

روانشناسی

قدرت فکر

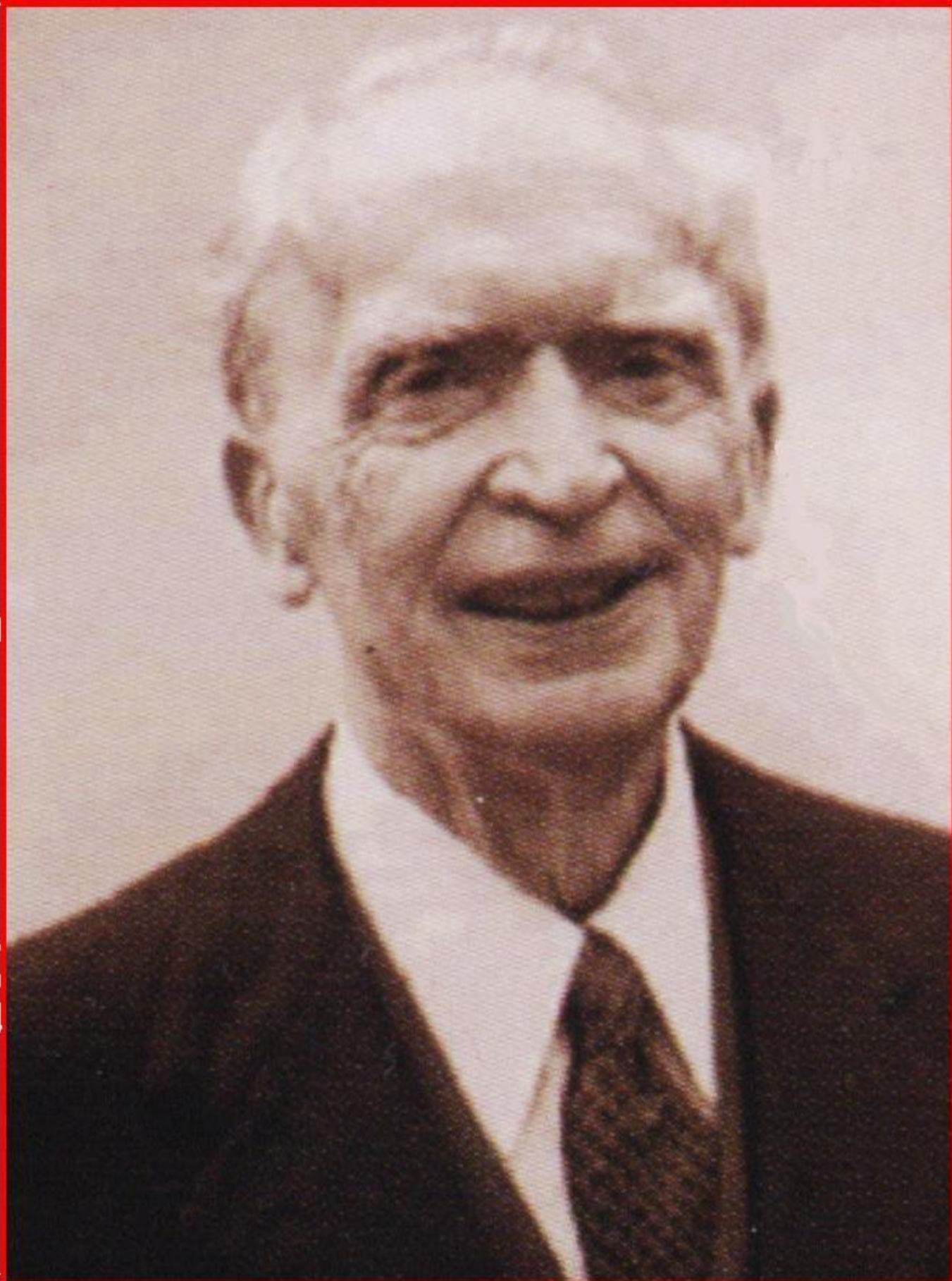
پژوهشی در زمینه بازسازی نیروی اندیشه، اراده، تلقین

ترجمه: هوشیار رزم آزما

اثر: دکتر ژوزف مورفی

tarikhema.org





MURPHY, JOSEPH

مورفی ، ژوزف

قدرت فکر / ژوزف مورفی / مترجم هوشیار رزم آزما . - [ویرایش ۲] تهران

سپنج : ۱۳۷۰.

۳۶۰ ص . - (روانشناسی ، ۴)

ISBN: 964- 6749 - 03 - 8

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

عنوان روی جلد : پژوهشی در زمینه بازسازی نیروی اندیشه، اراده ، تلقین .
این کتاب در سالهای مختلف توسط ناشرین مختلف منتشر شده است ..

۱- موفقیت ۲- راه و رسم زندگی الف : رزم آزما ، هوشیار - مترجم - ب - عنوان .
ج. عنوان : پژوهشی در زمینه بازسازی نیروی اندیشه ، اراده ، تلقین .

BJ۱۶۱۱/۲/ م ۸ ق ۴۳

۱۵۸/۱

کتابخانه ملی ایران

** ۷۰-۹۴۸ م



* نام کتاب

: قدرت فکر

* نویسنده

: دکتر ژوزف مورفی

* مترجم

: هوشیار رزم آزما

* چاپ بیت و یکم

: زمستان ۱۳۸۰

* تیراژ

: ۳۰۰۰ جلد

* چاپ

: منصور

* قیمت

: ۲۰۰۰ تومان

نشانی : تهران خیابان لبافی نژاد بین خیابان دانشگاه و فخررازی شماره ۱۳۸ تلفن : ۶۴۹۷۳۶۸

ISBN:964 - 6749 - 03 - 8

شابک : ۸ - ۰۳ - ۶۷۴۹ - ۹۶۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه مترجم
۱۱	مقدمه نویسنده
	فصل اول
۱۷	گنجینه‌ای در باطن
	فصل دوم
۳۳	چگونگی فعالیت نفسانیات
	فصل سوم
۵۷	قدرت لایزال شعور باطن
	فصل چهارم
۷۳	روان درمانی در دوران قدیم
	فصل پنجم
۸۷	روان درمانی در دوران معاصر
	فصل ششم
۱۰۱	تکنیک‌های علمی روان درمانی
	فصل هفتم
۱۲۵	گرایش ضمیر باطن به‌زندگی
	فصل هشتم
۱۳۷	چگونه به آرزوهای خود می‌رسید؟
	فصل نهم
۱۴۹	آیا پولدار شدن هدف است؟

فصل دهم

۱۶۳

جایگاه انسان در زندگی

فصل یازدهم

۱۷۹

چگونه موفق شویم

فصل دوازدهم

۱۹۹

دانشمندان و ضمیر باطن

فصل سیزدهم

۲۱۵

شگفتی‌های خواب

فصل چهاردهم

۲۳۱

حل مسائل خانوادگی

فصل پانزدهم

۲۴۹

رابطه خوشبختی با نفسانیات

فصل شانزدهم

۲۶۳

سموم ذهنی و زندگی

فصل هفدهم

۲۸۳

آیا باید مردم را ببخشیم؟

فصل هجدهم

۳۰۱

نابودی موانع روانی

فصل نوزدهم

۳۱۹

ترس را از خود برانیم

فصل بیستم

۳۳۹

با روحیه‌ای شاداب و جوان

به نام خدا

پیشگفتار

آدمی از دیرباز در پی شناخت ذات خویش بوده است. معرفت نفس پدیده‌ای تازه و نو ظهور نیست و قدمتی به تاریخ بشریت و فرهنگ و تمدن دارد تا آنجا که پوئیدن راه کمال و دست یازیدن به خوشبختی را هم طراز و معادل کشف قلمرو باطن بشمار آورده‌اند. هر چند که معیارهای فردی و اجتماعی تفاوت‌های بارزی دارد ولی با نگرشی ژرف در اعماق وجود به این نکته پی خواهیم برد که حکمران بلامنازع قلمرو بیکران ضمیر باطن نیروی اندیشه و تعقل است که هم جهان عینی و حیات بیرونی ما را تشکیل می‌دهد و هم به صورت قدرتی قاهر بر ما فرمان می‌راند و سرنوشت و تقدیرمان را رقم می‌زند و شگفتی‌ها می‌آفریند. گاه در اندرون وجود سر به طغیان برمی‌دارد و جوش و خروش آغاز می‌کند و گاه به سان طفلی آرام و سربزیر از تب و تاب و غلیان بازمی‌ماند و در کنج عزلت و انزوا به خموشی می‌گراید. چه بسا که از خود می‌پرسیم چرا دنیای عینی ما بازتاب افکار و پندارهای ماست و اصولاً دنیای ذهنی ما چیست و کاربرد اراده‌مان تا به کجاست؟ خوشبختی و بدبختی و غم و شادی کدام است؟ آیا اینها همه مفاهیم و معیارهای ساخته و پرورده بشر و قراردادهای خاص اجتماعی نیست؟ آیا

به راستی می‌توان احساسات تند و سرکش جوانی را لگام زد و افکار غم‌آلود و محنت زای دوران پیری را از سر بیرون ساخت؟ با بیماری‌ها چگونه می‌شود مبارزه کرد و با شکست‌ها و ناملایمات چطور می‌توان دست و پنجه نرم کرد و از عرصه این پیکار پیروز و سرافراز بیرون آمد؟ سوال‌ها در این زمینه و به خصوص در فراگرد نیروی باطن و کارایی تفکر و تعقل فراوان است و حد و مرزی نمی‌توان برای آنها قائل شد. دانشمندان و متفکران در طی قرون و اعصار کوشیده‌اند تا پاسخی بر این مسائل و معماها بیابند و هر یک به قدر وسع همت خود در این راه تلاش‌ها کرده و حاصل کار خود را به صورت کتاب‌ها و رسالات ارزنده به جهان علم و خرد عرضه داشته‌اند. لیکن در این میان دکتر «ژوزف مورفی» روانشناسی است که علم و عمل را یک جا گرد آورده و نتیجه پژوهش‌ها و تجربیات خود را در کتابی به نام قدرت فکر به رشته تحریر کشانده است. او در این اثر خود از پدیده‌ای شگرف به نام ضمیر و شعور و نیروی هوش و خرد انسان گفت‌وگومی کند و کارایی اندیشه و عقل را در مصاف با مشکلات زندگی مورد بحث قرار می‌دهد و از اقیانوس بیکرانی که در اعماق باطن هر موجود بشری قرار دارد سخن می‌راند و از نیروی فرزانی و اراده آدمی روایاتی شگفت‌انگیز نقل می‌کند.

ضمیر باطن در قلمرو نفسانیات از گستردگی و توان فراوانی برخوردار است و از آن رو که در این کتاب قدرت اعجاب‌آور این پدیده بارها مورد اشاره و تفسیر قرار می‌گیرد برای آشنائی بیشتر خوانندگان گرامی با این نیروی شگرف ذهنی به فرهنگ لغات و واژه‌های روانشناسی لاروس رجوع می‌کنیم تا از مفهوم دقیق واژه شعور Conscience شناخت بیشتری بدست آوریم.

«کلمه وجدان، شعور یا ضمیر دارای مفهومی چندگانه است. شعور بر خود شناختی است که هرکس از زندگی و اعمال و رفتار خویش و همچنین از دنیای خارج پیدا می‌کند. وجدان و ضمیری که حواس و حافظه ما در حیطه نظارت خود قرار می‌دهد و ما را در زمان و مکان معینی مستقر می‌سازد علی‌الاصول به صورت فونکسیون و تابع بخصوصی که «مقر و پایگاهی» در مغز داشته باشد وجود ندارد و از آن گذشته فاقد هرگونه جلوه ظاهری و باطنی است و فقط به دنیای ادراکات ما مربوط می‌شود و به عبارت بهتر شناخت نفس داشتن معرفتی نسبی نسبت به قضایای جدا از هم می‌باشد که روی هم رفته می‌توان آن را نه دنیایی درونی و باطنی بلکه محیطی بیرونی به شمار آورد. «شعور - شناخت» به مراحل مختلفی تقسیم می‌شود مثل روش مشاهده درونی یا ذهنی، مشاهده بیرونی یا عینی رفتار و الکتروانسفالو - گرافی که ضبط و آنالیز امواج مغزی را شامل می‌گردد. به گفته‌ای دیگر ضمیر مترادف با هوشیاری و عقل و خرد است و بین ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه هفت مرحله فاصله وجود دارد. والاترین مرحله مختص هیجانات و عواطف شدید است که درجه هوشیاری در آن به حد اعلا می‌رسد حال آن که در مرحله زیرین حالت اغما قرار دارد که در آن تحریکات حسی به جز عکس العمل‌های محرکه جزئی ایجاد نخواهد شد. در بین این دو به مرحله هوشیاری دقیق، هوشیاری ارادی، رویا و یا مرحله خواب رفتن و خواب سبک و رویاها و بالاخره خواب عمیق می‌رسیم. آن چه را که اصطلاحاً شعور و ضمیر می‌نامیم سطوح قبل از مرحله خوابیدن است که گستره آن تا حدودی مرحله خواب را نیز دربرمی‌گیرد و به همین علت است که رویاها یمان را به یاد می‌آوریم و مادری غوطه‌ور در خواب هم چنان گوش به زنگ و در حالت خواب و بیدار هشیار باقی می‌ماند.

«زیگموند فروید» در این باره چنین اظهار داشته است که ضمیر ناخودآگاه قسمتی از ضمیر مکتوم و باطنی ماست که سرشار از تمایلات و خواسته‌های روانی و عمیقاً دینامیک ما می‌باشد و با اینکه به صورت ظاهر مشهود نیست ولی آن را نباید دست‌کم گرفت. سانسور اخلاقی و باطنی دسته‌ای از گرایشها و تمایلات ما را به اعماق ضمیر خودآگاه واپس می‌زند لیکن قوای ناخودآگاه باطن هرگز در منطقه‌ای که واپس زده شده‌اند، قرار و آرام نمی‌گیرند و به اشکال مختلف در زندگی روزمره خود را نشان می‌دهند و یا از رویاها و اختلالات عصبی سر برمی‌آورند و یا به صور گونه‌گون ابراز وجود می‌کنند و بی‌آنکه خود شخص تمایلی داشته باشد بر رفتار و اعمال او اثر می‌گذارند.»

دکتر مورفی عقیده دارد اگر بتوان با تمرین‌های القائی و تلقینات مکرر گفته‌هایی را به ضمیر باطن روانه کرد که حاوی پیامهای خیر و شادی و خوشبینی و امید باشد و از افکار تیره و مایوس‌کننده و منفی در آن اثری نباشد می‌توان به دروازه‌های سعادت و خوشبختی راه یافت و زندگی را با رنگی روشن و شادگونه دید و ابرهای اندوه و ملال را برای همیشه از افق دل پراکنده کرد. تردیدی نیست ناملايمات و دشواریهای زندگی گاه چنان لاینحل و دشوار جلوه می‌کنند که انسان خود را در ورطه‌ای هولناک می‌یابد که راه به جایی ندارد و کوه یاس چنان او را در زیر بار گران خود خم می‌کند که یارای سر بلند کردن و چاره‌اندیشی و تدبیر برایش باقی نمی‌ماند. در این کتاب بنا استناد به شواهد و مثالهای فراوان در خواهیم یافت که زندگی هرکس مولود و مصنوع افکار خود اوست و اگر انسان از قدرت لایزال هوش و شعور باطن خود بهره نجوید لاجرم عمری را در حقارت و خفت و خواری و ناتوانی و مسکنت سپری خواهد کرد و از شیرینی زندگی بهره‌ای نخواهد برد.

* * *

با استقبال بی شائبه‌ای که از این کتاب به عمل آمده، اکنون جادارد از خوانندگان علاقه‌مند به مطالب روانشناسی که همواره مشوق من در ترجمه و نگارش موضوعات مربوط به شناخت روح و معرفت نفس بوده‌اند، تشکر نمایم. تشویق این عزیزان، بی‌شک، انگیزش تداوم کار بود و حاصل، فراهم شدن مجموعه‌ای از آثار روانشناسان و روانکاوان نامدار جهان که گرچه با دیدگاه‌های گونه‌گون پدیده روح را مورد بررسی و تحلیل قرار می‌دهند ولی ملاً همگی به یک نتیجه مشخص و یکسان می‌رسند و آن عبارت است از شناسائی نفس و ضمیر برای کسب ادراک و شعور نقش آدمی در مدار کائنات و برخوردار شدن از یک زندگی شاد و آرام و معتدل.

به امید آنکه همگان بتوانند با بهره‌گیری از نیروهای ضمیر باطن و استعدادهای نهفته در ذات به اعتدال و آرامش و نشاط باطن دست یابند و زنگ غم از دل بزدایند و عمر کوتاه را با اندوه و ترس و تشویش سپری نسازند.

« ۵۰ ر »

کسی که خواندن می‌داند توانایی دست یازیدن به شگفتی‌ها را در خود می‌یابد و از وسایل و امکانات حیات تا بدانجا برخوردار می‌شود که قادر می‌گردد مفهوم تازه‌ای به زندگی خویش ببخشد.

آلدوس ها کسلی

مقدمه نویسنده

من بارها شاهد اعجازهای شگفت‌انگیز در زندگی مردان و زنان بی‌شماری بوده‌ام: آدمهایی که در اثر حادثه‌ای یک‌باره تار و پود حیاتشان نزدیک بود از هم گسیخته شود اما به نیروی اراده و قدرت فکر توانستند مشکلی که فرا راهشان قد علم کرده بود، از میان بردارند و از مخمصه‌های یابند. من در این کتاب حاصل تجارب و چکیده مطالعات و دیده‌ها و شنیده‌های خود را به خوانندگان گرامی عرضه می‌کنم تا بتوانند با بکارگیری روشهایی ساده و علمی از تنگناهای زندگی به‌در آیند و با ناملایمات مبارزه کنند و با چیرگی بر مشکلات و موانع سرنوشت خود را تغییر دهند.

آیا پاسخ این سوالات را می‌دانید؟

چرا فلان شخص شاد و با روحیه و دیگری غمگین و مایوس است؟

چرا فلانی در رفاه و آسایش است ولی آن دیگری دستش از همه جا کوتاه است و آهی در بساط ندارد؟

چرا آن فرد ترسو و مضطرب است در حالی که دیگری با شهامت و

قدرت فکر

پردل و جرات و سرشار از امید است؟

چرا یک نفر در خانه‌اش زندگی راحت و شیرینی می‌گذرانند اما نفر دیگر در بیغوله و ماتمکده‌ای که برای خویش ساخته به تلخی عمر را سپری می‌کند؟

چرا بعضی‌ها دست به هر کاری می‌زنند با موفقیت روبه‌رو می‌شوند ولی برخی دیگر جز شکست نصیبی نمی‌برند؟

چرا برخی قدرت بیان دارند و با کلام و گفتار خود مستمعان را تحت تاثیر و نفوذ خویش قرار می‌دهند اما گروهی دیگر فاقد این نیروی سحرآمیز هستند؟

چرا یک نفر در کارهایش مبتکر و خلاق است ولی دیگری تمام عمر کار ارزنده و چشمگیری ارائه نمی‌دهد؟

چرا یک فرد از شر بیماری علاج‌ناپذیری که بدان مبتلا شده جان به سلامت می‌برد ولی دیگری هم‌چنان در دام آن گرفتار می‌ماند؟

چگونه است که بسی از مردمان خوب و پارسا از دردهای جسمی و روحی نمی‌نالند حال آنکه غالب افراد نابکار و سیه‌دل هم رنج جسم دارند و تشویش روح؟

چرا زنی در زندگی خانوادگی سرخورده و پریشان است حال آنکه خواهرش زندگی شاد و شیرینی دارد؟

آیا برای تمام این پرسش‌ها پاسخ منطقی و قانع کننده‌ای پیدا کرده‌اید؟

در زندان روح بگشایید

انگیزه یافتن جوابهایی مستدل مرا بر آن داشت تا دست به نگارش این کتاب بزنم و پاسخ‌ها را با زبانی ساده بیان کنم و اصول و قوانین

زندگی را تشریح و توصیف نمایم تا هر کس به فراخور فهم خود از آن توشه‌ای برگیرد. یقین دارم اگر دستورهای این کتاب به دقت اجرا شود با بکارگیری تکنیک‌های آن موفق خواهید شد چنان نیرویی در باطن خود پی‌ریزی نمایید که به سهولت بتوانید از دردها، رنج‌ها، غم‌ها، غصه‌ها، تشویش‌ها، افسردگی‌ها و عقده‌هایتان رهایی یابید و نه تنها مشکلاتتان را حل کنید بلکه از شر عادات بد و زیان‌آور خود نیز خلاص شوید و در شاهراه آزادگی و سلامت و سعادت روحی با سرافرازی به پیش بروید. نیروی درون خویش را دست‌کم نگیرید زیرا با کمک آن قادر خواهید شد دیگر بار طعم شیرین شادمانی و صفای زندگی را بچشید و به عبارتی بهتر با دنیا و اطرافیان خود آشتی کنید و در زندان روحی خود را باز کنید و ترس و تردید را از آن بیرون برانید.

میدان دادن به نیروی باطن

چند سال قبل به وجود یک غده بدخیم - در اصطلاح پزشکی سرطانی - در خویش پی‌بردم. ولی خود را نباختم و با کمک نیروی اعجاز‌گر باطن خود به مبارزه با آن پرداختم. نتیجه آن شد که بعد از مدتی اثری از آن در من باقی نماند و هنوز که هنوز است بی‌دغدغه و تشویش به زندگی ادامه می‌دهم. روشی را که با آن توانستم آن غده بدخیم را آب کنم و از بین ببرم در این کتاب شرح داده‌ام که چگونه با بهره‌گیری از نیروی بیکران نفس و ضمیر باطن می‌توان حتی به جنگ خطرناک‌ترین بیماری‌ها رفت و از آن هراسی به‌دل راه نداد. البته در این جا بد نیست به گفته حکیمانه «آمبرواز پاره» جراح و پزشک نامدار فرانسوی در قرن شانزده اشارت کنم: «طیب بر زخم مرهم می‌گذارد و خدا شفا می‌بخشد.» آری نیروی ایمان عامل مهمی در امر درمان محسوب

می‌شود.

همه مردم خواهان یک زندگی شاد و سعادتمند و سرشار از آسایش و آرامش می‌باشند. از هم اکنون برای از بین بردن مشکلاتی که در این راه دارید و گرفتاریهای روزمره خود دست به کار شوید و ابتدا با برنامه‌ریزی در هماهنگی ساختن خود با خانواده‌ای که در آن به سر می‌برید، آغاز کنید. مطالب این کتاب را چندین بار به دقت بخوانید، آنگاه درخواهید یافت که مقصود از نیروی درون و ضمیر باطن کدام است و چگونه می‌توان از عقل و خرد و منبع الهامی که در وجود شخص نهفته بهره گرفت و از تکنیک‌های ساده‌ای که امکان تحت‌تاثیر قرار دادن ضمیر باطن را میسر می‌سازد، استفاده نمود؟ پس از این روش ساده علمی برای دسترسی به گنجینه باطن خود بهره‌گیری نمایید. این کتاب را با جدیت و با عشق و علاقه مطالعه کنید تا ثمرات و نتایج شگرف آن را آشکارا ببینید.

چه رازی در دعا کردن نهفته است؟

آیا از ته دل دعا کردن را می‌دانید؟ در روز چه اوقاتی را صرف عبادت و دعا می‌کنید؟ بی‌گمان هر کس که ایمان و اعتقادی دارد در مواقع خطر و هنگام گرفتاری و بیماری و یا در وقت مرگ دست به دعا برمی‌دارد. دعایی می‌کنیم تا خطر را از خویش دور سازیم و غالباً دسته جمعی هم دعا می‌کنیم تا مصایب و بلایای طبیعی مثل زلزله، سیل، توفان و خشکسالی بر زندگی مان نوازند و یا مثلاً معدن‌چینی که در اعماق معدنی محبوس شده‌اند، از مرگ جان به سلامت ببرند. شگفت آنکه اینان نیز بعد از نجات خود اظهار می‌دارند که در آن بحبوحه که از زندگی خویش قطع امید کرده بودند دست به دعا برداشته بودند. یا خلبانی که

هواپیمایش بر فراز آسمانها دچار سانحه شده پس از آنکه سالم به زمین می‌نشیند مدعی می‌شود که تنها دعای او بوده که او را از آن وضعیت وخیم رهانیده است. تردیدی نیست که دعا کردن عامل اعجاز گری در مقابله با مخاطرات بشمار می‌رود اما هرگز نبایستی تا زمان پدیدار شدن گرفتاریها و مسایل دست روی دست گذاشت و به قول معروف دستی به دعایی نبرد بلکه بهتر است این عنصر شگرف را به بوته فراموشی نسپاریم و دقایقی از اوقات شبانه‌روز را بدان اختصاص دهیم تا آرامشی ژرف در کنه وجود و باطن و نفس خویش پیدا کنیم.

به هر حال آنچه در این کتاب از آن گفت و گو می‌شود رهنمودهایی ساده و عملی است که می‌توان آنها را در زندگی روزمره به کار بست. لکن در این جا این سوال پیش می‌آید که بین دعا کردن و بهره‌گیری از نیروی باطن هر شخص چه رابطه‌ای می‌تواند وجود داشته باشد؟ پاسخ این است که معمولاً ضمیر باطن به تصویر ذهنی یا به عبارت دیگر به اندیشه‌ای که در ذهن جای گرفته جواب می‌دهد. اصل اعتقاد و ایمان در تمامی مذاهب جهان یکسان می‌باشد که از نظر روانشناسی نیز این امر مورد تایید قرار گرفته است. فرد مومن خواه مسیحی، بودایی یا یهودی یا مسلمان از این رو دست به دعا برمی‌دارد که ایمان به اجابت آن دارد و همین اعتقاد است که گاه کار را به اعجاز می‌کشاند و گره هفت‌بند مشکل او را باز می‌کند. قانون زندگی قانون ایمان است و به زبان ساده‌تر شکل گرفتن اندیشه در مغز است. فردی که می‌اندیشد و احساس می‌کند و بدان معتقد می‌شود در ذهن خود عناصر و موادی را قالب‌ریزی می‌کند. آنگاه جلوه باطنی افکار وی به گونه‌های متفاوتی بروز می‌کند و ثمره ایمان و اعتقاد او در رفتارش متجلی می‌گردد و به این ترتیب دعای شخص زمانی مستجاب می‌شود که آرزوی آن را در قلب خود

نشانه باشد.

نیروهای شگفت‌انگیز باطن و ضمیر ما از دیرباز در این جهان کهن وجود داشته‌اند. حقایق عظیم و ابدی و اصول شگرف حیات قبل از پیدایش مذاهب ذهن بشر را به خود مشغول داشته‌اند. به استناد این مدعا توجه خوانندگان گرامی را به مطالب این کتاب معطوف می‌دارم تا بتوانند به نحو احسن از این قدرت خارق‌العاده و آفریننده و سحرانگیز و دگرگون‌کننده استفاده نمایند و عوارض و آلام جسمی و روحی خویش را درمان کنند و اگر در زیر بار ترس و وحشت‌های بی‌مورد به زانو درآمده‌اند کمر راست کنند و اگر در جامعه با شکست روبه‌رو شده‌اند و قدرت مقابله با دشواری‌ها را از دست داده‌اند بتوانند سرافراز و سربلند به جنگ ناملازمات بروند و عفریت بدبختی و نکبت را از خود و خانه و کاشانه خویش دور کنند و با بهره‌گیری از نیروی ضمیر باطن خویش زندگی نوینی آغاز نمایند. آری از همین امروز شروع کنید و دیگر بار روشنی و نور را به سراچه ظلمانی ضمیر خویش بتابانید.

رؤف مورفی

فصل اول

گنجینه‌ای در باطن

برای دیدن زیبایی‌ها و مواهبی که اطرافمان را احاطه کرده کافی است که چشم دل باز کرد، لیکن برای برخوردار شدن از گنجینه نهانی وجود راه ساده‌تری در پیش رویمان قرار داد و آن بهره‌گیری از این ثروت باطنی است تا عمری در رفاه و آسایش و راحتی به سر آورد. هر کس به آن مقدار از تمول و ثروتی که در زندگی نیاز دارد می‌تواند از گنجینه وجود خود برداشت کند. این نکته را از یاد نبرید که یک قطعه آهن‌ربا قادر است فلزی دوازده برابر وزن خود را جذب کند و از زمین بلند نماید، حال آنکه اگر همین قطعه آهن‌ربا خاصیت مغناطیسی‌اش را از دست بدهد قادر به بلند کردن پر کاهی هم نخواهد شد. در زندگی به دو نمونه متفاوت از آدم‌ها برخورد می‌کنیم که یکی «مغناطیس شده» و شاد و سرحال و امیدوار و موفق است و دیگری فردی است که قدرت مغناطیسی خود را از دست داده و حتی توان بلند کردن پر

گاهی را هم ندارد و مایوس و بدبین و ناتوان گشته است این افراد اگر موقعیت‌های مناسبی هم به دستشان بیفتد آه و ناله سر می‌دهند: «می‌ترسم موفق نشوم... می‌ترسم سرمایه‌ام را در این راه از دست بدهم... می‌ترسم مورد تمسخر مردم قرار بگیرم» این قبیل اشخاص توان پیش رفتن و ترقی کردن ندارند بلکه درجا می‌زنند و به آب باریکه‌ای می‌سازند اما گروه دیگر به پیش می‌تازند و رازی را که از نسلی به نسلی منتقل می‌شود و بدان نام پیشرفت و ترقی داده‌اند، آشکار و فاش می‌سازند. آری اینان دریادلند و از مشکلات هراسی به خویش راه نمی‌دهند.

راز بزرگ

به نظر شما این راز چیست؟ اسرار انرژی اتمی و هسته‌ای و یا بمب نوترون است؟ اسرار سفرهای فضایی است؟ نه. پس کدام است؟ چگونه می‌توان آن را یافت و به خدمت خود درآورد؟ پاسخ ساده است. این راز سر به مهر با قدرت شگرفش در وجود خود شما نهفته است.

در زندگی قادر خواهید شد از شادمانی و تندرستی و رفاه و آسایش و آرامش بیشتر برخوردار شوید مشروط بر آنکه بتوانید از این نیروی باطنی نهفته در ضمیر خویش به نحو احسن استفاده نمایید.

شما نیازی بدان ندارید که در پی کسب و جمع‌آوری این نیرو باشید چرا که گنجینه بیکران آن را در وجود خویش دارید،

فقط. کافی است بدانید که چگونه می‌توانید آن را به خدمت بگیرید و در تمام جنبه‌های زندگیتان از آن استفاده کنید.

در اعماق ضمیر شما دریایی از هوش و خرد و قدرت و ثروت نهفته که بایستی بدان دسترسی پیدا کنید و از این همه موهبتی که در ذاتتان وجود دارد برخوردار شوید. حال اگر از قدرت و توانایی ذهنی خود آگاه شوید بهره‌گیری از آن کار ساده‌ای خواهد بود. اگر با ذهنی روشن به قضایا و مسائل روزمره زندگی خود بنگرید در هر لحظه از زمان با نیروی هوش و ادراک خود خواهید توانست برای مشکلاتی که بر سر راهتان پدیدار خواهند شد راه‌حلهای در خور و مناسبی پیدا کنید. دامنه اندیشه و استدلال‌ات شما گاه تا چنان حد و مرزی اعتلا پیدا می‌کند که قادر خواهید شد به اکتشافات و ابداعات تازه نایل شوید و شگفتی‌های محیط اطرافتان را که تاکنون بر شما ناشناخته مانده بود، مکشوف سازید. علاوه بر آن اقیانوس لایتناهی هوش و ذکاوت نهفته در باطن شما قادر است مجهولات و معماهای لاینحلی را برایتان به سادگی حل کند که تا آن زمان از مقابله با آن هراس داشته‌اید و جرات رویارویی با آنها را به سر راه نمی‌دادید. از این پس راه خود را در زندگی به سهولت پیدا خواهید کرد و موانع کوچک و جزیی قدرت عرض اندام در برابر شما را پیدا نخواهند کرد.

نخستین ثمره‌ای که از این اقدام خود خواهید گرفت یافتن یاران و همنشینان و هم قدمان شایسته و علاقمند و دلسوز است

که قبلاً فاقد آن بوده‌اید. خودتان از این موضوع دچار حیرت خواهید شد که چگونه یکباره زندگیتان رنگ دیگری به خود می‌گیرد، مشتری مناسبی برای خانه‌ای که قصد فروش آن را داشته پیدا می‌شود و پولی که نیاز داشتید به آسانی فراهم می‌گردد، جار و جنجال و بگو و مگو و کدورت از خانه و کاشانه‌تان رخت برمی‌بندد و صفا و مهر و محبت جانشین آن می‌شود و با شوق و ذوق رخت سفر می‌بندید و عادات بد و حریفان ناباب را طرد می‌کنید.

این بر شما است که دنیای باطنی اندیشه‌ها و احساسات و قدرت و نور و عشق و زیبایی را در خود کشف کنید. در این دنیا است که راه حل تمام مسائل و علت تمام معلول‌ها را خواهید یافت و قادر خواهید شد تا خود را از زندان عقده‌های خویش نجات دهید و افق تازه‌ای را پیش روی خود بگشایید.

از همین حالا دست بکار شوید

زمانی در کاری موفق خواهید شد که بتوانید پایه و اساسی علمی برای آن شالوده ریزی کنید. فی‌المثل برای بدست آوردن آب به ئیدروژن و اکسیژن به نسبت معلوم و مشخص نیاز خواهید داشت و یا یک اتم اکسیژن و یک اتم کربن؛ مونوکسید کربن گازی سمی می‌دهد ولی اگر یک اتم دیگر به اکسیژن آن اضافه کنید دی‌اکسید کربن با گاز بی‌خطر خواهید داشت و به این ترتیب در قلمرو بی‌انتهای شیمی پیش خواهید رفت.

مقصود از ذکر این مثال این بود که هرگز تصور نکنید که قواعد فیزیک و شیمی و ریاضی با معیارها و اصول باطن و ضمیر شما تفاوتی دارند. مثال دیگری می‌زنیم: «آب بر اساس قانون ظروف مرتبطه عمل می‌کند» یا اینکه «ماده را اگر حرارت بدهیم منبسط می‌شود» این اصل در همه جا و هر زمان و هر موقعیت تعمیم پیدا می‌کند. اگر قطعه آهنی را در چین، انگلستان یا هندوستان حرارت بدهیم همین خاصیت را پیدا می‌کند و دچار انبساط می‌شود. پس این یک اصل کلی و همگانی است. از این موضوع نتیجه می‌گیریم اگر موضوعی را به صفحه دل بسپاریم روزگاری به شکل تجربه خود را آشکار خواهد کرد.

دعای شما از این رو مستجاب می‌شود که خود می‌تواند به صورت اصل و قاعده‌ای درآید. ضمیر باطن انسان اصلی است در زندگی که برحسب قانون ایمان عمل می‌کند. پس برای شناختن آن بایستی بدانید ایمان چیست و چرا و چگونه عمل می‌کند. قانون روح شما قانون ایمان است و فقط کافی است که از نحوه کار آن مطلع بوده و به آن ایمان و اعتقاد باور داشته باشید. ایمان شخص از اندیشه وی تراوش می‌کند.

پس هر اتفاقی که برای شما می‌افتد و در هر شرایطی که زندگی می‌کنید، اعمال و کردارتان از طریق اندیشه‌ها تابع واکنش‌های ضمیرتان می‌باشند. فراموش نکنید نقش تعیین کننده را همواره ایمان و اعتقاداتان به عمل به عهده خواهد داشت. در این جا توجه‌تان را به این نکته جلب می‌کنیم که بایستی عقیده و ایمان

دروغین و خرافات و موهومات و ترس و تردیدها را از خود برانید و به جای آنها صفات متعالی بنشانید و هرگز از یاد نبرید که حقایق جاوید و پایدار زندگی هیچ گاه دستخوش تغییر نمی‌شوند. اندیشه به صورت کنش آغاز می‌کند و پاسخ ضمیر به اندیشه - که به تبع از سرشت و ذات شخص می‌باشد - همان واکنش آن است. پس ضمیر خود را از مفاهیم والای انسانی سرشار کنید تا آثار معجز آسای آن را در بلیات و مصایب ببینید.

دوگانگی اندیشه و روح

هر کس دارای یک روح است ولی هر روح از دو مشخصه بارز برخوردار می‌باشد که این خط. شاخص از سوی هر فرد متفکری شناخته شده است. این دو خصیصه که به کلی با هم تفاوت دارند از نیروهای جداگانه و مشخصی بهره‌مند هستند و می‌توان آنها را به این ترتیب طبقه بندی کرد: روح عینی و روح ذهنی، روح آگاه و روح ناآگاه، روح بیدار و روح غافل و خفته، روح سطحی و روح عمقی، روح ارادی و روح غیر ارادی، روح مردانگی و روح نامردی و بسیاری از اصطلاحات و تعبیرات دیگر. در این کتاب از فشرده تعبیری که در مورد روح به کار برده می‌شود اصطلاح «ضمیر آگاه» و «ضمیر باطن» را در نظر گرفته‌ایم.

ضمیر آگاه و ضمیر باطن

برای شناختن مفهوم کامل این دو پدیده پیچیده ذهنی روش جالبی وجود دارد که تشبیه آن به یک باغ است. شما باغبان این گلزار هستید و تمام روز در ضمیر باطن خود بذر (اندیشه) می‌کارید و در تمام زندگی خود نتیجه و ثمره کشته خود را برداشت خواهید کرد.

پس چه بهتر آنکه در کشتگاه اندیشه خود جز بذرهای خوبی و مهر و صفا و عزم راسخ و آرامش و پاکدلی نکاریم و کار را به بهره‌گیری اندیشه از ضمیر باطن خویش بسپरیم و خرمی دل‌آویز از بذرهای تفکر خود برگیریم. به عبارت بهتر این کشتزار اندیشه را می‌توان به زمین باروری تشبیه کرد که در آن هر بذری چه خوب و چه بد عمل می‌آید. در این صورت هر فکر به صورت یک انگیزه و یک شرط در زمین ضمیر شخص جای می‌گیرد. به این علت است که باید افکار خود را طوری بارور کرد که شرایط دلخواه و مناسب و موافق را برای شخص ایجاد نماید.

هنگامی ذهن شخص به درستی تعقل می‌کند و با اندیشه صحیح به درک حقیقت نایل می‌شود و زمانی افکار به نحو صحیحی در بایگانی ضمیر باطن طبقه‌بندی می‌گردد و به عبارتی سازنده و هماهنگ و معتدل در جای خود قرار می‌گیرد که نیروی جادویی ضمیر شرایط مطلوب را برای پاسخ‌گویی ایجاد نماید و محیطی دلخواه و مساعد در تمامی موارد به وجود آورد.

موقعی که شما اقدام به نظارت فرآیندهای افکار خود می‌کنید، توان و نیروی ضمیر خود را در رویارویی با حوادث و رویدادها در بوته آزمایش قرار می‌دهید و به گفته روشن‌تر آگاهانه با نیروی لایزال و قانون شگرفی که بر همه امور حاکم است، همکاری می‌کنید.

نگاهی به دوروبر خود بیفکنید: در نهایت شگفتی متوجه خواهید شد که اکثریت مردم در جهان خارج و مادی زندگی می‌کنند حال آنکه اقلیت محدودی که متفکران گیتی را تشکیل می‌دهند درون را می‌نگرند و به معنویات توجه دارند. اما از یاد نبرید که همین دنیای ذهنیات یا افکار و احساسات و تصاویر ذهنی شماست که دنیای خارج شخص را می‌سازد. این دنیای ذهنی تنها نیروی خلاقه وجود شماست و هر آنچه در بیرون از خود یافته‌اید محصول و فرآورده اندیشه خودتان در دنیای ذهنیات‌تان (آگاهانه یا ناآگاهانه) بوده است.

برخورد و شناخت وجدان آگاه و ضمیر باطن به شما امکان می‌دهد تا زندگی خود را دچار تحول و دگرگونی سازید. برای تغییر زندگی بیرونی بایستی علت را تغییر داد. بسیاری از مردم می‌کوشند با کار کردن شرایط و علل زندگی خود را دچار تحول سازند. به هر حال برای حذف ناهماهنگی‌ها و اختلالات و تضیقات و کمبودها و نارسایی‌ها بایستی علت را شناخت و در صدد رفع آن برآمد.

شما در پهنه اقیانوسی از ثروتهای بیکران به سر می‌برید.

ضمیر باطن حساسیت زیادی در قبال اندیشه‌هایتان از خود نشان می‌دهد و اندیشه‌ها دنیایی را می‌سازند که از خلال آن هوش و ذکاوت و عقل و دانایی و قوای حیاتی و انرژیهای ضمیر باطن از آن گذر می‌کنند. اجرای قاطع قوانین روح آدمی را وادار خواهد کرد تا روش زندگی خود را تغییر دهد و به جای تیره‌روزی در صدد بهروزی و به جای خرافات در صدد کسب دانش و به جای درد و رنج در صدد بدست آوردن نشاط و تندرستی برآید و ترس و تشویش و دودلی و یاس را از خویش براند و بذر امید و خوش‌بینی و شهامت به جایش بنشانند. آیا نیرویی کاراتر و سودمندتر از این می‌توان در جایی سراغ کرد؟

غالب دانشمندان شهیر و هنرمندان طراز اول و شاعران گران‌قدر و خوش‌قریحه و نویسندگان و مخترعان مشهور شناخت عمیقی از مکانیزم وجدان آگاه و ضمیر باطن خویش داشته‌اند و به موقع توانسته‌اند آن را به خدمت خود بگیرند.

کاروزو Caruso خواننده مشهور اروپا یک روز هنگامی که می‌خواست به روی صحنه برود احساس کرد عضلات حنجره‌اش دچار گرفتگی شده است کاروزو دستپاچه شد و عرق از سر و رویش جاری گردید. تا چند دقیقه دیگر بایستی در روی صحنه حاضر می‌شد ولی از مردم خجالت می‌کشید و از ترس و اضطراب به لرزه افتاده بود. به خود گفت:

- اگر تماشاچیان مرا در این وضع ببینند دیگر آبرویی برایم باقی نخواهد ماند و کارم تمام است.

ولی ناگهان در مقابل چشمان حیرت زده کسانی که در پشت صحنه حضور داشتند فریاد کشید:

- «من کوچک» وجودم می خواهد «من بزرگ» روحم را خفه کند!

آری او از طریق من بزرگ روحش ندای قدرت بیکران وجدانش را شنید و در پی آن فریاد سر داد: «برو، برو، من بزرگ روحم برو آوازت را بخوان!»

ضمیر باطن او فریاد درونش را شنید و نیروهای حیاتی و مکتوم را در اندرون وی آزاد کرد: آنگاه کاروزو با گام های محکم در روی صحنه جای گرفت و مثل همیشه آواز پر صلابت و پر طنینش را سرداد و این بار شاهکاری از قدرت و هنرنمایی ارائه کرد.

آشکار است که کاروزو از دو عنصر ذهنی خود یعنی وجدان آگاه که عقلانی است و وجدان ناآگاه یا ضمیر باطن که خفته در ژرفای نفس است، آگاه بود. با این حال این ضمیر نیز فعال است و به هر اندیشه ای پاسخ می دهد. هنگامی که وجدان شما (من کوچک) از ترس و دودلی و نگرانی لبریز گشته است هیجان های منفی جای گرفته در باطن شما (من بزرگ) وجدان آگاه را در احساس وحشت و هراس و نومیدی غرقه می سازند. در این لحظه است که شما بایستی مثل کاروزو وارد عمل شوید و با صراحت و قاطعیت هیجان های غیر منطقی خود را در اعماق ضمیرتان مورد خطاب قرار دهید:

«آرام باش! آرام بگیر! این منم که دستور می‌دهم و این تویی که باید اطاعت کنی. تو تابع دستورات من هستی و حق نداری به جایی که حق ورود نداری داخل شوی!»

به هر تقدیر این نکته را همیشه در مد نظر داشته باشید که وجدان ناخودآگاه یا ضمیر باطن یا ضمیری که در زیر وجدان آگاه قرار گرفته همواره تابع وجدان آگاه است و ناچار از تبعیت آن می‌باشد و شاید اطلاق این اسم بر آن خود نشانه نوعی از این وابستگی به شمار می‌رود.

ریشه‌های تفاوت

با مثال‌های زیر می‌توان به وجوه اختلاف و تمایزی که وجود دارد، بهتر پی برد: وجدان آگاه به مثابه ناخدا یا خلبانی است که در عرشه و کابین به هدایت وسیله‌اش می‌پردازد و در عین حال به افراد زیر دست خود دستورهای لازم را صادر می‌کند و اینان نیز ضمن رسیدگی به موتورخانه و دیگ بخار و ابزار آلات گونه‌گون با فرمانده خویش تماس داریم دارند. مکانیسین‌ها به درستی از مقصد اطلاعی ندارند و تنها مطیع و فرمانبر هستند به طوری که اگر فرمانده دستور غلطی صادر کند آنان ناچار از اطاعت فرمان او سفینه خود را به صخره‌ها می‌کوبند و یا هواپیما را در آب فرود می‌آورند. پس مکانیسین‌ها کورکورانه فرمانبرداری می‌کنند زیرا ناگزیر از این کار هستند. کارکنان این قبیل سفاین با فرمانده خود مناقشه و جر و بحث نمی‌کنند و تابع و مجری

دستور هستند.

ناخدا فرمانده کشتی به شمار می‌رود و او امر او بایستی موبمو اجرا شود. وجدان یا ضمیر آگاه هر کس ناخدای اوست و فرمانده سفینه، جسم شخص و رفتار و کردار او می‌باشد. ضمیر آگاه که در این جا بدان اصطلاح ضمیر باطن می‌دهیم فرمان‌هایی را که به آن صادر می‌شود - فرمان‌هایی که وجدان آگاه آنها را باور دارد و به عنوان واقعیت می‌پذیرد - دریافت می‌دارد.

