

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَبِالْإِسْلَامِ وَبِالْمِلَّةِ

قدرت ذهن ناخود آگاه

نویسنده: دکتر جوزف مورفی

ترجمه: کیانا حاج دولت



انتشارات نظری

سرشناسه	مورفی ، جوزف :
عنوان و نام پدیدآور	قدرت ذهن ناخودآگاه / جوزف مورف؛ کیانا حاج دولت
مشخصات نشر	تهران: انتشارات نظری ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۴۰:ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۸۹-۲۴۵-۴ :
وضعیت فهرست نویسی	فیپا :
موضوع	قدرت فکر یا نیروی ذهن نیمه هوشیار :
موضوع	پرورش ذهن - ناخودآگاهی :
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ق ۸/م ۱۴۵/ BF :
رده بندی دیویی	۱۳۱/۳۲ :
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۷۳۵۹۲ :

نام کتاب: قدرت ذهن ناخودآگاه

نویسنده: جوزف مورفی

ترجمه : کیانا حاج دولت

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰



انتشارات نظری

«کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می باشد»

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولی عصر(عج)، خیابان سید جمال الدین اسدآبادی(یوسف آباد)

نبش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک انصار ، پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

info@nashrenazari.com www.nashrenazari.com

همراه: ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵ تلفن: ۸۸۱۰۲۷۷۵



فهرست مطالب

درباره ی نویسنده ۷

پیش گفتار ۱۱

فصل اول

گنجینه ی درون شما ۲۳

فصل دوم

ذهن شما چگونه عمل می کند؟ ۴۳

فصل سوم

قدرت معجزه گر ناخودآگاه شما ۷۱

فصل چهارم

شفای ذهنی در زمان های قدیم ۹۱

فصل پنجم

ذهن درمانی در عصر مدرن ۱۱۱

فصل ششم

تکنیک هایی کاربردی برای درمان های ذهنی ۱۲۹

فصل هفتم

ناخودآگاه به سوی زندگی گرایش دارد ۱۵۵

فصل هشتم

چگونه به نتایج دلخواه‌تان دست یابید؟ ۱۶۹

فصل نهم

چگونه از قدرت ناخودآگاه‌تان در جهت رسیدن به ثروت استفاده کنید ۱۸۳

فصل دهم

ثروتمند بودن حق شماست ۱۹۷

فصل یازدهم

ذهن ناخودآگاه‌تان در رسیدن به موفقیت هم چون یک شریک است ۲۱۳

فصل دوازدهم

دانشمندان از ذهن ناخودآگاه استفاده می‌کنند ۲۳۳

فصل سیزدهم

ناخودآگاه‌تان و معجزات خواب ۲۴۹

فصل چهاردهم

ذهن ناخودآگاه شما و مسایل زناشویی ۲۶۷

فصل پانزدهم

ذهن ناخودآگاه و شادی شما ۲۸۷

فصل شانزدهم

ذهن ناخودآگاه شما و روابط انسانی متعادل ۳۰۳

فصل هفدهم

چگونه از ذهن ناخودآگاهتان برای بخشش استفاده کنید؟ ۳۳۳

فصل هجدهم

چگونه ناخودآگاه موانع ذهنی را از میان می‌برد؟ ۳۴۳

فصل نوزدهم

برای از بین بردن ترس، چگونه از ذهن ناخودآگاهتان استفاده کنید؟ ۳۶۱

فصل بیستم

چگونه از نظر روحی جوان بمانید؟ ۳۸۱

توانگری حق شما است ۴۰۳

تقدیم به همسر عزیزم
جناب آقای دکتر احسان قدکساز
به پاس عاطفه ی سرشار و گرمای امیدبخش وجودش
که در سردترین روزگاران بهترین پشتیبان است؛
به پاس قلب بزرگ و فریادرس او که سرگردانی و ترس
در پناهش به شجاعت می گراید؛
و به پاس محبت های بی دریغش که هرگز فروکش
نمی کنند...

درباره‌ی نویسنده

جوزف مورفی، اهل ایرلند، دارنده‌ی درجه‌ی دکترای در الهیات (۱۹۸۱-۱۸۹۸)، نویسنده و نماینده‌ای فعال بود که بسیار مورد تحسین تفکر نوین^۱ قرار گرفت. جوزف مورفی با «قدرت ذهن ناخودآگاه» که یک کتاب بسیار تأثیرگذار بود و از اولین باری که در سال ۱۹۶۳ در عرصه خودیاری درخشید و در سطح بین‌المللی به یک کتاب پرفروش تبدیل شد، مشهور گشت. کتاب «توان‌گری حق شما است.» ابتدا در سال ۱۹۵۲ منتشر شد. مورفی درباره‌ی خود تلقینی و نیروهای متافیزیکی انسان، کتاب‌های بسیار فوق‌العاده‌ای را نوشته است و به عنوان یکی از صداهای پیش‌تاز در فلسفه‌ی تفکر مثبت به شمار می‌آید.

سخن مترجم

پیشینه‌ی کشف و مطالعه‌ی قدرت ذهن به قبل از مطالعات فروید، قرن ۱۸، بازمی‌گردد. در هر ثانیه حدود دو میلیون واحد اطلاعات به سیستم عصبی انسان وارد می‌شود و ما در حالت هوشیاری، تنها قادر به درک ۱۰ درصد از این بمباران اطلاعاتی هستیم. به محض این که توجهمان را به چیزی جلب می‌کنیم، ذهن آگاه می‌شود. بعضی از قسمت‌های فیزیولوژیکی ما همیشه ناخودآگاه می‌ماند. البته جای تعجبی وجود ندارد. ذهن ناخودآگاه ما همیشه مراقب ماست. ما قلب، ریه‌ها، کلیه‌ها و سیستم ایمنی بدنمان را آگاهانه اداره نمی‌کنیم؛ می‌کنیم؟!

بسیاری بر این باورند که تکنیک‌های مثبت‌نگری و تلقین مثبت به خود یک خیال‌واهی می‌باشد اما لازم است یادآوری کنیم که پس از گذشت سال‌های متمادی از مطالعه تکنیک‌های ذهنی محققان هنوز نتوانستند وجود این قدرت بی‌پایان و یا حتی اثرگذاری آن را نقض کنند. اما شاید بهتر باشد که با دیدی گسترده‌تر به مضامین علم روان‌شناسی نگاه شود و کارا بودن آن‌ها را برحسب تجربه‌ی شخصی بسنجیم. امید است که به معجزه‌گر بودن مطالب این کتاب ایمان بیاوریم و شادی، موفقیت، سلامتی و بهترین‌ها را به زندگی خود وارد نماییم.

دکتر جوزف مورفی در این کتاب که از پرفروش‌ترین کتاب‌های سال بوده و به ۱۷ زبان زنده‌ی دنیا برگردان شده است، به‌خوبی از پس مفاهیم ذهن

هشیار و نیمه هشیار برآمده است و پس از گذشت سال‌های متوالی، هر ساله جزء پرفروش‌ترین کتاب‌های سال معرفی می‌شود. دلیل گزینش این کتاب برای برگردان به زبان فارسی حیاتی بودن شناخت و درک قدرت ذهن و به‌روز بودن این حوزه‌ی مطالعاتی در دانشگاه‌های معتبر جهانی است. سادگی و داستان‌های ذکرشده در متن، کتاب را برای عامه‌ی مردم قابل‌درک تر کرده است. علاوه بر توصیف و تشریح الگوهای کاربردی، کتاب "توان‌گری حق شماست" نیز به‌ضمیمه آورده شده است. کتاب توان‌گری حق شماست نخستین بار در سال ۱۹۶۳ نگارش شده است. علاوه بر مفاهیم مطرح‌شده، مترجم سعی داشته است تا درنهایت دقت، سخنان مشاهیر و بزرگان را در قسمت پاورقی به انضمام آورد و این کتاب را غنی‌تر سازد. او در راستای چنین هدفی از کتاب "۲۰۰ قانون انکارناپذیر تفکر استراتژیک" نوشته‌ی دکتر حیدر امیران، زهرا امیران و افشین امیری بهره برده است.

در آخر می‌خواهم از جناب آقای مهندس احمد/عتمادی قدردانی و تشکر کنم که در تهیه متن اصلی این کتاب مرا یاری کردند. بی‌شک بدون کمک ایشان ترجمه چنین کتاب ارزشمندی میسر واقع نمی‌شد.

کیانا حاج دولت^۱

پیش‌گفتار

چگونه این کتاب می‌تواند در زندگی شما معجزه کند؟

در تمام لحظه‌های زندگی شاهد معجزاتی بوده‌ام که برای زنان و مردان سراسر دنیا، اتفاق می‌افتد. وقتی از قدرت جادویی ذهن ناخودآگاه‌تان استفاده کنید، در زندگی شما نیز معجزه می‌شود. این کتاب برای آموزش شما نوشته شده است تا بدانید پیکره و کیفیت سرنوشت را خود، با تصورات و افکار روزانه‌تان خلق می‌کنید؛ درست مثل ذهن ناخودآگاه یک متفکر که اندیشمند بودن خود را باور دارد.

پاسخ چیست؟

چرا یک نفر غمگین و فردی دیگر خوشحال است؟ چرا یک نفر شاد و ثروتمند و دیگری فقیر و بدبخت است؟ چرا شخصی ترسو و مضطرب و دیگری سرشار از اطمینان و اعتماد به نفس است؟ چرا یک نفر صاحب خانه‌ای زیبا و لوکس می‌باشد درحالی که شخصی دیگر در محله‌ای فقیرنشین زندگی محقری دارد؟ چرا یک نفر بسیار موفق است و دیگری شکست خورده؟ چطور یک سخنران بسیار مشهور و محبوب می‌شود درحالی که دیگری در عرصه‌ی سخنوری پیشرفت چندانی نمی‌کند و بدون

محبوبیت می ماند؟ چطور شخصی در کار و حرفه اش نابغه است درحالی که شخصی دیگر تمام عمرش را سخت کار می کند و زجر می کشد بدون آن که کار ارزشمندی کرده باشد؟ چرا یک نفر به بیماری لاعلاجش غلبه می کند ولی دیگر بیماران نمی توانند؟ چرا بسیاری از مردم متدین راستین و پاک دل از رفتار بدکاران، عذاب جسمی و روحی می کشند؟ چگونه می شود افراد شرور و بی دین پیشرفت می کنند، موفق می شوند و از تندرستی بی نظیر خود لذت می برند؟ چرا یک خانم ازدواج موفق دارد و خواهرش ناراحت و مأیوس می ماند؟ آیا در عمل کرد ذهن هشیار و ذهن ناخودآگاه شما پاسخی برای این سؤال ها وجود دارد؟ مطمئناً وجود دارد.

چرا این کتاب نوشته شد؟

یافتن پاسخ های دقیق برای سؤالات بالا مرا ترغیب کردند تا این کتاب را بنویسم. سعی کردم حقایق اساسی و بنیادین ذهن را با ساده ترین زبان ممکن توصیف کنم. باور دارم که قوانین پایه ای، اساسی و بنیادی زندگی و ذهن را کاملاً می توان با زبان عادی روزمره توصیف کرد. خودتان متوجه خواهید شد که زبان این کتاب همان زبانی است که در روزنامه ها، کتاب ها، محیط کار و در منزل استفاده می کنیم بسیار تأکید دارم تا این کتاب را بخوانید و راه کارهای خلاصه ی ارائه شده در آن را به کار ببرید و اگر چنین کنید، مطمئناً در زندگی خود معجزه خواهید کرد. قدرت ذهن ناخودآگاه قدرتی است که شما را از سر درگمی، ناراحتی، افسردگی و ناکامی دور می کند؛ برای حل مشکلات، شما را به سمت جایگاه واقعی تان هدایت می نماید؛ از

محدودیت احساسی و جسمی رهایتان می‌کند و شما را در شاهراهی قرار می‌دهد تا به آرامش، شادی و آزادی ذهنی برسید. این قدرت معجزه‌گر ذهن ناخودآگاه‌تان می‌تواند شما را از بیماری نجات دهد و از نو سرزنده و قوی نماید. هم چنان که یاد می‌گیرید چگونه از قدرت‌های درونیتان استفاده کنید، در زندان ترس را می‌گشایید و به یک زندگی پا خواهید گذاشت که پائول^۱ از آن با عنوان آزادی مطلق انسان‌ها یاد می‌کند.»

آزاد کردن قدرت معجزه‌گر

خود درمانی، مطمئن‌ترین شاهد برای اثبات قدرت‌های ناخودآگاه است. بیش از چهل و دو سال پیش با استفاده از قدرت شفابخش ذهن ناخودآگاهم به تومور بدخیمی - که در اصطلاحات پزشکی سارکوما^۲ نامیده می‌شود - غلبه کردم، از نو زاده شدم و هنوز سلامت مانده‌ام. مطمئنم روش کاربردی من که در این کتاب شرح داده شده است به دیگران نیز کمک خواهد کرد تا ایمان بیاورند پروردگار در اعماق ناخودآگاه همه‌ی انسان‌ها، قدرت شفابخش یکسانی را قرار داده است. در مطب دوستم ناگهان متوجه شدم خداوندی که تمام اعضای بدنم را ساخته، پیکرم را شکل داده و قلبم را فعال ساخته، مطمئناً می‌تواند شفابخش آن نیز باشد. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: «پزشکان روی زخم مرهم می‌گذارند و خداوند آن را درمان می‌کند.»

۱ - Poul.

وقتی از ته قلب دعا کنید معجزه می‌شود.

دعا، تعامل متقابل و هماهنگی ذهن هشیار و ذهن ناخودآگاه است که در راستای هدف ویژه‌ای هدایت می‌شود. این کتاب شما را قادر می‌سازد تا به آن چه که واقعا در زندگی می‌خواهید، برسید و راه درستی را نشان‌تان می‌دهد تا از قدرت بی‌پایان درونتان استفاده نمایید، انجام کارهای روزانه را آسان کنید، مسایل کاری را حل و در روابط خانوادگی خود، تعادل ایجاد کنید. با خود متعهد شوید تا این کتاب را چند مرتبه بخوانید. قسمت‌های مختلف آن به شما نشان خواهند داد که این قدرت شگفت‌انگیز چگونه عمل می‌کند و چطور می‌توانید وجود متعالی و شعور درونی‌تان را بیرون بکشید. تکنیک‌های ساده‌ی اثرگذاری بر ذهن ناخودآگاه را می‌آموزید و برای دستیابی به چشمه‌ی بی‌پایان، راهی جدید و مؤثر را دنبال می‌کنید. این کتاب را با دقت، با جدّیت و با عشق بخوانید. به خود ثابت کنید که این راه حیرت‌انگیز می‌تواند به شما کمک کند. این می‌تواند نقطه‌ی شروعی برای زندگی‌تان باشد و من به آن ایمان دارم.

همه دعا می‌کنند

آیا می‌دانید چطور می‌توان به صورتی مؤثر دعا کرد؟ از آخرین باری که دعا، بخشی از فعالیت‌های روزانه‌تان بوده است، چقدر زمان می‌گذرد؟ در شرایط بحرانی، هنگام خطر، گرفتاری، بیماری و وقتی مرگ در کمین باشد، برای خود و دیگران دعا می‌کنیم. فقط [کافیست] به روزنامه‌ها نگاه

کنید. بر اساس مطالب مندرج در روزنامه‌ها، مردم سراسر کشور برای شفای کودکی که مبتلا به بیماری لاعلاج است، برای ایجاد صلح میان کشورها و برای نجات کارگرانی که در معدن فرو ریخته گرفتار شده‌اند، دعا می‌کنند. گزارش بعد از عملیات نجات نشان می‌دهد که کارگران معدن برای رسیدن کمک، دعا می‌کردند؛ خلبانی می‌گفت که: «در هنگام یک فرود اضطراری دعا کرده است». بدون شک دعا در هنگام گرفتاری یک کمک غیرقابل انکار است؛ اما لازم نیست برای معجزه کردن در زندگی تان به انتظار [بروز] مشکلی بنشینید.

در روزنامه‌ها عناوین و موضوعاتی را می‌بینیم که از پاسخ شگفت‌انگیز خداوند در مقابل دعا، حکایت دارند. حالا چرا دعای پیش پا افتاده‌ی کودکان، شکرگزاری از نعمات الهی بر سر سفره‌ی غذا و عبادت‌های افراد، همه و همه به سمت خداوند باز می‌گردند؟ کار با مردم، مرا وادار کرده است تا به دنبال شیوه‌های گوناگون دعا کردن باشم. من شخصاً قدرت دعا در زندگی را تجربه کرده‌ام و با مردم زیادی نیز هم‌نشین شده‌ام که شیرینی اثر دعا را چشیده‌اند. ولی همواره مسأله اینجاست که چطور می‌توان به دیگران دعا کردن را آموخت. افرادی که درگیر مسأله‌ای هستند، نمی‌توانند خوب فکر کنند و واکنش منطقی داشته باشند. آن‌ها غالباً باید از یک دستورالعمل راحت، ساده، مؤثر و ویژه تبعیت کنند.

ویژگی منحصر به فرد این کتاب

در این کتاب تکنیک‌ها و روش‌های ساده و کاربردی ارائه شده‌اند که

در زندگی ما به راحتی قابل اجرا می‌باشند. عملی بودن این تکنیک‌ها، ویژگی منحصر به فرد کتاب "قدرت ذهن ناخودآگاه" محسوب می‌شود. این روش‌های ساده را به مردان و زنانی از سراسر دنیا آموزش داده‌ام و اخیراً بیش از هزار نفر از ادیان مختلف در کلاس ویژه‌ای که در لس آنجلس تشکیل می‌شد، شرکت کردند. در کلاس مباحثی مطرح شد که دقیقاً در صفحات این کتاب وجود دارند. خیلی‌ها برای شرکت در کلاس، دوستان و اقارب را طوری می‌کردند. با وجود آن که برای رسیدن به خواسته‌ای دعا می‌کنید، ولی غالباً نتیجه، عکس آن می‌شود. ویژگی‌های خاص این کتاب دلایل بروز چنین اتفاقاتی را برای شما روشن خواهد کرد. مردم سراسر دنیا هزاران مرتبه از من پرسیده‌اند: "من این همه دعا کردم ولی چرا به خواسته‌م نرسیدم؟" در این کتاب علت چنین شکایت همگانی را خواهید فهمید. چگونگی اثرگذاری بر ذهن ناخودآگاه و رسیدن به پاسخ‌های صحیح، این کتاب را بی‌نظیر و با ارزش ساخته و در هنگام رویارویی با مشکلات به کمک‌تان خواهد آمد.

شما چه اعتقادی دارید؟

اعتقاد داشتن به دعا دلیلی برای برآورده شدنش نیست. دعا وقتی نتیجه بخش می‌شود که ذهن ناخودآگاه به تصاویر ذهنی یا افکار انسان‌ها، پاسخ دهد. این اصول اعتقادی در همه‌ی ادیان جهان صدق می‌کنند و دلیل بر به واقعیت پیوستن دعا هستند. دعای بودایی‌ها، مسیحیان، مسلمانان و یهودیان

می تواند مستجاب شود؛ نه به این خاطر که مذهب، دین، نسب، آیین، رسوم، منسک، نماز، دعا یا ندور ویژه‌ای دارند، بلکه اعتقاد، درک و پذیرش ذهنی آن‌ها دعا را برآورده می‌کند.

(قانون زندگی قانون باور است و باورها از افکار نشأت می‌گیرند. افکار، احساسات و باورهای یک شخص، شرایط جسمی و ذهنی و امکانات او را ایجاد می‌کنند.)

آگاهی از آن چه که انجام می‌دهید و چگونگی انجام دادنش، بهترین‌ها را به زندگی شما وارد می‌کند. در واقع برآورده شدن دعا، پاسخ به خواسته‌های قلبی‌تان است.

آرزو همان دعاست

همه‌ی ما سلامتی، شادی، امنیت، آرامش ذهنی و احساس خوب می‌خواهیم؛ ولی خیلی‌ها نمی‌توانند به نتایج دلخواه‌شان برسند. اخیراً استاد دانشگاهی به من گفت: "اگر الگوهای فکری‌ام را تغییر می‌دادم و زندگی احساسی‌ام را هدایت می‌کردم، بیماری‌ام عود نمی‌کرد؛ ولی مسأله اینجاست که تکنیک، روش کار یا شیوه‌ای را سراغ ندارم. ذهنم درگیر مشکلات گذشته [و آینده] می‌شود و احساس خستگی، شکست و افسردگی می‌کنم." این استاد شوق رسیدن به سلامتی کامل را داشت؛ او فقط به دنبال دانشی بود تا از طریق آن خواسته‌اش را برآورده کند. او با به کارگیری روش‌های شفابخش این کتاب، سالم و تندرست شد.

«همه‌ی انسان‌ها یک ذهن مشترک دارند» (امرسون)^۱

قبل از آن که من و شما متولد شویم، قبل از ساخت هر عبادتگاه و یا حتی قبل از خلقت جهان، قدرت معجزه‌گر ذهن ناخودآگاه وجود داشته است. اصول زندگی و حقایق متعالی، ادیان را به وجود آورده‌اند. به همین دلیل است که اصرار دارم بخش‌های دیگر این کتاب را هم‌چنان دنبال کنید تا خود، قدرت فوق‌العاده، جادویی و دگرگون‌کننده‌ای را کشف کنید که آسیب‌های ذهنی و جسمی را از میان می‌برد، ذهنتان را عاری از هر نگرانی می‌کند و شما را از فقر، شکست، ناراحتی، کمبود و یأس کاملاً دور می‌سازد. تمام کاری که باید انجام دهید این است که ذهن، احساس و خواسته‌های‌تان را در یک جهت قرار دهید و قدرت خلاق ذهن ناخودآگاه‌تان بنابر میل شما عمل خواهد کرد. همین حالا شروع کنید! همین امروز اجازه دهید که در زندگی شما نیز معجزه شود! پشتکار داشته باشید! تا جایی ادامه دهید که شکست‌ها و ناکامی‌ها به‌طور کامل از زندگی‌تان حذف شود.^۲

۱ - Emerson

۲- هرگز درباره کاری نگو من فردا آن را انجام می‌دهم، مگر اینکه خدا بخواهد! (کهف/ ۲۳،۲۴)

فصل اول

گنجینه‌ی درون شما

فصل اول

گنجینه‌ی درون شما

اگر دیدتان را گسترده کنید و به گنجینه‌ی درونتان نگاهی اندازید، ثروت بی‌پایان اطرافتان را خواهید دید. درون شما معدن طلاگونه‌ای وجود دارد که می‌توانید هر آنچه را که برای یک زندگی فوق‌العاده، با شکوه و لذت بخش نیاز است، در آن بیابید.

خیلی‌ها در خواب غفلت فرو رفته‌اند؛ چون از معدن طلای درونشان که دارای شعور بی‌پایان و عشقی بی‌حد و مرز است، اطلاعی ندارند.

«به هر چیزی که بخواهید، می‌رسید.»

یک تکه آهن ربا می‌تواند دوازده برابر وزن خودش را بلند کند ولی تکه فلزی غیرمغناطیسی، به همان وزن، حتی نمی‌تواند یک پر را جابجا کند. به همین ترتیب، انسان‌ها دو دسته‌اند. یک نفر سرشار از اعتماد، یقین و فردی جذب کننده است. او می‌داند که متولد شده است تا پیروز و موفق شود. در مقابل، فردی هست که خاصیت جاذبی ندارد. ترس و تردید تمام وجود این فرد را گرفته است. فرصت‌ها می‌آیند و چنین شخصی می‌گوید:

"شاید شکست بخورم؛ شاید پولم را از دست بدهم؛ مردم من را مسخره می‌کنند." چون این‌گونه افراد از جلو رفتن می‌ترسند، پیشرفت چندانی نمی‌کنند و درجا خواهند زد. یک شخص جاذب باشید و راز بزرگ روزگار را کشف کنید.

راز بزرگ روزگار

به نظر شما، راز بزرگ روزگار چیست؟ راز انرژی اتمی؟ انرژی هسته‌ای؟ بمب نوترونی؟ سفر فضایی؟ خیر؛ هیچ‌کدام از آن‌ها [پاسخ صحیح] نیست. پس این راز بزرگ روزگار چیست؟ چطور می‌توان آن را پیدا کرد و چگونه می‌توانیم از آن استفاده کنیم؟ پاسخ، بسیار ساده است. این راز همان قدرت معجزه‌آسا و شگفت‌انگیزی است که در ذهن ناخودآگاه‌تان وجود دارد؛ و این اغلب آخرین جایی است که مردم به آن رجوع می‌کنند.

قدرت شگفت‌انگیز ذهن ناخودآگاه‌تان

وقتی یاد بگیرید چگونه با قدرت نهفته‌ی ذهن ناخودآگاه‌تان ارتباط برقرار کنید و آن را آزاد سازید، می‌توانید به زندگی خود قدرت، ثروت، سلامتی، شادی و لذت بیشتری را هدیه دهید.

لازم نیست به دنبال این قدرت بگردید؛ چون اکنون درون شماست. ولی می‌خواهید یاد بگیرید که از آن چطور استفاده کنید؛ می‌خواهید آن را درک کنید، پس می‌توانید در همه‌ی بخش‌های زندگیتان آن را به کار بگیرید. اگر تکنیک‌ها و مراحل ذکر شده در این کتاب را دنبال کنید،

می‌توانید به شعور و آگاهی لازم برسید. روشنایی جدیدی به زندگی‌تان القا خواهد شد و می‌توانید از خود، شخصی توانمند خلق کنید و همه‌ی آرزوها و خیالاتان را به واقعیت تبدیل نمایید. همین حالا تصمیم بگیرید که زندگیتان را زیباتر، عالی‌تر، غنی‌تر و با شکوه‌تر از قبل سازید.

در اعماق ناخودآگاه‌تان، آگاهی و قدرت بی‌پایانی وجود دارد و این سرچشمه‌ی بی‌پایان، زمینه‌ساز پیشرفت و توسعه است. همین حالا شناخت از قابلیت‌های اعماق ذهنتان را آغاز کنید؛ مطمئناً در جهان واقعی هم تحقق خواهند یافت.

هوش بی‌پایان ذهن ناخودآگاه‌تان در هر زمان و مکان، هر آنچه را که احتیاج دارید نشان‌تان می‌دهد و از شما یک شخص روشن فکر و پذیرا می‌سازد. از آن پس می‌توانید نظرات و افکار جدیدی را بپذیرید و شما را قادر می‌سازند تا دست به نوآوری بزنید یا حتی نوشتن یک کتاب و نمایش‌نامه را شروع کنید. به علاوه، هوش بی‌پایان ناخودآگاه‌تان به شما کمک خواهد کرد تا طبیعت بکر را به خوبی درک کنید. این می‌تواند راهی از زندگی را به روی‌تان باز کند که شایسته‌ی شماست.

حتی می‌توانید با استفاده از شعور ذهن ناخودآگاه‌تان شریک ایده‌آل خود را، چه شریک کاری و چه شریک مناسب زندگی، جذب کنید. هم‌چنین می‌توانید برای خانه‌تان خریدار مناسبی را پیدا نمایید و خود را از نظر مالی چنان غنی کنید تا هر کاری که می‌خواهید انجام دهید و به هر جا که دلتان می‌خواهد، بروید.

کشف دنیای درونی افکار، احساس، قدرت، روشنایی، عشق و زیبایی حق شماسست. اگرچه این قدرت‌ها نامرئی هستند، ولی توانایی شگرفی دارند. به کمک ذهن ناخودآگاه‌تان برای هر مسأله، راه حلی پیدا می‌کنید و علت وقوع هر اتفاق را خواهید فهمید. زیرا شما آن قدر توانمند هستید تا قدرت‌های نهفته‌ی خود را بیرون بکشید. شما به دنیای واقعی آگاهی و قدرت وارد خواهید شد تا در رفاه، امنیت، لذت و فرمانروایی، ادامه‌ی مسیر دهید.

من شخصا تأثیر قدرت ناخودآگاه را در زندگی چند معلول دیده‌ام که دوباره سالم، سرزنده و قوی شدند و آن‌ها را وارد دنیایی کرده است تا شادی و سلامتی را تجربه کنند و از هستی لذت ببرند. درون ناخودآگاه‌تان قدرت شفافبخش فوق‌العاده‌ای وجود دارد که می‌تواند قلب شکسته و ذهن مخدوش را ترمیم کند. این قدرت می‌تواند در زندان ذهن را باز کند و شما را آزاد نماید. [هم چنین] می‌تواند شما را از هرگونه ناملايمات مادی و محدودیت فیزیکی حفظ کند.

ضرورت یک اصل کاربردی

وقتی بدون در نظر گرفتن اصول کاربردی در زمینه‌ای تلاش می‌کنیم، به هیچ‌وجه پیشرفت چندانی نخواهیم کرد؛ این اصل همه گیر است. با کمک ذهن ناخودآگاه‌تان می‌توانید به یک شخص توانمند تبدیل شوید. شما می‌توانید از اصول این قدرت آگاهی پیدا کنید و با به کارگیری آن‌ها طی مراحل دقیق، به نتایج ویژه‌ای برسید. نتایجی که به برآورده شدن اهداف

مشخص و آرزوهای تان منتهی می‌شوند.

به عنوان کسی که یک داروساز بوده است، می‌خواهم اشاره کنم که اگر دو اتم هیدروژن را به یک اتم اکسیژن اضافه کنیم، نتیجه نهایی آب خواهد شد. شما این حقیقت را هم می‌دانید که حاصل گرد همایی یک اتم اکسیژن و یک اتم کربن، همان گاز کربن مونواکسید سمی است. ولی اگر فقط یک اتم اکسیژن دیگر را اضافه کنید، گاز حاصل یک کربن دی‌اکسید بی اثر خواهد شد. و همچنان که پیش می‌روید، طیف وسیعی از ترکیبات شیمیایی را تولید خواهید کرد.

خیال نکنید قوانین شیمی، فیزیک و ریاضی متفاوت از اصول ذهن ناخودآگاه می‌باشند. اجازه دهید در مورد یک اصل علمی صحبت کنیم. «آب در هر ظرفی باشد به همان شکل در می‌آید». این یک قانون ثابت می‌باشد و برای آب در هر نقطه‌ی جهان صدق می‌کند.

اصل دیگری را در نظر بگیرید: «وقتی به ماده‌ای گرما دهید، منبسط می‌شود». این قانون در هر جا، در هر زمان و تحت هر شرایطی صدق می‌کند. اگر به یک تکه فلز گرما دهید فوراً منبسط می‌شود. فرقی هم نمی‌کند این فلز در چین، انگلیس یا هند باشد. این حقیقتی فراگیر است که مواد در گرما منبسط می‌شوند. این نیز حقیقتی فراگیر می‌باشد که هر اثری که بر ذهن ناخودآگاه تان می‌گذارید، به صورت تجربه، اتفاق و یا موقعیت تحقق می‌یابد.

ذهن ناخودآگاه مثل یک قانون عمل می‌کند و وقتی به دنیای اطرافتان

اجازه‌ی فعالیت دهید، دعایتان مستجاب می‌شود. برای مثال، زمانی برق تولید می‌شود که اتم‌ها از پتانسیل بیش‌تر به پانسیل کم‌تر بروند. وقتی از برق استفاده می‌کنید قانون الکتریسیته را تغییر نمی‌دهید ولی با کمک ماهیت آن می‌توانید اختراعات و اکتشافات بی‌نظیری داشته باشید که هر کدام به نحوی زندگی راحتی را برای انسان به ارمغان می‌آورند.

ذهن ناخودآگاهتان یک اصل است و مطابق با اصل اعتقادی شما عمل می‌کند. بایستی بدانید که باورتان چیست، چرا مؤثر است و چگونه عمل می‌کند. انجیل ساده، روشن و زیبا می‌گوید:

"هر کس که به این کوه بگوید جابجا شود، جابجا می‌شود؛ مثل دریا. نباید به خود تردید راه دهید اما ایمان بیاورید هر آن چه که او می‌گوید به واقعیت تبدیل خواهد شد؛ هر آن چه بگوید نصیبش می‌شود."^۱

قانون ذهن شما قانون اعتقاد است. به این معنا که عملکرد ذهن شما به اعتقاداتان وابسته است و همه‌ی اعتقادات شما از افکارتنان نشأت می‌گیرند. به همین سادگی؛ تنها همین مسأله اهمیت دارد و صحبت از هیچ چیز دیگری نیست.^۲

تجربیات، اتفاقات، موقعیت‌ها و اعمال شما همگی واکنش ذهن

۱ - Mark II:۲۳

۲- به بهترین اعتقاد داشته باش، برای بهترین یک هدف داشته باش، هرگز به کمتر از بهترین رضایت نده، بهترین تلاشت را بکن و در طولانی مدت همه چیز برایت بهترین می‌شود. (بنجامین فرانکلین - دانشمند، مخترع و رئیس جمهور آمریکا).

ناخودآگاه به افکار تان می‌باشند. به یاد داشته باشید که این، یک توهم نیست بلکه باوری است که نتیجه بخش می‌شود. از خرافات، ترس، عقاید و افکار اشتباه دست بکشید. از این پس پیشرفت می‌کنید، اوج می‌گیرید و خداگونه می‌شوید.

هر کس این کتاب را بخواند و قوانین ذکر شده در آن را به کار ببرد، مطمئناً می‌تواند برای خود یا دیگران به‌طور مؤثر و اصولی دعا کند. بنا بر قانون جهانی کنش و واکنش، دعایتان برآورده می‌شود. اولین مرحله فکر کردن است. در مرحله‌ی بعد این ذهن ناخودآگاه است که بنا بر ماهیت فکرتان، واکنش نشان می‌دهد. به سلامتی، آرامش و کارهای خوب فکر کنید و مطمئن باشید در زندگی تان معجزه خواهد شد.

دو قطبی بودن ذهن

شما تنها یک ذهن دارید ولی ذهن تان دو قطب متمایز دارد. مرز میان این دو قطب برای همه‌ی مردان و زنان متفکر امروز، شناخته شده است. این دو ساختار ذهن کاملاً با هم تفاوت دارند. هر کدام از آن‌ها قدرت و نقش جداگانه و خاصی دارند. معمولاً برای جداسازی هر ساختار از اسم‌های ویژه‌ای استفاده می‌شود: ذهن اختراعی و ذهن پرسش‌گر، ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه، ذهن پویا و ذهن غیرپویا، خود ظاهری و خود درونی، ذهن ارادی و ذهن غیرارادی، مذکر و مؤنث و واژه‌های فراوان دیگر. در این کتاب از دو واژه‌ی کلیدی «ذهن خودآگاه» و «ذهن ناخودآگاه» استفاده شده است.

ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه

برای آشنایی بیشتر با دو ساختار ذهن می‌توانید آن را مثل یک باغ تصور کنید. شما باغبان آن هستید و طبق عادت همیشگی، هر روز بذرها (افکاری) را درون ذهن ناخودآگاه‌تان می‌کارید. همان بذری را که در ذهن ناخودآگاه‌تان می‌کارید، در جسم و محیط اطرافتان برداشت خواهید کرد. درون افکارتان، بذرهایی از آرامش، شادی، محبت، نیک‌خواهی و خوشبختی بکارید. با آرامش و علاقه به این موهبت‌ها فکر کنید و آن‌ها را به ذهن هشیار و منطق‌گرای خود وارد نمایید. به کاشتن این بذره‌ای - افکار - شگفت‌انگیز در باغ ذهنتان ادامه دهید تا محصولات چشمگیری را برداشت کنید. ذهن ناخودآگاه‌تان نیز می‌تواند هر بذری را - چه خوب چه بد - پرورش دهد. "هر چه بکارید همان را برداشت می‌کنید". بنابراین هر فکری یک علت است و هر اتفاقی معلول آن. به همین دلیل، باید مراقب افکار خود باشید تا فقط اتفاقات خوشایند را خلق کنید.

وقتی صحیح فکر می‌کنید، وقتی حقیقت را درک می‌کنید، وقتی افکار سازنده، هماهنگ و آرام را به درون ذهنتان وارد می‌کنید، قدرت معجزه آسای ذهن ناخودآگاه‌تان شرایط مطبوع، محیط دل‌پذیر و به عبارتی بهترین‌ها را به وجود می‌آورد. اگر افکارتان را کنترل کنید، قدرت ذهن ناخودآگاه، راه گشای هر مسأله یا مشکلی خواهد شد. به زبانی دیگر، شما آگاهانه با قدرت تمام نشدنی همگام خواهید شد که بر همه چیز تسلط دارد. هر جایی که زندگی می‌کنید به اطرافتان نگاهی اندازید. طیف وسیعی از

انسان‌های روشن فکری را خواهید دید که از دنیای درویشان لذت فراوانی می‌برند. فراموش نکنید که این دنیای درونی، همان افکار، احساسات و تصاویری است که دنیای بیرون‌تان را خلق می‌کند.

شما خود، با قدرت خارق‌العاده‌ای که در ذهن خودآگاه و ناخودآگاه‌تان وجود دارد، اکنون‌تان را رقم زده‌اید. آگاهی از اثر متقابل ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه‌تان شما را قادر می‌سازد تا تمام زندگی خود را دگرگون کنید.

برای تغییر شرایط بیرونی، باید علت را تغییر دهید.

بسیاری از انسان‌ها برای تغییر موقعیات و شرایط، با آن‌ها درگیر می‌شوند. برای دوری از کشمکش، آشفتگی، کمبود یا محدودیت باید علت را تغییر دهید و علت همان شیوه‌ی استفاده از ذهن ناخودآگاه‌تان می‌باشد. به عبارت دیگر،

علت، چگونگی فکر کردن و تصویرسازی ذهنی‌تان می‌باشد.

شما در دریای بی‌کرانی از نعمت‌های پایان‌ناپذیر زندگی می‌کنید. ناخودآگاه شما به افکار‌تان بسیار حساس است. افکار، خمیره و الگوی شعوری، آگاهی و قدرت‌های بی‌پایان و زندگی بخش را شکل می‌دهند و ناخودآگاه‌تان را تغذیه می‌کنند. استفاده از قوانین مؤثر ذهن که در هر بخش از این کتاب ذکر شده است، باعث می‌شود تا ثروت، آگاهی، آرامش، لذت، روشنایی، سازگاری، ایمان، اعتماد به نفس، موفقیت و فراوانی را به جای فقر، خرافات و نادانی، تاریکی، عدم سازگاری، ترس،

شکست و محدودیت تجربه کنید. مطمئناً به غیر از این چشم‌انداز مادی، ذهنی و احساسی، هیچ آرزوی بزرگ دیگری باقی نخواهد ماند.

بهترین دانشمندان، هنرمندان، شاعران، خوانندگان، نویسندگان و مخترعان اغلب از عمل کردن ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه‌شان اطلاع دقیقی دارند.

یک مرتبه کاروسو^۱، خواننده‌ی خبره‌ی تنور اپرا، تحت تأثیر استرس صحنه قرار گرفته بود. او تعریف می‌کرد که همزمان با انقباض شدید ماهیچه‌های حلق، از سر و صورتش عرق می‌ریخت. تا چند دقیقه‌ی بعد، نوبت به کاروسو می‌رسید که وارد صحنه شود ولی اضطراب وجودش را گرفته بود و همچنان از ترس می‌لرزید؛ به همین دلیل خیلی خجالت می‌کشید. او می‌گفت: "مردم به من می‌خندند. من نمی‌تونم بخونم." بعد در همان فضای پشت صحنه فریادی کشید و گفت: "من کوچک" می‌خواهد "من بزرگ" درون را خفه کند.

سپس به "من کوچک" گفت: "برو گمشو!" "من بزرگ" می‌خواهد آواز بخواند. "منظور او از "من بزرگ" قدرت نامحدود و شعور ذهن ناخودآگاهش بود. او شروع به فریاد زدن کرد: "برو گمشو! برو گمشو!" "من بزرگ" به روی صحنه می‌رود و آواز می‌خواند!

ذهن ناخودآگاه او با رها سازی قدرت لازم درونش، پاسخ داد. وقتی او را صدا زدند، به روی صحنه رفت و با اجرای شکوهمند و پرافتخارش،

تماشاچیان را مجذوب خود کرد. اکنون برای شما روشن است که کاروسو از دو بخش ذهن - بخش خودآگاه یا منطقی و بخش ناخودآگاه یا غیرمنطقی - شناخت داشته است. ذهن ناخودآگاه تان واکنش گر می‌باشد و مطابق با ماهیت فکری تان، پاسخ می‌دهد. وقتی ذهن خودآگاه (من کوچک) سرشار از ترس، نگرانی و اضطراب باشد، درون ذهن ناخودآگاه (من بزرگ) احساسات منفی چون ترس، اضطراب و یأس شکل می‌گیرند و مانند یک سیل، در ذهن جاری می‌شوند. اگر چنین اتفاقی افتاد، شما هم مثل کاروسو می‌توانید با صراحت و مقتدرانه با احساسات موجود در اعماق ذهنتان صحبت کنید: "آرام باش؛ من همه چیز را کنترل می‌کنم؛ تو باید از من اطاعت کنی؛ تو پیرو دستورات من هستی؛ تو نمی‌توانی به زور وارد جایی شوی که به تو تعلق ندارد."

اگر با ذهن ناخودآگاه تان با اقتدار و یقین ارتباط برقرار کنید، بسیار لذت بخش خواهد بود و شما هستید که در اعماق ذهنتان آرامش، هماهنگی و آسودگی را به وجود می‌آورید. ناخودآگاه پیرو ذهن خودآگاه است و به همین دلیل، ناخودآگاه یا ذهن پذیرا نامیده می‌شود.

تفاوت‌های مهم و شیوه‌های اثرگذاری

با مثال‌هایی که در زیر قید شده‌اند، مفهوم «تفاوت‌های مهم» را متوجه خواهید شد: ذهن خودآگاه (هشیار) مثل یک ناخدای روی عرشه‌ی کشتی است. ناخدا، کشتی را هدایت کرده و به افرادی که در موتورخانه کار می‌کنند و مسئولیت دیگ‌های بخار، تجهیزات، ابزارهای اندازه‌گیری و ...

را به عهده دارند، فرمان می‌دهد. افراد موتورخانه نمی‌دانند به کجا می‌روند و فقط دستورات را اجرا می‌کنند. اگر ناخدا فرمان درستی ندهد و یا در [استفاده از] قطب نماها، زاویه نماها، و یا سایر وسایل جهت‌یابی اشتباه کند، به صخره برخورد خواهند کرد. افراد موتورخانه از دستورات ناخدا اطاعت می‌کنند؛ زیرا تنها او مسؤول فرمان دادن است و اوامرش به طور ناخودآگاه اجرا می‌شوند. یعنی خدمه، بدون کوچک‌ترین گستاخی، فوراً دستورات را عملی می‌کنند.

کاپیتان فرمانروای کشتی است و از دستوراتش اطاعت می‌شود. به همین ترتیب، ذهن هشیارتان، کاپیتان و فرمانروای کشتی جسم، پیرامون و همه‌ی مسایل شما می‌باشد. ذهن ناخودآگاهتان پیرو هر آن چیزی است که خود، در ذهن خودآگاه تثبیت می‌کنید و ناخودآگاهتان آن را به عنوان یک واقعیت می‌پذیرد و باور می‌کند.

وقتی مدام می‌گویید: "من پول ندارم"، ذهن ناخودآگاهتان بنا بر گفته‌تان عمل می‌کند و اجازه نمی‌دهد تا به خواسته‌ی خود برسید. تا وقتی که به گفتن چنین عباراتی ادامه دهید: "من نمی‌توانم فلان ماشین را بخرم؛ نمی‌توانم به مسافرت اروپایی بروم؛ نمی‌توانم فلان خانه، کت پوستین یا فلان لباس خردار را بخرم؛" مطمئن باشید که ذهن ناخودآگاهتان از دستورات اطاعت خواهد کرد و اجازه نمی‌دهد تا آرزوهایتان برآورده شوند. کریسمس سال قبل، ایو^۱ دانشجویی زیبا و جوان، یک کیف مسافرتی

جذاب و گران‌قیمت را از پشت و بترین دید. او می‌خواست برای تعطیلات به شهرش، بوفالوی^۱ نیویورک برود. وقتی می‌خواست بگوید "من نمی‌توانم این کیف را بخرم"، به یاد یکی از صحبت‌هایی که شنیده بود افتاد که می‌گفت:

"هیچ وقت یک عبارت منفی را به پایان نرسان؛ آن را معکوس کن و مطمئن باش که در زندگی‌ات معجزه خواهد شد."

ایو با خود گفت: "این کیف مال من است. این کیف، فروشی است. آن را در ذهنم پذیرفتم و ناخودآگاهم می‌داند که من، صاحب این کیف هستم."

او صبح کریسمس، کیفی را از نامزدش هدیه گرفت که خود، پسندیده و در ذهن تصور کرده بود. ایو ذهنش را از افکار امیدبخش سرشار کرده بود و توانست با کمک ژرفای ذهنش، همان "بدان-چگونه"، به خواسته‌ی خود برسد. این دختر جوان که دانشجوی دانشگاه کالیفرنای جنوبی بود، به من گفت: "من پول کافی برای خریدن آن کیف را نداشتم، ولی حالا می‌دانم کجا باید پول و هر آن چه را که احتیاج دارم، پیدا کنم؛ آنجا، گنجینه‌ی درون من است."

یک مثال ساده‌ی دیگر؛ وقتی بگویید: "من از قارچ بدم می‌آید"، بعدها در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرید که داخل سس یا سالاد شما قارچ است.^۲ و

۱ - Buffalo

۲- ضرب المثل معروف «مار از پونه بدش می‌آید، جلوی لانه‌اش سبز می‌شود!»

چون ذهن ناخودآگاهتان می‌گوید: "رئیس (ذهن خودآگاهتان) قارچ دوست ندارد، بعد از خوردن قارچ، حالت تهوع می‌گیرید. این یک مثال جالب برای تشخیص تفاوت‌های موجود در عمل کرد ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاهتان است.

ممکن است خانمی بگوید: "اگر شب قهوه بخورم، ساعت سه صبح بیدار می‌شوم. هر وقت قهوه می‌خورد، انگار که ذهن ناخودآگاهش به او سقلمه می‌زند و می‌گوید: "رئیس می‌خواهد که تو امشب نخوابی."

ذهن ناخودآگاه شما ۲۴ ساعته کار می‌کند و تدارکات لازم را می‌بیند تا همه‌ی میوه‌های افکارتان را برداشت کنید.

چگونه ذهن ناخودآگاه یک خانم، پاسخ داد؟

چند ماه پیش، خانمی به شرح زیر برایم نامه‌ای نوشت: "من هفتاد و پنج سال دارم. همسرم فوت شده و اعضای خانواده‌ام سر و سامان یافته‌اند. با حقوق بازنشستگی تنها زندگی می‌کردم. من سخنرانی‌های‌تان را درباره قدرت‌های ذهن ناخودآگاه شنیده‌ام که تأکید می‌کردید افکار می‌توانند با پشتکار، یقین و ایمان، به ذهن ناخودآگاه منتقل شوند.

با خود مدام تکرار می‌کردم: "من دوست داشتنی هستم. من با یک مرد مهربان، عاشق‌پیشه و پاک ازدواج کرده‌ام. من در امان هستم!"

طی دو هفته، روزی چندین مرتبه آن را تکرار می‌کردم. تا این که یک روز، در داروخانه‌ی خلوتی با داروساز بازنشسته‌ای آشنا شدم. آن مرد به نظرم مهربان، فهمیده و بسیار مذهبی می‌آمد. او بهترین پاسخ به خواسته‌ام

بود. بعد از یک هفته از من خواستگاری کرد و ماه عسل‌مان را در اروپا می‌گذرانیم. می‌دانم که آگاهی درون ذهن ناخودآگاهم به خواست خداوند، ما دو نفر را به هم رساند."

این خانم کشف کرد که گنجینه در خود اوست. او قلباً چنین آرزویی داشت و عبارت تأکیدی او تدریجاً در ذهن ناخودآگاهش که وسیله‌ای برای آفرینش است، نفوذ کرد. در همان لحظه‌ی تجسم ذهنی، ذهن ناخودآگاهش توانست از طریق قانون جذب، پاسخ دهد. ژرفای ذهنش که سرشار از آگاهی و شعور می‌باشد، به فرمان خداوند هر دو را به هم رساند. اطمینان حاصل نمایید که به چیزهایی فکر کنید که دقیق باشند، هر کسی که خالص باشد، هر چیزی که دوست داشتنی باشد، هر چیزی که خوش یمن باشد و اگر تقوا و نیکی وجود دارد، به آن‌ها فکر کنید!

خلاصه‌ای از متن که ارزش یادآوری دارند.

- ۱- گنجینه، درون شماست. برای رسیدن به خواسته‌های قلبی، [کافیست] به درون‌تان نگاهی اندازید.
- ۲- انسان‌های بزرگ همه‌ی زمان‌ها راز شگفت‌انگیزی داشتند و آن، توانایی آن‌ها در برقراری ارتباط با قدرت‌های ذهن ناخودآگاه‌شان و رها سازی آن‌ها می‌باشد. شما نیز می‌توانید به همین صورت عمل کنید.
- ۳- ذهن ناخودآگاه‌تان پاسخگوی همه‌ی مسایل است. اگر قبل از خواب به ناخودآگاه‌تان بگویید: "می‌خواهم ساعت شش صبح بیدار شوم"، شما را رأس همان ساعت بیدار خواهد کرد.
- ۴- ذهن ناخودآگاه‌تان، همان‌طوری که جسم شما را به‌وجود می‌آورد، می‌تواند شما را نیز شفا دهد. هر شب قبل از خواب، با فکر سلامتی کامل به خواب روید و ناخودآگاه‌تان مثل یک کارگزار باوفا، خواسته‌ی شما را اجرا خواهد کرد.
- ۵- هر فکری یک علت است و هر اتفاقی، یک معلول.
- ۶- اگر قصد نوشتن یک کتاب یا نمایش‌نامه را دارید یا اگر می‌خواهید سخنرانی تأثیرگذاری داشته باشید، با عشق و علاقه، افکار را به ناخودآگاه‌تان منتقل کنید و آن، به همان ترتیب پاسخ خواهد داد.
- ۷- شما مثل ناخدای یک کشتی هستید؛ همان‌طوری که ناخدا باید دستورات صحیحی بدهد، شما نیز باید فرمان‌های (افکار و تصورات)

درستی به ذهن ناخودآگاه‌تان دهید که این خود، همه‌ی وقایع زندگی‌تان را کنترل و هدایت خواهد کرد.

۸- هیچ وقت از عبارات "پول ندارم" یا "نمی‌توانم فلان کار را انجام دهد" استفاده نکنید. در غیر این صورت، ذهن ناخودآگاه، شما را ساکن نگه می‌دارد و حتی اگر پول یا توانایی زیادی داشته باشید، به شما اجازه نمی‌دهد همان کاری را که دوست دارید، انجام دهید. [در عوض] چنین عباراتی را بیان کنید: "من با کمک قدرت نهفته‌ی ذهن ناخودآگاهم، هر کاری را می‌توانم انجام دهم."

۹- قانون زندگی، قانون باور است و باور، همان فکرتان می‌باشد. به مسایل آسیب‌رسان، فکر نکنید. به قدرت ناخودآگاه‌تان فکر کنید تا درمان، الهام بخش، قدرتمند و سلامت شوید. بنابر باورتان، برای شما پیش می‌آید.

۱۰- افکارتان را تغییر دهید تا سرنوشت‌تان تغییر یابد.

فصل دوم

ذهن شما چگونه عمل می کند؟

فصل دوم

ذهن شما چگونه عمل می کند؟

شما فقط یک ذهن دارید و طرز استفاده از آن را باید یاد بگیرید. در ذهن شما دو قسمت مختلف وجود دارد که شامل بخش هشیار یا استدلالی و بخش ناخودآگاه یا غیراستدلالی است. شما با ذهن هشیارتان، فکر می کنید و معمولاً افکار روزمره تان را به ذهن ناخودآگاهی منتقل می نمایید که مطابق با ماهیت افکارتان، خلق شده است. ذهن ناخودآگاه، مرکز عواطف و بخشی خلاق است. اگر به خوبی فکر کنید، خوبی می بینید و اگر به بدی فکر کنید، بدی می بینید. این شیوهی عمل کرد ذهن شماست. فراموش نکنید، مسألهی مهم این است که وقتی ذهن ناخودآگاه فکری را بپذیرد، همان را محقق می کند. این حقیقتی جالب و خاص است که قانون ذهن ناخودآگاه در برابر افکار خوب و بد، یکسان عمل می کند. وقتی افکار منفی بر این قانون حاکم شود شکست، ناکامی و بدبختی را به همراه می آورد. درحالی که اگر هماهنگی و سازگاری را در افکار روزانه تان بگنجانید سلامتی کامل، موفقیت و خوشبختی را از آن خود خواهید کرد.

همین که درست فکر کنید، آرامش ذهنی و سلامت جسمی را به دست می‌آورید. به هر چیزی فکر کنید و حقیقت وجودی آن را احساس نمایید، ذهن ناخودآگاهتان همان را می‌پذیرد و متجلی خواهد کرد. فقط لازم است بدانید که افکار بر ذهن ناخودآگاهتان تأثیر می‌گذارند و قانون ذهن ناخودآگاه سلامتی، آرامش یا آرزوهای‌تان را به ارمغان خواهد آورد. شما به ذهن ناخودآگاهتان دستور یا فرمان می‌دهید و آن، وفادارانه همین فکر را بازآفرین خواهد کرد. قانون ذهن ناخودآگاه این‌گونه است: ذهن ناخودآگاهتان بنا بر افکار و عقایدی که در ذهن خودآگاهتان شکل می‌دهید، عیناً واکنش داده و پاسخ می‌دهد.

روان‌شناسان و روان‌پزشکان معتقدند وقتی افکار به ذهن ناخودآگاه منتقل می‌شوند، سلول‌های مغزی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به محض اینکه ناخودآگاهتان فکری را بپذیرد، فوراً اثرگذاری را آغاز می‌کند. با برقراری ارتباط میان افکار و با استفاده از دانشی که در طول عمر خود کسب کرده‌اید، به اهدافتان نزدیک می‌شوید و به قدرت بی‌پایان، انرژی و آگاهی درونتان، دست خواهید یافت. برای آنکه شما را در راهی صحیح قرار دهد، از همه‌ی قوانین طبیعی استفاده می‌کند. گاهی اوقات برای حل مسایل، فوراً راهی را پیدا خواهید کرد اما در بسیاری از موارد روزها، هفته‌ها و یا بیش‌تر طول خواهد کشید.

ولی سرانجام راه حل [مناسب] را پیدا خواهید کرد.

تفاوت میان اصطلاحات خودآگاه و ناخودآگاه

فراموش نکنید که این‌ها، دو ذهن جدا نیستند. آن‌ها صرفاً دو حوزه‌ی فعالیت درونی یک ذهن می‌باشند. ذهن خودآگاه شما، بخش استدلالی ذهن است؛ همان قسمت از ذهن که حق انتخاب دارد. برای مثال شما کتاب، خانه و شریک زندگیتان را انتخاب می‌کنید. شما تمام تصمیمات‌تان را با ذهن خودآگاه‌تان می‌گیرید. از طرفی دیگر، ذهن ناخودآگاه‌تان طی فرآیندهایی جدا از فعالیت خودآگاه‌تان عمل کرد قلب، مراحل هضم، گردش خون و تنفس شما را بدون هیچ انتخاب و به صورتی خودکار به عهده دارد.

ذهن ناخودآگاه‌تان هر چیزی را که به آن وارد کنید و یا آگاهانه باور داشته باشید، می‌پذیرد. مثل ذهن خودآگاه آن‌ها را از فیلتر استدلال عبور نمی‌دهد و با شما بحث و جدلی نمی‌کند. ذهن ناخودآگاه‌تان مثل خاکی است که هر بذری را، چه خوب چه بد، می‌پذیرد. افکار‌تان فعال هستند و می‌توان آن‌ها را با بذر مقایسه کرد. افکار مخرب و منفی درون ذهن ناخودآگاه‌تان به گونه‌ای منفی عمل خواهند کرد و با گذر زمان و بنا بر افکار اولیه، در عالم واقع متحقق خواهند شد.

به یاد داشته باشید که ذهن ناخودآگاه‌تان در تثبیت خوبی و بدی افکار و یا درست و غلط بودن آن‌ها نقشی ندارد، بلکه مطابق با ماهیت افکار یا تلقین‌های شما، واکنش نشان می‌دهد. برای مثال، اگر آگاهانه فرض کنید که وجود چیزی حقیقت دارد، حتی اگر اشتباه باشد، ذهن ناخودآگاه‌تان آن

را به صورت یک واقعیت می‌پذیرد و بدون شک نتیجه خواهد داد. چرا که خود شما، حقیقی بودن آن را آگاهانه فرض کرده‌اید.

آزمایش‌های روان‌شناسان

روان‌شناسان روی افراد هیپنوتیزم شده، آزمایش‌های بی‌شماری را انجام داده‌اند. این آزمایش‌ها نشان می‌دهند که ذهن ناخودآگاه افراد در فرآیندهای استدلالی، از انتخاب و مقایسه کردن ناتوان است. آن‌ها بارها نشان داده‌اند که ذهن ناخودآگاه، هر تلقینی را قبول می‌کند؛ حتی اگر اشتباه باشد. به محض پذیرش یک تلقین، مطابق با ماهیت عبارت گفته شده، پاسخ می‌دهد.

برای روشن سازی این مطلب که ذهن ناخودآگاه تا چه اندازه از تلقین تأثیر می‌پذیرد، فرض کنید که یک هیپنوتیزم‌گر خبره، به فردی تلقین کند که او ناپلئون بناپارت^۱ یا حتی یک سگ یا گربه است؛ او به صورتی باورنکردنی مانند آن رفتار خواهد کرد. شخصیت او در این دوره‌ی زمانی، دستخوش تغییر می‌شود. آن شخص باور می‌کند همان چیزی است که هیپنوتیزم‌گر به او می‌گوید.

یک هیپنوتیزم‌گر ماهر ممکن است به فرد هیپنوتیزم شده تلقین کند که کمرش خارش گرفته و به دیگری بگوید که خون دماغ شده است؛ به کسی دیگر بگوید که او مجسمه‌ای مرمرین است و دیگری در حال یخ‌زدن و درجه‌ی هوا زیر صفر است. هر کدام از آن‌ها از چنین تلقین‌های خاصی

۱- Napoleon Bonaparte

پیروی خواهند کرد و نسبت به دنیای اطراف و چیزهایی که با آن جمله‌ها در ارتباط نباشند، کاملاً بی‌اعتنا می‌شوند.

این مثال‌های ساده تفاوت میان ذهن استدلالی خودآگاه و ذهن ناخودآگاه را به روشنی بیان می‌کنند که در آن، شخص هیچ حق انتخابی ندارد و ناخودآگاه، هر چیزی را که خودآگاه به عنوان یک واقعیت باور کرده باشد، می‌پذیرد. بنابراین، انتخاب افکار، عبارات و واژگانی که خیری دارند، شفا می‌دهند، الهام‌بخش هستند و روح‌تان را سرشار از لذت می‌کنند، حائز اهمیت است.

«واژه‌های دقیق (ذهن اختراعی) و (ذهن پرسش‌گر)»

گاهی اوقات ذهن خودآگاه شما با عنوان ذهن پرسش‌گر شناخته می‌شود؛ زیرا با دنیای بیرونی سر و کار دارد. ذهن پرسش‌گر از دنیای بیرون اطلاعات کسب می‌کند. حواس پنج‌گانه‌ی فیزیکی، ابزار کسب اطلاعات هستند. وقتی با محیط اطراف‌تان در ارتباط باشید، ذهن پرسش‌گرتان، راهنما و هدایت‌گر شما خواهد بود و با پنج حس خود، اطلاعات کسب می‌کنید. ذهن پرسش‌گر شما با مشاهده، تجربه و آموزش، آگاه می‌شود. همان‌طوری که قبلاً نیز اشاره شد، بخش استدلالی مهم‌ترین ساختار ذهن پرسش‌گرتان را تشکیل می‌دهد.

فرض کنید شما یکی از هزاران گردشگری هستید که سالانه به لس‌آنجلس می‌آیند. با مشاهده‌ی پارک‌ها، باغ‌های زیبا، ساختمان‌های آسمان خراش و خانه‌های دوست‌داشتنی به این نتیجه می‌رسید که

لس آنجلس شهر زیبایی است. این، عمل کرد ذهن پرسش گر شماست. ذهن ناخودآگاهتان، اغلب با عنوان "ذهن اختراعی" شناخته می‌شود. ذهن اختراعی شما بدون استفاده از حواس پنج‌گانه، از محیط اطراف آگاهی کسب می‌کند. ذهن ناخودآگاه به وسیله‌ی حس ششم قابل درک است. این قسمت، کانون عواطف و حافظه است. وقتی از حواس پرسش‌گرتان استفاده نمی‌کنید، فعالیت ذهن اختراعی‌تان به اوج خود می‌رسد. در یک کلام:

به محض آن که ذهن پرسش‌گرتان به حالت ساکن، خواب و بیداری و بی‌جنب و جوش در می‌آید، شعور ذهن ناخودآگاه شروع به خودنمایی می‌کند.

ذهن اختراعی شما بدون نیاز به هیچ اندام بینایی، می‌تواند ببیند. این بخش، قابلیت غیب‌بینی و غیب‌شنوی دارد. ذهن اختراعی‌تان می‌تواند از کالبد جسمتان خارج شود و به سرزمین‌های دور سفر کند؛ اغلب می‌تواند از بی‌نظیرترین، دقیق‌ترین و درست‌ترین رویدادها، آگاه شود. شما می‌توانید از طریق ذهن اختراعی، فکرخوانی کنید، محتویات یک پاکت مهر و موم شده را بخوانید و از درون گاوصندوق‌های بسته، مطلع شوید. ذهن اختراعی می‌تواند بدون استفاده از ابزارهای معمولی ارتباطات، با ذهن دیگر افراد ارتباط برقرار کند. ما می‌توانیم با آگاهی یافتن از تأثیر متقابل ذهن اختراعی و ذهن پرسش‌گر، به اهمیت اصلی هنر صحیح دعا کردن، پی ببریم.

ناخودآگاه نمی‌تواند مثل ذهن خودآگاه استدلال کند

ذهن ناخودآگاه‌تان نمی‌تواند بحث و تحلیل کند. بنابراین، اگر به آن تلقین‌های نادرستی شود، آن‌ها را باور می‌کند و بعدها به صورت یک موقعیت، تجربه و اتفاق به عالم واقع وارد خواهد کرد. منشأ تمام وقایعی که برای شما اتفاق افتاده‌اند، افکار و عقایدی هستند که خود به ذهن ناخودآگاه‌تان وارد کرده‌اید. چنانچه افکاری نادرست را به درون ذهن ناخودآگاه‌تان وارد کرده‌اید، یک راه مطمئن برای غلبه به آن‌ها وجود دارد و آن، تکرار پیوسته افکار سازنده و سازگار است تا ذهن ناخودآگاه‌تان آن را بپذیرد و از این پس، افکاری سالم و جدید را به عادات زندگی خود اضافه می‌کنید؛ زیرا ذهن ناخودآگاه کانون نیرومندی است. افکاری که هر روز به ذهن هشیارتان وارد می‌شوند، درون ذهن ناخودآگاه‌تان شیار عمیقی را ایجاد می‌کنند. بدون شک اگر افکار روزانه‌ی شما متناسب، آرام و سازنده باشند، برای شما دل‌پذیرتر خواهند بود. اگر در برابر ترس، نگرانی و افکار بازدارنده‌ی دیگری تسلیم شده‌اید، راه حل آن است که قدرت مطلق ذهن ناخودآگاه‌تان را کشف و آزادی، شادابی و سلامتی کامل را از آن خود کنید. ذهن سازنده‌ی ناخودآگاه‌تان که به سرچشمه‌ی الهی متصل می‌باشد، گشایش و شادابی را که خود با جدیت فرمان داده‌اید، به ارمغان خواهد آورد.

قدرت شگفت‌انگیز تلقین

از حالا به بعد باید درک کنید که ذهن خودآگاه شما «نگهبان دروازه»

است و کار اصلی آن، حفاظت از ذهن ناخودآگاه در مقابل افکار مخرب می‌باشد. اکنون شما یکی از قوانین پایه‌ای ذهن را می‌شناسید: ذهن ناخودآگاه شما تابع تلقین است.

همان طوری که می‌دانید، هیچ تضاد یا تفاوتی را قائل نمی‌شود. حتی در باره مسایل فکر نمی‌کند و هیچ منطقی را به کار نمی‌گیرد؛ تنها تحت تاثیر افکاری است که ذهن خود آگاهتان به سادگی ایجاد می‌کند.

در اثرگیری از افکار نیز، هیچ اولویت بندی وجود ندارد.

در ادامه، نمونه‌ی جالبی از قدرت شگفت‌انگیز تلقین آمده است. فرض کنید روی عرشه‌ی کشتی به یک مسافر خجالتی نزدیک می‌شوید و مثلاً می‌گویید: "تو خیلی بدحال به نظر می‌رسی. چقدر رنگت پریده! مطمئنم که دریا زده شدی. اجازه بده تا کابین همراهت بیایم." تلقین دریازدگی با ترس و اضطراب شخصی‌اش در یک جهت قرار می‌گیرند. بنابراین، مسافر پیشنهاد همراهی شما تا کابین را می‌پذیرد و اینجاست که تلقین منفی شما در او اثر می‌کند.

واکنش‌های متفاوت به یک تلقین

این قضیه حقیقت دارد که افراد به دلیل داشتن ضمائر ناخودآگاه و عقاید متفاوت، به یک تلقین واحد واکنش‌های متفاوتی را نشان می‌دهند. برای مثال، اگر به دریانوری روید و روی کشتی دل‌سوزانه به شخصی بگویید: "دوست عزیز، به نظر حالت خوب نیست. احساس بی‌حالی نمی‌کنی؟ به نظرم تو داری دریازده می‌شوی."

آن شخص بنا بر خلق و خوی خود، ممکن است به «جوک» شما بخندد یا کمی ناراحت شود. در چنین حالتی، تلقین شما مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد؛ زیرا تلقین در یازدگی با احساس امنیت درونی او ارتباطی برقرار نمی‌کند. بنابراین، ضمیر ناخودآگاه به آن شخص می‌گوید که جای هیچ ترس و نگرانی وجود ندارد و اعتماد به نفس داشته باشد.

فرهنگ لغات «تلقین» را این‌گونه تعریف می‌کند: «عمل یا موردی که در آن یک شخص، چیزی را به ذهن [خود یا دیگری] وارد می‌کند و ذهن گیرنده درگیر آن فکر می‌شود و ممکن است آن را بپذیرد و وارد عمل شود.»

فراموش نکنید که بدون اراده‌ی ذهن هشیار، هیچ تلقینی نمی‌تواند در ذهن ناخودآگاه اثر کند.

به عبارت دیگر، ذهن خودآگاه شما قدرتی دارد که می‌تواند تلقین را نپذیرد. در مثال دریانوردی، آن شخص هیچ ترسی از بیماری نداشت. او به سلامتی خود اطمینان داشت و تلقین منفی اصلاً نمی‌توانست حس ترس را در او زنده کند. تلقین در یازدگی به دیگران می‌تواند وحشت در یازدگی را در دل آن‌ها برانگیزد. همه‌ی ما در درون خود ترس‌ها، عقاید و باورهایی داریم که گویا بر زندگی‌هایمان تسلط دارند و حکمرانی می‌کنند.

تلقین صرفاً هیچ قدرتی ندارد و پذیرفته شدن آن تنها به خود شما بستگی دارد.

در این صورت، بنا بر ماهیت تلقین، قدرت‌های ناخودآگاه‌تان را در

یک راه مشخص و کنترل شده‌ای، محدود خواهید کرد.

چگونه یک آقا دستش را از دست داد؟

هر دو سه سال یک بار، برخی از سخنرانی‌هایم را که در سالن اجتماعات کاکستون لندن انجام می‌گرفت^۱، بخش می‌کنم. این یکی از صحبت‌های همین جلسات است که سال‌های پیش پیدا کردم. کارگردانی به نام دکتر ایولین فلیت^۲ در مورد یکی از مقاله‌هایی که در روزنامه‌های انگلیسی چاپ می‌شد و با قدرت تلقین ارتباط داشت، صحبت می‌کرد. این تلقینی است که یک مرد بیش از دو سال به ذهن ناخودآگاهش وارد می‌کرد: "من حاضرم دست راستم را بدهم و سلامتی دخترم را ببینم." مشخص شد که دخترش از دو بیماری آرتروز و یک عارضه‌ی پوستی رنج می‌برد. معالجات پزشکی نمی‌توانستند شرایط را تسکین دهند و این پدر برای شفا یافتن دخترش، تصمیم جدی گرفته بود و آرزویش را به صورت بالا مطرح می‌کرد. دکتر فلیت می‌گفت راجع به همین موضوع در روزنامه مقاله‌ای منتشر شد که روزی که این خانواده در بیرون از شهر بودند، با ماشین دیگری تصادف کردند. دست راست این پدر از کتف جدا شد و آرتروز و عارضه‌ی پوستی دخترش فوراً از میان رفت.

از تلقین‌هایی که به ناخودآگاه‌تان وارد می‌نمایید اطمینان حاصل کنید تا همواره شفابخش، سلامتی آور، تعالی بخش و الهام‌بخش باشند. به یاد داشته

۱ - London Truth Forum In Caxton Hall

۲ - D.R Evelyn Fleet

باشید که:

ذهن ناخودآگاه‌تان شوخی بردار نیست و شما را به آن چه که می‌گویید، خواهد رساند.

چگونه خودتلقینی، ترس را از بین می‌برد؟

تعریف خودتلقینی: «خودتلقینی یعنی انتقال یک فکر مشخص و دقیق به خود.» هربرت پارکین (Herbert Parkyn) در راستای حرفه‌ی خودتلقینی، واقعه‌ی زیر را ثبت کرده است. قسمت جالب آن به شرح زیر می‌باشد: "یک توریست نیویورکی در شیکاگو به ساعتش که ۶۰ دقیقه جلوتر از وقت شیکاگو است، نگاه می‌کند. صرف نظر از اختلاف ساعت میان نیویورک و شیکاگو، به دوست نیویورکی خود می‌گوید که وقت نهار است و باید نهار بخورد." از خودتلقینی ممکن است برای سرکوب انواع ترس‌ها و شرایط منفی دیگری، استفاده شود. از یک خواننده‌ی جوان دعوت شده بود تا برنامه‌ای را اجرا کند. او چندین مرتبه مصاحبه کرده بود و هر بار به دلیل ترس از شکست، نتوانسته بود موفق شود. این خواننده‌ی جوان، صدای خیلی زیبایی داشت ولی هر بار به خود می‌گفت: "وقتی نوبت من شود که به روی صحنه بروم، شاید مردم من را دوست نداشته باشند. سعی می‌کنم ولی ترس و اضطراب وجودم را گرفته."

ذهن ناخودآگاه او این خودتلقینی‌های منفی را به صورت یک درخواست باور می‌کرد و آن‌ها را در عالم واقعیت، محقق می‌ساخت. به علت خودتلقینی غیرعمدی، تحت تاثیر (ترس‌های خاموش درونی) قرار

می‌گرفت و آن‌ها را محقق کرد. او با استفاده از این تکنیک، به ترس خود غلبه کرد: سه مرتبه در روز درون اتاقی می‌ماند. روی یک کاناپه می‌نشست، بدنش را بی‌حرکت می‌ساخت و چشمانش را می‌بست. او بدن و ذهنش را در بهترین حالتی که می‌توانست، آرام می‌کرد. وقتی بدن بی‌حرکت می‌شود، ذهن بی‌اراده شده و در مقابل تلقین، انعطاف بیشتری را از خود نشان می‌دهد. او با تلقین این عبارات به خود، ترسش را از میان برد: "من صدای زیبایی دارم؛ من آماده، آرام، با اعتماد به نفس و آسوده خاطر هستم." او این عبارات را هر بار پنج تا ده مرتبه آهسته، با آرامش و احساس تکرار می‌کرد. او در طول روز، سه مرتبه چنین «نشست‌هایی» داشت و یک‌بار هم قبل از خواب آن را تکرار می‌کرد. او بعد از یک هفته، به آرامش و اعتماد به نفس رسید. وقتی روز اجرای برنامه رسید، اجرایی باشکوه و بی‌نظیر را ارائه کرد.

چگونه یک خانم حافظه‌اش را بازیافت؟

یک خانم هفتادوپنج ساله همیشه می‌گفت: "من دارم حافظه‌ام را از دست می‌دهم." او این عبارت را معکوس کرد و چندین مرتبه در روز با گفتن عبارت‌های زیر، به خود تلقین می‌کرد: "از امروز به بعد حافظه‌ی من از هر نظر تقویت می‌شود. من همیشه می‌توانم هر چیزی را که لازم است در هر زمان و هر مکان، به یاد آورم. افکار، دقیق‌تر و مشخص‌تر به ذهنم می‌رسند. من صرفاً با فراغ‌بال می‌توانم آن‌ها را به حافظه‌ام بسپارم. اگر اراده کنم که چیزی به ذهنم بیاید، به بهترین شکل در ذهنم تداعی می‌شود. روز

به روز، با سرعت پیشرفت می‌کنم و همین روزها حافظه‌ام به گونه‌ای خواهد شد که هرگز نبوده است." بعد از گذشت سه هفته، حافظه‌اش به حالت عادی بازگشت و این خانم بسیار خوشحال شد.

چگونه یک آقا به اخلاق تندش غلبه کرد؟

بسیاری از افرادی که از زودرنجی و عصبانیت گله می‌کنند، ثابت کرده‌اند که خودتلقینی تأثیر زیادی بر آن‌ها دارد و می‌توانند با دو یا سه مرتبه تکرار عبارات زیر در روز، به نتایج شگفت‌انگیزی دست یابند. صبح، ظهر و شب، قبل از خواب بسیار اثرگذار است - "از حالا به بعد، اخلاقم بهتر می‌شود. اکنون لذت، شادی و خوشحالی حالت‌های عادی ذهنم خواهند شد. روز به روز دوست داشتنی‌تر می‌شوم و مردم مرا بیش‌تر درک خواهند کرد. اکنون من در مقابل تمام مسایلی که پیش رو دارم به یک قانون شادابی و نیکی تبدیل می‌شوم و با اخلاق خوبم، دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهم. از حالا به بعد این خوشحالی، لذت و حس بی‌نظیر، حالت طبیعی و همیشگی ذهنم می‌شود. [از خدا] سپاسگزارم."^۱

قدرت سازنده و غیرسازنده‌ی تلقین

تعریف و تفسیر مختصری از تلقین به دیگری: «تلقین‌هایی هستند که از شخص دیگری به فرد وارد می‌شوند.» قدرت تلقین در طول تاریخ، همه‌ی زمان‌ها و در هر سرزمینی، نقش مهمی را در زندگی و افکار بشر ایفا می‌کند. تلقین به دیگری، از نظر بسیاری از ادیان جهانی «قدرت کنترل‌گر»

۱- خشونت آخرین پناهگاه یک فرد نالایق است (آیزاک آسیموف - نویسنده و پروفیسور بیوشیمی)

نامیده می‌شود.

از تلقین ممکن است برای ایجاد قوانین و کنترل خود استفاده شود ولی می‌توان برای کنترل و فرمان دادن به کسانی که با این قوانین ذهنی آشنایی ندارند، نیز استفاده کنیم. یک تلقین سازنده، بی‌نظیر و فوق‌العاده است. ولی از جنبه‌های منفی‌اش، یکی از مخرب‌ترین الگوهای فکری است که سبب ایجاد درماندگی، شکست، غم، بیماری و مصیبت می‌شود.

آیا پذیرای چنین تلقین‌هایی هستید؟

از دوران کودکی به بیشتر ما، تلقین‌های منفی زیادی وارد شده است. از آن جایی که نمی‌دانستیم چطور می‌توان جلوی این کار دیگران را گرفت، آن‌ها را ناخودآگاه پذیرفته ایم. چند نمونه از تلقین‌های منفی در زیر آمده است: "تو نمی‌توانی! تو به هیچ جایی نمی‌رسی! تو نباید...! موفق نمی‌شوی! شانس نداری! مدام اشتباه می‌کنی! فایده‌ای ندارد! این طوری که فکر می‌کنی نیست؟ پس تو چه می‌دانی! دنیا دارد مثل جهنم می‌شود! وقتی هیچ‌کس اهمیت نمی‌دهد، چه فایده‌ای دارد! هیچ دلیلی برای سخت تلاش کردن وجود ندارد. تو دیگر خیلی پیر شدی! همه چیز بدتر و بدتر می‌شود! زندگی خیلی طاقت فرساست! عشق، فقط برای پرنده‌هاست! تو هیچ‌وقت نمی‌توانی پیروز شوی! خیلی زود ورشکسته می‌شوی! مراقب باش، الان مریض می‌شوی! به هیچ‌کس نمی‌توان اعتماد کرد!..." حتی از وقتی که بالغ شدید و از خودتلقینی‌های سازنده و پالاینده روان استفاده کردید، افکاری که از گذشته بر شما القا شده‌اند می‌توانند الگوهای رفتاری را در [امروز]

شما به وجود آورند که در شخصیت و زندگی اجتماعی‌تان تأثیر بدی می‌گذارند. خودتلقینی وسیله‌ای است که شما را از توده‌ی شرایط منفی دور می‌کند؛ در غیر این صورت ممکن است همین شرایط، زندگی‌تان را زشت کنند و شکل‌گیری عادات خوب را مشکل سازند.

شما می‌توانید تلقین‌های منفی را خنثی سازید

هر روز یک تکه کاغذ بردارید و از موارد زیادی که می‌توانند بذره‌های بی‌ثمري، ترس، نگرانی، اضطراب و نابودی زودرس را بکارند، لیستی تهیه کنید. اگر چنین ترس‌هایی را به خود راه دهید، امید به زندگی را از دست خواهید داد. البته شما می‌دانید که با وارد کردن تلقین‌هایی سازنده به ذهن ناخودآگاه‌تان، می‌توانید همه‌ی تلقین‌های مخرب را از خود دور سازید. همیشه مراقب باشید که دیگران به شما چه تلقینی می‌کنند. هیچ لزومی ندارد تحت تأثیر تلقین مخرب دیگران قرار بگیرید. همه‌ی ما در دوران کودکی و نوجوانی از این مسأله رنج برده‌ایم. اگر به گذشته نگاهی اندازید، فوراً به یاد خواهید آورد که پدر و مادر، دوستان، خانواده، معلم‌ها و همکاران دست به دست هم دادند و به شما تلقین‌های منفی کرده‌اند. حرف‌هایی را که به شما زده شده‌اند، بررسی کنید و خودتان کشف خواهید کرد که چگونه اغلب آن‌ها شعارگونه بوده‌اند. کنترل و یا القای ترس به شما، هدف بیشتر چنین صحبت‌هایی بوده است.

این روند «تلقین به دیگری» در هر خانه، اداره، کارخانه و هر جمعی وجود دارد. خود، متوجه خواهید شد که اغلب این تلقین‌ها در جهت

سودرسانی به اطرافیان بوده است و از شما می‌خواستند تا همان‌گونه که دیگران دوست دارند فکر، احساس و عمل کنید.^۱

چگونه تلقین، آقایی را کشت؟

در اینجا مثالی از «تلقین به دیگری» آمده است: یکی از بستگانم در هند نزد فال‌گیری رفت. فال‌گیر گفت که آن مرد ناراحتی قلبی شدیدی دارد و پیش‌بینی کرد که ماه بعد فوت خواهد کرد. آن شخص، موضوع پیش‌بینی شده را با تمام اعضای خانواده‌اش در میان گذاشت و وصیت‌نامه‌ی خود را نوشت. چون او این قضیه را کاملاً پذیرفته بود، تلقین قدرمند فال‌گیر به ذهن ناخودآگاهش وارد شد. هم‌چنین آن مرد به من گفت که مردم معتقدند که این فال‌گیر قدرت‌های عجیب و اسرارآمیزی دارد و می‌تواند به یک نفر صدمه بزند و یا کسی را خوشبخت کند. همان‌گونه که پیش‌بینی شده بود، آن شخص فوت کرد ولی از این مسأله اطلاعی نداشت که خودش مسبب چنین مرگی بوده است. گمان می‌کنم بیشتر ما چنین داستان‌های خرافی، مضحک و احمقانه‌ای را شنیده‌ایم.

اجازه دهید تا عمل کرد ذهن ناخودآگاهمان را بررسی کنیم. هر آن‌چه را که ذهن هشیار و استدلالی بپذیرد، ذهن ناخودآگاهمان باور می‌کند و مطابق آن عمل خواهد کرد. آن شخص قبل از آن که فال‌گیر را ببیند خوشحال، سالم، پرانرژی و شاداب بود. زن فال‌گیر یک تلقین منفی ایجاد کرد و او درجا آن را پذیرفت. آن مرد وحشت زده شد و همواره با قبول این

۱- از سخنان خود عادل شمرده خواهی شد و از سخن‌های تو به حکم خواهد شد (فلورانس اسکاول یشن)

واقعیت که ماه آینده خواهد مرد، زندگی می‌کرد. او این مسأله را برای اطرافیانش تعریف کرد و خود را برای پایان [زندگی] آماده نمود. این موضوع در ذهنش جای گرفت و فکرش مسبب چنین مرگی شد. او دقیقا با وحشت و در انتظار پایان زندگی، به جسم خود آسیب رساند و مرگ زود هنگام خود را فرا خواند.

