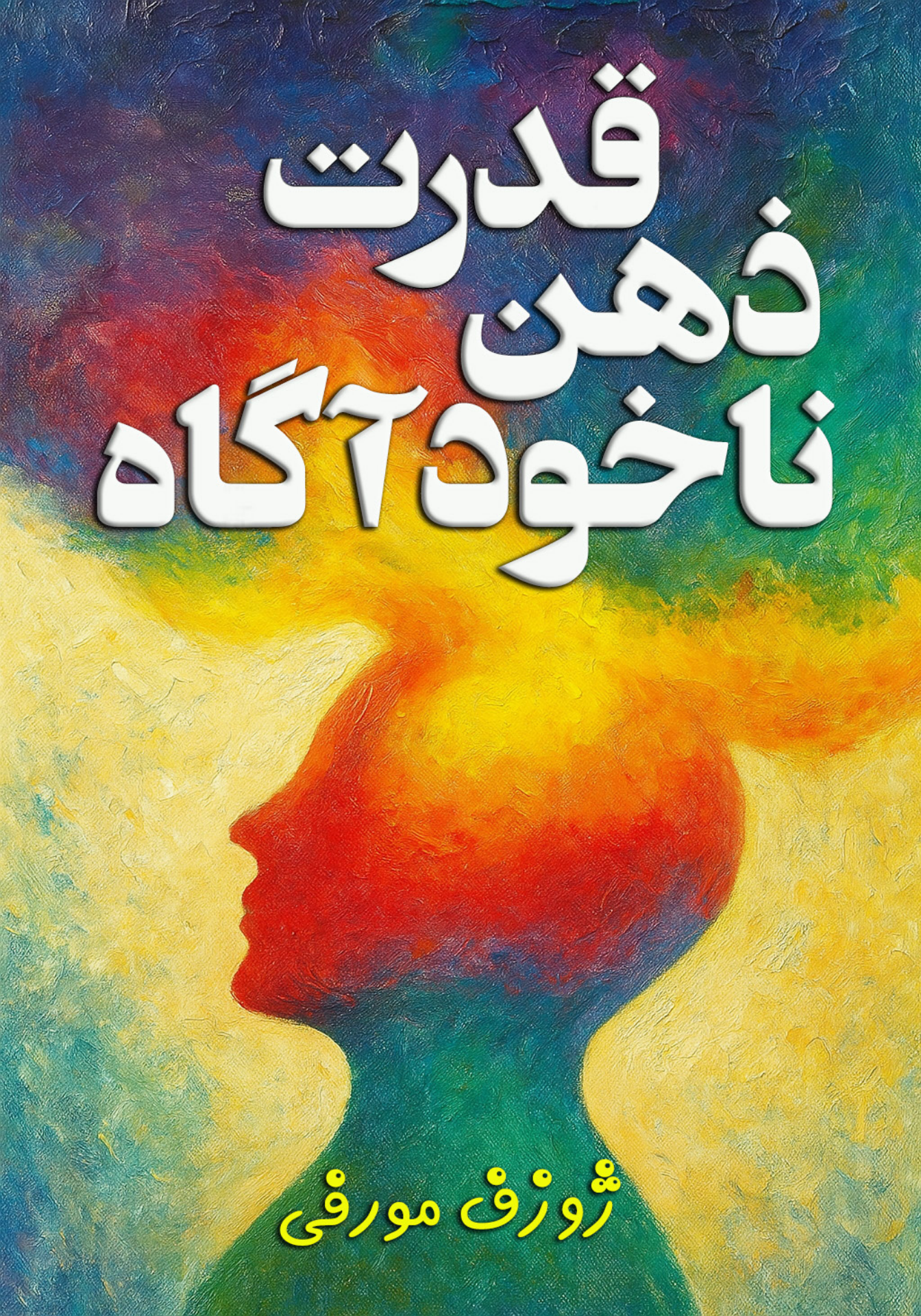
# قدرت ذهن ناخودآگاه



ژوزف مورفی

# قدرت ذهن ناخودآگاه

# The Power of Your Subconscious Mind Subliminal Program

ژوزف مورفی

Joseph Murphy

# فهرست


مقدمه ..... ۵

**بخش اول: آرامش و اعتمادبه‌نفس ..... ۸**

**فصل اول:** پیام‌های ناخوادآگاه .....۹

**فصل دوم:** ذهن شما چگونه کار می‌کند؟ .....۲۰

**فصل سوم:** آرامش و اعتمادبه‌نفس در زندگی ..... ۳۶

**بخش دوم: سلامتی و تندرستی ..... ۶۰**

**فصل چهارم:** پیام‌های ناخوادآگاه ..... ۶۱

**فصل پنجم:** نیروی شفابخش ناخودآگاه در عمل .....۷۳

**فصل ششم:** ناخودآگاه در خدمت زندگی ..... ۹۰

**بخش سوم: ثروت و کامیابی ..... ۱۰۴**

**فصل هفتم:** پیام‌های ناخودآگاه ..... ۱۰۵

**فصل هشتم:** حق شما برای ثروتمند بودن .....۱۱۲

**فصل نهم:** ناخودآگاه و کامیابی .....۱۱۹

**بخش چهارم: روابط هماهنگ ..... ۱۳۱**

**فصل دهم:** پیام‌های ناخودآگاه .....۱۳۲

**فصل یازدهم:** چگونه دیگران و خود را ببخشیم؟ .....۱۴۴

**فصل دوازدهم:** ناخودآگاه و روابط شما .....۱۵۱

# مقدمه

آیا پاسخی برای این پرسش وجود دارد که چرا برخی انسان‌ها شاد و موفق‌اند و برخی دیگر در رنج و سختی زندگی می‌کنند؟ بله، بی‌تردید چنین پاسخی هست.

دقیقا برای روشن‌کردن همین پرسش و پرسش‌های مشابه بود که تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم. از شما می‌خواهم با دقت مطالب پیش رو را بخوانید و روش‌هایی را که در ادامه می‌آید به کار ببندید. مطمئنم اگر چنین کنید، نیرویی شگفت‌انگیز در اختیار خواهید گرفت؛ نیرویی که شما را از سردرگمی، اندوه، شکست و تلخی‌ها بیرون می‌کشد، دشواری‌هایتان را حل می‌کند، شما را از اسارت‌های روحی و جسمی رها می‌سازد و در مسیری شاهانه به سوی آزادی، شادی و آرامش ذهنی قرار می‌دهد.

این نیروی معجزه‌آفرین، همان ذهن ناخودآگاه شماست. می‌تواند بیماری‌تان را درمان کند و دوباره به شما توان و سرزندگی ببخشد. وقتی یاد بگیرید چگونه از این توان درونی استفاده کنید، درِ زندان ترس را می‌گشایید و به زندگی‌ای قدم می‌گذارید که پولُس آن را «آزادی پرشکوه فرزندان خدا» نامیده است.

این کتاب بنیادهای تفکر مثبت را به شما می‌آموزد و الهام‌بخش انجام تمرین‌هایی خواهد بود که شما را بی‌استثنا موفق‌تر، سالم‌تر و شادتر می‌کند. چهار بخش کتاب شما را با قوانین بنیادین ذهن در حوزه‌های اصلی زندگی آشنا می‌سازد: آرامش و اعتمادبه‌نفس، سلامتی و تندرستی، ثروت و موفقیت و روابط هماهنگ. در هر بخش تمرین‌هایی خواهید یافت. پیشنهاد می‌کنم تاییدیه‌ها و جملات مثبت را همراه با موسیقی آرامِ دلخواه‌تان بخوانید؛ تکرارِ منظم این کار ذهن ناخودآگاه را عمیقا تحت تاثیر قرار می‌دهد.

مدیتیشن‌ها را نیز روزانه و با موسیقی آرام تکرار کنید تا وارد حالت آرامش شوید. در این وضعیت می‌توانید تغییراتی را که مشتاقش هستید در زندگی خود پدید آورید. خیلی زود از نزدیک احساس می‌کنید که سکان زندگی در دست خودتان است. ساختار هر تمرین آرام‌سازی یکسان است: ورود به آرامش، تعمیق آرامش، تجسم ذهنی و بازگشت به آگاهی روزمره.

در هر فصل، پیام‌هایی هم آمده که باید آن‌ها را بخوانید و بگذارید ناخودآگاه شما معنا و نیرویشان را جذب کند. این پیام‌ها همان تاییدیه‌های مثبت‌اند و به تدریج ذهن ناخودآگاه و زندگی شما را دگرگون می‌کنند. پژوهش‌های فراوان نشان داده‌اند که تکرار پیام‌ها اثری نیرومند دارد و سال‌هاست در درمان‌ها به کار گرفته می‌شوند. البته شدت اثر به میزان تکرار و جذب این پیام‌ها بستگی دارد؛ به همین دلیل بهتر است در آغاز هر تمرین، تاییدیه‌ها را بخوانید.

حتی هنگام کارهای روزمره مثل خانه‌داری، دویدن، پیاده‌روی، ورزش یا رانندگی، این جملات مثبت را در ذهن تکرار کنید. این کار اثرشان را چندبرابر کرده و کمک می‌کند در هر حوزه‌ای از زندگی به خواسته‌ها و رویاهای خود نزدیک شوید.

در این مسیر با قوانین ذهن آشنا می‌شوید. پیام اصلی ساده است: شما همان چیزی می‌شوید که هر روز در ژرفای دل به آن می‌اندیشید. هر چه می‌اندیشید، باور می‌کنید و احساس می‌کنید، بر ناخودآگاه شما حک می‌شود و ناخودآگاه‌تان آن را از خلال شخصیت و واقعیت زندگی‌تان بروز می‌دهد. نتیجه روشن است: باید مثبت بیندیشید. ناخودآگاه خود را با محتوایی سرشار از زندگی و امید تغذیه کنید و از آن در برابر تاثیرات منفی ـ چه از درون خودتان و چه از بیرون ـ محافظت نمایید. بیایید آغاز کنیم.

# بخش اول: آرامش و اعتمادبه‌نفس

# فصل اول

## پیام‌های ناخوادآگاه

آیا نیروی شگفت‌انگیز و انرژی مثبتی را که هنگام خواندن آگاهانه این جملات در وجودتان جاری می‌شود، حس می‌کنید؟

- من می‌توانم در هر لحظه زندگی‌ام را تغییر دهم.
- کافی است افکار و باورهایم را تغییر بدهم.
- با تغییر افکارم، احساساتم نیز دگرگون می‌شود.
- همواره انتخاب من، انتخابی سازنده و زندگی‌بخش خواهد بود.
- از همین لحظه، فقط من تصمیم می‌گیرم چه بیندیشم.
- من تصمیم گرفته‌ام در زندگی‌ام پیروز باشم.
- بهترینِ خودم را می‌سازم.
- با شجاعت چالش‌های زندگی را می‌پذیرم.
- موفق خواهم شد.
- خطاهای گذشته‌ام را می‌بخشم.
- تمام کسانی را که در گذشته به من آسیب رسانده‌اند، می‌بخشم.
- گذشته را رها می‌کنم و به آینده می‌نگرم.

- برای همه انسان‌ها صلح، هماهنگی و برکت‌های زندگی را آرزو می‌کنم.
- دیدگاه‌ها و باورهایم سازنده‌اند.
- به این ترتیب، قدرت ذهن ناخودآگاه من همه درها را به رویم می‌گشاید.
- زنده بودن موهبتی بزرگ است و از آن سپاسگزارم.

## گنجینه درون شما

راز شادمانی و موفقیت انسان‌ها در توانایی آن‌ها برای ارتباط با ذهن ناخودآگاه و بهره‌برداری از نیروهای پنهان آن نهفته است. در درون شما نیز سرچشمه‌ای بی‌انتها از انرژی وجود دارد که می‌تواند راه رسیدن به آرزوهایتان را روشن کند. کافی است نگاهتان را به درون معطوف کنید تا کلید تحقق رویاهایتان را همانجا بیابید.

## همه خوبی‌ها در درون شماست

اگر به ژرفای وجودتان بنگرید، در می‌یابید که گنجینه‌ای بی‌پایان از نعمت‌ها و توانایی‌ها در درون‌تان نهفته است؛ گنجی همچون معدن طلا که هر آنچه برای ساختن زندگی‌ای پربار، شاد و باشکوه نیاز دارید، از دل آن قابل استخراج است.

بسیاری از انسان‌ها از این سرچشمه بی‌کران عشق و خرد غافل‌اند، زیرا هرگز به ارزش و قدرت آن آگاه نشده‌اند. اما حقیقت این است که هر خواسته‌ای

را می‌توان از همان معدن درونی بیرون کشید. به یاد بیاورید: یک قطعه آهنِ مغناطیسی می‌تواند چندین برابر وزن خود را بلند کند، اما همان آهن اگر خاصیت مغناطیسی‌اش را از دست بدهد، حتی قدرت برداشتن یک پر سبک را هم ندارد.

انسان‌ها نیز چنین‌اند. کسی که «مغناطیسی» است، از اعتمادبه‌نفس، ایمان و یقین سرشار است و می‌داند برای موفقیت و پیروزی زاده شده است. در مقابل، انسانی که این خاصیت را از دست داده، گرفتار ترس و تردید می‌شود.

هنگامی که فرصتی پیش می‌آید، با خود می‌گوید: «شاید شکست بخورم. شاید سرمایه‌ام از دست برود. شاید دیگران مرا به تمسخر بگیرند.»

چنین فردی از حرکت بازمی‌ایستد و از مسیر پیشرفت بازمی‌ماند.

پس «مغناطیسی» شوید و راز بزرگ روزگاران را در وجود خویش کشف کنید.

## راز بزرگ اعصار

به نظر شما راز بزرگ اعصار چیست؟ انرژی اتمی؟ بمب نوترونی؟ سفرهای میان‌سیاره‌ای؟ نه، هیچ‌کدام. راز بزرگ همان قدرت شگفت‌انگیزی است که در ناخودآگاه شما نهفته است؛ جایی که کمتر کسی جست‌وجویش می‌کند.

**نمونه:** زنی هفتاد و پنج ساله برایم نوشت:

«بیوه‌ای تنها بودم با فرزندانی که هرکدام راه خودشان را رفته بودند. زندگی‌ام را با حقوق بازنشستگی می‌گذراندم. در یکی از سخنرانی‌های شما شنیدم که می‌توان با تکرار، ایمان و انتظار، اندیشه‌ها را به ناخودآگاه سپرد و آن‌ها را به واقعیت بدل کرد.

از همان روز شروع کردم با ایمان و احساس، جمله‌ای را در دل تکرار کنم: «من خواسته می‌شوم. با مردی مهربان، دوست‌داشتنی و روحانی ازدواج کرده‌ام. من در امنیت هستم.» این جمله را بارها و بارها در طول روز تکرار می‌کردم. تنها دو هفته بعد، در داروخانه‌ای با داروسازی بازنشسته آشنا شدم؛ مردی مهربان، فهمیده و دیندار. او همان پاسخی بود که دعاهایم را برآورده می‌کرد. یک هفته بعد از من خواستگاری کرد و امروز در ماه‌عسل‌مان در اروپا هستیم. با یقین می‌دانم که خرد نهفته در ناخودآگاهم، ما را در مسیری الهی و هماهنگ به یکدیگر رساند.»

## قدرت شگفت‌انگیز ناخودآگاه

شما می‌توانید با ارتباط گرفتن با ناخودآگاه و آزادسازی توانایی‌های آن، ثروت، سلامتی، شادی و آرامش بیشتری وارد زندگی‌تان کنید. این نیرو را لازم نیست به دست آورید، چون همین حالا در وجودتان هست. کافی است یاد بگیرید چگونه آن را به کار ببندید.

در ژرفای ناخودآگاه شما خردی بی‌پایان و نیرویی بی‌انتها نهفته است که در انتظار پرورش و شکوفایی است. هرگاه این استعدادها را بشناسید، در دنیای بیرون به شکل تجربه و واقعیت ظاهر خواهند شد. ناخودآگاه شما می‌تواند الهام‌هایی نو، کشفیات تازه و حتی آثار هنری و ادبی بدیع در اختیارتان بگذارد.

این خرد درونی می‌تواند شما را به یار دلخواه‌تان برساند، شریک کاری مناسبی در مسیرتان قرار دهد یا خریداری درست سر راه‌تان بگذارد. حتی می‌تواند آنچه برای دستیابی به پول، امنیت و آزادی مالی نیاز دارید فراهم کند تا زندگی‌تان را همان‌گونه که می‌خواهید بسازید.

حق شماست که این جهان درونی از اندیشه، احساس و نیرو را کشف کنید؛ جهانی سرشار از نور، عشق و زیبایی. در ناخودآگاه‌تان پاسخ هر مسئله و راز هر پدیده نهفته است. وقتی این نیروهای نهفته را بیدار کنید، به سرچشمه‌ای از حکمت دست می‌یابید که شما را در مسیر فراوانی، آرامش و شادی پایدار هدایت خواهد کرد.

**ضرورت یک پایه عملی**

هیچ پیشرفتی بدون پایه‌ای روشن و عملی شکل نمی‌گیرد. شما می‌توانید در بهره‌گیری از نیروی ناخودآگاه مهارت پیدا کنید، به شرط آنکه اصول آن را بشناسید و آن‌ها را آگاهانه برای اهداف مشخص خود به کار بگیرید.

همان‌طور که ترکیب دو اتم هیدروژن با یک اتم اکسیژن همواره آب می‌آفریند، قوانین ذهن نیز همیشه نتیجه‌ای یکسان به همراه دارند. درست همان‌گونه که ماده در اثر حرارت، در هر زمان و هر مکان منبسط می‌شود، هر اندیشه‌ای که در ناخودآگاه ثبت کنید، ناگزیر روزی در جهان بیرون زندگی‌تان تجلی خواهد یافت.

دعای شما نیز بر اساس همین قانون پاسخ داده می‌شود، زیرا ناخودآگاه بر «اصل» استوار است و اصل همان قانون کارکرد آن است. ذهن ناخودآگاه مطابق قانون ایمان عمل می‌کند: هر آنچه را حقیقتا باور کنید، همان را در زندگی تجربه خواهید کرد.

کتاب مقدس این حقیقت را چنین بیان می‌کند: «هر کس به این کوه بگوید: از جا کنده شو و به دریا افکنده شو و در دل شک نکند بلکه ایمان داشته باشد که گفته‌اش تحقق می‌یابد، برای او همان خواهد شد.» (انجیل مرقس، باب ۱۱، آیه ۲۳)

تمام تجربه‌ها، رویدادها و شرایط زندگی شما چیزی جز واکنش ناخودآگاه به اندیشه‌هایتان نیست. بنابراین، به جای پذیرش باورهای نادرست، خرافات و ترس‌ها، به حقایق جاودانه و تغییرناپذیر زندگی ایمان بیاورید. آنگاه مسیرتان به سوی پیشرفت، تعالی و نزدیکی به خدا گشوده خواهد شد.

**ذهن خودآگاه و ناخودآگاه**

برای درک روشنِ کارکردهای ذهن، کافی است آن را به باغی تشبیه کنید. شما باغبان این باغ هستید و هر روز، بر پایه عادت‌های فکری‌تان، بذرهایی از اندیشه را در خاک ناخودآگاه خود می‌کارید. هر چه بکارید، همان را در جسم و زندگی خویش برداشت خواهید کرد.

از همین امروز بذر صلح، شادی، خیرخواهی و کامیابی را در ذهن‌تان بپاشید. با آرامش به این صفات بیندیشید و در ذهن آگاه خود بپذیرید. ناخودآگاه همان خاکی است که هر بذری را، چه خوب چه بد، در خود می‌رویاند. پس مراقب اندیشه‌هایتان باشید تا تنها شرایط دلخواه در زندگی‌تان شکل گیرد.

وقتی اندیشه‌ها سازنده و هماهنگ باشند، ناخودآگاه پاسخی هماهنگ می‌دهد و بهترین شرایط و موقعیت‌ها را برایتان پدید می‌آورد. با کنترل جریان افکارتان، در واقع با قدرت بی‌پایان و قانون مطلق هستی همکاری می‌کنید.

**نمونه:** کاروزو، خواننده بزرگ اپرا، روزی دچار وحشت صحنه شد. گلویش به خاطر ترس منقبض شده بود و عرق از صورتش می‌ریخت. می‌ترسید بر روی صحنه برود.

با خود گفت: «مرا مسخره خواهند کرد. نمی‌توانم بخوانم.» سپس فریاد زد: «منِ کوچک می‌خواهد مرا خفه کند و نگذارد منِ بزرگ آواز بخواند.»

او خطاب به منِ کوچک گفت: «برو بیرون! منِ بزرگ می‌خواهد از طریق من بخواند.»

منظورش از «منِ بزرگ» همان قدرت بی‌کران ناخودآگاه بود. وقتی این را تکرار کرد، نیرویی تازه در وجودش آزاد شد. روی صحنه رفت و با شکوه و عظمت خواند و همه را شگفت‌زده کرد.

## هر اندیشه اثری دارد

شما در دریایی بی‌انتها از نعمت‌ها زندگی می‌کنید. ناخودآگاه به شدت از افکارتان تاثیر می‌پذیرد. اندیشه‌هایتان قالبی می‌سازد که انرژی و خرد بی‌پایان ناخودآگاه از آن جاری می‌شود.

با به‌کارگیری قوانین ذهن، فقر جای خود را به فراوانی می‌دهد، جهل و خرافه به خرد بدل می‌شود، اندوه به شادی، درد به آرامش، ترس به ایمان، شکست به موفقیت و تاریکی به روشنایی.

این همان موهبتی است که دانشمندان، هنرمندان، شاعران و مخترعان بزرگ درک کرده‌اند: شناخت کارکرد ذهن آگاه و ناخودآگاه و استفاده درست از آن.

**تفاوت‌های برجسته و شیوه کارکرد**

برای درک تفاوت‌های اصلی، به این تصویر توجه کنید: ذهنِ خودآگاه مثل راهبر یا کاپیتانِ کشتی است که روی پل فرماندهی می‌ایستد. کاپیتان مسیر را تعیین می‌کند و فرمان‌ها را به خدمه اتاق موتورخانه می‌فرستد؛ آن‌ها دیگ‌ها، ابزارها و درجه‌ها را کنترل می‌کنند. خدمه نمی‌دانند کشتی به کجا می‌رود؛ فقط دستور می‌گیرند. اگر کاپیتان بر پایه قرائت‌های قطب‌نما و یا ابزارهای دیگر فرمان‌های نادرست بدهد، کشتی به صخره می‌خورد. خدمه چون کاپیتان را صاحب امر می‌دانند، فرمان‌ها را بی‌درنگ اجرا می‌کنند و با او مجادله نمی‌کنند.

کاپیتان فرمانروای کشتی است و اوامر او اجرا می‌شود. به همین قیاس، ذهنِ خودآگاه شما کاپیتان و فرمانروای «کشتیِ» شماست؛ کشتی‌ای که بدن، محیط و همه امور زندگی‌تان را نمایندگی می‌کند. ذهن ناخودآگاه همان خدمه‌ای است که فرمان‌های صادرشده از ذهنِ خودآگاه را ـ آنچه او حقیقت می‌پندارد و می‌پذیرد ـ بی‌کم‌وکاست اجرا می‌کند.

وقتی مدام می‌گویید «از عهده‌اش برنمی‌آیم»، ناخودآگاه شما همین را حقیقت می‌گیرد و کاری می‌کند که واقعا نتوانید بخرید. تا وقتی تکرار می‌کنید «توان خرید آن ماشین، آن سفر اروپا، آن خانه، یا آن پالتو را ندارم»، خیال‌تان آسوده که ناخودآگاه همان دستور را پی می‌گیرد و شما فقدانِ همین چیزها را تجربه می‌کنید.

نمونه‌ای ساده دیگر: وقتی می‌گویید «قارچ دوست ندارم»، هر بار که در سس یا سالاد به شما قارچ تعارف شود، دچار سوءهاضمه می‌شوید؛ چون ناخودآگاه‌تان می‌گوید: «رئیس (ذهنِ خودآگاه) قارچ را دوست ندارد.» این نمونه‌ای بامزه از تفاوتِ شیوه کار ذهنِ خودآگاه و ناخودآگاه است.

یا زنی که می‌گوید: «اگر شب قهوه بخورم، ساعت سه بیدار می‌شوم.» هر بار قهوه می‌نوشد، ناخودآگاهش به او گوشزد می‌کند: «رئیس می‌خواهد امشب بیدار بمانی.»

ناخودآگاه شما بیست‌وچهار ساعت شبانه‌روز فعال است و همواره برای سود و منفعت شما کار می‌کند؛ تمام دستاوردهای عادات فکری‌تان را، چه نیک و چه بد، روزی در دامان‌تان خواهد ریخت.

**شما فرمانده‌اید**

حالت شما شبیه همان کاپیتانی است که سکان کشتی را در دست دارد. کاپیتان باید فرمان درست بدهد و شما نیز باید فرمان‌های درست به ناخودآگاه‌تان بدهید ـ فرمان‌هایی در قالبِ اندیشه‌ها و تصویرسازی‌ها ـ چون اوست که بر تمام زندگی‌تان اثر می‌گذارد. عادت‌های فکری‌تان را تغییر دهید تا سرنوشت‌تان تغییر کند.

**تمرین: سه گام تا هدف**

این روش، اگر درست انجام شود، بی‌چون‌وچرا شما را به نتیجه می‌رساند:

۱. مسئله خود را از همه زوایا ببینید.

۲. به ناخودآگاه‌تان «دستور» بدهید بهترین راه‌حل را بیابد.

۳. با باوری راسخ مطمئن باشید که درخواست‌تان در کوتاه‌ترین زمان ممکن برآورده می‌شود.

# فصل دوم

# ذهن شما چگونه کار می‌کند؟

در این فصل خواهیم دید چگونه می‌توان افکار را بر پایه اصول حقیقی زندگی سامان داد و اجازه نداد ترس، نادانی یا خرافه ذهن‌مان را بفریبد. هیچ‌کس نباید برای شما تعیین کند که چه بیندیشید. خودتان فکر کنید و خودتان تصمیم بگیرید. هر آنچه ذهن ناخودآگاه درست بداند و به آن یقین پیدا کند، آن را حقیقت می‌شمارد و در عمل به اجرا درمی‌آورد. پس بیاموزید به شانس، به الهام درونی، به درستی تصمیم‌ها و به همه زیبایی‌های زندگی ایمان داشته باشید.

**ناخودآگاه شما همیشه فعال است**

ذهنی در اختیار دارید که باید بیاموزید چگونه از آن بهره ببرید. ذهن دو سطح دارد: سطح آگاه یا عقلانی و سطح ناخودآگاه یا غیرعقلانی. با ذهن آگاه خود می‌اندیشید و هر اندیشه‌ای را که بارها و بارها در ذهن تکرار کنید، به ناخودآگاه می‌سپارید؛ سپس ناخودآگاه بر پایه همان اندیشه‌ها دست به آفرینش می‌زند.

ناخودآگاه جایگاه احساسات شماست و سرچشمه خلاقیت. اگر افکارتان نیکو باشد، نتیجه‌اش نیکی خواهد بود. اگر اندیشه‌هایتان منفی باشد، نتیجه نیز جز دستاوردهای منفی نخواهد بود. این همان سازوکار ساده اما شگفت‌انگیز ذهن شماست.

نکته اصلی این است: به محض آنکه ناخودآگاه اندیشه‌ای را بپذیرد، اجرای آن را آغاز می‌کند. قانون ناخودآگاه هم برای اندیشه‌های خوب و هم برای اندیشه‌های بد به یک اندازه عمل می‌کند. اگر این قانون در جهت منفی به کار گرفته شود، نتیجه‌اش شکست، ناکامی و ناخشنودی خواهد بود. اما اگر افکار شما هماهنگ و سازنده باشد، حاصل آن سلامتی، موفقیت و کامیابی است. آرامش ذهن و تندرستی بدن، سرانجامِ طبیعیِ اندیشیدن و احساس‌کردنِ درست است.

هر آنچه در ذهن خود ادعا کنید و به حقیقتش ایمان داشته باشید، ناخودآگاه آن را می‌پذیرد و به تجربه‌ای عینی بدل می‌کند. کافی است ناخودآگاه را به پذیرش اندیشه‌تان برسانید، سپس قانون ذهن همان سلامتی، آرامش یا موقعیتی را که می‌خواهید، به شما می‌بخشد. شما فرمان می‌دهید و ناخودآگاه با وفاداری همان اندیشه‌ای را که در او حک کرده‌اید بازتولید می‌کند.

روان‌شناسان می‌گویند هر اندیشه‌ای که به ناخودآگاه سپرده شود، اثری در سلول‌های مغز بر جای می‌گذارد. به محض آنکه ناخودآگاه اندیشه‌ای را

بپذیرد، بلافاصله روند تحقق آن آغاز می‌شود. این فرایند بر پایه پیوند افکار عمل می‌کند و از همه دانسته‌های زندگی شما بهره می‌گیرد تا هدف را به نتیجه برساند.

در این مسیر به منبعی بی‌پایان از نیرو و خرد درون خود وصل می‌شوید که قوانین طبیعت را به خدمت می‌گیرد. گاهی نتیجه بلافاصله پدیدار می‌شود و گاهی روزها یا هفته‌ها زمان می‌برد.

**نمونه‌ای از قدرت تلقین**

زنی ۷۵ساله عادت داشت با خود بگوید: «حافظه‌ام دارد ضعیف می‌شود.» اما بعد روند را برعکس کرد.

او چند بار در روز، با تلقین آگاهانه چنین اندیشید: «از امروز حافظه‌ام در همه زمینه‌ها بهتر و بهتر می‌شود. هر آنچه لازم باشد، در هر لحظه و هر مکان به یاد خواهم آورد. برداشت‌هایم روشن و دقیق خواهد بود. اطلاعات را آسان و خودکار در ذهن نگه می‌دارم. هرچه بخواهم به یاد بیاورم، بی‌درنگ و درست در ذهنم ظاهر می‌شود. هر روز پیشرفت می‌کنم و به‌زودی حافظه‌ام بهتر از همیشه خواهد بود.»

سه هفته نگذشته بود که حافظه‌اش کاملا به حالت طبیعی بازگشت و از این دگرگونی شادمان شد.

**تمایز میان ذهن آگاه و ناخودآگاه**

به یاد داشته باشید که ما دو ذهن جداگانه نداریم؛ بلکه دو قلمرو فعالیت در یک ذهن وجود دارد. ذهن آگاه، ذهن استدلال‌گر است. این همان بخشی از ذهن است که انتخاب می‌کند: انتخاب کتاب‌ها، خانه یا شریک زندگی. همه تصمیم‌ها با ذهن آگاه گرفته می‌شود.

اما بدون دخالت شما، قلب‌تان می‌تپد، خون در رگ‌ها جریان دارد و نفس می‌کشید. این کارها به طور خودکار و مستقل توسط ذهن ناخودآگاه انجام می‌شود.

ذهن ناخودآگاه هرچه را بر آن حک کنید یا با ایمان در ذهن آگاه بپذیرید، به عنوان حقیقت قبول می‌کند. او مثل ذهن آگاه استدلال نمی‌کند و با شما وارد بحث نمی‌شود. ناخودآگاه همچون خاکی است که هر بذری را می‌پذیرد، چه خوب و چه بد. اندیشه‌های شما همان بذرها هستند. اگر افکارتان منفی و ویرانگر باشد، همان‌گونه در ناخودآگاه فعال می‌شوند و دیر یا زود در دنیای بیرون تجربه‌ای متناظر با آن‌ها خواهید داشت.

