فهرست

ماورای راز (مقدمه، به‌قلم دکتر عیسی جلالی) ۱
پیشگفتار ۱۹
سخنی از افشاگران راز ۲۳
راز به زبان ساده ۴۷
چگونه از راز استفاده کنیم ۶۵
فرایندهای قدرتمند ۸۹
راز پول ۱۱۳
راز روابط ۱۲۹
راز سلامتی ۱۳۹
راز جهان ۱۵۵
راز شما ۱۶۷
راز زندگی ۱۸۷
زندگینامه‌ها ۱۹۷

ماورای راز

دو صد گفته چون نیم کردار نیست

کتاب و فیلم راز در زمان کوتاهی در استرالیا، کانادا، امریکا، و کشورهای دیگر مورد استقبال قرار گرفت و به سرعت موافقان و مخالفان خود را پیدا کرد. مشروح سرگذشت راز را نویسندهٔ کتاب در مقدمهٔ آن آورده است. در کشور ما از مدتی قبل سی‌دی فیلم در اختیار عده‌ای قرار گرفت و بخش‌هایی از آن به صورت نوشته در دست این و آن می‌گشت. صدا و سیما بعد از دوبله و پخش فیلم به زبان فارسی، موجبات نقد و تحلیل آن را فراهم آورد. پس از پخش فیلم، برای عده‌ای از افراد و سازمان‌ها شبهات، ابهامات، نظرات، و سؤالاتی مطرح شد. در این میان آقای مهدی قراچه‌داغی به ترجمهٔ کتاب راز پرداختند. ایشان و ناشر محترمشان از من خواستند پیشگفتاری بر این کتاب بنویسم. فرصت مغتنمی برای پاسخ دادن به پرسش‌ها و نظرات مطرح شده برای افرادی بود که با راز آشنا بودند. در اینجا برای شفافیت بیشتر، تعدادی از این پرسش‌ها را با شما در میان می‌گذارم:

راز چیست؟ و چه نیست؟ اثری علمی است و ارزش آموزشی دارد؟ به وجودآورندگان و پژوهشگران آن افراد معتبری هستند؟ با آن می‌توان به خواسته‌ها و آرزوهای خود رسید؟ مطالب راز نوآوری و کشفی جدید است؟ موارد اختلاف فرهنگی ما با آن چیست؟ مطالب راز در اسلام و سایر ادیان دیده می‌شود؟ عرفان و ادبیات غنی ما راجع به موضوعات راز چه می‌گوید؟ راز از علوم انسانی و اجتماعی مانند روان‌شناسی، علوم‌تربیتی، مردم‌شناسی، جامعه‌شناسی، و فلسفه متأثر است؟ اشارهٔ شخصیت‌های فیلم راز به فیزیک، فیزیک کوآنتوم، و انرژی، تظاهر است یا حقیقتی علمی؟ چگونه می‌توان به منابع عمیق‌تر و معتبرتری از راز دست یافت و به رغم روند سریع بیان مطالب کتاب، با تعمق بیشتری آن را خواند؟

راجع به موضوعات و توصیه‌های راز اینجا و آنجا مطالب زیادی دیده می‌شود، اما اجرا و عمل به آن مهم است. به راستی با راز می‌توان زندگی را متحول کرد و این تحول را تداوم بخشید. افلاطون می‌گوید اگر جنس قلابی به شما دادند آن‌قدر مهم نیست. مواظب باشید معرفت قلابی به شما ندهند. مخالفان راز می‌گویند راز معرفتی قلابی است و تنها به درد افراد سطحی و الکی‌خوش و خودفریب می‌خورد. این نظر درست است؟ اگر چنان‌که نویسندهٔ راز و گروهش می‌گویند، از راز استقبال فراوانی شده باشد، تحلیل این استقبال چیست؟ به راز می‌توان اعتماد کرد؟

کدام مکاتب روان‌شناسی در موضوعات راز پیشکسوت و صاحب سهم هستند؟ تعامل مردم ما با راز چگونه است؟ به راستی می‌توان هستی و کائنات را در خدمت آرزوها و خواسته‌ها گرفت و موجب شد هستی و

کائنات فرمانبردار ما باشند؟ انرژی انسانی بدون ارتباط با انرژی الهی می‌تواند برقرار باشد؟

در ادامهٔ مطلب پاسخ این پرسش‌ها را می‌توان یافت. در صورتی که در جستجوی پاسخ جامع به این پرسش‌ها هستید، بطلبید تا دریافت کنید. روی پرسش‌ها کار کنید و سعی کنید اولویت را به این بدهید که خود با تفکر و سیر و سلوک به پاسخ‌های آن برسید. در گنجایش این پیشگفتار نیست که بیش از این به پاسخ پرسش‌ها بپردازد.

حالا ببینیم از مجموع این پرسش‌ها، خواننده و بینندهٔ راز چه می‌خواهد. خواننده و بینندهٔ راز می‌خواهد چاره‌ای برای حل مشکلات و مسائل خود پیدا کند و با اطمینان و اعتماد به آرزوها و خواسته‌ها و اهدافش در زندگی برسد و کائنات و هستی را در خدمت خود درآورد. به نظر می‌آید افراد سرآمد و موفق با استفاده از قوانین هستی و کائنات و هماهنگی با طبیعت به آرزوهای خود رسیده‌اند. قابل مشاهده است که آنان با استفاده از قوانین هستی، فیزیک، و علوم توانسته‌اند زندگی مطلوب خود را از طبیعت و کائنات بگیرند.

شما هم می‌توانید به آرزوهایتان برسید، در صورتی که قوانین طبیعت را بشناسید و از آن‌ها اطاعت کنید. به نظر می‌آید برای عملی شدن موضوعات راز باید بیشتر از این‌ها مطالعه کرد و زحمت کشید و جستجو کرد. به همین منظور توجه شما را به منابعی که موجب کاربرد و استفادهٔ عملی از راز می‌شود معطوف می‌کنم. به نظر من اجرای توصیه‌های راز و تداوم این کار، مسئلهٔ اساسی راز است.

ملت ما به‌خاطر بعضی عوامل، به‌طور بالقوه و بالفعل در خصوص موضوعات مطرح شده در کتاب و فیلم راز از نقاط قوت فراوانی برخوردار است و چه بسا بیش از خیلی از کشورها سابقهٔ افتخارآمیز آشنایی با آن و آمادگی برای پذیرشش را داشته باشد. این عوامل عبارتند از:

- ادبیات و عرفان غنی ما
- دین اسلام
- هوشمندی ایرانی
- دانشمندان آشنا با دانش غربی
- آشنایی با موضوعات راز از طریق منابع قبلی دیگر و آمادگی برای پذیرش آن‌ها

بعد از پخش فیلم راز از صدا و سیما، برایم بسیار جالب بود که مردم عزیز ما نکات ارزندهٔ فراوانی دربارهٔ اسلام ، عرفان، ادبیات، و علم برایم فرستادند که نشان هوشمندی و هوشیاری آن‌ها بود و در اینجا به پاره‌ای از آن‌ها اشاره می‌کنم. به‌علاوه، آنچه را خود تحقیق و تجربه کرده‌ام می‌نویسم. موارد دیگری هم از افراد گمنام و معروف به دستم رسیده که در زندگی معنوی و مادی خود به راز عمل کرده‌اند.

ابتدا مثال‌هایی را از متون ادبی و عرفانی و دینی‌مان در زمینه‌های مختلف راز می‌آورم:

اندیشه

به نام آن‌که جان را فطرت آموخت

ای برادر تو همه اندیشه‌ای مابقی خود استخوان و ریشه‌ای

گر گل است اندیشهٔ تو گلشنی ور بود خاری تو هیمه گلخنی

فکر آن باشد که بگشاید رهی

از یک اندیشه که آید در درون
صد جهان گردد به یک دم سرنگون

قانون جذب

ذره ذره کاندرین ارض و سماست
جنس خود را هر یکی چون کهرباست

زان که هر جنسی رباید جنس خویش
گاو سوی شیر نر کی رو نهد

در محفل خود راه مده همچو منی را
افسرده دل افسرده کند انجمنی را

تو چون خود کنی اختر خویش را بد
مدار از فلک چشم نیک اختری را

سال‌ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد
آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد

شکر نعمت نعمتت افزون کند

کبوتر با کبوتر باز با باز کند همجنس با همجنس پرواز

هر چیز که اندر پی آنی، آنی

بخند تا دنیا به رویت بخندد.

هر دست که دادند همان دست گرفتند
هر نکته که گفتند همان نکته شنیدند

حال خوب

ای دل غم‌دیده حالت به شود دل بد مکن
این سر شوریده بازآید به سامان غم مخور

منم که شهرهٔ شهرم به عشق ورزیدن
منم که دیده نیالوده‌ام به بد دیدن

کمال سرّ محبت ببین نه نقص گناه
که هر که بی‌هنر افتد نظر به عیب کند

دور گردون گر دو روزی بر مراد ما نگشت
دائماً یکسان نماند حال دوران غم مخور

فلسفه

من فکر می‌کنم، پس هستم. (دکارت)

واقعیات به خودی خود نه لذت‌آورند نه رنج‌آور. ذهن و فکر ماست که از واقعیات رنج و لذت می‌سازد. (اپیکتتوس)

بدترین جهل، جهل مرکب است. (سقراط)

مهم‌ترین کشف دوران ما این است که با تغییر ذهن می‌توان به تغییر زندگی پرداخت. (ویلیام جیمز)

آموزه‌های اسلامی

و پروردگارتان فرمود مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم. (سورهٔ مؤمن، آیهٔ ۶۰)

یک ساعت تفکر بهتر از هفتاد سال عبادت است.

خودشناسی خداشناسی است.

به یاری فکر، تیرگی‌های کار روشن و آشکار می‌شود. (حضرت علی (ع))

درد در توست، و درمان هم. (حضرت علی (ع))

بدترین فقر، جهل است. (حضرت علی (ع))

محو کنید موهومات را تا حقیقت را ببینید.

بعد از نماز، مهم‌ترین فضیلت حسن خلق است. (پیامبر گرامی)

تشکر از مخلوق، مانند تشکر از خالق است.

خداوند انسان را خلیفهٔ خود روی زمین تعیین کرد.

خداوند پس از خلق انسان به خودش احسنت گفت.

قول‌های مختلف را بشنوید و بهترین‌ها را انتخاب کنید.

علم زمان خود را فرابگیرید.

جهاد اکبر یا مبارزهٔ انسان با نفس اماره، سخت‌تر از جهاد اصغر یا

جنگ‌های رایج است.

ای دگرگون‌کنندهٔ دل‌ها، حال ما را نیکو بگردان.

خداوند به مردمی کمک می‌کند که خودشان به خود کمک کنند.

برای مطالعهٔ بیشتر در زمینهٔ آموزه‌های اسلامی می‌توانید به منابع زیر مراجعه نمایید:

- علم‌النفس، اثر آیت‌الله حسن‌زادهٔ آملی
- مصنفات، اثر بابا افضل کاشانی
- آثار ابن‌سینا، ملاصدرا، سهروردی، و رازی

همچنین برای مطالعه در زمینهٔ مبحث مراقبه می‌توانید به منابع زیر مراجعه کنید:

- وصیتنامهٔ علامه طباطبایی، مراقبه و تداوم مراقبه
- مراقبات در اسلام، نماز و روزه و غیره
- مراقبهٔ حضرت محمد (ص) که در کتاب هفت استاد مراقبه به قلم جان سلبی بیان شده است و در اینجا بخشی از آن را مشاهده می‌کنید:

چشم‌های خود را ببندید و در ذهن و قلب خود به خداوند توجه کنید؛ خدایی که رحمان و رحیم و مطلق دانایی و توانایی و عشق و ستّارالعیوب است. طبق قانون جذب، جهان الهی به ما نزدیک می‌شود و ما الهی می‌شویم و قطرهٔ ما به اقیانوس می‌پیوندد. این بالاترین سعادت و رستگاری انسان است.

حالا برای استفادهٔ بیشتر از راز، منابعی ذکر می‌شود که در ایران انتشار پیدا کرده است.

اولین موضوع کتاب، تصویرسازی ذهنی است. در این زمینه کتاب سایبرنتیک اثر مکسول شروعی بود برای آشنایی با علم سایبرنتیکس و مغز، که با ترجمهٔ آقای قراچه‌داغی و پیشگفتار من مورد استفادهٔ هم‌وطنان عزیز قرار گرفت.

موضوع دیگر کاربرد قوانین فیزیک در علوم انسانی و اجتماعی و فلسفی است. در سال ۵۱ این‌جانب در مورد کاربرد نسبیت در علوم مذکور تحقیقاتی انجام دادم. در زمینهٔ کاربرد فیزیک در علوم انسانی و اجتماعی و فلسفی می‌توان از مطالعهٔ اصل عدم قطعیت هایزنبرگ، منطق فازی، اصل علت و معلول، اصل همبستگی امور، و قانون تغییر کمیت به کیفیت نیز سود جست.

موضوع دیگر راز، اهمیت اندیشه و نقش آن در روحیه و زندگی و اثرات معجزه‌گونهٔ آن در زندگی خانوادگی و کاری و اجتماعی و اقتصادی است. در این زمینه این‌جانب پس از دیدن دورهٔ شناخت‌درمانی با دکتر مایک اوکلی، پیشگفتارهایی برای چند کتاب در زمینهٔ شناخت‌درمانی نگاشتم که با ترجمهٔ آقای قراچه‌داغی به چاپ رسید، از جمله روانشناسی افسردگی، از حال بد به حال خوب، عشق هرگز کافی نیست، وقتی اضطراب حمله می‌کند، و ده قدم تا نشاط.

در زمینهٔ نگرش مثبت می‌توان به کتاب‌های مثبت‌درمانی اثر آلن وایزن، روانشناسی مثبت‌محور اثر مارتین ای. پی. سالیگمن، رئیس سابق اِی‌پی‌اِی، و همچنین کتاب مثبت‌درمانی اثر نورمن وینسنت پیل مراجعه کرد.

در مورد توجه به خواسته‌ها، و نه به ناخواسته‌ها، در کتاب راز به فراوانی بحث شده. در این زمینه می‌توان از کتاب‌های ان‌ال‌پی کمک گرفت که در آن‌ها به موضوع فریم‌ها به تفصیل پرداخته شده ــ فریم مشکل، فریم ملامت، فریم نتیجه و راه‌حل ــ و از جملهٔ آن‌ها می‌توان به کتاب‌های ان‌ال‌پی و معجزهٔ ارتباط، ان‌ال‌پی و رهبری و مدیریت، ان‌ال‌پی و ساختار جادو، ان‌ال‌پی به سوی کامیابی ۳، ان‌ال‌پی و موفقیت، و ان‌ال‌پی جادوی کامیابی اشاره کرد. در این خصوص ویلتون اریکسون می‌گوید آنچه را نداری و می‌خواهی داشته باشی، در ذهن تصور کن که داری.

کارهای ادوارد دبونو در خصوص اندیشه، از جمله شش کلاه تفکر، نیز می‌تواند در این زمینه مفید واقع گردد، و همچنین آثار دکتر وین دایر، شاکتی گواین، و برنی سیگل.

در اینجا برای بهره‌وری باز هم بیشتر از مطالب راز، توجه شما را به نکات زیر جلب می‌کنم.

در فرهنگ ما به ما یاد داده‌اند که شنونده باید عاقل باشد. می‌توان اضافه کرد بیننده هم باید عاقل باشد، خواننده هم باید عاقل باشد. بنابراین برای خواندن و شنیدن و دیدن راز لازم است عاقل، متفکر، و خردمند باشیم.

از مطلق کردن راز اجتناب کنید. توجه داشته باشید که هر پدیده و تولیدی که دستاورد انسان‌ها باشد، به دلیل اینکه نسبی است، مصون از خطا نیست، آن‌چنان که انسان را جایزالخطا تعریف کرده‌اند. بنابراین راز هم نمی‌تواند مصون از خطا باشد. ولی داشتن چند خطا دلیل نمی‌شود که جهات مثبت آن را نادیده گرفت.

آموزه‌های اسلامی در نهایت به‌ما توصیه کرده است که با عقل خود مشورت کنیم. بنابراین هنگام خواندن و استفاده از هر چیزی، از جمله کتاب راز، شما را به مطابقت آن با عقل و منطق و شرع و عرف توصیه می‌کنم. و هر مطلبی از راز را که می‌خوانید، بدانید نسبی است و در جغرافیای خود مطرح است. در غیر این صورت دچار خطاهای شناختی می‌شوید.

اجرای توصیه‌های راز نیاز به مراقبه، نظم، تمرکز، تمرین، پیگیری، و مطالعهٔ مداوم دارد و موضوع به‌این سادگی‌ها هم نیست، آن‌چنان که بزرگان تاریخ نیز بسیار سختکوش بوده‌اند. تصور نشود که تنها با خواستن و بدون زحمت و عمل به نتیجه می‌رسد.

مکن ز غصه شکایت که در طریق طلب
به راحتی نرسید آن که زحمتی نکشید

انسان منفی‌نگر که به شناخت قدرت‌های بیکران خود در زمینهٔ اخلاق و

زندگی نپرداخته، متأسفانه به زندگی محدود خود عادت کرده و شرطی شده است. این عادت‌ها و شرطی‌شدگی‌ها آفت رستگاری و موفقیت اوست. تا زمانی که روش‌های لازم را برای تغییر این عادت‌ها در اختیار نداشته باشیم، نمی‌توانیم به اهداف راز برسیم و در نتیجه دچار توهم و گمراهی می‌شویم.

نکات کلیدی راز را این‌گونه می‌توان خلاصه کرد:

راز اصلی، قانون جذب است. افکار شما مانند آهنربا شبیه خود را جذب می‌کند. منفی منفی را و مثبت مثبت را. آن‌چنان که اشاره شد، افسرده‌دل افسرده کند انجمنی را.

می‌دانیم که اندیشه تبدیل به نیروی مادی و انرژی می‌شود؛ خوب و بد، سالم و ناسالم، زیبا و زشت، اهورایی و اهریمنی.

در راز، بر اساس اصل علت و معلول، اندیشه را علت و امور دیگر را معلول فرض می‌کنند. در واقع ذهن علت و اوضاع و احوال معلول است. یکی از موضوعات مهم در راز این است که ما می‌توانیم بدبختی را به خوشبختی، تهدیدها را به فرصت‌ها، و مشکلات را به راه‌حل‌ها تبدیل کنیم. به قول ظریفی اگر حرف میم را از «مشکلات» برداریم تبدیل به «شکلات» می‌شود. و در دین ما سختی‌ها برای مؤمن آزمایشگاهی است به منظور خودشناسی و خودسازی.

در خاتمه، موضوع مهمی را مورد توجه رهروان معنویت قرار می‌دهم.

آن‌چنان که در اسلام و عرفان و همچنین در راز توصیه شده، شاکر بودن از عوامل موفقیت و توانمند شدن است. این یکی از موارد ناسپاسی‌های ما به مام وطن است. کشور ما، ایران، با زمینهٔ غنی ادبی و عرفانی و اسلامی، و با داشتن مردمان باهوش و خوب که در دامن این خاک پرورش یافته‌اند، می‌بایست احترام جهان را به خود جلب کند. اگر به تقویت خودباوری، ارزش‌های اخلاقی، و ثروت‌های معنوی خود توجه داشته باشیم و هرچه بیشتر سرمایه‌های اسلامی و عرفانی و علمی خود را پاس بداریم و به قدرشناسی از مام وطن بپردازیم، امکان رستگاری‌مان بیشتر می‌شود. به‌خصوص در جهان امروز باید به معرفی جایگاه و سهم مهم کشورمان در علم و ادب و دین و اخلاق و عرفان بپردازیم.

و بالاخره نقش تعیین‌کنندهٔ ذهن و اندیشه و اثرات مثبت و سازنده و منفی و مخرب ذهن مطرح است. قدرت ذهن در حل مشکلات و رسیدن به آرزوها از طریق تجسم خلاق و تخیل است. اینشتین تخیل را مهم‌تر از دانش می‌دانست. این کار منجر به ایجاد دنیای مطلوب برای خود و دیگران و فرمانبرداری کائنات و هستی و مدیریت آن در جهت برآورده شدن خواسته‌ها و آرزوهای ما می‌شود.

رسیدن به حال خوب بر اثر شکرگزاری و شاکر بودن ایجاد می‌شود. با یاد و نام خدا قلب‌ها به آرامش و حال خوب می‌رسد. با استفاده از تغییر کانون توجه می‌توان از حال بد به حال خوب رسید. بر اساس قانون جذب، که می‌گوید هر چیزی میل به شبیه خود دارد و آن را جذب می‌کند، خوبی‌های کائنات و هستی به سراغ کسی می‌رود که گفتار خوب، رفتار خوب، احساس خوب، و شخصیت خوب دارد.

اگر در اجرای توصیه‌های راز کارهایی انجام داده‌اید و نتیجه نگرفته‌اید، دلیلش این است که آن کارها را به نحو مطلوب انجام نداده‌اید. شاید بر اساس یکی از موضوعات ان‌ال‌پی به نام انعطاف، می‌بایست کارهای دیگری را اضافه کنید و یا کارهایی را حذف نمایید.

من پس از چند دهه آموزش و پژوهش و مشاوره در خصوص موضوعاتی که مطرح کرده‌ام، به این نتیجه رسیده‌ام که حرف خوب و نظر خوب به فراوانی موجود است. آنچه مهم است اجرا و عمل به آن‌هاست. متأسفانه در زمینهٔ معنویات، انسان دیروز و امروز با بحران عمل مواجه است. پژوهش‌های من و دیگران نشان می‌دهد که یکی از عوامل مهم این بحران عمل، عدم آگاهی از مغز و ذهن و فعالیت‌ها و قدرت‌های آن و علم ذهن است. من بر این باورم که تا کار ذهن، زبان ذهن، و مدیریت ذهن را نشناسیم و مهارت‌های آن را فرا نگیریم، نمی‌توانیم به معنویات عمل کنیم.

مهم‌ترین مشکلی که کاربران راز پیدا می‌کنند، اجرا و تداوم آن است. به همین دلیل است که عنوان این پیشگفتار را «ماورای راز» گذاشتم. ماورای راز یعنی مدیریت ذهن، که شرط لازم و کافی برای اجرای توصیه‌های راز و یا هر روش دیگر است.

اینکه راز خود مدیریت ذهن است یا مدیریت ذهن را به همراه دارد، پرسشی است که ترجیح می‌دهم پاسخ آن را خود بدهید. در صورتی که نتوانستید پاسخ دهید، الگوی مدیریت ذهن به عنوان راه میانبر مدیریت

کائنات و هستی و رسیدن به خواسته‌ها و آرزوها کشف و تجربه شده است و من شخصاً آن را تجربه کرده‌ام و موجود است. بطلبید تا دریافت کنید. هوشمند در دوران ماکسی است که می‌داند ذهن چیست و از کار آن آگاهی دارد. همه چیز اول به خداوند برمی‌گردد و سپس به ذهن. خوب باشید تا دنیا برایتان خوب پیش رود.*

عیسی جلالی

---

* از کلیهٔ افرادی که علاقه‌مند به پژوهش و شرکت در برنامه‌های مدیریت ذهن هستند دعوت می‌شود با شماره تلفن‌های ۶۶۴۰۵۶۷۶ و ۶۶۴۱۷۰۰۳ و یا صندوق پستی ۱۳۱۴۵.۱۳۸ تماس حاصل کنند.

هرآنچه در بالا می‌گذرد، نمودی از پایین است.
و هرآنچه در درون جاری است، در برون متجلی.

– لوح زمردین، حدود ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد

پیشگفتار

یک سال پیش زندگی‌ام در هم فروپاشیده بود. خسته و از پا درآمده بودم. پدرم ناگهان درگذشت و روابطم با همکاران و عزیزانم آشفته و مغشوش بود. در آن زمان نمی‌دانستم این نومیدی سترگ قرار است دستاوردی عظیم به همراه داشته باشد.

سپس نظری اجمالی از رازی بزرگ نصیبم شد ــ راز زندگی. این نظر اجمالی را کتابی که یکصد سال قبل نگاشته شده بود و دخترم، هیلی، آن را به من داده بود، ایجاد کرد. بر آن شدم که این راز را در طول تاریخ بررسی کنم. عجیب بود که این همه آدم از آن مطلع بودند. این‌ها بزرگ‌ترین مردمان تاریخ بودند، کسانی مانند افلاطون، شکسپیر، نیوتن، هوگو، بتهوون، لینکلن، امرسون، ادیسون، اینشتین.

نابلورانه پرسیدم: «چرا همه این را نمی‌دانند؟» با اشتیاقی سوزان می‌خواستم این راز را با مردم عالم در میان بگذارم، و به جستجوی کسانی پرداختم که هنوز در قید حیات بودند و از آن اطلاع داشتند.

یکی یکی آن‌ها را یافتم. تبدیل به مغناطیس شدم: وقتی جستجو را آغاز کردم، بزرگان زنده یکی پس از دیگری نظرم را جلب کردند.

وقتی معلم و مرشدی را پیدا می‌کردم، او مرا به مرشد بعدی ارتباط می‌داد. زنجیره‌ای عالی بود. اگر در مسیر اشتباه قدم برمی‌داشتم، چیز دیگری نظرم را جلب می‌کرد. بعد تغییر مسیر می‌دادم و معلم بزرگ بعدی از راه می‌رسید. اگر تصادفاً در اینترنت کلید اشتباهی را فشار می‌دادم، به دیدگاه و اطلاع حیاتی دیگری می‌رسیدم. در مدت چند هفته این راز را در قرون گذشته بررسی کردم و کاروزان امروزی آن را شناختم.

فکر معرفی راز به مردم عالم از طریق فیلم ذهنم را پر کرده بود. در عرض دو ماه گروه تولید فیلم من راز را آموخت. لازم بود که همهٔ اعضای گروه آن را بشناسند، زیرا بدون این آگاهی، کاری که قصد انجام دادنش را داشتیم غیرممکن می‌شد.

به معلم خاصی نظر نداشتیم، امّا راز را می‌شناختیم. از این رو با ایمان کامل از استرالیا به ایالات متحد پرواز کردم، جایی که اغلب این بزرگان در آن زندگی می‌کردند. هفت هفته بعد گروه راز از پنجاه و پنج نفر از بزرگ‌ترین مرشدان در سرتاسر ایالات متحد فیلم گرفته بود. ۱۲۰ ساعت فیلم تهیه کرده بودیم. با هر قدمی که برمی‌داشتیم و هر نفسی که می‌کشیدیم، از راز برای تهیهٔ راز استفاده می‌کردیم. هشت ماه بعد راز اکران شد.

وقتی فیلم در نقاط مختلف دنیا عرضه شد، سیل حکایات معجزه‌ها

سرازیر شد: مردم برایمان می‌نوشتند که از تألم، افسردگی، و بیماری مزمن نجات پیدا کرده‌اند. برای اولین بار بعد از حادثه‌ای ویران‌کننده راه رفته بودند و حتی از بستر مرگ بیرون آمده بودند. توانستیم مبالغ سرشاری به‌دست آوریم. برایمان چک‌های غیرمنتظره فرستاده می‌شد. مردم از راز برای تدارک خانه‌ای بی‌کم و کاست، شریک زندگی، اتومبیل، شغل، و ارتقای مقام استفاده کرده‌اند. بسیاری از تجارت‌ها تحت تأثیر راز متحول شده‌اند. داستان‌های دلگرم‌کننده‌ای شنیدیم مبنی بر اینکه روابط آشوبزده با فرزندان، در جانب هماهنگی به حرکت درآمده‌اند.

برخی از جالب‌ترین حکایاتی که دریافت کرده‌ایم از ناحیهٔ کودکانی بوده که با استفاده از راز به خواسته‌هایشان رسیده‌اند، مثلاً نمرات درسی بالا گرفته و دوستان مورد نظرشان را پیدا کرده‌اند. راز به پزشکان الهام بخشیده تا دانش خود را با بیمارانشان سهیم شوند و دانشگاه‌ها و مدارس را ترغیب کرده تا دانش خود را با دانشجویان در میان بگذارند. به باشگاه‌های شاغل در بخش سلامت امکان داده با مشتریان خود به طرز دیگری برخورد کنند. در خانه‌های سر تا سر عالم، مردم در خانه‌هایشان مهمانی می‌دهند تا آگاهی خود را با عزیزان و افراد خانواده‌شان در میان بگذارند. راز توانسته چیزهای زیادی را جذب خود کند، از یک پر خاص گرفته تا ده میلیون دلار. همهٔ این‌ها ظرف چند ماه پس از اکران فیلم عاید شده است.

قصد من از تولید فیلم راز این بود ــ و هنوز هم هست ــ که برای میلیاردها نفر مردم روی زمین شادی و نشاط به ارمغان بیاورد. گروه تهیه کنندهٔ فیلم همه‌روزه تحقق این قصد و نیت را تجربه می‌کند. ما همه‌روزه هزاران هزار نامه از اقصی نقاط جهان دریافت می‌کنیم. مردم از هر سن و سال و هر نژاد

و هر ملیّت برایمان نامه می‌نویسند تا به خاطر لذتی که از تماشای فیلم برده‌اند قدرشناسی کنند. کاری نیست که با این آگاهی نتوانید بکنید. مهم نیست که کی هستید و کجایید. راز می‌تواند آنچه را می‌خواهید در اختیارتان قرار دهد.

در این کتاب به بیست و چهار مرشد و مربی بزرگ اشاره کرده‌ایم. کلماتشان در قالب فیلم به سمع و نظر انبوهی از مردم رسیده، و با این حال انگار حرف واحدی را می‌زنند. این کتاب در بر گیرندهٔ حرف‌های مرشدان دربارهٔ راز و بازتاب حکایات معجزه‌گونهٔ استفاده از راز در عمل است. من همهٔ دانستنی‌هایم را به زبان ساده بیان کرده و راه‌های میانبری را که آموخته‌ام برشمرده‌ام تا بتوانید زندگی رؤیایی‌تان را تحقق بخشید.

در تمام کتاب کلمهٔ «شما» را با تأکید ادا می‌کنم. علتش این است که می‌خواهم شمای خواننده بدانید و احساس کنید که این کتاب را برای شما نوشته‌ام. وقتی از لفظ شما استفاده می‌کنم، با شما ارتباط شخصی برقرار می‌سازم. قصدم این است که بتوانید با صفحات کتاب ارتباطی شخصی برقرار کنید، زیرا این کتاب برای شما نوشته شده است.

وقتی کتاب را ورق می‌زنید و از راز آگاه می‌شوید، می‌فهمید چگونه می‌توانید آن کسی که هستید باشید، چگونه می‌توانید به آن کسی که می‌خواهید تبدیل گردید. متوجه می‌شوید که کی هستید. با شکوه و جلالی که انتظارتان را می‌کشد آشنا می‌شوید.

سخنی از افشاگران راز

باب پراکتور

فیلسوف، نویسنده، و مربی شخصی

راز به‌شما همه چیز می‌دهد: خوشبختی، سلامتی، و ثروت.

دکتر جو ویتال

متخصص مابعدالطبیعه، متخصص بازاریابی، و نویسنده

می‌توانید هرآنچه می‌خواهید باشید، به دست آورید، یا انجام دهید.

جان آساراف

کارفرما و متخصص کسب درآمد

می‌توانیم آنچه را می‌خواهیم به دست آوریم، مهم نیست خواسته‌هایمان چقدر بزرگ باشد.

در چگونه خانه‌ای می‌خواهید زندگی کنید؟ می‌خواهید میلیونر شوید؟ می‌خواهید چه شغلی داشته باشید؟ خواهان

موفقیت بیشتر هستید؟ واقعاً چه می خواهید؟

دکتر جان دمارتینی

فیلسوف، طبیب‌مفصلی، الیام‌دهنده، و متخصص رشد شخصی

این راز بزرگ زندگی است.

دکتر دنیس وِیتلی

روان‌شناس و مربی توانمندی‌های بالقوهٔ ذهن

رهبرانی که در گذشته به راز اشراف داشتند، می‌خواستند قدرتشان را برای خود حفظ کنند و آن را با کسی در میان نگذارند. آن‌ها مردم را در بی‌خبری از راز نگاه داشتند. مردم به سرِ کار می‌رفتند، کارشان را می‌کردند، و به خانه برمی‌گشتند. آن‌ها روی تردمیلی راه می‌رفتند که برق نداشت، زیرا راز در محدودهٔ اشخاصی معدود حفظ می‌شد.

در تمام طول تاریخ مردمان پرشماری حسرت آگاهی از راز را داشتند. و در این میان کسانی پیدا شدند که راهی برای در میان گذاشتن این آگاهی با مردم پیدا کردند.

مایکل برنارد بِکویت

طراح و بنیانگذار مرکز معنوی بین‌المللی آگاپه

دیده‌ام که در زندگی اشخاص معجزات گوناگونی صورت خارجی پیدا می‌کند. معجزات مالی، معجزات شفای جسمانی، الیام ذهنی، الیام روابط.

جک کانفیلد

نویسنده، معلم، مربی زندگی، و سخنران الهام‌بخش

همهٔ این‌ها از آن رو اتفاق افتاد که توانستیم راز را پیدا کنیم.

راز چیست؟

باب پراکتور

احتمالاً نشسته‌اید و می‌پرسید: «راز چیست؟» به شما می‌گویم که من چگونه آن را درک کردم.

همهٔ ما با قدرتی بی‌انتها کار می‌کنیم. همهٔ ما به کمک قوانین واحدی خودمان را هدایت می‌کنیم. قوانین طبیعی عالم هستی چنان دقیقند که حتی مشکلی برای ساختن سفینه نداریم. می‌توانیم مردم را به کرهٔ ماه بفرستیم، می‌توانیم لحظهٔ فرود سفینه را با دقتی در حدّ چندصدم ثانیه پیش‌بینی کنیم.

در هر جایی که باشید ــ هند، استرالیا، نیوزیلند، استکهلم، لندن، تورنتو، مونتریال، یا نیویورک ــ همهٔ ما با یک نیرو سروکار داریم. قانون جذب!

راز، قانون جذب است!

هر آنچه به زندگی‌تان راه پیدا می‌کند، شما آن را جذب خود

کرده‌اید. شما با توجه به تصاویری که در ذهن خود دارید، این‌ها را جذب می‌کنید. بستگی دارد که چه اندیشه‌ای در سر دارید. هرآنچه در ذهن شما می‌گذرد، شما آن را به خود جذب می‌کنید.

«هر اندیشه‌ای که در سر می‌پرورانید، چیزی حقیقی است ــ یک نیرو.»

ــ پرتیس مالفورد (۱۸۹۱ـ۱۸۳۴)

بزرگ‌ترین معلمانی که تاکنون زندگی کرده‌اند، به ما گفته‌اند که قانون جذب قدرتمندترین قانون عالم هستی است.

شاعرانی مانند ویلیام شکسپیر، رابرت براونینگ، و ویلیام بلیک، در اشعار خود به این موضوع اشاره کرده‌اند. موسیقیدان‌هایی از قبیل لودویگ بتهوون آن را در موسیقی خود به نمایش گذاشته‌اند. نقاشانی چون لئوناردو داوینچی آن را در نقاشی‌هایشان به تصویر کشیده‌اند. متفکران بزرگی چون سقراط، افلاطون، رالف والدو امرسون، فیثاغورث، سر فرانسیس بیکن، سر اسحاق نیوتن، یوهان وولفگانگ فون‌گوته، و ویکتور هوگو در نوشته‌ها و تعالیم خود به آن اشاره کرده‌اند. نام آنان جاودانه باقی است و میراث وجودی‌شان قرن‌هاست که دوام آورده است.

ادیان و مذاهبی مانند هندوئیسم، سنت‌های هرمتیک، بودیسم، یهودیت، مسیحیت، و اسلام، و تمدن‌هایی مانند بابلی‌ها و مصریان، در نوشته‌ها و حکایات خود به آن اشاره کرده‌اند. این قانون به انواع و اشکال مختلف در

نوشته‌های باستانی تمام قرون یافت می‌شود و در نوشته‌های سنگی ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح به آن اشاره شده است. و با آنکه بعضی‌ها غبطهٔ این آگاهی را خورده‌اند، و به واقع هم غبطه خورده‌اند، همیشه قانونی حی و حاضر بوده که هر کس می‌توانسته به آن پی ببرد.