زنی که مرگ وی را پیش‌بینی کرده بود هیچ نیرویی جز چند تکه سنگ و چوب نداشت. تلقین او در خلق کردن یا پایان دادن به زندگی کسی، هیچ قدرتی ندارد. اگر آن مرد قوانین ذهنی را می‌شناخت، چنین تلقین منفی را کاملاً رد می‌کرد، به صحبت‌های فال‌گیر کوچک‌ترین توجهی نشان نمی‌داد و می‌دانست که تنها تحت سلطه و فرمان عواطف و افکار خود، قرار دارد. پیش‌گویی فال‌گیر مثل تیرهای فلزی که به یک کشتی جنگی پرتاب می‌شود، می‌توانست بدون آسیب رساندن به آن مرد، کاملاً بی‌اثر و برطرف شود.

تلقین‌های دیگران هیچ قدرت و اثری در شما ندارند مگر آن قدرتی که شما، از طریق افکارتان به خود وارد می‌کنید. باید به ذهنتان اجازه دهید که نظرات را سبک و سنگین کند. سپس، به یک فکر تبدیل می‌شود و آن وقت است که شما در حال فکر کردن هستید. به یاد داشته باشید که شما حق انتخاب دارید. زندگی را انتخاب کن! عشق را انتخاب کن! سلامتی را انتخاب کن!

۱- این انتخاب‌های ما است، نه توانایی‌های ما که نشان می‌دهد در واقع چه کسی هستیم (هنری فورد- بنیان

قدرت حقیقی فرض کردن آرزوها

ذهنتان مثل یک ترازو عمل می‌کند. این بدان معنا است که اگر ذهن خودآگاهتان حقیقت فرضیه‌ای را تأیید کند، ذهن ناخودآگاه شما وارد عمل می‌شود و در نتیجه پاسخ‌گوی تمام سؤالات و مسایل خواهد بود. اگر فرضیات شما صحیح باشند، نتیجه نیز بی‌شک صحیح می‌شود. در مثال‌های زیر داریم:

- هر خصلت نیکویی بسیار پسندیده است؛

- مهربانی یک خصلت نیکوست؛

پس، مهربانی بسیار پسندیده است.

مثال دیگری در زیر آمده است:

- هر ساختاری تغییر می‌کند و از بین می‌رود؛

- اهرام مصر نوعی ساختار می‌باشند؛

بنابراین، روزی این اهرام از بین خواهند رفت.

عبارت اول یک فرضیه‌ی فراگیر است و الزاما یک فرضیه‌ی صحیح، نتیجه‌ای صحیح ارائه می‌دهد.

در ماه مه ۱۹۶۲ در تالار شهر^۱ نیویورک، راجع به شناخت ذهن سخنرانی‌هایی را برگزار می‌کردم. یک استاد دانشگاه که در چند جلسه از سخنرانی‌هایم شرکت می‌کرد، به من گفت: "در زندگی من همه چیز

آشفته است و سلامتی، ثروت و دوستانم را از دست داده‌ام. به هر چه دست می‌زنم وارونه می‌شود." برایش توضیح دادم که درون فکرش باید فرضیات مهمی را بنا کند، چرا که شعور بی‌پایان ذهن ناخودآگاهش راهنمایی، هدایت و شکوفایی او را از نظر روحی، ذهنی و مادی بر عهده دارد. از آن پس، ذهن ناخودآگاهش صرفاً او را در سرمایه‌گذاری و تصمیم‌گیری عاقلانه هدایت خواهد کرد، جسمش را شفا می‌دهد و آرامش و آسودگی را به ذهنش باز می‌گرداند.

این استاد از مسیر مورد علاقه‌ی زندگی خود، تصویری جامع رسم کرد و عبارت تأکیدی بزرگ او چنین بود: "شعور بی‌پایان مرا از هر نظر هدایت و راهنمایی می‌کند. سلامتی کامل از آن من است و درون ذهن و جسمم، قانون سازگاری عمل می‌کند. زیبایی، عشق، آرامش و فراوانی از آن من است. اصل کردار نیک و فرمان الهی تمام زندگی‌ام را پوشش می‌دهند. می‌دانم که فرضیه‌های مهم من بر پایه‌ی حقایق ابدی زندگی می‌باشند و می‌دانم، احساس می‌کنم و ایمان دارم که ذهن ناخودآگاهم بنا بر ماهیت افکارم، واکنش می‌دهد."

آن استاد برای من نوشت: "من با علم به این که عبارات بالا در اعماق ذهن ناخودآگاهم نفوذ می‌کنند و نتیجه بخش می‌شوند، آن‌ها را در آرامش، سکوت و عشق چندین مرتبه در روز تکرار می‌کردم. من قلباً از صحبت با شما سپاسگزارم و می‌خواهم اضافه کنم که تمام بخش‌های زندگی‌ام، رو به بهبود هستند. این شیوه اثر می‌کند!"

ناخودآگاه هیچ استدلالی نمی‌کند

ذهن ناخودآگاه داناست و پاسخ همه‌ی سؤالات را می‌داند. با شما بحث و جدلی نمی‌کند و نمی‌گوید: "تو نباید منو تحت تأثیر چیزی قرار دهی." مثلاً وقتی می‌گویید: "نمی‌توانم فلان کار را انجام دهم! حالا دیگر خیلی پیر شدم! من نمی‌توانم متعهد باشم! من در پایین شهر متولد شدم! من آدم دست و پا چلفتی هستم!" در حال لبریز کردن ذهن ناخودآگاهتان از این افکار منفی هستید و طبیعتاً همان‌گونه پاسخ خواهد داد. در حقیقت، جلوی پیشرفت خود را خواهید گرفت و بدین ترتیب محدودیت و سرخوردگی را به زندگی خود باز می‌گردانید.

وقتی در ذهن هشیار خود سدها، موانع و دیرکردهایی را ایجاد می‌کنید، آگاهی و شعوری جاودانه را از ذهن ناخودآگاهتان دور می‌سازید. در حقیقت با این روش به ذهن ناخودآگاهتان می‌گویید که نمی‌تواند مشکل شما را حل کند. این باور به بخش‌های ذهنی و احساسی منتقل می‌شود و به انواع بیماری و ناراحتی اعصاب مبتلا خواهید شد.

در راستای رسیدن به خواسته‌های خود و غلبه بر حس سرخوردگی، چندین مرتبه در روز جسورانه تأکید کنید: "شعور بی‌پایانی که انگیزه‌ی رسیدن به آرزوها را در من برانگیخت، یک برنامه‌ی بی‌نظیر را به سوی من هدایت، راهنمایی و رها می‌سازد تا آرزوهایم برآورده شوند. می‌دانم که شعور ناخودآگاهم، اکنون در حال پاسخ‌گویی است و هر آن چه را که از

درون احساس می‌کنم و می‌خواهم، در عالم بیرون تداعی می‌شود. در زندگی من تعادل، توازن و آرامش وجود دارد.^۱

اگر بگویید "چاره‌ای ندارم؛ من نابود شدم؛ در این وضعیت دشوار هیچ راهی ندارم؛ تو در دسر و هچل افتاده‌ام"، از ذهن ناخودآگاه‌تان هیچ پاسخی دریافت نخواهید کرد. اگر می‌خواهید ذهن ناخودآگاه‌تان به نفع شما عمل کند، از آن درخواست دقیقی کنید تا از کمک‌های آن بهره‌مند شوید. این شیوه همیشه مؤثر است. ذهن ناخودآگاه در همین لحظه، ضربان قلب و نیز تنفس شما را کنترل می‌کند. خراش روی دستتان را درمان می‌کند، اشتیاق به زندگی را در شما زیاده‌تر می‌نماید و تا ابد از شما نگهداری و محافظت خواهد کرد. ناخودآگاه شما یک ذهن بی‌همتا دارد اما فقط الگوهای فکری و تجسمی شما را می‌پذیرد.

وقتی برای حل مسأله‌ای به دنبال راهی می‌گردید، ناخودآگاه‌تان به آن پاسخ می‌دهد ولی از خود شما انتظار دارد تا با ذهن هشیارتان تصمیم بگیرید و داوری صحیحی نمایید. بایستی باور داشته باشید که راه حل درون ذهن ناخودآگاه‌تان وجود دارد. ولی اگر بگویید "فکر نکنم راه حلی وجود داشته باشد؛ من کاملاً گیج و مبهوت شدم؛ چرا هیچ راه حلی به ذهنم نمی‌رسد؟!" دعای خود را بی‌اثر می‌کنید. درست مثل سربازی که درجا می‌زند، به هیچ جایی نخواهید رسید.

چرخ‌های ذهنتان را بی‌حرکت کنید، آرام و بی‌تفاوت باشید و با آرامش

۱- به شما هیچ ارزیابی داده نمی‌شود، مگر آنکه قدرت تحقق آن نیز عطاء گردد (ریچارد باخ- خلبان و نویسنده آمریکایی)

تأکید کنید: "ناخودآگاهم پاسخ را می‌داند و همین الان به من پاسخ می‌دهد. سپاس گزارم؛ زیرا یقین دارم که شعور بی‌پایان ناخودآگاهم همه چیز را می‌داند و اکنون پاسخ‌های بی‌نظیری را به سمت من هدایت می‌کند. باور عمیق من در حال آزاد کردن شکوه و جلال ذهن ناخودآگاهم است و به همین دلیل، بسیار خوشحالم."

مروری بر نکات مهم

۱- اگر خوب فکر کنید، خوبی پیش روی‌تان قرار می‌گیرد و اگر به بدی فکر کنید، بدی خواهید دید.

شما همانی هستید که در طول روز فکر می‌کنید.

۲- ذهن ناخودآگاه‌تان هیچ بحث و جدلی با شما نمی‌کند. بلکه همان چیزی را می‌پذیرد که ذهن هشیارتان فرمان می‌دهد. هیچ‌وقت نگویید: "من نمی‌توانم از پشش بریایم..." حتی اگر واقعی باشد، آن را به زبان نیاورید. در عوض، فکری بهتر را انتخاب کرده و بگویید: "من فلان چیز را می‌خرم. درون ذهنم آن را پذیرفته‌ام."

۳- شما قدرت انتخاب دارید. سلامتی و شادابی را انتخاب کنید. شما می‌توانید مهربان بودن و یا حتی سرسخت بودن را انتخاب کنید. انتخاب کنید که یاری بخش، شادمان، مهربان و دوست داشتنی باشید تا تمام دنیا پاسخ خواهند داد. زندگی بهترین فرصت است تا از خود یک شخصیت به یادماندنی بسازید.

۴- ذهن هشیار شما مثل «دربان» است. کار آن حفاظت از شما در مقابل افکار منفی می‌باشد. باور کنید که چیزهای خوبی می‌توانند به وقوع بپیوندند و چه بسا همین حالا در حال انجام شدن باشند. بیشترین قدرت شما در توانایی انتخاب کردن می‌باشد. شادابی و فراوانی را انتخاب کنید.

۵- عبارات و تلقین‌های دیگران هیچ قدرتی در آسیب رسانی به شما

ندارند. تنها قدرت، فعالیت افکار تان است. شما می‌توانید انتخاب کنید که عبارات یا افکار دیگران را نپذیرید و خوب‌ترین‌ها را به خود راه دهید. شما آن قدرت را دارید تا انتخاب نمایید که چگونه عمل کنید.

۶- مراقب آن چه که می‌گویید، باشید. شما بایستی حساب هر سخن بی‌ارزشی را داشته باشید. هیچ‌وقت نگویید "من شکست می‌خورم؛ شغلم را از دست می‌دهم؛ نمی‌توانم اجاره‌ی خانه را پرداخت کنم." ناخودآگاه تان شوخی بردار نیست. در آینده همه‌ی این‌ها را به واقعیت تبدیل خواهد کرد.

۷- ذهن شما آسیب رسان نیست. هیچ رویداد طبیعی آسیب نمی‌رساند. فقط به آن بستگی دارد که چگونه از نیروهای طبیعت استفاده می‌کنید. از ذهنتان در هر مکان، برای دعای خیر، شفا دهی و عشق دادن به دیگران استفاده کنید.

۸- هیچ وقت نگویید "من نمی‌توانم". برای غلبه بر ترس خود، عبارت زیر را جایگزین کنید: "از طریق ذهن ناخودآگاهم من می‌توانم هر کاری را عملی کنم."

۹- درباره‌ی دیدگاه حقایق ابدی و قوانین زندگی فکر کنید و به ترس، نادانی و خرافات توجهی نشان ندهید. به دیگران اجازه ندهید تا به جای شما فکر کنند. افکار تان را خودتان انتخاب کنید و خود، تصمیم بگیرید.

۱۰- شما کاپیتان روح‌تان (ذهن ناخودآگاه) و تعیین کننده‌ی سرنوشت خود، هستید. به یاد داشته باشید که شما، حق انتخاب دارید. زندگی را

انتخاب کن! عشق را انتخاب کن! سلامتی را انتخاب کن! شادی را انتخاب کن!...

۱۱- هر چه را که ذهن هشیارتان بپذیرد و به‌عنوان یک واقعیت باور کند، ذهن ناخودآگاه‌تان، همان‌ها را خواهد پذیرفت و در عالم حقیقت، تداعی خواهد کرد. به سرنوشت خوب، هدایت الهی، کار نیک و همه‌ی نعمت‌های زندگی، ایمان داشته باشید.

فصل سوم

قدرت معجزه گر ناخود آگاه شما

فصل سوم

قدرت معجزه گر ناخود آگاه شما

قدرت ذهن ناخود آگاهتان بسیار زیاد است. ذهن ناخود آگاه شما را ترغیب و هدایت می کند تا در راستای حقایق و تصاویر ذهنی تان قرار بگیرید. ناخود آگاه شما ضربان قلبتان را تنظیم و گردش خونتان را کنترل می کند و هم چنین عمل گوارش، جذب و دفع غذا را منظم می سازد. وقتی یک تکه نان می خورید، ذهن ناخود آگاهتان آن را به بافت، ماهیچه، استخوان و خون تبدیل می کند. این روند فراتر از حوزه ی دانش انسان کره ی خاکی می باشد. ذهن ناخود آگاهتان همه ی فرآیندها و ساختارهای بدن تان را کنترل می کند و پاسخ تمام مسائل را می داند.

ذهن ناخود آگاهتان هیچ وقت نمی خوابد و استراحت نمی کند؛ همیشه در حال فعالیت است. می توانید برای کشف قدرت معجزه گر ذهن ناخود آگاهتان، قبل از خواب، چیزهای خاصی را که دوست دارید محقق شوند، به آن وارد کنید. وقتی کشف کنید که نیروی درونتان آزاد می شود و شما را راهنمایی می کند تا آرزوهایتان را برآورده سازید، بسیار خوشحال

خواهید شد. بنابراین، درونتان چشمه‌ای از قدرت و آگاهی وجود دارد تا شما را به خداوند توانا، [همان] قدرتی که جهان را می‌گرداند، سیارات را در جایگاه خود هدایت می‌کند و علت درخشش خورشید است، متصل نماید.^۱

ذهن ناخودآگاه‌تان منشأ آرمان‌ها، الهامات و گرایش‌های دوستانه‌ی شما است. با کمک همین ذهن ناخودآگاه بود که شکسپیر، از میان مردم عادی زمان خود، به حقایق متعالی پنهانی دست یافت. بی‌شک، پاسخ ذهن ناخودآگاه فیدایاس^۲، پیکر تراش یونانی بود که توانست از سنگ‌های مرمری و برنزی زیبایی، نظم، توازن و تناسب را به تصویر درآورد. همین ناخودآگاه بود که سبب شد رافائل^۳ هنرمند ایتالیایی، تصویر افراد مشهور را نقاشی کند و بتهون^۴ را واداشت تا سمفونی بنویسد.

سال ۱۹۵۵ طی سخنرانی که در دانشگاه فارست یوگا^۵، ریشیکش هند^۶ داشتم، با یک توریست جراح که اهل بمبئی بود، صحبتی کردم. او در مورد دکتر جیمز اسدایل^۷ صحبت می‌کرد که یک جراح اسکاتلندی بود و قبل از کشف اتر یا بیهوش کننده‌های مدرن دیگر، در بنگال^۸ کار می‌کرد.

۱- ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از مخالفت فرمان خدا بپرهیزید و وسیله‌ای برای تقرب به او بجویید! (مائده/۳۵)

۲- Phidias

۳- Raphael

۴- Ludwig Van Beethoven

۵- Yoga Forest University

۶- Rishikesh, India

۷- Dr. James Esdaille

۸- Bengal

دکتر اسدایل بین سال‌های ۱۸۴۳ تا ۱۸۴۶، در حدود ۴۰۰ جراحی شگفت‌انگیز، مختلف و مهمی از قبیل قطع عضو، برداشتن تومور و غده‌های سرطانی و هم چنین جراحی‌های چشم، گوش و حلق، انجام داده است. تمام جراحی‌ها تنها در شرایط هوش بری ذهنی انجام می‌گرفتند. این پزشک هندی از ریشیکش به من خبر داد که تعداد بیمارانی که بعد از عمل جراحی زیر دستان دکتر اسدایل فوت شده اند، بسیار پایین بوده و تقریباً دو تا سه درصد می‌باشند. بیماران هیچ دردی را حس نمی‌کردند و در طول عمل هیچ کسی فوت نکرد. دکتر اسدایل به همه‌ی بیماران خود که در حالت هیپنوتیزمی قرار داشتند، تلقین می‌کرد که به هیچ عفونت یا وضعیت عفونی مبتلا نخواهند شد. دقت کنید قبل از آن که لوئیس پاستور^۱، جوزف لیستر^۲ و سایر کسانی که به خاستگاه باکتریایی بیماری اشاره کنند و علت شیوع بیماری‌های ناشی از عدم ضدعفونی تجهیزات و ارگانسم‌های زنده کشف شوند، این جراحی‌ها انجام می‌گرفتند.

این جراح هندی اظهار کرد که دلیل کم بودن آمار مرگ و میر و بروز حداقل عوارض، بی‌شک ناشی از تلقیناتی بود که دکتر اسدایل به ذهن ناخودآگاه بیمارانش وارد می‌کرد و آن‌ها بنا بر ماهیت تلقینش پاسخ می‌دادند. این مسأله واقعا شگفت‌انگیز است که یک جراح حدود ۱۲۰ سال پیش، چگونه از قدرت معجزه‌آسا و تأثیرگذار ذهن ناخودآگاه آگاهی

۱ - Louis Pasteur

۲ - Joseph Lister

داشته است. آیا با درنگ و فکر به قدرت‌های خارق‌العاده‌ی ذهن ناخودآگاه‌تان، ترغیب نمی‌شوید تا به گونه‌ای از این عظمت اسرارآمیز استفاده کنید؟ توجه‌تان را به هوشمندی ماورای انسانی آن معطوف کنید. هوشمندی‌های از جمله این توانایی نهان بینی و نهان شنوی، عدم وجود محدودیت زمانی و مکانی، رهاسازی خود از هر درد و رنج و قابلیت آن در یافتن راه حل همه‌ی مشکلات است و به کمک ذهن ناخودآگاه‌تان، همه چیز را ممکن می‌سازید. همه‌ی این موارد ذکر شده و چیزهای دیگر به شما نشان می‌دهند که قدرت و هوشمندی درون شما وجود دارد که فراتر از عقلتان است و عجایب موجود در آن، سبب شگفتی شما خواهند شد. همه‌ی این تجارب باعث می‌شوند تا شادمان باشید و به قدرت‌های تأثیرگذار ذهن ناخودآگاه‌تان ایمان بیاورید.^۱

ناخودآگاه‌تان کتاب زندگی شما است.

هر فکر، عقیده، نظر، فرضیه یا هر اصل اعتقادی را که درون ذهن ناخودآگاه‌تان ثبت، حک و وارد کنید، در آینده همان‌ها را عیناً به صورت شرایط، موقعیات و اتفاقات در عالم واقع تجربه خواهید کرد. شما در زندگی دو بعد دارید:

اختراعی و انتزاعی، پیدا و پنهان، فکر و تجلی آن.

مغز که اندام ذهن هشیار و استدلالی شماست، افکارتان را جذب می‌کند. وقتی ذهن هشیار یا انتزاعی شما فکری را کاملاً پذیرفت، به شبکه‌ی

۱- روی زمین چیزی بزرگتر از انسان وجود ندارد و در انسان چیزی بزرگتر از ذهن. (حضرت علی (ع)).

عصبی منتقل می‌شود که بطن مغزی نامیده می‌شود؛ جایی که فکر به تمایلات نفسانی تبدیل و باعث تحقق در عالم واقعیت می‌شود.

همان‌طوری که قبلاً صحبت شد، ناخودآگاه‌تان نمی‌تواند بحث و جدل کند. ذهن ناخودآگاه‌تان همان‌گونه عمل خواهد کرد که شما خود در آن حکم می‌کنید. در نهایت تصمیم و فرمان ذهن هشیارتان را می‌پذیرد. به همین دلیل است که شما همیشه در حال نگارش کتاب زندگی‌تان می‌باشید؛ زیرا افکارتان به تجاربتان تبدیل می‌شوند.

رالف والدو امرسون^۱، مقاله‌نویس آمریکایی می‌گوید:

"انسان همان چیز است که در طول روز فکر می‌کند."

هر چه به ذهن ناخودآگاه عرضه شود، محقق می‌شود.

ویلیام جیمز^۲، پدر روان‌شناسی آمریکا می‌گفت قدرتی که جهان را دگرگون می‌کند درون ذهن ناخودآگاه شما وجود دارد. ذهن ناخودآگاه‌تان همانی است که شعور بی‌پایان و آگاهی بی‌حد و مرزی دارد. چشمه‌ی پنهانی که آن را تغذیه می‌کند، «قانون زندگی» نامیده می‌شود. هر چه را که به ذهن ناخودآگاه‌تان وارد کنید، زمین و آسمان به هم وصل می‌شوند تا همان را به واقعیت تبدیل سازید. بنابراین، شما باید آرمان‌هایی صحیح و افکار سازنده‌ای را به آن وارد نمایید.

هرج و مرج و کشمکش فراوانی در جهان وجود دارد و عدم آگاهی

۱ - Ralph Waldo Emerson

۲ - William James

مردم از تعامل میان ذهن هشیار و ذهن ناخودآگاه، علت آن می‌باشد. اگر این دو اصل با یکدیگر سازگار، هماهنگ، در آرامش و مقارن باشند سلامتی، شادابی، لذت و آرامش از آن شما خواهد بود. وقتی خودآگاه و ناخودآگاه هماهنگ با یکدیگر و در آرامش فعالیت می‌کنند، دیگر هیچ بیماری یا ناراحتی وجود نخواهد داشت.

وقتی که مقبره‌ی هرمس^۱ ساخته می‌شد، مردم امید فراوانی داشتند و در شگفت بودند؛ زیرا آن‌ها باور داشتند که مهم‌ترین راز روزگار در آن جا وجود دارد. آن راز به شرح زیر بود:

"هر چه در درون باشد، در بیرون نیز هویدا می‌شود و هر چه در عالم بالا باشد، در عالم خاکی نیز ایجاد می‌شود."

به عبارت دیگر، هر چه به ذهن ناخودآگاه وارد شود، بر صحنه‌ی زندگی نقش می‌بندد. [پیامبران] موسی، عیسی، محمد(ص)، بودا، زرتشت، لائوتز^۲ و^۳ مردان اهل بصیرت روزگار همین حقیقت را اعلام کرده و آن را روشن ساخته‌اند. اگر حقیقی بودن وجود چیزی را در ذهن احساس کنید، به صورت شرایط، تجارب و رویدادهایی تداعی می‌شوند. احساس و عمل باید در تعامل باشند. هر چیزی که در بهشت (ذهنتان) وجود داشته باشد، بر روی زمین (جسم و اطرافتان) به وجود خواهد آمد.

قانون عمل و عکس‌العمل، سکون و حرکت و ... را در سرتاسر طبیعت

۱- Hermes

۲- یک فیلسوف برجسته‌ی چینی

۳ - Moses, Isaiah, Jesus, Buddha, Zoroast Laotze

مشاهده کرده‌اید. برای آن که به توازن و هماهنگی برسید، این دو عامل باید در تعادل باشند. شما خلق شده‌اید تا به قانون زندگی اجازه دهید که به صورتی متوازن و هماهنگ درون شما گردش کند. میزان ورودی و خروجی باید برابر باشد. اثرگذاری و اثرگیری باید یکسان باشد. دلیل تمام ناکامی‌های شما، برآورده نشدن خواسته‌هایتان است.

اگر افکار منفی، مخرب و غیرسازنده‌ای داشته باشید، خروجی همان حس بدی خواهد بود که در خود ایجاد می‌کنید. این حس به صورت زخم، مشکل قلبی، فشار روحی و اضطراب بروز می‌کند.

اکنون در مورد خود چه عقیده و احساسی دارید؟ تمام بخش‌هایی که بودن شما را شامل می‌شود از همان عقیده متأثر می‌باشد و هستی، جسم، توانایی مالی، دوستان و روابط اجتماعی‌تان بازتابی دقیق از تصویری است که در مورد خود، ساخته‌اید. این همان حقیقتی است که به ذهن ناخودآگاه‌تان وارد کرده‌اید و همانی است که تمام بخش‌های زندگی‌تان را فرا می‌گیرد^۱. ما خود را با افکاری منفی سرگرم کرده‌ایم که به ما صدمه می‌زنند. شما با عصیانیت، ترسیدن، حسد ورزیدن یا با کینه‌توزی، چندین مرتبه به خود صدمه زده‌اید؟! این‌ها سمومی هستند که به ذهن ناخودآگاه‌تان وارد می‌شوند. شما با چنین طرز فکری به دنیا نیامده‌اید. ذهن ناخودآگاه‌تان را با افکار زندگی بخش تغذیه کنید و تمام الگوهای منفی را که در آن جای

۱- آنچه که شما در مورد خود به آن فکر می‌کنید بسیار مهم‌تر از چیزی است که دیگران در مورد شما فکر می‌کنند. (لوتوس آنایوس سنکا- فیلسوف رومی که در کودکی خود در آمریکا پسر بچه‌ی روزنامه فروش و یتیمی بوده است)

گرفته‌اند، از درون پاک سازی نمایند. اگر به انجام چنین کاری ادامه دهید، تمام گذشته کاملاً پاک می‌شود و دیگر آن‌ها را به یاد نخواهید آورد.

ناخودآگاه یک غده‌ی بدخیم پوستی را درمان می‌کند.

خود درمانی می‌تواند برای اثبات قدرت شفابخشی ذهن ناخودآگاه، دلیل محکمی باشد. بیشتر از چهل سال پیش یک غده‌ی بدخیم پوستی را با دعا برطرف کردم. دارو درمانی از کنترل رشد آن ناتوان بود و غده روز به روز بزرگ‌تر و بدتر می‌شد.

یک کشیش که از علم روانشناسی اطلاع دقیقی داشت، معنای واقعی سرود مذهبی ۱۳۹۱ را برایم تشریح کرد: "در کتاب آن‌ها آمده است که همه‌ی اعضای من در آینده ساخته خواهند شد، حتی اگر تاکنون وجود نداشته‌اند." او برایم توضیح داد که منظور از واژه‌ی «کتاب»، ذهن ناخودآگاهم می‌باشد که از یک سلول نامرئی، همه‌ی اعضای بدنم را شکل داده و ساخته است. او هم چنین اشاره کرد

همان‌طوری که ذهن ناخودآگاهم جسمم را ساخته است، می‌تواند دوباره آن را خلق کند و مطابق با بهترین الگوی درونی، آن را درمان نماید. آن کشیش ساعتش را به من نشان داد و گفت: "این، یک خالق داشته است و ساعت ساز قبل از این که ساعت را به یک جسم حقیقی تبدیل کند، ابتدا ایده‌ی آن را در سر پرورانده است و اگر ساعت از کار بیفتد، خود

ساعت ساز می‌تواند آن را تعمیر کند." دوستم به من یادآور شد که هوش ناخودآگاهی که هم چون یک ساعت ساز، جسم را خلق کرده است، دقیقا می‌داند که آن را چگونه درمان، احیا و همه‌ی ساختارهای ضروری بدنم را کنترل کند؛ ولی ابتدا باید ایده‌ی سلامتی کامل را به آن بدهم. این خود به صورت یک «علت» عمل خواهد کرد و نتیجه، درمان شدن خواهد بود.

من از یک راه بسیار ساده دعا کردم: "بدن و همه‌ی اعضای آن توسط هوش بی‌پایان درون ذهن ناخودآگاهم، خلق شده‌اند. این هوش می‌داند چگونه مرا شفا دهد. شعور آن، همه‌ی اعضا، بافت‌ها، ماهیچه‌ها و استخوان‌های مرا ساخته است. این قدرت بی‌حد و مرز شفابخش، اکنون در حال دگرگون کردن تمام ذراتی می‌باشد که مرا این گونه کامل و عالی به وجود آورده‌اند. من از این قدرت شفابخش که در حال جای‌گیری در درونم می‌باشد، سپاسگزارم. هوش خلاق درونم معجزه می‌کند."

دو یا سه مرتبه در روز، حدود پنج دقیقه با صدای بلند دعای ساده‌ی بالا را می‌خواندم. پوستم بعد از گذشت سه ماه ترمیم گشت و سالم شد.

همان‌طوری که می‌بینید، تمام کاری که انجام دادم، وارد کردن الگوهای زندگی بخشی چون بهبودی، زیبایی و سلامتی به ذهن ناخودآگاهم بود که به موجب آن تصاویر منفی و الگوهای فکری که درون ذهن ناخودآگاهم جای گرفته و همه‌ی دردسرها را ایجاد کرده بودند، نابود شدند. هیچ چیز در بدن شما ظاهر نمی‌شود، مگر وقتی که معادل فکری آن ابتدا درونتان

جای بگیرد و اگر مدام با مثبت فکر کردن تغییراتی را ایجاد کنید، جسدتان را نیز تغییر خواهید داد. این اصل در همه‌ی درمان‌ها صادق می‌باشد^۱... کارهای آن‌ها شکفت‌انگیز است؛ و این روح من [ذهن ناخودآگاه] است که آگاهی دقیقی دارد.^۲

چگونه ناخودآگاه همه‌ی ساختارهای بدن را کنترل می‌کند؟

چه بیدار باشید و چه خواب، بدون استفاده از ذهن هشیارتان، کار مداوم و خستگی‌ناپذیر ذهن ناخودآگاه‌تان تمام عمل‌کردهای ضروری بدنتان را کنترل می‌کند. برای مثال وقتی خواب هستید قلب شما به تپیدن منظم ادامه می‌دهد، شش‌هایتان استراحت نمی‌کنند و چون خون هوای تازه را به خود جذب می‌کند، روند دم و بازدم ادامه پیدا می‌کند؛ درست مثل زمانی که بیدار هستید. ناخودآگاه‌تان مراحل گوارش، ترشحات غده‌ای و اعمال حیاتی جسدتان را به صورتی عالی کنترل می‌کند. رشد موهایتان تحت تأثیر خواب یا بیدار بودن شما، نیست حتی دانشمندان معتقدند که غدد پوستی در زمان خواب بسیار بیشتر از ساعات بیداری شما عرق می‌کنند. چشم‌ها، گوش‌ها و دیگر حواس در خواب نیز فعال می‌باشند. برای مثال، بسیاری از دانشمندان بزرگ ما پاسخ معماهای پیچیده را در هنگام خواب دریافته‌اند. آن‌ها در خواب، پاسخ‌ها را می‌دیدند. ذهن هشیارتان اغلب با ایجاد نگرانی، اضطراب، ترس و افسردگی در روند طبیعی قلب، ریه‌ها و ساختارهای معده

۱- یک ایده می‌تواند هم به گرد و غبار و هم به یک معجزه تبدیل شود این به استعدادی که آن را کشف می‌کند بستگی دارد. (ویلیام برنباخ- مدیر تبلیغاتی)

و روده اختلال ایجاد می‌کند. این الگوهای فکری با ساختارهای ذهن ناخودآگاه‌تان مقابله می‌کنند. اگر از نظر فکری آسیب دیده‌اید، بهترین راه برای درمان آن است که بی‌خیال و آسوده شوید و چرخ‌های افکار‌تان را از حرکت باز دارید. با ذهن ناخودآگاه‌تان صحبت کنید و به آن بگویید که در [پیروی از] دستورات آرامش‌بخش، متوازن و سازگارکننده پیشی بگیرد. خودتان متوجه خواهید شد که همه‌ی ساختارهای جسم‌تان دوباره به حالت طبیعی باز خواهد گشت. اطمینان حاصل کنید که با ذهن ناخودآگاه‌تان با اقتدار و ایمان صحبت می‌کنید و بدانید که آن، بنابر دستور شما عمل خواهد کرد. ناخودآگاه‌تان می‌خواهد از زندگی‌تان محافظت کند و به هر قیمتی که شده، شما را به سمت سلامتی سوق می‌دهد. این سبب می‌شود تا عاشق فرزندان خود باشید و هم چنین برای شما شوق درونی را به ارمغان می‌آورد که در تمام زندگی، همپای‌تان خواهد ماند. فرض کنید که تصادفاً مقداری غذای فاسد خورده باشید؛ ذهن ناخودآگاه‌تان شما را مجبور خواهد کرد که آن را بالا بیاورید. اگر مقداری سم بخورید و خود از آن بی‌اطلاع باشید، قدرت ناخودآگاه شما اثر آن را خنثی خواهد کرد. اگر کاملاً به قدرت اثرگذاری آن ایمان داشته باشید، سلامتی کامل را بازخواهید یافت.

چگونه از ناخودآگاه استفاده کنید تا به نفع‌تان عمل نماید؟

اولین چیزی که باید بدانید این است که ذهن ناخودآگاه شما همیشه در حال فعالیت است؛ شبانه روز کار می‌کند و اهمیتی ندارد که بنا بر آن عمل

می کنید یا خیر. ناخودآگاهتان جسمتان را ایجاد می کند ولی شما نمی توانید آن را آگاهانه ببینید و یا آن ندای خاموش درونی را بشنوید. شما با ذهن خودآگاهتان سرو کار دارید نه ذهن ناخودآگاهتان. امید داشتن بهترین ها را در ذهن هشیارتان جای دهید و اطمینان حاصل کنید که افکار روزانه‌ی شما بر پایه‌ی چیزهایی بنا شوند که دوست داشتنی، صحیح، کامل و نیکی آفرین باشند. از حالا به بعد مراقب ذهن هشیارتان باشید و بدانید که ذهن ناخودآگاه شما بنا بر افکار همیشگی خود، همواره جسم و روحتان را ساخته، بازسازی کرده و هویدا می سازد.

فراموش نکنید، همان طوری که آب شکل لوله‌ای را به خود می گیرد که در آن جریان دارد، حقیقت زندگی نیز که درون شما در گردش است، بنا بر ماهیت فکری‌تان، شکل می گیرد. از ناخودآگاه درونی‌تان بخواهید تا علاوه بر توازن، سلامتی، آرامش، لذت و فراوانی، شفافبخشی را نیز در شما جای دهد. آن را یک شعور ابدی و یک همراه دوست داشتنی به حساب آورید. قاطعانه ایمان داشته باشید که این آگاهی که مدام در درونتان گردش می کند، الهام بخش و زندگی بخش است و شما را شکوفا می سازد. ناخودآگاه به همین ترتیب پاسخ خواهد داد. همان طوری که باور دارید، برای‌تان پیش می آید.

قانون شفافبخشی ناخودآگاه، ضعف عصب‌های بینایی را بهبود

بخشید

از خانم بیر^۱ فرانسه یک نوار صوتی اصل و زیبایی به جای مانده است که در آرشیو بخش پزشکی لورد^۲ فرانسه نگهداری می شود. او نابینا بود و عصب های بینایی اش ضعیف و بدون استفاده شده بودند. او به لورد مراجعه کرد و به قول خود، به صورت معجزه آسایی شفا یافت. راس کرانستون^۳ یک زن از پروتستان بود که در مورد این شفای معجزه آسا تحقیق کرد و نتیجه را در مجله ی خبری ام سی کال^۴، نوامبر ۱۹۰۰، این گونه به چاپ رساند: "پس از تکرار آزمایش های پزشکان متعدد، در حالی که عصب های بینایی این خانم، مرده و بدون استفاده بودند، او به طرز شگفت آوری بینایی خود را در لورد باز یافت. یک ماه بعد، پس از تکرار آزمایش مشخص شد که مکانیزم بینایی او دوباره به حالت عادی بازگشته است. درحالی که آزمایش های پزشکی اعلام کرده بودند که او چشمانش را از دست داده است."

من نیز چندین مرتبه شاهد شفا یافتن انسان های زیادی در لورد بوهام و البته همان گونه که در فصل بعد توضیح خواهیم داد، بدون شک در مکان های مقدس سراسر جهان نیز، مردم شفا می یابند؛ صرف نظر از هر دینی که داشته باشند.

باز می گردیم به شفای خانم بیر که با آب مقدس شفا نیافت؛ بلکه این

۱ - Madame Bire

۲ - Lourds

۳ - Ruth Cranston

۴ - Mccall

ذهن ناخودآگاهش بود که به باور او پاسخ داد. قانون شفابخشی که درون ذهن ناخودآگاهش بود، به ماهیت فکری او پاسخ داد. باور، همان فکر درون ذهن ناخودآگاهتان و به معنای پذیرفتن حقیقت وجودی یک چیز است. فکر پذیرفته شده به صورت غیرارادی به مرحله‌ی اجرا در می‌آید. بدون شک، خانم بیر با قلبی سرشار از یقین و ایمانی قوی به آن عبادت‌گاه رفته و به شفای خود، ایمان داشته است. ذهن ناخودآگاه او بنا بر آن پاسخ داده و نیروهای شفابخش موجود را آزاد ساخت. ذهن ناخودآگاهی که قادر است چشم را خلق کند، مطمئناً می‌تواند یک عصب مرده را نیز احیا کند. قانون خلاقیتی که همه چیز را خلق می‌کند، می‌تواند همان‌ها را دوباره خلق کند. "باور شما هر چیزی باشد، برایتان همان پیش می‌آید." چگونه فکر سلامتی کامل را به ذهن ناخودآگاهتان منتقل کنید.

یک روحانی پروتستانی را در ژوهانسبورگ^۱ آفریقای جنوبی می‌شناسم که در مورد چگونگی انتقال فکر سلامتی کامل خود به ذهن ناخودآگاهش، با من صحبت کرد. او سرطان ریه داشت. همان‌گونه که با دست خط خودش برایم نوشته بود، تکنیک او دقیقاً به شرح زیر بود: "چندین مرتبه در روز جسم و ذهنم را کاملاً آرام می‌کردم. من با جسم صحبت و آن را آرام می‌کردم: "پاهایم بی حرکت هستند؛ مچ پاهایم بی حرکت می‌باشند؛ ران‌هایم رها هستند؛ ماهیچه‌های شکم رها هستند؛ قلب و شش‌هایم رها هستند؛ سرم در آرامش می‌باشد؛ تمام وجودم در آرامش است." بعد از پنج

دقیقه به حالت خواب و بیدار فرو می‌رفتم و بعد عبارت تأکیدی زیر را به زبان می‌آوردم: "کمال خداوند همین حالا به درونم نفوذ می‌کند. فکر سلامتی کامل اکنون در حال پر کردن ذهن ناخودآگاهم است. تصویری که خداوند از من دارد یک تصویر فوق‌العاده است و ذهن ناخودآگاهم جسم را به بهترین شکل و مطابق با تصویری که خدا از من دارد، به بهترین شکل بازآفرینی می‌کند."

این روحانی به طرز شگفت‌انگیزی شفا یافت. این راهی ساده و آسان برای انتقال فکر سلامتی کامل به ذهن ناخودآگاه‌تان است.

یک راه فوق‌العاده‌ی دیگر برای انتقال فکر سلامتی به ناخودآگاه‌تان، استفاده از قانون تصویرسازی اصولی یا قانونمند می‌باشد. به یک مرد فلجی گفتم که تصویر روشنی از خود بسازد و خود را به گونه‌ای تصور کند که در حال راه رفتن در محل کارش، لمس کردن میز، پاسخ دادن به تلفن و یا در حال انجام هر کاری است که اگر شفا می‌یافت، به صورتی عادی انجام می‌داد. برای او توضیح دادم که ذهن ناخودآگاهش فکر و تصویر ذهنی او از سلامتی کامل را خواهد پذیرفت.

این آقا با چنین نقشی زندگی و چهره‌ی خود را که در حال بازگشت به محل کارش می‌باشد، کامل تصور کرد. او می‌دانست که در حال ارسال یک فرمان مشخص به ذهن ناخودآگاهش می‌باشد تا بنا بر آن عمل کند. ذهن ناخودآگاهش به فیلمی تبدیل شد که خود او، تصویر به تصویرش را ایجاد کرده بود.

یک روز بعد از گذشت چند هفته زندگی با چنین تصویر ذهنی، وقتی که همسر و پرستارش در منزل نبودند تلفنش به صدا درآمد و قطع نمی‌شد. تلفن در دوازده قدمی او بود ولی در نهایت توانست آن را جواب دهد. او در همان لحظه شفا یافت. قدرت شفابخش ذهن ناخودآگاهش به تجسم او پاسخ داد و شفای او را به وجود آورد.

این مرد یک قفل ذهنی داشت که از رساندن پیام عصبی مغز به پاهایش جلوگیری می‌کرد، بنابراین به او می‌گفت که نمی‌تواند راه برود.

"هر چه را که در دعا بخواهید و بدان ایمان داشته باشید، به همان دست خواهید یافت!"

یادآوری نکات ارزشمند

- ۱- ذهن ناخودآگاه شما همه‌ی اعمال حیاتی بدنتان را کنترل می‌کند و پاسخ تمام مسایل را می‌داند.
- ۲- قبل از خواب، از ذهن ناخودآگاه خود چیزهای ویژه‌ای بخواهید و قدرت معجزه‌گر آن را به خود ثابت کنید.
- ۳- هر چه را که به ذهن ناخودآگاه‌تان وارد کنید، در عالم واقعیت به صورت شرایط، تجارب و رویدادهایی محقق خواهند شد. بنابراین، شما باید مراقب تمام نظرات و افکاری باشید که خود به ذهن هشیارتان وارد می‌کنید.
- ۴- قانون کنش و واکنش، قانونی فراگیر است. فکر شما کنش بوده و پاسخ خودکارانه‌ی ذهن ناخودآگاه‌تان در برابر همان فکر، واکنش آن می‌باشد. مراقب افکار خود باشید!
- ۵- تمام ناکامی‌ها از برآورده نشدن آرزوها ناشی می‌شوند. اگر به موانع، نواقص و مشکلات فکر کنید، ذهن ناخودآگاه شما بنا بر همان پاسخ داده و خود، سد راه خوبی‌ها خواهید شد.
- ۶- اگر هوشیارانه عبارت زیر را بگویید، قانون زندگی به‌طور منظم و هماهنگ، درون شما جریان خواهد یافت: "من ایمان دارم قدرت ناخودآگاهی که چنین خواسته‌ای را در ذهن به وجود آورده است، اکنون در حال برآورده کردن آن می‌باشد." این عبارت، تمام ناکامی‌ها را از میان

می‌برد.

۷- شما می‌توانید با نگرانی، اضطراب و ترس، روند طبیعی قلب، ریه‌ها و دیگر اعضای بدن‌تان را دست‌خوش تغییر قرار دهید. ناخودآگاه‌تان را با افکاری چون هماهنگی، سلامتی و آرامش تغذیه کنید تا تمام اعمال بدن‌تان دوباره به حالت عادی بازگردند.

۸- امید رسیدن به بهترین‌ها را درون ذهن هوشیار‌تان پرورش دهید و ناخودآگاه‌تان افکار همیشگی شما را وفادارانه اجرا خواهد کرد.

۹- تصور کنید که به پایان خوشی رسیده‌اید یا راه حل مناسبی را برای مسأله‌تان یافته‌اید؛ هیجان رسیدن به موفقیت را احساس کنید و مطمئن باشید که ذهن ناخودآگاه‌تان هر چیزی را که تصور و احساس نمایید، می‌پذیرد و به واقعیت تبدیل می‌کند.

فصل چهارم

شفای ذهنی در زمان‌های قدیم

فصل چهارم

شفای ذهنی در زمان‌های قدیم

قرن‌هاست که مردم جهان به گونه‌ای باور کرده‌اند که در جایی، قدرت شفابخشی وجود دارد که می‌تواند ساختار و حالات جسم انسان را دوباره احیا کند. آن‌ها معتقد بودند که این قدرت عجیب می‌تواند تحت شرایطی، با تسکین درد به انسان کمک کند. تاریخ ملل گوناگون شاهی بر این ادعاست.

گفته می‌شد که روحانیون و کشیشان تمام اقوام از قدرت پنهانی برخوردارند که می‌توانند بیماران را شفا دهند. به کارگیری قدرتی که از خداوند نشأت می‌گیرد اصل شفا یافتن بیماران است و چگونگی آن در سراسر جهان، تفاوت دارد. این فرآیندهای شفادهی طی تشریفات گوناگونی از قبیل دراز کشیدن در زیر دست‌ها، وردخوانی، با به کارگیری طلسم، حرز، حلقه، آثار مقدس و بت‌ها انجام می‌گرفت.

برای مثال در عهد عتیق، روحانیون درون معابد باستانی داروهایی را به بیماران می‌دادند و قبل از آن که آن‌ها در خواب فرو روند، روحانیون تلقین

می کردند که خدایان در هنگام خواب به ملاقاتشان خواهند آمد و آن‌ها را شفا می دهند. بیماران بسیاری شفا می یافتند. مسلماً تمام کاری که آن‌ها انجام می دادند، تلقین قوی به ذهن ناخودآگاه بود.

روحانیون این فداییان بت‌ها را قبل از خوابیدن طبق دستورالعمل‌های خاص و عجیبی، آماده و برای دیدن خدایان خود در خواب، دعا می کردند. [حتی] از آن‌ها خواسته می شد که مارمولک، صمغ، کندر و سقز را مخلوط نمایند و در فضای آزاد زیر ماه هلالی، بکوبند. بیماران بسیاری با این روش‌های مضحک شفا می یافتند.

همان‌طوری که در قبل گفتیم، با این روش‌های عجیب به بیماران تلقین می کردند، ذهن ناخودآگاهشان آن‌ها را می پذیرفت و به کمکشان می آمد. در حقیقت، ذهن ناخودآگاه تمام افراد، عامل شفا یافتن‌شان بود.

همواره بسیاری از درمان‌گران تجربی شاهد نتایج خارق‌العاده‌ای بوده‌اند که متخصصین علم پزشکی از انجام آن‌ها ناتوان بودند. همه‌ی این‌ها ناشی از قدرت فکر می باشد. چگونه این درمان‌گران بیماران را در سراسر عالم درمان می کنند؟ دلیل تمام این درمان‌ها بی چون و چرای شخص بیمار است که قدرت درمان‌گر ذهن ناخودآگاهشان را آزاد می ساخت. در تمام درمان‌ها و روش‌های عجیب و غریبی که استفاده می شد، قوه‌ی تخیل بیماران را به کار می گرفتند و آن‌ها را از نظر احساسی تحت تأثیر قرار می دادند. این حالت ذهنی، تلقین سلامتی را آسان می کرد و هر دو ذهن

هشیار و ذهن ناخودآگاه بیمار، آن را می‌پذیرفتند.^۱ در فصل بعد، این را به تفصیل بیان خواهیم کرد.

استدلال انجیل در استفاده از قدرت‌های ناخودآگاه

"آرزوی شما هر چه که باشد، وقتی دعا می‌کنید، به برآورده شدن آن‌ها ایمان داشته باشید و به همان‌ها خواهید رسید."^۲ به تفاوت زمان افعال توجه کنید. خداوند یکتا به ما می‌گوید این حقیقت را بپذیریم و باور داشته باشیم که آرزوی ما هم اکنون برآورده و تکمیل شده است و با چنین باوری، آرزوی ما در آینده محقق خواهد شد.

موفقیت شما با این تکنیک، در گروی میزان اطمینانی است که هم اکنون از حقیقت وجودی فکر، عقیده و تصویری ذهنی خود ایجاد کرده اید. برای آنکه به آرزوهای تان برسید، بایستی این‌طور فکر کنید که هم اکنون برآورده شده است.^۳ در اینجا برای استفاده از قدرت خلاق فکر و رسیدن به آرزوی مشخصی، چند واژه‌ی کوتاه و اسرارآمیزی آمده است تا آن‌ها را به ناخودآگاه تان وارد کنید. همان‌طوری که دست و قلبمان حقیقی هستند فکر، عقیده، طرح و یا هدف تان حقیقت وجودی دارند. با تکنیک انجیل که در زیر آمده است، تمام شرایط، موقعیات و یا هر چیزی را که ممکن است به ناخوشی پایان گیرند، از ذهن خود کاملاً حذف می‌کنید.

۱- در واقع بیماری یا ناراحتی نشان دهنده‌ی ناخوش، غمگین بودن است و می‌خواهد به او بفهماند که نیاز به تنظیم جهت افکار و احساسات دارد. (معجزه ذهن برای رسیدن انسان به آرزوها- دکتر مرتضی احمدی منش)

۲ مارک ۱۱:۲۴ / Mark ۱۱:۲۴

۳- برای تجلی قدرت عظیم ناخودآگاه، خواسته‌هایتان را دقیقاً بنویسید و هر روز چند دقیقه، داشتن آن‌ها را با تمام احساس تجسم کنید

شما در حال کاشتن بذری (فکر) در ذهن تان هستید که اگر به آن آسیبی نرسانید، مطمئناً در دنیای بیرون جوانه خواهد زد.

پیامبران تأکید بسیاری بر "ایمان" داشته‌اند. در کتب آسمانی به دفعات آمده است "بنا بر ایمان تان برای شما پیش می‌آید". اگر بذره‌ای مشخصی را در زمین بکارید، اطمینان دارید که مثل هم نوع خود رشد خواهند کرد. این همان اعتماد شما به قوانین رشد و پرورش است که باعث می‌شود مطمئن باشید که بذرها مثل هم نوع خود، رشد خواهند کرد. همان‌طوری که در کتب آسمانی آمده است "ایمان" شیوه‌ای از تفکر، نگرش ذهنی، باور قلبی و دانستن [این مسأله] است. که وقتی با ذهن هشیار خود فکری را کاملاً بپذیرید، درون ذهن ناخودآگاه تان نقش می‌بندد و محقق خواهد شد. معنای لغوی "ایمان"، پذیرش کامل آن چیزی است که منطقی و احساس شما از انجام آن ناتوان باشد؛ یعنی کنار گذاشتن ذهن کوچک، عقل‌گرا و تحلیل‌گر هوشیار خود و پذیرش این نگرش فکری که به قدرت درونی ذهن ناخودآگاه تان، کاملاً اعتماد کنید.

در یک کتاب آسمانی، راجع به این تکنیک مثال قدیمی آورده شده است: "و وقتی به خانه وارد شد، مردان نابینا نزد او آمدند و پیامبر از آن‌ها پرسید: آیا ایمان دارید که من قادر به انجام چنین کاری هستم؟ آن‌ها پاسخ دادند: بلی پیامبر خدا. سپس، چشم‌های مردان نابینا را لمس کرده و افزود: بنا بر ایمان تان، برای شما پیش می‌آید. و مردان نابینا، چشمانشان را گشودند و پیامبر آن‌ها را خطاب قرار داد که:

ملاحظه نمایید که هیچ‌کس چنین کاری را نمی‌داند."

در عبارت "بنابر ایمان‌تان برای شما پیش می‌آید"، شما می‌توانید ببینید که پیامبر، صراحتاً به همکاری ذهن ناخودآگاه نابینایان، اشاره می‌کند. آن‌ها بسیار امیدوار بودند و چون از درون ایمان داشتند که معجزه‌ای رخ می‌دهد و به دعایشان پاسخ داده می‌شود، همان‌طور شد. در واقع این همان تکنیک شفابخشی دیرینی است که تمام گروه‌های درمان‌گر، صرف نظر از هر دینی که داشته باشند، به کار می‌برند.

در عبارت "ملاحظه نمایید که هیچ‌کس چنین کاری را نمی‌داند"، پیامبر به احیای دوباره‌ی بیماران اشاره می‌کند ولی در مورد چگونگی شفا یافتن آن‌ها توضیحی نمی‌دهد؛ زیرا امکان داشت که مردم شکاک، از آن‌ها انتقاد شک برانگیز و تحقیرآمیزی کنند. شاید آن‌ها با وارد ساختن ترس، شک و اضطراب به درون ذهن ناخودآگاه، از یاران پیامبر سودجویی می‌کردند.

... با اقتدار و قدرت به روح‌های ناپاکشان فرمان داد و آن‌ها زنده شدند." وقتی بیماران نزد پیامبر می‌آمدند، چون آن‌ها به قدرت شفابخشی او ایمان داشتند، این باور با قدرت شفابخش ذهن ناخودآگاهشان هم گام می‌شد و بیماران شفا می‌یافتند. پیامبر به هر چیزی فرمان می‌داد، بیماران آن را به صورت یک واقعیت باور می‌کردند. پیامبر و کسانی که به کمک احتیاج داشتند، همه در دارا بودن یک ذهن اختراعی مشترک بوده و آگاهی درون پیامبر و اعتقاد راسخ در شفا دادن بیماران، الگوهای مخرب و منفی

موجود در ناخودآگاهشان را تغییر می داد^۱.

شفا یافتن، پاسخی خودکار به تغییر نگرش ذهنی آن ها بود.

او با آگاهی، احساس و با اعتماد کامل به پاسخ گو بودن ذهن ناخودآگاه در برابر آن چیزهایی که با اقتدار بیان می داشت، فرمان سلامتی را به ذهن ناخودآگاه بیماران وارد می کرد.

معجزه در عبادتگاه های مختلف سراسر جهان

این یک حقیقت اثبات شده است که بیماران در عبادتگاه های مختلف سراسر جهان مثل ژاپن، هند، اروپا، آمریکا و... شفا پیدا می کنند. من از عبادتگاه های مشهور ژاپن دیدن کرده ام. در یک عبادت گاه مشهور جهان که دیابوترا^۲ نام دارد، مجسمه ی غول آسا و برنزی بودا وجود دارد که دست به سینه نشسته و سرش به گونه ای می باشد که گویا در ژرفایی از حالت خلسه و متفکرانه فرو رفته است. این مجسمه تقریباً ۱۳ متر ارتفاع دارد و بودای بزرگ نامیده می شود. من اینجا جوانان و پیرهایی را دیده ام که به پایش هدایایی را تقدیم می کنند. پول، میوه، برنج و پرتغال از این قبیل می باشند. مردم شمع روشن کرده، عود می سوزانند و دعا می کنند. راهنما، راجع به دختر جوانی توضیح داد که تعظیم کرده بود و هم زمان با پیشکش کردن دو پرتغال، دعایی را زمزمه می کرد. آن دختر شمعی را نیز روشن کرده بود. راهنما می گفت که این دختر تارهای صوتی اش را از دست داده

۱- وقتی چشم امیدتان به خدا باشد، هیچ چیز آن قدر عجیب نیست که پیش نیاید و هیچ چیز آن قدر عجیب نیست که دیر نیاید. (فلورانس اسکاول یشن)

بود و در همین عبادتگاه شفا یافته است. او برای بازگشت تارهای صوتی‌اش از بودا تشکر می‌کرد. دختر جوان ایمان داشت که اگر مناسک ویژه‌ای را اجرا کند، روزه بگیرد و پیشکش‌های خاصی را تقدیم نماید، بودا می‌تواند تارهای صوتی او را بازگرداند. تمام این‌ها آتش ایمان و امید درونی‌اش را شعله‌ورتر می‌ساخت و شرایط ذهنی به وجود می‌آورد که با اعتماد به بودا، نتیجه‌ای حاصل شود. ذهن ناخودآگاه او به باورش پاسخ داد.^۱

برای روشن‌تر ساختن بیشتر قدرت تجسم و باور بی‌چون‌وچرا، یکی از خویشاوندانم که از بیماری سل رنج می‌برد. را مثال می‌زنم ریه‌هایش به شدت آسیب دیده بودند. پسرش تصمیم گرفت که پدر را درمان کند. او به پرس^۲، استرالیای غربی، یعنی همان جایی که پدرش زندگی می‌کرد، بازگشت و به او گفت که راهبی را ملاقات کرده که از یکی عبادتگاه‌های شفابخش اروپا آمده است. او گفت که راهب تکه صلیبی را به قیمت ۵۰۰ دلار به او فروخته است.

در حقیقت این مرد جوان، تکه چوبی را از پیاده رو برداشته، نزد یک زیورآلات برده و آن را به صورت انگشتری درآورده بود تا واقعی جلوه کند. این مرد جوان به پدرش گفت که انسان‌های زیادی تنها با لمس کردن حلقه یا صلیب، شفا یافته‌اند. او قوه‌ی تجسم پدرش را تحریک کرد و او را واداشت تا آن صلیب را با ارزش بداند، آن را روی سینه‌اش بگذارد، با

۱- رسول اکرم (ص) در این مورد می‌فرماید: (اگر در حین دعا ایمان داشته باشید که در همان لحظه دعایت برآورده می‌شود، حتما مستجاب خواهد شد)

آرامش دعا کند و به خواب رود. او صبح روز بعد شفا یافت و تمام آزمایش‌های پزشکی این ادعا را ثابت کردند.

البته شما می‌دانید که تکه چوب روی پیاده رو او را شفا نداد بلکه قدرت تجسمش بود که به شدت برانگیخته شد و به همراه امید و ایمان، کاملاً شفا یافت. تجسم با ایمان یا احساس فردی همگام شد و اجتماع این دو، بیمار را شفا داد. پدرش هیچ‌گاه متوجه نشد که فریب خورده است و اگر این را می‌فهمید، احتمالاً به حالت قبل باز می‌گشت. او کاملاً شفا یافت و ۱۵ سال بعد در سن ۸۹ سالگی درگذشت^۱.

قانون فراگیر اصل شفادهی

این یک اصل فراگیر است که مراکز پزشکی گوناگون، بیشترین افراد را درمان می‌کنند. واضح‌ترین نتیجه‌ای که به ذهنتان خطور می‌کند، آن است که بایستی یک قانون فراگیر وجود داشته باشد که برای همه یکسان است و ذهن ناخودآگاه نامیده می‌شود. ایمان، تنها فرآیند درمان‌گر است.

اکنون برای یادآوری حقایق بنیادین زیر را به صورت منظم دسته‌بندی می‌کنیم:

اول آن که شما دارای ساختار ذهنی منحصر به فردی هستید که به دلیل طراحی آن در دو بخش ذهن هشیار و ذهن ناخودآگاه، شاخص شده است. دوم، ذهن ناخودآگاهتان مدام تحت تأثیر قدرت تلقین قرار دارد. به علاوه،

۱- نخستین قدم را با ایمان بردارید. لازم نیست که تمام راه را ببینید، کافی است که فقط نخستین قدم را بردارید. (دکتر مارتین لوتر کینگ)

ذهن ناخودآگاه شما بر ساختار، شرایط و حالات جسم‌تان، کنترل کاملی دارد. من با جرأت ادعا می‌کنم که تمام خوانندگان این کتاب با چنین حقیقتی آشنایی دارند که با تلقین به بیمارانی که در حالت هیپنوتیزمی قرار دارند، علایم بسیاری از امراض را می‌توان کاهش داد. مثلاً به شخصی که در حالت هیپنوتیزمی قرار دارد می‌توان گفت که تب شدید یا صورت سرخی دارد و یا متناسب با ماهیت تلقین، او احساس سرما کند. مثلاً می‌توانید به آن شخص تلقین کنید که معلول است و نمی‌تواند راه رود؛ همین خواهد شد. در مثالی دیگر، شما می‌توانید یک فنجان آب سرد را زیر بینی یک شخص هیپنوتیزم شده بگیرید و بگویید: "این فنجان پر از فلفل است؛ آن را بو کن!" او شروع به عطسه کردن، می‌کند. فکر می‌کنید چه چیزی باعث عطسه کردن شد؛ آب یا تلقین؟

اگر شخصی را که به گیاه تیموس^۱ حساسیت دارد در حالت هیپنوتیزم قرار دهید و جلوی بینی او یک گل مصنوعی یا یک لیوان خالی گرفته و بگویید که این گیاه تیموتاس است؛ آن شخص علایم همیشگی آلرژی را نشان خواهد داد. این نشان می‌دهد که علت بیماری، درون ذهن است. درمان بیماری نیز می‌تواند درون ذهن وجود داشته باشد.

شما می‌دانید که مردم از طریق فیزیوتراپی، طب مفصلی و گیاه درمانی و یا با کمک روحانیون سراسر جهان، شفا می‌یابند؛ اما روشن است که تمام این درمان‌ها از طریق ذهن ناخودآگاه انجام می‌گیرد و تنها درمان‌گر، همان

می باشد.

به این توجه کنید که ناخودآگاه چگونه خراش ناشی از اصلاح صورت را درمان می کند و دقیقا می داند که چطور آن را انجام دهد. پزشک زخم را مرحم می گذارد؛ قانون ذهن ناخودآگاه یا حفاظت از خود، کار ذهن ناخودآگاه است: غریزه ی حفاظت از خود، اولین قانون طبیعت است. خود تلقینی [نیز]، از قدرتمندترین غرایز شما است.

نظریه های بسیار متفاوت

شرکت کردن در جلسات بحثی روحانیون گوناگون ادیان مختلف جهان و گروه های دعا درمان، بسیار کسل کننده و بی نتیجه خواهد بود. چون نظریه های بعضی از افراد به دفعات نتیجه بخش شده اند، پس آن ها ادعا می کنند که فقط خودشان درست می گویند. همان طوری که در این فصل توضیح داده می شود، چنین چیزی نمی تواند درست باشد.

می دانید روش های درمانی متفاوتی وجود دارند. یک پزشک آلمانی به نام فرانز آنتون مسمر^۱ (۱۸۱۵-۱۷۳۴) که در پاریس فعالیت می کرد، کشف کرد که با نزدیک کردن آهن ربا به بدن بیماران، می تواند آن ها را به صورت معجزه آسایی درمان کند. او با اجسام گوناگون دیگری نیز چون شیشه و فلزات، درمان می کرد. او این روش درمانی را متوقف و ادعا کرد که درمان های وی ناشی از «خاصیت مغناطیسی جانور» است و در نظریه ی خود اعلام کرد که این ماده از درمان گر به بیمار منتقل می شود.

۱- Franz Anton Mesmer

از آن به بعد روش هیپنوتیزم درمانی روی کار آمد که در زمان خودش «خواب کردن» نامیده می‌شد. پزشکان دیگر اظهار کردند که روش درمانی او تنها "تلقین" بوده است و بس.

گروه‌های مختلف روان پزشکی، روان‌شناسی، فیزیوتراپی، طب مفصلی، پزشکی و تمام معابد از قدرت فراگیر موجود در ذهن ناخودآگاه استفاده می‌کنند. هر کدام ممکن است مدعی شوند که تنها نظریه‌ی آن‌ها درمان‌گر است. روند تمام درمان‌ها یک نگرش فکری مثبت و مشخص، یک باور درونی یا طرز فکری است که "ایمان" نامیده می‌شود. امید قلبی شخصی که شفا می‌یابد هم چون یک تلقین قدرتمند عمل می‌کند و نیروی شفابخش ذهن ناخودآگاه را رها می‌سازد.

همه‌ی انسان‌ها از قدرت شفابخشی یکسانی برخوردارند. [اما] این مسأله صحت دارد که هر کس ممکن است نظریه یا روش خاص خود را داشته باشد. تنها یک فرآیند درمان‌گر وجود دارد و آن "ایمان" است. تنها یک قدرت درمان‌گر وجود دارد و آن ذهن ناخودآگاه شما است. نظریه یا روش ترجیحی خود را انتخاب کنید. شک نکنید اگر ایمان داشته باشید، به نتیجه خواهید رسید.^۱

دیدگاه پاراسلسوس^۲

فیلیپوس پاراسلسوس^۱، کیمیاگر و پزشک مشهور سوئیسی که بین

۱- بهترین چراغ برای انسان نور امید است. کسی که امید نداشته باشد، زندگی برایش روشنایی ندارد. (ویلیام شکسپیر)

سال‌های ۱۴۹۳ تا ۱۵۴۱ زندگی می‌کرد، در زمان خود درمان‌گر ماهر بوده است. او عبارات زیر را به زبان می‌آورد که امروزه از آن به عنوان یک حقیقت علمی یاد می‌شود:

"به هر چیزی که ایمان داشته باشید، چه خوب باشد و چه بد، بدون شک تحت تأثیر همان قرار خواهید گرفت.

بنابراین اگر به مجسمه‌ی سنت پیتر^۲ مثل شخص پیتر، ایمان داشته باشم باید همان تأثیری را از مجسمه بگیرم که خود او بر من می‌گذاشت. ولی این خرافه پرستی است. با این حال ایمان، معجزه می‌کند و این ایمان چه صحیح باشد و چه دروغین، همواره نتایج خارق‌العاده‌ای را ایجاد می‌کند."

دیدگاه‌های پاراسلسوس نیز در قرن شانزدهم توجه پیتر و پمپوناژی^۳، فیلسوف ایتالیایی هم عصر با پاراسلسوس را به خود معطوف کرد که می‌گفت:

"ما به راحتی می‌توانیم با ایمان و تجسم معجزه کنیم."

مخصوصاً زمانی که این دو عامل بین شخص بیمار و درمان‌گر، متقابل باشد. مواردی که در مناطق مقدس درمان می‌شوند تحت تأثیر تجسم و ایمانشان می‌باشند. پزشکان و فیلسوفان می‌دانند که اگر بیماران به حقیقی بودن مقدرات ایمان داشته باشند و اگر می‌شد هر استخوانشان را به جای

۱ - Philippus Paracelsus

۲ - Saint Peter

۳ - Pietro Pomponazzi

مجسمه ای از سنگ مرمر که در کلیسای سنت پیتر رم قرار دارد. این اثر معروف، مسیح را در آغوش مادرش، مریم مقدس، بعد از به صلیب کشیدن نشان می‌دهد. م.

استخوان مقدس^۱ قرار داد، در این صورت بیمار می‌توانست اثرات سودمندی را تجربه کند.

بنابراین، اگر به خاصیت درمان‌گر بودن استخوان‌های مقدس ایمان دارید یا اگر به قدرت درمان‌گر آب‌های خاصی ایمان دارید، به دلیل تلقین قدرتمندی که به ذهن ناخودآگاه‌تان وارد می‌کنید، به نتیجه خواهید رسید و شفا می‌یابید.^۲

ایپولیت برنم^۳، استاد دانشکده پزشکی نانسی^۴ فرانسه (۱۹۱۹-۱۹۱۰)، مفسر این حقیقت بود که وقتی یک پزشک به بیمارش تلقین می‌کند، در اصل از ذهن ناخودآگاه او استفاده می‌نماید.

برنم در صفحه ۱۹۷ کتاب "درمان شناسی القاگر" خود، داستانی را از یک مرد تعریف می‌کند که از ناحیه‌ی زبان فلج بود و دیگر هیچ دارویی در او اثر نمی‌کرد. پزشکش به او گفته بود که دستگاه جدیدی وجود دارد که مطمئناً می‌تواند چنین بیماری را درمان کند. او یک دماسنج کوچک را در دهان بیمار گذاشت. بیمار تصور می‌کرد که این همان دستگاهی است که او را نجات می‌دهد. او بعد از گذشت مدت کمی، از خوشحالی گریه کرد زیرا توانسته بود یک بار دیگر زبانش را آزادانه حرکت دهد.

۱- استخوان مقدس (ساکرُم) استخوانی است مثلثی شکل که در انتهای ستون فقرات قرار گرفته و یکی از مهم‌ترین چاکراه‌ها برای برقراری ارتباط بین نیروی فردی با نیروی کائنات یا همان نیرویی است که بشر را از نیستی به هستی تبدیل می‌کند).م.

۲- آزمایش‌های برنم، (Bernheim)

۳ - Hippolyte Bernheim

۴ - Nancy

برنم ادامه می‌دهد: "در میان بیماران ما چنین اتفاقاتی پیش می‌آید. دختر جوانی به مطبم آمد که به مدت ۴ هفته نمی‌توانست صحبت کند. بعد از تشخیص دقیق بیماری به شاگردانم گفتم که گاهی اوقات می‌توان بیماری را که توانایی صحبت کردن را از دست داده‌اند، با الکتروسیته درمان کرد؛ زیرا ممکن است مانند تأثیر القاگر آن، به سادگی عمل کند. به گروهی از افراد مسئولیت دادم تا تجهیزات القاگر را آماده کنند. دستم را روی حنجره گذاشتم، کمی تکان دادم و گفتم: حالا تو می‌توانی با صدای بلند صحبت کنی." در یک لحظه او توانست صدای «ا»، سپس «ب» و سپس «ماریا» را بر زبان بیاورد. او شمرده شمرده عباراتی را گفت و توانست تا آخر عمر صحبت کند."

برنم در اینجا به قدرت ایمان، امید و تلقینی که بر ذهن ناخودآگاه بیمار اثر دارد، اشاره می‌کند.

تاول زدن با تلقین

برنم می‌گوید که او تمبری را روی گردن یک بیمار گذاشته و به او تلقین کرد که آن، یک حشره‌ی گزنده می‌باشد. بعد از آن، در پشت گردن بیمار، یک تاول زد. پزشکان فراوانی در سراسر جهان، با تجربه و آزمایش تأکید کرده‌اند که از طریق تلقین زبانی به بیماران، بی‌شک می‌توان تغییرات ساختاری را ایجاد کرد.

علت خون‌ریزی زخم‌ها

در صفحه‌ی ۱۵۳ کتاب "قانون رویدادهای روانی" از هودسون^۱ آمده است: "از طریق تلقین می‌توان در بیماران مشخصی، خون‌ریزی ایجاد کرد.

دکتر م. بوررو^۱ به شخصی که در حالت هیپنوتیزم بود، این گونه تلقین کرد: «امروز عصر ساعت ۴، بعد از آن که از حالت هیپنوتیزم خارج شدی، به مطب من خواهی آمد، روی صندلی می‌نشینی و بینات شروع به خون‌ریزی می‌کند.» آن مرد رأس ساعت مقرر همان کار را عیناً انجام داد و چند قطره خون از سوراخ چپ بینی‌اش بیرون آمد. در مورد دیگری، پزشک توسط یک دستگاه و با رنگی مات، نام بیمار را بر روی هر دو بازویش طراحی کرد. بعد، وقتی که در حالت هیپنوتیزمی قرار گرفت به او گفت: «امروز ساعت ۴ بعد از ظهر تو به خواب می‌روی و خطوطی را که من بر روی بازوهایت طراحی کردم، شروع به خون‌ریزی می‌کنند و نامت با حروفی از خون، نمایان خواهد شد.» او را زیر نظر داشتند و متوجه شدند که راس ساعت ۴ به خواب رفت. حروف روی بازوی چپش برجسته و در چند نقطه، قطره‌های خون نیز مشاهده شد. اگرچه این حروف روز به روز کم رنگ‌تر می‌شدند، ولی تا ۳ ماه بعد، هم چنان قابل تشخیص بودند.^۲ این وقایع، حقایق بنیادی هستند و همواره نشان گر قدرت و تأثیر تلقین بر ذهن ناخودآگاه احساسات و شرایط جسمی را کنترل می‌کند. تمام موارد غیرعادی که ذکر شدند، قدرت تلقین را صراحتاً نشان می‌دهند و شاهی بر ادعای زیر هستند: .

انسان همان چیز است که فکر می‌کند (ذهن ناخودآگاه)^۲.

۱ - Dr. M.Bourru

۲- تنها یک گوشه از دنیا وجود دارد که تو می‌توانی به اثبات برسانی و آن، خود تو هستی (سام والتون - تاجر و بنیانگذار فروشگاه زنجیره‌ای Walmart)

مروری بر نکات شفادهنده

۱- مدام به خود یادآوری کنید که قدرت شفابخش، درون ذهن ناخودآگاه خودتان قرار دارد.

۲- ایمان مثل بذری است که در زمین کاشته می‌شود؛ مانند هم نوعان خود رشد می‌کند. فکر (بذر) را در ذهنتان بکارید، به کمک امید آن‌ها را آبیاری کنید و در نهایت محصول‌تان را برداشت نمایید.

۳- حقیقتاً فکر خلق یک کتاب، نمایش‌نامه یا هر اختراعی، درون ذهن وجود دارد. به همین دلیل شما می‌توانید باور کنید که اکنون از آن شماست. به حقیقی بودن فکر، برنامه و اختراع خود ایمان بیاورید و اگر چنین کنید، به واقعیت تبدیل خواهند شد.

۴- اگر می‌خواهید برای دیگران دعا کنید، بدانید که آگاهی درون شما با کمال، زیبایی و تعالی می‌تواند الگوهای منفی ذهن ناخودآگاه دیگران را تغییر دهد و نتایج خارق‌العاده‌ای را ایجاد کند.

۵- اگر شنیدید که مردم در عبادتگاه‌های مختلف جهان، به طرز معجزه آسایی شفا می‌یابند، بدانید که علت، تجسم و ایمان مطلق آن‌هاست که قدرت شفابخش درون ذهن ناخودآگاه‌تان را آزاد می‌سازد.

۶- ریشه‌ی تمام بیماری‌ها از ذهن است. هیچ اتفاقی برایتان نمی‌افتد، مگر آن که الگوهای مطابق با همان را در ذهن خود داشته باشید.

۷- علائم بیشتر بیماری‌ها را می‌توان در حالت هیپنوتیزمی با تلقین از بین برد. این قدرت فکر را به شما نشان می‌دهد.

- ۸- تنها یک فرآیند درمان‌گر وجود دارد و آن "ایمان" است. تنها یک قدرت درمان‌گر وجود دارد و به آن، ذهن ناخودآگاه می‌گویند.
- ۹- به هر چیزی که ایمان داشته باشید، حقیقی یا دروغین، نتیجه‌بخش خواهد بود.

فصل پنجم

ذهن درمانی در عصر مدرن

فصل پنجم

ذهن درمانی در عصر مدرن

مطمئناً هر انسانی به درمان شرایط جسمی و مسایل مادی می‌پردازد. منظور از این درمان چیست؟ این قدرت درمان‌گر در کجا وجود دارد؟ همه این سؤال‌ها را می‌پرسند. پاسخ آن است که درون ذهن ناخودآگاه هر انسان، قدرت درمان‌گری وجود دارد.

تغییر نگرش ذهنی بیمار، باعث رهاسازی این قدرت درمان‌گر می‌شود^۱.

هیچ علم ذهنی یا دینی، طبیب، روان‌شناس، روان‌پزشک یا پزشکی تا به حال نتوانسته است بیماری را شفا دهد. یک عبارت قدیمی می‌گوید: "پزشک بر روی زخم مرهم می‌گذارد و خداوند آن را شفا می‌دهد." روان‌شناس یا روان‌پزشک سعی دارد تا با از میان برداشتن سدهای ذهنی موجود در بیمار، اصل شفابخشی آن را آزاد کند، و سلامتی را به او

۱- یک امر مسلم و غیرقابل تغییر این است که هیچ چیز مسلم و غیرقابل تغییر نیست. (جان اف کندی - رئیس جمهور آمریکا)

بازگرداند. به همین ترتیب یک جراح، سد فیزیکی را از میان می‌برد تا جریان‌های شفابخش بتوانند به صورت طبیعی عمل کنند. هیچ پزشک، جراح، روان‌پزشک یا طبیعی نمی‌تواند ادعا که "او بیمار را درمان کرده است." تنها قدرت درمان‌گر است که با نام‌های متعددی چون طبیعت، زندگی، خداوند، شعور خلاق و قدرت ناخودآگاه شناخته می‌شود.

همان‌طوری که در قبل اشاره شد، برای از میان بردن سدهای ذهنی، احساسی و فیزیکی که مانع جریان یافتن قانون شفابخش زندگی می‌شوند، روش‌های گوناگونی وجود دارند که ما را بانشاط می‌سازند. اگر [خود] شما یا شخص دیگری ذهن ناخودآگاه‌تان را به درستی هدایت کنید، قانون شفابخش موجود می‌تواند تمام بیماری‌های روانی و جسمی‌تان را شفا دهد. این قانون شفابخش در همه اثر می‌کند؛ صرف نظر از هر مذهب، رنگ یا نژادی که داشته باشید. برای استفاده از این فرآیند درمان‌گر، نیازی نیست به گروه خاصی تعلق داشته باشید. ناخود آگاه شما، سوختگی یا خراش روی دستتان را درمان خواهد کرد؛ حتی اگر ادعا کنید که خدایی وجود ندارد.

ذهن درمانی در عصر حاضر بر پایه‌ی حقیقتی بنا شده است: قدرت و شعور بی‌پایان ذهن ناخودآگاه‌تان بنا بر باورهایی که دارید، پاسخ می‌دهند. یک روان‌درمان و یا یک روحانی از فرامین اطاعت می‌کند؛ مثلاً برای آرام ساختن ذهنش، با خود خلوت می‌کند، در را می‌بندد، بی‌حرکت و بی‌خیال می‌شود و به شفابخشی بی‌پایان موجود در درونش فکر می‌کند. او دریچه‌ی ذهنش را به روی تمام عوامل بازدارنده‌ی بیرونی و ظاهری می‌بندد و سپس

با آرامش و آگاهی، آرزو یا خواسته‌اش را به ذهن ناخودآگاهش اعلام می‌کند. او یقین دارد که آگاهی درون ذهنش مطابق با آن چیزی که مشخص کرده است، پاسخ خواهد داد.

مهم‌ترین مسأله‌ای که باید بدانید این است:

آرزوی برآورده شده خود را تصور و واقعی بودن آن را احساس کنید. از این پس، قانون زندگی ابدی، به انتخاب آگاهانه و درخواست هوشیارانه‌ی شما پاسخ خواهد داد. این معنای عبارت زیر را بیان می‌کند: «باور کنید که [به خواسته‌ی خود] رسیده‌اید تا به آن برسید.» این دقیقاً همان کاری است که امروزه یک روان‌کاو در حین دعادرمانی انجام می‌دهد.

یک فرآیند شفابخش

تنها یک اصل شفابخش فراگیر وجود دارد که در همه چیز - گربه، سگ، درخت، چمن، باد، زمین و هر موجود زنده‌ی دیگری - یکسان عمل می‌کند. این اصل زندگی در تمام حیوانات، گیاهان، جامدات و هر چیزی که دارای غریزه و روند رشد می‌باشد، عمل می‌کند. انسان هشیارانه از این اصل زندگی آگاه است و می‌تواند هشیارانه آن را هدایت کند از راه‌های بی‌شماری به آرامش برسد.

در به کارگیری این قدرت فراگیر راهبرد، تکنیک و روش‌های بسیار متفاوتی وجود دارند اما تنها یک فرآیند درمان‌گر وجود دارد و آن، ایمان داشتن به عبارت زیر است: «بنا بر ایمان‌تان، برای شما پیش می‌آید.»

قانون باور

تمام ادیان دنیا به نوعی بر "باور" تأکید دارند و با روش‌های فراوانی این باور را تعریف می‌کنند.

"باور"، فکری در ذهنتان است که سبب می‌شود قدرت ناخودآگاه‌تان در تمام بخش‌های زندگی‌تان، بنا بر افکار روزانه‌ی خود، پراکنده شود. باید بدانید که کتب آسمانی در مورد باور شما به آیین، رسم، سنت، عرف، بشر و یا هیچ شیوه‌ای صحبت نمی‌کنند. آن‌ها فقط در مورد "باور" صحبت می‌کنند. باور ذهنی شما همان فکرتان است.

"اگر چیزی را باور داشته باشید، امکان وقوع هر چیزی که متناسب با آن عقیده باشد نیز، هست."

احمقانه است اگر به چیزی مخرب و یا چیزی که به شما آسیب می‌رساند، باور داشته باشید. فراموش نکنید آن چیز، به خودی خود نمی‌تواند به شما آسیب برساند؛ بلکه این "باور" یا افکار درون ذهنتان است که نتیجه‌بخش می‌شوند. تمام تجارب، کارها و تمام اتفاقات و شرایط زندگی شما، بازتاب و واکنش به فکر خودتان هستند.^۱

دعادرمانی، ترکیبی از فعالیت دقیق ذهن هشیار و ذهن ناخودآگاه است. دعادرمانی فعالیت هم‌زمان، هماهنگ و هوشمندانه‌ی دو بخش خودآگاه و ناخودآگاه است که در راستای یک هدف مشخص، هدایت می‌شود. در

۱- زندگی دنیا تنها بازی و سرگرمی است و اگر ایمان آورید و تقوا پیشه کنید پاداش‌های شما را می‌دهد و اموالتان را نمی‌طلبید (سوره‌ی محمد/۳۶)

انرژی درمانی یا روان درمانی باید بدانید چه کاری انجام می‌دهید و چرا همچنین کاری می‌کنید. گاهی اوقات به جای دعادرمانی، از واژه‌های انرژی درمانی یا روان درمانی نیز استفاده می‌شود.