به یاد داشته باشید: ناخودآگاه شما کاری به درست یا نادرست‌بودن اندیشه‌ها ندارد، بلکه تنها به ماهیت‌شان پاسخ می‌دهد. حتی اگر چیزی نادرست باشد اما شما آگاهانه آن را حقیقت فرض کنید، ناخودآگاه همان را می‌پذیرد و نتیجه‌ای مطابق با آن پدید می‌آورد.

## ذهن عینی و ذهن درونی

گاهی ذهن آگاه را «ذهن عینی» می‌نامند، زیرا با اشیای بیرونی سروکار دارد. این ذهن با حواس پنج‌گانه شما دنیا را می‌شناسد. ذهن عینی راهنمای شما در تماس با محیط است و از طریق مشاهده، تجربه و آموزش می‌آموزد. مهم‌ترین وظیفه آن توانایی استدلال است. مثلا وقتی به عنوان گردشگر به لس‌آنجلس می‌روید و از باغ‌ها، ساختمان‌ها و خانه‌های زیبا لذت می‌برید، این ذهن عینی شماست که قضاوت می‌کند شهر زیباست.

ذهن ناخودآگاه را «ذهن درونی» می‌نامند. این ذهن بدون استفاده از حواس پنج‌گانه عمل می‌کند. ادراک آن از راه شهود است. جایگاه احساسات و خزانه حافظه شماست. ذهن درونی هنگامی بهترین کارکرد خود را نشان می‌دهد که ذهن عینی در حالت تعلیق یا خواب‌آلودگی باشد. در آن زمان، نوعی هوش پنهان خود را آشکار می‌کند.

ذهن درونی می‌تواند بی‌آنکه چشمی ببیند «بنگرد» و بی‌آنکه گوشی بشنود «بشنود». توانایی‌هایی مانند روشن‌بینی و شنود باطنی از همین سرچشمه برمی‌خیزند.

این ذهن حتی می‌تواند از قالب جسم جدا شود، به سرزمین‌های دوردست سفر کند و با دقت، اطلاعات درست بازگرداند. به یاری آن می‌توان اندیشه‌های دیگران را دریافت، نامه‌های مهروموم‌شده یا صندوق‌های بسته را درک کرد و به آگاهی از افکار پنهان دست یافت.

از همین رو، شناخت پیوند و تعامل میان ذهن عینی و ذهن درونی ضرورتی بزرگ است؛ زیرا تنها در پرتو این آگاهی است که می‌توان معنای حقیقی دعا را فهمید.

**ناخودآگاه نمی‌تواند مانند ذهن آگاه استدلال کند**

ذهن ناخودآگاه نمی‌تواند بحث کند یا چیزی را رد نماید. اگر پیشنهاد نادرستی به او بدهید، آن را حقیقت می‌پندارد و شرایط و رویدادهایی متناسب با آن ایجاد می‌کند. هر آنچه بر شما گذشته، نتیجه اندیشه‌هایی است که با باور بر ناخودآگاه‌تان حک کرده‌اید.

اگر باورها و مفاهیم نادرستی در ناخودآگاه‌تان جای گرفته باشد، تنها راه رهایی، جایگزین‌کردن آن‌ها با اندیشه‌های مثبت و سازنده است؛ اندیشه‌هایی که با تکرار مداوم پذیرفته می‌شوند و به‌تدریج عادت‌هایی نو و سالم در زندگی‌تان شکل می‌دهند. چراکه ناخودآگاه، سرای عادت‌هاست.

هر عادتی که در ذهن آگاه خود بپرورید، مسیری ژرف در ناخودآگاه ایجاد می‌کند. اگر این مسیرها هماهنگ و سازنده باشند، ثمره‌ای نیکو خواهند داشت. اما اگر ذهن را با ترس، نگرانی و افکار ویرانگر پر کنید، راهی جز اعتماد به قدرت بی‌کران ناخودآگاه باقی نمی‌ماند. کافی است آزادی، شادی و سلامتی را بر خود مقرر کنید تا ناخودآگاهِ خلاق و پیوسته به منبع الهی، همان آزادی و شادی را برایتان بیافریند.

**نمونه‌ای شگفت‌انگیز**

دکتر «اِولین فلیت»، یکی از همکارانم، در روزنامه‌های انگلیسی مقاله‌ای درباره قدرت تلقین یافته بود. در آن مقاله، داستان پدری نقل شده بود که به مدت دو سال مدام با خود می‌گفت: «حاضرم دست راست خودم را بدهم تا دخترم شفا پیدا کند.»

دختر او از آرتریت شدید و بیماری پوستی غیر قابل درمان رنج می‌برد و هیچ درمان پزشکی موثری کارساز نبود. پدر با تمام اشتیاق و ایمان خود، آرزوی درمان او را در همان جمله بیان می‌کرد و خواست درونی خود را به ناخودآگاه منتقل می‌کرد.

یک روز، خانواده در سفر با خودرو دچار تصادف شدند. دست راست پدر از شانه جدا شد و همزمان، بیماری دخترش - هم آرتریت و هم عارضه پوستی - به طور معجزه‌آسا ناپدید شد.

این داستان به ما یادآوری می‌کند که باید به ناخودآگاه خود تنها پیام‌هایی بدهیم که شفابخش، سازنده، الهام‌بخش و تعالی‌آور باشند. ناخودآگاه نمی‌تواند تفاوت میان شوخی و جدی را تشخیص دهد؛ آنچه به آن می‌گویید، همان را می‌پذیرد و به واقعیت تبدیل می‌کند.

**نیروی شگفت‌انگیز تلقین**

اکنون باید دریافته باشید که ذهن آگاه شما «نگهبان دروازه» است و وظیفه اصلی‌اش محافظت از ناخودآگاه در برابر برداشت‌های نادرست است.

یکی از قوانین بنیادی ذهن این است که ناخودآگاه به شدت در برابر تلقین اثرپذیر است. همان‌طور که می‌دانید، ناخودآگاه مقایسه نمی‌کند، تضادها را نمی‌سنجد و استدلال نمی‌کند. این وظیفه ذهن آگاه است. ناخودآگاه تنها به همان چیزی واکنش نشان می‌دهد که ذهن آگاه بر آن حک می‌کند. او میان گزینه‌ها انتخابی ندارد، بلکه آنچه را دریافت کند به مرحله عمل می‌آورد.

نمونه‌ای کلاسیک از قدرت تلقین چنین است: فرض کنید به مسافری خجالتی در کشتی نزدیک شوید و بگویید: «چقدر رنگت پریده! مطمئنم حالت خوب نیست. احتمالا دریازده شده‌ای. بگذار تو را به کابینت ببرم.» مسافر بی‌درنگ رنگش می‌پرد.

تلقین شما با ترس و دلهره درونی او پیوند می‌خورد. او یاری شما را می‌پذیرد و در همان کابین، تلقین منفی شما به واقعیت می‌پیوندد.

البته واکنش افراد به یک تلقین مشابه متفاوت است، چون هرکس باورها و عادت‌های ذهنی خاص خودش را دارد. مثلا اگر همان جمله را با لحنی دلسوزانه به یک ملوان بگویید، یا به شما می‌خندد یا کمی ناراحت می‌شود. چرا؟

چون ذهن او تلقین بیماری را با تجربه مصونیتش از دریازدگی پیوند می‌زند. در نتیجه نه ترس و نگرانی، بلکه اعتمادبه‌نفس در او بیدار می‌شود.

**چگونه تلقین به خود، ترس را از میان می‌برد؟**

تلقین به خود یعنی ارائهٔ آگاهانه اندیشه‌ای مشخص به خود. هربرت پارکین[1] در کتاب ارزشمندش درباره تلقین به خود، نمونه‌ای جالب آورده است: مردی نیویورکی در شیکاگو به ساعتش نگاه کرد که یک ساعت جلوتر بود و به دوست شیکاگویی‌اش گفت: «الان دوازده است.» دوستش، بدون اینکه اختلاف ساعت را در نظر بگیرد، پاسخ داد: «واقعا گرسنه‌ام، باید بروم ناهار بخورم.»

به همین سادگی تلقین می‌تواند ما را تحت تاثیر قرار دهد.

تلقین به خود راهی است برای زدودن ترس‌ها و شرایط منفی. دختر جوانی که صدای زیبایی داشت، سه بار در اجرای تست خوانندگی شکست خورده بود، چون پیشاپیش در دل خود می‌گفت: «حتما مرا نمی‌پسندند. می‌خواهم تلاش کنم، اما پر از ترس و اضطرابم.» ناخودآگاه او این افکار را چون درخواستی جدی پذیرفته و همان تجربه شکست را برایش رقم زده بود.

1 Herbert Parkyn

اما این بار با روشی تازه عمل کرد: روزی سه بار، در اتاقی تنها می‌نشست، بدنش را آرام می‌کرد، چشمانش را می‌بست و ذهن و جسمش را به سکون می‌رساند. در این حالت، ذهن آماده پذیرش تلقین می‌شود. سپس با آرامش و احساس می‌گفت: «من زیبا می‌خوانم. آرام، باوقار و مطمئن هستم.»
این جمله را پنج تا ده بار با آرامش و از دل تکرار می‌کرد. سه بار در روز چنین می‌کرد و بار چهارم درست پیش از خواب. تنها پس از یک هفته، اعتمادبه‌نفس و آرامشی تازه یافت. وقتی دوباره برای آزمون خوانندگی دعوت شد، اجرایی درخشان و شگفت‌آور ارائه داد.

**چگونه می‌توان بدخلقی را درمان کرد؟**

بسیاری از کسانی که از تندمزاجی یا تندخویی شکایت داشتند، دریافتند که با تلقین به خود نتایجی عالی می‌گیرند. آنان به مدت یک ماه، سه یا چهار بار در روز ـ صبح، ظهر و پیش از خواب ـ این جملات را با خود تکرار می‌کردند:

«از این پس خوش‌خلق‌تر می‌شوم. شادی و سرزندگی حالت طبیعی ذهن من است. هر روز دوست‌داشتنی‌تر و فهمیده‌تر می‌شوم. اکنون مرکز شادی و خیرخواهی برای اطرافیانم هستم و دیگران را با خوش‌رویی خود تحت تاثیر قرار می‌دهم. این روحیه شاد و سرزنده، از امروز حالت طبیعی ذهن من است. خدا را شاکرم.»

تکرار چنین جملاتی، به سادگی می‌تواند ذهن ناخودآگاه را بازنویسی کند و عادت‌های تازه و سالمی در زندگی شما بسازد.

## نیروی سازنده و ویرانگر تلقین

تلقین قدرتی دگرگون‌کننده دارد؛ گاهی می‌تواند شما را بسازد و به اوج برساند و گاهی، اگر منفی باشد، ویرانگرترین اثرها را بر جای می‌گذارد. تلقین بیرونی به معنای تلقینی است که از سوی دیگران دریافت می‌کنیم. از آغاز تاریخ تاکنون، تلقین نقش بزرگی در شکل‌گیری باورها و رفتارهای انسان ایفا کرده و حتی در بسیاری از فرهنگ‌ها و دین‌ها، نیرویی قدرتمند به شمار می‌رفته است.

تلقین می‌تواند ابزاری ارزشمند برای خودسازی و نظم‌بخشی به ذهن باشد، اما از سوی دیگر، می‌تواند وسیله‌ای برای کنترل افرادی باشد که قوانین ذهن را نمی‌شناسند. در شکل مثبت خود، شگفت‌انگیز و باشکوه است، اما در شکل منفی یکی از مخرب‌ترین الگوهای ذهنی است که نتیجه‌اش رنج، شکست، بیماری و بدبختی خواهد بود.

## آیا شما هم این تلقین‌ها را پذیرفته‌اید؟

بسیاری از ما از کودکی در معرض تلقین‌های منفی قرار گرفته‌ایم و چون راه مقابله با آن‌ها را نمی‌دانستیم، ناآگاهانه پذیرفتیم‌شان.

احتمالا نمونه‌هایی از این جملات برایتان آشنا هستند:

- «نمی‌توانی.»
- «هیچ‌وقت چیزی نمی‌شوی.»
- «نباید این کار را انجام بدهی.»
- «شکست می‌خوری.»
- «هیچ شانسی نداری.»
- «همه‌چیز به ضررت تمام می‌شود.»
- «تلاش بیهوده است.»
- «دیگر برایت دیر شده.»
- «زندگی چیزی جز رنج نیست.»
- «هیچ‌وقت نمی‌بری.»
- «به‌زودی ورشکسته می‌شوی.»
- «مواظب باش، مریض می‌شوی.»
- «به هیچ‌کس نمی‌شود اعتماد کرد.»

اگر در بزرگسالی از تلقین مثبت به خود استفاده نکنید، همان اثرات قدیمی می‌توانند الگوهای رفتاری مخربی در شما شکل دهند و زمینه شکست‌های شخصی و اجتماعی را فراهم کنند. تلقین به خود، راهی است برای رهایی از این شرطی‌سازی‌های منفی و بازنویسی عادت‌های سالم و سازنده در زندگی.

**نمونه‌ای از تغییر**

یک استاد دانشگاه می‌گفت: «زندگی‌ام کاملا وارونه شده؛ سلامتی‌ام تحلیل رفته، ثروتم کاهش یافته و دوستانم را از دست داده‌ام. به هرچه دست می‌زنم خراب می‌شود.»

به او گفتم باید در ذهنش یک اصل بنیادین بنا کند: این اصل، ایمان به خرد بی‌پایان ناخودآگاه است که در همه زمینه‌ها، چه در تصمیم‌گیری و سرمایه‌گذاری، چه در درمان جسم و آرامش روح، او را هدایت و پشتیبانی می‌کند.

او تصویری روشن از زندگی دلخواهش ساخت و اصل بنیادین خود را چنین بیان کرد: «خرد بی‌پایان مرا در همه مسیرها هدایت می‌کند. سلامتی کامل از آنِ من است. ذهن و بدنم در هماهنگی کامل‌اند. زیبایی، عشق، آرامش و فراوانی از آنِ من است. نظم الهی و عمل درست بر تمام زندگی‌ام حاکم است. ایمان دارم ناخودآگاهم مطابق اندیشه‌های آگاهانه‌ام پاسخ می‌دهد و مرا به حقیقت‌های جاودانه رهنمون می‌سازد.»

چند هفته بعد نوشت: «هر روز این جملات را با آرامش و ایمان تکرار کردم و مطمئن بودم که در ناخودآگاهم جای می‌گیرند. به تدریج تغییرات پدیدار شد و زندگی‌ام بهبود یافت. این روش حقیقتا کار می‌کند.»

**ناخودآگاه بحث نمی‌کند**

ذهن ناخودآگاه خردمند است و پاسخ همهٔ پرسش‌ها را می‌داند، اما هیچ‌گاه با شما بحث نمی‌کند. وقتی می‌گویید «دیگر برایم دیر شده» یا «نمی‌توانم از پس این کار برآیم»، همان را به عنوان دستور می‌پذیرد و تجربه‌ای مطابق با آن برایتان می‌سازد.

وقتی در ذهن آگاه خود مانع و سد ایجاد می‌کنید، در واقع خرد ناخودآگاه‌تان را انکار می‌کنید؛ گویی به آن می‌گویید: «تو نمی‌توانی مشکل مرا حل کنی.» نتیجه، انباشت آشفتگی ذهنی و عاطفی است که به بیماری و اختلال می‌انجامد.

برای غلبه بر این وضعیت، روزی چند بار با قاطعیت بگویید: «خرد بی‌پایان که این خواسته را در من نهاده، مرا راهنمایی می‌کند و برنامه کامل تحقق آن را آشکار می‌سازد. می‌دانم که ناخودآگاهم اکنون پاسخ می‌دهد و آنچه در درون باور دارم، در بیرون نمایان می‌شود. توازن و آرامش از آنِ من است.»

اگر مدام بگویید «راهی نیست، گیر افتاده‌ام»، ناخودآگاه پاسخی به شما نخواهد داد. اما اگر خواسته‌ای روشن و درست به او بدهید، همکاری می‌کند. او همیشه در پی حفظ حیات و بهبود شماست.

برای دریافت پاسخ، کافی است آرام شوید، ذهن را ساکت کنید و با اطمینان بگویید: «ناخودآگاهم پاسخ را می‌داند. همین حالا جواب را دریافت می‌کنم. سپاسگزارم که خرد بی‌پایان ذهنم همه‌چیز را می‌داند و بهترین راه را بر من آشکار می‌سازد. ایمانم اکنون شکوه و عظمت ناخودآگاهم را آزاد می‌کند و من از این حقیقت شادمانم.»

شما فرمانروای جان و سرنوشت خود هستید. همیشه به یاد داشته باشید: انتخاب با شماست. زندگی را برگزینید. عشق را برگزینید. سلامتی و کامیابی را برگزینید.

**تمرین: محافظت در برابر تلقین‌های منفی**

گاهی تنها یک نگاه به روزنامه کافی است تا در دل هر انسان حس ترس، اندوه یا تردید بیدار شود. کسی که در برابر این افکار واکنشی نشان ندهد، به‌تدریج میل به زندگی را در خود تضعیف می‌کند. درست به همین دلیل آرامش‌بخش است که بدانیم تلقین‌های مثبت به خود سپری نیرومند در برابر همه تاثیرات منفی‌اند.

هر چند وقت یک بار با دقت بررسی کنید که محیط اطراف چگونه و تا چه اندازه می‌کوشد بر شما اثر منفی بگذارد. شما در برابر تلقین‌های بیرونی بی‌دفاع نیستید. شاید در سال‌ها و دهه‌های گذشته به اندازه کافی از این تأثیرات آسیب دیده باشید. کافی است به یاد بیاورید چند بار اعضای خانواده، دوستان، خویشاوندان و به‌ویژه معلمان، مربیان یا همکاران‌تان با حرف‌های تحقیرآمیز روحیه‌تان را تضعیف کرده‌اند.

اگر دقیق نگاه کنید، خواهید دید بسیاری از این حرف‌ها هیچ پایه و اساسی نداشته و فقط برای سرکوب یا ناراحت‌کردن شما گفته شده است. اکنون زمان آن رسیده که از این سازوکارهای پنهان آگاه شوید، آن‌ها را پس بزنید و در برابرشان با اندیشه‌ها و جملات مثبت بایستید.

# فصل سوم

## آرامش و اعتمادبه‌نفس در زندگی

هر مسئله‌ای در درون خود راه‌حلی حمل می‌کند و هر پرسشی پاسخی در دل خویش نهفته دارد. خرد بی‌پایان همیشه یاری‌گر کسانی است که با اعتماد به آن پناه می‌جویند.
در این فصل با نگاهی نو، با نیروی عادت‌ها، راه‌های غلبه بر ترس و نشانه‌های آغاز عصر بیداری خرد آشنا خواهید شد.

### قدرت ناخودآگاه در برداشتن سدهای ذهنی

اگر با موقعیتی دشوار روبه‌رو شدید و هیچ راه روشنی پیش پای خود ندیدید، بهترین کار این است که به یاد بیاورید ناخودآگاه‌تان به خرد بی‌پایانی متصل است که همه‌چیز را می‌بیند و همه پاسخ‌ها را می‌داند.
کافی است باور کنید که این خرد در همان لحظه پاسخ درست را به شما می‌نمایاند. چنین نگرشی آرامشی ژرف در شما ایجاد می‌کند و به‌زودی نظم و معنا را به زندگی‌تان بازمی‌گرداند.

**چگونه عادتی را بسازیم یا از میان ببریم؟**

انسان آفریده‌ای از عادت است. هر عادتی در ناخودآگاه شکل می‌گیرد. شناکردن، دوچرخه‌سواری، رقص یا رانندگی را با تمرین‌های پیاپی یاد گرفتید تا سرانجام در ناخودآگاه‌تان جا گرفت و از آن پس به شکلی خودکار انجام شد. این همان چیزی است که «طبیعت دوم» نامیده می‌شود.

اما شما آزادید که عادت‌های خوب یا بد برگزینید. اگر اندیشه یا رفتاری منفی را بارها تکرار کنید، آن اندیشه یا رفتار به صورت عادتی نیرومند درمی‌آید، زیرا قانون ناخودآگاه قانون «اجبار» است.

**نمونه:** آقای بلاک، فروشنده‌ای موفق، می‌گفت: «درآمدم همیشه عالی بود، اما سه ماه اخیر همه‌چیز خراب شده. مشتریان تا آستانه امضا پیش می‌آیند و در آخرین لحظه منصرف می‌شوند. انگار نفرین شده‌ام.»

در گفت‌وگو با او روشن شد که سه ماه پیش، دندانپزشکی پس از وعده امضا، قرارداد را به هم زده بود. این تجربه در ناخودآگاه او ترسی پنهان ایجاد کرده بود که «دیگران هم همین کار را می‌کنند.» همین باور ناخودآگاه، چرخه‌ای از شکست و مانع را در زندگی حرفه‌ای او به وجود آورده بود.

خودش گفت: «آنچه بیشتر از همه از آن می‌ترسیدم بر سرم آمد.»

او دریافت که مشکل در ذهن خودش است و باید نگرش تازه‌ای بسازد.

پس هر روز صبح و شب، پیش از دیدار با مشتریان، این دعا را با ایمان تکرار می‌کرد:

«من یکی هستم با خرد بی‌پایان ناخودآگاهم که هیچ مانع و تاخیری نمی‌شناسد. با شادمانی انتظار بهترین را دارم. ذهن ژرف من به اندیشه‌هایم پاسخ می‌دهد. می‌دانم نیروی بی‌پایان ناخودآگاه هر کاری را که آغاز کند، به پایان می‌رساند. خرد آفریننده از طریق من عمل می‌کند و همه اهدافم را به ثمر می‌رساند. هر کاری را که آغاز می‌کنم، با موفقیت به پایان می‌رسد. هدف من خدمت به دیگران است و هرکس با من روبه‌رو شود از آنچه عرضه می‌کنم بهره‌مند می‌گردد. همه کارهایم در نظم الهی به بار می‌نشیند.»

مدتی نگذشت که ناخودآگاه او این الگوی تازه را پذیرفت. معاملاتش دوباره رونق گرفت و به جایگاه پیشین خود بازگشت.

**چقدر چیزی را که می‌خواهید، واقعا می‌خواهید؟**

جوانی از سقراط پرسید: «چگونه می‌توانم خردمند شوم؟»

سقراط او را به رودخانه برد، سرش را زیر آب فرو برد و آن‌قدر نگه داشت تا پسرک برای نفس‌کشیدن دست‌وپا بزند.

سپس رهایش کرد و پرسید: «زیر آب چه چیزی را بیشتر از هر چیز می‌خواستی؟»

پسر گفت: «هوا.»

سقراط گفت: «همین که خرد را به اندازه هوا بخواهی، آن را به دست خواهی آورد.»

به همان شکل، هرگاه خواسته‌ای را با اشتیاقی چنین عمیق بجویید و به روشنی تصمیم بگیرید که راهی وجود دارد و آن راه را در پیش بگیرید، پیروزی از آن شما خواهد بود.

اگر آرامش درون را واقعا بخواهید، آن را خواهید یافت. دیگر مهم نیست چه کسی به شما بی‌انصافی کرده یا چه شرایطی در اطراف‌تان ناعادلانه بوده است. هنگامی که به قدرت‌های ذهنی و روحی خود بیدار شوید، نخواهید گذاشت اندیشه‌های منفی چون خشم و نفرت آرامش و شادی‌تان را بربایند.

از آن پس اخبار، حوادث یا رفتارهای آزاردهنده شما را نمی‌آشوبد، زیرا بی‌درنگ افکارتان را با هدف زندگی‌تان هماهنگ می‌کنید. هدف شما آرامش، سلامت، الهام، هماهنگی و فراوانی است. همین حالا احساس کنید رودخانه‌ای از آرامش در وجودتان جاری است. اندیشه همان نیروی ناپیدای درونی است که اگر بخواهید، شما را برکت می‌دهد و به آرامش می‌رساند.

**چرا الکل درمانگر نیست؟**

مردی متاهل با چهار فرزند در سفرهای کاری پنهانی با زنی دیگر زندگی می‌کرد. بیمار، عصبی و بدخلق بود و بدون دارو خوابش نمی‌برد. فشار خونش بالا بود

و دردهایی در اندام‌های مختلف داشت که پزشکان نه می‌توانستند تشخیص دهند و نه درمان کنند. به این‌ها باید اعتیادش به الکل را هم افزود. ریشه همه این مشکلات، احساس گناهی عمیق در ناخودآگاهش بود. او پیمان زناشویی را شکسته بود و باورهای دینی کودکی‌اش هنوز در ذهنش زنده بود. الکل تنها راهی بود برای فرار از این زخم درونی.

وقتی حقیقت کارکرد ذهن را شنید، با شجاعت با مشکل روبه‌رو شد. پذیرفت که نوشیدن راه فرار است، نه درمان. بنابراین باید علت پنهان را در ناخودآگاهش پاک کند تا شفا بیاید. او روزی چند بار با آگاهی کامل این دعا را تکرار می‌کرد:

«ذهن من پر از آرامش، تعادل و توازن است. بی‌کرانگیِ آرام در وجودم گسترده است. از گذشته، حال یا آینده نمی‌ترسم. خرد بی‌پایان ناخودآگاهم مرا در همه راه‌ها هدایت می‌کند. هر موقعیت را با ایمان، آرامش و اعتماد می‌پذیرم. اکنون کاملا از این عادت رها شده‌ام. ذهنم پر از آزادی و شادی است. خودم را می‌بخشم و در نتیجه بخشیده می‌شوم. آرامش و اعتماد در ذهنم فرمانرواست.»

او این جملات را آرام و با معنا تکرار می‌کرد و چون می‌دانست چرا این کار را انجام می‌دهد، ایمانش روز به روز قوی‌تر می‌شد. این اندیشه‌های تازه همچون بذرهایی در ناخودآگاه او کاشته شدند و الگوهای منفی گذشته را از میان بردند.

همان‌گونه که نور تاریکی را می‌زداید، افکار سازنده اندیشه‌های منفی را نابود کردند. کمتر از یک ماه گذشت که او انسانی دیگر شد.

## دشمن بزرگ ما

می‌گویند بزرگ‌ترین دشمن انسان «ترس» است. ترس پشت بسیاری از شکست‌ها، بیماری‌ها و روابط ناسالم پنهان شده است. میلیون‌ها نفر از گذشته، آینده، پیری، دیوانگی یا مرگ هراس دارند. اما ترس چیزی جز اندیشه‌ای در ذهن شما نیست؛ در واقع شما از افکار خودتان می‌ترسید.

کودکی را در نظر بگیرید که با شنیدن این دروغ که «لولو زیر تختت پنهان شده و می‌خواهد تو را ببرد» از وحشت خشک می‌شود. وقتی پدر چراغ را روشن می‌کند و نشان می‌دهد که لولویی در کار نیست، کودک آزاد می‌شود. او از اندیشه‌ای نادرست شفا یافت. آنچه از آن می‌ترسید، اصلا وجود نداشت. بیشتر ترس‌های ما نیز همین‌گونه‌اند؛ چیزی جز سایه‌هایی هولناک که در اصل هیچ واقعیتی ندارند.

## چگونه از ناخودآگاه برای زدودن ترس بهره ببریم؟

یکی از شاگردانم می‌گفت برای سخنرانی در یک مهمانی بزرگ دعوت شده بود و تصور صحبت در برابر هزار نفر او را دچار وحشت کرده بود. او توانست با این روش بر ترسش غلبه کند: چند شب پیاپی روی صندلی راحتی نشست

و پنج دقیقه آرام به خود گفت: «من این ترس را مهار می‌کنم. همین حالا بر آن غلبه کرده‌ام. با اعتماد و آرامش سخن می‌گویم. آسوده و رها هستم.» این تلقین مثبت به ناخودآگاهش فرو رفت و ترس از میان رفت.

ناخودآگاه همیشه آماده پذیرش تلقین است. وقتی آرام می‌شوید و ذهن‌تان را ساکت می‌کنید، اندیشه‌های آگاهانه‌تان به ناخودآگاه نفوذ می‌کند. این بذرهای مثبت در ناخودآگاه کاشته می‌شوند و همان‌گونه که کاشته شده‌اند، رشد می‌کنند و شما به آرامش، اعتماد و سکونی تازه می‌رسید.

**کاری را که از آن می‌ترسید انجام دهید**

فیلسوف و شاعر، رالف والدو امرسون[1] گفته است: «کاری را که از آن می‌ترسید انجام دهید، مرگِ ترس قطعی است.»

خود من زمانی از سخنرانی در برابر جمعیتی بزرگ به شدت می‌ترسیدم. اما وقتی تصمیم گرفتم به دل ترس بزنم و کاری را که از آن می‌هراسیدم انجام دهم، ترس نابود شد.

وقتی با قاطعیت بگویید «من بر ترسم غلبه می‌کنم» و در ذهن آگاه خود تصمیمی روشن بگیرید، قدرت ناخودآگاه آزاد می‌شود و پاسخی هماهنگ با اندیشه‌تان به شما می‌دهد.

1 Ralph Waldo Emerson

نمونه: در ده‌سالگی به طور اتفاقی در استخری افتادم. سه بار زیر آب رفتم و هنوز تاریکی آب و تلاش ناامیدانه‌ام برای نفس کشیدن را به یاد دارم، تا اینکه پسری دیگر در آخرین لحظه مرا نجات داد. این تجربه در ناخودآگاهم ثبت شد و سال‌ها از آب ترسیدم.

روان‌شناسی سالمند به من گفت: «به استخر برو، به آب نگاه کن و با صدای رسا بگو: من بر تو مسلط می‌شوم. من تو را مهار می‌کنم. سپس وارد آب شو، آموزش ببین و ترست را از میان ببر.» همین کار را کردم و سرانجام آب را مهار کردم. به یاد داشته باشید: شما ارباب آب هستید، نه اسیر آن. وقتی نگرشم را تغییر دادم، ناخودآگاه با نیروی ایمان و اعتماد مرا یاری کرد تا ترس از میان برود.

**دعای مردی در برابر آسانسور**

مدیری در یک شرکت بزرگ به قدری از آسانسور می‌ترسید که هر روز پنج طبقه را از پله بالا می‌رفت. او تصمیم گرفت هر روز چند بار این دعا را تکرار کند:

«آسانسور ساختمان ما ایده‌ای شگفت‌انگیز از ذهن جهانی است. نعمتی است برای کارکنان ما. خدماتی عالی ارائه می‌دهد و در نظمی الهی کار می‌کند. من با آرامش و شادی سوار آن می‌شوم. اکنون سکوت می‌کنم تا جریان‌های زندگی، عشق و فهم در اندیشه‌ام جاری شوند. در خیال، هم‌اکنون در آسانسور

هستم و به دفترم می‌رسم. آسانسور پر از کارکنان شاد و آزاد است. با آنان صحبت می‌کنم و همه خوشحال‌اند. این تجربه‌ای است از آزادی، ایمان و اعتماد. شاکرم.»

