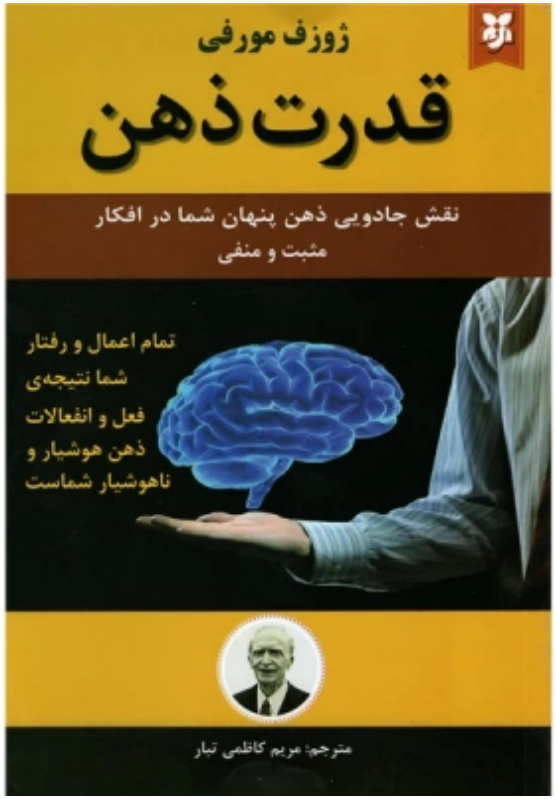
تاچ لرن، مرجع دانلود رایگان خلاصه کتاب صوتی و متنی

www.touchlearn.ir

کتاب قدرت ذهن اثر ژوزف مورفی



- نویسنده: ژوزف مورفی
- مترجم: مریم کاظمی تبار
- ناشر: نشر نیک فرجام
- گروه سنی: بزرگسال
- تعداد صفحه: 165
- سال انتشار: 1963 میلادی
- افتخارات: -

برای دسترسی به خلاصه صوتی کتاب قدرت ذهن اثر ژوزف مورفی و بررسی نظرات کاربران اینجا را کلیک کنید.

پیشگفتار: چگونه این کتاب می‌تواند در زندگی شما معجزه بیافریند

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

آیا پاسخ‌های لازم را می‌دانید؟

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

علت نگارش این کتاب

پاسخ دادن به سوال‌های فوق و روشن کردن سوال‌های بسیاری از این قبیل هدفی بود که در من انگیزه ایجاد کرد تا این کتاب را بنویسم. نهایت تلاش خود را کرده‌ام تا حقایق بنیادی بزرگ در باره ذهن شما را به ساده‌ترین زبان ممکن توضیح دهم. اعتقاد دارم که توضیح اصول بنیادی ریشه‌ای و اساسی زندگی و

ذهن شما به زبان روزمره و معمولی کاملاً امکان‌پذیر است.

من از شما خواهش می‌کنم که این کتاب و راه‌بردهای مندرج در آن را مطالعه کرده و آنها را بکار ببرید و کاملاً مطمئنم که در حین این مطالعه به نیروی معجزه آفرینی دسترسی پیدا خواهید کرد که شما را از سردرگمی، بدبختی و افسردگی نجات داده، شما را به جایگاه واقعی خود هدایت کرده، مشکلاتتان را حل نموده و شما را از اسارت جسمی و عاطفی رها و به جاده آسان آزادی، خوشبختی و آرامش ذهن رهنمون خواهد کرد. این نیروی معجزه آفرین ذهن نیمه هشیار می‌تواند شما را از بیماری شفا دهد و مجددا با نشاط و پرجنب‌وجوش سازد. در عین حال که یاد می‌گیرید تا چگونه از نیروهای درونی خود استفاده کنید، از زندان ترس نیز آزاد خواهید شد.

