هنگامی که انگشت پایتان واقعاً می‌لرزد نمی‌توانید به پای سالم فکر کنید. در شرایط شدیداً منفی پیشنهاد ما این است که بجای تلاش برای تغییر در روند فکریتان، حواس خود را از موضع پرت کنید. بخوابید یا فیلم تماشا کنید. به موسیقی گوش کنید با حیوانات خانگی یا گربه‌ها سرگرم شوید. کاری انجام دهید که حواستان را پرت کند.

حتی زمانی که در شرایطی همچون مارپیچ سقوط بسر می‌برید چیزهایی در زندگیتان وجود دارد که از دیگران بهتر است. اگر به داشته‌ها و جوه عالی زندگی خود توجه کنید؛ حتی اگر بخش کوچکی از اتفاق جاری است؛ قانون جذب آن را چند برابر کرده و تقدیمتان می‌کند. شما می‌توانید سقوط از یک مارپیچ را با یک مسیر متعالی رو به پیشرفت تعویض کنید و این کار به واسطه‌ی تغییر مسیر فکری هر چه بیشتر به سمت چیزهایی است که واقعاً دوستشان دارید.

در مورد رقابت دو نفر برای رسیدن به یک جایزه چطور؟

جری: در شرایط رقابت هنگامی که یک نفر جایزه را می‌برد به این معناست که نفر دیگر شکست خورده. چطور هر دوی آنها می‌توانند به خواسته‌شان برسند؟

آبراهام: با آگاهی از این نکته که جوایز بی‌شماری وجود دارند؛ هنگامی که وارد رقابتی می‌شوید که در انتهای آن تنها یک جایزه وجود دارد بطور اتوماتیک خود را در شرایطی قرار می‌دهید که انتظار دارید و می‌دانید که تنها یک نفر پیروز می‌شود. شخصی که مصمم‌تر، باعلاقه و میل بیشتر و ایمان قوی‌تر به رسیدن، تلاش کند؛ پیروز میدان است.

رقابت برایتان مفید خواهد بود چرا که باعث تحریک و ترغیب خواستن می‌شود اما از جمله معایب آن می‌تواند ایجاد اختلال در باورتان نسبت به پیروزی باشد. راهی پیدا کنید که رقابت را برایتان سرگرم کننده سازد. به مزایای آن توجه کنید حتی اگر کسی نیستید که در پایان جایزه را با خود به خانه می‌برد. اهمیتی ندارد که به چه انگیزه‌ای، از نظر ما توانسته‌اید بزرگ‌ترین جایزه و غنیمت را از آن خود کنید. شما برنده‌ی برقراری ارتباط شده‌اید. شما خلوص نیت را برده‌اید. شما انرژی و قدرت حیات را از آن خود ساخته‌اید و تطابق و هم راستایی با شهود درونیتان را بدست آورده‌اید. با این طرز برخورد جوایز بیشتری را با خود به خانه خواهید برد. در این دنیای نامتناهی نیازی به اجرای رقابت برای دستیابی به هیچ منبعی وجود ندارد. چرا که منابع نامتناهی هستند. ممکن است شما خودتان را از

دریافت آنها محروم کنید و با کمبود مواجه شوید اما حقیقت این است که تنها به وسیله‌ی خودتان به همه چیز می‌رسید.

چیزی که بتواند تصور شود قابلیت واقعی شدن را دارد

جری: آیا چیزی وجود دارد که ما بخواهیم اما شما آن را غیر واقعی بدانید؟

آبراهام: اگر قادر به تصور آن باشید پس غیر واقعی نخواهد بود. اگر همین واقعیت زمانی- مکانی ظرفیت و منابع تکمیل کردن و به پایان رساندن آفرینش شما را دارد؛ همه‌ی آنچه مورد نیاز است هم راستایی انرژی جذبی شما با آرزوهایتان است.

جری: پس اگر به هر صورتی بتوانم خواسته‌ام را مجسم کنم آیا به این معناست که توانسته‌ام آن را تصور کنم؟

آبراهام: به محض اینکه بتوانید خود را همراه با آنچه در صورتان است مجسم کنید؛ تحت شرایطی قرار خواهید گرفت که در آن تمامی ابزار لازم جهت خلق خواسته‌تان را جذب می‌کنید.

آیا می‌توانیم این قواعد را در مورد شیطان بکار ببریم؟

جری: آیا امکان دارد شخصی پروسه‌ای مشابه آنچه شما با عنوان پروسه‌ی آفرینش آموزش دادید را در جهت افکار شیطانی مانند گرفتن جان دیگران یا دزدیدن اموال مرتکب شود؟

آبراهام: منظورتان این است که دیگران می‌توانند در مورد شما دست به خلق چیزی بزنند که شما آن را نمی‌پسندید و برای آنها نمی‌خواهید؟

جری: بله.

آبراهام: هر چیزی که آنها بخواهند... ممکن است جذب کنند.

آیا در آفرینش مشارکتی قدرت بیشتری نهفته است؟

جری: آیا با تشکیل گروه می‌توانیم از ترکیبی از توانایی‌ها و نیروهای یکدیگر برای خلق چیزی استفاده کنیم؟

آبراهام: مزیت گردهم‌آیی برای خلق هر چیزی این است که بدین ترتیب اشتیاق یکدیگر را تقویت و تهییج می‌کنید و ایرادی که بر آن وارد است وجود افراد بیشتری است که ممکن است اجازه‌ی تمرکز و پرداختن به خواسته‌ی شخصیتان را ندهند. شما شخصاً انرژی کافی برای خلق هر چیزی که متصور شوید را در اختیار دارید؛ بنابراین نیازی به گردهمایی با دیگران ندارید. اما به هر حال این کار تفریحی و سرگرم کننده است.

اگر نخواهند من موفق شوم چطور؟

جری: آیا می‌توان در محیطی که همه‌ی افراد مخالف و در مقابل ما ایستاده‌اند مؤثراً خلاق بود؟

آبراهام: به واسطه‌ی تمرکز بر روی خواسته‌تان می‌توانید مخالفت دیگران را مهار کنید. اگر در مقابل آنها بایستید به هر حال قادر نخواهید بود که تمرکز خود را حفظ کنید و به همین علت پروسه‌ی خلق شما تحت تأثیر قرار می‌گیرد. راه حل آسان‌تر این است که از محیط جدا شده و در محیطی قرار بگیرید که برای تمرکز بر روی اهداف خود نیاز به مقابله با دیگران نداشته باشید اما اگر بخواهید برای رهایی از مخالفت هر کسی از او دوری کنید نهایتاً مجبور می‌شوید شهر و آدم‌هایش را ترک کنید. چرا که همیشه افرادی وجود

دارند که ممکن است با تمامی نظرات و ایده‌های شما موافق نباشند و بعد ممکن است مجبور به ترک کشورتان و یا حتی مجبور به ترک این سیاره شوید.

ترک فضای اعتراض و مخالفت با شما ضروری نیست. فقط بر خواسته‌ی خود متمرکز شوید و به واسطه‌ی قدرت و انرژی نیت خالص، تحت هر شرایطی قادر به آفرینش مثبت خواهید بود. جری: پس ما هر آنچه که فکر می‌کنیم -خواه مورد علاقه‌مان باشد خواه نباشد- به مدتی که احساس با آن درآمیخته باشد دریافت خواهیم کرد؟

آبراهام: اگر شما به چیزی فکر کنید و به اندازه و زمان کافی بر روی آن تمرکز نمایید قانون جذب افکار بیشتری در آن زمینه را روانه‌ی ذهنتان می‌کند تا به شفافیت و وضوح بیشتری برسید که این امر خود باعث فراخوانی احساسات می‌شود. تداوم هر فکری سرانجام قدرتی به آن می‌دهد که بتواند ظهور و جلوه‌ی فیزیکی آن را به زندگی شما جذب کند.

جری: چگونه می‌توان در مسیر و تحت جریان پیش رونده قرار بگیریم؟

آبراهام: به وسیله‌ی یافتن چیزهای کوچکی که خوشحالتان می‌کنند تا قانون جذب هرچه بیشتر از آنها را برایتان مهیا کند. هرچه بیشتر به خواسته‌هایتان فکر کنید انرژی مثبت بیشتری را به حضور می‌طلبید و هر چقدر احساس مثبت بیشتری داشته باشید می‌دانید که بیشتر در حال فکر کردن به خواسته‌هایتان هستید و در نتیجه نکته‌ی مهم، خود

شما هستید که بتوانید زیرکانه و تعمّدی، تصمیماتی را اتخاذ کنید که شما را در جریان آرزوهایتان قرار می‌دهد. همگان بلا استثناء، هر آنچه را که در زندگی تجربه می‌کنند را خودشان جذب کرده‌اند اما هنگامی که تعمداً دست به انتخاب یک مسیر فکری می‌زنید و به آرامی توجه خود را معطوف افکار خوشایندتان می‌کنید دیگر ناخواسته‌ها را آنطور که قبلاً بودند به زندگیتان نمی‌کشانید.

آگاهی شهودی شما از قانون جذب به همراه عزم و اراده‌تان برای رسیدگی و مراقبت از احساساتتان برای داشتن حسی خوب شما را به سمت تجربه‌ی آفرینش لذت بخش اهداف رهنمون می‌شود.

فصل چهارم

هنر ایمان و پذیرش

جری: آبراهام، موضوع بعدی که آن را هنر ایمان داشتن می‌نامیم بیشترین تأثیر را در نحوه‌ی نگرش اخیر من به این موضوع داشته است. چرا که هرگز از این زاویه و با این صراحت و قطعیت در مورد آن تأمل نکرده بودم. ممکن است در مورد آن برایمان صحبت کنید؟

آبراهام: ما بسیار مشتاق هستیم که شما را در یادآوری نقشی که در برقراری و اجرای این تکنیک ایفا می‌کنید یاری رسانیم چرا که درک و بکارگیری سنجیده و هدفمندانه‌ی این قانون همه چیز را برایتان فراهم می‌کند. به عبارت دیگر خواه این درک را داشته باشید خواه نه، قانون جذب وجود دارد و همواره در حال عکس‌العمل نسبت به شماست. و نتایج دقیقی را ارائه می‌دهد که از صحت تطابق با افکار شما برخوردار است. اما کاربرد تعمدی هنر ایمان و پذیرش نیازمند آگاهی هوشیارانه نسبت به حالت احساسی شما بوده که به وسیله‌ی آن افکارتان را انتخاب می‌کنید. فهم این قانون تعیین‌کننده‌ی این مسئله

هم می‌باشد که آیا در حال خلق اهداف خود هستید یا در حال تجربه-
ی تکرار مکررات. ما هنر ایمان و پذیرش را پس از قانون جذب و علم
خلق ذهنی هدف، بیان می‌کنیم چرا که این متد را نمی‌توان بدون درک
دو قانون قبلی پیاده سازی کرد.

منظور ما از هنر ایمان و پذیرش این است که:

من خودم هستم و از خودم رضایت دارم. شما نیز خودتان هستید؛
حتی اگر با من تفاوت دارید اما این تفاوت هم خوب و دوست داشتنی
است. من قادر هستم که بر روی چیزی که می‌خواهم متمرکز بمانم.
حتی اگر وجود این تفاوت‌ها بین ما سبب ناسازگاری و تنش شود من
احساس منفی و بدی ندارم چرا که آنقدر عاقل شده‌ام که توجه خود
را به چیزی که باعث ناراحتی‌ام می‌شود معطوف نکنم. پس از بکار
بستن تکنیک ایمان و پذیرش به این درک رسیده‌ام که من به این دنیا
قدم نگذاشته‌ام تا دیگران را وادار به پیروی از چیزی کنم که برای من
حقیقت است. من برای پیروی از عقاید دیگران و همرنگ جماعت شدن
به این دنیا نیامده‌ام. چرا که به این بلوغ عقلی رسیده‌ام که در یکسان
سازی و پیروی از رسوم گذشتگان هیچ تنوع و تفاوتی برای تهییج
اشتیاق من به آفرینش وجود ندارد. پس بنابراین هنر ایمان و پذیرش
برای تداوم و نجات نوع بشر، این سیاره و کل هستی ضروری بنظر
می‌رسد. ممکن است شما رشد خود را نپذیرید و در این صورت
احساس رکود می‌کنید و همچنین اگر رشد و تعالی دیگران را نپذیرفته
و تقدیمشان نکنید باز هم احساس فساد و رکود خواهید کرد. هنگامی
که در موقعیتی قرار می‌گیرید که برایتان آزار دهنده است و تصمیم

می‌گیرید کاری برای توقف یا تغییر آن انجام ندهید؛ تنها آن وضعیت را تحمل می‌کنید. این حالت با گفته‌ی ما مبنی بر پذیرش متفاوت است. پذیرش به مثابه یافتن راهی است برای نگرش متفاوت به مسائل که همچنان سبب برقراری ارتباط شما با خود درونیتان شود و این مهم با واریسی کردن و انتخاب اطلاعاتی از شرایط موجود در جهت تحصیل احساسات مثبت به دست می‌آید. این تکنیک در مورد استفاده از سیستم هدایتی احساسات صحبت کرده که شما را برای تعیین جهت فکری هدایت می‌کند.

آیا نباید خودم را از تأثیر افکار دیگران مصون بدارم؟

جری: سؤالی که در اوایل این مسیر پاسخش برایم بسیار دشوار بود این است که: "چطور می‌توانیم از خود در مقابل کسانی که طرز فکر متفاوتی از ما داشته و احتمال هجوم عقاید و افکارشان به فضای ما وجود دارد محافظت کنیم؟"

آبراهام بقیقاً به همین علت ما مایل بودیم که قبل از درک هنر پذیرش بایستی قانون جذب و خلق ذهنی را فرا گرفته باشید؛ چرا که قطعاً اگر ندانید هر چیزی چطور به سمت شما روانه می‌شود ممکن است نسبت به حوادث وحشت زده شوید. اگر متوجه نباشید که دیگران هرگز قادر نخواهند بود پای به تجربیات شما گذاشته مگر خودتان به واسطه‌ی طرز فکرتان آنها را دعوت کرده باشید مسلماً نسبت به عملکرد اطرافیان احساس نگرانی خواهید کرد. اما هنگامی که مطمئن باشید هیچ چیز به تجربیات شما نمی‌آید مگر به واسطه‌ی دعوت نامه‌ی افکار به همراه احساسات و ایمان به وقوع آنها - و به جز زمانی

که معادله‌ی حساس آفرینش را تکمیل می‌کنید، آنها را دریافت نخواهید کرد.

از زمانی که قوانین قدرتمند جهانی را درک می‌کنید دیگر ضرورتی برای وجود دیوارها، سنگرها، لشگرهای جنگ و زندان‌ها نخواهید دید. چرا که به این درک می‌رسید که برای خلق دنیای خود آنطور که مایل هستید کاملاً آزادید. همانطور که دیگران نیز می‌توانند دنیای مورد علاقه‌ی خودشان را خلق کنند و انتخاب‌های دیگران تهدیدی برای شما به حساب نمی‌آید. بدون این آگاهی از آزادی خود خبر نداشته و نمی‌توانستید از آن لذت ببرید.

در این دنیای مادی دو دسته از مسائل وجود دارند: دسته‌ای که شما در تطابق با آنها بسر می‌برید و دسته‌ای که با شما سازگار نیستند – و مقداری نیز در حالت بینابین قرار دارند – اما هدف از وجود شما در این محیط این نبوده است که با چیزهایی که موافق شما نیستند جنگیده و نابودشان کنید یا تحت تسلط خود درآورید چرا که این مسئله همواره تغییر پذیر است. در عوض شما به اینجا آمده‌اید که هر لحظه، هر روز و هر سال تشخیص دهید که چه چیز مورد خواست و علاقه‌تان است تا با استفاده از قدرت فکر و تمرکز به قانون جذب اجازه دهید آنها را به سمت شما روانه سازد.

ما در برابر رفتار دیگران آسیب پذیر نیستیم

دلیل شایعی که اکثر افراد دیگران را همانطور که هستند نمی‌پذیرند این است که به دلیل عدم درک قانون جذب معتقدند که تجربیات ناخواسته از سمت دیگران به زندگی آنها رخنه می‌کند. از آنجایی که

آنطور که می‌خواهند زندگی نمی‌کنند و دیگران را هم در وضع مشابهی می‌بینند اینگونه می‌انگاند که از آنجایی که هیچ کس تعمداً تجربیات بد را خودش انتخاب نکرده پس همیشه تهدید از سمت سایرین است. آنها می‌ترسند که اگر به دیگران اجازه دهند همانطور که هستند رفتار کنند؛ رفتار آنها در زندگی خودشان هم شیوع پیدا می‌کند. به دلیل فقدان درک درستی از قانون جذب آنها احساس آسیب پذیر بودن کرده و حالت تدافعی به خود می‌گیرند پس به همین دلیل دیوارها بپا می‌شوند و ارتش‌ها هم ناشی از احساس آسیب پذیری تشکیل می‌شوند ولی بی‌فایده است چرا که مخالفت و مقابله با مسائل ناخواسته تنها باعث تولید بیشتر آنها می‌شود. هدف از بیان این نکات این نیست که بگوییم بایستی دنیای خود را از همه‌ی این تضادها پاکسازی کنید چرا که تناقضاتی که مایل به حذف آنها هستید، خواستگاه بسط و تعمیم شهود درونیتان هستند. ما این مسائل را ارائه می‌دهیم تا به شما بگوییم که در میان انبوهی از تفاوت‌ها و تنوعات می‌توانید لذت بخش‌تر زندگی کنید.

این سخنان شما رایاری می‌رساند که به نوعی از آزادی شخصی دست یابید که تنها به واسطه‌ی درک قانون جذب و بکارگیری آن حاصل می‌شود.

تا قبل از درک و بکارگیری دو قانون قبلی، هنر پذیرش قابل درک و استفاده نیست چون تا زمانی که اطمینان نداشته باشید زندگی و عملکرد دیگران لزوماً شما را تحت تأثیر خود قرار نمی‌دهند؛ قادر به پذیرش آنها آنطور که هستند نخواهید بود. از آنجایی که احساس شما

بسیار قوی عمل خواهد کرد؛ احساسی که از اعماق وجود درونی فراخوانی می‌شود و می‌خواهید از خود حفاظت پیشگیرانه به عمل آورید؛ پس نه می‌توانید و نه اجازه خواهید داد کسی باعث ترس و تهدیدتان شود. قوانینی که برایتان ارائه کردیم فنا ناپذیر هستند. این قوانین جهانی بوده و در همه جا صادق هستند. فرقی نمی‌کند که شما بدانید یا ندانید؛ این قوانین کامل و جامع هستند چه وجودشان را بپذیرید و چه آنها را نفی کنید زندگی شما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند.

قواعد بازی زندگی

تعریفی که ما از لغت قانون ارائه می‌دهیم با تصور شما از این واژه متفاوت است. شما قواعد و توافقات عمومی از قبیل قانون جاذبه، قانون زمان مکان و بسیاری قواعد دیگر، حتی قواعد مربوط به کنترل ترافیک یا رفتار سیتیزنها را قانون می‌نامید؛ اما تعریف ما از واژه‌ی قانون قواعدی است جهانی و فنا ناپذیر که همیشه حاضر هستند. اگر به درک این سه قانون اساسی فائق آیید متوجه خواهید شد که جهان هستی چگونه کار می‌کند.

بدین ترتیب علت پدید آمدن هر چیزی را خواهید فهمید و متوجه خواهید شد که شما دعوت کننده، خلق کننده و جذب کننده‌ی همه‌ی چیزهایی هستید که تجربه می‌کنید و حقیقتاً شما کسی هستید که می‌توانید هدایت و کنترل زندگی را در دستانتان بگیرید و تنها پس از درک اینکه چگونه هر آنچه می‌خواهید را می‌توانید بدست آورید معنای حقیقی آزادی را درک خواهید کرد.

در اینجا به توضیح قواعد بازی زندگی مادی می‌پردازیم. قواعدی که چه در زندگی مادی و چه در زندگی غیر مادی به یک شکل برقرار هستند. قدرتمند ترین قانون زندگی یعنی قانون جذب به سادگی بیان می‌کند که هر چیزی شبیه خود را جذب می‌کند. حتماً شاهد این روند بوده‌اید که با بروز اتفاقات بد در زندگی همه چیز بد و بدتر می‌شود. اما وقتی که با احساس خوبی بیدار می‌شوید روز بهتری خواهید داشت. وقتی روز خود را با درگیری با کسی شروع می‌کنید احساس می‌کنید که باقی روز در موارد زیادی منفی و با احساس بد سپری می‌شود این به مفهوم آگاهی شما از قانون جذب است و حقیقتاً هر چیزی که در حال تجربه‌ی آن هستید از مسائل مهم و آشکار زندگیتان گرفته تا موارد ریز و پیش پا افتادنی تحت تأثیر این قانون قرار دارد. وقتی به مسئله‌ی خوشحال کننده‌ای فکر می‌کنید قانون جذب افکاری مشابه آن را به شما تقدیم می‌کند و البته وقتی به چیزی فکر می‌کنید که ناخوشایندتان است به واسطه‌ی قانون جذب افکار مشابه آن به ذهن شما سرازیر می‌شوند تا جایی که خود را در حالتی می‌یابید که برای یافتن افکاری مشابه به گذشته خود رجوع کرده‌اید و سپس خود را در حال مقایسه‌ی اتفاقات ناخوشایندتان با تجربیات دیگران می‌یابید تا جایی که به وسیله‌ی این افکار سراسر محصور گشته و همواره اوضاع وخیم‌تر می‌شود. و هر چقدر این افکار بزرگ و بزرگ‌تر می‌شوند قدرت بیشتری پیدا کرده و سریع‌تر پیش می‌روند و انرژی جذبی بیشتری بدست می‌آورند. درک این قانون شما را در وضعیتی قرار می‌دهد که تصمیم بگیرید افکار خود را تنها در مسیر

دلخواه خود ساماندهی کنید همزمان با اینکه قادر خواهید بود افکار خود را از وقایع ناخواسته منحرف سازید.

حالا به تشریح قانون خلق ذهنی به روش زیر می‌پردازیم:

هر چیزی که فکر من را به خود مشغول کند شروع به جذب می‌کند. چیزی که فکر من معطوف آن شود احساسات قدرتمندی را فراخوانی می‌کند و باعث افزایش سرعت جذب می‌شود. از زمانی که بتوانم بطور مؤثر افکار خود را مشغول خواسته‌ام سازم؛ طوری که احساسات مرا بیدار کند و به محض اینکه انتظار وقوع آن را داشته باشم؛ پس آن را خواهم داشت.

همانطور که گفته شد معادله‌ی خلق ذهنی دو قسمت دارد: طرف اول جایگاه افکار است و در سوی دیگر انتظار وقوع یا همان ایمان رسیدن به هدف می‌باشد که این قسمت همان هنر ایمان و پذیرش است. بنابراین هنگامی که فکر خود را معطوف خواسته‌ها کرده و به دستیابی آنها ایمان داشته باشید در شرایط ایده‌آلی جهت دریافت آنها قرار گرفته‌اید. به همین علت است که شما هر آنچه را در فکر خود داشته باشید اعم از خواسته‌ها یا ناخواسته‌ها دریافت خواهید کرد. افکار شما مثل آهنربای مغناطیسی بسیار قدرتمندی هستند که یکدیگر را جذب می‌کنند. افکار یکدیگر را جذب می‌کنند و شما به واسطه‌ی توجه ورزیدن افکار را به خود جذب می‌کنید. مشاهده‌ی حضور این قوانین برای شما در محیط کارتان بسیار آسان خواهد بود. حتماً دیده‌اید کسانی که در مورد کامیابی و موفقیت صحبت می‌کنند صاحب آن هستند. کسانی که بیشتر در مورد سلامتی صحبت می‌کنند

صاحب آن خواهند بود و کسانی هم که بیشتر در مورد بیماری صحبت می‌کنند آن را خواهند داشت. کسانی که در مورد فقر صحبت می‌کنند فقیر هستند. این قانون است و شیوه‌ی دیگری برای اجرای آن وجود ندارد.