پس از ده روز چنین تمرینی، در روز یازدهم همراه همکارانش سوار آسانسور شد و با آزادی کامل ترس را پشت سر گذاشت.

**ترس‌هایتان را بررسی کنید**

رئیس یکی از سازمان‌های بزرگ می‌گفت وقتی فروشنده بود، پیش از ملاقات با مشتری بارها دور ساختمان قدم می‌زد. یک روز، مدیر فروش به او گفت: «از لولوی پشت در نترس. لولویی وجود ندارد؛ این فقط یک باور نادرست است.»

او آموخت که هرگاه با ترس روبه‌رو می‌شود، باید مستقیم به چشمش نگاه کند. وقتی ترس را بی‌پرده و روشن بنگری، به‌تدریج کوچک و کم‌اهمیت می‌شود.

**ترس دیگر: پیری**

ناخودآگاه هرگز پیر نمی‌شود. او بی‌زمان، بی‌سن و جاودانه است؛ بخشی از ذهن جهانی خداوند است که نه زاده شده و نه خواهد مرد. پیری و خستگی هرگز به کیفیت‌های روحی راه ندارند.

صبر، مهربانی، صداقت، فروتنی، خیرخواهی، آرامش، هماهنگی و عشق صفاتی‌اند که هیچ‌گاه پیر نمی‌شوند. اگر این صفات را در زندگی پرورش دهید، همیشه جوان‌دل خواهید ماند.

پژوهشی در «کلینیک دکورسی» در اوهایو نشان داد که پیری به‌خودی‌خود باعث بیماری‌های تحلیل‌برنده نمی‌شود، بلکه ترس از گذر زمان است که ذهن و بدن را فرسوده می‌کند. همین هراس بیمارگونه از زمان می‌تواند علت اصلی پیری زودرس باشد.

در سال‌های فعالیتم، زندگی‌نامه افراد بزرگی را خوانده‌ام که تا سال‌های بسیار فراتر از عمر معمول، دستاوردهای تازه‌ای خلق کرده‌اند. برخی از آنان حتی در پیری به اوج رسیده‌اند. همچنین با افراد بسیاری دیدار کرده‌ام که شهرتی نداشتند، اما نشان دادند که سن بالا نمی‌تواند قدرت خلاقیت ذهن و جسم را از میان ببرد.

**نمونه:** چند سال پیش به دیدار دوستی در لندن رفتم. بیش از هشتاد سال داشت و بیمار و ناتوان بود. در گفت‌وگو پیدا بود که احساس بیهودگی و بی‌ارزشی می‌کرد. می‌گفت: «ما به دنیا می‌آییم، بزرگ می‌شویم، پیر می‌شویم، بی‌مصرف می‌شویم و تمام.»

این نگرش یأس‌آلود ریشه بیماری‌اش بود. او فقط به پیری و نیستی می‌اندیشید. ناخودآگاهش همان را پذیرفته بود و نشانه‌های همان اندیشه منفی را در تن و جانش آشکار کرده بود.

## پیری؛ آغاز خردمندی

متاسفانه بسیاری از مردم همچون آن مرد افسرده، از چیزی به نام «پیری» یا پایان و نیستی می‌ترسند، اما حقیقت این است که آنان در اصل از زندگی می‌ترسند. زندگی پایانی ندارد. پیری، گذر سال‌ها نیست، بلکه سپیده‌دم خرد است.

خرد یعنی آگاهی از نیروهای شگفت‌انگیز روحیِ نهفته در ناخودآگاه و توانایی به‌کارگیری آن‌ها برای ساختن زندگی‌ای سرشار و شادمان. این اندیشه را برای همیشه از ذهن خود پاک کنید که شصت‌وپنج، هفتادوپنج یا حتی هشتادوپنج‌سالگی نشانه پایان است. برعکس، این سن‌ها می‌توانند آغاز دوره‌ای باشکوه، پربار، فعال و سازنده باشند؛ دوره‌ای بهتر از هر آنچه تاکنون تجربه کرده‌اید. کافی است به آن باور داشته باشید و انتظارش را بکشید تا ناخودآگاه‌تان آن را برایتان محقق سازد.

## تغییر را با آغوش باز بپذیرید

پیری رویدادی تراژیک نیست. آنچه ما «فرایند پیری» می‌نامیم، در حقیقت چیزی جز «تغییر» نیست؛ تغییری که باید با شادی و پذیرش همراه باشد، چراکه هر مرحله از زندگی گامی رو به جلو در مسیری بی‌پایان است.

انسان نیروهایی دارد فراتر از جسم و حیات او روحانی و جاودانه است. زندگی پیر نمی‌شود، چراکه زندگی همان خداست. زندگی جاودان و فناناپذیر است.

کسی که باور دارد چرخه زمینی تولد، کودکی، جوانی، بلوغ و پیری همه زندگی است، در واقع بی‌پناه و بی‌امید است. چنین باوری چیزی جز رکود، بدبینی و یأس به همراه ندارد. اگر دیگر توان بازی تنیس سریع یا شناکردن مانند فرزندتان را ندارید، یا گام‌هایتان آهسته‌تر شده، به یاد بیاورید که زندگی همیشه جامه‌ای نو بر تن می‌کند. مرگ نیز چیزی جز سفر به شهری دیگر در بُعدی تازه از زندگی نیست.

**شما به همان اندازه جوان‌اید که می‌اندیشید**

هر چند سال یک‌بار در سالن کاکستون لندن سخنرانی می‌کردم. پس از یکی از این نشست‌ها، جراحی هشتادوچهارساله نزد من آمد و گفت: «هر روز صبح جراحی می‌کنم، بعدازظهرها به عیادت بیماران می‌روم و عصرها برای مجلات پزشکی و علمی مقاله می‌نویسم.»

او باور داشت که به همان اندازه جوان و ارزشمند است که درباره خودش می‌اندیشد. به من گفت: «حق با شماست؛ انسان به اندازه‌ای نیرومند است که خود باور دارد.»

این جراح تسلیم گذر سال‌ها نشده بود، زیرا می‌دانست که روح او جاودانه است. جمله آخرش این بود: «اگر فردا از این دنیا بروم، در بُعدی دیگر باز هم به جراحی ادامه می‌دهم؛ نه با چاقوی جراحی، بلکه با توان روح و ذهن.»

**موی سپید سرمایه است**

هرگز بازنشستگی را چنین معنا نکنید که «من پیر شده‌ام و زندگی‌ام تمام شد.» این یعنی رکود و مرگ پیش از مرگ. برخی در سی‌سالگی پیر هستند، در حالی که دیگران در هشتادسالگی جوان مانده‌اند. ذهن، معمار زندگی است.

جرج برنارد شاو در نودسالگی همچنان فعال بود و نیروی خلاق ذهنش فروکش نکرده بود.

بارها زن و مردانی را دیده‌ام که می‌گفتند وقتی برای کار مراجعه کردند، صرفا به خاطر اینکه بیش از چهل سال داشتند، درها به رویشان بسته شد. این نگرش کارفرمایان چیزی جز بی‌رحمی و فقدان درک نیست. جامعه بیش از اندازه به جوانی ظاهری اهمیت می‌دهد و گمان می‌کند تنها زیر سی‌وپنج سال شایسته فرصت است، اما حقیقت این است که سن و موی سپید سرمایه‌ای گرانبهاست؛ گنجینه‌ای از تجربه، دانش و خردی که در بازار زندگی به دست آمده است.

سن شما باید مایه افتخار سازمانی باشد که در آن کار می‌کنید، زیرا پختگی عاطفی و روحی‌تان نعمتی بزرگ است. کارمند شصت‌وپنج‌ساله تازه در سنی است که می‌تواند بهترین راهنما در حل مسائل انسانی، برنامه‌ریزی آینده و تصمیم‌گیری‌های سرنوشت‌ساز باشد.

## ترس از پیری

بسیاری از مردم از پیری می‌ترسند چون تصور می‌کنند به زوال جسم و ذهن منجر می‌شود. اما آنچه می‌اندیشید و احساس می‌کنید، به حقیقت می‌پیوندد.

انسان زمانی پیر می‌شود که علاقه‌اش به زندگی را از دست می‌دهد، دیگر رویا نمی‌بیند و عطش دانستن ندارد. اما اگر ذهن‌تان را به روی اندیشه‌های تازه و افق‌های نو باز کنید، همیشه جوان خواهید ماند.

چه ۶۵ساله باشید و چه ۹۵ساله، هنوز چیزهای بسیاری برای بخشیدن دارید: می‌توانید نسل جوان‌تر را راهنمایی کنید، تجربه‌هایتان را در اختیارشان بگذارید و چشم‌اندازی روشن پیش رویشان بگشایید. زندگی همیشه بی‌پایان است و شما هر لحظه می‌توانید شکوه و شگفتی‌های تازه‌ای را کشف کنید.

## نمونه‌ای الهام‌بخش

سال‌ها پیش در بمبئی هند با مردی دیدار کردم که می‌گفت ۱۱۰ سال دارد. چهره‌اش زیباترین صورتی بود که تا آن روز دیده بودم؛ گویی از درونش نوری می‌تابید. در نگاهش درخششی نادر بود که نشان می‌داد با شادی پیر شده و ذهنش همچنان روشن و زنده است.

**بازنشستگی؛ ماجرایی تازه**

مراقب باشید ذهن‌تان هرگز «بازنشسته» نشود. ذهن باید مثل چتر نجات باشد؛ فقط وقتی گشوده است کار می‌کند. پذیرای ایده‌های تازه باشید. بارها دیده‌ام کسانی در ۶۵ یا ۷۰سالگی بازنشسته شده‌اند، در طی چند ماه رو به خاموشی رفته‌اند، چون گمان کرده‌اند زندگی به پایان رسیده است. حال آنکه بازنشستگی می‌تواند آغاز یک سفر نو، چالشی تازه و مسیری جدید باشد؛ شروع به ثمر رسیدن رویایی قدیمی.

افسرده‌کننده است وقتی کسی می‌گوید: «حالا که بازنشسته شدم، چه کنم؟» معنای پنهان این جمله این است: «ذهن و بدنم از کار افتاده و دیگر ایده‌ای ندارم.»

این تصویری نادرست است. حقیقت این است که می‌توانید در ۹۰سالگی بیش از ۶۰سالگی دستاورد داشته باشید؛ چون هر روز با مطالعه و کنجکاوی، خرد و فهم‌تان از زندگی و جهان بیشتر می‌شود.

مدیری که در همسایگی‌ام زندگی می‌کند، چندی پیش به دلیل رسیدن به سن ۶۵سالگی ناچار بازنشسته شد. گفت: «به بازنشستگی‌ام مثل رفتن از کلاس آمادگی به کلاس اول نگاه می‌کنم.»

بازنشستگی برایش گامی رو به جلو بود و حالا می‌توانست کارهایی را بکند که همیشه آرزویش را داشت. تصمیم گرفت به جای «کسب درآمد» تمام توجهش را صرف «زندگی‌کردن» کند.

عکاسی را که دوست داشت جدی گرفت، برای یادگیری‌اش دوره دید، به دور دنیا سفر کرد و از جاهای مشهور فیلم گرفت. حالا برای گروه‌ها و انجمن‌های مختلف سخنرانی می‌کند و بسیار هم مورد توجه است.

بی‌شمار راه هست برای اینکه به چیزی ارزشمند بیرون از خودتان علاقمند بمانید. مشتاق ایده‌های خلاق باشید، در مسیر معنوی پیش بروید و پیوسته بیاموزید و رشد کنید. اینگونه همیشه جوان‌دل می‌مانید، چون در پی حقیقت‌های تازه‌اید و بدن‌تان بازتاب همین اندیشه‌ها خواهد بود.

## راز جوانی

برای بازگرداندن حس روزهای جوانی، نیروی شفابخش ناخودآگاه را در سراسر وجودتان احساس کنید. بدانید که الهام گرفته‌اید، انرژی تازه یافته‌اید و روح‌تان نوسازی شده است. می‌توانید مثل روزهای جوانی سرشار از شادی و شوق باشید، چون هر لحظه توان دارید همان احساسات خوشایند را دوباره در ذهن و قلب‌تان زنده کنید.

شمعی که بر سرتان می‌تابد، نماد خرد الهی است که هر آنچه باید بدانید به شما نشان می‌دهد و کمک می‌کند نیکی را در زندگی خود ببینید، حتی اگر ظاهر امور متفاوت باشد. با هدایت ناخودآگاه قدم برمی‌دارید و مطمئن‌اید که سپیده می‌دمد و تاریکی‌ها کنار می‌روند.

**چشم‌انداز تازه بسازید**

به جای گفتن «من پیرم»، بگویید «من در راه زندگی الهی خردمند شده‌ام». نگذارید شرکت‌ها، رسانه‌ها یا آمارها تصویر پیری، افول، ناتوانی و بی‌مصرفی را جلوی چشم‌تان نگه دارند. این تصویر را رد کنید؛ دروغ است. در برابر چنین القائاتی هیپنوتیزم نشوید. زندگی را تایید کنید، نه مرگ را. خود را شاد، درخشان، موفق، آرام و نیرومند ببینید.

**مانع راه شادی شما**

بزرگ‌ترین دشمن انسان ترس است؛ علت بسیاری از شکست‌ها، بیماری‌ها و روابط تنش‌آلود. درمان ترس «عشق» است؛ عشقی که به معنی دل‌بستگی عاطفی به نیکی‌های زندگی باشد. صداقت، عدالت، شادی و کامیابی را دوست بدارید. با شوقِ بهترین‌ها زندگی کنید و بگذارید همان بهترین‌ها سرنوشت شما را رقم بزنند.

**تمرین: روش قطعی برای غلبه بر هر ترس**

این روش بارها آزموده شده و مثل جادو کار می‌کند. فرقی نمی‌کند از آب، بلندی، فضای بسته، سخنرانی یا مصاحبه می‌ترسید؛ این شیوه همیشه مفید است.

فرض کنیم از شنا می‌ترسید. روزی سه چهار بار، پنج تا ده دقیقه کاملا رها و آرام روی صندلی راحتی بنشینید. خود را در حال شناکردن تصور کنید. در خیال، واقعا در استخر یا دریاچه‌اید؛ خنکی آب و حرکت منظم دست و پاها را حس می‌کنید و از کاری که انجام می‌دهید لذت می‌برید. این رویاپردازی پوچ نیست؛ هر تصویری که در ذهن می‌کارید به ناخودآگاه منتقل می‌شود. دیر یا زود همان تصویری که کاشته‌اید، خواستنی می‌شود و می‌خواهید آن را در واقعیت تجربه کنید. این یکی از قوانین ذهن است.

همین تکنیک را برای هر ترسی به کار ببرید. اگر سریع غش می‌کنید یا دچار سرگیجه می‌شوید، خود را در ذهن بر تخته‌ای باریک یا در حال بالا رفتن از کوهی ببینید؛ منظره باشکوه پایین‌دست را تماشا و تسلط بدنی خود را حس کنید. هرچه این تخیل‌ها واقعی‌تر باشند، واکنش مطلوب سریع‌تر ظاهر می‌شود و ترس محو می‌گردد.

## بینش در عمل

چرا زندگیِ برخی انسان‌ها زیر سایه بیماری و اندوه می‌گذرد، اما زندگی برخی دیگر از شادی می‌درخشد؟ چرا یکی در وفور و شهرت است و همسایه‌اش در تنگدستی و سختی؟ پیام من از دل قوانین ذهن ساده است: شما همان چیزی می‌شوید که هر روز در ژرفای دل خود می‌اندیشید.

هر چه می‌اندیشید، باور و احساس می‌کنید، بر ناخودآگاه شما حک می‌شود و ناخودآگاه همان را در شخصیت و واقعیت زندگی‌تان بروز می‌دهد. پس مثبت بیندیشید. ناخودآگاه‌تان را با اندیشه‌های سازنده و زندگی‌بخش تغذیه کنید و از تاثیرات منفی ـ چه از درون و چه از بیرون ـ محافظت نمایید.

اگر هر روز به این اصل عمل کنید، زندگی‌تان دگرگون می‌شود. شما هم می‌توانید سالم، پرتوان، موفق و شاد باشید. با این برنامه عملی، «تفکر مثبت» به عادتی روزمره بدل می‌شود و شما را قادر می‌سازد از نیروهای بی‌کران ناخودآگاه، روز به روز و هفته به هفته بهره ببرید. در پایان این بخش، تمرین آرام‌سازی آمده است. کافی است دستورها را دنبال کنید و بگذارید کلمات راه را نشان‌تان دهند. می‌توانید موسیقی آرامی هم پخش کنید.

با آرام‌سازی عمیق، تصاویر مثبت در ناخودآگاه شما لنگر می‌اندازند و زندگی‌تان را مطابق با خود دگرگون می‌کنند. چون رسیدن به آرامشی ژرف کلید نتیجه‌گیری است، می‌توانید صدای خود را هنگام خواندن تمرین ضبط کنید و در حالت نشسته یا درازکش، با چشمان بسته به آن گوش دهید.

**تمرین آرام‌سازی**

به پشت دراز بکشید؛ پاها کشیده کنار هم، دست‌ها رها در دو سوی بدن. جای راحتی برای خود پیدا کنید. اگر لازم است کمی جابه‌جا شوید تا کاملا آسوده باشید. همین که جای خود را یافتید، چشم‌ها را ببندید.

همه‌چیز در اطراف دور می‌شود و بی‌اهمیت. روزمرگی فرومی‌ریزد. می‌گذارید هر چه باید رخ دهد، رخ بدهد. نفس‌ها آرام و منظم‌اند. در لحظه تسلیم می‌شوید. در این وضعیت، امنیت و آرامش را در تن خود حس می‌کنید. خود را به این حس می‌سپارید و از شیرینی آرامش عمیق لذت می‌برید. با هر دم و بازدم، آرام‌تر و ژرف‌تر می‌شوید. به مکثِ ظریف میان دم و بازدم آگاه می‌شوید؛ نقطه‌ای که نه دم است و نه بازدم و در آن فقط رها می‌شوید. قدردان بدن خود هستید که چگونه بی‌دردسر این ریتم را ادامه می‌دهد. اگر موسیقی ملایمی پخش می‌کنید، بگذارید همراه با نفس‌هایتان شما را از عادت‌ها دور کند. با هر نفس آرام‌تر و سبک‌تر می‌شوید؛ آن‌گونه سبک که همیشه آرزو داشتید.

در حال لذت‌بردن از این سبکیِ دلپذیر، چشم‌اندازی از تابستان پیش رویتان گشوده می‌شود. در ذهن خود آنجا قدم می‌زنید؛ آرامش دلنشینی شما را در بر می‌گیرد. سینه با نظمی خوشایند بالا و پایین می‌رود و با هر نفس، بیشتر به جایی می‌رسید که همه‌چیز روشن و آرام است. لحظه‌ای را تجربه می‌کنید از رهاشدگیِ مطمئن در ژرفای خود؛ جایی که کاری برای انجام دادن نیست،

چیزی برای فهمیدن نیست و همه‌چیز ساده و طبیعی است، همان‌گونه که نفس کشیدن خودبه‌خود رخ می‌دهد و شما با هر بازدم سبک‌تر و سبک‌تر می‌شوید.

با هر دم و بازدم، آگاهی‌تان برای تصویر آن چشم‌انداز تابستانی گشوده‌تر می‌شود. از نگاه کردن به چمنزارهای گلدار و کشتزارهای گندم شادی می‌یابید؛ از هر درخت و بوته و از آسمان. هوای خوش تابستان را آرام و عمیق به ریه‌ها می‌فرستید و خود را به «نفسِ طبیعت» می‌سپارید که خوشایند در تن‌تان می‌دود.

اکنون از میان چمنی سبز می‌گذرید؛ هوای ملایم تابستان را ژرف و منظم نفس می‌کشید. نیرو می‌گیرید و از تنوع رنگ‌ها و شکل‌ها لذت می‌برید: سبزی گیاهان و درختان، رنگارنگی گل‌ها، آبیِ پرمایه آسمان. پیش رو آب زلال جویباری می‌درخشد. همه‌چیز جاری است؛ حتی عطر گل‌ها بر شما جاری می‌شود.

می‌خواهید اینجا بمانید. آرامشی خوش به پاها و ساق‌هایتان می‌ریزد... این آرامش به لگن می‌رسد... شکم گرم و رها می‌شود؛ گویی خورشید بر شکم‌تان می‌تابد و گرمایش در سراسر بدن پخش می‌شود. سینه و تنه نرم و آرام می‌شوند.

شانه‌ها رها... بازوها و دست‌ها آرام... گردن سبک... پیشانی، گونه‌ها، چشم‌ها و چانه نرم و بی‌انقباض. اکنون سراسر بدن در آرامشی سبک و دلنشین است.

در چمن نرم می‌نشینید و به تنه درختی سترگ تکیه می‌دهید. گویی درخت، جملات مثبتی را در گوش‌تان می‌خواند و آن‌ها در ناخودآگاه‌تان جا می‌گیرند. با خود و با زندگی پیوندی شاد احساس می‌کنید:

- می‌توانم هر زمان که بخواهم زندگی‌ام را دگرگون کنم.
- کافی است افکار و باورهایم را دگرگون کنم؛ احساساتم نیز دگرگون می‌شوند.
- از این پس، تنها من تصمیم می‌گیرم چه بیندیشم؛ همیشه آنچه را برمی‌گزینم که سازنده و زندگی‌بخش است.
- از همین لحظه تصمیم گرفته‌ام در زندگی‌ام پیروز باشم.
- بهترینِ خودم را می‌سازم.
- با شجاعت چالش‌های زندگی را می‌پذیرم. موفق می‌شوم.
- خودم را برای خطاهای گذشته می‌بخشم و دیگران را که شاید به من آسیب زده‌اند می‌بخشم.
- برای همه انسان‌ها صلح، هماهنگی و برکت‌های زندگی را آرزو می‌کنم.
- سرشار از زندگی، انرژی، الهام و نیرو هستم.
- بسیار لبخند می‌زنم؛ درون و برونم شاد است. قدر خود را می‌دانم و به خود باور دارم. زنده بودن زیباست و از آن سپاسگزارم.

این جملات را بار دیگر می‌شنوید و همان احساس‌های روشن و خوشایند در شما زنده می‌شود.

آهسته‌آهسته چشم‌انداز تابستان محو می‌شود. تصاویر به آرامی کنار می‌روند. شما رها و آزادید؛ متعادل و هماهنگ. کم‌کم به آگاهی بیداری بازمی‌گردید. هشیارتر می‌شوید. نفس‌های منظم شما را به زمان و مکانِ اکنون می‌آورد. انگشتان و دستان‌تان، پاها و ساق‌هایتان را تکان دهید و کمی کش‌وقوس بیایید. چشم‌ها را باز کنید. آرامید، متعادل و هماهنگ. از این همنوایی درونی لذت ببرید.

**پیام‌های پنهان (تاییدیه‌ها)**

برای بهره‌گیری هرچه بهتر از قدرت ناخودآگاه، این تاییدیه‌ها را با صدای بلند ضبط کنید و همراه موسیقی آرام گوش دهید تا اعتمادبه‌نفس‌تان ژرف‌تر شود:

- می‌توانم هر زمان بخواهم زندگی‌ام را تغییر دهم.
- کافی است افکار و باورهایم را عوض کنم؛ احساساتم هم عوض می‌شوند.
- از این پس فقط من تصمیم می‌گیرم به چه بیندیشم.
- همیشه آنچه را برمی‌گزینم که سازنده و زندگی‌بخش است.
- از همین لحظه، تنها من تصمیم می‌گیرم چه فکر کنم.
- تصمیم گرفته‌ام در زندگی‌ام برنده باشم.
- بهترینِ خودم را می‌سازم.
- با شجاعت چالش‌های زندگی را می‌پذیرم. موفق می‌شوم.

- خودم را برای خطاهای گذشته می‌بخشم.
- همه کسانی را که شاید در گذشته به من آسیب رسانده‌اند می‌بخشم.
- گذشته را رها می‌کنم؛ به آینده می‌نگرم.
- برای همه آدم‌ها صلح، هماهنگی و برکت‌های زندگی را می‌خواهم. دیدگاه‌ها و باورهایم سازنده‌اند.
- به این ترتیب قدرت ناخودآگاهم همه درها را بر من می‌گشاید.
- زنده بودن زیباست و از آن سپاسگزارم.

# بخش دوم: سلامتی و تندرستی

اندیشه‌های منفی اغلب خود را به شکل اختلال در آرامش و سلامت نشان می‌دهند. خیلی وقت‌ها زخم معده، مشکلات قلبی یا نشانه‌های دیگر، آینه‌ای از حال‌وهوای ذهنی و احساسی ما هستند.

ناخودآگاه شما در هر لحظه و مستقل از ذهن آگاه، بر همه کارکردهای حیاتی بدن نظارت دارد. اگر به خاطر استرس، اندوه یا افکار منفی، بدن از هماهنگی خارج شده است، می‌توان با آرام‌سازی و تلقین‌های مثبت این هماهنگی را دوباره برقرار کرد.

در این بخش با تصویرسازی‌های مثبت به شما کمک می‌کنیم توان خوددرمانی را فعال کنید. اگر بیمارید، می‌توانید به همین شیوه در کنار درمان پزشک یا درمانگر مکمل از خود پشتیبانی کنید و اگر سالم هستید، با روش‌های پیشنهادی این سلامت را نگه می‌دارید.

توجه: آرام‌سازی و تفکر مثبت جای درمان پزشکی را نمی‌گیرد. تمرین‌های این بخش مکمل مراقبت حرفه‌ای پزشکی‌اند، نه جایگزین آن.

# فصل چهارم

## پیام‌های ناخودآگاه

پایه این فصل بر تاییدیه‌های زیر است. آیا هنگام خواندن آگاهانه آن‌ها، نیرویی گرم و مثبت را در خود حس می‌کنید؟

- من سالم، کامل و یکپارچه‌ام.
- هرچه آرام‌تر باشم، سلامت من پایدارتر است.
- نیروی افکارم تعادل تن و جانم را نیرومند می‌کند.
- اندیشه‌ها و احساس‌های مثبت، توان درونی مرا تقویت می‌کنند.
- هر سلول بدنم در نوری شفابخش غوطه‌ور است.
- خودم را دوست دارم و می‌پذیرم.
- من در امن و امانم.
- شادی با تپش‌های زندگی‌ام در رگ‌هایم می‌دود.
- رها و شادمان می‌آرامم و می‌گذارم زندگی در مسیر خود روان باشد.
- زندگی مرا الهام می‌بخشد و با انرژی تازه سرشار می‌کند.
- هماهنگی طبیعت در هر نفس همدم من است.
- نیروی تفکر مثبت مرا نیرومند و تندرست می‌سازد.

- نیروی طبیعی، توان تازه‌ای به هر سلول بدنم می‌بخشد.
- خودم را بی‌قیدوشرط دوست دارم و می‌پذیرم.
- من انتخاب می‌کنم که سالم و آزاد باشم.

**قدرت ناخودآگاه در روند درمان**

ناخودآگاه شما بر همه فرایندهای حیاتی بدن فرمان می‌راند و پاسخ هر پرسشی را در خود دارد. هر اندیشه یا تصویری که در آن حک کنید، به صورت یک موقعیت، وضعیت یا رخداد در زندگی‌تان پدیدار می‌شود. از همین رو باید اندیشه‌ها و تصویرسازی‌های ذهن آگاه خود را با دقت بررسی کنید؛ آیا آن‌ها مثبت‌اند یا منفی؟

نیروی ناخودآگاه شگفت‌آور است. الهام می‌بخشد، راهنمایی می‌کند و از گنجینه حافظه، نام‌ها، حقایق و صحنه‌ها را پیش رویتان می‌گذارد. همین نیروست که ضربان قلب‌تان را برقرار کرده، جریان خون را تنظیم می‌کند و وظایف پیچیده‌ای همچون هضم و جذب غذا و ساخت بافت و استخوان را به عهده دارد؛ اموری که فراتر از فهم هر انسان خردمند است.

ناخودآگاه هرگز نمی‌خوابد و هرگز از کار بازنمی‌ایستد. می‌توانید پیش از خواب به سادگی خواسته‌ای مشخص را با آن در میان بگذارید. شگفت‌زده خواهید شد وقتی ببینید نیروهایی درون‌تان آزاد می‌شوند و نتیجه دلخواه را می‌آفرینند.

این همان سرچشمه‌ای است که شما را به نیرویی متصل می‌کند که خورشید را می‌تاباند و ستارگان را در مسیرشان می‌گرداند.

**الهام‌بخش هنر و آفرینش**

ناخودآگاه سرچشمه آرمان‌ها و الهام‌های متعالی شماست. همین نیرو بود که شکسپیر را به دیدن حقیقت‌هایی واداشت که از چشم بسیاری پنهان بود. همین ناخودآگاه به فیدیاس، پیکرتراش یونانی، توان داد تا در مرمر و برنز زیبایی و تناسب را بیافریند. رافائل با آن مدوناهای جاودانه‌اش و بتهوون با سمفونی‌هایش نیز الهام‌گرفته از همین سرچشمه بودند.

**جراحی با قدرت ذهن**

در سال ۱۸۴۳ تا ۱۸۴۶، جراح اسکاتلندی جیمز اِزدِیل، پیش از کشف بیهوشی مدرن، در هند حدود ۴۰۰ عمل بزرگ ـ از قطع عضو تا جراحی تومور ـ را تنها با «بی‌حسی ذهنی» انجام داد. بیماران در حالت هیپنوتیزمی بودند و ناخودآگاه‌شان به تلقین پزشک پاسخ می‌داد. او به ذهن بیمارانش القا می‌کرد که عفونتی رخ نخواهد داد.

نتیجه حیرت‌انگیز بود: بیماران دردی حس نمی‌کردند و مرگ‌ومیر پس از عمل به حداقل رسید. این در زمانی بود که هنوز کسی از نقش باکتری‌ها و ضدعفونی آگاه نبود.

این نمونه نشان می‌دهد که دو قرن پیش، پزشکی با نیروی ناخودآگاه بیماران معجزه آفرید.
آیا این قدرت رازآلود ناخودآگاه شما را به شگفتی وامی‌دارد؟

**گواهی بر نیروی شفا**

بهترین دلیل بر قدرت درمانگر ناخودآگاه، تجربه شخصی است. بیش از چهل سال پیش خودِ من با دعایی ساده، ضایعه‌ای بدخیم بر پوست را درمان کردم؛ جایی که درمان‌های پزشکی موثر نبودند.
یک روحانی آشنا به روان‌شناسی به من آموخت که ناخودآگاه همان «کتابی» است که در مزمور ۱۳۹ آمده: «در کتاب تو همه اعضای من نوشته شده بود، پیش از آنکه یکی از آن‌ها شکل گیرد.»
او توضیح داد که همان نیرویی که بدن را ساخته، می‌تواند آن را از نو بیافریند و درمان کند.
دعای من چنین بود:
«بدنم و همه اندام‌هایم به دست خرد بی‌پایانِ ناخودآگاه آفریده شده‌اند. همان خرد اکنون می‌داند چگونه مرا شفا دهد. این حضور شفابخش، هر اتم وجودم را نو می‌سازد و مرا اکنون کامل و سالم می‌کند. برای این شفا که همین حالا در جریان است، شکر می‌گویم. شگفت‌انگیز است کارهای خرد خلاقی که در درون من است.»