رها کردن نیروی معجزه آفرین

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

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

وقتی به طور موثر دعا کنید، معجزه‌ها اتفاق می‌افتند

دعای علمی یعنی تعامل هماهنگ بین سطوح نیمه‌هشیار و هشیار ذهن که به طور علمی و برای هدفی خاص ادا می‌شود. این کتاب به شما آموزش می‌دهد

که چگونه به طور علمی از نیروی نامحدود و موجود درون خود استفاده کنید تا شما را قادر سازد آن‌چه را واقعا در زندگیتان می‌خواهید، به‌دست آورید. شما دلتان می‌خواهد یک زندگی پربارتر، کامل‌تر و خوشبخت‌تر داشته باشید. استفاده از این نیروی معجزه‌گر را شروع کنید و راه خود را در امور روزانه هموار کنید، مشکلات کسب و کاری خود را حل کنید، و در روابط خانوادگی خود هماهنگی ایجاد کنید. این کتاب را حتما چندین بار بخوانید. فصل‌های مختلف این کتاب به شما نشان خواهند داد که این نیروی خارق‌العاده چگونه عمل می‌کند، و چگونه می‌توانید حکمت و منبع‌الهام پنهان خود را آشکار کنید. تکنیک‌های تاثیرگذاشتن روی ذهن نیمه‌هشیار را یاد بگیرید. از روش علمی جدید در بهره‌جویی از این مخزن پایان‌ناپذیر پیروی کنید. این کتاب را از روی عشق، با اشتیاق و با دقت بخوانید. روش شگفت‌انگیز کمک به خودتان را به خود نشان دهید. این کتاب می‌تواند و - به نظر من ـ باید نقطه عطفی در زندگی شما باشد.

همه دعا می‌کنند

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

منطقی مشکل دارند. آنها نیاز به فرمول ساده‌ای دارند که از آن پیروی کنند، الگوی عملی آشکاری که ساده و روشن باشد. اغلب آنها باید هدایت شوند که درمواقع اضطراری چگونه عمل کنند.

ویژگی منحصر به فرد این کتاب

ویژگی منحصر به فرد این کتاب، عملی بودن واقع‌بینانه آن است. در این کتاب تکنیک‌ها و فرمول‌های ساده و قابل استفاده‌ای به شما عرضه می‌شود که می‌توانید آنها را در زندگی روزمره خود بکار ببرید. این کارهای ساده را به مردان و زنان در سراسر جهان تدریس کرده‌ام. ویژگیهای خاص این کتاب نظر شما را جلب خواهند کرد چون به شما نشان خواهند داد که چرا در اغلب اوقات در قبال دعاهایی که کرده‌اید پاسخ‌هایی برخلاف انتظار دریافت نموده‌اید. مردم در همه نقاط دنیا بارها و بارها از من پرسیده‌اند که: «به چه دلیل به دفعات دعا کرده‌ام ولی دعاهایم مستجاب نشده‌اند؟» در این کتاب برای این شکایت دلایل مناسبی پیدا خواهید کرد. راههای بسیار برای تاثیرگذاری بر ذهن نیمه‌هشیار و دریافت پاسخ‌های مناسب، به این کتاب ارزش فوق‌العاده‌ای می‌دهد و در گرفتاریها آن را به عنوان کمکی که همیشه در دسترس است، مطرح می‌کند.

به چه چیز اعتقاد دارید؟

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

خواسته یعنی دعا

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

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

برای تمام افراد انسانی یک ذهن مشترک وجود دارد

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

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

فصل ۱: گنجینه درونی شما

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

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

راز بزرگ قرون و اعصار

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

نیروی شگفت‌انگیز ذهن نیمه‌هشیار یا قدرت فکر

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

خوشبختی بیشتر را به زندگی خود ارزانی کنید.

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

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

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

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

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

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

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

من خود شاهد بوده‌ام که نیروی ذهن نیمه‌هشیار، مردم مستاصل و درمانده را باردیگر به عزت، نشاط و قدرت رسانده است و به آنها آزادی و اختیار داده تا باردیگر به جهان خارج قدم نهاده و ابراز وجود، سلامتی و خوشبختی را تجربه کنند. این نیروی شفابخش و معجزه‌آسای درون ذهن نیمه‌هشیار شماست که می‌تواند یک ذهن آشفته و قلب شکسته را درمان کند. این نیرو می‌تواند در زندان درون ذهن را بگشاید و شما را آزاد کند. این نیرو می‌تواند شما را از تمام انواع محدودیت‌های جسمی و مادی رها سازد.

ضرورت یک پایه و اساس عملی و کاربردی

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

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

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

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

چون ذهن نیمه‌هشیار شما یک قانون است، دعای شما مستجاب می‌شود، و منظور من از قانون این است که چیزی با روش خاصی کار می‌کند. مثلاً قانون الکتریسته این است که براثر اختلاف پتانسیل بین دو سطح نابرابر کار کرده و همیشه از یک سطح بالا به پایین جریان پیدا می‌کند. شما وقتی از الکتریسته استفاده می‌کنید قانون آن را تغییر نمی‌دهید، ولی با همگامی با طبیعت این قانون می‌توانید اختراعات و کشفیات شگفت‌انگیزی را به‌وجود بیاورید که انسانیت را به طرق بی‌شماری بهره‌مند می‌سازد.

