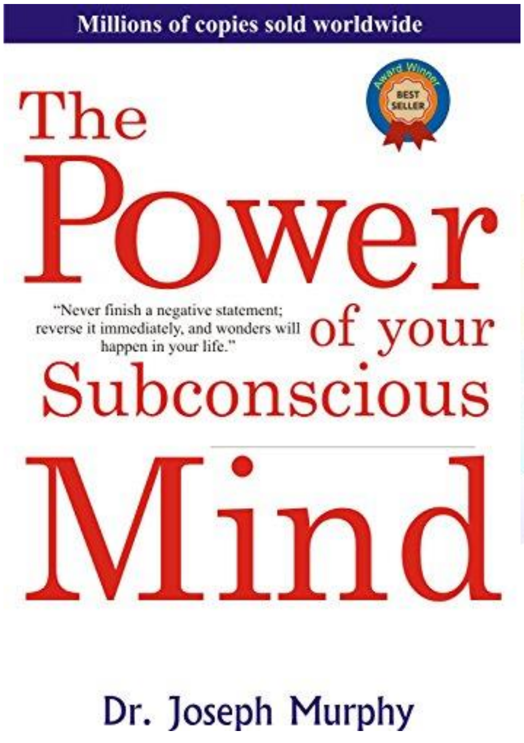
با توجه به اینکه ترجمه و تهیه محتوای آموزشی امری بسیار هزینه بر است،
تنها کسانی که اشتراک ویژه سایت رویال مایند را تهیه کرده اند
حق استفاده از این محتوا را دارند.

هرگونه نشر این محتوا در فضای مجازی
طبق قوانین تجارت الکترونیکِ جمهوری اسلامی ایران با پیگرد قانونی همراه می شود.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

اختصاصی اولین شبکه رسمی انگیزشی و موفقیت کشور

Royal Mind



عنوان کتاب: **قدرت ضمیر ناخودآگاه شما**

نویسنده: **جوزف مورفی**

مترجم: **تیم ترجمه رویال مایند**

تصحیح و بازبینی:

روزبه ملک زاده (مدیر مسئول رویال مایند)

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

مقدمه

این کتاب می‌تواند معجزات را به زندگی شما بیاورد

من با چشمان خودم معجزاتی را دیده‌ام که برای افراد مختلفی در سرتاسر دنیا اتفاق افتاده است. معجزات می‌توانند برای شما هم اتفاق بیفتند- هنگامی‌که شروع به استفاده از قدرت جادویی ضمیر ناخودآگاهتان کنید. این کتاب به این منظور طراحی شده است تا به شما بیاموزد که عادات فکری و تصاویر ذهنی شما، سرنوشت شما را رقم می‌زنند؛ چراکه انسان همان چیزی است که در ضمیر ناخودآگاهش می‌اندیشد.

آیا شما جواب‌ها را می‌دانید؟

چرا یک انسان غمگین است و دیگری شاد؟ چرا یک انسان خوشبخت و ثروتمند است و دیگری تنگدست و بیچاره؟ چرا یک انسان همواره اسیر ترس و اضطراب است، اما دیگری سرشار از آرامش و اطمینان؟ چرا یک انسان در خانه‌ای زیبا باشکوه زندگی می‌کند، اما دیگری زاغه‌نشین است؟ چرا یک انسان کاملاً موفق است و دیگری مجسمه شکست؟ چرا یک سخنران فوق‌العاده و معروف است، اما دیگری متوسط و گمنام؟ چرا یک انسان در شغل و حرفه‌اش یک نابغه است، اما دیگری در زندگی‌اش موفق به انجام هیچ کار ارزشمندی نشده؟ چرا یک انسان که دچار یک بیماری لاعلاج شده است، شفا پیدا می‌کند و دیگری نه؟

چرا بسیاری از انسانهای خوب، خوش‌قلب و مذهبی در زندگی دچار عذاب‌های جسمی و ذهنی هستند؟ چرا یک زن در ازدواجش کاملاً احساس خوشبختی می‌کند، اما خواهر او از زندگی زناشویی‌اش ناراضی و ناراحت است؟

آیا در نحوه عملکرد ذهن هشیار و ضمیر ناخودآگاه شما، *پاسخی* برای این سؤالات وجود دارد؟ قطعاً همین‌طور است!

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

دلیل نوشتن این کتاب

هدف من از نوشتن این کتاب، پاسخ به سؤالات بالا و بسیاری سؤالات مشابه دیگر است. من می‌خواهم حقایق بنیادین بزرگی را که در رابطه با ذهن شما وجود دارد، با ساده‌ترین زبان ممکن برای شما شرح دهم. من اعتقاد دارم که به‌خوبی می‌توان قوانین بنیادین و اساسی زندگی و ذهن انسان را با زبانی ساده و عامیانه توضیح داد. شما با مطالعه این کتاب متوجه می‌شوید که لحن و کلمات به‌کاررفته در آن، مانند مکالمات روزمره خودتان است. من به شما توصیه می‌کنم که حتماً مطالب این کتاب را بخوانید و تکنیک‌های مطرح‌شده در آن را در زندگی‌تان به‌کار ببرید، و به شما اطمینان می‌دهم که با انجام این کار، نیرویی معجزه‌گر را در زندگی‌تان مشاهده می‌کنید که شما را از سردرگمی، بیچارگی، و شکست رها می‌کند و به‌سوی جایگاه حقیقی‌تان در زندگی هدایت می‌کند، مشکلاتتان را برطرف می‌نماید، محدودیت‌های روانی و فیزیکی شما را از میان برمی‌دارد، و شما را در مسیر رسیدن به آزادی، خوشحالی و آرامش خاطر قرار می‌دهد. این نیروی معجزه‌گر ضمیر ناخودآگاه شما، می‌تواند بیماری‌های شما را از بین ببرد، و دوباره شما را قوی و پرانرژی کند.

رها ساختن قدرت معجزه‌گر درونی‌تان

شفا یافتن یک بیمار که پزشکان از او قطع امید کرده‌اند، بهترین گواه برای قدرت اعجاب‌انگیز ضمیر ناخودآگاه ما است. چهل‌ودو سال پیش، من با استفاده از قدرت شفابخشی ضمیر ناخودآگاهم، توانستم فردی را از کما خارج کنم. تکنیکی که من برای انجام این کار از آن استفاده کردم، در این کتاب بیان شده است، و من اطمینان دارم که به دیگران هم کمک خواهد کرد تا به نیروی الهی عظیمی که در اعماق وجود همه ما انسان‌ها حضور دارد، اعتماد کنند. زمانی که در مطب دوست دکترم حضور داشتم، من ناگهان متوجه این حقیقت شدم که آن نیروی آفریننده هوشمندی که مرا خلق کرده، تک‌تک اعضای بدنم را آفریده و قلبم را به تپش انداخته است، این توانایی را دارد که

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

آفریده خودش را درمان کند. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید، «پزشک تنها زخم را پانسمان می‌کند، و خداوند آن را شفا می‌دهد.»

هنگامی‌که شما به‌طور مؤثری دعا کنید، معجزات رخ می‌دهند

دعا کردن به شیوه علمی، عبارت است از هماهنگی ذهن هشیار و ضمیر ناخودآگاه انسان با یکدیگر، برای رسیدن به یک هدف مشخص. این کتاب روش علمی برای استفاده از نیروی بی‌پایانی را که در درونتان قرار دارد، به شما می‌آموزد به کمک آن بتوانید به هر چیزی که واقعاً در زندگی‌تان می‌خواهید، دست پیدا کنید. شما یک زندگی شادتر، کامل‌تر و غنی‌تر می‌خواهید. استفاده از این نیروی درونی معجزه‌گر را آغاز کنید و راهتان را در زندگی روزمره‌تان هموار کنید، مشکلات کسب‌وکارتان را از میان بردارید، و آرامش را در روابط خانوادگی خود ایجاد کنید. حتماً این کتاب را چند مرتبه بخوانید. فصل‌های این کتاب به شما نشان می‌دهند که این نیروی شگفت‌انگیز چگونه عمل می‌کند، و چطور می‌توانید الهامات و خردی را که در اعماق وجودتان نهفته است، آشکار کنید. تکنیک‌های ساده تأثیرگذاری بر ضمیر ناخودآگاه را فرا بگیرید. روش‌های علمی را برای استفاده از نیروی بی‌پایان درونی خود دنبال کنید. این کتاب را با اشتیاق، با علاقه و با دقت بخوانید. به خودتان ثابت کنید که این کتاب می‌تواند کمک زیادی به شما بکند. خواندن این کتاب، می‌تواند نقطه عطفی در زندگی شما باشد،و من باور دارم که همین‌گونه هم خواهد بود.

همه دعا می‌کنند

آیا شما می‌دانید که چطور می‌توانید به شیوه‌ای مؤثر دعا کنید؟ از زمانی که دعا کردن جزئی از برنامه روزانه شما بود، چقدر می‌گذرد؟ در مواقع ضروری، هنگامی‌که خطری شما یا عزیزانتان را تهدید می‌کند، مشکلی برایتان به وجود می‌آید، در زمان بیماری، و یا هنگامی‌که مرگ را پیش روی خود می‌بینید، به فکر دعا کردن می‌افتید. نگاهی به روزنامه بیندازید. می‌بینید که انسان‌های زیادی از شما تقاضا کرده‌اند تا برای شفای کودکی که یک بیماری سخت دارد، برای ایجاد صلح

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

میان دو کشور، و برای نجات کارگرانی معدنی که زیر آوار گیر افتاده‌اند، دعا کنید. بعداً در گزارش‌ها می‌خوانید که کارگرانی که از معدن بیرون آورده شده‌اند، گفته‌اند که در زمانی که منتظر نجات یافتن بوده‌اند دعا می‌کرده‌اند. یک خلبان گفته است که در هنگامی‌که هواپیما را به‌صورت اضطراری و با موفقیت بر زمین نشانده، دعا می‌کرده است. قطعاً همه ما در زمانی که به مشکلی برمی‌خوریم، دست به دامان دعا می‌شویم، اما حتماً نباید منتظر وقوع یک مشکل باشید تا بخواهید دعا کنید. پاسخ‌های شگفت‌انگیزی که انسان‌ها درنتیجه دعاهایشان دریافت می‌کنند، معمولاً بر سر زبان‌ها می‌افتد و گواهی است بر اثربخشی دعا کردن. اما دعاهای معصومانه کودکان، قدردانی ساده افراد در عید شکرگزاری، و یا نیایش‌های خالصانه‌ای که تنها هدفشان ارتباط برقرار کردن با خداوند است، چه می‌شوند؟ تحقیقاتی که من در رابطه با انسان‌ها انجام داده‌ام، باعث شده است که شیوه‌های مختلف دعا کردن را بررسی کنم. من نیروی اعجاب‌انگیز دعا را در زندگی خودم مشاهده کرده‌ام، و با انسان‌های بسیاری صحبت کرده‌ام که آن‌ها هم تأثیر دعا کردن را به چشم خود دیده‌اند. مشکل معمولاً اینجا است که چطور باید به دیگران بگوییم که چطور دعا کنند؟ مردمی که درگیر یک مشکل بزرگ هستند، معمولاً نمی‌توانند به‌صورت منطقی فکر کنند و عمل نمایند. آن‌ها به یک دستورالعمل ساده احتیاج دارند که بتوانند به‌راحتی آن را دنبال کنند؛ یک شیوه ساده و مشخص که عملی باشد. معمولاً باید یک رویکرد اضطراری را به آن‌ها یاد داد.

ویژگی منحصربه‌فرد این کتاب

ویژگی منحصربه‌فرد این کتاب، عملی بودن آن است. در اینجا شما با تکنیک‌های ساده و قابل‌استفاده‌ای آشنا می‌شوید که به‌راحتی می‌توانید آن‌ها را در زندگی روزمره خود به‌کار بگیرید. من این پروسه ساده را به مردان و زنان زیادی در سرتاسر دنیا آموزش داده‌ام، و به‌تازگی هزار نفر با باورها و مذاهب مختلف در یک دوره کلاس ویژه که من در لس‌آنجلس برای آموزش شیوه‌های مطرح‌شده در این کتاب برگزار کرده بودم، شرکت کرده بودند. بسیاری از این افراد از مسافت‌های بسیار دوری برای شرکت در هر کلاس به لس‌آنجلس می‌آمدند. ویژگی‌های منحصربه‌فرد این

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

کتاب شما را به خود جذب می‌کنند، چون به شما نشان می‌دهند که چرا در بیشتر مواقع، دقیقاً به نقطه مخالف آن چیزی می‌رسید که می‌خواستید. تاکنون مردم هزاران بار در گوشه‌کنار جهان از من سؤال کرده‌اند که «چرا بااینکه من این‌همه دعا کردم، اما جوابی نگرفتم؟» در این کتاب، ما دلایلی را که باعث می‌شوند دعاهایتان مستجاب نشوند برایتان شرح می‌دهیم. همچنین راه‌های متعددی را برای تأثیر گذاشتن بر ضمیر ناخودآگاهتان به شما می‌آموزیم، و به سؤالات فراوانی که در ذهن شما است، پاسخی واضح و روشن می‌دهیم، و همین مسئله این کتاب را به کتابی فوق‌العاده ارزشمند تبدیل می‌کند که می‌تواند زندگی شما را متحول نماید.

شما چه چیزی را باور دارید؟

این چیزهایی که انسان‌ها به آن باور دارند نیستند که دعاهای او را مستجاب می‌کنند؛ استجابت دعای افراد نتیجه پاسخ ضمیر ناخودآگاه فرد به تصویر ذهنی او یا افکاری است که در ذهنش می‌پروراند. استفاده از قانون باور، در همه مذاهبی که در گوشه‌کنار دنیا وجود دارند به چشم می‌خورد، و به همین دلیل است که آن‌ها ازنظر روانشناسی درست هستند. افراد بودائی، مسیحی و مسلمان، همگی ممکن است که پاسخ دعاهایشان را دریافت کنند، تنها دلیلی که برای استجابت دعاهای آن‌ها وجود دارد، قانون باور است، و پذیرش ذهنی چیزی که برای آن دعا کرده‌اند.

قانون زندگی قانون باور است، و باور می‌تواند به‌صورت فکری که در ذهن شما است، خلاصه شود. افکار، احساسات و باورهای انسان، وضعیت ذهن، جسم و محیط پیرامون او را تعیین می‌کنند. تکنیک و شیوه‌ای که بر اساس درک و فهم کاری که انجام می‌دهید و دلیل انجام آن بنا شده باشد، به شما کمک می‌کند تا خواسته‌هایتان را در ضمیر ناخودآگاه خود تجسم کنید. درواقع، مستجاب شدن دعاهای شما چیزی نیست جز به واقعیت پیوستن خواسته‌های قلبی‌تان.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

میل و خواسته همان دعا است

هرکسی خواستار سلامت، شادی، امنیت، آرامش خاطر، و بیان حقیقت است،اما افراد زیادی نمی‌توانند که به این خواسته‌هایشان برسند. اخیراً یک استاد دانشگاه نزد من اعتراف کرد که «من می‌دانم که اگر الگوی ذهنی‌ام را تغییر دهم و مسیر احساساتم را عوض کنم، زخم معده‌ام بهبود پیدا می‌کند، اما نمی‌دانم که چطور باید این کار را انجام دهم. ذهنم دائماً درگیر مشکلاتی که با آن‌ها سروکار دارم می‌شود و احساس یأس و ناامیدی می‌کنم.» این استاد دانشگاه، خواستار سلامت خودش بود؛ و باید با سازوکار ذهنش آشنا می‌شد تا بتواند به این خواسته‌اش برسد. با تمرین روش‌های درمانی که در این کتاب بیان شده‌اند، او توانست که کاملاً سلامتی‌اش را به دست بیاورد.

ذهنی واحد بین همه انسان‌ها مشترک است (امرسون)

نیروی معجزه‌گر ضمیر ناخودآگاه شما مدت‌ها قبل از اینکه من و شما متولد شویم، و یا حتی جهانی وجود داشته باشد، وجود داشته است. حقایق و اصولِ عظیم و جاودان زندگی، قبل از پیدایش هر مذهبی وجود داشته‌اند. من از شما می‌خواهم با در ذهن داشتن این افکار، فصل‌های این کتاب را مطالعه کنید تا بتوانید از این نیروی شگفت‌انگیز و جادویی برای ایجاد تحول در زندگی‌تان استفاده کنید، زخم‌های روانی و فیزیکی خود را التیام ببخشید، ذهنتان را از بند ترس و نگرانی برهانید، و به‌طور کامل بر محدودیت‌هایی نظیر فقر، شکست، درماندگی، کمبود، و ناامیدی فائق آیید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که ازنظر ذهنی و عاطفی با چیزهایی که می‌خواهید به آن‌ها برسید، یکی شوید و مابقی کارها را به نیروی آفریننده ضمیر ناخودآگاهتان بسپارید. از همین امروز و از همین لحظه شروع کنید، و تغییرات شگفت‌انگیزی را در زندگی‌تان مشاهده کنید.

ادامه بده، تا زمانی که روز از راه برسد و سایه‌ها فرار کنند ادامه بده.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۱

گنجینه‌ای که درون شما است

ثروت‌هایی بی‌پایان در اختیارتان خواهد بود، به شرطی که چشم‌های ذهنتان را باز کنید و گنجینه‌ای را که درون شما است، ببینید. درون شما یک معدن طلا وجود دارد که می‌توانید از طریق آن به هر چیزی که در زندگی می‌خواهید، دست پیدا کنید و زندگی‌ای باشکوه، شاد، و سرشار از فراوانی برای خودتان و عزیزانتان خلق کنید. بسیاری از افراد از وجود این گنجینه هوش بی‌پایان و عشق نامحدود در درونشان خبر ندارند. اما اگر شما از این گنجینه درونی‌تان استفاده کنید، می‌توانید به هر چیزی که می‌خواهید، برسید. یک آهنربای کوچک می‌تواند تا دوازده برابر وزن خودش را بلند کند، اما اگر همان آهنربا خاصیت مغناطیسی‌اش را از دست بدهد، حتی نمی‌تواند یک پر را از روی زمین بلند کند. انسان‌ها هم دو گروه هستند. گروه اول، انسان‌هایی هستند که مثل آهنربا عمل می‌کنند، و مملو از اطمینان و باور هستند. این انسان‌ها می‌دانند که به دنیا آمده‌اند تا موفق شوند. و گروه دوم، مانند آهنربایی هستند که خاصیت مغناطیسی‌اش را از دست داده باشد. این انسان‌ها همواره اسیر دلهره و تردید هستند. فرصت‌ها یکی پس از دیگری می‌آیند و می‌روند، اما آن‌ها بدون اینکه کاری انجام دهند، با خودشان می‌گویند، «ممکن است شکست بخورم؛ ممکن است پولم را از دست بدهم؛ دیگران به من خواهند خندید.» این انسان‌ها هرگز در زندگی‌شان موفق نمی‌شوند، چون از جلو رفتن و تلاش کردن هراس دارند، و همواره دست روی دست می‌گذارند و فقط اتفاقات پیرامونشان را نظاره می‌کنند. برای اینکه موفق شوید، شما باید یکی از افراد گروه اول بشوید و بزرگ‌ترین راز هستی را کشف کنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

بزرگ‌ترین راز هستی

به نظر شما، بزرگ‌ترین راز هستی چیست؟ راز استفاده از انرژی هسته‌ای؟ راز ساخت بمب اتم؟ سفر به دیگر سیارات؟ نه- هیچ‌کدام از این‌ها پاسخ درست نیست. پس این بزرگ‌ترین راز هستی چیست؟ ما چطور می‌توانیم به آن پی ببریم، و چطور می‌توانیم آن را به‌کار بگیریم؟ پاسخ این سؤال بی‌نهایت ساده است. این بزرگ‌ترین راز هستی، نیروی شگفت‌انگیز و معجزه‌گری است که در ضمیر ناخودآگاه شما نهفته است؛ آخرین جایی که بیشتر افراد ممکن است به دنبال آن بگردند.

نیروی شگفت‌انگیز ضمیر ناخودآگاه شما

اگر شما یاد بگیرید که با نیروی شگفت‌انگیزی که در ضمیر ناخودآگاهتان نهفته است، ارتباط برقرار کنید و آن را رها کنید، می‌توانید به قدرت، ثروت، سلامتی، شادی و لذت خیلی بیشتری در زندگی‌تان دست پیدا کنید. نیازی نیست که شما این قدرت را کسب کنید؛ این قدرت همین‌الان هم در وجود شما هست. اما شما باید یاد بگیرید که چطور از آن استفاده کنید. شما باید قبل از هر چیز این نیروی شگفت‌انگیز را به‌درستی درک کنید، تا بتوانید آن را در تمام جنبه‌های زندگی‌تان به کار بگیرید. با دنبال کردن تکنیک‌های ساده‌ای که در این کتاب بیان شده‌اند، شما دانش و فهم موردنیاز را به دست می‌آورید. نور جدیدی به زندگی شما می‌تابد، و می‌توانید با استفاده از این نیروی شگفت‌انگیز، به همه خواسته‌هایتان برسید و تمام رؤیاهایتان را به واقعیت بدل کنید. همین‌الان تصمیم بگیرید که زندگی‌تان را از همیشه غنی‌تر، بزرگ‌تر، و باشکوه‌تر کنید. در اعماق ضمیر ناخودآگاه شما، خردی بی‌کران و نیرویی بی‌پایان نهفته است، و تنها کاری که شما باید انجام دهید، این است که آن‌ها را کشف کنید، تا با استفاده از آن‌ها به تمام خواسته‌هایی که در زندگی دارید، دست پیدا کنید. از همین لحظه تصمیم بگیرید که توانایی‌های بالقوه ضمیر ناخودآگاهتان را کشف کنید، تا تغییرات شگرفی را در زندگی‌تان مشاهده نمایید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

هوش نامحدودی که در ضمیر ناخودآگاه شما نهفته است، می‌تواند هر چیزی را که در هرلحظه نیاز به دانستنش دارید، برایتان آشکار کند، به شرطی که شما با ذهنی باز پذیرای آن باشید. از این طریق، شما افکار و ایده‌های جدیدی را دریافت می‌کنید که شما را قادر می‌سازند تا اختراعات جدیدی را خلق کنید، چیزهای جدیدی را کشف نمایید، یا کتاب‌ها و نمایشنامه‌های بی‌نظیری بنویسید. به‌علاوه، هوش نامحدود ضمیر ناخودآگاه شما می‌تواند دانش و آگاهی حقیقی را در اختیار شما قرار دهد. هوش نامحدود ضمیر ناخودآگاهتان می‌تواند جایگاه حقیقی شما را در زندگی برایتان نمایان کند، و شما را در رسیدن به آن جایگاه یاری دهد.

با کمک خردمندی ضمیر ناخودآگاهتان، شما می‌توانید همراهان ایده‌آل، و شرکای تجاری مناسب را به سمت خودتان جذب کنید، یا خریدار مناسب را برای منزلتان بیابید تا پولی را که به آن احتیاج دارید در اختیارتان بگذارد، و به آزادی مالی برسید، تا بتوانید هر کاری را دوست دارید انجام دهید.

این حق شما است که این دنیای درونیِ افکار، احساسات، و قدرت، و این قلمروی نور، عشق و زیبایی را که در درونتان وجود دارد، کشف کنید. اگرچه نمی‌توانید آن را با چشم ببینید، اما نیروهای آن بی‌نهایت قدرتمند هستند. در ضمیر ناخودآگاهتان، شما راه‌حل تمام مشکلاتتان را می‌یابید، و دلیل هر اتفاقی را درک می‌کنید. هنگامی‌که بتوانید این نیروی نهفته را آشکار کنید، قدرت و خردمندی لازم را برای حرکت به سمت فراوانی، امنیت، شادی و رستگاری به دست می‌آورید. من بارها دیده‌ام که قدرت ضمیر ناخودآگاه افراد، آن‌ها را از موقعیت‌های دشواری که در آن قرار داشته‌اند خارج کرده است، و به آن‌ها این انرژی و توان را داده است تا بار دیگر شادی، سلامتی و خوشبختی را در زندگی‌شان تجربه کنند. نیرویی معجزه‌گر در ضمیر ناخودآگاه شما وجود دارد که می‌تواند ذهن پریشان و قلب شکسته شما را التیام بدهد. این نیرو می‌تواند ذهن را از بند اسارت برهاند، و شما را از قید تمام محدودیت‌های فیزیکی آزاد و رها کند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ضرورت آگاهی از اصول پایه‌ای

پیشرفت در هر زمینه‌ای، بدون آگاهی از اصول بنیادین و پایه‌ای در آن زمینه غیرممکن است. اصولی که همیشه و همه‌جا صادق باشند. شما می‌توانید مهارت استفاده از ضمیر ناخودآگاهتان را کسب کنید. با آگاهی یافتن از اصول پایه‌ای در رابطه با ضمیر ناخودآگاهتان، شما می‌توانید از نیروی آن استفاده کنید و مطمئن باشید نتایجی را که به دنبالشان هستید، مشاهده می‌کنید و به تمام چیزهایی که می‌خواهید، دست می‌یابید.

من قبلاً یک شیمیدان بودم. هنگامی‌که شما دو عنصر هیدروژن و اکسیژن را به نسبت دوبه‌یک باهم ترکیب کنید، آب تولید می‌شود. همچنین یک اتم کربن که با یک اتم اکسیژن پیوند بخورد، کربن مونوکسید را تولید می‌کند، که یک گاز سمی است. اما اگر یک اتم اکسیژن دیگر به این ترکیب اضافه کنید، دی‌اکسید کربن به وجود می‌آید که یک گاز بی‌خطر است. چنین اصولی بر تمام قلمرو ترکیبات شیمیایی حاکم هستند و همواره و در هر شرایطی صدق می‌کنند.

نباید خیال کنید که اصول حاکم بر شیمی، فیزیک، و ریاضیات، با اصول حاکم بر ضمیر ناخودآگاه شما فرق می‌کنند. بیایید یک اصل جهان‌شمول را در نظر بگیریم: «سطح آب در دو ظرف که به هم متصل باشند، باهم برابر خواهد بود.» این اصل، همیشه و در همه‌جا در مورد آب صادق است، ازاین‌رو به آن یک اصل جهان‌شمول می‌گویند.

بیایید یک مثال دیگر را بررسی کنیم: «اجسام در اثر گرما منبسط می‌شوند.» این اصل هم در هر زمان و در هر مکانی و تحت هر شرایطی صدق می‌کند، ازاین‌رو یک اصل جهان‌شمول است. زمانی که شما یک قطعه آهن را گرم کنید، قطعاً منبسط می‌شود، هیچ فرقی ندارد که شما این کار را در چین انجام دهید، یا در انگلستان، و یا حتی در کره مریخ. این یک اصل و حقیقت جهان‌شمول است که اجسام براثر گرما منبسط می‌شوند. این هم یک اصل جهان‌شمول است که هر چیزی را

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

در ضمیر ناخودآگاه خود به تصویر بکشید، در دنیای بیرونی شما در قالب شرایط، تجربیات، و اتفاقات، واقعیت پیدا می‌کند.

اگر دعای شما مستجاب می‌شود، به خاطر همین اصولی است که در مورد ضمیر ناخودآگاه شما صدق می‌کنند. این اصول جهان‌شمول، شیوه عملکرد ضمیر ناخودآگاه شما را مشخص می‌کنند، و برای اینکه بتوانید از قدرت شگفت‌انگیز آن در زندگی‌تان استفاده کنید، باید از این اصول آگاه باشید. برای مثال، قانون الکتریسیته می‌گوید که جریان الکتریکی از پتانسیل بیشتر به سمت پتانسیل کمتر برقرار می‌شود. شما هرگز نمی‌توانید که این اصل را تغییر دهید، اما با آگاهی از آن می‌توانید از انرژی الکتریکی برای رسیدن به منظورتان استفاده کنید.

ضمیر ناخودآگاه شما هم همین‌طور است و بر اساس یک اصل جهان‌شمول کار می‌کند که همواره و در هر شرایطی صادق است. این اصل چیزی نیست جز قانون باور. شما باید بدانید که باور چیست، و چگونه عمل می‌کند. انجیل با بیانی ساده و زیبا این مفهوم را بیان می‌کند: *هرکس که روبروی این کوه بایستد و به آن امر کند که از سر راهم کنار برو و در درون دریا فرو بریز؛ و شک و تردیدی به قلبش راه ندهد و باور داشته باشد که چیزهایی که می‌گوید حقیقت می‌یابد؛ پس حقیقتاً سخنانش عملی می‌شود.* انجیل مارک ۱۱:۲۳.

قانونی که بر ذهن شما حکم‌فرما است، قانون باوراست. این یعنی باور داشتن به شیوه عملکرد ذهنتان، و باور داشتن به خودِ باور. باور ذهن شما، همان فکری است که در ذهن شما است، نه چیزی بیشتر.

تمام تجربیات، اتفاقات، شرایط و اعمال شما چیزی نیستند جز واکنش ضمیر ناخودآگاهتان به افکاری که در سر دارید. به یاد داشته باشید، شما باید ذهنتان را باور داشته باشید، چون همین ذهن شما است که واقعیت شما را می‌سازد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

باورها و عقاید نادرست، و ترس و تردیدتان را دور بریزید. حقایق جاودان و همیشگی زندگی را باور کنید؛ حقایقی که هرگز تغییر نمی‌کنند. سپس تغییرات شگفت‌انگیزی را در زندگی‌تان مشاهده خواهید کرد، و از همیشه موفق‌تر و خوشبخت‌تر خواهید شد. هر کس که این کتاب را مطالعه کند و اصول ساده و کاربردی آن را در رابطه با ضمیر ناخودآگاه به کار بگیرد، می‌تواند که به‌صورتی اثربخش برای خودش و برای دیگران دعا کند. دعاهای شما بر اساس قانون جهان‌شمول عمل و عکس‌العمل مستجاب می‌شوند. افکار و اندیشه شما عمل است، و عکس‌العمل آن پاسخ ضمیر ناخودآگاه شما به آن افکار است. ذهنتان را با افکاری در مورد هماهنگی، سلامت، آرامش، و نیت خیر مشغول کنید، و معجزات یکی پس از دیگری در زندگی‌تان رخ خواهند داد.

دوگانگی ذهن

شما تنها یک ذهن دارید، اما ذهنتان دو ویژگی متمایز دارد. امروزه همه مردان و زنان اندیشمند، به‌خوبی از مرز میان این دو آگاه هستند. دو عملکرد متمایز ذهن شما، ذاتاً با یکدیگر فرق دارند. هرکدام از آن‌ها، قدرت‌ها و نگرش‌های متفاوتی دارند. نام‌هایی که به این دو بخش متمایز ذهن شما اطلاق می‌شوند، عبارت‌اند از: ذهن بیرونی و ذهن درونی، ذهن هشیار و ضمیر ناخودآگاه، ذهن بیدار و ذهن خواب، ذهن مذکر و ذهن مؤنث، و بسیاری اسم‌های دیگر. در این کتاب، ما این دو بخش مجزای ذهن شما را با نام‌های «ذهن هشیار» و «ضمیر ناخودآگاه» خطاب می‌کنیم.

ذهن هشیار و ضمیر ناخودآگاه

برای اینکه بهتر با سازوکار ذهنتان آشنا شوید، آن را به‌صورت یک باغ در نظر بگیرید. شما باغبان هستید، و در تمام طول روز، بر اساس عادت‌های فکری‌تان، دانه‌ها (افکار) را در ضمیر ناخودآگاهتان می‌کارید. هر آنچه را که در ضمیر ناخودآگاه خود بکارید، در دنیای بیرونی برداشت می‌کنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

از همین‌الان شروع کنید و افکار مربوط به آرامش، شادی، کارهای درست، نیت خوب، و ثروت را در ضمیر ناخودآگاهتان بکارید. به‌آرامی و با اشتیاق به این چیزها فکر کنید، و آن‌ها را کاملاً در ذهن هشیار و استدلال‌گر خود بپذیرید. به کاشتن این بذرهای خوب (افکار) در باغچه ذهنتان ادامه دهید، و مطمئن باشید که محصول بی‌نظیری برداشت خواهید کرد. ضمیر ناخودآگاه شما مانند بستر خاک باغچه است، و تمام دانه‌های خوب یا بدی را که در آن کاشته شوند، رشد می‌دهد. *اینکه چه چیزی برداشت کنید، به این بستگی دارد که چه بذری کارید.* بنابراین هر فکر، یک علت است و شرایط بیرونی شما، معلول. پس این مهم است که شما افکارتان را کنترل کنید، تا شرایط خوب و مثبت را در دنیای بیرونی خود به وجود بیاورید.

هنگامی‌که ذهن شما به‌درستی فکر کند، وقتی‌که شما حقیقت را بفهمید، و افکاری که در ضمیر ناخودآگاه شما ذخیره می‌شوند، سازنده، هماهنگ، و آرامش‌بخش باشند، نیروی شگفت‌انگیز ضمیر ناخودآگاهتان به آن افکار واکنش نشان می‌دهد، و محیطی آرام، شرایطی هماهنگ، و بهترین چیزها را برای شما فراهم می‌کند. هنگامی‌که شما شروع به کنترل فرایند فکر کردن خود بکنید، می‌توانید که از قدرت ضمیر ناخودآگاهتان برای برطرف کردن هر مسئله یا مشکلی استفاده نمایید. به‌عبارت‌دیگر، شما درواقع به‌صورت آگاهانه با نیروی بی‌پایان و قانون یگانه‌ای که بر همه‌چیز حکم‌فرما است، ارتباط برقرار می‌کنید.

به اطرافتان نگاه کنید تا متوجه شوید که بیشتر افراد در دنیای بیرونی‌شان زندگی می‌کنند؛ اما انسان‌های روشنفکرتر، به‌شدت به دنیای درونی خود اهمیت می‌دهند. به یاد داشته باشید، این دنیای درونی شما، یا اگر بخواهیم دقیق‌تر بگوییم، افکار، احساسات، و تصاویر ذهنی شما است که دنیای بیرونی شما را شکل می‌دهد. بنابراین، هر چیزی که در دنیای بیرونی خود مشاهده می‌کنید، خوب یا بد، نتیجه دنیای درونی شما است، و آگاهانه یا ناآگاهانه توسط افکار و اندیشه‌های شما ایجاد شده است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

آگاهی یافتن از نحوه عملکرد و سازوکار ذهن هشیار و ضمیر ناخودآگاهتان، شما را قادر می‌سازد که زندگی‌تان را متحول کنید. برای اینکه بتوانید دنیای بیرونی خود را تغییر دهید، باید علت آن را تغییر دهید. بیشتر افراد تلاش می‌کنند که با کار کردن بر روی شرایط و نتیجه‌ها، آن‌ها را تغییر دهند. اما برای برطرف کردن ناهماهنگی، آشفتگی، کمبود، و محدودیت، شما باید علت آن‌ها را برطرف کنید، و علت این شرایط نامطلوب چیزی نیست جز شیوه استفاده شما از ذهن هشیارتان؛ یا به‌بیان‌دیگر، شیوه‌ای که شما فکر می‌کنید و در ذهنتان تصویرسازی می‌کنید.

شما در اقیانوسی عمیق از ثروت‌های بی‌پایان زندگی می‌کنید. ضمیر ناخودآگاهتان حساسیت زیادی به افکارتان دارد. افکارتان مشخص می‌کنند که هوشمندی، حکمت، نیروهای حیاتی، و انرژی‌های بی‌پایان ضمیر ناخودآگاهتان با چه قالب یا الگویی جریان پیدا می‌کنند. با به‌کارگیری اصول مطرح‌شده در هر فصل از این کتاب، شما به‌جای فقر، فراوانی، به‌جای خرافات، خردمندی، به‌جای رنج، آرامش، به‌جای ناراحتی، شادی، به‌جای تاریکی، روشنایی، به‌جای بی‌نظمی، هماهنگی، به‌جای ترس، اطمینان، و به‌جای شکست، موفقیت را جایگزین می‌کنید.

بیشتر دانشمندان، هنرمندان، شاعران، خوانندگان، نویسندگان، و مخترعان بزرگ و برجسته، یک درک عمیق از نحوه عملکرد ذهن هشیار و ضمیر ناخودآگاه خود دارند. یک‌بار کاروسو، خواننده معروف اپرا، دچار ترس از صحنه شد. او می‌گفت که به خاطر انقباضات ناشی از ترس شدید، حنجره‌اش فلج شده بود و صدایش درنمی‌آمد. صورتش خیس عرق شده بود، و از اینکه چند دقیقه دیگر باید درحالی‌که از ترس و وحشت می‌لرزید به روی صحنه برود، احساس شرمندگی می‌کرد. او با خودش می‌گفت، «من نمی‌توانم آواز بخوانم، آن‌ها به من می‌خندند.» سپس او در حضور افرادی که در پشت‌صحنه حاضر بودند، فریاد زد، «خودِ کوچکم می‌خواهد که خودِ بزرگم را خفه کند.» او به خود کوچکش گفت «ازاینجا خارج شو، خود بزرگم می‌خواهد که از طریق من آواز بخواند.» منظور او از خود بزرگش، قدرت و خردمندی نامحدود ناخودآگاهش بوده است. او شروع به فریاد زدن می‌کند و می‌گوید،« خارج شو، خارج شو، خود بزرگ من می‌خواهد آواز بخواند!» ضمیر

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ناخودآگاه او هم پاسخ می‌دهد و نیروهای حیاتی را که در وجود او نهفته بودند، رها می‌کند. هنگامی‌که او را به روی صحنه فرا می‌خوانند، او با اعتمادبه‌نفس از پله‌ها بالا می‌رود و با شکوه زیبایی هرچه‌تمام‌تر، آوازش را می‌خواند و صدای زیبایش همه حضار را به وجد می‌آورد.

اکنون برای شما واضح است که کاروسو از ساختار دوسطحی ذهن انسان آگاهی داشته است– سطح هشیار یا منطقی، و سطح ناخودآگاه یا غیرمنطقی. ضمیر ناخودآگاه شما قدرت استدلال ندارد و به هر فکری که واردش شود، واکنش نشان می‌دهد. هنگامی‌که ذهن هشیار شما (یا خود کوچکتان) لبریز از ترس، نگرانی و اضطراب باشد، احساسات منفی‌ای که در ضمیر ناخودآگاه شما (خود بزرگتان) به وجود می‌آیند، آزاد می‌شوند و ذهن هشیارتان را غرق در وحشت، بدبینی و ناامیدی می‌کنند. هر وقت که این اتفاق رخ داد، شما می‌توانید مثل کاروسو با قاطعیت و با لحنی کاملاً آمرانه و مطمئن، این احساسات غیرمنطقی را که در ضمیر ناخودآگاهتان به وجود آمده‌اند خطاب قرار دهید و به آن‌ها بگویید:«خاموش باشید، ساکت باشید، اینجا من دستور می‌دهم، و شما باید از من اطاعت کنید. شما مطیع فرمان من هستید، و نمی‌توانید برای من مزاحمتی ایجاد کنید.»

خیلی جالب است که شما چطور می‌توانید با قاطعیت و آمرانه با احساسات غیرمنطقی اعماق وجودتان صحبت کنید، و سکوت، آرامش، و هماهنگی را به ذهنتان بازگردانید. ضمیر ناخودآگاه، تابع ذهن هشیار شما است، و به همین دلیل است که به آن ذهن مفعولی می‌گویند.

تفاوت‌های چشمگیر، و حالت‌های مختلف عملکرد

تشبیه زیر به شما کمک می‌کند تا به‌خوبی تفاوت میان این دو سطح ذهنتان را درک کنید: ذهن هشیار مانند ناخدای کشتی است. او جهت حرکت کشتی را تعیین می‌کند و به خدمه کشتی فرمان و افراد حاضر در اتاق موتور فرمان می‌دهد. مردانی که در اتاق موتور هستند، نمی‌دانند که به کدام سمت حرکت می‌کنند؛ آن‌ها فقط از دستورات ناخدا اطاعت می‌کنند. اگر فردی که سکان را در دست دارد، به آن‌ها دستورات نادرستی بدهد، آن‌ها به سمت صخره‌ها حرکت می‌کنند و کشتی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

غرق می‌شود. مردانی که در اتاق موتور هستند، بدون هیچ سؤالی از ناخدا اطاعت می‌کنند، چون هدایت کشتی بر عهده او است. خدمه کشتی هرگز دستورات ناخدا را زیر سؤال نمی‌برند، و بی‌هیچ چون‌وچرایی از او اطاعت می‌کنند.

ناخدا، ارباب کشتی است و اوامرش همگی اطاعت می‌شوند. ذهن هشیار شما هم ناخدا و ارباب کشتی شما (همان بدنتان، محیط پیرامونتان، و امور جاری شما) است. ضمیر ناخودآگاه شما از تمام دستورات و فرمان‌های ذهن هشیارتان اطاعت می‌کند، و بر اساس چیزهایی که ذهن هشیارتان باور دارد و آن‌ها را به‌عنوان حقیقت پذیرفته است، عمل می‌کند.

هنگامی‌که شما مرتباً به دیگران می‌گویید که «من از عهده مخارجش برنمی‌آیم،» ضمیر ناخودآگاهتان هم حرف شما را باور می‌کند و اطمینان حاصل می‌کند که شما نتوانید چیزی را که دوست دارید، بخرید. تا زمانی که شما به خودتان و دیگران می‌گویید که «من از عهده مخارج خرید یک ماشین جدید، سفر به اروپا، خرید منزل، و یا خرید یک شال ابریشمی برنمی‌آیم،» می‌توانید مطمئن باشید که ضمیر ناخودآگاهتان از دستورات شما پیروی می‌کند، و شما در زندگی‌تان، کمبود تمام آن چیزها را تجربه می‌کنید.

در روز کریسمس سال پیش، یک دانشجوی جوان و زیبا به یک کوله مسافرتی زیبا و گران‌قیمت در پشت ویترین مغازه نگاه کرد. او می‌خواست که برای تعطیلات سال نو، به خانه‌اش در بوفالوی ایالت نیویورک برود. او می‌خواست با خودش بگوید که «من از عهده خرید آن برنمی‌آیم،» که به یاد حرفی که در یکی از سخنرانی‌های من شنیده بود، افتاد. آن حرف این بود:« هرگز یک جمله منفی را به پایان نبرید، آن را برعکس کنید و مشاهده کنید که اتفاقات شگفت‌انگیزی برایتان رخ می‌دهد.

آن دانشجوی جوان و زیبا با خودش می‌گوید:«این کوله‌پشتی مال من است. آن را برای فروش گذاشته‌اند. من این واقعیت را در ذهنم می‌پذیرم، و ضمیر ناخودآگاهم کاری می‌کند که من آن را

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

دریافت کنم.» در ساعت هشت شب، نامزدش دقیقاً همان کوله‌پشتی‌ای را که او آن روز صبح در ویترین مغازه دیده بود و باور کرده بود که مال خودش است، به او هدیه می‌دهد. او ذهنش را با فکر و انتظاری مثبت مشغول کرده بود، و باقی کارها را به ضمیر ناخودآگاهش سپرده بود. ضمیر ناخودآگاه همواره می‌داند که چطور می‌تواند به باورهای ما جامه عمل بپوشاند، و حکمت و قدرت بی‌پایان آن می‌تواند معجزات را وارد زندگی ما کند.

آن دختر جوان که دانشجوی دانشگاه کالیفرنیای جنوبی بود، به من گفت، «من پول لازم برای خرید آن کوله‌پشتی را نداشتم، اما اکنون می‌دانم که از کجا باید پول و تمام چیزهای دیگری را که می‌خواهم بیابم، و آنجا جایی نیست جز گنجینه بی‌انتهایی که در درونم است.»

ممکن است یک نفر بگوید، «من اگر قهوه بخورم، شب خوابم نمی‌برد.» و هر زمان که قهوه می‌خورد، ضمیر ناخودآگاهش به او سقلمه می‌زند و می‌گوید،«رئیس می‌خواهد که تو امشب بیدار بمانی.»

ضمیر ناخودآگاه شما بیست‌وچهارساعته فعال است و میوه عادات فکری‌تان را در دامانتان می‌ریزد.

ضمیر ناخودآگاه او چگونه پاسخ داد

چند ماه پیش، خانمی به من نامه‌ای نوشت که متن آن به این شکل بود:«من یک بیوه هفتادوپنج‌ساله هستم و همه فرزندانم سر خانه و زندگی خودشان رفته‌اند. من به‌تنهایی و با تکیه‌بر حقوق بازنشستگی شوهرم زندگی می‌کردم. سپس سخنرانی‌های شما را در مورد قدرت ضمیر ناخودآگاه شنیدم، آنجا که می‌گفتید ایده‌های ذهنی شما می‌توانند از طریق تکرار، باور و انتظار به ضمیر ناخودآگاهتان منتقل شوند. از همان زمان دائماً با خودم تکرار می‌کردم که من خواستنی هستم. من با مردی مهربان که عاشقم است، ازدواج کرده‌ام و به‌خوبی و خوشی در کنار او زندگی می‌کنم. من امنیت دارم! تقریباً به مدت دو هفته هرروز این افکار را در ذهنم تکرار می‌کردم، تا

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

اینکه یک روز در گوشه داروخانه، با یک داروساز بازنشسته آشنا شدم. من متوجه شدم که او مردی مهربان و فهمیده است،و به‌خوبی مرا درک می‌کند. او جوابی بی‌عیب و نقص برای دعای من بود. در عرض یک هفته، او از من تقاضای ازدواج کرد، و ما اکنون برای ماه‌عسل در اروپا هستیم. من می‌دانم که هوشمندی ضمیر ناخودآگاهم باعث شد که ما دو نفر به یکدیگر برسیم، و از این بابت از شما سپاسگزارم.» این خانم متوجه شده بود که بزرگ‌ترین گنجینه جهان، در درون خود او است. او خواسته‌های قلبی‌اش را باور کرده بود، و درنتیجه این باور به ضمیر ناخودآگاه او انتقال یافته بود و قدرت بی‌پایان آن، این باور قلبی را به واقعیت تبدیل کرده بود. در همان زمانی که او موفق شده بود در ذهن هشیارش، چیزی را که می‌خواهد واقعاً تجسم نماید و آن را قبول کند، ضمیر ناخودآگاهش هم آن را پذیرفته بود، و به آن واقعیت بخشیده بود.

نیمه عمیق‌تر ذهن او که سرشار از خردمندی و هوش است، با نیروی الهی‌اش آن دو را به هم رسانده بود. مطمئن شوید به چیزهایی فکر می‌کنید *که حقیقت دارند، چیزهایی که صادقانه هستند، چیزهایی که منصفانه هستند، چیزهایی که خالص هستند، چیزهایی که پسندیده هستند، و چیزهایی که خوب هستند. اگر در این جهان فضیلتی باشد، و اگر عمل شایسته‌ای باشد، پس به آن چیزها فکر کنید.* انجیل فیلیپ. ۴:۸.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

خلاصه‌ای کوتاه از چیزهایی که باید به خاطر بسپارید

۱. بزرگ‌ترین گنجینه هستی در درون شما است. برای رسیدن به خواسته‌های قلبی‌تان، به درون خود بنگرید.

۲. بزرگ‌ترین رازی که بزرگ‌ترین انسان‌ها در طول اعصار به آن دست یافته‌اند، این است که چطور با ضمیر ناخودآگاه خود ارتباط برقرار کنند و قدرت بی‌پایان آن را رها سازند. شما هم می‌توانید این کار را انجام دهید.

۳. ضمیر ناخودآگاه شما می‌توانند برای تمام مشکلاتی که دارید، راه‌حل درست را بیابد. اگر شما قبل از خواب به ضمیر ناخودآگاهتان بگویید که من می‌خواهم شش صبح بیدار شوم، دقیقاً در همان زمان شما را بیدار خواهد کرد.

۴.ضمیر ناخودآگاه شما، سازنده جسم شما است و خودش هم می‌تواند آن را درمان کند. هر شب با تصور سلامتی کامل به خواب بروید، تا ضمیر ناخودآگاهتان مانند خدمتکاری وفادار از شما اطاعت کند و سلامتی را برایتان به ارمغان بیاورد.

۵. هر فکری یک علت است و هر شرایطی یک معلول.

۶. اگر شما می‌خواهید که یک کتاب عالی بنویسید، یک نمایشنامه بی‌نظیر را بنگارید، برای مخاطبانتان بهتر سخنرانی کنید، پس این ایده را با عشق و علاقه به ضمیر ناخودآگاهتان منتقل کنید تا هوشمندی و خردمندی نامحدودش به آن پاسخ بدهد.

۷. شما مانند ناخدایی هستید که کشتی‌ای را هدایت می‌کند. ناخدا باید دستورات درست را به خدمه کشتی بدهد، و شما هم باید دستورات (افکار و تصاویر ذهنی) درست را به ضمیر ناخودآگاهتان بدهید، تا آن‌هم بر اساس این دستورات،تمام تجربیات شما را کنترل و هدایت کند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۸. هرگز از عباراتی مانند «من از عهده مخارجش برنمی‌آیم» یا «نمی‌توانم این کار را انجام دهم» استفاده نکنید. ضمیر ناخودآگاهتان بی‌هیچ سؤالی حرف شما را قبول می‌کند، و مطمئن می‌شود که شما پول و توانایی موردنیاز برای انجام کار موردعلاقه‌تان را کسب نکنید.

۹. قانون زندگی، قانون باور است. یک باور، فکری است که در ذهن شما است. چیزهایی را که به ضرر شما هستند یا به شما آسیب می‌رسانند باور نکنید. به قدرت ضمیر ناخودآگاهتان برای اینکه شما را شفا دهد، به شما انگیزه بدهد، به شما قدرت و توان بدهد، و باعث موفقیتتان شود باور کنید. زیرا هر چیزی را که باور داشته باشید، به کمک قدرت شگفت‌انگیز ضمیر ناخودآگاهتان به واقعیت تبدیل می‌شود.

۱۰. افکارتان را تغییر دهید تا سرنوشتتان را تغییر دهید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۲

ذهن شما چطور کار می‌کند

شما باید یاد بگیرید که چطور از ذهنتان استفاده کنید. ذهن شما دو سطح مختلف دارد- سطح هشیار یا منطقی، و سطح ناخودآگاه یا غیرمنطقی. شما با ذهن هشیارتان فکر می‌کنید، و هر چیزی را که زیاد به آن فکر کنید به ضمیر ناخودآگاه شما انتقال می‌یابد، و ضمیر ناخودآگاه شما با توجه به ماهیت آن فکرها، به دنیای بیرونی شما شکل می‌دهد. ضمیر ناخودآگاه شما، جایگاه احساسات شما است، و درواقع آن قسمتی از ذهن است که قدرت آفرینندگی دارد. اگر شما به چیزهای خوب فکر کنید، خوبی‌ها به سمت شما کشیده می‌شوند؛و اگر به افکار منفی فکر کنید، بدی‌ها به‌سوی شما می‌آیند. این نحوه عملکرد ذهن شما است.

نکته مهمی که باید آن را به خاطر بسپارید، این است: هنگامی‌که ضمیر ناخودآگاه شما یک ایده را بپذیرد، شروع می‌کند به عملی کردن آن ایده. این یک حقیقت جالب و دقیق است که قانون ضمیر ناخودآگاه، با ایده‌های مثبت و منفی یکسان برخورد می‌کند. هنگامی‌که از این قانون در راهی منفی استفاده شود، موجب شکست، ناامیدی و ناراحتی می‌شود. اما اگر عادات فکری شما هماهنگ و سازنده باشند، شما در زندگی‌تان سلامتی، موفقیت و ثروت را تجربه می‌کنید. آرامش ذهن و سلامتی جسمی، پیامدهای اجتناب‌ناپذیرِ فکر کردن به طریق درست هستند. هر چیزی را که شما در ذهنتان بپذیرید و آن را باور کنید، ضمیر ناخودآگاهتان آن را به واقعیت تبدیل می‌کند. تنها کاری که شما باید انجام دهید، این است که ایده‌های موردنظرتان را به ضمیر ناخودآگاهتان بقبولانید، و قانون ضمیر ناخودآگاه، سلامتی، آرامش، و یا موقعیتی را که شما خواهان آن هستید برای شما به ارمغان می‌آورد. شما فرمان را صادر می‌کنید، و ضمیر ناخودآگاه شما مانند خدمتکاری وفادار و مطیع، ایده‌ای را که به آن نشان قبولانده‌اید به واقعیت تبدیل می‌کند. قانون ذهن شما این

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

است: ضمیر ناخودآگاه شما، بر اساس ذات و ماهیت افکار و ایده‌هایی که شما در ذهن هشیارتان نگه می‌دارید، از خود واکنش نشان می‌دهد و به آن افکار و ایده‌ها پاسخ می‌دهد.

روانشناسان و روان‌پزشکان خاطرنشان کرده‌اند، زمانی که افکار شما وارد ضمیر ناخودآگاهتان می‌شوند، بر روی سلول‌های مغزی شما تأثیر می‌گذارند. به‌محض اینکه ضمیر ناخودآگاهتان ایده‌ای را می‌پذیرد، بی‌درنگ عمل کردن به آن را آغاز می‌کند. این لایه از ذهن شما، بر اساس ایده‌هایی که می‌پذیرد عمل می‌کند و با استفاده از تمام دانشی که شما در طول عمرتان جمع‌آوری کرده‌اید، اطمینان حاصل می‌کند که آن ایده‌ها به واقعیت تبدیل شوند. ضمیر ناخودآگاهتان، نیرو، انرژی و خردمندی بی‌پایانی را که در وجود شما نهفته است بیدار می‌کند، و از قوانین طبیعت در راستای رسیدن به هدفش استفاده می‌نماید. گاهی اوقات ضمیر ناخودآگاهتان راه‌حلی فوری برای مشکلاتتان پیش پای شما قرار می‌دهد، اما در بقیه مواقع این کار ممکن است روزها، هفته‌ها و یا ماه‌ها به طول بینجامد . . . *اما نهایتاً کارش را انجام می‌دهد.*

تفاوت حالت هشیار و حالت ناخودآگاه

شما باید به خاطر داشته باشید که ذهن هشیار و ضمیر ناخودآگاه، دو ذهن مجزا نیستند. آن‌ها تنها دو جنبه از فعالیت‌های یک ذهن واحد هستند. ذهن هشیار شما، ذهن منطقی و استدلالگر شما است. این آن جنبه‌ای از ذهن است که انتخاب می‌کند و تصمیم می‌گیرد. برای مثال، این ذهن هشیار شما است که کتاب‌ها، خانه، و شریک زندگی‌تان را انتخاب می‌کند. شما تمام تصمیماتتان را با ذهن هشیارتان می‌گیرید. از سوی دیگر، بدون اینکه شما بخواهید تصمیم آگاهانه‌ای بگیرید، قلب شما به‌صورت خودکار به عملکردش ادامه می‌دهد، و فرایندهای هضم غذا، نفس کشیدن، و جریان یافتن خون در بدنتان توسط ضمیر ناخودآگاهتان و بدون هیچ کنترل آگاهانه‌ای صورت می‌گیرند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ضمیر ناخودآگاهتان فکری را که شما به‌صورت آگاهانه یا غیرآگاهانه باور می‌کنید، قبول می‌کند. ضمیر ناخودآگاهتان ایده‌ها و افکاری را که به آن وارد می‌شوند، بدون هیچ سؤالی می‌پذیرد، چراکه برخلاف ذهن هشیارتان، قدرت تجزیه‌وتحلیل و استدلال ندارد. ضمیر ناخودآگاه شما مانند خاک است، و هر بذری را که در آن بکارید پرورش می‌دهد؛ هیچ تفاوتی ندارد که آن بذر خوب باشد یا بد. افکار شما همان بذرها هستند. افکار منفی و ویرانگر، در ضمیر ناخودآگاهتان رشد می‌کنند و با گذشت زمان شما تأثیرات منفی و مخرب آن‌ها را در زندگی‌تان مشاهده خواهید کرد.

به یاد داشته باشید، برای ضمیر ناخودآگاه شما هیچ اهمیتی ندارد که افکار شما خوب هستند یا بد، یا اینکه واقعیت دارند یا ندارند، بلکه تنها با توجه به ذات و ماهیت افکارتان به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد. برای مثال، اگر شما آگاهانه فرض کنید که چیزی حقیقت دارد، حتی اگر آن چیز در عمل واقعیت نداشته باشد، ضمیر ناخودآگاهتان آن را به‌صورت یک واقعیت می‌پذیرد و با قدرت بی‌پایانی که دارد آن را به واقعیت تبدیل می‌کند، چراکه شما آگاهانه باور کرده بودید که آن چیز حقیقت دارد.

آزمایش‌هایی که روانشناسان انجام داده‌اند

آزمایش‌های بی‌شماری توسط روانشناسان بر روی افرادی که در حالت خلسه بوده‌اند، انجام گرفته است. این آزمایش‌ها نشان داده‌اند که ضمیر ناخودآگاه قادر نیست که انتخاب کند و یا بین دو چیز مقایسه انجام دهد؛ دو عملکردی که جزئی ضروری از فرایند تجزیه‌وتحلیل منطقی هستند. این آزمایش‌ها نشان داده‌اند که ضمیر ناخودآگاه شما هر فکری را که به آن وارد شود، می‌پذیرد، حتی اگر آن فکر کاملاً غلط باشد. هنگامی‌که ضمیر ناخودآگاهتان ایده‌ای را بپذیرد، نسبت به آن واکنش نشان می‌دهد. برای اینکه بهتر متوجه شوید که ذهن ناخودآگاه تا چه حدی ایده‌هایی را که به آن وارد می‌شوند، می‌پذیرد و به آن‌ها عمل می‌کند، باید بدانید که اگر یک روانشناس باتجربه در زمینه هیپنوتیزم، فردی را به حالت خلسه فرو ببرد و در آن حالت به آن فرد بگوید که

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

او ناپلئون بناپارت است، و یا حتی یک گربه، آن فرد دقیقاً مطابق آن نقش رفتار می‌کند. شخصیت او کاملاً تغییر می‌کند، و باور می‌کند که هر آن چیزی است که آن روانشناس به او می‌گوید. یک هیپنوتیزم کننده ماهر ممکن است به یکی از دانشجویانش که در حالت خلسه است، بگوید که پشت او می‌خارد، به دیگری بگوید که دماغش خون می‌آید، به دیگری بگوید که او یک مجسمه سنگی است، و به نفر دیگر بگوید که او در حال منجمد شدن است و دمای هوا زیر صفر است. هرکدام از دانشجویان بر اساس آن ایده‌ای که به ضمیر ناخودآگاهشان وارد شده است، عمل می‌کنند، بدون اینکه به شواهدی که در محیط اطرافشان وجود دارد و با آن ایده در تضاد است، توجه کنند.

این مثال‌های ساده به‌خوبی نمایانگر تفاوت میان ذهن هشیار و استدلالگر شما و ضمیر ناخودآگاهتان را نشان می‌دهد. ضمیر ناخودآگاه، قدرت استدلال ندارد، نمی‌تواند انتخاب کند، و هر ایده‌ای را که توسط ذهن هشیارتان به آن وارد شود، به‌عنوان یک واقعیت می‌پذیرد. بنابراین، خیلی مهم است که شما به‌صورت آگاهانه، افکار، ایده‌ها و فرضیه‌هایی را انتخاب کنید، که برایتان برکت، سلامتی، و نشاط به ارمغان بیاورند و زندگی‌تان را سرشار از شادی کنند.

توصیف عبارت‌های ذهن بیرونی و ذهن درونی

گاهی اوقات به ذهن هشیار شما، ذهن بیرونی هم گفته می‌شود، چراکه با اشیاء بیرونی سروکار دارد. ذهن بیرونی، مسئول شناسایی جهان مادی است. ابزاری که ذهن هشیارتان برای درک و شناسایی محیط پیرامونش به‌کار می‌گیرد، همان حواس پنج‌گانه شما هستند. ذهن هشیار شما، راهنما و هدایتگر شما در تماس با محیط پیرامونتان است. شما به کمک حواس پنج‌گانه‌تان در رابطه با محیط اطراف خود اطلاعات جمع‌آوری می‌کنید. ذهن هشیارتان درنتیجه مشاهده، تجربه و آموزش، چیزهای جدید را یاد می‌گیرد. همان‌طور که قبلاً هم گفتیم، مهم‌ترین عملکرد ذهن هشیار، تجزیه‌وتحلیل منطقی است. فرض کنید شما یکی از هزاران نفری هستید که هرسال به‌عنوان گردشگر به شهر لس‌آنجلس می‌آیند. شما ممکن است با مشاهده پارک‌ها، باغ‌های زیبا، عمارت‌های

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

باشکوه، و خانه‌های زیبایی که در این شهر وجود دارند، به این نتیجه برسید که لس‌آنجلس شهری زیبا است. تمام این فرایند، توسط ذهن بیرونی شما صورت می‌گیرد.

معمولاً به ضمیر ناخودآگاه شما، ذهن درونی هم می‌گویند. ضمیر ناخودآگاه شما، مستقل از حواس پنج‌گانه‌تان محیط پیرامونش را شناسایی می‌کند. ذهن درونی شما با استفاده از شهود و بینش محیطی را که در آن قرار دارد درک می‌کند. ذهن درونی شما، قلمرو احساساتتان و مخزن خاطرات شما است. ذهن درونی شما هنگامی‌که ذهن هشیارتان غیرفعال باشد، بیشتر عملکرد را از خود نشان می‌دهد. به‌بیان‌دیگر، هنگامی‌که ذهن بیرونی شما موقتاً غیرفعال شده باشد، یا در حالت خواب‌آلودگی و چرت زدن باشد، ذهن درونی‌تان خودش را نمایان می‌کند. ذهن درونی شما بدون استفاده از چشم‌های شما می‌بیند. ذهن درونی شما توانایی دیدن نادیدنی‌ها و شنیدن ناشنیدنی‌ها را دارد، و درواقع از بینش و بصیرتی ماورائی برخوردار است. ذهن درونی شما می‌تواند جسمتان را ترک کند، و به سرزمین‌های دوردست سفر کند، و در بیشتر مواقع اطلاعاتی بسیار دقیق را برای شما به ارمغان بیاورد. از طریق ذهن درونی‌تان، شما می‌توانید افکار دیگران را بخوانید، و ببینید که در نامه‌های مهروموم‌شده چه چیزی نوشته شده و یا در گاوصندوق‌هایی که درشان بسته است، چه چیزی قرار دارد. ذهن درونی‌تان این توانایی را دارد که افکار دیگران را درک کند، بدون اینکه از ابزارهای ارتباطی بیرونی استفاده کند. این مسئله خیلی مهم است که ما کاملاً نحوه تعامل ذهن بیرونی و ذهن درونی با یکدیگر را درک کنیم، تا بتوانیم هنر حقیقی دعا کردن را بیاموزیم.

ضمیر ناخودآگاه، نمی‌تواند مانند ذهن هشیار شما استدلال‌های منطقی بکند

ضمیر ناخودآگاه شما نمی‌تواند افکار و ایده‌هایی را که به آن وارد می‌شوند، رد کند. پس اگر شما افکار نادرستی را به آن بدهید، آن‌ها را به‌عنوان واقعیت می‌پذیرد و کاری می‌کند تا آن افکار در قالب شرایط، تجربیات، و رویدادهایی که در زندگی‌تان رخ می‌دهند، به واقعیت تبدیل شوند. تمام اتفاقاتی که برای شما رخ می‌دهند، نتیجه افکاری هستند که ضمیر ناخودآگاهتان آن‌ها را به‌عنوان واقعیت قبول کرده است. اگر در حال حاضر، افکاری که در ضمیر ناخودآگاه شما ثبت

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

شده‌اند، افکاری منفی و غلط هستند، از طریق تکرار افکار سازنده و هماهنگ به‌صورت منظم، می‌توانید مطمئن شوید که ضمیر ناخودآگاهتان این افکار مثبت را به‌عنوان واقعیت بپذیرد و آن‌ها را جایگزین افکار غلط قبلی کند. از این طریق،شما می‌توانید زندگی خود را متحول کنید و یک زندگی سالم و زیبا برای خودتان ایجاد کنید. فراموش نکنید که ضمیر ناخودآگاه، سرمنشأ عادت‌های ما است، و همین عادات هستند که به زندگی ما شکل می‌دهند.

افکاری که شما در ذهن هشیارتان مرتباً به آن‌ها می‌اندیشید، در اعماق ضمیر ناخودآگاهتان ریشه می‌دوانند. اگر این افکار، افکاری مثبت، هماهنگ، و سازنده باشند، این قضیه به نفع شما خواهد بود. اما اگر دائماً اسیر ترس، دلهره، نگرانی، و سایر افکار منفی و مخرب باشید، باید هرچه سریع‌تر این عادات فکری غلط خود را با افکاری در مورد آزادی، خوشحالی و سلامت کامل جایگزین کنید. ضمیر ناخودآگاه شما، به منبع نیروی الهی متصل است و قدرت آفرینندگی دارد، درنتیجه اگر شما افکاری مثبت و سازنده را به آن تلقین کنید، نسبت به این افکار واکنش نشان می‌دهد و آزادی و شادی‌ای را که استحقاقش را دارید و به دنبال آن هستید، وارد زندگی شما می‌کند.

قدرت شگفت‌انگیز تلقین

شما باید تا الان متوجه شده باشید که ذهن هشیارتان، نقش «نگهبان دروازه» را دارد و اصلی‌ترین وظیفه‌اش این است که مطمئن شود افکار منفی و ویرانگر وارد ضمیر ناخودآگاه شما نشوند. اکنون شما از یکی از قوانین بنیادین ذهن انسان آگاه هستید: ضمیر ناخودآگاه شما هر *ایده‌ای* را که به آن تلقین کنید، می‌پذیرد. همان‌طور که می‌دانید، ضمیر ناخودآگاه نمی‌تواند چیزی را تجزیه‌وتحلیل نماید، و برای خودش فکر کند. این وظیفه بر دوش ذهن هشیار شما قرار دارد. تنها کاری که ضمیر ناخودآگاه انجام می‌دهد این است که هر ایده یا فکری را که به آن وارد می‌شود، بدون هیچ بحث‌وجدلی بپذیرد و آن ایده یا فکر را به واقعیت تبدیل کند. مثال زیر، یک به‌خوبی می‌تواند قدرت شگفت‌انگیز تلقین را نشان بدهد. فرض کنید که شما بر روی یک کشتی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

هستید، و متوجه می‌شوید که یکی از مسافران چهره‌ای مضطرب و نگران دارد. شما به سمت او می‌روید و می‌گویید:«به نظر می‌رسد که حالت خوب نیست. چقدر رنگت پریده است! مطمئن هستم که دریازده شده‌ای. بگذار به تو کمک کنم تا به کابینت برگردی.» در این حالت رنگ از رخسار مسافر خواهد پرید. تلقین شما به او با ترس و اضطرابی که خود آن شخص دارد همراه می‌شود. آن فرد کمک شما را برای اینکه او را به کابینش ببرید، قبول می‌کند، و هنگامی‌که به آنجا می‌رسد، تلقین منفی شما که توسط ضمیر ناخودآگاه او پذیرفته شده است، به واقعیت بدل می‌شود.

واکنش‌های مختلف به یک تلقین یکسان

افراد مختلف، نسبت به تلقینی یکسان واکنش‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند، چراکه شرایط ضمیر ناخودآگاه آن‌ها یا باورهایشان باهم متفاوت است. برای مثال، اگر شما به سراغ یک ملوان کهنه‌کار بروید و با لحنی دلسوزانه به او بگویید:«دوست من، به نظر می‌رسد که حالت خوب نیست. حالت تهوع نداری؟ به نظرم دریازده شده‌ای.» آن فرد با توجه به خلق‌وخویی که دارد، یا به «جک» شما خواهد خندید، و یا از حرفتان آزرده‌خاطر خواهد شد. در این حالت،تلقین منفی شما در مورد دریازدگی راه به‌جایی نمی‌برد، چون طرف مقابلتان باور دارد که در برابر دریازدگی مصون است. بنابراین به‌جای اینکه این تلقین منفی، با ترس و نگرانی همراه شود، با اعتمادبه‌نفس مواجه می‌گردد.

در فرهنگ لغت، معنای تلقین این‌گونه بیان شده است: عمل قرار دادن یک فکر یا ایده در ذهن یک فرد، یا فرایند ذهنی‌ای که طی آن یک فکر یا ایده ذهن فردی را به خودش مشغول می‌کند، توسط آن فرد پذیرفته می‌شود، و درنهایت بر روی او اثر می‌گذارد. شما باید به این نکته توجه کنید که عمل تلقین، نمی‌تواند برخلاف خواست ذهن هشیار، چیزی را وارد ضمیر ناخودآگاه کند. به‌بیان‌دیگر، ذهن هشیار شما این قابلیت را دارد که هر تلقینی را رد کند. در مثال ملوان، او هیچ ترسی از دریازدگی نداشت. ازآنجایی‌که او خودش را متقاعد کرده بود که در برابر دریازدگی ایمن است، تلقین منفی نتوانست هیچ ترسی در او ایجاد کند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

اما تلقین دریازدگی به آن مسافر، ترس از این مسئله را در وجود او بیدار کرد. هرکدام از ما ترس‌ها، باورها، عقاید درونی متفاوتی داریم،و این پیش‌فرض‌های درونی بر زندگی ما اثر می‌گذارند و آن را کنترل می‌کنند. یک تلقین به‌تنهایی هیچ قدرتی ندارد، مگر اینکه شما در ذهن هشیارتان آن را بپذیرید. این امر باعث می‌شود که نیروی ضمیر ناخودآگاه شما بر اساس آن تلقین عمل نماید و آن را به یک واقعیت تبدیل کند.

او چگونه بازویش را از دست داد

هر دو یا سه سال، من برای برگزاری یک دوره کلاس آموزشی به انگلستان می‌روم، تا برای اعضای انجمن حقیقت لندن، در تالار کاستون سخنرانی کنم. این انجمنی است که من چند سال پیش آن را پایه‌گذاری کردم. دکتر اِولین فلیت، مدیر انجمن، با من درباره مقاله‌ای که در یک روزنامه در لندن منتشر شده بود و در رابطه با قدرت تلقین سخن گفته بود، صحبت کرد. در مقاله بیان شده بود که مردی در یک دوره دوساله، این تلقین را وارد ضمیر ناخودآگاهش کرده بود که: «من بازوی راستم را می‌دهم تا دخترم درمان شود.» ظاهراً دختر او به یک گونه فلج‌کننده از بیماری آرتروز، و یک بیماری پوستی غیرقابل درمان رنج می‌برده است. هیچ‌یک از درمان‌های پزشکی نتوانسته بودند که بیماری او را التیام دهند، و پدرش که عمیقاً آرزو داشته که دخترش دوباره سلامتی‌اش را به دست بیاورد، دائماً آن جمله را با خودش تکرار می‌کرده است.

دکتر اِولین فلیت به من گفت که در آن مقاله، بیان شده بود که یک روز آن خانواده سوار بر ماشین خود در حال رانندگی در جاده‌ای خارج از شهر بوده‌اند که با یک ماشین دیگر تصادف می‌کنند. بازوی راست پدر از شانه قطع شده بود، و پس‌از آن اتفاق بلافاصله بیماری آرتروز و بیماری پوستی دخترش ناپدید شده بود. شما باید اطمینان حاصل کنید که تنها افکاری را به ضمیر ناخودآگاهتان تلقین می‌کنید که برای شما بهبودی، سلامتی، برکت، و نشاط به همراه داشته باشند. به یاد داشته باشید که ضمیر ناخودآگاهتان نمی‌تواند فرق بین یک شوخی با حرفی جدی را تشخیص دهد، و هر چیزی را که به آن بگویید، قبول می‌کند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

چطور خودالقایی ترس را از بین می‌برد

تعریف خودالقایی: خودالقایی به معنی تلقین کردن فکری صریح و مشخص به خود است. هربرت پارکین در دفترچه راهنمای بی‌نظیری که در مورد خودالقایی نوشته است، این اتفاق را به‌عنوان مثالی از خودالقایی بیان کرده است. «فردی که در نیویورک زندگی می‌کرد،برای کاری به واشنگتن رفته بود. او به ساعتش که بر اساس زمان نیویورک تنظیم شده بود و یک ساعت از زمان واشنگتن جلوتر بود نگاه کرد و به دوستش که ساکن واشنگتن بود، گفت که ساعت ۱۲ ظهر است. دوست او که تفاوت ساعت بین نیویورک و واشنگتن را در نظر نگرفته بود، به او گفت که گرسنه است و بهتر است بروند نهار بخورند.»