این دعا را روزی چند بار، تنها پنج دقیقه زمزمه می‌کردم. پس از سه ماه پوستم سالم و بی‌نقص شد.
آنچه کردم چیزی جز سپردن الگوهای حیات‌بخش و کامل به ناخودآگاه نبود. با این کار، تصاویر و اندیشه‌های منفی که ریشه درد و بیماری بودند، زدوده شدند. هیچ نشانه‌ای بر بدن پدیدار نمی‌شود مگر آنکه نخست در ذهن شکل گرفته باشد. وقتی ذهن را با تاییدیه‌های مثبت و پیاپی سرشار کنید، جسم نیز دگرگون می‌شود.

**ناخودآگاه؛ کتاب زندگی شما**

هر اندیشه، باور، نظر یا آموزه‌ای که در ناخودآگاه خود حک کنید، دیر یا زود به شکل رویداد، شرایط یا موقعیتی در زندگی بیرونی‌تان ظاهر خواهد شد. آنچه در درون می‌نویسید، در بیرون تجربه می‌کنید. زندگی شما دو سویه دارد: عینی و ذهنی، آشکار و پنهان، اندیشه و تجلی آن.
ذهن آگاه اندیشه را می‌پذیرد و سپس آن را به مرکز انرژی حیاتی (شبکه خورشیدی بدن) می‌فرستد، جایی که اندیشه به «جسم» تبدیل می‌شود و در زندگی شما نمود می‌یابد.
ناخودآگاه بحث نمی‌کند و به استدلال نمی‌پردازد؛ تنها همان چیزی را می‌پذیرد که ذهن آگاه به آن حکم می‌دهد. به همین دلیل است که شما همواره در حال نوشتن کتاب زندگی خویش هستید.

به یاد بیاورید سخن رالف والدو امرسون را: «انسان همان چیزی است که تمام روز درباره‌اش می‌اندیشد.»

**هرآنچه بر ناخودآگاه نقش می‌بندد، در زندگی آشکار می‌شود**

ویلیام جیمز، پدر روان‌شناسی آمریکا، گفته است: «نیرویی که جهان را به حرکت درمی‌آورد، در ناخودآگاه شماست.»

این بخش از ذهن با خردی بی‌پایان و دانشی بی‌کران یکی است. به همین دلیل آن را «قانون زندگی» می‌نامند. هرچه بر ناخودآگاه حک کنید، او آسمان و زمین را به جنبش درمی‌آورد تا آن را تحقق بخشد. پس اندیشه‌هایی درست و سازنده بر آن جک کنید. بسیاری از رنج‌ها و آشفتگی‌های بشر از ناآگاهی نسبت به رابطه ذهن آگاه و ناخودآگاه سرچشمه می‌گیرد. وقتی این دو در هماهنگی باشند، سلامت، شادی، صلح و آرامش حاصل می‌شود. اصل کهن «هرچه درون، همان بیرون» نیز همین حقیقت را بیان می‌کند: هرچه در ناخودآگاه احساس کنید، در شرایط بیرونی‌تان تجلی می‌یابد.

**نظم طبیعت و انعکاس اندیشه‌ها**

در سراسر طبیعت، قانون کنش و واکنش، سکون و حرکت حاکم است. وقتی این دو در تعادل باشند، هماهنگی پدید می‌آید. ناخودآگاه شما همواره در پی برقراری این تعادل است. اما وقتی افکار منفی و مخرب را در ذهن خود

تکرار کنید، آن‌ها به احساسات منفی بدل می‌شوند و سرانجام راهی برای بروز می‌یابند؛ اغلب در قالب بیماری‌هایی چون زخم معده، اضطراب یا اختلالات قلبی.

هر تصوری که اکنون از خود دارید، در همه جنبه‌های زندگی‌تان بازتاب می‌یابد: در بدن، روابط، وضعیت مالی و حتی جایگاه اجتماعی. به همین دلیل است که باید ناخودآگاه را با اندیشه‌های حیات‌بخش و مثبت تغذیه کنید تا الگوهای کهنه و منفی از میان برود.

**ناخودآگاه؛ نگهبان جان و تن**

چه در خواب باشید و چه بیدار، ناخودآگاه بی‌وقفه بدن شما را اداره می‌کند: قلب می‌تپد، ریه‌ها نفس می‌کشند و دستگاه گوارش کار می‌کند. حتی بسیاری از پاسخ‌های علمی و کشفیات بزرگ در رویا به ذهن دانشمندان خطور کرده‌اند. اما ذهن آگاه، با نگرانی و ترس و اضطراب، می‌تواند این هماهنگی را بر هم بزند. بهترین کار در چنین مواقعی رهاکردن، آرام‌شدن و سپردن کار به ناخودآگاه است؛ با اطمینان و ایمان.

ناخودآگاه همیشه در پی حفظ زندگی شماست. حتی اگر غذایی مسموم بخورید، بدن را وادار به دفع آن می‌کند. اگر به آن اعتماد کنید، شما را به سلامت بازمی‌گرداند.

**چگونه ناخودآگاه را به کار بگیریم؟**

نخست باید بدانید ناخودآگاه همیشه فعال است. کار شما این است که ذهن آگاه خود را با اندیشه‌های زیبا، درست و مثبت مشغول کنید. همان‌طور که آب شکل لوله‌ای را می‌گیرد که از آن می‌گذرد، جریان حیات نیز بر اساس اندیشه‌های شما شکل می‌گیرد. پس ادعا کنید و باور داشته باشید که نیروی شفابخش در ناخودآگاه‌تان، همواره همچون رودی از آرامش، سلامتی، شادی و فراوانی در شما جاری است.

**نمونه: شفای مادام بیر**

پرونده‌ای مشهور و معتبر در آرشیو بخش پزشکی شهر لورد فرانسه ثبت شده است. در این پرونده آمده که مادام بیر نابینا بود؛ اعصاب بینایی‌اش تحلیل رفته و کاملا از کار افتاده بودند. او به زیارتگاه لورد رفت و آنچه خود «شفای معجزه‌آسا» نامید، برایش رخ داد.

خانم روت کرنستون، بانوی پروتستانی که درباره شفایافتگان لورد تحقیق کرده بود، در مجله مک‌کالز[1] در نوامبر ۱۹۵۵ درباره مادام بیر چنین نوشت:

«در لورد، بینایی‌اش را بازیافت؛ به طرز باورنکردنی، در حالی که اعصاب بینایی‌اش همچنان مرده و بی‌فایده بودند و چندین پزشک پس از معاینه‌های

1 McCall's

مکرر این موضوع را تایید کردند. یک ماه بعد، در معاینه‌ای دوباره مشخص شد که سازوکار بینایی او به حالت عادی بازگشته است. اما در آغاز، تا جایی که علم پزشکی می‌توانست تشخیص دهد، او با چشم‌های مرده می‌دید.»

من خود چندین بار به لورد سفر کرده‌ام و در آنجا نیز شاهد شفای برخی افراد بوده‌ام. بی‌تردید، همان‌طور که در فصل بعد توضیح خواهم داد، شفاها در بسیاری از زیارتگاه‌ها و مکان‌های مقدس، چه مسیحی و چه غیرمسیحی، رخ می‌دهند.

اما مادام بیر به وسیله آب‌های آن زیارتگاه شفا نیافت، بلکه این ناخودآگاه خودش بود که در پاسخ به ایمان و باور قلبی‌اش، نیروی شفابخش را آزاد کرد. اصل شفابخش در ناخودآگاه او با اندیشه‌ای که در ذهنش کاشته شد واکنش نشان داد.

باور، اندیشه‌ای است که در ناخودآگاه ثبت می‌شود. باور یعنی پذیرفتن چیزی به عنوان حقیقت و هر اندیشه‌ای که پذیرفته شود، خودبه‌خود به اجرا درخواهد آمد. بی‌تردید مادام بیر با ایمانی راسخ و انتظاری بزرگ به زیارتگاه رفت و در دل مطمئن بود که شفا خواهد یافت. ناخودآگاه او نیز به همین باور پاسخ داد و نیروی همواره حاضرِ شفابخشی را فعال کرد. ناخودآگاهی که چشم را آفریده، بی‌گمان می‌تواند عصبی ازکارافتاده را دوباره به زندگی بازگرداند. آنچه قدرت آفرینش پدید آورده، توان بازآفرینی نیز دارد. همان‌گونه که گفته شده است: «مطابق ایمانت برایت انجام خواهد شد.»

**چگونه اندیشه سلامت کامل را به ناخودآگاه برسانیم**

یکی از کشیشان پروتستان در ژوهانسبورگ آفریقای جنوبی، روش خود را برای انتقال ایده سلامت کامل به ناخودآگاهش چنین شرح می‌داد. او به سرطان ریه مبتلا بود و نوشته‌ای با دست‌خط خودش به من داد که روشش را گام به گام توضیح می‌داد:

او هر روز چند بار اطمینان حاصل می‌کرد که ذهن و بدنش در آرامشی کامل فرو رفته‌اند. سپس با لحنی ملایم و آرام به اندام‌های خود می‌گفت: «پاهایم آرام‌اند... مچ‌هایم آرام‌اند... ساق‌ها و ران‌هایم آرام‌اند... شکمم آرام است... قلب و ریه‌هایم آرام‌اند... سرم آرام است... سراسر وجودم آرام است.»

تنها پس از پنج دقیقه، حالتی میان خواب و بیداری بر او چیره می‌شد. در همان وضعیت، با ایمانی عمیق این جملات را تکرار می‌کرد: «کمال خدا اکنون در من متجلی است. ایده سلامت کامل در ناخودآگاهم جای گرفته است. تصویری که خدا از من دارد، تصویری بی‌نقص است و ناخودآگاهم بدنم را مطابق همان تصویر بازآفرینی می‌کند.»

این کشیش با چشمان خود شاهد شفایی شگفت‌انگیز شد. روشی چنین ساده، می‌تواند اندیشه سلامت کامل را به ژرفای ناخودآگاه برساند و نیروی شفابخش آن را بیدار کند.

**تصویرسازی علمی؛ راهی دیگر برای سلامت**

راه دیگری برای انتقال ایده سلامتی به ناخودآگاه، تصویرسازی منظم و هدفمند است. به بیماری که دچار فلج کارکردی بود گفتم: «خودت را زنده و پرانرژی در حال راه رفتن در دفتر کارت تصور کن؛ میزت را لمس می‌کنی، به تلفن پاسخ می‌دهی و همان کارهایی را انجام می‌دهی که در سلامت کامل انجام می‌دادی.»

او این صحنه را با تمام وجود تجسم کرد و حس کرد که دوباره در دفتر خود حضور دارد. ناخودآگاهش این تصویر روشن را دریافت و بر اساس آن شروع به عمل کرد. چند هفته بعد، تلفن در زمان تعیین‌شده به صدا درآمد. چون همسر و پرستارش حضور نداشتند، ناچار شد خودش پاسخ دهد. او دوازده قدم برداشت و به گوشی تلفن رسید. درست در همان لحظه، سلامتی‌اش بازگشت.

علت بیماری او انسداد ذهنی بود که مانع انتقال فرمان مغز به پاهایش می‌شد. اما زمانی که تمرکزش را بر نیروی شفابخش درون خود گذاشت، جریان زندگی دوباره جاری شد و توانایی راه رفتن به او بازگشت. همان‌گونه که در انجیل آمده است: «هرچه در دعا بخواهید و ایمان داشته باشید، به دست خواهید آورد.»

### هماهنگی از راه اندیشه

اندوه، ترس و نگرانی می‌توانند ضرباهنگ طبیعی قلب، ریه و دیگر اندام‌ها را بر هم زنند. اگر ناخودآگاه را با اندیشه‌های سالم، هماهنگ و مثبت تغذیه کنید، کارکرد همه اندام‌های بدن دوباره به حالت طبیعی بازخواهد گشت. کافی است ذهن آگاه خود را به این عادت دهید که همواره بهترین‌ها را انتظار داشته باشد؛ ناخودآگاه همان تصویر را محقق خواهد کرد.

### تمرین: سلامت در خواب

به یاد داشته باشید، ناخودآگاه بدن شما را ساخته است و می‌تواند آن را سالم نگاه دارد. هر شب پیش از خواب با این اندیشه به خواب بروید که «من کاملا سالم هستم و وفادارترین مجری، یعنی ناخودآگاهم، فرمان مرا انجام خواهد داد.»

# فصل پنجم

# نیروی شفابخش ناخودآگاه در عمل

آرزوی شما همان دعای شماست. اگر با اطمینان درونی تصور کنید که خواسته‌تان همین حالا برآورده شده است، دعایتان مستجاب خواهد شد. خواسته‌های خود را در ساده‌ترین مسیر ممکن و با تکیه بر قوانین استوار ذهن دنبال کنید. کافی است شیوه‌هایی را که در این فصل معرفی می‌شوند، تمرین کنید تا خودتان به چشم ببینید که خرد ژرف ناخودآگاه‌تان چگونه بی‌درنگ به اندیشه‌های آگاهانه شما واکنش نشان می‌دهد.

## درمان‌های ذهنی در روزگار ما

بی‌تردید همه انسان‌ها به نوعی درگیر درمان بیماری‌های جسمی یا دشواری‌های زندگی هستند. اما چه چیزی ما را شفا می‌دهد؟ این نیروی شفا کجاست؟ پاسخ روشن است: نیروی شفا در ناخودآگاه هر انسان نهفته است و تغییر نگرش ذهنی بیمار، این نیرو را آزاد می‌سازد. هیچ پزشک، روان‌شناس، روان‌پزشک یا حتی درمانگر دینی تاکنون فردی را شفا نداده است. گفته‌اند: «پزشک زخم را می‌بندد، اما خدا آن را درمان می‌کند.»

روان‌شناس یا روان‌پزشک تنها موانع ذهنی بیمار را برمی‌دارد تا نیروی شفا آزاد شود. جراح نیز مانع جسمی را می‌زداید تا جریان درمان به شکل طبیعی ادامه یابد. پس شفا نه از درمانگر بلکه از همان نیروی درونی برمی‌خیزد.

این نیروی یگانه را نام‌های گوناگونی داده‌اند: طبیعت، حیات، خدا، خرد خلاق یا قدرت ناخودآگاه. هر چه نامیده شود، حقیقت این است که در ناخودآگاه شما جای دارد و اگر درست هدایت شود، ذهن و جسم‌تان را از هر بیماری پاک می‌سازد. این نیرو در همه انسان‌ها ـ فارغ از نژاد، رنگ یا عقیده ـ جاری است. حتی اگر خود را بی‌دین بدانید، باز ناخودآگاه‌تان زخم یا سوختگی‌تان را درمان می‌کند.

روش‌های درمانی نوین بر این اصل استوارند که نیروی بی‌پایان ناخودآگاه شما مطابق با ایمان‌تان پاسخ می‌دهد. در دعا و درمان ذهنی، شخص درمانگر در سکوت به ناخودآگاه خود و ناخودآگاه شما رجوع می‌کند، در آرامش رها می‌شود و خواسته‌اش را به نیروی درونی می‌سپارد. او به حضور نیروی شفابخش ایمان دارد و می‌داند که پاسخ متناسب خواهد رسید.

راز بزرگ اینجاست: کافی است نتیجه مطلوب را در ذهن ببینید و آن را واقعی احساس کنید، آنگاه نیروی حیات بی‌درنگ واکنش نشان خواهد داد.

## قانون باور

همه ادیان جهان جلوه‌هایی از باورند. قانون زندگی، باور است. باور شما به خودتان، به جهان و به زندگی چیست؟ همان خواهد شد. باور چیزی جز اندیشه‌ای در ذهن نیست که قدرت ناخودآگاه را در همه عرصه‌های زندگی پخش می‌کند.

کتاب مقدس می‌گوید: «اگر باور داشته باشی، همه چیز ممکن است.» باور نه به آیین و مراسم، بلکه به نیروی ذهن خود شما اشاره دارد. اگر به چیزی زیان‌آور ایمان بیاورید، این ایمان است که به شما آسیب می‌زند نه خود آن چیز. همه تجربه‌های زندگی شما بازتاب اندیشه‌ها و باورهای خودتان هستند.

## معنای درمان با دعا

درمان با دعا هماهنگی آگاهانه و خردمندانه ذهن آگاه و ناخودآگاه برای هدفی مشخص است. در این شیوه باید بدانید چه می‌کنید و چرا. شما به قانون شفا اعتماد می‌کنید و با انتخاب یک تصویر ذهنی یا طرح مشخص، آن را به ناخودآگاه می‌سپارید. احساس می‌کنید که این تصویر واقعی است و در این احساس پایدار می‌مانید. آنگاه دعا مستجاب می‌شود.

اگر تصمیم بگیرید با دعا بیماری یا مشکلی را درمان کنید، ابتدا می‌پذیرید که ریشه آن در اندیشه‌های منفی و آمیخته با ترس است که در ناخودآگاه

نشسته‌اند. پس به نیروی درونی خود رجوع می‌کنید، به خرد بی‌پایان و توانایی شفابخشش ایمان می‌آورید و این یادآوری، ترس‌هایتان را می‌شوید. سپس برای شفایی که مطمئن‌اید خواهد آمد شکر می‌گویید و ذهن خود را از مشکل برمی‌دارید تا دوباره زمان دعا فرا رسد. این اتحاد ذهن آگاه و ناخودآگاه است که نیروی شفا را آزاد می‌کند.

## ایمان درونی و معنای آن

ناخودآگاه شما همان‌قدر از پیشنهادهای ذهن آگاه‌تان اثر می‌گیرد که از تلقین دیگران. هرگاه ذهن آگاه کنار بکشد و در حالت آرام و پذیرا قرار گیرد، ناخودآگاه آماده پذیرش می‌شود. این همان «ایمان درونی» است که برای درمان کافی است.

البته اگر هر دو سطح ذهن ـ آگاه و ناخودآگاه ـ هم‌زمان ایمان داشته باشند، نتیجه کامل‌تر است. اما حتی اگر ذهن آگاه شک کند، باز در حالت نیمه‌خواب یا آرامش عمیق، مقاومتش فرو می‌ریزد و ناخودآگاه پیام را می‌گیرد.

## نمونه‌ای از ایمان درونی

روزی مردی از من پرسید: «چطور ممکن است از طریق یک کشیش شفا یافته باشم، در حالی که اصلا باور نداشتم وقتی می‌گفت بیماری وجود ندارد؟»

در آغاز چنین می‌پنداشت که عقل و شعورش نادیده گرفته شده و به شدت به این حرف اعتراض داشت. اما پاسخ ساده بود: کشیش با سخنان آرام‌بخش او را به سکوت و آرامش دعوت کرد و از او خواست برای مدتی هیچ نگوید و به هیچ چیز نیندیشد. سپس خود نیز در سکوتی آرام و پذیرنده فرو رفت و نزدیک به نیم‌ساعت پیوسته و با آرامش دعا کرد؛ در ذهنش او را سرشار از سلامتی، صلح، هماهنگی و تندرستی کامل می‌دید.

مرد پس از آن احساس آسودگی و سبکی فراوان کرد و سلامتی‌اش بازگشت. در این حالت نیمه‌خواب، مقاومت ذهن آگاه فرو ریخته بود و ناخودآگاه او بی‌هیچ مانعی پیام شفا را پذیرفت. این‌گونه ایمان درونی، بدون آنکه آگاهانه به چیزی باور داشته باشد، کار خود را کرد و شفا تحقق یافت.

**معنای درمان از راه دور**

فرض کنید مادرتان در نیویورک بیمار است و شما در لس‌آنجلس زندگی می‌کنید. مادر نزد شما حضور فیزیکی ندارد، اما همچنان می‌توانید برای او دعا کنید.

قانون خلاق ذهن (ناخودآگاه) در خدمت شماست و به طور خودکار واکنش نشان می‌دهد. دعاکردن در این حالت برای ایجاد احساس درونی سلامت و هماهنگی در ذهن خودتان است. همین احساس درونی، از راه ناخودآگاه شما، بر ناخودآگاه مادرتان نیز اثر می‌گذارد، زیرا در حقیقت تنها یک ذهن

خلاق و یگانه وجود دارد. اندیشه‌های شما درباره سلامتی، نیرو و کمال از مسیر همین ذهن جهانی عمل می‌کنند و قانونی را در سطح درونی به حرکت درمی‌آورند که نتیجه‌اش در بدن مادر شما به صورت شفا آشکار می‌شود.

در قلمرو ذهن، زمان و مکان وجود ندارد. همان ذهنی که در شما عمل می‌کند، در مادرتان نیز فعال است، بی‌آنکه فاصله اهمیتی داشته باشد. بنابراین در حقیقت درمانی به نام «غایب» در برابر «حاضر» وجود ندارد، زیرا ذهن جهانی همه‌جا حاضر است. شما افکار را به جایی نمی‌فرستید، بلکه با حرکت آگاهانه اندیشه‌تان، وقتی بر ویژگی‌هایی چون سلامت، آرامش و تندرستی تمرکز می‌کنید، همان کیفیت‌ها در تجربه مادرتان زنده می‌شوند و نتیجه پدید می‌آید.

نمونه‌ای روشن از این نوع درمان از راه دور را زنی از شنوندگان برنامه رادیویی ما در لس‌آنجلس بازگو کرد. او برای مادر بیمارش که در نیویورک دچار سکته قلبی شده بود، چنین دعا می‌کرد:

«حضور شفابخش دقیقا همانجاست که مادرم هست. وضعیت جسمی او چیزی جز بازتاب افکارش نیست؛ مانند سایه‌هایی روی پرده. می‌دانم که برای تغییر تصاویر روی پرده باید حلقه فیلم را عوض کنم. ذهن من همان حلقه فیلم است و اکنون در ذهن خود تصویر سلامت کامل، هماهنگی و تندرستی را برای مادرم می‌نگارم. نیروی شفابخش بی‌نهایتی که بدن مادرم و همه اندام‌های او را آفریده است، اکنون در هر ذره وجودش جاری است و

رودخانه‌ای از آرامش در سلول‌های او جریان دارد. پزشکان او به هدایت الهی راه درست را می‌یابند و هر کس به مادرم دست می‌زند، به درستی راهنمایی می‌شود. می‌دانم بیماری حقیقت نهایی ندارد؛ اگر داشت، هیچ درمانی ممکن نبود. اکنون خود را با اصل بی‌پایان عشق و زندگی همسو می‌کنم و با یقین اعلام می‌کنم که هماهنگی، سلامتی و آرامش همین اکنون در بدن مادرم آشکار می‌شوند.»

او این دعا را روزی چند بار تکرار می‌کرد و پس از چند روز، مادرش به گونه‌ای شگفت‌انگیز بهبود یافت؛ تا جایی که پزشک متخصص از شدت حیرت او را به خاطر «ایمان عظیمش به قدرت خدا» ستود. نتیجه‌ای که در ذهن دختر شکل گرفته بود، قانون خلاق ذهن را در سطح درونی به حرکت درآورد و در بدن مادر به صورت سلامتی کامل متجلی شد. آنچه دختر در دل خود درباره مادر به عنوان حقیقت پذیرفته بود، هم‌زمان در تجربه مادر زنده شد.

**نمونه‌ای دیگر**

دوست روان‌شناسم روزی برایم تعریف کرد که یکی از ریه‌هایش دچار عفونت شده بود. آزمایش‌ها و عکس‌برداری‌ها نشان می‌داد که به سل مبتلاست. با این حال، او هر شب پیش از خواب، در سکوت با خود تکرار می‌کرد: «هر سلول، عصب و بافت ریه‌های من اکنون سالم، پاک و کامل می‌شوند. تمام بدنم به سوی سلامت و هماهنگی بازمی‌گردد.»

این عبارات دقیق کلمات او نبود، اما جوهر همان چیزی بود که هر شب می‌گفت. پس از حدود یک ماه، بهبود کامل یافت و تصاویر پزشکی نشان دادند که هیچ اثری از بیماری باقی نمانده است.

وقتی از او پرسیدم چرا این جملات را درست پیش از خواب تکرار می‌کند، پاسخ داد: «زیرا ناخودآگاه حتی در زمان خواب هم فعال است. پس بهتر است هنگام فرو رفتن در خواب، چیزی نیکو به او بدهم تا بر آن کار کند.» پاسخی بسیار خردمندانه و الهام‌بخش بود.

## فنون عملی در درمان‌های ذهنی

همان‌طور که یک مهندس برای ساختن پل یا موتور به شیوه و نقشه‌ای روشن نیاز دارد، ذهن شما نیز فنون و روش‌هایی برای هدایت و ساختن زندگی دارد. هیچ چیز در جهان به تصادف رخ نمی‌دهد؛ این جهان بر اساس قانون و نظم استوار است. دعا هم راه و روشی علمی دارد. وقتی مهندس پل گلدن‌گیت[1] را ساخت، ابتدا اصول ریاضی و محاسبات فشار و استحکام را می‌دانست. سپس تصویر روشنی از پلی که قرار بود ساخته شود در ذهن داشت. در نهایت با استفاده از روش‌های آزموده‌شده، طرح را به اجرا درآورد تا سرانجام پلی شکل گرفت که امروز روی آن رانندگی می‌کنیم.

۱ یک پل معلق در سان فرانسیسکوی آمریکا است که این شهر را به شمال ایالت کالیفرنیا وصل می‌کند.

دعا نیز چنین است. باید ایده‌ای روشن درباره خواسته‌تان داشته باشید، آن را در ذهن بپرورید و به ناخودآگاه بسپارید. دعا نباید همچون بادکنکی در هوا معلق بماند، بلکه باید در زندگی‌تان نتیجه‌ای واقعی بیافریند.

**فن گذار به ناخودآگاه**

یکی از ساده‌ترین و کارآمدترین روش‌ها برای انتقال خواسته به ناخودآگاه، فرورفتن در حالتی شبیه رویا و نیمه‌خواب است. در این حالت ذهن آگاه آرام می‌شود و ذهن ناخودآگاه آماده پذیرش تصویر یا خواسته است. کافی است آرام و مطمئن درباره خواسته‌تان بیندیشید و آن را از همین لحظه تحقق‌یافته ببینید.

مثال: مانند دخترکی باشید که سرفه‌ای شدید و گلودرد داشت. او با قاطعیت و به تکرار می‌گفت: «الان دارد برطرف می‌شود... الان دارد برطرف می‌شود.» و در کمتر از یک ساعت نیز برطرف شد. این روش را با نهایت سادگی و بی‌پیرایگی به کار ببرید.

**ناخودآگاه نقشه شما را می‌پذیرد**

اگر بخواهید خانه‌ای تازه برای خود و خانواده‌تان بسازید، حتما به نقشه آن با دقت نگاه می‌کنید، مراقب هستید همه چیز مطابق نقشه پیش برود و بهترین مصالح مانند چوب و فولاد را انتخاب می‌کنید.

اما در مورد خانه ذهنی‌تان چه؟ نقشه ذهنی شما برای شادی و فراوانی چیست؟ همه تجربه‌ها و رویدادهای زندگی‌تان به مصالحی بستگی دارد که در ساخت این خانه ذهنی به کار می‌برید.

اگر نقشه‌تان پر از الگوهای ذهنی ترس، نگرانی، اضطراب یا کمبود باشد و ذهن‌تان آکنده از یأس، شک و بدبینی، نتیجه‌اش چیزی جز سختی، کشمکش، اضطراب و محدودیت نخواهد بود.

بنیادی‌ترین فعالیت زندگی، همان چیزی است که در هر ساعت بیداری در ذهن‌تان می‌سازید. کلمات و تصاویری که در سکوت درون‌تان مرور می‌کنید نادیدنی‌اند، اما واقعیت دارند. شما همواره در حال ساخت خانه ذهنی خود هستید. اندیشه‌ها و تصاویری که در ذهن می‌پرورید همان نقشه شماست. لحظه به لحظه می‌توانید با اندیشه‌های درست، باورهای مثبت و صحنه‌هایی که در استودیوی پنهان ذهن‌تان تمرین می‌کنید، سلامتی، کامیابی و شادی بیافرینید. این کاخ باشکوه که پیوسته در حال ساختنش هستید همان شخصیت شما، هویت شما در این دنیا و داستان زندگی‌تان روی زمین است.

پس نقشه‌ای نو برگزینید. در همین لحظه آرامش، هماهنگی، شادی و نیک‌خواهی را در خود زنده کنید. وقتی بر آن‌ها تمرکز کنید و مدام تصدیق‌شان کنید، ناخودآگاه نقشه شما را می‌پذیرد و آن‌ها را به واقعیت تبدیل می‌کند.

## علم و هنر دعا

علم یعنی دانشی سامان‌یافته و هماهنگ. هنر دعا نیز بر اصول بنیادین زندگی و روش‌های عملی استوار است. این هنر، تکنیک و تمرین شما و علم پشت آن همان پاسخ قطعی ذهن آفریننده به اندیشه یا تصویر ذهنی شماست.

کتاب مقدس می‌گوید: «بخواهید تا به شما داده شود. بجویید تا بیابید. در بزنید تا برایتان گشوده شود.»

این آموزه نشان می‌دهد که قوانین ذهنی و روحانی قطعی‌اند. هرگاه با ایمانی راستین چیزی را طلب کنید، ناخودآگاه شما پاسخ می‌دهد. ذهن از اندیشه به سوی واقعیت حرکت می‌کند. اگر تصویری روشن در ذهن نباشد، حرکتی هم نخواهد بود.

دعا باید به صورت تصویری پذیرفته در ذهن نقش بندد تا ناخودآگاه آن را بگیرد و به ثمر برساند. این پذیرش باید کامل و بی‌چون‌وچرا باشد، همراه با آرامش و شادی از پیش‌بینی دستیابی به آنچه خواسته‌اید.

اساس هنر و علم دعا اعتماد کامل به این حقیقت است که حرکت ذهن آگاه، پاسخ مستقیم ناخودآگاه را در پی دارد. وقتی این روند را پی بگیرید، دعایتان بی‌گمان پاسخ داده خواهد شد.

### روش تجسم

ساده‌ترین راه شکل‌دادن به اندیشه، تجسم آن است؛ دیدن آن با چشم ذهن، زنده و روشن، گویی همین حالا وجود دارد. آنچه در ذهن‌تان تجسم می‌کنید، واقعیتی در قلمرو نادیدنی است و اگر به آن وفادار بمانید، روزی در جهان بیرون آشکار می‌شود. سازنده پیش از آغاز کار، ساختمان را در ذهن خود می‌بیند، نقشه می‌کشد و بر اساس همان تصویر عمل می‌کند. تصویر ذهنی قالبی است که واقعیت از آن بیرون می‌آید. من خود پیش از سخنرانی‌هایم از این روش بهره می‌برم. ذهنم را آرام می‌کنم و سالن را پر از شنوندگانی می‌بینم که از حضور نیروی شفا درون‌شان روشن و آزاد شده‌اند. در خیال می‌شنوم که می‌گویند: «شفا یافته‌ام. احساس فوق‌العاده‌ای دارم. زندگی‌ام دگرگون شده.» این تصویر را تا جایی نگه می‌دارم که حضورش را واقعا حس کنم، سپس رهایش می‌کنم و به روی صحنه می‌روم. بارها دیده‌ام همان روز کسانی نزد من آمده‌اند و گفته‌اند دعایشان مستجاب شده است.