احساس شما انرژی جذبی شماست و قانون جذب بیش از هر چیز به خاصیت جذب شما پاسخ داده و هر چه بیشتر از حالت احساسی که دارید روانه شما می‌سازد. وقتی احساس تنهایی می‌کنید تنهایی را بیشتر جذب خود می‌کنید. اگر احساس فقر کنید فقر بیشتری را جذب می‌کنید. اگر احساس بیماری می‌کنید بیماری بیشتری را جذب خود می‌کنید. اگر احساس غم می‌کنید غصه‌ی بیشتری را جذب می‌کنید. اگر احساس سلامتی و سرزندگی و کامیابی می‌کنید آنها را بیشتر به خود جذب می‌کنید.

ما معلم هستیم و در همه‌ی تجربیات آموزشی خود یاد گرفتیم که لغت‌ها آموزش نمی‌دهند بلکه تجربیات زندگی هستند که به شما دانش و آگاهی می‌بخشند. بنابراین شما را تشویق می‌کنیم که به مجموعه تجربیات زندگی خود رجوع کرده و همه‌ی آنچه قبلاً تجربه کرده‌اید را به خاطر بیاورید و از این نقطه به بعد وجود ارتباط متقابلی که مابین آنچه در این کتاب می‌خوانید و تجربیات شخصی خودتان را جست و جو کنید.

هنگامی که بدانید در حال دریافت هر آنچه بدان فکر می‌کنید هستید آیا به کنترل سنجیده و هدفمندانه‌ی افکار خود توجه نخواهید داشت؟

کنترل افکار برایتان آسان‌تر خواهد شد هنگامی که تصمیم بر اجرای آن بگیرید. شما اغلب به چیزهایی که نمی‌خواهید فکر می‌کنید زیرا هنوز درک نکرده‌اید که تا چه اندازه برای زندگی و تجربیاتتان زیان بار خواهد بود. برای آن دسته از افراد که خواهان احساسات منفی نیستند و هم چنین کسانی که طالب احساسات مثبت هستند هنگامی که بدانند تفکر به ناخواسته‌ها فقط و فقط باعث جذب بیشتر آنها به سمتشان می‌شود کنترل افکار کار دشواری به نظر نخواهد آمد چون با این آگاهی اشتیاق بیشتری برای هدایت افکار خواهند داشت.

به جای واریسی افکار، احساسم را تحت نظر خواهم داشت

واریسی و بررسی یکایک افکاری که ذهنتان را مشغول می‌سازند کار دشواری به نظر می‌رسد چون اغلب به هنگام واریسی قادر به تأمل و اندیشه‌ی عمیق نیستید. پیشنهاد ما به شما بجای اینکار توجه به پیغام‌هایی است که از جانب شهود درونی که ما آن را خود درونی نامیده‌ایم دریافت می‌کنید. وجودی برتر، وسیع‌تر و عاقل‌تر در درونتان که هشدارهای خود را از طرق مختلف گاه به صورت الهام و در اغلب موارد از طریق بیان احساسات ابراز می‌کند. قبل از اینکه قدم به عالم هستی بگذارید قرارداد کرده‌اید که ارتباطی مابین شما و خود درونیتان وجود داشته باشد. احساسات را به عنوان پل ارتباطی که هرگز از بین نمی‌رود انتخاب کرده‌اید. اگر وسیله‌ی ارتباطی شما با شهود درونیتان بروز یک فکر یا لغت بود احتمال فراموشی وجود داشت پس بهترین روش برای پروسه‌ی ارتباط، احساسات هستند.

دو نوع احساس وجود دارند: احساسات خوب و احساسات بد. بر اساس قرارداد شما در بدو ورود به این دنیا، احساسات خوب به معنای هماهنگی افکار، گفتار و رفتار با خود درونیتان و اراده‌ی شهودیتان می‌باشد و بطور مشابه احساسات منفی و بد نماینده و نشانگر عدم تطابق و هماهنگی رفتار شما با اهدافتان است. بر همین اساس نیازی به واریسی تک تک افکار خود نداشته و کافی است که نسبت به عواطف و احساسات خود حساس و هوشیار باشید و هر زمان احساس بدی داشتید متوجه باشید که در حال خلق و جذب منفی هستید. در لحظه‌ای که احساسات شما منفی و ناخوشایند است در حال فکر کردن به چیزی هستید که مورد علاقه‌تان نیست و به این وسیله در حال جذب آن به زندگی خود هستید. آفرینش پروسه‌ای از جذب است. به هنگام تأمل، موضوع فکر شده را جذب خود می‌کنید.

تحمل دیگران به معنای پذیرش نیست

این عنوان به این منظور فراهم شده است تا شما به این آگاهی دست یابید که هرگز از سوی دیگران تهدید و خطری برای شما وجود ندارد چرا که شما تنها زمام دار زندگانی خود هستید. قانون پذیرش با این مضمون که من خودم هستم و دیگران را همانطور که هستند می‌پذیرم، قانونی است که شما را به سمت آزادی رهنمون می‌کند. رهایی از هر تجربه‌ای که خواست شما نیست و آزادی از هر پاسخ منفی نسبت به تجربه‌ای که مورد پسندتان نیست.

بسیاری از شما در برداشت از مفهوم قانون پذیرش دچار اشتباه می‌شوید چرا که تصور می‌کنید پذیرش به مفهوم تحمل کردن دیگران

است. شما خودتان را همانطور که هستید ابراز می‌کنید و دیگران را همانطور که هستند می‌پذیرید حتی اگر سبک و سیاق آنها مطابق سلیقه‌تان نباشد (یعنی بر اساس معیارهایتان مناسب به نظر نمی‌رسند) ممکن است نسبت به آنها احساس منفی داشته باشید یا برای آنها نگران باشید یا احساس تأسف کنید یا حتی برای خودتان احساس ترس کنید اما به هر حال اجازه می‌دهید که هر طور می‌خواهند باشند اما با حالت تحمل.

وقتی دیگران را تحمل می‌کنید به مفهوم پذیرش آنها نیست. اینها دو مقوله‌ی کاملاً متفاوت از یکدیگر هستند. کسی که دیگران را تحمل می‌کند احساسش منفی و ناخوشایند است اما کسی که دیگران را می‌پذیرد از انجام این کار احساس بدی نخواهد داشت و این تفاوت بزرگی است چرا که نکته‌ی حائز اهمیت عدم وجود احساسات منفی است که آزادی را به ارمغان می‌آورد. با وجود احساسات منفی آزادی را تجربه نخواهید کرد. تحمل کردن تنها به نفع دیگرانی است که شما را مانعی در برابر عملکردشان نمی‌بینند اما این وضعیت برای خودتان سودی ندارد. چرا که با تحمل کردن همچنان احساساتتان منفی است و در حال جذب منفی هستید. از زمانی که پذیرش دیگران در وجودتان نهادینه شود دیگر آن چیزهای ناخواسته را به سمت خود جذب نخواهید کرد و در نتیجه آزادی و لذت حاصل از آن را حقیقتاً تجربه خواهید کرد.

آیا در جست و جوی راه حل هستم یا به مشکلات نگاه می‌کنم

افراد زیادی می‌گفتند آبراهام، آیا بهتر این است که به کسانی که برایم دردسر دارند توجه نکنم؟ آیا نباید به دنبال راه حلی برای کمک به کسانی که مشکل دارند بگردم؟ و ما می‌گوییم اگر تصمیم‌شمایاری رساندن به دیگران است بایستی نگاهتان به کمک کردن باشد نه به مشکلات و این دو کاملاً متفاوت هستند - وقتی به دنبال راه حلی می‌گردید احساساتتان مثبت است اما وقتی به مشکلات توجه کنید احساس بدی خواهید داشت.

بیشترین و والاترین کمک شما در حق دیگران پذیرش چیزی است که هستند و البته توجهی که صرف خواسته‌هایشان می‌کنید و انرژی مثبتی که به واسطه‌ی کلامتان به آنها منتقل می‌کنید موجب ارتقاء وضعیت آنان می‌شود اما به محض مواجهه با شخصی که بدشانسی آورده یا شخصی که بیماری سخت یا دچار فقر و نداری است به محض صحبت کردن با حالت افسوس و تأثر و همدردی در مورد آنچه مورد علاقه‌ی این افراد نیست احساسات منفی به سراغتان می‌آید چرا که باعث افزایش و تداوم آن شرایط می‌شوید. به محض اینکه با مردم در مورد ناخواسته‌هایشان صحبت می‌کنید آنها را در جهت خلق منفی یعنی خلق ناخواسته‌هایاری می‌رسانید چرا که شما در حال تشدید انرژی منفی آن چیزی هستید که مورد علاقه‌ی هیچ کدامتان نیست.

اگر دوستانی دارید که بیمار هستند آنها را در سلامتی تصور کنید و توجه داشته باشید که اگر به بیماری آنها فکر کنید احساس بدی

داشته اما اگر به احتمال بهبودیشان بیندیشید احساس خوبی خواهید داشت. با تمرکز بر روی سلامتی کامل آنها سبب اتصال با شهود درونیتان می‌شوید؛ وجودی که آنها را سلامت می‌بیند. بدین ترتیب به دوستان در جهت پیشرفت سلامتی یاری می‌رسانید. هنگامی که اتصال شما با خود درونیتان برقرار است قدرت تأثیر بخشیتان چند برابر می‌شود البته امکان دارد که دوستان به جای فکر کردن به سلامتی به بیماری‌اش توجه کند و به همین علت بیماریش ادامه پیدا کند. اگر شما به دوستان اجازه دهید که افکارش شما را تحت تأثیر قرار داده و باعث ایجاد احساس منفی در شما شود انرژی او برای جذب منفی بسیار قوی‌تر از انرژی شما برای جذب مثبت خواهد بود.

من با سالم بودن باعث ارتقاء دیگران می‌شوم

شما به واسطه‌ی ابراز سخنانی مبنی بر سوگ و اندوه و تأسف نسبت به مشکلات دیگران باعث ارتقاء وضعیت آنها نخواهید شد و همچنین دانستن این نکته که دیگران در وضعیتی ناخواسته بسر می‌برند و ذکر این موارد کمکی در جهت بهبودشان نمی‌کند.

شما در صورتی باعث تغییر وضعیت دیگران می‌شوید که چیزی متفاوت برایشان داشته باشید. شما به واسطه‌ی قدرت و صراحت خودتان می‌توانید الگویی برای ارتقاء آنان باشید. اگر فرد موفق باشید دیگران را ترغیب به موفقیت می‌کنید. اجازه دهید عملکردتان برای آنها الگوی پیشرفت باشد. اجازه دهید آنچه در قلبتان برای آنها دارید باعث رشد و تعالی‌شان گردد.

شما تنها زمانی باعث بهبود اوضاع دیگران می‌شوید که خودتان احساس بهتری داشته باشید. هنگامی که افکارتان احساس بدی در شما ایجاد می‌کند باعث ناراحتی و افزایش احساس منفی دیگران می‌شوید. این تنها روشی است که می‌توانید متوجه شوید آیا باعث ارتقاء دیگران می‌شوید یا خیر. شما زمانی می‌توانید اطمینان یابید که قانون ایمان و پذیرش را رعایت کرده‌اید که در مقابل ممانعت دیگران نسبت به شما، بلعکس مشتاق به پذیرش آنها هستید. هنگامی که قادر هستید خودتان باشید حتی اگر دیگران با شما موافقت نمی‌کنند و همچنان با داشتن احساس مثبت، نسبت به افکاری که در مورد شما دارند، خودتان را ابراز می‌کنید حقیقتاً توانسته‌اید این قانون را درک کنید. اگر توانستید همواره به این دنیا نگاهی مملو از شور و نشاط داشته باشید یعنی همه چیز را پذیرفته‌اید. هنگامی قادر به تشخیص تجربیات مسرور کننده از تجربیات تلخ باشید و خود را به حضور در تجربیات مثبت ملزم دارید شما به مرحله‌ی درک قانون پذیرش دست یافته‌اید.

تفاوت ظریف مابین خواستن و نیاز داشتن

همانطور که تفاوت بین احساس مثبت و منفی گاهی کوچک است؛ تفاوت بین خواستن چیزی یا نیاز داشتن به آن نیز می‌تواند بسیار ظریف باشد. هنگامی که بر روی آنچه می‌خواهید تمرکز می‌کنید وجود درونیتان احساسات مثبتی به شما تقدیم می‌کند اما هنگامی که به آنچه احتیاج دارید می‌اندیشید خود درونی احساسات منفی بروز می‌دهد چرا که در آن لحظه تمرکز شما بر روی خواسته‌هایتان نیست در حقیقت به کمبود خواسته‌ها که مساوی نیازها و احتیاجات هستند

فکر کرده‌اید و خود درونیتان به خوبی می‌داند آنچه بدان فکر می‌کنید همان را جذب خواهید کرد.

شهود درونی آگاه است که خواسته‌ی شما کمبودها نیستند بلکه می‌داند شما خواهان دستیابی به آرزوهایتان هستید پس خود درونی شما را هدایت می‌کند تا تفاوت این دو مقوله را به خوبی درک کنید. تمرکز بر روی راه حل احساس مثبت ایجاد می‌کند و تمرکز بر روی مشکلات احساس منفی به وجود می‌آورد. این مسئله بسیار حائز اهمیت است چرا که احساس مثبت یعنی جذب خواسته‌ها و احساس منفی یعنی جذب ناخواسته‌ها.

من قادر به خلق اهداف، تصمیمات و موفقیت هستم

بنابراین شخصی که قانون خلق تعمدی و ذهنی اهداف را به درستی فرا گرفته باشد به موقعیتی دست یافته که دیگر مرتکب خلق منفی یعنی خلق ناخواسته‌ها نمی‌شود. چنین شخصی اهداف و تصمیمات خود را با حصول احساس نشاط و کامیابی خلق می‌کند. شما می‌دانید که احساس رضایت فقط در یک صورت حاصل می‌شود. رضایت و خرسندی زمانی بدست می‌آید که هر هدفی پس از خواسته شدن و پذیرش دریافت شود. پس بنابراین شما با داشتن تجربه‌ی زندگی مادی با نگه داشتن افکار در مسیر آرزوها و پذیرش این نکته که قانون جذب در خدمت شما و برای شما فعالیت کرده تا هر چه بیشتر از افکار مشابه شما، رویدادها و شرایط هماهنگ با شما و افراد و معاشرت‌های سازگار با تصمیمات شما را برایتان مهیا کند. ضمن

پذیرش و ایمان شما مبنی بر دستیابی به هدف زندگی خود را در مارپیچ صعودی و دسترسی به لذت و آزادی خواهید یافت.

آیا سؤالاتی در مورد هنر پذیرش از ما دارید؟

جری: آبراهام من قطعاً سؤالاتی دارم. برای من هنر پذیرش مهیج‌ترین عنوان نسبت به بقیه موضوعات بوده است.

آبراهام: پذیرش هنری است که برای آموزش آن به این تجربه گام نهاده‌اید. اما قبل از اینکه بتوانید آن را آموزش دهید بایستی از آن آگاه باشید.

عموماً این موضوع در غالب این سؤال مطرح می‌شود که شخصی در حال انجام کاری است که من دوست ندارم؛ چطور می‌توانم او را قانع به انجام کاری کنم که من هم دوست داشته باشم؟ و آنچه شما درک می‌کنید این است که بجای اینکه برای تغییر دنیا در جهت مساوات تلاش کنید تا همه چیز مطابق سلیقه‌ی شما پیش برود بهتر این است که بپذیرید هر کسی حق دارد آنطور که می‌خواهد باشد یا آنطور که می‌خواهد رفتار کند و در این مورد شما به واسطه‌ی قدرت افکار قادر خواهید بود از این میان تنها آنهایی که با شما هماهنگی دارند را به زندگی خود دعوت کنید.

چگونه درست را از غلط تشخیص دهیم؟

جری: من قبل از ملاقات با شما هیچ اطلاعاتی از هنر پذیرش نداشتم. عادت به بررسی موضوعات از جنبه‌ی درستی یا نادرستی آنها داشتم به این صورت که در خصوص هر رفتار یا عملکردی ابتدا تصور می‌کردم که اگر همه‌ی مردم دنیا این کار انجام دهند چه اتفاقی

خواهد افتاد؛ سپس اگر به این نتیجه می‌رسیدم که در این صورت دنیای بهتر و راحت‌تری داشتیم پس اقدام به انجام آن می‌کردم و اگر به این نتیجه می‌رسیدم که قادر به زندگی در چنین دنیایی نخواهم بود پس از انجام آن رفتار یا صحبت منصرف می‌شدم.

می‌خواهم مثالی ارائه دهم. من همیشه عادت به خوردن ماهی قزل‌آلا داشتم و اوایل مثل بقیه ماهیگیری می‌کردم. من هر ماهی که سر راهم قرار می‌گرفت را صید می‌کردم اما اندکی بعد نسبت به درستی یا نادرستی عملکردم تردید داشتم و با خودم فکر می‌کردم "چه اتفاقی می‌افتاد اگر همه‌ی انسان‌ها این کار را انجام می‌دادند؟" و در تصوراتم به این نتیجه رسیدم که اگر هر کسی به روش من ماهیگیری می‌کرد تمامی ماهی‌های رودخانه صید می‌شدند و احتمالاً شانس برای دیگران وجود نداشت تا از این تفریح مسرت بخش لذت ببرند. بنابراین تصمیم گرفتم همه‌ی صیده‌هایم را نکشم. تصمیم گرفتم آنها را صید کرده و دوباره رهايشان کنم و از طعمه‌ی بدون خار استفاده می‌کردم و تنها زمانی که کسی از من تقاضای ماهی برای خوردن می‌کرد ماهی‌های صید شده‌ام را از آب بیرون می‌آوردم.

آبراهام: ارزشمندترین چیزی که می‌توانیم از خود ارائه دهیم الگویی است از واقعیتی که هستیم. حرف‌ها، افکار و عملکرد ما می‌تواند چیزی به این الگو اضافه کند. اما نکته‌ی کلیدی برای هر یک از ما (برای اشتیاق ما در ارتقاء این دنیا) این است که صراحتاً در مورد آنچه می‌خواهیم باشیم در هر موردی در زمان مقتضی تصمیم‌گیری کرده و سپس — همان باشیم.

در مثالی که ارائه کردید عملکردتان مطابق با چیزی بوده است که اکنون در حال آموزش آن هستیم. هنگامی که تصمیم گرفتید چه می-خواهید شهود درونیتان احساساتی را تقدیمتان کرد تا به شمایاری رساند از درستی کاری که انجام می‌دهید مطلع شوید. به عبارت دیگر از زمانی که تصمیم به ارتقاء خود گرفته و از اراده و تصمیم خود کناره نرفتید هر عملکردی که در حال انجام یا در انتظار انجامش بودید که با تصمیم شما در تناسب نبوده باعث ایجاد احساس نارضایتی در شما شده است. شما اشتیاق خود را برای تبدیل جهان به محیطی بهتر دو چندان کرده - که باعث فراخوانی احساسات درونی شما شده است. راه حل خوبی را برای این کار انتخاب کردید. شما همه را مجبور به انجام این کار نکردید؛ بلکه از این ایده صرفاً برای کمک به خودتان جهت درک اینکه چه چیزی برایتان بهتر است و خواهان آن هستید استفاده کرده‌اید. نقشه‌ی خوبی بود.

اما هنگامی که دیگران را در حال اشتباه می‌بینیم باید چه کنیم؟

جری: این روش برای من مفید بود. روزهای ماهیگیری تماشایی بودند. اما هم چنان از دیدن افرادی که تنها برای تفریح ماهی‌ها را می-کشتند و آنها را هدر می‌دادند احساس ناراحتی می‌کردم. آبراهام: وارد قسمت بسیار مهمی شده‌ایم. هنگامی که عملکردتان در تناسب و هماهنگی با تصمیمتان بود احساس خوشایندی داشتید اما به محض دیدن عملکرد دیگران که با تصمیم شما همخوانی نداشته است دیگر احساس خوبی نداشتید. آنچه در اینجا ضروری است این است که در ارتباط با دیگران بایستی تصمیمات دیگری اتخاذ کنید.

مجموعه‌ی بسیار خوبی از تصمیمات شما نسبت به دیگران می‌تواند اینگونه باشد: آنها همانطور که هستند رفتار می‌کنند و خالق زندگی شخصی خودشان هستند و این در حالی است که من نیز خود خالق تجربیات زندگی‌ام هستم که به سمت من جذب می‌شوند. این تکنیک و هنر پذیرش است.

اگر این جملات را بارها برای خود تکرار کنید به زودی متوجه خواهید شد که آنها حقیقتاً آنطور که شما تصور می‌کنید قادر به خراب کردن دنیای شما نخواهند بود. آنها در حال آفرینش دنیای خودشان هستند و برای آنها چنین دنیایی مناسب است. آنچه باعث دشواری شما می‌شود این است که به دنیای خود به عنوان مجموعه‌ی نامتناهی نگاه نمی‌کنید. افکار خود را به این سمت ببرید که تا چه اندازه و به چه فراوانی ماهی می‌تواند وجود داشته باشد و یا هنگامی که تصور کنید به چه اندازه وفور نعمت برایتان حاضر و مهیا است. اما احتمالاً بلافاصله احساس نگرانی ناشی از عملکرد برخی نسبت به اسراف یا هدر دادن نعمات به سراغتان می‌آید که باعث محرومیت دیگران و یا حتی محرومیت شما می‌شود. اگر یقین پیدا کنید که این جهان مادی که شما در آن حضور یافته‌اید مملو از فراوانی‌هاست و هیچ پایانی برای نعمات آن وجود ندارد دیگر احساس نگرانی نخواهید کرد. به دیگران اجازه می‌دهید هر چه می‌خواهند را جذب و خلق کنند در حالیکه خودتان نیز هر چه بخواهید را جذب و خلق خواهید کرد.

آیا نفی ناخواسته‌ها باعث پذیرش خواسته‌هاست؟

جری: ماجرای حل معادله‌ی لاینحل به سال ۱۹۷۰ بر میگردد. به مدت ۹ سال بعد از این تاریخ رابطه‌ام را به کلی با دنیای بیرون قطع کردم. تلویزیون و رادیو را خاموش کردم. دیگر روزنامه نمی‌خواندم و همچنین رابطه‌ام را با افراد زیادی قطع کردم تا چیزهایی که نمی‌خواستم را آنشونوم. مجدداً این تصمیم‌گیری برایم سودمند بود. در طول مدت زمان ۹ سال به خوبی کار کردم و احساس می‌کردم به نتایج فوق‌العاده‌ای دست یافتم؛ نتایجی در حوضه‌ی روابط اجتماعی که برای افراد زیادی را سودمند می‌باشد.

تحقیقات در زمینه‌ی توانبخشی و حفظ سلامتی کامل فیزیکی و پیشرفت در منابع اقتصادی. این نتایج بسیار رضایت بخش بودند. گویی تا به حال چنین اتفاقاتی را در زندگی‌ام پیش از آن تجربه نکرده بودم. اما روش و نحوه‌ی برخورد من برای حذف ورودی‌های منفی و توجه کردن به تصمیمات مانند کوبیدن سر به سنگ بود تا چیزی که شما از آن با عنوان تکنیک پذیرش صحبت کردید.

آبراهام: این بسیار ارزشمند است که توجه خود را به چیزهایی که برایتان مهم است بسپارید. و همانطور که شما گفتید اگر راه را بر روی تأثیرات خارجی ببندید بهتر قادر خواهید بود بر اولویت‌های خود تمرکز کنید. به محض فکر کردن به موضوعی انرژی خالص را روانه‌ی آن خواهید کرد و اگر این کار را انجام دهید نتیجه رضایت بخش خواهد بود. رضایت تنها در اثر خواستن، پذیرش و دستیابی حاصل می‌شود. به محض اینکه نفی کردن را شروع کنید یا سرتان را

به دیوار بکوبید بجای اینکه شرایط را بپذیرید بیش از آنچه تصورش را بکنید نتایج ناخواسته را بیشتر و بهتر تنظیم خواهید کرد. توجه ورزیدن به اولویت‌هایتان پروسه‌ای است که باعث می‌شود به دیگران نیز اجازه دهید هر طور می‌خواهند انتخاب کنند. توجه کردن به خودتان در حالی که به دیگران نیز این اجازه و حق را می‌دهید که به خودشان توجه کنند پروسه‌ی بسیار مهمی جهت اجرای تکنیک پذیرش محسوب می‌شود.

