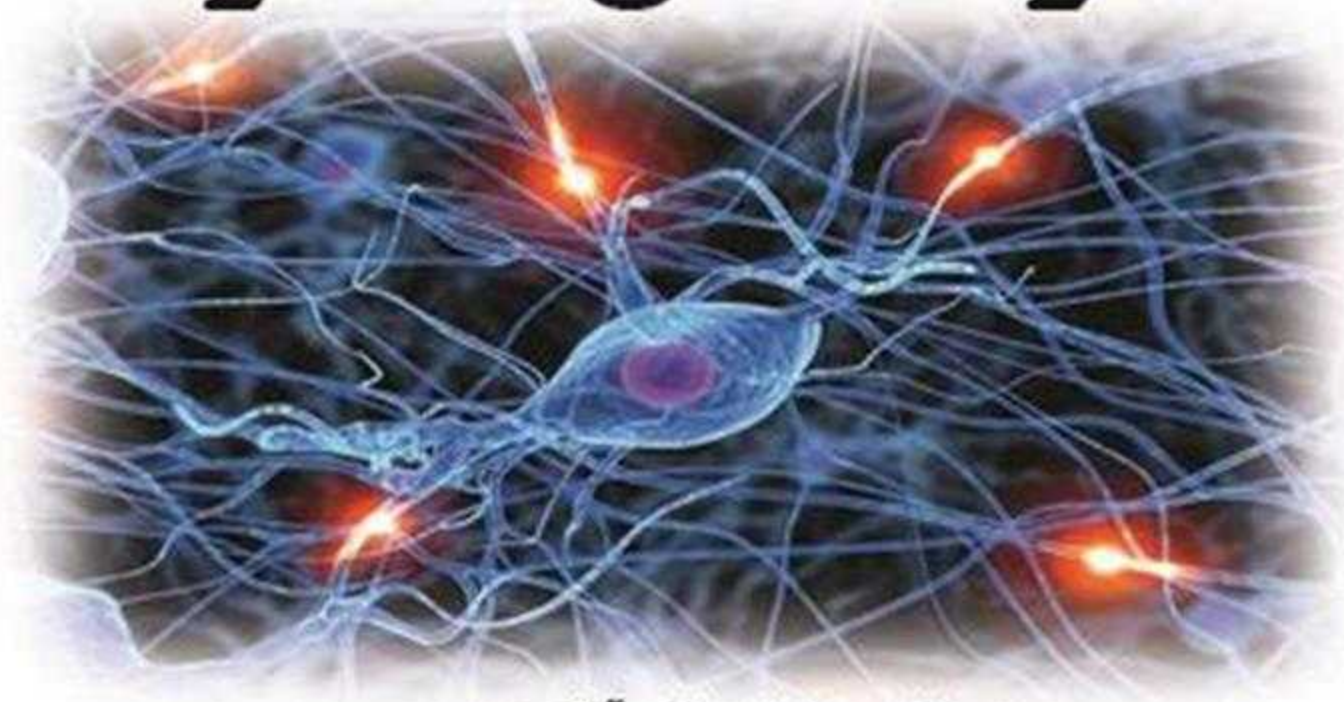


# ارتعاش فکر



مؤلف: ویلیام واکر آتکینسون  
مترجم: مهندس سیامک وطنی

## برخی از عناوین مهم

قدرت جذب در دنیای فکر، سخنی دریاب ذهنی  
ساختمان ذهن، راز آرزو، جایگزین کردن افکار منفی  
قانون کنترل ذهن، اثبات نیروی زندگی، تربیت عادت ذهن  
روانشناسی احساسات، پرورش سلول های جدید مغز  
قدرت جذب-نیروی اشتیاق، نیروهای عظیم و پویا

# ارتعاش فکر



مؤلف: ویلیام واکر آتکینسون  
مترجم: مهندس سیامک وطنی

## برخی از عناوین مهم

قدرت جذب در دنیای فکر، سخنی درباب ذهنی  
ساختار ذهن، راز آرزو، جایگزین کردن افکار منفی  
قانون کنترل ذهن، الیات نیروی زندگی، تربیت عادت ذهن  
روانشناسی احساسات، پرورش سلول های جدید مغز  
قدرت جذب- نیروی اشتیاق، نیروهای عظیم و پویا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ارتعاش فکر

مؤلف:

ویلیام واکر آتکینسون

ترجمہ:

مہندس سیامک وطنی



## فن آوری نوین

|                     |                                                                                                                                       |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : اتکینسون، ویلیام واکر، ۱۸۶۲ - ۱۹۳۲ م. Atkinson, William Walker                                                                      |
| عنوان و نام پدیدآور | : ارتعاش فکر/مولف ویلیام واکر آتکینسون؛ ترجمه سیامک وطنی.                                                                             |
| مشخصات نشر          | : بابل: فن آوری نوین، ۱۳۹۷.                                                                                                           |
| مشخصات ظاهری        | : ۶۰ ص.                                                                                                                               |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۷۲-۱۰-۷                                                                                                                   |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیا                                                                                                                                 |
| یادداشت             | : عنوان اصلی: Thought vibration; or, the law of attraction in the thought world, 1906.                                                |
| یادداشت             | : کتاب حاضر با عنوان "ارتعاش فکر: قانون جذب در دنیای تفکر" با ترجمه رامین اسدی، محمود دریایی توسط نشر آریا در سال ۱۳۹۶ فیا گرفته است. |
| عنوان دیگر          | : ارتعاش فکر: قانون جذب در دنیای تفکر.                                                                                                |
| موضوع               | : تفکر نوین                                                                                                                           |
| موضوع               | : New thought                                                                                                                         |
| شناسه افزوده        | : وطنی، سیامک، ۱۳۴۹ -، مترجم                                                                                                          |
| رده بندی کنگره      | : ۶۳۹BF الف ۱۲/الف ۳                                                                                                                  |
| رده بندی دیویی      | : ۱۳۹۷                                                                                                                                |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۵۲۹۰۸۷۹                                                                                                                             |



[www.fanavarienovin.net](http://www.fanavarienovin.net)

فن آوری نوین

بابل، صندوق پستی ۷۳۴۴۸-۴۷۱۶۷

تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۵۶۶۸۷

## ارتعشات فکر

ترجمه: مهندس سیامک وطنی

ناشر: فن آوری نوین

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۷

جلد: ۱۰۰۰

شابک: ۷ - ۱۰ - ۷۲۷۲ - ۶۰۰ - ۹۷۸

حروفچینی و صفحه آرای: فن آوری نوین

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

تهران، خ اردیبهشت، نبش وحید نظری، پلاک ۱۴۲      تلفکس: ۶۶۴۰۰۱۴۴-۶۶۴۰۰۲۲۰

## فهرست

فصل ۱: قدرت جذب در دنیای فکر

فصل ۲: امواج فکری و فرآیند آنها در باز آفرینی

فصل ۳: سختی در باب ذهن

فصل ۴: ساختمان ذهن

فصل ۵: راز آرزو

فصل ۶: نحوه ایمن ماندن از جذب افکار آزار دهنده

فصل ۷: جایگزین کردن افکار منفی

فصل ۸: قانون کنترل ذهنی

فصل ۹ : اثبات نیروی زندگی

فصل ۱۰: تربیت عادت ذهنی

فصل ۱۱: روانشناسی احساسات

فصل ۱۲: پرورش سلولهای جدید مغز

فصل ۱۳: قدرت جذاب - نیروی اشتیاق

فصل ۱۴: نیروهای عظیم و پویا

فصل ۱۵: مطالبه کردن حق خود

فصل ۱۶: قانون تغییر نمی کند

## فصل ۱: قدرت جذب در دنیای فکر @professor\_package

در کائنات قانونی حاکم است، قانونی یگانه و بسیار عظیم. جلوه‌های این قانون به شکل‌های مختلف وجود دارد ولی درنهایت تمامی این اشکال از یک قانون واحد پیروی می‌کنند. با جلوه‌هایی از این قانون آشنایی داریم ولی به‌طورقطع در مورد سایر قسمت‌های آن چیز زیادی نمی‌دانیم. با تحقیقات مستمر، روزبه‌روز وجوه بیشتری از این قانون ناشناخته آشکار خواهد شد.

در مورد قانون گرانش به‌طور علمی صحبت می‌کنیم ولی از علائم و نشانه‌های یک قانون شگفت‌انگیز به‌نام قانون جذب در دنیای فکر

چشم‌پوشی می‌کنیم. با نشانه‌های قانونی که اتم‌های یک ماده را در کنار یکدیگر نگه‌داشته، تمامی اجسام را به سمت خود کشانده و سیارات را در مدار خود حفظ می‌کند آشنایی داریم، اما چشمانمان را به یک قانون مهم می‌بندیم، این همان قانونی است که خواسته‌ها و ترس‌ها را به سمت ما هدایت کرده و موجب سازندگی و یا نابودی زندگی ما می‌گردد.

زمانی که بفهمیم فکر از جنس نیرو بوده، از نشانه‌های انرژی بشمار رفته و همانند آهن‌ربا دارای قدرت جذب است، در آن صورت درک می‌کنیم که چرا بسیاری از مسائل تاکنون ناشناخته به نظر می‌رسیدند. در این مقطع از زمان برای محققى که درزمینه قانون مهم جهان اندیشه یعنی قانون جذب وقت صرف کند و با مسائل آن درگیر شود، پاداش شایسته‌ای وجود ندارد.

زمانی که فکر می‌کنیم، ارتعاش‌هایی از جنس غیرمادی به بیرون نشر می‌دهیم، این ارتعاشات همانند ارتعاشات نور، گرما، الکتریسیته و مغناطیس حقیقی هستند. از آنجایی که حواس پنج‌گانه ما قادر به حس کردن این ارتعاشات نیستند، دلیلی بر عدم وجود آن‌ها بشمار نمی‌رود. یک آهن‌ربای قوی قادر است با ارتعاش کردن نیروی عظیمی برای جذب کردن توده‌ای آهنی به وزن ۱۰۰ پوند به سمت خود، اعمال کند، اما قادر نیستیم این نیروی عظیم را ببینیم، ببوییم، بچشیم، بشنویم و یا احساس کنیم. به همین نحو

ارتعاشات فکر را نمی‌توان با حواس پنجگانه بینایی، چشایی، بویایی، شنوایی و یا لامسه احساس کرد. موارد بی‌شماری از افرادی خاص ثبت شده که با حساسیتی بی‌نظیر نسبت به احساسات روحی توانسته‌اند قدرت فکر و یا امواج حاصله را درک کنند، بسیاری از ما می‌توانیم گواهی کنیم که ارتعاش افکار دیگران را فارغ از دوری و یا نزدیکی ارسال‌کننده آن احساس کرده‌ایم. تله پاتی و پدیده‌های وابسته به آن رویاهایی صرف تلقی نمی‌شوند.

**@professor\_package**

نور و گرما همان فکر نشانه‌هایی از ارتعاش هستند، اما با ارتعاشی به مراتب کمتر از فکر، اما تنها تفاوت آن‌ها در فرکانس ارتعاش هست. تاریخچه علوم پاسخی روشن به این سؤال می‌دهد. دانشمند برجسته الیسا گری در کتاب کوچکش به نام معجزه‌های طبیعت می‌گوید:

«برای فکر مقوله‌های بیشتری برای تحقیق و کنکاش وجود دارد، امواجی صوتی وجود دارند که گوش انسان قادر به شنیدن آن‌ها نبوده، طیف فرکانسی وجود دارد که چشم انسان نمی‌تواند آن‌ها را ببیند. فضای طولانی، سیاه و بی‌صدا ارتعاشی بین ۴۰۰۰۰ تا ۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ در ثانیه دارد، در ارتعاشی ماورای ۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ نور متوقف شده و فکر شروع به نشر می‌کند»

امام ویلیامز در اثر خود به مقاله‌های کوتاه در علم می‌گوید:

«میان بالاترین ارتعاش که موجب ادراک شنوایی ما می‌شود و پایین‌ترین ارتعاشی که موجب احساس ما از وجود گرما می‌شود تفاوت زیادی وجود دارد. میان این دو شکاف بزرگی وجود دارد. این شکاف به قدری وسیع است که تمامی ارتعاش‌هایی که میان دنیای صدای و دنیای نور و حرارت ما قرار دارند در این طیف می‌گنجند. دلیلی وجود ندارد که فرض کنیم این ارتعاشات میانی موجب فعالیت‌های میانی نمی‌شوند و یا این فعالیت‌ها به نوبه خود موجب ادراکاتی میانی نمی‌گردند چرا که ابزارهایی وجود دارند که می‌توانند این جنبش‌ها را جذب کرده و آن‌ها را حس کنند.»

هدف من از استناد کردن به منابع فوق، فراهم آوردن یک خوراک ذهنی برای شما است و قصد اثبات وجود ارتعاشات فکر را ندارم. آخرین حقایق موجب قانع شدن بسیاری از محققین این مقوله شده و بازتاب کوچکی از آن موجب می‌شود مشابهتی میان این حقایق و تجربه‌های خودتان پیدا کنید.

@professor\_package

غالباً این جمله مشهور علوم ذهنی «افکار تبدیل می‌شوند به اشیا» را شنیده‌ایم و معمولاً این جمله را بدون هیچ توجهی به مفهوم واقعی آن بیان می‌کنیم. اگر حقیقت نهفته در این جمله و نتایج حاصل از آن را کاملاً درک کنیم چرایی بسیاری از نقاط تاریک زندگی را خواهیم یافت و می‌توانیم از قدرت شگفت‌انگیز یعنی نیروی فکر همانند دیگر جلوه‌های انرژی استفاده کنیم.

همان‌طور که قبلاً اشاره کردم زمانی که فکر می‌کنیم یک ارتعاش با فرکانس بالا ایجاد می‌کنیم، این ارتعاش همانند ارتعاش‌های حاصله از انرژی نور، گرما و صوت کاملاً حقیقی است. زمانی که قوانین حاکم بر نحوه ایجاد و انتقال این ارتعاش‌ها را درک کنیم، می‌توانیم از آن همانند دیگر فرم‌های شناخته‌شده انرژی استفاده کنیم. اگر قادر نیستیم این ارتعاشات را ببینیم، بشنویم و یا وزن کنیم دلیلی بر وجود عدم آن‌ها نیست. امواج صوتی وجود دارند که گوش انسان قادر به شنیدن آن‌ها نیست، درحالی‌که بعضی از حشرات آن صداها را کاملاً درک می‌کنند و ابزار حساسی هم ساخته شده‌اند که این امواج را جذب می‌کنند. تفاوت فرکانس ارتعاش ذهن انسان با فرکانس‌های ثبت‌شده برای امواج صوتی فوق‌العاده زیاد است، در مقام مقایسه و استدلال هم می‌دانیم تفاوت چشم‌گیری میان امواج صوتی و دیگر صور ارتعاش وجود دارد. امواج نوری وجود دارند که چشم انسان قادر به دیدن آن‌ها نیست ولی ابزار دقیقی وجود دارند که می‌توانند بخشی از آن‌ها را آشکار کنند و مابقی نیز با اختراع ابزاری قوی‌تر آشکار خواهند شد. بهر حال با

پیشرفت فن‌آوری و شناخته شدن ابزاری حساس‌تر زمینه‌های ناشناخته شده در این زمینه روزبه‌روز کمتر می‌شوند.

ابزار جدیدی اختراع می‌شوند و متعاقب آن ارتعاش‌های جدیدی ثبت می‌شوند ولی در ماهیت قضیه یعنی حقیقی بودن این ارتعاش‌ها چه قبل اختراع این ابزار و یا بعد اختراع آن‌ها هیچ تفاوتی حاصل نمی‌گردد. فرض کنید ابزاری برای آشکار کردن نیروی مغناطیسی وجود نداشت، ممکن بود یک شخص به دلیلی آنکه قادر نبود نیروی مغناطیسی را بچشد، لمس کند، ببوید، بشنود، ببیند، وزن کند و یا اندازه‌گیری کند وجود آن را انکار کند؛ درحالی‌که یک آهن‌ربای قوی قادر بود با ارسال امواجی کافی از نیروهای مغناطیسی توده‌ای از آهن چند صد پوندی را به راحتی به سمت خود جذب کند.

**@professor\_package**

هر شکل از ارتعاش به ابزار خاصی برای ثبت و آشکار شدن نیاز دارد. در عصر حاضر به نظر می‌رسد مغز انسان یگانه وسیله جهت آشکارسازی و ثبت امواج فکری بشمار می‌رود، ولی عرفا و انسان‌های معنوی معتقدند در قرن حاضر دانشمندان موفق به ساختن ابزاری دقیق برای جذب و ثبت چنین ادراکی می‌شوند. با نشانه‌های موجود، ساخته‌شدن چنین وسیله‌ای در هر زمان میسر است. چنین تقاضایی مشتاقانه وجود دارد و برای آن نیز پاسخ مناسبی فراهم خواهد شد. برای کسانی‌که تله‌پاتی را عملاً تجربه کرده‌اند هیچ

اثباتی جایگزین تجربه ناب آنان نخواهد شد.

همواره افکاری را چه قوی و یا چه ضعیف از خودمان نشر می‌دهیم و متعاقب آن نتایج آن را برداشت می‌کنیم. افکار ما نه تنها بر روی خود ما و سایر افراد تأثیر می‌گذراند، بلکه موجب می‌شوند افکار سایر افراد، اشیاء، مردم، محیط اطراف و شانس نیز متناسب با فکر غالب در ذهن ما هماهنگ شوند. فکر عشق موجب جذب عشق سایرین به ما می‌شود و محیط اطراف، سایرین و مردمی از جنس تفکر عاشقانه با فکر عاشقانه ما هماهنگ می‌شوند. فکر عصبانیت، تنفر، غبطه خوردن، کینه‌توزی و حسادت موجب می‌شود در مسیر افکار نادرستی که از مغزهای نادرست نشأت گرفته‌اند و مردمی که فکر غالب آنان ناهمگونی است قرار گیرید. یک فکر قوی و یا فکری که به مدت طولانی تداوم داشته باشد، موجب می‌گردد صاحب آن فکر به عنوان کانون جذب تفکراتی از آن دست تبدیل شود. دوست داشتن موجب جذب افکار دوست داشتن در جهان فکر می‌شود؛ به مصداق مثل از هر دست بدهی از همان دست می‌گیری. پرنده افکار در آسمان بزرگ دنیای فکر در مراجعت به آشیانه ذهن افکار هم‌جنس خود را به میهمانی لانه فکر دعوت می‌کند.

مرد و یا زنی که سرشار از عشق باشد عشق را در تمامی وجوه دیده و عشق سایرین را به خود جذب می‌کند، مردی که قلبی پر از

نفرت دارد، تمامی نفرت‌هایی را که در معرض آن‌ها قرار دارد را به خود جذب خواهد کرد. مردی که همواره به جنگیدن فکر می‌کند برای انجام هر کاری پیشاپیش برای جنگیدن دورخیز می‌کند. بنابراین هر انسانی هر آنچه را با کمک افکارش به بیرون نشر می‌دهد، دریافت می‌کند. مردی که صبح زود با ترشرویی از خواب بیدار می‌شود، به احتمال زیاد قبل از تمام شدن صبحانه همه اعضای خانواده را ناراحت خواهد کرد. یک زن غرغری در طول روز مواردی را برای غرولند کردن پیدا خواهد کرد.

مقوله جذب فکر یک موضوع کاملاً جدی تلقی می‌شود. اگر تفکر در این مورد را رها کنید، می‌بینید که یک انسان خود زندگی اطرافش را می‌سازد، اگرچه ممکن است ادعا دیگری در این مورد کند. به‌شخصه افراد زیادی را می‌شناسم که با دانستن این قانون و حفظ اندیشه مثبت و از جنس آرامش ناهماهنگی پیرامون خود متأثر نمی‌شوند. این افراد همانند کشتی هستند که بر روی آب خروشان روغن می‌پاشند و علیرغم طوفانی بودن اطرافشان در آرامش بسر می‌برند. انسانی که با طرز کار این قانون آشنا شود دیگر در معرض طوفان‌های زندگی نخواهد بود.

**@professor\_package**

ما عصر نیروی فیزیکی را به نفع نیروی ذهنی پشت سر گذاشته‌ایم و وارد دنیای ناشناخته قدرت و نیروی روحانی شده‌ایم. دنیای

انرژی همانند دیگر ساختارها قوانین مربوط به خود را دارد، می‌توانیم به این قوانین احاطه پیدا کنیم و یا آنکه بدون توجه به میزان تلاشمان به درهای بسته برخورد کنیم. من تلاش می‌کنم اصول اساسی و بنیادین این مبحث از انرژی را که پیش از ما آغاز شده برای شما باز کنم تا بتوانید این انرژی عظیم را همانند انرژی بخار و برق که امروزه مورد استفاده قرار می‌گیرد در اهداف مشروع و باارزشتان بکار ببرید.

@professor\_package

## فصل ۲: امواج فکری و فرآیند آن‌ها در باز آفرینی

فکر همانند سنگی که در آب پرتاب می‌شود امواجی را در اقیانوس پهن‌آور اندیشه انتشار می‌دهد؛ اما یک تفاوت عمده میان این دو وجود دارد، امواج آب در تمامی جهات و در یک سطح انتشار می‌یابد ولی امواج فکر همانند تابش خورشید در تمام جهات و از یک مرکز انتشار می‌یابند.

@professor\_package

همان‌طور که در اطراف کره زمین با دریایی بزرگ از هوا پوشانیده شده است، اطراف ما را دریایی عظیم از فکر احاطه کرده است.

افکار ما همانند موج از این عنصر آسمانی عبور کرده و در تمامی جهات نشر می‌یابند. همان‌طور که قبلاً هم شرح داده‌ام با طی مسافت قدرت این امواج به خاطر تصادم با سایر امواج حاصله از تفکر غالب پیرامون ما ضعیف می‌شوند.