از خودالقایی می‌توان برای از بین بردن ترس‌های گوناگون و سایر افکار منفی استفاده کرد. از یک خواننده جوان برای انجام یک آزمون خوانندگی دعوت شده بود. او بی‌صبرانه در انتظار این ملاقات بود، اما در سه آزمون قبلی، به خاطر ترس از شکست اجرای بسیار بدی را از خود به نمایش گذاشته بود. این بانوی جوان، صدای خیلی زیبایی داشت، اما دائماً با خودش تکرار کرده بود، «وقتی‌که زمان آواز خواندن من برسد، ممکن است که آن‌ها از من خوششان نیاید. من تلاشم را می‌کنم، اما خیلی می‌ترسم و نگرانم.» ضمیر ناخودآگاهش، این تلقین‌های منفی را می‌پذیرفت، درنتیجه نسبت به آن‌ها واکنش نشان می‌داد و ترس او را به واقعیت مبدل می‌کرد. علت این شکست‌ها، تلقین داوطلبانه افکار منفی توسط آن خانم به ضمیر ناخودآگاهش بود، و ترس‌های پنهانی او خودشان را به‌صورت یک اجرای افتضاح نشان می‌دادند.

اما آن خواننده جوان توانست که با استفاده از این تکنیک بر ترسش غلبه کند: او روزی سه مرتبه در اتاقی که هیچ‌کس دیگری در آن نبود، بر روی یک صندلی راحتی می‌نشست، بدنش را ریلکس می‌کرد، و چشمانش را می‌بست. تا آنجا که می‌توانست، ذهن و بدنش را آرام می‌کرد، زیرا سکون و آرامش جسم، باعث می‌شود که ذهن بهتر و راحت‌تر تلقین را بپذیرد. او از طریق تکرار این جمله با خودش، با احساس ترسی که داشت مقابله می‌کرد:«من به زیبایی آواز می‌خوانم. من

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

آمادگی این کار را دارم و با اعتمادبه‌نفس و در نهایت آرامش، می‌توانم در مقابل داوران آواز بخوانم.» او درحالی‌که روی صندلی راحتی می‌نشست، این جمله را به‌آرامی و بااحساس، و در هر مرتبه، پنج تا ده بار با خودش تکرار می‌کرد. او هرروز سه مرتبه این کار را انجام می‌داد، که یک مرتبه آن درست قبل از رفتن به خواب بود. با گذشته یک هفته، او آمادگی لازم را کسب کرده بود و اعتمادبه‌نفسش به طرز چشمگیری افزایش یافته بود، درنتیجه هنگامی‌که زمان آزمون فرا رسید، توانست که یک اجرای بی‌نظیر و فوق‌العاده از خودش به نمایش بگذارد.

او چگونه حافظه‌اش را بازیافت

خانمی ۷۵ ساله، عادت کرده بود که دائماً با خودش بگوید، «من دارم حافظه‌ام را از دست می‌دهم.» او تصمیم گرفت که این عادتش را تغییر دهد و روزی چند مرتبه به خودش تلقین کند که: «حافظه من از امروز در تمام جنبه‌ها بهبود می‌یابد. من از این به بعد، هر چیزی را که باید بدانم، در هر زمان یا مکانی به خاطر می‌آورم. تجربیاتی را که هرروز کسب می‌کنم، با دقت و شفافیت بیشتری به خاطر خواهم سپرد. من این تجربیات را به‌راحتی به یاد خواهم آورد. هر چیزی را که بخواهم به یاد بیاورم، خیلی زود و بی‌هیچ کم و کاستی به ذهنم خطور می‌کند. حافظه من هرروز و با سرعت زیادی بهتر می‌شود، و خیلی زود حتی از اولش هم بهتر خواهد شد.» تنها پس از گذشت سه هفته، حافظه آن خانم به حالت عادی بازگشت، و او از اینکه دیگر چیزی را فراموش نمی‌کرد، بسیار خوشحال بود.

او چطور توانست بر بداخلاقی‌اش غلبه کند

بسیاری از افرادی که از زودرنجی و اخلاق تند خود ناراضی بوده‌اند، به کمک خودالقایی توانسته‌اند که تغییرات شگفت‌انگیزی را در رفتارشان ایجاد کنند. آن‌ها به مدت یک ماه، روزی سه یا چهار مرتبه–صبح، ظهر، و شب قبل از خواب– این جمله را با خودشان تکرار کرده‌اند:«از این لحظه به بعد، من انسان شوخ‌تری خواهم شد. شادی، خوشحالی و سرزندگی از این به بعد حالت

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

طبیعی ذهن من خواهد بود. هرروز بیشتر از روز قبل، تبدیل به فردی دوست‌داشتنی می‌شوم؛ فردی که دیگران را درک می‌کند. من از این به بعد به کانون شادی و نشاط در بین اطرافیانم تبدیل می‌شوم و آن‌ها را با شوخی‌های بامزه‌ای که می‌کنم، می‌خندانم. این حال و هوای شاد، لذت‌بخش و پرنشاط در حالت تبدیل‌شدن به حالتی عادی برای ذهن من است، و من از این بابت خوشحالم.»

قدرت سازنده و قدرت ویرانگر تلقین

تعریف القای بیرونی: القای بیرونی به معنای تلقین یک ایده یا فکر توسط فردی دیگر است. در تمام دوره‌های زمانی و در هر گوشه‌ای از این کره خاکی، نیروی تلقین همواره نقشی کلیدی را در زندگی انسان‌ها ایفا کرده است. در بسیاری از نقاط جهان، از این قدرت در ادیان و مذاهب استفاده شده است.

ما می‌توانیم از قدرت تلقین، برای نظم دادن و کنترل خودمان استفاده کنیم، اما ممکن است بعضی افراد از قدرت تلقین برای کنترل کسانی که با قوانین ذهن انسان آشنا نیستند، استفاده نمایند و از این طریق آن‌ها را وادار کنند تا از دستوراتشان اطاعت کنند. هنگامی‌که از قدرت تلقین به شکلی سازنده و مثبت استفاده شود، می‌تواند تأثیری فوق‌العاده و شگفت‌انگیز بر زندگی ما و اطرافیانمان بگذارد. اما اگر قدرت تلقین به شکلی منفی به‌کار گرفته شود، به یکی از ویرانکننده‌ترین الگوهای ذهنی تبدیل می‌شود، و فلاکت، بیچارگی، شکست، رنج، بیماری، و مصیبت را با خود به همراه می‌آورد.

آیا شما هیچ‌یک از این حرف‌ها را قبول کرده‌اید؟

از دوران نوزادی، بیشتر ما در معرض تلقین‌های منفی بسیاری قرار گرفته‌ایم. ازآنجایی‌که ما در آن زمان نمی‌دانستیم که چگونه باید با این تلقین‌های منفی مقابله کنیم، در ضمیر ناخودآگاهمان آن‌ها را پذیرفته‌ایم. برخی از این تلقین‌های منفی عبارت‌اند از:«تو نمی‌توانی.» «تو هرگز در زندگی‌ات به‌جایی نمی‌رسی.» «تو نباید این کار را انجام بدهی.» «تو شکست خواهی خورد.»

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

«شانسی برای موفقیت نداری.» «کاملاً در اشتباه هستی.» «فایده‌ای ندارد.» «مهم نیست که چه چیزهایی بدانی، مهم این است که با چه افرادی آشنا باشی.» «چه فرقی دارد، هیچ‌کس اهمیتی نمی‌دهد.» «تلاش کردن تأثیری در موفقیت ندارد، همه‌چیز به شانس و تقدیر وابسته است.» «تو دیگر برای انجام این کار پیر شده‌ای.» «اوضاع هرروز بدتر و بدتر می‌شود.» «زندگی همواره سخت و دشوار است.» «عشق برای قصه‌ها و داستان‌ها است.» «تو برنده نمی‌شوی.» «به‌زودی ورشکست می‌شوی.» «مراقب باش، مریض می‌شوی.» «تو نباید به هیچ‌کس اعتماد کنی.»

اگر شما از طریق خودالقایی، افکار سازنده را جایگزین این افکار منفی و غلط نکنید، تأثیری که آن‌ها در گذشته بر روی باورهای شما گذاشته‌اند، می‌تواند باعث ایجاد الگوهای رفتاری ویرانگری شود که شکست را در زندگی فردی و اجتماعی‌تان با خود به همراه می‌آورند. خودالقایی روشی است که به کمک آن می‌توانید خودتان را از شر این باورهای منفی رها کنید، و به آن‌ها اجازه ندهید که زندگی‌تان را خراب کنند.

شما می‌توانید با تلقین‌های منفی مقابله کنید

هرزمانی که کاغذ را بردارید، می‌توانید چیزهای متعددی را بنویسید که قادر هستند بذرهای بی‌نظمی، ترس، نگرانی، اضطراب، و ویرانی را در ضمیر ناخودآگاه شما بکارند. اگر شما این افکار را بپذیرید، ترس باعث می‌شود که انگیزه‌تان را برای زندگی از دست بدهید. اینکه بدانید از طریق خودالقایی افکار مثبت و سازنده به ضمیر ناخودآگاهتان، می‌توانید تمام این تلقین‌های منفی را خنثی کنید، باعث می‌شود که بتوانید با افکار و ایده‌های ویرانگر مقابله کنید.

همواره مراقب افکار منفی‌ای که دیگران به شما تلقین می‌کنند، باشید. شما مجبور نیستید که تحت تأثیر تلقین‌های مخرب دیگران قرار بگیرید. همه ما در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی‌مان از این قضیه رنج برده‌ایم. اگر به گذشته خود نگاه کنید، می‌توانید به یاد بیاورید که چگونه والدین، دوستان، اقوام، معلم‌ها و همکارانتان، خیلی از مواقع افکاری منفی را به شما تلقین کرده‌اند. چیزهایی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

را که آن‌ها به شما گفته‌اند به یاد بیاورید، تا متوجه شوید که خیلی از آن‌ها افکاری منفی، مخرب و گمراه‌کننده را به شما القا کرده‌اند. هدف از بیشتر این حرف‌های منفی‌ای که به شما زده‌اند، این بوده است که شما را کنترل کنند، یا کاری کنند که بترسید. این القای افکار منفی توسط دیگران، در هر خانه، مدرسه، اداره، کارخانه و باشگاهی به چشم می‌خورد. شما با اندکی فکر کردن متوجه می‌شوید که بسیاری از این تلقین‌های منفی، با این هدف صورت گرفته‌اند که شما را وادار کنند تا آن احساسی را که دیگران می‌خواهند، داشته باشید و مطابق میل آن‌ها رفتار کنید؛ در حقیقت دیگران با تلقین افکار منفی، سعی داشته‌اند که از شما سوءاستفاده کنند.

چگونه تلقین باعث مرگ یک مرد شد

این یک مثال در رابطه با تلقین افکار منفی توسط دیگران است: یکی از اقوام من پیش یک طالع‌بین در هند رفته بود، و آن شیاد به او گفته بود که او مشکل قلبی دارد و در ابتدای ماه جدید، از دنیا می‌رود. او در مورد این پیشگویی با تمام اقوامش صحبت کرد، و حتی وصیت‌نامه‌اش را نوشت. این تلقین منفی و قدرتمند وارد ضمیر ناخودآگاه او شده بود، چراکه کاملاً آن را پذیرفته بود. این خویشاوند من می‌گفت که آن طالع‌بین قدرت‌های ماورائی دارد و می‌تواند آینده را به‌درستی ببیند. او بر طبق همان پیشگویی فوت کرد، بدون اینکه بداند خودش مسبب مرگش شده است. من مطمئن هستم که شما هم چنین داستان‌های خرافاتی، احمقانه، و مضحکی را شنیده‌اید.

بگذارید اکنون‌که از نحوه عملکرد ضمیر ناخودآگاه مطلع شده‌ایم، باهم ببینیم که حقیقتاً چه اتفاقی رخ داده است. هر چیزی که ذهن هشیار و منطقی انسان آن را قبول کند، ضمیر ناخودآگاه هم آن را به‌عنوان یک حقیقت می‌پذیرد و مطابق آن عمل می‌کند. آن خویشاوند من، قبل از اینکه نزد آن طالع‌بین برود، فردی سرحال، سالم، قدرتمند و پرانرژی بود. آن طالع‌بین شیاد فکری بسیار منفی را به او تلقین کرده بود، و او هم آن تلقین منفی را پذیرفته بود. او درنتیجه این پیش‌بینی وحشت‌زده شده بود و دائماً بر اساس این واقعیت عمل می‌کرد که در ابتدای ماه جدید، خواهد مرد. او دراین‌باره با تمام دوستان و آشنایانش صحبت کرده بود، و برای مواجهه با مرگ آماده شده

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

بود. تمام این اتفاقات در ذهن خودش رخ می‌داد، و همین افکار منفی بود که باعث مرگش شد. او درنتیجه ترس و انتظار مرگ، باعث نابودی جسمش شد و به آن پیشگویی احمقانه جامه عمل پوشاند. آن زنی که در هندوستان این پیشگویی را انجام داده بود، هیچ نیروی خارق‌العاده‌ای نداشت. تلقین منفی او به‌هیچ‌عنوان این قدرت را نداشت که باعث مرگ آن خویشاوند ما شود. اگر او از قوانین حاکم بر ذهن انسان آگاهی داشت، کاملاً تلقین منفی آن زن را رد می‌کرد و به حرف‌های او اهمیتی نمی‌داد، چراکه می‌دانست قلب او توسط افکار و احساسات خودش کنترل می‌شود. مانند تیر کوچکی که به سمت یک کشتی جنگی بزرگ پرتاب شده باشد، تلقین منفی آن زن شیاد می‌توانست کاملاً خنثی شود و هیچ آسیبی به او نرساند.

تلقین‌های منفی و ویرانگری که دیگران به شما می‌کنند، به‌خودی‌خود هیچ قدرتی ندارند و نمی‌توانند بر روی شما تأثیر بگذارند. آن چیزی که به این تلقین‌های منفی قدرت می‌دهد، این است که خودتان آن‌ها را بپذیرید و باور کنید. شما باید در ذهنتان با آن‌ها موافقت کنید، و آن فکر را بپذیرید، تا آن تلقین‌های منفی بتوانند بر روی شما اثر کنند. در حقیقت، زمانی که شما این تلقین‌های منفی را بپذیرید، آن‌ها تبدیل به افکار و باورهای خودتان می‌شوند، و درنتیجه ضمیر ناخودآگاهتان بر اساس آن‌ها عمل می‌کند. به یاد داشته باشید که شما قدرت انتخاب دارید. پس زندگی را انتخاب کنید! عشق را انتخاب کنید! سلامتی را انتخاب کنید!

قدرت یک گزاره کلی و پذیرفته‌شده

ذهن شما مانند یک استدلال استنتاجی عمل می‌کند. یعنی هر گزاره کلی‌ای را که ذهن هشیارتان به‌عنوان یک واقعیت بپذیرد، واکنشی را که ضمیر ناخودآگاهتان در پاسخ به هر سؤال یا مشکل بخصوص از خود نشان می‌دهد، مشخص می‌کند. مثال زیر را ببینید:

هر فضیلتی قابل‌ستایش است؛ مهربانی یک فضیلت است؛ درنتیجه مهربانی قابل‌ستایش است.

یا این مثال:

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

همه چیزهایی که از اجسام فیزیکی ساخته شده‌اند، تغییر می‌کنند و نابود می‌شوند؛ اهرام ثلاثه مصر از اجسام فیزیکی ساخته شده‌اند؛ درنتیجه روزی اهرام ثلاثه مصر هم نابود می‌شوند.

جمله اول همان گزاره کلی پذیرفته شده است، و نتیجه‌گیری‌ای که در انتها آمده است، نتیجه اجتناب‌ناپذیر جمله دوم است. من در ماه می سال ۱۹۶۲، در تالار شهر نیویورک، یک دوره آموزشی در رابطه با علم ذهن برگزار کرده بودم. یک استاد دانشگاه که در آن دوره از کلاس‌ها شرکت کرده بود، به من گفت:«همه‌چیز در زندگی‌ام آشفته و درهم‌برهم است. من سلامتی، ثروت، و همه دوستانم را از دست داده‌ام، و دست به انجام هر کاری که می‌زنم، غلط از آب درمی‌آید و نتیجه‌ای معکوس می‌دهد.»

من به او توضیح دادم که باید به یک گزاره کلی مثبت بیندیشد، تا هوشمندی بی‌پایان ضمیر ناخودآگاهش آن گزاره کلی و مثبت را راهنمای خود قرار دهد و بر اساس آن عمل کند، و درنتیجه ازنظر روحی، ذهنی و مادی برای او خوشبختی را به ارمغان بیاورد. اگر این کار را انجام دهد، ضمیر ناخودآگاهش با خردمندی بی‌پایانی که دارد، او را در تصمیماتی که در مسائل مختلف زندگی‌اش می‌گیرد، راهنمایی می‌کند، و علاوه بر این، سلامت جسمانی‌اش را به او برمی‌گرداند و ذهنش را به سکون و آرامش می‌رساند.

آن استاد دانشگاه، تصویری کلی را از اینکه می‌خواهد زندگی‌اش چگونه باشد مجسم کرد، و به این گزاره کلی رسید:«هوشی نامحدود مرا در تمام جنبه‌های مختلف زندگی‌ام هدایت و راهنمایی می‌کند. من در سلامت کامل هستم، و قانون توازن و هماهنگی بر ذهن و جسم من حکم‌فرما است. زیبایی، عشق، آرامش و فراوانی از آن من هستند. نظم الهی بر تمام زندگی‌ام حاکم است، و من تنها کارهای درست را انجام می‌دهم. من می‌دانم که گزاره کلی‌ام بر اساس حقایق جاودان زندگی بنا شده است، و من می‌دانم، احساس می‌کنم، و باور دارم که ضمیر ناخودآگاهم بر اساس افکاری که در ذهن هشیارم هستند عمل می‌کند و به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد.»

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

او مدتی بعد برای من نامه‌ای با این مضمون نوشت:«من جمله بالا را هرروز چند مرتبه به‌آرامی، با عشق، و در سکوت با خودم تکرار می‌کردم، و می‌دانستم که به اعماق ضمیر ناخودآگاهم نفوذ می‌کنند، و به‌زودی نتیجه آن‌ها را خواهم دید. من به خاطر صحبتی که آن روز با من کردید، بی‌نهایت از شما سپاسگزارم، و می‌خواستم به شما بگویم که تمام جنبه‌های زندگی‌ام بهبود یافته‌اند. این تکنیک حقیقتاً کار می‌کند!»

ضمیر ناخودآگاهتان با شما بحث‌وجدل نمی‌کند

ضمیر ناخودآگاه شما حکمتی بی‌پایان دارد و پاسخ تمام سؤالات را می‌داند. ضمیر ناخودآگاهتان با شما وارد بحث نمی‌شود، و هرگز با هیچ‌چیزی مخالفت نمی‌کند. ضمیر ناخودآگاهتان به شما نمی‌گوید، «تو نباید این فکر را به من تلقین کنی.» برای مثال، هنگامی‌که شما با خودتان می‌گویید، «من نمی‌توانم این کار را انجام دهم.» برای انجام این کار دیگر پیر شده‌ام.» «نمی‌توانم به این وظیفه‌ام عمل کنم.» «من از همان ابتدای تولد بدشانس بوده‌ام.»، شما این افکار منفی را وارد ضمیر ناخودآگاهتان می‌کنید، و ضمیر ناخودآگاهتان هم بدون اینکه مخالفت بکند، آن‌ها را می‌پذیرد و بر اساس آن‌ها از خود واکنش نشان می‌دهد. درواقع شما با این کار، خودتان را از چیزهای خوب محروم می‌کنید و درنتیجه، کمبود، محدودیت، و ناامیدی را به زندگی‌تان می‌آورید.

هنگامی‌که شما در ذهن هشیارتان مانع‌تراشی می‌کنید، درواقع دارید خرد و هوشمندی ضمیر ناخودآگاهتان را انکار می‌کنید. شما به ضمیر ناخودآگاهتان می‌گویید که نمی‌تواند مشکلاتتان را حل کند. این باعث می‌شود که شما ازنظر ذهنی و روانی آشفته شوید، و بیماری‌های مختلف و ناراحتی‌های عصبی به سراغتان بیایند. برای اینکه بتوانید خواسته‌هایتان را به واقعیت تبدیل کنید، و بر ناامیدی خود غلبه نمایید، روزی چند مرتبه با لحنی محکم و قاطع به خودتان بگویید که:«هوشمندی بی‌پایانی که این خواسته را در من ایجاد کرده است، خودش هم مرا راهنمایی می‌کند و راه رسیدن به آن را بریم آشکار می‌سازد. من می‌دانم که خردمندی عمیق‌تر ضمیر ناخودآگاهم اکنون در حال پاسخ دادن به من است، و هر چیزی را که در درونم احساس کنم و

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

بخواهم، در دنیای بیرونی‌ام متجلی می‌کند. همواره بین دنیای درونی و بیرونی من، یک تعادل و موازنه برقرار خواهد بود.»

اگر شما با خودتان بگویید، «هیچ راه نجاتی ندارم؛ من شکست خورده‌ام؛ هیچ راه‌حلی برای این مشکل وجود ندارد؛ کاری از دستم ساخته نیست،» هیچ پاسخ یا جوابی از ضمیر ناخودآگاهتان دریافت نمی‌کنید. اگر شما می‌خواهید که ناخودآگاهتان به نفع شما کار کند، درخواست‌های درست را با او مطرح کنید، تا او هم با شما همکاری کند. ضمیر ناخودآگاهتان همواره برای شما کار می‌کند، و در همین لحظه مشغول کنترل ضربان قلب و نفس کشیدن شما است. ضمیر ناخودآگاهتان بریدگی انگشتتان را شفا می‌دهد، و همواره به دنبال مراقبت و محافظت از شما است. ضمیر ناخودآگاه شما، ذهنی مستقل برای خودش دارد و همواره خیر و مصلحتتان را می‌خواهد، اما ناچار است که الگوهای فکری و تصاویر ذهنی‌تان را بپذیرد و بر اساس آن‌ها از خود واکنش نشان دهد.

هنگامی‌که شما به دنبال یافتن راه‌حلی برای یک مشکل هستید، ضمیر ناخودآگاهتان به شما پاسخ می‌دهد، اما انتظار دارد که خودتان در ذهن هشیارتان یک تصمیم درست بگیرید و قضاوت درستی بکنید. شما باید قبول کنید که پاسخ مشکلاتتان در ضمیر ناخودآگاهتان است. اما اگر شما با خودتان بگویید، «من فکر نمی‌کنم که چاره‌ای وجود داشته باشد؛ همه‌چیز به‌هم‌ریخته است و من حسابی گیج شده‌ام؛ چرا جوابی برای مشکلم پیدا نمی‌کنم؟» با این کارتان دارید تأثیر دعاهایتان را خنثی می‌کنید، و راه به‌جایی نمی‌برید.

فرمان ذهنتان را در دست بگیرید، خونسرد باشید، همه‌چیز را به ضمیر ناخودآگاهتان بسپارید، و به‌آرامی با خودتان بگویید:«ضمیر ناخودآگاه من پاسخ درست را می‌داند. همین‌الان هم در حال پاسخ دادن به من است. من از این بابت سپاسگزارم،» زیرا باور دارم که هوشمندی بی‌حدومرز ضمیر ناخودآگاهم همه‌چیز را می‌داند، و اکنون در حال نشان دادن پاسخ درست به من است. باور

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

راستین من، شکوه و عظمت ضمیر ناخودآگاهم را نمایان می‌سازد و من ایمان دارم که همین‌طور است.»

مرور نکات مهم

۱. به چیزهای خوب فکر کنید، تا چیزهای خوب به سراغتان بیایند. به چیزهای بد فکر کنید، و بدی‌ها شما را احاطه خواهند کرد. شما همان چیزی هستید که به آن فکر می‌کنید.

۲. ضمیر ناخودآگاهتان با شما بحث نمی‌کند، و هر چیزی را که ذهن هشیارتان باور کند، می‌پذیرد. اگر شما با خودتان بگویید، «من از عهده خرید آن برنمی‌آیم»، ضمیر ناخودآگاهتان این را به‌عنوان یک حقیقت می‌پذیرد. به‌جای این حرف، بگویید «من آن را خواهم خرید. من این را در ذهنم قبول می‌کنم.»

۳. شما این قدرت را دارید که انتخاب کنید، پس سلامتی و خوشبختی را انتخاب کنید. شما می‌توانید انتخاب کنید که رفتاری دوستانه و یا غیردوستانه داشته باشید. همکاری، شادی، دوستی، و عشق را انتخاب کنید، تا همه دنیا به شما پاسخ بدهند. این بهترین راه برای ایجاد یک شخصیت خارق‌العاده است.

۴. ذهن هشیار شما، «نگهبان دروازه» است. مهم‌ترین وظیفه آن این است که از ضمیر ناخودآگاهتان در برابر افکار منفی و ویرانگر محافظت کند. تصمیم بگیرید که باور کنید اتفاقات خوبی برایتان رخ می‌دهند.بزرگ‌ترین قدرت شما، توانایی‌تان برای انتخاب کردن است. خوشحالی و فراوانی را انتخاب کنید.

۵. جملات و تلقین‌های منفی دیگران، نمی‌توانند به شما آسیبی برسانند. تنها چیزی که می‌تواند به شما آسیب برساند، افکار خودتان است. شما می‌توانید انتخاب کنید که جملات و تلقین‌های منفی دیگران را رد کنید، و آن‌ها را با افکار مثبت جایگزین نمایید. شما این قدرت را دارید که انتخاب کنید چطور به تلقین‌های منفی دیگران واکنش نشان بدهید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۶. مراقب حرف‌هایی که می‌زنید، باشید. شما باید تک‌تک کلماتتان را با دقت انتخاب کنید. هرگز نگویید، «من شکست می‌خورم؛ شغلم را از دست می‌دهم؛ نمی‌توانم اجاره‌ام را پرداخت کنم.» ضمیر ناخودآگاه شما نمی‌تواند فرق بین حرف‌های شوخی و جدی را تشخیص بدهد، و هر چیزی را که شما بگویید، می‌پذیرد.

۷. ذهن شما ماهیتی شیطانی ندارد. هیچ نیرویی در طبیعت شیطانی نیست. همه‌چیز بستگی به این دارد که شما چطور از نیروهای طبیعت استفاده می‌کنید. از ذهنتان برای این استفاده کنید که برکت، سلامتی، و امید را برای همه اطرافیانتان به ارمغان بیاورید.

۸. هرگز نگویید، «من نمی‌توانم.» با تکرار جمله روبرو، بر ترستان غلبه کنید:«من می‌توانم با استفاده از قدرت ضمیر ناخودآگاهم، هر کاری را انجام بدهم.»

۹. از دیدگاه حقایق و اصول جاودان زندگی به مسائل فکر کنید، نه با دیدی که ناشی از ترس، ناامیدی و تردید باشد. اجازه ندهید که دیگران به‌جای شما فکر کنند. خودتان افکار خودتان را انتخاب کنید، و برای زندگی‌تان تصمیم بگیرید.

۱۰. شما ناخدای روح خود هستید(همان ضمیر ناخودآگاهتان) و ارباب سرنوشتتان. به یاد داشته باشید، شما این قدرت را دارید که انتخاب کنید. زندگی را انتخاب کنید! عشق را انتخاب کنید! سلامتی را انتخاب کنید! خوشحالی را انتخاب کنید!

۱۱. هر چیزی که ذهن هشیارتان آن را باور کند و به‌عنوان یک واقعیت بپذیرد، ضمیر ناخودآگاهتان هم آن را می‌پذیرد و به واقعیت تبدیل می‌کند. پس به شانس خوب، هدایت الهی، کارهای درست، و سایر نعمت‌های زندگی ایمان بیاورید و آن‌ها را باور کنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۳

نیروی معجزه‌گر ضمیر ناخودآگاه شما

قدرت ضمیر ناخودآگاه شما نامحدود است. این نیرو به شما انگیزه می‌دهد، شما را راهنمایی می‌کند، و اسامی، حقایق، و صحنه‌هایی را که می‌توانند به شما کمک کنند، از خزانه حافظه‌تان برای شما آشکار می‌کند. ضمیر ناخودآگاه شما، تپش قلبتان را آغاز کرده است، گردش خونتان را کنترل می‌کند، و بر فرایند هضم، جذب و دفع غذا در بدنتان نظارت دارد. هنگامی‌که شما یک تکه نان می‌خورید، ضمیر ناخودآگاهتان آن را به بافت‌ها، ماهیچه‌ها، استخوان‌ها و خون شما منتقل می‌کند. این فرایند، فراتر از درک و بصیرتِ خردمندترین انسانی است که بر روی زمین راه می‌رود. ضمیر ناخودآگاه شما، تمام فرایندها و عملکردهای حیاتی بدن شما را کنترل می‌کند، و پاسخ تمام سؤالات را می‌داند. ضمیر ناخودآگاه شما هرگز نمی‌خوابد، و هرگز استراحت نمی‌کند،بلکه همیشه و در هر حالی مشغول انجام وظایفش است. شما می‌توانید به‌سادگی، قدرت معجزه‌گر ضمیر ناخودآگاهتان را کشف کنید؛ تنها کاری که باید انجام دهید، این است که قبل از خواب، به آن بگویید که می‌خواهید به یک دستاورد مشخص برسید. مطمئن هستم از اینکه ببینید چگونه تمام نیروهایی که در وجود شما نهفته هستند، آزاد می‌شوند و شما را به‌سوی نتیجه دلخواهتان هدایت می‌کنند، شگفت‌زده خواهید شد. ضمیر ناخودآگاهتان، منبع قدرت و خردی بی‌پایان است و شما را با قدرت مطلق، یا نیرویی که همه‌چیز را در این جهان به حرکت درمی‌آورد، ستاره‌ها و سیاره‌ها را در مسیرشان هدایت می‌کند، و باعث درخشش خورشید می‌شود، پیوند می‌دهد.

ضمیر ناخودآگاهتان، سرچشمه آرمان‌ها، آرزوها، خواسته‌های خیرخواهانه شما است. از طریق قدرت ضمیر ناخودآگاه بود که شکسپیر توانست حقایق عظیمی را که بر عموم مردم در روزگار خودش پوشیده بود، برای آن‌ها فاش کند. بدون شک، این قدرت ضمیر ناخودآگاه فیدیاس،

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

مجسمه‌ساز یونانی بود که آن‌همه نظم، زیبایی، تقارن، و تناسب را در مجسمه‌های سنگی و برنزی به نمایش درمی‌آورد. رافائل، هنرمند ایتالیایی، به کمک قدرت ضمیر ناخودآگاهش بود که توانست تابلوی مدونا را نقاشی کند، و لودویگ بتهوون از طریق قدرت ضمیر ناخودآگاهش توانست که آن سمفونی‌های بی‌نظیر را خلق کند.

در سال ۱۹۵۵، من در شهر ریشیکِش هندوستان، در دانشگاه یوگا فورست یک سخنرانی داشتم، و پس از پایان سخنرانی با یک جراح اهل بمبئی ملاقات کردم. او درباره دکتر جیمز اسدِیل به من گفت؛ یک جراح اسکاتلندی که قبل از کشف گاز اِتِر و یا سایر روش‌های مدرن برای بیهوشی، در بنگال کار می‌کرده است. در بین سال‌های ۱۸۴۳ و ۱۸۴۶، دکتر اسدیل بیش از ۴۰۰ عمل جراحی مختلف، مانند قطع عضو، برداشتن تومور و توده‌های سرطانی، و جراحی چشم، گوش و حنجره انجام داده است. او همه این عمل‌های جراحی را تنها به کمک بیهوشی ذهنی انجام داده است. این جراح هندی در شهر ریشیکش به من گفت که نرخ مرگ‌ومیر بعد از عمل در بین بیمارانی که دکتر اسدیل آن‌ها را جراحی کرده بود، بسیار پایین و در حد دو یا سه درصد بوده است. بیماران در حین عمل هیچ دردی را احساس نمی‌کرده‌اند، و هرگز هیچ بیماری زیر دست او فوت نکرده است.

دکتر اسدیل به ضمیر ناخودآگاه تمام این بیماران که در یک حالت هیپنوتیزم فرو رفته بودند، تلقین می‌کرده است که بعد از عمل جراحی، هیچ عفونت یا چرکی ایجاد نمی‌شود. توجه داشته باشید که در آن زمان هنوز افرادی مثل لویی پاستور، و جوزف لیستر کشف نکرده بودند که باکتری‌ها سرمنشأ ایجاد بیماری‌ها هستند و در صورت استفاده از ابزار جراحی ضدعفونی نشده، می‌توانند باعث ایجاد چرک و عفونت بشوند. این جراح هندی معتقد بود که دلیل نرخ پایین مرگ‌ومیر، و نبود عفونت بعد از عمل در بین بیماران دکتر اسدیل، بدون شک همین تلقین او به ضمیر ناخودآگاه بیمارانش بوده است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

این شگفت‌انگیز است که متوجه شوید یک جراح که صدوبیست سال پیش می‌زیسته، قدرت معجزه‌گر ضمیر ناخودآگاه را کشف کرده بوده، و از آن برای کمک به درمان بیمارانش استفاده می‌کرده است. برای یک‌لحظه مکث کنید و به نیروهای خارق‌العاده ضمیر ناخودآگاهتان بیندیشید؛ آیا فکر کردن به این موضوع باعث بهت و حیرت شما نمی‌شود؟ برای مثال حس ششم ضمیر ناخودآگاهتان، و توانایی آن در دیدن چیزهای نادیدنی و شنیدن چیزهای ناشنیدنی را در نظر بگیرید؛ یا محدود نبودن ضمیر ناخودآگاهتان به مکان و زمان؛ یا قابلیت آن برای از بین بردن تمام درد و رنج‌های جسمی و ذهنی؛ و یا توانایی آن در یافتن راه‌حلی برای هر مشکلی که با آن مواجه شده باشید. اگر به این‌ها و توانایی‌های بی‌شمار دیگری که ضمیر ناخودآگاهتان دارد بیندیشید، قدرت و هوشمندی بی‌پایانی که در ضمیر ناخودآگاهتان وجود دارد و به مراتب از عقل و خرد شما پیشی می‌گیرد، شما را شگفت‌زده خواهد کرد. همه این تجربیات باعث می‌شود که به نیروی معجزه‌گر ضمیر ناخودآگاهتان ایمان بیاورید.

ضمیر ناخودآگاه شما، کتاب زندگی شما است

هر فکر، باور، عقیده، نظریه، و یا اصلی را که در ضمیر ناخودآگاهتان حک کنید، نتیجه آن را در موقعیت‌ها، شرایط، و رویدادهای زندگی‌تان مشاهده خواهید کرد. چیزی را که در درونتان می‌نویسید، در دنیای بیرونی تجربه خواهید کرد. زندگی شما دو جنبه دارد، بیرونی و درونی، مرئی و نامرئی، افکار و تجسم آن‌ها در دنیای مادی.

مغز شما، افکارتان را دریافت می‌کند. هنگامی‌که این افکار کاملاً توسط ذهن هشیار و منطقی شما پذیرفته شوند، به شبکه خورشیدی،که به آن مغزِ ذهن هم می‌گویند، فرستاده می‌شوند و در آنجا، جان می‌گیرند و خودشان را به‌صورت تجربیاتی در دنیایی بیرونی‌تان نشان می‌دهند. همان‌طور که قبلاً هم گفتیم، ضمیر ناخودآگاه شما نمی‌تواند هیچ فکر یا ایده‌ای را رد کند، و تنها بر اساس چیزهایی که شما بر روی آن حک می‌کنید، عمل می‌کند. ضمیر ناخودآگاه شما، قضاوت یا استنتاج ذهن هشیارتان را به‌عنوان یک حکم نهایی می‌پذیرد. به همین دلیل، شما دائماً در حال نوشتن در

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

کتاب زندگی‌تان هستید، و هر چیزی را که در آن بنویسید تجربه می‌کنید. فیلسوف و نویسنده آمریکایی، رالف والدو امرسون می‌گوید، «انسان همان چیزی است که در تمام مدت به آن فکر می‌کند.»

هر چیزی که در ضمیر ناخودآگاه نوشته شود، در دنیای بیرونی تجلی پیدا می‌کند

ویلیام جیمز، پدر روانشناسی آمریکایی، گفته است که نیروی حرکت دادن جهان در ضمیر ناخودآگاه شما نهفته است. ضمیر ناخودآگاه شما، با هوشمندی بی‌پایان و خردمندی بی‌انتهای هستی یکپارچه است. ضمیر ناخودآگاه شما توسط چشمه‌هایی پنهانی سیراب می‌شود، و از قانون زندگی پیروی می‌کند. آسمان‌ها و زمین همواره در تکاپو هستند تا هر چیزی را که شما در ضمیر ناخودآگاهتان ثبت می‌کنید، به واقعیت تبدیل کنند.

بنابراین شما باید ایده‌های درست و افکار سازنده را وارد ضمیر ناخودآگاهتان کنید. دلیل اینکه این‌همه آشفتگی و بدبختی در جهان وجود دارد، این است که مردم ارتباطی را که بین ذهن هشیار و ضمیر ناخودآگاه آن‌ها وجود دارد، به‌درستی درک نکرده‌اند. هنگامی‌که این دو عنصر، با یکدیگر هم‌راستا باشند و در صلح و هماهنگی باهم همکاری کنند، سلامتی، شادی، آرامش و خوشبختی را برای شما به ارمغان می‌آورند. تا زمانی که ذهن هشیار و ضمیر ناخودآگاهتان، در آرامش و هماهنگی با یکدیگر همکاری کنند، شما هیچ بیماری یا ناخوشی‌ای را تجربه نخواهید کرد.

درهای آرامگاه هرمس، همراه با انتظارات بزرگ و احساس شگفتی گشوده شدند، چراکه مردم باور داشتند که بزرگ‌ترین راز دوران در آنجا نهفته است. آن رمز این بود: *هر چیزی که در درون باشد، در بیرون هم خواهد بود؛ هر چیزی که در بالا باشد، در پایین هم خواهد بود*[1]. به‌عبارت‌دیگر، دنیای بیرونی شما بازتابی از دنیای درونی‌تان است، و هر چیزی را که بر روی ضمیر ناخودآگاهتان حک کنید، بر پرده گیتی هم نقش خواهد بست. این همان حقیقتی است که اشخاص بزرگی مانند

---

[1] **As within so without**, **as** above **so** below

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

حضرت موسی، حضرت عیسی، بودا، زرتشت، لائو-تزو، و تمام پیامبران و افکار روشن‌فکر در تمام دوران تلاش داشته‌اند که آن را به مردم بفهمانند: هر چیزی را که شما در درونتان باور داشته باشید، در جهان بیرونی شما جلوه‌گر خواهد شد و خود را در قالب شرایط، تجربیات، و رویدادها نمایان خواهد ساخت. احساسات و جنبش‌ها همواره در تعادل هستند. *زمین* (جسم و محیط پیرامون شما) *بازتابی از بهشت* (ذهن شما) *است*. این قانون بزرگ زندگی است.

شما قانون عمل و عکس‌العمل، و سکون و جنبش را تمام طبیعت مشاهده خواهید کرد. همواره باید بین این دو تعادل وجود داشته باشد، تا نظم و توازن در جهان برقرار شود. شما اینجا هستید که به قانون زندگی اجازه دهید تا با نظم و هماهنگی از طریق شما در جهان پیرامونتان جاری شود. ورودی و خروجی باید باهم برابر باشند. افکار و واقعیت باید با یکدیگر هماهنگ باشند. تمام سردرگمی و ناامیدی شما، به خاطر خواسته‌هایی است که محقق نشده‌اند.

اگر شما فکرهای منفی و ویرانگر بکنید، این افکار احساسات مخرب را در شما فعال می‌کنند، این احساسات منفی هم جلوه خودشان را در دنیای مادی به نمایش می‌گذارند. چنین احساساتی که از ماهیتی منفی برخوردار هستند، خودشان را به‌صورت زخم معده، مشکلات قلبی، اضطراب و نگرانی آشکار می‌کنند. شما اکنون نسبت به خودتان چه ذهنیت یا طرز فکری دارید؟ تک‌تک سلول‌های بدنتان در حال نشان دادن این ذهنیت شما هستند. شرایط روحی، وضعیت جسمانی، وضعیت مالی، موقعیت اجتماعی، و دوستان شما، همگی بازتابی بی‌نقص از ذهنیتی هستند که شما از خودتان دارید. هر چیزی که در ضمیر ناخودآگاه شما ثبت شده باشد، بی‌هیچ کم‌وکاستی در تمام جنبه‌های زندگی شما قابل‌مشاهده است.

ما با افکار منفی و مخربی که در ذهنمان نگه می‌داریم، به خودمان آسیب می‌رسانیم. تابه‌حال چند مرتبه شده است که درنتیجه عصبانیت، ترس، حسادت، یا کینه‌ورزی به خودتان لطمه بزنید؟ این افکار و احساسات منفی، سمومی هستند که ضمیر ناخودآگاه شما را مسموم می‌کنند. شما با

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

این ذهنیت‌های منفی متولد نشده‌اید. افکار مثبت و سازنده را به خورد ضمیر ناخودآگاهتان بدهید، تا جایگزین این افکار و احساسات منفی و ویرانگری شوند که در آن حک شده‌اند. هرگاه که چنین کاری را انجام دهید، تمام خاطرات ناخوشایند گذشته را از صفحه ذهنتان پاک خواهید کرد و آن‌ها را از یاد خواهید برد.

چگونه ضمیر ناخودآگاه می‌تواند یک ضایعه پوستی را درمان کند

تجربه شفا یافتن به کمک خودالقایی، متقاعدکننده‌ترین مدرک برای اثبات نیروی شفادهنده ضمیر ناخودآگاه است. چهل سال پیش، من توانستم که یک ضایعه پوستی را که به آن مبتلا شده بودم، از طریق دعا کردن درمان کنم. درمان‌های پزشکی نتوانسته بودند جلوی پیشرفت این بیماری را بگیرند، و روزبه‌روز وضعیت من وخیم‌تر می‌شد. روزی، یک کشیش که دانش روانشناسی بالایی داشت، معنای نهفته در آیه ۱۳۹اُم از کتاب اشعیای نبی را برای من شرح داد: *در این کتاب تمام اعضای من نوشته شده‌اند، و بر همین اساس هم ساخته شده‌اند، درحالی‌که هنوز هیچ‌کدام از آن‌ها وجود نداشتند.* آن کشیش برای من توضیح داد که در این مناجات، منظور از *کتاب* همان ضمیر ناخودآگاه است، که تمام اعضا و جوارح مرا از یک سلول کوچک آفریده است. او همچنین به من گفت همان‌طور که ضمیر ناخودآگاهم در آغاز جسم مرا آفریده است، می‌تواند بر اساس الگویی بی‌عیب و نقصی که در خود دارد، آن را التیام دهد و بیماری‌هایش را درمان کند.

آن کشیش ساعت مچی‌اش را به من نشان داد و گفت،«این ساعت یک سازنده دارد، و آن سازنده قبل از اینکه این ساعت را بسازد، ایده ساختش را در ذهنش پرورانده است. اگر ساعت خراب شود، سازنده آن به‌راحتی می‌تواند آن را تعمیر کند.» آن کشیش با این حرفش به من یادآوری کرد که ضمیر ناخودآگاه من، مانند همان ساعت‌ساز، جسم مرا خلق کرده است، و خودش دقیقاً می‌داند که چطور می‌تواند زخم‌هایش را التیام دهد، بیماری‌های آن را درمان کند، و تمام عملکردها و فرایندهای حیاتی بدنم را کنترل کند، اما برای این کار من باید ایده سلامت کامل را

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

به آن القا کنم. این کار من به‌عنوان یک کنش عمل خواهد کرد، و واکنش طبیعی آن، شفای بیماری من خواهد بود.

پس از شنیدن حرف‌های او، من با لحنی بسیار ساده دعا کردم: «جسم من و تمام ارگان‌های آن، توسط هوشمندی نامحدود ضمیر ناخودآگاهم ساخته شده است. ضمیر ناخودآگاهم می‌داند که چگونه مرا درمان کند. حکمت و خرد نهفته در آن، تمام ارگان‌ها، بافت‌ها، ماهیچه‌ها و استخوان‌های مرا آفریده است. این نیروی شفادهنده که در وجود من نهفته، در همین لحظه در حال تغییر تک‌تک مولکول‌های بدن من است، تا دوباره مرا مانند روز اول سالم کند. من به خاطر فرایند درمانی که می‌دانم در درونم در جریان است، سپاسگزارم. کارهای هوشمندیِ آفریننده‌ای که در درون من وجود دارد، شگفت‌انگیز است.»

من در هرروز، دو تا سه مرتبه و با صدای بلند، این دعای ساده را به مدت پنج دقیقه با خودم تکرار می‌کردم. تنها در عرض سه ماه، پوست من به‌کلی خوب شده بود، درست مانند روز اولش.

همان‌طور که خودتان هم می‌بینید، تنها کاری که من انجام دادم، این بود که الگوهای ذهنی زندگی‌بخشی از سلامتی، زیبایی، و درمان را به ضمیر ناخودآگاهم تلقین کنم، و از این طریق، تصاویر و الگوهای ذهنی منفی را که در ضمیر ناخودآگاهم جا خوش کرده بودند و باعث ایجاد تمام مشکلاتم شده بودند، بیرون بریزم. هیچ مشکلی برای جسم شما پیش نمی‌آید، مگر آنکه قبلاً معادل ذهنی آن در ضمیر ناخودآگاه شما به وجود آمده باشد، و هرگاه که شما آن افکار منفی را به‌وسیله القای پیوسته افکاری مثبت در مورد سلامتی به ضمیر ناخودآگاهتان دور بریزید، دوباره سلامت جسمانی خود را به دست می‌آورید. این پایه و اساس شفا یافتن است. . . *کارهای تو شگفت‌انگیز است؛ و روح من* (ضمیر ناخودآگاه) *به‌خوبی از این مسئله آگاه است*. کتاب اشعیای نبی ۱۳۹:۱۵.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

چگونه ضمیر ناخودآگاه، تمام عملکردهای بدن را کنترل می‌کند

چه زمانی که شما بیدارید، و چه زمانی که با خیال راحت خوابیده‌اید، ضمیر ناخودآگاهتان به‌صورت بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیر، وظایفش را انجام می‌دهد و بدون کمک ذهن هشیار شما، تمامی عملکردهای حیاتی بدنتان را کنترل می‌کند. برای مثال، هنگامی‌که شما خواب هستید، قلب شما به تپیدن با ریتمی منظم ادامه می‌دهد، و ریه‌های شما درست مانند زمانی که شما بیدار هستید، بدون توقف عمل دم و بازدم را انجام می‌دهند، و اکسیژن موردنیاز بدنتان را فراهم می‌کنند. ضمیر ناخودآگاهتان، همواره عملکرد کلیه ارگان‌های حیاتی بدن شما را کنترل می‌کند، چه شما خواب باشید و چه بیدار.

چشم‌ها، گوش‌ها، و سایر حواستان حتی در طول خواب هم فعال هستند.برای مثال، بسیاری از دانشمندان بزرگ، پاسخ سؤالات دشوار علمی پیچیده و دشوار را در خواب یافته‌اند. آن‌ها پاسخی را که به دنبالش بوده‌اند، در یک رؤیا دیده‌اند. در بیشتر مواقع، ذهن هشیار شما به دلیل نگرانی، استرس، ترس، و افسردگی، در ریتم طبیعی تنفس و تپش قلب، و عملکرد دستگاه گوارش شما تداخل ایجاد می‌کند. این الگوهای فکری، با عملکرد هماهنگ و منظم ضمیر ناخودآگاهتان تداخل ایجاد می‌کنند، و سبب به وجود آمدن مشکلات جسمی متعددی می‌شوند. هنگامی‌که ذهن شما به خاطر یک مسئله یا مشکل آشفته است، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید، این است که همه این مشکلات را فراموش کنید، ذهنتان را آرام کنید، و کنترل افکارتان را در دست بگیرید.

با ضمیر ناخودآگاهتان صحبت کنید، و از آن بخواهید که کنترل همه‌چیز را بر اساس آرامش، هماهنگی و نظم الهی در دست بگیرد. با انجام این کار شما خیلی زود مشاهده خواهید کرد که کلیه عملکردهای بدنتان، دوباره به حالت طبیعی خود باز خواهند گشت. اطمینان حاصل کنید که با لحنی قاطع و محکم با ضمیر ناخودآگاهتان صحبت می‌کنید، تا از فرمان شما اطاعت کند. ضمیر ناخودآگاه شما به دنبال این است که به هر قیمتی شده، زندگی شما را نجات دهد و سلامتی‌تان را به شما بازگرداند. ضمیر ناخودآگاهتان باعث می‌شود که عاشق فرزندانتان باشید، که این هم

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

نشان‌دهنده یک نیاز غریزی برای محافظت از تمام موجودات زنده است. فرض کنیم که شما به‌صورت تصادفی، مقداری غذای فاسد خورده‌اید. ضمیر ناخودآگاه شما باعث می‌شود که آن غذا را بالا بیاورید. اگر به‌طور ناخواسته مقداری سم بخورید، قدرت ضمیر ناخودآگاه شما اثر اقدام به خنثی کردن آن می‌کند. اگر شما کاملاً خودتان را به دست نیروی شگفت‌انگیز ضمیر ناخودآگاهتان بسپارید و به آن اعتماد کنید، سلامت کامل خود را باز خواهید یافت.

چه‌کار کنید تا ضمیر ناخودآگاه برای شما کار کند

نخستین چیزی که باید بدانید، این است که ضمیر ناخودآگاه شما همواره در حال کار کردن است. نیروی آن، شبانه‌روز فعال است و کار خود را انجام می‌دهد، چه شما از آن استفاده کنید و چه نکنید. ضمیر ناخودآگاهتان، سازنده جسم شما است، اما شما نمی‌توانید با ذهن هشیار خود، این فرایند بی‌صدای درونی را درک کنید، یا صدای آن را بشنوید. شما با ذهن هشیارتان سر و کاردارید، نه ضمیر ناخودآگاهتان. تنها کاری که باید انجام دهید، این است که همواره ذهن هشیارتان را با افکار مثبت و انتظار بهترین‌ها مشغول نگه دارید، و اطمینان حاصل کنید که عادات فکری و الگوهای ذهنی شما، تنها بر اساس چیزهای دوست‌داشتنی ، درست، منصفانه، و خوب شکل گرفته باشند. از همین لحظه به بعد، از ذهن هشیارتان مراقبت کنید و در اعماق روح و قلبتان ایمان داشته باشید که ضمیر ناخودآگاهتان، همواره بر اساس تصاویر و الگوهای ذهنی شما عمل می‌کند و با استفاده از قدرت شگفت‌انگیز خود، آن‌ها را به واقعیت تبدیل می‌کند.

به یاد داشته باشید، درست همان‌طور که آب شکل ظرفی را که درون آن ریخته شده است به خود می‌گیرد، قانون زندگی هم بر اساس ماهیت و ذات افکار شما در درونتان جریان می‌یابد و شکل آن‌ها را به خود می‌گیرد. پس به این فکر کنید که نیروی شفادهنده‌ای که در ضمیر ناخودآگاه شما وجود دارد، در قالب هماهنگی، سلامتی، آرامش، لذت، و فراوانی در وجود شما جریان می‌یابد. به آن به چشم یک هوش و خرد زنده، و یک همراه دوست‌داشتنی در مسیر زندگی خود فکر کنید. عمیقاً باور داشته باشید که نیروی معجزه‌گر ضمیر ناخودآگاهتان، همواره در شما

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

جاری است، و به شما زندگی، انگیزه، و ثروت می‌بخشد. در این صورت، نیروی خارق‌العاده ضمیر ناخودآگاهتان هم دقیقاً همین‌گونه عمل می‌کند، و کاری را انجام می‌دهد که شما به آن باور دارید.

چگونه اصل شفابخشیِ ضمیر ناخودآگاه، اعصاب بینایی آتروفدی را درمان می‌کند

در آرشیو پرونده‌های پزشکی شهر لورده واقع در جنوب فرانسه، پرونده معروفی مربوط به مادام بیر وجود دارد که صحت آن به‌درستی تأیید شده است. این خانم که در کشور فرانسه زندگی می‌کرده است، نابینا بوده است؛ اعصاب بینایی چشم‌های او خشکیده شده بودند، و دیگر به درد نمی‌خوردند. او به شهر مذهبی لورده سفر می‌کند، و بنا به گفته خودش، در آنجا معجزه‌ای شفابخش را تجربه می‌کند. روث کرانستون، یک بانوی جوانِ پروتستان که درباره شفا یافتن بیماران در شهر لورده تحقیق کرده است و نتایج تحقیق خود را در تاریخ نوامبر سال ۱۹۹۵ میلادی در مجله *مک‌کال* به چاپ رسانده است، در رابطه با مادام بیر می‌نویسد: «در شهر لورده، او به طرز باورنکردنی‌ای بینایی خود را بازمی‌یابد، آن‌هم در شرایطی که اعصاب بینایی چشمان او همچنان مرده و بی‌استفاده بوده‌اند و چندین پزشک مختلف پس از انجام آزمایش‌های گوناگون و متعدد، این مطلب را تأیید کرده‌اند. با گذشت یک ماه و انجام دوباره این آزمایش‌ها، پزشکان متوجه شدند که مکانیسم بینایی او به حالت طبیعی باز گشته است. اما در ابتدا، بر اساس آزمایش‌های پزشکی انجام‌شده، او با *چشم‌هایی مرده* می‌دیده است.» من شخصاً چندین مرتبه از شهر لورده بازدید کرده‌ام، و در آنجا خودم از نزدیک چندین بیمار را دیده‌ام که به طرزی شگفت‌انگیز شفا یافته‌اند. همان‌طور که در ادامه توضیح می‌دهیم، هیچ شکی نیست که در بسیاری از اماکن مقدس و مذهبی در سرتاسر دنیا، افراد بسیاری شفا پیدا می‌کنند؛ و هیچ فرقی هم ندارد که این مکان‌ها متعلق به چه دین یا مذهبی باشند.

این آب‌های مقدس آن آرامگاه نبوده که بینایی مادام بری را به او بازگردانده است، بلکه قدرت ضمیر ناخودآگاه خود او بوده که به باور او پاسخ داده است. اصل شفابخشی که در ضمیر ناخودآگاه

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

او وجود داشته، به ماهیت فکر او واکنش نشان داده است. باور، یک فکر است که در ضمیر ناخودآگاه حک شده. باور به معنی این است که چیزی را به‌عنوان یک حقیقت بپذیریم. این حقیقتی که توسط ضمیر ناخودآگاه ما پذیرفته می‌شود، به‌صورت خودکار خودش را به یک واقعیت در دنیای مادی تبدیل می‌کند. بدون تردید، مادام بری با ایمانی قوی و راسخ، به آن آرامگاه رفته است و در اعماق قلبش باور داشته که بینایی خود را بازمی‌یابد. ضمیر ناخودآگاه او هم به این باور قلبی او پاسخ داده، و نیروی شفابخش خود را به کار گرفته است. ضمیر ناخودآگاه که خودش چشم‌ها را خلق کرده است، مسلماً می‌تواند که یک عصب مرده بینایی را دوباره زنده کند. چیزی را که سرچشمه آفرینش خلق کرده است، خودش هم می‌تواند بازسازی کند. ***به هر چیزی که باور داشته باشید، برایتان اتفاق می‌افتد.***

چطور ایده سلامت کامل را در ضمیر ناخودآگاهتان حک کنید

یک کشیش پروتستان که من او را در شهر یوهانسبرگ واقع در آفریقای جنوبی می‌شناختم، به من گفت که از چه روشی برای انتقال ایده سلامتی کامل به ضمیر ناخودآگاهش استفاده کرده است. او به سرطان ریه مبتلا بوده، و با استفاده از این روش، موفق شده است که سلامت کامل خود را باز یابد. او تکنیکی را که برای انجام این کار از آن استفاده کرده بود، با دستخط خودش برای من نوشت، و من نوشته‌های او را دقیقاً برای شما بازگو می‌کنم: «چندین مرتبه در روز، من ابتدا اطمینان حاصل می‌کردم که کاملاً ازنظر ذهنی و جسمی در آرامش قرار دارم. من جسمم را با صحبت کردن با آن ریلکس می‌کردم، به این طریق که به آن می‌گفتم، ‹پاهای من ریلکس هستند، قوزک پاهایم ریلکس است، ساق پاها و ران‌هایم ریلکس هستند، عضلات شکمی من ریلکس هستند، قلب و ریه‌های من ریلکس هستند، سر من ریلکس است، تمام بدن من در آرامش کامل قرار دارد.› بعد از پنج دقیقه که این حرف‌ها را با خودم تکرار می‌کردم، به یک حالت خواب‌آلودگی فرو می‌رفتم، و سپس این حقیقت را با خودم تکرار می‌نمودم: ‹ذات بی‌عیب و نقص خداوند اکنون خودش را در وجود من به نمایش می‌گذارد. اندیشه سلامت کامل، اکنون ضمیر ناخودآگاه مرا پر

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

می‌کند. تصویری که خداوند از من دارد، یک تصویر بی‌عیب و نقص است، و ضمیر ناخودآگاه من با توجه به این تصویری که خداوند از من دارد، دوباره بدن مرا به‌صورت بی‌عیب و نقص بازسازی می‌کند.» تنها با استفاده از همین روش ساده، آن کشیش به طرز چشمگیری بهبود یافته بود. این یک شیوه ساده و عملی برای انتقال ایده سلامت کامل به ضمیر ناخودآگاهتان است.

شیوه بی‌نظیر دیگری که برای انتقال ایده سلامت کامل به ضمیر ناخودآگاهتان وجود دارد، استفاده از تصویرسازی منظم یا علمی است. من به مردی که درنتیجه اختلال عملکردی عصبی فلج شده بود، گفتم که تصویری واضح از خودش را در ذهنش بسازد، درحالی‌که دارد در دفتر کارش راه می‌رود، میزش را لمس می‌کند، به تلفن جواب می‌دهد، و همان کارهایی را انجام می‌دهد که اگر شفا می‌یافت، آن‌ها را انجام می‌داد. من برای او توضیح دادم که با انجام این کار، ایده و تصویر ذهنیِ سلامت کامل، توسط ضمیر ناخودآگاه او پذیرفته می‌شود. او این کار را انجام داد، و واقعاً خودش را در حالی تصور کرد که شفا یافته و به دفتر کارش باز گشته است. او می‌دانست که از این طریق، یک تصویر واضح و روشن را به ضمیر ناخودآگاهش منتقل می‌کند، تا آن هم بتواند بر اساس آن عمل کند و نسبت به آن واکنش نشان دهد. ضمیر ناخودآگاه او، مانند یک فیلم عکاسی بود که این تصویر ذهنی بر روی آن ثبت می‌شد. پس از گذشت چند هفته که او این کار را انجام داده بود، و به‌صورت منظم از طریق تصویرسازی ذهنی، ایده سلامت کامل را به ضمیر ناخودآگاهش منتقل کرده بود، بر اساس هماهنگی قبلی، یک روز همسر و پرستار او خانه را ترک کرده بودند. سپس ما با تلفن منزل آن‌ها تماس گرفتیم، و با اینکه تلفن ۱۲ قدم با او فاصله داشت، او موفق شده بود که خوش را به آن برساند و گوشی را بردارد. او در همان لحظه شفا پیدا کرده بود. نیروی شفابخش ضمیر ناخودآگاهش، به تصویر ذهنی او واکنش نشان داده بود، و درنتیجه بیماری او به‌صورت کامل از بین رفته بود.

مانعی که در ذهن این مرد وجود داشت، مانع از آن می‌شد که پیغام‌های عصبی‌ای که توسط مغز او ارسال می‌شدند، به پاهایش برسند؛ درنتیجه او می‌گفت که نمی‌تواند راه برود. هنگامی‌که او

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ذهنش را روی قدرت شفابخشی که در درونش بود متمرکز کرد، آن نیرو هم دست‌به‌کار شد و سلامتی‌اش را به او برگرداند، و درنتیجه او توانست که دوباره راه برود. هر *چیزی را که شما در دعاهایتان بخواهید، و به آن باور داشته باشید، مطمئناً به آن می‌رسید.* انجیل متی؛ ۲۲:۲۱.

ایده‌هایی که ارزش به خاطر سپردن را دارند

۱. ضمیر ناخودآگاه شما، کلیه عملکردهای حیاتی بدنتان را کنترل می‌کند، و پاسخ همه مشکلات را می‌داند.

۲. قبل از خواب، یک درخواست مشخص را به ضمیر ناخودآگاهتان منتقل کنید، و از این طریق قدرت معجزه‌گر آن را به خودتان اثبات نمایید.

۳. هر چیزی را که شما در ضمیر ناخودآگاهتان ثبت کنید، آن را در قالب شرایط، تجربیات، و رویدادهایی در دنیای بیرونی مشاهده می‌کنید. بنابراین، باید خیلی مراقب باشید که چه ایده‌ها و افکاری را در ذهن هشیارتان نگه می‌دارید.

۴. قانون عمل و عکس‌العمل، قانونی جهان‌شمول است. فکر شما عمل است، و عکس‌العمل آن، پاسخ خودکار ضمیر ناخودآگاهتان به آن فکر است. پس مراقب افکارتان باشید!

۵. تمام ناامیدی و کلافگی‌ای که در وجود خود احساس می‌کنید، به خاطر خواسته‌هایی است که به آن‌ها نرسیده‌اید. اگر شما بر روی موانع، مشکلات و دشواری‌ها تمرکز کنید، ضمیر ناخودآگاهتان هم بر اساس آن‌ها از خودش واکنش نشان می‌دهد، و مانع از ورود چیزهای خوب به زندگی‌تان می‌شود.

۶. اگر شما به‌صورت آگاهانه به خودتان بگویید: «من باور دارم قدرت ضمیر ناخودآگاهم که این خواسته را در وجود من قرار داده، اکنون از طریق من در حال محقق کردن آن است»، آنگاه

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

اصل زندگی به‌صورت منظم و هماهنگ در وجودتان جریان می‌یابد، و تمام مشکلاتتان را برطرف می‌کند.

۷. اضطراب، نگرانی، و ترس، باعث می‌شود که ذهن هشیارتان در عملکرد طبیعی قلب، ریه‌ها، و سایر ارگان‌های بدنتان تداخل ایجاد کند، و نظم و هماهنگی آن‌ها را به هم بریزد. ضمیر ناخودآگاهتان را با افکاری در مورد هماهنگی، سلامتی، و آرامش تغذیه کنید، تا تمام عملکردهای بدنتان دوباره به حالت طبیعی بازگردد.

۸. همواره در ذهن هشیارتان، انتظار بهترین‌ها را داشته باشید، و ضمیر ناخودآگاهتان مانند خدمتکاری وفادار تمام الگوهای ذهنی مثبت شما را به واقعیت تبدیل می‌کند.

۹. برای مشکلاتتان، یک راه‌حل و پایان خوش را تصور کنید، هیجان رسیدن به موفقیت را احساس کنید، و هرآن چیزی را که تصور می‌کنید و احساس می‌نمایید، توسط ضمیر ناخودآگاهتان به‌عنوان یک حقیقت پذیرفته می‌شوند و به واقعیت تبدیل می‌گردند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۴

درمان‌های ذهنی در دوران باستان

در طول تاریخ تمدن انسانی، افراد زیادی از اقوام و ملیت‌های گوناگون، به‌طور ناخودآگاه باور داشته‌اند که در گوشه‌ای از جهان، نیرویی اسرارآمیز و شفابخش وجود دارد که می‌تواند تمامی عملکردهای بدن انسان را به حالت طبیعی خودشان بازگرداند، و همه بیماری‌های او را درمان کند. آن‌ها باور داشته‌اند که این نیروی خارق‌العاده، تحت شرایط به خصوصی فعال می‌شود، و به دنبال آن کلیه درد و رنج‌های فرد بیمار التیام پیدا می‌کند. در تاریخ کلیه ملت‌ها، شواهدی دال بر تأیید این باور در بین مردم آن‌ها وجود دارد.

در ابتدای تمدن بشری، مردم باور داشتند که قدرت مرموز و اسرار شفابخشی و درمان بیماران، تنها در اختیار کشیشان و مردان مقدس هر قوم است. ازنظر مردم، نیرویی شفابخشی قدرتی بود که مستقیماً از سوی خداوند به آن‌ها اعطا شده بود، و اقدامات و رسوم مربوط به فرآیند درمان بیمار، در هر قوم و ملتی با بقیه متفاوت بود. در هر باوری، فرایند درمان با نوعی مراسم دینی و مذهبی همراه بود تا لطف خداوند را برای شفای بیمار جذب کنند؛ مراسمی مانند قربانی کردن، رقصیدن دور آتش، و یا استفاده از انواع طلسم و گردنبند و چیزهایی از این قبیل.

برای مثال، در برخی از مذاهب باستانی، موبدان در معابد به افراد بیمار مواد مخدر می‌خورانده‌اند، و قبل از اینکه بیمار به خواب برود، در حالتی شبیه تمرکز به او تلقین می‌کرده‌اند که خداوند در خوابش به دیدار او می‌آید و بیماری‌اش را درمان می‌کند. اتفاقاً در خیلی از این موارد هم، فرد بیمار شفا می‌یافته است. **اکنون دیگر برای شما هم کاملاً مشخص است که این اتفاق، تنها نتیجه تلقین به ضمیر ناخودآگاه فرد بیمار بوده است.**

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

افرادی که در یونان باستان، هکاته را می‌پرستیده‌اند، اعتقاد داشته‌اند که بعد از اجرای آداب‌ورسوم به خصوصی، این الهه به خوابشان می‌آید و بیماری‌هایشان را درمان می‌کند. آن‌ها باید قبل از رفتن به خواب، بر اساس یک دستورالعمل عجیب و اسرارآمیز، به درگاه آن الهه دعا می‌کرده‌اند. آن‌ها باید دم مارمولک را با رازیانه، کندر و صمغ درخت مرمکی ترکیب می‌کردند، و در فضای باز و زیر نور مهتاب این ترکیب را می‌ساییدند تا به‌صورت آرد در بیاید، و سپس آن آرد را در شراب حل می‌کردند و می‌نوشیدند. در گزارش‌هایی که از آن دوران موجود است، بسیاری از افراد به دنبال نوشیدن این معجون تهوع‌آور، شفا پیدا کرده‌اند.

کاملاً واضح است که این آداب‌ورسوم عجیب و قدیم که به یک مورد از آن‌ها اشاره شد، از طریق تأثیر گذاشتن بر روی تصورات افراد، باعث می‌شده‌اند که ضمیر ناخودآگاه آن‌ها راحت‌تر آن تلقین را بپذیرد. درواقع، در تمام این موارد، این ضمیر ناخودآگاه خود بیمار بوده است که او را شفا داده، نه یک نیروی جادویی و اسرارآمیز.

در طول قرن‌های متمادی، این شفادهندگان مرموز توانسته‌اند به نتایجی دست پیدا کنند که حتی حاذق‌ترین پزشکان هم از رسیدن به آن‌ها عاجز بوده‌اند. مسلماً این مسئله، ارزش فکر کردن را دارد. این افراد که عموماً هم هیچ‌گونه دانش پزشکی ندارند و در تمام نقاط مختلف جهان دیده می‌شوند، چگونه می‌توانند بیماران را درمان کنند؟ پاسخ این سؤال، به اعتماد و باورِکور شخص بیمار به این افراد، و درنتیجه آزاد شدن قدرت شفابخش نهفته در ضمیر ناخودآگاه خودشان است. در بیشتر موارد، داروها و روش‌هایی که توسط این افراد به کار گرفته می‌شده، حالتی مرموز و اسرارآمیز داشته‌اند که موجب تحریک قوه تخیل فرد بیمار می‌شده است، و احساسات آن‌ها را بیدار می‌کرده است. قرار گرفتن در این حالت ذهنی باعث می‌شده است که ذهن بیمار، چه در سطح هشیار و چه در سطح ناخودآگاه، آمادگی بیشتری برای تلقین سلامتی توسط فرد درمانگر پیدا کند. در فصل بعد، این مسئله را بیشتر می‌شکافیم، و جنبه‌های مختلف آن را بررسی می‌کنیم.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

استفاده از قدرت‌های ضمیر ناخودآگاه در انجیل

هر چیزی را که می‌خواهید، برای به دست آوردنش دعا کنید، به‌نحوی‌که باور داشته باشید به آن چیز رسیده‌اید، و شک نکنید که در این صورت دعای شما مستجاب خواهد شد. **انجیل مارک ۱۱:۲۴.**

به تفاوت زمان افعال در جمله بالا دقت کنید. این جمله به ما می‌گوید که به‌عنوان یک حقیقت، باور کنیم که همین الان خواسته‌مان محقق شده است، و به چیزی که می‌خواستیم، رسیده‌ایم. اگر چنین کاری را انجام بدهیم، این تصویرسازی ذهنی و باور قلبی باعث می‌شود که خواسته ما در زمان آینده به واقعیت تبدیل شود.

موفقیت این روش، درگرو میزان اطمینان و باور قلبی فرد به این است که خواسته‌اش همین الان هم برآورده شده است و آن فکر، ایده، و یا تصویر ذهنی درباره خواسته‌اش، واقعیت دارد. برای اینکه ضمیر ناخودآگاه بتواند چیزی را به واقعیت تبدیل کند، آن چیز باید به‌عنوان یک حقیقتِ موجود، در ذهن فرد پذیرفته شود.

این جمله رمزی که در انجیل آمده است، روشی دقیق و مشخص را برای استفاده از نیروی آفریننده ضمیر ناخودآگاه به خواننده آموزش می‌دهد، و آن روش چیزی نیست جز ایجاد یک تصویر ذهنی از چیزی که می‌خواهید، و پذیرفتن آن تصویر ذهنی به‌عنوان یک واقعیت موجود. فکر، ایده، و هدف شما، در سطح خودش به همان میزان واقعیت دارد که دست و یا قلبتان واقعیت دارد. با دنبال کردن روشی که در انجیل آمده است، شما تمام ملاحظات مربوط به شرایط، موقعیت‌ها، و هر عامل بیرونی دیگری را که ممکن است مانع محقق شدن خواسته و هدفتان شود، از ذهنتان بیرون می‌ریزید، و باور می‌کنید که از همین الان آن خواسته تحقق یافته است. شما با این کار یک بذر (فکر) را در ذهنتان می‌کارید، و اگر آن را دست‌نخورده رها کنید، بدون شک میوه و حاصل آن بذر را در دنیای مادی خواهید دید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

مهم‌ترین شرطی که حضرت عیسی بر روی آن تأکید می‌کند، ایمان است. شما در جای‌جایِ انجیل می‌توانید این جمله را بخوانید: *زندگی شما به ایمانتان بستگی دارد.* اگر شما بذرهای مشخصی را در زمین بکارید، مطمئن باشید که میوه آن بذرها همان چیزی خواهد بود که در ذات آن‌ها است. این قانون طبیعت است. شما بذر هر چیزی را که بکارید، همان محصول را برداشت می‌کنید، و هیچ استثنائی در این میان وجود ندارد. ایمانی که در انجیل به آن اشاره می‌شود، یک شیوه فکر کردن، یک نگرش ذهنی، و یک اطمینان درونی است. داشتنِ ایمان، یعنی اینکه شما بدانید که ایده‌ای را که کاملاً توسط ذهن هشیارتان می‌پذیرید، در ضمیر ناخودآگاهتان ثبت می‌شود و نهایتاً در جهان مادی به‌صورت یک واقعیت تجسم پیدا می‌کند. ایمان، به معنی این است که چیزی را به‌عنوان یک حقیقت بپذیرید، حتی اگر منطق و عقلتان آن را نفی کند. به‌بیان‌دیگر، داشتن ایمان یعنی نادیده گرفتن استدلال‌ها و تجزیه‌وتحلیل‌های ذهن هشیار، و اعتماد کردن به توانایی‌های نیروی درونی ضمیر ناخودآگاهتان.