جری: به عبارت دیگر از آنجایی که من انتظار داشتم قانون جذب و خلق تعمدی ذهنی در مورد من بکار رفته باشد اتوماتیکوار به مرحله پذیرش تغییر وضعیت داده‌ام؟

آبراهام: درست است. در گام نخست شما افکارتان را به خواسته‌تان سپرده‌اید و سپس افکار بیشتری را جذب خود کرده‌اید که شما را به این نتیجه رسانده که تماشای تلویزیون و خواندن روزنامه جذاب و مهم نیستند. این کار به معنای محروم کردن خودتان از چیزهای مورد علاقه‌تان نبوده بلکه درعوض به وسیله‌ی قانون جذب شما بیشتر به سمت آنچه می‌خواستید هدایت شده‌اید چرا که با مشاهده‌ی تلویزیون یا خواندن روزنامه چیزهایی را می‌بینید که مورد علاقه‌تان نیست پس نسبت به آنها احساس منفی خواهید داشت که در این صورت مانع ورود خواسته‌هایتان می‌شدید.

آیا همه‌ی ما به شادکامی اجازه‌ی ورود می‌دهیم؟

جری: آیا بیشتر انسان‌ها برای درک هنر پذیرش جستجوگر هستند؟ یا اینکه تنها کسانی از ما که با شما صحبت کرده‌اند نسبت به این موضوع واقف هستند؟

آبراهام: همه‌ی شما انسان‌ها که در شمای فیزیکی بر روی زمین زندگی می‌کنید پیش از اینکه به این وضعیت وارد شوید تصمیم گرفته‌اید که این قاعده را درک و رعایت کنید اما اکثر شما به واسطه‌ی ماهیت فیزیکی از این قاعده دور افتاده و بیشتر از آنکه مسائل را بپذیرید در تقلا‌ی کنترل و تسلط بر آنها هستید.

یادگیری کنترل و هدایت مسیر فکر خودتان به هیچ وجه کار سختی نیست اما کنترل یکدیگر مطلقاً غیر ممکن است.

در مورد کسانی که تجربیات منفی دارند چطور؟

جری: آیا این مسئله نیز بخشی از رعایت قانون پذیرش است که بتوان با دیدن و آگاهی از انرژی‌های منفی در محیط پیرامون همچنان خوشحال باقی ماند؟ آیا امکان دارد که همه چیز را نادیده گرفت؟ می‌توان منفی را ندید؟

آبراهام: همه‌ی آنچه که گفتید بخشی از قانون است. هنگامی که شما در حال پرداختن به مسائلی بودید که برایتان مهم‌تر بودند خود را از دیدن تلویزیون و خواندن روزنامه محروم کردید این در حالی بود که از انجام این کار لذت می‌بردید. شما به مسائل مهم خودتان توجه کرده و قانون جذب قدرت و شفافیت بیشتر و بیشتری به آن بخشید. چیزهای دیگر به آسانی حذف شده چرا که با تصمیمات شما مبنی بر

پیشرفت و دستاوردهایتان مطابق نمی شدند. هنگامی که در مورد خواسته‌هایتان شفاف سازی کنید نیازی نیست که خود را مجبور به تمرکز کنید چرا که به واسطه‌ی قانون جذب به خودی خود اتفاق می‌افتد. و به همین ترتیب تکنیک پذیرش نیز برایتان دشوار نخواهد بود. به سادگی و راحتی به سمت شما هدایت می‌شود چون تا زمانی که با خواسته‌تان همخوانی ندارید به آن نزدیک نخواهید شد. تلویزیون تا زمانی که برای شما ارزشمند باشد اطلاعات بیشتر و بیشتری را تقدیمتان می‌کند که البته در مورد همه‌ی شما از اثر بخشی ناچیزی در قبال تصمیماتی که برای زندگیتان دارید برخوردار است. بیشتر شما مقابل تلویزیون نشسته و به تماشای آن می‌نشینید چرا که هیچ گاه تصمیم دیگری نگرفته‌اید بنابراین تماشای تلویزیون معمولاً یک عملکرد هدفمندانه و سنجیده‌ی تعمدی نیست و معمولاً بر طبق عادت صورت می‌گیرد. و در وضعیتی که هدفی وجود ندارد و انتخابی هم شکل نمی‌گیرد خود را برای پذیرش هر تأثیری که روانه‌تان می‌شود رها کرده‌اید. و در نتیجه به وسیله‌ی هجوم افکار و عقاید مخالف میلتان که در سراسر دنیا اتفاق می‌افتد بمباران می‌شوید. و از آنجایی که برای فکر کردن انتخابی نداشته‌اید خود را در موقعیت پذیرش و دریافت چیزهایی در زندگیتان می‌بینید که هرگز خودتان آنها را انتخاب نکرده بودید. این دقیقاً اتفاقی است که در حالت خلق عادات صورت می‌گیرد. فکر کردن به چیزی که در موردش بررسی هدفمندانه و تعمدی وجود ندارد. فکر کردن و نتیجتاً دریافت آن (چه بخواهید چه نخواهید).

من به دنبال خواسته‌هایم هستم

جری: برای اینکه به مرحله‌ی پذیرش رسیده و آن را حفظ کنم چه پیشنهادی دارید که بتوانم با این حقیقت در مورد خودم مقابله کنم که همواره از وجود افرادی که از بیماری رنج برده و من آنها را منفی‌ها می‌نامم آگاه هستم و به آنها توجه می‌کنم؟

آبراهام: پیشنهاد ما به شما این است که تصمیمی بگیرید اهمیتی ندارد امروز چه کاری انجام می‌دهید اهمیتی ندارد که با چه کسانی در تعامل هستید اهمیتی ندارد که کجا هستید تصمیم غالب و حاکم شما این است که به دنبال چیزهایی بگردید که می‌خواهید و به محض اینکه این تصمیم را بگیرید به واسطه‌ی قانون جذب شما شخصاً آن چیزهایی را که می‌خواهید به خود جذب می‌کنید و فقط چیزهایی که دوست دارید را می‌بینید.

یک واریسی انتخابگرانه به مثابه یک جذب انتخابگرانه

از زمانی که تصمیم غالب ذهن شما این باشد که شخصاً علایق خود را جذب کنید تبدیل به شخصیتی انتخابگر خواهید شد. ممکن است باز هم با مواردی مواجه شوید که جزء انتخاب‌های شما برای جذب شدن نبوده‌اند چرا که هنوز تحت تأثیر جریان عقاید و افکاری از گذشته هستید اما در زمان مقتضی هنگامی که سلامتی تبدیل به قصد و نیت غالب و حاکم بر ذهن شما طی مدت ۳۰ تا ۶۰ روز در آغاز هر روزتان شود؛ پس از مدتی متوجه خواهید شد که تنها بخش کوچکی از زندگی شما متأثر از خواسته‌هایتان نیست — چرا که جریان فکریتان شما را جایی فراتر از چیزی که در حال اتفاق است می‌برد.

دشوار است که قادر به اجرای تکنیک پذیرش باشید هنگامی که دوستی در نزدیکی شما صاحب تجربیاتی است که شما را می ترساند و در نتیجه شما می گوئید: "آبراهام، من درک نمی کنم که شما می گوئید میتوان با فکرهایم هر چیزی را بدست آورم بدون اینکه نیاز به فعالیت خاصی باشد" و ما می گوئیم تنها از طریق افکارتان می توانید خواسته هایتان را دعوت کنید. وضعیتی که اکنون آن را سپری می کنید نتیجه ی افکاری است که در گذشته به آن پرداخته اید. همانطور که افکار امروزتان طرح و نقشه ی آینده تان را برنامه ریزی می کند، افکار امروز فردای شما را پی ریزی می کنند و این راز زمان است.

گذشته، حال و آینده در یک نگاه

شما معمولاً در حال فکر کردن بوده و نمی توانید گذشته، حال و آینده را از یکدیگر جدا کنید چرا که هر سه در واقع یکی هستند و به دلیل پیوستگی افکار به یکدیگر گره خورده اند. فرض کنید که در حال قدم زدن در خیابان هستید که با صحنه ی درگیری یک فرد قوی هیکل با شخص ضعیفی مواجه می شوید و هر چقدر به صحنه نزدیک تر می شوید احساس منفی بیشتری را حس می کنید. وقتی فکر می کنید "می خواهم چشمانم را بر این حادثه ببندم. قصد دارم مسیر خودم را پیموده و تظاهر کنم اتفاقی نیفتاده است" احساس منفی وحشتناکی را در خود می یابید چرا که دوست ندارید آن فرد ضعیف تر آسیب ببیند پس فکر می کنید وارد درگیری شده و کمکی کنم اما در این حالت هم باز احساسات منفی است چرا که اکنون نگران خودتان هستید و نمی خواهید صورقتان شکسته یا زندگیتان را از دست بدهید پس می

گویید: "آبراهام حال چه کار کنم؟ و ما می‌گوییم: "با شما موافق هستیم. در این مثال به نظر می‌رسد بهترین انتخاب وجود نداشته باشد چرا که در این موقعیت کارهای زیادی برای انجام دادن دارید و علت آن افکار گذشته‌ی شماست. اگر در گذشته هر روزتان را با نیت امنیت، هماهنگی و تعامل با افراد سازگار با خودتان، آغاز می‌کردید؛ به شما قول قطعی می‌دادیم که هرگز در چنین موقعیتی قرار نمی‌گرفتید. بنابراین اکنون به انتخاب‌های خود اهمیت دهید. اگر از همین امروز افکار مربوط به خواسته‌هایتان را در آینده طرح ریزی کنید هرگز خود را گرفتار در دام نخواهید کرد که هر تقلایی نتیجه‌ی مطلوبی نداشته باشد.

آیا بایستی بی‌عدالتی‌هایی که شاهدش هستیم را بپذیریم؟

از زمانی که از نحوه‌ی دریافت هر آنچه بدست می‌آورید با خبر می‌شوید درک تکنیک پذیرش برایتان بسیار دشوار به نظر می‌رسد چرا که چیزهای زیادی در این دنیا وجود دارند که شما دوست ندارید و می‌گویید: "چطور می‌توانم شاهد این بی‌عدالتی باشم و آن را بپذیرم" ما می‌گوییم: "پذیرش در اینجا برای شما به مفهوم درک این مسئله است که این اتفاقات در مجموعه‌ی تجربیات شما جایگاهی ندارد. و اینکه در اغلب موارد به شما ارتباطی پیدا نمی‌کند. آنچه شاهدش هستید خلق و جذب تجربیات دیگران است. بجای اینکه برای کنترل و هدایت دیگران و تجربیاتشان تلاش کنید (کاری که هرگز قادر به انجامش نیستید هر چند به سختی تلاش کنید) سعی کنید مداخله خودتان را در میان تجربیات دیگران کنترل کنید و با ارائه‌ی طرحی

شفاف از زندگی مورد علاقه‌تان جاده را برای خودتان هموار و لذت بخش خواهید کرد.

توجه و حساسیت نسبت به ناخواسته‌ها باعث افزایش شمار آنها می‌شود.

شما به واسطه‌ی افکارتان جذب می‌کنید و هر چیزی که در موردش فکر کنید نصیبتان می‌شود. چه خواهان آن باشید چه نباشید. بطور مثال نسبت به رانندگان بی ادب حساسیت نشان می‌دهید حتی با تعداد بیشتری از آنها مواجه می‌شوید. اگر به کسانی که سرویس دهی خوبی در زمینه تجارت برایتان انجام نمی‌دهند توجه کنید در آینده نیز تجربیات مشابه زیادی به سراغتان می‌آید. چیزی که حساسیت شما را به خود جلب می‌کند؛ مخصوصاً توجه همراه با احساسات قطعاً همان چیزی است که روانه‌تان می‌شود.

آیا تکنیک پذیرش سلامتی من را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

جری: آبراهام مایلم به مجموعه‌ای از تجربیات روتین زندگی پردازیم. آیا می‌توانید کمی در مورد چگونگی کاربرد هنر پذیرش در چنین مواردی برایمان صحبت کنید؟ به خاطر می‌آورم که در دوران کودکی مدام از نظر جسمی بیمار بودم تا اینکه به نقطه‌ای رسیدم که واقعاً می‌خواستم از آن شرایط خارج شوم و پس از آن دیگر بیماری به سراغم نیامد. می‌خواهم بدانم هنر پذیرش چگونه در مورد این دو وضعیت عمل می‌کند، از شرایط سخت بیماری تا وضعیت سلامتی کامل؟

آبراهام: هنگامی که در مورد آنچه می‌خواهید تصمیمی اتخاذ می‌کنید طرف اول معادله خلق هدفمندانه را تکمیل کرده‌اید. شما فکر خود را به همراه احساساتتان به آنچه خواستنی است معطوف می‌دارید. سمت دیگر معادله‌ی آفرینش ذهنی، پذیرش است یا در حقیقت انتظار وقوع خواسته‌ها که مجوزی است از جانب شما برای ظهور اهدافتان... بنابراین هنگامی که می‌گویید من می‌خواهم و من ایمان به وقوع آن دارم و آن را می‌پذیرم در نتیجه میسر خواهد شد. شما قادر هستید برای دستیابی به اهداف و خواسته‌هایتان بسیار سریع عمل کنید.

با جلوگیری از ورود افکار مزاحم و ممانعت کننده داشتن خواسته‌تان را پذیرفته و به رسیدن اعتقاد دارید.

شما بارها از ما شنیده‌اید که وقتی می‌گوییم در حالت پذیرش قرار دارید احساساتتان منفی نیست. وضعیت پذیرش حالتی است که باعث رهایی از احساس منفی می‌شود. بنابراین وقتی که برای داشتن چیزی اراده می‌کنید و در رابطه با آن احساس مثبت و خوشایندی دارید در وضعیت پذیرش و دریافت آن قرار خواهید داشت. نتیجاً به دستش می‌آورید.

برای بدست آوردن سلامتی به جای بیماری بایستی به سلامتی فکر کنید. وقتی بدنتان بیمار است توجه به بیماری آسانتر است پس بنابراین شوق و اشتیاق و رغبت بسیار زیادی برای خارج شدن از وضعیتی که در آن قرار دارید و توجه به چیزی فراتر از آنچه در حال اتفاق است نیاز دارید. به وسیله تصور داشتن یک بدن سالم‌تر در

آینده یا با یادآوری اینکه در گذشته سالم بوده‌اید در آن نقطه افکارتان با خواست درونیتان تطبیق می‌یابد و سپس پیشرفت در وضعیت جسمیتان را پذیرفته و به آن اجازه‌ی ورود می‌دهید. راه حل کلیدی حصول افکاری است که احساس بهتری ایجاد کنند.

پذیرش توانایی انتقال از فقر شدید به شرایط اقتصادی

جری: موضوع بعدی که مایلیم در مورد آن صحبت کنیم در خصوص ثروت و تمول می‌باشد. در طول دوران کودکی‌ام در نهایت فقر زندگی می‌کردم و در خانه‌ی مرغ‌ها یا چادر و یا غار می‌خوابیدم. وضعیت رفته رفته بدتر هم شد. در سال ۱۹۶۵ کتابی با این عنوان بدستم رسید "فکر کن و ثروتمند شو" که باعث تغییر اساسی در نگرش من نسبت به مسائل شد.

از آن روز به بعد شرایط اقتصادی‌ام متحول شد و در مسیر پیشرفت قرار گرفتم.

از زندگی در داخل اتوبوس ولکس واگن به حقوق سالیانه ۶ رقمی و بعد ۷ رقمی تغییر وضعیت دادم.

آبراهام: تصور می‌کنید با خواندن آن کتاب چه اتفاقی در خصوص تغییر دیدگاهتان رخ داد؟

جری: خب چیزی که بیشتر از همه به خاطر می‌آید این است که برای اولین بار در بزرگسالی‌ام شروع به فکر کردن راجع به چیزهایی کردم که می‌خواستم اما می‌خواهم نظر شما را در خصوص این اتفاق بدانم. آبراهام: شما به این درک رسیده بودید که قادر به داشتن خواسته‌هایتان هستید. میل به تغییر و اشتیاق به واسطه‌ی سبک زندگی در

شما وجود داشت اما خواندن آن کتاب باعث شد که به امکان حصول آرزوهایتان ایمان بیاورید. آن کتاب باعث شد که به علایق و خواسته- هایتان پی ببرید.

پذیرش روابط و هنر خود خواهی

جری: موضوع دیگری که دغدغه‌ی بزرگی برای من است مبحث روابط می‌باشد. گاهی پیش می‌آمد که پذیرش افکار و عقاید برخی از دوستان و یا بعضی عملکردهای نامناسب آنها برایم بسیار دشوار و آزاردهنده بود.

آبراهام: منظور شما از پذیرش در این مورد خاص چیست؟
جری: احساس می‌کردم که آنها بهتر است به روشی که من فکر کرده و رفتار می‌کنم عمل کنند و وقتی اینطور نبود معمولاً به شدت احساس عصبانیت و ناراحتی می‌کردم.

آبراهام: پس با مشاهده اعمال یا شنیدن سخنانشان احساس منفی داشتید (هشدار می‌بنی بر اینکه در وضعیت پذیرش قرار نداشتید).

آیا خود خواهی اخلاقی است؟

جری: در آن زمان احساس می‌کردم که بسیار بخشنده و فارغ از خود بودم به عبارت دیگر معمولاً مرا به عنوان شخصیتی خود خواه قضاوت نمی‌کردند پس انتظار داشتم دوستانم متقابلاً کمتر خود خواه و بیشتر بخشنده باشند که البته اینطور نبود و این واقعیت مرا بسیار آشفته و نگران می‌کرد که بالاخره کتاب «دیوید سبیری» به دستم رسید با عنوان "هنر خود خواهی" که باعث شد به خود خواهی از

بعد دیگری نگاه کنم و علت بسیاری از احساسات منفی و ناخوشایندم را با کمک نگرش جدید متوجه شوم.

آبراهام: نکته‌ی بسیار مهمی است که به خودتان اجازه دهید ابتدا به خواسته‌های شخصی خودتان بپردازید و البته عده‌ای این کار را خود خواهی و خود پسندی می‌نامند و ما به شما می‌گوییم اگر دیدگاه سالمی نسبت به خود نداشته باشید و اگر برای خودتان حق خواستن را قائل نشوید و اگر انتظار برآورده شدن آرزوهایتان را نداشته باشید هرگز قادر نخواهید بود دست به آفرینش تعمدی اهداف خود بزنید و هرگز زندگی رضایت بخشی را تجربه نخواهید کرد.

عدم پذیرش خود در جایی اتفاق می‌افتد که به همان نسبت عدم پذیرش دیگران وجود دارد. معمولاً شخصی که ویژگی خاصی را در خود ناپسند می‌شمارد معمولاً به وجود همان خصیصه در مورد دیگران توجه کرده و آنها را هم ناپسند شمرده و محکوم می‌کند. بنابراین پذیرش و ایمان به خود در درجه‌ی اول قدم نخست به منظور اجرای همه‌ی این رفتارهای مثبت در خصوص دیگران است. و این جمله بدین مفهوم نیست که شما بایستی تا جایی که به کمال برسید منتظر بمانید یا اینکه منتظر بمانید تا دیگران به حد اعلی استانداردهایتان برسند چرا که این مسئله هرگز اتفاق نمی‌افتد. چون بشر همواره در حال تغییر و پیشرفت است بلکه منظور این است که همواره تصمیم بگیرید چیزهایی که مورد علاقه‌تان است را در وجودتان ببینید و به همان نسبت تلاش کنید چیزهایی که در مورد دیگران مورد علاقه و مطابق سلیقه‌تان است را دیده و به آنها توجه

کنید. ما همواره متهم به ترویج خودخواهی هستیم و البته موافقم که این کار را انجام می‌دهیم. هر چیزی که مشاهده می‌کنید از دیدگاهتان نسبت به خود نشأت می‌گیرد و اگر به اندازه‌ی کافی خودخواه نیستید که برای برقراری ارتباط و حفظ هم‌راستایی با وجود درونیتان ایستادگی کنید پس قطعاً چیزی برای ارائه به دیگران نخواهید داشت. اگر به اندازه‌ی خودخواه باشید که نسبت به احساسات خود حساس بوده تا بتوانید از سیستم هدایتگر خودتان به منظور هماهنگی با منبع قدرتمند انرژی استفاده کنید از آن به بعد هر کسی که شانس جلب توجه شما را داشته باشد از وجودتان و منافع ناشی از این خودخواهی بهره‌مند می‌شود.

ناپسند شمردن به معنای کمبود است؟

اگر کسانی در مورد شما چیزی می‌بینند که آن را ناپسند شمرده و با آن موافق نیستند احساس می‌کنید در بعضی موارد دچار اشتباه شده‌اید. و ما به شما می‌گوییم این به معنای کمبود شما نیست بلکه کمبود آنهاست.

این رفتار نشان دهنده کمبود آنها و عدم توانایی در پذیرش دیگران است که باعث هجوم این احساسات منفی شده است. این مسئله به معنای وجود نقصی در شما نیست و به طریق مشابه اگر به واسطه‌ی دیدن چیزهایی در اطرافیان که مورد علاقه‌ی شما نیست احساس بدی پیدا می‌کنید این به معنای نقص آنها نیست بلکه نقص در شماست. بنابراین از زمانی که تصمیم بگیرید تنها چیزهایی که برایتان مسرت بخش است را ببینید فقط تجربیات خوشحال کننده در نظرتان می‌آید

و رفته رفته همه‌ی اتفاقات بار مثبتی برایتان خواهند داشت چرا که به واسطه‌ی قانون جذب شما تنها چیزهایی را جذب می‌کنید که با خواسته‌هایتان مطابقت داشته باشند. به واسطه‌ی درک قدرت احساسات قادر خواهید بود افکارتان را هدایت کرده و دیگر نیاز ندارید دیگران طوری رفتار کنند که باعث ایجاد احساس خوب و مثبت در شما شود.

هنگامی که شخصی حقوق دیگری را پایمال می‌کند چطور؟

جری: در اینجا نیز می‌خواهم به مسئله‌ای بپردازم که در گذشته بسیار برایم آزار دهنده بوده است که به حقوق اشخاص مربوط می‌شود. حقوق دارایی، حقوق ارضی و یا حق آرامش. به عبارت دیگر همواره از مشاهده‌ی پایمال شدن حقوق شخصی به واسطه‌ی اعمال زور و خشونت دیگری احساس آشفتگی می‌کردم. من همچنین باعث تغییر روند حقوق ارضی و اینکه کسانی حق ورود به کشور ما را داشته و کسانی نباید وارد شوند شده‌ام. به چه دلیل شخصی اجازه‌ی ورود دارد و دیگری نه؟ اما پس از ملاقات با شما به این نکته رسیدم که همه‌ی آن کارهایی که دیگران در حق هم انجام می‌دهند را مانند یک بازی ببینم (همه‌ی توافقات که مابین افراد منعقد شده یا نمی‌شود) دریافتم که بهتر است درد آنها را لمس نکنم.

اما آیا قادر هستم با مشاهده‌ی پایمال شدن حقوق مرزی احساس بدی نداشته باشم؟ آیا قادر خواهم بود که تنها به تماشای کارهایشان نشسته و به این فکر کنم که شما در حال تجربه‌ی چیزی هستید که احتمالاً زمانی خودتان آن را انتخاب کرده‌اید؟

آبراهام: بله شما می‌توانید. اگر بدانید که آنها تنها به واسطه‌ی افکار خودشان چیزها را جذب می‌کنند به جای احساس درد و ناراحتی برای آنها احساس زنده بودن می‌کنید چرا که متوجه خواهید شد آنها احساسات مثبت یا منفی را بر اساس انتخاب خودشان و با انتخاب افکارشان درو می‌کنند؛ البته اغلب دیگران متوجه نمی‌شوند که چگونه در این موقعیت قرار گرفته‌اند و به همین خاطر است که عده‌ای بر این باورند که قربانی هستند. آنها نمی‌دانند که اتفاقات را به واسطه‌ی افکار و حساسیت‌هایشان به سمت خود دعوت می‌کنند.