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

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

سمت جلو، به طرف بالا و به سوی خدا حرکت خواهید کرد.

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

دوگانگی ذهن

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

ذهن هشیار و ذهن نیمه‌هشیار

عالی‌ترین روش برای آشنا شدن با دو عملکرد ذهن این است که ذهن خود را مثل یک باغ تصور کنید. شما باغبان هستید و در طول روز مشغول بذرافشانی (افکار) در ذهن نیمه‌هشیار خود براساس عادت فکری خودتان هستید. همان‌طور که در ذهن نیمه‌هشیار خود بذر می‌کارید، همان‌طور هم از جسم و محیط خود محصول آن را برداشت می‌کنید. هم اکنون شروع کنید تا افکار آرامش، خوشبختی، عمل صحیح، نیت خیر و سعادت را بکارید. با آرامش خیال و علاقه به این ویژگیها فکر کنید و آنها را به طور کامل در ذهن هشیار استدلال‌گر خود بپذیرید. کاشتن این بذرهای (افکار)فوق‌العاده را در باغ ذهن خود ادامه دهید؛ در

این صورت محصول باشکوهی را درو خواهید کرد. ذهن نیمه‌هشیار شما مثل خاکی است که هرگونه بذر اعم از خوب و بد، را پرورش می‌دهد. آیا مردم بوته‌های خار و گیاهان وحشی را جمع آوری می‌کنند؟ بنابراین هر فکری علت و هر حالتی معلول است. به همین علت لازم است که شما مسوولیت افکار خود را به عهده بگیرید تا این که تنها حالت‌های دلخواه را به ثمر برسانند.

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

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

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

شما در دریایی نامحدود و بی‌انتها از ثروتی پایان‌ناپذیر زندگی می‌کنید. ذهن نیمه‌هشیار شما نسبت به افکارتان بسیار حساس است. افکار شما قالب یا

چهارچوبی را تشکیل می‌دهد که با کمک آن هوش، حکمت نیروهای حیاتی و انرژی‌های ذهن نیمه‌هشیار شما جریان پیدا می‌کند. کاربرد عملی قوانین ذهن، آن طور که در هر فصل از این کتاب نشان داده شده‌اند، باعث می‌شود که شما وفور نعمت به جای فقر، حکمت به جای خرافات و جهالت، آرامش به جای درد، لذت به جای غم، نور به جای تاریکی، هماهنگی به جای ناهماهنگی، ایمان و اطمینان به جای ترس، موفقیت به جای شکست، و رهایی از متوسط بودن در زندگی را تجربه کنید. قطعا از یک دیدگاه مادی، احساسی و ذهنی نعمتی فوق‌العاده‌تر از این‌ها وجود ندارد.

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

او به منِ حقیرِ خود گفت: «از من دور شو، منِ بزرگِ من می‌خواهد با کمک من آواز بخونه.»

منظور او از منِ بزرگ نیرو و حکمت نامحدود ذهن نیمه‌هشیار او بود. او شروع به فریاد کشیدن کرد و گفت: «گمشو، گمشو، منِ بزرگ میخواد آواز بخونه.»

ذهن نیمه‌هشیار او واکنش نشان داد و نیروهای حیاتی درون او را آزاد کرد. وقتی لحظه موعود فرا رسید، او روی صحنه رفت و با چنان اُبهت و شکوهی خواند که همه حاضرین را مجذوب و شیفته کرد.

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

وقتی که ذهن هشیار شما (منِ حقیر) سرشار از ترس، ناراحتی و تشویش است، احساسات منفی ایجاد شده در ذهن نیمه‌هشیار شما (منِ بزرگ) رها شده و ذهن هشیار شما را احساس ترس شدید، دلشوره و ناامیدی فرا می‌گیرد. هرگاه که این اتفاق روی می‌دهد، شما می‌توانید مثل «کاروسو» با قاطعیت صحبت کنید و با احساس عمیق حاکمیت براحساسات غیرمنطقی که در ذهن عمیق‌تر شما به‌وجود آمده این‌گونه حرف بزنید: «آروم باش، به خودت مسلط باش، تو نمی‌تونی به زور وارد حیطه‌ای بشی که به اونجا تعلق نداری.»

