



قدرت فکر

نیروی ذهن نیمه هوشیار

مؤلف: دکتر جوزف مورفی مترجم: داود نعمت اللهی

قدرت فکر یا نیروی ذهن نیمه هوشیار

جوزف مورفی

مترجم: داود نعمت‌اللهی



حق انتشار الکترونیک برای فیدیبو محفوظ است

سرشناسه : مورفی، جوزف، ۱۸۹۸.
 سرشناسه Murphy, Joseph.
 عنوان و نام پدیدآور : قدرت تفکر یا نیروی ذهن نیمه‌هشیار/نوشته جوزف مورفی؛ مترجم: داود نعمت‌اللهی.
 مشخصات نشر : تهران: معیاراندیشه، ۱۳۸۸.
 مشخصات ظاهری : ۲۹۶ ص. ۱۳/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک : 978-964-6617-94-0
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا.
 یادداشت : عنوان اصلی : The Power of Your Subconscious Mind
 موضوع : پرورش ذهن.
 موضوع : ناخودآگاهی.
 شناسه افزوده : نعمت‌اللهی، داوود، مترجم.
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۷ ۴ق۸م/۱۴۵BF.
 رده بندی دیویی : ۱۳۱/۳۲
 شماره کتابخانه ملی : ۱۲۱۵۲۲۰.

پیشگفتار: چگونه این کتاب میتواند در زندگی شما معجزه بیافریند

معجزه‌های بسیاری را دیده‌ام که برای مردم از همه طبقات اجتماعی اتفاق افتاده است. اگر استفاده از ذهن نیمه هشیار خود را شروع کنید، این معجزه‌ها برای شما نیز روی خواهند داد. این کتاب به صورتی طراحی شده که به شما بیاموزد که تفکرات و تصورات عادی و امروزه شما سرنوشتتان را طراحی و قالب زده و آن را خلق میکنند. چرا که یک انسان همان طوری است که در ذهن نیمه هشیار خود ماندیشد.

آیا پاسخهای لازم را میدانید؟

چرا یک فرد غمگین و دیگری خوشحال است؟ چرا یک نفر شاد و مرفه است و دیگری فقیر و بیچاره است؟ چرا فردی ترسو و نگران است و دیگری سرشار از ایمان و اطمینان؟ چرا یک شخص خانه تجملی و زیبا دارد در حالی که دیگری به زحمت میتواند با آب و نانی ناکافی در یک محله فقیرنشین به حیات خود ادامه دهد؟ چرا یک شخص موفق و سرافراز و دیگری ناموفق و سرافکنده است؟ چرا یک سخنران برجسته و به شدت محبوب است و دیگری ناموفق و بدون وجهه است؟ چرا یک مرد در کار یا حرفه خود نابغه است و دیگری سخت کار کرده و جان میکند بدون این که موفقیتی به دست بیاورد و کار مهمی انجام دهد؟ چرا بسیاری از مردم غیرمذهبی و غیراخلاقی موفقیت به دست آورده، در رفاه هستند و از سلامت کامل برخوردارند؟ چرا یک زن در ازدواج خوشبخت میشود و خواهر او بسیار بدبخت شده و دلسرد و ناامید زندگی میکند؟ آیا در عملکردهای ذهن نیمه‌هشیار و هشیار شما برای این پرسشها پاسخی وجود دارد؟ قطعاً چنین است.

علت نگارش این کتاب

پاسخ دادن به سوالهای فوق و روشن کردن سوالهای بسیاری از این قبیل هدفی بود که در من انگیزه ایجاد کرد تا این کتاب را بنویسم. نهایت تلاش خود را کرده‌ام تا حقایق بنیادی بزرگ در باره ذهن شما را به ساده‌ترین زبان ممکن توضیح دهم. اعتقاد دارم که توضیح اصول بنیادی ریشه‌ای و اساسی زندگی و ذهن شما به زبان روزمره و معمولی کاملاً امکانپذیر است. من از شما خواهش میکنم که این کتاب و راهبردهای مندرج در آن را مطالعه کرده و آنها را بکار ببرید و کاملاً مطمئنم که در حین این مطالعه به نیروی معجزه آفرینی دسترسی پیدا خواهید کرد که شما را از سردرگمی، بدبختی و

افسردگی نجات داده، شما را به جایگاه واقعی خود هدایت کرده، مشکلاتتان را حل نموده و شما را از اسارت جسمی و عاطفی رها و به جاده آسان آزادی، خوشبختی و آرامش ذهن رهنمون خواهد کرد. این نیروی معجزه آفرین ذهن نیمه هشیار میتواند شما را از بیماری شفا دهد و مجدداً با نشاط و پرجنبوجوش سازد. در عین حال که یاد بگیرید تا چگونه از نیروهای درونی خود استفاده کنید، از زندان ترس نیز آزاد خواهید شد.

رها کردن نیروی معجزه آفرین

شفا یافتن خودمان همواره متقاعدکنندهترین شاهد بر نیروهای نیمههشیار ماست. من چندین سال پیش از نیروی شفا بخش ذهنی نیمههشیار یا قدرت فکر خود استفاده کرده و یک غده بدخیم را از بین بردم.

این نیرو مرا دوباره خلق کرده و هنوز همه کارهای حیاتی مرا حفظ و کنترل میکند. تکنیکی که بکار بردم در این کتاب توضیح داده شده و اطمینان دارم که این تکنیک به دیگران نیز کمک خواهد کرد تا به وجود شفا بخش نامحدودی که در اعماق ذهن نیمههشیار همه انسانها وجود دارد، اعتماد کنند. به وسیله کمکهای محبتآمیز دوست پزشکم ناگهان متوجه شدم که طبیعی است تصور کنم که خداوندی که اعضای بدن مرا آفریده، به بدن من شکل داده و قلب مرا به تپش انداخته بتواند مخلوق خود را شفا دهد. یک ضربالمثل قدیمی مگوید: «دکتر روی زخم را میپوشاند و خدا آن را شفا میدهد.»⁽¹⁾

وقتی به طور موثر دعا کنید، معجزهها اتفاق میافتند

دعای علمی یعنی تعامل هماهنگ بین سطوح نیمههشیار و هشیار ذهن که به طور علمی و برای هدفی خاص ادا میشود. این کتاب به شما آموزش میدهد که چگونه به طور علمی از نیروی نامحدود و موجود درون خود استفاده کنید تا شما را قادر سازد آنچه را واقعاً در زندگیتان میخواهید، به دست آورید. شما دلتان میخواهد یک زندگی پربارتر، کاملتر و خوشبختتر داشته باشید. استفاده از این نیروی معجزهگر را شروع کنید و راه خود را در امور روزانه هموار کنید، مشکلات کسب و کاری خود را حل کنید، و در روابط خانوادگی خود هماهنگی ایجاد کنید. این کتاب را حتماً چندین بار بخوانید. فصلهای مختلف این کتاب به شما نشان خواهند داد که این نیروی خارقالعاده چگونه عمل میکند، و چگونه میتوانید حکمت و منبعالهام پنهان خود را آشکار کنید. تکنیکهای تاثیر گذاشتن روی ذهن نیمههشیار را یاد بگیرید. از روش علمی جدید در بهرهجویی از این مخزن پاینانپذیر پیروی کنید. این کتاب را از روی عشق، با اشتیاق و با دقت بخوانید. روش شگفتانگیز کمک به خودتان را به خود نشان

دهید. این کتاب میتواند و - به نظر من - باید نقطه عطفی در زندگی شما باشد.

همه دعا میکنند

آیا میدانید که چگونه به طور موثر دعا کنید؟ چند وقت است که به عنوان جزیی از کارهای روزانه خود دعا میکنید؟ درمواقع اضطراری، خطر یا بروز مشکلات، بیماری، و هنگامی که وجود مرگ را حس میکنید، شما و دوستانتان ناخودآگاه دست به دعا برمیدارید. به روزنامهها نگاهی بیندازید. به طور مرتب گزارشهایی ارائه میشود که مثلاً تمام مردم برای بچه‌ای که به قول معروف بیماری لاعلاجی دارد، دعا میکنند، یا برای صلح میان ملت‌ها، و یا برای گروهی از معدنچیان که در یک معدن در زیر آوار مانده‌اند، دست به دعا برداشته‌اند. پس از نجات از آوار گزارش شده است که معدنچیان گفته‌اند هنگامی که برای نجات خود انتظار میکشیدند، دعا میکردند. خلبان هواپیمایی میگوید که در هنگام فرود اضطراری دعا میکرده است. به طور قطع، هنگام بروز مشکلات همواره دعا وسیله‌ای است که در دسترس همگان است. ولی حتماً نباید منتظر بروز مشکلات باشید تا این که دعا جز سازنده و جداینپذیر زندگی شما شود. استجابات شگفتانگیز دعاها سرفصل خبرها را تشکیل داده و شاهدهی بر کارایی دعا میباشد. درباره شکرگزاری متواضعانه کودکان چه میگویید؟ شکرگزاری ساده و بسالایش از لطف حق در پشت میز غذای روزانه چطور؟، عبادت از روی خلوص نیت که در آن شخص تنها به دنبال همدلی با خداست. ارتباط من با مردم ایجاب کرده است تا راههای متفاوت دعا کردن را بررسی کنم. من نیروی دعا را در زندگی خودم تجربه کرده و با افراد بسیاری نیز که از یاری دعا لذت برده‌اند، کار و گفتگو کرده‌ام. معمولاً مشکل این است که چگونه به دیگران گفته شود که چطور باید دعا کنند. افرادی که دچار مشکل هستند در فکر کردن و عمل کردن منطقی مشکل دارند. آنها نیاز به فرمول ساده‌ای دارند که از آن پیروی کنند، الگوی عملی آشکاری که ساده و روشن باشد. اغلب آنها باید هدایت شوند که درمواقع اضطراری چگونه عمل کنند.

ویژگی منحصر به فرد این کتاب

ویژگی منحصر به فرد این کتاب، عملی بودن واقع‌بینانه آن است. در این کتاب تکنیک‌ها و فرمولهای ساده و قابل استفاده‌ای به شما عرضه میشود که میتوانید آنها را در زندگی روزمره خود بکار ببرید. این کارهای ساده را به مردان و زنان در سراسر جهان تدریس کرده‌ام. ویژگیهای خاص این کتاب

نظر شما را جلب خواهند کرد چون به شما نشان خواهند داد که چرا در اغلب اوقات در قبال دعا‌هایی که کرده‌اید پاسخهایی برخلاف انتظار دریافت نموده‌اید. مردم در همه نقاط دنیا بارها و بارها از من پرسیده‌اند که: «به چه دلیل به دفعات دعا کرده‌ام ولی دعا‌هایم مستجاب نشده‌اند؟» در این کتاب برای این شکایت دلایل مناسبی پیدا خواهید کرد. راه‌های بسیار برای تاثیرگذاری بر ذهن نیمه‌هشیار و دریافت پاسخهای مناسب، به این کتاب ارزش فوق‌العاده‌ای میدهد و در گرفتاریها آن را به عنوان کمکی که همیشه در دسترس است، مطرح میکند.

به چه چیز اعتقاد دارید؟

دعا هنگامی مستجاب میشود که ذهن نیمه‌هشیار فرد به تصور ذهنی یا فکر موجود در ذهنش پاسخ میدهد. این تنها به خاطر اعتقاد یا پذیرش و مقبولیت ذهنی درباره آن چه برای آن دعا میکنید، میباشد. قانون زندگی قانون اعتقاد است، و اعتقاد را به طور خلاصه میتوان به عنوان «فکر موجود در ذهن» بیان کرد. همانطوری که یک مرد فکر میکند، احساس و اعتقاد پیدا میکند، شرایط ذهن، جسم و دیگر مقتضیات او نیز به همینگونه هستند. یک تکنیک و روش مبتنی بر فهمیدن آن چه که دارید انجام میدهید و چرا دارید آن را انجام میدهید به شما کمک میکند تا تجسم نیمه هشیار تمام چیزهای خوب زندگی بهوجود بیاید. در اصل، دعای مستجاب شده تحقق خواسته قلبی شماست.

خواسته یعنی دعا

هر کسی دلش میخواهد که سلامتی، خوشبختی، آرامش ذهن و احساس حقیقی داشته باشد، ولی بسیاری از بهدست آوردن نتایج تعریف شده روشن از آنها عاجز هستند.

یک بار یک استاد دانشگاه به من اعتراف کرد: «میدانم که اگر الگوی ذهنم را تغییر دهم و زندگی عاطفانام را به نحو دیگری هدایت کنم، زخم‌معه من عود نخواهد کرد، ولی تکنیک فرایند یا شگرد خاصی برای انجام این کار سراغ ندارم. ذهن من در میان انبوه مشکلاتم سرگردان است و من دلسرد، شکست خورده و ناراحت هستم.» این استاد آرزوی سلامتی کامل داشت؛ او نیاز داشت بداند که ذهن او چگونه کار میکند تا او را قادر سازد که خواسته خود را برآورده کند. با عمل کردن به روشهای شفابخشی که در این کتاب ارائه شده او سلامتی کامل خود را بازیافت.

برای تمام افراد انسانی یک ذهن مشترک وجود دارد

نیروهای معجزه‌گر ذهن نیمههشیار قبل از تولد من و شما وجود داشته‌اند، قبل از آن که جهان وجود داشته باشد. با وجود این افکار ذهنی است که در فصلهای آینده این کتاب شما را تشویق خواهم کرد که سررشته این نیروی تحول بخش، جادویی و فوقالعاده را در دست گیرید. نیرویی که زخمهای جسمی و ذهنی شما را مرهم نهاده و رهایی را برای ذهن انباشته از ترستان به ارمغان آورده و شما را از چنگال محدودیتهای ناشی از فقر، شکست، بدبختی، و ناامیدی به طور کامل آزاد میکند.

آنچه باید انجام دهید این است که با تمام خوبیهای که آرزوی آنها را دارید، به طور احساسی و ذهنی وحدت پیدا کنید. در این صورت نیروهای ذهن نیمههشیار شما واکنش مربوطه را نشان خواهند داد. همین الان شروع کنید، امروز، و بگذارید که معجزهها در زندگی شما روی دهند. آنقدر در این کار مداومت داشته باشید تا سفیدی روز نمایان و سایههای تردید برطرف شوند.

فصل ۱: گنجینه درونی شما

اگر چشم ذهنی خود را باز کنید و نگاهی به گنجینه بپایان درون خود بیندازید، ثروتهای نامحدودی را در پیرامون خود ببینید. معدنی از طلا درون شما وجود دارد که شما میتوانید هر آنچه را که برای یک زندگی افتخارآمیز، پر از شادی و به حد وفور نیاز دارید، از آن استخراج کنید.

بسیاری در خوابی عمیق فرو رفتهاند چرا که از این معدن طلای شعور نامحدود و عشق بحد و مرز درون خود بااطلاع هستند. هر چه را که میخواهید، میتوانید از آن استخراج کنید. یک قطعه فلز آهنربا شده قادر است که دوازده برابر وزن خود را از جا بلند کند و اگر آن را از نیروی آهنربایی تخلیه کنید، حتی یک پر پرنده را نیز نمیتواند از جا بلند کند. به همین ترتیب، دو نوع موجود انسانی وجود دارد. یک نوع انسان مغناطیس که سرشار از اطمینان و ایمان است. او میداند که برای موفقیت و پیروزی به دنیا آمده است و در طرف دیگر، انسان تخلیه شده از نیروی مغناطیس قرار دارد. او لبریز از ترس و تردید است. فرصتها از راه میرسند و او میگوید: «شاید شکست بخورم؛ شاید پولم از دستم برود؛ مردم به من خواهند خندید.» این نوع انسان در زندگی به جایی نمیرسد چون از پیشرفت هراس دارد. او در همانجایی که هست، در جا میزند. یک انسان مغناطیس شده بشوید و راز بزرگ قرون و اعصار را کشف کنید.

راز بزرگ قرون و اعصار

به نظر شما راز بزرگ قرون و اعصار چیست؟ راز انرژی اتمی؟ راز انرژی گرما هستهای؟ راز بمب نوترونی؟ راز سفر بین سیارهای؟ نه، هیچکدام از اینها راز بزرگ قرون و اعصار نیستند. در این صورت، آن راز بزرگ چیست؟ آن راز را در کجا میتوان یافت و در عمل از آن استفاده کرد؟ پاسخ به این سوال فوقالعاده آسان است. آن راز نیروی معجزهگر و شگفتانگیزی است که در ذهن نیمههشیار شما نهفته است، آخرین جایی که ممکن است به ذهن افراد خطور کند.

نیروی شگفتانگیز ذهن نیمههشیار یا قدرت فکر

اگر یاد بگیرید که چگونه با نیروی پنهان ذهن نیمههشیار خود ارتباط برقرار کرده و آن را آزاد کنید، در آن صورت میتوانید قدرت، ثروت، سلامتی، لذت و خوشبختی بیشتر را به زندگی خود ارزانی کنید.

شما نباید این نیرو را کسب کنید؛ این نیرو از قبل در شما وجود دارد. اما باید یاد بگیرید که چگونه از آن استفاده کنید؛ شما باید این نیرو را درک کنید تا بتوانید آن را در تمام بخشهای زندگی خود بکار ببرید.

اگر از راهبردها و روندهای ساده‌ای که در این کتاب ارائه شده پیروی کنید، میتوانید آگاهی و درک لازم را به‌دست بیاورید، یک جرقه جدید میتواند به شما الهام لازم را بدهد و میتوانید نیروی تازه‌ای را خلق کنید که شما را قادر مسازد تا امیدهای خود را تحقق بخشید و باعث شوید که تمام رویاهایتان به حقیقت پیوندد.

همین الان تصمیم بگیرید تا زندگی خود را باشکوه‌تر، با عظمت‌تر، غنتر و شرافتمندانه‌تر از گذشته کنید.

در اعماق ذهن نیمه‌هشیار هر کس حکمت، قدرت و ذخیره بی‌پایانی از هر آنچه که ضروری است، وجود دارد که در انتظار توسعه و ابراز میباشد. همین الان شروع کنید تا تواناییهای بالقوه ذهن عمیق‌تر خود را شناسایی کنید که در این صورت آنها در جهان خارج از وجود شما شکل خواهند گرفت.

شعور نامحدود درون ذهن نیمه‌هشیار شما میتواند هر آنچه را که در هر نقطه از زمان و مکان نیاز به داشتن آن دارید برای شما آشکار کند به شرط آنکه خالی از تعصب بوده و پذیرای آن باشید. شما میتوانید افکار و ایده‌های جدیدی را به‌دست آورید تا شما را قادر سازد که اختراعات جدیدی را به‌وجود بیاورید، کشفیات تازه‌ای بکنید، یا کتابها و نمایشنامه‌هایی را بنویسید. به علاوه، شعور نامحدود موجود در ذهن نیمه‌هشیار شما میتواند انواع فوق‌العاده‌ای از دانش ناب و تازه را به شما ارائه دهد. همچنین میتواند مسیر و راه منتهی به جایگاه حقیقی شما در زندگی را برایتان باز کرده را آشکار کند.

شما میتوانید با حکمت ذهن نیمه‌هشیار خود، یک همکار یا شریک مناسب را به سوی خود جذب کنید. این حکمت میتواند خریدار مناسب خانه شما را پیدا کند و هر مقدار پول که نیاز دارید، برای شما فراهم کند و آزادی مالی مورد نظر را مطابق میل قلبی شما برایتان به‌وجود بیاورد.

این حق شماست که دنیای درون افکار، احساسات و قدرت خود بعلاوه دنیای نور، عشق و زیبایی را کشف کنید. هرچند نیروهای ذهن نیمه‌هشیار ملموس نیستند، ولی بسیار قدرتمند هستند. در درون ذهن نیمه‌هشیار خود راهحل هر مشکل یا علت هر معلولی را خواهید یافت. چون میتوانید از نیروهای شخصی ذهن نیمه‌هشیار خود بهره ببرید به معنای واقعی صاحب قدرت و حکمت مورد نیاز برای حرکت به سوی جلو میشوید. حرکتی به حد وفور، با امنیت، لذت و اقتدار.

من خود شاهد بودهام که نیروی ذهن نیمه‌هشیار، مردم مستاصل و درمانده را باردیگر به عزت، نشاط و قدرت رسانده است و به آنها آزادی و اختیار داده تا باردیگر به جهان خارج قدم نهاده و ابراز وجود، سلامتی و خوشبختی را تجربه

کنند. این نیروی شفافبخش و معجزه‌آسای درون ذهن نیمههشیار شماست که میتواند یک ذهن آشفته و قلب شکسته را درمان کند. این نیرو میتواند در زندان درون ذهن را بگشاید و شما را آزاد کند. این نیرو میتواند شما را از تمام انواع محدودیتهای جسمی و مادی رها سازد.

ضرورت یک پایه و اساس عملی و کاربردی

در صورت فقدان یک بنیان عملی که کاربرد آن عمومیت داشته باشد، پیشرفت موثر در هر زمینه‌ای از کار و تلاش غیرممکن است. شما میتوانید در بکارگیری ذهن نیمههشیار مهارت پیدا کنید. میتوانید از نیروهای ذهن نیمههشیار با اطمینان از نتایج آن استفاده کنید. این نتایج دقیقاً متناسب با دانش شما از اصول آن و متناسب با بکارگیری آنها برای اهداف ویژه خاص و آرمانهایی که دوست دارید کسب کنید میباشد.

چون قبلاً یک شیمیدان بودهام، دوست دارم عنوان کنم که هرگاه دو اتم هیدروژن و یک اتم اکسیژن را با هم ترکیب کنید آب بهدست خواهید آورد. شما بسیارخوب با این حقیقت آشنا هستید که یک اتم اکسیژن و یک اتم کربن همواره یک گاز سمی به نام مونوکسیدکربن بهوجود می‌آورد. اما در صورتی که یک اتم اکسیژن دیگر به آن اضافه کنید دی اکسیدکربن بهدست خواهید آورد که گازی بضرر میباشد. به همین ترتیب میتوانید در دامنه وسیع ترکیبات شیمیایی تغییر را تا آخر ادامه دهید.

شما نباید فکر کنید که قانونهای شیمی، فیزیک و ریاضیات با قوانین ذهن نیمههشیار شما تفاوت دارند. اجازه بدهید یک قانون پذیرفته شده عمومی را در نظر بگیریم: «آب به شکل مظلوف خود درمیآید.» این یک قانون کلی است که در مورد آب در همه جا کاربرد دارد.

قانون دیگری را در نظر بگیرید: «ماده در اثر حرارت منبسط میشود.» این قانون در هر کجا، در هر زمانی و تحت هر شرایطی درست است. شما میتوانید یک قطعه فلز را بدون در نظر گرفتن این که این قطعه فلز در چین، انگلستان یا در هندوستان است، حرارت داده و انبساط دهید. این یک حقیقت کلی است که ماده تحتتأثیر حرارت منبسط میشود. این نیز یک حقیقت کلی است که هر تأثیری روی ذهن نیمههشیار خود بگذارید، به شکل حالت، تجربه و رویداد در صفحه زمان و مکان نمایان میشود.

چون ذهن نیمههشیار شما یک قانون است، دعای شما مستجاب میشود، و منظور من از قانون این است که چیزی با روش خاصی کار میکند. مثلاً قانون الکتریسته این است که بر اثر اختلاف پتانسیل بین دو سطح نابرابر کار کرده و همیشه از یک سطح بالا به پایین جریان پیدا میکند. شما وقتی از الکتریسته استفاده میکنید قانون آن را تغییر نمدهید، ولی با همگامی با طبیعت این

قانون متوانید اختراعات و کشفیات شگفتانگیزی را بهوجود بیاورید که انسانیت را به طرق بشماری بهره‌مند مسازد.

ذهن نیمههشیار شما یک قانون است و براساس قانون اعتقاد کار میکند. شما باید بدانید که اعتقاد چیست، چرا و چگونه کار میکند. قانون ذهن شما قانون اعتقاد است. این به آن معناست که به روشی که ذهن شما کار میکند، ایمان داشته و به خود اعتقاد نیز ایمان داشته باشید. اعتقاد ذهن شما همان فکرِ ذهن شماست. به همین سادگی است و جز این نیست.

تمام تجربه‌ها، رویدادها، حالتها و اعمال شما واکنشهای ذهن نیمههشیارتان به افکار شماست. به خاطر داشته باشید چیزی را که به آن ایمان دارید باعث نمیشود تا نتیجه مطلوب را بهدست بیاورید بلکه اعتقاد به ذهن خودتان است که باعث دستیابی به آن میشود. اعتقادات، نظرات، خرافات و ترسهای نوع بشری که غیرواقعی و اشتباه هستند را باور نداشته باشید. به واقعیات جاودانه و حقایق زندگی ایمان بیاورید که هرگز تغییر نمکنند. در این صورت شما به سمت جلو، به طرف بالا و به سوی خدا حرکت خواهید کرد.

هر کسی که این کتاب را بخواند و به قوانین ذهن نیمههشیار که در آن عرضه میشود عمل کند، قادر خواهد بود که به طور علمی و کارآمد برای خود و دیگران دعا کند. دعای شما برطبق «قانون کلی عمل و عکسالعمل» مستجاب میشود. «فکر» عمل در حال شروع است. عکسالعمل پاسخی است از ذهن نیمههشیارتان که با طبیعت فکر شما هماهنگ میباشد. ذهن خود را با مفاهیم هماهنگی، سلامتی و آرامش و نیت خیر مشغول کنید و آن گاه معجزه‌ها در زندگی شما به وقوع خواهند پیوست.

دوگانگی ذهن

شما تنها یک ذهن دارید، ولی ذهن شما دو مشخصه متمایز دارد. مرز میان این دو امروزه برای مردان و زنان متفکر کاملاً شناخته شده است. دو عملکرد ذهن شما اساساً شباهتی به یکدیگر ندارند. به هر کدام از این عملکردهای ذهن خصلتها و نیروهای جداگانهای ارزانی شده است. اصطلاحاتی که عموماً بکار میروند تا این دو عملکرد ذهن شما را از یکدیگر متمایز سازند به این ترتیب هستند: ذهن عینی و غیرعینی، ذهن هشیار و نیمههشیار، ذهن بیدار و ذهن خفته، خودسطحی و خود عمیق، ذهن ارادی و ذهن غیرارادی، ذهنتر و ذهن ماده و بسیاری واژههای دیگر. در این کتاب از واژههای هشیار و نیمه هشیار استفاده شده است تا نمایانگر طبیعت دوگانه ذهن شما باشند.

ذهن هشیار و ذهن نیمههشیار

عالتترین روش برای آشنا شدن با دو عملکرد ذهن این است که ذهن خود را مثل یک باغ تصور کنید. شما باغبان هستید و در طول روز مشغول بذرافشانی (افکار) در ذهن نیمههشیار خود براساس عادت فکری خودتان هستید. همانطور که در ذهن نیمههشیار خود بذر مکارید، همانطور هم از جسم و محیط خود محصول آن را برداشت میکنید. هم اکنون شروع کنید تا افکار آرامش، خوشبختی، عمل صحیح، نیت خیر و سعادت را بکارید. با آرامش خیال و علاقه به این ویژگیها فکر کنید و آنها را به طور کامل در ذهن هشیار استدلالگر خود بپذیرید. کاشتن این بذرها (افکار) فوقالعاده را در باغ ذهن خود ادامه دهید؛ در این صورت محصول باشکوهی را درو خواهید کرد. ذهن نیمههشیار شما مثل خاک است که هرگونه بذر اعم از خوب و بد، را پرورش میدهد. آیا مردم بوتههای خار و گیاهان وحشی را جمع آوری میکنند؟ بنابراین هر فکری علت و هر حالتی معلول است. به همین علت لازم است که شما مسوولیت افکار خود را به عهده بگیرید تا این که تنها حالتها را به ثمر برسانند.

وقتی ذهن شما به طور صحیح فکر کند، وقتی شما حقیقت را بفهمید، وقتی افکاری که در ذهن نیمههشیار شما ذخیره میشوند سازنده، هماهنگ و مسالمتآمیز باشند، جادوی عملی نیروی ذهن شما واکنش نشان خواهد داد و حالتها هماهنگ، محیطی موافق و بهترینهای هر چیزی را به بار خواهد آورد. وقتی شما کنترل فرایندهای فکری خودتان را شروع کنید، در این صورت میتوانید نیروهای ذهن نیمههشیار خود را در مقابله با هر مساله یا مشکلی بکار ببرید. به عبارت دیگر شما به معنای واقعی با نیروی نامحدود مطلق همکاری میکنید که همه چیز را تحت سیطره خود دارد.

در هر کجا که زندگی میکنید اگر نگاهی به اطراف خود بیندازید متوجه خواهید شد که اکثریت قریب به اتفاق مردم در جهان خارج از خودشان زندگی میکنند؛ هر چه مردم روشنبینتر باشند با شدت بیشتری به جهان درون خود علاقه‌مندتر میشوند. به خاطر داشته باشید این جهان درون است، یعنی افکار، احساسات و تصورات شما که جهان خارج را مسازد. بنابراین تنها نیروی خلاق جهان در درون شماست و هر چیزی که در جهان خود پیدا میکنید، توسط شما در جهان درون ذهنتان خلق شده که این امر ممکن است به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه انجام شده باشد.

آگاهی از تعامل بین ذهن هشیار و نیمههشیار شما را قادر مسازد که کل زندگی خود را کاملاً دگرگون کنید. به منظور تغییر دادن شرایط خارجی، شما باید علت را تغییر دهید. بسیاری از مردم تلاش میکنند با کارکردن روی شرایط و مقتضیات، آنها را تغییر دهند. برای از بین بردن ناهماهنگی، سردرگمی، کمبود و محدودیت، باید علت را از بین ببرید و علت بستگی به روشی دارد که شما از ذهن هشیار خود استفاده میکنید. به عبارت دیگر،

روشی که شما فکر کرده و در ذهن خود تصویرسازی میکنید. شما در دریایی نامحدود و بیانتها از ثروتی پایانناپذیر زندگی میکنید. ذهن نیمههشیار شما نسبت به افکارتان بسیار حساس است. افکار شما قالب یا چهارچوبی را تشکیل میدهد که با کمک آن هوش، حکمت نیروهای حیاتی و انرژیهای ذهن نیمههشیار شما جریان پیدا میکند. کاربرد عملی قوانین ذهن، آن طور که در هر فصل از این کتاب نشان داده شدهاند، باعث میشود که شما وفور نعمت به جای فقر، حکمت به جای خرافات و جهالت، آرامش به جای درد، لذت به جای غم، نور به جای تاریکی، هماهنگی به جای ناهماهنگی، ایمان و اطمینان به جای ترس، موفقیت به جای شکست، و رهایی از متوسط بودن در زندگی را تجربه کنید. قطعاً از یک دیدگاه مادی، احساسی و ذهنی نعمتی فوقالعادهتر از اینها وجود ندارد.

اکثر دانشمندان، هنرمندان، شاعران، خوانندگان، نویسندگان و مخترعان بزرگ درک عمیقی از طرز کار ذهن هشیار و نیمههشیار دارند. یک بار ترس حضور در صحنه بر کاروسو(۲) مستولی شده بود. او میگفت که گلوی او به دلیل گرفتگی عضله که ترس شدید آن را ایجاد کرده بود، از کار افتاده و ماهیچههای آن منقبض شده بود. صورتش به شدت عرق میکرد. او خجالت میکشید چون چند دقیقه دیگر باید روی صحنه صرقت ولی هنوز از ترس ودلهره داشت به خود ملرزید. او میگفت: «مردم به من خواهند خندید، من نمیتونم بخونم.» سپس در حضور همه افراد پشت صحنه فریاد کشید و گفت: «من حقیر من میخواهد من بزرگ منو در درون خفه کنه.»

او به من حقیر خود گفت: «از من دور شو، من بزرگ من میخواهد با کمک من آواز بخونه.»

منظور او از من بزرگ نیرو و حکمت نامحدود ذهن نیمههشیار او بود. او شروع به فریاد کشیدن کرد و گفت: «گمشو، گمشو، من بزرگ میخواد آواز بخونه.» ذهن نیمههشیار او واکنش نشان داد و نیروهای حیاتی درون او را آزاد کرد. وقتی لحظه موعود فرا رسید، او روی صحنه رفت و با چنان ابهت و شکوهی خواند که همه حاضرین را مجذوب و شیفته کرد.

اکنون برای شما مشخص است که کاروسو لابد دو سطح متفاوت ذهن را درک نمکرده است، یعنی هشیار یا منطقی، و نیمههشیار یا غیرمنطقی. ذهن نیمههشیار شما از نوع واکنشی میباشد و به طبیعت افکار شما واکنش نشان میدهد.

وقتی که ذهن هشیار شما (من حقیر) سرشار از ترس، ناراحتی و تشویش است، احساسات منفی ایجاد شده در ذهن نیمههشیار شما (من بزرگ) رها شده و ذهن هشیار شما را احساس ترس شدید، دلشوره و ناامیدی فرا میگیرد. هرگاه که این اتفاق روی میدهد، شما میتوانید مثل «کاروسو» با قاطعیت صحبت کنید و با احساس عمیق حاکمیت بر احساسات غیرمنطقی

که در ذهن عمیقتر شما به وجود آمده اینگونه حرف بزنید: «آروم باش، به خودت مسلط باش، تو نمیتونی به زور وارد حیطهای بشی که به اونجا تعلق نداری.»

خیلی جذاب و جالب است که مشاهده کنید چگونه میتوانید با حاکمیت و اقتدار و با اعتقاد راسخ با حرکت غیرمنطقی «خود عمیقتر خود» صحبت کنید و سکوت، هماهنگی و آرامش را برای ذهن خود به ارمغان بیاورید. ذهن نیمههشیار متأثر از ذهن هشیار است و به همین دلیل است که نیمههشیار یا غیرعینی خوانده میشود.

انواع و تفاوت‌های مهم در عملکرد

با مثالهای زیر میتوانید تفاوت‌های اصلی را درک کنید: ذهن هشیار مثل ناوبر یا ناخدای یک کشتی در اتاق فرماندهی آن است. او کشتی را هدایت میکند و دستوراتی را برای افراد موتورخانه صادر میکند. آنها نیز به نوبه خود تمام دیگهای بخار، دستگاههای نشانگر و دستگاههای مختلف را تحت کنترل دارند. افراد موتورخانه نمیدانند که به کجا میروند، آنها تنها دستورات را اجرا میکنند. اگر ناخدای کشتی براساس اطلاعاتی که از قطب نما، زاویه‌یاب، یا وسایل دیگر به دست می‌آورد، راهنمایی اشتباهی را ارائه دهد، کشتی را به سوی تصادم با صخره‌ها هدایت خواهد کرد. افراد موتورخانه تنها از دستورات ناخدا اطاعت میکنند چون او مسئول کشتی است و دستورهای لازم را او صادر میکند که به طور خودکار اطاعت میشوند. افراد تابع ناخدا در برابر دستورها چون و چرا نمیکند، آنها فقط دستورها را اجرا میکنند.

ناخدا فرمانده کشتی است و دستورهای او اجرا میشوند. به همین ترتیب، ذهن نیمههشیار شما دستورهایی را که شما صادر میکنید اجرا میکند که براساس آنچه که ذهن هشیار شما اعتقاد دارد و صحیح می‌پندارد، بنا شده است.

وقتی شما به طور مکرر به افراد می‌گویید که: «من نمیتونم اونو بخرم.» در این صورت ذهن نیمههشیار شما حرف شما را می‌پذیرد و اینگونه برداشت میکند که شما در موقعیتی نیستید تا آنچه را میخواهید خریداری کنید. تا وقتی که شما اصرار می‌ورزید که: «من نمیتونم اون ماشینو بخرم، نمیتونم به اون سفر برم، نمیتونم اون خونه رو بخرم» مطمئن باشید که ذهن نیمههشیار شما از دستورهای شما اطاعت خواهد کرد و در طول زندگی هیچکدام از اینها را به دست نخواهید آورد.

یک روز قبل از کریسمس یک دختر دانشجوی زیبای جوان در پشت ویتترین یک مغازه نگاهی به یک ساک مسافرتی انداخت که بسیار زیبا و گرانقیمت بود. او درخواست به مناسبت تعطیلات کریسمس به خانه خود واقع در شهر نیویورک

پرود. همین که مخواست بگوید: «من نمتونم این ساک رو بخرم.» به خاطر آورد که من در یکی از سخنرانیهام گفته بودم «هرگز یک جمله منفی رو تا آخر بیان نکنید؛ آن را فوراً برعکس کنید، در این صورت اتفاقات عجیب و باورنکردنی در زندگیتان روی خواهند داد.»

او گفت: «این ساک مال منه؛ اون فروشیه؛ من از لحاظ ذهنی اونو بهدست میارم و ذهن نیمههشیار من انتظار داره که من اونو دریافت کنم.»

شب کریسمس ساعت ۸، نامزد او یک ساک مسافرتی دقیقاً مثل همان ساکی که ساعت ۱۰ صبح در ویتترین آن مغازه دیده بود و از لحاظ ذهنی خودش را صاحب آن تصور کرده بود، به او هدیه داد. او ذهن را از تصور این امید پر کرده بود و همه انتظارش را به ذهن عمیقتر خود سپرده بود، که این ذهن عمیقتر «فوت و فن» دستیابی به همه چیز را میداند.

این دختر جوان که دانشجوی دانشگاه کالیفرنیا جنوبی است، به من گفت: «پول نداشتم اون ساک رو بخرم، اما حالا مدونم که چیزهای موردنیاز و پول اون رو کجا پیدا کنم. اونا در گنجینه جاودانگی واقع در درون خودمه.»

به یک مثال ساده دیگر توجه کنید. هنگامی که میگویید: «من قارچ دوست ندارم،» بلافاصله مناسبتی پیش میاید که سس غذا یا سالادی که قارچ دارد به شما عرضه میشود، در نتیجه شما سوهاضمه میگیرید چون ذهن نیمههشیارتان به شما میگوید که: «رییس (ذهن هشیار شما) قارچ دوست ندارد.» این مثال حیرتانگیزی است از اختلالها و حالت‌های برجسته و عملکرد ذهن هشیار و نیمههشیار شما.

ممکن است خانمی بگوید: «اگه شب قهوه بخورم، تا ساعت ۳ صبح خوابم نمیره.» هر موقعی که او شب قهوه بخورد، ذهن نیمههشیار او به او نهیب میزند، انگار که مخواهد بگوید: «رییس مخواه که تو امشب بیدار بمونی.» ذهن نیمههشیار شما به طور ۲۴ ساعت کار میکند و پیشبینیهای لازم را برای شما انجام میدهد، و ثمره طرزفکر معمولی شما را به شما ارائه میدهد.

چگونه ذهن نیمههشیار او واکنش نشان داد

چند ماه قبل زنی برایم چنین نامه‌ای نوشت: «من ۷۵ سال دارم، بیوهای هستم که فرزندان بزرگی دارم. من تنها زندگی می‌کردم و حقوق بازنشستگی می‌گرفتم. سخنرانیهای شما درباره نیروهای ذهن نیمههشیار را شنیدم که در آنها میگفتید که با انتظار، ایمان و تکرار، ایده‌ها میتوانند به ذهن نیمههشیار منتقل شوند.

«من شروع کردم که به دفعات با اشتیاق فراوان این جملات را تکرار کنم، من با یک مرد معنوی، دوست داشتنی و مهربون زندگی خوبی رو شروع میکنم. من تامین هستم.»

«من دو هفته هر روز چندین بار این جملات رو تکرار میکردم، و یک روز در داروخانه سر چهارراه به یک مرد داروساز بازنشسته معرفی شدم. او مردی مهربان، فهمیده و بسیار مذهبی بود. او استجاب عالی دعای من بود. در عرض یک هفته او به من پیشنهاد ازدواج کرد، و اکنون ما در اروپا در ماه عسل هستیم. من میدانم که شعور موجود در ذهن نیمههشیار من به امر الهی ما دو نفر را به هم رساند.»

این زن گنجینه موجود در درون خود را کشف کرده بود، دعای او به مثابه حقیقت در قلبش احساس شده بود و تایید او با تاثیرگذاری در ذهن نیمههشیار او که واسطه‌های خلاق است نفوذ کرد. لحظه‌ای که او موفق شد تا یک تجسم غیرعینی را به وجود بیاورد، ذهن نیمههشیار او طبق قانون جذب (۳) دعای او را مستجاب کرد. ذهن عمیقتر او که سرشار از حکمت و شعور بود، به امر الهی آن دورا به هم رساند.

ابتدا از این امر اطمینان حاصل کنید. درباره هر آنچه که درست است فکر کنید، درباره هر آنچه که شرافتمندانه است تعمق کنید، درباره هر آنچه که عادلانه است اندیشه کنید، درباره هر آنچه که خالص و ناب است به تامل بپردازید، در بحر آنچه که دوست داشتنی است فرو بروید، درباره آنچه که از آوازه خوبی برخوردار است تفکر کنید؛ و آنگاه اگر مزیتی در آنها هست، درباره تمام این امور به تفکر بپردازید.

* یادآوری نکات مهم

۱- گنجینه در درون شماست. برای پاسخ به خواسته قلبی خود نگاهی به درون بیندازید.

۲- راز بزرگی که مردان بزرگ قرون و اعصار داشتند این بود که آنها قادر بودند با نیروهای ذهن نیمههشیار خود ارتباط برقرار کرده و آنها را آزاد کنند. شما نیز میتوانید این کار را بکنید.

۳- ذهن نیمههشیار شما راهحل همه مشکلات را دارد. اگر شما، قبل از خواب به خود تلقین کنید: «مخوام ساعت ۶ صبح از خواب بیدار شوم.» ذهن نیمههشیار شما دقیقاً در راس ساعت شما را بیدار خواهد کرد.

۴- ذهن نیمههشیار شما سازنده جسم شماست و میتواند شما را شفا دهد. هر شب با زمزمه سلامتی کامل به خواب بروید، و ذهن نیمههشیار شما که خدمتگزار وفادار شماست، از شما اطاعت خواهد کرد.

۵- هر فکری علت و هر حالتی معلول است.

۶- اگر میخواهید کتابی بنویسید، نمایشنامه فوقالعاده‌ای را به نگارش درآورید، سخنرانی بهتری را به شنوندگان خود ارائه بدهید، موضوع موردنظر را با محبت و احساسات به ذهن نیمههشیار خود منتقل کنید و در این صورت

ذهن نیمههشیار شما به همان ترتیب واکنش نشان خواهد داد.

۷- شما مثل یک ناخدای کشتی هستید. باید دستورات صحیح صادر کنید. به همین ترتیب باید دستورات صحیح (افکار و تصاویر ذهنی) به ذهن نیمههشیار خود بدهید که تمام تجربیات شما را کنترل کرده و هدایت میکند.

۸- هرگز از این جملات استفاده نکنید که: «استطاعت مالی فلان چیز را ندارم.» یا «من نمیتوانم این کار را بکنم.» ذهن نیمههشیار شما طبق گفته شما عمل میکند و چنین برداشت میکند که شما پول لازم را ندارید و یا توانایی انجام خواسته خود را ندارید. تأیید کنید که: «من با کمک ذهن نیمههشیارم قادر هستم همه این کارها را انجام دهم.»

۹- قانون حاکم بر زندگی قانون باور است. یک باور فکری است که در ذهن شما وجود دارد. به چیزهایی که به شما صدمه میزنند یا شما را رنج میدهند، ایمان نداشته باشید. به نیروی ذهن نیمههشیار خود ایمان داشته باشید که شما را شفا داده، الهام بخشیده، تقویت کرده و پیشرفت میدهد. همه چیز همانگونه که اعتقاد دارید برای شما اتفاق خواهد افتاد.

۱۰- افکار خود را تغییر دهید و در آن صورت سرنوشت شما تغییر پیدا خواهد کرد.

فصل ۲: ذهن شما چگونه کار میکند

شما یک ذهن دارید و باید یاد بگیرید که چگونه از آن استفاده کنید. ذهن در دو سطح عمل میکند: هشیار یا باقوه تعقل (منطقی) نیمههشیار یا فاقد قوه تعقل (غیرمنطقی). شما با ذهن هشیار خود فکر میکنید و هر فکری که بنابر عادت میکنید، وارد ذهن نیمههشیار شما میشود که مطابق با ماهیت افکار شما خلق میکند. ذهن نیمههشیار شما جایگاه عواطف شما بوده و خلاق میباشد. اگر شما افکار خوب در سر داشته باشید، نتایج خوبی در پی خواهند داشت و اگر افکار شیطانی در سر پیورانید، با نتایج شیطانی مواجه خواهید شد. ذهن شما اینگونه کار میکند.

یک نکته اساسی را که باید به خاطر داشت این است که اگر ذهن شما ایده‌های را پذیرفت، شروع میکند تا آن را به مرحله اجرا در بیاورد. این یک حقیقت ظریف و جالب است که ذهن شما برای ایده‌های خوب و بد به طور یکسان عمل میکند. این قانون، هنگامی که در راه منفی بکار رود، علت شکست، ناامیدی و بدبختی است. اما هنگامی که طرز فکر معمولی شما سازنده و موزون است، شما سلامتی کامل، موفقیت و سعادت را تجربه میکنید.

هنگامی که شروع میکنید تا در مسیر صحیح احساس و فکر کنید، آرامش ذهن و سلامت جسمی کامل اجتنابناپذیر است. هر چه را که به‌طور ذهنی به عنوان

حقیقت تصور و احساس میکنید، ذهن نیمههشیار آن را قبول میکند و به مرحله اجرا درمآورد. تنها چیزی که باید انجام دهید این است که ذهن نیمههشیار خود را وادار کنید تا ایده‌های را بپذیرد و به دنبال آن قانون ذهن نیمههشیار شما آن سلامتی، آرامش و یا موقعیتی را که میخواهید به مرحله اجرا درمآورد. شما حکم یا دستور را صادر کنید در این صورت ذهن نیمههشیار شما صادقانه ایده‌های را که تحت‌تاثیر آن قرار گرفته به واقعیت تبدیل میکند.

قانون ذهن شما چنین است:

مطابق ماهیت فکر یا ایده‌های که شما در ذهن هشیار خود دارید، از ذهن نیمههشیار خود پاسخ یا واکنش دریافت میکنید.

روانشناسان و روانپزشکان معتقدند هنگامی که افکار به ذهن نیمههشیار شما منتقل میشوند، در سلولهای مغز اثراتی را به جا میگذارند. به محض این که ذهن نیمههشیار شما ایده‌های را قبول کرد، بلافاصله آن را عملی میکند. ذهن نیمههشیار به روش تداعی معانی کار میکند و از هر اطلاعاتی که شما در طول زندگیتان جمع‌آوری کرده‌اید، استفاده میکند تا هدفش را تحقق بخشد. ذهن نیمههشیار از نیروی نامحدود، انرژی و حکمت موجود در شما استفاده میکند. ذهن نیمههشیار تمام قوانین طبیعت را به خدمت میگیرد تا راهش را پیدا کند. گاهی به نظر میرسد یک راهحل فوری را برای مشکلات شما پیدا میکند، اما در مواقع دیگر روزها، هفته‌ها یا بیشتر طول میکشد. راههای ذهن نیمههشیار فراسوی فهم و درک ماست.

وجه تمایز واژه‌های نیمههشیار و هشیار

باید به خاطر داشته باشید که ذهن هشیار و ذهن نیمههشیار دو ذهن مستقل از یکدیگر نیستند. آنها فقط دو قلمرو فعالیت در درون یک ذهن هستند. ذهن هشیار شما ذهن استدلالی شماست. این بخش از ذهن است که دست به انتخاب میزند. مثلاً شما کتابها، خانه و یا شریک زندگیتان را انتخاب میکنید. شما تمام تصمیمها را با ذهن هشیار خود میگیرید. از طرف دیگر، دستگاه گوارش، گردش خون و تنفس شما هیچ ربطی به انتخاب هشیارانه شما نداشته و ذهن نیمههشیارتان این اعمال را مستقل از ذهن هشیار تحت کنترل دارد.

ذهن نیمههشیار شما آنچه را که آگاهانه به آن اعتقاد دارید یا به ذهن نیمههشیار خود ارائه مدهید، میپذیرد. ذهن نیمههشیار درباره امور مختلف برخلاف ذهن هشیار شما استدلال نمیکند و برخلاف خواسته شما دلیلی

نمآورد و مجادله نمکند. ذهن نیمههشیار مثل زمین است که هر نوع بذر اعم از خوب و یا بد را میپذیرد. افکار شما فعال هستند و میتوان آنها را به بذرهای تشبیه کرد. افکار منفی و مخرب به طور منفی در ذهن نیمههشیار به کار خود ادامه میدهند و در زمان معین به صورت تجربه ملموس عینیت یافته و هماهنگ با بذرهای کاشته شده میباشند.

به خاطر داشته باشید، ذهن نیمه هشیار با تایید یا تکذیب و صحت و سقم افکار شما کاری ندارد، فقط نسبت به طبیعت افکار یا تلقینات شما واکنش نشان میدهد. مثلاً اگر شما آگاهانه فرض کنید که چیزی درست است ولو این که غلط باشد، ذهن نیمههشیار شما آن را درست فرض کرده و نتایج لازم را به بار خواهد آورد. باید الزاماً این نتایج به بار بیایند چون شما آگاهانه تصور کردهاید که این چیز حقیقت دارد.

آزمایشهای روانشناسان

آزمایشهای متعدد توسط روانشناسان و دیگران روی اشخاصی که در حالت هیپنوتیزم شده هستند نشان داده که ذهن نیمههشیار قادر نیست دست به انتخاب و مقایسه بزند که در این دو روند استدلالی اموری ضروری هستند. این آزمایشها به دفعات نشان دادهاند که ذهن نیمههشیار شما هر تلقینی را میپذیرد - ولو این که غلط باشد - در صورتی که تلقینی را پذیرفت، طبق طبیعت آن تلقین، پیامد ضروری آن تلقین فرضی را بهوجود خواهد آورد. برای اثبات تسلیمپذیری ذهن نیمههشیار نسبت به تلقی به این مثال توجه کنید: اگر یک متخصص ماهر هیپنوتیزم به یکی از افراد تحت آزمایش خود تلقین کند که او ناپلئون بناپارت است، یا حتی یک گربه یا سگ است، او با دقت غیرقابل تردیدی همان نقش را بازی خواهد کرد. شخصیت او برای مدت کوتاهی تغییر میکند. او خودش را همان شخص یا چیز فرض میکند که متخصص هیپنوتیزم به او تلقین کرده است.

اگر یک متخصص هیپنوتیزم به یکی از دانشجویان که هیپنوتیزم شده تلقین کند که کمر او خارش دارد، به دیگری تلقین کند که بینی او دارد خونریزی میکند، به دانشجوی دیگری تلقین کند که او یک مجسمه مرمری است و به دیگری تلقین کند که او دارد در سرمای زیر صفر یخ میزند، هر کدام از این دانشجویان در راستای آن تلقین خاص عمل خواهند کرد. بدون اعتنا به محیط اطراف خود که هیچ تناسبی با تلقین مورد نظر ندارد.

این مثالها به وضوح اختلاف بین ذهن استدلی هشیار و ذهن نیمههشیار شما را نشان میدهد. ذهن حالت پیرو و بدون حق انتخاب دارد و هر آنچه را که ذهن هشیار شما معتقد به درستی آن باشد را صحیح میپندارد. از این رو انتخاب افکار، ایدهها و فرضیاتی که شما را از موهبتی برخوردار کرده، شفا داده،

الهام بخشیده و وجود شما را از شادی لبریز میکنند از اهمیت خاصی برخوردار میباشند.

توضیح واژه‌های ذهن عینی و غیرعینی

گاهی اوقات ذهن هشیار شما ذهن عینی نامیده میشود چون با اشیا جهان خارج از شما سروکار دارد. ذهن عینی واقعیات جهان خارج را درک میکند و ابزار درک واقعیات آن حواس پنجگانه میباشد. ذهن عینی شما راهنما و راهبر شما در تماس با محیط اطرافتان میباشد. شما از طریق حواس پنجگانه از همه چیز آگاه میشوید. ذهن عینی شما از طریق مشاهده، تجربه، و تعلیم و تربیت آگاهی بهدست میآورد. همانطور که قبلاً هم به آن اشاره شد، بزرگترین کاربرد ذهن عینی شما همان استدلال و تعقل است.

فرض کنید که شما یکی از هزاران گردشگری هستید که هر ساله به لوس آنجلس میآیند. شما براساس مشاهده پارکها، باغستانهای زیبا، ساختمانهای مجلل و خانههای زیبا به این نتیجه میرسید که لس‌آنجلس شهر زیبایی است، این عملکرد ذهن عینی شماست.

ذهن نیمههشیار شما اغلب اوقات ذهن غیرعینی نامیده میشود. ذهن غیرعینی از محیط اطراف خود به وسیله ابزاری مستقل از حواس پنجگانه استفاده میکند. ذهن غیرعینی توسط «شم» از محیط پیرامون خود آگاهی پیدا میکند. شم جایگاه احساسات شما و مخزن حافظه است. ذهن غیرعینی هنگامی که حواس عینی شما تحت فرمان هستند، در بالاترین سطح خود عمل میکند. به طور خلاصه، این همان شعوری است که وقتی ذهن عینی در حالت خواب یا بیهوشی است خودش را آشکار میکند.

ذهن نیمههشیار بدون استفاده از اندامهای بینایی میبیند. ذهن نیمههشیار توانایی پیشبینی و آینده نگری دارد. ذهن نیمههشیار شما میتواند جسم شما را ترک کرده و به سرزمینهای دور دست سفر کند و اغلب اوقات صحیحترین و دقیقترین اطلاعات را از لحاظ ماهیت به شما ارائه دهد. شما با استفاده از ذهن غیرعینی میتوانید افکار دیگران را بخوانید و از محتوی پاکت نامهها و صندوقهای در بسته با اطلاع شوید. ذهن غیرعینی شما این توانایی را دارد که بدون استفاده از ابزارهای معمولی اطلاعرسانی افکار دیگران را بفهمد. برای این که از تعامل بین ذهن عینی و غیرعینی درب جهت آگاه شدن از هنر حقیقی دعا سردر بیاوریم ذهن غیرعینی اهمیت زیادی میتواند داشته باشد.

ذهن نیمههشیار نمیتواند مثل ذهن هشیار استدلال کند

ذهن نیمههشیار نمیتواند بحث و مجادله کند. به این ترتیب، اگر شما تلقینهای غلطی را به آن ارائه کنید، ذهن نیمههشیار آنها را حقیقت پنداشته و تلاش میکند به صورت حالتها، تجربیها و رویدادهایی به آنها جامه عمل بپوشاند. هرآنچه که برای شما اتفاق افتاده است براساس افکاری است که از طریق اعتقاد شما به آنها در ذهن نیمههشیار نقش بستهاند. اگر شما مفاهیم غلطی را به ذهن نیمههشیار خود منتقل نموده‌اید، تنها راه قطعی غلبه بر آنها این است که به طور مکرر افکار سازنده و موزونی را تکرار کنید تا ذهن نیمههشیار شما آنها را بپذیرد و به این ترتیب، عادتهای جدید و سالم طرزفکر و زندگی شما را تغییر دهد، چرا که ذهن نیمههشیار شما جایگاه عادت است. طرز فکر معمولی ذهن هشیار شکافهای عمیقی را در ذهننیمههشیار ایجاد میکند. اگر تفکرات عادی شما سازنده، موزون، و سرشار از آرامش باشد، این عملکرد به نفعتان است.

اگر شما در ترس، نگرانی و سایر انواع ویرانگر تفکر افراط کرده‌اید، چاره کار آن است که قدرت متعالی ذهن نیمههشیار خود را تشخیص دهید و فرمان آزادی، خوشبختی و سلامت کامل را صادر کنید. ذهننیمههشیار که خلاق بوده و به امر الهی است، شروع به خلق آزادی و خوشبختی میکند که شما مشتاقانه دستور آن را صادر کرده‌اید.

نیروی عظیم تلقین

باید تا به حال فهمیده باشید که ذهن هشیار «نگهبان» است و عملکرد اصلی آن این است که ذهن نیمههشیار را در برابر تصورات غلط محافظت میکند. شما اکنون میدانید که یکی از قوانین اصلی ذهن این است: ذهن نیمههشیار شما تلقینپذیر است.

همانطور که میدانید ذهن نیمههشیار شما دست به مقایسه یا مخالفت نمیزند و به خودی خود استدلال و تفکر نمیکند. عمل استدلال و تفکر به ذهن هشیار شما تعلق دارد. ذهن نیمههشیار تنها به تصوراتی که ذهن هشیار به آن ارائه میدهد، واکنش نشان میدهد. ذهننیمههشیار عملی را به عمل دیگر ترجیح نمیدهد.

مثال زیر یک مثال قدیمی از نیروی فوقالعاده تلقین است. فرض کنید که شما در یک کشتی به مسافر ترسویی نزدیک مشوید و چیزی شبیه به این جمله را میگویید: «به نظر میاد که خیلی مریض هستی، چقدر رنگت پریده، من مطمئنم که دریا زده شده‌ای، بذار کمکت کنم و تورو تا اتاقت برسونم.» مسافر رنگ پریده میشود. تلقین دریازدگی شما با دلهره و ترس او همخوانی دارد. او کمک شما را میپذیرد تا او را به اتاقش برسانید، و به این ترتیب تلقین منفی شما که مورد پذیرش او قرار گرفته، تحقق پیدا میکند.

این مطلب درستی است که افراد متفاوت نسبت به یک تلقین خاص واکنشهای متفاوتی نشان میدهند که بستگی به اعتقاد یا تربیت ذهنیمهشیار آنها دارد. مثلاً، اگر نزد ملوانی در یک کشتی بروید و با دلسوزی به او بگویید: «عزیز دلم ظاهراً خیلی مریض هستی، خودت اینطور حس نمکنی؟ به نظر من داری دریازده مشی.»، یا به جوک شما میخندد یا کمی عصبانیت نشان میدهد. تلقین شما در او موثر واقع نمیشود چرا که تلقین دریازدگی شما به او تداعی میکند که او در مقابل دریازدگی مصونیت دارد. بنابراین، این تلقین در او ترس و نگرانی به وجود نیاورد بلکه تنها اعتمادبه نفس را در او تداعی میکند.

در فرهنگهای لغت در توضیح معنای تلقین این جمله نوشته شده: «عمل یا نمونه گذاشتن چیزی در ذهن شخص دیگر، یک فرایند ذهنی که در آن فکر یا ایده تلقین شده مورد توجه قرار گرفته، پذیرفته شده و یا به عمل گذاشته میشود. باید به خاطر داشته باشید که تلقین نمیتواند چیزی را برخلاف اراده ذهن هشیار به ذهن نیمههشیار تحمیل کند. به عبارت دیگر، ذهن هشیار شما این قدرت را دارد که تلقین داده شده را رد کرده و نپذیرد. در مورد ملوان فرضی، او ترسی از دریازدگی ندارد، او از مصونیت خود اطمینان دارد و تلقین منفی هیچ قدرتی ندارد تا ترس را در وجود او ایجاد کند. تلقین دریازدگی به یک مسافر دیگر ترس درونی دریازدگی را ظاهر میسازد. هر کدام از ما ترسهای درونی، اعتقادات و آرا خاص خود را داریم و این فرضیههای درونی، حاکم بر زندگیمان هستند. تلقین به خودی خود نیروی ندارد، مگر آنکه شما آن را بطور ذهنی بپذیرید. این تلقین متناسب با ماهیت خودش سبب میشود تا نیروی ذهن نیمههشیار به گونهای محدود و کنترل شده به حرکت دربیایند.

چگونه او دستش را از دست داد

من هر دو یا سه سال یک بار یک سری سخنرانی در لندن ارائه میدهم. این برنامه را از سالها قبل ترتیب دادهام. یکی از دوستانم در لندن، مرا از وجود مقالهای که در روزنامههای انگلیس نوشته شده بود باخبر کرد. این مقاله درباره نیروی تلقین بود. این تلقینی بود که مردی در مدت تقریباً دو سال به ذهن نیمههشیار خود کرده بود: «من حاضرم دست راست خودم را بدهم تا دخترم شفا یابد.» ظاهراً دختر او شکل فلجکنندهای از آرتروز داشته که با نوعی بیماری پوستی لاعلاج نیز همراه بوده است. روشهای معالجه پزشکی در بهبود حال او موثر واقع نشده بود، و این پدر علاقه شدیدی به شفای

دخترش داشت و آرزوی خود را در کلماتی که ذکر شد بیان کرده بود. دوستم میگفت که مقاله روزنامه خاطرنشان کرده بود یک روز که این خانواده خارج از شهر با ماشینشان در حرکت بودند، ناگهان ماشین آنها با ماشین دیگری به شدت تصادف میکند. در آن تصادف دست راست پدر خانواده از کتف جدا شده و در همان لحظه نیز ناراحتی پوستی و آرتروز دختر آنها برطرف میشود.

باید اطمینان حاصل کنید که به ذهن نیمههشیار خود تنها تلقینهایی بکنید که به شما الهام و تعالی بخشیده، شما را از موهبتی برخوردار کرده و التیامبخش هستند. به خاطر داشته باشید که ذهن نیمههشیار هیچ چیز را شوخی تصور نمیکند. ذهن نیمههشیار حرف شما را به طور جدی یک حقیقت تصور میکند.

چگونه تلقین به نفس ترس را از بین ببرد

مثالهای تلقین به نفس: تلقین به نفس به معنی تلقین کردن چیزی محدود و مشخصی به خود میباشد. هربرت پارکین(۴)، در کتاب بسیارعالی خود به نام «تلقین به نفس»، رویداد زیر را ثبت کرده است. این رویداد جنبه بامزه‌ای دارد که در خاطر آدم میماند: «یک گردشگر نیویورکی در شیکاگو نگاهی به ساعت مچی خود میاندازد که یک ساعت از وقت شیکاگو جلوتر است. به یک دوست شیکاگویی میگوید که ساعت ۱۲ است. دوست شیکاگویی که هیچ توجهی به اختلاف ساعت نیویورک و شیکاگو ندارد، به شخص نیویورکی میگوید که گرسنه است و باید برای صرف ناهار او را ترک کند.»

تلقین به نفس را میتوان برای برطرف کردن ترسها و سایر حالت‌های منفی بکار برد. یک زن جوان خواننده برای آزمون خوانندگی دعوت شده بود. این زن جوان صدای بسیار خوبی داشت ولی همواره به خودش میگفته که: «زمانی که موقع آزمون خوانندگی من فرا برسد احتمال دارد که مرا انتخاب نکنند. من نهایت سعی خود را خواهم کرد اما ترس و نگرانی تمام وجودم را فراگرفته است.»

ذهن نیمههشیار او این تلقین منفی را به عنوان خواهش این زن پذیرفته بود و مبادرت به آشکار کردن آنها نموده و به مرحله اجرا گذاشته بود. علت در اینجا تلقین به نفس ناخواسته بود؛ به این معنا که افکار نهفته همراه با ترس برانگیخته شده و موضوعیت پیدا کرده بود.

او با به کارگیری راهبرد ذیل بر آن افکار غلبه کرد. یعنی سه بار در روز خود را در اتاقی محبوس میکرد. او با آرامش بر روی یک مبل منبشست، بدنش را شل میکرد و چشمانش را میبست. تا آنجا که امکان داشت ذهن و جسمش را آرام میکرد. لختی جسمی، رخوت ذهنی را ممکن ساخته و موجب میشود که ذهن بیشتر برای پذیرش تلقین آماده شود. او با گفتن این جملات با تلقین

همراه با ترس خود مبارزه کرد:
«من زیبا میخوانم. من متین، آرام، مطمئن و بخیاال هستم.» او این جملات را آهسته و به آرامی و با شادی و هیجان ۵ تا ۱۰ بار در هر جلسه تکرار میکرد. در پایان هفته، او کاملاً آرام و مطمئن شده بود. هنگامی که دعوتنامه برای آزمون خوانندگی به دستش رسید یک آزمون چشمگیر و فوقالعاده را از سرگذراند.

چگونه او حافظه خود را دوباره بهدست آورد

زن ۷۵ سالهای عادت داشت که به خودش بگوید: «دارم حافظه رو از دست میدم.» او این روش را معکوس کرد و القا تلقین به نفس را روزی چندین بار به این ترتیب تمرین کرد: «حافظه من از امروز به بعد در هر قسمت بهتر میشود. من در هر نقطه از زمان و مکان هر چه را باید بدانم همواره قطعاً به خاطر میآورم. تصویرهای دریافتی روشنتر و مشخصتر میشوند. من حتماً آنها را به طور خودکار و به راحتی دوباره حفظ خواهم کرد. هر چه را که میخواهم به خاطر بیاورم فوراً به شکل صحیح در ذهنم آماده خواهد بود. من هر روز به سرعت بهتر خواهم شد و بزودی حافظه من بهتر از همیشه میشود.» در پایان سه هفته، حافظه او به حال طبیعی برگشت.

چگونه او بر اخلاق ناپسند خود غلبه کرد

افراد بسیاری که از تندخویی و بداخلاقی شکوه میکرد هاند، ثابت کردهاند که بسیار آمادگی تلقین به نفس را دارند و نتایج بسیار چشمگیری را با استفاده از جملات زیر در سه نوبت صبح، ظهر، و شب قبل از خواب بهدست آوردهاند که در حدود یک ماه به طول میانجامد: «از این به بعد قطعاً شوخ طبعتر میشوم. شادمانی، خوشبختی و سرزندگی اکنون دارند حالتهای طبیعی ذهن من میشوند. من دارم بیشتر و بیشتر دوستداشتنی و مهربان میشوم. من دارم مرکز نشاط و نیت خیر نسبت به اطرافیان خود میشوم و با شوخ طبعی به درون آنها نفوذ میکنم. این حال سرزندگی، شادمانی و خوشحالی اکنون دارد حالت طبیعی و معمولی ذهن من میشود. از این بابت خرسند هستم.»