شما در دعادرمانی یک فکر مشخص، تصویر ذهنی یا هدفی را که دوست دارید تجربه نمایید، آگاهانه انتخاب می‌کنید. با حس کردن حقیقت وجودی آن چیزی که می‌گویید، توانایی خود را در انتقال این فکر یا تصویر ذهنی به ذهن ناخودآگاه‌تان، درک می‌کنید. همچنان که به داشتن چنین طرز فکری متعهد بمانید، دعایتان برآورده می‌شود. دعادرمانی یک فعالیت مشخص ذهنی برای برآورده کردن یک هدف مشخص است. فرض کنیم شما تصمیم گرفته‌اید تا مسأله‌ی مشخصی را با دعادرمانی حل کنید. می‌دانید که افکار منفی مثل ترس که در ذهن ناخودآگاه‌تان جای می‌گیرند، سبب ایجاد هر بیماری یا مسأله‌ای می‌شوند و اگر بتوانید ذهنتان را از چنین افکار منفی پاک کنید، درمان خواهید شد. بنابراین، شما به قدرتی که درون ذهن ناخودآگاه‌تان وجود دارد، دست می‌یابید و قدرت و شعور بی‌پایان و توانایی آن را در بهبود هر وضعیتی، به خود یادآور می‌شوید. تا زمانی که به این حقایق فکر می‌کنید، ترستان کم‌کم ناپدید می‌شود و اجتماع این درستی‌ها، باورهای نادرست را اصلاح می‌کند.

شما از این که شفا می‌یابید، سپاسگزار خواهید بود. از این پس، ذهن‌تان را از هر گونه ناراحتی خالی می‌کنید تا به حس خوبی برسید؛ بعد از مدتی دوباره دعا می‌کنید. در حین دعا کردن به هیچ چیز منفی فکر نکنید و یا

حتی برای یک لحظه هم به عدم وجود قانون شفاگر، فکر نکنید. چنین طرز فکری باعث ایجاد هماهنگی میان ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه می‌شود که قدرت شفابخش را رها می‌سازد.

درمان اعتقادی یعنی چه و باور مطلق چگونه عمل می‌کند؟

آن چیزی که در بین مردم "اعتقاد درمانی" نامیده می‌شود، همان "ایمانی" نیست که در کتب آسمانی ذکر شده است و منظور، آگاهی از روابط متقابل ذهن هشیار و ذهن ناخودآگاه است. یک درمان‌گر ذهنی کسی است که بدون وجود هیچ درک علمی واقعی از قدرت‌ها و نیروهای مورد بحث، درمان می‌کند. او شاید ادعا کند که از یک نیروی درمان‌گر شگفت‌انگیز برخوردار است و شاید این باور مطلق بیمار از وجود چنین قدرتی است که نتیجه بخش می‌شود.

یک وردخوان در جنوب آفریقا و یا در قسمت‌های دیگر جهان ممکن است با وردخوانی شفا دهد و یا شخصی با لمس کردن یک بخش از استخوان‌ها و یا هر چیز دیگری که سبب شود بیمار به این روش یا فرآیند اعتماد کند، شفا دهد.

هر روشی که باعث شود تا شما از ترس و نگرانی رها شوید و به امید و ایمان برسید، شفابخش خواهد بود. افراد زیادی وجود دارند که به دلیل نتیجه‌بخش بودن روش شخصیشان، ادعا می‌کنند که تنها روش درست، همان است. همان‌طوری که در این فصل توضیح داده شد، این [ادعا] نمی‌تواند درست باشد.

برای روشن سازی این مطلب که باور مطلق چگونه عمل می کند، بحثمان را در مورد پزشک آلمانی، فرانز آنتون مسمر^۱ به یاد بیاورید. در سال ۱۷۷۶ او ادعا کرد که با کشیدن آهن رباهای دست ساز بر روی بدن، بیماران بسیاری را شفا می دهد. بعد از آن، آهن رباهای خود را کنار گذاشت و روی نظریه «خاصیت مغناطیسی جانوران» کار کرد. این خاصیت مغناطیسی در همه چیز یافت می شود ولی در اندام های انسان، بسیار فعال تر است.

مسمر می گفت این خاصیت مغناطیسی که از او به بدن بیمارانش منتقل می شد، آن ها را شفا می داد. مردم گروه گروه به او مراجعه می کردند و درمان های شگفت انگیزی انجام می گرفت.

مسمر به پاریس نقل مکان کرد و رئیس جمهور برای بررسی روش درمانی او کمیسیونی را از پزشکان و اعضای آکادمی علمی تشکیل داد که بنجامین فرانکلین^۲ یکی از آن ها بود. گزارش [این کمیسیون] حقیقت ادعا شده ی مسمر را تأیید کرد ولی در اثبات درستی نظریه ی سیالات مغناطیسی، هیچ مدرکی ارائه نشد و اعلام داشت که تمام درمان ها، ناشی از قدرت تصور بیماران بوده است.

کمی بعد از آن مسمر تبعید شد و در سال ۱۸۱۵ درگذشت. اندکی بعد، دکتر برید در منچستر^۳ تصدیق کرد که وجود مواد مغناطیسی هیچ ارتباطی با روش درمانی مسمر نداشته است. دکتر برید کشف کرد که با تلقین

۱ - Franz Anton Mesmer.

۲ - Benjamin F Rankling.

۳ - Dr.Braid Of Manchester.

می‌توان بیماران را در یک خواب هیپنوتیزمی فرو برد و با مواد مغناطیسی درونشان، پدیده‌ای خارق‌العاده را خلق کرد (همان کاری که مسمر انجام می‌داد).

شما به روشنی می‌دانید که تجسم پویای بیماران همراه با تلقین قدرتمند سلامتی به ذهن ناخودآگاهشان، بدون شک عامل تمام این درمان‌ها بوده است. تمام این رویدادها را می‌توان در واژه‌ی "باور مطلق" گنجانده و آن روزها قدرت درکی وجود نداشته است که بیماران، چگونگی درمان شدنشان را درک کنند.

باور اختراعی به چه معنا است؟

مطلبی را خواهید آموخت که در آینده تکرار نخواهد شد. ذهن اختراعی یا ذهن ناخودآگاه هر فرد، تحت کنترل ذهن هشیار انتزاعی خود و یا تلقین‌های دیگران است. یعنی:

برای ذهن ناخودآگاه‌تان تفاوتی نمی‌کند که باور شما از دیگران تأثیر گرفته یا خود به چنین باوری رسیده‌اید.

ذهن ناخودآگاه شما، آرزوی‌تان را برآورده خواهد کرد.

باوری که در درمان‌های روانی مورد نیاز است، یک باور مطلق ذهنی است و حتی اگر در بخشی از ذهن انتزاعی و هشیار اختلالی ایجاد شود، به فعالیت خود ادامه می‌دهد.

البته در درمان‌های فیزیکی، شرایط مطلوب این گونه است که هم زمان با ذهن ناخودآگاه، ذهن هشیار نیز به آن باور برسد. اما همیشه ضرورت

ندارد؛ اگر با آرام کردن ذهن، جسم و ورود به حالت خواب و بیداری، منفعل و پذیرا شدید، در چنین وضعیت انفعالی پذیرای تأثیرات ذهنی خواهید بود.

اخیرا آقای از من پرسید: "وقتی یک روحانی به من گفت که هیچ بیماری و مشکلی در من وجود ندارد، حرفش را باور نکردم. چگونه همین روحانی مرا درمان کرد؟"

این آقا ابتدا فکر می کرد که به شعورش توهین شده است و مقابل چنین دروغ آشکاری، مقاومت نمود. توضیح آن ساده است. او با شنیدن کلمات آرامش بخش، سکوت کرد و به یک حالت انفعالی کامل وارد شد و در آن بازه ی زمانی چیزی نگفت و به هیچ چیزی فکر نکرد. آن روحانی به مدت نیم ساعت به آرامی، آهسته و مدام تکرار کرد که این مرد به سلامتی کامل، آرامش، توازن و کمال می رسد. او آسودگی را احساس کرد و به سلامتی رسید.

درک این موضوع ساده است که باور ذهنی، درمان او را در حالت انفعال ممکن ساخت و تلقین سلامتی که توسط روحانی انجام شد، به درون ذهن ناخودآگاهش وارد گشت. دو بخش ذهن، متناسب با هم عمل کردند. ذهن هشیار بیمار به قدرت درمان گر یا درستی چنین عباراتی اطمینان نداشت ولی تحت تأثیر خود تلقینی منفی قرار نگرفت. در حالت خواب و بیداری، مقاومت ذهن هشیار به حداقل رسید و نتایجی حاصل شد. ذهن ناخودآگاه بیمار الزاما تحت فرمان چنین تلقینی قرار گرفت و با به کارگیری

ساختارهای مرتبط با آن، او شفا یافت.

معنای درمان از راه دور

فرض کنید که شما در لس آنجلس هستید و متوجه می شوید که مادرتان در نیویورک، بیمار شده است. مادرتان نمی تواند در محل کنونی تان حضور فیزیکی داشته باشد ولی شما می توانید برای او دعا کنید.

خداوند به انجام هر کاری تواناست.

قانون خلاق ذهن (ذهن ناخودآگاه) به شما خدمت خواهد کرد و کار را به انجام می رساند. ذهن ناخودآگاه به صورتی خودکار پاسخ می دهد. شما با آگاهی یافتن از سلامتی و توازن درون ذهنتان، درمان می شوید. این درک درونی از طریق ذهن ناخودآگاه وارد عمل شده و چون این ذهن خلاق در همه یکسان است، در ذهن ناخودآگاه مادرتان نیز اثر می گذارد. افکاری چون سلامتی، سرزندگی و کمال از طریق یک ذهن اختراعی فراگیر عمل و در بخش اختراعی زندگی مادرتان، قانونی را تنظیم می کند که باعث شفا یافتنش می شود.

در قانون ذهن، زمان و مکان معنایی ندارد. ذهن مادرتان نیز همین طور عمل می کند؛ صرف نظر از هر جایی که باشد. در واقع هیچ فرقی ندارد که درمان، حضوری انجام می گیرد یا از راه دور؛ زیرا ذهن، مشترک و فراگیر است. شما تلاشی نمی کنید تا افکارتان را ارسال و یا نگه دارید. همین که به سلامتی، سعادت و آرامش آگاهانه فکر کنید، یک جابجایی فکر صورت می گیرد و در زندگی مادرتان محقق و نتیجه حاصل می شود.

مثالی که در ادامه آمده است، معنای دقیق درمان غیرحضور را به خوبی بیان می‌کند. به تازگی، یکی از شنوندگان برنامه‌ی رادیویی ما در لس‌آنجلس برای مادرش در نیویورک که سکتی قلبی کرده بود، این گونه دعا کرد: "هر جا که مادرم حضور دارد، درمان نیز هست. وضعیت فیزیکی او هر چه که باشد، از بازتاب افکارش ناشی می‌شود؛ مثل سایه‌ای که یک صفحه را می‌پوشاند. می‌دانم برای تغییر تصاویر روی پرده، باید حلقه‌ی تصویرگر را تغییر دهم. ذهن من حلقه‌ی تصویرگر است و اکنون درون ذهنم تصویری را از کمال، توازن و سلامتی کامل مادرم، می‌سازم. این درمان‌گر جاویدان که جسم و تمام اعضای بدن او را خلق کرده است، اکنون در حال اشباع کردن تمام ذرات وجودی‌اش است و در تمام سلول‌های بدن او رودخانه‌ای از آرامش، جاری می‌شود. پزشکان به فرمان خداوند راهنمایی و هدایت می‌شوند و هر کسی که با مادرم در ارتباط است، مأموریت دارد تا بهترین کار را انجام دهد. من می‌دانم که بیماری او همیشگی نخواهد بود؛ اگر غیر از این بود، هیچ‌کس نمی‌توانست شفا یابد. اکنون من با قانون جاویدان عشق و زندگی هم پیمان شده‌ام، یقین دارم و فرمان می‌دهم که توازن، سلامتی و آرامش فوراً به جسم مادرم وارد شود."

او چندین مرتبه در روز به روش بالا دعا کرد و مادرش بعد از گذشت چند روز، به صورت معجزه‌آسایی شفا یافت که تمام متخصصین را شگفت‌زده کرد. او مادرش را به خاطر ایمان بالا به قدرت خداوند، تحسین کرد.

وقتی ذهن خلاق آن دختر در بخش اختراعی زندگی شروع به فعالیت کرد، در جسم مادرش سلامتی کامل و توازن آشکار شد. حقایقی که آن دختر در مورد مادر خود احساس می‌کرد، هم زمان در زندگی مادرش ایجاد شد.

فعالیت آزادانه‌ی ذهن ناخودآگاه

دوستی روانشناس برایم تعریف می‌کرد که یکی از ریه‌هایش عفونی شده بود. اشعه‌ی X و آزمایش‌ها، بیماری سل را نشان می‌دادند. او شب‌ها قبل از آن که به خواب رود، آهسته می‌گفت: "هر سلول، عصب، بافت و ماهیچه‌ی ریه‌هایم، کاملاً پاک و سالم می‌شوند. سلامتی و توازن سراسر بدنم را فرا می‌گیرد." در اینجا خلاصه‌ای از صحبت‌های او آمده است. پس از گذشت دوره‌ی درمانی یک ماهه، اشعه‌ی X بعدی، سلامتی کامل او را تأیید کرد.

چون می‌خواستم با روش درمانی او آشنا شوم، پرسیدم که چرا قبل از خواب، این جمله‌ها را تکرار می‌کرد؟ او پاسخ داد: "بعد از آن که به خواب می‌روید، ذهن ناخودآگاه هم چنان به فعالیت خود ادامه می‌دهد. به همین دلیل، قبل از آن که به خواب روید، به ذهن ناخودآگاه‌تان چیزهای خوبی را وارد کنید تا روی آن‌ها کار کند." این پاسخ درایت‌مندانه‌ای بود. او زمانی که به توازن و سلامتی کامل فکر می‌کرد، به هیچ‌وجه از مسأله‌اش اسمی نمی‌آورد. من جدا تأکید دارم که از صحبت کردن در مورد بیماری و یا گفتن نام آن‌ها، دست بردارید.

زمانی این بیماری‌ها در زندگی‌تان شکل می‌گیرد که به آن‌ها توجه داشته باشید یا بترسید. هم‌چون روان‌شناسی که در بالا ذکر شد، به یک جراح ذهن تبدیل شوید. از آن پس، همان‌طوری که شاخه‌های خشکیده را از یک درخت هرس می‌کنند، مشکلات شما نیز نابود خواهند شد.

اگر مدام در مورد بیماری و علایم آن صحبت کنید، مانع فعالیت آزادانه‌ای شده‌اید که نیرو و قدرت درمان‌گر ذهن ناخودآگاه شما نامیده می‌شود. به علاوه، قانون ذهن ناخودآگاه‌تان تمام تجسم‌های شما را به واقعیت تبدیل می‌کند.

درست مثل همان چیزی که بیشتر از همه می‌ترسیم. ذهنتان را سرشار از حقایق باشکوه زندگی کنید و در پرتویی از عشق، گام بردارید.

خلاصه‌ای از موارد در راستای سلامت شدن شما

۱- کشف کنید چه چیزی شما را درمان می‌کند. باور داشته باشید که با دادن راهکار به ذهن ناخودآگاه‌تان، جسم و ذهن خود را درمان خواهید کرد.

۲- برنامه‌ی مشخصی را تنظیم نمایید تا خواسته‌ها یا آرزوهای خود را به ذهن ناخودآگاه‌تان واگذار کنید.

۳- برآورده شدن آرزویتان را تصور و حقیقی بودن آن را احساس کنید. همین روند را ادامه دهید تا به نتایج مشخصی برسید.

۴- انتخاب کنید باور شما چه چیزی باشد. بدانید باور، همان فکر درون ذهنتان است و به هر چیزی فکر کنید، همان را خلق خواهید کرد.

۵- فکر کردن به چیزهایی چون بیماری که به شما صدمه و آسیب می‌رسانند، احمقانه است. سلامتی کامل، خوشبختی، آرامش، ثروت و هدایت الهی را باور داشته باشید.

۶- اگر همیشه به شکوه‌مندی و خوبی‌ها فکر کنید، بهترین‌ها را از آن خود خواهید کرد.

۷- به زندگی خود قدرت دادرمانی را وارد کنید. یک برنامه، فکر یا تصویر ذهنی را انتخاب نمایید. احساس و ذهنتان را با آن فکر یکی کنید و اگر در داشتن چنین طرز فکری ثابت قدم باشید، به دعایتان پاسخ داده می‌شود.

۸- همیشه به یاد داشته باشید اگر شما واقعا قدرت درمان‌گر می‌خواهید،

می‌توانید آن را با ایمان به دست آورید که همان آگاهی از عمل کرد ذهن هشیار و ذهن ناخودآگاه است. باور با درک، ایجاد می‌شود.

۹- باور مطلق به این معنا است که یک شخص بدون هیچ درک اصولی از قدرت‌ها و نیروهای مورد بحث، شفا پیدا کند.

۱۰- پیام‌زید برای شفای عزیزان خود، دعا کنید. ذهن‌تان را آرام سازید و با فکر کردن به سلامتی، سعادت و کمالی که از طریق ذهن فراگیر اختراعی فعالیت می‌کنند، این‌ها را به زندگی عزیزان خود هدیه دهید.

فصل ششم

تکنیک‌هایی کاربردی برای درمان‌های ذهنی

فصل ششم

تکنیک‌هایی کاربردی برای درمان‌های ذهنی

یک مهندس برای ساخت پل یا یک موتور، تکنیک و روش خاص خود را دارد. ذهن شما نیز مانند یک مهندس، به تکنیکی احتیاج دارد تا به کمک آن، زندگی‌تان را کنترل، هدایت و فرمانروایی کند. باید باور داشته باشید که این روش‌ها و تکنیک‌ها، بسیار مهم هستند.

مهندس پل گلدن‌گیت^۱، برای ساخت آن از قوانین ریاضی، نیروها و نگرانی‌ها آگاه بود. علاوه بر این، او تصویر پل مورد نظر را بر روی تابلو نصب کرده بود. آخرین گام، استفاده از روش‌های امتحان و ثابت شده‌ای بود تا با استفاده از آن‌ها پل شکل بگیرد و ما از روی آن رد شویم. به همین ترتیب، تکنیک‌ها و روش‌هایی وجود دارند که از طریق آن‌ها به دعایتان پاسخ داده می‌شود. اگر به دعایتان پاسخ داده می‌شود، حتماً یک روش اصولی وجود داشته است.

هیچ چیز تصادفی نیست.

این جهان، جهان قانون و نظم است. در این فصل تکنیک‌های کاربردی را به شما نشان می‌دهیم تا زندگی معنوی خود را توسعه دهید. دعا‌های تان نباید مثل یک بادکنک در هوا معلق بمانند. آن‌ها باید به جایی برسند و دستاوردی را به زندگی تان وارد کنند.

وقتی ما به بررسی دعا می‌پردازیم متوجه می‌شویم که راه و روش‌های بسیار متفاوتی وجود دارند. ما در این کتاب نمی‌خواهیم از دعا‌های رسمی و مناسبی که در مذاهب استفاده می‌شوند، صحبت کنیم. هر کدام از آن‌ها جایگاه مخصوص به خود را دارند. ما با روش‌هایی سر و کار داریم که هر شخص بتواند در زندگی خود دعا کند و حتی به دیگران نیز خدمتی نماید.

دعا، حالتی از فکر است و رسیدن به همان چیزی است که آرزویش را دارید. دعا، آرزوی خالص روح است. دعای شما، [همان] آرزوی شماست. دعا از اعماق نیازهای تان بیرون می‌آید و کمک می‌کند تا به هر چیزی که در زندگی می‌خواهید، برسید. "خوشا به حال آنان که گرسنه و تشنه‌ی پرهیزگاری هستند؛ پس مملو [از آن] خواهند شد." این به راستی که یک دعا به حساب می‌آید. زندگی همان گرسنگی و تشنگی در برابر آرامش، سلامتی، لذت و دیگر نعمات آن است.

روشی مسکوت برای بارور کردن ناخودآگاه

این [روش] اساساً بدین معنا است که در راستای رسیدن به خواسته‌ی خود، کنترل را از ذهن هشیار خارج کنید و به ذهن ناخودآگاه واگذار نمایید. این روش بی‌حرکت کردن ذهن هشیار در حالت خواب و بیداری، بسیار اثرگذار است. بدانید که در اعماق ذهنتان، شعور و قدرت بی‌پایانی وجود دارد. فقط [کافیست] به آن چیزی که می‌خواهید، فکر کنید؛ ببینید که از این لحظه به بعد، در اعماق وجودتان جای می‌گیرد. مثل دختر بچه‌ای باشید که وقتی سرفه‌ی شدیدی می‌کند و گلودرد می‌گیرد، مدام با قدرت تکرار می‌کند: "الان خوب می‌شم. همین الان خوب می‌شم." او بعد از گذشت نیم ساعت، خوب می‌شود. با سادگی تمام و معصومیتی بچگانه، از این روش استفاده کنید.

ناخودآگاه‌تان، نقشه‌ی شما را خواهد پذیرفت

اگر شما در حال ساخت خانه‌ای جدید برای خود و خانواده‌تان بودید، به شدت علاقه‌مند می‌شدید که برای خانه‌ی خود نقشه‌ای طراحی کنید و دقت می‌کردید که معماران، مطابق با نقشه عمل کنند. مصالح را بررسی و تنها یک نوع چوب، فلز و در حقیقت بهترین‌ها را انتخاب می‌کردید. اما خانه و نقشه‌ی ذهنی شما در رسیدن به شادی و فراوانی چه؟ هر اتفاق و هر چیزی که به زندگی‌تان وارد می‌شود، به ماهیت بلوک‌های ساختمانی ذهن بستگی دارد که شما در ساخت خانه‌ی ذهنی‌تان، به کار می‌برید.

اگر نقشه‌ی شما مملو از الگوهای ذهنی چون ترس، نگرانی، اضطراب یا کمبود است و یا اگر مایوس، مردد و بدبین هستید، پس ذهنتان را با غم، غصه، نگرانی و اضطراب پر می‌سازید و از هر نظر محدود خواهید شد.

مهم‌ترین و موثرترین پویایی زندگی همان چیزی است که شما در هر ساعت از بیداری، درون ذهنتان ایجاد می‌کنید. افکارتان خاموش و نامرئی هستند اما حقیقت دارند. شما همواره در حال ساخت خانه‌ی ذهنتان هستید و افکار و تجسمتان، نشان دهنده‌ی نقشه‌ی شما می‌باشند. ساعت به ساعت و لحظه به لحظه می‌توانید با افکاری که در ذهن می‌پرورانید، با حرفی که در دل می‌گذرانید، با عقیده‌ای که می‌پذیرید و با صحنه‌ای که در استودیوی پنهانی ذهنتان ایجاد می‌کنید سلامتی، موفقیت و شادی را به وجود آورید. این عمارت باشکوه، متناسب با ساختاری که خود مدام می‌سازید، شخصیت، هویت و تمام داستان زندگی‌تان را بر روی زمین خاکی، شکل می‌دهد. نقشه‌ی جدیدی را طراحی کنید؛ هر لحظه با آرامش، توازن، لذت و خیرخواهی زندگی کنید و آن‌ها را در سکوت ایجاد نمایید. با فکر کردن و ابراز چنین چیزهایی، ناخودآگاه‌تان نقشه‌ی شما را می‌پذیرد و همه‌ی آن‌ها را محقق می‌سازد.^۱

با دستاوردشان، می‌توان آنان را شناخت.

علم و هنر برای صحیح دعا کردن

واژه‌ی "علم" یعنی دانشی که هماهنگ، ثابت و منظم باشد. از آن جایی

۱- این که چگونه اوقات خود را می‌گذرانی، نشان می‌دهد که چه کسی هستی. (اپرا ونیزی - مجری تلویزیونی)

که دعا با اصول اساسی زندگی و با تکنیک‌ها و روش‌هایی سر و کار دارد که هر انسانی می‌تواند خالصانه بپذیرد و به زندگی خود وارد سازد، بررسی علم و هنر صحیح دعا کردن، ضروری است. هنر، همان تکنیک یا روش است و علم، پاسخ مشخص از سوی ذهن خلاق شما در برابر فکر یا تجسمتان می‌باشد. بخواهید تا به شما داده شود؛ بجوید تا بیابید؛ قصد ورود کنید تا درها به روی تان گشوده شوند.

در اینجا به شما گفته می‌شود هر چیزی را که بخواهید، کسب خواهید کرد. اگر دری را به صدا درآورید، به روی تان باز خواهد شد و اگر در جستجوی چیزی باشید، آن را خواهید یافت. این نکته، معرف قوانین ذهنی و روحانی است. هوش بی‌پایان ذهن ناخودآگاه‌تان همواره در برابر افکار ذهن هشیارتان، پاسخ‌های دقیقی را ارائه می‌کند. اگر "نان" بخواهید، به شما "سنگ" نمی‌دهند. اگر می‌خواهید به "ایمان" برسید، باید آن را بخواهید.^۱ ذهن شما، فکر را به واقعیت تبدیل می‌کند. اما اگر یک تصویر ذهنی از پیش تعیین شده داشته باشید، این اتفاق نمی‌افتد؛ زیرا چیزی برای تبدیل شدن باقی نمی‌ماند. قبل از آن که قدرت ناخودآگاه‌تان وارد بازی و نتیجه بخش شود، باید دعا یا همان فعالیت ذهنی خود را به صورت یک تصویر، تجسم کنید.

شما باید در ذهنتان به یک نقطه نظر مشخص، پذیرش مطلق و بی‌چون و چرا برسید. برای آن که آرزوهای تان برآورده شوند، این طرز

۱- نقطه‌ی آغاز همه‌ی موفقیت‌ها، خواستن است. (شوگر ری- قهرمان بوکس)

فکر باید همراه با احساس لذت و آرامش باشد. شالوده‌ی علم و هنر صحیح دعا کردن، آگاهی و اعتماد مطلق به پاسخ‌گویی ذهن ناخودآگاه‌تان، آگاهی بیکران و قدرت بی‌پایان، در برابر فعالیت ذهن هشیارتان است. با پیروی از این روش، به دعا‌های شما پاسخ داده می‌شود.^۱

تکنیک تصویرسازی

آسان‌ترین و روشن‌ترین راه برای تحقق یک فکر، تجسم و دیدن آن با چشم ذهن به همان صورتی است که گویا واقعا حقیقت دارد. شما با چشم غیرمسلح تنها می‌توانید چیزهایی را ببینید که در دنیای خارج وجود دارد؛ به همین ترتیب، هر چیزی را که با چشم ذهن ببینید، همان را تجربه خواهید کرد. هر تصویری که در ذهن دارید، از آرزوهایتان نشأت گرفته و شاهدهی بر وجود چیزهایی است که نامرئی هستند.

آن چیزی را که تجسم می‌کنید، مانند هر بخش از بدنتان، حقیقت دارد. باور و فکر حقیقت دارند و اگر تصویر ذهنی خود را پیورانید، روزی در دنیای بیرون متجلی می‌شود. این فرایند فکری بر ذهن شما تأثیر می‌گذارد و چنین اثراتی به مرور زمان به صورت تجربه و حقایقی در زندگی‌تان تحقق می‌یابند. یک معمار همان ساختمانی را تجسم می‌کند که دوست می‌دارد؛ او شکل تمام شده‌ی آن را می‌بیند. تجسم و فرآیند فکری او به یک مدل پلاستیکی تبدیل می‌شود که از روی آن، ساختمان ساخته می‌شود؛ چه زیبا

۱- خواستن برای پیروزی مهم است، اما خواستن برای آمادگی، حیاتی. (بابی مک فرین - آهنگساز، موسیقی دان و تهیه کننده)

باشد، چه زشت و چه آسمان خراش باشد یا خیلی کوچک. تصویرسازی ذهنی او بر روی کاغذ منتقل می‌شود. سرانجام پیمانکاران و کارگرها مصالح اصلی را ترکیب می‌کنند و ساختمان تا [مرحله‌ای] از تکمیل پیش می‌رود که با الگوهای ذهنی معمار کاملاً مطابقت داشته باشد.^۱ قبل از آن که پشت تریون بروم، از تکنیک تجسم استفاده می‌کنم. برای آن که تصاویر از فکر به ذهن ناخودآگاهم منتقل شوند، چرخ‌های ذهن خود را خاموش می‌کنم. سپس، سالن سخنرانی و صندلی‌هایی را که مردم بر روی آن‌ها نشسته‌اند، تصور می‌کنم که در حال شناخت درمان‌گر بی‌پایان درونشان هستند.

من چهره‌ی درخشان، شاداب و رهایی آن‌ها را می‌بینم. فکر اولیه‌ی خود را به صورت یک تصویر ذهنی حفظ می‌کنم و در تجسم خود صدای مردم را می‌شنوم که می‌گویند "من شفا یافتم"، "من احساس خیلی خوبی دارم"، "فورا حالم خوب شد"، "من متحول شدم". من با احساس و علم به آن که ذهن و جسم مردم از عشق، فراوانی، زیبایی و کمال مملو شده است، حدود ده دقیقه و یا بیشتر، به چنین عباراتی فکر می‌کنم. آگاهی ذهنی‌ام به جایی می‌رسد که می‌توانم بشنوم که مردم سلامتی و خوشحالی خود را اعلام می‌کنند. سپس تمام تصاویر را رها کرده و به روی صحنه می‌روم. اغلب، مردم هر یکشنبه می‌ایستند و می‌گویند که دعایشان برآورده شده است.^۲

۱- هر انسانی معمار آینده خود است. (پل والری- فیلسوف و شاعر)

۲- به شما هیچ آرزویی داده نمی‌شود، مگر آن که قدرت تحقق آن نیز اعطا گردد. (ریچارد باخ- خلبان و نویسنده‌ی آمریکایی)

تکنیک فیلم ذهنی

چینی‌ها می‌گویند: «ارزش یک تصویر به اندازه‌ی هزار کلمه است.» ویلیام جیمز^۱، پدر روان‌شناسی آمریکا، بر این حقیقت تأکید می‌کرد که ذهن ناخودآگاه همراه با ایمان، هر تصویری را که در ذهن تشکیل شود، تداعی می‌کند. «همان گونه عمل کن که گویا وجود دارد؛ پس وجود خواهد داشت.»

چندین سال پیش که در [نواحی] غرب میانه آمریکا^۲ در مورد موضوعات مختلفی سخنرانی می‌کردم، آرزو داشتم تا در منطقه‌ای عمومی قرار بگیرم و بتوانم به افراد نیازمند، خدمتی کنم. به راهی دور سفر کردم اما این آرزو همچنان ذهنم را مشغول می‌کرد. یک روز عصر، در یکی از هتل‌های اسپوکن واشینگتون^۳، روی کاناپه‌ای بی حرکت نشستم، به هیچ چیز فکر نکردم و در حالتی منفعل و آرام تصور می‌کردم که در حال صحبت با شنوندگان زیادی هستم و به صورتی اثرگذار می‌گویم: "من خوشحالم که اینجا هستم؛ من برای چنین موقعیت ایده‌آلی دعا کردم." با چشم ذهن، شنوندگان خیالی را می‌دیدم و حقیقت وجودی آن‌ها را احساس می‌کردم. در این نمایش نامه‌ی ذهنی ایفای نقش کرده و از انتقال این تصویر به ذهن ناخودآگاهم که می‌توانست آن‌ها را به واقعیت تبدیل کند،

۱- William James

۲- Middle West

۳- Spokane, Washington

شادمان می‌شدم. وقتی صبح روز بعد از خواب بیدار می‌شدم، آرامش و خوشحالی بی‌نظیری را احساس می‌کردم. چند روز بعد تلگرافی به دستم رسید که از من خواسته شده بود تا در نواحی غرب میانه، برنامه‌ای را ترتیب دهم. این کار را انجام دادم و تا چندین سال بسیار خوشحال ماندم. خیلی‌ها از این روش استفاده می‌کنند و به آن، "تکنیک فیلم ذهنی" می‌گویند. از مردمی که به صحبت‌های رادیویی و یا سخنرانی‌های عمومی و هفتگی من گوش می‌دهند، نامه‌های بسیاری را دریافت کرده‌ام و در آن‌ها بیان داشتند که با استفاده از این تکنیک، [توانسته‌اند] در فروش محصولات خود به نتایج شگفت‌انگیزی برسند. من به مالکانی که قصد فروش خانه و ... را دارند توصیه می‌کنم که در ذهن خود، از فروش آن ملک‌ها با مناسب‌ترین قیمت، احساس خرسندی کنند. سپس، تضمین می‌کنم که شعور بی‌پایان، خریداران واقعی را به سوی آن‌ها جذب می‌کند که آن محصول را دوست دارند و با خرید آن، کامیاب می‌شوند. بعد از انجام این کار پیشنهاد می‌کنم که ذهن خود را آرام سازند، آسوده باشند و به یک حالت خواب و بیداری وارد شوند که در آن فعالیت‌های ذهنی، به حداقل می‌رسند. آن‌ها سپس، چک درون دستشان را به تصویر بکشند؛ از آن چک احساس خرسندی کنند؛ برای دریافت این چک تشکر کنند و با حس خلق تمام فیلم ذهنی خود، در خواب فرو روند. آن‌ها باید به گونه‌ای رفتار کنند که گویا این اتفاق در دنیای بیرون واقعیت دارد تا ذهن ناخودآگاه آن‌ها با استفاده از جریان‌های عمیق ذهن، خریدار و فروشنده را به هم برساند. اگر تصویر

خیالی که در ذهن پیروانید همراه با ایمان باشد، محقق خواهد شد.

تکنیک بودوان

شارل بودوان^۱ استاد موسسه‌ی روسو^۲ در فرانسه بود. او علاوه بر آن که یک روان‌شناس با ذکاوت بود، در مدرسه‌ی پزشکی نیونانسی^۳، با عنوان سرپرست تحقیقاتی، فعالیت داشت. او در سال ۱۹۱۰ تدریس می‌کرد که بهترین راه برای تحت تأثیر قرار دادن ذهن ناخودآگاه، وارد شدن به یک حالت خواب و بیداری یا لحظه‌ی قبل از به خواب رفتن است که فعالیت‌ها به حداقل می‌رسند. بعد از آن که شخص آرام، پذیرا و منفعل شد، می‌تواند فکر را به ذهن ناخودآگاهش وارد سازد. روش کار او در زیر آمده است: "یک راه بسیار ساده برای اثرگذاری به ذهن ناخودآگاه، کوتاه کردن عبارتی است که قرار است با تلقین در ذهن جای بگیرد و مثل یک لالایی چندین مرتبه تکرار شود."

چندین سال پیش، یک خانم جوان در لس‌آنجلس به نامزدی مردی درآمد که خانواده‌اش بر سر وصیت نامه‌اش درگیر دادگاه بودند. شوهرش تمام دارایی خود را برای او به ارث گذاشته بود و فرزندان ازدواج قبلی آن مرد، به شدت دعوا می‌کردند تا وصیت‌نامه را باطل کنند. او از تکنیک بودوان این‌گونه استفاده کرد: روی یک کاناپه آرام می‌نشست، به حالت خواب و بیداری وارد می‌شد و آنچه را که می‌خواست به سادگی در ذهنش

۱ - Charles Baudoin

۲ - Rousseau

۳ - New Nancy School Of Healing

جای دهد، به صورت خلاصه بیان می‌کرد. "این مسأله با مشیت الهی به پایان می‌رسد." این عبارت برای او به این معنا بود که شعور بی‌پایانی که از طریق قوانین ذهن ناخودآگاهش عمل می‌کند، صلح را ایجاد خواهد کرد. او این روند را تا ده شب تکرار کرد. در حالت خواب و بیداری به آهستگی، با آرامش و با احساس معنای جمله، دوباره و چند باره تکرار می‌کرد: "این مسأله با مشیت الهی به پایان می‌رسد." سپس، در خواب طبیعی و عمیق خود فرو می‌رفت.

صبح روز یازدهم، هم چنان که از تکنیک بالا استفاده می‌کرد، با حس شادابی و خوشحالی بیدار شد که گویا مسأله‌اش به پایان رسیده است. همان روز وکیلش با او تماس گرفت و اعلام کرد که وکیل طرف مقابل و موکلانش تمایل دارند که صلح کنند. آن‌ها به توافق رسیدند و از شکایت خود، صرف‌نظر کردند.

تکنیک خواب

با وارد شدن به یک حالت خواب و بیداری، فعالیت‌ها به حداقل کاهش می‌یابند. وقتی در این حالت قرار می‌گیرید، ذهن هشیار تا حد زیادی از کار می‌افتد. دلیل آن است که قبل از خواب و به محض بیدار شدن، فعالیت ناخودآگاه به بالاترین میزان خود می‌رسد. در چنین حالتی، افکار منفی که مانع برآورده شدن آرزوهای تان هستند و به ذهن ناخودآگاه تان اجازه نمی‌دهند تا آن‌ها را بپذیرید، دیگر حضور ندارند.

فرض کنید می‌خواهید یک عادت بد را ترک کنید. راحت بنشینید،

بدنتان را بی حرکت کنید و همان‌طور بمانید. وقتی در حالت خواب و بیداری قرار گرفتید، مثل یک لالایی بارها با آرامش تکرار کنید: "من این عادت را کاملاً ترک می‌کنم؛ توازن و آرامش ذهنی عالی، حکم رانی می‌کند." صبح و شب از پنج تا ده دقیقه، عبارت قبل را آهسته، آرام و با عشق تکرار کنید. هر بار که این واژگان را با احساس بهتری تکرار کنید، اثرگذارتر می‌شوند. هر زمانی که به انجام آن عادت وسوسه شدید، عبارات بالا را با صدای بلند با خود تکرار کنید. به همین ترتیب، ناخودآگاه‌تان را وادار می‌سازید تا فکر را بپذیرد و به دنبال آن، درمان خواهید شد.

تکنیک سپاسگزاری

در کتب آسمانی آمده است که با حمد و سپاس به آرزوهای خود نزدیک می‌شویم. این تکنیک ساده‌ی دعایی، نتایج خارق‌العاده را به همراه می‌آورد. کسی که سپاسگزار است، همواره به نیروهای سازنده‌ی جهان نزدیک بوده و بر اساس قانون کیهانی عمل و عکس‌العمل، نعمات بی‌شماری را به سوی او روانه می‌سازد.^۱

برای مثال، پدری به پسرش قول می‌دهد که در ازای قبولی، یک ماشین جایزه می‌گیرد. با وجود آن که این پسر هنوز به ماشین نرسیده است، او بسیار خوشحال و سپاسگزار است؛ این خوشحالی تا حدی است که گویا واقعاً صاحب آن ماشین می‌باشد. او یقین دارد که پدرش سر قول خود خواهد ماند و با این که هنوز هیچ ماشینی را لمس نکرده است، خوشحال و

۱- هر کس سعادت سپاسگزاری یابد، از زیادی نعمت بی‌نصیب نگردد. (امام جعفر صادق (ع))

قدردان پدرش می‌باشد. اما او در ذهن خود به آن ماشین رسیده و شاد و سپاسگزار است. می‌توانم درک کنم که آقای بروک^۱ چگونه از این تکنیک استفاده می‌کرد تا به نتیجه برسد. او می‌گفت: "مخارج بالا می‌رود؛ من شغلی ندارم؛ دارای سه فرزند هستم و هیچ پولی در بساطم نیست. چه کار می‌توانم بکنم؟" او در یک دوره‌ی سه هفته‌ای، مدام واژه‌های زیر را شب و روز تکرار می‌کرد: "خدایا! از این که ثروتمند شدم، متشکرم." او هنگام تکرار این جمله خود را آرام و بی‌حرکت می‌ساخت و تا زمانی که حالت یا حس قدردانی، سراسر ذهنش را بگیرد، ادامه می‌داد. با این که می‌دانست نمی‌تواند شعور خلاق یا ذهن بی‌پایان را ببیند، تصور می‌کرد که در حال صحبت با قدرت و شعور بی‌پایان درونش است. او با چشم بصیرت خود می‌دید که تجسم "ثروتمند بودن"، اولین گام در راستای رسیدن به پول، شغل یا دیگر نیازهای او می‌باشد. حس و فکرش، زمینه‌ی ثروتمند شدن او را فراهم می‌کردند. او با تکرار چندین مرتبه‌ای عبارت "خدایا! متشکرم"، به پذیرش ذهنی و قلبی می‌رسید و هنگامی که افکاری [منفی چون] ترس، کمبود، فقر و ناراحتی به ذهنش وارد می‌گشت، تا آنجا که لازم بود می‌گفت: "خدایا! متشکرم". او می‌دانست اگر همواره سپاسگزار باشد، فکر ثروتمند بودن بر ذهنش فرمانروا می‌شود و همین اتفاق نیز افتاد.

نتیجه‌ی دعا کردن او خیلی جالب بود. بعد از آن که به روش بالا دعا کرد، یکی از کارفرمایان قبلی خود را، بعد از بیست سال، در خیابان ملاقات

کرد. آن مرد به او یک منسب سودآوری را پیشنهاد کرد و علی الحساب، ۵۰۰ دلار به ودیعه گذاشت. آقای بروک اکنون در همان شرکت به مقام معاونت رئیس، ارتقا یافته است. او به تازگی برایم نوشت: «من هیچ‌گاه معجزه‌ی استفاده از عبارت "خدایا! متشکرم" را فراموش نخواهم کرد. این برای من معجزه کرد.»^۱

روش تأکیدی

هنگامی که جمله‌ای را بیان می‌کنید، در حقیقت درک خود را از حقیقت و معنایی که پشت واژگان پنهان شده‌اند، روشن می‌سازید. هنگام دعا کردن چیزهای بیهوده را تکرار نکنید. بنابراین، زمانی عبارت تأکیدی شما اثرگذار می‌شود که همراه با آگاهی، مثبت اندیشی، دقت و دقیق باشد. مثلاً یک پسر بچه عدد سه را با سه جمع می‌بندد و روی تخته عدد هفت را می‌نویسد. آموزگار به کمک قانون ریاضی بیان می‌کند که سه به علاوه سه می‌شود شش؛ پس آن پسر بچه بنا بر آن، محاسباتش را تغییر می‌دهد. با گفته‌ی آموزگار جمع سه با سه، شش نمی‌شود بلکه این قانون ریاضی است که چنین قضیه‌ای را اثبات می‌کند. قانون ریاضی سبب شد تا آن پسر دوباره بر روی تخته محاسبه کند. بیمار بودن غیرعادی است؛ سالم بودن عادی است. سلامتی برای وجود شما، یک قانون است. وقتی برای خود یا دیگران سلامتی، هماهنگی و آرامش بخواهید و از قوانین فراگیر وجودتان آگاهی داشته باشید، الگوهای منفی ذهن ناخودآگاهتان را، بنا بر

۱- شکر نعمت نعمت افزون کند، کفر نعمت از کفت بیرون کند، (مولوی)

ایمان و درک از آن چه که می‌گویید، اصلاح خواهید کرد. فرآیند عبارات تأکیدی شما زمانی نتیجه‌بخش می‌شود که با قوانین زندگی، صرف‌نظر از ظاهر آن، در یک راستا قرار بگیرد. لحظه‌ای فکر کنید که یک قانون ریاضی ثابت شده، وجود دارد؛ برای حقیقت قانونی وجود دارد اما برای نادرستی هرگز؛ قانونی از آگاهی وجود دارد ولی از جهل هرگز؛ قانونی از توازن وجود دارد ولی از ناهماهنگی هرگز؛ قانونی از سلامتی وجود دارد ولی از بیماری هرگز؛ قانونی از ثروت وجود دارد ولی از فقر هرگز.

نویسنده [ی این کتاب] برای جدا شدن سنگ صفرای خواهرش که در یکی از بیمارستان‌های انگلیس بستری بود، از روش تأکیدی استفاده کرد. نتایج رادیولوژی و آزمایش‌های بیمارستان چنین وضعی را گزارش می‌دادند و خواهرم از من خواست تا برایش دعا کنم. ما از نظر جغرافیایی حدود ۶۵۰۰ مایل فاصله داشتیم ولی در قانون ذهن، [محدودیت] زمان و مکان معنایی ندارد. ذهن یا شعور بی‌پایان در هر لحظه کاملاً حضور دارد. من شخصاً، دیگر به بیماری و عوارض آن فکر نکردم. به روش زیر تأکید کردم: "من برای خواهرم کاترین^۱ دعا می‌کنم. او در آسودگی، شادابی، سکون، تعادل و آرامش قرار دارد. اکنون هوشمندی درون ذهن ناخودآگاهش که بنا بر بهترین الگو تمام اعضای بدن او را خلق کرده است، در حال نوسازی هر سلول، عصب، بافت، ماهیچه و استخوانش است. تمام الگوهای مخرب درون ذهن ناخودآگاهش به آهستگی و آرامی جایگزین

شده و از میان می‌روند و در هر ذره از جسمش سرزندگی، نعمت و زیبایی زندگی جای می‌گیرد. او اکنون پذیرای جریان‌های درمانی می‌شود که هم چون رودخانه‌ای در درونش جاری می‌باشند و سلامتی کامل، توازن و آرامش را برای او به ارمغان می‌آورند. اقیانوس بی‌کرانی از عشق و آرامش درونش، تمام تصاویر زشت و مخدوش را از بین می‌برد. و همین‌طور نیز شد. "عبارت بالا را چندین مرتبه در روز تکرار می‌کردم و بعد از گذشت دو هفته، آزمایش خواهرم نشان داد که به صورت معجزه‌آسایی شفا یافته است و عکس‌برداری با اشعه‌ی X نیز عدم وجود سنگ صفرا را اثبات کرد. تأکید، بیان هر چیز به حالت صحیح آن است و اگر به داشتن چنین طرز فکری ادامه دهید، صرف‌نظر از هر مانعی که وجود داشته باشد، دعایتان برآورده خواهد شد. تنها، افکار شما می‌توانند بر چیزی تأکید داشته باشند؛ حتی اگر آن را رد کنید. با تکرار یک عبارت و با علم به آن که چه می‌گویید و چرا چنین چیزی را بیان می‌کنید سبب هدایت ذهنتان می‌شوید تا حقیقت وجودی گفته‌ی خود را بپذیرد. همواره بر حقایق زندگی تأکید کنید تا ناخودآگاه‌تان پاسخی رضایت‌بخش را ارائه دهد.

روش استدلالی

این روش تنها با معنای واژه‌ها سر و کار دارد. این تکنیک، روش کار دکتر فیناس پارخورست کیمبی از ایالت مین^۱ است. دکتر کیمبی حدود

۱- Dr. Phine Parkhurst Quimby Of Maine

صد سال پیش مبتکر درمان‌های روحی و ذهنی بود و در بلفست مین^۱، فعالیت و زندگی می‌کرد. کتاب "دست نوشته‌های کیمبی" که در سال ۱۹۲۱ توسط شرکت توماس کروئل^۲ در نیویورک به چاپ رسید، توسط هوراتیو درسر^۳ ویرایش شد و اکنون در کتابخانه‌ها موجود است. این آقا در کتابش از درمان‌های شگفت‌انگیزی که با دعا انجام می‌داد و در روزنامه‌ها چاپ شده‌اند، نقل می‌کند. کیمبی از بسیاری از درمان‌های شگفت‌انگیزی که در کتب مقدس آمده، نسخه بردای کرده است. به صورت خلاصه بنا بر روش استدلالی، بروز تمام بیماری‌ها ناشی از دلایل روانی است و بیماران و شما با خواندن این کتاب توجه می‌شوید که اگر از بیماری رنج می‌برید، علت [همان] باور اشتباه، ترس‌های بی‌مورد و الگوهای فکری منفی است که خود، به ذهن ناخودآگاه‌تان وارد کرده‌اید. متوجه می‌شوید و بیمارانتان را قانع خواهید کرد که بیماری یا ناراحتی ناشی از الگوی فکری مخرب و دگرگون شده‌ای است که در جسم، خود را نشان می‌دهد. این باور نادرست توسط قدرت یا دلایل خارجی در بیمار نفوذ کرده است و با تغییر الگوهای فکری، می‌توان آن‌ها را تغییر داد. شما برای شخص بیمار توضیح می‌دهید که با تغییر دادن افکار می‌توان تمام بیماری‌ها را درمان کرد. هم چنین نتیجه می‌گیرید که ناخودآگاه‌تان بدن و تمام اعضای آن را خلق کرده است؛ بنابراین هم چنان که شما در حال صحبت با ذهن ناخودآگاه‌تان هستید،

۱- Belfast, Maine

۲- Thomas Y. Crowell Company

۳- Horatio Dresser

خود می‌داند که چطور شفا دهد. شما در دادگاه ذهن‌تان استدلال می‌کنید که بیماری، هم چون سایه‌ای می‌ماند که از تجسم و افکار وحشتناک، نشأت گرفته است. همه‌ی شواهد موجود را برای حمایت از قدرت درمان‌گر درونتان که سلول، عصب، بافت و تمام اعضای بدن‌تان را با بهترین الگوی ممکن به وجود آورده است، احضار کنید. سپس در دادگاه ذهنی، از سوی هیئت منصفه به سود خود یا بیمار رأی صادر کنید. شما با ایمان و درک روانی، بیمار‌تان را آزاد می‌سازید. شواهد روانی و ذهنیتان بسیار قدرتمند هستند و حقیقت هر آن‌چه را که درون ذهن خود احساس کنید، به بیمار‌تان منتقل خواهید کرد. دکتر کیمبی بین سال‌های ۱۸۴۹ تا ۱۸۶۹ از این روش استدلالی استفاده می‌کرد.

روش کاملی که هم چون امواج صوتی مدرن، درمان می‌کند

مردم بسیاری در سراسر جهان از این روش دعامرمانی استفاده و نتایج خارق‌العاده‌ای را کسب کرده‌اند. کسی که از اولین روش کامل استفاده می‌کند، بایستی نام بیمار را بیان کند و در همان لحظه در سکوت به خداوند، رحمت و صفاتش فکر کند؛ مثلاً آن که خداوند تمام سعادت، عشق بی حد و مرز، شعور بی پایان، قدرت مطلق، آگاهی بی پایان، هماهنگی مطلق، زیبایی وصف ناپذیر و کمال می‌باشد. هم چنان که در آرامش به چنین چیزهایی فکر می‌کند، به آگاهی وارد خواهد شد که در آن جا اقیانوس بی کرانی از عشق خداوند را احساس می‌کند که هر چیزی را که با جسم و ذهن آن شخص در تضاد باشد، از بین می‌برد. او احساس

می‌کند که تمام قدرت و عشق خداوند اکنون بر آن شخص متمرکز می‌شود و هر چیزی که سبب آزار او است در مقابل اقیانوس بی‌کران زندگی و عشق خداوند، کاملاً ناپدید خواهد شد.^۱

یک پزشک در لس آنجلس روش دعا درمانی را که می‌تواند به امواج صوتی یا رادیویی شباهت داشته باشد به من نشان داد. او دستگاهی دارد که امواج فراصوت را با سرعت زیادی به نوسان درمی‌آورد و می‌تواند آن‌ها را به هر بخشی از بدن که بخواهد، ارسال کند. این امواج صوتی قابل کنترل هستند و او معتقد است که با کمک آن‌ها می‌تواند به نتایج خارق‌العاده‌ای، از جمله رفع التهاب مفصلی، دست یابد.

به هر میزان که با اندیشیدن به رحمت و صفات خداوند، به هشیاری برسیم، امواج الکترونی روانی چون هماهنگی، سلامتی و آرامش را ساع می‌کنیم. بسیاری از افراد با تکنیک دعا درمانی، شفا یافته‌اند.

معلولی که راه می‌رود

دکتر کیمبی که قبلاً در این فصل صحبت شد، در آخرین سال‌های درمان‌گری‌اش از روش فوق‌العاده‌ای استفاده کرد. او حقیقتاً در علم روان‌شناسی و روان‌کاوی، پیش‌کسوت بود. او در تشخیص دقیق علت درد، رنج و مسأله‌ی بیمار توانایی عجیبی داشت. در ادامه شمار زیادی از درمان‌معلولین آمده است که در کتاب "دست‌نوشته‌های کیمبی"، به ثبت

۱- عیسی مسیح گفت: «اول ملکوت خدا و عدالت او را بطلبید که این همه برای شما مزید خواهد شد.» و افزود که این ملکوت در باطن خود انسان است. (فلورانس اسکاول یشن)

رسیده‌اند.

از کیمبی خواستند تا به دیدن خانم مسنی برود که لمس و زمین گیر شده بود. کیمبی اعتقاد داشت که تمام ناراحتی های این خانم ناشی از حبس شدن در مکانی کوچک است که به او اجازه‌ی ایستادن یا حرکت نمی‌داد. او در مقبره‌ای از ترس و تردید زندگی می‌کرد. علاوه بر این، او انجیل را بسیار خشن می‌دانست و از آن می‌ترسید. کیمبی به او گفت: "در این مقبره، خداوند و قدرتش حضور دارند و سعی می‌کند که گره‌ها را بازنماید، غل و زنجیر را بگشاید و تو را از مرگ نجات دهد." وقتی از دیگران می‌خواست تا درباره‌ی بخش‌هایی از انجیل توضیحی بدهند، هیچ کس پاسخی نمی‌داد؛ بنابراین، تشنه‌ی زندگی شده بود. کیمبی مسأله‌ی ذهنی او را تیره و کدر می‌دانست؛ زیرا توانایی لازم را نداشت تا معنای بخش‌های انجیل را دقیقاً درک نماید و این خود، باعث برانگیخته شدن هیجان و ترس او می‌گشت. این مسأله با احساس سنگینی، راکد و فلج بودن در بدن او ایجاد شده بود. در همین حال کیمبی از او خواست تا درباره‌ی معنای این بخش از انجیل توضیح دهد. "برای مدت اندک با تو هستم؛ سپس به سوی شخصی می‌روم که مرا مأمور ساخت؛ تو به دنبال من خواهی گشت ولی نخواهی توانست مرا بیابی. من در جایی هستم که تو حتی نمی‌توانی بیابی." او پاسخ داد: "یعنی مسیح به بهشت رفت." کیمبی برای او معنی دقیق جمله‌ی "مدت اندک با تو هستم" را بیان کرد که منظور نشانه‌ها، احساسات و حالات مسیح می‌باشد. مثلاً آن که او برای دیگران دل

می‌سوزاند ولی نمی‌توانست در همان حالت روحی باقی بماند. گام بعدی توصیف جمله‌ی زیر بود: "به سوی شخصی می‌روم که مرا مأمور ساخت"؛ که منظور بازگشت همه‌ی ما به سوی قدرت خداوند خالق است.

کیمی فوراً به ذهنش رجوع کرد و به صفاتی از خداوند چون سرزندگی، هوشمندی، توازن و قدرت الهی فکر کرد که در بدن شخص بیمار نفوذ می‌کردند. به همین دلیل کیمی به آن خانم گفت: "من به جایی می‌روم که تو نمی‌توانی بیایی؛ چون تو در تنگنا هستی و عقاید محدودی داری ولی من سلامت هستم". این دعا و توضیح در او هیجانی آنی را ایجاد کرد و دیدگاهش را تغییر داد. او بدون عصایش شروع به راه رفتن کرد! این به عقیده‌ی کیمی، یکی از خاص‌ترین موارد درمانی‌اش بوده است. آن خانم به دلیل کوتاه فکری خود به این حال درآمد و بازگرداندن او به زندگی یا حقایق، مثل این بود که بخواهیم مرده‌ای را زنده کنیم. کیمی زنده کردن دوباره‌ی مردگان توسط مسیح را بازگو و سلامتی آن خانم را بازآفرینی کرد. این موضوع بر آن خانم، تأثیر بسیاری داشت. او هم چنین برایش توضیح داد که با تغییر نگرش خود توانسته است ترس، تردید و خرافات را دور سازد و به موجب آن قدرت درمان‌گری را آزاد می‌ساخت که سراسر وجودش را خلق کرده بود.^۱

تکنیک فرمان دادن

۱- دبینی منجر به ضعف و خوش بینی منجر به قدرت می‌گردد. (ویلیام جیمز- فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی)

واژه‌های ما وقتی قدرتمند می‌شوند که با احساس و ایمانمان، همگام باشند. اگر متوجه شویم قدرتی که جهان را به حرکت درمی‌آورد، همان واژه‌هایی است که بر زبان می‌آوریم، اعتماد و اطمینانمان افزایش خواهد یافت. سعی نکنید تا به یک قدرت، قدرتی را اضافه کنید؛ بنابراین به هیچ کوشش، اجبار، زور یا فشار ذهنی، احتیاجی نیست.

دختر جوانی از تکنیک فرمان دادن برای رهایی از شرّ آقای استفاده کرد که مدام به او زنگ می‌زد، به ملاقات‌های عاشقانه پافشاری کرده و به محل کارش می‌رفت. برای این دختر خیلی سخت بود تا از شرّ او خلاص شود. او به روش زیر فرمان داد: "من ... را به خدا واگذار می‌کنم. او همواره در جایگاه حقیقی خود قرار دارد. من رها شدم و آن آقا نیز رهایم کرده است. اکنون فرمان می‌دهم که واژه‌هایم به درون ذهن بی‌پایان نفوذ کند و مرا آزاد نماید. همین‌طور خواهد شد." دختر جوان گفت که آن آقا ناپدید شد و هیچ‌وقت دیگر او را ندید. او اضافه کرد: "انگار که آب شد و در زمین فرو رفت."

"و اگر به چیزی فرمان دهید، همان خواهد شد و نور، راه‌تان را روشن خواهد ساخت."

با حقایقی مطلق، به خود خدمت کنید

۱- یک مهندس ذهن باشید و برای ساخت زندگی بزرگ‌تر و عالی‌تر، از تکنیک‌های آزمایش و ثابت شده استفاده کنید.

۲- در دعای شما، آرزوهای تان نهفته است. از آرزوی برآورده شده‌ی خود تصویری بسازید، واقعیت آن را احساس کنید و از تجربه‌ی برآورده شدن دعایتان لذت ببرید.

۳- بخواهید تا با ساده‌ترین روش‌ها (مثل باور و ایمان) به آرزوهای تان دست یابید.

۴- شما می‌توانید به کمک افکاری که درون کارگاه ذهنی‌تان پنهان شده‌اند سلامتی، موفقیت و شادی وصف‌ناپذیری را ایجاد کنید.

۵- از روش‌های تضمینی کمک بگیرید تا به خود ثابت کنید که شعور بی‌پایان ذهن ناخودآگاه‌تان همواره در مقابل افکار هشیارانه‌ی شما، پاسخ‌های مشخصی را ارائه می‌کند.

۶- از مسیر رسیدن به آرزویتان، لذت ببرید. هر تصویری که در ذهنتان دارید، زمینه‌ی برآورده شدن آرزوها و گواهی بر وجود چیزهایی است که دیده نمی‌شوند.

۷- ارزش یک تصویر ذهنی، برابر با هزار کلمه است. اگر تصویری که در ذهن ناخودآگاه‌تان دارید همراه با ایمان باشد، همان‌ها در عالم واقعیت

محقق خواهند شد.

۸- وقتی در حال دعا کردن هستید، اصلاً به ذهنتان فشار نیاورید. به حالت خواب و بیداری وارد شوید و با حس و علم به آن که دعایتان مستجاب خواهد شد، در خواب فرو روید.

۹- فراموش نکنید قلب یک انسان سپاسگزار، همیشه به ثروت‌های دنیا نزدیک می‌باشد.

۱۰- تأکید به معنای بیان هر چیز به گونه‌ای است که گویا وجود دارد. اگر دیدگاه ذهنی شما این گونه باشد که آروزی شما حقیقتاً برآورده شده است، صرف‌نظر از هر مانعی که علیه آن وجود دارد، دعایتان مستجاب خواهد شد.

۱۱- با فکر کردن به عشق و عظمت خداوند امواج الکترونی چون توازن، سلامتی و آرامش را به وجود آورید.

۱۲- به هر چیزی فرمان دهید و آن را به صورت یک واقعیت باور کنید، محقق می‌شود. به توازن، سلامتی، آرامش و فراوانی فرمان دهید.

فصل هفتم

ناخودآگاه به سوی زندگی گرایش
دارد

فصل هفتم

ناخودآگاه به سوی زندگی گرایش دارد

ناخودآگاه‌تان بیش از نود درصد از زندگی ذهن را تشکیل می‌دهد؛ بنابراین کسانی که این قدرت شگفت‌انگیز را به کار نمی‌گیرند، از زندگی لذت چندانی نبرده و خود را محدود می‌کنند. فعالیت ناخودآگاه شما همواره به سوی زندگی گرایش دارد و سازنده است. ناخودآگاه، سازنده‌ی جسم شماست و تمام ساختارهای حیاتی آن را کنترل می‌کند. در طول شبانه روز فعالیت دارد و هیچ‌گاه نمی‌خوابد. همیشه سعی دارد تا به شما کمک کند و از آسیب، دورتان نماید. ذهن ناخودآگاه شما با زندگی جاویدان و آگاهی بی‌حد و مرز در ارتباط است و همواره به‌سوی زندگی گرایش دارد. هر شوق، انگیزه و حسی که برای ایجاد یک زندگی عظیم‌تر و با شکوه‌تر دارید، از ناخودآگاه‌تان ناشی می‌شود. شما قادر نیستید تا درباره‌ی باورها و ایمان عمیق خود بحث کنید؛ زیرا ذهن هشیارتان آن‌ها را ایجاد نمی‌کند. ذهن ناخودآگاه‌تان به صورت حس ششم، انگیزه، احساس، آگاهی، اشتیاق و ایده با شما صحبت می‌کند و مدام تأکید دارد که با

پیشرفت، تعالی، رشد، ترقی، ماجراجویی و فعالیت به نقطه‌ای اوج برسید. شوق در عشق ورزیدن به دیگران و نجات جان آن‌ها، از ژرفای ناخودآگاه‌تان سرچشمه می‌گیرد. برای مثال، در مدت زلزله‌ی بزرگ سانفرانسیسکو و آتش سوزی ۱۸ آپریل ۱۹۰۶، بیماران زمین گیر و معلولین بسیاری که در بستر بیماری بودند، به صورت شگفت‌انگیزی ایستادند و با قدم‌های خود شجاعت و پایداری را به نمایش گذاشتند. آن‌ها شدیداً اشتیاق داشتند که بایستند و به هر قیمتی که شده، دیگران را نجات دهند و ناخودآگاهشان، بنا بر خواسته‌ی آن‌ها پاسخ داد. علت سرزندگی و انگیزه‌ی هنرمندان، موسیقی دانان، شاعران، سخنرانان و نویسندگان بزرگ آن بود که با قدرت‌های ناخودآگاهشان آشنایی داشتند. برای مثال، رابرت لوئیس استونسون^۱ قبل از آن که بخوابد با تعریف کردن داستان‌های طولانی برای خود، ناخودآگاهش را مجبور می‌کرد تا وارد عمل شود. وقتی حساب بانکی‌اش خالی می‌شد، مدام از ذهن ناخودآگاهش می‌خواست تا یک داستان جنایی جالب و مناسب را، برایش تداعی کند. رابرت استونسون از هوشمندی اعماق ذهنش می‌خواست تا بخش به بخش یک داستان را مانند یک سریال، نشان دهد. این بیان‌گر آن است که ذهن ناخودآگاه‌تان چقدر هوشمندانه و آگاهانه با شما صحبت می‌کند؛ در حالی که ذهن هشیار، از انجام آن ناتوان است.

۱- Robert Louis Stevenson

مارک تواین^۱ در موقعیت‌های مختلف به جهانیان اعلام می‌کرد که هیچ‌گاه در زندگی‌اش کار نکرده است. حقیقتاً تمام طنز پردازی‌ها و نوشته‌های شکوهمند او از به کارگیری گنجینه‌ی خستگی ناپذیر ذهن ناخودآگاهش نشأت گرفته‌اند.

چگونه جسم، فعالیت ذهن را نشان می‌دهد

برای آن که همکاری متقابل ذهن هشیار و ذهن ناخودآگاه اثرگذار باشد، به یک سیستم عصبی هماهنگ نیاز است. دستگاه نخاعی بخشی از ذهن هشیار و دستگاه عصبی سمپاتیک^۲ بخشی از ذهن ناخودآگاه است. دستگاه نخاعی هم چون کانالی می‌باشد که شما از طریق آن و با کمک پنج حس فیزیکی خود، محیط اطراف را درک و حرکات بدن‌تان را کنترل می‌کنید. این دستگاه در مغز، عصب دارد و مجرای اعمال ارادی و آگاهانه‌ی ذهن است.

دستگاه سمپاتیک گاهی اوقات به صورت غیرارادی عمل می‌کند و مرکز گره‌های عصبی آن در پشت شکم جای گرفته‌اند و به عنوان شبکه‌ی عصبی زیر شکمی شناخته می‌شود؛ بعضی مواقع به آن، مغز درونی نیز می‌گویند. این بخش، مجرای از آن دسته اعمالی است که به صورت ناخودآگاه اعمال حیاتی بدن را کنترل می‌کند. این دو دستگاه می‌توانند جدا از هم و یا به صورتی هماهنگ، فعالیت کنند. جاج توماس ترووارد^۳

۱- Mark Twain

۲- این سیستم عصبی در حالت استرس فعال‌تر شده و انسان را برای نبرد یا فرار آماده تر می‌کند

۳- Judge Thomas Troward نیویورک: رابرت م.س. براید و همکاران ۱۹۰۹

می‌گوید: "از ناحیه‌ی نخاعی که بخشی از دستگاه ارادی است، عصب‌های کوچکی خارج می‌شوند و ما از طریق آن‌ها، تارهای صوتی خود را کنترل می‌کنیم؛ سپس با رشته‌های عصبی که به قلب و شش‌ها فرستاده شده‌اند، پیام را مستقیماً به قفسه‌ی سینه منتقل می‌کنیم. در بخش‌های خارجی دیافراگم، اعصاب دستگاه غیرارادی وجود دارند. در نهایت، بعد از رسیدن پیام به دیافراگم، میان دستگاه ارادی و غیرارادی پیوندی تشکیل می‌شود و از نظر فیزیکی تغییراتی رخ می‌دهد تا انسان، واژه‌ای را ادا کند."

به همین ترتیب، بخش‌های مختلف مغز نشان دهنده‌ی ارتباط هماهنگ میان اعمال ذهنی و غیرذهنی هستند و هنگامی که به صورت عادی صحبت می‌کنیم، بخش جلویی مغز را فعال می‌کنند و سپس به بخش پشتی منتقل می‌شوند. بخش میانی نیز، هر دو ویژگی را دارا می‌باشد."

با بررسی تقریباً ساده‌ی عملکردهای ذهنی و فیزیکی متوجه می‌شویم که وقتی ذهن هشیارتان به چیزی فکر می‌کند، در دستگاه ارادی اعصابتان نیز نمودار می‌شود. این پیام در عصب‌های دستگاه ارادی شما که گسترده شده است، جریان یکسانی را ایجاد می‌کند. در نتیجه ذهن ناخودآگاه خلاق شما با این پیام درگیر می‌شود و این‌گونه، افکارتان به واقعیت تبدیل می‌شوند.

وقتی در ذهن خود به چیزی فکر و آن را به صورت یک واقعیت باور می‌کنید، [پیام] به گره‌های عصبی ناحیه‌ی شکم منتقل و در دنیای واقعی

شما، محقق می‌شود.

هوشمندی وجود دارد که از جسم مراقبت می‌کند

وقتی دستگاه عصبی و ساختار اندام‌هایی چون چشم، گوش، قلب، کبد، مثانه و ... را بررسی می‌کنید، متوجه خواهید شد که همه از گردهمایی توده‌ها ساخته شده‌اند. هوشمندی وجودی دارد که این توده‌های سلولی را قادر می‌سازد تا تمام دستوراتی را که به صورت تلقین به ذهن هشیار وارد می‌شود، کاملاً اجرا کنند. مطالعه‌ی دقیق یک سلول از هر عضو، نشان‌گر عمل کرد کل بدن است. با وجود آن که سلول هیچ عضوی ندارد، شاهی بر کنش ذهن و واکنش آن در کارهای ساده‌ای چون حرکت، تغذیه، گوارش و دفع است.

بسیاری می‌گویند اگر به هوشمندی موجود اجازه فعالیت دهید، از جستان مراقبت می‌کند. همین‌طور است ولی مشکل اینجاست که ذهن هشیار همیشه به کمک پنج حس بیرونی خود اختلال ایجاد کرده و به سوی ترس، افکار منفی و بی‌ارزش سوق پیدا می‌کند. وقتی که ترس، باورها و الگوهای منفی، در شرایط احساسی و روانی در ذهن ناخودآگاه‌تان نقش می‌بندد، ذهن ناخودآگاه چاره‌ای ندارد جز آن که بنا بر چارچوب تعیین شده عمل نماید.

ذهن ناخودآگاه همواره در راستای خوبی‌ها فعالیت می‌کند

در همه چیز توازن وجود دارد و ضمیر ناخودآگاه درون شما با بازتاب

این قانون طبیعی، همواره در راستای رسیدن به خوبی‌ها، فعالیت می‌کند. ذهن ناخودآگاه به سوی بهترین‌ها گرایش دارد و شب و روز فعالیت دارد؛ چه مطابق با آن عمل کنید و چه نکنید. ناخودآگاه‌تان، جسم شما را ساخته است و از آن جایی که در خفا فعالیت می‌کند، نمی‌توانید آن را ببینید، بشنوید و یا احساس کنید. ناخودآگاه‌تان زندگی منحصر به فردی دارد و همیشه در راستای رسیدن به توازن، سلامتی و آرامش، حرکت می‌کند. این همان قانون الهی است که درونتان گردش می‌کند.

چگونه انسان در قانون فطری توازن، اختلال ایجاد می‌کند

برای آن که صحیح و اصولی فکر کنیم، باید از "حقیقت" آگاه باشیم. منظور از آگاهی، هماهنگ بودن با شعور بی‌پایان و قدرت ذهن ناخودآگاه است که همواره در جهت زندگی حرکت می‌کند. هر فکر یا عمل ناسازگار، چه از تردید ریشه داشته و چه انتخابی باشد، باعث ایجاد تنش و محدودیت‌های گوناگون می‌شود.

دانشمندان معتقدند که انسان هر ۱۱ ماه یک بار، بدن جدیدی را می‌سازد؛ بنابراین شما از نقطه نظر فیزیکی، فقط ۱۱ ماه سن دارید. اگر با ترس، عصبانیت، حسادت و بدخواهی به بدنتان آسیب رسانده‌اید، فقط خود را سرزنش کنید. اکنون شما، برآیندی از تمام افکارتان هستید.

شما قادر هستید تا از تصورات و افکار منفی آسیب رسان، دوری کنید. تنها راه خلاصی از تاریکی، با روشنایی بودن است؛ راه غلبه بر سرما، با گرما بودن است و راه چیرگی بر افکار منفی، جایگزین کردن آن‌ها

با افکار مثبت است. خوبی کنید تا بدی از میان برود^۱.

چرا سلامت، سرزنده و قوی بودن طبیعی است و بیماری، غیر طبیعی؟

اعضای بدن اکثر کودکانی که در سراسر جهان به دنیا می‌آیند، به صورت طبیعی کار می‌کنند. این امری طبیعی است و ما باید همواره سالم، شاداب و پرانرژی باقی بمانیم. غریزه‌ی حفاظت از خود، قوی‌ترین غریزه‌ی فطری شما بوده و تاکنون نیرومندترین و پایدارترین حقیقتی است که در سرشت شما گماشته شده است. قانون زندگی خدادادی درونتان، همواره خواهان حفاظت و نگهداری از شما در طول زندگی است و اگر افکار، نظرات و باورهایتان با این قانون در توازن باشند، مطمئناً با قابلیت بالاتری عمل خواهد کرد. در همین راستا، با آسودگی و اطمینان بیش تری می‌توان شرایط طبیعی را احیا کنیم.

بیمار بودن غیرطبیعی است؛ اگر بیمار هستید به سادگی می‌توان متوجه شد که شما خلاف جریان زندگی قیام کرده‌اید و افکاری منفی دارید. قانون زندگی، قانون رشد است؛ سر تا سر طبیعت نشان دهنده‌ی رشد می‌باشد. در هر جایی که رشد و پیشروی دیده می‌شود، زندگی نیز وجود دارد؛ در هر جایی که زندگی دیده می‌شود، توازن نیز در کار است و در هر جایی که توازن هست، سلامتی کامل وجود دارد.

اگر افکار شما با قانون سازنده‌ی ذهن ناخودآگاه‌تان هم جهت باشند، در

۱- حسانت، سیئات (و آثار آن‌ها را) از بین می‌برند. (هود ۱۱۴).

حقیقت با قانون فطری توازن هم راستا هستید. اگر به چیزهایی که با قانون توازن هماهنگ نیستند فکر کنید، این افکار نمی‌کنند، شما را از پا درمی‌آورند، مضطرب می‌سازند و در نهایت بیماری را به وجود می‌آورند و اگر به داشتن چنین طرز فکری ادامه دهید، احتمالاً گریبان گیر مرگ خواهید شد. برای درمان بیماری، شما باید از طریق وجود خود گردش و پراکنش نیروهای حیاتی ذهن ناخودآگاه‌تان را افزایش دهید. می‌توانید با نابود کردن ترس، نگرانی، اضطراب، حسادت، نفرت و هر فکر مخرب دیگری - که به اعصاب و بافت‌های بدنی دیگر آسیب می‌رسانند- چنین کاری را عملی کنید.

قوس ستون فقرات درمان شد

در مجله‌ی ناتیلوس^۱، مارس ۱۹۱۷، در مورد یک پسر مقاله‌ای چاپ شد که به طرز شگفت‌انگیزی شفا یافته بود. نام او فردریک الیاس آندروز^۲ و اهل ایندیانا پلیس^۳ بود که از بیماری انحنای ستون فقرات رنج می‌برد. او در حال حاضر مدیر مدرسه‌ی واحد مسیحیان واقع در شهر کانساس میسوری آمریکا^۴ است. پزشک او بیماریش را لا علاج تشخیص داده بود. او با دعا کردن، از حالت زمین گیر و پیچ‌وتاب خورده که تنها می‌توانست چهار دست و پا راه رود به یک مرد قوی، ایستاده و استوار تبدیل گردید. او

۱- Nautilus

۲- Fredrick Elias Andrews

۳- Indianapolis

۴- Kansas City, Missouri

جمله‌ی تأکیدی مخصوص خود را خلق کرد و از نظر ذهنی به آن چه که نیاز داشت، دست یافت.

او هر روز چندین و چند مرتبه زیر را تکرار می‌کرد: "من بی نقص، سالم، استوار، قدرتمند، دوست داشتنی، سازگار و شادمان هستم." او اراده‌ی راسخی داشت و همان‌طوری که خود نقل می‌کند، آخرین چیزی که شب‌ها به زبان می‌آورد و اولین چیزی که صبح‌ها می‌گفت، همین دعا بود. او [هم چنین] با فرستادن افکاری از عشق و سلامتی، برای دیگران دعا می‌کرد. با این شیوه‌ی دعایی، چندین برابر عشق و سلامتی به سوی خودش بازمی‌گشت. ایمان و پشتکارش، به کمکش آمدند. به محض آن که ترس، عصبانیت، حسادت یا دشمنی به سراغش می‌آمد، او فوراً آن‌ها را در ذهن خود با جمله‌ی تأکیدی جایگزین می‌کرد. ذهن ناخودآگاه او بنا بر ماهیت افکار روزانه‌اش پاسخ داد. این خود، معنای عبارتی از انجیل را بیان می‌کند: "راه خود را بروید؛ ایمان راسخ شما سلامتی را ایجاد می‌کند."

ایمان به قدرت‌های ناخودآگاه چگونه شما را سلامت می‌کند؟

وقتی درباره‌ی قدرت درمان‌گر ذهن ناخودآگاه سخنرانی داشتم، مرد جوانی در جلسه‌ام شرکت می‌کرد که در چشمش مشکل جدی داشت؛ به‌طوری که چشم پزشک، عمل جراحی را واجب کرده بود. او به خود می‌گفت: "ناخودآگاه من چشمانم را به وجود آورده و می‌تواند مرا درمان کند." او هر شب قبل از این که خوابش ببرد، به یک حالت خواب و بیدار و

اندیشناکی فرو می رفت. به هیچ چیزی توجه نکرده و بر چشم‌پزشک خود متمرکز می‌شد و آشکارا تصور می‌کرد که به او می‌گوید: "معجزه رخ داده است!" او هر شب قبل از این که بخوابد، حدود ۵ دقیقه بارها و بارها این جمله را می‌شنید. بعد از گذشت سه هفته وقتی برای معاینه نزد چشم‌پزشک خود رفت، به او گفت: "این یک معجزه است!" چه اتفاقی افتاد؟ او برای هدایت و اثرگذاری بر ذهن ناخودآگاهش، از پزشک خود به عنوان وسیله‌ای استفاده کرد تا او را خوشحال کند. او با تکرار، ایمان و امید، ذهن ناخودآگاهش را به فعالیت واداشت. ذهن ناخودآگاه او چشمش را به بهترین شکل ترمیم و درمان کرد. این مثال نیز نشان می‌دهد که چطور می‌توان با ایمان داشتن به قدرت درمان‌گر ذهن ناخودآگاه، سلامتی خود را تضمین کنید.

یادآوری چند نکته

- ۱- ناخودآگاه شما سازنده‌ی جسمتان است و شبانه روز فعالیت می‌کند. شما با افکار منفی خود، در الگوهای زندگی‌تان اختلال ایجاد می‌کنید.
- ۲- قبل از آن که به خواب روید، ناخودآگاه‌تان را موظف کنید تا برای حل مسأله‌ی شما پاسخی بیاید؛ مطمئناً جواب خواهد داد.
- ۳- مراقب افکار خود باشید. هر گاه حقیقت فکری را پذیرفتید، به واسطه‌ی مغز به بخش درونی- جلویی مغز منتقل می‌شود و به صورت یک واقعیت در جهان تحقق می‌یابد.
- ۴- بدانید که شما قادر هستید تا با دادن یک طرح جامع به ذهن ناخودآگاه‌تان، خود را از نو بسازید.
- ۵- ناخودآگاه‌تان همواره به سوی زندگی گرایش دارد. شما با ذهن هشیارتان سر و کار دارید. ذهن ناخودآگاه‌تان را با درستی‌ها تغذیه کنید. ناخودآگاه شما همیشه بنا بر الگوهای فکری روزانه‌تان عمل می‌کند.
- ۶- شما هر ۱۱ ماه یک بار، بدن جدیدی را می‌سازید. با تغییر نگرش فکری خود در جسمتان نیز تغییر ایجاد کنید و آن را به همین حالت نگه دارید.
- ۷- سلامت بودن یک امر طبیعی و بیماری، غیرطبیعی است. در قانون

طبیعت، توازن نیز وجود دارد.

۸- حسادت، ترس، نگرانی و اضطراب اعصاب‌تان را نابود و تخریب

می‌کنند و بیماری‌های روانی و فیزیکی را به وجود می‌آورند.

۹- اگر آگاهانه چیزی بگویید و حقیقت آن را احساس کنید درون

ذهن، جسم و امور [روزمراهی] شما، نقش خواهد بست. خوبی‌ها را بیان

کنید و از زندگی کردن، لذت ببرید.

فصل هشتم

چگونه به نتایج دلخواه‌تان دست

یابید؟

فصل هشتم

چگونه به نتایج دلخواه‌تان دست یابید؟

مهم‌ترین دلایلی که ما را به شکست می‌رسانند به شرح زیر هستند: کمبود اعتماد به نفس و تلاش بیش از حد. از آن جایی که افراد زیادی از مفهوم تمام و کمال عمل کرد ذهن ناخودآگاهشان آگاهی ندارند، مانع برآورده شدن دعایشان می‌شوند. وقتی بدانید که ذهنتان چگونه عمل می‌کند، تا حد زیادی به اعتماد به نفس می‌رسید. باید به یاد داشته باشید که هر گاه ذهن ناخودآگاه‌تان فکری را بپذیرد، فوراً شروع به عملی ساختن آن می‌کند. ناخودآگاه تمام نیروی خود، اعم از قوانین ذهنی و روحی اعماق ذهن شما را بسیج کرده و به کار می‌گیرد تا به نتیجه برسید.

این قانون برای افکار خوب و بد یکسان عمل می‌کند. در نتیجه اگر در راهی غیرسازنده از آن استفاده کنید بدبختی، شکست و پریشانی را ایجاد خواهید کرد. اگر به صورتی سازنده استفاده شود گشایش، آزادی و آرامش ذهنی را از آن خود خواهید کرد.