این نکته برایتان کمک کننده خواهد بود که بدانید هر تجربه‌ای باعث شفاف سازی خواسته‌هایتان می‌شود.

در مورد هیچ چیز کمبود وجود ندارد

دیدگاه ما در خصوص حقوق مملکتی و ارضی با شما تفاوت دارد چرا که در دنیای مادی شما همواره به محدودیت توجه می‌کنید. احساس شما این است که فضای زیادی وجود ندارد که نهایتاً تمامی آن تسخیر می‌شود پس احساس می‌کنید که به قدر کافی وجود ندارد. در مواجهه با محدودیت وقتی که بجای احساس فراوانی احساس کمبود می‌کنید نظر به اینکه فضای کافی یا پول کافی یا سلامتی به قدر کافی برای همگان وجود ندارد دلیل موجهی برای حفاظت و نگهداری از اموالتان پیدا می‌کنید. اما از نقطه نظر ما هیچ محدودیتی برای هیچ چیز وجود ندارد بلکه در عوض جریانی از وفور و فراوانی

همواره در راه است. از هر چیز به مقدار کافی برای همه‌ی شما مهیاست و اگر این مسئله را درک کنید احساس محدودیت، کمبود و یا نیاز به پاسداری یا دفاع از حقوق ارضی تبدیل به مسائل بی اهمیت می‌شوند.

به واسطه‌ی قانون جذب ما نیز در فرم غیر فیزیکی به سمت هم کشیده می‌شویم. "خانواده‌ی آبراهام" با هم هستند چرا که ماهیت یکسان دارند و به دلیل شباهت جذب یکدیگر شده‌ایم. نگهبان گیت وجود ندارد محافظانی برای جلوگیری از ورود ناهمگونی‌ها وجود ندارد چرا که آنها اصلاً به سمت ما کشیده نمی‌شوند و علت این است که ما نیز توجهی به آنها نمی‌کنیم. در محیط زندگی شما نیز اوضاع از همین قرار است با اینکه شما به اندازه ما به وضوح اتفاقی که می‌افتد را نمی‌توانید ببینید؛ قوانین همانطور که کاملاً برای ما و در خدمت ما کار می‌کنند برای شما هم اجرا می‌شوند. شما برای هر چیز تعاریف زیادی ارائه می‌دهید. توضیح فیزیکی و مادی در مورد هر پدیده‌ای قطعاً درست است اما تنها بخشی از واقعیت ماجراست و همه چیز را بطور کامل شرح نمی‌دهد. به عبارت دیگر هنگامی که در مورد چگونگی ریختن آب به داخل لیوان یا به نقش شیر آب و دستگیره‌ی آن اشاره می‌کنید ما می‌گوییم عوامل بیشتری دخیل هستند. وقتی شما توضیح می‌دهید که بر روی زمین مهاجمینی زندگی می‌کنند که می‌خواهند همه چیز را از شما ببرایند ما به شما می‌گوییم نمی‌توانند مگر اینکه شما آنها را به وسیله‌ی فکرتان دعوت کنید در غیر

اینصورت متجاوزین هرگز به زندگی شما داخل نمی‌شوند. این قانون است چه در فرم فیزیکی و چه در فرم غیرمادی.

آیا در مورد مرگ هم نکته‌ی آموزنده‌ای وجود دارد؟

جری: آبراهام شما گفتید که بسیاری از درس‌ها را می‌توان در خلال تجربیات زندگی آموخت. اما وقتی که شخصی بر اثر خشونت جان خود را از دست می‌دهد آیا از این تجربه درسی آموخته است؟

آبراهام: آنچه گفته شد با عنوان "درس" تناسب چندانی ندارد ما این لغت را نمی‌پسندیم. چرا که از درس اینطور برداشت می‌شود که دستوراتی را بایستی یاد گرفته که منظور نظر ما نیست. تجربیات زندگی به شما آگاهی می‌بخشند و شما به واسطه‌ی این آگاهی خردمندتر و ذهنتان بسط یافته‌تر خواهد شد. آنچه حائز اهمیت است حتی در مورد از دست دادن زندگی این است که بدانید همواره در حال ارتقاء تجربه‌ای بزرگ‌تر و بسط یافته‌تری از زندگی مادی در این جسم مادی هستید. همه‌ی آنچه که اکنون به خاطرش زندگی می‌کنید سبب ارتقاء شهود والاتری خواهد شد. بنابراین حتی هنگامی که از قدرت فکر و تمرکز فیزیکی جدا می‌شوید همه‌ی آنچه در اینجا تجربه کرده‌اید تبدیل به بخشی از آن آگاهی و شهود بزرگ‌تر خواهد شد که همراه شماست؛ بنابراین باید گفت بله، حتی تجربه‌ای که منجر به جدایی شما از جسم مادیتان می‌شود ارزشمند است. این تجربه بی‌ارزش و بی‌دلیل نیست.

من نقطه‌ی اوج زندگی‌های زیادی هستم

جری: آیا منظورتان این است که مردن فیزیکی از تجربیاتی است که به سایر تجربیات وجود معنوی‌ام اضافه می‌شود؟

آبراهام: حقیقتاً بله. شما زندگی مادیتان را در موارد زیادی از دست داده‌اید. شما هزاران بار زندگی کرده‌اید. به همین علت است که میل و رغبت شما برای زندگی بسیار زیاد است. ما در لغت قادر به بیان دفعاتی که زندگی کرده‌اید نیستیم. بیایید در مورد جزئیات آنها زیاد صحبت نکنیم. شما تجربیات زیادی را گذرانده‌اید که یادآوری همه‌ی آنها باعث سردرگمی شما در اینجا می‌شود از زمانی که با این بدن متولد شده‌اید تصمیم گرفته‌اید که گذشته را به خاطر نیاورید چرا که نمی‌خواستید گذشته ذهنتان را مشغول و مغشوش گرداند. شما چیزی بهتر از آن خاطرات دارید. شما صاحب یک وجود درونی هستید که نقطه‌ی اوج و حد اعلی‌ تمامی زندگی‌هایی است که تجربه کرده‌اید. آنچه اکنون هستید نقطه‌ی اوج زندگی گذشته‌تان است. قطعاً برای شما نشستن و صحبت کردن در مورد کارهایی که در سن ۳، ۱۰ یا ۱۲ سالگی انجام دادید فاقد ارزش است. البته واقعیت شما چیزی است که اکنون هستید که نتیجه‌ای از مجموعه‌ی تجربیات است. نگاه به گذشته و برگشت به آن تجربیات به آنچه اکنون هستید چیز زیادی نمی‌افزاید. با پذیرش اینکه شما وجودی با شکوه و متغیر و متعالی هستید؛ اگر نسبت به احساساتتان حساس باشید می‌توانید از سیستم هدایتگر خود بهره‌مند شده برای تشخیص درستی هر کاری که قصد انجامش را دارید و بر اساس احساسی که دارید از راهنمایی آن استفاده کنید.

شما یک موجود فیزیکی و مادی هستید و خودتان را می‌شناسید در حالی که بسیاری از شما بعد معنوی خود را نمی‌شناسید.

بعد فیزیکی شما بسیار باشکوه است و برایتان بسیار مهم بوده اما باید بدانید که این بعد جزئی از آن بخش وسیع‌تر، خردمندتر و مطمئن‌تر مسن‌تر وجود شماست. و آن وجود درونی تصمیم گفته است که در این جسم تمرکز یافته چرا که مایل به چشیدن تجربه‌ی زندگی بوده است - زمانی که می‌توان به دانش وجود برتر درونیتان اضافه شود.

چرا زندگی‌های گذشته‌ام را به خاطر نمی‌آورم؟

بر اساس قرار داد قبل از آمدنتان مایل به داشتن حافظه نبوده‌اید - حافظه‌ای که تنها باعث سردرگمی، گیج شدن و مانع شدن است.

اما مایل به داشتن شعور پنهان بودید. یک هدایتگر که از درونتان فرا خوانی شود و توافق کردید که این هدایت کننده به فرم احساسات ظاهر شود. خود درونی شما همزمان که در حال مخابره‌ی افکار هستید قادر به واکنش نیست پس با عرضه‌ی احساسات، شما را از درستی رفتار و اعمال و سخنانتان در متن تصمیمات بزرگتر و بسط یافته‌تری مطلع می‌کند. هر بار که تصمیم آگاهانه‌ای نسبت به چیزی که می‌خواهید ارائه می‌کنید؛ وجود درونیتان یکایک عوامل دخیل در تصمیمتان را آنالیز می‌کند که بدین ترتیب نسبت به تصمیم خود سنجیده‌تر و دقیق‌تر به بررسی می‌پردازید. در فرم یک تصمیم "من می‌خواهم؛ من تصمیم دارم و من انتظار دارم" خود درونی با آنالیز تمامی عوامل در جهت شفاف سازی، جزئی نگری و هدایت مناسب‌تر عمل خواهد کرد. انسان‌ها معمولاً از آنجایی که نمی‌دانند خودشان

خالق زندگی و تجربیاتشان هستند تصمیمات فکر شده‌ای را ارائه نمی‌کنند. آنها از مسئولیت خود کناره گرفته و هر چه پیش آید را دریافت می‌کنند بی آنکه بدانند خودشان جاذب پیشامدها هستند. اما تحت چنین شرایطی پذیرش، کار سختی به نظر می‌رسد چرا که احساس می‌کنید قربانی هستید؛ تصور می‌کنید که آسیب پذیر هستید و فکر می‌کنید اتفاقات تحت کنترل شما نیستند؛ در نتیجه تصور می‌کنید که بایستی از خود در برابر پیشامدها محافظت کنید بدون اینکه متوجه باشید خودتان اتفاقات را دعوت می‌کنید. به همین علت است که همواره تأکید داشتیم قبل از اینکه وارد مرحله‌ی پذیرش خود و یا دیگران شوید بایستی درک کنید که چگونه و بر چه اساس هرچیزی را دریافت می‌کنید.

خشونت در خصوص مسائل جنسی

جری: یکی دیگر از موضوعاتی که همواره نسبت به آن احساسات ناخوشایندی داشتم اخلاقیات به خصوص مسائل جنسی بوده است. اکنون به این نتیجه رسیده‌ام که هر کس می‌تواند روش خودش را داشته باشد اما همچنان از خشونت‌های جنسی احساس ناراحتی می‌کنم. آیا نکته‌ای وجود دارد که در این زمینه برای راحتی فکری به من یاری رساند؟

آبراهام: اهمیتی ندارد که موضوع چه باشد تنها دانستن این نکته حائز اهمیت است که قربانی وجود ندارد بلکه تنها احتمال خلق مشترک واقعیه ممکن است. همگی شما آهنباهایی هستید که موضوعیت افکار خود را جذب می‌کنید پس اگر شخصی بیش از اندازه به مسئله‌ی

تجاوز جنسی فکر کند یا در مورد آن صحبت کند در نتیجه احتمال اینکه قربانی این مسئله باشد زیاد خواهد بود چرا که بر اساس قانون ذات هر چیزی که بدان فکر کنید را به خود جذب می‌کنید. به محض فکر کردن یا بروز احساسات اقدام به آفرینش کرده‌اید. و در ادامه اگر انتظار وقوع آن را داشته باشید قطعاً یکی از تجربیات شما خواهد بود. افراد زیادی وجود دارند که با وجود اینکه برای خلق چیزی اقدام کرده‌اند اما آن را در تجربیات خود دریافت نکرده‌اند چرا که آنها تنها نیمی از مسیر را پیموده‌اند. آنها با فکر کردن شروع کرده حتی افکاری که احساسات را برانگیخته می‌کنند اما انتظار وقوع آن را برای خودشان نداشته‌اند در نتیجه آن را دریافت نخواهند کرد. این مسئله چه در مورد چیزهایی که می‌خواهید و چه در مورد چیزهایی که نمی‌خواهید صادق است.

اهمیت ایمان و انتظار در این خصوص چیست؟

در مثال تماشای فیلم ترسناک گفته شد که شما در چنین وضعیتی خود را تحت تأثیر اصوات و تصاویر محرک قرار داده که افکار منفی را روشنایی و وضوح بیشتری می‌بخشند. تحت این شرایط پروسه‌ی خلق ذهنی این سناریو را با فکر کردن به آن اجرا کرده‌اید اما به محض ترک سالن سینما می‌گویید: "این تنها یک فیلم بود و برای من اتفاق نخواهد افتاد" که بدین ترتیب بخش مربوط به انتظار و ایمان به وقوع حادثه را تکمیل نکرده‌اید. اگر در جامعه‌تان بگردید متوجه می‌شوید که در هر زمینه‌ای که بیشتر به آن پرداخته شده است انتظار عموم نسبت به وقوع آن بیشتر است. و به طریق مشابه هر چقدر

انتظار اشخاص افزایش یابد احتمال جذب آن موضوع به وسیله‌ی خودشان بیشتر می‌شود. به چیزی که نمی‌خواهید فکر نکنید پس آن را تجربه نخواهید کرد در مورد چیزی که دوست ندارید صحبت نکنید پس آن را جذب نخواهید کرد با درک این مسئله به هنگام مشاهده‌ی دیگران که درگیر تجربیات ناخواسته شده‌اند دیگر غرق در احساسات منفی نخواهید شد چرا که می‌دانید آنها در حال دریافت و درک این مسئله هستند که چگونه اتفاقات برایشان پیشامد می‌کند.

هیچ یک از ما با مشاهده‌ی اعمالی نظیر تجاوز، سرقت یا قتل احساس خوشحالی نمی‌کنیم اما اگر متوجه شوید که این حوادث به واسطه‌ی توجه کردن، به تجربیات خود شما هم جذب می‌شوند دیگر به آنها فکر نمی‌کنید- و به این ترتیب حتی دیگر شاهد این گونه وقایع نخواهید بود. شما هر چیزی را به واسطه‌ی فکر کردن روانه خودتان می‌کنید.

تلویزیون افکارتان را مغشوش می‌کند. شما تلویزیون را برای سرگرمی روشن می‌کنید و اعلام اخبار ناگهانی شما را از وقوع اتفاقات وحشتناکی با خبر می‌سازد اما اگر تصمیم و نیت شما همواره دیدن چیزهایی باشد که مورد علاقه‌تان است- هیچ اهمیتی ندارد که چه کار کنید- جلوتر از اعلان آن اخبار از تلویزون دور می‌شوید.

راه را برای آینده هموار می‌سازم

وقتی که در روزنامه یا تلویزیون چیزی می‌بینید که کمی احساس منفی ایجاد می‌کند قبل از اینکه تماشای آن را ادامه داده و احساس منفی بیشتری دریافت کنید و قانون جذب نیز به ناراحتی شما بیفزاید می‌توانید بلافاصله آن را کنار بگذارید. اما وقتی فراتر از این روش

اگر در همین لحظه تصمیم بگیرید که فقط چیزهای مورد علاقه‌تان را جذب کنید برای هموار سازی مسیرتان در آینده دست بکار شده و دیگر نیازی نیست که فعالیت‌های خود را معین و محدود کنید چرا که با این تصمیم دیگر به سمت تلویزیون و روزنامه کشش نخواهید داشت بلکه به واسطه‌ی قانون جذب، جذب موضوعاتی می‌شوید که مربوط به تصمیم هدفمندانه‌تان است. علت اینکه بسیاری از شما به موضوعاتی که در ارتباط با تصمیم‌هایتان نیست کشش پیدا می‌کنید این است که تصمیم فکر شده و هدفمندانه‌ای ندارید. شما اغلب به بیان خواسته‌تان نمی‌پردازید پس تنها بخشی از آنها را به خود جذب می‌کنید. هر چقدر به بررسی آنچه می‌خواهید بپردازید مسیر را هموارتر کرده و در نتیجه دیگر لازم نیست کار زیادی برای دور ماندن از تجربیات ناخواسته انجام دهید. دیگر تلویزیون یا شکارچیان در کمین شما نخواهند نشست چرا که کائنات نقشه‌ی متفاوتی برای شما کشیده است.

در مورد کودک کوچک معصوم چطور؟

جری: بسیاری از مردم فرضیه‌ی بنیادی ما مبنی بر آفرینش به واسطه‌ی افکار را می‌پذیرند اما بسیاری از آنها را می‌بینیم که در پذیرش آموزه‌های شما در خصوص کودکان معصوم دچار مشکل می‌شوند. آنها می‌پرسند "چگونه ممکن است کودکان خردسال به نقص فیزیکی یا بیماری یا تعرض وحشیانه به بدنشان فکر کرده باشند؟"

آبراهام: این اتفاقات به این دلیل روی می‌دهد که نوزادان توسط افرادی با این افکار احاطه می‌شوند و در نتیجه این افکار را به مرور دریافت می‌کنند.

جری: چیزی مانند تلپاتی؟

آبراهام: درست است. خیلی قبل از اینکه کودک شروع به صحبت کند می‌تواند فکر کند. اما شما نمی‌توانید بفهمید که کودک تا چه اندازه واضح و شفاف فکر می‌کند چرا که هنوز یاد نگرفته که چگونه با شما ارتباط کلامی داشته باشد او هنوز نمی‌تواند افکارش را منتقل کند. جری: کودک مدت‌ها قبل از اینکه بتواند صحبت کند فکر می‌کند.

آبراهام: کودک پس از تولد فکر کردن را شروع می‌کند و انرژی افکارش را نیز دریافت می‌کند. به همین علت است که اعتقادات به آسانی از والدین به کودک انتقال می‌یابد. کودک انرژی ترس‌ها و اعتقادات شما را درک می‌کند حتی بدون اینکه با او صحبت کنید. اگر می‌خواهید کار بسیار ارزشمندی را در حق کودکان انجام دهید فقط به خواسته‌هایتان فکر کنید. فرزند شما تمام آن افکار مثبت را دریافت می‌کند.

آیا بهتر نیست که دیگران موافقت خود را اعلام کنند؟

جری: آبراهام، در خصوص پذیرش همچنان چیزی در ذهنم مرا آزار می‌دهد. یک جمله‌ی قدیمی می‌گوید: "هر کسی تا حدی حق دارد بازوانش را تکان دهد که بخواهد و تا ارتفاعی حق دارد آن را حرکت دهد که مانع حرکت بازوان من نشود یا به اندازه‌ای که با بینی من برخورد نکند." به عبارت دیگر در زندگی اگر بخواهیم دیگران را

همانطور که هستند بپذیریم و به آنها اجازه دهیم هر کاری که مایلند انجام بدهند؛ اگر این امر باعث دخالت و تجاوز آنها به حیطه‌ای شود که قبلاً در مورث با یکدیگر توافق کرده‌ایم به نظر دشوار می‌رسد که از آنها بخواهیم به درستی مسئولیت‌های خود را انجام دهند و یا به تعهدات خود که قبلاً توافق کرده‌اند عمل کنند.

آبراهام: تا زمانی که در مورد تداخل و مزاحمت دیگران در خلال تجربیاتتان احساس نگرانی می‌کنید به این مفهوم است که هنوز درک نکرده‌اید که چگونه اتفاقات برایتان رقم می‌خورد. شما می‌توانید از امروز شروع کرده و تنها به چیزهایی که می‌خواهید فکر کنید و از این پس تنها همان چیزها را جذب کنید. سؤال شمال به این دلیل است که دیروز یا جایی در گذشته که هنوز قوانین را نمی‌دانستید خودتان درخواست داده بودید (به واسطه افکارشان) شخصی بازوانش را به صورتتان بکوبد و حالا در این لحظه می‌پرسید "باید در مورد آن چکار کنم؟" اگر در زندگی شما کسانی وجود دارند که بازوانشان را به صورت ناراحت کننده‌ای تکان می‌دهند (باعث مزاحمت برای شما می‌شوند) توجه و حساسیت خود را از آنها برداشته و سپس آنها خواهند رفت. و جایگزین آنها افرادی خواهند بود که از وجودشان احساس آرامش می‌کنید کسانی که با شما هماهنگ و سازگار هستند. اما آنچه واقعاً اتفاق می‌افتد این است که زمانی که آنها بازوانشان را تاب می‌دهند؛ زمانی که دست به کارهایی می‌زنند که شما نمی‌خواهید انجام دهند توجه شما را به خود جلب می‌کنند. شما نسبت به این مسئله عصبانی‌تر شده و احساس ناراحتی بیشتری می‌کنید و به

واسطه‌ی قانون جذب وجود آن را بیشتر و بیشتر دریافت می‌کنید تا جایی که به زودی حتی بیشتر از یک مورد در زندگی برایتان اتفاق می‌افتد دو سه یا بیشتر.... توجه خود را معطوف چیزهایی که دوست ندارید نکنید و سعی کنید توجه خود را معطوف چیزی کنید که شما را شدیداً خوشحال می‌کند و از آن پس جریان را تغییر خواهید داد نه بلافاصله اما تغییر شروع خواهد شد. اگر به مدت ۳۰ روز هر صبح روز خود را با گفتن این جملات آغاز کنید: "من قصد دارم می‌خواهم و انتظار دارم فقط و فقط چیزهایی که دوست دارم را ببینم صرف نظر از اینکه با چه کسی کار می‌کنم یا با چه کسانی صحبت می‌کنم یا اینکه کجا هستم و چه کاری انجام می‌دهم فقط و فقط چیزهایی را که می‌خواهم را می‌بینم" جریان زندگی خود را تغییر خواهید داد و همه‌ی آنچه اکنون باعث ناراحتی شما می‌شوند برای همیشه از زندگیتان می‌روند و با چیزهایی که باعث خوشحالتان می‌شوند جایگزین خواهند شد. این مسئله قطعی است و این قانون است.

من هرگز اشتباه نخواهم کرد

وقتی می‌گوییم از دیدگاه بعد غیر فیزیکی، بعدی که قبل از ورودتان به عرصه مادی وجود داشته است تصمیم گرفته‌اید که هنر پذیرش را درک کرده و عمل کنید حقیقتاً همینطور بوده است. ما می‌خواهیم متوجه باشید که هرگز کامل نمی‌شوید. شما مابین دو دنیا قرار گرفته‌اید؛ دنیایی در گذشته که بدون درک آموزه‌هایی که از هم اکنون فراگرفته‌اید برای خود خلق کرده بوده‌اید و دنیایی که از هم اکنون با درک چگونگی آفرینش به خلق آن خواهید پرداخت. به همین دلیل

برخی از تجربیات شما به علت پیش فرض‌ها و افکارتان در گذشته به خوبی با خواسته‌های امروزتان مطابقت نمی‌کنند. و البته می‌دانیم که وضعیت گذار اندکی آسودگی را از شما سلب می‌کند اما رفته رفته هر چقدر در مورد خواسته‌هایتان شفاف سازی کنید احساس ناراحتی کم و کمتر می‌شود. بخش عظیمی از آلودگی‌های باقی مانده از جریان گذشته اکنون در حال پاک شدن از تجربیات شما هستند.

وقتی که در وضعیتی با احساسات مثبت قرار دارید و تنها در حال بررسی کارها، رفتارها، افکار و سخنان خودتان هستید یعنی در مرحله پذیرش خود قرار گرفته‌اید و هنگامی که در ارتباط با نظرتان نسبت به تجربیات دیگران احساس خوبی دارید آنها را پذیرفته‌اید به همین سادگی... بنابراین نمی‌توان گفت که با داشتن احساس منفی نسبت به خودتان، خود را پذیرفته‌اید.

برای اینکه هنر پذیرش را در خودتان تقویت کنید بایستی احساس مثبت داشته باشید که این به معنی کنترل توجه است. این مفهوم بدان معنا نیست که هر چیزی در دنیا را به زور تازیانه به شکلی درآورید که مورد پسند شما باشد. بلکه منظور این است که شما قادر هستید که از کائنات، از دنیا و دوستانتان آنچه را که در تناسب با شماست را بیرون کشیده و ببینید.

در حالی که اجازه می‌دهید بخش‌های دیگری که مورد علاقه‌تان نیست توجه شما را به خود جلب نکرده و توسط شما دیده نشوند. (در نتیجه جذب شما نشده و به سمت شما کشش ندارند؛ این قانون پذیرش است؛ آن را خواهید یافت.)