یک مثال کلاسیک از به کار بردن این روش، در انجیل متی ۹:۲۸ بیان شده است: *و هنگامی‌که او به آن خانه وارد شد، مردان نابینا به‌سوی او آمدند؛ و حضرت عیسی به آن‌ها گفت، آیا شما ایمان دارید که من قادر به انجام این کار هستم؟ آن‌ها به او پاسخ دادند، بله. سپس او چشمان آن‌ها را لمس کرد و گفت، هر آنچه به آن ایمان دارید، محقق خواهد شد. و چشمان آن‌ها باز شد؛ و حضرت عیسی از آن‌ها قول گرفت که دراین‌باره با هیچ‌کس چیزی نگویند.*

در جمله، *هر آنچه به آن ایمان دارید، محقق خواهد شد*، شما می‌توانید ببینید که درواقع حضرت عیسی، از همان نیروی شفابخشی که در ضمیر ناخودآگاه آن افراد نابینا وجود داشته، کمک گرفته است. ایمان آن‌ها، ایمانی راستین بود و باورشان، باوری قلبی و درونی، و همین مسئله باعث شد که آن معجزه رخ دهد و دعایشان مستجاب شود، و آن افراد نابینا، بینایی خود را دوباره به دست آورند. در طول قرن‌های متمادی، این روش درمانی، توسط افراد بسیاری از مذاهب و ادیان مختلف و در گوشه‌کنار جهان به کار گرفته شده است، و باعث شفا پیدا کردن بیماران بسیاری گشته است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

هنگامی‌که حضرت عیسی از آن‌ها می‌خواهد *دراین‌باره با هیچ‌کس چیزی نگویند*، می‌خواهد اطمینان حاصل کند که شکاکی و تردید دیگران نسبت به وقوع این معجزه، بر روی بیمارانی که به‌تازگی بینایی خود را باز یافته‌اند، اثری منفی نگذارد. اگر آن افراد، درنتیجه حرف‌های دیگران دچار شک و تردید می‌شدند، ایمانشان سست می‌شد و درنتیجه وارد شدن ترس، شک، و نگرانی به ضمیر ناخودآگاهشان، ممکن بود تأثیر شفابخشی که نتیجه ایمان حقیقی‌شان بود از بین برود . . . *چراکه او با قدرت و قاطعیت به آن ارواح ناپاک فرمان داد، و آن‌ها هم خارج شدند*. انجیل لوقا ۴:۳۶.

هنگامی‌که آن افراد نابینا برای شفا یافتن نزد حضرت عیسی آمدند، به خاطر ایمان خودشان و ایمان حضرت عیسی، و درک او از نیروی شفابخش ضمیر ناخودآگاه، بینایی خود را به دست آوردند. حضرت عیسی در قلب خود به درستی تمام حکم‌هایش ایمان داشت، و مطمئن بود که همگی به واقعیت تبدیل می‌شوند. در حقیقت، ذهن درونی همه انسان‌ها به یکدیگر متصل است، و یک ذهن درونی همگانی را تشکیل می‌دهد. ذهن درونی حضرت عیسی و تمام افرادی که به کمکش احتیاج داشتند، به یک یگانگی رسیده بود، و باور قلبی و اطمینان درونی او، باعث می‌شد که الگوهای منفی و ویرانگری که در ذهن بیماران وجود داشت، از بین بروند. درمان بیماری آن افراد، نتیجه گریزناپذیر تغییر ذهنیت آن افراد بود. فرمانی که حضرت عیسی می‌داد، خطاب به ضمیر ناخودآگاه بیماران، و آگاهی، احساسات خودش بود، و او حقیقتاً باور داشت که ضمیر ناخودآگاه آن افراد، نسبت به فرمان قاطع او واکنش نشان خواهد داد.

معجزاتی که در مکان‌های مقدسی که در سرتاسر جهان وجود دارند، رخ می‌دهند

شواهد متعددی وجود دارد که در مکان‌های مقدسی در گوشه‌کنار دنیا، مانند ژاپن، هند، اروپا و آمریکا، بیماران زیادی به صورتی معجزه‌آسا شفا یافته‌اند. من شخصاً از چندین معبد معروف در ژاپن بازدید کرده‌ام. در معبد بزرگ و باشکوه دیابوتسو که شهرتی جهانی دارد، مجسمه برنزی غول‌آسایی از بودا وجود دارد که بر روی زمین نشسته و در حال مراقبه است. ارتفاع این مجسمه

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۴۲ فوت است، و اصطلاحاً به آن بودای بزرگ می‌گویند. من با چشمان خودم مشاهده کردم که افراد پیر و جوان به این معبد می‌آیند، و پیشکش‌های خود را در پای این مجسمه به او تقدیم می‌کنند. پول، میوه، برنج، و پرتغال، جزو اقلام رایجی هستند که مردم به‌عنوان پیشکش به این معبد می‌آورند. شمع‌ها در همه‌جا روشن بودند، عطر عود فضا را پر کرده بود، و طنین صدای زمزمه و نجوای افرادی که مشغول نیایش بودند، حال و هوایی روحانی و اسرارآمیز به آن مکان بخشیده بود. راهنمای ما، معنی مناجات یک دختر جوان را برای ما توضیح داد. آن دختر جوان، درحالی‌که در مقابل مجسمه بودای بزرگ خم شده بود و زیر لب دعایی را زمزمه می‌کرد، دو پرتغال را به‌عنوان پیشکش پیش پای مجسمه گذاشت. به‌علاوه او یک شمع هم روشن کرد. راهنمای ما برایمان توضیح داد که آن دختر جوان، مدتی پیش در اثر آسیب دیدن تارهای صوتی‌اش، صدایش را از دست داده بوده، اما در این معبد دوباره صدای خودش را باز یافته است. او اکنون به اینجا آمده بود که برای بازیافتن صدایش از بودا سپاسگزاری کند. آن دختر جوان، ایمان داشته است که بودا می‌تواند صدایش را به او بازگرداند و کمک کند که او دوباره آواز بخواند. همین باور او، باعث شده است که ضمیر ناخودآگاهش از نیروی شفابخش خود استفاده کند و دعایش را مستجاب کند.

برای اینکه بهتر قدرت تصویرسازی ذهنی و اطمینان قلبی را درک کنید، می‌خواهم داستان یکی از خویشاوندان نزدیکم را برای شما تعریف کنم که از یک بیماری تنفسی رنج می‌برد. ریه‌های او به‌شدت آسیب دیده بودند و نفس کشیدن برایش سخت شده بود. پسر او تصمیم گرفت که برای درمان پدرش کاری انجام دهد. او نزد پدرش که در شهر پرت در استرالیای غربی زندگی می‌کرد، رفت و به او گفت که با یک راهب که به‌تازگی از یکی از مکان‌های مقدس در اروپا بازگشته است، ملاقات کرده و او یک تکه از صلیبی را که حضرت عیسی به آن میخ شده بوده، به او فروخته است. او به پدرش گفت که ۵۰۰ دلار برای آن تکه چوب کوچک به آن راهب پرداخته است.

آن مرد جوان، درواقع آن تکه چوب را از کنار جاده برداشته بود، و سپس به سراغ یک جواهرساز رفته بود و از او خواسته بود که برای آن تکه چوب یک حلقه و زنجیر بسازد تا واقعی به نظر برسد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

او به پدرش گفته بود که افراد زیادی تنها با لمس این گردنبند چوبی، یا همان تکه‌ای از صلیب حضرت عیسی، شفا یافته‌اند و بیماری‌شان درمان شده است. او به حدی تخیلات پدرش را شعله‌ور کرد که آن پیرمرد آن گردنبند را از او گرفت، آن را بر سینه‌اش گذاشت و درحالی‌که زیر لب دعا می‌کرد، به خواب فرو رفت. فردای آن روز، بیماری او کاملاً درمان شده بود. تمام آزمایش‌های پزشکی هم این مسئله را تأیید می‌کردند.

البته تا الان شما دیگر خوب می‌دانید که آن تکه چوب نبوده که بیماری آن پیرمرد را شفا داده است. چیزی که باعث درمان او شده، تحریک شدید تصوراتش بوده که باعث ایجاد یک ایمان قلبی و انتظار شفا یافتن در او شده است. تصور او با ایمان درونی‌اش دست‌به‌دست هم داده بودند، و در کنار هم باعث شده بودند که بیماری آن پیرمرد شفا پیدا کند. آن مرد هیچ‌وقت حقیقت ماجرا را به پدرش نگفت. اگر پیرمرد از حقیقت باخبر می‌شد، احتمالاً دوباره بیماری به سراغش می‌آمد و وضعیتش مثل قبل می‌شد. اما چون هرگز متوجه نشد که آن تکه چوب، تنها یک تکه چوب معمولی بوده است، تا آخر عمرش دیگر آن بیماری به سراغش نیامد و پانزده سال بعد، در سن ۸۹ سالگی فوت کرد.

یک اصل جهان‌شمول درباره شفا یافتن

این یک حقیقت است که در نقاط مختلف دنیا، افراد بسیاری به کمک نیروهایی مرموز و اصرار آمیز شفا می‌یابند و بیماری‌شان به‌کلی درمان می‌شود. پس می‌شود نتیجه‌گیری کرد که یک اصل کلی و مشترک باید در پشت تمام این اتفاقات باشد. **این اصل کلی، ضمیر ناخودآگاه انسان است و تنها فرایندی که موجب شفا یافتن بیماران می‌شود، ایمان آن‌ها به این است که شفا پیدا می‌کنند.**

اکنون زمان آن فرا رسیده است که یک‌بار دیگر، این حقایق بنیادین را در ذهن خود مرور کنید: نخست اینکه عملکردهای ذهنی شما، توسط دو لایه مختلف از ذهنتان، یعنی ذهن هشیار و ضمیر ناخودآگاه انجام می‌شوند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

دوم اینکه ضمیر ناخودآگاه شما، همواره تسلیم نیروی تلقین است. علاوه بر این، ضمیر ناخودآگاهتان کنترل کامل تمامی عملکردهای حیاتی و شرایط روحی و جسمی بدن شما را در دست دارد. من فرض را بر این می‌گذارم که تمام خوانندگان این کتاب، از این واقعیت مطلع باشند که تمام نشانه‌های بیماری‌های مختلف را می‌تواند از طریق تلقین به فردی که در حالت هیپنوتیزم قرار دارد، در بدن او ایجاد کرد. برای مثال، می‌توان از طریق تلقین به ضمیر ناخودآگاه فردی که در حالت هیپنوتیزم قرار دارد، باعث شد که دمای بدن او بالا برود، و یا با توجه به ماهیت تلقینی که به خورد ضمیر ناخودآگاه او داده می‌شود، کاری کرد که چهره‌اش سرخ و برافروخته گردد، و یا رنگش مثل گچ سفید شود.آزمایش‌های مختلفی نشان داده‌اند که شما از طریق تلقین، می‌توانید به یک فرد بقبولانید که او فلج است و نمی‌تواند راه برود، و واقعاً هم همین‌طور خواهد شد. یا اینکه شما می‌توانید یک لیوان آب خنک را زیر دماغ فردی که در حالت هیپنوتیزم قرار دارد بگیرید و به او بگویید که «این لیوان پر از فلفل است، آن را استنشاق کن!» و آن فرد به‌محض انجام این کار، شروع می‌کند به عطسه کردن. شما فکر می‌کنید چه چیزی باعث عطسه او می‌شود؟ آب، و یا تلقینی که به او شده است؟

اگر مردی بگوید که به یک گیاه خاص حساسیت دارد، شما می‌توانید در حالت هیپنوتیزم،یک ظرف خالی را مقابل بینی‌اش بگیرید و به او بگویید که این ظرف پر از آن گیاه خاص است. با انجام این کار، بلافاصله تمامی نشانه‌های حساسیت در او ظاهر می‌شود. این نشان می‌دهد که ریشه تمام بیماری‌ها در ذهن انسان نهفته است. درنتیجه ذهن خود انسان هم می‌تواند تمام بیماری‌ها را درمان کند.

حتماً شما هم دیده‌اید یا شنیده‌اید که درنتیجه انجام مراسم مذهبی، ماساژ و مالش استخوان‌ها و مفاصل، و سایر روش‌های درمان طبیعی و بدون دارو، بیماران بسیاری در سرتاسر دنیا به طرز شگفت‌انگیزی شفا یافته‌اند. اما کاملاً واضح است که تمام این بیماری‌ها، توسط نیروی ضمیر ناخودآگاه درمان شده‌اند– تنها نیروی شفابخشی که وجود دارد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

تاکنون توجه کرده‌اید که چگونه زخمی که در زمان اصلاح صورتتان بر روی پوستتان ایجاد می‌شود، خودبه‌خود بهبود می‌یابد. انگار که پوست شما دقیقاً می‌داند که چطور باید خودش را ترمیم کند. پزشکان زخم را پانسمان می‌کنند و می‌گویند که «طبیعت آن را درمان خواهد کرد!» منظور از طبیعت، همان قانون طبیعی، قانون ضمیر ناخودآگاه، یا قانون محافظت از خود است، که اساس عملکرد ضمیر ناخودآگاه به‌حساب می‌آید. غریزه محافظت از خود، نخستین قانون طبیعت است. از بین تمام تلقین‌هایی که می‌توانید به ضمیر ناخودآگاه خودتان بکنید، اصلی‌ترین غریزه‌تان دارای بیشترین قدرت است.

نظریه‌های کاملاً متفاوت

کار عبث و بیهوده‌ای است که بخواهیم درباره نظریه‌های متعددی که توسط ادیان و مذاهب مختلف و گروه‌های دعا درمانی گوناگون توسعه یافته‌اند، بحث‌های عمیق بکنیم. گروه‌های بسیاری هستند که ادعا می‌کنند چون نظریه آن‌ها به نتایج صحیحی منجر می‌شود، پس تنها نظریه درست متعلق به آن‌ها است. اما همان‌طور که در این فصل توضیح می‌دهیم، این نمی‌تواند حقیقت داشته باشد.

همه شما خوب می‌دانید که روش‌های درمانی متعددی وجود دارند. فرانز آنتون مزمر،یک پزشک اتریشی که در پاریس طبابت می‌کرد، متوجه شد که با قرار دادن آهنربا بر روی بدن افراد بیمار، می‌تواند آن‌ها را به طرز معجزه‌آسایی درمان کند. همچنین او از قطعات فلزی و شیشه‌ای گوناگون دیگری برای درمان بیماران استفاده می‌کرد. سپس او این روش درمانی را متوقف ساخت، و ادعا کرد که این درمان‌ها درنتیجه «مغناطیس حیوانی» است، و این نظریه را مطرح کرد که این نیروی مغناطیسی، از وجود درمانگر به وجود بیمار منتقل می‌شود.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

از آن به بعد، او برای درمان بیمارانش از هیپنوتیزم استفاده می‌کرد، روشی که در زمان خودش، آن را خواب مغناطیسی نامیده بود. اما سایر پزشکان معتقد بودند که تنها دلیل درمان این بیماران توسط او، استفاده‌اش از نیروی تلقین بوده است، و نه هیچ‌چیز دیگری.

تمام این گروه‌ها، مثل روان‌پزشکان، روانشناسان، استخوان‌پزشکان،کایروپراکتورها ،پزشکان تجربی، و تمام کشیشان، روحانیون و فرقه‌های مذهبی، از یک نیروی شفابخش یکتا استفاده می‌کنند که در ضمیر ناخودآگاه هر انسانی وجود دارد، و تنها نیروی شفابخش حقیقی است. هرکدام از این گروه‌ها ادعا می‌کنند که درمان بیماری‌ها، نتیجه صحت نظریه‌های آن‌ها است. اما فرایند همه این روش‌های درمانی، عبارت است از یک نگرش ذهنی قاطع و مثبت، یک دیدگاه درونی، و یا یک شیوه تفکر، که به آن ایمان می‌گویند. شفای بیماران نتیجه باور آن‌ها از انتظارشان برای شفا یافتن است. این انتظار، تلقینی قدرتمند را به ضمیر ناخودآگاه این افراد القا می‌کند، و قدرت شفابخش آن را رها می‌سازد.

نیرویی که این بیماران را شفا می‌دهد، یک نیروی واحد است. درست است که نظریه‌ها و شیوه‌های درمانی متعددی وجود دارد. اما تنها یک فرایند درمانی وجود دارد که در بین تمام این شیوه‌ها و نظریه‌های مختلف مشترک است، و آن چیزی نیست جز ایمان. در تمام جهان، تنها یک نیروی شفابخش وجود دارد، و آن چیزی نیست جز ضمیر ناخودآگاهتان. هر نظریه و شیوه‌ای را که دوست دارید انتخاب کنید. تا زمانی که به آن نظریه ایمان داشته باشید، می‌توانید مطمئن باشید که به نتیجه دلخواهتان دست پیدا می‌کنید.

نظرات و دیدگاه‌های پاراسلسوس

فیلیپوس پاراسلسوس، یک پزشک و شیمیدان سرشناس سوئیسی که در قرن ۱۵ و ۱۶ میلادی می‌زیست، یکی از مشهورترین درمانگران در روزگار خودش بود. او در آن زمان جمله‌ای را می‌گفت که اکنون به‌عنوان یک حقیقت علمی واضح و روشن پذیرفته شده است: «فرقی نمی‌کند

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

چیزی که به آن ایمان دارید، حقیقت داشته باشد و یا یک دروغ باشد. تا زمانی که ایمان شما واقعی باشد، نتیجه‌ای که می‌گیرید یکسان خواهد بود. بنابراین، اگر من به همان اندازه‌ای که به خود سنت پیتر ایمان دارم، به مجسمه او هم ایمان داشته باشم، تأثیری که مجسمه بر روی من می‌گذارد، مانند همان تأثیری خواهد بود که اگر خود سنت پیتر در اینجا بود بر روی من می‌گذاشت. تنها چیزی که حقیقت دارد، این است که ایمان باعث بروز معجزات می‌شود. هیچ فرقی هم نمی‌کند چیزی که به آن ایمان دارید، حقیقت داشته باشد و یا یک دروغ بزرگ باشد. تا زمانی که ایمان شما واقعی باشد، نتایج شگفت‌انگیز و مشابهی را مشاهده خواهید کرد.»

نظرات و دیدگاه‌های پاراسلسوس، در قرن شانزدهم و توسط پیترو پامپونازی، فیلسوف ایتالیایی و هم‌دوره او تأیید شد. او معتقد بود که «ما می‌توانیم به‌راحتی به نتایج شگفت‌انگیزی که درنتیجه اطمینان و تصور به وجود می‌آیند، دست پیدا کنیم؛ مخصوصاً اگر آن اطمینان و تصور ذهنی، عمیقاً در ذهنمان ریشه دوانده باشد. تأثیر شفابخش اماکن مذهبی خاص، درواقع نتیجه تصور و اطمینان بیمارانی است که به قدرت شفابخش آن‌ها ایمان دارند. اگر بیماری به قدرت شفابخشی چیزی ایمان داشته باشد، ایمانش بیماری او را درمان خواهد کرد.»

بنابراین، اگر شما باور داشته باشید که استخوان‌های پوسیده یک قدیس، و یا نوشیدن یک آب یک چشمه مقدس، می‌تواند شما را شفا دهد و بیماری‌تان را درمان کند، درهرصورت به خاطر تلقین قدرتمندی که به ضمیر ناخودآگاهتان می‌کنید، بیماری شما درمان می‌شود. در حقیقت، این نیروی ضمیر ناخودآگاه شما است که شما را درمان می‌کند.

آزمایش‌های برنهایم

هیپولیت برنهایم، استاد دانشکده پزشکی در دانشگاه نانسیِ فرانسه در طول سال‌های ۱۹۱۰ تا ۱۹۱۹، این واقعیت را شرح داد که چگونه تلقین پزشک به بیمارش، بر ضمیر ناخودآگاه بیمار اثر می‌گذارد. برنهایم در صفحه ۱۹۷ از کتابش تحت عنوان *تلقین درمانی*، داستان مردی را بازگو

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

می‌کند که زبانش فلج شده بود و هیچ شیوه درمانی بر روی او مؤثر نبود. پزشک معالج آن مرد، به او گفته بود که یک ابزار جدید دارد که مطمئناً می‌تواند بیماری او را درمان کند. او یک دماسنج طبی را در دهان بیمارش گذاشت. بیمار تصور کرده بود که این دماسنج، همان ابزار جدیدی است که دکترش درباره آن با او صحبت کرده بود، و به او قول داده بود که می‌تواند بیماری‌اش را درمان کند. تنها پس از گذشت چند لحظه، آن بیمار با خوشحالی فریاد زد که دوباره می‌تواند به‌راحتی زبانش را تکان دهد.

برنهایم پس از بازگو کردن این داستان، ادامه می‌دهد که «چنین اتفاقاتی، در بین بیماران خود من هم وجود داشته است. یک دختر جوان که به مدت چهار هفته به‌صورت کامل قدرت تکلمش را از دست داده بود، به مطب من مراجعه کرد. پس‌ازاینکه از علت این مشکل او مطمئن شدم، به دانشجویانم گفتم که از دست دادن قدرت تکلم، گاهی مواقع می‌تواند به‌سادگی و با استفاده از الکتریسیته درمان شود، که ممکن است این اتفاق تنها درنتیجه تلقین بیمار به خودش باشد. سپس به دنبال دستگاه القای الکتریکی فرستادم. سپس آن را به حنجره بیمار نزدیک کردم و سپس به او گفتم که اکنون تو می‌توانی با صدای بلند صحبت کنی. در همان لحظه، من توانستم کاری کنم که او ابتدا حرف آ، سپس حرف ب، و بعد اسم خودش یعنی ماریا را تلفظ کند. و پس‌ازآن او بدون هیچ مشکلی به حرف زدن ادامه داد. مشکل او به‌کلی برطرف شده بود.»

با انجام این آزمایش‌ها، برنهایم می‌خواهد که قدرت ایمان و انتظار بیمار برای درمان را به همگان نشان دهد؛ ایمان و انتظاری که به‌صورت یک تلقین قوی بر روی ضمیر ناخودآگاه بیمار اثر می‌گذارد، و باعث شفا یافتنش می‌شود.

ایجاد تاول بر روی پوست، با استفاده از تلقین

برنهایم گزارش می‌کند که او با استفاده از نیروی تلقین، توانسته است که بر روی پوست پشت گردن یک فرد تاول ایجاد کند. او برای این کار، یک جسم هم‌دمای اتاق را بر روی پوست او قرار

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

می‌دهد، اما به او تلقین می‌کند که دمای آن جسم بسیار بالا است. این آزمایش توسط پزشکان زیادی در سرتاسر جهان انجام شده است، و همه آن‌ها نتیجه آن را تأیید کرده‌اند. این مطلب، ثابت می‌کند که تلقین کلامی به ضمیر ناخودآگاه بیمار، می‌تواند بر روی وضعیت جسمانی او تأثیر بگذارد.

علت ایجاد استیگماتا[۲]

در صفحه ۱۵۳ از کتاب *قانون پدیده‌های روانی*، نوشته هادسون، او می‌گوید که: «پدیده استیگماتا، می‌تواند در برخی از افراد درنتیجه تلقین به وجود بیاید.» دکتر ام. بورو یک سوژه آزمایش را از طریق هیپنوتیزم به خواب فرو می‌برد، و این جمله را به او تلقین می‌کند: ‹ امروز بعدازظهر، رأس ساعت چهار، تو به دفتر من می‌آیی، در صندلی‌ای که مقابل میز من قرار دارد دست‌به‌سینه می‌نشینی، و بینی‌ات شروع به خونریزی می‌کند.› سپس آن فرد را از حالت خلسه خارج می‌کند. درست رأس ساعت مقرر، فرد مذکور وارد دفتر دکتر بورو می‌شود، روی صندلی می‌نشیند، و چند قطره خون از سوراخ سمت چپ بینی‌اش سرازیر می‌شود.

در یکی دیگر از آزمایش‌هایی که دکتر بورو انجام داده است، او با نوک کند یک جسم، حروف اسم فرد مورد آزمایش را بر روی دستان او که در حالت هیپنوتیزم قرار داشته، می‌نویسد و به او می‌گوید:‹ امروز بعدازظهر، رأس ساعت چهار، تو به خواب فرو می‌روی، و بازویت در امتداد خطوطی که من اکنون بر روی آن کشیدم، شروع به خونریزی می‌کند، و حروف اسمت به‌صورت یک زخم بر روی بازویت ظاهر می‌شود.› سپس آن فرد را تحت نظر می‌گیرد، و مشاهده می‌کند که رأس ساعت چهار بعدازظهر، او همان‌طور که به او دستور داده شده بود به خواب می‌رود. بعد از چند لحظه، حروف اسمش با خطوطی قرمزرنگ بر روی بازوی سمت چپش ظاهر می‌شوند، و چند قطره

---

[۲] استیگماتا پدیده ایست که در تعدادی از قدیسین مسیحی مشاهده شده است. در این حالت، آثار زخم‌هایی مشابه زخم‌هایی که موقع به صلیب کشیده شدن حضرت عیسی بر روی بدن او به وجود آمده بوده، روی بدن شخص ظاهر می‌شود. اولین مورد ثبت‌شده از استیگماتا، مربوط به سنت فرانسیس آسیسی است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

خون از جاهای مختلف آن سرازیر می‌شود. آن نوشته‌ها حتی پس از گذشت چندین ماه، بازهم قابل‌رؤیت بوده‌اند، هرچند که کمرنگ‌تر شده بودند و جای زخم التیام یافته بود.

این وقایع و آزمایش‌ها، دو اصل کلیدی را که پیش‌تر درباره آن‌ها صحبت کردیم، تأیید می‌کنند. نخست، تسلیم بودن بی‌قیدوشرط ضمیر ناخودآگاه از تلقینی که به آن می‌شود، و دوم، کنترلی که ضمیر ناخودآگاه بر روی عملکرد، احساسات، و شرایط بدن انسان دارد.

این مشاهدات نشان می‌دهند که تلقین به ضمیر ناخودآگاه، می‌تواند باعث بروز شرایطی غیرطبیعی در بدن فرد موردنظر شود. به‌عبارت‌دیگر، این مشاهدات گواهی هستند بر درستی این جمله معروف: *انسان همان چیزی است که در قلبش* (ضمیر ناخودآگاه) *به آن می‌اندیشد.*

مرور نکاتی در رابطه با قدرت شفابخشی ضمیر ناخودآگاه

۱. دائماً به خودتان یادآوری کنید که نیروی شفابخش حقیقی، در ضمیر ناخودآگاه خودتان نهفته است.

۲. به یاد داشته باشید که ایمان، مانند دانه‌ای است که در زمین کاشته شده است؛ هرچه بکارید، قطعاً همان را هم برداشت می‌کنید. پس یک ایده (بذر) را در ذهنتان بکارید، با انتظارتان پایش را آبیاری کنید و از آن مراقبت نمایید، و مطمئن باشید که نتیجه آن ایده را در دنیای بیرونی خواهید دید.

۳. ایده‌ای که شما برای نوشتن یک کتاب، ایجاد یک اختراع جدید، و یا تهیه یک نمایشنامه خارق‌العاده دارید، در ذهنتان واقعیت دارد. برای همین هم شما می‌توانید باور کنید که از همین الان هم آن را دارید. واقعیت داشتن ایده، اختراع، و یا برنامه خود را باور کنید، و مشاهده کنید که چطور باورهایتان به واقعیت تبدیل می‌شوند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۴. هنگامی‌که برای دیگران دعا می‌کنید، بدانید که آگاهی درونی شما از یکپارچگی، زیبایی، و کمال، می‌تواند الگوهای منفی‌ای را در ضمیر ناخودآگاه آن‌ها وجود دارد تغییر دهد، و نتایج شگفت‌انگیزی را رقم بزند.

۵. داستان‌های معجزه‌آسا و متعددی که شما درباره شفا پیدا کردن بیماران در اماکن مقدس و مذهبی سرتاسر جهان می‌شنوید، در حقیقت نتیجه تصورات و ایمان راستین آن افراد هستند که باعث می‌شود نیروی شفابخشی که در ضمیر ناخودآگاهشان وجود دارد، فعال گردد.

۶. سرمنشأ و ریشه اصلی تمام بیماری‌ها، ذهن انسان است. هیچ نشانه‌ای از بیماری بر روی بدن ما ظاهر نمی‌شود، مگر اینکه الگویی متناظر با آن در ذهن ما وجود داشته باشد.

۷. تقریباً نشانی تمامی بیماری‌ها را می‌توان از طریق تلقین به ضمیر ناخودآگاه انسان در حالت هیپنوتیزم، بر روی بدن او ایجاد کرد. این امر، نیروی واقعی ذهن انسان را به شما نشان می‌دهد.

۸. تنها یک روش برای شفا یافتن وجود دارد، و آن چیزی نیست جز ایمان. تنها یک نیروی شفابخش وجود دارد، و آن چیزی نیست جز ضمیر ناخودآگاه خودتان.

۹. فرقی ندارد چیزی که شما به آن ایمان دارید، واقعیت داشته باشد یا نه؛ درهرصورت شما نتیجه آن را مشاهده خواهید کرد. ضمیر ناخودآگاه شما، به فکری که در ذهن شما است، پاسخ می‌دهد. به ایمان به چشم فکری که در ذهنتان است نگاه کنید، و همین برای شما کافی خواهد بود.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۵

درمان‌های ذهنی در دوران مدرن

مطمئناً موضوع شفا پیدا کردن بیماری‌ها و مشکلات جسمی، موضوعی است که برای همه اهمیت دارد. اما این چیست که می‌تواند بیماری را شفا دهد؟ این نیروی شفادهنده در کجا وجود دارد؟ این‌ها سؤالاتی است که در ذهن همه ما وجود دارد. در پاسخ به این سؤالات باید گفت که تنها نیروی شفابخش، نیروی ضمیر ناخودآگاه است که در درون همه ما وجود دارد. هر فرد بیماری می‌تواند از طریق تغییر دادن ذهنیتش، این نیروی شفابخش را آزاد کند. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید، «پزشک تنها زخم را پانسمان می‌کند، اما این خداوند است که آن را شفا می‌دهد.» روانشناسان و روان‌پزشکان می‌توانند به بیمار کمک کنند تا موانع ذهنی‌اش را برطرف کند و نیروی شفابخش ضمیر ناخودآگاهش را رها سازد. اما درنهایت این قدرت ضمیر ناخودآگاه خود بیمار است که او را درمان می‌کند. به همین صورت، یک جراح هم فقط می‌تواند مانع فیزیکی‌ای را که مانع عملکرد طبیعی بدن می‌شود برطرف کند، تا فرآیند درمان راحت‌تر صورت بگیرد. اما بازهم این ضمیر ناخودآگاه است که بیمار را درمان می‌کند. هیچ پزشک، جراح، روانشناس و یا روان‌پزشکی ادعا نمی‌کند که او «او بیمار را شفا داده است.» تنها یک نیروی شفابخش وجود دارد که نام‌های متفاوتی را بر روی آن گذاشته‌اند- طبیعت، زندگی، خداوند، هوش آفریننده، و قدرت ضمیر ناخودآگاه. همان‌طور که پیش‌تر هم اشاره کردیم، روش‌های متعددی وجود دارند که به کمک آن‌ها می‌توان موانع ذهنی، عاطفی، و فیزیکی‌ای را که مانع از آزاد شدن نیروی شفابخش ضمیر ناخودآگاه ما می‌شوند، برطرف کرد. اصل شفابخشی در ضمیر ناخودآگاه شما نهفته است، و اگر به‌درستی توسط شما یا یک فرد دیگر هدایت شود، می‌تواند تمام بیماری‌های ذهن و جسم شما

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

را درمان کند. این نیروی شفابخش در وجود تمام انسان‌ها نهفته است، و این مسئله هیچ ربطی به جنسیت، سن، مذهب، نژاد، و یا رنگ پوست آن‌ها ندارد. شما برای اینکه بتوانید از این نیروی شفابخش استفاده کنید، مجبور نیستید که عضو یک فرقه مذهبی بخصوص شوید.

روش‌های درمان روانی جدیدی که امروزه استفاده می‌شوند، بر اساس این حقیقت بنا شده‌اند که هوش بی‌انتها و نیروی شفابخش ضمیر ناخودآگاه شما، با توجه به باورهای شما عمل می‌کند. یک متخصص علوم روان‌شناختی و یا کشیشی که از دستورالعمل‌های انجیل پیروی می‌کند، درواقع به آزادسازی نیروی شفابخشی که در ضمیر ناخودآگاه بیمار است کمک می‌کند. او به بیمار کمک می‌کند تا موانع ذهنی خود را برطرف نماید، و از این طریق به نیروی ضمیر ناخودآگاهش اجازه دهد که کارش را به بهترین نحو انجام دهد. *مهم‌ترین چیزی که باید بدانید این است*: خواسته خود را تصور کنید و باور کنید که به آن دست پیدا کرده‌اید، سپس مشاهده کنید که چگونه نیروی بی‌پایان قدرت ضمیر ناخودآگاهتان، به انتخاب و خواسته ذهن هشیار شما پاسخ می‌دهد و آن را به یک واقعیت تبدیل می‌کند. به‌عبارت‌دیگر، *باور کنید که به خواسته خود رسیده‌اید، و از این طریق حتماً به آن می‌رسید*. این همان اصلی است که متخصصان روان‌درمانی در دنیای مدرن از آن استفاده می‌کنند.

تنها فرآیند شفابخشی

در این جهان، تنها یک نیروی شفابخش حقیقی است که در تمام موجودات زنده وجود دارد- در گربه‌ها،سگ‌ها، درختان، گل‌ها، باد، و زمین. این نیروی زندگی‌بخش و این یگانه قانون زندگی، در قلمرو حیوانات، گیاهان، و اجسام بی‌جان، به‌صورت غریزه و قانون رشد خودش را نشان می‌دهد. انسان از وجود این قانون زندگی آگاه است، و می‌تواند به‌صورتی آگاهانه آن را هدایت کند تا از این طریق، برکات بی‌شماری را به زندگی خود وارد کند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

برای استفاده از این نیروی یگانه و جهان‌شمول، روش‌ها و تکنیک‌های متفاوتی وجود دارد، اما تنها یک فرآیند شفابخش وجود دارد، و آن چیزی نیست جز ایمان. همان‌طور که قبلاً هم گفتیم، *هر چیزی که آن را باور داشته باشید، به واقعیت زندگی شما تبدیل می‌شود.*

قانون باور

تمام مذاهب و ادیان مختلفی که در سرتاسر دنیا وجود دارند، به نحوی از قانون باور استفاده می‌کنند و آن را به‌صورت‌های مختلفی توضیح می‌دهند. یگانه قانون زندگی، باور است. شما درباره خودتان، زندگی، و جهان هستی، چه باورهایی دارید؟ *هر چیزی که آن را باور داشته باشید، به واقعیت زندگی شما تبدیل می‌شود.*

باور، درواقع یک فکر است که در ذهن شما شکل می‌گیرد و بر نیروی بی‌پایان ضمیر ناخودآگاه شما تأثیر می‌گذارد. ضمیر ناخودآگاه شما، با توجه به عادات فکری . الگوهای ذهنی‌ای که دارید عمل می‌کند، و تأثیر خودش را بر روی تمامی جنبه‌های زندگی‌تان می‌گذارد. شما باید این نکته را درک کنید که وقتی در انجیل از باور صحبت می‌شود، منظور باور داشتن به یک آداب‌ورسوم به‌خصوص، مراسم مذهبی مشخص، و یا یک فرد خاص نیست. منظور از باور در انجیل، خودِ باور است. باورِ ذهن شما، همان فکری است که در ذهنتان است. *اگر که باور داشته باشید، هر چیزی امکان‌پذیر است.* انجیل مارک ۹:۲۳.

این کاملاً احمقانه است که به چیزی ایمان داشته باشید که به ضرر شما است، و یا به شما آسیب می‌رساند. این را همواره به یاد داشته باشید، آن چیزی که آن را باور دارید به شما لطمه نمی‌زند، بلکه این خودِ باور شما است که به شما آسیب می‌رساند. تمام احساساتی که آن‌ها را تجربه می‌کنید، تمام کارهایی که آن‌ها را انجام می‌دهید، و تمام اتفاقاتی که در زندگی برای شما رخ می‌دهند، همگی نتیجه و انعکاس افکاری هستند که در ذهنتان دارید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

دعا درمانی، هدایت عملکرد ذهن هشیار و ضمیر ناخودآگاه انسان با توجه به اصول علمی است

دعا درمانی، عبارت است از هماهنگ کردن عملکرد لایه‌های هشیار و ناخودآگاه ذهن با یکدیگر، به نحوی منجر به تحقق یافتن یک هدف به‌خصوص شوند. در دعا درمانی یا دعا کردن به شیوه علمی، شما باید بدانید که چه کار می‌کنید و چرا آن کار را انجام می‌دهید. شما باید به نیروی ضمیر ناخودآگاهتان ایمان داشته باشید. گاهی اوقات برای اشاره به دعا درمانی، از واژه‌های دیگری نظیر درمان ذهنی و یا دعا کردن به شیوه علمی استفاده می‌شود.

در دعا درمانی، شما به‌صورت آگاهانه یک ایده و یا تصویر ذهنی را که می‌خواهید آن را تجربه کنید، انتخاب می‌کنید. سپس با قبول کردن آن ایده یا تصویر ذهنی به‌عنوان یک واقعیت، آن را در ضمیر ناخودآگاهتان حک می‌کنید. اگر آن ایده را و تصویر را به‌صورت یک باور در بیاورید و آن را در ذهنتان نگه دارید، می‌توانید مطمئن باشید که دعای شما مستجاب خواهد شد. دعا درمانی، یک عمل ذهنی مشخص برای رسیدن به یک خواسته مشخص و بخصوص است.

فرض کنید که می‌خواهید یک مشکل بخصوص را به‌وسیله دعا درمانی برطرف کنید. شما از این مسئله آگاه هستید که بیماری یا مشکلی که دارید، نتیجه افکار منفی و ویرانگری است که ترس را وارد وجود شما کرده‌اند و در ضمیر ناخودآگاه شما حک شده‌اند. پس اگر شما موفق شوید که ذهنتان را از این افکار منفی پاک کنید، می‌توانید آن بیماری و یا مشکل را برطرف نمایید. درنتیجه، در دعا درمانی شما به نیروی نامحدود و بی‌پایانی که در ضمیر ناخودآگاهتان وجود دارد متوسل می‌شوید، و به خودتان یادآوری می‌کنید که این نیروی می‌تواند هر مشکلی را برطرف کند. هرچقدر که بیشتر این حقایق را باور کنید، ترس شما کمرنگ‌تر می‌شود و افکار باورهای ذهنی غلطی که دارید، جای خودشان را به این باورهای مثبت و سازنده می‌دهند.

شما باور دارید که مشکلتان برطرف خواهد شد و از این بابت، شکرگزاری می‌کنید. سپس تا زمانی که احساس نکرده‌اید که نیرویی دارد شما را هدایت می‌کند، ذهنتان را از روی آن مشکل

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

برمی‌دارید و خودتان را نگران آن نمی‌کنید، و در عوض به دعا کردن ادامه می‌دهید. هنگامی‌که شما مشغول دعا کردن هستید، ذهنتان را کاملاً به روی افکار منفی می‌بندید و به آن‌ها قدرت نمی‌دهید، و حتی برای یک لحظه هم به ذهنتان خطور نمی‌کند که ممکن است مشکلتان برطرف نشود. این نگرش ذهنی، باعث ایجاد هماهنگی و یکپارچگی بین ذهن هشیار و ضمیر ناخودآگاه شما می‌شود و درنتیجه، نیروی بی‌پایان ضمیر ناخودآگاهتان را آزاد می‌کند.

ایمان درمانی به چه معنا است، و ایمان کور چگونه کار می‌کند

در اصطلاح ایمان درمانی که امروزه زیاد به کار می‌رود، معنای ایمان با معنایی که در انجیل برای ایمان مطرح می‌شود، یعنی آگاهی داشتن از ارتباطی که بین ذهن هشیار و ضمیر ناخودآگاه، متفاوت است. یک ایمان درمانگر، فردی است که بدون داشتن هرگونه درک و دانش حقیقی درباره نیروهایی که با آن‌ها سروکار دارد، اقدام به درمان دیگران می‌کند.او ممکن است ادعا کند که یک توانایی منحصربه‌فرد دارد، و ایمانِ کور فرد بیمار به او و توانایی‌هایش، می‌تواند باعث شود که واقعاً شفا پیدا کند.

این درمانگران در آفریقای جنوبی و سایر نقاط جهان، ممکن است که با طلسم و افسونگری، یا با لمس استخوان‌هایی که ادعا می‌کنند متعلق به یک قدیس است، و یا از هر طریق دیگری که باعث شود بیماران صادقانه روش و فرآیند درمانی آن‌ها را باور کند، عده‌ای را شفا دهند.

هر شیوه‌ای که باعث شود شما ترس و نگرانی را با ایمان و انتظار جایگزین کنید، قادر است که شما را درمان کند. افراد بسیاری هستند که ادعا می‌کنند به خاطر درستی نظریه آن‌ها است که بیماران شفا می‌یابند، و درنتیجه نظریه آن‌ها تنها نظریه درست است. اما همان‌طور که در این فصل برای شما توضیح دادیم، این مسئله نمی‌تواند صحت داشته باشد. بگذارید برای شما شرح دهم که ایمانِ کور چگونه عمل می‌کند: حتماً داستان پزشک سوئیسی، فرانز آنتون مزمر را به خاطر دارید. در سال ۱۷۷۶، او ادعا می‌کرد که می‌تواند از طریق قرار دادن چند قطعه آهنربا بر روی بدن

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

بیماران، آن‌ها را درمان کند. بعدها او آهنرباهایش را کنار گذاشت و نظریه مغناطیس حیوانی را مطرح کرد. او معتقد بود که این جریان مغناطیسی در سرتاسر جهان و در تمام موجودات وجود دارد، اما شدت آن در انسان‌ها به مراتب بیشتر است.

او ادعا می‌کرد که این نیروی مغناطیسی که از وجود او به سوی بیمارانش جریان می‌یابد و وارد بدن آن‌ها می‌شود، بیماری آن‌ها را درمان می‌کند. افراد زیادی به او مراجعه می‌کردند، و بسیاری از آن‌ها به طرزی شگفت‌انگیز شفا یافتند. مزمر پس از مدتی به پاریس نقل‌مکان کرد، و در آنجا دولت کمیته‌ای از پزشکان و اعضای آکادمی علوم را موظف کرد که در رابطه با شیوه درمانی او تحقیق کنند و صحت‌وسقم آن را بررسی نمایند؛ کمیته‌ای که بنجامین فرانکلین هم یکی از اعضای آن بود. نتیجه تحقیقات تأیید کرد که بسیاری از بیمارانی که به او مراجعه کرده‌اند به شکلی معجزه‌آسا شفا یافته‌اند، اما هیچ مدرکی وجود ندارد که درستی نظریه او درباره جریان مغناطیسی را تأیید کند، و احتمال دارد که این درمان‌ها تنها درنتیجه تصورات بیماران رخ داده باشد. پس از انجام این تحقیقات، مزمر از کشورش تبعید شد و در سال ۱۸۱۵ فوت کرد. به فاصله کوتاهی بعد از مرگ مزمر، دکتر برید از شهر منچستر نشان داد که جریان مغناطیسی، هیچ تأثیری در درمان بیماران توسط او نداشته است. او کشف کرد که می‌توان با استفاده از تلقین، بیماران را هیپنوتیزم کرد و آن‌ها را در یک حالت خلسه فرو برد، و در آن حالت بسیاری از پدیده‌هایی معروفی که مزمر آن‌ها را نتیجه وجود جریان مغناطیسی می‌دانست، مشاهده کرد.

اکنون شما هم به‌خوبی درک می‌کنید که درمان بیماران، نتیجه تصورات ذهنی آن‌ها، و تلقینی قوی از سلامتی به ضمیر ناخودآگاه آن‌ها بوده است. همه این‌ها را می‌توان به ایمان کور نسبت داد، چراکه در آن زمان کسی نمی‌دانست که حقیقتاً این درمان‌ها چگونه رخ می‌دهند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ایمان درونی و معنای آن

مطمئنم شما این مسئله را به خاطر دارید که ذهن درونی و یا ناخودآگاه انسان، به همان میزانی که می‌تواند تحت تأثیر یک تلقین بیرونی توسط یک فرد دیگر قرار بگیرد، می‌تواند توسط ذهن هشیار یا بیرونی خود فرد کنترل شود. این بدان معنی است که شما به هر چیزی که ایمان درونی داشته باشید، چه این ایمان توسط خودتان انتخاب شده باشد و چه توسط فرد دیگری به شما تلقین شده باشد، ضمیر ناخودآگاهتان تحت تأثیر آن تلقین قرار می‌گیرد و آن را به واقعیت تبدیل می‌کند. ایمانی که برای درمان ذهنی یک بیماری موردنیاز است، صد درصد یک ایمان درونی است که طریق متوقف کردن مخالفت آگاهانه ذهن هشیار، می‌توان به آن دست یافت.

برای درمان یک جسم بیمار، بهتر است که از هماهنگ بودن ایمانِ ذهن هشیار و ضمیر ناخودآگاه اطمینان حاصل کرد. اگرچه این مسئله همیشه ضرورت ندارد، مثل زمانی که شما از طریق ریلکس کردن ذهن و بدنتان به یک حالت خلسه وارد شوید و ذهن هشیارتان در یک حالت انفعال و پذیرش قرار بگیرد. در این حالت خواب‌آلودگی، ذهن هشیار شما با چیزی مخالفت نمی‌کند و هر چیزی را که توسط خودتان یا دیگری به شما تلقین شود، مستقیماً وارد ضمیر ناخودآگاه شما می‌شود.

اخیراً یک مرد از من پرسید، «چطور است که یک کشیش توانست بیماری مرا درمان کند؟ آن هم درحالی‌که من به هیچ وجه حرف او را که به من می‌گفت دیگر بیماری در بدن تو وجود ندارد و مشکلت کاملاً برطرف شده است، باور نداشتم.» آن فرد، در ابتدا که کشیش این حرف را به او زده بود، احساس کرده بود که به عقل و شعورش توهین شده است، و در برابر پذیرش ایده‌ای که به نظر او کاملاً احمقانه می‌رسید، مقاومت کرده بود. پس چطور آن کشیش توانسته بود که او را شفا دهد؟

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

خوب، در حقیقت توضیح این قضیه ساده است. او درنتیجه سخنان آرامش‌بخش و لحن آرام کشیش که به او گفته بود هیچ حرفی نزن، بدنش را ریلکس نماید، و به هیچ چیز فکر نکند، در حالتی کاملاً منفعلانه قرار گرفته بود. او به مدت نیم ساعت در این حالت قرار داشته، و در تمام این مدت آن کشیش با لحنی آرام و آهسته در گوش او زمزمه کرده است که بیماری‌اش به‌کلی از بین می‌رود، سلامتی‌اش را به‌صورت کامل بازمی‌یابد، و جسم و ذهنش به آرامش، هماهنگی و کمال می‌رسد. ازآنجایی‌که او در حالت خلسه بوده و ذهن هشیارش در حالتی منفعلانه قرار داشته، تلقین‌های کشیش مستقیماً وارد ضمیر ناخودآگاهش شده‌اند و درنتیجه او به این باور درونی رسیده که سالم است و هیچ مشکل یا بیماری‌ای ندارد. و همین باور درونی باعث شده که نیروی شفابخش ضمیر ناخودآگاهش آزاد شود و بیماری او را درمان کند.

هنگامی‌که فرد بیمار در حالت خلسه قرار داشته باشد، ذهن هشیار او در حالتی منفعلانه و پذیرا قرار می‌گیرد. در این حالت، و شک و تردیدی که ممکن است نسبت به توانایی‌های فرد درمانگر و درستی نظریه او در ذهن فرد بیمار وجود داشته باشد، نمی‌تواند مانع از ورود تلقین‌های او به ضمیر ناخودآگاهش شود. وقتی ضمیر ناخودآگاه این تلقین‌های قوی را بپذیرد، فرد به یک باور درونی می‌رسد و همین مسئله باعث می‌شود که سلامتی خود را دوباره به دست بیاورد.

معنای درمان غیابی

فرض کنید شما در شهر لس‌آنجلس زندگی می‌کنید، و باخبر می‌شوید مادرتان که ساکن شهر نیویورک است، بیمار شده. اگرچه شما ازنظر جغرافیایی در کنار مادرتان نیستید، اما می‌توانید برای سلامتی‌اش دعا کنید. با این کار، شما از نیروی بی‌پایان ضمیر ناخودآگاهتان را به کار می‌گیرید و از آن برای کمک به مادرتان استفاده می‌کنید. درواقع شما با دعا کردن برای بهبود مادرتان، یک درک درونی از سلامتی و هماهنگی در ذهنیت خود ایجاد می‌کنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

این درک درونی، بر روی ضمیر ناخودآگاه شما تأثیر می‌گذارد و نیروی آن را به کار می‌اندازد. ازآنجایی‌که در حقیقت تنها یک ذهن خلاق وجود دارد، و درنتیجه ضمیر ناخودآگاه تمام انسان‌ها به یکدیگر متصل است، نیروی ضمیر ناخودآگاه شما بر روی ضمیر ناخودآگاه مادرتان تأثیر می‌گذارد. افکار شما درباره سلامتی، شادابی، و نشاط، از طریق یگانه ذهنِ خلاق حاکم بر هستی کار خودش را انجام می‌دهد، و تأثیر خودش را در بدن مادرتان به شکل درمان بیماری او به نمایش می‌گذارد. اصولِ یگانه ذهن درونیِ هستی، به زمان و مکان محدود نمی‌شود. هیچ فرقی نمی‌کند که مادر شما در کدام نقطه از دنیا باشد. درهرصورت، همان ذهن درونی که در شما وجود دارد، در مادرتان هم وجود دارد و تصویر ذهنی مثبت شما تأثیرش را بر روی بدن مادرتان می‌گذارد. در واقعیت، مفهومی به نام درمان غیابی که نقطه مقابل درمان حضوری باشد وجود ندارد، چراکه ذهن یگانه هستی همیشه و در همه جا حاضر است. شما با دعا کردن برای مادرتان، تلاش نمی‌کنید که افکارتان را برای او بفرستید. شما با دعا کردن، به‌صورت آگاهانه به سلامتی، تندرستی و آرامش فکر می‌کنید، و این ویژگی‌ها خودشان را در زندگی مادرتان به نمایش می‌گذارند و باعث شفا پیدا کردن بیماری او می‌شوند. داستان زیر، مثال بسیار خوبی از پدید درمان غیابی است. اخیراً، یکی از شنوندگان برنامه رادیویی ما در شهر لس‌آنجلس با برنامه ما تماس گرفت، و برای سلامتی مادرش که در نیویورک زندگی می‌کرد و دچار مشکل گرفتگی رگ‌ها قلب بود، دعای زیر را خواند: «درمان مادر من در درون خود او است. شرایط جسمانی او، چیزی نیست جز بازتاب افکار مادرم بر پرده ضمیر ناخودآگاه او. من می‌دانم برای اینکه بتوانیم تصویر روی پرده را عوض کنم، باید منبع آن را تغییر دهم. من می‌توانم این کار را با استفاده از ذهنم انجام دهم. اکنون من در ذهنم، تصویری بی‌عیب و نقص از سلامتی و بهبودی کامل برای مادرم را متصور می‌شوم. نیروی شفابخش و نامحدودی که مادرم و تمام اعضای بدنش را خلق کرده است، این تصویر را مشاهده می‌کند و بر اساس آن، تک‌تک مولکول‌های بدن او را اصلاح می‌کند. هم‌اکنون موجی از آرامش درونی، تک‌تک سلول‌های بدن او را درمی‌نوردد و سلامتی را برای او به ارمغان می‌آورد. این نیروی الهی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

پزشکان را هدایت می‌کند، و انتخاب‌های درست را به آن‌ها نشان می‌دهد، تا کارهایی را که لازم است برای مادرم انجام دهند. من می‌دانم که بیماری‌های جسمی تنها بازتابی از افکار غلط ما هستند. من اکنون خودم را با اصل جاوادن عشق و زندگی هماهنگ می‌کنم، و ایمان دارم که این هماهنگی، خودش را به‌صورت سلامتی و آرامش در بدن مادرم آشکار می‌کند.»

او هرروز چندین مرتبه با همین روش برای مادرش دعا می‌کرد، و حال مادرش تنها در عرض چند روز به طرز چشمگیری بهبود پیدا کرد. میزان این بهبودی به حدی بود که پزشک متخصصی که وظیفه درمانش را بر عهده داشت، متحیر شده بود، و ایمان راسخ او به قدرت خداوند را ستوده بود.

تصویر و فکری که در ذهن دختر آن خانم شکل گرفته بود، قانون آفرینش ذهن را در لایه درونیِ زندگی به حرکت درآورده بود، و آن قانون خودش را از طریق بدن مادر آن خانم به‌صورت سلامتی و هماهنگی به نمایش گذاشته بود. فکری را که آن دختر به‌عنوان یک حقیقت در مورد مادرش پذیرفته بود، به‌طور هم‌زمان در تجربه مادرش نمایان شده بود.

رهاسازی اقدام جنبشی ضمیر ناخودآگاه

یکی از دوستانم که روان‌شناس است، به من گفت که یکی از شش‌هایش عفونت کرده است. آزمایش‌های پزشکی و عکس‌برداری با اشعه ایکس، نشان می‌داد که او به بیماری سل مبتلا شده است. او هر شب قبل از خواب، این کلمات را با لحنی قاطع و صدایی آرام، با خودش تکرار می‌کرد: «تک‌تک سلول‌ها، عصب‌ها، بافت‌ها، و ماهیچه‌های ریه‌هایم، اکنون در حال بازسازی و ترمیم هستند، و دوباره کامل، سالم و بی‌نقص می‌شوند. تمام جسم من در حال بازسازی است، و سلامتی و هماهنگی‌اش را دوباره به دست می‌آورد.»

این‌ها دقیقاً آن کلماتی نیستند که او به کار برده بود، اما مفهوم آن‌ها را به‌خوبی بیان می‌کنند. تنها در عرض یک ماه، دوست من به‌صورت کامل بهبود یافت. عکس‌برداری با اشعه ایکس نشان

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

می‌داد که شش‌های او کاملاً سالم هستند و هیچ مشکلی ندارند. من می‌خواستم بدانم که او دقیقاً از چه طریقی موفق شده است که بیماری‌اش را درمان کند، بنابراین از او پرسیدم که چرا این کلمات را قبل از خواب با خودش تکرار می‌کرده. او پاسخ داد، «اقدام جنبشی ضمیر ناخودآگاه شما، حتی زمانی که شما در خواب هستید به کارش ادامه می‌دهد. بنابراین، همیشه قبل از اینکه به خواب بروید، یک فکر یا تصویر خوب به ضمیر ناخودآگاهتان بدهید تا بر روی آن کار کند.» این پاسخ او، بسیار خردمندانه بود. در فکر کردن به هماهنگی و سلامتی کامل، او هرگز از بیماری‌اش نام نبرده بود.

من شدیداً به شما توصیه می‌کنم که از صحبت کردن درباره بیماری‌هایتان دست بردارید و به هیچ وجه به آن‌ها اسم ندهید. این بیماری‌ها تنها از توجه و ترس شما جان می‌گیرند، و اگر شما به آن‌ها توجه نکنید و ترسی به وجودتان راه ندهید، مطمئن باشید که ناپدید می‌شوند. مثل دوست روانشناسم که در بالا ماجرایش را برایتان تعریف کردم، شما هم می‌توانید یک جراح ذهنی باشید. در این حالت، می‌توانید مشکلاتتان را مانند شاخه‌های خشکی که از درخت جدا می‌کنند، دور بریزید و همواره در سلامتی کامل به سر ببرید.

اگر شما دائماً از دردها و بیماری‌هایتان نام ببرید، با این کار جلوی اقدام جنبشی ضمیر ناخودآگاهتان را می‌گیرید، و باعث می‌شوید که انرژی و نیروی شفابخش آن آزاد نشود.علاوه بر این، با توجه به قوانین حاکم بر ذهنتان، این تصورات جان می‌گیرند و چیزی که از آن می‌ترسید به واقعیت تبدیل می‌شود. پس ذهنتان را از حقایق بزرگ زندگی پر کنید و زیر نور عشق، رو به جلو حرکت کنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

راهنمای خلاصه شما برای رسیدن به سلامتی

۱. بفهمید که چه چیزی شما را شفا می‌دهد. آگاه باشید که جهت‌دهی درست به ضمیر ناخودآگاهتان، ذهن و جسم شما را درمان می‌کند.

۲. برای منتقل کردن خواسته‌ها و آرزوهایتان به ضمیر ناخودآگاه خود، یک برنامه مشخص و حساب‌شده طراحی کنید.

۳. محقق شدن هدفی را که به دنبالش هستید تصور کنید، و واقعیت داشتن آن را احساس نمایید. این کار را ادامه دهید، و مطمئن باشید که به نتیجه دلخواهتان می‌رسید.

۴. برای خودتان مشخص کنید که معنای باور چیست. بدانید که باور، فکری است که در ذهن شما است، و هر چیزی که در فکرتان باشد، به واقعیت تبدیل می‌شود.

۵. اینکه بیماری یا هر چیز دیگری را که به شما صدمه می‌زند باور داشته باشید، کاری احمقانه است. پس به جای آن، به سلامت کامل، فراوانی، آرامش، ثروت، و راهنمایی الهی باور داشته باشید.

۶. افکار مثبت و بزرگی که شما مرتباً به آن‌ها فکر می‌کنید، درنهایت به کارهایی بزرگ تبدیل می‌شوند.

۷. از قدرت دعا درمانی در زندگی‌تان استفاده کنید. یک فکر، ایده، و یا تصویر ذهنی مشخص را انتخاب کنید و از نظر ذهنی و عاطفی با آن یکی شوید. تا زمانی که ایمانتان را نسبت به این نگرش ذهنی حفظ کنید، دعاهای شما مستجاب می‌شوند.

۸. همیشه به یاد داشته باشید، اگر شما واقعاً به دنبال قدرت شفا دادن بیماری‌هایتان هستید، می‌توانید از طریق ایمان به خواسته‌تان برسید. در اینجا منظور از ایمان، آگاهی داشتن از نحوه عملکرد ذهن هشیار و ضمیر ناخودآگاهتان و ارتباط آن‌ها با یکدیگر است. ایمان همواره با درک و آگاهی همراه است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۹. ایمان کور به این معنا است که یک فرد ممکن است بتواند بیماران را شفا دهد، بدون اینکه از اصول علمی و نیروهایی که در این قضیه دخیل هستند، درک درستی داشته باشد.

۱۰. بیاموزید که چگونه برای سلامتی عزیزانتان دعا کنید. ذهنتان را آرام کنید و افکار مزاحم را کنار بگذارید، و سپس افکاری در مورد سلامتی، نشاط، و کمال را جایگزین آن‌ها کنید. این افکار شما، بدون هیچ کم و کاستی از طریق یگانه ذهن درونی هستی وارد عمل می‌شوند، و آن فردی که برایش دعا کرده‌اید، آن‌ها را احساس می‌کند و نتایجش را در ذهن و جسم خود می‌بیند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۶

تکنیک‌های کاربردی در درمان ذهنی

یک مهندس، برای ساخت یک پل و یا یک موتور از یک تکنیک و فرایند بخصوص استفاده می‌کند. مانند همان مهندس، ذهن شما هم یک تکنیک بخصوص برای کنترل و هدایت زندگی‌تان دارد. شما باید بدانید که آگاهی از این شیوه‌ها و تکنیک‌ها از اهمیت زیادی برخوردار است.

در فرایند ساخت پل گلدن گیت، مهندس ارشد پروژه قبل از هر کاری اصول ریاضی و مهندسی مربوط به ساخت پل را به طور کامل بررسی کرد. سپس او تصویر یک پل ایده‌آل که را که می‌توانست دو طرف خلیج را به هم متصل کند ترسیم نمود. در گام سوم، او از شیوه‌ها و تکنیک‌هایی عملی که قبلا امتحان خود را پس داده بودند و با اصول علمی که در مرحله ابتدایی آن‌ها را بررسی کرده بود سازگاری داشتند، استفاده کرد و پل گلدن گیت را ساخت.

برای اینکه دعاهای‌تان مستجاب شوند، شما هم باید از تکنیک‌ها و شیوه‌های عملی مشخصی استفاده کنید. شیوه‌هایی که هم اصول علمی‌ای که در پشت آن‌ها وجود دارد، کارایی آن‌ها را تضمین می‌کند، و هم قبلا توسط عده بسیاری امتحان شده و کارایی آن‌ها به اثبات رسیده است. هیچ اتفاقی تصادفی نیست. در این جهان، همه چیز بر اساس یک نظم و قانون مشخص اتفاق می‌افتد. در این فصل، شما با تکنیک‌هایی عملی آشنا می‌شوید که با کمک آن‌ها می‌توانید جنبه روحانی و معنوی زندگی‌تان را پربارتر کنید. دعاهای شما قرار نیست که مانند یک بادکنک در آسمان سرگردان بمانند. آن‌ها باید به سمت یک مقصد مشخص حرکت کنند و تغییر مثبتی را در زندگی‌تان به وجود بیاورند. هنگامی که به صورت علمی دعا کردن را بررسی کنیم، متوجه می‌شویم که مردم در سرتاسر جهان از تکنیک‌ها و روش‌های متعددی برای انجام این کار استفاده می‌کنند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ما در این کتاب، در رابطه با شیوه رسمی و سنتی دعا کردن، صحبت نمی‌کنیم. ما در اینجا مستقیما به سراغ شیوه‌های دعاکردن به صورت فردی می‌رویم، و تکنیک‌هایی را به شما می‌آموزیم که بتوانید آن‌ها را در زندگی روزمره‌تان به کار بگیرید و با استفاده از آن‌ها، به خودتان و دیگران کمک کنید.

دعا کردن، فرآیند شکل‌دهی به یک ایده در رابطه با خواسته و هدفی است که ما به دنبال تحقق آن هستیم. یک دعا، خواسته‌ای از اعماق روح است. خواسته شما همان دعای شما است. این دعا از عمیق‌ترین نیازهای شما سرچشمه می گیرد، و چیزهایی را که در زندگی می‌خواهید، آشکار می کند. *کسانی که عطش رسیدن به راستی و درستی را دارند، رستگار می‌شوند؛ چرا که به خواسته‌شان می‌رسند.* این همان معنای حقیقی دعا است، عطش درونی برای رسیدن به آرامش، هماهنگی، سلامتی، شادی، و تمام نعمات دیگری که در زندگی وجود دارند.

استفاده از تکنیک تلقین مداوم، برای القای یک ایده در ضمیر ناخودآگاه

برای اینکه بتوانید خواسته‌تان را از طریق ذهن هشیارتان به ضمیر ناخودآگاهتان وارد کنید، حتما باید آن را به صورت مداوم با خودتان تکرار کنید. این تلقین مداوم، زمانی که شما در حالتی نیمه‌هشیار باشید، بهترین نتیجه را می‌دهد. شما باید بدانید که در در لایه‌های عمیق‌تر ذهنتان، هوش و قدرتی بی‌پایان وجود دارد که می‌تواند هر چیزی را محقق کند و هر غیرممکنی را ممکن سازد. به آرامی به چیزی که می‌خواهید به آن برسید بیندیشید، و مشاهده کنید که چطور این فکرتان به ثمر می‌نشیند و نتیجه‌اش را در زندگی شما به نمایش می‌گذارد. مانند آن دختر کوچولویی باشید که به سختی سرفه می‌کرد و گلو درد داشت. او مرتبا با لحنی قاطع با خودش تکرار می‌کرد که «الان خوب می‌شوم. الان خوب می‌شوم.» و در عرض یک ساعت، او کاملا خوب شد؛ دیگر نه سرفه می‌کرد، و نه گلودرد داشت. شما هم می‌توانید از این تکنیک ساده و پیش پا افتاده استفاده کنید، تا نتایج شگفت‌انگیز آن را به چشمتان ببینید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ضمیر ناخودآگاه شما، نقشه ذهنی‌تان را می‌پذیرد

اگر شما بخواهید برای خودتان و خانوادتان یک خانه زیبا بسازید، نخستین کاری که انجام می‌دهید این است که یک نقشه زیبا که مورد پسندتان باشد تهیه کنید، و سپس اطمینان حاصل می‌کنید که سازندگان منزلتان، آن را دقیقا بر اساس نقشه‌ای که تهیه کرده‌اید بنا کنند. شما مراقب انتخاب مصالح ساختمانی که در ساخت منزلتان به کار می‌رود هستید، و با کیفیت‌ترین مواد را انتخاب می‌کنید. پس خانه ذهنتان و نقشه ذهنی‌ای را که باید برای رسیدن به شادی و فراوانی تهیه کنید چه می‌شود؟ تمام تجربیات شما در زندگی و هر چیزی که به زندگی‌تان وارد می‌شود، به ماهیت نقشه ذهنی بستگی دارد که خانه ذهنتان را بر اساس آن می‌سازید.

اگر نقشه ذهنی شما، پر از الگوهای ترس، نگرانی، اضطراب، کمبود، یا کمبود باشد، و اگر شما همواره مضطرب، نگران، مردد، و دودل باشید، آنگاه خانه ذهنی‌تان با مصالحی از جنس آشفتگی، ترس، استرس و محدودیت ساخته می‌شود. مهم‌ترین و اساسی‌ترین فعالیتی که شمادر زندگی‌تان انجام میدهید،این است که چگونه در هر لحظه خانه ذهنتان را می‌سازید. افکار شما بی‌صدا و نامرئی هستند،؛ اما این چیزی از واقعیت آن‌ها کم نمی‌کند.

شما همواره و در هر لحظه در حال ساختن منزل ذهنی‌تان هستید، و افکار و تصاویر ذهنی شما، همان نقشه‌ای هستند که این منزل بر اساس آن‌ها ساخته می‌شود. ساعت به ساعت، و لحظه به لحظه، شما می‌توانید با افکار، ایده‌ها و باورهایتان، منزلی بسازید سرشار از سلامتی، موفقیت، و شادی. این خانه ذهنی که شما همواره در حال ساختن آن هستید، شخصیت، هویت، و داستان زندگی شما را شکل می‌دهد. پس یک نقشه ذهنی جدید تهیه کنید، و یک منزل ذهنی جدید بسازید؛ منزلی از جنس آرامش، سلامتی، خوشحالی، و هماهنگی. با فکر کردن به این مفاهیم و خواستن آن‌ها، ضمیر ناخودآگاهتان نقشه ذهنی شما را می پذیرد و جلوه آن را در زندگی شما نمایان می‌سازد. *ظاهر زندگی شما همان چیز خواهد بود که در ذهنتان می‌گذرد.*

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

علم و هنر دعای حقیقی

لغت «علم» به معنی دانش و آگاهی است. علم و هنر دعای حقیقی، یعنی استفاده از قوانین و اصول بنیادین زندگی و استفاده از تکنیک‌ها و روش‌هایی که بر اساس این اصول بنا شده باشند و اگر باایمان همراه شوند، آثارشان را در زندگی شما و دیگران به نمایش می‌گذارند. هنردعا کردن، همان تکنیک و روشی است که شما آن را به کار می‌برید، و علمی که پشت آن است، پاسخ قطعی یگانه ذهن خلاق هستی به فکر یا تصویر ذهنی شما است.

بخواهید تا به شما داده شود؛ جستجو کنید تا چیزی را که می‌جویید بیابید؛ بر در بزنید، تا در به رویتان گشوده شود. **انجیل متی ۷:۷.**

این آیه از انجیل، به شما می‌گوید هر چیزی را که درخواست کنید، به دست می‌آورید. هنگامی که بر حلقه در بکوبید، آن در برایتان باز می‌شود و در آن سو، شما چیزی را که در جست‌وجویش بوده‌اید می‌یابید. این آیه، قطعیت قوانین و اصول ذهن و روح را نشان می‌دهد. هوش بی‌پایان ضمیر ناخودآگاهتان، همواره به افکاری که در ذهن هشیارتان می‌گذرد، پاسخی مستقیم و قطعی می‌دهد. اگر شما درخواست نان کنید، به شما سنگ داده نمی‌شود. اما اگر می‌خواهید چیزی را که به دنبالش هستید به دست آورید، درخواست شما باید همراه با *باور* و *ایمان* باشد.

ذهن شما این قابلیت را دارد که افکار شما را به واقعیت تبدیل کند. برای اینکه ذهن شما بتواند خواسته ای را برآورده کند، حتما نیاز به یک تصویر ذهنی دارد تا به سمت آن حرکت کند. درخواست شما که یک فعل ذهنی است، ابتدا باید به صورت یک تصویر ذهنی پذیرفته شود تا نیروی بی‌پایان ضمیر ناخودآگاهتان بتواند آن تصویر را به یک واقعیت تبدیل کند. شما باید آن تصویر ذهنی را در ذهن هشیارتان بپذیرید، و به حد مشخصی از ایمان و باور برسید.

پذیرش این تصویر ذهنی، باید و با احساس شادی و آرامش حاصل از اطمینان شما از محقق شدن خواسته‌تان همراه باشد. پایه و اساس علم و هنر دعای حقیقی، آگاهی و اطمینان قلبی شما از

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

این است که ذهن هشیارتان از سوی ضمیر ناخودآگاه شما یک پاسخ روشن و قطعی دریافت می‌کند، و تصویر ذهنی شما را به واقعیت زندگی‌تان مبدل می‌سازد. با استفاده از این تکنیک و دنبال کردن این فرآیند، می‌توانید مطمئن باشید که دعاهای شما مستجاب می‌شوند.

تکنیک تصویرسازی ذهنی

ساده‌ترین و بدیهی‌ترین راه برای جان بخشیدن به یک ایده، استفاده از تکنیک تصویرسازی ذهنی است؛ اینکه شما آن ایده را با چشم ذهنتان به همان وضوح و شفافیتی ببینید که اگر آن ایده واقعیت داشت، با چشم ظاهرتان می‌توانستید آن را ببینید. شما با چشم ظاهر، تنها می‌توانید چیزهایی را ببینید که در حال حاضر در جهان مادی وجود فیزیکی دارند. به طور مشابه، چیزی که شما بتوانید آن را تصور کنید و با چشم ذهنتان آن را ببینید، در قلمرو نامرئی ذهنتان وجود دارد و واقعیت وجود آن، کمتر از واقعیت وجود در جهان مادی نیست.