امواج فکر دارای ویژگی‌هایی متفاوت با امواج آب هستند. این امواج دارای قابلیت بازآفرینی هستند و از این نقطه‌نظر، شباهت آن‌ها به امواج صوتی بیشتر از امواج آب می‌باشد. همانند امواج حاصله از صدای ویلن که موجب ارتعاش یک شیشه نازک و به صدا درآوردن آن می‌شود، یک فکر قوی ارتعاشات مشابهی در سایر ذهن‌ها که تمایل دارند این فکر را دریافت کنند آگاه می‌کند. بسیاری از افکار سرگردان که به سمت ما سرازیر می‌شوند درواقع عکس‌العمل و پاسخ ما به ارتعاشات افکار قدرتمندی است که توسط دیگران ارسال می‌شوند. به‌هرحال ساختار افکار به‌گونه‌ای است تا این افکار را جذب کنند و این افکار در ذات خود تمایلی به تحریک ما ندارند. اگر افکار ما به حد کافی قوی باشند، همانند یک قطعه موسیقی که با نت مناسب هماهنگ می‌شوند با افکار هم فرکانس خود تشدید می‌شوند. به‌هرحال افکار ما بستر مناسبی برای جذب سایر افکار می‌شوند. برعکس قضیه هم صدق می‌کند، اگر عمیقاً به افکار دیگری فکر کنیم، بازتاب چنین افکاری را دریافت خواهیم کرد.

@professor\_package

ما همانی هستیم که به آن فکر می‌کنیم، این وضعیت، ماحصل القائات و تفکر سایر افراد است، این تلقین‌ها می‌توانند به صورت شفاهی و یا به صورت تله‌پاتی امواج فکری به ما منتقل شوند. گرایش عمومی ذهن ما ویژگی افکار جذب‌شده سایرین را همانند افکاری که خود ما منتشر می‌کنیم، مشخص می‌کند. ما فقط افکاری را جذب می‌کنیم که با گرایش ذهنی ما هماهنگ باشند، افکار ناهمگون با گرایش ما نمی‌توانند تأثیر زیادی بر ما بگذارند چرا که پاسخ مناسبی از جانب ما دریافت نخواهند کرد.

مردی که خود را عمیقاً باور دارد نگرش مثبت قوی روانی اعتماد و عزم را در ذهن خود حفظ می‌کند، به احتمال زیاد توسط افکار منفی و مخالف از جنس یاس و شکست از ذهن افرادی دیگر که فکر غالب آن‌ها از این دست محسوب می‌گردد، متأثر نخواهد شد. اگر در همین حین این افکار منفی منتشر یافته به فکر شخصی برسند که فکر غالب او با فرکانس بدبختی تنظیم شده باشد، وضعیت بد این شخص را بدتر کرده و سوخت اضافی برای شعله‌ور کردن آتشی را فراهم می‌کنند که تمام قوای او را مصرف خواهند کرد. به بیانی دیگر این افکار آتش تلاش و انرژی او را خاموش می‌کنند.

[@professor\\_package](#)

ما افکاری از جنس افکار خودمان را جذب می‌کنیم، انسانی که به موفقیت فکر می‌کند با تفکر موفقیت سایرین هماهنگ شده و

دیگران به کمک او شتافته و او نیز به دیگران کمک خواهد کرد. انسانی که دائماً به فکر شکست باشد، افکاری از جنس شکست را به سمت خود جذب خواهد کرد و شخص او با کمک سایر هم‌فکرانش یکدیگر را در باتلاق شکست گرفتار خواهند کرد. انسانی که به بدی فکر می‌کند بدی بیشتری را خواهد دید و دیگر بداندیشان به او کمک می‌کنند تا تفکر بد او به منصفه ظهور برسد. انسانی که در سایر افراد و اشیا به دنبال خوبی است، به‌طور قطع افراد و اشیا خوبی را به سمت خود جذب می‌کند. ما همان چیزی را می‌بینیم که به در جستجوی آن هستیم.

## @professor\_package

برای درک بهتر این ایده، تجهیزات بی‌سیم مثال بسیار خوبی بشمار می‌روند، یک گیرنده بی‌سیم تنها می‌تواند امواج فرستنده هم فرکانس خود را جذب کند و امواج دیگر فرکانس‌ها مجاور تأثیری بر عملکرد آن نمی‌گذارند. قانونی مشابه همین قانون بر عملکرد افکار حاکم است. ما تنها افکاری را جذب می‌کنیم که با وضعیت فکری ما هماهنگ باشند. اگر دلسرد باشیم و در مد منفی باشیم نه تنها از افکار منفی خودمان تأثیر می‌گیریم، بلکه امواج فکری سایر افرادی که مشابه ما فکر می‌کنند و اطلاعی از این قانون ندارند نیز به افکار ما اضافه می‌شوند. زمانی که در فضای فکری اشتیاق و انرژی سیر می‌کنید به سرعت احساس شجاعت، انرژی و افکار مثبت نشر یافته توسط مردان و زنانی که در این دنیا زندگی می‌کنند را درک خواهید کرد. هنگامی که با یک شخص در ارتباط باشیم

ارتعاشات ذهن او را چه افسرده و چه نویدبخش را احساس می‌کنیم. زمانی که در کنار این افراد هم نباشید این قانون با قدرتی کمتر به قوت خود باقی است.

## @professor\_package

گستره فرکانس مغز انسان بسیار وسیع بوده و از فرکانس‌های کم تا بسیار زیاد متناسب با حالت روحی بد و یا خوب را تحت پوشش قرار می‌دهد، میان این دو کرانه، فرکانس‌های بسیار متنوعی متناسب با آن تفکر قرار دارد.

زمانی که مغز شما افکار نیک را اندیشه کند، احساس نیرومندی، سبک‌رویی، نورانیت، هوشیاری، شادمانی، بی‌پروایی و دلیری را تجربه خواهید کرد، وظایف شغلی‌تان را به‌خوبی انجام می‌دهید، برای رسیدن به خواسته‌هایتان دست به عمل می‌زنید و درنهایت جاده موفقیت را طی خواهید کرد. افکار مثبت و نیرومندی را که نشر می‌دهید بسته به ارتعاش فکری آن‌ها موجب همکاری سایرین با شما شده و یا ممکن است سایرین از شما پیروی کنند.

زمانی که ارتعاشات فکری شما در کرانه پایین طیف فرکانسی قرار دارد، احساس افسردگی، ضعف، سکون، تأثر، ترس و جبن را تجربه

خواهید کرد، احساس می‌کنید قادر به پیشرفت نبوده و موفقیت دور از دسترس شما قرار دارد. در این وضعیت میزان تأثیر شما بر سایرین در حد صفر بوده و به‌عوض رهبری بر دیگران رهبری آنان را قبول می‌کنید. اشخاص قوی‌تر با شما همانند موکت پادری و یا یک توپ فوتبال رفتار می‌کنند. به نظر می‌رسد در بعضی از افراد تفکر مثبت بر تفکر منفی می‌چربد و در گروهی دیگر تفکر منفی تفکر غالب بشمار می‌رود. البته میزان مثبت بودن و یا منفی بودن ارتعاشات در افراد مختلف متفاوت است. برای مثال ممکن است انسانی نسبت به شخص دیگری دارای انرژی منفی بوده ولی در قیاس با شخص ثالث دارای انرژی مثبت باشد. زمانی که دو نفر برای اولین بار با یکدیگر ملاقات می‌کنند، افکار آن‌ها در سکوت یکدیگر را محک زده و میزان ارتعاشات مثبت یکدیگر را مشخص می‌کنند. بر اساس میزان این ارتعاش وضعیت یکدیگر را نسبت به هم‌شکل می‌دهند. در تمامی اوقات این اتفاق روی می‌دهد و در غالب اوقات این فرایند به‌صورت ناخودآگاه انجام می‌شود. گاهی اوقات این پردازش به‌گونه‌ای سریع انجام می‌شود که دو انسان ذاتاً ناسازگار در ضمیر هوشیارشان به‌صورت دو انسان کاملاً سازگار معرفی می‌شوند. این دو انسان از نظر ساختار مغزی کاملاً با یکدیگر ناسازگار بوده و در عمل نمی‌توانند توافقی راستین را تجربه کند. این دو نفر یکدیگر را دفع می‌کنند و در صورت ادامه ارتباط همواره با جدل و بحث دست به گریبان‌اند.

@professor\_package

ما با هر کسی که سروکار داریم احساس مثبت و یا منفی داریم. ممکن است نسبت به فرزندانمان، کارمندان و یا افراد وابسته احساس مثبتی داشته باشیم ولی در همان لحظه نسبت به کسانی که موقعیت پایین‌تری داریم و یا آن دسته از افرادی که اجازه داده‌ایم برتری خود را به ما ثابت کنند احساس منفی داشته باشیم.

## @professor\_package

ممکن است اتفاقی روی دهد و نسبت به زن و یا مردی که کاملاً احساس منفی داشته‌ایم، احساس مثبت و تازه پیدا کنیم. ما به کرات شاهد اتفاقاتی از این دست بوده‌ایم. همان‌گونه که دانش این قوانین ذهنی بیشتر می‌شود، اشخاص بیشتری را خواهیم بود که وجود خود را به منصفه ظهور خواهند رساند و از قدرت جدیدشان استفاده می‌کنند؛ اما به یاد داشته باشید با تمرکز به آرزویی بزرگ و راستین می‌توانید ارتعاشات ذهنتان را در بالاترین حد نگاه دارید و بالعکس با داشتن آرزویی پیش‌پاافتاده و یا بی‌تفاوتی ارتعاشات ضعیف را تجربه کنید.

تعداد افرادی که دارای اندیشه منفی هستند به مراتب از افرادی که دارای اندیشه مثبت هستند بیشتر است، به همین دلیل در فضای اتمسفر تفکر تعداد ارتعاش‌های افکار منفی بیشتر است. خوشبختانه قدرت ارتعاش فکر مثبت به مراتب از قدرت تفکر منفی بیشتر

است و اگر انسانی در فضای فکری مثبت قرار گیرد، به راحتی می تواند از گزند افکار منفی در امان باشد. این اصل یکی از مهم ترین رازهایی است که علوم ذهنی و آیین های مذهبی با استفاده از تأکید و تلقین از آن استفاده می کنند. هیچ مزیت خاصی برای باور چنین علمی وجود ندارد. این علوم ذهنی دو هدف عمده را دنبال می کنند:

**@professor\_package**

۱. این علوم گرایش ذهنی جدیدی را در ما ایجاد می کنند و به طور اعجاب آوری برای شکل بخشیدن به شخصیت ما تلاش می کنند.
  ۲. آن ها قصد دارند منطق فکری ما را به گونه ای شکل دهند تا از مزایای امواج مثبت فکری دیگران استفاده کنیم.
- اگر این قانون را باور کنیم و یا قبول نکنیم، همواره با اعمالمان درستی این اصل را اثبات می کنیم. انسانی که مشتاقانه ادعا می کند که آرزوی انجام کاری را داشته و توانایی انجام آن را نیز دارد، ویژگی های نیرومندی را در درون خود توسعه می دهد تا چنین کاری را به انجام رساند، هم زمان مغز خود را در وضعیت مناسبی در جهان تفکر قرار می دهد تا امواج فکری یاری بخش دیگران را جذب کند. برعکس این موضوع هم صادق است، اگر انسانی در مورد شکست صحبت کند و احساس آن را نیز در خود پیروراند، راه نفوذ افکار

یاری کننده را به ضمیر ناخودآگاه خود بسته و همزمان خود را با افکاری از همان جنس هماهنگ می‌کند، همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد در جهان تفکر امواج منفی بی‌شماری قرار دارند.

**@professor\_package**

اجازه ندهید افکار منفی و مضر که اطرافتان را احاطه کرده بروی شما تأثیرگذارند. در فضای فکری مناسبی قرار گیرید و ارتعاشاتی با فرکانس بالا از خودتان منتشر کنید و فراتر از افکار منفی قرار گیرید. با این شیوه نه‌تنها از گزند افکار منفی در امان خواهید بود، بلکه قادرید امواج فکری مثبت و سازنده را جذب کنید. هدف من آموزش و تربیت شما برای استفاده مناسب از قدرت فکر و آرزو است، با این روش کنترل خود را در اختیار خواهید گرفت و در هر زمان می‌توانید احساس مثبت را تجربه کنید. نیازی نیست در تمام موقعیت‌ها به شدت افکار مثبت را از خود نشر دهید، بهتر است افکاری از این دست را به‌طور مداوم و با شدتی کمتر دنبال کنید و در مواقع لزوم میزان تمرکز تفکرتان را بیشتر کنید. با استفاده از چنین روشی نه‌تنها از مزایای عملکرد خودکار و دیرینه ذهن بهره می‌برید، بلکه می‌توانید کنترل ذهنتان را نیز در اختیار خودتان داشته باشید.

فرایند رسیدن به آرزو شباهت زیادی به پرورش عضلات دارد و مقوله‌ای از جنس تمرین مداوم و رشد بطئی است. در ابتدا چنین

کاری بسیار خسته کننده است ولی با هر تلاشی شخص قوی تر شده و در نهایت نیرومندی او دائمی و پایدار خواهد بود. بسیاری از ما در شرایط اضطراری و یا ناگهانی در وضعیت فکری مثبت قرار گرفته ایم، عادت کرده ایم بر حسب نیازهای فکری در فضای مناسب تری قرار گیریم. با تمرین هوشمندانه به قدری توانمند خواهید شد که حالت عادی و عادت شما همانند بهترین وضعیت فکری فعلی شما می شود، هرگاه نیاز باشد می توانید انگیزش لازم را در خود ایجاد کنید و به چنین وضعیتی دیگر مانند الآن یک رؤیا نخواهد بود. این طور فکر نکنید که من طرفدار پروپاقرص هیجان فکری دائم هستم. به هیچ وجه، چنین چیزی درست نیست، اگرچه داشتن هیجان و انگیزه فکری بسیار مهم است، اما گاهی اوقات کاهش این هیجان موجب می شود به یک دریافت کننده خوب بدل شوید و ادراکاتی را جذب کنید. شایسته است که توانایی تمديد اعصاب را داشته باشید و بتوانید در وضعیت یک دریافت کننده قرار گیرید و به این موضوع هم واقفید که هرگاه اراده نمایید به راحتی می توانید از این وضعیت روحی به وضعیت تفکر مثبت و هیجان فکری بروید. افرادی که عادت قوی مثبتی دارند خوشی های زیادی را از دست می دهند ولی مجدداً آن ها را بازآفرینی می کنند. مثبت باشید و ادراک هایی عالی از خود ساطع کنید و زمانی که در مقام یک دریافت کننده هستید زیباترین ادراکات را به درونتان هدیه کنید. زمانی که افکار مثبتی را انتشار می دهید، همانند یک معلم هستید و زمانی که در موقعیت دریافت هستید، به یک دانش پژوه تبدیل می شوید. معلم خوبی بودن بسیار ارزشمند است، اما دانشجوی خوبی بودن منزلتی پایین تر از آن ندارد.

## فصل ۳: سختی در باب ذهن @professor\_package

انسان دارای یک مغز می‌باشد اما دارای قوای ذهنی بی‌شماری است، این توانایی به همراه وظیفه محوله به دودسته تقسیم می‌شوند. مرز میان این دو رده کاملاً مشخص نیست و وظایف مختلف مغز همانند رنگ‌های یک منشور با یکدیگر آمیخته شده است.

یک تلاش فعال قوه ذهنی مغز نتیجه انگیزش مستقیم همان عمل تلقی می‌شود، یک تلاش غیرفعال قوه ذهنی مغز نه‌تنها نتیجه تلاش فعال همان ذهن است، بلکه از تلقین تلاش فعال مغزهایی دیگر که ارتعاشاتی هم‌راستا با آن انگیزش را دارند متأثر می‌شود.

انگیزش‌های فکری طبق قانون وراثت از یک جد اولیه به فرزندانش منتقل می‌شود (انگیزش اولیه از زمانی که ارتعاشات اولیه آن ایجاد می‌شوند نسل به نسل منتقل شده و زمانی که حالت موردنظر به تکامل رسید خود را آشکار می‌کنند).

تلاش فعال تلاشی نو و تازه متولد شده محسوب می‌شود، درحالی که یک تلاش غیرفعال از قبل ایجاد شده و ماحصل ارتعاشات فکری زمانی بسیار دور می‌باشد. تلاش فعال برای یافتن مسیرش انعطاف به خرج نداده و سعی می‌کند موانع موجود را از سر راه خود بردارد، تلاش فعال را خود را از میان صخره‌های مشکلات پیدا کرده و سنگلاخ‌های موانع مسیر را با لگد دور می‌کند، اما تلاش پذیرا راه خود را از دل مسیرهای از قبل پیموده شده می‌جوید.

انگیزش فکری و یا انگیزش حرکت در ابتدا به وسیله تلاش فعال ذهن ایجاد شده و ممکن است با تکرار مداوم و یا عادت مداوم و خودکار هم‌راستا به تلاش پذیرا روز به روز قوی‌تر شود. این فرآیند رشد در نهایت به وسیله یک تلاش فعال دیگر متوقف شده و یا به وسیله دلایلی مشابه تغییر مسیر می‌دهد.

@professor\_package

به بیانی دیگر، انگیزش‌های فکری و یا حرکتی که با تلاش‌های غیرفعال هم‌جهت هستند، ممکن است به وسیله یک تلاش فعال متوقف شده و یا تغییر کنند. اعمال فعال خلق می‌کنند، تغییر می‌دهند و یا نابود می‌کنند. اعمال غیرفعال وظایفی را که اعمال فعال دیکته می‌کنند، انجام می‌دهند، اعمال غیرفعال از دستورات و توصیه‌های اعمال فعال پیروی می‌کنند.

اعمال فعال عادت فکری و یا حرکتی را خلق می‌کنند، ارتعاشات فکری را به آن اضافه می‌کنند و درنهایت آن را همراه با اعمال غیرفعال تداوم می‌بخشند. یک عمل فعال دارای قدرتی برای نشر ارتعاشات فکری و بی‌اثر کردن قدرت یک عادت فکری و یا عملی است، بعلاوه این عمل فعال می‌تواند یک عادت فکری و یا عملی جدیدی را با ارتعاشات قوی‌تر خلق کند و با این کار می‌تواند به فکر و یا منش اولیه غلبه یافته و گونه جدیدی را جایگزین آن کند.

[@professor\\_package](#)

تمامی انگیزش‌های فکری و عملی برای اولین بار برحسب فرمانی اولیه شروع می‌شوند و همراه با تلاش‌های پذیرا آن قدر ارتعاش می‌کنند تا توسط انگیزش‌های ناشی از سایر اعمال فعال و یا قدرت کنترلی متوقف شده و یا تغییر کنند. تداوم انگیزش اولیه موجب افزایش نیرومندی آن شده و درنهایت این انگیزش تغییر کرده و یا به سختی متوقف می‌شود. این موضوع دلیل نیرومندی عادت را

توضیح می‌دهد. شخصاً فکر می‌کنم این اصل توسط کسی که به عادت‌های به‌راحتی گرفتار شده و برای ترک آن به‌سختی تلاش می‌کند قابل درک است. این قانون برای تمامی عادات بد، عادات خوب و مسائل اخلاقی حاکم است.

توانایی مختلف ذهن با یکدیگر تلفیق شده و درنهایت یک نتیجه را ایجاد می‌کنند. یک عمل ذهنی برای انجام شدن تعداد زیادی از توانایی‌های ذهنی را فراخوانی کرده و آن‌ها را باهم تلفیق می‌کند، بعضی از این پتانسیل‌های ذهن با اعمال فعال و مابقی با اعمال غیرفعال انجام می‌شوند.

**@professor\_package**

مواجه شدن با مسائل و شرایط جدید موجب فراخوانی تلاش فعال می‌شود، درحالی‌که می‌توان یک مشکل و یا وظیفه آشنا را با کمک تلاش پذیرا حل کرد و نیازی به کمک گرفتن از تلاش فعال نیست.

در درون موجودات زنده طبیعت تمایلی غریزی برای انجام اعمالی خاص وجود دارد، این تمایل در یک کالبد ساختاریافته به دنبال چیزی است که بتواند خواسته‌های او را برآورده کند. این تمایل آرزو و یا اشتیاق نامیده می‌شود. این اشتیاق در حقیقت یک انگیزش

فکری غیرفعال تلقی می‌گردد. این انگیزش خود از نیروی محرکی که توسط یک دلیل اولیه ساخته می‌شوند، سرچشمه می‌گیرد؛ و در طول زمان همگام با فرآیند تکامل و توسعه، قدرت و نیروی بیشتری کسب می‌کند. انگیزش دلیل اولیه به وسیله قدرتی عظیم و جذب‌کننده حمایت‌شده و این قدرت عظیم به نوبه خود توسط قادر مطلق اعمال می‌گردد. **@professor\_package**

در زندگی گیاهی از کوچک‌ترین گونه تا عظیم‌ترین گونه‌ها این تمایل و کشش به‌طور کاملاً مشهودی به چشم می‌خورد. این گرایش در گیاهان همان شور زندگی است. این موضوع جلوه‌ای ابتدایی از عملکرد قوای ذهنی همگام با تلاش غیرفعال بشمار می‌رود. در بعضی از گونه‌های زندگی گیاهی که به رده بالاتری تعلق دارند، بارقه‌هایی از اعمال ارادی ابتدایی به چشم می‌خورد. نویسندگان گیاه‌شناسی مثال‌های بی‌شماری درباره این پدیده گزارش کرده‌اند. بدون شک این پدیده جلوه‌ای از حالت ذهنی فعال تلقی می‌گردد.

در حیوانات رده پایین قوای ذهنی منفعلانه به شدت به چشم می‌خورد. در حیوانات رده بالا تا حدودی قوای ذهنی فعالانه و متفاوتی با توجه به نژاد آن‌ها وجود دارد، بدون شک حیوانات رده پایین دارای قوای ذهنی کمتری نسبت به انسان هستند و در حیوانات رده بالا میزان این قوای ذهنی در حد یک بچه کوچک است.