نیروی سازنده و ویرانگر تلقین

برخی از نمونهها و نظرات درباره تلقین توسط غیر: تلقین توسط غیر به معنی تلقین از طرف شخص دیگر میباشد. در هر کشوری در روی زمین و در هر دوره زمانی و در همه دوران، نیروی تلقین نقشی در زندگی و افکار انسان

بازی کرده است و در بخشهای بسیاری در جهان تنها نیروی کنترلکننده در مذهب است.

تلقین میتواند برای تربیت خود و تسلط بر خودمان به کار رود اما میتواند برای تحت سلطه گرفتن و حکمرانی بر آنانی که قوانین ذهن را نمیدانند، نیز بکار رود. در شکل سازنده آن فوقالعاده و برجسته است. در جنبههای منفی آن یکی از ویرانکنندهترین الگوهای واکنشی ذهن است که به الگوهای بدبختی، شکست، زجر، بیماری و فاجعه منجر میشود.

آیا هیچیک از موارد زیر را پذیرفتهاید؟

از دوران کودکی اکثریت ما تحتتأثیر تلقینهای منفی بسیاری قرار گرفتیم. بدون آنکه بدانیم که چگونه این تلقینها را از خود دور کنیم، ناخودآگاهانه آنها را پذیرفتهایم. در اینجا چند نمونه از تلقینهای منفی را ارائه مدهم: «تو نمیتونی»، «تو هیچی نمیشی»، «تو نباید»، «شکست مخوری»، «هیچ شانس نداری»، «دنیا داره روز به روز بدتر میشه» «تو سرتاپا خلافی»، «فایدهای نداره»، «سخت کوشی بفایده است»، «مهم نیست که چی مدونی، مهم اینه که چه کسی رو میشناسی»، «فایدهاش چیه، کسی اهمیت نمیده» «زندگی مٹ آسیاب همه رو له میکنه.» «عشق پوچه»، «تو فقط مبارزی» «چند وقت دیگه ورشکسته میشی» «حواست باشه وگرنه فاسد میشی»، «به هیشکی نمیشه اعتماد کرد»

به عنوان یک انسان بالغ، اگر از تلقین به نفس سازنده که یک نوع معالجه شرطی کردن مجدد میباشد استفاده نکنید، تأثیراتی که از گذشته در شما باقی ماندهاند میتوانند باعث نوعی از الگوهای رفتاری شوند که در زندگی اجتماعی و شخصی شما سبب شکست شوند. تلقین به نفس وسیلهای برای رهایی شما از مقدار قابل توجهی از شرطیسازی کلامی هستند که در غیر این صورت الگوی زندگی شما را منحرف کرده و ایجاد عاداتی خوب را مشکل مسازد.

شما میتوانید تلقینهای منفی را خنثی کنید

در هر روز میتوانید روزنامهای پیدا کنید که چندین خبر در آن وجود دارند که میتوانند بذرهایی پوچی، ترس، نگرانی، تشویش و مصیبت قریبالوقوع را در شما پرورش دهند. اگر آنها را بپذیرید، این افکار ترسآور میتوانند موجب شوند که شما میل به زندگی را از دست بدهید. اگر بدانید که میتوانید با ارائه تلقین به نفسهای سازنده به ذهنیمهشیار خود این تلقینهای منفی را رد کنید، با تمام این ایدههای ویرانگر مبارزه کردهاید.

دائما مراقب تلقینهای منفی باشید که مردم به شما ارائه میدهند. شما مجبور نیستید که تحت تاثیر تلقینهای ویرانگر دیگران قرار بگیرید. همه ما در دوران کودکی ونوجوانی از این تلقینها رنج بردهایم. اگر نگاهی به گذشته بیندازید، به سادگی میتوانید به خاطر بیاورید که چگونه والدین، دوستان، اقوام، معلمها و نزدیکان در تاثیر تلقینهای منفی در شما کمک کردهاند. اگر چیزهایی که به شما گفتهاند را بررسی کنید، متوجه خواهید شد که هدف آنها از آنچه به شما گفتهاند این بوده که شما را تحت سلطه درآورند یا عامل ترس را به شما القا کنند.

روند تلقین توسط غیر در هر خانه، اداره، کارخانه و باشگاهی در جریان است. متوجه خواهید شد که هدف بسیاری از این تلقینها این است که شما را وادار کنند که همانگونه فکر، احساس و عمل کنید که دیگران میخواهند و به نفع آنهاست.

چگونه تلقین مردی را کشت

در اینجا مثالی از تلقین توسط غیر ارائه میشود. یکی از اقوام من در هندوستان نزد پیشگویی رفت و او پیشگویی کرد که قلب او بیمار است و روز طلوع هلال ماه جدید او خواهد مرد. او شروع کرد تا همه اعضای خانواده را از این پیشگویی باخبر کند و وصیتنامه خود را تنظیم کرد. این تلقین قدرتمند وارد ذهن نیمههشیار او شد چون آن را درست قبول کرده بود. خویشاوند من همچنین به من گفت که مگویند این پیشگو علوم غیبی عجیبی دارد که میتوانند به نفع یا زیان دیگری باشند. همانگونه که پیشگویی شده بود، در موقع مقرر او مرد ولی نمیدانست که او خودش باعث مرگ خود شده بود. تصور میکنم همه ما بسیاری از این قبیل داستانهای خرافاتی، مسخره و احمقانه را شنیده باشیم.

بیاید با استفاده از دانش خود از عملکرد ذهن نیمههشیار به آنچه اتفاق افتاد نگاهی بیندازیم. ذهن نیمههشیار هر چه که ذهن هشیار و استدلالی انسان به آن اعتقاد دارد را پذیرفته و طبق آن عمل میکند. خویشاوند من هنگامی که به ملاقات آن پیشگو رفت، خوشحال، سالم و پرجنب و جوش بود و سخت کار میکرد. آن پیشگو یک تلقین منفی به او القا کرد و او هم آن را پذیرفت. او وحشت کرده بود و دائما به این حقیقت فکر میکرد که به هنگام طلوع ماه جدید خواهد مرد. او همه را باخبر کرد و برای پذیرفتن سرنوشت خود آماده شد. فعالیتی که در ذهن خودش انجام شد و تفکر خود او علت این مرگ بود. او به قول معروف مرگ خودش را رقم زد یا با ترس و انتظار خویش از سرنوشتش، باعث ویرانی جسم خود شد.

پیشگویی که مرگ او را پیشبینی کرده بود قدرتی بیش از چوب و سنگ

نداشت. تلقین او فاقد هرگونه نیرویی بود تا سرنوشتی را که تلقین کرده بود خلق یا ایجاد کند. اگر خویشاوند من از قوانین ذهن خودش آگاه بود و در دل خود خبر داشت که او تحت کنترل تفکر و احساسات خودش میباشد، تلقین منفی آن پیشگو را رد کرده و هیچ اعتنایی به گفته‌های او نمیکرد. پیشگویی آن پیشگو متوانست مثل پیکانهای سربی که به سمت یک ناو جنگی نشانه رفته‌اند بطور کامل خنثی شده و بدون آنکه آسیبی به او برساند به هدر برود. تلقینهای دیگران به خودی خود هیچ تسلطی بر شما ندارند به جز قدرتی که شما بوسیله افکار خودتان به آنها میدهید. شما باید رضایت ذهنی خود را با تلقینهای دیگران اعلام کنید؛ شما باید آنها را مورد توجه قرار دهید. سپس، آن تلقینها تبدیل به افکار خودتان میشوند و شما آنها را انجام میدهید. به خاطر داشته باشید شما این توانایی را دارید که انتخاب کنید. زندگی را انتخاب کنید! عشق را انتخاب کنید! سلامتی را انتخاب کنید!

نیروی یک قضیه کلی (کبری) فرضی

ذهن شما مثل یک قیاس صوری کار میکند. این بدان معنی است که هر قضیه‌های (کبری) که ذهن هشیار شما حکم به صحت آن میکند، تعیینکننده نتیجه‌های است که ذهن نیمه‌هشیار شما در رابطه با هر سوال یا مشکل خاص موجود در ذهنتان به آن میرسد. اگر قضیه کلی شما درست باشد، نتیجه نیز باید درست باشد مانند مثالهای زیر:

«هر فضیلتی در خور ستایش است. محبت یک فضیلت است. بنابراین، محبت در خور ستایش است.»

مثال دیگری را در نظر بگیرید:

«تمام اشیا ساخته شده تغییر پیدا کرده و از بین میروند. اهرام مصر اشیایی ساخته شده هستند. بنابراین، اهرام مصر روزی از بین خواهند رفت.»
عبارت اول قضیه کلی (کبری) نامیده میشود و نتیجه صحیح الزاما باید به دنبال این قضیه صحیح بیاید.

یک استاد دانشگاه که در شهر نیویورک در یکی از سخنرانهای من تحت عنوان «علم ذهن» حضور پیدا کرده بود، به من گفت: «همه چیز در زندگی من به هم ریخته است و من سلامتی، ثروت و دوستانم را از دست داده‌ام. دست به هر کاری میزنم اشتباه از آب درمآید.»

من برای او توضیح دادم که باید یک قضیه کلی در طرز تفکر خود ایجاد کند. گفتم که شعور نامحدود موجود در ذهن نیمه‌هشیار او از لحاظ معنوی ذهنی و مادی راهگشا، راهنما و رونقبخش زندگی اوست. سپس ذهن نیمه‌هشیار او به طور خودکار او را در سرمایه‌گذاریها، تصمیمها و همچنین در شفای جسمی هدایت کرده و او را به سمت آرامش و راحتی خیال رهنمون خواهد بود. این

استاد دانشگاه تصویری کلی از زندگی دلخواه خودش را فرمولبندی کرد و این قضیه کلی او بود: «شعور نامحدود مرا از طرق گوناگون راهنمایی و هدایت خواهد کرد.

سلامتی کامل به من تعلق دارد و قانون هماهنگی در جسم و ذهن من عمل میکند. زیبایی، عشق و وفور نعمت به من تعلق دارند. اصل عمل صحیح و امر الهی کل زندگی مرا در دست دارند. من میدانم که قضیه کلی من براساس حقایق ابدی زندگی استوار است و من میدانم، حس میکنم و معتقدم که ذهن نیمههشیار من برطبق طبیعت طرز تفکر ذهن هشیار من واکنش نشان میدهد.»

او برای من چنین نوشت: «جملات فوق را به آرامی، در سکوت و به طور محبتآمیز چندین بار در روز تکرار میکردم و میدانستم که آنها به اعماق ذهن نیمههشیار من نفوذ میکنند و میدانستم که نتایج دلخواه من در پی آنها ظاهر خواهند شد. من عمیقاً از صحبت‌هایی که برایم کردید، سپاسگزار هستم و میل دارم اضافه کنم که همه بخشهای زندگی من هر روز بهتر و بهتر میشوند. راهحل شما دارد عملی میشود.»

ذهن نیمههشیار با شما مخالفت و بحث و جدل نمیکند

ذهن نیمههشیار شما حکیم و داناست و پاسخهای تمام پرسشها را میداند. او با شما بحث و جدل نمیکند و یا رو در روی شما نمایستد. ذهن نیمههشیار نمگوید: «شما حق ندارید مرا تحت تاثیر قرار دهید.» مثلاً وقتی که میگویید: «من نمیتونم این کار رو بکنم.» «من دیگه پیر شدم» «من این تعهد رو نمیتونم انجام بدم» «من در جای نامناسبی به دنیا آمده‌ام.» ذهن نیمههشیار خود را انباشته از این افکار منفی نمیکند و آن هم متناسب با همین افکار واکنش نشان میدهد. درواقع شما دارید سد راه خوشبختی خود میشوید و به این وسیله فقدان، محدودیت و ناامیدی را به زندگی خود وارد میکنید.

هنگامی که شما موانع، مشکلات و تاخیرها را در ذهن هشیار خود مهیا میکنید، به این وسیله حکمت و شعور موجود در ذهن نیمههشیار خود را تکذیب میکنید. شما درواقع به طور موثر دارید میگویید که ذهن نیمههشیار شما قادر به حل مشکلاتان نیست. همین امر منجر به ایجاد اختلال عاطفی و ذهنی شده و گرایشهای عصبی و بیماری را به دنبال خواهد داشت.

برای تحقق خواسته شما و غلبه بر ناامیدی چند مرتبه در روز جسورانه تایید کنید که: «شعور نامحدودی که این خواسته را در من بهوجود آورده مرا رهبری و راهنمایی کرده و بهترین نقشه را برای تحقق خواسته من آشکار میکند. من میدانم که حکمت عمیقتر ذهن نیمههشیار من همین الان در حال نشان دادن واکنش میباشد و آنچه در درون ادعا داشته و احساس میکنم در خارج از

وجودم تحقق پیدا میکند. هماهنگی، تعادل و شکیبایی وجود دارند.»

اگر بگویید که: «هیچ راهی برای خروج از مشکلات نیست، من درمانده‌ام؛ از این تنگنا راهگریزی نیست؛ راه من بسته و سد شده است.» در این صورت، هیچ پاسخ یا واکنشی از ذهن نیمههشیار خود دریافت نم‌کنید. اگر میخواهید که ذهن نیمههشیار کاری برای شما انجام دهد، از آن درخواست صحیح بکنید و همگامی آن را به‌دست بیاورید. ذهن نیمههشیار همواره در خدمت شماست. ذهن نیمههشیار در همین لحظه نفس کشیدن و ضربان قلب شما را تحت کنترل دارد. ذهن نیمههشیار زخم موجود در انگشت شما را شفا میدهد، جهت حرکت آن به سوی زندگی است و همواره از شما مراقبت میکند. ذهن نیمههشیار ذهنی مستقل است اما الگوی فکری و خیالی شما را می‌پذیرد.

وقتی به دنبال راهحل برای مشکلی هستید ذهن نیمههشیار واکنش نشان میدهد، اما از شما انتظار دارد تصمیمی بگیرید و در ذهن هشیار خود قضاوت صحیحی داشته باشید. شما باید اذعان کنید که پاسخ مطلوب در ذهن هشیار شما وجود دارد. ولیکن اگر بگویید: «فکر نم‌کنم راهی برای خروج از این مشکل وجود داشته باشد؛ من گیج و درمونده شدم؛ چرا راهی پیدا نم‌کنم؟» شما به این وسیله دعای خود را بیاثر میکنید. مثل سربازی که درجا می‌زند به هیچ کجا نم‌رسید.

حرکت چرخهای ذهن خود را آرام کنید، آن را استراحت بدهید، بخيال شوید و به آرامی تایید کنید که: «ذهن نیمههشیار من راهحل را میداند. در همین لحظه دارد واکنش نشان میدهد. من سپاسگزار آن هستم چون میدانم که شعور نامحدود ذهن نیمههشیار من همه چیز را میداند و هم اکنون بهترین راهحل را به من نشان میدهد. اعتقاد واقعی من در همین لحظه دارد عظمت و افتخار ذهن نیمههشیار مرا آزاد میکند. من خوشحال هستم که چنین است.»

* یادآوری نکات مهم

- ۱- فکر کردن به کارهای خوب، خوبیها و فکر کردن به کارهای بد، بدیها را در پی دارد. شما همان شخصی هستید که در تمام روز به آن فکر میکنید.
- ۲- ذهن نیمههشیار با شما بحث و جدل نم‌کند. هر چه را که ذهن هشیار شما حکم کند می‌پذیرد. اگر بگویید: «من استطاعت خرید آن چیز را ندارم.» ممکن است درست باشد ولی آن را نگوید. فکر بهتری را انتخاب و حکم کنید: «من اونو می‌خرم. من در ذهنم اونو قبول دارم.»
- ۳- شما قدرت انتخاب دارید. سلامتی و خوشبختی را انتخاب کنید. شما میتوانید انتخاب کنید که صمیمی باشید یا متوانید انتخاب کنید که غیرصمیمی باشید. انتخاب کنید که حس همکاری داشته و پرجنبوجوش، صمیمی و دوستداشتنی باشید، سپس همه دنیا واکنش مناسب را نشان میدهند. این

- بهترین روش برای ایجاد یک شخصیت فوقالعاده است.
- ۴- ذهن هشیار شما مثل نگهبان دروازه ورودی شهر است. عملکرد اصلی آن محافظت از ذهن نیمههشیار در برابر تاثیرهای غلط است. اگر آگاهانه اعتقاد داشته باشید که امر خوبی میتواند اتفاق بیفتد و اکنون در جریان آن امر اتفاق یافتد. عظیمترین نیروی شما توانایی انتخاب شماست. خوشبختی و وفور نعمت را انتخاب کنید.
- ۵- تلقینها و گفتههای دیگران هیچ قدرتی برای آسیب رساندن به شما ندارند. تنها قدرت موجود گرایش فکر خودتان است. شما میتوانید آگاهانه افکار یا اظهارات دیگران را رد کرده و امور خوب را تایید کنید. شما قدرت انتخاب دارید که چه واکنشی نشان بدهید.
- ۶- مراقب باشید که چه مگویید. شما باید جوابگوی هر کلمه معمولی خود باشید. هرگز نگویید: «شکست مخورم؛ کارم رو از دست میدم؛ من نمیتونم اجاره رو بدم.» ذهن نیمههشیار شما هیچچیز را شوخی قلمداد نمیکند. هر چه را بگویید عمل میکند.
- ۷- ذهن شما شوم نیست. هیچ نیرویی در طبیعت شوم نیست. بستگی دارد که شما چگونه از نیروهای طبیعت استفاده میکنید. از ذهن خود استفاده کنید تا به همه مردم در همه جا رحم کنید، آنها را شفا دهید و الهامبخش آنها باشید.
- ۸- هرگز نگویید: «من نمیتونم» از جملات زیر به جای آن استفاده کنید و بر ترس موجود در درون خودتان غلبه کنید: «من با استفاده از نیروی ذهن نیمههشیارم میتونم هر کاری رو انجام بدم.»
- ۹- از دیدگاه حقایق ابدی و اصول زندگی؛ نه از دیدگاه ترس، جهالت و خرافات به زندگی نگاه کنید. نگذارید تا دیگران برای شما فکر کنند. افکار خود را خودتان انتخاب کنید و تصمیمهای خود را خودتان بگیرید.
- ۱۰- شما فرمانده روح خودتان (ذهن نیمههشیار) و حاکم بر سرنوشت خودتان هستید. به خاطر داشته باشید شما قدرت انتخاب دارید. زندگی را انتخاب کنید! عشق را انتخاب کنید! سلامتی را انتخاب کنید! خوشبختی را انتخاب کنید!
- ۱۱- هر چیزی را که در ذهن هشیار شما صحیح بداند و به آن اعتقاد داشته باشد، ذهن نیمههشیارتان آن را میپذیرد و به مرحله اجرا درمآورد. به سرنوشت خوب، هدایت الهی، عمل صالح و همه نعمتهای زندگی ایمان داشته باشید.

فصل ۳: نیروی معجزهآسای ذهن نیمههشیار

نیروی ذهن نیمههشیار شما فوقالعاده زیاد است. به شما الهام میبخشد، شما را راهنمایی میکند و اسمها، حقایق و صحنههایی از مخزن حافظه شما را آشکار میکند. ذهن نیمههشیار شما ضربان قلبتان را آغاز کرده و گردش خونتان را کنترل میکند، دستگاه گوارش، جذب و دفع شما را تنظیم میکند. وقتی تکه نانی را مخورید، ذهن نیمههشیار آن را برای بافتها، ماهیچهها، استخوانها و خون شما قابل جذب میسازد. درک این روند از فهم عاقلترین انسانی که روی کره زمین زندگی میکند خارج میباشد. ذهن نیمههشیار تمام این فرایندها و عملکردهای حیاتی بدن شما را کنترل میکند و راهحل تمام مشکلات را میداند.

ذهن نیمههشیار شما هرگز به خواب نرفته و استراحت نمیکند. همواره مشغول فعالیت است. شما میتوانید قبل از خواب شب با صراحت به ذهن نیمههشیار خود اعلام کنید که میخواهید امر خاص و معینی انجام شود و بدینوسیله نیروی معجزهآسای ذهن نیمههشیار خود را کشف کنید. شما از کشف این امر شادمان خواهید شد که نیروهای موجود در درونتان آزاد شده و شما را به سوی نتیجه مطلوب هدایت خواهد کرد. به این ترتیب، در اینجا منبع نیرو و حکمتی وجود دارد که شما را در تماس با قادر متعال قرار میدهد. خداوندی که جهان را هدایت میکند، سیارها را در مدار خود رهبری میکند و باعث میشود که خورشید بدرخشد.

ذهن نیمههشیار شما منبع ایدهآلها، آرزوها و امیال بشر دوستانه شماست. از طریق ذهن نیمههشیار بود که شکسپیر حقایق بزرگ پنهان از انسان معمولی دوران خودش را کشف کرد. بدون شک، واکنش ذهن نیمههشیار بود که سبب شد فیدياس(۵) - مجسمه ساز یونانی - زیبایی، نظم، تقارن و تناسب را بر روی سنگ مرمر و فلز برنز به تصویر بکشد. ذهن نیمههشیار، هنرمند ایتالیایی - رافائل(۶) - را قادر ساخت تا تصویر مریم مقدس را نقاشی کند و به لودویک فن بتهون(۷) توانایی بخشید تا سمفونیهایش را بسازد.

در سال ۱۹۵۵، در دانشگاه یوگا فورست(۸) هندوستان سخنرانی کردم و در همانجا با یک جراح میهمان که اهل بمبئی بود، گفتگو کردم. او درباره دکتر جیمز اسدایل(۹)، جراح اسکاتلندی برایم صحبت کرد. او همان جراحی است که قبل از کشف اتر و سایر روشهای جدید بیهوشی در بنگال کار کرده بود. در خلال سالهای ۴۶-۱۸۴۳، دکتر اسدایل در حدود چهارصد عمل جراحی از انواع مختلف را در آنجا انجام داده بود از قبیل: قطع عضوها، بیرون آوردن غدههای سرطانی، عمل بر روی چشم، گوش و حلق. تمام این اعمال جراحی فقط تحت شرایط بیهوشی ذهنی انجام گرفته بود. یک پزشک هندی به من گفت که میزان مرگ و میر در میان بیماران دکتر اسدایل پس از عمل جراحی بسیار نادر بوده و شاید در حدود ۲ یا ۳ درصد بوده است. بیماران هیچ دردی را حس نمیکردند و هیچ یک از بیماران در حین عمل جراحی فوت نکردند.

دکتر اسدایل به ذهن نیمههشیار تمام بیمارانش تلقین میکرد که آنها در حالت خواب مصنوعی هستند و هیچ شرایط عفونی یا چرکی به وجود نخواهد آمد. باید به خاطر داشت که این اعمال جراحی قبل از پیدایش لوئی پاستور (۱۰)، ژوزف لیستر (۱۱) و دیگران بوده که اعلام کردند که ریشه بیماریها و علل عفونتها از باکتریها بوده و علت وقوع این علل از استفاده نکردن از وسایل استریلزه نشده و همچنین وجود موجودات ذرهبینی کشنده ناشی میشود. این جراح هندی میگفت که علت پایین بودن میزان مرگ و میر و فقدان عفونت در این اعمال جراحی و تقلیل آنها به پایینترین حد ممکن بدون شک تلقینهای دکتر اسدایل به ذهن نیمههشیار بیمارانش بوده است. ذهن نیمههشیار بیماران او متناسب با طبیعت تلقینهای او واکنش نشان میدادند. این امر واقعا فوقالعاده است وقتی شما متوجه میشوید که چگونه یک جراح در بیش از ۱۵۰ سال قبل نیروهای معجزهآسای ذهننیمههشیار را کشف کرده بود. آیا این امر باعث نمیشود هنگامی که لحظهای تأمل کرده و درباره نیروهای فوق طبیعی ذهن نیمههشیار فکر میکنید یک ابهت اسرارآمیز وجود شما را فرا بگیرد؟ ادراک فرا حسی آن را در نظر بگیرید از قبیل: توانایی آن برای غیبینی و غیبتنوایی، استقلال آن از زمان و مکان، توانایی آن برای رها کردن شما از هرگونه درد و عذاب و توانایی آن برای یافتن راهحل تمام مشکلات، درست مطابق با خواستههای شما. این نمونهها و بسیاری دیگر از این قبیل برای شما آشکار میسازند که نیرو و شعوری در باطن شما وجود دارد که فکر شما را تا به آنجا گسترش میدهد که باعث میشود از عجایب و معجزات آنها حیرت کنید. همه این رویدادهای بینظیر باعث میشود که از نیروهای معجزهآسای ذهن نیمههشیار خود به وجد آمده و به آنها ایمان بیاورید.

ذهن نیمههشیار شما نامه اعمال شماست

هر فکر، عقیده، اظهارنظر، فرضیه یا حکمی را در ذهن نیمههشیار خود بنویسید، ثبت کنید و یا به تصویر بکشید، به طور قطع به عنوان تجلی عینی مقتضیات، شرایط و رویدادها آنها را تجربه خواهید کرد. هر آنچه را که در باطن خود بنویسید در ظاهر تجربه خواهید کرد. زندگی شما دو جنبه دارد: عینی و غیرعینی، آشکار و نهان، فکر و تجلی آن. مغز که عضوی از ذهن استدلالی هشیار شماست فکر شما را دریافت میکند. هنگامی که ذهن عینی یا هشیار فکری را به طور کامل میپذیرد، آن فکر به شبکه خورشیدی اعصاب سمپاتیک شما که مغز نامیده میشود، فرستاده میشود. در اینجا آن فکر به صورت ملموس درآمد و در تجربه شما آشکار میشود.

همانطور که قبلاً اشاره کردم، ذهن نیمههشیار نمیتواند بحث و جدل کند. ذهن نیمههشیار تنها طبق آنچه که شما در آن منویسید عمل میکند. ذهن نیمههشیار رای یا نتیجهگیری ذهن هشیار را بدون چون و چرا میپذیرد. به همین علت است که شما همواره در حال نوشتن در نامه اعمالتان هستید چون افکارتان به صورت تجربه عملی زندگیتان ظهور میکنند. مقالهنویس امریکایی، رالف والدو امرسون(۱۲)، گفته است که: «انسان همان چیزی است که در سراسر روز فکر میکند هست.»

هر آنچه که در ذهن نیمههشیار تاثیر بگذارد، در عمل ظاهر میشود

ویلیام جیمز(۱۳) پدر روانشناسی امریکایی گفته است که نیرویی که جهان را به حرکت در میآورد ذهن نیمههشیار شماست. ذهن نیمههشیار دارای شعور نامحدود و حکمت بیپایان است. سرچشمههای نهانی به نام قانون زندگی ذهن نیمههشیار را تغذیه میکنند. هر اثری که در ذهن نیمههشیار خود بگذارید، زمین و زمان را به هم مدوزد تا آن را عملی کند. بنابراین باید با ایدههای صحیح و افکار سازنده روی آن اثر بگذارید.

علت این که این همه آشفتگی و بدبختی در جهان وجود دارد این است که مردم تعامل ذهن نیمههشیار و هشیار را نمیفهمند. هنگامی که این دو اصل با هماهنگی، توافق، در آرامش و به طور همزمان با هم کار میکنند، شما سلامتی، خوشبختی، آرامش و لذت را خواهید داشت. در صورتی که ذهن نیمههشیار و ذهن هشیار با یکدیگر با هماهنگی و در آرامش کار کنند، بیماری و ناسازگاری وجود نخواهند داشت.

به عبارت دیگر هر چه در ذهن نیمههشیار ثبت شود بر صفحه دنیا ظاهر خواهد شد. این همان حقیقتی است که توسط همه پیشگویان برجسته ادوار گذشته بیان شده است. هر آنچه را که شما از لحاظ ذهنی حقیقت تصور کنید در قالب حالتها، تجربیها و رویدادها ظاهر خواهند شد. حرکت و احساس باید متوازن باشند همانگونه که در آسمان و در زمین چنین است. این قانون عظیم زندگی است.

در تمام طبیعت قانون کنش و واکنش و قانون سکون و حرکت را میابید. این دو قانون باید با هم متوازن باشند، در این صورت هماهنگی و تعادل وجود خواهند داشت. شما به این دنیا آمدهاید تا بگذارید که قانون زندگی به طور هماهنگ و آهنگین در شما جاری شود. ورودی و خروجی، تاثیرگذاری و تاثیرپذیری باید مساوی باشند. تمام دلسردی شما ناشی از برآورده نشدن خواستههای شماست.

اگر افکار منفی، ویرانگر و برحمانه را در سر پیرورانید این افکار ناگزیر احساسات ویران کنندهای را بهوجود میآورند که باید به ظهور برسند و راهی

برای ابراز وجود پیدا کنند. این احساسات که از طبیعت منفی برخوردار هستند مکررا به صورت جراحت، بیماری قلبی، تنش و تشویش بروز پیدا میکنند.

اکنون چه ایده یا احساسی درباره خود دارید؟ هر جزیی از هستی شما این ایده را بیان میکند. انرژی، جسم، موقعیت مالی، دوستان و موقعیت اجتماعی شما بیانگر انعکاس کامل ایده‌های است که شما در باره خودتان دارید. این معنی واقعی آن چیزی است که در ذهن نیمههشیار ثبت میکنید و در تمام مراحل زندگیتان نمایان میشود.

ما با ایده‌های منفی که در سر می‌پرورانیم به خود صدمه می‌زنیم. چندی با عصبانی شدن، ترسیدن، حسادت، یا کینه‌توزی به خود صدمه‌زده‌اید؟ اینها سمهایی هستند که وارد ذهن نیمههشیار شما میشوند. شما با این نگرشهای منفی به دنیا نیامده‌اید. ذهن نیمههشیار خود را با افکار حیاتبخش تغذیه کنید، در این صورت تمام الگوهای منفی که در وجودتان خانه کرده‌اند را محو و نابود میکنید.

همین طور که این عمل را ادامه مدهید تمام گذشته‌ها از بین رفته و به فراموشی سپرده میشوند.

ذهن نیمههشیار غده بدخیم پوستی را شفا داد

شفای شخصی همواره محکمترین دلیل برای نیروی شفابخش ذهن نیمههشیار است. بیش از چهل سال قبل من یک غده بدخیم پوستی را با دعا برطرف کردم. معالجه پزشکی نتوانسته بود از رشد آن جلوگیری کند و روز به روز بدتر از پیش میشد.

یک روحانی که آگاهی عمیقی از روانشناسی داشت به ساعت مچی من اشاره کرد و گفت: «این ساعت سازندهای دارد و قبل از آنکه این ساعت واقعیت عینی پیدا کند، او ایده این ساعت را در ذهن خود داشته و در صورتی که این ساعت اشکالی داشته باشد آن سازنده میتواند آن را برطرف کند.» دوست من یادآوری کرد که شعور موجود در ذهن نیمههشیار مثل سازنده آن ساعت است و دقیقا مداند چگونه عملکردها و روندهای حیاتی جسم مرا شفا داده به حالت اول برگردانده و هدایت کند، ولی این من هستم که باید الگوی کامل سلامتی را به آن بدهم. ذهن نیمههشیار من مداند که چگونه مرا شفا دهد. حکمت ذهن نیمههشیارم تمام اعضای بدن، بافتها، ماهیچه‌ها و استخوانهای مرا تحت اختیار دارد. حضور این شفا نامحدود در درون من اکنون دارد هریک از اتمهای وجود مرا تغییر حالت مدهد تا سلامتی کامل مرا به من بازگرداند. من از شفایی که دارد در وجودم اتفاق می‌افتد سپاسگزار هستم. کارهای شعور خلاق در درون من فوقالعاده هستند.»

من هر روز ۲ یا ۳ بار و هر بار به مدت ۵ دقیقه این دعای ساده را تکرار میکردم. در مدت تقریباً سه ماه پوست بدن من کاملاً خوب و سالم شد. همانطور که میبینید، همه کاری که من انجام دادم این بود که الگوهای زندگی بخش سلامتی، زیبایی و کمال مطلوب را به ذهن نیمههشیارم دادم و به این وسیله تصاویر و الگوهای منفی فکریام که در ذهن نیمههشیارم رسوب کرده و علت مشکلاتی من بودند را از میان بردم. هیچ چیزی در جسم شما ظاهر نمیشود مگر آنکه معادل ذهنی آن اول در ذهن شما وجود داشته باشد و در همان حالیکه به پاک کردن ذهن خود بوسیله تاییدهای مثبت و بوقفه اقدام میکنید و ذهن شما تغییر میکند، جسم شما نیز تغییر حالت پیدا میکند. این زیربنای همه شفاهاست.

چگونه ذهنیمهشیار تمام عملکردهای جسم انسان را کنترل میکند

در حالی که شما بیدار هستید و یا در بستر خود در خواب عمیق فرو رفتهاید، عمل بوقفه و خستگناپذیر ذهن نیمههشیار شما تمام عملکردهای حیاتی جسمتان را بدون کمک ذهن هشیارتان کنترل میکند. مثلاً در حالی شما در خواب هستید قلبتان به تپیدن آهنگین خود ادامه میدهد. ریههای شما استراحت نمیکند و روند دم و بازدم که با آن خون شما هوای تازه دریافت میکند، دقیقاً مثل زمانی که بیدار هستید ادامه میابد. ذهن نیمههشیار شما تمام روندهای دستگاه گوارش و ترشحات غددی شما به علاوه سایر عملیات مرموز جسم شما را کنترل میکند. چه در خواب و چه در بیداری موی شما به رشد ادامه میدهد. دانشمندان به ما میگویند که پوست بدن در هنگام خواب بسیار بیشتر از زمان بیداری عرق میکند. چشمها، گوشها، و سایر حواس هنگام خواب فعال هستند. مثلاً بسیاری از بزرگترین دانشمندان ما راهحل مشکلات بفرنج و پیچیده خود را در خواب یافتهاند. آنها راهحلهای خود را در خواب دیدهاند. ذهن هشیار اغلب اوقات در آهنگ طبیعی قلب، ریهها و عملکرد شکم و رودهها توسط نگرانی، تشویش، ترس و ناامیدی مزاحمت ایجاد میکند. این الگوهای فکری مزاحم عملکرد هماهنگی ذهن نیمههشیار میشوند. اگر از لحاظ ذهنی ناراحت هستید، بهترین روش مقابله با آن این است که حرکت فرایندهای فکری خود را آرام کرده و استراحت کنید تا از شر آنها خلاص شوید. با ذهن نیمههشیار خود صحبت کنید و از آن بخواهید که آرامش، هماهنگی و نظم الهی را جایگزین ناراحتی فکری شما کند. سپس متوجه خواهید شد که تمام عملکردهای جسم شما دوباره به حالت عادی باز میگردند. یادتان باشد که با اقتدار و عزم راسخ با ذهن نیمههشیار خود صحبت کنید و در این صورت ذهن نیمههشیار از دستور شما پیروی خواهد کرد. ذهن نیمههشیار همواره به دنبال حفظ زندگی و کسب مجدد سلامتی شما به

هر قیمتی که شده میباشد. ذهن نیمههشیار سبب میشود که فرزندان خود را عاشقانه دوست بدارید که خواسته غریزی آن برای حفظ کل زندگی را نشان مدهد. بیایید فرض کنیم شما به طور اتفاقی مقداری غذای فاسد را خوردهاید. ذهن نیمههشیار شما موجب میشود که آن را استفراغ کنید. اگر شما به ناچار مقداری سم بخورید، ذهن نیمههشیار میکوشد که اثر آن را خنثی کند. اگر به طور کامل به خود و نیروهای حیرتآور ذهن نیمههشیار خودتان اعتماد کنید. به طور یکپارچه سلامتی خود را دوباره به دست خواهید آورد.

چگونه ذهن نیمههشیار را به خدمت بگیریم

اولین چیزی را که باید بفهمید این است که ذهن نیمههشیار همواره در حال انجام وظیفه میباشد. به طور شبانهروزی فعالیت میکند، چه بخواهید و چه نخواهید ذهن نیمههشیار شما سازنده جسم شماست، اما شما هشیارانه متوجه این حقیقت نیستید یا از این روند آرام و بصدای باطنی خبر ندارید. کسب و کار شما به عهده ذهن نیمههشیارتان نیست بلکه به ذهن هشیار شما بستگی دارد. فقط ذهن هشیار خود را به عالیتترین انتظارات مشغول کنید و اطمینان حاصل کنید که افکار معمولی شما براساس چیزهای دوست داشتنی، صحیح، عادلانه و خوشنام مبتنی باشد. از همین لحظه مراقبت از ذهن هشیار خود را آغاز کنید و در قلب و روح خود آگاه باشید که ذهن نیمههشیارتان همواره متناسب با افکار روزمره شما گویا، خلاق و آشکارکننده است.

به خاطر داشته باشید دقیقاً همانطوری که آب به شکل لوله‌های درمآید که در آن جاری است، اصل زندگی موجود در باطن شما نیز برطبق طبیعت افکار شما در درون شما جاری میباشد. قبول کنید که موجودیت شفا بخشی که در ذهن نیمههشیار شما حاضر است به عنوان هماهنگی، سلامتی، آرامش، لذت و وفور نعمت در وجود شما جریان دارد. درباره آن به عنوان یک شعور همیشه حاضر و یک همراه دوستداشتنی فکر کنید. به طور قاطعانه اعتقاد داشته باشید که ذهن نیمههشیار دائماً در وجود شما جریان داشته و به شما سرزندگی، الهام و سعادت میبخشد. ذهن نیمههشیار دقیقاً به همینگونه عمل میکند. ذهن نیمههشیار طبق اعتقاد شما برای شما کار میکند.

اصل شفا بخش ذهن نیمههشیار اعصاب تخریب شده بینایی را حیاتی دوباره بخشید

این مورد مشهور و به اثبات رسیده مربوط به خانم بایر (۱۴) است که در بایگانی دانشکده پزشکی دانشگاه لورد (۱۵) در فرانسه نگهداری میشود. او کور بود؛ اعصاب بینایی او پوسیده و قابل استفاده نبودند. او به زیارتگاه لورد

رفت و به قول خودش شفای معجزه‌آسایی گرفت. خانم روت کرانستون (۱۶) که خانم جوان پروتستان مذهبی بود و در مورد شفای بیماریها تحقیق میکرد و در دانشگاه لورد در مجله مک کال نویسنده بود، در ماه نوامبر سال ۱۹۵۵ درباره خانم بایر این چنین نوشت: «او بینایی خود را به شکلی باورنکردنی در زیارتگاه لورد دوباره به دست آورد. او طبق تایید چندین پزشک و پس از معاینات مکرر، اعصاب بیناییاش از کار افتاده و قابل استفاده نبودند. یک ماه بعد، با معاینه مجدد معلوم شد که مکانیسم بینایی او تجدید حیات پیدا کرده و به حالت طبیعی بازگشته بود. اما در آغاز تا آنجایی که معاینه پزشکی تایید میکند او با «چشمان مرده» مدیده است.

من شخصا چندین مرتبه از زیارتگاه لورد دیدن کرده‌ام و شاهد چندین شفای بیماری بوده‌ام. البته همانطور که در فصل بعد در این کتاب توضیح خواهم داد، شکی نیست که شفای بیماریها در بسیاری از زیارتگاههای مسیحی و غیرمسیحی در سراسر جهان به وقوع می‌پیوندد.

آب زیارتگاه خانم بایر را که ما فقط اشاره کوتاه به مورد او کردیم شفا نداد، بلکه ذهن نیمههشیار او بود که به اعتقاد او واکنش نشان داد. اصل شفای موجود در ذهن نیمههشیار او به طبیعت فکر او واکنش نشان داد. اعتقاد تفکری است که در ذهن نیمههشیار وجود دارد، به این معنی که چیزی به عنوان حقیقت پذیرفته میشود. تفکر پذیرفته شده به طور خودکار خودش را به مرحله اجرا درمآورد. بدون شک خانم بایر با ایمان و انتظاری بزرگ به زیارتگاه لورد رفت و در قلبش مدانست که شفای مربوطه را خواهد گرفت. ذهن نیمههشیار او طبق انتظار واکنش نشان داده و نیروهای شفابخش همیشه حاضر را آزاد کرد. هر چه برای شما روی میدهد متناسب با اعتقاد شماست.

چگونه ایده سلامتی کامل را به ذهن نیمههشیار انتقال دهیم

کشیش پروتستانی که در شهر ژوهانسبورگ واقع در آفریقای جنوبی مسن‌اخم به من گفت که چگونه ایده سلامتی کامل را به ذهن نیمههشیار خود منتقل میکرد.

او سرطان ریه داشت. روش او طبق آنچه به خط خودش برای من نوشته دقیقاً به این صورت است: «چندین بار در روز پس از اطمینان از این که به طور کامل از لحاظ جسمی و ذهنی آرام گرفته‌ام، جسم خود را با این صحبتها آرامش میبخشیدم: «پاهایم آرام گرفته‌اند، زانوانم آرام گرفته‌اند، رانهایم آرام گرفته‌اند، قلب و ریههایم آرام گرفته‌اند، سرم آرام گرفته است، تمام وجودم کاملاً آرام گرفته است.» تقریباً پس از ۵ دقیقه، من در یک حالت خواب آلودگی بودم و سپس این حقیقت را تایید میکردم: «کمال خداوند اکنون در

وجود من دارد جاری میشود. ایده سلامتی کامل اکنون دارد ذهن نیمههشیار مرا لبریز میکند. این کشیش شفای چشمگیری گرفت. این روش آسانی از انتقال ایده سلامتی کامل به ذهن نیمههشیار شماست.

روش دیگر انتقال ایده سلامتی کامل به ذهن نیمههشیار از طریق قوهتخیل علمی یا منضبط است. من به مردی که از معلولیت حرکتی رنج میبرد گفتم که تصویر زندهای از خودش بسازد که دارد اطراف دفترش راه میرود، میزش را لمس میکند، به تلفن جواب میدهد و تمام کارهایی را انجام میدهد که اگر سالم بود انجام میداد. من به او توضیح دادم که این ایده و تصویر ذهنی سلامتی کامل توسط ذهن نیمههشیارش پذیرفته خواهد شد.

او با ایفای این نقش زندگی میکرد و واقعا حس میکرد که به دفترش برگشته است. او میدانست که دارد به ذهن نیمههشیار خود چیز مشخصی را عرضه میکند که روی آن کار کند. ذهن نیمههشیار او فیلمی بود که روی آن تصویر خاصی نقش میبست. یک روز پس از چندین هفته شرطی کردن مکرر ذهنش با این تصویر ذهنی، با برنامه قبلی تلفن او زنگ زد. در حالی همسر و پرستار او خارج از خانه بودند، تلفن همچنان به طور ممتد زنگ میزد. تلفن تقریبا در فاصله ۴ متری او قرار داشت ولی با این وجود سرانجام او تلفن را جواب داد. همان ساعت او شفا یافت. نیروی شفابخش ذهن نیمههشیار او به خیالپردازی ذهنی او واکنش نشان داد و به دنبال آن شفای مربوط به وقوع پیوست. این مرد مبتلا به نوعی قطع ارتباط در مغز بود که از رسیدن تکانهای مغزی به پاهایش جلوگیری میکرد. بنابراین او میگفت که نمیتواند راه برود. وقتی که توجهش را به نیروی شفابخش موجود در درون خودش معطوف کرد، این نیرو در وجود او به جریان افتاد. توجه معطوف شده او، او را قادر ساخت که راه برود. هر چه را که با اعتقاد در دعای خود بخواهید آن را دریافت خواهید کرد.

* یادآوری نکات مهم

۱- ذهن نیمههشیار تمام روندهای حیاتی جسم شما را کنترل میکند و راهحل همه مشکلات را میداند.

۲- قبل از خواب درخواست خاصی را به ذهن نیمههشیار خود عرضه کنید و نیروی مجزهاسای ذهن نیمههشیارتان را در نزد خود تایید کنید.

۳- هر آنچه را که در ذهن نیمههشیار خود ثبت کنید به شکل حالتها، تجربیات و رویدادها بر صفحه مکان ظاهر خواهد شد. بنابراین باید به دقت مراقب تمام ایدهها و افکاری که ذهن هشیار شما را مشغول میکند باشید.

۴- قانون عمل و عکسالعمل قانونی فراگیر است. فکر شما عمل است و عکسالعمل آن پاسخ خودکار ذهن نیمههشیار شما به فکر شماست. مراقب

افکارتان باشید!

۵- تمام دلسرديها ناشی از اميال برآورده نشده مياشند. اگر شما روی موانع، تاخيرها و مشکلات تمرکز کنید ذهن نیمههشیار شما به همان ترتیب واکنش نشان مدهد و شما سد راه منافع خود ميشويد.

۶- اگر آگاهانه تایید کنید که: «من معتقدم که نیروی ذهن نیمههشیار که به من این خواسته را داده است، اکنون در درون من در حال برآورده کردن آن است.» اصل زندگی به طور آهنگین و هماهنگ در درون شما جریان پیدا خواهد کرد. این موضوع تمام تناقضها را برطرف میکند.

۷- شما ميتوانید با نگرانی، تشویش و ترس، در آهنگ طبیعی قلب، ریهها و سایر اعضای بدن خود مزاحمت ایجاد کنید. ذهن نیمههشیار خود را با افکار هماهنگی، سلامتی و آرامش تغذیه کنید و در این صورت تمام عملکردهای جسم شما دوباره طبیعی خواهند شد.

۸- ذهن هشیار خود را با بهترین انتظارها مشغول کنید. در این صورت ذهن نیمههشیار شما یقیناً طرز تفکر عادی شما را دوباره برقرار خواهد کرد.

۹- برای مشکل خود، پایان یا راهحل خوبی را تصور کنید. شادی موفقیت را احساس کنید و هرآنچه را که تصور و احساس کنید، ذهن نیمههشیار شما آن را خواهد پذیرفت و به آن عمل خواهد کرد.

فصل ۴: شفای ذهنی در دوران باستان

در طی قرون و اعصار گذشته، مردم تمام ملل به گونهای غریزی معتقد بودند که جایی در بدنشان نیروی شفابخشی وجود دارد که میتواند عملکردها و حواس بدن انسان را تجدید حیات بخشیده و به حالت طبیعی برگرداند. آنها اعتقاد داشتند که این نیروی عجیب میتواند تحت شرایط خاصی بیدار شود که تسکین عذاب انسان را نیز به دنبال خواهد داشت. تاریخ تمام ملل حاضر گواه بر این اعتقاد میباشد.

در تاریخ اولیه جهان گفته میشد که نیرویی به شکل مرموز روی انسانها، چه خوب و چه بد، اثر مگذارشته که شامل شفای بیماران نیز میشده و آن نیرو در کشیشها و مردان مقدس تمام ملل وجود داشته است. تصور میشد که شفای بیماران نیرویی باشد که مستقیماً از جانب خداوند دریافت میشده است. روشها و فرایندهای شفا در سراسر جهان متفاوت بوده است. شفا شکلهای متفاوتی از استغاثه و تضرع به درگاه خداوند را داشته که طی مراسم گوناگونی انجام میشده است از قبیل: ورد خواندن، استفاده از نظر قربانها، طلسمها، حلقههای انگشتری و تصاویر مقدس.

مثلاً در مذاهب عهد عتیق، کشیشها در معابد باستان داروهایی به بیمار

میدادند و در خواب مصنوعی قبل از خوابیدن بیمار به او تلقین میکردند و میگفتند که خدایان در هنگامی که او خوابیده به ملاقات او خواهند آمد و او را شفا خواهند داد. در موارد بسیاری واقعا هم شفا میگرفتند. روشن است که تمام اینها کار تلقینهای قدرتمند به ذهننیمههشیار بوده است.

روشن است که این روشهای عجیب، همانطور که در مثالهای قبل عنوان شد، با استفاده از قدرت تصور و خیالپردازی افراد تلقین و پذیرش آن توسط ذهن نیمههشیار را بهوجود میآورند. در تمام این شفاهای ذهن نیمههشیار فرد مورد نظر شفا داده شده است.

در همه ادوار گذشته، در مواردی که مهارت پزشکی حاکم از مداوای بیمار عاجز بودند، شفادهندگان غیررسمی نتایج چشمگیری بهدست آورده بودند. این موضوع انسان را به تفکر وادار میکند. این شفادهندگان چگونه در تمام قسمتهای جهان روی معالجات خود تاثیر میگذارند؟ توضیح تمامی این شفاهای اعتقاد کورکورانه شخص بیمار است که نیروی شفابخش موجود در ذهن نیمههشیارش را آزاد کرده بود.

بسیاری از روشها و درمانهای مورد استفاده نسبتا عجیب و موهوم بوده و قوه تخیل بیماران را امکانپذیر میساختند و توسط ذهن هشیار و ذهن نیمههشیار بیماران پذیرفته میشدند. در فصل بعدی این کتاب در این مورد بیشتر توضیح داده خواهد شد.

یک اصل عمومی شفا

حقیقت مشهور مورد قبول همه مکاتب مختلف این است که شفا برای فوقالعادهترین شخصیت اتفاق میافتد. روشنترین نتیجهگیری که بلافاصله به ذهن شما میرسد این است که باید یک اصل زیربنایی وجود داشته باشد که در همه جا مشترک است، یعنی ذهننیمههشیار و تنها روند شفا ایمان است.

اکنون به منظور یادآوری به شما یک بار دیگر به حقایق بنیادی زیر اشاره میشود: اول آنکه شما دارای عملکردهای ذهنی هستید که یکی بنام ذهن هشیار و دیگری بنام ذهن نیمههشیار شناخته میشوند.

دوم آنکه ذهن نیمههشیار همواره مطیع نیروی تلقین میباشد. علاوه بر آن، ذهن نیمههشیار شما به طور کامل کنترل عملکردها، شرایط و حواس بدن شما را در اختیار دارد.

من اعتقاد راسخ دارم که تمام خوانندگان این کتاب با این حقیقت آشنایی دارند که تقریبا نشانههای هر بیماری در اشخاص در حالت هیپنوتیزم با تلقین قابل مشاهده هستند. مثلاً شخصی که هیپنوتیزم شده میتواند تب شدید کند، صورتش گل بیندازد، یا از سرما بلرزد که بستگی به نوع تلقینی دارد که به او شده است. با تجربه، میتوانید به شخص تلقین کنید که او معلول است و

نمیتواند راه برود و همین اتفاق خواهد افتاد. بطور عملی میتوانید یک فنجان آب خنک را زیر بینی شخص در حالت هیپنوتیزم نگهدارید و به او بگویید: «این فنجان پر از فلفل است، اونو بو کن» او شروع میکند به عطسه کردن. فکر میکنید چه عاملی باعث این عطسه میشود، آب یا تلقین؟

اگر شخصی بگوید که به فلان گیاه خاص حساسیت دارد، شما میتوانید هنگامی که او هیپنوتیزم شده یک گل مصنوعی یا یک فنجان خیالی را جلوی بینی او بگیرید و بگویید که آن فنجان یا گل مصنوعی آن گیاه خاص است. او نشانه‌های معمولی حساسیت را از خود بروز میدهد. این امر نشان میدهد که علت بیماری در ذهن قرار دارد. شفای این بیماری هم میتواند به طور ذهنی اتفاق بیفتد.

میدانید که شفاهای مهم و برجسته از طریق استخوان درمانی، طب کایروپراکتیک، درمان طبیعی و توسط بعضی افراد خاص در سراسر جهان اتفاق میافتند. اما روشن است که تمام این شفاه توسط ذهننیمه‌شیار انجام میشود.

توجه کرده‌اید که چطور هنگام تراشیدن ریش که صورت خود را مبرید، آن زخم شفا پیدا میکند؟ ذهن نیمه‌شیار دقیقاً میداند که چگونه این کار را انجام دهد. پزشک روی زخم را میپوشاند و میگوید «طبیعت اونو شفا میده.» طبیعت به قانون طبیعی اشاره میکند یعنی قانون ذهن نیمه‌شیار یا حفاظت از خود که عملکرد ذهننیمه‌شیار است. گزینه حفاظت از خود اولین قانون طبیعت است. قویترین گزینه شما از تمام تلقین به نفسها قدرتمندتر است.

فرضیه‌های کاملاً متفاوت

بحث درباره فرضیه‌های بشماری که توسط فرقه‌های مختلف مذهبی و گروه‌های دعا درمانی ارائه شده است بفایده و خسته‌کننده است. افراد بسیاری هستند که ادعا میکنند چون فرضیه آنها نتایج دلخواه را به وجود می‌آورند بنابراین تنها روش صحیح همان است که آنها میگویند. همان طور که در این فصل توضیح داده شده این ادعا نمیتواند حقیقت داشته باشد.

شما میدانید که انواع گوناگونی از شفا وجود دارد. فرانتز آنتون مِرْمِر (۱۷) که یک پزشک اتریشی (۱۸۱۵-۱۷۳۴) بود و در پاریس طبابت میکرد کشف کرده بود که با اعمال نیروی جاذبه به بدن بیمار میتواند به طور معجزه‌آسایی بیماری را درمان کند. او همچنین با استفاده از انواع قطعات شیشه و فلز بیماران را درمان میکرد. او اینگونه معالجه را ادامه داد و مدعی بود که معالجات او ناشی از «مغناتیس حیوانی» است و تصور میکرد که این عنصر یعنی جاذبه از بدن پزشک به بدن بیمار فراقنی میشود.

پس از او روش معالجه وی با هیپنوتیزم انجام میگرفت که در دوران حیات او

مزمیرسم (۱۸) خوانده میشد. پزشکان دیگر میگفتند که تمام روشهای شفادهنده او ناشی از تلقین است و بس. تمام این گروهها از قبیل: روانپزشکان، روانشناسان، کایروپراکتیستها، پزشکان، همه و همه از یک نیروی عمومی که در ذهن نیمههشیار وجود دارد استفاده میکنند. هر کدام از اینها ممکن است ادعا کنند که شفاهای آنها ناشی از فرضیه آنها میباشد. روند کلی این گونه شفاهای نگرش ذهنی مثبت و قاطع، نگرش باطنی، یا یک روش فکری به نام ایمان است. شفا ناشی از انتظار مطمئنی است که به عنوان یک تلقین قدرتمند به ذهننیمههشیار عمل میکند و نیروی شفابخش آن را آزاد میکند.

نیروی قدرتمند شفادهنده از انسانی به انسان دیگر تفاوت نمیکند. درست است که هر کسی ممکن است روش یا فرضیه خاص خود را داشته باشد ولی تنها یک روند شفابخش وجود دارد و آن ایمان است. تنها یک نیروی شفابخش، یعنی ذهن نیمههشیار شما وجود دارد. روش یا فرضیههای که خودتان ترجیح میدهید را انتخاب کنید. در صورتی که ایمان داشته باشید، میتوانید اطمینان داشته باشید که نتیجه مطلوب را خواهید گرفت.

دیدگاههای پاراسلسوس

فیلیپوس پاراسلسوس (۱۹) کیمیاگر و پزشک مشهور سوئیسی که در خلال سالهای (۱۴۹۳-۱۵۱۴) زندگی میکرد، در دوران خود یک شفادهنده بزرگ بود. او چیزی را خاطر نشان کرده که اکنون یک حقیقت واضح علمی است. او چنین گفت: از چیزی که به آن ایمان دارید، چه واقعی باشد و چه غیرواقعی، نتایج یکسانی را بهدست خواهید آورد. این ایمان است که معجزات را بهوجود میآورد و این ایمان همواره معجزاتی در پی خواهد داشت.»

دیدگاههای پاراسلسوس همچنین در قرن شانزدهم مورد توجه پترو پامپوناتزی (۲۰)، فیلسوف ایتالیایی و معاصر با پاراسلسوس قرار گرفت که میگفت: «ما به آسانی میتوانیم نتایج شگفتانگیزی که اطمینان و قوه تخیل میتوانند بهوجود بیاورند را درک کنیم، مخصوصاً هنگامی که اطمینان و قوه تخیل هر دو در بیماران و شخصی که روی آنها تاثیر میگذارد متقابلاً وجود داشته باشد.»

تجربیات برنهایم

هیپولیت برنهایم (۲۱)، استاد علم پزشکی دانشگاه نانسی در فرانسه در خلال سالهای (۱۹۱۹-۱۹۹۰)، تشریحکننده این حقیقت بود که تلقین پزشک به بیمار در ذهن نیمههشیار او به کار گرفته میشود. برنهایم در کتابش تحت عنوان

«درمان به روش تلقینی» داستان مردی را نقل میکند که نوعی معلولیت زبانی داشته که به هیچوجه قابل درمان نبود. پزشک او به بیمارش گفته بود که وسیله جدیدی در اختیار دارد که قول داده بود او را با آن معالجه کند. او یک دماسنج جیبی را در درون دهان بیمار گذاشته بود. بیمار تصور میکرد که این همان وسیله‌ای باشد که قرار بود او را نجات دهد. در عرض چند لحظه او فریادی از شادی کشید که میتواند دوباره زبانش را به راحتی به حرکت درآورد.

برنهایم ادامه میدهد و میگوید: «در میان موارد ما حقایق یکسانی پیدا میشود. دختر جوانی به دفتر من آمد که از فقدان کامل کلام به مدت چهار هفته رنج برده بود. پس از اطمینان از تشخیص بیماری به دانشجویانم گفتم که گاهی اوقات فقدان کلام در یک لحظه با جریان برق درمان میشود که ممکن است به راحتی با نفوذ تلقینی عمل کند. من یک نفر را به دنبال وسیله القا الکتریسته فرستادم. دستم را بر روی حلق او گذاشته و کمی حرکت دادم و گفتم: «اکنون میتوانی با صدای بلند حرف بزنی.» در یک لحظه او را مجبور کردم که حرف «a»، سپس «b» و در نهایت کلمه «ماریا» را تلفظ کند. او به وضوح شروع به صحبت کرد؛ فقدان صوت برطرف شده بود. در اینجا برنهایم به ما نیروی ایمان و انتظار از جانب بیمار را نشان میدهد که نقش یک تلقین قدرتمند به ذهنیمهشیار را بازی میکند.

به وجود آوردن یک تاول بوسیله تلقین

برنهایم اظهار میکند که با چسباندن یک تمبر پستی در پشت گردن یکی از بیمارانش و تلقین کردن این که آن یک چسب زخم است، تاولی را بهوجود آورد. این مورد با آزمایشها و تجربه‌های بسیاری از پزشکان در سراسر جهان تایید شده است و شکی باقی نمگذارد که تغییرات ساختاری میتوانند نتیجه احتمالی تلقین شفاهی به بیمار باشند.

علت زخمهای خونآلود

هادسون(۲۲) در کتابش تحت عنوان «قانون پدیده‌های روانی(۲۳)» عنوان میکند: «خونریزها و لکهای خونآلود در اشخاص خاصی میتوانند با تلقین ایجاد شوند.»

«دکتر ایم بورو(۲۴) شخصی را به حالت خوابگردی فرو برد و تلقین زیر را به او القا کرد: «ساعت ۴ بعدازظهر، پس از خواب مصنوعی، به دفتر من خواهی آمد. روی مبل خواهی نشست و در حالی که دست به سینه نشستهای بینی تو شروع به خونریزی خواهد کرد.» راس ساعت مقرر مرد جوان همانگونه که

گفته شده بود عمل کرد. چندین قطره خون از سوراخ سمت چپ بینی او سرازیر شد.

«در مناسبت دیگری همان پژوهشگر نام بیماری را روی هر دو ساعدش با ابزاری که نوک کندی داشت، ترسیم کرد. سپس وقتی که بیمار در حالت خوابگردی قرار داشت به او گفت: (امروز ساعت ۴ بعدازظهر به خواب مروی و ساعدهای تو به موازات خطوطی که روی آنها ترسیم کردهام خونریزی خواهد کرد و نام تو با حروفی خونی روی ساعدهایت ظاهر خواهند شد.) در ساعت ۴ بعدازظهر او در حالی که تحت نظر قرار داشت به خواب فرو رفت. روی ساعد چپ او حروف مربوطه به صورت برجسته و روشن ظاهر شدند و در چندین نقطه قطراتی از خون بهوجود آمدند. این حروف سه ماه بعد هنوز قابل رویت بودند اگرچه کمکم داشتند بیرنگ میشدند.»

این حقایق در مجموع صحت دو قضیه بنیادی که قبلاً عنوان شدند را نشان میدهند، یعنی تسلیمپذیری دائمی ذهن نیمههشیار در برابر نیروی تلقین و کنترل کاملی که ذهن نیمههشیار بر روی عملکردها، حواس و شرایط بدن اعمال میکند.

تمام پدیدههای مذکور به روشنی شرایط غیرطبیعی ناشی از تلقین را نشان میدهند و تایید قاطعی هستند بر اینکه انسان همان چیزی است که در قلب خودش (ذهن نیمههشیار) فکر میکند که هست.

* یادآوری نکات مهم

۱- به طور مکرر به خودتان یادآوری کنید که نیروی شفادهنده در ذهننیمههشیار خودتان وجود دارد.

۲- بدانید که ایمان مثل بذری است که در زمین کاشته شده است؛ این بذر با پیروی از کیفیت خود رشد میکند. ایده مربوطه (بذر) را در ذهن خود بکارید، آن را آبیاری کنید و با کود امید آن را تقویت کنید. در آن صورت جوانه خواهد زد.

۳- ایده‌های که برای نوشتن یک کتاب، یک اختراع جدید، یا یک نمایشنامه دارید، به حقیقت آن ایده، طرح یا اختراع ایمان داشته باشید. همانطور که آن را انجام میدهید علنی خواهد شد.

۴- در دعا کردن برای شخص دیگر، بدانید که آگاهی از یکپارچگی، زیبایی و کمال مطلوب باطنی آرام شما میتواند ذهن نیمههشیار شخص دیگر را تغییر داده و نتایجی فوقالعاده به بار بیاورد.

۵- شفاهای معجزه‌آسایی که شما از آنها در زیارتگاههای متفاوت باخبر میشوید ناشی از قوه تخیل و اعتقاد است که روی ذهن نیمههشیار اثر میگذارد و باعث آزاد سازی نیروی شفابخش میگردد.

- ۶- همه بیماریها از ذهن سرچشمه میگیرند. هیچ چیزی در جسم انسان ظاهر نمیشود مگر آنکه یک الگوی ذهنی با آن تطبیق کند.
- ۷- تقریباً علائم هر بیماری با تلقین در هنگام هیپنوتیزم میتواند به شما القا شود. این مطلب قدرت فکر شما را نشان میدهد.
- ۸- فقط یک روند شفابخش وجود دارد و آن ایمان است. فقط یک نیروی شفابخش وجود دارد و آن ذهن نیمههشیار شماست.
- ۹- چیزی که به آن ایمان دارید، چه واقعی باشد و چه غیرواقعی، نتیجه مربوط را به شما خواهد داد. ذهن نیمههشیار به فکر موجود در ذهن شما واکنش نشان میدهد.

فصل ۵: شفای ذهنی در دوران جدید

یقیناً هر شخصی درگیر و نگران مسایل مربوط به شفای جسمانی و دیگر امور مربوط به انسانهاست. آن چیست که شفا میدهد؟ این نیروی شفابخش در کجاست؟ اینها پرسشهایی هستند که هر فردی میپرسد. پاسخ این است که این نیروی شفابخش در ذهن نیمههشیار هر شخص میباشد و به امر خداوند یک نگرش تغییر یافته ذهنی از جانب شخص بیمار این نیروی شفابخش را آزاد میکند.

هیچ پزشک، روانشناس و یا روانپزشکی نیست که تا بحال بیماری را شفا داده باشد. یک ضربالمثل قدیمی میگوید: «پزشک روی زخم را میپوشاند اما خدا آن را شفا میدهد.» روانشناس یا روانپزشک اقدام به برطرف نمودن موانع ذهنی در بیمار میکند به این منظور که اصل شفابخش آزاد شده و موجبات سلامتی بیمار را دوباره فراهم کند. به همین ترتیب، جراح مانع جسمی را برطرف کرده و جریانهای شفابخش را قادر مسازد تا به طور طبیعی عمل کنند. هیچ پزشک، جراح، یا متخصص علوم ذهنی ادعا نمیکند که: «او بیمار را شفا داده است.»

همانطور که قبلاً عنوان شد، روشهای متفاوت بسیاری وجود دارد که قبلاً استفاده میشد تا موانع ذهنی، عاطفی و جسمی را برطرف کند که مزاحم جریان اصل زندگی شفابخش میشدند. این اصل همه ما را حیات میبخشد. اصل شفابخش موجود در ذهن نیمههشیار شما میتواند و باید تمام بیماریهای جسمی و ذهنی شما را شفا دهد، در صورتی که شما یا شخص دیگری به درستی آن را هدایت کند. این اصل شفابخش در همه انسانها بدون توجه به مذهب، رنگ و نژاد عمل میکند.

روش درمانی جدید ذهنی بر این حقیقت استوار است که شعور نامحدود و نیروی ذهن نیمههشیار شما متناسب با ایمانتان واکنش نشان میدهد. متخصص علوم ذهنی به خلوت خود رفته و در را میندد تا ذهن خود را آرام کند، به آن استراحت دهد، خود را از همه قیدوبندها آزاد کند و دوباره حضور شفابخش نامحدود و موجود در درون خود فکر کند. او در ذهن خود را به روی همه عوامل مزاحم و ظواهر موجود بیرون از خود میندد و سپس به آرامی و آگاهانه درخواست یا آرزوی خود را به ذهن نیمههشیار خود عرضه میکند و مداند که شعور ذهن او متناسب با نیازهای ویرهاش به او پاسخ خواهد داد. فوقالعادهترین چیزی که باید بدانید این است: هدف مطلوب را تصور و حقیقت آن را احساس کنید؛ سپس اصل زندگی نامحدود به انتخاب و

درخواست آگاهانه شما واکنش نشان خواهد داد. این معنای اعتقاد است که شما دریافت کرده‌اید و باید دریافت کنید.