هر تصویری که شما در ذهنتان داشته باشید، نتیجه چیزهایی است که شما خواهانشان هستید، و گواهی است بر حقیقتی که هنوز با چشم ظاهر قابل مشاهده نیست. هر چیزی که در ذهن شما ساخته می‌شود، به اندازه هر جزء دیگری از بدنتان واقعیت دارد. ایده‌ها و افکار شما حقیقت دارند و اگر شما به تصویر ذهنی‌تان باور داشته باشید، بالاخره روزی فرا می‌رسد که در جهان مادی هم نمود پیدا می‌کنند و به یک واقعیت فیزیکی تبدیل می‌شوند. این فرایند فکر کردن، تأثیرش را بر ذهن شما می‌گذارد؛ و این تأثیر به مرور زمان به صورت واقعیت‌ها و تجربیاتی در زندگی تان نمود می‌یابند.

فردی که می‌خواهد یک ساختمان بسازد، نخست تصویری ذهنی از ساختمان دلخواهش را خلق می‌کند؛ و به مرور زمان و با توجه به آن تصویر ذهنی، کار ساخت آن بنا را مطابق با تصویری که در ذهنش دارد به پیش می‌برد تا زمانی که به یک ساختمان کامل تبدیل شود. تصویری که در ذهن او وجود دارد و تنها خودش می‌تواند آن را ببیند، با گذشت زمان به واقعیتی فیزیکی تبدیل

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

می‌شود که همه می توانند آن را مشاهده کنند- و اینکه آن ساختمان، یک بنای زیبا باشد یا یک سازه زشت، یک آسمان‌خراش بلند باشد و یا یک خانه ویلایی، همگی به آن تصویر ذهنی بستگی دارد. تصویری که آن فرد در ذهنش ساخته است، نخست بر روی یک کاغذ ترسیم می‌شود. سپس، پیمانکار و کارگرانش بر اساس نقشه‌ای که بر روی کاغذ ترسیم شده است، مواد سازنده آن را تهیه می‌کنند، و با گذاشتن آجر بر روی آجر، نهایتا کار ساخت آن بنا به پایان می‌رسد، و جلوه‌گر همان تصویر ذهنی ابتدایی می‌شود.

من همیشه قبل از سخنرانی‌هایم، از تکنیک تصویرسازی ذهنی استفاده می‌کنم. در اتاقی ساکت می‌نشینم و ذهنم را آرام می‌کنم، و از این طریق تصویر ذهنی‌ام را به ضمیر ناخودآگاهم انتقال می‌دهم. من تصویر سالن سخرانی را در ذهنم مجسم می‌کنم، درحالی‌که تمام صندلی‌ها توسط مردان و زنانی مشتاق پر شده‌اند، و همگی پرانرژی، خوشحال و رها هستند. افرادی که نیروی شفادهنده درونی از وجود تک‌تکشان ساطع می‌شود.

از طریق استفاده از تکنیک تصویرسازی ذهنی قبل از هر سخنرانی، من مردان و زنانی را تصور می‌کنم که با خودشان می‌گویند، «من شفا پیدا کرده‌ام،» «احساس بی‌نظیری دارم،» «بیماری‌ام به کلی ناپدید شد،» «احساس می‌کنم که زندگی‌ام به کلی دگرگون شده است.» تقریبا به مدت ده دقیقه یا کمی بیشتر، این تصویر را در ذهنم نگه می‌دارم، و احساس می‌کنم که ذهن و بدن هر فرد سرشار از عشق، زیبایی، و کمال است. این آگاهی ذهنی به اندازه‌ای در من رشد می‌کند که می‌توانم در ذهنم نجوای افراد مختلف را بشنوم که از سلامتی و خوشحالی‌شان صحبت می‌کنند؛ سپس با همین تصویر ذهنی به روی صحنه می‌روم برای حاضرین سخنرانی می‌کنم. و تقریبا در هر سخنرانی، عده‌ای برمی‌خیزند و می‌گویند که دعاهایشان مستجاب شده است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

شیوه ساخت فیلم ذهنی

یک ضرب‌المثل چینی می‌گوید، «یک تصویر، به اندازه هزار کلمه ارزش دارد.» ویلیام جیمز، پدر روانشناسی آمریکایی، معتقد بود که ضمیر ناخودآگاه هر تصویری را که در ذهن هشیار فرد نگه داشته باشد و با ایمان همراه باشد، به واقعیت تبدیل می‌کند. *من مطابق آن چیزی که در ذهنم هستم رفتار می‌کنم، و نهایتا به همان فرد تبدیل می‌شوم.*

چندین سال پیش، من در ایالت‌های غربی آمریکا سخنرانی می‌کردم و دلم می‌خواست که یک مکان دائمی در آن نواحی داشته باشم تا بتوانم از آنجا به افرادی که در جستجوی کمک بودند، خدمت کنم. بعد از بازگشت به خانه هم این فکر را فراموش نکردم. یک‌روز بعدازظهر که در هتل اسپوکانِ واشنگتن نشسته بودم، بر روی مبل اتاقم نشستم، ذهن و بدنم را کاملا ریلکس کردم، و در محیطی ساکت و آرام، تصور کردم که در برابر جمع بزرگی از حاضرین در نواحی غربی آمریکا مشغول صحبت کردن هستم و به آن‌ها می‌گویم که «از بودن در میان شما خوشحال هستم؛ مدت‌ها بود که برای به دست آوردن چنین فرصتی دعا می کردم.»

من در تصوراتم افرادی را که برای شنیدن سخنرانی‌ام حاضر شده بودند می‌دیدم، و واقعیت آن تصویر ذهنی را احساس می‌کردم. من در ذهنم مانند یک بازیگر نقش بازی می‌کردم و به این فیلم ذهنی احساسات می‌دادم. با انجام این کار، من تصویری را به ضمیر ناخودآگاهم منتقل می‌کردم که در من رضایت خاطر به وجود می‌آورد، و می‌دانستم که ضمیرناخودآگاهم این تصویر را به واقعیت تبدیل می‌کند. فردای آن روز، هنگامی که از خواب برخواستم احساس آرامش و رضایت خاطر عمیقی وجودم را در برگرفته بود. تنها پس از گذشت چند روز، از سوی یک سازمان پیغامی دریافت کردم و در آن پیغام از من خواسته شده بود که مدیریت دفتر آن‌ها در ناحیه غربی ایالات متحده را بر عهده بگیرم. درخواستی که من با کمال میل و بلافاصله آن را پذیرفتم، و این افتخار را داشتم که در طول چندین سال همکاری با آن سازمان، به مردم زیادی کمک کنم و از این کار لذت ببرم.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

شیوه‌ای که من در این ماجرا از آن استفاده کردم، به «شیوه ساخت فیلم ذهنی» معروف است. من تاکنون از سوی افرادی که به برنامه‌های رادیویی و سخنرانی‌های هفتگی‌ام گوش کرده‌اند، نامه‌های بسیاری دریافت کرده‌ام که به من گفته‌اند با استفاده از این تکنیک، موفق شده‌اند نتایج شگفت‌انگیزی در زمینه فروش املاکشان کسب کنند. من به افرادی که می‌خواهد یک منزل و یا ملک را بفروشند، توصیه می‌کنم که در ذهنشان خودشان را متقاعد کنند که قیمتی که برای آن ملک درنظر گرفته‌اند، قیمتی مناسب و منصفانه است. با این کار، هوشمندی بی‌پایان ضمیر ناخودآگاهشان، خریداری را به سوی آن‌ها جذب می‌کند که واقعا آن ملک را می‌خواهد و با کمال میل حاضر است که قیمت پیشنهادی آن‌ها را بپردازد. من به این افراد توصیه می‌کنم که پس از انجام این کار، ذهنشان را خالی کنند و در سکوت و آرامش، به حالت خواب‌آلودگی فرو بروند، حالتی که فعالیت‌های مغزی در آن حداقل است. سپس در آن حالت، تصور کنند که آن ملک را فروخته‌اند، و چک بهای آن را در دست دارند، و از این بایت خوشحالند. سپس با همین تصویر ذهنی به خواب بروند، تا این تصویر به خوبی در ضمیر ناخودآگاهشان حک شود، و از طریق یگانه ذهن درونی هستی، خریدار و فروشنده را به هم برساند. همواره به یاد داشته باشید: یک تصویر ذهنی که با ایمان همراه باشد، مطمئنا به واقعیت تبدیل می‌شود.

تکنیک بودوان

چارلز بودوان، یکی از اساتید موسسه روسو در فرانسه بود. او یک روان‌درمانگر نابغه بود و مدیریت بخش تحقیقاتی مدرسه درمانیِ نانسی را بر عهده داشت. بودوان در سال ۱۹۱۰ میلادی اعلام کرد که بهترین زمان برای القای یک فکر یا ایده به ضمیر ناخودآگاه، زمانی است که فرد در یک حالت خواب و بیدار و خلسه قرار دارد، و فعالیت ذهنی او به حداقل رسیده است. در این حالت خواب و بیداری، ذهن هشیار انسان در حالتی منفعلانه قرار دارد و ضمیر ناخوداگاه از همیشه پذیراتر است. در این حالت، فرد می‌تواند ایده مورد نظرش را از طریق تکرار آرام و مداوم به ضمیر ناخودآگاه خود منتقل کند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

تکنیکی که بودوان برای انجام این کار پیشنهاد می‌کند، اینگونه است: «یک راه بسیار ساده برای وارد کردن یک فکر یا ایده به ضمیر ناخودآگاه این است که آن فکر یا ایده را به صورت عبارتی کوتاه که به راحتی می‌توان آن را به ذهن سپرد خلاصه نمود و شب‌ها قبل از خواب، آن را به صورت یک لالایی تکرار کرد.»

چند سال پیش، یک بانوی جوان که در شهر لس‌آنجلس زندگی می‌کرد، وارد یک درگیری حقوقی بر سر مسئله انحصار وراثت شد. همسر مرحوم او در وصیت‌نامه‌اش تمام اموالش را به آن خانم بخشیده بود، و فرزندانی که همسرش مرحومش از ازدواج قبلی خود داشت، برای باطل کردن این وصیت‌نامه به دادگاه شکایت کرده بودند.

یکی از آشنایان آن خانم جوان، به او توصیه کرده بود که از تکنیک بودوان استفاه کند. به او هم این کار را به این صورت انجام داده بود: او بر روی یک مبل راحتی نشسته بود، ذهنش را از تمام افکار مزاحم خالی کرده بود، و در حالی که در حالت خواب و بیداری بود، این عبارت ساده را بارها و بارها با خودش تکرار کرده بود: «به خواست خداوند همه‌چیز درست می‌شود.» او این کار را به مدت ده شب متوالی قبل از خواب انجام داده بود، و هر شب بعد از اینکه به حالت خلسه فرو می‌رفت، این جمله را با صدایی آرام و لحنی قاطع با خودش تکرار کرده بود: «به خواست خداوند همه‌چیز درست می‌شود.» او با انجام این کار به یک آرامش درونی می‌رسید، و سپس به بسترش می‌رفت و خوابی عمیق و لذت‌بخش او را در بر می‌گرفت.

پس از ده شب استفاده از این تکنیک و در صبح روز یازدهم، او با احساسی خوشایند از خواب برخواسته بود، و احساسی درونی به او می‌گفت که همه‌چیز تمام شده است. تنها چند ساعت بعد، وکیل آن خانم با او تماس گرفته بود و به او گفته بود که وکیل فرزندان همسر سابقش گفته است که آن‌ها حاضرند خارج از دادگاه به یک توافق دو طرفه برسند و شکایتشان را پس بگیرند. فردای

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

همان‌روز، آن خانم توانسته بود که به یک توافق دوطرفه و رضایت‌بخش با فرزندان همسر مرحومش برسد، و آن‌ها هم از شکایت خود صرف‌نظر کرده بودند.

تکنیک تلقین در حالت خواب و بیداری

زمانی که شما در حالتی بین خواب و بیداری قرار می‌گیرید، مقاومت ذهن هشیارتان به حداقل می‌رسد و در نتیجه، تلقین یک فکر یا ایده به ضمیر ناخودآگاه از هر زمان دیگری ساده‌تر می‌شود. بیشترین عملکرد ضمیر ناخودآگاه درست در این حالت است، یعنی قبل از زمانی که به خواب برویم و بلافاصله بعد از اینکه از خواب برمی‌خیزیم. در این وضعیت، ذهن هشیار حالتی منفعلانه‌تر دارد، و در نتیجه ظرفیت پذیرش آن به طرز چشمگیری افزایش پیدا می‌کند. در وضعیت خواب و بیداری، افکار منفی در ذهنتان حضور ندارند و نمی‌توانند مانع پذیرش خواسته‌های شما توسط ضمیر ناخودآگاهتان شوند.

فرض کنید که شما می‌خواهید یک عادت منفی و مخرب را ترک کنید. برای این کار، باید بدن خود را در وضعیتی آرام و بی‌حرکت قرار دهید و ذهنتان را خالی کنید، تا به حالتی بین خواب و بیداری برسید. در این حالت، با صدایی آهسته و مانند یک لالایی، مدام با خودتان تکرار کنید که «من کاملا از بند این عادت راه هستم؛ آرامش و هماهنگی بر قلمرو ذهن من حکمفرما است.» این جمله را به آرامی و همراه با عشق، هر صبح و شب به مدت پنج یا ده دقیقه باخودتان تکرار کنید. هربار که شما این کلمات را تکرار می‌کنید، ارزش احساسی آن‌ها بیشتر می‌شود. هنگامی که شما وسوسه می‌شوید که دوباره به سراغ آن عادت منفی بروید، جمله بالا را با صدایی بلند به خودتان گوشزد کنید و این کار را چند مرتبه تکرار نمایید. از این طریق، شما باعث می‌شوید که ضمیر ناخودآگاهتان این ایده را بپذیرد و آن عادت ویرانگر را برای همیشه کنار بگذارد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

تکنیک شکرگزاری

در کتاب انجیل، سنت پاول توصیه می‌کند که ما خواسته‌هایمان را همراه با ستایش و شکرگزاری مطرح کنیم. استفاده از همین تکنیک ساده برای دعا کردن، نتایج شگفت‌انگیزی به همراه دارد. یک ذهن و روح شکرگزار، همیشه به نیروی آفریننده جهان نزدیک‌تر است و با توجه به قانون جهان‌شمول عمل و عکس‌العمل، برکات زیادی را به زندگی فرد وارد می‌کند.

برای مثال، پدری به پسرش قول می‌دهد که به عنوان جایزه فارغ‌التحصیلی برای او یک ماشین بخرد؛ با اینکه پسر هنوز ماشین را دریافت نکرده، اما بسیار از شنیدن این قول شادمان و شکرگزار است، و به قدری خوشحالی می‌کند که انگار همین الان هم ماشین را تحویل گرفته. آن پسر می‌داند که پدرش به قولش عمل خواهد کرد، و با اینکه هنوز اتومبیل را دریافت نکرده است، اما تمام وجودش غرق در شادی و قدردانی است، چراکه در ذهنش، آن هدیه را با شادی و شکرگزاری تحویل گرفته است.

بگذارید برای شما شرح دهم که آقای بروک چگونه با استفاده از این تکنیک، به نتایجی فوق‌العاده دست پیدا کرد. او گفت:«سررسید قبض‌ها نزدیک است، من از کارم اخراج شده‌ام، سه فرزند کوچک دارم که باید شکمشان را سیر کنم، و هیچ پولی ندارم. باید چه کار کنم؟» بعد از آن، به مدت سه هفته هر صبح و شب، در حالی که ذهن و بدنش در آرامش قرار داشتند این جمله ساده را با خودش تکرار کرد:«خداوندا، بابت ثروتی که به من اعطا کرده‌ای از تو سپاسگزارم.» تکرار مداوم این جمله باعث شد که احساس قدردانی و شکرگزاری بر ذهن او سلطه پیدا کند. او در ذهنش تصور می‌کرد که در حال صحبت کردن با نیروی بی‌پایان و هوش بی‌کران درونی‌اش است، اگرچه می‌دانست که نمی‌تواند هوش خلاق یا ذهن بی‌انتهای هستی را با چشم ظاهرش ببیند. او چشم درونی‌اش را باز کرده بود و با درک معنی‌ای که به دست آورده بود، می‌دانست که تصویر ذهنی او از ثروت در نهایت پول، شغل و غذایی را که به آن احتیاج داشت برایش فراهم می‌کند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

با تکرار مداوم جمله «خداوندا، بابت ثروتی که به من اعطا کرده‌ای از تو سپاسگزارم»، ذهن و قلب او به یک پذیرش درونی از ثروت رسید و هر زمان که ترس، نگرانی، یا فکر کمبود و فقر به سراغش می‌آمد، او با سپاسگزاری از خداوند این احساسات را از خودش می‌راند. او می‌دانست که اگر همین نگرش سپاسگزاری را حفظ کند، شرایط ذهنی‌اش تغییر می‌کند و ضمیر ناخودآگاهش ایده ثروت را می‌پذیرد، و در عمل هم همین اتفاق رخ داد. نحوه برآورده شدن دعاهای او بسیار جالب است. بعد از اینکه او مدتی مطابق با روشی که در بالا ذکر شد دعا می‌کند، یکی از کارفرمایان سابقش را که بیست سال او را ندیده بود و از او خبر نداشت، در خیابان می‌بیند. آن مرد شغلی با شرایط عالی و حقوق بسیار خوب به او پیشنهاد می‌کند. در حال حاضر، آقای بروک نایب رییس شرکتی است که در آن مشغول به کار است. آخرین باری که با او ملاقات کردم، او به من گفت: «من هرگز نتایج شگفت‌انگیزی را که استفاده از تکنیک شکرگزاری برایم به همراه داشت، فراموش نمی‌کنم. این روش واقعا جواب می‌دهد.»

تکنیک استفاده از عبارات مثبت و تأکیدی

میزان اثرگذاری یک عبارت مثبت و تأکیدی، تا حد زیادی به درک شما از معنای حقیقی این جمله است: «*در دعا کردن، از تکرار کلمات بیهوده پرهیز کن.*» بنابراین، قدرت تکرار یک جمله و تأکید بر روی آن، در استفاده هوشمندانه از عبارات مثبت و دقیق در آن جمله نهفته است.

برای مثال این داستان را در نظر بگیرید. پسرکی پای تخته سیاه رفته بود تا یک سوال ریاضی ساده را حل کند. او در جواب سه به علاوه سه، نوشت هفت. معلمش با اطمینان به او گفت که جواب سه بع علاوه سه برابر شش است، نه هفت؛ در نتیجه آن پسرک هم عدد هفت را پاک کرد و عدد شش را بجای آن روی تخته سیاه نوشت. اما آن چیزی که باعث شد سه به علاوه سه برابر شش شود، جمله معلم نبود، بلکه یک اصل و حقیقت ریاضی بود. این حقیقت ریاضی بود که باعث شد پسرک جوابش را اصلاح کند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

مشابه همین داستان، بر اساس قوانین طبیعت بیمار بودن امری غیرطبیعی است؛ و سالم وتندرست بودن یک امر طبیعی. سلامتی، حقیقت وجود شما است. هنگامی که شما در ذهنتان، سلامتی، هماهنگی، و آرامش را برای خودتان و اطرافیانتان تصدیق می‌کنید، و هنگامی که متوجه می‌شوید این‌ها حقیقت ذاتی وجود شما هستند، الگوهای منفی و ویرانگر ذهنی‌تان را بر اساس ایمانتان و درکی که از حقایق دارید، اصلاح می‌کنید.

برای اینکه تکنیک استفاده از عبارات مثبت و تأکیدی اثربخش باشد، شما باید اصول حقیقی زندگی را بپذیرید، صرف‌نظر از اینکه ظواهر امر چگونه باشند. به حقیقت زندگی، مانند یک اصل ریاضی فکر کنید که همواره صادق است و هیچ استثنائی ندارد.

در حقیقت زندگی، اصل صداقت وجود دارد اما چیزی به نام دروغ یافت نمیشود. اصل هوشمندی وجود دارد، اما غرور و خودبینی وجود ندارد. و به همین شکل، اصول سلامتی و فراوانی وجود دارند، اما مفاهیمی مثل بیماری و فقر در این میان جایی ندارند.

من شخصا از این تکنیک، برای درمان خواهرم استفاده کرده‌ام و نتیجه آن را به چشم دیده‌اند. خواهرم بنابر تشخیص پزشکان، مبتلا به سنگ کیسه صفرا بود، و آزمایشات پزشکی و عکسبرداری با اشعه ایکس این مسئله را تأیید می‌کرد. او از من خواست که برای سلامتی‌اش دعا کنم. در آن زمان، از لحاظ جغرافیایی ما ۶۵۰۰ مایل با یکدیگر فاصله داشتیم، اما هنگامی که پای اصول ذهن در میان باشد، زمان و مکان معنایی ندارد. ذهن یا هوشمندی بی‌کران، در جاودانگی خودش در تمام مکان‌ها و به صورت همزمان حضور دارد. من با نیت دعاکردن برای سلامتی و بهبود خواهرم، در محیطی آرام می‌نشستم و ذهنم را روی او متمرکز می‌کردم. سپس در حالی که ذهن و جسمم در آرامش کامل قرار داشت، این عبارت تأکیدی مثبت را با خودم تکرار می‌کردم: «این دعا برای خواهر عزیزم کاترین است. او اکنون غرق در آرامش، تعادل، ثبات، و روشنایی است. هوش شفابخش ضمیرناخودآگاه او که از همان ابتدا جسم او را خلق کرده، اکنون در حال تک‌تک

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، بافت‌ها، عصب‌ها، و تک‌تک سلول‌های بدن او بر اساس الگوی بی‌نقصی است که در ضمیر ناخودآگاه او وجود دارد. در نهایت سکوت و آرامش، تمام الگوهای فکری پریشان و غلطی که در ضمیر ناخودآگاه او وجود دارند، از بین می‌روند و سلامتی، نشاط، کمال، و زیبایی در تک‌تک اتم‌های وجود او نمایان می‌شود. او اکنون آماده پذیرش جریان‌های شفابخشی است که مانند رودی خروشان در وجودش روان هستند، و سلامتی، هماهنگی و آرامش را برای او به ارمغان می‌آورند. تمام پریشانی‌ها و تصاویر زشت از ذهن او پاک می‌شوند، و اقیانوسی از عشق و آرامش وجود او را در بر می‌گیرد.»

من چندین مرتبه در روز، عبارت بالا را تکرار می‌کردم و در پایان هفته دوم، جواب آزمایشات پزشکی خواهرم نشان داد که او کاملا درمان شده است، و در عکسبرداری با اشعه ایکس، دیگر هیچ اثری از سنگ کیسه صفرا مشاهده نمی‌شد. تأکید کردن، به معنی تصدیق یک حقیقت است، و زمانی که شما چیزی را در ذهنتان به عنوان یک حقیقت می‌پذیرید، قطعا پاسخ دعاهایتان را دریافت می‌کنید، حتی اگر تمام شواهد خلاف آن را نشان دهند. ذهن شما تنها می‌تواند تصدیق کند، وحتی زمانی که سعی می‌کنید وجود چیزی را انکار کنید، درواقع در ذهنتان وجود آن را تصدیق می‌کنید.

با تکرار یک عبارت تأکیدی مثبت و با آگاهی از اینکه چه می‌گویید و چرا آن را می‌گویید، ذهنتان به مرحله‌ای می‌رسد که تمام آن چیزهای مثبت را به عنوان یک حقیقت می‌پذیرد. پس به تصدیق حقایق زندگی ادامه دهید، تا زمانی که ضمیرناخودآگاهتان آن‌ها را بپذیرد و در زندگی‌تان پیاده کند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

تکنیک استدلال

اسم این تکنیک گویای همه چیز است. این تکنیک، نخستین بار توسط دکتر فینیس پارکرست کوئیمبی مطرح شد. دکتر کوئیمبی که یکی از پیشگامان درمان ذهنی و روحی است، نزدیک به صدسال پیش در شهر بلفاست واقع در ایالت مین زندگی و طبابت می‌کرده. در سال ۱۹۲۱، انتشارات توماس وای کورول در شهر نیویورک، کتابی را منتشر کرد با نام *دست‌نوشته‌های کوئیمبی*. این کتاب، محتوی گزارشات روزانه این مرد بزرگ در مورد موفقیت‌ها و نتایج شگفت‌انگیزی است که او با استفاده از روش‌های درمان ذهنی به دست آورده.

کوئیمبی در دوران فعالیتش موفق شده که بیماران زیادی را به کمک روش‌های دعادرمانی شفا دهد، حتی بیشتر از موارد معجزاتی که در کتاب انجیل آمده‌اند. به طور خلاصه، تکنیک استدلال که نخستین بار توسط کوئیمبی به کار گرفته شد، عبارت است از متقاعد کردن بیمار و خودتان به اینکه بیماری او، تنها نتیجه باورهای نادرست، ترس‌های بی‌اساس، و الگوهای ویرانگری است که در ضمیر ناخودآگاه او حک شده‌اند. شما از طریق یک استدلال ذهنی واضح و شفاف، خودتان و بیمارتان را متقاعد می‌کنید که تنها علت بیماری یا ناخوشی او، الگوهای ذهنی آشفته‌ای هستند که خودشان را به صورت مشکلات جسمانی در بدن او نمایان ساخته‌اند. این باور غلط به یک نیرو یا علت خارجی، اکنون به صورت یک بیماری نمایان شده، و بهراحتی می‌توان با اصلاح الگوهای ذهنی غلط آن را درمان کرد.

در این تکنیک، شما به فرد بیمار توضیح می‌دهید که پایه و اساس شفا یافتن، تغییر در باورها است. همچنین شما به او گوشزد می‌کنیم که این ضمیر ناخودآگاه اوست که جسمش را خلق کرده و به همین دلیل، می‌تواند به راحتی آن را مانند روز اول بازسازی کند، و در همین لحظه هم مشغول همین کار است. شما در دادگاه ذهنتان استدلال می‌کنید که بیماری، تنها سایه‌ای از افکار تیره و تاری است که در ذهنتان وجود دارد. از طریق کنارهم گذاشتن این شواهد واستدلال‌ها، شما به

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

خودتان می‌قبولانید که ضمیر ناخودآگاهتان توانایی شفا دادن شما را دارد، و درنتیجه به نیروی شفابخشی که در وجودتان هست، اجازه می دهید که کارش را انجام دهد، و بر اساس همان الگوهای بی‌عیب و نقصی که از ابتدا بدنتان را بر اساس آن خلق کرده است، دوباره آن را بازسازی کند تا شما سلامتی‌تان را به دست بیاورید. شما با متقاعد کردن خودتان و یا بیمارتان به اینکه ضمیر ناخودآگاه تمام اعضای بدن او را خلق کرده و تواناییبازسازی آن‌ها را هم دارد، می‌توانید هر بیماری‌ای را درمان کنید. شما با استفاده از این تکنیک، فرد بیمار را به کمک باور و درک معنوی از بند اسارت افکار غلطش رها می‌کنید. همان‌طور که دکتر کوئیمبی در فاصله بین سال‌های ۱۸۴۹ تا ۱۸۶۹، موفق شد با استفاده از همین تکنیک، یعنی تکنیک استدلال، بیماران زیادی را شفا دهد.

تکنیک مطلق

این تکنیک، مانند روش مدرن درمان به وسیله امواج صوتی است. درسرتاسر جهان، افراد زیادی این تکنیک دعا درمانی را به کار می‌گیرند و به نتایج شگفت‌انگیزی هم دست پیدا می‌کنند. فردی که از این تکنیک استفاده می‌کند، ابتدا نام بیمار را بر زبان می‌آورد، مثلا جان جونز، و سپس به آرامی و در سکوت به خداوند و تمام ویژگی‌ها و خصوصیات او، مانند مهربانی، بخشندگی، کمال، زیبایی، عشق، بی‌کرانی، هوشمندی، قادر مطلق بودن، و خرد و حکمت بی‌پایانش فکر می‌کند. همانطور که او در سکوت و آرامش به این ویژگی‌های خداوند فکر می‌کند، آگاهی‌اش وارد فاز جدیدی می‌شود و در این طول موج معنوی جدید، او احساس می‌کند که اقیانوس عشق بی‌پایان الهی در حال شستن هرچیزی است که در ذهن و جسم جان جونز با ذات پاک و بی‌نقص خداوند همخوانی ندارد. او با تمام وجودش قدرت و شکوه خداوند را احساس می‌کند که اکنون بر روی جان جونز متمرکز شده است، و تمام مشکلات و بیماری‌های او را درمان می‌کند و زندگی، سلامتی و نشاط را به او بازمی‌گرداند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

زمانی که با فکر کردن و تمرکز بر روی ویژگی‌های خداوند وارد یک فاز جدید از آگاهی می‌شویم، امواج روحانیِ الکترومغناطیسی از جنس هماهنگی، سلامتی و آرامش از خودمان ساطع می‌کنیم و ان را به سمت فردی که برای او دعا می‌کنیم، می‌فرستیم. استفاده از این تکنیک دعا درمانی، تا نتایج شگفت‌انگیزی را به همراه داشته است و بیماران زیادی به کمک آن شفا یافته‌اند.

تکنیک فرمان

احساس و ایمانی که پشت کلمات ما وجود دارد، به آن‌ها قدرت می‌بخشد. هنگامیکه ما متوجه شویم که نیرویی که جهان را هدایت می‌کند، در درونمان وجود دارد و در کلماتمان نهفته است، احساس اعتمادبه‌نفس و اطمینان خیلی بیشتری پیدا می‌کنیم. همین اعتماد به نفس ایمان، باعث می‌شود که ذهن ما آرام‌تر شود و قدرت کلماتمان بیشتر.

یک خانم جوان برای من تعریف می‌کرد که از این تکنیک، برای خلاص شدن از دست مرد جوانی که دائما به تلفن او زنگ می‌زده و درخواست ملاقات با او را داشته و از این طریق برای او ایجاد مزاحمت کرده بوده، استفاده کرده است. آن خانم جوان، روزی چند مرتبه با لحنی قاطع و مطمئن، این جمله را با خود تکرار می‌کرده است: «من او را از بند خودم رها می‌کنم، و او را به خدا می‌سپارم. من آزادم، و او هم آزاد است. من اکنون فرمان می‌دهم که این سخنانم به گوش ذهن بی‌پایان حاکم بر هستی برسند و آن را به واقعیت بدل کنند.»

آن خانم می‌گفت پس از مدتی که او از این تکنیک استفاده کرده و هر روز این جمله را با خودش تکرار کرده، آن مرد جوان به کلی ناپدید شده بود و دیگر برای او ایجاد مزاحمت نکرده بود. او می‌گفت، «انگار زمین دهان باز کرده بود و او را فرو برده بود.» همان‌طور که انجیل هم آمده است، ***اگر شما فرمانی صادر کنید و به آن ایمان داشته باشید، آن فرمان به واقعیت تبدیل می‌شود؛ و نور الهی مسیر شما را روشن خواهد کرد.*** انجیل برنابا ۲۲:۲۸.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

چند حقیقت علمی که بهتر است به خاطر بسپارید

۱. مانند یک مهندس ذهن عمل کنید و از تکنیک‌هایی که قبلا کارامدی آن‌ها امتحان شده و به اثبات رسیده، برای ساختن زندگی‌ای زیباتر و باشکوه‌تر استفاده کنید.

۲. خواسته شما همان دعای شما است. در ذهنتان، تحقق خواسته‌تان را تجسم کنید و واقعیت آن را احساس کنید، تا طعم شیرین برآورده شدن دعاهایتان را بچشید.

۳. با استفاده از اصول علمی و اثبات شده ذهنی، خیلی راحت‌تر می توانید به خواسته‌هایتان برسید.

۴. شما می‌توانید با استفاده از افکاری که در پشت پرده ذهنتان نگه می دارید، برای خود زندگی‌ای سرشار از سلامتی، موفقیت، و خوشبختی بسازید.

۵. اصول علمی مطرح شده در این فصل را امتحان کنید، تا خودتان با چشمان خود ببینید که هوش بی‌پایان ضمیر ناخودآگاهتان، به دعاهای شما جواب می دهند و آن‌ها را برآورده می‌کنند.

۶. شادی و رضایت خاطری را که از اطمینان داشتن نسبت به برآورده شدن خواسته‌هایتان سرچشمه می‌گیرد، احساس کنید.هر تصویری که شما در ذهنتان دارید، نتیجه خواسته‌ها و امیدهای شما است و گواهی است بر حقیقت داشتن چیزهایی که هنوز با چشم ظاهر قابل مشاهده نیستند.

۷. یک تصویر ذهنی ارزشی بیشتر از هزار کلمه دارد. هر تصویری را که در ذهنتان بسازید و به آن ایمان داشته باشید، نیروی بی‌پایان ضمیر ناخودآگاهتان آن را به واقعیت تبدیل می‌کند.

۸. در دعا کردن، از تلاش بیهوده و اجبار ذهنی خودداری کنید. قبل از هر چیز، ذهن و بدنتان را آرام کنید تا به حالتی بین خواب و بیداری وارد شوید. سپس دعایتان را مانند یک لالایی با خودتان تکرار کنید تا به خواب بروید، و بدانید که قطعا دعاهایتان مستجاب می‌شوند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۹. به یاد داشته باشید که یک قلب شکرگزار، همواره به نعمت‌ها و برکت‌های زندگی نزدیک‌تر است.

۱۰. تأیید کردن، به معنای تصدیق یک حقیقت است. حقایق زندگی را با تمام وجودتان تصدیق کنید، حتی اگر تمام شواهد ظاهری بر خلاف آن‌ها باشند. مطمئن باشید که از این طریق، دعاهای شما مستجاب می‌شوند.

۱۱. با فکر کردن به عشق و عظمت الهی، امواج الکترونیکی‌ای از جنس هماهنگی، سلامتی و آرامش از ذهنتان ساطع کنید.

۱۲. چیزی را که شما با اطمینان امر می‌کنید، قطعا برآورده می‌شود. پس هماهنگی، سلامتی، آرامش و فراوانی را امر کنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۷

ضمیر ناخودآگاه همیشه در حال محافظت از زندگی شماست

بیش‌تر از ۹۰ درصد از زندگی شما توسط ضمیر ناخودآگاه‌تان کنترل می‌شود. پس تمام مردان و زنانی که نمی‌توانند از این قدرت شگفت آور استفاده کنند، به ناچار در محدودیت زندگی خواهند کرد. فعالیت‌های ضمیر ناخودآگاه‌تان همیشه در جهت حیات‌بخشی و آفرینندگی است. ضمیر ناخودآگاه شما سازنده بدن شماست و تمام فرآیندهای حیاتی آن را کنترل می‌کند. در ۲۴ ساعت شبانه روز فعال است، استراحت نمی‌کند و همیشه از شما در مقابل آسیب‌ها محافظت می‌کند.

ضمیر ناخودآگاه شما با زندگی جاودانه و خرد بی‌نهایت در ارتباط است و تمام الهامات و پیشنهادهایش در راستای حفاظت از زندگی شماست. تمام آرزوهای بزرگ، الهامات و دورنماهایی که برای ساخت زندگی باشکوه داریم، در ضمیر ناخودآگاه‌مان به وجود آمده‌اند. عمیق‌ترین باورهای شما آن‌هایی هستند که با منطق‌تان نمی‌توانید آن‌ها را زیر سؤال ببرید، زیرا آن‌ها در ذهن هشیارتان به وجود نیامده‌اند، بلکه در ضمیر ناخودآگاه شما به وجود آمده‌اند.

ضمیر ناخودآگاه شما از طریق شهود (شهود یعنی درک چیزی از طریق احساسات و نه از طریق دلیل و منطق)، انگیزه‌ها، احساسات، ارزیابی کردن‌ها، خواسته‌ها و ایده‌های‌تان با شما صحبت می‌کند و همیشه از شما می‌خواهد برخیزید، بهتر شوید، رشد کنید، ریسک کنید و به سطوح بالاتری دست یابید.

نیازِ شما به دوست داشتن و نجات زندگی دیگران، از اعماق ضمیر ناخودآگاه‌تان نشأت می‌گیرد. برای مثال، در دوران زمین لرزه و آتش سوزی بزرگی که در ۱۸ آوریل ۱۹۰۶ در شهر "سان‌فرانسیسکو" رخ داد، افراد علیل و ناتوان که مدتی طولانی در بستر خوابیده بودند، به کمک آسیب دیدگان رفتند و شاهکاری از شجاعت و پایداری را خلق کردند. خواسته‌ای بسیار قوی برای

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

نجات زندگی دیگران آن هم به هر قیمتی که شده، در آن‌ها به وجود آمد و ضمیر ناخودآگاه‌شان نیز آن را عملی کرد.

بازیگران بزرگ، هنرمندان، شاعران، سخنرانان و نویسندگان بزرگ می‌توانند با قدرت ضمیرناخودآگاه‌شان هماهنگ شوند و به افرادی سرزنده و الهام‌بخش تبدیل شوند. برای مثال، «رابرت لوویس استیونسن» (رمان‌نویس معروف اسکاتلندی) همیشه عادت داشت قبل از به خواب رفتن، به ضمیر ناخودآگاهش فرمان دهد تا داستانش را ادامه دهد و آن را پیچیده‌تر کند. او عادت داشت تا هر زمان که پولش رو به اتمام بود، از ضمیر ناخودآگاهش بخواهد تا داستانی عالی برای کتابش به او بدهد. استیونسن گفت که هوشمندی ذهن عمیق‌ترش (ضمیر ناخودآگاهش) داستانش را قسمت به قسمت مثل یک سریال تلویزیونی به او داد. این نشان می‌دهد ضمیر ناخودآگاه شما چگونه از چیزهایی خردمندانه و ارجمند صحبت می‌کند که ذهن هشیار شما آن ها را درک نمی‌کند.

«مارک تواین» بارها اظهار کرده است که تمام حس شوخ طبعی که داشت و تمام کتاب‌های معروفی که نوشت، به سبب این واقعیت به وجود آمدند که او توانست به خوبی از نیروی خستگی‌ناپذیر ضمیرناخودآگاهش استفاده کند.

چگونه بدن فعالیت های ذهن را به تصویر می‌کشد؟

تعامل میان ذهن هشیار و ضمیر ناخودآگاهِ شما، نیازمند تعاملی مشابه میان سیستم‌های عصبی متناظر است. سیستم *مغزی-نخاعی* عضوی از ذهن هشیار شماست و سیستم *سمپاتیک* عضوی از ضمیر ناخودآگاه شماست. سیستم مغزی-نخاعی کانالی است که شما از طریق آن ادراک آگاهانه را به وسیله حواس پنج‌گانه خود دریافت می‌کنید و کنترل حرکات بدن‌تان را در اختیار می‌گیرید. این سیستم، عصب‌های مغزی خود را دارد و کانال فعالیت‌های آگاهانه و ارادی ذهن شماست.

سیستم سمپاتیک که بعضی اوقات با نام سیستم عصبی غیرارادی هم شناخته می‌شود، مرکز آن در توده *گانگلیون*، در پشت معده قرار دارد که با نام شبکه سولار (خورشیدی) شناخته می‌شود.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

این شبکه گذرگاه فعالیت‌های به خصوصی است که به صورت ناخودآگاه فعالیت‌های حیاتی بدن را پشتیبانی می‌کنند.

وقتی ذهن هشیار شما یک ایده را درک می‌کند، ارتعاشی متناظر با آن را در سیستم ارادی اعصاب به وجود می‌آورد. این ارتعاش در عوض، ارتعاشی متناظر با خود را در سیستم غیرارادی به وجود می‌آورد و باعث انتقال ایده به ضمیر ناخودآگاه‌تان می‌شود که واسطه آفرینندگی است و این‌گونه است که *افکار شما به اشیاء (یعنی به واقعیت) تبدیل می‌شوند.*

یک نوع از هوشمندی وجود دارد که از بدن مراقبت می‌کند

زمانی که سیستم سلولی و ساختار ارگان‌های بدن مثل چشم‌ها، گوش‌ها، قلب، کبد، مثانه و ... را مطالعه می‌کنید، می‌بینید که آن‌ها از مجموعه‌ای از سلول‌ها تشکیل شده‌اند که در کنار هم، هوشمندی واحدی را تشکیل می‌دهند تا بتوانند هماهنگ با هم عمل کنند و دستورات مغز متفکر(ذهن هشیار) را اجرا کنند.

خیلی‌ها بر این باورند که هوشمندی وجود دارد که اگر آن را به حال خود رها کنید، از بدن شما مراقبت خواهد کرد. این درست است، اما سختی کار اینجاست که ذهن هشیار این اجازه را نمی‌دهد، زیرا همیشه به واسطه‌ی درک حاصل از حواس پنج‌گانه‌اش، ما را به سمتی می‌برد که بین باورهای غلط، ترس‌ها و نظرات پوچ و خالی در نوسان باشیم . وقتی ترس، باورهای اشتباه و پارادایم‌های منفی از طریق احساسات و شرطی شدن در ضمیر ناخودآگاه‌تان ثبت می‌شوند، دیگر راهی برای ضمیر ناخودآگاه نمی‌ماند؛ به غیر از این‌که بر اساس آنها عمل کند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ضمیر ناخودآگاه بی‌وقفه به صلاح شما کار می کند

خودِ درونی (ضمیر ناخودآگاه) شما، برای خوب بودن شما به طور دائم کار می‌کند و اصول ذاتی ناشی از هماهنگی را که در همه چیز وجود دارد بازتاب می‌کند. ضمیر ناخودآگاه شما، خود دارای اراده است. در درون خود چیزی کاملاً واقعی است. چه شما بخواهید و چه نخواهید، روز و شب کار می‌کند. او سازنده بدن شماست، اما شما نه می‌توانید فعالیت آن را ببینید و نه بشنوید و نه حس کنید. زیرا تمام فعالیت‌های آن در خاموشی صورت می‌گیرد. ضمیر ناخودآگاه، حیات خود را در جهت هماهنگی، سلامتی و صلح پیش می‌برد. این همان اصل الهی است که ضمیر ناخودآگاه همواره خود را در قالب شما متجلی می‌کند.

چگونه انسان در این اصل ذاتی ناشی از هماهنگی دخالت می‌کند؟

برای این‌که درست و علمی فکر کنیم، باید "حقیقت" را بدانیم. بدانیم حقیقت این است که در هماهنگی با هوشمندی بی‌پایان و قدرت ضمیر ناخودآگاه باشیم که همیشه در حال حیات‌بخشی و مراقبت از زندگی است.

هر اندیشه یا عملی که به دور از هماهنگی باشد، چه از روی جهل باشد وچه از روی عمد، باعث ایجاد ناسازگاری و محدودیت از هر نوعی می‌شود. دانشمندان به ما می‌گویند که هر یازده ماه، ما بدنی تازه داریم، پس شما از نظر فیزیکی تنها یازده ماه عمر کرده‌اید. اگر شما بدن خود را به خاطر افکاری مثل ترس، خشم، حسادت و بی‌ارادگی، ناقص بسازید؛ به غیر از خودتان هیچ‌کس را مقصر ندانید.

شما در واقع مجموعه‌ای از افکار خود هستید. شما می‌توانید از افکار و تصورات منفی دوری کنید. راه خلاصی از تاریکی، نور است؛ راه غلبه بر سرما، گرماست؛ راه غلبه بر افکار منفی، جایگزینی آن‌ها با افکار خوب است. افکار مثبت را بپذیرید تا افکار منفی ناپدید شوند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

چرا سالم بودن، سرزنده بودن و قوی بودن طبیعی است و بیمار بودن غیرطبیعی است؟

میانگین نوزادهای تازه متولد شده در جهان کاملاً سالم هستند. این حالت عادی است و شما باید همیشه سالم، سرزنده و قوی بمانید. غریزه حفاظت از خود، قوی‌ترین غریزه در طبیعت است و این غریزه، قوی‌ترین و عملی‌ترین حقیقتی را که در طبیعت شما نهفته است تشکیل می‌دهد. از این رو کاملاً واضح است که افکار، ایده‌ها و عقاید شما، زمانی که در هماهنگی با یگانه حقیقت نهفته در شما باشند_ حقیقتی که همواره در حال محافظت و مراقبت از شماست_ بیش‌ترین توانایی را دارند. این حقیقت از این اصل پیروی می‌کند که شرایط طبیعی مانند سلامتی راحت‌تر از شرایط غیرطبیعی مانند بیماری القا می‌شوند و راحت‌تر نتیجه می‌دهند.

بیمار بودن غیرطبیعی است. بیمار بودن یعنی این‌که شما در تضاد با جریان زندگی حرکت می‌کنید و تفکرات‌تان منفی است. قانون زندگی، قانون رشد کردن است؛ *تمام طبیعت با بیان خود به صورت بی‌صدا و مداوم، عملکرد این قانون را شهادت می‌دهد*. جایی که رشد وجود دارد، زندگی وجود دارد. جایی که زندگی وجود دارد، هماهنگی وجود دارد و جایی که هماهنگی باشد، سلامتی کامل وجود دارد.

اگر افکار شما در هماهنگی با اصل آفرینندگی ضمیر ناخودآگاه‌تان باشند، شما هم‌سو با اصل ذاتی "هماهنگی" قرار دارید. اگر شما افکار ناهماهنگ با اصل هماهنگی را بپذیرید، این افکار، شما را اذیت می‌کنند، نگران می‌کنند و در نهایت، شما را بیمار می‌کنند و اگر بر روی آنها پافشاری کنید، چیزی جز مرگ برای شما نخواهند داشت.

برای شفای کامل بیماری‌ها، شما باید توزیع نیروهای حیات‌بخش ضمیر ناخودآگاه را به درون‌تان افزایش دهید. این کار را می‌توان با حذف افکار مربوط به ترس، نگرانی، اضطراب، حسادت، نفرت یا هر فکر مسموم دیگری انجام داد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

چگونه بیماری سل ستون فقرات درمان شد؟

در مجله ناتیلوس، چاپ مارچ ۱۹۱۷، مطلبی در مورد پسری نوشته شده بود که از بیماری پات (بیماری سل ستون فقرات) رنج می‌برد و به طرز معجزه‌آسایی شفا یافت. نام او «فردریک الیاس اندروز» بود که اهل ایندیاناپولس_مرکز ایالت ایندیانا_ بود. او در حال حاضر مدیر مدرسه مسیحیان، واحد شهر کانزاس سیتی در ایالت میزوری است. پزشکش بیماری او را لاعلاج می‌دانست. او شروع به دعا کردن کرد و از شخصی علیل و ناتوان که روی دست‌ها و زانوهای خود حرکت می‌کرد، به مردی راست‌قامت، قوی و کاملاً سالم تبدیل شد. او ویژگی‌های ذهنی‌ای را که نیاز داشت، خودش به وجود آورد.

او هر روز بارها و بارها با خود تکرار می‌کرد: «سراسر وجود من قدرت، نیرومندی، عشق، هماهنگی و خوشحالی است.» او بی‌وقفه این کار را می‌کرد و در واقع این دعا، آخرین سخنان او قبل از خوابیدن و اولینِ آن‌ها در هر صبح بود. او هم‌چنین برای دیگران هم دعا می‌کرد و با این کار افکار شادی و سلامتی در خود به وجود می‌آورد. این حالت ذهنی و این شیوه کار کردن، خیلی اوقات به صورت چند برابر به او بازگشت. ایمان او و پشتکاری که داشت، در نهایت سود زیادی برای او داشت. زمانی که افکار مربوط به ترس، خشم و حسادت را از ذهن خود بیرون کرد، سریعاً افکار مثبت جایگزین شدند. ضمیر ناخودآگاه او بر اساس شیوه تفکرش به او جواب داد. این فرآیند روشنگر، معنی این جمله از انجیل است: «و عیسی به او گفت: برو، ایمانِ تو، تو را شفا داده است؛ و او سریعاً نشانه را دریافت و به دنبال آن رفت.» (مارک ۱۰:۵۲)

چگونه ایمان به نیروی ضمیرناخودآگاه‌تان، شما را شفا می‌دهد؟

مردی جوان به سخنرانی‌های من که در مورد قدرت شفادادن ضمیرناخودآگاه بودند، می‌آمد. او از مشکلات شدید چشمی رنج می‌برد و دکترش تأکید کرده بود که باید عمل کند. او به خود گفت: «ضمیر ناخودآگاهِ من می‌تواند مرا درمان کند.»

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

او هر شب قبل از خواب، خود را با مدیتیشن به حالت خواب‌آلودگی می‌برد و تمام توجه و تمرکزش را روی چشم پزشکش معطوف می‌کرد. او خودش را تصور می‌کرد که شفا پیدا کرده است و روبروی دکترش نشسته است و می‌شنود که به او می‌گوید: «این یک معجزه است !» او هرشب پنج دقیقه یا بیش‌تر، این جمله دکترش را در تصوراتش می‌شنید. او بعد از گذشت سه هفته، دوباره به دکترش برای معاینه چشمش مراجعه کرد و جمله‌ای که شنید این بود: «این یک معجزه است !»

چه اتفاقی افتاد؟ این مرد از طریق ابزاری هم‌چون دکترش، برضمیرناخودآگاهش تأثیر گذاشت، یا به بیانی دیگر، ایده‌ای را به آن انتقال داد. او با تکرار، ایمان و انتظار، ضمیرناخودآگاهش را اشباع کرد. از طریق دعا کردن به شیوه‌ای مؤثر، روند شفا یافتن چشمانش خیلی سریع شروع شد. این مثالی دیگر است که چگونه ایمان به نیروی شفادهنده ضمیرناخودآگاه‌تان می‌تواند شما را به سلامتی کامل برساند.

چیزهایی که باید به خاطر بسپارید:

۱. ضمیرناخودآگاه شما، بدن شما را به وجود آورده است و ۲۴ ساعت شبانه روز در حال کارکردن است. شما با افکار منفی در روند حیات‌بخشی ضمیرناخودآگاه تداخل ایجاد می‌کنید.
۲. برای تقویت ضمیرناخودآگاه‌تان هر شب قبل از خواب، چیزی از آن بخواهید و مطمئن باشید جواب خواهید گرفت.
۳. افکارتان را زیر نظر داشته باشید. هر فکری که درستی آن را بپذیرید، توسط مغز شما به شبکه سولار(مغز شکمی) تان فرستاده می‌شود و این‌گونه به واقعیت زندگی‌تان تبدیل می‌شود.
۴. بدانید که تنها با تغییر دادن ضمیرناخودآگاه‌تان می‌توانید خود را تغییر دهید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۵. ضمیرناخودآگاه شما، در هر حال به حیات‌بخشی و حفاظت از زندگی شما مشغول است، اما سروکار شما با ذهن هشیارتان است. ضمیرناخودآگاه‌تان را با فرضیه‌های درست تغذیه کنید. ناخودآگاه‌تان همیشه بر طبق الگوهای فکری که به آنها عادت دارید، شرایط را از نو تکثیر می‌کند.

۶. شما هر یازده ماه بدنی تازه دارید. افکارتان را تغییر دهید تا بدن‌تان نیز تغییر کند و هم‌چنین به این تغییر دادن ادامه دهید.

۷. سالم بودن عادی است. چیزی که غیرعادی است، بیمار بودن است. چون بیمار بودن یعنی ناهماهنگی با اصل ذاتی زندگی.

۸. افکار مربوط به ترس، حسادت، نگرانی و تنفر، اعصاب بدن‌تان را مختل می‌کنند و شما را به هر نوع بیماری ذهنی و جسمی دچار می‌کنند.

۹. هر چیزی که آن را آگاهانه بپذیرید و کاملاً حس کنید که درست است؛ در ذهن‌تان، بدن‌تان و شرایط زندگی‌تان آشکار خواهد شد. خوبی‌ها را بپذیرید تا از زندگی لذت ببرید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۸

چگونگی استفاده از قدرت ناخودآگاه برای ثروتمند شدن

اگر شما با مشکلات مالی دست و پنجه نرم می‌کنید، اگر شما به سختی دخل و خرج‌تان را سر به سر می‌کنید، بدین معنی است که ضمیر ناخودآگاه‌تان را قانع نکرده‌اید که شما همیشه بیش از حد نیاز و حتی مقداری هم اضافه، برای بخشدین خواهید داشت. شما حتما مردان و زنانی را می‌شناسید که تنها چند ساعت در هفته کار می‌کنند ولی مقادیر بسیار زیادی پول می‌سازند. آن ها خیلی دست و پا نمی‌زنند و برای پول، بردگی نمی‌کنند. افسانه هایی را که می‌گویند تنها راه ثروتمند شدن شما با عرق جبین ریختن و کار طاقت‌فرسا است، باور نکنید. این گونه نیست؛ راه بدون دردسر زندگی، بهترین راه است. کارهایی را بکنید که عاشق انجامشان هستید، و آن ها را برای لذت و هیجانی که در انجامشان هست انجام دهید.

من مدیر عاملی را در لس آنجلس می‌شناسم که سالیانه ۷۵۰۰۰۰ دلار دستمزد دریافت می‌کند. سال گذشته او به یک سفر نُه ماهه برای گشت و گذار دور دنیا و مکان های دیدنی آن رفت. او به من گفت که موفق شده است که ضمیر ناخودآگاهش را قانع کند که این قدر ارزشمند هست که این اندازه پول را برای خودش هزینه کند. او به من گفت که بسیاری از همکارانش را در شرکت می‌شناسد که با این که بیش‌تر از او در مورد کسب و کار آگاهی دارند، و بهتر نیز می‌توانند کار را مدیریت نمایند، فقط هفته ای حدود صد دلار درآمد دارند، اما آن ها نه جاه طلبی دارند، نه ایده‌های خلاقانه، و نه به شگفتی های ضمیر ناخودآگاهشان علاقه‌مند هستند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ثروت از ذهن می‌آید

ثروت، صرفا دیدگاه ضمیر ناخودآگاه در مورد خود شخص است. شما هرگز با گفتن "من یک میلیونر هستم، من یک میلیونر هستم." میلیونر نخواهید شد. بلکه روند رشد شما به یک هوشیاری ثروتمند، تنها با ساختن ذهنیت خودتان بر مبنای اندیشه‌ی ثروت و فراوانی امکان‌پذیر خواهد بود.

ابزارهای نامرئی پشتیبانی شما

مشکل بیشتر مردم این است که آن ها هیچ ابزار غیبی پشتیبانی ندارند. وقتی که کسب و کار کساد می‌شود، بازار بورس افت می‌کند، یا سرمایه گذاری هایشان را از دست می‌دهد، آن ها کاملا وامانده خواهند بود. دلیل چنین ناامنی ای این است که آن ها نمی‌دانند که چگونه به ضمیر ناخودآگاهشان دسترسی یابند. آن ها با مخزن پایان ناپذیر درونشان آشنا نیستند.

یک فرد با ذهن فقیر خودش را در شرایط فقرزده خواهد یافت. فرد دیگری با یک ذهنیت مملو از ایده های ثروت، با هر آن چه که به آن نیاز دارد احاطه خواهد گردید. هرگز قرار نبوده که انسان، یک زندگی محقرانه داشته باشد. شما می‌توانید ثروت، هر چیزی که نیاز دارید و حتی خیلی بیشتر برای بخشش، نیز داشته باشید. کلمه های شما که بر زبان می‌آورید یا به آن می‌اندیشید قدرت زدودن اندیشه های اشتباه از ذهنتان و همچنین تزریق اندیشه های درست به جای آن ها را دارند.

روش ایده آل ساختن یک ذهن ثروت‌مدار

ممکن است با مطالعه‌ی این فصل با خود بگویید که، "من ثروت و موفقیت می‌خواهم." کاری که باید انجام دهید این است: برای سه یا چهار بار در روز، هر بار حدود پنج دقیقه با خودتان تکرار کنید، "ثروت – پیروزی." این کلمات قدرت شگفت انگیزی دارند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

این کلمات قدرت درونی ضمیر ناخودآگاه را به نمایش می‌گذارند. ذهن خودتان را روی این قدرت عظیم درونی‌تان ثابت کنید؛ سپس شرایط و موقعیت ها، هم جهت با آن کلمات قدرتمند در زندگی شما ظاهر خواهند شد. وقتی که شما می‌گویید، "ثروت" هیچ ناسازگاری ای در ذهن‌تان وجود ندارد. علاوه بر این، با تمرکز روی اندیشه‌ی ثروت، حس ثروت درون‌تان نمو خواهد یافت.

احساس ثروت، ثروت تولید می‌کند؛ همواره این را در ذهن داشته باشید. ضمیر ناخودآگاه شما مانند یک بانک است، یک نوع مؤسسه‌ی مالی جهان‌شمول که هر آن چه را که شما در حساب آن واریز کنید بزرگ‌تر و چند برابر می‌کند، خواه اندیشه‌ی ثروت باشد خواه اندیشه‌ی فقر. شما ثروت را انتخاب کنید.

چرا عبارات تأکیدی شما برای ثروت، شکست می‌خورند

طی سی و پنج سال گذشته، من با تعداد زیادی از افراد گفتگو کرده‌ام که شکایت معمول‌شان این است که، "من هفته ها و ماه ها با خودم گفتم که، «من ثروتمند هستم، من سعادتمند هستم،» و هیچ اتفاقی نیافتاد." من متوجه شدم که وقتی که آن ها می‌گفتند، "من سعادتمند هستم، من ثروتمند هستم،" آن ها احساس این را داشتند که گویا به خودشان دروغ می‌گویند.

مردی یک بار به من گفت، "من این قدر عبارت تأکیدی من سعادتمند هستم را تکرار کردم تا این که دیگر خسته شدم. الآن وضعم بدتر هم شده. من می‌دانستم که وقتی که آن جمله را می‌گویم، به وضوح واقعیت نداشت." عبارت تأکیدی او توسط ذهن هوشیارش رد می‌شد، و دقیقا متضاد آن عبارتی که در ظاهر در حال تأکید کردن و ادعا کردن بود، به واقعیت می‌پیوست.

عبارات تأکیدی شما زمانی بهترین نتایج را خواهند داشت که خاص و روشن باشند و یک تعارض یا مناقشه‌ی ذهنی برایتان ایجاد نکنند؛ لذا عبارتی که این آقا تکرار می‌کرد فقط شرایطش را بدتر می‌کرد چون در حقیقت در ذهنش فقدان آن عبارات برانگیخته می‌شد. ضمیر ناخودآگاه شما هر

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

آن چه که شما واقعا احساس می‌کنید که واقعیت دارد را می‌پذیرد، و نه صرفا کلمات یا عبارات بی پایه و اساسی که بر زبان جاری می‌کنید.

چگونه از تعارض ذهنی اجتناب کنیم

برای افرادی که با این مشکل تعارض ذهنی درگیر هستند، بهترین راه برای غلبه بر آن در اینجا توضیح داده می‌شود. این عبارت عملی را بار ها و خصوصا پیش از خواب تکرار کنید: "من هر روز و هر شب در حال پیش رفتن در جهت تمامی خواسته هایم هستم." این عبارت تأکیدی هیچ تعارضی را بر نمی‌انگیزد چون با باور های ذهن ناخودآگاه شما در مورد شرایط بد اقتصادی مخالفتی ندارد.

من به یک تاجر که فروش و شرایط اقتصادی‌اش در رکود بود و خیلی نگران بود پیشنهاد دادم که در دفتر خودش بنشیند، سکوت کند، و این جمله را بارها و بارها با خودش تکرار کند: "فروش من هر روز بهتر و بهتر می‌شود." این جمله باعث همکاری ذهن هوشیار و ضمیر ناخودآگاه او شد؛ و نتایجش هم خیلی زود هویدا شد.

چک های سفید را امضا نکنید

وقتی که شما جملاتی مانند، "به اندازه‌ی کافی پول برای گذران زندگی وجود ندارد." "با کمبود مواجه هستم." "من خانه‌ام را از دست خواهم داد چون آن را به رهن بانک گذاشتم،" و غیره، را بر زبان جاری می‌کنید، در حقیقت چک های سفیدی را امضا می‌کنید. اگر شما در باره‌ی آینده، پر از هراس هستید نیز در حقیقت در حال امضا کردن چک سفیدی هستید و شرایط منفی را به سمت خودتان جذب می‌کنید. ذهن ناخودآگاه شما این ترس و جملات منفی را به عنوان درخواست شما

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

دریافت کرده و به نوبه‌ی خودش تلاش می‌کند تا موانع، تأخیرها، کمبودها، و محدودیت ها را به زندگی‌تان وارد کند.

ناخودآگاه‌تان به شما سود مرکب می‌دهد

به کسی که احساس ثروت دارد، ثروت بیشتری اضافه خواهد شد؛ به کسی که احساس فقدان دارد، فقدان بیشتری اضافه خواهد شد. ناخودآگاه شما هر آن چه را که در حساب آن سپرده گذاری کنید چند برابر و بزرگنمایی خواهد کرد. هر روز صبح که بیدار می‌شوید، افکار سعادت، موفقیت، ثروت و آرامش را در آن سپرده گذاری کنید. روی این مفاهیم تمرکز کنید. ذهنتان را تا حد امکان با آن ها مشغول کنید. این افکار سازنده، راه خودشان را به عنوان سپرده های ضمیر ناخودآگاهتان پیدا خواهند کرد تا فراوانی و سعادت را برایتان به ارمغان بیاورند.

چرا هیچ اتفاقی نیافتاد

می‌توانم تصور کنم که بگویید، "خوب، من این کار را کردم، اما هیچ اتفاقی نیفتاد." شما به این دلیل نتیجه نگرفتید که احتمالا ده دقیقه بعد از تأکید مثبتی که داشتید، تسلیم ترس شدید و آن تأکید مثبت را خنثی کردید. وقتی که شما بذری را در زمین می‌کارید، همان لحظه آن را درو نمی‌کنید. بلکه اجازه می‌دهید که ریشه بزند و رشد کند.

فرض کنید مثلا شما می‌خواهید بگویید که، "من نخواهم توانست که پول آن را بدهم." قبل از اینکه از گفتن "من نخواهم..." پیش بروید، جمله‌تان را متوقف کنید و روی یک جمله‌ی سازنده فکر کنید، مثلا، "هر روز و هر شب من در هر جهت خوشبخت‌تر می‌شوم."

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

منبع حقیقی ثروت

ایده های خلاقانه‌ی ضمیر ناخودآگاه شما هرگز پایان نخواهند یافت. در ناخودآگاه شما بی‌نهایت ایده و اندیشه وجود دارند که از راه های بی‌شماری آماده‌ی جاری شدن به ذهن هوشیار شما و تبدیل شدن به پول نقد در جیب شما هستند. این روند، فارغ از اینکه بازار بورس بالا برود یا پایین، یا اینکه پوند استرلینگ و دلار افزایش یا افت ارزش داشته باشند، در ذهن شما تداوم خواهد داشت. ثروت شما هرگز واقعا وابسته به قرارداد ها، بورس، یا پول های موجود در بانک، نیست.

نکته‌ای که می‌خواهم روی آن تأکید کنم این است که اگر ضمیر ناخودآگاه‌تان را قانع کنید که ثروت برای شماست، و این چیزی باشد که همواره در زندگی شما در گردش است، همواره و به ناچار آن ثروت را خواهید داشت، صرف نظر از شکلی که آن ثروت به خودش خواهد گرفت.

تقلا برای رساندن دخل به خرج و دلیل اصلی آن

افرادی هستند که ادعا می‌کنند همیشه به زور و با سختی دخل و خرجشان را به هم می‌رسانند. به نظر می‌رسد که برای این که از پس قرض ها و مخارجشان بر بیایند واقعا تقلا می‌کنند. آیا گفتگوهای آن ها را شنیده‌اید؟ در بسیاری موارد گفتگو هایشان در این مسیر است: آن ها همواره در حال محکوم کردن افرادی که در زندگی موفق شده اند و سری در سر ها بلند کرده اند، هستند. شاید مثلا می‌گویند، "طرف حتما رانت داره؛ خیلی ظالمه؛ یه کلاهبرداره." دلیل این که این افراد در کمبود به سر می‌برند دقیقا همین است؛ آن ها در حال محکوم کردن همان چیزی که می‌خواهند و آرزو دارند هستند. دلیل این که در مورد همکاران یا دوستان موفق‌تر خود منتقدانه صحبت می‌کنند این است که آن ها به کامیابی های دیگران حسادت و طمع می‌ورزند. سریع‌ترین راه برای اینکه ثروت، بال گرفته و از پیش شما پرواز کند و برود این است که افراد دیگری که از شما بیشتر ثروت دارند را انتقاد یا سرزنش کنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

یک سنگ متداول بر سر راه ثروت

یک احساس است که ریشه‌ی کمبود ثروت در زندگی های بسیاری از افراد است. بیشتر مردم این واقعیت را از روش سخت آن می‌آموزند. آن هم حسادت است. برای مثال، اگر شما یک رقیب را می‌بینید که مبالغ هنگفتی پول در حسابش واریز می‌کند، در حالی که شما تنها مبلغ ناچیزی برای سپرده‌گذاری در بانک دارید، آیا این، حس حسادت شما را بر می‌انگیزد؟ راه غلبه بر این حس این است که با خودتان بگویید، "آیا واقعا شگفت انگیز نیست! من از کامیابی این فرد واقعا ذوق‌زده می‌شوم. من برایش آرزوی ثروت بیشتر و بیشتر می‌کنم."

نگاه داشتن افکار حسودانه کاملا ویرانگر است زیرا شما را در جایگاهی کاملا منفی قرار می‌دهد؛ به همین دلیل، ثروت به جای این که به سمت شما جریان یابد، از شما دور خواهد شد. هر زمان که با موفقیت یا ثروت سرشار فردی دیگر ناراحت یا خشمگین شدید، سریعا اعلان کنید که شما خالصانه برایشان آرزوی ثروت بیشتر از هر جهت را دارید. این کار باعث می شود که افکار منفی ذهنتان خنثی شود و بنا بر قانون ضمیر ناخودآگاه ، باعث خواهد شد که مقادیر عظیم‌تر ثروت به سمت شما جریان یابد.

رها کردن یک سد عظیم در مسیر ثروت

اگر شما در مورد فردی نگران یا منتقد هستید که ادعا می‌کنید از راه نادرست کسب درآمد می‌کند، دست از نگران بودن در مورد او بردارید. شما می‌دانید که چنین فردی در حال استفاده‌ی منفی از قانون ذهن هست؛ قانون ذهن، خودش ترتیب کار او را خواهد داد. مواظب باشید که از او برای دلایلی که پیش‌تر مطرح شد انتقاد نکنید. به خاطر داشته باشید: سنگ یا سد سر راه ثروت، فقط

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ذهن خودتان است. شما می‌توانید آن سد ذهنی را نابود کنید. این را با گرایش ذهنی مثبت نسبت به همگان می‌توانید انجام دهید.

بخوابید و ثروتمندتر شوید

وقتی که شب به رختخواب می‌روید، از تکنیک زیر استفاده کنید. واژه‌ی "ثروت" را آرام، ساده و پراحساس با خود تکرار کنید. این کار را بارها و بارها، مثل یک لالایی تکرار کنید. با همین یک کلمه‌ی "ثروت" خودتان را آرام آرام به خواب فرو ببرید. شما حتماً از نتیجه شگفت‌زده خواهید شد. ثروت باید مانند بهمنی از فراوانی به سمت شما جریان یابد. این یک مثال دیگر از جادوی قدرت ضمیر ناخودآگاه شماست.

با قدرت ذهنتان به خودتان خدمت رسانی کنید

۱- تصمیم بگیرید که به سادگی ثروتمند شوید، با کمک خطاناپذیر ضمیر ناخودآگاهتان.

۲- تلاش برای کسب و انباشت ثروت به وسیله‌ی عرق جبین و سخت کار کردن، راهی است برای پولدارترین فرد قبرستان شدن. نیازی ندارید که کوشش زیاد و بردگی سخت کنید.

۳- ثروت، یک باور ناخودآگاه است. ایده‌ی ثروت را در ذهنیت خود نهادینه سازی کنید.

۴- مشکل اغلب مردم این است که آن ها هیچ ابزار پشتیبانی نامرئی ندارند.

۵- واژه‌ی "ثروت" را آرام و با طمأنینه برای مدت پنج دقیقه قبل از خواب تکرار کنید و ضمیر ناخودآگاهتان ثروت را وارد تجربه‌ی شما خواهد کرد.

۶- احساس ثروت، ثروت تولید می‌کند. این را همواره در خاطر داشته باشید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۷- **ذهن هوشیار و ضمیر ناخودآگاه شما باید با یکدیگر هم‌عقیده و هم‌سو باشند. ضمیر ناخودآگاه شما تنها چیزی را می‌پذیرد که شما واقعا احساس می‌کنید که حقیقت دارد. همواره این اندیشه‌ی غالب است که توسط ضمیر ناخودآگاه شما پذیرفته خواهد شد. اندیشه‌ی غالب باید همیشه *ثروت* باشد، نه *فقر*.**

۸- **شما می‌توانید از تعارض ذهنی بین خودآگاه و ناخودآگاه در مورد ثروت، با تکرار عبارات تأکیدی، "من هر روز و هر شب در حال کامیاب شدن در تمامی خواسته هایم هستم." فائق آیید.**

۹- **فروش خودتان را با تکرار این عبارت بیشتر کنید، "فروش من هر روز بهتر می‌شود؛ من هر روز در حال توسعه، پیشرفت، و ثروتمندتر شدن هستم."**

۱۰- **دست از نوشتن چک‌های سفید-امضاء بردارید، مثل، "به اندازه‌ی کافی پول برای گذران زندگی وجود ندارد"، یا "کمبود هست"، و غیره. چنین جملاتی کمبود ها و زیان های شما را بزرگ‌تر و چند برابر می‌کند.**

۱۱- **افکار سعادت، ثروت و موفقیت را در ضمیر ناخودآگاهتان سپرده گذاری کنید، و در عوض به شما سود مرکب تحویل خواهد داد.**

۱۲- **آن چه را که آگاهانه برای خودتان تأکید و تکرار می‌کنید نباید چند لحظه‌ی بعد آن را انکار کنید. این انکار ذهنی، اثر آن تأکید خوب را خنثی خواهد کرد.**

۱۳- **منبع حقیقی ثروت شما متشکل از اندیشه‌های درون ذهنتان است. شما می‌توانید ایده‌ای به ارزش میلیون ها دلار داشته باشید. ضمیر ناخودآگاهتان اندیشه‌ای را که به دنبال آن هستید در اختیارتان قرار خواهد داد.**

۱۴- **حسادت و رشک، سنگ های سد راه جریان ثروت هستند. از سعادت دیگران مسرور شوید.**

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۱۵- تنها مانع بر سر راه ثروت، در ذهن خود شما است. همین الآن آن مانع را با ذهنیت و نگرش مثبت در مورد همگان، نابود کنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۹

حق شما برای ثروتمند بودن

این حق شماست که ثروتمند باشید. شما به دنیا آمده‌اید که زندگی مرفه ای داشته باشید و شاد و آزاد باشید. پس شما باید پول لازم برای تأمین زندگی‌ای شاد و مرفه را داشته باشید.

شما باید رشد و توسعه را تجربه کنید و روح، ذهن و جسم خود را پرورش بدهید. شما حق مسلمی دارید که در همه زمینه‌ها خود را نشان دهید و کاملاً رشد کنید. شما باید خود را غرق در زیبایی‌ها و تجملات کنید. وقتی می‌توانید از ثروت‌هایی که در ضمیر ناخودآگاه خود متصور شده‌اید، لذت ببرید، چرا باید به بخور و نمیری قناعت کنید. در این فصل یاد می‌گیرید که چگونه با پول دوست باشید و همیشه بیشتر از حد نیازتان از آن داشته باشید. تمایل شما برای پولدار شدن در واقع تمایلی برای زندگی کامل‌تر،شادتر و شگفت‌انگیزتر است. این خواسته‌ای متعالی است . که نه تنها خوب بلکه عالی است.