و ما به شما دوستان خود خواهیم گفت هنر پذیرش گوهر وجودی شماست که در مسیر طولانی رو به رشد آن را به دست خواهید آورد. چون از زمانی که این هنر را درک کرده و به کار می‌گیرید در مارپیچ صعودی بالا و بالاتر رفته چرا که دیگر احساسات منفی وجود ندارد که انرژی مثبت شما را خنثی کرده و باعث سقوط شما شوند. حرکت رو به عقب برای پاندول وجود ندارد. شما همواره در حال حرکت به سمت جلو و بالا هستید!

فصل پنجم

پروسه سحر آمیز

هدف گذاری مقطعی

جری: آبراهام به نظر می رسد ترکیب قوانین جذب، خلق ذهنی، هنر پذیرش با این موضوع یعنی پروسه تصمیم گیری مقطعی دستورالعمل کلی برای پدید آوردن هر چیزی را شامل می شود. ممکن است که در مورد پروسه ی تصمیم گیری مقطعی برایمان صحبت کنید.

آبراهام: از زمانی که متوجه می شوید شما خالق تجربیاتتان هستید بیشتر خواهان شفاف سازی علایق خود خواهید بود که احتمال ورود به زندگیتان را دارند. چون تا زمانی که تشخیص خواسته های حقیقتان را متوقف سازید قادر به انجام خلق ذهنی هدفمندانه نخواهید بود.

شما در هر مقطع و مرحله‌ی زندگیتان خواهان چیزهای متفاوتی هستید. هر روز مقاطع زیادی را شامل می‌شود که در هر کدام تصمیمات زیادی گرفته می‌شود به همین دلیل هدف از بیان تصمیم‌گیری مقطعی این است که به شما کمک کند ارزش دفعاتی را که در طول روز تشخیص و بررسی آنچه طالبش هستید را متوقف می‌سازید درک کنید تا شاید تأکید بیشتری نسبت به خواسته‌هایتان ورزید و قدرت بیشتر روانه‌ی آنها سازید.

تنها سهم کوچکی از هر روز نتیجه‌ی افکاری است که همان روز به آنها پرداخته‌اید. اما هنگامی که برای هر مقطع جداگانه به تشخیص آنچه برای آن بخش می‌خواهید پردازید افکار خود را به نحوی تنظیم می‌کنید که سبب آماده‌سازی مسیر آینده جهت تجربیات مشابه می‌شود. فرض کنید که سوار اتوموبیل خود شده و تنها هستید پس تصمیم می‌گیرید با دوستی تماس بگیرید. شفاف‌سازی این مسئله که می‌خواهید شنونده‌ی شخص دیگری باشید نیت خیلی مهمی نیست اما نیت شما مبنی بر داشتن سفری ایمن و آسوده و رسیدن به مقصد در سلامتی و سرزندگی کامل تصمیماتی هستند که در جایگاه مناسب یعنی هنگامی که می‌خواهید از جایی به مکان دیگر نقل مکان کنید مورد تأکید قرار گرفته‌اند.

شناسایی قصد و نیت شما حین ورود به هر بخش نه تنها آن مقطع را تحت تأثیر قرار می‌دهد بلکه برای هموار کردن و آماده‌سازی مسیر مشابه در آینده نیز سودمند می‌باشد چرا که در دفعات بعدی که سوار اتوموبیل خود می‌شوید از قبل شرایط و وقایعی را خلق و مهیا

کرده‌اید که مورد علاقه‌تان است. ممکن است در گام‌های اولیه هنگامی که در هر مقطع تشخیص آنچه طالبش هستید را شروع می‌کنید همچنان تأثیراتی از افکار گذشته که برای حال حاضر تنظیم شده‌اند را مشاهده کنید. اما در نهایت اگر بخش به بخش و گام به گام خواسته‌های خود را ابراز کنید مسیر دلخواه خود را برای آینده آماده سازی خواهید کرد. در نتیجه دیگر ضرورتی ندارد که در هر لحظه برای آن که همه چیز مطابق میل شما باشد تلاش زیادی کنید.

می‌توانم موفقیت را در هر مقطع بخوام

قاعدتاً تمامی انرژی خلاقیت شما در این لحظه نهفته شده است. اما شما نه تنها در این لحظه بلکه برای آینده نیز برای آن نقشه می‌کشید. بنابراین هر چقدر نسبت به مکث و تشخیص خواسته‌تان در این مقطع اشتیاق داشته باشید مسیری که در آینده طی خواهید کرد شفاف‌تر، قوی‌تر و با شکوه‌تر خواهد بود و لحظات بهتر و بهتر و بهتری را برایتان رقم خواهد زد.

هدف از این قسمت این است که پروسه‌ای کاربردی که شما را بلافاصله وارد تمرین قوانین اولیه جهانی می‌سازد را به کسانی که طالب آن هستند تقدیم کنیم که نتیجه‌ی آن بدست آوردن کنترل سنجیده‌ی تجربیات زندگیتان خواهد بود و در حالی که این مطلب برای بعضی اغراق آمیز خواهد بود می‌خواهیم شما را آگاه کنیم که قادر هستید کنترل تمامی تجربیات زندگیتان را در دستان خودتان بگیرید.

ما آمده‌ایم تا کسانی که وارد بعد مادی شده‌اند را برای درک چگونگی جذب آنچه تجربه می‌کنند یاری رسانیم و اینکه شما را یاری رسانیم تا متوجه شوید هیچ چیز مگر با دعوت افکارتان به سمت شما نمی‌آید. و از زمانی که جست و جوی وجود ارتباط متقابل مابین رفتار، گفتار و افکارتان با آنچه دریافت می‌کنید را شروع می‌کنید؛ به وضوح درک خواهید کرد که شما شخصاً خالق و جاذب و دعوت کننده‌ی تجربیات دنیای مادی خود هستید.

بهترین زمان حال حاضر است

شما در دوره‌ی فوق‌العاده‌ای بسر می‌برید. در جوامع فوق پیشرفته با تکنولوژی بسیار بالا جایی که در سراسر دنیا انگیزه‌های فراوانی برای ترغیب افکارتان وجود دارد. دسترسی شما به چنین اطلاعاتی مزیت بسیار بزرگی است چرا که این شانس را برایتان فراهم می‌کند که رشد کنید اما ممکن است باعث آشفتگی و سردرگمی شما هم شود.

اگر بر روی موضوعات محدودتری تمرکز کنید قادر به وضوح و شفاف سازی بیشتری خواهید بود در حالیکه قابلیت شما برای تمرکز همزمان بر روی موارد زیاد اغلب باعث سردرگمی و آشفتگی می‌شود. شما موجودات پذیرنده‌ای هستید. پردازش فکرتان بسیار سریع بوده و به واسطه‌ی قانون جذب جزئیات و وضوح بیشتری به فکرتان می‌بخشید تا زمانی که لفظاً همه‌ی آنچه مربوط به فکرتان می‌شود را تکمیل کنید اما به دلیل محرکات فکری زیاد جوامع شما اغلب عده‌ی کمی بر روی یک موضوع به اندازه‌ی کافی متمرکز می‌مانند.

اکثراً متأثر از محیط از موضوع دور افتاده و شانس زیادی برای ارتقاء یک فکر خاص ندارند. هدف و ارزش قطعی تصمیم گیری مقطعی پروسه‌ای است که منجر به شناسایی سنجیده و بررسی دقیق خواسته‌های ویژه‌ای است که در هر زمان مطالبه می‌شوند و مفهوم آن بیرون کشیدن مقاصدی است که در تمام طول عمر مملو از تجربیات مغشوش اولویت‌های شما در این لحظه محسوب می‌شوند. به محض اینکه یک لحظه به این فکر می‌کنید که آن تصمیم چه می‌تواند باشد انرژی عظیمی را از کائنات دریافت می‌کنید و تمامی این انرژی در همین لحظه روانه‌ی شما می‌شود. افکار خود را مانند آهنربا فرض کنید. (همه چیز در دنیای شما خاصیت آهنربایی دارند به این شکل که شبیه به خود را جذب می‌کنند)

بنابراین هنگامی که بر روی یک فکر منفی حتی کوچک تمرکز می‌کنید به وسیله‌ی پیروی قانون جذب آن فکر بزرگتر می‌شود مخصوصاً اگر احساس ناامیدی یا افسردگی می‌کنید اشخاصی را پیدا می‌کنید که حال و هوایشان با شما تفاوت چندانی ندارد چرا که وضعیت احساسیتان انرژی جذبی شما را مشخص می‌کند. بنابراین اگر ناراحت هستید ناراحتی بیشتری را جذب کرده و این احساس شدیدتر می‌شود همانطور که اگر احساس خوبی داشته باشید افکار بیشتری به سراغتان می‌آید که باعث خوشحالتان می‌شود. از آنجایی که تمام افرادی که با آنها در تعامل هستید را خودتان جذب و دعوت می‌کنید مانند کسانی که در ترافیک شما را احاطه می‌کنند یا کسانی که با آنها قرار خرید می‌گذارید؛ کسانی که هنگام پیاده روی می‌بینید مباحثی که

اشخاص با شما در مورد آن صحبت می‌کنند؛ رفتاری که در رستوران با پیشخدمت خود دارید پیشخدمتی که در رستوران برای شما معین می‌شود؛ مقدار پولی که به زندگی شما می‌آید؛ وضعیت ظاهر و فیزیکی شما، افرادی که با آنها قرار ملاقات دارید (این لیست تا جایی ادامه دارد که تمامی تجربیات شما را شامل شود) درک قدرتی که در لحظه در اختیار دارید برایتان بسیار ارزشمند خواهد بود. هدف پروسه‌ی تصمیم‌گیری مقطعی این است که از طریق شناسایی عناصر قابل اهمیت در هر بخش بخصوص از زندگیتان قادر به هدایت شفاف افکارتان به سمت چیزهایی باشید که خواهان تجربه کردنشان هستید. وقتی می‌گوییم شما خالق تجربیات خود هستید و یا هیچ چیز در تجربیات شما ظاهر نمی‌شود مگر با خواست و دعوت شما گاهی با مقاومت شما مواجه می‌شویم. این مقاومت به این علت است که بسیاری از شما چیزهایی در زندگیتان دارید که مورد علاقه‌تان نیست پس می‌گویید آبراهام من چیزی را که دوست ندارم خلق نکرده‌ام.

موافق هستیم شما این کار را تعمداً انجام نداده‌اید اما موافقت نمی‌کنیم که کار شما نبوده است. همه چیز به واسطه‌ی افکارتان توسط شما دریافت می‌شوند اما تا قبل از پذیرش این نکته که شما خالق همه چیز هستید مبحث آورده شده در اینجا برایتان ارزش چندانی نخواهد داشت. قانون جذب بر شما تأثیر می‌گذارد. فرقی نمی‌کند که هوشیارانه نسبت به آن آگاه بوده یا نباشید و تصمیم‌گیری مقطعی به شما کمک می‌کند تا از قدرت فکر خود بیشتر آگاه شوید چرا که هر

چقدر دقیق‌تر از آن استفاده کنید جزئیات بیشتری از زندگی شما بازتاب تصمیم هدفمندانه‌تان خواهد بود.

جامعه محرکات ذهنی زیادی ایجاد می‌کند. شما در جوامعی زندگی می‌کنید که محرکات فکری بی‌شماری وجود دارد و اگر پذیرنده‌ی آنها باشید افکار بیشتری را جذب کرده که منجر به جذب شرایط، وقایع و اشخاصی بیش از حد علاقه و زمان شما خواهد شد. یک ساعت نمایش رسانه‌های شما محرکات عظیمی ارائه می‌شود بنابراین تعجبی ندارد که اغلب خود را به شدت محصور دانسته و به کلی خود را خاموش می‌کنید چرا که چیزهای زیادی به سمتتان می‌آیند. پروسه تصمیم‌گیری مقطعی راه حل را به شما تقدیم می‌کند چرا که با خواندن مباحث این قسمت سردرگمی‌ها و آشفتگی‌هایتان به کلی با شفاف‌سازی نابود شده و تصور غیر قابل کنترل بودن از بین می‌رود. برای بسیاری از شما احساس رکود با احساس با شکوه و روح بخش و انرژی زای حرکت سریع رو به جلو جایگزین خواهد شد. سردرگمی زمانی بروز پیدا می‌کند که در حال بررسی همزمان چیزهای زیادی باشید در حالی که شفاف‌سازی ذهن‌عاری از اغتشاش زمانی به وجود می‌آید که فکر خود را منحصر به موارد محدود نمایید و همه‌ی اینها وابسته به قانون جذب است. وقتی فکرتان را مشغول موضوع خاصی می‌کنید قانون جذب بلافاصله دست بکار شده تا افکار محرک بیشتری را در ارتباط با آن موضوع به سمت شما ارسال کند. هنگامی که از یک فکر به فکر دیگر و سپس به فکر دیگر و... پرش می‌کنید قانون جذب در هر مورد عقاید بیشتری را

ارائه می‌کند و به همین علت است که اغلب احساس می‌کنید غرق افکارتان شده‌اید.

به واسطه‌ی قانون جذب اطلاعات زیادی را در مورد موضوعات مختلف فراخوانی کرده‌اید. در بیشتر موارد این اطلاعات برگرفته از گذشته‌ی شما هستند و یا برگرفته از زندگی افرادی که بسیار با شما صمیمی هستند اما نتیجه همواره یکسان است؛ در حال اندیشیدن و بررسی چیزهای زیادی هستید که در مسیر هیچ کدام حرکت رو به جلو ندارید و نتیجه بروز احساس سردرگمی یا ناامیدی خواهد بود.

از سردرگمی به سوی خلاقیت هدفمندانه

از زمانی که یک موضوع اولیه را برای تأمل کردن انتخاب می‌کنید قانون کائنات موارد مرتبط با آن موضوع خاص را به سمت شما می‌فرستد.

اما این بار به جای اینکه عقاید متنوعی با روش‌های مختلف حتی مسیرهای ممانعت‌کننده پیچیده) به سراغتان بیاید افکار و اتفاقاتی که اکنون فراخوانی می‌شوند همگی متناسب و هماهنگ با نظر اولیه‌ای که ارائه کرده بودید نمی‌باشند. بنابراین احساس می‌کنید در مورد خواسته‌تان شفاف بوده و حتی مهمتر از آن متوجه خواهید شد که در مسیر خلق اهدافتان در حال حرکت رو به جلو هستید. وقتی موضوعات مختلفی را همزمان بررسی می‌کنید معمولاً به سمت هیچ کدام قویاً گام برنمی‌دارید چرا که تمرکز و انرژی شما پراکنده می‌شوند در حالیکه اگر بر روی مهم‌ترین آنها تمرکز کنید پیشرفت مؤثر و قوی‌تری به سمت آن خواهید داشت.

تقسیم بندی روز به مقاطع تصمیم گیری

نقطه‌ای که اکنون در آن قرار دارید جایی است که هوشیارانه در حال آماده‌سازی آن هستید. هر روز شما می‌تواند به مقاطع زیادی تقسیم شود و هیچ دو نفری وجود ندارد که دارای مقاطع کاملاً شبیه هم باشند. بخش‌های هر روز ممکن است با روز بعد تفاوت کند که مفید است و لزومی ندارد مقاطع دارای برنامه‌ی زمان بندی سفت و سختی باشند تنها چیزی که اهمیت دارد این است که زمان عبور از یک بخش به بخش دیگر و در نتیجه از یک سری تصمیمات به سری دیگر را تشخیص دهید. برای مثال هنگامی که ابتدای روز خود را آرایش می‌کنید به یک مقطع جدید وارد شده‌اید - هنگامیکه در حال آماده شدن برای فعالیت‌های بعدیتان هستید این یک مقطع است. زمانی که از خواب بیدار می‌شوید قبل از پایین آمدن از تخت این یک مقطع است. وقتی سوار وسیله نقلیه‌تان می‌شوید این یک مقطع دیگر است و غیره. هرگاه که متوجه می‌شوید در حال ورود به یک مقطع جدید هستید اگر لحظه‌ای مکث کرده و با خود بلند بگویید یا در ذهنتان چیزهایی که بیش از همه خواهان آنها هستید را مرور کنید به وسیله‌ی قانون جذب شروع به بیرون کشیدن شرایط، وقایع، مکالمات و فعالیت‌هایی از دیگران می‌کنید که با تصمیم شما هماهنگ هستند. از زمانی که برای تشخیص انتقال از یک مقطع به مقطع دیگر وقت گذاشته و حتی فراتر از آن به تشخیص خواسته‌های غالب خود در آن بخش می‌پردازید از ایجاد سردرگمی ناشی از تأثیر دیگران یا عبارات فکری خودتان که موجب انحراف شما می‌شود جلوگیری خواهید کرد.

در هر مقطع زندگی سطوح مختلفی از عملکردها وجود دارد. چیزهایی را در آن مقطع همزمان انجام می‌دهید. (عمل کردن قدرت خلق بسیار بالایی دارد). چیزهایی در آن بخش وجود دارند که در موردش صحبت می‌کنید (صحبت کردن هم قدرت خلق زیادی دارد) و چیزهایی هم وجود دارند که در آن مقطع به آنها فکر می‌کنید (فکر کردن هم قدرت خلق بالایی دارد). هم چنین در خلال هر بخش ممکن است به اتفاقاتی که در حال پدید آمدن است بیندیشید و همچنین ممکن است اتفاقات گذشته را بررسی کنید یا اینکه به بررسی وقایعی که در آینده احتمال وقوع دارند فکر کنید. وقتی در مورد خواسته-هایتان برای آینده فکر می‌کنید جذب ماهیت خواسته‌تان در آینده را آغاز کرده‌اید اما از آنجایی که زمان حاضر برای دستیابی به آن از پیش آماده سازی نشده است احتمال وقوع آن در همان لحظه وجود ندارد اما حرکت رو به جلو شروع می‌شود و به محض اینکه حرکت را آغاز می‌کنید شرایط و وقایع مطابق با افکاری که از قبل به آنها اندیشیده‌اید پیش خواهند رفت.

آنچه امروز به آن فکر می‌کنم آینده‌ی مرا تعیین می‌کند

در اینجا پروسه‌ای مطرح می‌شود که به آن هموار سازی مسیر می-گوییم. در زمان حال در مورد آینده‌تان فکر می‌کنید و وقتی به زمان آینده می‌رسید آینده‌تان از پیش هموار شده است یا در حقیقت برای شما و توسط خودتان آماده شده است. بنابراین بخش اعظم تجربیات امروز شما مربوط به افکار گذشته‌تان می‌شود شاید یک روز قبل یا یک سال قبل یا چند سال قبل.....هر فکر و عقیده‌ای که در مسیر

خواسته‌های شما باشد در آینده بسیار منفعت رسان خواهد بود. و هر فکری که در مورد آینده مورد علاقه‌تان نباشد به شما ضرر خواهد رساند.

هنگامی که به سلامتی و سرزندگی می‌اندیشید و خواهان آن بوده و انتظار دارید در آینده صاحب آن باشید در حال آماده سازی آن برای خودتان هستید. اما اگر بترسید یا احساس نگرانی نسبت به کاستی‌ها و بیماری‌ها داشته باشید باز هم در حال آماده سازی آنها برای آینده‌تان هستید. تصمیم‌گیری مقطعی چه در زمان حاضر به حال حاضر فکر کنید و چه به آینده، کمک کننده‌ی شما خواهد بود چرا که در هر صورت از زمان حال برای خلاقیت سنجیده‌تر و فکر شده عمل خواهید کرد و این مهم هدف پروسه‌ی تصمیم‌گیری مقطعی است. فرقی نمی‌کند که در مورد انجام کاری یا گفتن چیزی در این لحظه تصمیم‌گیری می‌کنید یا در حال آماده سازی خود برای انجام کاری در آینده هستید به هر حال این روش چون بر اساس هدفی اجرا می‌شود بسیار ارزشمند خواهد بود. وقتی سوار وسیله‌ی نقلیه‌تان می‌شوید اگر تصمیم قطعی خود را بنابر ایمنی در این سفر کوتاه خود قرار دهید لفظاً شرایطی که این مهم را مهیا می‌سازد جذب می‌کنید و اگر این تصمیم را بارها قبل نیز تکرار کرده باشید و در حالی که نگاهتان به آینده بوده است خواهان امنیت بوده‌اید نتیجتاً آن تصمیمات که برای آینده اتخاذ شده‌اند پیشاپیش شروع به آماده سازی آینده‌ی شما کرده‌اند. و تصمیم‌گیری قطعی شما در این لحظه

نیز به همه‌ی آن تصمیمات قبلی اضافه می‌شود و باعث قدرت بخشیدن به مقصود می‌گردد.

می‌توانم زندگی‌ام را بسازم و یا بر طبق روند همیشگی زندگی کنم اگر تا به حال اقدام به آماده سازی نکرده‌اید و اکنون نیز هدفم‌دانه و سنجیده اقدام به تصمیم‌گیری نکنید در نتیجه زندگی را بر اساس پیش فرض‌های تعیین شده سپری می‌کنید و نهایتاً ظرفیت‌های وجودیتان در سردرگمی یا مقاصد دیگران رو به زوال می‌رود.

دو نفر که در دو وسیله‌ی نقلیه جدا از هم هستند همزمان به یک نقطه رسیده و با هم تصادف می‌کنند... آیا این شخص کسانی بوده‌اند که خواهان ایمنی نبوده‌اند؟ آنها بر اساس پیش فرض‌ها زندگی می‌کردند و حال می‌بینید که یکدیگر را در یک وضعیت آشفته جذب کرده‌اند. اگر شما می‌خواهید و انتظار دارید که به مقصود خود برسید حتماً اتفاق خواهد افتاد. اما اگر زمانی صرف پیدا کردن خواسته‌های خود نکنید نهایتاً چیزهایی را متأثر از دیگران یا تحت تأثیر عادات قدیمی خود جذب خواهید کرد که می‌تواند در دسته‌ی خواسته‌ها و یا ناخواسته‌های شما قرار بگیرد. ما تصدیق می‌کنیم که مواردی وجود دارد که تصادفاً یا بر اساس پیش فرض جذب می‌کنید که خواهان آنها بوده‌اید همانطور که چیزهایی را نه تعمداً و هدفم‌دانه بلکه تصادفاً و بر اساس پیش فرض جذب کرده که مورد علاقه‌تان نیستند و قطعاً جذب بر اساس پیش فرض رضایت بخش نخواهد بود. لذت واقعی زندگی در آفرینش اهداف است.

همانطور که احساس می‌کنم همانطور هم جذب می‌کنم

و حالا این کلیدی است برای خلق تعمدهی اهدافتان، خودتان را مانند یک آهنربا تصور کنید که هر زمان در هر موردی هر احساسی داشته باشید همان را جذب می‌کنید. وقتی احساس می‌کنید تحت کنترل هستید شرایطی مشابه آن را جذب خواهید کرد وقتی احساس نشاط می‌کنید شرایطی که باعث شادمانی می‌شوند را جذب می‌کنید هنگامی که احساس سلامتی می‌کنید شرایطی از سلامتی را جذب می‌کنید وقتی احساس موفقیت می‌کنید شرایط موفقیت را جذب می‌کنید و وقتی احساس می‌کنید دوست داشته می‌شوید شرایط برای عشق ورزی مهیا می‌شود. وضعیت احساسی شما انرژی جذبی شماست. بنابراین ارزش تصمیم‌گیری مقطعی در اینجا این است که در طول روز بارها مکث کرده و می‌گویید این چیزی است که من از این بخش از زندگی‌ام می‌خواهم من از این نقطه چنین انتظاراتی را دارم. هنگامیکه این جملات قدرتمند را ارائه کنید تبدیل به شخصیت انتخابگر خواهید شد و هر آنچه بخواهید را به زندگی خود جذب می‌کنید. شما می‌دانید که دنیا مملو از تنوع است چیزهایی وجود دارند که بسیار مورد علاقه شما هستند و همانطور که چیزهای زیادی را هم دوست ندارید. اما همه آنها تنها به واسطه دعوت افکار شما در زندگیتان وارد می‌شوند بنابراین اگر در طول روز دفعات زیادی را برای تعیین خواسته‌های خود صرف می‌کنید و شرایط دلخواه و انتظاراتتان را ابراز می‌دارید هدایت آهنربای تجربیات خود را در اختیار گرفته‌اید.