یک فرایند شفابخش

تنها یک اصل شفابخش عمومی وجود دارد که در همه چیز عمل میکند. در گربه، سگ، درخت، گیاه، باد و زمین، چرا که هر چیزی زنده است. این اصل زندگی به عنوان غریزه و قانون رشد در قلمروهای کانی، گیاهی و جانوری کار میکند. انسان آگاهانه از اصل زندگی خبر دارد و او میتواند آگاهانه آن را هدایت کند تا به طرق بشماری خودش را از موهبت‌های گوناگون برخوردار کند.

راهها، راهبردها و روشهای متفاوت بسیاری برای استفاده از این نیروی عمومی وجود دارد ولی فقط یک شفابخش وجود دارد و آن ایمان است، چرا که متناسب با ایمان شما با شما رفتار میشود.

قانون اعتقاد

تمام ادیان جهان دلالت بر شکلهای اعتقادی دارند و این اعتقادهای از راههای بسیاری توضیح داده میشوند. قانون زندگی، اعتقاد است. شما درباره خود، زندگی و عالم چه اعتقادی دارید؟ متناسب با اعتقاد شما با شما رفتار میشود. اعتقاد یعنی تفکری در ذهن شماست که باعث میشود نیروی ذهننیمه‌هشیار شما متناسب با عاداتهای فکرتان در همه مراحل زندگیتان توزیع شود. شما باید بفهمید که کتابهای آسمانی همچون قرآن، انجیل، تورات و... درباره اعتقاد شما به یک آیین، مراسم، شکل، سازمان، انسان، یا فرمول صحبت نمیکند. کتابهای آسمانی صرفاً درباره خود اعتقاد صحبت میکنند. اعتقاد ذهن شما فقط تفکر ذهن شماست. کتاب مقدس مگوید که اگر بتوانید اعتقاد داشته باشید هر چیزی برای انسان معتقد امکانپذیر است.

احمقانه است اگر به چیزی ایمان داشته باشید که به شما آسیب یا زیان مبرساند. به خاطر داشته باشید آن چیزی که به آن اعتقاد دارید باعث آسیب یا زیان شما نمیشود بلکه اعتقاد یا تفکر موجود در ذهن شماست که به شما آسیب یا زیان مبرساند. تمام تجربیات، اعمال، و رویدادها و مقتضیات زندگی شما چیزی به جز انعکاس واکنش تفکر خودتان نیستند.

دعا درمانی ترکیبی از عملکردهای ذهن نیمه‌هشیار و ذهن هشیار شماست که به طور علمی هدایت میشود

دعا درمانی عملکرد هوشمندانه، هماهنگ و همزمان سطوح هشیار و نیمه هشیار ذهن است که به طور خاص برای هدفی خاص هدایت میشود. در دعای علمی یا دعا درمانی، شما باید بدانید که چه کار میکنید و چرا. شما به قانون شفابخشیدن اعتماد میکنید. گاهی دعا درمانی را معالجه ذهنی میخوانند که اصطلاح دیگر آن دعای علمی است. در دعا درمانی، شما آگاهانه ایده‌های خاص، تصویری ذهنی یا برنامه‌های را انتخاب میکنید که دوست دارید آنرا تجربه کنید. شما توانایی خود برای انتقال این ایده یا تصویر ذهنی به ذهن نیمههشیارتان را با حقیقی احساس کردن این حالت فرضی تحقق مبخشید. در همان حال که به نگرش ذهنی خود وفادار میمانید دعای شما مستجاب میشود. دعا درمانی عمل ذهنی خاصی است برای هدفی خاص.

بیاید فرض کنیم که شما تصمیم مگیرید تا مشکل خاصی را با دعا- درمانی برطرف کنید. شما میدانید که مشکل یا بیماری، هرچه میخواهد باشد، باید توسط افکاری منفی و تحت تأثیر ترس ایجاد شده و در ذهن نیمههشیار شما خانه کرده باشد و فرض کنیم که اگر موفق شوید این افکار را از ذهن خود پاک کنید شفا میابید.

بنابراین به نیروی شفابخش درون ذهن نیمههشیار خود مراجعه میکنید و نیرو، شعور نامحدود، و توانایی آن برای شفای کلیه شرایط را به خودتان یادآوری میکنید. همانطور که روی این حقایق تمرکز میکنید به تدریج ترس شما برطرف میشود. جمعآوری دوباره این حقایق همچنین شروع به تصحیح اعتقادات غلط شما میکند.

شما به خاطر شفایی که انجام خواهد گرفت خدا را شکر میکنید و سپس ذهن خود را از مشکل دور نگه میدارید تا آنکه پس از یک وقفه دوباره احساس تمایل میکنید که میخواهید دعا کنید. در حالی که دارید دعا میکنید به طور یقین از دادن هر نیرویی به شرایط منفی خودداری میکنید یا حتی برای یک لحظه اعتراف نمیکند که شفا نخواهید گرفت. این نگرش ذهن، وحدت هماهنگ ذهن نیمههشیار و هشیار را ممکن ساخته و این به نوبه خود نیروی شفابخش را آزاد میکند.

شفای ناشی از ایمان چیست و اعتقاد راسخ چگونه عمل میکند

آنچه عموماً شفا ناشی از ایمان یا شفای ایمانی خوانده میشود، آن ایمانی که در کتاب مقدس عنوان شده نمباشد. ایمان در کتاب مقدس به معنی آگاهی از تعامل ذهن نیمههشیار و ذهن هشیار است. یک شفا دهنده ایمانی کسی است که بدون درک علمی واقعی از نیروهای درگیر شفا میدهد. او میتواند ادعا کند که از موهبت خاص شفا دادن برخوردار است و اعتقاد راسخ موجود در شخص بیمار یا نیروهای او نتایج مورد انتظار را به بار میآورد.

بطور کلی هر روشی که باعث شود ترس و نگرانی شما به امید و ایمان تغییر پیدا کند شفا بخش خواهد بود. اشخاص بسیاری وجود دارند که هر کدام ادعا میکنند چون فرضیه شخصی آنها نتایج مربوط را به بار مآورد، بنابراین فرضیه آنها صحیح است. همانطور که قبلاً در همین فصل توضیح داده شد این موضوع نمیتواند صحیح باشد.

به راحتی میشود فهمید که تمامی انواع این درمانها بدون تردید توسط خیالبافی فعال این بیماران به همراه تلقین قدرتمند سلامتی به ذهنهای نیمههشیار بیماران بهوجود میآید.

ایمان غیر عینی و معنای آن

شما این قضیه را به خاطر مآورد و نیازی به تکرار طولانی آن نیست که ذهن غیر عینی یا ذهن نیمههشیار یک فرد به همان میزان تسلیم کنترل ذهن عینی یا هشیار خود است که تسلیم تلقینهای فرد دیگری میباشد. به این ترتیب معلوم میشود آنچه را که به طور فعال یا غیرفعال فرض کنید به آن اعتقاد دارید، میتواند اعتقاد عینی شما بشود و ذهن نیمههشیار شما تحت کنترل آن تلقین قرار خواهد گرفت و خواسته شما برآورده خواهد شد.

ایمان لازم در شفاهای ذهنی صرفاً یک ایمان غیر عینی است و با از بین بردن یا متوقف کردن مخالفت فعال از جانب ذهن عینی یا هشیار میتوان به آن دست یافت.

البته در شفای جسم بهتر آن است که ایمان ذهن نیمههشیار و هشیار هر دو به صورت همزمان حفظ شود. هر چند اگر شما با آرامش دادن به ذهن و جسم در حالت خوابآلودگی وارد شرایط رخوت و پذیرش بشوید، همیشه ضروری نیست. در این حالت خوابآلودگی، رخوت و سستی، شما پذیرای تاثیرات غیر عینی میشوید.

اخیراً مردی از من پرسید: «چگونه است که یک کشیش مرا شفا داد؟ وقتی او به من گفت که چیزی به نام بیماری وجود ندارد و چنین موضوعی در کار نیست، من حرف او را باور نکردم.» در آغاز این مرد فکر کرده بود که شعور او مورد توهین قرار گرفته و بر علیه چنین مزخرفات آشکاری اعتراض کرد. توضیح آن ساده است. او با واژههای آرامشبخش آرام شده بود و به او گفته شده بود که کاملاً به شرایط رخوت و سستی برود، هیچ حرفی نزند و فعلاً به هیچ چیز فکر نکند. کشیش او نیز به حالت رخوت وارد شده بود و به آرامی، آهسته و به مدت نیم ساعت تایید و تکرار کرده بود که آن مرد در سلامتی کامل، آرامش، هماهنگی و یکپارچگی است. در نتیجه آن مرد به شدت احساس رها شدن و راحتی کرده و سلامتاش را دوباره بهدست آورده بود. فهمیدن این موضوع آسان است. در طول معالجه تحت شرایط رخوت و

سستی ایمان غیرعینی او آشکار شده و کشیش تلقینهای سلامتی کامل را به ذهن نیمههشیار او منتقل کرده بود. سپس اذهان نیمههشیار کشیش و بیمار هر دو به تفاهم و هماهنگی کامل رسیده بودند. تلقین به نفسهای مخالف بیمار که از تردید عینی نیروی شفا دهنده یا از تردید در صحت فرضیه او ناشی میشد کشیش را ناتوان نکرده بود. در این حالت سستی و خوابآلودگی مقاومت ذهن هشیار بیمار به حداقل ممکن رسیده و نتایج دلخواه بهدست آمده بود. ذهن نیمههشیار بیمار که الزاما تحت کنترل چنین تلقینی قرار داشت، عملکردهای خود را طبق آن تلقین انجام داد و شفا به دنبال آن ظاهر شد.

معنای معالجه غیابی

فرض کنید اطلاع پیدا کرده‌اید که مثلاً مادرتان که در فلان شهر زندگی میکند بیمار است و شما هم در شهر دیگری زندگی میکنید که بسیار از آنجا دور است. مادر شما از نظر فیزیکی در محل زندگی شما حضور ندارد ولی شما میتوانید برای او دعا کنید.

قانون خلاق ذهن (ذهن نیمههشیار) در خدمت شماست و کار را انجام خواهد داد. پاسخ به شما به طور خودکار داده میشود. معالجه شما با هدف ایجاد تجلی درونی سلامتی و هماهنگی در ذهنیت شماست. این تجلی درونی که توسط ذهن نیمههشیار در حال انجام است به واسطه ذهن نیمههشیار مادر شما انجام میگردد، چرا که تنها یک ذهن خلاق در این روند شرکت دارد. افکار حاوی سلامتی، نشاط و کمال مطلوب شما توسط یک ذهن غیرعینی عمومی عمل میکند و یک قانون در حال وقوع را در جنبه غیرعینی زندگی شما ایجاد میکند که توسط بدن مادر شما به عنوان یک شفا آشکار میشود.

در قانون ذهن زمان و مکان نقشی ندارد. این همان ذهنی است که توسط مادر شما عمل میکند بدون توجه به این که او کجا ممکن است باشد، در حقیقت هیچ معالجه غیابی در مقابله حضوری مطرح نیست، چون ذهن عمومی فراگیر است و در همه جا حضور دارد. شما تلاش نمیکند که افکاری را ارسال کنید یا از ارسال فکری جلوگیری کنید. معالجه شما حرکت آگاهانه فکر است، و در عین حال که از کیفیات سلامتی، رفاه و آسودگی خاطر مربوط آگاه میشوید، این کیفیات در تجربه مادر شما احیا میشود و در نتیجه کمال مطلوب را به دنبال خواهد داشت. مطلب زیر مثال کاملی است از آنچه به نام معالجه غیابی خوانده میشود. اخیراً یکی از شنوندگان برنامه رادیویی ما در لسانجلس برای مادرش در نیویورک که مبتلا به انسداد عروق بود اینگونه دعا کرد: «حضور شفابخش درست در همانجایی است که مادر من قرار دارد. شرایط جسمی او چیزی به جز انعکاس زندگی ذهنی او نیست،

مثل سایه‌های نقش بسته بر روی پرده نمایش. من میدانم که برای تغییر تصاویر منعکس شده بر این پرده، من باید فیلمی که روی این پرده نمایش داده میشود را تغییر دهم. ذهن من حلقه فیلم جدید است و من اکنون تصاویر یکپارچگی، هماهنگی و سلامتی کامل را که در ذهن وجود دارد برای مادرم پخش میکنم.

حضور خداوند که جسم مادرم و تمام اعضای بدن او را خلق کرده، اکنون دارد یک به یک اتمهای وجود او را اشباع میکند و جریان آرامش را در هر سلول بدن او جاری میکند. هر کسی که مادر مرا لمس میکند، هدایت میشود تا کار صحیح مورد لزوم را انجام دهد. من میدانم که این بیماری در نهایت حقیقت ندارد؛ اگر داشت، هیچکس شفا پیدا نمیکرد. من اکنون خودم را با اصل نامحدود عشق و زندگی تنظیم میکنم و میدانم و حکم میکنم که هماهنگی، سلامتی و آرامش اکنون دارد در بدن مادر من عمل میکند.»

او چندین مرتبه در روز به ترتیبی که بیان شد دعا کرد و مادرش پس از چند روز، در نهایت شیگفتی پزشکان متخصص چشمگیرترین بهبودی را به دست آورد. پزشکان به آن زن به خاطر داشتن ایمان عمیق به قدرت خداوند تبریک گفتند.

نتیجه‌ای که در ذهن دختر او بهوجود آمده بود، قانون خلاق ذهن در حال حرکت را در جنبه غیرعینی زندگی بکار انداخت که خود را در بدن مادر او به عنوان سلامتی و هماهنگی کامل آشکار کرد. آنچه آن دختر درباره مادرش به عنوان حقیقت پنداشته بود به طور همزمان خود را در تجربه مادرش نشان داده بود.

آزادسازی عمل حرکتی ذهن نیمههشیار

یکی از دوستان روانشناسم به من گفت که ریه‌های او عفونی شده است. اشعه ایکس و بررسی نتایج آزمایش، وجود بیماری سیل را نشان میداد. شبها قبل از خواب او به آرامی تایید میکرد که: «هر سلول، عصب، بافت و ماهیچه ریه‌های من اکنون یکپارچه، خالص و کامل میشوند. کل بدن من دارد سلامتی و هماهنگی را دوباره بهدست می‌آورد.»

اینها دقیقا کلمات او نیستند ولی چکیده آنچه که او تایید کرده بود میباشند. تقریباً یک ماه بعد او شفای کامل یافت. عکسبرداری پس از آن، شفای کامل او را نشان میداد.

من میخواستم که از روش کار او باخبر شوم، بنابراین از او پرسیدم که چرا این کلمات را قبل از خواب تکرار میکرد. او اینگونه پاسخ داد: «عمل حرکتی ذهن نیمههشیار شما در مدتی که در خواب هستید ادامه پیدا میکند. بنابراین به ذهن نیمههشیار خود چیز خوبی را عرضه کنید تا در مدتی که در خواب هستید روی آن کار کند.» پاسخ بسیار عاقلانه‌ای بود. در هنگام فکر کردن درباره

هماهنگی و سلامتی کامل، او هرگز ذکری از مشکل خود به زبان نیاورد. من قویا پیشنهاد میکنم که از صحبت کردن درباره بیماریها خودداری کنید یا اسمی روی آنها نگذارید. تنها منبعی که آنها از آن زندگی و حیات میگیرند ترس و توجه به آنهاست. مثل روانشناس مذکور یک جراح ذهنی بشوید. سپس مشکلات شما برطرف شده و مثل شاخههای خشک یک درخت هرس خواهند شد.

اگر دائما روی عوارض و دردهای خود اسم بگذارید، از عمل حرکتی که به معنای آزادی نیروی شفابخش و انرژی ذهن نیمههشیار خود میباشد جلوگیری میکنید. علاوه بر آن، این تصورات معمولاً با قانون ذهن خودتان شکل میگیرد، مثل همان چیزی که من به شدت از آن مترسیدم. ذهن خود را با حقایق عظیم زندگی پر کنید و در سایه عشق به حرکت ادامه دهید.

* خلاصهای از کمکهای شما به سلامتی

۱- ببینید چه چیزی شما را شفا میدهد. درک کنید که جهت‌های صحیح داده شده به ذهن نیمههشیار خود ذهن و جسم شما را شفا خواهد داد.

۲- برنامه خاصی را تهیه کنید تا طبق آن درخواستها یا آرزوهای خود را به ذهن نیمههشیار خود تسلیم کنید.

۳- هدف نهایی خود را تصور کنید و آن را را حقیقت بیندارید. اگر آن را پگیری کنید نتایج دلخواه را بهدست خواهید آورد.

۴- معین کنید که اعتقاد چیست. بدانید که اعتقاد یک فکر در ذهن شماست و هرچه را که دربارهاش فکر کنید آن را خلق میکنید.

۵- احمقانه است که به بیماری و هر چه که به شما آسیب میرساند، ایمان بیاورید. به سلامتی کامل، سعادت و رفاه، آرامش، ثروت و هدایت الهی ایمان بیاورید.

۶- افکار شرافتمندانه و بزرگی که روی آنها تمرکز میکنید تبدیل به اعمال بزرگی خواهند شد.

۷- نیروی دعا درمانی را در زندگی خود بکار ببندید. برنامه، ایده یا تصویر خاصی را انتخاب کنید. با این ایده به طور ذهنی و احساسی وحدت داشته باشید، در عین حالی که به نگرش ذهنی خود وفادار باقی ممانید دعای شما مستجاب خواهد شد.

۸- همیشه به خاطر داشته باشید اگر شما واقعا میخواهید که نیروی شفابخش شما را شفا دهد، از طریق ایمان میتوانید آن را انجام دهید که به معنای آگاهی از طرزکار ذهن هشیار و ذهن نیمههشیار شماست. ایمان از درک سرچشمه میگیرد.

۹- ایمان پاسخ به این معناست که شخص میتواند از شفا گرفتن نتایج دلخواه

را بهدست بیاورد بدون آنکه از درک علمی نیروهای درگیر در این روند اطلاع داشته باشد.

۱۰- یاد بگیرید که برای اشخاص مورد علاقه خود که بیمار هستند دعا کنید. ذهن خود را آرام کنید و افکار سلامتی، و نشاط و کمال مطلوب خود را از طریق یک ذهن غیرعینی عمومی بکار بیندازید که در ذهن شخص مورد علاقه شما احساس و احیا خواهد شد.

فصل ۶: تکنیکهای عملی در شفاهای ذهنی

یک مهندس تکنیک و فرایندی برای ساختن یک پل یا یک موتور دارد. مثل یک مهندس، ذهن شما هم تکنیکی برای اداره، کنترل و هدایت زندگی شما دارد. باید بدانید که روشها و تکنیکها اساسی هستند.

در ساختن پل گلدن گیت؛ مهندس اصلی، اصول ریاضیات، بارها و فشارهای وارده را مدانست. ثانیاً او تصویری دلخواه از پلی که دو طرف خلیج را به هم وصل میکرد در ذهن داشت، گام سوم این بود که روشهای تایید شده و انجام گرفتهای که این اصول باید طبق آنها اجرا میشد تا پل شکل گرفته و ما بتوانیم از روی آن عبور کنیم را به کار ببندد. به همین ترتیب، تکنیکها و روشهایی وجود دارند که توسط آن دعاهاى شما مستجاب میشوند. اگر دعای شما مستجاب شود، راهی وجود دارد که طبق آن، این دعا مستجاب شده و این یک روش علمی است. هیچ چیز به طور تصادفی اجرا نمیشود. این جهان، جهان قانون و نظم است. در این فصل شما تکنیکهای عملی بهدست خواهید آورد تا زندگی روحی خودتان را پرورش داده و شکوفا کنید. دعاهاى شما نباید مثل یک بادکنک در بین زمین و آسمان سرگردان باشند. آنها باید به جایی بروند و کاری را در زندگی شما انجام دهند.

در هنگام بررسی دعا ما کشف میکنیم که راهها و روشهای متفاوت بسیار وجود دارند. ما در این کتاب، دعاهاى رسمی و عبادی در مراسم مذهبی را در نظر نمیگیریم. آنها جایگاه مهمی در عبادتهای گروهی دارند. ما مستقیماً به روشهای دعای شخصی میپردازیم که در زندگی شخصی شما بکار رفته و برای کمک به دیگران از آن استفاده میکنیم.

دعا تدوین یک ایده درباره چیزی است که میخواهیم انجام شود. دعا آرزوی صادقانه روح انسان است. آرزوی شما دعای شماست. دعا از عمیقترین نیازهای شما سرچشمه میگیرد و خواستههای شما در زندگی را آشکار میسازد. آنان که با ولع و عطش به دنبال راستی و حق هستند، اهل بهشتند، چرا که به طور قطع به خواسته خود میرسند. دعای واقعی همین است،

زندگی یعنی ولع و عطش برای آرامش، هماهنگی، سلامتی، لذت و همه موهبت‌های دیگر زندگی.

تکنیک انتقال برای بارورسازی ذهن نیمههشیار

این موضع الزاما منوط به ترغیب کردن ذهن نیمههشیار برای به عهده گرفتن درخواست شما به همانگونه‌ای که ذهن هشیارتان به آن انتقال میدهد، میباشد. این انتقال در حالت رویاگونه به بهترین شکل انجام میشود. بدانید که در ذهن عمیقتر شما شعور و نیروی نامحدودی وجود دارند. فقط به آرامی درباره آنچه میخواهید فکر کنید؛ از این لحظه به بعد تصور کنید که خواسته شما به طور کاملتر به ثمر منبشند. مثل آن دختر خردسالی باشید که سرفه و گلودرد بسیار بدی داشت. او مکررا و با قاطعیت اعلام میکرد که: «حالا داره از بین میره، حالا داره از بین میره.» در حدود یک ساعت بعد از بین رفت. این تکنیک را با سادگی و سادهلوحی بکار بگیرید.

ذهن نیمههشیار نقشه شما را خواهد پذیرفت

اگر مشغول ساختن یک خانه جدید برای خود و خانواده‌تان بودید و به شدت به نقشه خانه خود علاقه داشتید؛ ترتیبی مبدادید که سازندگان مو به مو آن نقشه را دنبال کنند و مراقبت مکررید تا بهترین مصالح ساختمانی از قبیل چوب، آهن و غیره، در حقیقت، بهترین چیزها را انتخاب کنید. در مورد خانه ذهنی و نقشه ذهنی خود برای خوشبختی و وفور نعمت چطور؟ تمام تجربیات شما و هر چه که وارد زندگی شما میشود بستگی به طبیعت آجرهای ذهنی شما دارد که شما در ساختن خانه ذهنی خود از آنها استفاده میکنید.

اگر نقشه شما پر از الگوهای ذهنی ترس، نگرانی و تشویش یا کمبود باشد، و اگر خودتان مایوس، مشکوک و بدبین باشید، در این صورت بافت مواد ذهنی که شما آنها در ذهن خود مبدافید، جان کندن، احتیاط، تنش، تشویش و محدودیت از همه نوع به بار خواهد آورد.

بنیادترین و گستردهترین فعالیت در زندگی آن چیزی است که شما در هر ساعت بیداری در ذهنیت خود وارد میکنید. کلام شما آرام و نامریی و در عین حال واقعی و حقیقی است.

شما همواره در حال ساختن خانه ذهنی خود هستید و فکر و تصویر ذهنیتان نمایانگر نقشه شماست. ساعت به ساعت و لحظه به لحظه میتوانید با استفاده از افکار و ایدههایی که در سر دارید، اعتقاداتی که میپذیرید و صحنههایی که در استودیوی مخفی ذهن خود آنها را تمرین میکنید؛ سلامتی، موفقیت و خوشبختی شایان توجه بسازید. این خانه مجلل و باشکوه که دائما

در ساخت آن درگیر هستید، شخصیت شما، هویت شما در این سیاره و تمام داستان زندگی شما بر روی کره زمین است. نقشه جدیدی را به‌دست بیاورید و با به کار بستن آرامش، هماهنگی، لذت و نیت خیر همین الان آن را بسازید. با تمرکز روی این چیزها و خواستن آنها، ذهن نیمه‌هشیارتان نقشه شما و همه این چیزها را پذیرفته و مورد تایید قرار خواهد داد. آنها را با ثمراتشان به طور قطع خواهید شناخت.

علم و هنر دعای حقیقی

واژه «علم» یعنی معرفتی که هماهنگ، مرتب و سازمان یافته شده است. بیایید درباره علم و هنر دعای حقیقی فکر کنیم آنگونه که با اصول بنیادی زندگی و راهبردها و روندهایی که با آنها میتوانند در زندگی شما ظاهر شوند، به علاوه در زندگی هر موجود انسانی که آنها را وفادارانه به کار مبرد. این هنر تکنیک یا فرایند شماست و علمی که در پشت آن قرار دارد واکنش خاص ذهن خلاق به تصویر ذهنی یا فکر شماست. بخواهید و به شما داده میشود؛ به دنبال آن بگردید، آن را خواهید یافت؛ در بنزید، به روی شما باز خواهد شد. (۲۵)

در اینجا به شما گفته میشود که هر آنچه را بخواهید، به آن خواهید رسید. اگر در بنزید، به روی شما باز خواهد شد. هر چیزی که به دنبال آن بگردید، خواهید یافت. این آموزه به قطعیت قوانین ذهنی و روحی دلالت میکند. همواره واکنشی مستقیم از شعور نامحدود ذهن نیمه‌هشیار به فکر کردن هشیارانه شما وجود دارد. اگر نان بخواهید، سنگ دریافت نخواهید کرد. اگر قرار است اعتقاد داشتن را دریافت کنید، باید همان را بخواهید. ذهن شما از فکر شما حرکت کرده و به سوی آن چیزی که میخواهید مبرود. اگر در آغاز تصویری در ذهن شما وجود نداشته باشد، ذهن شما نمیتواند حرکت کند، چرا که هدفی وجود ندارد تا ذهن برای تحقق آن حرکت کند. دعای شما که عمل ذهنتان است باید به عنوان تصویری در ذهن شما پذیرفته شود، قبل از آنکه نیرویی از ذهن نیمه‌هشیار روی آن اقدام کند و آن را فعال نماید. شما باید در ذهن خود به نقطه پذیرش برسید، یعنی به حالت غیرقابل بحث و بدون قید و شرط از توافق.

این تعمق باید با احساسی از لذت و آرامش در پیشبینی تحقق آرزوی شما همراه باشد. مبنای صحیح برای علم و هنر دعای حقیقی دانش و اطمینان کاملی است که حرکت ذهن هشیار شما واکنشی خاص از ذهن نیمه‌هشیار شما به‌دست خواهد آورد که سرشار از حکمت بپایان و نیروی نامحدود است. با پیگیری این روش دعاها، شما مستجاب خواهید شد.

آسانترین و بدیهترین راه برای عرضه یک ایده مجسم ساختن آن است. یعنی این که آن ایده را چنان به وضوح در چشم ذهن ببینید که گویی حی و حاضر است. شما با چشم غیرمسلح فقط آنچه را که از قبل در جهان خارج وجود دارد ببینید؛ به همین ترتیب، آن چیزی را میتوانید در چشم ذهن خود مجسم کنید که از قبل در قلمروهای ذهن نامریی شما وجود داشته باشد. هر تصویری که در ذهن خود دارید جوهر چیزهایی است که امیدوار هستید که روزی به وقوع بپیوندند و شاهد چیزهایی است که دیده نمیشوند. آنچه که در قوه تخیل خود مسازید مثل هر جز از بدن شما واقعیت دارد. ایده و فکر حقیقت دارند و روزی در جهان عینی شما ظاهر خواهند شد، به شرط آنکه به تصویر ذهنی خود وفادار باشید.

این روند فکر کردن اثراتی را در ذهن شما به جای میگذارد؛ این اثرات نیز به نوبه خود به عنوان حقایق و تجربها در زندگیتان ظاهر میشوند. یک مهندس معمار نوع ساختمانی را که میخواهد مجسم میکند؛ او آن را به گونهای ببیند که آرزو دارد ساخته شود. تصورات و روندهای فکری او الگوی شکلیذیری میشود که از آن ساختمان مربوطه شکل خواهد گرفت، چه یک ساختمان زشت باشد یا زیبا، چه آسمانخراش و یا ساختمانی کوچک. تصورات ذهنی او آنگونه که روی کاغذ کشیده میشود طرحریزی میشود. سرانجام مقاطعه کار و کارگزارانش مصالح ضروری را آماده کرده و کار ساختمان شروع میشود تا زمانی که احداث آن به پایان برسد و کاملاً با الگوی ذهنی مهندس معمار تطبیق کند.

من قبل از سخنرانی و پشت تریبون، از تکنیک مجسمسازی استفاده میکنم. ذهنم را آرام میکنم تا بتوانم تصاویر فکریام را به ذهنیمهشیارم عرضه کنم. سپس کل جلسه سخنرانی را در نظر میآورم و صندلیهای جلسه را که مملو از زنان و مردان است. من آنها را با نشاط، خوشحال و آزاد ببینم.

در حالی که این ایده را اول در قوه تخیل خودم به وجود آوردهام، به آرامی آن را به عنوان یک تصویر ذهنی حفظ میکنم در حالی که مجسم میکنم که صدای مردان و زنان را میشنوم که میگویند: «شفا گرفتم.» «احساس فوقالعادهای دارم.» «شفای عاجل گرفتم.» «من عوض شدهام.» در حدود ۱۰ دقیقه یا بیشتر این فکر را زنده نگه میدارم، در حالی که میدانم و احساس میکنم که ذهن و جسم هر کدام از حضار از عشق، یکپارچگی، زیبایی و کمال اشباع شده است. آگاهی من به نقطهای میرسد که میتوانم در ذهنم واقعا صدای جمعیت را بشنوم که سلامتی و خوشبختی خود را اعلام میکنند، سپس تصویر کلی را آزاد میکنم و پشت تریبون قرار میگیرم. همیشه هر یکشنبه تعدادی از مردم روبروی من قرار میگیرند و میگویند که دعای آنها مستجاب شده است.

چینها میگویند: «یک تصویر ارزش هزار کلمه را دارد.» پدر روانشناسی آمریکا، ویلیام جیمز، روی این حقیقت تاکید میکند که ذهننیمههشیار هر تصویر موجود در ذهن که توسط ایمان حمایت شود را تایید میکند. همانطور که میخواهی باشم رفتار کن، همانطور خواهم شد.

سالها قبل در غرب میانه آمریکا بودم و در چندین ایالت سخنرانی کردم. بسیار مشتاق بودم که در همان حوالی مکانی دائمی داشتم تا از آنجا بتوانم به آنانی که به کمک نیاز داشتند، خدمت کنم. به جاهای دور دست سفر میکردم ولی این اشتیاق از ذهن من بیرون نمیرفت. یک شب که در هتلی در واشینگتن اقامت داشتم و روی کاناپه دراز کشیده بودم، توجهم را از هرگونه وابستگی آزاد کردم و به گونهای آرام و بی خیال تصور کردم که دارم برای گروه بیشماری صحبت میکنم و به طور واقعی میگفتم: «خوشحالم که اینجا هستم، من برای این فرصت ایدهال بسیار دعا کردهام.» من با چشم ذهن خود آن حصار خیالی را میدیدم و آنها را با تمام وجود حس میکردم. من نقش یک هنرپیشه را بازی و این فیلم ذهنی را اجرا میکردم. احساس رضایت میکردم که این تصور داشت به ذهن نیمههشیارم منتقل میشد که به روش خاص خودش مورد تایید قرار میگرفت. صبح روز بعد، به محض بیدار شدن احساس آرامش و رضایت خاطر بزرگی داشتم. در عرض چند روز تلگرامی دریافت کردم که از من میخواست که مدیریت سازمانی را در غرب میانه در اختیار بگیرم. همین کار را هم کردم و چندین سال از این کار لذت فراوانی بردم.

روشی را که در اینجا عرضه کردم مورد توجه بسیاری قرار گرفته که آن را به عنوان «روش فیلم ذهنی» توصیف کردهاند. نامههای بیشماری را از مردم دریافت کردهام که به صحبتهای رادیویی و سخنرانهای هفتگی عمومی من گوش میکنند و از نتایج فوقالعادهای که از استفاده از این راهبرد در فروش اموال خود بهدست آوردهاند برایم حرف میزنند. من به آنانی که خانه یا اموالی برای فروش دارند پیشنهاد میکنم که در ذهن خودشان خود را متقاعد کنند که قیمت پیشنهادی آنان مناسب است. سپس تعهد میکنم که شعور نامحدود، خریداری را که واقعا طالب آن مال بوده و آن را دوست داشته و از آن بهترین استفاده را خواهد کرد، به سمت آنها جذب خواهد کرد. پس از انجام این کار پیشنهاد میکنم که ذهن خود را آرام کنند، استراحت دهند، بخوابند و به حالت خوابآلودگی و رخوت فرو روند که تمام فعالیتهای ذهنی آنها را به حداقل میرساند. بعد، تصویر چک دریافتی را در دستهایشان فرض کنند. برای آن چک شادی نشان داده و خدا را برای دریافت آن شکر کنند و در حالی که احساس میکنند کل فیلمی را که در ذهن خودشان خلق کردهاند طبیعی است، به خواب روند. آنها باید طوری عمل کنند که گویی این یک حقیقت عینی

است. در این صورت ذهن نیمههشیار آن را به عنوان یک تاثیر میپذیرد و از طریق جریانهای عمیقتر ذهن، خریدار و فروشنده به یکدیگر برخورد میکنند. اگر تصویر ذهنی موجود در ذهن توسط ایمان حمایت شود، مورد تایید قرار میگیرد.

تکنیک بادوین (۲۶)

چارلز بادوین استاد انجمن روسو (۲۷) در فرانسه و یک رواندرمانگر برجسته و مدیر پژوهشی در مدرسه شفای نیونانسی بود. او در سال ۱۹۲۰ اعلام میکرد که بهترین راه تاثیرگذاری در ذهن نیمههشیار این است که وارد یک حالت خوابآلودی و رخوت شوید یا حالتی که شبیه به خوابیدن که در آن تلاشهای بدن به حداقل کاهش میابد. سپس با تامل و اندیشه با استفاده از روشی آرام، بخیال و پذیرش، شخص ایده مربوط را به ذهن نیمههشیار منتقل میکند. فرمول او چنین است: «روش بسیار ساده به دست آوردن این حالت (تاثیرگذاری در ذهن نیمههشیار) این است که ایده‌های که قرار است هدف ذهن نیمههشیار باشد، فشرده شده و در یک عبارت موجز خلاصه شود که بلافاصله بتواند در حافظه نقش ببندد که تکرار پی در پی آن مثل یک لایبی است.»

چند سال قبل، زن جوانی در لسانجلس درگیر یک محاکمه خانوادگی تلخ و طولانی بر سر یک وصیتنامه بود. شوهر او کل مستغلات خود را به او بخشیده بود، ولی دختران و پسران آن مرد که از یک ازدواج دیگر بودند به شدت تلاش میکردند که این وصیتنامه را نقض کنند. راهبرد بادوین به او آموزش داده شد و او چنین کرد: «بدنش را روی یک مبل استراحت داد، وارد حالت خوابآلودگی شد و همانگونه که گفته شده بود، ایده خود را در شکل یک عبارت فشرده خلاصه کرد که از شش کلمه تشکیل میشد که به سادگی آنها را به حافظهاش سپرد: «به امر الهی این مشکل حل شده است.» همین کلمات برای او به این معنا بود که شعور نامحدود که از طریق قوانین ذهن نیمههشیار او عمل میکرد با استفاده از اصل هماهنگی سازگاری مسالمتآمیزی را ایجاد میکرد. او به مدت ۱۰ شب، هر شب این روش را ادامه داد. پس از ورود به حالت خوابآلودگی آهسته، به آرامی و با احساس این عبارت را تایید میکرد: «به امر الهی این مشکل حل شده است.» و با احساس آرامش باطنی و راحتی خیال که سراسر وجود او را فرا گرفته بود این عبارت را به دفعات تکرار میکرد؛ سپس به یک خواب عمیق و طبیعی فرو مرفت. در ادامه استفاده از تکنیک مذکور، صبح روز یازدهم با احساس خوبی از خواب بیدار شد. با اعتقاد راسخ به این که مساله تمام شده بود. وکیل او همان روز به او تلفن کرد و گفت که وکیل اشخاص مقابل و موکلای او مایل هستند که مساله را مختومه اعلام کنند. به توافقی هماهنگ رسیدند و اقامه دعوی متوقف شد.

تکنیک خواب

با ورود به حالت خوابآلودگی و رخوت، تلاشهای جسم به حداقل میرسد. ذهن هشیار در حالت خوابآلودگی تا حدود بسیاری از اثر مفاقتد. دلیل این امر آن است که بالاترین میزان خودنمایی ذهنیمههشیار قبل از خواب و درست در لحظهای که از خواب بیدار میشویم اتفاق مفاقتد. در این حالتها، افکار منفی که معمولاً خواسته شما را خنثی میکنند و بنابراین از پذیرش آنها توسط ذهن نیمههشیار خودداری میکنند، دیگر حضور ندارند.

فرض کنید که میخواهید از شر یک عادت ویرانگر خلاص شوید. وضعیت آرامی به خود بگیرید، بدن خود را آرام کنید و بدون حرکت باقی بمانید. به حالت خوابآلودگی فرو روید و پی در پی مثل یک لالایی به آرامی بگویید: «من کاملاً از دست این عادت خلاص شدهام؛ هماهنگی و آرامش ذهن بر من حاکم شده است.»

عبارت مذکور را به آرامی، آهسته و با محبت برای مدت ۵ یا ۱۰ دقیقه شب و صبح تکرار کنید. هر دفعه که شما این کلمات را تکرار میکنید، میزان هیجان شما بیشتر میشود. وقتی به تکرار عادت خود میل پیدا میکنید، فرمول مذکور را با صدای بلند پیش خود تکرار کنید. به این وسیله شما ذهن نیمههشیار خود را ترغیب میکنید که این ایده را بپذیرد و سپس شفای مورد نظر بوقوع میبندد.

تکنیک «تشکر»

درخواستهای خود را با شکرگزاری و ستایش خدا آغاز کنید. برخی نتایج خارقالعاده از این روش ساده دعا سرچشمه میگیرد. قلب متشکر همواره به نیروهای خلاق جهان نزدیک است که باعث میشود نعمتهای بشماری با استفاده از قانون ارتباط دو طرفه به سوی آن قلب جریان پیدا کند، که براساس قانون جهانی کنش و واکنش استوار است.

مثلاً پدری به پسرش قول میدهد که برای فارغالتحصیلی او یک ماشین بخرد؛ آن پسر هنوز ماشین را دریافت نکرده ولی بسیار خوشحال و متشکر است و چنان شادمان است که گویی ماشین را دریافت کرده است. او میداند که پدرش به قول خود عمل خواهد کرد. او سرشار از امتنان و شادی است. اگرچه هنوز ماشین را دریافت نکرده ولی در ذهن خود با شادی و امتنان آن را دریافت کرده است.

مخواهم این مطلب را روشن کنم که چگونه آقای بروک(۲۸) این تکنیک را بکار برد و نتایج درخشانی هم گرفت. او میگفت: صورتحسابها دارند روی هم جمع میشوند، من بیکار هستم سه فرزند دارم و پولی هم در بساط ندارم. چه

باید بکنم؟» مرتباً هر شب و هر صبح، به مدت تقریباً سه هفته این کلمات را تکرار میکرد: «خدایا، برای ثروتی که به من دادی، از تو تشکر میکنم.» این کلمات را به گونهای آسوده و آرام آنقدر تکرار کرد تا احساس یا حالت تشکر و امتنان بر ذهن او حاکم شد. او مجسم میکرد که دارد نیرو و شعور نامحدود موجود در خودش را مخاطب قرار میدهد، در حالی که میدانست که البته نمیتواند شعور خلاق یا ذهن نامحدودش را ببیند. او داشت با چشم باطن دریافت معنوی خود را میدید و میفهمید که این تصور فکری ثروت اولین چیزی است که او در رابطه با پول، موقعیت و غذا بدان نیاز دارد. احساس فکری او مایه اصلی ثروت او بود که به هیچ نوع قید و بند و شرایط قبلی نیازی نداشت. با تکرار پی در پی «متشکرم، خدایا» ذهن و قلب او تا نقطه پذیرش اوج گرفتند و هنگامی که افکار نداری، فقر و افسردگی به ذهنش هجوم میآوردند، هر قدر که لازم بود میگفت: «متشکرم، خدایا». او میدانست همانطور که نگرش تشکر و امتنان را در سطح بالایی نگه میداشت، ایده ثروت را دوباره در ذهنش شرطی میکرد که چیزی است که اتفاق خواهد افتاد.

پیامد دعای او بسیار جالب است پس از دعا کردن به روش مذکور، او کار فرمای قبلی خود را که حدود ۲۰ سال بود ندیده بود، در خیابان ملاقات کرد. آن مرد یک شغل بسیار نان و آبدار را به او پیشنهاد کرد و مبلغ ۵۰۰ دلار هم به عنوان وام موقت به او داد. امروز آقای بروک معاون شرکتی است که در آن کار میکند. او اخیراً به من گفت: «هرگز معجزهات «متشکرم، خدایا» را فراموش نخواهم کرد. این کلمات برای من غوغا کردند.

روش تاییدی

تأثیر یک تایید به مقدار زیاد با درک حقیقت و معنای نهفته در پشت کلمات تعیین میشود. بنابراین، نیروی تایید شما در به کارگیری هوشمندانه پاسخهای تایید شده ویژه و مشخص قرار دارد. مثلاً پسر بچه دانشآموزی عدد ۳ را با ۳ جمع کرده و روی تخته سیاه عدد ۷ را منویسد. معلم او با اطمینان از قواعد ریاضی تایید میکند که جمع ۳ با ۳ عدد ۶ میشود؛ بنابراین پسر بچه طبق گفته معلم جواب خود را تغییر میدهد. گفته معلم باعث نشد که مجموع ۳ با ۳ عدد ۶ بشود چون پاسخ ۶ قبلاً یک حقیقت ریاضی بوده است. حقیقت ریاضی باعث شد که آن پسر بچه جواب جمع را روی تخته سیاه تغییر بدهد. بیمار بودن غیرطبیعی و سالم بودن طبیعی است. سلامتی حقیقت هستی شماست. هنگامی که شما سلامتی، هماهنگی، و آرامش را برای خود یا شخص دیگری تایید میکنید و میفهمید که اینها اصول عمومی هستی شماست، الگوهای منفی ذهن نیمههشیار خود را بر مبنای درک و ایمان خود از آنچه که شما آن را تایید میکنید تغییر مدهید.

نتیجه روند تایید دعا بستگی به پیروی شما از اصول زندگی دارد بدون آنکه به ظواهر توجه کنید. برای یک لحظه فکر کنید که یک اصل ریاضی بدون خطا وجود دارد؛ یک اصل حقیقت عاری از نادرستی وجود دارد؛ یک اصل اطلاعات فاقد جهالت و نادانی وجود دارد؛ یک اصل هماهنگی وجود دارد که عاری از ناهماهنگی است؛ یک اصل سلامتی وجود دارد که فاقد بیماری است و یک اصل وفور نعمت وجود دارد که فاقد فقر است.

نویسنده این کتاب روش تاییدی را برای استفاده روی خواهرش انتخاب کرد که قرار بود برای بیرون آوردن سنگ صفرا در یک بیمارستان در انگلستان عمل جراحی شود. شرایط مذکور بر مبنای تشخیص آزمایشهای بیمارستان و روشهای معمولی اشعه ایکس استوار بود. او از من خواست تا برای او دعا کنم. ما از لحاظ جغرافیایی در حدود ۱۰/۰۰۰ کیلومتر با هم فاصله داشتیم اما در اصل ذهنی بعد زمانی و مکانی معنا ندارد. شعور یا ذهن نامحدود در کلیت خود در هر نقطه در آن واحد حضور دارد. من تمام فکرم را از تفکر درباره علائم بیماری و شخصیت جسمانی او به طور کلی جدا کردم. من به این صورت تایید کردم: «این دعا برای خواهرم کاترین است. او آسوده و آرام، متین، متعادل و ساکت است. شعور شفافبخش ذهن نیمههشیار او، اکنون هر سلول، عصب، بافت، ماهیچه و استخوان او را بر طبق الگوی کامل همه اعضای بدن او که در ذهن نیمههشیار او وجود دارد دگرگون میکند. تمام الگوهای فکری منحرف در ذهن نیمههشیار او به آرامی و آهسته دارند از آن خارج میشوند و حیات، یکپارچگی و زیبایی اصل زندگی در هر اتم از وجود او آشکار میشوند. او اکنون پذیرا و آماده جریانهای شفافبخش است که مثل یک رودخانه در او جریان دارد و مجددا سلامتی، هماهنگی و آرامش کامل او را به او باز میگردانند. تمام انحرافات و تصاویر زشت توسط اقیانوس بیپایان عشق و آرامش که در وجود او جاری است اکنون دارند از بین میروند و همینطور نیز خواهد شد.»

من موارد مذکور را چندین مرتبه در روز تایید کردم. در پایان دو هفته از او معاینه‌های شد که شفای چشمگیری را نشان میداد و جواب عکسبرداری هم منفی بود.

تایید کردن به معنی اظهار این موضوع است که چنین خواهد شد و در همان حال که شما بدون توجه به تمام شواهد مخالف این نگرش ذهنی را حقیقت میپندارید، دعای شما مستجاب میشود. چون حتی اگر چیزی را تکذیب کنید، درواقع دارید وجود آنچه را تکذیب میکنید مورد تایید قرار مدهید. تکرار کردن یک تایید با علم بر آنچه دارید میگویید و چرا، ذهن را به سمت آن حالت هشیارانه هدایت میکند که در آن حالت آنچه را که شما حقیقت پنداشتید میپذیرد. به تایید حقایق زندگی ادامه دهید تا واکنش ذهن نیمههشیار را دریافت کنید که رضایتبخش میباشد.

این روش دقیقاً به همان معنایی است که واژه مباحثه به آن دلالت میکند. این روش از روش دکتر فینس پاک هرست کویمبی (۲۹)، سرچشمه میگیرد. دکتر کویمبی پیشتاز در شفای معنوی و ذهنی بود که در حدود یکصد سال پیش در آمریکا زندگی و طبابت میکرد. کتابی تحت عنوان «دستنویستهای کویمبی (۳۰)» که در سال ۱۹۲۱ در شهر نیویورک چاپ شده اکنون در دسترس شماست. این کتاب شامل گزارشهای روزنامه‌های از نتایج چشمگیری است که این مرد در دعامرمانی به دست آورده است. کویمبی بسیاری از معجزات شفابخش مکتوب در کتاب مقدس را تکرار میکرد. خلاصه، روش مباحثهای به نقل دکتر کویمبی از استدلال معنوی تشکیل میشد. شما، خود و بیمارتان را متقاعد میکردید که این بیماری از اعتقاد غلط، ترسهای بیجا و الگوهای منفی موجود در ذهن نیمههشیار بیمار ناشی میشود. شما این موضوع را در ذهن خود استدلال میکردید و بیمار خود را متقاعد مساختید که این بیماری تنها ناشی از یک الگوی منحرف و بیجا میباشد که در بدن او شکل گرفته است. این اعتقاد غلط به نیرو و علل بیرونی اکنون خودش را به شکل بیماری بروز داده و میتواند با تغییر الگوهای فکری تغییر پیدا کند.

شما به شخص بیمار توضیح مدهید که اساس شفا تغییر اعتقاد است. شما همچنین اشاره میکنید که ذهن نیمههشیار، مسلط بر بدن و تمام اعضای آن است و بنابراین مداند که چگونه آن را شفا دهد. قدرت آن را دارد و اکنون که شما صحبت میکنید دارد آن را شفا مدهد. شما در دادگاه ذهن خود استدلال میکنید که این بیماری سایه ذهن شماست که مبتنی بر تصویر ذهنی بیمارنا و غرق در بیماری میباشد. شما به جمعاوری تمامی شواهد ادامه مدهید و تا آنجا که میتوانید به پشتیبانی از نیروی شفابخش درون بیمار، که اولاً مسلط بر تمام اعضای بدن او است و ثانیاً الگوی کاملی از هر سلول، عصب، و بافت موجود در بدن او دارد، شواهد کافی ارائه مدهید. سپس در دادگاه ذهن خود به حمایت از خود یا بیمارتان حکمی را صادر میکنید. شما شخص بیمار را با ایمان و درک معنوی آزاد مسازید. شاهد معنوی و ذهنی شما کوبنده و قاطع است. آنها دارند فقط یک ذهن میشوند، آنچه احساس میکنید که حقیقت است، در تجربه بیمار دوباره احیا میشود. این روش که اصولاً همان روش مباحثهای میباشد توسط دکتر کویمبی و در سالهای ۱۸۶۹-۱۸۴۹ از آن استفاده شده است.

روش مطلق شبیه به روش درمانی مدرن با امواج صوتی است

مردم بسیاری از سراسر جهان این شکل از دعا درمانی را استفاده میکنند و نتایج فوقالعادهای نیز میگیرند. شخصی که از روش مطلق استفاده میکند نام بیمار را ذکر میکند، مثلاً جان جونز، سپس به آرامی و آهسته درباره خداوند و کیفیات و صفات او فکر میکند، از قبیل: خداوند سعادت مطلق، عشق بیانتها، شعور نامحدود، قادر مطلق، حکمت بیکران، هماهنگی مطلق، زیبایی توصیفناپذیر و کمال مطلوب است. در همان حال که او به این مطالب فکر میکند، در هوشیاری به طول موج معنوی جدیدی ارتقا پیدا میکند که در آن اوقات او حس میکند که اقیانوس بیکران عشق خداوندی اکنون دارد هر چیزی که مثل خودش نیست را در جسم و ذهن جان جونز که برای او دعا میکند از بین میبرد. او احساس میکند که تمام نیرو و عشق خداوند اکنون بر روی جان جونز متمرکز شده و هر چیزی که او را رنج یا آزار میدهد به طور کامل در حضور اقیانوس بیکران زندگی و عشق خنثی میکند.

روش دستوری

متناسب با احساس و ایمانی که در پشت کلام ما وجود دارد نیرو به آن نفوذ میکند. هنگامی که ما متوجه میشویم که نیروی محرک جهان به پشتیبانی از ما حرکت کرده و از کلام ما حمایت میکند، اطمینان و اعتماد به نفس ما رشد میکند. شما تلاش نمکنید تا نیرویی دیگر اضافه کنید؛ بنابراین هیچ تلاش ذهنی و اعمال زور، قدرت، یا مبارزه ذهنی نباید در کار باشد.

یک دختر جوان از روش دستوری در مورد پسر جوانی استفاده کرد که دائماً به او تلفن میزد و اصرار میکرد که با او قرار ملاقات بگذارد و او را در محل کارش ببیند؛ آن دختر متوجه شد که بسیار مشکل است تا از شر او خلاص شود. او دستوری صادر کرد که از این قرار بود: «من... را به خدا واگذار میکنم. خدا همواره در جایگاه حقیقی خودش میباشد. من آزاد هستم و آن جوان هم آزاد است. من اکنون دستوری صادر میکنم که کلمات من به ذهن نامحدودم نفوذ کرده و آن را تایید کند. همینطور خواهد شد.» آن دختر میگفت که آن جوان ناپدید شد و دیگر هرگز از آن به بعد او را ندیده است و اضافه کرد که: «انگار زمین دهان باز کرده و او را بلعیده است.»

با حقیقت علمی به خود خدمت کنید

۱- یک مهندس ذهن باشید و از روشهای تایید شده و امتحان شده در ساختن یک زندگی با عظمتتر و باشکوهتر استفاده کنید.

۲- خواسته شما دعای شماست. برآورده شدن خواسته خود را مجسم کنید و حقیقت آن را احساس کنید. در این صورت شما لذت دعای مستجاب شده را

- تجربه خواهید کرد.
- ۳- تمایل داشته باشید که کارها را از راه آسان انجام دهید، یعنی با کمک قطعی علوم ذهنی.
- ۴- شما با استفاده از افکاری که در استودیوی مخفی ذهن خود دارید، میتوانید سلامتی، موفقیت و خوشبختی شایان توجه برای خود بسازید.
- ۵- آنقدر به طور علمی آزمایش کنید تا به شما شخصا ثابت شود که همواره واکنش مستقیمی از شعور نامحدود و ذهن نیمههشیارتان نسبت به طرز فکر هشیارانه شما وجود دارد.
- ۶- لذت و نشاط پیشبینی دستاورد قطعی خواسته خود را احساس کنید. هر تصویر ذهنی که در ذهن خود دارید، حاوی چیزهایی است که به دنبال آنها هستید و شاهی برای چیزهای نادیدنی است.
- ۷- تصویر ذهنی ارزش هزاران کلمه را دارد. ذهن نیمههشیار شما هر تصویر موجود در ذهنتان که با ایمان پشتیبانی شود را میپذیرد و تایید میکند.
- ۸- در دعا از هرگونه تلاش یا زورگویی اجتناب کنید. به حالت خوابآلودگی و بخیالی فرو روید و برای خودتان لالایی بخوانید و حس کنید و بدانید که دعای شما مستجاب خواهد شد.
- ۹- به خاطر داشته باشید که قلب متشکر و سپاسگزار غنترین نیروهای جهان است.
- ۱۰- تایید کردن به این معناست که اظهار میکنید که چنین خواهد شد و همانطور که این نگرش ذهنی را بدون توجه به شواهد مخالف حقیقت میپندارید، پاسخ مناسب به دعایتان را دریافت میکنید.
- ۱۱- با فکر کردن درباره عشق و عظمت خداوند، امواج الکترونیکی هماهنگی، سلامتی و آرامش را بهوجود بیاورید.
- ۱۲- آنچه را که دربارهش دستور صادر میکنید و آن را حقیقت میپندارید، تایید خواهد شد. دستور هماهنگی سلامتی، آرامش و وفور نعمت را صادر کنید.

فصل ۷: گرایش ذهن نیمههشیار در جهت زندگی است

بیش از ۹۰ درصد زندگی شما نیمههشیارانه است، بنابراین مردان و زنانی که نمیتوانند از این نیروی خارقالعاده استفاده کنند در محدودیتهای بسیار تنگنظرانهای زندگی میکنند.

روند نیمههشیارانه شما همواره سازنده و در جهت زندگی است. ذهنیمهشیار شما سازنده جسم شماست و تمام عملکردهای حیاتی آنرا حفظ میکند. ذهن نیمههشیار به طور ۲۴ ساعته کار میکند و هرگز به خواب نمیرود. ذهن نیمههشیار شما همواره در تلاش است تا شما را از آسیب حفظ کرده و به شما کمک کند.

ذهن نیمههشیار شما با حکمت نامحدود و زندگی پیاپی در تماس است، و ایدهها و امیال آن همواره در جهت زندگی است. آرمانها، الهامات، و بینشها برای یک زندگی شریفتر و باشکوهتر از ذهنیمهشیار سرچشمه میگیرند. بارورترین اعتقادات راسخ آنهایی هستند که به طور منطقی قابل بحث نیستند چرا که آنها از ذهن هشیار سرچشمه نمیگیرند. آنها از ذهن نیمههشیار سرچشمه میگیرند، ذهنیمهشیار شما درباره غریزهها، امیال، گمانها، تعلق خاطرها، اشتیاقها و ایدهها صحبت میکند و همواره به شما میگوید که بپاخیزید، متعالی بشوید، رشد کنید، پیشرفت کنید و ماجراجویی کنید و به سوی ارتفاعات رفیعتر صعود کنید. میل به عشق ورزیدن، میل به حفظ جان دیگران از اعمال ذهن نیمههشیار شما سرچشمه میگیرند. مثلاً در خلال زلزله بزرگ سانفرانسیسکو و آتشسوزی ۱۸ آوریل سال ۱۹۰۶، معلولین و آدمهای بتحرک که برای مدت طولانی در رختخواب به سر میبردند برپا خاستند و بعضی از شگفتترین شاهکارهای شجاعت و استقامت را از خود نشان دادند. اشتیاق شدید وجود آنها را لبریز کرده بود تا به هر قیمتی که شده جان دیگران را حفظ کنند و ذهن نیمههشیار آنها نیز به همین ترتیب واکنش نشان داد.

نقاشان، موسیقیدانان، شعرا، سخنگویان، و نویسندگان بزرگ با نیروهای ذهن نیمههشیارشان هماهنگی میکنند و جان تازه و الهام میگیرند. مثلاً رابرت لوییس استیونسون^(۳۱)، قبل از خواب ذهنیمهشیار خود را تحریک میکرد تا هنگامی او در خواب است برای او داستانهایی را ایجاد کند. او عادت داشت که از ذهن نیمههشیار خود بخواهد تا هنگامی که موجودی حساب بانکی او پایین است یک داستان پلیسی خوب که باب میل بازار باشد به او ارائه بدهد. استیونسون میگفت که اطلاعات ذهن عمیقتر او داستان را قطعه به قطعه به او میداد، درست مانند یک سریال. این موضوع نشان میدهد که چگونه ذهن نیمههشیار شما گفتارهای عاقلانه و ممتازی را توسط شما بازگو میکند که

ذهن هشیار شما هیچ اطلاعی از آن ندارد. مارک تواین(۳۲) در موارد بسیاری به مردم جهان اعتراف کرده که خودش هرگز در زندگی کاری نکرده، همه طنزها و نوشتههای بزرگ او ناشی از این حقیقت بودند که او از ذخیره پایانناپذیر ذهن نیمههشیار خود استفاده نکرد.

چگونه جسم آدمی کارهای ذهن او را به نمایش میگذارد

تعامل میان ذهن نیمههشیار و ذهن هشیار ضرورت تعامل مشابهی را میان سیستم اعصاب مرتبط با آنها ایجاد میکند. سیستم مغزی - نخاعی مسئول ذهن هشیار بوده، و سیستم سمپاتیک مسئول ذهن نیمههشیار است. سیستم مغزی - نخاعی کانالی است که شما توسط آن درک هشیارانه خود را از طریق حواس پنجگانه دریافت کرده و حرکات جسم خود را کنترل میکنید. این سیستم اعصاب خاص خود را در مغز دارد و کانال اعمال هشیارانه و ارادی ذهن است.

سیستم سمپاتیک که گاهی آن را سیستم عصبی غیرارادی(۳۳) میگویند، مرکز خاص خود را توده گره مانندی در قسمت پشت معده دارد که به نام شبکه خورشیدی(۳۴) معروف است و گاهی آن را مغز شکمی(۳۵) نیز مینامند. مغز شکمی کانال آن دسته از اعمال ذهنی است که به طور ناخودآگاه عملکردهای حیاتی بدن را هدایت میکند.

این دو سیستم میتوانند جداگانه و یا به طور همزمان کار کنند. توماس ترووارد(۳۶) میگوید: «عصبی بسیار ظریف از منطقه مغزی به عنوان بخشی از سیستم ارادی خارج میشود که توسط آن اندامهای صوتی را کنترل میکنیم؛ سپس این عصب در ادامه از قفسه سینه عبور میکند و رشتههایی را به قلب و ریه مفرستد. سرانجام از میان دیافراگم گذشته و پوشش خارجی خود که مشخصه اعصاب ارادی است را از دست میدهد که از این پس با اعصاب سمپاتیک شناخته میشود بنابراین یک رابط اتصال بین دو سیستم ارادی و غیرارادی را تشکیل میدهد و از لحاظ فیزیکی به انسان یک هویت واحد میدهد.

به همین ترتیب مناطق متفاوت مغز ارتباط خود را به فعالیتهای عینی و غیرعینی ذهن به نوبت نشان میدهند. اگر بخواهیم خیلی کلی بگوییم میتوانیم بخش جلویی مغز را به فعالیتهای عینی و بخش پشتی مغز را به فعالیتهای غیرعینی نسبت بدهیم، در حالی که بخش میانی مغز مشخصاتی از هر دو آن قسمتها را در بر میگیرد.»

روش سادهتر نگاه کردن به تعامل فیزیکی و ذهنی آن است که بفهمید وقتی ذهن هشیار ایده یا فکری را اتخاذ میکند این امر باعث بروز نوسانات یا تحریکاتی در سیستم ارادی اعصاب شما که با آن در ارتباط است میشود.

این نیز به نوبه خود باعث نوسان مشابهی شده که در سیستم غیرارادی اعصاب تولید میشود، به این ترتیب آن ایده به ذهن نیمههشیار منتقل شده که عاملی سازنده و خلاق میباشد. به این طریق افکار شما عینیت پیدا کرده و تبدیل به تجربیات عملی میشود.

هر فکری که توسط ذهن هشیار بررسی شده و به عنوان حقیقت پذیرفته شود، به وسیله مغز شما به شبکه خورشیدی بدنتان فرستاده میشود، یعنی به مغز ذهن نیمههشیار شما، تا جزیی از وجود شما بشود و به عنوان حقیقت به دنیای شما عرضه شود.

شعوری وجود دارد که از بدن شما مراقبت میکند

هنگامی که سیستم سلولی و ساختار اندامهایی از قبیل: چشمها، گوشها، قلب، کبد، مثانه، و غیره را بررسی کنید، متوجه میشوید که آنها از گروههای سلولی تشکیل میشوند که در مجموع یک شعور گروهی را ساخته که توسط آن با هم عمل میکنند و قادر هستند که دستورها را دریافت و تحت تلقین ارباب بزرگ (ذهن هشیار) آنها را عملی کنند.

مطالعه دقیق موجود تک سلولی به شما نشان میدهد که در بدن پیچیده شما چه میگذرد. اگرچه موجود تک سلولی اندامی ندارد، با این وجود گواهی است بر وجود سیستم عمل و عکسالعمل ذهن که باعث انجام عملکردهای پایه بدن یعنی حرکت، گوارش، جذب و دفع است.

بسیاری مگویند شعوری وجود دارد که اگر کاری به کارش نداشته باشید از جسم شما مراقبت میکند. این حرف درست است ولی مشکل اینجاست که ذهن هشیار با برخورداری از دریافتهای حواس پنجگانه‌اش که مبتنی بر ظواهر خارجی هستند در این امر دخالت میکند که این امر منجر به شکلگیری عقاید نادرست، ترسها و سایر افکار میشود. هنگامی که ترس، عقاید نادرست و الگوهای منفی ساخته میشوند تا به طریق شرطسازي احساسی و روانشناختی در ذهن نیمههشیار شما ثبت شوند، راه دیگری برای ذهن نیمههشیار باقی نماند به جز آنکه براساس مشخصات برنامه مربوطهای که به آن داده شده عمل کند.

ذهن نیمههشیار همواره در جهت منفعت همه کار میکند

خود غیرعینی موجود در شما دائما برای نفع عمومی کار میکند که اصل ذاتی وجود هماهنگی در پس همه چیز را منعکس میکند. ذهن نیمههشیار شما نیروی اراده مختص به خود را دارد و این به خودی خود چیزی بسیار حقیقی است. این اراده شب و روز عمل میکند، چه شما روی آن کار کنید و چه نکنید. این

اراده سازنده جسم شماست ولی شما قادر نیستید این عمل ساختن را ببینید، بشنوید یا احساس کنید چرا که این روند بسر و صدا انجام میگیرد. ذهن نیمههشیار زندگی خاص خود را دارد که همواره در جهت هماهنگی، سلامتی و آرامش حرکت میکند. این هنجار الهی موجود در آن است که همواره به دنبال این است که از طریق شما خود را ابراز کند.

چگونه انسان در کار اصل ذاتی هماهنگی دخالت میکند

برای این که بتوانیم صحیح و علمی فکر کنیم، ما باید «حقیقت» را بدانیم. برای دانستن حقیقت باید باشعور نامحدود و نیروی ذهنیمهشیار هماهنگ باشیم، حقیقتی که همواره رو به سوی زندگی دارد. هر فکر یا عملی، که هماهنگ نیست، چه عمدا و چه سهوا، منجر به عدم هماهنگی و محدودیت از انواع گوناگون میشود. دانشمندان میگویند که شما در هر ۱۱ ماه دارای یک جسم جدید میشوید. بنابراین، از دیدگاه جسمی شما واقعا فقط ۱۱ ماه از عمرتان میگذرد. اگر شما با افکاری از قبیل: ترس، عصبانیت، حسادت و نیت شر نقصهایی را در بدنتان بهوجود بیاورید، به جز خودتان هیچکس دیگر را نباید سرزنش کنید. شما در حقیقت جمع کل افکارتان هستید. میتوانید از پذیرش تصورات و افکار منفی دوری کنید. با نور میتوانید از شر تاریکی خلاص شوید. راه غلبه بر سرما، گرماست؛ راه غلبه بر افکار منفی، جایگزینی افکار خوب است. خوبها را تایید کنید، بدنها را بین بخواهند رفت.

چرا سالم، بانشاط و قویبودن طبیعی و بیماربودن غیرطبیعاست

یک نوزاد در شرایط متعارف که به دنیا میآید کاملاً سالم بوده و تمام اعضای بدن او بسیار خوب کار میکنند. این حالت طبیعی است و ما باید سالم، با نشاط و قوی باقی بمانیم. غریزه حفاظت از خود قویترین غریزه طبیعت شماست، این غریزه محکمترین، حاضرترین و عملیترین حقیقت دائمی است که به طور موروثی در طبیعت شما وجود دارد. بنابراین واضح است که تمام افکار، ایدهها، و عقاید شما باید با امکان بیشتری عمل کنند به شرطی که با اصل ذاتی زندگی در وجود شما هماهنگ باشد. این اصل زندگی پیوسته و در هر شرایطی به دنبال حفظ و نگهداری شما میباشد. در نتیجه این مطلب روشن میکند که شرایط طبیعی آسانتر و مطمئنتر از شرایط غیرطبیعی میتوانند احیا و ایجاد شوند.