هنگامی که خطاب به مردم اظهار می‌دارید:

من امکان خرید فلان جنس را ندارم.

«ضمیر باطن شما این پیام را در خود ضبط می‌کند و مالا امکان برآورده شدن آرزویتان را غیر مقدور می‌سازد و اگر این پیام به صورت‌های دیگر تکرار شود:

«من وسیله خرید این ماشین را ندارم و پولی برای رفتن به سفر و خرید خانه و لباس نو برایم نمانده.»

مطمئن باشید که ضمیر باطن پیام‌هایتان را می‌گیرد و آنگاه تمامی عمر خود را بدون تحقق امیال و آرزوهایتان سپری خواهید کرد.

سال گذشته در شب تعطیلات عید، یکی از دانشجویان کلاسهایم تعریف می‌کرد که پشت ویتترین مغازه‌ای کیفی را دید که خیلی از آن خوشش آمد اما با ناراحتی به یاد آورد که آهی در بساط ندارد. در ضمن - چنانکه خود بعدها اظهار داشت - هشدار

من در آن لحظات در خاطرش زنده شد که همواره می‌گفتم: «جمله‌های خود را با افعال منفی تمام نکنید» جوان دانشجو این بار به خود گفت:

«این کیف مال من است و آن را برای فروش گذاشته‌اند. من باطناً این را می‌پذیرم و بایستی کاری کنم تا آن را بتوانم بخرم.

«همان شب نامزدش عین همان کیف را که او آن قدر دلش برای آن رفته بود به عنوان هدیه تقدیمش کرد.

مثال دیگری می‌آوریم: هنگامی که به خود می‌گویید: «من فلان غذا مثلاً آبگوشت را دوست ندارم». اگر موقعیتی پیش آید که ناچار از خوردن این غذا شوید مطمئناً دچار سوءهاضمه خواهید شد و در این صورت تقصیر را صرفاً از ضمیر باطن خود بدانید که به شما خاطر نشان ساخته است: «ارباب (وجدان آگاه شما) آبگوشت دوست ندارد!». این‌ها دو نمونه ساده از اختلاف بین وجدان آگاه و ضمیر باطن شما هستند.

زنی می‌گفت:

«من هر بار شبها قهوه می‌خورم ساعت سه بعد از نیمه‌شب از خواب می‌پریم!

آری هر دفعه که او در شبها قهوه بیاشامد، ضمیر باطن او را از خواب بیدار می‌کند تا پیامش را به وی برساند: «ارباب می‌خواهد که تو امشب بیدار بمانی!»

با این حال ضمیر باطن شخص در تمام شبانه روز یک دم از

فعالیت باز نمی ماند و نتایج افکار و تصورات وی را به خود او باز می گرداند.

پیرزنی هفتاد و هفت ساله که کتاب مرا خوانده بود برایم نوشت:

«من ثمره تلقین و ایمان و اعتقاد را عملاً به چشم دیدم. مدتها بود از تنهایی زجر می کشیدم. بر طبق دستورهای شما برای ضمیر باطن پیام فرستادم و آن را امیدوار کردم که غم خوار و همدم مناسبی پیدا خواهم کرد. شگفت آنکه، هفته ای بیشتر طول نکشید که یک مسئول داروخانه بازنشسته در مجلسی با من آشنا شد و پس از چندی با هم ازدواج کردیم.»

این بانوی پیر در پایان اظهار عقیده کرده بود که آرزوی قلبی او باعث شده بود تا عامل خلاقه که همان ضمیر باطن است دمی از فعالیت باز نماند و به موقع مقصود و منظور خود را انتخاب نماید. به عبارت دیگر از همان لحظه ای که او موفق به خلق یک تصویر جامع و روشن در ذهن خود گردید ضمیر باطن بر حسب قانون جاذبه واکنش نشان داد و وجدان او سرشار از هوش و عقل و ذکاوت این دو موجود را به هم نزدیک و مرتبط ساخت.

* * *

خلاصه مطالب

۱- در وجود شما گنجینه‌ای قرار دارد: کلید آن را از قلبتان بخواهید.

۲- راز بزرگی که در نزد مردمان تمام اعصار و قرون از اهمیت خاصی برخوردار بوده، استعداد و توانایی ایجاد ارتباط با قوای ذهنی و آزاد ساختن نیروهای آن است.

۳- ضمیر هر فرد قادر است هر مشکلی را حل نماید. قبل از خواب به خود تلقین کنید: «من می‌خواهم ساعت شش صبح از خواب بیدار شوم»، در نهایت شگفتی سر ساعت از خواب بیدار خواهید شد.

۴- ضمیر معالج و معمار پیکر شما است. هر روز با این اندیشه که امروز را تندرست و سر حال خواهید بود از بستر به درآیید: یقین داشته باشید که مستخدم وفادارتان دستورتان را اجرا خواهد کرد.

۵- هر اندیشه یک علت است و هر موقعیت یک معلول.

۶- اگر می‌خواهید کتابی، نمایشنامه‌ای، مقاله‌ای بنویسید و یا در حضور جمعی سخنرانی کنید ایده آن را با ضمیرتان در میان بگذارید، خود ترتیب کارها را خواهد داد.

۷- بسان ناخدایی که سفینه‌اش را در پهنه آبها به حرکت در می‌آورد شما هم بایستی دستورهای مناسب و منطقی (اندیشه و تصویر) به ضمیر باطن بدهید. یقین داشته باشید که این ضمیر با بهره‌گیری از تجارب ارزنده زندگی سفینه حیانتان را به نحو مطلوب هدایت خواهد کرد.

۸- هرگز جمله‌های «پول ندارم» و یا «امکان ندارم» را به کار نبرید زیرا ضمیر ناآگاهتان پیام‌های منفی را می‌گیرد و در خود ضبط می‌کند و بر همان اساس تا آخر عمر شما را از هر گونه امکاناتی بی‌بهره می‌سازد.

۹- قانون زندگی قانون ایمان و اعتقاد است. عقیده اندیشه‌ای است که در وجدان آگاه شخص ضبط شده است. هرگز این را باور نکنید که می‌توان در آن خدش‌های وارد کرد. به ضمیر و باطن خود ایمان داشته باشید که قادر است شما را شفا دهد و خوشبخت و امیدوار و سرشار از خوش‌بینی و نشاط سازد و به قول معروف هر کس نان قلبش را می‌خورد.

۱۰- افکار سیاه و یاس‌آور را از خود دور کنید تا بتوانید سرنوشت خویش را تغییر دهید.

فصل دوم

چگونگی فعالیت نفسانیات

هر فرد باید از نحوه به کارگیری وجدان و ضمیر خود آگاه باشد. گفتم که روح از دو قسمت مجزا تشکیل شده است: قسمت آگاه یا عقلانی و قسمت ناآگاه یا ضمیر باطن. تفکر شخص ناشی از فعالیت قسمت آگاه یا وجدان و ضمیر آگاه وی است و هر فکری که به سر راه می‌دهد معمولاً در طبقه زیرین یا اعماق ضمیر و وجدان جای می‌گیرد و ملاً به تبع از پندارها و اندیشه‌ها این قسمت ساخته و بارور می‌شود. پس ضمیر باطن هر فرد مرکز و مقر هیجانات و عواطف وی به شمار می‌رود که روح خلاقه او از آن کانون زاده می‌شود. اگر فکر خوبی به سر راه دهید، نتیجه خوبی برداشت خواهید کرد و به عکس. به هر حال طرز کار وجدان و نفسانیات آدمی به این قرار است.

نکته‌ای که همواره بایستی در مد نظر داشت این است که اگر ایده‌ای به ضمیر باطن برسد، بر آن می‌شود تا به نحوی آنرا به

مرحله اجرا درآورد و همان طور که خاطرنشان ساختیم عامل اجرای نیات بد یا خوب می‌گردد. اگر در جهت منفی به کار افتد شخص را دچار شکست و ناکامی خواهد ساخت. ولی اگر تفکرات سازنده و هماهنگی داشته باشیم با موفقیت و سعادت روبرو خواهیم شد.

آرامش روح و سلامت جسم زمانی میسر می‌گردد که بتوان به نحو شایسته‌ای این چنین اندیشه‌ای را به سر راه داد. هر آن چه را که به ذهن می‌سپارید و هر آن چه را که صحیح می‌پندارید، ضمیر باطن آن را می‌پذیرد و در زندگی شخصی متجلی می‌سازد. این شماست که فرمان صادر می‌کنید و ضمیرتان چشم بسته ایده‌ای را که برایش فرستاده‌اید در خود ضبط و سپس آن را اجرا می‌کند. روح شما این اصول را مراعات می‌کند: ضمیر باطن هنگامی عکس‌العمل مطلوب را نشان می‌دهد که با ساخت و قالب اندیشه و آرمانی که در وجدان آگاهتان ساخته و پرداخته شده هماهنگی داشته باشد.

روانشناسان عقیده دارند هنگامی که افکاری به ضمیر باطن سپرده می‌شود گویی آثار و علایمی بر سلول‌های مغز بجای می‌گذارد. به این علت است که بعد از آنکه ضمیر باطن ایده‌ای را دریافت کرد در فرصت مناسب آن را برای اجرا و عمل آماده می‌سازد تا به یاری تداعی معانی و مفاهیمی که در طول عمر کسب کرده آمیزه نوینی بوجود آورد و این را مجموعاً در خدمت هدف «ارباب» یا فرمانده قرار دهد و آنگاه با بهره‌گیری از

گنجینه لایزال و نیروی هوش و ذهن به رفع معضل پردازد. گاه پاسخ مساله را به فوریت ارائه می‌کند و گاه روزها و ماه‌ها تلاش و کاوش می‌کند و راه به جایی نمی‌برد... راه‌حل‌ها در نظر او مناسب و منطقی نمی‌آیند.

حال که به شناخت کلی روح و طبقه‌بندی وجدان دست یافتیم جا دارد به این نکته اشاره کنیم که به این ترتیب دو سیستم فعالیت در روح وجود دارد: یک روح و وجدان آگاه که قادر به استدلال و تعقل است و قدرت انتخاب دارد. مثلاً هر کس کتاب، خانه، دوست و شریک زندگی خود را انتخاب می‌کند و تمامی این تصمیمات در وجدان آگاه گرفته می‌شود. ولی از سویی دیگر، بعضی اندام‌واره‌های بدن بدون نظر شخص به فعالیت شبانه‌روزی خود ادامه می‌دهند. مثل قلب، دستگاه گردش خون و تنفس و گوارش و غیره که جدای از وجدان آگاه با وجدان ناآگاه و یا ضمیر باطن سر و کار پیدا می‌کنند.

ضمیر باطن آن چه را که بدان تحمیل شده یعنی آن چه را که شما عمداً انتخاب کرده‌اید، دریافت می‌کند و هم چون وجدان شما به سبک سنگین کردن و ریز و درشت کردن و انتخاب نمی‌پردازد و به عبارتی مجال بحث ندارد. باز هم تکرار می‌کنیم طبقه زیرین وجدان به‌سان مزرعه‌ای است که هر گونه تخم را اعم از بد و خوب در خود پرورش می‌دهد. افکار شما یعنی همان دانه‌ها فعال و مثبت هستند زنهار که افکار مخرب و منفی را در کشتزار باطن نشانند! کشتزاری که قدرت انتخاب

ندارد و هر چه از خوب و بد و راست و دروغ تحویلش بدهید، در خود ضبط و نگهداری می‌کند و روزگاری آن دروغ زندگی‌تان را به عنوان راست تحویل‌تان خواهد داد و ثمره پندارهای‌تان را در جلوی چشم‌تان زنده خواهد کرد و به این دلیل به آن وجدان یا ضمیر ناآگاه می‌گویند که ما در این جا عنوان ضمیر باطن را برمی‌گزینیم و به هر حال هر دو اشاره یک مفهوم دارد.

آزمایشهایی که روانشناسان در این زمینه بر روی هیپنوزها (خواب مصنوعی) انجام داده‌اند به این نتیجه رسیده که ضمیر باطن قدرت انتخاب و استدلال ندارد و به این علت در این گونه مواقع هر تلقینی هر قدر هم که نادرست و خطا باشد همان را انجام می‌دهد و برحسب ماهیت تلقین وارد عمل می‌شود.

فرض کنیم که یک هیپوتیزور به سوژه خود تلقین می‌کند که ناپلئون بناپارت یا سگ و گربه است. سوژه می‌کوشد تا نقشی را که به او تلقین شده به نحو احسن انجام دهد. شگفت آنکه شخصیت وی لحظه به لحظه دگرگون می‌شود و سعی می‌کند تا در قالب شخصیتی که باید جای گیرد به خوبی انجام وظیفه کند. یک هیپوتیزم کننده ماهر قادر است به سوژه‌های خویش در حالت هیپنوز تلقین کند که پشتش می‌خارد و به دومی بگوید از بینی‌اش خون می‌آید و به سومی القاء نماید که یک مجسمه مرمرین است و به چهارمی القاء کند که در سرمای زیر صفر به سر می‌برد و دارد یخ می‌زند. هر یک از آن چهار نفر در مقابل

تلقین و اکنش‌هایی نشان می‌دهند و مالا به آن چه در اطراف ایشان می‌گذرد و حرکاتی که انجام می‌دهند شعور نخواهند داشت.

این دو مثال به سادگی تفاوت بارز بین وجدان آگاه و ضمیر ناآگاه را روشن می‌سازد و نشان می‌دهد که وجدان آگاه چگونه استدلال و تعقل می‌کند و وجدان ناآگاه چگونه بی‌تفاوت و خنثی باقی می‌ماند و عاری از قدرت انتخاب می‌گردد و یا هر چه را به وی بدهند دریافت می‌دارد و از همین جا اهمیت داده‌ها به ضمیر، ضمیر باطن و ناآگاه معلوم می‌شود که چرا پیام‌ها بایستی مثبت و امیدوار کننده و نشاط‌انگیز و سرشار از خوش‌بینی و طراوت و تازگی باشد.

مفهوم عینی ذهنیت

غالباً از وجدان آگاه به عنوان «وجدان عینی» گفتگو می‌کنند زیرا عقیده بر این است که با اشیاء ظاهری و خارجی سر و کار دارد. به عبارت بهتر وجدان عینی با جهان عینی برخورد پیدا می‌کند و توسط حواس پنجگانه این ارتباط را برقرار می‌سازد. وجدان عینی هر کس راهنمای اوست و در تماس با محیط عصای دست وی می‌شود. عمل مشاهده و تجربه‌آموزی و دانش‌اندوزی توسط وجدان عینی صورت می‌گیرد و همان طور که قبلاً نیز خاطر نشان ساختیم یکی از مهمترین وظایف وجدان عینی همان استدلال و تعقل می‌باشد.

فرض کنیم که شما به سیاحت یکی از شهرهای مشهور جهان (مثلاً لندن) می‌روید؛ با مشاهده باغها و خیابانها و گردشگاه‌های آن به این نتیجه خواهید رسید که لندن شهر قشنگی است و این کار را با کمک وجدان عینی خود انجام می‌دهید.

وجدان ناآگاه را اما وجدان ذهنی یا ضمیر باطن نیز نامیده‌اند. این وجدان محیط خود را با وسایلی جدای از حواس پنج‌گانه مورد شناخت و ارزیابی قرار می‌دهد و عامل ارتباطی آن از طریق کشف و شهود Intuition می‌باشد و کانون عواطف و آرشیو بایگانی خاطرات شخص محسوب می‌شود. وجدان ذهنی شما، به هنگامی که وجدان عینی در حالت انفعالی قرار دارد وظایف خود را به بهترین نحوی انجام می‌دهد. بگفته‌ای دیگر زمانی که وجدان عینی فرد به حال تعلیق و یا در حالت کرختی رکود و خواب رفتگی است این وجدان ذهنی است که وارد عمل می‌شود و به فعالیت می‌پردازد. وجدان ذهنی شخص بدون استعانت از اندام‌واره طبیعی باصره می‌بیند و از بینشی خاص برخوردار است تا به جایی که قادر است پیکرتان را ترک گوید و در دنیاهای دور و سرزمین‌ها و آفاق و انفس به سیر و سیاحت پردازد و حقیقی‌ترین و جامع‌ترین ره‌آورد را برایتان باز آورد. هر کس خواهد توانست توسط ضمیر باطن یا وجدان ذهنی خود، بدون استفاده از وسایل ارتباطی معمولی، افکار دیگران را بخواند و بصیر و دوراندیش گردد.

بار دیگر به این بحث می‌پردازیم که وجدان ذهنی و

ضمیر باطن آدمی قادر نیست هم چون وجدان عینی و آگاه قضاوت و استدلال کند. گفتیم اگر تلقینها و پیامهای غلط و نادرست بدان بدهید روزگاری به صورت تجربه و آزمایش و خاطره به سراغتان خواهد آمد و گریبانگیرتان خواهد شد. پس هر بلایی که سرتان آمده معلول افکاری بوده که روزگاری به صورت اعتقاد به صحیفه ضمیر سپرده بودید. برای زدودن آن کافی است تا اندیشه‌های بارور و مفید و سازنده را به ذهن بسپارید و داده‌های منفی و مخرب را از آن پاک کنید. اگر ترس و نگرانی و تردید را در ضمیر باطن نشانده‌اید با عادات خوب آنها را از زندان دل خود بیرون بریزید و به جای آن بذر نشاط و شهامت و عزم و اراده را سخ بکارید.

نیروی شگرف تلقین

اینک از این مساله آگاه گشتیم که وجدان عینی ما مراقب و نگهبان ما است و نخستین وظیفه‌ای که به عهده دارد حفظ و حمایت وجدان ذهنی در مقابل داده‌ها و پیامهای غلط و نادرست می‌باشد. هم چنین فهمیدیم که ضمیر باطن ما از حساسیت فراوانی نسبت به تلقین برخوردار است در ضمن نه قدرت استدلال و انتخاب و نه توانایی سنجش و تفکر دارد و تمامی این خصیصه‌ها از آن ضمیر آگاه می‌باشند و ضمیر باطن یا ناآگاه در مقابل پیامهای ضمیر آگاه هیچ واکنشی از خود نشان نمی‌دهد.

مثالی می‌زنیم: فرض کنید سوار بر یک کشتی تفریحی

قدرت فکر

هستید و در روی عرشه آن به مسافری برخورد می کنید. با اینکه هوا خوب و لطیف است رو به او کرده و می گوید.

— رنگتان پریده. مثل اینکه دریا زده شده اید؟

مسافر نگون بخت که تا آن زمان سرخوش و بی خیال به تفریح و هواخوری مشغول بود ناگاه به فکر فرو می رود و این بار به راستی رنگش می پرد و احساس می کند حال خوشی ندارد و حتی در مقابل پیشنهاد شما که حاضر می شوید او را به کابینش راهنمایی کنید، تسلیم می شود و به عبارت بهتر سر تسلیم در برابر تلقین منفی شما فرود می آورد.

واکنش های متفاوت در برابر تلقین

واضح است که افراد مختلف در مقابل تلقین های متفاوت، بر حسب شرایط ذهنی و اعتقادات خود، عکس العمل های گوناگونی نشان می دهند. فی المثل اگر در همان کشتی، به جای آن مسافر زودباور، به سراغ دریانوردی کارگشته و قدیمی می رفتید و دریا زدگی و رنگ پریدگی را به وی تلقین می کردید او به جای اینکه خود را بیازد و رنگ و رویش بپرد و برآستی دریا زده شود شما را به باد تمسخر می گرفت و حتی ممکن بود واکنش تندتری نشان بدهد. پس در این مورد بخصوص، تلقینات شما نتیجه معکوس به بار می آورد و دریانورد از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار می گردد زیرا خود او بهتر از هر کس می داند که از این حیث مصونیت دارد و تکان های دریا هیچ تاثیر

ناخوشایندی بر او نخواهد بخشید.

در فرهنگ‌های لغات در برابر کلمه تلقین چنین توضیح داده‌اند: ایجاد فرآیند ذهنی به منظور پذیرش و تثبیت و اعمال اندیشه و ایده تلقین شده. لازم به یادآوری است که هیچ تلقینی را نمی‌توان بدون خواست و تمایل وجدان آگاه در وجدان ناآگاه جای داد. به عبارت روشن‌تر وجدان آگاه قادر است هر نوع تلقینی را از خود دفع کند. در مورد دریانورد قدیمی این مثال به خوبی مصداق پیدا می‌کند که چون در مقابل دریازدگی مصونیت دارد از تلقین منفی ترس به دل راه نمی‌دهد.

اما این مثال در مورد مسافر کشتی فرق می‌کند: او هم مثل همه ما فردی است که دچار ترس و وحشت می‌شود و القائات منفی بر او تاثیر می‌گذارند و چون تجربه‌ای در این زمینه نداشته دریازدگی را مرضی مهلک می‌پندارد و مالا تحت تاثیر تلقین منفی قرار می‌گیرد. از این موضوع نتیجه می‌گیریم که نیروهای ذهنی شخص به طور محدود و مشخص آن هم بر حسب طبیعت و ذات تلقین وارد عمل می‌شوند.

چندی قبل جراید لندن رویداد مهمی را که ناشی از تلقین نابه‌جا بود، مورد بحث و تفسیرهای فراوان قرار دادند و صاحب‌نظران و روانشناسان درباره این حادثه نظریات متفاوتی ابراز داشتند و عامل تلقین را از جنبه‌های مختلف ارزیابی نمودند. جریان از این قرار بود که پدر خانواده‌ای که دختر جوانش به نوعی بیماری پوستی صعب‌العلاجی مبتلا شده بود و از این

حیث رنج بسیار می کشید دلش چنان بر حال نزار جگر گوشه اش سوخته بود که به هر کس می رسید می گفت: «حاضر یک دستم را قطع کنند ولی در عوض دخترم شفا پیدا کند.» می گویند مدت دو سال آزارگار این جمله ورد زبانش گشته بود. اما با وجود تلاش پزشکان هیچ راه نجاتی وجود نداشت. یک روز که تمامی اعضای خانواده با اتومبیل در شهر گردش می کردند اتومبیل شان با کامیونی تصادف کرد و در نتیجه این برخورد وحشتناک دست پدر از کتف جدا شد اما جالب است که بدانید بیماری دختر او نیز که در اتومبیل بود و صدمه ای ندیده بود بهبودی یافت و دیگر از آن همه درد و ناراحتی اثری بر جای نماند.

این مثال نمونه روشن تلقین هایی است که خاصیت ویرانگر و نابود کننده دارند و به همین علت در صفحات قبل گوشزد نمودیم که ضمیر نا آگاه شما شوخی سرش نمی شود و هر چه را به او بدهید در فرصتی مناسب پاسخ می دهد و آرزویتان را برآورده می سازد فقط مواظب باشید آن چه را از او می خواهید در راه نابودی و فناء زندگی و رویاهایتان قرار نگیرد.

خود تلقینی ترس را از بین می برد

خود تلقینی بدان مفهوم است که مطالب مشخص و معین و محدودی را به خود القاء نماییم. مثال ساده ای می زنیم: «می گویند که یک مسافر نیویورکی که از شیکاگو دیدار می کرد، نگاهی به ساعتش انداخت (وقت شیکاگو با نیویورک

یک ساعت فاصله دارد) و به میزبانش که اهل همان شهر بود گفت که ظهر است و وقت نهار. میزبان شیکاگوئی بی آنکه توجهی به اختلاف ساعات دو شهر داشته باشد به مهمان نیویورکی اش گفت که او هم گرسنه اش شده و هم اکنون برای صرف نهار خواهند رفت!!»

با تلقین به خود می توان از شر عادات بد منجمله ترس های بی مورد و واکنش های منفی رهایی یافت. یکی از خوانندگان مشهور تعریف می کرد که در نخستین آزمایش آوازش با وجود صدای پر قدرتی که داشت به این دلیل با شکست مواجه شد که دائماً به خود تلقین کرده بود: «شاید قبول نشوم. البته هر کار بتوانم خواهم کرد ولی امید زیادی ندارم و راستش را بگویم خیلی می ترسم» این تلقینات غیر ارادی و سر ریز ترس ها در درون ضمیر ثمرات خود را به بار آورد و او در روز امتحان رد شد. اما با استفاده از تکنیک زیر توانست شکست خود را جبران نماید.

روزی سه نوبت به اتاق خلوتی رفت و در به روی خود بست و در گوشه ای به آرامی دراز کشید و چشمانش را بر هم نهاد و کوشید تا جسم و روحش را آرامش ببخشد. بی حسی و آرام شدن بدن باعث ایجاد تعادل در روح می گردد و آن را در برابر تلقین آماده می سازد. «من آواز خوشی دارم. آرام و سرشار از امید و اطمینان هستم» در هر جلسه این سخنان را با لحنی شمرده پانزده، بیست بار ادا کرد و هر جلسه را سه دفعه در روز ادامه داد. در آخر هفته اعتماد به نفس و آرامش خود را به دست

آورده بود. در روز آزمون بی‌هیچ دلهره و تشویشی شاهد موفقیت را در آغوش گرفت.

مثالی دیگر:

پیرزن هفتاد و پنج ساله‌ای عادت بدی پیدا کرده بود و مرتباً به خود تلقین می‌کرد: «من دارم حافظه‌ام را از دست می‌دهم». عاقبت هنگامی توانست از این مصیبتی که خود برای خویش فراهم ساخته بود خلاصی یابد که به تمرین‌های خودتلقینی توسل جست و شروع به ارسال این پیام‌ها به ضمیرش نمود:

- «از امروز حافظه من در تمام زمینه‌ها بارور می‌شود و هر چه بخوام در هر زمان و هر مکان به خاطر خواهم آورد. هر چه اراده کنم به ذهن می‌سپارم و آن را تمام و کمال در ضمیرم حاضر می‌کنم. روز بروز حافظه‌ام بهتر می‌شود.»

سه هفته بعد آن بانوی پیر هیچ دغدغه‌ای از بابت حافظه‌اش که خود آن را به تبلی و رکود کشانده بود، نداشت.

تجربه‌ای برای آتشی مزاج‌ها

افراد تندخو و عصبی مزاج که به کمترین بهانه‌ای از کوره درمی‌روند روزی سه بار در اوقات معین - صبح و ظهر و شب قبل از خواب - بایستی این تمرین‌ها را انجام دهند و تا مدت یک ماه به خود تلقین نمایند: «از این به بعد من دارای خلق خوشی خواهم شد. شادی و نشاط و خوشی و بی‌غمی جزو سرشت و

ذات من خواهد شد. هر روز، بیش از پیش امیدوارتر و سازگارتر خواهم شد به طوری که کانون مهر و محبت خانواده و اطرافیان می‌شوم و همه مرا مظهر اراده پولادین به شمار خواهند آورد و از من درس شادمانی و امید خواهند گرفت. این حالت جزیی از وجود و خلق و خوی من خواهد شد.»

نیروی سازنده و مخرب تلقین

تلقین در تمام اعصار و قرون نقش ارزنده‌ای در زندگی آدمیان ایفا کرده و گاه شخص را تا حد فداکاری و جانبازی برای هر نوع از خودگذشتگی آماده ساخته است.

تلقین سازنده پرشکوه و عالی است و بعکس تلقین مخرب یکی از خطرناکترین پدیده‌های ذهنی است که امکان دارد شخص را از هستی ساقط کند و او را به فلاکت و ادبار دچار سازد و جز رنج و بدبختی و مسکنت ارمغانی برای تلقین‌پذیر به همراه نیاورد.

هر کس از دوران طفولیت تحت تاثیر تلقینات منفی قرار می‌گیرد و بی‌آنکه بدان توجهی داشته باشد ناچار از قبول آنها می‌شود. چند مثال می‌زنیم: «تو نمی‌توانی و عرضه این کار را نداری»، «تو در زندگی هیچ چیز نمی‌شوی»، «تو شکست می‌خوری و شانسی نداری»، «تو همیشه اشتباه می‌کنی»، «چرا آنقدر خودت را به زحمت می‌اندازی، دیگر از تو گذشته»، «زندگی جز اعمال شاقه نیست»، «عشق مال پرنده‌ها است».

((تو به جایی نخواهی رسید شکست بر پیشانیت رقم زده شده)).
 ((مواظب باش در زندگی به هیچ کس اطمینان نکنی)).
 بعد از آنکه به سن بلوغ رسیدید اگر نتوانستید تلقینات سوء دوران کودکی را از خود دور سازید یقین داشته باشید آن پیام‌های جای گیر شده در ضمیر ناآگاه موجب شکست و عدم موفقیت شما در زندگی اجتماعی و فردی خواهند شد. در این مورد بخصوص به یاری تکنیک‌های خودتلقینی می‌توان با این پیام‌های منفی و مخرب مبارزه کرد و آنها را از اعماق باطن خویش بیرون راند.

مثالی می‌آوریم: صفحه حوادث روزنامه‌ها همواره حاوی اتفاقات و رویدادهای تلخ و هراس‌انگیز بوده است که با مطالعه آنها دچار ترس و تشویش و دلهره می‌شویم و اگر در بست خود را در اختیار القائات اخبار بگذاریم لطف و حلاوت زندگی در کاممان تلخ خواهد شد و سایه هولناک حوادث مشابه دمی آسوده‌مان نخواهد گذاشت. اما راه چاره خنثی کردن آن حوادث، عبرت گرفتن از آن است نه پذیرفتن شرنگ فجایع مرگ و نیستی.

به همین ترتیب تلقینات منفی کسانی را که هر روزه به قصد و نیتی می‌کوشند تا شما را نرم کنند و به دام خویش بکشند، بی‌اثر و خنثی سازید. خود را قانع کنید که به هر پیشنهادی که جنبه القائی داشته باشد، نباید روی خوش نشان داد و آن را پذیرفت چه بسا این کار به نابودی هستی و زندگیتان منجر شود.

نگاهی به گذشته‌تان بیفکنید آنگاه متوجه خواهید شد که از زمانی که خود را شناخته‌اید پدر و مادر و دوست و آشنا و معلم و حتی رهگذر و غیره چه تلقیناتی را به عنوان نصیحت به شما کرده‌اند که اگر القائات منفی را پذیرفته بودید چه بسا کارتان تمام بود و حتی زنده نمانده بودید که بخواهید گذشته را در خاطر مرور نمایید. اینک که به مرحله تعقل و تصمیم‌گیری رسیده‌اید پس درباره آنچه به شما می‌گویند تأمل و اندیشه کنید و گفته‌هایی را که بیشتر جنبه تبلیغاتی و آن هم بار مخرب و منفی دارد بدور افکنید و ذهنتان را از هر گفته ناصواب پاک سازید. هرگز فراموش نکنید که منظور گوینده تحت تسلط در آوردن و ایجاد هراس در شما بوده است.

این تکرار تلقینات در هر کانون خانواده و در هر مدرسه و هر جامعه و سازمان برای منظور خاصی صورت می‌گیرد و اگر درست بطن آن را بشکافید به سهولت متوجه خواهید شد که هدفی جز رام کردن و استفاده یا سوءاستفاده کردن از شما وجود نداشته است.

یکی از بستگانم به سراغ یکی از پیشگویان مشهور هندی رفت تا طالعش را ببیند و از آینده‌اش خبر بدهد. پیشگوی هندی نگاهی به او انداخت و مرگش را پیش‌بینی کرد و گفت که به علت ناراحتی قلبی که دارد در ماه بعد خواهد مرد. او با حالی افسرده و نزار از خانه مرد هندی بیرون آمد و به همه آشنایان و خویشان اطلاع داد که به زودی سخته خواهد کرد و رخت به

سرای باقی می‌کشد و حتی وصیت‌نامه خود را نیز نوشت. این تلقین در اعماق ذهن او جایگزین شد زیرا با تمام وجود آن را پذیرفته بود. در آن ایام اصولاً غالب افراد فامیل ما اعتقاد خارق‌العاده‌ای نسبت به پیشگوی هندی پیدا کرده و کار به جایی رسیده بود که می‌گفتند اگر او اراده کند می‌تواند کسی را ثروتمند و خوشبخت نماید و یا حتی او را به کام مرگ بفرستد. آن خویشاوند ما چندی بعد مرد در حالی که خود به درستی از علت مرگش خبر نداشت. اطمینان دارم هر کدام ما داستان‌های مشابهی از این دست شنیده‌ایم و بعضاً آن را به نیروی شگفت‌انگیز جوکیان نسبت داده‌ایم و یا کلاً منکر شده و معتقدان را خرافاتی و موهوم‌پرست به شمار آورده‌ایم. حال اگر اصل موضوع را مورد بررسی قرار دهیم بار دیگر به نقش عمده ضمیر ناآگاه در این گونه وقایع پی خواهیم برد. گفتیم هر چه را که ضمیر آگاه بپذیرد روزگاری ضمیر ناآگاه آن را به مرحله عمل درخواهد آورد. همین مورد را تجزیه و تحلیل می‌کنیم: آن خویشاوند ما که به دیدار پیشگوی هندی رفت مردی نسبتاً سالم و تندرست و تا حدودی خوش بنيه و با نشاط بود. اما تلقین منفی پیشگو کار خود را کرد و بر او عمیقاً تاثیر گذاشت. آن مرد ساده‌لوح حتی یک لحظه فکر نکرد که ممکن است ساحر هندی دچار اشتباه شده باشد بلکه با ایمان کامل به گفته‌های او و تنها به مرگ خویش در ماه بعد می‌اندیشید. خبر درگذشت قریب‌الوقوع خود را به اطلاع همگان رسانید و خود را برای مرگ آماده

ساخت. این فعالیت‌های مداوم اعتقاد او را روزبروز راسخ‌تر می‌نمود و در نهایت ترس از مرگ و لحظه‌شماری آن موجب انهدام فیزیکی وی گردید.

پیشگویی که چنین خبری داده بود بیش از جرز دیوار و یک تکه چوب قدرت نداشت حال آنکه اگر خویشاوند من از قدرت روح خود و نحوه فعالیت آن آگاهی داشت به طور کامل و در بست القاء منفی پیشگو را رد می‌کرد زیرا می‌دانست که این افکار و احساسات خود اوست که ناظر بر رفتار و اعمال وی می‌باشد و تا زمانی که خود نخواهیم از دیگری کاری ساخته نیست. گفته‌های پیشگو اگر بر نوک اژدر سوزانی می‌نشست و به سوی قلب او پرتاب می‌شد تا آن زمان که خود وی آنها را به صورت اعتقاد به ضمیر خویش گسیل نمی‌داشت، هیچ کاری از آن بر نمی‌آمد.

از این موضوع نتیجه می‌گیریم القاءات دیگران هنگامی موثر واقع می‌شوند که از سوی خود شخص مورد پذیرش قرار گیرند و به عبارتی رضایت باطنی در این قضیه شرط اصلی و اساسی به شمار می‌رود. پس از آنکه فکر القایی در ضمیر ناآگاه‌تان جای گرفت به صورت جزیی از اندیشه شما در می‌آید اما تا لحظه آخر فراموش نکنید که قدرت انتخاب با شما است. پس زندگی و عشق را انتخاب کنید و در پی شادی و تندرستی باشید.

در این مورد مثالی می‌آوریم: پذیرفتن هر ایده به صورت مساله در ذهن انجام می‌شود و راه حل آن نیز همراه با خود مساله

می‌باشد و در صورت تعویق آن در ارائه راه حل این امر به بعد موکول می‌شود که خود نیز طریقی برای گشودن معما می‌باشد. یکی از استادان دانشگاه روزی به سراغم آمد و از زندگی شکوه‌ها کرد و گفت:

- من همه چیزم را از دست داده‌ام. نه مال و منالی برایم مانده و نه بنیه و قوه و قدرتی و نه دوست و آشنایی. به هر کاری دست می‌زنم آن را خراب می‌کنم.

برایش شرح دادم برای هر عملی که قصد انجام آن را دارد بایستی معادله‌ای تنظیم نماید و از یاد نبرد که نیروی شگرف ضمیر هر شخص به صورت راهنمای او در خواهد آمد و وی را از غنای فکری و مادی و معنوی بی‌نیاز خواهد کرد. اندیشه برخاسته از ضمیر باطن به طور اتوماتیک ناظر بر تصمیمات شخص خواهد شد و نسبت به تندرستی جسم اقدامات مناسب معمول خواهد داشت و آرامش و صفای روح را بار دیگر به وی باز خواهد گرداند. استاد مزبور بر طبق گفته‌های من نقشه‌ای برای زندگی خود ترسیم کرد و برنامه‌ای به شرح زیر برای تمرین خود تلقینی روزانه ترتیب داد:

- هوش بیکرانم راهنمای من است و مرا در کوره راه‌های زندگی هدایت می‌کند. از سلامتی کامل برخوردارم و روح و جسمم با هم هماهنگی دارند دلم آکنده از مهر و عشق و صفا و محبت است و آرامش فراوانی در خود احساس می‌کنم. کردار نیک و رفتار بیک را همواره نصب‌العین خود قرار می‌دهم. یقین

دارم شعور باطنم به تبعیت از ضمیر آگاه و افکار درست و روشنم مرا در حل مسایل زندگی یاری خواهد کرد».

بعدها برایم نوشت: «من اطمینان داشتم این تلقینات که روزانه آنها را چندین بار به صدای شمرده ادا می کردم در اعماق ضمیرم جای می گیرند و ثمرات خود را به بار می آورند. فرصت را مغتنم می شمرم و از شما به خاطر رهنمودهای ارزنده تان تشکر می کنم زیرا این شما بودید که راه زندگی مفید و صحیح را به من نشان دادید.»

شعور باطن انسان سرشار از عقل و درایت است و همواره راه درست را از نادرست نشان می دهد و هرگز بحث و جدل نمی پردازد. مثلاً هرگز به شما نمی گوید: «این پیام را نباید به من تحویل بدهی!» هنگامی که منفی بافی می کنید و فغان و ناله سر می دهید: «من نمی توانم این کار را انجام بدهم» یا «پیر شده ام و از من گذشته» یا «از عهده این شغل بر نمی آیم» یا «گلیم بخت کسی را که بافتند سیاه» یا «پارتی و پشتیبانی ندارم» ضمیر باطن تان را از این پیام ها پر و آکنده می سازید و او نیز واکنش نشان می دهد. در واقع این خود شما هستید که در برابر خوشبختی تان سد و مانع ایجاد می کنید و بدبختی و فقر و ناتوانی و ضعف را به سوی خود می کشانید.

هنگامی که به دست خودتان سدها و موانعی بر سر راه خود قرار می دهید و ضمیر آگاهتان را با ایده های منفی لبریز می سازید در نتیجه عقل و هوشی را که در شعور باطن تان وجود دارد منکر

می‌شوید و به عبارتی اعتراف می‌کنید که قادر به حل مشکلات و مسائل‌تان نیستید و خود را دست کم می‌گیرید. از همین جا است که با انواع و اقسام ناراحتی‌های جسمی و روحی درگیر می‌شوید و آرامش از وجودتان رخت برمی‌بندد.

منفی‌بافی را یک باره از خود برانید و در روز چند بار به خود تلقین کنید: «برای اینکه به آرزوهای خود برسم بایستی از هوشم کمک بگیرم. خود او راهنمایم خواهد شد. می‌دانم که عقل و هوشم همین الان جواب مناسب را به من می‌دهد و آن چه را که در طلبش هستم برایم مهیا خواهد کرد. همه چیز روبراه می‌شود.» حال اگر به خود تلقین کنید:

- نه... من دیگر کارم تمام است و از این یکی جان سالم به در نخواهم برد. راه‌حلی برای این مشکل وجود ندارد.

یقین داشته باشید که شعور باطن‌تان هیچ واکنش مثبتی نشان نخواهد داد و سرد و منفی باقی خواهد ماند. اگر جواب درست از آن می‌خواهید سعی کنید تا به یاریش بخوانید و از همکاریش استفاده نمایید. شعور باطن پاپیای شما وارد میدان خواهد شد. ابتدا ضربان قلب و دستگاه گردش خون و تنفس‌تان را تنظیم و متعادل خواهد کرد. مثلاً اگر انگشتان بریده اقدامات لازم را در مورد مداوا و درمان آن پیشنهاد خواهد داد چرا که همواره میل به زندگی و تداوم آن دارد و از نیستی و نابودی پرهیز می‌کند و بر آن است تا شما را پیوسته از گزند روزگار و آفات و مصایب آن به دور نگاه دارد. شعور باطن‌تان نیز اراده و

خواسته‌های خاص خود را دارد اما با این حال حرمت صاحب‌خانه را نگاه می‌دارد و تنها قالب‌های اندیشه و تصاویر ذهنی شما را در خود ضبط می‌کند.

هنگامی که در صدد یافتن راه‌حلی برای یک مساله بخصوص هستید شعور باطن پاسخ لازم را در اختیار دارد ولی صبر و شکیبایی از خود نشان می‌دهد تا شعور آگاه خود شما جواب مناسب را بیابد و تصمیم ضروری را اتخاذ کند. زمانی که می‌گویید: - «من باور ندارم از این مخمصه بتوانم خودم را نجات دهم. به کلی مشوش و پریشان شده‌ام و عقلم به جایی قد نمی‌دهد. در این صورت تمام نیت خود را خنثی می‌سازید و هرگز به آرزوها و رویاهای خود دست نخواهید یافت.»

پس ابتدا جوش و خروش باطن را از خود دور کنید و به مغزتان آرامش بدهید و جستماتان را از انقباض و کشش بدر آورید و این نکته را صادقانه بپذیرید: «ضمیر و باطن من هر جوابی که احتیاج دارم فراهم می‌سازد. خود به من جواب خواهد داد. من می‌دانم که هوش و ذکاوت شعور باطنم راه حل همه مشکلات را می‌داند و پاسخ لازم را در اختیارم قرار خواهد داد. ایمان و اعتقاد عمیق من شکوه و عظمت روحم را آشکار خواهد ساخت و مرا از آن بهره‌مند خواهد نمود.»

* * *

خلاصه مطالب

- ۱- افکار خوش به سر راه دهید تا خیر و خوشی نصیب‌تان شود.
اگر افکار سیاه در دل داشته باشید جز سیاه‌روزی بهره‌ای نخواهید داشت.
زندگی هر کس بازتاب اندیشه‌های او است.
- ۲- شعور باطن با شما بحث و جدل نمی‌کند. هر چه را که ضمیر آگاه به او القا می‌کند همان را می‌پذیرد. اگر بگویید که من امکان خرید فلان جنس را ندارم. شاید این گفته در اصل راست باشد اما هرگز منفی‌بافی نکنید. فکر بهتری انتخاب کنید و به ذهن بسپارید: «من آن را خواهم خرید».
- ۳- هر کس از قدرت انتخاب برخوردار است. پس سلامتی و شادی را انتخاب کنید. می‌توانید دوستی یا خصومت را ترجیح بدهید. با مردم سازگار و صمیمی و روراست و گشاده‌رو باشید و ثمرات آن را ببینید. این بهترین روش برای توسعه و تقویت شخصیت می‌باشد.
- ۴- ضمیر آگاه نگهبان وجود است. نخستین وظیفه آن محافظت شعور نا آگاه در قبال ایده‌های ناصواب خواهد بود. همواره خوش‌بین باشید. بزرگ‌ترین نیروی انسان قدرت انتخاب اوست. خوشبختی و سعادت را انتخاب کنید.
- ۵- اظهارات و القانات مردم هیچ‌گونه تاثیری بر شما نخواهد داشت و تنها عامل قدرت نفسانیات شما اندیشه و آرمان خود شما خواهد بود. شما می‌توانید حرف مردم را به هیچ بگیریید و به نفع و مصلحت خودتان قدم بردارید. انسان از قدرت انتخاب و عکس‌العمل برخوردار است.

۶- مراقب گفته‌های خود باشید. هر کلام بی‌هوده‌ای که به زبان می‌رانید موجب واکنش در شما خواهد گردید. هرگز عبارت‌های منفی را به زبان نیاورید: «من شکست می‌خورم و موقعیت و کارم را از دست می‌دهم و حتی قادر به پرداخت اجاره خانه‌ام هم نیستم.» شعور ناآگاه شما شوخی سرش نمی‌شود. آن چه را که اراده کنید برایتان فراهم می‌سازد.

۷- روح آدمی و اصولاً هر گونه قوای طبیعی باطن وی با بدی و شر میانه‌ای ندارد. از نیروی باطنی خود برای ایجاد رابطه با مردم یاری بگیرید.

۸- ترس را از دل برانید و به خود تلقین کنید: «من با نیروی شعور خود قدرت انجام هر کاری را دارم».

۹- بر حقایق جاودان و اصول زندگی با چشم باز بنگرید و ترس و جهالت و خرافات را از خود دور کنید به دیگران اجازه ندهید که به جای شما فکر کنند و تصمیم بگیرند.

۱۰- شما فرمانده روح (ضمیر ناآگاه) خود و حاکم سرنوشت خود هستید. باز هم تکرار می‌کنم: فراموش نکنید که از قدرت انتخاب برخوردارید. پس زندگی و عشق و محبت و خوشبختی و امید را انتخاب کنید.

۱۱- ضمیر آگاه شما آن چه را که به نام حقیقت می‌پذیرد به ضمیر ناآگاه می‌فرستد و آن جا بایگانی می‌کند. پس نیکی و درستی و خوش‌بینی را به ذهن بسپارید و از دروغ و کینه و شر و بدی کردن پرهیزید.

فصل سوم

قدرت لایزال شعور باطن

شعور باطن از نیروی شگرفی برخوردار است و منبع الهام شخص و عنصر هدایت وی در زندگی به شمار می‌رود و اسامی و حوادث و رویدادها و مکانها را بر او مکشوف می‌سازد و حافظه را به وجود می‌آورد و علاوه بر آن بر دستگاه‌های گردش خون و تنفس و گوارش و کلیه اعمال بیولوژیکی نظارت می‌نماید. هنگامی که لقمه نانی می‌خورید این شعور باطنتان است که آن را به بافت و عضله و خون و استخوان تبدیل می‌کند. به عبارت بهتر شعور باطن است که فرآیندهای حیاتی و وظایف بدن را کنترل می‌نماید و پاسخ تمام مسائل را می‌یابد.