وقتی افکارتان مثبت، سازنده و سرشار از عشق باشند، حتماً به پاسخ صحیحی خواهید رسید. به علاوه، روشن است که تنها کاری که شما باید

برای غلبه بر شکست انجام دهید این است که ناخودآگاهتان را مجبور سازید تا همین حالا حقیقی بودن فکر یا آرزویتان را احساس کند، بپذیرد و سپس قانون ذهن تان وارد عمل خواهد شد. ایمان و اعتماد را درون افکارتان جای دهید تا ناخودآگاهتان شروع به فعالیت کند و شما را به نتیجه برساند. اگر سعی دارید تا به ذهن تان فشار وارد کنید، هیچ گاه به نتایج دلخواه خود نخواهید رسید؛ ذهن ناخودآگاه در برابر اجبار پاسخ نمی دهد بلکه در برابر پذیرش، ایمان یا ذهن هشیار، پاسخگو می باشد. ممکن است ناکامی های شما ناشی از گفتن چنین عباراتی باشند: "همه چیز بدتر می شود. هیچ وقت به نتیجه نمی رسم. هیچ چاره ای ندارم. ناامید کننده است. نمی دانم چه کار کنم. کاملاً گیج شدم"؛ وقتی چنین عباراتی را به کار می برید، ذهن ناخودآگاهتان پاسخ یا کمکی را ارائه نمی کند. مثل دربانی که ساعات ورود و خروج را ثبت می کند نه به عقب می روید و نه به جلو؛ به عبارتی دیگر درجا خواهید زد.

اگر سوار تاکسی باشید و در مدت ۵ دقیقه به راننده شش آدرس متفاوت بدهید، احتمالاً با ناامیدی گیج خواهد شد و شاید از بردن شما به جایی صرف نظر کند. وقتی با ذهن ناخودآگاهتان سر و کار دارید، همین شیوه برقرار است. بایستی درون ذهن تان، فکر کوتاه و روشنی وجود داشته باشد. شما باید به تصمیم مشخصی برسید که در برابر مشکل آزاردهنده تان، گشایش یا راه حلی نمایان شود. تنها، شعور بی پایان درون ناخودآگاهتان پاسخ را می داند. وقتی درون ذهن ناخودآگاهتان به نتیجه ی روشن و

کوتاهی برسید، ذهن آماده می‌شود و بنا بر ایمان‌تان، عمل خواهد کرد^۱.

سخت نگیرید

روزی یک صاحب‌خانه در برابر تقاضای دست‌مزد ۲۰۰ دلاری یک تعمیرکار دیگ موتورخانه، اعتراض کرد. آن تعمیرکار گفت: "من برای تعویض مهره‌های فرسوده شده ۵ سنت دریافت کردم و ۱۹۵ دلار و ۹۵ سنت برای اطلاع از جایی که به تعمیر احتیاج داشت."

به همین ترتیب، ذهن ناخودآگاه‌تان مکانیک خبره و تمام‌هشیاری است که از روش‌ها و وسایل درمان هر عضوی از بدن، آگاهی دارد. از ناخودآگاه‌تان بخواهید تا شما را سلامت کند و همین کار را انجام خواهد داد؛ فقط در صورتی که کلید آرامش را در دست داشته باشید. "سخت نگیرید!" نگران جزئیات و مسایل نباشید ولی بدانید که نتیجه‌ی نهایی چه خواهد شد. حس شادی ناشی از رسیدن به راه‌حل را برای برطرف کردن مسایل مالی، کاری یا سلامتی احساس کنید. حسی را که پس از درمان شدن از یک بیماری طاقت‌فرسا به دست می‌آورید، در ذهن‌تان تداعی کنید. به خاطر داشته باشید که این حس، گواهی بر وجود ناخودآگاه می‌باشد. باید برآورده شدن دعایتان را در ذهن احساس کنید؛ نه این که در آینده بلکه همین الان به آن رسیده‌اید.

۱- اگر ما همه‌ی کارهایی را که قادر به انجام آن‌ها هستیم انجام دهیم، واقعاً خود را متحیر خواهیم نمود.
(توماس ادیسون - مخترع، دانشمند و تاجر آمریکایی)

مخالفت نکنید، از تجسم استفاده نمایید نه از قوه‌ی اراده

هنگام به کارگیری ذهن ناخودآگاه‌تان، نه مخالفتی دارید و نه از قدرت اراده استفاده می‌کنید. شما فقط پایان و حس‌رهایی را تصور می‌کنید. برای آن که در راه مورد نظر خود قرار بگیرید، روش خردمندانه‌ای را پیدا خواهید کرد؛ اما در حفظ ایمان تمام و کمال، کودکانه و معجزه‌گر، ثابت قدم باشید. خود را بدون محدودیت یا مشکل تصور کنید. در همین لحظه، حس آرامش ناشی از رها بودن را تجسم نمایید. سادگی، بهترین راه است.

چگونه تجسم اصولی معجزه می‌کند؟

یک راه فوق‌العاده برای پاسخ گرفتن از ذهن ناخودآگاه‌تان این است که تفکر و تجسم اصولی داشته باشید. همان‌طوری که قبلاً گفته شد، ذهن ناخودآگاه‌تان سازنده‌ی جسم شما است و کنترل تمام اعمال حیاتی آن را به عهده دارد. انجیل می‌گوید:

"در راستای رسیدن به هر چیزی که برایش دعا می‌کنید، اگر توأم با ایمان باشید، به همان خواهید رسید." ایمان، به معنای پذیرفتن حقیقت چیزی و یا زندگی کردن با همان حالتی است که باید باشد. اگر این حالت را در خودتان حفظ کنید، لذت رسیدن به آرزوهای‌تان را تجربه خواهید کرد.

سه گام برای استجابت دعا

روند عادی آن به شرح زیر است:

۱- به مسأله نگاهی بیندازید.

۲- برای پیدا کردن راه حل یا راهی ناشناخته، به ذهن ناخودآگاه خود رجوع کنید.

۳- با حالتی رضایت‌مندانه به خواب روید که گویا به آرزوی‌تان رسیده‌اید.

و از گفتن عبارات زیر جداً اجتناب کنید: "ای کاش خوب می‌شدم! امیدوارم!" احساس‌تان در مورد کاری که باید انجام شود، "همه کاره‌ی شما است. بدانید که هماهنگی و سلامتی از آن شماست. با آگاه شدن خود، قدرت بی‌نهایت شفاف‌بخش ذهن ناخودآگاه‌تان را آزاد سازید. افکار خوشایندی را چون سلامت بودن، به ذهن ناخودآگاه‌تان وارد سازید؛ سپس آرام شوید. خود را رها کنید. به شرایط و موقعیات: "فلان مسأله بگویید حل می‌شود." با بی‌حرکت کردن خود، بر ذهن ناخودآگاه‌تان اثر خواهید گذاشت و انرژی فعال و نهفته‌ی فکر را قادر می‌سازید تا اقدامی کند و آن را به واقعیت تبدیل نماید.

قانون تلاش معکوس

چرا خلاف چیزی را که دعا می‌کنید، به دست می‌آورید؟

کوئنه^۱ روان‌شناس مشهور فرانسوی که حدود چهل سال پیش به آمریکا

آمده بود، قانون تلاش معکوس را به صورت زیر شرح داد:

"اگر آرزوها و تجسم شما در تناقض با یکدیگر باشند، همواره تجسم پیروز می شود."

مثلا اگر از شما خواسته شود تا روی تخته چوبی که روی زمین قرار دارد راه روید، بدون هیچ سؤالی این کار را انجام می دهید. اما اگر همان تخته‌ی چوبی در ارتفاع ۶ متری از سطح زمین قرار داشت، آیا از روی آن رد می شدید؟ خواسته‌ی شما برای عبور از آن تخته، مخالف با تصور یا ترستان از افتادن است. فکر غالب که همان افتادن است، بر شما چیره می شود. خواسته، میل یا تلاش تان برای عبور از روی تخته معکوس و عملی نشدن این کار، فکر غالب خواهد شد. بی شک، تلاش ذهنی نتیجه‌ی عکس می دهد و سرانجامش همواره برعکس چیزی است که آرزو می کردیم. تلقین های «نمی توانم» برای غلبه بر شرایط، بر ذهن حاکم می شود و ناخودآگاه شما همواره تحت کنترل فکر غالب قرار دارد. وقتی دو چیز در تناقض با یکدیگر باشند، ناخودآگاه شما همان چیزی را می پذیرد که نیرومندتر باشد. راه بی دردسر بهتر است.

اگر بگویید: "من فلان چیز را می خواهم ولی نمی توانم به آن برسم. من از تمام اراده ام استفاده می کنم. من خیلی تلاش می کنم. برای رسیدن به آن مدام دعا می کنم"، باید بدانید که تلاش زیادی، اشتباه است و نتایج بدی را به همراه می آورد. هیچ وقت سعی نکنید تا با پر و بال دادن به قوه‌ی اراده‌ی خود، ذهن ناخودآگاه تان را مجبور سازید تا فکرتان را بپذیرد. چنین

تلاش‌هایی محکوم به شکست هستند و برعکس چیزی که آرزو می‌کردید، کسب خواهید کرد.

در ادامه مثالی آورده شده است که تقریباً همه آن را تجربه کرده‌اند؛ دانش‌آموزان در طول خواندن سوال‌های امتحان، متوجه می‌شوند که تمام آن چیزی که مطالعه کرده بودند، ناپدید می‌شود. ذهن‌شان به صورت وحشتناکی پاک می‌شود و حتی نمی‌توانند یک کلمه را به یاد آورند. آن‌ها هر چه بیش‌تر دندان‌هایشان را به هم فشار می‌دهند و تمام نیروهای خود را متمرکز مسأله می‌کنند، گویا جواب‌ها بیش‌تر محو می‌شوند. ولی به محض آن که سالن امتحان را ترک می‌کنند و فشار ذهنی‌شان از بین می‌رود، پاسخ‌هایی که به یاد نمی‌آورند، به صورت زجرآوری در ذهن‌شان تداومی می‌شود. علت شکست آن‌ها، این بود که سعی داشتند به ذهن خود فشار آورند تا جواب‌ها به یادشان بیاید. این مثالی از قانون تلاش معکوس است که از طریق آن، خلاف آرزو یا دعایتان را دریافت می‌کنید.

باید کشمکش میان آرزو و تجسم را از میان برد.

وقتی به ذهن خود فشار وارد کنید، به این معنا است که تناقضی وجود دارد. وقتی ذهنتان بر راه‌های غلبه بر مسأله متمرکز می‌شود، از این پس درگیر مانع اصلی نخواهد شد. متیو در ۱۸:۱۹ می‌گوید:

"اگر هر دوی شما بر روی زمین به توافق برسند، مثل هر دو چیز دیگری که متناسب با هم هستند، و چیزی را طلب کنید، توسط پدر روحانی‌ام که در بهشت است، انجام خواهد گرفت."

منظور از "هر دوی شما" چیست؟ یعنی اجتماع هماهنگ و سازگار میان ذهن هشیار و ناخودآگاه شما در هر فکر، آرزو یا تصویرسازی ذهنی است. وقتی هیچ تناقضی میان هر دو بخش ذهن تان نباشد، به دعای شما پاسخ داده می‌شود. همچنین منظور از "هر دوی" سازگار می‌تواند شما و آرزوی تان، فکر و احساس تان یا آرزو و تجسم تان باشد. شما می‌توانید با وارد شدن به یک حالت خواب و بیدار که تمام فعالیت‌ها به حداقل خود می‌رسند، همه‌ی تناقض‌های میان آرزو و تجسمتان را از بین ببرید. وقتی در یک حالت نیمه بیدار قرار دارید، ذهن هشیارتان تا حد زیادی خنثی می‌شود. بهترین زمان برای بارور کردن ناخودآگاهتان، قبل از خواب است. زیرا قبل از خواب و به محض بیدار شدن، فعالیت ناخودآگاه به بالاترین درجه می‌رسد. در چنین حالتی دیگر از افکار منفی و تجسم‌هایی که آرزوهای شما را خنثی کرده و از پذیرش آن‌ها توسط ذهن ناخودآگاه شدیداً جلوگیری می‌کنند، خبری نیست. وقتی برآورده شدن آرزوی خود را تصور کنید و شادی پس از آن را احساس نمایید، ناخودآگاهتان آرزوی شما را به حقیقت تبدیل خواهد کرد. افراد بسیار زیادی به کمک تجسم کنترل، هدایت و حساب شده‌ی خود و با علم به آن که هر چه را که تصور و به صورت واقعیت احساس کنند محقق می‌شود، تمام مسایل و مشکلات خود را حل کرده‌اند.

در ادامه مثالی آورده شده است که صراحتاً مشخص می‌کند چگونه دختر جوانی بر اختلاف میان آرزو و تجسم خود غلبه کرد. او آرزو می‌کرد

تا برای حل مشکل دادگاهی خود، راه حل بدون درگیری را پیدا کند؛ در حالی که تصویر ذهنی او هم چنان به شکست، ضرر، ورشکستگی و فقر متمرکز بود. به آخرین جلسه‌ی رسمی دادگاهش نزدیک می‌شد، درحالی که او هنوز هیچ راه‌حلی را پیدا نکرده بود. به پیشنهاد من، هر شب قبل از خواب به یک حالت خواب و بیدار وارد می‌شد و پایان خوشی را تصور و آن را به بهترین حالت ممکن، احساس می‌کرد. او می‌دانست که تصویر درون ذهنش باید با آرزوی قلبی او در یک راستا قرار بگیرد. او قبل از خواب وکیلش را به بهترین حالت ممکن تصور می‌کرد که با خوشحالی در مورد نتیجه‌ی دادگاه صحبت می‌کند. بارها و بارها به موکلش می‌گفت: "یک راه حل مناسب و عالی وجود دارد؛ پرونده در دادگاه مختومه شده است." وقتی در طول روز ترس به ذهنش وارد می‌شد، فیلم ذهنی‌اش را با حالات، صدا و ابزارهای صوتی به اجرا در می‌آورد. او به راحتی می‌توانست صدا، لبخند و رفتارهای وکیلش را بشنود و تجسم نماید. او این فیلم ذهنی را مدام تکرار می‌کرد و آن را به یک الگوی ذهنی تبدیل کرده بود؛ یک زنجیره‌ی منظم که در آن توالی رعایت شده باشد. پس از گذشت چند هفته وکیلش با او تماس گرفت و با واقع‌نگری، از همان تصور و احساسات درونی موکلش صحبت کرد. این دقیقاً به همان معنایی است که سراینده‌ی سرودهای مذهبی^۱ می‌نویسد:

"بگذار کلمات بر زبانم [افکار، تصویر ذهنی و نیت شما] و

آرامش قلبی‌ام [احساس، ماهیت و حالت شما] قابل دیدن شوند؛
خدایا [قانون ذهن ناخودآگاه]، قدرت و ناجی من [قدرت و شعور
ذهن ناخودآگاه شما] می‌تواند شما را از بیماری، بدبختی و فلاکت
نجات دهد^۱.

یادآوری مفاهیم

- ۱- فشار ذهنی یا تلاش بیش از حد باعث به وجود آمدن اضطراب و ترس می‌شوند و مانع رسیدن شما به پاسخ‌تان هستند.
- ۲- وقتی در آرامش ذهنی به چیزی فکر کنید، ناخودآگاه شروع به عملی ساختن آن می‌کند.
- ۳- برای عملی ساختن کارهایی که با روش‌های قدیمی‌تان تفاوت دارند، فکر و برنامه‌ریزی کنید. بدانید که برای تمام مسایل، همیشه پاسخ و راه‌حلی وجود دارد.
- ۴- به روند تپش قلب، تنفس ریه‌ها یا دیگر عمل‌کردهای بدن خود، خیلی فکر نکنید. به ناخودآگاه‌تان کاملاً اعتماد کنید و مدام بگویید که خیر و صلاح الهی بهتر است.
- ۵- احساس سلامت بودن، سلامتی می‌آورد و احساس ثروتمند بودن، ثروت را ایجاد می‌کند. چه احساسی دارید؟
- ۶- تجسم، مهم‌ترین قوه‌ی عقلانی شماست. هر چیزی را که دوست داشتنی است و نتیجه‌ی خوبی می‌دهد، تجسم کنید. شما اکنون همانی هستید که قبلاً تصور کرده‌اید!
- ۷- وقتی در حالت خواب و بیدار هستید از کشمکش میان ذهن هشیار و ناخودآگاه‌تان جلوگیری می‌شود. قبل از خواب چندین مرتبه تجسم کنید که به آرزوی خود رسیده‌اید. با آرامش بخوابید و با لذت از خواب بلند شوید.

فصل نهم

چگونه از قدرت ناخودآگاه تان در
جهت رسیدن به ثروت استفاده کنید

فصل نهم

چگونه از قدرت ناخودآگاه‌تان در جهت رسیدن به ثروت استفاده کنید

اگر مشکلات مالی دارید و یا اگر تلاش می‌کنید تا دخل و خرج خود را یکی نمایید، به این معنا است که هنوز نتوانسته‌اید ذهن ناخودآگاه‌تان را متقاعد سازید که همیشه ثروتمند باشید و مقداری را هم پس انداز کنید. مردان و زنان بسیاری را می‌شناسم که فقط با چند ساعت کار کردن در طول هفته، پول‌های کلانی را به جیب می‌زنند. این داستان را باور نکنید که می‌گویند تنها راه ثروتمند شدن، عرق جبین ریختن و سخت تلاش کردن است! این طور نیست؛ ساده‌ترین راه زندگی، بهترین است. با لذت و هیجان کاری را انجام دهید که عشق می‌ورزید^۱.

مدیری را در لس‌آنجلس می‌شناسم که سالانه ۷۵ هزار دلار درآمد دارد. سال گذشته به یک سفر دریایی نه ماهه‌ای رفت تا دنیا و مکان‌های دیدنی

۱- اگر فقط برای پول کار کنی، هیچگاه موفق نخواهی شد. اما اگر نسبت به آنچه انجام می‌دهی عشق بورزی و همیشه مشتری را ارجح بدانی، موفقیت از آن تو خواهد بود (ری کروک - تاجر)

آن را ببیند. او خود به من می‌گفت که توانسته است ذهن ناخودآگاهش را متقاعد کند که شایسته‌ی داشتن آن مقدار پول است. او می‌گفت که در سازمان‌های خود، افراد بسیاری فعالیت می‌کنند که هفته‌ای صد دلار درآمد دارند و از نظر توانایی، بهتر از او هستند؛ آن‌ها حتی می‌توانند بهتر مدیریت کنند ولی هیچ‌انگیزه و هیچ فکر خلاق‌ی ندارند و به معجزه‌ی ذهن ناخودآگاهشان هیچ علاقه‌ای نشان نمی‌دهند.

ثروت، ذهنی است

به سادگی می‌توان گفت که "ثروت"، باور ذهنی یک نفر است. شما با گفتن چنین عباراتی میلیونر نخواهید شد: "من یک میلیونر هستم؛ من یک میلیونر هستم." شما با فکر کردن به ثروت و رفاه، به باور ثروتمند بودن خواهید رسید.^۱

ابزار نامرئی پشتیبانی از خود

مشکل بیش‌تر مردم این است که هیچ پشتیبان ذهنی ندارند. وقتی کار و کاسبی کساد می‌شود یا بورس افت می‌کند، سرمایه‌ی خود را از دست داده و به فلاکت می‌رسند. علت چنین اتفاقاتی این است که آن‌ها نمی‌دانند چگونه باید از ذهن ناخودآگاهشان استفاده کنند. آن‌ها از گنجینه‌ی جاویدان درونشان آگاه نیستند.

کسی که ذهن فقیرگونه‌ای دارد، خود را درون شرایط مصیبت بار فقر،

۱- خوشبختی، درونی است، نه بیرونی، از این رو به آن چه هستیم بستگی دارد نه به آن چه داریم. (هنری

اسیر می‌بیند. ذهن کسی دیگر که سرشار از افکار ثروت گونه است، خود را طوری می‌بیند که به هر چه احتیاج داشته، رسیده است. مفهوم زندگی برای چنین فردی هیچ گاه به فقر منتهی نخواهد شد. شما می‌توانید ثروتمند باشید، به هر چه که دوست دارید برسید و حتی مقداری را نیز پس انداز کنید. واژه‌های شما چنان قدرتی دارند که می‌توانند ذهن‌تان را از هر فکر نادرستی پاک کنند و به تدریج افکار صحیح را جایگزین آن‌ها سازند.^۱

یک روش ایده‌آل برای رسیدن به باور ثروتمند بودن

شاید وقتی که در حال خواندن این فصل هستید، بگویید: "من ثروت و موفقیت را می‌خواهم." تنها کاری که باید انجام دهید این است که هر روز به مدت پنج دقیقه، ۳ یا ۴ مرتبه با خود تکرار کنید: "ثروت، موفقیت." این کلمات قدرت شگفت‌انگیزی دارند. آن‌ها نشان دهنده‌ی قدرت درونی ذهن ناخودآگاه هستند. ذهن خود را بر روی قدرت‌های ذاتی درون خود، متمرکز سازید؛ از آن پس بنا بر ماهیت و کیفیت آن‌ها، شرایط و موقعیاتی در زندگی‌تان تجلی خواهند کرد. شما [فقط] نمی‌گویید "من ثروتمندم"، بلکه بر قدرت‌های حقیقی درونتان متمرکز می‌شوید. وقتی شما واژه‌ی "ثروت" را تکرار می‌کنید، هیچ تضادی در ذهنتان شکل نمی‌گیرد؛ از این گذشته هم‌چنان که به ثروت فکر می‌کنید، حس خوب ثروتمند بودن در وجودتان فوران خواهد کرد.

احساس ثروتمند بودن، ثروت را به وجود می‌آورد؛ این را همیشه در

۱- بهترین راه پیش بینی آینده، خلق آن است. (آلن کی - استاد دانشگاه ایالات متحده)

خاطر داشته باشید. ذهن ناخودآگاه شما مثل یک بانک است؛ نوعی از موسسه‌ی مالی مشترک [در تمام انسان‌ها]. در هر چیزی سرمایه گذاری کنید، همان را افزایش می‌دهد؛ چه فکر ثروتمند بودن باشد و چه فکر فقیر بودن. پس، ثروت را انتخاب کنید^۱.

چرا عبارات تأکیدی شما در مورد ثروت نتیجه نمی‌دهند؟

من در طول ۳۵ سال گذشته با مردم زیادی صحبت کرده‌ام که همه از یک مسأله‌ی مشترک گله می‌کنند؛ "هفته‌ها و ماه‌ها عبارات تأکیدی را مثل: من ثروتمندم، من موفقم و... تکرار کرده‌ام ولی هیچ اتفاقی نیفتاده است." من متوجه شدم وقتی که آن‌ها می‌گویند "من موفقم؛ من ثروتمندم"، از درون احساس می‌کنند که به خود دروغ می‌گویند.

آقایی به من گفت: "مدام تکرار می‌کنم که موفق هستم ولی دیگر خسته شده‌ام. اوضاع بدتر شده! وقتی که این جمله را تکرار می‌کنم، کاملاً می‌دانم که حقیقتی ندارد." ذهن ناخودآگاه او عباراتش را نمی‌پذیرفت و درست مخالف چیزی که در ظاهر بیان می‌کرد، اتفاق می‌افتاد.

زمانی عبارت تأکیدی‌تان به بهترین شکل نتیجه‌بخش می‌شود که علاوه بر دقیق بودن، هیچ تضاد یا کشمکش ذهنی را ایجاد نکند. مشکل این آقا از آن جایی بود که عبارت تأکیدی، کمبودهایش را به او یادآوری می‌کرد. ناخودآگاه شما همان چیزی را قبول می‌کند که خود عمیقاً صحت آن را

۱- برای این که یک قهرمان شوی، باید زمانی که هیچ کس به تو ایمان ندارد، به خود ایمان داشته باشی.

(شوگر ری- قهرمان بوکس)

احساس کنید؛ نه چند کلمه و عبارت بی‌معنا. ذهن ناخودآگاه همواره فکر یا باور غالب را می‌پذیرد.

چگونه از کشمکش ذهنی جلوگیری کنید؟

در ادامه برای کسانی که می‌خواهند به کشمکش ذهن‌شان خاتمه دهند، روش مناسبی آمده است. این عبارت تأکیدی را مخصوصاً قبل از خواب تکرار کنید: "هر روز و هر شب در همه چیز سود می‌برم." این عبارت تأکیدی هیچ کشمکشی را به وجود نمی‌آورد زیرا با احساس ذهن ناخودآگاه‌تان در مورد کمبودهای مالی، در تناقض نیست.

من به فروشنده‌ای که فروش و سودزایی خیلی کمی داشت و شدیداً نگران بود، توصیه کردم تا در دفتر کارش بنشیند، آرام شود و این جمله را بارها و بارها تکرار کند: "وضع فروش من، روز به روز بهتر می‌شود." این عبارت ذهن هشیار و ذهن ناخودآگاه را متحد می‌کند و نتیجه بخش می‌شود.

چک سفید امضا نکنید

وقتی چنین عباراتی را به زبان می‌آورید، انگار که چک سفیدی را امضا می‌کنید: "دیگر هیچ پولی نمانده است." "پول کمی دارم." "چون خانه‌ام در رهن بانک است، آن را از دست می‌دهم" و غیره. حتی وقتی از آینده‌ی خود بترسید، چک سفیدی را امضا و وضعیت بدی را جذب خواهید کرد. ذهن ناخودآگاه‌تان از ترس‌ها و عبارات منفی شما استفاده می‌کند تا موانع،

تأخیرها، کمبود و محدودیت را به زندگی تان وارد کند.^۱

ناخودآگاه تان به شما سود مضاعف می‌رساند.

هر اندازه که حس شیرینی ثروت را بیش‌تر بچشیم، ثروت بیش‌تری به سوی ما جذب می‌شود. هر اندازه که حس تلخی کمبود را بیش‌تر بچشیم، کمبود بیش‌تری را جذب خواهیم کرد. هر چیزی را که در ناخودآگاه تان سپرده گذاری کنید، همان را مضاعف و چندین برابر خواهد کرد. هر صبح که از خواب بیدار می‌شوید افکاری [مثبت] چون کامیابی، موفقیت، ثروت و آرامش را سپرده گذاری کنید. روی آن‌ها متمرکز شوید. هر زمانی که فرصت داشتید، به آن‌ها فکر کنید. هم‌چنان که درون ذهن ناخودآگاه تان چنین افکار سازنده‌ای را سپرده گذاری نمایید، آن‌ها راهی پیدا می‌کنند و فراوانی و موفقیت را محقق خواهند کرد.^۲

چرا هیچ چیز تغییر نمی‌کند؟

من می‌شنوم که شما می‌گویید: "لعتی! من فلان کار را انجام دادم و هیچ اتفاقی نیفتاد." شما به نتیجه نرسیدید چون ممکن است ده دقیقه‌ی بعد به افکاری منفی چون ترس، میدان داده و تأثیر کار خوبتان را خنثی کرده باشید. وقتی بذری را در زمین بکارید، دیگر آن را شخم نخواهید زد؛ به آن اجازه می‌دهید تا راه خود را پیش بگیرد و رشد کند.

فرض کنید که می‌خواهید بگویید: "نمی‌توانم هزینه‌ی فلان چیز را

۱- افرادی که نسبت به خود احساس خوبی دارند، از آینده هراسی به دل راه نمی‌دهند. (لئوبوسکانیا)

۲ موفقیت یک حق نیست. بلکه باید به دست آورده شود (هاوارد شولز- تاجر)

فصل نهم: چگونه از قدرت ناخودآگاه‌تان در جهت رسیدن به ثروت استفاده کنید ۱۸۹

پرداخت کنم." قبل از آن که جلوتر روید، به محض گفتن "من نمی‌توانم" مکث کنید و آن را با یک جمله‌ی سازنده، جایگزین نمایید. "هر روز و هر شب در تمام کارهایم موفق می‌شوم."

سرچشمه‌ی حقیقی ثروت

ذهن ناخودآگاه شما هیچ‌گاه خالی از فکر نمی‌شود. درون آن تعداد بی‌شماری فکر وجود دارد و آماده است تا در ذهن خود آگاهتان گردش کند و به صورت وجه نقد و از راه‌های گوناگون وارد کیف پولتان شود. تا زمانی که چنین افکاری به ذهنتان وارد می‌شود، این روند ادامه پیدا می‌کند؛ صرف نظر از آن که قیمت بورس بالا رود و یا پایین بیاید یا ارزش دلار و پوند زیاد یا کم شود. حقیقت آن است که ثروتمند بودن شما هیچ ارتباطی به اوراق مشارکت، بورس یا پول بانکیتان ندارد و این‌ها تنها سمبل‌هایی – البته لازم و کاربردی – هستند.

دوست دارم روی نکته‌ای تأکید کنم و این است که اگر ذهن ناخودآگاه‌تان را قانع کنید که ثروتمندید و این که همیشه در زندگی‌تان گردش دارد، بدون در نظر گرفتن راه دستیابی به ثروت، به صورت اجتناب ناپذیری صاحب آن خواهید شد.^۱

تلاش برای یکی کردن دخل و خرج و علت واقعی آن

برخی همیشه سعی دارند تا دخل و خرجشان را یکی کنند. به نظر

۱- انسان به عالمی پا می‌نهد که خدا روزق و روزیش را تأمین کرده است. و هر آنچه آرزومند و نیازمند است، پیشاپیش بر سر راه او قرار است. هر چند که باید این خزانه را با ایمان خود یا با کلامی که بر زبان می‌آورده، مملو سازد. (انجیل)

می‌رسد که آن‌ها سخت کار می‌کنند. تا حالا به صحبت‌های آن‌ها گوش کرده‌اید؟ آن‌ها در بیش‌تر موارد این‌گونه صحبت می‌کنند و مدام کسانی را که در زندگی موفق شده‌اند و کسانی را که یک سر و گردن از بقیه بالاتر هستند، سرزنش می‌کنند. ممکن است بگویند: "آن مردک شاید! او ظالمه؛ او یک کلاه‌برداره!" به همین دلیل است که آن‌ها کمبود دارند؛ آن‌ها چیزی را سرزنش می‌کنند که آرزوی داشتش را دارند. دلیل صحبت‌های انتقادگونه‌ی آن‌ها درباره‌ی ثروتمندان این است که به ثروت دیگران بخل و حسادت می‌ورزند. سریع‌ترین راه برای آن که ثروت بال در بیاورد و به دوردست‌ها پرواز کند، انتقاد و سرزنش کسانی است که نسبت به شما ثروتمندتر هستند!!

یک مانع همگانی برای رسیدن به ثروت

در زندگی بسیاری از افراد علتی وجود دارد که رسیدن به ثروت را غیرممکن می‌سازد. درک آن برای بیش‌تر مردم سخت است مثلاً اگر ببینید یکی از همکاران شما مبلغ زیادی را در بانک سرمایه‌گذاری کرده و شما پول ناچیزی در بانک دارید، آیا حس حسادت شما تحریک می‌شود؟ راه غلبه بر این احساس آن است که به خود بگویید: "فوق‌العاده است! از موفقیت فلان شخص خیلی خوشحالم. برایش ثروت بیش‌تر و بیش‌تری را آرزو می‌کنم." افکار دیگری چون حسادت، مخرب است؛ زیرا شما را در یک موقعیت بسیار منفی قرار می‌دهد. بنابراین، ثروت از درون شما ایجاد می‌شود نه به سمت شما. هر زمان که از موفقیت یا ثروت فراوان کسی

فصل نهم: چگونه از قدرت ناخودآگاه‌تان در جهت رسیدن به ثروت استفاده کنید ۱۹۱

آزرده و عصبانی شدید، فوراً بگویید که از راه‌های حلال، ثروت بیشتری را برای او قلباً آرزو دارید. این کار، افکار منفی درون ذهنتان را خنثی خواهد کرد و حتی باعث می‌شود تا از طریق ذهن ناخودآگاه‌تان، ثروت بیش‌تری به درون شما جاری گردد.

از بین بردن یک سد ذهنی بزرگ برای رسیدن به ثروت

اگر برای کسی نگرانید و اعتراض می‌کنید که از راه نادرست پول در می‌آورد، دیگر از نگرانی دست بکشید. شما می‌دانید کسی که از قانون ذهن در راهی نادرست استفاده نماید، قانون ذهن، خود از او مراقبت خواهد کرد. مواظب باشید که او را به دلایل اشاره شده در قبل، سرزنش نکنید. به یاد داشته باشید که سد و مانع رسیدن به ثروت، درون ذهنتان وجود دارد. اکنون شما می‌توانید آن سد ذهنی را از میان بردارید. می‌توانید این کار را با استفاده از واژه‌های خوب برای دیگران، عملی کنید.^۱

بخوابید و ثروتمند شوید

هم‌چنان که شب به خواب می‌روید، از تکنیک زیر استفاده کنید: کلمه‌ی "ثروت" را آرام، راحت و با احساس تکرار کنید. این کار را دقیقاً مثل یک لالایی، بارها و بارها انجام دهید. با واژه‌ی "ثروت" برای خود لالایی بخوانید تا به خواب روید. از نتیجه چنین کاری شگفت‌زده خواهید شد. این مثال دیگری از قدرت معجزه‌آسای ذهن ناخودآگاه‌تان است.

۱- هیچ چیزی نمی‌تواند جایگزین چند کلمه صادقانه، مناسب و مقتضی برای تحسین شود. آن‌ها کاملاً رایگان‌اند. و مانند ثروت، با ارزش. (سام والتون - تاجر و بنیان‌گذار فروشگاه زنجیره‌ای Walmart)

با استفاده از قدرت‌های ذهنتان، به خود خدمت کنید

۱- تصمیم بگیرید که با کمک ذهن ناخودآگاهتان از راهی ساده، ثروتمند شوید.

۲- تلاش برای انباشته نمودن ثروت از طریق عرق جبین ریختن و سخت کار کردن، راهی است که شما را به ثروتمندترین فرد قبرستان تبدیل می‌کند! شما مجبور نیستید که سخت کار کنید و زحمت بکشید.

۳- ثروت، یک باور ناخودآگاه است. فکر ثروتمند بودن را در ذهنتان جای دهید.

۴- مشکل بیش‌تر انسان‌ها این است که آن‌ها هیچ پشتیبان ذهنی ندارند.
۵- قبل از آن که بخواهید، حدود ۵ دقیقه واژه‌ی "ثروت" را به آرامی و آهستگی، با خود تکرار کنید تا ناخودآگاهتان ثروت را به زندگی شما هدیه دهد.

۶- احساس ثروتمند بودن، ثروت را ایجاد می‌کند. همیشه این را به خاطر داشته باشید.

۷- ذهن هشیار و ناخودآگاهتان باید با هم هماهنگ باشند. ناخودآگاهتان به چیزی اهمیت می‌دهد که شما حقیقت وجودی آن را عمیقاً احساس نمایید. ذهن ناخودآگاهتان همواره فکر غالب را می‌پذیرد. باید فکر غالبتان "ثروت" باشد نه فقر.

۸- شما می‌توانید با تکرار مداوم عبارت زیر، به هرگونه کشمکش ذهنی در مورد ثروت، چیره شوید: "هر روز و هر شب، در همه چیز سود

فصل نهم: چگونه از قدرت ناخودآگاهتان در جهت رسیدن به ثروت استفاده کنید ۱۹۳

می‌برم و موفق می‌شوم."

۹- با تکرار مداوم عبارت زیر، میزان فروش خود را افزایش دهید:
"وضعیت فروش من روز به روز بهتر می‌شود؛ من ترقی و پیشرفت می‌کنم و هر روز ثروتمندتر می‌شوم."

۱۰- از امضا کردن چک‌های سفیدی چون "پول کافی ندارم تا به فلان جا بروم"، "پول کمی دارم" و غیره، دست بکشید. این عبارات کمبودهای شما را بزرگ و چندین برابر می‌کنند.

۱۱- فکر موفقیت، ثروت و کامیابی را در ذهن ناخودآگاهتان سپرده‌گذاری کنید و در آینده، سود کلانی را نصیب خود خواهید کرد.

۱۲- وقتی شما جمله‌ای را آگاهانه تأکید می‌کنید، نباید تا مدتی بعد، آن را در ذهن‌تان رد کنید. در غیر این صورت تأثیر مثبت جمله‌ی تأکیدی شما از بین خواهد رفت.

۱۳- سرچشمه‌ی حقیقی ثروت، همان افکار درون ذهنتان است. شما می‌توانید فکر ثروت چند میلیون دلاری را در ذهن خود پیورانید. ناخودآگاه افکارتان را محقق خواهد کرد.

۱۴- بخل و حسادت برای جاری شدن ثروت به سوی شما، موانع مخربی هستند. از موفق بودن دیگران، احساس شادمانی کنید.

۱۵- مانع دست‌یابی به ثروت، درون ذهن خودتان است. اکنون با داشتن افکار خوب نسبت به دیگران، آن مانع را از میان بردارید.

فصل دهم

ثروتمند بودن حق شماست

فصل دهم

ثروتمند بودن حق شماست

ثروتمند بودن حق شماست. شما اینجا هستید تا فراوانی را به زندگی خود وارد کنید و شادمان، باطراوت و آزاد باشید. بنابراین باید تمام پولی را که برای گرداندن یک زندگی کامل، شاد و موفق نیاز دارید، به دست آورید. شما اینجا هستید تا از هر نظر خود را درخشان سازید و درحیطه‌ی معنویت، ذهن و دنیا پیشرفت نمایید. شما باید خود را در زیبایی و رفاه، غرق کنید. وقتی می‌توانید از ثروت‌های ذهن ناخودآگاه‌تان لذت ببرید، چرا به پول اندک راضی شوید؟ در این فصل می‌توانید یاد بگیرید تا با پول آشتی و همواره مقداری از آن را پس‌انداز کنید. آرزوی شما برای ثروتمند بودن، آرزویی برای یک زندگی کامل‌تر، شادتر و عالی‌تر است. این، علاقه‌ای تمام‌نشدنی است. نمی‌توان گفت که این، خوب است؛ [بلکه] عالی است.

پول یک سمبل است

پول، سمبل معامله است. معنای پول تنها این نیست که به هر چیزی که

می‌خواهید، برسید؛ بلکه به کمک پول زیبایی، رفاه، فراوانی و پیشرفت را از آن خود می‌کنید. پول صرفاً نمادی برای سلامت اقتصادی یک کشور است. وقتی خون در بدنتان آزادانه گردش کند، شما سلامت هستید. وقتی پول در زندگی‌تان آزادانه گردش کند، شما از نظر اقتصادی سلامت هستید. وقتی که مردم در قلک‌های کوچک کنج خانه پول جمع می‌کنند و مدام هراس از دست دادن آن را دارند، یک بیماری اقتصادی به وجود می‌آید. ظاهر پول - که وسیله‌ای برای معامله است - در طول قرون دستخوش تغییراتی بوده است. از جمله: نمک، مهره‌های گردنبند و جواهرات گوناگون. در زمان‌های خیلی دور ثروت یک نفر با تعداد گاو و گوسفندهایی که داشت، تعریف می‌شد. ما امروزه از اسکناس و اشیای قابل انتقال دیگری استفاده می‌کنیم. مطمئناً برای پرداخت صورت حساب‌ها امضا کردن یک چک، خیلی مناسب‌تر از حمل چند گوسفند است.

چگونه از راهی شاهانه عبور کنید تا ثروتمند شوید؟

آگاهی از قدرت‌های ذهن ناخودآگاه‌تان، وسیله‌ای برای رسیدن به راهی شاهانه است که به همه نوع ثروت - معنوی، ذهنی یا مادی - منتهی می‌شود. کسی که قوانین ذهنی را باور دارد، دقیقاً می‌داند که بدون توجه به مسایل اقتصادی، نوسان بورس، رکود، اعتصاب‌ها، جنگ و یا شرایط و موقعیات دیگر، می‌تواند به اندازه‌ی کافی تأمین بماند؛ صرف‌نظر از آن که پول چه شکلی داشته باشد. علت آن است که فکر ثروتمند بودن را به درون ذهن ناخودآگاهش وارد ساخته است و هر زمانی که ممکن باشد، او را هدایت

خواهد کرد. او ذهن خود را متقاعد کرده است که پول همیشه در زندگی‌اش گردش نماید و همواره مقدار زیادی از آن را پس انداز کند. آیا این درست است که با رکود اقتصادی یک دولت، تمام افراد حاضر بی‌ارزش شوند؟ مثل مارک آلمان^۱ که بعد از جنگ جهانی اول شکلی دیگر از پول رایج آلمان به خود گرفت.

چرا پول بیش‌تری ندارید؟

هم چنان که این فصل را می‌خوانید، شاید بگویید: "من شایسته‌ی گرفتن حقوق بالاتری نسبت به الان هستم." من معتقدم که بیش‌تر مردم به شدت آسیب می‌بینند. یکی از دلایلی که بسیاری از مردم پول زیادتری ندارند این است که آن‌ها با زبان و قلب، پول را محکوم می‌کنند. آن‌ها از پول با عناوین زیر یاد می‌کنند: "چرک کف دست" یا "عشق ورزیدن به پول، راه رسیدن به شیطان است." علت دیگری که آن‌ها موفق نمی‌شوند این است که ناخودآگاه زیرک آن‌ها احساس می‌کند که در فقر، مزیت‌هایی وجود دارد. این الگوی ناخودآگاه ممکن است از دوران تربیت کودکی و خرافات ناشی شده یا می‌تواند بر اساس یک برداشت نامناسب از کتب مقدس باشد.

پول و یک زندگی متعادل

یک روز آقایی به من گفت: "من ورشکسته شدم. از پول بدم می‌آید. راه شیطان است." این عبارات نشان‌گر یک ذهن رنجیده و آسیب دیده

۱- German Marks

است. عشق ورزیدن به پول، به هر بهای دیگری، سبب می‌شود تا نامتوازن و نامتعادل شوید. شما اینجا هستید تا خردمندانه از قدرت یا توانایی خود بهره ببرید. بعضی‌ها تشنه‌ی قدرت هستند و بعضی دیگر، تشنه‌ی پول. اگر ذهنتان را صرفاً متمرکز پول نمایید و بگویید: "پول، تمام چیزی است که می‌خواهم؛ می‌خواهم تمام وجودم را صرف اندوخته کردن پول کنم؛ هیچ چیز دیگری اهمیت ندارد"، شما می‌توانید به پول برسید و ثروتمند شوید؛ ولی فراموش کرده‌اید که اینجا هستید تا یک زندگی متعادل را هدایت نمایید. باید تشنه‌ی آرامش ذهنی، توازن، عشق، لذت و سلامتی کامل نیز باشید.

اگر پول، تنها هدف شماست واقعاً مرتکب اشتباه بزرگی شده‌اید. فکر می‌کنید که پول تمام چیزی است که می‌خواهید اما بعد از آن همه تلاش، متوجه خواهید شد که فقط به پول احتیاج نداشته‌اید. شما آرزومند شکوفایی صحیح استعدادهای نهفته، رسیدن به جایگاه حقیقی در زندگی، زیبایی و نیز لذت کمک در به آسایش و موفقیت رسیدن دیگران نیز هستید.^۱ شما می‌توانید با فراگیری قوانین ذهن ناخودآگاه‌تان علاوه بر داشتن یک یا چندین میلیون دلار، صاحب آرامش ذهنی، توازن، سلامتی کامل و وجودی مؤثر باشید.

۱- اگر می‌خواهی خوشبخت باشی، برای خوشبختی دیگران بکوش، زیرا آن شادی که به دیگران می‌دهیم، به دل ما بر می‌گردد. (بهتوون - موسیقی دان بزرگ)

فقر، یک بیماری ذهنی است

در فقر هیچ مزیتی نیست. این یک بیماری است؛ مثل هر بیماری ذهنی دیگر. اگر از نظر جسمی بیمار بودید، در مورد این که چه بلایی بر سرتان آمده، فکر می کردید. فوراً کمک می خواستید و برای بهبود خود اقدامی می کردید. به همیت ترتیب، اگر پولی ندارید که مدام در زندگی تان گردش کند، مسأله اساساً در خود شما وجود دارد.

قانون زندگی در راستای رشد، توسعه و زندگی پر برکت تر می باشد. شما اینجا نیستید تا در آلودگی زندگی کنید، لباس های کهنه بپوشید و یا گرسنه بمانید. شما باید خوشحال، موفق و کامروا باشید.

چرا هیچ گاه نباید پول را محکوم کنید؟

ذهن تان را از هر مسأله ای عجیب در مورد پول و باورهای خرافی، پاک کنید. دیگر هیچ گاه از پول با عنوان شیطان یا کثیفی یاد نکنید. اگر غیر از این عمل نمایید، پول را مجبور می کنید تا بال در آورد و از پیش شما برود. به یاد داشته باشید تمام آن چیزی را که جمع کرده اید، از دست خواهید داد. شما نمی توانید به چیزی برسید که خود، آن را سرزنش می کنید.

رسیدن به نگرشی صحیح در مورد پول

در اینجا یک تکنیک ساده آمده است که می توانید با استفاده از آن، پول موجود در زندگی تان را چندین برابر سازید. عبارت زیر را چند مرتبه در روز تکرار کنید: "من پول را دوست دارم؛ من عاشق پول هستم و بالغانه از آن استفاده می کنم؛ در راهی سازنده و عاقلانه. پول، مدام در زندگی من

گردش دارد. با لذت آن را خرج می‌کنم و چندین برابر آن، در عالی‌ترین حالت به سویم باز می‌گردد. پول، خوب و البته خیلی خوب است. پول مانند یک بهمن از برکت به سویم در حرکت است. از آن در راه خیر استفاده می‌کنم و از داشتن دارایی خود و ثروت‌های ذهنی‌ام، بسیار خوشحال هستم."

یک متفکر عاقل چگونه به پول نگاه می‌کند؟

مثلا فرض کنید [تکه‌ای] طلا، نقره، سرب، مس و یا آهنی را از روی زمین پیدا کرده‌اید. آیا این اجناس را مصیبت می‌دانستید؟ هر مصیبتی از درک تاریک انسان سرچشمه می‌گیرد؛ از نادانی، برداشتی اشتباه درباره‌ی زندگی و از به کارگیری نادرست ذهن ناخودآگاه ناشی می‌شود. از اورانیوم، سرب یا فلزات دیگر در آلیاژهای پول استفاده می‌شود. ما از اسکانس، دسته چک، سکه و نقره‌ای استفاده می‌کنیم که مسلما مصیبت به حساب نمی‌آیند. امروزه فیزیک‌دانان و شیمی‌دانان می‌دانند که تنها تفاوت میان یک فلز با فلزی دیگر، تعداد و میزان تخلیه‌ی الکترون‌هایی است که به دور یک هسته‌ی مرکزی گردش می‌کنند. امروزه آن‌ها می‌توانند با بمباران کردن اتم‌های موجود در سیکلوترون (= دستگاهی که به ذرات هسته‌ای، سرعت بسیار زیادی می‌بخشد)، ماهیت یک فلز را به فلزی دیگر تغییر دهند. طلا، تحت شرایط مشخصی به جیوه تبدیل می‌شود. ایمان دارم که دانشمندان امروزی می‌توانند در آینده‌ای نزدیک طلا، نقره و فلزات دیگری را به صورت مصنوعی در آزمایشگاه‌های شیمی تولید کنند. اکنون ممکن

است هزینه‌ی آن سرسام آور باشد ولی عملی است. من نمی‌توانم هیچ انسان هوشمندی را تصور کنم که در الکترون‌ها، نوترون‌ها، پروتون‌ها و ایزوتوپ‌ها مصیبتی ببیند.

پول درون جیب شما متشکل از اتم‌ها و مولکول‌هایی است که با الکترون‌ها و پروتون‌های گوناگون در کنار هم ردیف شده‌اند و تعداد و میزان تخلیه‌ی آن‌ها متفاوت می‌باشند. تنها تفاوت میان اسکناس و نقره‌ی درون جیبتان، در همین است.

چگونه پولی را که احتیاج دارید، جذب کنید؟

سال‌های پیش مرد جوانی را در استرالیا ملاقات کردم که می‌خواست یک پزشک یا جراح شود؛ ولی هیچ پولی نداشت. برای او توضیح دادم که چگونه یک دانه‌ی کاشته شده در خاک، هر چیزی را که لازم است به سوی خود جذب می‌کند تا رشد نماید و تنها کاری را که باید انجام می‌داد، درس گرفتن از دانه و کاشت فکر مورد نظر در ذهن ناخودآگاهش بود. این مرد جوان و زیرک مجبور بود تا برای تأمین مخارج خود مطب پزشکان را جارو کند، پنجره‌ها را بشورد و تعمیرکاری‌های عجیبی را انجام دهد. او به من گفت که هر شب قبل از خواب، با چشم ذهنی‌اش یک مدرک پزشکی را تصور می‌کرد که اسمش با حروف بزرگ و برجسته روی آن حک و بر دیواری نصب شده بود. او در ساختمان پزشکانی که مشغول به کار بود، تابلوهای مدرک را تمیز و براق می‌کرد. تصور مدرک خیالی و رسیدن به آن در ذهن، برایش کار دشواری نبود. او به مدت ۴ ماه هر شب، مدام این

را تجسم می کرد و به نتایج قابل توجهی رسید.

نتیجه‌ی این داستان خیلی جالب بود. یکی از پزشکان با این پسر ارتباط فوق‌العاده‌ای برقرار کرد و بعد از آموزش شیوه‌ی ضد عفونی کردن تجهیزات، تزریقات و کمک‌های اولیه‌ی گوناگون دیگر، او را به عنوان یک دستیار در مطبش استخدام کرد. همان دکتر بعدها، او را با خرج خود به مدرسه‌ی پزشکی فرستاد. این مرد جوان اکنون یکی از پزشکان سرشناس در مونترئال و کانادا شده است. او با استفاده از به کارگیری صحیح ذهن ناخودآگاهش، قانون جاذبه را کشف و بنیان یک قانون دیرینه را بنا کرد که می‌گوید: "با دیدن پایان، به سمت راه‌هایی گرایش پیدا می‌کنید که به همان پایان منتهی می‌شوند." این آقا در نهایت به یک پزشک تبدیل شد. این مرد جوان توانست پزشک شدنش را ببیند، تصور و احساس کند. او با این فکر زندگی کرد و آن را زنده نگه داشت. او آن را پرورش داد و عشق ورزید تا این که با چنین تصویرسازی به لایه‌های ذهن ناخودآگاهش نفوذ کرد. در نتیجه به کمک یک باور، هر آن چه را که لازم داشت به سوی خود جذب نمود و رویایش را برآورده ساخت.

چرا بعضی از انسان‌ها ارتقای حقوق نمی‌گیرند؟

اگر شما در یک سازمان بزرگ مشغول به کار هستید و با خود فکر می‌کنید که واقعا از حقوق کم خود آزرده می‌شوید، از این که حق شما بیش‌تر بوده و شما شایسته‌ی دریافت پول بیش‌تر و شهرت عالی‌تری می‌باشید، به صورتی ناخودآگاه با آن سازمان درگیر شده‌اید. اگر به داشتن

چنین طرز فکری ادامه دهید، سرپرست یا مدیرتان به شما خواهد گفت: "ما مجبوریم که شما را مرخص کنیم." در حقیقت شما، خود را اخراج کرده‌اید و مدیر، صرفاً وسیله‌ای بود تا حالت منفی ذهن‌تان را عملی سازد. این مثالی از قانون عمل و عکس‌العمل است. عمل، فکر شما بود و عکس‌العمل، پاسخ ذهن ناخودآگاه‌تان.

سدها و موانع موجود در رسیدن به ثروت

مطمئن شوید که مردم می‌گویند: "اون یارو کلاهبرداره"، "فلانی شاید است"، "او از راه دزدی پول به دست می‌آورد"، "او متقلب است"، "یادم می‌آید روزی را که بدبخت بود"، "او متقلب، دزد و کلاه‌بردار است". اگر شما شخصی را که این گونه صحبت می‌کند، تحلیل کنید متوجه می‌شوید که او همیشه نیازمند بوده و یا از مشکلات مالی و بیماری‌های فیزیکی، رنج برده است. شاید دوستان هم دانشگاهی‌اش پله‌های موفقیت را طی کرده و او را تنها گذاشته باشند. حالا از پیش‌رفت آن‌ها ناراضی است و حسادت می‌کند. علت شکست او در بیش‌تر موارد، خودش می‌باشد. تفکر منفی درباره‌ی هم کلاسی‌ها و انتقاد از دارایی‌های آن‌ها، سبب می‌شود تا ثروت و امکاناتی که آرزو دارد، ناپدید شوند و پا به فرار بگذارند. او برای رسیدن به چیزهایی دعا می‌کند که خود، سرزش می‌نماید. چنین فردی در دو سوی متفاوت دعا می‌کند. از یک سو می‌گوید: "اکنون، ثروت به سمت من در جریان است" و از سوی دیگر، با خود یا آشکارا می‌گوید: "ثروت مرا آزار می‌دهد". همیشه این نکته را در نظر داشته باشید که از ثروتمند

بودن دیگران، لذت ببرید.

از سرمایه‌ی خود محافظت کنید

اگر شما خواستار افزایش سرمایه‌ی خود هستید و یا در مورد سهام یا بورس دلوپسی دارید، در آرامش بیان کنید: "شعور بی پایان پیروز می‌شود؛ بر تمام معاملات مالی من احاطه دارد و من از هر نظر پیشرفت می‌کنم." این کار را مدام انجام دهید و خواهید دید که سرمایه‌ی شما افزایش می‌یابد. علاوه بر این، از هر کمبودی مصون می‌مانید و به شما نیز کمک می‌شود تا کاملاً خود را تأمین یا از دارایی خود، محافظت نمایید.

شما نمی‌توانید در ازای هیچ، به چیزی برسید

مدیران فروشگاه‌های بزرگ مأمورانی را استخدام می‌کنند تا از دزدی جلوگیری نمایند. آن‌ها، همه روزه افرادی را که سعی دارند در ازای هیچ به چیزی برسند، دستگیر می‌کنند. این افراد به گونه‌ای زندگی می‌کنند که گویا فضای ذهنی‌شان را کمبود یا محدودیت اشغال کرده است و آن‌ها با چنین کارهایی آرامش، توازن، اعتماد، صداقت، شرافت، خیرخواهی و اعتماد به نفس را از خود دریغ می‌کنند. آن‌ها هم چنین اشکال متفاوتی از کمبود مثل ضعف شخصیتی، اعتباری، وجهه‌ی اجتماعی و نیز عدم آرامش ذهنی را به سوی خود جذب می‌کنند. این مردم از گنجینه‌ای که در دست دارند و از درک چگونگی عمل کرد ذهنشان، غافل‌اند. اگر آن‌ها از نظر ذهنی به قدرت‌های ذهن ناخودآگاهشان دست یابند و باور داشته باشند که به سوی جایگاه حقیقی خود هدایت خواهند شد، راهی را پیدا می‌کنند و

مدام از آن استفاده خواهند کرد. از این پس با صداقت، شرافت و پشتکار، مایه‌ی افتخار خود و در معنایی وسیع‌تر، افتخار جامعه خواهند شد.

پرداخت دائمی پول شما

شناخت قدرت‌های ذهن ناخودآگاه و قدرت خلاق فکر یا تجسم ذهنی، راهی به سوی ثروت، آزادی و رفاه همیشگی است. فکر یک زندگی پر برکت را به ذهن‌تان وارد کنید. منطقی است که پذیرش ذهنی و انتظار کشیدن شما برای ثروت، آن را به جهان واقعی وارد خواهد کرد. تا وقتی که احساس ثروتمند بودن کنید، به هر چیزی که برای یک زندگی پر برکت ضروری است، خواهید رسید.

اجازه دهید که این، عبارت تأکیدی هر روز شما باشد؛ آن را بر روی قلب خود حک کنید: "من کسی هستم که دارای یک ذهن ناخودآگاه بی‌نهایت غنی، است. ثروت، شادمانی و موفقیت حق من است. پول آزادانه، به وفور و حالتی تمام‌نشدنی به سوی من گردش می‌کند. من ارزش حقیقی خود را همیشه می‌دانم. من به راحتی از استعدادهای خود استفاده می‌کنم و از نظر مالی، بسیار تأمین هستم. این بی‌نظیر است!"

چنین عمل کنید تا ثروتمند شوید

- ۱- با شجاعت کافی تأکید کنید که ثروتمند بودن حق شماست و اعماق ذهن تان به شما بها خواهد داد.
- ۲- شما نمی‌خواهید که فقط زندگی کنید. شما می‌خواهید به تمام پولی که لازم دارید برسید تا هر کاری را در هر زمانی که دوست دارید، انجام دهید. از ثروت‌های ذهن ناخودآگاه‌تان آگاه‌تان آگاه شوید.
- ۳- وقتی پول، آزادانه در زندگی تان گردش کند. از نظر اقتصادی سلامت هستید. به پول مانند یک مَد نگاه کنید تا همیشه مقدار زیادی از آن را داشته باشید. فراز و نشیب جزر و مد، دائمی است. اگر مدّی وجود ندارد، مطمئن باشید که روزی وجود خواهد داشت.
- ۴- با شناخت از قوانین ذهن ناخودآگاه‌تان، همیشه تأمین خواهید بود؛ صرف‌نظر از هر شکلی که پول به خود بگیرد.
- ۵- تنها دلیل ساده‌ای که بیش تر مردم پول اندکی دارند و همیشه از کمبود پول می‌نالند این است که آن‌ها پول را ذخیره می‌کنند. هر چیزی را که ذخیره کنید، بال درآورده و پروار خواهد کرد.
- ۶- از پول، یک خدا نسازید. پول، فقط یک سمبل است. فراموش نکنید که ثروت‌های حقیقی، درون ذهن شما است. شما اینجا هستید تا یک زندگی متعادل را هدایت کنید؛ این، شامل کسب تمام پولی را که احتیاج دارید نیز می‌شود.
- ۷- پول را تنها هدف خود ندانید. به ثروت، آرامش، جایگاه متعالی و

عشق تأکید کنید؛ شخصا به دیگران عشق بورزید و خیرخواه باشید. سپس ذهن ناخودآگاهتان از هر نظر به شما سود مضاعف خواهد رساند.

۸- در فقر، هیچ مزیتی وجود ندارد. فقر، یک بیماری ذهنی است و باید خود را از این کشمکش و در عین حال بیماری، نجات دهید.

۹- شما اینجا نیستید تا در یک آلونک زندگی کنید، لباس کهنه بپوشید و یا گرسنه بمانید. شما اینجا هستید تا یک زندگی پربرکت تر را هدایت کنید.

۱۰- هیچ گاه از واژه‌های "پول کثیف" یا "پول بی‌ارزش" استفاده نکنید. هر چیزی را که محکوم کنید، از دست خواهید داد.

هیچ چیز خوب یا بدی وجود ندارد؛ این فکر است که به آن برچسب خوب یا بد بودن می‌چسباند.

۱۱- مدام تکرار کنید: "من پول را دوست دارم. آن را بالغانه، در راهی سازنده و سنجیده خرج می‌کنم. من پول را با لذت خرج می‌کنم و چندین برابر آن باز می‌گردد."

۱۲- از این پس پول دیگر کثیف نیست؛ درست مثل پیدا کردن یک تکه مس، سرب، قلع یا آهنی از روی زمین. تمام کثیفی‌ها ناشی از تکذیب و استفاده‌ی نامناسب از قدرت‌های ذهن می‌باشند.

۱۳- تصور نتیجه‌ی پایانی سبب می‌شود تا ذهن ناخودآگاه شما به تصور ذهنیتان پاسخ دهد و آن را محقق سازد.

۱۴- تلاش نکنید در ازای هیچ، به چیزی برسید. چیزی مثل یک نهار

رایگان وجود ندارد. شما باید بها را پرداخت کنید تا چیزی را به دست آورید. شما باید به اهداف، نظرات و کارهای خود توجه کنید تا اعماق ذهنتان همان را به شما بازگرداند. با فکر کردن به ثروت و پذیرش قوانین ذهن ناخودآگاهتان، کلید ثروت را از آن خود خواهید کرد.

فصل یازدهم

ذهن ناخود آگاه تان در رسیدن به
موفقیت هم چون یک شریک است

فصل یازدهم

ذهن ناخودآگاهتان در رسیدن به موفقیت هم چون يك شريك است

موفقیت یعنی موفق زندگی کردن. آرامش، لذت و شادی طولانی مدت ممکن است معنای موفقیت باشند منظور حضرت مسیح از زندگی سرشار از موفقیت، زندگی با این نعمات است. آرامش، توازن، ثروت، امنیت و شادی از جمله حقایق زندگی هستند که غیرقابل لمس می‌باشند. آن‌ها از عمق وجودی انسان نشأت می‌گیرند. فکر کردن به این کیفیات باعث ایجاد چنین گنج‌های بهشتی در ناخودآگاهتان می‌شوند. "گنج‌هایی که نه زنگ می‌زنند و نه حشرات به آن‌ها آسیبی می‌رسانند؛ جایی که نه دزدان می‌توانند وارد شوند و نه سرقت کنند."^۱

۳ گام برای رسیدن به موفقیت

بیاید در مورد ۳ گام رسیدن به موفقیت صحبت کنیم؛ اولین گام برای رسیدن به موفقیت، یافتن کاری است که شما دوست می‌دارید انجام

دهید؛ سپس آن را انجام دهید. موفقیت در عشق ورزیدن به کاری است که انجام می‌دهید. درست مثل یک روان‌پزشک که دریافت و نصب مدرک بر روی دیوار قانع کننده نیست و باید با زمان جلو بیاید، در جلسات شرکت کند و به مطالعه‌ی ذهن و عمل کرده‌های آن، ادامه دهد. یک روان‌پزشک موفق از کلینیک‌ها دیدن می‌کند و به مطالعه‌ی آخرین مقالات علمی می‌پردازد. به بیانی دیگر، خود را از مؤثرترین متدهای تسکین دهنده‌ی بشر، آگاه می‌کند. یک روان‌پزشک یا پزشک موفق باید قلباً به بیماران خود عشق بورزد.

شاید یک نفر بگوید: "چطور می‌توانم اولین گام را عملی کنم؟ نمی‌دانم باید چه کاری را انجام دهم." در چنین مواردی به صورت زیر دعا کنید: "هوش بی‌پایان ذهن ناخودآگاهم جایگاه حقیقی من را در زندگی نمایان می‌کند." این دعا را آرام، با یقین و عشق به اعماق ذهن خود وارد نمایید. اگر با ایمان و اعتماد چنین کاری را ادامه دهید، پاسخ به صورت یک حس، ظن یا انگیزه در راهی مشخص، دقیق، آرام و آگاهی خاموش درونی به سوی شما باز می‌گردد.

دومین گام رسیدن به موفقیت این است که در یک زمینه‌ی کاری، متخصص شوید و در این مورد از هر کس دیگری، بیش‌تر بدانید. مثلاً اگر یک آقا شیمی را به عنوان حرفه‌ی خود انتخاب کرده است، بایستی بر روی شاخه‌های فراوان موجود در این رشته، تمرکز نماید. او باید تمام وقت و توجه خود را صرف مسیر انتخابی خود کند. باید به اندازه‌ی کافی انگیزه

داشته باشد تا بتواند در این رشته از هر نظر، توانمند گردد؛ در صورت امکان، باید از هر کس دیگری بیش‌تر بداند. این آقای جوان باید با اشتیاق به کار خود علاقه نشان دهد و عاشقانه به جهان خدمت کند.^۱

"چون او در میان شما بهترین است، اجازه دهید تا به شما خدمت کند." میان چنین طرز فکری و کسی که فقط می‌خواهد زندگی کند یا "بگذراند"، تفاوت زیادی وجود دارد. "گذراندن" یک موفقیت حقیقی نیست. انگیزه‌ی انسان باید بزرگ‌تر، خاص‌تر و نوع دوستانه‌تر باشد. چون باید به دیگران خدمت کند، پس باید راه نیکی کردن به آنها را در پیش بگیرد.^۲

سومین گام، مهم‌ترین مرحله است. باید اطمینان حاصل کنید چیزی که شما دوست دارید انجام دهید، نباید فقط به موفقیت شخص شما محدود شود. نباید آرزوی شما خودخواهانه باشد؛ بلکه باید به بشر سود برساند. مسیر دایره‌ای یک چرخه باید کامل شکل بگیرد. به بیانی دیگر، باید افکار شما به هدف حمایت یا خدمت به جهان، پیش رود. بعد از آن، به سوی شما باز می‌گردد، دست به دست هم داده و با هم پیش می‌روید. اگر آرزوی‌تان تنها به سود شما محدود شود، چرخه یا مسیر کامل دایره‌ای شکل نمی‌گیرد و شاید چرخه‌ی کوچکی را در زندگی تجربه کنید که ممکن است محدودیت یا بیماری را به همراه داشته باشد.

۱- کار خود را با تمام وجود انجام بده و آنگاه موفقیت از آن توست. (ویلیام جیمز- فیلسوف و روانشناس آمریکایی)

۲- تو نیکی می‌کن و در دجله انداز که ایزد در بیابانت دهد باز (سعدی)

میزان موفقیت حقیقی

ممکن است بعضی‌ها بگویند: "ولی آقای ... از فروش سهام تقلبی نفت، ثروت کلانی را به جیب زده!" در ظاهر ممکن است چنین شخصی برای مدتی موفق به نظر برسد ولی پولی که از راه غیراخلاقی به دست می‌آید، همیشه بال درآورده و پرواز خواهد کرد. وقتی از یکدیگر دزدی کنیم، از خودمان دزدی کرده‌ایم؛ زیرا ما در حالتی از کمبود و محدودیت قرار می‌گیریم که احتمالاً در جسم، زندگی خانوادگی و مسایل ما تأثیر می‌گذارد. به هر چیزی که فکر و آن را احساس کنیم، همان را ایجاد خواهیم کرد. ما به هر چیزی که ایمان داشته باشیم، همان را خلق می‌کنیم. حتی اگر یک شخص بتواند از راه نادرست به ثروت برسد، او موفق نیست. بدون آرامش ذهنی، هیچ موفقیتی وجود ندارد. وقتی که آن شخص نتواند شب‌ها بخوابد یا عذاب وجدان دارد، بیمار است و رسیدن به موفقیت چه فایده‌ای دارد؟!

من کسی را در لندن می‌شناختم که از شاه‌کارهای خود با من صحبت می‌کرد. او یک جیب بر حرفه‌ای بود و پول خیلی زیادی را اندوخته کرده بود. یک خانه‌ی تابستانی در فرانسه داشت و به سبکی شاهانه در انگلیس زندگی می‌کرد. مسأله‌ی او آن بود که همیشه وحشت داشت که پلیس انگلیس دستگیرش کند. او آشفتگی‌های ذهنی فراوانی داشت و مطمئناً از ترس همیشگی و عذاب وجدان عمیقش ناشی می‌شد. می‌دانست که مرتکب اشتباه شده است. این عذاب وجدان، او را با مشکلات زیادی درگیر

می‌کرد. او بعدها، داوطلبانه خود را به پلیس معرفی کرد و به زندان محکوم شد. بعد از آزاد شدن از حبس، به دنبال مشاوره‌های روان‌شناسی و روحی رفت و متحول گشت؛ به کار خود بازگشت و به یک شهروند صادق و قانون‌شناس تبدیل شد. او کاری پیدا کرد که به آن عشق می‌ورزید و خوشحال بود.

یک انسان موفق کارش را دوست دارد و خود را کاملاً وقف آن می‌کند. موفقیت، چیزی فراتر از اندوخته کردن پول می‌باشد. موفق کسی است که بر روان و روح، درک بیش‌تری دارد. امروزه بسیاری از کارخانه داران صاحب نام برای موفقیت خود، به استفاده‌ی صحیح از ذهن ناخودآگاهشان متکی می‌باشند.

خیلی سال پیش از فلگلر^۱، یک مرد قدرتمند در صنعت نفت، مقاله‌ای چاپ شد. وقتی در مورد راز موفقیت خود صحبت می‌کرد، او گفت که استعداد بی‌ظیری در دیدن شکل تمام شده‌ی پروژه‌هایش دارد. برای مثال، چشمانش را می‌بست؛ یک کارخانه‌ی بزرگ نفتی و قطارهایی را که در حال حرکت بر روی ریل بودند، تصور می‌کرد. صدای آن‌ها را سوت می‌شنید و دودی را تجسم می‌نمود. ذهن ناخودآگاهش با دیدن و احساس کردن آرزوی برآورده شده‌ی او، آن را به واقعیت تبدیل می‌کرد. هرگاه چیزی را واضح تجسم کنید، قدرت ذهن ناخودآگاه‌تان با عمل کرد خود راهی را پیدا خواهد کرد و شما را از هر نظر تأمین می‌سازد.

اگر سه گام رسیدن به موفقیت را استفاده نمایید، هیچ گاه نباید از قدرت خاموش و سازنده‌ی ذهن ناخودآگاه‌تان محروم شوید. در تمام گام‌های رسیدن به موفقیت، وجود این انرژی ضرورت دارد. فکر شما سازنده است؛ حال اگر با احساس آمیخته شود، به یک ایمان یا باور ذهنی تبدیل می‌شود و "بنا بر ایمانتان، برای شما پیش می‌آید".^۱

با آگاهی از چنین نیرویی که شما را توانمند می‌سازد تا تمام آرزوهای خود را برآورده کنید، به اعتماد به نفس و آرامش خواهید رسید. در هر زمینه‌ای که دست به کار شوید، باید قوانین ذهن ناخودآگاه‌تان را بشناسید. هرگاه بدانید چگونه از قدرت‌های ذهن خود استفاده و تلاش کنید و با استعدادهای خود به دیگران خدمت نمایید، بدون شک در مسیر رسیدن به جایگاه حقیقی خود قرار دارید. اگر در راه خدا و رضایت او گام بردارید، خدا (ذات حقیقی) از آن شما خواهد شد؛ بنابراین چه کسی این قدرت را دارد تا در مقابل‌تان بایستد؟ با چنین بینشی، هیچ قدرتی در بهشت یا زمین باقی نمی‌ماند که موفقیت را از شما دریغ کند.^۲

او چگونه رویایش را به واقعیت تبدیل کرد؟

آقایی به من گفت که تحصیلات خیلی کمی دارد اما خوابی دیده که در آن به یک بازیگر سینمایی موفق تبدیل گردیده است. او علف‌های خشک زمین را هرس می‌کرد، گاو می‌چراند و یا حتی شیر آن‌ها را می‌دوشید. او

۱- متی ۲۹: ۹

۲- یک راه مطمئن برای رسیدن به موفقیت، دانستن همه‌ی آن چیزی است که تو قادر به انجامش هستی. (برج کینگ - سیاستمدارانگلیس)

می‌گفت: "من مدام تصور می‌کردم که اسمم بر روی تابلوهای بزرگ یک سالن تئاتر نصب شده است. این روند را تا چندین سال ادامه دادم تا این که از خانه فرار کردم. انجام خرده کاری‌های یک کمپانی سینمایی را به عهده گرفته و سرانجام روزی رسید که اسمم را بر روی تابلوهای بزرگ و با شکوه دیدم؛ به همان صورتی که در زمان جوانی تصور کرده بودم." پس از آن اضافه کرد: "من قدرت تجسم مستمر برای رسیدن به موفقیت را می‌شناسم^۱."

روایای داروسازی او به واقعیت تبدیل شد

۳۰ سال پیش داروساز جوانی را می‌شناختم که علاوه بر مزد خود، هفته‌ای ۴۰ دلار دریافت می‌کرد. او به من می‌گفت: "من بعد از ۲۵ سال حقوق مستمری می‌گیرم و بازنشسته خواهم شد."

به این مرد جوان گفتم: "چرا برای خودت یک داروخانه‌ی شخصی احداث نمی‌کنی؟ از این جا بیرون برو. افق دیدت را وسیع تر کن! برای فرزندان آدم بی نظیری باشد. شاید پسرش بخواد که یک پزشک شود؛ شاید دختری آرزو داشته باشد که یک موسیقی‌دان خبره شود."

او در پاسخ گفت که هیچ پولی ندارد! در آخر پذیرفت هر چیزی را که بتواند به‌عنوان حقیقت باور داشته باشد، همان را می‌تواند تصور کند. اولین گام او برای رسیدن به هدفش، آگاهی از قدرت‌های ذهن ناخودآگاهش بود که جزء به جزءش را برایش مختصراً توضیح دادم. دومین گام، باور او

۱- سرنوشت یک امر شانس نیست، امری انتخابی است. سرنوشت چیزی نیست که منتظرش بمانی، بلکه بایستی به دست آورده شود. (ویلیام جینگز برایان - تاجر آمریکایی)

بود که بتواند ایده‌ای را به ذهن ناخودآگاهش وارد سازد، بعدها به گونه‌ای به واقعیت تبدیل خواهد شد.

او خود را در داروخانه‌ی شخصی‌اش تجسم می‌کرد. در ذهن خود شیشه‌ها را مرتب می‌کرد، نسخه می‌پیچید و چندین کارمند را در داروخانه تصور می‌کرد که به مشتریان خدمت می‌کنند. او هم چنین موجودی بالای یک حساب بانکی را تصور می‌کرد. با تجسم خود، در آن داروخانه خیالی کار کرده و مثل یک بازیگر خوب این نقش زندگی کرد. "آن گونه عمل کنید که گویا من وجود دارم؛ پس وجود خواهم داشت." این داروساز از هر نظر به گونه‌ای عمل، زندگی و حرکت می‌کرد که انگار واقعا صاحب چنین مغازه‌ای است.

نتیجه جالب بود: او از کارش بیرون آمد؛ در یک فروشگاه زنجیره‌ای کار جدیدی را پیدا کرده و مدیر شد. پس از آن، مدیریت منطقه را به عهده گرفت. او در طول ۴ سال به اندازه‌ی کافی پول اندوخته کرد که می‌توانست داروخانه‌ی شخصی‌اش را پایه‌گذاری کند. او اسم داروخانه‌ی خود را "داروخانه‌ی رویایی" گذاشت.

خود می‌گفت: "این دقیقا همان داروخانه‌ای است که در خیال خود می‌دیدم." او در زمینه‌ی انتخابی خود، موفق و سرشناس شد و از عشق ورزیدن به کاری که انجام می‌داد، لذت می‌برد.^۱

۱- دنیا متعلق به کسانی است که از آن بهره و لذت می‌برند و مردم مسرور و شادمان، مالکان واقعی آن هستند. (ساموئل اسمایلز- شاعر و نویسنده بریتانیایی)

استفاده از ذهن ناخودآگاه در تجارت

چند سال پیش در حضور گروهی از تجّار در مورد قدرت‌های تصویرسازی و ذهن ناخودآگاه سخنرانی داشتم. در این سخنرانی از گوئث^۱ صحبت شد که وقتی با مشکلات و مسایلی رو به رو می‌گشت، چگونه از تجسم هشیارانه استفاده می‌کرد؟

زندگی نویسان اشاره دارند که او عادت داشت تا چندین ساعت را در آرامش سپری کند و مکالمات خیالی را برگزار می‌کرد. روشن است قبل از آن که مشتری او بر روی صندلی مذاکره بنشیند، باید یکی از دوستان خود را در بهترین حالت ممکن تصور می‌کرد. به بیانی دیگر وقتی او درگیر مشکلی می‌شد، دوستش را تصور می‌کرد که با حالت و تن صدای همیشگی خود، پاسخ درست یا مناسب را به او ارائه می‌کرد. او صحنه‌ی تجسمی را کاملاً به صورت یک واقعیت و در روشن‌ترین حالت ممکن می‌دید. یکی از افراد حاضر در سخنرانی که کارگزار جوان بورس بود، برای عملی ساختن تکنیک گوئث، اقدام کرد. او با دوست خود، یک بانک‌دار میلیونر که از نظر عقل و درایت مورد تأییدش بود و او را به دلیل کسب سهام‌های پرسودش تقدیر می‌نمود، برگزار کرد. او چنین مذاکراتی را تجسم می‌کرد که از نقطه نظر روان‌شناسی، مثل یک باور در ذهنش تثبیت شد. این کارگزار بورس با هدف سرمایه‌گذاری برای مشتریان خود، وارد مذاکرات خیالی می‌شد و آن را کنترل می‌کرد. هدف اصلی او در

۱- Goethe

زندگی این بود که با راهنمایی‌های آگاهانه‌ی خود، برای مشتریانش پول‌سازی کند و شاهد ثروتمند شدن آن‌ها باشد. او به همین ترتیب در تجارت از ذهن ناخودآگاهش استفاده می‌کرد و با تلاش خود در این زمینه به یک شخص کاملاً موفق تبدیل شد.

پسر ۱۶ ساله‌ای که توانست موفق شود

یک پسر جوان دبیرستانی به من گفت: "نمره‌هام خیلی پایین است. حافظه‌ام ضعیف شده و نمی‌دانم که مشکل از کجاست." متوجه شدم که نگرش این پسر، تنها مسأله‌ی او است و سبب شده تا نسبت به برخی از معلم‌ها و دانش‌آموزان بی‌تفاوت و کینه‌ای شود. من به او یاد دادم که چگونه از ذهن ناخودآگاهش استفاده کند و در درس‌های خود موفق شود. او عبارات تأکیدی را چندین مرتبه در روز، به ویژه شب‌ها قبل از خواب و هم چنین صبح بعد از بیدار شدن، تکرار می‌کرد. این، بهترین زمان برای پربار کردن ذهن ناخودآگاه است.

عبارت تأکیدی‌اش در زیر آمده است: "مطمئنم که ذهن ناخودآگاهم حافظه‌ی قوی دارد. ذهن ناخودآگاهم هر چیزی را که می‌خوانم و یا از معلم‌هایم می‌شنوم، ثبت می‌کند. من حافظه‌ی قوی دارم و شعور بی‌پایان ذهن ناخودآگاهم چیزهایی را مدام به من یادآوری می‌کند که در تمام امتحاناتم احتیاج دارم؛ چه شفاهی باشند و چه کتبی. من عاشق معلم‌های خود و دانش‌آموزان دیگر هستم و نیتی خیر دارم. برای آن‌ها موفقیت و بهترین‌ها را صادقانه آرزو می‌کنم."

این پسر جوان نسبت به گذشته احساس رهایی بیش‌تری می‌کرد و از آن لذت می‌برد. نمراتش عالی شدند. او هم‌چنان معلم‌ها و مادرش را تصور می‌کرد که او را به خاطر موفقیت در درس‌هایش تحسین می‌کنند.

چگونه در خرید و فروش موفق شوید

فراموش نکنید که ذهن هشیارتان در تجارت، آغازگر است و ذهن ناخودآگاهتان موتور آن. برای این که آن را به حرکت وادارید، باید موتور را روشن کنید. ذهن هشیارتان مولدی است که قدرت ذهن ناخودآگاهتان را فعال می‌کند. اولین گام برای آن که آرزو، فکر یا تجسم مشخصی را به اعماق ذهنی هدایت کنید این است که بی‌حرکت شوید؛ به هیچ چیز توجه نکنید؛ در همان حالت بمانید و سکوت نمایید. این سکوت، سکون و حرکت آرامش بخش ذهنی از ورود مسایل نامربوط و افکار نادرست بازدارنده، جلوگیری می‌کند تا در هدایت ذهنتان اختلالی ایجاد نشود. هم‌چنین در سکوت، انفعال و پذیرا بودن ذهن، تلاش به حداقل خود می‌رسد. دومین گام این است که حقیقی بودن وجود چیزی را که آرزو دارید، تصور کنید. برای مثال، شاید آرزو داشته باشید که خانه‌ای بخرید؛ وقتی به حالت آرامش ذهنی خود وارد شدید، عبارت زیر را بیان کنید: "شعور بی‌پایان ذهن ناخودآگاهم هوشمند است. اکنون خانه‌ای ایده‌آلی را به من نشان می‌دهد که در محله‌ای مناسب، آرمانی و دوست داشتنی قرار دارد. جواب تمام احتیاجاتم را می‌دهد و متناسب با درآمد است. حالا من این خواسته را به ذهن ناخودآگاهم می‌فرستم و می‌دانم که بنا بر ماهیت

خواسته‌ام، پاسخ می‌دهد. من این روایت را با باور و یقین مثل کشاورزی که دانه‌ای را در مین می‌کارد و بی‌چون وچرا به قوانین رشد اعتماد دارد، می‌کارم. پاسخ دعایتان ممکن است با یک آگهی روزنامه یا به واسطه‌ی یک دوست به شما برسد و یا حتی مستقیماً در مسیری قرار بگیرید که خانه‌ی دلخواهتان در آن قرار دارد. از راه‌های بسیاری به دعایتان پاسخ داده می‌شود. شاید باور نداشته باشید، ولی مسأله‌ی مهم این است که همیشه پاسخ گرفته می‌شود و شما را وادار می‌سازد تا به عمل‌کرد اعماق ذهن، ایمان بیاورید. ممکن است بخواهید که خانه، زمین یا هر ملکی را بفروشید. در جلسه‌ی خصوصی که با دلال‌های ملکی داشتم، راهی را توضیح دادم که به واسطه‌ی آن، خانه‌ی شخصی‌ام را در خیابان ارلاندوی^۱ لس آنجلس فروختم. بسیاری از آن‌ها، این تکنیک سرعتی، نتیجه‌بخش و خاص را پذیرفتند. در حیاط جلوی خانه، تابلویی را نصب کردم: "برای فروش. توسط مالک." روز بعد هم چنان که به خواب می‌رفتم از خود پرسیدم: "به فرض که خانه را فروختی؛ بعدش چه می‌کنی؟"

به سوال خود پاسخ دادم گفتم: "تابلو را پایین می‌آورم و آن را در انبار می‌اندازم." در تصور خود تابلو را بلند می‌کردم؛ آن را روی شانه‌ام می‌گذاشتم؛ به سمت انبار می‌رفتم؛ آن را روی زمین می‌انداختم و با پوزخند به تابلو می‌گفتم: "دیگر به تو احتیاجی ندارم!" با تجسم حالت تمام شده‌ی آن، از درون احساس رضایت‌مندی می‌کردم.