بیمار بودن غیرطبیعی است؛ این موضوع صرفاً به این معناست که شما برخلاف جریان زندگی حرکت کرده و به طور منفی فکر میکنید. قانون زندگی

قانون رشد است؛ کل طبیعت به جاری بودن این قانون شهادت می‌دهد که این قانون به آرامی و دائمی در قانون رشد جلوه می‌کند. هر کجا که رشد و جلوه وجود دارد باید زندگی وجود داشته باشد و هر کجا که هماهنگی باشد، سلامتی کامل هم هست.

اگر فکر شما با اصل خلاق ذهن نیمههشیار شما هماهنگ باشد، شما با اصل ذاتی هماهنگی سازگاری دارید. اگر به افکاری بیندیشید که مغایر با اصل هماهنگی باشند، این افکار دست از سر شما برنمیدارند. شما را به ستوه می‌آورند، نگران می‌کنند و سرانجام باعث بیماری می‌شوند و اگر ادامه پیدا کنند، احتمالاً باعث مرگ شما می‌شوند.

در شفای بیماری، شما باید هجوم و توزیع نیروهای حیاتی ذهنی نیمههشیار خود را در سراسر سیستم وجودتان افزایش دهید. با حذف افکاری مثل ترس، نگرانی، تشویش، حسادت، و هر فکر ویرانگر دیگری که معمولاً اعصاب و بافت‌های جسمی یا غدد کنترل دفع مواد زائد در بدن را نابود می‌کنند، متوانید این امر مهم را انجام دهید.

بیماری پات (۳۷) درمان شد

در ماه مارس سال ۱۹۷۲ در مجله ناتیلسوس (۳۸) مقاله‌ای درباره پسری چاپ شد که مبتلا به بیماری پات، یا بیماری سیل ستون فقرات بود که به طور چشمگیری شفا پیدا کرده بود. نام آن پسر فردریک الیاس اندروز بود. پزشک او بیماریش را لاعلاج اعلام کرد. او شروع به دعا کرد و از فرد معلولی که قوز کمر داشت و چهار دست و پا حرکت می‌کرد، تبدیل به جوانی خوش هیکل، قوی و راست قامت شد. او خود را تایید کرد و ویژگی‌هایی را که نیاز داشت به طور ذهنی جذب کرد.

او به دفعات در طول روز تایید می‌کرد که: من سالم، بنقص، قوی، پر قدرت، دوست داشتنی، هماهنگ و خوشبخت هستم.» او استقامت نشان می‌داد و میگفت که این دعا آخرین کلام روی لب‌هایش در شب و اولین کلام او در صبح بود که به زبان می‌آورد. او با ارسال افکار عشق و سلامتی برای دیگران نیز دعا می‌کرد. این نگرش ذهنی و استقامت بهره‌های بزرگی را برای او در برداشت. هنگامی که افکار ترس، عصبانیت و حسادت حواس او را منحرف می‌کرد، او بلافاصله نیروهای مخالفت‌کننده یا تایید را در ذهنش به کار می‌انداخت. ذهن نیمههشیار او متناسب با طبیعت طرز فکر عادی او واکنش نشان داد و او شفا پیدا کرد.

چگونه ایمان موجود در نیروهای ذهن نیمههشیار شما

مرد جوانی که در سخنرانهای من تحت عنوان نیروهای شفابخش ذهن نیمههشیار حاضر میشد، مشکل شدیدی در چشمانش داشت که پزشک تشخیص داده بود قطعاً باید تحت عمل جراحی قرار بگیرد. او به خودش میگفت: «ذهن نیمههشیار من مسلط بر چشمانم است و میتواند مرا شفا دهد.»

هر شب همین که به رختخواب مرفت وارد یک حالت رخوت شده و غرق در تفکر میشد، حالتی که شبیه به خواب بود. توجه او ساکن شده و روی چشم پزشک خود تمرکز کرده و او را در پیش چشم مجسم میکرد و به خوبی صدای او را میشنید یا تصور میکرد که میشنود و به او میگفت: «معجزهای اتفاق افتاده است.» او هر شب، شاید ۵ دقیقه یا در همین حدود قبل از به خواب رفتن این مطلب را میشنید. در پایان سه هفته او باردیگر به همان چشم پزشک مراجعه کرد. چشم پزشک به این مرد جوان گفت: «این یک معجزه است.» چه اتفاقی افتاده بود؟ این مرد با استفاده کردن از پزشک خود به عنوان یک ابراز یا وسیلهای برای متقاعد کردن ذهن نیمههشیارش یا برای انتقال ایدههایش، ذهن نیمههشیارش را تحت تاثیر قرار داده بود. بوسیله ایمان، تکرار و امید، ذهن نیمههشیارش را اشباع کرده بود. ذهن نیمههشیار او چشمان او را ساخته بود؛ در درون ذهن نیمههشیار او الگوی کامل چشمان سالم وجود داشت و بلافاصله چشمانش را شفا داده بود. این مطلب نمونه دیگری است که چگونه ایمان به نیروی شفابخش ذهن نیمههشیار میتواند به شما سلامتی ببخشد.

* یادآوری نکات مهم

۱- ذهن نیمههشیار شما مسلط بر جسم شماست و به طور ۲۴ ساعته مشغول به کار است. شما با طرز فکر منفی مزاحم الگوهای زندگی بخش آن میشوید.

۲- ذهن نیمههشیار خود را قبل از خواب موظف کنید که راهحلی را برای هر مشکل پیدا کند و آن هم راه حل را خواهد یافت.

۳- مراقب افکارتان باشید. هر فکری که به عنوان حقیقت پذیرفته شود توسط مغز شما به شبکه خورشیدی یا مغز شکمی شما فرستاده شده و به عنوان حقیقت وارد دنیای عینی شما میشود.

۴- بدانید که شما با دادن برنامه جدید به ذهن نیمههشیار خود میتوانید دوباره خود را بسازید.

۵- گرایش ذهن نیمههشیار شما همواره در جهت زندگی است. شغل شما به ذهن هشیار شما مربوط است. ذهن نیمههشیار خود را با مقدماتی تغذیه کنید که حقیقت داشته باشد. ذهن نیمههشیار همواره براساس الگوهای ذهنی

عادی شما در حال خلق مجدد است.

۶- شما در هر ۱۱ ماه جسم جدیدی پیدا میکنید. با تغییر افکار خود و تداوم آن جسم خود را تغییر دهید.

۷- سالم بودن طبیعی و بیمار بودن غیرطبیعی است. طبیعی بودن و غیرطبیعی بودن در درون اصل ذاتی هماهنگی وجود دارد.

۸- افکاری از قبیل حسادت، ترس، نگرانی و تشویش، رشتههای عصبی و غدهها را نابود کرده و انواع بیماریهای جسمی و ذهنی را ایجاد میکنند.

۹- هر چه را آگاهانه تایید کنید و به عنوان حقیقت آن را احساس کنید، در ذهن، جسم، و امور زندگی شما آشکار خواهد شد. خوبیها را تایید کنید و وارد لذت زندگی کردن بشوید.

فصل ۸: چگونه نتایج دلخواه را بهدست آوریم

دلایل اصلی برای شکست اینها هستند: عدم اطمینان و فشار آوردن بیش از اندازه. بسیاری راه رسیدن به پاسخ به دعاها را با عدم درک عملکردهای ذهن نیمههشیار به طور کامل به روی خود میبندند. هنگامی که میدانید ذهن شما چگونه کار میکند تا حدودی اطمینان خاطر بهدست میآورید. باید به خاطر داشته باشید که هر وقت ذهن نیمههشیار شما ایدهها را میپذیرد، بلافاصله شروع میکند تا آن را عملی کند. او تمام منابع قوی خود را برای رسیدن به آن هدف بکار میگیرد و تمام قوانین معنوی و ذهنی ذهن عمیق شما را بسیج میکند. این قاعده هم برای ایده بد و هم خوب هر دو صدق میکند. در نتیجه اگر آن را به طور منفی استفاده کنید، گرفتاری، و شکست و سردرگمی بهدست میآورید و هرگاه آن را به طور سازنده استفاده کنید، هدایت، آزادی و آرامش ذهن کسب میکنید.

وقتی افکار شما مثبت، سازنده و دوست داشتنی هستند، پاسخ مثبت به دعا اجتنابناپذیر میشود. از این مطلب کاملاً معلوم میشود که تنها کاری که شما باید بکنید تا بر شکست غلبه کنید این است که ذهن نیمههشیار خود را وادار کنید تا احساس کند که ایده یا درخواست شما صحیح و بجا میباشد، سپس قانون ذهن شما بقیه کار را انجام خواهد داد. اگر درخواست خود را با ایمان و اطمینان عرضه کنید، در این صورت ذهن نیمههشیار شما به عهده میگیرد تا راه حل مناسب را پیدا کند.

شما با تلاش برای استفاده از زورگویی هرگز نتایج دلخواه را بهدست نخواهید آورد. ذهن نیمههشیار شما به زورگویی واکنش نشان نمیدهد، بلکه به ایمان شما یا پذیرش ذهن هشیار شما واکنش نشان میدهد.

همچنین عدم دریافت نتایج دلخواه ممکن است ناشی از بکار بردن جملاتی از

این قبیل باشد: «کارها داره بدتر میشه.» «هرگز پاسخی دریافت نخواهم کرد.» «هیچ چاره‌ای ندارم.» «اوضاع ناامیدکننده است.» «نمیدونم چیکار کنم.» «گیج شده‌ام.» هنگامی که شما از چنین جملاتی استفاده میکنید، هیچ واکنشی یا همراهی از ذهن نیمههشیار خود دریافت نمیکنید. مثل سربازی ممانید که در جا میزند، نه به جلو میروید و نه به عقب، به عبارت دیگر به هیچ جا نمیرسید.

اگر سوار تاکسی شوید و در عرض ۵ دقیقه چندین مسیر مختلف به راننده بدهید، راننده ناامیدانه گیج میشود و احتمالاً از رساندن شما به مقصد منصرف میشود. هنگام کارکردن با ذهن نیمههشیار خود نیز همینطور است، باید ایده مشخصی در ذهن خود داشته باشید. باید تصمیم مشخصی بگیرید که راه چاره‌ای برای آن وجود داشته باشد مثل راه‌چاره‌ای برای یک مشکل بغرنج در یک بیماری. فقط شعور نامحدود موجود در ذهن نیمههشیار شما راهحل را میداند. وقتی در ذهن هشیار خود به نتیجه مشخصی برسید در آن صورت ذهن شما آماده میشود و متناسب با اعتقاد شما با شما برخورد میکند.

به آرامی انجام میشود

روزی صاحبخانه‌ای به یک تعمیرکار کوره دیگ بخار اعتراض کرد که چرا هزینه تعمیر دیگ بخار ۲۰۰ دلار میشود. تعمیرکار گفت: «۵ سنت قیمت پیچی است که گم شده بود و ۱۹۹ دلار و ۹۵ سنت بقیه برای این است که میدانستم اشکال کجاست.»

به همین شکل، ذهن نیمههشیار شما سرمکانیک است، عقل کل است، مسئولی است که راه‌حلها و چگونگی شفای تمام اعضای بدن و راه‌انداختن کارهای شما را میداند. اگر حکم سلامتی صادر کنید در این صورت ذهن نیمههشیار آن را انجام خواهد داد، ولی آسودگی خاطر شما نقش کلید دارد. نگران جزئیات و چگونگی انجام کار نباشید. تنها به نتیجه نهایی فکر کنید. با راه حل شادبخش مشکل خود احساس راحتی کنید، چه این مشکل سلامتی، مالی و چه استخدای باشد.

به خاطر داشته باشید که پس از خلاصی از یک بیماری شدید چه احساسی داشتید. یادتان باشد که احساس شما ملاک تمام عملکردهای خوب ذهن نیمههشیار است. ایده جدید شما باید به طور ذهنی در حالت تمام شده احساس شود، نه در آینده، بلکه همانگونه که اکنون دارد پیش می‌آید.

وجود هیچ مخالفتی را به ذهن راه ندهید، از قوه تخیل استفاده کنید ولی از نیروی اراده استفاده نکنید

در بکارگیری ذهن نیمههشیار وجود هیچ مخالفی را به ذهن راه ندهید و از نیروی اراده هم استفاده نکنید. هدف و حالت رهایی از مشکل را مجسم کنید. متوجه خواهید شد که نیروی عقلانی شما در تلاش است که سد راه شما شود، ولی در حفظ یک ایمان معجزه‌آسا، کودکانه و ساده پافشاری کنید. خودتان را بدون بیماری یا مشکل مجسم کنید. همراهی احساسی آن حالت رهایی را که آرزو دارید، مجسم کنید. تشریفات زائد را از سر راه بردارید. بهترین راه، راه آسان است.

چگونه یک قوه تخیل منضبط معجزه مآفریند

یک راه خارقالعاده برای دریافت واکنش مناسب از ذهن نیمههشیار قوه‌تخیل علمی یا منضبط است. همانطور که قبلاً اشاره شد، ذهن نیمههشیار شما سازنده بدن شماست و تمام عملکردهای حیاتی آن را کنترل میکند. کتاب مقدس میگوید: «هر چه را که در دعای خود درخواست کنید، در صورتی که به آن اعتقاد داشته باشید به طور قطع آن را دریافت خواهید کرد.» اعتقاد داشتن یعنی چیزی را به عنوان حقیقت بپندارید یا در حالتی زندگی کنید که گویی آن چیز وجود دارد. اگر این روحیه را حفظ کنید قطعاً لذت دعای مستجاب شده را تجربه خواهید کرد.

* سه مرحله موفقیت در دعا

روال معمول از این قرار است:

- ۱- نگاهی به مشکل بیندازید.
 - ۲- به راهحل یا راه خروج از مشکل که فقط ذهن نیمههشیار از آن باخبر است مراجعه کنید.
 - ۳- با احساس اعتقاد راسخ و عمیق به این که خواسته شما برآورده میشود آرام بگیرید.
- با گفتن این جملات دعای خود را تضعیف نکنید: «کاشکی احتمال شفا باشه.» «امیدوارم که اینطور بشه.» احساس شما درباره کاری که باید انجام بگیرد «حرف اول» را مزند. هماهنگی به شما تعلق دارد. بدانید که سلامتی متعلق به شماست. برای نیروی نامحدود شفا بخش در ذهن نیمههشیار خود وسیله بشوید و از این طریق باشعور بشوید. ایده سلامتی را در ذهن نیمههشیار به نقطه اطمینان راسخ ارتقا دهید؛ آرام بگیرید، بخیال شوید. به شرایط و مقتضیات بگویید: «این نیز بگذرد.» با سهلگیری میتوانید روی ذهن نیمههشیار خود تاثیر بگذارید و انرژی موجود در پس ایده را قادر سازید که انجام کار را به عهده بگیرد و آن را به تحقق محض تبدیل کند.

قانون تلاش نهفته و این که چرا خلاف آنچه را که برایش دعا کرده‌اید، دریافت نکنید

کوئه (۳۹) روانشناس سرشناس فرانسوی قانون تلاش نهفته را چنین تعریف میکند: «هنگامی که خواسته‌هایتان با قوه تخیل شما در تعارض باشد، قوه تخیل شما بدون تردید حاکم خواهد شد.»

اگر به عنوان مثال از شما بخواهند که روی الواری که در کف اتاق قرار دارد، راه بروید، بدون شک این کار را خواهید کرد. حال فرض کنید که همان الوار در ارتفاع ۶ متری بر لبه دو دیوار قرار داشته باشد، آیا بر روی آن راه خواهید رفت؟ قوه تخیل شما یا ترس از سقوط با خواسته شما مبنی بر راهرفتن بر روی الوار مخالفت خواهد کرد. ایده حاکم بر شما که تصویری از سقوط خواهد بود، پیروز خواهد شد.

شکست حتمی و خودبخودی تلاش ذهنی منجر به مخالفت با آنچه که مشتاق انجام آن هستید، میشود. تلقینهای حاکی از عدم توانایی بر غلبه بر شرایط بر ذهن حاکم میشود، ذهن نیمههشیار شما همواره با ایده حاکم کنترل میشود. ذهن نیمههشیار شما همواره ایده قویتر را خواهد پذیرفت. راه بنزحمت بهتر است.

اگر بگویید: «من شفا می‌خوام، ولی نمیتونم اونو به‌دست بیارم!» من بسیار سخت تلاش میکنم.» «من به خودم خیلی فشار می‌ارم تا دعا کنم.» «از تمام نیروی اراده‌ام استفاده میکنم!» باید بفهمید که خطای شما در تلاش شماست. هرگز تلاش نکنید که ذهن نیمههشیار را با بکارگیری نیروی اراده مجبور به پذیرفتن ایده خود کنید. چنین تلاشهایی محکوم به شکست هستند و شما خلاف آنچه را که برایش دعا کرده‌اید به‌دست خواهید آورد.

آنچه در زیر مآید تجربهای کاملاً رایج است. دانشجویان هنگام امتحان دادن و مرور یادداشتهای خود متوجه میشوند که ناگهان تمامی معلوماتشان از دست رفته است. ترس، ذهن آنها را تهی میکند و قادر نیستند هیچ چیزی را به خاطر بیاورند. هر چه بیشتر دندانهایشان را به هم فشار میدهند و اراده خود را تحت فشار میگذارند، پاسخها بیشتر از ذهنشان فرار میکنند. اما هنگامی که سالن امتحان را ترک میکنند و ذهن آنها تحت فشار نیست و آرام گرفته است، پاسخهایی که به دنیایشان میگشتند به آرامی در ذهن آنها جاری میشوند. تلاش برای فشار آوردن به خودشان به منظور بیادآوردن مطالب علل شکست آنهاست. این یک نمونه از تلاش سرکوب شده است که شما خلاف آنچه که میخواهید یا برایش دعا کرده‌اید را دریافت میکنید.

کشمکش بین خواسته و قوه تخیل باید برطرف شود

استفاده از فشار ذهنی این مطلب را تداعی میکند که مخالفتی در کار است. هنگامی که ذهن شما بر روی امکانات برای غلبه به مشکلی تمرکز میکند، دیگر نگران مانع مربوطه نیست.

در آن هنگام که میان دو بخش ذهن شما کشمکشی وجود ندارد دعای شما مستجاب خواهد شد. این دو بخش موافق را همچنین میتوان با عناوین «شما و خواسته شما»، «فکر و احساس شما»، «ایده و عاطفه شما»، «خواسته و قوه تخیل شما» نشان داد.

شما با ورود به حالت خوابآلودگی رخوت که تمام تلاشهای شما را به حداقل میرساند، میتوانید از کشمکش بین خواستهها و قوهتخیل خود جلوگیری کنید. ذهن هشیار شما تا حد زیادی در حالت خوابآلودگی تحرک خود را از دست میدهد. بهترین زمان برای تاثیرگذاری بر ذهن نیمههشیار قبل از خواب میباشد. دلیل این امر آن است که بالاترین میزان ابراز وجود ذهن نیمههشیار قبل از خواب و دقیقاً در لحظه بیدار شدن اتفاق میافتد. در این حالت، افکار و تصورات منفی، که معمولاً خواسته و اشتیاق شما را خنثی میکنند و بنابراین از پذیرش هر ایده‌های توسط ذهن نیمههشیار جلوگیری میکند دیگر خودشان را نشان نمیدهند. هنگامی که شما حقیقت خواسته برآورده شده را مجسم و شادی موفقیت را احساس میکنید، ذهن نیمههشیار تحقق خواسته شما را امکانپذیر میسازد.

تعداد قابل ملاحظه‌ای از مردم با تظاهر به قوه تخیل منضبط، هدایت و کنترل شده خود، مشکلات و معضلات خود را حل میکنند و میدانند که هر چه را مجسم و احساس کنند که صحیح است باید اتفاق بیفتد و اتفاق هم خواهد افتاد.

مثال زیر به وضوح نشان میدهد که چگونه جوانی بر کشمکش بین خواسته و قوه تخیل خود غلبه کرد. او خواهان یک راهحل مسالمتآمیز برای مشکل قضایی خود بود، با این وجود همه تصورات ذهنی او دائماً روی شکست، فقدان، ورشکستگی، و فقر دور میزد. این یک دعوی حقوقی پیچیده بود و صدور رای جلسه به جلسه به تعویق میافتاد و هیچ راهحلی به چشم نم‌خورد. با پیشنهاد من، او هر شب قبل از خواب، به حالت خوابآلودگی و رخوت فرو میرفت و شروع به تجسم پایان خوش برای این دعوی کرده و احساس میکرد که این بهترین کاری است که میتواند بکند. او میدانست که این تصویر ذهنی باید با خواسته قلباش موافق باشد. او قبل از خواب با نشاط هر چه تمامتر شروع میکرد تا وکیلش را در نظر بیاورد که بحث پرشور و مهیجی را با او در مورد نتیجه این دعوی دارد و این صحنه را مثل یک فیلم مجسم میکرد.

او از وکیلش سوالهایی میپرسید و او هم پاسخهای دلخواه را میداد. وکیل او تکرار میکرد و میگفت: «یک راهحل مسالمتآمیز وجود دارد؛ این دعوی در خارج از دادگاه حل شده است.» در طول روز هرگاه افکار حاکی از ترس به

ذهنش راه پیدا نکرد، او فیلم ذهنش را باقیافهها و سروصداها تکرار میکرد. او به آسانی میتوانست صدا، رفتار و لبخند و کیلش را مجسم کند. او این فیلم ذهنی را به دفعات در نظر میآورد؛ این فیلم یک الگوی غیرعینی شده و مثل یک قطار از روی ریل ذهن او عبور میکرد. پس از چند هفته وکیل او تلفن کرد و صادقانه تأیید کرد که آنچه را او به طور ذهنی تصور و احساس میکرد واقعا صحت داشته است.

* یادآوری نکات مهم

- ۱- فشار ذهنی یا تلاش بیش از اندازه نمایانگر تشویش و ترس میباشند که مانع استجابات دعا میشوند.
- ۲- هنگامی که ذهن شما آرام گرفته و ایده‌های را میپذیرید، ذهنیمههشیار شما شروع میکند تا روی آن کار کند و آن را به مرحله اجرا درآورد.
- ۳- به دور از روشهای سنتی برنامه‌ریزی و فکر کنید. بدانید که همواره راهحل و پاسخی برای هر مشکلی وجود دارد.
- ۴- بیش از اندازه نگران ضربان قلب، تعداد تنفسهای ریهها یا عملکردهای هر قسمت از جسم خود نباشید. به ذهن نیمههشیار خود به شدت تکیه کنید و به دفعات تکرار کنید که اکنون عمل صحیح الهی در حال انجام است.
- ۵- احساس سلامتی، سلامتی را به همراه دارد؛ احساس ثروتمند بودن، ثروت را به همراه میآورد؛ اکنون چه احساسی دارید؟
- ۶- قوه تخیل قدرتمندترین استعداد شماست. مجسم کنید که چه چیزی دوست داشتی و دارای سابقه خوب است. شما همان شخصی هستید که درباره خودتان تصور میکنید.
- ۷- از کشمکش بین ذهن هشیار و نیمههشیار خود اجتناب کنید. قبل از خواب به دفعات مجسم کنید که خواسته شما برآورده شده است. با آرامش بخوابید و با لذت از خواب برخیزید.

فصل ۹: چگونه نیروی ذهن نیمههشیار خود را برای کسب ثروت بکار گیریم

اگر مشکلات مالی دارید، اگر به زحمت گذران زندگی میکنید، این بدان معناست که ذهن نیمههشیار خود را متقاعد نکرده‌اید که همواره مقدار زیادی پول خواهید داشت و مقداری هم پسانداز خواهید کرد. شما مردان و زنانی را میشناسید که در هفته چند ساعت کار میکنند و مقدار قابل توجهی پول دارند. آنها تلاش بیش از حد یا بردگی نمیکند. کاری را که دوست دارید بکنید و آن را به خاطر لذت و شادی آن انجام دهید.

مدیری را در لسانجلس مشناسم که حقوقی معادل ۷۵ / ۰۰۰ دلار در سال میگیرد. سال گذشته به مدت ۹ ماه به یک سفر تفریحی برای دیدار از جهان و نقاط زیبای آن رفت. او میگفت که موفق شده تا ذهنیمههشیار خود را متقاعد کند که ارزش آن همه پول را دارد. او میگفت که مردان بسیاری در سازمان او هستند که حقوقی برابر با ۱۰۰ دلار در هفته میگیرند و اطلاعات بیشتری نسبت به او در مورد کسب و کارشان دارند و بهتر از او کار میکنند ولی جاهطلب نیستند. ایدههای خلاق ندارند و معجزات ذهن نیمههشیار خود را باور نمیکند.

ثروت از ذهن سرچشمه میگیرد

ثروت چیزی نیست به جز اعتقاد راسخ نیمههشیارانه از جانب شخص. شما با گفتن: «من میلیونر هستم، من میلیونر هستم.» میلیونر نمیشوید. شما با وارد کردن ایده ثروت و وفور نعمت به ذهنیت خود یک ثروتمند آگاه میشوید.

امکانات نامریی پشتیبانی شما

اشکال اکثر مردم این است که فاقد امکانات نامریی پشتیبانی هستند. هنگامی که کسب و کار کساد میشود، بازار بورس تنزل میکند، یا سرمایهگذارهایشان را از دست میدهند، احساس درماندگی میکنند. دلیل این که اینقدر احساس ناامنی میکنند این است که آنها نمیدانند چگونه ذهن نیمههشیار را تحریک کنند. آنها با ذخیره پاینانپذیر درون خود آشنایی ندارند. یک مرد با ذهنیتی فقیرانه خود را در شرایط فقرزدگی میابد. دیگری با ذهنی انباشته از ایدههای ثروت است، هر چه را که نیاز دارد در اطرافش مبیند. هرگز بنا بر این نبوده که انسان به تهدستی زندگی کند. شما میتوانید ثروت داشته باشید، هر چیزی که احتیاج دارید در اختیار داشته باشید و مقدار زیادی هم پسانداز کنید. کلامهای شما این قدرت را دارند که ذهن شما را از ایدههای غلط پاک کرده و ایدههای صحیح را جایگزین کنند.

روش مطلوب برای بهوجود آوردن آگاهی از ثروت

در حالی که مشغول مطالعه این فصل از کتاب هستید، شاید بگویید: «من به موفقیت و ثروت نیاز دارم.» این کاری است که باید انجام دهید: ۳ یا ۴ بار در روز، هر بار به مدت ۵ دقیقه پیش خودتان تکرار کنید: «ثروت - موفقیت.» این کلمات قدرت فوقالعادهای دارند. آنها نمایانگر قدرت باطنی ذهن نیمههشیار هستند. ذهن خود را به شدت روی نیروی بنیادی موجود در درون خود متمرکز

کنید؛ سپس شرایط و مقتضیات متناسب با طبیعت و کیفیتشان در زندگی شما ظاهر میشوند. شما نمگویید: «من ثروتمند هستم.» شما دارید روی نیروهای حقیقی موجود در درون خود انگشت میگذارید. وقتی که میگویید: «ثروت»، هیچ کشمکشی در درون ذهن وجود ندارد. همینطور که شما روی ایده ثروت انگشت میگذارید، احساس ثروت در وجود شما غلیان میکند. احساس ثروت به وجود آورنده ثروت است؛ همیشه این موضوع را به خاطر داشته باشید. ذهن نیمههشیار شما مثل یک بانک مماند، نوعی موسسه مالی عمومی است. آنچه را که شما در آن پسانداز میکنید یا هر تاثیری که شما روی آن میگذارید آن را بزرگ جلوه میدهد، چه ایده ثروت باشد و چه ایده فقر. شما ثروت را انتخاب کنید.

چرا تاییدهای شما برای ثروت جواب نمیدهد

در خلال سی و پنج سال گذشته با افراد بسیاری صحبت کردهام که شکایت معمولی آنها این است: «هفتهها و ماهها گفتم «من ثروتمند هستم، من سعادتمند هستم» ولی هیچ اتفاقی نیفتاده است.» من کشف کردم هنگامی که آنها میگفتند: «من ثروتمند هستم، من سعادتمند هستم.» در درون خود حس میکردند که دارند به خودشان دروغ میگویند.

مردی به من گفت: «آنقدر تایید کردهام من سعادتمند هستم که خسته شدهام. اکنون اوضاع و احوال بدتر شده است. من میدانستم که جملاتی را که به زبان میآوردم سراپا دروغ بوده است.» جملات او توسط ذهن نیمههشیار او رد میشدند و دقیقاً خلاف آنچه که به ظاهر تایید و ادعا میکردند آشکار میشده است.

هنگامی که تایید شما دقیق باشد و کشمکش یا جدل ذهنی ایجاد نکند، به بهترین وجه ممکن موفقیتآمیز خواهد بود؛ به این دلیل جملاتی را که این مرد گفته بود اوضاع را بدتر کرده بود چون این جملات نداری و فقر را تداعی میکردند. ذهن نیمههشیار شما آنچه را که واقعاً باور میکنید که صحیح باشد را میپذیرد. ایده یا اعتقاد حاکم را ذهن نیمههشیار همیشه قبول میکند.

چگونه از کشمکش ذهنی اجتناب کنیم

برای آنهایی که این مشکل را دارند، روش زیر روشی مطلوب برای غلبه بر این کشمکش است. این جملات را مکرر به زبان جاری کنید، مخصوصاً قبل از خواب: «هر شب و هر روز در تمام منافع خود، وضعم بهتر میشود.» این تایید هیچ جدلی را در ذهن ایجاد نمیکند چون هیچ تناقضی با اثر فقدان مالی ذهن نیمههشیار ندارد.

من به یک صاحب کسب و کار که اوضاع مالی وخیمی داشت و فروش او بسیار کم بوده و شدیداً نگران بود، پیشنهاد کردم که در دفتر کارش بنشیند، آرام بگیرد و این جمله را به دفعات تکرار کند: «فروش من هر روز بهتر میشود.» این جمله همکاری ذهن هشیار و نیمههشیار را به وجود آورد؛ و نتایج دلخواه بدنبال آن ظاهر شدند.

چک سفید نکشید

وقتی که این جملات را به زبان مآورید از خود سلب اختیار میکنید: «به اندازه کافی پول ندارم.» «کمبود وجود داره»، «این وام باعث میشه که آخر این خونه از دستم بره.» و غیره. اگر ترس درباره آینده وجود شما را در برگرفته باشد، مثل این ممانند که دارید یک چک سفید امضا میکنید و شرایط منفی را به سوی خود جلب میکنید. ذهننیمههشیار شما ترس و جملات منفی شما را به عنوان درخواست شما پذیرفته و به روش خود تلاش میکند تا موانع، کمبود و محدودیت را به زندگی شما وارد کند.

ذهن نیمههشیارتان به شما بهره مرکب میدهد

به آن کس که احساس میکند ثروتمند است، قطعاً ثروت بیشتر و به آن کس که احساس میکند کمبود دارد، قطعاً کمبود بیشتر ارزانی خواهد شد. هر چه را در ذهن نیمههشیار خود ذخیره کنید آن را بزرگ نمایی کرده و چندین برابر میکند. هر روز صبح که بیدار میشوید افکار رفاه، موفقیت، ثروت و آرامش را ذخیره کنید. انگشت روی این مفاهیم بگذارید. تا آنجا که امکان دارد ذهن خود را با این افکار سرگرم کنید. این افکار سازنده راه خود را به ذهن نیمههشیار به عنوان ذخیره باز میکند و رفاه و وفور نعمت را به وجود مآورد.

چرا هیچ اتفاقی نیفتاد

من میتوانم صدایتان را بشنوم که مگویید: «اوه! این کارو کردم ولی هیچ اتفاقی نیفتاد.» شما نتیجهای نگرفتید چون شاید ده دقیقه بعد در پرداختن به افکار پر از ترس افراط کردید و خوبیهای را که تایید کرده بودید، خنثی کردید. وقتی بذری را در زمین مکارید، بلافاصله آن را بیرون نمآورید، شما به آن بذری فرصت مدهید تا ریشه کرده و رشد کند. مثلاً فرض کنید که دارید مگویید «مسلمانم» این قسط رو بپردازم.» قبل از این که کلمات پس از «نمتونم» را ادا کنید، مکث کرده و انگشت روی یک

جمله سازنده بگذارید و بگویید: «شب و روز در تمام کارهایم دارم پیشرفت میکنم.»

منبع حقیقی ثروت

ذهن نیمههشیار شما هرگز کمبود ایده ندارد. تعداد بیشماری ایده در آن وجود دارد که آماده هستند تا از طرق بیشمار به عنوان پول نقد در دسته چک شما ظاهر شوند. این روند به طور دائم در ذهن شما ادامه خواهد یافت بدون توجه به این که بازار بورس صعود یا سقوط کند پول ملیتان از ارزش بیفتد. ثروت شما هرگز به معنای واقعی بستگی به اوراق بهادار، سهام بورس یا پول موجود در بانک ندارد. اینها فقط سمبلهای ضروری و مفید هستند و البته فقط سمبل هستند.

نکتهای که میخواهم روی آن تاکید کنم این است که اگر شما ذهننیمههشیار خود را متقاعد کنید که ثروت به شما تعلق دارد و همیشه در زندگی شما گردش دارد، در این صورت ناچار همواره ثروت را خواهید داشت، بدون توجه به آنکه این ثروت به چه صورتی ممکن است باشد.

تلاش برای درآمد بخور و نمیر و علت واقعی آن

بعضیها ادعا میکنند که همواره در تلاش هستند تا نان بخور و نمیری بپزدست بیاورند. آنها ظاهراً تلاش زیادی میکنند تا به وظایف خود عمل کنند. آیا تا به حال به گفتگوهای آنان گوش کردهاید؟ در موارد بسیاری گفتگوهای آنان به این صورت است که آنها همواره کسانی را که در زندگی موفق بودهاند و سری توی سرها درآوردهاند، را محکوم میکنند. مثلاً میگویند که: «اوه! اون یارو خیلی وضعیت خوبه! بیرحمه! شارلاتانه!» به همین علت آنها ندار هستند. آنها همان چیزی که خودشان خواهان آن هستند، را محکوم میکنند. علت آنکه آنها همکارانی که مرفهتر از آنان هستند را محکوم میکنند این است که حسادت کرده و چشم دیدن رفاه و ثروت دیگران را ندارند. سریعترین راه برای آنکه باعث شوید تا ثروت بال درآورده و پرواز کرده و از شما دور شود، این است که دیگری که از شما ثروت بیشتری دارند را محکوم کرده و از آنان انتقاد کنید.

مانعی که معمولاً سر راه رسیدن به ثروت وجود دارد

احساسی وجود دارد که علت فقدان ثروت در زندگیهای بسیاری از مردم است. یاد گرفتن این مطلب برای خیلی از مردم مشکل است. این احساس

حسادت است. مثلاً اگر شما ببینید که یکی از رقبایتان مقدار کلانی در بانک پسانداز میکند و شما مقدار ناچیزی پسانداز دارید، آیا حس حسادت شما تحریک میشود؟ راه غلبه بر این احساس این است که به خودتان بگویید: «محشره! من ذوق میکنم که او این همه پول و ثروت داره. براش آرزو میکنم که بیشتر از این ثروت داشته باشه.»

افکار حسادتآمیز در سرداشتن ویرانگر است چون شما را در موقعیت منفی قرار میدهد؛ بنابراین، ثروت به جای آنکه به سوی شما بیاید از شما فرار میکند. اگر رفاه شخص دیگر یا ثروت بیشتر او شما را ناراحت یا عصبانی میکند بلافاصله به خودتان بگویید که شما واقعا برای او آرزو میکنید که به هر شکل ممکن ثروت بیشتری داشته باشد. این مطلب افکار منفی موجود در ذهن شما را خنثی میکند و باعث میشود طبق قانون ذهن نیمههشیار خودتان مقدار هرچه بیشتری از ثروت به سمت شما سرازیر شود.

از میان برداشتن مانع ذهنی بزرگ از سر راه ثروت

اگر از کسی که فکر میکنید از راه غیر صحیح پول درمآورد انتقاد میکنید و ناراحت هستید، دیگر نگرانش نباشید. شما میدانید که چنین شخصی از قانون ذهن به طور منفی استفاده میکند؛ قانون ذهن مراقب اوست. مواظب باشید به دلائلی که قبلاً ذکر شد از او انتقاد نکنید. به خاطر داشته باشید: مانع یا سد راه ثروت، ذهن خودتان است. شما اکنون میتوانید این مانع را از میان بردارید. شما میتوانید این کار را با ایجاد روابط خوب با همه مردم انجام دهید.

بخوابید و ثروتمند شوید

شبها همانطور که به خواب مبروید از تکنیک زیر استفاده کنید. این کلمه را به آرامی، آهسته و با احساس تکرار کنید: «ثروت.» این کار را به دفعات تکرار کنید، درست مثل یک لایه. با یک کلمه «ثروت» به خود لایه بگویید و بخوابید. از نتیجه این کار حیرت خواهید کرد. ثروت قطعا مثل یک توده بهمن، سرشار از وفور نعمت، به سوی شما جریان پیدا خواهد کرد. این نمونه دیگری از نیروی جادویی ذهن نیمههشیار شماست.

با استفاده از نیروهای ذهن خود در خدمت خودتان باشید

۱- تصمیم بگیرید تا از راه آسان ثروتمند شوید، یعنی با کمک خطاناپذیر ذهن نیمههشیار خود.

۲- تلاش برای جمعآوری ثروت فقط از راه عرق جبین و کار سخت شاید

- بسیار دیر نتیجه دهد. مجبور نیستید که بردگی کنید.
- ۳- ثروت اعتقاد راسخ هشیارانه است. ایده ثروت را در ذهنیت خود وارد کنید.
- ۴- مشکل اکثر مردم این است که امکانات نامریی پشتیبانی را در اختیار ندارند.
- ۵- در حدود ۵ دقیقه قبل از خواب آهسته و به آرامی کلمه «ثروت» را برای خودتان تکرار کنید و ذهن نیمههشیار شما آن را عملی خواهد کرد.
- ۶- احساس ثروتمند بودن ثروت به وجود میآورد. همیشه این مطلب را به خاطر داشته باشید.
- ۷- ذهن هشیار و نیمههشیار باید با هم توافق داشته باشند. هر آنچه را که شما واقعا صحیح تلقی کنید، ذهن نیمههشیار آن را قبول میکند. ایده حاکم بر شما همواره مورد قبول ذهن ذهن نیمههشیارتان واقع میشود. ایده حاکم نباید فقر، بلکه ثروت باید باشد.
- ۸- شما با تاکید مکرر «هر شب و هر روز در تمام زمینها دارم بهتر مشوم» میتوانید بر کشمکش ذهنی خود درباره ثروت غلبه کنید.
- ۹- با تکرار پی در پی این جملها: «فروش من هر روز بهتر میشود؛ من دارم پیشرفت میکنم و هر روز ثروتمندتر مشوم» فروش خود را افزایش دهید.
- ۱۰- با تکرار این جملها: «پول کافی ندارم که به این طرف واون طرف برم.» «کمبود دارم» از خودتان سلب اختیار نکنید. چنین جملهایی ضرر و زیان شما را بزرگ جلوه داده و آن را چندین برابر میکند.
- ۱۱- افکار رفاه، موفقیت و ثروت را در ذهن نیمههشیار خود ذخیره کنید، در این صورت ذهن نیمههشیارتان به شما بهره مرکب خواهد داد.
- ۱۲- نباید آنچه را که آگاهانه تایید میکنید، چند لحظه بعد تکذیب کنید. این مطلب چیزهای خوبی را که تایید کردهاید خنثی میکند.
- ۱۳- منبع حقیقی ثروت از ایدههای موجود در ذهن شما تشکیل میشود. شما میتوانید ایدههایی به ارزش چندین میلیارد داشته باشید. ایدههایی که شما به دنبال آنها هستید ذهن نیمههشیارتان به شما خواهد داد.
- ۱۴- حسرت و حسادت مانع جریان ثروت هستند. از رفاه و ثروت دیگران ذوق زده شوید.

فصل ۱۰: ثروتمند بودن حق شماست

شما به این دنیا آمدهاید تا یک زندگی برخوردار، خوشبخت، با نشاط و آزاد داشته باشید. بنابراین هرچه پول برای یک زندگی مرفه، خوشبخت و کامل احتیاج دارید باید داشته باشید.

شما به این دنیا آمدهاید تا رشد کرده و توسعه پیدا کنید و از لحاظ معنوی،

ذهنی و مادی شکوفا شوید. این حق مسلم هر کسی است که به طور کامل توسعه پیدا کرده و در همه زمینهها ابراز وجود کند. شما باید اطراف خود را پر از زیبایی و تجملات کنید.

وقتی میتوانید از گنجینههای ذهن نیمههشیار خود بهره‌مند شوید، چرا باید فقط به این قناعت کنید که پول کافی برای رفع مایحتاج خود داشته باشید؟ در این فصل یاد میگیرید که با پول دوست شوید و همواره باید مقداری هم اضافی داشته باشید. اشتیاق شما برای ثروتمند شدن اشتیاقی برای یک زندگی عالتر، خوشبختتر و کاملتر است. این یک اشتیاق بسیار عظیم است. این اشتیاق نه تنها خوب، بلکه بسیار خوب است.

پول یک سمبل است

پول سمبل مبادله است. پول برای شما نه تنها به معنی رهایی از نیاز، بلکه به معنی زیبایی، تجملات، وفور نعمت، و آسایش میباشد. پول صرفاً سمبل سلامت اقتصادی یک ملت است. وقتی خون شما به راحتی در بدنتان جریان دارد شما سالم هستید. وقتی پول به راحتی در زندگی شما در جریان است شما از لحاظ اقتصادی سالم هستید. وقتی مردم پول را احتکار کرده و در صندوقهای فلزی پسانداز میکنند و وجودشان سرشار از ترس است، این نشانه بیماری اقتصادی است. پول به عنوان وسیله مبادله در طی قرون و اعصار شکلهای گوناگونی به خود گرفته است از قبیل: نمک، دانههای تسبیح و انواع زیورآلات بدلی. در دوران باستان ثروت یک مرد با تعداد گوسفندها و گاوهایش تعیین میشد. امروز ما از پول و سایر اسناد قابل انتقال استفاده میکنیم، همانطور که برای پرداخت بدهیها به جای همراه داشتن تعدادی گوسفند؛ بسیار مناسبتر است که یک چک بانکی بنویسیم.

چگونه راه شاهانه رسیدن به ثروت را طی کنیم

آگاهی از نیروهای ذهن نیمههشیار وسیله است برای طی کردن راه آسان رسیدن به انواع ثروت از قبیل: معنوی، ذهنی و مالی. پژوهشگر قوانین ذهن معتقد است و به طور قطع میداند که گذشته از شرایط اقتصادی، افت و خیز بازار بورس، رکود اقتصادی، اعتصابها، جنگ و سایر شرایط و مقتضیات، او همواره به اندازه کافی تامین خواهد بود، بدون توجه به این که پول چه شکلی به خود بگیرد. علت این امر آن است که او ایده ثروت را به ذهن نیمههشیارش منتقل کرده است و هر کجا که باشد او را تامین خواهد کرد. او خودش را در ذهن خود متقاعد کرده است که پول همواره آزادانه در زندگانش جریان داشته و مقداری هم مازاد داشته باشد.

اگر فردا فروپاشی مالی دولت اتفاق بیفتد و همه اموال او بارزش شود - همانگونه که مارک آلمان پس از جنگ جهانی اول دچار آن شد - با این وجود او همچنان ثروت را به خود جذب کرده و از او حمایت خواهد شد، بدون در نظر گرفتن این که پول چه شکلی به خود بگیرد.

چرا شما پول بیشتری ندارید

همانطور که این فصل را مطالعه میکنید، احتمالاً مگویید: «ارزش من بیش از حقوقی است که دریافت میکنم.» به نظر من بیشتر مردم کمتر از حق خود حقوق میگیرند. یکی از دلایلی که مردم بسیاری بیشتر از مقدار فعلی پول ندارند این است که آنان در نهان یا آشکار پول را محکوم میکنند. آنها پول را «مال دنیای کثیف» یا «عشق به پول ریشه هر کار خلاف است» تلقی میکنند. علت دیگری که آنان وضع مالی خوبی ندارند این است که ذهن نیمههشیار منحرفی دارند که احساس میکنند، فضیلتی در فقر وجود دارد. این الگوی ذهن نیمههشیار آنها ممکن است از آموزشها و خرافات دوران اولیه کودکی متاثر باشد یا ناشی از تفسیر نادرست کتاب مقدس باشد.

پول و زندگی متعادل

یک بار مردی به من گفت: «آه در بساط ندارم. من پول را دوست ندارم. پول ریشه همه بدبختیهاست.» این جملها نمایانگر یک ذهن روان رنجور و آشفته است. از طرف دیگر، عشق پول برای کنار گذاشتن هر چیز دیگر سبب میشود که شما از حد تعادل خارج شده و ناهماهنگ شوید. شما به این دنیا آمدهاید تا از نیرو یا اختیار خود عاقلانه استفاده کنید. بعضی از افراد عاشق قدرت و بعضی دیگر عاشق پول هستند اگر شما کانون توجه خود را روی پول متمرکز کنید و بگویید: «تمام آنچه را که من میخواهم پول است؛ من همه توجهم را روی جمعآوری پول متمرکز خواهم کرد؛ هیچ چیز دیگهای مهم نیست؛» شما میتوانید پول بهدست بیاورید و ثروت هنگفتی جمع کنید ولی فراموش کردهاید که به این دنیا آمدهاید تا یک زندگی متعادل داشته باشید. شما عطش آرامش فکر، هماهنگی، عشق، لذت و سلامتی کامل را نیز باید سیراب کنید.

با تعیین پول به عنوان تنها هدف خود، صرفاً دست به انتخاب غلطی زدهاید. فکر میکردید که پول تنها چیزی است که میخواهید اما پس از تمامی تلاشها متوجه میشوید که این فقط پول نبوده که به آن احتیاج داشتهاید. شما همچنین به ظهور استعدادهای پنهان خود، یافتن جایگاه واقعی در زندگی، زیبایی، و لذت کمک کردن به رفاه و موفقیت دیگران نیاز داشتهاید. با یادگرفتن قوانین

ذهن نیمههشیار خود، اگر میخواستید متوانستید یک میلیون یا چندین میلیون پول بهدست آورده و با این وجود آرامش فکر، هماهنگی، سلامتی کامل و ابراز وجود کامل داشته باشید.

فقر یک بیماری ذهنی است

فضیلتی در فقر وجود ندارد. فقر یک بیماری مثل سایر بیماریهای ذهنی است. اگر از لحاظ جسمی بیمار باشید فکر میکنید که اشکالی در شما وجود دارد، به دنبال کمک مگردید و بلافاصله اقدامی برای رفع اشکال میکنید. به همین ترتیب اگر پولی نداشته باشید که دائماً در زندگی شما جریان داشته باشد، اساساً اشکالی در شما وجود دارد.

تمایل اصل زندگی موجود در وجود شما به سوی رشد، توسعه و یک زندگی همراه با وفور نعمت میباشد. به دنیا نیامدهاید تا در یک دخمه زندگی کنید، لباس ژنده بپوشید و گرسنه باشید. شما باید خوشبخت، سعادتمند و موفق باشید.

چرا نباید هرگز از پول استفاده کرد

ذهن خود را از تمام اعتقادات خرافاتی و عجیب و غریب درباره پول پاک کنید. هرگز پول را شیطانی یا کثیف قلمداد نکنید. اگر چنین کنید باعث میشوید که پول بال درآورده و از شما فرار کند. به خاطر داشته باشید که هر چه را محکوم کنید از دست مدهید. شما نمیتوانید چیزی را که از آن انتقاد میکنید به سوی خودتان جذب کنید.

کسب نگرش صحیح درباره پول

راهبرد ساده‌ای در اینجا ارائه میشود که میتوانید با استفاده از آن مقدار پول را در زندگی خود چندین برابر کنید. جمله‌های زیر را چندین مرتبه در روز تکرار کنید: «من پول را دوست دارم. عاشق پول هستم. من از پول عاقلانه، سازنده و سنجیده استفاده میکنم. پول پیوسته در زندگی من جریان دارد. من پول را با لذت خرج میکنم و آن به شکل فوقالعاده‌ای چندین برابر شده و به من بازمیگردد. پول به صورت سیلی از وفور نعمت به سمت من جریان دارد. من پول را فقط برای کار خیر خرج میکنم و سپاسگزار خیر و ثروت ذهن خود هستم.»

یک متفکر علمی به پول چگونه نگاه میکند

مثلاً فرض کنید که شما معدنی از طلا، نقره، سرب، مس یا آهن پیدا کرده‌اید. آیا چنین معدنی را شیطانی منامید؟ تمام کارهای شیطانی از درک بدبینانه، جهل، تفسیر غلط زندگی و سواستفاده از ذهن نیمههشیار انسان سرچشمه میگیرد. ما از اسکناس، چک بانکی، نیکل و نقره استفاده میکنیم که به طور قطع شیطانی نیستند. امروزه فیزیکدانان و شیمیدانان میدانند که تنها اختلاف موجود بین دو فلز از تعداد و سرعت حرکت الکترونهاي آنان که بر گرد یک هسته مرکزی میچرخند، سرچشمه میگیرد. امروز آنها میتوانند با بمباران اتمها در سیکلوترون قوی، فلزی را به فلز دیگر تبدیل کنند. طلا تحت شرایط خاص جیوه میشود. به نظر من دانشمندان مدرن ما در آینده نزدیک قادر خواهند بود تا در آزمایشگاه به طور مصنوعی طلا، نقره و سایر فلزات را بسازند. امروزه ممکن است هزینه این کار کمترشکن باشد ولی شدنی است. من نمیتوانم تصور کنم که هیچکس بتواند هیچ امر شیطانی در الکترونها، نوترونها، پروتونها، و ایزوتوپها بیابد.

تکه کاغذی که در جیب شماست از اتمها و مولکولها تشکیل شده و الکترونها و پروتونهاي آنها به طور متفاوت مرتب شده‌اند. تعداد و سرعت آنها با هم فرق دارند. این تنها اختلافی است که در کاغذ و نقره‌ای که در جیب شما هستند وجود دارد.

چگونه پول مورد نیاز خود را جلب کنید

سالها قبل پسر جوانی را در استرالیا ملاقات کردم که درخواست یک پزشک و جراح شود اما پول نداشت. من به او توضیح دادم که چگونه یک بذر در زیر خاک نیازهای خود را برای شکوفایی به خودش جذب میکند تنها چیزی که آن پسر جوان باید انجام میداد این بود که از آن بذر درس بگیرد و ایده مورد نیاز خود را در ذهن نیمههشیارش ذخیره کند. این پسر جوان برای تامین هزینه زندگی، دفترهای پزشکان را تمیز میکرد. پنجرهها را میشست و کارهای تعمیراتی عجیبی انجام میداد. او به من گفت که هر شب هنگام خوابیدن در چشم ذهنش مدرک پزشکی خود را میدید که روی دیوار نصب شده و اسم او با حروف بزرگ و پررنگ روی آن نوشته شده بود. او در جاهایی که کار میکرد قابهای مدارک پزشکان را تمیز میکرد و برق میانداخت. به همین خاطر برای او سخت نبود که تصویر مدرک پزشکش را در ذهنش مجسم کند. همانطور که روی تصویر ذهنش تاکید مورزید و به مدت ۴ ماه هر شب این کار را میکرد نتایج خاصی بهدست آورد.

دنباله این ماجرا بسیار جالب بود. یکی از این پزشکها محبت بسیاری به این جوان پیدا کرد و پس از آموزش دادن به او که چگونه ابزار و وسایل مورد استفاده را استریلایز کند، آمپولهای زیرپوستی تزریق کند و کمکهای اولیه

گوناگون را انجام دهد، او را به عنوان دستیار فنی در مطب خود استخدام کرد. این پزشک بعدها به هزینه خود او را به دانشکده پزشکی فرستاد. امروز او یک پزشک مشهور در کشور کانادا میباشد. او با استفاده صحیح از ذهن نیمههشیارش قانون جاذبه را کشف کرد. او یک قانون قدیمی را بکار بست که مگوید: «وقتی هدف را دیده‌اید، یعنی شما اراده کرده‌اید تا ابزار و وسایل آن هدف را تحقق بخشند.» هدف در این مورد آن بود که او یک پزشک شود. این جوان قادر بود که حقیقت پزشک شدن خود را مجسم کند، ببیند و احساس کند. او با این ایده زندگی میکرد، آن را پگیری منمود، آن را پرورش میداد و عاشقانه دوست داشت تا از طریق قوه تخیل خود به لایه‌های ذهن نیمههشیارش نفوذ کرد و تبدیل به یک اعتقاد راسخ شد و به این ترتیب توانست هر چیز مورد نیاز برای تحقق رویایش را جذب کند.

چرا بعضی از افراد افزایش حقوق دریافت نمکنند

اگر شما در یک سازمان بزرگ کار میکنید و پیش خود درباره این حقیقت فکر میکنید که به شما کمتر از حد متعارف حقوق میدهند و قدر شما را نمیدانند و از این بابت رنجیده‌خاطر میشوید و فکر میکنید که شما استحقاق پول بیشتر و قدرشناسی بیشتری را دارید، به طور نیمههشیارانه دارید رابطه خود را با آن سازمان قطع میکنید. شما درواقع دارید یک قانون رایج را به مورد اجرا درمآورید و سرپرست یا مدیر مربوطه به شما خواهد گفت: «ما مجبوریم که عذر شما را بخواهیم.» در حقیقت این شما هستید که خودتان را اخراج میکنید. مدیر ابزاری است که حالت منفی ذهن خودتان را تایید میکند. این نمونه‌ای است از قانون عمل و عکسالعمل. عمل، فکر شما و عکسالعمل، واکنش ذهن نیمههشیار شما میباشد.

موانع و اختلالات در مسیر ثروت

من مطمئن هستم که شنیده‌اید بعضیها مگویند: «اون یارو یه کلکی تو کارش هست.» «آدم حقه‌بازیه.» «باکلک پول درمیاره.» «شیاده.» «اون موقع که هیچی نداشت، اونو میشناختم.» «شارلاتانه، دزده، نادرسته.» اگر فردی را که اینگونه صحبت میکند مورد ارزیابی قرار بدهید، کشف میکنید که معمولاً فرد نیازمندی است یا از نوعی بیماری جسمی یا مالی در عذاب است. شاید دوستان همکار قبلی او از نردبان ترقی بالا رفته و از او پیشی گرفته‌اند. اکنون او عصبانی است و به پیشرفت آنان حسادت میکند. در موارد بسیاری علت شکست او همین بوده است. منفی بافی در مورد همکاران و محکوم کردن ثروت آنان سبب میشود تا ثروت و سعادت که او برای بهدست

آوردن آنها دعا میکند از او فرار کنند و از میان بروند. او چیزی را محکوم میکند که برای بهدست آوردنش دعا میکند. او به دو صورت دعا میکند. از یک طرف میگوید: «ثروت اکنون به سمت من جاری است.» و از طرفی دیگر چند لحظه بعد، پنهان یا آشکار میگوید: «من از ثروت اون یارو دچار رنجش میشم.» همیشه سعی کنید از ثروت شخص دیگر خوشحال شوید.

از سرمایهگذارهای خود محافظت کنید

اگر به دنبال آگاهی ضروری درباره سرمایهگذاریهایتان هستید، یا نگران سهام بورس یا اوراق بهادار خود هستید، به آرامی بگویید: «خداوند مراقب همه معاملات مالی من است و آنها را تحت کنترل دارد و هر معاملهای میکنم سود خواهد کرد.» این کار را به دفعات انجام دهید، و متوجه خواهید شد که سرمایهگذاریهای شما عاقلانه و صحیح خواهد شد؛ بعلاوه، از ضرر و زیان محفوظ خواهید بود به همین ترتیب وادار خواهید شد تا اوراق بهادار یا اموال خود را قبل از آنکه ضرر کنید بفروشید.

نمیتوانید چیزی را مفت و مجانی بهدست بیاورید

در فروشگاههای بزرگ، مدیران کسانی را استخدام میکنند تا مواظب دزدی مشتریان از فروشگاهها باشند. هر روز تعداد زیادی را دستگیر میکنند که تلاش میکنند چیزی را مفت و مجانی بهدست بیاورند. تمام این آدمها در فضای کمبود و محدودیت زندگی میکنند و آرامش، هماهنگی، ایمان، صداقت، شرافت، نیت خیر و اطمینان را از خودشان سرقت میکنند. به علاوه این آدمها دارند انواع و اقسام کمبودها را به سوی خودشان جذب میکنند از قبیل: کمبود شخصیت، پرستش، موقعیت اجتماعی و آرامش فکر. این آدمها به منبع اصلی تامین ایمان ندارند و از درک چگونگی کار کرد اذهان خود عاجز هستند. اگر آنها سری به نیروهای ذهن نیمههشیارشان بزنند و استحقاق داشته باشند که به سمت ابراز وجود صحیح خودشان هدایت شوند، هم کار و هم تامین دائم را بهدست خواهند آورد. سپس با صداقت، شرافت و ثبات قدم به طورکلی برای خود و جامعهشان مایه سربلندی خواهند شد.

تامین مالی دائمی شما

تشخیص نیروهای ذهن نیمههشیار و نیروی خلاق فکر یا تصویر ذهنی شما راهی به سوی ناز و نعمت، آزادی و تامین دائمی مالی است. زندگی پر از ناز

و نعمت را در ذهن خود بپذیرید. پذیرش ذهنی شما و امید به ثروت، ریاضیات و فوت و فن خاص خود را برای ظهور دارند. در همان حال که وارد حال و هوای ناز و نعمت میشوید، تمام امور ضروری برای یک زندگی سرشار از برخورداری اتفاق خواهند افتاد.

بگذارید که این موضوع تایید روزانه شما باشد؛ آن را در قلب خود بنویسید: «من کسی هستم که ثروت بپایان در ذهن نیمههشیارم دارم. این حق من است که ثروتمند، خوشبخت و موفق باشم. پول آزادانه، به حد وفور و نامحدود به سوی من جریان دارد. من همواره از ارزش واقعی خودآگاه هستم. من بدون چشمداشت استعدهایم را در اختیار دیگران قرار مدهم و به شکل فوقالعاده از لحاظ مالی سعادتمند هستم و این بسیار عالی است!»

اینگونه خود را برای ثروت مهیا کنید

۱- آنقدر جسارت داشته باشید تا ادعا کنید که این حق شماست که ثروتمند باشید و در این صورت ذهن عمیقترتان ادعای شما را محترم خواهد شمرد.

۲- شما پول را تنها به اندازه امرار معاش خود نمخواهید. شما آنقدر پول میخواهید که تمام کارهایی را که دوست دارید، انجام داده و زمان انجام دادن آنها نیز باید به اختیار شما باشد. با ثروت ذهن نیمههشیار خود آشنا شوید.

۳- هنگامی که پول بدون محدودیت در زندگی شما گردش میکند از لحاظ اقتصادی سالم هستید. به پول به چشم یک موج نگاه کنید، در این صورت همیشه مقدار بسیاری از آن را خواهید داشت. فراز و نشیب یک موج دائمی است. وقتی موج به عقب برمگردد شما اطمینان کامل دارید که دوباره برمگردد.

۴- هنگامی که از قوانین ذهن نیمههشیار آگاه باشید، همواره بدون توجه به این که پول به چه شکلی درمآید تامین خواهید بود.

۵- یک دلیل آنکه مردم فقط به سختی دخل و خرج خود را جور میکنند و هرگز پول کافی ندارند، این است که آنها پول را محکوم میکنند. آنچه را که شما محکوم میکنید بال درآورده و از شما فرار میکند.

۶- از پول یک بت نسازید. پول تنها یک سمبل است. به خاطر داشته باشید که ثروت واقعی در ذهن شماست. شما به دنیاآمدهاید تا یک زندگی متعادل داشته باشید که این زندگی متعادل شامل بهدست آوردن پول به هر مقداری که میخواهید میباشد.

۷- پول را تنها هدف خود در زندگی قرار ندهید. ثروت، خوشبختی، آرامش، ابراز وجود واقعی و عشق را بخواهید و شخصا عشق و نیت خیر را به همه ارزانی کنید. پس ذهن نیمههشیار شما در تمام زمینههای مذکور به شما بهره مرکب خواهد داد.

- ۸- فضیلتی در فقر وجود ندارد. فقر یک بیماری ذهنی است و شما باید خود را از این کشمکش ذهنی یا آفت به سرعت خلاص کنید.
- ۹- شما به دنیا نیامده‌اید تا در یک دخمه زندگی کنید، لباس ژنده بپوشید یا گرسنه باشید. شما به دنیا آمده‌اید تا در ناز و نعمت زندگی کنید.
- ۱۰- هرگز از این واژه‌ها استفاده نکنید: «مال دنیای کثیف» یا «از پول نفرت دارم.» هر چه را مورد انتقاد قرار دهید از دست مدهید. خوب و بد در پول وجود ندارد، اما هر فکری درباره پول بکنید همان اتفاق خواهد افتاد.
- ۱۱- به دفعات تکرار کنید: «من پولو دوست دارم. از اون عاقلانه، سازنده و سنجیده استفاده میکنم. اونو با لذت خرج میکنم و هزار برابر اون به من برمیگرده.»
- ۱۲- پول از مس، سرب، قلع یا آهن که در زیرزمین یافت میشود شیطانتر نیست. تمام امور شیطانی ناشی از جهالت و سوءاستفاده از نیروهای ذهن است.
- ۱۳- تجسم هدف نهایی در ذهن شما سبب میشود که ذهن نیمههشیار شما نسبت به این تصویر ذهنی واکنش نشان داده و آن را برآورده کند.
- ۱۴- تلاش نکنید که چیزی را مفت و مجانی بهدست بیاورید. در این دنیا هیچ چیز مفت و مجانی بهدست نمآید. باید بخشش کنید تا چیزی بهدست بیاورید. باید توجه ذهنی خود را روی اهدافتان و کسب و کارتان متمرکز کنید تا ذهن عمیقتر شما آنها را رونق دهد. کلید ثروت، بکارگیری قوانین ذهن نیمههشیار به همراه ایده ثروت میباشد.

فصل ۱۱: ذهن نیمههشیار شما در نقش شریک موفقیت

موفقیت به معنی زندگی موفق میباشد. یک دوران طولانی آرامش، لذت، و خوشبختی را میتوان موفقیت نامید. امور واقعی زندگی از قبیل آرامش، هماهنگی، شرافت، امنیت خوشبختی اموری غیرملموس هستند. آنها از خودِباطنی انسان سرچشمه میگیرند. تعمق در این ویژگیها این گنجینههای آسمانی را در ذهن نیمههشیار ما مسازد.

مراحل سه گانه موفقیت

بگذارید مراحل سه گانه موفقیت را مورد بحث قرار دهیم: مرحله اول موفقیت این است که کاری را که دوست دارید پیدا کنید و سپس آن را به انجام برسانید. موفقیت در عشق ورزیدن به کارتان نهفته است. اگر فردی روانپزشک باشد کافی است که فقط مدرکی بگیرد و روی دیوار نصب کند. او باید با زمان پیش برود، در سمینارها شرکت کند و به مطالعه بر روی ذهن و عملکردهای آن ادامه دهد. روانپزشک موفق از درمانگاهها دیدن میکند و آخرین مقالههای علمی را مطالعه میکند. به عبارت دیگر، او از پیشرفتهترین روشهای تسکین رنجهای انسان مطلع میشود. روانپزشک یا پزشک موفق باید از صمیم قلب به بیمارانش علاقه‌مند باشد. شاید کسی بگوید: «مرحله اول را چگونه عملی کنم؟ من نمیدانم چه باید بکنم.» در چنین موردی برای راهنمایی خواستن اینگونه دعا کنید: «شعور نامحدود ذهن نیمههشیار من جایگاه واقعی من را برای من در زندگی آشکار میکند.» این دعا را به آرامی، با اطمینان و با محبت برای ذهن عمیقتر خود تکرار کنید. همینطور که با ایمان و اطمینان اصرار میکنید، پاسخ به شکل یک احساس، یک گمان یا یک گرایش به جهت خاصی به ذهن شما خواهد رسید. این پاسخ در آرامش و به عنوان نوعی آگاهی درونی، آرام به ذهنتان میرسد.

مرحله دوم موفقیت این است که در یک رشته خاص از کار خود که بیش از هر شخص دیگر از آن آگاهی دارید متخصص شوید. مثلاً اگر مرد جوانی به عنوان حرفه خود شیمی را انتخاب میکند، باید روی یکی از رشتههای فراوان در این زمینه متمرکز شود. او باید همه توجه و وقت خود را در رشته تخصصی انتخابی خود معطوف کند. او باید به اندازه کافی مشتاق شود تا تلاش کند هر اطلاعاتی در رشته خودش در دسترس میباشد را یاد بگیرد؛ در صورت امکان باید بیش از هر شخص دیگری در رشته خودش آگاهی داشته باشد. این مرد جوان باید باشور و شوق به کارش علاقه‌مند شود و باید مشتاق باشد تا به دنیا

خدمت کند.

کتاب مقدس میفرماید: «از میان خود آنکه بزرگترین است را به عنوان خادم خود برگزینید.» اختلاف عظیمی بین چنین نگرش ذهنی در مقایسه با کسی که فقط میخواهد درآمدی داشته باشد یا تنها «امرار معاش» کند وجود دارد. «امرار معاش» کردن موفقیت حقیقی نیست. انگیزه انسان باید بزرگتر، شریفتر و با ایثارگری بیشتر باشد. باید به دیگران خدمت کند تا به این وسیله مصداق: «تو نیکی میکنی و در دجلهانداز» واقع شود.