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

انواع و تفاوت‌های مهم در عملکرد

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

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

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

یک روز قبل از کریسمس یک دختر دانشجوی زیبای جوان در پشت ویترین یک مغازه نگاهی به یک ساک مسافرتی انداخت که بسیار زیبا و گرانقیمت بود. او می‌خواست به مناسبت تعطیلات کریسمس به خانه خود واقع در شهر نیویورک برود. همین که می‌خواست بگوید: «من نمی‌تونم این ساک رو بخرم.» به خاطر آورد که من در یکی از سخنرانی‌هایم گفته بودم «هرگز یک جمله منفی رو تا آخر بیان نکنید؛ آن را فورا برعکس کنید، در این صورت اتفاقات عجیب و باورنکردنی در زندگیتان روی خواهند داد.»

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

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

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

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

مثال حیرت‌انگیزی است از اختلال‌ها و حالت‌های برجسته و عملکرد ذهن هشیار و نیمه‌هشیار شما.

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

چگونه ذهن نیمه‌هشیار او واکنش نشان داد

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

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

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

این زن گنجینه موجود در درون خود را کشف کرده بود، دعای او به مثابه حقیقت در قلبش احساس شده بود و تایید او با تاثیرگذاری در ذهن نیمه‌هشیار او که واسطه‌ای خلاق است نفوذ کرد. لحظه‌ای که او موفق شد تا یک تجسم غیرعینی را به‌وجود بیاورد، ذهن نیمه‌هشیار او طبق قانون جذب دعای او را

مستجاب کرد. ذهن عمیق‌تر او که سرشار از حکمت و شعور بود، به امر الهی آن دو را به هم رساند.

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

* یادآوری نکات مهم

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

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

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

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

۵- هر فکری علت و هر حالتی معلول است.

۶- اگر می‌خواهید کتابی بنویسید، نمایشنامه فوق‌العاده‌ای را به نگارش درآورید، سخنرانی بهتری را به شنوندگان خود ارائه بدهید، موضوع موردنظر را با

محبت و احساسات به ذهن نیمه‌هشیار خود منتقل کنید و در این صورت ذهن نیمه‌هشیار شما به همان ترتیب واکنش نشان خواهد داد.

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

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

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

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

فصل ۲: ذهن شما چگونه کار می‌کند

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

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

هنگامی که شروع می‌کنید تا در مسیر صحیح احساس و فکر کنید، آرامش ذهن و سلامت جسمی کامل اجتناب‌ناپذیر است. هر چه را که به‌طور ذهنی به عنوان حقیقت تصور و احساس می‌کنید، ذهن نیمه‌هشیار آن را قبول می‌کند و به مرحله اجرا درمی‌آورد. تنها چیزی که باید انجام دهید این است که ذهن نیمه‌هشیار خود را وادار کنید تا ایده‌ای را بپذیرد و به دنبال آن قانون ذهن نیمه‌هشیار شما آن سلامتی، آرامش و یا موقعیتی را که می‌خواهید به مرحله اجرا درمی‌آورد. شما حکم یا دستور را صادر کنید در این صورت ذهن نیمه‌هشیار شما صادقانه ایده‌ای را که تحت‌تاثیر آن قرار گرفته به واقعیت تبدیل می‌کند.

قانون ذهن شما چنین است:

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

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

در مواقع دیگر روزها، هفته‌ها یا بیشتر طول می‌کشد. راههای ذهن نیمه‌هشیار فراسوی فهم و درک ماست.

وجه تمایز واژه‌های نیمه‌هشیار و هشیار

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

ذهن نیمه‌هشیار شما آن‌چه را که آگاهانه به آن اعتقاد دارید یا به ذهن نیمه‌هشیار خود ارائه می‌دهید، می‌پذیرد. ذهن نیمه‌هشیار درباره امور مختلف برخلاف ذهن هشیار شما استدلال نمی‌کند و برخلاف خواسته شما دلیلی نمی‌آورد و مجادله نمی‌کند. ذهن نیمه‌هشیار مثل زمین است که هر نوع بذر اعم از خوب و یا بد را می‌پذیرد. افکار شما فعال هستند و می‌توان آنها را به بذرها تشبیه کرد. افکار منفی و مخرب به طور منفی در ذهن نیمه‌هشیار به کار خود ادامه می‌دهند و در زمان معین به صورت تجربه ملموس عینیت یافته و هماهنگ با بذرهای کاشته شده می‌باشند.