پیش از تولد یک کودک، مراحل تکامل فیزیکی در بدن او به چشم می‌خورد، بنابراین آنچه را که یک کودک قبل و بعد از تولد تا بلوغ انجام می‌دهد؛ جلوه‌ای از مراحل تکامل فکری و ذهنی انسان محسوب می‌شود. **@professor\_package**

انسان به‌عنوان کامل‌ترین موجود زنده‌ای که تاکنون بر روی این سیاره خلق شده است، نمایانگر بالاترین رده ذهنی منفعلانه است و میزان توسعه قوای فکری فعال او به‌مراتب بیشتر از سایر حیوانات است. میزان این توانایی ذهنی در نسل‌های مختلف تفاوت دارد. حتی در نسل ما میزان اختلاف قوای فکری فعال کاملاً مشهود است. این اختلاف مستقل از تمدن است به‌عبارتی دیگر جایگاه اجتماعی و یا تحصیلی که متعلق به یک فرد است، ربطی به این مقوله ندارد. فرهنگ فکری و توسعه فکری دو مفهوم کاملاً جدای از هم می‌باشند.

با یک جستجوی ساده در می‌یابید میزان توسعه قوای ذهنی فعال در افراد مختلف متفاوت است. میزان قدرت استدلال در غالب افراد ضعیف‌تر از قدرت ذهنی منفعلانه بشمار می‌رود. بیشتر افراد ترجیح می‌دهند دیگران بجای آن‌ها فکر کنند. تفکر فعالانه باعث خستگی آنان می‌شود و آنان روش غریزی خودکار و منفعلانه را آسان‌تر می‌یابند. مغز آن‌ها از حداقل مقاومت و سخت‌کوشی برخوردار

است. از این نقطه نظر آنها فقط کمی از رمه‌های گوسفندان برتر هستند.

در انسان‌هایی با قدرت فکری پایین و حیوانات رده پایین، قدرت فکری فعال معطوف کارهای پیش‌پاافتاده می‌شود، درواقع این توانایی سطح بالا به موازات قدرت ذهنی غیرفعال با غریزه کار می‌کند.

@professor\_package

زندگی سطح پایین در فرایند تکامل، توسعه یافته و توانایی ذهنی نهفته درون خود را آشکار می‌کند. این توانایی‌ها در ابتدا به صورت اعمال منفعلانه ظاهر می‌شوند و با گذشت زمان اندک‌اندک به اعمال فعال تبدیل می‌گردند. با تداوم این تکامل تمایل دستیابی به یک ذهن فعال و پیشرو به طور چشمگیری شکل می‌گیرد. این تداوم فرایند تکامل، به وسیله ارتعاشاتی که از علت اولیه نشات می‌گیرند، انجام می‌گیرد، علاوه بر این ارتعاش، قدرت عظیم و جذاب قادر مطلق نیز به آن اضافه می‌شود.

این قانون تکامل هم‌اکنون در حال پیشرفت است و انسان توسعه فکری جدیدی را آغاز می‌کند؛ البته فرایند این تکامل در ابتدا به صورت قوای فکری منفعلانه ظاهر می‌شود. بعضی از افراد پیشرفت قابل توجهی کسب می‌کنند و موفق می‌شوند قبل از دیگران به

مرحله تفکر فعال برسند. درواقع از قبل تعداد محدودی به این قدرت و توانایی رسیده‌اند و این حقیقت راز بسیاری از مکاتب عرفانی شرق و غربی است.

## @professor\_package

تطابق ذهن و آرزو با تمرین مناسب و هدایت‌شده افزایش خواهد یافت. آنچه را که برحسب عادت قدرت آرزو می‌نامیم، در حقیقت تربیت ذهن برای شناسایی و جذب قدرت آرزو است. آرزو به‌غایت قوی است و نیازی به تقویت بیشتر ندارد ولی ذهن باید به‌گونه‌ای پرورش یابد تا الهامات آرزو را دریافت کند و مطابق آن عمل کند. آرزو در حقیقت جلوه آشکار شدن بودن من انسانی است. آرزو به‌طور کامل با رابط‌های غیرمادی در ارتباط است ولی باید قبل از به حرکت درآوردن ماشین ذهن باید آن را به رابط‌های غیرمادی متصل کنید. تفاوت اندکی میان این مطالب و آنچه سایر نویسندگان در خصوص قدرت آرزو به رشته تحریر درآورده‌اند وجود دارد، این تفاوت صحیح است و اگر شما روش بالا را به‌درستی کاربندید، اقناع شدن خودتان را اثبات خواهید کرد. زیبایی قادر مطلق، هدایت انسان به سمت تعالی است و نیروی ارتعاشی که از انگیزش اولیه نشات گرفته است خستگی را تجربه نکرده است. زمان تکامل و توسعه انسان زمانی فرا می‌رسد که بتواند به خود کمک کند. انسانی که این قانون را درک کرده است قادر است با استفاده از توسعه قوای ذهنی شگفتی‌ساز باشد؛ اما کسی که چشمان خود را بر حقیقت این قانون می‌بندد از نداشتن علم در خصوص این قانون عذاب

خواهد کشید. انسانی که قوانین ذهن خود را درک کرده است، توانایی‌های نهفته خود را توسعه داده و از آن‌ها هوشمندانه استفاده می‌کند. چنین انسانی عملکردهای غیرفعال خود را خوار نمی‌شمارد و از آن‌ها به‌خوبی استفاده می‌کند. وی این توانمندی‌ها را به وظایف درخور آن‌ها می‌گمارد و از کار آن‌ها نتایج شگفت‌انگیزی به دست می‌آورد. چنین شخصی این توانایی‌های را به‌گونه‌ای آموزش می‌دهد تا فرمان‌ها خود انسانی باارزش‌تر او را اجرا کنند. اگر این توانایی‌ها در انجام وظایف محوله شکست خورند وی آن‌ها را مجدداً سامان‌دهی می‌کند و دانش او مانع از دخالت بی‌جا در امور این توانمندی‌ها می‌شود؛ با این شیوه او به خود آسیبی نمی‌رساند. او توانمندی‌ها و قوای ذهنی پنهان خود را توسعه داده و می‌آموزد چگونه توانایی فعال ذهن خود را همانند توانایی‌های غیرفعال آشکار کند. من واقعی درون او به‌درستی ارباب توانایی‌های ذهنی فعال و غیرفعال او است. او ترس را کنار می‌زند و از آزادی و رهایی لذت می‌برد. این شخص خود انسانی خویش را یافته است. این انسان راز من هستم را آموخته است.

@professor\_package

انسان می‌تواند ذهن خود را تقویت کرده و آن را برای دستیابی به آرزوهایش آماده کند. در حقیقت تمامی ما در تمامی ساعت زندگی‌مان چه به صورت آگاهانه و چه ناآگاهانه مشغول ساختن ذهنمان هستیم. غالب ما این کار را به صورت ناخودآگاه انجام می‌دهیم، ولی تعداد خیلی کمی که به مطالب عمیق‌تر نگاه می‌کنند، کنترل ذهن خود را در اختیار گرفته و خالق آگاهانه اندیشه خود هستند. این افراد تحت تسلط القائات و تأثیر دیگران نمی‌باشند و بر خود تسلط کامل دارند. این افراد کلمه من را به زبان آورده و سپس تمام قوای ذهنی خویش را فرمان‌بردار خود می‌کنند. کلمه من عالی‌ترین واژه در قاموس ذهن بشمار می‌رود و آنچه را آرزو

می‌نامیم ابزاری برای کلمه من بشمار می‌رود. البته در پس این آرزو، آرزوی عظیم کائنات قرار دارد که بسیار از آرزوهای یک انسان باشکوه‌تر است ولی آرزوی یک انسان قابل‌لمس‌تر از آرزوی کائنات است. انسانی که بر خویشتن تسلط یابد، قادر است آرزوی کائنات را لمس کرده و به‌طور چشمگیری با این قدرت شگفت‌انگیز مشارکت کند. زمانی که یک انسان کلمه من را به زبان می‌آورد، من واقعی خود را کشف کرده و رابطه‌ای نزدیک میان آرزوی خود و کائنات برقرار می‌کند، اما قبل از آنکه قدرت برتر کائنات را در کف اختیار خود قرار دهد، می‌بایست بر من کوچک‌تر خود غلبه کند.

@professor\_package

به پوچی سخنان انسانی فکر کنید که مدعی است قصد آشکار کردن قدرت‌های خود را دارد، درحالی‌که برده افکار سطح پایین خود است. به انسانی فکر کنید که برده حالت روحی، هوس، امیال حیوانی و قوای ذهنی رده پایین خود بوده و در همان حال سعی می‌کند از منافع آرزو بهره‌مند شود. من قصد سخنرانی درباره ریاضت کشیدن را ندارم چراکه به نظر من گردن نهادن و اعتراف به ضعف می‌باشد. من درباره تسلط بر خود انسانی صحبت می‌کنم، منی که ماوراء قوای مطیع وجود انسانی قرار می‌گیرد. از نقطه‌نظری بالاتر، واژه من تنها تجلی راستین خود واقعی است و مابقی، تعلق به خود راستین ندارد. به علت محدودیت فضا در این قسمت امکان توضیح این مطلب میسر نیست. از این‌به‌بعد از واژه خود به مفهوم تمامی وجود انسان استفاده خواهیم کرد. یک انسان پیش از

آنکه کلمه من را با قدرتی راستین ادا کند باید تسلط کاملی بر تمامی وجود خود دست یابد. هر چیزی که در کف اختیار ما باشد نیک تلقی شده و آنچه ما را در کف اختیار خود گرفته بد تلقی می‌گردد. زمانی که اجازه دهیم اجزای رده پایین وجودمان بر ما فرمانروایی کنند بردگانی بیش نیستیم. آزادی واقعی زمانی حادث می‌گردد که خود ما در جای واقعی خویش قرار گیرد و عنان قدرت را در اختیار گیرد، در آن صورت تمامی امور در جایگاه درست خود قرار گرفته و رابطه‌ای درست میان آن‌ها برقرار می‌شود.

ما عیب زیادی در افرادی که تحت تأثیر خود انسانی رده پایین قرار دارند پیدا نمی‌کنیم، این افراد در سطوح پایین فرایند تکامل قرار دارند و به‌مرورزمان بهتر می‌شوند. ما توجه خودمان را معطوف کسانی می‌کنیم که به‌راستی آمادگی دارند و اقتدار آن‌ها آرزوهایی را برای آن‌ها فراهم می‌کند. تمامی قوا گوش‌به‌فرمان چنین انسانی هستند. فرامین توسط او صادرشده و می‌بایست اجرا شوند. هرگونه نافرمانی خاموش شده و اقتداری راستین جایگزین آن می‌گردد. زمان انجام چنین فعلی همین الان می‌باشد.

شما اجازه داده‌اید افکار متمرّد پادشاه ذهن را از جایگاه واقعی خود دور کنند. شما اجازه داده‌اید قوای ذهنی پست بر پادشاه ذهن حکمرانی کنند. شما برده امیال، افکار ناشایست، هوای نفس و منفی‌نگری بوده‌اید. آرزوی راستین در گوشه‌ای کنج آرمیده و تمنایی

فرودست حکمرانی می‌کند. اینک وقت آن فرارسیده تا قلمرو پادشاهی ذهن را نظمی دوباره بخشید. شما می‌توانید آرزو را ارباب احساسات، هوای نفس و افکار دون‌پایه کنید. شما می‌توانید کاری کنید ترس به قهقرا رود، حسادت از وجودتان رخت بربندد، حسادت از منظر شما حذف شود، عصبانیت خود را از شما پنهان کند، نگرانی اشکال‌تراشی نکند و امیال حیوانی و هوای نفس به‌جای فرمانروایی، فرمان‌بردار ارباب و یا من واقعی شما شوند. به همین روش می‌توانید پیرامونتان را با آمیزه‌ای باشکوه از شجاعت، عشق و خویشتن‌داری احاطه کنید. باید افکار مزاحم و سرکش را خاموش کنید و افکار صلح‌جویانه و نظم را جایگزین آن‌ها کنید و برای رسیدن به حد اعلی این وضعیت، استمرار و پافشاری کنید. قبل از ورود به قلمرو امپراتوری ذهنتان باید شرایط داخلی آن را سروسامان دهید تا بتوانید پادشاهی کنید. اولین پیکار، پیروزی خود واقعی بر خود غیرواقعی است.

@professor\_package

تأکید

من تسلط خود را بر خود واقعی‌ام اثبات می‌کنم

این کلمات را در طول روز به مدت یک ساعت و حداقل یک بار به طور جدی و با لحنی مثبت تکرار کنید، خصوصاً در شرایطی که وسوسه می‌شوید به جای پیروی از منش خود واقعی‌تان در دام خود بی‌ارزشتان گرفتار گردید. در شرایط دودلی و شک این کلمات را با جدیت بیان کنید تا راهتان واضح و آشکار شود. این جمله را چند بار قبل از خوابیدن تکرار کنید. اطمینان حاصل کنید که این جملات را با افکاری الهام‌بخش تکمیل می‌کنید و آن‌ها را صرفاً طوطی‌وار تکرار نمی‌کنید. برای تصویرسازی ذهنی استیلای خود واقعی‌تان بر افکار دون‌پایه، پادشاه ذهنتان را بر اریکه پادشاهی تجسم کنید. شما از هجوم افکاری نو آگاه می‌شوید و چیزهایی که قبلاً دشوار به نظر می‌رسیدند، ناگهان بسیار آسان‌تر می‌شوند. احساس خواهید کرد که کنترل خودتان را در اختیار دارید و دیگر نه تنها برده نیستید بلکه ارباب خودتان هم هستید. افکاری که شما ملکه ذهنتان کرده‌اید در عمل خود را نشان می‌دهند و شما به‌طور پیوسته همانی خواهید شد که در ذهن تصور می‌کنید. تمرین کنید.

**@professor\_package**

ذهنتان را معطوف خود برترتان کنید و به آن بچسبید و زمانی که حس می‌کنید خود برتر می‌تواند موجب ارتقای طبیعت کم‌ارزش‌تر شما می‌شود از آن الهام بگیرید. زمانی که وسوسه می‌شوید تا در دام خشم بیفتید، کلمه من را به زبان آورید تا صدایتان کوتاه‌تر شود. خشم قسمت زشت و بی‌ارزش خود توسعه یافته شما است. زمانی که آزرده و کج خلق هستید خود واقعی‌تان را به یاد آورید و

احساسات را بهبود بخشید. زمانی که احساس ترس می‌کنید به یاد آورید که در قاموس خود واقعی واژه ترس جایگاهی ندارد، پس شجاعت را اثبات کنید. زمانی که حس حسادت شما تحریک می‌شود در مورد قسمت باارزش خود واقعی‌تان فکر کنید و سپس بخندید. همیشه خود واقعی‌تان را اثبات کنید و اجازه ندهید جهت‌گیری ذهنی بی‌ارزش، شما را آشفته کند. این افکار وجوه زشت شما هستند و باید جایگاه خود را بدانند. اجازه ندهید بر شما استیلا یابند، آن‌ها نه تنها ارباب شما نیستند، بلکه رعیت شما محسوب می‌شوند. شما باید از دست این افکار رها شوید و تنها راه این کار خلاص شدن از دست آن‌ها است، این افکار باید کاری را انجام دهند که شایسته آنان است. ممکن است در شروع کار دچار قدری مشکل شوید ولی ثابت‌قدم باشید و بدانید خشنودی واقعی شما فقط بعد از غلبه یافتن بر قسمت‌های دون‌پایه طبیعتتان حاصل می‌شود. به حد کافی برده بوده‌اید، اکنون زمان آزادی است. اگر این تمرین را صادقانه انجام دهید در انتهای سال به شخص دیگری تبدیل خواهید شد و به گذشته و شرایط پیشین لبخندی ترحم برانگیز خواهید زد. این تمرین یک بازی کودکانه نیست، بلکه یک وظیفه برای مردان و زنان مشتاق و مصمم محسوب می‌شود. آیا شما هم تلاش خواهید کرد؟

@professor\_package

ممکن است دیدگاه روانشناسان در خصوص طبیعت آرزو با یکدیگر تفاوت داشته باشد ولی هیچیک وجود آن را نفی نمی‌کنند و قدرت آن را زیر سؤال نمی‌برند. همه افراد از قدرت آرزو آگاه هستند و می‌دانند که با استفاده از قدرت آرزو می‌توان بر بزرگ‌ترین مشکلات غلبه کرد؛ اما تعداد اندکی به این موضوع واقف هستند که با تمرین‌های هوشمندانه می‌توان آرزو را توسعه داد و آن را تقویت کرد. غالب افراد احساس می‌کنند با داشتن آرزویی بزرگ می‌توانند شگفتی‌ساز شوند ولی غالباً کاری انجام نمی‌دهند و در دنیایی از حسرت و پشیمانی بی‌ارزش سیر می‌کنند. آن‌ها افسوس می‌خورند ولی کاری انجام نمی‌دهند.

کسانیکه از نزدیک این موضوع را مورد بررسی قرار داده‌اند می‌دانند که قدرت آرزو به همراه تمامی ممکن‌شدن‌های نهفته در دل آن و قدرت‌های مهم آرزو همانند سایر نیروهای طبیعی قابل توسعه، نظم‌پذیری، سروسامان دادن، کنترل کردن و هدایت نمودن می‌باشد. فارغ از نگرش و نظریه‌ای که در مورد آرزو دارید، اگر تمرینات هوشمندانه‌ای انجام دهید، می‌توانید نتایج ارزشمندی کسب کنید.

شخصاً نظریه غریبی در مورد آرزو دارم. بر این بارورم که هر انسانی به‌طور بالقوه آرزویی عظیم در دل دارد و تنها کاری که او باید انجام دهد تربیت ذهن و استفاده از این آرزو است. فکر می‌کنم قسمت فوقانی مغز هر انسان مخزنی بزرگ از آرزوها است و این آرزوها در انتظارند تا صاحب آن‌ها از این آرزوها استفاده کند. آرزو با مسیرهای معنوی و کیهانی هم‌راستا است و برای هم‌نوا شدن ماشین ذهن باید انرژی و سوخت این ارابه انسانی را افزون ساخت. انرژی و قدرت آرزو با منبعی بی‌کران و لایتناهی از انرژی پیوند خورده است و می‌بایست باتری کوچک راهور شما با این منبع لایزال متصل گردد. آرزو شما نیازی به آموزش ندارد ولی مغز شما نیازمند تربیت و فراگیری است. ذهن شما ماشین آشکارسازی آرزوی شما است و درخشش تجلی آرزوی شما بسته به توان این ابزار دارد. اگر این نظرات را دوست ندارید اجباری به پذیرش آن‌ها ندارید. این درس نگرش شما در مورد آرزو را با بینش نگارنده هماهنگ می‌کند.

@professor\_package

انسانی که مغز خود را توسعه داده است و اجازه می‌دهد آرزو از طریق او متجلی شود، با این کار دنیایی از شگفتی‌ها فراروی او گشوده می‌شود. این انسان نه تنها فرمانی قدرتمند در اختیار دارد بلکه می‌تواند از قوای ذهنی، استعدادها و توانایی‌های موجود به گونه‌ای استفاده کند که در تصور او هم نمی‌گنجد. این راز آرزو کلید جادویی برای گشودن تمامی درهای بسته است.

دونالد. جی. میشل فقید یکبار نوشته است «عزم متاعی است که موجب درخشش انسان می‌شود، عزمی جزم و قاطع نه عزمی کوچک و خوار، هدفی بزرگ و نستوه و نه هدفی واژگونه و ذلیل، این عزم موجب می‌شود انسان تمامی مشکلات را زیر گام‌های استوار خود له کند. بسان پسر بچه‌ای که در دل زمستانی سرد و بی‌رحم با چشمانی تیز و قلبی پرافتخار به سمت هدف خود گام برمی‌دارد. آرزو اکسیری است که آدمی را به غول بدل می‌کند»

@professor\_package

بسیاری از ما احساس می‌کنیم که اگر برای آرزویمان تلاش کنیم باید نگرانی‌های زیادی را به جان بخریم؛ اما اگر قدری با مشکلات دست‌وپنجه نرم نکنیم به خط پایان برنده شدن نخواهیم رسید. به همین دلیل دست یازیدن به عمل را به روزی خیالی موکول می‌کنیم، حال آنکه چنین روزی هرگز نخواهد رسید.

بسیاری از ما به‌طور ذاتی و غریزی از قدرت آرزو آگاه هستیم ولی انرژی کافی برای بالنده شدن آن صرف نمی‌کنیم و به همین دلیل با جذر و مد زندگی هم‌آوا می‌شویم ولی اگر مشکلاتی پدیدار شوند، موانعی بر سر راهمان ظاهر شوند و دردهایی ما را به چالش کشند دست به عمل زده و کاری را تکمیل می‌کنیم.

**@professor\_package**

مشکل این جا است که برای برآورده کردن آرزویمان تلاش زیادی نمی‌کنیم. از سختی گریزانیم. ما به‌طور ذهنی تنبل هستیم و اهدافی ضعیف را ترجیح می‌دهیم. اگر دوست دارید می‌توانید واژه هدف و یا تمنا را جایگزین آرزو کنید. مشکل اینجا است. زندگی مردی را در معرض خطر قرار دهید، خطری را معطوف عشق راستین یک زن کنید، در آن صورت شاهد قدرت شگفت‌انگیز آرزو از منابعی غیرقابل‌تصور خواهید بود. اگر فرزند زنی در معرض تهدید قرار گیرد شجاعتی از این زن خواهید دید و خط بطلانی بر تمامی پنداشت‌های پیشین شما خواهد کشید. ممکن است همین زن در کنار همسری سلطه‌جو توانایی کوچک‌ترین کارهای پیش‌پاافتاده را نداشته باشد. پسر بچه‌ای که کارهای محوله خود را با جدیت و نظم انجام می‌دهد اگر کاری را یک بازی فرض کند از پس خرد کردن قطعه چوبی کوچک و نازک بر نخواهد آمد. آرزوهای بزرگ اهدافی بزرگ به دنبال دارند. اگر حقیقتاً قصد انجام کاری را دارید آرزویتان را در مورد آن بسط دهید و از قدرت آن برای تکمیل آن استفاده کنید.