شعور باطن انسان خواب و استراحت سرش نمی‌شود و همواره با چشم باز مراقب است و دمی از فعالیت باز نمی‌ماند. پس بهتر آن است که قبل از خواب سفارش‌های لازم را به او بکنید تا وظایف خود را به خوبی انجام دهد و آنگاه در نهایت شگفتی

متوجه خواهید شد نیروهای آزاد شده در وجود شما نتایج دلخواه را برایتان به بار خواهند آورد و سپس به این نتیجه خواهید رسید که شعور شما منبع لایزالی از هوش و قدرت است که شما را با نیروهای بیکران و فناپذیر کائنات مرتبط می‌سازد: نیرویی که چرخ و فلک روزگار را می‌گرداند و حرکت سیارات و کرات را تنظیم می‌کند و خورشید را پرفروغ و درخشان می‌سازد.

شعور و وجدان شما کانون الهام و آرمان‌ها و آرزوهای متعالی شما به شمار می‌رود. شکسپیر از طریق همین شعور و وجدان بود که به روحیات و خلقیات معاصران خود پی برد و آنها را استادانه به نظم درآورد و به صورت شاهکارهایی جاویدان به جهان هنر عرضه داشت.

پیکر تراش یونانی «فیدیاس» از مرمر و برنز شاهکارهای خیره‌کننده‌ای خلق کرد و شعور باطن «رافائل» و بتهوون آن دو هنرمند را به خلق آثار نبوغ آمیز و جاودانی رهنمون گردید. یکی از جراحان انسان دوست بنام دکتر اسدیل Esdaille که در سالهای ۱۸۴۳ و ۱۸۴۶ در بنگال کار می‌کرد صدها عمل جراحی بدون استفاده از اتر و وسایل بیهوشی که هنوز اختراع نشده بود، انجام داد و حیرت جهانیان را برانگیخت. شگفت آنکه این همه اعمال جراحی را که منجر به قطع دست و پا و غده‌های سرطانی و یا جراحی‌های مغز و گوش و چشم و غیره گردید، توسط بیهوشی مغزی انجام داد. عجیب‌تر آنکه در صد ضایعات بعد از عمل‌های جراحی او به دو یا سه درصد هم نرسید

و بیمارانی که تحت عمل قرار گرفتند احساس هیچ گونه دردی نکردند و هیچ بیماری هم زیر عمل از بین نرفت.

دکتراسدیل قبل از عمل با استفاده از هیپنوتیزم به بیماران خود تلقین می کرد که نه تنها دردی احساس نخواهند کرد بلکه دچار عفونت و عوارض ناشی از جراحی نخواهند شد. این نکته را باید خاطر نشان سازیم که این جریان به سال های دور و دراز قبل از کشفیات لویی پاستور و «ژوزف لیستر» برمی گردد. در آن زمان هنوز منشا باکتری زای بیماریها و عوامل عفونی ناشی از استریلیزه نکردن وسایل و ادوات جراحی و نشو و نما و میکروبها معلوم نشده بود. یکی از دلایلی که در مورد تلفات جزئی حین و بعد از عمل بیماران دکتراسدیل و عدم ابتلا به عفونت ایشان بدان استناد می شود تلقین موثر او قبل از عمل بوده است که شعور باطن بیمارانش را با پیام های خود تحت تاثیر قرار می داد و زمینه فکری مثبتی برای پذیرفتن القاءات خویش فراهم می ساخت.

شگفت آورتر اینکه چگونه پزشک جراحی در حدود یک قرن و نیم پیش از کاربرد معجزه آسای ضمیر نا آگاه خبر داشته بود. آیا این امر خواننده را بر آن نمی دارد تا بیشتر در اندیشه این پدیده حیرت انگیز باطن خود باشد و از کار آیی آن در پیشبرد زندگی بهره ها بگیرد؟ بار دیگر نگاهی به مقدرات های آن بیفکنید: امکانات ادراکی بصری و سمعی و استعداد رها ساختن آدمی از هر قید و بند و بخصوص از آلام و اضطراب و دردهای روحی و جسمی و آماده نمودن شخص برای یافتن راه حل

معضلات و دشواریها تمامی این امکانات و بسیاری دیگر شما را از نیروی باطنی اعجازگری که در درونتان وجود دارد آگاه می‌سازد که چگونه این نیرو موجب اعتلای هوش و فراست شما در موقع بحرانی و دشوار زندگی می‌گردد تا بتوانید راه حلی پیدا کنید و خود را از مخمصه نجات دهید.

کتاب زندگی

افکار و عقاید و نظریات و تئوریهای زندگی خود را - هر چه می‌خواهد باشد - بر صفحه ضمیر خود حک کنید. زمانی فرا می‌رسد که خواهید توانست از جلوه‌های آنها به قدر کافی توشه برگیرید. آن چه بر لوح خاطر می‌نگارید روزگاری جلوه ظاهری پیدا خواهد کرد. هر کس در زندگی دارای دو جنبه عینی و ذهنی و یا مرئی و نامرئی و یا اندیشه و تبلور آن است.

افکار آدمی توسط مغز که عضو وجدان آگاه و عقلانی هر موجود است مورد پذیرش قرار می‌گیرد. هنگامی که ضمیر آگاه و عینی شخص به طور کامل اندیشه‌ای را دریافت می‌دارد آن را به اعماق ضمیر خود می‌فرستد تا شکل‌گیری لازمه را پیدا کند و در فرصت دلخواه بتواند خود را به عنوان تجربه نشان دهد.

قبلاً خاطر نشان ساختیم که شعور باطن، حوصله جر و بحث ندارد. هر آن چه به او بگویید می‌پذیرد: یعنی نتیجه‌گیریهای وجدان آگاهتان را قبول می‌کند و آن را به صورت یک حکم قطعی ضبط می‌نماید. به این علت است که هر کس تا پایان عمر

دمی از نگارش بر صحیفه دل باز نمی‌ماند و افکارش برای او به صورت تجربه‌ها درمی‌آیند. پژوهشگر شهیر امریکائی بنام «رالف والدو امرسون» در این باره چنین اظهار نظر کرده است:

- «انسان موجودی است که در تمام طول روز دمی از تفکر باز نمی‌ماند».

هر کسی آن درود...

«ویلیام جیمز» پدر روانشناسی امریکائی عقیده دارد که آن نیرویی که بتواند دنیا را به حرکت درآورد در ضمیر شخص نهفته است زیرا همین ضمیر باطن است که به بیکرانی از هوش و درایت اتصال دارد و از منابع نامحدودی که نامش قانون زندگی است تغذیه می‌کند.

وجود این همه نابسامانی و ظلم و شقاوت و مسکنت از آن جا سرچشمه می‌گیرد که آدمیان به رابطه صحیح بین وجدان آگاه و ناآگاه خود و عملکرد و قدرت آن پی نبرده‌اند. اگر این دو به گونه‌ای هماهنگ با هم همکاری کنند صاحب خود را از نشاط و تندرستی و امید و خوش‌بینی سرشار خواهند ساخت.

مقبره هرمس * Hermes را با هیجان تمام گشودند تا راز بزرگ اعصار و قرون را از آن دریابند. نبشته‌ای حکیمانه در آن حک شده بود: «آن‌چه در درون است در بیرون نیز هست و آن

* - رب النوع یونانی و پسر زئوس و مایا. او را خدای فصاحت و تجارت و سرقت و فرستاده خدایان نامیده‌اند.

چه در بالا است در پایین نیز هست.»

آن چه در ضمیر شما منقوش شده روزگاری در زندگیتان بازتاب پیدا می‌کند و این حقیقتی است که موسی و عیسی و بودا و زرتشت و لائو - تسو LAO - Tseu نیز بدان اذعان داشته‌اند. آن چه را که ذهن شخص به عنوان حقیقت می‌پذیرد در شرایط و رویدادهایی بخصوص امکان تجلی پیدا می‌کند و برای تحقق این موضوع بایستی از رفتار و عواطف هماهنگی برخوردار بود.

شما قانون عمل و عکس‌العمل را در تمام طبیعت بوضوح خواهید یافت اگر بین این دو هماهنگی بوجود آید تعادل نیز بوجود خواهد آمد. به عبارت بهتر بین آن چه می‌دهید و آن چه می‌گیرید بایستی تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد. بروز احساسات و دریافتها و تاثیرات بایستی برابر باشند. ناکامی و شکست‌های انسان ناشی از تمایلات سرکوفته و ارضاء نشده است.

اگر افکار منفی و مخرب را (آن هم به صورت پراکنده) به سر راه دهید موجب ایجاد عواطف مخربی می‌گردند که به نحوی در صدد گریز گاهی برمی‌آیند. این گونه هیجانات منفی غالباً خود را با زخم‌های دستگاه گوارش (معه - روده و غیره) و عوارض قلبی و فشارخون و انواع اضطراب‌ها و غیره نشان می‌دهند. در این قبیل لحظات چه افکاری و احساساتی از سرتان گذر می‌کند؟ پاسخ این است که جزء جزء وجودتان این افکار را ابراز می‌دارند. وضع جسمی و تندرستی و اوضاع مالی و دوستان و موقعیت

اجتماعی‌تان، بازتاب کاملی از ایده‌ای که از خودتان ساخته‌اید، می‌باشند و این مفهوم واقعی آن چیزی است که در ضمیر باطن‌تان نقش بسته و در تمامی مراحل زندگی امکان بروز می‌یابد.

ما با قبول افکار منفی و مخرب روزگار خود را تباه می‌سازیم. در طول عمر خود چند بار دچار خشم جنون‌آسا شده و یا بیهوده گرفتار ترس و حسد و حس انتقام گشته‌اید؟ اینها افکار زهرآلودی هستند که به تدریج در ضمیر شما نفوذ می‌کنند و آن را مسموم می‌سازند. بشر با افکار زهرآگین به دنیا نیامده است. راه علاج سیراب ساختن ضمیر از اندیشه‌های پاک و روشن راندن افکار ناپاکی است که در آن لانه کرده‌اند. به هر مقدار که در طرد این افکار موفق باشید به همان میزان نیز گذشته ناجور خویش را به بوته فراموشی خواهید سپرد.

چند سال قبل من دچار یک غده سرطانی شدم. پزشکان قطع امید کرده بودند. روزی کشیشی به دیدنم آمد و پس از اینکه به وضع بد روحیم پی برد ساعتش را از جیب درآورد و گفت:

- این ساعت را نگاه کن. ساعت سازی که آن را ساخته در صورت لزوم قادر به تعمیر آن نیز می‌باشد.»

او به من یادآوری کرد که هوش و باطن من به سان همان ساعت‌ساز است و همان که در سازندگی جسمی و روحی ما نقشی داشته خود می‌تواند عیوب آن را نیز برطرف سازد. تنها کاری که ما باید بکنیم این است که از او بخواهیم سلامتی کامل مان را

باز گرداند. دعای ما علت و شفای ما معلول آن است.

من تمرین‌های روزانه را با این تلقینات شروع کردم: «جسم من و تمامی اعضای بدنم را هوش بی‌پایان ضمیرم آفریدند. حال خود می‌داند چگونه شفایم دهد و عقل و خرد او است که اندام‌واره‌ها و بافت‌ها و عضلات و رگ و پی و استخوانهایم را می‌سازد. این موهبت درمان کننده که در نهاد من است هر جزء وجود مرا از نو متحول می‌سازد و بار دیگر مرا صحیح و سالم می‌کند. از قدرت هوش خلاقه‌ام آگاهم و به آن امید بستم».

روزانه دو تا سه بار با صدایی بلند و شمرده به تکرار این کلمات پرداختم و سرانجام بعد از سه ماه آثار و نتایج معجز‌آسای آن را بر روی پوستم دیدم که هیچ اثری از تومور بر آن باقی نمانده بود.

همان طور که مشاهده کردید با اشباع ضمیر از القائات مثبت و سلامت‌بخش و پیام‌های سرشار از امید و خوش‌بینی وخیم‌ترین غده مهلک را از میان برداشتم و خود یکی از معجزات تلقین را به چشم دیدم.

نظارت جسم توسط ضمیر

در همان حال که بر بستر غنوده‌اید و یا در خواب ناز به سر می‌برید، ضمیرتان به طور خستگی‌ناپذیر بیدار و هشیار می‌ماند و بر تمام وظایف حیاتی بدن شما (آن هم بدون کمک ضمیر آگاه) نظارت می‌کند. فی‌المثل هنگامی که خفته‌اید قلب شما به طور

مداوم و منظم به فعالیت خود و تپش و ضربان منظمش ادامه می‌دهد و ریه‌های شما استراحت و تعطیلی نمی‌شناسند و با دم و بازدم خود هوای پاک را می‌گیرند و هوای ناپاک را بیرون می‌فرستند. همین پدیده اعمال گوارش و غده‌های مترشح و خلاصه تمامی وظایف و حرکات و اعمال اسرارآمیز و پیچیده بدن را زیر نظر می‌گیرد.

موهیتان در خواب و بیداری به رشد خود ادامه می‌دهند. دانشمندان زیست‌شناس این نکته را به اثبات رسانده‌اند که بدن بهنگام خواب بیشتر از زمان بیداری از خود عرق و سموم داخلی را ترشح می‌کند. حتی چشم‌ها و گوش‌ها و سایر حواس شما در وقت خواب نیز دست از فعالیت نمی‌کشند و مثال بارز آن راه‌حل‌هایی است که بسیاری از دانش‌پژوهان جهان علم به آن در عالم خواب دست یافته‌اند. گاه اتفاق می‌افتد که وجدان آگاه شما در هنگامی که گرفتار بحران‌های عصبی و اضطراب‌آلود و ترس و افسردگی هستید ریتم و آهنگ عادی قلب و حرکات ریه و اعمال معده و روده را دچار اختلال می‌سازد و به کلامی دیگر قالب‌های فکری‌تان کارهای متعادل و هماهنگ ضمیرتان را دچار بی‌نظمی و نابسامانی می‌کنند. پس، زمانی که از لحاظ فکری گرفتار ناراحتی و اغتشاش هستید بهترین کار این است که با آرامش کامل دراز بکشید و چرخ‌های پرشتاب افکارتان را از حرکت پر جوش و خروش و لجام گسیخته‌اش بازدارید. سپس با ضمیرتان به گفتگو بپردازید و از او بخواهید آرامش و

خونسردی را دیگر بار به شما بازگرداند. آنگاه در منتهای حیرت متوجه خواهید شد که تب و تاب وجودتان به آرامی می‌گراید و پس از چندی از آن همه جوش و غلیان و هیجان در شما اثری به جای نمی‌ماند. دقت کنید که با ضمیر خود بایستی با قاطعیت و آمرانه گفت و گو نمائید تا به فرمان‌هایتان گوش دهد و آنها را اجرا نماید.

ضمیر بر آن است تا زندگی شما را از گزند روزگار مصون نگاه دارد و به هر قیمتی شده «سلامتی‌تان» را حفظ کند. هموست که شما را وادار می‌سازد به حسب غریزه فرزندانان را دوست داشته باشید و آنان نیز این احساس متقابل را تا پایان عمر نسبت به شما حفظ خواهند کرد. این نیروی خارق‌العاده باطن شما است که اگر زهر مهلکی هم نوشیده باشید آن را از خود دفع می‌کند و به کرات در طول زندگی این کار را انجام می‌دهد بی‌آنکه شما متوجه عظمت این فداکاری شده باشید.

نخستین نکته‌ای که باید بدان توجه داشت و از اهمیت خاصی برخوردار است اینکه ضمیر لحظه‌ای از فعالیت باز نمی‌ماند و روز و شب در تلاش و تکاپو است و خواب و غفلت سرش نمی‌شود، معمار بدن آدمی است لیکن کمتر کسی متوجه این فعالیت شبانه‌روزی و حرکت خاموش و آرام ذهنی خویش می‌گردد. انسان بیشتر با شعور و ضمیر آگاه خویش سر و کار دارد نه اعماق ضمیر از یاد برده خود. به این علت بایستی خشت‌خشت خانه ضمیر را از شادی و نشاط و خوش‌بینی و

امیدزاری پی‌ریزی کرد تا جایی برای افکار یاس‌آلود و اندوه‌زا وجود نداشته باشد. زنه‌ار که از فرستادن این قبیل اندیشه‌ها به ضمیر باطن خودداری نماید.

از یاد نبرید که آب شکل لوله‌ای را که در آن جریان پیدا می‌کند، به خود می‌گیرد و آن چه در شما است بر حسب طبیعت افکار تان شکل می‌گیرد و خود را نشان می‌دهد و این ضمیر شما است که با توجه به حاصل اندیشه‌هایتان شادی و نشاط و سعادت و خوش‌بینی را در لوله‌های وجودتان جاری می‌سازد و یا به عکس. پس به این پدیده باطنی خویش به چشم یار و همراهی شگفتی آفرین و همیشگی بنگرید و آن چه می‌خواهید در داخل لوله زندگیتان جاری سازید، خود از پیش تعیین نمایید.

ضمیر درمانگر

خانم بیر Bire زن نابینایی بود که توانست با معجزه ضمیر پر قدرت خویش بینائیش را به دست آورد و هم اکنون پرونده پزشکی او در مرکز «لورد» فرانسه وجود دارد و مورد تایید پزشکان عالی‌مقام آن دیار قرار گرفته است.

در نوامبر سال ۱۹۵۵، مجله «مک کال» در این باره چنین نوشت:

«بارها پزشکان متخصص چشم بعد از معاینه دقیق چشمان خانم بیر اظهار داشته بودند که اعصاب بینایی وی مختل شده و امکان ترمیم و یا درمان ابداً وجود ندارد. اما شگفت آنکه یک

ماه بعد از آخرین معاینات به ناگهان خانم بیر قدرت بینایی خود را به دست آورد و این موضوع سر و صدای فراوانی در محافل پزشکی ایجاد کرد.»

بسیاری را عقیده بر این است که خانم بیر در اثر نوشیدن آبهای معدنی و شفا بخش ناحیه لورد شفا یافته بود ولی واقعیت امر این است که نیروی نهفته در ضمیر وی او را از نابینایی نجات داد و یک بار دیگر اعجاز قدرت باطن به اثبات رسید. در حقیقت اصل شفا دهنده در اندیشه و باطن او قرار داشت زیرا همان طور که قبلاً بدان اشاره کردیم ایمان و اعتقاد اندیشه‌ای است که در ضمیر نگاهداری و بایگانی می‌شود و پس از آنکه به صورت اصل پذیرفته شد خود به شکل غیر ارادی پاسخ مثبت می‌دهد. مورد خانم بیر موید این مدعا است که او با اعتقاد و ایمان به این اصل که در لورد شفا پیدا می‌کند به آن ناحیه رفت و در آنجا نیروی نهفته و درمان کننده باطنی‌اش با تمام قدرت به کار افتاد و بینایی را به دید گانش باز گردانید. نیروی باطنی که توانست چشم کوری را شفا بخشد آیا نمی‌تواند اعصاب مختل شده‌ای را ترمیم نماید و بدان حیات دهد؟ این دیگر بسته به میزان اعتقاد و ایمان شخص دارد.

یکی از دوستانم که مبتلا به سرطان ریه گشته بود نحوه درمان خویش را برایم نوشت: «هر روز چند بار دراز می‌کشیدم و در حالی که از لحاظ جسمی و روحی خود را آرام می‌ساختم با این کلمات به گفت و گو با خویش می‌پرداختم: «در کف

پاهایم، قوزک پاهایم، ساق پاهایم آرامشی احساس می‌کنم. در عضلات شکم و در قلبم و در ریه‌هایم و در سرم آرامشی حس می‌کنم؛ سپس به حال خلسه فرو می‌رفتم و در آن حالت به این حقیقت دست می‌یافتم: فکر تندرستی کامل وجودم را در خود می‌گیرد و ضمیرم از آن سرشار می‌شود.»

دوست من از آن بیماری مهلک جان به سلامت به در برد و بار دیگر جهان پزشکی را به شگفتی افکند و او بعد از آن به هر کس که رسید نصیحت کرد که جز سلامتی و نشاط اندیشه دیگری به ذهن نسپارید.

به دوست دیگرم که از فلج کامل در رنج بود و قدرت حرکت و راه رفتن نداشت، توصیه کردم که این فکر را به خاطر بیاورد که معالجه شده و در دفتر کارش به سر می‌برد و به تلفن‌ها جواب می‌دهد و این طرف و آن طرف می‌رود و خلاصه فکر سلامتی کامل را به ضمیر جاری سازد. او عمیقاً به این نکته ایمان داشت که بایستی این ایده‌ها را به اعماق ضمیر بسپارد و روی این اصل شروع به ایفای نقش نمود و به خوبی نیز از عهده آن برآمد. خود را در دفتر کارش می‌پنداشت که سرگرم کار است و به این ترتیب می‌خواست به ضمیرش تفهیم کند که کار مثبت چگونه است و اینکه خود می‌دانست ضمیر به سان فیلم عکاسی است که هر چه به آن بدهی در خود ضبط می‌کند.

چند هفته بدین منوال گذشت. یک روز که پرستار و همسرش از خانه خارج شده بودند تلفن اتاق او زنگ زد. تلفن

در ده متری او قرار داشت و مرتباً زنگ می‌زد و او توانست خود را بدان برساند و جواب بدهد. نیروی نهفته در ضمیر کار خود را کرده و قدرت درمان کننده خود را به ثبوت رسانده بود.

واقعیت امر این بود که در ذهن این مرد عامل سد کننده‌ای جای گرفته بود که مانع از آن می‌شد تا نیروی هدایت و کشش به پاهایش برسد و در نتیجه خود اعتراف می‌کرد قادر به تکان دادن پاها و مالاّ راه رفتن نیست. هنگامی که دقت خود را بر عنصر درمان بخش باطنی متمرکز کرد این نیرو توانست عامل مخرب و مزاحم را از سر راه بردارد و در نتیجه پاها قدرت پیشین را به دست آورد و بار دیگر به راه افتاد.

خلاصه نکاتی که باید به خاطر بسپارید:

- ۱- ضمیر شخص تمام اعمال حیاتی بدن را کنترل می‌کند و پاسخ هر معما و مسأله‌ای را می‌یابد.
- ۲- قبل از خواب نگاهی به اعماق ضمیر خود بیفکنید و بار دیگر به نیروی اعجازگر آن ایمان بیاورید.
- ۳- آنچه را به اعماق ضمیر خود می‌سپارید به صورت تجارب و آزمایشها و رویدادها در خاطرتان نقش خواهد بست. پس مواظب افکار و عقایدی که به ذهن می‌سپارید باشید و نوع مخرب و سیاه آن را روانه خانه ضمیر نسازید.

۴- اصل عمل و عکس العمل جنبه عام دارد. اگر اندیشه را کنش فرض کنیم، واکنش پاسخ اتوماتیک ضمیر به اندیشه خواهد بود: پس مواظب اندیشه‌هایتان باشید!

۵- اگر به اندیشه‌هایتان امکان بدهید تا در پشت موانع و مشکلات درجا بزنند، ضمیرتان نیز ناچار از آن تبعیت خواهد کرد و در نتیجه خودتان را محبوس و محصور در افکار سیاه و نابارور و عقیم خود خواهید ساخت.

۶- اصالت زندگی زمانی در وجود شما سیلان خواهد یافت و سر ریز خواهد شد که شما عمیقاً به این مسأله واقف باشید: «من یقین دارم که نیروی ضمیر من که این خواست را در من برانگیخت، هم اکنون آن را برایم انجام خواهد داد.» همین ایمان راه گشای تمام مشکلات زندگی شما خواهد گشت.

۷- شما قادر خواهید بود وظایف اعضای بدن خویش را از قبیل دستگاه گوارش، قلب، تنفس و غیره را تحت کنترل خود درآوردید مشروط بر اینکه تشویش و نگرانی و غم و ترس را از خویش دور کنید و ضمیر خود را از شادی و تندرستی و آرامش اشباع سازید تا وظایف اندام‌واره‌هایتان به حال عادی باز گردد.

۸- اگر وجدان آگاه خود را از امید و خوش‌بینی سرشار سازید، ضمیر باطن و ناآگاه وفادارانه به افکار شما پاسخ مثبت خواهد داد.

۹- همواره به فرجام خوش کار بنگرید تا به شگفتی شاهد حل مسائل دشوار زندگی خود باشید. آنچه در ذهن بکارید همان را برداشت خواهید کرد.

فصل چهارم

روان درمانی در دوران قدیم

بشر از ازل همواره به این مساله اعتقاد داشته که قدرتی درمان گر در وجودش نهفته است که می تواند وظایف عادی و حسی پیکر خود را تحت کنترل درآورد و حتی در برخی شرایط موجب تخفیف درد و مرض شود. تاریخ هر تمدنی مثال های متعددی را در این زمینه می تواند ارائه کند.

در قرن های نخستین تاریخ تمدن بشر این جادوگران و ساحران بودند که با وقوف بر قدرت درونی و روحی بشر، با بهره گیری از نفوذ خویش، اطرافیان و اهالی قبیله را تحت تاثیر قرار می دادند به هدف های مثبت و یا منفی خویش نایل می شدند. نیروی شفا دهنده خود را ناشی از رب النوع یا پروردگار می دانستند و در نتیجه روش های درمان در سراسر جهان با هم تفاوت می کرد و گاه کار درمان و مداوا با طلسم و سحر و جادو و اوراد و ادعیه همراه می گشت.

فی‌المثل در عهد عتیق مرسوم بود که طبیبان آن عصر، که غالباً مذهبی بودند، بیمار را به نوعی خواب مصنوعی (هیپنوتیک) فرو می‌بردند و قبل از خواب به بیمار تلقین می‌کردند که خدایان در هنگام خواب به سراغش خواهند آمد و شفایش خواهند داد. هوای اتاق را از عود و مشک و عنبر و سایر گیاهان معطر می‌انباشتند و جو موجود را برای پذیرش گفته‌های خویش آماده می‌ساختند و شگفت آنکه در پی همین صحنه‌سازیها بود که معجزاتی به وقوع می‌پیوست و بیمار شفا می‌یافت. حال می‌دانیم که تمام این شگفتیها مرهون نیروی نهفته در ضمیر بیمار و تلقین بود و بس.

به عبارت بهتر حکیم معالج آن دوران به جای ضمیر و باطن بیمار وارد عمل می‌شد و با تحت تاثیر قرار دادن نیروی تخیل بیمار و تلقین به وی، او را از شر بیماری نجات می‌داد. در این جا جا دارد به این نکته اشاره کنیم که در تمام دوران تاریخ تمدن بشری، این قبیل درمانگران در مکتب رسمی درمان، که همان طب است، جایگاه بخصوصی نداشته‌اند و هنوز که هنوز است علم پزشکی به اینان به دیده تردید می‌نگرد حال آنکه منکر خدمات ارزنده‌ای که به بشریت نموده‌اند، نمی‌گردد. این جماعت فقط به این مساله ایمان داشته‌اند که بایستی بیمار را معتقد گردانید که در وجود او نیرویی نهفته که همان خواهد توانست زندگی او را از مرگ و نیستی برهاند و اگر آن سد مخرب در باطن وی شکسته شود قدرت سازنده و درمان کننده، بیماری را از قالب

پیکر او بیرون خواهد انداخت و بار دیگر سلامتی را به وی باز خواهد گرداند. عجیب‌تر آنکه بسیاری از داروهایی که حکیمان قدیمی تجویز می‌کردند رابطه‌ای با نوع بیماری نداشت بلکه نیروی حافظه و تخیل و احساس و اندیشه را تیز و تحریک می‌کرد و به اصطلاح جنبه دماغی داشت نه جسمانی. اما استعمال همین دارو باعث می‌شد تا بیمار احساس تندرستی در خود کند.

در فصول قبل بیان گردید که دست به دعا برداشتن صرفاً قبولاندن درخواست خود به ذهن است و همین عامل مثبت جنبه‌های منفی ضمیر را از بین می‌برد و راه‌گشایی می‌کند. هم چنین اشاره کردیم که قالب‌ریزی اندیشه در ذهن، باوراندن آن به ضمیر و کاشتن آن در مزرعه دل می‌باشد و این که موفقیت هر خواست ما بستگی تام و تمام به نوع تفکرمان پیدا می‌کند. گفتیم که هر بذری در این کشتزار بکارید نتیجه آن را به چشم خواهید دید و به همین دلیل به کاشتن تخم شادی و خوش‌بینی و آرامش اشارت کردیم که ثمرات نیکویی بیار خواهد داد.

داشتن ایمان نیز از نکاتی بود که در درمان دردها مورد استفاده قرار می‌گرفت. در این باره مثالی می‌زنیم:

«می‌گویند یک روز که عیسی مسیح به خانه برگشت جماعتی از کوران را منتظر خویش یافت. به کنار ایشان رفت و سوال کرد: شما خیال می‌کنید که من قادر خواهم بود به شما بینایی ببخشم؟ جملگی پاسخ مثبت دادند. آنگاه با دست چشمانشان را لمس کرد و گفت: تا چه اندازه ایمان داشته باشید.

کوران همگی شفا یافتند و بینایی خویش به دست آوردند. مسیح خطاب به ایشان گفت: زنهار که از این واقعه چیزی به کسی مگویید!

اینک خوانندگان این کتاب می‌دانند که او چگونه توانسته بود با استمداد از نیروی تلقین ضمیر خفته کوران را به تحرک وادار سازد و با همکاری این نیروی باطنی بیماریشان را شفا دهد. ایمان بیماران عامل شفا دهنده و درونی است که معجزاتی شگرف انجام می‌دهد و دعاهایشان را اجابت می‌کند و چه بسا در طول قرون و اعصار هزاران هزار بیمار رو به مرگ با همین روش درمانی ساده معالجه شدند و از کام مرگ رستند.

جالب اینکه مسیح به کوران زنهار می‌دهد که از شفا یافتن خود چیزی به دیگران نگویند. او می‌داند که با این کار تخم شک و تردید در دل ناباوران و شکاکان خواهد کاشت و معجزه او را به میل خود تعبیر و تفسیر خواهند کرد.

در تمام ازمنه و دورانها، این قبیل حکیمان با بهره‌گیری از عامل باطنی بیمار اعتقاد او را برمی‌انگیختند و درمانش می‌کردند و در این مورد با کمک ضمیر بیمار و پسرانند عامل مخرب ذهنی، به تلقین افکار خویش می‌پرداختند و در نهایت این ایمان از هر دو طرف بود که نهال امید را به ثمر می‌نشانند.

در بسیاری از مکانهای مقدس و کلیساها و مساجد، در طول قرون و اعصار، معجزاتی از این دست به کرات دیده شده است. من خود یک بار که به ژاپن و به معبد مشهور «دیابوتسو»

رفته بودم. مجسمه‌ای غول آسا به طول ۴۲ پا از بودا دیدم که زیارتگاه پیر و جوان بود و بازدید کنندگان از سراسر دنیا به زیارت می‌آمدند و نذورات خود را می‌آوردند. در آن جا شاهد راز و نیاز دختری جوان بودم که در عالم خلسه فرو رفته بود و زیر لب دعایی می‌خواند. راهنمایم دعای آن دختر را که دو پرتقال هم در پای مجسمه نهاده بود برایم ترجمه کرد و گفت که او تا چندی قبل فاقد نیروی تکلم و صدا بود. مدتها با امید و اعتقادی فراوان به پای مجسمه بودا می‌آمد و به دعا خواندن می‌پرداخت. اصل این بود که او توانست آتش امید و ایمان را در خود تیز کند و ضمیر باطنش به ایمانش پاسخ مثبت داد تا عاقبت نیروی تکلمش را بدست آورد و این همان چیزی است که بدان نام معجزه نهاده‌اند.

یکی از اقوام خود من که در استرالیا به سر می‌برد مسلون گردید و در بستر بیماری افتاد و روز بروز حالش وخیم‌تر شد. پسر جوانش که در اروپا به سر می‌برد با شناختی که از روحیه پدر داشت به استرالیا پرواز کرد و به عیادت او رفت. قطعه چوبی همراه با یک حلقه معمولی به پدر داد و در گوشش گفت:

این را از کشیشی به مبلغ پانصد دلار خریده است. کشیش می‌گوید این چوب قطعه‌ای از صلیبی است که مسیح بر دوش داشت و این حلقه تبرک شده هم تا به حال جان بیماران زیادی را از چنگال مرگ نجات داده است.

پدر هر دو را گرفت و بوسید و تا صبح روز بعد که به کلی

تبش افتاد از خود جدا نکرد. پزشکان چندی بعد با شگفتی اطلاع دادند که هیچ اثری از بیماری در او به جای نمانده است. عجیب‌تر آن که پسرش بعدها اعتراف کرد که آن تکه چوب را از زمین برداشته و آن حلقه انگشتی را به مبلغ ناچیزی از یک عتیقه فروش خریده بود.

حال متوجه می‌شوید که از آن چوب و حلقه انگشتی کاری ساخته نبود بلکه این قدرت ایمان نهفته در اعماق ضمیر پیرمرد بیمار بود که امید درمان را در وی برانگیخت و بیماری را از وجود او بیرون راند. جالب اینکه بیمار شفا یافته هرگز از این ترفند آگاه نگردید زیرا در این صورت مجدداً بیماریش عود می‌کرد و این بار در اثر اندوه و افسردگی جان می‌سپرد. او بعد از آن ماجرا تا پانزده سال دیگر به خوبی و خوشی زندگی کرد و سرانجام در سن هشتاد و نه سالگی جان به جان آفرین تسلیم نمود.

اینک یک بار دیگر اصول اساسی مباحثی را که مورد بحث و تفسیر قرار داده‌ایم مرور می‌کنیم:

وظایف و اعمال روحی یا نفسانیات ما از پیچیدگی خاصی برخوردار است و به هر حال هر کس دارای دو ضمیر بیدار و خفته است. ضمیر خفته که از لحاظ طبقه‌بندی در قسمت زیرین ضمیر بیدار یا وجدان آگاه قرار دارد معمولاً پیرو و تابع قدرت تلقین است و به شدت تحت تاثیر آن واقع می‌شود در ضمن، همین ضمیر نظارت مطلق و کامل بر وظایف و اعمال و شرایط و

احساسات بدن را به عهده دارد.

اینک می‌دانیم که نیروی تلقین قادر است نشانه‌ها و آثار امراضی را که درمان گردیده و جسم از آن پاک شده است، بار دیگر به بدن بازگرداند (در حالت هیپنوز یا خواب مصنوعی). به عنوان مثال در این گونه حالات بیمار دچار عارضه تب می‌شود و صورتش گلگون می‌گردد و لرز می‌کند و خلاصه به تبع از نوع تلقینی که می‌پذیرد دچار آن بیماری خاص می‌گردد. یا اگر به سوژه تلقین شود که فلج شده و قدرت راه رفتن ندارد بی‌گمان هم چون افلیجی زمین گیر می‌گردد. یا فنجانی آب زیر بینی او بگیرد و به وی تلقین کنید: «این یک جام پر از فلفل است» (بو می‌کشد و به عطسه می‌افتد! درباره علت این عطسه‌زدنها و فنجان آب و غیره چه نظری دارید؟)

یا اگر سوژه‌ای که به گرده گل حساسیت دارد به هنگامی که در حالت هیپنوز است زیر بینی او یک فنجان خالی و یا یک گل مصنوعی بگیرد و به او تلقین کنید که گرده گل است، آنگاه خواهید دید که همان عکس‌العمل‌هایی را که معمولاً در مقابل گرده گل نشان می‌داد، در این مورد نیز ابراز می‌دارد. به این ترتیب آشکار می‌شود که منشاء بیماری چنین شخصی مغزی و روانی است و در نتیجه درمان و شفای وی نیز بایستی از راه مغز و روان صورت گیرد و ملاً تمام راه‌ها به ضمیر و اعماق آن مربوط می‌شود که قبلاً در آن باره اشاراتی داشتیم.

فرض کنید یکی از انگشتانتان را می‌برید. نگاهی به آن

می‌اندازید و در دل می‌گویید: «خودش خوب می‌شود!» این خوب شدن بستگی به قانون طبیعی یا قانون ضمیر خفته دارد که محافظت از وجود نیز بدان بسته است یا بهتر است بگوئیم که اصل صیانت ذات یکی از نخستین اصول طبیعت است و قوی‌ترین غریزه شخص، یکی از نیرومندترین تلقین‌های فردی را باعث می‌شود.

تئوری‌های گوناگون درباره تلقین

در باب معالجه امراض تئوریهای متفاوتی از جانب دانشمندان و پزشکان ارائه شده است و بدیهی است که هر صاحب نظریه‌ای فرضیه خود را موجه‌تر و برتر از دیگران دانسته و با ذکر دلایل و مدارک بدان استناد می‌جوید.

به عنوان مثال فرانزس آنتون مسمر Franz Anton Mesmer پزشک اتریشی (۱۷۳۴ - ۱۸۱۵) که در پاریس زندگی می‌کرد با قرار دادن آهن‌ربا بر روی بدن بیمارانش، آنها را معالجه می‌نمود و یا با خورده شیشه و براده آهن روشهای درمانی خود را به کار می‌گرفت. پس از آن یک باره این نوع معالجه را به کناری نهاد و اعلام کرد که بهبود بیمارانش صرفاً به دلیل «مغناطیس حیوانی» بوده که بر آنان موثر افتاده است.

از آن پس با استفاده از هیپنوتیزم یا مسمریم به درمان بیمارانش پرداخت. حال آنکه سایر پزشکان عقیده داشتند که اساس معالجات او بر پایه تلقین استوار بوده است نه چیز دیگر.

اکنون این مسأله به ثبوت رسیده که تمامی روانشناسان، روانکاوان و کسانی که به نحوی از انحاء با مسالهای به نام روان درمانی سر و کار دارند با بهره‌گیری از ضمیر و آن هم ضمیر خفته و نهان شخص به موفقیت‌هایی نایل گشته‌اند. فرآیند هر معالجه بستگی تام و تمام با وضع روحی مشخص و مثبت و وضع دماغی و نحوه اندیشه و اعتقاد شخص بیمار دارد. این امید و ایمان بیمار است که به یاری ضمیر باطن نیروهای خفته را بیدار می‌کند و به مقابله و دفع بیماری گسیل می‌دارد. پس آن چه شفا می‌بخشد نیروی ضمیر باطن در نفسانیات شخص بیمار است. حال انتخاب روش و تئوری با خودتان است. همین ایمان شما را درمان خواهد کرد.

افکار پاراسلز

فیلیپ پاراسلز Paracelse پزشک و شیمی‌دان شهیر سوئیسی (۱۴۹۳ - ۱۵۴۱) یکی از حکیمان حاذق عصر خود به شمار می‌رفت. گفته حکیمانه او در باب ایمان و تلقین چنان مشهور است که هنوز که هنوز است تازگی و طراوت خود را از دست نداده. پاراسلز می‌گفت: ایمان و اعتقاد شما - درست یا غلط - هر چه می‌خواهد باشد، نتایج آن را دریافت خواهید داشت. اگر به «سن پیر» Saint Pierre عشق می‌ورزید و به وی ایمان دارید یقین بدانید که از مجسمه او نیز همان را که از خود وی انتظار داشتید، به دست خواهید آورد. این گفته هر چند به نظر اغراق آمیز و

خرافات گونه جلوه می‌کند ولی از این نکته غافل نباید گردید که ایمان میوه تلخ و شیرین خود را به بار خواهد آورد و هر چه کاشته‌اید همان را درو خواهید کرد.

فیلسوف ایتالیایی قرن شانزدهم پیترو پومپوناتسی Pietro Pomponazzi دانشمند معاصر پاراسلز این نظریه را به گونه‌ای دیگر بیان می‌کند: «ما قادر خواهیم بود به سهولت آثار و عواقب شگفت‌انگیز اعتماد به خویش و نیروی تخیل را مشاهده نماییم به ویژه آنکه اگر این دو خصلت در بین افراد و فردی که آنها را بکار می‌گیرد مشترک و هم‌سان باشند. آیا می‌دانید که افسانه بیمارانی که در اثر اعتقادشان به ناگهان شفا یافته‌اند ساختگی نیست و غالباً چنین وقایعی در گوشه و کنار جهان روی داده است؟ آری اینان افرادی معتقد و با ایمان بوده‌اند و همین امر وقوع معجزه را باعث گشته است. این شیادان و ناباورانند که ممکن است استخوان‌های پوسیده‌ای را در مکان مقدسی بگذارند و آن را بازمانده پیکر مقدس فلان قدیس نسبت دهند و پولی هم به جیب بزنند ولی بیمار با ایمانی که بدان مکان در خویش می‌یابد بی‌توجه به این حقه‌بازی خود را شفا یافته می‌بیند چون ایمانش به وی چنین تلقین کرده است.

حال اگر کسی به آب متبرک فلان چشمه و فلان معصوم‌زاده قلباً اعتقاد دارد و از او شفا می‌طلبد یقین داشته باشد که نیروی رها شده از ضمیر نهان به یاریش می‌شتابد و او را در برآوردن خواسته‌هایش کمک می‌کند.

تجارب برنهایم

هیپولیت برنهایم Hippolyte Bernheim استاد دانشگاه پزشکی نانسی در فرانسه (۱۹۱۰ - ۱۹۱۹) موضوع درس خود را در باب تلقین پزشک به بیمار قرار داده بود.

برنهایم در کتاب خود تحت عنوان «تلقین درمانی» شرح می‌دهد که چگونه یکی از بیمارانش که دچار فلج زبان گشته و نمی‌توانست آن را تکان دهد و هیچ مداوا و معالجه‌ای در مورد وی سودمند نیفتاده بود توانست با کمک تلقین شفا پیدا کند.

یک روز طبیب معالجش به وی مژده داد که به ابزار جدیدالاختراعی دسترسی پیدا کرده که با کمک آن خواهد توانست او را درمان نماید. سپس میزان‌الحراره‌ای را که در دست داشت در دهان وی گذاشت. بیمار به خیال اینکه این همان آلت نوظهور است چنان خوشحال شد که بی‌اختیار فریاد کشید:

- می‌توانم زبانم را حرکت بدهم!

برنهایم اضافه می‌کند که ما موارد مشابهی بین بسیاری از بیماران خود داشته‌ایم و تعریف می‌کند که یک روز دختری به نزد من آمد و اظهار داشت از یک ماه پیش نیروی تکلم خود را از دست داده است. او را به دانشجویانم نشان دادم و گفتم در این گونه مواقع شوک‌های الکتریکی همراه با تلقین بسیار کارساز خواهند بود. آنگاه به دنبال اسباب و ابزار مخصوص فرستادم و آن را به زبان دخترک وصل کردم و به او گفتم هر چه می‌گویم تکرار کند. شروع به تلفظ حروفی چون «آ، ب» و کلمه ماریا

کردم. او بدون ناراحتی تکرار کرد و بی آنکه تپقی بزند و یا به لکنت زبان بیفتد با روانی شروع به صحبت نمود. بار دیگر قدرت تکلم خود را به دست آورده بود.

برنهایم می‌افزاید جالب اینکه در آن مدت از ابزار مزبور هیچ استفاده‌ای نکرده و تنها وانمود به این کار کرده و فقط انگشتانم را روی زبان او نهاده بودم!

برنهایم در این جا به قدرت ایمان و امید در بیمار اشاره می‌کند و آن را به عنوان عامل شفابخش بیماری برمی‌شمارد و معتقد است نیروی تلقین بر ضمیر بیمار تاثیر می‌بخشد و معجزه به وقوع می‌پیوندد.

پروفسور هودسن Hudson در کتاب «اصول پدیده‌های روانی» چنین می‌نویسد: «با نیروی تلقین می‌توان خونریزها و جراحاتی در بدن بیماران بوجود آورد.»

دکتر بورو Bourru بیمار خود را به حال خواب هیپنوز فرو برد و به او تلقین کرد:

- «ساعت چهار بعد از ظهر امروز، پس از این که از خواب مصنوعی بیدار شدید به دفتر کار من می‌روید و پشت میز دست به سینه می‌نشینید آنگاه از بینی‌تان خون جاری خواهد شد.»

درست در راس ساعت مقرر مرد جوان تمام آن اعمال را که به وی تلقین شده بود انجام داد و چند قطره هم خون از بینی‌اش آمد.

یک بار دیگر همین پزشک دست به آزمایش دیگری زد. با

نوک تیز قلمی نام بیمار را بر دو ساعد او نوشت و با هیپنوتیزم به وی تلقین کرد که «ساعت چهار و نیم امروز شما می‌خوابید و از محل تماس قلم با پوست دستتان خون بیرون خواهد زد و نام آن با حروف قرمز منقوش خواهد شد!» در ساعت معهود بعد از اینکه بیمار به خواب رفت از جای حروف روی دستش قطره‌های خون بیرون زد و شگفت اینکه آثار آن تا چند ماه بعد هم چنان بر دستهای او دیده می‌شد.

آن چه را که در بالا برشمردیم نمونه‌های منفی جنبه‌های تلقین نفس بودند و اینکه عنان دل به دست کس مسپار و تنها به ندای عقل خویش گوش هوش فراده!

خلاصه نکات مهم و مفید

- ۱- به خاطر داشته باشید که قدرت درمان کننده و نیروی شفابخش در خود شما است.
- ۲- از یاد نبرید که ایمان شخص به‌سان دانه‌ای است که در زمینی کاشته می‌شود و هر کسی آن چه را کشته درو می‌کند. پس دانه امید در دل بنشانید و آن را با شادی و خوش‌بینی بار آورید و ثمره‌اش را بجشید.
- ۳- هر ایده‌ای در سر داشته باشید در صورت ایمان شاهد تحقق آن نیز خواهید شد (خواه نوشتن کتابی باشد و یا پروژه و اختراع و یا طرح ابتکاری و غیره)

۴- هنگامی که برای دیگران دعا می کنید یقین داشته باشید که نمونه‌های منفی موجود در ضمیر او در اثر گرایش باطنی شما از بین خواهند رفت.

۵- معالجات همراه با اعجازی که غالباً شنیده می‌شود همان ایمان راسخ و تلقینی است که ضمیر را تحت تاثیر قرار می‌دهد و نیروی شفا دهنده وجود را آزاد می‌سازد.