این قانون از مبدأ زمان شروع شده است. همیشه این‌طور بوده و همیشه این‌طور باقی خواهد ماند.

قانونی است که نظم کامل عالم هستی، هر لحظه‌ای از زندگی شما، و آنچه را در زندگی تجربه می‌کنید رقم می‌زند. مهم نیست که کی یا کجا هستید. قانون جذب تمام تجربیات زندگی شما را شکل می‌دهد. این قانون فوق‌العاده قدرتمند در اندیشه‌های شما جاری است. شمایید که قانون جذب را به بازی می‌گیرید و آن را به عمل فرا می‌خوانید، و این کار را با اندیشه‌های خود انجام می‌دهید.

در ۱۹۱۲ چارلز هانل قانون جذب را «بزرگ‌ترین و مطمئن‌ترین قانونی که همهٔ نظام آفرینش به آن بستگی دارد» تعریف کرد.

باب پراکتور

اندیشمندان و مدبّران همیشه از این موضوع اطلاع داشته‌اند. می‌توانید آن را در بابلی‌های باستان ردیابی کنید. موضوعی است که آنان همیشه به آن اشراف داشته‌اند. اینان گروه کوچکی هستند که می‌توان به آن اشاره کرد.

بابلی‌های باستان و موفقیت عظیم آن‌ها مورد بررسی محققان قرار گرفته است. این‌ها در ضمن مشهورند که یکی از عجایب هفت‌گانهٔ جهان را پدید آورده‌اند ــ باغ‌های معلق بابل. آنان با درک و کاربرد قانون عالم هستی، یکی از ثروتمندترین نژادهای تاریخ شدند.

باب پراکتور

به نظر شما چگونه است که ۱ درصد جمعیت، ۹۶ درصد کل درآمدی را که تولید می‌شود نصیب خود می‌کند؟ فکر می‌کنید این تصادفی است؟ نه، این‌گونه طراحی شده است. آن‌ها به موضوعی پی برده‌اند. آن‌ها راز را درک می‌کنند، و حالا این راز با شما در میان گذاشته می‌شود.

آن‌هایی که ثروت را به زندگی خود راه دادند، آگاهانه یا ناخودآگاه از راز استفاده کرده‌اند. آن‌ها به فراوانی و تنعم و ثروت فکر کردند و اجازه ندادند اندیشه‌های ضد و نقیض در ذهنشان ریشه بدواند. اندیشهٔ غالب آن‌ها ثروت بوده است. آن‌ها تنها ثروت را می‌شناسند و چیز دیگری در ذهنشان وجود ندارد. چه از آن آگاه باشند و چه نباشند، اندیشهٔ غالب آن‌ها دربارهٔ ثروت، ثروت را نصیبشان کرد. این قانون جذب در عمل است.

نمونه‌ای عالی که راز و قانون جذب را در عمل نشان می‌دهد از این قرار است: ممکن است کسانی را بشناسید که ثروت انبوه اندوختند، همهٔ ثروتشان را از دست دادند، و در کوتاه زمانی بار دیگر به ثروت انبوه رسیدند. اتفاقی که در این موارد افتاد، چه آن‌ها خود بدانند و چه ندانند،

این است که اندیشهٔ غالب آن‌ها ثروت بود. این‌گونه بود که ثروت کسب کردند. بعد هراس از دست دادن ثروت در ذهنشان رخنه کرد و دیری نگذشت که این هراس اندیشهٔ غالب ذهن آن‌ها گردید. آن‌ها از اندیشهٔ کسب ثروت به اندیشهٔ از دست دادن ثروت رسیدند و در نتیجه دار و ندارشان را از دست دادند. اما وقتی آنچه را داشتند از دست دادند، ترس از دست دادن ناپدید شد و بار دیگر به ثروت فکر کردند. و ثروت به سوی آن‌ها بازگشت.

این قانونی است که به اندیشه برمی‌گردد، حال نوع اندیشه هرچه باشد.

مشابه‌ها یکدیگر را جذب می‌کنند

جان آسپراف

ساده‌ترین راه برای پرداختن به موضوع جذب، این است که خودم را مغناطیس در نظر بگیرم. می‌دانم که مغناطیس دیگر آن را جذب می‌کند.

شما قدرتمندترین مغناطیس عالم هستی می‌باشید. شما در خود یک نیروی مغناطیسی دارید که از هر چیز دیگری در این دنیا قوی‌تر است. این نیروی مغناطیسی در اندیشه‌های شما جاری است.

باب دویل

نویسنده و متخصص قانون جذب

به زبان ساده، قانون جذب می‌گوید که مشابه‌ها یکدیگر را

جذب می‌کنند. اما ما درواقع در سطح اندیشه صحبت می‌کنیم.

قانون جذب می‌گوید مشابه‌ها یکدیگر را جذب می‌کنند. وقتی به چیزی فکر می‌کنید، فکرهای نظیر آن را هم به خود جلب می‌کنید. در ادامهٔ مطلب به نمونه‌هایی از قانون جذب در زندگی اشاره می‌کنیم:

تاکنون به موضوعی که از آن شادمان نبوده‌اید فکر کرده‌اید؟ احساس نکرده‌اید هرچه به آن بیشتر فکر کنید، در نظرتان ناخوشایندتر می‌شود؟ علتش این است که وقتی روی فکری متمرکز می‌شوید، قانون جذب اندیشه‌های شبیه افکار شما را به ذهنتان راه می‌دهد. در لحظه‌ای به‌قدری اندیشه‌های ناخوشایند به ذهنتان خطور می‌کند که احساس می‌کنید موقعیت بد و بدتر می‌شود. هرچه بیشتر به آن فکر می‌کنید، ناراحت‌تر می‌شوید.

شاید تجربه کرده باشید که به موسیقی‌ای گوش می‌دهید و بعد هرچه می‌کنید، نمی‌توانید کلمات و آهنگ آن را از ذهن خود بیرون کنید. آهنگ همچنان در ذهن شما پخش می‌شود. وقتی به آن موسیقی گوش می‌دادید، بدون اینکه متوجه باشید به آن فکر می‌کردید. و بدون اینکه متوجه باشید، اندیشه‌ها و عبارات مشابه آن را به وجود خود راه می‌دادید. این‌گونه، قانون جذب به حرکت درآمد و اندیشهٔ بیشتری دربارهٔ آن آهنگ را دوباره و چندباره ایجاد کرد.

جان آساراف

کار ما به عنوان انسان این است که اندیشه‌هایی را که

می‌خواهیم، در خود حفظ کنیم، دقیقاً در ذهن خود مشخص کنیم که چه می‌خواهیم، و از آن به یکی از بزرگ‌ترین قوانین عالم هستی برسیم که همانا قانون جذب است. به هرچه بیشتر فکر کنید، به همان تبدیل می‌شوید، اما در ضمن به هرچه بیشتر فکر کنید، همان را جذب می‌نمایید.

زندگی شما در حال حاضر بازتاب اندیشه‌های گذشتهٔ شماست. این هم شامل اندیشه‌های بزرگ و هم شامل اندیشه‌هایی می‌شود که زیاد برایتان مهم نبود. از آنجایی که هرچه را بیشتر به آن فکر کنید بیشتر به خود جذب می‌نمایید، مهم است که بدانید در زمینه‌های مختلف زندگی چه اندیشه‌ای در سر داشته‌اید. زیرا این همان چیزهایی است که تجربه نموده‌اید. تا به حال! حالا شما با راز آشنا می‌شوید، و با این دانش می‌توانید همه چیز را تغییر دهید.

باب پراکتور

اگر آن را در ذهن خود ببینید، آن را در دستان خود خواهید داشت.

اگر بتوانید به آنچه در سر دارید فکر کنید و این را فکر غالب خود در نظر بگیرید، آن را به زندگی خود راه می‌دهید.

مایک دولی

نویسنده و سخنران بین‌المللی

و این اصل را می‌توان در چند کلمهٔ ساده جمع‌بندی کرد. اندیشه تجلّی خارجی پیدا می‌کند.

از طریق این قدرتمندترین قانون، اندیشه‌های شما به چیزهایی در زندگی‌تان تبدیل می‌شود. اندیشه‌های شما متجلی می‌شود. این را به تکرار برای خود بگویید و بگذارید در آگاهی و هشیاری شما جای بگیرد. اندیشه‌های شما تجلّی خارجی پیدا می‌کند.

جان آساراف

آنچه اغلب مردم درک نمی‌کنند این است که اندیشه از بسامدی برخوردار است. می‌توانیم اندیشه را اندازه بگیریم. بنابراین اگر به اندیشه‌ای بارها و بارها فکر کنید، به اتومبیل جدیدی که می‌خواهید، به پولی که احتیاج دارید، به تأسیس شرکتی که در سر دارید، و یا به یافتن شریک زندگی‌تان، اگر تصور کنید آن چیزی که می‌خواهید چگونه است و از چه کیفیتی برخوردار است، به آنچه در سر می‌پرورانید می‌رسید.

دکتر جو ویتال

اندیشه‌های شما آن علامت مغناطیس را ساطع می‌کند که مشابه خود را به خود جذب می‌کند.

«اندیشه یا نگرش ذهنی غالب مانند مغناطیس است، و قانون این است که مشابه‌ها یکدیگر را جذب می‌کنند، در نتیجه نگرش ذهنی بدون استثنا موقعیتی را جذب می‌کند که با طبیعت آن همخوانی داشته باشد.»

ـ **چارلز هانل** (۱۹۴۹ـ۱۸۶۶)

اندیشه‌ها مغناطیس هستند و بسامد دارند. وقتی فکر می‌کنید، اندیشهٔ شما به عالم هستی فرستاده می‌شود و مانند آهنربا هر چیزی را که بسامد مشابهی داشته باشد جلب و جذب می‌کند. آنچه به بیرون فرستاده می‌شود به منبع بازمی‌گردد، و این منبع «شما» هستید.

این‌گونه فکر کنید: می‌دانیم که برج فرستندهٔ تلویزیونی از طریق موج برنامه پخش می‌کند و روی تلویزیون شما به شکل تصویر درمی‌آید. اغلب ما نمی‌دانیم که چگونه این اتفاق می‌افتد، اما می‌دانیم که هر شبکه موجی دارد و وقتی با آن موج هماهنگ شویم، تصویر را روی صفحهٔ تلویزیون خود تماشا می‌کنیم. ما با انتخاب شبکه، موج را انتخاب می‌کنیم و بعد تصویر را روی آن شبکه دریافت می‌کنیم. اگر بخواهیم روی صفحهٔ تلویزیون خود تصاویر دیگری ببینیم، شبکه را عوض می‌کنیم تا با شبکهٔ جدیدی همخوان شویم.

شما یک برج انتقال انسانی هستید. از هر برج تلویزیونی‌ای که در این کرهٔ خاکی وجود دارد قدرتمندتر هستید. قدرتمندترین برج انتقال در عالم هستی هستید. برج انتقال شما زندگی شما را خلق می‌کند و زندگی هم دنیا را می‌آفریند. موجی که انتقال می‌دهید به فراسوی شهرها، کشورها، و به فراسوی جهان می‌رود. در تمام عالم هستی از نو مرتعش می‌شود. شما با افکار و اندیشه‌های خود این موج را انتقال می‌دهید.

تصاویری که شما با انتقال اندیشه‌های خود دریافت می‌کنید روی صفحهٔ تلویزیون اتاق نشیمنتان شکل نمی‌گیرد. این‌ها تصاویر زندگی شما هستند.

اندیشه‌های شما موج را خلق می‌کنند، چیزهای شبیه به خود را روی آن موج جذب می‌نمایند، و بعد به شکل تصاویر زندگی به شما بازپس فرستاده می‌شوند. اگر می‌خواهید چیزی را در زندگی خود تغییر دهید، شبکه را عوض کنید و موج را با تغییر دادن اندیشه‌های خود تغییر دهید.

«ارتعاشات نیروی ذهنی دقیق‌ترین، و در نتیجه قدرتمندترین ارتعاشاتی هستند که در عالم هستی وجود دارد.»

ـ چارلز هانل

باب پراکتور

خود را ببینید که در سرشاری و فراوانی زندگی می‌کنید تا سرشاری و فراوانی را به خود جذب کنید. این موضوعی است که در همهٔ لحظات دربارهٔ همگان مصداق دارد.

وقتی خود را می‌بینید که در فراوانی زندگی می‌کنید، آگاهانه و قدرتمند زندگی خود را از طریق قانون جذب رقم می‌زنید. موضوع به همین سادگی است. بعد بدیهی‌ترین و مسلم‌ترین سؤال مطرح می‌شود: «چرا همه رؤیاهای خود را تحقّق نمی‌بخشند؟»

به جای بدها، خوب‌ها را جذب خود کنید

جان آساراف

مسئله این است. اغلب اشخاص به آنچه نمی‌خواهند فکر

می‌کنند، و بعد حیرت می‌کنند که چرا آنچه نمی‌خواهند. برایشان صورت خارجی پیدا می‌کند.

تنها دلیل آنکه اشخاص آنچه را می‌خواهند به دست نمی‌آورند، این است که بیشتر به آنچه نمی‌خواهند فکر می‌کنند. به اندیشه‌های خود گوش دهید، به حرف‌هایی که می‌زنید دقت کنید. قانون مطلق است و اشتباهی در کار نیست.

مشکلی که بنی‌آدم همیشه با آن درگیر بوده است، شیوع «نمی‌خواهم» است. مردم این مشکل همه‌گیر را با دقت کردن به آنچه نمی‌خواهند، زنده نگه می‌دارند. اما نسل کنونی تاریخ را عوض خواهد کرد، زیرا ما داریم به دانشی دست پیدا می‌کنیم که ما را از چنگ این مشکل همه‌گیر نجات می‌دهد. این کار با شما شروع می‌شود. شما می‌توانید آغازگر این جنبش فکری باشید و به هرآنچه می‌خواهید بیندیشید و آن را به زبان آورید.

باب دویل

قانون جذب کاری به این ندارد که شما چیزی را خوب یا بد تلقی می‌کنید. به این هم کاری ندارد که آن را دوست دارید یا نه. با اندیشهٔ شما در رابطه است. با این حساب اگر به انبوه بدهکاری‌های خود فکر می‌کنید و احساس بدی دربارهٔ آن دارید، این علامتی است که به عالم هستی می‌دهید. «به خاطر این همه بدهکاری احساس بدی دارم.» با این طرز برخورد، آنچه را با آن روبه‌رو هستید ارزانی خود می‌کنید. آن را در ذرات وجودتان احساس می‌کنید. این همان چیزی است که از آن نصیب بیشتری خواهید برد.

قانون جذب یکی از قوانین طبیعت است. موضوعی غیرشخصی است و بد یا خوب را نمی‌بیند. اندیشه‌های شما را دریافت می‌کند و همان اندیشه‌ها را به عنوان تجربهٔ حیات به شما برمی‌گرداند. قانون جذب خیلی ساده، آنچه را به آن فکر می‌کنید نصیب شما می‌سازد.

لیزا نیکولز

نویسنده و حامی اختیار دادن شخصی

قانون جذب مطیع است. وقتی به چیزهایی که می‌خواهید فکر می‌کنید و بعد با تمام وجود روی آن‌ها دقیق می‌شوید، قانون جذب آنچه را می‌خواهید در اختیارتان قرار می‌دهد. وقتی به آنچه نمی‌خواهید دقیق می‌شوید ــ «نمی‌خواهم دیر کنم، نمی‌خواهم دیر کنم» ــ قانون جذب نمی‌شنود که شما آن را نمی‌خواهید. قانون جذب به آنچه شما می‌خواهید یا نمی‌خواهید توجه ندارد. وقتی به چیزی دقیق می‌شوید، به آن حالت وجودی می‌دهید.

وقتی افکارتان را روی چیزی که می‌خواهید متمرکز می‌سازید و به همین شکل متمرکز باقی می‌مانید، به کمک قوی‌ترین نیروی موجود در جهان آنچه را می‌خواهید به سمت خود می‌کشید. قانون جذب به کلمات «نه»، «نمی‌خواهم»، و چیزهایی از این قبیل واکنش نشان نمی‌دهد. وقتی کلمات منفی را مورد استفاده قرار می‌دهید، قانون جذب این‌گونه برداشت می‌کند:

«نمی‌خواهم روی این لباسم چیزی بریزم.»

«می‌خواهم روی این لباسم چیزی بریزم.»

«نمی‌خواهم مویم را بد آرایش کنم.»
«می‌خواهم مویم را بد آرایش کنم.»

«نمی‌خواهم دیر برسم.»
«می‌خواهم دیر برسم.»

«نمی‌خواهم او با من بی‌ادبانه حرف بزند.»
«می‌خواهم او و دیگران با من بی‌ادبانه حرف بزنند.»

«نمی‌خواهم رستوران میز ما را به کس دیگری بدهد.»
«می‌خواهم رستوران میز ما را به کس دیگری بدهد.»

«نمی‌خواهم این کفش‌ها پایم را ناراحت کند.»
«می‌خواهم این کفش‌ها پایم را ناراحت کند.»

«نمی‌توانم همهٔ این کارها را انجام بدهم.»
«می‌خواهم کارهایی بیش از حد توانم انجام بدهم.»

«نمی‌خواهم سرما بخورم.»
«می‌خواهم سرما بخورم، می‌خواهم بیماری‌های دیگری به سراغم بیاید.»

«نمی‌خواهم بحث کنم.»

«بحث بیشتری می‌خواهم.»

«با من این‌گونه حرف نزن.»

«می‌خواهم با من این‌گونه حرف بزنی. دوست دارم همه با من این‌گونه حرف بزنند.»

قانون جذب آنچه را به آن فکر می‌کنید، به شما می‌دهد.

باب پراکتور

قانون جذب همیشه در کار است، چه آن را باور کنید و بفهمید و چه نه.

قانون جذب همان قانون آفرینش است. فیزیک کوانتوم به ما می‌گوید همهٔ عالم هستی از اندیشه تشکیل شده است. شما از طریق افکار خود و قانون جذب دنیایتان را خلق می‌کنید. همهٔ اشخاص همین کار را می‌کنند. صرفاً به این دلیل که این را می‌دانید، این قانون متوقف نمی‌شود. این قانون همیشه در زندگی شما و در زندگی همه در سرتاسر تاریخ فعال بوده است. وقتی از این قانون عظیم آگاهی پیدا می‌کنید، تازه می‌فهمید از چه قدرتی برخوردارید. می‌توانید با فکر کردن، به زندگی خود شکل و موجودیت بدهید.

لیزا نیکولز

هراندازه فکر کنید، این قانون همان‌قدر حاکمیت پیدا می‌کند.

هرگاه افکار شما جاری می‌شود، قانون جذب به کار می‌افتد. وقتی به گذشته فکر می‌کنید، قانون جذب فعال است. وقتی به لحظهٔ حال یا آینده فکر می‌کنید، قانون جذب فعال است. این فرایندی ادامه‌دار است. دکمهٔ توقفی وجود ندارد که فشارش بدهیم. تا روزی که اندیشهٔ شما فعال باشد، این قانون هم فعال است.

چه بدانیم و چه ندانیم، اغلب مواقع در حال فکر کردنیم. وقتی با کسی حرف می‌زنید یا به حرف‌های کسی گوش می‌دهید، در حال فکر کردنید. وقتی روزنامه می‌خوانید یا تلویزیون تماشا می‌کنید، در حال فکر کردنید. وقتی به یاد خاطرات گذشته می‌افتید، فکر می‌کنید. وقتی به چیزی مربوط به آینده نظر دارید، باز هم در حال فکر کردنید. وقتی رانندگی می‌کنید، فکر می‌کنید. وقتی در صبح آمادهٔ استقبال از روز می‌شوید، در حال فکر کردنید. برای بسیاری از ما تنها زمانی که فکر نمی‌کنیم وقتی است که در خوابیم. با این حال قانون جذب از طریق آخرین اندیشهٔ قبل از خواب ما عمل می‌کند. سعی کنید قبل از خواب فکرهای خوب بکنید.

مایکل برنارد بکویت

آفرینش همیشه در حال رخ دادن است. هرگاه کسی فکری در سر داشته باشد یا کسی مدتی طولانی به چیز خاصی فکر کند، فرایند آفرینش درکار است. از این افکار چیزی متجلّی می‌شود.

آنچه هم‌اکنون به آن فکر می‌کنید، زندگی آتی شما را خلق می‌کند. شما با اندیشه‌های خود زندگی‌تان را خلق می‌کنید. از آنجایی که همیشه فکر

می‌کنید، همیشه در حال آفرینش هستید. هرچه بیشتر به موضوعی فکر کنید، بیشتر در زندگی‌تان مصداق پیدا می‌کند.

مانند سایر قوانین طبیعت، این هم قانونی بی‌کم و کاست است. شما زندگی خود را خلق می‌کنید. هرآنچه بکارید، همان را برداشت می‌کنید. افکار شما در حکم بذر و دانه هستند و محصولی که برداشت می‌کنید، بستگی به چیزی دارد که می‌کارید.

اگر دائم شکایت می‌کنید، قانون جذب قدرتمندانه موقعیت‌های دیگری را به زندگی شما راه می‌دهد تا از آن‌ها هم شکایت کنید. اگر به شکایت‌های شخص دیگری گوش بدهید و روی آن‌ها دقیق شوید، اگر با شکایات دیگران همدلی کنید، موقعیت‌های بیشتری را به زندگی خود دعوت می‌کنید تا درباره‌شان شکایت کنید.

این قانون آنچه را به آن فکر می‌کنید به زندگی‌تان راه می‌دهد. با این آگاهی قدرتمند، می‌توانید هر موقعیتی را تغییر دهید. می‌توانید با تغییر دادن افکارتان، زندگی‌تان را تغییر دهید.

قدرت ذهن شما

مایکل برنارد بکویت

شما آنچه را در آگاهی‌تان به آن فکر می‌کنید، به خود جلب می‌نمایید. مهم نیست که این افکار در خودآگاه شما باشد یا ناخودآگاهتان.

چه در گذشته از اندیشه‌های خود آگاهی داشته‌اید و چه نداشته‌اید، حالا دارید به این آگاهی می‌رسید. همین حالا، با کسب اطلاعات دربارهٔ راز دارید از خواب عمیق بیدار می‌شوید و به آگاهی می‌رسید. آگاه از دانش، آگاه از قانون، آگاه از قدرتی که در اندیشهٔ خود دارید.

دکتر جان دمارتینی

اگر به راز خوب فکر کنید و به آن دقیق شوید، اگر به قدرت ذهن و قدرت اراده در زندگی روزانهٔ خود بیندیشید، می‌بینید که زندگی‌تان را احاطه کرده است. تنها کاری که باید بکنیم این است که چشمانمان را بگشاییم و آن را ببینیم.

لیزا نیکولز

قانون جذب را در همه‌جا می‌توانید ببینید. شما همه چیز را به سوی خود جذب می‌کنید. اشخاص، مشاغل، موقعیت‌ها، سلامتی، ثروت، بدهکاری، شادی، اتومبیلی که با آن رانندگی می‌کنید، و جامعه‌ای که در آن به سر می‌برید. مانند آهنربا همهٔ این‌ها را به سمت خود می‌کشید. به هرچه فکر کنید، آن را ایجاد می‌کنید. همهٔ زندگی شما ناشی از اندیشه‌ای است که در سر می‌پرورانید.

جهان هستی دربرگیرنده است، نه محدودکننده. چیزی نیست که مشمول قانون جذب نشود. زندگی شما آینهٔ افکار غالبی است که در ذهن می‌پرورانید. همهٔ موجودات زنده در این سیارهٔ خاکی بر اساس قانون

جذب کار می‌کنند. اما تفاوت انسان‌ها با سایر موجودات زنده در این است که انسان قدرت تشخیص دارد. می‌تواند از ارادهٔ آزاد خود بهره بگیرد و اندیشه‌هایش را انتخاب کند. از قدرتی بهره‌مند است که می‌تواند آگاهانه فکر کند و دنیایش را به کمک ذهنش خلق کند.

دکتر فرد آلن وولف

متخصص فیزیک کوانتوم، سخنران، و نویسندهٔ برندهٔ جایزه

من از روی خیالپردازی و رؤیابافی با شما حرف نمی‌زنم. به اتکای درکی عمیق و اصولی با شما سخن می‌گویم. فیزیک کوانتوم به این کشف اشاره دارد. می‌گوید بدون دخالت ذهن عالم هستی نمی‌تواند وجود داشته باشد، و اینکه ذهن آنچه را استنباط می‌شود شکل می‌دهد.

اگر به موضوع قدرتمندترین برج فرستندهٔ عالم هستی برگردید، می‌توانید همبستگی کاملی با حرف‌های دکتر وولف برقرار کنید. ذهن شما فکر می‌کند و تصاویر آن به تجربهٔ زندگی شما بازمی‌گردد. شما با افکار خود نه‌تنها زندگی‌تان را خلق می‌کنید، بلکه اندیشه‌های شما قدرتمندانه به آفرینش جهان کمک می‌کند. اگر خود را حقیر و ناچیز پنداشتید، اگر فکر کردید در این جهان از قدرتی برخوردار نیستید، دوباره بیندیشید. ذهن شما دنیای پیرامون شما را شکل می‌دهد.

کشفیات حیرت‌انگیز متخصصان فیزیک کوانتوم در هشتاد سال گذشته به ما امکان درک عمیق‌تر توانایی خلق کردن ذهن انسان را داده است. کار این فیزیکدانان با حرف‌های بزرگ‌ترین مغزهای جهان، از جمله کارنگی،

امرسون، شکسپیر، بیکن، کریشنا مورتی، و بودا هماهنگی دارد.

باب پراکتور

اگر قانون را درک نمی‌کنید، معنایش این نیست که باید آن را رد کنید. ممکن است نیروی برق را درک نکنید و با این حال از مزایای آن بهره بگیرید. من نمی‌دانم این نیرو چگونه کار می‌کند، اما می‌دانم که به کمک برق هم می‌توانید غذای انسان را بپزید و هم خود او را.

مایکل برنارد بکویت

اشخاص وقتی راز بزرگ را درک می‌کنند، اغلب نگران همهٔ اندیشه‌هایی می‌شوند که ممکن است به ذهنشان خطور کند. این اشخاص باید بدانند که به لحاظ علمی ثابت شده اندیشهٔ مثبت و تأییدکننده به مراتب از اندیشهٔ منفی قدرتمندتر است. این تا حدودی از نگرانی‌ها می‌کاهد.

باید افکار منفی فراوان و مستمر در کار باشد تا امری منفی را در زندگی شما ایجاد کند. اما اگر مدتی طولانی اندیشهٔ منفی داشته باشید، نتایج آن در زندگی‌تان ظاهر می‌شود. اگر نگرانِ داشتنِ اندیشه‌های منفی باشید، نگرانی‌های بیشتری در این زمینه پیدا می‌کنید. از همین حالا تصمیم بگیرید که می‌خواهید تنها افکار خوب و مثبت را به ذهن خود راه بدهید. در عین حال به همهٔ عالم هستی اعلام کنید که همهٔ افکار خوب شما قدرتمند و افکار منفی‌تان ضعیفند.

کمک می‌کند اندیشه‌هایتان را مهار نمایید و جسمتان را احیا کنید و به آن نشاط بدهید. خبر خوش این است که مجبور نیستید ساعت‌ها وقت خود را به مراقبه بگذرانید. کافی است با روزی سه تا ده دقیقه شروع کنید. مراقبه تا همین حد و اندازه هم برای مهار اندیشه‌های شما قدرت لازم را دارد.

برای آگاه شدن از اندیشه‌های خود می‌توانید اراده به خرج دهید و بگویید: «من بر افکار خود مسلط هستم.» این عبارت را روزی چند بار تکرار کنید. وقتی پای این حرف بایستید، به خواسته‌تان می‌رسید.

شما دارید اطلاعاتی به دست می‌آورید که به شما امکان می‌دهد بهترین خویشتن خود را خلق کنید. تصمیم بگیرید که می‌خواهید چه‌کار کنید، به کجا برسید، چه داشته باشید. به این‌ها فکر کنید تا پنداره‌تان زندگی شما بشود.

لیزا نیکولز

خدا را شکر که به لطف وقفه‌های زمانی، تمام افکارتان به یکباره به شما هجوم نمی‌آورند. اگر این اتفاق می‌افتاد مشکل پیدا می‌کردیم. عنصر تأخیر گاهی به شما خدمت می‌کند. فرصت ارزیابی دوباره می‌دهد تا به آنچه می‌خواهید فکر کنید و به انتخاب جدیدی برسید.

شما هم‌اکنون از قدرت آن برخوردارید که زندگی‌تان را خلق کنید، زیرا همین حالا زمانی است که شما دارید فکر می‌کنید. اگر اندیشه‌هایی در سر داشته‌اید که جنبهٔ مثبت و مفید نداشته‌اند، از همین حالا می‌توانید در اندیشهٔ خود تجدید نظر کنید. می‌توانید اندیشه‌های قبلی را بردارید و به جای آن‌ها اندیشه‌های مثبت بکارید.

دکتر جو ویتال

لازم است اندیشه‌های خود را بشناسید و افکارتان را به دقت انتخاب کنید، زیرا شما شاهکار زندگی خود هستید. شما میکل‌آنژ زندگی خودید. مجسمهٔ داوودی که می‌تراشید خود شما هستید.

راهی برای تسلط بر ذهن این است که آرام کردن آن را بیاموزید. تمامی کسانی که در این کتاب از آن‌ها نام برده شده بدون استثنا هرروز مراقبه می‌کنند. تا زمانی که راز را درک نکرده بودم، نمی‌دانستم مراقبه تا چه اندازه می‌تواند قدرتمند باشد. مراقبه ذهنتان را به سکوت می‌کشاند و به شما

خلاصهٔ راز

- راز بزرگ زندگی، قانون جذب است.
- قانون جذب می‌گوید مشابه‌ها یکدیگر را جذب می‌کنند. بنابراین وقتی فکری را در سر می‌پرورانید، افکار مشابه آن را به ذهن خود راه می‌دهید.
- افکار مثل مغناطیس عمل می‌کند. در ضمن افکار دارای موج هستند. وقتی فکر می‌کنید، افکارتان در عالم هستی پراکنده می‌شود و به شکل آهنربا آنچه را با موج آنها همخوانی داشته باشد به خود جلب می‌کند. آنچه بیرون فرستاده شود، به منبع، یعنی به شما، بازمی‌گردد.
- شما مانند برج انتقال انسانی هستید و با افکارتان موج‌ها را پخش می‌کنید. اگر می‌خواهید چیزی را در زندگی خود تغییر دهید، با تغییر دادن فکرتان موج را تغییر دهید.
- افکار جاری شما زندگی آینده‌تان را می‌سازد. هرچه بیشتر به آن فکر کنید، در زندگی‌تان ظاهر خواهد شد.
- اندیشه‌های شما صورت خارجی پیدا می‌کند.

راز به زبان ساده

مایکل برنارد بکویت

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که قوانینی بر آن حاکم است، درست همان‌طور که قانون جاذبه را داریم. اگر از بالای ساختمانی پایین بیفتید، آدم خوبی باشید یا بد، به زمین خواهید خورد.

قانون جذب یکی از قوانین طبیعت است. درست مانند قانون جاذبه، بی‌طرف و غیرشخصی است. دقیق و بی‌کم‌وکاست است.

دکتر جو ویتال

آنچه در حال حاضر در زندگی‌تان شما را احاطه کرده، از جمله چیزهایی که با شکایت درباره‌شان حرف می‌زنید، از سوی خود شما جذب شده‌اند. می‌دانم این مطلبی نیست که از شنیدنش خوشحال شوید. مثلاً ممکن است بگویید: «من آن تصادف اتومبیل را جذب نکردم. من این مشتری خاص را که اسباب دردسرم شده است جذب نکردم. من نخواستم که

بدهکار شوم.» متأسفانه باید در جوابتان بگویم چرا، شما این کار را کردید. این یکی از دشوارترین مفاهیمی است که باید درک کنید. اما وقتی آن را پذیرفتید، شما را متحول می‌کند.

اغلب اشخاص وقتی برای اولین بار این بخش از راز را می‌شنوند، به یاد حوادثی در تاریخ می‌افتند که در آن‌ها جمع کثیری جان خود را از دست دادند. به نظرشان درست نمی‌رسد که این‌همه شخص توانسته باشند خودشان را جذب این حادثه بکنند. بر اساس قانون جذب، آن‌ها باید بسامدی نظیر بسامد حادثه داشته باشند. این بدان معنا نیست که همه به آن حادثه فکر کردند، اما بسامد اندیشهٔ آن‌ها با بسامد حادثه یکسان بود. اگر اشخاص باور کنند که ممکن است در زمان بد در مکان بدی واقع شوند و تسلطی بر اوضاع و احوال بیرونی نداشته باشند، این اندیشه‌های هراس، جدایی، و نداشتن قدرت اگر مصر و مستمر باشد، ممکن است آن‌ها را در زمان نامناسب به نقطهٔ نامناسبی بکشاند.

شما در حال حاضر امکان انتخاب دارید. می‌خواهید باور کنید که حوادث بر اساس بخت و اقبال است و چیزهای بد در هر لحظه ممکن است اتفاق بیفتد؟ می‌خواهید باور کنید که ممکن است در زمان نامناسب در مکان نامناسبی قرار بگیرید؟ که اختیار اوضاع و احوال دست شما نیست؟

یا می‌خواهید باور کنید و بدانید که تجربهٔ زندگی شما در دست‌های خود شماست و تنها چیزهای خوب می‌تواند به زندگی شما راه پیدا کند، زیرا شما این‌گونه فکر می‌کنید؟ شما امکان انتخاب دارید. و هرآنچه برای فکر کردن انتخاب کنید، در زندگی‌تان صورت خارجی پیدا می‌کند.

هیچ چیزی را تجربه نمی‌کنید مگر آنکه به آن فکر کرده باشید.

باب دویل

اغلب ما به‌طور ناخودآگاه جذب می‌کنیم. احساس می‌کنیم اختیاری بر آن نداریم. احساسات و اندیشه‌ها شکل خودکار دارند و ما بی‌آنکه خود بدانیم، همه چیز را جذب خود می‌کنیم.

هیچ‌کس آگاهانه چیزی را که نمی‌خواهد جذب نمی‌کند. بدون آگاهی از راز، به آسانی می‌توان دید که چیزهای ناخواسته‌ای در زندگی شما و یا دیگران ایجاد شده است. این ناشی از عدم آگاهی دربارهٔ قدرت عظیم و خلاق اندیشه‌هایمان است.

دکتر جو ویتال

اگر اولین بار است که چنین چیزی می‌شنوید، ممکن است احساس کنید: «باید بر افکارم مسلط شوم؟ کار زیادی می‌برد.» ممکن است در شروع این‌گونه به نظر برسد، اما لطفش هم از همین جا شروع می‌شود.

نکتهٔ جالب این است که برای رسیدن به راز، راه‌های میانبر متعددی وجود دارد. شما باید راه‌های میانبری را انتخاب کنید که برایتان بهترین باشد. بقیهٔ مطلب را بخوانید تا از چگونگی آن آگاه شوید.

مارسی شیموف

نویسنده، سخنران بین‌المللی، و رهبر تحول‌زایی

غیرممکن است که همهٔ اندیشه‌هایمان را وارسی کنیم. پژوهشگران می‌گویند روزی شصت هزار اندیشه به ذهنمان خطور می‌کند. می‌توانید تصور کنید مهار شصت هزار اندیشه در روز چقدر دشوار است؟ خوشبختانه راه ساده‌تری وجود دارد، و آن توجه کردن به احساسات است. احساسات به ما می‌گوید که به چه فکر می‌کنیم.

دربارهٔ اهمیت احساسات هرچه بگوییم، کم گفته‌ایم. احساسات شما بزرگ‌ترین ابزار شما هستند تا زندگی خود را خلق کنید. اندیشه‌های شما علت اصلی همه چیزند. هر چیز دیگری که در این دنیا ببینید و تجربه کنید، معلول است. احساسات شما هم از این قاعده مستثنی نیست. علت همیشه اندیشه‌های شماست.

باب دویل

احساسات برکاتی هستند که از طریق آن‌ها می‌توانیم به افکارمان پی ببریم.