پول یک نماد است

پول نمادی از تبادل است.که معنی آن برای شما نه تنها آزادی خواستن، بلکه زیبایی، تجملات و فراوانی است. در واقع پول نمادی از سلامت اقتصادی یک ملت است. زمانی که پول آزادانه در زندگی شما جریان داشته باشد ،شما از نظر اقتصادی سالم هستید. زمانی که مردم شروع به ذخیره پول کنند و نگران هزینه‌ها باشند، شاهد بیماری اقتصادی هستیم.

در طول قرن‌های سپری شده از تمدن بشر پول به عنوان نماد تبادل، شکل‌های مختلفی از قبیل نمک، مهره و جواهرات را تجربه کرده است. در زمان‌های اولیه ثروت انسان به وسیله تعداد گاو

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

و گوسفندی که داشت اندازه‌گیری می‌شد. اکنون از پول و سایر ابزارهای قابل مبادله استفاده می‌کنیم، چون برای پرداخت هزینه‌ها نوشتن چک، بسیار راحت‌تر از حمل گوسفند است.

نحوه پیمودن مسیر شکوهمند ثروتمندی

شما با آگاهی داشتن از قدرت ضمیر ناخودآگاه خود می‌توانید مسیر شکوهمند رسیدن به دارایی‌های مالی، ذهنی و روحی را بپیمایید. مریدان قانون ذهن، اعتقاد راسخی دارند که به‌رغم اوضاع اقتصادی، نوسانات بازار سهام، رکود، اعتصاب، جنگ و یا هر اوضاع و شرایط دیگر آن‌ها در فراوانی خواهند بود و تأمین می‌شوند، و شکل پول نیز در این تصور تأثیری ندارد. دلیل آن است که این افراد معنای پول را به ضمیر ناخودآگاه خود منتقل کرده‌اند، به همین دلیل هر جا که باشند تأمین هستند. آن‌ها ذهن خود را متقاعد کرده‌اند که همواره پول در زندگی‌شان جریان خواهد داشت و همیشه بیشتر از نیاز خود پول دارند.

چرا شما پول بیشتری ندارید

همان‌طور که این فصل را می‌خوانید ممکن است با خود فکر کنید، «من سزاوار حقوقی بیشتر از آنچه در حال حاضر دریافت می‌کنم، هستم.»

اعتقاد من این است که بیشتر مردم کمتر از آنچه لیاقت دارند حقوق دریافت می‌کنند. یکی از دلایلی که افراد حقوق بیشتری دریافت نمی‌کنند این است که خودشان به صورت آشکار یا نهان ، آن را محکوم می‌کنند. آن‌ها از تعبیرهایی همچون «پول کثیف» یا «پول منشأ تمام شرارت‌ها است.» استفاده می‌کنند.

یکی دیگر از دلایل پیشرفت نکردن آن‌ها احساسی نهانی در ناخودآگاه آن‌هاست که فقر را با پرهیزکاری و تقوا همراه می‌دانند. این الگوی ذهن ناخودآگاه، ممکن است به خاطر آموزش‌های دوران کودکی، باور به خرافات و یا برداشت نادرست از کتاب‌های مقدس باشد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

پول و زندگی متعادل

روزی مردی به من گفت، "من ورشکست شده‌ام. من از پول متنفرم. پول منشأ تمام شرارت‌ها است." این سخنان نشان‌دهنده ذهنی است که دچار اختلالات عصبی است. عشق به پول به حدی که سایر چیزها را فراموش کنید نیز ممکن است موجب نامتعادل شدن شما شود. شما باید از قدرت و اختیارات خود هوشمندانه استفاده بکنید. برخی آرزوی پول و برخی دیگر آرزوی قدرت دارند. اگر شما تمام هم‌وغمتان تنها پول باشد و بگویید: «تنها پول برای من مهم است، من تمام تمرکزم را روی جمع کردن پول می‌گذارم؛ هیچ چیز دیگری اهمیت ندارد.» می‌توانید پول به دست آورید و ثروتمند شوید، ولی فراموش کرده‌اید باید زندگی متعادلی داشته باشید. شما همچنین باید آرامش ذهنی، توازن، عشق، شادمانی و سلامتی را نیز داشته باشید.

اشتباه است که تنها به فکر درآوردن پول باشید. ممکن است فکر کنید پول تنها چیزی است که شما لازم دارید، ولی پس از تلاش فراوان خواهید فهمید که چیزهای دیگری نیز اهمیت دارند. میل شما برای ابراز کردن استعدادهای نهانی‌تان، جایگاه حقیقی‌تان در زندگی، زیبایی و حس خوب نقش داشتن در موفقیت و رفاه سایرین از این قبیل هستند.با قوانین ضمیر ناخودآگاه شما می‌توانید میلیون‌ها دلار پول داشته باشید و هم‌زمان از آرامش ذهن، هارمونی و سلامت کامل لذت ببرید.

فقر یک بیماری روانی است

فقر و پرهیزکاری هیچ ارتباطی با هم ندارند؛ فقر نیز یک بیماری مانند سایر بیماری‌های روانی است. اگر شما بیماری جسمی داشته باشید، شما می‌دانید که به مشکل برخورده‌اید. به دنبال راهی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

برای رهایی از شرایطی که دارید خواهید بود و به جستجوی درمان می‌روید. به صورت مشابه، اگر پول در زندگی شما به صورت پایدار جریان ندارد، شما با مشکلی اساسی روبرو هستید.

اصول زندگی، شما را به سمت رشد، توسعه و زندگی همراه با فراوانی متمایل می‌کند. شما به دنیا نیامده‌اید که در یک کلبه زندگی کنید، لباس‌های مندرس بپوشید و گرسنگی بکشید. شما باید شاد، خوشبخت و موفق باشید.

چرا شما نباید از پول انتقاد کنید

ذهن خود را از تفکرات خرافاتی و عجیب و غریب در مورد پول خالی کنید. هیچ‌گاه عناوینی همچون کثیف و فاسد را به پول اطلاق نکنید. زیر در این صورت پول بال در می‌آورد و از شما دور می‌شود. به یاد داشته باشید وقتی چیزی را محکوم می‌کنید آن را از دست می‌دهید. نمی‌توان انتظار داشت پول به سمت شما بیاید وقتی شما آن را نقد می‌کنید.

نگرش صحیح به پول

در اینجا تکنیک ساده‌ای ذکر می‌شود که می‌توانید برای چندین برابر کردن پول از آن استفاده کنید. این جمله را چندید بار در روز با خود تکرار کنید:

"من پول را دوست دارم، من عاشق پول هستم. هوشمندانه، سازنده و قاطعانه از آن استفاده خواهم کرد. پول همواره در زندگی من جریان دارد. من با خرسندی آن را خرج می‌کنم و به شکل شگفت آوری چندین برابر آن به سوی من برمی‌گردد. پول مانند یک بهمن به سوی من در جریان است. تنها برای خیر از آن استفاده می‌کنم، قدردان این خوشی و ثروت‌های ذهنی خود هستم. "

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

دیدگاه علمی به پول

فرض کنید که شما معدنی از طلا، نقره، سرب، مس یا آهن را در زمین یافته‌اید. آیا آن‌ها را فاسد می‌دانید. سرچشمه شرارت درک نادرست انسان، نادانی، تفسیر نادرست از زندگی و استفاده نادرست از ضمیر ناخودآگاه است. اکنون نیز ما از اسکناس، چک و سکه برای مبادله استفاده می‌کنیم و مسلماً آن‌ها شیطانی نیستند. امروزه با پیشرفت علم، فیزیک‌دانان و شیمی‌دانان می‌دانند که تنها تفاوتی که بین فلزهای مختلف وجود دارد تعداد الکترون‌ها و میزان گردش آن‌ها به دور هسته اتم است. آن‌ها می‌توانند در آزمایشگاه و با بمباران اتمی، فلزی را به فلز دیگر تبدیل کنند. طلا تحت شرایطی خاص به جیوه تبدیل می‌شود. من اعتقاد دارم در آینده نزدیک دانشمندان قادر خواهند بود در آزمایشگاه‌های شیمی طلا، نقره و سایر فلزات گران‌بها را تولید کنند. در حال حاضر هزینه‌های بالا اجازه چنین کاری را نمی‌دهد ولی در آینده این مشکل حل خواهد شد.من نمی‌توانم تصور کنم که یک انسان هوشمند در الکترون، پروتون و نوترون و یا ایزوتوپ‌ها شرارت ببیند.

تکه کاغذ مچاله شده‌ای که در جیب شماست از اتم و مولکول تشکیل شده است و آرایش الکترونی مختص به خود را دارد. تنها تفاوتی که این تکه کاغذ مچاله شده با اسکناس دارد تعداد و میزان جنبش الکترون‌های آن‌ها است.

نحوه‌ی جذب پولی که لازم دارید

سال‌ها پیش من در استرالیا با جوانی آشنا شدم که قصد داشت پزشک شود ولی پولی نداشت. به او توضیح دادم که چگونه دانه‌ای که در دل زمین مدفون شده است همه‌ی ملزوماتی که برای رشد و رهایی خود احتیاج دارد را به خود جذب می‌کند. و به او گفتم که تنها کاری که باید بکند این است که از آن بذر درس بگیرد و این تفکر را در ضمیر ناخودآگاه خود ثبت کند. این جوان زیرک برای تأمین مخارج، دفتر کار پزشک‌ها را تمیز می‌کرد، پنجره پاک می‌کرد و تعمیرات انجام می‌داد. او به من می‌گفت که هر شب قبل از خواب در ذهن خود تصویرسازی می‌کرد و دیواری را

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

می‌دید که مدرک پزشکی‌ای با نام او بر آن نصب شده است. قبلاً هم در محلی که کار می‌کرد مدارک قاب شده‌ی پزشکان را برق می‌انداخت. تجسم مدرک پزشکی برای او سخت نبود. او همین‌طور برای ۴ ماه متوالی هر شب قبل از خواب تصویرسازی ذهنی ادامه داد و به نتایج واقعی دست یافت .

عاقبت این ماجرا خیلی جالب است. یکی از پزشک‌ها به این پسر جوان علاقه‌مند شد و پس از اینکه هنر استریلیزه کردن ابزار پزشکی، تزریق زیرپوستی و سایر کمک‌های اولیه را به او آموزش داد، او را به عنوان دستیار فنی در دفتر خود استخدام کرد. این پزشک بعدتر پسر جوان را به دانشکده پزشکی فرستاد و تمام هزینه‌های آن را متقبل شد. امروز آن پسر جوان، پزشک شناخته شده‌ای در مونترآل کانادا است. او با استفاده درست از ضمیر ناخودآگاه خود قانون جذب را کشف کرد. او قانون قدیمی‌ای را به کار گرفته بود که می‌گوید:

«اگر قادر باشید هدف و مقصد را ببینید،

راه‌های رسیدن به آن مقصد را نیز درک کرده‌اید».

در این مورد مقصد پزشک شدن است. این مرد جوان قادر بود پزشک بودن را تجسم کند و احساس آن را درک کند. او با این فکر زندگی کرد، آن را حفظ کرد، آن را پرورش داد و آن را دوست داشت تا زمانی که این تجسم وارد ذهن ناخودآگاه او شد و به آن اعتقاد پیدا کرد و این‌گونه همه‌ی ملزومات رسیدن به رؤیایش را به سمت خود جذب کرد.

چرا برخی افراد افزایش حقوق نمی‌گیرند

اگر شما در یک سازمان بزرگ مشغول به کار هستید و دائماً در حال فکر کردن و اعتراض کردن هستید که حقوق شما پایین است، قدر شما را نمی‌دانند و شما لایق حقوق بالاتر و

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

شناخته‌شدگی بیشتر هستید شما به صورت ناخودآگاه در حال قطع ارتباط با این سازمان هستید. شما در حال عملیاتی کردن یک قانون طبیعی هستید و دیر یا زود مدیرتان به شما خواهد گفت «باید با شما خداحافظی کنیم.» در واقع این شما بوده‌اید که خودتان را عزل کرده‌اید. مدیر شما تنها وسیله‌ای بوده است که به تفکرات منفی ذهن شما واقعیت بخشیده است. این مثالی از قانون عمل و عکس العمل بود. عمل، تفکرات شما بوده است و ضمیر ناخودآگاه شما به آن واکنش نشان داده است.

موانع مسیر ثروت

من اطمینان دارم که تابه‌حال شنیده‌اید مردم بگویند «فلانی شارلاتان است.» « او اخاذی می‌کند.» «او با دوز و کلک پول در می‌آورد.» «او متقلب است.» «من او را از زمانی که هیچ چیز نداشت می‌شناسم.» «او دزد و کلاه‌بردار است.»

اگر موشکافانه به افرادی که این‌طور سخن می‌گویند دقت کنید متوجه می‌شوید که یا نیاز مالی دارند و یا از بیماری‌های مالی رنج می‌برند. شاید هم‌کلاسی سابق او مراتب موفقیت را طی کرده است و از او پیشی گرفته است. دیدن پیشرفت اطرافیان برای این افراد تلخ است و به آن حسادت می‌کنند. تفکرات منفی این افراد نسبت به اطرافیان و محکوم کردن ثروت آن‌ها باعث می‌شود تمام ثروت و رفاهی که خواستار آن بوده‌اند از بین برود و ناپدید بشود.آن‌ها در حال محکوم کردن چیزی هستند که آرزوی آن را دارند.

چنین فردی دچار دوگانگی شده است، از یک سمت می‌گوید «پول به سمت من جاری می‌شود» و از سمت دیگر در واقع در حال گفتن این است که «من از ثروت فلانی متنفرم.» همیشه به دنبال راهی باشید که از ثروت دیگران خوشحال باشید و از آن بهره ببرید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

از سرمایه‌گذاری‌های خود محافظت کنید.

اگر شما در جستجوی دانش لازم برای سرمایه‌گذاری هستید و یا در مورد سهام و اوراقی که خریده‌اید نگرانی دارید، با خود بگویید « خردی لایتناهی بر تمام معاملات مالی من حاکم است و فارغ از اینکه من چه تصمیمی بگیرم و چه کاری انجام دهم موفق خواهم شد.» این کار را تکرار کنید و خواهید دید که سرمایه‌گذاری‌های شما هوشمندانه خواهد شد و همچنین با توجه به اینکه دارایی‌های خود را قبل از کاهش ارزش می‌فروشید، از ضرر هم در امان می‌مانید.

منبع دائمی پول شما

شناختن قدرت ضمیر ناخودآگاه و توان افکار خلاقانه یا تصویر سازی ذهنی، راهی است که شما را به وفور، آزادی و منبع دائمی پول می‌رساند. زندگی پر باری را در ذهن خود بپذیرید. پذیرش ذهنی شما و انتظار ثروتمند شدن ، به طرز قابل توجهی بر رسیدن شما به خواسته‌هایتان تأثیر می‌گذارد. همان‌طور که ذهن شما به پذیرش این مفاهیم نزدیک می‌شود، همه‌ی ملزومات زندگی مرفه و پر بار را تجربه خواهید کرد.

هر روز با خود تکرار کنید و بر قلب خود هک کنید که:

«من در ضمیر ناخودآگاه خود از ثروت لایتناهی برخوردارم. این حق من است که ثروتمند، شاد و موفق باشم. امواج پول آزادانه، دم به دم و بی‌پایان به سمت من حرکت می‌کنند. من آزادانه از استعدادهایم استفاده می‌کنم و از لحاظ مالی خوشبخت هستم. »

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

قدم‌هایی که در مسیر ثروتمندی باید بردارید

۱. جسارت داشته باشید و ثروتمند شدن را حق خود بدانید و خواهید دید که ضمیر ناخودآگاه شما به این مطالبه پاسخ می‌دهد.

۲. شما نباید فقط به اندازه بخور و نمیری پول بخواهید. شما باید برای همه‌ی کارهایی که دوست دارید انجام دهید در همان زمان پول داشته باشید.

۳. تنها زمانی که پول آزادانه در زندگی شما جریان دارد شما از نظر اقتصادی سلامت هستید. اگر بتوانید پول را به شکل موج ببینید، همیشه مقدار زیادی از آن خواهید داشت. این امواج همواره در حال بالا و پایین رفتن هستند. اگر موج رفت، شما مطمئن هستید که دوباره به سوی شما باز می‌گردد.

۴. با دانستن قوانین ضمیر ناخودآگاه شما همواره از لحاظ مالی تأمین خواهید بود.به رغم شکلی که پول به خود می‌گیرد.

۵. یکی از دلایلی که برخی افراد به سختی دخل و خرجشان را میزان می‌کنند و هیچ وقت پول کافی ندارند این است که پول را محکوم می‌کنند. چیزی را که محکوم می‌کنید از شما دور می‌شود.

۶. از پول یک غول نسازید.پول تنها یک نماد است.به خاطر داشته باشید که شما به دنیا آمده‌اید که زندگی متوازن و متعادلی داشته باشید و به دست آوردن ثروت زیاد هم بخشی از آن است.

۷. پول را تنها هدف خود قرار ندهید. ثروت، آرامش، شادمانی و عشق را مطالبه کنید و به همه‌ی این مطالبات خود عشق بورزید. خواهید دید که ضمیر ناخودآگاهتان در همه‌ی این زمینه‌ها شما را تأمین خواهد کرد .

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۸. فقر را با تقوا و پاک دستی اشتباه نگیرید. چنین تفکراتی بیماری‌های ذهنی هستند و شما باید یاد بگیرید که خود را از این تعارضات ذهنی رها کنید.

۹. شما به دنیا نیامده‌اید که در یک کلبه زندگی کنید، لباس‌های مندرس بپوشید و گرسنگی بکشید. شما به دنیا آمده‌اید که زندگی پربار و سرشار از رفاه داشته باشید.

۱۰. هیچ‌گاه عناوینی همچون کثیف و فاسد را به پول اطلاق نکنید. وقتی چیزی را محکوم می‌کنید آن را از دست می‌دهید. خوب و بد مطلق وجود ندارد و این دیدگاه شما است که خوب و بد را در ذهن شما می‌سازد.

۱۱. این جمله را چندین بار در روز با خود تکرار کنید، "من پول را دوست دارم، من عاشق پول هستم و هوشمندانه، سازنده و قاطعانه از آن استفاده خواهم کرد.من با خرسندی از آن استفاده می‌کنم و به شکل شگفت آوری چندین برابر آن به سوی من برمی‌گردد.

۱۲.هیچ بدی و شرارتی در پول نیست و از این نظر با مس، سرب، قلع، یا آهنی که در زمین یافت می‌شود تفاوتی ندارد.

۱۳. تجسم هدف و مقصد در ذهن، باعث می‌شود که ضمیر ناخودآگاه شما واکنش نشان دهد و در رسیدن به تصویر ذهنی شما را یاری کند.

۱۴.دست یافتن به ثروت بدون تلاش را فراموش کنید.چیزی به نام نهار مجانی وجود ندارد. شما باید بدهید تا بگیرید. شما باید به اهداف و ایده‌هایتان توجه ذهنی داشته باشید و ضمیر ناخودآگاهتان از شما حمایت خواهد کرد. کلید رسیدن به ثروت، استفاده از قواعد ضمیر ناخودآگاه و آغشته کردن آن به اندیشه ثروت است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۱۰

ضمیر ناخودآگاه شما به عنوان یک همراه و شریک در موفقیت

موفقیت به معنی موفق زندگی کردن است. از دوره‌ای طولانی همراه با آرامش، لذت، و شادی می‌توان با عنوان موفقیت یاد کرد. چیزهای ارزشمند واقعی زندگی، مانند آرامش، هماهنگی، کمال، امنیت و خوشبختی همگی ناملموس هستند. این جنبه ها از عمق وجود انسان سرچشمه می‌گیرند. تفکر (و مدیتیشن) روی این جنبه ها، آن گنج های آسمانی (آرامش، هماهنگی و ...) را در ضمیر ناخودآگاه ما بنا می‌کند.

سه پله‌ی موفقیت

اجازه دهید که با هم سه پله‌ی موفقیت را بررسی کنیم: اولین پله به سوی موفقیت این است که دریابیم که چه کاری است که ما عاشق انجام آن هستیم، و سپس همان کار را انجام دهیم. موفقیت، در دوست داشتنِ کاری است که انجام می‌دهید. با این وجود، اگر فردی برای مثال یک روان‌شناس هست، این برای او کافی نیست که صرفا یک مدرک دانشگاهی را دریافت کند و آن را قاب کرده روی دیوار قرار دهد؛ او باید با دانش روز پیش برود، در گفتگوهای تخصصی شرکت کند، و به مطالعه‌ی ذهن و این که چگونه کار می‌کند ادامه دهد. یک روان‌شناس موفق به کلینیک ها سر می‌زند و آخرین مقالات علمی را مطالعه می‌کند. به بیان دیگر، او از پیشرفته‌ترین روش های تسکین رنج های بشر آگاه است. یک روان‌شناس یا پزشک موفق باید از صمیم قلب خواهان بهبود حال بیمارش باشد.

ممکن است کسی بگوید، "اما من چطور این اولین پله را در عمل انجام دهم؟ آخر من نمی‌دانم که چه کار باید بکنم و عاشق چه کاری هستم." در این صورت، برای دریافت هدایت این گونه دعا کنید: "هوشیاری بی انتهای ضمیر ناخودآگاه من، جایگاه درست من در زندگی را به من نمایان

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

می‌کند." این دعا را آهسته، مثبت و عاشقانه، با ذهن درونی خودتان تکرار کنید. همین طور که با ایمان و اطمینان بر این کار اصرار می‌ورزید، پاسخ به صورت یک احساس، یک شهود، یا تمایلی به یک مسیر مشخص به سراغتان خواهد آمد. این پاسخ، برای شما با وضوح و آرامش، و به صورت یک آگاهی خاموش و بی صدای درونی جلوه خواهد یافت.

پله‌ی دوم موفقیت این است که در یک شاخه‌ی بخصوص کاری، که از هر فرد دیگری بیشتر در مورد آن می‌دانید، متبحّر و خبره شوید. برای مثال، اگر یک مرد جوان شیمی را به عنوان شغل خود انتخاب می‌کند، او باید روی یکی از گرایش های این رشته متمرکز شود. او بایستی تمام وقت و توجه اش را در این تخصصی که انتخاب کرده صرف کند. او باید به قدری مشتاق بشود که تلاش کند هر آن چه که برای آموختن در این زمینه هست را بیاموزد؛ حتی اگر ممکن است، باید تلاش کند از هر فرد دیگری در این زمینه بیشتر بداند. آن مرد جوان باید کاملا شیفته‌ی کار خودش باشد و همچنین مشتاق خدمت رساندن به خلق باشد.

"فقط گذران زندگی" موفقیت واقعی نیست. بلکه انگیزه‌ی انسان باید بزرگ‌تر، اصیل‌تر، و انسان‌دوستانه‌تر باشد. او باید بخواهد که به دیگران خدمت برساند.

پله‌ی سوم، مهمترین پله به سوی موفقیت است. شما باید اطمینان حاصل کنید که کاری که می‌خواهید انجام دهید، فقط به موفق شدن شخص شما به تنهایی نفع نمی‌رساند. خواسته‌ی شما نباید خودخواهانه باشد؛ بلکه باید به بشریت منفعت برساند. یک مسیر کامل برای این مدار باید شکل بگیرد (مانند یک مدار الکتریک بسته). به بیان دیگر، اندیشه‌ی شما باید با هدف سعادت و خدمت‌رسانی به جهان پیش برود. اگر هدفتان بنا باشد که اختصاصا تنها به خودتان نفع برساند، حلقه یا مدار کامل شکل نخواهد گرفت، و شما ممکن است با یک اتصال کوتاه و قطع شدن جریان مدار سعادت در زندگی‌تان مواجه شوید که ممکن است شامل محدودیت یا بیماری باشد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

معیار موفقیت حقیقی

ممکن است بعضی افراد بگویند، "اما آقای ((جیمز)) با فروش سهام نفتی جعلی توانست پول هنگفتی به جیب بزند." ممکن است که چنین فردی ظاهرا تا مدت محدودی موفق باشد، اما باد آورده را باد خواهد برد. هنگامی که ما از دیگران دزدی کنیم، در حقیقت از خودمان دزدی کرده‌ایم، زیرا ما حین دزدی در حال و هوای کمبود و محدودیت هستیم، که به نوبه خود اثرش را به شیوه‌ای در بدنمان، در زندگی خانوادگی‌مان، و در کسب و کارمان نشان خواهد داد. ما هر آن چه که فکر و احساس کنیم را خلق می‌کنیم. ما چیزی را که باور داریم، خلق می‌کنیم. حتی اگر فردی مبالغ هنگفتی پول را از راه کلاه‌برداری انباشه باشد، او حقیقتا موفق نیست. هیچ موفقیتی بدون آرامش ذهنی وجود ندارد. این همه پولِ انباشته شده‌ی آن فرد به چه درد او خواهد خورد اگر نتواند که شب ها آسوده سر بر بالین بگذارد، یا دچار بیماری باشد، و یا احساس عذاب وجدان داشته باشد؟

من مردی را در لندن می‌شناختم که یک بار در مورد ترفند هایش با من صحبت کرد. او یک جیب‌بُر حرفه‌ای بود و توانسته بود مقدار زیادی پول را از این طریق جمع کند. او یک خانه‌ی ییلاقی در فرانسه داشت و در انگلیس نیز شاهانه زندگی می‌کرد. اما مشکل زندگی او این بود که همواره در وحشت دائمی از دستگیر شدن توسط اداره‌ی آگاهی لندن به سر می‌کرد. او دچار چند اختلال مختلف درونی و روانی بود، که بدون شک در اثر ترس و عذاب وجدان عمیق برایش ایجاد شده بودند. او می‌دانست که مرتکب خطا شده است. این حس عمیق گناه، انواع و اقسام مشکلات و مسائل را به سوی او جذب کرده بود. در نتیجه، او داوطلبانه خودش را تسلیم پلیس کرد و به زندان رفت. پس از گذراندن دوره‌ی محکومیت و آزاد شدن از زندان، او به دنبال گرفتن مشاوره‌ی روانشناسی و مذهبی رفت و کاملا متحول شد. او سر کار رفت و به شهروندی صادق تبدیل شد. او چیزی را که عاشق انجامش بود یافت و دیگر خوشحال بود.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

یک فرد موفق عاشق کار خود هست و خودش را همه‌جانبه ابراز می‌کند. چند سال پیش مقاله‌ای در مورد آقای ((فلگلر))، یکی از چهره‌های بانفوذ نفتی، چاپ شد. او اعتراف کرد که راز موفقیتش، توانایی‌اش در دیدن یک پروژه، در حالت پایان آن بوده است. برای مثال، در مورد او ذکر شده است که، چشمانش را می‌بست و یک کارخانه‌ی نفتی بزرگ را تصور می‌کرد، قطار هایی که بر ریل ها حرکت می‌کردند را می‌دید، صدای سوت آن ها را می‌شنید، و دود لوکوموتیو آن ها را می‌دید. وقتی که رضایتی را که دعا و آرزویش هنگام برآورده شدن برایش ایجاد می‌کرد را می‌دید و احساس می‌کرد، ضمیر ناخودآگاهش آن را به واقعیت می‌رساند. اگر شما هدفی را به وضوح تصور کنید، تمام لوازم و ملزومات آن، از راه هایی که ممکن است حتی به ذهنتان هم خطور نکند، از طریق قدرت معجزه‌آسای ضمیر ناخودآگاهتان، برایتان مهیا خواهد شد.

هنگام در نظر گرفتن این سه پله‌ی موفقیت، هرگز نباید قدرت زیربنایی نیروهای خلاق ضمیر ناخودآگاهتان را فراموش کنید. این انرژی‌ای است که در پشت پرده‌ی تمام پله ها و مراحل هر راهکار و نقشه‌ای برای موفقیت است. فکر شما خلاق است و خلق می‌کند. فکر با احساس در می‌آمیزد و به یک ایمان یا باور ذهنی تبدیل می‌شود.

آگاهی از یک نیروی مقتدر که درون شماست، و قادر است که تمام خواسته های شما را به واقعیت بدل کند، به شما اطمینان و حس آرامش می‌دهد. در هر زمینه‌ای که فعالیت می‌کنید، باید قوانین ضمیر ناخودآگاه خود را بیاموزید. وقتی که می‌دانید که چطور قدرت های ذهن خودتان را به کار گیرید، و زمانی که خودتان را به کامل‌ترین شکل ابراز می‌کنید و استعداد هایتان را به نفع دیگران استفاده می‌کنید، شما در مسیری هستید که انتهای آن بی‌تردید، موفقیت است. اگر شما برای رضای خدا کار می‌کنید، یا قسمتی از کار شما برای رضای اوست، پس خدا هم با توجه به ذات خودش یاور شما هست، پس چه کسی می‌تواند با شما مخالفت کند؟ با چنین درکی، هیچ قدرتی در آسمان و زمین نخواهد بود که بتواند شما را از موفقیت باز دارد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

او چگونه رؤیای خودش را محقق کرد

یک بازیگر سینما به من گفت که او تحصیلات خیلی کمی دارد، اما از زمانی که یک پسربچه بوده، رؤیای تبدیل شدن به یک ستاره‌ی بزرگ سینما را در سر داشته است. او وقتی که در مزرعه در حال جمع کردن علوفه، یا باز گرداندن گاو ها از صحرا به خانه بوده، و حتی وقتی که شیر آن ها را می‌دوشیده، می‌گفت که "من دائما تصور می‌کردم که نام خودم را که با چراغ های بزرگ نوشته شده در یک سینمای بزرگ می‌بینم. من این تصور را برای سال ها تکرار می‌کردم تا اینکه بالأخره روزی آمد که نامم را با چراغ های بزرگ دیدم، درست همان طوری که وقتی که یک پسربچه بودم می‌دیدم!" او اضافه کرد، "من می‌دانم که قدرت تخیل پایدار و دائمی بوده که این موفقیت را برای من به ارمغان آورده."

داروخانه‌ی رؤیایی او به واقعیت پیوست

سی سال پیش من داروساز جوانی را می‌شناختم که هفته‌ای چهل دلار به علاوه‌ی پورسانت فروش دریافت می‌کرد. او به من گفت، "پس از بیست و پنج سال، من بازنشسته خواهم شد و حقوق بازنشستگی دریافت خواهم کرد."

من به این مرد جوان گفتم، "چرا تو داروخانه‌ی خودت را نداری؟ از اینجا بیرون بیا. افق دیدت را بالا ببر! برای فرزندانت رؤیایی داشته باش. شاید پسر خودت بخواهد که دکتر شود، شاید دختر مایل باشد که موسیقی‌دان بزرگی بشود."

پاسخ او به صحبت من این بود که پولی ندارم! اما او شروع کرد به فهمیدن این حقیقت که هر آن چه که بتواند به عنوان واقعیت بپذیرد، می‌تواند آن را دریافت کند. اولین مرحله به سمت هدفش

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

این بود که در مورد قدرت های ضمیر ناخودآگاهش آگاه شود، که من، به خاطر خودش، به طور مختصر برایش شرح دادم. مرحله‌ی دوم برای او این بود که او متوجه بشود اگر بتواند موفق شود که اندیشه‌ای را به ضمیر ناخودآگاهش منتقل کند، ضمیر ناخودآگاهش هر طوری آن را به واقعیت تبدیل خواهد کرد. او شروع به تصور کردن این که در داروخانه‌ی خودش حضور دارد کرد. او در ذهن خودش، شربت ها را مرتب می‌کرد، نسخه‌ها را می‌پیچید، و تصور کرد که چندین فروشنده در داروخانه‌ی خودش دارد که به مشتریانش خدمت رسانی می‌کنند. او همچنین حساب بانکی پر از پولش را هم تصویر سازی می‌کرد. او در ذهن خود، داخل آن داروخانه‌ی خیالی (خودش، به جای داروخانه‌ی دیگران) کار می‌کرد. او مانند یک بازیگر خوب در نقش خودش غرق شده بود و آن را زندگی می‌کرد. *طوری بازی و وانمود می‌کنم که گویا واقعا (آن گونه) هستم، و (به همین دلیل، حتما آن گونه) خواهم بود.* این داروساز با تمام وجود خودش را در بازی غرق کرد، و طوری زندگی کرد، حرکت کرد، و عمل کرد که گویا خودش صاحب آن داروخانه بود.

پایان کار او خیلی جالب بود. او از موقعیتش در آن داروخانه جدا شد. او شغل جدیدی را در یک فروشگاه زنجیره‌ای پیدا کرد، در آن جا به مدیریت رسید، و سپس، مدیر منطقه شد. او طی چهار سال به اندازه‌ی کافی پول جمع کرده بود که بتواند مبلغی را برای این که داروخانه‌ی خودش را داشته باشد پرداخت کند. او آن داروخانه را "داروخانه‌ی رؤیایی" نامید.

او گفت که "آن، دقیقا همان داروخانه‌ای بوده که در رؤیاهایم می‌دیدم." او در زمینه‌ی کاری ای که انتخاب کرد، یک فرد موفق و سرشناس دانسته می‌شد، و خوشحال بود که کاری را انجام می‌دهد که عاشق انجام آن است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

استفاده از ضمیر ناخودآگاه در کسب و کار

چند سال پیش من سخنرانی را برای تعدادی از تجار در مورد قدرت های تخیل و ضمیر ناخودآگاه ارائه کردم. در این کنفرانس مطرح کردم که ((گوته)) زمانی که با سختی ها و مشکلات رو به رو می‌شد، هوشمندانه از تخیل‌اش استفاده می‌کرد.

زندگی‌نامه نویسان در مورد او به این نکته اشاره می‌کنند که او عادت داشت که ساعات طولانی‌ای از روز را به مکالمات خیالی آرام می‌گذراند. این که عادت او این بود که تخیل کند دوستانش پیش چشمش روی صندلی نشسته‌اند و پاسخش را همان لحظه می‌دهند، بر کسی پوشیده نیست. به عبارت دیگر، اگر او در مورد هر مسئله ای نگرانی ای داشت، دوست خودش را تصور می‌کرد که راه حل درست یا مناسب را، با همان حرکات بدن و تغییرات لحن صدا که اگر واقعا پیش رویش بود، عمل می‌کردبه او می‌گفت، و او کل این صحنه‌ی خیالی را تا حد امکان، با توجه به جزئیات صحنه واقعی و واضح تصور می‌کرد.

یکی از افرادی که در این کنفرانس حاضر بود، یک دلال سهام جوان بود. او شروع کرد به‌کار بستن این تکنیک ((گوته)). او شروع کرد به پرداختن به مکالمات ذهنی و خیالی با دوست بانک‌دار مولتی-میلیونر خودش که همواره او را برای قضاوت ها و تصمیمات هوشمندانه و دقیقی که اتخاذ می‌کرد، مورد تحسین قرار داده و همیشه او را بابت خرید سهام درست می‌ستود. او به قدری صحنه‌چینی این مکالمات تخیلی را خوب انجام می‌داد که آن را به عنوان یک نوع باور، در ذهن خودش تثبیت کرده بود.

صحبت های درونی و تصورات کنترل‌شده‌ی این دلال سهام، بی‌تردید با هدف او، که سرمایه‌گذاری‌های صحیح برای مشتری هایش بود، در یک راستا بود. هدف اصلی او در زندگی این بود که برای مشتری هایش پول زیادی بسازد و با مشاوره‌ی هوشمندانه‌ی خود، آن ها را به سود

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

سرشار مالی برساند. او با این که اکنون به فردی با موفقیت درخشان در زمینه‌ی کاری مورد علاقه‌اش تبدیل شده است، هنوز هم از ضمیر ناخودآگاهش در کارش استفاده می‌کند.

پسر شانزده ساله، شکست را به موفقیت تبدیل می‌کند

پسر جوانی که به دبیرستان می‌رفت به من گفت، "من خیلی نمره های پایینی می‌گیرم. حافظه ام خیلی خوب نیست. نمی‌دانم که مشکل ازچیست." من کشف کردم که تنها مشکل این پسر، همین طرز فکر او است، که از جنس بی‌تفاوتی و دل‌خوری او از برخی از معلم ها و هم‌کلاسی هایش بود. من به او آموختم که چگونه از ضمیر ناخودآگاهش استفاده کند، و این که چگونه در تحصیلش موفق بشود.

او شروع کرد به این که هر روز بار ها و بار ها جملات تأکیدی مشخصی را، به خصوص در شب، پیش از به خواب رفتن و همچنین در صبح، پس از بیدار شدن، با خودش تکرار کند.

او این گونه با خودش تأکید می‌کرد: "من می‌فهمم که ضمیر ناخودآگاه من یک انبار بزرگ از خاطره هاست. که هر چیزی را که من مطالعه می‌کنم یا از معلم هایم می‌شنوم را حفظ می‌کند. من حافظه‌ی بی‌نقصی دارم، و هوش بی‌پایان ضمیر ناخودآگاهم همواره هر چیزی را که من در تمام امتحان ها، چه کتبی و چه شفاهی، نیاز دارم که به خاطر بیاورم را برایم تداعی خواهد کرد. من عشق و خیرخواهی را به تمام معلم ها و هم‌کلاسی هایم می‌تابانم. من از صمیم قلب برای همگی آنها موفقیت و همه‌ی چیز های خوب را آرزو می‌کنم."

این مرد جوان اکنون حتی از حد تصورات آن زمان خودش هم، آزادتر است. او اکنون در تمام درس ها نمرات «بسیار عالی» می‌گیرد. او همواره با خود زمانی را تصور می‌کند که معلم ها و مادرش به خاطر موفقیت های تحصیلی اش به او تبریک می‌گویند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

چگونه در خرید و فروش موفق شویم

همواره در زمان خریدن و فروختن به خاطر داشته باشید که ذهن هوشیار شما شروع کننده‌ی معامله و ضمیر ناخودآگاه شما، موتور آن است. شما باید موتور را برای این که کار خودش را انجام دهد، روشن کنید. ذهن هوشیار شما همان دینامی است که قدرت ضمیر ناخودآگاه را بیدار می‌کند.

اولین مرحله در شناساندن خواسته ها، اندیشه ها، یا تصورات روشن و واضح خودتان به ذهن عمیق‌تان این است که آرام باشید و ریلکس کنید، نگذارید که توجه‌تان به موضوعات مختلف پرت شود، بی‌حرکت و ساکت، بمانید. این روی‌کرد ساکت، رها، و آرامش‌بخش ذهنی، از دخالت موضوعات فرعی و اندیشه های غلط در جذب ذهنی ایده‌آل های شما جلوگیری می‌کند. بعلاوه، در این حالت ذهنیِ آرام، تأثیرپذیر و آماده‌ی دریافت، نیاز به تلاش و تقلای فیزیکی کردن برای رسیدن به خواسته‌ها نیز به حداقل می‌رسد.

دومین مرحله این است که شروع کنید به تصور کردن واقعیت به آن شکلی که آرزویش را دارید. برای مثال، اگر شما دوست دارید که یک خانه بخرید، در حالت آرام و ریلکس ذهنی با خودتان این گونه تأکید می‌کنید که: "هوشیاری بی‌نهایت ضمیر ناخودآگاه من، دانای مطلق است. او اکنون خانه‌ی ایده‌آلم را، که در بهترین نقطه شهر هست، بی‌نقص هست، در محیطی دوست‌داشتنی است، تمام شرایطی که می‌خواهم را در بر دارد، و همچنین متناسب با درآمد من هست، را به من نمایان خواهد کرد. من اکنون این تحقق درخواست را به ضمیر ناخودآگاهم محوّل می‌کنم، و می‌دانم که هم‌راستا با طبیعتِ این درخواست من، پاسخ خواهد داد. من این درخواست را با ایمان قطعی و اطمینان در ضمیر ناخودآگاهم رها می‌کنم، درست همان گونه که یک کشاورز دانه‌ای را در زمین می‌کارد و به قوانین طبیعی رشد اطمینان مطلق دارد."

اجابت دعای شما ممکن است از طریق یک آگهی تبلیغاتی در روزنامه، یا از طریق یک دوست، به شما برسد، یا حتی ممکن است که خود شما مستقیما به یک خانه‌ی مشخص، که دقیقا همان چیزی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

هست که به دنبالش بودید، هدایت شوید. راه های متعددی هستند که از طریق آن ها دعای شما ممکن است پاسخ داده شود. قاعده‌ی کلی، که می‌توانید به آن باور داشته باشید، این است که پاسخ، همیشه خواهد آمد، به شرط این که شما به ساز و کار ذهن درونی خودتان ایمان داشته باشید.

ممکن است آرزو داشته باشید که یک خانه، زمین، یا هر نوع ملکی را بفروشید. در مشاوره های شخصی با مشاورین املاک به آن ها شیوه‌ای که من خانه‌ی شخصی خودم در خیابان اورلاندو در لوس آنجلس را فروختم، توضیح داده‌ام. بسیاری از آن ها با به کار بستن تکنیکی که من استفاده کردم، به نتایج قابل توجه و سریع رسیده‌اند. من در باغی که جلوی خانه‌ام بود تابلویی نصب کردم که روی آن نوشته بود: "توسط صاحب خانه به فروش می‌رسد". روز بعد، زمانی که به رختخواب می‌رفتم از خودم پرسیدم، "اصلا فرض کن که الآن خانه را فروختی، بعدش چه کار خواهی کرد؟" در پاسخ به خودم گفتم، "آن تابلو را از جلوی خانه بر می‌دارم و توی گاراژ می‌اندازم." پس در تخیل خودم، آن تابلو را با دستانم گرفتم و پایه های آن را از زمین بیرون کشیدم، آن را روی شانه هایم گذاشتم، به گاراژ رفتم، آن را روی زمین انداختم، و به شوخی خطاب به آن تابلو گفتم، "دیگر به تو نیازی ندارم!" احساس رضایت درونی این که این کار را به پایان رساندم، تمام وجودم را فرار گرفت. روز بعد، مردی به من مبلغ ۱۰۰۰ دلار به عنوان پیش پرداخت داد و گفت، "لطفا تابلوی فروش را از جلوی خانه‌ات بردار. دیگر وارد معامله شده‌ایم."

من به سرعت تابلو را برداشتم و به گاراژ بردم. عمل بیرونی من، با تصور درونی‌ام هم‌آهنگ بود. هیچ چیز جدیدی در مورد این وجود ندارد. *همان طوری که درون هست، بیرون نیز خواهد شد*، بدین معنی که با توجه به همان تصویری که بر ضمیر ناخودآگاهتان نقش می‌اندازید، وقایع روی صحنه‌ی ملموس زندگی خودتان هم به نمایش در خواهد آمد. شرایط خارجی، آیینه‌ی درون هستند. عمل بیرونی، پس از عمل درونی واقع خواهد شد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

یکی دیگر از روش های خیلی مرسوم فروش خانه ها، زمین، یا هر نوع ملکی را اینجا توضیح می‌دهم. آرام، آهسته، و با احساس این عبارت تأکیدی را تکرار کنید: "هوش بی‌نهایت، خریداری را که این ملک را می‌خواهد و در آن به سعادت می‌رسد را به سمت من جذب می‌کند. این خریدار به وسیله‌ی خرد خلاق ضمیر ناخودآگاه من، که هرگز مرتکب خطایی نمی‌شود، به سمت من فرستاده می‌شود. این خریدار ممکن است که به چندین خانه‌ی دیگر هم سر بزند، اما خانه‌ی من تنها خانه‌ای است که او می‌خواهد و آن را خواهد خرید، چون که او نیز به وسیله‌ی هوش بی‌نهایت درون خودش هدایت می‌شود. من خواهم دانست که خریدار، فرد مناسب است، زمان، مناسب است و قیمت نیز مناسب است. همه چیز در مورد این معامله مناسب است. جریان های عمیق‌تر ضمیر ناخودآگاه من، تحت امر الهی، هم‌اکنون مشغول عملیات رساندن ما دو تن به یکدیگر هستند. من می‌دانم که دقیقا همین‌گونه هست."

همیشه به خاطر داشته باشید، که آن چه که شما به دنبال آن هستید، نیز خودش به دنبال شماست، و هر زمان که شما می‌خواهید خانه یا هر نوع ملکی را بفروشید، همواره فردی هست که چیزی که شما برای ارائه دارید را نیاز دارد. با استفاده‌ی صحیح از قدرت های ضمیر ناخودآگاهتان، شما ذهنتان را از هر گونه احساس رقابت یا نگرانی در خرید و فروش می‌رهانید.

او چگونه در رسیدن به آن چه که می‌خواست موفق شد

خانم جوانی هست که مرتب در کلاس ها و سخنرانی های من حاضر می‌شود. او برای این که در سخنرانی ها شرکت کند، مجبور بود که سه مرتبه اتوبوس عوض کند، و برای شرکت در هر جلسه، یک ساعت و نیم در راه بود. در یکی از جلسات من توضیح دادم که چطور مرد جوانی که برای رفتن سر کارش نیازمند یک ماشین بود، آن را دریافت کرد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

او به خانه برگشت و همان طور که در آن سخنرانی توضیح داده بودم، امتحان کرد. این جا بخشی از نامه‌ای که در آن، ایشان شیوه‌ای که روش من را به کار بسته بود توضیح داده را، پس از کسب اجازه از خود ایشان، منتشر کرده‌ام:

دکتر مورفی عزیز:

این روشی است که بوسیله‌ی آن من یک ماشین کادیلاک دریافت کردم – من می‌خواستم که به طور منظم در سخنرانی های شما شرکت کنم. در تخیلاتم من دقیقا همان اعمالی را انجام دادم که اگر قرار بود با ماشین برانم، انجام می‌دادم. من به نمایشگاه ماشین رفتم، و فروشنده مرا برای تست یک ماشین برد. من آن را چند چهارراه راندم. بار ها و بار ها اعلام کردم ماشین کادیلاک مال من است.

من این تصویر ذهنی سوار ماشین شدن، راندن آن، لمس وسایل داخل آن، و غیره، را همواره به مدت بیش از دو هفته با خودم نگاه داشتم. هفته‌ی پیش، من یک ماشین کادیلاک را برای آمدن به سخنرانی شما راندم. عمویم که در ((اینگلوود)) از دنیا رفت، این ماشین کادیلاک، بعلاوه‌ی تمام املاکش را برای من به ارث باقی گذاشت.

یک تکنیک که توسط بسیاری از مدیران و تجار برجسته به کار گرفته می‌شود

تعداد خیلی زیادی از تاجران سرشناس هستند که به آرامی واژه‌ی مجمل "موفقیت" را بار ها و بارها در طول روز تکرار می‌کنند تا این که به یک عقیده کامل برسند که *موفقیت* مال آن هاست. آنان می‌دانند که *اندیشه‌ی موفقیت* تمامی عناصر لازم برای موفقیت را در بر دارد. به همین ترتیب، شما نیز می‌توانید از هم اکنون شروع کنید که با ایمان و عقیده واژه‌ی، "موفقیت"، را برای خودتان تکرار کنید. ضمیر ناخودآگاهتان آن را به عنوان یک واقعیت در مورد شما خواهد پذیرفت.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

شما ناچار به اظهار باور ها، احساسات، و عقاید درونی خودتان هستید. موفقیت برای شما چه مفهومی دارد؟ شما، بدون تردید، می‌خواهید که در زندگی خانوادگی، و روابطتان با دیگران موفق باشید. شما آرزو دارید که در شغل و حرفه ای که انتخاب کرده‌اید، سرشناس و معروف باشید. شما آرزو دارید که مالک خانه ای زیبا، و هر اندازه پول که برای گذراندن یک زندگی مرفه و شاد نیاز دارید، باشید. شما می‌خواهید که در دعاهایتان و در ارتباطتان با قدرت های ضمیر ناخودآگاهتان موفق باشید.

شما هم یک تاجر هستید، زیرا در تجارت زندگی هستید. به وسیله‌ی تصور کردن این که در حال انجام کاری هستید که واقعا دلتان می‌خواهد انجام دهید، و تصور داشتن همه‌ی چیز هایی که آرزوی داشتن آن ها را دارید، یک تاجر موفق بشوید. رویاپرداز بشوید؛ این کار تصور کردن را به یک عادت تبدیل کنید. هر شب با احساس موفقیت، و رضایتمندی کامل به خواب بروید، و بدین ترتیب سرانجام در کاشتن اندیشه‌ی موفقیت در ضمیر ناخودآگاهتان موفق خواهید شد. باور کنید که شما برای موفق شدن به دنیا آمدید، و خواهید دید که با دعا هایتان، معجزه ها رخ خواهند داد.

نکات سودمند

۱- موفقیت یعنی موفق زندگی کردن. زمانی که شما در آرامش، شادی، لذت، و در حال انجام آن چه که عاشق انجام دادنش می‌باشید هستید، شما موفقید.

۲- آن چیزی که عاشق انجامش هستید را بیابید، و سپس آن را انجام دهید. اگر نمی‌دانید که تجلی واقعی شما (و کاری که عاشق آن هستید) چیست، درخواست هدایت کنید، و *نشانه* حتما خواهد آمد.

۳- در حرفه‌ی کاری خودتان متخصص شوید و سعی کنید از هر فرد دیگری در مورد آن بیشتر بدانید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۴- یک انسان موفق، خودخواه نیست. میل اصلی او در زندگی، خدمت به بشریت است.

۵- بدون آرامش ذهنی، موفقیت هیچ معنایی ندارد.

۶- یک انسان موفق، دارای ادراک عمیق روانشناختی و معنوی است.

۷- اگر یک هدف را با وضوح تمام تصور کنید، حتما توسط اقدامات شگفت انگیز قدرت های ضمیر ناخودآگاهتان، تمامی ملزومات و راه های رسیدن به آن، به شما داده خواهد شد.

۸- تخیل شما با احساس شما در هم می‌آمیزند و تبدیل به یک باور درونی می‌شوند، و *بر مبنای باور شما هست که، برای شما انجام خواهد شد.*

۹- قدرت تخیل پایدار، اقدامات معجزه آسای قدرت های ضمیر ناخودآگاه شما را به سوی شما جذب می‌کند.

۱۰- اگر به دنبال دریافت ترفیع در شغلتان هستید، کارفرما، ناظر، یا معشوق خودتان را تصور کنید که در حال تبریک گفتن به شما برای دریافت ترفیع هستند. این تصویر را در ذهنتان شفاف و واقعی کنید. صدای افراد را بشنوید، حرکت دست ها و بدنشان را ببینید، و کل واقعیت آن را به تمامی احساس کنید. این کار را مرتبا تکرار کنید، و به وسیله‌ی مشغول کردن مرتب ذهنتان، شما حس لذت اجابت شدن دعایتان را تجربه خواهید کرد.

۱۱- ضمیر ناخودآگاه شما یک انبار بزرگ حافظه ها است. برای داشتن یک حافظه‌ی بی‌نقص، بارها با خودتان این جمله‌ی تأکیدی را تکرار کنید: "هوش بی پایان ضمیر ناخودآگاه من هر چیزی که نیاز دارم در هر زمانی و در هر کجا بدانم را برایم آشکار خواهد کرد و به یادم خواهد آورد."

۱۲- اگر آرزوی فروش یک خانه یا هر نوع ملکی را دارید، به آرامی و آهسته و با احساس، این جملات تأکیدی را با خود تکرار کنید: "خرد بی‌نهایت، همان خریداری را برای این خانه یا ملک

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

جذب می‌کند که آن را می‌خواهد و در آن به سعادت خواهد رسید." این آگاهی را در ذهن خود حفظ کنید ، و جریان عمیق‌تر ضمیر ناخودآگاهتان آن را به واقعیت بدل خواهد کرد.

۱۳- اندیشه‌ی موفقیت، تمام ملزومات و عناصر موفقیت را در بر دارد. واژه‌ی "موفقیت" را همواره با ایمان و اعتقاد، با خودتان تکرار کنید و شما ناخودآگاه، مجبور به نیل به موفقیت خواهید بود.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۱۱

دانشمندان از ضمیر ناخودآگاه استفاده می‌کنند

دانشمندان زیادی اهمیت بالای ضمیر ناخودآگاه را دریافته‌اند. ادیسون، مارکنی، کترینگ، پونکار، اینشتین و خیلی‌های دیگر از ضمیر ناخودآگاه بهره برده‌اند. آن‌ها بینش و دانش ژرف خود را که به کمک آن در عصر مدرن دستاوردهای بزرگی داشته‌اند، مدیون ضمیر ناخودآگاه هستند. تحقیقات نشان داده است که توانایی استفاده از قدرت ناخودآگاه عامل مهمی در به ثمر رسیدن بزرگ‌ترین پیشرفت‌های علمی و تحقیقاتی بشر بوده است.

شیمی‌دانی معروف به نام فردریک ون استرادنیتس نمونه‌ای از دانشمندانی است که مسئله علمی خود را به وسیله ضمیر ناخودآگاه حل کرد، داستان او بدین شرح است: او برای مدت طولانی به سختی تلاش می‌کرد تا ۶ اتم کربن و ۶ اتم هیدروژنِ فرمول بنزن را بازآرایی کند، ولی هر بار سردرگم می‌شد و نتوانسته بود هیچ پیشرفتی در حل مسئله داشته باشد. در حالی که خسته و درمانده شده بود مسئله را به ناخودآگاه خود منتقل کرد و از ضمیر ناخودآگاهش درخواست کمک کرد. کمی بعد، هنگامی که می‌خواست سوار اتوبوسی به مقصد لندن شود ضمیر ناخودآگاهش تصویری ناگهانی را از ذهنش گذراند، ماری را می‌دید که دم خود را گاز می‌گیرد و مانند فرفره به دور خود می‌چرخد. این تصویر نقطه شروعی بود برای درک آرایش دایره‌ای اتم ها که به نام حلقه بنزن شناخته می‌شود.

چگونه یک دانشمند اختراع خود را مطرح کرد

نیکولا تسلا یک دانشمند برجسته حوزه الکترونیک بود که نوآوری های شگفت‌انگیزی را به ارمغان آورد. هنگامی که ایده اختراعی جدید به ذهن او خطور می‌کرد، ابتدا شروع به ساختن آن اختراع در ذهنش می‌شد و می‌دانست که ضمیر ناخودآگاهش همه‌ی جزئیات لازم برای ساختن آن

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

را به او ارائه می‌کند. با زیر نظر گرفتن همه‌ی روش‌های ممکن بهبود طرح، در زمانی ناچیز نقص‌ها را برطرف کرد و می‌توانست محصول بی نقصی را به تکنیسین ها ارائه کند.

او گفته است، « همواره در طول ۲۰ سال فعالیتم اختراعات من همان‌طور که انتظار داشتم کار می‌کردند،بدون حتی یک استثنا»

چگونه یک طبیعت‌گرا مسئله خود را حل کرد

طبیعت‌گرای برجسته‌ی آمریکایی به نام پروفسور آگاسیز فعالیت خستگی ناپذیر ضمیر ناخودآگاه خود را در زمان خواب کشف کرد. بیوه او در بیوگرافی از شوهر معروفش این‌گونه گزارش داده است. «به مدت ۲ هفته بود که تلاش می‌کرد تصویر مبهم یک فسیل ماهی را که درون تخته سنگی بود رمزگشایی کند.» خسته و درمانده کارش را رها کرد و تصمیم گرفت ذهنش را از آن دور کند. کمی بعد، شبی ناگهان از خواب برخواست و مطمئن بود که در زمان خواب ماهی خود را به صورت کامل و همراه با تمام اجزای از دست رفته دیده است. اما زمانی که سعی کرد تصویر را به یاد بیاورد و در ذهن خود حفظ کند، چیزی که در خواب دیده بود از ذهن او پرید. با این وجود، صبح زود به محل کارش رفت به این امید که نگاهی دوباره به بقایای فسیل ممکن است ذهنش را تحریک کند و به او کمک کند چیزی که در خواب دیده بود را به یاد بیاورد. تلاش او بیهوده بود و تصویر ذهنی او به اندازه همیشه مبهم و تاریک بود. شب بعد دوباره ماهی را در خواب دید، ولی نتیجه ای بهتر از قبل نداشت. مانند شب قبل، به‌محض بیدار شدن تصویر از ذهنش پاک شده بود. با امید تکرار تجربه شب های گذشته، در شب سوم قبل از خوابیدن کاغذ و خودکاری را در کنار تختش قرار داد.»

«نزدیکی صبح بار دیگر ماهی به خواب او آمد، در ابتدا کمی گیج‌کننده بود، اما نهایتاً به چنان تصویر دقیق و با جزئیاتی رسید که هیچ شکی در مورد ویژگی‌های جانورشناسی آن نداشت. در

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

حالت خواب و بیدار تصاویر ذهنی‌ای که دیده بود را روی کاغذی که در کنار تخت بود آورد. صبح از جزئیات طرحی که شبانه کشیده بود شگفت‌زده شده بود و معلوم شدن این جزئیات از فسیل را غیرممکن می‌دانست. به سرعت به محل کارش رفت و با راهنمایی گرفتن از طرحی که کشیده بود، موفق شد به‌درستی بخش‌هایی از سطح سنگ که ماهی در زیر آن مخفی شده بود را بتراشد. وقتی که کارش تمام شد، با رویایی که دیده بود کاملاً مطابقت داشت و توانست به‌راحتی آن را طبقه‌بندی کند.

یک پزشک برجسته مشکل دیابت را حل کرد

چند سال پیش قسمتی از یک روزنامه به دست من رسید که در آن منشأ کشف انسولین را توضیح داده بود. حدود چهل سال پیش یا کمی بیشتر، دکتر فردریک بانتینگ، پزشک و جراحی برجسته کانادایی، تمام تلاش خود را معطوف نابودی دیابت کرده بود. در آن زمان علم پزشکی هیچ راهکاری برای درمان این بیماری نداشت. دکتر بانتینگ زمان بسیار زیادی را صرف مطالعه‌ی مقالات بین‌المللی در این موضوع کرد. هنگام خواب، ضمیر ناخودآگاهش او را راهنمایی کرد که بقایای مجرای فاسد شده‌ی پانکراس سگ را استخراج کند. این نقطه شروعی در کشف انسولین بود که به میلیون‌ها انسان کمک کرده است. به یاد داشته باشید که دکتر بانتینگ مدت زیادی بود که به دنبال راه حلی برای این مشکل بود و ذهنش درگیر این مسئله بود و ضمیر ناخودآگاهش به آن مسئله پاسخ داد.

این‌طور نیست که همیشه ضمیر ناخودآگاه پاسخ شما را یک‌شبه بدهد. ممکن است کمی زمان ببرد. نباید دلسرد بشوید. هر شب از ضمیر ناخودآگاهتان درخواست کنید که پاسخ سؤال شما را بدهد، انگار برای اولین بار این کار را می‌کنید.

یکی از دلایلی که پاسخ را به تأخیر می‌اندازد ممکن است بزرگ تلقی کردن سؤال باشد. ممکن است شما فکر کنید زمان زیادی طول خواهد کشید که مسئله خود را حل کنید. زمان و مکان برای

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ضمیر ناخودآگاه شما مفهوم ندارد. با این باور به خواب بروید که هم‌اکنون پاسخ سؤال خود را دارید. فرض نکنید که در آینده به پاسخ می‌رسید. به نتیجه دادن این راه باور داشته باشید. همین‌طور که این مطلب را می‌خوانید خودتان را متقاعد کنید که پاسخ و راه‌حلی برای مشکل شما وجود دارد.

چگونه یک فیزیک‌دان از اردوگاه کار اجباری روسی گریخت

یکی از اعضای جامعه موشکی و محقق برجسته مهندسی الکترونیک به نام دکتر موتار ون بلنکسمیت داستان چگونگی فرار از یک اردوگاه معدن زغال سنگ که توسط نیروهای بی‌رحم روسی محافظت می‌شد را این‌گونه شرح می‌دهد:

«من یک زندانی جنگی بودم که در معدن زغال سنگی در روسیه اسیر شده بودم و هر روز کشته شدن افراد در محوطه زندان را به چشم می‌دیدم. محافظانی بی‌رحم، افسرانی مغرور و کمیسرهایی تیزبین همواره از ما محافظت می‌کردند. پس از بررسی‌های پزشکی برای هر زندانی سهمیه‌ای از زغال سنگ را مشخص می‌کردند. سهمیه من ۳۰۰ پوند زغال سنگ در روز بود. در صورتی که کسی نمی‌توانست به‌اندازه سهمیه‌اش زغال سنگ تهیه کند، جیره غذایی اندکی که داشت باز هم کمتر می‌شد و طولی نمی‌کشید که کارش به قبرستان برسد.»

«پس از مدتی من شروع به فکر کردن در مورد فرار شدم. می‌دانستم که ضمیر ناخودآگاهم به کمکم خواهد آمد و راهی پیدا می‌کند. خانه من در آلمان نابود شده بود، خانواده‌ام ناپدید شده بودند و تمام دوستان و آشنایانم یا در جنگ کشته شده بودند و یا مانند من در اردوگاه های کار اجباری به سر می‌بردند»

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

«به ضمیر ناخودآگاهم گفتم که من می‌خواهم به لس‌آنجلس بروم و تو باید راهی برای آن پیدا بکنی. عکس هایی از لس‌آنجلس دیده بودم و بعضی از ساختمان‌ها و بلوارها را به یاد می‌آوردم. »

«هر روز و شب خودم را تصور می‌کردم که به همراه یک دختر آمریکایی که در آلمان او را دیده بودم (او اکنون همسر من است.) در حال قدم زدن در بلوار ویلشایر هستم. در تصوراتم ما از فروشگاه‌ها بازدید می‌کردیم، سوار اتوبوس می‌شدیم و برای غذا خوردن به رستوران می‌رفتیم. هر شب با اتومبیل خیالی خودم بلوارهای لس آنجلس را بالا و پایین می‌رفتم. این تصوراتم به واقعیت نزدیک شده بود. تصاویر لس‌آنجلس به اندازه درختی که در فضای زندان بود برای من واقعیت داشت. »

«هرروز صبح زندانیان به‌صف می‌شدند و نگهبان شروع به شمارش آن‌ها می‌کرد. به ترتیب شروع می‌کرد یک،دو،سه.... و وقتی به شماره هفده که شماره من بود می‌رسید من از صف خارج می‌شدم. روزی در همین زمان که شماره من خوانده شد، نگهبان خواسته شد و برای چند دقیقه از آنجا رفت. پس از بازگشتن به اشتباه شماره هفده را دوباره تکرار کرد و فرد بعد از من نیز همان شماره را گرفت. وقتی در عصر زندانیان برمی‌گشتند همه چیز درست به نظر می‌رسید و مدت زمان زیادی طول می‌کشید تا متوجه نبودن من بشوند. »

«من بدون جلب‌توجه از اردوگاه خارج شدم و به مدت ۲۴ ساعت بدون توقف با پای پیاده از آنجا دور شدم. روز بعد در یک شهر متروکه استراحت کردم و توانستم با ماهیگیری و شکار زنده بمانم. پس از یافتن قطارهای زغال‌سنگی که به مقصد لهستان می‌رفتند توانستم به لهستان برسم. پس‌ازآن با کمک دوستانم توانستم خودم را به شهر لوکرن در سوئیس برسانم.»

«در یکی از روزهایی که در هتل پالاس سوئیس اقامت داشتم با یک زوج آمریکایی آشنا شدم. آن‌ها من را به خانه خودشان که در شهر سانتا منیکا ایالت کالیفرنیا بود مهمان کردند. من پیشنهاد آن‌ها را قبول کردم و وقتی به لس‌آنجلس رسیدم متوجه شدم که راننده من را از بلوار ویلشایر و

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

بقیه بلوارهایی که آن‌ها را تصور کرده بودم می‌گذراند. ساختمانی که بارها در ذهنم تصور کرده بودم را به‌محض دیدن،شناختم. شهر در حدی برای من آشنا بود که گویی قبلاً در آنجا زندگی می‌کرده‌ام. به هدفم رسیده بودم.»

« من همواره از شگفتی‌های ضمیر ناخودآگاه در حیرت هستم.به‌راستی ما هنوز کاملاً نحوه عملکرد ضمیر ناخودآگاه را درک نکرده‌ایم. »

چگونه از ضمیر ناخودآگاه خود راهنمایی بگیرید.

هنگامی که با تصمیم‌گیری مشکلی مواجه هستید و یا نمی‌توانید راه‌حل مشکلات خود را بیابید، فوراً سعی کنید به صورت سازنده به آن فکر کنید. اگر شما بیمناک و یا نگران هستید، شما درواقع فکر نمی‌کنید. تفکر درست در حالت ترس ممکن نیست.

یک تکنیک ساده که برای راهنمایی گرفتن در هر موضوعی می‌توانید از آن استفاده کنید: ذهن خود را آرام و جسمتان را بی‌حرکت کنید. از بدنتان بخواهید به آرامش برسد؛ بدن مجبور است از شما اطاعت کند. بدن شما فاقد اراده، ابتکار و یا هوشمندی است. تمام توجه خودتان را بسیج کنید و تفکرات خود را بر راه‌حل مشکلتان متمرکز کنید. سعی کنید مسئله خود را با ذهن هوشیارتان حل کنید. به این فکر کنید که پاسخ مسئله‌تان شما را چقدر خوشحال می‌کند. سعی کنید احساسی که از پاسخ مسئله‌تان خواهید داشت را در خود ایجاد کنید و آن را درک کنید. اجازه دهید ذهن شما در همین حالت بماند و به آرامش برسد؛ سپس به خواب بروید. اگر هنگامی که از خواب بیدار شدید به پاسخ سؤال خود نرسیده بودید خودتان را با کار دیگری مشغول کنید. احتمالاً وقتی شما مشغول کار دیگری هستید پاسخ ناگهان به ذهن شما خطور می‌کند، مانند نان تستی که ناگهان از تستر به بیرون پرتاب می‌شود.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

به این مثال دقت کنید: من حلقه باارزشی داشتم که آن را گم کردم، آن حلقه یک میراث خانوادگی بود. همه‌جا را به دنبال آن گشتم و نتوانستم آن را بیابم. هنگام شب همان‌طور که با هرکس دیگری صحبت می‌کنم مشغول صحبت کردن با ضمیر ناخودآگاهم شدم. قبل از آنکه به خواب بروم به او گفتم، «تو همه چیز را می‌دانی؛ تو می‌دانی که آن حلقه کجاست، حالا از تو می‌خواهم که به من بگویی حلقه کجاست.»

هنگام صبح که در حال بیدار شدن از خواب بودم صدایی در گوشم زمزمه می‌کرد که «از رابرت بپرس!»

به نظرم عجیب می‌آمد که چنین سؤالی را از رابرت بپرسم، آن پسر تنها ۹ سال سن داشت؛ به‌هرحال به ندای درونیم گوش دادم و به دنبال رابرت رفتم. او گفت، «بله، من وقتی داشتم با دوستانم توی حیاط بازی می‌کردم آن را پیدا کردم. حلقه را روی میز درون اتاقم گذاشتم. فکر نمی‌کردم باارزش باشد، به همین خاطر چیزی در این مورد نگفتم.»

اگر شما به ضمیر ناخودآگاه خود اعتماد داشته باشید همیشه پاسخ شما را می‌دهد.

ضمیر ناخودآگاه محل وصیت‌نامه را پیدا می‌کند.

این داستان تجربه مرد جوانی است که در سخنرانی‌های من شرکت می‌کند. پدر او فوت کرده بود و آن‌طور به نظر می‌رسید وصیت‌نامه‌ای از خود به‌جای نگذاشته بود. بااین‌حال خواهر این مرد به او گفته بود که پدرشان به او اطمینان داده بود که وصیت‌نامه‌ای نوشته است که در آن انصاف را برای همه در نظر گرفته بود. همه‌ی تلاش آن‌ها برای یافتن وصیت‌نامه ناموفق بود.

قبل از اینکه به خواب برود با ذهن ناخودآگاه خود این‌گونه سخن گفت: «من اکنون این درخواست را به ذهن ناخودآگاهم می‌فرستم، او دقیقاً می‌داند که آن وصیت‌نامه کجاست، و آن را

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

به من نشان می‌دهد. » سپس درخواست خود را در ۲ کلمه خلاصه کرد، «پاسخ بده». و آن را مانند لالایی با خود مرتب تکرار کرد. او با تکرار این درخواست به خواب رفت. صبح روز بعد احساس قدرتمند درونی‌ای او را مجبور کرد به یک بانک بخصوص در لس‌آنجلس برود. در آنجا متوجه شد که صندوق اماناتی به نام پدرش ثبت‌شده است که محتویات آن به همه‌ی سؤالاتش پاسخ داد.

هنگامی که به خواب می‌روید ذهن شما قدرتی نهانی را برمی‌انگیزد که در درون شماست. برای مثال فرض کنید که شما می‌خواهید بین فروختن خانه‌تان، خرید سهامی بخصوص، قطع همکاری، نقل مکان به نیویورک یا ماندن در لس‌آنجلس، منحل کردن قرارداد یا نوشتن قراردادی جدید تصمیم گیری کنید. این کار را بکنید: بی سر و صدا بر روی صندلی راحتی یا پشت میز محل کارتان بنشینید. قانون عمل و عکس‌العمل را به یاد بیاورید. عمل فکر شما است. عکس‌العمل واکنش ضمیر ناخودآگاه شما به آن فکر است. ضمیر ناخودآگاه به صورت انفعالی و واکنشی عمل می‌کند؛ طبیعت ضمیر ناخودآگاه به این شکل است. قانون مکاتبات این شکل است. همان‌طور که با درست اندیشیدن عمل انجام می‌دهید، به صورت خودکار عکس‌العمل یا واکنش به آن عمل را تجربه خواهید کرد، این عکس‌العمل همان راهنمایی ضمیر ناخودآگاه است. در ابتدا شما در حال استفاده از توانایی‌ها و اطلاعات ذخیره‌شده در ضمیر ناخودآگاه هستید سپس به مرحله‌ای می‌رسید که ضمیر ناخودآگاه شروع به استفاده از شما می‌کند. ازآنجا به بعد، خرد ذهنی درونی فعالیت‌های شما را جهت می‌دهد و کنترل می‌کند. تصمیمات شما درست خواهد بود و از آنجایی که تحت اجباری ذهنی برای انجام دادن کار درست هستید، همه‌ی کارهایی که می‌کنید صحیح است.

رمز هدایت

رمز راهنمایی شدن این است که ذهن خود را وقف پاسخ درست کنیم، تا زمانی که واکنش آن را در درونمان بیابیم. این واکنش یک احساس است، یک آگاهی درونی است و سپس شما آن چیزی را که می‌خواهید بدانید می‌یابید. زمانی که تحت فرمان خرد ذهنی هستید امکان ندارد که

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

قدم اشتباهی بردارید و شکست بخورید. شما درخواهید یافت که همه‌ی کارهایی که می‌کنید دلپذیر است و همه‌ی مسیرهایی که می‌پیمایید با آرامش است.

یادآوری نکات مهم

۱. به یاد داشته باشید که تمام دانشمندان بزرگ، دستاوردهای شگرف خود را مدیون ضمیر ناخودآگاه هستند.

۲. اگر شما همه‌ی توجه ذهنی خود را درگیر راه‌حل یک مشکل کنید و خود را وقف آن کنید، ضمیر ناخودآگاهتان تمام اطلاعات لازم را جمع‌آوری می‌کند و نتیجه را به ذهن هوشیار خود ارائه می‌کند.

۳. اگر به دنبال پاسخ دادن به یک سؤال هستید، سعی کنید آن را به این صورت حل کنید. همه‌ی اطلاعات ممکن را با تحقیق و یا با پرسش از دیگران به دست آورید. اگر همچنان به پاسخ خود نرسیده‌اید، قبل از خوابیدن از ضمیر ناخودآگاهتان پاسخ سؤال موردنظر را بخواهید، و مطمئن باشید که ضمیر ناخودآگاه همیشه به شما پاسخ می‌دهد. این روش هیچ‌گاه به شکست نمی‌انجامد.