### روش شکرگزاری

در کتاب مقدس، پولس سفارش می‌کند خواسته‌های خود را با ستایش و شکرگزاری بیان کنید. دل شاکر همیشه به سرچشمه‌های آفرینش نزدیک است و بر اساس قانون کنش و واکنش کیهانی، برکات بی‌شماری به سویش روانه می‌شوند.

برای نمونه، پدری به فرزندش وعده می‌دهد که پس از فارغ‌التحصیلی برایش خودرو بخرد. پسر هنوز خودرو را نگرفته اما در دل سرشار از شکرگزاری و شادی است، چون یقین دارد وعده پدر تحقق می‌یابد.

مثال: مردی به نام بروک می‌گفت: «قبض‌هایم روی هم انباشته شده، کار ندارم، سه فرزندم گرسنه‌اند و پولی ندارم. چه کنم؟» او هر شب و هر صبح، سه هفته پیاپی با آرامش و اطمینان تکرار می‌کرد: «پدر، سپاس برای دارایی من.» این سخن ساده کم‌کم چنان احساسی از شکرگزاری در دلش آفرید که اندیشه فقر و ترس را زدود.

پس از مدتی، یکی از کارفرمایان قدیمی‌اش که بیست سال ندیده بود، اتفاقی در خیابان او را دید و شغلی پردرآمد به او پیشنهاد داد و حتی مبلغی وام در اختیارش گذاشت. امروز او معاون همان شرکت است و می‌گوید: «هرگز شگفتی‌های شکرگزاری را فراموش نمی‌کنم. این روش زندگی مرا دگرگون کرد.»

## روش تاکیدی

قدرت هر تاکید به فهم شما از حقیقت و معنای سخن بستگی دارد. در کتاب مقدس آمده: «هنگام دعا از تکرار بیهوده استفاده نکنید.» راز اثرگذاری تاکید در کاربرد هوشمندانه و دقیق جملات مثبت است.

برای نمونه، پسرکی جمع ۳ و ۳ را روی تخته ۷ نوشته است. معلم با یقین ریاضی تاکید می‌کند که جمع ۳ و ۳ برابر ۶ است. این حقیقت، پسر را وادار می‌کند عدد درست را جایگزین کند. سخن معلم ۳ و ۳ را ۶ نکرد، چراکه از پیش چنین بود. اما بیان حقیقت، ذهن کودک را اصلاح کرد.

به همان شکل، بیماری وضعیتی غیرعادی وجود شماست. وقتی برای خود یا دیگری سلامتی، آرامش و هماهنگی را تاکید می‌کنید و درک می‌کنید که این‌ها اصول جاودانه هستی‌اند، الگوهای منفی ناخودآگاه‌تان بازچینی می‌شوند و بر پایه ایمان و فهم شما پاسخ می‌دهند.

**اصل زندگی بر پایه حقیقت است**

نتیجه روش تأکیدی به همسویی شما با اصول بنیادین زندگی بستگی دارد، نه به ظاهر رویدادها. همان‌طور که در ریاضی اصل ثابت وجود دارد و خطا از آن نیست، در هستی نیز اصل حقیقت حضور دارد و جایی برای دروغ نیست.

اصل خرد جاری است و نادانی حقیقت ندارد. اصل هماهنگی برقرار است و ناهماهنگی دوام ندارد. اصل سلامت پابرجاست و بیماری واقعیت نهایی نیست. اصل فراوانی زنده است و فقر حقیقت ندارد.

**تجربه شخصی نویسنده**

من برای خواهرم در انگلستان که قرار بود برای برداشتن سنگ کیسه صفرا جراحی شود، از همین روش استفاده کردم. فاصله ما شش‌هزار و پانصد مایل بود، اما در قلمرو ذهن نه زمان معنا دارد و نه مکان. تمام توجه خود را از علائم و جسم او برداشتم و با تمرکز کامل چنین تاکید کردم:

«این دعا برای خواهرم کاترین است. او آرام و آسوده است؛ سراسر وجودش متعادل، خونسرد و آرام است. نیروی شفابخش ناخودآگاه که بدنش را آفرید، اکنون هر سلول، عصب، بافت، ماهیچه و استخوان او را مطابق با الگوی کامل درونی بازآفرینی می‌کند. در سکوت، همه الگوهای نادرست در ناخودآگاهش پاک می‌شوند و جای خود را به شادابی، کمال و زیبایی نیروی حیات می‌دهند. او اکنون پذیرای جریان شفابخش الهی است؛ جریانی زنده و روان همچون رودخانه که در تمام وجودش جاری است و او را به سوی سلامت، هماهنگی و آرامش کامل بازمی‌گرداند. همه تصاویر نادرست و ناخوشایند در دریای بی‌کران عشق و آرامش شسته و محو می‌شوند.»

این دعا را چندین بار در روز تکرار کردم. تنها دو هفته بعد، آزمایش‌های پزشکی نشان داد که او به شکلی شگفت‌انگیز بهبود یافته است و نتیجه عکس‌ها کاملا منفی بود.

## معنای تاکید

تاکید یعنی بیان یک حقیقت به گونه‌ای که انگار هم‌اکنون محقق شده است. وقتی ذهن‌تان را در چنین وضعیتی نگه دارید، فارغ از همه شواهد بیرونی، دعای شما پاسخ می‌یابد. حتی انکارکردن نیز درواقع نوعی تاکید است؛ چون حضور همان چیزی را که انکار می‌کنید در ذهن‌تان تثبیت می‌کند.

وقتی تاکید را با آگاهی از اینکه چه می‌گویید و چرا می‌گویید تکرار کنید، ذهن‌تان به مرحله‌ای می‌رسد که آن را حقیقت می‌پندارد. تاکیدهای مربوط به زندگی و سلامتی را آن‌قدر ادامه دهید تا واکنش ناخودآگاه‌تان شما را راضی کند.

## تجسم شفا

آنچه برای شفا نیاز دارید، نخست در ذهن‌تان تصور کنید. باور داشته باشید که ناخودآگاه می‌تواند بدن و روح‌تان را بازآفرینی کند، البته اگر به درستی هدایتش کنید. خواسته‌تان را با رنگ‌های روشن و زنده در خیال ببینید و آن را چنان مجسم کنید که انگار همین لحظه به حقیقت پیوسته است. هر کس با ایمان، پشتکار و تمرکز این روش را دنبال کند، به زودی نشانه‌های روشن بهبود و دگرگونی را در زندگی خود خواهد دید.

**تمرین: دعای موثر**

هنگام دعا هیچ فشاری بر ذهن‌تان وارد نکنید و نخواهید چیزی را به زور تحمیل کنید. آرام شوید، به حالت نیمه‌آگاه بروید و خواسته‌تان را با جملاتی روشن و مثبت بیان کنید؛ درست مثل اینکه همین حالا برآورده شده است. سپس با آرامش و اطمینان بخوابید و باور داشته باشید که دعای شما به بهترین شکل پاسخ داده خواهد شد.

# فصل ششم

# ناخودآگاه در خدمت زندگی

ناخودآگاه شما همیشه در خدمت زندگی است، اما عملکردش به آگاهی و انتخاب‌های شما وابسته است. کافی است آن را با افکار مثبت و حقیقت‌های درست تغذیه و به آن اعتماد کنید؛ آنگاه همه چیز به نفع شما شکل خواهد گرفت.

**گرایش ذاتی ناخودآگاه به سوی زندگی**

بیش از ۹۰ درصد زندگی ذهنی شما در قلمرو ناخودآگاه جریان دارد. کسانی که از این نیروی شگفت‌انگیز بهره نمی‌برند، در دنیایی محدود و تنگ زندگی می‌کنند. فرایندهای ناخودآگاه همواره رو به زندگی و سازندگی‌اند. این نیرو، بدن شما را نگه می‌دارد و کارکردهای حیاتی آن را پیوسته و بی‌وقفه تنظیم می‌کند. شب و روز بیدار است و همواره در تلاش برای محافظت و یاری شماست. ناخودآگاه با سرچشمه بی‌پایان زندگی و خرد بی‌کران پیوند دارد و الهام‌ها و انگیزه‌هایش همیشه به سوی رشد، تعالی و زندگی بهتر هدایت می‌شوند.

بزرگ‌ترین الهامات، آرزوها و بینش‌های انسان از همین سرچشمه برمی‌خیزد. این ندای درونی خود را به شکل شهود، الهام، تمایل و ایده آشکار می‌کند و شما را به پیشرفت، ماجراجویی و عبور از مرزها فرا می‌خواند.

نیروی عشق و میل به کمک و نجات دیگران نیز از همین عمق می‌جوشد. برای مثال، در زمین‌لرزه و آتش‌سوزی بزرگ سان‌فرانسیسکو در ۱۸ آوریل ۱۹۰۶، بسیاری از بیمارانی که سال‌ها زمین‌گیر بودند، به پا خاستند و کارهایی خارق‌العاده از شجاعت و ایثار انجام دادند. در آنان، میل شدید به نجات جان دیگران شعله‌ور شد و ناخودآگاه‌شان پاسخ داد.

هنرمندان بزرگ، موسیقی‌دانان، شاعران و نویسندگان نیز با این نیرو پیوند می‌گیرند و از آن الهام می‌گیرند. رابرت لویی استیونسن، نویسنده اسکاتلندی، پیش از خواب از ناخودآگاهش می‌خواست داستانی بسازد و می‌گفت ذهن عمیقش داستان را بندبند، مانند یک رمان دنباله‌دار، در اختیارش می‌گذارد؛ بی‌آنکه ذهن آگاهش چیزی بداند. نمونه دیگر مارک تواین است که بارها گفته هرگز در زندگی‌اش کار نکرده؛ زیرا تمام آثار و طنزهای بزرگ او محصول پیوندش با گنجینه بی‌پایان ناخودآگاه بوده است.

### پیوند ذهن و بدن

تعامل بین ذهن آگاه و ناخودآگاه نیازمند هماهنگی دو بخش اصلی دستگاه عصبی است. دستگاه عصبی «مغزی-نخاعی» ابزار ذهن آگاه است

و حرکت‌های ارادی بدن و دریافت اطلاعات از حواس پنج‌گانه را کنترل می‌کند. در مقابل، مرکز دستگاه عصبی «خودمختار» یا «سمپاتیک» در شبکه خورشیدی پشت معده است و کارکردهای حیاتی بدن را به طور ناخودآگاه پشتیبانی می‌کند.

این دو سیستم می‌توانند جدا از هم یا هماهنگ عمل کنند. توماس ترورد، قاضی و اندیشمند مشهور، توضیح می‌دهد که عصب «واگ» ابتدا بخشی از سیستم ارادی است و اندام‌های صوتی را کنترل می‌کند، سپس شاخه‌هایی به قلب و شش‌ها می‌فرستد و از پرده دیافراگم عبور کرده و به اعصاب سیستم خودمختار متصل می‌شود. به این ترتیب، پل ارتباطی میان ذهن آگاه و ناخودآگاه ایجاد می‌شود و انسان به عنوان یک کل واحد عمل می‌کند. به طور ساده می‌توان گفت: بخش پیشانی مغز بیشتر با ذهن آگاه مرتبط است، بخش پسین با ناخودآگاه و بخش میانی ویژگی‌های هر دو را دارد. وقتی ذهن آگاه یک اندیشه را می‌پذیرد، دستگاه عصبی ارادی شما ارتعاشی ایجاد می‌کند که به دستگاه عصبی خودمختار منتقل می‌شود و اندیشه را به ناخودآگاه می‌سپارد. همینجاست که خلاقیت آغاز می‌شود و افکار شما راهی جهان واقعی می‌شوند.

هر فکری که ذهن آگاه‌تان بپذیرد و حقیقت بداند، از طریق مغز به شبکه خورشیدی - مرکز ناخودآگاه - فرستاده می‌شود تا در گوشت و خون شما ثبت شود و در زندگی بیرونی به شکل عینی ظاهر گردد.

## هوشیاری پنهان در بدن

اگر ساختار سلول‌ها و اندام‌هایی مانند چشم، گوش، قلب، کبد یا مثانه را بررسی کنید، متوجه می‌شوید که آن‌ها از گروه‌هایی از سلول‌ها تشکیل شده‌اند که با نوعی هوش جمعی هماهنگ کار می‌کنند. این سلول‌ها دستورات را دریافت و اجرا می‌کنند، گویی تحت فرمان ذهنی برتر و هوشمند عمل می‌کنند.

حتی موجودات تک‌سلولی هم بدون داشتن اندام‌های پیچیده، نشانه‌هایی از ذهن و واکنش را در رفتار خود نشان می‌دهند: حرکت می‌کنند، تغذیه می‌کنند، جذب و دفع دارند و به شرایط محیط پاسخ می‌دهند.

بسیاری بر این باورند که «هوشیاری درونی» مراقب بدن است، مشروط بر اینکه ذهن آگاه مزاحمش نشود. اما مشکل اینجاست که ذهن آگاه اغلب با شواهد سطحی حواس پنج‌گانه و ترس‌ها و باورهای نادرست مداخله می‌کند.

وقتی این ترس‌ها و الگوهای منفی به‌واسطه تجربه‌های روانی و هیجانی در ناخودآگاه ثبت شوند، ناخودآگاه ناچار است طبق همان نقشه‌های مخدوش عمل کند و نتیجه‌ای غیرمطلوب پدید آورد.

## ذهن ناخودآگاه در خدمت خیر همگانی

خودِ درونی و ناخودآگاه شما پیوسته در جهت خیر و نیکویی کار می‌کند. این نیروی پنهان بازتاب قانونی طبیعی از هماهنگی است که در پشت همه پدیده‌ها جریان دارد. ناخودآگاه شما اراده‌ای مستقل دارد و همواره شب و روز فعال است، حتی زمانی که شما هیچ اقدامی نمی‌کنید. این نیرو سازنده بدن شماست، هرچند شما فرایند خاموش و بی‌صدای آن را درک نمی‌کنید. ناخودآگاه حیاتی جداگانه دارد که همواره رو به سوی سلامت، آرامش و هماهنگی حرکت می‌کند. این هنجار الهی است که در پی بیان‌شدن از طریق شماست.

## چگونه انسان این اصل هماهنگی را بر هم می‌زند؟

برای اینکه درست و علمی بیندیشیم، باید حقیقت را بشناسیم. حقیقت یعنی هماهنگ شدن با خرد و توان بی‌کران ناخودآگاه که همیشه در جهت زندگی و سازندگی حرکت می‌کند. هر اندیشه یا عملی که با این جریان هماهنگ نباشد - چه از روی ناآگاهی و چه به عمد - سرانجام به ناهماهنگی، محدودیت و بیماری منجر می‌شود.

دانشمندان می‌گویند بدن شما هر یازده ماه یک بار خود را بازسازی می‌کند، یعنی از نظر جسمی همیشه تازه‌نفس هستید. اما اگر در این بازسازی، ترس، خشم، حسادت یا بدخواهی وارد کنید، مسئولیت آن تنها با خودتان است.

شما حاصل جمع اندیشه‌هایتان هستید و می‌توانید از پذیرش افکار منفی جلوگیری کنید. همان‌طور که تاریکی تنها با نور از میان می‌رود و سرما با گرما، اندیشه‌های منفی نیز تنها با اندیشه‌های مثبت از بین می‌روند. کافی است خوبی را تایید کنید تا بدی از زندگی‌تان پاک شود.

**چرا طبیعی است که سالم، نیرومند و پرانرژی باشیم؟**

کودکی که پا به دنیا می‌گذارد، در حالت طبیعی با اندام‌ها و کارکردهایی کامل و سالم زاده می‌شود. این همان وضعیت طبیعی است و ما باید در همین مسیر بمانیم: سرشار از سلامت و نیرو. قوی‌ترین غریزه انسان، غریزه صیانت نفس است. این غریزه نیرویی همیشه حاضر و فعال است که در ژرفای طبیعت ما جای دارد. وقتی اندیشه‌ها و باورهای ما با این اصل درونی هماهنگ باشند، قدرتی چندبرابر پیدا می‌کنند، زیرا با نیرویی همسو می‌شوند که پیوسته در تلاش برای محافظت و تداوم زندگی ماست. از همین رو بازگرداندن شرایط طبیعی سلامت بسیار آسان‌تر از پدیدآوردن بیماری است. بیماری وضعیتی غیرطبیعی است؛ یعنی شما در برابر جریان طبیعی زندگی ایستاده‌اید و افکار منفی را دنبال می‌کنید. قانون زندگی، قانون رشد است. همه طبیعت، بی‌وقفه و در سکوت، این قانون را بیان می‌کنند. هرجا رشد هست، زندگی جاری است، هرجا زندگی هست هماهنگی حضور دارد و هر جا هماهنگی باشد، سلامتی کامل برقرار است.

اگر اندیشه‌های شما با اصل آفرینش در ناخودآگاه هماهنگ باشد، با اصل الهی هماهنگی همسو شده‌اید. اما اگر اندیشه‌هایتان با این اصل سازگار نباشند، به شما می‌چسبند، آزارتان می‌دهند و سرانجام بیماری یا حتی مرگ به همراه می‌آورند.

برای درمان بیماری باید جریان نیروهای حیاتی ناخودآگاه را در سراسر بدن افزایش دهید. این کار با کنار گذاشتن افکار ترس، نگرانی، حسادت، نفرت و هر اندیشه ویرانگر دیگری امکان‌پذیر است؛ افکاری که اعصاب و غدد را تخریب می‌کنند و کارکرد طبیعی بدن را مختل می‌سازند.

**نمونه‌ای از یک شفا**

در شماره مارس ۱۹۱۷ مجله Nautilus مقاله‌ای منتشر شد درباره پسری به نام فردریک الیاس اندروز از ایندیاناپولیس که به بیماری سل ستون فقرات یا «بیماری پات» مبتلا بود. پزشکان بیماری او را لاعلاج اعلام کرده بودند، اما او به دعا پناه برد. از کودکی خمیده و ناتوان که با دست و زانو حرکت می‌کرد، به مردی سالم، قوی و خوش‌هیبت بدل شد.

او دعایی ساده اما نیرومند ساخت و بارها در روز آن را تکرار می‌کرد: «من سالم، کامل، نیرومند، پرتوان، سرشار از عشق، هماهنگ و خوشحال هستم.»

این دعا آخرین جمله‌ای بود که شب‌ها بر زبان می‌آورد و نخستین چیزی بود که صبح‌ها می‌گفت. او حتی برای دیگران نیز دعا می‌کرد و اندیشه‌های عشق و سلامت را برایشان می‌فرستاد.

این شیوه ذهنی بارها و بارها به سوی خودش بازگشت و چندین برابر شد. ایمان و پایداری او ثمر داد. هرگاه ترس، خشم، حسادت یا رشک به سراغش می‌آمد، بلافاصله دعا و تاکید مثبت خود را تکرار می‌کرد. ناخودآگاه او دقیقا بر اساس اندیشه‌های مداوم و عادت‌های ذهنی‌اش پاسخ می‌داد. این همان معنای سخن کتاب مقدس است: «راهت را برو، ایمانت تو را کامل ساخته است.»

**ایمان به نیروی ناخودآگاه**

جوانی که در یکی از سخنرانی‌های من درباره نیروی شفابخش ناخودآگاه شرکت کرده بود، از ناراحتی شدید چشمانش رنج می‌برد و پزشک گفته بود نیاز به عمل جراحی دارد.

او با خود گفت: «ناخودآگاه من چشم‌هایم را ساخته، پس می‌تواند شفایشان هم بدهد.»

هر شب پیش از خواب، در حالتی میان بیداری و خواب، توجه‌اش را متمرکز می‌کرد و در خیال می‌دید پزشک مقابلش ایستاده و می‌گوید: «معجزه‌ای رخ داده است.» این جمله را بارها می‌شنید یا در ذهن تکرار می‌کرد.

پس از سه هفته دوباره به همان چشم‌پزشک مراجعه کرد. پزشک با شگفتی گفت: «این یک معجزه است.» چه اتفاقی افتاد؟
این مرد با تکرار، ایمان و انتظار، ایده درمان را در ناخودآگاهش حک کرد. ناخودآگاه که خود سازنده چشم‌های او بود، الگوی کامل را در خود داشت و بلافاصله کار بازسازی را آغاز کرد. این نمونه‌ای دیگر است از اینکه چگونه ایمان به نیروی شفابخش ناخودآگاه می‌تواند شما را سالم و کامل گرداند.

**تمرین: اندیشه‌های شفابخش**

به محض آنکه متوجه شدید در حال پروراندن افکار حسادت، رشک یا رنجش هستید، این گفت‌وگوهای درونی را متوقف کنید. آن‌ها را با افکار دلسوزی، سپاسگزاری و شادی جایگزین کنید. این کار را بارها انجام دهید. اندکی شکیبایی لازم است تا اثر شگفت‌انگیز این تمرین را ببینید، اما زمانی که نتیجه را تجربه کنید، دیگر اجازه نخواهید داد هیچ اندیشه دیگری بی‌اختیار در ذهن‌تان جای گیرد.

**نگاهی به عمل**

افکار منفی اغلب خود را در قالب اختلالاتی در سلامت و تندرستی نشان می‌دهند. زخم معده، مشکلات قلبی یا علائمی دیگر، بازتابی از حالت روحی و ذهنی ما هستند.

ذهن ناخودآگاه در هر لحظه، مستقل از آگاهی ما، بر کارکردهای حیاتی بدن نظارت دارد. اگر این کارکردها به سبب فشار روانی، غم یا افکار منفی دچار آشفتگی شوند، می‌توان با آرام‌سازی و تلقین‌های مثبت، دوباره هماهنگی را به بدن بازگرداند.

تمرین آرام‌سازی که در ادامه می‌آید، با استفاده از تصویرسازی مثبت، نیروی خوددرمانی شما را فعال می‌کند. اگر بیمار هستید، می‌توانید در کنار درمان پزشک یا درمانگر جایگزین، از این روش برای پشتیبانی روند درمان بهره بگیرید. بهترین نتیجه زمانی حاصل می‌شود که متن تمرین را با صدای خود ضبط کنید و هنگام انجام آن پخش نمایید. برای راحتی، روی سطحی نرم مانند فرش یا مت یوگا دراز بکشید.

**تمرین آرام‌سازی**

به پشت دراز بکشید. پاهایتان را کشیده کنار هم قرار دهید و بازوها را آزاد در کنار بدن بگذارید. مطمئن شوید راحت هستید. اگر لازم است، وضعیت خود را کمی تغییر دهید تا آرام شوید.

همین حالا روی زمین یا سطحی که شما را نگه می‌دارد، آرام بگیرید و اجازه دهید لحظه جاری شود. کم‌کم همه چیز اطراف‌تان بی‌اهمیت می‌شود. با تنفس منظم و شاید نوای موسیقی آرام همراه شوید و به عمقی دلنشین از آرامش فرو بروید.

در ذهن خود، روزی تابستانی و زیبا را تصور کنید. روی ساحل جزیره‌ای آرام دراز کشیده‌اید. خورشید از آسمان آبی می‌تابد و دریا پیش رویتان است. موج‌ها آرام می‌آیند و می‌روند و شما را به حالتی سرشار از آرامش، سکون و هماهنگی می‌برند. با هر موج آرام‌تر می‌شوید. سینه‌تان با ریتم نفس بالا و پایین می‌رود و نفس شما به موجی آرام بدل می‌شود. نسیمی خنک بر پیشانی‌تان می‌وزد و شن‌های گرم ساحل شما را در بر گرفته‌اند. احساس می‌کنید بدن و روح‌تان دوباره پیوند یافته‌اند.

اکنون به سینه و شکم خود توجه کنید. بالا و پایین رفتن آرام دیواره شکم را احساس کنید. هر دم و بازدم شما را ژرف‌تر به آرامش می‌برد و با هر بازدم، رها و آرام‌تر می‌شوید.

در خیال خود، بدن‌تان را از سر تا پا آرام کنید. پوست سر و تمام سر، پیشانی و ماهیچه‌های صورت را رها کنید. دهان خود را کمی باز کنید. پرتوهای خورشید شما را گرم و آرام‌تر می‌کنند. شانه‌ها، گردن، بازوها و دست‌ها آرام می‌شوند، سپس پشت، سینه و شکم. تنفس آرام، دیواره شکم را نرم بالا و پایین می‌برد. پاها و انگشتان نیز سرشار از آرامش می‌شوند. حس دلنشینی است که تک‌تک ماهیچه‌ها و حتی اعصاب در آرامشی تازه به سر برند.

در این وضعیت، درهای ناخودآگاه شما گشوده می‌شوند. هر تصویری که در ذهن‌تان نقش می‌بندد، اثری شفابخش و نیروبخش خواهد داشت. اکنون با هم سفری خیالی در اندام‌ها آغاز می‌کنیم.

تپش قلب‌تان را بشنوید و به خاطر همه لحظه‌هایی که در زندگی برایتان تپیده است، از آن سپاسگزار باشید.
به شُش‌هایتان توجه کنید. شفاف و روشن‌اند و پر از انرژی شفابخش می‌شوند. هوای تازه در همه سلول‌ها می‌نشیند و سراسر بدن را زنده و پرانرژی می‌کند. از شُش‌هایتان به خاطر نیروی تازه‌ای که به شما می‌دهند سپاسگزاری کنید.
حالا معده‌تان را در نظر بگیرید. ببینید چگونه غذا را می‌پذیرد، تجزیه می‌کند و مواد مغذی را جذب می‌کند. نوری روشن در معده می‌درخشد و آرامش، هماهنگی و انرژی طبیعی در آن جاری می‌شود.
به روده‌هایتان فکر کنید. نوری روشن در آن‌ها جاری است و از معده به روده‌ها می‌رود و از آنجا سراسر بدن را پر از نیرو و انرژی می‌کند. از روده‌هایتان نیز سپاسگزاری کنید.
کبد و کلیه‌هایتان را با رنگ‌های درخشان رنگین‌کمان تصور کنید. آن‌ها هر آنچه بدن نیاز ندارد را پاک و متعادل می‌کنند. از آن‌ها هم سپاسگزاری کنید.
اکنون می‌بینید که همه اندام‌ها با عشق و هماهنگی کار می‌کنند و نیروی تخیل شما آن‌ها و خودتان را سالم‌تر و نیرومندتر می‌سازد.
بدن‌تان سرشار از هماهنگی طبیعی است؛ در قلب، شُش‌ها، معده و روده‌ها، در کبد و کلیه‌ها، در همه وجودتان. اندیشه‌های مثبت شما با جریان جاودان زندگی همراه می‌شوند، جریانی که شفا می‌دهد و آزادی، قدرت و تندرستی به شما می‌بخشد. شما سرشار از شادی و عشق هستید.

هرچه آرام‌تر باشید، سلامت‌تان پایدارتر می‌شود. قدرت اندیشه‌های شما تعادل جسم و جان‌تان را استوار می‌کند. هر سلول بدن‌تان غرق در نوری شفابخش است. خود را دوست دارید و می‌پذیرید. امن هستید. با هر ضربان زندگی، شادی در شما جریان دارد. آرام می‌شوید و با خوشی، به زندگی اجازه می‌دهید راهش را پیدا کند. زندگی شما را الهام می‌بخشد و نیرویی تازه به شما می‌دهد. هماهنگی طبیعت در هر نفس‌تان همراه شماست.

**تاکیدهای پنهان**

این جملات تاکیدی هنگام خواندن یا شنیدن، به ناخودآگاه‌تان نفوذ می‌کنند و سلامت و تندرستی‌تان را تقویت می‌نمایند:

- من سالم، کامل و تمام‌عیارم.
- هرچه آرام‌تر باشم، سلامت من پایدارتر می‌شود.
- قدرت اندیشه‌هایم تعادل جسم و جانم را تقویت می‌کند.
- افکار و احساسات مثبت من نیروهای درونی‌ام را استوار می‌سازد.
- هر سلول بدنم غرق در نوری شفابخش است.
- خودم را دوست دارم و می‌پذیرم.
- من در امنیت هستم.
- شادی با هر ضربان زندگی در من جریان دارد.
- با آرامش می‌گذارم زندگی مسیرش را طی کند.

- زندگی مرا سرشار از انرژی تازه می‌سازد.
- هماهنگی طبیعت در هر نفسم همراه من است.
- نیروی اندیشه مثبت مرا نیرومند و تندرست می‌کند.
- انرژی طبیعی به هر سلول بدنم نیرو می‌بخشد.
- خودم را بی‌قیدوشرط دوست دارم و می‌پذیرم.
- من تصمیم گرفته‌ام سالم و آزاد باشم.

# بخش سوم: ثروت و کامیابی

قانونی نانوشته و همیشگی در جهان وجود دارد: میزان موفقیت ما در زندگی به همان اندازه است که برای خود ارزش قائل هستیم. میان شیوه اندیشیدن و دستاوردهای ما رابطه‌ای مستقیم و علت‌مند برقرار است. شما می‌توانید آگاهی و ذهنیتی تازه از ثروت در درون خود پرورش دهید. با این کار احساس می‌کنید روزبه‌روز موفق‌تر و ثروتمندتر می‌شوید و به زودی قادر خواهید بود آرزوهای بیشتری را محقق کنید.

# فصل هفتم

## پیام‌های ناخودآگاه

این بخش از کتاب به جملات تاکیدی زیر می‌پردازد. کافی است آن‌ها را با آگاهی بخوانید تا نیروی مثبت و توانگرشان را در وجود خود احساس کنید:

- من با ثروت بی‌پایان ناخودآگاهم یکی هستم.
- خود را در احاطه ثروت می‌بینم.
- از ثروتم لذت می‌برم.
- من موفق هستم.
- بخشیدن و دریافت پول برایم شادی‌بخش است.
- هرچه بیشتر ببخشم، بیشتر دریافت می‌کنم.
- از زندگی و دارایی‌های عظیم و پاداش‌های آن لذت می‌برم.
- همه مهارت‌های لازم برای موفقیت را دارم.
- هر آنچه نیاز داشته باشم از درونم برمی‌خیزد.
- پول درآوردن برایم آسان است.
- از استقلال مالی خود لذت می‌برم.
- هر روز احساس امنیت بیشتری می‌کنم.

- دستیابی به اهداف مالی برایم آسان‌تر می‌شود.
- از کار با پول لذت می‌برم.
- همیشه پول کافی برای انجام کارها و خواسته‌هایم دارم.
- در هر لحظه از ارزش حقیقی خود آگاه هستم.
- زندگی‌ام به تجربه‌ای سرشار از عشق و شادی بدل می‌شود.

**رسیدن به اهداف با کمک ناخودآگاه**

پیام من ساده است: تصمیم بگیرید با اتکا به نیروی بی‌خطای ناخودآگاه خود ثروتمند شوید. ثروت‌اندوزی صرفا با کار سخت و فرساینده، اغلب تنها به پایان زودهنگام و خستگی بی‌پایان منجر می‌شود. نیازی نیست انرژی خود را این‌گونه هدر دهید. ثروت، نتیجه باور استوار در ناخودآگاه است. کافی است اندیشه و احساس خود را با تصور وفور، توانگری و نعمت سرشار کنید.