خط می آید مسیر گفت و گو را مهیا کرده‌اید. و حالا آن شخص خیلی بیشتر از زمانی که آماده نبودید در توافق با شما پاسخگویتان خواهد بود.

وقتی شخصی تماس اولیه را برقرار می‌کند معمولاً می‌داند که خواهان چیست. بنابراین شما نیز بایستی لحظاتی را صرف تشخیص خواسته‌های خودتان کنید. در غیر اینصورت به واسطه‌ی قدرت تأثیرگذاری دیگران احتمالاً آنها به خواسته‌هایشان می‌رسند اما شما نمی‌توانید.

اگر همزمان چیزهای زیادی می‌خواهید باعث سردرگمی شما می‌شود اما هنگامی که بر روی مهم‌ترین ویژگی‌های علایق خود توجه و تمرکز می‌کنید قدرت، شفافیت و سرعت عمل را برای داشتن آن فراخوانی می‌کنید و این هدف پروسه‌ی هدف گذاری مقطعی می‌باشد. مکث کردن در ابتدای ورود به هر مقطع جدید و تعیین اینکه بیشترین چیزی که خواهان آن هستید چیست در نهایت باعث می‌شود توجه و انرژی خود را روانه آن خواسته‌ها سازید.

عده‌ای از شما در مقاطع اندکی در طول روز متمرکز هستند اما تنها عده‌ی خیلی بخش اعظم روز خود را صرف تمرکز می‌کنند. در نتیجه برای بیشتر افراد، بخش بندی و اتخاذ تصمیم مبنی بر تعیین مهمترین خواسته‌ها و علایق در هر بخش شما را تحت شرایطی قرار می‌دهد که تبدیل به یک جاذب قدرتمند اهداف خواهید شد. بدین ترتیب نه تنها احساس می‌کنید وجودتان دارای منفعت بیشتری است بلکه شادتر خواهید بود. چون از زمانی که به تصمیم‌گیری هدفمندانه و سنجیده

می‌پردازید و با پذیرش و انتظار وقوع، آن را دریافت می‌کنید بسیار خرسند و راضی خواهید شد.

شما موجوداتی کمال گرا هستید و هر چقدر پیشرفت کنید شادمان‌تر خواهید شد این در حالی است که در وضعیت رکود نمی‌توانید خوشحال باشید.

مثالی از یک روز با تصمیم‌گیری‌های مقطعی

در اینجا به مثالی می‌پردازیم که در آن شما تشخیص نمی‌دهید چه زمانی وارد مقطع جدید شده اما از هدف گذاری هر مقطع مطلع هستید.

فرض کنید شروع پروسه در پایان روز هنگامی که می‌خواهید استراحت کنید اتفاق بیفتد؛ متوجه باشید که ورود به وضعیت خواب و استراحت یک مقطع جدید محسوب می‌شود. هنگامی که دراز کشیده‌اید و سر بر بالین می‌گذارید برای خوابیدن آماده می‌شوید. تصمیماتی را برای این لحظات ارائه دهید. تصمیم من این است که بدنم کاملاً آزاد و راحت باشد. می‌خواهم پس از بیدار شدن سر حال، سرزنده و مشتاق به شروع یک روز جدید باشم. صبح روز بعد هنگامی که چشمانتان را باز می‌کنید متوجه باشید که وارد یک مقطع جدید شده‌اید و مدتی که از بیدار شدن تا خروج از تخت بطول می‌انجامد یک مقطع خواهد بود. اهداف خود را برای این بخش ارائه دهید. در حالی که روی تختم دراز کشیده‌ام تصمیم دارم تصویر واضحی از امروز را در ذهنم مجسم کنم. تصمیم دارم که امروز برایم بسیار هیجان آور و انرژی بخش

باشد و سپس همانطور که دراز کشیده‌اید احساس سر زندگی و اشتیاق برای روزی که در راه است خواهید داشت.

هنگامی که از تخت پایین می‌آیید مجدداً به مقطع جدیدی وارد می‌شوید. احتمالاً در این بخش خود را برای شروع یک روز جدید آماده می‌کنید پس به محض ورود به مقطعی که در آن مسواک می‌زنید و دوش می‌گیرید اجازه دهید تصمیماتتان این چنین باشد: می‌خواهم قدردان این بدن فوق‌العاده و خاصیت جاذبه‌ی آن باشم. تصمیم دارم که همواره به بهترین شکل آن ظاهر شوم.

هنگامی که در حال آماده کردن صبحانه‌تان هستید اجازه دهید اهداف مربوط به این بخش این چنین باشد: مواد مغذی و فوق‌العاده‌ای را انتخاب کرده و آماده می‌کنم. با لذت و آرامش صبحانه‌ام را میل می‌کنم و به بدنم اجازه می‌دهم که آن را به خوبی هضم و جذب کند. من غذاهایی را انتخاب می‌کنم که مناسب فیزیک بدن من باشند. من به واسطه‌ی خوردن این غذا سر حال و سرزنده خواهم شد.

و هنگامی که در حال ابراز این تصمیمات هستید متوجه خواهید شد که حین خوردن غذا احساس سر زندگی و جوانی و نشاط می‌کنید و از غذا خوردن بیشتر لذت می‌برید.

هنگامی که سوار اتوموبیل خود می‌شوید و در حال حرکت به سمت مقصدتان هستید اجازه دهید اهداف این مقطع احساس امنیت در نقل مکان کردن و شادمانی بوده و بدون اهمیت به اینکه دیگران چه در فکرشان دارند ایمن و آسوده خاطر از میان ترافیک عبور خواهید کرد.

وقتی از اتومبیل پیاده خواهید شد وارد مرحله‌ی جدیدی شده‌اید. بنابراین لحظه‌ای مکث کرده و خود را در حال پیاده روی به مقصدتان تصور کنید. خودتان را با احساس مثبت و خوب تجسم کنید و درخواست شما بایستی این باشد که با آسودگی و امنیت از یک نقطه به نقطه‌ی دیگر خواهید رفت. تصمیم بگیرید نفس عمیق بکشید و با این کار سر زندگی بدنتان را احساس کنید و تصمیم بگیرید همواره در حال شفاف سازی سیستم فکری خود باشید.

تصورات و تصمیمات خود را برای ورود به بخش بعدی تنظیم کنید. خود را در حال احوالپرسی با کارمندان یا رؤسا تصور کنید. خود را به گونه‌ای ببینید که سبب ارتقاء و پیشرفت دیگران می‌شوید و همواره لبخند بر لب داشته باشید.

متوجه باشید که همه اطرافیان شما تصمیمات هدفمندانه و دقیقی ندارند اما بدانید که با هدف گذاری سنجیده و دقیق کنترل اوضاع زندگی خودتان را در اختیار خواهید گرفت و هرگز به دلیل سردرگمی دیگران، مقاصد یا تأثیراتشان از مسیر منحرف نخواهید شد. با سپری کردن یک روز همراه با پروسه‌ی هدف گذاری مقطعی قدرت و انرژی موجود در ساختار تصمیم گیری و هدفمندی را احساس خواهید کرد و خود را شکست ناپذیر می‌یابید. در ادامه با مشاهده‌ی قابلیت‌های خود جهت کنترل و هدایت خلاقانه تجربیات زندگی احساس می‌کنید چیزی وجود ندارد که نتوانید به دستش آورید.

برای تصمیمات مقطعی دفترچه‌ی کوچکی به همراه داشته باشید البته مقاطع و بخش های مختلف زندگی شما ممکن است مطابق مثال ما

نباشند و قرار نیست که این مقاطع برای تمامی روزها مشابه یکدیگر باشند. در روزهای اندکی تشخیص مقاطع و مهم‌ترین خواسته‌هایتان در هر بخش کار ساده‌ای خواهد بود تا به زودی نتایج خوبی را از هر بخش روزمره‌ی خود انتظار خواهید داشت.

عده‌ای از شما حمل یک دفترچه‌ی کوچک را برای انجام این پروسه مفید و مؤثر می‌دانند که در آن لیستی از تصمیمات مربوط به هر بخش نوشته می‌شود. از آنجایی که تمرکز شما حین نوشتن بسیار قوی خواهد بود در شروع بکارگیری پروسه‌ی هدف گذاری مقطعی استفاده از دفترچه برایتان بسیار مفید است.

آیا سؤالاتی در خصوص این پروسه جمع آوری کرده‌اید؟

جری: آبراهام، برای من هدف گذاری مقطعی می‌تواند ایده‌آل‌ترین وسیله برای تمرین کاربرد قوانین جذب، آفرینش تعمیدی اهداف و هنر پذیرش باشد؛ به عبارت دیگر درک آگاهانه این قوانین (که شما ما را از وجود آنها آگاه کردید) همراه با پروسه‌ی هدف گذاری مقاطع می‌تواند ما را در فهم اینکه چگونه افکار حوادث را تحت تأثیر قرار می‌دهند یاری کند.

سؤال دیگر من این است که آیا هدف غایی در انتهای زندگی مادی ما وجود ندارد؟

آبراهام: بله وجود دارد. همانطور که در هدف گذاری مقطعی در مورد نزدیک‌ترین مسائلی که اتفاق می‌افتد تصمیم‌گیری می‌کنید، هدف شما از ورود به این تجربه‌ی فیزیکی نیز در آن سوی آن اتفاق خواهد افتاد. اکنون که در حال بررسی و تعیین خواسته‌هایتان در این لحظه

می‌باشید؛ این مقطع حتی متأثر از افکاری است که قبل از تولدتان برای این بخش از زمان فرستاده‌اید.

از زمانی که پای به عرصه‌ی مادی گذاشتید اهدافی را معین کرده‌اید اما مقاصدی که اکنون در بعد فیزیکی تعیین می‌کنید غالب‌تر خواهند بود.

شما تنها یک عروسک دست‌نشانده برای اجرای اهداف از پیش تعیین شده نیستید. در هر لحظه حق انتخاب با شماست که تصمیم بگیرید کدام انتخاب برایتان مناسب‌تر است. چرا که رشد و تعالی شما فراتر از چیزی است که در بعد مادی اتفاق بیفتد - این زندگی تنها بخش کوچکی است که به وجود حقیقی شما اضافه شده است.

جری: از آنجایی که من شخصاً نمی‌دانم که این اهداف کلی چه چیزهایی هستند آیا چیزی مهم‌تر از داشتن هدفی برای خرسندی و رضایت وجود دارد؟

آبراهام: از زمانی که از بعد روحانی وارد این عرصه شده‌اید پای به مسیری گذاشته‌اید که می‌دانستید در امتداد اهدافتان قرار گرفته است. علت اینکه شما دقیقاً اهدافتان را نمی‌دانید این است که هیچ هدف به خصوصی وجود نداشته. قبل از تجربه‌ی زندگی اهدافی داشته‌اید از قبیل: شاد بودن، کمک به دیگران و رشد و تعالی... اما پروسه‌ی مخصوص یا وسیله‌ای که شما را به این اهداف می‌رساند بستگی به شما دارد که در این لحظه بخواهید و تصمیم بگیرید. در زمان حاضر خود شما خالق هستید.

چطور بدانم که در حال رشد هستم

جری: اجازه دهید در مورد رشد و پیشرفت صحبت کنیم. چطور می-توانیم مطمئن شویم در حال رشد و تعالی هستیم؟

آبراهام: از آنجایی که شما موجوداتی کمال گرا هستید پیشرفت احساس مثبتی به شما می‌دهد و رکود باعث احساس منفی خواهد شد. می‌دانید که اطلاع آگاهانه‌ای در مورد تصمیمات یا افکار شهود درونیتان در اختیار ندارید اما با آن در ارتباط هستید. همه‌ی انسان‌ها دارای یک پل ارتباطی با خود درونیشان هستند که عبارت است از احساسات. بنابراین هرگاه احساسات شما مثبت باشند می‌توانید مطمئن باشید که با تصمیمات درونیتان هماهنگ هستید.

مقیاس موفقیت‌ها چیست

جری: از دیدگاه غیر مادی شما مقیاس موفقیت انسان در مورد کارهایی که اینجا انجام می‌دهد چیست؟

آبراهام: داهای زیادی برای اندازه گیری موفقیت موجود است. در جامعه‌ی شما دلار مقیاس موفقیت است. جوایز و دستاوردهایتا مقیاس موفقیت هستند اما از نقطه نظر ما حیات توأم با احساسات مثبت بهترین ابزارهای موفقیت می‌باشد.

آیا هدف گذاری مقطعی باعث سرعت روند خلق می‌شود

جری: پروسه‌ی هدف گذاری مقطعی نه تنها باعث افزایش سرعت روند دریافت خواسته‌هایمان می‌شود بلکه تجربیات ما را بسیار لذت بخش می‌کند (در نتیجه باعث افزایش موفقیت ما می‌شود).

این پروسه چگونه کار می‌کند؟

آبراهام: این پروسه چیزی بیشتر هم خواهد داشت و آن در اختیار گرفتن کنترل آگاهانه به واسطه‌ی تنظیم آگاهانه‌ی تصمیمات است.

انتخاب دیگر این است که خواسته‌های خود را تعیین نکرده و در موردشان تصمیم گیری نکنید در نتیجه از هر چیز کمی از آن را به خود جذب کرده و در این حالت در تجربیات شما هم چیزهایی که دوست دارید و هم چیزهایی که نمی‌پسندید به چشم خواهد خورد. ممنظور از هدف گذاری مقطعی این است که همواره چیزهایی که مورد علاقه‌تان است را جذب کنید. نه آفرینش پیش فرض و نه خلق چیزهایی که خواهانشان نیستید. حق با شماست این پروسه سرعت خلاقیت شما را افزایش می‌دهد چرا که شفاف سازی است که باعث تسریع روند خلق می‌شود.

البته این درست است که با انجام هر فعالیتی در حال آفرینش و ایجاد کردن چیزی هستید اما تا زمانی که افکارتان در آن رابطه احساساتتان را برانگیخته نسازد انرژی کائنات را فعال نکرده‌اید. تنها زمانی که احساسات حضور داشته باشد (فرقی نمی‌کند که مثبت یا منفی باشد) توانسته‌اید انرژی کائنات را فراخوانی کنید. وقتی حقیقتاً خواهان چیزی هستید به سرعت به سراغتان می‌آید و هنگامی که چیزی را واقعاً نمی‌خواهید باز هم سریعاً آن را دریافت می‌کنید. ایده‌ی تصمیم گیری مقطعی این است که با فراخوانی افکاری که خواهان آنها هستید و با تمرکز و توجه صریح آنها در هر لحظه باعث فراخوانی احساسات مثبت در شما شود. شفاف سازی و صراحت باعث تسریع روند می‌گردد.

مراقبه، کارگاه‌ها و پروسه‌ی هدف گذاری مقطعی

جری: می‌خواهم به شفاف سازی برخی واژگان و اصطلاحات بپردازیم. ما سه پروسه‌ی مختلف داریم. اول پروسه‌ای که شما آن را هدف گذاری مقطعی نامیده‌اید و دوم پروسه‌ای به اسم کارگاه آفرینش و پروسه‌ی دیگری که گاهی در مورد آن صحبت کرده‌اید به اصطلاح مردم مراقبه می‌باشد.

ممکن است تفاوت و اهدافی که هر یک از این پروسه‌ها در خود دارند برایمان تشریح کنید؟

آبراهام: هریک از این پروسه‌ها در مقاصد مختلفی کاربرد دارند و پرسش شما به خوبی با موضوع تصمیم گیری مقطعی همخوانی دارد. چرا که حین ورود به هر یک از پروسه‌ها دانستن چرایی و انتظارات شما از این کار ایده‌ی خوبی به نظر می‌رسد. مراقبه مقطعی است که در آن تصمیم دارید سیستم فکری هوشمندانه‌ی خود را تسکین بخشیده تا بتوانید دنیای درونیتان را حس کنید.

مراقبه زمانی است که از جسم خود جدا شده تا شاید بتوانید اتفاقاتی که در ماوراء بعد فیزیکی در جریان است را لمس کنید. دلایل مختلفی برای این رهایی وجود دارد و اهمیت دارد که زمان ورود به این پروسه دلایل خودتان را تعیین کنید. ممکن است دلیل شما برای ورود به مقطع مراقبه این باشد که بتوانید لحظاتی از دنیای مملو از سردرگمی‌ها و مسائل آزار دهنده رها کنید و به اوقاتی جهت بازسازی خود احتیاج دارید. مراقبه زمانی مورد تأیید است که با نیت پذیرش ایده گذرگاه یعنی اختلاط شهود درونیتان که در بعد روحانی

شما موجود است با هوش و آگاهی فیزیکی که در این جسم مادی وجود دارد همراه باشد. مراقبه باز گرفتن تمرکز شما از دنیای هوش مادی است که قدرت تمرکز شما را با دنیای درون و روح هم راستا می‌سازد.

پروسه‌ی کارگاه مقطعی است که در آن پرداختن به افکار دقیق و جزئیات خواسته‌های خود در نظر است تا بدین ترتیب به واسطه‌ی قانون جذب تصمیمات شفاف سازی شوند. به عبارت دیگر می‌خواهید علایق خود را مورد تأمل و بررسی قرار داده تا انرژی کائنات آفرینش آن را تسریع کند. کارگاه جایی است که در آن افکار خود را در مسیر آرزوها هدایت می‌کنید و نظرات و عقاید خود را در آن لحظه با خواسته‌هایی که زندگی شما را در تشخیص آنها یاری کرده است هم جهت و هماهنگ می‌سازید. در دنیای مادی شما تجربه‌ای را لمس نخواهید کرد مگر قبلاً آن را به واسطه افکار ایجاد کرده باشید بنابراین کارگاه مکانی است که افکار خود را بررسی و هدفمند می‌سازید و جایی که آفرینش ذهنی اهداف و علایق خود را در آن آغاز می‌کنید.

پروسه‌ی تصمیم‌گیری مقطعی روشی ساده برای تشخیص ورود به مقطعی جدید است که تصمیمات شما در این مقطع جدید با بخش قبلی تفاوت دارد تا بدین ترتیب با لحظاتی مکث تعیین کنید در هر زمان چه می‌خواهید. تصمیم‌گیری‌های مقطعی پروسه‌ای است که موانع اصلی بر سر راه آفرینش هدفمندانه‌تان را حذف می‌کند که این موانع عبارت

است از تأثیر دیگرانی که ممکن است تصمیمات و اهداف متفاوتی از شما داشته باشند و تأثیر پذیری از عادات کهنه خودتان در گذشته.

چطور می‌توانم احساس شادمانی را آگاهانه ایجاد کنم؟

جری: از شما شنیده‌ایم که پیشنهاد می‌کنید قبل از شروع تصمیم‌گیری ابتدا به احساس مثبت برسیم. ممکن است راهکارهای دیگری برای ایجاد تعمدی احساس نشاط یا فراخوانی احساس مثبت به ما ارائه کنید؟

آبراهام: قبل از انجام این کار مایل هستیم به ارزش بسیار زیادی که در شاد بودن نهفته است اشاره کنیم. شما همانند آهنربا هستید و حالت احساسی شما نشانگر انرژی جذبتان است. بنابراین اگر احساس ناراحتی می‌کنید؛ اگر در حال فکر کردن به چیزهایی هستید که دوستشان ندارید (که باعث فراخوانی احساس ناراحتی در شما می‌شود) نتیجتاً در وضعیت جذب هر چه بیشتر ناخواسته‌هایتان قرار خواهید گرفت. شاد بودن بسیار ارزشمند است چرا که تنها به واسطه‌ی شاد بودن می‌توانید چیزهای دوست داشتنی را جذب کنید اما معمولاً برای شما حالتی بسیار عادی تلقی می‌شود. اگر به خودتان اجازه نمی‌دهید شاد باشید از آنچه حقیقتاً هستید کناره‌گیری کرده‌اید. به محض اینکه متوجه می‌شوید در این لحظه خوشحال هستید زمانی را صرف تشخیص چیزهایی کنید که احتمالاً باعث ایجاد خوشحالی در شما شده‌اند. بعضی شنیدن یک موسیقی هماهنگ با سلیقه‌شان، برخی با سرگرم شدن با حیوانات خانگی یا پیاده روی یا عشق ورزی و یا بازی کردن با کودکان یا خواندن متنی در یک کتاب یا مکالمه‌ی

تلفنی با یک دوست به این احساس دست می‌یابند. راه‌های مختلفی برای این حالت وجود دارد. بسیار حائز اهمیت است که معیارهای زیادی را برای ارتقاء شرایط احساسی خود پیدا کرده تا در هر زمان خط مشی دیگری را برای فراخوانی احساس نشاط در پی گیرید. توجه کنید که چه چیزی سبب ارتقاء حالت احساسی شما می‌شود و آن را به خاطر بسپارید و سپس هر زمان که نیاز به چیزی برای بهبود شرایط داشتید از آن برای بالا بردن احساس نشاط خود استفاده کنید.

اما اگر اطرافیان ناراحت باشند چه باید کرد؟

جری: شما گفته‌اید که ما تحت هر شرایطی می‌توانیم خوشحال باشیم اما چطور می‌توان این کار را انجام داد وقتی که شخصی از اطرافیانمان را در حال تجربه‌ی واقعی شدیداً ناراحت کننده‌ای می‌بینیم؟

آبراهام: شما فقط تحت شرایطی می‌توانید خوشحال باشید که به علایقتان فکر کنید بنابراین اگر به اندازه‌ی کافی نسبت به آنچه می‌خواهید شفاف باشید تحت هر شرایطی با توجه ورزیدن انحصاری به خواسته‌های خودتان خوشحال خواهید ماند.

جری: اما اگر اشخاصی وجود دارند که در مواردی خاص وظیفه خود می‌دانید که آنان را همراهی کرده در صورتیکه کارها یا صحبت‌هایشان به شدت شما را ناراحت می‌کند اما همچنان مایلید که برای خشنود ساختن آنها تلاش کرده و در غیر اینصورت احساس گناه

می‌کنید اگر آنطور که آنان می‌خواهند رفتار نکنید؛ چه پیشنهادی برای شاد ماندن در چنین شرایطی به ما ارائه می‌دهید؟

آبراهام: درست است. شاد ماندن یا احساس مثبت داشتن در شرایطی که با افراد ناراحت یا کسانی که علایقشان با شما تفاوت دارد احاطه شده‌اید دشوارتر است اما آنچه از ارتباط با انسان‌ها متوجه شدیم این است که در مواقعی که وارد محیطی می‌شوید که تنها به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بطول می‌انجامد در حالی که شرایط ناراحت کننده می‌باشد بخش اعظم احساسات منفی شما در طول دقایقی که آنجا هستید برانگیخته نمی‌شود بلکه ساعت‌ها بعد هنگامی که در حال تأمل و تحلیل واقعه هستید در درونتان ایجاد می‌شود.

نسبت به زمانی که در شرایط ناراحت کننده قرار می‌گیرید معمولاً زمان بسیار بیشتری با احساسات منفی ناشی از فکر کردن به وقایع ناراحت کننده سپری می‌شود. اگر در زمان‌هایی که تنها هستید بر روی چیزهایی که در آن لحظه می‌خواهید تمرکز کنید بخش اعظمی از احساسات منفی شما حذف می‌شوند. در نتیجه در برخوردهای مختصر و مقاطع کوچکی از زندگی که دیگران باعث آزارتان می‌شوند به قدری قوی خواهید شد که به آزارهای آنان توجه نکرده و نهایتاً قانون جذب نیز کمتر چنین موقعیت‌هایی را به سراغتان می‌فرستد چرا که چنین افکاری دیگر توسط شما فعال نشده‌اند.