احساسات به سرعت به شما می‌گویند که چه فکری در سر دارید. به این فکر کنید که احساسات شما چگونه ناگهان به هم می‌ریزد. شاید زمانی باشد که خبر بدی می‌شنوید. بنابراین احساسات شما بلافاصله به شما علامت می‌دهد تا بدانید به چه فکر می‌کنید.

باید از احساسات خود آگاه شوید، زیرا این سریع‌ترین راه پی بردن به اندیشه‌ای است که در سر دارید.

لیزا نیکولز

احساسات شما بر دو نوعند: احساسات خوب و احساسات بد. تفاوت میان این دو را می‌دانید، زیرا یکی از آن‌ها به شما احساس خوب و دیگری به شما احساس بد می‌دهد. افسردگی، خشم، رنجش، و احساس گناه، این‌ها احساساتی هستند که به شما احساس قدرت نمی‌دهند. این‌ها احساسات بد هستند.

کسی نمی‌تواند به شما بگوید که احساسات خوب دارید یا احساسات بد، زیرا شما تنها کسی هستید که می‌دانید در هر لحظه چه فکری در سر دارید. اگر مطمئن نیستید که چه احساسی دارید، فقط از خودتان بپرسید: «چه احساسی دارم؟» می‌توانید در روز چند بار این را از خود بپرسید. این‌گونه، از احساسی که دارید آگاه‌تر می‌شوید.

مهم‌ترین نکته‌ای که باید بدانید این است که غیرممکن است هم‌زمان احساس بد و اندیشهٔ خوب داشته باشید. اگر این‌طور باشد، قانون زیر پا گذاشته می‌شود. زیرا اندیشه‌های شما احساسات شما را به‌وجود می‌آورد. اگر احساس بدی دارید، علتش این است که به چیزهایی فکر می‌کنید که به شما احساس بد می‌دهد.

اندیشه‌های شما بسامد شما را تعیین می‌کند و احساسات شما بلافاصله به شما می‌گوید که در چه بسامدی قرار دارید. وقتی احساس بدی دارید، در بسامدی هستید که بیشتر چیزهای بد را به خود جلب می‌کنید. قانون جذب چیزهایی را به شما برمی‌گرداند که احساس بدی می‌دهد.

وقتی احساس بدی دارید و تلاشی برای تغییر دادن افکار خود نمی‌کنید تا به احساس بهتری برسید، در واقع می‌گویید: «موقعیت‌های بیشتری را نصیب من کن که به من احساس بد بدهد.»

لیزا نیکولز

نقطهٔ مقابل این است که احساسات و عواطف خوشایندی داشته باشید. وقتی در این حالت قرار می‌گیرید از آن آگاهی پیدا می‌کنید، زیرا به شما احساس خوبی می‌دهد. هیجان، شادی، نشاط، قدرشناسی، و عشق نمونه‌هایی هستند که می‌توانیم به آن‌ها اشاره کنیم. فکرش را بکنید اگر همه‌روزه می‌توانستیم چنین احساسی داشته باشیم چقدر خوب بود. وقتی احساس خوب دارید، احساسات خوب بیشتری را به جانب خود می‌کشید، و این به شما احساس بهتری می‌دهد.

باب دویل

به راستی که ساده است. «در حال حاضر چه چیزی را جذب می‌کنم؟» خب، چه احساسی دارید؟ «احساس خوبی دارم.» بسیار خب، به کارتان ادامه بدهید.

امکان ندارد در آنِ واحد هم احساس خوبی داشته باشید و هم افکارتان **منفی** باشد. اگر احساس خوبی دارید، به این دلیل است که افکار خوبی در سر می‌پرورانید. می‌توانید آنچه را در زندگی می‌خواهید به دست آورید. **محدودیتی** در کار نیست. اما به این نکته توجه کنید که باید احساس خوب **داشته** باشید، و وقتی به این موضوع فکر می‌کنید، در واقع همان چیزی نیست که می‌خواهید؟ این قانون به راستی که بی‌کم‌وکاست است.

مارسی شیموف

اگر احساس خوبی دارید، برای خود آینده‌ای می‌سازید که طبق خواستهٔ شماست. اگر احساس بدی دارید، آینده‌ای خلق می‌کنید که با خواسته‌هایتان همخوانی ندارد. وقتی روزتان را می‌گذرانید، قانون جذب هر لحظه در کار است. آنچه می‌اندیشیم و احساس می‌کنیم، آیندهٔ ما را خلق می‌کند. اگر نگرانید یا در هراس به سر می‌برید، طی روز بر نگرانی خود می‌افزایید.

وقتی احساس خوبی دارید، حتماً اندیشه‌های خوب در سر می‌پرورانید. این‌گونه سبب می‌شوید چیزهای خوب بیشتری جذب شما شود. به **لحظات** خوب و خوش خود دقیق شوید. بدانید وقتی احساس خوبی دارید، به طرزی قدرتمندانه چیزهای بهتری را جذب خود می‌کنید.

اجازه بدهید قدمی فراتر برداریم. اگر احساسات شما در واقع ارتباطی از سوی عالم هستی باشد که به شما بگوید در چه اندیشه‌ای هستید چه؟

جک کانفیلد

احساسات ما سازوکاری بازخوردی هستند که به ما می‌گویند در مسیر درست حرکت می‌کنیم یا نه.

به خاطر داشته باشید که اندیشهٔ شما علت اصلی همهٔ چیزهاست. بنابراین وقتی روی فکری دقیق و متمرکز می‌شوید، بلافاصله آن را به عالم هستی می‌فرستید. این اندیشه به‌طور معجزه‌گونه‌ای بسامد نظیر خود را پیدا می‌کند و بعد در عرض چند لحظه آن را از طریق احساس به شما بازمی‌گرداند. به عبارت دیگر، احساسات شما ارتباطی هستند که از ناحیهٔ عالم هستی به شما می‌رسند و می‌گویند که روی چه بسامدی قرار دارید.

وقتی احساس خوبی دارید، این پاسخی از سوی عالم هستی است که می‌گوید: «فکر خوبی در سر داری.» به همین شکل وقتی احساس بدی دارید، ارتباطی از ناحیهٔ عالم هستی با شما برقرار می‌شود که می‌گوید: «فکر بدی در سر داری.»

این بار که احساس خوبی نداشتید یا احساسات منفی به سروقتتان آمد، به علائمی که از عالم هستی دریافت می‌کنید توجه کنید. در این زمان راه رسیدن احساسات خوب به وجود شما مسدود شده است. افکارتان را عوض کنید و به موضوعی خوب و جالب بیندیشید. وقتی احساس خوب به جانبتان سرازیر شد، متوجه ورود آن می‌شوید، زیرا خود را به جانب بسامد جدیدی سوق داده‌اید و عالم هستی آن را با احساس بهتر تأیید کرده است.

باب دویل

آنچه را احساس کنید دریافت می‌کنید، نه آنچه را بیندیشید. خیلی‌ها ممکن است صبح خود را با روحیهٔ بدی شروع کنند. آن‌ها متوجه نیستند که با کمی تغییر احساسات، می‌توانند همهٔ روز و همهٔ زندگی خود را متحول سازند.

اگر صبح را با روحیهٔ خوبی آغاز کنید و احساس خوبی داشته باشید، طبق قانون جذب تا زمانی که اجازه ندهید چیزی روحیهٔ شما را خراب کند، موقعیت‌ها و اشخاص بهتر و جالب‌تری را به خود جلب می‌کنید.

همهٔ ما مواقعی را تجربه کرده‌ایم که مشکلات یکی پس از دیگری رخ می‌نماید. این زنجیرهٔ واکنش با یک اندیشه شروع شده است، چه متوجه باشید و چه نباشید. هر اندیشهٔ بد، اندیشهٔ بد دیگری را جلب می‌کند، و سرانجام مشکلی بروز می‌کند. بعد وقتی به آنچه مشکل‌زا شده واکنش نشان می‌دهید، اشکالات بعدی از راه می‌رسد. به عبارت دیگر، واکنش‌های شما حالات منفی بعدی را به شما جلب می‌کند.

می‌توانید افکار خود را به آنچه می‌خواهید تغییر دهید و از طریق احساسات خود به تأییدی که می‌خواهید برسید. وقتی در موقعیت بسامدی جدید قرار می‌گیرید، قانون جذب به این بسامد جدید توجه می‌کند و آن را به عنوان تصاویر جدید زندگی‌تان به سوی شما بازپس می‌فرستد.

حالا در موقعیتی قرار می‌گیرید که احساسات خود را مهار کنید و از آن‌ها برای رسیدن به آنچه در زندگی می‌خواهید، استفاده نمایید.

می‌توانید آگاهانه از احساسات خود برای انتقال بسامدی قدرتمندتر استفاده کنید.

مایکل برنارد بکویت

می‌توانید از همین حالا احساس سلامتی کنید. می‌توانید احساس موفقیت کنید. می‌توانید مهر و عشقی را که شما را احاطه کرده است احساس کنید، حتی اگر در حال حاضر وجود خارجی نداشته باشد. اتفاقی که می‌افتد این است که عالم هستی به طبیعت سرود شما واکنش مثبت نشان می‌دهد. عالم هستی به طبیعت آن احساس درونی واکنش نشان می‌دهد، زیرا این احساسی است که شما دارید.

با این حساب، شما در این لحظه چه احساسی دارید؟ لحظه‌ای به احساس خود توجه کنید. اگر به آن اندازه که می‌خواهید احساس خوبی ندارید، به احساسی که در درون خود دارید توجه کنید و آگاهانه این احساس را بهتر کنید. وقتی به اندازهٔ کافی روی احساسات خود دقیق شوید تا به احساسات و روحیهٔ بهتری برسید، می‌توانید قدرتمندانه بر حال خوش خود بیفزایید. راهی برای این کار است که چشمانتان را ببندید، به احساسات درونی خود دقیق شوید، و به مدت یک دقیقه تبسم کنید.

لیزا نیکولز

اندیشه‌ها و احساسات شما زندگی تان را خلق می کنند. همیشه این گونه خواهد بود. شک نکنید.

درست مانند قانون جاذبه، قانون جذب هرگز حالت وجودی خود را از دست نمی‌دهد. هرگز نمی‌بینید که یک خوک به پرواز درآید. آن هم به این دلیل که قانون جاذبه آن روز به اشتباه فراموش کرده قانون خود را مشمول خوک‌ها کند. به همین شکل، استثنایی بر قانون جذب وجود ندارد. اگر به چیزی به اندازهٔ کافی فکر کنید، به آن دست می‌یابید. قانون جذب درست و دقیق کار می‌کند.

مایکل برنارد بکویت

ممکن است درکش دشوار باشد، اما اگر با آغوش باز به این قانون تبسم کنیم، از کاربردش مطمئن می‌شویم. معنایش این است که هر تأثیری که اندیشه تاکنون بر شما باقی گذاشته است، می‌تواند با تغییر آگاهی تان از بین برود.

شما از قدرت آن برخوردارید که همه چیز را تغییر دهید، زیرا شمایید که اندیشه‌های خود را انتخاب می‌کنید. شمایید که احساسات خود را احساس می‌کنید.

«شمایید که با حرکت خود دنیایتان را خلق می‌کنید.»

ـ وینستون چرچیل

دکتر جو ویتال

به واقع مهم است که احساس خوبی داشته باشید، زیرا این حال خوب به شکل علامتی در عالم هستی پخش می‌شود و احساس خوش بیشتری برایتان به ارمغان می‌آورد. بنابراین هرچه بیشتر بتوانید احساس خوبی داشته باشید، بیشتر چیزهایی را به خود جلب و جذب می‌کنید که شما را به حال خوب بیشتر می‌رساند.

باب پراکتور

می‌دانید که وقتی احساس خوبی ندارید، می‌توانید در لحظه‌ای به احساس خوب برسید؟ نوار موسیقی دلنشینی پخش کنید و شروع به خواندن آواز کنید ــ این احساس شما را تغییر می‌دهد. یا به چیز زیبایی بیندیشید. به کودکی یا کسی بیندیشید که او را به واقع دوست دارید. روی این اندیشه باقی بمانید. راه ورود هر فکر دیگری را به جز این اندیشه به ذهنتان مسدود کنید. تضمین می‌کنم که به احساس خوب برسید.

فهرستی از «تغییردهندگان راز» تهیه کنید. منظورم از تغییردهندگان راز، چیزهایی است که می‌تواند بلافاصله احساسات شما را تغییر دهد. این می‌تواند شامل خاطراتی شیرین، حوادث آتی، لحظات شاد، طبیعت، کسی که او را دوست دارید، و یا موسیقی مورد علاقه‌تان باشد. بعد اگر احساس کردید عصبانی هستید، ناراحتید، و یا حال خوبی ندارید، به فهرست «تغییردهندگان راز» خود مراجعه کنید و روی یکی از اقلام آن دقیق شوید. در اوقات مختلف چیزهای متفاوتی روحیهٔ شما را تغییر می‌دهد. از این رو اگر یکی از مواردی که نوشته‌اید به شما روحیهٔ بهتری نداد، سروقت تغییردهندهٔ بعدی بروید. بیش از یک تا دو دقیقه طول نمی‌کشد که خودتان و بسامد خود را تغییر دهید.

عشق: عظیم‌ترین احساس

جیمز ری

فیلسوف، سخنران، نویسنده، و خالق برنامه‌های موفقیت و دستیابی به توانمندی‌های بالقوهٔ انسانی

اصل حال خوب، حتی در مورد حیوانات دست‌آموز هم مصداق دارد. حیوانات موجودات شگفت‌انگیزی هستند، زیرا به شما احساس خوشایندی می‌دهند. وقتی احساس می‌کنید حیوان دست‌آموزتان را دوست دارید، این دوست داشتن زندگی شما را بهتر می‌کند، و به راستی که این چه موهبتی است.

«ترکیب اندیشه و عشق است که نیروی مقاومت‌ناپذیر قانون جذب را صورت خارجی می‌بخشد.»

ــ چارلز هانل

در تمام عالم هستی، نیرویی قدرتمندتر از نیروی عشق وجود ندارد. احساس عشق بالاترین ارتعاشی است که می‌توانید از خود ساطع کنید. اگر

بتوانید هر اندیشه را در عشق بپیچید، اگر بتوانید همه چیز و همه کس را دوست بدارید، زندگی‌تان متحول می‌شود.

در واقع برخی از بزرگ‌ترین متفکران گذشته، قانون جذب را قانون عشق نام نهاده‌اند. اگر خوب به آن فکر کنید، علتش را می‌فهمید. اگر نسبت به کسی اندیشهٔ نامهربانانه داشته باشید، خودتان این نامهربانی را تجربه می‌کنید. نمی‌توانید با اندیشه‌های خود به دیگران آسیب بزنید. تنها می‌توانید به خودتان لطمه وارد کنید. اگر اندیشه‌های عاشقانه در سر بپرورانید، فکر می‌کنید چه کسی سود آن را می‌برد؟ خود شما. بنابراین اگر احساس عشق در شما غالب باشد، قانون جذب یا قانون عشق با بیشترین توانمندی وارد عمل می‌شود، زیرا شما در سطح بالاترین ارتعاشات قرار دارید. هرچه عشقی که احساس می‌کنید بیشتر باشد، هرچه عشق بیشتری به دنیا بدهید، از قدرت بیشتری برخوردار می‌گردید.

«اصلی که سبب می‌شود اندیشه از قدرتی عظیم برخوردار شود و روی تجارب ناخوشایند انسان تأثیر بگذارد، قانون جذب است، که در واقع اسم دیگر عشق است. این اصلی جاودانه و اصولی است که در همهٔ امور وجود دارد. در هر فلسفه و دینی و در هر علمی وجود دارد. کنار گذاشتن قانون عشق غیرممکن است. این احساس است که به اندیشه حیات می‌بخشد. احساس یک میل است، و میل همان عشق است. اندیشه وقتی با عشق در هم می‌آمیزد، آسیب‌ناپذیر می‌شود.»

ــ چارلز هانل

مارسی شیموف

وقتی بر اندیشه‌ها و احساسات خود مسلط می‌شوید و آن‌ها را درک می‌کنید، حقیقت خود را می‌آفرینید. این همان جایی است که آزادی شما در آن قرار دارد. همان جایی است که همهٔ قدرت شما در آن نهفته است.

مارسی شیموف به نقل قولی عالی از آلبرت اینشتین بزرگ اشاره دارد: «مهم‌ترین سؤالی که هر انسان می‌تواند از خود بکند این است: «آیا دنیای ما دوستانه و مهربان است؟»»

وقتی قانون جذب را درک کنیم، تنها جوابی که می‌توانیم به این سؤال بدهیم این است: «بله، دنیا دوستانه است.» چرا؟ زیرا وقتی به این شکل جواب می‌دهید، طبق قانون جذب باید آن را تجربه کنید. آلبرت اینشتین از آن جهت این سؤال را مطرح کرد که از راز خبر داشت. او می‌دانست با طرح این پرسش، همهٔ ما به فکر کردن مجبور می‌شویم و انتخابی می‌کنیم. او با طرح این سؤال به ما فرصتی عالی داد.

اگر بخواهیم قصد و نیت اینشتین را بیشتر بسط بدهیم، می‌توانیم بگوییم: «دنیایمان عالی و بی‌کم و کاست است. این دنیا همهٔ چیزهای خوب را به من اوزانی می‌کند. عالم هستی در هر کاری که می‌کنم یار و یاور من است. تمام نیازهایم را بلافاصله برآورده می‌سازد.» بدانید که عالم هستی، دوستانه و مهربان است.

جک کانفیلد

از زمانی که راز را آموختم و در زندگی‌ام مورد استفاده قرار دادم، زندگی‌ام به راستی متحول شده است. فکر می‌کنم زندگی‌ای که همه خوابش را می‌بینند، چیزی شبیه زندگی من است. من در قصری چهار و نیم میلیون دلاری زندگی می‌کنم. زنی دارم که او را به شدت دوست دارم. برای تعطیلات به زیباترین نقاط جهان سفر می‌کنم. از کوه‌ها بالا می‌روم و سیاحت می‌کنم. به صحراها سفر می‌کنم. همهٔ این‌ها از آن جهت اتفاق افتاده که می‌دانم از راز چگونه استفاده کنم.

باب پراکتور

زندگی می‌تواند عالی باشد، و باید هم این‌طور باشد، و این‌طور هم خواهد بود ــ فقط کافی است از راز استفاده کنید.

این زندگی شخص شماست، و منتظر بوده که شما آن را کشف کنید! ممکن است تاکنون فکر کرده باشید زندگی بسیار دشوار است، و بنابراین تحت تأثیر قانون جذب، زندگی دشواری را تجربه کرده باشید. از همین حالا شروع کنید و به عالم هستی ندا سردهید: «زندگی خیلی آسان است. زندگی چیز خوبی است. همهٔ چیزهای خوب نصیب من می‌شود.»

حقیقتی در اعماق وجود شما نهفته است که منتظر است تا آن را کشف کنید. و آن حقیقت این است: شما شایستهٔ همهٔ چیزهای خوب زندگی هستید. این را در ذات و درون خود می‌دانید، زیرا وقتی این خوبی‌ها و مواهب را تجربه نمی‌کنید، حال و روز بدی پیدا می‌کنید. تمام چیزهای خوب، حق مادرزادی شما هستند! شمایید که خودتان را ایجاد می‌کنید. قانون جذب ابزاری شگفت‌انگیز در اختیار شماست تا به آنچه در زندگی می‌خواهید برسید. به جادوی زندگی خوش آمدید!

خلاصهٔ راز

- قانون جذب، قانون طبیعت است. این قانون هم مانند قانون جاذبه، در هر حالتی وجود دارد.
- تا به چیزی فکر نکنید، آن را تجربه نمی‌کنید.
- برای اینکه بدانید در چه اندیشه‌ای به سر می‌برید، از خود بپرسید چه احساسی دارید. احساسات ابزاری ارزشمند هستند که بلافاصله اندیشه‌ها را برملا می‌سازند.
- امکان ندارد که به‌طور هم‌زمان افکار خوب و احساسات بد داشته باشید.
- اندیشه‌های شما بسامد شما را مشخص می‌سازد و احساسات شما بلافاصله به شما می‌گوید که در چه بسامدی قرار دارید. وقتی احساس بدی دارید، در بسامدی قرار دارید که چیزهای بد را به سوی خود می‌کشانید. وقتی احساس خوشایندی دارید، به شکلی قدرتمندانه چیزهای بهتری را به سوی خود جذب می‌کنید.
- تغییردهندگان راز، مانند خاطرات خوش، طبیعت، و یا موسیقی مورد علاقه‌تان، می‌تواند احساسات شما را تغییر بدهد و در یک لحظه شما را در بسامد جدیدی قرار دهد.
- احساس عشق بالاترین بسامدی است که می‌توانید ساطع کنید. هرچه عشق بیشتری احساس کنید، و آن را به سوی دنیا بفرستید، از قدرت بیشتری برخوردار می‌گردید.

چگونه از راز استفاده کنیم

شما فردی خلق‌کننده‌اید، و با استفاده از قانون جذب می‌توانید به راحتی خلق کنید. بزرگ‌ترین معلمان و معنویون، در آثار کم‌نظیر خود این فرایند خلاق را با ما در میان گذاشته‌اند. بعضی از معلمان و مرشدان بزرگ داستان‌هایی خلق کردند تا نشان بدهند دنیا چگونه کار می‌کند. درایت حکایات آنان طی اعصار و قرون به افسانه و حماسه تبدیل شده است. بسیاری از مردم روزگار ما نمی‌دانند که جوهر این حکایات، حقیقت زندگی است.

جیمز ری

اگر به علاءالدین و چراغش فکر کنید، وقتی علاءالدین چراغ را برمی‌دارد و گرد و خاک روی آن را پاک می‌کند، غولی از آن بیرون می‌آید. غول همیشه یک حرف را می‌زند:

«فرمانبردارم، ارباب!»

داستان به این شکل ادامه پیدا می‌کند که سه آرزو وجود دارد، اما اگر به اصل ماجرا برگردید، می‌بینید که محدودیتی برای آرزوها وجود ندارد.

به این موضوع فکر کنید.

حالا بیایید این استعاره را در زندگی شما بررسی کنیم. توجه داشته باشید که علاءالدین است که آرزوهایش را مطرح می‌سازد. بعد به عالم هستی یا تمام عظمتش برمی‌خورید، که همان غول است. سنت‌ها به آن نام‌های متعدد داده‌اند ــ فرشتهٔ مقدس حافظ شما، خویشتن متعالی شما. می‌توانیم هر برچسبی که بخواهیم به آن بزنیم، و شما می‌توانید برچسبی را که برایتان مناسب‌تر است انتخاب کنید. اما در همهٔ سنت‌ها به ما گفته‌اند که چیزی بزرگ‌تر از ما وجود دارد. و غول هم همیشه یک حرف را می‌زند:

«فرمانبردارم، ارباب!»

این حکایت شگفت‌انگیز توضیح می‌دهد که چگونه زندگی شما و آنچه در آن است، به دست خودتان صورت خارجی پیدا کرده است. غول در واقع به دستور شما عمل کرده است. غول همان قانون جذب است. غول همیشه حاضر است و به آنچه شما فکر می‌کنید، می‌گویید، و انجام می‌دهید گوش می‌دهد. غول فرض را بر این می‌گذارد که هرچه فکر می‌کنید، خواستهٔ شماست. که هرچه می‌گویید، خواستهٔ شماست. که هرچه انجام می‌دهید، خواستهٔ شماست. شما ارباب عالم هستی هستید و غول برای خدمت به شما حی و حاضر ایستاده است. هرگز فرمان‌های شما را مورد سؤال قرار نمی‌دهد. همه را بسیج می‌کند تا شما به خواستهٔ خود برسید.

فرایند خلاق

فرایند خلاق به شکلی که در راز آمده، راهنمایی برای شماست تا آنچه را می‌خواهید با سه اقدام ساده به دست آورید.

اقدام شمارهٔ ۱: درخواست کنید

لیزا نیکولز

اولین قدم درخواست کردن است. از عالم هستی بخواهید. بگذارید کائنات از خواستهٔ شما مطلع شود. عالم هستی به اندیشه‌های شما جواب مثبت می‌دهد.

باب پراکتور

به راستی چه می‌خواهید؟ بنشینید و خواستهٔ خود را روی برگهٔ کاغذی بنویسید. جمله را به زمان حال ساده بنویسید. مثلاً می‌توانید بنویسید: «بسیار خوشحال و سپاسگزارم که...» و بعد توضیح دهید که می‌خواهید زندگی‌تان از چه کیفیتی برخوردار باشد.

باید آنچه را می‌خواهید انتخاب کنید. اما باید دقیقاً بدانید که چه خواسته‌ای دارید. این کار شماست. اگر به روشنی ندانید که چه می‌خواهید، قانون جذب نمی‌تواند خواستهٔ شما را برآورده سازد. این‌گونه، امواج مخلوش و درهم می‌فرستید و در نتیجه نتایج درهمی به دست می‌آورید. شاید برای اولین بار در زندگی‌تان بخواهید بدانید که به راستی چه

می‌خواهید. حالا که می‌دانید می‌توانید آنچه را می‌خواهید به دست آورید و کاری را که می‌خواهید صورت دهید و محدودیتی هم در کار نیست، چه می‌خواهید؟

درخواست کردن، اولین قدم فرایند خلاق است. بنابراین عادت کنید که بخواهید و درخواست کنید. اگر مجبورید انتخاب کنید و نمی‌دانید از کدام سمت باید بروید، این را سؤال کنید. هرگز متوقف نشوید. همیشه سؤال کنید.

دکتر جو ویتال

به راستی که جالب است. عالم هستی شبیه یک کاتالوگ است. درآن تعمق می‌کنید و می‌گویید: «می‌خواهم این را تجربه کنم، آن محصول را می‌خواهم، چنین کسی را می‌خواهم.» شمایید که به کائنات سفارش می‌دهید. موضوع به همین سادگی است.

مجبور نیستید بارها و بارها خواسته‌تان را مطرح کنید. کافی است یک بار بخواهید و طلب کنید. درست شبیه آن است که از روی یک کاتالوگ، سفارش بدهید. هر چیزی را فقط یک بار سفارش می‌دهید. بعد از سفارش دیگر تردید نمی‌کنید که سفارش شما را دریافت کرده‌اند یا نه. تنها یک بار سفارش می‌دهید. در مورد فرایند خلاق هم وضع به همین شکل است. در قدم اوّل باید توضیح بدهید که چه می‌خواهید. وقتی ذهنتان در این مورد تصمیم گرفت، خواسته‌تان را مطرح کرده‌اید.

اقدام شمارهٔ ۲: باور کنید

لیزا نیکولز

قدم دوم باور کردن است. پیشاپیش باور داشته باشید که آنچه می‌خواهید، از آنِ شماست. به آنچه من ایمان بی‌چون و چرا می‌نامم اعتقاد داشته باشید. به آنچه دیده نمی‌شود ایمان داشته باشید.

باید آنچه را دریافت می‌کنید باور کنید. باید بدانید هرآنچه می‌خواهید، در همان لحظه‌ای که آن را مطالبه می‌کنید از آنِ شما می‌شود. باید ایمان کامل داشته باشید. وقتی از روی کاتالوگ چیزی را سفارش دادید، آرام بگیرید و بدانید آن را به شما خواهند داد. به سروقت زندگی‌تان بروید.

«تصور کنید آنچه می‌خواهید، به شما داده شده است. بدانید که در وقت نیاز از آن برخوردار خواهید بود. و بعد صبر کنید تا خواسته‌تان از راه برسد. نگران آن نباشید. به نداشتن آن فکر نکنید. آن را متعلق به خود بدانید. بدانید که از آنِ شماست. انگار که هم‌اکنون در تملّک شماست.»

ـ رابرت کولیر (۱۹۵۰ـ۱۸۸۵)

درست در لحظه‌ای که می‌طلبید و باور می‌کنید و می‌دانید که پیشاپیش در اختیار شما قرار گرفته است، تمام عالم هستی جابه‌جا می‌شود تا آن را به منصهٔ ظهور برساند. باید طوری عمل کنید، حرف بزنید، و بیندیشید که

انگار دارید آن را در همین لحظه به دست می‌آورید. چرا؟ عالم هستی در حکم آینه است، و قانون جذب افکار غالب شما را به سوی شما بازمی‌گرداند. با این حساب بهتر نیست خود را دریافت‌کنندهٔ آن احساس کنید؟ اگر افکار شما به این سمت متوجه باشد که هنوز خواسته‌تان را دریافت نکرده‌اید، آن را به خود جذب نخواهید کرد. باید این موج را از خود به عالم هستی بفرستید که خواسته‌تان را دریافت کرده‌اید. وقتی این کار را می‌کنید، قانون جذب با قدرت روی همهٔ موقعیت‌ها، اشخاص، و حوادث تأثیر می‌گذارد تا آن را دریافت کنید.

وقتی برای رفتن به تعطیلات اقدام به رزرو جا می‌کنید، اتومبیل جدیدی سفارش می‌دهید، یا خانه‌ای می‌خرید، می‌دانید که این‌ها از آنِ شما هستند. جای دیگری را برای گذراندن تعطیلاتتان رزرو نمی‌کنید و خانه یا اتومبیل دیگری نمی‌خرید. اگر برندهٔ بلیت‌های بخت‌آزمایی شده‌اید یا ارث زیادی به شما رسیده است، می‌دانید که این اموال حتی قبل از اینکه آن‌ها را لمس کنید، از آنِ شما هستند. این همان احساس باور کردن است؛ باور کردن این امر که پیشاپیش به آنچه می‌خواهید دست یافته‌اید. این همان احساس باور دریافت کردن است. آنچه را می‌خواهید طوری باور کنید که انگار آن را به دست آورده‌اید.

چگونه می‌توانید به باور برسید؟ باور کردن را شروع کنید. مانند یک کودک باور کنید. طوری رفتار کنید که گویی پیشاپیش آنچه را می‌خواهید به دست آورده‌اید. وقتی تظاهر به باور کردن می‌کنید، باور می‌کنید که آن را به دست آورده‌اید. غول در تمام لحظات به افکار غالب شما واکنش نشان می‌دهد. به همین دلیل است که وقتی درخواست می‌کنید، باید همچنان باور کنید و بدانید. وقتی باور کردید که دریافت می‌کنید، آماده شوید و به تماشای معجزه بنشینید.

«می‌توانید آنچه را می‌خواهید به دست آورید، مشروط بر آنکه بدانید موضوع را چگونه در ذهن خود جا بیندازید. رؤیایی نیست که نتواند به حقیقت بپیوندد، مشروط بر آنکه نیروی خلاق را در وجود خود فعال کنید. روشی که برای یک نفر مؤثر واقع شود، برای همگان مؤثر واقع خواهد شد. راه رسیدن به قدرت، استفاده کردن از چیزهایی است که در اختیار دارید. با این حساب، مجراها را به روی خود بگشایید تا نیروی خلاق به سوی شما بیاید.»

ـ رابرت کولیر

دکتر جو ویتال

کائنات ترتیبی می‌دهد تا آنچه می‌خواهید، نصیبتان شود.

جک کانفیلد

اغلب ما هرگز نخواسته‌ایم آنچه را به واقع می‌خواهیم، داشته باشیم، زیرا نمی‌دانیم چگونه متجلی خواهد شد.

باب پراکتور

اگر کمی بررسی کنید، به این نتیجه می‌رسید که هرکس تاکنون کاری صورت داده، نمی‌دانسته که چگونه قرار است آن کار را انجام بدهد. تنها می‌دانسته که می‌خواهد این کار را بکند.

دکتر جو ویتال

نیازی نیست که بدانید چگونه از کار درخواهد آمد. نیازی ندارید که بدانید کائنات کارش را چگونه انجام می‌دهد.

دانستن اینکه چگونه اتفاق خواهد افتاد و عالم هستی چگونه خواستهٔ شما را برآورده خواهد ساخت مهم نیست. مجبور نیستید در این خصوص چیزی بدانید. به کائنات واگذارش کنید. وقتی می‌خواهید بدانید چگونه این اتفاق می‌افتد، موجی از خود ساطع می‌کنید که نشان می‌دهد ایمان کافی ندارید، باور ندارید که پیشاپیش آن را به دست آورده‌اید. فکر می‌کنید شما باید این کار را بکنید و باور ندارید که کائنات این کار را برایتان خواهد کرد. دانستن اینکه چگونه انجام می‌شود، مهم نیست.

باب پراکتور

چگونگی‌اش را نمی‌دانید. این را به شما نشان خواهند داد. شما راهش را جذب می‌کنید.

لیزا نیکولز

اغلب اوقات وقتی آنچه را طلب کرده‌ایم نمی‌بینیم، ناراحت می‌شویم. نومید می‌شویم و در این زمان تردید به ما روی می‌آورد. تردید و دودلی اسباب نومیدی می‌شود. این تردید را کنار بگذارید. این احساس را شناسایی کنید و آن را با احساس باور و ایمان عوض نمایید. «می‌دانم که در راهِ رسیدن به من است.»

اقدام شمارهٔ ۳: دریافت کنید

لیزا نیکولز

قدم سوم، و به عبارتی قدم نهایی، دریافت کردن است. احساس خوشایندی نسبت به آن پیدا کنید. احساسی را که وقتی به آن برسید پیدا می‌کنید، لمس کنید. همین حالا احساس کنید.

مارسی شیموف

و در این جریان مهم است که احساس خوبی پیدا کنید و شاد باشید، زیرا وقتی احساس خوبی پیدا می‌کنید، در بسامدی که می‌خواهید و دوست دارید قرار می‌گیرید.

مایکل برنارد بکویت

عالم هستی، بسیار احساسی است. اگر به فراست چیزی را باور داشته باشید اما به آن بی‌احساس باشید، از قدرت کافی برای تجلی بخشیدن به آنچه می‌خواهید برخوردار نخواهید بود. باید بتوانید آن را احساس کنید.

یک بار بخواهید، باور کنید که آنچه را می‌خواهید دریافت کرده‌اید، و برای اینکه این دریافت کردن تحقق پیدا کند آن را احساس کنید. وقتی احساس خوبی داشته باشید، در بسامد دریافت کردن قرار می‌گیرید. در بسامدی قرار می‌گیرید که همهٔ چیزهای خوب به شما برسد. این گونه، آنچه را طلب کرده‌اید دریافت خواهید کرد. چیزی را درخواست نخواهید کرد مگر آنکه

به شما احساس خوبی بدهد. غیر از این است؟ با این حساب در طول موج احساس خوب قرار بگیرید و بدانید که دریافت خواهید کرد.

یک راه سریع برای قرار گرفتن در طول موج مناسب این است که بگویید: «همین حالا دریافت می‌کنم. همهٔ چیزهای خوب را همین حالا دریافت می‌کنم. من... را همین حالا دریافت می‌کنم.» و این را احساس کنید. طوری احساس کنید که انگار به خواستهٔ خود رسیده‌اید.

باب پراکتور

وقتی این خیال و تصوّر را به حقیقت تبدیل می‌کنید، در موقعیتی قرار می‌گیرید که خیالات و تصورات بزرگ‌تری را به ذهن خود راه بدهید. و این، دوست من، همان فرایند خلاق است.

«آنچه را در دعا و نیایش درخواست کنید و باور داشته باشید، دریافت خواهید کرد.»

ـ کتاب مقدس

باب دویل

قانون جذب، مطالعه و اجرای قانون جذب، درک این نکته است که چه چیز سبب می‌شود احساس کنید آن را به دست آورده‌اید. بروید و آن اتومبیل را امتحان کنید. بروید و آن خانه را بخرید. در آن خانه مستقر شوید. هر کاری را که لازم است، برای ایجاد این احساس که به خواستهٔ خود رسیده‌اید انجام بدهید. این‌ها را به خاطر بسپارید. هر کاری که برای دست‌یافتن به آن انجام بدهید، به شما کمک می‌کند به خواسته‌تان برسید.

وقتی احساس کنید که آنچه را می‌خواهید به دست آورده‌اید، و اگر این احساس به قدری قوی باشد که انگار به خواستهٔ خود رسیده‌اید، باور می‌کنید که آنچه را می‌خواهید به دست آورده‌اید و به دست خواهید آورد.

باب دویل

از خواب بیدار می‌شوید و می‌بینید آنچه را طلب کرده‌اید به دست آورده‌اید. ممکن است به شما الهامی بشود که به کمک آن به خواستهٔ خود برسید. مطمئناً نباید بگویید: «می‌توانم این کار را بکنم، اما از آن بدم می‌آید.» این‌گونه، در مسیر درست حرکت نمی‌کنید.