۱- Orlando

روز بعد آقایی هزار دلار را به ودیعه گذاشت و به من گفت: "تابلویت را پایین بیاور. الان ما قرارداد را می‌نویسیم."

فوراً تابلو را برداشتم و به سمت انبار رفتم. رویداد بیرونی با رویداد درونی هماهنگ شد. هیچ چیز جدیدی در این مسأله وجود ندارد. هر چیزی که در درون باشد، همان در بیرون نمایان می‌شود. به این معنا که مطابق با تصویری که به ذهن ناخودآگاهتان وارد شود، در صفحه‌ی نمایش‌گر زندگی‌تان آشکار خواهد شد. بیرون، بازتابی از درون است. رویداد خارجی به دنبال رویداد درونی می‌آید.

در اینجا روش خیلی مؤثر دیگری آمده است که برای فروش خانه، زمین یا هر ملکی استفاده می‌شود. آرام، در سکوت و با احساس عبارت زیر را بیان کنید: "هوش بی‌پایان، خریداری را به سوی من جذب می‌کند که این خانه را می‌خواهد و برایش پربرکت خواهد بود. شعور خلاق ذهن ناخودآگاهم که هرگز اشتباه نمی‌کند، این خریدار را به سوی من می‌فرستد. ممکن است این خریدار، خانه‌ی زیادی را دیده باشد ولی فقط خانه‌ی من را می‌خواهد و می‌خرد. چرا که توسط ذهن بی‌پایان درونش هدایت می‌شود. می‌دانم که [او] خریداری مناسب است؛ زمان مناسب است و قیمت مناسب است. در این باره، همه چیز مناسب است. اکنون به فرمان الهی، جریان‌های [موجود] در اعماق ذهن ناخودآگاهم عملاً هر دوی ما را به هم می‌رساند. مطمئناً همین خواهد شد."

همیشه در خاطر داشته باشید، به دنبال هر چیزی که باشید به دنبال‌تان

خواهد آمد و هر وقت که خواستید خانه یا هر چیز دیگری را بفروشید، همیشه یک نفر خواهد بود تا آن را از شما بخرد. با به کارگیری صحیح از قدرت‌های ذهن ناخودآگاه‌تان، خود را از هرگونه درگیری ذهنی و اضطراب در خرید و فروش، نجات خواهید داد.

او چگونه توانست به آن چه که می‌خواست، برسد؟

خانم جوانی به طور مستمر در سخنرانی‌ها و کلاس‌هایم شرکت می‌کند. او مجبور بود تا سه اتوبوس عوض کند؛ هر بار یک ساعت و نیم زمان می‌برد تا به جلسات برسد. در یک سخنرانی توضیح دادم که چگونه مرد جوانی که برای رفتن به محل کارش به ماشین احتیاج داشت، توانست یک ماشین بخرد.

او به خانه رفت و نکاتی را که در جلسه مطرح شد، امتحان کرد. در اینجا بخشی از نامه‌ی او آمده است که بیان‌گر استفاده از تکنیکم می‌باشد و با اجازه‌ی او، چاپ شده است:

"آقای مورفی عزیز؛

من به یک ماشین احتیاج داشتم تا به‌طور مستمر به سخنرانی‌ها بیایم و این‌گونه شد که یک کادیلاک خریدم. در خیالاتم در مسیرهایی رانندگی می‌کردم که همیشه دوست داشتم بروم؛ انگار که واقعا آن ماشین مال من است. به یک نمایشگاه رفتم و فروشنده برای رانندگی، مرا یک بار بیرون برد. مسافت خیلی کمی را رانندگی کردم و چندین مرتبه گفتم که این ماشین کادیلاک، مال من است. به مدت دو هفته‌ی پیوسته، به تصویرسازی

ذهنی خود [که شامل] سوار شدن به ماشین، رانندگی، لمس کردن صندلی‌ها و غیره می‌شد، ادامه دادم. هفته‌ی پیش با یک کادیلاک به جلسه‌ی سخنرانی شما آمدم. عمومیم در اینگل وود^۱ فوت کرد و کادیلاک و تمام دارایی‌اش را برایم به ارث گذاشت."

بسیاری از مدیران و تجار صاحب نام، از تکنیک موفقیت استفاده کردند تجار صاحب نام فراوانی هستند که چندین و چند مرتبه در روز از تک واژه‌ی "موفقیت" استفاده می‌کنند تا زمانی که باور داشته باشند که آن‌ها "موفق" هستند. آن‌ها می‌دانند که فکر کردن به موفقیت، تمام مولفه‌های موفق بودن را ایجاد می‌کند. به همین ترتیب، اکنون شما می‌توانید با باور و یقین، واژه‌ی "موفقیت" را با خود تکرار کنید. ذهن ناخودآگاهتان آن را به‌عنوان یک حقیقت از شما قبول می‌کند و ناگزیر موفق خواهید شد.

باید باورهای ذهنی، اعتقادات و برداشت‌هایتان را بیان کنید. موفقیت برای شما چه معنی دارد؟ بدون شک شما نمی‌خواهید تا در زندگی خانوادگی و در روابط خود با دیگران، موفق شوید. شما آرزو دارید تا در حرفه یا شغل انتخابی خود صاحب نام شوید. شما می‌خواهید صاحب خانه‌ای زیبا باشید و تمام پولی که برای یک زندگی مرفه و شادی لازم است، داشته باشید. می‌خواهید در زندگی معنوی خود و در ارتباط با قدرت‌های ذهن ناخودآگاهتان، موفق باشید.

شما نیز یک تاجر هستید؛ چرا که داد و ستد زندگی [خود] را اداره

می‌کنید. موفق شوید؛ خود را در حال انجام کاری که دوست دارید یا صاحب آن چیزی که می‌خواهید، تصور کنید. خیال‌پرداز باشید؛ در ذهن، با واقعی بودن موفقیت خود، زندگی کنید. با آن انس بگیرید. هر شب با حس موفق بودن به خواب روید و کاملاً خوشحال باشید؛ شما با کاشتن فکر موفقیت در ذهن ناخودآگاه‌تان، سرانجام موفق خواهید شد. باور کنید که شما به دنیا آمده‌اید تا موفق شوید و همان‌طوری که بخواهید، معجزه روی می‌دهد!

۱- منطق تو را از یک نقطه به نقطه‌ای دیگر می‌برد، اما تصورات تو را به همه جا. (آلبرت انیشتین - فیلسوف و فیزیکدان آلمانی)

توصیه‌های سودمند

- ۱- موفقیت یعنی موفق زندگی کردن. وقتی آرام، خوشحال و شاد هستید و کاری را که دوست دارید انجام می‌دهید، شما موفق هستید.
- ۲- پیدا کنید که به انجام چه کاری عشق می‌ورزید؛ سپس همان را انجام دهید. اگر جایگاه حقیقی خود را نمی‌دانید، کمک بخواهید و راهنمایی خواهید شد.
- ۳- در زمینه‌ی تخصصی خود، منحصر به فرد باشید و سعی کنید در این باره، از هر کس دیگری بیش‌تر بدانید.
- ۴- یک انسان موفق، مغرور نمی‌شود. خدمت به دیگران، آرزوی اصلی او در زندگی است.
- ۵- بدون آرامش ذهنی، هیچ موفقیتی وجود ندارد.
- ۶- یک انسان موفق از روان بی‌نظیر و درکی روحانی برخوردار است.
- ۷- اگر شما چیزی را واضح تصور کنید، از طریق قدرت معجزه‌گر ذهن ناخودآگاهتان، نیازهای‌تان رفع خواهد شد.
- ۸- ترکیبی از فکر و احساس، باور ذهنی می‌شود و بنابر باورتان، برای شما پیش می‌آید.
- ۹- نیروی تجسم مستمر، قدرت‌های معجزه‌گر ذهن ناخودآگاهتان را نمایان می‌سازد.
- ۱۰- اگر به دنبال ارتقای شغلی هستید، تصور کنید که کارفرما، سرپرست یا هر کس دیگری را که دوست می‌دارید، برای ارتقای شغلی‌تان

به شما تبریک می گوید. تصویری روشن و واقعی بسازید؛ صدا را بشنوید؛ حالات را ببینید و حقیقی بودن تمام این‌ها را احساس کنید. مدام این کار را انجام دهید و از طریق متصدی همیشگی ذهن‌تان، از برآورده شدن دعای‌تان لذت ببرید.

۱۱- ذهن ناخودآگاه‌تان، حافظه‌ی قوی دارد. به این حافظه‌ی قوی، مدام بگویید: "هوش بی‌پایان ذهن ناخودآگاهم هر چیزی را که احتیاج دارم در هر جایی بدانم، همیشه به من نشان می‌دهد."

۱۲- اگر می‌خواهید خانه یا هر ملک دیگری را بفروشید آرام، در سکوت و با احساس عبارت زیر را بیان کنید: "هوش بی‌پایان، خریدار این خانه یا ملک را به سوی من جذب می‌کند. او آن را می‌خرد و برایش پر برکت خواهد بود." این فکر را زنده نگه دارید و جریان‌های [موجود] در اعماق ذهن ناخودآگاه‌تان، آن را محقق خواهد کرد.

۱۳- فکر کردن به "موفقیت"، تمام مولفه‌های موفق بودن را ایجاد می‌کند. واژه‌ی "موفقیت" را مدام و با اطمینان و یقین، با خود تکرار کنید و ناخودآگاه‌تان ناگزیرا شما را موفق خواهد کرد.

فصل دوازدهم

دانشمندان از ذهن ناخودآگاه
استفاده می کنند

فصل دوازدهم

دانشمندان از ذهن ناخودآگاه استفاده می‌کنند

بسیاری از دانشمندان به اهمیت حقیقتی بودن ذهن ناخودآگاه، پی برده‌اند. ادیسون^۱، مارکونی^۲، کترینگ^۳، پوانکره^۴، انیشتین^۵ و بسیاری دیگر از ذهن ناخودآگاه استفاده کرده‌اند.

در علم و صنعت به آن‌ها بینش و "آگاهی" داده شده است تا به دستاوردهای شگفت‌انگیز خود، برسند. مطالعات نشان داده‌اند که توانایی به کارگیری قدرت ناخودآگاه سبب موفق شدن تمام محققین و بنیان‌گذاران علمی عالی رتبه، شده است.^۶

در اینجا مثالی از یک شیمی‌دان مشهور، فردریک وان استرادونیتز^۷ آمده

۱- Edison

۲- Marconi

۳- Kettering

۴- Poincré

۵- Einstein

۶- آن‌ها می‌توانند چرا که فکر می‌کنند می‌توانند. (ونیستون چرچیل - نخست وزیر و سیاستمدار انگلیسی)

۷- Friedrich Von Stradonitz

است که برای حل مسایل خود از ذهن ناخودآگاهش استفاده می‌کرد؛ او مدت زمان زیادی را کار می‌کرد و سعی داشت تا از پیوند ۶ اتم کربن با ۶ اتم هیدروژن، ساختار بنزن را بسازد و همیشه برای حل این مسأله نگران و ناتوان بود. با وجود خستگی مفرط، این خواسته را با تمام وجود به ذهن ناخودآگاهش وارد کرد. هم‌چنان که سوار اتوبوس لندن بود، ناخودآگاهش تلنگری به ذهن هشیارش زد و آن، [یادآوری شکل] ماری بود که دم خود را گاز می‌گیرد و مثل یک آسیاب بادی به دور خود می‌چرخد. این پاسخ ذهن ناخودآگاهش، مسأله‌ی درازمدت و مجهول او را حل کرد و [سبب] اتم‌هایی شد که به آرایش حلقوی بنزن شناخته می‌شود.

چگونه دانشمندی صاحب نام، اختراعش را به ثبت رساند؟

تسلا^۱ دانشمند باهوشی بود که در زمینه‌ی برق، شگفت‌انگیزترین اختراعاتش را محقق کرد. وقتی فکر یک اختراع جدید به ذهنش می‌رسید، آن را در ذهن خود تجسم می‌کرد؛ او می‌دانست که ذهن ناخودآگاهش آن را در ذهن هشیارش بازسازی می‌کند و تمام چیزهایی که برای ساخت آن احتیاج بود، به وجود می‌آورد. در آرامش و با در نظر گرفتن هر پیشرفتی، او توانست بدون اتلاف وقت در اصلاح کاستی‌ها، نتیجه‌ی فکرش را به متخصصان عرضه کند.

او می‌گفت "وسیله‌ی من همان‌گونه کار می‌کند که همواره تصور می‌کردم. تا بیست سال دیگر حتی یک استثنا هم وجود نخواهد داشت."

۱- Nikola Tesla

چگونه یک ناتورالیست^۱ مشهور، مشکلش را حل کرد؟

وقتی پروفیسور آگاسیز^۲ ناتورالیست مشهور آمریکایی خواب بود، [توانست] فعالیت‌های خستگی‌ناپذیر ذهن ناخودآگاهش را کشف کند. همسر او بعد از مرگش چنین گفت:

"او به مدت ۲ هفته تلاش کرد تا طرح‌های نامشخص فسیل ماهی را که روی یک سنگ بر جای مانده بود، کمابیش کشف کند. بالاخره خسته و ناامید کارش را کنار گذاشت و سعی کرد تا این فکر را از ذهنش خارج کند و کمی بعد، یک شب خوشحال از خواب پرید؛ زمانی که در خواب بود او توانست ماهی را با تمام جزئیات ظاهری‌اش، کامل ببیند. اما همین که می‌خواست آن را نگه دارد و شبیه‌سازی کند، ناپدید می‌شد. به همین ترتیب، او فوراً به باغ گیاهی رفت. به خطوط بر روی فسیل ماهی از نو نگاهی انداخت و با بررسی چیزهایی که در خواب دیده بود، باز هم نتوانست معما را حل کند. شب بعد او دوباره ماهی را در خواب دید ولی نتیجه، راضی‌کننده نبود. وقتی او از خواب بیدار شد مثل قبل از ذهنش پاک می‌شد. با این امید که ممکن است دوباره این خواب را ترجمه کند، شب سوم قبل از آن که بخوابد، قلم و کاغذی را بالای سرش گذاشت. او شب بعد به همین ترتیب، دوباره ماهی را در خواب دید؛ ابتدا به صورتی آشفته ولی در آخر توانست تصویری را از ماهی بیند که از نظر

جانورشناسی جای هیچ شکی باقی نمی‌ماند. او هم‌چنان که در تاریکی مطلق نیمه بیدار شد، تصویر ماهی را بر روی برگه‌ای که کنار تختش بود، ترسیم کرد. صبح آن روز از این که توانسته بود تا شبانه تصویر ماهی را ببیند در نظرش غیرممکن می‌آمد و بسیار شگفت‌زده بود. او با عجله به باغ گیاهی رفت. با استفاده از طرح‌های شب گذشته، توانست سطح سنگی را که ماهی در زیرش حک و پنهان شده بود، بترشد. وقتی آن را با رویا و طراحی‌هایش مطابقت داد و به نمایش گذاشت، به راحتی توانست گونه‌ای را در دسته‌بندی‌ها قرار دهد.

یک پزشک معروف، مشکلات دیابتی را حل کرد

چند سال پیش، تکه‌ی بریده شده‌ای از یک مجله به دستم رسید که در مورد تاریخچه‌ی کشف انسولین، توضیح می‌داد. اهمیت آن مقاله در همین بود.

حدود ۴۵ سال پیش، دکتر فردریک بانتینگ^۱، جراح و پزشک تیزهوش کانادایی، عوارض دیابت را بررسی می‌کرد. در آن زمان، علم پزشکی هیچ شیوه‌ای را برای توقف بیماری، پیشنهاد نمی‌کرد. دکتر بانتینگ، زمان قابل ملاحظه‌ای را صرف آزمایش و مطالعه‌ی کتب بین‌المللی در همین راستا کرد. یک شب که خیلی خسته بود به خواب رفت. وقتی که خواب بود، ذهن ناخودآگاهش در او انگیزه‌ای ایجاد کرد تا از مجرای پانکراس سگ‌ها، پس ماند‌های فاسد را استخراج کند. این تاریخچه‌ی [کشف]

۱- Dr. Frederick Banting

انسولین که به میلیون‌ها انسان کمک کرده است.

در نظر داشته باشید که دکتر بانتینگ آگاهانه به مسأله‌ای فکر می‌کرد که راه حل مناسبی باشد و ذهن ناخودآگاهش به او پاسخ داد.

این به آن معنا نیست که شما همیشه می‌توانید در یک شب، به پاسخ برسید. ممکن است برای مدتی پاسخی نگیرید. ناامید نشوید. هر شب قبل از خواب درخواست خود را به ذهن ناخودآگاه‌تان وارد کنید؛ انگار که قبلاً، هیچ‌وقت چنین کاری را نکرده‌اید. ممکن است یکی از دلایل تأخیر آن باشد که شما مسأله را به عنوان بزرگ‌ترین مشکل می‌بینید. ایمان داشته باشید که شاید برای حل شدنش، مدت زمان زیادی طول بکشد. ذهن ناخودآگاه‌تان محدودیت زمانی و مکانی ندارد. با یقین به این که پاسخ را اکنون در دست دارید، به خواب روید. خیال نکنید که پاسخ، در آینده می‌رسد. به نتیجه، ایمانی جاودانه داشته باشید. اکنون شادمان باشید؛ چرا که هم‌زمان با خواندن این کتاب، پاسخ و راه‌حلی مناسب برای شما به وجود می‌آید!

چگونه یک دانشمند و فیزیک‌دان مشهور از اردوگاه روسی فرار کرد؟

دکتر لاتر وان بلنک^۱ - اسکمیت^۲، یکی از اعضای جامعه‌ی هسته‌ای^۳ و

۱- انسان می‌تواند به کمک اراده‌ی خود، مسیر زندگی را تغییر دهد و به سوی هدفی شریف‌تر، عالی‌تر با شکوه‌تر پیش رود. (مهرداد مهرین - مؤلف و مترجم بزرگ پارسی)

۲- Dr. Lothar Von Blenk-Schmidt

۳- Rocket Society

مهندس تحقیقاتی برق، خلاصه‌ای کوتاه از چگونگی استفاده از ذهن ناخودآگاه، به شرح زیر بیان می‌کند؛ او توانست خود را از مرگ حتمی به دست مأموران بی‌رحم معدن زغال سنگی که در اردوگاه زندان روسی بود، آزاد کند. او می‌گفت: "من در یک معدن زغال سنگ روسیه، اسیر جنگی و شاهد مرگ تمام اطرافیانم در محوطه‌ی زندان بودم. مأمورانی بی‌رحم، افسرانی خشن و کمیسرهای دقیق و چابک، ما را زیر نظر داشتند. بعد از یک معاینه‌ی کوتاه پزشکی، به هر کس بخشی از زغال سنگ‌ها محول شد. سهم من ۳۰۰ پوند زغال در هر روز بود. چنانچه کسی سهم خود را تمام نمی‌کرد، جیره‌ی اندک غذایی‌اش قطع می‌شد و کمی بعد در قبرستان می‌خوابید. من به فرار فکر می‌کردم. می‌دانستم که ذهن ناخودآگاهم راهی را پیدا می‌کرد. خانه‌ام در آلمان خراب شده بود؛ خانواده‌ام نیست و نابود شده بودند؛ تمام دوستان و همکارانم یا در جنگ کشته و یا به اسارت گرفته شده بودند. به ذهن ناخودآگاهم گفتم: "می‌خواهم که به لس‌آنجلس بروم و تو راهش را پیدا می‌کنی." تصاویری را از لس‌آنجلس دیده بودم و بعضی از بلوارها و ساختمان‌هایش را به‌خوبی به یاد داشتم.

هر شب و هر روز خود را قدم‌زنان در بلوار ویل شایر^۱ همراه دختر آمریکایی که قبل از جنگ در برلین^۲ دیده بودم، تصور می‌کردم (او حالا همسر من است). در تصور خود از مغازه‌ها دیدن می‌کردیم، سوار اتوبوس

۱- Wilshire

۲- Berlin

می‌شدیم و در رستوران‌ها غذا می‌خوردیم. هر شب تصور ویژه‌ای از رانندگی با اتومبیل آمریکایی خیالی خود در سراسر بلوارهای لس‌آنجلس داشتم. تمام این تصاویر را روشن و واقعی می‌ساختم. این تصاویر در ذهنم مثل تک‌تک درختانی که در بیرون از اردوگاه وجود داشت، واقعی و حقیقی بودند.

مأمور ارشد هر صبح زندانیان را به صف می‌کرد و آن‌ها را می‌شمارد. "یک، دو، سه" و به همین ترتیب ادامه می‌داد. وقتی عدد ۱۷ را گفت، در واقع شماره‌ی من، در گوشه‌ای ایستادم. در همان لحظه، آن مأمور را به مدت یک دقیقه یا بیش‌تر احضار کردند و وقتی برگشت، سهواً نفر کناری را از عدد ۱۷ شروع کرد. وقتی کارگران غروب بازگشتند، تعداد افراد یکسان بود و مدت زمان زیادی طول می‌کشید تا نبود من، احساس شود. من از اردوگاه ناشناخته خارج شدم و ۲۴ ساعت پیاده‌روی کردم. روز بعد در یک شهر متروکه استراحت کردم. توانستم با گرفتن ماهی و شکار حیوانات زنده بمانم. قطارهای حمل زغال را پیدا کردم که به سمت ارمنستان می‌رفتند. شب‌ها از آن‌ها استفاده می‌کردم تا بالاخره به لهستان رسیدم. با کمک دوستان، راهم را به سمت سوییس^۱، لوسرن^۲ پیدا کردم. یک روز در هتل پالاس^۳ با آفا و خانمی آمریکایی صحبت کردم. او به

۱- Switzer Land

۲- Lucerne

۳- Palace Hotel

من پیشنهاد کرد که اگر دوست داشتم در خانه‌اش که در سانتا مونیکا^۱ بود، مهمانشان شوم. این را قبول کردم و وقتی به لس‌آنجلس رسیدم، متوجه شدم که راننده، از بلوار ویل شایر و بلوارهای دیگر بسیاری که چند ماه پیش در معدن‌های زغال روسیه‌ای تصور کرده بودم، مرا رساند. بیش‌تر ساختمان‌هایی را که در ذهنم دیده بودم، شناسایی کردم. در حقیقت، این‌طور به نظر می‌رسید که انگار قبلاً در لس‌آنجلس بودم. به هدف خود رسیدم.

"من هنوز هم می‌توانم با ذهن ناخودآگاهم معجزه کنم. در حقیقت، راه‌هایی وجود دارند که ما بی‌اطلاع هستیم."

چگونه باستان‌شناسان و مورخان، صحنه‌های باستانی را بازسازی می‌کنند؟

این دانشمندان می‌دانند که ذهن ناخودآگاهشان هر اتفاقی که افتاده باشد، در حافظه‌ی خود نگه می‌دارد. هم چنان که بقایای باستانی و فسیل‌ها را مطالعه می‌کنند، ذهن ناخودآگاهشان آن‌ها را یاری می‌کند تا به بازسازی صحنه‌ها بپردازند. گذشته، زنده شده و دوباره محسوس می‌شود. باستان‌شناسان با نگاه کردن به معابد قدیمی و مطالعه‌ی ظروف سفالی، مجسمه‌ها، ابزار و وسایل خانگی زمان‌های قدیم، با ما از سال‌هایی صحبت می‌کنند که هیچ زبانی وجود نداشته است و مردم با خرخر کردن، آه و ناله و علایم با هم ارتباط برقرار می‌کردند.

۱- Santa Monica

دقت بیشتر و تجسم اصولی یک دانشمند، قدرت‌های نهفته‌ی ذهن ناخودآگاهش را بیدار می‌کند و او را قادر می‌سازد تا برای معابد سقف بسازد و با باغچه‌ها، استخرها و فواره‌هایی، محوطه‌سازی کند. بقایای فسیلی به چشم، عضله و ماهیچه مجهز می‌شوند و دوباره راه می‌روند و زبان در می‌آورند. گذشته به زمان حال تبدیل می‌شود و ما یاد می‌گیریم که ذهن، هیچ محدودیت زمانی یا مکانی ندارد. با تجسم اصولی، هدایت و حساب شده می‌توانید همراه متفکران علمی و معنوی تمام زمان‌ها بمانید.

چگونه از ناخودآگاه‌تان کمک بخواهید؟

وقتی می‌گویید "تصمیم‌گیری سخت است" و یا وقتی که برای مسأله‌ی خود، راه‌حلی پیدا نمی‌کنید، در مورد آن به صورتی سازنده فکر نمایید. وقتی بترسید و یا نگران باشید، واقعا در حال فکر کردن نیستید. فکر کردن صحیح، بدون ترس است.

در اینجا تکنیک ساده‌ای آمده است که با استفاده از آن، شما می‌توانید در هر زمینه‌ای کمک بگیرید: ذهن و جسمتان را بی‌حرکت کنید. به جسمتان بگویید که آرام باشد؛ باید از شما اطاعت کند. آن هیچ اراده، قوه‌ی ابتکار یا شعور خودآگاهی ندارد. جسمتان هم چون صفحه‌ی حساسی است که افکار و عقاید شما را ثبت می‌کند. به هیچ چیز توجه نکنید؛ به حل مسأله‌ی خود متمرکز شوید. سعی کنید که با ذهن ناخودآگاه‌تان، آن را حل نمایید. در این فکر باشید که از راه حل بی‌نظیر خود، چقدر خوشحال خواهید شد. اگر این راه حل بی‌نظیر اکنون از آن شما بود، چه حسی

داشتید؟ همان را احساس کنید. اجازه دهید تا ذهن تان درگیر حسی آرامش بخش شود و سپس به خواب رود. وقتی بیدار شدید و [هنوز] به جوابی نرسیده بودید، خود را با کارهای دیگر سرگرم کنید. شاید وقتی شما درگیر کار دیگری باشید، مثل نان توستی که از توستر خارج می شود، پاسخ به ذهن تان خطور کند.

برای آن که ذهن ناخودآگاه شما به کمک تان بیاید راهی ساده، بهترین است. برای مثال، یک بار انگشت گران بهایی را گم کردم که میراث اجدادی ام بود. همه جا را به دنبالش گشتم ولی نتوانستم آن را پیدا کنم. شب در حالتی که سکوت کرده بودم، با ناخودآگاهم صحبت کردم. قبل از آن که به خواب روم، گفتم: "تو همه چیز را می دانی؛ تو می دانی که آن انگشت کجاست و اکنون جایش را به من نشان می دهی."

شب که از خواب پریدم، ناگهان صدایی در گوشم زنگ خورد "از رابرت پرس!" به نظرم خیلی عجیب می آمد که من باید از رابرت، یک پسر بچه ی ۱۱ ساله، پرسم؛ اما از ندای درونی حس ششم خود، تبعیت کردم. رابرت گفت: "آهان، بله! وقتی داشتم با دوستانم در حیاط بازی می کردم، آن را برداشتم و روی میز تحریر اتاقم گذاشتم. فکر نمی کردم ارزشی داشته باشد؛ به همین دلیل در موردش چیزی نگفتم."

اگر به ذهن ناخودآگاه ایمان داشته باشید، همیشه پاسخ خواهد داد.

ناخودآگاه او محل وصیت نامه ی پدرش را نشان داد

این تجربه ی مرد جوانی است که در جلسات سخنرانی ام شرکت می کند.

پدرش فوت کرد و ظاهراً هیچ وصیتی را باقی نگذاشت. اما خواهر این آقا ادعا کرد که پدرشان در مورد تنظیم یک وصیت نامه‌ی بسیار منصفانه با او صحبت کرده است. هر کاری می‌کردند، نمی‌توانستند وصیت‌نامه را پیدا کنند. او قبل از خواب با اعماق ذهنش، این‌گونه صحبت کرد: "من اکنون این درخواست را به ذهن ناخودآگاهم می‌فرستم. فقط او می‌داند که جای وصیت‌نامه کجاست و آن را به من نشان می‌دهد. او واژه‌ی "پاسخ" را به صورت یک لالایی، چندین و چند مرتبه تکرار می‌کرد و خود را با آن، می‌خواباند.

صبح روز بعد شدیداً به دل این مرد جوان افتاد که به بانکی در لس‌آنجلس برود که پدرش با نام خود، صندوق امانتی را به ودیعه گذاشته بود؛ محتوای آن صندوق امانت، تمام مسایلش را حل کرد.

هم‌چنان که به خواب می‌روید، افکار شما نیروی بالقوه‌ی درون‌تان را برانگیخته می‌کنند. مثلاً فرض کنیم که شما می‌خواهید خانه‌ی خود را بفروشید یا اوراق بهادار مشخصی را بخرید، قطع رابطه کنید، به شهری دیگر نقل مکان کنید یا در شهر خود بمانید، قرارداد فعلی را فسخ کنید یا قرارداد جدیدی را تنظیم نمایید؛ این‌گونه عمل کنید: روی مبل یا پشت میز کارتان آرام بنشینید. فراموش نکنید که یک قانون جهانی عمل و عکس‌العمل وجود دارد. عمل، فکرتان می‌باشد و عکس‌العمل، پاسخ داده شده از سوی ذهن ناخودآگاه‌تان. ذهن ناخودآگاه یک واکنش یا بازتاب است؛ طبیعتش این‌طور می‌باشد. نتیجه‌زا است، سود می‌رساند و پاسخ می‌دهد. این، قانون

سازگاری می‌باشد و با سازگاری پاسخ می‌دهد. تا زمانی که بخواهید کار درستی انجام دهید، ذهن ناخودآگاه‌تان به صورتی خودکار عکس‌العمل یا پاسخی را در شما ایجاد خواهد کرد.

هر وقت کمک خواستید فقط کافی است آرام فکر کنید که چطور آن را صحیح انجام دهید و به آن معناست که شما در حال استفاده از شعور جاودانه و بی‌پایان موجود در ذهن ناخودآگاه‌تان می‌باشید. از این پس، آگاهی‌تان که بالغ و قدرتی مطلق است، این روند را کنترل و هدایت خواهد کرد. تصمیم‌تان درست خواهد بود. تنها یک راه صحیح وجود دارد زیرا شما تحت نظارت اجباری ناخودآگاه قرار می‌گیرید که فقط کارهای درست را انجام دهید. من از واژه‌ی اجبار استفاده کردم زیرا قانون ناخودآگاه قانون اجبار است.

راز راهنمایی

راز راهنمایی یا عمل صحیح این است که تا زمان رسیدن به پاسخ‌تان، ذهن خود را به پاسخ صحیح متمرکز کنید؛ یک آگاهی درونی یا یک ندای قدرتمند که به وسیله‌ی آن متوجه می‌شوید که می‌دانید. شما تا جایی از این قدرت استفاده می‌کنید که لازم باشد. تا زمانی که تحت‌نظر آگاهی ناخودآگاه درون‌تان قرار دارید، امکان ندارد که شکست بخورید و یا قدم اشتباهی بردارید. خود متوجه خواهید شد که تمام روش‌های شما دوست داشتنی و تمام راه‌های‌تان آرامش‌بخش هستند.

نکات برجسته که باید به یاد داشته باشیم

۱- یادتان باشد که ذهن ناخودآگاه تمام دانشمندان، عامل موفقیت آنها بوده است.

۲- با توجه کردن و متمرکز ساختن ذهن هشیارتان به مسأله‌ی مبهم، ذهن ناخودآگاهتان تمام اطلاعات مورد نیاز را فراهم می‌آورد و شکل تکمیل شده‌ی آن را به ذهن هشیار تقدیم می‌کند.

۳- اگر نگران حل مسأله‌ی خود هستید، سعی کنید که این کار را آگاهانه انجام دهید. تا می‌توانید تمام اطلاعاتی را که نیاز دارید از تحقیقات و دیگران بگیرید. اگر به هیچ پاسخی نرسیدید، قبل از خواب آن را به ذهن ناخودآگاهتان بسپارید که همیشه جواب می‌دهد و هیچ‌وقت شکست نمی‌خورد.

۴- شما همیشه در شب به جواب نمی‌رسید. همواره خواسته‌ی خود را به محض تاریک شدن هوا و یا آغاز صبح، به ذهن ناخودآگاهتان اعلام کنید.

۵- اگر فکر می‌کنید که مسأله‌تان طولانی یا مصیبت‌زا است، به پاسخ رسیدنتان را به تأخیر می‌اندازید. ناخودآگاهتان هیچ مشکلی ندارد و تنها او پاسخ را می‌داند.

۶- باور داشته باشید که شما هم اکنون پاسخ را می‌دانید. فکر کنید که اگر الان پاسخی فوق‌العاده داشتید، چه حسی داشتید و از آن حس لذت ببرید. ناخودآگاه‌تان به احساس‌هایتان پاسخ خواهد داد.

۷- اگر تجسم شما همراه با پشتکار و ایمان باشد، به واسطه‌ی قدرت معجزه‌آسای ذهن ناخودآگاه‌تان به واقعیت تبدیل خواهد شد. به آن اعتماد کنید، قدرتش را باور داشته باشید و همان‌طوری که دعا می‌کنید، معجزه خواهد شد.

۸- ناخودآگاه شما حافظه‌ی قوی دارد و هر چیزی را که از زمان کودکی تجربه کرده باشید، ثبت می‌کند.

۹- دانشمندان می‌توانند با فکر کردن به کتیبه‌های باستانی، معابد، فسیل‌ها و... تمام اتفاقات دوران قدیم را بازسازی کنند و به آن‌ها جان دوباره دهند. ذهن ناخودآگاه آن‌ها به کمک‌شان می‌آید.

۱۰- قبل از این که بخواهید به ناخودآگاه‌تان بسپارید که راه حل را پیدا کند. به آن اعتماد کنید و باورش نمایید تا ناخودآگاه همه چیز را می‌داند و می‌بیند و شما نباید به قدرت‌های آن شک کنید یا آن‌ها را زیر سؤال ببرید.

۱۱- عمل، فکر شما است و عکس‌العمل، پاسخ ذهن ناخودآگاه‌تان. اگر افکارتان بالغانه باشند، رفتارها و تصمیمات شما نیز بالغانه خواهند بود.

۱۲- راهنمایی ممکن است به شکل یک احساس، آگاهی درونی و یا ندای قدرتمندی باشد که به موجب آن شما متوجه می‌شوید که می‌دانید. این یک حس درونی است که احساس می‌شود. به آن توجه کنید.

فصل سیزدهم

ناخودآگاه تان و معجزات خواب

فصل سیزدهم

ناخودآگاه‌تان و معجزات خواب

شما حدود ۸ ساعت از هر شبانه روز یا یک سوم از عمر خود را در خواب سپری می‌کنید. این یکی از قوانین انکارناپذیر زندگی است. این قانون حتی در عالم حیوانات و گیاهان نیز صدق می‌کند. خواب، یک قانون الهی است و شمار زیادی از پاسخ مسایلمان را در خواب دریافت می‌کنیم. افراد بسیاری از این فرضیه طرف‌داری می‌کنند که وقتی شما در طول روز خسته می‌شوید، به خواب می‌روید تا استراحت و تجدید نیرو کنید و وقتی که خواب هستید این فرآیند انجام می‌گیرد. هنگام خواب، هیچ‌چیزی استراحت نمی‌کند. وقتی خواب هستید قلب، شش‌ها و تمام اعضای حیاتی بدن‌تان به کار خود ادامه می‌دهند. اگر قبل از خواب چیزی بخورید، هضم و جذب می‌شود. هم چنین پوست‌تان ترشح می‌کند و ناخن‌ها و موهایتان رشد می‌کنند.

ذهن ناخودآگاه‌تان هیچ‌وقت نه می‌خوابد و نه استراحت می‌کند. همیشه فعالیت دارد و تمام نیروهای حیاتی شما را کنترل می‌کند. وقتی که خواب

هستید، فرآیندهای درمانی بسیار سریع تر اتفاق می افتد؛ زیرا ذهن هشیارتان هیچ دخالتی نمی تواند بکند. بهترین پاسخ ها وقتی که خواب هستید به شما داده می شود.

ما چرا می خوابیم؟

دکتر جان بیگلو^۱، یک نظریه پرداز مشهور در مورد مشاهدات انجام گرفته در زمان خواب توضیح داد که وقتی ما شب ها می خوابیم، عصب های چشم، گوش، بینی و جوانه های چشایی هم چنان فعال می باشند؛ سلول های عصبی مغز نیز کاملاً فعال هستند. او می گفت که علت اصلی که ما می خوابیم این است: "بخش اعظم روح با نیروهای طبیعی تلفیق می شود و در آگاهی و نهان بینی خداوند سهیم می گردد."

دکتر بیگلو هم چنین می گوید: "نتایج تحقیقاتم بسیار راضی کننده بود زیرا هدف از خوابیدن، نه تنها رها شدن از دردها و فعالیت های روزانه است، بلکه به معنای دقیق تر پیشرفت متعالی و معنوی را ایجاد می کند و انسان نباید در هیچ قسمت از زندگی، از امور روحانی خود غافل بماند؛ حتی در دنیای شگفت انگیز خواب."

دعا، شکلی از خواب است

ذهن هشیارتان با آزارها، کشمکش ها و درگیری های روزانه درگیر می شود و خیلی لازم است که مدت زمانی را از دنیای خارج و فعالیت حواس پنج گانه دور بمانید و در سکوت با آگاهی درون ذهن

۱- Dr. John Bigelow

ناخودآگاه‌تان، خلوت کنید. با تأکید کردن بر هدایت، قدرت و شعور عالی‌تر در تمام بخش‌های زندگی‌تان، شما قادر خواهید بود تا بر تمام مشکلات خود غلبه و مسایل روزانه‌تان را حل کنید. این کناره‌گیری از دنیای بیرون، هرج و مرج و درگیری زندگی روزانه نیز گونه‌ای از خوابیدن است؛ مثلاً، شما در دنیای بیرون به خواب می‌روید و در آگاهی و قدرت ذهن ناخودآگاه‌تان، زنده می‌شوید.

عوارض کمبود خواب

کمبود خواب می‌تواند سبب شود تا عصبی، کج خلق و افسرده شوید. دکتر جورج استونسون از انجمن ملی سلامت روان^۱ می‌گوید: "من معتقدم که به راحتی می‌توان گفت تمام انسان‌ها برای سلامت بودن به حداقل شش ساعت خواب نیاز دارند. بیش‌تر افراد به ساعات بیش‌تری نیاز دارند. کسانی که فکر می‌کنند می‌توانند کم‌خوابی را تحمل کنند، خود را فریب می‌دهند."

محققان علم پزشکی با مطالعه‌ی فرآیندهای خواب و کم‌خوابی نشان می‌دهند که بی‌خوابی پیاپی در بعضی موارد باعث بروز اختلالات روانی می‌شود. به یاد داشته باشید که در طول خواب از نظر روحی تجدید نیرو می‌شوید و خواب کافی برای ایجاد شادی و انرژی در زندگی، حیاتی است. شما به خواب بیش‌تری نیاز دارید

رابرت ابرین^۱ در مقاله‌ی "شاید شما به خواب بیش‌تری نیاز داشته باشید" با عنوان "چکیده‌ی کتاب"، در مورد خواب به شرح زیر توضیح می‌دهد:

"در مرکز تحقیقاتی پادگان والتر رید واشینگتون دی سی^۲، طی سه سال آزمایش‌هایی انجام گرفته است. بیش از ۱۰۰ داوطلب نظامی و غیرنظامی را به مدت ۴ روز بیدار نگه داشتند. هزاران آزمایش بر روی تغییرات رفتاری و شخصیتی آن‌ها صورت گرفت. نتایج این آزمایش‌ها نقطه نظرات جدیدی را به دانشمندان در مورد شگفتی‌های خواب افزود، آن‌ها اکنون می‌دانند که یک ذهن خسته که شدیداً به خواب نیاز دارد، ظاهراً همه چیز را فدا می‌کند تا به خواب برسد. تنها بعد از گذشت چند ساعت بی‌خوابی، چرت‌های کوتاهی که "ریزچرت" یا "خواب لحظه‌ای" نامیده می‌شوند، به میزان ۳ یا ۴ بار در ساعت رسید. مثل یک خواب واقعی که پلک‌ها می‌افتند و تپش قلب آهسته می‌شود. هر ریزچرت در کسری از ثانیه طول می‌کشد. گاهی اوقات این ریزچرت‌ها بی‌محتوا بودند و گاهی همراه با تصاویر یا رویاها. هم‌چنان که ساعات کمبود خواب افزایش می‌یافت، تکرار این ریزچرت‌ها بیش‌تر و به مدتی طولانی‌تر اتفاق می‌افتاد؛ حدود ۲ یا ۳ ثانیه. آن‌ها حتی اگر در رعد و برق موظف بودند که هواپیمایی را هدایت کنند، هم‌چنان نمی‌توانستند از آن چند ثانیه‌ی ارزشمند ریزچرت، صرف‌نظر کنند. و این ممکن است برای شما پیش‌بیاید؛ مثل خیلی‌ها که در حال رانندگی کردن،

۱- Robert O'brien

۲- Walter Reed Army Institute Of Research In Washington D.C

به خواب می‌روند. زیان دیگر کمبود خواب، آسیبی است که به حافظه و قوت درک انسان وارد می‌کند. خیلی از این افراد مورد آزمایش نمی‌توانستند اطلاعات متناسب با مسئولیت خود را به مدت کافی در ذهن نگه دارند. آن‌ها در موقعیت‌هایی که باید چند عامل را کنترل می‌کردند واقعا ناتوان بودند؛ مثل خلبانی که باید ماهرانه و جهت وزش باد، سرعت هوایی، ارتفاع و معلق بودن در هوا را کنترل نماید تا در امنیت به زمین بشیند."

خواب، راهنمایی می‌کند

خانم جوانی در لس‌آنجلس که صحبت‌های صبحگاهیم در رادیو را دنبال می‌کند به من گفت که به او در شهر نیویورک پیشنهاد کاری پر درآمد شده است که دو برابر حقوق فعلی‌اش است. او نمی‌دانست که این کار را بپذیرد یا خیر و به صورت زیر قبل از خواب دعا می‌کرد: "شعور خلاق ذهن ناخودآگاهم صلاح من را می‌داند. او به سمت زندگی گرایش دارد و کمک می‌کند که تصمیم صحیحی بگیرم که از هر نظر برایم خیر و برکت می‌آورد. می‌دانم که پاسخ به من خواهد رسید؛ سپاسگزارم."

او قبل از خواب، این دعای ساده را مثل یک لالایی چندین و چند مرتبه تکرار کرد و صبح روز بعد یک احساس قوی به او گفت که این شغل را قبول نکند. این خانم پیشنهاد را نپذیرفت و اتفاقات بعدی، حس آگاهی درونی‌اش را به واقعیت تبدیل کرد. زیرا آن شرکت چند ماه پس از پیشنهاد کاری دادن به این خانم، ورشکسته شد.

شاید ذهن هشیار بتواند در مورد دنیای بیرونی استدلال کند ولی قوه‌ی بصیرت ذهن ناخودآگاهش، ورشکستگی این شرکت را می‌دید و بنابر آن، این خانم را راهنمایی کرد.

در امان ماندن از بیماری خاص

من توضیح خواهم داد که آگاهی ذهن ناخودآگاه‌تان برای انجام بهترین کار، قبل از خواب و بنا به خواست خود، چطور می‌تواند شما را هدایت و حفاظت کند.

خیلی سال پیش، قبل از جنگ جهانی دوم، به من پیشنهاد یک مأموریت پرسود برای رفتن به کشورهای شرقی^۱ شد و من برای رسیدن به راهنمایی و تصمیم درست این‌طور دعا کردم: "شعور بی‌پایان درونم همه چیز را می‌داند و به فرمان الهی تصمیم درست به ذهنم می‌رسد. وقتی که پاسخ دهد من آن را حس خواهم کرد."

من این دعای ساده را چندین و چند مرتبه قبل از خواب، مثل یک لالایی تکرار کردم و در خواب به من الهام شد که سه سال بعد اتفاقاتی می‌افتد: "این تیتراها را بخوان. نرو!" تیتراهای روزنامه که در خواب نمایان شدند، به جنگ و درگیری در پرل هاربر^۲ (بندر مروارید) مربوط بودند. هراز گاهی این نویسنده، خواب‌های روشنی می‌بیند. خوابی که در بالا ذکر شد بدون شک یک نشانه از ذهن ناخودآگاه بود که برای شخصی که ایمان

۱- Orient

۲- Pearl Harbor

و اعتماد داشت، عمل کرد. ممکن است این هشدار برای بعضی‌ها به شکل مادرشان در خواب ظاهر شود. آن مادر به فرزندش بگوید که فلان کار را انجام بده یا فلان کار را انجام نده و دلیلش را بیان کند. ذهن ناخودآگاه‌تان از هر نظر آگاه است و همه چیز را می‌داند. بیش‌تر اوقات با صدایی با شما می‌کند که ذهن هشیارتان فوراً آن را بپذیرد. گاهی اوقات ذهن ناخودآگاه‌تان ممکن است با صدای مادر و یا عزیزتان به شما هشدار دهد و در خیابان متوقف شوید و متوجه می‌شوید که اگر تنها یک قدم دیگر برمی‌داشتید، از پنجره‌ای یک جسم به بیرون پرتاب می‌شد و ممکن بود که با سر شما اصابت کند.

ذهن ناخودآگاه من همانی است که همه دارند و می‌دانست که ژاپنی‌ها نقشه‌ی جنگ را طراحی می‌کنند و هم چنین می‌دانست که جنگ چه زمانی آغاز می‌شد.

دکتر رین^۱، مدیر بخش روان‌شناسی در دانشگاه دوک^۲، شمار زیادی از شواهد را گرد هم آورده تا ثابت کند که بسیاری از مردم از سراسر جهان، قبل از وقوع رویدادها را می‌بینند بنابراین بسیاری از آن‌ها می‌توانند از وقوع اتفاقات ناگواری که به روشنی در خواب می‌بینند، جلوگیری کنند.

خوابی که برایم بسیار روشن بود، از تیت‌های روزنامه‌ی نیویورک تایمز^۳ سه سال قبل از وقوع فاجعه پرل هاربر، خبر می‌رساند. پس از دیدن این

۱- Dr.Rhine

۲- Department Of Psychology At Duke University

۳- The New York Times

خواب من فوراً سفرم را لغو کردم زیرا احساس کردم که این یک اجبار از سوی ناخودآگاهم است. سه سال بعد وقوع جنگ جهانی دوم، حقیقت مربوط به ندای حس درون را ثابت کرد.

آینده‌ی شما در ذهن ناخودآگاه‌تان وجود دارد

به یاد داشته باشید که آینده یا همان بازتاب افکار روزانه‌ی شما، هم اکنون درون ذهنتان وجود دارد مگر آن که با استفاده از دعا، تغییراتی را ایجاد کنید. به همین ترتیب آینده‌ی یک کشور، در مجموع ناخودآگاه‌های مردم آن ملت، وجود دارد. این که من از خیلی پیش در مورد تیرهای روزنامه‌ی نیویورک تایمز خواب دیدم، اتفاق عجیبی نیست. [وقوع جنگ] قبلاً در ذهنم جا گرفته و تمام برنامه‌ی حمله در دستگاه ثبتی بی‌نظیر که ذهن ناخودآگاه یا مجموع ذهن فراگیر ناخودآگاه می‌باشد، حک شده بود. اتفاقات روز بعد و هم چنین هفته و ماه آینده، در ذهن ناخودآگاه‌تان وجود دارد و شاید یک شخص غیب‌گو یا نهان‌بین ماهر، آن‌ها را ببیند. وقتی تصمیم گرفتید که دعا کنید، هیچ اتفاق ناگوار یا بیماری نمی‌تواند بروز کند. هیچ قضا و قدری از پیش تعیین نشده است. نگرش ذهنی شما یعنی این که شما چطور فکر و احساس می‌کنید و باورتان هر چیزی که باشد، سرنوشتتان را تعیین می‌کند.^۱ همان‌طوری که در فصل قبل گفته شد شما می‌توانید با صحیح دعا کردن، آینده‌ی خود را خلق کنید، بسازید و شکل دهید. انسان هر چیزی را که بکارد، همان را برداشت خواهد کرد.

۱- آینده خود به خود اتفاق نمی‌افتد... با تصمیمات ما شکل می‌گیرد. (پل تگیابو - نماینده NFL)

یک چرت کوتاه، ۱۵۰۰۰ دلار سودآوری کرد

یکی از شاگردانم، بریده‌ای از روزنامه‌ی ۳ یا ۴ سال پیش را برایم ایمیل کرد که در مورد آقای به نام ری هامرس تروم^۱ که در کارخانه‌ی فولادسازی پیتسبرگ با همکاری جونز و لافلین استیل^۲، کار می‌کند. او به دلیل خوابی که دیده بود، ۱۵۰۰۰ دلار دریافت کرد.

بنا بر آن مقاله، مهندسان نمی‌توانستند دکمه‌ی معیوب آسیاب فلزی را که به‌تازگی نصب شده بود، تعمیر کنند. این دکمه انتقال بی‌خطر میله‌ها به اتاق‌های خنک کننده را به عهده داشت. مهندسان بدون این که به نتیجه برسند، ۱۱ یا ۱۲ بار بر روی دکمه، کار کردند.

هامرس تروم در مورد مسأله خیلی فکر و تلاش کرد تا شکل جدیدی از آن دکمه را طراحی کند ولی موفق نشد. یک روز عصر، قبل از آن که یک چرت کوتاه بزند در همان حالتی که دراز کشیده بود، در مورد حل مسأله‌ی آن دکمه فکر کرد. او توانست در خواب، طراحی منحصر به فردی از آن دکمه را ببیند. وقتی بیدار شد، طرح‌هایی از آن شکلی که در خواب دیده بود، ترسیم کرد. به بانی خوابی که در این چرت کوتاه دیده بود، هامرس تروم چکی را به مبلغ ۱۵۰۰۰ دلار، بیش‌ترین مقداری که این کارمند تا آن زمان گرفته بود، جایزه گرفت.

چگونه یک استاد مسأله‌اش را در خواب حل کرد

۱- Ray Hammerstorm

۲- Jones And Laughlin Steel

دکتر ه.و. هیلپرچ^۱، استاد زبان آشوری^۲ در دانشگاه پنسیلوانیا^۳، به شرح زیر نوشت: "غروب شنبه‌ای... برای رمزگشایی نشانه‌های موجود بر روی دو تکه‌ی کوچک عقیق که باید متعلق به انگشتر بابلیان بود، بسیار خسته شدم. نیمه‌های شب، خسته و کوفته به خواب رفتم و خوابی شگفت‌انگیز دیدم: یک کشیش بلند قامت، لاغر اندام و حدوداً ۴۰ ساله‌ی نیپری^۴، مرا به سمت گنجینه‌ی معبد راهنمایی کرد... یک اتاق کوچک با سقفی کوتاه و بدون پنجره که روی کف آن، خرده‌هایی از سنگ عقیق و لاجورد پخش شده بود. در همان لحظه من را صدا زد: "دو تکه سنگی را که در صفحه‌های ۲۲ و ۲۶ پراکنده کردی، به یکدیگر تعلق دارند و آن‌ها حلقه‌های انگشتر نیستند... از ۲ حلقه‌ی اول به عنوان گوشواره‌های مجسمه‌ی خدایان استفاده می‌شد؛ ۲ تکه سنگی که در دست توست، بخش‌هایی از آن گوشواره‌ها هستند. اگر آن‌ها را کنار هم قرار دهی، متوجه می‌شوی.... بالافاصله از خواب پریدم؛ تکه‌های سنگی را امتحان کردم و با کمال تعجب، خوابم تعبیر شد و توانستم آن مسأله را حل کنم." این مثال نشان‌گر حضور ذهن خلاق ناخودآگاهش بود که پاسخ تمام مسایل را می‌داند.

چگونه ناخودآگاه یک نویسنده‌ی مشهور در حین خواب، عمل کرد؟

۱- Dr. H.V. Hilprecht

۲- Assyrian

۳- Pennsylvania

۴- Nippur

رابرت لوییس استونسون^۱ در یکی از کتاب‌هایش - سراسر دشت‌ها^۲ - یک فصل کامل را به خواب اختصاص می‌دهد. او رویاهایی صادق می‌دید و عادت داشت که شب قبل از خواب، به ناخودآگاهش مدام دستورالعمل‌های خاصی دهد. او از ناخودآگاهش می‌خواست که وقتی خواب است، داستان‌هایی را نشان دهد. مثلاً اگر داده‌های داستان او خوب نمی‌شد، به ناخودآگاهش چنین دستوری می‌داد: "یک داستان خوب و مهیج را به من نشان بده که بی‌نظیر و سودآور باشد." ناخودآگاهش به نحو شگفت‌انگیزی به او پاسخ می‌داد.

استونسون می‌گوید: "این پری‌های کوچک [شعور و قدرت‌های ذهن ناخودآگاهش] می‌توانند بخش به بخش یک داستان را برایم تعریف کنند؛ مثل یک سریال و من را که خالق آن می‌باشم، همیشه و در همه حال، حمایت می‌کنند." او اضافه کرد: "آن بخش از کارم که در زمان آگاهی است (زمانی که بیدار و هشیار است) به هیچ‌وجه کاملاً از آن من نیست؛ زیرا همه چیز نشان می‌دهد که حتی شیرینی برونی هم در درونش بخش دیگری دارد."

آرام بخوابید و با لذت بیدار شوید

برای کسانی که از بیماری کم‌خوابی رنج می‌برند، عبارت تأکیدی زیر می‌تواند بسیار مؤثر باشد. قبل از خواب آن را آرام، در سکوت و با عشق

۱- Robert Louis Stevenson

۲- Across The Plains

تکرار کنید: "انگشتان پاهایم راحت هستند؛ مچ‌هایم بی‌حرکت هستند؛ ماهیچه‌های شکمی‌ام شل هستند؛ قلب و ریه‌هایم آرام هستند. ذهنم در آرامش است؛ صورتم رها است؛ چشمانم بی‌حرکت هستند؛ تمام ذهن و جسمم در آرامش است. همه را کامل و با انتخاب خود، می‌بخشم و با تمام وجود برای آن‌ها توازن، سلامتی، آرامش و بهترین نعمت‌های زندگی را آرزو می‌کنم. من در آرامش هستم؛ من سبک، آسوده خاطر و آرام هستم. در امنیت و آرامش کامل استراحت می‌کنم. آرامش بی‌نظیری به من وارد می‌شود و هم چنان که حضور الهی را در درونم حس می‌کنم، آرامش فوق العاده‌ای سراسر وجودم را آرام می‌کند. می‌دانم که درک از زندگی و عشق، من را بهبودی می‌دهد. لباسی از عشق به تن می‌کنم و با حسی سرشار از خیرخواهی برای دیگران، می‌خوابم. شب، آرامشی در درونم جاری می‌شود و صبح، سرشار از زندگی و عشق خواهم شد. در اطرافم چرخه‌ای از عشق شکل می‌گیرد. به خاطر هستی که در خود دارم، از هیچ شیطانی نمی‌ترسم. آرام می‌خوابم و با لذت بیدار می‌شوم. با توکل بر خداوند، زندگی و حرکت می‌کنم و وجودیت دارم.^۱"

۱- قشنگ‌ترین چیزهای دنیا، نه قابل دیدن و نه قابل لمس کردن هستند، بلکه باید آن‌ها را با قلب خود احساس کنید. (هلن کلر نایینا و ناشنوای آمریکایی)

خلاصه‌ای از شگفتی‌های خواب که به شما کمک می‌کنند

- ۱- اگر نگرانید که راس ساعت بیدار نشوید، قبل از این که بخواهید، ساعت دقیق بیداری خود را به ذهن ناخودآگاه‌تان بسپارید و آن، شما را بیدار خواهد کرد. به ساعت هیچ احتیاجی نخواهید داشت. با تمام مسایل خود، همین‌طور رفتار کنید. هیچ‌چیز برای ناخودآگاه‌تان سخت نیست.
- ۲- ناخودآگاه‌تان هیچ‌وقت نمی‌خوابد. همیشه آماده به خدمت است. تمام ساختارهای حیاتی شما را زیر نظر دارد. قبل از خواب، خود و دیگران را ببخشید تا خیلی سریع‌تر شفا پیدا کنید.
- ۳- وقتی خواب هستید، به شما مشاوره می‌دهند؛ گاهی اوقات به شکل یک خواب. جریان‌های شفابخش به سویتان جاری می‌شوند و صبح، تازگی و طراوت را احساس خواهید کرد.
- ۴- وقتی مسایل و درگیری در طول روز دردسر آفرین می‌شوند، چرخ‌های ذهن‌تان را متوقف کنید و به آگاهی و شعوری که درون ذهن ناخودآگاه‌تان قرار دارد و آماده است تا به شما پاسخ دهد، فکر کنید. این

[کار] به شما آرامش، قدرت و اعتماد خواهد بخشید.

۵- خواب، برای آرامش ذهنی و سلامت بدن ضروری است. کمبود خواب می‌تواند ناراحتی، افسردگی و درگیری ذهنی را ایجاد کند. شما باید ۸ ساعت بخوابید.

۶- دانشمندان علم پزشکی معتقدند که کمبود خواب در دستگاه عصبی، اختلال ایجاد می‌کند.

۷- وقتی خواب هستید، از نظر روحی تجدید نیرو می‌کنید. خواب کافی برای ایجاد لذت و شادی در زندگی ضروری است.

۸- مغز خسته‌ی شما حاضر است همه چیز را طمع‌کارانه فدا کند تا به خواب برسد. بسیاری از افراد که پشت فرمان اتومبیل به خواب می‌روند، می‌توانند مثال‌های خوبی باشند.

۹- بسیاری از افراد که به کمبود خواب مبتلا هستند، حافظه‌ای ضعیف و ذهن نامتعادلی دارند. آن‌ها عصبی، کم‌حواس و آشفته می‌شوند.

۱۰- خواب در نقش یک مشاور عمل می‌کند. قبل از این که بخوابید به شعور بی‌پایان ذهن ناخودآگاه‌تان بگویید که شما را هدایت و راهنمایی کند. سپس، منتظر راهنمایی باشید که شاید در بیداری به شما برسد.

۱۱- به ناخودآگاه‌تان کاملاً اعتماد داشته باشید. بدانید که آن، همیشه به سمت زندگی گرایش دارد. گاهی اوقات ناخودآگاه‌تان در شب، با یک خواب خیلی روشن و واضح، به شما پاسخ می‌دهد. شما می‌توانید به همان صورتی که نویسنده‌ی این کتاب در خواب آگاه شد، از پیش آگاه شوید.

۱۲- آینده‌ی شما در گروهی افکار و باورهای ذهنی روزانه‌تان است. اعلام کنید که هوش بی‌پایان شما را راهنمایی و هدایت می‌کند؛ تمام خوبی‌ها از آن شماسست و آینده‌تان، بی‌نظیر خواهد شد. آن را باور کنید و بپذیرید. در انتظار بهترین‌ها باشید و بدون استثنا، بهترین‌ها به سوی‌تان خواهند آمد.

۱۳- اگر در نوشتن یک کتاب، رمان و نمایش نامه‌ای هستید و یا بر روی یک اختراع کار می‌کنید، شب‌ها با ذهن ناخودآگاه‌تان به روشنی صحبت کنید که آگاهی، شعور و قدرت آن، اکنون به شما آن نمایش‌نامه، رمان یا کتاب آرمانی را نشان می‌دهد. یا هر راه حل بی‌نظیری را که ممکن است مؤثر باشد، به سوی‌تان آزاد می‌کند. اگر این گونه دعا کنید، معجزاتی اتفاق می‌افتد.

فصل چهاردهم

ذهن ناخود آگاه شما و مسایل

زناشویی

فصل چهاردهم

ذهن ناخودآگاه شما و مسایل زناشویی

با نادیده گرفتن کاربردها و قدرت‌های ذهن باعث بروز مشکلات زناشویی می‌شوید. با استفاده‌ی صحیح از قوانین ذهن، اختلافات بین زن و شوهر حل می‌شود. با هم دعا کنید تا با هم بمانید. فکر کردن به آرمان‌های الهی، مطالعه‌ی قوانین زندگی، سازش دو طرفه در یک برنامه یا هدفی مشترک و لذت در آزادی فردی می‌تواند ازدواجی مناسب، خوشبختی و حس وحدتی را ایجاد نماید که دو نفر را به یک نفر تبدیل می‌کند. مناسب‌ترین زمان برای پیش‌گیری از طلاق، قبل از ازدواج است. تلاش برای خلاص شدن از یک شرایط خیلی بد، اشتباه نیست. ولی چرا باید اولین قدم اشتباه را برداشت و به یک شرایط بد وارد شد؟ بهتر نیست که علت اصلی مشکلات زناشویی یا به عبارتی ریشه‌ی اصلی مسأله را پیدا کنید و متمرکز آن شوید؟!

مسأله‌ی طلاق، جدایی، لغو ازدواج و شکایات پیاپی مثل هر مسأله‌ی دیگری، با نبود آگاهی از عمل کرد و تعامل مشترک ذهن هشیار و ذهن

ناخودآگاه، رابطه‌ی مستقیمی وجود دارد.

ازدواج چیست؟

پایه ازدواج ابتدا باید بر مبنای روح باشد. باید قلبی باشد و قلب، جام عشق است. صمیمیت، وفاداری، مهربانی و صداقت نیز شکل‌هایی از عشق هستند. هر کسی باید با شریک خود کاملاً صادق و متعهد باشد. وقتی مردی برای پول، جایگاه اجتماعی و یا برای خودخواهی با زنی ازدواج کند، این ازدواج نمی‌تواند موفق باشد؛ زیرا در این رابطه تعهد، صداقت و عشقی حقیقی وجود ندارد. چنین ازدواجی مضحک، شرم‌آور و از سر ریا است.

اگر خانمی بگوید: "از کار کردن خسته شدم؛ می‌خواهم ازدواج کنم؛ چون به رفاه احتیاج دارم"، طرز فکرش اشتباه است. او از قوانین ذهن، درست استفاده نمی‌کند. رفاه او در گروی آگاهی از عمل کرد متقابل ذهن هشیار و ذهن ناخودآگاه و کاربردهای آن‌ها است.

برای مثال اگر خانمی از تکنیک‌های ذکر شده در این بخش استفاده کند، هیچ‌وقت از ثروت و سلامتی محروم نخواهد شد. ثروت می‌تواند مستقل از همسر، پدر و یا هر کس دیگری، به سوی شما بیاید. یک خانم برای رسیدن به سلامتی، آرامش، لذت، آگاهی، هدایت، عشق، ثروت، رفاه، شادی و یا هر چیز دیگری به همسرش نیاز ندارد. امنیت و آرامش او از آگاهی به قدرت‌های درونی و استفاده‌ی سازنده و مداوم از قوانین ذهنی‌اش ایجاد می‌شود.

چگونه [می‌توان] شوهری ایده‌آل را جذب کرد؟

اکنون شما عمل کرد ذهن ناخودآگاه‌تان را می‌شناسید. هم چنین می‌دانید هر چیزی را که به درون آن وارد نمایید، در دنیای‌تان محقق خواهد شد. همین حالا خصوصیات و ویژگی‌های مرد ایده‌آلتان را به ذهن ناخودآگاه‌تان، وارد کنید.

در اینجا تکنیک بی‌نظیری آمده است: شب روی صندلی خود بنشینید، چشمان‌تان را ببندید، ریلکس شوید، بدن‌تان را بی‌حرکت سازید، خیلی آرام، منفعل و پذیرا باشید و به ذهن ناخودآگاه‌تان بگویید: "من اکنون در حال جذب مردی به زندگی خود هستم که صادق، صمیمی، وفادار، متعهد، آرامش‌بخش، شادمان و ثروتمند است. این خصوصیات مورد علاقه‌ی من اکنون به ذهن ناخودآگاهم وارد می‌شوند. هم‌چنان که به چنین خصوصیتی فکر می‌کنم، بخشی از من می‌شوند و به صورت غیرارادی محقق خواهند شد.

یقین دارم که قانون جاذبه خطا نمی‌کند و ناخودآگاه من متناسب با باورهایم، مردی را به سویم جذب می‌کند. من حقیقت وجودی هر چیزی را که با ذهن ناخودآگاهم احساس کنم، جذب می‌نمایم. می‌دانم که می‌توانم در آرامش و شادی او شریک باشم. من عاشق افکار او هستم و او عاشق افکار من است.

او نمی‌خواهد من را تغییر دهد؛ من هم نمی‌خواهم او را تغییر دهم. عشق، آزادی و احترام متقابل وجود دارد."

این تکنیک بارور کردن ذهن ناخودآگاهتان را امتحان کنید. از این پس از جذب مردی که ویژگی‌ها و خصوصیات مورد علاقه‌ی شما را دارد، لذت خواهید برد. شعور ناخودآگاهتان راهی را به سوی‌تان باز خواهد کرد که هر دوی شما مطابق با جریان همیشگی و تغییرناپذیر ذهن ناخودآگاهتان، یکدیگر را ملاقات خواهید کرد. با اشتیاق بهترین عشق، علاقه و یک‌دلی را به خود وارد سازید. پذیرای عشقی باشید که ذهن ناخودآگاهتان به شما هدیه می‌دهد.

چگونه یک زن ایده‌آل را جذب کنید؟

عبارت تأکیدی زیر را بیان کنید: "من اکنون زنی مناسب را به خود جذب می‌کنم که مکمل من است. این یک پیوند روحانی است؛ زیرا عشقی الهی می‌باشد که به واسطه‌ی شخصی که متناسب با من است، تشکیل می‌شود. می‌دانم که من می‌توانم عشق، روشنایی، آرامش و لذت را به این زن بدهم. احساس می‌کنم و باور دارم که من می‌توانم زندگی این زن را بی‌نقص، کامل و رویایی کنم."

اکنون من فرمان می‌دهم که آن زن، خصوصیات و صفات زیر را دارا باشد: او روحانی، متعهد، وفادار و درست کار است. او سازگار، آرامش بخش و شاد است. ما حتماً به یکدیگر جذب می‌شویم. فقط هر چیزی که در ارتباط با عشق، درستی و زیبایی است می‌تواند به زندگی من وارد شود. من اکنون شریک آرمانی خود را جذب می‌کنم."

هم‌چنان که با آرامش و علاقه به خصوصیات و صفات موجود در

شریک آرمانی خود فکر می‌کنید، در ذهنتان شبیه‌سازی خواهید کرد. سپس، جریان‌های اعماق ذهن ناخودآگاه‌تان به فرمان الهی شما را به یکدیگر خواهد رساند.

لازم نیست سه مرتبه اشتباه کنید

چندی پیش یک آموزگار به من گفت: "۳ مرتبه ازدواج کردم و همه‌ی شوهرهایم بی‌عرضه و سلطه‌پذیر بودند و انتظار داشتند تا من تمام تصمیمات را بگیرم و همه چیز را کنترل کنم. چرا من چنین مردهایی را جذب می‌کنم؟"

از او پرسیدم که آیا از صفات زنانه‌گرای شوهر دومش اطلاع داشته است و پاسخ داد: "البته که نه! اگر می‌دانستم هیچ‌وقت با او ازدواج نمی‌کردم." مشخص بود که او از اولین اشتباه خود، هیچ چیز یاد نگرفته بود. مشکل در ساختار شخصیتی خودش بود. رفتار بسیار مردانه و قدرت طلبانه‌ی او ناخودآگاه مردی منفعل و سلطه‌پذیر را به خود جذب می‌کرد که بتواند نقش آمرانه‌اش را بازی کند. علت تمام این اتفاقات غیرارادی بود و تجسم ذهن ناخودآگاهش همان کسی را به سویش جذب می‌کرد که او در ذهن خود می‌خواست. این خانم باید یاد می‌گرفت که «با استفاده از فرآیند دعا، الگوهای اشتباه ذهن خود را از بین ببرد.»

او چگونه الگوهای منفی را از بین برد؟

این خانم یک اصل ساده را یاد گرفت: «اگر باور داشته باشید که شما می‌توانید در کنار مرد آرمانی خود زندگی کنید، متناسب با باورتان، انجام

خواهد گرفت.» در ادامه عبارت تأکیدی ویژه‌ای آمده است که او با استفاده از آن، الگوهای کهنه‌ی ناخودآگاهش را از میان برد و شریک آرمانی زندگی خود را جذب کرد: "من در حال شبیه‌سازی ذهنی مرد رویایی‌ام هستم. مردی که همسرم خواهد شد محکم، قدرتمند، با محبت، دارای رفتاری بسیار مردانه، موفق، صادق، متعهد و وفادار است. او عشق و شادی را با من تجربه می‌کند. من عاشق این هستم که با او زندگی کنم. یقین دارم که او من را می‌خواهد و من، او را می‌خواهم. من صادق، با محبت، درستکار و مهربان هستم. من بهترین هدایا را برای ارزانی به او دارم؛ خیرخواهی، یک قلب شاد و تنی سالم. او نیز همین هدایا را به من می‌بخشد. این، مشترک است؛ متقابل است. شعور الهی می‌داند که این مرد کجاست و آگاهی اعماق ذهن ناخودآگاهم اکنون هر دوی ما را در مسیری قرار می‌دهد تا به هم برسیم و فوراً با یکدیگر آشنا می‌شویم. من این درخواست را به ذهن ناخودآگاهم می‌فرستم که می‌داند چگونه خواسته‌ام را عملی کند. برای بهترین پاسخی که به من می‌دهد، سپاسگزارم."

او صبح و شب عبارت بالا را بیان کرد، تأکید داشت و می‌دانست که از طریق فعالیت همیشگی ذهن، می‌تواند به شخص مورد علاقه‌ی خود برسد.

پاسخ دعای او

چند ماه گذشت. او قرار ملاقات‌های متعدد و معاشرت‌های دوستانه‌ای داشت ولی هیچ کدام برایش رضایت‌بخش نبودند. وقتی می‌خواست همه چیز را زیر سؤال ببرد، ناامید شود و تردید کند، شعور بی‌پایان را به خاطر

می‌آورد که راهی ویژه را محقق می‌کند و جای هیچ نگرانی نبود. در آخرین جلسه‌ی دادگاه حکم طلاق او صادر شده بود و این، حس رهایی و آزادی ذهنی را برایش به ارمغان می‌آورد.

کمی بعد به محل کار خود که متصدی مطب دکتر بود، رفت. همان‌طوری که خود می‌گفت در آن لحظه که پزشک را دید، متوجه نشد که او همان مردی است که برایش دعا می‌کرده. از قرار معلوم آن پزشک نیز او را می‌شناخت؛ زیرا در همان هفته‌ی اول کاری از او خواستگاری کرد و ازدواجشان به صورت وصف ناپذیری رضایت‌بخش بود. این پزشک بی‌عرضه و سلطه‌پذیر نبود و مردی واقعی، یک فوتبالیست حرفه‌ای، ورزشکاری معروف و با بینش و روحیه‌ای کاملاً مردانه بود و به هیچ فرقه یا گروهی وابسته نبود. او به آن کسی که آرزو داشت دست یافت و تا زمانی که به هدف خود نرسید، آن عبارت تأکیدی را بیان می‌کرد. به بیانی دیگر، او احساس، ذهن و فکرش را در هم آمیخت و بخشی از وجودش کرد؛ درست مثل سیبی که جذب جریان خورش می‌شود.

آیا باید طلاق بگیرم؟

طلاق یک مسأله‌ی فردی است. نمی‌توان آن را به همه نسبت داد. مطمئناً در بعضی موارد، هیچ وقت نباید پیوندی صورت می‌گرفت. همان‌طوری که ازدواج، راه حل یک مرد تنها نیست گاهی اوقات طلاق نیز یک راه حل کلی نیست. طلاق ممکن است برای یک نفر صحیح و برای دیگری اشتباه باشد. شاید یک خانم مطلقه نسبت به خواهرهای ازدواج کرده‌اش که با

دروغ زندگی می کنند، شجاعت و صداقت بیشتری داشته باشد.

مثلا یک مرتبه با خانمی صحبت کردم که همسرش معتاد، مجرم سابقه دار، هوس باز و بی مسؤولیت بود. به او گفته بودند که طلاق اشتباه است. برایش توضیح دادم که ازدواج، پیوند میان قلب ها است. اگر قلب دو نفر از نظر تفاهم، عشق و صمیمیت متناسب با هم باشند، آن ازدواج را نمی توان آرمانی دانست. عشق، فعالیت بی ریای قلب است.

بعد از چنین توضیحی او متوجه شد که باید چه کار کند. کشیش گفته بود: "من شما را رسماً زن و شوهر می خوانم." اما او فهمید که در قلبش هیچ قانون الهی وجود ندارد که ترس، وحشت و ناکامی را برایش ایجاد کند. اگر شما نیز در انجام کاری تردید دارید، با علم به آن که همیشه پاسخی وجود دارد و می توانید آن را دریافت کنید، کمک بخواهید. با آرام نگه داشتن روان خود، به ندای درونتان توجه نمایید. این ندا در آرامش با شما صحبت می کند.

تقاضای طلاق کردن

چند وقت پیش یک زوج جوان که تنها چند ماه با هم بودند، تقاضای طلاق کردند. متوجه شدم که آن مرد جوان همیشه می ترسید که همسرش او را ترک کند. او انتظار طرد شدن داشت و معتقد بود که همسرش خائن می شود. این افکار ذهنش را مخدوش می کرد و برایش یک مشغله ی ذهنی شده بود. او در ذهنش یا به جدایی و یا به بدگمانی فکر می کرد. همسرش نسبت به این آقا چنین حسی نداشت؛ این احساس و فضای از دست دادن و

جدایی میان آن‌ها، مربوط به شخص آقا می‌شد. مناسب با چنین پیش‌الگوی ذهنی، نزاع و دلخوری‌هایی پیش آمد. قانون عمل و عکس‌العمل و علت و معلول وجود دارد. فکر، همان عمل است و پاسخ ذهن ناخودآگاه، عکس‌العمل آن.

همسرش خانه را ترک و تقاضای طلاق کرد. همان چیزی که می‌ترسید و باور داشت، اتفاق افتاد.

طلاق از ذهن شروع می‌شود

طلاق ابتدا در ذهن اتفاق می‌افتد و دادگاه و شکایات، در پس آن می‌آیند. ناراحتی، ترس، شک و خشم وجود این دو جوان را احاطه کرده بود. چنین نگرش‌هایی سراسر وجودشان را ضعیف، خسته و ناتوان می‌کردند. آن‌ها آموختند که نفرت، جدایی می‌آورد و عشق، یک دلی را ایجاد می‌کند. آن‌ها بررسی بازی‌های ذهنیشان را آغاز کردند. هیچ کدام از آن‌ها قانون عمل کرد ذهن را نمی‌شناختند و با استفاده نابجا از ذهن خود، درگیری و ناراحتی را به وجود می‌آوردند. به پیشنهاد و تجربه‌ی من و با دعامرمانی این دو نفر دوباره به هم رسیدند.

آن‌ها همواره به سوی یکدیگر عشق، آرامش و خیرخواهی فرستادند. هر دو سازش، سلامتی، آرامش و عشق ورزیدن به دیگری را تمرین کردند و هر شب با هم یک سرود مذهبی می‌خواندند. پیوند این زوج، روز به روز زیباتر می‌شود.

زن غرغرو

خیلی وقت‌ها علت نق زدن یک خانم این است که جلب توجه کند. او بیش تر مواقع به عشق و محبت احتیاج دارد. به همسران توجه کنید و قدرشناسی خود را نشان دهید. صفات نیکوی او را تحسین و ستایش کنید. بعضی زنان غرغرو نیز می‌خواهند مردشان را به شکلی که خود می‌خواهند، تبدیل کنند. این تقریباً مؤثرترین راه برای از دست دادن همسران است! زن و شوهر باید از تحلیل یکدیگر و جست و جوی اشتباهات یا نواقص کوچک، دست بردارند. به یکدیگر اجازه‌ی دهید تا به خصلت‌های سازنده و بی‌نظیر دیگری، توجه نشان دهید و آن‌ها را ستایش کنید.^۱

شوهر غرق در افکار

وقتی یک مرد در افکارش فرو می‌رود، در همسرش وحشتی را ایجاد می‌کند. زن گمان می‌برد چون چیزهایی را گفته و یا کاری را انجام داده، شوهرش از نظر روانی بی‌وفایی می‌کند. یکی از معانی بی‌وفایی توجه نشان دادن و یا درگیر شدن با افکار منفی و غیرسازنده است. وقتی یک آقا با سکوت خود موجب رنجش همسرش می‌شود و دشمنی می‌ورزد، او یک خائن است. او به پیمان ازدواج خود که شامل عشق ورزیدن، عزیز داشتن و احترام گذاشتن در سراسر زندگی‌اش است، خیانت می‌کند. مردی که در فکر خود فرو می‌رود بسیار عبوس و آزار دهنده است؛ نمی‌تواند خشمش را

۱- عشقی در حد کمال ببخش تا عشقی در حد کمال بستانی. (فلورانس اسکاول یشن - ترجمه‌ی گیتی خوشدل)

فروکش کند و غالباً بد اخلاق، نامهربان و بدرفتار می شود. [اما] او به صورت ماهرانه ای می تواند از بروز اختلافات جلوگیری کند. او با تحسین کردن و پرورش ذهن خود می تواند از خشم همیشگی رها شود. از این پس حتی قادر خواهد بود که نه تنها با همسرش، بلکه با همکارانش نیز بهتر کنار بیاید. به سازگاری فکر کنید و سرانجام به آرامش و توافق خواهید رسید.

یک اشتباه بزرگ

صحبت با همسایه ها و خانواده در مورد مسائل و مشکلات زناشویی، یک اشتباه بزرگ است.

برای مثال فرض کنیم که خانمی به همسایه اش بگوید: "جان هیچ وقت به من پول نمی دهد. او با مادرم برخورد خیلی زننده ای دارد. به صورت افراطی نوشیدنی می خورد و مدام فحاشی می کند و گستاخ است." این خانم شوهرش را از چشم همه ی همسایه ها و خانواده ی خود، حقیر و کوچک می کند. او دیگر هیچ وقت در نظرشان یک شوهر ایده آل نخواهد آمد. هیچ وقت در مورد مسایل زناشویی با کسی صحبت نکنید؛ مگر آن که مشاور خبره ای باشد. چرا کاری کنید که دیگران در مورد ازدواجتان، منفی فکر کنند؟ هم چنین، وقتی در مورد نقطه ضعف های همسرتان فکر و صحبت می کنید، در حقیقت این ها را درون خود ایجاد می نمایید. چه کسی چنین حسی دارد و این گونه فکر می کند؟! شما!!!! همان طوری که فکر و احساس کنید، برای تان پیش می آید.

افراد خانواده معمولاً شما را به راهی غیر سازنده رهنمود می کنند. بیش تر

اوقات آن‌ها طرف‌داری و قضاوت نا به حقی دارند؛ زیرا دید آن‌ها کلی است. چنان چه رهنمودی که دریافت می‌کنید توهینی به قانون طلایی و قانون کیهانی باشد، کارآمد یا قابل اعتماد نیست.

خوب است به یاد داشته باشیم که هیچ دو انسانی را نمی‌توان پیدا کرد که بدون تفاوت‌های فردی یا آسیب و فشار، زیر یک سقف زندگی کنند. هیچ وقت جنبه‌های منفی ازدواجتان را به دوستان خود نشان ندهید. جر و بحثان را نزد خود نگه دارید. از عیب‌جویی و سرزنش همسران دوری کنید.

سعی نکنید همسران را تغییر دهید

یک خانم نباید سعی کند که همسرش را تغییر دهد و به یک نسخه‌ی شبیه خود، تبدیل کند. اگر خانمی تلاش کند که همسرش را به شکلی خاص درآورد، چون از ماهیت او دور است، موفق نخواهد شد. این کوشش‌ها همیشه احمقانه است و در موارد بسیاری باعث فروپاشی پیوند زناشویی می‌شود. تلاش برای اصلاح کسی، غرور و عزت نفسش را خرد می‌کند و روحیه‌ی لجابت و خشم را که مخرب تعهد ازدواج است، زنده می‌سازد. درست است که سازگاری لازم است ولی اگر نگاه دقیقی به درون ذهن‌تان بیندازید و شخصیت و رفتار خود را بررسی نمایید، نقص‌های خیلی زیادی را خواهید یافت که در تمام زندگی با شما بوده اند. اگر بگویید: "او را به همان شکلی که دوست دارم تغییر می‌دهم"، شما دنبال دردرس و دادگاه و طلاق هستید. بدبختی را برای خود می‌خواهید. موضوع مهمی را

باید یاد بگیرید؛ این که:

هیچ کس را نمی‌توان تغییر داد، مگر خودتان را.