مشکل این است که شما واقعاً نمی‌خواهید این کارها را انجام دهید و باین‌حال شما اراده خود را سرزنش می‌کنید. شما ادعا می‌کنید که قصد انجام آن را دارید ولی اگر دست از فکر کردن بردارید می‌بینید انجام کاری غیر را بیشتر از آرزویتان ترجیح می‌دهید. شما حاضر نیستید هزینه رسیدن به هدف را پرداخت کنید. قدری توقف کنید و این مطالب را به وضعیت خودتان تعمیم دهید.

شما از نظر ذهنی تنبل هستید و مشکل این است. با من نگارنده از نداشتن آرزو بحث نکنید. پیش‌تر هم گوشزد کرده‌ام که مخزنی بزرگ از آرزو در ذهن شما است و منتظر هستند تا شما از آن‌ها استفاده کنید، اما شما به قدری تنبل هستید که از آن‌ها استفاده نمی‌کنید. اگر حقیقتاً در این زمینه جدی هستید در ابتدا مشخص کنید که چه می‌خواهید و سپس برای رسیدن به آن کاری انجام دهید. به هیچ‌وجه در مورد قدرت آرزو نگرانی به دل راه ندهید؛ هر زمان به قدرت آن نیاز داشته باشید منبع لایزال آن را خواهید یافت. کاری که باید انجام دهید رسیدن به نقطه‌ای است که عزم انجام کار را داشته باشید. عزم جزم آزمون واقعی است. در این مورد قدری فکر کنید و به این سؤال پاسخ دهید که آیا حقیقتاً می‌خواهید یک انسانی باشید که آرزوی بزرگ داشته و آمادگی کار سخت را دارد؟ کتاب‌ها و مقاله‌های زیاد و ارزشمندی در خصوص این موضوع قلم‌فرسایی کرده‌اند، همگی بر قدرت آرزو صحنه نهاده‌اند و از جملات انگیزشی زیادی استفاده کرده‌اند؛ اما اگر شخصی فاقد قدرت آرزو باشد و یا میزان آن‌ها خیلی کم باشد در تعداد کمی از این

منابع نحوه به دست آوردن و بهره‌مند شدن از قدرت آرزو را پیدا خواهد کرد. در بعضی از این منابع نحوه تقویت آرزو صحبت شده تا با انجام تمرین‌هایی ذهن تقویت شده و به قدرت و منابع لایزال متصل شود. تقریباً تمامی این نوشته‌ها از تأثیر تلقین چشم‌پوشی کرده‌اند، تلقین راز تقویت ذهن محسوب می‌شود. همان‌طور که پیش‌تر هم اشاره شده تقویت ذهن که ابزار آرزو محسوب می‌شود، آن را به ابزاری کارآمدتر بدل می‌کند.

@professor\_package

تلقین

من از قدرت آرزوی خود استفاده می‌کنم.

بعد از خواندن این مطالب بلافاصله چندین بار جمله بالا را با لحنی مثبت و جدی تکرار کنید. این کلمات را در طول روز به مدت یک ساعت و حداقل یک‌بار به‌طور جدی و با لحنی مثبت تکرار کنید، خصوصاً هنگامی که با وضعیتی روبرو می‌شوید که باید قدرت آرزویتان را تقویت کنید. قبل از خوابیدن جمله بالا را تکرار کنید. اگر کلمات با قدرت اندیشه عجین نشوند ارزش زیادی ندارند. در

حقیقت همه چیز از فکر نشات می گیرند و کلمات همانند قلاب هایی از ذهن آویزان هستند؛ بنابراین در مورد آنچه می گوئید فکر کنید و به معنای آن هم توجه کنید. در ابتدا باید با ایمان شروع کنید و از کلماتی استفاده کنید که با نتایج مورد نظر شما هم آوا باشد. این افکار را به طور مداوم در ذهنتان حفظ کنید تا با آرزوی ذهنتان هماهنگ شوند، در ادامه این افکار موجب انجام و عمل کردن شده و در نهایت قدرت آرزو آشکار می گردد. با هر بار تکرار توانایی را حس می کنید. در نهایت بر مشکلات و عادات بد غلبه خواهید کرد و از اینکه موانع از سر راهتان برداشته می شود، شگفت زده خواهید شد.

@professor\_package

تمرین

به مدت یک ماه و هر روز یک کار نامطبوع انجام دهید. اگر کار نامطبوعی وجود دارد که از انجام آن گریزان هستید، گزینه خوبی برای شما محسوب می گردد. این کار برای تقویت آرزوی شما بوده و قصد دارد خصلت های بردباری، فداکاری و ویژگی هایی از این دست را در شما پرورش دهد. هر انسانی قادر است یک کار مورد علاقه خود را با مسرت و لبخند انجام دهد ولی هنر آن است که یک کار نامطبوع را با آغوش باز انجام دهید. این روشی است که باید امور را انجام دهید. این تمرین نظم و انضباط باارزشی را به شما اثبات

خواهد کرد. به مدت یک ماه این کار را انجام دهید و نتیجه آن را مشاهده کنید. اگر از انجام این کار امتناع کنید بهتر است این کتاب را در همین جا رها کنید و متقاعد شوید که خواهان انجام آرزویی ناب نیستید و بهتر است همیشه یک ضعیف و بازنده باقی بمانید.

@professor\_package

## فصل ۶: نحوه ایمن ماندن از جذب افکار آزار دهنده

اولین کاری که باید انجام دهید رها شدن از ترس و نگرانی است. افکاری از جنس ترس موجب اندوه و شکست می‌شوند. شما این جمله را بارها و بارها تکرار کرده‌اید ولی هنوز ترس به قوت خود باقی است. ترس یک عادت فکری نامطلوب است که موجب پیوند ما با افکاری آزاردهنده می‌شود، ولی با تلاش فردی و ممارست می‌توان آن را ریشه‌کن کرد.

امید بسان آهنربایی عظیم و قوی است. انسانی که با امید، اطمینان، دلگرمی و آرامش انتظار چیزهای خوب، افراد دلنشین و محیط

[@professor\\_package](#)

دل‌انگیز را دارد، قطعاً آن‌ها را به سمت خود جذب خواهد کرد؛ و برعکس انسانی که می‌ترسد، مقوله‌های ترسناک ذهنی را به سمت خود می‌کشاند. انسانی که می‌ترسد در حقیقت انتظار نتایجی ترسناک را دارد و از نقطه‌نظر قانون جذب این حالت همانندی وضعیتی است که انسانی دیگر، توقع برآورده شدن تمنای خویش را دارد. از آنجائی که اصل قانون یکی است، قانون جذب در دو حالت به‌طور یکسان عمل می‌کند.

## @professor\_package

بهترین روش برای غلبه بر عادت ترس، جایگزین کردن تفکری از جنس شجاعت به‌جای آن می‌باشد، همانند حالتی که بهترین روش برای غلبه بر تاریکی وارد کردن نور و روشنایی است. جنگیدن با ترس اتلاف وقت است، تلاش برای به یادآوری ترس و تأیید وجود آن و سپس تلاش برای نفی آن بیهوده است. بهترین، مطمئن‌ترین، آسان‌ترین و سریع‌ترین روش برای غلبه بر ترس، جایگزین کردن آن با شجاعت می‌باشد، با استمرار، پافشاری و استقرار افکاری شجاع گونه در ذهن، عینیت آن آشکار خواهد شد.

به‌جای آنکه تکرار کنید «من نمی‌ترسم» جسورانه بگویید «من مملو از شجاعت هستم» و یا بگویید «من شجاع هستم». شما باید ثابت کنید چیزی برای ترسیدن وجود ندارد و این روش با ذات نفی یک مقوله هم‌خوانی بیشتری دارد، به‌طور ساده حقیقت وجودی

عواملی که موجب ترس می‌شوند را نفی کنید، این تمهید نسبت به حالتی که ترس را قبول کرده و سپس درصدد نفی آن برمی‌آید ارجح‌تر است.

## @professor\_package

برای غلبه بر ترس باید گرایش ذهنی شجاعت را در ذهن تثبیت کنید. انسان باید شجاعانه فکر کند، شجاعانه سخن گوید و شجاعانه عمل کند. او باید همواره تصویری از شجاعت را در ذهن خود تجسم کند تا این تصویر به گرایش فکری غالب او بدل شود. همواره باید ایدآل‌تان را در ذهن خود ملکه کنید، آن را پرورش دهید تا درنهایت این خواسته عینیت یابد.

واژه شجاعت را به اعماق ذهنتان ارسال کنید و آن‌قدر پافشاری کنید تا ذهنتان جایگاه واقعی آن را پیدا کند. فکر کنید که چقدر شجاعید و خودتان را تصور کنید که در موقعیت‌های سعی و کوشش با شجاعت عمل می‌کنید. به یاد داشته باشید چیزی برای ترس و نگرانی وجود ندارد، ترس تابه‌حال به کسی کمک نکرده و در آینده هم به کسی کمک نخواهد کرد. ترس تلاش را زمین‌گیر می‌کند ولی شجاعت موجب اعتلای تلاش و فعالیت می‌گردد. اعتمادبه‌نفس، نترسیدن، امید و شعار «من می‌توانم و انجام خواهم داد» موجب می‌شود انسان به یک آهن‌ربای قوی بدل شود. این انسان تمام چیزهایی را که برای موفقیت نیاز دارد به سمت خود جذب خواهد

کرد. تمامی خواسته‌های او به آرامی به سمت وی جاری شده و مردم می‌گویند چقدر او خوش‌شانس است. چنین چیزی بی‌معنا است و شانس هیچ کاری برای کسی انجام نمی‌دهد. در تمامی این حالات گرایش فکری وجود دارد. گرایش فکری مبتنی بر «من می‌توانم» و «من می‌ترسم» میزان موفقیت صاحب اندیشه را تعیین می‌کند. هیچ رازی در این زمینه وجود ندارد. برای پی بردن به درستی حرف‌های من نگاهی به پیرامونتان بیندازید. آیا انسان موفق سرافراز دارید که شعار «من می‌توانم و انجام خواهم داد» را پیشه خود نکرده باشد. ممکن است انسانی شعار «من نمی‌توانم» را پیشه خود کرده باشد و از شخصی با گرایش مثبت توانمندتر هم باشد ولی موفقیتی کسب نخواهد کرد. گرایش فکری اول موجب پدیدار شدن خصلت‌های نهفته شده و کمک سایر افراد را جذب می‌کند، گرایش فکری از جنس «من نمی‌توانم» نه تنها افراد و مقوله‌هایی از این جنس را به سمت این شخص جذب می‌کند، بلکه موجب می‌شود توانایی‌های شخص آشکار نگردد. نگارنده و افرادی زیادی درستی این نگرش را قبلاً نشان داده‌اند و تعداد افرادی که با این نگرش موافق‌اند روز به روز بیشتر می‌گردد.

**@professor\_package**

نیروی فکری خودتان را تلف نکنید و از آن برای پیشرفت استفاده کنید. همین الآن جذب افکاری از جنس شکست، غم، ناهمگونی، مصیبت را متوقف کرده و به جای آن افکاری از جنس روشنایی، موج مثبت و شادمانی را نشر دهید. بگذارید گرایش فکری شما از

جنس «من می‌توانم و انجام خواهم داد» باشد، با شعار «من می‌توانم و انجام خواهم داد» رویاپردازی کنید، با شعار «من می‌توانم و انجام خواهم داد» صحبت کنید و با شعار «من می‌توانم و انجام خواهم داد» عمل کنید. با شعار «من می‌توانم و انجام خواهم داد» زندگی کنید و قبل از آنکه آگاه شوید، پدیدار شدن ارتعاشاتی جدید در اعمالتان را حس خواهید کرد؛ نتایج آن‌ها را خواهید دید؛ از جایگاه جدید نگرشتان آگاه خواهید شد و سرازیر شدن خود واقعی‌تان را به سمت خویش شاهد خواهید بود. بهتر احساس خواهید کرد، بهتر عمل خواهید کرد، بهتر خواهید دید و زمانی که به اقیانوس «من می‌توانم و انجام خواهم داد» متصل شوید در تمامی وجوه زندگی بهتر خواهید بود.

**@professor\_package**

ترس منشأ نگرانی، تنفر، حسادت، بدبختی، خشم، نارضایتی، شکست و ... است. انسانی که ترس را از وجود خود ریشه‌کن کند درمی‌یابد تمامی زادگان ترس ناپدید خواهند شد. رهایی از ترس یگانه راه آزادی است. ترس را از ریشه ساقط کنید. یادآوری می‌کنم برای شخصی که قصد دارد در به‌کارگیری نیروی فکر مهارت کسب کند مهم‌ترین گام اول غلبه بر ترس است. اگر ترس بر شما غلبه کند در دنیای فکر پیشرفتی نخواهید کرد. بار دیگر یادآوری می‌کنم شما باید برای رهایی از ترس پافشاری کنید. شما می‌توانید و اگر حقیقتاً در این زمینه جدی هستید دست به عمل زنید. زمانی که مسائل آزاردهنده را از وجودتان پاک کنید، زندگی به‌گونه‌ای دیگر

به نظرتان می‌رسد، احساس شادمانی بیشتر، آزادی بیشتر، توانمندی بیشتر و گرایش مثبت بیشتری خواهید کرد و در تمامی مسئولیت‌های زندگی‌تان موفقیت افزون‌تری خواهید داشت. همین امروز این کار را شروع کنید، ذهنتان را متقاعد کنید که این مزاحم باید ذهنتان را ترک کند، کوچک‌ترین مصالحه‌ای با ترس انجام ندهید و به‌جای آن تا می‌توانید به جایگزینی ترس در این قسمت از ذهن با قادر مطلق پافشاری کنید. در ابتدا ممکن این کار قدری دشوار به نظر برسد ولی هرگاه با او مخالفت می‌کنید ترس ضعیف‌تر شده و شما قوی‌تر خواهید شد. خوراک ترس را قطع کنید و ترس را گرسنه نگه‌دارید. ترس را در فضای بی‌باکی یارای ماندن نیست؛ بنابراین شروع کنید و ذهنتان را با افکار مثبت، قوی و بی‌باکی انباشته کنید و دائماً با فکر کردن در مورد شجاعت خودتان را مشغول کنید تا ترس بمیرد. بی‌باکی مثبت و ترس منفی است و همانطوریکه می‌دانید مقوله‌ای از جنس مثبت بر مقوله‌ای از جنس منفی چیره خواهد شد. تا زمانی که در مورد «اما»، «اگر»، «فرض کنید»، «من می‌ترسم»، «من نمی‌توانم» و «اگرچه» و مابقی تمام القائات بزدلانه ترس داشته باشید، قادر نخواهید بود از قدرت ذهنی خود برای بهترین شدن استفاده کنید. زمانی که ترس را ریشه‌کن کنید ذهن شما زلال شده و هر قسمت آن تمامی انرژی‌های مثبت را به خود جذب خواهد کرد.

برای شروع پیشنهاد می‌کنم کارهایی را انجام دهید که اگر نمی‌ترسیدید در گذشته آن‌ها را انجام می‌دادید. این کارها را با شجاعت

شروع کنید و شگفت‌زده خواهید شد که ببینید چگونه گرایش فکری شما تغییر کرده، موانع سر راه شما به‌آسانی برداشته می‌شوند و خواسته‌های شما بسیار راحت‌تر از پیش‌بینی شما برآورده می‌شوند. تمرین‌های ازاین‌دست به‌طور حیرت‌آوری موجب رشد شما شده و از نتایج آن بسیار خرسند خواهید شد. کارهای زیادی وجود دارند که انتظار می‌کشند شما آن‌ها را تکمیل کنید ولی در ابتدا باید ترس را رها کرده، از پذیرش القائات ترس اجتناب کنید و خود واقعی‌تان را همراه با توانمندی‌های آن اعلام کنید. بهترین روش برای رهایی از ترس، ادعای شجاعت و متوقف کردن تفکر در مورد ترس است. با این نقشه می‌توانید مغزتان را به‌گونه‌ای تربیت کنید تا به عادات فکری جدیدی خو بگیرد و افکار منفی قدیمی از ذهنتان ریشه‌کن گردد. این افکار منفی موجب زمین‌گیر شدن و عقب‌ماندگی شما هستند. واژه شجاعت را شعار زندگی خود کنید و در عمل آن را نشان دهید.

به یاد داشته باشد ترس تنها مقوله ترسناک است ولی از ترس هم نترسید چراکه ترس در قوی‌ترین حالت خود بسان جوانکی بزدل است که هنگام روبرو شدن با شجاعت شما فرار را بر قرار ترجیح می‌دهد.

@professor\_package

## فصل ۷: جایگزین کردن افکار منفی

### @professor\_package

نگرانی زائیده ترس است و اگر شما ترس را از بین ببرید نگرانی به دلیل نداشتن منابع تغذیه می‌میرد. این توصیه بسیار قدیمی است، اما همیشه ارزش تکرار دارد چراکه درس بسیار بارزشی در آن نهفته است و همه ما به این درس نیازمندیم. بعضی از افراد براین عقیده‌اند اگر نگرانی نباشد، آن‌ها قادر به انجام هیچ کاری نخواهند بود. نگارنده در تعداد از مقالات و روزنامه‌ها به این موضوع برخورد کرده است که؛ وجود نگرانی ضروری است و همانند محرکی برای تلاش و انگیزه عمل می‌کند. این مطلب اساساً بی‌معنا است و اهمیتی هم ندارد که چه کسی آن را گفته است. نگرانی هرگز برای انجام کاری به کسی کمکی نکرده است و برعکس؛ مانعی برای در

## @professor\_package

محرک نهفته در دل تلاش و انجام دادن امور، آرزو و علاقه مندی است. اگر شخصی عمیقاً چیزی را بخواهد به طور طبیعی به آن علاقه مند شده و تمامی امکانات و ابزاری که در راه رسیدن به هدفش به او کمک می کنند را در اختیار خواهد گرفت. مطلب مهم تر این است که ضمیر ناخودآگاه نقشه های دقیقی برای رسیدن به هدف تدارک دیده و آن را به ذهن خودآگاه منتقل می کند. آرزو و علاقه مندی عواملی هستند که منجر به موفقیت می شوند. نگرانی یک تمنای دل نیست. اگر محیط اطراف شخصی غیرقابل تحمل باشد، او برای رهایی از این شرایط آزاردهنده دست به عمل زده، این شرایط را تغییر داده و چیزهایی را به دست خواهد آورد که با خواسته او هم آوا هستند. این حالت صورت دیگری از آرزو و تمنا است، انسانی تمنای چیزی را دل می پروراند که با داشته او منافات دارد، زمانی که آرزو او قوی تر شود دست به کاری می زند، تلاشی سترگ را آغاز می کند و درنهایت، تغییر حاصل می شود. آنچه موجب این تلاش شده نگرانی نیست. نگرانی می تواند با تکان دادن دستان خود و مویه کردن اعصاب خود را فرسوده کند و درنهایت با این روش خود را خشنود کند. آرزو به گونه ای دیگر عمل می کند. اگر شرایط شخص غیرقابل تحمل باشد خواسته او قوی تر می شود. این شخص خسته شده و می گوید «بیش از این نمی توانم این شرایط را تحمل کنم، باید شرایط را تغییر دهم.» در این زمان آرزو دست

به عمل می‌زند. این شخص به‌ظاهر با بدترین روش (درواقع بهترین روش) دست‌به‌کار شده و شرایط را تغییر می‌دهد. نگرانی هرگز قادر نیست کاری را انجام دهد. آرزو و هدف مقوله‌ای از جنس مثبت و سازنده زندگانی هستند. ممکن است شخصی تا حد مرگ خود را نگران کند ولی عملاً کاری انجام ندهد، اما اگر نگرانی و ناامیدی او را با آرزو و علاقه‌مندی جایگزین شود و به با این باور برسد که می‌تواند پس انجام خواهد داد، اتفاقاتی روی خواهد داد.

## @professor\_package

پس قبل از انجام هر کاری باید نگرانی و ترس را از بین برد. انسان باید این مقوله‌های منفی و مزاحم را نابود کند و آن‌ها را با اطمینان و امیدواری جایگزین کند. اشتیاق را جایگزین نگرانی کنید. با این کار اشتیاق خفته شما بیدار شده و شما فکر کردن در مورد علائق خودتان را آغاز می‌کنید. افکار گوناگون از منبع عظیم موجود به سمت ذهن شما هدایت شده و شما با اقدام کردن آن‌ها را آشکار خواهید کرد. هرچقدر با افکاری از این دست هم‌آوا باشید، افکاری از همین جنس که در کائنات وجود دارند به یاری شما می‌آیند. یک انسان افکاری مشابه با گرایش ذهنی غالب خود را جذب خواهد کرد. سپس او با قانون بزرگ جذب هماهنگ شده و کمک افرادی که مشتاق یاری‌رساندن به او هستند را به سمت خود جذب خواهد کرد. این قانون یک لطیفه نیست، این قانون یک مبحث بی‌ارزش متافیزیکی نیست، این قانون، قانون بزرگ و لایزال زندگانی است و انسان با امتحان و مشاهده نتایج آن قادر به

## @professor\_package

برای رسیدن به تمنایتان باید عمیقاً آن را بخواهید تا بتوانید آن را به سمت خود جذب کنید. یک انسان با خواسته‌ای کم‌رمق چیزهای ناچیزی را به سمت خود جذب خواهد کرد. هرچقدر آرزو قوی‌تر و بزرگ‌تر باشد نیروی جاذبه قوی‌تر خواهد شد. برای دستیابی به خواسته موردنظرتان باید عمیقاً آن را بخواهید. شما باید آرزویتان را بیش از تمامی موارد اطرافتان دوست داشته باشید و آماده پرداخت هزینه آن هم باشید. هزینه این خواسته چشم‌پوشی از سایر خواسته به نفع این خواسته و یا برترین خواسته است. به‌طور موقت راحتی، سهولت، اوقات فراغت و سرگرمی فراموش می‌شوند. تمامی این‌ها بسته به آن دارد که شما چه می‌خواهید. بنا به یک قاعده کلی هرچه خواسته شما بزرگ‌تر باشد باید هزینه بیشتری متقبل شوید. طبیعت با قانون دادوستد بیگانه نیست. اگر حقیقتاً چیزی را بخواهید بدون هیچ پرسشی هزینه آن را پرداخت خواهید کرد.