گاه اقدام ضرورت پیدا می‌کند، اما اگر به واقع مطابق میل و خواستهٔ عالم هستی رفتار کنید، به شادی و نشاط می‌رسید. احساس سرزنده بودن می‌کنید. زمان متوقف می‌شود. می‌توانید تمام مدت روز این کار را بکنید.

اقدام کلمه‌ای است که برای بعضی‌ها معنای «کار» می‌دهد. اما اقدامِ الهام‌شده به کار شباهت ندارد. تفاوت میان اقدامِ الهام‌شده و اقدام از این قرار است: اقدامِ الهام‌شده وقتی است که برای دریافت کردن اقدام می‌کنید. اگر اقدام کنید و بخواهید که اتفاق بیفتد، راه اشتباه رفته‌اید. اقدامِ الهام‌شده

نیازی به تلاش ندارد. احساس خوبی ایجاد می‌کند، زیرا شما در طول موج دریافت کردن قرار دارید.

زندگی را رودخانه‌ای با جریان آب سریع در نظر بگیرید. وقتی اقدامی می‌کنید تا اتفاقی بیفتد، احساس می‌کنید که در جهت خلاف حرکت آب شنا می‌کنید. سخت و دشوار و پر تلاش به نظر می‌رسد. وقتی برای دریافت کردن از کائنات تلاش می‌کنید، احساس می‌کنید در جهت آب رودخانه در حرکتید. نیازی به تلاش ندارید. این همان احساس اقدامِ الهام‌شده است. هم‌جریان شدن با زندگی و عالم هستی است.

گاه حتی متوجه نمی‌شوید که از «اقدام» استفاده کرده‌اید. این را تنها زمانی متوجه می‌شوید که به خواستهٔ خود رسیده‌اید. زیرا اقدامتان به شدت خوشایند بوده است. در این زمان به پشت سر نگاه می‌کنید و می‌بینید که چگونه عالم هستی شما را به سمتی که می‌خواستید هدایت کرد و آنچه را می‌خواستید به شما داد.

دکتر جو ویتال

کائنات سرعت را دوست دارد. تأخیر نکنید. مردد نشوید. وقتی فرصت مناسب از راه می‌رسد، وقتی انگیزه فراهم است، وقتی شم و فراست از درون ترغیب می‌کند، اقدام کنید. کار شما همین است. این تنها کاری است که باید بکنید.

به غریزهٔ خود اعتماد کنید. عالم هستی است که به شما الهام می‌بخشد. عالم هستی است که با شما ارتباط برقرار کرده است. اگر احساس غریزی دارید، از آن پیروی کنید. خواهید دید که عالم هستی آنچه را طلب کرده‌اید به شما می‌دهد.

باب پراکتور

آنچه را درخواست کنید به دست می‌آورید. اگر به پول نیاز دارید، پولدار می‌شوید. اگر به اشخاص نیاز دارید، آن‌ها را به سمت خود جذب می‌کنید. اگر به کتاب خاصی نیاز دارید، آن را به دست می‌آورید. باید به آنچه مجذوبش شده‌اید توجه کنید، زیرا وقتی تصویری را از آنچه می‌خواهید در ذهن خود شکل می‌دهید، مجذوب آن چیزی می‌شوید که به شما جلب می‌شود. اما این از طریق شما به حقیقت تبدیل می‌شود. و این کار را بر اساس همین قانون انجام می‌دهد.

به خاطر داشته باشید که شما آهنربایید و همه چیز را به خود جلب می‌کنید. وقتی دقیقاً بدانید که چه می‌خواهید و چه خواسته‌ای دارید، تبدیل به آهنربایی می‌شوید تا آن را به سمت خود بکشید. آنچه می‌خواهید هم متقابلاً مجذوب شما می‌شود. هرچه بیشتر تمرین کنید و قانون جذب را ببینید که شما را به خواسته‌هایتان می‌رساند، مغناطیس قوی‌تری می‌شوید، زیرا از قدرت ایمان و باور داشتن استفاده می‌کنید.

مایکل برنارد بکویت

می‌توانید با هیچ شروع کنید. از هیچ چیز و هیچ راه، راهی پیش روی شما قرار می‌گیرد.

تنها چیزی که به آن احتیاج دارید خودتان هستید، و توانایی‌تان برای اندیشیدن و به وجود آوردن. هرآنچه طی تاریخ کشف و خلق شده، با یک فکر شروع شده است. از آن فکر راهی ایجاد گردیده و از نامرئی به مرئی تبدیل شده است.

جک کانفیلد

به اتومبیلی فکر کنید که در دل شب حرکت می‌کند. نور چراغ‌ها تا سی چهل متر را روشن می‌کند. می‌توانید مسافتی طولانی را در تاریکی رانندگی کنید، زیرا تنها کافی است تا چهل متری جلوی خود را ببینید. زندگی هم این‌گونه پیش روی ما قرار می‌گیرد. اگر اعتماد کنیم که فاصلهٔ چهل متری جلوی ما دیده می‌شود، و بعد از آن فاصلهٔ چهل متری بعدی را می‌بینیم، زندگی در برابرمان آشکار می‌شود و سرانجام به مقصد مورد نظر می‌رسیم.

به کائنات اعتماد کنید. اعتماد کنید، باور داشته باشید، و ایمان بیاورید. من به واقع هرگز نمی‌دانستم راز را چگونه روی پردهٔ سینما ظاهر خواهم کرد. تنها به نتیجه فکر می‌کردم. فیلم را به روشنی در ذهنم دیدم و با تمام وجود آن را احساس کردم. آنچه برای خلق راز احتیاج داشتم، به ذهنم رسید.

«کافی است قدم اول را با ایمان بردارید. مجبور نیستید همهٔ قدم‌ها را ببینید. تنها قدم اوّل را بردارید.»
ـ **دکتر مارتین لوتر کینگ** (۱۹۶۸ـ۱۹۲۹)

راز و بدن شما

اجازه بدهید از این فرایند خلاق در مورد کسانی که چاق هستند و می‌خواهند وزن بدن خود را کاهش دهند استفاده کنیم.

اولین نکته‌ای که باید بدانید این است که اگر روی وزن کم کردن دقیق و متمرکز شوید، اجبارِ وزن کم کردن را به خود جلب می‌کنید. از این رو فکر مجبور بودن به وزن کم کردن را از ذهن خود خارج کنید. دلیل موفق نبودن رژیم‌های غذایی همین است. از آنجایی که روی وزن کم کردن متمرکز می‌شوید، پیوسته اجبار وزن کم کردن را به خود جلب می‌کنید.

نکتهٔ دومی که باید بدانید این است که چاق شدن از طریق اندیشه‌ای که دربارهٔ آن داشتید فراهم آمده. به عبارت دیگر، علت چاق شدن این است که فکر چاقی به ذهنمان خطور کرده است، چه این را بدانیم و چه ندانیم. کسی نمی‌تواند فکر لاغری بکند و چاق شود. این خلاف قانون جذب است.

خواه به اشخاص بگویید که تیرویید کم‌کار دارند، متابولیسم کُند دارند، و یا جثه‌شان ارثی است، این‌ها در نهایت اندیشیدن به چاقی در جامهٔ مبدل هستند. اگر بپذیرید که یکی از این‌ها در مورد شما کاربرد دارد و این را باور کنید، به تجربهٔ شما تبدیل می‌شود و این‌گونه به چاق شدن ادامه می‌دهید.

من وقتی دو دخترم را به دنیا آوردم چاق شدم. می‌دانستم علتش این است که اغلب می‌خواندم یا می‌شنیدم که لاغر شدن پس از زایمان دشوار است، و پس از زایمان دوم از این هم دشوارتر است. این اندیشیدن به چاقی

تبدیل به تجربهٔ چاقی من شد. هرچه بیشتر به چاق شدن و چاق بودن فکر می‌کردم، چاقی بیشتری را تجربه می‌نمودم. با جثهٔ کوچکم ۷۵ کیلو وزن پیدا کردم. تنها دلیلش هم «اندیشیدن به چاقی» بود.

بیشترین و شایع‌ترین اندیشه‌ای که اشخاص در سر دارند و من هم در سر داشتم، این است که غذا سبب چاقی است. این باوری است که خدمتی به شما نمی‌کند. غذا مسئول چاق شدن نیست. اندیشهٔ شماست که به وزن شما اضافه می‌کند، و در نتیجه این اتفاق می‌افتد. به خاطر داشته باشید که اندیشه علت همه چیز است. بقیه هرچه هستند، معلول این افکار هستند. درست فکر کنید تا وزنی عالی پیدا کنید.

دست از اندیشه‌های محدودکننده بکشید. غذا نمی‌تواند شما را چاق کند، مگر آنکه فکر کنید غذا شما را چاق می‌کند، و آن وقت این اتفاق می‌افتد.

وزن عالی وزنی است که به شما احساس خوب بدهد. مهم نیست دیگران چه فکر می‌کنند. وزن مناسب وزنی است که احساس کنید مناسب شماست.

حتماً شما هم کسانی را می‌شناسید که لاغر هستند و با این حال به اندازهٔ اسب غذا می‌خورند. این اشخاص مفتخرانه می‌گویند: «می‌توانم هرآنچه می‌خواهم بخورم و همیشه هم وزن دلخواه داشته باشم.» این‌گونه، غول عالم هستی می‌گوید: «فرمانبردارم، ارباب!»

برای رسیدن به وزن مناسب از طریق استفاده از فرایند خلاق، اصول زیر را رعایت کنید:

اقدام شمارهٔ ۱: درخواست کنید

دقیقاً بدانید که می‌خواهید چه وزنی داشته باشید. در ذهنتان تصویری از خود بسازید که در وزن دلخواه قرار گرفته‌اید. اگر قبلاً وزن دلخواه داشته‌اید، روزی چند بار به عکس‌های آن زمان خود نگاه کنید. اگر عکسی از خود ندارید، عکس‌های کسانی را که وزن دلخواه شما را دارند تماشا کنید.

اقدام شمارهٔ ۲: باور کنید

باور کنید که به وزن دلخواه خود خواهید رسید، و اینکه پیشاپیش به این وزن رسیده‌اید. باید تصور و وانمود کنید که به وزن مورد نظر رسیده‌اید. باید خود را ببینید که وزن دلخواه را به دست می‌آورید.

وزن دلخواهتان را یادداشت کنید و روی ترازوی خود قرار دهید تا اعداد مربوط به وزنتان را نبینید. یا اصلاً خودتان را وزن نکنید. آنچه را طلب کرده‌اید، با اندیشه‌ها و کلمات و اقدامات خود باطل نکنید. لباس متناسب با وزن فعلی خود نخرید. به لباس‌هایی که می‌خواهید بخرید دقت کنید. جذب کردن وزن دلخواه، مانند سفارش دادن از روی کاتالوگ عالم هستی است. شما کاتالوگ را نگاه می‌کنید و وزن عالی خود را انتخاب می‌کنید، سفارش می‌دهید، و بعد آنچه را می‌خواهید تحویل می‌گیرید.

قصد کنید که تحسین شوید و در دل کسانی را که فکر می‌کنید وزن دلخواه دارند تحسین نمایید. وقتی آن‌ها را تحسین می‌کنید و احساس ناشی از آن را تجربه می‌نمایید، وزن دلخواه را به سوی خود جذب می‌کنید. اگر به

آدم‌های چاق برخورد کردید، نگاهشان نکنید. به جای آن بلافاصله در ذهن تصویر خودتان را ببینید که وزن دلخواه را دارید.

اقدام شمارهٔ ۳: دریافت کنید

باید احساس خوبی داشته باشید. باید دربارهٔ خودتان احساس خوبی داشته باشید. این موضوع مهمی است، زیرا اگر نسبت به بدن خود احساس بدی داشته باشید، نمی‌توانید به وزن آرمانی خود برسید. اگر نسبت به بدن خود احساس بدی دارید، این احساس قدرتمندی است، و همچنان در زمینهٔ وزن بدنتان احساس بد را به خود جذب خواهید کرد. اگر از بدنتان انتقاد کنید، هرگز آن را تغییر نخواهید داد. در واقع این‌گونه وزن بیشتری را به سوی خود جلب می‌کنید. به جای انتقاد از خود، در مقام تعریف از خود حرف بزنید. وقتی به خود احساس خوبی پیدا می‌کنید، در بسامدی قرار می‌گیرید که وزن دلخواه را جذب خود می‌کنید.

ولیس واتلز در یکی از کتاب‌هایش در زمینهٔ خوردن به مطلب جالبی اشاره می‌کند. او می‌گوید وقتی غذا می‌خورید، تمام حواستان را به جویدن غذا بدهید. خوردن غذا را احساس کنید. اجازه ندهید فکرتان متوجه چیزهای دیگر شود. در بدن خود حضور داشته باشید و از احساس خوشایند جویدن غذا و بعد بلعیدن آن لذت ببرید. این توصیه را این بار که غذا می‌خورید رعایت کنید. وقتی هنگام غذا خوردن حضور کامل داشته باشید، طعم و عطر غذا به نظرتان جالب می‌رسد. اما وقتی حین خوردن غذا ذهنتان متوجه چیزهای دیگر شود، طعم و عطر غذا را احساس نمی‌کنید.

اما پایان حکایت مربوط به وزن خودم این است که در حال حاضر در وزن دلخواه ۵۸ کیلو هستم. می‌توانم آنچه را می‌خواهم بخورم. از این رو روی وزن دلخواهتان متمرکز شوید.

چه مدت طول می‌کشد؟

دکتر جو ویتال

سؤال دیگری که اشخاص می‌کنند این است: «چه مدت طول می‌کشد که صاحب اتومبیل یا خانهٔ مورد نظرم بشوم و یا رابطه‌ای را که می‌خواهم ایجاد کنم؟» من مدرک و قانونی ندارم که بگوید این کار سی دقیقه طول می‌کشد یا سه روز یا سی روز. بیشتر بستگی به این دارد که شما تا چه اندازه با عالم هستی همخوان هستید.

به گفتهٔ اینشتین، زمان توهمی بیش نیست. اگر اولین بار است که این مطلب را می‌شنوید، ممکن است پیچیده به نظرتان برسد. زیرا می‌بینید که همه چیز اتفاق می‌افتد. اتفاقی بعد از اتفاق. آنچه فیزیک کوانتوم و اینشتین به ما می‌گویند این است که همه چیز به‌طور هم‌زمان اتفاق می‌افتد. اگر بتوانید درک کنید که زمانی وجود ندارد و این مفهوم را بپذیرید، متوجه می‌شوید آنچه در آینده می‌خواهید، هم‌اکنون وجود دارد. اگر همه چیز در یک زمان اتفاق می‌افتد، شکل موازی آنچه شما می‌خواهید هم‌اکنون وجود دارد.

کائنات به زمان نیاز ندارد که آنچه را می‌خواهید ایجاد کند. هر تأخیری که

تجربه می‌کنید، ناشی از تأخیر خود شما برای رسیدن به باور کردن، دانستن، و احساس کردن آن است که خواسته‌تان پیشاپیش تأمین شده است. شمایید که باید در طول موج رسیدن به خواسته‌تان قرار بگیرید. وقتی در این طول موج قرار می‌گیرید، آنچه می‌خواهید ظاهر می‌شود.

باب دویل

اندازه برای کائنات مفهومی ندارد. دریافت کردن چیزی بزرگ با دریافت کردن چیزی بسیار کوچک تفاوتی ندارد.

عالم هستی بدون کمترین تلاش همهٔ کارها را انجام می‌دهد. چمن‌ها برای اینکه رشد کنند به تلاشی احتیاج ندارند. این طرح عظیم کائنات است.

همه چیز بستگی به این دارد که در ذهن شما چه می‌گذرد. ما وقتی کاری بزرگ است برایش زمان زیاد و وقتی کاری کوچک است برایش زمانی کوتاه در نظر می‌گیریم. این‌ها قوانین ما هستند. اما برای کائنات قانون مفهوم ندارد. شما احساس کنید که همین حالا می‌خواهید تا کائنات به شما واکنش نشان دهد و به خواسته‌تان عمل کند.

برای کائنات زمان و اندازه وجود خارجی ندارد. یک دلار با یک میلیون دلار تفاوت ندارد. جریان واحدی در کار است. تنها دلیل آنکه ممکن است یک میلیون دلار دیرتر و یک دلار سریع‌تر به شما برسد، این است که شما در ذهن خود یک میلیون دلار را زیاد و یک دلار را کم ارزیابی می‌کنید.

باب دویل

بعضی‌ها با چیزهای کوچک‌تر راحت‌ترند. به همین دلیل است که ما در مواقعی با چیزهای کوچک شروع می‌کنیم، مثلاً یک فنجان قهوه. قصد کنید که امروز یک فنجان قهوه را جذب کنید.

باب پراکتور

در ذهنتان تصور کنید با دوستی که مدت‌هاست او را ندیده‌اید صحبت می‌کنید. به شکلی کسی با شما دربارهٔ او حرف خواهد زد. ممکن است او به شما زنگ بزند یا نامه‌ای از او دریافت کنید.

شروع کردن با چیزهای کوچک، راه ساده‌ای برای تجربه کردن مستقیم قانون جذب است. اجازه بدهید با شما حکایت کسی را در میان بگذارم که دقیقاً همین کار را کرد. او فیلم راز را تماشا کرد و تصمیم گرفت با چیز کوچکی شروع کند.

او تصویر یک پر را در ذهنش ایجاد کرد. کوشید به این پر شکل منحصر به فرد و خاصی بدهد. روی پر نقش و نگار خاصی در نظر گرفت تا اگر این پر را در دنیای واقعی دید، از مصداق داشتن قانون جذب مطمئن شود.

دو روز بعد در نیویورک داشت وارد ساختمانی بلند می‌شد. بدون اینکه علتش را بداند، به روی زمین نگاه کرد. کنار پایش همان پر افتاده بود. پری

مانند پرهای دیگر نبود. دقیقاً همان پری بود که در ذهنش تصویرسازی کرده بود.

دیوید شیرمر

متخصص آموزش سرمایه‌گذاری، معلم، و متخصص در امر ثروت

اشخاص اغلب تعجب می‌کنند که من چگونه به راحتی جای پارک برای اتومبیلم پیدا می‌کنم. از زمانی که با راز آشنا شدم این کار را کرده‌ام. دقیقاً در جایی که می‌خواهم، مکانی را برای پارک اتومبیلم در ذهن تصویر می‌کنم. در ۹۵ درصد مواقع در همان جا مکانی خالی برای پارک کردن اتومبیلم وجود دارد. در ۵ درصد مواقع هم کافی است یک دقیقه صبر کنم تا جا پیدا شود. همیشه این کار را می‌کنم.

حالا متوجه می‌شوید که چرا افرادی که می‌گویند «من حتماً جای پارک برای اتومبیلم پیدا می‌کنم»، آن را پیدا می‌کنند، و چرا کسی که می‌گوید «من اقبال خوبی دارم و همیشه برنده می‌شوم»، اغلب برنده می‌شود. اگر می‌خواهید زندگی‌تان تغییر کند، انتظارات بزرگ داشته باشید.

روزتان را پیشاپیش خلق کنید

با استفاده از قانون جذب می‌توانید زندگی‌تان را پیشاپیش خلق کنید. پرنتیس مالفورد، معلمی که نوشته‌هایش به درک قانون جذب کمک فراوان کرده، دربارهٔ اهمیتِ فکر کردن به روزی که در پیش دارید بحث می‌کند.

«وقتی به خودتان می‌گویید «قرار است ملاقات جالب یا سفر خوشایندی داشته باشم»، نیروهایی را از خود به عالم هستی گسیل می‌دارید که موقعیت را برای ملاقات یا سفر فراهم سازد. وقتی روحیه و مشرب خوشی ندارید و انتظار حادثهٔ ناخوشایندی را دارید، عواملی را از خود ساطع می‌کنید که ناخوشایندی را برایتان به ارمغان می‌آورد.»

ـ پرنتیس مالفورد

پرنتیس مالفورد این حرف‌ها را در دههٔ ۱۸۷۰ زده است. به روشنی متوجه می‌شوید تا چه اندازه مهم است که روزمان را از قبل ترسیم کنیم.

اگر عجله دارید، بدانید که این افکار و اقدامات شما مبتنی بر هراس است (ترس از دیر کردن). این‌گونه، پیشاپیش برای خود مشکلات ناخوشایندی را در نظر می‌گیرید.

خیلی‌ها مدعی آنند که به اندازهٔ کافی وقت ندارند. وقتی کسی می‌گوید وقت کافی ندارد، به حکم قانون جذب باکمبود وقت روبه‌رو می‌گردد. اگر می‌خواهید از این مشکل نجات پیدا کنید، مؤکداً به خود بگویید: «بیش از حد لزوم وقت دارم.»

عادت کنید که به کمک اندیشه، آنچه را می‌خواهید پیشاپیش برای روز خود مشخص نمایید. از نیروهای عالم هستی به سود خود استفاده کنید. این‌گونه می‌توانید زندگی خود را خلق کنید.

خلاصهٔ راز

- قانون جذب مانند غول علاءالدین، خواسته‌های ما را برآورده می‌سازد.
- فرایند خلاق به شما کمک می‌کند به آنچه می‌خواهید دست پیدا کنید. این کار در سه قدم ساده صورت می‌گیرد: درخواست کردن، باور داشتن، و دریافت کردن.
- خواستهٔ خود را با کائنات در میان گذاشتن، فرصت مناسبی در اختیار شما قرار می‌دهد تا از خواستهٔ خود اطلاع بیشتری به دست آورید.
- باور داشتن مستلزم اقدام کردن، حرف زدن، و اندیشیدن به گونه‌ای است که انگار پیشاپیش آنچه را می‌خواستید دریافت کرده‌اید.
- دریافت کردن مستلزم این است که احساس کنید آنچه را می‌خواستید دریافت کرده‌اید.
- برای کم کردن وزن به «وزن کم کردن» فکر نکنید. به جای آن به وزن مورد علاقه‌تان فکر کنید. وزن دلخواهتان را احساس کنید تا به آن برسید.
- کائنات برای برآورده ساختن نیاز شما به وقت نیاز ندارد.
- با چیز کوچکی مانند یک فنجان قهوه شروع کنید. بخواهید که چیز کوچکی را جذب خود کنید. بعد به سراغ چیزهای بسیار بزرگ‌تر بروید.
- با اندیشیدن به روزی که می‌خواهید داشته باشید، این روز را برای خود خلق کنید.

فرایندهای قدرتمند

دکتر جو ویتال

خیلی‌ها در موقعیتی که دارند، احساس زندانی و گرفتار بودن می‌کنند. شما در حال حاضر در هر وضعیتی که باشید، این واقعیت جاری شماست، و واقعیت جاری وقتی از راز استفاده کنید تغییر می‌کند.

واقعیت جاری یا زندگی جاری شما نتیجهٔ اندیشه‌هایی است که در سر دارید. وقتی اندیشه‌های خود را تغییر دهید، واقعیت‌های زندگی‌تان هم تغییر می‌کند.

«اینکه انسان بتواند خودش را تغییر دهد و بر سرنوشت خود مسلط گردد، نتیجه‌گیری هر ذهنی است که به قدرت فکر درست اعتقاد دارد.»

ـ **کریستین لارسون** (۱۹۵۴ـ۱۸۶۶)

لیزا نیکولز

اگر می‌خواهید موقعیت خود را تغییر بدهید، ابتدا باید در

اندیشه‌تان تجدید نظر کنید. هر بار در نامه‌های دریافتی خود دنبال قبوض پرداختی بگردید، بدانید که آن را پیدا می‌کنید. هر روزی که نگران قبوض پرداختی خود باشید، دستاورد بزرگی پیدا نمی‌کنید. وقتی به بدهکاری فکر کنید، بدهکاری نصیبتان می‌شود. قبض پرداختی باید به دستتان برسد تا فکر نکنید مشاعرتان را از دست داده‌اید. هر روز که از خود بپرسید «قبض پرداختی‌ام رسیده است؟» بدانید که آن را دریافت خواهید کرد. قبض پرداختی وجود دارد؟ بله، وجود دارد. چرا؟ برای اینکه انتظارش را داشتید. به خود لطفی بکنید. انتظار داشته باشید کسی برای شما چکی بفرستد.

انتظار داشتن نیروی جذب‌کنندهٔ قدرتمندی است، زیرا همه چیز را به سوی شما سوق می‌دهد. همان‌طور که باب پراکتور می‌گوید، «آرزو کنید آنچه را می‌خواهید به دست آورید تا نصیب شما شود.» به این توجه نکنید که چه چیزی را نمی‌خواهید؛ به این توجه کنید که چه می‌خواهید. حالا چه انتظاری دارید؟

جیمز ری

اغلب اشخاص به حال و روز فعلی خود نگاه می‌کنند و می‌گویند: «من این هستم.» شما این نیستید؛ شما این بودید. برای مثال فرض کنیم در حساب بانکی خود پولی ندارید، یا رابطه‌ای را که دوست دارید ندارید، و یا سلامتی و آمادگی جسمانی‌تان در حد مطلوب نیست. این‌ها همه ناشی از کسی است که در گذشته بوده‌اید. این‌ها نتیجهٔ افکار گذشتهٔ شماست. بنابراین ما همیشه تحت تأثیر اندیشه‌های گذشتهٔ خود زندگی می‌کنیم. هرطور که حالا دربارهٔ خود فکر کنید، در آینده به همان تبدیل خواهید شد.

«آنچه ما هستیم نتیجهٔ اندیشه‌های گذشتهٔ ماست.»

ـ بودا

جریان قدرتمند حقشناسی

دکتر جو ویتال

در همین لحظه چه می‌توانید بکنید که زندگی‌تان را متحول سازید؟ اولین کاری که باید بکنید، تهیهٔ فهرستی از چیزهایی است که باید به خاطرشان سپاسگزار باشید. این کار انرژی شما را جابه‌جا می‌کند و اندیشه‌تان را تغییر می‌دهد. ممکن است تا به حال به آنچه ندارید فکر کرده باشید. ممکن است به گرفتاری‌ها و مسائل خود فکر کرده باشید. اما وقتی این تمرین را انجام می‌دهید، در مسیر دیگری به حرکت درمی‌آیید. حقشناس همهٔ چیزهایی می‌شوید که به شما ارزانی شده است.

«اگر اینکه قدرشناسی و سپاسگزاری شما را با قدرت خلاق عالم هستی هماهنگ می‌کند برایتان نکتهٔ جدیدی است، بدانید که عین حقیقت است.»

ـ ویلس واتلز (۱۹۱۱ـ۱۸۶۰)

مارسی شیموف

حقشناسی چیزی است که بر مواهب زندگی شما می‌افزاید.

دکتر جان گری

روان‌شناس، نویسنده، و سخنران بین‌المللی

هر مردی وقتی زنش قدرشناس کارهای جزئی او باشد، می‌خواهد به زنش خدمت بیشتری بکند. همه چیز به قدردانی و قدرشناسی مربوط می‌شود.

دکتر جان دمارتینی

آنچه را درباره‌اش فکر کنیم و به خاطرش سپاسگزار باشیم، به زندگی خود راه می‌دهیم.

جیمز ری

قدرشناسی برای من اقدام قدرتمندی بوده است. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوم خدا را شکر می‌کنم. همه‌روزه وقتی پاهایم را روی زمین می‌گذارم از لفظ «متشکرم» استفاده می‌کنم. بعد کارهایی را که باید صبح اول وقت انجام بدهم، انجام می‌دهم ــ کارهایی از قبیل مسواک زدن دندان‌ها. وقتی مسواک را روی دندان‌ها و لثه‌هایم احساس می‌کنم، معنای سپاسگزاری و حقشناسی را تجربه می‌نمایم.

روزی را که از جیمز ری فیلمبرداری می‌کردیم هرگز از یاد نمی‌برم. از آن روز به بعد سعی کردم من هم به تأسی از جیمز ری کار او را بکنم. صبح‌ها هرگز رختخواب را ترک نمی‌کنم مگر با احساس تشکر و سپاسگزاری. بعد وقتی از تختم پایین می‌آیم و پایم زمین را لمس می‌کند، لفظ «متشکرم» را به زبان می‌آورم. با هر قدمی که به سمت دستشویی برمی‌دارم، به گفتن «متشکرم» و شکر کردن ادامه می‌دهم. وقتی دوش می‌گیرم باز هم خدا را شکر می‌کنم. تا زمانی که کارهای روزانه‌ام شروع می‌شود، صدها بار «متشکرم» گفته‌ام.

با این کار روز قدرتمندی را شروع می‌کنم. این‌گونه، طول موج خودم را تنظیم می‌کنم و کیفیت روزی را که می‌خواهم در پیش داشته باشم مشخص می‌سازم. من اجازه نمی‌دهم از خواب بیدار شوم و بگذارم روز هرطور که می‌خواهد مرا تحت سلطه قرار دهد. شما خلق‌کنندهٔ زندگی خود هستید، از این رو عامدانه آن‌طور که می‌خواهید زندگی خود را شکل بدهید.

در تمام تاریخ معلمان بزرگ سپاسگزاری و حقشناسی را آموزش داده‌اند. در کتاب علم ثروتمند شدن، اثر ولیس واتلز در سال ۱۹۱۰، که زندگی مرا متحول ساخت، سپاسگزاری طولانی‌ترین فصل را به خود اختصاص داده است. هر معلمی که در فیلم راز به زندگی او اشاره کرده‌ایم، از سپاسگزاری و حقشناسی به عنوان بخشی از زندگی خود یاد می‌کند. اغلب آن‌ها روزشان را با حقشناسی آغاز می‌کنند.

جو شوگرمن، که مردی جالب و کارفرمایی موفق است، فیلم راز را دید و با من تماس گرفت. گفت بخش حقشناسی فیلم بیش از سایر بخش‌ها او را تحت تأثیر قرار داده است. گفت حقشناسی و سپاسگزار بودن علت اصلی همهٔ دستاوردها و موفقیت‌های زندگی او بوده است. جو با همهٔ موفقیت‌هایی که نصیب خود کرده، همچنان همه‌روزه برای کوچک‌ترین کارها و اتفاقات زندگی‌اش ابراز حقشناسی می‌کند. وقتی نقطه‌ای برای پارک کردن اتومبیلش پیدا می‌کند، خدا را شکر می‌کند. جو از قدرت سپاسگزاری مطلع است. سپاسگزاری بخشی از زندگی اوست.

از جمع آنچه در زندگی آموخته‌ام و آنچه از راز برداشته و تجربه کرده‌ام، چیزی به اندازهٔ احساس حقشناسی روی من تأثیر نداشته است. اگر قرار باشد از راز تنها یک نکته بیاموزید، باید این باشد که از حقشناسی آن‌قدر استفاده کنید تا بخشی از زندگی شما شود.

دکتر جو ویتال

به محض اینکه احساسی متفاوت با آنچه تاکنون داشته‌اید پیدا می‌کنید، چیزهای خوب بیشتری را به زندگی خود جذب می‌کنید؛ چیزهای بیشتری که بتوانید به خاطرشان سپاسگزار باشید. می‌توانید به اطراف خود نگاه کنید و بگویید: «خب، اتومبیل مورد علاقه‌ام را ندارم، خانه‌ای را که می‌خواهم ندارم، همسری را که می‌خواهم ندارم، از سلامتی دلخواهم محروم هستم.» بدانید این‌ها چیزهایی هستند که نمی‌خواهید داشته باشید. به جای آن روی آنچه دارید و به خاطرش سپاسگزارید تأکید کنید. از جمله خوشحال باشید چشمانی دارید که می‌توانند این عبارات را بخوانند. خوشحال باشید لباس‌هایی دارید که بر تن کنید. بله، ممکن است دلتان بخواهد چیز دیگری داشته باشید، و می‌توانید خیلی زود صاحب آن‌ها هم بشوید. کافی است به‌خاطر آنچه دارید خدا را شکرگزار باشید.

«خیلی‌ها به رغم موفقیت‌هایی که در سایر شئون زندگی خود به دست می‌آورند، صرفاً به این دلیل که حقشناس نیستند در فقر زندگی می‌کنند.»

– ولیس واتلز

غیرممکن است به خاطر آنچه دارید شکرگزار نباشید و بتوانید چیزهای بیشتری را نصیب خود کنید. چرا؟ به این دلیل که احساسات و افکاری که از خود ساطع می‌کنید، احساسات منفی هستند و نشان از حق‌ناشناسی شما دارند. این احساسات خواه حسادت، رنجش، و نارضایتی باشند و خواه احساس «به‌قدر کافی ندارم»، نمی‌توانند آنچه را شما می‌خواهید در اختیارتان بگذارند. فقط چیزهایی را که نمی‌خواهید به شما می‌دهند. این احساسات منفی مانع آن می‌شوند که چیزهای خوب نصیب شما شود. اگر خواهان اتومبیل جدیدی باشید اما برای اتومبیلی که در حال حاضر دارید حقشناس نباشید، احساسی منفی از خود به کائنات می‌فرستید.

به خاطر آنچه دارید سپاسگزار باشید. وقتی به آنچه در زندگی دارید و از داشتن آن‌ها سپاسگزارید فکر می‌کنید، به چیزهای بیشتری دست پیدا می‌کنید تا از آن‌ها هم سپاسگزار باشید. باید شروع کنید تا قانون جذب سپاسگزاری شما را بگیرد و بیشتر به شما بدهد.

«سپاسگزار بودن روزانه مجرایی است که از طریق آن ثروت به سوی شما روان می‌شود.»

ـ ولیس واتلز

لی براوِر

متخصص و مشاور کسب ثروت، نویسنده، و معلم

فکر می‌کنم برای همه گاه اتفاق می‌افتد که بگویند «اوضاع بر وفق مراد نیست» یا «وضع بدی دارم». خود من وقتی در خانواده‌ام با مشکلی روبه‌رو می‌شدم، ریگی از زمین برمی‌داشتم و در جیبم می‌گذاشتم. بعد هر وقت دستم را در جیبم فرو می‌کردم و آن ریگ را لمس می‌نمودم، خداوند را به خاطر آنچه داشتم شکر می‌کردم. همه‌روزه وقتی لباسم را از کمد درمی‌آوردم، ریگ را در جیبم می‌گذاشتم و به آنچه داشتم و از داشتنش خوشحال بودم فکر می‌کردم. شب چه می‌کردم؟ ریگ را از جیبم درمی‌آوردم تا صبح روز بعد دوباره در جیبم بگذارم.

در این زمینه تجربه‌های بسیار جالبی دارم. جوانی از اهالی کشور افریقای جنوبی دید که این کار را می‌کنم. ماجرا را برایش توضیح دادم، و او از آن به بعد ریگ را ریگ سپاسگزاری نام داد. دو هفته بعد از او در افریقای جنوبی ای‌میلی دریافت کردم. برایم نوشته بود: «فرزندم در اثر بیماری نادری در حال مرگ است. او به نوعی از بیماری

هپاتیت گرفتار شده است. ممکن است برایم سه ریگ سپاسگزاری بفرستید؟» آن‌ها ریگ‌های معمولی بودند که من در خیابان پیدایشان می‌کردم. از این رو به او جواب دادم: «بله، حتماً.» خواستم ریگ‌ها کمی متفاوت و خاص باشند، از این رو کنار نهری رفتم تا ریگ‌های مورد نظرم را پیدا کنم. ریگ‌ها را برای او فرستادم.

چهار پنج ماه بعد ای‌میل دیگری از او دریافت کردم. نوشته بود: «حال پسرم بهتر شده است. در واقع خوب شده است. اما بگذارید مطلبی را به شما بگویم. ما در اینجا تاکنون بیش از هزار ریگ سپاسگزاری را از قرار هر عدد ۱۰ دلار به مردم فروخته‌ایم. می‌خواهیم این پول را در اختیار یک مؤسسهٔ خیریه قرار بدهیم.» با این حساب می‌بینید که حقشناس و سپاسگزار بودن تا چه اندازه اهمیت دارد.