گام به گام با هم دعا کنید و با هم بمانید

گام اول: هیچ گاه ناراحتی‌هایی را که از یک اختلاف نظر کوچک به وجود می‌آیند، از امروز به فردا منتقل نکنید. مطمئن شوید که قبل از خواب، همه‌ی تلخی‌های یکدیگر را بخشیده‌اید.

هر شب یا هر صبح که از خواب بیدار می‌شوید، تأکید کنید که شعور بی‌پایان در همه حال شما را هدایت می‌کند. امواج مثبتی از آرامش، سازگاری و عشق، به شریک زندگی خود، به تمام اعضای خانواده و به همه‌ی دنیا بفرستید.

گام دوم: وقت صبحانه خوردن، از زیبایی‌ها صحبت کنید. برای غذای بی‌نظیر، برای فراوانی و برای همه‌ی نعمات، شاکر باشید. حواستان باشد که سر میز از هیچ مشکل، نگرانی یا درگیری صحبت نکنید. همین روش را هنگام شام هم به کار بگیرید. به همسر خود بگویید: "من هر کاری را که تو انجام می‌دهی، تحسین می‌کنم و در تمام روز به تو عشق می‌ورزم."

گام سوم: زن و شوهر باید هر شب یک دعای جدید بخوانند. خود را صاحب شریک زندگی‌تان ندانید. قدرشناسی و عشق خود را به او نشان دهید. به جای عیب‌جویی، انتقاد و نق زدن، به زیبایی و خیرخواهی فکر کنید. راه ایجاد یک خانه‌ی آرامش‌بخش و یک ازدواج شاد این است که عشق، زیبایی، سازش، احترام متقابل، توکل به خداوند و خیرخواهی را

به وجود آورید. قبل از خواب متون زیبای کتاب مقدس را بخوانید. اگر این گام‌ها را تمرین کنید، سال به سال ازدواجتان زیبا و زیباتر خواهد شد.^۱

۱- نه هیچ انسانی دشمن توست، و نه هیچ انسانی دوست تو، بلکه هر انسان معلم توست. (فلورانس اسکاول

یشن - ترجمه گیتی خوشدل)

مروری بر دستورالعمل‌های شما

۱- علت تمام ناخوشی‌های بعد از ازدواج، به کار نبردن قوانین ذهنی و روحی است.

۲- بهترین زمان برای پیش‌گیری از طلاق، قبل از ازدواج می‌باشد. اگر صحیح دعا کردن را یاد بگیرید، شریک مناسب خود را جذب خواهید کرد.

۳- ازدواج، پیوند میان زن و مردی است که از نظر عشق، متناسب با هم باشند؛ قلب‌هایشان با هم بتپد؛ رو به جلو، بالا و خداوند حرکت کنند.

۴- ازدواج، شادی‌آور نیست. انسان‌ها با پرداختن به حقایق جاویدان خداوند و ارزش‌های معنوی دیگر، به شادی می‌رسند. سپس، زن و مرد می‌توانند در شادی و لذت شریک شوند.

۵- شما با فکر کردن به خصوصیات و ویژگی‌های دلخواه خود زن یا از مرد، شریک مناسب‌تان را جذب می‌کنید. از این پس، ذهن ناخودآگاه‌تان به فرمان الهی شما را به هم خواهد رساند.

۶- شما باید همسر مورد علاقه‌ی خود را در ذهنتان شبیه‌سازی کنید. اگر می‌خواهید شریک زندگی‌تان صادق، متعهد و عاشق باشد، [ابتدا] باید خودتان صادق، متعهد و عاشق باشید.

۷- لازم نیست در ازدواج مجددتان نیز اشتباه کنید. اگر باور داشته باشید که می‌توانید مرد یا زن آرمانی خود را به‌دست آورید، بنا بر باورتان برای شما پیش می‌آید. باور داشتن چیزی یعنی پذیرش آن به عنوان یک واقعیت.

همین حالا شریک آرمانی خود را در ذهنتان خلق کنید.

۸- نگران این مسأله نباشید که شریک دلخواهتان را چگونه، چرا و کجا ملاقات خواهید کرد. به آگاهی درون ذهن ناخودآگاهتان، بی چون و چرا اعتماد کنید. ناخودآگاه چگونگی آن را می‌داند و به کمک شما نیازی ندارد.

۹- وقتی شما ناراحتی، کینه، بدخواهی و دشمنی به همسران را در دل خود جای دهید، به طلاق ذهنی دچار می‌شوید. در ذهنتان به جنبه‌هایی غیرسازنده متمرکز می‌شوید. به پیمان ازدواج خود وفادار باشید. "قسم می‌خورم که او را گرامی بدارم؛ عشق بورزم و در تمام روزهای زندگی‌ام، او را محترم شمارم."

۱۰- از انجام کارهایی که باعث ترساندن شریک زندگی‌تان می‌شود، دست بردارید. عشق، آرامش، سازگاری و خیرخواهی را ایجاد نمایید و ازدواجتان سال به سال زیباتر و عالی‌تر خواهد شد.

۱۱- سیگنال‌هایی از عشق، آرامش و خیرخواهی به سوی یکدیگر بفرستید. چنین حسی از طریق ذهن ناخودآگاه و در نتیجه‌ی اعتماد، محبت و احترام متقابل ایجاد می‌شود.

۱۲- خانمی که نق می‌زند، معمولاً به دنبال جلب توجه و تحسین است. او خواهان عشق و محبت است. از زیبایی‌های بی‌شمار او تعریف و تمجید کنید. نشان دهید که به او عشق می‌ورزید و او را تحسین کنید.

۱۳- مردی که عاشق همسرش است هیچ کار ناشایست یا ناملایمتی در

صحبت، حالت یا رفتار خود نشان نمی‌دهد. عشق، عشق می‌آفریند.

۱۴- در مسایل زناشویی، همیشه به دنبال راهی مؤثر باشید. شما برای کشیدن دندان به یک نجار رجوع نمی‌کنید. در مورد مشکلات زناشویی خود نیز با خانواده یا دوستان‌تان صحبت نکنید. برای مشاوره باید نزد یک کارشناس بروید.

۱۵- هیچ‌وقت سعی نکنید که همسر یا شوهرتان را تغییر دهید. این تلاش‌ها همواره احمقانه‌اند و غرور و اعتماد به نفس دیگری را از بین می‌برند. از این گذشته، خشمی را ایجاد می‌کند که به صورت دوری ناپذیری پیوند ازدواجتان را از هم جدا می‌کند. سعی نکنید تا از همسرتان یک نسخه‌ی جدید بسازید.

۱۶- با هم دعا کنید تا با هم بمانید. دعای اصولی تمام مسایل را حل می‌کند. همسر آرمانی خود، لذت، شادمانی، سلامتی و زیبایی را تجسم کنید. شوهر آرمانی آینده‌ی خود را همان‌طوری که دوست دارید باشد استوار، قدرتمند، بامحبت، سازگار و مهربان ببینید. این تصویر ذهنی را حفظ نمایید و ازدواج رویایی را که سرشار از شادی و آرامش است، تجربه کنید.

فصل پانزدهم

ذهن ناخود آگاه و شادی شما

فصل پانزدهم

ذهن ناخودآگاه و شادی شما

ویلیام جیمز، پدر روان‌شناسی آمریکا می‌گفت: "بزرگ‌ترین کشف قرن ۱۹ در زمینه‌ی علم فیزیک نبود؛ بلکه بزرگ‌ترین کشف، کشف قدرت ناخودآگاهی بود که با باور، محقق می‌شد. در همه‌ی انسان‌ها گنجینه‌ای از قدرت وجود دارد که می‌تواند بر هر مسأله‌ای در دنیا چیره شود.

آن روزی که به روشنی درک نمایید که می‌توانید بر هر ناتوانی چیره شوید؛ همان روزی که متوجه شوید که ناخودآگاه‌تان می‌تواند مسایلتان را حل کند، جسمتان را شفا دهد و در ورای دست نیافتنی‌ترین رویا، شما را موفق گرداند، شادی واقعی و ابدی را به زندگی خود وارد می‌سازید. به احتمال زیاد وقتی فرزندان به دنیا آمد، وقتی ازدواج کردید، وقتی از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدید و یا وقتی که یک پیروزی بزرگ یا جایزه‌ای را از آن خود کردید، خوشحال بودید. شاید وقتی به نامزدی دوست

داشتنی‌ترین دختر یا جذاب‌ترین مرد درآمدید، خیلی احساس خوشبختی می‌کردید. شما می‌توانید پیش روید و از خوشایندترین وقایع زندگی‌تان، لیستی را تهیه کنید. اما صرف‌نظر از این که هر کدام از این‌ها چقدر عالی هستند، شادی واقعی ابدی را ایجاد نمی‌کنند؛ [زیرا] آن‌ها زودگذر هستند.

کتاب «امثال سلیمان» پاسخ می‌دهد: "هر کس به پروردگار اعتماد کند، خوشحال می‌ماند." وقتی به پروردگار (یا قدرت و شعور ذهن ناخودآگاه‌تان) اعتماد کنید تا شما را هدایت و راهنمایی کند و همیشه شما را کنترل و اداره نماید آرام، آسوده خاطر و ریلکس خواهید شد. تا زمانی که به دیگران عشق، آرامش و نیکی بدهید، در حقیقت در حال ایجاد شادی جاودانه در تمام روزهای زندگیان می‌باشید.^۱

شما باید شادی را انتخاب کنید

شادی یک حالت ذهنی است. در انجیل جمله‌ای آمده است که می‌گوید: "هر آن چه را که می‌خواهید، همین امروز انتخاب کنید."^۲ این مسأله ممکن است خیلی ساده به نظر برسد ولی حقیقت دارد: «شما مختارید تا شادی را انتخاب نمایید». شاید مردم به همین دلیل مانع شاد بودن [خود] می‌شوند؛ آن‌ها سادگی را در کلید شاد زیستن نمی‌بینند. عجایب زندگی ساده، خلاق و سازنده هستند و سعادت و شادی را به وجود می‌آورند.

۱- تنها راه به دست آوردن خوشبختی این است که توقع حق شناسی نداشته باشید، بلکه نیکی را فقط به خاطر لذتی که دارد، انجام دهید. (کارنگی - نویسنده مشهور آمریکایی)

۲- مردی که یک کوه را بر می‌دارد با جابجا کردن سنگ‌های کوچک آغاز می‌کند. (ضرب المثل چینی)

سنت پائول^۱ با استفاده از این عبارات به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید راه زندگی خود را که به قدرت پویا و شادی منتهی می‌شود، با افکارتان ایجاد کنید: "در نهایت، برادران! به هر چیزی که حقیقت داشته باشد؛ به هر چیزی که درست باشد؛ به هر چیزی که دقیق باشد؛ به هر چیزی که پاک باشد؛ به هر چیزی که دوست داشتنی باشد و به هر چیزی که خوش یمن باشد، فکر کنید!! همراه با عشق و حس خوب^۲."

چگونه شادی را انتخاب کنیم؟

همین حالا شادی را انتخاب کنید. فقط باید یک کار انجام دهید؛ وقتی صبح چشمتان را باز می‌کنید به خود بگویید: "مشیت الهی مسؤولیت زندگی امروز و هر روزم را به عهده می‌گیرد. امروز همه چیز دست به دست هم می‌دهد تا بهترین‌ها برایم ایجاد شوند. امروز برایم روزی جدید و شگفت‌انگیز است. هیچ روز دیگری مثل امروز نخواهد شد. من در تمام روز به فرمان خداوند هدایت می‌شوم و دست به هر کاری بزنم، موفق خواهم شد. عشق الهی مرا احاطه می‌کند، در آغوش می‌گیرد، پوشش می‌دهد و من در آرامش به جلو حرکت می‌کنم. هر زمان که از خوبی‌ها و زیبایی‌ها دور می‌شوم، فوراً ذهنم را با افکاری از عشق و سعادت جایگزین می‌کنم. من از نظر روح و ذهن مثل آهن ربایی هستم که تمام چیزهای سعادت‌بخش و خوش‌یمن را به سوی خود جذب می‌کنم. من امروز در هر

۱- St. Paul یک متفکر و نویسنده‌ی مسیحی

مسئولیتی که به عهده می گیرم، بسیار موفق می شوم. بدون شک تمام روز را خوشحال خواهم بود."

هر روزتان را این طور شروع کنید. به این ترتیب شادی را انتخاب کرده اید و شادمان خواهید بود^۱.

شاد بودن، عادت او بود

چند سال پیش به مدت یک هفته در خانه ی یک کشاورز در کونمارا^۲، غرب ساحل ایرلند، اقامت داشتم. به نظر می رسید که او همیشه در حال آواز خواندن، صوت زدن و سرحال بود. از او راز شاد بودنش را پرسیدم و پاسخ داد: "شاد بودن، عادت من است. هر روز صبح وقتی از خواب بیدار می شوم و هر شب قبل از خواب به خانواده، محصولات و دام هایم عشق می دهم و برای ثمرات عالی خود، خدا را شکر می کنم." بیش تر از ۴۰ سال بود که این کشاورز چنین روندی را تکرار می کرد. همان طور که می دانید، تکرار مداوم یک فکر که به صورتی غیرارادی به ذهن ناخودآگاه وارد می شود، به یک عادت تبدیل می شود. این کشاورز کشف کرد که شاد بودن، یک عادت است.

باید بخواهید تا شاد باشید

در مورد شاد بودن، نکته ی بسیار مهمی وجود دارد؛ شما باید واقعا بخواهید تا شاد باشید. افرادی هستند که پس از مدت ها افسردگی، غم و

۱- رهبران خوب سازمان یک ارمان را خلق می کنند، آن را متمایز می کنند، عاشقانه آن را از آن خود کرده و این هدف را در راستای تکاملش به شدت هدایت می کنند. (فرانسیس بیکن - فیلسوف و دانشمند و وکیل انگلیسی)

ناراحتی، با شنیدن خبرهای خوب، شگفت‌انگیز و لذت‌بخش، موقتا شاد شده‌اند؛ درست مثل خانمی که به من گفت: "زیادی شاد بودن اشتباه است!" چنین افرادی به الگوهای ذهنی کهنه‌ای که در خانه نباید خوشحال بود، عادت کرده‌اند! و به انتظار حس اندوه، غم و افسردگی می‌نشینند.

در انگلیس خانمی را می‌شناختم که سال‌های بسیار از بیماری رماتیسم رنج می‌برد. او دو زانو می‌نشست و می‌گفت: "رماتیسم من امروز بد است. من نمی‌توانم بیرون بروم. رماتیسم من را بدبخت می‌کند!"

این خانم سالخورده‌ی عزیز [با چنین کاری] از پسر، دختر و همسایگانش توجه فراوانی را جذب می‌کرد. او واقعا رماتیسم خود را دوست داشت. او از چیزی که "بدبختی" می‌نامید، لذت می‌برد. این خانم واقعا نمی‌خواست تا شاد باشد. من به او یک راه درمانی را پیشنهاد کردم. برایش چند سرود مذهبی را نوشتم و گفتم که اگر به این حقایق توجه نماید، نگرش ذهنی او بدون شک تغییر خواهد کرد و سبب می‌شود تا بازایی سلامتی خود را باور کند. او علاقه‌ای نشان نداد. به نظر می‌رسد که در بسیاری از افراد نشانه‌ای عجیب، ذهنی و بیمارگونه وجود دارد؛ تا آن جا که چنین افرادی از بدبختی و ناراحتی خود، لذت می‌برند.

چرا ناراحتی را انتخاب کنیم؟

بسیاری از مردم با پرداختن به چنین افکاری، ناراحتی را انتخاب می‌کنند: "امروز روز سیاهی است؛ همه چیز با مشکل رو به رو می‌شود؛ من موفق نمی‌شوم؛ همه علیه من هستند؛ کار و کاسبی بد است و بدتر خواهد شد؛

همیشه تأخیر دارم؛ هیچ وقت استراحت نمی‌کنم؛ فلانی می‌تواند ولی من نمی‌توانم." اگر شما صبحتان را با چنین افکاری آغاز کنید، تمام این اتفاقات را به خود جذب می‌کنید و بسیار غمگین خواهید شد.

این مسأله را درک نمایید که دنیایی که در آن زندگی می‌کنید، کاملاً در آن چه در درونتان می‌گذرد، تعریف می‌شود.

مارکوس ارلیوس^۱، فرزانه و فیلسوف بزرگ رومانی می‌گوید: "زندگی یک انسان همان افکاری است که آن را به وجود می‌آورد." امرسون^۲ برجسته‌ترین فیلسوف آمریکا می‌گوید: "انسان همانی است که در طول روز فکر می‌کند." افکاری که شما همیشه به ذهنتان وارد می‌کنید، تمایل دارند که خود را در دنیای فیزیکی محقق سازند. مراقب باشید تا تسلیم افکار منفی، افکار ناامید کننده و یا افکار دشمنی و غم آور، نشوید. مدام به خود یادآوری کنید که افکارتان، همه چیز است.

اگر من یک میلیون دلار داشتم، خوشحال بودم

میلیونرهای بسیاری را در آسایشگاه‌های روانی دیده‌ام که می‌گفتند فقیر و تهی دست بودند. آن‌ها به دلیل گرایش‌های روانی، پارانویا^۳ و بیماری

۱- Marcus Aurelius

۲- Emerson

۳- بیماری توهم یا پارانویا، در تعریف عام آن، حالتی است که شخص در آن با اهمیت فوق العاده و خارج از اندازه‌ای که به سلامت جانی و مالی خود می‌دهد، خود را شکنجه می‌دهند. این گونه از افراد ۱- مدام در این فکر هستند که عواملی انسانی، طبیعی یا ماورا طبیعی خودشان، دارایی و افراد خانواده‌شان را تهدید می‌کنند و همه، در فکر توطئه چینی بر ضد آن‌ها هستند. (م)

شیدایی - افسردگی^۱ زیر نظر بودند. ثروت به خودی خود شما را شاد نمی‌سازد. از جهتی دیگر، مانع شاد بودن شما نیز نیست. افراد زیادی هستند که با خرید رادیو، تلویزیون، اتومبیل، خانه‌ی ییلاقی، قایق خصوصی و یک استخر شنا، می‌خواهند شادی را بخرند؛ ولی شادی از این راه به دست نمی‌آید. پادشاه شادی درون افکار و احساس شما وجود دارد. همچنین، بسیاری از افراد معتقدند که رسیدن به شادمانی، مصنوعی است. بعضی‌ها می‌گویند: "اگر به عنوان شهردار انتخاب می‌شدم، رئیس یک سازمان بودم، به سمت مدیر کل شرکت ارتقا می‌یافتم، خوشحال بودم."

حقیقت آن است که شادی، یک حالت روحی و ذهنی است. هیچ کدام از این سمت‌های ذکر شده الزاماً شادی آفرین نیستند. قدرت، لذت و شادی شما با درک قانون فرمان‌الهی و عمل نیکویی که درون ذهن ناخودآگاه‌تان می‌باشد و با به کارگیری این اصول در همه‌ی بخش‌های زندگی‌تان، آشکار می‌شود.

او شادی را نتیجه‌ی یک ذهن آرام می‌دانست

چند سال پیش در سخنرانی سان فرانسیسکو با آقابیی صحبت کردم که به دلیل روند کاری خود افسرده و ناراحت بود. او مدیر داخلی و قلبش نسبت به معاون و رئیس سازمان، از خشم مملو شده بود؛ می‌گفت که آن‌ها علیه او هستند. چون او از درون درگیری روانی داشت، هیچ سود یا افزایش

۱- اختلال دوقطبی یا شیدایی - افسردگی نوعی اختلال خلقی و یک بیماری روانی است. افراد مبتلا به این بیماری دچار تغییرات شدید خلق می‌شوند. (م)

سرمایه‌ای نصیبش نمی‌شد. او مسائل کاری‌اش را این‌طور حل کرد؛ بیان این عبارت اولین کاری بود که او صبح‌ها انجام می‌داد: "تمام کارمندان آن شرکت صادق، وفادار، پشتیبان، متعهد و سرشار از خوبی هستند. آن‌ها از نظر روحی و ذهنی به زنجیر رشد، بهره‌وری و رفاه شرکت، متصل هستند. من با افکار، گفتار و رفتار خود به دو همکار و به تمام کسانی که در شرکت هستند آرامش می‌دهد و عشق می‌ورزم. رئیس و معاون شرکت ما به فرمان الهی در تمام وظایفشان هدایت می‌شوند. شعور بی پایان ذهن ناخودآگاهم به واسطه‌ی من تمام تصمیمات را می‌گیرد. در همه‌ی معاملات کاری و در روابط متقابل ما، درست کاری حکم فرما است. قبل از این که خود به شرکت برسم، قاصدانی از عشق، آرامش و نیکی را می‌فرستم. آرامش و سازگاری بر ذهن و قلب من و تمام کسانی که در شرکت هستند، حاکم است. من اکنون با ایمان، اعتماد و باور، یک روز جدید را شروع می‌کنم."

این مدیر عبارات بالا را صبح‌ها، با آرامش و حس حقیقت داشتن آن چیزی که می‌گوید، تکرار می‌کرد. وقتی در طول روز افکاری ترسناک و عصبانیت به ذهنش می‌رسید، به خود می‌گفت: "آرامش، هماهنگی و آسودگی همیشه بر ذهنم فرمانروایی می‌کند."

هم‌چنان که ذهنش را این گونه سازمان‌دهی می‌کرد، از ورود افکار مخرب جلوگیری می‌شد و آرامش ذهنی به‌سویش جریان می‌یافت. او به نتیجه رسید. بعد از گذشت ۲ هفته از سازماندهی ذهنش، برایم نامه‌ای نوشت و در آن گفت که رئیس و معاونش او را در شرکت صدا زده‌اند و از

عمل کرد و ایده‌هایش تقدیر کردند و اظهار داشتند که از داشتن او در سیمت مدیر داخلی خوشحال هستند. او از این کشف که شادی در درونش است، بسیار خوشحال شد.^۱

واقعا سد یا مانعی در آن جا وجود ندارد

چند سال پیش در روزنامه مقاله‌ای را خواندم که در مورد یک اسب صحبت می‌کرد که وقتی به یک مانع بر روی زمین رسید، رم کرد. پس از آن هر بار که به همان مانع می‌رسید، رم می‌کرد. دامدار آن مانع را برداشت، سوزاند و جاده‌ی قدیمی را صاف کرد. بعد از ۲۵ سال، آن اسب هر بار به محلی که مانع قرار گرفته بود، می‌رسید، هم چنان رم می‌کرد. اسب به دلیل خاطره‌ی آن مانع، رم می‌کرد.

هیچ مانعی برای شاد بودن شما در دنیای فکری و تجسم‌تان وجود ندارد. آیا ترس یا نگرانی شما را به سمت عقب می‌کشند؟ ترس، فکری در درون ذهن خودتان است. شما هر زمان که بخواهید می‌توانید با جایگزینی با ایمان به موفقیت، پیروزی و غلبه بر تمام مشکلات، آن را از میان بردارید. مردی را می‌شناختم که در تجارت موفق نمی‌شد. او می‌گفت: "من اشتباه می‌کنم؛ خیلی چیزها یاد گرفتم؛ در تجارت پسر رفت می‌کنم و خیلی سخت موفق می‌شوم." او با مانع ذهنی‌اش روبه‌رو بود. با این که ناله و شکایت نمی‌کرد، مانع شکست را نیز از میان نمی‌برد و با تکیه بر این مسأله

۱- لیخند، هستی بخش است. لیخند، خورشید روح هر انسان است. بدون آن، نه چیزی زنده می‌ماند و نه چیزی می‌تواند بروید. (دلیل کارنگی - نویسنده مشهور آمریکایی)

که قدرت‌های درونی‌اش او را حمایت می‌کنند، تمام ترس‌ها و نگرانی‌های کهنه‌اش را از خود دور کرد. به خودتان ایمان داشته باشید و خوشحال و موفق خواهید شد.

شادترین افراد

شادترین فرد کسی است که مدام رو به جلو حرکت می‌کند و از بهترین‌های درون، بهره می‌برد. شادی و سعادت یکدیگر را کامل می‌کنند. بهترین‌ها شاد نیستند؛ ولی معمولاً شادترین‌ها کسانی هستند که هنر موفق زندگی کردن را دارند.

قدرت خداگونه‌ای که درون‌تان است، بهترین و برترین چیز است. عشق، نورانیت، درستی و زیبایی خداوند را بیش‌تر نشان دهید و امروز به یکی از شادترین افراد روی زمین تبدیل خواهید شد.

اپیکتتوس^۱، فیلسوف بردبار یونانی می‌گفت: "تنها یک راه برای [رسیدن به] آرامش ذهنی و شادی وجود دارد؛ بنابراین هیچ‌گاه این دو کار را از خود دور نکنید: وقتی صبح زود از خواب بیدار می‌شوید، در طول روز و وقتی شب، دیروقت به خواب می‌روید، هیچ چیز را خارج از دنیای درون‌تان، به خود راه ندهید و همه چیز را به خداوند بسپارید."

خلاصه‌ای از گام‌های شاد بودن

- ۱- ویلیام جیمز می‌گفت که بزرگ‌ترین کشف در قرن ۱۹، کشف قدرت ذهن ناخودآگاهی است که با ایمان، محقق می‌شود.
- ۲- درون شما قدرت شگفت‌انگیزی وجود دارد. وقتی شما به این قدرت ایمان بیاورید؛ شادی از آن شما خواهد بود. از این پس، رویاهای تان را محقق می‌کنید.
- ۳- شما با استفاده از قدرت شگفت‌انگیز ذهن ناخودآگاه تان می‌توانید بر هر ناتوانی غلبه و بزرگ‌ترین آرزوهای قلب تان را محقق کنید. معنای عبارت زیر بر همین مسأله تأکید دارد: "هر کسی که به پروردگار (قوانین معنوی ذهن ناخودآگاه) ایمان بیاورد، شاد خواهد شد."
- ۴- شما باید شادی را انتخاب کنید. شاد بودن، یک عادت است. فکر کردن مدام به این عبارات عادت شایسته‌ای است؛ "در نهایت، برادران! به هر چیزی که حقیقت داشته باشد؛ به هر چیزی که درست باشد؛ به هر چیزی که دقیق باشد؛ به هر چیزی که پاک باشد؛ به هر چیزی که دوست داشتنی باشد و به هر چیزی که خوش‌یمن باشد، فکر کنید!! همراه با عشق و حس خوب^۱."
- ۵- وقتی صبح چشمتان را باز می‌کنید، به خود بگویید: "من امروز شادی

۱- Philippians. ۴:۸

را انتخاب می‌کنم؛ من امروز موفقیت را انتخاب می‌کنم؛ من امروز خیرخواهی را انتخاب می‌کنم؛ من عشق‌ورزی و خیرخواهی را در تمام روز انتخاب می‌کنم." در این عبارات تأکیدی زندگی، عشق و علاقه را جاری سازید تا شادی را از آن خود کنید.

۶- برای تمام نعمت‌های خود، چندین مرتبه در روز سپاسگزاری کنید. هم چنین برای ایجاد آرامش، شادی و رفاه تمام اعضای خانواده و همکاران خود و همه‌ی مردم در هر جایی که باشند، دعا کنید.

۷- شما باید عمیقاً بخواهید که شاد باشید. هیچ چیز بدون خواستن اتفاق نمی‌افتد. خواستن، آرزوی همراه با بال‌هایی از تجسم و ایمان است. برآورده شدن آرزویتان را تصور و حقیقی بودن آن را احساس کنید تا به واقعیت تبدیل شود. با برآورده شدن آرزوی‌تان، شادی می‌آید.

۸- شما با تمرکز مداوم بر ترس، نگرانی، خشم، نفرت و شکست، بسیار افسرده و غمگین خواهید شد. فراموش نکنید، زندگی شما همان چیزی است که افکارتان ایجاد می‌کند.

۹- شما حتی با تمام پول‌های دنیا نیز نمی‌توانید شادی را بخرید. بعضی از میلیونرها خیلی شاد هستند و بعضی دیگر خیلی غمگین. بعضی از افراد با دارایی دنیوی اندک خیلی شاد هستند و بعضی دیگر خیلی غمگین. بعضی از متاهلین خیلی شاد هستند و بعضی دیگر خیلی غمگین. بعضی از مجردها خیلی شاد هستند و بعضی دیگر خیلی غمگین. پادشاه شادی درون افکار و احساس خودتان وجود دارد.

- ۱۰- شادی، ثمره‌ی یک ذهن آرام است. افکارتان را به آرامش، تعادل، امنیت و هدایت الهی متمرکز کنید تا ذهنتان شادی را به وجود آورد.
- ۱۱- هیچ مانعی برای شاد بودن شما وجود ندارد. دنیای بیرون دلیل و ایجاد کننده نیست؛ دنیای بیرون یک نتیجه است. فقط قانون سازنده‌ی درونتان را الگوی خود قرار دهید. فکرتان علت است و یک فکر جدید، نتیجه‌ای جدید را ایجاد می‌کند. شادی را انتخاب کنید.
- ۱۲- شادترین فرد کسی است که با بهترین‌ها و برترین‌های درونش رو به جلو حرکت می‌کند. خدا، بهترین و برترین بخش درونی انسان است و فرمانروای خداگونه در درونش قرار دارد.

فصل شانزدهم

ذهن ناخودآگاه شما و روابط انسانی
متعادل

فصل شانزدهم

ذهن ناخودآگاه شما و روابط انسانی متعادل

با خواندن این کتاب در می‌یابید که ذهن ناخودآگاه‌تان، دستگاه ضبطی است که هر آن چه را که به درونش وارد کنید، وفادارانه بازسازی می‌کند. این یکی از دلایل استفاده از «قانون طلایی» در روابط انسانی است. متیو می‌گوید: "همان گونه که دوست دارید دیگران در برابر شما انجام دهند، شما خود در برابر آن‌ها انجام دهید." این عبارت، معنایی فراتر و درونی دارد. شما از نقطه نظر ذهن ناخودآگاه‌تان می‌توانید از معنای درونی آن بهره ببرید: همان گونه که دوست دارید دیگران در مورد شما فکر کنند، خود در مورد دیگران فکر کنید. همان گونه که دوست دارید دیگران در مورد شما احساس کنند، خود در مورد دیگران احساس کنید. همان گونه که دوست دارید دیگران در برابر‌تان رفتار کنند، خود در برابر دیگران رفتار کنید.

مثلاً ممکن است شما در رفتار با یکی از همکاران خود مؤدب و خوش رفتار باشید؛ به محضی که صورتش را برگرداند، از او بسیار گله و عیب‌جویی کنید. چنین افکار منفی برای شما بسیار مخرب است. مثل خوردن سم است. در حقیقت به ذهن‌تان سمی را وارد می‌سازید که شما را از سرزندگی، عشق، قدرت، هدایت و خیرخواهی دور می‌نماید. چنین افکار منفی درون ذهن ناخودآگاه‌تان نفوذ و مشکلات و بیماری‌های گوناگونی را در زندگی‌تان ایجاد می‌کند.

کلید بزرگ برای روابط شاد با دیگران

"قضاوت نکنید تا شما را قضاوت نکنند. با هر بار قضاوت کردن، شما را قضاوت می‌کنند. با هر بار قیاسی که مقرر گردانید، شما را قیاس خواهند کرد!"

بررسی این عبارات و به کارگیری معانی درونی آن‌ها، کلید حقیقی برای روابط متعادل است. قضاوت یعنی فکر کردن، و نتیجه‌گیری و رسیدن به حکم ذهنی، نظری که شما در مورد دیگری دارید، فکر شما است؛ زیرا این شما هستید که فکر می‌کنید. افکارتان خلاق هستند؛ پس در مورد دیگران هر فکر و احساسی داشته باشید، در حقیقت برای خودتان خلق می‌کنید. هم‌چنین، آن چیزی را که به دیگران تلقین نمایید، به خودتان وارد می‌سازید؛ زیرا ذهن شما وسیله‌ای برای خلق کردن است. به همین علت است که می‌گویند: "به هر دلیلی که قضاوت کنید، قضاوت می‌شوید."

وقتی که این قانون و عمل کرد ذهن ناخودآگاهتان را بشناسید، مراقب افکار، احساس و رفتار خود با دیگران خواهید بود. این عبارات آزادی انسان را آموزش می‌دهد و برای حل مسایل شخصی‌تان، راه‌حلهایی را ارائه می‌کند.

با هر قیاسی که برای دیگران مقرر گردانید، شما را قیاس می‌کنند

هر کار خوبی که نسبت به دیگران انجام دهید، به همان اندازه به سوی‌تان باز می‌گردد و هر کار بدی که نسبت به دیگران انجام دهید، از طریق قانون ذهن خود، به سوی شما باز می‌گردد. اگر کسی نیرنگ می‌زند و دیگران را فریب می‌دهد، در حقیقت به خود نیرنگ می‌زند و خود را فریب می‌دهد. احساس گناه و کمبود کردن، مطمئناً یک روز و از راهی، کمبود را برایش جذب می‌کند. ناخودآگاهش رفتار ذهنی او را ضبط و بنا بر قصد و نیت ذهنی‌اش، عکس‌العمل نشان می‌دهد.

ذهن ناخودآگاه شما فراگیر و تغییرناپذیر است؛ نه ملاحظه‌ی کسی را می‌کند و نه به وابستگی مذهبی یا فرقه‌ای، توجهی نشان می‌دهد؛ نه دلسوز است و نه کینه‌توز.

هر طوری که نسبت به دیگران فکر، احساس و رفتار کنید در نهایت به سمت خودتان باز می‌گردد.

تیت‌های روزنامه او را بیمار کرد

از همین حالا خود را زیر نظر بگیرید. عکس‌العمل‌های خود را در مقابل مردم، شرایط و موقعیات بررسی کنید. در برابر وقایع و اخبار روزانه چه

واکنشی نشان می‌دهید؟ [حتی] اگر همه‌ی مردم اشتباه می‌کنند، فقط شما مهم هستید که درست کار باشید. اگر اخبار، شما را می‌رنجانند مشکل از شما است؛ زیرا احساسات منفی، شما را از آرامش و توازن دور کرده است. خانمی در مورد همسرش برایم نامه‌ای نوشت و می‌گفت که شوهرش با خواندن نوشته‌های روزنامه نگاران، خشمگین می‌شود. او می‌گفت که این عصبانیت و خشم سرکوب شده باعث خون‌ریزی همسرش شده است و پزشک معالج توصیه کرده تا از نظر روحی، بهبود یابد. من این آقا را دعوت به ملاقات کردم و کاربردهای ذهنی‌اش را برایش توضیح دادم و گفتم که وقتی با خواندن مقالات مخالف یا اشتباه دیگران عصبانی می‌شود، از سر ناپختگی و احساسی عمل کردن او است.

او درک [این مسأله] را آغاز کرد که باید به روزنامه نگاران اجازه دهد تا نظرات مخالف سیاسی، مذهبی و یا هر چیز دیگری را که در تضاد فکری با او می‌باشند، ابراز نمایند. در مقابل، روزنامه نگاران به او این آزادی را خواهند داد تا برایشان نامه‌ای بنویسد و با عبارات چاپ شده‌ی آنها مخالفت نماید. او یاد گرفت که می‌تواند بدون بدخلقی، نظر مخالفش را ابراز کند. او همچنین دریافت که هیچ‌وقت گفتار یا رفتار کسی نمی‌تواند بر او تأثیر بگذارد و واکنش او به آن چیزی که گفته یا عمل می‌شود، مشکل‌زا است. توضیحاتم این آقا را درمان کرد و او متوجه شد که با کمی تمرین می‌تواند بر خشم هر صبحش غلبه کند. همسرش به من گفت که پس از آن، شوهرش به خود و به آن چه که روزنامه نگاران

می‌گویند، می‌خندد و آن‌ها دیگر هیچ قدرتی برای اذیت، آزار و خشمگین کردن او ندارند. بعد از به آرامش رسیدن، خون‌ریزی‌اش از بین رفت.

من از زنان متنفرم ولی مردان را دوست دارم

یک منشی مخصوص نسبت به بعضی از دخترهایی که در شرکت بودند، بدبین بود؛ زیرا پشت سرش غیبت می‌کردند و همان‌طوری که خود تعریف می‌کرد، به او تهمت می‌زدند. او می‌گفت که زنان را دوست ندارد و از زنان متنفر است؛ ولی مردان را دوست دارد. من هم چنین متوجه شدم که با دختران زیردستش در شرکت با تن صدایی بسیار متکبرانه، آمرانه و آزاردهنده صحبت می‌کند. او می‌گفت که آن‌ها از ایجاد دردسر برایش، لذت می‌برند. در صحبت‌هایش صراحتاً تکبر دیده می‌شد و من می‌توانستم متوجه شوم که تن صدایش در چه جاهایی بر دیگران تأثیری منفی می‌گذارد. اگر تمام افرادی که در شرکت یا کارخانه هستند شما را آزار می‌دهند، آیا احتمال ندارد که کشمکش، اذیت و درگیری از برخی الگوهای ناخودآگاه خودتان و یا تأثیری که بر ذهن دیگران می‌گذارید، نشأت می‌گیرد؟^۱ می‌دانیم که اگر از سگ‌ها بترسیم و یا متنفر باشیم، سگ واکنشی وحشیانه نشان خواهد داد. حیوانات ارتعاشات ناخودآگاه شما را متوجه می‌شوند و بنا بر آن، واکنش می‌کنند. انسان‌های ناپخته‌ی فراوانی هستند که دقیقاً مثل سگ‌ها، گربه‌ها و حیوانات دیگر حساسیت نشان می‌دهند. من به این منشی مخصوص شیوه‌ی صحیح دعا کردن را آموزش

۱- دعوی مکن که برترم از دیگران به علم چون کبر کردی از همه دونان فروتری (سعی مواظ)

دادم و توضیح دادم که وقتی ارزش‌های معنوی و حقایق زندگی را درک نماید، لحن، رفتار و نفرت او نسبت به زنان، تغییر خواهد کرد. وقتی او متوجه شد که حس نفرت یک شخص در صحبت، رفتار، نوشته‌ها و در تمام بخش‌های زندگی‌اش نمایان می‌شود، شگفت‌زده گشت. او از خشمگین شدن و عیب‌جویی همیشگی خود دست برداشت و الگوی دعایی را که پایه گذاری کرده بود، مدام، منظم و آگاهانه در شرکت تکرار می‌کرد. عبارت تأکیدی او در زیر آمده است: "من با عشق، آسودگی و آرامش صحبت، فکر و رفتار می‌کنم. من اکنون عشق، آرامش، صبوری و مهربانی را به تمام دخترانی که از من انتقاد و بدگویی می‌کنند، می‌فرستم. من افکارم را متمرکز آرامش، هماهنگی و خیرخواهی نسبت به دیگران می‌کنم. هر زمانی که خواستم به صورتی غیرسازنده واکنش نشان دهم، با اقتدار به خود می‌گویم: "من از نقطه نظر هماهنگی، سلامتی و آرامشی که درونم وجود دارد فکر، صحبت و رفتار می‌کنم." آگاهی سازنده، مرا در هر حال هدایت، راهنمایی و کنترل می‌کند."

تکرار این دعا زندگی‌اش را متحول کرد و او متوجه شد که تمام بدگویی‌ها و آزارهای دختران، از میان رفت. همان دخترها، در طول سفر زندگی‌اش، همکار و دوستش شدند.^۱ او متوجه شد که "هیچ کس نباید تغییر کند؛ مگر خودم."^۲

۱- یک فرد بدبین در هر فرصتی مشکلات را می‌بیند، یک فرد خوش بین در هر مشکلی فرصت‌ها را می‌بیند (وینستون چرچیل - نخست وزیر و سیاستمدار انگلیسی)

۲- خداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد مگر آن که خود بخواهند. (۱۱/ رعد)

مکالمه‌ی درونی‌اش مانع ارتقای او شد

روزی یک فروشنده پیش من آمد و از مشکلات کاری‌اش با مدیر فروش سازمان‌شان، صحبت کرد. ۱۰ سال بود که با این سازمان فعالیت می‌کرد و هیچ ارتقای شغلی یا به سمتی دریافت نکرده بود. او نمودار فروش خود را که نسبت به سایرین در این زمینه عالی‌تر بود، نشانم داد. این فروشنده می‌گفت که مدیر فروش‌شان او را دوست ندارد. هم‌چنین می‌گفت که با او منصفانه رفتار نمی‌کند و در یک جلسه، به او بی‌احترامی کرده است و گاهی نیز پیشنهادهایش را مسخره می‌کند.

برایش توضیح دادم که مطمئناً تا حد زیادی "علت" در خودش است و این که فکر و باورش نسبت به رئیس‌اش، در برخورد این مرد اختلال ایجاد می‌کند. "وقتی قیاسی را مقرر گردانیم، به همان صورت ما را قیاس می‌کنند." فکر یا باور ذهنی او آن بود که مدیر فروش‌شان پست و پرخاشگر است. در طول مسیری که به محل کارش می‌رفت، مکالمه‌ی ذهنی تندی را در ذهنش شکل می‌داد که مملو از انتقاد، درگیری، بدگویی متقابل و متهم کردن مدیر فروشش بود.

او هر چیزی را که از ذهنش ساطع می‌ساخت، به صورتی اجتناب‌ناپذیر دریافت می‌کرد. متوجه شد که صحبت‌های درونی‌اش به دلیل شدت و فشار افکار و عواطف خاموش او، شدیداً مخرب هستند و این خود، سرزنش ذهنی و توهین به مدیر فروش را ایجاد می‌کرد و به درون ذهن ناخودآگاهش وارد می‌شد. به همان نسبت پاسخ منفی را در مدیرش به

وجود می‌آورد و درگیری‌های شخصی، فیزیکی و احساسی فراوانی را خلق می‌نمود. او تکرار عبارت تأکیدی زیر را آغاز کرد: "در دنیایم، من تنها متفکر هستم. من مسئول فکری هستم که در مورد رئیس دارم. رئیس مسئول فکری نیست که من در موردش دارم. من به هیچ‌کس، مکان یا چیزی اجازه نمی‌دهم که مرا آزار دهند یا به من آسیب برسانند. من سلامتی، آرامش ذهنی و شادی را برای رئیسم آرزو می‌کنم. عمیقاً بهترین‌ها را برایش آرزو دارم و می‌دانم که خداوند او را همیشه هدایت می‌کند." او این عبارت را با صدای بلند، آرامش، آسودگی و احساس تکرار می‌کرد و می‌دانست که ذهنش مثل باغی است که هر دانه‌ای را در آن بکارده، رشد می‌کند و محقق خواهد شد.

هم چنین به او یاد دادم تا قبل از خواب به تصویرسازی ذهنی خود ادامه دهد؛ این فروشنده تجسم می‌کرد که مدیرش او را برای عمل کرد خوب، برای شور و اشتیاقش و برای رضایت و صف‌ناپذیر مشتریان، تحسین می‌کند. او حقیقی بودن تمام تجسم‌ها و حرکت دستانش را احساس می‌کرد، تن صدایش را می‌شنید و لبخند زدن خود را تصور می‌نمود. او در ذهن خود یک فیلم واقعی می‌ساخت و با نهایت توان، آن را به صورت یک نمایش‌نامه به اجرا در می‌آورد. هر شب این فیلم را در ذهن می‌ساخت و باور داشت که ذهن ناخودآگاهش مثل یک بشقاب خالی است که در تجسم آگاهانه‌ی درونش جای می‌گیرد.

به تدریج با فرآیندی که ممکن است القای تدریجی ذهن یا روح نامیده

شود، بر ذهن ناخودآگاهش اثر گذاشت و این عبارات به صورتی خودکار، محقق شدند. پس از آن مدیر فروش او را به سان فرانسیسکو دعوت کرد، به او تبریک گفت و علاوه بر افزایش حقوق، سمت جدید "مدیر فروش بخش" را که نظارت بر بیش از ۱۰۰ نفر بود، به او تقدیم کردند. این فروشنده فکر و نظرش را نسبت به مدیرش تغییر داد و بعدها متناسب با آن، پاسخ گرفت^۱.

به بلوغ احساسی رسیدن

گفتار و رفتار هیچ شخصی واقعا نمی‌تواند شما را اذیت و عصبانی کند مگر آن که شما خود به او اجازه‌ی آزار دادن تان را بدهید.

مثلا وقتی که شما عصبانی می‌شوید باید از چهار مرحله‌ی ذهنی عبور نمایید: شما در مورد آن چیزی که می‌شنوید فکر می‌کنید. تصمیم می‌گیرید که عصبانی شوید و احساس خشم را ایجاد نمایید. سپس تصمیم می‌گیرید که وارد عمل شوید. [در مرحله‌ی آخر] ممکن است گستاخی کنید و به همان نسبت واکنش نشان دهید. متوجه می‌شوید که فکر، احساس، عکس‌العمل و کنش همه درون ذهن خودتان اتفاق می‌افتد. وقتی به بلوغ احساسی برسید در برابر سرزنش و خشم دیگران به صورتی غیرسازنده واکنش نمی‌کنید. اگر چنین نمایید به آن معنی است که شما به یک لغزش ذهنی حقیر، تنزل کرده‌اید و به شخصی تبدیل گشته‌اید که نسبت به دیگران

۱- تجربه چیزی نیست که برای یک مرد اتفاق بیفتد، تجربه آن است که یک مرد با آنچه برایش اتفاق می‌افتد، چگونه برخورد کند. (مارک تواین - نویسنده امریکایی)

دیدنی منفی دارد. اهداف زندگی را بشناسید و به هیچ کس، مکان یا چیزی اجازه ندهید که شما را از احساس آرامش، آسودگی درونی و شور و سلامتی دور نماید.

معنای عشق در روابط انسانی هماهنگ

سیگموند فرود^۱، بنیان‌گذار روان‌شناسی اطریشی می‌گفت که همه بیمار می‌شوند و می‌میرند؛ مگر کسی که عاشق باشد. عشق شامل درک، خیرخواهی و احترام به الوهیت شخصی دیگر است. هر چه عشق و خیرخواهی بیشتری را ساطع و پراکنده سازید، عشق و خیرخواهی بیشتری به خودتان باز می‌گردد. اگر غرور شخص دیگری را نابود و دیدش را نسبت به خود منفی سازید، نمی‌توانید خیرخواهی او را جذب نمایید. بدانید که هر انسانی می‌خواهد که دوست داشته و تحسین شود و در جهان، احساس ارزشمند بودن را تجربه کند. باور داشته باشید که دیگران نیز به ارزش حقیقی خود آگاه هستند و این که مثل شما، ارزش اصل زندگی فردی را که به همه روح می‌بخشد، احساس می‌کنند. تا زمانی که انجام این کار را تکرار نمایید و بدانید که شخصیت یک نفر را ارج می‌گذارید، او عشق و خیرخواهی تان را به شما باز می‌گرداند.^۲

یک هنرپیشه از تماشاچیان متنفر بود

هنرپیشه‌ای می‌گفت اولین باری که به روی صحنه رفته است، تماشاچیان

۱- Sigmund Freud

۲- با مردم آنگونه که باید و شاید رفتار کن تا به آن جایگاهی که استحقاق دارند، برسند. (ناشناس)

او را هو کردند و سوت کشیدند. او هم چنین باور داشت که چون نمایشنامه‌ی خیلی بدی نوشته شده بود، مطمئناً نقش زیبایی را اجرا نکرده است. صراحتاً می‌گفت که بعد از آن روز تا چندین ماه از تماشاچیان متنفر بوده است. تماشاچیان را کودن، احمق، ابله، نادان، ساده لوح و ... می‌دانست. یک سالی می‌شد که با حس نفرت صحنه را ترک کرده است و در داروخانه‌ای مشغول به کار بود.

یک روز یکی از دوستانش او را برای شرکت در سخنرانی "چگونه با خودمان کنار بیاییم؟" که در سالن شهر نیویورک برگزار می‌شد، دعوت کرد. این سخنرانی زندگی او را متحول کرد. به روی صحنه بازگشت و با تمام وجود برای خود و تماشاچیان دعا کرد. او هر شب قبل از ظاهر شدن بر روی صحنه، عشق و خیرخواهی را ساع می‌کرد. خود را به بیان این عبارت عادت داده بود: "قلب تمام حضار سرشار از آرامش خداوند است و می‌ایستند و تحت تأثیر قرار می‌گیرند." در مدت اجرا، ارتعاشات عشق را به سمت تماشاچیان می‌فرستاد. اکنون او بازیگری فوق‌العاده است و مردم را دوست دارد و به آن‌ها احترام می‌گذارد. خیرخواهی و احترامش به دیگران منتقل می‌شوند و آن‌ها تمام عشق او را احساس می‌کنند.

کنار آمدن با افراد سخت‌گیر

انسان‌های سخت‌گیری در جهان وجود دارند که از نظر ذهنی آشفته و پریشان هستند. آن‌ها در شرایط بدی هستند. خیلی‌ها بزه‌کار، پرخاش‌گر، عبوس، بدبین، بی‌خیر، فاقد روحیه‌ی همکاری و در زندگی ترس‌رو هستند.

آن‌ها بیماری ذهنی دارند. به احتمال زیاد ذهن بیش‌تر این افراد در دوران کودکی آسیب و معیوب شده است. خیلی‌ها بیمار هستند. شما کسی را که بیماری سل دارد سرزنش نمی‌کنید و نباید کسی را که از نظر ذهنی بیمار است، سرزنش کنید. مثلاً هیچ کس از انسانی که کوژپشت است، متنفر نیست و عصبانی نمی‌شود؛ کوژپشتان ذهنی فراوانی وجود دارند. شما باید قوه‌ی درک و دل‌سوزی داشته باشید. "درک همه به معنای بخشیدن همه می‌باشد!"

غم دوست دارد که فراگیر شود

یک شخص نفرت‌انگیز، مأیوس، آسیب دیده و معیوب با مهربانی، سازگاری ندارد. او از انسان‌هایی که آرام، خوشحال و شاد هستند خشمگین می‌شود. معمولاً کسانی را که در برخورد با او خیلی خوب و مهربان هستند، نکوهش، سرزنش و به آن‌ها بی‌احترامی می‌کند. نگرش فکری‌اش این‌طور است: "چرا وقتی من ناراحت هستم، دیگران باید خوشحال باشند؟" او می‌خواهد دیگران را نیز مثل خود، ناراحت کند. غم دوست دارد که فراگیر شود. وقتی شما این مسأله را درک نمایید بی‌تفاوت، آرام و خنثی باقی می‌مانید.

فرافکنی در روابط انسانی

چندی پیش دختر خانمی به ملاقاتم آمد و می‌گفت که از دختر دیگری

۱- نه قوی‌ترین گونه‌ها و نژادها هستند که زنده باقی می‌مانند و نه باهوش‌ترین آن‌ها، بلکه آن‌هایی که بیشترین انعطاف در مقابل تغییرات را داشته باشند، باقی می‌مانند. (چارلز داوین - طبیعت شناس آمریکایی)

که در شرکت است، متنفر می‌باشد. زیرا آن دختر از او زیباتر، شادتر و پول‌دارتر و نیز به نامزدی رئیس شرکت‌شان درآمده است. روز بعد از ازدواج این دو نفر، با ورود خانم به شرکت، این دختر بسیار خشمگین شد. کودک، مادرش را در آغوش گرفت و گفت: "مامان! مامان! من بابای جدیدم را دوست دارم. نگاه کن به من چی داده!" سپس یک اسباب بازی جدید و فوق‌العاده را به مادرش نشان داد.^۱ این دختر به من گفت: "قلبم به سمت آن دختر بچه رفت و فهمیدم که او باید خیلی خوشحال باشد. متوجه شدم که آن خانم هم خیلی خوشحال بود. در یک لحظه، احساس کردم که او را دوست دارم و وقتی در شرکت بودم، از صمیم قلب بهترین‌ها را برایش آرزو کردم."

در حلقه‌های روان‌شناسی امروز، این را "فراکنی" می‌نامند که در بیانی ساده یعنی: نسبت دادن خیالی افکار خود به دیگری. او حالت ذهنی یا احساس قلبی خود را به آن خانم نسبت داد و اندیشیدن و نگاه کردن از پنجره‌ی ذهن این خانم را آغاز کرد. در حقیقت مثل آن خانم فکر و احساس می‌کرد و در عین حال خود را کودک می‌دید؛ زیرا افکارش به افکار یک کودک شباهت داشت. کودک [درویش] دنبال جایزه‌ای می‌گشت که به مادرش نشان دهد.

هر زمانی که در صدد بودید تا دیگران را آزار دهید و یا در موردشان منفی فکر می‌کردید، خودتان را از نظر ذهنی به عیسی مسیح نسبت دهید و از

۱- اشاره به کودک درون دارد که در وجود تمام انسان‌ها نهفته است و ارتباطی با سن واقعی آن‌ها ندارد. (ک.ج)

نقطه نظر ۱۰ فرمان^۱، بیندیشید. وقتی به حس بدخواهی، حسادت و یا عصبانیت نزدیک شدید، ذهن تان را با حضرت عیسی هم سو گردانید و هم چون او رفتار کنید تا حقیقت این کلمات را دریابید: "به یکدیگر عشق بورزید."

دلجویی کردن هیچ وقت کارساز نیست

به دیگران اجازه ندهید تا از شما سوء استفاده کنند و با ایجاد اوقات تلخ، گریه و زاری و یا در اصطلاح با حملات قلبی، حرف خود را به کرسی بنشانند. این ها، افرادی هستند که سعی دارند شما را اسیر و مجبور نمایند تا فرامین شان را اجرا کنید. استوار ولی مهربان باشید و خود را تسلیم نکنید. دلجویی [همه‌ی انسان‌ها] هیچ وقت کارساز نیست. در اهمال، خودخواهی و انحصارطلبی آن‌ها شریک نشوید. فراموش نکنید، همان کاری را انجام دهید که درست است. شما اینجا هستید تا آرمان خود را محقق کنید و در حقایقی جاویدان و ارزش‌های معنوی زندگی، پابرجا بمانید^۲.

به هیچ کسی در دنیا اجازه ندهید تا شما را از قصد و هدف زندگی تان که نمایان ساختن استعدادهای پنهانی در جهان و خدمت به انسان‌ها است، دور نماید.

برای آرمان‌های خود، نمایان ساختن بیش‌تر و بیش‌تر شعور الهی،

۱- ۱. برای خود، خدایی جز من نگیرید. ۲. به بت سجده نکنید. ۳. نام خدا را به باطل نبرید. ۴. شنبه را گرامی بدارید. ۵. پدر و مادر را احترام کنید. ۶. کسی را به قتل نرسانید. ۷. زنا نکنید. ۸. دزدی نکنید. ۹. بر همسایه شهادت دروغ ندهید. ۱۰. اموال و ناموس همسایه طمع نورزید. (م)

۲- اولین و آخرین هدف تو در این دنیا باید این باشد که پایدار بمانی و از مشکلات و ناملایمات از پا در نیایی. (ارنست همینگوی - نویسنده آمریکایی و برنده‌ی جایزه‌ی نوبل در ادبیات)

درستی و زیبایی به تمام مردم جهان، ثابت قدم باشید. مطمئن باشید و بدانید که تمام کسانی که بر روی زمین راه می‌روند باید در شادی، آرامش و خرسندی شما سهیم باشند و به آن‌ها خدمت نمایند. هماهنگی با یک‌بخش و هماهنگی با هر جایی که در آن حضور دارید؛ زیرا همه در یک بخش و یک بخش در همه می‌باشد. همان‌طوری که پائول می‌گوید "شما همه به دیگران عشق را بدهکارید و عشق، تحقق اصل سلامتی، شادی و آرامش ذهنی می‌باشد."

توصیه‌های مفید در روابط انسانی

۱- ذهن ناخودآگاه‌تان دستگاه ضبطی است که افکار روزانه‌ی شما را بازسازی می‌نماید. به خوبی‌های دیگران فکر کنید و شما در حقیقت به خوبی‌های خودتان فکر می‌کنید.

۲- حس نفرت یا خشم سم ذهن هستند. به بدی دیگران فکر نکنید؛ زیرا اگر چنین کنید، به بدی خود فکر کرده‌اید. در دنیای‌تان، شما تنها کسی هستید که فکر می‌کند و افکار‌تان خلاق هستند.

۳- ذهن شما وسیله‌ای برای خلق کردن است؛ پس هر فکر یا احساسی به دیگران داشته باشید، همان‌ها را به دنیای واقعی خود وارد می‌سازید.

در روان‌شناسی به این "قانون طلایی" می‌گویند. همان‌طوری که دوست دارید در موردتان فکر شود، در مورد دیگران فکر کنید.

۴- فریب، دزدی و کلاهبرداری از دیگران کمبود، خسارت و محدودیت را به‌سوی خودتان باز می‌گردانند. ذهن ناخودآگاه‌تان اهداف، افکار و احساسات درونی شما را ثبت می‌کند. منفی بودن، فقدان، محدودیت و رنج از راه‌های گوناگونی به سمت شما می‌آیند. در حقیقت هر کاری به دیگران کنید، به خودتان کرده‌اید.

۵- هر کار نیکویی که انجام دهید؛ هر مهربانی که پیشه کنید و هر عشق و خوبی که ساطع سازید، چندین برابر تمام آن‌ها از راه‌های فراوانی به سوی‌تان باز خواهد گشت.

۶- شما در دنیای خود، تنها کسی هستید که فکر می‌کنید. شما مسؤول افکارتان نسبت به دیگران هستید. فراموش نکنید، دیگران مسؤول افکاری که شما نسبت به آن‌ها دارید، نیستند. افکارتان باز آفرین می‌شوند. شما اکنون در مورد دیگران چه فکری دارید؟

۷- به بلوغ احساسی برسید و به دیگران اجازه دهید تا متفاوت از شما باشند. آن‌ها کاملاً حق دارند تا به شما مخالفت نمایند و شما نیز آزاد هستید تا با آن‌ها مخالفت کنید. شما می‌توانید بدون کج خلقی، نظر مخالف خود را ابراز کنید.

۸- حیوانات متوجه ارتعاشات ترس می‌شوند و در برابر شما واکنش نشان می‌دهند. اگر عاشق حیوانات باشید، آن‌ها هیچ وقت به شما آسیبی نمی‌رسانند. انسان‌های ناپخته‌ی زیادی نیز مثل سگ‌ها، گربه‌ها و حیواناتی دیگر، حساسیت نشان می‌دهند.

۹- مکالمات درونی شما نشان‌گر افکار و احساساتی خاموش هستند و دیگران در برابر شما متناسب با آن‌ها رفتار می‌کنند.

۱۰- برای دیگران همان چیزی را بخواهید که برای خود می‌خواهید. این کلیدی است به سمت روابط انسانی هماهنگ.

۱۱- نظر و فکرتان را در مورد رئیس‌تان تغییر دهید. احساس کنید و باور داشته باشید که او در حال استفاده از قانون طلایی و قانون عشق‌ورزی است و مطابق با همان، عمل خواهد کرد.

۱۲- هیچ کسی نمی‌تواند شما را اذیت کند و آسیبی برساند؛ مگر آنکه

خودتان به او چنین اجازه‌ای دهید. افکارتان خلق کننده هستند؛ شما می‌توانید برای این شخص دعا کنید. اگر کسی به شما ناسزایی گفت، مختارید تا به او بگویید: "روح تو سرشار از آرامش الهی گردد."

۱۳- عشق، نتیجه‌ی کنار آمدن با دیگران است. عشق شامل درک، خیرخواهی و احترام به الوهیت دیگری می‌باشد.

۱۴- شما از کسی که سل دارد و یا معلول است، متنفر نخواهید بود؛ برایش دلسوزی می‌کنید. برای کسانی که بیماری ذهنی دارند و در شرایط بدی هستند، دلسوزی کنید و آن‌ها را درک نمایید. درک همه یعنی بخشش همه.

۱۵- برای موفقیت، ارتقای شغلی و خوشبختی دیگران شادی کنید. با انجام چنین کاری، خوشبختی را به سوی خود جذب می‌نمایید.

۱۶- هیچ‌وقت در برابر احساس و کج خلقی دیگران تسلیم نشوید. دل‌جویی هیچ‌وقت کارساز نیست. آدم بی‌عرضه‌ای نباشید. از هر چه که راستی است، جدا نشوید. از آرمان خود دور نمانید و بدانید که درستی، خوبی و صداقت آرامش ذهنی، شادی و لذت را به شما می‌بخشد.

۱۷- تنها چیزی که در این دنیا به دیگران بدهکار هستید، عشق است و عشق، خواستن چیزهایی برای دیگران است که برای خود می‌خواهید؛ سلامتی، شادی و تمام نعمت‌های زندگی.

فصل هفدهم

چگونه از ذهن ناخودآگاه تان برای
بخشش استفاده کنید؟

فصل هفدهم

چگونه از ذهن ناخودآگاهتان برای بخشش استفاده کنید؟

خداوند زندگی است و این اصل همین حالا درونتان گردش می‌کند. خداوند دوست دارد تا خود را با هماهنگی، آرامش، زیبایی، لذت و فروانی درونتان به شما نشان دهد. این را انگیزه‌ی خداوند یا گرایش زندگی می‌گویند. اگر شما در برابر جریان زندگی درونتان مقاومت کنید، این احساس مقاومت در ذهن ناخودآگاهتان مثل گره‌ای خواهد شد و شرایط نامساعدی را به وجود می‌آورد. خداوند هیچ ارتباطی با غم و بدبختی در دنیا ندارد. تمام این اتفاقات با افکار مخرب و منفی انسان به وجود می‌آیند. بنابراین، مقصر دانستن خداوند برای بدبختی یا بیماری، احمقانه است. بسیاری از افراد عادت دارند تا با متهم کردن و سرزنش خداوند برای گناه، بیماری و ناراحتی‌های بشر، مانع جریان زندگی می‌شوند. بسیاری هم برای دردها، رنج‌ها، کمبود عشق، مصیبت‌های فردی و تصادفات، خداوند را مقصر می‌دانند. چنین انسان‌هایی از خداوند خشمگین هستند و او را مسؤول غم‌هایشان می‌دانند.

تا زمانی که مردم در مورد خداوند چنین نگرش منفی دارند، ذهن ناخودآگاهشان به صورتی خودکار واکنش منفی نشان می‌دهد. در حقیقت این مردم نمی‌دانند که خودشان را تنبیه می‌کنند. آن‌ها باید حقیقت را ببینند، گشایش را بیابند و به محکومیت، عصبانیت و یا خشم نسبت به دیگران یا هر قدرت بیرونی، خاتمه دهند. در غیر این صورت، آن‌ها نمی‌توانند به سلامتی، شادی یا خلاقیت برسند. در همان لحظه که این افراد در ذهن یا قلبشان به خداوند عشق فکر کنند و وقتی ایمان بیاورند که خداوند هم چون پدری دوست داشتنی مراقبشان است و آن‌ها را حمایت و راهنمایی می‌کند و قدرت و نیرو می‌بخشد، ذهن ناخودآگاهشان این فکر یا باور در مورد خداوند یا اصل زندگی را می‌پذیرد و آن‌ها را از راه‌های بی‌شماری مورد رحمت قرار خواهد داد.

زندگی همیشه شما را می‌بخشد

وقتی دستتان را می‌برید، زندگی شما را می‌بخشد. شعور ناخودآگاه درون‌تان فوراً آن را ترمیم می‌کند. سلول‌های جدیدی محل زخم را پر می‌کنند. اگر بر حسب اشتباه غذای فاسدی را بخورید، زندگی شما را می‌بخشد و در راستای حمایت‌تان، شما را وادار می‌سازد تا آن را خارج کنید. اگر دست‌تان را بسوزانید، طبیعت زندگی طاوول و توده‌ای را ایجاد می‌کند و پوست، بافت و سلول‌های جدیدی را به شما می‌بخشد. زندگی کینه‌ای به دل نمی‌گیرد و همیشه شما را می‌بخشد. اگر شما به واسطه‌ی با افکارتان با طبیعت همکاری کنید، زندگی، سلامتی، شادی، هماهنگی و

آرامش را به شما باز می‌گرداند. خاطرات منفی و آزاردهنده، بداخلاقی و بدخواهی، گردش آزاد اصل زندگی را در درون‌تان به هم می‌زند و مانع ایجادش می‌شود.^۱

او چگونه عذاب وجدانش را از بین برد

آقای را می‌شناختم که هر شب تا ۱ صبح کار می‌کرد. او به دو پسر و همسرش توجهی نشان نمی‌داد. همیشه درگیر سخت کار کردن بود. گمان می‌برد که مردم باید او را تشویق کنند که همیشه تا بعد از نیمه‌های شب با مشقت و پشت کار فعالیت می‌کند. فشار خونس بالای ۲۰۰ بود و عذاب وجدان داشت. او با سخت کار کردنش ناخودآگاه خود را تنبیه می‌کرد و فرزندانش را کاملاً فراموش کرده بود. یک مرد عادی چنین کاری نمی‌کند؛ به فرزندانش و پیشرفت آن‌ها علاقه‌مند است و همسرش را از دنیای خود بیرون نمی‌کند.

برایش توضیح دادم که دلیلی برای سخت کار کردن وجود ندارد؛ "چیزی از درون تو را می‌خورد. در غیر این صورت چنین رفتار نمی‌کردی. تو خودت را تنبیه می‌کنی و باید یاد بگیری که خود را ببخشی." او در برابر برادرش عذاب وجدان فراوان داشت.

برایش توضیح دادم که خداوند او را تنبیه نمی‌کند؛ بلکه او خود را تنبیه می‌کرد.^۲ مثلاً اگر شما از قوانین زندگی به درستی استفاد نکنید، بنا بر همان

۱- ای نسخه اسرار الهی که تویی وی آینده‌ی جمال شاهی که تویی

بیرون ز تو نیست، هر چه در علم هست از خود بطلب هر آن چه خواهی که تویی (عطار)

۲- خداوند هیچ به مردم ستم نمی‌کند، ولی این مردمند که به خود ستم می‌کند.

رنج خواهید برد. اگر شما دست‌تان را بر روی یک سیم باردار لخت بگذارید، خواهید سوخت. نیروهای طبیعت زیان‌آور نیستند و چگونگی استفاده‌ی شما از آن‌ها است که می‌تواند تأثیر خوب یا بدی داشته باشد. الکتریسیته زیان‌آور نیست؛ بستگی دارد که شما چگونه از آن استفاده نمایید. می‌توانید دستگاهی را بسوزانید و یا خانه‌ای را روشن سازید. تنها گناه، نپذیرفتن قانون است و تنها تنبیه، واکنش خودکار استفاده‌ی نادرست بشر از آن می‌باشد.

اگر از قانون شیمی استفاده‌ی نادرستی کنید، ممکن است اداره یا کارخانه‌ای را بسوزانید. اگر دست‌تان را به تخته‌ای بکوبید، شاید باعث خون‌ریزی آن شوید. تخته برای این هدف نیست. شاید هدف از ساختن تخته، تکیه دادن خود یا پاهای‌تان به آن باشد.

این آقا متوجه شد که خداوند هیچ‌کس را محکوم یا تنبیه نمی‌کند و این که تمام رنجش‌های او ناشی از واکنش ذهن ناخودآگاهش در راستای افکار منفی و مخرب خود است. او یک مرتبه برادر خود را فریب داده و اکنون برادرش فوت کرده است. او هم چنان مملوء از حس پشیمانی و گناه بود. از او پرسیدم: "آیا الان برادرت را فریب می‌دادی؟"

او پاسخ داد: "خیر."

"آن زمان فکر می‌کردی که حق با تو بوده؟"

جواب او "بله" بود.

"ولی، تو این کار را الان انجام نمی‌دادی؟"

او اضافه کرد: "خیر. من به دیگران کمک می‌کنم که بفهمند چطور زندگی کنند."

پاسخم چنین بود: "تو حالا منطق و درک عالی‌تری داری. بخشش این است که خود را ببخشی. بخشش این است که افکارت را با قانون الهی سازگاری، در یک راستا قرار دهی. به محکوم کردن خود، جهنم (اسارت و محدودیت) و به بخشش، بهشت (سازش و آرامش) می‌گویند."

بار سنگین احساس گناه و محکومیت خود، از درون ذهنش ایجاد شده بود و کاملاً بهبود یافت. بعد از معاینه‌ی پزشک، فشار خونش طبیعی شد. او شفا پیدا کرد.

یک قاتل یاد گرفت که خود را ببخشد

مردی که در اروپا برادرش را به قتل رسانده بود چند سال پیش به ملاقاتم آمد. اضطراب و شکنجه‌ی ذهنی داشت و معتقد بود که خداوند باید او را ببخشد. توضیح داد که برادرش با همسر او رابطه‌ی عاطفی داشتند و در یک لحظه برادرش را با سیخ کشته است. این واقعه حدوداً ۱۵ سال قبل اتفاق افتاده بود. این آقا هم‌چنین با یک دختر آمریکایی ازدواج کرده بود و سه فرزند دوست داشتنی داشت. او در جایگاهی بود که به مردم بسیار کمک می‌کرد و یک مرد متحول شده به حساب می‌آمد.

برایش توضیح دادم که او با آن زمانی که برادرش را به قتل رسانده بود، از نظر فیزیکی و روحی تفاوت داشت؛ درست مثل نظریه‌ی دانشمندان که هر سلول از بدنمان هر ۱۱ ماه یک بار تغییر می‌کند. به علاوه، از نظر ذهنی و

روحی به مرد جدیدی تبدیل شده بود. او دیگر سرشار از عشق و خیرخواهی برای انسان‌ها شده است. مرد قدیمی مجرم ۱۵ سال قبل فوت کرده و در حقیقت بی‌گناهی او ثابت شده بود!

این توضیح تأثیر زیادی در او داشت و خود می‌گفت مثل این بود که وزنه‌ی سنگینی را از ذهنش برداشته است. او معنای حقیقت انجیل که در زیر آمده است، دریافت:

"اکنون بیایید؛ بگذارید با هم بیندیشیم. خداوند گفت: اگر گناهان‌تان مثل مخملی سرخ باشند، به سفیدی برف درخواهند آمد و اگر آن‌ها به قرمزی خون باشند، به سان پشم در خواهند آمد^۱.

بدون فکر خودتان، سرزنش نمی‌تواند به شما آسیبی برساند
یک معلم مدرسه به من گفت که یکی از همکارانش از سخنرانی او انتقاد کرده و به او گفته است که خیلی سریع صحبت می‌کند، بعضی از کلماتش را قورت می‌دهد، دیگران متوجه صحبت‌های او نمی‌شوند، در انتخاب واژه ناتوان است و صحبتش تأثیری ندارد. این معلم در برابر چنین انتقادی خشمگین و عصبانی بود. او خود اعتراف کرد که این انتقادات درست هستند. واکنش اول او واقعا کودکانه بوده و عقیده داشت که چنین صحبتی حقیقتاً یک نعمت و اصلاح‌گر فوق‌العاده‌ای می‌باشد. او فوراً با ثبت نام در کلاس فن بیان سیتی کالج^۲ به اصلاح نقص‌های موجود در

۱- Isaiah I:18

۲- City College

صحبت‌هایش پرداخت. در ضمن از نویسنده‌ی آن یادداشت برای توجهش تشکر و تقدیر کرد و در نهایت گفت این انتقاد برایش ضمیمه‌ای را فراهم آورد تا خود را اصلاح کند^۱.

چگونه مدارا کنیم؟

فرض کنیم که هیچ کدام از چیزهایی که در نامه ذکر شد در مورد آن معلم صحیح نبود. بعدها متوجه می‌شد که محتوای کلاسش قضاوت‌ها، خرافات یا عقاید تیره‌ی سطحی‌بینی آن نویسنده‌ی یادداشت را وارونه می‌کرد و این که شخصی که بیماری روحی دارد به سادگی توانست او را عصبانی کند و این معلم از یک تنش روانی آسیب دیده بود.

درک این حقیقت به معنای مدارا کردن است. گام منطقی بعدی می‌توانست دعا برای آرامش، سازگاری و درک شخص دیگر باشد. وقتی بدانید که شما فرمانروای افکار، اعمال و احساسات خود هستید، نمی‌توانید آسیب ببینید. احساسات به دنبال افکار می‌آیند و آن قدرت را دارید که تمام افکاری را که ممکن است به شما آسیب برسانند یا ناراحت‌تان کنند، رد نمایید.

زندگی در محراب

چند سال پیش برای اجرای یک مراسم عروسی به کلیسایی رفتیم. داماد حاضر نشد و بعد از ۲ ساعت، اشک خانم به اصطلاح عروس جاری شد و به من گفت: "من برای هدایت الهی دعا کردم. این ممکن است پاسخ

۱- پیشرفت از استفاده‌ی هوشمندانه‌ی تجربه حاصل می‌گردد. (البرت هابارد- فیلسوف و نویسنده)

خداوندی باشد که هیچ گاه کوتاهی نمی کند."

توکل به خداوند و تمام چیزهای خوب، عکس العملش بود. او قلبا هیچ خشمی نداشت زیرا همان طوری که خود می گفت: "این ازدواج به صلاح مان نبود زیرا برای صلاح هر دویمان دعا می کردم." [شاید] شخص دیگری که تجربه ای مشابه دارد خشمگین شود، باید از نظر احساسی آرامش یابد، به تسکین احتیاج داشت و یا شاید لازم بود که بستری شود. همان طوری که وقتی در آغوش مادران بودید و به او اعتماد می کردید، با اعتماد به اعماق ناخودآگاهتان خود را با شعور بی پایان درونتان وفق دهید. به این طریق شما می توانید پابرجا بمانید و از سلامت ذهنی و احساسی برخوردار شوید.^۱

ازدواج کردن اشتباه است؛ رابطه ی جنسی شیطانی است و من شیطان هستم. چند وقت پیش با یک خانم ۲۲ ساله ای صحبت می کردم. به او یاد داده بودند که رقصیدن، بازی کردن، شنا کردن و بیرون رفتن با مردان گناه است. مادرش او را تهدید کرده و گفته بود که اگر از قوانین و آموزه های مذهبی اش پیروی نکند، در نهایت در آتش جهنم خواهد سوخت. او لباس مشکی و جوراب زنانه می پوشید. از سرخاب، رژ لب یا هیچ نوعی از لوازم آرایشی استفاده نمی کرد؛ زیرا مادرش می گفت که این چیزها باعث معصیت می شوند. مادرش به او می گفت که تمام مردان شیطان هستند و این

۱- از تردید و نگرانی بپرهیزید و هم چون تخته ای سبک مایه که دستخوش امواج دریاست، به چپ و راست نلرزد، بلکه کوه آسا، پابرجا و استوار باشید. (حضرت علی (ع))

که رابطه‌ی جنسی از جانب شیطان و حقیقتاً هرزگی شیطان است. این دختر باید یاد می‌گرفت که چگونه با بخشیدن خود، عذاب وجدانش را از بین ببرد. بخشش به معنای «بخشیدن به ...» است. او باید برای [رسیدن به] حقایق زندگی و نگرش ذهنی جدید، به تمام این عقاید نادرست خاتمه دهد. وقتی با مردان جوانی که با او در یک شرکت کار می‌کردند بیرون می‌رفت، شدیداً احساس گناه می‌کرد و باور داشت که خداوند او را مجازات خواهد کرد. چند مرد جوان شایسته از او خواستگاری کردند ولی می‌گفت: "ازدواج کردن اشتباه است؛ رابطه‌ی جنسی شیطانی است و من شیطان هستم." این، صحبت خودآگاه او در شرایط قدیمی بود. حدود ۱۰ هفته، هفته‌ای یک بار به دیدنم می‌آمد و عمل کرد ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاهی را که در این کتاب آمده است، به او یاد دادم. این خانم جوان کم‌کم متوجه شد که کاملاً شست و شوی ذهنی و هیپنوتیزم شده و تحت تأثیر مادر نادان، خرافاتی، متعصب و سرسختش قرار گرفته است. او کاملاً از خانواده‌ی خود دست کشید و یک زندگی باشکوه را آغاز کرد.

بنابر پیشنهادم به لباس و موهای خود رسیدگی کرد. از یک آقا، حرکات موزون را یاد گرفت و هم‌چنین به تعلیم رانندگی رفت. شنا و بازی کردن را یاد گرفت و به چندین ملاقات رفت. او عشق ورزشی به زندگی را آغاز کرد. برای این که خداوند متعال به سویش مردی را جذب کند که از هر نظر متناسب با او و همدمش است، دعا می‌کرد. سرانجام، این اتفاق افتاد. یک روز عصر وقتی که از پیشم می‌رفت به صورت اتفاقی با مردی که منتظرم

بود، آشنا شد. آن‌ها اکنون ازدواج کردند و کاملاً سازگار با هم هستند.

برای شفا یافتن، بخشیدن ضروری است

"و آن‌گاه که شما به دعا می‌ایستید، گذشت کنید؛ اگر نسبت به کسی کینه‌ای دارید^۱..."

برای [رسیدن به] آرامش ذهنی و سلامتی کامل، بخشش دیگران ضروری است. با سازگار کردن افکارتان با قانون و فرمان الهی، خودتان را ببخشید. واقعاً نمی‌توانید قبل از این که دیگران را ببخشید، خود را کامل ببخشید. این که نخواهید خودتان را ببخشید، کمایش [همان] تکبر روحی یا جهل است. در زمینه‌ی روان‌تنی پزشکی امروز، مدام تاکید می‌شود که خشم، مقصر دانستن دیگران، پشیمانی و دشمنی، باعث بروز بیماری‌هایی از ورم مفصل گرفته تا بیماری قلبی، می‌شود. آن‌ها نشان می‌دهند که چنین بیمارانی که اذیت شده، رفتار نامناسبی دیده، فریب خورده و یا آسیب دیده‌اند، مملوء از خشم هستند و از عاملان اذیت شدن‌شان، بیزار می‌شوند. این خود درون ذهن‌های ناخودآگاهشان زخم‌های وخیم و پرتلهایی را ایجاد می‌کند. تنها یک راه علاج وجود داد. آن‌ها باید از چنین آسیب‌هایی دور باشند و از نفرت خود دست بکشند و راه حل و تنها راه مطمئن، بخشیدن است.^۲

۱- Mark II:۲۵

۲- گذشت و بخشش همانند عطری است که گل بنفشه، به پاشنه‌ی کفشی که آن را له کرده، می‌بخشد. (مارک تواین - نویسنده‌ی بزرگ)

بخشیدن، عشق ورزیدن عملی است

مهم‌ترین قسمت در بخشیدن، تمایل به بخشیدن است. هر زمان که واقعا خواستید دیگران را ببخشید، از ۵۱٪ موانع عبور کرده‌اید. مطمئنم که شما می‌دانید که بخشیدن دیگران الزاما به این معنا نیست که او درستکار است و یا بخواهید با او همکاری کنید. همان‌طوری که یک رئیس‌جمهور نمی‌تواند قانون خیرخواهی، عشق، آرامش یا شکیبایی را وضع نماید، شما هم مجبور نیستید فقط به این دلیل که یک نفر در واشینگتون چنین فرمانی را داده است، دیگران را درستکار بدانید. ولی ما می‌توانیم بدون فکر کردن به دیگران، آن‌ها را دوست بداریم.

انجیل می‌گوید: "به دیگران عشق بورزید." کسی می‌تواند این کار را انجام دهد که واقعا بخواهد. عشق‌ورزی یعنی این که برای دیگران سلامتی، شادی، آرامش، لذت و تمام نعمت‌های زندگی را آرزو کنید. تنها یک شرط مهم وجود دارد و آن خلوص است. شما وقتی می‌بخشید سخاوتمند نیستید؛ حقیقتا خودخواه هستید. زیرا آن چیزی را که برای دیگری آرزو کنید، در حقیقت برای خود آرزو کرده‌اید. به این دلیل است که شما فکر و احساس می‌کنید. شما همان چیزی هستید که فکر و احساس می‌کنید. آیا چیزی ساده‌تر از این هست؟

تکنیک بخشش

در ادامه تکنیک ساده‌ای آمده است که با تکرار آن می‌توانید در زندگی

خود معجزه کنید: ذهن تان را آرام و آسوده کنید و بی خیال باشید. به خداوند و عشقش به خودتان فکر کنید و سپس بگویید: "من فلان کس را کاملاً و آزادانه می‌بخشم. من او را از نظر ذهنی و روانی رها می‌سازم. من هر چیزی را که به این مسأله مربوط است، می‌بخشم. من آزادم و او آزاد است. احساس شگفت‌انگیزی است. برای من امروز، روز گذشت از همه است. هر کس و هر شخصی که تا به حال آسیبی را به من رسانده است، آزاد می‌کنم و برای هم و سلامتی، شادی، آرامش و تمام نعمت‌های زندگی را آرزو دارم. من این کار را آزادانه، با لذت و با عشق انجام می‌دهم و هر زمانی که به کسی یا کسانی که به من آسیب می‌رسانند فکر می‌کنم، می‌گویم: "من تو را رها کرده‌ام و تمام نعمت‌های زندگی از آن تو است." من آزاد هستم و تو آزاد هستی. این بی‌نظیر است!" راز بزرگ در بخشش واقعی آن است همین که کسی را بخشیدید، دیگر لازم به تکرار دعا نیست. هر وقت آن شخص به ذهن تان آمد یا اتفاق خاصی در ذهن تان تداعی شد، برای آن شخص گناه کار، بهترین‌ها را دعا کنید و بگویید: "تو به آرامش برسی." هر بار که چنین فکری به ذهن تان رسید، این کار را انجام دهید. خود متوجه خواهید شد که بعد از گذشت چند روز به آن شخص یا اتفاق کم‌تر و کم‌تر فکر خواهید کرد تا آن زمان که به نیستی تبدیل شود.