ممکن است بگویید خواسته‌ای را عمیقاً می‌خواهید و برای رسیدن به آن هر کاری را انجام خواهید داد. به احتمال زیاد شما هم مانند طیف زیادی از افراد آرزو را همانند بازیچه تصور کرده‌اید. آیا آرزویتان به قوت آرزوی آزاد شدن یک زندانی دربند هست، آیا آرزوی

شما همانند خواسته یک انسان دم مرگ که برای زندگی خود پیکار می کند، یارای برابری دارد؟ به شگفتی هایی که زندانیان برای فرار از زندان خلق کرده اند توجه کنید؛ آن ها برای آزادی با تکه سنگی کوچک دیوار سنگین و صفحات فولادین را شکافته اند. آیا برای خواستتان به گونه تلاش می کنید که گویا زندگانی شما بدان وابسته است؟ اگر این طور نیست پس با مفهوم آرزو بیگانه اید. اگر آرزوی شخصی به قوت آرزوی آزاد شدن یک زندانی در بند و یا چیرگی بر مرگ یک انسان در حال احتضار باشد، در آن صورت قادر است تمامی موانع لاینحل را از سر راه بردارد. شاه کلید رسیدن به تمنای دل، آرزو و اعتماد است. این کلید بسیاری از درهای بسته را باز خواهد کرد.

## @professor\_package

ترس آرزو را زمین گیر کرده و زندگانی را ترسناک می کند. شما باید از شر ترس خلاص شوید. در زندگی من موارد زیادی روی داده که ترس عمیقاً بر من چیره شده بود و من امید، تمامی علائق، تمامی اشتیاق ها و آرزوهایم را از دست دادم ولی با توکل خدا و سپاس از او توانستم با مشکلات روبرو شوم و آن ها را از سر راه بردارم. مشکلات علیرغم بزرگ بودن از سر راه من کنار می رفتند و یا من راهی برای غلبه بر آن ها پیدا می کردم. چگونگی انجام این فرایند عجیب به نظر می رسد. فارغ از بزرگی و یا دشواری موانع، هنگامی که با شجاعت و اطمینان خاطر درونی با مشکلات روبرو شویم، موانع برطرف خواهند شد و در انتها از اینکه در مورد آنان

بیمناک بوده ایم شگفت زده خواهیم شد. این حقیقت یک مطلب سطحی نیست، این فرآیند بر اساس قانونی عظیم کار می کند، اگرچه فعلاً قادر به درک تمامی وجوه آن نیستیم، ولی در زمانی خاص کاملاً آن را درک خواهیم کرد.

مردم غالباً می گویند اوضاع مرتب است و یا می گویند نگران نباشید؛ اما اگر شخصی نگران رخدادهایی در آینده باشد چه تمهیدی باید بیندیشد؟ این دل نگرانی باعث تشویش صاحب اندیشه و به هم ریختن برنامه های او می شود. تمام چیزی که در مورد این شخص می توان بگویم آن است که او حماقت به خرج می دهد؛ او نگران روی دادن اتفاقاتی در آینده است. غالب مواردی که نگران آن ها هستیم هیچ گاه روی نمی دهند، تعدادی که به وقوع می پیوندند به آن شدتی که فکر می کردیم نبوده و مشکلات باقی مانده که به وقوع می پیوندند، همراه با عواملی هستند که در رفع این مشکلات کمک می کنند. آینده نه تنها تعداد زیادی مشکل برای ما تدارک دیده تا بر آن ها غلبه کنیم، بلکه یاورانی برای غلبه بر موانع هم در نظر گرفته است. برای مقابله بر هر مشکلی آمادگی داریم و هنگامی که با آن ها مواجه شویم راهی برای غلبه بر آن خواهیم یافت. خداوند به انسان بی پناه کمک خواهد کرد.

نود درصد نگرانی های ما هیچ گاه روی نمی دهند و از ده درصد باقی مانده اهمیت زیادی ندارند و یا با شدت خیلی کمتری روی

می‌دهند. به همین دلیل صرف انرژی ذخیره‌شده برای مقابله با مشکلات احتمالی آینده نفعی نخواهد داشت؛ بنابراین بهتر است به‌جای نگرانی در مورد رخ دادن مشکلات احتمالی در آینده بهتر است صبر کنید تا واقعاً این مشکلات روی دهند، در آن صورت با انرژی ذخیره‌شده با آن‌ها روبرو شده و بر آن‌ها غلبه خواهید کرد.

**@professor\_package**

آیا انرژی که مردان و زنان برای مشکلات احتمالی در آینده صرف می‌کنند راهی برای غلبه بر مشکلات واقعی است و یا فقط نگرانی صرف؟ اغلب این افراد در مورد فردا صحبت می‌کنند، فردا می‌آید ولی همراه با مشکلات احتمالی چیزهای خوبی هم به همراه می‌آورد. از خداوند شاکرم، وقتی در گوشه‌ای می‌نشینم و فکر می‌کنم می‌بینم خیلی از مشکلاتی که می‌ترسیدم مرا زمین‌گیر کنند، هرگز روی نداده‌اند. به‌راستی این مشکلات کجا رفته‌اند، شخصاً نمی‌دانم و غالب این مشکلات ترسناک را فراموش کرده‌ام.

با نگرانی پیکار نکنید، جنگیدن راه غلبه بر این عادت نیست. به‌جای پیکار تمرکز کنید، بیاموزید که چگونه بر مقوله‌های دل‌نشین تمرکز کنید و خواهید دید که نگرانی ناپدید خواهد شد. مگر انسان در هر لحظه فقط به یک‌چیز فکر می‌کند. اگر بر روی موضوع خوبی تمرکز کنید، مابقی موارد حذف می‌شوند. برای غلبه بر افکار آزاردهنده روش‌های بهتری نسبت به جنگیدن وجود دارد. یاد

بگیرید که به موضوعی مخالف آنها تمرکز کنید تا مشکل شما برطرف شود.

ذهنی که آکنده از افکار نگران گونه باشد نمی‌تواند زمانی را برای کار با طرح‌هایی که به نفع شما است پیدا کند، اما زمانی که به روشنایی و افکار سودمند تمرکز کنید ناخودآگاه تلاشتان را آغاز می‌شود و در زمان مناسب تمامی طرح‌ها و روش‌ها را در اختیار خواهید داشت. گرایش فکری ذهنتان را بر روشنایی ثابت کنید و با این تمهید تمامی چیزها به سمت شما سرازیر خواهد شد. در نگرانی چیز باارزشی وجود ندارد، نگرانی تاکنون به کسی کمک نکرده و در آینده هم به کسی کمک نخواهد کرد. افکاری از جنس روشنایی، زنده‌دلی و شادمانی موجب جذب روشنایی، زنده‌دلی و شادمانی به سمت ما خواهند شد و نگرانی این مقوله‌های دل‌نشین را فراری می‌دهد. نگرش روانی درست را پرورش دهید.

@professor\_package

بسته به انتخاب شما ممکن است افکار شما نوکرانی وفادار و یا اربابانی بی‌رحم باشند؛ بنابراین حالت موردنظرتان را انتخاب کنید. ممکن است افکار شما در راستای خواسته‌های شما کار کنند و برای برآورده کردن آن‌ها با بهترین روشی که می‌دانند این کار را انجام دهند. افکار شما نه‌تنها در طول روز کار می‌کنند، بلکه هنگام خواب و زمانی که ذهن خودآگاه ما در حال استراحت است بهترین فعالیت‌های ذهنی را انجام می‌دهند. بسیاری از ما شاهد بوده‌ایم مسئله فکری ما در طی شب حل شده و هنگامی که از خواب بیدار می‌شویم راه حل را می‌دانیم. عکس این مطلب هم صدق است؛ ممکن است ما بردگان افکارمان باشیم و آن‌ها بر ما حکمرانی کنند

البته به شرطی که آن قدر احمق باشیم که اجازه چنین کاری را با آنها بدهیم. نیمی از مردم برده‌های افکار سرگردان هستند و از دست این افکار مزاحم در عذاب‌اند.

## @professor\_package

ذهن به این دلیل به شما هدیه شده تا در راستای خواسته‌های شما کار کنند و از آن استفاده کنید نه آنکه ذهن از شما استفاده کند. به نظر می‌رسد تعداد خیلی از افراد به این حقیقت واقف‌اند و هنر مدیریت ذهن را می‌دانند. راز این کار در تمرکز است. قدری تمرین در یک انسان توان وی را در استفاده از ماشین ذهن تقویت می‌کند. زمانی که باید یک کار ذهنی انجام دهید فقط بر روی آن تمرکز کنید؛ خواهید دید که ذهن با قطعیت بر روی مشکل تمرکز کرده و در مدت زمانی کوتاه آن را حل خواهد کرد. در این وضعیت هیچ تصادم فکری وجود ندارد و تمامی حرکات اضافه و یا اتلاف نیرو حذف می‌شود. به یاد داشته باشید که هر پوند از انرژی برای استفاده خاصی بوده و هر چرخش چرخ ماشین ذهن برای کار مهمی اختصاص یافته است. برای بهره‌برداری از ذهن باید یک مهندس ماهر موتور ذهن باشید. انسانی که طرز کار آن موتور را می‌داند به این موضوع مهم واقف است که بعد از اتمام کار باید این موتور را متوقف کند. این شخص بعد از اتمام کار و یا انجام قسمتی از کار روزانه در داخل کوره موتور زغال سنگ نمی‌ریزد و قوای موتور را برای روز بعد حفظ می‌کند. بعضی از افراد بدون توجه به اتمام کار و یا عدم اتمام کار به‌طور دائم موتور ذهن را روشن نگه می‌دارند و بعد از

فرسایش این موتور و نیاز به تعمیر و بازسازی آن شکایت می‌کنند. موتور ذهن موتوری گران‌قدر است که می‌بایست به‌طور هوشمندانه مراقبت شود.

## @professor\_package

شخصی که به قوانین کنترل ذهنی آگاهی دارد مشاهده شخصی که در طول شب بیدار است و به فکر مسائل روز بوده و یا به فکر مسائل فردا فکر می‌کند تا حدودی مضحک است. آهسته کردن سرعت موتور مغز به راحتی آهسته کردن سرعت موتور معمولی است و افرادی زیادی در حال آموختن این موضوع هستند. بهترین روش برای این کار فکر کردن در حد ممکن در مورد مسائلی است که کاملاً مخالف با مسائل پرشور می‌باشند. جنگیدن با افکار ناخوشایند برای خاموش کردن آن‌ها هیچ فایده‌ای نداشته و عملاً اتلاف انرژی زیاد است. اگر بگویید که «من در آن مورد خاص فکر نخواهم کرد»، آن فکر بیشتر به ذهن شما می‌چسبد، شما قصد رهایی از آن را دارید ولی آن فکر در ذهن شما لانه کرده است. اجازه دهید این فکر از ذهن شما بیرون رود، فکر دیگری را به آن مرتبط نکنید، فکرتان را به موضوعی کاملاً مخالف آن متمرکز کنید، این روند را با فکر کردن در مورد آرزویتان حفظ کنید. یک تمرین کوچک در این زمینه دست آورد عظیمی به دنبال خواهد داشت. در هر لحظه از زمان، در کانون تمرکز فکری فقط یک اندیشه قرار می‌گیرد. تمام توجهتان را معطوف یک فکر کنید تا مابقی افکار ناپدید شوند. این کار را برای خودتان انجام دهید.

## فصل ۹: اثبات نیروی زندگی @professor\_package

در مورد مزایای رهایی از ترس صحبت کرده‌ام. اکنون می‌خواهم شور زندگی را در وجود شما شعله‌ور کنم. بسیاری از شما مردگانی بیش نیستید، هیچ بلندپروازی ندارید، شور زندگی در وجود شما جریان ندارد، سرزنده نیستید، خواسته‌هایی شاهوار ندارید و جان کلام زنده نیستید. این وضعیت درخور شما نیست. برخیزید و جلوه‌های باشکوهی از زندگی را به نمایش بگذارید. این دنیا جایی نیستید که شما همانند مردگانی متحرک در آن پرسه زنید، این جهان به بیداری جهان‌شمول، مردمانی از جنس زندگی، جنبش و فعالیت نیاز دارد، بسیاری از مردم در غالب وجوه زندگی مرده تلقی می‌گردند و برای بیداری به تلنگری عظیم همچون شیپور گابریل

باید شور زندگانی را در وجودتان جاری کنید و اجازه دهید زندگی از طریق شما خود را به نمایش بگذارد. اجازه دهید مشکلات کوچک و یا حتی یک مشکل بزرگ شما را آشفته کند و شعله‌های شور زندگی را در وجود شما خاموش کند. نیروی زندگانی را در وجودتان حفظ کنید و این نیرو را در افکارتان آشکار کنید، با این نیرو عمل کنید تا خشنودی را تجربه کنید و سرشار از سرزندگی و انرژی شوید.

**@professor\_package**

شور زندگی را در کارها و خوشی‌هایتان وارد کنید. انجام کارها را باحالت بی‌رمق و دلسرد متوقف کنید و امور را با علاقه‌مندی انجام دهید. در این مورد فکر کنید و صحبت کنید. اگر بیدار شوید زیبایی‌های زیادی را در چیزهای معمولی خواهید یافت و دچار شگفتی خواهید شد. تا زمانی که نیروی زندگی را در وجودتان حفظ نکنید، به جای زندگی فقط مردگانی متحرک هستید و نمی‌توانید پدیده‌های شگفت‌انگیز پیرامونتان و یا رویدادهای زیبا زندگی را مشاهده کنید. هیچ مرد و زنی تا زمانی که شور زندگی را وارد وظایف روزمره و یا تفکر خود نکند به بلوغ نمی‌رسد. دنیا به مردان و زنانی زنده نیاز دارد. به چشمان مردان و یا زنانی که ملاقات

می‌کنید نگاه کنید و ببینید چه تعداد از آن‌ها زندگانی راستین هستند. بسیار از آنان فاقد تجلی یک زندگی آگاهانه هستند و همین موضوع تفاوت انسانی زنده و زنده‌ای متحرک را مشخص می‌کند.

من قصد دارم شما را با مفهوم آگاهانه زندگی به‌گونه‌ای آشنا کنم تا آن در زندگی شما تجلی یابد و نشان دهم که علوم ذهنی چه نعمتی را برای شما به ارمغان می‌آورد. از شما می‌خواهم کارهایتان را مطابق الگوی اخیر انجام دهید. اگر کارتان را با علاقه‌مندی و شغف انجام دهید به راحتی قادر به انجام این روش هستید.

@professor\_package

تأیید و تمرین

در ذهنتان این فکر را ملکه کنید که من وجودی شما موجودی زنده بوده و شما وجود آن را از طریق فعالیت‌های فیزیکی و یا ذهنی آشکار خواهید کرد. این فکر را در ذهنتان به‌طور ثابت نگه دارید و با استفاده از کلمه کلیدی مدام آن را تکرار کنید. اجازه ندهید این فکر از ذهن شما فرار کند و به‌طور مداوم آن را در ذهنتان تثبیت کنید. آن قدر این فکر را در ذهنتان مرور کنید تا تصویر ذهنی‌تان

بدل شود. هنگامی که صبح از خواب برمی‌خیزید و یا هنگامی که در شب قصد خوابیدن دارید، کلمه کلیدی را تکرار کنید. در طی روز و هر زمان که توانستید حداقل یک‌بار و به مدت یک ساعت کلمه کلیدی را تکرار کنید. تصویر ذهنی از خودتان را مملو از شور و زندگی و انرژی شکل دهید. تا حد ممکن به این تصویر برسید. زمانی که قصد انجام کاری را دارید بگویید «من یک زنده راستین هستم» و تا حد ممکن کارهایتان را با اشتیاق زندگی تلفیق کنید. اگر احساس می‌کنید آشفته هستید، بگویید «من یک زنده راستین هستم» و سپس چند نفس عمیق بکشید. پیش خود تصور کنید با هر دم، توانمندی و زندگی را به درونتان وارد می‌کنید و با هر بازدم افکار قدیمی، مرده و شرایط منفی را از وجودتان پاک می‌کنید و از این وضعیت دچار شادی خواهید شد، در ادامه با لحنی جدی و قوی جمله «من یک زنده راستین هستم» را با تعمق در مفهوم آن تکرار کنید.

اجازه دهید افکار شما در عمل شکل گیرند. فقط به گفتن «من یک زنده راستین هستم» بسنده نکنید و در عمل آن را اثبات کنید. کارهایتان را با علاقه انجام دهید و فقط هنگام خواب و یا بیداری تفکر زنده‌بودن را مرور نکنید. با جدیت دست‌به‌کار شوید و زندگی کنید.

@professor\_package

## فصل ۱۰: تربیت عادت ذهنی @professor\_package

ویلیام جیمز، آموزگار، نویسنده و فیلسوف مشهور به‌راستی می‌گوید: «تبدیل سیستم عصبی به دوستی وفادار به‌عوض دشمن، مهم‌ترین دست‌آورد در تمامی آموزش‌ها محسوب می‌گردد. برای رسیدن به این هدف باید حداقل امکان و هرچه سریع‌تر نسبت به کسب عادت‌های سودمند تلاش کرد و خویشتن را در برابر عاداتی که موجب زیان می‌شوند به‌دقت محافظت کرد. هنگام تحصیل یک عادت خوب و یا ترک یک عادت ناپسند باید تا حد ممکن با جدیدت و مشتاقانه شروع کنیم و تصمیماتی مبتکرانه اتخاذ کنیم. تا زمانی که یک عادت جدید در زندگی شما ریشه نندوانیده است، برای روی دادن یک استثنا عذاب نکشید. از اولین فرصت پیش‌آمده

استفاده کنید، برای هر تصمیم که اتخاذ می‌کنید دست به عمل زنید و از انگیزه‌های احساسی که در تحصیل عادت جدید به شما کمک می‌کنند غافل نشوید.»

این توصیه برای غالب دانش‌پژوهان علوم ذهنی آشنا است اما مطلب فوق موضوع را با وضوح بیشتری نسبت به آنچه غالب ما انجام می‌دهیم، شرح می‌دهد. این مطلب اهمیت ارسال انگیزش‌های درست به ضمیر ناخودآگاه را یادآوری کرده و به همین دلیل باید این انگیزش‌ها به طبیعت ثانویه ما بدل شوند. ضمیر ناخودآگاه شما در حقیقت مخزن بزرگی از تلقین‌های است که توسط خود ما و یا سایرین به سمت آن ارسال می‌شود، به بیان دیگر ضمیر ناخودآگاه عادت‌های ذهنی است، به همین دلیل باید مراقب آنچه به سمت آن ارسال می‌کنیم باشیم، چراکه ممکن است این تلقین‌ها منجر به شکل گرفتن عادت‌های خاص شوند. اگر یک کاری را به‌طور خاصی انجام دهیم تقریباً می‌توانیم مطمئن باشیم که با هر بار تکرار و اجرا ذهن ناخودآگاه ما انجام آن‌ها آسان‌تر می‌کند. زمانی که با این روش عادت‌های عمیقاً در وجود ما ریشه دواند ترک آن کم‌وبیش دشوار بوده و گاهی اوقات ترک عادت‌های نفرت‌انگیز غیرممکن به نظر می‌رسد.

@professor\_package

همیشه باید مانع شکل گرفتن عادات نامطبوع باشیم. ممکن با انجام یک کار خاص، مشکلی امروز پیش نیاید، ممکن است روز بعد اتفاق نامطلوبی روی ندهد ولی زمانی که این کار منجر به شکل گرفتن یک عادت ناپسند گردد، خسران واقعی روی داده است. اگر با این سؤال مواجه شدید «میان دو گزینه ممکن کدام یک را انتخاب کنم؟»، شخصاً خواهم گفت گزینه‌ای را انتخاب می‌کنم که دوست دارم عادت‌ی پسندیده را در من شکل دهد.

هنگام شکل گرفتن یک عادت جدید و یا ترک یک عادت قدیمی باید کارهای مربوطه را با اشتیاق و رویکردی فعالانه انجام دهید، با این روش میزان پیشرفت شما بیشتر شده و در مواجهه با عادات قدیمی از قبل شکل گرفته که در برخلاف نیت شما هستند، انرژی کمتری صرف شود. برای شروع کار باید حداقل امکان القائات قوی و مناسبی به ذهن ناخودآگاه القا کنیم. در ادامه باید در مقابل وسوسه‌هایی که قصد تخریب عزم را حتی فقط برای یک بار هم دارند به شدت مقاومت کنیم. این وسوسه فقط یکبار بیشتر از سایر عوامل موجب تخریب تصمیم و عزم ما می‌شود. زمانی که تسلیم وسوسه فقط یکبار می‌شوید تیشه به ریشه تصمیمتان زده و آن را تار و مار می‌کنید.

@professor\_package

هر زمان که در مقابل وسوسه مقاومت می‌کنید، عزم شما قوی‌تر شده و این موضوع حقیقتی با همان اهمیتِ حالتِ خلافِ جهتِ این رویکرد است. با هر اقدامی که در حقیقت جلوه‌ای از تفکر شما است، انجام می‌دهید، عزم و تصمیم شما قوی‌تر می‌شود. هر زمان که با اقدام عملی عزمتان را اثبات می‌کنید موجب تقویت تصمیمتان می‌شوید.

عملکرد مغز را می‌توان با یک کاغذ تاشده مقایسه کرد. یک کاغذ تاشده همیشه تمایل دارد از محل چین قدیم دو بار تا شود مگر آنکه یک چین جدید ایجاد شود، با این کار تا شدن از محل چین جدید انجام می‌گیرد. عادات ما شبیه چین‌های کاغذ هستند، هر زمان که یک عادت جدید کسب شود، مغز از عادت جدید پیروی می‌کند. پس ذهنتان را با عادات جدید و سالم هم‌جهت کنید.