آلبرت اینشتین، دانشمند بزرگ، برداشت ما از زمان، فضا، و نیروی جاذبه را متحول ساخت. با توجه به دوران سختی که در کودکی پشت سر گذاشته بود، بعید به نظر می‌رسید بتواند به این همه موفقیت دست پیدا کند. اینشتین از بخش قابل ملاحظه‌ای از راز اطلاع داشت. او روزی صدها بار لفظ «متشکرم» را به زبان جاری می‌کرد. سپاسگزار همهٔ دانشمندان بزرگی بود که قبل از او زندگی کرده و راه را برای موفقیت‌های او هموار نموده بودند.

یکی از قدرتمندترین موارد استفاده از سپاسگزاری را می‌توانید در فرایند خلاق برای رسیدن به هدف‌هایتان در نظر بگیرید. همان‌طور که باب

پراکتور در قدم اوّل فرایند خلاق توضیح داد، خواسته‌تان را مکتوب کنید. هر جمله را با عبارت «خوشحال و سپاسگزارم که...» آغاز کنید و بعد بقیهٔ خواسته‌تان را بنویسید.

وقتی طوری تشکر می‌کنید که انگار به خواستهٔ خود دست یافته‌اید، علامت قدرتمندی به عالم هستی می‌دهید. این علامت می‌گوید که شما پیشاپیش به خواستهٔ خود رسیده‌اید، زیرا به خاطر داشتنش سپاسگزارید. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید شکرگزاری کنید. فرض را بر این بگذارید که روز بزرگی را پشت سر گذاشته‌اید.

از لحظه‌ای که راز را کشف کردم و بر آن شدم که آن را به رؤیت مردم جهان برسانم، همه‌روزه به خاطر فیلم راز خداوند را شکر کردم. سپاسگزار شدم که این فیلم می‌تواند به همهٔ مردم جهان شادی و نشاط بدهد. نمی‌دانستم که چگونه قرار است این آگاهی را روی پردهٔ سینما بیاورم، اما اعتماد کردم که این را متوجه خواهم شد. مترصد و متمرکز باقی ماندم تا به نتیجه برسم. پیشاپیش احساس تشکر و سپاسگزاری داشتم. این‌گونه، دروازه‌ها به رویم گشوده شد تا سیل جادویی مرا در بر بگیرد. تا به امروز احساس سپاسگزاری در من و تهیه‌کنندگان فیلم راز باقی مانده است. تبدیل به بخشی از زندگی ما شده است.

فرایند قدرتمند تصویرسازی

تصویرسازی فرایندی است که همهٔ معلمان بزرگ در اعصار و قرون مختلف، و نیز همهٔ معلمان بزرگی که در حال حاضر در قید حیاتند به آن اشاره کرده‌اند. چارلز هانل در کتاب نظام شاه کلید که در سال ۱۹۱۲ به رشتهٔ تحریر درآورد، به بیست و چهار تمرین هفتگی برای مسلط شدن بر تصویرسازی اشاره می‌کند.

علت قدرت فراوان تصویرسازی این است که وقتی آنچه را می‌خواهید در ذهن تصویر می‌کنید، احساس و اندیشهٔ داشتن آن را در خود ایجاد می‌نمایید. این تصویرسازی احساسات قدرتمندی در شما ایجاد می‌کند. وقتی تصویرسازی می‌کنید، ارتعاش قدرتمندی به کائنات می‌فرستید. قانون جذب این علامت قدرتمند را در اختیار می‌گیرد و آن تصاویر را به شما بازمی‌گرداند، آن هم درست به همان شکلی که در ذهن خود تصویرسازی کردید.

دکتر دنیس ویتلی

من فرایند تصویرسازی را از برنامهٔ آپولو گرفتم و در دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ در برنامهٔ المپیک جای دادم. اسمش را «تمرین حرکتی دیداری» گذاشتم.

وقتی چیزی را تصویرسازی می‌کنید، آن را تحقق می‌بخشید. در اینجا به نکتهٔ جالبی در مورد ذهن می‌رسیم: ما از قهرمانان المپیک خواستیم بازی خود را در ذهنشان تصویرسازی کنند. از دستگاه پیچیدهٔ بازخورد زیستی برای بررسی تأثیرگذاری تصویرسازی استفاده نمودیم. به این نتیجه رسیدیم که همان عضلاتی که در جریان مسابقات رسمی فعال می‌شوند، در اینجا هم فعال می‌گردند. چگونه ممکن است این اتفاق بیفتد؟

علتش این است که مغز نمی‌تواند تجربهٔ خیالی و تجربهٔ حقیقی را تمیز دهد. هرآنچه در ذهن خود ببینید، بدنتان آن را به همان شکل به نمایش می‌گذارد.

به مخترعان و اختراعات آن‌ها توجه کنید. به برادران رایت و هواپیما بیندیشید. جورج ایستمن و فیلم را در نظر بگیرید. به توماس ادیسون و لامپ روشنایی فکر کنید. الکساندر گراهام‌بل و تلفن را در نظر بگیرید. همه چیز تنها به این دلیل اختراع شده است که کسی آن را قبلاً در ذهنش تصویر کرده است.

این مردان بزرگ راز را می‌شناختند. این‌ها کسانی بودند که به آنچه نامرئی بود ایمان داشتند. می‌دانستند نیرویی در آن‌ها وجود دارد که می‌تواند اختراعی مرئی را سبب شود. ایمان و تصور و تخیل آن‌ها موجب متکامل شدن بنی‌آدم شده است و ما همه‌روزه از حاصل ذهن خلاق آن‌ها بهره‌برداری می‌کنیم.

ممکن است با خود بگویید: «من از ذهن این اشخاص بزرگ بی‌بهره‌ام. آن‌ها می‌توانستند چنین چیزهایی را تصویرسازی کنند، اما من نمی‌توانم.» این‌طور نیست. وقتی به مطالعهٔ راز ادامه بدهید، متوجه می‌شوید نه‌تنها چیزی در زمینهٔ ذهن کم ندارید، بلکه بیشتر هم دارید.

مایک دولی

وقتی تصویرسازی می‌کنید، وقتی تصویر را در ذهن خود به نمایش می‌گذارید، همیشه به نتیجهٔ کار فکر کنید.

اجازه بدهید مثالی بزنم. به پشت دست‌هایتان نگاه کنید. همین حالا این کار را بکنید. به واقع به پشت دست‌هایتان نگاه کنید: به رنگ پوستتان، چین و چروک‌ها، رگ‌های خونی، حلقه‌ای که بر انگشت دارید، و به ناخن‌هایتان. همهٔ جزئیات را در نظر بگیرید. درست قبل از اینکه چشمانتان را ببندید، ببینید که دست‌ها و انگشتانتان فرمان اتومبیل جدیدی را که همیشه آن را می‌خواستید گرفته‌اند.

دکتر جو ویتال

این تجربه‌ای کاملاً تصویری است. به قدری واقعی است که احساس نمی‌کنید به اتومبیل جدیدی احتیاج دارید، زیرا احساس شما به گونه‌ای است که انگار پیشاپیش این اتومبیل را به دست آورده‌اید.

عبارات دکتر ویتال به طرزی واضح و درخشان مکانی را که هنگام تصویرسازی می‌خواهید به آنجا برسید مشخص کرده است. وقتی چشمانتان را باز می‌کنید و در خود احساس نشاط می‌کنید، تصویرسازی‌تان حقیقی می‌شود. ذهن شما جایگاهی است که همه چیز در آن ساخته می‌شود. در این میدان دارای همه چیز هستید. وقتی این را احساس کنید، از آن مطلع می‌گردید.

جک کانفیلد

احساس است که موجب جذب می‌شود. خیلی‌ها فکر

می‌کنند: «اگر مثبت بیندیشم، اگر آنچه را می‌خواهم تصویرسازی کنم، کافی است.» اما اگر این کار را بکنید و احساس تنعم و سرشاری نداشته باشید، قدرت جذب را خلق نمی‌کنید.

باب دویل

احساس کنید که به راستی در آن اتومبیل نشسته‌اید. نه اینکه آرزو کنید کاش در آن اتومبیل نشسته بودید. نه اینکه بگویید روزی در آن اتومبیل خواهم نشست. این‌گونه، در حال حاضر صاحب چیزی نیستید. همه چیز مربوط به آینده است. اگر در این احساس باقی بمانید، همیشه مربوط به آینده باقی خواهد ماند.

مایکل برنارد بکویت

حالا این احساس و این نگاه درون تبدیل به دری می‌شود که از میان آن قدرت کائنات خودش را ابراز می‌کند.

«اینکه این قدرت چیست، نمی‌دانم. تنها می‌دانم که وجود دارد.»

ـ **الکساندر گراهام‌بل** (۱۹۲۲ـ۱۸۴۷)

جک کانفیلد

کار ما سردرآوردن از «چگونه» نیست. چگونه خودش را در تعهد و باورداشتن «چه» متجلی می‌سازد.

مایک دولی

«چگونه» قلمرو کائنات است. کائنات همیشه کوتاه‌ترین، سریع‌ترین، و هماهنگ‌ترین راه میان شما و رؤیایتان را می‌داند.

دکتر جو ویتال

اگر به کائنات واگذار کنید، از آنچه به دست می‌آورید شگفت‌زده می‌شوید. این همان جایی است که معجزه اتفاق می‌افتد.

معلمان راز، جملگی از عناصری که هنگام تصویرسازی فعال می‌کنید آگاه هستند. وقتی تصویر را در ذهن خود می‌بینید و احساس می‌کنید، به این نتیجه می‌رسید که آن را دارید. این‌گونه به عالم هستی اعتماد می‌کنید، زیرا به نتیجهٔ پایانی فکر می‌کنید و احساس آن را تجربه می‌نمایید. به اینکه چگونه به دست می‌آید کاری ندارید. تصویر ذهنی شما کار را انجام‌شده می‌بیند. احساسات شما آن را انجام‌شده می‌بیند. این هنر تصویرسازی است.

دکتر جو ویتال

باید این کار را همه‌روزه انجام بدهید، اما هرگز نباید تبدیل به کار و وظیفه شود. آنچه برای راز مهم است، داشتن حال و احساس خوب است. می‌خواهید تحت تأثیر این فرایند به احساس شادی برسید. می‌خواهید تا حدی که امکان دارد شاد و خوشحال شوید.

همه از توانمندی تصویرسازی برخوردارند. اجازه بدهید این را با تصویری از آشپزخانه برایتان ثابت کنم. برای لحظه‌ای تصویر آشپزخانه را از ذهنتان بیرون کنید. به آشپزخانه‌تان فکر نکنید. تصویر آن را از ذهنتان پاک کنید.

برای اینکه این کار را بکنید، آشپزخانه را در ذهنتان تصویر کردید، نه؟

«همه چه بدانند و چه ندانند، تصویرسازی می‌کنند.
تصویرسازی بزرگ‌ترین راز موفقیت است.»
ـ **جنویو پِرند** (۱۹۶۰ـ۱۸۸۱)

دکتر جان دِمارتینی در همایش‌های خود مطلبی را در مورد تصویرسازی بیان می‌کند. او می‌گوید اگر تصویر ایستایی در ذهن خود بسازید، حفظ کردن آن دشوار می‌شود. از این رو حرکات متعددی را در تصویر خود دخالت دهید.

برای توضیح بیشتر، بار دیگر آشپزخانه را در نظر بگیرید. این بار خود را ببینید که وارد آشپزخانه می‌شوید، به سمت یخچال می‌روید، دستتان را روی دستگیرهٔ آن می‌گذارید. درِ یخچال را باز می‌کنید، به درون آن نگاهی می‌اندازید، و بطری آب خنکی در آن پیدا می‌کنید. حالا دستتان را دراز کنید و بطری را بردارید. می‌توانید سردی آن را در دست‌هایتان احساس کنید. بطری آب را در یک دست می‌گیرید و با دست دیگر درِ یخچال را می‌بندید. حالا که آشپزخانه را با همهٔ جزئیاتش در نظر می‌گیرید، حفظ کردن تصویر در ذهنتان ساده‌تر می‌شود. نه؟

«همهٔ ما از توانمندی‌ها و امکاناتی به مراتب بیش از آنچه می‌دانیم برخورداریم، و تصویرسازی یکی از بزرگ‌ترین این قدرت‌هاست.»
ـ **جنویو پِرند**

فرایند قدرتمند در عمل

مارسی شیموف

تنها تفاوت میان کسانی که این‌گونه زندگی می‌کنند، یعنی آن‌هایی که در معجزهٔ زندگی روزگار می‌گذرانند، با کسانی که این کار را نمی‌کنند این است که آن‌هایی که در معجزهٔ زندگی به سر می‌برند به روش‌های زیستن عادت کرده‌اند. عادت کرده‌اند از قانون جذب استفاده کنند. این‌ها به هرجا که بروند معجزه را با خود می‌برند، زیرا استفاده کردن از آن را به خاطر می‌آورند. تمام مدت از آن استفاده می‌کنند و آن را حادثه‌ای فقط برای یک بار در نظر نمی‌گیرند.

در اینجا به دو حکایت واقعی می‌رسیم که به روشنی قانون قدرتمند جذب را نشان می‌دهند و نقش عالم هستی را می‌نمایانند.

اولین حکایت مربوط به زنی به نام جینی است که دی‌وی‌دی رازِ را خرید. او روزی یک بار فیلم را تماشا می‌کرد تا پیام‌های آن را به خوبی درک کند.

به‌خصوص تحت تأثیر گفته‌های باب پراکتور قرار گرفت و به نظرش رسید چه خوب می‌شود با او ملاقاتی داشته باشد.

صبح روزی جینی وقتی برای برداشتن نامه‌هایش در صندوق پست را باز کرد، باکمال تعجب دید که پستچی به اشتباه نامه‌ای متعلق به باب پراکتور را در صندوق او انداخته است. آنچه جینی نمی‌دانست این بود که باب پراکتور چند کوچه دورتر از او زندگی می‌کرد. از این جالب‌تر، پلاک خانهٔ جینی با پلاک خانهٔ باب پراکتور یکی بود. جینی بلافاصله نامه را برداشت تا آن را به صاحبش برساند. باور می‌کنید چقدر خوشحال شد که وقتی پشت در خانهٔ باب ایستاده بود، در باز شد و او پشت آن پدیدار شد؟ باب به ندرت در خانه‌اش حضور دارد، زیرا اغلب به نقاط مختلف دنیا سفر می‌کند تا درس بدهد. اما ماتریس عالم هستی زمان مناسب را به خوبی تشخیص می‌دهد.

حکایت دوم مربوط به پسر ده‌ساله‌ای به نام کالین است که فیلم راز را دیده بود و از آن به شدت خوشش آمده بود. خانوادهٔ کالین برای سفری یک هفته‌ای به دیزنی‌وُرلد رفتند. در روز اوّل ورودْ با صف‌های طولانی کسانی که قصد بازی داشتند روبه‌رو گردیدند. از آن رو کالین آن شب قبل از اینکه به خواب برود با خود گفت: «فردا از بازی‌ها لذت می‌برم و هرگز در صفی منتظر نمی‌مانم.»

صبح روز بعد کالین و خانواده‌اش جلوی درهای ورودی پارک ایستاده بودند که درها گشوده شد. در این زمان یکی از کارمندان آنجا به آن‌ها نزدیک شد و پرسید آیا آن‌ها اولین خانواده‌ای بوده‌اند که آمده‌اند. این‌گونه به خانوادهٔ کالین بلیت‌هایی تعلق گرفت که باعث شد مجبور نباشند برای بازی کردن در هیچ صفی معطل شوند. این چیزی بیشتر از خواستهٔ کالین در شب قبل بود.

«هیچ عاملی نمی‌تواند مانع آن شود که تصویر شما صورت حقیقت پیدا کند، مگر همان قدرتی که این تصویر را ایجاد کرد ــ خود شما.»

ــ جنویو پرند

جیمز ری

اشخاص مدتی به آن توجه می‌کنند. می‌گویند: «پر از اشتیاقم. این برنامه را دیدم و می‌خواهم زندگی‌ام را تغییر بدهم.» با این حال نتیجه‌ای حاصل نمی‌شود. اشخاص در اعماق وجود خود می‌خواهند که این اتفاق بیفتد، اما به نتایج سطحی نگاه می‌کنند و می‌گویند: «این حرف‌ها کاری صورت نمی‌دهد.» و می‌دانید چه می‌شود؟ عالم هستی می‌گوید: «فرمانبردارم، ارباب!» و این‌گونه تحولی صورت نمی‌گیرد.

وقتی اجازه می‌دهید تردید و دودلی به ذهنتان رخنه کند، قانون جذب بلافاصله روی تردید سرمایه‌گذاری می‌کند و نتیجه‌ای به دست نمی‌آید. به‌جای آن بگویید: «می‌دانم که دریافت می‌کنم.» و این را احساس کنید.

جان آسارَاف

من که با قانون جذب آشنایی داشتم، می‌خواستم هر طور شده

از آن استفاده کنم و ببینم چه اتفاقی می‌افتد. در سال ۱۹۹۵ تخته‌ای به نام «تختهٔ رؤیا» تهیه کردم. از آن زمان عکسی از آنچه را می‌خواستم به آن دست پیدا کنم روی این تخته می‌کوبیدم. همه‌روزه در دفترم می‌نشستم و به این تخته نگاه می‌کردم و آن عکس را در ذهن خودم تصویرسازی می‌کردم. احساس می‌کردم پیشاپیش آن را به دست آورده‌ام.

داشتم آمادهٔ اسباب‌کشی می‌شدم. ما در مدت پنج سال سه بار اسباب‌کشی کرده بودیم، تا اینکه سر از کالیفرنیا درآوردم و این خانه را خریدم و همهٔ اسباب و اثاثم را به این خانه انتقال دادم. صبح روزی پسرم، کینان، به دفتر من آمد. یکی از جعبه‌هایی که پنج سال بود درش باز نشده بود کنار در دفترم قرار داشت. پسرم پرسید: «در این جعبه چیست، پدر؟» به او گفتم این‌ها «تخته‌های رؤیا» هستند. پرسید «تختهٔ رؤیا» یعنی چه. در جوابش توضیح دادم که خواسته‌ها و هدف‌هایم را روی این تخته‌ها درج می‌کنم. پسرم که پنج سال و نیمه بود، مسلماً از حرف من چیزی دستگیرش نشد. به او گفتم: «عزیزم، بگذار طرز کار را نشانت بدهم.»

در کارتن را باز کردم. روی یکی از تخته‌ها عکس خانه‌ای بود که پنج سال قبل آرزوی داشتنش را کرده بودم. عجیب بود که ما در همان خانه زندگی می‌کردیم. نگاهی به خانه انداختم و گریه‌ام گرفت. کینان پرسید: «چرا گریه می‌کنی، پدر؟»

جواب دادم: «بالاخره دانستم که قانون جذب چگونه کار می‌کند. بالاخره معنای تصویرسازی را یاد گرفتم. سرانجام معنای آنچه را خوانده‌ام درک می‌کنم. من بدون اینکه بدانم، خانهٔ رؤیاهای خودم را خریدم.»

«تصویرسازی در حکم همه چیز است. پیش‌نمایش جذب‌های آینده است.»

ـ آلبرت اینشتین (۱۹۵۵ـ۱۸۷۹)

مثال جالب دیگری دربارهٔ تصویرسازی، مربوط به تجربهٔ مادر من از خرید خانه‌ای جدید بود. به‌جز مادرم، چند نفر دیگر خواهان خرید آن خانه بودند. مادرم تصمیم گرفت از راز استفاده کند و خریدار این خانه شود. او نشست و نام خودش و نشانی جدید خانه را بارها و بارها نوشت. آن‌قدر نوشت که احساس کرد این نشانی حقیقی اوست. چند ساعت بعد از این کار به او زنگ زدند و گفتند پیشنهادش پذیرفته شده است. مادرم بسیار خوشحال شد، اما تعجبی نکرد، زیرا می‌دانست این خانه از آنِ اوست. چه قهرمانی.

جک کانفیلد

تصمیم بگیرید که چه می‌خواهید. باور کنید که می‌توانید آنچه را می‌خواهید، به دست آورید. باور کنید که شایستهٔ آن هستید. باور کنید که به دست آوردنش برای شما امکان‌پذیر است. بعد همه‌روزه دقایقی چشمان خود را ببندید. تصور کنید آنچه را

می‌خواهید به دست آورده‌اید. توجه کنید که برای آنچه به دست آورده‌اید سپاسگزارید. از آن لذت ببرید. بعد به روزتان بازگردید و کارها را به کائنات واگذار کنید. مطمئن باشید که کائنات می‌تواند خواستهٔ شما را برآورده سازد.

خلاصهٔ راز

- انتظار، نیروی جذب قدرتمندی است. هرآنچه می‌خواهید، انتظار دریافتش را بکشید. هرآنچه نمی‌خواهید، انتظارش را نکشید.
- حقشناسی و سپاسگزاری فرایند قدرتمندی است که انرژی شما را جابه‌جا می‌کند تا آنچه را می‌خواهید به دست آورید. به خاطر همهٔ چیزهایی که دارید سپاسگزار باشید.
- پیشاپیش به خاطر آنچه می‌خواهید داشته باشید تشکر کنید. این کار سبب می‌شود به آنچه می‌خواهید دست پیدا کنید.
- تصویرسازی فرایند خلق تصاویر در ذهن است. در ذهن خود آنچه را می‌خواهید، تصویرسازی کنید. وقتی تصویرسازی می‌کنید، اندیشه و احساس قدرتمندی را تجربه می‌کنید. احساس می‌کنید آنچه را می‌خواهید هم‌اکنون دارید.
- برای استفاده از قانون جذب به سود خود، به آن به عنوان چیزی که وجود دارد عادت کنید.
- در پایان هر روز قبل از اینکه به خواب بروید، حوادث روز خود را مرور کنید. هر حادثه‌ای که مطابق میل شما نبود، آن را به شکلی که می‌خواهید باشد در ذهن خود تصویر کنید.

راز پول

«ذهن هرآنچه را بتواند تصور کند، می‌تواند به دست آورد.»

ـ **کلِمِنت استون** (۲۰۰۲ـ۱۹۰۲)

جک کانفیلد

راز مرا منحول کرد، زیرا من با پدری به شدت منفی‌نگر بزرگ شدم. او معتقد بود هرکس که پول دارد، حتماً سر کسی کلاه گذاشته است. با این حساب با باورهای جورواجوری دربارهٔ پول بزرگ شدم. فکر می‌کردم پول داشتن چیز بدی است و تنها آدم‌های بد پول دارند. یکی از عبارات مورد علاقهٔ پدرم این بود: «فکر می‌کنی من کی هستم؟ راکفلر؟» با این حساب طوری بزرگ شدم که به واقع احساس می‌کردم زندگی دشوار است. تنها وقتی با کلِمِنت استون ملاقات کردم، زندگی‌ام را تغییر دادم.

وقتی با استون کار می‌کردم، به من گفت: «می‌خواهم فکر بزرگی را به ذهنت راه بدهی، به طوری که وقتی به هدفت

رسیدی سرت سوت بکشد و بدانی که این‌ها را از من آموخته‌ای. در آن زمان سالی هشت هزار دلار درآمد داشتم. از این رو گفتم: «می‌خواهم سالی یکصد هزار دلار کسب کنم.» ابداً نمی‌دانستم که چگونه می‌توانم این کار را بکنم. راهکاری سراغ نداشتم. امکاناتی هم نداشتم. با این حال گفتم: «این را اعلام و باور می‌کنم. طوری رفتار می‌کنم که انگار به خواسته‌ام رسیده‌ام.» و این کار را کردم.

یکی از توصیه‌های او به من این بود که همه‌روزه چشمانم را ببندم و در ذهن خود تصور کنم که به آنچه می‌خواستم رسیده‌ام. من یک اسکناس صد هزار دلاری درست کرده و آن را به سقف چسبانده بودم. بنابراین هر روز صبح اولین چیزی که چشمانم می‌دید اسکناس صد هزار دلاری بود. بعد چشمانم را می‌بستم و فکر می‌کردم که با این مقدار پول از چه سطحی از زندگی بهره‌مند خواهم شد. تا سی روز هیچ اتفاقی نیفتاد. هیچ فکر خلاق و بزرگی به ذهنم نرسید. کسی به من پولی پیشنهاد نکرد.

چهار هفتهٔ بعد راه کسب یکصد هزار دلار به ذهنم رسید. کتابی نوشته بودم، و با خود گفتم اگر بتوانم چهارصد هزار جلد از این کتاب را بفروشم، یکصد هزار دلار به دست می‌آورم. کتاب حی و حاضر بود. اما من هرگز به آن فکر نکرده بودم. ابداً نمی‌دانستم که چگونه ممکن است بتوانم چهارصد هزار جلد کتاب بفروشم. در سوپرمارکت چشمم به

مجله‌ای به نام نشنال اینکوایرر افتاد. این مجله را میلیون‌ها بار دیده بودم، اما از کنارش بی‌توجه گذشته بودم. ناگهان به ذهنم رسید که اگر خوانندگان آن نشریه از کتاب من آگاهی پیدا کنند، چهارصد هزار نفر کتابم را می‌خرند.

شش هفته بعد در هانتر کالج نیویورک برای ششصد معلم سخنرانی کردم. وقتی صحبتم تمام شد، زنی به من مراجعه کرد و گفت: «صحبت‌هایتان عالی بود. می‌خواهم با شما مصاحبه کنم. اجازه بدهید کارتم را به شما بدهم.» معلوم شد او برای نشریهٔ نشنال اینکوایرر مقاله می‌نویسد. وقتی مصاحبه‌ام به چاپ رسید، فروش کتابم ناگهان افزایش یافت.

نکته اینجاست که من همهٔ این حوادث را به زندگی خودم جذب کرده بودم. خلاصهٔ کلام اینکه در آن سال یکصد هزار دلار درآمد به دست نیاوردم. نود و دو هزار و سیصد و بیست و هفت دلار کسب کردم. اما فکر می‌کنید افسرده شدم و گفتم «این روش مؤثر واقع نمی‌شود»؟ نه. به جای آن گفتم: «این روش حیرت‌انگیزی است.» بعد زنم از من پرسید: «اگر این روش برای کسب صد هزار دلار درآمد مناسب است، فکر می‌کنی برای یک میلیون دلار هم اثربخشی داشته باشد؟» در جوابش گفتم: «نمی‌دانم. اما می‌توانیم امتحان کنیم.»

ناشر من تصمیم گرفت امتیاز اولین کتاب غذای روح را خریداری کند. برای این کار چکی به مبلغ یک میلیون دلار برایم نوشت.

دانش راز و استفادهٔ آگاهانه از قانون جذب در هر زمینه‌ای از زندگی کاربرد دارد. چنین فرایندی برای هر چیزی که بخواهید خلق کنید وجود دارد. موضوع پول هم از این قاعده مستثنی نیست.

برای جذب کردن پول باید روی ثروت دقیق شوید. اگر به این توجه کنید که به اندازهٔ کافی پول ندارید، غیرممکن است بتوانید پولدار شوید. علتش این است که به چیزی فکر می‌کنید که از آن به اندازهٔ کافی ندارید. وقتی دربارهٔ کم‌پولی فکر می‌کنید، تنها آنچه را ناکافی است به طرف خود جذب می‌کنید. برای اینکه پولدار شوید، به فراوانی پول فکر کنید.

باید با اندیشه‌های خود علامت جدیدی مخابره کنید. باید فکر کنید بیش از مقدار کافی پول دارید. وانمود کنید بیش از حدی که می‌خواهید پول دارید. جالب اینجاست که به محض آنکه وانمود می‌کنید پولدار هستید، احساس بهتری پیدا می‌کنید.

فراوانی را جذب کنید

تنها دلیل پول نداشتن بعضی‌ها این است که با اندیشه‌های خود راه ورود پول را مسدود می‌کنند. هر فکر و هر احساس منفی مانع آن می‌شود که آنچه خوب و خواستنی است به سوی شما سرازیر گردد. پول هم از این قاعده مستثنی نیست. این‌طور نیست که عالم هستی پول را از شما دریغ کند، زیرا همهٔ پولی که لازم دارید در جهان هستی به شکل نامرئی وجود دارد. اگر به اندازهٔ کافی پول ندارید، علتش این است که جلوی جریان پول

به سوی خود را مسدود کرده‌اید. این کار را با اندیشه‌های خود انجام می‌دهید.

وقتی به پول احتیاج دارید، احساس قدرتمند درون شما احتیاج است. بنابراین عالم هستی احتیاج به پول را به شما ارزانی می‌دارد.

می‌توانم بر اساس تجربهٔ خودم دربارهٔ پول حرف بزنم، زیرا قبل از آنکه راز را کشف کنم، حسابدارانم به من گفتند که شرکتم آن سال ضرری فاحش داشته است و تا سه ماه دیگر درِ آن بسته می‌شود. بعد از ده سال فعالیت، شرکتم داشت از دستم می‌رفت، و چون برای ادارهٔ این شرکت به پول احتیاج داشتم، وضع مرتب بدتر می‌شد. به نظر می‌رسید راه نجاتی وجود ندارد.

بعد راز را کشف کردم و همهٔ زندگی‌ام، از جمله موقعیت شرکتم، متحول شد، زیرا طرز فکر کردنم را تغییر دادم. حالا به تنعم و فراوانی پول فکر می‌کردم. با تمام ذرات وجودم احساس می‌کردم کائنات پول مورد نظرم را تأمین خواهد کرد. و همین اتفاق هم افتاد. کائنات به من راه‌هایی نشان داد که حتی تصورش را هم نمی‌کردم. البته در مواقعی تردید سراغم می‌آمد، اما هر بار این اتفاق می‌افتاد، ذهنم را متوجه پولدار بودن و تنعم می‌کردم. به خاطر پولدار بودنم تشکر می‌کردم، به نشاط می‌رسیدم، و باور می‌کردم.

می‌خواهم دربارهٔ راز حرفی به شما بزنم. راه میانبر برای رسیدن به هر خواسته‌ای در زندگی این است که در همین لحظه خوشحال باشید. این سریع‌ترین راه پولدار شدن و رسیدن به هر خواسته‌ای است که در زندگی

دارید. روی موجی که به عالم هستی ساطع می‌کنید دقیق شوید. بگذارید شادی و نشاط باشد. وقتی این کار را می‌کنید، متقابلاً شادی و نشاط را به خود جذب می‌کنید. قانون جذب، اندیشه‌ها و احساسات شما را به خودتان بازگشت می‌دهند.

روی موفقیت دقیق شوید

دکتر جو ویتال

می‌توانم فکری را که در سر بسیاری از مردم وجود دارد تصور کنم: «چگونه می‌توانم پول قابل ملاحظه‌ای را به زندگی‌ام سرازیر کنم؟ چگونه می‌توانم اسکناس‌های درشت بیشتری داشته باشم؟ چگونه می‌توانم به ثروت و موفقیت بیشتری برسم؟»

این به مطالبی برمی‌گردد که در کل راز به آن‌ها اشاره کرده‌ایم. کار شما این است که با مراجعه به کاتالوگ عالم هستی، آنچه را می‌خواهید سفارش بدهید. «در ۳۰ روز آینده دوست دارم ۲۵۰۰۰ دلار پول غیرمنتظره به دستم برسد.» خواسته‌تان هرچه هست، باید برایتان باورکردنی باشد.

اگر در گذشته فکر کرده‌اید که تنها از طریق شغلتان می‌توانید پول به دست آورید، بهتر است این فکر را بی‌تأمل از سرتان دور کنید. این قبیل افکار کاری برایتان صورت نمی‌دهد.

حالا به این نتیجه می‌رسید که تنعم برای شما وجود دارد. کار شما این نیست که بدانید این پول چگونه به شما می‌رسد. کار شما این است که بخواهید پولدار شوید، باور کنید که پولدار می‌شوید، و در لحظه از آن خشنود باشید. جزئیات کار را، و اینکه چگونه پولدار می‌شوید، به عالم هستی بسپارید.

باب پراکتور

اغلب اشخاص می‌خواهند از بدهکاری نجات پیدا کنند. این شما را برای همیشه بدهکار نگه می‌دارد. شما به هرچه فکر کنید، همان را جذب می‌کنید. ممکن است بگویید: «اما من می‌گویم می‌خواهم از بدهی نجات پیدا کنم.» مهم نیست که می‌خواهید نجات پیدا بکنید یا نکنید. اگر به بدهی فکر کنید، بدهی را جذب خود می‌کنید. برنامه‌ای منظم برای پرداخت بدهی‌های خود تهیه ببینید و بعد به پولدار شدن فکر کنید.

وقتی بدهی‌هایی دارید که نمی‌دانید چگونه می‌خواهید آن‌ها را بپردازید، روی این بدهی‌ها دقیق نشوید، زیرا با این کار بدهی بیشتری را جذب می‌کنید. باید راهی پیدا کنید که به موفقیت و پولدار شدن فکر کنید. باید راهی برای رسیدن به احساس خوب پیدا کنید تا آنچه را خوب است نصیب خود کنید.

جیمز ری

بارها اتفاق افتاده که اشخاص به من می‌گویند: «می‌خواهم در

سال آینده درآمدم را دو برابر کنم.» اما وقتی به اعمال و رفتارشان دقیق می‌شوید، می‌بینید کاری را که باید انجام بدهند انجام نمی‌دهند. آن‌ها به خودشان می‌گویند: «از عهدهٔ این کار برنمی‌آیم.» و همان‌طور که می‌دانید، عالم هستی به آن‌ها می‌گوید: «فرمانبردارم، اربابا»

اگر جملهٔ «از عهده‌اش برنمی‌آیم» از میان لبانتان خارج شده باشد، باید همین حالا نظرتان را تغییر دهید. به جای آن بگویید: «از عهده‌اش برمی‌آیم. می‌توانم این را بخرم.» این حرف را بارها و بارها تکرار کنید. مثل طوطی در سی روز آینده به هرچه رسیدید، بگویید: «از عهدهٔ تهیهٔ آن برمی‌آیم.» وقتی به لباسی که دوست دارید برخورد می‌کنید، بگویید: «از عهدهٔ خرید آن برمی‌آیم.» این‌گونه خودتان را متقاعد می‌کنید که از عهدهٔ تهیهٔ آن برمی‌آیید. در این صورت تصاویر زندگی‌تان تغییر می‌کند.

لیزا نیکولز

وقتی به کمبود فکر می‌کنید، وقتی به آنچه ندارید می‌اندیشید، وقتی این گونه با اعضای خانواده و دوستانتان حرف می‌زنید، وقتی به فرزندانتان می‌گویید به اندازهٔ کافی پول ندارید ــ «پول کافی برای خرید آن را نداریم. نمی‌توانیم از عهدهٔ تهیه‌اش برآییم» ــ هرگز از عهدهٔ خرید آن برنخواهید آمد. زیرا می‌خواهید آنچه را ندارید به خود جذب کنید. اگر خواهان تنعم هستید، اگر خواهان موفقیت هستید، به تنعم بیندیشید، روی موفقیت دقیق شوید.

«آن جوهر معنوی که همهٔ ثروت‌های معنوی از آن نشئت می‌گیرد هرگز تهی نمی‌شود. در تمام مواقع با شماست و نسبت به باوری که به آن دارید واکنش مثبت نشان می‌دهد.»

ــ **چارلز فیلمور** (۱۹۴۸ـ۱۸۵۴)

حالا که راز را می‌شناسید، وقتی کسی را که ثروتمند است می‌بینید، متوجه می‌شوید که فکر و اندیشهٔ غالب او تنعم و سرشاری است، نه کمبود و کاستی. ثروتمندان ثروت را به سوی خود جذب کرده‌اند، خواه این کار آگاهانه صورت گرفته باشد و خواه ناآگاهانه. ثروتمندان به ثروت فکر کردند، و عالم هستی این ثروت را به آن‌ها داد.

ثروتی را که آن‌ها دارند، شما هم دارید. تنها تفاوت میان شما و آن‌ها در این است که آن‌ها به گونه‌ای اندیشیدند که ثروت را نصیبشان کرد. ثروت شما به شکل نامرئی انتظارتان را می‌کشد. برای مرئی کردن آن به ثروت بیندیشید.