آزمایش نهایی در بخشش

برای طلا یک آزمایش نهایی وجود دارد. در بخشش نیز یک آزمایش نهایی وجود دارد. اگر من راجع به کسی که اشتباهی کرده، فریب‌تان داده یا

از شما کلاه‌برداری کرده، داستان جالبی تعریف کنم و شما با شنیدن خبرهای خوب در مورد این شخص مثل کباب روی آتش سوختید، ریشه‌های نفرت هم‌چنان درون ذهن ناخودآگاه‌تان وجود دارد و در حال ویران کردن‌تان است. بیاید فرض کنیم که یک سال پیش زده بود روی لثه‌تان آبه زده بود و شما در مورد آن با من صحبت کرده‌اید. بر حسب اتفاق از شما پرسم که آیا هنوز هم درد داری؟ شما به صورتی خودکار پاسخ خواهید داد: "البته که نه. فقط خاطره‌ی آن درد را دارم." این تمام ماجرا است. ممکن است شما از یک واقعه، خاطره‌ای را به یاد آورید ولی هیچ زخم یا دردی را دیگر حس نخواهید کرد. این آزمایش نهایی است و شما باید از نظر روان‌شناسی و روحی با آن مواجه شوید. در غیر این صورت شما به سادگی خود را گول زده اید و هنر صحیح در بخشش را عملی نخواهید کرد.

درک همه، بخشیدن همه است، وقتی انسان قانون خلاق ذهنش را درک کند، دیگر از مقصر دانستن دیگران و شرایطی که زندگی را تشکیل می‌دهند و یا آسیب می‌رسانند، دست برمی‌دارد. انسان می‌داند که افکار و احساسات خود، سرنوشتش را تعیین می‌کنند. به علاوه، او آگاه است که دنیای خارج علتی برای شرایط زندگی و تجارب او نیستند. وقتی شما درک کنید که افکار‌تان همه چیز است، فکر کردن به این که دیگران می‌توانند شادی را از شما بگیرند، این که توپ قضا و قدر بی‌رحم هستید، این که برای زندگی کردن باید با دیگران مقابله کنید و بجنگید، تمام این‌ها و

چیزهایی از همین قبیل، غیرعملی هستند.^۱ انجیل همین را می گوید: "انسان همان طوری است که فکر می کند."^۲

۱ - Proverbs ۲۳:۷

۲- با بی اعتنایی از مردم روی نگردان و مغرورانه بر زمین راه مرو که خداوند هیچ متکبر و مغروری را دوست ندارد. (لقمان/۱۸)

خلاصه‌ای از نکاتی که شما را در بخشش یاری می‌رسانند

۱- خداوند یا زندگی مسؤول افراد نیست. زندگی به نفع نمی‌گیرد. به نظر می‌رسد وقتی که شما خود را با قانون سازگاری، سلامتی، لذت و آرامش در یک راستا قرار دهید، زندگی یا خداوند به نفع‌تان عمل می‌کند.

۲- خداوند یا زندگی هیچ‌گاه بیماری، ناخوشی، تصادف یا رنج را به وجود نمی‌آورند. ما خود، این‌ها را با افکار منفی و مخربی که بر پایه‌ی قانون «هر آن‌چه را که بکاریم، همان را برداشت خواهیم کرد»، به زندگی خودمان وارد می‌کنیم.

۳- برداشت شما از خداوند مهم‌ترین چیز در زندگی‌تان است. اگر شما واقعا به خدای عشق ایمان داشته باشید، ذهن ناخودآگاه‌تان با نعمت‌های بی‌شماری به شما پاسخ خواهد داد. به خداوند عشق، ایمان بیاورید.

۴- زندگی یا خداوند هیچ‌کینه‌ای از شما به دل نمی‌گیرد. زندگی هیچ‌گاه شما را محکوم نمی‌کند. زندگی، بریدگی بر روی دست‌تان را ترمیم می‌کند. اگر دست‌تان را بسوزانید، زندگی شما را می‌بخشد و با ایجاد تورم آن بخش را کاملاً سالم می‌گرداند.

۵- عذاب وجدان، یک فکر اشتباه از خداوند و زندگی است. خداوند یا زندگی شما را مجازات یا قضاوت نمی‌کنند. شما با عقاید اشتباه، فکر منفی و مقصر دانستن خود، این کار را با خودتان انجام می‌دهید.

۶- خداوند یا زندگی شما را محکوم یا مجازات نمی‌کنند. نیروهای طبیعت شیطانی نیستند. تأثیر استفاده از آن‌ها به این بستگی دارد که شما

چگونه از قدرت درونتان استفاده می کنید. می توانید از الکتریسته برای کشتن کسی یا برای روشن ساختن خانه ای استفاده کنید. شما می توانید از آب برای خفه کردن یک کودک یا رفع تشنگی استفاده نمایید. خوبی یا بدی در امتداد و هدف ذهن خود انسان می آید.

۷- خداوند یا زندگی هیچ گاه مجازات نمی کنند. انسان با افکار اشتباه نسبت به خداوند، زندگی و جهان، خود را مجازات می کند. افکارش خلاق می باشند و او غم خود را به وجود می آورد.

۸- اگر کسی از شما انتقادی کرد و این کاستی ها درون تان وجود داشته باشند، خوشحال باشید؛ تشکر نمایید و از آن نظرات استقبال کنید. این برای شما فرصتی است تا اشتباهات خاصی را اصلاح نمایید.

۹- وقتی بدانید که شما فرمانروای افکار، اعمال و احساسات خود هستید، با انتقاد هیچ کس آسیبی نمی بینید. این به شما فرصتی را می دهد تا برای دیگران دعا و خیرخواهی کنید؛ در نتیجه برای خودتان دعا کرده اید.

۱۰- وقتی شما برای هدایت و صلاح خود دعا کنید، همان ها را برداشت خواهید کرد. مطمئن باشید که خوب و خیلی خوب باشند. هیچ دلیلی برای افسوس، عیب جویی یا نفرت وجود ندارد.

۱۱- هیچ چیزی خوب یا بد نیست ولی فکر کردن چیزی را خوب یا بد می کند. در رابطه ی جنسی، نیاز به غذا، ثروت یا جایگاه حقیقی هیچ چیز شیطانی وجود ندارد. به این بستگی دارد که شما چگونه از چنین کشش ها، تمایلات یا آرزوها استفاده می کنید. نیاز شما به غذا بدون این که کسی را

برای قرص نانی بکشید، برطرف می‌شود.

۱۲- خشم، نفرت، بدخواهی و دشمنی باعث ایجاد بیماری‌هایی می‌شوند. با ساق کردن عشق، زندگی، لذت و خیرخواهی به تمام کسانی که به شما آسیب رسانده‌اند، خود و دیگران را ببخشید. این کار را تا جایی ادامه دهید که وقتی شما به یاد آن‌ها می‌افتید، آرام بمانید.

۱۳- بخشش، "بخشیدن چیزی برای" می‌باشد. عشق، آرامش، لذت، آگاهی و تمام نعمت‌های زندگی را به دیگران ببخشید تا زمانی که هیچ رنجش ذهنی باقی نماند. این واقعا آخرین آزمایش در بخشش می‌باشد.

۱۴- بیایید فرض کنیم که یک سال پیش روی لثه‌ی شما آبسه زده است. خیلی دردناک بود. از خود پرسید که آیا الان دردناک است؟ پاسخ منفی است. به همین ترتیب اگر کسی با شما آسیبی رسانده، در مورد شما دروغی گفته یا تهمتی زده و در موردتان شرورانه صحبت کرده است، در مورد چنین شخصی چه فکری می‌کنید؟ آیا وقتی این شخص در ذهن‌تان تداوی می‌شود، آزرده می‌شوید؟ اگر چنین است، ریشه‌های نفرت هم چنان آن‌جا وجود دارند و شما و داشته‌هایتان را نابود می‌سازند. تنها راه این است که آن‌ها را با عشق پژمرده کنید؛ تمام نعمت‌های زندگی را برای آن شخص آرزو کنید، تا زمانی که وقتی به یادش می‌افتید، بتوانید با دعای خیر، آرامش و نیک‌خواهی رفتار کنید. این معنی را می‌رساند: «تا زمان رسیدن گل نی، ببخشید!»

فصل هجدهم

چگونه ناخودآگاه موانع ذهنی را از
میان می برد؟

فصل هجدهم

چگونه ناخودآگاه موانع ذهنی را از میان می برد؟

راه حل در کنار مسأله قرار دارد. پاسخ، همان پرسش است. اگر شما سخت درگیر مسأله ای شدید و نتوانستید راه تان را واضح ببینید، بهترین شیوه فکر کردن به شعور بی پایان درون ذهن ناخودآگاه تان است که همه چیز را می داند، همه چیز را می بیند، از پاسخ آگاه است و اکنون به سوی شما جاری می سازد. نگرش ذهنی جدیدتان یا شعور خلاقیتی که راه حل مناسبی را پیدا می کند شما را قادر می سازد تا به پاسخ برسید. خاطر جمع باشید که چنین نگرش ذهنی نظم و آرامش را به وجود می آورد و به تمام تعهدهایتان شما معنا می بخشد.

چگونه عادت را ایجاد و یا از میان ببریم؟

شما بنده‌ی عادت هستید. عادت، ساختاری از ذهن ناخودآگاه تان است. شما، دوچرخه سوار، رقص و رانندگی کردن را با تکرار چندین و چند مرتبه ای و آگاهانه یاد گرفته اید تا زمانی که درون ذهن ناخودآگاه تان جای گرفتند. از آن پس، عادت رفتاری ذهن ناخودآگاه تان، زمام امور را به

دست گرفت. بعضی مواقع آن را سرشت دوم می گویند که [همان] واکنش ذهن ناخودآگاهتان به اعمال و افکار شما است. شما مختارید تا عادت خوب یا عادت بدی را انتخاب کنید. اگر شما یک فکر یا رفتار منفی را در یک دوره‌ی زمانی تکرار کنید، به زیر سلطه‌ی یک عادت درخواهید آمد. قانون ذهن ناخودآگاهتان اجباری است.

او چگونه یک عادت بد را از بین برد؟

آقای جنز^۱ به من گفت: "برای نوشیدن الکل میل افراطی دارم و دو هفته است که من مست هستم. من نمی توانم این عادت وحشتناک را کنار بگذارم." این اتفاق برای آقای جنز چندین و چند مرتبه تکرار شد. روز به روز در نوشیدن الکل افراط بیشتری می کرد. با این که او چنین کاری را از روی عادت انجام می داد، می دانست که می تواند این عادت را از بین ببرد و آن را با عادت جدید جایگزین نماید. او می گفت از وقتی که به صورت ارادی و موقت با نیازش مبارزه کرده، تلاش های مداومش برای متوقف کردن، فقط مسأله را بدتر کرده است. شکست همیشگی بر او غلبه کرده بود تا ناامید باشد و نتواند میل یا دغدغه‌ی فکری خود را کنترل نماید. فکر ضعیف بودن مثل یک تلقین قدرتمند در ذهن ناخودآگاهش اثر کرده و موجب ضعف بیش تر و شکست خوردن در زندگی اش بود.

من به او هماهنگ ساختن ساختارهای ذهن ناخودآگاه و ذهن هشیارش را آموزش دادم. وقتی این دو همکاری می کنند، فکر یا خواسته‌ای که درون

ذهن ناخودآگاه جای گرفته است، متحقق می‌شود. ذهن استدلالی او به این نتیجه رسید اگر مسیر یا راه چنین عادت کهنه‌ای او را بدبخت می‌کند، می‌تواند راه جدیدی را که به سوی آزادی، اعتدال و آرامش ذهنی می‌رسد، در پیش بگیرد. او می‌دانست که عادت مخربش خودکار است و از زمانی که هشیارانه آن را انتخاب می‌کرد، متوجه شد همان‌طوری که تحت تأثیر منفی‌ها قرار می‌گیرد، می‌تواند در راهی مثبت نیز پیش رود. در نتیجه، او از فکر کردن به این مسأله که در برابر عادت خود ناتوان و مغلوب است، دست کشید. به علاوه، صراحتاً متوجه شد که به غیر از فکرش، هیچ سدی برای بهبودی وجود ندارد. بنابراین، به تلاش زیاد یا تهدید ذهنی، هیچ نیازی نیست.

قدرت تجسم ذهنی او

این آقا به تمرینی احتیاج داشت تا بدنش را آرام کند و به حالتی آسوده، خواب و بیدار و متفکرانه وارد شود. سپس ذهنش را مملو از تصاویری می‌کرد که به این گرایش خاتمه داده و می‌دانست که در ساده‌ترین راه می‌تواند آن را محقق سازد. او دخترش را در حالتی تصور می‌کرد که رها شدنش را تبریک می‌گفت: "پدر! این خیلی عالی است که تو به خانه برگشتی!" او به علت نوشیدن [الکل] خانواده‌اش را از دست داده و اجازه نداشت آن‌ها را ببیند و همسرش با او قهر بود.

او مدام و منظم می‌نشست و در حالتی که گفته شد، فکر می‌کرد. تجسم دختر و لبخندش که با صدای پرهیجانش به فضای خانه روح می‌بخشید،

عادتش شده بود. همه‌ی این‌ها برایش حالت ذهنی جدیدی را ایجاد می‌کرد. این روال همیشگی‌اش بود. به انجام چنین کاری ادامه داد. او هم چنین اطمینان داشت که دیر یا زود می‌تواند یک الگوی جدید عادت‌ی را در ذهن ناخودآگاهش به وجود آورد. به او گفتم که ذهن هشیارش را به یک دوربین تشبیه کند که ذهن ناخودآگاه، صفحه‌ی حساسش است که تصویر را به درون آن وارد و جای می‌دهد. این [توضیح] در او تأثیر بسیاری داشت و تمام هدفش این بود که تصویر ثابتی را به درون ذهنش وارد و همان‌جا آن را جذب نماید. فیلم‌ها در محیطی تاریکی چاپ می‌شوند؛ درست مثل تصویرهای ذهنی که در تاریک خانه‌ی ذهن ناخودآگاه چاپ می‌شود.

کانون توجه

با درک این [مثال] که ذهن هشیارش به سادگی یک دوربین است، او هیچ تلاشی نکرد و هیچ کشمکش ذهنی به وجود نیامد. او در آرامش افکارش را تعدیل و توجهش را به تجسم خود معطوف کرد تا این که رفته‌رفته با این تصاویر مأنوس شد. با تکرار دائمی این فیلم خیالی، در فضای ذهنی خود غرق شد و جای هیچ شکی نبود که درمان می‌شود. وقتی وسوسه می‌شد تا الکل بنوشد، فکرش را با حس در خانه بودن با خانواده‌اش، جایگزین می‌کرد. چون او با اراده به تصویرسازی ذهنی می‌پرداخت، توانست موفق شود. او امروز، رئیس یک کار چند ملیون دلاری است و شادی را ساعت می‌کند.

او می‌گفت که نحسی به دنبالش می‌آید

آقای بلاک^۱ می‌گفت که سالیانه ۲۰۰۰۰ دلار درآمد دارد ولی گویا در ۳ ماه گذشته، تمام درها به رویش بسته شده‌اند. او مشتری‌ها را تا امضا کردن سند پیش می‌برد و بعد در آخرین لحظه، بخت برمی‌گشت. او می‌گفت که شاید نحسی به دنبالش می‌آید.

وقتی راجع به این مسأله با آقای بلاک صحبت می‌کردم، متوجه شدم که در ۳ ماه گذشته، نسبت به دندان پزشکی که تا پای امضای قرار داد پیش رفته بود، بسیار آزرده، عصبانی و خشمگین شده بود. در او ناخودآگاه ترسی ایجاد شده بود که مشتریان دیگر نیز همین کار را انجام می‌دهند؛ در نتیجه در او ناامیدی، دشمنی و محدودیت ایجاد شده بود. رفته‌رفته، نحسی و بر هم خوردن قرارداد در آخرین لحظه برایش باور ذهنی گشت. "از هر چیزی که بیش‌تر بترسم، بر سرم خواهد آمد." آقای بلاک متوجه شد که مسأله در ذهن خودش وجود دارد و راه حل آن، تغییر الزامی نگرش ذهنی‌اش است.

آن جریانی که بدشانسی نامیده می‌شود، با عبارت تأکیدی زیر متوقف شد:^۲ "من می‌دانم کسی هستم که درون ذهن ناخودآگاهم، شعور بی‌پایانی وجود دارد که در آن هیچ مانع، مشکل یا دیرکردی نیست. من به امید بهترین‌های شادی‌آور زندگی می‌کنم. اعماق ذهنم به افکارم پاسخ می‌دهد.

۱- Mr. Block

۲- هیچ فردی پیروزی، به شانس اعتقاد ندارد. (فردریک نیچه- فیلسوف آلمانی)

می‌دانم که شاید قدرت بی‌پایان ناخودآگاهم دیر عمل کند. شعور بی‌پایان همواره هر چیزی را که آغاز کند، با موفقیت به پایان می‌رساند. آگاهی خلاق درونم فعالیت دارد و اهداف و برنامه‌هایم را محقق می‌سازد. ارائه‌ی بهترین خدمات، هدف من در زندگی است و تمام کسانی که در ارتباط با من هستند، از آن چیزی که می‌خرند، خیر خواهند برد. به فرمان خداوند، تمام کارهای من کاملاً نتیجه بخش می‌شوند." او این دعا را هر شب قبل از خواب و هر صبح قبل از صحبت کردن با مشتریان تکرار می‌کرد. در مدتی اندک، او درون ذهن ناخودآگاهش یک الگوی جدیدی را ایجاد کرد و به جایگاه موفقیت آمیز همیشگی خود، به عنوان یک فروشنده‌ی موفق، بازگشت.

چقدر می‌خواهید؟ چه چیزی می‌خواهید؟

مرد جوانی از سقراط^۱ پرسید که او چگونه فرزانه شد. سقراط پاسخ داد: "همراه من بیا." او پسر را کنار رودخانه‌ای برد و سرش را درون آب فرو کرد و آن را تا زمانی در زیر آب نگه داشت که پسر برای رسیدن به هوا نفس نفس می‌زد. سپس کوتاه آمد و سر آن پسر را رها کرد. وقتی این پسر آرام شد از او پرسید: "وقتی که زیر آب بودی چه چیزی را بیش‌تر می‌خواستی؟"

پسر پاسخ داد: "من هوا را می‌خواستم."

سقراط گفت: "هر گاه تو فرزاندگی را به همان اندازه‌ای که وقتی زیر

۱- Socrates

آب بودی و هوا طلب می‌کردی، طلب کنی به آن خواهی رسید."

به همین ترتیب اگر شما واقعا بخواهید که مسأله‌ای را درون زندگی‌تان حل کنید و صراحتا به این نتیجه برسید که راه‌حلی وجود دارد و آن مسیری است که به آرزوهای‌تان ختم می‌شود، در آن صورت پیروزی و موفقیت تضمین شده است. اگر شما واقعا آرامش ذهنی و آسودگی درونی می‌خواهید، به آن خواهید رسید. وقتی از قدرت‌های ذهنی و معنوی خود آگاه باشید صرف‌نظر از این که با شما چقدر ناعادلانه رفتار شده، ریستان چقدر بی‌انصاف بوده یا این که یک نفر رذل بودن خود را ثابت کرده، هیچ‌کدام در شما تأثیری نخواهد گذاشت. بدانید که چه چیزی را می‌خواهید و مطمئنا به دزد (افکار) نفرت، خشم، دشمنی و شرارت اجازه نخواهید داد تا از شما آرامش، هماهنگی، سلامتی و شادی را برابند. با شناخت دقیق افکار‌تان نسبت به هدف خود در زندگی از مردم، شرایط، اخبار و اتفاقات دل‌گیر نخواهید شد. هدف شما آرامش، سلامتی، الهام، سازگاری و فراوانی است. رودی از آرامش را که اکنون درون‌تان جریان دارد، احساس کنید. فکر شما قدرتی غیرمادی و نامرئی است و حق انتخاب با شما است تا برایتان خیر بیاورد و آرامش را ایجاد کند.^۱

چرا او نمی‌توانست شفا پیدا کند؟

این داستان یک مرد متأهل با ۴ فرزند است که در طول سفرهای کاری

۱- همه‌ی افراد موفق دارای یک هدف هستند. هیچ کس به جایی نمی‌رسد مگر اینکه بداند کجا می‌خواهد برود. (نورمن وینست- نویسنده‌ی آمریکایی و بنیانگذار تفکر مثبت)

خود به صورتی مخفیانه با زن دیگری زندگی و از او حمایت می کرد. او بیمار، عصبی، آزرده و بداخلاق بود و نمی توانست بدون دارو بخوابد. پزشکان نمی توانستند فشار خون بالای او را پایین بیاورند. در چند عضو دیگر بدنش نیز ناراحتی داشت و پزشکان نمی توانستند آن ها را تسکین دهند. نوشیدن افراطی او نیز، مشکلات را بدتر می کرد.

علت تمام این مسایل حس عذاب وجدانش بود. او پیمان ازدواجش را زیر پا گذاشته و همین برایش دردسر آفرین شده بود. در یک فرقه ی مذهبی بزرگ شده و نصایح آن ها عمیقاً درون ذهن ناخودآگاهش جای گرفته بود. او برای تسلی دادن زخم گناهایش، به صورتی افراطی الکل می نوشید. بعضی ها که ضعیف هستند، برای تسکین دردهای خود از مورفین و کدئین استفاده می کنند. او برای [کاهش] درد یا زخم درون ذهنش الکل مصرف می کرد. این، همان داستان قدیمی اضافه کردن بنزین به آتش است.

توضیح و درمان

او به توضیح عمل کرد ذهن ناخودآگاه گوش داد. با مشکلش مقابله، آن را بررسی کرد و به زندگی دومش پایان داد. او می دانست که مصرف الکل، تلاشی ناهشیارانه برای فرار است. علت پنهانی موجود در ذهن ناخودآگاهش، [ابتدا] باید ریشه کن و سپس درمان می شد.

او ۳ یا ۴ مرتبه در روز، مدام عبارت زیر را به ذهن ناخودآگاهش وارد می کرد: "ذهن من سرشار از آرامش، توازن، تعادل و آسودگی است. خداوند لایتناهی لبخند زنان درونم آرمیده است. من از هیچ چیزی در

گذشته، حال یا آینده نمی‌ترسم. شعور بی‌پایان ذهن ناخودآگاهم در همه حال مرا راهنمایی، هدایت و رهنمون می‌کند. من اکنون با ایمان، آرامش، استواری و با اعتماد به رویارویی تمام مسایل می‌روم. من از هر عادت کاملاً رها هستم. ذهنم سرشار از آرامش، آزادی و شادی درونی است. من خود را می‌بخشم و بخشیده خواهم شد. آرامش، اعتدال و اعتماد کاملاً بر ذهنم فرمانروایی می‌کند."

همان‌طوری که اشاره شد، او این دعا را مدام تکرار می‌کرد و به آن‌چه که انجام می‌داد و این که چرا چنین کاری را انجام می‌داد، کاملاً آگاه بود. دانستن این مسأله که چه کاری را انجام می‌دهد، ایمان و توکل لازمی را ایجاد می‌کرد. برایش توضیح دادم، تا زمانی که این عبارات را با صدای بلند، آرامش، عشق و با درک معنایش تکرار کند، این‌ها رفته‌رفته به درون ذهن ناخودآگاهش وارد خواهند شد. آن‌ها مثل دانه، شبیه هم‌جنس خود رشد خواهند کرد. حقایقی که او متمرکزشان بود از دریچه‌ی چشم‌هایش دیده و با گوش‌هایش شنیده می‌شدند و با ارتعاشاتی که از این واژه‌ها به ذهن ناخودآگاهش می‌رسید، تمام الگوهای فکری منفی را که مسأله‌ساز شده بودند، محو شدند. روشنی، سیاهی را نابود می‌کند. فکر سازنده، فکر منفی را از میان می‌برد. او در طول یک ماه متحول شد.

عدم پذیرش

اگر شما معتاد به الکل یا مواد مخدر هستید، آن را بپذیرید. از مسأله طفره نروید. خیلی‌ها معتاد به الکل باقی می‌مانند چرا که در پذیرش مسأله

نیستند. بیماری شما نااستواری (یک ترس درونی) است. شما نمی‌خواهید با زندگی رو به رو شوید و از طریق بطری سعی دارید تا از زیر بار مسئولیت‌های خود شانه خالی کنید. به عنوان یک فرد الکلی اراده‌ی قوی ندارید؛ در حالی که خود فکر می‌کنید مصمم هستید و یا شاید در مورد اراده‌ی خود اغراق کنید. اگر شما همیشه خمار هستید و با شجاعت بگویید: "دیگر هیچ وقت به آن دست نمی‌زنم." شما هیچ قدرتی ندارید که این ادعا را ثابت کنید؛ زیرا خود نمی‌دانید که انرژی‌تان را متمرکز چه مسأله‌ای سازید. شما به خواست خود در زندان روان زندگی می‌کنید و با عقاید، نظرات، شرایط و تأثیرات محیطی احاطه شده اید. مثل بیش تر مردم، بنده‌ی عادت هستید و مجبورید تا به همان صورت رفتار کنید.

ایجاد فکر آزادی

شما می‌توانید فکر آزادی و آرامش ذهنی را درون ذهن‌تان ایجاد و به اعماق ناخودآگاه‌تان وارد کنید. از این پس قدرتی تمام عیار، میل‌تان به الکل را از بین می‌برد. سپس، به درک جدیدی از این که ذهن‌تان چگونه عمل می‌کند خواهید رسید و می‌توانید پیرو عبارت تأکیدی‌تان باشید و حقیقت را به خود ثابت کنید.

شفای ۵۱٪

اگر واقعا مشتاقید تا خود را از هر عادت مخربی رها سازید، هم اکنون ۵۱٪ شفا یافته‌اید. وقتی واقعا می‌خواهید که قطع عادت را بر تداوم آن ارجح بدانید، برای رسیدن به آزادی کامل با مشکلات زیادی مواجه

نخواهید شد. ذهن‌تان با هر چیزی که درگیر باشد، بعدها همان توسعه می‌یابد. اگر فکر‌تان را درگیر فکر آزادی (ترک عادت) و آرامش ذهنی کنید و متمرکز این مسیر جدید بمانید، احساسات و حالاتی را ایجاد می‌کنید که کم‌کم به آزادی و آرامش برسید. متأثر از هر فکری قرار نگیرید، توسط ذهن ناخودآگاه‌تان پذیرفته و محقق خواهد شد.^۱

قانون جایگزینی

بدانید که در پس هر رنج، دستاوردی نیکو نصیب‌تان می‌شود. شما بیهوده رنج نکشیده‌اید. با این حال، ادامه‌ی رنج کشیدن حماقت است. اگر شما هم چنان الکلی باقی بمانید، از نظر روانی و فیزیکی بدتر و تباه‌تر خواهید شد. بدانید که قدرت موجود در ناخودآگاه‌تان شما را حمایت می‌کند. حتی اگر دچار مالیخولیا شدید، باید حس شادی از آزادی را که برایتان مهیا شده است، تصور نمایید. این قانون جایگزینی است. تجسم‌تان، شما را به سمت بطری کشانده و اکنون به آن اجازه دهید تا شما را به سوی آزادی و آرامش ذهنی رهنمون کند. شاید کمی زجر‌آور باشد ولی در راستای هدفی سازنده است. مثل مادری که با تولد کودکش درد می‌کشد و آن را تحمل می‌کند، شما می‌توانید کودک ذهن خود را متولد نمایید. ناخودآگاه، تعادل را به زندگی‌تان خواهد بخشید.

۱- از صفاتی که برای پرورش جسم و جان شما مفید و سودمند است، هیچ یک به سودمندی اراده نیست. (آلفرد پوشه)

علت اعتیاد به الکل

علت اصلی اعتیاد به الکل، افکار منفی و مخرب است؛ زیرا انسان همان چیزی است که فکر می‌کند.

یک فرد الکلی حس عمیقی از پستی، بی‌کفایتی، شکست و ناامیدی دارد و معمولاً با یک دشمنی درونی عمیق، همراه می‌باشد. او برای توجیح الکل خواری‌اش، بهانه‌های فراوانی را می‌شمارد ولی دلیل، تنها در دنیای فکریش است.

۳ گام معجزه‌آسا

گام اول: بی‌حرکت بمانید؛ چرخ‌های ذهن‌تان را از حرکت باز دارید. به حالتی خواب و بیدار وارد شوید. در این حالت آرام، آسوده و پذیرا خود را برای گام دوم آماده می‌سازید.

گام دوم: عبارت کوتاهی را در نظر بگیرید که بتواند سریع درون ذهن‌تان جای بگیرد و آن را مثل یک لالایی چندین و چند مرتبه تکرار نمایید. از این عبارت استفاده کنید: "اکنون توازن و آرامش ذهنی از آن من می‌شوند و من سپاسگزارم." برای جلوگیری از انحراف ذهنی، این عبارت را با صدای بلند یا وقتی که در ذهنتان تکرار می‌کنید، با لب‌ها و زبان خود آن را ادا کنید. این [کار] کمک می‌کند تا کاملاً درون ذهن ناخودآگاه‌تان جای بگیرد. این کار را به مدت ۵ دقیقه و یا بیشتر انجام دهید. به یک پاسخ احساسی عمیق خواهید رسید.

گام سوم: قبل از خواب، همان کاری را که گوته^۱ انجام می‌داد، انجام دهید. یک دوست یا کسی را که دوست دارید، مقابل خود تصور کنید. چشم‌هایتان بسته هستند و شما در آسودگی و آرامش می‌باشید. تصور کنید که آن عزیز به شما می‌گوید: "مبارک باشد!" لبخند را می‌بینید؛ صدا را می‌شنوید. در ذهن خود دستش را لمس می‌کنید؛ این‌ها تمام، واقعی و روشن هستند. واژه‌ی "مبارک" رهایی را کاملاً ایجاد می‌کند. این صدا را آن قدر بشنوید تا ناخودآگاه‌تان، پاسخی رضایت بخش دهد.

مشتاخانه تکرار کنید

وقتی که ترس در شما ایجاد می‌شود یا وقتی که نگرانی، استرس و تردید ذهنتان را مخدوش می‌کند، رویا و هدف خود را مجسم کنید. به قدرت بی‌پایان درون ذهن ناخودآگاه‌تان فکر کنید و این که قادر هستید تا با افکار و تجسم خود آن را به وجود آورید و این به شما اعتماد، قدرت و شجاعت می‌بخشد. ادامه دهید؛ پشتکار داشته باشید، "تا زمانی که روز به پایان رسد و سایه‌ها بگریزند".^۲

۱- Johann Von Goethe

۲- هر چیزی که در زندگی ارزش داشتن را داشته باشد، ارزش تلاش کردن را دارد. (لوسیوس - امپراطور روم)

مروری بر قدرت فکری شما

۱- راه حل در کنار مسأله وجود دارد. پاسخ، درون هر پرسشی وجود دارد. همین که با ایمان و اعتماد با شعور بی‌پایان خود صحبت کنید، به شما پاسخ خواهد داد.

۲- عادت، ساختاری از ذهن ناخودآگاه‌تان است. هیچ دلیلی موجه‌تر از قدرت بی‌نظیر ذهن ناخودآگاه‌تان در برابر فشار و نوع عادتی که در زندگی‌تان شکل می‌گیرد، وجود ندارد. شما، بنده‌ی عادت هستید.

۳- شما با تکرار چندین و چند مرتبه‌ای فکر و عمل، درون ذهن ناخودآگاه‌تان الگوهای عادتی را شکل می‌دهید. تا آن زمان که درون ذهن ناخودآگاه‌تان ثابت و مثل شتا، رقص، حروف چینی، پیاده‌روی، رانندگی و ... خودکار شوند.

۴- شما در انتخاب کردن، آزاد هستید. می‌توانید یک عادت خوب یا یک عادت بد را انتخاب کنید. دعا کردن، یک عادت خوب است.

۵- هر چیزی را که در ذهن هشیارتان تجسم کنید، اگر همراه با ایمان باشد، ذهن ناخودآگاه‌تان همان را محقق خواهد کرد.

۶- تنها مانع در رسیدن به موفقیت و پیروزی، فکر یا تجسم ذهنی خودتان است.

۷- وقتی فکرتان منحرف می‌شود، آن را با فکر کردن به خوبی یا هدف خود، بازگردانید. خود را به این روند عادت دهید. این را سازمان دهی ذهنی

می‌گویند.

۸- ذهن هشیارتان دوربینی است که ذهن ناخودآگاه، صفحه‌ی حساسش است. شما تصویر را به درون آن وارد و نگه می‌دارید.

۹- تنها نحسی که به دنبال یک نفر می‌آید، ترسی است که بارها در ذهن تکرار می‌شود. با علم به این که دست به هر کاری می‌زنید، به فرمان الهی نتیجه‌بخش می‌شود، نحسی را نابود کنید. پایان خوشی را تجسم و آن را با ایمان غنی سازید.

۱۰- برای این که عادت جدیدی شکل بگیرد، باید متقاعد شوید که آن را می‌خواهید. وقتی خواسته‌ی تان برای ترک یک عادت بد از خواسته‌تان به ادامه‌ی آن بیش‌تر باشد، شما هم اکنون ۵۱٪ بهبود یافته‌اید.

۱۱- صحبت‌های دیگران نمی‌تواند به شما آسیب برساند مگر این که از جانب افکار یا برداشت‌های ذهنی خودتان باشد. هدف‌تان را همراه با آرامش، سازگاری و لذت، تصور کنید. در دنیای تان، شما تنها متفکر هستید.

۱۲- نوشیدن افراطی الکل یک کشش ناخودآگاه برای فرار است. افکار منفی و مخرب علت اعتیاد به الکل است. راه درمان این است که به آزادی، توازن و کمال فکر کنید و هیجان ایجاد شده در پس آن را احساس نمایید.

۱۳- افراد زیادی الکی باقی می‌مانند؛ زیرا آن‌ها نمی‌خواهند که این [واقعیت] را بپذیرند.

۱۴- قانون ذهن ناخودآگاه‌تان که شما را به اسارت می‌گیرد و مانع آزادی عمل‌تان می‌شود، آزادی و شادی را نیز به شما خواهد بخشید.

بستگی دارد که شما از آن چطور استفاده کنید.

۱۵- صورتان، شما را به بطری رسانده است؛ اجازه دهید که همین تصور آزاد بودن، شما را به سوی آزادی بکشاند.

۱۶- افکار منفی و مخرب، علت اصلی اعتیاد به الکلی است. "انسان همان چیزی است که فکر می کند باشد. (ذهن ناخودآگاه)"

۱۷- وقتی ترس بر شما غلبه می کند، اجازه دهید تا ایمان به خداوند و تمام نیکی ها، گشایش را ایجاد کند.

فصل نوزدهم

برای از بین بردن ترس، چگونه از
ذهن ناخودآگاهتان استفاده کنید؟

فصل نوزدهم

برای از بین بردن ترس، چگونه از ذهن ناخودآگاهتان استفاده کنید؟

یکی از شاگردان مان به من گفت که برای سخنرانی در یک مهمانی دعوت شده بود. خود می گفت که حتی فکر صحبت کردن در برابر هزار نفر او را به وحشت می انداخت. او بر ترسش این طور غلبه کرد: چندین شب به مدت ۵ دقیقه روی صندلی می نشست و با آرامش، سکوت و به صورتی سازنده با خود صحبت می کرد. "من بر این ترس چیره می شوم. همین حالا بر آن غلبه می کنم. من با قدرت و اطمینان صحبت خواهم کرد. من آرام و راحت می باشم." او از یک قانون ذهنی دقیق استفاده و بر ترسش غلبه کرد. ذهن ناخودآگاه در برابر تلقین ناتوان است و توسط آن کنترل می شود. وقتی شما ذهن خود را ساکن و آرام می کنید، افکار ذهن هشیارتان از طریق فرآیندی چون اسمز، به درون ذهن ناخودآگاهتان نفوذ می کند و این جریان در آن جا توسط پوسته‌ی منفذدار پیچیده‌ای، تفکیک خواهد شد. به محض آن که این دانه‌ها یا افکار مثبت به بخش ناخودآگاه نفوذ کنند، به شیوه‌ی

هم نوعان خود رشد می کنند و شما پایدار، آرام و آسوده می شوید.

بزرگ ترین دشمن انسان

گفته می شود که ترس، بزرگ ترین دشمن انسان است. ترس باعث شکست، بیماری و ضعف در روابط انسانی می شود. میلیون ها نفر از گذشته، آینده، پیری، دیوانگی و مرگ می ترسند. ترس، فکری درون ذهنتان می باشد و شما از افکار خود می ترسید.

وقتی به پسر بچه ی کوچکی بگویند که زیر تختش هیولایی است و می خواهد او را همراهش ببرد، با این ترس می توانند این پسر را فلج کنند. وقتی پدرش زیر تخت را روشن کند و به او نشان دهد که هیچ هیولایی وجود ندارد، از این ترس خلاص می شود. ترس چنان ذهن این کودک را اشغال کرده بود که فکر می کرد واقعا زیر تختش یک هیولا است. او از فکر درون ذهنش رهایی یافت. آن چیزی که او می ترسید، وجود [خارجی] نداشت. به همین ترتیب، بیش تر ترس های شما واقعیت ندارند. آن ها فقط هاله هایی شیطانی از سایه هستند و سایه ها، هیچ واقعیتی ندارند.^۱

همان کاری را که می ترسید، انجام دهید

رالف والدو امرسون^۲ شاعر و فیلسوف می گفت: "همان کاری را انجام دهید که می ترسید و ترستان، حتما از بین خواهد رفت."

روزی روزگاری، نویسنده ی این عبارت وقتی مقابل مردم می ایستاد، به

۱- شک های ما خیانتکار هستند و باعث می شوند پیروزی هایمان را از ترس تلاش کردن و به نتیجه نرسیدن، از دست بدهیم. (البرت اینشتین - فیلسوف و فیزیکدان آلمانی).

۲- Ralph Waldo Emerson

فصل نوزدهم: برای از بین بردن ترس، چگونه از ذهن ناخودآگاهتان استفاده کنید؟ ۳۶۳

صورت وصف‌ناپذیری می‌ترسید. چاره این بود که مقابل مردم بایستد، همان کاری را انجام دهد که می‌ترسد و [با این کار] ترسش را ریشه‌کن کرد. وقتی به صورتی سازنده بگویید که می‌خواهید بر ترستان غلبه کنید و با ذهن هشیارتان تصمیم جدی بگیرید، قدرت ناخودآگاهی را رها می‌سازید که بنا بر ماهیت فکری‌تان به شما پاسخ می‌دهد.^۱

از بین بردن وحشت صحنه

خانم جوانی می‌خواست که تست بازیگری بدهد. او را برای مصاحبه احضار کرده بودند اما در سه فرصت قبلی به علت ترس از صحنه، به صورت مأیوس‌کننده‌ای رد شد. او صدای بسیار زیبایی داشت اما مطمئن بود وقتی نوبت به اجرای او برسد، وحشت از صحنه بر وجودش چیره می‌شود. ذهن ناخودآگاه‌تان مثل یک دستور، ترس‌هایتان را می‌پذیرد، آن‌ها را آشکار و به واقعیت تبدیل می‌کند. در سه تست قبلی، او نت‌ها را اشتباه خواند و در نهایت متوقف شد و گریه کرد. همان‌طوری که در قبل اشاره شد علت، یک خودتلقینی ناخواسته بود. درست مثل ترسی که در خاموشی چیره می‌شود و تاثیر می‌گذارد.

او با تکنیک زیر بر ترسش غلبه کرد: ۳ مرتبه در روز خود را درون اتاقی حبس می‌کرد. بر روی صندلی راحتی می‌نشست؛ بدنش را بی‌حرکت می‌کرد و چشم‌هایش را می‌بست. او ذهن و جسمش را با نهایت توان خود،

۱- کلید موفقیت برای تو ایجاد یک عادت در طول زندگی از انجام کارهایی است که تو از آن‌ها می‌ترسی.
(وینست ون کوک- نقاش آلمانی)

آرام می‌ساخت. سکون فیزیکی ذهن، را منفعل و در برابر تلقین، تسلیم و پذیرا می‌کند. او با وارونه کردن عبارت خود، تلقین ترس را خنثی کرد: "من اجرای زیبایی خواهم داشت. من استوار، آسوده، با اطمینان و آرامش هستم."

او در هر نشست خود این عبارات را آرام، در سکوت و با احساس ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار می‌کرد. سه مرتبه در روز و یک مرتبه قبل از خواب، چنین "نشست"هایی را برگزار می‌کرد. در پایان یک هفته، او کاملاً با اطمینان و یقین شد و اجرای بسیار فوق‌العاده‌ای را ارائه کرد. این کار را انجام دهید تا مطمئن ترستان از میان رود.

ترس از شکست

هر از گاهی مردان جوان و نیز اساتید دانشگاه‌های محلی به دیدنم می‌آیند که ظاهراً بیش‌تر آن‌ها از تلقین فراموشی در امتحانات رنج می‌برند. آن‌ها معمولاً این‌طور شکایت دارند: "بعد از این که امتحان تمام می‌شود جواب‌ها به ذهنم می‌رسند ولی در طول امتحان، نمی‌توانم آن‌ها را به یاد آورم." همان فکری که ما بیش‌تر از همه متمرکز و متوجه آن بمانیم، محقق می‌شود. متوجه شدم که تمام آن‌ها درگیر فکر شکست هستند. ترس، فراموشی را ایجاد می‌کند و باعث بروز چنین اتفاقاتی می‌شود.^۱

یک دانشجوی جوان در پزشکی باهوش‌ترین فرد کلاس بود اما او خود را در پاسخ دادن به سؤالات ساده‌ی امتحانات شفاهی و کتبی، ناتوان

۱- هیچ وقت اجازه نده ترس از شکست، مانع حضورت در میدان مسابقه شود. (ناشناس)

فصل نوزدهم: برای از بین بردن ترس، چگونه از ذهن ناخودآگاهتان استفاده کنید؟ ۳۶۵

می‌دید. برایش توضیح دادم که علت آن است که او از چند روز قبل از امتحان مضطرب است و ترس دارد. ترس، به افکار منفی‌اش قوت می‌بخشید. افکاری که درون حس قدرتمند ترس وجود دارند، درون ذهن ناخودآگاه نهفته می‌باشند. به عبارتی دیگر، این مرد جوان از ذهن ناخودآگاهش می‌خواست تا مردود شدنش را ببیند و این، دقیقاً همان کاری بود که انجام می‌گرفت. او در روز امتحان خود را دچار اتفاقی می‌دید که در چرخه‌های روان‌شناسی، تلقین فراموشی نامیده می‌شود.

او چگونه بر ترسش چیره شد؟

او یاد گرفت که ذهن ناخودآگاهش گنجینه‌ای از حافظه است و می‌تواند تمام چیزهایی را که در دوره‌ی آموزشی پزشکی می‌شنود و می‌خواند، به عالی‌ترین حالت ممکن [در ذهنش] ضبط نماید. به علاوه، او یاد گرفت که ذهن ناخودآگاه پاسخگو، دوجانبه و راه ارتباط با آن آرامش، آسودگی و با اطمینان بودن، است. هر صبح و شب مادرش را تصور می‌کرد که برای حافظه‌ی شگفت‌انگیزش به او تبریک می‌گوید. او از مادرش عبارات خیالی را در ذهن خود نگه می‌داشت. از آن زمان که فکر نتیجه بخش و شادی آفرین را در ذهنش پروراند، درون خود پاسخ یا واکنشی متناسب و دوجانبه را به وجود آورد. قدرت تمام-آگاهی و مطلق ناخودآگاه مسئولیت را به عهده گرفت و عمل کرد ذهن هشیارش را هدایت و تعیین کرد. او پایانی را تصور کرد که به موجب آن، نتیجه بخش باشد. در راستای چنین روندی، او در گذراندن امتحانات آینده، با هیچ مشکلی مواجه

نشد. به بیانی دیگر، یک آگاهی ذهنی وارد عمل شد که او را مجبور می کرد تا نمره های عالی را کسب نماید.

ترس از آب، ارتفاع، محیط های بسته

بسیاری از مردم از رفتن به داخل آسانسور، کوه نوردی و یا حتی شنا کردن در آب وحشت دارند. شاید علت آن باشد که این فرد در دوران کودکی از آب تجربه ای بدی دارد؛ مثلاً به درون آن پرت شده است، بدون این که شنا کردن بداند. یا شاید در یک آسانسور خراب گیر کرده و باعث ایجاد ترس او از محیط های بسته شده است.

تقریباً ده ساله بودم که برایم اتفاقی افتاد. تصادفاً به درون استخر افتادم و ۳ مرتبه به پایین کشیده شدم. من هنوز هم می توانم آب سیاهی را که سرم در آن غوطه ور بود بینم و دست و پا زدنم را به یاد می آورم تا به هوا برسم. در آخرین لحظه پسر دیگری من را به بیرون کشید. این اتفاق درون ذهن ناخودآگاهم ثبت شده است و سال های سال از آب می ترسیدم. یک روان شناس سال خورده به من گفت: "به استخر برو؛ به آب نگاه کن و با صدایی محکم و بلند بگو: "من به تو چیره می شوم. من می توانم بر تو حاکم شوم." سپس به داخل آب برو؛ آن را تجربه کن؛ بر آن غلبه کن." من این کار را انجام دادم و بر آب چیره شدم. به آب اجازه ندهید که بر شما چیره شود. فراموش نکنید، شما بر آب غلبه می کنید.

وقتی به یک نگرش ذهنی جدید فکر می کردم، قدرت مطلق ناخودآگاهم پاسخ داد و قدرت، ایمان و اعتماد را به من بخشید و مرا قادر

ساخت تا بر ترس خود غلبه کنم.^۱

تکنیک اصلی برای غلبه بر ترسی خاص

در ادامه روند و تکنیکی گام به گام، برای غلبه بر هر ترسی آمده است. مثل یک طلسم عمل می‌کند. امتحانش کنید! فرض کنید که شما از آب، ارتفاع، مصاحبه، سخنرانی یا از محیط‌های بسته می‌ترسید. اگر از شنا کردن می‌ترسید از همین حالا ۳ یا ۴ مرتبه در روز و به مدت ۵ یا ۱۰ دقیقه آرام بنشینید و خود را در حال شنا کردن تصور کنید. در اصل، شما درون ذهن خود شنا می‌کنید. این یک تجربه‌ی ذهنی است. شما با ذهن خود به درون آب وارد می‌شوید. خنکی آب و حرکت بازوها و پاهای خود را احساس می‌کنید. تمام این‌ها در ذهن اتفاقاتی حقیقی، روشن و لذت بخش می‌باشند. این تنها یک خیال‌پردازی بیهوده نیست و بدانید آن چیزی که تجسم می‌کنید، درون ذهن ناخودآگاهتان توسعه خواهد یافت. سپس اجباراً تصویر و تجسم خود را به اعماق ذهن‌تان وارد می‌نمایید. این قانون ناخودآگاه است.

اگر از کوه یا ارتفاع می‌ترسید می‌توانید از همین تکنیک استفاده کنید. خود را در حال کوه نوردی تصور و حقیقی بودن تمام آن را احساس نمایید و از صحنه‌سازی خود لذت ببرید. بدانید که با تداوم چنین کاری در ذهن خود، عملاً این کار را انجام خواهید داد.

۱- این فلسفه‌ی زندگی من بوده است، هنگامی که با مشکلات جسورانه روبرو شدیم، ناپدید می‌شوند. (آیزاک آسیموف - نویسنده و پروفیسور بیوشیمی)

او آسانسور را برکتی می‌دانست

یک بازرگان شرکت بزرگی را می‌شناسم که از وارد شدن به آسانسور می‌ترسید. او هر صبح برای رفتن به دفتر کارش از پنج ردیف پله بالا می‌رفت. او می‌گفت که هر شب و چندین مرتبه در روز به مفید بودن آسانسور فکر می‌کند: "در ساختمان ما آسانسور وسیله‌ی فوق‌العاده‌ای است. ذهن فراگیر آن را به وجود آورده است. این برای تمام کارمندان ما لطف و برکتی محسوب می‌شود. خدمت بزرگی می‌کند. به فرمان خداوند عمل می‌کند. من با آرامش و لذت از آن استفاده می‌کنم. اکنون که جریان‌های زندگی، عشق و آگاهی به الگوهای فکری‌ام وارد می‌شوند، سکوت می‌کنم. تجسم می‌کنم که اکنون در آسانسور هستم و به دفتر کارم وارد می‌شوم. کارمندان درون آسانسور هستند. من با آن‌ها صحبت می‌کنم و آن‌ها صمیمی، شاد و رها هستند. این تجربه‌ی فوق‌العاده‌ای از آزادی، ایمان و اعتماد است. سپاسگزارم."

او به مدت ۱۰ روز عبارت تأکیدی خود را تکرار می‌کرد و روز یازدهم، به همراه دیگر اعضای سازمان وارد آسانسور شد و کاملاً احساس رهایی داشت.

ترس طبیعی و غیرطبیعی

انسان تنها با دو نوع ترس به دنیا می‌آید: ترس از افتادن و ترس از سر و صدا. گونه‌ای از سیستم هشدار دهنده‌ی طبیعی که به عنوان حفاظت کردن از خود استفاده می‌شود. ترس طبیعی خوب است. [وقتی] صدای اتومبیلی را

فصل نوزدهم: برای از بین بردن ترس، چگونه از دهن ناخودآگاهتان استفاده کنید؟ ۳۶۹

می‌شنوید که از خیابان عبور می‌کند، برای حفاظت از خود، عقب می‌روید. عمل شما بر ترس موقتی زیر گرفته شدن، غلبه می‌کند. سایرین، ترس‌هایی هستند که توسط پدر و مادر، خانواده، معلم‌ها و تمام کسانی که در سال‌های کودکی اثر گذارند، به شما منتقل می‌شوند.

ترس غیرطبیعی

ترس غیرطبیعی زمانی آشکار می‌شود که شخص به تصوراتش اجازه دهد که آشوب به پا کند. خانمی را می‌شناختم که برای گردش به دور دنیا با هواپیما، دعوت شده بود. او تمام حوادث هوایی را که در روزنامه‌ها گزارش می‌شد، می‌برید. خودش را تصور می‌کرد که به درون اقیانوس سقوط کرده است، غرق می‌شود و غیره. این، ترسی غیرطبیعی است. با این پافشاری، همان چیزی که بیش از همه می‌ترسید، گریبان‌گیرش شد.

مثال دیگری از ترس غیرطبیعی در مورد تاجری است در نیویورک که بسیار خوشحال و موفق بود. او در مورد مدیر شدن خود تصوراتی داشت. در این فیلم ذهنی، او خود را به شکست، ورشکستگی و نابودی سرمایه‌اش پایان می‌برد. تا این که در نهایت دچار افسردگی شدید شد. او از خیال‌بافی ناسالم خود دست برنداشت و مدام به همسرش یادآوری می‌کرد: "این [موفقیت] همیشگی نیست؛ به بحران اقتصادی خواهیم خورد؛ من مطمئنم که ورشکسته خواهیم شد و ..."

همسرش به من گفت که در نهایت ورشکسته شد و تمام چیزهایی که او تصور می‌کرد و می‌ترسید، برایش اتفاق افتاد. چیزهایی که می‌ترسید وجود

نداشتند ولی او با ترس، باور به بروز مشکلات مالی، آن‌ها را برای همیشه محقق کرد. ایوب^۱ گفت: "از آن چه می‌ترسیدم، به سرم آمد." بعضی از افراد می‌ترسند که برای فرزندشان اتفاق بدی بیفتد و برای آن‌ها وقایع ناگواری پیش خواهد آمد. وقتی در مورد یک بیماری نادر و مسری مطالعه می‌کنند، آن‌ها با این ترس زندگی می‌کنند که بیمار خواهند شد و بعضی‌ها در تجسمات خود می‌بینند که هم اکنون به چنین بیماری مبتلا هستند. تمام این‌ها، ترس‌های غیرطبیعی هستند.

پاسخ به ترس‌های غیرطبیعی

با ذهن‌تان در خلاف جهت حرکت کنید. سکون و ماندن بیش از حد در ترس عامل بدتر شدن اوضاع ذهنی و فیزیکی است. وقتی یک ترس نمایان می‌شود، فوراً در شما میلی به وجود می‌آید که مقاومت کنید. به آن میلی که فوراً در شما ایجاد می‌شود، توجه کنید. به خواسته‌های خود توجه و با آن‌ها مشغول شوید؛ بدانید که ذهن اختراعی همواره ذهن انتزاعی را واژگون می‌کند. این طرز فکر به شما اطمینان می‌بخشد و روح‌تان را تقویت می‌کند. قدرت بی‌پایان ذهن ناخودآگاه‌تان به سوی شما حرکت می‌کند و شکست نخواهد خورد. بنابراین، آرامش و دل‌گرمی از آن شما است.

ترس‌هایتان را بیازمایید

رئیس سازمان بزرگی به من می‌گفت که وقتی یک فروشنده بود، ۵ یا ۶ مرتبه قبل از آن که نزد مشتری رود با کلافگی راه می‌رفت. یک روز مدیر

فصل نوزدهم: برای از بین بردن ترس، چگونه از دهن ناخودآگاهتان استفاده کنید؟ ۳۷۱

فروش آن‌ها به او گفت: "از هیولایی که پشت در هست، نترس. هیچ هیولایی وجود ندارد. این یک باور اشتباه است."

مدیرش به او گفته بود که هر وقت با ترس‌هایش رو به رو می‌شود، روبه روی صورت آن‌ها، می‌ایستد در مقابلشان و مستقیم به چشم‌هایشان نگاه می‌کند. بعد از آن، [ترسشان] محو و به نیستی تبدیل می‌شوند.

او در جنگل فرود آمد

یک کشیش در مورد تجارب خود از جنگ جهانی اول با من صحبت می‌کرد. او مجبور شده بود تا با چتر نجات از هواپیمایی که نقص فنی داشت پایین بپرد و در یک جنگل فرود بیاید. او می‌گفت که وحشت زده شده بود ولی می‌دانست که دو نوع ترس وجود دارد: طبیعی و غیرطبیعی که در قبل اشاره شد.

او تصمیم گرفت که در مورد ترس موقتی‌اش کاری انجام دهد و شروع به صحبت با خود کرد: "جان، تو نباید تسلیم شوی. ترس تو، [همان] میل به زندگی، امنیت و راه فرار است."

او گفت: "شعور بی‌پایانی که سیارات را در مدارهای‌شان هدایت می‌کند، اکنون مرا به سمت خروج از این جنگل راهنمایی می‌کند."

این عبارت را حدود ۱۰ دقیقه و یا بیش‌تر با صدای بلند با خود تکرار کرد. او اضافه کرد: "بعد، چیزی من را از درون تکان داد. حس اعتماد سراسر وجودم را گرفت و شروع به راه رفتن کردم. بعد از چند روز، به صورت معجزه‌آسایی از جنگل بیرون آمدم و هواپیمای نجات من را پیدا

کرد. "تغییر در نگرش ذهنی، او را نجات داد. اعتماد و اطمینانش به آگاهی ذهن و قدرت درونی‌اش راه حل این مسأله بود. او می‌گفت: "اگر افسوس قضا و قدر را می‌خوردم و در برابر ترس‌هایم تسلیم می‌شدم، در مقابل هیولای ترس سر فرودم و احتمالاً از ترس و گرسنگی می‌مردم."

او خودش را اخراج کرد

مدیر کل سازمانی به من گفت ۳ سال است که می‌ترسد مقامش را از دست بدهد. او همیشه شکست خود را تصور می‌کرد. آن چیزی که می‌ترسید وجود نداشت و به صورت یک اضطراب وحشت‌آور در ذهنش جا گرفته بود. این سیر از دست دادن کارش را چنان واضح تصور کرده بود که دچار اختلالات روانی شد. در نهایت از او خواستند که استعفا دهد. در اصل، او خودش را اخراج کرد. تجسم منفی دایم و تلقین ترس به ذهن ناخودآگاهش سبب شد تا بعدها متناسب با آن واکنش دهد. اشتباه او باعث شد تا با تصمیمات احمقانه‌اش، مقام مدیر کل را از دست بدهد. اگر او فوراً با ذهنش مقابله می‌کرد، هیچ‌وقت اخراج نمی‌شد.

آن‌ها علیه او توطئه‌چینی کردند

چندی پیش در یک تور سخنرانی دور دنیا، من با مدیر صاحب نام یک اداره، دو ساعت مکالمه داشتم. او عمیقاً در درون خود احساس آرامش و آسودگی می‌کرد. او می‌گفت هر بدرفتاری اداری که از سمت روزنامه‌ها یا جلسات انتقادی علیه او انجام می‌شد، هیچ‌وقت او را اذیت نمی‌کند. کارش این بود که صبح‌ها حدود ۱۵ دقیقه بی‌حرکت بنشیند و باور کند که در

فصل نوزدهم: برای از بین بردن ترس، چگونه از دهن ناخودآگاهتان استفاده کنید؟ ۳۷۳

سرشت او اقیانوس آرام و عمیقی از آرامش وجود دارد. او با آرام کردن خود به این شیوه، قدرت وصف ناپذیری را ساعت می کرد تا بر هر مشکل یا ترسش چیره شود.

کمی قبل تر، نیمه شب یکی از همکارانش با او تماس گرفت و گفت که گروهی از افراد علیه او توطئه چینی می کنند. او به همکار خود این گونه پاسخ داد: "من الان با آرامش کامل می خوابم و تو می توانی فردا ساعت ۱۰ صبح در این مورد با من صحبت کنی."

او به من می گفت: "می دانم که اصلاً هیچ فکر منفی نمی تواند اثر کند مگر آن که من تحت تأثیر چنین فکری قرار بگیرم و آن را در ذهن خود بپذیرم. من به تلقین های ترس آن ها توجهی نمی کنم. بنابراین، هیچ چیزی نمی تواند به من آسیبی برساند."

توجه کنید که او چقدر آرام، چقدر خون سرد و چقدر آسوده بود! هیجانی نشد، موهایش را نکند و یا دستانش را به نشانه ی خشم نفشرد. او در عمق وجودی اش آبی آرام، آرامشی درونی و آسودگی شگفت انگیزی را یافته بود.

خودتان را از ترس هایتان نجات دهید

برای این که ترس تان را از میان ببرید، از این فرمول شگفت انگیز استفاده کنید: "من به دنبال خداوند می گشتم؛ او مرا شنید و مرا از ترس هایم نجات بخشید."^۱ خداوند، یک واژه ی دیرین و به معنای "قانون" یا همان

قدرت ذهن ناخودآگاه شما است.

شگفتی‌های ناخودآگاه‌تان، عمل‌کرد و ساختارهای آن را بشناسید. تکنیک‌هایی را که در این بخش به شما گفته شد، خوب یاد بگیرید. همین حالا آن‌ها را به کار بگیرید. همین امروز! ناخودآگاه‌تان پاسخ می‌دهد و از تمام ترس‌هایتان رهایی خواهید یافت. من به دنبال خداوند می‌گشتم؛ او مرا شنید و از تمام ترس‌هایم رهایی‌ام بخشید.

این طور گام بردارید تا از ترس، رها شوید

۱- همان کاری را که می‌ترسید، انجام دهید؛ مطمئناً ترستان از بین می‌رود. [این را] به خود بگویید و معنایش را احساس کنید: "من بر این ترس غلبه می‌کنم" و همین خواهد شد.

۲- ترس، یک فکر منفی درون ذهن‌تان است. آن را با یک فکر سازنده جابجا کنید. ترس، میلیون‌ها نفر را به قتل رسانده است. یقین، بهتر از ترس است. هیچ چیزی قدرتمندتر از ایمان به خداوند و خوبی نیست.

۳- ترس، بزرگ‌ترین دشمن انسان است. ترس باعث شکست، بیماری و روابط نامناسب انسانی است. عشق، ترس را از بین می‌برد. عشق، وابستگی احساسی به خوبی‌های زندگی است. عاشق صداقت، راستی، درستی، خیرخواهی و موفقیت باشید. در انتظار بهترین‌های لذت‌بخش، زندگی کنید و بی‌شک، بهترین‌ها نصیب‌تان خواهد شد.

۴- با مخالفت کردن، به جنگ تلقین‌های ترس بروید؛ مثلاً "من زیبا می‌خوانم. من آرام، آسوده و استوار هستم." [این کار] سودهای بسیاری را می‌رساند.

۵- ترس باعث فراموشی در هنگام امتحان کتبی و شفاهی می‌شود. شما می‌توانید با تکرار [این عبارت] به ترستان غلبه کنید: "من برای دانستن هر چیزی که لازم است، حافظه‌ی قوی دارم." یا می‌توانید دوستی را تصور کنید که به دلیل موفقیت بزرگ‌تان در امتحان، به شما تبریک می‌گوید. ثابت قدم باشید و موفق خواهید شد.

۶- اگر از آب می ترسید، شنا کنید. در تصور خود آزادانه و با لذت شنا کنید. با ذهن خود، به آب وارد شوید. خنکی و هیجان شنا در استخر را احساس کنید. این را واضح ببینید. هم چنان این کار را در ذهن تان انجام دهید. [یک روز] خواهید توانست به داخل آب روید و آن را تسخیر کنید. این قانون ذهن شما است.

۷- اگر از محیط های بسته، آسانسور، سالن سخنرانی و ... می ترسید با ذهن خود به درون آسانسور وارد شوید و تمام بخش ها و ساختارهای آن را رحمت بدانید. شما از این که چقدر سریع ترس تان از بین می رود، شگفت زده خواهید شد.

۸- شما تنها با ۲ ترس به دنیا آمده اید: ترس از افتادن و ترس از صدا. تمام ترس های دیگر تان اکتسابی هستند. از شر آن ها خلاص شوید.

۹- ترس طبیعی خوب است و ترس غیرطبیعی بسیار بد و مخرب. تسلیم همیشگی در برابر ترس، باعث ایجاد ترس غیرطبیعی، وسواس و اختلال روانی می شود. ترس همیشگی از چیزی، حس وحشت و اضطراب را به وجود می آورد.

۱۰- وقتی بدانید که قدرت ذهن ناخودآگاه تان می تواند شرایط را تغییر دهد و آرزوهای قلبی تان را محقق سازد، می توانید بر ترس غیرطبیعی غلبه کنید. توجه و هواستان را به آرزویی متمرکز سازید که بر ترستان غلبه می کند. این عشق است که ترس را از بین می برد.

۱۱- اگر از شکست می ترسید، توجه تان را به موفقیت معطوف کنید. اگر

فصل نوزدهم: برای از بین بردن ترس، چگونه از ذهن ناخودآگاهتان استفاده کنید؟ ۳۷۷

از بیماری هراس دارید، به سلامتی کامل فکر کنید. اگر از تصادف می‌ترسید، به هدایت و پشتیبانی خداوند فکر کنید. اگر از مرگ می‌ترسید، به زندگی جاودانه بیندیشید. خداوند زندگی است؛ زندگی الان شما.

۱۲- قانون بزرگ ناخودآگاه، پاسخ به ترستان است. از هر چیزی که بترسید، راه حل آن به گونه‌ای در درون‌تان نهفته است. اگر بیمار هستید سلامتی، آرزوی شما است. اگر زندانی ترس هستید آزادی، آرزوی شما است. خوبی‌ها را بخواهید. با ذهن خود بر خوبی‌ها تمرکز کنید و بدانید که ذهن ناخودآگاه همیشه به شما پاسخ می‌دهد. ناخودآگاه، هیچ‌گاه ناامیدتان نمی‌کند.

۱۳- چیزهایی که شما می‌ترسید، واقعا وجود ندارند؛ مگر به صورت افکاری درون ذهن‌تان. افکار، خالق می‌باشند. به همین دلیل ایوب می‌گوید: "همان چیزی که بیش تر می‌ترسیدم، به سرم آمد." به خوبی‌ها فکر کنید تا خوبی‌ها ایجاد شوند.

۱۴- به ترس‌های خود نگاه کنید؛ آن‌ها را با نور بصیرت متوقف سازید. خندیدن به ترس‌های‌تان را یاد بگیرید. خندیدن، بهترین دارو است.

۱۵- غیر از افکار‌تان، هیچ‌چیزی نمی‌تواند به شما آسیب برساند. تلقین‌ها، عبارات یا تهدیدهای دیگران هیچ قدرتی ندارند. قدرت درون شما است و وقتی افکار‌تان را متمرکز تمام خوبی‌ها می‌کنید، از این پس قدرت الهی با افکار خوب همراه می‌شود. تنها یک قدرت خالق وجود دارد که متناسب با آن حرکت می‌کند. درونش هیچ بخش ستیزه‌جویی وجود

۳۷۸ ✍ قدرت ذهن ناخودآگاه

ندارد. سرچشمه‌ی آن عشق است. به همین دلیل است که قدرت خداوند همراه افکار خوب وجود دارد.

فصل بیستم

چگونه از نظر روحی جوان بمانید

فصل بیستم

چگونه از نظر روحی جوان بمانید

ذهن ناخودآگاهتان هیچ وقت پیر نمی شود؛ به زمان و سن محدود نیست و پایان نمی گیرد. این بخشی از ذهن فراگیر خداوندی است که هیچ گاه زاده نشده و هیچ گاه نمی میرد.

خستگی یا پیری نمی تواند در قدرت یا صفات معنوی اثری بگذارد. شکیبایی، مهربانی، صداقت، فروتنی، خیرخواهی، آرامش، هماهنگی و عشقی مهرآمیز از خواص و صفاتی هستند که هیچ وقت فرسوده نمی شوند. اگر شما در سفینه ی زندگی به ساطع کردن این صفات ادامه دهید، همیشه از نظر روحی جوان خواهید ماند.

به یاد دارم که چند سال پیش در یکی از مجلات مقاله ای را می خواندم که به نقل از یک گروه بزرگ پزشکی در کلینیک دو کورسی در سینسیناتی اهیو^۱ (آمریکا)، سال های تنهایی باعث ایجاد اختلالات مخرب نیستند. این پزشکان می گفتند که ترس از زمان است که تأثیر مخرب پیری

۱- De Courcy Clinic, In Cincinnati, Ohio

را بر ذهن و جسممان دارد نه خود زمان؛ و این که ترس از اختلال عصبی [گذر] زمان می‌تواند علت پیری زود هنگام باشد.

در طول سال‌های زیاد زندگی اجتماعی خود، فرصتی یافتم تا زندگی نامه‌ی مردان و زنان مشهوری را مطالعه کنم که به غیر از روند زندگی عادی، فعالیت‌های سازنده‌ی خود را به خوبی ادامه داده‌اند. بعضی از آن‌ها در سنین پیری خود پیشرفت کرده‌اند. در همان زمان برایم سعادتی بود تا با افراد سرشناس بی‌شماری آشنا شوم که در گردونه‌ی فعالیت‌های سطحی‌تر خود با استفاده از عمر مفیدی که داشتند به دیگران ثابت کرده‌اند که پیری، قدرت‌های خلاق ذهن و جسم را از بین نمی‌برد.

او در طول زندگی‌اش پیر شد

چند سال پیش به دیدن دوستی در لندن، انگلیس رفتم. او بیش از ۸۰ سال داشت، بسیار بیمار بود و از قرار معلوم سال‌های نهایی [زندگی خود] را می‌گذراند. در گفت و گویمان از ناتوانی جسمی، حس ناامیدی و بدتر شدن اوضاع او صحبت شد که تقریباً با نیستی هیچ فرقی نداشت. گریه‌اش به این دلیل بود او فرد مفیدی نبود و هیچ کس دوستش نداشت. با ناامیدی، حکمت نادرست خود را بیان کرد: "ما متولد شده‌ایم؛ رشد می‌کنیم؛ پیر می‌شویم؛ خوبی وجود ندارد و مرگ فرا می‌رسد."

علت اصلی بیماری‌اش، طرز فکر پوچ و بی‌ارزشش بود. او فقط به دنبال محکوم کردن بود. در واقع، با دنیای فکری خود پیر شد و ذهن ناخودآگاه او افکار روزانه‌اش را کاملاً محقق می‌کرد.

پیری، کم شدن آگاهی است

متأسفانه خیلی از مردم مثل این مرد ناخرسند، چنین طرز فکری دارند. آن‌ها از چیزی که "پیری" نامیده می‌شود و مرگ و نابودی می‌ترسند؛ در نتیجه آن‌ها از معنای زندگی هراس دارند. در صورتی که زندگی جاویدان است. سن، گذر عمر نیست بلکه کم شدن آگاهی است.

آگاهی [همان] هشیاری از قدرت‌های معنوی و شگفت‌انگیز ناخودآگاه‌تان و دانش، چگونگی استفاده از این قدرت‌ها در راستای یک زندگی کامل و شاد است. این [فرضیه‌ی نادرست] را فوراً از ذهن‌تان خارج کنید و سن ۶۵، ۷۵ یا ۸۵ پایان زندگی شما یا دیگران نیست. این سن می‌تواند آغاز شکوه‌مند، پربلند، پرهیجان و سازنده‌ترین الگوی زندگی و از چیزهایی که تجربه کرده‌اید، بهتر باشد. این را باور داشته باشید؛ منتظر بمانید و ناخودآگاه‌تان آن را محقق خواهد کرد.

به تغییر خوش آمد بگویید

پیری، اتفاق ناگواری نیست. آن چیزی که برایمان سال‌خوردگی نامیده می‌شود، واقعا تغییر است. مثل هر بخش از زندگی انسان، خوش آمدگویی به شادی و لذت و گام بعدی در جاده‌ای است که پایانی ندارد. انسان دارای قدرت‌هایی است که توان فیزیکی او را بالا می‌برند. او احساس‌هایی دارد که به حواس پنجگانه‌ی فیزیکی‌اش، نیرو می‌بخشند.

امروزه دانشمندان در حال یافتن شواهد مثبت و مسلمی هستند که بخشی هشیار در انسان [وجود دارد که] می‌تواند بدن فعلی خود را ترک، هزاران

مایل سفر کند و حتی اگر معلول باشد، چیزهایی را ببیند، بشنود، لمس و یا با آنها صحبت کند.

زندگی انسان معنوی و جاودانه است. انسان هیچ وقت نباید برای زندگی پیر شود و نخواهد توانست. انجیل می گوید که خداوند زندگی است. زندگی، بازسازی خود، جاویدان، فناپذیر و حقیقت تمام انسانها است.

گواهی بر بقا

شواهدی که از گردهمایی هر دو انجمن پژوهشی فراوانی بریتانیای کبیر و آمریکا به دست آمده اند، بسیار قابل اعتماد هستند. ممکن است به کتابخانه‌ی بزرگ پایتخت بروید و بخواهید بر مبنای یافته‌های دانشمندان در مورد زندگی پس از مرگ که توسط فرآیندهای انجمن پژوهشی فراوانی انجام شده مطالعه کنید، کتاب‌هایی را پیدا خواهید کرد. از هروارد کارینگتون^۱، مدیر بنیاد روانی آمریکا، کتابی به نام "در مورد بقای روح" خواهید یافت که گزارش تکان دهنده‌ای است از آزمایش‌های دانشمندان که بر واقعی بودن زندگی پس از مرگ تأکید دارد.

زندگی چیست

خانمی از توماس ادیسون، نابغه‌ی برق پرسید: "آقای ادیسون! الکتریسیته چیست؟"

او پاسخ داد: "خانم! الکتریسیته هست؛ از آن استفاده کن."

الکتریسیته نامی است که بر یک قدرت نامرئی که ما کاملاً درک

۱- Herewardcarrington

نمی‌کنیم، می‌گذاریم و تا آن جایی که بتوانیم در مورد اصل الکتریسیته و کاربردهای آن [چیزهایی را] یاد می‌گیریم. ما از الکتریسیته به شیوه‌های فراوانی استفاده می‌کنیم. یک دانشمند نمی‌تواند الکترون را با چشم‌هایش ببیند، ولی او آن را به عنوان یک واقعیت علمی می‌پذیرد؛ زیرا تنها نتیجه‌ی قابل قبولی است که با شواهد تجربی دیگر متناسب می‌باشند. ما نمی‌توانیم زندگی را ببینیم اما می‌دانیم که زنده‌ایم. زندگی هست و ما اینجا هستیم تا آن را با تمام زیبایی‌ها و شگفتی‌هایش بیافرینیم.^۱

ذهن و روح پیر نمی‌شوند

انجیل می‌گوید: "و این زندگی جاودانه است که شاید آن‌ها تو را، خداوند یکتای حقیقی، بشناسند."^۲

انسانی که فکر می‌کند و یا باور دارد که چرخه‌ی زندگی دنیا [فقط] تولد، نوجوانی، جوانی، بلوغ و پیری است، حقیقتاً افسوس خواهد خورد. چنین انسانی هیچ پشتیبان، امید یا رویایی ندارد و زندگی برایش بی‌معنی است. چنین باوری ناکامی، ایستایی، بدبینی و حس ناامیدی را به وجود می‌آورد که در نهایت به اختلال عصبی و انواع انحرافات ذهنی پایان می‌گیرد. اگر شما نمی‌توانید با سرعت تنیس بازی کنید، اگر نمی‌توانید با سرعت شنا کنید، اگر حرکات بدن‌تان آهسته شده است و یا اگر با قدم‌های آهسته گام برمی‌دارید، فراموش نکنید که زندگی همیشه از نو ساخته

۱- زندگی، استفاده از لحظه‌هاست. (جف بزوس - مدیر سایت اینترنتی آمازون)

می‌شود. مردم چیزی را مرگ می‌نامند که سفری به یک شهر جدید، در بعد دیگری از زندگی است.

من در سخنرانی‌های خود به مردان و زنان می‌گویم که آن‌ها باید آن چیزی را که پیری می‌نامند با آغوش باز بپذیرند. پیری دارای شگفتی، زیبایی و بینش منحصر به خود است. آرامش، عشق، لذت، زیبایی، شادی، آگاهی، خیرخواهی و درک از جمله صفاتی هستند که هیچ‌وقت پیر نمی‌شوند و از بین نمی‌روند.

رالف والدو امرسون^۱، شاعر و فیلسوف می‌گفت: "ما [هیچ‌گاه] سال‌های عمر انسان را نمی‌شماریم مگر آن که او چیز دیگری برای شمردن نداشته باشد."

شخصیت، کیفیت ذهنی، ایمان و اعتقادات شما چیزهایی نیستند که تباه شوند.

شما همان قدر جوان هستید که فکر می‌کنید

هر چند سال یک‌بار من در سالن ساکستون^۲ لندن (انگلیس)، سخنرانی‌های عمومی را برگزار می‌کنم و بعد از یکی از این سخنرانی‌ها، یک جراح به من گفت: "من ۸۴ سال دارم. هر روز صبح عمل جراحی می‌کنم؛ بعد از ظهرها با بیمارهایم ملاقات دارم و غروب، برای مجلات پزشکی یا مجلات علمی دیگر می‌نویسم."

۱- Ralph Waldo Emerson

۲- Caxton Hall

باور ذهنی او این طور بود که به همان اندازه‌ای که فکر می‌کرد مفید است، مفید بود و به همان میزانی که فکر می‌کرد جوان است، جوان بود. او به من گفت: "آن چیزی که شما می‌گویید درست است."

انسان به همان اندازه‌ای که فکر می‌کند، قدرت دارد و به همان اندازه‌ای که فکر می‌کند، ارزشمند است."

این جراح تسلیم سال‌های پیری نشد. او می‌داند که جاویدان است. آخرین چیزی که به من گفت، این بود: "اگر قرار باشد فردا بمیرم، مردم را در بعدی آخرین جراحی می‌کنم؛ نه با تیغ جراحی بلکه با ذهن و روح."

موهای خاکستری شما یک موهبت است

هیچ گاه کارتان را ترک نکنید و نگویید: "من بازنشسته شدم؛ من پیر هستم؛ کارم تمام است." این ایستایی و مرگ است و کارتان تمام خواهد شد. بعضی از افراد در ۳۰ سالگی پیر می‌شوند درحالی که بعضی دیگر در ۸۰ سالگی جوان هستند. ذهن [چون] بافنده، معمار، طراح و نجار خبره‌ای است. جورج برنارد شاو^۱ در ۹۰ سالگی خود فعالیت می‌کرد و خصلت هنری ذهنش از کار نیفتاد.

مردان و زنانی را دیده‌ام که به من می‌گویند وقتی به کارفرماهایشان گفته‌اند که بالای ۴۰ سال دارند، دنیا بر سرشان خراب شده است. این نگرش کارفرمایان به معنای سردی، سنگ‌دلی و بدجنسی است و از هر درک و دل‌رحمی تهی هستند. مسأله‌ی مهم جوانی است؛ مثلاً باید زیر ۳۵

سال داشته باشید تا به شما توجهی شود. مطمئناً معیار آن‌ها بسیار سطحی است. اگر آن کارفرما دست نگه می‌داشت و درنگی می‌کرد، متوجه می‌شد که آنان موی خاکستری خود را نمی‌فروشدند بلکه تمایل دارند تا توانایی‌ها، تجارب و آگاهی خود را که در طی سال‌ها تجربه در بازار زندگی کسب کرده‌اند، ببخشند.

پیری یک موهبت است

سن شما برای هر سازمانی باید یک موهبت محسوب شود؛ زیرا طی سال‌های سال از اصل قانون‌های طلایی و قانون عشق ورزیدن و خیرخواهی، استفاده کرده‌اید. اگر مویتان خاکستری است، باید سمبلی از آگاهی، توانایی و درکی بالا باشید. بلوغ احساسی و روحی شما برای هر سازمان باید موهبت شگفت‌انگیزی باشد.

نباید از کسی که ۶۵ سال دارد، تقاضای استعفا کرد. این زمان، بازه‌ای از زندگی است که می‌تواند برای حل مسایل شخصی، برنامه‌ریزی آینده، تصمیم‌گیری، راهنمایی دیگران و از نظر ماهیت تجارت و افکار سازنده‌ای که بر پایه‌ی تجربه و بینش است، بسیار کارآمد باشد.

در سن خود بمانید

یک فیلم‌نامه‌نویس هالیوود به من گفت که باید برای ۱۲ ساله‌ها فیلم‌نامه‌ای بنویسد. اگر از توده‌ی عظیمی از مردم انتظار برود که از نظر روحی و احساسی به بلوغ برسند، یک حالت بسیار غم‌انگیز پیش می‌آید. بدین معنی که تأکید بر دوره‌ی جوانی، تأکید بر ناپختگی، فقدان بصیرت و قضاوتی

سریع است.

من می‌توانم هم پای بهترین‌ها باشم

من اکنون به مرد ۶۵ ساله‌ای فکر می‌کنم که به شدت سعی دارد تا جوان بماند. او هر یکشنبه با جوانان به شنا و پیاده‌روی‌های طولانی مدت می‌رود، تنیس بازی می‌کند و به صورت اغراق‌آمیزی دلاوری‌ها و قدرت‌های فیزیکی خود را بازگو می‌کند: "بینید من می‌توانم هم پای بهترین‌ها ادامه دهم!" او باید واقعیت بزرگی را به یاد داشته باشد:

"انسان همان چیزی است که فکر می‌کند هست!."

رژیم، ورزش و هر نوع بازی این مرد را جوان نگه نمی‌دارد. او باید بداند که متناسب با فرآیندهای فکری خود پیر می‌شود و یا جوان می‌ماند. افکار شما بر ذهن ناخواب‌گه‌تان تأثیر می‌گذارد. اگر همیشه به زیبایی، شکوه و خوبی فکر کنید، صرف‌نظر از سال‌های عمرتان جوان خواهید ماند.

ترس از پیری

ایوب می‌گفت: "همان چیزی که بیش‌تر می‌ترسیدم به سرم آمد." افراد بسیاری از پیری می‌ترسند و در مورد آینده اطمینانی ندارند؛ زیرا هم چنان که سنشان بالا می‌رود در انتظار نابودی ذهنی و فیزیکی هستند. همان چیزهایی محقق می‌شوند که فکر و احساس می‌کنند.