@professor\_package

## فصل ۱۱: روان‌شناسی احساسات

غالب افراد بر این باورند که احساسات مقوله‌ای جدا از عادات هستند. ما به‌راحتی در مورد کسب یک عادت عملی و یا حتی یک عادت اندیشمندانه فکر می‌کنیم، اما معتقدیم انگیزش‌ها مقوله‌های هستند که به احساسات مرتبط هستند و هیچ ارتباطی با تلاش‌های فکری ندارند. بدون توجه به تفاوت آن دو، این دو مقوله به‌شدت به عادت وابسته هستند، ممکن است یک شخص انگیزش‌های خود را سرکوب کند، افزایش دهد، پرورش دهد و یا تغییر دهد و ممکن است همان شخص عادات عملی و یا ذهنی خود را مدیریت کند.

@professor\_package

مطابق یک اصل روان‌شناسی، احساسات با تکرار عمیق‌تر می‌شوند. اگر شخصی اجازه دهد یک حالت احساسی بر او چیره شود درمی‌یابد تسلیم شدن به این حالت احساسی برای بار دوم آسان‌تر است، با تکرار این روند، این احساس قسمتی از طبیعت ثانویه او می‌شود. اگر یک احساس نامطبوع بخواهد بر شما غلبه کند باید رها شدن از آن را شروع کنید و یا لاقلاً بر آن تسلط یابید و بهترین زمان برای انجام این کار در آغاز می‌باشد؛ با هر تکرار این احساس بیشتر به درون شما رخنه کرده و رها شدن از دست آن دشوارتر می‌گردد.

## @professor\_package

ایا تاکنون حسادت کرده‌اید؟ اگر این‌طور بوده به یاد می‌آورید که رویکرد حسادت در ابتدا چقدر مودیان‌ه بوده و چگونه حسادت تلقین‌های تنفرانگیز را به ذهن شما القا می‌کرده است و با استمرار این روش نگاه شما بیمارگونه شده است (حسادت بر روی صفرا تأثیر گذاشته و موجب سمی شدن خون و اعوجاج نگرش و بینش شما می‌گردد). به یاد می‌آورید که چگونه تمامی چیزها تنفر برانگیز به نظر می‌رسیدند و حسادت بر شما به‌گونه‌ای غالب گردید که رهایی از آن ندرتاً امکان‌پذیر بود. متوجه می‌شدید حسود بودن برای دومین بار چقدر راحت بوده است. به نظر می‌رسد تمام موضوعاتی که حس حسادت شما را ارضا می‌کنند از قبل برای شما مهیا شده است. تمامی مقوله‌ها بیمارگونه به نظر می‌آیند و هیولای بیمارگونه روزبه‌روز قوی‌تر می‌شود.

این روند برای تمامی احساسات و انگیزش‌ها صدق می‌کند. اگر اجازه دهید خشم بر شما غلبه کند دفعه با محرک کوچک‌تری عصبانی خواهید شد. اگر عادت احساسی و عملی مورد حمایت قرار گیرند زمان زیادی برای تثبیت شدن نیاز نخواهند داشت. عصبانیت بزرگ‌ترین عادت برای رشد نگرش‌های بیمارگونه محسوب می‌گردد. افراد با نگرانی در مورد مسائل بزرگ شروع می‌کنند و در ادامه برای مسائل کوچک هم نگران می‌شوند. کوچک‌ترین مسائل موجب نگرانی و تشویش آن‌ها می‌گردند. این افراد تصور می‌کنند تمام بدبختی‌ها برای آن‌ها روی می‌دهد. اگر به سفر بروند اطمینان خواهند داشت اتفاق ناگواری برای آن‌ها اتفاق می‌افتد. اگر تلگرامی دریافت کنند، مطمئن هستند که حاوی خبر ناگواری است. اگر کودکی قدری آرام باشد مادری نگران فکر می‌کند فرزند او بیمار شده و به‌زودی می‌میرد. اگر همسر او متفکر باشد و در مورد مسائل کاری فکر کند این زن در ذهن خود گمان می‌کند که شوهرش دیگر او را دوست ندارد و با لحنی بغض‌آلود با همسرش صحبت می‌کند. با ادامه این روند نگرانی‌های بیشتر موجب شکل گرفتن عادات ناخوشایند بیشتری در او می‌شود. بعد از مدتی این تداوم فکری در عمل خود را نشان می‌دهند. ذهن با افکار منفی و غمگین مسموم شده و آثار این افکار در چهره به صورت خطوطی عمیق میان ابروها ظاهر می‌گردد و صدای افراد همیشه یاس‌آلود و نچسب می‌باشد.

@professor\_package

شرایط ذهنی عیب‌جویی حالت دیگری از احساسات است که با ادامه یافتن قوی‌تر و عمیق‌تر می‌گردد. در ابتدا عیب‌ها در بعضی از چیزها پیدا می‌شود و درنهایت در هر چیزی یک ایراد پیدا خواهد شد. چنین شخصی از نظر دوستان و اقوام یک فرد غرغرو بوده و سایرین نیز از او دوری می‌جویند. زن‌ها غرغروترین افراد هستند. این بدان معنا نیست که مردان بهتر هستند؛ یک مرد که غرولند می‌کند به وسیله مرد دیگری که سخنان او را مسخره تلقی می‌کند به خود می‌آید و به این نتیجه می‌رسد مسائل را بیش‌ازحد جدی گرفته و در افکارش تجدیدنظر می‌کند درحالی که یک زن فرصت بیشتری برای تشدید این عادت ناپسند دارد. این غرولند کردن یک عادت است. این عادت با مسائل کوچک شروع شده و هر لحظه در وجود شخصی که این عادت را پذیرفته ریشه می‌دواند و بیشتر با سرشت او عجین می‌شود.

@professor\_package

حسادت، بی‌نظمی و شایعه‌پراکنی بی‌اساس همگی عاداتی از این دست محسوب می‌شوند. هسته این عادات در احساسات هر انسان وجود دارند و با قدری شاخ و برگ دادن بسیار قوی و نیرومند خواهند شد.

هر زمان که در مقابل یکی از این احساسات منفی ضعف نشان می‌دید، شرایط بازگشت این احساس و یا احساس‌های مشابه آن را

آسان می‌کنید. گاهی اوقات که به یک احساس منفی شاخ و برگ می‌دهید متوجه می‌شوید شرایط رشد علف‌های ذهنی را فراهم کرده‌اید.

## @professor\_package

این موضوع یک موعظه مرسوم در مورد معصیت بار بودن عادات مخرب نیست. این مطلب فراخوانی توجه شما به قانون مهم روان‌شناسی احساسات می‌باشد. مطلب جدیدی در این مورد وجود ندارد، این موضوع به قدری قدیمی است که بسیاری از ما تمام مطالب آن را فراموش کرده‌ایم.

اگر قصد دارید این ویژگی‌های نامطبوع و ناخوشایند دائمی را آشکار کنید و از بدبختی ناشی از آن‌ها عذاب بکشید، به خودتان مربوط بوده و مختارید. این موضوع به من ربطی ندارد و شما را نصیحت نمی‌کنم، من رفتاری‌ها و عادت ناپسند مربوط به خودم را دارم. من حقیقت این قانون را فارغ از مورد خاص برای شما شرح داده‌ام و مابقی به عهده شما است. اگر قصد دارید از دست این عادات مخرب رها شوید دو راه حل وجود دارد. اگر احساس می‌کنید در دام یک فکر و یا حساس منفی افتاده‌اید با قاطعیت و محکم به او بگویید «برو گم شو». این حرف به مذاق او خوش نمی‌آید و ناراحت خواهد شد ولی شما عقب‌نشینی نکنید. دفعه بعد او مطمئن و

پرخاشگر نخواهد بود و میزان کمتری از ترس را آشکار خواهد کرد. هرزمان که شما چنین احساسی را سرکوب کرده و از بین ببرید، آن عادت ضعیف‌تر شده و خواسته شما قوی‌تر خواهد شد.

پروفسور جیمز می‌گوید: «امتناع از ابراز یک اشتیاق موجب نابودی آن می‌شود. قبل از عصبانیت تا ده بشمارید و خواهید دید خشم خنده‌دار و مضحک می‌شود. حفظ شجاعت با شادمانی مقوله‌ای فراتر از حرف زدن می‌باشد. به بیانی دیگر نشستن با یک وضعیت ناراحت در کل روز، افسوس خوردن و پاسخ دادن به هرکسی با یک لحن پریشان موجب می‌شود غم شما به درازا بکشد. برای غلبه بر یک گرایش احساسی در وهله اول باید خونسرد بود و سپس خلاف جهت آن حرکت کرد، این رویکرد باارزش‌ترین پند اخلاق در غالب علوم ذهنی است.»

@professor\_package

## فصل ۱۲: پرورش سلول‌های جدید مغز

در مورد روش ترک عادات نامطبوع با بیرون کردن آن‌ها از وجودتان صحبت کرده‌ام، اما روش بهتر برای ریشه کردن این احساس‌های نامطبوع کسب عاداتی است که برخلاف این احساسات هستند.

**@professor\_package**

ما با این ذهنیت خو گرفته‌ایم که خود را مخلوق احساسات و هیجانات خودمان تلقی کنیم و تصور کنیم این احساسات خود واقعی ما هستند. اما این موضوع فرسنگ‌ها از حقیقت راستین فاصله دارد. بسیاری از افراد بنده احساسات و هیجانات خود هستند و بوسیله

این احساسات رهبری می‌شوند. این افراد فکر می‌کنند احساسات و هیجانات چیزهایی هستند که بر بشر حکمرانی می‌کنند و رهایی از دست آن‌ها ممکن نیست و به همین دلیل از سرکشی دست می‌کشند. این افراد بدون هیچ سوالی تسلیم این احساسات می‌شوند و به این موضوع هم واقفند که این خصلت‌های فکری قصد صدمه زدن به آن‌ها را دارند و می‌خواهند ناراحتی و شکست را با شادمانی و موفقیت جایگزین کنند. این افراد می‌گویند ما با این روش خو گرفته‌ایم و این وضعیت ادامه خواهد یافت.

روانشناسی مدرن مطالب بهتری به مردم آموزش می‌دهد. روان‌شناسی می‌گوید افراد نه تنها برده احساسات و هیجانات خود نیستند، بلکه ارباب و فرمانده آن‌ها هم هستند. این علم می‌گوید افراد می‌توانند با تقویت سلول‌های ذهنی مطابق با خواسته‌های قبلی می‌توانند این سلول‌ها را جایگزین سلول‌هایی کنند که با افکار نامطبوع هم راستا هستند. انسان‌ها می‌توانند با تغییر خود طبیعت وجودی خویش را اصلاح کنند. این مطلب یک مسئله صرف تئوری نیست و نه تنها در عمل کار می‌کند، بلکه درستی آن بوسیله افراد زیادی به اثبات رسیده و روز به روز افراد بیشتری جذب این موضوع می‌شوند.

@professor\_package

فارغ از نظریه‌ای که در مورد ذهن داریم باید در شرایط فعلی قبول کنیم که مغز قسمتی از بدن بوده و همانند ابزاری برای ذهن

محسوب می‌شود و باید با این نگاه مقوله مغز را بررسی کرد. مغز همانند یک ساز موسیقی است که تعداد زیادی کلید دارد و ترکیب این کلیدها می‌توانند اصوات بی‌شماری را تولید کنند. ما با گرایش‌ها، تمایلات و خلق و خوهایی خاصی پا به این دنیا می‌گذاریم و دلایل این خصلت‌ها وراثت و یا گرایش‌های از قبل می‌باشد ولی ماهیت قضیه تغییر نخواهد کرد. به نظر می‌رسد بعضی از این کلیدها براحتی به تماس ما پاسخ می‌دهند. بعضی از کلیدها با سهولت کمتری به ارتعاش در می‌آیند. با این نتیجه رسیده‌ایم با قدری تلاش می‌توانیم آن دسته از کلیدهایی که به سهولت به ارتعاش در می‌آیند را مهار کنیم و مانع نوسان آن‌ها شویم. اگر قدری تلاش کنیم و توجه بیشتری به کلیدهایی که به سختی به ارتعاش در می‌آیند بکنیم خواهیم دید آن‌ها هم به ارتعاش در می‌آیند و از خود صدای واضحی بروز می‌دهند.

## @professor\_package

در مغزمان میلیون‌ها سلول داریم که از آن‌ها استفاده نمی‌کنیم. فقط از تعداد خیلی کمی از این سلول‌ها استفاده می‌کنیم و بعضی از این سلول‌ها آنقدر کار می‌کنند تا بمیرند. می‌توانیم استراحتی به این سلول‌ها بدهیم و از مابقی سلول‌ها استفاده کنیم. مغز را می‌توان به گونه‌ای تربیت و بهره‌برداری کرد که برای انسانی که با این مقوله آشنایی ندارد غیرقابل باور به نظر برسد. می‌توان گرایش‌های ذهنی را کسب کرد، پرورش داد، اصلاح کرد و یا از بین برد. برای مردم غمگین و کسانی که عادات ذهنی مخربی دارند هیچ بهانه‌ای وجود

ندارد، چرا که درمان این مشکلات در دستان ما قرار دارد.

## @professor\_package

ما عاداتی ذهنی، احساسی و عملی کسب می‌کنیم و مرتباً از آن‌ها استفاده نمائیم. با گرایش‌های خاص به دنیا می‌آییم و یا این گرایش را به صورت تلقین‌های مختلف کسب می‌کنیم. این تلقین‌ها می‌توانند از محیط اطراف، مطالبی که می‌خوانیم و یا آمیزه‌های معلمان به ذهن ما القا شوند. هر زمان که در دام یک فکر نامطبوع و یا عادت ناپسند می‌افتیم، تکرار آن برای دفعه بعد آسان‌تر خواهد شد.

دانشمندان علوم ذهنی افکار و یا گرایش‌های ذهنی مطلوب را مثبت و نقطه مخالف آن‌ها را منفی قلمداد می‌کنند. برای این کار دلیل خوبی هم وجود دارد. ذهن انسان به طور غریزی آن‌دسته از افکاری را که برای صاحب اندیشه مفید باشند را با مقاومت کمتری قبول کرده و مسیر افکاری آر این دست را به مغز هموار می‌سازد. افکار مثبت تأثیر بیشتری نسبت به افکار منفی بر ذهن دارند و یک فکر مثبت می‌تواند اثر چند فکر منفی را خنثی کند. بهترین روش برای غلبه بر افکار و یا احساسات منفی و نامطبوع پرورش افکار مثبت می‌باشد برای از بین بردن افکار منفی بهترین روش افکار مثبت هستند، افکار مثبت مانع رسیدن تغذیه مورد نیاز افکار منفی می‌شوند.

افکار منفی در ابتدا به سختی مقاومت می‌کنند و برای آن‌ها این پیکار مسئله مرگ و زندگی محسوب می‌شود. به زبان عامیانه این افکار پایان ماجرا را می‌بینند و اگر شخصی اجازه رشد و تقویت افکار مثبت را در ذهن خود جاری کند افکار منفی برای این شخص تا زمانی که از بین بردن آن‌ها را شروع نکند غیر قابل تحمل می‌شوند. سلول‌های منفی بیکاری را دوست ندارند و بیش از هر انرژی زنده فعال‌تر عمل می‌کنند، آن‌ها سرکشی کرده و آنقدر می‌جنگند تا خیلی ضعیف شوند. بهترین را برای خلاصی از دست علف‌های هرز ذهن، کمترین میزان توجه به آن‌ها توجه و مراقبت از گل‌های ذهنی مثبت در باغ ذهن می‌باشد.

برای مثال اگر عادت دارید از دیگران متنفر باشید، بهترین روش برای رهایی از دست این فکر منفی پرورش دوست داشتن به جای آن است. تا حد ممکن عاشقانه فکر کنید و عاشقانه عمل کنید. عاشقانه فکر کنید و با هر کسی که روبرو می‌شوید عاشقانه رفتار کنید. در ابتدا قدری دچار مشکل خواهید شد ولی در نهایت عشق بر تنفر چیره خواهد شد و تنفر از بین می‌رود. اگر به غمگین بودن و حزن تمایل دارید لبخند زدن را پرورش دهید و پدیده‌ها را با نگاهی خوشبینانه ببینید. به متبسم بودن و دیدن نیمه پر لیوان سماجت کنید. در ابتدا عفریت غم با شما به پیکار برمی‌خیزد ولی شما توجهی با آن نکنید و تا می‌توانید تبسم و خوش‌بینی را در خودتان پرورش دهید. اجازه دهید روشنایی، نشاط و شادی شعار زندگی شما باشد و آن‌ها را همیشه نگه دارید.

این دستورات ممکن است قدیمی و نخ نما به نظر برسند، اما حقایق روان‌شناسی هستند و ممکن است برای رشد و اعتلای خودتان از آن‌ها استفاده کنید. اگر طبیعت این دستورها را درک کنید در آن صورت قادرید تاکییدات و تلقین‌های مکاتب فکری مختلف را بهتر درک کنید و از آن‌ها بهره ببرید. ممکن است به جای خستگی پرانرژی بودن و به جای تنبلی فعال بودن را جایگزین کنید. این روش مقوله‌ای از جنس تمرین و کار مداوم است. افرادی که نسبتاً مبتدی هستند باید تداوم فکری را تا حصول نتیجه حفظ کنند. در حقیقت به چیزی بیشتر از این نیاز دارد. شما باید آنقدر مطابق این فکر کار کنید تا این فکر به عادت شما بدل شود. افکار با عمل کردن شکل می‌گیرند و دست‌یازیدن خود بر فکر تأثیر می‌گذارد. عمل کردن بر اثر یک فکر خاص موجب می‌شوند اعمال ما برحسب آن فکر عکس‌العمل نشان دهند و موجب شوند آن قسمت از ذهن که با این عمل نزدیک هستند تقویت شوند. هر زمان که ذهن از یک فکر استقبال کند نتایج عملی مربوطه آسان‌تر می‌شوند و هر زمانی که اقدامی صورت گیرد تفکر مربوطه نیز آسان‌تر خواهد شد. بنابراین همین‌طور که ملاحظه می‌کنید این پدیده‌ها به صورت عمل و عکس‌العمل کار می‌کنند. اگر احساس سرور شادمانی کنید، خندیدن و تبسم برای شما امری طبیعی تلقی می‌گردد. اگر قدری بخندید احساس شادی و شغف خواهید کرد. خلاصه کلام اگر می‌خواهید عادات عملی خاصی را در خودتان تقویت کنید، گرایش ذهنی مربوطه را در ذهن‌تان پرورش دهید. برای تقویت یک قوای ذهنی اعمال هم‌راستا با آن گرایش فکری را انجام دهید. اگر نمی‌توانید این قانون را انجام دهید کاری که احساس می‌کند انجام آن

ضروری است و علاقه‌ای به انجام آن ندارید، انتخاب کنید. افکار مربوط به آن کار را در ذهن‌تان تقویت کنید و با خودتان بگویید من این کار را انجام می‌دهم و سپس اعمالتان را هم‌راستا با آن فکر کنید. موضوعی که به آن علاقمندید را انتخاب کنید، بهترین روش برای انجام آن را مطالعه کنید، مغزتان را معطوف این قضیه کنید و خودتان را در حالتی پیدا کنید که امور را با شادی و شغف زیاد انجام می‌دهید و در نهایت عادتی جدید پرورش دهید.

اگر ترجیح می‌دهید از یک گرایش فکری نامطبوع رها شوید، روش کار مشابه روش بالا می‌باشد. گرایش فکری مخالف فکر مزبور را تقویت کنید و فکر کنید گرایش نامطبوع در حال خارج شدن بوده و به جای آن گرایش مخالف آن در حال وارد شدن است. به تغییراتی که روی می‌دهد نگاه کنید. اگر در ابتدا با مقاومتی مواجه شدید ناامید نشوید و با حرارت بگویید من می‌توانم و آن را انجام می‌دهم و سپس با جدیت مشغول شوید. نکته مهم در این انجام این کار شاد بودن و علاقمندی است. اگر این قسمت از کار را مدیریت کنید، مابقی کار آسان خواهد بود.

@professor\_package

در مورد ضرورت رها شدن از ترس صحبت کرده‌ایم، با این کار اشتیاق شما با تمام نیرو کار می‌کند. فرض کنید در این قسمت از این موضوع تسلط یافته‌اید و یا در اول راه کسب این مهارت هستید، اکنون توجه شما را به شاخه دیگری از این موضوع جلب می‌کنم. قصد دارم اشاره‌ای به موضوع نشت ذهنی کنم. منظور من از نشت ذهنی افشاری اسرار شخصی که موجب شکست شما می‌شود نیست، اگرچه این موضوع بسیار حائز اهمیت است ولی مقوله موردنظر من داستان کاملاً متفاوتی است. نشت فکری موردنظر من عادت‌های هست که با هر پدیده‌ گذری موجب جذب شدن به یک موضوع و با پدیده‌ای دیگر دست کشیدن از همان موضوع است.