۴. ممکن است همیشه یک‌شبه به پاسخ سؤال خود نرسید. دست از تلاش نکشید و درخواست از ضمیر ناخودآگاه را ادامه دهید تا زمانی که سایه‌ها به کناری رود و پاسخ سؤال شما نمایان شود.

۵. اگر پیش خود فکر کنید که این مسئله خیلی بزرگ و پیچیده است و پاسخ دادن به آن زمان زیادی لازم دارد، شما پاسخ دادن به سؤال را به تأخیر انداخته‌اید. برای ضمیر ناخودآگاه مهم نیست که چه سؤالی از آن پرسیده می‌شود، جواب همه‌ی آن‌ها را دارد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۶. باور داشته باشید که هم‌اکنون پاسخ سؤال خود را دارید. سعی کنید احساس شعف داشتن پاسخ را برای خود ایجاد کنید. ضمیر ناخودآگاه شما به این احساس واکنش می‌دهد.

۷. تصویر ذهنی که به آن باور داشته باشید و مستمر باشد تبه شما کمک می‌کند. اعتماد داشته باشید و به توانایی های ناخودآگاهتان را باور کنید، شاهد معجزه خواهید بود.

۸. ناخودآگاه انبار تمام خاطرات است و تمام تجارب شما از زمان کودکی در ضمیر ناخودآگاه ثبت و ضبط شده است.

۹. دانشمندان با اندیشیدن در کتیبه‌ها، معابد و فسیل‌های باستانی، می‌توانند صحنه‌هایی از گذشته را بازسازی کنند و امروز آن‌ها را زنده کنند. ضمیر ناخودآگاه به آن‌ها کمک می‌کند.

۱۰. قبل از اینکه به خواب بروید پاسخ سؤال خود را از ذهن ناخودآگاهتان درخواست کنید. اگر به توانایی ضمیر ناخودآگاهتان باور داشته باشید پاسخ خود را خواهید گرفت. ضمیر ناخودآگاه همه‌چیز را دیده است و همه‌چیز را می‌داند، ولی شما نباید به توانایی آن شک کنید و قدرت آن را زیر سؤال ببرید.

۱۱. عمل، فکر کردن شما است، و عکس‌العمل واکنش ضمیر ناخودآگاه شما به آن عمل است. اگر تفکرات شما هوشمندانه باشد، رفتار و تصمیمات شما نیز هوشمندانه خواهد بود.

۱۲. این واکنش یک احساس است، یک آگاهی درونی، سپس شما آن چیزی که می‌خواهید بدانید را می‌یابید. به این احساس درونی توجه کنید و آن را پیگیری کنید، به پاسخ خود می‌رسید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۱۲

ضمیر ناخودآگاه و شگفتی‌های خواب

شما تقریبا هشت ساعت در هر بیست و چهار ساعت و یا یک سوم کل زندگل خود را در خواب به سر می‌برید. گیاهان و جانوران نیز همین طور هستند. خواب یک قانون الهی است، و پاسخ بسیاری از سؤالات ما هنگامی که روی تخت خود در حال خوابیدن هستیم به سراغ ما می‌آیند.

بسیاری از مردم از طرفداران تئوری‌ای هستند که بیان می‌کند. بدن ما در طول روز فعالیت می‌کند و خسته می‌شود و دلیل خواب، برطرف کردن این خستگی است و در هنگام خواب فرآیند ترمیم کننده ای اتفاق می‌افتد. اما در هنگام خواب هیچ استراحتی وجود ندارد. قلب، ریه‌ها و تمام اعضای مهم بدن انسان در خواب هم به فعالیت خود ادامه می‌دهند. اگر شما قبل از خواب غذا خورده باشید فرآیند هضم و جذب در هنگام خواب انجام می‌شود؛ همچنین پوست تعریق می‌کند و ناخن و موها نیز به رشد خود ادامه می‌دهند.

ضمیر ناخودآگاه شما هیچگاه استراحت نمی‌کند و نمی‌خوابد. همواره فعال است و تمام نیروهای حیاتی شما را کنترل می‌کند. فرآیند بهبود هنگام خواب سریع‌تر پیش می‌رود، زیرا در هنگام خواب ذهن هوشیار شما فعالیت آن را مختل نمی‌کند. شما هنگام خواب پاسخ های قابل توجهی دریافت خواهید کرد.

چرا ما می‌خوابیم

پژوهشگر مشهور و معتبر در زمینه خواب به نام دکتر جان بیگلو، نشان داده است که در شب، هنگامی که شما خواب هستید، عصب‌های چشم، گوش، بینی و چشایی فعال هستند و اعصاب مغز نیز کاملاً فعال هستند. او بیان می‌کند دلیل اصلی که ما می‌خوابیم را این‌گونه شرح می‌دهد: «قسمت

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

نجیب و اصیل روح ما با طبیعت فراتر از ما متحد و یکی می‌شود و بخشی از حکمت و دانش خداوندی را شکل می‌دهد».

دکتر بیگلو همچنان بیان می‌کند، «نتایج تحقیقات من نه‌تنها اعتقاد من به اینکه رهایی از فعالیت‌های روزمره دلیل خواب نیست را قدرت بخشیده است، بلکه برای من روشن کرده است که خواب یکی از مهم‌ترین بخش‌های زندگی انسان در راستای رشد و توسعه روحی است. »

دعا، نوعی از خواب

ذهن هوشیار شما در طول روز درگیر اشتباهات، مجادلات و درگیری‌های روزمره می‌شود و بسیار ضروری است که به صورت متناوب از این دنیای بیرونی فاصله بگیریم و به آرامی با هوش و خرد ضمیر ناخودآگاه خود ارتباط برقرار کنیم. با درخواست راهنمایی، قدرت و آگاهی در تمام مراحل زندگی، شما می‌توانید بر تمام سختی‌ها غلبه کنید و مشکلات روزمره خود را حل کنید.

رهایی از دنیای بیرونی و سردرگمی‌ها و مشکلات روزمره در واقع نوعی خواب است. شما از دنیای بیرونی دور می‌شوید و به خواب می‌روید و با هوش و خرد ضمیر ناخودآگاه خود زنده می‌شوید.

اثرات کمبود خواب

کمبود خواب می‌تواند موجب کج‌خلقی، بداخلاقی و افسردگی شود. دکتر جرج استیونسون عضو انجمن ملی بهداشت روانی می‌گوید، « من باور دارم که با اطمینان می‌توان گفت تمام انسان‌ها برای سالم بودن به حداقل شش ساعت خواب در روز نیاز دارند. اکثر مردم بیش از این مقدار به خواب نیاز دارند. کسانی که فکر می‌کنند کمتر از این مقدار برای آن‌ها کافی است در اشتباه هستند. »

دانشمندان و محققان پزشکی با بررسی فرآیند خواب و کمبود خواب، به این نتیجه رسیده اند که بی‌خوابی شدید در بعضی موارد می‌تواند باعث اختلالات روانی بشود. به یاد داشته باشید شما

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

در هنگام خواب از لحاظ روحی شارژ می‌شوید و خواب کافی یکی از ملزومات احساس شادی و سرزندگی است.

شما به خواب بیشتری نیاز دارید

رابرت اوبرایان در مقاله‌ای با عنوان «شاید شما به خواب بیشتری نیاز دارید» در یکی از شماره‌های مجله ریدر دایجست در مورد تجارب هنگام خواب این‌گونه گزارش می‌دهد: «در سه سال گذشته در موسسه تحقیقاتی والتر رید شهر واشینگتن آزمایش‌هایی در حال انجام بوده است. نمونه‌ها - بیش از صد نفر داوطلب نظامی و شهروندان عادی - به مدت چهار روز بیدار نگه داشته شدند. هزاران آزمایش مختلف برای بررسی تغییرات رفتاری و شخصیتی آن‌ها انجام شد. نتایج این آزمایش‌ها فهم جدید و شگفت‌آوری در مورد معماهای خواب برای دانشمندان ایجاد کرده است.»

«اکنون آن‌ها می‌دانند که مغز خسته تا حدی به خواب اشتیاق دارد که حاضر است هر چیزی را برای به دست آوردن آن قربانی کند. تنها پس از چند ساعت بی‌خوابی، ذهن به صورت خودکار برای چند لحظه می‌خوابد، که این خواب‌های لحظه‌ای سه تا چهار بار در ساعت اتفاق می‌افتد. مانند خواب واقعی پلک‌ها می‌افتد و ضربان قلب کندتر می‌شود. مدت این خواب‌های لحظه‌ای تنها کسری از ثانیه است. گاهی اوقات این خواب‌های لحظه‌ای همراه تصاویر و رویاهایی هستند و گاهی نیز خالی هستند. هر چه ساعات بی‌خوابی افزایش می‌یابد تعداد این خواب‌های لحظه‌ای بیشتر می‌شود و مدت زمان آن‌ها نیز به حدود دو تا سه ثانیه می‌رسد. حتی اگر فرد در حال خلبانی یک هواپیمای مسافربری باشد نیز نمی‌تواند در برابر این خواب‌های لحظه‌ای مقاومت کند. این موضوع ممکن است برای شما نیز اتفاق بیفتد، تعداد بالای افرادی که پشت فرمان خوابشان می‌برد خود شاهدی بر این موضوع است. »

«یکی دیگر از تأثیرات مهم کمبود خواب، حمله آن به حافظه و ادراک انسان بود. خیلی از نمونه‌های مورد آزمایش نمی‌توانستند اطلاعات را در حد موردنیاز در ذهن خود حفظ کنند تا بتوانند ارتباط آن با کاری که انجام می‌دادند را متوجه بشوند. زمانی که از نمونه‌ها خواسته می‌شد اطلاعات

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

مختلفی را حفظ و پردازش کنند و بر اساس آن عمل کنند، کاملاً گیج می‌شدند، برای مثال یک خلبان برای فرود موفقیت‌آمیز باید بتواند ماهرانه اطلاعاتی نظیر جهت باد، سرعت باد و ارتفاع را با هم ترکیب کند. »

خواب به شما مشاوره می‌دهد

بانوی جوانی اهل لس آنجلس، که به گفتگوهای رادیویی صبحگاهی من گوش می‌کند، به من گفت که موقعیت کاری پرمنفعتی در نیویورک به او پیشنهاد شده است که درآمدش دو برابر درآمد فعلی او بود. او مردد بود که این پیشنهاد را قبول کند یا نه و قبل از خواب این‌گونه به مناجات پرداخت: «خرد خلاق ضمیر ناخودآگاه من می‌داند که چه چیزی برای من بهتر است. او همیشه از من محافظت می‌کند و راه درست را به من نشان می‌دهد. من پیشاپیش از راهنمایی او و راه درستی که به من نشان می‌دهد تشکر می‌کنم. »

«او این مناجات ساده را بارها و بارها قبل از خواب با خود تکرار کرد، و هنگام صبح احساس ممتدی را تجربه کرد که به او متذکر می‌شد نباید این پیشنهاد را قبول کند. او این پیشنهاد را رد کرد و اتفاقات آتی درستی این تصمیم را برای او آشکار کرد، چند ماه پس از این پیشنهاد آن شرکت ورشکست شد.»

اگرچه ذهن هوشیار او ممکن است بر اساس حقایق و مدارک ظاهری، درست تصمیم گرفته باشد، ولی قوه‌ی حسی ضمیر ناخودآگاه شکست را تشخیص داد و او را از آن آگاه کرد.

نجات‌یافته از یک فاجعه

من نشان خواهم داد که خرد ضمیر ناخودآگاه شما چگونه می‌تواند در هنگام خواب، شما را راهنمایی کند و از شما در برابر خطرات محافظت کند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

سال‌ها پیش، قبل از آغاز جنگ جهانی دوم، مأموریت پرمنفعتی در مشرق زمین به من پیشنهاد شد، و من این‌گونه برای درخواست راهنمایی به مناجات پرداختم: «خرد لایتناهی درون من همه‌چیز را می‌داند، و تصمیم درست به‌صورت غیبی برای من آشکار خواهد شد.من در زمان مناسب پاسخ را دریافت خواهم کرد. »

من این مناجات ساده را مانند لالایی بارها و بارها قبل از خواب با خود تکرار کردم، و در خواب رؤیایی از تحقق واقعیاتی که تا سه سال آینده اتفاق می‌افتاد را دیدم. یک دوست قدیمی به خواب من آمد و چنین گفت: «این سر تیترهای روزنامه‌ها را بخوان- به مأموریت نرو.» سر تیترهای روزنامه هایی که در خواب دیدم مربوط به جنگ و حمله ژاپنی‌ها به بندرگاه پرل بود.

گاهی اوقات نویسنده رؤیای صادقه می‌بیند. رؤیای ذکر شده بدون شک نمایشنامه‌ای از ضمیر ناخودآگاه بود که در آن از فردی که من به او اعتماد دارم و برای او احترام قائل هستم، استفاده شده بود. برای برخی ممکن است هشدار توسط مادرشان در خواب به آن‌ها داده شود. ممکن است مادر به فرد بگوید به فلان مکان نرو و دلیلش را هم به او بگوید. ضمیر ناخودآگاه همه چیز را می‌داند. معمولاً به شیوه ای و از زبان کسی این هشدار را به شما می‌دهد که پذیرش آن برای شما آسان‌تر باشد. گاهی اوقات ضمیر ناخودآگاه با صدایی شبیه صدای مادر شما یا کسی که به او علاقه‌مند هستید به شما هشدار می‌دهد و شما را در خیابان میخکوب می‌کند و تازه بعد از آن است که متوجه سقوط جسمی می‌شوید و اگر یک قدم دیگر برداشته بودید ممکن بود به سر شما اصابت کند.

ضمیر ناخودآگاه من جامع و جهان‌شمول است، او می‌دانست که ژاپنی‌ها در حال آمادگی برای شروع جنگ هستند و همچنین زمان شروع جنگ را نیز می‌دانست.

دکتر راین که سمت مدیر گروه روانشناسی دانشگاه دوک را دارا است، با جمع‌آوری شواهد گسترده‌ای نشان داده است که تعداد زیادی از مردم در سراسر جهان قبل از وقوع حوادث آن‌ها

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

را می‌بینند و بنابراین در بسیاری از موارد می‌توانند از وقایع غم‌انگیز که در یک رؤیا پیش‌بینی شده بودند، جلوگیری کنند.

رؤیایی که من دیدم سه سال پیش از آن‌که تراژدی بندرگاه پرل اتفاق بیفتد سر تیتر روزنامه نیویورک‌تایمز را به‌صورت کاملاً واضح به من نشان داد. در پی این رؤیا، من بلافاصله سفر خود را لغو کردم.

آینده شما در ضمیر ناخودآگاه شما است

به یاد داشته باشید که آینده، که حاصل عادات ذهنی و تفکرات شما است، پیش از اتفاق افتادن در ذهن شما موجود است، مگر آنکه با مناجات آن را تغییر دهید. به همین ترتیب، آینده یک کشور نیز در ناخودآگاه جمعی مردم آن ملت است. هیچ‌چیز عجیبی در مورد رؤیایی که من در آن سر تیتر روزنامه نیویورک‌تایمز را قبل از شروع جنگ دیدم، وجود ندارد. جنگ مدت‌ها پیش در ذهن شروع‌شده بود، و تمام نقشه‌های حمله نیز از قبل در دستگاه ضبطی عظیم که همان ضمیر ناخودآگاه یا ناخودآگاه جمعی ذهن جهانی است، ضبط و حکاکی شده بود. رویدادهای فردا در ضمیر ناخودآگاه شما موجود است، همچنین رویدادهایی که در یک هفته یا یک ماه آینده قرار است اتفاق بیفتند. و تنها افرادی که قدرت ذهنی بالایی دارند و روشن‌بین هستند می‌توانند از آن‌ها مطلع شوند.

اگر شما تصمیم به مناجات کردن بگیرید و آن را انجام دهید هیچ تراژدی و فاجعه‌ای برای شما اتفاق نخواهد افتاد. هیچ‌چیز از پیش تعیین‌شده یا مقررشده نیست. نگرش ذهنی شما، اینکه شما چه فکر می‌کنید، احساس می‌کنید و باور دارید، سرنوشت شما را تعیین می‌کند. با استفاده از مناجات علمی، که روش آن در فصل‌های قبل توضیح داده شده، شما می‌توانید آینده خود را بسازید.

هر چه بکارید همان را درو خواهید کرد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

خواب ۱۵۰۰۰ دلاری

سه چهار سال پیش یکی از دانشجویانم قطعه‌ای از یک روزنامه را برای من فرستاد که در مورد فردی به نام ری بود، او یکی از کارکنان کارخانه فولاد پیتسبورگ بود که توسط شرکت فولاد جونز و لاگلین اداره می‌شد. او برای رؤیایی که دیده بود پانزده هزار دلار دریافت کرد.

بر اساس این مقاله، مهندسان قادر نبودند یک سوییچ معیوب مربوط به یک نوار نقاله، که میزان ورودی شمش به خنک‌کننده ها را کنترل می‌کرد، تعمیر کنند. مهندسان یازده دوازده بار تلاش کردند این سوییچ را تعمیر کنند ولی فایده ای نداشت.

همراستروم زمان زیادی برای فکر کردن به این مسئله صرف کرد و تلاش کرد طرح جدیدی طراحی کند که این مشکل را برطرف کند. تلاش او نیز فایده‌ای نداشت. یک روز عصر همراستروم برای استراحت دراز کشیده بود و قبل از اینکه به خواب برود به پاسخ مسئله خود فکر می‌کرد. او در این خواب، رؤیایی دید که در آن طرح بی‌نقصی برای سوییچ، به تصویر کشیده شد. هنگامی که از خواب بیدار شد با توجه به تصاویری که دیده بود مشغول به کشیدن طرحی جدید شد.

این خواب الهام‌بخش موجب شد همراستروم چکی به مبلغ ۱۵۰۰۰ دلار دریافت کند؛ بیشترین پاداشی که تابه‌حال این شرکت به کارکنانش داده بود.

چگونه یک استاد دانشگاه مسئله خود را در خواب حل کرد

دکتر هلپرچت، استاد زبان آشوری در دانشگاه پنسیلوانیا این‌گونه نوشته است: «در یک بعدازظهر شنبه ... خودم را مشغول تلاش بیهوده‌ای برای رمزگشایی از دو قطعه عقیق کرده بودم که به نظر می‌رسید مربوط به حلقه انگشتری بابلی‌ها باشد»

«حدود نیمه‌شب بود که خسته و درمانده به تخت رفتم و این خواب جالب‌توجه را دیدم: کشیش قدبلند و لاغر اهل تیپور که حدود چهل سال سن داشت، من را به گنجینه معبد هدایت کرد...اتاق کوچک بدون پنجره‌ای با سقفی کوتاه که قطعات عقیق و لاجورد در سطح آن پراکنده بود. وقتی به آنجا رسیدیم او این‌گونه من را مورد خطاب قرار داد: دو قطعه‌ای که تو به‌طور جداگانه در

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

صفحات ۲۲ و ۲۶ مقالهات منتشر کرده ای مربوط به هم هستند، آن‌ها حلقه انگشتری نیستند...این دو حلقه به‌عنوان گوشواره برای تندیس خدا استفاده می‌شدند؛ دو قطعه‌ای که تو داری هم بخش‌هایی از آن است. اگر آن‌ها را به هم متصل کنی به درستی حرف من پی خواهی برد. من ناگهان از خواب بیدار شدم و قطعات را بررسی کردم و با شگفتی به درستی رؤیایی که دیده بودم پی بردم. در نهایت به پاسخ سؤالم رسیدم. »

این اتفاق به‌وضوح نشان‌دهنده خلاقیت ضمیر ناخودآگاه این استاد دانشگاه است، ضمیر ناخودآگاه او پاسخ تمام مسائل او را می‌دانست.

عملکرد ضمیر ناخودآگاه هنگام خواب یک نویسنده معروف

رابرت لوییس استیونسون در یکی از کتاب‌هایش به نام در عبور از دشت‌ها، یک فصل کامل را به رؤیاها اختصاص داده است. او رؤیاهای واضحی می‌دید و عادت داشت همواره قبل از خواب به ضمیر ناخودآگاهش دستور بدهد. او از ضمیر ناخودآگاهش درخواست می‌کرد که هنگامی که خواب است برای او داستان‌هایی را بسازد. برای مثال اگر شرایط مالی خوبی نداشت فرمانی که ضمیر ناخودآگاهش می‌داد به این ترتیب بود:«رمانی هیجان‌انگیز به من بده که قابلیت فروش داشته و سودآور باشد.» ضمیر ناخودآگاه او به شکل باشکوهی به او پاسخ می‌داد.

استیونسون می‌گوید، «هوش و توانایی ذهن ناخودآگاه می‌توانند داستانی را مانند سریال قسمت به قسمت به من بگویند به‌طوری‌که من که در واقع سازنده این داستان هستم، از ادامه آن اطلاع ندارم» و همچنین اضافه می‌کند: « حتی بخش‌هایی از کار که در بیداری و با ذهن هوشیار انجام می‌دهم نیز لزوماً کار من نیست و ضمیر ناخودآگاه در همه‌ی مراحل کار من نقش اساسی را دارد.»

با آرامش بخوابید و با لذت بیدار شوید

مناجاتی که در اینجا ذکر می‌کنیم برای افرادی که به مشکل بی‌خوابی دچار هستند می‌تواند بسیار مؤثر باشد. به‌صورت آهسته، آرام و با علاقه‌مندی با خود تکرار کنید: «انگشتان پای من در

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

آرامش هستند، مچ‌های پاهای من در آرامش هستند، عضلات شکم من در آرامش هستند، قلب و ریه‌های من در آرامش هستند، دستان من در آرامش هستند، گردن من در آرامش است، مغز من در آرامش است، صورت من در آرامش است، چشمان من در آرامش هستند، تمام جسم و ذهن من کاملاً در آرامش هستند. من آزادانه همه را می‌بخشم و برای آن‌ها هارمونی،سلامت و آرامش را آرزو می‌کنم و دعای خیر من همیشه بدرقه راه آن‌ها خواهد بود. من در آرامش هستم؛ من متوازن، آرام و خونسرد هستم. من در امنیت و آرامش به استراحت می‌پردازم. سکوتی بزرگ بر من غلبه می‌کند. آرامشی کامل، تمام وجود من را آرام می‌کند و من وجودی الهی را در خود احساس می‌کنم. من می‌دانم که درک زندگی و عشق من را درمان می‌کند. من دامان عشق را به دور خود می‌پوشانم و سرشار از احساسات نیک برای دیگران به خواب می‌روم. در تمام طول شب این آرامش با من می‌ماند، و در هنگام صبح من سرشار از عشق و زندگی خواهم بود. دایره‌ای از عشق در اطراف من کشیده شده است. من از هیچ شرارتی نمی‌هراسم، چون تو با من هستی. من در آرامش به خواب می‌روم، با لذت بیدار می‌شوم. »

خلاصه‌ای از شگفتی‌های خواب

۱. اگر شما نگران هستید که ممکن است در زمان مقرر از خواب بیدار نشوید، قبل از خواب زمان دقیقی که می‌خواهید بیدار شوید را به ضمیر ناخودآگاهتان بگویید و او شما را بیدار خواهد کرد. به هیچ ساعتی نیاز ندارید. همین شیوه را برای همه‌ی مسائل دیگرتان نیز می‌توانید استفاده کنید. هیچ کاری نیست که ضمیر ناخودآگاهتان از پس آن برنیاید.

۲. ضمیر ناخودآگاه شما هیچ‌گاه نمی‌خوابد. همیشه در حال کار است. همه‌ی عملکردهای حیاتی شما را کنترل می‌کند. قبل از اینکه بخوابید خودتان و همه‌ی کسانی را که می‌شناسید را ببخشید، این کار کمک می‌کند که فرآیند درمان شما سریع‌تر طی شود.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۳. راهنمایی، هنگامی‌که خواب هستید به سراغ شما می‌آید، گاها در زمانی که رؤیا می‌بینید. جریان بهبودی نیز آزاد می‌شود و در صبح شما احساس تازگی و جوانی می‌کنید .

۴. هنگامی که از کشمکش‌ها و نا ملایمتی‌های روزمره آزرده‌خاطر شده اید، ذهن خود را ثابت کنید و به هوش و خرد ضمیر ناخودآگاه خود فکر کنید که آماده است به شما پاسخ دهد. این‌گونه می‌توانید آرامش، قدرت و اعتماد به نفس را در خود پرورش دهید.

۵. خواب برای آرامش ذهن و سلامت جسم ضروری است. کم‌خوابی می‌تواند خشم، افسردگی و اختلالات روانی را به دنبال داشته باشد. شما به هشت ساعت خواب در شبانه‌روز نیازمند هستید.

۶. پژوهشگران علوم پزشکی ثابت کرده‌اند که بی‌خوابی می‌توانند منجر به ازکارافتادگی روان بشود.

۷. شما در هنگام خواب ازلحاظ روانی شارژ می‌شوید. خواب کافی برای لذت و سرزندگی ضروری است.

۸. مغز خسته تا حدی به خواب اشتیاق دارد که حاضر است هر چیزی را برای به دست آوردن آن قربانی کند. تعداد بالای افرادی که پشت فرمان ماشین به خواب می‌روند خود اثباتی بر این موضوع است.

۹. بسیاری از افرادی که بی‌خواب طولانی‌مدتی را تجربه کرده‌اند، حافظه‌ی ضعیفی دارند و هماهنگی مناسب ندارند. آن‌ها گیج و سردرگم می‌شوند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۱۰. خواب می‌تواند به شما مشاوره بدهد. قبل از خواب مدعی شوید که هوشی لایتناهی ضمیر ناخودآگاه شما را راهنمایی می‌کند و به شما مسیر درست را نشان می‌دهد. سپس منتظر راهنمایی باشید که به احتمال زیاد پس از بیدار شدن به سراغ شما می‌آید.

۱۱. به ضمیر ناخودآگاه خود اعتماد کامل داشته باشید. آگاه باشید که ضمیر ناخودآگاه تمایل به زندگی بخشی دارد. گاهی اوقات ضمیر ناخودآگاه شما، پاسخ شما را به‌صورت رؤیایی روشن و تصویری شفاف می‌دهد. همان‌طور که برای نویسنده این کتاب اتفاق افتاد ممکن است شما نیز به کمک ضمیر ناخودآگاه از اتفاق ناگواری در آینده آگاه شوید.

۱۲. آینده، که حاصل عادات ذهنی و تفکرات شما است، پیش از اتفاق افتادن در ذهن شما موجود است. از خرد لایتناهی ضمیر ناخودآگاه خود بخواهید که شما را راهنمایی کند و باور داشته باشید که شما می‌توانید صاحب همه‌ی خوبی‌ها بشوید و آینده شما سرشار از شگفتی‌ها است. باور کنید و بپذیرید. منتظر بهترین‌ها باشید و بدانید که بهترین‌ها به شما جذب می‌شوند.

۱۳. اگر شما در حال نوشتن رمان، نمایشنامه و کتاب هستید، یا بر روی اختراعی کار می‌کنید، از ضمیر ناخودآگاه خود کمک بگیرید. ابتدا باید به توانایی های ضمیر ناخودآگاه و هوش و خرد آن باور داشته باشید. سپس از آن برای حل مسئله خود درخواست کمک کنید، شاهد خواهید بود که کتاب، رمان و نمایشنامه ایده آل و یا راه حل مسئله، در اختیار شما قرار خواهد گرفت. اگر شما به این شیوه مناجات کنید شاهد شگفتی‌های فوق‌العاده‌ای خواهید بود .

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۱۳

ضمیر ناخودآگاه شما و احساس شادمانی

ویلیام جیمز، پدر روانشناسی امریکایی می‌گوید که بزرگ‌ترین دستاورد قرن نوزده در حوزه علوم عملی نبوده است. بزرگ‌ترین دستاورد، قدرت ضمیر ناخودآگاه متأثر از ایمان است. سعادت حقیقی و دائمی آن زمان وارد زندگی‌تان می‌شود که به وضوح درک کنید که شما قادر به غلبه بر هر ضعف و نقصی هستید. روزی که درک کنید ناخودآگاه شما می‌تواند تمام مشکلات‌تان را حل کند، جسم‌تان را شفا دهد و شما را به عالی‌ترین رؤیای‌تان برساند.

احتمالاً زمانی که فرزندتان متولد شده بسیار خوشحال بوده‌اید، یا زمانی که ازدواج کردید، یا زمانی که از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدید و یا زمانی که پیروزی‌ها و جوایز بزرگی را از آنِ خود کردید. بسیار خوشحال بوده‌اید، هنگامی که با دختری زیبا و یا پسری جذاب آشنا شدید . قطعاً مثال‌ها و تجربه‌های زیادی را می‌توانید نام ببرید که باعث خوشحالی شما شده‌اند. مهم نیست که این تجربیات چقدر از نظر شما جالب و شگفت‌انگیز بوده‌اند. در حقیقت، هیچ یک از آن‌ها خوشحالی حقیقی را ایجاد نمی‌کنند، همه زودگذر و فانی هستند.

آن کس که به خداوند و قدرت ضمیر ناخودآگاه اعتماد کند تا راهنما و هدایتگر تمام مسیرهایش باشد، به توازن و آرامش خواهد رسید. وقتی که شما تنها عشق، صلح و خوبی را از خود به جهان ساطع می‌کنید، در واقع ساختار و نمای فوق‌العاده‌ای از سعادت و شادی را برای کل زندگی خود بنا کرده‌اید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

شما باید شادی را برگزینید:

شادی کیفیتی از ذهن است. عبارتی در انجیل وجود دارد که می‌گوید: امروز انتخاب کنید که به چه کسی خدمت خواهید کرد؟ شما آزادید تا شادی را انتخاب کنید. این مسئله به نظر خیلی ساده می‌آید و در واقع همان‌قدر ساده است. شاید همین نیز علت لغزیدن اغلب انسان‌ها در مسیرشان به سوی خوشبختی و خوشحالی است. آن‌ها سادگی رمز و راز خوشبختی را نمی‌بینند. بزرگ‌ترین چیزهای زندگی اغلب ساده و خلاقانه هستند که باعث آسایش و خوشی می‌شوند .

چطور باید شادی را انتخاب کرد:

"از همین حالا شروع کنید و این‌گونه انجامش دهید: وقتی صبح چشمان‌تان را باز می‌کنید، به خودتان بگویید: امروز همه چیز دست به دست هم می‌دهد تا بهترین‌ها برایم اتفاق بیافتد. امروز روزی جدید و عالی است. روزی مشابه امروز، دیگر هرگز تکرار نخواهد شد. در تمام طول روز، هدایت الهی شامل حال من خواهد شد و در هر کاری که انجام می‌دهم موفق خواهم شد. عشق الهی مرا احاطه کرده است و در خود پیچیده است و در نهایت صلح به پیش خواهم رفت. هرگاه توجهم از همه چیزهای خوب و مفید دور می‌شود، تلاش می‌کنم که به سرعت بر عشق و خوبی متمرکز شوم. من مغناطیسی روحی و ذهنی هستم که هر آن‌چه را باعث سعادت و پیروزی‌ام است، به خود جذب می‌کنم. در تمام کارهای روزانه‌ام موفق می‌شوم و تمام طول روز خوشحال خواهم بود. "

هر روزتان را این‌گونه شروع کنید. این‌طور است که هر روز می‌توانید شادی را برگزینید و فردی سرشار از درخشندگی و خوشی شوید.

سال‌ها پیش من نزدیک به یک هفته در منزل یک کشاورز در کانامرا واقع در غرب ایرلند ماندم. او سرشار از حس شوخ طبعی و همیشه در حال سوت زدن و آواز خواندن بود. از او راز شادی‌اش را پرسیدم و پاسخش این بود:

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

شاد بودن یکی از عادت‌های من است. هر روز صبح که برمی‌خیزم و هر شب قبل از این‌که به خواب روم، برای خانواده‌ام، مزرعه‌ام، محصولاتم و دام‌ها دعای خیر می‌کنم و خدا را برای برداشت محصولی شگفت‌انگیز شکر می‌گویم.

کشاورز بیش‌تر از چهل سال است که این کار را تمرین می‌کند و همان‌طور که می‌دانید افکاری که مرتباً تکرار شوند، وارد ضمیر ناخودآگاه شده و به صورت عادت درمی‌آیند.

شما خود باید خواستار شاد بودن باشید:

یک نکته مهم در مورد شاد بودن وجود دارد و آن این است که شما باید مشتاقانه خواستار شاد بودن باشید. افرادی هستند که مدت‌ها افسرده، غمگین و ناراحت بوده‌اند و ناگهان با شنیدن خبری خوب و جالب بسیار خوشحال شده‌اند. اما باز با خود می‌گویند که خوشحال بودن انتخاب اشتباهی بود. آن‌ها آن‌چنان به وضعیت گذشته خود عادت کرده‌اند که با خوشحال بودن‌شان، احساس راحتی نمی‌کنند و تمایل دارند به حالت قبلی خود برگردند.

زنی را در انگلیس می‌شناختم که سال‌ها به رماتیسم مبتلا بود. خودش را بی‌حرکت نگه می‌داشت و مدام می‌گفت: «امروز وضعیت بیماری‌ام بد است. نمی‌توانم بیرون بروم. این بیماری باعث بدبختی من است.» این خانم مسن مورد توجه عمیق پسرش، دخترش و همسایگانش بود. اما گویا او واقعاً رماتیسم خود را دوست داشت و از بدبخت بودن لذت می‌برد. این زن در واقع خود خواستار خوشی نبود. من یک فرآیند درمانی را به او پیشنهاد دادم. آیاتی از انجیل را برایش نوشتم و به او گفتم اگر به این حقایق توجه کند، قطعاً رفتار ذهنی‌اش تغییر خواهد کرد و منجر به افزایش ایمان و اعتماد به نفسش و بازگشت سلامتی‌اش خواهد شد. اما او علاقه‌ای نشان نداد.

به نظر می‌رسد تمایلی عجیب و غریب و ناسالم در اغلب انسان‌ها شکل گرفته است که به موجب آن، گویا انسان‌ها از بدبختی لذت می‌برند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

بسیاری از افراد با داشتن چنین افکاری در سر، باعث انتخاب ناراحتی و افسردگی می‌شوند. مثلاً می‌گویند: «امروز روز خوبی نیست و همه چیز بد پیش می‌رود. موفق نخواهم شد. همه علیه من هستند. وضع کار خراب است و بدتر هم می‌شود. همیشه دیر می‌رسم. او می‌تواند این کار را انجام دهد، اما من نمی‌توانم.» اگر رفتار ذهنی شما نیز چنین است، هر صبح همه این جزئیات را به خود جذب می‌کنید و در آخر خوشحال نخواهید بود.

متوجه باشید دنیایی که شما در آن زندگی می‌کنید، با افکاری که در ذهن خود دارید ساخته می‌شود.

مارکوس ارلیوس، فیلسوف و فرزانه رومی می‌گوید: «زندگی یک فرد، هر آن چیزی است که افکارش می‌سازد.» امرسون، فیلسوف امریکایی می‌گوید: «هر شخص همان چیزی است که هر روز به آن می‌اندیشد.» افکاری که شما دائماً در سر می‌پرورانید، در دنیای واقعی به وقوع می‌پیوندند. اطمینان حاصل کنید که تمایل به افکار منفی، افسرده و خشن ندارید. مدام به خودتان یادآوری کنید که شما فقط چیزهایی را که در ذهن دارید در دنیای بیرون تجربه خواهید کرد.

اگر یک میلیون دلار داشتم، خوشحال می‌بودم

من افراد بسیاری را دیده‌ام که میلیونر بوده‌اند، اما دائماً تأکید می‌کنند که بی‌پول و بینوا هستند. آن‌ها به خاطر تمایلات مریض روانی، افسرده و بدگمان خود را در زندان انداخته‌اند. ثروت به خودی خود نمی‌تواند باعث خوشحالی شما شود و از طرفی نیز مانع خوشحالی شما نیست. امروزه بسیاری از آدم‌ها را می‌بینم که برای خوشحال بودن به سراغ خرید رادیو، تلویزیون، مبل، ماشین، خانه‌های لوکس و ... می‌روند. اما شادی این‌گونه به دست نمی‌آید.

قلمرو شادی در عواطف و افکار شما نهفته است. خیلی‌ها می‌گویند: «اگر من شهردار شوم، رئیس سازمان شوم، به مدیریت شرکت ترفیع بگیرم، آنگاه خوشحال خواهم بود.» اما حقیقت این است که خوشحالی وضعیتی از ذهن و روح است. هیچ یک از موقعیت‌های نام برده شده، نمی‌تواند الزاماً

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

باعث خوشحالی شود. قدرت، لذت و شادی شما وابسته به درک قوانین نظام الهی و عملکرد ضمیر ناخودآگاه شما و به کار بردن این آگاهی در زندگی روزمره‌تان است.

چند سال پیش در سخنرانی در سنفرانسیسکو از مردی صحبت کردم که از وضعیت کارش بسیار ناراحت و افسرده بود. او یک مدیر عمومی بود. قلبش مملو از خشم و نفرت نسبت به رئیس و معاون شرکت بود و ادعا می‌کرد که آن‌ها بر ضد او هستند. به علت یک نزاع داخلی، شرکت رو به زوال بود و او هیچ سودی از سهام شرکت دریافت نکرده بود. او این چنین مشکل کارش را برطرف کرد: صبح‌ها با خود این‌گونه تکرار می‌کرد: «همه افرادی که در شرکت ما کار می‌کنند، صادق، وفادار، دلسوز، متحد و پُر از نیت‌های خوب نسبت به دیگرانند. آن‌ها حلقه‌های ذهنی و معنوی در زنجیره رشد و پیروزی این سازمان هستند. من نیز از خود عشق و صلح ساطع کرده و افکار و نیت‌های خوبی در اعمال و سخنانم نسبت به دو شریکم و بقیه کارمندان رعایت می‌کنم. رئیس و معاون هم در همه مسئولیت‌های‌شان از هدایت الهی بهره خواهند برد . هوشیاری نامحدود ضمیر ناخودآگاهم همه تصمیمات را می‌گیرد. تنها اعمال خوب است که در زندگی و در ارتباط با دیگران مهم است. من پیک صلح و خوبی و عشق را پیشاپیش خودم به شرکت می‌فرستم. عشق و محبت در قلب و ذهن همه اعضای شرکت و حتی خودم حکم‌رانی می‌کند. اکنون سرشار از ایمان، اعتقاد و راستی به استقبال روزی جدید می‌روم.»

این مدیر اجرایی تفکرات بالا را با آرامش و اعتقاد به حقیقت این عمل، هر صبح سه بار تکرار می‌کند. وقتی در طول روز افکار ناشی از خشونت و ترس به سراغش می‌آیند، با خود می‌گوید: «صلح و تعادل و آرامش در همه حال بر ذهن من حکومت دارد.»

هم‌چنان که او در حال نظم و ترتیب دادن به ذهن و افکارش بود، همه‌ی افکار منفی کم کم عقب‌نشینی کردند و آرامش در ذهنش جایگزین آن‌ها شد. او محصول دلخواهش را برداشت کرد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

در آخر برای اطلاع دادن تغییراتی که بعد از دو هفته کار بر روی ذهن و افکارش رخ داده بود، نامه‌ای برای من نوشت. رئیس و معاونش او را به دفتر خود صدا زده، برای عملکردش و ایده‌های سازنده‌ای که ارائه داده، از او تشکر کردند و یادآور شدند که این از خوش‌شانسی آن‌هاست که او مدیر عمومی شرکت‌شان است. او از درک این موضوع که خوشحالی و سعادت واقعی درون خود انسان نهفته است، بسیار خرسند و راضی بود.

هیچ مانعی برای خوشحالی که در تصویر ذهنی خود دارید وجود ندارد، مگر در افکار و ذهن خودتان. آیا ترس و نگرانی باعث عقب‌نشینی شما می‌شود؟ ترس تنها نوعی تفکر زاییده ذهن شماست. شما نیز می‌توانید ریشه این تفکر را در ذهن‌تان حفر کرده و از جا در آورید و جای آن را با ایمان پُر کنید، ایمان به موفقیت خودتان و به پیروزی در همه مراحل زندگی.

مردی را می‌شناختم که در کارش شکست خورده بود. او به من گفت: «من اشتباهات زیادی کردم و چیزهای زیادی یاد گرفتم و حالا دوباره دارم به کارم بازمی‌گردم و به موفقیتی عظیم خواهم رسید.» او با ترسش روبرو شده بود و به جای ناله کردن و شکایت کردن، ریشه ترس و شکست را در ذهنش پاره کرد و هرچه بیش‌تر نیروی درونی خود را باور می‌کرد، بیش‌تر از ترس و افسردگی گذشته رها می‌شد. خودتان را باور کنید تا به موفقیت و خوشحالی برسید.

خوشحال‌ترین انسان کسی است که دائماً به پیش می‌آید و آن‌چه را که بهترین است، در خودش تقویت و تمرین می‌کند. شادی و تقوا مکمل یکدیگر هستند. بهترین‌ها الزاماً همیشه خوشحال‌ترین‌ها نیستند. اما خوشحال‌ترین‌ها اغلب در داشتن یک زندگی خوب و موفق از بهترین‌ها هستند. عشق، صداقت، درخشندگی و زیبایی الهی را ساطع کنید و در آن وقت، شما یکی از خوشحال‌ترین‌ها در دنیای امروز خواهید شد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

اپیکتیتوس، فیلسوف یونانی گفته است، تنها یک راه برای رسیدن به آرامش ذهنی و شادی وجود دارد: «در همه حال، چه زمانی که صبح از خواب برمی‌خیزید و در طول روز و زمانی که در آخر هر روز به خواب می‌روید، همه چیز را به خداوند بسپارید.»

خلاصه‌ای از مراحل خوشحالی:

1. **ویلیام جیمز گفته است: «بزرگ‌ترین کشف قرن نوزده، نیروی ضمیرناخودآگاه و تأثیر ایمان است.»**
2. **نیروی عظیمی درون شماست و شما زمانی به شادی می‌رسید که این نیرو را باور کرده و به آن اعتماد کنید. در آن وقت همه رؤیاهای شما به واقعیت می‌پیوندد.**
3. **شما می‌توانید به جای شکست، در هر شرایطی به پیروزی برسید و با کمک نیروی شگرف ضمیر ناخودآگاه، تمام خواسته‌های ارزشمند قلبی خود را درک کنید. که این مفهوم جمله‌ای است که می‌گوید: هر آن کس که به نیروی الهی و معنوی ایمان آورد، خوشحال خواهد بود.**
4. **شما باید شادی را برگزینید. شادی یک عادت است. عادت خوبی است که شما همیشه هر آن‌چه را که از خوبی، عشق، صداقت، تقوا، پاکی و عدالت وجود دارد، با خود بسنجید و آن‌ها را برگزینید و در ذهن‌تان بپرورانید.**
5. **وقتی صبح‌ها چشمان‌تان را باز می‌کنید، با خود بگویید: «من امروز خوشحال بودن را انتخاب می‌کنم. موفقیت، کارهای خوب، عشق، خوبی، آرامش و صلح را برای امروزم انتخاب می‌کنم. عشق را به زندگی‌تان اضافه کنید و به همه این رفتارها علاقه اعتماد نشان دهید. این‌گونه شما شادی را انتخاب کرده‌اید.**
6. **برای همه موهبت‌های زندگی‌تان بارها در طول روز خدا را شکر کنید و برای شادی، آرامش و پیروزی همه اعضای خانواده‌تان، همکاران‌تان و همه انسان‌ها در هر کجای دنیا دعا کنید.**
7. **شما باید عمیقاً خواستار شادی باشید. هیچ چیز بدون تمایل قلبی به دست نمی‌آید. آرزو همان خواستن و تمایل است که با ایمان و تصور همراه است. رسیدن به آرزوی‌تان را در**

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ذهن تصور کنید و با تمام وجود حقیقی بودنش را باور و احساس کنید و آنگاه اتفاق خواهد افتاد. شادی پاسخ دعاهای مستجاب شده است.

۸. با پروراندن مداوم افکار ترس، خشم، نگرانی و شکست، شما بسیار ناخشنود و افسرده خواهید شد. یادتان نرود که زندگی شما را افکارتان می‌سازد.

۹. شما حتی با همه پول‌های دنیا نیز نمی‌توانید خوشحالی را بخرید. بعضی از میلیونرها بسیار خوشحال و بعضی اصلاً خوشحال نیستند. بعضی با وجود دارایی مادی اندک بسیار خوشحال‌اند و بعضی در همین شرایط، اصلاً خوشحال نیستند . بعضی افراد متأهل بسیار خوشحال‌اند و بعضی اصلاً خوشحال نیستند. بعضی افراد مجرد بسیار خوشحال‌اند و بعضی اصلاً نیستند. قلمرو پادشاهی شادی و خوشی تنها در افکار و احساسات درونی خودتان نهفته است، نه هیچ چیز دیگر.

۱۰. شادی محصول یک ذهن آرام است. لنگر کشتی افکارتان را در آرامش، پیروزی، امنیت و هدایت الهی بیاندازید و آنگاه ذهن‌تان خالق شادی خواهد بود.

۱۱. هیچ مانعی برای شادی‌تان نیست. عوامل خارجی هیچ‌گاه مسبب نخواهند بود. آن‌ها خود نیز نتیجه‌اند، نه عامل. از تنها سرچشمه درونی خودتان راهنمایی طلبید. تنها عامل، فکر شماست. یک عامل تازه و جدید می‌تواند نتایج جدید در پی داشته باشد. پس شادی را انتخاب کنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۱۴

ضمیر ناخودآگاه شما و روابط انسانی هماهنگ

با مطالعه‌ی این کتاب، شما می‌آموزید که ضمیر ناخودآگاهتان یک دستگاه ذخیره‌سازی است، که هر چیزی را که به آن مثل یک پروژکتور بتابانید، صادقانه و بی کم و کاست بازتولید می‌کند. این یکی از دلایل اهمیت استفاده کردن از «قاعده‌ی طلایی» در روابط انسانی است.

در کتاب مقدس آمده است، *با دیگران همان طوری رفتار کنید که می‌خواهید آن ها با شما رفتار کنند*. این نکته، دارای معانی ظاهری و باطنی است. معانی باطنی آن از نقطه نظر ضمیر ناخودآگاهتان برای شما جالب خواهد بود، که این گونه بیان می‌شود: در مورد مردم همان طوری فکر کنید که می‌خواهید آن ها در مورد شما فکر کنند. در مورد مردم همان حسی را داشته باشید که می‌خواهید آن ها در مورد شما داشته باشند. در مورد مردم همان طوری عمل کنید که می‌خواهید آن ها در مورد شما عمل کنند.

برای مثال، ممکن است شما با یکی از همکارانتان در دفتر کار، با ادب و احترام برخورد کنید، اما وقتی که او رویش را بر می‌گرداند یا حضور ندارد، شما در ذهنتان نسبت به او بد و منتقدانه می‌اندیشید. چنین افکار منفی ای کاملا برای شما مخرب هستند. درست مثل این است که زهر بنوشید. شما در حقیقت در حال نوشیدن زهر های ذهنی ای هستید، که شور زندگی، شوق، قدرت، هدایت، و پاک‌نیتی شما را به تاراج می‌برند. این افکار و احساسات منفی در ضمیر ناخودآگاه شما ته‌نشین می‌شوند و باعث ورود همه نوع مشکلات و بدبختی ها به زندگی شما خواهند شد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

شاه‌کلید روابط شاد با دیگران

***درباره‌ی دیگران قضاوت نکنید تا مورد قضاوت قرار نگیرید. شما هر طور که دیگران را قضاوت می‌کنید خودتان نیز همان طور قضاوت خواهید شد. با هر پیمانه‌ای که به دیگران بدهید، با همان پیمانه عوض خواهید گرفت.* انجیل متّی**

مطالعه‌ی این آیات انجیل و به کار بستن حقایق باطنی نهفته در آن ها، کلید حقیقی روابط هم‌ساز ،موزون و هارمونیک با دیگران است. قضاوت کردن یعنی حکم ذهنی صادر کردن، یا نتیجه‌ی نهایی گرفتن در درون ذهنتان. آن تفکری که شما در مورد فردی دیگر در ذهنتان دارید، فکر خود شماست، چون «شما» در حال فکر کردن به آن هستید. فکر های شما خلاق هستند، به همین دلیل، شما همان چیزی که در مورد آن فرد دیگر در فکر دارید را عملا در تجربه و زندگی خودتان خلق می‌کنید. این در مورد پیشنهاد کردن نیز صدق می‌کند؛ بدین صورت که هر پیشنهادی را که شما به دیگری می‌دهید، در حقیقت، آن را به خودتان می‌دهید زیرا ذهن شماست که وسیله‌ی خلق کردن است.

به همین دلیل است که (حضرت عیسی) گفته است که، *شما هر طور که دیگران را قضاوت می‌کنید خودتان نیز همان طور قضاوت خواهید شد.* وقتی که شما این قانون و این که ضمیر ناخودآگاهتان چگونه کار می‌کند را می‌دانید، مواظب خواهید بود که چه طور راجع به دیگران فکر می‌کنید، مراقب احساس خود نسبت به دیگران هستید، و در مورد دیگران درست عمل می‌کنید. این آیات (انجیل) به شما راه و رسم رستگاری انسان را می‌آموزند و همچنین راه حل مشکلات شخصی شما را نیز برایتان نمایان می‌کنند.

با هر دستی که به دیگران نیکی کنید، با همان دست عوض آن را دریافت خواهید کرد؛ و با هر دستی که به دیگران بدی کنید، بر مبنای قانون ذهن خودتان، با همان دست عوض آن را خواهید گرفت. اگر یک نفر دیگری را فریب بدهد و سر او کلاه بگذارد، در حقیقت او خودش را فریب

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

داده و سر خودش کلاه گذاشته است. احساس عذاب وجدان و آن حس فقدان، ناگزیر فقدان و کمبود را دیر یا زود به سوی او جذب خواهند نمود. ضمیر ناخودآگاه او، این رفتار ذهنی او را ضبط نموده و متناسب با همان اهداف و انگیزه های ذهنی عکس العمل نشان خواهد داد.

ضمیر ناخودآگاه شما، مجرد و تغییرناپذیر است، نه افراد را مد نظر قرار می‌دهد و نه عناوین مذهبی و نه هیچ نوع نهاد خاصی را مؤثر قلمداد می‌کند و هیچ فرد یا رفتار خاصی را نسبت به دیگری ترجیح نمی‌دهد و هر چه که به او تابانده شود را خلق نموده به زندگی شما بازتاب خواهد کرد. نه ترحم می‌کند و نه کینه‌ورز است. آن طوری که شما فکر می‌کنید، حس می‌کنید، و نسبت به دیگران عمل می‌کنید در نهایت به سوی خود شما باز خواهد گشت.

سرخط خبر های روز او را بیمار کردند

از اکنون شروع به مطالعه‌ی دقیق افکار و رفتار خودتان بکنید. عکس العمل هایتان را به افراد، شرایط، و موقعیت ها در نظر بگیرید. چگونه به حوادث و اخبار روز واکنش نشان می‌دهید؟ حتی اگر همه‌ی مردم دیگر اشتباه کنند و شما به تنهایی درست فکر کنید، هیچ فرقی برای شما نخواهد داشت. زیرا اگر اخبار، ذهن شما را مشوش کند، این شما هستید که ضرر خواهید کرد، چون احساسات منفی آرامش و هماهنگی روان شما را ربوده اند.

خانمی در مورد شوهرش برای من نامه ای نوشته بود، و می‌گفت که او هر موقع که مقاله های یک روزنامه نگار خاص را مطالعه می‌کند به شدت خشمگین و عصبانی می‌شود. آن خانم همچنین نوشته بود که این عکس العمل های خشمگین و حرص خوردن های دائمی باعث شده اند که شوهرش زخم معده بگیرد، و پزشک معالجش نیز به او توصیه کرده است که رفتار روانی و احساسی اش را اصلاح کند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

من از این مرد دعوت کردم که به ملاقات من بیاید و برایش توضیح دادم که ذهنش چگونه کار می‌کند که حاکی از این است که، رفتارش از نظر احساسی کاملا ناپخته خواهد بود اگر با خواندن آن چه که دیگران نوشته اند و مورد تأیید او نیست یا با آن ها مخالف است، بخواهد عصبانی بشود. او شروع کرد به فهمیدن این که او بایستی به روزنامه نگار، آزادی بیان عقاید خودش را بدهد حتی اگر آن ها با عقاید سیاسی، مذهبی یا هر عقیده‌ی دیگر او در تضاد باشند. به همین شکل، آن روزنامه نگار هم به او آزادی نوشتن یک نامه به روزنامه‌ی مذکور و اعلام مخالفتش با مقاله‌ی منتشر شده را می‌دهد. او آموخت که می‌تواند بدون این که ناسازگاری کند، با دیگران مخالفت داشته باشد. او نسبت به این حقیقت ساده آگاه شد که هرگز چیزی که فردی دیگر می‌گوید یا عملی که انجام می‌دهد کوچکترین اهمیتی ندارد، بلکه فقط واکنش خود او به آن گفته یا عمل است که برایش اهمیت دارد.

این توضیحات، درمان آن مرد بود، و او متوجه شد که با کمی تمرین می‌تواند اوقات تلخی های صبح‌گاهی اش بابت خواندن اخبار را تحت کنترل خود در بیاورد. همسر او بعدا به من گفت که، حالا شوهرش دیگر هم به خودش و هم به مطالبی که روزنامه نگار ها می‌نویسند می‌خندد. آن روزنامه نگارها دیگر قدرت به هم ریختن، ناراحت کردن، و رنجاندن او را ندارند. زخم معده‌ی او هم به دلیل توازن و آرامش احساسی او، کاملا از بین رفته است.

من از زن ها بیزارم، اما مرد ها را دوست دارم

یک منشی خصوصی بود که با برخی از دختر های همکارش در دفتر خیلی بد رفتاری می‌کرد چون که آن ها پشت سر او شایعه درست می‌کردند، و او می‌گفت که آن ها، دروغ های وحشتناکی در مورد او می‌گفتند. او اعتراف کرد که از زن ها خوشش نمی‌آید. او گفت، "من از زن ها بیزارم، اما مردها را دوست دارم." من همچنین متوجه شدم که طرز صحبت کردن او با خانم هایی که در

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

محل کار زیر دست او کار می‌کردند، خیلی متکبرانه، با بی‌احترامی، و با لحنی زننده بود. او خاطر نشان کرد که آن ها از اذیت کردن و به دردسر انداختن او لذت می‌بردند. لحن سخن گفتن او با آب و تاب و اطوار خاصی بود، و من می‌توانستم متوجه بشوم که چرا این لحن صدای او می‌توانست باعث رنجش برخی افراد بشود.

اگر همه‌ی همکارانتان در دفتر یا کارخانه شما را آزرده خاطر می‌کنند، آیا این احتمال وجود ندارد که این فرکانس، آزار، و به هم ریختگی شاید نشأت گرفته از یک الگوی ناخودآگاه یا فرافکنی ذهنی خود شما باشد؟ ما می‌دانیم که یک سگ وقتی که با فردی که از سگ ها می‌ترسد یا از آنها بیزار است مواجه می‌شود، خیلی وحشیانه عکس العمل نشان می‌دهد. حیوانات فرکانس های ناخودآگاه شما را دریافت می‌کنند و با توجه به آن ها واکنش نشان می‌دهند. بسیاری از انسان های تربیت‌نشده نیز درست به اندازه‌ی سگ ها، گربه ها، و دیگر حیوانات، نسبت به این فرکانس ها حساس هستند.

من به این منشی خصوصی که از زنان بیزار بود، یک فرایند دعا کردن را توصیه کردم، و به او توضیح دادم که زمانی که او شروع کند که خودش را با ارزش های روحانی بشناسد و شروع به تأیید حقایق زندگی کند، آنگاه لحن صدای او، اطوار صحبت کردن و عمل کردنش که باعث برانگیختگی برخی افراد می‌شد، کاملا تغییر خواهند کرد، و تنفرش از زنان کاملا از بین خواهد رفت. او دست از واکنش های معمولی، پر تنفر، و عصبانی اش برداشت. او فرایندی برا دعا کردن را برپا کرد، که به طور منظم، قاعده‌مند، وآگاهانه آن را در دفتر کارش تمرین می‌کرد.

آن دعا این گونه بود: "من با عشق، به آرامی و در آرامش، فکر می‌کنم، صحبت می‌کنم و عمل می‌کنم. من اکنون از خودم عشق، آرامش، تحمل، و مهربانی را به تمام آن دختر هایی که مرا نقد می‌کردند و برای من شایعه درست می‌کردند، می‌تابانم. من لنگر افکار خودم را بر آرامش، هماهنگی، و خوش‌نیتی برای همه قرار می‌دهم. هر زمان که نزدیک است که بخواهم واکنشی منفی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

نشان بدهم، با اقتدار به خودم می‌گویم که، «من از جایگاه اصل هماهنگی (هارمونی)، سلامتی، و امنیت درونی، فکر خواهم کرد، سخن خواهم گفت و عمل خواهم کرد.» هوش خلاق مرا در تمامی راه هایم هدایت، اداره و راهنمایی می‌کند." تمرین و تکرار کردن این دعا زندگی او را متحول کرد، و او متوجه شد که تمام آن انتقاد ها و رنجش ها، دیگر کاملا برطرف شده است. حالا دیگر دخترها در محل کارش تبدیل به همکاران و دوستان او در مسیر زندگی اش شده بودند. او دریافت که *نیاز نیست هیچ کسی را تغییر دهیم جز خودمان.*

گفتگو های ذهنی اش، او را از دریافت ترفیع باز داشته بود

روزی یک متصدی فروش به ملاقات من آمد و از مشکلاتش در کار کردن با مدیر فروش سازمانی که در آن مشغول به کار بود صحبت کرد. او به مدت ده سال بود که در آن شرکت کار می‌کرد و تا آن زمان نه ترفیع گرفته بود و نه حتی هیچ نوع تقدیری دریافت کرده بود. او ارقام فروشش را به من نشان داد، که با اختلاف زیادی از همه‌ی افراد دیگر در آن زمینه‌ی کاری بالاتر بود. او گفت که مدیر فروش از او خوشش نمی‌آید، و این که با او با بی عدالتی برخورد شده، و این که در برخی جلسات نیز مدیر با او بی‌ادبانه رفتار کرده، و در برخی موارد نیز حتی پیشنهادات او را به تمسخر گرفته است.

من به او توضیح دادم که بدون تردید دلیل این مسئله تا حدود بسیاری فقط در درون خود او بوده است، و این که در حقیقت طرز فکر و باور او در مورد مافوقش بوده است که باعث شده که آن مرد آن گونه با او رفتار کند. *با هر پیمانه ای که برای مردم وزن کنی، با همان پیمانه برای خودت وزن خواهد شد.* پیمانه‌ی ذهنی یا دیدگاه او در مورد مدیر فروش این بود که او فردی بد جنس و بد اخلاق است. او نسبت به مدیرش مملو از تلخی و خشم بود. هر روز در مسیر رفتنش به سمت

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

محل کار، او با خودش گفتگوی ذهنی شدیدی آکنده از انتقاد، درگیری های ذهنی، اتهام‌زنی، و محکوم کردن مدیر فروشش داشت.

او آن چیزی را که به طور ذهنی از خودش ساطع می‌کرد، به ناگزیر بایستی همان را بازدریافت می‌کرد. این متصدی فروش متوجه شد که گفتگو های درونی اش کاملا مخرب بودند زیرا خود او به دست خودش، با شدت و با نیروی افکار و احساسات خاموشش، سرزنش ها و بدگویی در مورد مدیر فروش را، به ضمیر ناخودآگاه خودش وارد کرده بود. و این باعث بازخورد منفی رئیسش و همچنین به وجود آمدن برخی مشکلات شخصی، جسمی، و عاطفی برایش شده بود.

او شروع کرد که مرتبا بدین شکل متفاوت دعا کند: "من تنها متفکر جهانِ درونِ خودم هستم. این که من چه طور در مورد رئیسم فکر می‌کنم فقط بر عهده‌ی خود من است. مدیر فروش من، تعیین کننده‌ی این که من چه طور در مورد او فکر می‌کنم نیست. من نمی‌پذیرم که قدرت تعیین افکار خودم را به هیچ فردی، مکانی، یا چیزی واگذار کنم تا بتواند که مرا ناراحت یا آشفته کند. من برای رئیسم آرزوی سلامتی، موفقیت، آرامش ذهنی، و خوشحالی دارم. من از صمیم قلب برای او آرزو های نیک دارم، و می‌دانم که او نیز در تمام مسیر های خودش تحت هدایت الهی قرار دارد."

او این دعا را بلند، به آرامی، با آرامش، و با احساس تکرار کرد، و می‌دانست که ذهنش مانند یک باغ است، و هر آن چه که او دانه هایش را در آن بکارد، دانه هایی مشابه همان را برایش به عمل خواهد آورد.

من همچنین به او آموختم که هر شب پیش از خواب، تمرین تخیل ذهنی را این گونه انجام دهد: او تصور می‌کرد زمانی را که مدیر فروشش به خاطر کار عالی اش، شور و جدیتش، و بازخورد های عالی خریداران در مورد او، به او تبریک می‌گوید. او واقعیت این موقعیت را با همه‌ی وجود حس می‌کرد، شیوه‌ی دست دادن مدیرش را حس می‌کرد، لحن صدایش را می‌شنید، و لبخند او را می‌دید. او یک فیلم ذهنی واقعی، با محوریت بهترین قابلیت های خودش ساخته بود. او هر شب

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

این فیلم ذهنی را پخش می‌کرد، و می‌دانست که ضمیر ناخودآگاهش همان صفحه‌ی سفیدی است که تصورات خودآگاه او بر آن حک می‌شود.

به تدریج، در روندی که می‌توان از آن با الفاظ نفوذ ذهنی و روحانی یاد کرد، این تصویر در ضمیر ناخودآگاهش نقش بست، و تجلی آن نیز خود به خود به وقوع پیوست. در ادامه، مدیر فروش با او تماس گرفت و از او دعوت کرد که به دفتر ((سان فرانسیسکو)) برود، به او تبریک گفت، و او را به پست «مدیر فروش بخش»، با بیش از صد نفر کارمند که تحت نظر او کار می‌کنند، به همراه یک افزایش دستمزد قابل توجه، منسوب کرد. او تصور و برآورد خودش را از رئیسش عوض کرد، و مناسب با این تغییر نیز، نتیجه ای متفاوت دریافت کرد.

رسیدن به بلوغ عاطفی

هیچ چیزی که فردی دیگر می‌گوید یا عملی که انجام می‌دهد، در حقیقت نمی‌تواند شما را ناراحت یا رنجیده خاطر کند مگر این که شما به او اجازه‌ی آشفته کردنتان را بدهید. تنها راهی که او می‌تواند شما را ناراحت کند، از طریق افکار خود شماست. برای مثال، اگر شما عصبانی شوید، بایستی از این چهار مرحله در ذهن خودتان گذر کنید: شما در مورد آن چه که او گفته است فکر می‌کنید. شما تصمیم می‌گیرید که عصبانی بشوید و احساس خشم را تولید می‌کنید. سپس، شما تصمیم می‌گیرید که عمل کنید. شاید، شما جواب او را بدهید یا واکنشی متناسب با فکرتان انجام دهید. می‌بینید که فکر، احساس، واکنش، و کنش ها همگی در ذهن خودتان اتفاق می‌افتند.

وقتی که شما از نظر عاطفی به بلوغ می‌رسید، به انتقاداتی که به شما می‌شود یا رنجش هایی که دیگران برای شما پدید می‌آورند، به صورت منفی پاسخ نمی‌دهید. زیرا رسیدن به این مرحله منفی برای شما بدین معناست که شما به آن فرکانس ذهنی پایین نزول کرده و با آن اتمسفر منفی طرف مقابل، یکی و هم‌فرکانس شده اید. خودتان را با هدفی که در زندگی دارید بشناسید، و اجازه

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ندهید که هیچ فرد، مکان، یا چیزی شما را از حس درونی آرامش، امنیت، و تجلی سلامتتان منحرف سازد.

معنای عشق در روابط هماهنگ انسانی

((زیگموند فروید))، بنیان‌گذار اتریشی الاصل روان‌شناسی، گفته است که اگر شخصیت فردی دارای عشق نباشد، او حتما بیمار شده و خواهد مرد. عشق شامل درک کردن، خیرخواهی، و احترام برای روح الهی در فردی دیگر است. شما هر چه عشق و خیرخواهی بیشتری را از خودتان بتابانید و تراوش کنید، به همان نسبت، عشق و خیرخواهیِ بیشتری به سوی شما باز خواهد گشت. اگر شما به عزت نفس دیگری لطمه بزنید و خودباوری او را جریحه دار کنید، نخواهید توانست که خیرخواهی او را نسبت به خودتان کسب کنید. به خاطر داشته باشید که هر انسانی می‌خواهد که دوست داشته شود و مورد قدردانی واقع گردد، و احساس مهم بودن در این دنیا را داشته باشد. متوجه این واقعیت باشید که هر انسان دیگری نسبت به ارزش واقعی خودش آگاه است، و این که، درست مانند خود شما، او نیز مقام کرامت این که تجلی قدرت «یگانه منشأ حیات» -که تمام انسان ها را به حرکت می‌دارد- هست، را درک می‌کند. همین طور که شما این باور ها و رفتار ها را به صورت خودآگاه و دانسته انجام می‌دهید، شما عزت نفس وجودی طرف مقابل را بالا می‌برید، و او هم عشق و خیرخواهی اش را به شما باز خواهد گرداند.

او از تماشاگر ها بدش می‌آمد

یک بازیگر یک بار به من گفت که اولین بار که او به روی صحنه نمایش تئاتر رفته بود، تماشاگرها او را مسخره و استهزاء کرده بودند. او اضافه کرد که نمایشنامه خیلی بد نوشته شده بود و بعلاوه او هم بی تردید اصلا نقش خودش را خوب بازی نکرده بود. او به صراحت پیش من اعتراف کرد

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

که برای ماه های بعد او از تماشاگر ها متنفر بود. او آن ها را مُفنگی، احمق، نفهم، نادان، ساده لوح، و غیره می‌خواند. او بازیگری را با نفرت کنار گذاشت و برای مدت یک سال در یک داروخانه مشغول به کار شد.

روزی یکی از دوستانش او را برای شرکت در یک سخنرانی در ((تاون هال)) در شهر ((نیویورک))، با موضوع "چگونه با خودمان کنار بیاییم" دعوت کرد. این سخنرانی زندگی او را تغییر داد. او دوباره به روی صحنه باز گشت و شروع کرد که از صمیم قلب برای تماشاچیان و خودش دعا کند. او آن عشق و خیرخواهی را هر شب پیش از آن که به روی صحنه برود از وجودش جاری می‌ساخت. او این را به یک عادت تبدیل کرده بود که اعلام کند که «خدا» آرامش را در قلب های تمام حضار، سرشار می‌نماید، و تمامی حاضران بدین وسیله خُرّم شده و تحت تأثیر قرار می گیرند. امروز، او یک بازیگر بزرگ است، و عاشق مردم است و به آن ها احترام می گذارد. خیرخواهی او و عزت نفسش به دیگران منتقل شده و همه آن را احساس می کنند.

بدبختی، همدم می‌خواهد

شخصیت متنفر، خشمگین، پیچیده، و مشکل‌دار، با خدای «بی‌نهایت» هم‌ساز نیست. چنین شخصی معمولا از افرادی که آرام، شاد، و خوشحال هستند، بیزار است. او معمولا افرادی را که با او خیلی خوب و مهربان بوده اند را مورد انتقاد، سرزنش، و بدگویی قرار می‌دهد. نگرش او این گونه است که: چرا باید آن ها این اندازه خوش باشند وقتی که من اینقدر بدبخت هستم؟ او می‌خواهد که دیگران را نیز تا سطح خودش به پایین بکشد. وقتی که شما متوجه این رویکرد چنین فردی باشید، ثابت، آرام، و خونسرد خواهید ماند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

به کار گیری همدلی در روابط انسانی

اخیرا دختر خانمی نزد من آمد و گفت که او از دختر دیگری در دفتر کارش متنفر است. او به عنوان یکی از دلایل این حسش، این را مطرح کرد که آن دختر دیگر خوشگل‌تر، شادتر، و پولدارتر از او بود، و همچنین به تازگی هم با رئیس شرکتی که هر دو در آن جا کار می‌کردند، نامزد کرده بود. یک روز پس از این که آن دو ازدواج کرده بودند، دختربچه‌ی معلولِ همان زنی که از او بیزار بود از ازدواج قبلی اش وارد دفتر شد. دختر مادرش را در آغوش کشید و گفت، "مامانی، مامانی، من عاشق بابای جدیدم هستم! ببین چی برام خریده!" و او یک اسباب بازی جدید فوق العاده را به مادرش نشان داد.

او به من گفت که، "ناگهان قلبم برای آن دختر بچه تپید و مهرش بر دلم نشست، می‌دانستم و درک می‌کردم که چقدر باید خوشحال باشد. تازه متوجه شدم که آن زن باید چقدر خوشبخت باشد. یکباره حس کردم که حالا عاشق او هستم، و به دفتر رفتم و برای او تمام خوشبختی عالم را دعا کردم، و این دعایم حقیقتا از صمیم قلبم بود."

در حوزه‌ی روان‌شناسی، به این حس همدلی می‌گویند، که به زبان دیگر تاباندن خیالی نگرش ذهنی خودتان بر فرد دیگری است. او حس ذهنی و حال قلبی خودش را بر آن زن دیگر تابانده بود، و شروع کرده بود به دیدن و فکر کردن از زاویه‌ی دید مغز آن زن. او حالا داشت از نقطه نظر مادر آن بچه به او می‌نگریست.

ترحم کردن، هرگز سودی ندارد

اجازه ندهید که دیگران با پرخاشگری، گریه و زاری، و ابراز دل‌شکستگی، بتوانند از شما سوء استفاده کنند و بدین وسیله به اغراض خود دست یابند. این افرادِ دیکتاتور هستند که سعی می‌کنند شما را به بردگی بگیرند تا اهداف آن ها را برایشان پیش ببرید. محکم، اما مهربان باشد و تسلیم نشوید. ترحم کردن برای چنین افرادی، هرگز سودی ندارد. از این که همکار بزهکاری ها،

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

خودخواهی ها، و زیاده‌خواهی های آن ها شوید، امتناع ورزید. به یاد داشته باشید، همواره کار درست را انجام دهید. شما اینجا هستید تا ایده‌آل های خودتان را محقق کنید و نسبت به واقعیت‌های ابدی و ارزش های معنوی ابدی زندگی پایبند بمانید.

به هیچ کسی در این جهان قدرت منحرف ساختن شما از هدفتان، یا مقصودتان از زندگی، که همانا نمایان کردن استعداد های نهانتان به جهان، خدمت رسانی به بشریت، و آشکار ساختن خرد الهی، حق، و زیبایی به همه‌ی مردم دنیا است، را ندهید. به ایده‌آل خودتان پای‌بند بمانید. با قطعیت و حتمیت این را بدانید که هر چیزی که نقشی در آرامش، شادی، و تحقق هدفتان ایفا می کند، بالاجبار بایستی برای تمامی انسان هایی که بر کره‌ی زمین قدم می‌نهند نیز خیر برساند. هماهنگی اجزاء، همان هماهنگی کل هست، به این دلیل که کل در جزء هست، و جزء در کل هست. شما همگی به یکدیگر مدیون هستید، همان طور که ((پولُس)) (در کتاب مقدس) گفته، عشق هست، و عشق تحقق قانون سلامتی، شادی، و آرامش روان است.