۶- منشا هر بیماری از روح و فکر آدمی است. هر عارضه جسمی ابتدا در روح ماوا می‌کند و بعد به سراغ جسم می‌آید.

۷- عوارض و آثار هر بیماری درمان شده را می‌توان با تلقین هیپنوتیک مجدداً به وجود آورد و این نیز یکی دیگر از شگفتیهای اندیشه است.

۸- یکی از فرایندهای درمانی ایمان است و یکی از نیرومندترین شفا دهندگان ضمیر خود شخص است.

۹- حتی اگر هدف شخص صواب یا ناصواب باشد، باز نتایجی از آن به دست خواهد آمد. ضمیر نهان هر کس جوابگوی اندیشه‌هایش می‌گردد. اگر اندیشه را به صورت ایمان ذهنی درآورد دنیا به مراد دلتان خواهد گشت.

فصل پنجم

روان درمانی در دوران اخیر

علاج جسم بیمار همواره در مدنظر پزشکان قرار داشته است. اما بر سر یافتن عامل شفابخش، تردید و اظهار نظرهای بی شمار می باشد. اینک روانشناسان و طبیبان بعد از قرنهای تجربه به این نتیجه رسیده اند که ضمیر هر کس از چنان نیرویی برخوردار است که خواهد توانست بر بسیاری از امراض صعبالعلاج فایق آید و شگفتیها بیافریند.

همان طور که قبلاً به این ضربالمثل اشاره گردید: «دکتر مداوا می کند و خدا شفا می بخشد» کار روانکاوان و روانشناسان و پزشکان عصر حاضر در این خلاصه شده است که بر موانع ذهنی بیمار غلبه کنند و نیروی شفابخش را در او آزاد سازند بقیه کارها به خودی خود حل خواهد شد و سلامتی از دست رفته بار دیگر به پیکر بیمار باز خواهد گشت. حتی جراح از لحاظ فیزیکی و جسمی آنچه را که سد راه نیروی شفا دهنده گشته برمی دارد و

آنگاه وظایف دستگاه‌های بدن به حال عادی برمی‌گردد. این نیروی مقتدر شفا دهنده در نزد افراد با مذاهب و طرز فکرهای مختلف اسامی گونه‌گونی پیدا می‌کند مثل خدا، طبیعت، زندگی، هوش خلاقه و قدرت نفس و غیره...

حال باید دید چگونه می‌توان بر این موانعی که در سر راه حیات ما به وجود می‌آید و جنبه‌های عاطفی و احساسی و فیزیکی و روانی دارد، غلبه کرد و آنها را از میان برداشت. طرز عمل به این ترتیب است که نیروی شفا دهنده‌ای که در اعماق وجود ما آشیان کرده، توسط خود ما و یا به تلقین شخصی دیگر، آزاد می‌شود و بیماری را از تن می‌راند، این اصل کلی در هر کس، با هر عقیده و هر رنگ و نژاد، یک سان عمل می‌کند. شعور باطن شخص در هنگام سوختگی یا بریدگی، وظیفه دیگری جز اینکه بیاری او بیاید، نخواهد داشت و برای آن فرقی نمی‌کند که مخدومش چگونه فکر می‌کند و یا به چه مذهب و فرقه و کلیسای تعلق دارد.

روان درمانی مدرن بر پایه این واقعیت شالوده‌ریزی شده که هوش و نیروی بیکران ضمیر از ایمان شخص تبعیت می‌کند. نخستین روشی که بیمار سالهای اخیر به کار می‌بندد این است که به اتاق خود می‌رود در را می‌بندد و با خویش خلوت می‌کند و فکر و ذکرش را متوجه نیروی اعجاز‌گر شفا دهنده باطن خود می‌سازد. سپس در ذهن را به روی هر مشغولیات دیگر می‌بندد و می‌کوشد تا هیچ چیزی نظر آن را به خود جلب نکند و بعد

آرامانه و به طور مثبت خواستها و تمنیات خود را روانه ضمیر می‌سازد و در ضمن مواظب است که روح و اندیشه‌اش دستخوش تفرقه و پراکندگی نشود.

نکته مهمی که باید به خاطر سپرد این است که نتیجه کار را پیش خود مجسم نمود و آرزوها را صریح و روشن به ضمیر داد و واقعیت را سنجید و ارزیابی کرد. هر کس باید بداند چه می‌خواهد و حد و مرز خواسته‌هایش تا کجا است؟

اصول حیات و قواعد هستی

در تمامی جهان هستی تنها یک اصل کلی بر اعمال و وظایف جانداران و نباتات و جز اینها ناظر و حاکم می‌باشد و همین است که دنیا و کائنات را می‌سازد و آن را دگرگون و متکامل می‌کند. از سگ و گربه و باد و درخت و گیاه و هر چه در زیر و بالاست از آن اطاعت می‌کنند و از همین جا زندگی جانداران و بشر و گیاهان و مواد معدنی و... شکل می‌گیرد و غرایز و قوانین رشد به وجود می‌آید. انسان به این اصل زندگی شعور دارد و در صورتی که بتواند آن را به سود خویش در حرکت آورد، خواهد توانست از آن بهره نیز بجوید.

غرض از برشمردن این مطالب آن بود که بهره‌جویی از این نیروی جهانی با شیوه‌ها و تکنیک‌های مختلف امکان‌پذیر است ولی استفاده از نیروی درمانگر وجود فقط از یک طریق میسر می‌باشد و آن هم داشتن ایمان و اعتقاد است.

اصل ایمان

تمام مذاهب بر پایه ایمان اصول خود را بنا کرده‌اند. هر کس بر حسب طرز تفکر و میزان سواد و معلومات و علایق و فرهنگ و آداب و رسوم، گرایش‌های مادی و معنوی پیدا می‌کند و درباره فرد در جامعه و زندگی و جهان و غیره نظریاتی ابراز می‌دارد اما جهان بینی خاص خود را به موجب اعتقادی که دارد بیان می‌کند و یا از ادای آن سرباز می‌زند و افکار و عقایدش را برای خویش (در دل) نگاه می‌دارد.

ایمان تبلور اندیشه شخص است که بر حسب نیروی باطن در مراحل مختلف زندگی جلوه‌های متفاوتی پیدا می‌کند. مثال واضح‌تری می‌زنیم: اگر از چیزی یا کسی وحشت دارید و فکر می‌کنید که ممکن است به شما صدمه بزند دچار اشتباه شده‌اید چون این خود شما هستید که این اندیشه را در ذهنتان نشانده‌اید و اگر هم این پیش‌بینی روزی صورت وقوع به خود بگیرد یقین داشته باشید عامل آن خودتان بوده‌اید.

در این جا بد نیست به این نکته اشاره کنیم برای غلبه بر مشکلات و یا بیماریها بایستی به نحو یکسانی عمل نمود. فرض کنید که می‌خواهید کار مهمی را به انجام برسانید. در پس زمینه افکارتان و در اعماق ضمیرتان عوامل مزاحمی لانه کرده‌اند که راه را بر تصمیمهای درست و یا نابه‌جایتان می‌بندند. پس نخستین کاری که باید بکنید اینست که آن موانع را از سر راه بردارید و به اصطلاح افکار پوچ و سیاه را از سر برانید تا بتوانید با عزم

راسخ به مقابله با دشواری‌ها برخیزید.

در این گونه مواقع بسیاری از افراد دست به دعا برمی‌دارند و بار خود را سبک‌تر می‌سازند حال آن که همان طور که قبلاً نیز بدان اشاره کردیم دعا کردن به مفهوم به زبان آوردن خواهشهای دل و تمنیات قلبی است و کسان بی‌شماری را دیده‌ایم که با لحنی غرورآمیز اعلام می‌کنند: «دعای من ردخور ندارد و حتماً مستجاب می‌شود!» آری اینان بی‌اینکه خود بدانند (شاید هم می‌دانند) از نیروی تلقین بهره می‌جویند و به آرزویشان نیز می‌رسند. به عبارت بهتر کسی که دست به دعا برمی‌دارد بار دیگر نیروی باطن خود را به یاری می‌طلبد و از او می‌خواهد از قدرت بیکران خویش استفاده نماید و مثلاً بیماریش را علاج کند و یا راه حل درستی پیش پایش گذارد. به او نهیب می‌زند که ترسها و دلهره‌ها را از خانه دل بیرون بریزد و شهادت از دست رفته را به وی بازگرداند. همین اندیشه‌های امیدبخش تمامی تردیدها و هول و هراسها را از اعماق باطن به بیرون می‌راند و آنگاه احساس می‌کند که دنیا پیش چشمش روشن‌تر شده است. راه‌حل‌های گونه‌گونی به نظرش می‌رسند و از همین جا زندگیش ورق تازه‌ای می‌خورد و رنگی دیگر می‌یابد.

به یقین خواننده گرامی تا به حال متوجه تفاوت آشکار بین ایمان مذهبی و سیاسی و غیره با آن چه در این جا از آن به عنوان ایمان یاد می‌کنیم، گشته است. ایمانی که در این جا از آن گفتگو می‌شود رابطه متقابل ضمیر آگاه و ضمیر نهان یا شعور باطن را

مکشوف می‌سازد و این که چگونه این دو پدیده نفسانی بایستی دست به دست هم بدهند و با کمک هم عوامل و افکار مزاحم را از سر بیرون بریزند و به جای آن بذر امید و شادی بکارند.

اصولاً روشهای روان درمانی متفاوت است و هر بیمار و هر پزشک با شیوه‌های خاص خود آن را به کار می‌گیرد. جادوگر قبایل بومی با خواندن اوراد و ادعیه مخصوص اهریمن بیماری را از جان مریضش دور می‌کند: برخی دیگر به دعا و طلسم و تبرک و نذر و نیاز متوسل می‌شوند و خلاصه هر روشی که بتواند به بیمار القاء نماید که با آن خواهد توانست بر بیماریش غلبه کند، در صورتی که لطمه‌ای دیگر به جسم و جاننش نزند، مشروع خواهد بود. دست کم این است که ترس و اضطراب مرگ و هول مرض را از او دور می‌کند و آرامشی و اطمینانی به وی می‌بخشد که خود در بهبودی و دفع مرض موثر خواهد بود.

فرانتس مسمر در سال ۱۷۷۶ اعلام کرد با ورقه‌های مغناطیس بیمارانش را معالجه می‌کند. ادعای او سر و صدای زیادی به پا کرد. بعدها دست از این مدعای خود برداشت و تئوری مغناطیس حیوانی را پیش کشید و این که شفای هر بیمار به میزان ایمانی که به نحوه معالجه داشت، بستگی پیدا می‌کرد.

درمان مسمر با مغناطیس حیوانی هیاهو و جنجال فراوانی در محافل علمی و پزشکی جهان به وجود آورد تا به جایی که دولت فرانسه ناچار شد کمیسیونی متشکل از پزشکان و دانشمندان آن دوران، از قبیل بنیامین فرانکلین و اعضای آکادمی علوم را مأمور

رسیدگی به این قضیه نماید. اعضای کمیسیون مزبور بیماران او را مورد معاینه قرار دادند و صحت مداوای مسمر را تایید کردند و ایرادی بر وی وارد نیامد و تنها به این نکته اشاره گردید که معلوم نیست بیماران دکتر مسمر طبق روش ادعایی نامبرده یعنی با مغناطیس حیوانی درمان شده باشند ولی در عین حال کمیسیون نظر می‌دهد که اینان تماماً به نحو احسن معالجه شده‌اند و از بیماری قبلی در ایشان اثری نیست.

چندی بعد از آن مسمر تبعید گشت و در سال ۱۸۱۵ رخت به سرای باقی کشید. چند ماه پس از آن دکتر برید از منچستر ضمن رد روش درمان مسمر با مغناطیس حیوانی مدعی گردید که دکتر مسمر نه تنها بیمارانش را با مغناطیس حیوانی که معتقد بود در تن خود از آن فراوان دارد، معالجه نمی‌کرد بلکه فقط آنها را به خواب مغناطیسی فرو می‌برد و با تلقین به درمانشان می‌پرداخت. دکتر برید اعلام کرد که هر بیماری را می‌توان در خواب هیپنوتیک فرو برد و آن چه می‌خواهد به او تلقین کرد و هر چه را که مسمر به قدرت مغناطیس حیوانی منتسب ساخته بود، از خواب مصنوعی نیز ساخته است.

اکنون آشکار است که بسیاری از این معالجات در نتیجه نیروی تخیل بیماری که تحت تاثیر تلقین سلامتی قرار گرفته، به مرحله تحقق می‌رسد. اما اکنون می‌دانیم که در آن دوران نیروی ایمان به صورت کور وارد عمل می‌شد و کس نمی‌داند چگونه بیمار شفا می‌یافت.

ایمان ذهنی چیست؟

به خاطر می آورید که در صفحات قبل درباره روح ذهنی یا ضمیر نهان سخن گفتیم و به این مساله اشاره کردیم که ضمیر مزبور تابع روح عینی می باشد و در نتیجه تحت تاثیر سخن دیگران و یا تلقین ایشان قرار می گیرد و افزودیم که اعتقاد عینی شما هر چه می خواهد باشد (خواه منفی یا مثبت) ضمیر نهان ملاً توسط تلقین تحت کنترل قرار می گیرد و آرزویتان جامه عمل می پوشد.

اصل لازم برای معالجات روانی، اصلی است کاملاً ذهنی. در مورد معالجه جسم بایستی اصل توامان ضمیر آگاه و ضمیر باطن را متفقاً مورد نظر قرار داد. با این حال در هنگامی که مثلاً می خواهید تمدد اعصاب کنید و یا به حالت آرامش فرو بروید این هر دو را فعالانه به یاری بخوانید. در حالت چرت و خواب مصنوعی حالت غیر فعال ذهن ترجیح دارد.

چندی قبل مرد جوانی به دیدنم آمد و گفت:

- اخیراً مرا یک استاد دانشگاه معالجه کرد. ولی او به من گفت که همان طور که ماده وجود ندارد، بیماری هم وجود ندارد. ابتدا باور کردن گفته او مشکل می نمود اما بعد از تحقیقات لازم به این نتیجه رسیدم که حق با او است زیرا تا آن زمان من خود را شدیداً بیمار می پنداشتم ولی به هر پزشکی مراجعه می کردم هیچ اثری از ناخوشی در من تشخیص نمی داد. اما وضع روحیم چنان بود که سخنان هیچ کس را در مورد این که از

سلامتی کامل برخوردارم قبول نمی‌کردم. سرانجام به پروفیسور مزبور مراجعه کردم. او ابتدا از گفته‌های آرامش دهنده و تسلی‌بخش استفاده کرد و مرا وادار ساخت تا آسوده و آرام به روی تختی دراز بکشم و نیم ساعتی استراحت کنم و حرفی نزنم و فکری به سر راه ندهم. خود نیز به روی تخت دیگری دراز کشید. بعد از آن حدود سی دقیقه به من تلقین کرد که هیچ بیماری ندارم و سلامت و تندرست هستم پس از آن مدت نفسی به راحتی کشیدم و برای اولین بار احساس کردم که هیچ گونه مرضی ندارم.

فهم مطالب ساده است. ایمان ذهنی بیمار خیالی به هنگام معالجه از تحرک بازمانده بود ولی تلقینات پروفیسور در اعماق ضمیر او جایگزین گشته و دو حالت ذهنی به هم مرتبط شده بودند.

معالجه از راه دور

فرض کنیم که شما در شهری و مادرتان در شهر دیگری زندگی می‌کند و بیمار است. کاری از دستتان بر نمی‌آید جز آن که از ته دل دعا کنید و سلامتی او را آرزو نمایید. نگران نباشید اصل خلاقه مغز (شعور باطن) به کمکتان خواهد آمد و وظایفش را انجام خواهد داد. درمان روحی شما به ضمیر مادر می‌رسد زیرا در این مورد فقط یک روح خلاقه وجود دارد. اندیشه‌های شما درباره تندرستی و نشاط و سرزندگی از میان همین روح ذهنی سر

ریز می‌شود و بر اساس اصل حیات شفای مادر را موجب می‌گردد.

در مساله روح بشر نه زمان مطرح است و نه مکان. همین روح است که به یاری مادران، در هر نقطه‌ای از کره خاک، می‌رسد. روح جهانی بشر در همه جا حاضر و ناظر است و این بار مساله درمان از راه دور مطرح نیست. درمانی که شما با دعایتان بدان دست زدید حرکت آگاهانه اندیشه شما است و به همان اندازه که آرزوی سلامتی و رفاه و آسایش او را می‌کنید یقین داشته باشید این خواستتان برآورده خواهد شد و نتایج دلخواه به دست خواهد آمد.

اینک مثالی دیگر از نحوه معالجه راه دور می‌آوریم. یکی از دوستانم که بانویی فاضل و استاد دانشگاه است تعریف می‌کرد که مادرش دچار بیماری لخته‌خون در عروق قلب شده بود و بیش از بیماری خود از ترس مرگ رنج می‌برد و همین موضوع درمان او را با اشکال مواجه می‌ساخت. به عبارتی وضع جسمانی وی بازتاب اندیشه‌هایش بود که گویی بر پرده سینمای مغزش به نمایش درمی‌آمدند. من می‌دانستم برای تغییر تصاویر مغزی او بایستی نمایش را تغییر داد. به خود گفتم این منم که باید حلقه فیلم او را عوض کنم و به جای آن از امید و شادی و تندرستی تصویرهایی نشان بدهم. با پزشکان معالجش تماس گرفتم و خواسته‌هایم را به زبان آوردم و همگی توانستیم تمامی سلول‌ها و ذرات پیکر او را از افکار امیدبخش سرشار سازیم. قبل از آن

جملگی معتقد شده بودیم که هر بیماری علاج پذیر است و گر نه امید درمان از بین می‌رود. عشق و زندگی بر ترس و مرگ چیره شد و مادرم بار دیگر تندرستی و نشاط خود را به دست آورد.

این مورد یکی از انواع نادری بود که دختر با شناختی که از روحیه مادر داشت توانست به طور غیر مستقیم و از راه دور در درمان او موثر واقع شود.

یکی از دوستان روانشناسم برایم تعریف کرد که چگونه توانست از شر بیماری سل که یک ریه‌اش را مورد حمله قرار داده بود، خلاص شود. او گفت شبها هنگام خواب که به بستر می‌رفت با لحن شمرده و آرامی به خود می‌گفت: «هر سلول، هر بافت، هر عضله ریه من دارد سالم می‌شود.» او خود می‌دانست سخنانی که به زبان می‌راند با واقعیت منطبق نیست اما همین تلقین کار خود را کرد و در یک ماه بعد اثری از عفونت در ریه او باقی نماند و آزمایش‌های مکرر این را به ثبوت رساندند.

از او سوال کردم چرا هنگام خواب این کلمات را تلقین می‌کند. می‌خواستم انگیزه وی را درباره این روش درمانی بدانم. در جوابم گفتم: «عمل نمایشی و تصویری ضمیر در تمام مدت خواب ادامه می‌یابد. پس هر چه آرزو دارید قبل از خواب به ذهن بدهید و راحت بخوابید». پاسخ عاقلانه‌ای بود. دوست من با ایده سلامت بودن به بستر می‌رفت. بقیه کارها را ضمیر روبراه می‌کرد.

توصیه من به شما اینکه هرگز از ناراحتی‌ها و دردها و غم و

غصه‌های خود صحبت نکنید و آنها را بزرگ نسازید و از کاهی کوهی درست نکنید که بر سر خودتان خراب خواهد شد. هول و هراس شما از ناشناخته‌ها باعث می‌شود تا آنها در ذهن و ضمیر شما صورت واقعیت پیدا کنند و روز و شب‌تان را سیاه سازند. خود به‌سان باغبانی که شاخه‌های خشکیده و بی‌بر و بی‌حاصل را از تنه درخت هرس می‌کند افکار سیاه و درد و رنج‌هایتان را با تبر اراده و امید از پیکر وجودتان قطع کنید و بدور بریزید.

اگر دایماً از اندوه و دردها و ناخوشی‌هایتان ناله و فغان سرمی‌دهید راه را بر جلوه‌های نمایشی ذهن و ضمیرتان می‌بندید و مانع از آزاد شدن نیروی شفاف‌بخش وجودتان می‌گردید. وانگهی طبق قانون روح، تخیلات شما شروع به شکل گرفتن می‌کنند و مثال معروف «از آن چه می‌ترسیدم بر سرم آمد» صورت واقعیت پیدا می‌کند. پس روح خود را از حقایق روشن و شاد سرشار سازید و به استقبال روشنایی عشق بروید.

خلاصه مطالب

۱- از این نکته آگاه باشید که معالجه چگونه و به چه نحو ممکن خواهد شد. یقین داشته باشید اوامر صادره به ضمیر نهان روح و جسدتان را درمان خواهد کرد.

۲- با برنامه‌ریزی دقیق خواسته‌های خود را روانه ضمیر نمایید تا آنها

را در خود ضبط کند.

۳- هدف خود را در نظر بگیرید و واقعیت را ارزیابی نمایید. با پشتکار به هدف خود نایل خواهید شد.

۴- به مفهوم ایمان پی ببرید. بدانید که ایمان جز اندیشه شما نیست و بنابراین هر چه می‌اندیشید همان را خلق می‌کنید.

۵- هرگز به بیماری و بدبختی و درد و رنج نیندیشید که به سراغتان خواهد آمد. بیشتر به فکر خوشبختی و تندرستی و شادی و امید باشید.

۶- افکار عالی و آرمان‌های والا را به سر راه دهید. از پستی بپرهیزید.

۷- طرح و ایده و تصویر روشنی را به ضمیر بدهید و از لحاظ عاطفی و ذهنی خواسته‌های خود را در آنها متمرکز سازید. این همان دعایی است که مستجاب می‌شود.

۸- همواره به خاطر داشته باشید که اگر واقعاً می‌خواهید شفا پیدا کنید می‌توانید آنرا با ایمان یعنی با شناخت اعمال و طرز کار ضمیر آگاه و ضمیر نهان به دست آورید. ایمان از شناخت ناشی می‌شود.

۹- ایمان کور بدان معنا است که می‌توان به علاج درد پرداخت بدون آنکه شناخت علمی و درستی از قدرت‌ها و نیروهای مربوطه داشت.

۱۰- همیشه برای عزیزان خود دعا کنید. روح را آرام سازید و برای کسانی که دوستشان دارید آرزوی سلامتی و شادی و نشاط کنید.

فصل ششم

تکنیک‌های علمی روان درمانی

هر مهندس برای ساختن موتوری، ماشینی و یا پلی و هر ساختمانی نیاز به تکنیک و روشی خاص دارد. روح شخص نیز برای کنترل و هدایت زندگی بایستی تکنیکی داشته باشد و این نکته را همواره باید در نظر داشت که این تکنیکها مشابهتی با هم ندارند.

مهندسی که پل مشهور دروازه طلایی (گلدن گیت) را ساخت با اصول ریاضیات آشنایی داشت و توانست با بهره‌گیری از آنها پلی بسازد که قرن‌ها مقاومت داشته باشد و با محاسبه کشش و استحکام آن تاب تحمل میلیون‌ها وسیله نقلیه را بیاورد. بدیهی است که او قبل از احداث پل مزبور طرح آن را در سر ریخت و ساختمان آن را در ذهن تصویر کرد و بعد نقشه آن را به روی کاغذ منتقل نمود. پس از این بحث نتیجه می‌گیریم که برای اجابت خواستهای هر شخص تکنیک‌ها و طرح‌هایی وجود دارد.

اگر خواست شما به نحوی برآورده شد نحوه رسیدن به آن یک روش علمی محسوب می‌گردد. زیرا هیچ چیز به خودی خود اتفاق نمی‌افتد. دنیای ما بر پایه قانون و نظم بنا شده است. در این فصل برای شما از تکنیک‌های عملی سخن خواهیم گفت تا بهتر بتوانید زندگی درونی و فکری خود را با آرامش و موفقیت قرین سازید و آرزوهایتان مثل بادبادک در آسمان سرگردان نمانند و رویاهایتان صورت تحقق پیدا کنند.

برای نیل به هدف و آرزویی که در سر دارید چند راه و روش وجود دارد که به شرح و بسط. آنها می‌پردازیم تا ببینیم با کدامیک آسان‌تر و بهتر خواهید توانست بدانها دست یابید.

آرزو و خواست ما ایده و سوژه‌ای است که ما در ذهن خود طرح آن را می‌دیزیم و به عبارتی از اعماق قلبمان بر صحیفه ضمیرمان نقش می‌بندد و آن چیزی نیست جز نیازها و تمنیات قلبی که در هر سن و سالی برای هر شخص متفاوت است و طبعاً برای نیل بدان در هر مرحله‌ای نیاز به تکنیک و روش خواهد بود. اما سوای خواستها و آرزوهای فرعی، یکی از خواستهای مهم هر فرد آرزوی سلامتی و شادی و موفقیت در تمام طول عمر می‌باشد.

ضمیر آگاه این تمایلات را طبق معمول به ضمیر باطن می‌سپارد و این نقل و انتقال بیشتر در حالت رویاگونه صورت می‌گیرد و همین باعث می‌شود آن را در طبقه مخصوص آرزوها بایگانی نماید اما هرگز به بایگانی راكد نمی‌سپارد. از آن جا که

ضمیر نهان را عقل کل و فرمان وجود به شمار می‌آوریم امید این را داریم به موقع و در فرصت مناسب بتواند ما را به آرزوهایمان برساند.

البته انجام بعضی از آرزوها با تلقین صرف میسر می‌گردد. مثلاً دخترکی که در شب تعطیلی میلاد مسیح دچار آنژین و زکام شده بود مرتباً به خود تلقین می‌کرد: «می‌دانم که تا فردا خوب خواهم شد. حتماً تا فردا خوب خواهم شد.» و به راستی تا روز بعد اثری از بیماری در او نماند و از بستر بیرون آمد و این همان تکنیکی بود که قبلاً نیز در آن باره گفتگو کردیم.

پروژه‌ها و ضمیر نهان

اگر برای یکی از افراد خانواده‌تان می‌خواهید خانه‌ای بسازید ابتدا به انتخاب زمین مناسب می‌پردازید و بعد به سراغ آرشیکت و معمار می‌روید و از بهترین مصالح و تیر آهن و چوب و غیره استفاده می‌کنید تا بتوانید عمری در آن به راحتی و آسایش سر کنید. حال برای ساختمان ذهنی خود چه طرح و برنامه‌ای داشته‌اید و چه نقشه‌ای ریخته‌اید؟ و برای سعادت و رفاه شخص خودتان چه کارهایی کرده‌اید؟ آن چه وارد زندگی خویش می‌کنید به مثابه همان مصالحی است که می‌خواهید در ساختمان آن خانه به کار ببرید. آیا هیچ برای شالوده‌ریزی بنای اندیشه خود فکری کرده‌اید؟

اگر نقشه‌های شما با برداشتهای ذهنی ترس و اضطراب و

دلواپسی و تنگ نظری و یاس و نومیدی و دغلبازی و فریب همراه باشد در آن صورت بافت ذهنی شما به صور گوناگون چون کار شاق و غم و غصه و کشش و ناراحتی اعصاب و محرومیت از هر قبیل متجلی خواهد گشت.

فعالیت اساسی و پربار شما در زندگی هنگامی مثمرتر خواهد بود که شما در هر لحظه از عمر از کاری که می‌کنید لذت ببرید. هر کس بنای ذهنی خود را و اندیشه و تخیلات خود را بر اساس نقشه‌های از پیش تعیین شده، شالوده‌ریزی می‌کند. لحظه به لحظه زندگیتان را می‌توانید از افکار خوب و خوش و امیدوار کننده و سلامتی و نشاط سرشار سازید و در ضمیر نهانتان آرزوهایتان را به روی صحنه بیاورید. بر این بنای پرشکوهی که احداث می‌کنید و دائماً خود در حال تجدید و ترمیم آن هستید اینک شخصیت و هویت شما است که در بیرون آن با تمامی تاریخ عمر و زندگیتان بر روی کره خاکی سرفراز و سربلند ایستاده است و لبخند می‌زند.

دمی از ترسیم نقشه‌های جدید باز نمانید و با عزم و اراده‌ای قوی و با خلقی خوش و دلی شاد طرح‌های نو بریزید. ضمیر نهان شما از فعالیت و تلاش‌هایتان غافل نمی‌ماند و آن چه را به وی بسپارید با خوشدلی انجام خواهد داد و نقشه و آرزویتان را عملی خواهد ساخت.

جنبه عملی تحقق رویاها

واژه «علم» به مفهوم شناخت طبقه‌بندی شده و منظم و سیستماتیک می‌باشد. اینک به علم و هنر واقعی آرزوها و خواستها در رابطه با اصول اساسی زندگی و تکنیک‌ها و روشها می‌پردازیم که به مدد این‌ها بتوان بدانها دست یافت. هنر، همان تکنیک و همان روش شخص برای دستیابی به هدف و آرزو است و علم واکنش مشخص روح خلاق در مقابل تصویر ذهنی و اندیشه و شعور است. اگر نان خواسته‌اید سنگ را به جای آن نخواهید پذیرفت. اما در صورتی که در طلب نان هستید بایستی آن را از سر «ایمان» بخواهید. اگر تصویری از آن در ذهنتان وجود نداشته باشد روح چگونه خواهد توانست دست به تلاش و تکاپو بزند و چه عاملی مشوق آن خواهد شد و چه انگیزه‌ای آن را پیش خواهد راند. هدف و خواست شخص که یک رفتار ذهنی است بایستی توسط روح وی به عنوان یک تصویر مورد قبول قرار گیرد و این کار الزاماً می‌باید قبل از این که نیروی ضمیر نهان آن را می‌گیرد و در خود نگه می‌دارد و جلوه دیگری بدان می‌بخشد، انجام شود. به عبارت دیگر، بایستی به نقطه قبول در روح رسید و این به صورت توافقی مطلق و بی‌برو و برگرد باشد.

این روند تکامل را احساس شادی و مسرت و آرامش با حصول اطمینان از هدف و آرزویتان می‌بایستی همراهی نماید. شناخت فرد از آن چه که حرکت وجدان آگاه پیوسته پاسخ و واکنش روشنی از وجدان و ضمیر باطن دریافت می‌دارد میسر

می‌گردد و آن نیز بایستی با عقل و درایت و نیروی بیکران و اعتماد مطلق همراه باشد و مجموعه این‌ها را هنر و علم هدف و آرزوی واقعی می‌توان نامید. با مراعات این نکات به هدفها و نیات خود خواهید رسید.

چگونه به آرزوهای خود برسیم؟

ساده‌ترین و در عین حال بدیهی‌ترین راه برای نیل به آرزوهای خود این است که هر ایده‌ای به سر داریم آن را در مغز خود حاضر گردانیم و بدان حالت تصویری ببخشیم و به عبارتی چنان بر صحیفه دل نقش کنیم که گویی هم اکنون تحقق آن را به عیان می‌بینیم. هر کس با دیدگان خود فقط آن چه را که در جهان خارج وجود دارد می‌بیند، حال آن که با چشم دل چیزهایی می‌بینیم که شاید در جهان ما وجود خارجی نداشته باشد! آن تصویری که در ضمیر می‌بینید شاید آن چیزی است که در آرزوی دیدن آن بودید و نه آن که باید ببینید!

پس آن چه را که به ذهن می‌سپارید بر آن باشید تا هم چون جزئی از ذرات وجودتان واقعی و ملموس باشد. آرمان و اندیشه‌ای که به ضمیر می‌دهید در صورتی که تصویر ذهنی روشن و معتبری داشته باشد روزگاری بر ضمیر آگاه ظاهر خواهد شد و روایتان تحقق خواهد یافت.

این روش اندیشیدن اثراتی بر ضمیر می‌گذارد و این آثار به نوبه خود رفتار و اعمال و تجارب زندگی ما را تحت تاثیر قرار

خواهد داد. معمار نوع بنایی را که می‌خواهد بسازد در مدنظر خواهد آورد و در ذهن ساختمان فرضی را، بعد از تکمیل آن، مجسم می‌سازد. نیروی تخیل و شکل قالب‌گیری آن بدن می‌ماند که گویی قالب‌ریزی می‌خواهد آسمان خراشی بریزد و یا کلبه‌ای کوچک و محقر را بسازد. ذهنش طرح نقشه را بر صحیفه ضمیر ترسیم می‌کند و سپس معمارها و کارگران مصالح و مواد لازم را جمع‌آوری می‌کنند و احداث ساختمان به تدریج آغاز می‌شود و روبه تکامل می‌نهد تا سرانجام به پایان می‌رسد و اینک قالب مطابق نمونه‌ای که در ذهن تصویر شده از کار درمی‌آید و به عبارت گویاتر رونوشت برابر اصل می‌شود.

من شخصاً قبل از ایراد سخنرانی در مجامع عمومی از این تکنیک استفاده می‌کنم. ابتدا به آرام ساختن چرخهای روح پرتب و تابم می‌پردازم تا بتوانم تصویر اندیشه‌هایم را به ضمیرم بسپارم. سپس سالون کنفرانس را با نیمکت‌های پر از مدعوین و چشم‌هایی که به سویم خیره شده‌اند در نظر مجسم می‌کنم و در آن حال من شنوندگان خود را شاد و آزاد و خندان می‌بینم.

پس از آنکه وضع سالن و مستمعان خود را به این ترتیب در نظر آوردم نوبت اظهار نظرهای ایشان می‌رسد. صدایشان را می‌شنوم که می‌گویند: «من معالجه شدم»، «حالا دیگر حالم به کلی خوب شده»، «من همین الان شفا پیدا کردم»، «حالی دیگر در خودم احساس می‌کنم». حدود ده دقیقه‌ای به همین حال می‌مانم. اینک بر من روشن است که علاقمندان و هواخواهانم با

جسم و روح لبریز از عشق و با محبت و زیبایی و کمال در آن جمع حضور دارند. همه را خوب و سر حال می‌یابم. کار به جایی می‌رسد که تقریباً تمام حضار را می‌بینم که به پا خاسته‌اند و از شادی هورا می‌کشند و کف می‌زنند. دیگر درنگ جایز نیست و وارد تالار سخنرانی می‌شوم. بعد از اتمام سخنرانی معمولاً یک یا چند نفری مرا دم در نگه می‌دارند و در حالی که اشک شوق به چشم دارند اعتراف می‌کنند با این روشها زندگی تازه و شیرینی یافته‌اند و بسیاری از آرزوهایشان برآورده شده و به هدفهایشان دست یافته‌اند.

روش تصویر ذهنی

چینی‌ها ضرب‌المثل جالبی دارند: «یک تصویر به هزار کلمه می‌ارزد». «ویلیام جیمز» پدر روانشناسی مدرن امریکا عقیده داشت که ضمیر نهان هر تصویری را که ضمیر آگاه بدان بدهد چاپ خواهد کرد، بویژه آنکه پشتوانه ایمان داشته باشد.

چند سال قبل برای ایراد یک رشته سخنرانی در ایالات غربی امریکا به سر می‌بردم. با این حال همواره در این آرزو و امید بودم که در نقطه‌ای به طور ثابت بمانم تا هم از این سرگردانی نجات پیدا کنم و هم بتوانم منشا خدمات بیشتری برای دردمندان و خیل مشتاقان باشم. هر قدر به سفر می‌رفتم این نیاز را در خود بیشتر احساس می‌کردم. شبی که در هتل «اسپوکان» واشنگتن

حالی آرام غرق رویا شدم و چنین تصور کردم که برای جماعتی در حال سخنرانی هستم و در آن حال می‌گویم: «از بودن در میان شما احساس خوشحالی می‌کنم و امیدوارم چنین فرصت مناسبی پیش آید». در عالم تخیل شنوندگان خود را می‌دیدم و به اهمیت موضوع پی می‌بردم. گویی هنرپیشه‌ای هستم که در حال ایفای نقش خویش است و این «سینمای ذهنی» را تا زمانی ادامه دادم که سرانجام متقاعد شدم تصویر مزبور توسط ضمیر نهانم ضبط گردیده است و روش نمایش و تجلی آن دیگر به دست من نبود. صبح روز بعد سر حال و خوش و با اعصابی آرام از خواب بیدار شدم. چند روز پس از آن تلگرامی دریافت کردم که در آن از من درخواست می‌شد ریاست مرکز میدوست Midwest را که تا چند سال در آن سمت باقی می‌ماندم، بپذیرم.

روشی را که در بالا شرح دادم و بدان نام «روش سینمای ذهنی» داده‌ام در تغییر زندگی بسیاری از علاقمندان موثر افتاده است. افراد زیادی به من نامه نوشته‌اند که از این شیوه برای فروش کالاهای خود استفاده کرده و سود بسیار برده‌اند. من از همین جا به کسانی که می‌خواهند خانه، آپارتمان یا اثاثیه خود را به فروش رسانند اعلام می‌کنم که در این کار با بهره‌گیری از روش یاد شده در بالا قیمت واقعی را اعلام نمایند و مطمئن باشند که عقل سلیم، خریداران را که نیاز به چنین خانه‌ای دارند به توافق بر سر قیمت خواهد کشانید و معامله جوش خواهد خورد. به هر تقدیر برای هر نوع آماده‌سازی قبلی بهتر آن است که از

نظر روحی شرایط لازم به وجود آید و برای این کار شخص باید بتواند با تمرینهای آرام سازی تن و روح تصمیمات لازم اتخاذ نماید تا در محیطی سرشار از آرامش از نیروی باطنی استفاده کند. حتی می تواند قبل از خواب سینمای ذهنی را به کار اندازد و در آن حال چک بیعانه را در خاطر تصویر نماید و به عبارت دیگر صحنه زنده ای در ضمیر خلق کند و آن را به صورت یک واقعیت بپندارد که ضمیر نهان اثرات آن را خود دریافت خواهد کرد. جریانات عمیق روحی خریدار و فروشنده را به هم مرتبط خواهد ساخت. به گفته ای بهتر تصویر ذهنی که در ذهن ثابت نگاه داشته شده و ایمان آن را استوار می سازد، سرانجام خود را نشان خواهد داد و جلوه گری خواهد کرد.

تکنیک استاد

شارل بودوئن Charles Baudouin استاد انستیتوی «(روسو)» در فرانسه و یکی از روانپزشکان شهیر جهان در سال ۱۹۱۰، درباره تاثیر پذیری ضمیر اظهار داشت که بهترین موقع برای این امر هنگامی است که شخص در حالت نزدیک به اغما و چرت و خلسه قرار می گیرد زیرا در این لحظات هر گونه تلاش و فعالیت انسان به حداقل کاهش می یابد. در این اوقات غیر فعال که حالت پذیرندگی ذهن در انسان زیاد می شود فرصت خوبی برای انتقال خواستها و آرزوها به ضمیر به شمار می رود. بودوئن نظریات خود را با این فرمول ارائه می کرد:

«ساده‌ترین روش برای تحت نفوذ قرار دادن ضمیر نهان این است که ایده‌ای که باید موضوع تلقین قرار گیرد به صورت فشرده و متمرکز درآید تا حافظه قدرت دریافت آن را داشته باشد و بتواند آن را در خود حک نماید و آنگاه بایستی چند بار آن را تکرار کرد تا در ضمیر باطن نقش ببندد».

دوستی تعریف می‌کرد که یکی از زنان خویشاوندش که شوهرش را از دست داده بود دچار مشکلی گردید که سرانجام توانست با استفاده از روش فوق از آن معضل خلاص شود. قضیه از این قرار بود که شوهر خانم مزبور در دم مرگ وصیت‌نامه‌ای تنظیم کرده و تمام مایملکش را به این زن بخشیده بود. اما فرزندی که متوفی از ازدواج قبلیش داشت با مفاد وصیت‌نامه به مخالفت برخاسته و کار به پرونده‌سازی و دادگستری کشیده بود. غم از دست دادن شوهر یک طرف و دعوا و مرافعه با میراث‌خوارهای او یک طرف. روزگار زن سیاه شده بود و نمی‌دانست چه باید بکند.

سرانجام به توصیه یکی از روان‌شناسان خانم تصمیم گرفت روش بودوئن را بکار بندد تا شاید کمی آرامش پیدا کند. آزمایش آغاز گردید. او قبل از خوابیدن با تمرینهای آرام‌تنی بر اعصاب متشنج خود مسلط می‌شد و آنگاه به تکرار کلمات زیر می‌پرداخت:

- این کار به یاری خدا حل خواهد شد!

مفهوم این جمله در این خلاصه می‌شد که سرانجام عقل سلیم

کارها را به خوبی و خوشی فیصله خواهد داد. ده شب تمام او به طور خستگی‌ناپذیری جمله مزبور را تکرار کرد. روز یازدهم وکیل مدافع او تلفن زد و با خوشحالی خبر داد که طرفهای دعوا از خر شیطان پایین آمده و دست از ادعای خود برداشته و خلاصه پرونده با رضایت طرفین به صلح و سازش منجر شده است.

تکنیک خواب

گفتیم که در هنگام خواب فعالیت دستگاه‌های بدن به حداقل کاهش می‌یابد. ولی سیستم ذهنی ما خواب و بیداری سرش نمی‌شود و حتی در اوقات خواب و استراحت دمی از تلاش و فعالیت باز نمی‌ماند. در این حالت افکار منفی که می‌خواهند تمایلات و خواسته‌های شخص را خنثی کنند توسط ضمیر نهان واپس زده می‌شوند و کاری صورت نمی‌دهند.

فرض کنیم که می‌خواهید از یک عادت زشت مثلاً اعتیاد، رهایی یابید. در جایی راحت دراز بکشید و اعصابتان را آرام نمایید. در حالتی که بین چرت و خلسه قرار می‌گیرید چند بار تکرار کنید: «من می‌خواهم از شر این عادت ناپسند خلاص شوم». این تمرین را هر شب قبل از خواب هم می‌توانید انجام دهید و حدوداً پنج تا ده دقیقه از اوقات خواب شبانه‌تان را مصروف این کار سازید. هر بار که این کلمات را تکرار می‌کنید ارزش عاطفی آن چند برابر می‌گردد. اگر در بیداری آن عادت

ناپسند به سراغتان آمد این بار کلمات فوق را با صدای بلند تکرار نمایید. به این ترتیب ضمیر خود را به یاری خواهید خواست و در پی آن کمک از راه می‌رسد.

امید را از دست مدهید

می‌گویند قلب آدم حق شناس همواره در کنار قوای خلاقه جهانی قرار می‌گیرد و به پیروی از قانون ظروف مرتبطه و اصل عمل و عکس‌العمل، موجب خیر و برکت می‌گردد.

فی‌المثل اگر پدری به فرزندش که از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده قول بدهد که اتومبیلی به عنوان هدیه برایش خواهد خرید. هر چند که این قول را بلافاصله عملی نکند و انجام آن را به بعد موکول سازد با این حال پسر، مثل زمانی که صاحب اتومبیل شده است، احساس خوشحالی می‌کند و حس حق شناسی در او، وی را شاد و امیدوار نگه می‌دارد.

به این ترتیب بود که آقای فوشه با استفاده از این تکنیک توانست به نتایج شگرفی دست یابد. او خود در این باره چنین گفت:

- «صورت حسابها روی هم انباشته می‌شدند و من بیکار شده بودم و پیشیزی پول نداشتم و سه کودکم گرسنه مانده بودند. چه کاری از من ساخته بود؟» هر روز مرتباً صبح و شب، در آن سه هفته لعنتی، دست به دعا بر می‌داشتم و با خلوص نیت می‌گفتم: «خدا را شکر!» امیدوار بودم این احساس سپاس جای خود را

به آرامش درونی بدهد و مرا از این اضطراب و اندوه بیرون بکشاند. در حالی که من عقل و درایت باطنی خود را طرف خطاب قرار می‌دادم و به یقین آگاه بودم که آن چه را که با دیدگانم قادر به دیدن نیستم با چشم دل خواهم دید. در آن وضع من به غذا و پول و رفاه و آسایش احتیاج داشتم و راه به جایی نمی‌بردم و تکلیف خود را نمی‌دانستم. در این شرایطی که از هر گونه اندیشه و احساسی تهی شده بودم جای تعجب نبود که این تنها رابطه معنوی خود را نیز از دست بدهم. ولی باین وجود در تمام اوقاتی که در آن وضع فقیرانه که کاردارا به استخوانم رسانده بود، به سر می‌بردم دائماً دست سپاس بلند می‌کردم و از تهل به شکرگزاری می‌پرداختم. فقط یک چیز برایم روشن بود آن هم این که در آن فقر و مسکنت لحظه‌ای از اندیشه کار پیدا کردن و قرضها را پرداختن و زندگی ساده و خوشی داشتن غافل نمی‌ماندم. و سرانجام آن لحظه فرا رسید.

یک روز که در خیابان پرسه می‌زدم بر حسب تصادف به یک دوست قدیمی برخورد کردم که حدود بیست سال بود او را ندیده بودم. از کار و بارم جويا شد و بعد از آنکه به حال و روزم پی برد مرا از همان دم در کارخانه‌اش استخدام کرد و مبلغ پانصد دلار هم به صورت علی الحساب پرداخت نمود.

آقای فوشه در پایان افزود:

- از آن به بعد من در آن کارخانه به کار مشغولم و تا معاونت موسسه نیز ارتقاء مقام پیدا کرده‌ام و دمی از شکرگویی

بازنمی‌مانم و هرگز قدرت سحرآمیز آن کلمات را در آن لحظات تنگی معیشت از یاد نمی‌برم.