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

آزمایش‌های روان‌شناسان

آزمایش‌های متعدد توسط روان‌شناسان و دیگران روی اشخاصی که در حالت هیپنوتیزم شده هستند نشان داده که ذهن نیمه‌هشیار قادر نیست دست به

انتخاب و مقایسه بزند که در این دو روند استدلالی اموری ضروری هستند. این آزمایش‌ها به دفعات نشان داده‌اند که ذهن نیمه‌هشیار شما هر تلقینی را می‌پذیرد - ولو این که غلط باشد - در صورتی که تلقینی را پذیرفت، طبق طبیعت آن تلقین، پی‌آمد ضروری آن تلقین فرضی را به‌وجود خواهد آورد.

برای اثبات تسلیم‌پذیری ذهن نیمه‌هشیار نسبت به تلقی به این مثال توجه کنید: اگر یک متخصص ماهر هیپنوتیزم به یکی از افراد تحت آزمایش خود تلقین کند که او ناپلئون بناپارت است، یا حتی یک گربه یا سگ است، او با دقت غیرقابل تردیدی همان نقش را بازی خواهد کرد. شخصیت او برای مدت کوتاهی تغییر می‌کند. او خودش را همان شخص یا چیز فرض می‌کند که متخصص هیپنوتیزم به او تلقین کرده است.

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

این مثالها به وضوح اختلاف بین ذهن استدلی هشیار و ذهن‌نیمه‌هشیار شما را نشان می‌دهد. ذهن حالت پیرو و بدون حق انتخاب دارد و هر آن‌چه را که ذهن هشیار شما معتقد به درستی آن باشد را صحیح می‌پندارد. از این رو انتخاب افکار، ایده‌ها و فرضیاتی که شما را از موهبتی برخوردار کرده، شفا داده، الهام بخشیده و وجودشما را از شادی لبریز می‌کنند از اهمیت خاصی برخوردار می‌باشند.

توضیح واژه‌های ذهن عینی و غیرعینی

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

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

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

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

ذهن نیمه‌هشیار نمی‌تواند مثل ذهن هشیار استدلال کند

ذهن نیمه‌هشیار نمی‌تواند بحث و مجادله کند. به این ترتیب، اگر شما تلقین‌های غلطی را به آن ارائه کنید، ذهن نیمه‌هشیار آنها را حقیقت پنداشته و تلاش می‌کند به صورت حالت‌ها، تجربه‌ها و رویدادهایی به آنها جامه‌عمل بپوشاند. هرآن‌چه که برای شما اتفاق افتاده است براساس افکاری است که از طریق اعتقاد شما به آنها در ذهن نیمه‌هشیار نقش بسته‌اند. اگر شما مفاهیم غلطی را به ذهن نیمه‌هشیار خود منتقل نموده‌اید، تنها راه قطعی غلبه بر آنها این است که به طور مکرر افکار سازنده و موزونی را تکرار کنید تا ذهن نیمه‌هشیار شما آنها را بپذیرد و به این ترتیب، عادت‌های جدید و سالم طرزفکر و زندگی شما را تغییر

دهد، چرا که ذهن نیمه‌هشیار شما جایگاه عادت است.

طرز فکر معمولی ذهن هشیار شکاف‌های عمیقی را در ذهن‌نیمه‌هشیار ایجاد می‌کند. اگر تفکرات عادی شما سازنده، موزون، و سرشار از آرامش باشد، این عملکرد به نفعتان است.

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

نیروی عظیم تلقین

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

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

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

که مورد پذیرش او قرار گرفته، تحقق پیدا می‌کند.

واکنش‌های متفاوت به یک نوع تلقین

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

در فرهنگ‌های لغت در توضیح معنای تلقین این جمله نوشته شده: «عمل یا نمونه گذاشتن چیزی در ذهن شخص دیگر، یک فرایند ذهنی که در آن فکر یا ایده تلقین شده مورد توجه قرار گرفته، پذیرفته شده و یا به عمل گذاشته می‌شود. باید به خاطر داشته باشید که تلقین نمی‌تواند چیزی را برخلاف اراده ذهن هشیار به ذهن نیمه‌هشیار تحمیل کند. به عبارت دیگر، ذهن هشیار شما این قدرت را دارد که تلقین داده شده را رد کرده و نپذیرد. در مورد ملوان فرضی، او ترسی از دریازدگی ندارد، او از مصونیت خود اطمینان دارد و تلقین منفی هیچ قدرتی ندارد تا ترس را در وجود او ایجاد کند.