اشاره‌گر های مفید در روابط انسانی

۱. ضمیر ناخودآگاه شما یک دستگاه ضبط است، که هر آن چه که مرتبا و از روی عادت فکر می‌کنید را بازتولید می‌کند. در مورد دیگران به خوبی اندیشه کنید، و در حقیقت شما در حال خوب اندیشیدن در مورد خودتان خواهید بود.

۲. یک فکر پر از کینه و نفرت یک سَم ذهنی است. در مورد دیگران بد اندیشی نکنید زیرا این کار در حقیقت بد اندیشیدن در مورد خودتان است. شما تنها متفکر در جهان ذهن خودتان هستید، و افکار شما قدرت خلق کردن دارند.

۳. ذهن شما یک رسانه‌ی خلاق و خلق کننده است؛ به همین دلیل، هر طور که در مورد دیگری حس کنید یا به آن فکر کنید را، عملا در تجربه‌ی خودتان به وجود می‌آورید و خلق می‌کنید. این

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

معنی روان‌شناختی «قاعده‌ی طلایی» است. همان طور که می‌خواهید دیگران در مورد شما فکر کنند، شما نیز همان طور در مورد دیگران فکر کنید.

۴. تقلب، دزدی، یا کلاه‌برداری از دیگران، برایتان کمبود، فقدان، و محدودیت به ارمغان خواهد آورد. ضمیر ناخودآگاهتان انگیزه ها، اندیشه ها، و احساسات درونی شما را ثبت و ضبط می‌کند. این ها دارای ماهیت منفی هستند؛ در نتیجه فقدان، محدودیت، و مشکلات از طرق بی‌شمار به سمت شما روانه خواهند شد. در عمل، هر طور که با دیگران رفتار کنید، با خودتان رفتار کرده اید.

۵. هر کار نیکی که انجام می‌دهید، هر مهربانی که عرضه می‌کنید، و عشق و خوش‌نیتی که به دیگری می‌فرستید، از طرق مختلف چندین برابر شده و به سمت خودتان باز خواهد گشت.

۶. شما تنها متفکر جهان خودتان هستید. شما مسئول این هستید که در مورد دیگران چگونه فکر می‌کنید. به خاطر داشته باشید، که آن فرد دیگر مسئول این که شما در مورد او چگونه فکر می‌کنید نیست. افکار شما بازتولید می‌شوند. (پس) اکنون در مورد طرف مقابل خودت چه طور فکر می‌کنی؟

۷. به بلوغ عاطفی برس و اجازه بده که دیگران متفاوت از تو باشند. آن ها کاملا محق هستند که با تو مخالفت کنند، و تو هم همان قدر آزادی داری که با آن ها مخالفت کنی. تو می‌توانی بدون این که ناسازگاری کنی، مخالفت بورزی.

۸. حیوانات فرکانس های ترس را دریافت می‌کنند و پاچه‌ی تو را می‌گیرند. اگر تو عاشق حیوانات باشی، آن ها هرگز به تو حمله نخواهند کرد. بسیاری از انسان های تربیت‌نشده نیز درست مانند سگ ها، گربه ها، و دیگر حیوانات نسبت به این فرکانس ها حساس هستند.

۹. گفتگو های درونی تو، که نمایانگر افکار و احساسات خاموش تو هستند، در عکس العمل های دیگران نسبت به تو بروز می‌یابند و اگر گفتگو های درونی ات منفی باشند، رفتار دیگران با تو نیز منفی خواهد بود و بالعکس.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۱۰. هر چیز را که برای خود می‌پسندی، برای دیگران هم بپسند. این کلید روابط هم‌آهنگ انسانی است.

۱۱. طرز فکر و ارزیابی خودت را از رئیست تغییر بده. حس کن و بدان که او نیز «قاعده‌ی طلایی» و «قانون عشق» را به کار می‌بندد، و او متناسب با همین طرز فکر پاسخ خواهد داد.

۱۲. هیچ فرد دیگری نمی‌تواند تو را برنجاند یا عصبانی کند مگر این که تو این اجازه را به او بدهی. فکر تو خلاق است؛ تو می‌توانی او را برکت دهی. اگر کسی تو را با صفت «پست فطرت» بخواند، تو این آزادی را داری که در پاسخش بگویی که، "امیدوارم آرامش الهی روح تو را مملو نماید."

۱۳. عشق، پاسخِ همراه شدن با دیگران است. عشق یعنی درک کردن، خیرخواه بودن، و احترام به روح الهی دیگران است.

۱۴. شما از یک گوژپشت یا معلول بیزاری نمی‌جویید. شما در مورد آن ها حس ترحم دارید. در برخورد با گوژپشت های ذهنی که به اشتباه به طور منفی خو گرفته اند نیز درک و ترحم داشته باشید. درک کردن همه، یعنی بخشیدن همه.

۱۵. از موفقیت، ارتقاء، و خوشبختی دیگران غرق لذت بشوید. با این عمل، شما خوشبختی را به سوی خودتان هم جذب می‌کنید.

۱۶. هرگز تسلیم صحنه‌سازی های احساسی و داد و بیداد کردن های دیگران نشوید. ترحم کردن هرگز سودی ندارد. یک پا-دَری که همگان او را زیر پای می‌گذارند نباشید. به چیزی که درست است چنگ بزنید و به هیچ وجه تسلیم خواسته های نادرست دیگران نشوید. ایده‌آل های خودتان را ادامه دهید و بدانید که آن چشم انداز ذهنی، که به شما آرامش، شادی، و لذت می‌دهد، درست، خوب، و حقیقی است. هر چیزی که شما را سعادتمند کند، همه را سعادتمند می‌سازد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۱۷. همه‌ی آن چیزی که تو به هر انسان دیگری در جهان بدهکار هستی، عشق است، و عشق، یعنی این که برای همه همان چیزی را آرزو کنی که برای خودت آرزو داری – سلامتی، خوشبختی، و تمام برکت های زندگانی.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۱۵

ضمیر ناخودآگاه و مشکلات زناشویی

نادیده گرفتن عملکرد و قدرت ضمیر ناخودآگاه دلیل تمام مشکلات زناشویی است. استفاده درست از قانون ذهن می‌تواند اختلافات بین زن و شوهر را حل کند. تفکر در مورد ایده‌آل‌های الهی، مطالعه در مورد قوانین زندگی، موافقت مشترک در مورد هدف و برنامه مشترک زندگی و لذت آزادی‌های فردی می‌تواند برای شما ازدواجی هماهنگ و حس یکی شدن دو فرد را موجب شود.

بهترین زمان برای پیش‌گیری از طلاق قبل از ازدواج است. تلاش برای خارج شدن از یک وضعیت بد کار اشتباهی نیست، ولی بهتر است تلاش ما این باشد که از همان ابتدا در چنین شرایطی قرار نگیریم. آیا بهتر نیست به دلیل اصلی و ریشه ای مشکلات زندگی زناشویی بپردازیم؟

مانند تمام مشکلات دیگر انسان‌ها، طلاق، جدایی و اختلافات در زندگی مشترک نیز به آگاه نبودن از نحوه عملکرد ذهن هوشیار و ضمیر ناخودآگاه برمی‌گردد.

معنای ازدواج

ازدواج واقعی در ابتدا یک موضوع معنوی است. باید از قلب انسان سرچشمه بگیرد و قلب نیز جایگاه عشق است. صداقت، صمیمیت، مهربانی و یک‌رنگی نیز اشکالی از عشق هستند. هر کدام از طرفین باید کاملا با دیگری صادق باشد. اگر یک مرد برای پول و جایگاه اجتماعی با زنی ازدواج کند، این ازدواج حقیقی نیست، زیرا در چنین رابطه‌ای صداقت، صمیمیت و عشق واقعی وجود ندارد. چنین ازدواجی بیهوده است و بیشتر به نمایشی ریاکارانه شبیه است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

وقتی یک زن می‌گوید: « من از کار خسته شده‌ام؛ می‌خواهم ازدواج کنم چون امنیت می‌خواهم،» فرض او اشتباه است. او از قانون ذهن به درستی استفاده نمی‌کند. امنیت او در واقع به میزان آگاهی او از روابط بین ذهن هوشیار و ضمیر ناخودآگاه و کاربردهای آن بستگی دارد.

برای مثال، اگر یک زن از تکنیک‌های ذکر شده در این کتاب به درستی استفاده کند هیچگاه کمبود ثروت و سلامتی را حس نخواهد کرد. او می‌تواند مستقل از شوهر، پدر و یا هر کس دیگر به ثروتی که می‌خواهد دست پیدا کند. یک زن برای رسیدن به سلامتی، آرامش، لذت، هدایت، عشق، ثروت، امنیت، شادی و یا هر چیز دیگری به شوهرش وابسته نیست. امنیت و آرامش ذهنی او از آگاهی او نسبت به قدرت های درونی و استفاده همیشگی و سازنده از قوانین ذهن سرچشمه می‌گیرد.

نحوه جذب شوهر ایده آل

اکنون شما با نحوه عملکرد ضمیر ناخوداگاه آشنا هستید. شما می‌دانید که هر چیزی که در ذهن خود تشکیل دهید را می‌توانید در دنیای واقعی تجربه کنید. از همین حالا شروع کنید و ضمیر ناخودآگاه خود را تحت تاثیر ویژگی‌هایی که در یک مرد می‌پسندید، قرار بدهید.

در ادمه یک تکنیک فوق‌العاده را برای شما ذکر می‌کنیم: هنگام شب در صندلی راحتی خود بنشینید، چشمان خود را ببندید، خود را رها کنید، بدن خود را آرام کنید، به سکوت کامل برسید و منفعل و پذیرا باشید. با ضمیر ناخودآگاه خود صحبت کنید و به او بگویید، « من اکنون مردی را در تجربه خودم جذب می‌کنم که صادق، صمیمی، وفادار، آرام، شاد و خوشبخت است. این ویژگی‌ها، که من آنها را تحسین می‌کنم، اکنون در ضمیر ناخودآگاه من نفوذ می‌کنند. همان‌طور که من با این ویژگی ها زندگی می‌کنم، آنها به بخشی از من تبدیل می‌شوند. و در ضمیر ناخودآگاه من جای می‌گیرند.» «من می‌دانم که قانون قدرتمند جذب وجود دارد و من مردی هماهنگ با

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

باورهای ضمیر ناخودآگاهم را به سمت خودم جذب می‌کنم. من آن چیزی که ضمیر ناخودآگاهم درست می‌داند را به سمت خودم جذب می‌کنم. »

این فرآیند بارورسازی ضمیر ناخودآگاه را با خود تمرین و تکرار کنید. سپس، مردی را به سمت خود جذب خواهید کرد که ویژگی‌های آن را در ضمیر ناخودآگاه خود پرورش داده‌اید و از این اتفاق لذت خواهید برد. ضمیر ناخودآگاه شما مسیری را باز خواهد کرد و در این مسیر شما همدیگر را ملاقات خواهید کرد. آرزو مشتاقانه‌ای داشته باشید که بهترین چیزهای خود مانند عشق، عزت و همکاری را با او به اشتراک بگذارید. این عشق را که در واقع خودتان در ضمیر ناخودآگاه‌تان آن را شکل داده اید، با آغوش باز پذیرا باشید.

نحوه جذب زن ایده آل

این عبارات را تصدیق کنید: «من اکنون زن مناسب را به سمت خودم جذب می‌کنم که با من تفاهم کامل دارد. این یک اتحاد معنوی است چون یک عشق الهی است و ترکیب ما با هم به شکل کاملی اتفاق می‌افتد. من می‌دانم که می‌توانم برای این زن عشق، روشنایی، آرامش و لذت را فراهم کنم. من عمیقا احساس می‌کنم و باور دارم که می‌توانم زندگی کامل و فوق‌العاده ای برای این زن ایجاد کنم. »

« اکنون فرمان می‌دهم که او این ویژگی‌ها و خصوصیات را دارا باشد: او معنوی، وفادار، صمیمی و راستگو است. او هماهنگ، باآرامش و شاد است. ما به شکل قدرتمندی به همدیگر جذب می‌شویم. ما با هم تنها عشق، راستی و زیبایی را تجربه می‌کنیم. من هم‌اکنون شریک ایده آل خودم را می‌پذیرم.»

همان‌طور که شما با آرامش و علاقه به ویژگی هایی که در شریک مورد علاقه خود تحسین می‌کنید، می‌اندیشید. معادل ذهنی او را در ذهن خود می‌سازید. سپس، جریان های عمیق‌تر ضمیر ناخودآگاه، شما را با نظمی الهی به همدیگر می‌رساند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

نیازی به اشتباه سوم نیست

اخیرا یک معلم به من گفت، « من تا بحال سه شوهر داشته ام و تمامی آنها منفعل و مطیع بوده‌اند و در تمامی تصمیم‌گیری‌ها و کنترل زندگی به من وابسته بوده اند. چرا من چنین مردهایی را به خودم جذب می‌کنم؟ » من از او پرسیدم که آیا قبل از ازدواج دوم می‌دانست که همسر دومش این خصوصیات را دارد یا نه؟ و او پاسخ داد «مطمئنا نه. اگر می‌دانستم با او ازدواج نمی‌کردم. » ظاهرا او از اشتباه اولش هیچ چیزی یاد نگرفته بود. مشکل از ترکیب شخصیتی او بود. او خصوصیات مردانه داشت، سلطه‌جو بود و همواره به دنبال کسی بود که مطیع و منفعل باشد تا بتواند نقش غالب و مافوق را ایجاد کند. همه این انگیزه‌ها ناخودآگاه بود و ضمیر ناخودآگاه او نیز کسی را به سمت او جذب می‌کرد که با این انگیزه‌ها هماهنگ باشد. او یاد گرفت با استفاده از شیوه مناجات درست این الگو را بشکند.

او چگونه الگوی نادرست را شکست.

زن ذکر شده در بالا یک حقیقت ساده را دریافت. هنگامی که شما باور کنید که می‌توانید مرد ایده آل خود را جذب کنید این اتفاق به همان شکلی که شما باور دارید، رخ می‌دهد. در ادامه، مناجات به خصوصی که این زن برای شکستن الگوی اشتباه ناخودآگاه خود استفاده کرد و مرد ایده آل را به خود جذب کرد، آورده شده است: « من در ذهنم مردی را می‌سازم که عمیقا به او علاقه دارم. مردی که من به عنوان همسر جذب می‌کنم قوی، قدرتمند، بامحبت ، بسیار مردانه، موفق، راستگو، وفادار و صمیمی است. او با من عشق و شادی را پیدا می‌کند. من دوست دارم او را به عنوان رهبر زندگی‌ام دنبال کنم. »

«من می‌دانم که او من را می‌خواهد، و من نیز او را می‌خواهم. من راستگو، صمیمی، بامحبت و مهربان هستم. من هدایای زیادی برای پیشکش کردن به او دارم. حسن نیت، قلبی شاد و جسمی سالم، بخشی از آن هدایا است. او نیز همین پیشنهاد را به من می‌دهد. همه‌چیز مشترک است. من اهدا می‌کنم و دریافت می‌کنم. هوش الهی می‌داند که این مرد کجا است، و خرد عمیق‌تر ضمیر

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ناخوداگاه من هم‌اکنون به شیوه خودش در حال نزدیک کردن ما دو نفر به همدیگر است، و ما بلافاصله همدیگر را خواهیم شناخت. من این درخواست را به ضمیر ناخودآگاهم ارسال می‌کنم که می‌داند چگونه به درخواست من پاسخ بدهد. من پیشاپیش برای پاسخی که به درخواست من می‌دهد از او تشکر می‌کنم. »

او شب و صبح به این شیوه مناجات می‌کرد، این حقایق را تصدیق می‌کرد و می‌دانست که با تکرار این کار و مشغول کردن ذهنش به این مناجات‌ها می‌تواند معادل ذهنی همسر ایده آلی که به دنبال آن است را در ذهنش ایجاد کند.

پاسخ مناجات‌های او

چندین ماه سپری شد. او قرارملاقات‌ها و تعاملات اجتماعی زیادی را تجربه کرد ولی هیچ کدام از آنها برای او قابل قبول نبودند. زمانی که به مسیر خود و نتیجه گیری از آن شک می‌کرد به خود یادآور می‌شد که خرد لایتناهی به شیوه خودش او را به شریکش خواهد رساند و نباید نگران چیزی باشد. رای نهایی دادگاه در مورد طلاقش به او ابلاغ شده بود که حس رهایی و آزادی ذهنی بیشتری را برای او فراهم می‌کرد.

کمی پس از آن او به عنوان منشی در دفتر یک دکتر مشغول به کار شد. او به من گفت که همان اولین لحظه ای که آن دکتر را دیدم، می‌دانستم که او همان مردی است که من در ناخوداگاهم برای او مناجات می‌کردم. ظاهرا آن دکتر نیز مانند او فکر می‌کرد، چون در همان هفته اول به او پیشنهاد داد و ازدواج آنها ایده‌آل و شاد بود. این پزشک از نوع مردان مطیع و منفعل نبود، او یک مرد واقعی بود، یک بازیکن فوتبال سابق، یک ورزشکار فوق‌العاده بود، او همچنین عمیقا معنوی بود.

او به چیزی که می‌خواست رسید، چون مطالبه ذهنی خود را تا حد اشباع ذهنی ادامه داده بود. به زبان دیگر، او به صورت ذهنی و احساسی با ایده خودش متحد شده بود.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

آیا باید طلاق بگیرم؟

طلاق یک موضوع شخصی است. نمی‌توان به صورت کلی در مورد آن نظر داد. در برخی از موارد مطمئنا، از همان ابتدا نباید ازدواجی اتفاق می‌افتاد. در برخی از موارد طلاق راه‌حل نیست، همان‌طور که ازدواج برای تنهایی یک مرد تنها راه‌حل مناسبی نیست. ممکن است طلاق برای یک نفر درست باشد و برای فردی دیگر اشتباه باشد. یک زن طلاق گرفته ممکن است نجیب‌تر و صمیمی‌تر از خواهر شوهردارش باشد که احتمال دارد یک دروغ را زندگی کند.

برای مثال، من یک‌بار با زنی صحبت کردم که شوهرش معتاد و سابقه دار بود و دست بزن هم داشت. به او گفته شده بود که طلاق گرفتن اشتباه است. من به او گفتم ازدواج موضوعی است که به قلب انسان مربوط می‌شود. اگر دو قلب با هارمونی، عشق و صمیمیت با هم ترکیب شوند و با هم و برای هم بزنند، این یک ازدواج ایده‌آل است. عشق خالص‌ترین اقدام یک قلب است.

با توضیحی که به او دادم، او متوجه شد که باید چه کاری بکند. او در قلب خودش می‌دانست که هیچ قانون الهی او را مجبور نمی‌کند که کتک بخورد و بترسد و در این شرایط بماند، تنها به این دلیل که کسی به او گفته، « من شما را زن و شوهر اعلام می‌کنم. »

اگر شما شک دارید که چه کاری باید انجام بدهید، درخواست راهنمایی بکنید و بدانید که همیشه پاسخ دریافت خواهید کرد. راهنمایی‌ای که دریافت می‌کنید را دنبال کنید. با آرامش با شما سخن می‌گوید.

حرکت به سمت طلاق؟

اخیرا یک زوج جوان که تنها برای چند ماه با هم ازدواج کرده بودند به دنبال طلاق بودند. من متوجه شدم که مرد جوان همواره ترس داشت که همسرش او را ترک کند. او انتظار طرد شدن را داشت، و به این باور رسیده بود که همسرش به او وفادار نخواهد ماند. این افکار ذهن او را درگیر کرده بود و همواره این افکار همراه او بود. نگرش روحی او همراه با جدایی و سؤظن بود، که موجب شکل گرفتن شرایطی در زندگی او شده بود که مطابق با این الگوهای ذهنی بود. قانون عمل و

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

عکس‌العمل و علت و معلول در اینجا وجود دارد. فکر کردن در واقع همان عمل است و عکس العمل، واکنش ضمیر ناخودآگاه به آن تفکر است.

همسرش او را ترک کرد و درخواست طلاق کرد، که همان چیزی بود که او از آن می‌ترسید و فکر می‌کرد آن را در نهایت انجام می‌دهد.

طلاق در ذهن شروع می‌شود

طلاق ابتدا در ذهن انسان اتفاق می‌افتد؛ مراحل قانونی آن در ادامه اتفاق می‌افتد. این دو فرد جوان سرشار از رنج، ترس، شک و خشم بودند. این برخوردها آن‌ها را ضعیف، خسته و ناتوان کرده بود. آن‌ها متوجه شدند که تنفر موجب جدایی و عشق موجب اتحاد می‌شود. آن‌ها متوجه شدند که در این مدت با ذهن‌های خود چه می‌کردند. هیچ‌کدام از آن‌ها قانون اقدام ذهن را نمی‌شناختند و نمی‌دانستند که با استفاده نادرست از ذهنشان آشفتگی و بدبختی را به زندگی‌شان آورده اند. این دو نفر با پیشنهاد من زندگی مشترک را از سر گرفتند و مناجات را شروع کردند.

آن‌ها عشق، آرامش، و حسن نیت نسبت به همدیگر را شروع کردند. هر کدام از آنها هارمونی، سلامتی، آرامش، عشق را برای دیگری فراهم می‌کرد. هر شب یکی از آنها مناجات را می‌خواند. ازدواج آن‌ها از آن پس هر روز رشد می‌کند.

زن نق‌نقو

خیلی از اوقات دلیل نق زدن زن این است که توجهی دریافت نمی‌کند. معمولا او می‌خواهد با نق زدن تمایل خود به عشق و علاقه را به همسرش نشان دهد. به همسرتان توجه کنید و حس قدردانی خود را به او نشان دهید. تمجید و ستایش خود نسبت به خوبی های او را به او نشان دهید. نوع دیگری از زن های نق‌نقو هم وجود دارند که می‌خواهند با این شیوه مرد خود را به شکلی که می‌خواهند تبدیل کنند. این سریع‌ترین شیوه ای است که می‌توان با آن از شر یک مرد خلاص شد.

زن و شوهر باید مخرب بودن و همواره به دنبال مشکلات طرف مقابل بودن را کنار بگذارند. بهتر است که هر کدام از آنها به جای آن زیبایی ها و خصوصیات سازنده همدیگر را ببینند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

اشتباه بزرگ

یک اشتباه بزرگ به اشتراک گذاشتن مشکلات زناشویی با همسایه‌ها و بستگان است. برای مثال فرض کنید یک زن به همسایه اش می‌گوید، « شوهر من هیچ وقت به من پول نمی‌دهد. برخورد او با مادر من زننده است، خیلی الکل می‌نوشد و همیشه با توهین و بدزبانی با من برخورد می‌کند. »

این زن، شوهر خود را در چشمان تمام همسایه ها و بستگان کوچک و ذلیل می‌کند. شوهر او دیگر به عنوان شوهر ایده آل برای آن‌ها نخواهد بود. هیچ‌گاه مشکلات زناشویی خود را با کسی جز مشاور آموزش دیده به اشتراک نگذارید. چرا اجازه می‌دهید افراد زیادی نسبت به ازدواج شما دید منفی پیدا کنند؟ علاوه بر این شما با بحث کردن پیوسته در مورد کاستی‌ها و کمبودهای شوهرتان، در واقع این حالت را در خود ایجاد می‌کنید. هرچه به موضوعی فکر کنید، بیشتر آن را احساس می‌کنید و این احساس را در خود تقویت می‌کنید.

بستگان شما معمولا مشورت اشتباهی به شما می‌دهند. نظر آن‌ها معمولا جانب دارانه و متعصبانه است، چون بی‌طرفانه به موضوع نگاه نمی‌کنند. هر مشورتی که بر خلاف قانون طلایی دریافت می‌کنید، خوب و امن نیست.

خوب است به یاد داشته باشید که هیچ دو فردی تابحال بدون درگیری های ملایم، دوره های رنجش و کشمکش زیر یک سقف زندگی نکرده اند. هیچ‌گاه جنبه غمگین زندگی خود را با دوستانتان به اشتراک نگذارید. مجادلات خود را برای خودتان نگه دارید. از محکوم کردن و نقد شریک زندگی خود در حضور دیگران خودداری کنید.

تلاش نکنید زن خود را تغییر دهید

یک مرد نباید سعی کند همسرش را به نسخه دومی از خودش تبدیل کند. تلاش برای تغییر همه جانبه همسر، بی‌نزاکتی است و از طبیعت او دور است. این تلاش‌ها همیشه ابلهانه است و در خیلی از موارد به انحلال ازدواج می‌انجامد. این تلاش‌ها برای تغییر او غرور و اعتماد به نفس او را

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

نابود می‌کند و روحیه ای متناقض و خشونت‌بار را در او ایجاد می‌کند و برای رابطه مشترک خطرناک است.

البته اصلاحاتی مورد نیاز است، ولی اگر نگاه دقیقی به ذهن خود بیاندازید و ویژگی‌های رفتاری خود را بهتر بررسی کنید، کاستی های زیادی خواهید یافت که برای مدت طولانی شما را به خودتان مشغول می‌کند. اگر شما بگویید، « من او را به چیزی که می‌خواهم تبدیل می‌کنم. » شما دنبال دردسر و دادگاه طلاق هستید. شما به دنبال بدبختی هستید. شما به روش سخت یاد خواهید گرفت که هیچ‌کس به جز خودتان را نمی‌توانید تغییر دهید.

با هم مناجات کنید و در طول مناجات با هم بمانید.

مرحله اول: هیچ‌گاه ناراحتی‌های ناشی از کشمکش های روزانه را انباشته نکنید و از یک روز به روز دیگر منتقل نکنید. مطمئن شوید که قبل از خواب همدیگر را کاملا ببخشید. هنگامی که صبح از خواب بیدار می‌شوید، مدعی شوید که خرد لایتناهی شما را در تمام کارهایتان هدایت می‌کند. افکار محبت‌آمیز و سرشار از آرامش، هارمونی و عشق را به شریک زندگیتان اهدا کنید.

مرحله دوم: هنگام صبح شکرگزاری کنید. برای غذای فوق‌العاده، فراوانی و تمام خوشبختی‌هایتان تشکر کنید. هیچ‌گاه اجازه ندهید مشکلات، نگرانی‌ها و مجادلات به میز صبحانه راه بیابند؛ این موضوع را در هنگام شام نیز رعایت کنید. به همسر خود بگویید، « من از تمام کارهایی که انجام می‌دهی قدردانی می‌کنم و در تمام طول روز به تو عشق می‌ورزم و برای تو بهترین آرزوها را دارم. »

مرحله سوم: زن و شوهر باید هر شب به نوبت برای هم مناجات کنند. قدر شریک زندگی خود را بدانید. قدردانی و عشق خود را به او نشان دهید. به جای نق زدن، محکوم کردن و انتقاد، از او قدردانی کنید و حسن‌نیت نشان دهید. با استفاده از پایه های عشق، زیبایی، هارمونی و احترام متقابل خانه‌ای با آرامش و زندگی شادی برای خود بسازید. بخش هایی از کتاب‌های مقدس که مربوط به

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ازدواج است را بخوانید. همان‌طور که شما این حقایق را در زندگی اجرا می‌کنید، در طول سالیان، زندگی خوشبختانه‌تری را خواهید داشت.

اقدامات خود را مرور کنید.

۱. نادیده گرفتن قوانین ذهنی و روحی دلیل تمام مشکلات در زندگی مشترک است. با مناجات علمی با یکدیگر می‌توانید با هم بمانید.

۲. بهترین زمان برای جلوگیری از طلاق قبل از ازدواج است. اگر شما یاد بگیرید که چگونه درست مناجات کنید، همسر مناسب را به سمت خودتان جذب می‌کنید.

۳. ازدواج، اتحاد یک مرد و یک زن است که با پیوند عشق با هم ارتباط دارند. قلب آن‌ها با هم و برای هم می‌زند،آن‌ها در سرازیری‌ها و سختی‌های زندگی با هم هستند و با هم به سمت خدا حرکت می‌کنند.

۴. ازدواج لزوما به شادی ختم نمی‌شود. شادی با زندگی بر اساس حقایق همیشگی خداوندی و ارزش‌های معنوی زندگی به دست می‌آید. سپس، مرد و زن می‌توانند در شاد کردن همدیگر و ایجاد لذت و خوشحالی در زندگی یک‌دیگر نقش داشته باشند.

۵. شما همسر مناسب خود را با فکر کردن به ویژگی‌هایی که در مرد یا زن تحسین می‌کنید، به سمت خود جذب می‌کنید و سپس ضمیر ناخودآگاه شما را با نظمی الهی به هم می‌رساند.

۶. شما باید معادل ذهنی فردی که به عنوان شریک زندگی مورد تحسین شما است را در ذهن خود ایجاد کنید.اگر می‌خواهید شریک راستگو، صمیمی و بامحبتی در زندگی داشته باشید شما خودتان نیز باید راستگو، صمیمی و بامحبت باشید.

۷. شما نباید اشتباهات خود در ازدواج را تکرار کنید. وقتی باور داشته باشید که می‌توانید فردی با ویژگی‌های خاصی را به عنوان شریک زندگی خود داشته باشید، این اتفاق برای شما به همان

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

شکل رخ می‌دهد.شما با باور داشتن به چیزی، درستی آن را پذیرفته‌اید. همین الان همرام و همدم ایده آل خود را بپذیرید.

۸. به این فکر نکنید که چگونه، کجا و کی جفت خود را که برای آن مناجات می‌کنید را ملاقات خواهید کرد. به خرد ضمیر ناخودآگاه خود اعتماد کنید. ضمیر ناخودآگاه شما می‌داند چگونه این کار را انجام دهد و نیازی به کمک شما ندارد.

۹. زمانی که شما با کینه، عصبانیت، سؤنیت و خصومت به شریک زندگیتان فکر می‌کنید شما از نظر ذهنی از او طلاق گرفته اید. به سوگندهای ازدواجتان وفادار بمانید، « من قول می‌دهم که در تمام روزهای زندگی‌ام او را گرامی بدارم، به او عشق بورزم و به او احترام بگذارم. »

۱۰. پیش‌بینی‌های دلهره‌آور در مورد شریک زندگیتان را متوقف کنید. عشق، آرامش، هارمونی و حسن‌نیت را برای آینده رابطه خود پیش‌بینی کنید و خواهید دید که زندگی مشترک شما در طول سالیان زیباتر و شگفت‌انگیزتر می‌شود.

۱۱. عشق، آرامش و حسن‌نیت را برای همدیگر فراهم کنید. این ارتعاشات توسط ضمیر ناخودآگاه دریافت می‌شود و موجب اعتماد متقابل، محبت و احترام می شود.

۱۲. یک زن نق‌نقو معمولا به دنبال توجه و قدردانی است. او میل شدیدی به عشق و عاطفه دارد. نکات مثبت در مورد او را ستایش و تمجید کنید. به او نشان دهید که او را دوست دارید و قدر او را می‌دانید.

۱۳. مردی که عاشق زنش است هیچ عمل، سخن یا روش نامهربانانه و غیر دوست داشتنی‌ای را انجام نمی‌دهد. عشق در رفتار شما خود را نشان می‌دهد.

۱۴. در مشکلات زناشویی، همیشه به دنبال نظر متخصصان باشید. شما برای کشیدن دندان نزد نجار نمی‌روید؛ به همین شکل شما نباید مشکلات زندگی مشترکتان را با دوستان و بستگان در میان بگذارید. شما برای مشورت باید نزد متخصص آموزش‌دیده بروید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۱۵. هیچ‌وقت تلاش نکنید زن یا شوهرتان را تغییر دهید. این تلاش همواره احمقانه است و معمولا به نابود شدن غرور و اعتماد به نفس فرد مقابل منجر می‌شود. به علاوه، روحیه خشمگینی را در فرد ایجاد می‌کند که برای ازدواج خطرناک است. تلاش برای تبدیل کردن شریک زندگیتان به نسخه دومی از خودتان را متوقف کنید.

۱۶. با هم مناجات کنید و شما با هم خواهید ماند. مناجات علمی تمام مشکلات را حل می‌کند. در ذهن خودتان زنتان را آن‌گونه که باید باشد متصور شوید، شاد، سالم و زیبا. شوهر خود را آن‌طور که باید باشد تصور کنید. قوی، قدرتمند، بامحبت، هماهنگ و مهربان. این تصویر ذهنی را حفظ کنید و شما ازدواج مورد نظرتان را در بهشت تجربه خواهید کرد، که همان آرامش و هارمونی است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۱۷

چطور با استفاده از ضمیر ناخودآگاه تبدیل به فردی بخشنده شویم

پروردگار عالم هیچ یک از بنده‌هایش را به طور خاص مورد لطف و عنایت خویش قرار نخواهد داد و هستی برای هیچ‌کس تبعیض قائل نمی‌شود. پروردگار سراسر حیات است و این اصل، یعنی زندگی هم‌اکنون درون شما جریان دارد. خداوند می‌خواهد خود را در قالب صفاتی چون هماهنگی، آرامش، زیبایی، شادمانی و فراوانی از طریق بنده‌اش بیان و عیان کند. به تعبیری دیگر، این همان مشیت الهی یا میل به زیستن و حیات است.

چنان‌چه در ذهن خود در برابر جریان حیات که از طریق شما در حال عیان شدن است، مقاومت ایجاد کنید، این انباشت احساسی در ضمیر ناخودآگاه‌تان نمود یافته و موجب فراهم آمدن شرایط ناخوشایند در زندگی‌تان می‌شود. شرایط و موقعیت‌های ناخوشایند و ناراحت‌کننده در جهان با ذات الهی سازگاری ندارد. این افکار منفی و مخرب انسان است که وضعیت و شرایط ناخوشایند را فراهم می‌آورد. بنابراین سرزنش کردن خداوند برای مشکلات و ناخوشی‌های زندگی کاری احمقانه است.

بسیاری از انسان‌ها از روی عادت، خداوند را مسئول گناهان، ناخوشی‌ها و رنج‌های بشر می‌دانند و از این طریق در برابر جریان زندگی مقاومت ایجاد می‌کنند. برخی دیگر به خاطر درد و رنج‌های زندگی، از دست دادن عزیزان، حوادث ناخوشایند و ناگوار زندگی شخصی‌شان خداوند را سرزنش می‌کنند. این افراد خداوند را مسئول تمام بدبختی‌های خود در زندگی می‌دانند و همیشه از او گله دارند.

مادامی که انسان چنین نگرش نادرستی نسبت به ذات لایزال الهی داشته باشد، به طور خودکار پاسخ‌های منفی از جانب ضمیر ناخودآگاه‌اش دریافت خواهد کرد. در حقیقت، این نوع افراد اصلاً متوجه نیستند که با انجام این کار در حال مجازات کردن خودشان هستند. آن‌ها می‌بایست با

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

حقیقت رو به رو شده و دست از سرزنش کردن، تنفر و خشم نسبت به دیگران و یا هر نیرویی خارج از وجود خودشان بردارند. در غیر این صورت، هرگز قادر نخواهند بود که سلامتی و شادمانی خود را باز یافته و فردی خلاق باشند. درست لحظه‌ای که این افراد تصویری سرشار از محبت الهی در ذهن‌شان بسازند و زمانی که به این باور دست یابند که خداوند هم‌چون پدری مهربان از آن‌ها مراقبت و حمایت کرده و با هدایت کردن آن‌ها به راه راست، موجب قوی‌تر شدن و نیرومندتر شدن آن‌ها می‌شود، آن‌گاه ضمیر ناخودآگاه‌شان این باور از خداوند و مفهوم اصیل زندگی را پذیرفته و برکت و رحمت از راه‌های بی‌شماری به سوی آن‌ها سرازیر می‌شود.

زندگی همیشه چیزی برای بخشیدن به شما دارد

زمانی را به خاطر آورید که بر اثر حادثه‌ای انگشت خود را می‌بُرید. آن هنگام نیز زندگی در حال بخشیدن چیزی به شما است. ضمیر ناخودآگاه شما بلافاصله شرایط را طوری فراهم می‌آورد که جراحت انگشت‌تان هر چه سریع‌تر بهبود یافته و سلول‌های تازه‌ای در ناحیه‌ی زخم انگشت‌تان شروع به ساخته شدن کند. یا زمانی که اشتباهاً غذای فاسدی را می‌خورید، باز هم جریان زندگی چیزی را به شما می‌بخشد و به منظور حفاظت از جان‌تان، شما را وادار به برگرداندن غذا می‌کند. هنگامی که پوست دست‌تان بر اثر حرارت بیش از حد می‌سوزد، باز هم جریان زندگی به سمت و سویی پیش می‌رود که زخم دست شما از طریق ایجاد بافت، پوست و سلول جدید ترمیم شود. جریان زندگی پیوسته سعی می‌کند در عوض کینه و نفرت، چیزی به شما ببخشد. زندگی به شما سلامتی، سرزندگی، هماهنگی و آرامش می‌بخشد، اما در صورتی که شما نیز از طریق اندیشیدن به هماهنگی با طبیعت، با او همکاری کنید. خاطرات ناخوشایند و رنج آور، کج خلقی و حسادت باعث ایجاد مقاومت و بر هم زدن جریان زندگی می‌شود.

مردی که احساس گناه می‌کرد

مردی را می‌شناختم که همیشه عادت داشت تا پاسی از شب کار کند. بدون این‌که کوچک‌ترین توجهی به همسر و دو پسر کوچک‌اش داشته باشد. او همیشه سخت کار می‌کرد. او فکر می‌کرد

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

که همه باید به خاطر سخت‌کوشی و مقاوم بودنش او را تشویق کنند. فشار خونش همیشه بالا بود و سرشار از احساس گناه بود. او به طور ناخودآگاه از طریق کار کردن بیش از حد و نادیده گرفتن فرزندانش خودش را مجازات می‌کرد. در حالی که یک شخص سالم هیچ‌گاه چنین کاری نمی‌کند. یک فرد سالم به فرزندانش توجه کرده و به پیشرفت آن‌ها اهمیت می‌دهد و هیچ‌گاه سعی نمی‌کند همسرش را نادیده بگیرد .

من برای او توضیح دادم که دلیل بیش از حد کار کردنش این است که چیزی از درون او را می‌خورد. در غیر این صورت او هیچ گاه حاضر به انجام این کار نبود . من به او گفتم که با انجام این کار در حال مجازات کردن خودش است، در حالی که باید یاد بگیرد خودش را ببخشد. او عمیقاً احساس گناه می‌کرد. احساس گناه او به برادرش مربوط می‌شد.

من به او توضیح دادم که خداوند هرگز او را مجازات نمی‌کند، بلکه او خودش در حال مجازات کردن خود بود. به طور مثال، چنان‌چه شما قوانین زندگی را به درستی رعایت نکنید، متعاقباً رنج خواهید کشید. درست مثل این هست که دست خود را بر روی یک سیم برق بدون روکش بگذارید، بدون شک شما دچار برق گرفتگی خواهید شد. نیروهای طبیعت هرگز با شما دشمنی ندارند، بلکه این طرز استفاده شما از آن‌هاست که مشخص می‌کند این نیروها برای شما مفید یا مضر هستند. الکتریسیته هرگز یک نیروی مضر و زیان‌آور نیست، بلکه بستگی به طرز استفاده شما از آن دارد. می‌توان از آن برای آتش زدن یک ساختمان استفاده کرده و یا برای روشن کردن یک خانه از آن استفاده کرد. تنها گناه شما اطلاع نداشتن از قوانین بوده و مجازات‌تان نیز نتایجی است که به طور خودکار و در اثر استفاده‌ی نادرست از قوانین نصیب‌تان می‌شود.

به طور مثال، چنان‌چه قوانین مربوط به علم شیمی را رعایت نکنید، ممکن است دفتر کار یا کارخانه محل کارتان را منفجر کنید. یا این‌که اگر دست خود را بر روی یک شیء تیز بکشید، مسلماً دست‌تان آسیب می‌بیند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

آن مرد متوجه شد که خداوند کسی را محکوم یا مجازات نمی‌کند و فهمید که احساس ناراحتی او نتیجه‌ی عکس‌العمل ضمیر ناخودآگاه‌اش به افکار منفی و مخرب خودش بود. او یک بار در حق برادرش خیانت کرده بود و اکنون برادرش دیگر زنده نبود. اما با گذشت چند سال از درگذشت برادرش، او هم‌چنان سرشار از احساس گناه و پشیمانی بود.

از او پرسیدم: «آیا تو امروز به برادرت خیانت کردی؟»

او پاسخ داد: «نه».

«آیا فکر می‌کنی آن زمان رفتار عادلانه‌ای داشتی؟»

او پاسخ داد: «بله».

«حالا چطور؟ آیا رفتار عادلانه‌ای داری ؟»

او پاسخ داد: «خیر، می‌خواهم به دیگران کمک کنم که بدانند چطور باید زندگی کنند؟»

به او گفتم: «به نظر من تو اکنون برای کارت دلیل والاتری داشته و درک و فهم عمیق‌تری نسبت به این موضوع پیدا کردی. مفهوم عفو و بخشش حقیقی این است که ابتدا بتوانی خودت را ببخشی. معنی عفو و بخشش این است که بتوانی افکارت را با قانون الهی هماهنگ و هم‌راستا کنی. احساس گناه و سرزنش کردن خود معادل جهنم است (اسارت و محدودیت)، عفو و بخشش معادل بهشت است (هماهنگی و آرامش).»

در نهایت، سنگینی احساس گناه و مقصر بودن از ذهن او پاک شد و کاملاً بهبود پیدا کرد. پس از آن فشار خونش به نهایت نرمال بازگشت. تنها راه درمان او این بود که ماجرا را برای من شرح داد.

قاتلی که یاد گرفت چگونه خودش را ببخشد

سال‌ها پیش مردی که برادرش را در اروپا به قتل رسانده بود، برای ملاقات نزد من آمد. او از اضطراب ذهنی و شکنجه روحی رنج می‌برد و معتقد بود که خداوند می‌بایست او را مجازات کند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

او برایم توضیح داد که چطور برادرش با همسرش رابطه داشته و به او خیانت کرده و این‌که پس از فهمیدن موضوع با اسلحه به طرف سر او شلیک می‌کند. این ماجرا ۱۵ سال قبل اتفاق افتاده بود. آن مرد در خلال این سال‌ها با یک بانوی آمریکایی ازدواج کرده بود و خداوند سه فرزند به آن‌ها داده بود. او کاملاً تغییر کرده بود و اکنون در جایگاهی قرار داشت که در خدمت هم‌نوعانش بود.

برداشت من از این قضیه این بود که او از لحاظ فیزیکی و روانی، دیگر آن شخصی نبود که سال‌ها پیش برادرش را مورد اصابت قرار داده بود. او اکنون فردی سرشار از عشق، خیرخواهی و انسان-دوستی است. فردی که ۱۵ سال پیش مرتکب این جرم شده بود، دیگر از لحاظ ذهنی و روانی مُرده بود. در واقع او محکوم به بی‌گناهی شده بود!

برداشت و توجیه من از این قضیه تأثیر عمیقی بر او داشت. او هم‌چنین عنوان کرد پس از شنیدن توضیحات من بار سنگینی از روی دوشش برداشته شده و از لحاظ ذهنی احساس سبکی می‌کند. پس از آن، او به اهمیت این حقیقت عنوان شده در کتاب مقدس پی برد که می‌گوید: «بیایید بحث کنیم لکه‌های گناه تمام وجودتان را قرمز ساخته، اما من شما را می‌شویم و مثل برف سفید خواهید شد. اگرچه گناهان شما به شدت سرخ باشد، مانند پشم سفید خواهید شد.» اشعیا فصل ۱ آیه‌ی ۱۸۵

رأی و نظر دیگران هرگز نمی‌تواند بدون اجازه شما باعث ناراحتی‌تان شود

روزی یک معلم مدرسه برایم تعریف کرد که یکی از دوستانش از سخنرانی وی ایراد گرفته است و به او گفته که بیش از حد سریع صحبت کرده و کلماتش را درست ادا نکرده است و به قدری آهسته صحبت می‌کرده است که صدایش شنیده نمی‌شده است. هم‌چنین به او گفته که فن بیان ضعیفی داشته و سخنرانی‌اش چنان که باید مؤثر نبوده است. او پس از این ماجرا از دوستش رنجیده بود و نسبت به او احساس خشم و عصبانیت زیادی داشت. پس از صحبت کردن با من موافقت کرد که دلیل این رنجش، انتقاداتی بود که دوستش از سخنرانی او کرده بود. هم‌چنین موافقت کرد که واکنش وی در ابتدا واقعاً بچگانه بوده است و انتقاد دوستش در واقع موهبتی بوده که موجب بهبود

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

عملکرد وی شده است. انتقاد دوستش باعث شد که او بلافاصله برای رفع کاستی‌های عملکردش در سخنرانی در دانشکده‌ی فن بیان و سخنوری شهرشان ثبت نام کند. پس از آن یک نامه‌ی تشکر برای دوستش نوشت و از توجهش نسبت به این موضوع قدردانی کرد. او هم‌چنین در این نامه بابت نتایج فوق‌العاده و یافته‌های تازه‌اش در امر سخنرانی از دوستش تشکر کرد.

چطور می‌توان به یک فرد مهربان تبدیل شد

فرض کنید هیچ یک از انتقاداتی که دوست آن معلم مدرسه نسبت به سخنرانی او داشت، درست نبود و موضوع سخنرانی وی باعث برانگیخته شدن احساس تعصب، خرافه‌پرستی و اعتقادات حزبی دوستش شده بود. بنابراین آن بیمار روانی به این دلیل که از لحاظ روانی تحت فشار قرار گرفته بود، خشم خودش را با انتقاد کردن از آن معلم مدرسه نشان می‌داد.

به نظر شما چگونه می‌توان چنین ماجرایی را موضوع یک دلسوزی و ترحم قرار داد. بهترین کار این است که برای طرف مقابل طلب آرامش، هماهنگی و تفاهم کرد. هنگامی که بدانید قادر هستید کنترل افکار، احساسات و عکس‌العمل‌های خود را در دست داشته باشید، دیگر به هیچ عنوان فردی آسیب‌پذیر نخواهید بود. احساسات زائیده‌ی افکارند و شما این توانایی را دارید تا هر اندیشه‌ای را که موجب برانگیخته شدن و برهم زدن آرامش‌تان می شود پس بزنید.

احساس قربانی بودن

سال‌ها پیش برای شرکت در یک مراسم جشن عروسی به کلیسا رفتم. پس از گذشت ۲ ساعت هیچ خبری از داماد نبود و این موضوع باعث شد اشک از چشمان عروس جوان جاری شود. او رو به من کرد و گفت: «من پیش از آن که تصمیم به ازدواج بگیرم، از خداوند طلب هدایت و راهنمایی کردم. شاید این پاسخ دعای من باشد.»

این واکنش او به این ماجرا بود _ ایمان به خداوند و این‌که در هر پیشامدی خیری نهفته است. او هیچ رنجشی در قلبش نداشت، چون همان‌طور که گفت: «شکی نداشتم که تمام این ماجرا خیر است، زیرا دعا کرده بودم که آن‌چه به نفع هر دوی ما است پیش آید.» این ماجرا ممکن بود برای

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

هر شخص دیگری نیز پیش بیاید و واکنش او این باشد که برنجد، احساساتی شود، نیاز به دلجویی پیدا کند و یا حتی نیاز پیدا کند مدتی در یک کلینیک تحت مراقبت قرار گیرد. سعی کنید خود را با شعور نامحدود الهی که در اعماق ضمیر ناخودآگاه‌تان جای دارد هماهنگ کرده و همان‌طور که به مادر خود هنگامی که شما را در آغوش گرفته است اعتماد می‌کنید، به خداوند نیز اعتماد کنید. تنها از این طریق قادر خواهید بود به یک تعادل روانی و احساس سلامتی دست پیدا کنید.

ازدواج کردن کاری اشتباه است!

چند وقت پیش با یک بانوی ۲۲ ساله صحبت می‌کردم . به او گفته شده بود که رقصیدن، بازی با کارت، شنا کردن و بیرون رفتن با جنس مخالف یک گناه است. مادرش او را تهدید کرده بود. به او گفته بود در صورتی که از دستورات او سرپیچی کند و آموزه‌های مذهبی او را جدی نگیرد، تا ابد در آتش جهنم خواهد سوخت. از این رو دختر بیچاره همیشه لباس سیاه به تن داشت و به این دلیل که مادرش به او گفته بود استفاده از لوازم آرایشی یک گناه است، هیچ‌وقت آرایش نمی‌کرد. مادرش به او گفته بود که تمام مردها بد هستند و ذات آن‌ها شیطانی است و تو نباید هیچ‌گاه با هیچ مردی رابطه داشته باشی.

من به آن دختر جوان یاد دادم چگونه هنگامی که سرشار از احساس گناه است، خود را ببخشد. بخشش یعنی چیزی را به کسی بخشیدن. در حقیقت او می‌بایست برای رسیدن به حقیقت زندگی و تصور جدیدی از خودش، تمامی آن باورهای نادرست را رها کند. هنگامی که او با یکی از همکارانش که مردی جوان بود قرار ملاقات گذاشت، به شدت احساس گناه می‌کرد و با خود فکر می‌کرد خداوند بدون شک او را مجازات خواهد کرد. او خواستگارهای زیادی داشت که موردهای مناسبی برای ازدواج بودند، اما او به من می گفت: «ازدواج کردن اشتباه است. جنسیت امری شیطانی است و من هم فرد بدی هستم.» شناخت درونی یا پاسخ شرطی شده‌ی وی به این موضوع این‌گونه بود.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

او به مدت ده هفته، هفته‌ای یک‌بار برای مشاوره نزد من می‌آمد. من به او یاد دادم چگونه با کار کردن بر روی ذهن هشیار و ناخودآگاه‌اش، همان‌طور که در این کتاب ذکر شد، به یک نتیجه مطلوب دست یابد. این بانوی جوان به تدریج متوجه شد که چطور توسط مادر نادان، خرافاتی، متعصب و منحرف خویش مورد شستشوی مغزی و برنامه‌ریزی ذهنی قرار گرفته و شرطی شده بود. پس از آن، او خانواده‌اش را ترک کرد و زندگی خوبی را آغاز کرد.

او به توصیه‌ی من عمل کرد، لباس مناسب پوشید و موهایش را آراسته کرد. رقصیدن را از یک مربی مرد یاد گرفت و رانندگی کردن را آموخت. او شنا کردن را یاد گرفت و توانست با مردها ارتباط برقرار کند. او توانست عاشق شود. او با اعتقاد به این‌که روح بی‌کران الهی مردی را که مناسب اوست سر راهش قرار خواهد داد، از خداوند یک رابطه‌ی مقدس را درخواست کرد. ناگهان اتفاق عجیبی رخ داد. یک روز بعدازظهر که در حال بیرون رفتن از دفتر من بود، با مردی که منتظر وارد شدن به دفتر من بود برخورد کرد. در حال حاضر آن‌ها با یکدیگر ازدواج کرده‌اند و رابطه خوبی با هم دارند.

برای شفا یافتن باید ببخشید

وقتی برای دعا می‌ایستید، اگر از کسی شکایتی دارید، او را ببخشید تا پدر آسمانی شما هم خطای شما را ببخشد. انجیل مرقس فصل ۱۱ آیه ۲۵

برای رسیدن به آرامش ذهنی و شفای کامل، بخشیدن دیگران امری ضروری است. چنان‌چه می‌خواهید به شادمانی و شفای کامل دست یابید، می‌بایست هر کسی را که موجب رنجش شما شده است ببخشید. شما می‌توانید از طریق هماهنگی با قوانین و دستورات الهی موجبات بخشش خود را فراهم آورید. چنان‌چه نتوانید ابتدا دیگران را ببخشید، قادر نخواهید بود خودتان را ببخشید. اگر از بخشیدن خودتان امتناع کنید، در جهالت معنوی باقی خواهید ماند و اگر بتوانید خودتان را ببخشید، از لحاظ معنوی به خودتان مباهات می‌کنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

از لحاظ علم روز پزشکی در زمینه ی روان‌تنی، مؤکداً به این نکته اشاره شده است که احساساتی هم‌چون خشم، سرزنش کردن دیگران، پشیمانی و عداوت ریشه برخی بیماری‌ها مانند ورم مفاصل و بیماری‌های قلبی است. آن‌ها به این نکته اشاره دارند بیمارانی که مورد آزار، سوء رفتار، فریب و آسیب قرار گرفته‌اند، سرشار از احساس خشم و کینه نسبت به افرادی هستند که آن‌ها را مورد آزار قرار داده‌اند. این موضوع باعث ایجاد زخم‌های عمیق و چرکین در ضمیر ناخودآگاه انسان می‌شود. تنها یک علاج برای درمان این نوع زخم‌ها وجود دارد. این افراد می‌بایست این زخم‌ها را بریده و دور بیندازند. تنها راه مطمئن در جهت انجام این مهم همانا عفو و بخشش خود و دیگران است.

بخشش همان عشق ورزیدن است

عامل اساسی در هنر بخشیدن، راغب بودن به بخشیدن است. چنان‌چه صادقانه مایل به بخشیدن کسی باشید، پنجاه درصد راه را رفته‌اید. باید این نکته را بدانید که بخشیدن دیگران الزاماً به معنای این نیست که شما آن شخص را دوست دارید یا خواهان برقرار کردن رابطه با او هستید. همان‌طور که هیچ حکومتی قادر به وضع کردن قانونی برای خیرخواهی، عشق، صلح و یا بردباری نیست، شما نیز نمی‌توانید به اجبار کسی را دوست داشته باشید. هیچ قانون و مقرراتی قادر به وادار کردن شما به دوست داشتن کسی نیست. اگر چه انسان این توانایی را دارد که عاشق مردم باشد، بدون این‌که از شخص خاصی خوشش بیاید.

کتاب مقدس می‌گوید عاشق یکدیگر باشید. خواستن توانستن است. عشق ورزیدن به دیگران به معنای آرزوی سلامتی، خوشحالی، آرامش، شادمانی و برکت کردن برای آن‌ها است و پیش‌نیاز این کار، داشتن خلوص نیت است. نباید با خود فکر کنید هنگامی که می‌بخشید عملی بزرگ‌منشانه انجام داده‌اید، بلکه این عمل شما بیش‌تر به سود خودتان است. زیرا در واقع آن‌چه برای دیگران آرزو می کنید، برای خودتان آرزو کرده‌اید. به این دلیل که در حال فکر کردن به آن چیز هستید و آن را نیز احساس می‌کنید. چنان‌چه فکر کردن شما همراه با احساس باشد، شما به همان چیز تبدیل خواهید شد. آیا چیزی ساده‌تر از این وجود دارد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

مهارت بخشیدن

روش زیر روشی ساده و کارآمد است که با تمرین کردن آن نتایج شگفت‌انگیزی در زندگی‌تان حاصل خواهد شد. در حالت مراقبه قرار گرفته، ذهن و بدن خود را آرام کرده و شروع کنید. فکرتان را بر روی پروردگار و عشق الهی متمرکز کرده و سپس این عبارت را با خود تکرار کنید:

«من از روی اختیار و به طور کامل (نام کسی را که شما را آزرده به زبان آورید) را می‌بخشم و در ذهنم او را به حال خود رها می‌کنم. من کاملاً موضوعی را که باعث رنجش من شده است، فراموش می‌کنم. من آزاد و رها هستم و او نیز آزاد و رها است. این احساسی عجیب و حیرت‌آور است. امروز برای من روز عفو و بخشش عمومی است. در این لحظه هرکس را که تاکنون آزاری به من رسانده است، بخشیده و رها کرده‌ام و برای‌شان طلب سلامتی، شادمانی، آرامش و برکت در زندگی می‌کنم. من کاملاً آزادانه، از روی سرور و عشق این کار را انجام داده و هر زمان به کسی یا کسانی که آزاری به من رسانده‌اند می‌اندیشم، با خودم می‌گویم من تو را رها کرده و برایت برکت می‌طلبم. من آزاد هستم، تو نیز آزاد هستی و این احساسی شگفت‌آور است!»

نکته‌ی رمزآلود عفو و بخشش حقیقی این است. هنگامی که یک نفر را یک‌بار از این طریق بخشیدی، دیگر نیازی به تکرار این دعا نداری. چنان‌چه بار دیگر به آن فرد اندیشیدی یا موقعیت آزاردهنده‌ای برایت پیش آمد، کافی است یک‌بار بگویی: «خداوند تو را بیامرزد.» این کار را آن‌قدر تکرار کن تا ملکه‌ی ذهنت شود. در کمال تعجب خواهی دید که با گذشت چند روز، فکر آن فرد یا موقعیت آزاردهنده در ذهن‌ات کم‌رنگ‌تر شده تا این‌که کاملاً محو می‌شود.

تست اسیدی برای عمل بخشایش

به منظور تعیین عیار طلا، تستی وجود دارد بنام تست اسید. برای عمل بخشیدن نیز تستی مشابه وجود دارد. چنان‌چه خبری مهم و امیدوار کننده راجع به فردی که شما را آزار داده، به شما خیانت کرده یا فریب داده است بشنوید و به شدت عصبانی و پریشان‌خاطر شوید، بدانید که هنوز ریشه‌های نفرت در ضمیر ناخودآگاه‌تان وجود داشته و شما را بازیچه خود قرار می‌دهد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فرض کنید یک سال پیش دندان شما آبسه کرده بود و شدیداً شما را آزار می‌داد و شما ماجرا را برای من تعریف کردید. بعد یک روز به طور اتفاقی از شما می‌پرسم: آیا هنوز احساس درد می‌کنید و شما بلافاصله جواب می دهید: «خب معلوم است که نه. یادم می‌آید که درد داشتم، اما حالا خوب شده‌ام.» و این کل ماجرا است. شما ممکن است خاطره‌ای از آن در ذهن‌تان باشد، اما دیگر هیچ اثری از زخم نیست و دردی هم احساس نمی‌کنید. این همان تست است و شما می‌بایست از لحاظ ذهنی و روانی با آن روبرو شوید. در غیر این صورت شما خود را فریب داده‌اید و در واقع عمل بخشش حقیقی را انجام نداده‌اید.

لازمه‌ی عمل بخشیدن درک و فهم همه چیز است

هنگامی که انسان متوجه می‌شود ذهنش دارای نیرویی خلق کننده است، از آن پس دیگر هیچ‌کس و هیچ چیز را مسئول شکست‌ها یا کامیابی‌های خود در زندگی نمی‌داند. او در می‌یابد که این افکار و احساسات خودش هستند که سرنوشتش را رقم می‌زنند. به علاوه متوجه خواهد شد که هیچ‌گونه عامل خارجی شرایط و تجارب زندگی‌اش را تعیین نخواهد کرد. اگر فکر می‌کنید دیگران می‌توانند به شادمانی شما در زندگی صدمه بزنند و یا این‌که شما محکوم به تحمل یک زندگی تحمیلی و بی‌رحمانه هستید، بنابراین می‌بایست همیشه در زندگی در حال جنگیدن و کلنجار رفتن با دیگران باشید. اما هنگامی که دریابید افکار همه چیز است، این نظرات و نظرات مشابه آن دیگر قابل دفاع نیستند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

خلاصه‌ای از مطالب مربوط به هنر بخشیدن

خداوند، یا همان زندگی، هیچ انسانی را به طور خاص مورد لطف و رحمت خویش قرار نمی‌دهد. تا زمانی که خود را با صفاتی هم‌چون توازن، سلامتی، شادمانی و آرامش هم‌نوا نسازید، مورد لطف و رحمت قرار نخواهید گرفت.

خداوند، یا همان هستی، هرگز موجب بیمار شدن، ناخوشی و رنج و عذاب شما نمی‌شود. ما انسان‌ها با افکار منفی و مخرب خود بر طبق قانون هر چه بکاری همان را درو خواهی کرد، این موارد را به زندگی‌مان دعوت می‌کنیم.

تصور شما از خداوند مهم‌ترین چیز در زندگی‌تان است. چنان‌چه حقیقتاً به این باور برسید که پروردگار خداوند عشق است، ضمیر ناخودآگاه‌تان به گونه‌ای عمل خواهد کرد که همواره نعمت و برکت از راه‌های بی‌شماری وارد زندگی شما شود. عشق الهی را باور کنید.

خداوند هیچ کینه‌ای نسبت به بندگانش ندارد. زندگی هیچ‌گاه شما را محکوم نمی‌کند، بلکه جراحت‌های شما را التیام می‌بخشد. چنان‌چه به خودتان آسیب برسانید، او شما را می‌بخشد. درد و رنج شما را کاهش داده و شما را به سوی کمال و تمامیت هدایت می‌کند.

بیماری روانی احساس گناه ناشی از تصور نادرست از خداوند و مفهوم حیات است. خداوند یا همان هستی، هرگز شما را مجازات و قضاوت نمی‌کند. شما این کار را از طریق باورهای نادرست، افکار منفی و سرزنش کردن خود انجام می‌دهید.

پروردگار یا همان هستی، هرگز شما را سرزنش و یا مجازات نمی‌کند. نیروهای طبیعت شیطانی و بد نیستند، این‌که شما چگونه از نیروهای درونی خود استفاده می‌کنید، خیر یا شر بودن آثار این نیروها را تعیین می‌کند. شما می‌توانید از نیروی الکتریسیته برای کشتن یک نفر و یا روشنایی یک خانه استفاده کنید. هم‌چنین می‌توانید کودکی را در آب غرق کرده و یا با دادن آب به او تشنگی‌اش را رفع کنید. خیر یا شر بودن به افکار و نیات قلبی ما بستگی دارد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

خداوند یا همان هستی، هرگز مجازات نمی‌کند، بلکه انسان‌ها با تصور نادرست‌شان نسبت به خداوند، هستی و کائنات این کار را با خودشان می‌کنند. افکار انسان خلاق هستند و انسان خودش موجب بدبختی‌اش می‌شود.

چنان‌چه دیگران از شما انتقاد کنند و این انتقاد به شما وارد باشد، باید از آن‌ها استقبال کرده و بابت انتقادشان شادمان بوده و از آن‌ها تشکر کنید. انتقاد آن‌ها به شما این فرصت را می‌دهد تا خطاهای خود را تصحیح کنید.

چنان‌چه بدانید که بر احساسات، واکنش‌ها و افکار خود کاملاً کنترل دارید، هرگز از انتقاد دیگران آزرده‌خاطر نخواهید شد. بلکه این انتقادات به شما این فرصت را خواهد داد که برای آن‌ها دعا کرده و طلب عفو و بخشش کنید. بدانید که با این کار به خودتان لطف کرده‌اید.

هنگامی که از خداوند راهنمایی طلبیده و می‌خواهید که شما را به راه راست هدایت کند، به آنچه در زندگی‌تان پیش می‌آید کاملاً دقت کنید و این را بدانید آن‌چه پیش می‌آید خیر است. بنابراین دلیلی برای افسوس خوردن، سرزنش خود و کینه‌ورزی وجود ندارد.

هیچ چیز خوب یا بدی وجود ندارد. این افکار ماست که خیر یا شر بودن چیزی را تعیین می‌کند. مسائل جنسی، میل به خوردن، میل به ثروت و دیده شدن شیطانی و بد نیستند. بلکه خیر و شر بودن آن‌ها به چگونگی استفاده‌ی شما از این نیروها و تمایلات دارد. تمایل شما به خوردن غذا بدون کشتن یک نفر برای یک قرص نان می‌تواند ارضاء شود.

تنفر، دشمنی، سوء نیت و خصومت ریشه‌ی تعدادی از بیماری‌ها هستند. سعی کنید با عشق ورزیدن، زندگی بخشیدن، شادمانی و دعای خیر برای کسانی که آسیبی به شما رسانده‌اند، خودتان و دیگران را ببخشید. این کار را تا زمانی که آن‌ها را در ذهن خود نبخشیده‌اید، ادامه دهید.

بخشش یعنی بخشیدن چیزی به دیگری. تا زمانی که هیچ رنجشی در وجود شما باقی نمانده، به دیگران عشق، شادمانی، آرامش، حکمت و برکت بدهید. با این کار، میزان عفو و بخشش خود را بسنجید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فرض کنید یک سال پیش دندان شما آبسه کرده بود و شما بسیار درد می‌کشیدید. از خودتان بپرسید: آیا اکنون نیز درد دارم؟ جواب شما منفی است. درست مثل این می‌ماند که کسی از طریق تهمت زدن و بدگویی موجب رنجش شما شده است. آیا نسبت به این شخص افکار منفی در سر دارید؟ آیا هنگامی که به این شخص فکر می‌کنید از کوره در می‌روید؟ چنان‌چه جواب‌تان مثبت است، ریشه‌های تنفر و رنجش هنوز در ذهن‌تان وجود دارد و شما را بازیچه‌ی خود قرار داده است. تنها راه خلاص شدن این است که از طریق طلب آمرزش و عشق ورزیدن با آن‌ها مقابله کرده تا زمانی که بتوانید در ذهن‌تان با آن‌ها ملاقات کنید و صادقانه برای‌شان طلب آرامش و برکت کنید. این معنای واقعی بخشایش است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۱۸

چگونه می‌توان با استفاده از ضمیر ناخودآگاه ترس و نگرانی را از بین برد

روزی یکی از شاگردانم برای سخنرانی به یک میهمانی دعوت شده بود، اما از فکر این‌که می‌بایست در حضور هزاران نفر سخنرانی کند، دچار وحشت و اضطراب فراوان شده بود. در نهایت او توانست با استفاده از این روش بر ترسش غلبه کند. او برای چندین شب متوالی به مدت پنج دقیقه بر روی یک صندلی راحتی می‌نشست و در سکوت و آرامش با خودش این عبارت تأکیدی و مثبت را تکرار می کرد: «من ترس خود را شکست خواهم داد. من هم‌اکنون بر ترس خود فائق آمده‌ام. من در کمال آرامش و با اعتماد به نفس کامل سخنرانی خواهم کرد. من آرام و رها هستم.» او با استفاده از یک قانون مسلم ذهنی، در نهایت توانست بر ترس خود غلبه کند.

درحقیقت هر آن‌چه را که انسان به ضمیر ناخودآگاه خود القاء کند، او بدون کم و کاست آن را به اجرا در خواهد آورد. زیرا ضمیر ناخودآگاه کاملاً تحت کنترل تلقین‌های ذهنی و کلامی قرار دارد. هنگامی که در حالت مراقبه و سکون ذهنی قرار می‌گیرید، طی فرآیندی مشابه با پدیده‌ی اسمزی که مخلوط مایع و جامد از طریق یک غشاء متخلخل از یکدیگر جدا می‌شوند، افکار شما نیز از سطح خودآگاه به سطح ناخودآگاه نفوذ کرده و در آن‌جا باقی می‌مانند. به محض این‌که این افکار مشخص یا به عبارتی بذرهای یقین در ضمیر ناخودآگاه شما نفوذ کرد، متناسب با مثبت و یا منفی بودن آن، شروع به رشد و نمو کرده و در آن‌جا برای همیشه مستقر می‌شوند. پس از آن شما به یک حالت ثبات، آرامش و سکون خواهید رسید.

بزرگ‌ترین دشمن انسان

گفته شده بزرگ‌ترین دشمن انسان، همانا ترس‌های اوست. در واقع در پس تمام شکست‌ها، ناخوشی‌ها و روابط ناخوشایند ترسی نهفته است. میلیون‌ها انسان بر روی این کره‌ی خاکی با ترس از گذشته، آینده، پیری، جنون و مرگ زندگی خود را سپری می‌کنند. باید بدانید که ترس تنها یک

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

پدیده‌ی ذهنی است و وجود خارجی ندارد. به این معنی که شما در حقیقت با ترس از افکاری که تنها در ذهن شما وجود دارند زندگی می‌کنید.

هنگامی که به یک کودک می‌گویید هیولایی زیر تخت‌خوابش پنهان شده و آمده که او را با خودش ببرد، تقریباً از ترس خشکش می‌زند. اما هنگامی که پدر کودک چراغ اتاق را روشن می‌کند و به او ثابت می‌کند که هیولایی در کار نیست، دیگر از چیزی نمی‌ترسد. ترس از هیولا تنها در ذهن کودک وجود دارد، اما این‌طور به نظر می‌رسد که انگار هیولا واقعاً وجود خارجی دارد. با روشن شدن چراغ و مشخص شدن موضوع توسط پدر، در واقع کودک از چنگال افکار نادرستی که در ذهنش وجود داشت، رهانیده می‌شود و او متوجه می‌شود که چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. به همین ترتیب، اغلب ترس‌های انسان نیز وجود خارجی نداشته و واقعیت ندارند. در حقیقت ترس‌های انسان همانند سراب‌هایی هستند که واقعیت نداشته و تنها یک توهم هستند.

به همان کاری دست بزنید که از آن وحشت دارید

"رالف والدو امرسون" شاعر و فیلسوف معروف می‌گوید: «به همان کاری دست بزن که از آن وحشت داری، در غیر این صورت شکست تو حتمی خواهد بود.»

زمانی بود که من از قرار گرفتن در برابر جمعیت و سخنرانی کردن برای جمع وحشت بی‌حد و حصری داشتم. اما تنها با یک روش توانستم بر ترس خود از این موضوع غلبه کنم و آن همان حاضر شدن در برابر جمع و سخنرانی کردن برای حضار بود. یعنی کاری که از انجام آن وحشت داشتم. چنان‌چه این کار را نمی‌کردم، تا ابد خود را ناکام و شکست‌خورده می‌یافتم.

هنگامی که با ایمان کامل به خودتان می‌گویید من بر ترس خود غلبه خواهم کرد و آگاهانه تصمیم خود را می گیرید، قدرت ضمیر ناخودآگاه‌تان را که همانا پاسخ افکار خودآگاه‌تان است، آزاد می‌کنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

درمان ترس از حضور بر روی صحنه

روزی بانوی جوانی برای شرکت در یک رقابت خوانندگی دعوت می‌شود. او بیش از حد نگران روند مصاحبه‌ی خود بود، زیرا به علت ترسی که از حاضر شدن بر روی صحنه داشت، به طرز باورنکردنی در هر سه مصاحبه‌ی قبلی خود مردود شده بود. با وجود این‌که صدای زیبایی داشت، اما مطمئن بود به محض آن‌که نوبت به او برسد، ترس از حاضر شدن بر روی صحنه به سراغش خواهد آمد. ضمیر ناخودآگاه شما ترس‌های‌تان را به عنوان یک درخواست تعبیر و تفسیر کرده و سعی می‌کند از طریق آشکارسازی، آن‌ها را به واقعیت زندگی‌تان تبدیل کند. بنابراین شما ترس‌تان را به صورت یک واقعیت عینی تجربه خواهید کرد. آن بانوی جوان در هر سه مصاحبه‌ی قبلی نُت‌های موسیقی را اشتباه می‌خواند و پس از این‌که کنترلش را از دست می‌دهد، اشک‌هایش سرازیر می‌شود. علت این امر همان‌طور که پیش از این نیز عنوان شد، نوعی تلقین غیرارادی و خودکار است که در پی یک فکر خاموش ناشی از ترس ایجاد شده و موجب احساساتی شدن و منفعل شدن شما می‌شود.

در نهایت، این بانوی جوان توانست با استفاده از این تکنیک بر ترسش از حاضر شدن بر روی صحنه غلبه کند: او سه بار در روز خود را در یک اتاق دربسته محبوس کرده و با نشستن بر روی یک صندلی راحتی و بستن چشم‌هایش سعی می‌کرد بدن خود را از هرگونه تنش رها سازد. او سعی می‌کرد تا آن‌جا که می‌تواند در یک حالت مراقبه ذهن و جسم خود را آرام سازد. آرامش و سکون فیزیکی به کنش‌پذیری و تسلیم شدن ذهن در جهت پذیرش تلقین‌های تازه کمک می‌کند. او مدام با خودش تکرار می‌کرد: «من بسیار زیبا آواز می‌خوانم»، «من استوار، آرام، با اعتماد به نفس و رها هستم.» در حقیقت با بیان این عبارات سعی می‌کرد با ترس خود مقابله کند.