زمانی پیر می‌شوید که اشتیاق به زندگی را از دست بدهید؛ وقتی که از رویاپردازی دست بردارید؛ تشنه‌ی حقایق جدید و به دنبال تسخیر دنیای

نوین نباشید. تا وقتی که ذهنتان پذیرای افکار و شگفتی‌های جدید باشد و تا وقتی که پرده‌ها را کنار می‌زنید، به طلوع خورشید و القای حقایق جدید زندگی نگاه کنید و به دنیا اجازه‌ی درخشیدن دهید، جوان و پایدار خواهید ماند.

شما خیلی چیزها برای بخشیدن دارید

اگر ۶۵ یا ۹۵ ساله هستید، بدانید که خیلی چیزها برای بخشیدن دارید. می‌توانید به نسل‌های جوان‌تر از خود کمک کنید تا استوار بمانند؛ آن‌ها را نصیحت و راهنمایی کنید. شما می‌توانید دانش، تجربه و آگاهی خود را در اختیارشان قرار دهید. می‌توانید همیشه در امید داشتن به زندگی جاودان، پیشرو باشید. متوجه می‌شوید که هیچ‌وقت نمی‌توانید از کشف شگفتی‌ها و عجایب زندگی دست بکشید. هر روز و در هر لحظه سعی کنید تا چیز جدیدی یاد بگیرید و متوجه می‌شوید که ذهنتان همیشه جوان خواهد ماند.

۱۱۰ سال

چند سال پیش که در بمبئی هندوستان سخنرانی داشتم مردی را به من معرفی کردند که می‌گفت ۱۱۰ سال دارد. او زیباترین صورتی داشت که تا به حال دیده‌ام. به نظر می‌رسید که با تابش یک نور درونی، متحول شده باشد. زیبایی کم‌یاب موجود در چشمانش نشان می‌داد که بعد از سال‌ها شادی پیر شده و بی‌شک نور ذهنش کم نگشته بود.

بازنشستگی، یک رویداد جدید

مطمئن باشید که ذهنتان هیچ‌وقت بازنشسته نمی‌شود. مثل چتر نجاتی

است که تا قبل از باز شدن به هیچ دردی نمی خورد. پذیرای افکار جدید باشید. من افرادی را دیده ام که در سن ۶۵ و ۷۰ سالگی بازنشسته می شوند. آن ها [چنان] فرسوده به نظر می رسند که تا چند ماه [بعد] فوت می کنند. این افراد عمیقاً احساس می کنند که زندگی پایان گرفته است.

بازنشستگی می تواند یک رویداد جدید، یک چالش جدید، یک راه جدید و آغاز برآوردن آرزوهای طولانی مدت باشد. شنیدن عبارت "الان که بازنشسته شدم چه کار کنم؟" یا بیان با تأثر "من از نظر ذهنی و فیزیکی مرده ام؛ ذهنم پوک شده"، به صورت وصف ناپذیری ناراحت کننده است. تمام این ها خیال باطل است. حقیقت واقعی این است که شما می توانید در سن ۹۰ سالگی، نسبت به ۶۰ سالگی، دستاوردهای بیشتری داشته باشید. زیرا شما با نکته سنجی ها و علایق جدید خود، از نظر آگاهی و درک از زندگی و دنیا روز به روز رشد می کنید.

او برای شغلی بهتر پذیرفته شد

یک مدیر که در نزدیکی من زندگی می کند چند ماه پیش به علت رسیدن به ۶۵ سالگی مجبور شد بازنشسته شود. او به من گفت: "بازنشستگی در نظر من، ارتقا از مهد کودک به اول دبستان است." او دلیل شخصی خود را داشت. می گفت وقتی دبیرستانش تمام شد با ورود به دانشگاه، [گویا] از نردبانی بالا رفته است. او می دانست که از نظر تحصیل و درک از زندگی گامی رو به جلو دارد. به همین ترتیب می گفت اکنون می تواند کارهایی را انجام دهد که همیشه دوست داشته است. بنابراین بازنشستگی برای او بالا

رفتن از نردبان زندگی و آگاهی است.

او به جایگاهی از منطق رسیده بود که دیگر به ساختن زندگی توجهی نداشت. از این پس می‌خواست تا تمام توجهش را برای زندگی کردن زندگی صرف کند. او یک عکاس مبتدی شده بود و در کلاس‌های آموزش عکاسی شرکت می‌کرد. به دور دنیا سفر و از مشهورترین مکان‌ها، عکس‌هایی را تهیه می‌کرد. او اکنون، برای گروه‌های گوناگون سخنرانی می‌کند، پانسیون می‌گیرد، کار گروهی انجام می‌دهد و همه او را دوست دارند. در بیرون از [وجود] شما راه‌های بسیاری برای لذت بردن از چیزهای ارزشمند وجود دارد. به افکار سازنده و جدید، علاقه نشان دهید؛ از نظر روحی پیشرفت کنید و به فراگیری و رشد خود، ادامه دهید. با این کار شما قلبا جوان می‌مانید؛ زیرا تشنه‌ی حقایق جدید هستید و جسم‌تان همیشه افکارتان را بازتاب می‌دهد^۱.

باید یک خالق باشید نه زندانی جامعه

در روزنامه‌ها آمده است که رأی دادن سال‌خوردگان در انتخابات کالیفرنیا به سرعت رو به افزایش است. این بدان معنی است که صدای آن‌ها در مجلس و نیز در جلسات سنا، شنیده خواهد شد. من ایمان دارم که قانون واحد و صلحی وضع می‌شود که کارفرمایان، تبعیض میان زنان و مردان مسن [و دیگران] را از میان بردارند.

۱- حقایقی وجود دارند که معنای کامل آن‌ها درک نخواهد شد، مگر اینکه افراد با تجربه‌ی فردی خود آن‌ها را درک کنند. (جان استوارت میل - فیلسوف بریتانیایی)

یک مرد ۶۵ ساله ممکن است از نظر ذهنی، فیزیکی و روحی نسبت به یک مرد ۳۰ ساله جوان‌تر باشد. این احمقانه و مسخره است که به کسی که بالای ۴۰ سال دارد بگوییم که او نمی‌تواند به علت سنش، استخدام شود. درست مثل این است که به او بگوییم که به انبار کالاهای قراضه یا آشغال تعلق دارد. کاری که یک مرد ۴۰ ساله یا بیش‌تر انجام می‌دهد، چیست؟ آیا او باید استعدادهایش را دفن و شکسته نفسی کند؟ کسانی که به علت کهولت سن خود از حق کار کردن محروم و بی‌نصیب هستند باید در حمایت خزانه‌ی منطقه، ایالات و قسمت‌های ائتلافی قرار بگیرند. سازمان‌های بسیاری که از آگاهی و تجربه‌ی چنین افرادی استفاده نکرده و آن‌ها را استخدام نمی‌کنند، برای حمایت باید جریمه شوند. این شیوه‌ای از پایمال کردن مال است. انسان در این دنیا است تا از میوه‌ی کوشش خود لذت ببرد و او اینجا است تا یک خالق باشد نه زندانی جامعه‌ای که او را مجبور به بی‌کاری می‌کند. جسم انسان رفته‌رفته پیر می‌شود ولی ذهن هشیار تحت تأثیر ذهن ناخودآگاه، می‌تواند خیلی فعال‌تر، هشیارتر، سرزنده‌تر و سریع‌تر شود. در حقیقت، ذهن هیچ وقت پیر نمی‌شود. ایوب می‌گفت:

"در ماه‌های پسین، مثل روزهایی که پروردگار حمایت می‌نمود، وقتی که شمعش بر ذهن من می‌تایید و آن‌گاه که با نور او از میان تاریکی گذشتم؛ گویا در روزهای جوانی خود بودم؛ آن زمان که راز خداوند بر من خیمه زده بود."^۱

راز جوانی

بازگرداندن روزهای جوانی، داشتن احساس فوق‌العاده، سلامت بودن و قدرت تجدیدگر ذهن ناخودآگاه شما در سراسر وجودتان جریان دارد. بدانید و حس کنید که روحتان تحت تأثیر قرار دارد، به اوج کشیده می‌شوید، جوانی را از سر می‌گیرید، تجدید حیات می‌کنید و انرژی را باز می‌یابید. شما به این دلیل ساده که همیشه قادر هستید تا از نظر روحی و ذهنی دوباره به شادی برسید، می‌توانید مثل روزهای جوانی خود سرشار از لذت و هیجان باشید.

شمعی که بر ذهن‌تان می‌تابد، شعور الهی است و هر آن چیزی را که باید بدانید به سوی‌تان جاری می‌سازد. این شعور شما را توانا می‌سازد تا بدون در نظر گرفتن ظواهر، خوبی‌ها را به وجود آورید. ذهن ناخودآگاه‌تان شما را به پیش می‌راند؛ زیرا می‌داند که سحر آشکار می‌شود و تاریکی‌ها از بین خواهند رفت.

رویاپردازی کنید

به جای گفتن "من پیر شدم"، بگویید: "من در راه زندگی الهی، بالغ شده‌ام." اجازه ندهید که شرکت، روزنامه یا سازمان‌های آمارگیری‌ها از شما عکس بگیرند و نماد شکستگی، کهولت و بی‌فایده‌گی شوید. آن را نپذیرید؛ زیرا دروغ است. گول چنین تبلیغاتی را نخورید. زندگی را بخواهید نه مرگ را. از شادی، درخشندگی، موفقیت، آسودگی و قدرتمند

بودن خود، رویاپردازی کنید.

ذهنتان پیر نمی‌شود

رییس قبلی هربرت هوور^۱ که اکنون ۸۸ سال دارد بسیار فعال است و کارهای منحصر به فردی را انجام می‌دهد. من چند سال پیش با او در خانه‌اش، والدورف آستریا^۲ نیویورک، صحبت کردم. او سالم، شاد، نیرومند و سرشار از سرزندگی و هیجان بود. چندین منشی داشت که کارهایش را تنظیم می‌کردند و خود به نگارش کتاب‌های سیاسی و تاریخی می‌پرداخت. مثل تمام مردان بزرگ، خوش برخورد، خوش صحبت، دوست داشتنی، با محبت و با درک بالا بود.

فراست ذهنی و درایتش به من هیجان پا برجایی می‌بخشید. او به شدت مذهبی و سرشار از ایمان به خداوند و بهروزی در زندگی جاودانه بود. در بحران اقتصادی سخت، مورد حمله‌ی شدید منتقدین و محکومیت قرار گرفت ولی فشار زیادی را تحمل کرد و نفرت، خشم، بدخواهی و بداخلاقی در او پدیدار نشد. برعکس، در سکوت روح خود فرو رفت و با خداوند متعال درونش به راز و نیاز پرداخت. او با خداوندی که در عمق وجودش بود، به آرامش رسید.

فعالیت ذهنی‌اش در ۹۹ سالگی

پدرم در سن ۶۵ سالگی زبان فرانسه را یاد گرفت و در ۰۷ سالگی

۱- Herbert Hoover

۲- Waldorf-Astoria

نویسنده شد. او وقتی بالای ۶۰ سال داشت، زبان بومی اسکاتلندی^۱ را یاد گرفت و در همین زمینه معلم توانا و مشهوری گشت. او به خواهرم کمک کرد تا در مدرسه‌ی تیزهوشان درس بخواند و این کار را تا زمان مرگش، ۹۹ سالگی، ادامه داد. ذهنش در ۹ سالگی به همان میزانی گسترده بود که در سن ۲۰ سالگی داشت. به علاوه، دست‌خط و قدرت‌های استدلالی او با گذشت عمر پیشرفت کرده بود. در حقیقت، شما در همان سنی هستید که فکر و احساس می‌کنید.

ما به شهروندان قدیمی خود احتیاج داریم

مارکوس پرکیوس کاتو^۲، وطن‌پرست رومی در ۸۰ سالی خود، زبان یونانی را یاد گرفت. مادام ارنستین شومان-هینک^۳، کسی که بم‌ترین صدای زن آلمانی-آمریکایی را دارد، بعد از مادر بزرگ شدنش به اوج موفقیت خود رسید. موفق شدن در دوران پیری فوق‌العاده است. ژنرال دوگلاس مک آرتور، هری سین ترومان، ژنرال دوايت دیوید ایسن هاور و سرمایه‌دار آمریکایی، برنارد باروش با هیجان و فعال هستند و از استعدادها و درایت خود به جهانیان می‌بخشند^۴.

زمانی که سقراط^۵، فیلسوف یونانی ۸۰ سال داشت نواختن موسیقی را یاد

۱- Gaelic

۲- Marcus Porcius Cato

۳- Madam Ernestine Schumann-Heink

۴- General Douglas Macarthur, Harry S Truman, General Dwight David Eisenhower And Bernard Baruch

۵- Socrates

گرفت. میشل آنجلو^۱، زیباترین نقاشی‌های خود را در ۸۰ سالگی کشید. در ۸۰ سالگی، سایوس سیمونید^۲، جایزه‌ی شاعری خود را برد؛ جوهان وان گوته^۳ فاوست^۴ را تمام کرد و لئوپولد وان رنک^۵ کتاب "تاریخ دنیا"ی خود را شروع کرد و در ۹۲ سالگی به پایان رساند.

آلفرد تنیسون^۶ در ۸۳ سالگی شعر شگفت‌انگیز "عبور از مانع" خود را نوشت. اسحاق نیوتون^۷ تا حدود ۸۵ سالی خود پرکار بود. جان وسلی^۸ در ۸۸ سالگی سخنران، راهنما و رهبر مذهب متدیست بود. ما افراد بسیاری را داریم که ۹۵ سال دارند و به سخنرانی‌هایمان می‌آیند و می‌گویند که الان نسبت به زمان ۲۰ سالگی خود، تندرست‌تر هستند.

اجازه دهید تا شهروندان قدیمی خود را در بهترین جایگاه‌ها قرار و به آن‌ها فرصت دهیم تا گل‌های بهشت را نمایان سازند.

اگر شما بازنشسته‌اید، به قوانین زندگی و عجایب ذهن ناخودآگاه‌تان علاقه نشان دهید. همان کاری را انجام دهید که همیشه دوست داشتید انجام دهید. در مورد موضوعات جدید مطالعه و به ایده‌های نوین فکر کنید. به این صورت دعا کنید:

۱- Michelangelo

۲- Cios Simonides

۳- Johann Von Goethe

۴- Faust

۵- Leopold Von Ranke

۶- Alfred Tennyson

۷- Isaac Newton

۸- John Wesley

"خداوندا! همان طوری که گوزن نر با جویبار آب تنی می کند،
روحم را در خودت غوطه ور ساز.^۱"

ثمرات پیری

"گوشت او از گوشت یک بچه شیرین تر خواهد شد؛ او به
روزهای جوانی خود بازخواهد گشت.^۲"

به درستی که پیری به معنای تفکر در حقایق خداوند از بالاترین چشم
انداز است. باور کنید که شما در مسافرت پایان ناپذیری هستید؛ همراه با
گام‌های پیوسته و مهم در اقیانوس همیشگی، خستگی ناپذیر و بی پایان
زندگی. پس همراه با مرشد بخوانید: "و آن‌ها درپیری نیز موهباتی را از
آن خود می کنند؛ آن‌ها بزرگ می شوند و رشد می کنند.^۳"

"حال آن که عشق، لذت، آرامش، بردباری، مهربانی، نیکی، ایمان،
فروتنی و اعتدال ثمره‌ی روح می باشد؛ در برابر آن هیچ قانونی وجود
ندارد.^۴"

شما فرزندی از یک زندگی بی پایان هستید که هیچ وقت پایان نمی گیرد
و شما، فرزندی جاودانه هستید.

۱- Psalms ۴۲:I

۲- Job ۳۳:۲۵

۳- Psalms ۹۲:1۴

۴- Galatians ۵:۲۲-۲۳

نشانه گرهای مفید

- ۱- شکیبایی، مهربانی، عشق، خیرخواهی، لذت، شادی، آگاهی و درک از جمله صفاتی هستند که هیچ وقت پیر نمی شوند. آن ها را بکارید، استفاده کنید و از نظر ذهنی و جسمی جوان بمانید.
- ۲- برخی از محققین پزشکی می گویند که ترس و اضطراب از گذر عمر، ممکن است دلیل مهم پیری زودرس باشد.
- ۳- عمر، پرواز سال ها نمی باشد؛ طلوع آگاهی در ذهن انسان است.
- ۴- سازنده ترین سال های زندگی تان می تواند بین ۶۵ تا ۹۵ سال باشد.
- ۵- به سال های پیشرفت خود خوش آمد بگویید. به این معنا که شما بر بلندی های جاده ای از زندگی حرکت می کنید که هیچ پایانی ندارد.
- ۶- خداوند زندگی است و آن، زندگی اکنون از آن شما است. زندگی همان خودسازی، جاودانگی و زوال ناپذیری و حقیقت تمام انسان ها است. شما تا ابد زندگی خواهید کرد؛ زیرا زندگی شما، زندگی خداوند است.
- ۷- اثبات زندگی پس از مرگ اجتناب ناپذیر است. "فرآیندهای انجمن تحقیقاتی پزشکی" را از بریتانیای کبیر و آمریکا مطالعه کنید. این کار

۷۵ ساله توسط دانشمندان بزرگ و بر پایه‌ی تحقیقات علمی است.

۸- شما نمی‌توانید ذهنتان را ببینید ولی می‌دانید که دارای ذهن هستید.

شما نمی‌توانید روح را ببینید ولی می‌دانید که روح نمایش، روح هنرمند، روح موسیقی‌دان و روح سخنران حقیقت دارد. به همین ترتیب، جریان داشتن روح نیکی، درستی و زیبایی درون ذهن و قلب‌تان حقیقت دارد. شما نمی‌توانید زندگی را ببینید ولی می‌دانید که زنده هستید.

۹- شاید [بتوان] پیری را فکر کردن به حقایق خداوند از بلندترین چشم انداز دانست. شادی‌های دوران پیری عالی‌تر از شادی‌های دوران جوانی است. ذهن‌تان با قهرمانان ذهنی و روحی سر و کار دارد. طبیعت، حرکات بدن‌تان را آهسته‌تر می‌کند تا فرصتی برای اندیشیدن به معنویات خداوند داشته باشید.

۱۰- ما سال‌های عمر کسی را شمارش نمی‌کنیم؛ مگر این که هیچ چیز دیگری برای شمارش نداشته باشد. ایمان و باورهای شما چیزهایی نیستند که نابود شوند.

۱۱- شما به همان میزانی که فکر می‌کنید، جوان هستید؛ به همان اندازه که فکر می‌کنید کارآمد هستید؛ به همان میزانی که فکر می‌کنید، جوان هستید.

۱۲- موهای خاکستری شما یک موهبت است. شما موهای خاکستری خود را نمی‌فروشید. استعداد، توانایی و آگاهی‌هایی را که طی سال‌ها اندوخته اید، می‌فروشید.

۱۳- رژیم و ورزش شما را جوان نگه نمی‌دارند. "انسان همان چیزی است که فکر می‌کند."

۱۴- ترس از پیری می‌تواند تباهی فیزیکی و ذهنی را به همراه داشته باشد. "همان چیزی که خیلی می‌ترسیدم، به سرم آمد."

۱۵- وقتی از رویاپردازی دست بکشید و وقتی اشتیاق خود را به زندگی از دست بدهید، پیر می‌شوید. اگر شما تندمزاج، هوس‌باز، کج خلق و بداخلاق هستید، پیر می‌شوید. ذهن‌تان را با حقایق از زندگی پر و پرتوهایی را از عشق الهی باز بتابانید. این، جوانی است.

۱۶- هر زمانی که به زندگی ابدی فکر کنید، پیشرو هستید.

۱۷- بازنشستگی شما، رویدادی جدید است. به افکار و تفریحات جدید پردازید. شما اکنون می‌توانید کارهایی را بکنید که همیشه دوست داشتید انجام دهید اما سرگرم زندگی ساختن بودید. به زندگی کردن زندگی توجه کنید.

۱۸- خالق جامعه باشید نه زندانی آن. شکسته نفسی نکنید.

۱۹- عشق، لذت، آرامش درونی و خنده‌های بلند راز جوانی است. "وجودش سرشار از شادی است. در سرشتش هیچ تاریکی جای ندارد."

۲۰- به شما احتیاج است. برخی از فیلسوفان بزرگ، هنرمندان، دانشمندان، نویسندگان و غیره بعد از ۸۰ سالگی به عالی‌ترین دستاوردهای خود رسیده‌اند.

۲۱- عشق، لذت، آرامش، شکیبایی، مهربانی، خوبی، فروتنی و اعتدال

۴۰۲ ✍ قدرت ذهن ناخودآگاه

از جمله ثمرات پیری می‌باشند.

۲۲- شما فرزندی از زندگی ابدی هستید که هیچ پایانی ندارد. شما
فرزند جاودانگی هستید؛ شما شگفت‌انگیز هستید.

توانگری حق شما است

چگونه از قانون شفا استفاده کنیم؟

پروردگار گفت: «من سلامتی را به سوی تو روانه می‌کنم و تو را از آن زخم‌ها شفا می‌دهم.» خدای درونت امکانات نامحدودی دارد. می‌دانم که همه چیز با خداوند ممکن می‌شود.^۱ من این را باور دارم و اکنون آن را از صمیم قلب می‌پذیرم. می‌دانم که قدرت خداگونه‌ی درونم تاریکی را به روشنی و نادرستی را به درستی تبدیل می‌کند.^۲ من اکنون با فکر به این که خداوند درونم جای دارد، به تعالی می‌رسم. اکنون واژه‌هایی را به زبان می‌آورم که بهبودی ذهن، جسم و کار را به همراه دارد. می‌دانم همان اصلی که در درونم جای گرفته است به باور و ایمانم پاسخ می‌دهد: «خداوند بر هر کاری توانا است.» من اکنون از زندگی، عشق و زیبایی درونم آگاه هستم. اکنون خود را با اصل جاویدان بودن عشق و زندگی درونم هم سو می‌کنم. می‌دانم که سازگاری، سلامتی و آرامش همین حالا در جسمم جای می‌گیرند.

هرطوری که زندگی، حرکت و عمل می‌کنم، با فرض سلامتی کامل خود، متحقق می‌وند. من اکنون حقیقی بودن سلامت جسمی‌ام را تصور و

۱- با خدا باش پادشاهی کن بی خدا باش هر چه خواهی کن

۲- «الله ولی الذین آمنو بخرجهم من الظلمات الى النور» (بقره/ ۲۵۷)

احساس می‌کنم. من سرشار از حس آرامش و تندرستی هستم. خدایا! متشکرم.

دعا برای سلامتی

حضرت عیسی مسیح گفت:

«باورهای آن‌ها همه چیز را به وجود آورده است.»

من عمیقاً به قدرت شفابخش خداوند که در درونم وجود دارد، ایمان دارم. ذهن هشیار و ذهن ناخودآگاهم متناسب با هم می‌باشند. من حقیقی بودن عبارتی را که با اقتدار بیان می‌کنم، می‌پذیرم. واژه‌هایی را که به کار می‌برم، واژه‌هایی روحانی هستند و حقیقت دارند.

اکنون اعلام می‌دارم که قدرت شفابخش خداوند سراسر وجودم را متحول می‌کند و من را به کمال، پاکی و تندرستی می‌رساند. من با اطمینانی درونی و عمیق باور دارم که دعاهایم برآورده می‌شوند. آگاهی خداوند همیشه من را هدایت می‌کند. عشق خداوند به صورت یک زیبایی جاویدان و دوست داشتنی به ذهن و جسم نفوذ می‌کند، هر اتم از وجودم را متحول و ترمیم می‌کند و به آن نیرو می‌بخشد. من آرامشی را که در پس این درک می‌آید، حس می‌کنم. نور خداوند من را در بر می‌گیرد و تا ابد در آغوشی جاویدان، باقی خواهم ماند.

جامه‌ی او

من در قداست روح خود، خداوند را یافته‌ام. خداوند زندگی است؛ این زندگی از آن من است. می‌دانم که خداوند جسم ندارد؛ شکل، زبان و سن

ندارد. من با چشم ذهن خداوند را می بینم. همان طوری که برای یافتن پاسخ به مسأله‌ی ریاضی نگاه می کنم، خداوند را درک می کنم و او را می بینم. من اکنون از نظر آرامش، تعادل و قدرت رشد می کنم. این حس شادی، آرامش و خیرخواهی درونم در حقیقت روح خداوندی است که در من گردش می کند. این خداوند است که عمل می کند. او بر همه چیز تواناست. در دنیای بیرون، هیچ چیزی نمی تواند به من آسیب برساند. مگر "قدرتی" که در ذهن و هشیاریم جای دارد.

جسمم، جامه‌ی خداوند است. روح زنده‌ی توانا، در درونم می باشد. او کاملاً پاک، مقدس و بی عیب و نقص است. می دانم که این روح مقدس خداوند است و همین روح اکنون درونم جاری می شود؛ من را شفا می دهد و جسمم را تندرست، خالص و سالم می گرداند. من به جسم و دنیای خود احاطه‌ای کامل دارم.

افکارم از آرامش، قدرت و سلامتی از آن خداوند است که اکنون درونم قرار گرفته اند.

"قدیسین دارای قلبی پاک هستند. زیرا آن‌ها خداوند را ملاقات می کنند." من حضور مقدس او را دیده و حس کرده‌ام؛ این شگفت‌انگیز است.

ذهن آرام

خداوند در بطن وجودی‌ام جای گرفته است. خداوند آرامش است. این آرامش اکنون من را در آغوش خود پوشش می دهد. حس عمیقی از

امنیت، انرژی حیاتی و قدرت در پشت این آرامش وجود دارد. این حس آرامش درون که من را در بر گرفته، حضور متعالی و خاموش خداوند است. خداوند و نور خداوند از من مراقبت می‌کند؛ همان‌طوری که یک مادر عاشق از کودک آرمیده‌اش مراقبت می‌کند. در عمق قلبم حضور مقدسی است که آرامش، قدرت و سرچشمه‌ی وجودی‌ام می‌باشد.

تمام ترس‌ها از میان رفته‌اند. من خداوند را در تمام مردم می‌بینم. خداوند را در همه چیز آشکار می‌بینم. من جزئی از حضور الهی هستم. من اکنون این آرامش درونی را رها می‌سازم؛ این آرامش در تمام وجودم گردش می‌کند و تمام مسایل را آزاد و حل می‌گردانند. این آرامش در پس درک می‌آید.

تبادل ذهن

"از روح تو به کجا خواهم رفت؟ یا از حضور تو به کجا خواهم گریخت؟ اگر من به سوی بهشت صعود کنم، تو در آنجا هستی. اگر بستم را آتش جهنم مهیا سازم، تو نظاره‌گر آن جا خواهی بود. اگر بر بال‌های صبح سوار شوم و در بالاترین بخش‌های دریا فرود بیایم، حتی آن جا نیز تو مرا هدایت خواهی نمود و دست راستین تو مرا در آغوش خواهد کشید."

چون در پیشگاه خداوند حضور دارم، سرشار از اشتیاق الهی هستم. من در پیشگاه تمام قدرت، آگاهی، بزرگی و عشق حضور دارم. نور خداوند ذهنم را روشن می‌سازد. ذهنم سرشار از تعادل، توازن و آرامش است. در

همه چیز نظم ذهنی کامل وجود دارد. من و افکارم در آرامش هستیم. با کارم شادی می‌کنم؛ به من لذت و آرامش می‌بخشد. من همیشه از گنجینه‌ی الهی خود استفاده می‌کنم. زیرا تنها حضور و تنها قدرت است. ذهن من ذهن خداوند است. من در آرامش هستم.

آرامش خداوند

آرامش و توازن دنیایم را فراگرفته زیرا خداوند درونم "ارباب آرامش" است. من در عمل آگاهی خداوند هستم. ذهنم متعادل، آرام و آسوده است. در چنین فضای آرامش و خیرخواهی که من را احاطه کرده است، قدرت عمیق پایدار و رهایی از تمام ترس‌ها را احساس می‌کنم. من اکنون عشق و زیبایی حضور مقدس خداوند را حس می‌کنم و تشخیص می‌دهم. روز به روز از عشق الهی آگاه‌تر می‌شوم؛ تمام چیزهایی که نادرست هستند، ناپدید می‌شوند. من تجلی خداوند را در تمام مردم می‌بینم. می‌دانم هم چنان که به این آرامش درونی اجازه‌ی گردش در وجودم را می‌دهم، تمام مشکلات حل می‌شوند. به خداوند فکر می‌کنم، پس در آغوش جاودانه‌ی آرامش می‌آرامم. زندگی من، زندگی خدا است. آرامش من آرامش عمیق و تغییرناپذیر خداوند است. "این آرامش خداوند است که در پس قوه‌ی درک می‌آید."

هدیه‌ی خداوند

"یک قلب شاد، یک چهره‌ی بشاش را به وجود می‌آورد." روح توانای خداوند در هر ذره از وجودم نفوذ می‌کند و من را سلامت، شاد و

تندرست می‌سازد. می‌دانم که تمام بخش‌های بدنم به این شادی درونی پاسخ می‌دهند و در درونم فوران می‌کند. من اکنون هدیه‌ی خداوند را در درونم به حرکت در می‌آورم. احساس فوق‌العاده‌ای دارم. جوهره‌ی شادی و روشنایی ذهنم را جلا می‌دهد و مثل یک فانوس، من را روشن می‌سازد. من اکنون از نظر احساس بسیار متعادل هستم. توازن الهی وجود دارد که در ذهن، جسم و کارهایم اثر می‌گذارد. من از همین لحظه تصمیم می‌گیرم که به هر کسی که سر راهم قرار می‌گیرد، آرامش و شادی را هدیه دهم. می‌دانم که سرچشمه‌ی شادی و آرامش من خداوند است. هم چنان که نور، عشق و حقیقت خداوند را در دیگران جاری می‌سازم، من نیز به روش‌هایی گوناگون برای خود دعا می‌کنم و بهبودی می‌دهم. من به تمام انسان‌ها پرتوی عشق خداوند را می‌نمایانم. نور خداوند را با می‌تابانم و راهم را روشن می‌سازم. من مصمم هستم تا آرامش، لذت و شادی را ایجاد کنم.

کنترل احساسات

وقتی فکری منفی مثل ترس، حسادت یا خشم به ذهنم وارد می‌شود، من آن را با فکر کردن به خداوند، جایگزین می‌کنم. افکار من افکار خداوند است و قدرت خداوند پشتیبان افکار نیک است. به افکار و احساساتم احاطه‌ی کاملی دارم. من، نه‌ری از خداوند هستم. من اکنون تمام عواطف و احساساتم را در راستای رشته‌هایی متوازن و سازنده هدایت می‌کنم. "فرزندان خداوند شادی را طلب کردند." من اکنون از پذیرفتن نظرات خداوند که آرامش، توازن و خیرخواهی است، خرسندم و از ابراز کردن

آن‌ها خوشحال می‌شوم. این احساس، تمام بیماری‌های وجودم را شفا می‌دهد. فقط افکاری خداگونه به ذهنم وارد می‌شوند و برایم تناسب، سلامتی و آرامش را به ارمغان می‌آورند.

خداوند، عشق است؛ عشقی بی‌کم و کاست که ترس، خشم و تمام حالات منفی ما را از بین می‌برد. من اکنون عاشق درستی می‌شوم. برای تمام انسان‌ها همان چیزی را آرزو می‌کنم که برای خود آرزو دارم. من عشق، آرامش و خیرخواهی را به‌سوی همه سate می‌کنم. من آرام هستم.

غلبه بر ترس

هیچ ترسی وجود ندارد زیرا "عشقی بی‌کم و کاست، ترسمان را از بین می‌برد." امروز من به عشق اجازه می‌دهم تا مرا با تمام بخش‌های دنیا در تعادل و آرامشی بی‌نظیر نگه دارد. افکارم سرشار از عشق، محبت آمیز و متناسب می‌باشند. من یکتا بودن خداوند را احساس می‌کنم؛ زیرا "من در او زندگی و حرکت می‌کنم و وجودیت دارم."

می‌دانم که تمام آرزوهایم به ترتیب برآورده می‌شوند. من به قانون الهی که درونم می‌باشد اعتماد دارم که افکارم را محقق می‌سازد.

"خداوند بر هر کاری توانا است." معنوی، روحانی، شادمان و کاملاً از ترس تهی هستم. من اکنون با آرامش بی‌نظیر خداوند احاطه شده‌ام. این به معنای "آرامش خداوند در پس هردرکی وجود دارد"، می‌باشد. من اکنون تمام حواسم را به آرزوهای خود معطوف می‌کنم. من عاشق این آرزو هستم و از صمیم قلب به آن توجه دارم.

روحم به حالتی از ایمان و آرامشی تعالی می‌رسد. این روح خداوند است که در درونم حرکت می‌کند. این به من احساس آرامش، امنیت و اطمینان می‌بخشد. در حقیقت "عشق بی کم و کاست، ترس هایمان را از میان می‌برد."

معبد مقدس

"همان چیزهایی که در منزل خداوند کاشته شوند، در پیشگاه خداوند رشد می‌کنند." من آسوده و در آرامش هستم. نیکی، درستی و زیبایی قلب و ذهنم را برمی‌انگیزند. من اکنون به حضور خداوند در درونم فکر می‌کنم و این کار من را آرام می‌سازد!

می‌دانم تنها با روحی که درونم گردش می‌کند، می‌توان خلق کرد. خود حقیقی من، اکنون در بدنم حرکت و آرامش، توازن و سلامتی را در جسم و کارهایم ایجاد می‌کند. من در اعماق وجودم، روحانی هستم. می‌دانم که فرزند خداوند خداوند جاویدان هستم. من با فکر کردن خلق می‌کنم؛ همان‌طوری که خداوند خلق می‌کند. می‌دانم که جسمم به خودی خود حرکت نمی‌کند. افکار و احساساتم آن را به حرکت وا می‌دارد. من اکنون به بدن خود می‌گویم: "آرام و آسوده باش." بدنم باید پیروی کند. درک می‌کنم و می‌دانم که این، یک قانون الهی است. من به دنیای فیزیکی توجهی ندارم. در خانه‌ی خداوند که درونم می‌باشد، شادی می‌کنم. من با

۱- روزها را با محصولاتی که درو می‌کنی مورد قضاوت قرار نده، بلکه با دانه‌هایی که می‌کاری مورد قضاوت قرار ده. (رابرت لوئیس استینسون - شاعر و رمان نویس)

سازش، سلامتی و آرامش شاد هستم. جوهر خداگونه‌ی درونم این‌ها را محقق می‌کند. من در آرامش هستم. جسمم معبدی از خداوند فناپذیر است. "خداوند در معبد مقدس خود قرار دارد. بیایید سراسر زمین را در برابرش به سکوت واداریم."

رحمت را بپذیرید

خداوند اکنون جاویدان است (استفاده از ذهن ناخودآگاه)

می‌دانم که همه چیز در هر لحظه به صلاحم است. من قلباً اعتقاد دارم که می‌توانم توازن، سلامتی، آرامش و شادی را پیش‌بینی کنم. فکر به آرامش، موفقیت و توان‌گری را اکنون درون ذهنم ایجاد می‌کنم. می‌دانم و یقین دارم که چنین افکاری (بذرهای) رشد می‌کنند و محقق خواهند شد.

من باغبان هستم؛ همان‌طوری که کاشتم، برداشت خواهم کرد. من افکاری خداگونه (بذرهایی) را کاشته‌ام. این بذرهای شگفت‌انگیز آرامش، موفقیت، توازن و خیرخواهی هستند. محصولی شگفت‌انگیز خواهد بود.

من از این لحظه به بعد در خزانه‌ی همگانی خود (ذهن ناخودآگاهم) بذرهای یا افکاری از آرامش، ایمان، تعادل و آسودگی را می‌کارم. من در حال درو کردن محصولاتی هستم که خود، بذرهای شگفت‌انگیزش را کاشته‌ام. معتقدم و این حقیقت را می‌پذیرم که آرزوی من [چون] بذری است که در ناخودآگاهم کاشته می‌شود. با حس کردن حقیقی بودنش، آن را محقق می‌کنم. من واقعیت آرزویم را به همان صورتی می‌پذیرم که بذر را برای رشد کردن در خاک می‌کارند. این حقیقت را می‌پذیرم که حتی در

تاریکی نیز رشد می‌کند. به همان صورت آرزو یا آرمان من نیز در تاریکی ذهن ناخودآگاهم رشد می‌کند. در مدت زمان اندک مثل بذر، از زمین بالا می‌آید (محقق می‌شود)؛ مثل یک فرصت، شرایط یا اتفاق.

شعور بی پایان من را در همه حال هدایت و راهنمایی می‌کند. من به هر چیزی که درست، صادق، دقیق، دوست داشتنی و خوبی‌آفرین باشد، فکر می‌کنم. من به چنین چیزهایی فکر می‌کنم و قدرت خداوند، پشتیبان افکار مثبتم است. من در آرامش هستم.^۱

شیوه‌ی دعا کردن

"تو به شیوه‌ی خود کامیاب می‌شوی؛ بنابراین تو موفقیت‌های خوبی خواهی داشت."

من اکنون الگویی از موفقیت و توانگری را به اعماق ذهنم وارد می‌سازم که یک قانون است. من اکنون خود را با سرچشمه‌ی بی پایان وجودی‌ام می‌بینم. من به ندای آرام و آهسته‌ی خدای درونم گوش می‌کنم. این ندای درونی تمام فعالیت‌های من را راهنمایی، هدایت و کنترل می‌کند. من شخصی هستم که سرشار از [صفات] خدایی است. می‌دانم و یقین دارم که راه‌های جدید و بهتری را برای کار و کاسبی خود پیدا می‌کنم. شعور بی پایان راه‌های جدیدی را به من نشان می‌دهد.

من از نظر آگاهی و درک، در حال رشد هستم. کار و کاسبی من، کار خداوند است. من در همه حال به صورتی الهی هدایت می‌شوم. آگاهی

۱- چه بسا چیزی خوشایند شما نباشد و خداوند خیر فراوانی را در آن قرار دهد. (النساء/ ۱۹)

الهی درونم ابزارها و راه‌هایی را نشانم می‌دهد که از طریق آن‌ها تمام کارهای مان در جهت راستی‌ها، فوراً تنظیم می‌شوند.

اکنون با به زبان آوردن واژه‌هایی از ایمان و توکل، درها یا راه‌های جدیدی از موفقیت و توان‌گری من، به رویم می‌کشایند. می‌دانم که "ارباب (قانون) هر چیزی را که باعث نگرانی من می‌شود، اصلاح می‌سازد." پاهایم در راهی درست قرار گرفتند؛ زیرا من فرزندی از خداوند جاویدان هستم."

چگونه زندگی جاویدان را درک کنیم؟

می‌دانم که توانگری به معنای رشد معنوی از هر نظر است. خداوند من را در ذهن، جسم و کارهایم هدایت می‌کند. افکاری خداگونه همواره من را فرا می‌گیرد و سلامتی، ثروت و هدایت بی‌نظیر الهی را از آن من می‌سازد. هم‌چنان که خداوند را در زندگی‌ام حس می‌کنم که هر ذره از وجودم را زنده می‌گرداند، در درونم هیجانی ایجاد می‌شود. می‌دانم که اکنون خداوند مرا در زندگی شاداب و حمایت می‌کند. من حالا به یک فرد سلامت و تابناکی تبدیل شده‌ام که سرشار از سرزندگی، انرژی و قدرت است. شغل یا حرفه‌ی من فعالیت‌ی الهی است و چون از آن خدا است، موفق و کامیاب می‌شوم. تندرستی درونی را تصور و احساس می‌کنم که از طریق جسم، ذهن و کارهایم فعالیت می‌کند. سپاسگزارم و از زندگی پربرکت لذت می‌برم.

دعا همراه با ایمان

"دعای همراه با ایمان، بیمار را حفظ می‌کند و خداوند او را استوار خواهد کرد."

می‌دانم که وقایع دیروز هیچ اهمیتی ندارد؛ زیرا دعا یا بیان حقایق در امروز، پیروزمندانه بر آن غلبه خواهد کرد. یقیناً من از شادی‌های برآورده شده لذت می‌برم. من تمام روز را در نور راه می‌روم.

امروز، روز خداست. برایم روز پرشکوهی است؛ زیرا سرشار از آرامش، توازن و شادی است. ایمانم به خوبی‌ها در قلبم حک شده است و در بخش‌های داخلی خود این را احساس می‌کنم. من کاملاً خوشحالم که حضور و قانون کاملی وجود دارد و این که آرزوهایم برآورده شده‌اند و بی‌شک تمام آرزوهای قلبی‌ام را در دنیای خارج متجلی می‌سازم. من اکنون تمام ایمان، اعتماد و توکل خود را به قدرت و پیشگاه خداوند تقدیم می‌کنم. من در آرامش هستم.

می‌دانم که یک مهمان جاویدان هستم و آن که خداوند میزبان من است. من دعوت خداوند مقدس را می‌شنوم که می‌گوید: "با تمام تلاش خود نزد من بیا و من به تو آرامش می‌بخشم." من همراه خداوند می‌مانم. همه چیز عالی است.

زندگی پربرکت

"به زنبق‌های [روی] زمین بیندیشید؛ آنان رنج نبرده‌اند و تنیده نخواهند گشت. اما سلیمان با تمام شکوه خود هیچ کدام از این‌ها را بر

خود نمی‌پسندید."

می‌دانم که خداوند من را از هر نظر توانگر می‌کند. من اکنون زندگی جاوید را هدایت می‌کنم؛ زیرا زیرا به خداوند فراوانی ایمان دارم. من از هر چیزی که با زیبایی، خیرخواهی، پیشرفت و آرامش ارتباط دارد، غنی هستم. هر روز از میوه‌های روح خداوند درونم بهره می‌برم. من صلاح خود را اکنون می‌پذیرم. در نوری گام برمی‌دارم که بهترین‌ها از آن من است. من آرامش بخش، متعادل، آسوده خاطر و خون‌سرد هستم. کسی هستم با سرچشمه‌ای از زندگی. احتیاجاتم در هر زمان و هر مکان برآورده می‌شوند. من اکنون "تمام وجود خالی خود" را به خداوند درونم تقدیم می‌کنم. "هر چیزی که از آن خدا است، به من [نیز] تعلق دارد." به همین دلیل خوشحالم.

تجسم، کارگاه خداوند

"در هر جایی که رویاپردازی نباشد، مردم هلاک می‌شوند." رویای من آن است که به خداوند و راهی که می‌رود، آگاه‌تر شوم. رویای من در راستای سلامتی کامل، توازن و آرامش است. رویای من ایمان درونی به این است اکنون روح بی‌پایان من را از هر نظر هدایت و راهنمایی می‌کند. می‌دانم و باور دارم که قدرت خداوند درونم به دعایم پاسخ می‌دهد. این خوشحالی عمیق درونم می‌باشد. می‌دانم وقتی به یک تصور ذهنی فکر می‌کنم، آن را در ذهن ناخودآگاهم ایجاد و در صفحه‌ی زندگی محقق خواهم کرد. من هر روز تمرین می‌کنم که برای خود و دیگران از هر چیزی

که باشکوه، شگفت‌انگیز و خداگونه است، تجسم نمایم. اکنون تصور می‌کنم که کار مفیدی را انجام می‌دهم. تصور می‌کنم که اکنون چیزهایی را به دست آورده‌ام که مفید هستند. تصور می‌کنم که انسان مفیدی هستم. برای به حقیقت پیوستن، حقیقی بودن آن را احساس می‌کنم. می‌دانم که این طور می‌شود. پروردگارا! از تو متشکرم.

خداوند به من گرایش دارد

"خداوند درهای بهشت را به رویم می‌گشاید و برایم برکت را به ارمغان می‌آورد."

گرایش خداوند باید خداگونه باشد؛ زیرا این طبیعت خداوند است. خداوند به من گرایش دارد؛ پس سلامتی، نیکی، توازن و وفور به سویم گرایش دارند. "اگر تو همراهم بمانی و صحبت‌هایم همراهت بمانند، تو خواهی پرسید: به چه چیزی گرایش داری و متناسب با همان برایت پیش خواهد آمد." من اکنون با حقیقت نورانی می‌شوم. هر روز از نظر آگاهی و درک رشد می‌کنم. من برای [جاری ساختن] کارهای الهی، نهر خوبی هستم. من از هر نگرانی و اضطراب دور هستم. شعور بی‌پایان درونم فانوس راهم است. در انجام کارهای خیر پیش‌قدم هستم؛ زیرا در تمام کارهایم خداوند عمل می‌کند. آرامشی که در پس درک ایجاد می‌شود، اکنون سراسر ذهنم را پر می‌کند. من آرمان خود را باور کرده و می‌پذیرم. می‌دانم که جاودانه خواهم ماند. با پذیرش کامل ذهنی خود، به آن شکل می‌دهم و وجودیت می‌بخشم. من حقیقت آرزوی برآورده شده را

احساس می‌کنم. آرامش خداوند روحم را فرا گرفته است.

آسوده ماندن

حضرت عیسی گفت: "خداوند یک روح است و کسانی که او را پرستش می‌کنند، باید روح و حقیقت او را پرستند."

من می‌دانم و درک می‌کنم که خداوند روحی است که در درونم جای گرفته است. می‌دانم که خدا احساس یا رضایت عمیقی از توازن، سلامتی و آرامشی درونی است. این عمل کرد قلبم است. روح یا احساس ایمان و توکلی که اکنون مرا فرا می‌گیرد، روح خداوند و عمل خداوند در جریان‌های ذهنی‌ام است. این، پروردگار است. این قدرت خلاق درونم است. من با ایمان و تکیه به نیکی، درستی و زیبایی که درونم گردش می‌کند، در تمام روزهای زندگیم، زندگی می‌کنم و وجودیت می‌یابم. این توکل به خداوند است و تمام خوبی‌ها، قدرتمند می‌باشند. ایمان، تمام موانع را از میان می‌برد.

من اکنون تمام حواسم را جمع می‌کنم. در دنیا به هیچ چیز توجه نخواهم کرد. از درون به یک فرد زیبا و نیکو تبدیل می‌شوم. اینجا، به خداوندی که فراتر از زمان و مکان است، می‌اندیشم. اینجا، به سایه‌ی خداوند توانا فکر و به دنبال آن زندگی و حرکت می‌کنم. من از هیچ چیز نمی‌ترسم؛ نه از قضاوت جهانیان و نه از ظواهر. من اکنون حضورش را که همان حساس دعای مستجاب شده یا حضور نیکی من است، حس می‌کنم.

من همانی می‌شوم که فکر می‌کنم. اکنون احساس می‌کنم همان

چیزی هستم که می‌خواهم باشم. این احساس یا آگاهی، کار خداوند درونم است. این قدرت خلاق است. من برای شادی که در پس برآورده شدن دعایم ایجاد می‌شود، سپاسگزارم. در آسودگی خواهم ماند. "این کار انجام می‌شود."

بودن، انجام دادن و داشتن

در جوهر وجودی‌ام آرامش قرار دارد. این آرامش خداوند است. من در این آرامش، قدرت هدایت و عشق وجود مقدسش را احساس می‌کنم. به صورتی خداگونه فعال هستم. همیشه نشان‌گر کمال خداوند هستم. من دریچه‌ای به سوی خداوند هستم و اکنون شکوه آزادی درونم را به نمایش می‌گذارم. خداوند در سراسر زندگی همیشه من را هدایت می‌کند. از راهی شگفت‌انگیز پاداش می‌گیرم. من خداوند را در همه چیز، همه کس و در هر جایی که باشم، می‌بینم. می‌دانم تا زمانی که به این رود آرامش بخش اجازه دهم که در وجودم گردش کند، تمام مشکلاتم حل می‌شوند. من هر چیزی را که برای تحقق خود در این سفینه احتیاج دارم، از طریق قانون فراگیر جاذبه، جذب می‌کنم. به من راه را نشان می‌دهند و من سرشار از لذت و توازن هستم. عشق، شخصیت، انسان و روابط خانوادگی

سخنان خداوند

"همه برادران شما هستند؛ زیرا خداوند یکتا است." من همیشه توازن، آرامش و شادی را در هر شرایط و در هر رابطه‌ی شخصی خود ایجاد می‌کنم. می‌دانم، باور دارم و اعلام می‌دارم که آرامش خداوند در ذهن و

وجود تمام کسانی که در محیط خانه و کاری من قرار دارد، به بهترین شکل نفوذ می‌کند. تفاوتی ندارد که مسأله چیست؛ من همیشه آرامش، تعادل، شکیبایی و آگاهی را برقرار می‌کنم. من دیگران را، صرف نظر از این که چه چیزی را گفته یا انجام داده اند، کاملاً و آزادانه می‌بخشم. من تمام مسئولیت‌ها را به خداوند درونم واگذار می‌کنم. من آزادانه حرکت می‌کنم؛ این یک احساس شگفت‌انگیز است. می‌دانم که:

وقتی ببخشم، رحمت به سویم جاری می‌شود.

من در پس هر مشکل یا شرایطی سخت، فرشته‌ی وجود خداوند را می‌بینم. می‌دانم که راه حل همان‌جا است و همه چیز به فرمان خداوند، عملی می‌شود. به حضور خداوند کاملاً ایمان دارم. او می‌داند که چگونه موفق شوم. فرمان مطلق خداوند و آگاهی کامل او اکنون و همیشه در من اثر می‌گذارد. می‌دانم که نظم، قانون اول بهشت است. اکنون ذهنم با شادی و شوق متمرکز این توازن بی‌کم و کاست است. می‌دانم که بی‌شک به راه حل عالی خواهم رسید. پاسخ من پاسخ از خدا است. پاسخی الهی است زیرا این آهنگ شیرین سخنان خدا است.

تولد دوباره‌ی روح

امروز، روح دوباره متولد می‌شود! من خود را از طرز فکر قدیمی کاملاً رها ساختم و عشق، نور و حقیقت الهی مطمئناً برایم محقق می‌شوند. من هشیارانه به هر کسی که سر راهم باشد عشق می‌ورزم. با ذهنم به هر کسی که در ارتباط با من است می‌گویم که "من خداوند را در تو می‌بینم و

می دانم که تو خداوند را در من می بینی." من صفات خداوند را در همه تشخیص می دهم. این عبارت را صبح، ظهر و شب تکرار می کنم. این، بخشی از زندگی من است. چون در طول روز حضور خداوند را [با خود] تکرار می کنم، روح دوباره متولد می شود. فرقی ندارد چه کاری را انجام می دهم - چه از خیابان عبور می کنم، چه خرید می کنم و یا کاسبی روزانه خود را دارم، هر زمانی که فکرم از خداوند یا خوبی دور شود، من آن را با فکر کردن به حضور مقدس او، باز می گردانم. احساس شکوه، بلندمرتبگی و خدایی می کنم. به صورتی فوق العاده احساس وحدانیت با خداوند دارم. آرامش او روحم را مملوء می سازد.

عشق ورزی

خداوند عشق و زندگی است. این زندگی، منحصر به فرد و نامرئی است. زندگی خود را به واسطه تمام انسان ها آشکار می سازد. این در جوهر وجودی ام قرار دارد. می دانم که روشنی، تاریکی را از میان می برد. بنابراین عشق و نیکی بر تمام بدی ها چیره می شود. آگاهی از قدرت عشق اکنون تمام شرایط نامطلوب را از میان می برد. عشق و نفرت نمی توانند با هم رقابت کنند. من اکنون نور خداوند را بر تمام ترس ها یا نگرانی های ذهنی خود می تابانم و آن ها ناپدید می شوند. سپیده دم (نور حقیقت) آشکار می شود و تاریکی ها (ترس و تردید) را از میان می برد.

می دانم که عشق الهی مراقب من، هدایت گر و روشن گر راهم است. من به سوی خداوند اوج می گیرم. من اکنون خداوند را در تمام افکار،

صحبت‌ها و اعمال خود جای می‌دهم. طبیعت خداوند عشق است. می‌دانم که "عشق کامل، ترس را از میان می‌برد."

گنجینه‌ی اسرار

من به گنجینه‌ی اسراری که جایگاه بسیار بالایی دارد فکر می‌کنم. این، ذهن من است. تمام افکارم را متمرکز توازن، آرامش و خیرخواهی می‌کنم. ذهن من، محل شادی، لذت و احساس امنیت است. تمام افکاری که به ذهنم خطور می‌کنند، شادی، آرامش و آسودگی را به من می‌بخشند. در فضای دوستی، عشق و یگانگی زندگی و حرکت می‌کنم و وجودیت دارم. تمام کسانی که به ذهنم می‌آیند، بندگان خداوند هستند. من با تمام اعضای خانواده و با تمام افراد در صلح هستم. همان چیز را که برای خود آرزو دارم، برای آن‌ها آرزو می‌کنم. من اکنون در خانه‌ی خداوند زندگی می‌کنم. به آرامش و شادی تأکید دارم؛ زیرا می‌دانم که تا ابد در خانه‌ی خداوند منزل گرفته‌ام.

غلبه بر خشم

"او کسی است که خشمگین نمی‌شود و بسیار دانا است. ولی او کسی است که در متعالی ساختن روح نادان، درنگی نمی‌کند." من همیشه متعادل، آرام و خون‌سرد هستم. آرامش خداوند درون ذهن و سراسر وجودم گردش می‌کند. من از قانون طلایی استفاده می‌کنم و از صمیم قلب آرامش و خیرخواهی را برای تمام انسان‌ها آرزو دارم.

می‌دانم عشق به هر چیزی که خوب باشد، در ذهنم نفوذ و تمام ترس‌ها

را ریشه کن می‌کند. من اکنون با لذت در انتظار بهترین‌ها زندگی می‌کنم. ذهنم از هر نگرانی و تردید رها است. عبارات حقیقی من اکنون تمام افکار و احساسات منفی درونم را حل می‌کنند. همه را می‌بخشم. دریچه‌ی قلبم را به روی وجود خداوند باز می‌کنم. سراسر وجودم از نور و دانش درونی‌ام سرریز می‌شود. دیگر نامطلوبی‌های زندگی من را آزار نمی‌دهند. وقتی ترس، نگرانی و تردید در خانه‌ام را می‌زند، ایمان به خوبی، درستی و زیبایی در را باز می‌کند و هیچ چیز دیگری وجود ندارد. پروردگارا! تو خداوند من هستی و هیچ کس دیگری وجود ندارد.

شکرگزاری

"خداوند را سپاس گو؛ یادش را زنده نگه دار؛ کارهایش را در میان مردم شناسایی کن؛ با او به راز و نیاز بپرداز؛ دعا بخوان؛ از شگفت انگیزترین کارهایش صحبت به میان آور؛ خود را با نام مقدس او باشکوه گردان؛ اجازه بده تا قلب آن‌ها از جست و جوی خداوند به وجد آید."

من قلبا و خاشعانه برای تمام خوبی‌ها، درستی و زیبایی که درونم گردش می‌کند، سپاسگزارم. من برای تمام خوبی‌هایی که به ذهن، جسم و کارهایم وارد می‌شوند، قلبی بزرگ و متعالی دارم. من به تمام انسان‌ها عشق و خیرخواهی را ساع می‌کنم. آن‌ها را با فکر و احساس خود ارج می‌نهم. من به خاطر تمام نعمات خود، قدردان و شاکرم. روحی متعالی ذهن و قلبم را به یگانگی با قدرت خلاق کیهانی فرا می‌خواند. حس قدرشناسی و متعالی ذهنم من را به سوی راه‌هایی هدایت می‌کند که به تمام خوبی‌ها پایان

می گیرند.

"با قدردانی، به پیشگاه و با پرستش به بارگاه او وارد شوید. او را شاکر باشید و نامش را مبارک بدانید."

چگونه شوهری ایده‌آل را جذب کنیم

می دانم که اکنون خدا همراه من است. من در او زندگی و حرکت می کنم و وجودیت می یابم. خداوند زندگی است. این زندگی، زندگی در تمام مردان و زنان است. ما بندگان خدا هستیم. می دانم و یقین دارم که مردی وجود دارد که در انتظار عشق ورزی و تسلی دادن به من است. می دانم که می توانم در شادی و آرامش او سهیم شوم. آرمان های من را دوست دارد و من آرمان های او را دوست دارم.

او نمی خواهد من را تغییر دهد. من نیز نمی خواهم او را تغییر دهم. عشق، آزادی و احترام متقابل وجود دارد. یک ذهن وجود دارد. من اکنون او را در ذهن خود دیده ام. اکنون او را با صفاتی که دوست دارم و مورد پسندم هستند، همراه می بینم. آن ها به من تعلق دارند. ما هم اکنون در ذهن الهی یکدیگر را شناخت ایم و به هم عشق می ورزیم. من خداوند را در او می بینم. او خداوند را در من می بیند. من در درونم او را می بینم. باید او را در عالم بیرون نیز ملاقات کنم. زیرا این قانون ذهنم است.

این عبارات در همان جایی که فرستاده شده اند، محقق و متجلی می شوند. می دانم که اکنون این کار برای خداوند انجام و تمام می شود و نتیجه بخش خواهد شد. خدایا متشکرم.

چگونه همسری ایده‌آل را جذب کنیم

خداوند یگانه و نادیدنی است. ما با او عشق می‌ورزیم، حرکت می‌کنیم و وجودیت می‌یابیم. می‌دانم و باور دارم که خداوند در همه کس وجود دارد. خداوند همراه من و همراه تمام انسان‌ها است. من اکنون زن مناسبی را جذب می‌کنم که کاملاً در تناسب با من است. این پیوندی روحانی است؛ زیرا این روح خداوند است درون شخصی که در تناسب با من است، وجود دارد. می‌دانم که می‌توانم به این زن عشق، نور و حقیقت ببخشم. می‌دانم که می‌توانم زندگی این زن را کامل، بی‌عیب و فوق‌العاده کنم. من اکنون فرمان می‌دهم که همسر آینده‌ام این ویژگی‌ها و خصوصیات را داشته باشد: مثلاً او مذهبی، آرامش‌بخش و شاد است. ما به‌صورتی اجتناب‌ناپذیر جذب یکدیگر می‌شویم. فقط چیزهایی که در ارتباط با عشق، درستی و کمال هستند می‌توانند به دنیای من وارد شوند. من اکنون شریک ایده‌آل خود را می‌پذیرم.

آزادی الهی

"اگر به صحبت‌هایم گوش فرا دهی، پیرو اعمالم هستی. و تو درستی را خواهی فهمید و راستی، تو را آزاد خواهد ساخت."

من حقیقت را می‌دانم و حقیقت آن است که وقتی خواسته‌هایم را درک کنم، از اسارت آزاد خواهم شد. من آزادش خود را می‌پذیرم. می‌دانم که این هم اکنون در قلمروی خداوند جای گرفته است.

می‌دانم هر چیزی که در دنیا قرار دارد، از نگرش فکری‌ام ایجاد

شده است.

من با زندگی کردن در هر چیزی که صحیح، دوست داشتنی، شکوهمند و خداگرا باشد، متحول می‌شوم. من اکنون خود را شخصی تصور می‌کنم که تمام خوبی‌ها از جمله آرامش، توازن، سلامتی و شادی از آن‌هاست.

فکرم تا نقطه‌ای پذیرش ارتقا می‌یابد. من آرزوهای قلبی‌ام را کامل می‌پذیرم. خداوند یکتا است. من اکنون کمال خداوند را نشان می‌دهم. من آزادم! در خانه، وجود و در تمام کارهایم آرامش وجود دارد.

دعا برای آرامش دنیا

آرامش از من آغاز می‌شود. آرامش خداوند ذهنم را مملوء می‌سازد. روحیه‌ی خیرخواهی تمام مردم، از سوی من ایجاد می‌شود. خداوند همه جا وجود دارد و در قلب‌های مردم جای گرفته است. به معنایی واقعی، اکنون تمام افراد از نظر روحی سالم هستند. آن‌ها نشان گر ویژگی‌ها و خصوصیات خداوند هستند. این ویژگی‌ها و خصوصیات شامل عشق، نور، درستی و زیبایی است. ملت‌های جدا از هم وجود ندارند. تمام افراد به یک کشور تعلق دارند؛ ملتی واحد که کشور خداوند است. کشور، محلی برای زندگی کردن است. من در مکانی اسرارآمیز و با ارزش زندگی می‌کنم. من با خداوند قدم می‌زنم و صحبت می‌کنم. مثل تمام مردم در هر جایی. تنها یک خانواده‌ی الهی وجود دارد و آن انسانیت است. بین ملت‌ها مرز یا مانعی وجود ندارد؛ زیرا خداوند یکتا است. خداوند نادیدنی است. خداوند کامل

است. عشق خداوند در قلب‌های تمام مردم، در هر جایی که باشند نفوذ می‌کند. آگاهی او ملت را هدایت و قانون‌گذاری می‌کند. او به راهنمایان ما الهام می‌کند و رهبران تمام ملت‌ها را وادار می‌دارد تا مقصود و تنها قصد او را عملی سازند.

آرامش خداوند که در پس درک می‌آید ذهن من و ذهن تمام افراد سراسر کیهان را پر می‌کند. خدایا متشکرم؛ به خاطر آرامش تو. این کار عملی است.

عبارات تاکیدی

پیش‌بینی آینده‌ی خود

"تو او را واداشتی تا بر کارهای خود فرمانروایی کنی." می‌دانم که توکل من به خداوند آینده‌ام را مشخص می‌سازد. توکل به خداوند به معنای توکل به تمام چیزهای خوب است. من اکنون خود را با افکاری صحیح یکی می‌گردانم و می‌دانم که آینده از تجسم خلق می‌شود و به افکار روزانه‌ام شباهت دارد. "هر آن چه که صحیح باشد، هر آن چیزی که صادق باشد، هر آن چیزی که کامل باشد، هر آن چیزی که دوست داشتنی باشد و هر آن چیزی که با خوبی پایان گیرد، از آن من است." من هر روز و شب به این چیزها فکر می‌کنم و می‌دانم که این‌ها بذریه‌ای (افکار) هستند که مدام ذهنم را فرا می‌گیرند و [در آینده] برایم محصول پرثمری خواهد بود.

من ناخدای روح خود هستم. من مسؤول سرنوشت خود هستم.

زیرا افکار و احساساتم سرنوشت من را تعیین می کنند.

سرنوشت من

می دانم که من سرنوشت خود را شکل می دهم، می سازم و خلق می کنم. ایمانم به خداوند، سرنوشت من است. این ایمان، ایمانی همیشگی به تمام خوبی ها است. من در انتظار بهترین ها با لذت زندگی می کنم. فقط بهترین ها به سویم می آیند. من از محصولی آگاهی دارم که در آینده برداشت خواهم کرد؛ زیرا تمام افکار من افکاری خدایی است. و خداوند پشتیبان افکارم خویم است. افکارم، بذرهایی از نیکی، درستی و زیبایی هستند. من اکنون افکاری را از عشق، آرامش، لذت، موفقیت و خیرخواهی در باغچه ی ذهنم می کارم. این باغچه ی خداوند است و محصولات فراوانی را ارزانی خواهد داشت. شکوه و زیبایی خداوند در زندگی من جای دارند. من از این لحظه به بعد سرزندگی، عشق و درستی را زندگی می کنم. من، شاد و در همه حال موفق هستم. خدایا متشکرم.

بارور کردن ذهن ناخودآگاه

اولین گام برای پذیرش ذهنی فکر، آرزو یا تصویر این است که آرام باشید، [به هیچ چیز] توجه نکنید، آسوده خاطر بمانید و سکوت کنید. این آسودگی، بی خیالی و آرامش ذهنی سبب می شود تا موانع و افکار نادرستی که در راستای رسیدن به آرمان تان وجود دارند، از میان برداشته شوند. به علاوه، تلاش یک فکر آرام منفعل و پذیرا به حداقل میزان خود می رسد. در این حالت آرامش بخش، عبارت زیر را چندین مرتبه در روز آهسته و آرام

تکرار کنید.

"کمال خداوند اکنون به درونم وارد می‌شود. فکر سلامتی اکنون ذهن ناخودآگاهم را پر می‌کند. تصویر خداوند از من تصویر کاملی است و ذهن ناخودآگاهم متناسب با آن تصویر کامل که درون ذهن خداوند تشکیل می‌شود، جسمم را از نو خلق می‌کند."

این راهی ساده و آسان برای وارد کردن فکر سلامتی کامل به ذهن ناخودآگاهتان است.

ذهن متعادل

"تو هر آن کس را که ذهنش را به تو معطوف کند و به تو اعتماد کند، در آرامش خواهی گذاشت." من می‌دانم که آرزوهای درونی قلبم از خداوند درونم ایجاد می‌شود. خداوند می‌خواهد که من شاد باشم. خداوند تمایل دارد که زندگی، عشق، درستی و زیبایی از آن من باشد. من اکنون صلاح خود را در ذهن می‌پذیرم و راه کاملی را در جهت خداوند طی می‌کنم.

از حضورش تصنیف‌هایی می‌خوانم. خاشعانه به بارگاهش وارد می‌شوم. من خوشحال و شاد هستم. من آرام و متعادل هستم.

صدایی آرام در گوشم زمزمه می‌کند و راه صحیح را به من نشان می‌دهد. من نشانه‌ای از خداوند هستم. من همیشه در جایگاه راستین خود هستم و همان کاری را انجام می‌دهم که دوست دارم. من همه‌ی نظرات

دیگران را نمی‌پذیرم. من اکنون به درون خود رجوع می‌کنم و آهنگ خداوند را احساس و درک می‌کنم. من نوای شیرین خداوند را می‌شنوم که پیامی از عشق را در گوشم زمزمه می‌کند.

ذهن من ذهن خداوند است و من همیشه آگاهی و شعور الهی را باز می‌تابانم. درون ذهنم افکاری روحانی و بالغانه وجود دارد. فکر به خداوند سراسر ذهنم را فرا می‌گیرد. من همیشه متعادل، آرام، متوازن و آسوده هستم؛ زیرا می‌دانم که خداوند همیشه پاسخ و راه حل تمام نیازهایم را می‌دهد.

کلامی سازنده

"به پیمان خود عمل کنید؛ تنها، شنونده نباشید و خود را فریب دهید." واژه‌های سازنده‌ی من، رضایتی خاموش و درونی است که گویا دعایم برآورده شده است. وقتی واژه‌های تندرستی، موفقیت و آرامش را به زبان می‌آورم، آن‌ها را با هشیری از زندگی و قدرت و با علم به آن که برآورده خواهند شد، بیان می‌کنم. واژه‌های قدرتمند هستند؛ زیرا قادر مطلق همراه آن‌ها است. کلامم همیشه سازنده و خلاق است. وقتی دعا می‌کنم، صحبت‌هایم سرشار از زندگی، عشق و احساس می‌شوند. چنین ایمانی سبب می‌شوند تا کلام، افکار و صحبت‌هایم خلاق شوند. می‌دانم هر چه به آن چیزی که می‌گویم ایمان بیشتری داشته باشم، قدرتش بیش تر خواهد شد. واژه‌هایی را که به کار می‌برم، شکل مشخصی به خود می‌گیرند

۱- ای کسانی که ایمان آورده‌اید! به پیمان‌ها (و قراردادهای) وفا کنید. «(مائده/۱)

که بیان گر افکارم هستند. اکنون شعور الهی در درونم گردش می کند و هر آن چه را که لازم است بدانم، به من نشان می دهد. من اکنون پاسخ را می دانم. من در آرامش هستم. خداوند، آرامش است.

دعای اصولی

"قبل از آن که چیزی بخواهند، من پاسخ خواهم داد و آن زمان که صحبت می کنند، من شنوا خواهم بود."

وقتی دعا می کنم، خطایم خداوند و روح مقدس است. خداوند، آگاهی درونم است. بندگی، آرزوی من است. روح مقدس، همان احساس بودن به گونه است که می خواهم باشم. من اکنون ذهنم را از هر مسأله ای آزاد می کنم. ذهن و قلبم به جریان هایی که از آسمان می آیند، گشوده است.

من به پادشاهی خداوند درونم آگاهی دارم. من احساس و درک می کنم، متوجه هستم و می دانم که زندگی ام، هشیاری از هستی و وجودم همان روح جاویدان قادر مطلق است. من همیشه یقین دارم که خداوند یگانه است. نور خداوند راهم را روشن می گرداند. خداوند در همه حال من را هدایت و کنترل می کند. من اکنون اصولی دعا می کنم، اظهار دارم و احساس می کنم که شایستگی بودن و داشتن آن چیزی را که شایسته است باشم و داشته باشم، دارم و به فرمان خداوند آرزویم محقق می شود. من در سکوت درونی و آرامش روحم گام برمی دارم زیرا می دانم که دعایم برآورده شده است و حقیقت آن را قلبا احساس می کنم. خدایا متشکرم!

پاسخ الهی

می‌دانم که راه حل مسأله‌ام در خدای درونم جای گرفته است. من اکنون آرام، آسوده و بی‌خیال می‌شوم. من در آرامش هستم. می‌دانم که خداوند در آرامش صحبت می‌کند نه در پریشانی. من اکنون هم راستای جاودانگی هستم. یقیناً می‌دانم و باور دارم که شعور بی‌پایان یک پاسخ فوق‌العاده را نشانم می‌دهد. من در مورد راه حل مسأله‌ام فکر می‌کنم. اکنون به حالتی وارد می‌شوم که گویا مشکلم حل شده است. همواره با ایمان زندگی می‌کنم و به راه حل آن اعتماد دارم. روح خداوند در درونم گردش می‌کند. این روح، قادر مطلق است و خود را هویدا می‌سازد. تمام وجودم از این راه حل به وجد می‌آید. من خوشحالم؛ با این احساس زندگی می‌کنم و سپاسگزارم. می‌دانم که خداوند قدرتمند است. با خداوند همه چیز ممکن می‌شود. خداوند، روح توانای جاویدان درونم است. او سرچشمه‌ی تمام آگاهی و روشنی است. حس آرامش و تعادل، نشان‌گر حضور خداوند در درونم است. من اکنون مانع تمام کشمکش‌ها و پریشانی‌ها می‌شوم. من یقیناً به قدرت خداوند اعتماد دارم. می‌دانم که تمام آگاهی و قدرتی را که برای یک زندگی باشکوه و موفقیت‌آمیز نیاز دارم، در درونم است. اکنون تمام بدنم را آرام می‌گردانم. به آگاهی او توکل می‌کنم. من رها می‌شوم. آرامش خداوند را احساس و ابراز می‌کنم تا در ذهن، قلب و سراسر وجودم جاری شود. می‌دانم که یک ذهن آرام، مسایلش را حل می‌کند. من اکنون مسئولیت حل مشکلم را به حضور خداوند که پاسخ را می‌داند، واگذار

می‌کنم. من در آرامش هستم.

عبارت تأکیدی برای تجارتان

من اکنون به پیشگاه و نیز لطف خداوند فکر می‌کنم. می‌دانم که این آگاهی بی‌پایان، سیارات را در مدارهای‌شان هدایت می‌کند. می‌دانم که این شعور الهی در تمام کارهایم من را هدایت و راهنمایی می‌کند. تصدیق می‌کنم و ایمان دارم که شعور الهی همیشه از آن من است. می‌دانم این روحی که درون قلبم جای گرفته است، که تمام فعالیت‌هایم را کنترل می‌کند. تمام تمایلات من صحیح و خداگونه است. همواره آگاهی، درستی و زیبایی خداوند را نمایان می‌سازم. دانای مطلق درونم می‌داند چه کاری را انجام دهد و چگونه آن را عملی کند. عشق خداوند تجارت و کارم را کاملاً کنترل، فرمانروایی و هدایت می‌کند. هدایت الهی از آن من است. پاسخ خداوند را می‌دانم زیرا ذهنم در آرامش است. من در آغوشی ابدی آرام می‌گیرم.

عمل درست

من با فکر، کلام و رفتار خود، به همه‌ی انسان‌ها خیرخواهی را ساع می‌کنم. می‌دانم که چندین برابر آرامش و خیرخواهی را که به سوی دیگران ساع می‌کنم، به سوی خودم باز می‌گردد. هر آن چیزی را که لازم است بدانم، از خدای درونم می‌شنوم. شعور بی‌پایان درونم گردش دارد و آن چیزی را که لازم است بدانم، نشانم می‌دهد. تنها خدای درونم پاسخ را می‌داند. اکنون پاسخی کامل به من نشان داده می‌شود. شعور بی‌پایان و

آگاهی الهی از طریق من تمام تصمیم‌هایش را می‌گیرد و تنها یک عمل صحیح و یک بیان صحیح (خداوند) وجود دارد و آن در زندگی‌ام جای می‌گیرد. من هر شب خود را با عشق به خداوند پوشش می‌دهم و با علم به آن که هدایت الهی از آن من است، به خواب می‌روم. وقتی صبح می‌شود، با آرامشی سرشار بیدار می‌شوم. من با ایمان، اعتماد و توکلی کامل روز جدیدم را آغاز می‌کنم. پروردگارا، سپاسگزارم.

برآورده شدن آرزویم

آرزویم برای سلامتی، توازن، آرامش، فراوانی و آسایش همان صدای خداوند است که با من نجوا می‌کند. من بی‌شک شاد بودن و موفقیت را انتخاب می‌کنم. در همه حال هدایت می‌شوم. ذهن و قلبم را به روی جریان‌های روح مقدس می‌گشایم. در من در آرامش هستم. انسان‌های موفق و شاد را به سوی خود جذب می‌کنم. تنها حضور و قدرت خداوند درونم را احساس می‌کنم. نور خداوند، درونم را روشن می‌سازد و من این نور را به هر کسی که در ارتباط با من باشد، ساطع می‌کنم. تجلی عشق خداوند از من جاری می‌شود. من این سلامتی را به هر انسانی که با من برخورد دارد، ساطع می‌کنم. من اکنون حس بودن را، به همان حالتی که دوست دارم باشم، فرض می‌کنم. می‌دانم که راه برآورده کردن آرزویم این است که با ایمان به آرزوی خود فکر کنم و یقین پیدا کنم که یک قدرت مطلق درونم جای گرفته است. من در این حس از ایمان و توکل زندگی می‌کنم. برای انجام چنین کاری سپاسگزارم. زیرا کاری خدایی است و همه عالی هستند.

رسیدن به هدفم

"در همه حال از او قدردانی کن و او راحت را هموار

خواهد ساخت." دانش من به واسطه‌ی خداوند و راهی که طی می‌کند، با سرعت افزایش می‌یابد. من تمام احساساتم را از طریق جریان‌های آرامش‌بخش و سازنده کنترل و هدایت می‌کنم. عشق الهی تمام افکار، صحبت‌ها و رفتارهایم را در بر می‌گیرد. ذهنم در آرامش است. من با تمام انسان‌ها در صلح هستم. من همیشه آسوده و آرام هستم. می‌دانم که من به این دلیل اینجا هستم تا در همه حال نمایان‌گر خداوند باشم. به راهنمایی روح مقدس درونم کاملاً اعتماد دارم. اکنون شعور بی‌پایان درونم یک برنامه‌ی کامل بودن را نشانم می‌دهد. من با اشتیاق و اعتماد در راستای آن حرکت می‌کنم. هدف و برنامه‌ای که در ذهنم دارم، خوب و [البته] خیلی خوب است. من مطمئناً راه تکاملی آن را درون ذهنم جای داده‌ام. قدرت مطلق اکنون در کنارم است. او چراغ راهم می‌باشد.

مشکلات کاری

می‌دانم و باور دارم که حرفه‌ی من حرفه‌ی خدا است. خداوند در تمام کارهایم شریکم است. به این معنا که نور، عشق، حقیقت و الهام او در همه حال، ذهن و قلبم را فرا می‌گیرد. من با توکل کامل به قدرت الهی درونم، تمام مشکلاتم را حل می‌کنم. می‌دانم که پیشگاه خداوند، حمایت‌کننده است. من اکنون در آرامش و امنیت هستم. امروز در کی کامل من را احاطه می‌کند. برای تمام مشکلاتم راه حل‌های الهی وجود دارد. من همه را کاملاً

درک می‌کنم. من درک می‌شوم. می‌دانم که تمام روابط کاری‌ام متناسب با قانون الهی توازن است. می‌دانم که خداوند در تمام مشتری‌ها و مراجعه‌کنندگان به من وجود دارد. من با دیگران متوازن کار می‌کنم و در نهایت، شادی، آرامش و آسایش محقق خواهد شد.

قانونی در کار

کار من کار خداوند است. من همیشه در حال انجام کار خداوند هستم و آن، ساع کردن عشق و نیکی به تمام انسان‌ها است. من اکنون وجود خود را کاملاً محقق می‌کنم. من استعدادهایم را صرف کاری شگفت‌انگیز می‌کنم. خداوند به من پاداش می‌دهد. خداوند شغل، حرفه یا فعالیت‌هایم را از راهی شگفت‌انگیز رونق می‌دهد. تصدیق می‌کنم که تمام کسانی که در محیط کاری من کار می‌کنند، از نظر روحی در رشد، آسایش و رفاه سازمان سهیم هستند. این را می‌دانم، باور دارم و به همین دلیل خوشحال هستم. تمام کسانی که در ارتباط با من هستند، به صورتی الهی در رفاه هستند و با نور خداوند روشن می‌شوند. به هر کسی که در ارتباط با من است، نوری می‌تابد و این نور من را در همه صورت هدایت و راهنمایی می‌کند. آگاهی الهی تمام تصمیم‌هایم را کنترل می‌کند. شعور بی‌پایان راه‌های بهتری را نشانم می‌دهد که بتوانم به انسان‌ها خدمت کنم. من تا ابد در [پیشگاه] خداوند منزل می‌گیرم.

چگونه مشکلات تان را حل کنید

"هر وقت خواستید آرزویی را طلب کنید، در حین دعا کردن یقین داشته باشید که به آن‌ها رسیده‌اید و از آن‌ها شما خواهد شد."

می‌دانم که هر مشکل، آرزویی است که راه حل را درون خود دارد. شناخت آرزویم، خوب و [البته] خیلی خوب است. می‌دانم و باور دارم که قدرت مطلق درونم کاملاً می‌تواند آن چیزی را که عمیقاً آرزو دارم، با قدرت محقق سازد. قانونی که آرزو را در من ایجلا می‌کند، همان قانونی است من را به دنیا آورده است. بی‌شک در مورد این موضوع درون ذهنم، هیچ کشمکش و وجود ندارد.

من اکنون سوار بر اسب سفیدی هستم که روح خداوند است که در جریان‌های ذهنم حرکت می‌کند. من به مشکل توجهی نمی‌کنم و به حقیقت داشتن برآورده شدن آرزویم فکر می‌کنم. من اکنون از این قانون استفاده می‌کنم. احساس می‌کنم که دعایم مستجاب خواهد شد. من با حس واقعی بودنش، آن را محقق می‌سازم. من در او زندگی و فعالیت می‌کنم و وجودیت می‌یابم. من با این حس زندگی می‌کنم و سپاسگزارم.

گام‌های موفقیت

"هشیار باش که من کار خداوند را انجام می‌دهم." می‌دانم که کار، حرفه یا فعالیت من، کار خدا است. کار خداوند همواره بر پایه‌ی موفقیت بنا شده است. من هر روز از نظر آگاهی و درک رشد می‌کنم. من این حقیقت را می‌دانم، باور دارم و می‌پذیرم که قانون فراوانی خداوند،

همیشه از طریق من، برایم و برای تمام کسانی که اطرافم هستند، عمل می‌کند. کار یا حرفه‌ام سرشار از کار نیک و بیان نیک است. نظرات، پول، کالاها و ارتباطاتی را که نیاز دارم، اکنون و در هر زمان به من تعلق دارند. تمام این‌ها از طریق قانون جذب همگانی، به صورت اجتناب‌ناپذیری جذب من می‌وند. خداوند، زندگی کاری‌ام است. من در همه حال به صورتی الهی هدایت می‌شوم و تأثیر می‌گیرم. هر روز در جهت رشد، توسعه و پیشرفت من، برایم فرصت‌هایی ایجاد می‌شود. من خیرخواهی را ایجاد می‌کنم. من بسیار موفق هستم؛ زیرا با دیگران کار می‌کنم؛ ما همه فعالیت می‌کنیم.

مستجاب کردن دعا

من اکنون بی‌خیال همه چیز می‌شوم. به درکی از آرامش، توازن و لذت وارد می‌شوم. **خداوند همه چیز، برتر از همه چیز، درون همه کس و همه چیز در همه کس است.** من زندگی پیروزمندانه‌ای را هدایت می‌کنم؛ زیرا می‌دانم که عشق الهی من را هدایت، راهنمایی، حمایت و سلامت می‌کند.

وجود معصوم خداوند در جوهره‌ی هر کسی وجود دارد.

اکنون در هر ذره از جسمش محقق می‌شود. در راستای تحقق آرزوی قلبی‌ام، هیچ تأخیر، مانع یا سدی نمی‌تواند وجود داشته باشد. اکنون قدرت مطلق خداوند هم گام با من حرکت می‌کند. "او از انجام هیچ کاری ناتوان نیست. پس به او بگویید که چه کاری را انجام دهد." می‌دانم که می‌خواهم آرزویم برآورده و محقق شود. من این را در ذهنم کاملاً می‌پذیرم. من تا ابد

۴۴۰ ✍ قدرت ذهن ناخودآگاه

باایمان می‌مانم. من به درک درونی خاموشی وارد شده‌ام که دعایم
مستجاب می‌شود و ذهنم در آرامش قرار می‌گیرد.