مرحله سوم مهمترین مرحله است. شما باید اطمینان حاصل کنید که کاری را که میخواهید انجام دهید تنها به نفع موفقیت شما نباشد. خواسته شما نباید خودخواهانه باشد؛ باید به نفع انسانیت باشد و مداری همهگیر باید تشکیل شود. به عبارت دیگر، ایده شما باید با هدف طلب سعادت برای دیگران یا خدمت کردن به جهانیان پیش برود. سپس مفیدتر، موجزتر و پربارتر از گذشته به خودتان بازنگردد. اگر قرار باشد که فقط به نفع خودتان باشد، آن مدار همهگیر تشکیل نشده است و احتمال دارد که شما با یک ناهنجاری مواجه شوید که شاید از محدودیت یا بیماری تشکیل شود.

مقیاس موفقیت واقعی

شاید بعضیها بگویند: «ولی فلانی با فروش سهام نفت ثروتی به هم زده است.» شاید در یک دوره زمانی به نظر بیاید که مثلاً فردی موفق شده است، ولی پولی که از راه تقلب بهدست بیاید معمولاً بال درآورده و فرار میکند. وقتی ما از یکدیگر دزدی میکنیم درواقع از خودمان دزدی کردهایم چون در یک حالت کمبود و محدودیت به سر میبریم که احتمال دارد در جسم، زندگی خانوادگی و کارهایمان خود را نشان دهد. ما هر آنچه را که فکر و احساس میکنیم و به آن اعتقاد داریم خلق میکنیم. اگرچه مردی ممکن است از راه تقلب ثروتی به هم بزند اما او موفق نیست. بدون آرامش فکر موفقیتی وجود ندارد. اگر مردی نتواند شبها بخوابد یا بیمار باشد یا احساس گناه کند، ثروت انباشته او چه سودی دارد؟

مردی را در لندن میشناختم که مرا در جریان کارهای خلاف خود قرار داد. او یک جیببر حرفهای بود و پول کلانی را جمع کرده بود. یک خانه ویلایی در فرانسه داشت و در انگلستان به صورت اشرافی زندگی میکرد. داستان او از این قرار بود که همواره وحشت داشت که مبادا اسکاتلندیارد او را دستگیر کند. آشفتگیهای درونی بسیاری داشت که بدون تردید از ترس و احساس گناه دائمی او بود. مدانست که خلاف کرده بود. این احساس گناه انواع دردها را به سوی او جذب کرده بود. در نتیجه داوطلبانه خود را به پلیس معرفی کرد و محکوم به زندان شد. پس از رهایی از زندان به مشاورههای معنوی و روانی

پرداخت و متحول شد. فهمید که میخواهد چه کند و خوشحال بود. مشغول به کار شده و یک شهروند مطیع قانون و درستکار شد. یک شخص موفق کارش را دوست دارد و به طور کامل خود را نشان میدهد. موفقیت، به ایده‌آلی بالاتر از جمع‌آوری ثروت مشروط میباشد. مرد موفق مردی است که درک معنوی و روانی عظیمی دارد. بسیاری از صنعتگران بزرگ امروزه برای موفقیت تکیه بر استفاده صحیح از اذهان نیمههشیار خود میکنند.

با توجه به مراحل سه‌گانه موفقیت، شما هرگز نباید قدرتهای نهفته نیروهای خلاق ذهن نیمههشیار خود را فراموش کنید. این انرژی در پشت سر تمام مراحل هر برنامه موفقیت‌آمیزی وجود دارد. فکر شما خلاق است. فکر به اضافه احساس تبدیل به ایمان یا اعتقاد ذهنی میشود و متناسب با اعتقاد شما به شما ارزانی میشود.

آگاهی از یک نیروی مقتدر در وجود شما که میتواند تمام خواستههای شما را برآورده کند، به شما احساس آرامش و اطمینان میدهد. زمینه کاری شما هرچه که باشد، باید قوانین ذهن نیمههشیار خود را بدانید. وقتی بدانید که نیروهای ذهن خود را چگونه بکار ببرید و وقتی که به طور کامل ابراز وجود میکنید و استعدادهای خود را به دیگران مبخشید، در جاده مطمئن موفقیت واقعی گام برمیدارید. اگر برای خدا کار کنید، خدا خود، طرفدار شماست، بنابراین چه کسی میتواند جلودار شما باشد؟ با این درک هیچ قدرتی در آسمان و زمین وجود ندارد که بتواند شما را از موفقیت محروم کند.

چگونه او رویایش را عملی کرد

یک هنرپیشه سینما به من گفت تحصیلات بسیار کمی داشت اما از زمانی که بچه بود رویایی داشت حاکی از اینکه روزی یک هنرپیشه موفق سینما میشود. وقتی در مزرعه علف خشک جمع‌آوری میکرد، گله گاوها را به خانه هدایت میکرد یا گاوها را مدوشید، میگفت: «من همیشه تصور میکردم که نام من با چراغهای بزرگ نئون بر سر در سینمایی مدرخشد. من به این رویا سالها ادامه دادم تا سرانجام خانه را ترک کردم. به شغلهایی در زمینه سینما پرداختم و بالاخره آن روز موعود رسید و اسم خود را طبق آرزوهای دوران بچگی خود دیدم که با چراغهای بزرگ بر سر در سینما مدرخشد. من مدانم که نیروی قوه تخیل مستمر باعث موفقیت میشود.»

داروخانه رویایی او به حقیقت پیوست

سی سال پیش داروساز جوانی را مسناختم که هفته‌ای چهار دلار به‌علاوه مقداری کمیسیون فروش دریافت میکرد. او به من گفت: «پس از ۲۵ سال خدمت با حقوق مستمری بازنشسته خواهم شد.»

به این مرد جوان گفتم: «چرا خودت یک داروخانه تاسیس نمکنی؟ از این محل بیا بیرون، انتظارات خودت را بالا ببر. برای فرزندانت رویایی داشته باش. شاید پسر تو بخواهد یک پزشک شود. شاید دختر تو بخواهد یک موسیقیدان بزرگ شود.»

پاسخ او این بود که پول ندارد. آرام آرام چشمانش به روی این حقیقت باز شد که هر آنچه را که حقیقت فرض کند، میتواند به آن واقعیت ببخشد.

گام اول به سوی این هدف آن بود که چشمانش به روی نیروهای ذهن نیمههشیارش باز شود که من به طور خلاصه این کار را به نفع او انجام دادم. گام دوم او درک این مطلب بود که اگر میتوانست ایده‌های را به ذهن نیمههشیار منتقل کند، ذهن نیمههشیار میتواند به طریقی آن را عملی کند.

او آرام آرام تصور کرد که در داروخانه خودش کار میکند. او به طور ذهنی شیشه‌های دارو و نسخه‌های پیچیده شده را مرتب میکرد و مجسم میکرد که چندین نسخه‌پیچ در داروخانه‌اش در خدمت مشتریها میباشند. همچنین یک مانده حساب جاری بزرگ را در ذهنش ترسیم میکرد. او به طور ذهنی در این داروخانه خیالی کار میکرد. این نقش را مثل یک هنرپیشه خوب بازی میکرد. به قول معروف: «به گونه‌ای عمل کن انگار که هستی، آنگاه خواهی بود.» این داروساز در عمل و زندگی در این نقش فرو رفت و در عالم خیال به این فرضیه جامه عمل پوشاند که صاحب یک داروخانه میباشد.

ادامه این ماجرا جالب بود. او از شغلش اخراج شد. پس از آن در یک فروشگاه زنجیره‌ای بزرگ مشغول به کار شد. طولی نکشید که مدیر یکی از قسمتها و سپس مدیر منطقه شد. در مدت چهار سال پول کافی پس‌انداز کرد تا پیشقسط داروخانه شخصاش را بپردازد و آن داروخانه را «داروخانه رویایی» نام نهاد.

او میگفت: «این دقیقا همان داروخانه‌ای بود که در تصورات خودم مجسم میکردم.» او در رشته منتخب خود شخص موفق و سرشناسی شد و از انجام کار مورد علاقه‌اش خرسند بود.

استفاده از ذهن نیمههشیار در کسب و کار

چند سال پیش برای تعدادی از صاحبان کسب و کار درباره نیروهای قوه‌تخیل و ذهن نیمههشیار سخنرانی کردم. در آن سخنرانی اشاره کردم که چگونه [گوته \(۴۰\)](#) هنگام مواجه با مشکلات و گرفتاریها بطور عاقلانه از قوه تخیل خود استفاده میکرد.

نویسندگان زندگینامه او اشاره میکنند که عادت داشت ساعت‌های متوالی را صرف گفتگوهای خیالی کند. مشهور است که او عادت کرده بود که یکی از دوستانش را پیشروی خود مجسم کند که روی یک صندلی نشسته و به طرز صحیحی به سوالهای او پاسخ میدهد. به عبارت دیگر اگر او نگران مشکلی بود، مجسم میکرد که دوستش به او پاسخ صحیح یا مناسب را میدهد که با ژستهای معمولی و کیفیتهای صوتی آهنگین همراه بود. او کل آن صحنه خیالی را تا آنجا که ممکن بود زنده و حقیقی تصور میکرد.

یکی از مردان حاضر در این سخنرانی کارگزار بورس بود. او راه گوته را در پیش گرفت و به آن عمل کرد. او شروع به مکالمه خیالی و ذهنی با یکی از دوستان بانکدار و میلیاردرش کرد که وی را برای قدرت تشخیص صحیح و عاقلانهای ستوده و از او به خاطر خرید سهام بورس مناسب تعریف میکرد. او این مکالمه خیالی را به صورت نمایشنامه درمآورد تا از لحاظ روانشناسی آن را به شکل یک اعتقاد بازی در ذهنش تثبیت کند.

این گفتگوی درونی و قوه تخیل تحت کنترل او به طور قطع با هدفش سازگاری داشت. هدف او سرمایه‌گذاریهای صحیح برای مشتریان بود. هدف اصلی او در زندگی پول درآوردن برای مشتریان بود و درخواست شاهد باشد که آنها با مشاوره با او از لحاظ مالی پیشرفت میکنند. او هنوز از نیروی ذهن نیمههشیار خود در کسب و کارش استفاده میکند و در زمینه تلاش خودش شخص موفق و برجستهای است.

یک پسر بچه ۱۶ ساله شکست را به موفقیت تبدیل میکند

یک پسر بچه دبیرستانی به من گفت: «من نمره‌های ضعیفی میگیرم. حافظه من دارد از کار میافتد، نمیدانم که موضوع چیست.» من کشف کردم که اشکالی در وجود این پسر هست و آن هم نگرش اوست که بتفاوتی و رنجشی است که از معلمین و همشاگردهایش دارد. من به او گفتم و آموختم که چگونه از ذهن نیمههشیارش استفاده کند و چگونه در درسهایش موفق شود.

او شروع کرد تا حقایق خاصی را چندین مرتبه در روز تایید کند، به خصوص شبها قبل از خوابیدن و صبحها پس از بیدار شدن. اینها بهترین اوقاتی هستند که میتوان ذهن نیمههشیار را بارور کرد.

او این حقایق را به این صورت تایید میکرد: «من مفهمم که ذهنیمهشیار من مخزن حافظه است. ذهن نیمههشیارم هر آنچه را که مطالعه میکنم و از معلمهایم میشنوم، حفظ میکند. من حافظهای قوی دارم، و شعور بپایان موجود در ذهن نیمههشیارم دائما هر چیزی را که قمنیاز دارم در موقع امتحاناتم بدانم، در اختیار من قرار میدهد، چه امتحان کتبی باشد و چه

شفاهی من عشق و نیت خیری در مورد معلمین و همشاگردیهایم احساس میکنم. من صادقانه برای آنها موفقیت و چیزهای خوب آرزو میکنم.»
این جوان اکنون نسبت به گذشته آزادی بیشتری را حس میکند و اکنون نمره‌های عالی میگیرد. او دائماً معلمها و مادرش را مجسم میکند که به خاطر موفقیت در تحصیلاتش به وی تبریک میگویند.

چگونه در خرید و فروش موفق شویم

به خاطر داشته باشید که در کسب و کار و تجارت ذهن هشیار استارت و ذهن نیمه‌هشیار موتور است. شما باید موتور را استارت بزنید تا قادر به انجام کارش بشود. ذهن هشیار شما مثل دنیایی است که نیروی ذهنی‌هشیار شما را بیدار میکند.

اولین گام در انتقال دادن خواسته، ایده یا تصویر واضح به ذهن عمیقتر شامل استراحت کردن، از کار انداختن توجه، آرام و گرفتن و ساکت بودن است. این نگرش ذهنی ساکت و آرام ذهن جلوی مداخله مطالب ب‌مورد و ایده‌های غلط در جذب ذهنی ایده‌آل‌های شما را میگیرد. به‌علاوه، تلاش ذهن در یک حالت پذیرا، آرام و انفعالی به حداقل کاهش می‌یابد.

گام دوم این است که شروع کنید و حقیقت آنچه را که تمایل دارید تصور کنید. مثلاً ممکن است که بخواهید خانهای بخرید، در این صورت در حالت آرامش ذهن آن را به اینگونه تایید کنید: «شعور پ‌پایان ذهنی‌هشیار من عقل کل است. این شعور اکنون برای من خانه ایده‌آل مرا پیدا میکند که دلخواه و مهم است. در محیطی دوست داشتنی قرار دارد، همه نیازهای مرا برآورده میکند و با درآمد من متناسب است. من اکنون این درخواست را با ایمان و اطمینان قطعی آزاد میکنم همانطور که یک کشاورز با اعتماد صریح به قوانین رشد بذری را در زمین می‌کارد.»

پاسخ دعای شما ممکن است از طریق یک آگهی در روزنامه یا توسط یک دوست به دست شما برسد یا ممکن است مستقیماً به سمت آن خانه هدایت شوید که دقیقاً همان خانهای است که به دنبال آن می‌گردید. راههای گوناگونی برای پاسخ به دعای شما وجود دارند. آگاهی اساسی که شما متوانید به آن اطمینان داشته باشید این است که همیشه پاسخ به شما میرسد به شرطی که به کار ذهن عمیقتر خود اعتماد کنید.

شاید بخواهید خانه، زمین یا هر نوع اموالی را بفروشید. در مشاوره خصوصی با کارگزاران مستغلات به آنها گف‌تهام که چگونه خانهام را واقع در خیابان اورلاندو در شهر لس‌آنجلس فروختم. بسیاری از آنها این راهکار را که من با استفاده از آن نتیجه سریع و چشمگیری گرفتم به کار برده‌اند. من تابلویی جلوی باغچه خانه نصب کردم که روی آن نوشته بودم: «فروش توسط مالک.»

روز بعد، شب که داشتم به رختخواب میرفتم به خود گفتم: «فرض کن که خانه را فروختی، بعد چه کار میکنی؟»

سوال خود را پاسخ دادم و گفتم: «تابلوی جلوی خانه را برمیدارم و پرت میکنم توی گاراژ.» بعد در خیال خودم تابلو را محکم گرفتم و از توی زمین بیرون آوردم. روی شانهام گذاشتم، به گاراژ رفتم، آن را روی زمین انداختم و به شوخی به تابلو گفتم: «دیگه تو رو لازم ندارم.» من به طور کلی احساس رضایت باطنی نکردم و فهمیدم که کار تمام است.

روز بعد، مردی مبلغ ۱۰۰۰ دلار به عنوان پیشپرداخت به من داد و گفت: «اون تابلورو وردار. همین الان قولنامه میکنیم.»

بلافاصله تابلو را از جایش بیرون آوردم و آن را در گاراژ انداختم. عمل بیرونی با فکر درونی مطابقت نکرد. هیچ چیز تازه‌ای هم نیست. به همان شکل که در درون فکر میکنید، در بیرون عمل میشود. به این معنا که متناسب با تصویری که بر ذهن نیمههشیار تاثیر میگذارد، بر صفحه عینی زندگی شما ظهور پیدا میکند. ظاهر آینه درون است. عمل بیرونی از عمل باطنی پیروی میکند.

در اینجا روش دیگری ارائه میشود که در فروش خانه، زمین یا سایر انواع اموال و دارایی کاربرد دارد. به آرامی، آهسته و با احساس به این ترتیب تایید کنید که: «خداوند خریدار این خانه را به سوی من جذب میکند. خریداری که طالب این خانه است و در آن مرفه و سعادتمند خواهد شد. ذهن نیمههشیار من اکنون دارد این خریدار را به سمت من هدایت میکند و خطایی هم در کار نخواهد بود. این خریدار ممکن است به خانه‌های بسیاری سربزند اما این خانه همان خانه‌ای است که او میخواهد و آن را خواهد خرید چون خداوند آن خریدار را به این سمت هدایت میکند. من میدانم که خریدار، زمان و قیمت این خانه درست هستند. همه چیز در مورد این خانه درست است. جریانهای عمیقتر ذهن نیمههشیار من اکنون در تلاش هستند که هر دو نفر ما را به امر الهی به هم برسانند. من میدانم که چنین است.»

همواره به خاطر داشته باشید که هر آنچه را که به دنبال آن هستید، آن چیز هم به دنبال شماست. هرگاه که میخواهید خانه یا هر نوع اموال دیگری را بفروشید همیشه کسی هم هست که خواهان آن باشد. با استفاده صحیح از نیروی ذهن نیمههشیار خود، شما ذهن خود را از تمام احساسهای رقابت و تشویش در خرید و فروش آزاد میکنید.

چگونه او در بهدست آوردن آنچه کهخواست موفق شد

خانم جوانی هست که همیشه به کلاسها و سخنرانهای من می‌آید. اوایل مجبور بود سه اتوبوس متفاوت سوار شود و هر بار یک ساعت و نیم طول میکشید تا

به محل سخنرانی برسد. در یکی از سخنرانهایم توضیح دادم که چگونه مرد جوانی که برای رفت و آمد به محل کارش به یک ماشین نیاز داشت آن را دریافت کرد.

آن خانم جوان به منزل رفت و روشی را که در سخنرانیم گفته بودم آزمایش کرد. نامه او در اینجا به طور خلاصه ذکر میشود که کاربرد روش مرا نقل میکند. با اجازه ایشان این نامه در اینجا چاپ میشود:

دکتر مورفی عزیز:

من به این ترتیب صاحب یک اتومبیل کادیلاک شدم: برای این که بتوانم به طور مرتب در سخنرانهای شما حضور پیدا کنم به یک اتومبیل نیاز داشتم. من دقیقاً فرایندی را طی کردم که اگر قرار بود واقعا اتومبیلی خریداری کنم، باید طی میکردم. به یک نمایشگاه اتومبیل رفتم و مرد فروشنده مرا با آن اتومبیل برای رانندگی آزمایشی بیرون برد و مسیر کوتاهی را با آن اتومبیل رانندگی کردم. پیش خودم چندین بار تکرار کردم که این اتومبیل متعلق به خودم میباشد.

من تصویر ذهنی سوار شدن بر اتومبیل، رانندگی با آن و حتی لمس کردن روکش صندلیهای آن را به مدت بیش از دو هفته در ذهنم حفظ کردم. هفته پیش با یک اتومبیل کادیلاک به سخنرانی شما آمدم. درواقع عموی من درگذشت و اتومبیل کادیلاک و تمام اموال خود را برای من به ارث گذاشت.

یک تکنیک موفقیتآمیز که بسیاری از مدیران و صاحبان کسب و کار از آن استفاده میکنند

بسیاری از صاحبان شرکتهای بزرگ واژه انتزاعی «موفقیت» را چندین مرتبه در روز به دفعات تکرار میکنند تا بالاخره متقاعد میشوند که موفقیت از آن آنان است. آنها میدانند که ایده موفقیت، تمام عناصر ضروری موفقیت را در خود دارد. به همین شکل شما میتوانید پیش خود با ایمان و اعتقاد راسخ شروع به تکرار کلمه «موفقیت» کنید. ذهن نیمههشیار شما آن را به عنوان حقیقت از شما میپذیرد و شما تحت فشار نیمههشیارانه به موفقیت خواهید رسید.

شما ناچار هستید که اعتقادات، برداشتها و عقاید راسخ خود را ابراز کنید. موفقیت چه چیزهایی را برای شما تداعی میکند؟ بدون تردید میخواهید در زندگی خانوادگی و در روابط خود با دیگران موفق باشید. میخواهید در شغل یا حرفه منتخب خود برجسته باشید. میخواهید که یک خانه زیبا داشته باشید و همه پول مورد نیاز برای یک زندگی راحت و خوشبخت را در اختیار داشته باشید. شما میخواهید در زندگی معنوی خود، استجابات دعاها و تماس

با نیروهای ذهن نیمههشیار خود موفق باشید. شما ناخودآگاه صاحب یک کسب و کار هستید، چون در کسب و کار زندگی مشغول هستید. با تصور آنچه که دوست دارید انجام دهید و داشتن چیزهایی که دوست دارید داشته باشید، یک تاجر موفق شوید. خیالپرداز شوید، به طور ذهنی در حقیقت حالت موفقیت شرکت کنید. به این کار عادت کنید. هر شب با احساس موفقیت به خواب بروید و کاملاً راضی باشید، در این صورت شما در نهایت موفق میشوید تا ایده موفقیت را به ذهن نیمههشیار خود القا کنید. باور کنید که شما به طور مادرزادی موفق به دنیا مآیید و همانطور که دعا میکنید معجزات هم اتفاق خواهند افتاد.

* نکات سودمند

- ۱- موفقیت یعنی زندگی کردن موفقیتآمیز. وقتی شما آرام و خوشبخت بوده و آنچه را که دوست دارید انجام مدهید موفق هستید.
- ۲- بفهمید که چه چیزی را دوست دارید انجام دهید و سپس آن را انجام دهید. اگر شما احساس حقیقی خود را نمیدانید، راهنمایی بخواهید. به شما ارائه خواهد شد.
- ۳- در رشته خاص خود متخصص شوید و سعی کنید بیش از هر شخص دیگری در آن مورد آگاهی داشته باشید.
- ۴- انسان موفق، خودخواه نیست. خواسته واقعی او در زندگی این است که به انسانیت خدمت کند.
- ۵- بدون آرامش فکر موفقیت واقعی وجود ندارد.
- ۶- انسان موفق درک روانشناسانه و معنوی عظیمی دارد.
- ۷- اگر هدفی را به طور واضح مجسم کنید، نیروی معجزهگر ذهن نیمههشیار شما ضروریات مربوط را تامین خواهد کرد.
- ۸- فکر شما به علاوه احساس شما یک اعتقاد ذهنی را تشکیل مدهد و متناسب با باورتان با شما رفتار خواهد شد.
- ۹- نیروی تخیل مستمر شما نیروهای ذهن نیمههشیارتان را به طرف خود جذب میکند.
- ۱۰- اگر به دنبال ارتقای شغلی هستید، کارفرما، سرپرست یا شخص مورد علاقتان را مجسم کنید که دارد به خاطر ارتقای شما به شما تبریک میگوید. این تصویر را زنده و واقعی مجسم کنید. صدای آن را شنیده و ژستهای آن را دیده و حقیقت آن را به طور کامل احساس کنید. به دفعات این کار را ادامه دهید و با اشغال مکرر ذهن خود، لذت دعای مستجاب شده را تجربه خواهید کرد.
- ۱۱- ذهن نیمههشیار شما مخزن حافظه است. به منظور داشتن حافظه کامل،

به دفعات تاکید کنید که: «شعور بپایان ذهن نیمههشیار من هر چیزی را که در هر کجا و هر زمان به دانستن آن نیاز دارم برای من آشکار میکند.»

۱۲- اگر میخواهید خانه یا هر چیز دیگری را بفروشید، آهسته و به آرامی و با احساس به این شکل تایید کنید که: «خداوند خریدار این خانه یا هر چیز دیگر را به سمت من جذب خواهد کرد. او کسی است که طالب این خانه است و کسی است که در این خانه سعادتمند میشود.» این آگاهی را به طور مستمر به یاد داشته باشید و جریانهای عمیقتر ذهننیمههشیار شما آن را انجام خواهد داد.

۱۳- ایده موفقیت شامل عناصر موفقیت میشود. این واژه را با ایمان و اعتقاد راسخ پیش خودتان به دفعات تکرار کنید، در این صورت شما تحت اجبار نیمههشیارانه موفق خواهید شد.

فصل ۱۲: دانشمندان از ذهن نیمههشیار استفاده میکنند

دانشمندان بسیاری متوجه اهمیت حقیقی ذهن نیمههشیار هستند. ادیسون (۴۱)، مارکونی (۴۲)، کترینگ (۴۳)، پوانکاره (۴۴)، انیشتین (۴۵) و بسیاری دیگر از ذهن نیمههشیار استفاده کرده و میکنند. ذهن نیمههشیار برای تمام دستاوردهای بزرگشان در علم و صنعت مدرن بینش و «علم و اطلاع» داده است. تحقیقات نشان دادهاند که توانایی به اجرا درآوردن نیروی ذهننیمههشیار موفقیت دستاندرکاران تحقیقاتی و علمی را مقرر کرده است.

نمونه این که چگونه شیمیدان مشهور، فردریک فون استرادونیتز (۴۶)، از ذهن نیمههشیارش برای حل کردن مشکلش استفاده کرد از این قرار است: او مدتی طولانی به سختی کار کرده بود و تلاش میکرد که شش اتم کربن و شش اتم هیدروژن فرمول بنزن را مرتب کند، ولی دائما گیج میشد و قادر نبود موضوع را حل کند. در حالی که خسته و درمانده شده بود این درخواست را به ذهن نیمههشیارش سپرد. کمی بعد همانطور که میخواست در لندن سوار یک اتوبوس شود، ذهن نیمههشیارش او را حل را به ذهن هشیارش اینگونه ارائه داد که فردریک یک مار را دید که داشت دُم خود را گاز میگرفت و در نتیجه مرتباً مثل فرفره به دور خودش میچرخید. پاسخی را که فردریک مدتها به دنبال آن بود این بود که اتمهای کربن و هیدروژن باید به صورت مدور چیده شوند که امروزه به نام حلقه بنزن (۴۷) معروف است.

چگونه یک دانشمند برجسته اختراعاتش را عملی مساخت

نیکلا تسلا (۴۸) یک دانشمند برجسته الکتریسته بود که حیرتانگیزترین اختراعات را به وجود آورد. هرگاه ایده‌های برای یک اختراع جدید به ذهنش میرسید، او آن را در خیال خود مساخت و مدانست که ذهن نیمههشیارش آن را بازسازی میکند و تمام قطعات مورد نیاز برای ساختن آن را به طور ملموس برای ذهن نیمههشیارش آشکار میکند. با تعمق آرام درباره هر پیشرفت احتمالی، او بلافاصله اشکالات مربوطه را رفع میکرد و قادر بود که تولید کامل ذهنش را به تکنیسینها بدهد. او میگفت: «بدون تردید، دستگاه من همانطور که تصور کرده بودم باید کار کند کار میکرد. در مدت ۲۰ سال حتی یک استثنا هم وجود نداشته است.»

چگونه یک طبیعیدان مشهور مشکل خود را حل کرد

پروفسور آگاسیز (۴۹)، طبیعیدان برجسته آمریکایی، هنگام خواب فعالیتهای خستگناپذیر ذهن نیمههشیارش را کشف کرد. همسرش پس از مرگ او در زندگینامه خود درباره شوهر مشهورش اینگونه گفته است:

«او به مدت دو هفته تلاش کرده بود تا فسیل یک ماهی را که در یک قطعه سنگ به جا مانده و تا حدودی مبهم بود، رمزگشایی کند. در حالی که خسته و ناتوان و گیج شده بود، کارش را به کناری نهاد و تلاش کرد تا آن را از ذهنش خارج کند. کمی بعد، یک شب از خواب بیدار شد در حالی که تصور میکرد هنگامی که او در خواب بوده ماهی او با تمام اجزایش که در فسیل نبود، به طور کامل زنده شده است. اما هنگامی که تلاش کرد آن را بگیرد و تصویر را کامل کند، ماهی از دست او فرار کرد. با این حال، فردا صبح زود با این فکر که با نگاهی مجدد به فسیل آن ماهی چیز تازه‌ای خواهد دید که او را در مسیر صحیح بینش خود قرار خواهد داد به محل کار خود رفت. فایده‌ای نداشت، فسیل مبهم آن ماهی مثل همیشه سیاه و گنگ بود. شب بعد آن ماهی را دوباره در خواب دید ولی هیچ نتیجه رضایتبخشی نداشت. هنگامی که از خواب بیدار شد، تصویر آن ماهی مثل گذشته از حافظه‌اش محو شده بود. به امید آنکه همان عمل دوباره ممکن است تکرار شود، در شب سوم قبل از خواب او یک مداد و یک تکه کاغذ کنار تختخوابش قرار داد.

به همان ترتیب، نزدیکهای صبح، آن ماهی دوباره در خواب ظاهر شد. در آغاز تصویر ماهی کمی مبهم بود اما سرانجام آن را چنان واضح دید که در مورد ویژگیهای جانور شناختی آن هیچ تردیدی نداشت. در حالی که هنوز در حالت نیمه خواب و نیمههشیاری قرار داشت، در تاریکی مطلق این ویژگیها را بر روی تکه کاغذ کنار تختخوابش نقاشی کرد. هنگامی که صبح شد با دیدن ویژگیهای خطوط شبانگاهی خود بر روی کاغذ شگفتزده شد و فکر کرد که

اگر خود فسیل در جلوی چشمانش ظاهر میشد، به آن روشنی و وضوح نمیتوانست باشد. او با عجله به محل کار خود رفت و در حالی که نقاشی خود را به عنوان راهنما در دست داشت با ابزار مخصوص سطح آن سنگ را تراشید که قسمت باقیمانده فسیل در آن قرار داشت. هنگامی که تمام بدن ماهی نمایان شد دقیقاً با نقاشی او متناسب بود. او موفق شد که به آسانی آن ماهی فسیل شده را طبقه‌بندی کند.»

یک پزشک برجسته مشکل بیماری قند را حل کرد

چند سال قبل بریده‌های از یک مجله به دستم رسید که چگونگی کشف انسولین را توضیح میداد. تا آنجا که به خاطر مأورم، خلاصه آن نوشته از این قرار بود:

در حدود چهل سال پیش یا بیشتر، دکتر فردریک بانتینگ (۵۰) که یک پزشک و جراح کانادایی بود در حال تحقیق روی اثرات فرسایشی بیماری قند بود. در آن هنگام علم پزشکی هیچ روش موثری برای مهار این بیماری ارائه نمیکرد. یک شب که بسیار خسته بود و به خواب رفت، در خواب، ذهن نیمههشیارش او را هدایت کرد تا از مجاری تخریب شده لوزالمعده (پانکراس) یک سگ مولد جامانده (انسولین) استخراج کند. این امر منبع و پایه اصلی کشف انسولین بود که جان میلیون‌ها انسان را تاکنون حفظ کرده است. توجه دارید که دکتر بانتینگ برای مدتی بطور آگاهانه روی این مشکل تمرکز کرده و به دنبال راهحل و راهکارهای برای آن میگشت و ذهنیمهشیار او اینگونه پاسخ او را داد.

به این ترتیب اینطور نیست که همواره یک شبه به پاسخ دست پیدا کنید. پاسخ شاید برای مدتی به تاخیر بیفتد. ناامید نشوید. به عرضه مشکل به ذهن نیمههشیار خود هر شب قبل از خواب ادامه دهید، انگار که هربار دفعه اول است که این کار را میکنید.

یکی از دلایل این تاخیر شاید این باشد که شما به آن مشکل به عنوان یک مشکل اساسی نگاه میکنید. شاید باور کرده‌اید که حل آن مدت زیادی طول میکشد.

ذهن نیمههشیار شما زمان و مکان نمیشناسد. در حالی که باور دارید که پاسخ اکنون در دست شماست به خواب بروید. فرض نکنید که پاسخ را در آینده دریافت خواهید کرد. ایمان جاودانه به نتیجه کار داشته باشید. قبول کنید اکنون که دارید این کتاب را مطالعه میکنید، پاسخ و راهحل قطعی مشکل در دست شماست.

چگونه یک دانشمند فیزیکدان مشهور از اردوگاه کار اجباری روسیه فرار کرد

دکتر لوتار فون بلنک - اشمیت(۵۱)، عضو انجمن موشک و یک مهندس الکترونیک و محقق برجسته، خلاصه فشرده زیر را درباره این که چگونه از ذهن نهمه‌شپارش استفاده کرد تا خودش را از مرگ قطعی توسط نگهبانان بیرحم در یک اردوگاه زندانیان در معادن ذغال سنگ روسیه نجات دهد، را ارائه می‌دهد. او اینگونه تعریف می‌کند:

«من یک اسیر جنگی در یک معدن ذغال سنگ در روسیه بودم و به چشم خود شاهد بودم که مردان پیرامون من در محوطه زندان جان می‌دهند و می‌میرند. نگهبانان بیرحم، افسران متکبر و مسئولینی تیزهوش از ما مراقبت می‌کردند. پس از یک معاینه پزشکی کوتاه، برای هر یک از زندانیان سهمیه‌ای از استخراج ذغال سنگ معین می‌شد، سهم من ۱۵۰ کیلوگرم در روز بود. در صورتی که مردی نمی‌توانست سهمیه مورد نظر را تولید کند، جیره غذایی ناچیز او قطع می‌شد، و پس از مدت کوتاهی در گورستان استراحت می‌کرد. من شروع کردم تا بر روی فرار خودم از اردوگاه تمرکز کنم. می‌دانستم که ذهن نیمه‌هشیارم به طریقی راهی برای فرارم پیدا می‌کند. خانها در آلمان تخریب شده بود و خانواده‌ها نیست و نابود شده بودند؛ تمام دوستان و همکاران سابقم یا کشته شده بودند و یا در اردوگاه‌های کار اجباری به سر می‌بردند.

به ذهن نیمه‌هشیارم گفتم: «من می‌خواهم به لس‌آنجلس بروم، و تو راهش را پیدا می‌کنی. تصاویری از لس‌آنجلس دیده بودم و بعضی از بلوارها و ساختمانهای آن را خیلی خوب به خاطر داشتم.

هر روز و شب مجسم می‌کردم که در یکی از خیابانهای معروف لس‌آنجلس با یک دختر امریکایی که قبل از جنگ او را دیده بودم، داشتم قدم می‌زدیم (او اکنون همسر من است). در تخیلات خودم ما از فروشگاهها دیدن می‌کردیم، اتوبوس سوار می‌شدیم و در رستورانها غذا می‌خوردیم. بخصوص هر شب تصور می‌کردم که با اتومبیل امریکایی خیالی خودم در بلوارهای لس‌آنجلس بالا و پایین می‌رفتم. تمام این تصاویر را زنده و واقعی تصور می‌کردم. این تصاویر در ذهن من مثل یکی از درختهای بیرون از اردوگاه زندان برایم واقعی و طبیعی بودند.

هر روز صبح رئیس نگهبانان، زندانیان را که به صف ایستاده بودند، شمارش می‌کرد. او با صدای بلند می‌گفت: یک، دو، سه، و الی آخر، یک روز وقتی که شماره ۱۷ را گفتم، که به ترتیب موجود شماره من بود، من خود را از صف کنار کشیدم. در همین لحظه، نگهبان ما به مدت تقریباً یک دقیقه احضار شد و به محض این که برگشت، به اشتباه از زندانی بعدی با شماره ۱۷ شروع به شمارش کرد. شب که زندانیها برگشتند تعداد زندانیان با صبح برابر بود و من به حساب نیامده بودم و کشف این موضوع مدت زیادی به طول میانجامید. من مخفیانه از اردوگاه بیرون رفته و به مدت ۲۴ ساعت راه رفتم و روز بعد

را در شهری متروکه استراحت کردم. با ماهیگیری و شکار بعضی از حیوانات وحشی خودم را سیر میکردم. قطارهای مخصوص حمل ذغال سنگ که به لهستان می‌رفتند را پیدا کردم و تا شب با آنها سفر کردم تا سرانجام به لهستان رسیدم و با کمک دوستان به شهر لوسرن (۵۲) در سوییس رفتم. یک شب در شهر لوسرن در هتل پالاس با یک زن و شوهر آمریکایی هم‌صحبت شدم. این مرد از من خواست که به خانه آنها در سانتامونیکا (۵۳) در کالیفرنیا رفته و میهمان آنان باشم. من قبول کردم و هنگامی که به لس‌آنجلس وارد شدم، متوجه شدم که راننده شخصی آنها ما را به خیابانهای لس‌آنجلس برد که من آنها را بسیار زنده و واقعی در طی ماهها در معادن ذغال سنگ روسیه مجسم کرده بودم. ساختمانهایی که به دفعات در ذهن خود دیده بودم را شناختم. واقعا به نظر میرسید که قبلاً در شهر لس‌آنجلس اقامت داشتم. من به هدفم رسیده بودم.

«من همیشه معجزات ذهن نیمههشیارم را تحسین خواهم کرد. واقعا که ذهن نیمههشیار از راههایی با خبر است که ما از آنها اطلاعی نداریم.»

چگونه باستانشناسان و دیرینشناسان صحنه‌های باستانی را بازسازی میکنند

این دانشمندان میدانند که ذهن نیمههشیار آنان هر چیزی که تا به حال آشکار شده است را به خاطر دارد. در همان حال که آنها بقایای باستانی و فسیلها را مطالعه میکنند، ذهن نیمههشیار آنان توسط دریافتهای تخیلی به آنان کمک میکنند تا صحنه‌های باستانی را بازسازی کنند. با نگاهی به معابد باستانی و مطالعه ظروف سفالی، مجسمه‌ها، ابزارها و لوازم خانگی این دورانهای باستانی، دانشمندان ما را از دورانی که زبان وجود نداشت آگاه میکنند. دورانی که اطلاع رسانی در آن بوسیله صداهایی عجیب و غریب مثل غریدن و دادزدن و یا علائم خاص انجام میشد.

تمرکز پرشور و تخیل منضبط یک دانشمند نیروهای خفته ذهن نیمههشیار او را بیدار میکند و او را قادر می‌سازد که معابد باستانی را با سقف پیوشاند و آنها را با باغچه‌ها، استخرها و چشمه‌ها احاطه کند. بقایای فسیلی با چشمه‌ها، زردپها و ماهیچه‌ها پوشانده شوند و به طور تخیلی راه بروند و صحبت کنند. گذشته‌ها به صورت زمان حال زنده درمی‌آیند و به این وسیله ما متوجه میشویم که در ذهن ما زمان و مکان وجود ندارد. از طریق قوه تخیل هدایت شده، کنترل شده و منضبط شما میتوانید با متفکران برجسته و علمی همه ادوار گذشته همراه شوید.

چگونه از ذهن نیمههشیار خود راهنمایی بگیرید

وقتی که شما چیزی را «تصمیم مشکل» منامید و باید آن تصمیم را بگیرید یا وقتی نمیتوانید راهحل مشکل خود را بیابید، بلافاصله شروع کنید تا درباره آن به طور سازنده فکر کنید. اگر هراسان و نگران هستید به این علت است که به طور واقعی فکر نمکنید. فکر کردن حقیقی عاری از ترس است. در اینجا یک راهبرد ساده ارائه میشود که با استفاده از آن میتوانید درباره هر موضوعی راهنمایی دریافت کنید: بدن را بحرکت و ذهن را آرام کنید. به بدن خود بگویید تا استراحت کند؛ بدن باید از شما اطاعت کند. بدن شعور اختیاری، آغازگر یا خودآگاه ندارد. بدن یک دیسکت عاطفی است که اعتقادات و احساسات شما را ضبط میکند. توجه خود را به حرکت درآورید؛ روی فکر خودتان درباره راهحل مشکل خود تمرکز کنید. سعی کنید آن مشکل را با ذهن نیمههشیارتان حل کنید. تصور کنید که از راهحل عالی و مناسب چقدر خوشحال خواهید شد. حس کنید که چه احساسی خواهید داشت که اگر راهحل کامل اکنون در اختیار شما بود. بگذارید ذهن شما با این حالت با آرامش بازی کند. سپس به خواب بروید. وقتی که بیدار میشوید اگر پاسخ مشکل را ندارید خودتان را با چیز دیگری سرگرم کنید. احتمالاً وقتی که مشغول کار دیگری هستید پاسخ ناگهان به ذهن شما خواهد رسید، مثل نان تُستی که ناگهان از دستگاه تستر بیرون میپرد.

در کسب راهنمایی از ذهن نیمههشیار، راه ساده بهترین راه است. به این مثال توجه کنید: یک بار من یک حلقه انگشتی را گم کردم که میراث خانوادگی من بود. همه جا را به دنبال آن گشتم و نتوانستم آن را پیدا کنم. شب با ذهن نیمههشیارم همانطوری صحبت کردم که با دیگران صحبت میکردم. قبل از آنکه به خواب بروم به ذهن نیمههشیارم گفتم: «تو همه چیز رو مدونی؛ مدونی که اون حلقه کجاست و همین الان به من میگی که اون کجاست.»

صبح که از خواب بیدار شدم ناگهان کلماتی را شنیدم که در گوش من زنگ میزدند: «از رابرت پرس.»

من فکر کردم خیلی عجیب است که از رابرت که پسر بچه ۹ سالهای است پرسم. هر چند از صدای درونشتم خودم پیروی کردم. رابرت گفت: «اوه، آره، وقتی داشتم با بچهها بازی میکردم اونو از حیاط برداشتم گذاشتم روی میز اتاقم. من فکر نمیکردم که به درد بخوره، واسه همین هم هیچی به هیشکی نگفتم.»

اگر به ذهن نیمههشیار اعتماد کنید همیشه پاسخ شما را خواهد داد.

ذهن نیمههشیار او محل وصیتنامه پدرش را فاش کرد

مرد جوانی که در سخنرانهای من حضور پیدا میکند این تجربه را نقل کرده است. پدر او ظاهراً بدون این که وصیتنامه‌ای از خود بهجا بگذارد فوت کرده بود. ولی خواهر این مرد به او گفت که پدرشان پنهانی به او گفته بود وصیتنامه‌ای نوشته است که به نفع همه است. تمام تلاشها برای یافتن این وصیتنامه ناکام مانده بود. قبل از خواب این مرد جوان با ذهن عمیقتر خود به این ترتیب حرف زد: «من اکنون این درخواست را به ذهن نیمههشیارم ارجاع مدهم. ذهن نیمههشیار مداند که آن وصیتنامه کجاست و محل آن را برای من فاش میکند.» سپس او این درخواست را فشرده و کوتاه کرد تا به یک کلمه رسیده «جواب» و آن را مکرر به صورت یک لالایی تکرار کرد. او خودش را با این لالایی خواب کرد. «جواب».

صبح روز بعد، این مرد جوان به شدت حس میکرد که باید به یک بانک خاص در لس‌آنجلس برود. در آنجا یک صندوق امانات را یافت که به نام پدرش ثبت شده بود محتویات آن تمام مشکلات او را حل کرد.

هنگامی که به خواب میروید، فکر شما نهفتگی نیرومندی را تحریک میکند که در درون شماست. مثلاً فرض کنید که شما از خود میپرسید که آیا خانها را بفروشم، سهام قطعی بخرم، شراکتی را به هم بزنم، به نیویورک نقل مکان کنم یا در لس‌آنجلس بمانم، قرارداد فعلی را فسخ کنم یا قرارداد جدیدی را منعقد کنم؟ این کار را بکنید: در مبل خود یا در پشت میز اداره آرام بنشینید. به خاطر داشته باشید که یک قانون عمومی عمل و عکسالعمل وجود دارد. آن عمل فکر شماست. عکسالعمل مربوط پاسخ ذهن نیمههشیار شماست. ذهن نیمههشیار منفعل و غیرارادی است؛ این طبیعت ذهن نیمههشیار است. ذهن نیمههشیار هزینه چیزی را درمآورد، پاداش میدهد و تلافی میکند. این قانون تطابق است. ذهن نیمههشیار با تطابق واکنش نشان میدهد. هنگامی که درباره یک عمل صحیح تعمق میکنید، شما به طور خودکار عکسالعمل یا واکنشی را در خودتان تجربه میکنید که بیانگر راهنمایی یا پاسخ ذهن نیمههشیار شماست. هنگام جستجوی راهنمایی، فقط به آرامی درباره یک عمل صحیح فکر میکنید به این معنا که شما دارید از شعور نامحدود موجود در ذهن نیمههشیار استفاده میکنید تا نقطهای که در آنجا ذهن نیمههشیار شروع به استفاده از شما میکند. از آنجا به بعد جریان عمل شما با حکمت ذهنی موجود در شما هدایت و کنترل میشود که این حکمت ذهنی عقل کلی و قادر مطلق است. هر تصمیمی بگیرید درست خواهد بود. تنها عمل ممکن در این نقطه، عمل صحیح خواهد بود چون شما تحت نفوذ جبر ذهنی هستید تا آن عمل صحیح انجام شود. من از کلمه جبر استفاده میکنم چون قانون ذهن نیمههشیار جبری است.

راز راهنمایی

راز راهنمایی یا عمل صحیح یعنی این که خودتان را وقف پاسخ صحیح کنید تا واکنش آن را در خودتان ببایید. واکنش مربوط یک احساس است، یک آگاهی باطنی است، یک گمان شدید است که با آن بدانید که شما بدانید چه باید بکنید. شما این نیرو را تا نقطه‌های استفاده کرده‌اید که ذهن نیمههشیار شروع به استفاده از شما میکند. شما احتمالاً نمیتوانید قصور کنید یا یک گام خلاف بردارید در حالی که تحت تاثیر حکمت ذهنی موجود در خودتان عمل میکنید. شما متوجه خواهید شد که تمام روشهای شما خوشایند و تمام مسیرهای شما پر از آرامش هستند.

* یادآوری نکات مهم

- ۱- به خاطر داشته باشید که ذهن نیمههشیار موفقیت و دستاوردهای فوقالعاده تمام دستاندرکاران بزرگ علمی را رقم زده است.
- ۲- با بذل توجه هشیارانه و وقف خود به راهحل یک مشکل پیچیده، ذهن نیمههشیار شما تمام اطلاعات ضروری را جمعآوری کرده و به طور کامل به ذهن نیمههشیار شما ارائه میدهد.
- ۳- اگر راهحل یک مشکل را نمیدانید، تلاش کنید تا آن را واقعینانه حل کنید. تمام اطلاعاتی را که میتوانید از طریق تحقیق و مشاوره با دیگران بهدست بیاورید. اگر راهحلی به نظر نمیرسد، آن را به ذهن نیمههشیار قبل از خوابیدن عرضه کنید که در این صورت همواره راهحل بهدست میآید. خلاف این مطلب غیرممکن است.
- ۴- همیشه راه حل مربوطه یک شبه به دست نمیآید. به عرضه مکرر درخواست خود به ذهن نیمههشیار ادامه دهید تا پایان شب سیه سپید شود.
- ۵- شما با این طرز فکر که یافتن راهحل زیاد طول میکشد یا این که مشکل بسیار بزرگ و اساسی است، یافتن راهحل را به تاخیر میندازید. ذهن نیمههشیار شما هیچ مشکلی برای یافتن راهحل ندارد و همه راهحلهای را میداند.
- ۶- باور کنید که راهحل هم اکنون در اختیار شماست. لذت داشتن راهحل و روشی که اگر راهحل کامل را داشتید و از آن لذت ببرید را احساس کنید. ذهن نیمههشیار به احساس شما واکنش نشان میدهد.
- ۷- هر تصویر ذهنی اگر با ایمان و سخت کوشی حمایت شود توسط نیروی معجزهگر ذهن نیمههشیار صورت واقعی به خود میگیرد. به ذهن نیمههشیار اعتماد کنید، به نیروی آن ایمان داشته باشید و در همان حال که دعا میکنید معجزهها روی خواهند داد.
- ۸- ذهن نیمههشیار مخزن حافظه است و در درون ذهن نیمههشیار شما تمامی تجربیاتتان از هنگام کودکی تاکنون ثبت شده است.

۹- دانشمندان با تعمق و تدبیر روی آثار باستانی، معابد و فسیلها قادر هستند تا صحنه‌های زندگی گذشتگان را بازسازی کرده و آنها را امروز زنده کنند. ذهن نیمههشیارشان به کمک آنها می‌آید.

۱۰- درخواست راهحل خود را قبل از خواب به ذهن نیمههشیار خود عرضه کنید. به ذهن نیمههشیار اعتماد کنید و به آن ایمان داشته باشید. او همه چیز را مبیند اما نباید به آن شک کنید یا نیروی آن را زیر سوال ببرید.

۱۱- عمل، فکر شما و عکسالعمل، واکنش ذهن نیمههشیار شماست. اگر افکار شما عاقلانه باشند اعمال و تصمیمهای شما هم عاقلانه خواهند بود.

۱۲- راهنمایی به عنوان یک احساس، یک آگاهی باطنی و یک حدس بسیار شدید از راه میرسد که بدین وسیله شما بدانید که مدانید. راهنمایی یک حس تسلط باطنی است. از آن پیروی کنید.

فصل ۱۳: ذهن نیمههشیار و عجایب خواب

شما ۸ ساعت از هر ۲۴ ساعت یا یک سوم کل زندگیتان را در خواب هستید. این یک قانون تغییرناپذیر است. این قانون همچنین در مورد حیوانات و گیاهان هم صدق میکند. خواب یک قانون الهی است و بسیاری از راهحلهای مشکلات هنگامی به ما میرسند که در رختخواب خود در خواب عمیقی هستیم.

بسیاری طرفدار این فرضیه هستند که شما در خلال روز خسته میشوید معتقدند که شما به خواب مبروید تا جسم خود را استراحت بدهید مگویند که وقتی در خواب هستید یک روند ترمیمکننده روی مدهد. هیچ چیز در خواب استراحت نمیکند. قلب، ریهها و تمام اعضای حیاتی شما در خواب کار میکنند. اگر قبل از خواب چیزی بخورید، غذا هضم شده و جذب بدن میشود؛ همچنین پوست شما عرق میکند و ناخن و موی شما به رشد ادامه مدهند.

ذهن نیمههشیار هرگز استراحت نکرده یا به خواب نمیرود. همواره فعال است و نیروهای حیاتی شما را کنترل میکند. روند شفا در خواب سریعتر اتفاق میافتد چون مزاحمتی از جانب ذهن هشیار وجود ندارد. در حالی که شما در خواب هستید راهحلهای قابل ملاحظه به شما ارائه میشوند.

چرا میخوانیم

دکتر جان بیگلو(۵۴) که یکی از محققین عالمرتبه در زمینه خواب میباشد، خاطرنشان میکند که هنگام خواب در کسب، شما اثراتی را دریافت میکنید که نشان مدهند که اعصاب چشمها، گوشها، بینی و پُرزهای چشایی شما در هنگام خواب فعال هستند. همچنین اعصاب مغز شما کاملاً فعال میباشند. او

میگوید که علت اصلی خوابیدن این است که: «بخش شریفتر روح به نحوی انتزاعی با طبیعت والایر ما متحد شده و با حکمت و دانش اولیه جهان سهیم میشود.»

دکتر بیگلو همچنین اظهار میکند که: «نتایج مطالعات من نه تنها اعتقادات راسخ مرا تقویت کرده که استراحت و معافیت از زحمات و فعالیتهای معمول هدف نهایی خواب نیست، بلکه برای من مسلم شده است که خواب ضرورتی برای بخش زندگی ما برای یک پیشرفت معنوی کامل و متقارن است.»

دعا، گونهای از خواب

ذهن هشیار شما با ناملایمات، کشمکشها و درگیریهای روزمره دست به گریبان میشود و بسیار ضروری است که متناوباً خود را از حضور محسوس و دنیای عینی بیرون بکشید و به آرامی با حکمت باطنی ذهن نیمههشیار همدل شوید. با تقاضای راهنمایی، قدرت و اطلاعات بیشتر در همه مراحل زندگی شما قادر خواهید بود بر تمام مشکلات غلبه کرده و آنها را حل کنید. این کنار کشیدن منظم از حضور محسوس و جار و جنجال و آشفتگیهای زندگی روزانه همچنین گونهای از خواب است؛ به این معنی که شما نسبت به جهان حواس، خواب و نسبت به حکمت و نیروی ذهنیمهشیار بیدار هستید.

اثرات تکاندنده محرومیت از خواب

فقدان خواب ممکن است سبب شود که شما عصبانی، پریشان و افسرده شوید.

دکتر جورج استیونسون (۵۵) عضو انجمن ملی بهداشت روانی آمریکا میگوید: «به عقیده من با اطمینان میتوان گفت که همه انسانها به حداقل ۶ ساعت خواب نیاز دارند تا سلامت خود را حفظ کنند. اکثر مردم بیشتر از این به خواب نیاز دارند. آنانی که فکر میکنند میتوانند با کمترین از این مقدار سرکنند خودشان را گول میزنند.»

دانشمندان و پژوهشگران رشته پزشکی که در مورد فرایندهای خواب و محرومیت از آن تحقیق میکنند اشاره میکنند که بخواهی شدید گاهی اوقات باعث اختلال ناشی از روانپریشی میشود. به خاطر داشته باشید شما در خلال خواب از لحاظ روحی جان دوباره میگیرید و خواب کافی برای ایجاد لذت و نشاط در زندگی ضروری است.

شما به خواب بیشتر نیاز دارید

رابرت آبراین (۵۶) در مقالهای تحت عنوان «شاید شما به خواب بیشتری نیاز دارید» که در یکی از شماره‌های مجله معروف «ریدرز دایجست» چاپ شده، تجربه زیر را درباره خواب گزارش میدهد: در سه سال گذشته آزمایشهایی در انستیتوی تحقیقات نظامی والتیرید (۵۷) در واشینگتن دی. سی. در دست انجام بوده است. افراد مورد آزمایش که بیش از یکصد داوطلب نظامی و غیرنظامی به مدت چهار روز بیدار نگهداشته شده‌اند. هزاران آزمایش اثرات این بخواهی را روی شخصیت و رفتار آنان مورد سنجش قرار دادند. نتایج این آزمایشها بینشهای جدید و شگفتاوری را درباره اسرار خواب به دانشمندان عرضه کرده است.

آنها اکنون میدانند که یک مغز خسته ظاهرا خواب را با چنان ولع و اشتیاقی دوست دارد که برای بهدست آوردن آن حاضر است هر چیزی را قربانی کند. پس از تنها چند ساعت بخواهی، چرت‌های دزدکی گذرا به نام «لغزشها» یا خوابانی به میزان سه یا چهار بار در ساعت اتفاق می‌افتاد. درست مثل خواب واقعی پلک‌ها پایین می‌آمدند و ضربان قلب کاهش می‌یافت. هر لغزشی تنها کسری از یک ثانیه بود. گاهی لغزشها دوره‌های فراموشی و گاه مجموعه‌هایی از رویا بودند. در همان حال که ساعت‌های بخواهی افزایش می‌یافت، لغزشها به تعداد دفعات بیشتری اتفاق می‌افتادند و طولانی‌تر میشدند. مدت آنها شاید به ۲ یا ۳ ثانیه میرسید. حتی اگر افراد مورد آزمایش در حال هدایت یک هواپیما در آب و هوای توفانی هم بودند قادر نبودند در مقابل آن خوابهای آنی در آن ثانیه‌های بسیار ارزشمند مقاومت کنند. همین اتفاق ممکن است برای شما روی دهد همانطور که بسیاری از افراد که در پشت فرمان اتومبیل به خواب رفته‌اند میتوانند شهادت دهند.

تاثیر تکانه‌دهنده دیگر محرومیت از خواب، حمله بخواهی به حافظه و ادراک انسان است. بسیاری از افراد مورد آزمایش محروم از خواب قادر نبودند اطلاعات را به مدت کافی حفظ کنند تا به کاری که قرار بود انجام دهند ربط بدهند. آنها در مواقعی که ضرورت داشت تا چندین عامل را در ذهن نگهدارند تا برطبق آنها عمل کنند، قاطی میکردند. همانطور که یک خلبان برای انجام یک فرود سالم باید ماهرانه جهت باد، سرعت هوا، ارتفاع و مسیر فرود را با هم تلفیق کرده و همه را به طور یکجا در نظر داشته باشد.

خواب مشورت میدهد

زن جوانی که در لسانجلس به صحبت‌های صبحگاهی من در رادیو گوش میکند، به من گفت که شغل نان و آبداری در شهر نیویورک با دو برابر حقوق فعلی به او پیشنهاد شده بود. او نمیدانست که آن را قبول کند یا نه و قبل از خواب به این ترتیب دعا کرد: «شعور خلاق من در ذهنیمههشیارم میدانم کدامیک به نفع

من است. جهت و گرایش آن به سمت زندگی است و ذهن نیمههشیار من تصمیم صحیح را برای من آشکار میکند تا تمام نگرانیهای مرا رفع کند. به خاطر راهحلی که مدانم به من داده خواهد شد خدا را شکر میگویم.»

او این دعای ساده را بارها و بارها قبل از خواب مثل یک لایه تکرار میکرد و صبح روز بعد او احساس شدیدی داشت که نباید این پیشنهاد را بپذیرد. او این پیشنهاد را رد کرد و وقایع پس از آن احساس باطنی او را تایید کرد آن شرکت چند ماه پس از پیشنهاد استخدام به این خانم ورشکسته شد.

ذهن هشیار ممکن است در مورد حقایق شناخته شده عینی حق داشته باشد اما استعداد شهودی ذهن نیمههشیار این خانم شکست مطلب مورد بحث را دید و او را به دادن پاسخ منفی ترغیب کرد.

نجات از مرگ حتمی

من به شما نشان خواهم داد که چگونه حکمت ذهن نیمههشیار میتواند شما را راهنمایی کند و در ارتباط با درخواست شما برای عمل صحیح شما را حفظ کند.

سالها قبل، پیش از جنگ جهانی دوم، شغل بسیار نان و آبداری در خاور دور به من پیشنهاد شد و من قبل از خواب برای راهنمایی و عمل صحیح به این ترتیب دعا کردم: «شعور نامحدود درون من همه چیز را مداند و عمل صحیح به امر الهی به من نشان داده میشود، وقتی راهحل به من برسد آن را تشخیص خواهم داد.»

این دعای ساده را بارها و بارها مثل یک لایه قبل از خواب تکرار کردم و در یک رویا تحقق زنده کارهایی که سه سال بعد از آن انجام میشد به من نشان داده شد. دوستی در رویای من ظاهر شد و گفت: «این سرمقالهها را بخوان و به این سفر شغلی نرو.» سرمقالهی این روزنامهها که در خواب ظاهر شدند مربوط به جنگ بود.

راقم این سطور گاهی به معنی واقعی کلمه خواب میبیند. خواب مذکور بدون شک نمایش ذهن نیمههشیار بود که شخصی را نشان میداد که مورد احترام و اطمینان من بود. برای بعضیها یک هشدار ممکن است به شکل یک مادر در خواب ظاهر شود. او به شخص میگوید که به اینجا یا آنجا نرود و دلیل این هشدار را هم ذکر میکند. ذهن نیمههشیار شما عقل کل است. همه چیز را مداند. اغلب ممکن است در قالب صدایی با شما صحبت کند که ذهن هشیار بلافاصله آن را به عنوان حقیقت میپذیرد. گاهی ذهن نیمههشیار در قالب صدایی به شما هشدار میدهد که مثل صدای مادر یا شخص مورد علاقه شماست. ممکن است به طور ناگهانی در خیابان توقف کنید، بعد متوجه شوید که اگر یک قدم دیگر برمیداشتید شیئی که از پنجره به بیرون پرتاب

شده بود شاید به سر شما اصابت میکرد. دکتر راین(۵۸)، رییس دانشکده روانشناسی در دانشگاه دوک(۵۹)، مدارک قابل توجهی جمعآوری کرده که نشان میدهد تعداد بسیاری از مردم در سراسر جهان وقایع را قبل از وقوع مبینند و بنابراین در موارد بسیاری قادر هستند از یک رویداد غمانگیز اجتناب کنند. رویدادی که بسیار واضح در خواب پیشبینی شده بوده است.

خوابی که من دیدم به وضوح سرمقالههای مجله نیویورک تایمز که قرار بود سه سال بعد درباره وقایع جنگ چاپ شوند را به من نشان داد. در ادامه این خواب من بلافاصله سفرم را لغو کردم چون اجباری نیمههشیارانه را حس میکردم که باید چنین کنم. سه سال بعد جنگ جهانی دوم شروع شد و ندای باطنی شم مرا تایید کرد.

آینده شما در ذهن نیمههشیارتان است

به خاطر داشته باشید آینده که نتیجه طرز فکر عادی شماست قبلاً در ذهن نیمههشیار شما وجود دارد. در خوابی که من در آن سرمقالههای روزنامههای نیویورک را مدتها قبل از آغاز جنگ دیدم، هیچ چیز عجیبی وجود نداشت. جنگ قبلاً به طور ذهنی شروع شده بود و تمام نقشهای آن در آن وسیله ضبطکننده عظیم یعنی در ذهن نیمههشیار یا در ضمیر ناخودآگاه جمعی جهان حک شده بود. وقایع فردا، هفته آینده و ماه آینده در ذهن نیمههشیار شماست. آن وقایع ممکن است توسط یک شخص واسطه یا غیبگو دیده شوند.

اگر تصمیم بگیرید که دعا کنید، هیچ فاجعه یا ماجرای غمانگیزی برای شما نمیتواند اتفاق بیفتد. هیچ چیزی تعیین یا مقدر نشده است. نگرش ذهنی شما، یعنی روشی که فکر میکنید، احساس میکنید و اعتقاد دارید، سرنوشت شما را تعیین میکند. از طریق دعای علمی که در یکی از فصلهای گذشته توضیح داده شد، شما میتوانید آینده خود را بسازید، شکل دهید و خلق کنید. هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت.

یک چرت زدن کوتاه ۱۵/۰۰۰ دلار به او سود رساند

یکی از دانشجویان من سه یا چهار سال قبل یک بریده روزنامه را برایم با پُست فرستاد که درباره مردی به نام ری همراستورم(۶۰) بود که یک غلتک کار در صنایع فولاد شهر پیتزبورگ بود. او برای خوابی که دیده بود ۱۵/۰۰۰ دلار دریافت کرد.

طبق نوشته این مقاله، مهندسین این شرکت قادر نبودند که یک سویچ معیوب در یک دستگاه نورد میلهسازی تازه نصب شده که انتقال میلههای

مستقیم به لایه‌های خنک‌کننده را کنترل میکرد، را تعمیر کنند. مهندسين در حدود ۱۱ یا ۱۲ بار روی آن سوییچ کار کرده بودند که ثمری نداشت. همراستورم درباره این مشکل زیاد فکر کرد و سعی داشت تا طرح جدیدی برای آن پیدا کند تا شاید موثر واقع شود. تلاش او هیچ ثمری نداشت. یک روز بعد از ظهر که دراز کشیده بود تا چرت کوتاهی بزند، قبل از خواب شروع کرد تا درباره راه حل مشکل سوییچ فکر کند و خوابش برد. او در خواب یک طرح بنقص را در مورد این سوییچ دید. وقتی که بیدار شد طرح جدید خودش را طبق طرحی که در خواب دیده بود، ترسیم کرد. این چرت آینده‌نگر چکی به مبلغ ۱۵/۰۰۰ دلار را برای همراستورم به ارمغان آورد؛ یعنی بالاترین رقم پاداشی که شرکت تا آن هنگام به یک کارمند فنی برای ارائه یک طرح تازه داده بود.

چگونه یک استاد مشهور مشکل خود را در خواب حل کرد

دکتر اچ. و. هلپرچت (۶۱)، استاد زبان آشوری در دانشگاه پنسیلوانیا، چنین نوشته است: «در یک شب شنبه خودم را خیلی خسته کردم. تلاش بجایی نمیکردم تا دو تکه عقیق که تصور میکردم متعلق به یک حلقه انگشتی بابلها باشد را رمزگشایی کنم.

«در حدود نیمه شب، خسته و درمانده به خواب رفتم و خواب چشمگیر زیر را دیدم: یک روحانی بلند قد و لاغر اهل نیپور (۶۲) و در حدود چهل ساله، مرا به سوی خزانه یک معبد هدایت کرد که اتاقی بود کوچک با سقفی کوتاه و بدون پنجره، در حالی که تکه‌های عقیق و سنگهای لاجوردی رنگ روی کف اتاق ریخته بود.

در اینجا او به من خطاب کرد و گفت: «دو تکه عقیقی که تو به طور جداگانه در صفحات ۲۲ و ۲۶ چاپ کرده‌ای به یکدیگر تعلق دارند و مربوط به حلقه‌های انگشتی نیستند. دو حلقه اول به عنوان گوشواره‌های مجسمه استفاده میشدند؛ دو تکه عقیقی که تو داری، بخشهایی از آن گوشواره‌ها میباشند. اگر آن دو تکه را به هم بچسبانی، صحت گفتار مرا درمییابی.» من ناگهان از خواب بیدار شدم و آن دو تکه عقیق را کنار هم قرار دادم، و با کمال تعجب دیدم که خواب من درست بوده است. بالاخره در آن هنگام مشکل حل شد.» این مطلب نشان‌دهنده ظهور خلاق ذهن نیمههشیاری است که راه حل همه مشکلات این استاد را میدانست.

چگونه ذهن نیمه هشیار یک نویسنده مشهور در خواب برای او کار میکرد

رابرت لوییس استیونسون(۶۳) در یکی از کتابهایش تحت عنوان «در آن سوی دشتها» یک فصل کامل را به خواب دیدن اختصاص میدهد. او عادت داشت که خوابهای روشن و واضح ببیند و این عادت همیشگی او بود که دستورالعملهای دقیقی را قبل از خواب به ذهن نیمههشیارش میداد. او از ذهن نیمههشیارش درخواست میکرد در حالی که در خواب است برای او داستانهایی را به وجود بیاورد. مثلاً اگر وضع مالی استیونسون خراب بود دستوری شبیه به این را به ذهن نیمههشیارش میداد: «به من یه داستان خوب پلیسی بده که باب میل بازار و سودآور باشد.» ذهن نیمههشیار او به طور چشمگیری به او واکنش نشان میداد.