او سعی می‌کرد هر بار در سکوت و آرامش کامل، کلمات را همراه با احساسات عمیق ده بار تکرار کند. او دو مرتبه در طول روز و یک مرتبه پیش از خوابیدن، این کار را تکرار می‌کرد تا این‌که در پایان هفته او کاملاً خود را با اعتماد به نفس و ثابت قدم یافت و توانست یک اجرای فوق‌العاده از خود به نمایش بگذارد. با اجرای روش فوق به طور حتم قادر خواهید بود بر ترس خود غلبه کنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ترس از شکست

دانشجوی جوانی که در یک دانشگاه محلی مشغول به تحصیل بود، گهگاهی برای گرفتن مشاوره نزد من می‌آمد. همانند اکثر دانش آموزان، او نیز از اختلال فراموشی تلقینی در سر جلسه‌ی امتحان رنج می‌برد. موضوع صحبت اکثر دانشجوها و محصلان اغلب یک چیز بود، این‌که اکثر آن‌ها به این نکته اذعان داشتند که پس از پایان جلسه‌ی امتحان، پاسخ تمام سؤالات را به یاد می‌آوردند، اما در حین جلسه امتحان دچار فراموشی شده و هیچ چیز به خاطر نمی‌آوردند.

مطلب همان‌طور که از ظاهرش نیز پیدا است، مربوط می‌شود به موضوعاتی که ما همواره بر روی آن متمرکز می‌شویم. در اغلب موارد، دانش آموز به طور وسواس‌گونه‌ای بر روی موضوع مردودی و شکست در امتحان تمرکز می‌کند. در پس این فراموشی مقطعی نوعی ترس وجود دارد که کل فرآیند یاد زدودگی را موجب می‌شود.

نمونه‌ی این مورد یک دانشجوی رشته‌ی پزشکی بود که فردی بسیار باهوش در بین همکلاسی‌هایش بود، اما هنگام قرار گرفتن در سر جلسه امتحانات شفاهی و کتبی، حتی قادر به پاسخ‌گویی به سؤالات بسیار ساده نیز نبود. من برایش توضیح دادم که دلیل این امر این است که درست چند روز مانده به امتحان نگرانی و ترس به سراغ او می‌آید و افکار منفی که در سرش می‌پروراند نیز با ترس وی از قرار گرفتن بر سر جلسه‌ی امتحان قوت می‌گیرد. درست در روز امتحان، وی با پدیده-ای که در حوضه‌ی روانشناسی به آن فراموشی تلقینی گفته می‌شود مواجه می‌شود.

چگونه می‌توان بر احساس ترس غلبه کرد

او متوجه شد که ضمیر ناخودآگاهش محل ذخیره خاطرات اوست و این‌که فهرست کاملی از آن‌چه او در طول آموزش‌های پزشکی‌اش می‌بیند و می‌شنود، در این مکان حفظ و نگهداری می‌شود. هم‌چنین آموخت که ضمیر ناخودآگاه طبق قانون عمل و عکس‌العمل و کاملاً دوسویه عمل می‌کند. بنابراین در تقابل با ضمیر ناخودآگاهش هر چقدر آرام‌تر، راحت‌تر و مطمئن‌تر رفتار کند، نتیجه‌ی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

بهتری خواهد گرفت. او تصمیم گرفت هر روز را با ساختن این تصویر ذهنی که مادرش بابت به دست آوردن نتایج عالی در امتحانات در حال تبریک گفتن به او می باشد، به شب برساند.

از آن روز به بعد همیشه یادداشتی فرضی از مادرش را که در آن به او تبریک گفته بود، در دستانش تصور می‌کرد. به محض این‌که فکر کردن درباره‌ی نتایج خوشایند را آغاز کرد، بازخورد و بازتاب متناسب با آن را در خودش احساس کرد. بنابراین نیروی برتر ضمیر ناخودآگاه با استفاده از این روش فعال گشت و جایگزین ذهن هشیار شد. در حقیقت، او با تصویرسازی نتیجه‌ی مطلوب خویش موجب شد تا ضمیر ناخودآگاهش نتیجه‌ی مطلوب وی را تشخیص دهد و بر طبق آن عمل کند. در نهایت، این دانشجوی پزشکی با به کار بردن این روش توانست در امتحانات بعدی‌اش نتایج خوبی کسب کند. به عبارت دیگر، خرد درونی وی وارد عمل شد و او را وادار کرد تا بهترین عملکرد خود را ارائه دهد.

ترس از آب، ارتفاع و مکان‌های سرپوشیده

افرادی هستند که از وارد شدن به آسانسور،کوهنوردی و حتی از شنا کردن در آب می‌ترسند. دلیل این امر ممکن است این باشد که آن فرد در جوانی یا نوجوانی تجربه‌ی ناخوشایندی در ارتباط با رفتن درون آب داشته است. به طور مثال، ممکن است شخصی او را به درون آب هُل داده است، در حالی که او شنا کردن را بلد نبوده و یا این‌که در گذشته یک بار در آسانسور گیر افتاده و حالا دچار اختلال ترس از مکان‌های سرپوشیده شده است.

یک‌بار هنگامی که ده سال بیش‌تر نداشتم، به طور اتفاقی درون یک استخر پُر از آب افتادم و سه مرتبه زیر آب فرو رفتم. پس از گذشت سال‌ها از این ماجرا هنوز سنگینی آبی که من را احاطه کرده بود و داشت من را غرق می‌کرد، خوب به خاطر می‌آورم. در حالی که تلاش می‌کردم برای نفس کشیدن به روی آب بیایم، درست در لحظه آخر توسط پسری که همان اطراف بود نجات پیدا

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

کردم. این ماجرا به ضمیر ناخودآگاه من نفوذ کرده بود و باعث شد سال‌های سال از آب وحشت داشته باشم.

پس از آن ماجرا، روزی یک روانشناس حرفه‌ای به من توصیه کرد برای درمان وحشتم از آب، می‌بایست یک‌بار وارد استخری پُر از آب شوم، به آب نگاه کنم و با صدای بلند فریاد بزنم: «من بر ترسم غلبه خواهم کرد و بر آن مسلط خواهم شد.» سپس وارد آب شو، از این تجربه درس بگیر و ترس‌ات از آب را شکست بده. من به توصیه‌ی آن روانشناس گوش دادم و توانستم بر ترسم از آب غلبه کنم. هنگامی که نگرشم نسبت به ذهن انسان تغییر کرد، قدرت مطلق ضمیر ناخودآگاه وارد عمل شد و ایمان، توان و اطمینان لازم جهت غلبه‌ی من بر ترسم را به من داد و من توانستم ترسم از آب را شکست دهم.

یک روش عالی برای از بین بردن هرگونه ترس

روشی که من در این‌جا به شما آموزش می‌دهم، روشی پایه‌ای است که نتایجی باورنکردنی به همراه دارد. خودتان می‌توانید آن را امتحان کنید.

فرض کنید شما دچار ترس از ارتفاع، آب، مکان‌های سرپوشیده، مصاحبه یا دچار ترس از ظاهر شدن بر روی صحنه هستید. چنان‌چه از شنا کردن در آب وحشت دارید، می‌بایست وقتی را به انجام این تمرین اختصاص داده و روزی سه یا چهار مرتبه و هر بار به مدت پنج تا ده دقیقه در جایی ساکت و آرام بنشینید و تصور کنید که در حال شنا کردن در آب هستید. در واقع با این کار شما در حال غوطه‌ور شدن در درون ذهن خود هستید. این تمرین نوعی تمرین ذهنی است. در واقع شما در ذهن‌تان تصویری از خودتان را می‌بینید که وارد آب شده‌اید. این تصویر باید چنان واقعی باشد که شما سردی آب و حرکت دست و پای خود را هنگام شنا کردن در آب را احساس کنید. این فرآیند نوعی فعالیت روشن ذهنی است که بسیار واقعی و لذت بخش به نظر می‌رسد. این تمرین تفاوت زیادی با یک رؤیای بی‌پایه و اساس دارد که ممکن است در یک خواب نیمروزی آن را ببینید. زیرا شما کاملاً به این مطلب آگاه هستید که تجربه‌ی ذهنی شما که حاصل تخیل‌تان

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

می‌باشد، به ضمیر ناخودآگاه‌تان بسط خواهد یافت و در پی این فرآیند شما ملزم به عیان کردن تصویری می‌شوید که در اعماق ذهن‌تان شما را متأثر کرده است. این قانون ضمیر ناهشیار است.

با استفاده از همین روش نیز می‌توانید بر ترس خود از کوهنوردی و یا ترس‌تان از ارتفاع غلبه کنید. تصور کنید در حال بالا رفتن از کوه هستید. سعی کنید تصاویر واقعی به نظر برسند. با آگاهی از این‌که این یک فرآیند ذهنی است، از مناظر اطراف لذت ببرید و بدانید که به زودی قادر خواهید بود در دنیای فیزیکی نیز آن را به راحتی تجربه کنید.

قدردانی از آسانسور!

مدیرعامل شرکت بزرگی را می‌شناختم که از سوار شدن در آسانسور وحشت داشت. او هر روز صبح از راه پله، پنج طبقه را بالا می‌رفت تا به دفتر محل کارش برود. اما روزی تصمیم می‌گیرد که هر شب قبل از خواب و چندین مرتبه در طول روز، از وجود آسانسور در ساختمان محل کارش قدردانی کرده و اظهار رضایت کند. او سرانجام توانست با این کار بر ترسش غلبه کند. او با بیان این جملات از وجود آسانسور در ساختمان محل کارش قدردانی می‌کرد و با خودش تکرار می‌کرد: «ایده‌ی نصب آسانسور در ساختمان ما ایده‌ای فوق‌العاده است. این ایده زائیده‌ی ذهن خلاق کیهانی است. من برای تمام کارمندانم طلب برکت و رحمت می‌کنم. این وسیله بسیار سودمند است. عملکرد این وسیله غیرقابل وصف است و من در کمال آرامش سوار آسانسور شده و از آن لذت می برم. اکنون در حالی که نگرش تازه‌ی من عشق، زندگی و روشن‌بینی را برایم به ارمغان می‌آورد، آرامش را تجربه خواهم کرد. تصور می‌کنم که هم‌اکنون سوار آسانسور شده و وارد دفتر کارم می‌شوم. کارمندان شرکت نیز به همراه من سوار آسانسور شده‌اند و در کمال سخاوت، صمیمیت و رضایت با من حرف می‌زنند. از این‌که چنین اطمینان، رهایی و ایمانی را تجربه کردم قدردانی می‌کنم.»

آن مرد ده روز تمام این دعا را با خود تکرار می‌کرد، تا این‌که سر انجام در روز یازدهم، در حالی‌که کاملاً احساس رهایی می‌کرد، به همراه سایر کارمندان شرکت سوار آسانسور شد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ترس واقعی و ترس غیرواقعی

تمامی انسان‌ها همواره با دو ترس پا به این کره‌ی خاکی می‌گذارند. ترس از سقوط و ترس از صدای بلند. این‌ها سیستم‌های اعلام خطر غریزی هستند که برای محافظت از خود به شما ارزانی شده است. این دو نوع ترس جزء ترس‌های واقعی هستند و مشکلی ایجاد نمی‌کنند. به طور مثال، شما با شنیدن صدای اتومبیلی که به سمت شما در حرکت است، احساس خطر کرده و خود را کنار می‌کشد تا از بروز حادثه جلوگیری کرده باشید. ترس موقتی ناشی از تصادف با ماشین با عکس-العمل شما و کنار رفتن‌تان خاتمه می‌یابد. اما سایر ترس و نگرانی‌ها در سال‌های ابتدایی زندگی توسط والدین، اطرافیان، معلمان و کسانی که بر روی شما نفوذ دارند به شما منتقل شده‌اند.

ترس غیرواقعی

ترس‌های غیرواقعی زمانی اتفاق می‌افتد که شما به تصورات خود اجازه می‌دهید کنترل اوضاع را در دست بگیرند. خانمی را می‌شناختم که از او دعوت شد تا دور دنیا را با هواپیما بگردد، اما او بلافاصله شروع کرد به جمع‌آوری اخبار مربوط به سوانح هوایی در روزنامه‌ها. او مدام به این فکر می‌کرد که در دریا سقوط کرده و غرق شده است. این نوع ترس جزء ترس‌های غیرواقعی است. هر چه بیش‌تر بر ترسش از این موضوع دامن می‌زد، آن‌چه را که بیش‌تر از آن می‌ترسید به زندگی‌اش دعوت می‌کرد.

مثال دیگری از ترس غیرواقعی، تاجری اهل نیویورک بود که مردی بسیار موفق و بازرگانی مرفه بود. او در تصورات ذهنی و خلوت خودش به این می‌اندیشید که رئیس یک شرکت است. وی در سناریوی ذهنی‌ای که برای خود ساخته بود، تصویری از ناکامی، ورشکستگی و بی‌پولی را بر پرده‌ی ذهن خود به نمایش می‌گذاشت تا این‌که در نهایت دچار یک افسردگی شدید شد. او تمایلی به متوقف کردن این نمایش ذهنی از خود نشان نمی‌داد و مدام به همسرش یادآوری می‌کرد که اوضاع همین طور پیش نخواهد رفت و بالاخره بازار کساد شده و او ورشکسته خواهد شد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

همسرش به من گفت که بالاخره آن‌چه وی از آن وحشت داشت اتفاق افتاد و او ورشکسته شد. موضوعی که او ابتدا از آن می ترسید، وجود خارجی نداشت، اما به این دلیل که وی مدام به آن فکر می‌کرد، از آن وحشت داشت و آن را باور کرده بود و انتظار بحران مالی را می‌کشید، در نهایت اتفاق افتاد.

بعضی افراد از این موضوع هراس دارند که نکند اتفاق ناگواری برای فرزندان‌شان بیفتد و این ترس از فاجعه در نهایت منجر به وقوع آن می‌شود. این‌گونه افراد هنگامی که مطلبی در ارتباط با یک بیماری نادر یا واگیردار می‌خوانند، از این وحشت دارند که مبادا به آن بیماری دچار شوند. حتی گاهی به این فکر می‌کنند که نکند به این بیماری دچار هستند و چیزی راجع به آن نمی‌دانند. تمامی این ترس‌ها جزء ترس‌های غیرواقعی هستند.

چگونه بر ترس‌های غیرواقعی خود غلبه کنیم

سعی کنید در ذهن خود تصور کنید در حال انجام کاری هستید که از آن وحشت دارید. چنان‌چه اقدامی برای درمان ترس‌های افراطی خود نکنید، دچار افسردگی شده و از لحاظ روانی و فیزیکی بیمار خواهید شد. هنگامی که از چیزی می‌ترسید، بلافاصله تمایلی در شما ایجاد می‌شود تا کاری علیه آن انجام دهید. سعی کنید توجه خود را معطوف به کاری کنید که هنگام ترسیدن از چیزی مایلید آن را انجام دهید. تمام فکر و ذهن خود را درگیر آن کار کنید و بدانید که در جنگ ذهنیت و عینیت، ذهنیت همیشه پیروز میدان است. این نوع نگرش موجب ایجاد حس اطمینان در شما گشته و سطح انرژی‌تان را بالا خواهد برد. قدرت نامحدود ضمیر ناخودآگاه در اختیار شما قرار دارد و هرگز ناامیدتان نمی‌کند. بنابراین هنگام استفاده از نیروی ضمیر ناخودآگاه چیزی جز آرامش و اطمینان‌خاطر نصیب‌تان نخواهد شد.

ترس‌های خود را بشناسید و با آن‌ها روبرو شوید

روزی رئیس یک شرکت بزرگ برایم تعریف کرد زمانی که به عنوان یک بازاریاب مشغول به کار بود، عادت داشت هر بار که می‌خواست برای بازاریابی با یک مشتری تماس بگیرد، چندین مرتبه

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

دور تا دور آپارتمان محل زندگی‌اش راه می‌رفت. تا این‌که یک روز مدیر بخش بازاریابی به او می‌گوید تو نباید از مشتری‌ها برای خودت یک هیولا بسازی. می‌دانی که هیولا اصلاً وجود خارجی ندارد و این تنها یک باور غلط است. هم‌چنین به او می گوید هنگامی که با ترس‌هایش رو در رو شود و چشم در چشم جلوی آن‌ها بایستد، رفته رفته ناپدید شده و اهمیت خود را ازدست می‌دهند.

ماجرای فرود آمدن در جنگل

یک‌بار یک کشیش از ماجرایی که در خلال جنگ جهانی دوم برایش رخ داده بود، برایم تعریف می‌کرد. او گفت که چطور هنگامی که هواپیمایش آسیب دیده بود، مجبور می‌شود به وسیله چتر نجات از هواپیما بیرون بپرد و در یک جنگل فرود بیاید. او از این موضوع بسیار وحشت کرده بود، اما او با ترس‌های واقعی و غیرواقعی کاملاً آشنایی داشت.

بنابراین بلافاصله تصمیم گرفت اقدامی در ارتباط با ترس و وحشت‌اش انجام دهد. پس شروع کرد به صحبت کردن با خودش. او گفت: «جاناتان تو نباید مغلوب ترس‌ات شوی. حضور ترس‌ات به خاطر امنیت و به منظور حفظ جان تو است تا بتوانی به سلامت از این مهلکه بیرون بیایی.»

هم‌چنین با ایمان کامل با خودش تکرار می‌کرد: «خرد نامحدود الهی که تمامی سیاره‌ها را در مسیر خود هدایت می‌کند، به من کمک خواهد کرد تا راهی برای بیرون آمدن از این جنگل پیدا کنم.» او ده مرتبه یا بیش‌تر این عبارات را با صدای بلند برای خودش تکرار کرد. او می‌گفت: «پس از آن احساس کردم چیزی درون من به حرکت در آمد و حالتی از اطمینان‌خاطر و آرامش بر من مستولی گشت.»

پس از آن راه افتادم. پس از گذشت چند روز توانستم به طور معجزه‌آسایی از جنگل خارج شوم تا این‌که هواپیمای گروه امداد توانست من را پیدا کرده و نجات دهد.

در حقیقت او با تغییر نگرش ذهنی خود توانست از این ماجرا جان سالم به در برد. اطمینان و اعتماد وی به خرد درونی و قدرت درون موجب شد تا از این چالش به سلامت بیرون بیاید. او می‌گفت چنان‌چه در آن موقعیت شروع به افسوس خوردن به حال سرنوشتی که برایم رقم خورده بود

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

می‌کردم و ترس‌هایم را به حال خود رها می‌ساختم، به احتمال زیاد مغلوب هیولای ترس شده و تا الان از گرسنگی و ترس جان خود را ازدست داده بودم.

مدیر ارشدی که باعث اخراج خودش شد

روزی مدیر ارشد یک شرکت برایم تعریف کرد که به مدت سه سال از این‌که موقعیت شغلی‌اش را از دست بدهد وحشت داشته است. او تمام مدت به شکست و ناکامی فکر می‌کرد. در واقع چیزی که او از آن وحشت داشت وجود خارجی نداشت و اصلاً واقعی نبود. بلکه تنها تصور نادرست و نگرانی بی‌موردی بود که در نهان خانه‌ی ذهنش ذخیره شده بود. تصویر واضح و روشنی که وی از ناکامی خود در ذهنش تجسم می‌کرد، موجب شد تا در نهایت تبدیل به یک فرد عصبی و همیشه نگران شود. او در نهایت از کارش استعفا دهد.

در واقع او خودش موجب اخراجش از کار شده بود. اندیشیدن به موارد منفی برای مدت طولانی و انتقال احساس ترس به ضمیر ناخودآگاه سبب شد تا ناخودآگاه وی مطابق با این تصورات عمل کرده و واکنش نشان دهد. این مطلب باعث شد تا وی به عنوان یک مدیر ارشد تصمیمات احمقانه گرفته و دچار اشتباه شود و این‌که در نهایت اخراج شود. در حالی‌که اگراز لحاظ ذهنی برعکس عمل کرده بود هرگز کارش را ازدست نمی‌داد.

ماجرای توطئه علیه یک مقام ارشد دولتی

در خلال اجرای یکی از سخنرانی‌هایم در تور دور دنیا، گفتگوی دوساعته‌ای با یک مقام ارشد دولتی داشتم. به نظر آدم آرام، خونسرد و باوقاری می‌رسید. او ادعا می‌کرد هیچ یک از تهمت‌های سیاسی و حرف‌های نامربوطی که روزنامه‌ها و جناح‌های سیاسی رغیب به او می‌زنند نمی‌تواند او را ناراحت و پریشان کند، زیرا عادت داشت هر روز صبح به مدت پانزده دقیقه در حالت مراقبه و در سکوت و آرامش بنشیند و به این فکر کند اقیانوسی آرام و عمیق از صلح و آرامش درونش قرار دارد. مراقبه کردن با این روش به شما نیرویی فوق‌العاده جهت غلبه کردن بر مشکلات ناشی از ترس‌تان خواهد داد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

روزی یکی از همکارانش نیمه شب با وی تماس می‌گیرد و به او خبر می‌دهد گروهی قصد دارند علیه او توطئه کنند. او در جواب همکارش می‌گوید: «من در حال آماده شدن برای رفتن به رختخواب و استراحت هستم. بهتر است فردا صبح ساعت ۱۰ در این مورد با من صحبت کنی.»

او می گفت: «من به خوبی می‌دانم تا زمانی که احساساتی نشوم و از لحاظ ذهنی چیزی را نپذیرم، هیچ نوع فکر منفی به وقوع نخواهد پیوست. بنابراین سعی می‌کنم تهدیدات آن‌ها را که هدفی جز ترساندن من ندارند، جدی نگیرم. بنابراین هیچ آسیبی از جانب آن‌ها من را تهدید نخواهد کرد.» توجه کنید که او چگونه توانست آرامش خودش را حفظ کرده و در مواجهه با این موقعیت از کوره در نرود. او نه تنها احساساتی نشد، موهای خود را نکشید و دستانش را بهم نفشرد، بلکه با تصور این‌که دریایی از صلح و آرامش در درونش موج می زند، توانست خونسردی خود را حفظ کرده و آرامشی عظیم را تجربه کند.

خود را از تمامی ترس‌های‌تان رها سازید

با استفاده از این دستورالعمل می‌توانید بر تمام ترس‌های خود غلبه کنید. حضرت داوود در مزمور ۳۴ می‌گوید: من از فرمانروای مطلق درخواست کردم و او به درخواست من جواب مثبت داد و من را از اسارت تمامی ترس‌هایم رهانید. فرمانروا کلمه‌ای باستانی است که تعبیر آن می‌تواند همان قانون و قاعده باشد یا قدرت ضمیر ناخودآگاه باشد. ضمیر ناخودآگاه شما دارای شگفتی‌هایی است که باید آن‌ها را بشناسید و یاد بگیرید چگونه می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. سعی کنید در استفاده از تکنیک‌هایی که در این فصل به شما ارائه می‌شود، مهارت پیدا کنید. از همین لحظه تمرین را شروع کنید و مطمئن باشید ضمیر ناخودآگاه شما پاسخ خواهد داد و شما قادر خواهید بود بر تمامی ترس‌های‌تان غلبه کنید. من از خداوند می‌خواهم و می‌دانم که او پاسخ من را خواهد داد و من را از اسارت تمامی ترس‌هایم می‌رهاند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

با گام نهادن در این راه از چنگال ترس‌های‌تان رها شوید

۱. کاری را انجام دهید که از آن واهمه دارید و بدانید که ترس برادر مرگ است. این عبارت را با خود تکرار کنید و سرلوحه‌ی خود قرار دهید: «من بر این ترسم غلبه کرده و بر آن مسلط خواهم شد.» و یقین داشته باشید که چنین خواهد شد.

۲. ترس تنها اندیشه‌ای منفی در درون ذهن شما است. سعی کنید آن را با یک فکر سازنده جایگزین کنید. ترس، انسان‌های زیادی را از پا درآورده است، اما اعتماد به نفس بالاتر از ترس قرار دارد. در دنیا هیچ چیز قدرتمندتر از ایمان به خداوند و خیر و نیکی وجود ندارد.

۳. بزرگ‌ترین دشمن بشریت ترس است. علت پنهان تمام شکست‌ها، ناکامی‌ها و روابط ناخوشایند ترس است. عشق ترس را از بین می‌برد. عشق حسی است که مکمل تمام خوبی‌های زندگی است. عاشق راستی، صداقت، عدالت، حسن نیت و موفقیت باشید. سعی کنید در زندگی انتظار بهترین‌ها را داشته باشید و در شادمانی و سرور زندگی کنید. مطمئن باشید همواره بهترین‌ها در زندگی نصیبتان خواهد شد.

۴. سعی کنید افکاری را که احساس ترس را به شما القاء می‌کنند، با تلقین‌های متضاد جایگزین کنید. به طور مثال بگویید: «من صدای خوشی دارم و خوب آواز می‌خوانم. من آرام، متین و با وقار هستم.» مطمئن باشید نتایج شگفت‌آوری نصیب‌تان خواهد شد.

۵. دلیل فراموشی موقت سر جلسه‌ی امتحانات شفاهی و کتبی، ترس است. می‌توانید با گفتن عبارت «من حافظه‌ی خوبی برای یادگیری مطالب دارم» و یا تصور کنید دوست‌تان بابت به دست آوردن نتایج عالی و درخشان در امتحانات به شما تبریک می‌گوید. چنان‌چه به طور مداوم به این موضوع فکر کنید و تصویر آن را در ذهن‌تان حک کنید، نهایتاً موفق خواهید شد.

۶. چنان‌چه می‌ترسید از جایی که آب هست رد شوید یا می‌ترسید در آب شنا کنید، خود را تصور کنید که آزادانه در حال شنا کردن و لذت بردن از آن هستید. سعی کنید تا آن‌جا که امکان دارد تصاویر ذهنی‌تان واقعی به نظر برسند. سردی و خنکای آب را احساس کرده و از شنا کردن در

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

استخر لذت ببرید. سعی کنید تصاویر واضح و روشن به نظر برسند. مادامی که از این فرآیند ذهنی به نفع خود استفاده می‌کنید، به تدریج قادر می‌شوید وارد آب شده و بر ترس‌تان غلبه کنید. این یک قانون ذهنی است.

۷. چنان‌چه دچار ترس از مکان‌های سرپوشیده مانند آسانسور، سالن سخنرانی و مکان‌هایی مانند این‌ها دارید، در عالم خیال تصور کنید سوار آسانسور شدید و بابت استفاده از آن شکرگزار هستید. در کمال حیرت خواهید دید که چطور ترس‌تان از بین می‌رود.

۸. انسان‌ها همواره با دو ترس پا به این دنیا می‌گذارند. ترس از سقوط و ترس از صدای بلند. سایر ترس‌ها اکتسابی هستند. سعی کنید از شر آن‌ها خلاص شوید.

۹. وجود ترس‌های واقعی مفید است، اما ترس‌های غیرواقعی مخرب هستند. چنان‌چه افکار نگران کننده‌ی خود دامن زده و به طور افراطی به آن‌ها بیندیشید، تبدیل به ترس‌های غیرواقعی، وسواس فکری و اختلال می‌شوند. اگر اندیشیدن به افکار دلهره‌آور را ادامه دهید، تبدیل به نوعی احساس ترس و وحشت می‌شود.

۱۰. چنان‌چه دریابید ضمیر ناخودآگاه‌تان این توانایی را دارد که شرایط را به نفع شما تغییر داده و خواسته‌ی قلبی و مطلوب‌تان را محقق کند، آن‌گاه قادر خواهید بود بر ترس‌تان غلبه کنید. سعی کنید بلافاصله تمامی توجه خود را معطوف به کاری کنید که برخلاف موضوع ترس‌تان می‌باشد. تنها نیروی عشق است که می تواند احساس ترس را از بین ببرد.

۱۱. چنان‌چه از شکست خوردن وحشت دارید، تمام توجه خود را معطوف به موفقیت کنید. چنان‌چه از بیماری و بیمار شدن می‌ترسید، سعی کنید به طور مداوم به سلامتی بیندیشید. اگر از اتفاقات ناگهانی و ناخوشایند هراس دارید، به این بیندیشید که خداوند همیشه و در همه حال حافظ و نگهدار شما است و چنان‌چه از مرگ وحشت دارید، سعی کنید مدام به زندگی ابدی بیندیشید. خداوند حی و حاضر است و این زندگی‌ای است که از جانب او به شما عطا شده است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

۱۲. قانون فوق‌العاده‌ی جایگزینی راه حلی برای مقابله با ترس‌های‌تان است. تمایل شما هنگامی که از چیزی وحشت دارید، راه حل از بین بردن ترس‌های‌تان است. هنگامی که بیمار هستید، تمایل شما به سمت سلامتی است. هنگامی که اسیر ترس‌های خود هستید، دوست دارید از این ترس رها شوید. سعی کنید همیشه به استقبال موارد مثبت رفته و منتظر اتفاقات خوب باشید و تمرکز ذهنی‌تان بر روی این‌گونه موارد باشد و مطمئن باشید پاسخ ضمیر ناخودآگاه به این اقدام شما مثبت خواهد بود. این روش همیشه جواب داده است.

۱۳. مواردی که شما از آن‌ها وحشت دارید، واقعاً وجود خارجی ندارند. آن‌ها تنها تصورات ذهنی شما هستند. افکار انسان دارای نیروی خلاقه هستند. به همین دلیل بود که آن تاجر می‌گفت از آن‌چه می‌ترسیدم برایم اتفاق افتاد. با اندیشیدن به موارد مثبت، آن‌ها را به سمت خود جذب خواهید کرد.

۱۴. ترس‌های خود را شناسایی کرده و علت آن‌ها را جویا شوید. سعی کنید آن‌ها را به هیچ‌وجه جدی نگیرید و به آن‌ها بخندید. این بهترین درمان است

۱۵. هیچ چیز به جز افکارتان قادر به پریشان کردن شما نیست. تلقین‌ها، اظهارات و تهدیدهای دیگران از قدرت چندانی برخوردار نیستند. قدرت حقیقی در درون شما است. هنگامی که افکار شما بر روی موارد مثبت متمرکز می‌شود، آن‌گاه نیروی الهی در راستای افکار شما عمل می‌کند. تنها یک خالق وجود دارد که تمام کارهایش از روی نظم و انضباط است و هیچ‌گونه کشمکش و نزاعی در آن جای ندارد. منبع این نیرو عشق است، به همین دلیل است که نیروی خداوند همیشه پشتیبان افکار مثبت و سازنده است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

فصل ۱۹

چگونه می‌توان برای همیشه از لحاظ روحی سرزنده و جوان باقی ماند؟

ضمیر ناخودآگاه شما سن و سال نمی‌شناسد. ماهیت ضمیر ناخودآگاه انسان نامحدود، پایان‌ناپذیر و خارج از بعد زمان عمل می‌کند، زیرا بخشی از ذهن کیهانی خداوند است که هرگز نه زاده شده و نه می‌میرد.

خستگی و سن و سال با ماهیت نیروها و صفات روحانی سازگاری ندارد. صبر، مهربانی، صداقت، فروتنی، حسن نیت، آرامش، نظم، عشق بی‌قید و شرط، حالات و صفاتی هستند که هرگز کهنه و قدیمی نمی‌شوند. چنان‌چه سعی کنید همواره این صفات را در سطوح مختلف زندگی، در خودتان و دیگران ایجاد کنید، همیشه از لحاظ روحی جوان باقی خواهید ماند.

چند سال پیش در حال ورق زدن یک مجله به یک مقاله برخوردم که در ارتباط با تحقیقات گروهی از پزشکان برجسته‌ی کلینیک جان دی کورسی شهر سینسیناتی ایالت اوهایو بود. طبق اظهارات این گروه پزشکی، کهولت و پیری نمی‌تواند به تنهایی دلیلی برای ایجاد اختلالات مخرب در انسان باشد. تمامی این پزشکان در این مورد اتفاق نظر داشتند، آن‌قدر که ترس از کهولت و پیری جسم و ذهن ما را دچار بیماری‌های ناشی از پیری می‌کند، خود پیری تأثیر چندانی بر سلامت جسم و روح ما ندارد. این پزشکان هم‌چنین اظهار داشتند ترس‌های عصبی مربوط به اثرات پیری سبب ایجاد اختلال پیری زودرس در انسان می‌شود.

در طول سال‌ها مراودات اجتماعی‌ام با افراد مختلف این فرصت را داشتم تا به مطالعه و بررسی زندگی زنان و مردان مشهوری بپردازم که فعالیت‌های سازنده‌شان زندگی آن‌ها را برای سالیان طولانی از سطح یک زندگی معمولی فراتر برده است. برخی از این افراد در سنین بالا به موفقیت دست یافته بودند. همزمان این شانس را داشتم تا با افراد زیادی آشنا شوم و ملاقات داشته باشم

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

که امتیاز و برتری خاصی نداشتند، اما با وجود این‌که از قشر پایین جامعه بودند، به دلیل جسارت-شان ثابت کردند سن و سال نمی‌تواند مانع خلاقیت شان شود.

مردی که از لحاظ روحی سالخورده شده بود

سال‌ها پیش با یکی از دوستانم در لندن تلفنی صحبت می‌کردم. او هشتاد سالگی را پشت سر گذاشته بود و بسیار بیمار به نظر می‌رسید. بنابراین طبیعی بود که امیدی به زندگی نداشته باشد. پس از آن‌که کمی با وی صحبت کردم، متوجه شدم از لحاظ فیزیکی بسیار تحلیل رفته است. احساس یأس و ضعف عمومی در وی سبب شده بود امیدش را به زندگی از دست بدهد. او از این‌که از کار افتاده شده و هیچ‌کس او را دوست ندارد، شکایت می‌کرد. او ناامیدانه تسلیم استنباط نادرست خود شده بود و می‌گفت: «انسان به دنیا می‌آید، رشد می‌کند، پیر می‌شود و دیگر به هیچ دردی نمی‌خورد و این پایان ماجرا است.»

در حقیقت نگرش ذهنی او در ارتباط با پوچی و بی‌ارزشی زندگی، دلیل اصلی ناخوشی‌اش بود. با این نوع نگرش او تمام عمرش منتظر فرارسیدن سالخوردگی و در نهایت مرگ بود. در واقع او پیش از آن‌که از لحاظ فیزیکی فرسوده شود، از لحاظ فکری و روحی پیر شده بود. در نتیجه ضمیر ناخودآگاه آن‌چه را مدام در ذهن‌اش به آن می‌اندیشید، به واقعیت زندگی‌اش تبدیل کرده بود.

سالخوردگی آغاز معرفت و آگاهی است

متأسفانه بسیاری از مردم نگرشی مشابه با نگرش این مرد بداقبال دارند. آن‌ها از چیزی وحشت دارند که در اصطلاح به آن می‌گویند: "سالخوردگی"، نقطه‌ی پایان و خاموشی. اما در واقع آن‌ها از زیستن و زندگی کردن است که وحشت دارند. در حالی‌که حیات موهبتی جاودان است. در حقیقت سن و سال گذر زمان نیست، بلکه آغاز خرد است.

خرد، آگاهی یافتن از وجود نیروهای عظیم معنویی است که در ضمیر ناخودآگاه شما قرار دارد. هم‌چنین دانشی است که به شما می‌آموزد چگونه با به کار بردن این نیروها قادر خواهید بود زندگی را به طور کامل و با شادمانی هر چه تمام‌ترتجربه کنید. سعی کنید یک بار و برای همیشه این فکر

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

را از سرتان بیرون کنید که ۶۵، ۷۵ یا ۸۵ سالگی برای شما یا سایرین پایان همه چیز است. بالعکس، ساخوردگی می‌تواند شروع یک زندگی باشکوه، پُرحاصل، پُرجنب و جوش و سازنده‌تر از چیزی باشد که تا به حال تجربه کرده‌اید. با پذیرفتن این مطلب و ایمان داشتن به صحت آن، ناخودآگاه‌تان آن را به واقعیت زندگی‌تان تبدیل خواهد کرد.

از تغییر کردن استقبال کنید

سالخوردگی یک اتفاق غم‌انگیز نیست. چیزی که ما به آن روند پیری یا سالخوردگی می‌گوییم، در واقع تغییر کردن است. در واقع چنان‌چه همانند سایر مراحل زندگی بتوانیم با شادمانی و سرور به استقبال مرحله‌ی سالخوردگی برویم، قدم در راهی گذاشته‌ایم که پایانی ندارد. انسان دارای توانایی‌هایی است که بسیار فراتر از توانایی‌های فیزیکی اوست. هم‌چنین دارای ادراکاتی فراتر از حواس پنج‌گانه است.

امروزه دانشمندان در حال یافتن شواهدی قطعی هستند که نشان می‌دهد بخش هشیاری از انسان قادر است جسم فیزیکی او را در لحظه ترک کرده و افرادی را که هزاران مایل دورتر قرار دارند، ببیند، با آن‌ها صحبت کند و حرف‌های آن‌ها را نیز بشنود، آن هم بدون آن‌که حتی از تخت‌خوابش بیرون بیاید.

زندگی یک موهبت الهی و فناناپذیر از جانب پروردگار است. انسان برای این‌که زندگی را تجربه کند، احتیاجی به گذر زمان ندارد. همان‌طور که خداوند از آغاز بوده و تا ابد نیز هست. همان‌طور که در انجیل گفته شده خداوند همان زندگی است. زندگی احیاء دوباره نفس، جاودانگی، فناناپذیری و واقعیت وجودی بشر است.

شواهد و مدارکی که صحت جاودانگی را اثبات می‌کند

اسناد و مدارکی توسط چندین گروه تحقیقاتی روانشناسی در کشورهای آمریکا و انگلیس جمع-آوری شده است که انسان را به فکر فرو می‌برد. چنان‌چه وارد کتابخانه یکی از شهرهای بزرگ این دو کشور شوید، به احتمال زیاد نسخه‌های مختلفی از مقالات یا کتاب‌هایی خواهید یافت که

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

در زمینه‌ی تحقیقات گروه‌های روانشناسی، توسط دانشمندان مطرح در باب جاودانگی پس از مرگ گردآوری شده است. هم‌چنین ممکن است کتاب نمونه‌ای از جاودانگی معنوی تألیف هاروارد کرینگنون، سرپرست انجمن روانشناسان آمریکا را بیابید که در آن گزارشاتی علمی در ارتباط با واقعیت زندگی پس از مرگ درج شده است.

زندگی جریان دارد

روزی بانویی از توماس ادیسون نابغه‌ی الکتریسیته پرسید: «آقای ادیسون الکتریسیته چیست؟»

ادیسون در جواب آن زن گفت: «خانم محترم در ارتباط با الکتریسیته کنجکاوی نکن. الکتریسیته حقیقتی است که وجود دارد، برو و از آن استفاده کن.»

الکتریسیته تنها عنوانی است که ما به یک نیروی نامرئی که درک و فهم کاملی از آن نداریم اطلاق می‌کنیم، اما از سوی دیگر سعی می‌کنیم تمامی اصول علمی مربوط به آن و کاربردهایش را فرا گرفته و با علم به این موضوع که الکتریسیته کاربردهای متعددی دارد، از آن به نفع خودمان استفاده می‌کنیم.

یک دانشمند نمی‌تواند الکترون را با چشمانش ببیند، اما آن را به عنوان یک واقعیت علمی می‌پذیرد، زیرا تنها نتیجه‌گیری ارزشمندی است که با سایر مستندات تجربی او مطابقت دارد. ما با وجود این‌که زنده هستیم و نفس می‌کشیم، اما قادر به دیدن حقیقت زندگی نیستیم. زندگی جریان دارد و ما به دنیا آمده‌ایم تا آن را با تمام زیبایی‌ها و افتخاراتش تجربه کنیم.

ذهن و روح هرگز پیر نمی‌شوند

یوحنا در کتاب مقدس می‌گوید: این است حیات جاویدان که آن‌ها تو را خدای واحد و حقیقی بشناسند. فصل ۱۷ آیه ۳

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

افرادی که فکر می‌کنند و یا باور دارند زندگی تنها همین چرخه‌ی دنیوی زایش و سپس نوجوانی، جوانی، میانسالی و پیری است، سخت در اشتباه هستند. این گروه از انسان‌ها همیشه احساس تنهایی و ناامیدی کرده و بدون داشتن دورنمایی از آینده زندگی را پوچ و بی‌معنی می‌دانند.

اعتقاداتی از این دست موجب ایجاد حس ناکامی، رکود، بدگمانی نسبت به زندگی و احساس یأس در انسان می‌شود که در نهایت، اختلالات روانی و بیماری‌های ذهنی را موجب می‌شود. چنان‌چه نمی‌توانید مانند سابق تنیس بازی کنید یا به خوبی پسرتان شنا کنید و یا این‌که حرکات‌تان کُند شده و آهسته راه می‌روید، باید بدانید که زندگی دارای این ویژگی است که می‌تواند دوباره خود را از نو احیاء کند. واقعیتی که در اصطلاح عامیانه مرگ نامیده می‌شود، در حقیقت سفر به بعد دیگری از زندگی است.

من به مردان و زنانی که در سخنرانی‌هایم شرکت می‌کنند می‌گویم که باید با آغوشی باز از آن‌چه در اصلاح عامیانه پیری نامیده می‌شود، استقبال کنند. سالخوردگی شکوه، زیبایی و دانایی خاص خود را دارد. آرامش، عشق، شادمانی، زیبایی، خوشحالی، بینش، حسن نیت و آگاهی ویژگی‌هایی هستند که هرگز مشمول گذر زمان نشده و از بین نمی‌روند.

نقل قولی از رالف والدو امرسون، شاعر و فیلسوف بزرگ وجود دارد که می‌گوید: «گذر عمر زمانی ارزش پیدا می‌کند که انسان هیچ چیز ارزشمند دیگری نداشته باشد.»

ویژگی‌های اخلاقی، معنوی، ایمان و اعتقاد راسخ انسان، هرگز مشمول گذر زمان نخواهند شد.

شما به همان میزان که فکر می‌کنید، جوان و شاداب هستید

در پایان یکی از سخنرانی‌هایم در سالن اجتماعات کاکستون شهر لندن که هر چند سال یک‌بار برگذار می‌شد، با یک پزشک جراح ملاقاتی داشتم. او ادعا می‌کرد با وجود این‌که ۸۴ سال از عمرش می‌گذرد، هر روز صبح ابتدا برای انجام عمل جراحی به اتاق عمل می‌رود، بعدازظهرها هم بیماران را ویزیت می‌کند و شب‌ها نیز برای مجلات علمی مقاله‌های پزشکی می‌نویسد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

او ادعا می‌کرد به همان میزان احساس ارزشمندی می‌کند که به آن باور دارد و این‌که به همان اندازه که فکر می‌کند جوان و سرزنده است، نیز احساس جوانی و سرزندگی می‌کند. او هم‌چنین گفته‌های من را مبنی بر این‌که انسان به همان اندازه که فکر می‌کند قدرتمند و با ارزش است، نیز تأیید کرد. این پزشک جراح هنوز تسلیم سن و سال بالای خود نشده است. او به خوبی بر این مطلب واقف است که زندگی فناناپذیر است. او در پایان صحبت‌هایش عنوان کرد چنان‌چه بداند که فردا باید دار فانی را وداع کند، باز هم در بُعد دیگر زندگی به مداوای بیماران و انجام عمل جراحی خواهد پرداخت و صد البته نه با استفاده از چاقوی جراحی، بلکه از طریق ذهن و نیروی روحانی‌اش این کار را خواهد کرد.

تجارب شما در زندگی تنها سرمایه‌ای است که در اختیار دارید

هرگز شغل خود را به این دلیل که دیگر پیر و از کار افتاده شده‌اید، رها نکنید. نتیجه‌ی این طرز تفکر انحطاط، مرگ و پایان کار است. بعضی‌ها در ۳۰ سالگی احساس پیری می‌کنند و برخی هم در سن ۸۰ سالگی جوان و سرزنده به نظر می‌رسند. ذهن انسان همانند یک مجسمه‌ساز، معمار، طراح و سازنده برتر عمل می‌کند. جرج برنارد شاو تا سن ۹۰ سالگی به فعالیت مشغول بود و خلاقیت ذهنی‌اش هیچ‌گاه از بین نرفت. من با زنان و مردان بسیاری ملاقات کردم که ادعا داشتن برخی کارفرمایان به محض این‌که متوجه سن و سال آن‌ها می‌شدند، دست رد به سینه شان می‌زدند و از استخدام‌شان امتناع می‌کردند. این نوع برخورد از جانب کارفرمایان، نوعی بی‌رحمی، سنگ‌دلی و بی‌عاطفگی محسوب شده و رفتاری عاری از درک متقابل و ترحم برداشت می‌شود. به نظر می‌رسد که آن‌ها مایلند افراد جوان‌تر را که زیر ۳۵ سال سن دارند به استخدام درآورند . استدلالی که در پس این نوع نگرش وجود دارد، قطعاً استدلالی بسیار سطحی است. چنان‌چه این کارفرمایان کمی بیش‌تر فکر کنند، متوجه خواهند شد که افراد مسن‌تر بی‌دلیل موهای‌شان را در آسیاب سفید نکرده‌اند و در طول این سال‌ها تجارب، دانش و مهارت‌های زیادی کسب کرده‌اند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

سالخوردگی یک سرمایه است

طبق اصول اخلاقی و قانون طلایی عشق و حسن نیت که سال‌ها مورد استفاده قرار گرفته است، سن و سال شما به دلیل تجارب و عملکردهای‌تان در طول این سال‌ها می‌بایست سرمایه‌ای باشد که برای شرکت‌های استخدامی امری ضروری است. در واقع رشد و بالندگی معنوی و احساسی شما می‌بایست به منزله‌ی سرمایه‌ای عظیم برای هر سازمان و تشکیلاتی باشد.

به نظر من در هیچ سازمان و اداره‌ای نباید افراد بالای ۶۵ سال را بازنشسته کرد، زیرا این افراد در این سن و سال می‌توانند در حل مشکلات به کارمندان جوان‌تر یاری برسانند. حتی گاهی اوقات می توانند در ترسیم دورنماهای آینده، تصمیم‌گیری‌ها و کمک به جوان‌ترها در ارائه‌ی ایده‌های خلاقانه از طریق تجارب و بینش درونی‌شان در ارتباط با کار شرکت مؤثر باشند.

مطابق سن و سال‌تان زندگی کنید

یک‌بار با یک فیلم‌نامه نویس در هالیود صحبت می‌کردم. او می‌گفت: روزی مجبور می‌شود متنی را تهیه کند که برای یک نوجوان ۱۲ ساله قابل فهم باشد.

بخش غم‌انگیز کار این‌جا بود که مجبور بودیم از گروه زیادی از نوجوان‌ها بخواهیم که از لحاظ اخلاقی و رفتاری همانند افراد بالغ رفتار کنند.

در واقع تأکید ما بر روی جوانی فرد بود، در حالی که جوانی به منزله‌ی بی‌تجربگی، خامی و قضاوت-های عجولانه است .

من به خوبی از عهده همه آن‌ها بر می‌آیم

مرد ۶۵ ساله‌ای را می‌شناسم که سرسختانه تلاش می‌کند جوان به نظر برسد. او هر یکشنبه با گروهی از جوان‌ها برای شنا کردن به استخر می‌رود. گاهی مسافت‌های طولانی را با پای پیاده طی می‌کند، تنیس بازی می‌کند و با گفتن این جمله که: «ببینید من از عهده همه آن‌ها به خوبی بر می‌آیم» به جسارتی که از خود نشان می‌دهد افتخار می‌کند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

او باید این آیه از کتاب مقدس را به یاد می‌آورد که می‌گوید: «او حساب هر چه را بخوری در فکرش نگاه می‌دارد. او تعارف می‌کند و می‌گوید بخور و بنوش، اما این را از صمیم دل نمی‌گوید.» امثال سلیمان فصل ۲۳ آیه ۷

رژیم‌های غذایی، تمرین‌های ورزشی و انواع سرگرمی‌ها باعث نمی‌شود این مرد، جوان به نظر برسد. او باید به این نتیجه برسد که پیر شدن یا جوان ماندن به طرز فکر انسان مربوط می‌شود. ضمیر ناخودآگاه شما توسط افکارتان شرطی می‌شود، چنانچه افکارتان دائماً بر روی زیبایی، شرافت و خوبی‌ها متمرکز باشد. با وجود گذشت سال‌ها از عمرتان جوان باقی خواهید ماند.

ترس از پیری

نقل قولی از ایوب پیامبر هست که می گوید: «از هر چیزی که بترسی، همان را تجربه خواهی کرد. افراد بسیاری هستند که از پیر شدن وحشت داشته و امیدی به آینده ندارند، زیرا همواره از لحاظ ذهنی انتظار تحلیل رفتن را دارند. آن‌چه را که به آن فکر کرده و احساس می‌کنند، به واقعیت زندگی‌شان تبدیل می‌شود.

هنگامی که علاقه‌ی خود را به زندگی از دست می‌دهی و یا زمان‌هایی که رؤیاهای خود را فراموش کرده و به دنبال حقایق تازه و فتح افق‌های تازه نمی‌روی، زمانی است که به تدریج احساس پیری و سالخوردگی می‌کنی، اما زمانی که ایده‌های تازه‌ای در سر داشته و به دنبال اهداف تازه می‌روی و زمانی که پرده‌ها را کنار زده و اجازه می‌دهی پرتوها و الهامات حقایق تازه زندگی و کائنات به زندگی‌تان بتابد، جوان و سرزنده باقی خواهید ماند.

شما چیزهای زیادی برای بخشیدن دارید

باید بدانید که چه ۶۵ سال داشته باشید یا ۹۵ سال، چیزهای زیادی برای بخشیدن به دیگران دارید. شما می‌توانید با دادن راهکار به ثبات شخصیت و هدایت نسل جوان کمک کنید. هم‌چنین می‌توانید با انتقال تجربیات، دانش و آگاهی خود به آن‌ها، فردی تأثیرگذار و مفید باشید. هم‌چنین می‌توانید با چشم دوختن به یک زندگی عاری از محدودیت، همیشه نگاهی رو به جلو داشته باشید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

در نهایت، در خواهید یافت که نمایش عظمت و شگفتی‌های زندگی هرگز متوقف نخواهد شد. سعی کنید هر لحظه از زندگی‌تان چیز تازه‌ای بیاموزید، در این صورت در خواهید یافت که هرگز پیر نخواهید شد و همیشه جوان خواهید ماند.

پیرمرد ۱۱۰ ساله

سال‌ها پیش زمانی که در بمبئی سخنرانی می‌کردم ،پیرمرد ۱۱۰ ساله‌ای را ملاقات کردم. او دارای زیباترین چهره‌ای بود که تا حالا دیده بودم. به نظر می‌رسید که چهره‌ی وی توسط انوار نورانی درونش تغییر شکل داده، زیبای بی‌همتایی در چشمانش موج می‌زد و نشان می‌داد که سال‌های زندگی‌اش را با شادمانی سپری کرده و هیچ نشانی از تاریکی ذهنش درون چهره‌اش دیده نمی‌شد.

بازنشستگی یک ماجراجویی تازه است

اطمینان داشته باشید که ذهن شما هرگز بازنشسته نمی‌شود. بازنشستگی همانند چتر نجاتی است که تا باز نشده است، مزیتش آشکار نمی‌شود. سعی کنید از ایده‌های تازه استقبال کنید. افراد زیادی را دیده‌ام که در سنین ۶۵ و ۷۰ سالگی بازنشست شده‌اند. به نظر می‌رسید که بسیار تحلیل رفته و طی ماه‌های آینده از دنیا خواهند رفت. آن‌ها کاملاً احساس می‌کردند که زندگی‌شان به پایان رسیده است.

در حالی‌که بازنشستگی می‌تواند یک ماجراجویی تازه، چالشی جدید و مسیری متفاوت جهت به انجام رساندن یک رؤیای طولانی باشد. شنیدن جملاتی شبیه به این بسیار ناراحت کننده است: «من بازنشسته شده‌ام و هیچ کاری از دستم بر نمی‌آید»، «من از لحاظ جسمی و روحی همانند یک مُرده شده‌ام و هیچ ایده‌ای به ذهنم نمی‌آید.» تمامی این‌ها تنها یک تصویر نادرست است. حقیقت این است که شما در سن ۹۰ سالگی بهتر از زمانی که ۶۰ سال داشتید می توانید عمل کنید. زیرا هر روزی که از عمرتان می گذرد، آگاهی شما نیز بیش‌تر شده و درک و فهم‌تان از زندگی و دنیای اطراف با مطالعه‌ی مطالب تازه و تعیین اهداف جدید بیش‌تر می‌شود.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

او در شغل خود ترفیع پیدا کرد

مدیر اجرایی یک شرکت که در همسایگی من زندگی می‌کرد، به این خاطر که به سن ۶۵ سالگی رسیده بود، چند ماه پیش بازنشست شد. یک روز به من گفت: «بازنشستگی برای من همانند رفتن از کودکستان به کلاس اول است» و این فلسفه‌ی او نسبت به موضوع بازنشستگی بود: او هم‌چنین ادعا می‌کرد هنگامی که تحصیلاتش در دبیرستان به پایان رسید، در زندگی به یک پله بالاتر صعود کرد و وارد دانشگاه شد. او می‌دانست که این اتفاق یک گام رو به جلو در تحصیلاتش و درک کلی‌اش از زندگی می‌باشد. هم‌چنین معتقد بود اکنون که بازنشست شده است، فرصت بیش‌تری برای انجام کارهایی که پیش از این قصد انجام آن‌ها را داشت، دارد. بنابراین بازنشستگی برای او همانند مرحله‌ای رو به جلو از زندگی و آگاهی‌اش بود.

او به این آگاهی دست یافته بود که تاکنون زندگی را آن‌طور که باید تجربه نکرده است. اکنون فرصت آن را دارد که زندگی را آن‌طور که باید به صورت تمام و کمال تجربه کند. او اکنون یک عکاس آماتور است که در حال گذراندن چند واحد درسی از این رشته است. او اکنون به دور دنیا سفر می‌کند و از مکان‌های معروف، فیلم تهیه می‌کند . او هم‌چنین در نقاط مختلف و کلوپ‌ها برای گروه‌های بی‌شماری سخنرانی کرده و درخواست‌های زیادی از نقاط مختلف دریافت می‌کند.

راه‌های زیادی برای علاقه‌مند شدن به مسائل با ارزش وجود دارد. مثلاً سعی کنید از ایده‌های جدید استقبال کرده، از لحاظ معنوی رشد کنید و یا چیز جدیدی یاد بگیرید و پیشرفت کنید. با این روش از درون جوان باقی می‌مانید، زیرا شما گرسنه و تشنه‌ی حقایق تازه هستید. بنابراین جسم شما بازتابی از افکار شما خواهد بود .

سعی کنید به جای این‌که همرنگ جماعت شوید، خلاق باشید

طبق اعلام رسمی روزنامه‌ها، تعداد افرادی که می‌توانستند در انتخابات ایالت کالیفرنیا شرکت کنند، افزایش چشمگیری پیدا کرده بود و این به معنی آن بود که صدای آن‌ها در مجلس و کنگره

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

بهتر شنیده می‌شد. بنابراین من بسیار امیدوار بودم که قانونی وضع شود و با کارفرمایانی که در استخدام نیرو با استناد به سن افراد بین زن و مرد تفاوت قائل می‌شوند، برخورد شود.

ممکن است یک فرد ۶۵ ساله از لحاظ روانی، فیزیکی و ذهنی جوان‌تر از یک فرد ۳۰ ساله باشد. این بسیار احمقانه و خنده‌دار است که افراد بالای ۴۰ سال را در هیچ اداره‌ای استخدام نمی‌کنند و این مثل این می‌ماند که به او بگوییم تو یک آهن قراضه هستی و به هیچ دردی نمی‌خوری. با این استدلال یک فرد ۴۰ ساله یا مسن‌تر چه کار باید بکند؟ آیا استعدادهای چنین افرادی به هدر نمی‌رود؟ به نظر من افرادی که به دلیل سن زیاد استخدام نشده و از کار کردن آن‌ها ممانعت به عمل می‌آید، می‌بایست توسط خزانه‌ی دولتی استان، ایالت و فدرال نیز حمایت شوند. بنابراین ادارات و سازمان‌هایی که از استخدام این افراد سر باز زده و از دانش و تجربه‌ی آن‌ها استفاده نمی‌کنند، مجبور می‌شوند که از آن‌ها حمایت کنند. در غیر این صورت، یک خود زنی اقتصادی اتفاق خواهد افتاد.

انسان به دنیا می‌آید تا از ثمره‌ی تلاش‌هایش استفاده کرده و یک فرد خلاق باشد، نه این‌که انگل اجتماع بوده و فردی بی‌ارزش باشد. جسم انسان همین‌طور که مسن‌تر می‌شود، به تدریج تحلیل می‌رود، اما ذهن خودآگاه او می‌تواند از طریق الهامات ذهن ناخودآگاهش فعال‌تر، هوشیارتر، سرزنده‌تر شده و با سرعت عمل بیش‌تری کار کند. در حقیقت ذهن انسان هرگز همانند جسمش پیر نمی‌شود و جوان باقی می‌ماند. حضرت یعقوب در کتاب مقدس می‌گوید: «ای کاش دوران سابق و آن روزهایی که خدا مراقب و مواظب من بود، دوباره می‌آمد. در آن روزها نور او بر من می‌تابید و راه تاریک من را روشن می‌کرد. آن وقت دوران کامیابی من بود و از دوستی خدا برخوردار بودم.»

رمز و راز جوانی

برای این‌که دوباره به دوران جوانی بازگردید، باید نیروی شفا بخش، خود احیاءگر و معجزه‌آسای ضمیر ناخودآگاهتان را که از حقیقت وجودی‌تان نشأت می‌گیرد، احساس کنید. شما موجودی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

شهودی هستید که از لحاظ روحی و معنوی رشد و تعالی یافته و دوباره از نو جوان شده و زندگی دوباره می‌یابید. شما قادر خواهید بود همانند روزهای جوانی خود پُر از شور و نشاط و هیجان شوید، تنها به این دلیل که ذهن و احساسات‌تان قادر است حالت شادابی و طراوت خود را بازیابد.

آن نور الهی که در کتاب مقدس به آن اشاره شده است، همان آگاهی معنوی و الهی است که آن‌چه را باید بدانید بر شما آشکار می‌کند و باعث می‌شود با بی‌اعتنایی به ظواهر دنیا، کارهای نیکی انجام دهیم. شما از طریق ضمیر ناخودآگاه‌تان هدایت می‌شوید، زیرا می‌دانید که سپیده‌دم روزی فرا خواهد رسید و پرده‌ها را کنار خواهد زد.

تصویری ذهنی برای خود ترسیم کنید

به جای آن‌که به خودتان بگویید: «من خیلی پیر هستم»، بگویید: «من در زندگی معنوی خود رشد و تعالی خواهم یافت.» اجازه ندهید هیچ اداره و سازمان، روزنامه و مجله و یا آمار و ارقامی شما را مسن، از کار افتاده، ضعیف و ناتوان و بیمار جلوه دهد. هرگز این مزخرفات را باور نکنید، زیرا دروغی بیش نیستند. هرگز مسحور و مقهور آگهی‌های تبلیغاتی نشوید. سعی کنید با تمام وجود زندگی کنید و به مرگ نیندیشید. تصویری نورانی، شاد، موفق، آرام و قدرتمند از خود در ذهن‌تان ترسیم کنید.

ذهن انسان هرگز پیر نخواهد شد

رئیس جمهور سابق هربرت هوور که اکنون ۸۸ سال سن دارد، فردی بسیار فعال است که کارهای بزرگی انجام می‌دهد. چند سال پیش مصاحبه‌ای با وی در محل اقامتش در هتل والدورف آستوریای شهر نیویورک داشتم. وی کاملاً خوشحال، سلامت، نیرومند و سرشار از ذوق و سرزندگی به نظر می‌رسید. چندین کارمند زیر دستش مشغول به کار بودند و مراودات اداری‌اش را انجام می‌دادند. خودش نیز مشغول نوشتن چندین کتاب در زمینه‌ی سیاست و تاریخ بود. همانند تمامی انسان‌های بزرگ، او نیز بسیار خوش‌برخورد، مهربان و فهمیده به نظر می‌آمد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

تیزهوشی و ذکاوت او مرا تحت تأثیر قرار داد. او شخصی بسیار مذهبی بود که سرشار از ایمان به خداوند و معتقد به موضوع جاودانگی زندگی بود. وی در زمان رکود بزرگ اقتصادی مورد انتقادات و اعتراضات فراوانی قرار گرفت، اما او این سیل انتقادات به سوی خودش را تحمل کرد و اجازه نداد تنفر، رنجش و عصبانیت او را از پای درآورد. در عوض، او تمام سعی‌اش را کرد تا با حفظ آرامش درونی و کمک گرفتن از بُعد الهی خویش به نیروی صلح و آرامش که یک نیروی الهی است دست پیدا کند .

ذهنی که در ۹۹ سالگی نیز فعال بود

باور کنید یا نه، پدر من در سن ۶۵ سالگی شروع به یادگیری زبان فرانسه کرد و در ۷۰ سالگی کاملاً به آن مسلط شد. هنگامی که به سن ۶۰ سالگی رسیده بود، شروع به مطالعه درباره‌ی مردم بومی اسکاتلند کرد و در نهایت، توانست استادی معروف و باسواد در این زمینه شود و در حالی که به خواهرم در یادگیری واحدهای درسی‌اش کمک می‌کرد، در سن ۹۹ سالگی درگذشت. ذهن او در سن ۹۹ سالگی همانند وقتی که ۲۰ سال بیش‌تر نداشت، صاف و زلال بود. به علاوه، دستخط و توانایی‌اش در تجزیه و تحلیل مسائل با گذشت زمان پیشرفت کرده بود. حقیقت این است که شما به همان میزانی که فکر می‌کنید پیر شده‌اید و احساس مسن بودن دارید، پیر و از کار افتاده می‌شوید.

وجود شهروندان پیر و سالخورده یک موهبت است

مارکوس پورسیوس کاتو یک میهن پرست رومی بود که زبان یونانی را در ۸۰ سالگی یاد گرفت. مادام ارنس شومن هینک خواننده‌ی بزرگ آمریکایی آلمانی اپرا هنگامی که نوه‌دار شده بود، در رشته‌ی خودش به اوج موفقیت رسید. دیدن موفقیت‌های افراد در این سنین، واقعاً شگفت‌آور است. ژنرال داگلاس مک آرتور، هری اس ترومن، ژنرال دوآیت دیوید آیزن هاوور و برنالد باروک سرمایه دار آمریکایی افرادی تأثیرگذار قابل تأمل هستند که از استعداد و دانش‌شان برای خدمت به بشریت استفاده کرده‌اند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

سقراط فیلسوف معروف یونانی در سن ۸۰ سالگی نواختن آلات موسیقی را فرا گرفت. میشل آنجلو نقاش معروف، بزرگ‌ترین اثر خود را در ۸۰ سالگی خلق کرد. سیوس سیمونیدز جایزه ادبی خود را در سن ۸۰ سالگی دریافت کرد. یوهان ون گوته کتاب فاست را پیش از آن‌که در سن ۹۲ سالگی از دنیا برود تمام کرد. لئو پولد رنک پیش از آن‌که در ۹۲ سالگی از دنیا برود، شروع به نوشتن کتاب تاریخ جهان کرد.

آلفرد تنیسون شاهکار خود به نام "عبور از میکده" را در سن ۸۳ سالگی سرود. ایزاک نیوتن تا ۸۵ سالگی به سختی تلاش می‌کرد. جان وسلی تا سن ۸۸ سالگی در حال هدایت و موعظه کردن برای مسیحیان فرقه‌ی متودیسم بود. افراد مسن زیادی به سخنرانی‌های من می‌آیند و ادعا دارند که هم‌اکنون احساس سلامتی بیش‌تری نسبت به زمانی که ۲۰ سال بودند، دارند.

باید اجازه داد شهروندان مسن در پُست‌های مهم مشغول به کار شوند و به آن‌ها فرصت داد که تجارب‌شان را به جوان‌ترها بیاموزند. اگر شما فردی بازنشسته هستید، سعی کنید توجه بیش‌تری به قوانین زندگی و شگفتی‌های ضمیر ناخودآگاه به خرج دهید. کارهایی را انجام دهید که همیشه دوست داشتید انجام دهید. سعی کنید درباره‌ی موضوعات و ایده‌های جدید مطالعه کنید.

چنان‌که آهو برای نهرهای آب اشتیاق دارد، هم‌چنان ای خداوند، جان من مشتاق تو است. مزامیر فصل ۴۲ آیه ۱

ثمره‌ی سالخوردگی

بدن او دوباره جوان و قوی می‌گردد. ایوب فصل ۳۳ آیه ۲۵

سالخوردگی در حقیقت به معنی درک عمیق حقایق الهی است. باید بدانید که با ورود به زندگی سفری بی‌پایان را آغاز کرده‌اید. سفری که شامل برداشتن قدم‌های مهم در میان اقیانوس ابدی و بی‌منتهای زندگی است. بنابراین آن‌ها در زمان پیری نیز میوه خواهند داد و همیشه سبز و شاداب خواهند بود. مزامیر فصل ۹۲ آیه ۱۴

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

اما ثمراتی که روح‌القدس به بار می‌آورد: محبت، خوشی، آرامش، بردباری، مهربانی، خیرخواهی، وفاداری، فروتنی و خویشتن‌داری است که هیچ قانونی که برخلاف آن‌ها باشد وجود ندارد. غلاطیان فصل ۵ آیه ۲۳-۲۲

شما مولود یک زندگی ابدی هستید که هیچ انتهایی ندارد. شما موجودی فناناپذیر هستید.

نکات مهم

صبر، مهربانی، عشق، حسن نیت، شادمانی، خوشحالی، دانش و دانایی مفاهیمی هستند که هرگز مشمول مرور زمان نمی‌شوند. سعی کنید این خصوصیات را ترویج داده و آن‌ها را عیان سازید تا از لحاظ جسمی و ذهنی احساس جوانی و طراوت کنید.

طبق تحقیقات فیزیکدانان، ترس‌های عصبی ناشی از فکر کردن به اثرات پیری، دلیل اصلی بیماری پیری زودرس شناخته شده است.

سن و سال ربطی به گذر زمان ندارد. در حقیقت سالخوردگی شروع فرآیند آگاهی ذهنی در انسان است.

۶۵ تا ۹۵ سالگی می‌تواند پُربارترین سال‌های زندگی‌تان باشد.

از پیر شدن هراسی نداشته باشید. سالخوردگی به این معنی است که شما در سفر بی‌انتهای زندگی-تان یک گام فراتر رفته‌اید.

خداوند همان زندگی است و زندگی موهبتی است از جانب پروردگار. زندگی پدیده‌ای است خوداحیاءگر، ازلی و فناناپذیر و زندگی حقیقت وجودی همه‌ی انسان‌ها است. شما تا ابد زنده هستید و زندگی خواهید کرد، زیرا تا خداوند هست شما نیز خواهید بود.

شواهدی محکم درباره‌ی زندگی پس از مرگ وجود دارد که می‌توانید این شواهد را در کتاب نتایج تحقیقات روانشناسی مربوط به سازمان تحقیقاتی بریتانیای کبیر و سازمان تحقیقاتی آمریکا

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

مطالعه کنید. دانشمندان بزرگی بیش از ۷۵ سال سعی کرده‌اند با استناد به تحقیقات علمی صحت این مطلب را اثبات کنند.

شما قادر به دیدن ذهن خود نیستید، اما می‌دانید که انسان‌ها دارای ذهن هستند. هم‌چنین قادر به دیدن روح نیستید، اما به خوبی می‌دانید روح یک هنرمند، روح یک موسیقیدان و روح یک سخنران مفهومی واقعی است. هم‌چنین روحیه‌ی نیکی کردن، صداقت و زیبایی که در قلب و ذهن شما جاری است، مفهومی حقیقی است. شما قادر به دیدن زندگی نیستید، اما می‌دانید که زنده هستید و زندگی می‌کنید.

مفهوم دیگر سالخوردگی، درک عمیق حقایق الهی است. لذت‌های مربوط به دوران سالخوردگی فراتر از لذت‌های دوران جوانی است، زیرا ذهن انسان درگیر مسائل روحانی و معنوی می‌شود. حرکات جسمی شما در سنین بالا کُندتر می‌شوند، بنابراین شما این فرصت را خواهید داشت تا بر روی معنویت بیش‌تر مراقبه کنید.

هنگامی که انسان در زندگی‌اش چیزی برای از دست دادن نداشته باشد، سن و سال برایش اهمیت پیدا می‌کند. ایمان و اعتقادات انسان هیچ‌گاه کهنه نمی‌شود.

شما به همان اندازه جوان و شاداب هستید که به آن فکر می‌کنید. هم‌چنین به همان میزانی که فکر می‌کنید، قدرتمند و ارزشمند هستید. هر چقدر افکارتان رنگ و بوی جوانی داشته باشد، به همان میزان جوان و سرزنده خواهید بود.

سالخوردگی یک سرمایه است. شما نباید هرگز سالخوردگی‌تان را ارزان بفروشید. چنان‌چه این کار را انجام دهید، در واقع استعداد ، توانایی‌ها و دانشی را که در طول سال‌ها به دست آورده‌اید، ارزان فروخته‌اید.

رژیم‌های سخت غذایی و تمرین‌های ورزشی سنگین هرگز شما را جوان نگه نمی‌دارد. این افکار شماست که شما را جوان یا پیر جلوه می‌دهد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

ترس از سالخوردگی و پیری می‌تواند موجب بیماری‌های ذهنی و فیزیکی شود. از هر چه بترسید همان را در زندگی تجربه خواهید کرد.

زمانی که دست از رؤیاها و آرزوهای خود بردارید و شوق زندگی بر شما خاموش شود، آن‌گاه یک فردی سالخورده و ناتوان خواهید بود. چنان‌چه فردی زودرنج، هوس‌ران، کج خلق و بداخلاق باشید، زودتر پیر می‌شوید. ذهن‌تان را ازحقایق الهی لبریز کرده و انعکاس‌دهنده عشق الهی باشید تا برای همیشه جوان بمانید.

چنان‌چه به زندگی جاویدان اعتقاد داشته باشید، همیشه نگاه‌تان رو به آینده است.

دوران بازنشستگی یک ماجراجوی تازه است. سعی کنید در این دوران، مطالعات خود را بیش‌تر کرده و علایق جدیدی برای خود فراهم آورید. در این دوران می‌توانید به کارهایی که پیش از این فرصت انجامش را نداشتید، بپردازید و زندگی را آن‌طور که باید تجربه کنید. تمام سعی خود را به کار گیرید تا از زندگی لذت ببرید.

سعی کنید به جای این‌که یک مصرف کننده باشید، فردی خلاق باشید. استعدادها و توانایی‌های خود را دست کم نگیرید. راز و رمز جوانی همانا عشق، شادمانی، صلح درونی و لبخند زدن به زندگی است، زیرا که خداوند شادمانی مطلق و سراسر نور و روشنی است. شما موجودی باارزش هستید. بسیاری از فیلسوف‌ها، هنرمندان، دانشمندان، نویسندگان، شاهکارهای خود را پس از رسیدن به سن ۸۰ سالگی خلق کرده‌اند. ثمره‌ی زندگی می‌بایست عشق، شادمانی، آرامش، بردباری، وقار، نیکی، ایمان، فروتنی و میانه‌روی باشد. شما موجودی فناناپذیر آفریده شده‌اید که پایانی برایش نیست. شما موجودی شگفت‌انگیز و منحصر به فرد هستید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.