اگر در تنگنای مالی هستید یا به سختی دخل و خرج زندگی را تنظیم می‌کنید، این نشان می‌دهد که هنوز ناخودآگاه خود را قانع نکرده‌اید که همیشه از نعمت کافی و حتی بیش از حد برخوردار خواهید بود. شاید افرادی را دیده‌اید که تنها چند ساعت در هفته کار می‌کنند و درآمدی کلان دارند؛ بدون تلاش طاقت‌فرسا. باور نکنید که تنها راه ثروتمندشدن، عرق‌ریزی و زحمت بی‌وقفه است.

بهترین راه، زندگی در مسیر شادی و بدون فشار مفرط است. کاری را انجام دهید که دوست دارید و به خاطر لذت و هیجانش به آن می‌پردازید.

**نمونه‌ای واقعی:** مدیری در لس‌آنجلس را می‌شناسم که حقوق بالایی دریافت می‌کند. او نه ماه از سال را در سفری دریایی به تماشای زیبایی‌های جهان گذراند. خودش می‌گفت توانسته ناخودآگاهش را متقاعد کند که شایسته چنین درآمدی است. او اعتراف می‌کرد که برخی از کارکنان با حقوق کمتر، حتی از او درک و توانایی بیشتری در مدیریت داشتند، اما هیچ‌کدام انگیزه، خلاقیت یا شناختی از شگفتی‌های ناخودآگاه‌شان نداشتند.

## ثروتمندشدن از ذهن آغاز می‌شود

ثروت چیزی جز یک باور ناخودآگاه نیست. صرفا با تکرار جمله «من میلیونر هستم» به ثروت نمی‌رسید. شما باید اندیشه‌ی وفور و توانگری را در ذهنیت خود بپرورانید تا به آن تبدیل شوید.

بسیاری افراد زمانی که کسب‌وکارشان دچار افت می‌شود یا بازار بورس سقوط می‌کند، احساس بی‌پناهی می‌کنند. علت این ناامنی آن است که نمی‌دانند چگونه به منبع بی‌پایان درون خود دست یابند. کسی که ذهن فقیرانه دارد، در شرایط تنگدستی گرفتار می‌شود، در حالی که کسی که ذهنش سرشار از اندیشه‌های ثروت است، همواره در احاطه نعمت‌هاست.

## چرا تاکیدهای مالی شما شکست می‌خورند؟

بسیاری از مردم به من گفته‌اند که هفته‌ها و ماه‌ها جمله‌هایی مانند «من ثروتمندم» یا «من کامیابم» را تکرار کرده‌اند، اما هیچ تغییر واقعی در زندگی‌شان ندیده‌اند. مشکل اینجاست که هنگام گفتن این جملات، در دل خود حس کرده‌اند که دروغ می‌گویند. ناخودآگاه فقط آنچه را که صادقانه باور دارید می‌پذیرد، نه کلمات بی‌روح و تکراری را.

نمونه‌ای واقعی: به تاجری که از رکود فروش و نگرانی مالی رنج می‌برد، گفتم در دفترش آرام بنشیند و بارها با تمرکز و باور واقعی تکرار کند: «فروش من هر روز در حال افزایش است.» همین جمله ساده، هماهنگی میان ذهن آگاه و ناخودآگاه او را برقرار کرد و نتیجه به‌تدریج خود را نشان داد.

## چک سفید امضا به کمبود ندهید

وقتی می‌گویید «چیزی برای همه کافی نیست» یا «خانه‌ام را به خاطر وام از دست می‌دهم»، در واقع به ناخودآگاه خود یک چک سفید امضا برای کمبود داده‌اید. ناخودآگاه این ترس‌ها را دستور شما تلقی کرده و شرایط منفی را جذب می‌کند.

به کسی که احساس فراوانی و توانگری دارد، ثروت بیشتری داده می‌شود و کسی که حس کمبود دارد، کمبود بیشتری تجربه خواهد کرد. هر صبح، هنگام بیداری، اندیشه‌های موفقیت و وفور را در ذهن خود بکارید تا در

ناخودآگاه‌تان ذخیره شوند و به شکل کامیابی و رفاه در زندگی‌تان ظاهر گردند.

**سنگ بزرگ سر راه ثروت**

یکی از بزرگ‌ترین موانع ثروت، حسادت است. اگر رقیبی را دیدید که پول زیادی پس‌انداز کرده یا موفق شده، به جای حسادت بگویید: «چقدر عالی! از موفقیت او خوشحالم و برایش ثروت بیشتری آرزو می‌کنم.» چنین نگرشی افکار منفی را خنثی کرده و مسیر ثروت را به سوی شما باز می‌کند.

**از میان برداشتن سد ذهنی**

اگر از کسی که به زعم شما پول را به شیوه‌ای نادرست به دست می‌آورد دلخور هستید، دست از نگرانی بردارید. قانون ذهن به‌خودی‌خود با او برخورد خواهد کرد. سد واقعی، ذهن خود شماست؛ وقتی با همه سازگار شوید، این مانع از میان می‌رود.

**نمونه:** کارگری در کارخانه فولاد پیتسبورگ، با رویایی ساده توانست نقص یک کلید برق را حل کند و ۱۵ هزار دلار پاداش بگیرد؛ بالاترین جایزه‌ای که شرکت تاکنون به کارمندی داده بود. او قبل از خواب به راه‌حل فکر کرده بود و ناخودآگاهش پاسخ را در قالب خواب به او داد.

**نحوه رسیدن به نتایج دلخواه**

دو عامل اصلی شکست، کمبود اعتمادبه‌نفس و تلاش بیش از حد است. ناخودآگاه تنها زمانی کار می‌کند که آرام و مطمئن باشید. وقتی ایده‌ای را بپذیرد، فورا همه منابع خود را برای اجرای آن بسیج می‌کند. اگر افکارتان مثبت و سازنده باشند، پاسخ درست اجتناب‌ناپذیر است.

به جای زور ذهنی، درخواست خود را با ایمان و اعتماد بسپارید. جزئیات و مسیر را به ناخودآگاه واگذار کنید و تنها بر نتیجه نهایی تمرکز کنید؛ احساسی که از حل مسئله و رسیدن به آزادی دارید.

**نمونه:** تعمیرکاری برای بستن یک پیچ کوچک پنج سنت گرفت، اما برای دانستن محل اشکال ۱۹۹ دلار و ۹۵ سنت. ناخودآگاه نیز همان مکانیک بزرگ درون شماست که راه حل را می‌داند. کافی است حالت پایانی و احساسی را که می‌خواهید، با وضوح در ذهن و قلب خود تجسم کنید و اجازه دهید ناخودآگاه بقیه را انجام دهد.

**ثروتمندشدن تقریبا به صورت خودکار**

همان‌طور که خواندید، آرامش نقش کلیدی دارد تا ناخودآگاه‌تان بتواند بهترین نتیجه را برای شما رقم بزند. به همین دلیل، تمرین‌های آرام‌سازی که در این کتاب آمده، اهمیت فراوانی دارند. وقتی در حالتی شبیه خواب قرار می‌گیرید، تعارض میان ذهن آگاه و ناخودآگاه تا حد زیادی از میان می‌رود.

بنابراین توصیه می‌شود شب‌ها پیش از خواب با تأکید ها و جملات مثبت کار کنید.

**تمرین: نحوه ثروتمندشدن در خواب**

قبل از آن که به خواب بروید، بارها و بارها تحقق خواسته خود را با شادمانی در ذهن مجسم کنید. هنگام درازکشیدن، در آرامش کامل، واژه «ثروت» را با احساس واقعی تکرار کنید. اجازه دهید این کلمه روی لبان‌تان نقش ببندد و با آن به خواب بروید. به زودی از نتیجه شگفت‌زده خواهید شد؛ ثروت از هر سو به سوی شما سرازیر خواهد شد.

البته می‌توانید به جای «ثروت»، واژه «موفقیت» را هم به کار ببرید و با همان حس و تمرکز، تجربه مثبت را در ناخودآگاه خود ثبت کنید.

# فصل هشتم

## حق شما برای ثروتمند بودن

چرا باید تنها به کمترین نیازهای زندگی قانع باشید، وقتی می‌توانید از نیروی شگفت‌انگیز ناخودآگاه خود بهره ببرید؟

در این فصل خواهید آموخت چگونه پول را به دوست وفادار و همراه همیشگی خود بدل کنید. میل شما به ثروتمندشدن، چیزی جز خواست طبیعی برای زندگی‌ای پربار، زیبا و شاد نیست. این یک غریزه است و به همین دلیل، جاه‌طلبی شما نه‌تنها درست، بلکه بسیار ارزشمند است.

ثروتمندبودن حق شماست. شما آمده‌اید تا زندگی‌ای سرشار از فراوانی، شادی و آزادی داشته باشید. پس باید به اندازه کافی پول داشته باشید تا زندگی‌ای کامل، شاد و پررونق را تجربه کنید.

شما اینجا هستید تا در همه ابعاد ـ روحی، ذهنی و مادی ـ رشد کنید، استعدادهای خود را بروز دهید و در همه عرصه‌ها شکوفا شوید. حق مسلم شماست که خود را در زیبایی و شکوه کامل ببینید.

## پول؛ نماد جریان زندگی

پول تنها یک نماد است؛ نشانه‌ای از تبادل و گردش. برای شما، پول فقط رهایی از فقر نیست، بلکه نشانه‌ای از زیبایی، رفاه، فراوانی و ظرافت نیز هست. درست همان‌طور که گردش آزاد خون نشانه سلامت جسم است، گردش آزاد پول نیز نشانه سلامت اقتصادی شماست. وقتی مردم با ترس پول را در صندوق‌ها پنهان می‌کنند و از گردش آن می‌هراسند، بیماری اقتصادی پدید می‌آید.

پول در طول تاریخ شکل‌های گوناگونی داشته است: نمک، صدف، مهره یا دام و چهارپایان. امروز اما پول نقد و چک جایگزین شده‌اند؛ چراکه نوشتن یک چک بسیار ساده‌تر از حمل گوسفند یا کالا برای پرداخت است.

## راه شاهانه به سوی ثروت

شناخت نیروی ناخودآگاه، شاهراه رسیدن به هر نوع ثروت است؛ چه معنوی، چه ذهنی و چه مالی. کسانی که قوانین ذهن را آموخته‌اند می‌دانند که صرف‌نظر از بحران‌های اقتصادی، سقوط بازارها، اعتصاب‌ها یا جنگ‌ها، همیشه در فراوانی و وفور زندگی می‌کنند. چرا؟ زیرا ایده ثروت را در ناخودآگاه خود کاشته‌اند و ناخودآگاه‌شان آن‌ها را پیوسته در وفور نگه می‌دارد. حتی اگر امروز پول رسمی ارزش خود را از دست بدهد، ناخودآگاه راهی تازه برای رساندن ثروت به آن‌ها خواهد گشود.

مثال: ممکن است همین حالا بگویید: «من شایسته درآمد بیشتری هستم.» حق با شماست. بسیاری کمتر از آنچه شایسته‌اند، مزد می‌گیرند. دلیلش این است که اغلب مردم، چه آشکار و چه پنهان، پول را محکوم می‌کنند. برخی آن را «مال پلید» می‌دانند و می‌گویند «عشق به پول ریشه همه بدی‌هاست». بعضی هم در ناخودآگاه خود فضیلتی برای فقر قائل‌اند. این باورهای نادرست اغلب میراث تربیت دوران کودکی یا برداشت‌های غلط از متون دینی هستند.

**پول و زندگی متعادل**

روزی مردی به من گفت: «بی‌پولم و پول را دوست ندارم، چون ریشه همه شرارت‌هاست.» چنین گفته‌ای تنها نشانه ذهنی آشفته است. پول، اگر هدفی یگانه و کورکورانه شود، می‌تواند آدمی را نامتعادل کند، اما وقتی وسیله‌ای در خدمت آرامش، عشق، سلامتی و شادی باشد، مایه رشد و کمال می‌شود.

اگر تنها به پول فکر کنید و سایر ابعاد زندگی را فراموش کنید، ممکن است ثروتمند شوید، اما به زودی درمی‌یابید که پول به تنهایی کافی نیست. شما به شکوفایی استعدادها، جایگاه واقعی خود در زندگی و شادی بخشیدن به دیگران نیز نیاز دارید. فقر هیچ فضیلتی ندارد؛ همان‌طور که بیماری نشانه اختلال است، بی‌پولی مداوم نیز نشانه مشکلی در ذهن شماست.

## نگاه علمی به پول

فرض کنید در دل زمین طلا، نقره یا آهن پیدا کنید؛ آیا آن‌ها را شر می‌دانید؟ خیر، شر از جهل و برداشت نادرست می‌آید، نه از ماده‌ای چون پول یا فلز. دانشمندان می‌دانند تفاوت فلزات تنها در تعداد و حرکت الکترون‌هاست و حتی می‌توان یک فلز را به دیگری تبدیل کرد. پس چگونه می‌توان چیزی را که ساخته نظم طبیعت است، پلید دانست؟

## نمونه‌ای از قدرت تصویرسازی ذهنی

سال‌ها پیش در استرالیا پسری جوان را دیدم که رویای پزشک‌شدن داشت، اما پول کافی نداشت. شب‌ها هنگام خواب، مدام در ذهن خود تصویر مدرک پزشکی‌اش را تجسم می‌کرد، با نام خود که با حروف درشت روی آن نوشته شده بود. او که برای گذران زندگی در مطب پزشکان کارهای ساده انجام می‌داد، همواره با این تصویر زندگی می‌کرد.

پس از چند ماه، یکی از پزشکان از پشتکار و شخصیت او خوشش آمد و آموزش‌های لازم را به او داد و سپس هزینه تحصیل پزشکی‌اش را تقبل کرد. سال‌ها بعد، این جوان پزشکی برجسته در کانادا شد. او با کاشتن ایده پزشک بودن در ناخودآگاه خود، تمام شرایط و امکانات لازم را جذب کرد. همان‌گونه که قانون دیرینه می‌گوید: «وقتی پایان را ببینی، راه رسیدن به آن نیز فراهم خواهد شد.»

## چرا بعضی‌ها افزایش حقوق نمی‌گیرند؟

اگر در یک سازمان بزرگ کار می‌کنید و مدام در دل خود گلایه می‌کنید: «حقوقم کم است» یا «شایسته پول و توجه بیشتری هستم»، در واقع دارید پیوند ناخودآگاه خود را با همان سازمان قطع می‌کنید. شما قانونی را به حرکت درمی‌آورید که نتیجه‌اش این است: روزی مدیر یا سرپرست‌تان ممکن است بگوید «مجبوریم شما را کنار بگذاریم». اما حقیقت این است که خودتان با افکار منفی، شرایط شغلی‌تان را محدود کرده‌اید. مدیر فقط وسیله‌ای برای تایید همان حالت ذهنی منفی بوده است.

شاید شنیده باشید برخی می‌گویند: «فلانی کارش خلاف است»، «او دزد است»، «پولش از راه نامشروع به دست آمده» یا «از وقتی که هیچ نداشت او را می‌شناسم». کسانی که چنین می‌گویند اغلب خود در تنگنای مالی یا بیماری گرفتارند و از موفقیت دیگران حسادت می‌کنند. همین اندیشه‌های منفی باعث می‌شود کامیابی و روزی‌ای که آرزو می‌کنند، از آن‌ها دور شود. افراد گاهی در ظاهر می‌گویند: «ثروت به سویم جاری است»، اما در دل با رنجش و حسادت می‌افزایند: «از ثروت آن شخص بیزارم».

این تضاد سبب می‌شود هیچ‌چیز به دست نیاورند. بنابراین همواره بکوشید در دل از موفقیت و ثروت دیگران شاد شوید و برایشان فراوانی و کامیابی آرزو کنید.

## نحوه محافظت از سرمایه‌گذاری‌های خود

اگر نگران سهام یا سرمایه‌گذاری‌های خود هستید، هر روز در آرامش این جمله را تکرار کنید:

«هوش بی‌پایان بر همه معاملات مالی من نظارت دارد و هر چه کنم با سود همراه خواهد بود.»

با تکرار چنین نگرشی، ناخودآگاه شما الهام‌بخش تصمیم‌های درست خواهد شد و به موقع شما را از زیان‌ها دور می‌سازد. به یاد داشته باشید: کسانی که می‌کوشند چیزی را بی‌زحمت یا به ناحق به دست آورند، در حقیقت آرامش، اعتماد، درستکاری و جایگاه اجتماعی خود را از دست می‌دهند. چنین ذهنی سرشار از کمبود و ترس است و نتیجه‌اش چیزی جز سقوط و زیان نخواهد بود. اما هر کس به ناخودآگاه خود اعتماد کند، راه درست زندگی و تامین همیشگی روزی را پیدا می‌کند.

## سرچشمه همیشگی پول

شناخت قدرت ناخودآگاه و نیروی خلاق اندیشه، شاهراه رسیدن به وفور و آزادی است. وقتی در ذهن خود زندگی‌ای سرشار از ثروت و شادی را بپذیرید و انتظار تحقق آن را داشته باشید، خودبه‌خود همه چیزهای لازم برای رسیدن به آن فراهم می‌شود.

پول همانند جزر و مد دریاست: گاهی فروکش می‌کند، اما بی‌تردید باز خواهد گشت. اگر اصول ناخودآگاه را بشناسید، همیشه در زندگی‌تان ثروت و فراوانی جریان خواهد داشت.

**تمرین: نگرش درست نسبت به پول**

برای دگرگون کردن نگرش خود، هر روز با آرامش این جملات را بارها تکرار کنید:

«من از پول استقبال می‌کنم. پول را دوست دارم و آن را خردمندانه و درست خرج می‌کنم. با شادی خرج می‌کنم و پول به صورت معجزه‌آسا چندبرابر به سویم بازمی‌گردد. پول نه‌تنها چیز خوبی است، بلکه بسیار نیکوست. ثروت از هر سو به سوی من روان است. با آن کارهای نیک و سودمند بسیاری انجام خواهم داد. به همین دلیل، سپاسگزار گنجینه‌های مادی و معنوی زندگی‌ام هستم.»

# فصل نهم

# ناخودآگاه و کامیابی

موفقیت یعنی زندگی کردن به شکلی موفق. اگر با خود در آرامش باشید، اگر شادی و رضایت درون‌تان را بیابید و در پی علاقه‌های حقیقی‌تان بروید، شما انسانی کامیاب هستید.

## سه گام برای موفقیت

### گام نخست: کاری را که دوست دارید بیابید

راز واقعی کامیابی در عشق به کاری است که انجام می‌دهید. اگر روان‌پزشک هستید، کافی نیست مدرکی بر دیوار بیاویزید؛ باید همواره به‌روز باشید، در همایش‌ها شرکت کنید و پیوسته دانش تازه بیاموزید. روان‌پزشک موفق کسی است که رنج بیمارانش را از صمیم قلب در نظر دارد.

اگر هنوز نمی‌دانید چه کاری برایتان مناسب است، از ناخودآگاه خود راهنمایی بخواهید. با آرامش و ایمان این جمله را تکرار کنید: «هوش بی‌پایان ناخودآگاه جایگاه حقیقی مرا در زندگی آشکار می‌کند.»

با باور و پشتکار ادامه دهید، پاسخ به‌صورت احساسی آرام، الهامی درونی یا کششی روشن به سوی راه درست پدیدار خواهد شد.

**گام دوم: در یک شاخه تخصص پیدا کنید**

وقتی شاخه‌ای از کار خود را انتخاب کردید، تلاش کنید بیش از هر کس دیگری در آن مهارت یابید. جوانی که شیمی را برمی‌گزیند، باید روی یکی از شاخه‌ها تمرکز کند و تمام وقت و توان خود را صرف یادگیری نماید. شور و اشتیاق خدمت به جهان، او را برمی‌انگیزد که هرچه بیشتر بداند و بهتر بیاموزد.

**گام سوم: موفقیت‌تان را در خدمت دیگران قرار دهید**

خواسته شما نباید تنها به نفع خودتان تمام شود. موفقیتی که فقط برای خودتان باشد، ناپایدار است. آرزوی شما باید همواره در خدمت انسان‌ها باشد. هر اندیشه‌ای که برای خیر و برکت دیگران فرستاده شود، با چندبرابر نیرو به سویتان بازخواهد گشت.

**معیار کامیابی راستین**

شاید کسی بگوید: «فلانی با فروش سهام قلابی ثروت زیادی به دست آورده.» چنین پولی پایدار نیست و به سرعت از دست می‌رود.

هرکس دیگری را فریفته، در واقع خودش را فریفته، زیرا در حالت کمبود و محدودیت زندگی می‌کند که دیر یا زود در بدن، خانواده و زندگی‌اش آشکار می‌شود. ثروت بدون آرامش و وجدان آسوده، کامیابی نیست.

**نمونه‌ای واقعی:** مردی در لندن که روزگاری جیب‌بر حرفه‌ای بود، ثروت فراوانی اندوخت و در کاخی زندگی می‌کرد. اما ترس دستگیری و عذاب وجدان، جسم و روانش را فرسوده بود. سرانجام خود را تسلیم کرد، زندانی شد و پس از آزادی با مشاوره روانی و معنوی دگرگون شد. کاری درست یافت و انسانی آرام و شریف شد. این بار واقعا کامیاب بود، زیرا کاری را می‌کرد که دوست داشت و وجدانش آسوده بود.

کامیابان عاشق کارشان هستند و خود را به تمامی در آن بیان می‌کنند. آنان موفقیت را بر پایه درک ژرف روانی و معنوی می‌سازند. بسیاری از صنعتگران بزرگ اعتراف کرده‌اند که راز موفقیت‌شان، بهره‌گیری درست از نیروی ناخودآگاه بوده است.

**نمونه‌ای دیگر:** فلَگلر، سرمایه‌دار نفت، می‌گفت راز کامیابی‌اش توانایی در تصورکردن نتیجه نهایی کار بود. او در ذهنش کارخانه‌های عظیم، قطارها و دودکش‌ها را پیش از ساخته‌شدن می‌دید و ناخودآگاهش همان را به واقعیت بدل می‌کرد.

### نیروی خلاق ناخودآگاه

فراموش نکنید پشت هر نقشه موفقیت، قدرت آفریننده ناخودآگاه نهفته است. اندیشه خلاق است و هنگامی که با احساس همراه شود، به باور درونی تبدیل می‌گردد و «بر پایه باورتان به شما داده خواهد شد.» دانستن این حقیقت، اعتماد و آرامشی ژرف به شما می‌بخشد. هر جا باشید و هر کاری کنید، با شناخت قوانین ذهن، می‌توانید راهی مطمئن به سوی کامیابی بگشایید.

### نمونه‌ها

- **بازیگر سینما:** مردی می‌گفت از کودکی با کمترین آموزش، رویای بازیگرشدن داشت. هنگام کار در مزرعه یا دوشیدن گاوها، همیشه نامش را در تابلوهای بزرگ سینما تصور می‌کرد. سرانجام روزی رسید که آن رویا درخشان بر پرده حقیقت نشست. او گفت: «قدرت تصویرپردازی پیوسته، مرا به موفقیت رساند.»
- **داروساز جوان:** سی سال پیش، داروسازی را می‌شناختم که حقوق اندکی می‌گرفت و امیدش تنها به بازنشستگی بود. به او گفتم: «چرا مغازه‌ای برای خودت نداری؟ برای فرزندانت رویایی بزرگ‌تر داشته باش.» او پاسخ داد: «پولی ندارم.» اما آرام‌آرام فهمید اگر اندیشه‌ای را به ناخودآگاه بسپارد، راه تحققش گشوده می‌شود. هر شب در خیال خود قفسه‌های داروخانه‌اش

را می‌چید و حساب بانکی پرپولش را بررسی می‌کرد. چندی بعد از کار برکنار شد، اما این نقطه آغاز بود. در یک فروشگاه زنجیره‌ای بزرگ، مدیر شد و پس از چند سال پس‌انداز، توانست داروخانه‌ای بخرد. نامش را «داروخانه رویا» گذاشت؛ همان داروخانه‌ای که سال‌ها در ذهن خود ساخته بود.

موفقیت یعنی آنچه را در ژرفای وجود باور دارید، زندگی کنید؛ یعنی عشق به کار، خدمت به مردم و آرامشی که هیچ ثروتی جایگزین آن نمی‌شود.

**استفاده از ناخودآگاه در کسب‌وکار**

چند سال پیش در جمعی از مدیران و بازرگانان درباره نیروی تخیل و قدرت ناخودآگاه سخنرانی کردم. در آن جلسه توضیح دادم که گوته چگونه در برابر دشواری‌ها از نیروی تخیلش بهره می‌برد. زندگی‌نامه‌نویسان نوشته‌اند که او ساعت‌ها در سکوت می‌نشست و گفت‌وگوهای خیالی با دوستانش می‌کرد. گوته دوستش را در ذهن بر صندلی مقابل خود می‌نشاند و پاسخ‌های درست را از زبان او می‌شنید، حتی با همان حرکات دست و آهنگ صدا. این صحنه خیالی برای او چنان واقعی بود که گویی در برابرش رخ می‌داد.

یکی از حاضران، کارگزار بورس جوانی بود که همان روش را به کار بست. او در ذهنش با یک بانکدار میلیونر که دوستش بود، گفت‌وگو می‌کرد و می‌شنید که بابت انتخاب‌های درستش در خرید سهام تحسین می‌شود.

این گفت‌وگوی خیالی آن‌قدر تکرار شد که به باوری درونی بدل گردید. هدف اصلی او خدمت به مشتریانش و افزایش دارایی آنان بود و امروز همچنان از نیروی ناخودآگاهش بهره می‌برد و در حرفه خود بسیار موفق است.

**نمونه‌ای از یک دانش‌آموز**

پسر جوانی به من گفت: «نمره‌هایم پایین آمده، حافظه‌ام ضعیف شده، نمی‌دانم چه مشکلی دارم.» مشکل واقعی او نگرش منفی‌اش بود؛ او نسبت به برخی معلمان و همکلاسی‌هایش دلخوری داشت.

به او آموختم چگونه از ناخودآگاهش کمک بگیرد. هر روز، به‌ویژه شب‌ها پیش از خواب و صبح‌ها پس از بیداری، جملات تاکیدی زیر را تکرار می‌کرد: «می‌دانم ناخودآگاهم گنجینه حافظه است و هرچه می‌خوانم و می‌شنوم در آن ثبت می‌شود. حافظه‌ای کامل دارم و هوش بی‌پایان درونم هر آنچه لازم دارم در امتحانات به من نشان می‌دهد. عشق و نیک‌خواهی را به همه معلمان و همکلاسی‌هایم می‌فرستم و برایشان بهترین‌ها را می‌خواهم.»

چندی بعد، این پسر نه تنها در درس‌ها موفق شد، بلکه آزادی و شادمانی بیشتری را در زندگی تجربه کرد و نمرات عالی گرفت.

**راز کامیابی در خرید و فروش**

ذهن آگاه آغازگر است و ناخودآگاه نیروی محرکه. برای بهره‌گیری از ناخودآگاه، نخست باید آرام شوید، افکارتان را از آشفتگی‌ها رها کنید و در سکوت درونی قرار گیرید. در این حالت، بهترین زمان برای کاشتن تصویر ذهنی خواسته‌هایتان است.

**نمونه خرید خانه:**

در آرامش می‌توانید بگویید: «هوش بی‌پایان ناخودآگاهم مرا به خانه‌ای هدایت می‌کند که زیبا، مناسب، هماهنگ با نیازهایم و متناسب با درآمدم است. این خواسته را به ناخودآگاهم می‌سپارم و با اطمینان می‌دانم پاسخ خواهد آمد.»

پاسخ ممکن است از طریق آگهی، دوستی یا راهنمایی مستقیم به خانه‌ای که دقیقا می‌خواهید، ظاهر شود.

**نمونه فروش خانه:**

زمانی خانه‌ای در لس‌آنجلس داشتم و تابلوی «برای فروش» را در حیاط نصب کردم. شب پیش از خواب، در خیال دیدم خانه فروخته شده و تابلو را از زمین بیرون کشیده‌ام و در گاراژ انداخته‌ام. حس رضایت در وجودم جاری شد. روز بعد، مردی آمد، هزار دلار بیعانه داد و گفت: «تابلو را بردارید، معامله قطعی است.» دقیقا همان چیزی رخ داد که در ذهن ساخته بودم.

برای فروش هر ملکی می‌توانید تاکید کنید: «هوش بی‌پایان خریدار درست را به سوی من می‌فرستد، کسی که در این خانه موفق و آرام زندگی کند. زمان درست است، قیمت درست است و همه‌چیز در نظم الهی است.»

**نمونه‌ای دیگر: دختر و کادیلاک**

دختری که در کلاس‌های من شرکت می‌کرد، هر بار برای رسیدن به محل کلاس باید سه بار اتوبوس عوض می‌کرد و یک ساعت و نیم در راه بود. در یکی از جلسات، داستان مردی را تعریف کردم که با نیروی تصویرسازی ذهنی صاحب خودرو شد. او تصمیم گرفت همین روش را امتحان کند. در ذهنش خود را پشت فرمان یک کادیلاک می‌دید؛ به نمایشگاه رفت، در خیال ماشین را لمس کرد و بارها صحنه رانندگی با آن را بازآفرینی کرد. این تصویر ذهنی را بیش از دو هفته، شب و روز، در خود زنده نگه داشت. یک هفته بعد، با کادیلاکی سر کلاس آمد. عمویش در اینترلوود از دنیا رفته و کادیلاک و همه دارایی‌اش را برای او گذاشته بود.

**روشی که بسیاری از مدیران و رهبران موفق به کار می‌گیرند**

بسیاری از بازرگانان و مدیران برجسته هر روز بارها و بارها در سکوت واژه «موفقیت» را با ایمان و یقین در دل خود تکرار می‌کنند تا جایی که این باور در ناخودآگاه‌شان جای می‌گیرد.

آنان می‌دانند همین واژه ساده دربردارنده همه عناصر لازم برای کامیابی است. شما نیز می‌توانید همین امروز آغاز کنید؛ کافی است کلمه «موفقیت» را با اطمینان و باور درونی در ذهن خود تکرار کنید. ناخودآگاه‌تان آن را حقیقت شما خواهد پذیرفت و شما را به‌گونه‌ای ناخودآگاه به سوی تحققش سوق خواهد داد. موفقیت در نظر شما چه معنایی دارد؟ بی‌تردید می‌خواهید در خانه و خانواده، در روابط اجتماعی، در حرفه و کار، در زندگی معنوی و حتی در ارتباط با ناخودآگاه خود کامیاب باشید. همچنین خواهان خانه‌ای زیبا، آسایش مالی و زندگی‌ای سرشار از شادمانی هستید.

یاد بگیرید هر شب با تصویر یک انسان موفق به خواب بروید؛ کسی که به آرزوهایش رسیده و رضایت و آرامش دارد. این تمرین ساده، اندیشه موفقیت را به عمق ناخودآگاه می‌برد و آن را به باور قطعی شما بدل می‌سازد. به خودتان بگویید برای کامیابی زاده شده‌اید. در پرتو این ایمان، شگفتی‌ها رخ خواهند داد. موفقیت هرگز حاصل شانس نیست. به محض آنکه تصویری روشن از هدف‌تان بسازید، ناخودآگاه شما مقدمات تحقق آن را فراهم خواهد کرد.