دیوید شیرمر

وقتی راز را آموختم، همه‌روزه قبوض پرداختی با پست برایم می‌رسید. از خود پرسیدم: «چگونه می‌توانم این وضع را تغییر بدهم؟» قانون جذب می‌گوید روی هرچه دقیق شوید، آن را می‌گیرید. از این رو صورت‌حساب موجودی‌ام را از بانک گرفتم. مبلغ کل موجودی‌ام را لاک گرفتم و به جای آن رقمی را که دوست داشتم در حسابم داشته باشم نوشتم. بعد تصور

کردم چک‌های متعددی با پست برایم فرستاده می‌شود. در مدت یک ماه وضعم تغییر کرد. به راستی که حیرت‌انگیز بود. این روزها هرچه از پست دریافت می‌کنم، چک است. البته قبوض پرداختی هم دریافت می‌کنم، اما میزان دریافت چک به مراتب بیشتر است.

از زمان اکران شدن فیلم راز، صدها و صدها نامه از اشخاص دریافت کرده‌ایم که در آن‌ها نوشته‌اند از طریق پست چک‌های بی‌شماری دریافت کرده‌اند. این کار با توجه کردن به حکایت دیوید برایشان حاصل شده است.

من بازی‌ای را تدارک دیده‌ام که تحت تأثیر آن، توجهم از انبوه قبوض پرداختی به سوی توجه به چک‌ها متمایل می‌شود. وقتی در پاکت‌ها را باز می‌کنم، با خوشحالی فریاد می‌کشم: «باز هم پول بیشتر برای من!» قبوض پرداختی را چک در نظر می‌گیرم و یک صفر جلوی آن‌ها اضافه می‌کنم. در دفترچه‌ام کنار هر وجهی کلمهٔ متشکرم را می‌نویسم. به خاطر دریافت کردن آن‌ها احساس حقشناسی می‌کنم، تا حدی که اشک در چشمانم حلقه می‌زند. بعد این قبوض پرداختی را، که نسبت به آنچه دریافت کرده‌ام بسیار کمتر به نظر می‌رسد، می‌پردازم.

هرگز بدون این احساس که درون پاکت برایم چک گذاشته‌اند، نامه‌هایم را باز نمی‌کنم. اگر پاکت را قبل از متقاعد کردن خودم به اینکه درون آن چک است باز کنم، احساس می‌کنم قبوض پرداختی بیشتری برایم رسیده است. این روش به من کمک کرد و توانستم چک‌های بیشتری دریافت کنم.

لورال لانگمیر

کارشناس مالی، سخنران، و مشاور شخصی و شرکتی

در سنین رشد، مرتب به من می‌گفتند: «برای پول درآوردن باید زحمت فراوان بکشی.» من این عبارت را با «پول آسان و زیاد به دست می‌آید» عوض کردم. در شروع کار به نظر می‌رسد که دروغ باشد، نه؟ بخشی از مغز شما می‌گوید: «تو دروغگویی. پول درآوردن دشوار است.» این توپ تنیسی است که تا مدتی در زمین رفت و آمد می‌کند.

اگر در این اندیشه‌اید که «برای پول درآوردن باید خیلی تلاش کنم»، این فکر را بلافاصله از ذهن خود دور کنید. این اندیشه شما را در موقعیتی قرار می‌دهد که به راحتی کسب درآمد نکنید. به توصیهٔ لورال لانگمیر توجه کنید. به جای آن از عبارت «پول آسان و زیاد به دست می‌آید» استفاده کنید.

دیوید شیرمر

در زمینهٔ خلق ثروت، ثروت ذهنیت شماست. چیزی است که باید به آن فکر کنید.

لورال لانگمیر

باید بگویم ۸۰ درصد مشاوره‌های من با اشخاص، دربارهٔ روان‌شناسی و طرز فکر کردن است. وقتی آن‌ها می‌گویند «شما می‌توانید این کار را بکنید، اما من نمی‌توانم»، می‌دانم که

آن‌ها می‌توانند ارتباط درونی و نحوهٔ صحبت خود در مورد پول را تغییر بدهند.

«خیر خوش این است که درست در لحظه‌ای که به این نتیجه برسید که آنچه می‌دانید مهم‌تر از آن چیزی است که باور کردنش را به شما آموزش داده‌اند، در جهت رسیدن به تنعم به حرکت درمی‌آیید. موفقیت موضوعی مربوط به درون است و با بیرون رابطه‌ای ندارد.»
ـ رالف والدو امرسون (۱۸۸۲ـ۱۸۰۳)

اگر پول بیشتری می‌خواهید، باید نسبت به پول احساس خوبی داشته باشید. کاملاً قابل درک است که اشخاص وقتی به اندازهٔ کافی پول ندارند، نسبت به آن احساس خوبی پیدا نمی‌کنند. زیرا به اندازهٔ کافی پول ندارند. اما این احساسات منفی دربارهٔ پول مانع آن می‌شود که پول بیشتری به دست شما برسد. باید این چرخه را متوقف سازید. و این اتفاق زمانی می‌افتد که دربارهٔ پول به احساس بهتری برسید. باید به خاطر پولی که دارید سپاسگزار باشید. با خود بگویید: «بیش از حد کافی پول دارم.» «پول فراوان است و به سوی من در حرکت است.» «من جذب‌کنندهٔ پول هستم.» «من همه‌روزه پول دریافت می‌کنم.» «متشکرم، متشکرم، متشکرم.»

پول بدهید تا پول به دست آورید

پول دادن روش مؤثر و قدرتمندی برای پول به دست آوردن است. زیرا وقتی پول می‌دهید، در اصل می‌گویید: «من پول فراوان دارم.» شاید برایتان

جالب باشد که ثروتمندترین مردم جهان، نوعدوستان بزرگی هستند. آن‌ها پول کلانی را صرف کارهای بشردوستانه می‌کنند. و چون پول می‌دهند. طبق قانون جذب، عالم هستی به رویشان گشوده می‌شود و مبالغ هنگفت پول به دستشان می‌رسد.

اگر فکر می‌کنید «پول زیادی ندارم که بدهم»، بدانید که کار دست خودتان می‌دهید. حالا می‌دانید که چرا به اندازهٔ کافی پول ندارید. وقتی فکر می‌کنید پول کافی ندارید، بیشتر خرج کنید. قانون جذب باید به شما پول بیشتری بدهد تا بتوانید بیشتر خرج کنید.

میان پول دادن و از خود گذشتگی تفاوت بزرگی وجود دارد. پول دادن از صمیم قلب تولید احساس خوشایند می‌کند، اما وقتی از خود گذشتگی می‌کنید، معمولاً احساس خوبی پیدا نمی‌کنید. دادن به طیب خاطر به شدت لذتبخش است. این‌گونه، قانون جذب به کمک شما می‌آید تا پول بیشتری به جانبتان سرازیر کند.

جیمز ری

آدم‌های زیادی را می‌شناسم که پول هنگفتی به‌دست می‌آورند، اما روابطشان بسیار بد است. این ثروت نیست. ممکن است به دنبال پول بروید و پولدار شوید، اما این تضمینی نمی‌کند که ثروتمند باشید. نمی‌گویم که پول بخشی از ثروت نیست. صد در صد هست. اما تنها بخشی از آن است.

از سوی دیگر، به اشخاصی معنوی برمی‌خورم که بیمار و

ورشکسته هستند. این هم ثروت نیست. زندگی قرار است سرشار باشد ــ در همهٔ زمینه‌ها.

اگر شما را به گونه‌ای تربیت کرده‌اند که فکر می‌کنید ثروتمند بودن معنوی نیست، بدانید که در اشتباهید. می‌توانید کتاب‌های کاترین پاندر دربارهٔ میلیونرهای کتاب مقدس را بخوانید. متوجه می‌شوید که همهٔ بزرگانِ کتاب مقدس کسب ثروت را توصیه کرده‌اند و خود پولدارهای بزرگی بوده‌اند.

موفق و پولدار شدن حق مادرزادی شماست. کلید رسیدن به تنعم در اختیار شماست. شما شایستهٔ آنید که چیزهای خوب زندگی را داشته باشید. عالم هستی خواسته‌های شما را برآورده می‌سازد، اما کلید در اختیار شماست. این کلید، افکار و احساسات شماست. شما در تمام عمر خود این کلید را در دست دارید.

مارسی شیموف

بسیاری از اشخاص در فرهنگ‌های غربی خواهان دستیابی به موفقیت هستند. خانه‌های بزرگ و کار و کاسبی پررونق می‌خواهند. همهٔ چیزهای دنیوی را می‌خواهند. اما بررسی‌های ما نشان می‌دهد داشتن این چیزهای دنیوی به معنای رسیدن به خوشبختی نیست. دنبال مادیات دنیوی می‌رویم، اما به خوشبختی نمی‌رسیم. باید مترصد شادی درون باشید. به آرامش درون فکر کنید. ابتدا به درون فکر کنید تا آنچه بیرونی است از راه برسد.

آنچه می‌خواهید، موضوعی درونی است! دنیای بیرون معلول است؛ نتیجهٔ اندیشه است. اندیشه و احساس و ارتعاشات خود را روی خوشبختی متمرکز کنید. احساس خوشبختی از خود ساطع کنید و آن را به جهان هستی بدهید. این‌گونه، بهشت را روی زمین تجربه می‌کنید.

خلاصهٔ راز

- برای جذب پول، به ثروت توجه کنید. وقتی به نبود پول و ثروت فکر می‌کنید، نمی‌توانید آن را به زندگی خود راه دهید.
- از تصور خود استفاده کنید. وانمود کنید که به خواسته‌های خود رسیده‌اید و پولی را که می‌خواهید به دست آورده‌اید.
- احساس شادی کردن در لحظهٔ حال، سریع‌ترین راه سرازیر کردن پول به زندگی است.
- عادت کنید که به هرچه نگاه می‌کنید، بگویید: «از عهدهٔ تهیهٔ آن برمی‌آیم.» «می‌توانم آن را بخرم.» این گونه دربارهٔ پول احساس بهتری به دست می‌آورید.
- برای اینکه پول بیشتری به دست آورید، پول بیشتری خرج کنید. وقتی در برخورد با پول سخاوت داشته باشید، به احساس بهتری می‌رسید.
- تصور کنید که چک‌های متعددی به سویتان در حرکت است.
- به ثروت بیندیشید.

راز روابط

مری دایموند

مشاور فنگ‌شویی، معلم، و سخنران

راز بدین معناست که ما خالق عالم هستی خود هستیم، و اینکه هر آرزویی که می‌خواهیم خلق کنیم، در زندگی‌مان متجلی می‌شود. بنابراین آرزوها، اندیشه‌ها، و احساسات ما بسیار مهم هستند، زیرا متجلی می‌شوند.

ممکن است ندانیم چه افکاری در سر داریم، امّا با نگاهی به کارهایی که کرده‌ایم، می‌توانیم متوجه شویم چه فکری در سر داشته‌ایم. وقتی می‌خواهید چیزی را به زندگی خود جذب کنید، دقت کنید که عملتان با خواسته‌تان تناقض نداشته باشد. مایک دولی، یکی از معلمانی که در فیلم راز ظاهر شد، در یکی از نوارهای آموزشی‌اش به خوبی به این مطلب اشاره کرده است. ماجرا دربارهٔ زنی است که می‌خواست همسر بی‌کم و کاستی پیدا کند. همهٔ کارها را به درستی انجام داده بود. می‌دانست که می‌خواهد همسرش چه شکل و شمایلی داشته باشد. فهرست مفصلی از خصوصیات او تهیه کرده بود. اما به رغم همهٔ این‌ها، هیچ نشانه‌ای از او پیدا نمی‌کرد.

تا اینکه روزی وقتی اتومبیلش را در پارکینگ خانه‌اش پارک می‌کرد، متوجه شد اعمال و رفتارش با آرزویش همخوانی ندارد. متوجه شد که اتومبیلش را وسط پارکینگ گذاشته است، بنابراین جایی برای اینکه همسر بی‌کم و کاستش اتومبیل خود را پارک کند وجود نداشت. از این رو بلافاصله پارکینگ خانه‌اش را مرتب کرد و اتومبیلش را در سمتی پارک نمود تا همسر دلخواهش اگر از راه رسید، بتواند اتومبیلش را در سمت دیگر پارک کند. بعد وقتی به اتاقش رفت، متوجه شد کمد لباسش به‌قدری پر از لباس است که جایی برای اینکه همسر آینده‌اش لباس‌های خود را در آن آویزان کند وجود ندارد. بنابراین تصمیم گرفت برخی از لباس‌هایش را از کمد درآورد تا جایی باز شود.

این زن این ماجرا را برای مایک دولی تعریف کرد و توضیح داد که اندکی بعد مرد مورد علاقه‌اش را پیدا کرد.

مثال دیگری که می‌توانم به آن اشاره کنم حکایت خواهرم، گلِندا، است. او مدیر تولید فیلم راز بود. در استرالیا زندگی و کار می‌کرد. می‌خواست به امریکا بیاید و در دفتر من کار کند. گلندا راز را خوب می‌شناخت، بنابراین همهٔ اقدامات لازم را برای این جابه‌جایی انجام داده بود. اما ماه‌ها گذشت و او همچنان در استرالیا بود.

گلندا وقتی به اعمال و رفتارش دقیق شد، دید آن‌طور که لازم بوده «وانموده» نکرده است. از این رو دست به اقداماتی جدی و قدرتمند زد. برای عزیمتش همهٔ کارهای لازم را کرد. عضویت خود در نهادهای مختلف را لغو کرد و چمدان‌هایش را بیرون کشید و وسایلش را بسته‌بندی کرد. چهار هفته بعد گلندا در امریکا در دفتر ما کار می‌کرد.

به آنچه طلب کرده‌اید فکر کنید و مطمئن شوید که اعمال و رفتارتان با آنچه انتظار دارید همخوانی دارد. طوری رفتار کنید که انگار به خواسته‌هایتان رسیده‌اید. موقعیت را برای برآورده ساختن خواسته‌هایتان فراهم سازید. این‌گونه می‌توانید به خواسته‌های خود برسید.

به خودتان توجه داشته باشید

لیزا نیکولز

در زمینهٔ روابط، مهم این است که شخص چگونه وارد رابطه می‌شود. قبل از اینکه به دیگری بیندیشید، ابتدا درک صحیحی از خود به دست آورید.

جیمز ری

اگر خودتان از مصاحبت خود لذت نبرید، چگونه می‌توانید انتظار داشته باشید دیگران از مصاحبت شما لذت ببرند؟ قانون جذب یا راز می‌خواهد این را در شما ایجاد کند. باید موضوع برایتان به‌طور صد در صد روشن شود. سؤال من از شما این است: آن‌طور که انتظار دارید دیگران با شما رفتار کنند، خودتان با خودتان رفتار می‌کنید؟

وقتی با خودتان آن طور که می‌خواهید دیگران با شما رفتار کنند رفتار نمی‌کنید، هرگز نمی‌توانید اوضاع را تغییر دهید. اعمال شما اندیشه‌های قدرتمند شما هستند. از این رو اگر با خودتان با مهر و عشق رفتار نکنید، به کائنات علامت می‌دهید که به اندازهٔ کافی مهم نیستید، به اندازهٔ کافی ارزشمند نیستید، و یا شایستگی‌های لازم را ندارید. این علامت مخابره می‌شود، و در نتیجه دیگران با شما خوب برخورد نمی‌کنند. توجه داشته باشید که مردم معلول هستند. افکار شما علت است. باید با خود با عشق و احترام حرف بزنید. این گونه، قانون جذب تمام عالم هستی را تکان می‌دهد و زندگی شما پر از کسانی می‌شود که شما را دوست دارند و به شما احترام می‌گذارند.

خیلی‌ها خودشان را فدای دیگران کرده‌اند. این اشخاص فکر می‌کنند اگر به خاطر دیگران فداکاری و ازخودگذشتگی کنند، کار درستی انجام داده‌اند. این اشتباه است. وقتی در برابر دیگران ازخودگذشتگی می‌کنید، در واقع می‌گویید برای همه به اندازهٔ کافی وجود ندارد، بنابراین من از حق خودم می‌گذرم تا دیگران به آنچه می‌خواهند دست پیدا کنند. توجه داشته باشید که قبل از دیگران باید به خودتان برسید. قبل از دیگران در قبال خود مسئول هستید.

دکتر جان گری

شما راه‌حل خودتان هستید. به دیگران اشاره نکنید و نگویید: «تو به من بدهکاری و باید بیشتر به من بدهی.» به جای آن به خودتان بیشتر بدهید. وقت بیشتری صرف خود کنید.

«برای رسیدن به عشق، خودتان را از عشق پر کنید تا تبدیل به مغناطیس گردید.»

ـ چارلز هانل

به بسیاری از ما آموخته‌اند که بعد از سایرین به خودمان برسیم. این‌گونه به احساس بی‌ارزش بودن و لیاقت نداشتن می‌رسیم، در نتیجه حوادث و چیزهایی را به خود جلب می‌کنیم که ثابت کند ما بی‌ارزش هستیم. باید این طرز فکر را تغییر دهید.

تا زمانی که به خودتان نرسید، چیزی ندارید که به دیگران بدهید. بنابراین لازم است که ابتدا به خودتان برسید. ابتدا به خودتان شادی بدهید. هرکس مسئول احساس خوب خود است. وقتی احساس شادی و نشاط می‌کنید، حتی مجبور نیستید به دادن و از خود مایه گذاشتن فکر کنید. این‌ها خود به خود عاید می‌شود.

لیزا نیکولز

من در بسیاری از روابطم می‌خواستم در مقام ستودن زیبایی‌های من حرف بزنند. اشکال کار این بود که من زیبایی‌های خود را نمی‌دیدم. اما بعد عاشق لیزا شدم. عاشق پوستم شدم، عاشق لب‌هایم شدم، عاشق موهای مجعد و سیاهم شدم. این‌گونه بود که احساس کردم دیگران مرا دوست دارند.

علت اینکه باید خودتان را دوست داشته باشید این است که اگر دوست نداشته باشید، نمی‌توانید احساس خوبی پیدا کنید. وقتی نسبت به خود احساس بدی داشته باشید، راه ورود عشق و مهر عالم هستی را به خود مسدود می‌کنید.

وقتی احساس خوبی نسبت به خود ندارید، نشاط و سرزندگی را از خود بیرون می‌کشید. زیرا همهٔ آنچه خوب است ــ از جمله سلامتی، ثروت، و عشق ــ در طول موج نشاط و احساس خوب قرار دارد. احساس داشتن انرژی نامحدود و احساس حیرت‌انگیز سلامتی و حال خوش، جملگی در طول موج احساس خوب هستند. وقتی دربارهٔ خود احساس خوبی ندارید، کسانی را به خود جلب می‌کنید که به شما احساس بدی دربارهٔ خودتان می‌دهند.

باید محور توجه خود را تغییر دهید و به همهٔ چیزهایی بیندیشید که به نظرتان اعجاب‌انگیزند. به جنبه‌های مثبت زندگی خود فکر کنید. وقتی روی این‌ها متمرکز می‌شوید، قانون جذب چیزهای بهتری را به شما نشان می‌دهد. به هرچه فکر کنید، همان را به خودتان جذب می‌کنید. به جنبه‌های خوب و مثبت خود نگاه کنید. دنبال آن‌ها بگردید و پیدایشان کنید.

باب پراکتور

در شما چیز جالبی وجود دارد. من چهل و چهار سال است که روی خودم مطالعه می‌کنم. گاه دلم می‌خواهد خودم را ببوسم! زیرا باید خودتان را دوست داشته باشید. منظورم این است که

برای خودتان احترام سالم قائل باشید. وقتی خودتان را دوست بدارید، دیگران را هم دوست خواهید داشت.

مارسی شیموف

ما در روابطمان عادت داریم از دیگران شکایت کنیم. مثلاً: «همکاران من خیلی تنبل هستند. شوهرم مرا عصبانی می‌کند. بچه‌هایم خیلی شلوغ هستند.» همیشه موضوع بر سر دیگران است. اما برای آنکه روابط مؤثر واقع شوند، باید بدانیم چه چیزهایی را در دیگران تأیید و ستایش می‌کنیم. کاری به این نداشته باشیم که دیگران چه اشکالاتی دارند.

حتی اگر در روابط خود با مشکلات جدی روبه‌رو هستید، باز هم می‌توانید این مشکلات را برطرف کنید. برگهٔ کاغذی بردارید و به مدت سی روز همهٔ جنبه‌های مثبت شخص مورد نظرتان را بنویسید. به این فکر کنید که چه چیزهایی را در او تأیید می‌کنید. از مشرب خوشی برخوردار است؟ حمایتگر است؟ هرچه بیشتر به جنبه‌های مثبت او توجه کنید، بیشتر از این جنبه‌های مثبت نصیب خواهید برد.

لیزا نیکولز

در اغلب مواقع به دیگران امکان می‌دهید که خوشبختی شما را خلق کنند، و آنان در بسیاری از مواقع از عهدهٔ این کار برنمی‌آیند. چرا؟ زیرا تنها یک نفر می‌تواند مسئول شادی و خوشبختی شما باشد، و این شخص کسی جز خود شما

نیست. بنابراین حتی والدین، فرزند، و همسر شما نمی‌توانند خوشبختی شما را تضمین کنند. آن‌ها در نهایت می‌توانند در خوشبختی شما سهیم شوند.

هرآنچه از آن لذت می‌برید، در طول موج عشق قرار دارد، که بزرگ‌ترین و قدرتمندترین طول‌موج‌هاست. نمی‌توانید عشق را در دست خود نگه دارید. تنها می‌توانید آن را در دلتان احساس کنید. این حالتی از وجود است. می‌توانید نشانه‌های عشق را که از سوی اشخاص ابراز می‌شود ببینید. اما عشق یک احساس است و شما تنها کسی هستید که می‌توانید این احساس را ساطع کنید. توانایی شما در خلق احساس عشق نامحدود است. و وقتی عاشق هستید، در هماهنگی کامل با عالم هستی به سر می‌برید. هر کس را که می‌توانید، دوست بدارید. هر چیزی را که می‌توانید، دوست بدارید. تنها روی آنچه دوست دارید دقیق شوید. عشق را احساس کنید. می‌توانید آن شادی و عشقی را که چند برابر به جانب خودتان منعکس می‌شود دریافت و تجربه کنید. عالم هستی برایتان چیزهای بیشتری می‌فرستد تا آن‌ها را هم دوست بدارید.

خلاصهٔ راز

- وقتی می‌خواهید رابطه‌ای را جذب کنید، مراقب باشید که اندیشه‌ها، کلمات، اعمال، و پیرامونتان با خواسته‌هایتان در تضاد نباشد.
- کار شما این است که به خودتان برسید. تا زمانی که خودتان را پر و سرشار نکنید، نمی‌توانید دیگران را سرشار کنید.
- نسبت به خود با مهر و احترام رفتار کنید تا دیگران هم به شما احترام بگذارند.
- روی خصوصیاتی که در خودتان می‌پسندید دقیق شوید تا قانون جذب به شما چیزهای بیشتری دربارهٔ خودتان نشان دهد.
- برای اینکه رابطه‌ای درست پیش برود، به چیزهایی که در دیگران دوست دارید دقیق شوید. به شکایت‌ها و گله‌هایتان کاری نداشته باشید. وقتی روی نقاط قوت دقیق می‌شوید، آن‌ها را بیشتر دریافت می‌کنید.

راز سلامتی

دکتر جان هاگلین

متخصص فیزیک کوانتوم و متخصص بهداشت عمومی

بدن ما محصول اندیشه‌های ماست. تازه داریم متوجه می‌شویم که اندیشه و احساس روی وضعیت جسمانی ما تأثیر فراوان می‌گذارد.

دکتر جان دمارتینی

ما با قدرت التیام‌بخش دارونماها آشنایی فراوان داریم. این‌ها داروهای کاذبی هستند که هیچ تأثیری بر بدن ندارند.

به بیمار می‌گویند که این دارویی مؤثر است، و اتفاقی که در واقع می‌افتد هم این است که دارونما در مواقعی به همان اندازه مؤثر واقع می‌شود و التیام می‌بخشد. گاهی التیام‌بخشی دارونما حتی از داروی واقعی بیشتر است. دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که ذهن انسان در زمینهٔ هنر التیام از هر عامل دیگری قدرتمندتر است، و در مواقعی تأثیرش حتی از دارو بیشتر است.

وقتی از قدر و اهمیت راز آگاه می‌شوید، به تأثیر آن روی بعضی از مسائل انسانی، از جمله سلامتی، پی می‌برید. تأثیر دارونما پدیدهٔ بسیار قدرتمندی است. بیماران وقتی به واقع به این نتیجه می‌رسند که دارونما خاصیت درمانی دارد، آن را می‌پذیرند و به آن ایمان می‌آورند و در نتیجه تحت تأثیر آن درمان پیدا می‌کنند.

دکتر جان دمارتینی

کسی که بیمار باشد و بیماری‌اش حاد و شدید باشد شاید لازم باشد دارو مصرف کند. اگر زمانی که روی توانایی التیام‌بخشی مغز بررسی می‌کنند با بیماری جدی روبه‌رو شدید، از مصرف دارو خودداری نورزید. توجه داشته باشید که هر چیز جای خودش را دارد.

التیام از طریق ذهن را باید با التیام از طریق دارو هماهنگ نمود. اگر بیماری با درد همراه باشد، دارو می‌تواند به التیام درد کمک کند. با التیام درد، بیمار در موقعیتی قرار می‌گیرد که بتواند بیشتر به سلامتی خود فکر کند.

لیزا نیکولز

عالم هستی شاهکار تنعم و فراوانی است. وقتی وجودتان را به روی احساس فراوانی عالم هستی می‌گشایید، شادی، سعادت، و همهٔ چیزهای بزرگی را که عالم هستی برای شما دارد تجربه می‌کنید، که به عنوان نمونه می‌توان به سلامتی، ثروت زیاد، و طبیعت سرشار اشاره کرد. اما وقتی دریچه‌های وجودتان را تحت تأثیر افکار منفی می‌بندید، ناراحتی را احساس می‌کنید. درد را احساس می‌کنید. احساس می‌کنید پشت سر گذاشتن هر روز دردناک‌تر می‌شود.

دکتر بن جانسون

پزشک، نویسنده، و رهبر انرژی التیام‌بخش

ما با هزاران بیماری روبه‌رو هستیم. این‌ها اتصال‌های ضعیف هستند. این‌ها همه نتیجهٔ یک چیز هستند: تنش. اگر زنجیر را بیش از اندازه تحت فشار بگذارید، سرانجام یکی از حلقه‌هایش پاره می‌شود.

همهٔ تنش‌ها با یک اندیشهٔ منفی شروع می‌شوند. یک اندیشه که به آن توجه شده است. بعد اندیشه‌های جدیدی از راه می‌رسد، تا تنش صورت واقع پیدا می‌کند. اما علت همان اندیشهٔ منفی بوده است. همه چیز با یک اندیشهٔ منفی شروع می‌شود. اما شما در موقعیتی هستید که می‌توانید این نتیجه را تغییر دهید. کافی است اندیشهٔ کوچک مثبتی را جای آن بگذارید، و بعد به اندیشهٔ مثبت بعدی بروید.

دکتر جان دمارتینی

بدن ما تولید بیماری می‌کند تا به ما بازخوردی بدهد ــ به ما بگوید که چشم‌اندازی نامتعادل داریم یا به اندازهٔ کافی مهر نمی‌ورزیم و سپاسگزار نیستیم. بنابراین نشانه‌ها و عوارض جسمانی چیز وحشتناکی نیستند.

دکتر دمارتینی به ما می‌گوید که عشق و حقشناسی همهٔ جنبه‌های منفی زندگی ما را در خود حل می‌کند. عشق و سپاسگزاری می‌تواند دریاها را بشکافد، کوه‌ها را حرکت دهد، و معجزه‌ای خلق نماید. عشق و حقشناسی و سپاسگزاری می‌تواند هر بیماری‌ای را از میان بردارد.

مایکل برنارد بکویت

سؤالی که اغلب مطرح می‌شود این است: «می‌توان با درست‌اندیشی هر بیماری و مشکلی را از میان برداشت؟» و جواب این است که بله، صد در صد.

خنده بهترین داروی شفابخش است

کتی گودمن، یک حکایت شخصی

پزشکان تشخیص دادند که سرطان سینه دارم. من با تمام وجود بر این باور بودم که پیشاپیش درمان شده‌ام. همه‌روزه می‌گفتم: «متشکرم که شفا پیدا کرده‌ام.» در وجودم احساس می‌کردم که التیام پیدا کرده‌ام. احساس می‌کردم سرطان جایی در بدن من ندارد.

از جمله کارهایی که می‌کردم این بود که مرتب فیلم‌های کمدی و خنده‌دار می‌دیدم. می‌خواستم بخندم، بخندم، و باز هم بخندم. نمی‌توانستم تنشی را به زندگی‌ام راه دهم. زیرا می‌دانستم تنش آخرین چیزی است که وقتی می‌خواهید خودتان را التیام بخشید، به آن احتیاج دارید.

از زمانی که بیماری سرطان مرا تشخیص دادند تا وقتی که التیام پیدا کردم حدود سه ماه طول کشید. در این مدت نیازی به شیمی درمانی پیدا نکردم.

حکایت زیبا و الهام‌بخش کتی گودمن نشان می‌دهد که سه قدرت عالی در کار است: قدرت سپاسگزاری در قبال التیام، قدرت ایمان به دریافت کردن، و قدرت خنده و نشاط در از بین بردن بیماری در بدن‌هایمان.

کتی بعد از شنیدن ماجرای نورمن کازینز، از خنده به عنوان بخشی از التیام خود استفاده کرد.

نورمن به تشخیص پزشکان گرفتار بیماری درمان‌ناپذیری شده بود. پزشک‌ها به او گفتند بیش از چند ماه دیگر زنده نخواهد ماند. نورمن تصمیم گرفت بیماری‌اش را شخصاً درمان کند. به مدت سه ماه تنها کارش این شد که فیلم‌های خنده‌دار تماشا کند. پس از سه ماه بیماری او را ترک کرد، و پزشکان التیام یافتن او را معجزه تلقی کردند.

نورمن با خندیدن منفی‌ها را از وجودش پاک کرد و بیماری‌اش را التیام بخشید. به راستی که خنده بهترین داروست.

دکتر بن جانسون

همهٔ ما از برنامه‌ای درونزاد برخورداریم. اسم این برنامه «خودالتیام‌بخشی» است. جراحتی برمی‌دارید و جراحت التیام

پیدا می‌کند. عفونت پیدا می‌کنید و دستگاه ایمنی بدنتان با باکتری برخورد می‌کند و بیماری شما را التیام می‌بخشد. دستگاه ایمنی در خدمت التیام بخشیدن خویشتن است.

باب پراکتور

در کسی که از سلامتی احساسی برخوردار است بیماری نمی‌تواند رشد کند. بدن شما در هر لحظه میلیون‌ها سلول از دست می‌دهد و میلیون‌ها سلول جدید تولید می‌کند.

دکتر جان هاگلین

در واقع بخش‌هایی از بدن ما همه‌روزه جایه‌جا می‌شود. بعضی از اجزای بدن ما چند ماهی دوام می‌آورد. بعضی از اندام‌ها هم چند سالی زنده می‌ماند. اما ما هر چند سال یک بار صاحب جسمی کاملاً جدید می‌شویم.

اگر همهٔ بدن ما در مدت چند سال به کلی تعویض می‌شود، چگونه است که بیماری می‌تواند سال‌ها در جسممان باقی بماند؟ تنها اندیشه است که می‌تواند بیماری را زنده نگه دارد. بیماری با توجهی که به آن می‌کنیم در بدن ما زنده باقی می‌ماند.

به کمال فکر کنید

به کمال فکر کنید. بیماری در بدنی که افکار هماهنگ دارد باقی نمی‌ماند. بدانید که تنها کمال وجود دارد. وقتی نظاره‌گر کمال می‌شوید، باید آن را مشمول خود بدانید. اندیشیدن به آنچه کامل نیست علت همهٔ بیماری‌هاست، علت همهٔ فقرها و همهٔ ناخشنودی‌هاست. وقتی افکار منفی در سر می‌پرورانیم، خود را از میراثی که به حق از آنِ ماست محروم می‌کنیم. تنها به کمال فکر کنید، تنها کمال را ببینید. خود را کامل بدانید.

می‌توانید احساس کنید که باور پیر شدن هرچه هست، در ذهن ماست. علم نشان می‌دهد که ما در مدتی کوتاه صاحب جسم تازه‌ای می‌شویم. پیر شدن اندیشه‌ای محدودکننده است. از این رو فکر پیر شدن را از سر خود بیرون کنید و بدانید که بدن شما بیش از چند ماه سن ندارد. مهم نیست که در ذهن خود چند سالروز تولد را پشت سر گذاشته‌اید. برای سالروز تولد بعدی خود، به خودتان لطفی بکنید. آن روز را اولین روز تولدتان در نظر بگیرید. روی کیک تولدتان شصت شمع نگذارید، مگر آنکه بخواهید سالخوردگی را برای خود به ارمغان بیاورید.

می‌توانید به سلامتی عالی و بی‌کم و کاست فکر کنید، به جسم بی‌کم و کاست بیندیشید، به وزن عالی و جوانی جاودانه فکر کنید. می‌توانید این‌ها را به‌وجود آورید. کافی است همیشه به کمال فکر کنید.

باب پراکتور

اگر گرفتار بیماری هستید و روی این بیماری دقیق می‌شوید و با مردم دربارهٔ آن حرف می‌زنید، برای خود سلول‌های بیمار بیشتری به همراه می‌آورید. خود را ببینید که در جسمی عالی زندگی می‌کنید. رسیدگی به بیماری را بر عهدهٔ پزشک بگذارید.

یکی از کارهایی که اشخاص هنگام بیماری انجام می‌دهند این است که پیوسته دربارهٔ بیماری‌شان حرف می‌زنند. علتش این است که پیوسته به بیماری خود فکر می‌کنند و در نتیجه اندیشه‌های خود را به کلام تبدیل می‌کنند. اگر احساس می‌کنید حالتان چندان خوش نیست درباره‌اش حرف نزنید، مگر آنکه بخواهید بیماری‌تان بدتر شود. بدانید که اندیشه‌های شما مسئول بیماری شما بوده‌اند. هر چند بار که می‌توانید، این عبارت را تکرار کنید: «من احساس خوبی دارم. من احساسی عالی دارم.» و به راستی این را احساس کنید. اگر احساسی عالی ندارید و کسی از شما می‌پرسد که چه احساسی دارید، خوشحال باشید که او شما را به اندیشیدن به حال خوب تشویق می‌کند. تنها دربارهٔ آنچه می‌خواهید حرف بزنید.

تا زمانی که فکر نکنید ممکن است به بیماری‌ای دچار شوید، بیمار نمی‌شوید. وقتی فکر کنید که ممکن است بیمار شوید، بیمار می‌شوید. وقتی به صحبت‌های کسی که دربارهٔ بیماری‌اش حرف می‌زند گوش می‌کنید، از بیماری او استقبال می‌نمایید. و در این میان کمکی به او نمی‌کنید. برعکس، به بیماری او نیرویی اضافه می‌کنید. اگر می‌خواهید به او کمک کرده باشید، موضوع صحبت را عوض کنید. وقتی از او جدا می‌شوید، افکار و احساسات قدرتمند خود را به او بدهید و او را ببینید که حالش خوب شده است.

لیزا نیکولز

فرض کنید دو نفر را می‌شناسید که بیمار هستند. یکی از آن‌ها تصمیم می‌گیرد شاد بودن را انتخاب کند و به امیدواری‌ها و به امکان‌های مثبت فکر کند. او دلیل می‌آورد که چرا باید شاد و بانشاط باشد. بعد به آدم دومی می‌رسید. او نیز همان بیماری را دارد، اما تصمیم می‌گیرد به بیماری بیندیشد.

باب دویل

اشخاص وقتی به این فکر می‌کنند که چه مشکلاتی دارند، وقتی به نشانه‌های بیماری‌شان می‌اندیشند، به این مشکل و بیماری جنبهٔ ابدی می‌دهند. التیام زمانی اتفاق می‌افتد که آن‌ها به جای بیماری به حال خوب فکر کنند. زیرا این قانون جذب است.

«اجازه دهید این گونه فکر کنیم که هر اندیشهٔ ناخوشایند، چیز بدی است که در بدن خود قرار می‌دهید.»

ـ پرتئیس مالفورد

دکتر جان هاگلین

اندیشه‌های شادمان منتهی به وضعیت بیوشیمیایی مطلوب می‌شود و تولید جسم سالم‌تر و شادتر می‌کند. افکار منفی و تنش روی بدن تأثیر منفی بر جای می‌گذارد و عملکرد مغز را خراب می‌کند. زیرا اندیشه و احساس ماست که پیوسته سازمان‌بندی جدید پیدا می‌کند و بدن ما را از نو خلق می‌نماید.