آیا می‌توان برای مقاطع از پیش تعیین شده هدف گذاری مقطعی را انجام داد؟

جری: واقعی وجود دارد که افراد حقیقتاً مایل به احساس پیشرفت تصاعدی منظم هستند اما اهداف آنها تحت شرایطی که من آنها را تعلیقات برنامه‌ریزی شده می‌نامم به کلی منحرف می‌شود. چه نوع هدف گذاری مقطعی را در چنین مواقعی پیشنهاد می‌کنید؟

آبراهام: هر چقدر هدف گذاری مقطعی بیشتر ملکه‌ی ذهنتان شود و در آن بهتر عمل کنید بطور خودکار تعلیقات بسیار کمتری خواهید داشت. شما در گذشته به علت فقدان هدف گذاری مقطعی دچار تعلیق می‌شدید. در شروع هر روز با داشتن تجربیات دلنواز و آزادانه تعدادی از آن تعلیقات را حذف خواهید کرد و برای واقعی که مستأصل می‌شوید مرحله به مرحله می‌توانید با آنها مواجه شوید. با این روش که در آغاز چنین وضعیتی به خود بگویید: "این شرایط بسیار کوتاه خواهد بود و من رشته‌ی افکارم را از دست نخواهم داد. من انرژی از پیش فرستاده شده‌ای برای این لحظه دارم که آن را از دست نخواهم داد. من به خوبی و به سرعت با این وضعیت مواجه شده و از سر می‌گذرانم و سپس به وضعیت قبلی باز می‌گردم.

آیا تصمیم گیری‌های مقطعی سبب بسط یافتن زمان مفید خواهد شد؟

جری: در طول سالیان همواره گفته‌ام ای کاش می‌توانستم تمامی چیزهای فوق‌العاده‌ای که به آنها علاقه دارم را تجربه کنم. آیا روشی در مورد استفاده از پروسه هدف گذاری مقطعی وجود دارد که بتوان

چیزهای بیشتری را تجربه کرد؟ و همینطور انجام بیشتر کارهایی که دوستشان داریم؟

آبراهام: از زمانی که در هدف گذاری مقطعی خبره شوید در طول هر روزتان ساعت‌های بی‌شمار زیادی برای انجامی کارهای دلخواهتان پیدا خواهید کرد. بسیاری از چیزهایی که طالبشان هستید و هنوز برایتان اتفاق نیفتاده است به این علت است که افکار شفاف و واضحی از آنها نداشته تا جذبشان کنید بنابراین تصمیم‌گیری‌های مقطعی پاسخ سؤال شما را خواهد داد. با شفاف سازی در مورد آنچه می‌خواهید و حذف افکار متناقض که موجب دفع آنها می‌شود قوانین جهانی را فعال کرده و دیگر نیازی نیست زحمتی برای جبران افکار و عقاید نامناسب متحمل شوید.

با عرضه‌ی افکار سنجیده افسار انرژی کائنات را در اختیار گرفته و زمان بسیار کمتری بر انجام کارهای دشوار بکار خواهید برد.

چرا همگان زندگی را بر اساس هدف خلق نمی‌کنند؟

جری: از آنجایی که هر یک از ما می‌تواند انتخاب خودش را برای ایجاد خواسته‌هایش داشته باشد (بر اساس هدف) یا اینکه به صورت قراردادی و پیش فرض مجموعه‌ای از اتفاقات خواسته یا ناخواسته را دریافت کند پس چرا به نظر می‌رسد که اکثریت مردم انتخابگر نیستند؟

آبراهام: اکثریت زندگی را بدون ایجاد هیچ تغییری خلق می‌کنند چرا که از قوانین آگاهی ندارند. آنها حقیقتاً نمی‌دانند که همه چیز انتخاب خودشان است آنها معتقد به سرنوشت و یا اقبال و شانس هستند.

می‌گویند "این واقعیت است و همیشه همینطور بوده". آنها نمی‌دانند که به واسطه‌ی افکارشان هدایت زندگی را در دست دارند. این مانند قرار گرفتن در بازی است که قواعد آن را ندانید. به زودی از بازی خسته می‌شوند چرا که معتقدند تسلطی بر آن ندارند. این مسئله بسیار ارزشمند است که توجه آگاهانه‌ی خود را برای خواسته‌های خاص‌تان صرف کنید در غیر این صورت به راحتی به وسیله‌ی تأثیر اطرافیان منحرف شده و تحت تأثیر بمباران عقاید و نظرات دیگران قرار می‌گیرید.

شما می‌توانید تحت تأثیر عقاید دیگران که احتمال دارد اولویت شما نباشد تحریک شوید مگر اینکه افکاری که برای خودتان حائز اهمیت است را عرضه کنید. اگر شما نمی‌دانید چه می‌خواهید ایده‌ی خوبی است که این تصمیم را داشته باشید: "می‌خواهم بدانم چه می‌خواهم". به محض اینکه این تصمیم را عرضه کنید جذب اطلاعات آغاز می‌شود. چیزهای زیادی جذب‌تان می‌شود تا از آن میان خواسته‌هایتان را انتخاب کنید و از میان جولان ایده‌هایی که روانه‌تان می‌شود ایده‌های بهتری برای دانستن اینکه چه چیز می‌خواهید بدست خواهید آورد. به دلیل وجود قانون جذب آسان‌تر این است که تنها نظاره‌گر باشید تا اینکه فکر متفاوتی را انتخاب کنید و از آنجایی که مردم همواره نظاره‌گر هستند قانون جذب تجربیات مشابهی را روانه‌شان می‌کند و بالاخره به این نتیجه می‌رسند که کنترل این وضع دست آنان نیست. افراد زیادی تصور می‌کنند اجازه‌ی انتخاب یا اینکه لیاقت و شایستگی انتخاب کردن را نداشته و ظرفیت دانستن اینکه انتخاب چه چیزی

برایشان مناسب‌تر و بهتر است را در خود نمی‌بینند. در وقت مقتضی و به وسیله‌ی تمرین به این درک نائل می‌آیید که قادر هستید به وسیله‌ی هدایت احساساتتان درستی انتخاب‌هایتان را تصدیق کنید چرا که وقتی انتخاب‌هایتان در جهت توافق با شهود درونی و بعد روحانیتان باشند احساس شادمانی اثباتی بر درستی افکار و انتخاب‌هایتان خواهد بود.

خواستن تا چه میزان در تجربیات ما حائز اهمیت است؟

جری: اگر شخصی حتی این جمله را نگوید که می‌خواهم بدانم چه می‌خواهم و فقط بگوید تا جایی که می‌دانم هیچ چیز نمی‌خواهم یا همواره و همیشه تحت تأثیر این عقیده بودم که داشتن علاقه اشتباه است و از این قبیل بی‌شمار است. آیا چیزی برای گفتن به چنین شخصیتی دارید؟

آبراهام: آیا اشتیاق به علاقه نداشتن - تا زمان کسب لیاقت و شایستگی - خود یک نوع علاقه و اشتیاق محسوب نمی‌شود؟

خواستن نقطه‌ی آغاز آفرینش هر چیزی است و اگر شما به خودتان اجازه بدهید چیزی بخواهید حقیقتاً هدایت آگاهانه‌ی تجربیات زندگیتان را قبول نکرده‌اید. شما موجوداتی فیزیکی هستید. مجبور به زندگی هستید اجباری از نوع انرژی. یک اجبار از خدا. یک اجبار خلاقانه که انرژی آن از جانب بعد روحانیتان به سمت شما می‌آید. پزشکان شما در هیچ سطحی چیزی در مورد آن نمی‌دانند. آنها می‌دانند که عده‌ای این انرژی را داشته و عده‌ای ندارند. آنان خواهند گفت: این شخص مرده است دیگر اجباری برای زندگی ندارد. نیروی

خلاق زندگی در شما جاری می‌شود تا سبب انبساط شما به سمت هر آنچه بدان توجه می‌ورزید گردد؛ به عبارت دیگر پروسه‌ای وجود دارد که به موجب آن افکارتان هر آرزویی که داشته باشید را برایتان فراهم می‌کند. هر چقدر بیشتر به علایق خود فکر کنید قانون جذب نیز بیشتر آنها را به حرکت واداشته و شما می‌توانید انرژی این تحرکات را احساس کنید. وقتی به خواسته‌های خود فکر نمی‌کنید و یا اینکه بلافاصله پس از فکر کردن به علایق خود به نداشتن آنها توجه می‌کنید مانعی در مقابل تحرکات حاصل از افکارتان خواهید شد. افراد هنگامی خالی از علاقه می‌شوند که به واسطه‌ی ابراز جملات متناقض سبب کاهش همیشگی انرژی افکارشان می‌شوند.

چرا همیشه قیمت زیادی برای چیزهای کوچک می‌پردازیم؟

جری: آبراهام ما در کشوری زندگی می‌کنیم که تقریباً تمامی افراد در هر روز از نظر خوراک، پوشاک و محل زندگی تأمین هستند. افرادی را می‌بینیم که می‌گویند: "می‌دانی من برای زنده بودن به قدر کفایت دارم اما به هیچ طریقی نمی‌توانم به اندازه‌ی کافی به چیزی اشتیاق نشان دهم که باعث اتفاق مخصوص و بزرگی در زندگی من شود. آبراهام: علت این نیست که بیشتر نمی‌خواهید بلکه به طریقی خود را قانع کرده‌اید که نمی‌توانید بیشتر داشته باشید و بنابراین می‌خواهید از بروز ناامیدی ناشی از خواستن و نرسیدن پرهیز کنید. علت عدم رسیدن به خواسته‌هایتان نخواستن نیست - علت این است که بر روی فقدان خواسته‌ها متمرکز شده‌اید - و به واسطه‌ی قانون جذب موضوعیت افکار خود را جذب کرده‌اید (فقدان آنها). هر زمان که چیزی

را می‌خواهید و سپس می‌گویید اما من این را خواسته‌ام و دریافت نکرده‌ام؛ در آن لحظه توجه شما معطوف به فقدان خواسته‌تان است. بنابراین بر اساس قانون، فقدان آن را جذب خواهید کرد. هر زمان که در حال فکر کردن به خواسته‌ای هستید احساس نشاط و هیجان می‌کنید و انرژی مثبت را حس می‌کنید اما به محض فکر کردن به فقدان آن احساسات منفی به سراغتان می‌آید و احساس ناامیدی و یأس می‌کنید. احساس ناامیدی برآمده از سیستم هدایتگر احساسی شماست که می‌گوید آنچه در حال فکر کردن به آن هستید مطابق با خواسته‌تان نیست و ما می‌گوییم به خودتان اجازه دهید که قدری بخواهید فکرتان را صرف خواسته‌هایتان کنید؛ احساس مثبت برخاسته از طلب کردن را بپشید و بدین ترتیب اجازه دهید ناامیدی شما را ترک کند و در نتیجه‌ی فکرکردن به آنچه می‌خواهید جذبش خواهید کرد.

در مورد اولویت بندی اهداف برایمان صحبت کنید

جری: شما در مورد پروسه‌ای صحبت کردید که ما نتایج خوبی از آن گرفته‌ایم و مایل هستم که کمی بیشتر به شرح جزئیات آن بپردازید. این پروسه اولویت بندی اهداف و تصمیمات نام دارد. آبراهام: اگرچه شما همه‌ی تصمیمات خود را در ارتباط با یک موضوع همزمان همراه خود ندارید اما اغلب تصمیمات زیادی مرتبط با آن موضوع را اجرا می‌کنید. برای مثال در حال تعامل با همکلاسی خود هستید. شما خواهان ارتباط شفاف‌ی هستید می‌خواهید باعث ارتقاء خود و همکلاسی‌تان شوید و ممکن است بخواهید به نحوی بر

روی دوستان تأثیر گذاشته که او نیز همین تصمیمات را داشته باشد؛ به عبارت دیگر خواهان هارمونی هستید. این مسئله اهمیت دارد که تشخیص دهید کدام تصمیم را بیشتر مایل به اجرای کامل آن هستید چون به محض اولویت بندی توجه مخصوص خود را به مهم-ترین خواسته می‌سپارید و به محض برخورداری از توجه خاص و منحصر بفردش انرژی زیادی روانه‌ی آن تصمیم که برایتان از همه چیز مهم‌تر است می‌کنید. تصور کنید در ابتدای روز قرار ملاقات دارید اما هنوز به طور واضح مقاطع خود را تفکیک و تعیین نکرده‌اید. با دست پاچگی و کورکورانه روز را آغاز می‌کنید؛ کاری که اکثراً انجام می‌دهند. از این شاخه به آن شاخه پریدن و دریافت مشقت محکمی از علایق و انگیزه‌های ناگهانی دیگران یا عادات قدیمی خود.

تلفن در حال زنگ خوردن است؛ کودکانتان در مورد چیزهایی سؤال می‌پرسند همکلاسی‌تان از شما سؤال می‌پرسد و شما خود را نسبت به هیچ کدام شفاف نمی‌یابید اما همچنان روزتان را آرامه می‌دهید.

برای اغلب افراد این وضعیت نرمال است. حال وارد بحثی می‌شوید که زمانی را قبل از آن برای تعیین انتظارات خود صرف نکرده‌اید و خود را مخالف فرزندان، همکلاسی و یا هر شخص دیگر می‌یابید (مهم نیست چه کسی باشد) "زنگ هشدار" را احساس می‌کنید که از شهود درونی فراخوانی شده است. احساس منفی به دلایل متعددی در شما رشد می‌کند. کمی احساس دیوانگی می‌کنید که خود را وارد چنین اوضاع آشفته‌ای کرده‌اید و علت این است که دقیق تصمیم‌گیری

نکرده‌اید. اما حتی فراتر از آن احساس افسردگی می‌کنید چرا که با تصمیمات، خواسته‌ها و شرایط دیگران ناسازگار هستید.

اگر در آن لحظه توقف کرده و بگویید: "چه چیزی را در این موقعیت و حالا بیشتر می‌خواهم؟" احتمالاً متوجه خواهید شد که احساس هماهنگی تصمیم غالب شماست. می‌خواهید با همسر، فرزند یا هر شخص دیگر به توافق برسید). درست است؛ روابط تفاهم آمیز و سازگار مهم‌تر از اعمال ناچیز است. و هنگامی که متوجه می‌شوید هارمونی چیزی است که می‌خواهید ناگهان نسبت به خواسته‌تان روشن می‌شوید؛ احساسات منفی ناپدید می‌شوند و جمله‌ای همانند این را می‌گویید: "صبر کن، نمی‌خواهم دعوا کنم چون شما بهترین دوست من هستی می‌خواهم با یکدیگر به توافق برسیم."

می‌خواهم با یکدیگر خوشحال باشیم و به محض ابراز چنین جمله‌هایی طرف مقابل را خلع سلاح خواهید کرد. شما به او یادآوری خواهید کرد که این تصمیمات، تصمیمات عمده‌ی او نیز هستند و حال با نظر به اولویت تصمیم‌هایتان که همان هارمونی و سازگاری است نگاه تازه‌ای به موضوعات کم اهمیت‌تر خواهید داشت. در اینجا به بیان جملاتی می‌پردازیم که اگر آنها را ابتدای ورود هر مقطعی از زندگیتان بکار ببرید بسیار سودمند خواهد بود:

به محض ورود به این بخش از زندگی‌ام تصمیم دارم چیزهای مورد علاقه‌ام را ببینم و کاری که انجام خواهید داد (هنگامی که در تعامل با دیگران هستید) به شما کمک خواهد کرد که بدانید خواهان هماهنگی هستید. می‌خواهید سبب ارتقاء آنان شوید و مؤثراً به بیان ایده‌های

خود پردازید و می‌خواهید علایقی از آنها را که با علایق شما سازگار است برانگیخته سازید. این جملات بسیار به دردتان خواهد خورد.

تا چه اندازه باید به جزئیات تصمیماتم پردازم؟

جری: از زمانی که تصمیم به پیشرفت می‌گیریم تا چه اندازه باید به جزئیات مربوط به روش‌ها و ابزار پردازیم؟ تا چه اندازه نسبت به ویژگی خروجی‌های دستاوردها حساسیت داشته باشیم؟

آبراهام: علت پرداختن به جزئیات مرتبط با خواسته‌هایتان این است که باعث برانگیختگی احساس مثبت شوید اما نباید این جزئی‌نگری از حد گذشته و منجر به بروز احساس منفی شود. هنگامی که تصمیمات مبهمی اتخاذ می‌کنید افکارتنان به اندازه‌ی کافی روشن نیست (به اندازه‌ی کافی انرژی ندارد) که بتواند انرژی کائنات را برانگیخته سازد. اما از طرف دیگر امکان دارد قبل از جمع‌آوری اطلاعات بیش از اندازه به جزئیات پردازید. به عبارت دیگر وقتی جزئی‌نگر می‌شوید و این جزئیات اعتقادات و نظرات شما را در خصوص آن موضوع به چالش می‌کشاند ممکن است خود را غرق در احساسات منفی ببابید. بنابراین تا حدی به جزئیات تصمیمات خود پردازید که باعث فراخوانی احساسات مثبت شود.

آیا بایستی تصمیم‌گیری‌های مقطعی خود را مرتباً تکرار کنم؟

جری: آبراهام، اجازه می‌خواهم که بیشتر در مورد تصمیم‌گیری مقطعی صحبت کنیم. از آنجایی که توجه به جزئیات کوچک وابسته به هر لحظه بسیار ملالت‌آور خواهد بود آیا نمی‌توان در ابتدای روز

تصمیم به حفظ ایمنی گرفت و این تصمیم ما را برای باقی روز ایمن نگاه دارد؟

آبراهام: تکرار مداوم مهم‌ترین خواسته‌تان در هر زمان بسیار سودمند است اما نیازی نیست که یک تصمیم را بارها و بارها تکرار و تعیین کنید.

از زمانی که تصمیمتان مبنی بر امنیت داشتن را عرضه داشته و احساس امنیت می‌کنید در وضعیت جذب همیشگی آن قرار گرفته‌اید. هر زمان که احساس ناامنی کردید آن هنگام است که بایستی مجدداً این تصمیم را تقویت کنید.

آیا پروسه تصمیم‌گیری مقطعی می‌تواند مانع عکس‌العمل غیر ارادی من شود؟

جری: آیا تصمیم‌گیری‌های مقطعی ظرفیت واکنش لحظه‌ای ما را تحت هر شرایطی از بین نمی‌برد؟

آبراهام: تصمیم‌گیری‌های مقطعی از بروز عکس‌العمل‌های ناگهانی و پیش فرض شما جلوگیری می‌کند (اما توانایی عکس‌العمل سنجیده‌تان را افزایش می‌دهد).

واکنش خود به خودی تا زمانی که خواسته‌هایتان را جذب ناگهانی می‌کنید فوق‌العاده است اما قطعاً هنگامی که ناخواسته‌ها را خود به خود جذب می‌کنید فوق‌العاده نخواهد بود.

بهتر است آفرینش فکر شده را به هیچ قیمتی با خلق پیش فرض و خود به خودی جایگزین نکنید.

ارتباط تنگاتنگ مابین اعتقاد و علاقه

جری: آبراهام، ممکن است لحظاتی را در مورد چگونگی برقراری تعادل مابین خواستن و اعتقاد داشتن برای آفرینش صحبت کنید. آبراهام: دو طرف معادله‌ی آفرینش عبارت است از خواستن و پذیرش. می‌توان آن را خواستن و انتظار وقوع نیز نامید. هم چنین می‌توانید تأمل و انتظار اجابت خواسته‌ها را نیز جایگزین کنید. بهترین سناریو این است که پس از کشف علایق خود به این اعتقاد دست یابید که شایسته‌ی دستیابی به آن هستید.

این بهترین روش آفرینش است. اگر علاقه‌ی اندکی نسبت به چیزی داشته باشید و اعتقاد داشته باشید به آن دسترسی می‌یابید معادله کامل شده است و به زودی از آن شما خواهد بود. اگر علاقه‌ی شدیدی به چیزی دارید اما در توانایی خود نسبت به دستیابی آن تردید کرده‌اید، رسیدن مقدور نخواهد بود. حداقل نه در این زمان چرا که شما بایستی افکار مربوط به علایق و اعتقادات خود را هم وزن کنید.

ممکن است فکری از یک مسئله‌ی ناخواسته را در ذهن خود فعال کرده باشید اما از آنجایی که خبرهایی مبنی بر وقوع آن را برای دیگران شنیده‌اید انتظار اتفاق آن مسئله را برای خودتان هم دارید. بنابراین افکار ناچیز شما در ارتباط با موضوعی ناخواسته به همراه اعتقاد شما مبنی بر احتمال وقوع آن شما را کاندیدای دریافت آن تجربه خواهد کرد.

هر چقدر بیشتر به خواسته‌هایتان فکر کنید قانون جذب شواهد بیشتری از آن را برایتان ارسال می‌کند تا زمانی که به آن اعتقاد پیدا کنید. وقتی از قانون جذب اطلاع یابید (فهم آن آسان است چرا که همیشه برقرار است) و شروع به هدایت دقیق افکارتان می‌کنید اعتقاد شما نسبت به توانایی‌هایتان تقویت می‌شود.

جری: ما موجوداتی مادی هستیم و همیشه بر این تصور بوده‌ایم که برای دریافت تسهیلات اقتصادی بایستی به سختی کار کنیم. اما شما به جایگاه فعالیت‌های ما اشاره‌ی چندانی نداشتید، سهم تلاش و کوشش و فعالیت‌های فیزیکی در معادله‌ی آفرینش چیست؟

آبراهام: هر چقدر توجه خود را معطوف ایده‌ای سازید قانون جذب پاسخ‌های بیشتری برایتان خواهد داشت (و افکار قوی‌تر می‌شوند). به واسطه‌ی ایجاد آمادگی از طریق تصمیم‌گیری مقطعی و تصویر سازی و خیال پردازی در کارگاه آفرینش به شما الهام می‌شود که چه کارهایی باید انجام دهید. اعمالی که برخاسته از الهامات درونی هستند به نتایج خوبی منتهی می‌شوند چرا که به قوانین جهانی اجازه می‌دهید که شما را با خود همراه کنند. اگر بدون آماده سازی سنجیده و هدفمندانه وارد عمل شوید از آنجایی که برای به دست آوردن هر چه بیشتر سخت‌تر تقلا می‌کنید و این تلاش از آنچه عملکردتان می‌تواند به تنهایی خلق کند بیشتر است معمولاً احساس می‌کنید متحمل سختی زیادی شده‌اید.

اگر فکر کنید که خلق ذهنی شما ظهور می‌یابد و این افکار را با اعمال الهام شده از جانب بعد روحانی پیگیری کنید آینده از آن شما خواهد

بود؛ در نتیجه بجای اینکه به کوشش نافرجام برای خلق خواسته- هایتان اقدام کنید می‌توانید برای لذت بردن از میوه‌های درخت آفرینش خود دست بکار شوید.

مهم‌ترین انتخاب عملکردی کدام است؟

جری: از آنجایی که فعالیت‌های زیادی را می‌توانیم انجام دهیم تا به یک نتیجه به خصوص برسیم چگونه می‌توان تصمیم گرفت که در آخرین لحظه کدام یک از این فعالیت‌ها تأثیر گذارترین گزینه برای استفاده‌ی ما می‌باشد؟

آبراهام: به واسطه‌ی تجسم فکری بدین ترتیب که خودتان را حین انجام هر فعالیتی تصور کرده و توجه کنید که نسبت به هر حالت چه احساسی دارید. اگر دو انتخاب دارید خود را در حال انجام یکی از آنها تصور کرده و ببینید که در مورد آن چه احساسی دارید و سپس خود را در حال انجام انتخاب دوم تجسم کرده و توجه کنید که در مورد آن چه احساسی در درونتان ایجاد می‌شود. احساسی که نسبت به اعمال بالقوه دارید برایتان واضح نخواهد بود مگر این که زمانی را صرف تعیین تصمیماتتان کرده و اهدافتان را بر طبق اولویت دسته بندی کنید. هنگامی که اولویت آنها را تعیین کردید سپس تصمیم‌گیری در مورد اینکه بهترین و مناسب‌ترین عملکرد در ارتباط با اهداف اولویت بندی شده‌تان پروسه‌ی آسانی به نظر می‌رسد. بهتر است که از سیستم هدایتگر احساسات خود استفاده کنید.