**تمرین: خیال، مقدمه واقعیت**

اگر آرزوی ارتقای شغلی دارید، در خیال خود صحنه‌ای را مجسم کنید که رئیس یا شریک زندگی‌تان با خوشحالی به شما تبریک می‌گوید. صدایش را

بشنوید، حالت چهره و حرکات دست‌هایش را ببینید و بگذارید این صحنه همچون واقعیت وجودتان را سرشار کند. هرگز از تکرار این تصویر خسته نشوید؛ در نهایت خواسته‌تان شنیده خواهد شد.

**بینشی برای عمل**

قانونی نانوشته اما همیشگی وجود دارد: میزان موفقیت شما در زندگی با میزان ارزشمندی‌ای که برای خود قائل هستید برابر است. میان شیوه اندیشیدن و نتایجی که به دست می‌آورید رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. با پرورش آگاهی ثروت در درون خود، روز به روز احساس توانگری و موفقیت بیشتری خواهید کرد و به‌تدریج آرزوهای بیشتری را به ثمر خواهید رساند.

**تمرین آرام‌سازی و تصویرسازی**

روی زمین یا تشکی نرم به پشت دراز بکشید. پاها را دراز کنید، دست‌ها را آزادانه کنار بدن قرار دهید و جایگاهی کاملا راحت برای خود پیدا کنید. لحظه‌ای آرام بمانید و اجازه دهید تنش‌ها فروکش کند.

احساس کنید هر دم که می‌کشید، گرما و آرامشی خوشایند سراسر وجودتان را فرا می‌گیرد. اکنون در ذهن خود تابستانی روشن و آفتابی را ببینید. خود را بر ساحلی آرام تصور کنید، شن‌های نرم زیر پای شماست و موج‌های دریا آرام‌آرام شما را به ژرفای آرامش می‌برند.

تنفس‌تان هماهنگ با ضربان امواج می‌شود و شکم‌تان با هر دم و بازدم بالا و پایین می‌رود. تصور کنید همه عضلات صورت، گردن، شانه‌ها و سپس دست‌هایتان نرم و آرام شده‌اند. سینه و شکم‌تان کاملا سبک و رها هستند. گرمای خورشید درون شکم‌تان می‌تابد و نورش در سراسر بدن‌تان پخش می‌شود. پاهایتان نیز شل و آسوده‌اند.

اکنون سراسر وجودتان در آرامشی ژرف و دلنشین غوطه‌ور است. در این حالت، خود را در حال قدم‌زدن بر شن‌های ساحل می‌بینید. در دوردست، قایقی سفید و باشکوه می‌بینید؛ قایق رویاهای شما. به سویش می‌روید، بر عرشه می‌ایستید و حرکت نرم آن بر آب را احساس می‌کنید. آب با تخته‌های چوبی برخورد می‌کند و شما درمی‌یابید که در میان ثروت و فراوانی احاطه شده‌اید. این قایق نماد کامیابی روزافزون شماست.

به افق نگاه کنید. دریایی بی‌کران چون آینه‌ای از الماس‌ها زیر نور خورشید می‌درخشد. در قلب‌تان ژرف‌ترین احساس غنا و وارث‌بودن همه نعمات جهان را تجربه می‌کنید. از صمیم دل برای این همه نعمت سپاس می‌گویید. در ذهن خود، ویترین‌هایی پر از طلا و جواهر می‌بینید. گنجینه ثروت کیهانی به رویتان گشوده شده است. درمی‌یابید که همیشه پول کافی برای رسیدن به خواسته‌هایتان دارید. هرچه بیشتر ببخشید، بیشتر دریافت می‌کنید. اندک‌اندک تصاویر محو می‌شوند و آرام‌آرام به هوشیاری بازمی‌گردید. چشمان خود را باز می‌کنید و احساس سبکی، شادابی و آرامش دارید. چه لذتی دارد زنده بودن.

**تلقین‌های پنهان برای موفقیت و ثروت**

این جملات تاکیدی در حین خواندن یا شنیدن به ناخودآگاه‌تان راه می‌یابد و آگاهی شما از موفقیت و ثروت را استوارتر می‌سازد:

- من با ثروت بی‌پایان ناخودآگاهم یکی هستم.
- خود را در میان ثروت فراوان می‌بینم.
- از دارایی‌هایم لذت می‌برم.
- من انسانی موفق هستم.
- بخشیدن و دریافت پول برایم شادی‌آفرین است.
- هرچه بیشتر ببخشم، بیشتر دریافت می‌کنم.
- از زندگی و ثروت و پاداش‌هایش لذت می‌برم.
- همه توانایی‌های لازم برای کامیابی را دارم.
- هرچه بخواهم، از درونم می‌جوشد.
- به آسانی پول به دست می‌آورم.
- از استقلال مالی‌ام لذت می‌برم.
- روزبه‌روز احساس امنیت بیشتری می‌کنم.
- رسیدن به اهداف مالی برایم آسان‌تر می‌شود.
- از کار با پول لذت می‌برم.
- همیشه پول کافی برای انجام خواسته‌هایم دارم.
- در هر لحظه از ارزش واقعی خود آگاه هستم.
- زندگی من تجربه‌ای سرشار از عشق و شادی است.

# بخش چهارم: روابط هماهنگ

روابط ما با دیگران، پیش از هر چیز، بازتاب احساسات ما نسبت به خودمان است. اگر می‌خواهیم پیوندهایی سالم و هماهنگ برقرار کنیم، نخست باید خود را دوست بداریم و برای روابطمان بهترین‌ها را انتظار داشته باشیم. با این نگرش، به تدریج می‌توانیم روابط خانوادگی، دوستانه و اجتماعی خود را مثبت‌تر، عمیق‌تر و پربارتر کنیم. مهم نیست اکنون روابط شما چگونه باشد، با انجام تمرین‌های این بخش قادر خواهید بود آن‌ها را به شکلی پایدار بهبود ببخشید.

# فصل دهم

## پیام‌های ناخودآگاه

این فصل بر پایه جملات تاکیدی زیر است. هنگام خواندن‌شان، آیا نیروی مثبت و انرژی سازنده‌ای را که در وجودتان جریان می‌یابد احساس می‌کنید؟

- من خودم را بی‌قیدوشرط دوست دارم.
- از خودم آگاه هستم.
- صمیمی، درستکار و مهربانم.
- از بخشیدن لذت می‌برم و از دریافت کردن هم شاد می‌شوم.
- برای دیگران همان را می‌خواهم که برای خود می‌خواهم.
- شایسته‌ام که زندگی‌ام پر از شادی و سرگرمی باشد.
- هر روز آگاهی‌ام از روابط با دیگران بیشتر می‌شود.
- به راحتی دوست پیدا می‌کنم.
- برای دوستی‌هایم احترام قائلم.
- می‌توانم احساساتم را نسبت به دیگران بیان کنم.
- در هر انسانی نکته‌ای خوب می‌یابم.
- از ارتباط با دیگران و حمایت از آن‌ها لذت می‌برم.

- با اعتماد به نفس نظر خود را بیان کرده و پی می‌گیرم.
- خودم را بی‌قیدوشرط دوست دارم.

**ناخودآگاه شما و روابط انسانی هماهنگ**

ناخودآگاه همچون آرشیوی است که اندیشه‌های شما را ثبت و برای استفاده‌های بعدی ذخیره می‌کند. اگر درباره همسایه‌تان مثبت بیندیشید، سرانجام درباره خودتان هم مثبت خواهید اندیشید. ذهن شما رسانه‌ای خلاق است؛ هرچه درباره دیگران حس یا فکر کنید، در زندگی‌تان آشکار می‌شود. هر آنچه می‌خواهید دیگران درباره شما بیندیشند، خود باید درباره آن‌ها بیندیشید. در این کتاب آموختید که ناخودآگاه دستگاهی ضبط‌کننده است که بی‌کم‌وکاست هرچه بر آن اثر بگذارید بازتولید می‌کند. به همین دلیل است که «قاعده طلایی» در روابط انسانی اهمیت فراوان دارد.

در کتاب مقدس انجیل آمده است: «آنچه می‌خواهید دیگران با شما کنند، شما نیز همان را با آنان کنید.» این فرمان هم معنای بیرونی دارد و هم معنای درونی. از دیدگاه ناخودآگاه، معنای درونی‌اش چنین است: هرگونه که دوست دارید دیگران درباره شما بیندیشند، شما نیز همان‌گونه درباره آن‌ها بیندیشید. هرگونه که می‌خواهید دیگران نسبت به شما احساس کنند، شما هم همان احساس را نسبت به آنان داشته باشید. هر رفتاری که می‌خواهید از دیگران ببینید، خود نیز همان رفتار را در پیش گیرید.

برای نمونه، شاید در ظاهر با همکار خود مؤدب و خوش‌برخورد باشید، اما در دل نسبت به او خشمگین و کینه‌جو باشید. چنین افکاری به‌سان زهر، ویرانگرند. در حقیقت، شما خود را با سموم ذهنی می‌آلایید؛ سمومی که شور و نیرو، الهام و نیکخواهی را از شما می‌گیرند. این اندیشه‌های منفی به ناخودآگاه فرو می‌روند و منشأ مشکلات و بیماری‌های گوناگون می‌شوند.

در انجیل آمده است: «داوری نکنید تا درباره شما داوری نشود؛ زیرا همان‌گونه که داوری می‌کنید، درباره شما نیز داوری خواهد شد.»

اندیشیدن درباره دیگران در واقع اندیشیدن درباره خویش است، چراکه ذهن شما خلاق است. هرچه درباره دیگری بیافرینید، در زندگی خود تجربه خواهید کرد.

از این رو گفته‌اند: «با همان قضاوتی که داوری کنید، درباره شما داوری خواهد شد.» آگاهی از این قانون سبب می‌شود در اندیشه و رفتار نسبت به دیگران محتاط باشید. خیر و نیکی‌ای که به دیگران می‌رسانید به همان اندازه به شما بازمی‌گردد و شر و آسیبی که روا دارید، به همان صورت بازتاب خواهد یافت.

برای مثال، کسی که دیگری را فریب می‌دهد، در واقع خود را فریب می‌دهد. احساس گناه و حس زیان، سرانجام زیانی واقعی را به زندگی‌اش جذب خواهد کرد. ناخودآگاه عمل ذهنی او را ثبت کرده و مطابق با نیت‌اش واکنش نشان می‌دهد.

ناخودآگاه بی‌طرف و تغییرناپذیر است؛ به دین یا نهادهای بیرونی توجهی ندارد، نه مهربان است و نه کینه‌جو. هر آنچه درباره دیگران بیندیشید یا احساس کنید، دیر یا زود به خودتان بازخواهد گشت.

از همین امروز به خودتان توجه کنید: واکنش‌هایتان به مردم، شرایط و رویدادها چگونه است؟ اگر خبری شما را برآشفته کند، حتی اگر همه دنیا در خطا باشند و شما حق داشته باشید، باز هم این آشفتگی به زیان شماست، زیرا آرامش‌تان را می‌گیرد.

روزی زنی برایم نوشت که همسرش هنگام خواندن برخی ستون‌های روزنامه به شدت عصبانی می‌شود. این عصبانیت مداوم، آرام‌آرام به زخم معده‌ای دردناک انجامیده بود. پزشک به او توصیه کرده بود «بازآموزی هیجانی» را آغاز کند. او را به دیدار خود دعوت کردم و توضیح دادم ذهن انسان چگونه عمل می‌کند. نشان دادم که این واکنش‌های کودکانه و ناپخته، پیش از هرکس، به خود او آسیب می‌زند.

کم‌کم دریافت که باید اجازه دهد نویسندگان آزادانه دیدگاه‌شان را بیان کنند، همان‌گونه که او نیز حق دارد در قالب نامه نظر مخالفش را بازگو کند. فهمید که می‌توان مخالف بود بی‌آنکه به خصومت یا خشونت پناه برد.

به حقیقتی ساده رسید: آنچه آزارش می‌دهد، گفته‌ها یا کار دیگران نیست؛ بلکه واکنش خودش به آن‌هاست. همین آگاهی برای آغاز درمان کافی بود. با کمی تمرین، توانست بر خشم صبحگاهی‌اش مسلط شود. بعدها

همسرش گفت که دیگر از نوشته‌های روزنامه‌نگاران برآشفته نمی‌شود؛ بلکه با لبخندی از کنارشان می‌گذرد. زخم معده‌اش نیز در پرتو آرامش تازه‌ای که یافته بود، بهبود یافت.

نمونه‌ای دیگر نیز به یاد دارم: منشی خصوصی‌ای نزد من آمد که از رفتار زنان همکارش دلخور بود. می‌گفت پشت سرش شایعه و دروغ می‌سازند. در گفت‌وگوهایمان اعتراف کرد از زنان خوشش نمی‌آید و فقط با مردان احساس راحتی می‌کند. لحن تحقیرآمیز و آمرانه‌اش با زیردستان زن، ناخواسته واکنش‌های منفی به دنبال داشت.

به او دعایی ویژه آموختم و توضیح دادم اگر خود را با ارزش‌های معنوی هماهنگ کند و بر حقیقت‌های زندگی تمرکز نماید، احساساتش نسبت به زنان دگرگون خواهد شد. شگفت‌زده شد وقتی فهمید نفرت و رنجش در لحن، رفتار و حتی نوشته‌های هر فرد نمایان می‌شود. از آن پس، به جای واکنش خشم‌آلود، الگویی تازه از دعا را تمرین کرد. او با خود تکرار می‌کرد: «با عشق، آرامش و مهربانی می‌اندیشم، سخن می‌گویم و رفتار می‌کنم. اکنون عشق، صلح، بردباری و مهربانی را به همه دخترانی که مرا نقد یا درباره‌ام شایعه‌پراکنی کردند می‌فرستم. اندیشه‌هایم را بر صلح، هماهنگی و خیرخواهی متمرکز می‌کنم. هرگاه بخواهم واکنشی منفی نشان دهم، با قاطعیت به خود می‌گویم: من از دیدگاه اصل هماهنگی، سلامتی و آرامش درونی رفتار خواهم کرد. خرد آفرینشگر مرا هدایت و راهبری می‌کند.»

این تمرین زندگی‌اش را دگرگون ساخت. نه‌تنها بدگویی‌ها و آزارها پایان گرفت، بلکه زنان همکارش به دوستان و همراهان صمیمی‌اش بدل شدند. در نهایت دریافت که برای تغییر دنیا، پیش از هر چیز باید خودش را تغییر دهد.

**نمونه‌ای دیگر**

روزی فروشنده‌ای نزد من آمد و از مشکلاتش با مدیر فروش سازمانش گفت. او بیش از ده سال برای آن شرکت کار کرده بود، اما نه ترفیعی گرفته بود و نه حتی قدردانی‌ای. با اینکه آمار فروشش بالاتر از همه همکارانش بود، احساس می‌کرد مدیر فروش علاقه‌ای به او ندارد؛ با بی‌عدالتی رفتار می‌کند، در جلسات مسخره‌اش می‌کند و پیشنهادهایش را نادیده می‌گیرد.

به او توضیح دادم که ریشه اصلی این وضعیت در درون خودش است. او مدیرش را فردی خشن و بداخلاق می‌دید و در دل، سرشار از تلخی و خصومت نسبت به او بود. هر روز در راه محل کار، در ذهنش گفت‌وگویی پر از نکوهش و انتقاد علیه مدیرش تکرار می‌شد. آنچه در ذهنش می‌پراکند، همان را دریافت می‌کرد. این گفت‌وگوی درونی به شدت مخرب بود، زیرا افکار منفی‌اش به ناخودآگاه راه می‌یافت و نتیجه‌اش واکنش منفی مدیر، مشکلات روحی و حتی فشارهای جسمی بود.

به او دعا و تمرینی ساده آموختم. مرتب با خود تکرار می‌کرد: «من تنها اندیشمند جهان خود هستم. من مسئول افکاری هستم که درباره مدیرم دارم، نه خود او. هیچ فرد یا شرایطی قدرت بر هم زدن آرامشم را ندارد. برای مدیرم سلامتی، موفقیت، آرامش و شادی آرزو می‌کنم. صمیمانه خیر او را می‌خواهم و می‌دانم در همه راه‌هایش تحت هدایت الهی است.»

این جملات را آرام و همراه با احساس تکرار می‌کرد. همچنین تمرین دیگری انجام داد: هر شب پیش از خواب، صحنه‌ای ذهنی می‌ساخت؛ در آن صحنه، مدیر فروشش با لبخند دست او را می‌فشرد و به خاطر عملکرد عالی‌اش از او تشکر می‌کرد. بارها و بارها این تصویر ذهنی را بازسازی کرد تا جایی که ناخودآگاهش آن را پذیرفت. مدتی بعد، اتفاقی شگفت‌انگیز رخ داد: مدیر فروش او را به سانفرانسیسکو فرا خواند، برای عملکرد درخشانش به او تبریک گفت و سمت جدیدی به او داد؛ مدیریت فروش منطقه‌ای با بیش از صد کارمند و حقوقی بسیار بالاتر. او تصویر ذهنی خود را از مدیرش تغییر داده بود و مدیر نیز متقابلا رفتاری متفاوت نشان داد.

**بلوغ عاطفی**

هیچ‌کس نمی‌تواند شما را خشمگین یا آزرده کند، مگر آنکه خودتان اجازه دهید. اثرگذاری دیگران تنها از طریق افکار خودتان است. اگر به حرف کسی برمی‌خورید، ذهن‌تان چهار مرحله را طی می‌کند: نخست گفته را در ذهن

مرور می‌کنید، سپس تصمیم می‌گیرید واکنش نشان دهید، بعد احساس خشم یا رنجش را در خود ایجاد می‌کنید و در نهایت آن را به رفتار تبدیل می‌کنید. همه این فرایندها در درون شما رخ می‌دهد، نه بیرون.
انسان بالغ از نظر عاطفی، در برابر انتقاد یا آزار دیگران واکنش منفی نشان نمی‌دهد؛ زیرا واکنش منفی یعنی افتادن به سطح همان ارتعاشات ناسالم. بلوغ عاطفی یعنی همسو شدن با هدف درونی و پاسداری از آرامش، سلامت و تعادل، بی‌آنکه هیچ فرد یا شرایطی بتواند آن را بر هم بزند.

**معنای عشق در روابط انسانی هماهنگ**

زیگموند فروید، بنیان‌گذار روان‌کاوی، باور داشت که شخصیت انسان بدون عشق بیمار می‌شود و می‌میرد. عشق یعنی دیدن حقیقت الهی در وجود دیگران؛ یعنی درک، نیک‌خواهی و احترام. هرچه عشق و خیرخواهی بیشتری به دیگران ببخشید، همان به سوی شما باز خواهد گشت.
اگر غرور انسانی را خرد کنید یا به نفس او حمله‌ور شوید، هیچ‌گاه نیک‌خواهی‌اش را به دست نمی‌آورید. هر انسانی در اعماق وجودش تنها یک آرزو دارد: اینکه دوست داشته شود، ارزشمند دیده شود و احساس کند در این جهان اهمیت دارد. وقتی این حقیقت را درک کنید، دیگران نیز عشق و احترام خود را به شما بازمی‌گردانند.

## نحوه رفتار با آدم‌های دشوار

در جهان افرادی زندگی می‌کنند که ذهن‌شان معیوب یا زخمی است. بسیاری از آن‌ها در کودکی آسیب دیده‌اند یا با نقص‌های روانی و عاطفی به دنیا آمده‌اند. برخی سرکش و ناسازگارند، برخی تلخ‌کام و بدبین. آن‌ها بیمارند؛ همان‌طور که کسی را به خاطر بیماری جسمی مانند سل سرزنش نمی‌کنید، نباید فردی را به خاطر بیماری روانی‌اش محکوم کنید. در برابر چنین انسان‌هایی، تنها راه درست همدلی و درک است.

به یاد داشته باشید: «شناختن همه چیز، یعنی بخشیدن همه چیز.»

## بدبختی، همراه می‌طلبد

شخصیت‌های تلخ و پر از نفرت نمی‌توانند شادی و آرامش دیگران را تاب بیاورند. معمولا کسانی را نکوهش می‌کنند که به آن‌ها مهربانی کرده‌اند. در دل می‌گویند: «چرا دیگران باید شاد باشند وقتی من این‌گونه رنج می‌کشم؟» و می‌کوشند دیگران را به سطح خودشان پایین بکشند. اگر این حقیقت را بفهمید، در برابرشان آرام، خونسرد و بی‌طرف می‌مانید.

## نمونه‌ای گویا

بازیگری برایم تعریف کرد که در نخستین اجرای صحنه‌ای‌اش، تماشاگران او را هو کردند. خودش نیز اعتراف کرد که نمایش ضعیف بود و نقشش خوب

از کار درنیامده بود. اما ماه‌ها نسبت به تماشاگران کینه داشت و آن‌ها را «نادان» و «احمق» می‌خواند. سرانجام با دلسردی صحنه را ترک کرد و یک سال در داروخانه‌ای کار گرفت.

تا اینکه دوستی او را به سخنرانی‌ای با عنوان «چگونه با خودمان کنار بیاییم» در نیویورک برد. همین سخنرانی زندگی‌اش را دگرگون ساخت. دوباره به صحنه بازگشت و از آن پس هر شب پیش از اجرا برای خود و تماشاگران دعا می‌کرد. در ذهنش نیک‌خواهی و عشق می‌فرستاد و باور داشت صلح الهی دل‌های همه را پر کرده است. حتی هنگام بازی، موجی از احترام و محبت را به سوی تماشاگران روانه می‌کرد. این تغییر نگرش، مسیر زندگی‌اش را عوض کرد. او به یکی از بازیگران بزرگ بدل شد؛ مردی که مردم را دوست داشت و به آن‌ها احترام می‌گذاشت و همان عشق و احترام را از سوی آنان نیز دریافت می‌کرد.

**تمرین همدلی در روابط انسانی**

روزی زن جوانی نزد من آمد و گفت از همکارش نفرت دارد. دلیلش این بود که آن زن زیباتر، شادتر و ثروتمندتر از او بود و تازه با رئیس شرکت هم نامزد کرده بود. پس از مدتی که آن زن ازدواج کرد، دختر کوچکش ـ که از ازدواج قبلی‌اش بود ـ وارد دفتر شد. کودک که به نظر می‌آمد معلول است و به سختی راه می‌رود، خودش را در آغوش مادر انداخت و با شوق

گفت: «مامان، مامان، من بابای جدیدم رو دوست دارم. ببین چه اسباب‌بازی قشنگی برام خریده.»

زن جوان تعریف کرد: «همان لحظه دلم برای دخترک لرزید و خوشحالی‌اش را درک کردم. بعد تصویری از شادی مادرش در ذهنم آمد. ناگهان احساس کردم دوستش دارم. به دفتر رفتم و از صمیم قلب برایش خوشبختی آرزو کردم.»

در روان‌شناسی امروز این را «همدلی» می‌نامند؛ یعنی اینکه حال‌وهوای درونی خود را در ذهن و دل دیگری بگذاری و از نگاه او ببینی. او توانست خود را جای مادر و حتی کودک بگذارد و دنیا را از دید آن‌ها تجربه کند.

**سازش‌کاری هرگز پیروزی نمی‌آورد**

اجازه ندهید کسی با قهر، گریه‌های نمایشی یا بیماری‌های ساختگی شما را وادار به اطاعت کند. این رفتارها در حقیقت نوعی دیکتاتوری پنهان است. در برابر آن‌ها قاطع باشید، اما مهربانی خود را از دست ندهید و تسلیم نشوید؛ چراکه تسلیم شدن تنها خودخواهی و زیاده‌خواهی‌شان را بیشتر می‌کند.

به خاطر داشته باشید تنها وظیفه شما انجام درست‌ترین کار است. شما به این دنیا آمده‌اید تا استعدادهای درونی خود را شکوفا کنید، در خدمت انسان‌ها باشید و هر روز بیش از دیروز حقیقت، زیبایی و خرد الهی را وارد زندگی کنید. هیچ‌کس نباید بتواند شما را از مسیر اصلی‌تان دور کند. هر

آنچه به آرامش، شادی و کمال شما کمک کند، در نهایت به سود دیگران نیز خواهد بود؛ زیرا هماهنگی هر فرد، هماهنگی کل را به همراه دارد.
و این‌گونه می‌توان روابطی آکنده از عشق و هماهنگی ساخت. کافی است به یاد داشته باشید تنها دِینی که به دیگران دارید، عشق است؛ عشقی که چیزی جز آرزوی همان سلامتی، شادی و آرامشی نیست که برای خود می‌خواهید.

**تمرین: حق داشتن نظر شخصی**

از این پس با دقت بیشتری بیندیشید که چگونه با نظر دیگران روبه‌رو می‌شوید. آیا می‌توانید همچون انسانی بالغ بپذیرید که هرکس حق دارد دیدگاه خود را داشته باشد و آن را آزادانه بیان کند، حتی اگر با شما هم‌نظر نباشد؟ آیا برای خود نیز همین حق را قائل هستید؟ و آیا توان آن را دارید که بر باور و موضع خود پایدار بمانید، بی‌آنکه گستاخی یا بی‌احترامی در رفتارتان دیده شود؟

# فصل یازدهم

# چگونه دیگران و خود را ببخشیم؟

تصویری که از خدا در ذهن می‌پرورانید، زیربنای زندگی‌تان است. اگر به خدایی سرشار از مهر و عشق باور داشته باشید، ناخودآگاه شما نیز همان‌گونه واکنش نشان می‌دهد و آرامش را به شما بازمی‌گرداند. زندگی ـ یا همان خدا ـ کینه به دل نمی‌گیرد و هیچ‌کس را داوری نمی‌کند. همان‌طور که بدن زخم را ترمیم می‌کند، سلول تازه می‌سازد و بافت نو پدید می‌آورد، زندگی نیز همواره می‌بخشد و دوباره می‌آفریند. در این فصل با راه‌هایی آشنا می‌شوید که به شما می‌آموزند چگونه هم دیگران را ببخشید و هم خودتان را.

**چگونه از ناخودآگاه برای بخشش یاری بگیریم؟**

وقتی در برابر جریان طبیعی زندگی مقاومت می‌کنید، بارهای عاطفی در ناخودآگاه‌تان انباشته می‌شود و به شکل آشفتگی، بیماری یا رنج‌های گوناگون در زندگی ظاهر می‌گردد. خدا نقشی در این سختی‌ها ندارد؛ آن‌ها نتیجه مستقیم افکار منفی و ویرانگر انسان‌هاست. پس خدا را سرزنش نکنید.

تا زمانی که تصویر منفی از خدا در دل دارید، ناخودآگاه‌تان همان پیامدهای منفی را به زندگی‌تان بازمی‌گرداند.
حقیقت آن است که در این حالت، خود را مجازات می‌کنید. رهایی آنگاه می‌آید که کینه و سرزنش را رها کنید و با حقیقت یکی شوید. وقتی خدا را پدری مهربان و مراقب ببینید، ناخودآگاه شما این باور را می‌پذیرد و زندگی‌تان سرشار از برکت و آرامش می‌شود.

**زندگی همیشه شما را می‌بخشد**

زندگی حتی در ساده‌ترین لحظه‌ها بخشش خود را نشان می‌دهد: وقتی انگشت‌تان را می‌بُرید، بی‌درنگ زخم ترمیم می‌شود؛ وقتی غذایی ناسالم می‌خورید، بدن آن را پس می‌زند تا حفظتان کند؛ وقتی دست‌تان می‌سوزد، التهاب فروکش می‌کند و پوست تازه می‌رویاند. زندگی هرگز با شما دشمنی ندارد؛ همیشه شما را می‌بخشد. اما اگر خاطرات تلخ، کینه یا خشم را در دل نگه دارید، جریان آزاد نیروی حیات را در وجودتان سد می‌کنید.
روزی مردی نزد من آمد که تا نیمه‌شب کار می‌کرد و خانواده‌اش را به حال خود رها کرده بود. فشار خونش به شدت بالا بود و در درون از احساس گناه می‌سوخت. ناخودآگاهش او را وادار می‌کرد خود را تنبیه کند.
به او گفتم: «اگر چیزی درونت نمی‌سوخت، این‌طور خودت را شکنجه نمی‌کردی. تو خودت را مجازات می‌کنی؛ باید بیاموزی خودت را ببخشی.»

احساس گناه او از سال‌ها پیش بود، از برادری که حقش را پایمال کرده و اکنون درگذشته بود.

به او یادآور شدم: خدا کسی را مجازات نمی‌کند؛ این خود ما هستیم که با افکار منفی، ناخودآگاه را علیه خویش می‌شورانیم؛ همان‌طور که لمس سیم برق باعث سوختگی می‌شود، نه به دلیل شرارت طبیعت بلکه از سر ناآگاهی ما. تنها گناه، نادانی نسبت به قوانین زندگی است و تنها مجازات، پیامد طبیعی همین نادانی.

وقتی مرد دریافت که خدا او را محکوم نکرده و خودش بوده که با احساس گناه زندگی‌اش را ویران کرده است، آرام گرفت و فشار خونش به حالت طبیعی بازگشت. آگاهی، خودِ درمان بود.

**انتقاد تنها وقتی آسیب می‌زند که شما اجازه دهید**

روزی معلمی نزد من آمد و گفت همکارش نامه‌ای انتقادی برایش نوشته است. در آن نامه به او خرده گرفته بودند که هنگام سخنرانی خیلی تند حرف می‌زند، بعضی واژه‌ها را می‌بلعد و صدایش به سختی شنیده می‌شود. معلم از خشم و رنج لبریز بود. با این حال پذیرفت که نقد درست است. واکنش نخستین او کودکانه بود، اما خیلی زود فهمید که این انتقاد در واقع هدیه‌ای پنهان است. بی‌درنگ در دوره فن بیان و سخنرانی ثبت‌نام کرد و در نامه‌ای از همکارش بابت توجه و راهنمایی سپاسگزاری نمود.

حالا فرض کنید آن انتقاد نادرست بود؛ در این صورت، معلم می‌توانست دریابد که نویسنده نامه اسیر تعصب یا رنج درونی خویش بوده و تنها خشم خود را بیرون ریخته است. چنین درکی ما را به سوی همدلی می‌برد و گام بعدی آن است که برای آرامش او دعا کنیم. یاد بگیرید هیچ‌کس نمی‌تواند شما را بیازارد، مگر اینکه خودتان اجازه دهید. احساسات همیشه زاییده اندیشه‌ها هستند و شما قدرت دارید اندیشه‌هایی را که آرامش‌تان را برهم می‌زند، نپذیرید.

**بخشش، شرط لازم برای شفا**

کتاب مقدس می‌گوید: «و هرگاه ایستاده دعا می‌کنید، اگر به کسی کینه دارید، او را ببخشید.»

بخشیدن دیگران شرط آرامش روح و سلامت جسم است. اگر شادی و تندرستی می‌خواهید، باید همه کسانی را که به شما آسیب رسانده‌اند، ببخشید. همچنین باید خود را نیز ببخشید و این زمانی ممکن است که اندیشه‌های شما با قانون الهی هماهنگ شود. تا زمانی که دیگران را نبخشیده‌اید، نمی‌توانید تمام و کمال خود را نیز ببخشید. ناتوانی در بخشیدن، یا نشانه غرور است یا حاصل ناآگاهی.