روش مثبت را بکار گیرید

کارایی و اثربخشی یک روش مثبت عمدتاً توسط شناخت حقیقت و مفهومی که به سخنان می‌بخشد، میسر خواهد گردید. پس در هنگام تمرین اقدام به تکرار بیهوده کلمات ننمایید. به عبارتی، قدرت تصدیق و تایید شما در مفهوم ذهنی معیارهای مشخص و مثبت قرار دارد. به عنوان مثال دانش آموزی در کلاس درس ارقام سه‌وسه را با هم جمع می‌کند و حاصل را هفت می‌نویسد. معلم با صبر و حوصله به او اثبات می‌کند که حاصل جمع شش می‌شود و خطای کودک را اصلاح می‌نماید. این نظریه شخصی معلم نمی‌تواند به‌شمار آید بلکه فورمول‌های شناخته شده و دقیق ریاضیات و محاسبات است که از پیش تنظیم شده و هر کسی هم ادعایی بر آن ندارد. از این موضوع قیاس می‌گیریم که تندرستی و سلامتی اصل حیات محسوب می‌شود و نه بیماری و ناخوشی؛ پس هنگامی که اصل تندرستی و نشاط را مورد تایید قرار می‌دهید و شادی و نشاط دیگران را نیز موجه و منطقی می‌شمارید و این تناسب را حقیقت مسلم زندگی فرض می‌کنید، عالماً و عامداً نمونه‌های منفی را از اعماق ضمیرتان طرد می‌نمایید و با این خانه‌تکانی برداشت مستدلی از ایمان و تصدیق نکات مثبت حیات پیدا می‌کنید.

نتایج فرایند مثبت آرزوها تا حدی به انطباق و سازگاری شخص با اصول زندگی ارتباط پیدا می کند (بدون توجه به صورت ظاهر). توجه شما را به این مسئله مهم جلب می کنم که اصولی در ریاضیات وجود دارد ولی اصل اشتباه وجود ندارد و همین طور اصل هوش را می توان یافت و نه اصل بلاهت و بیشعوری را و هم چنین اصل هماهنگی و اعتدال را نه اصل اغتشاش و بی نظمی را. اصل زندگی اصل سلامت بودن است و نه اصل بیماری و اصل رفاه و خوب زندگی کردن است نه اصل مسکنت و فقر و فاقه.

اصالت روش مثبت را من شخصاً در مورد خواهرم که می بایستی برای عمل کیسه صفرا در بیمارستان بستری شود، مورد آزمایش قرار دادم. بیماری او توسط رادیوگرافی ها و آزمایشهای مکرر به ثبوت رسیده بود. به هر حال چاره ای جز عمل وجود نداشت. همان شب به من تلفن زد و جریان را تعریف کرد و تقاضا نمود برایش دعا کنم. ۱۰/۰۰۰ کیلومتر بین من و او فاصله بود ولی برای دعا کردن مساله زمان و مکان مطرح نیست. فکرم را از بیماری جسمانی و آثار و عوارض ناشی از آن منحرف ساختم و دست به دعا برداشتم:

«این را برای خواهرم می خواهم که در تخت بیماری دراز کشیده و از آرامش مطلق برخوردار است. هوش و عقل مکتوم در ضمیر نهانش جزء جزء ذرات وجودش را از سلولها و بافتها و عضلات تا استخوانهایش را همان طور که تکامل بخشید حالا هم آنها را می سازد.

آرام آرام و رفته‌رفته، نمونه‌های ناجوری که در اعماق ضمیرش لانه کرده‌اند او را ترک می‌کنند و یا حل می‌شوند و از بین می‌روند و صحت و تکامل و زیبایی زندگی در هر یک از ذرات وجودش متجلی می‌شوند. او هم اینک با آغوش باز پذیرای جریان‌ات شفا بخشی است که در وجود او سیلان می‌یابند و سلامتی کاملش را به وی بازمی‌گردانند. اقیانوس شادی و پاکی و تندرستی که در تمامی هستی او جاری است ناپاکی‌ها و ناخوشیها و تصاویر زشت را می‌شوید و از بین می‌برد.»

در روز چندبار آن دعا را خواندم. حدود دو هفته بعد اثری از بیماری در خواهرم به‌جای نمانده بود و آزمایشهای رادیوگرافیک این مساله را به ثبوت رسانید.

به‌کارگیری روش مثبت یعنی اعلام این که در صورت ظاهر چیزهایی وجود دارد که بایستی با نیروی کلمات و دعا کردن آنها را تغییر داد و این در بدو امر به‌نظر منطقی نمی‌رسد. اندیشه شما در اصل مخالفتی نمی‌نماید زیرا هرچند که خود موضوعی را منکر می‌شوید ولی وجود آن را که نمی‌توانید انکار کنید و با تکرار موضوعی که به زبان می‌رانید و این که چرا آن را بیان می‌کنید ذهن شما متوجه این نکته می‌شود که در کدام حالت قرار دارد و آیا آن چه را می‌پذیرد منطبق با حقیقت است یا نه. پس هرگز دست از تصدیق و تایید مصداق‌های حقیقی برندارید تا عکس‌العمل ضمیر نهان موجب رضایت باطنیتان شود.

روش استدلالی

این روش چنان که از نامش برمی آید با استدلال همراه است. روش مزبور را که دکتر فیناس کیمبی Phineas Quimby، روانکاو شهر ایرلندی حدود صد سال پیش به کار برد اینک در برخی از امراض روانی مورد استفاده قرار می گیرد.

دکتر کیمبی به مدد روش مزبور توانست مرضای بی شماری را در عصر خود درمان نماید. در واقع او به بیمار خود تفهیم می کرد که منشاء بیماریش جز بی ایمانی و ترس از عقوبت گناه و نمونه های منفی جای گرفته در اعماق ضمیرش چیز دیگری نیست. به عبارتی روشن تر بیمار خود را وادار می کرد تا این مساله را بپذیرد که ریشه مرضش به افکار پیچیده و سیاه و هم چون کلاف سردرگم تخیلات وی که در نهانش لانه کرده است مربوط می شود. این القاء فکر که هر گرفتاری و مصیبت و حتی هر ناخوشی و مرضی را ناشی از عامل خارجی می پندارد می تواند تبدیل به نمونه های مشخص فکری گرداند.

آنگاه نوبت معالجه فرا می رسد و این بار به بیمار تلقین می کرد که برای شفا یافتن بایستی در ایمان خود تحولاتی به وجود آورد و آنها را از اساس تغییر دهد. سپس به وی تفهیم می کرد که ضمیر نهان تو است که به جسم و روحش شکل می بخشد و نفسانیات تو را متکامل می سازد و به این صورت درمی آورد. پس برای این که معالجه بشوی چاره ای جز این نداری که از نو خودت را بسازی و این کار فقط با کمک ضمیر باطن میسر است. بایستی

رضایت آن را جلب کنی و بعد دست به کار شوی. چون بیماری جز سایه روحی که دچار تحریک شده چیز دیگری نیست و این تصویر ذهنی تو است که از بیماری اشباع گشته است. آنگاه برای روح خود و نیروی شفادهنده باطنی که مولد اعضا و سلولها و نسوج و اعصاب و غیره می‌باشد، گواهان زنده‌ای خلق می‌کند. به این ترتیب در دادگاهی که پرونده بیمار و خودتان مطرح است مدافعات خود را بیان می‌دارید و با قدرت روحی خویش نیروهای شفادهنده‌اش را آزاد می‌سازید. گواهی روحی و معنوی شما غیرقابل انکار است و چون روح جز به جانب حقیقت گرایش ندارد، بیمار نیز ناچار از قبول آن می‌گردد. این روش در سالهای ۱۸۴۹ تا ۱۸۶۹ توسط دکتر کیمبی و همکارانش مورد استفاده قرار گرفت و هنوز این روش استدلالی در برخی موارد بکار گرفته می‌شود.

روش مطلق

در سراسر جهان خاکی هر کس با روش خاص خود به مقابله با بیماریها برمی‌خیزد. روشهای قبلی را برشمردیم و حال نوبت به روش مطلق می‌رسد که در این روش بیمار صرفاً دست به دعا برمی‌دارد و فاصله خود را با پروردگار به حداقل می‌رساند و آنگاه مراد خویش از وی می‌طلبد: او در بدو امر خداوند را قادرمتعال و عقل کل آفرینش و زیبایی و کمال مطلق می‌نامد و آنچه از قدرت و حسن و جمال است در او و وابسته به او

می‌داند. در این حالت جذبه و خلوص خود را در دریای بیکران الوهیت غرقه می‌بیند و آنچه ناخالصی است از جان خویش جدا می‌یابد. او که اکنون در عظمت لطف خداوندگار غوطه می‌خورد هیچ گونه هراسی از بیماری و درد و ناراحتی به دل راه نمی‌دهد چون تمام اینها را به‌عیان احساس می‌کند که از وجودش رخت برمی‌بندد.

روش مطلق شباهت بسیار به روش معالجه با امواج اولتراسونیک یا مافوق صوت دارد. یکی از پزشکانی که با این روش بیماران زیادی را درمان نموده برایم طرز کار خود را شرح می‌داد و می‌گفت که با ارسال امواج بی‌شمار مافوق صوت به طرف موضعی از بدن بیمار که مورد توجه او است بسیاری از دردهای موضعی و حتی لخته‌های خونی عروق را مرتفع ساخته و بیمار را از شر دردهای جسمانی و احياناً مرگ رهانیده است.

یاری جستن از روش مطلق بدان می‌ماند که با روش مافوق صوت پس‌مانده‌های درد و اندوه و رنج و یاس را از اعماق ضمیر بیرون برانیم و به‌جای آن شادی و امید و آرامش بنشانیم.

نخستین روانکاو جهان

دکتر کیمبی در سالهای آخر عمر خود با بهره‌گیری از روش مطلق بیماران زیادی را معالجه نمود. در واقع او را می‌توان پدر طب پسیکوسوماتیک و نخستین روانکاو جهان به‌شمار آورد.

او به‌چنان مرحله‌ای از دانش روانکاوی رسیده بود که با یک نظر بیماران و نوع بیماری آنها را تشخیص می‌داد و در زیر به یکی از کارهای او در این زمینه اشاره می‌کنیم:

دکتر کیمبی را به بالین پیرزنی افلیج که از مدتها قبل بستری بود، بردند. دکتر کیمبی به‌محض دیدن او اظهار داشت که بیماری وی هیچ علتی جز این ندارد که او خود را اسیر افکاری تاریک و مبهم نموده است. به‌همین دلیل نه قدرت حرکت دارد و نه می‌تواند سرپا بایستد. پیرزن در گور تنگ و تیره‌ای از وحشت و جهالت زندانی بود. دکتر کیمبی عقیده داشت: «در این گور خداوند قادر وجود داشت و می‌کوشید تا بندهای خرافات را از پاهای زن باز کند و غل و زنجیرها را بگسلد و او را از خیل مردگان بیرون بکشد». پیرزن مفهوم گفته‌های کیمبی را نمی‌فهمید و کیمبی نیز می‌خواست به‌طریقی افکار منفی را از سر او خارج سازد و به‌جای آن شادی و تندرستی بنشانند.

این کار چند روزی به‌طول انجامید و سرانجام دکتر کیمبی موفق شد در ایمان او رخنه کند و با تحولی که در برداشت وی از زندگی و بیماری به‌وجود آورد توانست وی را شفا دهد و به‌او تفهیم کند که مرضش سایه‌ای از وحش می‌باشد که بر وجدانش افتاده است و پس از آنکه موفق شد نیروی شفا دهنده‌اش را آزاد سازد پیرزن از جا بلند شد و بدون چوب زیر بغل به راه افتاد.

خود دکتر کیمبی بعدها شرح داد که پیرزن به‌دلیل تعبیر غلطی که از گفته‌های مسیح داشت از پیش خود را جزو رفتگان

به شمار آورده بود و پس از آنکه به عدم صحت نظریات خود پی برد توانست به جهان زندگان که جهانی است سرشار از امید و لذت و شیرینی و نشاط باز گردد.

روش تحکم

سخنانی که به زبان می آوریم از ایمان و احساساتمان نشأت می گیرند. اگر بدانیم آن نیرویی که کره زمین را به حرکت می آورد، همان نیز در جهت آمال و خواسته های ما قرار می گیرد آن وقت است که بر اعتماد به نفس و اطمینان به ذات و قدرت کلام ما افزوده می شود. در این روش بخصوص مساله بر سر همکاری و درخواست و خواهش نیست بلکه اصل فرمان و تحکم مطرح است.

دختر جوانی تعریف می کرد که چندی بود جوانی از پشت تلفن مزاحم شده بود و دمی راحت نمی گذاشت. نمی دانستم شر او را چگونه از سر خود کم کنم. سرانجام به خواست او پاسخ مثبت دادم و به وی گفتم جلوی اداره منتظرم باشد. هنگامی که از پله های دفترم راه افتادم تا به بیرون بروم شروع به ادای این کلمات کردم.

- من این ناشناس را به طرف خدا می فرستم تا در جای خودش قرار بگیرد. من فردی آزادم و او هم آزاد است. من الان به گفته هایم فرمان می دهم تا براساس اصل حیات که به او زندگی بخشیده او را از سر راهم کنار بزند.

دختر جوان به من گفت که جوان مزاحم چنان ناپدید شد که گویی از اصل چنین کسی وجود نداشته و پس از آن هم تلفن نزد. انگار که زمین او را بلعیده بود!

خلاصه مطالب

- ۱- مهندس روح خود باشید با مصالح خوب و عالی زندگی شیرین و شادی برای خود بسازید.
- ۲- آرزوهایتان را در خاطر مجسم کنید و به آن شکل زنده ببخشید بی گمان صورت تحقق به خود خواهد گرفت.
- ۳- با بهره‌گیری از دانش ذهنی آسان‌تر به هدف‌های خود نایل خواهید شد.
- ۴- با افکاری که در خانه ذهن می‌نشانید از تندرستی، موفقیت، خوشبختی بیشتر برخوردار خواهید شد.
- ۵- با برخورداری از تجارب علمی به این نتیجه می‌رسید که همواره پاسخ صریح و مستقیم از جانب منبع هوش‌بیکران ضمیر خود درقبال افکارتان دریافت خواهید داشت.
- ۶- یک تصویر ذهنی به هزار کلمه می‌ارزد. ضمیر نهان هر تصویری را که شما با ایمان و اعتقاد راسخ بدان می‌دهید در خود نگه می‌دارد و آن را متجلی می‌سازد.
- ۷- ایمان قطعی داشته باشید که به آرزوهایتان خواهید رسید.

۸- به هنگامی که خواست خود را به زبان می آورید از هر نوع تعارض ذهنی با آن پرهیزید. خود را چنان آرام کنید که گویی در گهواره ای قرار گرفته اید و در آن حال امیال و آرزوهای خود را ادا نمایید.

۹- هرگز از یاد نبرید که قلب حق شناس از مواهب طبیعت بهره فراوانتری می برد.

۱۰- تصدیق کردن به مفهوم پذیرفتن موضوعی است و تا زمانی که حالت مثبت دارید همواره پاسخی به درخواستهایتان دریافت خواهید داشت.

۱۱- در حالی که به شکوه و عظمت کائنات می اندیشید امواجی از خوشبختی و امید و خوش بینی به اعماق ضمیر خود روانه سازید.

۱۲- هر آن چه به ضمیر خود فرمان دهید همان را اجرا خواهد کرد.

هرگز یاس و بدبختی و غم اندوه را به دل راه ندهید.

فصل هفتم

گرایش ضمیر باطن به زندگی

بیش از نود درصد حیات ذهنی شخص در کانون ضمیر وی قرار دارد و اگر کسی نتواند از این نیروی بیکران و عظیم استفاده کند در حقارت و ضعف و مسکنت عمر به سر خواهد آورد.

روشهای ضمیر باطن شخص همواره به سوی زندگی گرایش دارد و فعال می باشد. ضمیر جسم و جان را می سازد و پشتوانه تمام وظایف حیاتی آن می گردد. در تمامی بیست و چهار ساعت بیدار است و لحظه ای خواب و استراحت ندارد. علاوه بر آن، دمی از شخص غافل نیست تا او را از هر گزند مصون دارد.

ضمیر همواره از رابطهای تنگاتنگ با زندگی برخوردار است و درایت و ذکاوت لایزال و لایتناهی و ایده ها و کشش های آن پیوسته در راستای زندگی قرار می گیرند و آرمان های والا و الهامات و نظرگاه های یک زندگی بهتر و سرفه تر از ضمیر نشأت

می‌یابند. اعتقادات راسخی که در خود سراغ می‌کنید و با آن قدرت مخالفت ندارید، همانهایی هستند که در ضمیر باطن شما جای گرفته‌اند. ضمیر باطن زبان خاص خود را دارد و با کشف و شهود و استقراء و تداعی معانی شما را مجاب می‌سازد و دائماً ترغیب می‌کند که به پیش بروید و ترس و هراس را از خویش دور کنید و به فکر آتیه خود باشید و بر قله‌های بلند افتخار جای بگیرید. احساس دوست داشتن و بهیاری دیگران رفتن و مردم را از غم و بلا و مصیبت نجات دادن به تلقین ضمیر صورت می‌گیرد. در زلزله مهیب ۱۸ آوریل ۱۹۰۶ سانفرانسیسکو بیمارانی که از مدتها قبل بستری بودند بعد از زمین لرزه از تخت‌هایشان به‌زیر آمدند و به یاری هموعانشان شتافتند و معجزاتی از شجاعت و جوانمردی و ایثار به مفهوم واقعی از خود نشان دادند. خدمت به دیگران آنان را وادار کرد تا درد خویش از یاد ببرند و این وجدان و ضمیرشان بود که اینان را، که خود نیاز به کمک داشتند، به مساعدت زلزله‌زدگان گسیل داشت.

هنرمندان و موسیقیدانان و شاعران و خطیبان و نویسندگان بزرگ به الهام از ضمیر خود آثاری جاودانی به‌یادگار نهاده‌اند. «رابرت لویی استیونسن» نویسنده شهر عادت داشت که شبها قبل از خواب قصه‌هایی را به ذهن بسپارد. هر بار که به‌قول خود حساب بانکیش ته می‌کشید یکی از آن داستانها را از اعماق ضمیرش بیرون می‌کشید و به‌روی کاغذ می‌آورد. خود در این باره می‌گفت قصه‌هایی را که به ضمیر سپرده بودم مثل پاورقی

روزنامه‌ها در حافظه‌ام جای می‌گیرند و هر بار که نیاز داشته باشم آنها را در ضمیر آگاهم حاضر می‌کنم و به‌روی کاغذ می‌آورم. مارک تواین نیز اعتراف کرده بود که داستانهای طنز آمیز و شیرین خود را از زوایا و اعماق ضمیرش بیرون کشانده و یک عمر از قبل ضمیر خدمتگزارش نان خورده است!

چگونه جسم از روح دستور می‌گیرد

رابطه ضمیر آگاه و ضمیر باطن نیاز به عمل متقابل دستگاه اعصاب زیربط دارد. سیستم نخاع اندام‌واره ضمیر آگاه و سیستم سمپاتیک به ضمیر باطن مربوط می‌گردد. سیستم نخاع کانالی است که از میان آن شخص ادراکات آگاهانه خود را بوسیله حواس پنجگانه دریافت می‌دارد و هم توسط آن بر حرکات و رفتار بدن نظارت به‌عمل می‌آورد. اعصاب این سیستم از مغز منشعب می‌شود و این همان کانال رفتارهای ذهنی آگاهانه و اراده فرد می‌باشد.

مرکز سیستم سمپاتیک، که گاه آن را دستگاه اعصاب غیرارادی می‌خوانند، در توده‌ای غدد که پشت معده قرار دارند و آن را «مغز شکمی» نیز می‌نامند، واقع شده است و این همان کانال اعمال مغزی است که وظایف حیاتی بدن را ناآگاهانه تعیین و مشخص می‌کند.

هر دو سیستم توأم یا جداگانه عمل می‌کنند. قاضی توماس ترووارد Thomas Troward در کتاب خود تحت عنوان «مقدمه‌ای

بر زندگی نفسانی» چنین شرح می‌دهد: «امواج عصبی که از ناحیه مغزی یا ناحیه دستگاه ارادی منشعب می‌شود و با آن ما اعضای صوتی خود را کنترل می‌کنیم وارد قفسه صدی می‌گردد و سپس انشعابات از خود را به قلب و ریه‌ها می‌فرستد و بعد از میان حجاب حاجز گذر می‌کند و غلاف ظاهری خود را که نشانه اعصاب سیستم ارادی است از دست می‌دهد و با سیستم سمپاتیک یکی می‌شود و به این ترتیب پیوندی بین هردو به وجود می‌آید و از انسان، واحد مشخص و نمونه و کامل و یکدستی می‌سازد.

قسمتهای مختلف مغز نیز رابطه خود را با فعالیت‌های عینی و ذهنی روح متقابلاً نشان می‌دهند و به‌طور کلی ما می‌توانیم نخست قسمت قدامی مغز را و دوم قسمت خلفی را مشخص نماییم حال آن که قسمت میانی واجد صفات مشترک هر دو قسمت می‌باشند».

با یک مثال ساده به وجه تمایز این دو پی می‌بریم. رابطه متقابل جسم و روح به این ترتیب مشخص می‌گردد که اگر مطلبی را به ضمیر آگاه خود بسپارید این امر موجب ارتعاش در دستگاه اعصاب ارادی خواهد گردید که همین سیستم نیز متقابلاً جریان مشابهی را در دستگاه اعصاب غیرارادی ایجاد خواهد کرد و این همان جریانی است که ایده مزبور را به اعماق ضمیر یا عنصر خلاق نفس منتقل می‌سازد. به این ترتیب است که افکار شخص به صورت حقایق درمی‌آید.

هر فکری که توسط ضمیر آگاه شخص گرفته و به عنوان یک حقیقت مورد پذیرش قرار گیرد بوسیله مغز به سیستم غیرارادی یا شکمی مغز و ضمیر نهان گسیل می گردد تا در آنجا قالب گیری شود و به موقع صورت واقعیت پیدا کند و در ذهن آشکار شود.

هوش مراقب جسم

اگر سیستم سلولی بدن و ساختمان اعضای آن از قبیل چشم، گوش، قلب، کبد، مثانه و غیره را مورد مطالعه قرار دهیم به این نتیجه می رسیم که سیستم مزبور شامل گروهی از سلولهایی است که مجموعاً هوش را تشکیل می دهند - گروهی که آنها را مشترکاً و ادار به فعالیت می سازد و به آنها امکان می دهد تا فرمان های صادره را دریافت دارند و به موجب القای مغز که ارباب و آمر است (ضمیر آگاه) اجرا نمایند.

مطالعه و بررسی ارگانیزم یک تک یاخته به خوبی نشان می دهد که در بدن چه می گذرد. با این که یاخته مزبور فاقد هرگونه عضوی است با این حال تابع قوانین عمل و عکس العمل که وظایف اساسی حرکت و تغذیه و تقارن و حذف را مشخص می کند، می باشد.

ضمیر و زندگی

بسیاری را عقیده بر این است که اگر خود شخص مراقب خویش نباشد هوش در این کار مداخله خواهد کرد. این سخن تا حدی با واقعیت منطبق است ولی اشکال در این است که ضمیر آگاه به طور دایم با پنج حس خود با ظواهر زندگی در تماس است و همین ظواهر اعتقادات و القاءات نادرست و خطا و ترسها و عقاید سست و غلط. ایجاد می کند و روانه ضمیر می سازد. هنگامی که ترسها و اعتقادات پوچ و بی پایه و نمونه های منفی تحت شرایط روانی و عاطفی بر ضمیر باطن نقش بستند، این ضمیر در آن صورت چاره ای ندارد جز اینکه خود را با آن نمونه های مشخص که در اختیارش گذاشته شده اند، تطبیق دهد و آنها را بپذیرد.

فعالیت دایمی ضمیر

((من)) عینی شخص همواره در تکاپو است تا خیر و رفاه وی را تأمین نماید و پرتوی از هماهنگی ذاتی را در تمام امور منعکس سازد. ضمیر باطن شخص اراده و تمایل خاص خود را دارد و به میل خویش رفتار می کند و روز و شب دست از تلاش نمی کشد. او معمار بدن شما است و چنان خاموش و محجوبانه رفتار می کند که شما نه آن را می بینید و نه می شنوید و نه حتی متوجه رفتار و اعمالش می گردید. ضمیر باطن هر کس زندگی خاص خود را دنبال می کند و تنها هدفش ایجاد هماهنگی و

تندرستی و آرامش می‌باشد و این برداشت را در هر لحظه زندگی می‌توان احساس کرد.

هر یازده ماه یکبار موجود تازه‌ای می‌شویم.

برای این که به درستی بیندیشیم و به طریق علمی تفکر نماییم الزاما بایستی شناخت کاملی از «حقیقت» داشته باشیم. شناخت حقیقت به مفهوم داشتن هماهنگی با هوش بیکران و نیروی ضمیر که پیوسته در راستای زندگی در حرکت است، می‌باشد. هر اندیشه و هر عمل غیرهماهنگ که از سر غفلت یا انتخاب باشد در نتیجه به شکست و ناکامی و انواع محرومیت‌ها خواهد انجامید. دانشمندان عقیده دارند که آدمی در هر یازده ماه یک بار پیکر تازه‌ای برای خویش می‌سازد. پس از نظر جسمانی هیچ کس بیشتر از یازده ماه عمر نمی‌کند. به عبارت بهتر اگر معایبی چون خشم و حسادت و ترس و اضطراب و بدقلبی و غیره را در اندیشه خود حفظ می‌کنید پیکر نوسازی شده را با عقده‌های کهنه و دیرین از سلامتی و نشاط و سرزندگی برکنار خواهید داشت. هر کس مجموعه‌ای کامل از افکار خویش است. پس بهتر آن که افکار سیاه و ناسالم و منفی را از خود دور کنیم. برای خلاصی از ظلمت و تاریکی نیاز به نور و روشنایی و برای از بین بردن سرما نیاز به گرما و آتش و برای تاراندن افکار منفی نیاز به جانشین آن یعنی اندیشه‌های سازنده و مثبت داریم پس خیر و خوبی را به دل راه دهیم بدی از روزنی دیگر ناپدید خواهد شد.

چرا سلامتی طبیعی و بیماری غیرطبیعی است؟

روزانه هزاران نوزاد صحیح و سالم پای به این جهان می گذارند و یک بار دیگر این اصل عمده حیات که تندرستی با بشر زاده می شود، به ثبوت می رسد. غریزه صیانت ذات یکی از نیرومندترین غرایز طبیعت است و تا جهان باقی است به قوت خود باقی خواهد ماند. پس بدیهی است که تمام اعتقادات و افکار آدمی در تعارض با هماهنگی اصل زندگی درونی با قدرت تمام وارد عمل می شود و همواره در تلاش است تا او را از گزند حوادث مصون نگاه دارد و به هر شکل ممکن از وی حمایت نماید. روشن است که شرایط طبیعی با سهولت و اطمینان بیشتری تا شرایط غیرطبیعی ایجاد می شوند.

بیمار شدن یک حالت غیرطبیعی است. این بدان مفهوم است که شخص بیمار یک وضع غیرعادی براساس اندیشه منفی پیدا کرده است. قانون حیات قانون رشد و تکامل است؛ تمامی طبیعت به گونه ای خاموش و به نحوی پایدار و با ثبات بر این اصل گواهی می دهد و وجود آن را به اثبات می رساند. در آن جایی که رشد و تکامل مطرح است زندگی وجود دارد؛ در آن جایی که زندگی وجود دارد بایستی هماهنگی باشد و در آن جایی که هماهنگی و اعتدال است تندرستی کامل نیز باید وجود داشته باشد.

اگر اندیشه شما با اصل خلاقه ضمیر باطن هماهنگی دارد شما خود نیز از اصالت ذاتی هماهنگی برخوردار می شوید. اگر

افکاری به سر راه می‌دهید که با اصل هماهنگی و تعادل در تعارض باشند، یقین بدانید که این افکار شما را تحلیل می‌برند و از پای می‌اندازند و در نهایت بیمارتان می‌سازند و اگر هم چنان سماجت به خرج دهید و آنها را از سر خود دور نسازید مطمئن باشید که خود را به کام مرگ خواهید افکند.

برای غلبه بر هر بیماری بایستی جریانات درونی قوای حیاتی ضمیر باطن را به طرف تمامی وجودتان سرریز نمایید. با این کار خود به حذف افکار هراس‌آلود و اندوهناک و حسد آمیز و کینه‌توزانه و هر نوع اندیشه مخرب دیگر که اعصاب و غددتان را به نابودی خواهند کشانید، کمک خواهید کرد. فراموش نکنید که همین بافتها و نسوج هستند که موجب نابودی ضایعات بدن شما می‌شوند و آنها را به خارج از بدن می‌برند.

درمان بیماری سل استخوان

در سال ۱۹۱۷ در مجله «ناتیلوس» مقاله‌ای چاپ شد که در آن به وضع اسفناک پسری که مبتلا به سل ستون فقرات بود، اشاره گشته بود. جوانک که «فردریک آندروز» نامیده می‌شد و اکنون سر اسقف کلیسای ایندیانا پولیس است در دوران بیماری بکلی دست از جان شسته و کسی هم امیدی به زنده ماندنش نداشت. او که خود از حال و روزش خبر داشت با همان استخوانهای دردناک و درهم پیچیده، هر گاه که فرصتی می‌یافت، از تخت پایین می‌آمد و به دعا خواندن می‌پرداخت.

در روز چندین بار این کلمات را صادقانه و خالصانه به زبان می‌آورد:

- من کاملاً سالم و سرزنده و قوی و خوشبخت هستم.
او می‌گفت که این کلمات را اول صبح که از خواب بیدار می‌شد و شبها که دیده برهم می‌نهاد به زبان جاری می‌ساخت. در ضمن برای سایر مردم نیز آرزوی سلامتی و سعادت می‌نمود. تکرار این کلمات رفته‌رفته زندگی او را دگرگون ساخت. ایمان و پشتکارش حالت روحی دیگری بدو بخشید. او هر بار که گرفتار خشم و درد و نفرت و هراس و حسد می‌شد بلافاصله با ادای این کلمات و تکرار آنها افکار سیاه و منفی را از سر دور می‌ساخت. سرانجام شعور باطن وی به طبیعت افکار عادیش واکنش مثبت نشان داد و ایمان قلبی و صافی دلش او را از شر بیماری نیز رهانید.

* * *

روزی یکی از شنوندگان پرو پا قرص من به دیدنم آمد و اظهار داشت که به نظر چشم‌پزشک معالجش بایستی عارضه‌ای را که در چشمانش بوجود آمده، با عمل جراحی از میان بردارد. بعدها برایم تعریف کرد که پس از شنیدن این خبر به خود گفتم:
- ضمیر باطنی که چشم‌هایم را آفرید خودش هم بیماری آن را معالجه خواهد کرد. روی این اصل شبها قبل از خواب به تمرینهای آرام‌تنی می‌پرداختم و بعد از اینکه در حالتی خلسه مانند قرار می‌گرفتم در همان عالم چشم‌پزشک خود را می‌دیدم که به

من می‌گفت: «معجزه‌ای دارد اتفاق می‌افتد!» سه هفته بعد، طبق قرار قبلی به سراغ چشم‌پزشک رفتم و او بعد از معاینه چشمانم با شگفتی اظهار داشت: «معجزه‌ای اتفاق افتاده!»! چشم‌هایت بکلی خوب شده‌اند!» آری چه اتفاقی افتاده بود؟ من از وجود چشم‌پزشک برای تحت تاثیر قرار دادن ضمیر باطنم بهره جسته بودم. از سر اعتقاد و ایمان و توسط تکرار، ضمیر باطنم را متقاعد ساخته بودم که باید در معالجه چشمانم معجزه نماید و آن نیز همان کار را کرد و بار دیگر قدرت درمانگر خود را به ثبوت رسانید.

خلاصه مطالب

- ۱- ضمیر باطن هر شخص، معماری است که بیست و چهار ساعته در تلاش است تا چشم زخمی بوجود انسان نرسد. مواظب باشید از طریق افکار منفی دستگاه زیستی خود را مختل نسازید.
- ۲- قبل از خواب ذهن خود را از مسائلی که در حل آنها عاجز مانده‌اید، لبریز سازید. پاسخ لازم را بعد از بیداری دریافت خواهید داشت.
- ۳- مراقب افکار خود باشید. هر فکری که به عنوان واقعیت از سوی شما پذیرفته شود مستقیماً به قسمت مغز باطنی فرستاده خواهد شد و آنگاه به صور گوناگون جلوه‌نمایی خواهد کرد.
- ۴- فراموش نکنید با ارسال نمونه‌های تازه خواهید توانست بار دیگر

از خود انسانی نو بسازید.

۵- روح شما همواره به سوی زندگی گرایش دارد. پس کاری جز این که وجدان آگاه خود را هدایت کنید، نخواهید داشت. آن را از برداشتهای درست اشباع نمایید. ضمیر باطن نمونه‌های ذهنی معمولی را تولید خواهد کرد.

۶- هر چند ماه یک بار پیکر تازه‌ای از شما ساخته می‌شود. پس با افکار نوئی که به سر راه می‌دهید از خویش انسان تازه‌ای بسازید.

۷- سالم بودن امری کاملاً طبیعی است و بیمار بودن غیرطبیعی.

فصل هشتم

چگونه به آرزوهای خود می‌رسید؟

اگر دلایل اصلی هر شکست را بررسی کنیم متوجه شویم که علت اساسی آن عدم اعتماد و یا جد و جهد و تلاش بیش از حد و افراط گرایانه بوده است. بسیاری از افراد واکنش و خواسته‌های خود را که ضمیر باطن مستقیماً به سویشان ارسال می‌کند، نمی‌پذیرند و از قبول آن سرباز می‌زنند. علت این است که هر کسی از نحوه عمل روح و ضمیر خویش مطلع باشد بینان مطلق نسبت به آن پیدا می‌کند. بار دیگر خاطرنشان می‌سازیم هنگامی که ضمیر باطن ایده‌ای را پذیرفت نسبت به برای آن دست به کار می‌شود و تمام منابع قدرت را برای نیل به هدف به کار می‌گیرد و تمامی قوانین ذهنی و نفسانی را وارد دان می‌سازد. قانون او در آن صورت کاری به خوب و بد تور ندارد. اگر ایده‌ها منفی باشند نتیجه شکست و ناراحتی و رفتاری خواهد بود. اگر از آن به گونه‌ای سازنده و مثبت

بهره‌گیری شود حامل آرامش و خوشی و آسایش روح و روان خواهد شد.

پس از این موضوع نتیجه می‌گیریم که اگر افکار شخص سازنده و مثبت و مفید باشد واکنش خوب در پی خواهد داشت. در این صورت کاری جز این نخواهیم داشت که ایده‌هایی را که به ضمیر باطن روانه می‌سازیم با واقعیت منطبق باشند و مابقی کار را به دست قانون روح بسپاریم.

نکته بسیار مهمی که باید بدان توجه کرد این است که با الزام و جبر و زور مطلبی را به ضمیر ندهید چون نتیجه دلخواه بدست نخواهید آورد. علت آن آشکار است ضمیر باطن به ایمان و اعتقاد شخص واکنش نشان می‌دهد و این کار از سر اجبار و اکراه شدنی نیست:

گاهی اوقات شکستها نتیجه القاء جملات زیر است:

- من دیگر جواب مثبتی دریافت نخواهم داشت.

- این کار نتیجه‌ای ندارد.

- امید ندارم.

- سرگردان مانده‌ام و نمی‌دانم چکار کنم.

- من که به کلی گیج شده‌ام.

- کار من دیگر تمام است و از بین رفته‌ام!

هنگامی که با خویش این گونه سخن می‌گویید هرگز انتظار همکاری و واکنش مثبت از جانب ضمیر باطن خود نداشته باشید. اگر سوار تاکسی بشوید و به جای یک آدرس ده دوازده آدرس

به راننده بدهید مطمئن باشید که پیاده‌تان خواهد کرد و شما را به هیچ مقصدی نخواهد رسانید. کار شما در قیاس با ضمیر باطن نیز بدینگونه است. بایستی ایده روشن و مشخصی در ذهن داشته باشید تا به تصمیم روشن و قاطعی منجر شود و راه حلی برای معضل‌تان فراهم آید و این تنها از عهده هوش و خرد بیکرانی که در ضمیر باطن‌تان جای گرفته، برخواید آمد و بس. و بالاخره این اعتقاد و ایمان باطنی شما بوده که قادر به حل معمای دشوار زندگیتان گشته است.

کار خود را به صورت اعمال شاقه درنیاورید!

ضمیر باطن هر شخص به صورت سرکارگر یک کارگاه است که نقش هماهنگ کننده دارد و سایر کارگران را رهبری می‌کند و وسایل درمان و مداوا را فراهم می‌سازد و کار را از حالت اعمال شاقه خارج می‌کند. اما به سرکارگر هم باید فرمان داد تا سلامتی و آرامش را که کلید هر موفقیتی است در خود ایجاد نماید. پس بایستی در آرامش مطلق بکار پرداخت و هرگز برای جزئیات اهمیت زیادی قائل نگردید بلکه هدف غائی را در مدنظر قرار داد. همین که به قول معروف تن‌تان سالم است و کاری و شغلی و درآمدی دارید شکرگزار باشید و از زندگی لذت ببرید. یاد زمانی بیفتید که تازه از بستر بیماری سختی برخاسته بودید و چقدر زندگی برایتان شاد و شیرین می‌نمود. هر ایده‌ای که به ضمیر می‌سپارید بایستی ضمانت اجرای حال پیدا کند و تعلیق به محال نگردد و به آینده موکول نشود.

نیروی اراده و آرزوهای دور و دراز

اگر از نیروی ضمیر باطن خود به صورتی مطلوب استفاده نمایید هرگز نیاز به قدرت اراده خویش نخواهید داشت. در این مورد کافی است که هدف نهایی را در مدنظر قرار دهید و به همان ترتیب که برشمرديم ضمير باطن را بکار گیرید. آنگاه خود متوجه خواهید گشت که هوش و درایت تان چگونه وارد عمل می شود. فقط بایستی ایمان و اعتقاد اعجاز گر خود را از یاد نبرید و آن را در عرصه ذهن حاضر گردانید تا از شریک بیماری و یا یک گرفتاری خلاصی یابید. در محیط کار زیاد به خود سخت نگیرید و مشکلات را بزرگ نکنید و از گاه کوهی نسازید. ساده ترین روش همیشه بهترین روش است و بهترین روش برای دریافت پاسخ مناسب و معقول از ضمیر داشتن یک نیروی تخیل منظم و از لحاظ علمی انضباط یافته است. قبلاً به این نکته اشاره داشتیم که شعور باطن معمار سازنده پیکر شخص است و تمام اعمال حیاتی بدن را کنترل می کند.

باور داشتن یعنی قبول موضوعی به عنوان امری حقیقی است و زیستن در این حالت ما را از منفی بافی دور می سازد و در ضمن همواره شاهد برآورده شدن رویاهای خود خواهیم گشت.

سه گام به سوی موفقیت

سه قدم عمده ای که باید در جهت نیل به موفقیت برداشته شود عبارتست از:

۱- بررسی مساله

۲- قبول راه حل و شناخت آن توسط ضمیر باطن.

۳- ایمان خالصانه نسبت به اجرای آن.

در هنگامی که نیت قلبی خود را به زبان می‌آورید از ادای این کلمات خودداری کنید و به اصطلاح ضعف نشان ندهید:

- خیلی دلم می‌خواست که معالجه می‌شدم.

- ای کاشکی به مراد دلم می‌رسیدم.

احساس آدمی «ارباب» همیشگی او است. هم آهنگ کننده خود شما هستید. مجدداً توجه‌تان را به این نکته جلب می‌کنیم که سلامتی موهبتی از آن شما است. سعی کنید به صورت عامل اجرای هوشمندانه ضمیر باطن خود درآیید مشروط بر آن که ایده‌های تندرستی و نشاط و خوش‌بینی و آرامش را قبلاً بدان گسیل داشته باشید. اگر دچار ناراحتی و مشکلی شدید به خونسردی از آن درگذرید و به خود بگویید:

- این نیز بگذرد!

در حالت آرامش به ضمیر باطن خود امکان خواهید داد تا نیروهای اصلی را در رفع بحران بکار اندازد و اگر گرفتاری برایتان پیش آمده به سهولت از پیش پایتان بردارد.

اصل نتیجه معکوس

چرا گاهی اوقات نتیجه عکس می گیریم؟

«امیل کوئه» Coué روانشناس شهیر فرانسوی که چند سال قبل به امریکا آمد درباره قانون نتیجه معکوس این طور اظهار نظر می کند:

- در صورت بروز تعارض بین نیروی تخیل و اراده، همواره این اراده است که گرایش به سقوط پیدا می کند.

به عنوان مثال اگر به شما پیشنهاد بدهند که بر روی تخته ای که روی زمین قرار دارد راه بروید این کار را خواهید کرد. اما اگر به شما بگویند که بر روی همان تخته که در ارتفاع پانزده متری بین زمین و آسمان نصب شده راه بروید، چنین عملی را انجام خواهید داد؟

نخستین عاملی که مانع از اقدام شما به این کار خواهد شد نیروی تخیلتان خواهد بود که شخص را از خطر سقوط می ترساند و او را از این کار باز می دارد. به عبارت دیگر اندیشه مسلط اندیشه تصویر سقوط است که بر او چیره می شود. میل و اراده و کوشش شخص برای گذشتن از تخته درهم می ریزد و ایده اصلی شکست جایگزین آن می شود.

تلاش ذهنی عقیم می ماند و همواره در جهت مقابل میل ارادی سوق می کند. القائات ناتوانی برای غلبه بر موانع و مشکلات وارد ذهن می شوند و این ضمیر باطن است که تحت تاثیر

اندیشه مسلط قرار می‌گیرد، هر چند که از بین دو پیشنهاد متضاد همواره نیرومندترین آن را برمی‌گزیند. کاری که بدون تلاش انجام شود بهترین می‌نماید.

هشدار که از ادای این کلمات خودداری کنید:

- من خیلی دلم می‌خواهد از شر این بیماری نجات پیدا کنم
اما هر کار می‌کنم فایده‌ای ندارد.

- خیلی تلاش می‌کنم اما راه به جایی نمی‌برم.

- کارم روز و شب دعا کردن است و بس اما فایده‌ای ندارد.

- هر قدر تقلا می‌کنم و از نیروی اراده‌ام کمک می‌گیرم
باز هم به نتیجه نمی‌رسم.

در این صورت باید بدانید که خطا از خودتان است و خود کرده را تدبیر نیست. هرگز ضمیر باطن خود را زیر ایده‌های پوچ و منفی خرد نسازید و به این ترتیب آن را مجبور به اطاعت نکنید. باز هم تکرار می‌کنم که چنین ایده‌هایی جز شکست در پی نخواهد داشت و نتیجه معکوس از تلاشتان به دست خواهید آورد.

بارها با دانشجویانی برخورد کرده‌ایم که می‌گویند در سر جلسات امتحان تمام محفوظات خود را از یاد برده‌اند و هر چه در ذهن داشته‌اند فراموش کرده‌اند. گویی حافظه‌شان یک پارچه و یک باره سفید شده است. آنها بعدها اعتراف کردند که در سر جلسه هر قدر به ذهن خود فشار آوردیم و از نیروی اراده‌مان کمک گرفتیم چیزی یادمان نیامد. اما اینان به محض اینکه پا از

جلسه امتحان بیرون گذاشتند و از آن حالت تنش و اضطراب ذهنی خارج شدند راه حل تمام مسایل و پاسخ تمام سوالها را یافتند. به عبارت بهتر این جوانها با فشاری که به ذهن و ضمیر خویش وارد می ساختند خود را با شکست قطعی مواجه می ساختند و این هم نمونه زنده دیگری از نتیجه معکوس است که با ضمیر باطن و نفسانیات خود نایستی با جبر و زور برخورد کرد.

آشتی اراده و تخیل

گفتیم که بهره گیری از نیروی اجبار در راه بر آوردن خواستها الزاماً به مخالفت باطنی منجر خواهد گردید. هنگامی که ذهن متوجه حل مساله ای و یا غلبه بر مانعی می شود دیگر هیچ چیز جلودارش نمی شود. به گفته ای دیگر اگر اتحاد و هماهنگی بین ضمیر آگاه و ضمیر باطن در مورد موضوع بخصوصی مثل یک خواست، یک تمایل و یا یک تصویر ذهنی به وجود آید این هماهنگی و اتفاق ملاً به تحقق آمال و آرزوها منتهی خواهد شد و اگر بین دو ضمیر آگاه و باطن هیچ تعارض و برخوردی وجود نداشته باشد، آن زمانی است که دعایتان حتماً مستجاب می شود و روایتان صورت عمل به خود می گیرد. آن دو عنصری که باید آشتی و مسالمت داشته باشند می توانند توسط خود شما و افکار و احساسات و ایده و عاطفه و اراده و تخیل تان ابراز وجود کنند و خودی نشان دهند.

اگر بر جوشش و غلیان نهانی و تب و تاب و جوش و

خروش ظاهری خویش مسلط شوید در نهایت قادر خواهید شد تا امیال و تخیلات خود را تحت کنترل در آورید و آن هنگامی است که ضمیر آگاه خود را در آرامش غرقه سازید ولی بهترین فرصت برای تحت تاثیر قرار دادن ضمیر باطن هنگام خواب می‌باشد. زیرا ضمیر باطن ما در هنگام بیدار شدن و یا در لحظه خفتن به اوج فعالیت خود می‌رسد. در این حالت، افکار منفی و تصویری که برای خنثی کردن آرزوها و امیال مان به سر هجوم می‌آورند تا در ضمیر باطن جای گیرند، فرصت اظهار وجود پیدا نمی‌کنند. هنگامی که تمایلات صورت واقعیت به خود می‌گیرد در خود احساس شادمانی و مسرت باطنی می‌کنیم زیرا این همان ضمیر باطن ما بوده است که آرزوهایمان را برآورده ساخته است.

گروه بی‌شماری از مردم مسائل و مشکلات خود را با نیروی تخیل منظم و هدایت شده حل و فصل می‌کنند زیرا اینان اطمینان دارند آن‌چه احساس می‌کنند و آن‌چه در عالم تخیل در صفحه ذهن ترسیم می‌کنند سری از واقعیت جدا نیست و خلاصه آن‌چه در دل دارند همان برایشان پیش می‌آید.