تلقین دریازدگی به یک مسافر دیگر ترس درونی دریازدگی را ظاهر می‌سازد. هر کدام از ما ترس‌های درونی، اعتقادات و آرا خاص خود را داریم و این فرضیه‌های درونی، حاکم بر زندگیمان هستند. تلقین به خودی خود نیرویی ندارد، مگر آن‌که شما آن را بطور ذهنی بپذیرید. این تلقین متناسب با ماهیت خودش سبب می‌شود تا نیروی ذهن نیمه‌هشیار به گونه‌ای محدود و کنترل شده به حرکت دربیایند.

چگونه او دستش را از دست داد

من هر دو یا سه سال یک بار یک سری سخنرانی در لندن ارائه می‌دهم. این برنامه را از سال‌ها قبل ترتیب داده‌ام. یکی از دوستانم در لندن، مرا از وجود

مقاله‌ای که در روزنامه‌های انگلیس نوشته شده بود باخبر کرد. این مقاله درباره نیروی تلقین بود. این تلقینی بود که مردی در مدت تقریبا دو سال به ذهن نیمه‌هشیار خود کرده بود: «من حاضرم دست راست خودم را بدهم تا دخترم شفا یابد.»ظاهرا دختر او شکل فلج‌کننده‌ای از آرتروز داشته که با نوعی بیماری پوستی لاعلاج نیز همراه بوده است. روش‌های معالجه پزشکی در بهبود حال او موثر واقع نشده بود، و این پدر علاقه شدیدی به شفای دخترش داشت و آرزوی خود را در کلماتی که ذکر شد بیان کرده بود.

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

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

چگونه تلقین به نفس ترس را از بین می‌برد

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

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

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

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

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

چگونه او حافظه خود را دوباره به‌دست آورد

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

چگونه او براخلاق ناپسند خود غلبه کرد

افراد بسیاری که از تندخویی و بداخلاقی شکوه می‌کرده‌اند، ثابت کرده‌اند که بسیار آمادگی تلقین به نفس را دارند و نتایج بسیار چشمگیری را با استفاده از

جملات زیر در سه نوبت صبح، ظهر، و شب قبل از خواب به‌دست آورده‌اند که در حدود یک ماه به طول می‌انجامد: «از این به بعد قطعا شوخ طبع‌تر می‌شوم. شادمانی، خوشبختی و سرزندگی اکنون دارند حالت‌های طبیعی ذهن من می‌شوند. من دارم بیشتر و بیشتر دوست‌داشتنی و مهربان می‌شوم. من دارم مرکز نشاط و نیت خیر نسبت به اطرافیان خود می‌شوم و با شوخ طبعی به درون آنها نفوذ می‌کنم. این حال سرزندگی، شادمانی و خوشحالی اکنون دارد حالت طبیعی و معمولی ذهن من می‌شود. از این بابت خرسند هستم.»

نیروی سازنده و ویرانگر تلقین

برخی از نمونه‌ها و نظرات درباره تلقین توسط غیر: تلقین توسط غیر به معنی تلقین از طرف شخص دیگر می‌باشد. در هر کشوری در روی زمین و در هر دوره زمانی و در همه دوران، نیروی تلقین نقشی در زندگی و افکار انسان بازی کرده است و در بخش‌های بسیاری در جهان تنها نیروی کنترل‌کننده در مذهب است.

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

آیا هیچیک از موارد زیر را پذیرفته‌اید؟

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

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

شما می‌توانید تلقین‌های منفی را خنثی کنید

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

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

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

این یک نسخه نمونه از کتاب است، برای دریافت نسخه کامل کتاب به لینک زیر مراجعه کنید:

دریافت نسخه کامل کتاب قدرت ذهن اثر ژوزف مورفی

برای دانلود کتاب‌های بیشتر و همچنین دستیابی به نسخه صوتی خلاصه کتاب‌ها، به سایت تاچ لرن مراجعه کنید.

www.touchlearn.ir