امروزه در پزشکی روان‌تنی بارها تاکید می‌شود که رنجش، سرزنش، احساس گناه و دشمنی زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌ها هستند؛ از آرتروز گرفته تا

بیماری‌های قلبی. پژوهش‌ها نشان می‌دهند بیمارانی که مورد ظلم یا آسیب قرار گرفته‌اند و کینه در دل دارند، ناخودآگاه‌شان زخم‌هایی عمیق و چرکین را حمل می‌کند. تنها درمان، رهاکردن این زخم‌هاست و تنها راه رهایی، بخشش است.

نمونه‌ای روشن: سال‌ها پیش به مراسم ازدواجی در کلیسا دعوت شدم. اما داماد هرگز نیامد. دو ساعت گذشت. عروس تنها اندکی گریست و سپس آرام گفت: «برای هدایت الهی دعا کرده بودم. شاید این پاسخ دعاست، زیرا خدا هرگز خطا نمی‌کند.»

واکنش او ایمان بود، نه تلخی. هیچ کینه‌ای در دلش نماند، زیرا باور داشت دعایش برای «راه درست» بوده و آنچه رخ داد، همان پاسخ درست بود. در حالی که فردی دیگر در چنین شرایطی شاید به فروپاشی عاطفی می‌رسید.

راز آرامش در سپردن خویش به سرچشمه بی‌پایان خرد و عشق است، همان‌گونه که نوزاد بی‌چون‌وچرا به آغوش مادر اعتماد دارد. این است راه رسیدن به تعادل و سلامت روان.

**بخشش یعنی عشق در عمل**

جوهره هنر بخشش در خواستن آن نهفته است. اگر صادقانه بخواهید کسی را ببخشید، نیمی از راه را پیموده‌اید. بخشیدن الزاما به معنای دوست داشتن یا معاشرت با فرد خاطی نیست. هیچ‌کس را نمی‌توان وادار به دوست داشتن

کرد، همان‌طور که هیچ حکومتی نمی‌تواند با فرمانی عشق و صلح بیافریند. اما می‌توان دیگران را دوست داشت، حتی اگر رفتارشان را نپسندیم.
کتاب مقدس ما را به دوست داشتن یکدیگر فرا می‌خواند. معنایش این است که برای دیگران همان چیزی را بخواهیم که برای خود می‌طلبیم: سلامت، شادی، آرامش و نیکی. شرط اصلی، صداقت در نیت است. وقتی می‌بخشید، پیش از هر چیز به خودتان نیکی می‌کنید، زیرا اندیشه‌ها و احساس‌هایی را در وجودتان پرورش می‌دهید که آرامش و نور را به درون شما بازمی‌گرداند.

**آزمون قطعی بخشش**

همان‌طور که طلا محک دارد، بخشش نیز محک دارد. فرض کنید درباره کسی که به شما آسیب زده خبر خوشی بشنوید و از شدت خشم به جوش آیید. این نشان می‌دهد که هنوز ریشه‌های کینه در ناخودآگاه‌تان زنده است. بخشیدن یعنی یادآوری حادثه بی‌هیچ رنجی. مثل دندانی که سال پیش آبسه کرده؛ امروز وقتی به آن فکر می‌کنید، خاطره‌اش هست اما دیگر دردی حس نمی‌کنید. این محک واقعی بخشش است.

**فهمیدن، یعنی بخشیدن**

وقتی قانون آفریننده ذهن خود را بشناسید، دیگر دیگران و شرایط را مسئول

شکست یا کامیابی خود نمی‌دانید. درمی‌یابید که سرنوشت‌تان ساخته افکار و احساسات خودتان است، نه بازیچه سرنوشت بی‌رحم یا دشمنی دیگران. بخشیدن یعنی برای دیگری عشق، صلح، شادی، حکمت و رضایت بخواهید تا خاطره زخم گذشته، نیش و سوزش خود را از دست بدهد. شاید رویداد را فراموش نکنید، اما دیگر آسیبی به شما نمی‌زند.

**تمرین: تکنیک بخشش**

۱. ذهن و بدن خود را آرام کنید.

۲. به خدا و عشق او به همه انسان‌ها بیندیشید.

۳. با صداقت بگویید:

«[نام فرد] را به طور کامل و بی‌قیدوشرط می‌بخشم. از تلخی آزاد شده‌ام. همه آنچه رخ داده را رها می‌کنم. من آزاد هستم و او نیز آزاد است. این آزادی را با عشق و شادی تجربه می‌کنم. امروز روز آشتی همگانی است. برای او و همه انسان‌ها سلامت، شادی و آرامش کامل می‌خواهم. هرگاه نامش به ذهنم آید، می‌گویم: تو از هر گناهی رها هستی. من آزاد هستم و تو نیز آزاد هستی. باشد که همگان شادی و آرامش را تجربه کنیم.» راز بزرگ در بخشش حقیقی این است: یک بار کافی است. هر زمان که خاطره یا شخص بازگشت، تنها بگویید: « با تو در صلحم.» به زودی می‌بینید که این اندیشه‌ها کمتر و کمتر می‌شوند تا جایی که رویداد یا فرد به‌کلی از ذهنتان پاک می‌شود.

# فصل دوازدهم

# ناخودآگاه و روابط شما

شراکت، زوج‌ها را در عشق به هم پیوند می‌دهد. اتحاد و همبستگی، سرنوشت و شادی آن‌هاست. اما این پیوند به تنهایی سرچشمه خوشبختی نیست. تنها با آگاهی از اصول زندگی و ارزش‌های معنوی است که دو نفر می‌توانند به هم شادی و رضایت ببخشند.

حتی اگر تنها باشید و در آرزوی یافتن همسر، باز هم نکته‌ای شگفت خواهید دید: ناخودآگاه شما دو نفر را به هم می‌رساند. کافی است بر ویژگی‌ها و صفاتی که در شریک ایده‌آل خود می‌خواهید بیندیشید و آن‌ها را در ذهن خود تصور کنید.

## ناخودآگاه و چالش‌های روابط

نادانی نسبت به کارکردها و توانایی‌های ذهن، ریشه اصلی مشکلات در روابط صمیمانه است. تنش‌ها میان زوجین زمانی برطرف می‌شوند که هر دو قانون ذهن را به درستی به کار گیرند. اندیشیدن به آرمان‌های الهی، مطالعه قوانین زندگی، توافق بر هدفی مشترک و لذت بردن از آزادی فردی، پیوندی هماهنگ

و حس یگانگی می‌آفریند که در آن دو نفر واقعا یکی می‌شوند. بهترین زمان برای جلوگیری از شکست در رابطه، پیش از آن است که پیمانی جدی ببندید. پایان دادن به شرایط بسیار بد، نادرست نیست، اما چرا باید از ابتدا درگیر چنین موقعیتی شد؟ بهتر نیست به ریشه مشکلات توجه کنیم و پیش از تعهد، علت واقعی ناسازگاری را دریابیم؟

همان‌گونه که همه مشکلات میان دو فرد به درک نادرست از ذهن آگاه و ناخودآگاه برمی‌گردد، جدایی‌ها و حتی مشکلات حقوقی میان زوج‌ها نیز مستقیما ناشی از همین ناآگاهی است.

**معنای یک رابطه متعهدانه**

رابطه متعهدانه واقعی باید بر پایه‌ای معنوی بنا شود؛ باید از دل برخیزد، زیرا دل جام عشق است. صداقت، صمیمیت، مهربانی و درستی، جلوه‌های دیگر عشق‌اند. هر یک از طرفین باید کاملا صادق و صمیمی با دیگری باشند. ازدواج به خاطر پول، قدرت یا جایگاه اجتماعی، نشانه نبود عشق و صداقت است و چنین اتحادی چیزی جز ظاهرسازی و فریب نیست.

وقتی کسی با خود می‌اندیشد: «از کار کردن خسته‌ام، باید ازدواج کنم تا امنیت داشته باشم»، این تصور نادرست است. امنیت به فرد دیگری وابسته نیست، بلکه به درک ما از تعامل ذهن آگاه و ناخودآگاه بستگی دارد. ثروت و سلامتی شما مستقل از همسر، پدر، مادر یا هر شخص دیگری است.

آرامش، الهام، هدایت، شادی و امنیت نیز از درون خودتان سرچشمه می‌گیرد، از شناخت نیروهای درونی و به‌کارگیری درست قوانین ذهن. برای داشتن همه این‌ها به شریک زندگی نیاز ندارید.

## چگونه شریک ایده‌آل را جذب کنیم؟

اکنون می‌دانید ناخودآگاه چگونه عمل می‌کند: هر آنچه در آن ثبت شود، به زندگی شما بازمی‌گردد. بنابراین، از همین امروز، ویژگی‌ها و صفاتی را که در همسر ایده‌آل خود می‌خواهید، با وضوح به ناخودآگاه خود بسپارید.

برای این کار روش ساده و موثری وجود دارد: شبهنگام، روی صندلی راحت بنشینید یا در رختخواب دراز بکشید، چشمان‌تان را ببندید، بدن خود را رها کنید و آرام شوید. سپس با خود و ناخودآگاه‌تان چنین سخن بگویید:

«اکنون شریک زندگی ایده‌آلم را جذب می‌کنم؛ فردی صادق، وفادار، آرام، شاد و موفق. این ویژگی‌ها همین حالا در ناخودآگاه من جای می‌گیرند و هرچه بیشتر بر آن‌ها تمرکز می‌کنم، بخشی از وجودم می‌شوند. می‌دانم قانونی نیرومند و تغییرناپذیر مرا به همسر زندگی‌ام پیوند می‌دهد. من توانایی آن را دارم که به صلح و شادی بیفزایم. ما در عشق، احترام و تحسین متقابل شریکیم. هیچ‌یک مالک یا فرمانروای دیگری نیست؛ هر دو آزادیم و تعهد را آزادانه پذیرفته‌ایم.»

این تمرین را به طور مرتب انجام دهید تا ذهن ناخودآگاه شما سرشار از اندیشه عشق، احترام و مهر متقابل شود. آنگاه، همسری را جذب خواهید کرد که دقیقا همان ویژگی‌ها را دارد که در ذهن خود پرورانده‌اید. ناخودآگاه، راه آشنایی شما را هموار می‌کند.

## سومین خطا لازم نیست

مدتی پیش، معلمی نزد من آمد و گفت: «سه بار ازدواج کرده‌ام و هر سه شوهرم مردانی منفعل و وابسته بودند که همه تصمیم‌ها را به من می‌سپردند. چرا چنین مردانی را جذب می‌کنم؟»

از او پرسیدم: «آیا پیش از ازدواج دوم می‌دانستی همسرت فردی مطیع است؟»

گفت: «هرگز! اگر می‌دانستم، با او ازدواج نمی‌کردم.»

مشکل در شخصیت خود او بود. او زنی سلطه‌جو بود و ناخودآگاه کسی را می‌خواست که مطیعش باشد تا کنترل را در دست بگیرد. تصویر ذهنی او همان را به زندگی‌اش جذب کرده بود. برای تغییر این الگو، باید راه دعا و تمرکز درست را پیش گیرد.

او سرانجام دریافت که هر آنچه ناخودآگاه می‌خواهد، همان را به زندگی جذب می‌کند. برای جذب همسر دلخواه و شکستن الگوی کهنه، دعایی مشخص بر زبان آورد:

«در ذهن خود تصویر مردی را می‌سازم که عمیقا آرزویش را دارم. مردی قوی، قاطع، مهربان، موفق، صادق، وفادار و ثابت‌قدم. او در کنار من عشق و شادی می‌یابد و همان‌قدر که من او را می‌خواهم، او نیز مرا می‌خواهد. من صادق، صمیمی، مهربان، قوی و با قلبی سرشار از شادی و بدنی سالم هستم. برای او هدیه‌هایی دارم: خیرخواهی، قلبی شاد و تندرستی. او نیز همان را به من می‌بخشد. این رابطه دوطرفه است: من می‌دهم و می‌گیرم. خرد الهی می‌داند او کجاست و حکمت ژرف ناخودآگاهم اکنون ما را به هم می‌رساند و بی‌درنگ یکدیگر را می‌شناسیم. این خواسته را به ناخودآگاهم می‌سپارم که می‌داند چگونه آن را به انجام رساند. برای پاسخ کامل شکرگزارم.»

او صبح و شب چنین دعا می‌کرد و بارها حقیقت را تکرار می‌کرد. می‌دانست که با تداوم این اندیشه، ذهنش سرانجام با آرزویش هم‌سنگ خواهد شد.

ماه‌ها گذشت. او در مهمانی‌ها و قرارهای اجتماعی بسیاری شرکت کرد، اما هیچ‌کدام دلخواهش نبود. درست هنگامی که در آستانه تردید و دودلی قرار گرفت، به یاد می‌آورد که «خرد بی‌نهایت در کار است و همه چیز به شیوه خودش رخ می‌دهد.»

کمی بعد، به عنوان منشی در مطب پزشکی مشغول شد. وقتی دکتر را دید، فهمید او همان کسی است که برایش دعا کرده بود. جالب اینکه دکتر هم همین احساس را داشت و در همان هفته اول از او خواستگاری کرد. ازدواج‌شان به شکلی ایده‌آل و سرشار از خوشبختی شکل گرفت.

او به خواسته‌اش رسید، چون بارها و بارها آن را در ذهن خود تصور کرده بود تا به مرحله اشباع برسد. ذهن و احساسش با آرزویش یکی شد و آن آرزو به بار نشست.

**طلاق، مسئله‌ای فردی**

طلاق موضوعی کاملا فردی است و نمی‌توان برای همه نسخه‌ای یکسان پیچید. گاهی اصلا نباید ازدواجی رخ می‌داد و در مواردی دیگر، طلاق نیز راه حل نیست؛ درست همان‌طور که ازدواج همیشه درمان تنهایی نیست. طلاق ممکن است برای یک نفر درست و برای دیگری نادرست باشد. چه‌بسا فردی طلاق‌گرفته بسیار شریف‌تر از کسانی باشد که در ازدواجی ناسالم باقی مانده‌اند. اگر در تردید هستید، برای هدایت دعا کنید و مطمئن باشید پاسخ در سکوت جان‌تان خواهد آمد.

نمونه‌ای از زندگی واقعی: روزی زنی نزد من آمد که همسرش معتاد، سابقه‌دار، آزارگر و بیکار بود. به او گفته بودند طلاق گرفتن گناه است. توضیح دادم که وقتی دو دل صادقانه، مهربانانه و عاشقانه با هم یکی شوند، ازدواج واقعی شکل می‌گیرد. عشق ناب، عمل دل است.

با شنیدن این توضیح، او دانست که هیچ قانون الهی او را مجبور نمی‌کند زیر خشونت و تحقیر بماند، تنها به این دلیل که کسی روزی گفته است: «شما زن و شوهر شدید.»

**لغزیدن به سوی طلاق**

مدتی پیش زوج جوانی تنها چند ماه پس از ازدواج، به دنبال طلاق بودند. مرد همواره می‌ترسید که همسرش او را ترک کند و در ذهنش صحنه‌های جدایی را مرور می‌کرد. این وسواس فکری، فضای ذهن و جانش را پر کرده بود. چنین ذهنیتی، فضایی از ترس و جدایی ایجاد می‌کند که سرانجام در رفتار همسر انعکاس می‌یابد.

به زبان ساده، آنچه در ذهن او جریان داشت، در زندگی‌اش تحقق یافت: زن خانه را ترک کرد و درخواست طلاق داد؛ درست همان چیزی که مرد از آن هراس داشت.

طلاق، پیش از آنکه روی کاغذ بیاید، در ذهن آغاز می‌شود. این دو نفر سرشار از ترس، خشم، سوءظن و رنجش بودند و همین احساسات بدن و روح‌شان را ضعیف کرده بود. آن‌ها نمی‌دانستند قانون ذهن چگونه کار می‌کند و همین ناآگاهی، آن‌ها را به آشوب و درد کشانده بود.

با راهنمایی من، به جای دشمنی، به دعا روی آوردند. هر شب برای هم عشق، آرامش و خیرخواهی می‌فرستادند و کتاب مقدس را با هم می‌خواندند. به تدریج پیوندشان زیباتر و عمیق‌تر شد.

**همسر نق‌نقو**

اگر همسرتان مدام نق می‌زند، معمولا دلیلش یکی از دو چیز است:

۱. شما در برابر خواسته‌های او منفعلانه مقاومت می‌کنید و رفتار «منفعل ـ پرخاشگر» دارید.

۲. توجه و قدردانی لازم را به او نشان نمی‌دهید.

اگر ریشه نق‌زدن، تنبلی یا تعلل شماست، بپذیرید و برای تغییر قدمی بردارید. اگر همسر از نظر عاطفی نادیده گرفته شده است، عشق و توجه بیشتری نشان دهید و از ویژگی‌های خوبش صمیمانه تعریف کنید.

برخی همسران نق می‌زنند تا طرف مقابل را به زور به شکل ایده‌آل ذهنی خود درآورند. اما این سریع‌ترین راه برای دورکردن یک نفر از زندگی شماست. هیچ‌کس مالک دیگری نیست و هیچ انسانی را نمی‌توان کنترل کرد. چنین تلاشی، شما را سرخورده و او را دل‌زده می‌کند. به جای جست‌وجوی عیب‌های کوچک، زوج‌ها باید توجه و تحسین خود را نثار ویژگی‌های مثبت و ارزشمند یکدیگر کنند. تنها در این صورت است که رابطه زناشویی به منبعی از آرامش، حمایت و شکوفایی بدل می‌شود.

**همسر افسرده و در خود فرورفته**

شریک زندگی‌ای که مدام در خود فرو می‌رود، معمولا در دل کینه و رنجش دارد؛ خواه از کار، خواه از رابطه یا شرایط دیگر. این تلخی و خشم فروخورده، به جای حل‌شدن، به سمت همسر نشانه می‌رود؛ در حالی که طرف مقابل اغلب ناتوان از کمک است، به‌ویژه وقتی فرد افسرده حاضر به گفت‌وگو نیست. چنین رفتاری در حقیقت نوعی بی‌وفایی است، زیرا توجه فرد به جای عشق و احترام، معطوف به اندیشه‌های منفی و ویرانگر می‌شود.

اگر متوجه شدید که در حال فرو رفتن در افکار منفی هستید، باید ریشه تلخی و رنجش را آشکارا با کمک همسرتان بررسی کنید. اگر موضوع به خود رابطه مربوط است، تنها راه، گفت‌وگویی صادقانه و بی‌پرده است. اگر علت بیرون از رابطه است، همسرتان حق دارد بداند و شاید بتواند با دیدگاهی تازه یا راه‌حلی عملی کمک کند.

گاهی نیز تنها با تغییر زاویه نگاه می‌توانید از این تلخی رها شوید. معمولا پشت رنجش، مانعی در برابر خواسته‌های شما وجود دارد. کافی است نیروی ناخودآگاه‌تان را به کار بگیرید. به یاد داشته باشید: فرو رفتن در خود، احساسی منفی است و همان چیزی را که از آن رنج می‌برید، بیشتر به زندگی‌تان می‌کشاند. پس آگاهانه ذهن خود را به سوی نگاهی مثبت هدایت کنید و در رفتار با همسر و دیگران، مهربان، مؤدب و باگذشت باشید.

**بزرگ‌ترین خطا**

یکی از بدترین اشتباه‌ها، در میان گذاشتن مشکلات زناشویی با همسایه‌ها و خویشاوندان است. تصور کنید زنی به همسایه‌اش بگوید: «شوهرم از روی مبل تکان نمی‌خورد، با مادرم بدرفتاری می‌کند و مدام توهین می‌کند.»

با این کار، او همسرش را در نگاه دیگران خوار و کوچک می‌کند. از آن پس، او دیگر در چشم اطرافیان شوهر ایده‌آل نخواهد بود. یادمان باشد: مشکلات رابطه را تنها با همسر و در صورت نیاز با مشاوری متخصص در میان بگذارید.

چرا باید اجازه دهید دیگران درباره رابطه یا همسرتان منفی بیندیشند؟

علاوه بر این، هرچه بیشتر بر ضعف‌های شریک زندگی‌تان تمرکز کنید، همان حالات را در خودتان پرورش می‌دهید. چه کسی دارد فکر و احساس می‌کند؟ خود شما. همان‌گونه که می‌اندیشید و احساس می‌کنید، همان‌گونه نیز خواهید شد.

خویشاوندان اغلب مشاوره‌ای جانبدارانه و غیرمنصفانه می‌دهند، زیرا از سر عاطفه یا تعصب نظر می‌دهند، نه با نگاهی بی‌طرف. هر توصیه‌ای که با «قاعده زرین» ـ همان قانون همیشگی زندگی ـ در تضاد باشد، ارزش شنیدن ندارد. فراموش نکنید: هیچ دو انسانی زیر یک سقف زندگی نکرده‌اند که گاهی دچار اختلاف نظر یا رنجش نشده باشند. اما نمایش روی ناخوشایند رابطه نزد دوستان و آشنایان خطایی بزرگ است. مشاجرات را در دل خانه نگه دارید و از نکوهش و محکوم کردن همسر خود بپرهیزید.

**تلاش بیهوده برای تغییر دیگری**

هیچ‌گاه سعی نکنید فرد مقابل را به کسی تبدیل کنید که در ذهن شماست. تغییر دادن ماهیت کسی کاری عبث است و معمولا به فروپاشی رابطه منجر می‌شود. انتقادهای مداوم، فشار و اجبار تنها غرور و عزت‌نفس طرف مقابل را از بین می‌برد و روحیه‌ای سرکش و پرخشم پدید می‌آورد که سرانجام رابطه را نابود می‌کند.

البته زندگی مشترک نیازمند سازگاری و تعدیل است، اما اگر صادقانه درون خود را بنگرید، خواهید دید که آن‌قدر نقص و کاستی در وجودتان هست که تا پایان عمر شما را مشغول نگه می‌دارد. وقتی می‌گویید: «او را به کسی که می‌خواهم تبدیل می‌کنم»، در حقیقت خود را به دردسر انداخته‌اید و به استقبال رنج می‌روید. حقیقت این است: جز خودتان هیچ‌کس را نمی‌توانید تغییر دهید.

**با هم دعا کنید تا با هم بمانید**

**گام نخست:** هیچ‌گاه دلخوری‌ها و رنجش‌های کوچک روزانه را به فردا نسپارید. پیش از خواب، هر تندی یا سوءتفاهمی را ببخشید و آرامش را بازگردانید. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، با خود بگویید: «خرد بی‌پایان در همه راه‌هایم راهنماست.» سپس اندیشه‌هایی سرشار از محبت، صلح و هماهنگی برای همسرتان، خانواده و همه جهان بفرستید.

**گام دوم:** سر میز صبحانه شکرگزار باشید؛ از غذای خوشایند، از فراوانی و از همه برکت‌های زندگی سپاسگزاری کنید. مراقب باشید هیچ نگرانی یا بحثی وارد گفت‌وگوی سر میز نشود؛ این قانون در زمان شام نیز صادق است. به همسرتان بگویید: «قدردان همه تلاش‌های تو هستم و تمام روز عشق و نیک‌خواهی‌ام را نثار تو می‌کنم.»

**گام سوم:** شب‌ها دعا را میان خودتان تقسیم کنید؛ یک شب شما و شبی دیگر همسرتان. هرگز او را بدیهی و مسلم نپندارید. سپاسگزاری و مهر خود را نشان دهید. به جای نکوهش و انتقاد، به قدرشناسی و نیک‌اندیشی بیندیشید. خانه‌ای آرام و زندگی مشترکی شاد، بر پایه عشق، زیبایی، احترام متقابل، ایمان و نیکویی شکل می‌گیرد.

نادانی نسبت به قوانین ذهنی و روحانی، ریشه بسیاری از روابط ناخوشایند میان همسران است. چرا با همسرتان درباره اصولی که در این کتاب آمده، گفت‌وگو نکنید؟ شاید بخواهید آیینی تازه در زندگی مشترک خود بیافرینید. شکل آن بسته به خلاقیت شماست.

**تمرین: دعای مثبت**

در ذهن خود، همسرتان را شاد، سالم، پرانرژی، قابل اعتماد، مهربان، آرام و پرمحبت تصور کنید. برای وجود او و برای رابطه‌تان از خدا یا نیروی زندگی سپاسگزاری کنید. این اندیشه‌ها را به عادت تبدیل کنید.

خواهید دید که پیوند شما نه‌تنها «در آسمان» شکل گرفته، بلکه می‌تواند بر روی زمین نیز بهشتی باشد.

**بینش در عمل**

روابط شما با دیگران بیش از هر چیز بازتاب احساس شما نسبت به خودتان است. برای داشتن ارتباطی هماهنگ و سازنده با دیگران، ابتدا باید خودتان را دوست داشته باشید و بهترین‌ها را از روابط انتظار داشته باشید.

شما می‌توانید روابط خود با دیگران را مثبت‌تر و پربارتر کنید. مهم نیست که اکنون خانواده، دوستان یا آشنایانتان چگونه‌اند؛ با تمرین‌های این کتاب می‌توانید آن‌ها را برای همیشه بهبود ببخشید.

برای نتیجه بهتر، صدای خود را ضبط کنید و این تمرین را با صدای بلند بخوانید؛ سپس هنگام انجام تمرین، آن را گوش دهید.

**تمرین آرام‌سازی**

به پشت دراز بکشید، پاها را کنار هم دراز کنید و دست‌ها را آزادانه در دو سوی بدن قرار دهید. آیا راحت هستید؟ اگر نه، وضعیت خود را تغییر دهید تا کاملا راحت شوید. چند لحظه صبر کنید تا بدن و ذهن‌تان در جای خود قرار گیرد. سپس سه بار نفس عمیق بکشید و هنگام سومین بازدم، چشم‌هایتان را ببندید.

یک بار عمیق نفس بکشید و بیرون دهید؛ بدن و ذهن‌تان آماده آرامش است. بار دوم نفس بکشید و بیرون دهید و بیشتر آرام شوید. بار سوم نفس بکشید و هنگام بازدم، چشم‌ها را ببندید. هر دم و بازدم شما را عمیق‌تر به آرامش می‌برد. خوشحال باشید که به خود این فرصت را می‌دهید تا از سکوت درون لذت ببرید. اجازه دهید این لحظه رخ دهد و تمام تصویرها، احساس‌ها و صداها محو شوند.

بدن خود را سبک و رها حس کنید. به درون گوش دهید، جایی که تجربه‌های زیبا در انتظار شماست. اکنون چشم ذهن‌تان را به چشم‌اندازی تابستانی ببرید: در میان چمن‌زار جنگلی قدم می‌زنید، پرنده‌ها می‌خوانند و صدای جویباری کوچک در نزدیکی شنیده می‌شود.

به کنار جویبار می‌روید و روی خزه‌های نرم دراز می‌کشید. جریان آب شما را به آرامشی ژرف می‌برد. بدن‌تان سنگین و رها بر بستر سبز قرار گرفته است. آرامش به پاها و کف پاهایتان و سپس به شکم جاری می‌شود. شکم با هر

دم و بازدم بالا و پایین می‌رود. لگن و ماهیچه‌های شکم کاملا آرام‌اند. گرمایی دلنشین سراسر بدن‌تان را پر می‌کند؛ گویی خورشید در درون‌تان می‌تابد و پرتوهایش در سراسر بدن پخش می‌شوند.

اکنون شانه‌ها، بازوها و دست‌ها را رها کنید. گردن و سر سبک می‌شوند و عضلات صورت شل می‌شوند. خود را درست مقابل سرچشمه جویبار می‌بینید. آب زلال و درخشان از دل کوه می‌جوشد. حس می‌کنید این نور زلال به هر سلول بدن‌تان راه می‌یابد و وجودتان را سرشار از شادی می‌کند. درون خود چشمه‌ای از نور یافته‌اید.

بگذارید این نور رنگین‌کمانی پررنگ‌تر و درخشان‌تر بتابد. شما در هاله‌ای شگفت‌انگیز از نور آرام گرفته‌اید. هر دم، این احساس ژرف‌تر می‌شود. تصور کنید زندگی‌تان چگونه خواهد بود اگر روزهایتان را با این نور آغاز کنید. خود را می‌بینید که با مهربانی با خویش رفتار می‌کنید و به خودتان آفرین می‌گویید.

حالا کسانی را که با آن‌ها در ارتباطید می‌بینید و درمی‌یابید که نور میان شما و آنان جاری است. برای آن‌ها همان چیزی را بخواهید که برای خود می‌خواهید. ناگهان حس می‌کنید چقدر عزیزند و شما نیز برایشان عزیزید. روابطتان سرشار از شادی، اعتماد، شادمانی و خنده است. بودن با دیگران لذت‌بخش است.

می‌بینید که خود را با مهر می‌پذیرید و دوست داشتن خویش را بی‌قیدوشرط آموخته‌اید. در کار نیز نور چشمه شما را همراهی می‌کند؛ هاله‌ای از آرامش، اعتمادبه‌نفس، موفقیت و سرزندگی به شما می‌بخشد. همکاری و ارتباط با دیگران دلنشین است. از دیدن خوبی‌ها و ستایش آن‌ها لذت می‌برید. به سادگی نظر خود را بیان می‌کنید و با اطمینان پی می‌گیرید. شما مهربان، صمیمی، پرانرژی و شادمان هستید؛ هم دوست دارید ببخشید و هم دریافت کنید.

هر روز آگاه‌تر می‌شوید که روابطتان چقدر ارزشمند است. به راحتی دوستان جدید پیدا می‌کنید و به آن‌ها احترام می‌گذارید. احساسات‌تان را به دیگران بیان می‌کنید و در هر کس نکته‌ای نیکو می‌یابید. از بودن با دیگران، حمایت از آن‌ها و مهر ورزیدن لذت می‌برید. مردم به سوی شما جذب می‌شوند و بودن در کنار شما خوشایند است.

اکنون تصویرها آرام‌آرام محو می‌شوند، رنگ‌ها کمرنگ می‌گردند و به آرامی به این اتاق بازمی‌گردید. هشیاری‌تان بیشتر و بیشتر می‌شود. خود را سبک، آزاد و سرشار از آرامش حس می‌کنید. کم‌کم چشم‌ها را باز کنید. احساس می‌کنید تازه، سبک و سرزنده‌اید. چه خوب است که زنده‌اید!

**تاییدیه‌های درونی (تلقین‌های پنهان)**

تمام این جملات هنگام خواندن یا شنیدن، مستقیم وارد ضمیر ناخودآگاه شما می‌شود و توان شما را برای داشتن روابطی هماهنگ تقویت می‌کند:

- من خودم را بی‌قیدوشرط دوست دارم.
- از خودم آگاه هستم.
- من صمیمی، درستکار و مهربانم.
- از بخشیدن و دریافت کردن لذت می‌برم.
- برای دیگران همان را می‌خواهم که برای خود می‌خواهم.
- شایسته‌ام که سرشار از شادی و لذت زندگی باشم.
- هر روز بیشتر به روابط خود آگاه می‌شوم.
- به سادگی دوست پیدا می‌کنم.
- برای این دوستی‌ها احترام قائلم.
- می‌توانم احساساتم را به دیگران ابراز کنم.
- در هر انسانی چیزی خوب می‌یابم.
- از بودن در کنار دیگران، حمایت و پرورش آن‌ها لذت می‌برم.
- می‌توانم نظر خود را با اعتماد بیان کرده و دنبال کنم.
- خودم را بی‌قیدوشرط دوست دارم.

پایان