شاهد زنده دختر جوانی است که توانست از برخورد اراده و تخیلش جلوگیری کند و بر مشکلی که برایش پیشامد کرده بود، غلبه نماید. او می‌خواست در پرونده‌ای که در دادگاه بر علیه او مطرح بود، رای به نفع او صادر گردد و با این حال در تصویر ضمیر جز شکست و نابودی و ضعف و ناتوانی چیزی نمی‌دید. پرونده‌ای پیچیده بود و مرتباً به تعویق می‌افتاد و به راه‌حلی

نمی‌انجامید.

دختر به من مراجعه کرد و راه‌حلی برای مشکلش جویا شد. به او گفتم شبها قبل از خواب به تمرینهای آرام‌تنی بپردازد و در آن حالت جز به پیروزی نهایی خود در این پرونده به چیز دیگری نیندیشد. او اینک از این نکته ظریفانه آگاه گشته بود که بایستی تصویر ذهنی خود را با تمایل قلبیش هماهنگ سازد. او این‌رو قبل از خواب، در نهایت وضوح با وکیل مدافعش درباره جزئیات پرونده‌اش به بحث و مذاکره می‌پرداخت. سوالهایی با او مطرح می‌کرد و جوابهایی دریافت می‌نمود. بارها و بارها صدای وکیلش را شنیده بود که به وی می‌گفت:

- راه‌حل معقول و مستدلی به‌دست آمده و رای به‌نفع تو صادر خواهد شد.

در تمام مدت روز که ترس و تشویش بر او مستولی می‌شد مجدداً قیافه وکیلش را در سینمای ذهنش به نمایش می‌گذاشت که چگونه با لبخندی اطمینان‌بخش به وی قوت قلب می‌داد که کارها بر وفق مراد است و جای نگرانی نیست. کار به‌جایی رسید که این تصویر ذهنی به‌صورت یک واقعیت برای او درآمد و چند هفته بعد وکیل دعاوی آن‌چه را که او در ذهن پرورده بود، به‌صورت عینی برایش تعریف کرد و از رای پیروزمندانه دادگاه خبر آورد.

خلاصه مطالب

- ۱- ایده‌هایی که با جبر و اکراه روانه ذهن گردند ملاً موجب ترس و تشویش خواهند شد.
- ۲- هنگامی که روحی آرام و تنی آسوده دارید هر فکری که به ضمیر باطن بسپارید با طیب‌خاطر نسبت به اجرای آن اقدام خواهد کرد.
- ۳- درباره طرحها و نقشه‌های خود تعمق کنید و جدا از روشهای سنتی به اجرای آنها بپردازید.
- ۴- هم‌چون بیماران خیالی دچار وسواس بیماری نشوید و دائماً نگران تپش قلب و تنفس و سایر اندام‌واره‌های خود نباشید.
- ۵- احساس سلامتی، سلامتی دربی دارد. هم اکنون چه احساسی دارید؟
- ۶- نیروی تخیل یکی از قدرتمندترین استعدادهای بشری است. آنچه را که خوب و قابل ستایش است بدان بسپارید.

فصل نهم

آیا پولدار شدن هدف است؟

آیا پولدار شدن غایت مطلوب است و عفریت فقر را می‌توان مغلوب کرد؟ اگر در زندگی اشکالات مادی دارید و اگر نتوانسته‌اید میان دو ضمیر، ضمیر آگاه و ضمیر باطن، در این مورد بخصوص صلح و سازش برقرار نمایید و به آن‌چه از مال دنیا دارید قانع نیستید و در طلب ثروت بیشتر هستید این بدان معنی است که هنوز موفق نشده‌اید تعارض باطنی خود را از بین ببرید. لابد شما هم در زندگی به مردان و زنانی برخورد کرده‌اید که با صرف چند ساعت وقت در هفته پول کلانی درمی‌آورند و از این حیث همگان را به شگفتی می‌افکنند. شاید یکی از راه‌های امرار معاش زحمت کشیدن و به قول معروف عرق ریختن و پول درآوردن است ولی به نظر من بهترین روش کار کردن از روی میل و علاقه باطنی است و این سخت‌ترین کارها را به نظر آسان می‌نماید. کار را با شادی و شور و شوق انجام دهید، آنگاه متوجه خواهید شد که

چگونه دشوارترین کارها به صورت شیرین‌ترین و نشاط‌انگیزترین فعالیت‌ها درمی‌آید.

مردی را می‌شناسم که مدیر یکی از بزرگترین مؤسسات صنعتی لوس آنجلس است و سالی / ۷۵۰۰۰ دلار درآمد دارد. او خود برایم تعریف کرد که سال گذشته مدت نه ماه به گردش دور دنیا پرداخت و از مؤسسه تحت سرپرستی‌اش دور بود و در غیاب او آب هم از آب تکان نخورد. می‌دانید چرا؟ او عقیده داشت در همان مؤسسه افرادی کار می‌کنند که فقط هفته‌ای صد دلار حقوق می‌گیرند و خیلی هم بهتر از او به فوت و فن کارها واردند و اگر مؤسسه را به دست ایشان بسپاری با کفایت و مدیریت بهتری اداره‌اش خواهند کرد اما آن چه مانع ترقی و پیشرفت اینان شده و درجا نگهشان داشته فقدان حس جاه‌طلبی و افکار خلاقه و مبتکرانه که از اعماق ضمیرشان سرچشمه می‌گیرد، بوده است.

غنا و ثروت را در خود بیابید

ایده ثروت خیال و پنداری باطنی است که از ضمیر شخص نشأت می‌گیرد. هیچ کس با گفتن این کلمات که «من میلیونر می‌شوم، من پولدار می‌شوم» میلیونر و پولدار نخواهد شد. هنگامی به گنجینه ثروت دست خواهید یافت که ایده آن را در ذهن تصویر کنید و به عبارتی روحتان را غنی سازید.

بدبختی بسیاری از مردم در این است که به هنگام فقر و

تنگدستی و یا از دست دادن شغل و مقام از امکانات نامرئی خود استفاده نمی‌کنند. این مقدورات که جز قدرت لایزال ضمیر باطن چیز دیگری نیست در دوران سختی و مسکنیت بیشتر بهیاری انسان درمانده خواهد آمد مشروط بر آن که شخص مستاصل در آن احوال بتواند از این گنجینه فناپذیر هستی خود به موقع استفاده نماید.

کسی که جز به بدبختی و بیچارگی خویش نمی‌اندیشد یقیناً جز سیه‌روزی و تنگدستی نصیبی نخواهد برد. به عکس آنان که جز به رفاه و گشاده‌دستی فکر نمی‌کنند فرجامی جز این نخواهند داشت. انسان برای گرسنگی کشیدن و در فقر و فاقه زندگی کردن آفریده نشده است. هر کس می‌تواند و باید از ثمره اندیشه‌اش بهره مادی بگیرد و به قدر امکان در رفاه و آسایش زندگی کند. پس از هم اکنون افکار یاس آور و منفی و مخرب را از ذهن برانید و شایستگی انسان بودن خویش را اثبات نمایید.

بهره‌ای که بانک روح می‌پردازد

به هنگام مطالعه این سطور شاید به خود گفته باشید که «من هم طالب پول و موفقیت هستم». پس برای نیل به این مقصود ابتدا سه چهار مرتبه در روز این آرزوی خود را به زبان آورید تا در ضمیر باطن‌تان به خوبی نقش بندند. سپس دقت خود را روی این قدرت بیکرانی که در اعماق وجودتان نهفته متمرکز سازید. شرایط

و نتایج حاصله به طبیعت و سرشت ذاتی شما و خصایل روحی‌تان مرتبط. خواهد گشت. در این گونه مواقع به اصالت پولدار شدن نمی‌اندیشید بلکه قدرتهای پنهان ذات خود را بهیاری خواهید خاست. با ادای کلمه «ثروت» غنای روحی خود را افزایش می‌دهید و از آن در جهت خواسته‌های خود کمک می‌گیرید.

احساس غنا، شخص را غنی می‌سازد. روح هر کس شباهت بسیار به بانک دارد. هر چه در آن بگذارید سودی هم عایدتان خواهد کرد و بر سرمایه و پس‌اندازتان خواهد افزود. خواه این ایده مربوط به ثروت باشد و یا فقر به هر حال بهره‌ای مناسب کیفیت خود دریافت خواهد داشت. حال بر شما است که کدامیک را انتخاب نمایید.

چرا شکست بخوریم؟

بارها به افرادی برخوردیم که لب به شکوه و شکایت می‌گشایند و ناله و فغان سرمی‌دهند:

- ای بابا... من روز و شب به خودم تلقین می‌کنم که آدم پولداری هستم و وضعم خیلی خوب است، ولی هیچ اتفاقی هم نیفتاده و وضعم به همان صورت قبلی مانده و بدتر شده که بهتر نشده.

بعد از آن که آنها را به دقت زیر سوال می‌گرفتم معلوم می‌شد که اینان به خودشان هم دروغ می‌گویند!

یکی از آن جماعت به من گفت:

- من آن قدر به خودم تلقین کردم که ثروتمند شده‌ام و در رفاه به سر می‌برم که دیگر خسته شدم و وضعم از آن چه بود بدتر شد. پس از شنیدن اظهارات او این نکته بر من مسلم شد که قسمتی از ادعای وی با واقعیت وفق نمی‌دهد و بعد از تحقیق آشکار شد که سخنان وی توسط وجدان آگاهش طرد شده و این درست عکس ادعای وی را اثبات می‌کرد.

صداقت گفتار زمانی پذیرفته می‌شود که منجر به تعارض و برخورد ذهنی نگردد؛ اظهارات مردی که فغان می‌کرد وضعش از قبل هم بدتر شده به این دلیل مورد پذیرش ضمیر باطن قرار نگرفته بود که آن گفته‌ها موید فقر وی بودند. ضمیر باطن آن چه را که شخصاً از صمیم قلب نسبت بدان مطمئن شده و آن را حقیقت یافته، می‌پذیرد نه سخنان مبهم و گفته‌های پوچ و بی‌معنی را. ضمیر باطن ایده یا عقیده و ایمان مسلط را با آغوش باز می‌پذیرد.

چگونه از برخوردهای ذهنی بپرهیزیم؟

برای کسانی که همواره دچار برخوردهای ذهنی خویش هستند راه حلی ارائه می‌کنیم.

قبل از خواب این تمرین را، به‌طور مرتب، انجام دهید و چندین بار تکرار کنید:

- هر شب و هر روز منافع من بیشتر می‌شوند.

این تلقین جنبه ابهام و کلی‌گویی ندارد و در ضمن در ضمیر

باطن نیز بحث و جدلی ایجاد نمی‌کند زیرا با کمبودهای انسان هیچ تناقضی به وجود نمی‌آورد.

به یکی از دوستان که وضع مالی نابسامانی پیدا کرده و در شرف ورشکستگی بود توصیه کردم قبل از خواب به تمرینهای آرام‌سازی روح و جسم بپردازد و بعد از اینکه احساس کرد هیچ تنشی ندارد جمله زیر را تکرار کند:

- روز بروز به فروش من اضافه می‌شود.

این اظهارات موجب هماهنگی ضمیر آگاه و ضمیر باطن او - که بینشان جدایی افتاده بود - گردید و نتایج خوبی در پی آن به بار آمد.

چک سفید امضاء نکنید!

زمانی که چک سفیدی امضاء می‌کنید خود را به نیستی و تباهی سوق می‌دهید و در آن صورت است که در هنگام بحران مالی و ورشکستگی به خود می‌گویید:

- من که دیگر کارم تمام شد!

یا اینکه:

- خانهام را باید به ثمن بخس بفروشم تا گیر طلبکارها نیفتم. هنگامی که وحشت آینده شما را در خود می‌گیرد و روزهای تیره و تاری پیش چشم مجسم می‌کنید باز هم چک سفید دیگری را امضاء کرده‌اید و سند بدبختی و رقت خود را تنظیم نموده‌اید. در شرایط منفی زندگی، ضمیر باطن، ترس و دلهره و اظهارات

یاس آور شما را به عنوان درخواست و آرزویتان می گیرد و طبق وظایفی که به عهده دارد آنها را به صورت موانع و مشکلات و فقر و مرض و محرومیت روی هم تلنبار می کند.

کسی که فکر رفاه در سر دارد به آرزویش می رسد همان طور که اگر کسی از بدبختی و تنگدستی بترسد آن روز را نیز به چشم خواهد دید که گفته اند: «از هر چه بترسی به سرت می آید!». هر چه را از ضمیر باطن بخواهی با سود چند درصد تحویل می دهد پس بهتر آن که از او خیر و رفاه بطلبی نه بدبختی و بیچارگی را! هر روز صبح که از خواب بلند می شوید در ضمیر باطن خود سعادت و نشاط و امید و سخاوت وجود و کرم بنشانید و بر آنها پافشاری کنید و در سایر اوقات روز نیز سری به خواسته های خود بزنید یقین داشته باشید که این افکار جای گرفته در اعماق ضمیر باطن، سرانجام پاسخ مثبت خواهند داد.

منفی بافی نکنید!

این جمله را بکرات از زبان افراد مختلف شنیده ام:
- ای بابا!... من این کارها را بارها انجام داده ام و هیچ نتیجه ای عاید نشده. این حرف ها باد هوا است!
در صورتی که بعد از تحقیقات مفصل به این نتیجه رسیده ام که این آدم ها بعد از ده دقیقه گفته های القائی و مثبت خود را فراموش کرده و بار دیگر دچار ترس و وحشت شده و در نتیجه

هجوم افکار منفی، تعارضی در ذهنشان پدیدار گشته و تمام اثرات پربار قبلی یک باره از ضمیر باطنشان پاک شده و از بین رفته است. اگر دانهای در زمینی کاشتید ولی چند دقیقه بعد آن را از زیر خاک بیرون آوردید دیگر بر و باری نخواهید یافت و محصولی بدست نخواهید آورد.

فرض کنیم که شما این گفته را به زبان رانده اید:

- من قادر به پرداخت این مبلغ نخواهم بود.

حال که به راستی قرار است چنین وضعی پیش آید پس بهتر است که قبل از ادای این جمله کمی تفکر کنید و آن را به این صورت تصحیح نمایید:

- روز و شب وضع مالی من بهتر می شود.

خوش بین باشید

ضمیر باطن شما کور ذهن و تنگ نظر نیست. مجموعه ای پربار از ایده های جور و اجور در اختیار دارد که در صورت نیاز آنها را در ضمیر آگاه حاضر می کند و به موقع شما را از تنگنایی که در آن گرفتار آمده اید، رهایی می بخشد. این روش را نیز در مواردی که کیسه تان ته کشیده و ارزها دچار نوسان شده، به کار خواهد بست. نگران نباشید. تمول و ثروت شما به میزان موجودی شما در بانک و یا خانه و اتومبیل و فرش و جواهراتتان بستگی ندارد. بدیهی است که اینها در هر جامعه ای به عنوان نماد لازم و مفید ارزش دارند اما فراموش نکنید که جز نماد و مظهر

چیز دیگری نیستند.

مقصود این که اگر بتوانید ضمیر باطن خود را به این نکته متقاعد سازید که سرمایه و جودی شما در ذاتان قرار گرفته همین کافی است تا در تمام عمر از این عامل مهم بهره‌گیری و هیچ هراسی به دل راه ندهید و در هر وضعی که زندگی می‌کنید ترس و وحشتی از بی‌پولی و تنگدستی نداشته باشید.

تنگ‌نظری یا حسادت؟

همه ما در زندگی بارها به افرادی برخورد کرده‌ایم که لاینقطع از دست زمانه ناله و شکایت سرمی‌دهند و زمین و زمان را به باد شماتت و ملامت می‌گیرند و جملگی را به یک تیغ می‌رانند و مثلاً می‌گویند:

- فلانی یک دزد تمام عیار است و به صغیر و کبیر رحم نمی‌کند. آن دیگری رحم سرش نمی‌شود. مواظب باش دم پرش نروی که تا گردنت کلاه می‌گذارد!

روی سخن اینان بیشتر با کسانی است که سر و گردنی از دیگران بالاترند و مردمی خود ساخته بوده‌اند که از اعماق اجتماع خود را بالا کشانده و به پست و مقام و پول و ثروتی دست یافته‌اند. این منتقدان چنین می‌پندارند که اگر آن افراد مبتکر و موفق را از تارک اقبال به‌زیر آورند خود خواهند توانست در جایشان بنشینند. حال آنکه دلیل عمده نگون‌بختی ایشان همانا محکوم کردن خواستها و تمایلات و آرزوها و نیازهایشان

می‌باشد. بهترین دلیلی که چوب محکومیت بر فرق دوستان موفق‌شان فرود می‌آورند همین است که خود مشتاق و حسرتمند زندگی سرشار از موفقیت دیگران بوده‌اند. گویی با عیبجویی کردن از دوستان و یاران کامگار، خود نیز کامیاب می‌شوند.

غبطه خوردن

احساسی که در اعماق دلمان رخنه می‌کند و گاه خود از وجود آن بی‌خبریم غبطه خوردن است. مثلاً این خبر به گوشتان می‌رسد که یکی از اقوام چند بسته اسکناس به حساب پس‌اندازش در بانک گذاشته است. شما فاقد این پول هستید و همین شما را به غبطه خوردن وامی‌دارد.

برای زدودن این تعبیر نابجا از ذهن باید به خود بگویید: «من از سعادت و رفاه این شخص خیلی خوشحالم. من همیشه برای او آرزوی خوشبختی بیشتر می‌کنم!»

نشان دادن افکار رشک‌آلود در ضمیر کار بسیار ناپسندی است زیرا شما را در موقعیت منفی قرار می‌دهد و به جای اینکه خود به‌سوی رفاه و آسایش گام بردارید، خوشبختی و آرامش از چنگ شما می‌گریزد. به جای اینکه با دیدن مال و منال و جاه و جلال کسی دچار حسادت و تنگ‌نظری بشوید بلافاصله برای او آرزوی سعادت و تمول بیشتر بکنید و سپاس خدای را به جای آورید که از شما نیز مضایقه نشده است. این آرزو هر نوع فکر منفی را از سرتان بیرون خواهد راند و برطبق قانون ضمیر باطن

خود نیز از غنای مادی و معنوی برخوردار خواهید شد.

موانع ذهنی را از میان برداریم

اگر به کسی برخورد کردید که اطمینان یافتید ثروتی از راه کلاشی و نامشروع به دست آورده نگران او نباشید و دست از انتقاد بردارید و بدانید که این فرد از اصول معنوی و روحی پیروی نکرده بلکه همین اصل ملاً او را مکافات خواهد کرد. سخنانی به زبان جاری نسازید که موجب ناراحتی خودتان گردد و اگر خود نیز در صدد یافتن راهی هستید تا از وضع بد مالی خلاصی یابید تنها بکوشید تا موانع و سدهای ذهنی خویش را از پیش پا بردارید و گرنه بد و بیراه گفتن به این و آن دردی را درمان نخواهد کرد.

به هنگامی که شب‌ها به بستر می‌روید کلمات «رفاه، آسایش، خوش بودن» را به آرامی و ملایمت چندین بار به زبان آورید تا در اعماق جانتان ریشه بگیرد. چنان آرام دراز بکشید که گویی در گهواره‌ای آرمیده‌اید و لالایی‌وار این کلمات را برای خود به زبان می‌آورید. نتایج آن شگفت‌انگیز خواهد بود و این شعبده‌بازی نیست بلکه یکی دیگر از ترفندهای ضمیر باطن است.

خلاصه مطالب

از نیروی روحیه و قوای نامرئی خود استفاده کنید:

- ۱- با کمک ضمیر باطن فقر و فاقه را از خود دور کنید.
- ۲- برای به دست آوردن لقمه‌ای نان کارتان را به اعمال شاقه بدل نسازید. شادی و نشاط را با کار همراه سازید.
- ۳- آسایش و رفاه یک تعبیر باطنی است. ایده آرامش را در ضمیر خود بوجود آورید.
- ۴- بسیاری از افراد نگون‌بخت از امکانات و استعدادهای نامرئی خود بهره نمی‌گیرند.
- ۵- شب‌ها قبل از خواب به مدت پنج دقیقه زندگی خوش و شاد فردایتان را در خاطر مجسم کنید و مابقی کارها را به ضمیر باطن بسپارید.
- ۶- احساس غنی بودن غنای واقعی را به دنبال خواهد داشت. این فکر را هرگز از خاطر دور نکنید.
- ۷- بین ضمیر آگاه و ضمیر باطن همواره باید هماهنگی وجود داشته باشد. ضمیر باطن آن‌چه را که واقعی می‌پندارید، قبول خواهد کرد و ایده مسلط را به خود راه خواهد داد. پس آن‌چه را طبیعت از تندرستی و شادی و بهره‌گیری از مواهب و ثروت وعده داده در دل راه ندهید و افکار منفی را به دور بریزید.

۸- همیشه به خود تلقین کنید: «روز به روز وضعم بهتر می‌شود!»

۹- فروش هر کالا زمانی حالت تصاعدی پیدا می کند که فروشنده به خود بگوید: «فروشم از روز پیش بهتر می شود من پیش می روم و ترقی می کنم».

۱۰- سند بدبختی خود را با گفتن عبارت های یاس آور امضاء نکنید: «من کارم تمام است، همه چیز خود را از دست داده ام و غیره...» این قبیل اظهارات فقط به نابودی محض شما خواهد انجامید.

۱۱- با نشان دادن افکار موفقیت آمیز در ذهن، بهره آن را صد چندان دریافت خواهید داشت.

۱۲- آن چه را که از راه تلقین به ذهن می سپارید چند لحظه بعد نباید انکار نمایید و اثر آن را خنثی کنید.

۱۳- غنا و ثروت واقعی در روح هر شخص نهفته. ممکن است صاحب افکاری باشید که میلیون ها دلار بیارزد ضمیر باطن ایده لازم را در اختیارتان قرار خواهد داد.

۱۴- رشک و حسد سنگ هایی هستند که چون به آسمان بیندازید به سر خودتان خواهند خورد. از خوشبختی و رفاه مردم خوشحال بشوید و بر آنها غبطه نخورید.

۱۵- موانعی که در ذهن دارید مانع دستیابی شما به منبع رفاه و آسایش می شوند. این موانع را از پیش پا بردارید تا بتوانید به سعادت واقعی دسترسی پیدا کنید.

فصل دهم

جایگاه انسان در زندگی

یکی از اصول حقوق بشر استفاده از مواهب مادی زندگی است. آزاد بودن و شاد زیستن و خوشبخت زندگی کردن حق مسلم هر انسان می باشد. ولی برای یک زندگی سرشار از خوشی و رفاه بایستی از حداقل ثروت برخوردار بود.

اصول حیات

بشر به دنیا می آید تا از نعمت ها و برکات زندگی لذت ببرد و از لحاظ مادی و معنوی در آسودگی خاطر عمر به سر آورد. هر انسان باید بتواند با فراغ بال و در آسایش خیال زندگی نماید و بر علم و کمال بیفزاید و از گذران روزگار سختی نبیند. نگاهی به دور و بر خود بیفکنید و زیبایی های طبیعت و غنای آن را بنگرید تا به صحت مدعا پی ببرید. طبیعت سخاوتمند و گشاده دست است، خلاف طبیعت نباید رفتار کرد.

حال که می‌توانید از غنای ضمیر باطن خود استفاده نمایید پس چرا زحمت بیهوده می‌کشید و در صدد جوش دادن و آشتی دادن دو ضمیر خویش نیستید؟ غنی شدن کار دشواری نیست فقط بایستی از راه و روش آن مطلع بود. در ضمن نباید فراموش کرد که غایت زندگی انباشتن ثروت به روی هم نیست بلکه هدف زندگی شاد و خوش زیستن است.

پول یک نماد و یک نشانه است

پول نماد و نشانه مبادلات است و اگر به درستی خرج شود رفاه و آسودگی را به همراه خواهد آورد. اصولاً پول مظهر اقتصادی هر کشور است. اگر خون به طور صحیحی در عروق و شریان‌ها گردش نماید بدن از صحت و سلامت برخوردار خواهد شد و اگر پول گردش درست و آزادانه‌ای در زندگی داشته باشد، صاحب خود را از حیات سالم اقتصادی بهره‌مند خواهد ساخت. اگر مردم جامعه‌ای پولهای خود را در کف خانه و یالای جوراب و متکا و قوطی حلبی پنهان نمایند می‌توان گفت این جامعه هراس زده دچار ناراحتی اقتصادی گشته است. پول بعد از تحولات بسیار به صورت سیستم مبادلاتی فعلی درآمده است و جای کالاهایی از قبیل نمک، مروارید و سایر اجناس و کالاهایی را که به صورت پایاپای رد و بدل می‌شدند، گرفته است. ثروت بشر اولیه، به مقیاس احشام و گله و رمه‌ای که داشت، ارزیابی می‌گردید. اما امروزه حمل یک دسته چک بسیار آسان‌تر از

به دنبال کشیدن صدها راس گاو و گوسفند می باشد.

چپه کنیم تا دچار فقر و مسکنت نشویم

شناخت نیرو و استعداد باطنی بهترین روش برای برخوردار شدن از انواع ثروت های مادی و معنوی می باشد. شخصی که درباره قوای نفسانی اطلاعاتی دارد و می داند چگونه از آنها بهره بگیرد، در هر موقعیت ناخوشایند مالی که قرار گیرد و در هر وضعیت نامطلوب اقتصادی از قبیل جنگ و پایین و بالا رفتن ارزش پول و اعتصابات و غیره... خواهد توانست جل و پوستش را از آب بیرون بکشد و وامانده نشود. او ضمیر باطن خود را ثروتمند ساخته و با این ایده آن را انباشته و همونیز به وی کمک خواهد کرد و در هر موقعیتی به یاریش خواهد شتافت. او می داند که قادر خواهد بود با مقدار سرمایه ای که برایش مانده بساطی علم کند و با آن به رونق کسب و کارش بیفزاید و زندگیش را سر و سامان ببخشد. فرض کنیم برای چنین شخصی مصیبتی پیش آید و مثلاً ارزش پول تا حد وحشت آوری سقوط کند (مثل سقوط مارک بعد از جنگ جهانی اول در آلمان) در این صورت او دست به خودکشی نخواهد زد بلکه با همین پول بی ارزش کار و کاسبی جدیدی به راه خواهد انداخت و زندگیش را با آن روبراه خواهد ساخت.

چرا بی پولی؟

با خواندن این سطور بسیاری از خوانندگان خواهند گفت: «راستش را بخواهی این حقوق و مواجب ارزش کار مرا ندارد. حق من بیشتر از اینها است». ولی اگر راستش را بخواهید در سراسر گیتی از این حیث ظلم و جور فراوان است و منصفانه رفتار نمی‌شود و حق کشی بسیار است و از ازل تا بوده چنین بوده و خواهد بود. اما سوای اینها بسیاری از کسانی که در این باب شکوه و شکایت سر می‌دهند، در زمره افرادی هستند که برای نفس پول ارزشی قائل نیستند و آشکارا و یا در خفا آن را محکوم می‌کنند (خاطر نشان می‌کنیم احترام گذاشتن به پول سوای زراندوزی است که صفتی مذموم و ناپسند می‌باشد) کار را به جایی می‌رسانند که پول را «کشیف» می‌خوانند و یا این که می‌گویند: «زرپرستی سرمنشاء تمام دردها و مصایب بشر است» دلیل دیگر اینکه اینان غالباً، بی آن که خود بدانند و بخواهند، خواری طلب هستند و از فقر و مسکنت بیش از تنعم و رفاه لذت می‌برند و شاید این نیز از طبع خود آزارشان مایه گرفته باشد. این نمونه‌ها بیشتر به نحوه تحصیلات، سواد، فرهنگ، خرافات و تعبیرات غلط از گفتار بزرگان و سیاستمداران ارتباط پیدا می‌کند.

زندگی متعادل

یک روز مردی در کمال صراحت به من گفت:

- من آدمی هستم که از پول بدم می‌آید و آن را مایه و

مسبب انواع بلاها و مصیبت‌ها می‌دانم. این کلمات از ذهن فردی غیرمتعادل و عصبی مزاج تراوش می‌کرد. بدیهی است که پول‌پرستی که جنبه افراطی و مذموم زراندوزی است، خود نیز موجب عدم تعادل در زندگی افراد می‌گردد و برای آن نیز نباید ارزشی قائل گردید. اما بشر بایستی در هر زمان از نیرو و اعتبار عقل و خردش بهره بجوید. بعضی‌ها تشنه قدرتند و برخی دیگر عطش پول‌پرستی دارند. اگر کسی تمام کانون وجودش را حول محور این جمله متمرکز کند و بگوید که:

- پول تمام هدف من در زندگی است... من فقط می‌خواهم پول جمع کنم و به چیز دیگری توجه ندارم.

این شخص نیز اصالت حیات خود را فراموش کرده و از یاد برده است که هدف زندگی گردآوری پول نیست بلکه حفظ تعادل است. ابتدا باید روح خود را آرامش و غنا بخشید و هماهنگی و سازگاری پیشه کرد و در هر حالتی روحیه خود را نباخت و شاد و سرحال و بندرست باقی ماند و دچار یاس و شکست نگردید و گرنه زراندوزی و پول‌پرستی با طبع بشر میانه‌ای ندارد و در این صورت است که می‌تواند منشاء هر بدبختی و مصیبتی گردد.

بار دیگر تکرار می‌کنیم که اگر پول را هدف منحصر به فرد خود در زندگی قرار دهید انتخاب نامناسبی داشته‌اید. بعد از سالها تلاش و دوندگی برای اندوختن پول و ثروت اینک که به هر حال

به منظور خود دست یافته‌اید تازه متوجه می‌شوید غایت زندگی تنها پول نیست و این جا است که خلاء عظیم و گرانی در وجود خود احساس می‌کنید. هر کس باید به استعداد های باطنی خویش پی ببرد و جایگاه خود را در زندگی مشخص نماید و از زیبایی و شادمانی و نشاط حیات بهره‌ها بگیرد و در خوشی و شادکامی دیگران نیز سهیم باشد و از کمک به هم‌نوع غافل نماند. درک قوانین ضمیر باطن خود گنجینه‌ای است که با هیچ یک از ثروت‌های دنیا قابل قیاس نمی‌باشد زیرا در صورتی که توفیق ادراک این اصول را یافتید به ثروتی معنوی دست می‌یابید که با هیچ گوهر مادی قابل قیاس نخواهد بود.

فقر ذهنی چیست؟

در فقر و تنگدستی هیچ حلاوت و لطفی وجود ندارد و آن نیز به‌سان امراض دیگر ذهنی ممکن است کسی را آلوده کند و واقعیت را از جلوی چشمان شخص دور سازد. هنگام بیماری به‌این فکر می‌افتید که نظم وجودتان به‌هم ریخته و در صدد یاری گرفتن از پزشک و غیره برمی‌آید تا بار دیگر تندرستی را به پیکر خود بازگردانید. این مثال در مورد پول صادق است که اگر در جریان زندگی گردش نکند، حیات اقتصادی شخص دچار اختلال خواهد شد که باید بلافاصله در رفع آن کوشید.

گفتم که اصالت زندگی به‌جانب شادی و رفاه و تندرستی متمایل است. بشر پای به‌این جهان نمی‌گذارد تا در مزبله‌دانی

زندگی نماید و آشغال و پوست درخت و علف بخورد. او در طلب رفاه خویش تمدنی چنین شکوفان به وجود آورده است. افکار خود را از هر نوع عقاید خرافی پاک کنید. حال به این روی سکه بنگریم که آیا می‌توان پول را کثیف و نجس نامید؟ اگر چنین طرز تفکری داشته باشید به آن امکان می‌دهید تا با بالهای خود از چنگ شما بگریزد و به آشیانه‌ای دیگر برود. فراموش نکنید با محکوم کردن پول، خود را از داشتن آن محروم خواهید ساخت و به عبارت واضح‌تر آن چه را که انتقاد می‌کنید به‌سوی خود جلب نخواهید کرد.

برخورد منطقی

با این روش ساده قادر خواهید بود برخورد منطقی با پول داشته باشید. روزی چندبار این گفته را به‌زبان جاری سازید: «من از پول به‌نحو عاقلانه‌ای استفاده می‌کنم و اسراف و ولخرجی نمی‌کنم. پولی که چرخ زندگی مرا به‌گردش درمی‌آورد به زندگیم رونق و رفاه می‌بخشد. اگر پول را منطقی و صحیح خرج کنم از من قهر نمی‌کند و زندگیم را می‌چرخاند. من از نعمت‌هایی که خدا به‌من داده سپاسگزارم.

تفکر علمی و پول

فرض کنیم که در زمینی معدن طلا، نقره، سرب، مس و یا آهن پیدا کردید. آیا خواهید گفت که این‌ها مواد خطرناکی

هستند؟ پس هر بدی و ناراحتی زائیده فکر بشر است. فکری که از وجدان مغشوش و تیره و تاریک و تراوش می‌کند و از غفلت و جهالت و تعبیر غلط او از زندگی و به‌کارگیری ناصواب ضمیر وی ناشی می‌شود. و گرنه اورانیوم، سرب و سایر فلزات هم می‌توانند به صورت شیئی مبادلاتی در روابط اقتصادی در آیند، همان طور که ما اکنون از اوراق و اسناد و چک و سفته و نیکل و نقره و طلا هم استفاده می‌کنیم. پس این اشیاء ذاتاً نمی‌توانند بد و خطرناک و آفت‌زا باشند. امروزه فیزیک‌دان‌ها و شیمیست‌ها به تجربه دریافته‌اند که تنها اختلاف و تفاوت موجود بین فلزات، تعداد و میزان سرعت الکترون‌های آنها است که به دور هسته مرکزی می‌چرخند و باعث امتیاز هر یک می‌گردند. حتی بوسیله بمباردمان اتم‌ها در سیکلوترون نیرومند، می‌توان فلزی را به فلز دیگر تبدیل کرد. در تحت برخی شرایط طلا به جیوه تبدیل می‌گردد. من اطمینان دارم که دانشمندان ما در آتیه نزدیک قادر خواهند شد در آزمایشگاه‌های خود طلای ترکیبی درست کنند و آرزوی کیمیاگران قرون گذشته را صورت تحقق بخشند. همین‌طور عقیده دارم که هیچ آدم عاقلی گناه نگون‌بختی خود و هموعان و اطرافیانش را به گردن ایزوتوپ و نوترون و الکترون و پروتون‌ها نمی‌اندازد!

اسکناسی که در جیب دارید از اتم‌ها و مولکول‌هایی تشکیل شده که الکترون‌ها و پروتون‌های آن هم ارزش پول تنظیم شده‌اند. تعداد و میزان سرعت آنها تنها وجه تمایزی است که بین

کاغذ و اسکناس وجود دارد.

رابطه نیاز و پول

چند سال قبل به جوانی برخورد کردم که قصد داشت جراح بشود اما سرمایه لازم را برای ادامه تحصیلات نداشت و از این موضوع به شدت در رنج بود. به او گفتم اگر دانه‌ای در زمین بکار دانه مزبور برای بارور شدن و ثمر دادن آن چه را که نیاز داشته باشد به سوی خود جلب می‌کند و او می‌تواند از این مثال الهام بگیرد و زندگی خود را براساس آن تنظیم کند.

جوان نامبرده برای امرارمعاش در مطب پزشکان کار می‌کرد و شیشه‌های پنجره‌ها را تمیز می‌کرد و اتاق‌ها را جارو می‌زد. اما خود به من گفت هر شب که به بستر می‌رفت ورقه دکترای خود را می‌دید که بر روی دیوار در قابی نصب شده و حتی اسم خود را به وضوح بر آن تشخیص می‌داد. البته او روزها در شیشه قاب‌های گواهینامه پزشکانی که مطب‌شان را نظافت می‌نمود نام خویش را در میان آن قاب‌ها می‌دید و این جای هیچ تعجبی نداشت.

یکی از پزشکان مزبور که از جوان بسیار خوشش آمده بود طریقه آمپول زدن و باندپیچی کردن را به او یاد داد و بعد از چندی به صورت دستیار خویش در مطب وی را استخدام کرد و کار به جایی رسید که او را به هزینه خود برای ادامه تحصیل به دانشکده طب فرانسه فرستاد. همان جوان که روزگاری آرزو

داشت جراح شود اینک یکی از بهترین و حاذق‌ترین پزشکان جراح کانادا می‌باشد. او با استفاده از قانون جاذبه و بهره‌گیری از استعدادهای ضمیر باطن خود به هدف خویش نایل گردید. اما آن‌چه مهم است این‌که در عالم رویا و بیداری خیال دکتر شدن لحظه‌ای از ذهن او بیرون نمی‌رفت. او شب و روز خود را با این ایده سپری می‌کرد. آن را در ضمیر باطن نشانده بود و دمی از تقویت آن دست نمی‌کشید و از طریق نیروی تخیل بر عمق و وسعت آن می‌افزود تا در او به‌صورت اعتقاد شکل گرفت و آنگاه آن‌چه را که برای تحقق رویایش نیاز داشت در خود گرد آورد تا سرانجام به آرزویش دست یافت.

آیا زیاده‌خواهی یک عیب است؟

اگر برای سازمان و موسسه‌ای فعالیت می‌کنید که تصور می‌کنید روسا و مقامات مافوق قدر زحمتتان را نمی‌دانند و به‌اندازه ارزش کاری که برایشان انجام می‌دهید پول و مزد کافی پرداخت نمی‌کنند یقین داشته باشید که روزی رئیس کارگزینی احضارتان می‌کند و می‌گوید:

— ما ناچاریم همکاری خود را با شما قطع کنیم.

در واقع این خود شما بودید که حکم اخراجتان را به‌دست خویش امضاء کردید. رئیس کارگزینی عامل اجرای تمایل منفی ذهنی شما به‌شمار می‌رفت و چاره‌ای جز این کار نداشت. این کار به‌موجب اصل عمل - عکس‌العمل صورت گرفت. عمل افکار

شما بود و عکس العمل پاسخ ضمیر باطنتان.

چگونه بر مشکلات مالی غلبه کنیم؟

بارها با افرادی برخورد کرده‌اید که به راحتی پشت سر دیگران غیبت می‌کنند و زبان به بدگویی می‌گشایند:
- فلانی را دیدی؟... از آن قالتاق‌ها و دزدهای سرگردنه است.

- آن یکی را می‌شناسی؟... از آن دزدهایی است که لنگه ندارد. مژه را با ابرو می‌زند. من از موقعی که آه در بساط نداشت می‌شناسمش.

- آن یکی به نان شب محتاج بود، حالا پولش از پارو بالا می‌رود و خدا را بنده نیست!

اگر با روحیه گوینده این گفته‌ها آشنا باشید ملاً متوجه خواهید شد که او اصولاً فردی است که یا در وضع بد مالی به سر می‌برد و یا هرچه می‌دود به جایی نمی‌رسد و یا رفقای که آنان را به باد حمله گرفته بر او پیشی گرفته‌اند و او اینک تلخ گشته و بر ایشان حسد می‌ورزد. البته علت شکست هر کس دلایل مختلفی دارد. او با طعن و لعن دوستان و همقطاران و همکاران، محکوم ساختن مال و منال ایشان افکار منفی را به سر راه می‌دهد و در نتیجه ثروت و سعادت که خود آرزوی تملک آن را داشت، از دست می‌دهد و شاهین خوشبختی را به آسانی به پرواز می‌آورد.
در واقع، تمنیات او به دو گونه ابراز می‌شود از سویی

می گوید:

- پول و ثروت به سراغ من هم خواهد آمد.

اما ندای خاموش تری در اعماق دلش زبان به شکوه می گشاید:

- من غبطه این مرد را می خورم که چرا خودم به جای او نیستم.

بخل و حسد نورزید و از ثروت و سعادت دیگران خوشحال شوید.

اگر از حیث اوضاع مالی خود نگرانید و بر سردوراهی سرگردان مانده اید و نمی دانید کدام راه را انتخاب کنید بهتر آن است که این گفته را آویزه گوش قرار دهید و آن را چندبار در شب به هنگام خواب تکرار نمایید:

- عقل و خرد و هوش بیکرانم راه را به من نشان خواهد داد. بعد از مدتی به عیان متوجه خواهید شد که راه اصلی را یافته اید و زمانی که بتوانید ارزش های خود را بشناسید و از آنها بهره بگیرید، فرار سیده است.

در بسیاری از فروشگاه های بزرگ کار آگاهانی اجیر شده اند تا افرادی را که دستبرد و به اصطلاح بهتر ناخنک می زنند و جنس بی ارزشی را کش می روند، دستگیر نمایند و یا با استفاده از سیستم مراقبت الکترونیکی سارقان را به دام اندازند. هر روزه چند نفری هم گیر می افتند و این روند هم چنان ادامه می یابد. البته این قبیل آفتابه دزدها افراد حقیری هستند که نه تنها از حیث

فکری در وضعیت پست و حقیرانه‌ای زندگی می‌کنند، بلکه اصولاً صلح و آرامش و شرافت و سعادت و هماهنگی و اراده و اعتماد بنفس را نیز از خود سلب می‌نمایند. از سویی دیگر پرستیژ اجتماعی و آرامش وجدان و نام نیک خویش را هم به باد فنا می‌دهند. اینان معمولاً کسانی هستند که خود را خیلی دست کم گرفته‌اند و با طرز کار ذهنیات و قدرت خلاقه آن آشنا نیستند که دست به این قبیل کارها می‌زنند. اگر فقط کار را به وجدان باطنی خود حواله می‌دادند همو راه درست زندگی را نشانشان می‌داد و آنگاه با تکیه بر اعتقاد و پشتکار و صداقت خود می‌توانستند از گرداب مذلت‌باری که بدان گرفتار آمده بودند، خلاصی یابند و بر دوش اجتماع گرانبار نگرندند.

پس انداز دایمی چگونه میسر است؟

برای پیمودن راهی که ما را به رفاه و آسایش می‌رساند، نیازی به تلاش و جد و جهد فوق‌العاده نخواهیم داشت بلکه کافی است تا از قدرت‌های بیکران ضمیر و نیروی خلاقه اندیشه و تصویر ذهنی کمک بگیریم تا بتوانیم به سر منزل مقصود برسیم. قبل از هر کار این نکته را باید در مدنظر قرار دهیم که ضمیر باطن ما بایستی ایده زندگی راحت را بپذیرد. تلقی ذهنی و امید دست یافتن به زندگی خوش و راحت خود کارساز خواهد گشت و دیری نخواهد پایید که این رویا به حقیقت خواهد پیوست. این عبارت را در قلب خود نقش کنید و روزی چندبار

تکرار نمایید:

«من به نیروی سرشار ضمیر باطنم ایمان دارم. این حق من است که خوشبخت و شاد و سالم و در رفاه باشم. من از پول گریزان نیستم و آن را پیدا خواهم کرد. من ارزش استعدادهای خود را می دانم و با بهره گیری از آنها زندگی شرافتمندانه ای خواهم داشت و گرفتار بی پولی نخواهم شد»

خلاصه مطالب

چگونه از فقر و بدبختی بگریزیم؟

- ۱- حق خود را از مواهب زندگی بخواهید. ضمیر باطن شما خواسته هایتان را مورد توجه قرار خواهد داد.
- ۲- زراندوزی و خست و لثامت با شئون بشری منافات دارد. پول برای رفع حاجات کفایت می کند. برای به دست آوردن پول از گنجینه ضمیر باطن خود بهره بجوید.
- ۳- اگر پول گردش آزادانه ای در جریان زندگی داشته باشد شما در رفاه اقتصادی قرار خواهید داشت و این گردش را به جزر و مد تشبیه کنید که شب و روز از حرکت باز نمی ایستد. اگر موجی در دریا عقب نشست اطمینان داشته باشید که چندی بعد بار دیگر باز خواهد گشت.
- ۴- با شناخت کامل از ضمیر باطن و نیروی نهانی آن هرگز دچار

فقر و بی‌پولی نخواهید شد.

۵- یکی از دلایل بی‌پولی و بیکارماندن اشخاص محکوم کردن «پول» به معنای اخص است. هر چیز را محکوم کنید از دستان می‌گریزد.

۶- از پول برای خود بت و رب‌النوع نسازید. پول یک نشانه و نماد بیشتر نیست. فراموش نکنید که بزرگترین گنجینه دنیا در روح شما نهفته. شما به این دنیا آمده‌اید تا از یک زندگی متعادل برخوردار شوید و در صورت نیل به این خواست خود، پول به قدر نیازتان، پیدا خواهید کرد.

۷- پول را به عنوان تنها هدف خود در زندگی درنیاورید. ثروت، خوشبختی و آرامش را در وجود خودتان بجوید و پرتو عشق و مهر بر دیگران بتابانید.

۸- در فقر و مسکنت هیچ لطف و حلاوتی وجود ندارد. فقر نوعی بیماری روحی است که به سهولت می‌توان ریشه‌های آن را از بین برد و با نیروی ضمیر باطن خود را به سرعت از شر آن نجات داد و نسبت به درمان آن اقدام نمود.

۹- بشر پای به کره‌خاکی نگذاشته تا در آشغال‌دانی زندگی کند و ریاضت بکشد و جل و پلاس بپوشد.

۱۰- هرگز به گفتن این جمله مباحثات نکنید که «پول چرک دست است» و یا «من از آن بدم می‌آید». هر چه را تحقیر کنید آن را از دست می‌دهید. هیچ چیز به خودی خود نه خوب است و نه بد. این سطح فکر شما است که بدان ارزش می‌بخشد.

۱۱- همواره این عبارات ورد زبانتان باشد: «من پول خود را عاقلانه

و در راه درست خرج می‌کنم. با طیب‌خاطر که خرج کردم صدبرابر گیرم می‌آید».

۱۲- طلا و نقره و آهن و سرب و مس بدتر از پول نیستند. آنچه پول را بد و کثیف می‌سازد نحوه تلقی ذهن و ضمیر ما از آن است و این که در چه راهی آن را خرج کنیم.

۱۳- تصویرسازی آرزوها و گسیل آنها به ضمیر و تثبیت تصاویر موجب تحقق خواست‌ها می‌گردد.