استیونسون میگوید: «این پرزادههای کوچولو (اطلاعات و ذهنیمهشیار او) میتوانند داستانی را قطعه به قطعه به من بگویند، مثل یک سریال و مرا که خالق فرضی داستان هستم در تمام مدت در بखبری کامل از اهداف این قطعات نگهدارند.» او اضافه میکند که: «آن قسمت از کار من که در بیداری و هوشیاری انجام میشود به هیچوجه الزاماً کار من نیست، چون تمام کارهای من نشان میدهند که حتی در بیداری هم آن پرزادهها دستشان در کار است.»

در آرامش بخوابید و با لذت بیدار شوید

برای کسانی که از بخوابی رنج میبرند دعای زیر کاملاً کارساز است. قبل از خواب به آرامی، آهسته و با محبت تکرار کنید: «انگشتان پای من، زانوانم، ماهیچههای شکم من، قلب و ریههای من، دستها و بازوانم، چشمان من، کل ذهن و بدن من آرام هستند. من آزادانه و به طور کامل همگان را میبخشم و هماهنگی، سلامتی، آرامش، و تمام دعاهای خیرم را صادقانه برای آنها آرزو میکنم. من در آرامش هستم، آرام و قرار دارم و بخیال هستم. من در آرامش و امنیت استراحت میکنم. سکون عظیمی بر من حاکم است و آرامش عظیمی همه وجود مرا آرام میکند چون حضور الهی را در خودم درک میکنم. من میدانم که تحقق زندگی و عشق مرا شفا میدهد. من خود را در پوششی از عشق میپیم و سرشار از نیت خیر برای همگان به خواب میروم. در سرتاسر شب آرامش در وجود من باقی میماند و هنگام صبح لبریز از زندگی و عشق خواهم بود. حلقهای از عشق در پیرامون من کشیده میشود. من از هیچ وسوسهای نمترسم، «چرا که تو (خداوند) با من هستی.» من در آرامش به خواب میروم و با لذت از خواب برمخیزم و در وجود خداوند زندگی میکنم، حرکت میکنم و همه وجودم را در خداوند میابم.»

خلاصهای از کمکهای شما به معجزات خواب

- ۱- اگر نگران هستید که ممکن است سروقت از خواب بیدار نشوید، وقت مورد نظر را قبل از خواب به ذهن نیمههشیار خود تلقین کنید. در این صورت ذهن نیمههشیار شما را بیدار خواهد کرد. ذهن نیمههشیار نیازی به ساعت ندارد. همین کار را در رابطه با تمام مشکلات خود انجام دهید. برای ذهن نیمههشیار هیچ کاری سخت نیست.
- ۲- ذهن نیمههشیار هرگز به خواب نمرود. همواره مشغول کار است و تمام عملکردهای حیاتی شما را تحت کنترل دارد. خود و سایرین را قبل از خواب ببخشید، در این صورت شفا بسیار سریعتر از پیش انجام میگیرد.
- ۳- هنگامی که در خواب هستید، راهنمایی به شما داده میشود و گاهی اوقات آن را در خواب ببینید. جریانهای شفابخش در خواب آزاد میشوند و هنگام صبح احساس نشاط و سرزندگی میکنید.
- ۴- هنگامی که ناملایمات و درگیریهای روزانه باعث ناراحتی شما میشوند، حرکت ذهن خود را آرام کنید و درباره حکمت و شعور موجود در ذهن نیمههشیار خود فکر کنید که آماده واکنش نسبت به شما میباشد. این مطلب به شما آرامش، قدرت و اطمینان میبخشد.
- ۵- خواب برای آرامش فکر و سلامتی جسم ضروری است. کمبود خواب باعث عصبانیت، افسردگی، و اختلالات ذهنی میشود. شما به ۸ ساعت خواب نیاز دارید.
- ۶- دانشمندان تحقیقات خواب اشاره میکنند که بخواهی سبب اختلالات روانپریشی میشود.
- ۷- شما در خلال خواب از لحاظ روحی تجدید قوا میکنید. خواب کافی برای نشاط و لذت در زندگی امری ضروری است.
- ۸- مغز خسته شما خواب را با چنان ولع و اشتیاقی دوست دارد که حاضر است همه چیز را فدای آن کند. بسیاری که در پشت فرمان اتومبیل به خواب رفتهاند میتوانند به این امر شهادت دهند.
- ۹- بسیاری از مردم محروم از خواب حافظههای ضعیف داشته و فاقد تعادل صحیح میباشند. آنها گیج، آشفته و نامرتب هستند.
- ۱۰- خواب، راهنمایی را به ارمغان میآورد. قبل از خواب تایید کنید که شعور نامحدود ذهن نیمههشیار شما دارد شما را راهنمایی و هدایت میکند. سپس منتظر راهنمایی باشید که شاید در بیداری به شما داده شود.
- ۱۱- به ذهن نیمههشیار خود کاملاً اعتماد کنید. بدانید که گرایش آن همواره در جهت زندگی است. گاهی ذهن نیمههشیار شما به صورت یک خواب واضح و دقیق و بینشی در شب به شما پاسخ میدهد. ذهنیمهشیار میتواند به شکل یک خواب به شما هشدار قبلی دهد، همانطور که به نویسندگان این کتاب داد.
- ۱۲- آینده شما هم اکنون در ذهن شماست و براساس طرز فکر و اعتقادات عادی شما استوار است تایید کنید که شعور نامحدود شما را راهنمایی و

هدایت میکند و تایید کنید که همه چیز به نفع شماست و آینده شما حیرتانگیز خواهد بود. به این امر اعتقاد داشته باشید و آن را بپذیرید. انتظار بهترین رویدادها را داشته باشید و بدون تردید بهترین وقایع برای شما روی خواهند داد.

۱۳- اگر در حال نوشتن یک داستان، نمایشنامه یا یک کتاب هستید یا دارید روی یک اختراع کار میکنید، هنگام شب با ذهن نیمههشیار خود صحبت کنید و گستاخانه ادعا کنید که حکمت، شعور و نیروی او شما را راهنمایی و هدایت میکنند و برای شما نمایشنامه، داستان، و کتاب دلخواه را ظاهر خواهند کرد یا بهترین راهحل را ارائه میکنند. مشکل هر چه که میخواهد باشد. اگر به این شکل دعا کنید معجزهها برای شما اتفاق خواهند افتاد.

فصل ۱۴: ذهن نیمههشیار و مشکلات زناشویی

ناآگاهی از عملکردها و نیروهای ذهن علت تمام درگیرهای زناشویی است. هر کدام از دو طرف با استفاده از قانون ذهن به طور صحیح میتوانند اصطکاک بین زن و شوهر را حل کنند. به همراه یکدیگر دعا کردن میتواند سبب شود که زن و شوهر در کنار هم زندگی کنند. تعمق در ایدهآل‌های الهی، مطالعه قوانین زندگی، تفاهم متقابل روی هدف و برنامه مشترک و لذت از آزادی شخصی، آن زندگی زناشویی مسالمتآمیز، آن سعادت مشترک، و آن حس وحدتی را بهوجود میآورد که هر دو یکی شوند.

بهترین موقع برای جلوگیری از طلاق قبل از ازدواج است. این اشتباه نیست که تلاش کنیم تا از یک موقعیت خیلی بد رها شویم. ولی در وهله اول چرا باید وارد یک موقعیت بد بشویم؟ بهتر نیست که به علت واقعی مشکلات زناشویی توجه کنیم؟ به عبارت دیگر به ریشه واقعی مساله واقف شویم؟ مثل سایر مشکلات مردان و زنان، مشکلات طلاق، جدایی و فسخ عقد و دادخواهی مستقیماً مربوط به فقدان آگاهی از طرز کار و ارتباط درونی ذهن هشیار و نیمه هشیار میباشد.

معنای ازدواج

ازدواج به معنای واقعی باید نخست بر یک اساس معنوی استوار باشد. ازدواج باید از صمیم قلب و قلب باید جامی از عشق باشد. صداقت، روراستی، مهربانی و شرافت نیز شکلهایی دیگر از عشق هستند. هر یک از زوجها باید با دیگری صادق و روراست باشد. هنگامی که مردی به خاطر پول، موقعیت اجتماعی یا مسائلی از این قبیل با یک زن ازدواج میکند این یک ازدواج واقعی

نیست، چون این ازدواج نشاندهنده آن است که روراستی، صداقت و عشق واقعی در کار نیست. چنین ازدواجی فریبکاری، تظاهر و حقه‌بازی است. وقتی زنی میگوید: «از کار کردن خسته شده‌ام؛ میخواهم ازدواج کنم چون به امنیت احتیاج دارم.» اساس فرض او غلط است. او از قوانین ذهن به شکل صحیح استفاده نم‌کند. امنیت او بستگی به آگاهی او از تعامل ذهن هشیار و نیمه هشیار و کاربرد آن دارد.

مثلاً اگر زنی راهبردهای مذکور در فصلهای این کتاب را بکار ببندد، هرگز کمبود ثروت و سلامتی نخواهد داشت. ثروت او میتواند مستقل از شوهر، پدر یا هر شخص دیگری باشد. یک زن برای سلامتی، آرامش، لذت، الهام، راهنمایی، عشق، ثروت، امنیت، خوشبختی یا هر چیز دیگری در این جهان وابسته به شوهرش نیست. امنیت و آرامش ذهن او از آگاهی او از نیروهای باطنی موجود در او و از استفاده مداوم و به نحو سازنده از قوانین ذهن خودش سرچشمه میگیرد.

چگونه شوهر ایده‌آل را به خود جذب کنیم

شما اکنون با طرز کار ذهن نیمه‌هشیار خود آشنا هستید. شما بدانید که هر چیزی را به ذهن نیمه‌هشیار خود القا کنید در دنیا آن را تجربه خواهید کرد. هم اکنون شروع کنید تا ویژگیها و مشخصاتی که دوست دارید یک مرد داشته باشد را در ذهن نیمه‌هشیار خود ثبت کنید.

یک راهبرد عالی در اینجا ارائه میشود: شبها روی مبل بنشینید، چشمانتان را ببندید، بدن‌تان را استراحت دهید و بسیار آرام، منفعل و پذیرا شوید. با ذهن نیمه‌هشیار خود صحبت کنید و به آن بگویید: «الان دارم مردی را به زندگی خودم جذب میکنم که صادق، روراست، باوفا، مومن، آرام، خوشبخت و مرفه است. این ویژگیها که من آنها را ستایش میکنم، اکنون دارند به اعماق ذهن نیمه‌هشیار من نفوذ میکنند. همانطور که دارم روی این مشخصات تاکید میکنم، آنها جزئی از وجود من میشوند و به طور آگاهانه ظاهر میشوند. «من میدانم که قانون مقاومت ناپذیری به نام قانون جاذبه(۶۴) وجود دارد و میدانم که متناسب با ذهن نیمه‌هشیارم مردی را به سوی خود جذب میکنم. من آن مردی که در ذهن نیمه‌هشیارم اعتقاد دارم که حقیقت دارد را به سوی خود جذب میکنم.

«میدانم که میتوانم به خوشبختی و آرامش او کمک کنم. او عاشق آرمانهای من و من نیز عاشق آرمانهای او هستم. او نخواهد مرا تغییر دهد و من نیز نخواهم او را تغییر دهم. عشق، آزادی و احترام متقابل بین ما وجود دارد.» این روند تاثیرگذاری روی ذهن نیمه‌هشیار را بکار ببندید. شما لذت جذب کردن مردی با ویژگیها و مشخصاتی که به طور ذهنی روی آنها تمرکز کرده‌اید را

خواهید چشید. شعور نیمههشیار شما راهی را باز خواهد کرد که توسط آن شما دو نفر با هم آشنا شوید. این عمل طبق جریان تغییرناپذیر و مقاومتنایز دهن نیمههشیار خودتان انجام میشود. اشتیاق عمیق داشته باشید تا بهترین چیزهایی که در وجود خود دارید را به او ببخشید از قبیل: عشق، ایثار و همکاری. آماده پذیرش هدیه عشقی باشید که شما به دهن نیمههشیار خود دادهاید.

چگونه یک زن (همسر) ایدهآل را به خود جذب کنیم

به این صورت تایید کنید: «من اکنون همسر مناسبی که کاملاً با من تفاهم دارد را جذب میکنم. این یک وحدت معنوی است چون عشق الهی از طریق شخصیت کسی عمل میکند که من با او تناسب دارم. من میدانم که میتوانم به این زن عشق، نور، آرامش و لذت بدهم. من احساس میکنم و اعتقاد دارم که میتوانم زندگی این زن را لبریز از سعادت کامل و فوقالعاده کنم. «اکنون اعلام میکنم که این زن ویژگیها و خصوصیات زیر را دارد: او معنوی، وفادار، مومن و واقعی است. او سازگار، آرام و خوشبخت است. ما بدون مقاومت به یکدیگر جذب میشویم. تنها کسی میتواند وارد زندگی من شود که وابسته به عشق، حقیقت و زیبایی است. اکنون همسر ایدهآل خود را میپذیرم.»

همانطور که به آرامی و با علاقه به ویژگیها و خصوصیات آن زن فکر میکنید و همانطور که این ویژگیها را در وجود همسفر زندگیتان که به دنبالش مگردید تحسین میکنید، معادل ذهنی مربوط را در ذهنیت خود مسازید. سپس جریانهای عمیقتر دهن نیمههشیار شما دو نفر را به امر الهی به هم مرساند.

نیازی به اشتباه سوم نبود

اخیرا معلمی به من گفت: «من تا به حال سه شوهر داشتم که هر سه منفعل، مطیع و برای همه تصمیمگیریها و کنترل همه چیز به من وابسته بودهاند. چرا من چنین مردانی را به خود جذب میکنم؟»

من از او پرسیدم که آیا میدانسته که شوهر دوم او زن صفت بوده است؟ او پاسخ داد: «البته که نمیدانستم، اگر میدانستم که با او ازدواج نکرده بودم.» مسلماً او هیچ چیز از اشتباه اولش یاد نگرفته بود. مشکل او در ساختار شخصیتی خودش بود. او بسیار مرد صفت و سلطه جو بوده و به طور ناخودآگاه مردی را میخواست که مطیع، سربه زیر و منفعل باشد تا او بتواند نقش سلطهجویانه خود را ایفا کند. کل مساله انگیزه ناخودآگاه خودش بوده است و تصویر موجود در دهن نیمههشیار او کسی را که او به طور ذهنی

مخواست به طرف او جذب مکرد. او با پذیرش روند صحیح دعا کردن بایست یاد مگرفت که این الگوی ذهنی را بشکند.

چگونه او این الگوی منفی را شکست

زن مذکور یک حقیقت ساده را یاد گرفت. وقتی شما معتقدید که متوانید نوع مردی را که الگوسازی کردهاید داشته باشید، متناسب با اعتقاداتان با شما رفتار میشود. آنچه در زیر مآید دعای خاصی است که این زن از آن استفاده کرد تا الگوی کهنه ذهن نیمههشیارش را بشکند و زوج ایدهآل او را به طرف جذب کند: «من اکنون دارم نوع مردی که به شدت به او علاقه دارم را درون ذهنیت خود وارد میکنم. مردی که من به عنوان شوهر جذب میکنم قوی، پرقدرت، دوست داشتنی، بسیار مرد صفت، موفق، صادق، باوفا و مومن است. او در کنار من عشق و خوشبختی را میابد. من دوست دارم به هر کجا که او مرا مبرد، بروم.»

«من میدانم که او مرا نخواهد و من او را نخواهم. من صادق، روراست، دوست داشتنی و مهربان هستم. من موهبتهای فوقالعادهای دارم که به او تقدیم کنم.

این موهبتها نیت خیر، قلب بانشاط و بدن سالم هستند. او نیز همینها را به من میدهد. این عمل، متقابل است. من مبخشم و مگیرم. شعور الهی میداند که این مرد کجاست و حکمت عمیقتر ذهننیمههشیار من اکنون به طریقی که صلاح میداند ما دو نفر را به هم مرساند و ما دو نفر یکدیگر را بلافاصله خواهیم شناخت. این درخواست را به سوی ذهن نیمههشیارم رها میسازم که میداند چگونه درخواست مرا اجابت کند. من به خاطر راهحل کامل خدا را شکر میکنم.»

او هر شب و هر صبح به روش فوق دعا کرده و این حقایق را تایید مکرد و میدانست که از طریق اشغال پندیری ذهنش به معادل ذهنی آنچه که به دنبالش مگشت خواهد رسید.

استجابت دعای او

چندماه گذشت. او قرار ملاقاتها و دیدارهای اجتماعی بسیاری با مردان داشت که هیچکدام مطابق میل او نبودند. همین کهخواست مساله را زیر سوال ببرد، صرفنظر مکرد و دو دل میشد. او به خودش یادآوری مکرد که شعور نامحدود دارد خواستههایش را به روش خاص خود عملی میکند و جای هیچگونه نگرانی نیست. حکم نهایی طلاق او اعلام شد که برای او حس بزرگ رهایی و آزادی ذهنی را به ارمغان آورد.

بلافاصله پس از صدور حکم طلاق، شغلی به عنوان منشی یک دکتر را قبول کرد. او به من گفت که در همان برخورد اولی که آن دکتر را دید، فهمید که او همان مردی است که برای یافتن او دعا میکرد. ظاهراً آن دکتر هم این را میدانست چون در همان هفته اولی که او در مطب دکتر کار میکرد، دکتر به او پیشنهاد ازدواج داد و ازدواج آنها به شکلی ایده‌آل باعث خوشبختی آنها شد. این دکتر مطیع یا منفعل نبود بلکه یک مرد واقعی، بازیکن سابق فوتبال، یک ورزشکار برجسته و مردی عمیقاً معنوی بود که کاملاً عاری از هرگونه وابستگی کوتاهبینانه بود.

او آنچه را که برای بهدست آوردنش دعا کرده بود بهدست آورد چرا که به طور ذهنی روی خواسته‌هایش آنقدر اصرار کرد تا به آن رسید. به عبارت دیگر، او از لحاظ عاطفی و ذهنی با ایده‌هایش یکی شد و ایده او مثل خون در رگهایش جاری شده و جزیی از وجود او شد.

باید طلاق بگیرم؟

طلاق یک مشکل فردی است. طلاق را نمیتوان به دیگران تعمیم داد. در برخی از موارد، البته اصلاً نباید ازدواجی صورت میگرفته. طلاق گاهی راهگشا نیست، همانطور که ازدواج تنها راهحل یک مرد تنها نمیشد. طلاق ممکن است برای شخصی درست و برای دیگری نادرست باشد. یک زن طلاق گرفته شاید روراستتر و شریفتر از بسیاری از زنان متاهلی باشد که با دروغ زندگی میکنند. مثلاً یک بار با زنی صحبت میکردم که شوهرش به شدت معتاد بود و سابقه مجرم بودن داشته و دست بزن هم داشت و خرجی هم نمیداد. به این زن گفته بودند که طلاق گرفتن کار صحیحی نیست. من برای این زن توضیح دادم که زندگی زناشویی باید ریشه در قلب داشته باشد. اگر دو قلب به طور مسالمت‌آمیز از روی محبت و صداقانه با هم یکی شوند این یک زندگی زناشویی ایده‌آل است. عمل خالص و ناب یک قلب عشق ورزیدن است. پس از کمی توضیح او فهمید که باید چه کند. او از صمیم قلب متوجه شده که هیچ قانون الهی او را مجبور نکرده که او با ترشروی ترس و ارعاب و کتک خوردن زندگی کند.

اگر تردید دارید که چه باید بکنید، راهنمایی بخواهید و بدانید که همیشه راهحلی وجود دارد و شما آن را دریافت خواهید کرد. از هدایتی که در سکوت وجود شما به سوی شما می‌آید پیروی کنید. این هدایت در آرامش با شما سخن میگوید.

منجر شدن کار به طلاق

اخیرا زوج جوانی که فقط چند ماه از ازدواج آنها گذشته بود به دنبال طلاق بودند. من کشف کردم که آن مرد جوان دائما مترسید که مبادا همسرش او را ترک کند. او انتظار داشت که طرد شود و معتقد بود که همسرش بیوفاست. این افکار مشغله ذهنی آن مرد شده بود؛ نگرش ذهنی او جدایی و بدبینی بود. آن زن در قبال شوهرش احساس بتوجهی میکرد؛ این طرز فکر یا احساس تنها در ذهن آن مرد وجود داشت یا فضای از دست دادن و جدایی بود که بر آنها حاکم شده بود. این شرایط یک حالت موقعیتی را مطابق با الگوی ذهنی نهفته در آن فراهم کرد. قانون عمل و عکسالعمل یا علت و معلول حقیقت دارد. فکر عمل و واکنش ذهن نیمههشیار، عکسالعمل آن است. همسر آن مرد خانه را ترک و تقاضای طلاق کرد که همان چیزی بود که آن مرد جوان از آن واهمه داشت و معتقد بود که این کار خواهد شد.

طلاق در ذهن شکل میگیرد

طلاق نخست در ذهن انسان اتفاق میافتد؛ مراحل قانونی پس از آن شروع میشوند. این دو جوان سرشار از رنجش، ترس، بدبینی و خشم بودند. این نگرشها سراسر وجود انسان را ضعیف، خسته و رنجور میسازند. آنها سرانجام یاد گرفتند که نفرت، جدایی و عشق، وحدت ایجاد میکنند. آنها شروع به فهمیدن این مطلب کردند که داشتند با اذهان خود چه میکردند. هیچکدام از آنها قانون عمل ذهنی را نمیدانستند و هیچکدام از اذهان خود سو استفاده نمیکردند تا باعث آشفتگی و بدبختی شوند. این دو نفر با پیشنهاد من باز هم در کنار یکدیگر قرار گرفتند و دعا درمانی را آزمایش کردند. آنها شروع کردند تا عشق، آرامش و نیت خیر را به یکدیگر انتقال دهند. هر کدام از آنها به انتقال هماهنگی، سلامتی، آرامش و عشق به دیگری عمل کردند و شروع کردند تا هر شب سرودهای مذهبی بخوانند. اکنون زندگی زناشویی آنها هر روز زیبا و زیباتر میشود.

زن یق نقو

در بسیاری از مواقع دلیل نق زدن یک زن این است که به او بتوجهی میشود. اغلب، نق زدن نوعی عطش برای عشق و محبت است؛ به همسران توجه کنید و قدرشناسی خود را نشان دهید. از نکات بسیار خوب همسران تعریف و تمجید کنید. بعضی از زنهای نقنقو وجود دارند که میخواهند با نقزدن شوهرها را وادار کنند تا از الگوی خاص آنها اطاعت کنند. این سریعترین روش در جهان برای خلاص شدن از دست یک مرد میباشد. زن و شوهر نباید از یکدیگر عیبجویی کنند، یعنی خطاها و اشکالات باهمیت

یکدیگر را به رخ بکشند. آنها باید ویژگیهای فوقالعاده و سازنده دیگری را تحسین کرده و به آنها توجه کنند.

شوهر خودخور

اگر مردی دچار خودخوری باشد نسبت به همسرش و هرچه او میگوید یا انجام میدهد کجاندیش و بدبین میشود. از لحاظ روانشناسی، او مرتکب زنا میشود. یکی از معانی زنا، دلبستگی بیش از اندازه با کورکورانه به هر چیزی است، که منفی یا ویرانگر باشد. هنگامی که یک مرد در سکوت از زنش رنجش پیدا میکند و مملو از احساس دشمنی نسبت به او میشود، بیوفایی میکند. او به پیمانهای ازدواجش وفادار نیست. آن پیمانها عشق ورزیدن، گرمی داشتن، و محترم شمردن همسرش در سراسر زندگی هستند. مردی که خودخوری کرده و رنجیده‌خاطر میشود، میتواند گفتار تیز و گزنده خود را در خود فرو ببرد و تا آنجا به پیش برود که با ملاحظه، مهربان و مودب شود. او میتواند ماهرانه از صحبت کردن درباره اختلافات خودداری کند. بوسیله تحسین و تلاش ذهنی میتواند عادت خصومت و ضدیت را ترک کند. سپس قادر خواهد بود که نه تنها با همسرش، بلکه با همکاران خود نیز بهتر کنار بیاید. حالت مسالمت‌آمیز به خود بگیرید، در این صورت خواهید دید که سرانجام به آرامش و هماهنگی دست پیدا خواهید کرد.

اشتباه بزرگ

اشتباه بزرگ این است که اختلافات زناشویی خود را با اقوام و همسایگان خود در میان بگذارید. مثلاً فرض کنید همسری به همسایه‌اش میگوید: «جان هرگز به من پول نمیدهد، او با مادر من بسیار زشت رفتار میکند. او دائماً بددهنی و توهین میکند.»

بسیار خوب، این همسر شوهرش را در چشم تمام اقوام و همسایگان حقیر و خوار میکند. این مرد دیگر در نظر آنها یک شوهر ایده‌آل نیست. هرگز مشکلات زناشویی خود را به جز با یک مشاور ماهر با هیچکس در میان نگذارید. چرا باعث شوید که مردم بسیاری درباره زندگی زناشویی شما فکری منفی کنند؟ به علاوه، همین طور که نقاط ضعف شوهرتان را مورد بحث قرار داده و روی آنها تمرکز میکنید، درواقع دارید این حالتها را در خودتان هم خلق میکنید. چه کسی دارد این نقاطضعف را حس کرده و درباره آنها فکر میکند؟ این شما هستید که این کارها را میکنید. شما همانگونه هستید که احساس میکنید.

افراد فامیل معمولاً به شما نصیحت غلط میکنند. این نصیحتها متعصبانه و یک

طرفه بوده و هرگز بیطرفانه نیستند. هر نصیحتی که قانون طلایی زندگی یعنی قانون جهانی و فراگیر را نقض کند، خوب و سالم نیست. خوب است به خاطر داشته باشید که هرگز دو انسان بدون برخورد آرا، دوران سخت، و کشمکشهای روحی با هم زیر یک سقف زندگی نمکنند. هرگز جنبه ناخوشایند زندگی زناشویی خود را نزد دوستانتان بر ملا نکنید. اختلافات و مشاجرات را نزد خود نگهدارید. از انتقاد و محکومیت شریک زندگی خود اجتناب کنید.

هرگز تلاش نکنید تا همسر خود را تغییر دهید

یک شوهر نباید تلاش کند تا همسر خود را به نسخه دومی از خودش تبدیل کند. این تلاش نسنجیده برای تغییر همسر از چندین جهت با طبیعت او نامانوس است. چنین تلاشهایی همواره احمقانه هستند و در بسیاری از اوقات به فروپاشی زندگی زناشویی منجر میشود. این تلاشها غرور او را جریحهدار کرده و اتکا به نفس او را نابود میکند و یک روحیه لجاجت و رنجش را تحریک میکند که برای تداوم پیمان زناشویی مرگآور است. البته که سازگاریها و تعدیلهای ضروری هستند اما اگر نگاهی به درون ذهن خود بیندازید و شخصیت و رفتار خود را بررسی کنید، نقصهای زیادی را پیدا خواهید کرد. اگر بگویید: «او را مطابق میل خودم تغییر مدهم.» یعنی دارید به دنبال دردسر و دادگاه طلاق میگردید. به دنبال بدبختی و فلاکت خود میگردید. شما باید راه سخت را یاد بگیرید که آنکه باید تغییر کند کسی به جز خودتان نیست.

در مراحل مختلف دعا، در کنار هم بمانید و دعا کنید

مرحله اول: هرگز ناراحتیهای روی هم انباشته شده که برخاسته از دلخوریهای جزئی هستند، را از یک روز به روز بعد موکول نکنید. اطمینان حاصل کنید که هر شب، قبل از خوابیدن، یکدیگر را به خاطر هرگونه تندی بخشیده‌اید. لحظهای که صبح چشمان خود را باز میکنید، اظهار کنید که شعور نامحدود به طرق گوناگون دارد شما را هدایت میکند. افکار دوست داشتنی آرامش، هماهنگی، و عشق را به شریک زندگیتان، تمام اعضای خانواده و به کل جهانیان ارسال کنید.

مرحله دوم: در سر میز صبحانه دعای شکر بجا بیاورید. خدا را به خاطر غذای فوقالعاده، وفور نعمت، و همه نعمتهایی که به شما داده شکر کنید. حواستان باشد که هیچ مشکل، ناراحتی یا جر و بحثی در مکالمات میز صبحانه مطرح نشود. در وقت شام نیز همین کار را بکنید. به همسر یا شوهرتان بگویید: «به خاطر همه زحماتی که میکشی قدر تو را بدانم و در سرتاسر روز عشق و

نیت خیر نثارت میکنم.»

مرحله سوم: زن و شوهر هر یک باید هر شب به نوبت دعا کنند. شریک زندگیتان را نادیده نگیرید. قدردانی و عشق خود را نشان دهید. به جای انتقاد، محکوم کردن و نق زدن، به قدرشناسی و نیت خیر فکر کنید. تنها راه ساختن خانهای مملو از آرامش و یک زندگی زناشویی خوشبخت این است که از بنیانی از عشق، زیبایی، هماهنگی، احترام متقابل، ایمان به خدا و همه چیزهای خوب استفاده کنید. همینطور که به این حقایق عمل میکنید، زندگی زناشویی شما در طی سالها بیش از پیش سعادتمند و سرشار از خوشبختی خواهد شد.

* یادآوری نکات مهم

۱- ناآگاهی از قوانین معنوی و ذهنی علت تمام بدبختیهای زندگی زناشویی است. با دعا کردن علمی به همراه یکدیگر در کنار هم باقی بمانید.
۲- بهترین زمان برای اجتناب از طلاق قبل از ازدواج است. اگر یاد بگیرید که چگونه به طرز صحیح دعا کنید، همسر مناسب خود را به سوی خود جذب میکنید.

۳- ازدواج وحدت یک مرد و یک زن است که عشق آنها را به هم پیوند داده است. قلبهای آن دو به عنوان یک قلب متحد و آنها به سمت جلو، به طرف بالا و به سوی خدا حرکت میکنند.

۴- خوشبختی در ازدواج موروثی نیست. مردم با تمرکز روی حقایق ابدی خدایی و ارزشهای معنوی زندگی آن را کسب میکنند. سپس مرد و زن میتوانند به خوشبختی و لذتی یکدیگر کمک کنند.

۵- شما با تمرکز روی ویژگیها و خصوصیات که در یک مرد یا زن ستایش میکنید، زوج مناسب خود را به سوی خود جذب میکنید و سپس ذهنیمههشیرتان شما دو نفر را به امر الهی به هم میسراند.

۶- شما باید معادل ذهنی آنچه که در شریک زندگیتان میخواهید را در ذهنیت خود وارد کنید. اگر میخواهید یک همسر دوستداشتنی، روراست و صادق را به زندگی خود جذب کنید خودتان باید صادق، روراست و دوستداشتنی باشید.

۷- اشتباهات در ازدواج را نباید تکرار کنید. وقتی واقعا باور کنید که میتوانید زن یا مرد دلخواه خود را داشته باشید، طبق باورتان با شما رفتار میشود. باور کردن به این معنی است که چیزی را به عنوان حقیقت قبول دارید. هم اکنون همسر دلخواه خود را به طور ذهنی بپذیرید.

۸- نپرسید که چگونه، چرا، و کجا همسر دلخواه خود را ملاقات خواهید کرد. بدون چون و چرا به حکمت ذهن نیمههشیر خود اعتماد کنید. ذهنیمههشیر «فوت و فن» لازم را در اختیار دارد و نیاز نیست به آن کمک کنید.

۹- هنگامی که شما در مسائل نفرتانگیز، غرضها، نیت شر، و دشمنی نسبت به شریک زندگی خود غرق شوید، از لحاظ ذهنی طلاق گرفته هستید. شما از نظر ذهنی با خطا در بستر ذهن خود به سر مبرید. به قولهای ازدواج خود بچسبید: «من قول میدهم که این مرد (یا زن) را در تمام روزهای زندگی گرامی بدارم، دوست داشته باشم و احترام بگذارم.»

۱۰- ابراز و نشان دادن الگوهای ترس به شریک زندگیتان را متوقف کنید. عشق، آرامش، هماهنگی و نیت خیر را به او منعکس کنید. در این صورت زندگی زناشویی شما در طی سالها فوقالعاده‌تر و زیباتر خواهد شد.

۱۱- عشق، آرامش و نیتخیر را به یکدیگر انتقال دهید. این نوسانها توسط ذهن نیمههشیارتان گرفته میشود و منجر به اعتماد، عاطفه و احترام متقابل میشود.

۱۲- یک همسر نقنقو معمولاً در پی توجه و قدرشناسی است. او خواهان عشق و عاطفه است. نقاط قوت بسیار زیاد او را تحسین و تمجید کنید. به او نشان دهید که او را دوست دارید و قدر او را بدانید.

۱۳- مردی که همسرش را دوست دارد، هیچ کاری خارج از قاعده دوست داشتن و مهربانی در کلام و رفتار یا عمل انجام نمیدهد. عشق وقتی عشق است که بازتاب عملی داشته باشد.

۱۴- در مشکلات زناشویی همواره به دنبال نصیحت کارشناسانه باشید؛ همانطور که برای کشیدن دندان به یک نجار مراجعه نمکنید؛ مشکلات زناشویی را هرگز نباید نزد دوستان یا خویشاوندان مطرح کنید. برای مشاوره به یک شخص کار آزموده و متخصص مراجعه کنید.

۱۵- هرگز تلاش نکنید تا همسر یا شوهر خود را تغییر دهید. این تلاشها همیشه احمقانه است و معمولاً غرور شخص مقابل را جریحهدار کرده و اتکا به نفس او را نابود میکند. به علاوه، روحیه رنجش خاطر را تحریک میکند که به وضوح برای پیمان زناشویی مهلک است. تلاش نکنید که طرف مقابل را به نسخه دوم خودتان تبدیل کنید.

۱۶- اگر با یکدیگر دعا کنید همیشه در کنار هم باقی خواهید ماند. دعای علمی همه مشکلات را حل خواهد کرد. به طور ذهنی همسر خود را آن طور که باید باشد مجسم کنید، یعنی سرزنده، سالم، خوشحال و زیبا. شوهر خود را آنطور که باید باشد ببینید، یعنی قوی، قدرتمند، دوست داشتنی، سازگار و مهربان. این تصور ذهنی را حفظ کنید. در این صورت شما تجربه خواهید کرد که عقد ازدواج شما در بهشت بسته شده است.

فصل ۱۵: ذهن نیمههشیار و خوشبختی

ویلیام جیمز، پدر روانشناسی آمریکایی، میگفت که بزرگترین کشف قرن نوزدهم در قلمرو علم فیزیک نبوده است. بزرگترین کشف، نیروی ذهن نیمههشیار متأثر از ایمان بود. این مخزن نامحدود نیرو در هر موجود انسانی وجود دارد که میتواند به هر مشکلی در جهان غلبه کند.

روزی که درک روشنی از این مطلب به دست بیاورید که میتوانید به هر صنعتی در این جهان غلبه کنید، خوشبختی واقعی و پایدار قدم به زندگی شما خواهد گذاشت. یعنی روزی که درک کنید که ذهن نیمههشیارتان میتواند مشکلاتتان را حل کند، جسمتان را شفا دهد، و شما را فراتر از شیرینترین رویاهایتان به سعادت و رفاه برساند.

هنگامی که کودک شما به دنیا آمد، وقتی که ازدواج کردید، آنگاه که از دانشگاه فارغالتحصیل شدید، یا پیروزی یا جایزه بزرگی را به دست آوردید، شاید احساس خوشبختی کرده باشید. شما وقتی با دوست داشتنیترین دختر یا با خوشبختیترین مرد نامزد شدید، احتمالاً بسیار خوشحال بودهاید. میتوانید به همین ترتیب ادامه داده و تجربههای بسیاری را به این فهرست اضافه کنید که شما را خوشحال کرده است. اما علیرغم اینکه چقدر این تجربهها حیرتانگیز باشند، نمیتوانند به شما خوشبختی پایدار را عرضه کنند. اینها همه گذرا و موقتی هستند.

هنگامی که شما به خدا اعتماد میکنید تا شما را رهبری، راهنمایی، کنترل و در همه جوانب زندگی اداره کند، قرار و آرام خواهید گرفت و احساس راحتی خواهید کرد. در همان حال که عشق، آرامش و نیتخیر را به همه انتقال مدهید به معنای حقیقی رو بنای خوشبختی را برای تمام روزهای زندگیتان مسازید.

شما باید خوشبختی را انتخاب کنید

خوشبختی یک حالت ذهنی است. شما این آزادی را دارید که خوشبختی را انتخاب کنید. این امر ممکن است بیش از اندازه ساده جلوه کند و ساده هم هست. شاید به همین علت باشد که مردم در جاده خوشبختی سکندری میخورند؛ آنها سادگی کلید خوشبختی را نمیفهمند. چیزهای عظیم زندگی ساده، پویا و خلاق هستند. آنها هستند که رفاه و خوشبختی را بهوجود میآورند.

چگونه خوشبختی را انتخاب کنیم

هم حالا شروع کنید تا خوشبختی را انتخاب کنید. به این ترتیب عمل کنید: هنگامی که صبح چشم از خواب باز میکنید به خود بگویید: «امر الهی امروز و هر روز مسئول زندگی من است. امروز همه چیز به نفع من کار میکند. امروز برای من یک روز جدید و فوقالعاده است. هیچ روزی مثل امروز نخواهد بود.

من به گونهای الهی سرتاسر امروز را هدایت خواهم شد و هر کاری که بکنم ختم به خیر خواهد شد. عشق الهی مرا احاطه کرده، دربر گرفته، و مجذوب خود میکند و با آرامش به پیش مروم. هر موقع توجه من از چیزی که به نفع من و سازنده است منحرف میشود، بلافاصله توجهم را به آن موضوع معطوف میکنم و درباره آن به تعمق میپردازم چرا که دوست داشتنی و خوشاوازه است. من یک آهنربای معنوی و ذهنی هستم که هر چیز که مرا به خوشبختی و سعادت میرساند را به خود جذب میکنم. امروز درباره تعهداتم یکپارچه موفق خواهم بود. من قطعاً در طول امروز خوشحال خواهم بود.»

هر روز خود را اینگونه آغاز کنید. در این صورت شما خوشبختی را انتخاب خواهید کرد و یک شخص سرزنده و با نشاط خواهید بود.

او خوشبخت بودن را برای خود تبدیل به یک عادت کرده بود

من سالها قبل به مدت یک هفته در خانه یک روستایی در ساحل غربی کشور ایرلند به سر بردم. این مرد همواره آواز میخواند و سوت میزد و سرشار از شوخطبعی بود.

از او راز خوشبختیاش را جویا شدم و پاسخ او این بود: «این عادت من است که خوشحال باشم. هر روز صبح که بیدار میشوم و هر شب قبل از آنکه بخوابم برای خانوادهام، برای محصولاتم، گلها، دعا میکنم و خدا را به خاطر کشت فوقالعادهام شکر میکنم.»

این کشاورز به مدت بیش از ۴۰ سال این تمرین را انجام داده بود. همانطور که میدانید، افکار تکراری منظم و حساب شده در ذهنیمهشیار نفوذ میکنند و به صورت عادت درمیآیند. او کشف کرده بود که خوشبختی یک عادت است.

شما باید دلتان بخواهد که خوشبخت باشید

نکته مهمی درباره خوشبخت بودن وجود دارد و آن هم این است که شما باید صادقانه دلتان بخواهد که خوشبخت باشید. آدمهایی هستند که به مدت زیادی آنقدر افسرده، غمگین و بدبخت بودهاند که اگر ناگهان اخباری مسرت بخش، خوب و فوقالعادهای به آنها داده شود در عمل مانند آن خانمی میشوند که یک بار به من گفت: «خیلی خوشحال بودن غلط است.» آنها به الگوی ذهنی قدیمی چنان عادت کردهاند که احساس خوبی از خوشحال بودن ندارند و نمیتوانند با آن کنار بیایند. آنها برای حالت بدبختی و افسردگی اشتیاق نشان میدهند.

من زنی را در انگلستان میشناختم که سالها رماتیسم داشت. او روی زانوانش میزد و میگفت: «امروز رماتیسم من بدجوری است. نمیتونم بیرون

برم. این رماتیسم منو بیچاره کرده.»
این بانوی عزیز پیر خیلی مورد توجه پسر، دختر و همسایگانش قرار داشت. او حقیقتاً رماتیسم خودش را میخواست. او از بدبختیاش، به قول خودش، لذت میبرد. این زن واقعاً نمیخواست که خوشحال باشد.
من یک روش درمانی به او پیشنهاد کردم. چند جمله زیبا و حقیقی برای او یادداشت کردم و به او گفتم که اگر او به این حقایق توجه کند، نگرش او بدون شک تغییر میکند و منجر به ایمان و اطمینان برای بهدست آوردن دوباره سلامتاش خواهد شد. او هیچ رغبتی به پیشنهاد من نداشت. به نظر می‌رسد که یک خصلت بداندیشانه، ذهنی، و عجیب و غریب در بسیاری از افراد وجود دارد که به موجب آن ظاهراً از غمگین و بدبخت بودن لذت می‌برند.

چرا بدبختی را انتخاب کنیم؟

با حفظ این ایده‌ها: «امروز، روز بدیه؛ همش دارم بدمیارم.» بسیاری از مردم بدبختی را انتخاب میکنند.
اگر یک روز صبح این نگرش ذهنی اولین چیزی باشد که به ذهن شما برسد، تمام این تجربه‌های بد را به طرف خودتان جذب میکنید و احساس بدبختی خواهید کرد: «من موفق نمیشم.» «همه با من لج میکنن.» «کسب و کار راکده و از این هم بدتر میشه.» «همیشه دیر میکنم.» «من هرگز به اوقات استراحت نمی‌رسم.» «او متونه، اما من نمیتونم.»
پاید متوجه باشید جهانی که شما در آن زندگی میکنید تا حدود زیادی مطابق با آنچه که در ذهن شما میگذرد مقرر میشود. مارکوس اریلیوس (۶۵)، فیلسوف و حکیم رومی، گفته است: «زندگی یک مرد همان افکاری است که درباره آن دارد.» امرسون (۶۶)، برجسته‌ترین فیلسوف آمریکا، گفته است: «یک مرد همان چیزی است که در سرتاسر روز فکر میکند.» افکاری که شما به طور عادی در ذهن خود می‌پرورانید، گرایش دارند که خود را در شرایط عینی به واقعیت تبدیل کنند.
اطمینان حاصل کنید که در افکار منفی، افکار مایوسکننده یا در افکار دلسردکننده و شوم افراط نم‌کنید. مکرراً به ذهن خود یادآوری کنید که شما هیچ چیزی را در خارج از ذهنیت خود تجربه نم‌کنید.

اگر یک میلیارد داشتم، خوشبخت بودم

مردان بسیاری را در بیمارستانهای روانی ملاقات کرده‌ام که میلیارد بودند، ولی اصرار داشتند که آه در بساط ندارند و بی‌پول هستند. آنها به علت تمایلات شدید - افسردگی، بدگمانی و روانپریشی در این بیمارستانها محبوس شده

بودند. ثروت به خودی خود شما را خوشبخت نمیکند. از طرف دیگر مانع خوشبختی هم نیست. امروزه مردم بسیاری هستند که تلاش میکنند تا با خریدن رادیو، تلویزیون، اتومبیل، خانه ویلایی، قایق شخصی و استخرشنا خوشبختی را خریداری کنند ولی خوشبختی قابل خرید نیست یا به این طریق به دست نمآید.

قلمرو خوشبختی در فکر و احساس است. اشخاص بسیار زیادی این عقیده را دارند که با یک چیز تصنعی خوشبختی را ایجاد میکنند. بعضیها میگویند: «اگه شهردار مشدم، اگه رئیس سازمان مشدم، اگه مدیر عامل مشدم، خوشبخت بودم.»

حقیقت این است که خوشبختی یک حالت معنوی و ذهنی است. هیچکدام از این شغلای مذکور لزوماً خوشبختی را به دنبال ندارند. قدرت، لذت و خوشبختی شما منوط به درک قانون امر الهی و عمل صحیح که در ذهن نیمههشیار شما وجود دارد و بکارگیری آنها در همه مراحل زندگی میباشد.

او فهمید که خوشبختی محصول یک ذهن آرام است

چند سال قبل که در سانفرانسیسکو سخنرانی میکردم، با مردی گفتگو کردم که از وضعیت کسب و کارش ناراحت و غمگین بود. او مدیری بود که معاون و رئیس سازمان قلبش را شکسته بودند. او مدعی بود که آنها با او مخالف هستند. به خاطر این درگیری داخلی، کسب و کار او داشت ضعیف میشد و هیچ بهره مرکب یا پاداشی از سهام بورس دریافت نمیکرد.

او مشکل کسب و کار خود را به این ترتیب حل کرد: اولین چیزی که هر روز صبح تایید میکرد از این قرار بود: «همه آنهایی که در شرکت ما کار میکنند صادق، درستکار، دارای حس همکاری، باوفا و سرشار از نیتخیر برای همگان هستند. آنها در زنجیره رشد، رفاه و سعادت این شرکت مثل حلقههای معنوی و ذهنی به هم متصل هستند. من عشق، آرامش، و نیتخیر را در افکارم، کلامم و اعمالم به دو همکارم و همه آنهایی که در شرکت هستند نثار میکنم. رئیس و معاون شرکت ما در تمام تعهدات خود از جانب خدا هدایت میشوند. شعور نامحدود ذهنیمهشیار من از طریق من همه تصمیمها را میگیرد. تنها عمل صحیح در تمام معاملات کسب و کاری ما و در رابطه با یکدیگر وجود دارد. من پیامبران آرامش، عشق و نیتخیر را قبل از خودم به اداره میفرستم. در اذهان و قلبهای تمام کسانی که در شرکت کار میکنند، از جمله خودم، آرامش و هماهنگی حاکمیت مطلق دارند. من اکنون یک روز تازه را شروع میکنم که سرشار از ایمان، اطمینان و اعتماد است.»

این مدیر مراقبه فوق را به آرامی سه مرتبه هر روز صبح تکرار میکرد و حقیقت آنچه را که تایید میکرد احساس میکرد. وقتی افکار ترسآور یا

عصبانیت در طول روز به ذهنش می‌آمدند به خودش می‌گفت: «همواره آرامش، هماهنگی، و تعادل ذهن مرا تحت کنترل دارد.» در همان حالی که به روش فوق به تربیت ذهن خود ادامه میداد، تمام افکار زیانآور متوقف شدند و در عوض آرامش به ذهن او وارد شد و نتیجه‌های را که میخواست، به‌دست آورد.

در نتیجه نامهای به من نوشت که حاکی از این بود که در حدود دو هفته پس از منظم کردن دوباره ذهنش رییس و معاون شرکت به دفتر او تلفن کردند، عملیات او و ایده‌های تازه‌اش را ستودند و گفتند که بسیار شادمان هستند که چنین مدیری دارند. او از کشف این که انسان میتواند خوشبختی را در وجود خودش پیدا کند بسیار خوشحال بود.

آن مانع یا کنده درخت واقعا در آنجا نیست

چند سال قبل مقالهای را در روزنامه‌های خواندم. این مقاله درباره یک اسب بود که یکبار سر راهش به کنده درختی برخورد کرده و رم کرده بود. در نتیجه هر بار که آن اسب به آن کنده میرسید شیبه می‌کشید و ناآرامی نشان میداد. کشاورزی که صاحب آن اسب بود کنده درخت را از ریشه درآورد و سوزاند و چاده را همواره کرد. با این وجود تا سالها بعد هر بار که آن اسب از محلی که آن کنده در آن وجود داشت می‌گذشت، با به خاطر آوردن آن کنده مجدداً رم میکرد.

هیچ مانعی برای خوشبختی شما جز زندگی فکری و تصورات ذهنی خودتان وجود ندارد. آیا ترس و نگرانی مانع خوشبختی شماست؟ ترس، یک تفکر در ذهن شماست. در همین لحظه ایمان در موفقیت، دستاورد و پیروزی بر همه مشکلات را جایگزین آن کرده و ترس را ریشه‌کن کنید.

مردی را میشناختم که در کسب و کار شکست خورد. او به من گفت: «اشتباهات زیادی کردم و چیزهای زیادی یاد گرفتم. میخواهم دوباره کسب و کار را شروع کنم و موفقیت عظیمی به‌دست بیاورم. او با آن کنده درخت در ذهن خود مقابله کرد. او نق نزد و شکایت نکرد، اما کنده را شکست و خرد و نابود کرد و با ایمان به نیروی درونی خود که از او پشتیبانی میکردند، تمام افکار ترس، و افسردگی‌های کهنه را از سر بیرون کرد. اگر به خود ایمان داشته باشید، موفق و خوشبخت خواهید بود.

خوشبختترین مردم

خوشبختترین مرد کسی است که دائما به بهترین ویژگی‌های موجود در درون خود جامه عمل بپوشاند و آنها را بروز دهد. خوشبختی و فضیلت مکمل

یکدیگر هستند. بهترینها نه تنها خوشبختترینها هستند، بلکه خوشبختترینها در هنر موفق زندگی کردن معمولاً بهترینها هستند. خدا بهترین و والاترین در وجود شماست. اگر عشق، نور و زیبایی خدا را بروز دهید در آن صورت شما یکی از خوشبختترین اشخاص در جهان امروز خواهید شد. اپیکتتوس(۴۷)، فیلسوف بزرگ یونانی، گفته است: «تنها یک راه برای آرامش و خوشبختی وجود دارد؛ پس، بگذارید این راه هر روز صبح پس از بیداری، در سرتاسر روز و شب هنگام خوابیدن همواره در دسترس شما باشد. هیچ چیزی را در خارج از وجود خود متعلق به خود ندانید بلکه آنها را به خدا منسوب کنید.»

* یادآوری نکات مهم

- ۱- ویلیام جیمز(۴۸) میگفت که عظیمترین کشف قرن نوزدهم کشف نیروی ذهن نیمههشیار متأثر از ایمان است.
- ۲- نیروی بسیار زیادی در درون شما وجود دارد. اگر اطمینان پیدا و حصری به این نیرو داشته باشید خوشبختی به سوی شما خواهد آمد. سپس به رویاهای خود جامه عمل خواهید پوشاند.
- ۳- شما میتوانید به هر شکستی غلبه کنید و خواستههای قلبی همیشگی خود را با نیروی حیرتانگیز ذهن نیمههشیار خود تحقق بخشید. این همان معنی «هر کسی که به خدا اعتماد کند، خوشبخت است» میباشد.
- ۴- شما باید خوشبختی را انتخاب کنید. خوشبختی یک عادت است. تعمق روی مطالب زیر یک عادت خوب است: هر آنچه که صحیح است، هر آنچه که صادق است، هر آنچه که عادلانه است، هر آنچه که ناب است، هر آنچه که دوست داشتنی است، هر آنچه که خوشآوازه است، اگر همراه با فضیلت و ستایش خدا باشد، به همه این چیزها فکر کنید.
- ۵- هنگامی که صبح چشم از خواب میکشاید به خود بگویید: امروز خوشبختی را انتخاب میکنم. امروز موفقیت را انتخاب میکنم. امروز عمل صحیح را انتخاب میکنم. امروز نیتخیر و عشق را برای همه انتخاب میکنم. امروز آرامش را انتخاب میکنم. زندگی، عشق و علاقه را به این تاییدها اضافه کنید و در این صورت شما خوشبختی را انتخاب کردهاید.
- ۶- روزی چندین بار برای تمام نعمتهای خدا او را شکر کنید. به علاوه برای آرامش، خوشبختی و سعادت همه اعضای خانواده خود، همکاران و تمام مردم در هر کجا که هستند دعا کنید.
- ۷- شما باید صمیمانه بخواهید تا خوشبخت باشید. هیچ چیز بدون اشتیاق انجام نمیشود. اشتیاق، آرزویی با بالهای قوه تخیل و ایمان میباشد. برآورده شدن خواسته خود راجع به حقیقت آن را احساس کنید، سپس همان اتفاق

- خواهد افتاد. خوشبختی به شکل دعای مستجاب شده ظاهر خواهد شد.
- ۸- اگر همواره روی افکار ترسآور، نگرانی، عصبانیت، نفرت و شکست انگشت بگذارید، بسیار افسرده و ناراحت خواهید شد. به یاد داشته باشید زندگی شما شامل افکاری است که درباره زندگی دارید.
- ۹- با تمام پولهای دنیا هم نمیتوانید خوشبختی را بخرید. بعضی میلیونرها خیلی خوشبخت و بعضی دیگر خیلی بدبخت هستند. بسیاری از مردم با کمی برخورداری از مال دنیا بسیار خوشبخت و بعضی دیگر بسیار بدبخت هستند، بعضی افراد متاهل بسیار خوشبخت و بعضی دیگر بسیار بدبخت هستند. بعضی اشخاص مجرد خیلی خوشبخت و بعضی دیگر خیلی بدبخت هستند. قلمرو خوشبختی در فکر و احساس شما میباشد.
- ۱۰- خوشبختی ثمره ذهن آرام است. افکار خود را روی آرامش، متانت، امنیت و راهنمایی الهی متمرکز کنید. در این صورت ذهن شما بهوجود آورنده خوشبختی خواهد بود.
- ۱۱- هیچ مانعی در راه خوشبختی شما وجود ندارد. اشیا خارجی سببی نیستند؛ آنها علت بوده و معلول نیستند. سر نخ را از تنها اصل خلاق درون خود بگیرید. فکر شما علت است و یک علت جدید یک معلول جدید میسازد. خوشبختی را انتخاب کنید.
- ۱۲- خوشبختترین انسان کسی است که والاترینها و بهترینها را در خودش بهوجود میآورد. خداوند والاترین و بهترین در وجود اوست چرا که قلمرو خداوند در درون انسان است.

فصل ۱۶: ذهن نیمههشیار و روابط انسانی مسالمتآمیز

با مطالعه این کتاب یاد بگیرید که ذهن نیمههشیار شما یک دستگاه ضبط است که هر اثری روی آن بگذارید آن را وفادارانه دوباره تولید میکند. این یکی از دلایل کاربرد قانون طلایی در روابط انسانی است.

«هر رفتاری که انتظار دارید دیگران با شما داشته باشند، شما نیز همان رفتار را با آنها داشته باشید.» این نقلقول معانی ظاهری و باطنی دارد. شما به معنی باطنی آن از نقطه نظر ذهن نیمههشیار علاقه‌مند هستید که چنین است: همانگونه که دوست دارید مردم درباره شما فکر کنند، شما نیز همانگونه درباره آنها فکر کنید. همانگونه که دوست دارید دیگران درباره شما احساس کنند، شما نیز همانگونه درباره آنها احساس کنید. همانگونه که دوست دارید دیگران با شما رفتار کنند، شما نیز همانگونه با آنها رفتار کنید.

مثلاً ممکن است نسبت به کسی در اداره خود مودب و با نزاکت باشید اما در غیاب او در ذهن خود بسیار عیجو و خشمگین باشید. این افکار منفی به شدت برای شما ویرانکننده هستند. مثل مسموم شدن میباشد. شما درواقع دارید سم ذهنی مخورید که شما را تهی از نشاط، شور و اشتیاق، قدرت، راهنمایی و نیتخیر میکند. این احساسات و افکار منفی به اعماق ذهن نیمههشیار شما نفوذ میکند و باعث میشود که انواع مشکلات و گرفتاریها در زندگی شما بهوجود بیایند.

رمز اصلی داشتن روابط خوب با دیگران

درباره مردم قضاوتهای نادرست نداشته باشید تا آنها هم درباره شما قضاوت اشتباه نداشته باشند. هرگونه که درباره دیگران قضاوت کنید همانطور درباره شما قضاوت خواهند کرد و هر کاری که برای دیگران انجام دهید، همان کار دوباره به سوی شما برخواهد گشت.

مطالعه این نقلقولها و بهکارگیری حقایق باطنی موجود در آنها بیانگر رمز واقعی داشتن روابط مسالمتآمیز است. قضاوت کردن به معنی فکر کردن است، رسیدن به رای یا نتیجهگیری ذهنی در ذهن شماست. فکری که درباره شخص دیگری دارید فکر شماست چون شما دارید درباره آن فکر میکنید. افکار شما خلاق هستند، بنابراین شما درواقع دارید آنچه را که درباره شخص دیگر احساس و فکر میکنید در تجربه خودتان خلق میکنید. همچنین درست است که پیشنهادی که به شخص دیگری میکنید، همان را دارید به خودتان پیشنهاد میکنید چرا که ذهن شما وسیلهای خلاق است.

به همین دلیل است که گفته میشود: با هر نظری که درباره دیگران قضاوت میکنید درباره شما قضاوت خواهند کرد. وقتی که این قانون و طرز کار ذهن نیمههشیار خود را بدانید، در فکر کردن، احساس کردن و انجام دادن اعمال صحیح نسبت به دیگری دقت میکنید. این عبارات درباره نجات انسان به شما درس میدهند و راهحل مشکلات فردی را برای شما آشکار میکنند.

هر کاری که در مورد دیگران انجام میدهید، همان کار دوباره به شما برمگردد

کارهای خیری که در مورد دیگران انجام میدهید عیناً به شما برمگردد و کارهای بدی که انجام میدهید نیز توسط قانون ذهن خودتان به شما برمگردد. اگر کسی قلب کرده و دیگری را گول بزند، درواقع در مورد خودش قلب کرده و خود را گول میزند. احساس گناه و حالت روحی غم و اندوه او ناچاراً آن غم و اندوه را در یک زمانی به یک طریقی به سوی او جذب خواهد کرد. ذهن نیمههشیار او آن عمل ذهنی را ضبط کرده و طبق تصمیمذهنی یا انگیزهذهنی او واکنش نشان خواهد داد.

ذهن نیمههشیار شما فاقد عواطف بشری و تغییرناپذیر است، رعایت اشخاص را نکرده و هیچگونه وابستگی مذهبی یا سازمانی را محترم نمیشمارد. ذهن نیمههشیار دلسوز نبوده و کینهتوز هم نیست. هرگونه که نسبت به دیگران فکر، احساس و عمل میکنید، سرانجام به خودتان برمگردد.

تیتريهای روزنامهها او را بیمار می‌کردند

همین الان نگاهی به خودتان بیندازید. واکنشهای خود را نسبت به مردم، شرایط و مقتضیات بررسی کنید. به وقایع و رویدادهای روزانه چه واکنشی نشان میدهید؟ اهمیتی ندارد اگر همه مردم اشتباه کنند و شما یک نفر درست بگویید. اگر اخبار شما را ناراحت میکنند گناه از شخص شماست چون احساسات منفی، شما را از آرامش و هماهنگی تهی کرده است.

زنی درباره شوهرش نامه‌ای به من نوشت و گفت که وقتی شوهر او آنچه که مقالهنویسهای یک روزنامه خاص در روزنامهشان منویسند را بخواند از کوره درمیرود. او اضافه کرده بود که این عصبانیت مداوم و خشم سرکوب شده باعث شده که زخمهای همراه با خونریزی در بدن او ایجاد شوند. پزشک او توصیه کرده بود که او باید از لحاظ عاطفی بازنگری اساسی شود.

من از این مرد دعوت کردم تا به دیدن من بیاید و به او توضیح دادم که ذهن او چگونه کار میکند و نشان دادم که این عمل او از نظر احساسی چقدر ناپخته است که وقتی دیگران مقالیهایی منویسند که مورد تایید او نیست یا با آنها مخالف است، عصبانی میشود.

او متوجه شد که باید به آن روزنامه‌نویس این آزادی را بدهد که نظراتش را بیان کند حتی اگر این نظریات از لحاظ سیاسی، مذهبی یا از لحاظ دیگر با نظریات او موافق نباشند. به همین ترتیب، آن روزنامه‌نویس هم این آزادی را برای این مرد قائل خواهد شد که نامهای به روزنامه بنویسد و با اظهارات منتشر شده او مخالفت کند. او یاد گرفت که میتوان بدون بداخلاقی کردن و ناراحت شدن با دیگران مخالفت کرد. چشمان او به روی این حقیقت ساده باز شدند که هرگز چیزی که کسی مگوید یا انجام میدهد روی او اثر نمگذارد، بلکه واکنش او نسبت به آنچه گفته شده یا انجام گرفته اهمیت دارد. این توضیح درمان او بود و فهمید که با کمی تمرین کجخلقیهای هر روز صبح خود را مهار کند. در نتیجه همسرش به من گفت که او به خودش و آنچه مقالهنویسها مگویند میخندید. آنها دیگر قدرت آن را ندارند تا مزاحمش بشوند و او را خشمگین و ناراحت کنند. زخمهایش به دلیل سکون و آرامش احساسی او ناپدید شدند.

من از زنها متنفرم ولی مردها را دوست دارم

یک منشی خصوصی با بعضی از دخترهایی که در دفتر او کار میکردند، بدخلقی میکرد چون آنها درباره او شایعهپراکنی میکردند و طبق گفته خودش درباره او دروغهای زنندهای پخش میکردند. او اذعان میکرد که زنها را دوست ندارد. او میگفت: «من از زنها متنفرم ولی مردها را دوست دارم.» من همچنین کشف کردم که او با دخترهایی که زیردست او کار میکردند با لحنی بسیار تندخویانه، آمرانه و متکبرانه صحبت میکرد. فکر میکرد که آن دخترها خوشحال میشوند تا کارها را برای او دشوار کنند. نوع خاصی از نخوت و خودپسندی در نحوه صحبت کردن او وجود داشت و من مدیدم که کجای لحن صدای او به طرز ناخوشایندی روی بعضیها اثر میکرد. اگر تمام افراد همکاران در اداره یا کارخانه شما را ناراحت میکنند، آیا امکان ندارد که این حال و هوا، آشفتگی و ناراحتی ناشی از یک الگوی نیمههشیارانه یا فرافکنی ذهنی از جانب شما باشد؟ ما میدانیم که اگر شما از سگها بترسید یا نفرت داشته باشید، یک سگ به طرز وحشتناکی واکنش نشان خواهد داد. حیوانات حال و هوای ذهن نیمههشیار شما را میفهمند و متناسب با آن عکسالعمل نشان میدهند. بسیاری از انسانها نیز دقیقا به اندازه سگها، گربهها و سایر حیوانات حساس هستند.

من یک برنامه دعا را به این منشی خصوصی که از زنها متنفر بود پیشنهاد کردم و به او توضیح دادم که هرگاه او ارزشهای معنوی موجود در خودش را شناسایی و شروع به تایید حقایق زندگی کند، حالت صدا، رفتار و نفرت او از زنها به طور کامل محو خواهد شد. او از دانستن این مطلب تعجب کرده بود

که حس نفرت، خود را در سخنان، اعمال و نوشتنهای انسان در تمام مراحل زندگی نشان مدهد. او نشان دادن واکنشهای تند، غضبآلود و همیشگی را متوقف کرد. او یک الگوی دعایی ایجاد کرد که به طور عادی، منظم و آگاهانه در دفترش به آن عمل میکرد.

دعا به شرح زیر بود: «من به شکلی محبتآمیز، به آرامی و با آرامش عمل صحبت و فکر میکنم. من اکنون عشق، آرامش، تحمل و مهربانی را به همه دخترهایی که از من عیبجویی کرده و پشت سر من بدگویی میکنند نثار میکنم. من افکارم را روی آرامش، هماهنگی و نیتخیر برای همه متمرکز میکنم. هرگاه که میخواهم به طور منفی عکسالعمل نشان دهم، به شدت به خودم نهیب میزنم که: (من از نقطه نظر اصل هماهنگی، سلامتی و آرامش موجود در درون خودم، عمل، صحبت و فکر خواهم کرد.) شعور خلاق مرا در همه حال هدایت، کنترل و راهنمایی میکند.»

خواندن این دعا و عمل به آن زندگیش را به کلی تغییر داد و متوجه شد که همه عیبجویها و ناراحتیها متوقف شدند. دخترها، همکاران و دوستان او همسفران زندگی او شدند. او کشف کرد که هیچکس به جز خودش نباید تغییر میکرد.

گفتار باطنی او پیشرفت و ارتقای او را حفظ کرد

روزی مرد فروشندهای به دیدن من آمد و درباره مشکلاتش در همکاری با مدیر فروش سازمانش برایم صحبت کرد. او به مدت ده سال در این شرکت کار کرده و هیچ ارتقای شغلی نگرفته و یا از او قدرشناسی نشده بود. او آمار و ارقام فروش خود را به من نشان داد که نسبت به فروشندگان دیگر در منطقه خودش نسبتاً بیشتر بود. میگفت که مدیرفروش سازمان از او خوشش نمآید و با او غیرمنصفانه رفتار میکند. در کنفرانسها به وی بادی میکند و بارها پینشهادهای او را به باد تمسخر گرفته است.

من برایش توضیح دادم که بدون تردید علت این امر تا حدود زیادی در درون خودش است و اعتقاد و برداشت او از شخص مافوق خودش گواه واکنش آن مرد بود. هر طوری که با دیگران رفتار کنید با شما رفتار خواهد شد. معیار ذهنی یا برداشت او از مدیرفروش این بود که وی مردی خسیس و بدخلق است. وجودش سرشار از دلخوری و دشمنی نسبت به مدیرفروش بود. در سر راهش به محل کار مکالمه شدیدی با خودش میکرد که مملو از انتقاد مشاجرههای ذهنی، اتهامات متقابل و تقبیح مدیرفروش خود بود.