برای رسیدن به خواسته موردنظر باید ذهن عمیقاً عاشق رسیدن به آن باشد، به وجود آن آگاه باشد و تقریباً هر هدفی غیر آن را حذف کند. برای رسیدن به خواسته موردنظرتان باید عمیقاً عاشق رسیدن به آن باشید، این اشتیاق باید همانند حالتی باشد که به ملاقات نامزدتان می‌روید. منظور من این نیست که به یک فرد افراطی و یک‌بعدی در زمینه موضوع موردنظرتان تبدیل شوید و تمامی دیگر خواسته‌هایتان را نادیده بگیرید، این حالت به دلیل ویژگی بازآفرینی و تغییر ذهن ممکن نیست. منظور من این است که مابقی خواسته‌هایتان را در قیاس با خواسته اصلی در اولویت دوم قرار دهید. ممکن است یک مرد عاشق با سایر افراد گرم و دوستانه برخورد کند، وظایف کاری خود را با دقت کامل انجام دهد و تفریحات متعارف را انجام دهد ولی در پشت تمامی این امور، مرد عاشق‌پیشه وصال به عشق خود را نجوا می‌کند و تمام افعال وی در راه وصل می‌باشد و قصد دارد خانه‌ای درخور عشقش تهیه کند. آیا منظورم را به‌درستی درک کرده‌اید؟ برای رسیدن به هدف‌تان باید عاشق آن باشید و با جدیت عشق بورزید؛ عشق شما باید همانند مرد عاشقی باشد تا زمانی که پرسه‌ای در اطراف خانه عشق خود نزنند و تا اطمینان حاصل نکنند که عشقش در آنجا سکنی گزیده نمی‌خواهد.

مرد و زنی که در جستجوی موفقیت است باید خواسته خود را به اشتیاق اصلی خود بدل کند و ذهن خود را معطوف فرصت اصلی کند. موفقیت تا حدودی حسود هست و به همین دلیل آن در مورد آن به‌صورت زنانه صحبت می‌کنیم. یک زن عشق یک مرد را

به صورت کامل طلب می کند و اگر مرد مورد نظر او با زنانی دیگر گرم بگیرد این مرد را رها می کند. اگر مردی اجازه دهد که خواسته ممتاز او با فرصت اصلی هم نوا نباشد قافله را می بازد. نیروی ذهنی زمانی که تمرکز یابد بهترین عملکرد را دارد. شما باید قوی ترین و جدی ترین تفکرتان را معطوف به این خواسته کنید. همانند مردی باشید که در دام عشق گرفتار شده و تمامی تلاشش را در راستای وصال عشقش به کار می برد. انسانی که عاشق شغل و یا کسب و کار خود باشد، بهترین تفکر خود را به این موضوع تخصیص می دهد و هزار و یک روش و نقشه وارد حیطه ذهن او می شود. ذهن انسان بر اساس راهبری ذهن ناخودآگاه عمل می کند و ذهن ناخودآگاه متأثر از احساسات و یا اشتیاق سوزان می باشد. ذهن ناخودآگاه امور را مرتب کرده، نقش ها و روش ها را با یکدیگر جفت و جور کرده و هنگام نیاز راه حل را به ذهن خودآگاه ما القا می کند، در این حالت همانند وضعیتی که کمک باارزشی از بیرون دریافت کرده اید دچار شگفتی خواهید شد.

[@professor\\_package](#)

اگر نیروی ذهنتان را متفرق کنید، ذهن ناخودآگاه شما نمی داند چگونه شما را خشنود کند و خودتان را از نعمت این منبع عظیم یاری رسان محروم می کنید؛ علاوه بر این شما قدرت تمرکز فکر در اعمال و نقشه های خودآگاه را نیز از دست می دهید. انسانی که تعداد خواسته زیادی در سر می پروراند قادر به کارگیری قانون جذب نخواهد بود، همین قانون توسط شخص دیگری که یک خواسته

اصلی در ذهن دارد، به منصفه ظهور می‌رسد، این شخص به علت ناهمگونی خواسته‌هایش مانع سرازیر شدن اشیا و اشخاصی که می‌توانند به او کمک کنند شده و موجب می‌شود ذهن‌هایی که قصد یاری‌رساندن به او را هم دارند موفق به انجام این کار نگردند.

شخصاً متوجه شده‌ام در کارهای مربوط به خودم زمانی که اجازه دهم حواسم معطوف مسئله‌ای غیر گردد بازدهی من کم شده و نشاط و سرزندگی از کار رخت می‌بندد. ممکن بسیاری از افراد بگویند این وضعیت بدان دلیل روی داده است که من کاری را نیمه‌کاره رها کرده‌ام درحالی‌که اگر به‌طور ذهنی به آن کار تمرکز می‌کردم آن کار را انجام می‌دادم. این مطلب صحیح است ولی شخصاً نتایج مشابهی که در انجام شدن کاری هم مدنظر نباشد تجربه کرده‌ام، برای مثال زمانی که دانه کاشته شده و منتظر برداشت آن باشیم. در این حالت زمانی که ذهن خودم را معطوف دانه کاشته شده کنم فرآیند جوانه زدن آغاز می‌گردد. منظورم این نیست که من مجبور بودم امواج ذهنی قوی از خودم ساطع کنم تا بر سایرین تأثیر بگذارد. من به‌سادگی به این نتیجه رسیدم که دارای چیز خوبی هستم و افراد زیادی خواهان آن هستند و چقدر از دانستن آن خوشحال خواهند شد. به نظر می‌رسید افکار من نیروبخش بودند و موجب جوانه زدن دانه می‌شدند. شخصاً این موضوع را در موقعیت‌های مختلف تجربه کردم و با افرادی دیگری در این زمینه صحبت کرده‌ام و همه ما تجربیات جالبی در این خصوص داشته‌ایم. پس در دام عادت فکری بد گرفتار نشوید. اشتیاق‌تان را سرزنده و

فعال نگه‌دارید و کاری کنید سایر خواسته‌ها با آن دچار تصادم و اصطکاک نشوند. خواسته خودتان را عاشقانه دوست دارید تا به آن برسید، در صورتان تجسم کنید که از قبل به آن رسیده‌اید و اشتیاقتان را از دست ندهید. چشمانتان را معطوف فرصت اصلی کنید و اشتیاقتان را قوی و محکم نگه‌دارید. تمام چیزی که یک مرد برای رسیدن به هدفش نیاز دارد دوست داشتنی ذهنی و عمیق می‌باشد البته در هر لحظه فقط یک خواسته.

## @professor\_package

بعضی از دانشمندان معتقدند چیزی که شایستگی عشق را دارد در سطوح دیگری از حیات وجود دارد. این دانشمندان می‌گویند عشق دست یافتن در گیاه موجب می‌شود تا آن گیاه ریشه‌های خود را به اعماق زمین بفرستد تا به آب دسترسی پیدا کند. عشق گل‌ها به خورشید باعث می‌شود از مکان‌های تاریک به نور منتقل شده و رشد کنند. در حقیقت آنچه وابستگی شیمیایی نامیده می‌شود در حقیقت شکلی از عشق می‌باشد و اشتیاق جلوه‌ای از این عشق زندگی کائنات محسوب می‌شود؛ بنابراین زمانی که به شما می‌گویم برای رسیدن به آرزویتان باید به آن عشق بوزید فقط یک حرف ساده نیست. هیچ چیز جز عشق شدید شما را قادر نخواهد ساخت تا موانع زیادی را که در مسیر شما قرار دارد برطرف کنید. چیزی جز این عشق، شما را قادر نخواهد ساخت تا بار مسئولیت را به عهده بگیرید. هرچقدر بیشتر برای چیزی اشتیاق داشته باشید، بیشتر به آن عشق می‌ورزید و هرچقدر بیشتر با آن عشق بورزید

بیشتر نیرویی جذاب را چه از درون و یا بیرون برای رسیدن به آن صرف خواهید کرد. بنابراین هدفتان را عاشقانه دوست داشته باشید ولی در هر لحظه فقط یک خواسته.

@professor\_package

## فصل ۱۴: نیروهای عظیم و پویا

به تفاوت میان انسان‌های موفق و قوی در وجوه مختلف زندگی با افراد ناموفق و ضعیف که در اطراف افراد موفق قرار گرفته‌اند، توجه کرده‌اید. به تفاوت چشمگیر میان این دو گروه آشنایی دارید ولی ممکن است در پاره‌ای از موارد بیان این اختلاف برای شما دشوار باشد. اجازه دهید این موضوع را بررسی کنیم.

**@professor\_package**

برتون گفته است «هرچقدر از خداوند عمر بیشتری می‌گیرم با قطعیت بیشتری به این نتیجه می‌رسم که انرژی و عزم مغلوب نشدنی

وجه تمایز اصلی میان انسان قوی و ضعیف و انسانی گران قدر و فرومایه محسوب می گردد. عزم مغلوب نشدنی بعد از تعیین هدف فقط دو گزینه را در پیش روی شما قرار می دهد مرگ و یا پیروزی. به جز این خصلت، ویژگی های دیگری نظیر استعداد، محیط اطراف و یا فرصت ها نمی توانند از انسان دو پا انسانی واقعی بسازند.» به نظر نگارنده توضیحات برتون به درستی حق مطلب را ادا کرده است. وی به درستی با انگشت به این موضوع اشاره کرده و با چشمانش عمق و کنه مطلب را دیده است.

انرژی و عزم مغلوب نشدنی می توانند تمامی موانع را از سر راه بردارند و بر مشکلات غلبه کنند. با این وجود آن ها باید باهم همکاری کنند. انرژی بدون عزم به هدر می رود. بسیاری از مردم انرژی زیادی دارند و در حقیقت مملو از انرژی هستند، اما آن ها تمرکز ندارند، به بیانی دیگر این افراد نیرویی متمرکز که موجب می گردد آن ها را به جایگاه واقعی زندگی رهنمود کند، ندارند. برخلاف تصور بسیاری از افراد، انرژی خیلی هم نایاب نیست. به شخصه قادرم در اطراف خود افراد زیادی را از اقشار مختلف پیدا کنم که انرژی زیادی دارند در حقیقت آن ها انرژی مازادی هم دارند ولی این افراد پیشرفت زیادی نکرده اند. این اشخاص انرژی و وقت خود را تلف می کنند. این افراد به این موضوع آگاهی ندارند و به علت فقدان این دانش در عذاب اند. این افراد یک کار بی ارزش را در دست می گیرند که علاقه راستین و یا اهمیت زیادی در آن وجود ندارد، آن ها در طول روز انرژی روانی زیادی برای انجام آن صرف می کنند

ولی در پایان عملاً کاری صورت نگرفته است.

سایر افراد انرژی زیادی دارند ولی نمی‌توانند با استفاده از قدرت اراده انرژی وجودشان را به سمت خواسته‌هایشان هدایت کنند. عزم مغلوب نشدنی از دو کلمه تشکیل شده است آیا عظمت این دو واژه شمارا به هیجان نمی‌آورد؟ اگر باید کاری انجام دهید دست به عمل زنید و مشغول شوید. انرژی وجودتان را مدیریت کنید و با استفاده از قدرت اراده آن را به سمت درست هدایت کنید و عزم مغلوب نشدنی را با آن همراه کنید تا خواسته شما برآورده شود.

**@professor\_package**

در درون تمامی انسان‌ها اراده‌ای عظیم وجود دارد ولی غالب ما به قدری تنبل هستیم که حتی استفاده‌ای هم از آن نمی‌کنیم. ما نمی‌توانیم به آن نقطه‌ای برسیم و عمیقاً و با باوری درونی بگوییم که من می‌خواهم. با این وجود می‌توانیم شجاعت‌مان را تا این جایگاه بالا ببریم و از این جایگاه هم عقب‌نشینی نکنیم در این وضعیت می‌توانیم از نیروی شگفت‌انگیز اراده انسانی استفاده کنیم.

به عنوان یک قاعده غالب افراد درک مبهمی از قدرت اراده دارند ولی افرادی که آموزش درستی در این زمینه دیده‌اند می‌دانند اگر از

اراده به درستی استفاده شود و به خوبی هدایت گردد می تواند امور معجزه آسایی را انجام دهد.

آیا کلمات انرژی و عزم مغلوب نشدنی واژه های شگفت انگیزی نیستند؟ این دو کلمه را همانند مهره های که درون موم نرم فرو می رود در اعماق ذهنتان حفظ کنید تا در هنگام نیاز الهام بخش همیشگی شما باشند. اگر بتوانید با این واژه ها وجودتان را به ارتعاش در آورید، همانند غولی در میان انسان های کوتوله خواهید شد. بارها و بارها این کلمات را با خودتان نجوا کنید تا ببیند چگونه مملو از شور زندگی جدید شده اید، ببینید چگونه خون در رگ های شما به جریان در می آید و ببیند که چگونه سیستم عصبی شما مورمور می شود. این کلمات را جزئی از وجودتان کنید و با شجاعت و نیرومندی به جنگ زندگی بروید. این کلمات را عملاً به کار ببرید. اجازه دهید انرژی و عزم مغلوب نشدنی جزئی از منش و حکمت زندگانی شما شوند، در زندگی روزمرهتان آن ها را به کار ببرید و در نهایت انسانی شوید که هر آنچه را تمنا می کند انجام می دهد.

@professor\_package

بسیاری از افراد در مقام مقایسه خود با یک شخص موفق خود را دست کم گفته و بهترین تلاش خود را انجام نمی دهند و یا در قیاس با چنین فردی او را بسیار دست بالا می گیرند.

هنگامی که با یک فرد موفق ملاقات می‌کنید به این آگاهی می‌رسید که این افراد انسان‌های خارق‌العاده‌ای نیستند. شما نویسنده‌ای مشهور را ملاقات می‌کنید و زمانی که درمی‌یابد که او یک شخص کاملاً معمولی است، ناامید می‌شوید. این نویسنده آن‌چنان زیبا صحبت نمی‌کند و به شما نظر تعداد زیادی از افراد معمولی خیلی بهتر از این انسان بزرگ که با افکار متعالی خود شما را تحت تأثیر قرار داده است، حرف می‌زنند. دولتمردی بزرگ را ملاقات می‌کنید و به نظر چندان زیرک نمی‌رسد، در حقیقت سایر از افراد معمولی در روستای دورافتاده شما که غالباً اوقات خود را به بطالت می‌گذرانند از او باهوش‌تر به نظر می‌رسند. شما یک کارآفرین بزرگ در صنعت را ملاقات می‌کنید و به‌ظاهر چنگی به دل نمی‌زند گویا کاسب‌های خورده پای شهر کوچک شما از او جذبه بیشتری دارند. موضوع چیست؟ آیا شهرت این افراد ساختگی است و یا آنکه مسئله چیز دیگری است؟

**@professor\_package**

مشکل اینجا است که شما تصور کرده‌اید این افراد از عناصری ماورا تصور شما ساخته شده‌اند و زمانی که می‌فهمید این افراد هم مانند شما از گوشت و خون شکل گرفته‌اند دچار یاس می‌شوید. از خودتان می‌پرسید راز موفقیت این اشخاص چیست؟ این اشخاص قدرت ذاتی درون خود را باور دارند و به‌گونه‌ای خود را تعلیم داده‌اند تا هنگام کار تمرکز کنند و هنگام بی‌کاری دچار نشت فکری نشوند. آن‌ها خود را باور دارند و از هیچ تلاشی مضایقه نمی‌کنند. پیر خردمند روستای شما خردمندی خود را برای هر موضوعی خرج

می‌کند و با افراد سفیه زیادی بحث می‌کند ولی اگر وی به‌راستی انسان خردمندی باشد خرد خود را در مکان مناسب و زمان مناسب و برای شنونده‌ای مناسب صرف خواهد کرد. نویسنده صاحب‌ذوق قوه نویسندگی را برای هر موضوع پیش‌پاافتاده‌ای صرف نمی‌کند وی هنگام نیاز این از این قدرت استفاده کرده و تمرکز می‌نماید. کارآفرین موفق علاقه‌ای ندارد شما را با زیرکی و توانمندی خود تحت تأثیر قرار دهد. این کاپیتان صنعت در جوانی هم چنین کاری نمی‌کرد. هنگامی که هم‌دوره‌های او حرفی می‌کردند و لاف می‌زدند این دولتمند آینده همانند تکه چوبی سکوت اختیار می‌کرد و حرفی نمی‌زد.

**@professor\_package**

افراد بزرگ دنیا و کسانی که به موفقیت‌های بزرگی رسیده‌اند تفاوت زیادی با شما، من نگارنده و سایر افراد ندارند، در حقیقت همه ما از یک گوشت و خون ساخته شده‌ایم. شما این افراد را خیلی معمولی یافته‌اید ولی این حقیقت مهم را فراموش کرده‌اید که این افراد می‌دانند چگونه از جوهر ذات درون خود استفاده کنند و شمار بسیاری به این موضوع واقف نیستند و حتی در مورد وجود آن‌هم دچار شک و تردید هم هستند. انسانی که به ارزش گوهر درونی خود پی برده است، به این موضوع واقف است که شخص وی تفاوت چندانی با سایر افراد موفق که به کرات در مورد آن‌ها شنیده است، ندارد. این موضوع به آن‌ها اطمینان خاطر می‌دهد و موجب می‌شود که این افراد به این نتیجه برسند که قادرند از پس امور برآیند. این افراد یاد گرفته‌اند که دهان خود را بسته نگه دارند و از

اتلاف و نابود کردن انرژی خود اجتناب کنند. آنان انرژی خود را ذخیره کرده و به کار که در دست دارند تمرکز می کنند، درحالی که افراد دوروبر آنها انرژی خود را در وجوه مختلف به هرز می دهند و به خودنمایی مشغول اند تا به دیگران نشان دهند تا چه حد زرنگ هستند. مرد و یا زنی که به چنین بینشی رسیده، ترجیح می دهد برای تشویق هایی که بعد از تلاش برای اتمام یک کار به سمت او ارسال می شود صبر کند و برخلاف بسیاری از افراد که انتظار دارند بدون تلاش به موفقیت برسند و یا زرنگی خود را به نمایش بگذارند توجهی به این موضوع ندارند.

## @professor\_package

آشکار کردن موفقیت درونی یکی از دلایلی است که موجب موفقیت افراد می شود، این اشخاص دیگر افراد موفق را می بینند و به این نتیجه می رسند این افراد اگرچه انسان هایی معمولی هستند ولی به این آگاهی مهم رسیده اند. آنها به این آگاهی رسیده اند که اگرچه فرد موفق انسانی معمولی است، ولی عمیقاً خود را باور دارند، انرژی خود را تلف نمی کنند و تمامی نیروی خود را با انجام امور همه ذخیره می کنند. این افراد دست به عمل می زنند و آنچه را که آموخته اند در عمل استفاده می کنند.

اکنون ممکن خواننده بپرسد که نتیجه این گفتگو چیست؟ پاسخ ساده است؛ هیچ گاه خودتان را دست کم نگیرید و دیگران را خیلی

برتر از خودتان فرض نکنید. به یاد داشته باشید که از متاع ارزشمندی ساخته شده‌اید و ذهن شما با مقوله‌های ارزشمندی پیوند خورده است. باید دست‌به‌کار شوید و پرده حجاب را از متاع ارزشمند بردارید و از دل آن دست‌آوردهای باارزشی خلق کنید. به مقوله‌های پیش رویتان توجه کنید و بهترین‌های وجودتان را به آن‌ها عرضه کنید و ببینید که چقدر نیروی درونتان مشتاق هستند تا از آن‌ها برای امور جدیدتان استفاده کنید. بیشترین توجهتان را معطوف اموری که در دست دارید بکنید و در اجرای آن‌ها به نفع کارهای آینده اهمال نکنید. اندوخته درون شما پایان‌ناپذیر است. منابع باارزشتان را برای افرادی که غرولند می‌کنند و یا بیکاره‌ها و منتقدینی که شمارا نظاره می‌کنند تلف نکنید. این منابع را در راستای امور محوله به کار برید و تشنه تعریف و تمجید دیگران نباشید. اگر یک نویسنده هستید افکار بلندتان را برای خلق آثار باارزش حفظ کنید، اگر یک کارآفرین موفق هستید دانش‌تان را برای مواقع ضروری خرج کنید و اگر یک سیاستمدار هستید نتیجه تلاشتان را تا قبل از به بار نشستن برای افرادی که انتظار یک نمایش رایگان را دارند آشکار نکنید. ممکن است مطالب این فصل خیلی پیچیده نباشد ولی عمیقاً به آن‌ها نیاز خواهید داشت. خردمندی پیشه کنید و دست به عمل زنید. خمیرمایه باارزش درونتان را به هدر ندهید و از آن چیز باارزشی خلق کنید.

@professor\_package

اخيراً گفتگوی با خانمی داشته‌ام و به او گفتم قدری جرئت و شهامت به خرج دهد تا به خواسته‌ای که سال‌ها انتظار آن را می‌کشید برسد، ظاهراً خواسته او در حال برآورده شدن بود. به او گفتم قانون جذب خواسته او را به وی ارزانی خواهد داشت و آرزوی برآورده خواهد شد. این خانم ایمان کافی در این زمینه نداشت و مدام می‌گفت «مگر ممکن است» و یا آنکه «این خواسته فراتر از شایستگی من است». علیرغم پدیدار شدن نشانه‌های از موفقیت، وارد سطح فکری متعالی نشده بود و در همان سطح فکری ضعیف مانده بود. فکر می‌کنم با تحریک کردن کافی فکر او موفق شدم تا وی را وادار کنم تا حق خود را مطالبه کند و آخرین اخبار حاکی از برآورده

شدن خواسته این بانو است.

اما موضوع که قصد دارم در مورد آن صحبت کنم مسئله‌ای بالا نیست. در این دنیا چیزی وجود ندارد که فراتر از شایستگی شما باشد، تکرار می‌کنم فارغ از عظمت هر خواسته‌ای، آرزویی وجود ندارد که شما سزاوار آن نباشید. شما به آن عنوان جانشین خداوند در این دنیا، لیاقت بهترین‌ها را دارید، بنابراین از تقاضا کردن و در آغوش گرفتن خواسته‌هایتان هراسی به دل راه ندهید. نعمات زیبای جهان هستی مختص افرادی خاص نبوده و به هم انسان‌ها تعلق دارد؛ اما این نعمات به سراغ کسانی می‌رود که به این بلوغ رسیده‌اند که این نعمات حق مسلم آنان بوده و شجاعت لازم برای گرفتن این نعمات را دارند. بسیاری از نعمات این جهان به خاطر مطالبه نکردن از دست می‌روند. تعداد از مقوله‌های باشکوه از دست می‌روند فقط به دلیل آنکه شما تصور می‌کنید شایستگی آن‌ها را ندارید. بسیاری از نعمات این جهان از دست می‌روند به دلیل آنکه شما اطمینان و شجاعت لازم برای مطالبه و مالکیت آن‌ها را ندارید.