بدون توجه به اینکه نسبت به بدن خود چه باوری دارید، می‌توانید آن را تغییر دهید. تصمیم بگیرید که افکار شاد را به ذهن خود راه بدهید. تصمیم بگیرید که شاد باشید. شادی و سعادت یک احساس است. انگشت شما روی دکمهٔ شادی و خوشبختی است. همین حالا این دکمه را فشار بدهید. انگشت خود را روی این دکمه نگه دارید. مهم نیست در اطراف شما چه می‌گذرد.

دکتر بن جانسون

تنش جسمی را از روی بدنتان بردارید تا بدنتان کاری را که برای آن طراحی شده است انجام بدهد. بدن شما به گونه‌ای طراحی شده که خود را التیام ببخشد.

مجبور نیستید برای خلاص شدن از بیماری بجنگید. همین که احساسات و افکار منفی را از خود دور کنید، به سلامتی اجازه می‌دهید در درون شما ظاهر شود. این گونه، بدنتان التیام پیدا می‌کند.

مایکل برنارد بکویت

من دیده‌ام که کلیه‌ها ترمیم می‌شوند. دیده‌ام که سرطان از بین می‌رود. دیده‌ام که بینایی از نو ایجاد می‌شود.

سه سال بود که برای خواندن از عینک استفاده می‌کردم. زمانی بود که هنوز راز را کشف نکرده بودم. شبی موضوع راز را طی قرون گذشته بررسی می‌کردم. عینکم را برداشتم و روی چشمانم قرار دادم تا بدانم چه می‌خوانم. موضوع بسیار جالبی بود.

من قبلاً به این پیام جامعه توجه کرده بودم که هرچه سن بالاتر می‌رود، توان بینایی کاهش پیدا می‌کند. دیده بودم اشخاص برای اینکه مطلبی را بخوانند، صفحه را دور از خود نگه می‌دارند. فکر کرده بودم که به‌تدریج قدرت بینایی من کاهش پیدا می‌کند، و این کم شدن دید را به سوی خود جذب کرده بودم. عمدی نداشتم، اما به هر صورت آن را انجام داده بودم. می‌دانستم آنچه را تحت تأثیر اندیشه به خود راه داده‌ام، می‌توانم تغییر دهم. بنابراین بلافاصله خودم را دیدم که مانند بیست و یک سالگی‌ام می‌توانم همه چیز را خوب ببینم. خودم را دیدم که در رستوران‌های تاریک، در هواپیما، و روبه‌روی کامپیوتر به راحتی مطلب می‌خوانم. بارها و بارها به خودم گفتم: «می‌توانم به طور واضح ببینم. می‌توانم به روشنی ببینم.» از اینکه می‌توانم ببینم احساس سپاس و حقشناسی کردم. در مدت سه روز بینایی بهتری پیدا کردم. حالا دیگر برای مطالعه عینک نمی‌زنم. می‌توانم به روشنی ببینم.

وقتی با دکتر بن جانسون، یکی از معلمان فیلم راز، در این خصوص صحبت کردم، گفت: «می‌دانی برای اینکه این اتفاق ظرف سه روز برایت بیفتد چه اقدامی باید صورت گرفته باشد؟» گفتم: «نه. و خدا را شکر که نمی‌دانستم تا اندیشه‌اش در ذهن من باقی بماند. تنها می‌دانستم که می‌توانم چنین کاری را بکنم. می‌دانستم می‌توانم به سرعت این کار را انجام بدهم.» (گاه داشتن اطلاعات کمتر بهتر است!)

دکتر جانسون توانست خودش را از شر یک بیماری نجات دهد. از این رو بهبود بینایی من در مقایسه با آنچه او کرده بود بسیار ناچیز و بی‌اهمیت

است. من انتظار داشتم بینایی‌ام در عرض یک شب بهتر شود، از این رو سه شبانه‌روز را معجزه تلقی نمی‌کردم. به خاطر داشته باشید که زمان و اندازه در عالم هستی وجود خارجی ندارد. می‌توانید یک جوش صورت را بیماری تلقی کنید و از شر آن نجات یابید. بنابراین اگر با بیماری پیچیده‌ای روبه‌رو هستید، این بیماری را در ذهن خود جوشی کوچک در نظر بگیرید، دست از افکار منفی بکشید، و بعد به عالی و بی‌کم و کاست بودن سلامتی‌تان فکر کنید.

درمان‌ناپذیر وجود خارجی ندارد

دکتر جان دمارتینی

من همیشه درمان‌ناپذیر را «درمان‌پذیر از درون» تعریف کرده‌ام.

من معتقدم چیزی که درمان‌ناپذیر باشد وجود خارجی ندارد. هر بیماری درمان‌ناپذیری که بگویید، بارها درمان شده است. در ذهن من و در دنیایی که من خلق کرده‌ام، «درمان‌ناپذیر» بی‌معناست. در این دنیا برای شما جای فراوانی وجود دارد. بنابراین بیایید و به من بپیوندید. دنیای من مکانی است که در آن همه‌روزه معجزات مختلف اتفاق می‌افتد. دنیایی سرشار از تنعم و فراوانی است. دنیایی است که همهٔ چیزهای خوب در همین لحظه در آن وجود دارد. مانند بهشت به نظر می‌رسد، نه؟

مایکل برنارد بکویت

می‌توانید زندگی‌تان را تغییر دهید و به التیام برسید.

موریس گودمن

نویسنده و سخنران بین‌المللی

ماجرای من در ۱۰ مارس ۱۹۸۱ شروع می‌شود. این روزی بود که زندگی مرا متحول ساخت. روزی است که هرگز فراموشش نمی‌کنم. هواپیمایم سقوط کرد و من به‌طور فلج کامل در بیمارستان بستری شدم. نخاعم له شده بود، دو دنده‌ام شکسته بود، و توان بلعیدن را از دست داده بودم. نه می‌توانستم بخورم و نه می‌توانستم بیاشامم. دیافراگمم هم نابود شده بود. نمی‌توانستم نفس بکشم. تنها می‌توانستم پلک بزنم. پزشک‌ها معتقد بودند در باقیماندهٔ عمرم باید مانند گیاه زندگی کنم. تنها کاری که می‌توانستم بکنم پلک زدن بود. این تصویری بود که آن‌ها از من می‌دیدند. اما مهم نبود که آن‌ها چه فکر می‌کردند. مهم این بود که من چه فکری در سر داشتم. خودم را می‌دیدم که دوباره به موجودی عادی تبدیل شده‌ام. خودم را می‌دیدم که بیمارستان را ترک می‌کنم.

تنها چیزی که در بیمارستان باید روی آن کار می‌کردم، ذهنم بود. وقتی ذهنتان کار می‌کند، می‌توانید دوباره همه چیز را سر جای اولش قرار بدهید.

به کمک دستگاه تنفس می‌کردم. به من گفته بودند به این دلیل که دیافراگم خود را از دست داده‌ام، دیگر نمی‌توانم تنفس کنم. اما ندای ضعیفی به من می‌گفت: «نفس‌های عمیق بکش.

نقش‌های عمیق بکش.» و سرانجام به نتیجهٔ مطلوب رسیدم. نمی‌توانستم اجازه بدهم چیزی مرا از هدفی که دنبال می‌کردم بازدارد.

هدفم این بود که تا کریسمس بیمارستان را ترک کنم، و این کار را هم کردم. با پای خودم از بیمارستان بیرون رفتم. می‌گفتند امکان چنین کاری وجود ندارد. این روزی است که هرگز فراموشش نخواهم کرد.

اگر بخواهم به کسانی که با مشکل و رنجی روبه‌رو هستند حرفی زده باشم، باید بگویم: «انسان به هرچه فکر کند، همان می‌شود.»

موریس گودمن را مرد معجزه می‌شناسند. سرگذشت او برای فیلم راز انتخاب شد، زیرا قدرت نامحدود ذهن انسان را نشان می‌دهد. موریس می‌دانست از چنان نیرویی برخوردار است که می‌تواند به هرآنچه فکر کند، آن را به وجود آورد. همه چیز امکان‌پذیر است. حکایت موریس گودمن به هزاران نفر کمک کرده است که راه رسیدن به سلامتی را با اندیشیدن و احساس کردن هموار کنند.

از زمانی که فیلم راز اکران شد، ماجرای معجزهٔ التیام انواع آدم‌ها را شنیده‌ایم. این اشخاص بعد از تماشای فیلم راز توانسته‌اند بر بیماری خود غلبه کنند. وقتی باور داشته باشید، همه چیز امکان‌پذیر است.

در زمینهٔ سلامتی مایلم جملات پرمفهوم دکتر بن جانسون را با شما در میان بگذارم: «ما داریم وارد عصر پزشکی انرژی می‌شویم. تمام چیزها در عالم هستی بسامد خودشان را دارند. تنها کاری که باید بکنید، تغییر دادن بسامدهاست تا بسامد متضادی ایجاد کنید. این‌گونه، و به همین سادگی، می‌توانید همه چیز زندگی خود را تغییر دهید. این موضوع بسیار مهمی است. مهم‌ترین موضوعی است که تاکنون با آن برخورد کرده‌ایم.»

خلاصهٔ راز

- تأثیر داروتماها مثالی عالی دربارهٔ قانون جذب در عمل است. وقتی بیمار به واقع بپذیرد که قرص تأثیر درمانی دارد، آنچه را به آن ایمان دارد دریافت می‌کند و درمان می‌شود.
- «توجه کردن به سلامتی کامل» کاری است که همهٔ ما می‌توانیم انجام دهیم. مهم نیست بیرون از ما چه می‌گذرد.
- خنده شادی و نشاط را جذب می‌کند، منفی‌ها را از درون ما بیرون می‌ریزد، و درمانی معجزه‌گونه را فراهم می‌آورد.
- بیماری تحت تأثیر اندیشه در بدن باقی می‌ماند. با توجهی که به بیماری می‌کنیم، آن را در خود نگه می‌داریم. اگر احساس می‌کنید کمی حالتان خوب نیست، درباره‌اش فکر نکنید و از آن سخن نگویید. وقتی به دیگران که دربارهٔ بیماری‌شان حرف می‌زنند گوش می‌دهید، به بیماری آن‌ها انرژی می‌دهید. به جای آن دربارهٔ مطالب خوب حرف بزنید. آن‌ها را در وضعیت سلامت ببینید.
- باورهای مربوط به سالخوردگی موضوعی کاملاً ذهنی است. بنابراین این افکار را از هشیاری خود دور بریزید. به سلامتی و جوانی جاودانه فکر کنید.
- به پیام‌های جامعه دربارهٔ بیماری‌ها و پیر شدن گوش ندهید. پیام‌های منفی به شما کمکی نمی‌کنند.

راز جهان

لیزا نیکولز

اشخاص تمایل دارند که به چیزی که می‌خواهند، نگاهی بیندازند و بگویند: «بله، آن را دوست دارم. آن را می‌خواهم.» و با این حال به آنچه نمی‌خواهند هم نگاه می‌کنند و با صرف همان مقدار انرژی و یا بیشتر، می‌گویند که آن را نمی‌خواهند. ما در جامعهٔ خود عادت کرده‌ایم که با همه چیز بجنگیم — جنگ با سرطان، جنگ با فقر، جنگ علیه جنگ، جنگ با مواد مخدر، جنگ با تروریسم، جنگ علیه خشونت. ما با آنچه نمی‌خواهیم می‌جنگیم، که این جنگ بیشتری به همراه می‌آورد.

هیل دوواسکین

معلم و نویسندهٔ کتاب روش سدونا

روی هرچه دقیق شویم، همان را خلق می‌کنیم. برای مثال اگر به راستی از چیزی عصبانی باشیم، انرژی خود را به آن

خلاصهٔ راز

- تأثیر دارونماها مثالی عالی دربارهٔ قانون جذب در عمل است. وقتی بیمار به واقع بپذیرد که قرص تأثیر درمانی دارد، آنچه را به آن ایمان دارد دریافت می‌کند و درمان می‌شود.
- «توجه کردن به سلامتی کامل» کاری است که همهٔ ما می‌توانیم انجام دهیم. مهم نیست بیرون از ما چه می‌گذرد.
- خندهٔ شادی و نشاط را جذب می‌کند، منفی‌ها را از درون ما بیرون می‌ریزد، و درمانی معجزه‌گونه را فراهم می‌آورد.
- بیماری تحت تأثیر اندیشه در بدن باقی می‌ماند. با توجهی که به بیماری می‌کنیم، آن را در خود نگه می‌داریم. اگر احساس می‌کنید کمی حالتان خوب نیست، دربارهٔاش فکر نکنید و از آن سخن نگویید. وقتی به دیگران که دربارهٔ بیماری‌شان حرف می‌زنند گوش می‌دهید، به بیماری آن‌ها انرژی می‌دهید. به جای آن دربارهٔ مطالب خوب حرف بزنید. آن‌ها را در وضعیت سلامت ببینید.
- باورهای مربوط به سالخوردگی موضوعی کاملاً ذهنی است. بنابراین این افکار را از هشیاری خود دور بریزید. به سلامتی و جوانی جاودانه فکر کنید.
- به پیام‌های جامعه دربارهٔ بیماری‌ها و پیر شدن گوش ندهید. پیام‌های منفی به شما کمکی نمی‌کنند.

راز جهان

لیزا نیکولز

اشخاص تمایل دارند که به چیزی که می‌خواهند، نگاهی بیندازند و بگویند: «بله، آن را دوست دارم. آن را می‌خواهم.» و با این حال به آنچه نمی‌خواهند هم نگاه می‌کنند و با صرف همان مقدار انرژی و یا بیشتر، می‌گویند که آن را نمی‌خواهند. ما در جامعهٔ خود عادت کرده‌ایم که با همه چیز بجنگیم — جنگ با سرطان، جنگ با فقر، جنگ علیه جنگ، جنگ با مواد مخدر، جنگ با تروریسم، جنگ علیه خشونت. ما با آنچه نمی‌خواهیم می‌جنگیم، که این جنگ بیشتری به همراه می‌آورد.

هیل دوواسکین

معلم و نویسندهٔ کتاب روش سدونا

روی هرچه دقیق شویم، همان را خلق می‌کنیم. برای مثال اگر به راستی از چیزی عصبانی باشیم، انرژی خود را به آن

اضافه می‌کنیم. به خود فشار می‌آوریم، و این تولید مقاومت بیشتری می‌کند.

«در برابر هرچه مقاومت کنید، بیشتر دوام می‌آورد.»
ـ **کارل یونگ** (۱۹۶۱ـ۱۸۷۵)

باب دویل

دلیل اینکه در برابر هرچه مقاومت کنید دوام می‌آورد، این است که وقتی در برابر چیزی مقاومت می‌کنید، در واقع می‌گویید: «نه، من این را نمی‌خواهم، زیرا به من این احساسی را که دارم می‌دهد.» در واقع می‌گویید: «من این احساس را دوست ندارم.» در نتیجه، این احساس به جانب شما یورش می‌آورد.

مقاومت در برابر هر چیز به مثابهٔ تغییر دادن تصاویر بیرونی بعد از مخابرهٔ آن‌هاست. اقدام بیهوده‌ای است. باید به درون خود مراجعه کنید و علامت جدیدی بدهید تا تصویر جدیدی شکل بگیرد.

جک کانفیلد

جنبش ضد جنگ، جنگ بیشتری تولید می‌کند. جنبش ضد مواد مخدر، مواد مخدر بیشتری تولید کرده است. علتش این است که به آنچه نمی‌خواهیم توجه می‌کنیم ـ مواد مخدر.

لیزا نیکولز

اشخاص معتقدند اگر به راستی می‌خواهیم چیزی را حذف کنیم، باید روی آن دقیق شویم. تا چه اندازه به نظرمان منطقی می‌رسد که همهٔ انرژی خود را روی مسئله‌ای خاص صرف کنیم، اما به موضوعاتی از قبیل اعتماد، عشق، زندگی با تنعم و فراوانی، آموزش، یا صلح دقیق نشویم؟

جک کانفیلد

مادر ترزا زنی بی‌کم و کاست بود. او می‌گفت: «من هرگز در راه‌پیمایی‌های ضد جنگ شرکت نمی‌کنم. اگر برای صلح راه‌پیمایی داشتید، مرا هم دعوت کنید.» او راز را درک می‌کرد.

هیل دوواسکین

بنابراین اگر شما ضد جنگ هستید، به جای آن موافق صلح باشید. اگر ضد گرسنگی هستید، موافق آن باشید که مردم چیزهای بیشتری برای خوردن پیدا کنند.

همه چیز این جهان با یک اندیشه شروع شده است. چیزهای بزرگ‌تر باز هم بزرگ‌تر می‌شوند، زیرا افراد بیشتری روی آن‌ها دقیق می‌گردند. اگر ذهنمان را از آن‌ها دور کنیم و در عوض روی عشق دقیق شویم، می‌توانند وجود نداشته باشند. دود می‌شوند و به هوا می‌روند.

«به خاطر داشته باشید، و این یکی از دشوارترین و در ضمن جالب‌ترین نکاتی است که می‌توانید به آن وقوف پیدا کنید. توجه داشته باشید که بدون توجه به نوع دشواری، بدون توجه به جایگاه دشواری، و اینکه

هرکسی تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد، کسی جز شما بیمار نیست. تنها کاری که باید بکنید متقاعد کردن خود در مورد حقیقتی است که می‌خواهید منجلی گردد.»

ـ چارلز هانل

جک کانفیلد

اشکالی ندارد متوجه آن چیزی که نمی‌خواهید بشوید، زیرا نقطهٔ مقابل چیزی است که به واقع می‌خواهید. اما حقیقت این است که هرچه بیشتر به چیزی که نمی‌خواهید دقیق شوید، هرچه بیشتر دربارهٔ بد بودنش حرف بزنید، هرچه بیشتر درباره‌اش مطلب بخوانید و به این نتیجه برسید که چقدر بد و وحشتناک است، آن را بیشتر ایجاد می‌کنید.

نمی‌توانید با توجه کردن به منفی‌ها به دنیا کمک کنید. وقتی به حوادث منفی جهان نگاه می‌کنید نه‌تنها بر میزان آن‌ها می‌افزایید، بلکه منفی‌های بیشتری را به زندگی خود راه می‌دهید.

وقتی تصاویر آنچه نمی‌خواهید به ذهنتان راه پیدا می‌کند، سعی کنید پیام‌ها و علائم جدیدی مخابره کنید. به فراوانی‌ها و نعمت‌ها توجه کنید. به چیزهایی که می‌خواهید دقیق شوید.

جیمز ری

بارها اتفاق می‌افتد که اشخاص به من می‌گویند: «جیمز، من باید آگاهی پیدا کنم.» شاید لازم است که آگاه شوید، اما مجبور نیستید. در آن غرق شوید.

من وقتی راز را کشف کردم، تصمیم گرفتم به برنامه‌های خبری گوش ندهم و روزنامه‌ها را نخوانم، زیرا به من احساس خوبی نمی‌داد. برنامه‌های خبری و روزنامه‌ها نباید به خاطر درج خبرهای بد سرزنش شوند. ما به عنوان جامعهٔ جهانی در قبال این خبرها مسئولیم. وقتی عنوان روزنامه خبر از حادثه‌ای تأسف‌بار می‌دهد، بیشتر آن روزنامه را خریداری می‌کنیم. وقتی فاجعه و مصیبتی در سطح ملی و بین‌المللی صورت خارجی پیدا می‌کند، شبکه‌های خبری طرفداران بیشتری پیدا می‌کنند. بنابراین روزنامه‌ها و برنامه‌های خبری از آن جهت به ما خبرهای بد می‌دهند که ما به عنوان جامعه خواستار آن هستیم. رسانه‌ها علت هستند و ما معلول. این همان قانون جذب است که در عمل پیاده می‌شود.

اگر علامت جدیدی بدهیم و روی آنچه می‌خواهیم دقیق شویم، روزنامه‌ها و برنامه‌های خبری در خبرهایشان تجدید نظر می‌کنند.

مایکل برنارد بکویت

بیاموزید که آرام باشید. به آنچه نمی‌خواهید فکر نکنید. توجه خود را به آنچه تجربه می‌کنید معطوف کنید... انرژی به جایی می‌رود که توجه به آنجا می‌رود.

«درست فکر کنید تا اندیشه‌هایتان دنیای گرسنه را تغذیه کند.»

ـ هوراشیو بونار (۱۸۸۹ـ۱۸۰۸)

دکتر جان دمارتینی

همیشه می‌گویم وقتی صدا و بینش در درونتان بلندتر و شفاف‌تر از عقاید و آرای بیرونی می‌شود، شما بر زندگی خود مسلط می‌گردید.

لیزا نیکولز

کار شما تغییر دادن دنیا و یا مردم پیرامونتان نیست. کار شما این است که با جریان درون عالم هستی همراه شوید و آن را در جهانی که وجود دارد جشن بگیرید.

عالم هستی متنعّم است

دکتر جو ویتال

یکی از سؤال‌هایی که اغلب از من می‌شود این است که اگر همه از راز استفاده کنند و اگر همه با عالم هستی به شکل یک کاتالوگ رفتار کنند، دنیا چیزی کم نمی‌آورد؟ بانک‌ها خالی نمی‌شود؟

مایکل برنارد بکویت

نکتهٔ جالب دربارهٔ آموزش راز این است که عالم هستی بیش از آنچه همهٔ اشخاص بخواهند، متنعّم است.

دروغی هست که مانند ویروس مغز بشریت را می‌خورد، و آن دروغ این است: «به اندازهٔ کافی در این دنیا وجود ندارد.

کمبود و محدودیت وجود دارد. همه چیز به اندازهٔ کافی یافت نمی‌شود.» این دروغ سبب شده مردم در ترس و حرص و خست روزگار بگذرانند. این گونه دنیا با کابوسی روبه‌رو شده است.

واقعیت این است که بیش از حد نیاز مردم وجود دارد. افکار خلاق بیش از حد لازم وجود دارد. قدرت بیش از حد نیاز وجود دارد. عشق بیش از اندازه وجود دارد. لذت و شادی بیش از حد کفایت وجود دارد. همهٔ این‌ها نصیب کسی می‌شود که ذهنش از طبیعت بی‌انتها آگاهی داشته باشد.

فکر کردن به اینکه به اندازهٔ کافی وجود ندارد، به معنای نگاه کردن به تصاویر بیرونی و رسیدن به این باور است که همه چیز از بیرون حاصل می‌شود. با این دیدگاه مسلماً احساس کمبود و محدودیت می‌کنید. حالا می‌دانید چیزی از بیرون حاصل نمی‌شود. همه چیز ناشی از اندیشه و احساس درون است. ذهن شما نیروی خلاق همهٔ چیزهاست. با این حساب چگونه ممکن است کمبودی وجود داشته باشد؟ غیرممکن است. توانایی فکر کردن شما نامحدود است، بنابراین چیزهایی که می‌توانید فکر وجود داشتنشان را بکنید نیز نامحدود است. وقتی دقیقاً این را بدانید، با ذهنی فکر می‌کنید که از طبیعت بی‌انتهای خود آگاه است.

جیمز ری

هر معلم بزرگی که تاکنون پا به این سیارهٔ خاکی گذاشته، به شما گفته زندگی قرار است پر از نعمت و وفور باشد.

«جوهر این قانون حکم می‌کند که به وفور و فراوانی فکر کنید. تنعم را ببینید، تنعم را احساس کنید، تنعم را باور داشته باشید. اجازه ندهید اندیشهٔ محدودیت به ذهن شما راه پیدا کند.»

ـ رابرت کولیر

جان آساراف

درست وقتی احساس می‌کنیم کمبودی وجود دارد، به منابع جدیدی برمی‌خوریم تا به هدف‌های خود برسیم.

دکتر جان دمارتینی

وقتی می‌گوییم کمبودهایی داریم، علتش این است که چشمانمان را به اندازهٔ کافی باز نمی‌کنیم تا آنچه را در پیرامونمان وجود دارد ببینیم.

دکتر جو ویتال

می‌دانید که مردم وقتی تحت تأثیر خواسته‌های دلشان به دنبال آنچه می‌خواهند روان می‌شوند، چیز واحدی نمی‌خواهند. این زیبایی مطلب است. همهٔ ما اتومبیل بی‌ام‌و نمی‌خواهیم. همهٔ ما خواهان شخص واحدی نیستیم. همهٔ ما تجربهٔ واحدی را نمی‌خواهیم. همهٔ ما یک نوع لباس را نمی‌خواهیم.

شما در این سیارهٔ زیبا و شکوهمند زندگی می‌کنید. می‌توانید از قدرت

فراوان بهره بگیرید و زندگی خود را خلق کنید. محدودیتی در قبال آنچه می‌توانید برای خود خلق کنید وجود ندارد. زیرا توانایی شما برای فکر کردن نامحدود است. اما نمی‌توانید زندگی دیگران را برای آن‌ها خلق کنید. نمی‌توانید به جای آن‌ها فکر کنید. و اگر بخواهید عقاید خود را به زور به آن‌ها تحمیل کنید، تنها نیروهای مشابه را به خود جذب می‌کنید. از این رو بگذارید دیگران هم زندگی مورد علاقه‌شان را خلق کنند.

مایکل برنارد بکویت

برای همه به اندازهٔ کافی وجود دارد. اگر این را باور کنید، اگر بتوانید این را ببینید، اگر بر اساس آن رفتار کنید، این تنعم را تجربه می‌کنید. این حقیقت است.

«اگر با کمبود روبه‌رو هستید، اگر در معرض فقر و بیماری قرار دارید، علتش این است که برداشت درستی از قدرت خود ندارید. مسئله این نیست که عالم هستی به شما چه می‌دهد. کائنات به همه همه‌چیز می‌دهد. در این شک نکنید.»

ـ رابرت کولیر

کائنات از طریق قانون جذب همه چیز را به همه کس می‌دهد. شما از این توانمندی برخوردارید که آنچه را می‌خواهید تجربه کنید، انتخاب نمایید. می‌خواهید برای شما و برای دیگران همه چیز به قدر کافی وجود داشته باشد؟ پس بدانید که همه چیز در فراوانی به سر می‌برد. عرضهٔ همه چیز نامحدود است. به اندازهٔ کافی زیبایی وجود دارد. همهٔ ما می‌توانیم به کمک

اندیشه و احساس، به عرصهٔ بی‌انتهای کائنات دست پیدا کنیم و آن را تجربه نماییم. بنابراین برای خودتان انتخاب کنید، زیرا شما تنها کسی هستید که می‌توانید این کار را بکنید.

لیزا نیکولز

هرآنچه می‌خواهید، همهٔ شادی‌ها، عشق‌ها، تنعم‌ها، و موفقیت‌ها، در عالم هستی وجود دارد و انتظار شما را می‌کشد. باید برای به دست آوردنشان احساس گرسنگی کنید. باید اراده کنید. وقتی برای آنچه می‌خواهید به دست آورید اشتیاق کافی پیدا کردید، عالم هستی آنچه را می‌خواهید در اختیارتان قرار می‌دهد. زیبایی و شگفتی آنچه را در پیرامونتان قرار دارد لمس و تجربه کنید. در مقام تعریف و تحسینشان حرف بزنید. انرژی خود را صرف گله و شکایت نکنید. آنچه را می‌خواهید در اختیار بگیرید تا از آن به مقدار بیشتری نصیب ببرید.

عبارات مدبرانهٔ لیزا، که شما را به تحسین کردن آنچه در پیرامونتان وجود دارد توصیه می‌کند، به اندازهٔ طلا می‌ارزد. وقتی در مقام تحسین و تمجید حرف می‌زنید، در بالاترین بسامد عشق قرار می‌گیرید. تعریف و حقشناسی همهٔ جنبه‌های منفی را از میان برمی‌دارد. با این حساب حتی از دشمنان خود تعریف کنید. اگر دشمنانتان را نفرین کنید، این نفرین به سوی خود شما بازمی‌گردد. تعریف و تحسین کردن آن‌ها هم به سوی خود شما بازمی‌گردد. وقتی از دیگران تعریف می‌کنید، اوج می‌گیرید و در بسامد جدیدی قرار می‌گیرید و بازخوردی از احساس خوب به شما دست می‌دهد.

دکتر دنیس وِیتلی

اغلب رهبران گذشته، نکتهٔ مهمی از راز را درک نمی‌کردند، که همانا نیرو دادن و سهیم شدن با دیگران است.

اکنون بهترین زمان زندگی کردن در تمام طول تاریخ است. اولین‌باری است که توانسته‌ایم دانش را در سر انگشتان خود به خدمت بگیریم.

با این دانش به آگاهی می‌رسید ــ آگاهی از جهان و آگاهی از خودتان. بیشترین برداشت و علم و آگاهی من از راز ناشی از تعالیم رابرت کولیر، پرنتیس مالفورد، چارلز هانل، و مایکل برنارد بکویت بوده است. با این درک و آگاهی به آزادی کامل رسیدم. صمیمانه امیدوارم شما هم به این سطح آزادی برسید. اگر بتوانید به این مهم نائل شوید، از طریق حضور و قدرت افکارتان بیشترین بهره را به عالم هستی و آیندهٔ بنی‌آدم می‌دهید.

خلاصهٔ راز

- در برابر هرآنچه مقاومت کنید، همان را به خود جذب می‌کنید، زیرا به طرزی قدرتمندانه با احساسات خود روی آن متمرکز می‌شوید. برای تغییر دادن هر چیزی به درون خود مراجعه کنید و با اندیشه و احساس خود علامت جدیدی به عالم هستی بدهید.
- نمی‌توانید با دقیق شدن روی جنبه‌های منفی به کائنات کمک کنید. وقتی به حوادث منفی زندگی توجه می‌کنید نه‌تنها بر این جنبه‌های منفی می‌افزایید، بلکه به جنبه‌های منفی زندگی خودتان هم چیزی اضافه می‌کنید.
- به جای اینکه به مسائل جهان توجه کنید، به اعتماد، عشق، تنعم، تحصیل، و صلح بیندیشید.
- چیزهای خوب زندگی هرگز تمام نمی‌شود. برای همه بیش از حد نیازشان هست. زندگی قرار است سرشار باشد.
- شما از این توانایی برخوردارید که به کمک اندیشه و احساسات از منابع نامحدود زندگی بهره بگیرید.
- در مقام تحسین و حقشناسی آنچه در دنیا وجود دارد حرف بزنید. این‌گونه، منفی‌ها را از میان برمی‌دارید و خود را با بالاترین بسامدها، یعنی عشق، همخوان می‌سازید.

راز شما

دکتر جان هاگلین

وقتی به اطراف خود نگاه می‌کنیم، حتی وقتی به بدنمان دقیق می‌شویم، آنچه می‌بینیم فقط نوک کوه یخ است.

باب پراکتور

لحظه‌ای به این موضوع فکر کنید. به دستتان نگاه کنید. جامد و محکم به نظر می‌رسد، اما در واقع این‌طور نیست. اگر آن را زیر میکروسکوپی قوی قرار بدهید، تودهٔ انرژی مرتعشی را مشاهده می‌کنید.

جان آسپراف

همه چیز فقط از یک مادهٔ تشکیل‌دهنده ساخته شده است، خواه دست شما باشد و خواه اقیانوس یا ستاره.

دکتر بن جانسون

همه چیز انرژی است. اجازه بدهید کمی در این خصوص

توضیح بدهم. ما با عالم هستی، کهکشان خود، سیاره‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، افراد، و بالاخره در درون خود با اندام‌ها و سپس سلول‌ها، مولکول‌ها، و اتم‌ها روبه‌رو هستیم. بعد از همهٔ این‌ها نوبت انرژی می‌رسد. بنابراین سطوح متعددی وجود دارد که می‌توانیم به آن‌ها فکر کنیم، امّا همه چیز در عالم هستی انرژی است.

من وقتی راز را کشف کردم، می‌خواستم بدانم کدام علم و کدام فیزیک را می‌توان در حوزهٔ این آگاهی درک کرد. آنچه به آن اشراف پیدا کردم به‌راستی حیرت‌انگیز بود. یکی از جالب‌ترین موضوعات مربوط به زندگی در این زمانه این است که کشفیات فیزیک کوانتوم و علم جدید در هماهنگی کامل با تعالیم راز به سر می‌برند، و این همان چیزی است که همهٔ معلمان بزرگ تاریخ به آن پی‌برده بودند.

من هرگز در مدرسه درس علوم یا فیزیک را نمی‌خواندم، امّا وقتی کتاب‌های پیچیدهٔ فیزیک کوانتوم را مطالعه کردم، آن‌ها را به راحتی درک کردم، زیرا می‌خواستم چنین درکی پیدا کنم. مطالعهٔ فیزیک کوانتوم به من کمک کرد در سطح انرژی، درک عمیق‌تری از راز به دست آورم.

اجازه دهید برایتان توضیح دهم که چرا شما قدرتمندترین برج فرستندهٔ عالم هستی هستید. به زبان ساده، انرژی در بسامدی ارتعاش پیدا می‌کند. شما هم که انرژی هستید، در بسامد بخصوصی مرتعش می‌شوید. آنچه بسامد شما را در هر زمان مشخص می‌سازد، اندیشه و احساس شما در آن لحظه است. آنچه شما می‌خواهید، از انرژی ساخته شده است. آن هم

ارتعاش خود را دارد. همه چیز انرژی است.

وقتی به آنچه می‌خواهید فکر می‌کنید و این بسامد را از خود ساطع می‌نمایید، سبب می‌شوید انرژیِ آنچه می‌خواهید در آن بسامد مرتعش شود، و این ارتعاش را به خود راه می‌دهید. وقتی روی آنچه می‌خواهید دقیق می‌شوید، ارتعاش‌های اتم‌های آن را تغییر می‌دهید و سبب می‌شوید برای شما مرتعش شوند. علت اینکه شما قدرتمندترین برج انتقال عالم هستی هستید این است که به شما قدرتی داده شده که انرژی خود را از طریق افکارتان متمرکز سازید و ارتعاشات آنچه را روی آن دقیق شده‌اید تغییر دهید تا این ارتعاشات به شما برسد.

وقتی به خبرهای خوبی که می‌خواهید فکر می‌کنید، بلافاصله خود را با آن بسامد هماهنگ می‌سازید. در نتیجه سبب می‌شوید انرژی همهٔ آن‌ها برای شما مرتعش شود و در زندگی شما پدیدار گردد. قانون جذب می‌گوید چیزهای مشابه یکدیگر را جذب می‌کنند. شما مغناطیس انرژی هستید، بنابراین همهٔ انرژی‌ها را به سمت خود می‌کشید.

چارلز هانل تقریباً یکصد سال قبل، بدون اطلاع از همهٔ کشفیات یکصد سال گذشته، از طرز کار عالم هستی اطلاع داشت.

«ذهن کائنات نه‌تنها هوشمند است، بلکه دارای جوهر است، و این جوهر نیروی جذب‌کننده‌ای است که الکترون‌ها را به موجب قانون جذب کنار هم قرار می‌دهد تا اتم‌ها شکل بگیرند. به حکم همین قانون،

اتم‌ها کنار هم قرار می‌گیرند تا مولکول‌ها ساخته شوند. مولکول‌ها شکل‌های عینی پیدا می‌کنند، و بنابراین متوجه می‌شویم که این قانون، نیروی خلاق در پس هر آن چیزی است که صورت خارجی دارد ــ نه‌تنها اتم‌ها، بلکه جهان، عالم هستی، و هرآنچه ذهن بتواند تصور کند.»

ــ چارلز هانل

باب پراکتور

مهم نیست در چه شهری زندگی می‌کنید. شما نیرویی کافی در بدن خود دارید تا تمام شهر را به مدت یک هفته روشن کنید.

«برای اینکه از این نیرو درک بهتری داشته باشید، تصور کنید که شما «سیم زندگی» هستید. عالم هستی سیم زندگی است. عالم هستی به اندازهٔ کافی نیرو دارد تا به همهٔ موقعیت‌های زندگی همهٔ مردم خدمت کند. ذهن فرد وقتی ذهن عالم هستی را لمس می‌کند، تمام نیروهای آن را جذب خود می‌سازد.»