آنچه که او به طور ذهنی اعلام میکرد، ناچاراً دوباره به سوی خودش برمگشت. این مرد فروشنده متوجه شد که گفتار باطنی خودش به شدت ویرانکننده بود چون شدت و نیروی افکار و احساسات پنهان او و محکومیت

ذهنی شخصی او و بدگویی از مدیرفروش به ذهننیمههشیارش نفوذ میکرد. این مطلب باعث واکنش منفی از طرف رییس او میشد. به علاوه این که باعث ایجاد بسیاری از اختلالات شخصی، جسمی و احساسی دیگر میشد. او شروع کرد تا به طور مکرر به این ترتیب دعا کند: «من تنها متفکر دنیای خودم هستم. من مسئول آنچه درباره ریسم فکر میکنم هستم. مدیرفروش مسئول آنچه که من درباره او فکر میکنم نیست. من به هیچ شخص، مکان یا چیزی اجازه نمیدهم تا مرا ناراحت کرده و مزاحم من شود. من برای ریسم سلامتی، موفقیت، آرامش فکر و خوشبختی آرزو میکنم. من صمیمانه برایش آرزوی خوبی دارم و میدانم که خداوند او را در همه کارهایش هدایت میکند.» او این دعا را به وضوح، آرام، آهسته و با احساس تکرار میکرد و میدانست که ذهن او مثل یک باغچه است و میدانست که هر چه او در این باغچه بکارد مثل سایر بذرها متناسب با ذات خود رشد خواهد کرد.

من همچنین به او آموختم که قبل از خواب به روش خودش به تصورات ذهنی خود عمل کند؛ مثلاً مجسم میکرد که مدیرفروش او به خاطر انجام وظیفه خوب، به خاطر شور و اشتیاقش و به خاطر واکنش فوقالعاده از جانب مشتریان، دارد به او تبریک میگوید. او کل حقیقت این مساله را احساس میکرد، دستهای مدیرفروش را هنگام دست دادن با خودش حس میکرد، لحن صدای او را میشنید و لبخند او را میدید. او فیلمی ذهنی درست کرده بود و تا آنجا که میتوانست آن را برای خودش به نمایش درمآورد. شبهای متوالی این فیلم ذهنی برای خودش دوباره پخش میکرد و میدانست که ذهن نیمههشیارش مثل کاغذ حساس عکاسی است که آماده است که تصورات آگاهانه او بر آن نقش ببندند.

کمکم با روندی که میتوان آن را تاثیرگذاری معنوی و ذهنی نامید، تاثیر مورد انتظار در ذهن نیمههشیار او گذاشته شد و حالت مورد نظر به طور خودکار بهوجود آمد. در نتیجه مدیرفروش او را به سانفرانسیسکو فراخواند، به او تبریک گفت و به او وظیفه جدیدی به عنوان مدیرفروش منطقه با بیش از یکصد کارمند زیردست و افزایش حقوق چشمگیر محول کرد. او برداشت و برآورد خود را از رییس خود تغییر داد و رییسش هم متناسب با آن واکنش نشان داد.

بلوغ احساسی

آنچه شخص دیگری میگوید یا انجام میدهد نمیتواند واقعا شما را ناراحت یا خشمگین کند مگر آنکه شما این اجازه را به او بدهید که مزاحم شما شود. تنها راهی که او میتواند شما را ناراحت کند از راه فکر خودتان میباشد. مثلاً اگر شما عصبانی شوید مجبور هستید که در ذهن خود از چهار مرحله عبور

کنید: درباره آنچه او گفته شروع به فکر کردن نکنید، تصمیم مگیرید که عصبانی شوید و یک حس خشم ایجاد کنید. سپس تصمیم مگیرید تا عمل کنید. شاید شما جواب او را بدهید و مثل او واکنش نشان دهید. شما متوجه هستید که فکر، احساس، عمل و عکسالعمل همه در ذهن شما صورت میپذیرد.

هرگاه که از لحاظ احساسی بالغ شوید، نسبت به انتقاد و رنجش دیگران واکنش منفی نشان نمیدهید. انجام این کار به این معنی خواهد بود که شما به آن حالت نوسان ذهنی پایین نزول کرده‌اید و شخصی شده‌اید با فضای منفی ساخته شده توسط شخص دیگر.

هدف خود را در زندگی مشخص کنید و اجازه ندهید که هر شخص، هر مکان یا هر چیزی شما را از حس باطنی آرامش، سکون و سلامتی کامل منحرف کند.

معنای عشق در روابطی مسالمت‌آمیز

زیگموند فروید(۶۹) بنیانگذار علم روانکاوی، گفته است که اگر شخصیت انسان فاقد عشق باشد آن شخصیت بیمار شده و میمیرد. عشق شامل درک، نیتخیر و احترام به الوهیت موجود در شخص دیگر میشود. هر چه عشق و نیتخیر بیشتری از شما ساطع شود، بیشتر به شما برگشت داده میشود. اگر شما به نفس شخص دیگری لطمه وارد کنید و ارزیابی او از خودش را جریحهدار کنید، نمیتوانید نیتخیر او را به‌دست بیاورید. قبول کنید که هر شخصی میخواهد محبوب واقع شده و از او قدردانی شود. او به گونهای آفریده شده که میخواهد در جهان احساس اهمیت کند. بدانید که شخص مقابل به ارزش واقعی خود واقف است و بفهمید که مثل خودتان، او نیز این عظمت را حس میکند که نمونه‌های از اصل زندگی واحد باشد که انسانها را به جنبوجوش ماندازد. همین طور که آگاهانه و عالمانه اینگونه عمل میکنید، شما به شخص مقابل روحیه مدهید و او نیز عشق و نیتخیر شما را به شما برمیگرداند.

او از تماشاگران نفرت داشت

یک هنرپیشه تئاتر به من گفت اولین باری که روی صحنه رفته، تماشاگران او را هو کرده و مسخره میکنند. اضافه کرد که نمایشنامه بد نوشته شده بود و بدون شک او نیز نقش خوبی را بازی نکرده بود و با صراحت به من اعتراف کرد که در خلال چند ماهی که از آن واقعه گذشته او از تماشاگران متنفر شده است. او تماشاگران را خرفت، مترسک، احمق، هالو و غیره منامید و بازی در تئاتر را رها کرد و به مدت یک سال در یک داروخانه مشغول به کار شد.

روزی دوستی از او دعوت کرد تا در یک سخنرانی در تالار شهر نیویورک شرکت کند که موضوع آن «چگونه با خودمان کنار بیاییم» بود. این سخنرانی زندگی او را عوض کرد. دوباره به صحنه تئاتر برگشت و شروع کرد تا صادقانه برای تماشاگران و خودش دعا کند. هر شب قبل از رفتن روی صحنه، عشق و نیتخیر نثار مردم و خودش میکرد. او این کار را به عادت تبدیل کرد تا اظهار کند که آرامش خدا قلبهای تماشاگران را لبریز کرده، و روحیه همه تماشاگران بالارفته و آسمانی شده‌اند. او در خلال هر اجرا احساس عشق را نثار تماشاگران میکرد. امروز او هنرپیشه بزرگی است و عاشق مردم بوده و به آنان احترام میگذارد. نیتخیر و خودباوری او به مردم منتقل شده و مردم آنها را احساس میکنند.

کنار آمدن با افراد مشکلدار

افراد پرتوقعی در دنیا وجود دارند که از لحاظ ذهنی پر از اعوجاج بوده و غیرطبیعی هستند. آنها بد تربیت شده‌اند. آنان بزهکاران ذهنی، اهل جر و بحث و مشاجره، فاقد حس همکاری، غرغرو، منفیاف و از زندگی سرخورده و مایوس هستند. آنها از لحاظ روانشناسی بیمار هستند. بسیاری از آنها ذهنهای پر از اعوجاج و معیوب دارند و احتمالاً در کودکی دچار مشکل شده‌اند. بسیاری عیبه‌های مادرزادی و فطری دارند. شما نباید کسی را که بیماری سل دارد محکوم کنید. به همین دلیل کسی که از لحاظ ذهنی بیمار است را نباید محکوم کرد. مثلاً هیچکس از آدمی که قوز دارد، متنفر یا رنجیده نمیشود؛ قوزهای ذهنی بسیاری وجود دارند. شما باید رحم و درک داشته باشید. درک کردن همه مردم به معنی بخشیدن همه آنهاست.

بدبختی، بدبختی مآورد

شخصیت غیرطبیعی، مایوس، پر از تنفر و نفرتانگیز با ذات باریتعالی سازگار نیست. شخص دارای این صفات از آنانی که آرام، خوشحال و شاداب هستند بیزار است. معمولاً از آنانی که نسبت به او خوب و مهربان بوده‌اند، انتقاد، آنها را محکوم و از آنان بدگویی میکند. نگرش چنین شخصی این است: چرا باید آنها اینقدر خوشبخت باشند وقتی که او اینقدر بدبخت است؟ او میخواهد آنان را از بالا به زیر بکشد. بدبخت دنبال بدبخت مگردد. حال که شما این مطلب را درک میکنید، نسبت به آنها بتفاوت، آرام و بطرف باقی بمانید.

تمرین همدلی در روابط انسانی

اخیرا دختری به دیدار من آمد و گفت که از یک دختر دیگر که در اداره او کار میکند نفرت دارد. دلیل این نفرت را اینگونه ذکر کرد که او زیباتر، خوشبختتر و پولدارتر از خودش میباشد. به علاوه آن دختر نامزد رئیس شرکتی است که در آن کار میکند. یک روز پس ازدواج آنها دختر معلول آن خانم (از ازدواج قبلاش) وارد دفتر شد. دختر معلول دستانش را به دور کمر مادرش حلقه کرد و گفت: «مامان، مامان، من بابای جدیدمو خیلی دوست دارم! بین چی به من داد!» دختر معلول اسباببازی تازه و فوقالعاده زیبایش را به مادرش نشان داد.

آن دختر به من گفت: «واسه اون دختر کوچولو دلم رفت و فهمیدم که چقدر باید خوشحال شده باشم. حسی پیدا کردم که اون زن باید چقدر خوشبخت باشد. ناگهان احساس عشقی نسبت به اون زن احساس کردم و به دفتر کارم رفتم و از ته دل هرچی خوشبختی تو دنیا بود واسه اون زن آرزو کردم. امروزه در محافل روانشناسی به این امر همدلی میگویند که صرفا به معنی فرافکنی خلاقانه نگرش ذهنی خود به ذهن شخص دیگر است. او حالت ذهنی یا احساس قلباش را به قلب آن زن فرافکنی کرده بود. او داشت دنیا را از دید مادر آن بچه نگاه میکرد.

سازشکاری هرگز پیروز نمیشود

اجازه ندهید که مردم از شما سواستفاده کنند و با بدخلقی کردن، خود را به موشمردگی زدن، یا به قول معروف با حملههای قلبی ساختگی به هدف خود برسند. این اشخاص افراد مستبدی هستند که تلاش میکنند شما را برده خود سازند و شما را مجبور کنند تا از دستورات آنها اطاعت کنید. قاطع ولی مهربان باشید و از باج دادن پرهیز کنید. سازشکاری هرگز پیروز نمیشود. از کمک به خلافاکارهای آنان خودداری کنید. به خاطر داشته باشید همیشه کار درست را انجام دهید. شما به این دنیا آمدهاید تا ایدهال خود را برآورده کنید و به حقیقت ابدی یعنی خداوند و ارزشهای معنوی زندگی که ابدی هستند وفادار بمانید.

در سرتاسر دنیا به هیچکس این قدرت را ندهید که شما را از هدف خود در زندگی منحرف کند چرا که آن هدف ابراز استعدادهای پنهان خود به جهان است، خدمت به انسانیت است. حکمت، حقیقت، و زیبایی خدا را به همه مردم در جهان آشکار کنید. به کمال مطلوب خود وفادار بمانید. قطعا و بدون قید و شرط بدانید که هر آنچه به آرامش، خوشبختی و رضایت خاطر شما کمک کند الزاما بایست همه انسانهایی که در روی زمین زندگی میکنند را کرامت و عزت ببخشید. هماهنگی جز یعنی هماهنگی کل، چرا که کل دربرگیرنده جز و جز بخشی از کل میباشد. همانطور که بزرگی میگوید: تمام

آنچه که به دیگری بدهکار هستید عشق است و عشق اجرای قانون سلامتی، خوشبختی، و آرامش ذهن است.

* یادآوری نکات مهم

۱- ذهن نیمههشیار مثل یک دستگاه ضبط صوت است که طرز فکر عادی شما را دوباره تولید میکند. درباره دیگران افکار خوب داشته باشید تا درواقع درباره خودتان افکار خوب داشته باشید.

۲- فکر آزاردهنده یا نفرتآور یک سم ذهنی است. فکر بد درباره دیگری نکنید چرا که انجام این کار به معنی فکر بدکردن درباره خودتان است. شما تنها متفکر موجود در دنیای خود هستید و افکار شما خلاق هستند.

۳- فکر شما ابزاری خلاق است؛ بنابراین هر درباره دیگری فکر و احساس میکنید آن را در زندگی خود ایجاد میکنید. این معنای روانشناختی «قانون طلایی» است. همانگونه که دوست دارید دیگری درباره شما فکر کند، درباره او فکر کنید.

۴- تقلب، دزدی، کلاهبرداری از شخص دیگر کمبود، زیان و محدودیتها را به خودتان برگشت میدهد. ذهن نیمههشیار انگیزهها، افکار و احساسات باطنی شما را ضبط میکند. اینها که همه دارای طبیعت منفی هستند باعث میشوند که زیان، محدودیت و گرفتاری از طرق گوناگون به سمت شما سرازیر شوند. درواقع آنچه را که درباره دیگری میکنید درباره خودتان روا مدارید.

۵- کارهای خوب و محبتی که به دیگران تقدیم میکنید، عشق و نیت خیری که پیش مفرستید، همگی با طرق گوناگون چندین برابر شده و به سوی خودتان برمیگردند.

۶- شما تنها متفکر دنیای خود هستید. شما مسئول هستید که چگونه درباره دیگری فکر میکنید. به خاطر داشته باشید شخص دیگری مسئول این نیست که چگونه درباره او فکر میکنید. افکار شما دوباره تولید میشوند. الان درباره دیگری چگونه فکر میکنید؟

۷- از لحاظ احساسی بالغ شوید و به مردم دیگر اجازه بدهید که با شما اختلاف عقیده داشته باشند. این حق مسلم آنهاست که با شما مخالفت کنند و شما نیز همان آزادی را دارید که با آنها مخالفت کنید. میتوانید بدون این که بدخلق باشید مخالفت کنید.

۸- حیوانات حس ترس شما را متوجه میشوند و به جانب شما هجوم میآورند. اگر شما حیوانات را دوست داشته باشید آنها هرگز به شما حمله نخواهند کرد. بسیاری از انسانهای بتربیت دقیقاً به اندازه سگها، گربهها و سایر حیوانات حساس هستند.

۹- گفتار باطنی شما که بیانگر افکار و احساسات درونیتان هستند در

واکنشهای دیگران نسبت به شما نمایان میشود.

۱۰- آنچه را که برای خود میخواهید برای دیگران هم بخواهید. این رمز روابط انسانی مسالمتآمیز است.

۱۱- برداشت و ارزیابی خود را نسبت به کارفرمای خود تغییر دهید. بدانید و حس کنید که او دارد به «قانون طلایی» و قانون عشق عمل میکند در این صورت، او هم متناسب با آن واکنش نشان خواهد داد.

۱۲- شخص دیگر نمیتواند شما را ناراحت یا عصبانی کند مگر آنکه شما به او چنین اجازه‌های را بدهید. فکر شما خلاق است، شما میتوانید برای او آرزوی سعادت کنید. اگر کسی به شما توهین کرد، آزاد هستید که به او بگویید: «آرامش خدا روح تو را لبریز کند».

۱۳- عشق راه کنار آمدن با دیگران است. عشق به معنی درک نیت خیر و محترم شمردن الوهیت شخص مقابل است.

۱۴- شما هرگز از یک معلول یا شخصی که قوز کمر دارد، متنفر نمیشوید. شما احساس ترحم میکنید. شما نسبت به افراد قوزدارذهنی که به طور منفی شرطی شده‌اند نیز درک و ترحم داشته باشید. درک یعنی بخشیدن همه.

۱۵- از موفقیت، ارتقا و شانس خوب شخص دیگر خوشحال شوید. به این ترتیب شانس خوب را به سوی خود جذب میکنید.

۱۶- هرگز ظاهرسازیهای احساسی و بدخلقهای دیگران را قبول نکنید. سازشکاری هرگز پیروز نمیشود. هرگز توسری خور نباشید. به آنچه که صحیح است بچسبید. به کمال مطلوب خود بچسبید. بدانید که آن نگرش ذهنی که به شما آرامش، خوشبختی لذت میدهد؛ حق، خوب و صحیح است. آنچه به نفع شماست به نفع همگان است.

۱۷- آنچه را که به هر شخصی در عالم بدهکار هستید عشق است و عشق یعنی برای دیگران همان چیزی را آرزو کنید که برای خودتان آرزو میکنید. یعنی: سلامتی، خوشبختی و همه نعمتهای زندگی.

فصل ۱۷: چگونه از ذهن نیمههشیار برای بخشایش دیگران استفاده کنیم

زندگی استثنا قائل نمیشود و این یک اصل است. این اصل زندگی در همین لحظه در وجود شما جریان دارد. خداوند دوست دارد که خودش را به عنوان هماهنگی، آرامش، زیبایی، لذت و وفور نعمت در وجود شما متجلی سازد. این اراده خدا یا سمت و سوی جریان زندگی نامیده میشود.

اگر نسبت به جریان زندگی در وجود خود مقاومتی را در ذهن خود شکل دهید، این مانع احساسی در ذهن نیمههشیار شما سدی ایجاد میکند و باعث میشود که شرایط منفی بسیاری در زندگی شما ایجاد شود. خداوند هیچ ارتباطی با شرایط آشفته یا بدبختی در جهان ندارد. فکر منفی و ویران کننده انسان تمام این شرایط را به وجود میآورد. بنابراین احمقانه است که خداوند را به خاطر گرفتاری یا بیماری خود سرزنش کنید.

اشخاص بسیاری از روی عادت با متهم کردن خداوند به ایجاد گناه، بیماری و زجر کشیدن نوع بشر، مقاومتی ذهنی نسبت به جریان زندگی ایجاد میکنند. دیگران به خاطر رنجها، دردها و از دست دادن عزیزان، مصیبتها و حوادث شخصی خداوند را سرزنش میکنند. آنها از خداوند عصبانی هستند و معتقدند که او مسئول بدبختی آنهاست.

تا وقتی که مردم چنین برداشتهای منفی را درباره خداوند در سر میپرورانند، واکنشهای منفی خودکاری را از اذهان نیمههشیار خود تجربه خواهند کرد. درواقع چنین مردمی نمیدانند که دارند خودشان را تنبیه میکنند. آنها باید حقیقت را ببینند، راههایی را پیدا کنند و این محکوم کردنها، رنجش، و عصبانیت را علیه هر کسی یا هر نیرویی خارج از وجودشان متوقف کنند. در غیراین صورت، نمیتوانند در جهت سلامتی، فعالیت خلاق یا شاد به پیش بروند. لحظهای که این مردم به خداوند خالق عشق در اذهان و قلبهایشان ایمان بیاورند و هنگامی که آنها به خداوندی که خالق دوست داشتنی آنهاست و همواره آنها را تحت حمایت داشته، مراقب آنهاست، آنها را هدایت و حفظ میکند و به آنها قدرت میدهد اعتقاد پیدا میکنند، این برداشت و اعتقاد درباره خداوند از سوی ذهن نیمههشیارشان پذیرفته خواهد شد و آنها خودشان را از راههای بیشمار مورد لطف و مرحمت او خواهند یافت.

زندگی همواره شما را میبخشد

وقتی انگشت خود را میرید زندگی شما رامیبخشد. شعور نیمههشیار موجود در شما بلافاصله شروع به ترمیم آن میکند. سلولهای جدید پلها را روی زخم

میسازند. اگر سهوا غذاهای فاسدی بخورید، زندگی شما را میبخشد و باعث میشود تا آن غذا را بالا آورده و سلامتی شما را حفظ میکند. اگر دست خود را بسوزانید، اصل زندگی تجمع خون در آن نقطه را کاهش داده و به شما سلولها، بافتها و پوست جدیدی میدهد. زندگی هیچ بغض و کینه‌ای علیه شما ندارد و پیوسته شما را میبخشد. اگر با فکر کردن هماهنگ با طبیعت همکاری کنید زندگی سلامتی، نشاط، هماهنگی و آرامش را به شما بازگرداند. خاطرات زیانمند، منفی، بدخلقی و سونیت، هرج و مرج بهوجود میآورد و از جریان آزاد اصل زندگی در وجود شما ممانعت میکند.

او چگونه احساس گناه را از سر خود بیرون کرد

مردی را میشناختم که هر شب تا ساعت ۱ بامداد کار میکرد. او هیچ توجهی به دو پسر یا همسرش نداشت و پیوسته به شدت کار میکرد. او فکر میکرد که مردم باید دستی به شانهایش بزنند و او را تشویق کنند چرا که او به طور طاقتفرسا و دائماً تا پاسی از نیمه‌شب کار میکرد. فشارخون او بالای ۲۰ بوده و خودش نیز لبریز از گناه بود. ناخودآگاهانه خود را با کار سخت تنبیه میکرد و کاملاً از بچه‌هایش غافل بود. یک انسان طبیعی این کار را نمیکند. به فرزندانش و پیشرفت آنان علاقمند است و همسرش را از دنیای خود بیرون نمیکند. من به او توضیح دادم که چرا چنین طاقتفرسا کار میکند: «یه چیزی داره از درون تورو مخوره و گرنه اینجوری عمل نمیکردی. تو داری خودت رو تنبیه میکنی و باید یادگیری که خودتو ببخشی.» او واقعا احساس گناه عمیقی داشت. این احساس گناه نسبت به برادرش بود. من به او توضیح دادم که خداوند او را تنبیه نمیکند، بلکه او خودش دارد خودش را تنبیه میکند. مثلاً اگر شما از قوانین زندگی سوءاستفاده کنید، به همان نسبت تنبیه خواهید شد. اگر یک سیم بدون روکش را که برق دارد لمس کنید دچار برق‌گرفتگی خواهید شد. نیروهای طبیعت شرور نیستند؛ چگونگی استفاده شما از آنها تعیین میکند که آیا آنها باید تاثیر خوب یا بد داشته باشند. برق شرور نیست؛ بستگی دارد به این که چگونه از آن استفاده کنید. میتوانید با آن یک ساختمان را سوزانده و تخریب کنید یا خانهای را با آن روشن کنید. تنها گناه، ناآگاهی از قوانین است و تنبیه نیز واکنش خودکار سوءاستفاده انسان از قانون است. اگر شما از قوانین شیمی سوءاستفاده کنید ممکن است اداره یا کارخانه خود را منفجر کنید. اگر با دست خود محکم به تختهای بکوبید شاید باعث خونریزی دست خود شوید. هدف از وجود آن تخته این نبوده که دست خود را محکم به آن بزنید.

انتقاد نمیتواند آسیبی به شما برساند مگر این که خودتان بخواهید

یک معلم مدرسه به من گفت که یکی از همکارانش از سخnrانی او انتقاد کرده و طی نامه‌ای به او گفته که خیلی سریع صحبت مسکرده و چندین کلمه را نامفهوم تلفظ کرده و معلوم نبوده که چه مسگوید. هجی کردن او ضعیف و سخnrانی او بآثر بوده است. این معلم در مورد انتقاد همکارش بسیار عصبانی و رنجیده خاطر بود.

او پیش من اعتراف کرد که انتقاده‌ها عادلانه بوده است. عکسالعمل اولیه او واقعاً بچه‌گانه بوده و قبول کرد که آن نامه موهبتی بوده و آآثیر اصلاحی حیرت‌آوری داشته است. او بلافاصله برای جبران ضعفهایش در سخnrانی اقدام کرده و در یک کلاس «سخnrانی عمومی» در دانشگاه شهر ثبت نام کرد. همچنین نامه‌ای نوشت و از نویسنده آن نامه به خاطر توجهش و نتیجه‌گیرها و یافته‌هایش تشکر کرد. همین امر وی را قادر ساخت تا بلافاصله مشکل را حل کند.

چگونه دلسوز باشیم

فرض کنیم که هیچیک از مطالب مذکور در نامه فوق درباره این معلم صدق نمسکرد. در این صورت آن معلم متوجه مسشد که مفاد سخnrانی او تعصبات، خرافات و اعتقادات تنگنظرانه و متعصبانه نویسنده نامه را به هم زده است. نویسنده که به لحاظ روانی بیمار بوده فقط رنجش خود را بیان کرده چرا که آرامش روانی او را به هم ریخته بوده است.

درک این حقیقت به معنی دلسوز بودن است. گام منطقی بعدی دعاکردن برای آرامش، هماهنگی و درک شخص مقابل است. شما وقتی مدانید که مسلط برافکار، عکسالعملها، و احساسات خود هستید امکان ندارد آسیب ببینید. احساسات از افکار تبعیت مسکنند و شما این قدرت را دارید تا تمام افکاری که به شما آسیب مسرساند را رد کنید.

تنها در محراب

چند سال قبل به کلیسای رفتم تا مراسم ازدواجی را برگزار کنم. مرد جوان نیامد پس از دو ساعت انتظار، عروس آینده چند قطره اشک ریخت و سپس به من گفت: «من برای راهنمایی الهی دعا کرده بودم. شاید این استجابت دعای من باشد چون خدا هرگز اشتباه نمسکند.»

درواقع عکسالعمل او این بود: در صورت ایمان به خدا همه وقایع خیر هستند. (۷۰)

او هیچ رنجشی در قلبش نداشت چون همانطور که گفت: «لابد این کار درست نبوده چون دعای من برای عمل صحیح جهت هر دو نفر ما بود.» اگر

این اتفاق برای شخص دیگری افتاده بود شروع به بدقلقی میکرد، غلیان عاطفی به او دست میداد، به داروی آرامبخش نیاز پیدا میکرد و شاید احتیاج پیدا میکرد تا در بیمارستان بستری شود.

شعور نامحدود موجود در اعماق ذهن نیمههشیار خود را درک کنید. در حالی که به راه حل مربوط همانقدر اعتماد دارید که به مادران آنگاه که او شما را در آغوش میگرفت اعتماد داشتید. به این طریق میتوانید متانت و سلامتی عاطفی و ذهنی بهدست آورید.

ازدواج خطاست، روابط جنسی ناپاک است و من ناپاک هستم

چندی قبل با زن جوان ۲۲ سالهای صحبت میکردم. مادرش او را تهدید کرده بود که اگر از خواسته او و آموزشهای مذهبی او اطاعت نکند برای همیشه در آتش جهنم خواهد سوخت.

مادرش به او گفته بود که همه مردان ناپاک هستند و روابط جنسی از جانب شیطان و به زبان ساده عیاشی شیطانی است.

این زن جوان باید یاد میگرفت که چگونه خودش را ببخشد، چرا که او انباشته از گناه بود. بخشیدن یعنی گذشت کردن. او باید از تمام این اعتقادات غلط به خاطر حقایق زندگی و ارزیابی جدیدی از خودش گذشت میکرد. هنگامی او با مردان جوانی که همکار اداری او بودند صحبت میکرد احساس گناه عمیقی داشت و فکر میکرد که خداوند او را تنبیه خواهد کرد. چندین مرد جوان شایسته به او پیشنهاد ازدواج داده بودند اما او نپذیرفته بود. به من میگفت: «ازدواج خطاست. ناپاک است و من ناپاک هستم.» این جمله از وجدان او میآمد یا از شرایط ذهنی اشتباه او؟

او به مدت ۱۰ هفته، هفتهای یک بار نزد من آمد و من به او عملکردهای ذهن هشیار و نیمههشیار، به همان شکلی که در این کتاب ارائه شده را آموختم. این دختر جوان کم کم متوجه شد که توسط مادری کاملاً نادان، خرافاتی، متعصب و ناامید؛ شستشوی مغزی، مسحور و شرطی شده است. او به طور کامل از خانوادهاش فاصله گرفت و زندگی فوقالعادهای را شروع کرد.

او شروع کرد تا به خداوند عشق بورزد. او برای بهدست آوردن یک همراه الهی دعا کرد. با اظهار این که خداوند مردی را به سوی او جذب خواهد کرد که به طور کامل با او هماهنگ است. سرانجام این دعا مستجاب شد. یک شب در همان موقع که او دفتر مرا ترک میکرد، مرد جوانی بیرون در منتظر بود تا مرا ملاقات کند و من همینطوری و بدون هیچ فکر خاصی آنها را به هم معرفی کردم. اکنون آنها ازدواج کردهاند و به طور کامل بایکدیگر هماهنگ هستند.

بخشیدن برای شفا گرفتن لازم است

بخشیدن دیگران برای آرامش ذهنی و سلامتی باطراوت لازم است. شما اگر طالب سلامتی و خوشبختی کامل هستید، باید هر کسی که شما را ناراحت کرده است ببخشید. با هماهنگ کردن افکار خود با قانون و امر الهی خود را ببخشید. باید اول دیگران را ببخشید تا بتوانید به معنای واقعی و به طور کامل خود را ببخشید. امتناع از بخشیدن خود دقیقا چیزی به جز غرور معنوی یا جهالت نیست.

امروزه در بحث پزشکی روان - تنی، دائما تاکید میشود که مواردی چون تنفر، محکوم کردن دیگران، ندامت، و دشمنی میزبان بسیاری از بیماریها، از آرتروز گرفته تا بیماریهای قلبی هستند. دانشمندان اشاره میکنند که این اشخاص بیمار که آسیب دیده‌اند، مورد بد رفتاری قرار گرفته، گول خورده یا رنجیده‌اند؛ مملو از رنجش و نفرت از آنهایی هستند که این بیماران را اذیت کرده‌اند. این مساله باعث زخمهای چرکی و متورم در اذهان نیمههشیارشان شده است. تنها یک راه علاج وجود دارد. باید ناراحتیهایشان را کنار بگذارند و بخشیدن دیگران تنها راه مطمئن این کار است.

بخشش یعنی عشق در عمل

جز ضروری در هنر بخشیدن تمایل به بخشیدن است. اگر شما صادقانه میخواهید که شخص دیگری را ببخشید، ۵۱٪ از مانع را گذرانده‌اید. من اطمینان دارم که شما میدانید که بخشیدن دیگری ضرورتا به این معنی نیست که آن شخص را دوست داشته باشید یا بخواهید با او معاشرت کنید. شما نمیتوانید به اجبار کسی را دوست داشته باشید و هیچ دولتی هم قادر نیست قانون نیت خیر، عشق، آرامش، یا تحمّل را به تصویب برساند. ولی ما میتوانیم عاشق مردم باشیم بدون این که آنها را دوست داشته باشیم.

همه کتابهای مقدس از پیروانشان میخواهند: «به یکدیگر عشق بورزید.» هر کسی که واقعا بخواهد این کار را بکند، میتواند. عشق به معنی این است که شما برای دیگری سلامتی، خوشبختی، آرامش، لذت و همه موهبتهای زندگی را آرزو کنید. تنها یک پیشنیاز وجود دارد و آن صداقت است. وقتی کسی را مبخشید گشاده دستی نمکنید، بلکه خودخواهی نمکنید چون هر چه را که برای دیگری آرزو میکنید درواقع برای خود آرزو کرده‌اید. دلیل این امر آن است که شما درباره آن فکر میکنید و آن را احساس میکنید و شما همانی هستید که فکر و احساس میکنید. آیا کاری از این ساده‌تر وجود دارد؟

تکنیک بخشش

روش ساده‌های در زیر ارائه میشود که اگر به آن عمل کنید معجزات بسیاری در زندگی شما روی میدهد: ذهن خود را آرام کنید، استراحت کنید و در یک حالت آرامش به خدا و عشق او نسبت به خودتان فکر کنید و سپس تایید کنید که: «من کاملاً آزادانه... فلانی (اسم شخص خلافکار را ذکر کنید) را مبخشم. من از لحاظ ذهنی و روحی او را آزاد میکنم. من هر چیزی را که در ارتباط با موضوع مورد بحث است بطور کامل مبخشم. من آزاد هستم و او نیز آزاد است. احساس حیرت انگیزی است. امروز روز عفو عمومی من است. من همه آنهایی که مرا اذیت کرده‌اند را آزاد میکنم. من این کار را آزادانه، با لذت و با محبت انجام میدهم و برای همگی آنها سلامتی، آرامش، خوشبختی و همه موهبت‌های زندگی را آرزو میکنم. من هرگاه که به شخص یا اشخاصی که مرا آزرده‌اند فکر میکنم میگویم: «من شما را آزاد کرده‌ام و همه موهبت‌های زندگی اکنون به شما تعلق دارد. من آزاد و شما هم آزاد هستید. فوق‌العاده است.»

راز بزرگ بخشش واقعی این است که اگر آن شخص را بخشیده باشید دیگر ضرورت ندارد که دعا را تکرار کنید. هرگاه آن شخص را به خاطر مآورید یا اذیت خاصی تصادفاً به ذهن شما میرسد، برای خلافکاران نیکی آرزو کنید و بگویید: «آرامش نثار تو باد.» هرگاه که این فکر به نظر شما میرسد، این کار را بکنید. بعدها متوجه خواهید شد که پس از چند روز فکر یا عمل، آن شخص به دفعات کمتر و کمتر به خاطرتان میاید تا آنکه به طور کل محو میشود.

سنگ محکی برای بخشش

برای آزمایش میزان خلوص طلا سنگ محک وجود دارد. برای بخشش حقیقی نیز سنگ محکی هست. اگر به طور اتفاقی خبر فوق‌العاده خوبی در مورد شخصی که به شما بدی کرده، به شما کلک زده و یا کلاهسر شما گذاشته است به شما بدهم و شما با شنیدن این خبر کفرتان دریاید، ریشه‌های آن نفرت هنوز در ذهن نیمه‌هشیار شما وجود دارد و شما را به هم میریزد.

فرض کنیم که یک سال قبل آبسه دردناکی در آرواره خود داشتید و به من گفته بودید. امروز با بیاختنایی از شما میپرسم آیا هنوز هم درد دارید؟ شما به طور خودکار میگویید: «البته که نه. خاطره‌های از آن دارم ولی درد ندارم.» کل ماجرا همین است. شما ممکن است یادی از آن رویداد را به خاطر داشته باشید ولی دیگر سوزش یا اذیتی را حس نمکنید. این همان سنگ محک است. شما باید از نظر جسمی و روحی به آن مرحله برسید و گرنه خودتان را گول مزنید و عمل واقعی بخشش صورت نگرفته است.

درک همه یعنی بخشش همه

وقتی انسان قانون خلاق ذهن خودش را درک میکند دیگر سایر مردم را در ساختن یا تخریب زندگانش سرزنش نمیکند. او میداند که افکار و احساسات خودش سرنوشتش را خلق میکند. علاوه بر آن، آگاه است که امور ظاهری علل و عوامل مؤثر در زندگی و تجربیات او نیستند. فکر کردن به این که دیگران میتوانند خوشبختی شما را بههم بزنند و این که شما در یک سرنوشت ظالمانه مثل توپ فوتبال هستید که برای گذران باید با دیگران بجنگید و درگیر شوید، همه اینها و چیزهای مشابه بااساس هستند، به شرط آن که بفهمید که این افکار شما هستند که عینیت میابند و بس.

* یادآوری نکات مهم

- ۱- خداوند با مردم رودربایستی نداشته و استثنا قائل نمیشود. به نظر میرسد که هرگاه شما خود را با اصل هماهنگی، سلامتی، لذت و آرامش هماهنگ میکنید، خداوند از شما پشتیبانی میکند.
- ۲- خداوند هرگز بیماری، مرض، تصادف یا رنج و عذاب را نمفرستد. ما با طرز فکر ویرانکننده و منفی براساس «هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت» این بلاها را سرخود مآوریم.
- ۳- مهمترین چیز در زندگی برداشت شما از خداوند است. اگر واقعا به خداوند عشق و ایمان داشته باشید، ذهن نیمههشیارتان با موهبتهای بیشمار نسبت به شما واکنش نشان میدهد. به خداوند عشق و ایمان داشته باشید.
- ۴- خداوند هیچ بغض و کینه‌ای علیه شما ندارد و شما را محکوم نمیکند. خداوند یک زخم شدید روی دست شما را شفا میدهد. اگر انگشت خود را بسوزانید آن را شفا میدهد. خداوند ورم را کاهش داده و سلامتی و یکپارچگی آن قسمت از بدن را دوباره احیا میکند.
- ۵- احساس گناه یک برداشت غلط از خداوند و زندگی است. خداوند شما را مجازات نکرده و یا قضاوت منفی درباره شما نمیکند. شما با اعتقادات غلط، طرز فکر منفی و محکومیت خود این کارها را نسبت به خودتان انجام میدهید.
- ۶- خداوند شما را محکوم یا مجازات نمیکند. نیروهای طبیعت شرور نیستند. اثر استفاده از آنها بستگی دارد به این که چگونه از نیروهای موجود در درون خود استفاده میکنید. میتوانید از نیروی برق برای کشتن یک شخص یا روشنایی یک منزل استفاده کنید. میتوانید از آب برای غرق کردن یک کودک یا برطرف کردن تشنگی او استفاده کنید. خیر و شر دقیقا به فکر و هدف موجود در ذهن انسان برمیگردد.
- ۷- زندگی هرگز مجازات نمیکند، انسان با برداشتهای غلط از خداوند و جهان هستی خودش را مجازات میکند. افکار او خلاق هستند و بدبخته‌های خود را خلق میکنند.

۸- اگر کسی از شما عیجوی کند و این عیبه‌ها در وجود شما باشند، خوشحال شوید، خدا را شکر کنید و از این عیجویه‌ها تقدیر کنید. این مطلب به شما فرصت مدهد تا عیبه‌های خودتان را اصلاح کنید.

۹- وقتی بدانید که حاکم بر افکار، واکنش‌ها و احساسات خود هستید، عیجوی نمی‌تواند به شما لطمه‌ای وارد کند. این مساله به شما فرصت مدهد تا برای شخص مقابل دعا کرده و برایش آرزوی سعادت کنید. درواقع به این وسیله برای خود آرزوی سعادت کرده‌اید.

۱۰- وقتی برای طلب راهنمایی و عمل خیر دعا میکنید، هر چه پیش بیاید را بپذیرید. متوجه باشید که این موضوع نه تنها خوب بلکه بسیار خوب است. در این صورت دلیلی برای خود خوری، عیجوی یا نفرت وجود ندارد.

۱۱- هیچ چیز خوب یا بد نیست، بلکه طرز فکر شما آن را این چنین جلوه مدهد. هیچ زشتی در روابط جنسی مشروع، میل به غذا، سلامتی یا ابراز وجود صحیح وجود ندارد. این مطلب بستگی به آن دارد که چگونه از این امیال، خواسته‌ها یا آرزوها استفاده میکنید. میل به غذا را میتوان بدون نیاز به کشتن یک شخص برای بهدست آوردن یک تکه نان، برطرف کرد.

۱۲- رنجش، نفرت، نیت بد و دشمنی علت پنهان بسیاری از بیماریهاست. خود و دیگران را با نثار عشق، لذت، زندگی و نیت خیر برای همه آنانی که شما را اذیت کرده‌اند ببخشید. آنقدر به این کار ادامه دهید تا وقتی آنها را در ذهن خود ملاقات میکنید با آنها درگیری نداشته باشید.

۱۳- بخشیدن به معنی گذشت کردن است. عشق، آرامش، لذت، حکمت و همه موهبت‌های زندگی را به شخص مقابل ببخشید تا هیچ رنجشی در ذهن شما باقی نماند. این به معنای واقعی سنگ محک بخشش است.

۱۴- فرض کنیم که سال گذشته آبسه‌ای در آرواره خود داشته‌اید که بسیار هم دردناک بوده است. از خود پرسید که آیا هنوز دردی حس میکنید. پاسخ منفی است. به همین ترتیب اگر کسی شما را ناراحت میکند، دروغ میگوید و بدگویی شما را میکند و همه نوع رفتار غلط را به شما نسبت مدهد، آیا فکر شما درباره آن شخص منفی است؟ وقتی او را به خاطر مآورید عصبانی میشوید؟ اگر چنین است، ریشه‌های نفرت هنوز در شما وجود دارند و شما و منافع شما را به هم میریزد. تنها راه برای شرمند کردن آنها عشق است و آرزوی تمام موهبت‌های زندگی برای شخص مورد نظر، تا بتوانید شخص مورد نظر را در ذهن خود ببینید و صادقانه با دعای آرامش و نیت خیر عکسالعمل نشان دهید. معنی بخشیدن تا ابد همین است.

فصل ۱۸: چگونه ذهن نیمه‌هشیار موانع ذهنی را برطرف میکند

راه حل در درون مشکل قرار دارد. پاسخ لازم در درون هر سؤال وجود دارد. اگر در موقعیت مشکلی قرار بگیرید و به طور واضح نمیتوانید راه خود را بیابید، بهترین راه این است که تصور کنید که شعور بپایان موجود در ذهن هشیار شما همه چیز را میداند و مبیند، راهحل را دارد و اکنون دارد آن را برای شما آشکار میسازد. نگرش ذهنی جدید شما به معنی این که شعور خلاق اکنون دارد یک راهحل شادآآور را بهوجود میآورد، شما را قادر میسازد که راهحل را پیدا کنید. آسوده خاطر باشید که چنین نگرش ذهنی نظم، آرامش، و معنی برای همه تعهدات شما به ارمغان میآورد.

چگونه عادت را بهوجود بیاوریم یا ترک کنیم

شما بنده عادات خود هستید. عادت عبارت است از عملکرد ذهن نیمههشیار. شما، دوچرخهسواری و رانندگی را با انجام آگاهانه و مکرر آنها تا حدی که بر ذهن نیمههشیارتان نقش انداختهاند یاد گرفتهاید. سپس عادت خودکار آن عمل در ذهن نیمههشیار جانشین آن عمل آگاهانه شده است. این پدیده را آگاهی طبیعت دوم مینامند که واکنش ذهن نیمههشیار نسبت به عمل کردن و فکر کردن میباشد.

مختار هستید که یک عادت خوب یا بد را انتخاب کنید. اگر شما یک فکر منفی را تکرار کنید یا برای مدتی عملی را انجام دهید، تحت تسلط یک جبر عادت قرار میگیرید. قانون ذهن نیمههشیار شما جبری است.

چگونه او یک عادت ناپسند را ترک کرد

آقای جونز (۷۱) به من گفت: «یک رغبت غیرقابل کنترل برای سیگار کشیدن دارم و نمیتوانم این عادت وحشتناک را ترک کنم.»

به دفعات این تجربه برای این مرد بدبخت روی داده بود. از نوجوانی با عادت زیادهروی استعمال دخانیات بزرگ شده بود. اگرچه او سیگار کشیدن را به ابتکار خود شروع کرده بود، اما رفته رفته متوجه شد که میتواند عادت تازهای را جایگزین آن کند. او میگفت در حالی که قادر است با استفاده از نیروی ارادهاش موقتا این رغبت را سرکوب کند، اما تلاشهای ادامهدار او برای سرکوب کردن دائمی امیال بسیارش مسأله را تنها شدت بیشتری بخشیده بود. تلاشهای تکرارباش او را متقاعد کرده بود که عاجز و ناتوان است و نمیتواند رغبت خود یا مشغله ذهنی را کنترل کند. این ایده ناتوان بودن به عنوان یک تلقین قدرتمند برای ذهن نیمههشیارش عمل میکرد و ناتوانی او را شدیدتر میکرد و زندگی وی را پر از شکستهای متوالی کرده بود.

من به او آموختم تا عملکردهای ذهن هشیار و ذهن نیمههشیارش را هماهنگ

کند. وقتی این دو با هم همکاری کنند، ایده یا خواسته تاثیر گذاشته در ذهن نیمههشیار صورت واقعیت به خود میگیرد. ذهن استدلالی او موافقت کرد که اگر راه عادت کهنه یا اثر عادت کهنه او را دچار دردسر کرده بود، او میتواند آگاهانه راه جدیدی را به سوی آزادی، هوشیاری و آرامش ذهن ایجاد کند. او میدانست که عادت ویرانکننده او خودکار بود، چون آن عادت با انتخاب هوشیارانه خودش بهدست آمده بود. اگر او به طور منفی شرطی شده، به طور مثبت هم میتواند شرطی شود. در نتیجه، فکر کردن درباره این حقیقت که برای غلبه بر عادت خود ناتوان است را متوقف کرد. به علاوه، به وضوح درک کرد که هیچ مانعی به جز فکر خودش در سر راه شفای او وجود ندارد. بنابراین مناسبی برای تلاش عظیم ذهنی یا زورگویی ذهنی وجود نداشت.

نیروی تصویر ذهنی

این مرد استراحت دادن به بدنش و ورود به حالت مراقبه، خوابآلودگی و آسودگی خاطر را یاد گرفت. سپس ذهنش را انباشته از تصویر نهایی دلخواهش کرد، در حالی که میدانست که ذهننیمههشیارش به آسانترین شکل ممکن میتواند آن تصویر را عملی کند. او مجسم نکرد که دخترش به مناسبت رهایی او از این عادت به او تبریک میگوید و اظهار میکند: «بابا، فوقالعاده است که بازهم تو خونه هستی.» او به خاطر سیگار کشیدن زیاد خانوادهاش را از دست داده بود و اجازه نداشت که آنها را ملاقات کند و همسرش با او حرف نمزد.

او مرتباً و به طور منظم منشیست و در روش عنوان شده غور و بررسی نکرد. وقتی توجهش به جای دیگری معطوف میشد، عادت کرده بود که بلافاصله تصویر ذهنی دخترش را با تبسم و صحنه خانهاش را که با صدای شادمان دخترش جان تازه‌ای گرفته بود به یاد بیاورد. همه اینها سبب شده بود که ذهنش شرطی شود. این یک روند تدریجی بود. او همین طور آن را ادامه میداد. دائماً در این فکر بود که دیر یا زود الگوی عادت جدیدی را در ذهن نیمههشیارش ایجاد خواهد کرد.

من به او گفتم که میتواند ذهن هشیارش را به یک دوربین عکاسی و ذهن نیمههشیار را به یک فیلم حساس تشبیه کند که او روی این فیلم آن تصویر ذهنی را ثبت نکرد. این حرف تاثیر عمیقی روی وی گذاشت و کل هدفش این شد که با قاطعیت این تصویر را در ذهن خود ثبت کند و آن را بسط دهد. فیلمهای عکاسی در تاریکی ظاهر میشوند، به همین ترتیب تصاویر ذهنی در اتاق تاریک ذهن نیمههشیار ظاهر میشوند.

با فهمیدن این که ذهن هشیار او صرفاً مثل یک دوربین عکاسی عمل میکند، دیگر هیچ تلاشی نمیکرد. هیچ کشمکش ذهنی وجود نداشت. او به آرامی افکارش را تنظیم و توجهش را روی صحنه پیشروی خود متمرکز میکرد تا تدریجاً این تصویر را حس میکرد. او مجذوب این فضای ذهنی شد و این فیلم ذهنی را مرتباً تکرار میکرد. جایی برای تردید وجود نداشت که به دنبال این روند به شفا خواهد رسید. هنگامی که وسوسه میشد تا سیگار بکشد قوه تخیل خود را به احساس در خانه و با خانواده بودن تغییر جهت میداد. او موفق بود چرا که با اطمینان انتظار داشت که این تصویری را که داشت در ذهنش بهوجود میآورد عملاً تجربه کند. امروز او رئیس یک شرکت بزرگ و موفق بوده و فوقالعاده خوشبخت است.

مگفت که یک طلسم به دنبال اوست

آقای بلاک (۷۲) مگفت که قبلاً درآمد خیلی خوبی داشت ولی در سه ماه گذشته تمام درها به روی او بسته شده بودند. او مشتریان را به نقطهای مرساند که مخواستند پای قرار داد را امضا کنند ولی در آخرین لحظه منصرف میشدند.

در حین بحث با آقای بلاک درباره این موضوع فهمیدم که سه ماه قبل از دست یک دندانپزشک عصبانی، ناراحت و دلخور شده بود چرا که دندانپزشک پس از آنکه قول داده بود که قراردادی را امضا میکند، در آخرین لحظه از امضا آن منصرف شده بود. او شروع کرد تا با این ترس ناخودآگاه زندگی کند که مبادا مشتریان دیگر نیز همین کار را بکنند و از آن پس دوران ناامیدی، کینهتوزی و جنگ آغاز شد. این اعتقاد کم کم در

ذهن او بهوجود آمد که در کار او کارشکنی میشود و در آخرین لحظه امضا قراردادهای لغو میشود تا این که یک دور باطل در ذهن او ایجاد شده و مگفت از آنچه که بیشتر از همه چیز مترسیدم به سرم آمده است. آقای بلاک متوجه شد که مشکل در ذهن خودش است و او باید نگرش ذهنش را تغییر بدهد.

جریان به قول معروف بدیاری او به این طریق قطع شد: «من مفهم که ذهن نیمههشیارم شعور نامحدود دارد که هیچ مانع، مشکل یا تاخیری نمیشناسد. من با انتظار شادآآور بهترین وقایع زندگی میکنم. ذهن عمیقتر من به افکار من واکنش نشان میدهد. من میدانم که در کار نیروی ذهن نیمههشیارم امکان ندارد مزاحمتی ایجاد شود. شعور نامحدود هر کاری را که شروع کند با موفقیت به پایان میرسد. حکمت خلاق در وجود من کار میکند تا همه برنامهها و اهدافم را به پایان برساند. هر چه را که شروع میکنم با

موفقیت آن را به پایان می‌رسانم. هدف من در زندگی این است که خدمات فوق‌العاده ارائه دهم و همه اشخاصی که من با آنها تماس دارم از آنچه من به آنها ارائه می‌دهم خیر می‌بینند. همه کارهای من به امر الهی کاملاً به ثمر منتهی می‌شوند.»

او این دعا را هر روز صبح قبل از ملاقات با مشتریان تکرار می‌کرد. کمی بعد یک الگوی عادی جدید را در ذهن نیمه‌هشیارش ایجاد کرده بود و مثل عادت قدیم کارش به عنوان یک فروشنده موفق به جریان افتاد.

چقدر طالب آن چیزی هستید که می‌خواهید؟

مرد جوانی از سقراط، حکیم یونانی، پرسید که چگونه می‌تواند به حکمت دست یابد. سقراط گفت: «با من بیا.» او جوان را به کنار رودخانه‌ای برد، و سر جوان را زیر آب فرو کرد و آنقدر سرش را زیر آب نگهداشت تا آنکه آن جوان از کمبود هوا به دست و پا زدن افتاد. بعد سر او را رها کرد و آرام ایستاد. وقتی جوانک حالت عادی پیدا کرد، سقراط از او پرسید: «وقتی زیر آب بودی، چه چیزی را از همه بیشتر می‌خواستی؟» جوانک گفت: «من هوا می‌خواستم.»

سقراط به او گفت: «هرگاه حکمت را به اندازه هوا بخواهی به آن خواهی رسید.»

به همین ترتیب وقتی شما اشتیاق شدیدی برای غلبه بر مانعی در زندگیتان داشته باشید و به تصمیم مشخصی برسید که باید راهی برای خروج از آن مانع وجود داشته باشد و مایل به پیروی از این تصمیم باشید، راه خروج از مشکل را به دست خواهید آورد.

اگر واقعاً آرامش ذهن و آرامش باطنی را بخواهید به آن خواهید رسید؛ بدون توجه به این که چقدر نا عادلانه با شما رفتار شده باشد، چقدر رئیس شما غیرمنصفانه با شما عمل کرده باشد یا ثابت کرده باشد که چه آدم رذل و خبیثی است. اگر چشمانتان به روی نیروهای ذهنی و روحی خود باز شده باشد، هیچکدام از این مسائل تفاوت چندانی برایتان نمی‌کند. بدانید که چه می‌خواهید و قطعاً اجازه نخواهید داد که دزدان نفرت، عصبانیت، دشمنی و نیت بد بتوانند آرامش، هماهنگی، سلامتی، و خوشبختی را به یغما ببرند. شما بلافاصله با مشخص کردن افکار و هدف خود در زندگی دلخور شدن از مردم، شرایط، اخبار و رویدادها را متوقف می‌کنید. هدفتان آرامش، سلامتی، الهام، هماهنگی و وفور نعمت است. احساس می‌کنید که رودخانه‌ای از آرامش هم اکنون در وجود شما جریان دارد. فکرتان نیروی نامرئی و غیرعادی است و شما تصمیم می‌گیرید که بگذارید آن فکر برای شما سعادت و الهام آورده و به شما آرامش بدهد.

چرا او نمیتوانست شفا بگیرد

این یک شرح حال موردی درباره مرد متأهلی با چهار فرزند است که در خلال سفرهای شغلی خود با زن دیگری به طور محرمانه زندگی میکرد. او بیمار، عصبی، زود رنج و بدخلق بود و شبها بدون داروی خوابآور نمیتوانست بخوابد. داروهای پزشکی او قادر نبود که فشار خونس که همیشه بالاتر از ۲۰ بود را پایین بیاورد. در بسیاری از اعضای بدنش درد داشت که پزشکان نمیتوانستند علت آن را تشخیص داده یا کمی از آن دردها را تسکین دهند. علت همه اینها احساس گناهی ناخودآگاه و عمیق بود. تعهداتش در ازدواج را نقض کرده بود و همین او را عذاب میداد. اعتقادات مذهبی که براساس آنها بزرگ شده بود در ذهن ناخودآگاهش جا گرفته بود و او برای التیام بخشیدن به زخم این گناه به مواد مخدر روآورده بود. بعضی از انسانهای ضعیف و ناتوان از مرفین یا کدئین برای تسکین دردهای شدید استفاده میکنند؛ او نیز همین کار را میکرد تا درد یا زخم موجود در ذهنش را تسکین دهد. این همان حکایت قدیمی نفت روی آتش ریختن است.

توضیح و درمان

او به این توضیح که ذهنش چگونه کار میکرد گوش فراداد. با مشکل خود روبرو شد، آن را برانداز کرده و نقش دوگانه خود را رها کرد. میدانست استفاده از موادمخدر تلاشی ناخودآگاهانه برای فرار از حقیقت است. علت پنهان در ذهن نیمههشیار او خانه کرده بود و باید از بین مرفت؛ سپس شفا از راه میرسید.

او شروع کرد تا دعای زیر را سه یا چهار بار در روز ادا کند تا بر روی ذهن نیمههشیارش تاثیر بگذارد: «ذهن من سرشار از آرامش، متانت، تناسب و تعادل است. ذات لایتناهی با آرامش همراه با لبخند، خود را در وجود من گسترده است. من از هیچ چیز در گذشته، حال و آینده هراسی ندارم. شعور نامحدود ذهن نیمههشیار من به هر شکل ممکن مرا هدایت، راهنمایی و اداره میکند. من اکنون با ایمان، متانت، آرامش و اطمینان با هر موقعیتی روبرو میشوم. من اکنون کاملاً از بند عادت خود رها شده‌ام. ذهن من سرشار از آرامش پاطنی، آزادی و لذت میباشد. من خود را مبخشم؛ سپس بخشیده میشوم. آرامش، هوشیاری، و اطمینان با قدرت در ذهن حکومت میکند.»

او این دعا را به دفعات به همین شکل تکرار میکرد؛ در حالی که کاملاً آگاه بود که چه میکند و چرا میکند. او میدانست آنچه را دارد انجام میدهد، ایمان و اطمینان لازم را به او میدهد. من برایش توضیح دادم همانطوری که او این جملات را به طور واضح، به آرامی، با محبت و معنیدار به زبان میآورد، آنها به

تدریج به ذهن نیمههشیارش نفوذ میکنند. مثل یک بذر، متناسب با ذات خود رشد میکنند. این حقایقی که رویشان تمرکز کرده بود، از میان چشمهایش عبور کردند، گوشهایش صدای آنها را شنیدند و نوسانات شفافبخش این کلمات به ذهن نیمههشیارش رسیدند و همه الگوهای ذهنی منفی را که باعث همه این دردها شده بودند را تسکین دادند. نور تاریکی را مشکافد و فکر سازنده فکر منفی را نابود میکند. در مدت یک ماه این مرد متحول شد.

خودداری از پذیرفتن مشکل

اگر معتاد به مواد مخدر یا الکل هستید به این امر اعتراف کنید. از انجام این امر طفره نروید. بسیاری از مردم به خاطر این طفره رفتن همچنان معتاد باقی میمانند. بیماری شما عدم تعادل و ترس باطنی است. شما از روپارویی با زندگی خودداری میکنید و بنابراین دارید تلاش میکنید که با کمک این مواد از مسؤولیتهای خود فرار کنید. به عنوان یک معتاد شما نیروی اراده ندارید. اگر شما یک مصرفکننده دائمی باشید و با شجاعت بگویید: «دیگه بهش دست نمیزنم.» شما فاقد آن نیرویی هستید که به این ادعا جامه عمل بپوشانید چون نمیدانید آن نیروی مورد نیاز در کجا قرار دارد. در یک زندان روانی که ساخته خودتان است زندگی میکنید و مسحور اعتقادات، ایدهها، آموزش و نفوذهای محیطی خودتان هستید. مثل بسیاری از مردم، شما بنده عادات خودتان هستید. شما شرطی شدهاید که آنگونه عکسالعمل نشان بدهید که میدانید.

ساختن ایده آزادی در درون خود

شما میتوانید ایده آزادی و آرامش ذهن را در درون ذهنیت خود بهوجود آورید تا به اعماق ذهن نیمههشیار شما برسد. ذهن نیمههشیار که قادر مطلق است سراسر وجود شما را از میل به مواد مخدر آزاد میکند. سپس درک تازه‌ای از چگونگی کار کرد ذهن خود خواهید داشت. در این صورت از ادعای خود پشتیبانی میکنید و حقیقت را به خودتان ثابت میکنید.

۵۱٪ شفا یافتند

اگر تمایل شدیدی به آزادی خود از هر عادت ویرانکننده داشته باشید، خودبهخود به ۵۱٪ شفا دست یافتهاید. اگر تمایل بیشتری به ترک این عادت ناپسند نسبت به ادامه آن داشته باشید، مشکل چندانی در کسب آزادی کامل نخواهید داشت.

هر فکری که ذهن خود را بر آن استوار کنید، ذهن شما آن را چندین برابر بزرگ میکند. اگر ذهن خود را با مفهوم آزادی از عادت و آرامش ذهن درگیر کنید و اگر ذهن خود را بر روی جهت جدید توجه متمرکز نگاهدارید، احساسات

و عواطفی را بهوجود مآورید که به تدریج آن کیفیت عاطفی را به مفهوم آزادی و آرامش انتقال میدهد. هر ایده‌ای که شما کیفیت عاطفی را به آن منتقل کنید، ذهن نیمههشیار شما آن را پذیرفته و عملی میکند. ذهن نیمههشیار موانع ذهنی را از میان برمیدارد.

قانون جایگزینی

بدانید که زجر کشیدن ممکن است نتیجه خوبی داشته باشد. شما بیخود و بیهوده رنج نکشیده‌اید. هر چند احمقانه است که به رنج کشیدن ادامه دهید. اگر همچنان یک معتاد باقی بمانید، وخامت و فساد جسمی و ذهنی به بار خواهد آمد. بدانید که نیروی موجود در ذهن نیمههشیارتان از شما حمایت میکند. حتی اگر بیماری افسردگی وجود شما را دربرگرفته باشد، باید شروع کنید تا لذت آزادی را که در وجود شما ذخیره شده است مجسم کنید. این قانون جایگزینی است. قوه تخیلتان شما را به سوی مواد مخدر برده است. حال بگذارید تا شما را به سوی آزادی و آرامش ذهنی سوق دهد. کمی عذاب خواهید کشید ولی این عذاب برای هدفی سازنده است. این عذاب را تحمل خواهید کرد، مثل مادری که عذاب تولد یک بچه را تحمل میکند و شما هم به همین ترتیب یک کودک ذهنی را بهوجود خواهید آورد. ذهن نیمههشیارتان هوشیاری را به دنیا خواهد آورد.

علت اعتیاد

علت واقعی معتاد شدن تفکر ویرانکننده و منفی است؛ چون یک مرد همانی است که فکر میکند. معتادها احساس عمیق حقارت، ضعف، شکست و ناامیدی دارند که معمولاً همراه با خصومت باطنی عمیق است. یک معتاد توجهات بشماري برای علت مصرف مواد مخدر دارد، ولی تنها دلیل آن زندگی فکری اوست.

سه گام جادویی

گام اول: آرام بگیرید، حرکت ذهن خود را ساکن کنید. وارد یک حالت بخیالی و خواب آلودگی شوید. در این حالت راحت، آرام و پذیرا، دارید برای گام دوم آماده میشوید.

گام دوم: یک عبارت خلاصه را انتخاب کنید که بلافاصله بتوان آن را در حافظه ضبط کرد و آن را مثل یک لایه به دفعات تکرار کنید. از این عبارت استفاده کنید: «هشیاری و آرامش ذهن اکنون متعلق به من هستند و خدا را شکر

میکنم.» برای جلوگیری از انحراف ذهن، این عبارت را با صدای بلند بگویید. یا همانطور که آن را در ذهن خود میگویید، تلفظ کلمات را با لبها و زبان کش بدهید. این امر به ورود این عبارت به ذهن نیمههشیار کمک میکند. این کار را به مدت ۵ دقیقه یا کمی بیشتر انجام دهید. متوجه یک واکنش احساسی عمیق میشوید.

گام سوم: درست قبل از خواب، همانطور عمل کنید که یوهانفنگوته، نویسنده آلمانی، آن را انجام میداد. یک دوست محبوب خود را در پیش روی خود مجسم کنید. چشمان شما بسته هستند. شما راحت و آرام هستید. دوست شما به طور ذهنی حاضر است و دارد به شما میگوید: «مبارک!» شما تبسم او را مبینید؛ صدای او را میشنوید به طور ذهنی دست او را لمس میکنید همه این حرکات واقعی و زندهاند. واژه «مبارک!» آزادی کامل را تداعی میکند. به دفعات آن را بشنوید تا واکنش ذهن نیمههشیار را دریافت کنید که رضایت کامل است.

به تداوم ادامه دهید

وقتی ترس در خانه ذهن شما را میزند یا وقتی نگرانی، تشویش، و تردید به ذهن شما راه میابند هدف چشمانداز خود را ببینید. به نیروی نامحدود موجود در ذهن نیمههشیار خود فکر کنید که میتوانید آن را با تفکر و تجسم بهوجود بیاورید. این امر به شما اطمینان، نیرو، و شجاعت میدهد. ادامه دهید، سخت تلاش کنید تا طلوع فجر بدمد و سیاهی شب بگریزد.

* یادآوری نکات مهم

۱- راهحل یک مشکل در درون آن نهفته است. پاسخ هر سوالی در خودش موجود است. شعور نامحدود، اگر با ایمان و اطمینان خوانده شود واکنش نشان میدهد.

۲- عادت، عملکرد ذهن نیمههشیار شماست. برای نیروی حیرتانگیز ذهن نیمههشیار شاهدی بزرگتر از نیرو و تسلطی نیست که عادت در زندگی دارد. شما بنده عادات هستید.

۳- شما با تکرار یک فکر و عمل کردن به دفعات بسیار به آن، الگوهای عادی را در ذهن نیمههشیار خود تشکیل مدهید تا آثاری را در ذهن نیمههشیارتان بهوجود بیاورد و خودکار شود، مثل شناکردن، تایپ کردن، قدم زدن، رانندگی و غیره.

۴- شما آزادی انتخاب دارید. میتوانید یک عادت خوب یا بد را انتخاب کنید. دعا یک عادت خوب است.

- ۵- تفاوتی نمیکند که تصویر ذهنی چه باشد. اگر به وسیله ایمان پشتیبانی شود، شما آن را در ذهن نیمههشیار خود حفظ میکنید و ذهنیمهشیار شما آن را عملی میکند.
- ۶- تنها مانع موجود در سر راه موفقیت و پیشرفت شما فکر یا تصویر ذهنی خودتان است.
- ۷- وقتی توجه شما منحرف میشود آن را به تعمق در منافع یا هدف خود برگردانید و این کار را به یک عادت تبدیل کنید. این عمل، منضبط کردن ذهن نامیده میشود.
- ۸- ذهن هشیار مثل یک دوربین عکاسی است و ذهن نیمههشیار همان فیلم حساسی است که تصویر را روی آن ثبت میکنید.
- ۹- تنها طلسمی که هر کسی را دنبال میکند، فکر ترسآوری است که به دفعات در ذهن تکرار شود. با علم بر این که هرچه را شروع کنید به امر الهی آن را به نتیجه خواهید رساند، این طلسم را بشکنید. پایان خوش را به تصویر بکشید و آن را با اطمینان حفظ کنید.
- ۱۰- برای تشکیل یک عادت جدید، باید متقاعد شوید که آن عادت دلیزیر است. وقتی شوق شما برای ترک یک عادت از ادامه دادن آن بیشتر باشد، خودبخود ۵۱٪ از مانع را پشت سر گذاشتهاید.
- ۱۱- گفتههای دیگران نمیتوانند شما را آزار دهند مگر این که با افکار خود و مشارکت ذهنی خودتان این امکان را فراهم کنید. با هدف خود، خود را به دیگران بشناسانید که آن هدف آرامش، هماهنگی و لذت میباشد. شما تنها متفکر در دنیای شخصی خود میباشید.
- ۱۲- پناه بردن به مواد مخدر، شوقی ناخودآگاه برای فرار است. علت معتاد شدن فکر کردن ویرانکننده و مخرب است. درمانش این است که درباره آزادی، هوشیاری، و کمال مطلوب خود فکر کنید و شادی موفقیت را احساس کنید.
- ۱۳- بسیاری از افراد معتاد باقی میمانند چون از پذیرفتن آن خودداری میکنند.
- ۱۴- قانون ذهن نیمههشیار که شما را در اسارت نگهداشته و آزادی عمل را از شما سلب کرده میتواند به شما آزادی و خوشبختی عطا کند. بستگی دارد که چگونه از آن قانون استفاده کنید.
- ۱۵- قوه تخیل شما را به سمت مواد مخدر کشانده است؛ بگذارید با تجسم این که شما آزاد هستید شما را به سمت آزادی سوق دهد.
- ۱۶- علت حقیقی معتاد شدن تفکر ویرانکننده و منفی است. یک مرد همانی است که در قلب خود ماندیشد.
- ۱۷- وقتی ترس حلقه بر در ذهن شما مزند، بگذارید ایمان به خدا و همه چیزهای خوب در را بگشاید.