[@professor\\_package](#)

مطابق یک سخن حکیمانه قدیمی، موفقیت از آن انسان‌های شجاعی است که دست به عمل می‌زنند و این قانون برای تمامی

تلاش‌های بشری صدق می‌کند. اگر مدام با خود تکرار کنید که شایستگی که یک خواسته بزرگ را ندارید و یا بگویید آن نعمت فراتر از لیاقت من است، این قانون شما را با سخنانتان هماهنگ می‌کند. نکته‌ای خاص در مورد این قانون وجود دارد، این قانون هر آنچه را که به جدیت در مورد آن صحبت کنید باور می‌کند؛ بنابراین هنگام حرف زدن هوشیار باشید تا باور این قانون درست شکل بگیرد. به این قانون بگویید که شایسته بهترین‌ها را دارید و چیزی در این دنیا وجود ندارد که فراتر از شایستگی شما باشد. با این کار عملاً این قانون را وادار کرده‌اید تا بگوید «این انسان به‌درستی حق خود را می‌داند، پس تمامی خواسته‌های او را در اختیارش قرار دهم. از برآورده نکردن خواسته‌های او چه نفعی حاصل خواهد شد؟»؛ اما اگر بگویید آن خواسته فراتر از شایستگی من است، در آن صورت احتمالاً قانون می‌گوید «خیلی تعجب نمی‌کنم، ظاهراً اوضاع همین‌گونه است. این انسان به این موضوع واقف است و من حق ندارم با او مخالفت کنم»؛ با این کار قانون موردنظر پی کار خود می‌رود.

@professor\_package

چرا باید خواسته‌ای فراتر از شایستگی شما باشد؟ آیا هیچ‌گاه فکر کردن را متوقف کرده‌اید تا ماهیت وجودی‌تان را درک کنید؟ شما جلوه‌ای از تمامی نعمات جهان هستی هستید و تمامی این نعمات حق شما است؛ به بیانی دیگر شما که فرزند ذاتی لایزال هستید و میراث دار آن. ممکن است این حقیقت را با یکی از این دو روش و یا هر دوی آن بیان کنید. به هر حال، مهم نیست که چه چیزی

بخواهید، شما فقط خواستار حق خود هستید. هرچقدر در مورد خواسته‌تان جدی‌تر باشید، اطمینان بیشتری برای وصول آن خواهید داشت و هرچقدر برای رسیدن به آن اراده بیشتری به خرج دهید اطمینان بیشتری برای رسیدن به آن خواهید داشت.

آرزویی محکم، یک انتظار با ایمانی راسخ و شجاعت در عمل، عواملی هستند که خواسته شما را برآورده می‌کنند. قبل از به‌کارگیری این سه نیرو در تلاشتان، باید بدانید که آیا خواسته شما حقیقتاً حق شما است و یا خیر؟ تا زمانی که تردیدی در به‌حق بودن تمنایتان در ذهنتان لانه کند، موجب می‌شوید مقاومتی در عملکرد قانون جذب ایجاد کنید. اگر یک تردید دائمی در به‌حق بودن خواسته‌تان داشته باشید ممکن است علیرغم داشتن آرزویی قوی، در عمل فاقد شجاعت لازم باشید. اگر خواسته شما متعلق به شما نباشد و از آن شخص دیگری باشد، در آن صورت جایگاه راستین خود را در حد انسانی آرزومند و یا حسود تنزل داده‌اید. در چنین وضعیتی مغز شما در مقابل ادامه کار طغیان می‌کند چراکه مغز موجودیتی صادق بوده و برای انجام خواسته‌ای که حق شما نباشد عقب‌نشینی خواهد کرد. زمانی که دریابید بهترین نعمات جهان هستی به‌عنوان میراث الهی به شما تعلق دارد و آن‌قدر فراوانی هست که نیاز به ضایع کردن حق دیگران نیست، تضاد فکری از بین می‌رود، موانع از سر راه برداشته خواهند شد و قانون جذب کار خود را ادامه می‌دهد.

@professor\_package

نگارنده اعتقادی به تفکر حقیرانه ندارد. این گرایش بی‌روح و پست برای او جذبه‌ای ندارد و مفهومی عمیق در آن نمی‌یابد. زمانی که انسان به‌عنوان میراث‌دار جهان هستی شایسته آن است تا تمام چیزهایی که برای رشد، شادمانی و اغنای خود نیاز دارد در اختیار داشته باشد، فضیلت شمردن این تفکر حقیرانه نادرست است. منظورم این نیست که انسان باید گرایش ذهنی سلطه‌جویانه و یا تبلیغاتی داشته باشد، این رویکرد از نظر یک انسان قوی رویکردی بی‌ارزش تلقی می‌گردد. یک انسان پرهیاهو خود را موجودی ضعیف فرض می‌کند و با هیاهو قصد دارد نقاط ضعف خود بپوشاند. یک انسان قوی آرامش دارد، خوددار بوده و با خود کوله‌باری عظیمی از آگاهی حمل می‌کند، این آگاهی او را از هیاهو برای اثبات توانمندی‌اش بی‌نیاز می‌کند. از این هیپنوتیزم حقارت، این نگرش ذهنی پست و سکون دوری کنید. شخصیت فرومایه اوریا هیپ در داستان دیوید کاپرفیلد را به‌عنوان یک مثال به یادآورید و از تقلید رفتار او اجتناب کنید. سرتان را بالا بگیرید و به دنیا بنگرید. در این دنیا چیز ترسناکی وجود ندارد، جهان هستی میزان ترسناک بودن خود را با پنداشت شما از ترس و ناله‌های شما هم‌آوا می‌کند. مرد و یا زنی راستین باشید و انسانی حقیر نباشید. این نگرش را نه تنها در رفتار بیرونی‌تان بروز دهید بلکه آن را به ذهنتان اعمال کنید. تفکر حقیرانه را در ذهنتان متوقف کنید. خودتان را انسانی استوار ببینید که زندگی را بدون هیچ هراسی در آغوش می‌کشد و برای رسیدن ایدئال خود در حال رشد است.

@professor\_package

در این جهان چیزی وجود ندارد که فراتر از شایستگی شما باشد، حقیقتاً چیزی وجود ندارد. اگر بهترین چیزی وجود داشته باشد که ظاهراً شایستگی آن را ندارید بدانید که چیز بهتری برای شما در راه است. بهترین هدایایی که جهان به شما ارزانی می‌کند در مقابل نعمات راستینی که در گیتی انتظار شمار را می‌کشند، بازیچه‌ای بیش نیستند. برای رسیدن به این بازیچه‌های زندگانی از سطح فعلی آگاهی‌تان هراسی به دل ندهید. به این بازیچه‌های زندگی برسید و آن‌قدر با آن‌ها بازی کنید تا خسته شوید، آن‌ها برای همین کار ساخته شده‌اند. این بازیچه‌ها برای آن ساخته نشده‌اند که به آن‌ها نگاه کنید، آن‌ها برای استفاده خلق شده‌اند، اگر تمنای آن‌ها را داشته باشید با آن‌ها بازی خواهید کرد. در این دنیا مغازه بزرگی از بازیچه‌های زندگی وجود دارد که انتظار تمنای شما را دارند، تقاضا کنید، آن‌ها را در اختیار بگیرید و به خودتان لذت ارزانی کنید. خجالتی نباشید. در مورد آنکه شایستگی خیلی چیزها را ندارید سخنانی یاوه بر زبان نیاورید. شما همانند پسر کوچک امپراتور هستید که فکر می‌کند کلاه‌خود سربازان و یا طبل فراتر از لیاقت وی هستند و به همین دلیل از رسیدن به آن‌ها امتناع می‌کند. این مشکل را در کودکان مشاهده نمی‌کنید. آن‌ها به‌طور غریزی می‌دانند چیزی در این دنیا وجود ندارد که فراتر از لیاقت آن‌ها باشد. آن‌ها همه‌چیز را برای بازی می‌خواهند به نظر می‌رسد که حس می‌کنند تمامی چیزها حق آن‌ها است. برای رسیدن به مواهب جهان هستی باید ذهنیت شما با این نگرش هماهنگ شود. تا زمانی که همانند کودکان نشویم نمی‌توانیم وارد این کودکان بهشت شویم.

@professor\_package

تمام چیزهایی که در اطراف ما هستند در حقیقت اسباب بازی‌های کودکان الهی محسوب می‌شوند و ما برای بازی وظایفمان از آن‌ها استفاده می‌کنیم. با کمک آن‌ها به خودتان لذت ارزانی کنید، بدون هیچ خجالتی تا می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید، تمامی آن‌ها به شما تعلق دارند. اگر چیزی را می‌خواهید ولی آن را نمی‌بینید آن را تقاضا کنید در قفسه‌های جهان هستی و صندوق‌های آن نعمات زیادی برای شما وجود دارد. با ندای قلبتان بازی کنید، بازی کنید و بازی کنید. بیاموزید چگونه بوریابافید، بیاموزید چگونه با آجر خانه بسازید و بیاموزید چگونه مهره‌های یک بازی را مرتب کنید، بازی را خوب و کامل انجام دهید. هر آنچه را که برای بازی نیاز دارید تقاضا کنید، کم‌رو نباشید، به حد کافی در اطراف شما نعمت وجود دارد.

**@professor\_package**

به یاد داشته باشید اگرچه تمامی این مطالب حقایق راستین هستند ولی بهترین چیزها در نهایت همچون نظیر آجر، بوریابا، ... بازیچه‌ای بیش نیستند. تمامی این چیزها مناسب‌ترین ابزار برای یادگیری، لذت‌بخش‌ترین بازیچه برای بازی و دل‌نشین‌ترین تمنا برای اهداف شما هستند. تا جائیکه ممکن است بیشترین سود و لذت را از این نعمات ببرید. با قلبتان بازی کنید، این بازی به راستی شگفت‌انگیز است. این نکته را به یاد داشته باشید که تمامی این دارایی‌ها بازیچه هستند و قسمتی از بازی محسوب می‌شوند، زمانی که در نردبان بازی زندگی به پله بعدی صعود می‌کنید باید این اسباب بازی‌ها را رها کنید و برای از دست دادن آن‌ها گریه و عزاداری

نکنید. خیلی خودتان خود را به آنها وابسته نکنید، آنها فقط برای شادی و استفاده شما هستند و برای شادمانی در مرحله بعدی از زندگی ضروری نیستند. آنها را به خطر حقیقی نبودن حقیر نشمارید این نعمات بسیار باارزش هم هستند و تا می‌تواند از آنها لذت ببرید همانند یک آدم پرمدعا که کناری می‌ایستد و از بازی کردن امتناع می‌کند نباشید. خودتان را به آنها وابسته نکنید، این نعمات برای بازی و استفاده بسیار ارزشمندند ولی نه آن قدر که از شما استفاده کنند و شما بازیچه آنها شوید. اجازه ندهید این اسباب بازی‌ها بر شما حکمرانی کنند.

## @professor\_package

تفاوت عظیمی میان انسانی که به راحتی از شرایط تأثیر می‌گیرد و انسانی که بر محیط خود حاکم است وجود دارد. انسان وابسته معتقد است داشته‌های او حقیقی هستند و او شایستگی داشتن تمامی نعمات را ندارد. این شخص در بازی زندگانی اسباب بازی‌های اندکی می‌گیرد چرا که از تقاضا کردن بیشتر هراس دارد و بسیاری از لذایذ زندگی را از دست می‌دهد. بعد از آنکه این بازیچه‌ها را حقیقی فرض می‌کند فراموش می‌کند مقدار بیشتری وجود دارد و خود را با این داشته‌ها وابسته می‌کند و خود را برده آنها می‌سازد. او بیم دارد روزی این داشته‌ها از او گرفته شود و او در حالی نزار به یاری دیگران نیاز داشته باشد. انسان مستقل می‌داند این داشته‌ها نتیجه تقاضای او است. او هر روز بر حسب نیازهایش تقاضا می‌کند و می‌داند در جهان هستی مقادیر بی‌شماری از این نعمات وجود

دارد چنین انسانی از اشباع شدن خود هراسی به دل راه نمی‌دهد و می‌داند این دارایی‌ها نمی‌توانند او را فریب دهند. چنین شخصی به‌خوبی بازی می‌کند و ساعات خوشی را در بازی تجربه می‌کند و با بازی درس‌های مهمی می‌آموزد. این انسان به این داشته‌ها وابسته نمی‌شود و می‌داند باید یک روز این داشته‌های کهنه و قدیمی را به نفع داشته‌های جدیدی رها کند. هنگامی که در مدرسه زندگی برای ارتقا به کلاس بعدی می‌رود، داشته‌های قدیمی را رها می‌کند و با چشمانی براق و ذهنی مطمئن به‌سوی ناشناخته‌ای عظیم و باشکوه رهسپار می‌شود. زمانی که او صدای معلم زندگی را در کلاس بالاتر مدرسه زندگانی می‌شنود هراسی به دل راه نمی‌دهد و می‌داند معلمش مشتاقانه چشم‌انتظار او است.

@professor\_package

## فصل ۱۶: قانون تغییر نمی کند

چندی پیش با آقای در مورد قدرت جذب فکر صحبت می کردم. این مرد اعتقادی نداشت که فکر می تواند هر چیزی را به سمت او جذب کند و تمام این امور مقوله از جنس شانس هستند. این شخص بر این عقیده بود که انسان بدشانسی است و دست به هر کاری زند با فرجام بدی خاتمه می یابد. او با این تفکر بزرگ شده بود که همیشه بدشانس بوده و بدشانس هم خواهد ماند. اگر دست به کاری زند از قبل اطمینان داشت که پایان کار ناخوشایند خواهد بود. به نظر این مرد هیچ نظریه ای در قدرت جذب فکر وجود ندارد و محور اصلی شانس است.

@professor\_package

این مرد درک نکرده بود که اعتراف او دلیل برای وجود این قانون می‌باشد. او معترف بود که همیشه انتظار داشته کارهایش با مشکل مواجه شوند و همیشه هم این اتفاق حادث می‌شد. این مرد مثال شگفت‌انگیزی از قانون جذب بود، اما خود به این قضیه واقف نبود و ظاهراً هیچ استدلالی ذهن او را شفاف نمی‌کرد. جهت‌گیری او بر ضد این قانون بود و راهی بر خروج از این بن‌بست وجود نداشت او همیشه انتظار بدشانسی را داشت و هر اتفاق ناخوشایند درستی قانون جذب را اثبات می‌کرد. در ذهن این مرد جایی برای علوم ذهنی وجود نداشت.

@professor\_package

به نظر می‌رسد بسیاری از افراد این‌طور فکر می‌کنند که قانون جذب فقط زمانی عمل می‌کند که انسان آرزویی قوی، محکم و پایدار در دل داشته باشد. این افراد نمی‌دانند یک باور قوی همسنگ تمنا و آرزویی آتشین است. یک انسان موفق خود را باور داشته و به پیروزی نهایی خود ایمان دارد، این انسان توجه زیادی به شکست‌های کوچک، لغزش‌ها، آشفتگی‌ها و اشتباهات نکرده و برای رسیدن به هدف خود سماجت می‌کند و بر این باور است که درنهایت به خواسته خود خواهد رسید. ممکن است در صعود از نردبان هدف، نگرش و ابزارهای او تغییر کنند، ممکن است نقشه‌های خود را عوض کند و یا نقشه‌های وی تغییر کنند ولی او بر این باور قلبی است که به هدف خود خواهد رسید. او به‌طور مداوم آرزوی رسیدن به خواسته خود را نمی‌کند، بلکه رسیدن به آن را حس می‌کند و باور

دارد؛ به همین دلیل قوی‌ترین قوای فکری در جهان اندیشه را معطوف هدف خود می‌کند.

## @professor\_package

انسانی که به‌طور مداوم ایمان دارد که شکست خواهد خورد، به‌طور قطع و یقین شکست می‌خورد. چگونه می‌توان به این شخص کمک کرد؟ متأسفانه هیچ راه‌حل سحرآمیزی برای این مسئله وجود ندارد. هر آن چیزی که این شخص می‌گوید، عمل می‌کند و فکر می‌کند با تفکر شکست عجین شده است. سایر افراد بدشانسی او را باور می‌کنند و به این شخص و یا توانایی‌های او اطمینان نخواهند داشت، این انسان وضعیت خود را به‌جای آنکه به باور خود و یا انتظارش ربط دهد آن را با بدشانسی خود توجیه می‌کند. او همواره شکست را به خود تلقین می‌کند. این شخص با افکار منفی آن قسمت از مغز که وظیفه دریافت ایده‌های مربوط به دریافت کمک و موفقیت است را مسدود و غیرفعال می‌کند، این قسمت از مغز برای انسانی که به موفقیت اعتقاد دارد و برای انتظار پیروزی دارد ایده‌های کمک‌کننده را جذب می‌کند. در وضعیت ناامیدی افکار روشن وارد ذهن ما نخواهند شد. این قسمت از مغز ما فقط زمانی افکار نویدبخش و مؤثر را برای ما فراهم خواهد که ما در حالت پُرانگیزه و یا امیدوار باشیم و بتوانیم از آن نفع ببریم.

انسان به‌طور غریزی اتمسفر شکست را اطراف بعضی از نزدیکان خود حس می‌کند و همین شخص اتمسفری از جنس موفقیت را در

اشخاص دیگر تشخیص می‌دهد. زمانی که حادثه ناگواری برای شخصی از گروه دوم روی دهد این انسان می‌گوید «فلانی به هر صورت راهی برای خلاصی از این مشکل پیدا خواهد کرد شما نمی‌توانید او را شکست‌خورده نگه دارید.» اتمسفر دوم از فضای فکری غالب مثبت ناشی شده است. اتمسفر ذهن خود را شفاف کنید.

## @professor\_package

چیزی به نام شانس وجود ندارد. قانون جذب هم جا عمل می‌کند و تمامی اتفاقات به دلیل این قانون روی می‌دهند. نمی‌توانید کوچک‌ترین وقایع را به شانس نسبت دهید، کافی است آن را تحلیل کنید تا به این قانون برسید. این قانون همانند ریاضی دقیق است. مقوله‌ای است از جنس نقشه و هدف و از جنس علت و معلول. از حرکت جهان هستی تا رشد یک دانه در دل خاک همه نتیجه‌های این قانون هستند. افتادن سنگ از روی کوه حسب تصادف و یا شانس نیست، نیرویی که موجب این فرآیند شده قرن‌ها است که به این نحو عمل می‌کند. با تعقیب هر دلیل به دلیل دیگری می‌رسیم و در انتها به دلیل بی‌دلیل خواهیم رسید. زندگی نتیجه شانس نیست، قانون در اینجا هم حاکم است. اگر در مورد این قانون چیزی بدانید و یا ندانید و یا آنکه به آن ایمان داشته باشید و یا نداشته باشید این قانون کماکان به کار خود ادامه خواهد داد. ممکن شما دانشی در مورد این قانون نداشته باشید و به علت فقدان دانش و یا عمل کردن بر ضد آن دچار مشکل شوید، از طرفی ممکن است با آن هم‌آوا شوید و نتایج شگفت‌انگیزی در

زندگی درو کنید. شما نمی‌توانید خارج از چارچوب قانون عمل کنید و با قبول نکردن آن کاری را با کمک این قانون انجام دهید. شما مختارید با این قانون مخالفت کنید و مسئولیت تضاد فکری را هم قبول کنید، این جهت‌گیری شما گزندی به قانون نمی‌رساند و تا زمانی که درس مربوط به آن را نیاموزید در همین وضعیت خواهید ماند. **@professor\_package**

جاذبه فکری فقط نامی برای این قانون و یا جلوه‌ای از آن می‌باشد. دوباره تکرار می‌کنم که افکار شما موجودیت‌هایی حقیقی هستند و در تمامی جهان منتشر می‌شوند، با افکاری مشابه خود تلفیق می‌شوند و با افکار ضد خود مخالفت می‌کنند. افکار ترکیب‌شده به مکان جذب می‌روند و از مکان افکار ضد خود فاصله می‌گیرند. ذهن شما نیز افکار سایر افراد را که آگاهانه و یا ناآگاهانه منتشر شده‌اند، جذب می‌کند، اما فقط افکار هم فرکانس با خود را جذب می‌کند. در جهان افکار، افکار مشابه یکدیگر را جذب و افکار متضاد یکدیگر را دفع می‌کنند.

اگر ذهن شما با شجاعت، اطمینان، نیرومندی و موفقیت هم‌آوا باشد، افرادی با این ساختار فکری، افکاری با همین طبیعت و اشیایی منطبق با این تفکر را به خود جذب خواهید کرد. فکر غالب و یا حال و هوای شما مشخص می‌کند چه فکری به سمت شما کشیده

شود، بنابراین برای ذهنتان همدم مناسبی انتخاب کنید. ارتعاش فکری شما، افکار، اشخاص و یا شرایطی را جذب شما می‌کنند که با فکر غالب شما هم‌آوا باشند. افکار شما با افکار اشخاصی با ذهنیتی مشابه و یا طبیعتی شبیه شما آمیخته می‌شوند و در نهایت شما دو نفر به علت داشتن هدفی مشترک دیر یا زود جذب یکدیگر خواهید شد مگر آنکه یکی از طرفین گرایش ذهنی خود را تغییر دهد.

با قانون جذب هماهنگ شوید و این قانون را به جزئی از وجودتان بدل کنید. یک ساختار ذهنی ثابت اختیار کنید و گرایش فکری‌تان را با شجاعت، اطمینان و موفقیت همراه کنید. با افکاری از همین جنس که در هر ساعت از صدها مغز انتشار می‌یابد، ارتباط برقرار کنید. بهتری فکر در دنیای اندیشه را انتخاب کنید و به کمتر از آن راضی نشوید. ارتعاش فکری مناسبی اختیار کنید. ممکن است به خاطر نظرات ضدونقیض در مورد نحوه این کار خسته شده باشید بنابراین با این قانون هم‌آوا شوید.

@professor\_package