ــ چارلز هانل

جیمز ری

اغلب اشخاص خود را با جسم محدودشان تعریف می‌کنند. اما شما جسمی محدود نیستید. حتی با میکروسکوپ هم

می‌توان دید که شما یک میدانِ انرژی هستید. آنچه در مورد انرژی می‌دانیم از این قرار است: نزد یک متخصص فیزیک کوانتوم بروید و از او بپرسید: «دنیا از چه ساخته شده است؟» در جوابتان خواهد گفت: «از انرژی.» بسیار خب، انرژی را توصیف کنید. «خب، انرژی چیزی نیست که بتوان آن را ایجاد کرد و یا از بین برد. همیشه بوده و همیشه هم خواهد بود. آنچه همیشه وجود داشته، همیشه وجود خواهد داشت.» حالا به یک عالم روحانی مراجعه کنید و از او بپرسید: «عالم هستی را چه کسی خلق کرده؟» در جوابتان خواهد گفت: «خداوند.» بسیار خب، خداوند را توصیف کنید. «خداوند همیشه بوده و همیشه هم خواهد بود. هرگز خلق نمی‌شود و هرگز از بین نمی‌رود. همیشه بوده و همیشه خواهد بود.» همان‌طور که می‌بینید، توصیف مشابهی است که از کلمات متفاوت برای بیان آن استفاده شده است.

بنابراین اگر فکر می‌کنید جسمی هستید که از گوشت ساخته شده و به هر سمتی می‌رود، در باور خود تجدید نظر کنید. شما موجودی معنوی هستید. شما میدان انرژی‌ای هستید که در میدان انرژی بزرگ‌تری فعالیت می‌کند.

چگونه می‌توانید به انسانی معنوی تبدیل شوید؟ برای من پاسخ دادن به این سؤال یکی از مهم‌ترین تعالیم راز است. شما انرژی هستید، و انرژی را نمی‌توان ایجاد نمود یا از بین برد. انرژی صرفاً شکل عوض می‌کند. معنایش این است که شما آن انرژی هستید. هرگز نمی‌توانید وجود نداشته باشید.

شما در اعماق وجود خود این را می‌دانید. می‌توانید تصورش را بکنید که وجود نداشته باشید؟ به رغم همهٔ چیزهایی که در زندگی تجربه کرده‌اید، می‌توانید تصورش را بکنید که وجود نداشته باشید؟ نه، نمی‌توانید چنین تصوری داشته باشید، زیرا غیرممکن است. شما انرژی جاودانه هستید.

ذهن جهانی

دکتر جان هاگلین

مکانیک کوانتوم این را تأیید می‌کند و کیهان‌شناسی کوانتوم بر این صحه می‌گذارد که دنیا در اصل از اندیشه ساخته شده است. آنچه پیرامون ماست، حاصل یک اندیشه است. ما در نهایت، منبع عالم هستی هستیم. و وقتی این نیرو را مستقیماً تجربه کردیم و شناختیم، می‌توانیم اقتدار و اختیار خود را اعمال کنیم و بیشتر و باز هم بیشتر به دست آوریم. آنچه را می‌خواهید، ایجاد کنید. همه چیز را از درون میدان آگاهی بشناسید، که در نهایت چیزی جز آگاهی کائنات نیست که عالم هستی را درست کرده است.

بنابراین بسته به اینکه چگونه از این نیرو استفاده می‌کنیم، به‌طور مثبت یا منفی، سلامتی و پیرامون خود را شکل می‌دهیم. ما نه‌تنها سرنوشت خود را خلق می‌کنیم، بلکه در نهایت سرنوشت عالم هستی را رقم می‌زنیم. ما خالق عالم هستی هستیم. بنابراین محدودیتی در کار نیست. توانمندی

بالقوهٔ انسان نامحدود است. همه چیز بستگی به این دارد که از این دنیا چه درک و برداشتی داریم، که این هم به سطح فکر ما برمی‌گردد.

برخی از بزرگ‌ترین دانشمندان و معلمان تاریخ، عالم هستی را به شکل دکتر هاگلین تعریف کرده‌اند. آن‌ها گفته‌اند آنچه وجود دارد، ذهنی جهانی است. و جایی نیست که این ذهن جهانی در آن وجود نداشته باشد. در همه‌جا وجود دارد. این ذهن یگانه همه‌اش هوش و فراست است، همه‌اش درایت و کمال است. در آنِ واحد در همه چیز و همه‌جا هست. اگر همه چیز ذهنِ جهانی است، و اگر همه چیز آن در همه‌جا وجود دارد، نتیجه می‌گیریم که همهٔ آن در شما متجلی است.

اجازه بدهید کمی بیشتر توضیح بدهم. معنایش این است که هر امکانی پیشاپیش وجود دارد. همهٔ دانش‌ها، همهٔ کشفیات، و همهٔ اختراعات مربوط به آینده در ذهن عالم هستی وجود دارند و منتظرند که انسان‌ها آن‌ها را کشف کنند. هر اختراع و کشفی که در طی تاریخ صورت گرفته، از ذهن عالم هستی نشئت گرفته است، خواه این را بدانیم و خواه ندانیم.

امّا شما چگونه از آن بهره‌برداری می‌کنید؟ این کار را از طریق آگاهی‌ای که از آن دارید انجام می‌دهید. این کار را با استفاده از قدرت شگفت‌انگیز و خلاق خود انجام می‌دهید. به اطراف خود و به نیازهایی که باید برآورده شوند فکر کنید. به نیازها توجه کنید، و بعد تصور کنید که این نیازها برآورده شده‌اند. ذهن عالم هستی این امکان را به شما می‌دهد. کافی است ذهن خود را به روی نتیجهٔ نهایی بگشایید و تصور کنید که این نیاز را

برطرف می‌سازید و به آن صورت واقعیت می‌بخشید. وقتی طلب می‌کنید و احساس و باور می‌کنید، دریافت‌کننده می‌شوید. افکار بی‌انتها انتظار شما را می‌کشند تا صورت واقعیت پیدا کنند. همه چیز در آگاهی شما وجود دارد.

«ذهن الهی تنها حقیقتی است که وجود دارد.»

ـ چارلز فیلمور

جان آساراف

همهٔ ما با هم در ارتباط هستیم. تنها این را متوجه نمی‌شویم. چیزی وجود ندارد که با چیزهای دیگر در ارتباط نباشد. همه چیز در عالم هستی با هم در ارتباط است. تنها یک میدان انرژی وجود دارد.

بنابراین به هر طریقی که به آن نگاه کنید، به نتیجهٔ واحدی می‌رسید. ما همه یکی هستیم. همه با هم در پیوند و ارتباطیم. همهٔ ما بخشی از یک میدان انرژی، یک ذهن متعالی، یک آگاهی، و یا یک منبع خلاق هستیم. اسمش را هرچه می‌خواهید بگذارید.

اگر این‌گونه به قانون جذب نگاه کنید، آن را در حد کمال مطلق می‌بینید.

در این صورت متوجه می‌شوید که چرا وقتی دربارهٔ کسی فکر منفی می‌کنید، نتیجه‌اش به خود شما بازمی‌گردد. همهٔ ما یکی هستیم. شما نمی‌توانید آسیب ببینید، مگر آنکه خودتان این آسیب را به وجود آورید.

شما امکان انتخاب دارید. امّا وقتی افکار منفی را به ذهن خود راه می‌دهید، وقتی احساسات منفی پیدا می‌کنید، خود را از آن وجود واحد و همهٔ خوبی‌ها دور می‌سازید. به همهٔ احساسات منفی موجود فکر کنید. خواهید دید که زیربنای همهٔ آن‌ها ترس است. این ترس ناشی از اندیشهٔ جدایی و خود را متفاوت با دیگران دیدن است.

رقابت، نمونه‌ای از جدایی است. وقتی فکر رقابت به سرتان می‌زند، این ناشی از ذهنیتی است که به کمبود فکر می‌کند. این‌گونه می‌گویید که همه چیز به قدر کافی وجود ندارد. می‌گویید همه چیز برای همه به قدر کافی یافت نمی‌شود، بنابراین برای رسیدن به آنچه می‌خواهیم، باید رقابت کنیم. وقتی رقابت می‌کنید، امکان پیروزی ندارید. حتی اگر فکر کنید که برنده شده‌اید، برنده نشده‌اید. به حکم قانون جذب وقتی با دیگران رقابت می‌کنید، زمینه‌ای فراهم می‌سازید تا آن‌ها هم متقابلاً با شما رقابت کنند. و در نهایت شما بازنده می‌شوید. همهٔ ما یکی هستیم، بنابراین وقتی رقابت می‌کنید، با خودتان رقابت می‌کنید. باید فکر رقابت را از ذهنتان بیرون کنید و به ذهنی خلاق تبدیل شوید. تنها به رؤیاها و دیدگاه‌های خود بیندیشید و فکر رقابت را از سرتان بیرون کنید.

عالم هستی عرضه‌کنندهٔ همه چیز است. همه چیز نشئت گرفته از عالم هستی است و از طریق سایرین، اوضاع و احوال، و حوادث به شما انتقال پیدا می‌کند. منشأ همهٔ این‌ها قانون جذب است. قانون جذب را قانون عرضه بدانید. این قانونی است که به شما امکان می‌دهد از عرضهٔ بی‌انتها برخوردار باشید.

اشخاص نیستند که آنچه را شما می‌خواهید به شما می‌دهند. اگر بر این باور اشتباه باشید، کمبودها و نبودها را تجربه می‌کنید، زیرا به دیگران و به دنیای بیرون نظر می‌کنید و خواسته‌های خود را از آن‌ها مطالبه می‌کنید. منبع عرضهٔ واقعی میدان نامرئی است. می‌توانید اسمش را عالم هستی، ذهن متعالی، یا پروردگار بگذارید. هرگاه چیزی به دست می‌آورید، بدانید که این امر از طریق قانون جذب امکان‌پذیر شده است. شما به خواستهٔ خود رسیده‌اید چون در بسامد مناسب دریافت قرار گرفته‌اید.

لیزا نیکولز

اغلب ما تحت تأثیر آنچه آن را جسم و وجود مادی می‌دانیم، از راه به در می‌شویم. جسم روان را در بر می‌گیرد. اما روان شما به اندازه‌ای بزرگ است که یک اتاق را پر کند. شما زندگی جاودانه هستید. شما دم خداوند در قالب جسم مادی هستید.

مایکل برنارد بکویت

می‌توانیم بگوییم که ما تصویر خداوند روی زمین هستیم. می‌توانیم بگوییم ما روش دیگری هستیم برای اینکه عالم هستی از خود آگاهی پیدا کند. می‌توانیم بگوییم ما میدان بی‌انتهای همهٔ امکان‌های تمام‌ناشدنی هستیم.

«نود و نه درصد وجود واقعی شما نامرئی و ناملموس است.»

ــ باکمینستر فولر (۱۹۸۳ـ۱۸۹۵)

جیمز ری

هر سنتی به شما می‌گوید که شما در متن تصویر منبع خلاقیت آفریده شده‌اید. این بدان معناست که از توانمندی‌های خداگونه برخوردارید. از قدرت آن بهره دارید که دنیایتان را بسازید. شاید تاکنون چیزهای جالبی خلق کرده باشید، شاید هم نکرده باشید. سؤالی که می‌خواهم از شما بکنم این است: «نتایجی که در زندگی به دست آورده‌اید همان چیزهایی است که خواهانش بوده‌اید؟» اگر جوابتان منفی است، زمان آن نرسیده که تغییراتی در کارتان بدهید؟ شما این قدرت را دارید که چنین کاری بکنید.

«همهٔ قدرت‌ها نشئت گرفته از درون است، و بنابراین تحت اختیار است.»

ــ رابرت کولیر

شما گذشتهٔ خود نیستید

جک کانفیلد

خیلی‌ها فکر می‌کنند قربانیان زندگی هستند. این‌ها اغلب به گذشته اشاره می‌کنند. شاید پدر و مادر بدرفتاری داشته‌اند. شاید در خانواده‌ای ناکارآمد بزرگ شده‌اند. اغلب روان‌شناسان معتقدند ۸۵ درصد خانواده‌ها ناکارآمد هستند. بنابراین در یک لحظه متوجه می‌شوید که منحصر به فرد نیستید.

پدرم با من بدرفتاری می‌کرد. شش ساله بودم که مادرم از او طلاق گرفت. خیلی‌ها به شکلی با مشکلات من روبه‌رو بوده‌اند. سؤال مهمی که در اینجا مطرح می‌شود این است: بسیار خب، حالا با این مشکل چه می‌خواهید بکنید؟ می‌توانید همهٔ فکرتان را روی آن متمرکز سازید. انتخاب دیگر این است که به وضعیت فعلی فکر کنید و ببینید که چه می‌خواهید. وقتی اشخاص به آنچه می‌خواهند فکر می‌کنند، آنچه نمی‌خواهند در پس زمینه قرار می‌گیرد.

«کسی که ذهنش را متوجه بخش‌های تاریک زندگی می‌کند، کسی که بارها و بارها نومیدی‌های گذشته را در زندگی خود جان می‌بخشد، در آینده با همان مشکلات روبه‌رو می‌گردد. اگر تنها بدی‌ها را ببینید، آنها را به زندگی خود دعوت می‌کنید.»

– پرتیس مالفورد

اگر به مشکلات گذشته توجه کنید، مشکلات بیشتری را به زندگی خود راه می‌دهید. گذشته‌ها را فراموش کنید. اگر از کسانی دلخوری دارید و آن‌ها به شما آسیب رسانده‌اند، بدانید که حالا شما تنها کسی هستید که می‌توانید زندگی‌ای را که سزاوارش هستید برای خود ایجاد کنید.

لیزا نیکولز

شما طراح سرنوشت خود هستید. شما نویسندهٔ ماجرای

زندگی خود هستید. شمایید که داستان زندگی خود را می‌نویسید. قلم در دست شماست، و نتیجه‌اش هرچه باشد، از آنِ شما خواهد بود.

مایکل برنارد بکویت

نکتهٔ جالب دربارهٔ قانون جذب این است که می‌توانید از همان جایی که هستید شروع کنید. می‌توانید فکرهای حقیقی بکنید. می‌توانید هماهنگی و شادی را به زندگی خود بیاورید. قانون به شما جواب مثبت می‌دهد.

دکتر جو ویتال

حالا دارید باورهای متفاوتی پیدا می‌کنید. «در عالم هستی بیش از نیاز همگان چیز وجود دارد.» ممکن است به این باور برسید که «من پیرتر نمی‌شوم، جوان‌تر می‌شوم.» هرطور که بخواهیم می‌توانیم دنیایمان را خلق کنیم. همهٔ این‌ها با استفاده از قانون جذب صورت می‌گیرد.

مایکل برنارد بکویت

می‌توانید خود را از میراث گذشته‌ها جدا کنید. می‌توانید از باورهای اجتماعی و فرهنگی گذشته فاصله بگیرید و یک‌بار برای همیشه ثابت کنید قدرتی که در درون شماست، از قدرتی که در محدودهٔ جهان است بزرگ‌تر است.

دکتر فرد آلن وولف

ممکن است با خود فکر کنید: «بسیار خب، این عالی است. اما

من نمی‌توانم این کار را بکنم.» یا «او نمی‌گذارد چنین کاری بکنم.» یا «او هرگز به من اجازه نمی‌دهد این کار را بکنم.» یا «به اندازهٔ کافی پول ندارم که این کار را بکنم.» یا «به اندازهٔ کافی ثروتمند نیستم که این کار را بکنم.» یا «نیستم، نیستم، نیستم، نیستم.»

اما بدانید که هر «نیستم»، یک خلق جدید است!

خوب است که وقتی می‌گویید «نیستم»، از آن آگاهی پیدا کنید. باید توجه کنید که وقتی این حرف را می‌زنید، چه چیزی را خلق می‌کنید. صحبت مهم دکتر وولف را بسیاری از معلمان تاریخ مورد تأیید قرار داده‌اند. بسیاری از آن‌ها دربارهٔ «هستم» حرف‌هایی زده‌اند. وقتی این‌گونه می‌گویید، به کلماتتان قدرت می‌بخشید. وقتی می‌گویید «خسته هستم» یا «بی‌پول هستم» یا «بیمار هستم» یا «بیش از اندازه چاق هستم» یا «پیر هستم»، غول می‌گوید: «فرمانبردارم، ارباب!»

بهتر نیست از جملهٔ «من هستم» به شکل قدرتمندتری به سود خود استفاده کنید؟ مثلاً بگویید: «چیزهای بسیار خوبی دریافت می‌کنم. خوشحال هستم. پولدار هستم. سالم هستم. عاشق هستم. همیشه سر وقت هستم. همه‌روزه سرشار از انرژی هستم.»

«این قانون برای کاری که می‌تواند در بارهٔتان انجام دهد هیچ محدودیتی ندارد. تصور کنید که آرمانتان پیشاپیش صورت تحقق گرفته است.»

ـ چارلز هانل

هنری فورد وقتی می‌خواست رؤیای اتومبیل‌سازی‌اش را به جهان عرضه کند، اطرافیانش به تمسخر گفتند که عقلش را از دست داده است. اما هنری فورد به مراتب بیش از کسانی که مسخره‌اش می‌کردند، آگاهی داشت. او راز را می‌شناخت و از قانون عالم هستی باخبر بود.

«اگر فکر کنید می‌توانید، حتماً می‌توانید؛ و اگر فکر کنید نمی‌توانید، حتماً نمی‌توانید.»

ـ هنری فورد (۱۹۴۷ـ۱۸۶۳)

شما فکر می‌کنید می‌توانید؟ با این آگاهی، هر کاری از دستتان ساخته است. ممکن است در گذشته خودتان را دست‌کم گرفته باشید. اما حالا می‌دانید که ذهنی متعالی هستید و به لطف این ذهن متعالی می‌توانید آنچه را می‌خواهید به دست آورید.

مایکل برنارد بکویت

محدودیتی در این زمینه وجود دارد؟ مطلقاً. ما موجوداتی نامحدود هستیم. هیچ سقفی نداریم. توانمندی‌ها، استعدادها، و قدرتی که در تک‌تک افراد وجود دارد، نامحدود است.

از افکار خود آگاه باشید

همهٔ قدرت شما بستگی به این دارد که از این قدرت آگاهی داشته باشید.

اگر بگذارید، ذهن شما می‌تواند شبیه قطاری باشد که با نیروی بخار حرکت می‌کند. می‌تواند شما را به اندیشهٔ گذشته‌ها سوق دهد و بعد به حیطهٔ اندیشه دربارهٔ آینده برساند. اگر آگاهی لازم را داشته باشید، در لحظهٔ حال زندگی می‌کنید و می‌دانید که به چه می‌اندیشید. شما مهار اندیشهٔ خود را به دست گرفته‌اید، و این جایی است که قدرتتان در آن قرار دارد.

با این حساب چگونه می‌توانید بر آگاهی‌های خود بیفزایید؟ راهی برای این کار این است که لحظه‌ای تأمل کنید و از خود بپرسید: «در این لحظه به چه فکر می‌کنم؟ چه احساسی دارم؟» به محض اینکه این را بپرسید به آگاهی می‌رسید، زیرا ذهن خود را به لحظهٔ اکنون بازگردانده‌اید.

هرگاه به این موضوع فکر می‌کنید، خود را به آگاهی اکنون برسانید. روزی صدها بار این کار را بکنید. بدانید همهٔ آگاهی شما بسته به این است که از این آگاهی اطلاع داشته باشید.

بنابراین من برای اینکه آگاه‌تر باشم، به خود یادآور می‌شوم که به یاد بیاورم. از عالم هستی می‌خواهم مرا در لحظهٔ اکنون قرار دهد.

«راز حقیقی قدرت، آگاهی از قدرت است.»

ـ چارلز هانل

وقتی از قدرت راز آگاه می‌شوید و از آن به سود خود استفاده می‌کنید، به همهٔ سؤالاتتان جواب داده می‌شود. وقتی درک عمیق‌تری از قانون جذب پیدا می‌کنید، می‌توانید سؤال کردن را برای خود به عادت تبدیل کنید. وقتی

این کار را بکنید، به همهٔ سؤالات خود جواب می‌دهید.

واقعیت این است که کائنات در تمام مدت زندگی به سؤالات شما جواب داده است. امّا تا زمانی که در وضعیت آگاهی نباشید، نمی‌توانید جواب‌ها را درک کنید. از آنچه پیرامونتان می‌گذرد آگاه باشید، زیرا در هر لحظه‌ای از روز جواب‌هایتان را دریافت می‌کنید.

من در زندگی خودم و در زندگی دیگران به این نتیجه رسیده‌ام که ما دربارهٔ خودمان کاملاً خوب و درست فکر نمی‌کنیم. اگر خودمان را دوست نداشته باشیم، خود را از خواسته‌مان دور نگه می‌داریم. وقتی خودمان را دوست نداشته باشیم، همه چیز را از خود پس می‌زنیم.

آنچه ما می‌خواهیم از عشق انگیزه می‌گیرد. برای جذب آنچه دوست داریم، باید عشق از خود ساطع کنیم تا آنچه می‌خواهیم بلافاصله به دست آید.

برای اینکه عشق از خود ساطع کنید، باید خودتان را دوست داشته باشید، و این برای خیلی‌ها کار دشواری است. اگر خودتان را دوست نداشته باشید، با نگاه به خود کسی را می‌بینید که پر از تقصیر است.

برای دوست داشتن خود باید به بُعد جدیدی از خود توجه کنید. باید به حضورِ درون خود نگاه کنید. لحظه‌ای آرام بگیرید. به حضور زندگی در درون خود بیندیشید. وقتی به حضور لحظه در درون خود دقیق می‌شوید، خودش را برای شما آشکار می‌کند.

هرگاه با دید انتقادی به خود نگاه می‌کنید، بلافاصله به حضور واقع در درون خود بیندیشید. کامل بودن این لحظهٔ حضور، خودش را به شما می‌نمایاند.

«حقیقت مطلق این است که «من» کامل و بی‌کم و کاست است. منِ واقعی معنوی است. بنابر این هرگز نمی‌تواند کمتر از کامل باشد. نمی‌تواند کمبود، محدودیت، یا بیماری داشته باشد.»

ـ چارلز هانل

خلاصهٔ راز

- همه چیز انرژی است. شما مغناطیس انرژی هستید، از این رو همه چیز را به سمت خود جلب می‌کنید و به آنچه می‌خواهید می‌رسید.
- شما موجودی معنوی هستید. شما انرژی هستید، و انرژی را نه می‌توان خلق کرد و نه می‌توان از بین برد. انرژی در نهایت فقط شکل عوض می‌کند.
- کائنات حاصل اندیشه است. ما نه‌تنها خالق سرنوشت خود هستیم، بلکه عالم هستی را رقم می‌زنیم.
- شما با افکاری نامحدود روبه‌رو هستید. همهٔ دانش‌ها، کشفیات، و اختراعات، در ذهن کائنات به شکل چیزی ممکن وجود دارند و منتظرند ذهن انسان آن‌ها را کشف کند. باید همه چیز را در آگاهی خود خلق کنید.
- همهٔ ما با هم در ارتباط و پیوند هستیم.
- مشکلات گذشته‌ها را رها سازید. تنها شما هستید که می‌توانید زندگی خود را رقم بزنید.
- برای رسیدن به خواسته‌تان، آن را واقعیت مطلق در نظر بگیرید.
- قدرت شما در اندیشه‌تان است. بنابراین آگاه باقی بمانید. به عبارت دیگر، «به خاطر داشته باشید که به خاطر بیاورید.»

راز زندگی

نیل دانلد والش

نویسنده، سخنران بین‌المللی، و پیام‌آور معنوی

تخته‌سیاهی در آسمان وجود ندارد که پروردگار عالم قصد یا مأموریت شما در زندگی را روی آن نوشته باشد. تخته‌سیاهی در آسمان وجود ندارد که رویش نوشته شده باشد: «نیل دانلد والش... مرد جذابی که در نیمهٔ اول قرن بیست و یکم زندگی می‌کرد...» تنها کار من در اینجا این است که بدانم چه کار می‌کنم، چرا اینجا هستم، و خداوند برایم چه رسالتی تعیین کرده است. اما چنین تخته‌سیاهی وجود ندارد.

بنابراین هدف و قصد شما همان چیزی است که خود می‌گویید و خود مشخص می‌کنید. مأموریت شما آن مأموریتی است که به خودتان می‌دهید. شمایید که زندگی خود را خلق می‌کنید. و نه حالا و نه هیچ‌گاه کسی به داوری آن نخواهد ایستاد.

باید تخته‌سیاه زندگی‌تان را پیدا کنید. اگر دیدید آن را با مقولاتی دربارهٔ

گذشته پر کرده‌اید، پاکش کنید. هر چیز مربوط به گذشته را از روی آن پاک کنید. آنچه را به شما خدمت نمی‌کند حذف کنید و خوشحال باشید که به جایی که هم‌اکنون در آن قرار دارید رسیده‌اید. شما لوحی پاک دارید. می‌توانید همه چیز را از نو شروع کنید ــ همین حالا و از همین‌جا. شادی خود را بیابید و به آن حیات ببخشید.

جک کانفیلد

سال‌ها طول کشید تا به این نکته رسیدم، زیرا همیشه فکر می‌کردم کاری هست که قرار است انجام بدهم و اگر این کار را نکنم، خداوند از من رضایت نخواهد داشت.

وقتی دانستم رسالت واقعی من این است که شادی را بیابم و تجربه کنم، فقط دست به کارهایی زدم که برایم لذتبخش باشد. من جمله‌ای در این خصوص دارم: «اگر به شما احساس خوبی نمی‌دهد، انجامش ندهید.»

نیل دانلد والش

شادی، عشق، آزادی، خوشبختی، خنده. همه‌اش همین‌هاست. اگر از اینکه بنشینید و یک ساعت مراقبه کنید به احساس خوب می‌رسید، همین کار را بکنید. اگر از خوردن یک ساندویچ لذت می‌برید، همین کار را بکنید!

جک کانفیلد

وقتی از گربه‌ام نگهداری می‌کنم شاد می‌شوم. وقتی در دل

طبیعت راه می‌روم، خوشحال می‌شوم. از این رو می‌خواهم همیشه در این حال باقی بمانم، پس فقط باید آنچه را می‌خواهم قصد کنم و به آن صورت تحقق ببخشم.

کارهایی را که دوست دارید، انجام بدهید. اگر نمی‌دانید از چه شاد می‌شوید، از خود بپرسید: «از چه لذت می‌برم؟» وقتی آن را یافتید و متعهد شدید که آن کار را انجام دهید، قانون جذب زندگی را به کامتان شیرین می‌کند. همه‌اش به این دلیل است که از خود شادی به اطراف پخش می‌کنید.

دکتر جان هاگلین

با این حساب شادی درون، سوخت موفقیت است.

همین حالا خوشحال باشید. همین حالا احساس خوب داشته باشید. این تنها کاری است که باید بکنید. اگر این تنها نکته‌ای است که از خواندن این کتاب یاد گرفته‌اید، بدانید که با بزرگ‌ترین بخش راز آشنا شده‌اید.

دکتر جان گری

آنچه به شما احساس خوب می‌دهد، احساسات خوب بیشتری را به سویتان جذب می‌کند.

شما دارید این کتاب را می‌خوانید. شما بودید که این کتاب را به زندگی خود کشاندید. شمایید که دربارهٔ استفاده از آن در زندگی‌تان تصمیم می‌گیرید. اگر خواندن این کتاب به شما

احساس خوب می‌دهد، آن را به زندگی خود ببرید. و اگر نمی‌دهد، رهایش کنید. چیزی را بیابید که به شما احساس خوب بدهد، چیزی که به دلتان بنشیند و با آن به ارتعاش درآید.

دانش راز به شما داده شده است. اینکه با آن چه می‌کنید به خودتان مربوط است. هرآنچه برای خود انتخاب کنید، انتخاب درستی است. هرطور که بخواهید از آن استفاده کنید و یا استفاده نکنید، انتخاب شماست. شما آزادی انتخاب دارید.

«از آنچه به شما لذت می‌دهد پیروی کنید تا عالم هستی درها را به روی شما بگشاید.»

ـ جوزف کمبل

لیزا نیکولز

وقتی از چیزهایی که لذت می‌برید پیروی می‌کنید، در فضای شادی و نشاط دائم زندگی می‌کنید. این‌گونه، دریچه‌های تنعم و فراوانی عالم هستی را به روی خود باز می‌کنید. به هیجان می‌آید که آنچه را از آن لذت می‌برید با دیگران سهیم شوید. این‌گونه هیجان، اشتیاق، و برکات شما واگیردار می‌شود.

دکتر جو ویتال

این کاری است که من تقریباً همیشه انجام می‌دهم ـ پیروی از هیجان، اشتیاق، و شور و شوقم ـ و در تمام لحظات زندگی‌ام آن را انجام می‌دهم.

باب پراکتور

از زندگی لذت ببرید، زیرا زندگی پدیده‌ای اعجاب‌انگیز است! سفری عالی و بی‌کم و کاست است!

مری دایموند

شما در حقیقتی متفاوت، در دنیایی متفاوت زندگی خواهید کرد. مردم نگاهتان خواهند کرد و خواهند گفت: «چه کاری را متفاوت با من انجام می‌دهی؟» تنها تفاوت شما با دیگران در این است که با راز زندگی می‌کنید.

موریس گودمن

و آنگاه کاری می‌کنید و به چیزهایی می‌رسید که دیگران زمانی غیرممکن می‌پنداشتند.

دکتر فرد آلن وولف

به‌راستی که داریم به عصر جدیدی قدم می‌گذاریم. عصری است که در آن دیگر مانند «جنگ ستارگان»، آخرین مرز فضا نیست، بلکه ذهن است.

دکتر جان هاگلین

من آینده‌ای با توانمندی‌های بالقوه بزرگ و با مرزهای نامحدود را می‌بینم. به خاطر داشته باشید که ما در نهایت از ۵ درصد ذهن خود استفاده می‌کنیم. صددرصد توانمندی بالقوهٔ

انسان ناشی از آموزش درست است. بنابراین دنیایی را در نظر بگیرید که در آن مردم بتوانند از تمام امکانات بالقوهٔ ذهن خود استفاده کنند. می توانیم به هر جایی که می خواهیم برسیم، هر کاری را که دوست داریم بکنیم، و به هرآنچه می خواهیم دست یابیم.

در این سیارهٔ زیبا و شکوهمند، اکنون هیجان‌انگیزترین زمان کل تاریخ است. شاهد آنیم که غیرممکن به ممکن تبدیل می‌شود. وقتی اندیشهٔ محدود بودن را رها سازیم و بدانیم که نامحدود هستیم، به شکوه جاودانهٔ انسانیت دست پیدا می‌کنیم و در ورزش، سلامتی، هنر، فناوری، علم، و سایر زمینه‌های میدان آفرینش، نامحدودها را تجربه می‌نماییم.

شکوه و جلال خود را در بر بگیرید

باب پراکتور

خود را آن‌طور که دوست دارید ببینید. همهٔ کتاب‌های دینی و معنوی شما را به این امر سفارش کرده‌اند. هر کتاب بزرگ فلسفه، هر رهبر بزرگ، و همهٔ بزرگانی که تاکنون زندگی کرده‌اند، همین حرف را می‌زنند. بروید آثار بزرگان را بخوانید. گفته‌های بسیاری از آن‌ها در این کتاب به شما عرضه شده. همهٔ آن‌ها یک موضوع را درک کرده‌اند. آن‌ها راز را درک کرده‌اند. حالا شما هم این را درک می‌کنید. و هرچه بیشتر از آن بهره بگیرید، بیشتر آن را درک خواهید کرد.

راز در درون شماست. هرچه از نیروی درون خود بیشتر استفاده کنید، بیشتر آن را به سوی خود جذب می‌نمایید. به جایی می‌رسید که دیگر به تمرین و عمل احتیاج ندارید، زیرا خود تبدیل به قدرت می‌شوید. خود به کمال می‌رسید، خود فراست می‌شوید. خود عشق و نشاط می‌شوید.

لیزا نیکولز

شما از آن جهت بدین جای زندگی خود رسیده‌اید که چیزی در درونتان پیوسته می‌گوید: «تو شایستهٔ آنی که خوشبخت باشی.» شما آفریده شده‌اید که چیزی بر آنچه هست بیفزایید. آفریده شده‌اید که این دنیا را غنی‌تر کنید. تبدیل به بزرگی شوید بسیار بزرگ‌تر از آنچه دیروز بودید.

هر کاری که کرده‌اید، هر لحظه‌ای که پشت سر گذاشته‌اید، برای آن بوده که شما را برای این لحظه آماده کند. تصورش را بکنید که از امروز با آنچه می‌دانید چه می‌توانید بکنید. حالا می‌دانید که شما خالق سرنوشت خود هستید. چه باید بکنید؟ چه کارهای بیشتری باید انجام بدهید؟ چند نفر دیگر را باید به سعادت برسانید؟ با این لحظهٔ اکنون چه خواهید کرد؟ چگونه از لحظه استفاده می‌کنید؟ کس دیگری نمی‌تواند جای شما را بگیرد. کس دیگری نمی‌تواند سرود شما را بخواند. کس دیگری نمی‌تواند حکایت زندگی شما را بنویسد. اینکه چه کسی هستید، اینکه چه می‌کنید، همین حالا شروع می‌شود!

مایکل برنارد بکویت

من اعتقاد دارم که شما بزرگ و عظیم هستید، که چیزی شکوهمند در شما وجود دارد. مهم نیست که تاکنون بر زندگی شما چه گذشته است. مهم نیست که چند ساله هستید یا خود را چند ساله احساس می‌کنید. در لحظه‌ای که تصمیم می‌گیرید درست بیندیشید، این چیزی که در درون شماست، این نیرویی که در شما هست و از جهان بزرگ‌تر است، صورت تحقق پیدا می‌کند. زندگی‌تان را دربر می‌گیرد، شما را تغذیه می‌کند، بر تنتان لباس می‌پوشاند، راهنمایتان می‌شود، و از شما حمایت می‌کند. کافی است این اجازه را به آن بدهید. این چیزی است که اکنون در موردش هیچ تردیدی ندارم.

زمین برای شما در مدار خود می‌گردد. اقیانوس‌ها برای شما دچار جزر و مد می‌شوند. پرندگان برای شما آواز می‌خوانند. خورشید برای شما طلوع و غروب می‌کند. ستارگان برای شما می‌درخشند. هر چیز زیبایی که می‌بینید، هر چیز شگفت‌انگیزی که تجربه می‌کنید، برای شما و از آنِ شماست. نگاهی به اطرافتان بیندازید. بدون شما این‌ها هیچ‌کدام وجود خارجی ندارند. مهم نیست که قبلاً دربارهٔ خود چه نظری داشتید. مهم این است که حالا می‌دانید چه کسی هستید. شما حاکم کائنات هستید. شما فرمانروای قلمرو زندگی هستید. شما تکامل حیات هستید. و حالا از راز آگاهی دارید.

شاد و شادمان باقی بمانید!

«راز پاسخی است برای آنچه بوده، آنچه هست، و آنچه خواهد بود.»

ــ رالف والدو امرسون

خلاصهٔ راز

- باید تخته‌سیاه زندگی‌تان را با آنچه می‌خواهید پر کنید.
- تنها کاری که در این لحظه باید بکنید این است که احساس خوبی داشته باشید.
- هرچه از نیروی درون خود بیشتر استفاده کنید، نیروی بیشتری را به سوی خود جذب خواهید کرد.
- زمان در بر گرفتنِ شکوهتان همین حالاست.
- ما در عصر شکوهمندی زندگی می‌کنیم. وقتی اندیشه‌های محدودکننده را کنار بگذاریم، شکوه و جلال راستین انسانیت را تجربه می‌کنیم.
- کاری را که دوست دارید انجام بدهید. اگر نمی‌دانید چه عاملی شادی و نشاط را نصیبتان می‌کند، از خود بپرسید: «شادی من در چیست؟» وقتی به این شادی متعهد می‌شوید، شادی و نشاط بیشتری را به خود جذب می‌کنید، زیرا از خود شادی و نشاط به اطراف می‌پراکنید.
- حالا که دانش راز را فراگرفته‌اید، اینکه با آن چه کار می‌کنید بستگی به خودتان دارد. هر انتخابی که بکنید، درست است. قدرت تماماً در اختیار شماست.