فصل ۱۹: چگونه از ذهن نیمههشیار برای غلبه بر ترس استفاده کنیم

یکی از دانشجویان به من گفت که روزی برای سخنرانی در ضیافتی دعوت شده بود. او گفت که از تصور سخنرانی در حضور در حدود یکهزار نفر به وحشت افتاده بود. او این چنین بر ترس خودش غلبه کرد؛ به مدت چند شب، هر شب در حدود ۵ دقیقه روی مبلی منشیست و آهسته، به آرامی و با اطمینان به خودش میگفت «من بر این ترس غالب خواهم شد، اکنون دارم بر آن غلبه میکنم. من با متانت و اطمینان حرف میزنم. من راحت و بدون مشکل هستم.» او به یک قانون خاص ذهنی عمل کرد و بر ترس خود فائق آمد.

ذهن نیمههشیار مطیع تلقین بوده و با تلقین کنترل میشود. هنگامی که شما ذهن خود را آرام و راحت کنید، افکار ذهن هشیار بوسیله روندی شبیه روند آسمزی که در آن مایعاتی که توسط یک پرده منفذدار از هم جدا شدهاند، مخلوط میشوند، به درون ذهن نیمههشیار نفوذ میکنند. همانطور که این بذره‌های مثبت یا افکار به قلمرو ذهن نیمههشیار نفوذ میکنند، متناسب با ذات خود رشد میکنند و شما متین، ساکت و آرام میشوید.

بزرگترین دشمن انسان

میگویند که ترس بزرگترین دشمن انسان است. ترس علت اصلی شکست، بیماری، و روابط ضعیف انسانهاست. میلیونها نفر از گذشته، آینده، پیری، دیوانگی و مرگ مترسند. ترس یک تفکر در ذهن شماست و شما از افکار خود مترسید.

وقتی به یک پسر بچه کوچولو بگویید که یک لولو در زیر رختخوابش هست که میخواهد او را با خودش ببرد، ممکن است وحشت کند. وقتی پدرش چراغ را روشن میکند و به او نشان میدهد که لولویی در کار نیست از ترس خلاص میشود. ترس موجود در ذهن این پسر بچه آنقدر واقعی بوده که انگار واقعا لولویی وجود داشته است. سپس او در ذهن خود از این فکر غلط شفا یافت. چیزی که او از آن مترسید وجود خارجی نداشته است. به همین ترتیب اکثر ترسهای ما واقعیت ندارند. آنها فقط مجموعه‌ای از سایه‌های شرور هستند، سایه‌هایی که حقیقت ندارند.

کاری را که از آن مترسید، انجام دهید

رالف والدو امرسون (۷۳)، فیلسوف و شاعر، میگفت: «کاری را انجام دهید که از انجام آن واهمه دارید، در این صورت مرگ آن ترس حتمی است.»

زمانی بود که نویسنده این کتاب وقتی درخواست در پیش روی جمعیتی بایستد، ترس سراسر وجودش را فرا میگرفت. روشی را که به کار بردم تا بر آن ترس غلبه کنم این بود که پیش روی جمعیت بایستم، یعنی کاری را بکنم که از انجام آن واهمه داشتم. به این ترتیب مرگ آن ترس حتمی شد. هنگامی که شما با قاطعیت تایید میکنید که بر ترسهای خود حاکم خواهید شد و در ذهن هشیار خود به یک تصمیم مشخصی میرسید، نیروی ذهن نیمههشیار را آزاد میکنید که در واکنش به طبیعت فکر شما جریان پیدا کند.

از بین بردن ترس از حضور در برابر جمع

یک بانوی جوان برای آزمایش عملی خوانندگی روی صحنه دعوت شده بود. او خیلی برای این آزمایش انتظار کشیده بود. هر چند در سه مورد گذشته به علت ترس از حضور در صحنه مردود شده بود. صدای او خیلی خوب است ولی مطمئن بود وقتی نوبت آواز خواندن او برسد، ترس از صحنه بر او مستولی خواهد شد. ذهنی نیمههشیار ترسهای شما را به عنوان خواسته شما پذیرفته و شروع میکند تا آنها را در تجربه عینتان ظاهر کند. در سه آزمایش گذشته او نتها را به اشتباه خوانده بود و بالاخره نتوانسته بود از گریه شدید خودداری کند. علت آن، همانطور که گفته شد تلقین به نفس بباختار بود؛ به این معنی که یک فکر ترسآور، آرام با احساس آمیخته شده و موضوعیت پیدا کرده بود.

او با استفاده از تکنیک زیر بر این ترس غلبه کرد: روزی سه بار خود را در یک اتاق محبوس نکرد. راحت روی یک مبل مننشست، بدنش را استراحت مداد و چشمانش را م بست. ذهنش و بدنش را تا حد امکان آرام نکرد. رخوت جسمی حالت متفاوتی را تسهیل میکند و موجب میشود که ذهن تلقین را بهتر بپذیرد. او با ضد تلقین ترس با آن مخالفت نکرد و به خودش میگفت: «من زیبا میخوانم. من متین، ساکت، مطمئن و آرام هستم.»

او این کلمات را آهسته، آرام، و با احساس از ۵ تا ۱۰ بار در هر جلسه تکرار نکرد. هر روز سه «جلسه» این چینی داشت و شبها هم یک جلسه درست قبل از خواب برگزار میکرد. در پایان یک هفته او کاملاً متین و مطمئن شده بود و سرانجام یک آزمایش کاملاً برجسته و چشمگیر را برگزار کرد. از روش مذکور استفاده کنید که در این صورت مرگ ترس حتمی است.

ترس از شکست

علاوه بر معلمهای مدرسه، گاهی اوقات دانشجویان جوان از دانشگاه محلی به دیدار من میآیند که اغلب به نظر میرسد از فراموشی تلقینی در امتحانات

رنج مبرند. همواره شکایتها مثل هم هستند: «پس از امتحان پاسخ سوالها را میدانم ولی در طول امتحان نمیتوانم پاسخها را به خاطر بیاورم.»
مسأله که به خودی خود قابل درک است همان است که ما بدون تردید توجه خاصی به آن میکنیم. من متوجه هستم که هر کدام از این افراد با ایده شکست، ذهن خود را مشغول میکنند. ترس در پشت فراموشی موقتی است و علت اصلی این مطلب است.

یک دانشجوی پزشکی جوان که در کلاس خود برجستهترین دانشجو بود، از پاسخ دادن به سؤالات ساده کتبی و شفاهی در زمان امتحان عاجز بود. من برای او توضیح دادم که علت آن است که او چند روز قبل از امتحان نگران آن بوده و مترسیده است. این افکار منفی با ترس تحریک شده است.
افکاری که پردهای از احساس نیرومند ترس روی آنها کشیده شده در ذهن نیمههشیار تحقق میابند. به عبارت دیگر، این مرد جوان از ذهننیمههشیار خود درخواست مکرده که شاهد باشد که او مردود شده و این دقیقا همان کاری است که ذهن نیمههشیار او انجام میداد. در روز امتحان، او خودش را وحشت زده میافت که در اصطلاح روانشناسی آن را «فراموشی تلقینی» منامند.

او چگونه بر این ترس غلبه کرد

او آموخت که ذهن نیمههشیار مخزن حافظه است و سابقه کاملی از تمام مطالبی را که در خلال آموزش پزشککاش یاد گرفته بود در حافظه خود داشت. علاوه بر آن یاد گرفت که ذهن نیمههشیار راغب به پاسخگویی و دوسویه است. راه تفاهم با آن راحت بودن، آرام گرفتن و اطمینان به خود است.

او شروع کرد به این که هر شب و هر روز صبح مادرش را مجسم کند که دارد به خاطر کارنامه درخشانش به او تبریک میگوید. تصور مکرر که نامهای خیالی از مادرش را در دست دارد. همانگونه که شروع به تعمق درباره کارنامه درخشان خود کرد، واکنش دوسویه یا متناسب را در خودش فرا خواند. عقل کل و قادر مطلق ذهن نیمههشیارش جای ذهنهشیار را گرفت، مسلط بر آن شد و آن را به طور مناسب هدایت کرد. او پایان ماجرا را مجسم کرد که مشتاق برای بهدست آوردن ابزار تحقق این هدف بود. به دنبال این روش، برای قبولی در امتحانات آینده هیچ مشکلی نداشت. به عبارت دیگر، حکمت غیرعینی قدرت را بهدست گرفت و او را مجبور کرد که به شکلی عالی خود را نشان دهد.

ترس از آب، کوه، مکانهای بسته و غیره

بسیاری از مردم از رفتن به داخل آسانسور، کوهنوردی کردن یا حتی از شنا کردن در آب ترس دارند. احتمال دارد که فرد تجربیات ناخوشایندی در هنگام جوانی از آب داشته باشد، مثل این که اجباراً به داخل آب پرتاب شده باشد در حالی که شنا کردن هم نمیدانسته است. او ممکن است در داخل آسانسوری که اشکال فنی داشته گیر کرده باشد که باعث ترس از مکانهای بسته شده است.

وقتی ده ساله بودم چنین تجربیهای برایم روی داد. من به طور تصادفی به داخل استخری افتادم و سه مرتبه زیر آب رفتم و بالا آمدم. من هنوز به خاطر دارم که آب در قسمت عمیق استخر از سرم گذشت و مرا در خود فرو برد. یادم هست که برای تنفس دست و پا میزدیم تا یکی از پسرها در آخرین لحظه که داشتم خفه میشدم مرا از آب بیرون کشید. این تجربه درون ذهن نیمههشیارم نفوذ کرد و سالها از آب میترسیدم.

یک روانشناس پیر به من گفت: «به استخر برو، به آب نگاه کن و با صدای بلند و محکم بگو: «میخواهم بر تو حاکم بشم، من میتوانم بر تو مسلط بشم.» سپس به درون آب برو، شنا یاد بگیر، و بر آن غلبه کن. همین کار را کردم و من بر آب مسلط شدم. اجازه ندهید آب بر شما مسلط شود. به خاطر داشته باشید شما حاکم بر آب هستید.

هنگامی که نگرش جدید ذهنی را فرض کردم، قادر مطلق ذهنیمهشیارم واکنش نشان داد. به من قدرت، ایمان و اطمینان داد و مرا قادر ساخت تا بر ترس خود غلبه کنم.

تکنیک اساسی برای غلبه بر هر نوع ترس

آنچه در زیر میآید، فرایند و تکنیکی است برای غلبه بر ترس که جادو میکند. امتحان کنید!

فرض کنید که شما از آب، کوه، مصاحبه، آزمون عملی، یا از مکانهای بسته میترسید. اگر از شنا کردن میترسید، سه یا چهار مرتبه در روز آرام بنشینید و به مدت ۵ یا ۱۰ دقیقه مجسم کنید که دارید شنا میکنید. درواقع شما در ذهن خود شنا میکنید. این یک تجربه ذهنی است. از لحاظ ذهنی خود را درون آب قرار دادهاید. شما خنکی آب و حرکت دستها و پاها را حس میکنید. اینها همه فعالیتی شادی بخش، زنده و واقعی است. این فقط یک رویای بخودی و معمولی نیست، چرا که شما میدانید هر آنچه را در تخیل خود تجربه کنید در ذهن نیمههشیارتان بهوجود خواهد آمد. سپس مجبور خواهید شد که تصویر و شباهت آن تصویری که در ذهن عمیقتر خود ثبت کردهاید را نشان بدهید. این قانون ذهن نیمههشیار است.

اگر شما از کوه یا مکانهای مرتفع میترسید همین تکنیک را میتوانید بکار ببرید.

مجسم کنید که دارید از کوه صعود میکنید. حقیقت این موضوع را کاملاً احساس کنید، از مناظر طبیعی لذت ببرید، در حالی که میدانید همانطور که به طور ذهنی به این کار ادامه مدهید به طور عملی نیز آن را به راحتی و با آرامش انجام خواهید داد.

او برای آسانسور دعا کرد

مدیر یک شرکت بزرگ را میشناختم که از سوار شدن بر آسانسور وحشت داشت. او هر روز صبح ۵ طبقه را از راه پلکان طی میکرد تا به دفتر کارش برود. او شروع کرد تا هر شب و چندین بار در روز برای آسانسور دعا کند. او سرانجام بر ترس خود غلبه کرد. او برای آسانسور اینگونه دعا میکرد: «وجود آسانسور در ساختمان ما یک ایده فوقالعاده است. آسانسور یک موهبت و امتیاز برای همه کارمندان ماست. آسانسور خدمت فوقالعادهای انجام میدهد. آسانسور به امر الهی کار میکند. من با لذت و آرامش سوار آن میشوم. من اکنون ساکت ممانم در حالی که جریانهای زندگی، عشق و درک در الگوهای فکر من جاری میشوند. در تخیلات خود، من اکنون در آسانسور هستم و از آن بیرون میآیم تا به دفتر کار بروم. آسانسور پر از کارمندان ماست. من با آنها حرف میزنم و آنها صمیمی، خوشحال و آزاد هستند. این یک تجربه فوقالعاده آزادی، ایمان و اعتماد به نفس است. من خدا را شکر میکنم.» او این دعا را در حدود ۱۰ روز ادامه داد و در روز یازدهم به همراه اعضای دیگر شرکت سوار بر آسانسور شد و کاملاً احساس آزادی میکرد.

ترس طبیعی و غیرطبیعی

انسان تنها با دو ترس متولد میشود: ترس از سقوط و ترس از سروصدای مزاحم. اینها یک سیستم هشداردهنده هستند که طبیعت به عنوان ابزار حفاظت از خود به ما عطا کرده است. ترس طبیعی خوب است. شما وقتی که صدای یک اتومبیل را میشنوید که دارد به سمت شما میآید خود را کنار میکشید تا زنده بمانید. شما با عمل خود بر ترس آن لحظهای که ممکن است اتومبیل شما را زیر بگیرد غلبه میکنید. انواع ترسهای دیگر توسط والدین، اقوام، معلمین و همه کسانی که در سالهای اولیه زندگی بر شما نفوذ داشتهاند به شما داده شدهاند.

ترس غیرطبیعی

وقتی انسان اجازه مدهد تا قوه تخیل او بلوا و آشوب به راه بیندازد، ترس غیرطبیعی رخ مدهد. زنی را میشناختم که دعوت شده بود تا با هواپیما سفری به دور دنیا داشته باشد. او شروع کرد تا تکلهایی از روزنامهها را جدا کند که در مورد گزارشهای سوانح هوایی بود. او خودش را در حال سقوط به اقیانوس و غرق شدن در آن میدید و غیره. این ترس غیرطبیعی است. اگر او به این وضع ادامه میداد بدون شک آنچه را که بیشتر از آن وحشت داشت به سوی خود جذب میکرد.

نمونه دیگری از ترس غیرطبیعی، ترسی بود که یک صاحب کسب و کار در نیویورک داشت. او بسیار موفق بود و وضع مالی خوبی هم داشت. او فیلم ذهنی شخصی خودش را داشت و کارگردان آن نیز خودش بود. این فیلم ذهنی پر از شکست، ورشکستگی، قفسهها و حساب بانکی خالی را آنقدر به نمایش گذاشت که به مصیبت عمیقی گرفتار شد. او این تصورات بداندیشانه را متوقف نمیکرد و دائما به همسرش یادآوری میکرد که: «زیاد طول نمیکشه.» «یه رکود اقتصادی پیش میاد.» «من مطمئن هستم که ورشکست میشیم.» و غیره.

همسرش به من گفت که او سرانجام واقعا ورشکسته شد و هر چیزی را که تصور میکرد و از آن مترسید به سرش آمد. چیزهایی که او از آنها واهمه داشت وجود خارجی نداشتند، اما او با ترس، اعتقاد و انتظار مداوم فاجعه مالی، آنها را بهوجود آورد.

انسانهایی وجود دارند که مترسند مبادا اتفاق وحشتناکی برای فرزندانشان اتفاق بیفتد یا مترسند که مصیبت هولناکی برای خودشان روی بدهد. هنگامی که آنها از شیوع یک بیماری مسری یا یک بیماری بسیار نادر باخبر میشوند، با این ترس زندگی میکنند که به آن بیماری مبتلا شوند. بعضیها هم تصور میکنند که از قبل به آن بیماری دچار هستند. اینها همه ترسهای غیرطبیعی هستند.

راهحل ترس غیرطبیعی

به طور ذهنی در جهت مخالف آن ترس حرکت کنید. باقی ماندن در حد اعلای ترس به معنی رکود و وخامت جسمی و ذهنی است. وقتی که ترس ایجاد میشود، بلافاصله همراه آن تمایلی بهوجود میآید. برخلاف آن چیزی که از آن مترسید توجه خود را بلافاصله روی چیزی که مورد علاقه واقع میشود متمرکز کنید. مجذوب چیز مورد علاقه شده و غرق در آن شوید، در حالی که بدانید که چیزهای ذهنی همواره چیزهای عینی را باطل میکنند. این نگرش به شما اعتمادبهنفس مدهد و روحیه شما را بالا میبرد. نیروی نامحدود ذهن نیمههشیار به حمایت از شما حرکت میکند و این امر قطعی است. بنابراین آرامش و اطمینان خاطر به شما تعلق پیدا میکند.

ترسهای خود را بررسی کنید

رییس یک سازمان بزرگ به من گفت که وقتی او یک فروشنده بود، قبل از این که با یک مشتری ملاقات کند، ۵ یا ۶ مرتبه به دور یک بلوک ساختمانی راه می‌رفت. مدیر فروش او یک روز نزد او آمد و گفت: «از لولوی پشت در ترس. لولویی در کار نیست. این یک عقیده غلط است.»

مدیر فروش به او گفت که هر گاه به ترسهای خودش نگاهی ماننداخت به صورت آنها خیره میشد و جلوی آن ترسها میایستاد و مستقیم توی چشم آنها خیره خیره نگاه میکرد. آن ترسها محو شده، حقیر و کوچک میشدند.

او در جنگل فرود آمد

یک پدر روحانی درباره تجربیاتش در جنگ جهانی دوم یا من صحبت میکرد. یک بار در خلال جنگ او مجبور میشود که از یک هواپیمای آسیب دیده با چتر نجات بیرون پریده و در یک جنگل فرود بیاید. او میگفت که بسیار ترسیده بود ولی مدانست که دو نوع ترس وجود دارد، طبیعی و غیرطبیعی که ما قبلاً به آنها اشاره کرده‌ایم.

او تصمیم گرفت که بلافاصله در مورد این ترس کاری انجام دهد و شروع کرد تا با خودش صحبت کند و گفت: «جان، نباید تسلیم ترس خودت بشی. ترس تو اشتیاقی است برای ایمنی و امنیت و پیدا کردن راه خروج از این جنگل.»

او چنین ادعایی کرد: «خداوند که سیارات را در مدارهای خود هدایت میکند، اکنون در حال هدایت و راهنمایی من به سوی خروج از این جنگل میباشد.»

او این مطلب را با صدای بلند به مدت ۱۰ دقیقه یا بیشتر به خودش گفت. او اضافه کرد که: «سپس چیزی در درون من شروع به جنبش و حرکت کرد. یک حالت اعتمادبهنفس سراسر وجود مرا دربر گرفت و من شروع به پیادهروی کردم. پس از چند روز به طور معجزه‌آسایی از جنگل بیرون آمدم و یک هواپیمای نجات مرا از آنجا برد.»

نگرش ذهنی تغییر یافته او را نجات داد. اعتماد و اطمینان او به حکمت ذهنی و نیرویی که در درون او وجود داشت راهحل مشکل او بود.

او گفت: «اگر شروع به نالیدن از سرنوشت خود کرده و در ترسهای خود افراط کرده بودم، در مقابل هیولای ترس به زانو درمآمدم و احتمالاً از ترس و گرسنگی میمردم.»

او خودش را از کار اخراج کرد

مدیر عامل یک سازمان به من گفت که به مدت سه سال او مترسید که شغل خود را از دست بدهد. او همواره شکست را مجسم میکرد. چیزی که او از آن مترسید وجود نداشت، فقط فکری مشوش و بداندیشانه در ذهن خودش بود. تخیل واضح او آنقدر از دست دادن شغلش را به تصویر کشید تا او نگران و عصبی شد. سرانجام از او خواستند تا استعفا دهد. درواقع این او بود که خودش را اخراج کرد. تصورات منفی و دائم او و تلقینهای ترس در ذهن نیمههشیارش باعث شدند که ذهن نیمههشیار او متناسب با آن تلقینها واکنش نشان دهد. این مساله باعث شده بود تا او اشتباهات زیادی را مرتکب شود و تصمیمهای احمقانه بگیرد که منجر به شکست او در کارش به عنوان یک مدیر عامل شد. اگر او بلافاصله در جهت مخالف آن ترس در ذهن خودش حرکت کرده بود هرگز اخراج نشده بود.

آنها علیه او توطئه کرده بودند

اخیرا در یک تور سخنرانی بینالمللی، با یکی از مسؤولین دولتی برجسته به مدت ۲ ساعت گفتگو کردم. او حس آرامش باطنی عمیقی داشت. میگفت که هیچکدام از اتهامات سواستفاده و حرفهای ناروایی که از لحاظ سیاسی از روزنامهها و حزب مخالف میشوند، او را ناراحت نمیکند. هر روز صبح کار او این است که به مدت ۱۵ دقیقه آرام بنشیند و تصور میکند که در مرکز وجودش اقیانوسی آرام و عمیق از آرامش وجود دارد. در حالی که با این روش تعمق و تدبیر میکند، نیروی زیادی تولید میکند که با آن بر انواع و اقسام مشکلات و ترسها غلبه میکند.

چند وقت پیش همکاری در نیمههای شب به او تلفن کرد و گفت که گروهی از افراد در حال توطئه علیه او هستند. او به همکاری در پاسخ گفت: «من الان میخواهم در نهایت آرامش بخوابم. فردا صبح ساعت ۱۰ متونی در مورد این مساله با من صحبت کنی.»

او به من گفت: «من میدونم که هیچ فکر منفی هرگز نمیتونه خودشو بروز بده مگه این که من به طور ذهنی اونو بپذیرم و به این فکر حس بدم. من از پذیرش تلقین و ترس اونا خودداری میکنم. بنابراین هیچ آسیبی به من نمیرسه.»

توجه داشته باشید که او چقدر آرام، بخوال، و سرشار از آرامش بود! او نگران نشد، موهایش را نکند و دستهایش را به هم نمالید. او در درون خود دریایی آرام، آرامشی باطنی و بزرگ را حس نکرد.

خودتان را از شر همه ترسها نجات دهید

از این فرمول عالی برای بیرون راندن ترس از وجودتان استفاده کنید: «خدا را یافتم. او صدای مرا شنید و مرا از همه ترسهایم نجات داد.» معجزات ذهن نیمههشیار خود و چگونگی کار کرد و عملکرد آن را یاد بگیرید. تکنیکهایی که در این فصل ارائه شده را بیاموزید. هم اکنون آنها را به کار ببندید، همین امروز! ذهن نیمههشیار شما واکنش نشان خواهد داد و شما را از تمام ترسهایتان آزاد خواهد کرد. من خدا را یافتم، او صدای مرا شنید و مرا از تمام ترسهایم نجات داد.

* یادآوری نکات مهم

- ۱- کارهایی را که از آنها واهمه دارید انجام بدهید که در این صورت مرگ ترس حتمی است. به طور جدی به خودتان بگویید: «من بر این ترس مسلط خواهم شد.» و قطعاً مسلط خواهید شد.
- ۲- ترس به معنی یک فکر منفی است در ذهن شما. یک فکر سازنده را جایگزین آن کنید. ترس میلیونها انسان را به کشتن داده است. اعتماد به خود بزرگتر از ترس است. هیچ چیز قویتر از ایمان به خدا و نیکها نیست.
- ۳- ترس بزرگترین دشمن انسان است. ترس علت شکست، بیماری و روابط بد انسانی است. عشق ترس را بیرون میراند. عشق وابستگی احساسی به نیکهای زندگی است. عاشق صداقت، شرافت، عدالت، نیت خیر و موفقیت شوید. با انتظار شادآفرینی بهترینها زندگی کنید که در این صورت بدون تردید بهترینها به سوی شما خواهند آمد.
- ۴- با تلقینهای ترس بوسیله تلقینهای مخالف آنها مخالفت کنید، از قبیل: «من زیبا مخوانم من متین و آرام و راحت هستم فلان کسب و کار سودی عالی خواهد داشت.»
- ۵- در اوقات امتحانات کتبی و شفاهی، ترس در پشت سر فراموشی قرار دارد. شما میتوانید به دفعات این مطلب را تکرار و بر ترس غلبه کنید: «من برای هر چیزی که باید بدانم، حافظهای عالی دارم.» یا میتوانید دوستی را مجسم کنید که به خاطر موفقیت برجسته شما در امتحان، دارد به شما تبریک میگوید. بکوشید و موفق خواهید شد.
- ۶- اگر مترسید که از آب بگذرید، شنا کنید. در تصورات خود با آزادی و خوشحالی شنا کنید. به طور ذهنی خود را به داخل آب بیندازید. خنکی آب و شادی شناکردن در عرض یک استخر را احساس کنید. آن را حقیقی تصور کنید. همانطور که به طور ذهنی این کار را میکنید، مجبور میشوید که به داخل آب رفته و بر آن غلبه کنید. این قانون ذهن شماست.
- ۷- اگر از فضاهای بسته مثل آسانسور، سالن سخنرانی و غیره مترسید، به طور ذهنی سوار بر یک آسانسور شوید و برای همه قطعات و عملکردهای

آنها دعا کنید. از این که به چه سرعتی این ترس از میان خواهد رفت شگفت زده خواهید شد.

۸- شما فقط با دو ترس به طور مادرزادی به دنیا آمده‌اید: ترس از سقوط و ترس از سروصدای مزاحم. همه ترسهای دیگر اکتسابی هستند.

۹- ترس طبیعی خوب است. ترس غیرطبیعی بسیار بد و ویرانکننده است. افراط کردن دائمی در فکر کردن بد منجر به ترس غیرطبیعی، مشغولیت ذهنی و عقده‌های روانی میشود. ترسیدن از چیزی به طور دائمی باعث یک حس وحشت و سراسیمگی میشود.

۱۰- وقتی شما بدانید که نیروی ذهن نیمههشیار میتواند شرایط را تغییر دهد و خواسته‌های پایدار قلبی شما را برآورده کند، میتوانید بر ترس غیرطبیعی غلبه کنید. توجه سریع و دلبستگی خود را به خواسته خود که مخالف با ترس شماست تقدیم کنید. این عشقی است که ترس را بیرون میراند.

۱۱- اگر از شکست مترسید به موفقیت توجه کنید. اگر از بیماری مترسید به سلامتی کامل خود فکر کنید. اگر از تصادف مترسید به راهنمایی و محافظت خدا فکر کنید. اگر از مرگ مترسید به حیات جاودانه فکر کنید.

۱۲- قانون بزرگ جایگزینی راهحل ترس میباشد. هرگاه شما مترسید، راهحل آن به شکل خواسته شما وجود دارد. اگر بیمار باشید، سلامتی آرزو میکنید. اگر در زندان باشید، آزادی میکنید. انتظار نیکها را داشته باشید. به طور ذهنی روی نیکها تمرکز کنید و بدانید که ذهنیمهشیار همواره به شما پاسخ مثبت میدهد. هرگز غیر از این نیست و همیشه همین طور است.

۱۳- چیزهایی که از آنها مترسید به معنای واقعی وجود ندارند. آنها فقط به شکل افکاری در ذهنتان وجود دارند. افکار خلاق هستند. این همان مطلبی است که حضرت ایوب علیهاالسلام میگفت: «از آنچه مترسیدم به سرم آمد.» به خوبیها فکر کنید و خوبیها از راه خواهند رسید.

۱۴- نگاهی به ترسهای خود بیندازید؛ آنها را با نور استدلال بررسی کنید. یاد بگیرید تا بر ترسهای خود بخندید. این بهترین داروست.

۱۵- هیچ چیز به جز فکر خودتان قادر نیست شما را ناراحت کند. تلقینها، گفتارها یا تهدیدات سایر افراد هیچ نیرویی ندارند. نیروی مربوطه در درون شماست و هنگامی که افکار شما بر آنچه خوب است متمرکز شود، قدرت خدا افکار خوب شما را همراهی میکند. تنها یک نیروی خلاق وجود دارد و آن به عنوان هماهنگی حرکت میکند. هیچ بخشهای مخالف در آن نیست. منبع آن عشق است. به همین علت است که نیروی خدا همراه افکار خوب شماست.

فصل ۲۰: چگونه روحی همیشه جوان داشته باشیم

خستگی یا پیری هرگز در مورد کیفیت یا نیروی روحی نمیتواند قابل پیشبینی باشد. صبر، مهربانی، راستی، تواضع، نیتخیر، آرامش، هماهنگی و عشق برادرانه کیفیات و خصلتهایی هستند که هرگز پیر نمیشوند. اگر شما به ایجاد این کیفیتهای در این صحنه زندگی ادامه دهید، همیشه از لحاظ روحی جوان خواهید ماند.

به خاطر دارم که چند سال پیش مقالهای در یکی از مجلات داخلی خواندم که خاطرنشان میکرد که گروهی از متخصصین سرشناس پزشکی گزارش کرده بودند که بالارفتن سن به تنهایی مسؤول ایجاد اختلالات تحلیل برنده (۷۴) روند پیری نیستند. همین پزشکان خاطرنشان کرده بودند که ترس از زمان، نه خود زمان به تنهایی، اثر پیری زیانباری روی اذهان و بدنهای ما دارد و احتمال دارد که ترس عصبی اثرات زمان سبب پیری زودرس باشد.

در خلال سالهای طولانی زندگی اجتماعی خود، فرصت داشتم که زندگینامههای مردان و زنان مشهوری را مطالعه کنم که فعالیتهای ثمربخش خود را تا سالها فراتر از دوره طبیعی زندگی ادامه دادهاند. بعضی از آنها عظمت خود را در سن پیری کسب کردهاند. در همین حال، سعادت داشتم که افراد بیشمار گمنامی را ملاقات کنم و بشناسم که در قلمرو محدودتر خودشان جز انسانهای پرطاقتی بودهاند که ثابت کردهاند سن پیری به تنهایی باعث تخریب نیروهای خلاق ذهن و جسم نمیشود.

او در زندگی فکری خود پیر شده بود

چند سال قبل یک دوست قدیمی را در لندن ملاقات کردم. او بیش از ۸۰ سال داشت و بسیار بیمار بود و معلوم بود که دارد سالهای پایانی عمرش را طی میکند. مکالمه ما ضعف جسمانی او را آشکار کرد. در حالی از احساس نومیدی و وخامت سلامتی عمومی بود که تقریباً داشت به فقدان حیات نزدیک میشد. فریاد او از این مطلب بلند بود که بمصرف شده و هیچکس او را نمىخواهد. با اظهار ناامیدی، او فلسفه غلط خود را برملا کرد که: «ما به دنیا میآییم، بزرگ میشویم، پیر میشویم و به درد هیچی نمىخوریم و این آخر کار است.»

این نگرش ذهنی پوچ و بیمارزش علت اصلی بیماری او بود. او فقط چشم به راه فرسودگی بود و دیگر، هیچ. به راستی که او در زندگی فکری خود پیر شده بود و ذهن نیمههشیار او طرز فکر معمولی او را واقعیت بخشیده بود.

پیری طلوع فجر حکمت است

متاسفانه، بسیاری همان نگرش این مرد بدبخت را دارند. آنها از چیزی مترسند که آن را سن پیری، پایان کار و انقراض نام نهاده‌اند که واقعا به معنی آن است که آنها از زندگی مترسند. با این وجود زندگی بی‌پایان است. پیری گذشت سالها نیست، بلکه طلوع فجر حکمت است.

حکمت، آگاهی از نیروهای روحی بسیار زیاد در ذهن نیمه‌هشیار شماست و آگاهی از این که چگونه این نیروها را بکار بگیریم تا یک زندگی خوشبخت و کامل را بگذرانیم. یک بار برای همیشه این مطلب را از ذهن خود بیرون کنید که سنین ۶۵، ۷۵، یا ۸۵ سالگی مترادف با پایان راه برای شما یا هر شخص دیگر است. این میتواند سرآغاز یک الگوی زندگی ثمربخش، فعال، پربار و افتخارآمیز باشد، بهتر از آنچه که تا این زمان تجربه کرده‌اید. این مطلب را باور کنید، انتظار آن را داشته باشید و در این صورت ذهن نیمه‌هشیار شما آن را عملی خواهد کرد.

تغییر را با آغوش باز بپذیرید

پیری یک واقعه غمانگیز نیست. آنچه ما آن را روند پیری منامیم درواقع یک تغییر است. این تغییر به این معنی است که مثل هر مرحله دیگر زندگی انسانی باید آن را با خوشحالی و آغوش باز بپذیریم زیرا یک گام به پیش در راهی بی‌پایان است. انسان نیروهایی دارد که فراسوی نیروهای جسمی اوست. او احساسهایی دارد که ماورای حواس پنجگانه او میباشند. امروزه دانشمندان در حال پیدا کردن شواهد غیرقابل بحث و مثبتی هستند که حاکی از آن است که چیز هشیاری در انسان وجود دارد که میتواند جسم فعلی او را ترک کرده و هزاران کیلومتر سفر کند تا مردم را ببیند، صدای آنها را بشنود، آنها را لمس کند و با آنها صحبت کند. در حالی که جسم مادی او هرگز کاناپهای را که روی آن لمیده ترک نکرده است. زندگی انسان معنوی و جاودانه است. او هرگز نباید پیر شود چرا که زندگی نمیتواند پیر شود.

شاهدی بر بقا

انجمنهای پژوهشی - روانی در بریتانیا و امریکا هر دو شواهدی را گردآوری کرده‌اند که اعجاب‌آور هستند. شما میتوانید به هر کتابخانه مرکزی بزرگ رفته و کتابهای بسیاری درباره گزارشهای انجمن پژوهشی - روانی به‌دست بیاورید که مبتنی بر دستیافتهای دانشمندان برجسته درباره زندگی پس از مرگ میباشد.

زندگی هست

زنی از توماس ادیسون پرسید: «آقای ادیسون، الکتریسیته چیست؟» او پاسخ داد: «خانم، الکتریسیته هست، از آن استفاده کن.» الکتریسیته نامی است که ما به یک نیروی غیرقابل رویت مدهیم که قادر نیستیم آن را کاملاً درک کنیم و تا آنجا که امکان دارد تلاش میکنیم تا درباره آن یاد بگیریم. ما از آن به طرق بیشماری استفاده میکنیم. یک دانشمند الکتریسیته نمیتواند الکترون را با چشمهای خود ببیند، با این وجود آن را به عنوان یک حقیقت علمی میپذیرد چون این تنها نتیجهگیری موثری است که با شواهد آزمایشگاهی او مطابقت دارد. ما زندگی را نمیتوانیم ببینیم. هر چند میدانیم که زنده هستیم. زندگی هست و ما به این دنیا آمدهایم تا آن را با تمام زیبایی و شکوه ابراز کنیم.

ذهن و روح پیر نمیشوند

برای حال انسانی که فکر میکند یا باور دارد که این چرخه مادی تولد، نوجوانی، جوانی، بلوغ و پیری تمام آن چیزی است که در زندگی وجود دارد، به راستی باید تاسف خورد. چنین فردی فاقد پناه، امید و هدف بوده و زندگی برای او معنایی ندارد.

چنین اعتقادی دلسردی، رکود، بدبینی و یک احساس درماندگی را به ارمغان میآورد که منجر به روان رنجوری و انواع ناهنجاریهای ذهنی میشود. اگر نمیتوانید تنیس را سریع بازی کنید یا مثل پسران سریع شنا کنید، اگر جسم شما کم تحرک شده یا آرام قدم برمیدارید، به خاطر داشته باشید که زندگی همواره لباسی تازه به تن میکند. آنچه که انسانها مرگ منامند، به جز سفری به شهری تازه در بعد دیگری از زندگی چیز دیگری نیست.

من در سخنرانهایم به مردان و زنان میگویم که آنها باید آنچه را که پیری منامیم با افتخار بپذیرند. سن زیاد افتخار و زیبایی خاص خود را دارد و حکمت که جز جداییناپذیر آن است. آرامش، عشق، لذت، زیبایی، خوشبختی، حکمت، نیت خیر و درک ویژگیهایی هستند که هرگز پیر نمیشوند یا نمیمیرند. رالف والدو امرسون، شاعر و فیلسوف، میگوید: «ما سالهای عمر یک مرد را نمیشماریم مگر آنکه چیز دیگری برای شمارش نداشته باشد.» شخصیت، کیفیت ذهن، ایمان، و اعتقادات راسخ شما محکوم به فنا نیستند.

شما همانقدر جوان هستید که فکر میکنید

من هر چند سال یک بار یک سری سخنرانهای عمومی در لندن دارم و پس از یکی از این سخنرانها، جراحی به من گفت: «من ۸۴ سال دارم. هر روز صبح عمل جراحی میکنم، بعد از ظهر بیمارانم را ملاقات میکنم و شبها مقالاتی را

برای مجلات پزشکی و سایر مجله‌های علمی منویسم.»
نگرش او این بود که او به همان اندازه مفید است که باور میکند که هست و
او به اندازه افکارش جوان است. او به من گفت: «آنچه شما گفتید صحیح
است که: «انسان به همان اندازه قوی است که فکر میکند هست و به همان
اندازه ارزشمند است که فکر میکند هست.»
این جراح تسلیم سن بالا نشده است. او میداند که فناپذیر است. اظهار نظر
نهایی او به من این بود: «اگر فردا بمیرم، در بعد دیگری روی مردم عمل
جراحی انجام مدهم. با استفاده از چاقوی جراحی این کار را نمکنم، بلکه با
جراحی روحی و ذهنی این کار را انجام مدهم.»

موهای سفید شما یک امتیاز است

هرگز شغلی را رها نکنید و نگوئید، «من باز نشستهام؛ من پیرم؛ کارم تمومه.»
این رکود است، مرگ است و کار شما تمام خواهد شد. بعضی از افراد در
سن ۳۰ سالگی پیر، در حالی که بعضی دیگر در ۸۰ سالگی جوان هستند. ذهن
انسان بافنده، معمار، طراح، و پیکرتراش واقعی است. جورج برنارد شاو (۷۵)
در سن ۹۰ سالگی فعال بود و ذهن هنرمند او از وظیفه فعال خود دست
نشسته بود.

من با مردان و زنانی دیدار میکنم که به من میگویند بعضی از کارفرمایان
وقتی میشنوند که آنها بالای ۴۰ سال دارند، در را به روی آنها محکم به هم
مزنند. این نگرش از جانب کارفرمایان باید سرد، بیعاطفه، زننده و کاملاً
عاری از همدردی و درک تصور شود. به نظر میرسد که تأکید کلی روی جوانی
باشد، به این معنی که باید زیر ۳۵ سال داشته باشید تا مورد توجه قرار
بگیرید. منطق موجود در پشت این مسأله قطعاً بسیار کم مایه و سطحی
است. اگر آن کارفرما لحظهای تأمل کند، مفهمد که آن زن یا مرد نمخواهد
سن خویش یا موی سفیدش را بفروشد، بلکه او تمایل دارد که
استعدادهایش، تجربهایش، و حکمتی که طی سالها تجربه در بازار زندگی
اندوخته است را ببخشد.

سن بالا یک نعمت است

سن بالا شما باید یک نعمت قطعی برای هر سازمانی باشد. علت آن عمل و
کوشش شما در طول سالهای بکارگیری اصول «قانون طلایی» و قانون
عشق و نیتخیر است. موی سفید شما، اگر داشته باشید، قطعاً نمایانگر
حکمت، مهارت و درک بیشتر شماست. بلوغ احساسی و روحی شما یک
سعادت فوقالعاده برای هر سازمانی میباشد.

هنگامی که مردی ۶۵ ساله میشود، نباید از او خواسته شود که استعفا بدهد. این سن زمانی از زندگی است که او بیشتر از همیشه در حل کردن مشکلات پرسنلی، برنامه‌ریزی برای آینده، تصمیم‌گیری و هدایت دیگران در محدوده ایده‌های خلاق میتواند مفید باشد زیرا کارهایش مبتنی بر تجربه و بینش در طبیعت کسب و کار است.

با سن خود هماهنگ باشید

یک فیلم‌نامه‌نویس در هالیوود زمانی به من گفت که مجبور بوده متونی بنویسد که با ذهن ۱۲ سالهها متناسب باشد. چنین وضعیتی بسیار غمانگیز است که از اکثریت زیادی از مردم انتظار رود که از لحاظ احساسی و روحی بالغ بشوند. این مطلب به این معنی است که روی جوانان تاکید شود در حالی که جوان مظهر بتجربگی، فقدان قوه تشخیص و قضاوت عجولانه میباشد.

من میتوانم پایه پای بهترین آنها پیش بروم

من هم اکنون در فکر مرد ۶۵ سالهای هستم که دیوانهوار در تلاش است که جوان بماند. او هر یکشنبه با مردان جوان به شنا میرود، در پیادهروی طولانی شرکت میکند، تنیس بازی میکند و به قدرت بدنی خودش منازد و میگوید: «بین، من میتونم پایه پای بهترین اونا پیش برم.» او باید به این حقیقت بزرگ را به یاد داشته باشد: «یک مرد همانی است که در دل خود فکر میکند.» هیچکدام از رژیمهای غذایی، ورزشها و بازیهای مختلف نمیتوانند این مرد را جوان نگه دارند. او لازم است که خود مشاهده کند که روندهای فکری او مشخص میکنند که او دارد پیر میشود یا جوان میماند. بدون توجه به سالهای واقعی عمر شما، اگر افکار شما دائما روی خوبیها و بزرگمنشیا متمرکز شود، جوان خواهید ماند. ذهنیمهشیار با افکار شما شرطی میشود.

ترس از پیری

افراد بسیاری هستند که از پیری مترسند و به آینده اطمینان ندارند چون پیش از موعد مقرر به استقبال وخامت جسمی و ذهنی میروند و هر آنچه را که احساس و فکر میکنند به حقیقت میپیوندند. آنگاه که نسبت به زندگی بهعلاقه مشوید، رویا داشتن را متوقف نکنید، برای حقایق جدید عطش نشان نمدهید و به دنبال فتح دنیاهای جدید نیستید پیر مشوید. وقتی ذهن شما آماده پذیرش ایدهها و علائق جدید است و آنگاه که

پرده‌ها را بالا بزنید و اجازه بدهید که نور خورشید و الهام از حقایق جدید زندگی و جهان هستی به درون بتابد، شما جوان و با نشاط خواهید بود.

شما خیلی چیزها دارید که به دیگران ببخشید

اگر شما ۶۵ یا ۹۵ ساله باشید، بدانید که خیلی چیزها دارید که به دیگران ببخشید. شما میتوانید به متعادل کردن، نصیحت کردن و هدایت نسل جوانتر کمک کنید. شما میتوانید مزیت دانش، تجربه و حکمت خود را به دیگران ببخشید. در هر زمانی که چشم به آینده نامعلوم مدوزید، میتوانید همواره پیشبینی لازم را بنمایید. شما متوجه خواهید شد که هرگز نمیتوانید از افشای افتخارات و معجزات زندگی خودداری کنید. تلاش کنید که در هر لحظه از روزهای زندگیتان چیز تازه‌ای یاد بگیرید. در این صورت متوجه خواهید شد که ذهن شما جوان خواهد بود.

۱۱۰ ساله

چند سال قبل در یک جلسه سخنرانی در بمبئی هندوستان، مردی را به من معرفی کردند که میگفت ۱۱۰ ساله است. او زیباترین صورتی را داشت که تا به حال دیده‌ام. به نظر میرسید که با درخشش نور باطن چهره‌اش شکوفا شده است. زیبایی نادری در چشمانش بود که نشان مداد که او با شادمانی در طول سالها پیر شده و هیچ نشانی در چهره‌اش وجود نداشت که ذهن او نورهایش را خاموش کرده باشد.

بازنشستگی - یک زندگی جدید

مطمئن باشید که ذهن شما هرگز بازنشسته نمیشود. ذهن شما مثل یک چتر نجات است که تا هنگامی که کاملاً باز و گسترده نشود هیچ نفعی ندارد. با آغوش باز ایده‌های تازه را بپذیرید. من مردان ۶۵ و ۷۰ ساله‌ای را دیده‌ام که بازنشسته شدند. به نظر میرسید که پوسیده شده‌اند و در عرض چند ماه فوت کردند. معلوم بود که آنها حس میکردند که زندگی به آخر رسیده است. بازنشستگی میتواند یک کسب و کار جدید، چالش جدید، راه جدید و سرآغاز تحقق یک رویای طولانی باشد. ناامیدکننده است که می‌شنویم مردی می‌گوید: «حالا که بازنشسته‌ام چی کار کنم؟» درواقع او دارد می‌گوید: «من از لحاظ جسمی و ذهنی مرده‌ام. ذهن من تهی از ایده‌هاست.»

سرپای این مطلب یک تصویر نادرست است. حقیقت این است که شما میتوانید در ۹۰ سالگی مفیدتر از ۶۰ سالگی باشید، چون هر روز شما در

حکمت و درک زندگی و جهان هستی با استفاده از مطالعه و علاقه جدیدتان در حال رشد هستید.

او به شغل بهتری ارتقا یافت

مدیری که نزدیک خانه من زندگی میکند، چند ماه قبل به اجبار بازنشسته شد چون به سن ۶۵ سالگی رسیده بود. او به من گفت: «من به بازنشستگی به چشم ارتقا از کودکان به کلاس اول ابتدایی نگاه میکنم.» او فلسفه‌اش را به این صورت بیان میکرد: «وقتی از دبیرستان فارغ‌التحصیل شدم از نردبان ترقی بالا رفته و وارد دانشگاه شدم. متوجه شدم که در تحصیلات و درک زندگی به طور کلی یک گام به جلو برداشته‌ام. به همین ترتیب اکنون میتوانم کارهای بسیاری که همواره درخواست‌ها را انجام دهم و بنابراین بازنشستگی قدم دیگری به جلو در بالارفتن از نردبان ترقی زندگی و حکمت میباشد.»

او به این نتیجه عاقلانه رسید که دیگر مجبور نیست که برای امرار معاش تلاش کند. اکنون او درخواست تمام توجهش را به زندگی کردن معطوف کند: او که یک عکاس غیر حرفه‌ای بود دوره‌های بیشتری را در این زمینه گذراند، سفری به دور دنیا کرد و فیلمهای زیادی از مکانهای مشهور تهیه کرد. او اکنون برای گروهها، سازمانها و باشگاههای متفاوت سخنرانی میکند و بسیار محبوب و مورد نیاز است.

برای علاقه‌مند شدن به چیزی با ارزش در خارج از وجود خود راههای بشماری وجود دارد. به ایده‌های خلاق جدید علاقه‌مند شوید، از لحاظ معنوی پیشرفت کنید و به یادگیری و رشد ادامه دهید. به این نحو شما در قلب خود جوان باقی خواهید ماند چون شما با عطش و اشتیاق به دنبال حقایق جدید خواهید رفت و جسم شما در تمام اوقات طرز فکر شما را منعکس خواهد کرد.

شما باید به وجود آورنده جامعه باشید و نه زندانی آن

روزنامه‌ها دارند این حقیقت را مورد توجه قرار میدهند که در انتخابات کالیفرنیا جمعیت پیران را بدهنده به سرعت رو به افزایش است. این بدان معنی است که صدای آنان در مجلس ایالتی و همچنین در سالنهای کنگره ملی بیشتر شنیده خواهد شد. من معتقدم که یک قانون فدرالی به تصویب خواهد رسید که کارفرمایان را از تبعیض بین مردان و زنان به خاطر سن آنها منع خواهد کرد.

یک مرد ۶۵ ساله ممکن است از بسیاری مردان ۳۰ ساله از لحاظ ذهنی، جسمی و روانی جوانتر باشد. احمقانه و مسخره است که به مردی گفته شود

که او نمیتواند استخدام شود چون سن او بالای چهل است. این مطلب مثل آن است که به او گفته شود که بمصرف و به درد نخور است. یک مرد چهل ساله یا بالاتر قرار است چه کار کند؟ باید استعدادهایش را مدفون کند یا هنر خود را رو نکند؟ مردانی که محروم هستند و از کار کردن آنها جلوگیری میشود باید با بودجههای حکومتی در سطوح استانی، ایالتی و کشوری محافظت شوند. سازمانهای بسیاری که از استخدام آنها امتناع میکنند و از تجربه و حکمت آنها سود نمبرند باید مالیات پردازند تا از آنها حمایت شود. این شکلی از خودکشی مالی است. انسان به این دنیا آمده تا از ثمره زحمت و کار خود لذت ببرد. یک تولیدکننده باشد و زندانی جامعه نباشد، جامعهای که او را مجبور به بیکاری میکند. همین که انسان به سنین بالا میرسد جسم او کم تحرک میشود. اما ذهن هشیار او میتواند با الهام از ذهن نیمههشیارش فعالیت، هوشیارتر، زندهتر، و سریعتر شود. ذهن او در حقیقت هرگز پیر نمیشود.

راز جوانی

به منظور این که روزهای جوانتان را دوباره احساس کنید، نیروی معجزهگر، شفا بخش و خود احیاگر ذهن نیمههشیار خود را احساس کنید که در سرتاسر وجود شما در جریان است. بدانید و احساس کنید که شما از لحاظ معنوی الهام گرفته، با روحیه بالا، با نشاط، جان تازه گرفته و دوباره شارژ شده هستید. شما میتوانید مثل روزهای جوانتان از لذت و اشتیاق در پوست خود نگنجید به این دلیل ساده که شما همواره میتوانید از لحاظ احساسی و ذهنی آن حالت مسرت بخش را دوباره احساس کنید. شمععی که در بالای سر شما مندرخشد شعور الهی است و هر آنچه را که باید بدانید بر شما آشکار میکند. این مساله شما را قادر میسازد تا وجود موفقیت خود را تایید کنید، بدون آنکه به ظواهر توجه کنید. شما با راهنمایی ذهن نیمههشیار خود راه مروید چون بدانید که طلوع فجر خواهد دمید و سیاهها محو خواهند شد.

هدف و بینشی کسب کنید

به جای این که بگویید: «من پیر هستم» بگویید: «من در مسیر زندگی الهی عاقل هستم.» اجازه ندهید که شرکت شما، روزنامهها یا امار و ارقام تصویری از پیری، سالهای پایانی، کهولت، روان رنجوری، پیری و بیهودگی را پیش روی شما قرار دهند. آن را رد کنید چرا که این یک دروغ است. اجازه ندهید که با چنین تبلیغاتی به خواب مصنوعی فرو روید. زندگی و نه مرگ را تایید کنید.

بینشی از خودتان به عنوان انسانی شاد، بشاش، موفق، آرام و قدرتمند کسب کنید.

ذهن شما پیر نمیشود

رئیس جمهور اسبق هربرت هُور (۷۶) بسیار فعال و سرگرم انجام کارهای به یادماندنی است. من چند سال پیش با او در خانه خودش در نیویورک مصاحبه کردم. من او را سالم، خوشحال، پرکار و سرشار از زندگی و اشتیاق دیدم. او چندین منشی را به کار گمارده بود تا نامهنگاریهای او را مدیریت کنند و خودش هم سرگرم نوشتن کتابهایی در زمینههای سیاسی و تاریخی بود. مثل همه مردان بزرگ، من او را خوش برخورد، با محبت، رئوف، دوست داشتنی و بسیار فهیم یافتم.

ذکاوت و زیرکی او شور و هیجانی مادامالعمر به من بخشید. او مردی عمیقاً مذهبی است و سرشار از ایمان به خدا و پیروزی حقیقت جاودانه زندگی است. او در سالهای رکود اقتصادی بزرگ آماج رگبار انتقاد و محکومیت بود، اما او از این توفان جان سالم بدر برد و با نفرت، رنجش، نیت بد و دلخوری پیر نشد. بلکه برعکس، او به سکوت روح خودش پناه برد و با همدلی با حضور الهی موجود در خود آرامش را یافت که نیروی موجود در ذات خداوند است.

ذهن او در ۹۹ سالگی فعال بود

پدرم زبان فرانسه را در ۶۵ سالگی یاد گرفت و در ۷۰ سالگی بر آن مسلط شد. هنگامی که او بیش از ۶۰ سال داشت، زبان گالیک (۷۷) را مورد بررسی قرار داد و یک معلم برجسته و مشهور در این زبان شد. او به خواهرم در دانشگاه کمک میکرد و به این کار ادامه داد تا وقتی که در سن ۹۹ سالگی بدرود حیات گفت. ذهن او در ۹۹ سالگی مثل ۲۰ سالگاش باز و روشن بود. به علاوه، دستخط و نیروی تعقل و استدلال او همراه با بالارفتن سن او بهتر میشد. حقیقتاً شما همانقدر سن دارید که فکر و احساس میکنید.

ما به شهروندان پیشکسوت نیاز داریم

وطنپرست رومی، مارکوس پورکیوس کاتو (۷۸)، زبان یونانی را در ۸۰ سالگی یاد گرفت. بانو ارنستاین شومان - هنک (۷۹)، خواننده بزرگ آلمانی - آمریکایی کنترالتو (۸۰)، پس از آنکه مادر بزرگ شد به اوج موفقیت خود در موسیقی رسید. دیدن موفقیت‌های پیران فوقالعاده است. ژنرال داگلاس مک آرتور (۸۱)، هری اس. ترومن (۸۲)، ژنرال دوايت دیوید آیزنهاور (۸۳)، و کارشناس امور

مالی امریکایی برنارد باروک(۸۴)، جالب و فعال بوده و استعدادها و حکمت خود را در اختیار جهانیان میگذاشتند.

سقراط فیلسوف یونانی، نواختن ساز را در سن ۸۰ سالگی یاد گرفت. میکلائر بهترین تابلوهایش را در ۸۰ سالگی کشیده است. سیوس سیمونیدز(۸۵) در ۸۰ سالگی برنده جایزه ادبی در شعر شد، یوهان فن گوته(۸۶) در همین سن کتاب فاست(۸۷) را به پایان رساند و لئوپولد فن رانکه(۸۸) نوشتن کتاب «تاریخ جهان» را در ۸۰ سالگی شروع و در ۹۲ سالگی آن را تمام کرد.

آلفرد تنیسون(۸۹) شعر برجستهای به نام «عبور از بار» را در سن ۸۳ سالگی سرود. اسحاق نیوتن(۹۰) در ۸۵ سالگی سخت سرگرم کار بود. جان وِسلِی(۹۱) در ۸۸ سالگی داشت متودیسسم(۹۲) را رهبری، موعظه و راهنمایی میکرد. چندین مرد ۹۵ ساله داریم که در سخنرانیهای من شرکت میکنند و به من میگویند که اکنون از لحاظ سلامتی در وضعیتی بهتر از ۲۰ سالگی خود به سر میبرند.

بیایید شهروندان پیشکسوت خود را در جایگاههای رفیع قرار دهیم و به آنها هر فرصت ممکن را بدهیم تا برای ما گلهای بهشتی پرورش دهند.

اگر بازنشسته هستید به قوانین زندگی و معجزات ذهن نیمههشیار خود علاقه‌مند شوید. کاری را انجام دهید که همواره میخواستهای انجام دهید. موضوع جدید مطالعه کنید و درباره ایدههای تازه تحقیق کنید.

به این ترتیب دعا کنید: «ای خدا، چنانکه آهو به نهرهای آب به شدت اشتیاق نشان میدهد، جان من مشتاق توست.»

پیری حقیقتاً به معنی تعمق و تدبیر درباره حقایق خداوند از رفیعترین جایگاههاست.

ثمره خدا عشق، لذت، آرامش، صبر و متانت، نیکی، ایمان، نرمخویی و خویشانداری است؛ برخلاف آن قانونی وجود ندارد. شما زاده زندگی بپایان هستید که هیچ انتهای ندارد.

* یادآوری نکات مهم

۱- صبر، مهربانی، عشق، نیتخیر، لذت، خوشبختی، حکمت و درک ویژگیهایی هستند که هرگز پیر نمیشوند. آنها را در خود پرورش دهید، ابراز کنید و در جسم و ذهن جوان بمانید.

۲- برخی پزشکان محقق میگویند که احتمال دارد ترس روانی تاثیرات زمان علت پیری زودرس باشد.

۳- پیری گذر سالها نیست؛ پیری طلوع فجر حکمت در ذهن انسان است.

۴- ثمربخشترین سالهای زندگی شما مابین ۶۵ و ۹۵ سالگی است.

- ۵- به سالهای پایانی خوشآمد بگوئید. یعنی این که دارید به سمت مراحل بالای مسیر زندگی حرکت میکنید که پایانی ندارد.
- ۶- زندگی خود احیاگر، جاودانه و تباهنپذیر است. این حقیقتی جاودانه میباشد، شما برای همیشه زندگی میکنید.
- ۷- شواهد بقای پس از مرگ بسیار هستند. کتاب «یادداشتهای انجمن تحقیقاتی روانی - انگلستان و امریکا» را در کتابخانه پیدا کنید. دانشمندان برجسته بیش از ۷۵ سال است که در این باره کارهای خود را مبتنی بر تحقیقات علمی انجام میدهند.
- ۸- شما نمیتوانید ذهن خود را ببینید ولی میدانید که ذهنی دارید. شما نمیتوانید روح را ببینید اما میدانید که روح بازی ورزشی، روح هنرمند، روح موسیقیدان و روح سخنران واقعی هستند. به همین ترتیب، روح نیکی، حقیقت و زیبایی که در ذهن و قلب شما جریان دارند حقیقی هستند. شما زندگی را نمیبینید اما میدانید که زنده هستید.
- ۹- پیری را میتوان تدبیر و تعمق درباره حقایق خدا از مرتفعترین جایگاه نامید. لذتهای پیری عظیمتر از لذتهای جوانی هستند. ذهن شما درگیر ورزشهای روحی و ذهنی میباشد. طبیعت تحرک جسم شما را کند میکند تا فرصت داشته باشید روی امور الهی تعمق کنید.
- ۱۰- ما سالهای عمر یک مرد را نمیشماریم مگر آنکه چیز دیگری برای شمردن نداشته باشد. ایمان و اعتقادات راسخ شما محکوم به فنا نیستند.
- ۱۱- شما همانقدر جوان هستید که فکر میکنید هستید. همانقدر قوی هستید که فکر میکنید هستید. همانقدر مفید هستید که فکر میکنید هستید. به اندازه افکار خود جوان هستید.
- ۱۲- موی سفید یک نعمت است. شما موهای سفید خود را نمفروشید. شما استعداد، تواناییها و حکمت خود را مفروشید که آنها را در طی سالها کسب کردهاید.
- ۱۳- هیچیک از رژیمهای غذایی و ورزشها شما را جوان نگه نمیدارند. یک مرد همانی است که فکر میکند هست.
- ۱۴- ترس از پیری میتواند خامت ذهنی و جسمی به بار بیاورد. از چیزی که بیشتر مترسید به سرتان خواهد آمد.
- ۱۵- وقتی که روپا داشتن را متوقف کنید و هنگامی که به زندگی بهعلاقه شوید آنگاه پیر میشوید. اگر شما زودرنج، بدخلق، بهانهگیر و تندخو باشید، پیر میشوید. ذهن خود را انباشته از حقایق خدا کنید و تابش خورشید عشق او را ساطع کنید، این معنی جوانی است.
- ۱۶- چشم به آینده داشته باشید، چرا که شما در هر زمانی در مقابل زندگی نامحدود قرار دارید.
- ۱۷- بازنشستگی شما یک کسب و کار جدید است. مطالعات و علائق جدیدی

را شروع کنید. شما اکنون میتوانید کارهایی را انجام دهید که همیشه وقتی گرفتار امرار معاش بودید، دوست داشتید انجام دهید. توجه خود را به زندگی بانشاط و با تحرک معطوف کنید.

۱۸- به جای زندانی شدن در جامعه، یک تولیدکننده در جامعه بشوید. استعدادهای خود را پنهان نکنید.

۱۹- عشق، لذت، آرامش باطنی و خنده راز جوانی هستند. تمامی لذت در وجود خداست. تاریکی به هیچوجه در او راهی ندارد.

۲۰- به شما نیاز هست. برخی از فیلسوفها، هنرمندان، دانشمندان، نویسندگان و دیگران پس از ۸۰ سالگی موفق به انجام عظیمترین کارهای خود شدهاند.

۲۱- عشق، لذت، آرامش، صبر، متانت، نیکی، ایمان، ملایمت و خوشتنداری ثمرات پیری هستند.

۲۲- شما فرزند زندگی بیپایان هستید. شما فوقالعادهاید.

پایان

۱. الدوا عندنا و الشفا عندا...» (م).

- ۲. Caruso
- ۳. law of attraction
- ۴. Herbert Parkyn
- ۵. Phidias
- ۶. Raphael
- ۷. Ludwig Van Beethoven
- ۸. The Yoga Forest University
- ۹. James Dsdaille
- ۱۰. Louis Pasteur
- ۱۱. Josef Lister
- ۱۲. Ralph Waldo Emerson
- ۱۳. William James
- ۱۴. Madame Bire
- ۱۵. Lourdes

لورد نام شهری است در جنوب غربی فرانسه که زیارتگاهی دارد که گفته میشود در آنجا حضرت مریم خود را به چشم برنادت مقدس ظاهر کرده است. این شهر دانشگاهی به همین نام دارد.

- ۱۶. Ruth Cranston
- ۱۷. Franz Anton Mesmer
- ۱۸. Mesmerism
- ۱۹. Philipus Paracelsus
- ۲۰. Petro Pamponatzi
- ۲۱. Hippolyte Bernheim
- ۲۲. Hudson
- ۲۳. Law of Psychic Phenomena
- ۲۴. M Bourru

۲۵. ادعونی استجب لکم (م)

- ۲۶. Baudoin
- ۲۷. Rousseau Institute
- ۲۸. Broke
- ۲۹. Phineas Parkhurst Quimby
- ۳۰. Quimby Manuscripts
- ۳۱. Robert Louis Stevenson
- ۳۲. Mark Twain
- ۳۳. involuntary

[۳۴.](#) solar plexus

[۳۵.](#) abdominal brain

[۳۶.](#) Thomas Trward

[۳۷.](#) Pitt's disease

بیماری سیل در ستوان فقرات که باعث سائیدگی مهرها شده و ایجاد قوز می کند.

[۳۸.](#) Nautilus

[۳۹.](#) Coúe

[۴۰.](#) Goethe (ادیب آلمانی.م)

[۴۱.](#) Edison

[۴۲.](#) Marconi

[۴۳.](#) Kettering

[۴۴.](#) Poincaré

[۴۵.](#) Einstein

[۴۶.](#) Von Stradonitz

[۴۷.](#) Benzine

[۴۸.](#) Nikola Tesla

[۴۹.](#) Agassis

[۵۰.](#) Fredrick Banting

[۵۱.](#) Lothar Von Blenk Schmidt

[۵۲.](#) Lucerne

[۵۳.](#) Santa Monica

[۵۴.](#) John Bigelow

[۵۵.](#) George Stevenson

[۵۶.](#) Robert O'Brien

[۵۷.](#) Walter Reed

[۵۸.](#) Rhine

[۵۹.](#) Duke University

[۶۰.](#) Ray Hammerstorm

[۶۱.](#) HV.Helprecht

[۶۲.](#) Nippur. از شهرهای باستانی واقع در ساحل رود فرات در بینالنهرین.

[۶۳.](#) Robert Louis Stevenson

[۶۴.](#) Law of attraction

[۶۵.](#) Marcus Aurelius

[۶۶.](#) Emerson

[۶۷.](#) Epictetus

[۶۸.](#) William James

[۶۹.](#) Sigmund Freud

[۷۰.](#) در طریقت هر چه پیش سالک آید، خیراوست
در صراط مستقیم ای دل کسی گمراه نیست
حافظ

[۷۱.](#) Mr.Jones

[۷۲.](#) Mr. Block

[۷۳.](#) Ralph Waldo Emerson

[۷۴.](#) degenerative disorders

[۷۵.](#) George Bernard Shaw

[۷۶.](#) Herbert Hoover

[۷۷.](#) Gaelic

[۷۸.](#) Marcus Porcius Cato

[۷۹.](#) Madame Ernestine Schumann-Heink

[۸۰.](#) Contralto

[۸۱.](#) Douglas MacArthur

[۸۲.](#) Harry S. Truman

[۸۳.](#) Dwight David Eisenhower

[۸۴.](#) Bernard Baruch

[۸۵.](#) Cios Simonides

[۸۶.](#) Johann Von Goethe

[۸۷.](#) Faust

[۸۸.](#) Leopold Von Ranke

[۸۹.](#) Alfred Tennyson

[۹۰.](#) Isaac Newton

[۹۱.](#) John Wesley

[۹۲.](#) Methododism