۱۴- برای دست یافتن به شیئی بی‌مصرف و بی‌ارزش بیهوده تلاش نکنید و خود را به زحمت نیفکنید. کلید گنج‌های گهربار در نحوه اجرای اصول ضمیر باطن قرار دارد. افکار منفی را به‌سر راه ندهید.

فصل یازدهم

چگونه موفق شویم؟

اصولاً باید مفهوم صحیحی از موفقیت به دست آوریم. موفقیت سپری کردن زندگی در شادی و آرامش و تندرستی است. برداشت‌های دیگر از قبیل خوشبختی و هماهنگی و کمال و امنیت خاطر و ایجاد تعادل در خود تماماً از «من» جای گرفته در اعماق وجود نشأت می‌گیرند. با توجه به گفته‌های پیشین، تأمل و تعمق درباره این مفاهیم نشانند آنها را در ذهن سبب می‌گردد و در نهایت اگر به ایمان برسد به موفقیت دست خواهیم یافت.

سه گام به سوی موفقیت

نخستین گامی که باید در این راه برداریم شناخت کامل هدفی است که می‌خواهیم بدان دست یابیم. به عبارت بهتر داشتن عشق به هر کاری که انجام می‌دهیم موجب موفقیت ما می‌گردد. مثالی می‌زنیم: دارا بودن پایان نامه دانشگاهی برای یک روانکاو

کافی نیست. او بایستی مرتباً در جریان آخرین پژوهش‌های مربوط به رشته تخصصی خود قرار بگیرد و از پیشرفت‌های علوم در این زمینه آگاه شود و دمی از مطالعه مطالب علمی و مقالات و کتب روانشناسی دست نکشد. از پیشرفته‌ترین روش‌ها اطلاع حاصل کند تا بتواند دردها و آلام بیمارانش را تسکین دهد و در درمان ایشان بکوشد. پس روان‌پزشک و روان‌کاو موفق کسی است که نسبت به بیمارانش صمیمانه مهر بورزد.

شاید در این هنگام کسی اعتراض کند و بگوید:

- من اصلاً نمی‌دانم قدم اول را از کجا بردارم و چگونه شروع کنم؟

پاسخ این است:

- هوش و خرد بیکران هر کس راه زندگی را نشان خواهد داد.

این گفته را چندبار شمرده و به آرامی بیان کنید. هنگامی که آن را به صورت ایمان قلبی در آورید عقل‌تان در برگزیدن راه درست رهنمون‌تان خواهد گشت و از چشمه فیاض خرد خواهید نوشید و مسائل و مشکلاتتان را حل خواهید کرد.

گام دوم موفقیت، انتخاب یک رشته و بخصوص استاد و خیره‌شدن در آن است.

مقصود این است که از این شاخه به آن شاخه نپرید. مثلاً اگر رشته شیمی را برگزیده‌اید در یکی از قلمروهای بیکران آن به تحقیق و مطالعه بپردازید و در همان زمینه فعالیت خود را ادامه

دهید تا از کار آیی و شهرت بی بدیلی برخوردار گردید. تمام دقت و توجه خویش را حول کاری که برگزیده‌اید، متمرکز سازید تا نکته مجهولی برایتان باقی نماند و مالا بتوانید منشاء خدماتی برای هموعان خویش گردید.

هدف باید والا و بلند و انسانی باشد. در آن صورت خواهید توانست هم از زندگی شاد و مرفهی برخوردار گردید و هم به‌همنوع خدمت نمایید.

اما برداشتن قدم سوم از همه مهم‌تر است. شما باید اطمینان حاصل کنید کاری که می‌خواهید با موفقیت به‌انجام رسانید صرفاً در جهت امیال و خواسته‌های شخصی شما قرار نداشته باشد و به‌عبارت دیگر فقط تمایلات خودخواهانه شما را ارضا نکند. در جهت اهداف انسانی قرار گرفتن و خود را خادم آن ساختن، بایستی یکی از اصول موفقیت هر شخص به‌شمار آید. به‌عبارت بهتر اندیشه و افکار و آرمان شما می‌بایستی در خدمت مردم قرار گیرد و آنگاه بازتاب اعمال خود را شاهد و ناظر خواهید گشت که به هر دست داده‌اید با همان نیز بازپس خواهید گرفت.

سنجش موفقیت واقعی

بعضی‌ها می‌گویند:

- فلانی با فروش روغن قلبی پول و پله‌ای به‌هم زد و پشتش را بست.

ممکن است این برداشت درست باشد ولی یقین داشته باشید

ثروتی که به این ترتیب به دست می آید به همان صورت برباد می رود. اگر از کسی می دزدیم یقین داشته باشید که از خودمان هم کسر می گذاریم چون در آن حالت روحی که گریبان گیر ما نیز خواهد شد بی گمان چوب کارمان را خواهیم خورد که حداقل آن بیماری و یا ایجاد آشفتگی در کانون خانواده است. آنچه می اندیشیم و احساس می نمایم، همان را نیز خلق می کنیم. باور ما زائیده افکار ما است.

کسی که از راه تقلب و دزدی و بریدن گوش دیگران ثروتمند شده به موفقیتی نایل نگشته زیرا با این پول به آرامش باطنی که لازمه زندگی شاد و سعادت بار است دست نخواهد یافت. برای کسی که از طریق کلاشی به مال و منالی رسیده راحتی وجدان مفهومی نخواهد داشت به ویژه آن که در بستر بیماری افتاده و یا از احساس گناه در عذاب باشد.

در لندن مردی برای رهایی از عذاب وجدان به دیدنم آمد و فتوحات دوران گذشته اش را برایم تعریف کرد که او از راه جیب ببری ثروت کلانی اندوخته و ویلایی در جنوب فرانسه و کاخی در محله اعیان نشین انگلیس دارد اما دمی از فکر گرفتار شدن به دست پلیس اسکاتلند یارد خواب و آسایش ندارد. همین اندیشه موجبات ابتلای وی را به بسیاری از بیماری های گوارشی و داخلی و اعصاب فراهم ساخته بود. او اینک خود از رفتار زشت و ناپسندش آگاهی داشت و از آن رنج می برد و احساس گناه می کرد. من درمانی جز این نیافتم که به سراغ پلیس

برود و خود را معرفی کند و از عذاب وجدان رهایی یابد. او این کار را کرد و به زندان هم رفت و بعد از آنکه مدتی در حبس ماند و بیرون آمد حال روحیش بسیار بهتر شده بود و به صورت شهروند شریفی درآمد و شغلی مناسب حال خویش پیدا کرد و از آن پس زندگی شاد و سعادت آمیزی یافت.

شخصی که شاهد موفقیت را در آغوش می کشد، کسی است که کارش را دوست دارد و بدان عشق می ورزد. پس از این موضوع نتیجه می گیریم که موفقیت به آرمانی بس والاتر تا انباشتن پول و ثروت، مربوط می شود. مردم موفق کسی است که دارای قدرت روحی فوق العاده ای است و درک عمیقی از مفهوم نیروی باطنی دارد. لکن بسیاری از صاحبان صنایع فعلی افرادی بوده اند که توانسته اند از نیروی ضمیر باطن خود به نحو احسن استفاده نمایند.

قدرت اندیشه را دست کم نگیرید

چند سال قبل طی مقاله ای که در مجله ای منتشر شد آقای «فلاگلر» صاحب یکی از کارخانه های مشهور زیتون راز موفقیت خود را چنین شرح داد:

«من مدت ها بود در آرزوی داشتن کارخانه ای برای تصفیه زیتون به سر می بردم. بارها آن را در عالم خیال به وضوح می دیدم که چگونه واگونت ها بر روی ریل ها، گونی های لبریز از دانه های زیتون را به کارگاه می برند. حتی سوت کارخانه را

می‌شنیدم و دودی که از لوله دودکش متصاعد می‌شد، می‌دیدم تا سرانجام رویای خود را در عالم حقیقت یافتم.»

در صورتی که آرزو و هدفی را به‌روشنی در ذهن مجسم کردید یقین داشته باشید با کمک اعجاز‌گرانه ضمیر باطن بدان دسترسی خواهید یافت.

ضمن برداشتن سه گام اساسی به سرمنزل موفقیت هرگز نبایستی نیروهای دست‌اندرکار وجود را دست کم بگیرید زیرا آنها به‌صورت انرژی لازم در پس هر پروژه موفقیت‌آمیز وارد عمل می‌شوند. اندیشه انسان آفریننده است. اندیشه در کنار احساس به‌صورت ایمان و اعتقاد ذهنی در ضمیر باطن جای می‌گیرد و آنگاه هرچه اراده کنید همان خواهد شد.

شناخت این نیروی خارق‌العاده شخص را از اعتماد به‌نفسی شگرف برخوردار می‌سازد که در بدو امر به وی آرامشی مطلق می‌بخشد. پس دست به هر کاری که می‌خواهید بزنید ابتدا بایستی نسبت به اصول ضمیر باطن خود شناخت کامل پیدا کنید و سپس با بهره‌گیری از قدرت‌های روحی خویش در شاهراه موفقیت گام بردارید. در این صورت هیچ مانعی قادر به جلوگیری از پیشرفت شما در مسیری که خواهید پیمود، نخواهد گشت.

یکی از هنرپیشگان مشهور سینما برایم تعریف می‌کرد که من با این که از تحصیلات و آموزش‌چندانی در امر هنرپیشگی برخوردار نبودم معه‌ذا از دوران طفولیت جز هنرپیشه شدن آرزویی در سر نداشتم. هر بار که از علف‌چینی مزرعه برمی‌گشتم

و یا در هنگامی که به دوشیدن شیر از گاوها می پرداختم نام خود را بر سردر تاترها می دیدم و تا سالها این رویا را در سر می پروردم تا اینکه عاقبت از خانه فرار کردم و مشغول کارهای پیش پا افتاده در استودیوها شدم تا سرانجام نام خود را، چنان که در خاطر تصویر می کردم، بر تابلوی اعلانات سینماها به چشم دیدم. اکنون من از قدرت شگرف تخیل برای تحقق آرزوهایم کاملاً اطمینان دارم.

چند سال قبل با داروساز جوانی آشنا شدم که در حدود چهل دلار در هفته درآمد داشت و علاوه بر آن مختصری هم از راه پورسانتاژ به دست می آورد. یک روز به من گفت:

- من روزشماری می کنم تا بیست و پنج سال دیگر به سن بازنشستگی برسم و از این داروخانه بیرون بروم و در پانسیونی به راحتی زندگی کنم.
در جوابش گفتم:

- چرا به همین مختصر قانعی؟ چرا در فکر خرید داروخانه نیستی؟ مگر دلت نمی خواهد که پسر دکترو دختر هنرمند شود؟ پس چرا دست به کار نمی شوی و به همین حقوق بخور و نمیر داروخانه قناعت می کنی؟
خندید و گفت:

- مثل این که از مرحله پرتی!... آخر با کدام پول. حقوق من کفاف سیر کردن شکم را نمی دهد چه برسد به این کارها!
برایش توضیح دادم تو آن چه را آرزو کنی و به عنوان

واقعیت به ذهن بسپاری و بدان ایمان داشته باشی دیری نخواهد پایید که بدان خواهی رسید. در قدم دوم ضمیر باطن پس از اطمینان از ایمان و اعتقادات به خواست قلبی، خود وارد عمل خواهد شد. سپس نوبت او برای تحقق آرزوهایش رسید ابتدا به تخیل پرداخت و در عالم خیال خود را می‌دید که به پادوها امر و نهی می‌کند و خود در جایگاه مدیریت نشسته است و نسخه می‌پیچد و دستور می‌دهد و با مشتری‌ها سر و کله می‌زند و غیره... او حتی به موجودی کلانی که در بانک پس انداز می‌کرد، می‌اندیشید و مثل یک هنرپیشه خوب ایفای نقش می‌کرد. از آن پس او جز به فکر تملک داروخانه نبود و اینک یقین حاصل کرده بود که در آتیه نزدیکی آن را از آن خود خواهد کرد.

حوادث جالبی بعداً پیش آمد. به علت اختلافی که با مدیر داروخانه پیدا نمود از کار اخراجش کردند اما بلافاصله در داروخانه دیگری که شعبه‌های متعدد و فروش فوق‌العاده داشت استخدام گردید و به دلیل کاردانی و لیاقتی که از خود نشان داد به سمت مدیر قسمت و بعد مدیر ناحیه تعیین گردید. ظرف چهار سال با پس اندازی که به هم زد توانست داروخانه‌ای دست و پا کند و نام آن را «داروخانه رویا» گذاشت و خود در این باره می‌گفت:

- این نام را از آن جهت انتخاب کردم که در واقع این داروخانه همان بود که من در عالم رویا آن را تصور می‌کردم. بعدها هر بار که او را می‌دیدم از ابراز امتنان و سپاس دریغ نمی‌کرد.

بهره‌گیری از ضمیر باطن در تمام امور

چند سال قبل طی کنفرانس‌هایی که می‌دادم به سرگذشت «گوته» شاعر و نویسنده معروف آلمانی اشاره کردم که چگونه با مشکلات زندگی به مقابله برمی‌خاست و سر در مقابل آنها خم نمی‌کرد و چگونه از نیروی تخیل و ضمیر باطنش برای رفع دشواری‌ها کمک می‌گرفت.

محققانی که شرح زندگی این نویسنده بزرگ را به رشته تحریر کشیده‌اند می‌گویند که او ساعت‌های متمادی در عالم خیال به گفتگو با خود می‌پرداخت و در این جهان رویاها دوستی را در مقابل خود می‌نشانید و با وی به سوال و جواب می‌پرداخت. او چنان تصویر زنده‌ای از دوست خیالی در مخیله ترسیم می‌کرد که حتی آهنگ صدا و لحن کلام وی را نیز می‌شنود و پاسخ دشواری‌ها و مشکلات زندگی را از او دریافت می‌کرد.

در بین شنوندگان من در سالن سخنرانی یکی از کارگزاران بورس نیز وجود داشت که خود بعدها برایم تعریف کرد که در بازگشت به خانه، یک دوست خیالی را پیش رویش می‌نشانید و تمام معضلات کارش را برای او تعریف می‌کرد و آن دوست خیالی جواب تمام آن مشکلات را برایش می‌گفت و شگفت این که این پاسخ‌ها تا آن زمان به ذهنش راه نیافته بود. به راهنمایی آن دوست خیالی (که در واقع تصویر یکی از دوستان موفق او بود) توانست مسائل مالی خود را حل کند و ظرف مدت کوتاهی از این حیث مسالهای نداشته باشد مکالمات ذهنی باعث

می‌شد تا اعتقادات جای گرفته در اعماق ضمیر این بار به شکل روشن‌تری در ضمیر آگاه قرار گیرند و راه حل‌هایی ارائه دهند که تا آن زمان هرگز به ذهن وی خطور نکرده بودند. آن مرد، از آن پس با بهره‌گیری از نیروی ضمیر باطن توانست بسیاری از آرزوهای دیرین خود را عملی سازد.

تجربه شکست خود یک موفقیت است

پسر شانزده ساله‌ای که در دوره دوم دبیرستان تحصیل می‌کرد یک روز به من گفت:

- من حافظه بدی دارم و هرچه می‌خوانم یاد نمی‌ماند و در نتیجه نمره‌های بد می‌گیرم و نمی‌دانم چکار کنم.

با چند سوالی که از او کردم فهمیدم که این نوجوان از بعضی از دبیران و معلمان خود خوشش نمی‌آید و به اصطلاح از ایشان دلخوری دارد و همین باعث می‌شود تا تمایلی نسبت به دروس ایشان نداشته باشد. با یافتن گره روحی او به وی تفهیم کردم که چگونه از ضمیر باطن خود یاری بطلبد تا در تحصیلات موفق شود.

آن نوجوان دستورالعمل‌ها را شب‌ها قبل از خواب و صبح‌ها بعد از بیدار شدن چندین بار به زبان می‌آورد و به خود می‌گفت:

- من مطمئنم که ضمیر باطن من گاو صندوق حافظه‌ام می‌باشد و هرچه یاد می‌گیرم، در خود حفظ می‌کند و گفته‌های دبیران را نیز در خود جای می‌دهد. من حافظه خوبی دارم و

هوش بیکران ضمیر باطنم آن چه را که نیاز به دانستن آنها در امتحانات شفاهی و کتبی دارم، به من تحویل می دهد. من عشق و محبت خودم را نثار دبیران و استادانم می کنم و آنها را دوست دارم و برای دوستان و همکلاسی هایم آرزوی موفقیت می کنم. جوان مزبور با این شیوه توانست از شر افکار مزاحمی که حافظه اش را تباه کرده بود، خلاصی یابد و با ایجاد رابطه با دبیرانش از درس ایشان لذت ببرد و نمره های خوب بگیرد و مورد تحسین و تمجید اولیایش در خانه و مدرسه قرار گیرد.

موفقیت در خرید و فروش

در خرید و فروش همواره این نکته را در مدنظر داشته باشید که وجدان آگاه نیروی محرک و ضمیر باطن موتور ذهن است. در نتیجه برای حرکت کردن بایستی موتور را به کار انداخت. ضمیر آگاه دینام ماشین است که قدرت ضمیر باطن را به تحرک وادار می کند.

برای انتقال تمایلات و خواسته ها و آرمان ها و یا تصاویر ذهنی خود به اعماق ضمیر، ابتدا بایستی دقت خود را متمرکز کنید و برای این کار از آرامش لازم برخوردار باشید. قرار گرفتن در حالتی آرام و آسوده موجب آن می گردد تا هیچ ایده و تصویر مزاحمی به ذهن راه نیابد و به اصطلاح باعث اختلال نقش رویایی بر صحیفه ضمیر نگردد. علاوه بر آن، روح در این حالت انفعالی و آرام و پذیرا، هر نوع تلاشی را به حداقل کاهش می دهد.

آنگاه واقعیتی را که می‌خواهید به ذهن بقبولانید به‌خوبی در کفه سنجش قرار دهید و جوانب امر را بسنجید. مثلاً قصد خرید خانه‌ای دارید؛ در آن حال فکر و ذهن و جسم خود را آرام کنید و به‌خود بگویید:

- هوش بیکران ضمیر باطنم سرشار از عقل و خرد است و خود خانه‌ای را که باب طبعم باشد و بتواند نیازهایم را برآورده سازد و مناسب قدرت خریدم باشد، برایم در نظر خواهد گرفت. من همین الان این درخواست را به ضمیر باطن ارجاع می‌کنم و مطمئن هستم که خود او با در نظر گرفتن تمایلات من، خانه مناسبی برایم پیدا خواهد کرد، مثل دهقانی که بذری در زمین می‌کارد و به‌انتظار می‌نشیند تا طبیعت آن را بارور سازد من نیز به‌سان او و با ایمان و اعتقاد کامل این اندیشه را به ضمیر باطن می‌سپارم. مابقی کارها را خود انجام خواهد داد.

پاسخ درخواست شما از طریق مراجعه به صفحه آگهی‌های جراید و یا توسط دوستی انجام خواهد شد و یا به‌طور غیرمترقبه به‌سوی خانه مورد نظر کشانده خواهید شد. شناسایی اصلی زمانی صورت خواهد گرفت که پاسخ لازم را از اعتمادی که به ضمیر باطن سپرده‌اید دریافت دارید.

گاهی اوقات در صدد فروش خانه یا زمین یا اموال و اثاثیه خود برمی‌آیید. من خود در این گونه مواقع هنگام مراجعه و مشورت با مشاوران املاک و سمسارها آنان را در جریان افکار خود قرار می‌دهم و غالب دوستان نیز با استقبال از این روش من

توانسته‌اند در فروش مایملک خود موفق تر باشند.

ابتدا تابلویی جلوی در خانه خود به این مضمون نصب می‌کنم: «این ملک به فروش می‌رسد» شب، هنگام خواب به خود تلقین می‌کردم: «فرض می‌کنیم که خانه‌ات را فروختی، بعداً می‌خواهی چکار کنی؟» در حالی که به سوال خود جواب می‌دادم می‌گفتم: «حالا تابلو را از زمین می‌کنم و آن را به زیرزمین می‌برم و همان‌جا می‌اندازم» و در آن وضع خنده‌کنان ادامه می‌دادم: «من دیگر به تو احتیاجی ندارم!» این‌ها را تماماً با رضایت خاطر انجام می‌دادم و به خود می‌گفتم مابقی کارها سیر طبیعی خود را طی خواهد کرد.

شگفت این که صبح روز بعد خریداری در منزل را زد و بلافاصله معامله سرگرفت و به عنوان بیعانه مبلغ / ۱۰۰۰ دلار پرداخت کرد و کار فروش خانه به خوبی و خوشی فیصله پذیرفت. پس از آن از جا برجستم و تابلوی جلوی خانه را از خاک بیرون آوردم و به همان ترتیبی که در عالم رویا پنداشته بودم آن را به زیرزمین بردم و در گوشه‌ای انداختم. عمل ظاهری با رفتار باطنی مطابقت داشت. بدیهی است آن چه در درون داشتم به منصفه ظهور رسید و به عبارت بهتر تصویر منقوش بر عمق ضمیر بر صحیفه عینی زندگی نیز منعکس گشته بود. کنش ظاهری معمولاً در پی عمل باطنی بوقوع می‌پیوندد.

به روش مشابه دیگری برای خرید و فروش خانه اشاره می‌شود. این کلمات را با لحن آرام و شمرده بیان کنید:

- هوش بیکران من مشتری مطلوب را به این خانه می آورد. او کسی است که به چنین مسکنی نیاز دارد و هوش خلاقه ضمیر باطن من او را به این جا هدایت می کند و مرتکب خطا نمی شود. او خانه های زیادی را می بیند اما هیچ کدامشان را نمی پسندد و هوش بیکران وی او را به این جا هدایت کرده است. من یقین دارم که معامله به خوبی و خوشی سر خواهد گرفت و با قیمت مناسب خانه به فروش خواهد رفت. جریان های ضمیر باطنم در حال فعالیتند و ما را به هم مرتبط خواهند ساخت. من کاملاً اطمینان دارم.

همواره به خاطر داشته باشید آن چه را که در جستجوی آن هستید همان نیز به دنبال شما می گردد و هر بار که می خواهید اثاثیه ای و یا ملکی بفروشید همیشه خریداری که مشتاق داشتن آن جنس و ملک بوده است، وجود خواهد داشت.

در هر خرید و فروش کافی است که افکار متعارض و مزاحم را آزاد کنید تا قدرت ضمیر باطن بتواند کارها را روبراه نماید.

برای رسیدن به هدف چه باید کرد؟

بانوی جوانی که از مشتاقان سخنرانی های من بود همواره برای حضور در این جلسات دشواری زیادی متحمل می شد و سه خط اتوبوس عوض می کرد و یک ساعت و نیم در راه می ماند تا می توانست خود را به تالار کنفرانس برساند. من برای او شرح

دادم یکی از دوستانم با روشی ساده توانست اتومبیلی فراهم نماید و بهتر است او نیز با استفاده از این روش از این گرفتاری خلاصی یابد.

بعدها او برایم نوشت با استفاده از این دستورالعمل توانست به هدفش نایل شود و من بعد از کسب اجازه از او نامه‌اش را در کتابم چاپ کردم:

- «دکتر مورفی عزیز!

«عاقبت توانستم اتومبیلی برای رفت و آمد خود تهیه کنم تا به‌میل خود به‌این سو و آن سو بروم و از معطلی برای سوار شدن به اتوبوس‌ها نجات پیدا کنم. در عالم خیال خود را پشت فرمان اتومبیلی می‌یافتم که در حال راندن آن هستم. سپس در همان عالم رویا به‌سراغ یک بنگاه فروش اتومبیل‌های دست‌دوم رفتم و او چند اتومبیل نشانم داد. پشت فرمان همین اتومبیلی که اکنون به‌زیر پا دارم قرار گرفتم و آن را به‌راه انداختم. معامله سرگرفت و همان اتومبیل را خریدم.

«هرشب که به‌بستر می‌رفتم خود را پشت فرمان همان اتومبیل می‌دیدم و مدت دو هفته رویاهای من ادامه یافت. تا این که عمویم به‌طور ناگهانی درگذشت و اتومبیلی برایم به ارث گذاشت. شگفت آن که این همان کادیلاکی بود که من در عالم خیال خود را پشت آن تصور می‌کردم!»

مردان موفق چه روشی اتخاذ کردند؟

بسیاری از افراد موفق از شگردهای خاصی برای پیروزی و موفقیت خود استفاده می‌کنند. این اشخاص روز و شب به واژه «موفقیت» می‌اندیشند و جز آن کلمه دیگری به ذهن نمی‌آورند و آن قدر این کار را تکرار می‌کنند تا به اصطلاح ملکه ذهنشان شود. اینان معتقد شده‌اند که «ایده موفقیت» خود محتوی تمام عناصر لازم و ضروری موفقیت نیز خواهد بود و از این رو بارها و بارها با اعتقاد و ایمان راسخ آن را تکرار می‌کنند. ضمیر باطن این اصل اعتقادی را به عنوان یک حقیقت می‌پذیرد و آنگاه شخص ناچار از قبول آن خواهد گردید که در زندگی آدم موفق است.

هر کس ناگزیر از توجیه باورها، اعتقادات و احساسات خویش می‌باشد. مگر کسی را می‌توان یافت که مایل نباشد در زندگی خانوادگی و فردی و اجتماعی با موفقیت روبرو نشود؟ هر کس علاقه دارد که در کار و شغلش موفق گردد و ترقی و پیشرفت نماید و کانون گرم خانواده را با پولی که به دست می‌آورد گرم‌تر و شادتر سازد و از سعادت و خوشبختی زندگی بهره بگیرد. پس بایستی با کمک نیروی باطن آن چه را که آرزو دارید، برای خویش مهیا سازید.

هر بشری که وارد اجتماع می‌شود اهل عمل می‌گردد ولی موفقیت وی زمانی میسر است که آن چه را در ذهن می‌پرورد، به دست آورد و آن چه را که می‌خواهد از آن خویش سازد. پس از

نیروی تخیل خود بهره بگیرید و از لحاظ ذهنی در موفقیت خویش سهیم شوید. شب‌ها با فکر کسب موفقیت مسلم به خواب روید و فکر موفقیت را در ضمیر باطن بنشانید. به این مساله ایمان داشته باشید که به این علت به دنیا آمده‌اید تا شاهد موفقیت را در آغوش بگیرید. شگفتی‌های بعدی در پس خواستها و آرزوهایتان به وجود خواهد آمد.

خلاصه مطالب

نکات مفیدی که همواره باید به خاطر داشته باشید.

- ۱- موفقیت در زندگی عبارت است از آرام و شاد و سرخوش و سلامت بودن و مطابق دلخواه کاری و شغلی داشتن.
- ۲- ابتدا بدانید چه کاری را دوست دارید و سپس به آن کار پردازید. اگر به توجیه شخصی دست نیافتید از افراد خبره و معقول نظرخواهی کنید.
- ۳- در زمینه کاری که انتخاب کرده‌اید متخصص شوید و بکوشید تا در کار خود از تبحر و تجربه‌ای بیشتر از دیگران برخوردار گردید.
- ۴- مرد موفق خودپسندی و غرور را از خود دور می‌کند. غایت آمال او خدمت به هموع می‌باشد.
- ۵- بدون آرامش باطن موفقیتی وجود نخواهد داشت.

۶- انسان موفق به مفهوم عمیق شناخت روحی خود دست یافته است.

۷- اگر هدف روشن و مشخصی برای خود در نظر گرفتید، از طریق نیروی اعجازگر ضمیر باطن به آرزوهای خویش خواهید رسید.

۸- اندیشه وابسته به احساسات به صورت یک اعتقاد عینی درمی آید و آنگاه ایمان باطن خواست واقعی را تحقق می بخشد.

۹- نیروی تخیل معجزات شگرف ضمیر باطن را در پس خواهد داشت.

۱۰- اگر طالب ارتقاء در شغل و مقام هستید در آرزوی این باشید که کارفرما و سرپرست و رئیس مستقیمتان از کار شما تعریف کند و از آن یک تصویر واقعی در ذهن بسازید. این تمرین را مکرراً انجام دهید تا روحتان از آن اشباع شود، آنگاه شاهد برآورده شدن آرزوهایتان خواهید گشت.

۱۱- حافظه گاو صندوق ذهن و ضمیر باطن است. برای داشتن یک حافظه نیرومند این کلمات را تکرار نمایید: «هوش بیکران ضمیر باطن من هر آن چه را که نیاز به دانستن و یادآوری آن داشته باشم در ذهنم حاضر می کند».

۱۲- اگر در صدد فروش ملک و مالی هستید این جملات را تکرار کنید: «عقل سلیم خریدار این خانه و این اثاثیه را به این جا می آورد و او کسی است که آن را می پسندد و خریداری می کند، این حالت سرشار از خوش بینی را در خود حفظ کنید تا جریانات باطنی کارها را روبه راه سازد.

۱۳- ایده موفقیت تمام عناصر مربوط به آن را یک جا گرد می آورد. کلمه «موفقیت» را به دفعات و با ایمان راسخ تکرار کنید تا از لحاظ ذهنی ناچار در حیطه موفقیت قرار گیرید.

فصل دوازدهم

دانشمندان و ضمیر باطن

بسیاری از حکیمان و دانشمندان از اهمیت ضمیر باطن آگاه بوده‌اند. «ادیسون»، «مارکنی»، «کترینگ» Kettering، «پوانکاره»، آینشتین و بسیاری دیگر از نیروی ضمیر باطن استفاده‌ها کرده‌اند و در تمام اکتشافات و ابداعات و نوآوری‌های خود از این استعداد باطنی بهره‌ها گرفته‌اند. پژوهش‌هایی که در زندگی ایشان صورت گرفته نشان داده است که قدرت ضمیر باطن در موفقیت‌های این دانشمندان سهم به‌سزایی داشته است.

شیمی‌دان مشهور «فریدریش فون استرادونیتس» یک‌بار از نیروی ضمیر باطن خود برای حل مسالهای یاری جست. مدت‌ها بود که دانشمند مزبور فعالانه می‌کوشید تا شش اتم کربن و شش اتم نئیدرژن فرمول بنزین را برای حل این مساله ترکیب نماید و راه به‌جایی نمی‌برد. تا این که خسته و درمانده کار را رها کرد و حل معضل را به ضمیر باطن واگذار نمود.

سرانجام هنگامی که یک روز در لندن سوار اتوبوسی می شد ضمیر باطنش راه حل مساله را به ضمیر آگاهش تحویل داد. این جواب همان بود که از مدت ها قبل در صدد یافتن آن برآمده بود: شیمی دان شهیر می خواست جریان گردش اتم ها را که به نام دایره بنزین شناخته شد، کشف کند که عاقبت در آن روز به مقصود نایل شد.

اختراع ناگهانی

نیکولاس تسلا Nikola Tesla، دانشمندی که در رشته الکترونیک از اشتهار فراوانی برخوردار است موفق به اختراعات ارزنده ای در این زمینه گردیده است. هنگامی که می خواست دست به اختراعی بزند عناصر تشکیل دهنده آن را در ضمیر باطن خود گرد می آورد و با ایمان و اعتقاد کامل از آن راه حل می خواست و در نهایت آرامش هیچ لحظه ای را برای ترکیب و اصلاح آنها از دست نمی داد و آنگاه حاصل ترکیب را در اختیار تکنیسین هایش قرار می داد. خود در این باره می گفت:

- معمولاً نتیجه همان بود که من در ذهن مجسم کرده بودم و ظرف بیست سال حتی مرتکب یک خطای کوچک هم نشدم.

پروفسور آگاسیز Agassiz طبیعی دان معروف امریکائی فرآورده ذهنیات خود را در هنگام خواب به صورت کشفیات و نوآوری های جهان علم عرضه نمود. بیهوده او در خاطرات زندگی مشترکش با این دانشمند چنین نوشته است:

- مدت دو هفته بود که پروفیسور با جدیت تمام تلاش می کرد تا شکل اصلی ماهی فسیلی را که بر سنگی نقش بسته بود مشخص نماید اما چون راه به جایی نبرد خسته و با ذهنی مغشوش کار را رها کرد تا روحش اندکی آرام بگیرد. شب هنگام از خواب پرید و با خوشحالی تعریف کرد که هیات کامل ماهی را به درستی بر سنگواره دیده است اما هنگامی که کوشید بار دیگر آن را در خاطر مجسم کند تمامی تصویر از ذهنش زوده شد. مایوس نگردید و به موزه «باغ گلها» رفت تا شاید با دیدن ماهیان مختلف ایده ای را که در مخیله داشت، بار دیگر به عیان ببیند. این تدبیر نیز موثر واقع نشد. شب بعد باز ماهی را به خواب دید اما این بار به وضوح نخستین نبود و کم و کسر داشت. به امید آن که شب سوم نیز ماهی را در رویا ببیند مداد و کاغذی نیز کنار تختش گذاشت.

حوالی نیمه شب ماهی عصر حجر به خوابش آمد. ابتدا طرح مبهم داشت لیکن بعد از مدتی تمام مشخصات جانوری خود را پیدا کرد. آگاسیز در همان حالت خواب و بیداری طرح او را با مداد بر روی کاغذ کنار بالینش ترسیم نمود. صبح که از خواب بیدار شد در نهایت حیرت دریافت که آن چه را در آن حالت نیمه مدهوشی رسم کرده با واقعیت سرسوزنی فاصله ندارد. شتابان به طرف باغ گلها دوید. سنگواره ای را که شکل ناتمام ماهی بر آن نقش بسته بود با ابزار مخصوص آن قدر تراشید تا هیات کامل ماهی فسیل هویدا شد که درست به همان شکلی بود که در رویا

دیده بود و از آن پس شوهرم توانست ماهی رویائیش را در طبقه‌بندی جانوری جای دهد.

چگونه پزشکی توانست داروی بیماری قند را بیابد

حدود نیم قرن قبل دکتر فردریک بانتینگ Banting Fredrick پزشک جراح معروف کانادایی تمام هم و غم خود را مصروف یافتن ضایعات بیماری قند نموده بود. در آن دوران طب قادر به درمان و پیشگیری این بیماری مهلک نبود. دکتر بانتینگ اوقات زیادی از شبانه‌روز را صرف مطالعه پژوهش‌های بین‌المللی درباره این بیماری می‌نمود.

یک شب که با حالی نزار و پیکری خسته به خواب رفت در رویا دید که ضمیر باطنش به وی توصیه می‌کرد تا عصاره غدد لوزالمعده معیوب سگی را بگیرد و این همان انسولینی است که از آن پس به کمک بیماران دیابتی درآمد.

به‌سادگی معلوم می‌شود که دکتر بانتینگ که از مدتها قبل تمام فکر و ذکرش معطوف حل این مساله بفرنج بود سرانجام پاسخ خود را از ضمیر باطن دریافت داشت. در ضمن از این مساله چنین مستفاد می‌شود که جواب هر موضوعی را به‌سهولت نمی‌توان دریافت نمود و در نتیجه بایستی، بی‌آنکه نومید و مایوس شد، صورت مساله را هر شب قبل از خواب به ذهن سپرد و درباره آن به تفکر پرداخت تا در موقع مناسب جواب را دریافت کرد. یکی از دلایل تأخیر پاسخ ممکن است در نحوه تلقی شخص

از اصل مساله باشد و این که خود آن را به صورت مساله غامضی در آورد و یا شاید به خود قبولانیده باشد که برای حل این مساله نیاز به زمانی طولانی خواهد داشت.

ضمیر باطن شما زمان و مکان نمی شناسد. با خیال راحت بخوابید و امیدوار باشید که ضمیر باطنتان مساله را حل خواهد کرد و پاسخ آن را تعلیق به محال نکنید و یا به آینده دور چشم ندوزید و در همین لحظه که مشغول مطالعه این کتاب هستید خالصانه به خود اطمینان بدهید که مساله مهم زندگی‌تان حل خواهد شد و... خواهید دید که حل خواهد شد.

فرار از اردوگاه کار اجباری با کمک نیروی ضمیر باطن

دکتر- مهندس «لوتان فن بلنک اشمیدت» Blenk Schmidt
Lothan Von استاد برجسته الکترونیک و عضو ممتاز «انجمن موشک و راکت» آلمان که در جنگ دوم جهانی اسیر روس‌ها بود با استفاده از نیروی ضمیر باطن توانست از اردوگاه و در نهایت از جنگ مرگ حتمی بگریزد. او داستان فرارش را بدینگونه تعریف می‌کند:

- مرا به عنوان اسیر جنگی و برای کار به یک معدن ذغال سنگ فرستاده بودند و من در روز شاهد مرگ ده‌ها نفر در آن اردوگاه بودم. اسرا تحت نظارت و مراقبت شدید نگهبانانی خشن و بیرحم و افسرانی متکبر و خودپسند و کمیسرهایی که مغز متفکر آن‌جا محسوب می‌شدند، قرار داشتند. اسیران در ابتدا

به‌طور سرسری مورد معاینه قرار می‌گرفتند و سپس موظف بودند روزانه مقدار معینی ذغال‌سنگ تحویل بدهند. سهم من ۳۰۰ لیور در روز تعیین شده بود. در صورتی‌که زندانی قادر به تحویل آن مقدار ذغال‌سنگ نمی‌گشت از جیره غذایی او کاسته می‌شد و این امر با مفهوم مرگ برابر بود.

بعد از مدتی شروع به طرح نقشه فرار کردم. یقین داشتم نیروی ضمیر باطن در این راه از کمک‌های لازم دریغ نخواهد کرد. خانام در آلمان منهدم شده و افراد خانواده‌ام به قتل رسیده بودند و از دوستانم کسی باقی نمانده و یا کشته شده و یا در اردوگاه‌های کار اجباری به‌سر می‌بردند.

شعور باطن را طرف خطاب قرار دادم و گفتم: من می‌خواهم به لوس‌آنجلس بروم، تو باید وسایل سفرم را مهیا کنی. البته قبلاً تصاویری از این شهر دیده بودم و روی این اصل هر شب قبل از خواب بناها و بولوارهای آن را در خاطر مرور می‌کردم و با فکر آن شهر به خواب می‌رفتم.

خود را می‌دیدم که در بولوار «ویلشایر» آن شهر زیبا در حال قدم‌زدن هستم و دست در دست دختری که قبل از جنگ در آلمان با او آشنا شده بودم، گذاشته‌ام (اکنون با همان دختر ازدواج کرده‌ام) از خیابان‌ها می‌گذشتم و سوار اتوبوس‌ها می‌شدم و برای صرف غذا وارد رستورانی می‌گشتم. گاهی اتومبیل شخصی‌ام را برمی‌داشتم و با آن در خیابان‌ها به پرسه‌زدن می‌پرداختم و خلاصه از تمام گشت و گذارم تصویر زنده و

روشنی می‌ساختم و این تصاویر در ذهن من به‌روشنی درختان حاشیه اردوگاه بودند و چیزی از آن کمتر نبودند.

هر روز صبح نگهبان مخصوص اردوگاه به حضور و غیاب اسرا می‌پرداخت و از یک و دو و سه شروع می‌کرد تا به شماره هفده، که شماره من بود، می‌رسید و من قدمی به جلو برمی‌داشتم. یک روز که نگهبان مزبور طبق معمول به حاضر و غایب کردن مشغول بود اما هنوز چند شماره‌ای نخوانده بود که به ناگهان احضارش کردند و بعد از چند دقیقه که مراجعت کرد از شماره بعدی من یعنی هجده، شماره کردن را از سر گرفت. از همان دم تخم فرار در ذهن من کاشته شد. هنگام غروب که واحد ما به اردوگاه بازگشت کسی متوجه فرار من نگردید و ساعتها بعد بدان پی بردند که لابد خیلی دیر شده بود.

در آن روز من از اردوگاه، بی‌آن که دیده شوم، خارج شدم و به مدت بیست و چهار ساعت بی‌وقفه راه رفتم. روز بعد بی‌حال و بی‌رمق در گوشه کوچه‌ای در شهر متروکی دراز کشیدم و آن‌جا به استراحت پرداختم. چند روزی با شکار و ماهیگیری شکم را سیر ساختم. سپس سوار قطارهای ذغال‌سنگ که عازم لهستان بودند شدم و تمام مسیر فرار را شب‌ها پیمودم و سرانجام به کمک تنی چند از دوستان توانستم خود را به لوسرن سویس برسانم.

شب‌ی در هتل پالاس لوسرن با یک زوج امریکایی آشنا شدم که بعد از آن که داستان فرار مرا شنیدند مرا به خانه خودشان

در کالیفرنیا دعوت کردند و من با طیب خاطر پذیرفتم. به هنگام ورود به لوس آنجلس در معیت راننده میزبانان به تماشای شهر پرداختم. شگفت آن که از بولوار ویلشایر گذشتم و همان ساختمان‌ها و خیابان‌ها و رستوران‌هایی را دیدم که آنها را تماماً در عالم رویا به نظر آورده بودم. گویی قبل از این مسافرت، بارها از این شهر دیدار کرده بودم. تا عمر دارم هرگز قدرت اعجازگر تخیل را از یاد نخواهم برد و در تمام دشواری‌های زندگی از آن کمک خواهم گرفت.

ضمیر حافظ و نگاه‌دارنده خاطرات

دانشمندان باستان‌شناس از این نکته آگاهند که ضمیر تمامی خاطرات را در خود حفظ می‌کند و از این رو هنگامی که مشغول حفاریات می‌شوند و به آثار باستانی و عتیقه‌جات برخورد می‌کنند می‌کوشند تا آن‌چه را یافته‌اند ابتدا در ضمیر بازسازی نمایند و آن را به صورت اولیه در آورند. آنگاه گذشته مرده از سر نو جان می‌گیرد و احیا می‌گردد. باستان‌شناس پژوهشگر با نگاهی اعجاب‌انگیز به تندیس‌ها و سفال‌ها و معابد قدیمی و ظروف عتیقه می‌نگرد و از تاریخی سخن می‌گوید که بشر هنوز قدرت کلام پیدا نکرده بود و برای سخن گفتن زبان رسمی نداشت و ارتباط آدم‌ها از طریق ناله‌ها و اصوات و علامات صورت می‌گرفت.

نیروی دقت و تمرکز ذهن دانشمند، باعث برانگیختن قوای خفیه ضمیر باطن او می‌گردد و باعث آن می‌شود تا چینه‌ها و

دیواره‌های معابد و محراب‌ها را با سقف پیوشاند و از باغ و گل و گیاه مصفایشان سازد و با استخر و آبگیر آذینشان نماید. استخوان‌های پوسیده را از گوشت و عضله پر می‌کند و چشمانشان را سر جایشان می‌گذارد و براهشان می‌اندازد. گذشته در نظر او جان تازه‌ای می‌گیرد و آنگاه متوجه می‌شویم که برای ضمیر باطن زمان و مکان مطرح نیست. پس با نیروی تخیل منظم و مرتب و هدایت شده می‌توان همگام با متفکران و دانش‌پژوهان هر عصر و زمان در قلمرو علوم گام نهاد و از باز دیده‌ها و گشت و گذارهای علمی خود لذت برد.

نحوه پذیرش دستورهای ضمیر باطن یا دستورالعمل برای حل مشکلات

هنگامی که موفق به حل مساله غامضی نمی‌گردید و یا قادر به رفع مشکلی نیستید بلافاصله افکار خود را به‌طور مثبت و سازنده حول آن موضوع متمرکز سازید. اگر ترس و تشویشی به‌دل دارید هرگز آن فکر را به‌سر راه ندهید چون نحوه اندیشیدن واقعی با هر ایده منفی و وهم آلود و هراسناک منافات دارد. با اجرای دستورالعمل‌های زیر خواهید توانست مسائل و مشکلات خود را حل نمایید. برای این کار بهتر است در وضع آرام و راحتی قرار بگیرید. به پیکرتان فرمان بدهید تا از تب و تاب بیفتد. او ناچار از اطاعت است زیرا نه اراده‌ای دارد و نه قدرت ابتکار و نه هوش و درایت. جسمتان مثل صفحه‌ای عاطفی

است که اعتقادات و احساسات شخص را در خود ضبط می‌کند. دقت خود را درباره مساله مورد نظر متمرکز نمایید و سعی کنید تا با کمک ضمیر آگاه آن را حل نمایید. به فکر لحظه‌ای باشید که موفق به حل آن قضیه شده‌اید. به یاد احساساتی بیفتید که از رفع آن مشکل به شما دست می‌دهد. شادی و رضایت باطنیتان را از این کار در نظر بگیرید. بگذارید تا ذهنتان در آن حالت آرامش و شادمانی آرام بگیرد و به خواب رود. اگر پاسخ معمای خود را در بیداری نیافتید، ذهنتان را متوجه موضوعی دیگر سازید. به احتمال زیاد در این گونه مواقع پاسخ مناسب را دریافت خواهید کرد.

برای دریافت جواب از ضمیر باطن، همواره در نظر داشته باشید که ساده‌ترین راه بهترین آنست. اینک مثالی می‌زنم تا موضوع روشن‌تر شود.

یک روز من یک انگشتی گرانبهایی را گم کردم که از لحاظ ارزش خانوادگی هم برای من ذیقیمت بود. بیهوده همه جا را گشتم و آن را نیافتم. شب‌هنگام قبل از خواب با ضمیر باطنم چنان وارد گفتگو شدم که گویی دارم یک آدم واقعی را طرف خطاب قرار می‌دهم:

- تو از همه چیز خبر داری پس می‌دانی که من آن را کجا گذاشتم و همین الان جایش را به من نشان می‌دهی.

صبح که از خواب بیدار شدم کلمات «از رابرت پرس!» در گوشم طنین انداز بود. رابرت کودک نه ساله‌ای بود و من

هرگز به فکر این نیفتاده بودم که درباره حلقه انگشتی مفقودم از او سوال کنم. با این حال ندای باطنی به من چنین دستور می داد، جالب این که رابرت در جوابم گفت:

- اوه، بلی. دیروز من با دوستانم در باغ بازی می کردم و آن را پیدا کردم و روی میز اتاقم گذاشتم. خیال نمی کردم که چیز باارزشی باشد به همین علت به کسی حرفی نزدm. ضمیر باطن شخص همیشه به درخواست او جواب خواهد داد مشروط براین که بدان اطمینان کند.