چه مدت برای ظهور و بروز خواسته‌هایم بایستی منتظر بمانم؟

جری: افرادی وجود دارند که در انتظار اتفاقی هستند اما به مرور مایوس می‌شوند چرا که هنوز مقصودشان موجود نشده است. چه زمانی تا قبل از دریافت هر نشانه‌ای مبنی بر موفقیت بایستی انتظار کشید؟ و چه نشانه‌هایی خبر از موفقیت در آینده را می‌دهند؟

آبراهام: از زمانی که برای داشتن چیزی تصمیم می‌گیرید و منتظرانه در جست و جوی وقوع آن هستید هدف در مسیر دستیابی قرار می‌گیرد و علائم زیادی را مشاهده خواهید کرد. دیگرانی را می‌بینید که به هدفی مشابه شما دسترسی یافته‌اند که باعث ترغیب و تهییج احساس خواستن در شما می‌شود بررسی ابعاد مختلف هدف مورد نظر خود را به طرق متفاوت شروع می‌کنید. اغلب خود را در حال فکر کردن به آن موضوع یافته و احساس هیجان می‌کنید و به تدریج نسبت به خواسته‌ی خود احساس خوب و مثبتی خواهید داشت.

این علایم نشانگر این مطلب هستند که خواسته‌تان در راه است. اگر بدانید بخش اعظم تلاش و کوشش شما جهت آفرینش به زمانی که صرف تعریف و بررسی خواسته‌ی خود و سپس جهت دهی افکار در مسیر مورد علاقه، وابسته می‌باشد احتمالاً متوجه خواهید شد بخش اعظم پروسه‌ی آفرینش در مرحله‌ی انرژی افکار اتفاق می‌افتد. بنابراین پروسه‌ی خلق شما قبل از مشاهده‌ی هر دلیل و مدرک فیزیکی تا نزدیکی ۹۹٪ اجرا شده است. اگر از یاد نبرید که درک احساسات مثبت در انتظار وقوع آنچه خلق ذهنی کرده‌اید نیز گواهی

بر پیشرفت پروسه است قادر خواهید بود که مداوم و به سرعت به سوی نتیجه‌ی خواسته‌ی خود حرکت کنید.

آیا برای خلق مشارکتی نیز می‌توانیم از تصمیم‌گیری مقطعی استفاده کنیم؟

جری: آبراهام، چطور می‌توان از پروسه‌ی تصمیم‌گیری‌های مقطعی برای دستیابی به یک هدف دو جانبه با شخص دیگر بهره برد؟

آبراهام: هر چقدر در تصمیم‌گیری‌های مقطعی بهتر عمل کنید افکار و عقایدتان در ارتباط به خواسته‌ها قدرت بیشتری یافته و در نتیجه از تأثیر گذاری بیشتری برخوردار خواهید شد. در نتیجه در تعامل با دیگران دستیابی به ماهیت ایده‌ی شما برایتان آسان‌تر خواهد بود.

همچنین پروسه‌ی هدف گذاری مقطعی روش بسیار سودمندی برای فراخوانی و بیرون کشیدن بهترین وجه از دیگران است. اگر از دیگران انتظار کمک نکردن و آشفتگی را دارید در نتیجه همین رفتارها را از جانب آنان جذب خواهید کرد در حالی که اگر انتظار هوش، استعداد و کمک را داشته باشید این عناصر را از سمت آنان جذب خواهید کرد.

اگر قبل از هر ملاقات برای فکر کردن و ارتقاء افکار و عقاید خود به سطح پرانرژی‌تری زمان صرف کرده باشید خلق مشارکتی بسیار رضایت‌مندانه‌تری را برای خودتان و دیگران رقم خواهید زد.

چطور می‌توانم تصمیم را بهتر با خود همراه سازم؟

جری: به خاطر می‌آورم در طول سالیان گذشته اغلب اوقات در موقعیت‌هایی که برایم بسیار مهم بودند پس از ترک آن شرایط به این فکر می‌کردم که بایستی آن حرف را می‌زدم. بهتر بود که آن حرف را

می‌زدم و یا می‌خواستم که آن را بگویم و بدین ترتیب در عوض داشتن احساس فضیلت احساس ناامیدی و محرومیت می‌کردم. چطور می‌توان از چنین حالتی جلوگیری کرد؟

آبراهام: از طریق فکر کردن به پیامد و نتیجه‌ی مورد نظرتان قبل از ورود و شروع گفتگو جریانی از انرژی را بدست می‌آورید که شما را در تفهیم ابراز دقیق و درست منظورتان یاری می‌کند. هم چنین ذکر این نکته نیز ارزشمند است که با ترکیب افکار به ایده‌ها و تجربیات پتانسیل خلق چیزی فراتر از آنچه به تنهایی قادر به اجرائش بودید را بدست خواهید آورد. بنابراین آماده سازی به وسیله‌ی ایجاد یک دید مثبت به سهم تأثیر گذاری همکاری دیگران شما را به موقعیت مواجهه با شفافیت قدرت و قدردانی آنان قرار می‌دهد.

این تفاهم و هماهنگی احساس خوبی ایجاد می‌کند و با ذهنیتی باز و شفاف خلوص و شفافیت را نیز از دیگران طلب می‌کنید و در مجموع یک خلق مشارکتی فوق‌العاده را رقم خواهید زد.

جری: در مورد واقعی که شخص قصد آسیب رساندن یا ناراحتی و عصبانیت دیگران را ندارد اما موضوع مورد بحث فی‌ذاته چالش برانگیز است چطور؟ به عبارت دیگر اگر در تعامل با شخصی که عقایدی ناسازگار و ستیزه‌جو دارد اما هنوز اهداف مشترکی که نافع طرفین هستند وجود دارد که با جلوگیری از جدال احتمالی قابل دستیابی است. چنین شرایطی چگونه می‌تواند نافع تمامی اعضای گروه باشد؟

آبراهام: به واسطه‌ی هدف داشتن. به محض ورود به این مقطع و تمرکز بر روی نقاط مشترک و تنها اندکی توجه کردن به مسائلی که در آنها با هم توافق نظر ندارید و بالعکس بخش اعظم توجه و تمرکز خود را معطوف مسائلی کنید که همگی در آن تفاهم و توافق دارید. این راه حل اساسی برای تمامی روابط است. مشکلی که در اکثر روابط وجود دارد این است که کوچکترین چیزی که خلاف میلتان است را انتخاب کرده و بیشتر توجه خود را معطوف آن می‌کنید و سپس به واسطه‌ی قانون جذب باعث فراخوانی هر چه بیشتر چیزهایی می‌شوید که دوستشان ندارید.

آیا بدون تلاش می‌توان به موفقیت و کامیابی رسید؟

جری: شما بارها گفته‌اید که می‌توانیم هر چه بخواهیم را بدست آوریم. موقعیتی را در نظر بگیرید که شخص خواهان موفقیت و کامیابی بوده اما مایل به کار کردن یا جست و جو برای پیدا کردن شغل نیست. چه پیشنهادی برای عبور از این سرگردانی دارید؟

آبراهام: به واسطه‌ی بررسی تفکیکی تصمیمات. اگر کسی خواهان کامیابی است اما اعتقاد دارد که موفقیت تنها از طریق کار زیاد فراهم می‌شود نتیجتاً نمی‌تواند به هدف خود برسد چرا که حاضر به انجام تنها کاری که تصور می‌کند عامل موفقیت است نیست. اما اگر این هدف را به تنهایی بررسی کنند و نه با ارتباط دادن آن به شغل قادر خواهند بود موفقیت را جذب کنند.

شما به مسئله مهمی اشاره کردید؛ این چیزی است که آن را تضاد با هدف یا تناقض عقاید می‌نامیم. راه حل این است که به سادگی

چشمان خود را بر روی آنچه در تضاد با خواسته‌هاست ببندید و تنها به آنچه می‌خواهید چشم بدوزید.

اگر طالب موفقیت هستید و بر این باورید که این هدف نیازمند تلاش سخت است و نسبت به این کار کشش دارید؛ هیچ تناقضی وجود ندارد و به سطحی از موفقیت نائل می‌شوید.

اگر خواهان کامیابی هستید و معتقدید این هدف مستلزم کار و تلاش سرسختانه ایست و از کار کردن بیزار هستید در نحوه‌ی فکر کردنتان تضاد و تناقض ظاهر شده است.

نه تنها با آرائه‌ی هر عملکردی زمان بر شما سخت خواهد گذشت بلکه انجام هر کاری مولد نخواهد بود.

اگر خواهان موفقیت بوده و معتقدید شایسته‌ی آن هستید و انتظار دارید که صرفاً به علت خواستن به سمتتان خواهد آمد؛ تناقضی وجود ندارد و در نتیجه کامیابی روانه‌تان خواهد شد.

به نحوه‌ی ابراز احساسات خود حین آرائه‌ی افکار و عقاید توجه کنید. بدین وسیله می‌توانید افکار متناقض را دسته بندی کرده و همزمان با حذف تضادها و تناقضات مرتبط با خواسته‌هایتان قانون جذب بایستی شما را به هدف برساند.

جری: تصور کنید شخصی که هنوز نتوانسته است بعد از ماه‌ها خواستن و تلاش شغلی پیدا کند و بعد به محض یافتن شغل مورد علاقه چهار یا پنج مورد خوب دیگر نیز همزمان به او پیشنهاد می‌شود؛ علت این اتفاق چه می‌تواند باشد؟

آبراهام: علت پیدا نکردن شغل این است که بجای تمرکز بر روی هدفشان به فقدان آن یعنی نداشتن شغل فکر کرده اند (دور کردن هدف از خود). هنگامی که این طلسم را شکسته و شغل پیدا می‌کنند؛ تمرکز و توجه نسبت به کمبود آن برداشته می‌شود و بر روی آنچه می‌خواهند تمرکز می‌کنند و در نتیجه دریافت بیشتر آنچه می‌خواهند آغاز می‌شود. در مثال شما، اشتیاق و علاقه حتی با وجود اعتقاد ضعیف، قوی‌تر می‌شود. و در زمان مقتضی قانون جذب نسبت به قوی‌ترین احساس این شخص بازده خواهد داشت. به هر حال این شخص به واسطه‌ی عدم تصفیه افکار، خود را شکنجه داده است.

جری: آیا علت اینکه در زوج‌هایی که قادر به باروری نبوده و پس از اینکه کودکی را به فرزندی می‌پذیرند اندکی بعد خانم باردار می‌شود همین موضوع صادق است؟

آبراهام: بله همان جریان در اینجا هم صادق است.

جری: جایگاه رقابت در این جریان کجاست؟

آبراهام: از نقطه نظر ما برای دنیایی به این وسعت که همگان قادر به آفرینش در آن هستند رقابتی وجود ندارد چرا که در همه‌ی موارد وفور نعمت همه را راضی خواهد کرد. شما خودتان را عمداً در موقعیت رقابت قرار می‌دهید چرا که تصور می‌کنید تنها یک جایزه وجود دارد و این شرایط باعث ناراحتی شما می‌شود چرا که می‌خواهید پیروز میدان باشید و خواهان تجربه‌ی شکست نیستید اما اغلب توجه بیشتر معطوف شکست می‌شود. وقتی خود را در شرایط رقابتی قرار می‌دهید کسی پیروز خواهد بود که از همه بیشتر نسبت

به خواسته‌ی خود شفاف و صریح باشد و از همه بیشتر انتظار دستیابی به پیروزی را دارد. این گفته‌ی قانون است. اگر ارزشی در رقابت وجود داشته باشد منحصر به این نکته است: تهییج اشتیاق و علاقه

جری: آیا شیوه‌ای برای قوی کردن حس اشتیاق وجود دارد که بتوان بیشتر به خواسته‌ها رسیده و کمتر چیزهای ناخواسته را تجربه کنیم؟ آبراهام: بهره جستن از تصمیم گیری‌های مقطعی قطعاً می‌تواند این کار را انجام دهد. اما قدرت آن بیشتر از قدرت فکر کردن به چیزهایی که قانون جذب نیز به آنها می‌افزاید خواهد بود. قدرت خواستن در گرو عزم و اراده است و آن نیز حاصل تأمل کردن و افکار سنجیده می‌باشد اما معمولاً به نظر می‌آید که کارهای سخت به نتیجه می‌رسند.

افکار خود را به آنچه ترجیح می‌دهید سپرده و در طول روز مرتباً این کار را انجام دهید. قانون جذب مراقب همه چیز خواهد بود.

چه چیز بیشتر از پیشرفت جلوگیری می‌کند؟

جری: در جامعه ما به نظر می‌رسد که ماحصل رشد پیشرفت جوانان در بازه سنی ۲۵ تا ۳۵ با مجموع پیشرفتشان در مابقی عمر برابری می‌کند. در خانه‌ای زندگی خواهند کرد که قبلاً داشته‌اند؛ شغل، سیاست، عقاید مذهبی و تنوع تجربیات شخصی که در آینده خواهند داشت را از قبل داشته‌اند. آیا نظری دارید که علت این امر چه چیز می‌تواند باشد؟

آبراهام: علت این مسئله این نیست که آنها همه‌ی تجربیات را از سر گذرانده‌اند و مجبور به ادامه‌ی آنها هستند؛ علت این است که دیگر تجربه‌ی جدیدی را به خود جذب نمی‌کنند. در تجربیات جدید هیجان و اشتیاق بیشتری نهفته است. اما بیشتر افراد دیگر تمایل به ابراز علایق خود ندارند. کم و بیش نگاهشان تنها معطوف به چیزهای موجود است. توجه به موجودی‌ها باعث جذب بیشتر آن خواهد شد در حالی که توجه به خواسته‌ها تغییر را به همراه خود دارد. در نتیجه نوعی از قناعت و رضایت به وضعیت حال ایجاد می‌شود که علت آن عدم درک قوانین است.

بیشتر افراد به علت عدم درک قوانین جهانی پیشرفت را متوقف می‌کنند. در نتیجه با ابراز غیر تعمدی افکار متناقض نتایجی خلاف انتظار دریافت کرده‌اند. وقتی باور شما نسبت به کارهایی که قادر به انجام دادنشان هستید با اشتیاق شما نسبت به کاری که دوست دارید انجام دهید در تناقض باشد حتی تلاش سرسختانه به نتیجه‌ی خوبی منتهی نمی‌شود و زمان خسته‌تان می‌کند. رسیدن به درک آگاهانه قوانین جهانی و سپس هدایت آرام افکار به سمتی که ترجیح می‌دهید شما را بلافاصله در مرحله‌ی تولید نتایج مثبت قرار می‌دهد.

جری: تصور کنید شخصی به نقطه‌ای در زندگی رسیده است که خود را در حال سقوط آزاد می‌بیند. هدف گذاری مقطعی به چه طریق می‌تواند این شخص را نجات داده و به سمت پیشرفت برگرداند؟

آبراهام: زمان حال بسیار قدرتمند بوده و در حقیقت همه‌ی قدرت شما در لحظه‌ی حاضر نهفته است. بنابراین اگر بر نقطه‌ای که اکنون

در آن قرار دارید تمرکز کرده و تنها به مطالبات خود از این مقطع بیندیشید باعث تصفیه افکار خود شده‌اید. شما نمی‌توانید همین حالا همه‌ی خواسته‌های خود را در تمامی موضوعات دسته بندی کنید اما در این لحظه می‌توانید تعریف خود را از خواسته‌تان ارائه دهید و هنگامی که این کار را بخش به بخش برای مقاطع مختلف انجام دهید به نظم و ترتیب و شفافیت جدیدی می‌رسید و مارپیچ نزولی جهتش را تغییر خواهد داد.

چطور می‌توان از تأثیر عقاید و عادات قدیمی جلوگیری کرد؟

جری: آبراهام، برای بیشتر ما دست کشیدن از عقاید و عادات قدیمی کار دشواری است. آیا مایل به ارائه‌ی اظهاراتی هستید که ما را یاری دهد تا از تأثیر تجربیات و اعتقادات گذشته جلوگیری کنیم؟

آبراهام: بیشترین قدرت در همین لحظه نهفته است. ما شما را به دور انداختن ایده‌های قدیمی تشویق نمی‌کنیم چرا که هنگام تلاش برای دست کشیدن از آنها همچنان در حال فکر کردن به آنها هستید و بعضی از عقاید قدیمیتان ارزش نگهداری دارند. فقط بیشتر نسبت به چگونگی هدایت افکارتان آگاه باشید. تصمیم بگیرید که همواره خواهان احساسات خوب باشید.

امروز مهم نیست کجا می‌روم؛ اهمیتی ندارد که چه کاری انجام می‌دهم بزرگترین تصمیم و هدف من این است که تنها چیزهایی که دوست دارم را ببینم. هیچ چیز مهم‌تر از داشتن احساس خوب و مثبت نیست.

جری: اگر شاهد مسائل منفی در رسانه‌ها یا شنیدن مشکلات دوستان باشیم چگونه می‌توان اثرات منفی را خنثی کرد؟

آبراهام: از طریق ابراز تصمیمات خودتان در هر مقطع از زندگی و سپس حتی با مشاهده‌ی منفی‌ترین مسائل هم می‌توانید به دنبال چیزهایی باشید که خودتان می‌خواهید.

جری: آیا گفتن چیزهایی که نمی‌خواهیم هرگز جایز نیست؟
آبراهام: گاهی تشریح چیزهایی که نمی‌خواهید تصویر خواسته‌هایتان را وضوح بیشتری می‌بخشد، اما خوب است که بتوانید بلافاصله موضوع فکر را از ناخواسته‌هایتان تغییر دهید و به سمتی بروید که مورد علاقه‌تان است. آیا

جست و جوی علل افکار منفی سودمند است؟

جری: آبراهام، از نظر شما آیا تلاش برای یافتن افکار به خصوصی که باعث ایجاد احساس منفی می‌شوند فایده‌ای دارد؟

آبراهام: ممکن است از بعضی جهات این کار ارزشمند باشد. آنچه در یافتن افکاری که باعث بروز احساسات منفی می‌شوند حائز اهمیت می‌باشد این است که با هر روش ممکن فکر کردن به نظرات منفی را متوقف کنید. اگر عقیده‌ای بسیار قدرتمند را همراه خود داشته باشید ممکن است احساسات منفی بارها و بارها به واسطه‌ی آن عقیده بروز یابند و مرتباً مجبور به منحرف کردن افکارتان از آن فکر یا عقیده‌ی منفی به چیزهای دیگر می‌شوید. در چنین مواردی بهتر این است که آن فکر آزار دهنده را پیدا کرده و با اعمال تغییر نگرش نسبت به آن موضوع در جهت تعدیل احساساتان برآیید. به عبارت دیگر عقاید

ناسازگار و متناقض را به قالبی درآورید که دیگر در تضاد با یکدیگر نباشند. در نهایت دیگر مکرراً به سراغتان نخواهند آمد.

وقتی دیگران آرزوهای ما را واقعی نمی‌دانند چه باید کرد؟

جری: اگر شخصی از آنچه می‌خواهیم انجام دهیم مطلع شود (و این کاری محیرالعقول است) و به ما بگوید که علایق شما واقعی نیستند چگونه می‌توانیم تحت تأثیر او قرار نگیریم؟

آبراهام: شما به واسطه‌ی افکار از پیش تعیین شده‌تان می‌توانید از تأثیرپذیری دیگران جلوگیری کنید. حتماً قبل از مواجهه با دیگران مشخص کنید چه چیزی برایتان اهمیت دارد. تصمیم‌گیری مقطعی در این مورد بسیار سودمند خواهد بود.

وقتی دیگران بر واقع بینی تأکید دارند؛ می‌خواهند با تأثیرشان شما را همچون درخت پایبند ریشه‌ها سازند. تا زمانی که نگاه شما منحصر و معطوف به واقعیت‌ها باشد قادر نخواهید بود فراتر از آن رشد کنید. باید به خودتان اجازه دهید که نگاهتان به علایق و آرزوهایتان معطوف باشد اگر که حقیقتاً خواهان جذب آنها هستید. توجه به حقایق موجود باعث جذب بیشتر آن واقعیت خواهد شد.

چگونه ممکن است که طی مدت ۶۰ روز همه چیز داشته باشی؟

جری: شما عمدتاً گفته‌اید که طی مدت ۶۰ روز می‌توانیم هر آنچه می‌خواهیم را در زندگیمان داشته باشیم. چه پیشنهادی برای نزدیک شدن به این ایده‌آل برایمان خواهید داشت؟

آبراهام: ابتدا باید متوجه باشید که هر آنچه اکنون در زندگیتان دارید نتایج افکاری است که در گذشته عرضه کرده‌اید. افکار و نظرات

شرایطی که اکنون در آن زندگی می‌کنید را برایتان چیده‌اند. بنابراین از امروز که افکار مربوط به آینده را پایه ریزی می‌کنید و خود را آنگونه که مورد علاقه‌تان است می‌بینید اتفاقات و شرایط آینده را طوری جهت دهی می‌کنید که باعث خوشحالی‌تان می‌شود. از زمانی که به آینده‌تان فکر می‌کنید؛ آینده‌ای که ممکن است ۱۰ سال، ۵ سال یا حتی ۶۰ روز باشد؛ شما مسیر را هموار کرده‌اید و سپس هنگامی که به آن لحظات از پیش آماده شده وارد می‌شوید و هنگامی که آینده تبدیل به زمان حاضر می‌شود می‌توانید با گفتن این جمله که این چیزی است که اکنون می‌خواهم؛ آن را به دقت تنظیم کنید و تمامی افکاری که قبلاً برای آینده قرارداد کرده‌اید در لحظه‌ی حاضر هنگامی که تصمیم می‌گیرید قصد انجام چه کاری را دارید مجموعاً با یکدیگر سوار شده تا آنچه را اکنون خواهانش هستید را دقیقاً برایتان مهیا سازد. پس بنابراین تشخیص روز به روز که هر یک دارای مقاطع زیادی است کار آسانی خواهد بود و هنگامی که به یک مقطع جدید وارد می‌شوید بایستی مکث کرده و مهم‌ترین خواسته را تعیین کنید در نتیجه به واسطه‌ی قانون جذب آن را جذب خود خواهید کرد. هر چقدر بیشتر به چیزی فکر کنید نسبت به خواسته‌تان شفاف‌تر شده و هر چقدر مقصودتان خالص‌تر باشد احساسات مثبت برخاسته از افکار و انرژی جذبی نیز قوی‌تر خواهند بود. در نتیجه پروسه‌ی تصمیم‌گیری مقطعی کلیدی برای تسریع روند آفرینش خواهد بود. از برقراری ارتباط با شما مرتبط با این موضوع مهم بسیار لذت بردیم.

عشق فوق العاده‌ی خود را نثار همگیتان می‌کنیم.

حالا که قوانین را درک کرده‌اید قوانین و قواعد بازی زندگی مادی و ظاهری که اکنون در حال بازی کردن آن هستید؛ اکنون برایتان مقدر شده است که تجربه‌ای فوق‌العاده داشته باشید چرا که اکنون کنترل و هدایت آفرینش تجربیات زندگی‌تان را در اختیار گرفته‌اید. اکنون که به قدرت قانون جذب پی برده‌اید دیگر دچار اشتباه در فهم چگونگی اتفاقاتی که برایتان یا برای هر یک از اطرافیانتان پدید می‌آید نخواهید شد و از زمانی که به واسطه‌ی تمرین در هدایت افکار خود به سمت آنچه مورد علاقه‌تان است زبردست می‌شوید؛ درک شما از علم آفرینش تعمیدی و هدفمندانه شما را تا هر جایی که بخواهید همراه خود می‌برد. بخش به بخش تجربیات زندگی را برای خودتان هموار می‌سازید و این مهم به واسطه‌ی ارمغان افکاری استوار و قدرتمند به آینده‌ای که در انتظار رسیدن هر یک لبخند شماسست به وقوع می‌پیوندد. و با توجه ورزیدن به احساسات یاد خواهید گرفت که چگونه افکار خود را در جهت مطابقت با شهود درونی و خود درونی که حقیقت شماسست هدایت کنید. از زمانی که هنر پذیرش را درک می‌کنید یک زندگی مملو از رضایت و لذت بی‌پایان برایتان مقدر خواهد شد.

بی اندازه از ارتباط با شما لذت بردیم. و حالا به پایان رسیده‌ایم.

آبراهام

شهر کتاب (nbbookcity.com)