اسرار کشف وصیت نامه پدر

مرد جوانی که از علاقمندان جلسات سخنرانی من بود یک روز برایم تعریف کرد که پدرش چندی است در گذشته و هیچ وصیت نامه ای از خود باقی نگذاشته است. البته خواهرش اصرار می ورزد که پدرش قبل از مرگ به او گفته که وصیت نامه ای تنظیم کرده و سهم هر یک را به فراخور حالشان معین نموده است اما هر چه می گردند وصیت نامه کذایی را پیدا نمی کنند.

جوان مزبور به توصیه من عمل نمود و قبل از خواب با ضمیر باطن خود به گفت و گو پرداخت:

- من از ضمیر باطن خود تقاضا می کنم تا محل وصیت نامه را پیدا کند و آن را نشانم بدهد.

سپس تمامی جمله را در یک کلمه که آن هم «جواب» بود گنجانید و آن قدر این کلمه را تکرار کرد تا به همان حال خوابش

برد. صبح روز بعد که جوان مزبور از خواب بیدار شد بی اراده به طرف بانکی در لوس آنجلس به راه افتاد و در یکی از صندوق های آن که به نام پدرش بود، وصیت نامه خود را پیدا کرد.

اندیشه شما به هنگام خواب نیرویی را که در وجود شما قرار دارد، برمی انگیزد. فی المثل چنین فرض کنید که از خود می پرسید آیا بهتر نیست خانه تان را بفروشید و با پول آن دست به داد و ستد بزنید و یا برای سکونت به شهری دیگر بروید و یا فلان قرارداد را امضاء کنید و یا با فلان مقاطعه مخالفت نمایید...

در این گونه مواقع که هجوم افکار نیاز به اخذ تصمیمات عدیده دارد بهترین کار این است که راحت دراز بکشید و این نکته را به خاطر بیاورید که قانون عمل - عکس العمل قانونی است کلی و جهانی. عمل اندیشه شما است و عکس العمل پاسخ ضمیر باطن. ضمیر باطن واکنش نشان می دهد و بر حسب طبیعت خود تفکر و تعقل می کند و وارد عمل می شود و پاداش و کیفر می دهد. این قانون ارتباطات است. پیام خود را به پیام گیرنده می رساند. همان طور که در مقابل یک عمل درست یک عکس العمل مناسب نیز وجود خواهد داشت و این پاسخ خودتان است که به صورت دستور صادر می شود و به عبارت بهتر این همان واکنش یا جواب ضمیر باطنتان می باشد.

برای یافتن دستوراتی که بدان نیاز دارید ابتدا بهتر است به عمل درست بپردازید و از کار صحیح شروع کنید و آنگاه از

هوش بیکران نهفته در اعماق ضمیر یاری بطلبید و کارها را به دست او بسپارید و نتیجه را از آن مطالبه کنید. از آن به بعد هوش و خرد ذاتی سر رشته کارها را به دست خواهد گرفت و نتیجه تصمیم به غایت مطلوب و بر وفق مراد خواهد بود زیرا ضمیر باطن در پس رفتار خوب، عکس العمل مناسب نشان خواهد داد.

اسرار دستورهای ذهنی

راز خط مشی مناسب انتخاب موضع صحیح، تا زمان دریافت پاسخ مناسب خواهد بود و این جواب به صورت احساس، الهام به ذهن خطور می کند و هیچ بحث و مناقشهای را نمی پذیرد و در نتیجه شخص را مجاب و متقاعد می سازد. هنگامی که کسی از خرد ذاتی پیروی می کند و دستورهای آنرا آویزه گوش قرار می دهد طبعاً قدم خطا بر نمی دارد و در اقدامات خود با شکست روبرو نمی شود. آنگاه رضایت خاطر باطنی موجب ایجاد موفقیت می گردد.

خلاصه مطالب

نکات مفیدی که باید به خاطر سپرد.

- ۱- به یاد داشته باشید که ضمیر باطن موفقیت مخترعان و پژوهشگران و دانشمندان را در کارها سبب گشته است.

۲- هنگامی که تمامی دقت خود را متوجه حل مساله غامضی می‌سازید، ضمیر باطن اطلاعاتی را که برای حل مساله ضروری است جمع‌آوری می‌نماید و حاصل را به ضمیر آگاه می‌سپارد.

۳- اگر در صدد یافتن جواب مساله‌ای هستید، ابتدا سعی کنید که آن را از لحاظ عینی حل نمایید. با پژوهش و تحقیق و کسب اطلاع از دیگران، معلومات مورد نیاز را به‌دست آورید. در صورتی که به راه حل مناسب و معقولی دست نیافتید مساله را هنگام خواب به ذهن بدهید؛ جواب همواره آماده است.

۴- منتظر دریافت جواب در ظرف یکی دو روز نباشید. مایوس و خسته نشوید و هر شب با شور و پشتکار مساله را به ضمیر باطن بدهید و مطمئن باشید که سرانجام پاسخ لازم را دریافت خواهید داشت.

۵- با پذیرفتن این فکر که جواب به این زودی‌ها معلوم نخواهد شد عملاً راه حل را به تعویق می‌اندازید و به عبارتی مساله را پیش خود بیش از اندازه بزرگ می‌کنید. در نظر ضمیر باطن هر مساله‌ای جواب خاص خود را دارد.

۶- از همین حالا فکر کنید که جواب لازم را دریافت کرده‌اید. احساس شادمانی و مسرت این موفقیت را در خود تجربه کنید. ضمیر باطن به احساسات پاسخ مثبت خواهد داد.

۷- هر تصویر ذهنی که توسط ایمان و پشتکار تثبیت شود سرانجام با نیروی شگرف ضمیر باطن ابراز وجود خواهد کرد. پس بدان اطمینان کنید و به قدرت آن ایمان بیاورید و تا زمانی که آرزوهایی در دل دارید منتظر برآورده شدن آنها باشید.

۸- ضمیر باطن گاوصندوق حافظه است و در این گاوصندوق تمامی خاطرات شما از بدو تولد به بعد نگهداری می‌شوند.

۹- باستان‌شناسان و دانش‌پژوهان که عمری در تحقیق و مطالعه متون قدیمی و آثار باستانی سپری کرده‌اند به یاری ضمیر باطن خود صحنه‌های زندگی روزگاران گذشته را به تمامی در ذهن تصویر می‌نمایند و از این طریق به اکتشافات حیرت‌انگیزی دست می‌یابند.

۱۰- قبل از خواب درخواستهای خود را به ضمیر باطن سفارش دهید. بدان اطمینان کنید و برایش ارزش قائل شوید. پاسخ لازم دریافت خواهد شد. ضمیر باطن همه چیز را می‌داند و همه چیز را می‌بیند ولی در کار آن شک نکنید و قدرت آن را مورد سوال قرار ندهید.

۱۱- عمل اندیشه و عکس‌العمل پاسخ ضمیر شما است. اگر افکار عاقلانه‌ای به سر راه دهید اعمال و تصمیمات‌تان نیز معقول و موجه خواهند بود.

۱۲- دستورها از راه احساس می‌رسند و این زمانی است که شما کاملاً متقاعد شده باشید. از احساس و اطمینان خود پیروی کنید.

فصل سیزدهم

شگفتی‌های خواب

شگفتی‌های خواب و رویا و قلمرو اسرارآمیز آن

هر کس معمولاً هشت ساعت یا یک سوم اوقات شبانه‌روز را در خواب به‌سر می‌برد و این قانون لایتغیر و انعطاف‌ناپذیر جهان حیوانات و نباتات نیز می‌باشد. خواب اصلی است الهی که پاسخ بسیاری از معماها و مسائل زندگی خود را در آن هنگام می‌یابیم. بسیاری را عقیده بر این است که بدن در فعالیت‌های روزانه دچار خستگی می‌شود و ناچار برای ترمیم قوا در شب به استراحت می‌پردازد ولی شگفت آن که در وقت خفتن هیچ عضوی از بدن به خواب فرو نمی‌رود. ریه‌ها، قلب و سایر اندام‌واره‌های اصلی و مهم بدن هم‌چنان به فعالیت خود ادامه می‌دهند. اگر غذایی خورده شده باشد دستگاه گوارش برای هضم آن وارد عمل می‌شود و مواد اضافی و سموم بدن از راه پوست دفع می‌گردند و ناخن‌ها و موی سر به رویش خود ادامه

می‌دهند و...

ضمیر باطن هم که خواب و بیداری سرش نمی‌شود و همواره با چشم باز مراقب است و دمی از فعالیت باز نمی‌ماند و تمام نیروهای حیاتی بدن را زیر کنترل دارد. فرآیند شفا دهنده جسم در هنگام خواب از سرعت بیشتری برخوردار می‌گردد زیرا در آن هنگام قدرت‌های مداخله‌گر ضمیر آگاه مزاحم کار او نمی‌شوند. از همه مهمتر جواب‌های مناسب در وقت خواب به ذهن می‌آید.

چرا می‌خواهیم؟

دکتر جان «بیگ الو» Bigelow (نویسنده کتاب اسرار خواب) عقیده دارد که اعصاب چشم‌ها و گوش‌ها و بینی و پرزهای معده و هم‌چنین سلول‌های مغز در شب به‌هنگام خواب فعال‌تر هستند و دلیل اصلی خواب را چنین عنوان می‌کند:
- ناحیه والای روح از طریق تجرید به طبیعت برتر پیوند می‌خورد و در شکل‌بندی عقل و درایت ما سهیم می‌گردد.

سپس دکتر بیگ الو علاوه می‌کند:

- نتایج تحقیقات نشان داده است که باید در این عقیده راسخ‌تر بود که هدف غایی خوابیدن معافیت و رهایی از فعالیت‌های روزمره نیست. به عبارتی هیچ قسمتی از حیات انسان درخور آن نیست که در رشد و گسترش روحی وی مورد مذاقه قرار گیرد زیرا در آن احوال است که جدای از پدیده‌های جهانی، در خواب به‌سر می‌برد.

خواب و مشکلات روزمره

وجدان آگاه هر کس در معرض غلیانات و جوش و خروش و مبارزات و برخوردهای روزانه قرار دارد و الزاماً بایستی به‌طور موقت هم که شده خود را از آن جهان عینی و حسی برکنار نگه دارد و در آن مدت با عقل و درایت ذاتی خود رابطه‌ای نزدیک‌تر برقرار سازد و در آن احوال رفع مشکلات و دشواری‌ها و حل مسایل غامض زندگی را از ضمیر باطن مطالبه نماید.

هر گوشه خلوت و دنج، به‌دور از سر و صدا و هیاهوی زندگی و گرفتاری‌های روزمره نوعی خواب تلقی می‌شود. پس برای ایجاد آن حالت در خود بهتر است آرامش باطنی را در خویش به‌وجود آورید تا نه مثل خواب‌زده‌گان بلکه هم‌چون کسانی که رفع مشکلات خود را در عالم خواب می‌جویند ضمیر باطن را به‌یاری بخواهید.

کم‌خوابی و بی‌خوابی

بی‌خوابی شخص را دچار آشفتگی و عصبانیت و اختلال رفتار و گفتار می‌سازد. دکتر «جورج استیونسون» استاد برجسته سازمان ملی بهداشت روانی امریکا در این باره چنین اظهار نظر کرده است:

- من تصور می‌کنم که هر کسی حداقل به شش ساعت خواب و یا بیشتر در شبانه‌روز احتیاج دارد تا بتواند تنی سالم داشته

باشد. آنهایی که به کمتر از این قانعند سخت در اشتباهند. دانشمندانی که درباره این خصیصه مطالعه کرده‌اند به‌این باور دست یافته‌اند که بی‌خوابی مداوم موجب اختلالاتی در زمینه‌های روانی می‌گردد. از یاد نبرید که انسان به‌هنگام خواب است که از حیث روحی پر و شارژ می‌شود و نشاط و شادی زندگی بعد از استراحتی ممتد و منظم در ما به‌وجود می‌آید. دکتر «رابرت اوبراین» یکی از روانشناسان امریکائی در مقاله‌ای که در مجله ریترز دایجست نوشت نتیجه آزمایش‌های خود را در مورد خواب به‌این شرح بیان کرد:

- از سه سال قبل توسط مؤسسه تحقیقاتی والترید واشنگتن آزمایش‌هایی برروی افراد داوطلب - نظامی و یا غیرنظامی - انجام گرفت و اینان توانستند مدت چهار شبانه‌روز بدون اینکه بخوابند و دیده برهم گذارند طاقت بیاورند. در طی آن مدت و بعد از آن صدها تست برروی آنان صورت گرفت تا از دگرگونی تغییرات احتمالی در شخصیت و جسم و روح ایشان اطلاع حاصل شود: نتایج به‌دست آمده موجب شگفتی بسیار روانکاوان و دانشمندان در قلمرو اسرارآمیز خواب گردید.

اکنون محرز شده است که مغز خسته چنان حریصانه خواهان خواب می‌گردد که حاضر است برای دست یافتن بدان از هیچ فداکاری دریغ نورزد. از نتایج آزمایش‌ها معلوم گردید که تنها بعد از سه چهار ساعت بی‌خوابی است که چرت‌های کوتاه شروع می‌شود و درست هم چون مواقع خواب، پلک‌ها سنگین

می‌شوند و ضربان قلب کندتر می‌گردند. هر چرت بیش از ثانیه‌ای طول نمی‌کشد. این لحظات کوتاه دوران ناآگاهی نام گرفتند و سرشار از رویاها و تصاویر گشتند و هراندازه بر مدت بی‌خوابی افزوده می‌شد، بر تعداد چرت‌ها اضافه می‌گردید و مدت آنها بیشتر می‌شد و به دو یا سه ثانیه می‌رسید. حتی اگر در بین این خفتگان خلبانی هم وجود داشت که بایستی هواپیمای خود را در هوای توفانی به مقصد برساند قادر نگشته بود براین لحظات کوتاه و گرانبهای چرت و مدهوشی غلبه نماید. این امر ممکن است برای هر کس پیش آید بخصوص برای رانندگانی که ساعت‌های متمادی پشت فرمان می‌نشینند و به‌راندگی می‌پردازند.

یکی دیگر از بهره‌های شگفت‌انگیزی که از پژوهش‌ها به‌دست آمد این بود که حافظه و ادراک در هنگام بی‌خوابی دچار اختلال و بی‌نظمی می‌شوند. بسیاری از افراد داوطلب در روزهای آخر بی‌خوابی قادر به حل ساده‌ترین مساله ریاضی نمی‌شدند و از عهده کارهایی که قبل از آن به‌سادگی انجام می‌دادند بر نمی‌آمدند به این علت است که اگر خلبانی به بی‌خوابی دچار گردد نخواهد توانست در صفحه فرمان باد و ارتفاع و فشار و هوا و غیره راکه در یک نگاه بایستی از زیر نظر بگذراند تا فرود آرامی داشته باشد، کنترل نماید.

* * *

یکی از دوستانم تعریف می‌کرد: صاحبان یکی از

شرکت‌های بزرگ که در شهر دیگری به‌جز محل سکونت قرار داشت به‌من پیشنهاد کار نمود. حقوق و مزایایی که از این طریق به‌دست می‌آوردم دو برابر در آمد فعلیم بود اما به‌دلیل دوری از شهر و زادگاه دچار تردید شده بودم و نمی‌دانستم چه باید بکنم شب‌هنگام قبل از این که به‌خواب بروم شروع به گفتن این کلمات کردم:

- هوش خلاقه ضمیر باطنم راه درست را نشانم خواهد داد. گرایش آن همواره به‌سوی زندگی است و موجب می‌شود تصمیم درستی اتخاذ کنم چون او جز خیر و صلاح من نمی‌خواهد. من برای رای و تدبیر او ارزش قائل هستم.

این را شبانه پیش از خواب چندین بار تکرار کردم و صبح که سر از خواب برداشتم فکر تازه‌ای به ذهنم راه یافته بود. این که نباید این پیشنهاد را قبول کنم. نظرم کاملاً درست بود زیرا شرکت مزبور چند ماه بعد ورشکست شد.

ضمیر آگاه قادر است در مورد وقایع و قضایای عینی حکم صادر کند اما نیرو و استعداد مکاشفه ضمیر باطن شکست شرکت مزبور را به‌درستی پیش‌بینی کرده و به‌موقع عکس‌العمل نشان داده بود.

* * *

هر شب قبل از خوابیدن از عقل و درایت ضمیر باطن خود کمک بخواهید تا روز بعد پاسخ مناسب خویش را دریافت دارید. چند سال قبل در جریان جنگ دوم جهانی پیشنهاد بسیار خوبی

در زمینه تبلیغات در شرق به من داده شد و من برای اخذ تصمیم به ضمیر باطنم مراجعه کردم و رای و نظر مشورتی آن را جویا شدم و پرسیدم: «ای هوش بیکران که در وجود منی و از همه چیز خبر داری پس از تصمیمی که باید بگیرم مرا هم مطلع کن. من به موقع از جواب تو آگاه خواهم شد».

آنگاه این کلمات را چندین بار قبل از خواب تکرار کردم، شگفت آن که حوادثی را که می‌بایستی سه سال بعد اتفاق بیفتد، تماماً در رویا دیدم. یکی از یاران خیراندیش و کهنسال من به خوابم آمد و گفت:

- مقاله این روزنامه را بخوان و از این جا مرو!

در روزنامه خبر از حمله پرل هاربور و جنگ و خونریزی می‌داد. گاهی اوقات صحت پیش‌گویی‌ها چنان شگفت‌انگیز می‌نماید که هر کس را به ناباوری می‌کشاند و آن را بیشتر به سحر و جادو مانند می‌کند. رویایی که من دیدم و در آن پیرمرد مشفق هشدار می‌داد که از عزیمت به آن دیار خودداری کنم صرفاً زاده ضمیر باطنم بود. برخی دیگر مادر خود را به خواب می‌بینند که زبان به نصیحتشان می‌گشاید که از رفتن به فلان مکان خودداری نماید و مراقب خود باشد. ضمیر باطن شما همواره راه عقل و مصلحت می‌پیماید و از همه چیز آگاه است. گاهی اوقات با لحنی با شما سخن می‌گوید که ضمیر آگاه آن را به عنوان واقعیت مسلم قبول می‌کند. زمانی در عالم بیداری و هنگامی که در خیابانی در حال قدم زدن هستید صدای مادری یا عزیزتی که دوستش دارید در

گوش شما نجوا می کند و فرمان می دهد که بایستید و قدم از قدم برندارید. متعجبانه می ایستید و به دور و برتان نگاهی می اندازید. در این هنگام شیئی، مثلاً آجری یا گلدانی، از پنجره ای در بالا به زمین می افتد که اگر شما به ندای باطن توجه نکرده و به پیش رفته بودید، مغزتان داغان می شد.

ضمیر باطن من با ضمیر باطن جهانی هماهنگی داشت و می دانست که ژاپنی ها در صدد برافروختن آتش جنگی هستند و او پیش بینی این کار را کرده و در شبخ دوستی خیراندیش مرا آگاهانیده بود.

دکتر «راین» رئیس بخش روانشناسی دانشگاه «دیوک» کتابی حاوی پیشگویی های افراد گردآوری نموده که در آن به این نکته اشاره می شود که غالب مردم وقوع حوادث و اتفاقاتی را که بعداً به همان صورت در عالم واقع برایشان پیش می آید، در رویاهای خود می بینند.

سه سال بعد از آن خوابی که دیده بودم درست مطابق آن چه در آن نشریه نوشته شده بود بمباران پرل هاربور صورت گرفت و یک بار دیگر نیروی معجزه گر ضمیر باطن بر من اثبات گردید.

آینده چیست؟
به یاد داشته باشید که آینده همان نتیجه نحوه تفکر فعلی شما است مگر این که بتوانید با خواستها و نیات تازه آن را تغییر دهید.

به‌همین نحو، آینده یک ملت در ضمیر باطن همگانی مردم همان سرزمین قرار دارد. پس عجب نیست اگر من آن شب در رویای خود واقعه پرل هاربور را به‌چشم دیدم. این جنگی بود که طرح آن قبلاً در اذهان ترسیم گشته بود و تمام نقشه‌های آن به‌دقت در دستگاه ضبط. اندیشه‌ها یا ضمیر باطن نگهداری می‌شدند و این همان دستگاهی بود که گوشه‌ای از دستگاه ضبط. جهانی به‌شمار می‌رفت. وقایع و رویدادهای آینده، فردا و هفته و ماه و سال بعد، در ضمیر باطن شما قرار دارد و اگر کسی از نظر روحی به آن درجه از قدرت و والایی رسیده باشد که بتواند آنها را از پیش به‌میل خود تنظیم کند طبعاً شخص دوراندیش و فهیم و خردمندی به‌شمار خواهد رفت.

هیچ حادثه و مصیبتی برای شما روی نخواهد نمود مگر این که خود گوشه چشمی بدان داشته‌اید و به‌عبارتی از آن در وحشت بوده‌اید. حالت روحی شما و این که چگونه می‌اندیشید و احساس می‌کنید و چه ایمان و اعتقادی دارید، سرنوشت‌تان را می‌سازد. شما خود خواهید توانست - همان طوری که در فصول قبلی شرح دادیم - آرزوها و امیال خویش را تنظیم نمایید و آتیه خود را به‌میل خود طرح‌ریزی کنید. به‌عبارت بهتر هرچه بکارید همان را درو خواهید کرد.

* * *

یکی از شاگردانم بریده جریده‌ای را برایم فرستاد که در آن شرح می‌داد چگونه کارگری در مجتمع فولادسازی

«ویتسبورگ» از خوابی که دیده بود توانست مبلغ ۱۵/۰۰۰ دلار به دست آورد.

در این مقاله نوشته شده بود که مهندسان کارخانه هر کار می کردند نمی توانستند صفحه مخصوصی را که فولاد گداخته برای مرحله تبرید و سرد شدن بر روی آن قرار می گرفت به حرکت در آورند. مهندسان مزبور ده دوازده مرتبه تمامی دستگاه را چک کرده بودند اما هیچ فایده ای نداشت.

کارگر یاد شده نیز که در آن جمع حضور داشت دائماً در این فکر بود که چگونه دستگاه را بکار اندازد. اما او هم راه به جایی نمی برد. یک روز بعد از ظهر از فرط خستگی دراز کشید اما پیش از آن که بخوابد تمام فکر و ذکرش را متوجه کار دستگاه نمود. در خواب طرح کامل دستگاه را به چشم دید و بعد از آن که بیدار شد نقشه دقیق دستگاه را، مطابق آنچه در خواب دیده بود، ترسیم کرد.

همین رویا باعث شد تا از سوی مدیران کارخانه چکی به مبلغ ۱۵۰۰۰ دلار که بالاترین رقم پاداش برای یک فکر خوب بود، به او داده شود.

استاد دانشگاهی که مسائل بفرنج را در خواب حل می کرد دکتر هل پرشت Helprecht استاد دانشگاه پنسیلوانیا باستان شناس مشهور واقعه ای را که برای خود او اتفاق افتاده بدین شرح بیان می کند:

زنده و واضح و مشخص بودند و شب‌ها قبل از خواب عادت کرده بودم تصاویر روشنی به ذهنم بسپارم و از ضمیر باطنم می‌خواستم تا قصه‌های شیرینی در حین خواب بدان تلقین کند. اگر کفگیرم به ته دیگ خورده بود و پولی در بساط نداشتم به‌سادگی از ضمیرم چنین می‌خواستم.

- یک رومان سراسر هیجان و حادثه برایم نقل کن تا پول و پله‌ای به‌هم بزنم. شگفت آن که ضمیر باطن من از خواسته‌هایم، هرگز سرپیچی نکرد. استیونسون اضافه می‌کند:

- این پریان (هوش و قدرت ذهنی‌اش) برایم قصه‌ای نقل می‌کنند که هم‌چون پاورقی، تمام آن را به‌وضوح می‌بینم و منی که به‌اصطلاح بایستی نگارنده آنها باشم از پایان داستان بی‌خبر می‌مانم! این قسمت داستان در بیداری صورت می‌گیرد اما در این‌جا نیز خود به‌خوبی می‌دانم که این را هم مدیون پریان ذهنم هستم.

آرام بخوابید تا با شادی بیدار شوید

اشخاصی که دچار بی‌خوابی مزمن هستند با این دستورالعمل خواهند توانست از شر این گرفتاری خلاصی یابند. قبل از خواب با عشق و ایمان و علاقه این کلمات را تکرار کنید:

- شست پایم آرام گرفته، قوزک پایم آرام گرفته، عضلات شکم آرام شده، قلب و ریه‌هایم آرام شده‌اند دست‌ها و بازوهایم

آرام آرامند، گردن و سرم آرام شده... صورتم آرام شده... چشم‌هایم آرام شده... تمام روح و جسمم آرام... آرام... آرام... شده. من همه را می‌بخشم و کینه‌ای از کسی به دل ندارم و برای تمام مردم آرزوی خوشی و سلامتی و نشاط می‌کنم. من خود از آرامش کامل برخوردارم، آدم متعادلی هستم و پاک و بی‌غل و غش و با آرامش و اطمینان به خواب می‌روم. سکوتی مرا در خود می‌گیرد و به آرامش مطلق می‌رسم. می‌دانم که زندگی شیرین است. من همه مردم را دوست دارم و خیر همه را می‌خواهم. تمام شب را در آرامش کامل خواهم خوابید و صبح با عشق و امید از خواب بیدار خواهم شد. دایره‌ای از مهر و محبت به‌دورم کشیده شده. من از هیچ چیزی نمی‌ترسم چون خدا با من است. با آرامش به خواب می‌روم و با خوشحالی بیدار می‌شوم.

خلاصه مطالب

بهره‌گیری از شگفتی‌های خواب

۱- اگر می‌خواهید سر ساعت معینی از خواب بیدار شوید وقت دقیق را به ضمیر باطن بسپارید سر وقت بیدارتان خواهد کرد. گرچه عقربه و پاندول ندارد ولی دقیق‌تر از هر ساعتی کار خواهد کرد. در مورد

سایر مسائل نیز به همین نحو عمل کنید. برای ضمیر باطن هیچ کاری دشوار نیست.

۲- ضمیر باطن هرگز به خواب نمی‌رود و دائماً در حال فعالیت است و تمام اعمال حیاتی بدن را کنترل می‌کند. بر خود و دیگران ببخشید تا شفای عاجل نصیب‌تان شود.

۳- خط‌مشی‌ها و دستورات در هنگام خواب و یا در رویا صادر می‌شود. جریانات شفاف‌بخش بدن آزاد می‌گردند و شما بعد از خواب خود را سر حال و با نشاط می‌یابید.

۴- هنگامی که از کار و مشغله روزانه خسته و آشفته می‌شوید، چرخ‌های پرتلاطم فکر را از حرکت باز دارید و به عقل و درایت و هوشی که در ضمیر باطن دارید و همواره حاضر به خدمت است، بیندیشید. این کار به شما آرامش و قدرت و اعتماد به نفس می‌بخشد.

۵- خواب برای آرامش روح و تندرستی بدن واجب و لازم است. بی‌خوابی باعث خشم و عصبانیت و افسردگی و اختلالات روحی می‌شود. در شبانه‌روز به هشت ساعت خواب احتیاج دارید.

۶- دانشمندان روانشناس عقیده دارند که بی‌خوابی موجب از هم گسیختگی روانی می‌گردد.

۷- در هنگام خواب از لحاظ روحی تجدید قوا می‌کنید. خواب برای نیروی حیات و شادی زندگی از واجبات است.

۸- مغز خسته و خواب‌آلود چنان حریص خفتن است که برای لحظه‌ای خواب حاضر به هر فداکاری می‌باشد. کسانی که پشت فرمان اتومبیل به خواب رفته‌اند شاهد این مدعا محسوب می‌شوند.

۹- بسیاری از افرادی که دچار بی‌خوابی می‌شوند حافظه و قدرت سازگاری خود را از دست می‌دهند. این افراد معمولاً گیج و مبہوت و پریشان احوال باقی می‌مانند.

۱۰- خوابیدن قدرت قضاوت را متعادل می‌سازد. قبل از خواب یقین داشته باشید که هوش و خرد نهفته در ضمیر باطن شما را هدایت و راهنمایی می‌کند. سپس گوش به‌زنگ دستوری باشید که به‌شما داده می‌شود.

۱۱- به ضمیر باطن کاملاً اطمینان داشته باشید و بدانید که گرایش این پدیده به‌سوی زندگی است و گاهی وقت‌ها در رویایی کاملاً روشن و زنده به‌سراغ‌تان می‌آید.

۱۲- نطفه آینده شما از هم‌اکنون در ذهنتان بسته شده و شالوده آن اندیشه‌ها و باورها و اعتقادات عادی شما است. مطمئن باشید که هوش و خردتان شما را هدایت و آینده‌تان را سرشار از موفقیت می‌سازد. این نکته را به‌خود بقبولانید و آن را باور داشته باشید. همواره منتظر خیر و خوشی باشید تا در سر راه‌تان قرار گیرد.

۱۳- اگر به نوشتن کتاب و نمایشنامه‌ای مشغولید و یا بر سر پروژه‌ای کار می‌کنید و یا در صدد اختراع جدیدی هستید شب‌ها پیش از خواب درباره آن با ضمیر باطنتان گفت و گو کنید.

فصل چهاردهم

حل مسائل خانوادگی

مشکلات و مسائل خانوادگی را چگونه حل کنیم؟

غالب دشواری‌های خانوادگی از عدم اطلاع افراد خانواده از نیروهای روحی سرچشمه می‌گیرد، فی‌المثل اگر زن یا شوهر به‌طرز صحیحی از قانون روح تبعیت نمایند هرگز دچار اختلاف و جدایی نخواهند شد. در صورتی که هر دو به‌هدف والای زندگی مشترک زناشویی با دیده احترام بنگرند و قدر زندگی خویش را بدانند و از جوانی هم لذت ببرند هرگز غبار کدورت آینه پیوند مقدسشان را تیره و تار نخواهد کرد.

بهترین فرصت برای رفع اختلافاتی که منجر به طلاق می‌شود دوران قبل از آن است. وجوه مشترک عشق عبارت است از شرافت، صداقت، خوبی و مهربانی. هریک از طرفین بایستی این اصول را در مورد دیگری مراعات کند و بخصوص اصل صداقت و صمیمیت را هرگز از خاطر دور نسازد. اگر

مردی صرفاً به خاطر پول و ثروت و یا زیبایی ظاهری و یا شغل و موقعیت با زنی ازدواج کرد باید یقین داشته باشد که از اصول صداقت و عشق واقعی تخطی جسته است. چنین وصلتی هرگز فرجامی خوش و فرخنده نخواهد داشت.

هنگامی که زنی می گوید:

- من از کار کردن خسته شده ام. می خواهم ازدواج کنم تا بعد از این با خیال راحت زندگی کنم و دست به سیاه و سفید نزنم.

این اظهارات او کذب محض است و پایه و اساسی ندارد زیرا به نحو صحیحی از قوانین روح بهره نگرفته است. آسایش خیال او در واقع به شناخت عمل متقابل ضمیر آگاه و ضمیر باطن و نحوه اجرای آن بستگی دارد.

به عنوان مثال اگر زنی از تکنیک هایی که در فصول متعدد کتاب ذکر گردید پیروی نماید و از سلامت فکر و روح برخوردار گردد هرگز دچار اشتباهات فاحشی که منجر به از هم گسیختگی زندگی زناشویی می شود، نخواهد شد. مساله مالی هر کس با عقل و درایت حل خواهد شد. هیچ زنی حق ندارد شادی و سلامتی و خوشبختی و آرامش و مهر و محبت و ثروت از شوهر مطالبه کند زیرا خود با پیروی از اصول روحی و شناختی که از نیروهای ضمیر پیدا می کند قادر به کسب هر چه میل دارد خواهد شد و نیازی به کسی دیگر نخواهد داشت.

پیدا کردن شوهر دلخواه

اینک که از طرز کار ضمیر باطن آگاه شدید می‌دانید که هرچه در آن ضبط کنید در جهان وجودتان به گونه‌ای خاص ظاهر خواهد شد. پس آن مشخصاتی را که مایلید در یک مرد وجود داشته باشد به ذهن بدهید تا همان را برایتان مهیا سازد.

با این تکنیک وارد عمل شوید. شب روی کاناپه‌ای بنشینید و اعصاب و عضلاتتان را آرام نمایید و چشم‌ها را ببندید و پس از این که آمادگی کامل در قبول ایده‌ها پیدا کردید با ضمیر باطن شروع به صحبت نمایید:

- من مردی را می‌پسندم که شریف، صدیق، وفادار، مهربان، آرام و نجیب باشد. این صفات و مشخصات مرد دلخواه من است که در ضمیر باطنم رسوخ می‌کند. در حالی که من درباره این خصوصیات به تفکر مشغول می‌شوم آنها در من زنده می‌شوند و در ضمیر باطن من تجسم عینی پیدا می‌کنند. من اطمینان دارم که قانونی به نام جاذبه وجود دارد و من خواهم توانست به موجب این قانون مردی را به سوی خود جلب کنم. من آنچه را که در ضمیر باطن آنرا واقعی تلقی خواهم کرد، به سوی خود خواهم کشاند. من اطمینان دارم که می‌توانم در خوشی و سعادت این مرد مشارکت نمایم. او ایده آل‌های مرا دوست دارد و من هم با او مخالفتی ندارم. او در صدد تغییر من نیست همان طور که من هم به این فکر نیستم. بین ما عشق و آزادی و احترام متقابل وجود خواهد داشت.

این روش تلقین را چندبار ادامه بدهید تا ذهن شما از آن اشباع شود. آنگاه قادر خواهید گشت مردی را با مشخصاتی که به ضمیر باطن سپرده‌اید برای زندگی زناشویی انتخاب کنید. هوش باطن شما راهی فراروی شما خواهد گشود و یک‌بار دیگر نیروی لایتغیر و غیرقابل مقاومت ضمیر باطن سفارش شما را انجام خواهد داد. در زندگی از عشق و فداکاری و همکاری دریغ نورزید.

انتخاب همسر ایده‌آل

هر جوانی برای انتخاب زنی که بتواند همسر ایده‌آلی برای او گردد می‌تواند از روش زیر استفاده نماید:

- من به‌سوی زنی گرایش دارم که سازگاری کامل با من داشته باشد. توافق من و او توافقی روحی است و من می‌دانم که قادر خواهم بود به‌این زن عشق و نور و آرامش و سعادت و شادی ارزانی نمایم. من اطمینان دارم که خواهم توانست برای او زندگی توام با مهر و محبت و خوشبختی و شادکامی فراهم سازم. از هم‌اکنون می‌توانم تصور کنم که همسر آینده من دارای این صفات و خصوصیات است: زنی است وفادار و فهمیده و واقع‌بین و بلندنظر. خوش‌خلق و مهربان و حلیم و بردبار. ما هردو در صدد یافتن یکدیگر هستیم و در زندگی ما جز حقیقت و صفا و یکدلی وجود نخواهد داشت. حالا من آماده زندگی با چنین زنی هستم.

در همان حال که خصال و صفات حمیده‌ای برای شریک زندگی آینده خود در ذهن ترسیم می‌کنید آنها را به ضمیر باطن خویش می‌سپارید و از آن مشخصات اشباع می‌سازید. جریانات ضمیر باطن خواسته‌های شما را به مرحله اجرا در خواهد آورد.

همسر سوم

اخیراً یکی از زنانی که به مقام استادی دانشگاه ارتقاء یافته بود برایم چنین تعریف کرد:

- من سه شوهر کرده‌ام که همگی مطیع و سربه‌زیر بودند و بالای حرف من حرفی نمی‌زدند و اختیار اخذ هر تصمیمی را به عهده من می‌گذاشتند. مگر من چه دارم که این جور شوهرهای چلمن و بی‌دست و پا نصیبم می‌شوند؟

از او پرسیدم که از خصوصیات و اخلاق شوهر دومش خبر داشت که ضعیف‌الاراده و نازک‌نارنجی بود و او در جوابم گفت: مطمئناً که نه. اگر از آن بو برده بودم، زنش نمی‌شدم.

قدر مسلم این بود که این خود خانم استاد بود که مرتکب خطا می‌گشت و هربلایی سرش می‌آمد ناشی از شخصیت خود وی بود. اصولاً او زنی مردصفت بود و دوست داشت تحکم کند و امر و نهی نماید و از شوهران خود بردگانی مطیع و بیچاره و بی‌زبان بسازد. بر آنان حکم‌فرمایی کند و آنها هم «بله قربان» بگویند. تمام خواسته‌های او ناآگاهانه بود و تصویر ضمیر باطن وی آن چه را که از لحاظ ذهنی تمنا کرده بود، برایش فراهم

می ساخت. خانم استاد چاره‌ای نداشت جز آن که الگوی ذهنی خود را درهم بریزد و از خویش موجود جدیدی بسازد.

این بانوی تحصیل کرده به این حقیقت ساده بایستی پی می برد که اگر با مرد یازنی پیوند ازدواج بستید یقین بدانید که او همان الگویی است که آن را در خاطر تصویر کرده‌اید. با این حال خانم استاد پند مرا به گوش گرفت و برای شکستن قالبی که از مرد در ذهن خود ساخته بود دست به روش القایی زد تا توانست ایده نوینی در ضمیر باطنش جای دهد:

- من در ذهن خود نمونه مردی را می سازم که قوی و مقتدر و مهربان و شرافتمند و وفادار باشد و در من عشق و سعادت بیابد و من هم تا آن جا که او می خواهد به دنبالش بروم. من می دانم که او نیز در انتظار زنی چون من است. من هم زنی صدیق و شریف و خوب و مهربان خواهم بود. من هم واجد خصال نیکویی هستم که به پای او می ریزم و آن عبارتست از اراده محکم، قلب شاد و پیکر سالم. او نیز از همین صفات برخوردار خواهد بود. هوش خداداد من می داند چنین مردی در کدام نقطه عالم است و درایت و خردمندی ضمیر باطنم او را برای من پیدا می کند و ما را به هم پیوند می دهد و دیری نخواهد پایید که این واقعه اتفاق خواهد افتاد. من این خواست خود را به ضمیر باطن می سپارم تا آن طور که صلاح می داند وارد عمل شود و ما را به هم برساند.

روز و شب چندبار به این تمرین پرداخت. اینک ایمان داشت این بار شوهر دلخواهش را پیدا خواهد کرد.

چند ماهی گذشت. خانم استاد هم چنان به روش خود ادامه می داد. به خیابان می رفت و به این سو و آن سو سر می کشید تا شاید گمشده خود را بیابد. اما فایده ای نداشت. گاه به فکرش می رسید دست از تقلا و جستجو بردارد ولی هر بار که به هوش بیکران ضمیر می اندیشید از تصمیمش منصرف می شد و بار دیگر تجسس از سر می گرفت. طلاقش رسماً از طرف دادگاه اعلام شد و همین باعث گردید تا او خود را آزادتر از پیش بداند و احساس آزادی بیشتری نماید.

کار تدریس را رها کرد و به عنوان دستیار دکتری در مطب او به کار مشغول شد. شگفت آن که در همان هفته اول متوجه شد که این پزشک همان گمگشته او است و دکتر نیز که در به در به دنبال چنین همسری می گشت او را به عقد ازدواج خود درآورد. دکتر از لحاظ خصوصیات اخلاقی همان بود که خانم استاد می طلبید. قهرمان سابق فوتبال، مردی خشن و مقتدر و در عین حال مهربان و جدی که زیر بار حرف زور نمی رفت و خلاصه واجد تمام صفاتی بود که همسرش به کامپیوتر ذهن داده بود. بانوی مزبور آن چه را که آرزو می کرد به دست آورد زیرا ضمیر باطن را تا حد اشباع از تصویر شوهر دلخواه اشباع کرده بود. به عبارت بهتر، او آرمان خود را از لحاظ روحی و عاطفی همسان و هماهنگ کرد تا به حدی که این ایده به صورت جزئی از وجود وی درآمد. درست مثل سیبی که اگر خورده شود به صورت خون در پیکر شخص در خواهد آمد.

آیا طلاق کار پسندیده‌ای است؟

طلاق مسالهای شخصی است و نمی‌تواند جنبه عام پیدا کند. در بعضی موارد بهتر آن بود که اصلاً این ازدواج سر نمی‌گرفت. هرچند که طلاق را نمی‌توان راه حل مناسب و شایسته‌ای قلمداد کرد زیرا ازدواج نیز همواره برای یک جوان مجرد طریقی معقول و خردمندانه نیست. طلاق برای یک نفر خوب و برای دیگری مضر و بد است. یک زن مطلقه بر زنی که با دروغ و سیاهکاری روزگار می‌گذراند و با شوهر نقش بازی می‌کند برتری دارد.

به‌عنوان مثال من خود زنی را می‌شناسم که شوهری دایم‌الخمیر و خشن و بی‌مهر و بی‌نزاکت دارد و زمانی به سراغ زنش می‌آید که او را عذاب و آزار بدهد. به‌او گفته بودند که طلاق کار ناپسند و زشتی است و او می‌سوخت و می‌ساخت و دم برنمی‌آورد. به‌من مراجعه کرد در جوابش گفتم که ازدواج پیوند دو قلب است و اگر این دو قلب هماهنگ و سازگار با عشق و محبت سرکنند چنین وصلتی ایده‌آل خواهد گشت.

درپی این اظهارنظر بود که زن مزبور راه خود را پیدا کرد و فهمید چه کاری باید بکند. او اینک می‌دانست هیچ قانون آسمانی و زمینی اجازه نمی‌دهد که مردی با زنش به خشونت رفتار کند و او را به‌باد ناسزا و دشنام بگیرد و احیاناً کتک بزند صرفاً به‌این خاطر که این دو را به عقد هم درآورده‌اند.

اگر در مورد آن چه می‌خواهید انجام بدهید دچار شک و تردید شدید به‌کانون عقل و خرد خود در ذهن رجوع کنید همو

دستورهای لازم را به شما خواهد داد. از این نظریات که آرام آرام در فکر شما می‌خلد استقبال نمایید. آن ندای باطن و ضمیر شما است که دارد سخن می‌گوید.

چرا نباید از هم جدا شد؟

اخیراً با زن و شوهری آشنا شدم که بعد از چندماه زندگی قصد جدایی از هم را داشتند. بعد از آنکه از ریشه اختلاف آگاه شدم معلوم گشت که شوهر جوان همواره از اینکه روزی زنش او را ترک کند دچار هول و هراس بوده است. از بی‌وفایی زن شکوه‌ها سرمی‌داد و سوطن خود را نسبت به‌وی بیشتر می‌ساخت. زندگی آن‌دو اکنون در ترس و اضطراب و سوطن و بدبینی می‌گذشت. اتمسفری که شوهر در کانون خانواده به‌وجود آورده بود بر زن تاثیر گذاشته و او را بدخلق و مشکوک و عصبی ساخته بود. روی هم‌رفته این نتیجه تصویری بود که شوهر به ذهن فرستاده بود. ما قبلاً گوشزد کردیم که قانون عمل - عکس‌العمل و یا علت و معلول را نباید دست کم گرفت و گفتیم که فکر عمل و پاسخ ضمیر باطن عکس‌العمل است.

عاقبت زن خانه شوهر را ترک کرد و تقاضای طلاق نمود و این درست چیزی بود که همسر جوان و بی‌تجربه از آن واهمه داشت و بار دیگر درستی این ضرب‌المثل معلوم شد که انسان از هر چه بترسد به سرش می‌آید.

طلاق ابتدا در ذهن صورت می گیرد

در بدو امر جدایی در ذهن انجام می شود و به دنبال آن دادگاه حکم خود را صادر می کند. این زوج جوان نسبت به هم از کینه و سوءظن و ترس و تردید و خشم لبریز بودند و همین حالات روحی است که موجب تضعیف روحیه می گردد و نیروی باطنی را دچار تزلزل می سازد. این نکته را همواره باید به خاطر داشت که کینه و نفرت جدایی می آفریند و عشق پیوند می زند و به هم وصل می کند.

بعد از چندی این دو جوان ملتفت شدند که چه بهروز خود آورده بودند. این دو از قوانین روح آگاهی نداشتند و از این رو آن را تا سرحد افراط به بازی گرفته و در نتیجه دعوا و مرافعه و اوقات تلخی و سوءظن و ترس را به سوی خود کشانده بودند.

به توصیه من بار دیگر زندگی از سر گرفتند و این بار توانستند با روش های مسالمت جویانه کانون گرم خانواده را از نو بنا کنند.

آن دو پرتو عشق و مهر و خوبی و لطف را برهم افشاندند و هریک در این کار بر دیگری پیشی می گرفت و روز بروز محبت بیشتری نسبت به هم پیدا می کردند.

زن سرکش و ستیزه جو

گاهی اوقات به زنانی تندخو و آتشین مزاجی بر می خوریم که با زمین و زمان سرچنگ و پیکار دارند. اینان غالباً افرادی تشنه

محبت هستند که نیاز باطنی خود را به این ترتیب آشکار می‌سازند؛ شیفته ستایش و تعریفند و به سان کودکان نیاز بدان دارند که دست محبتی به سرشان کشیده شود تا آتش فشان خشم درونشان آرام گردد. زنانی هم وجود دارند که شوهرانی سربه‌زیر و بره‌صفت می‌خواهند تا هرچه می‌گویند او «بع‌بع!» کند و این ساده‌ترین وسیله برای از دست دادن شوهری بی‌زبان و رام و مطیع می‌باشد.

به هر حال هر زن و شوهری بایستی از به‌رخ کشیدن معایب و خطاهای ناچیز و جزئی یکدیگر خودداری نماید. بالاخره در هر انسان صفتی برای ستایش و تعریف یافت می‌شود. تنها به انتقاد از عیوب هم دل خوش نکنید.

همسران لجباز

بعضی از شوهران لجاجت و یکدندگی را به حد کودکان لوس و نر می‌دانند و در اداره زندگی خانواده جز افکاری سیاه و منفی و مخرب به‌سر راه نمی‌دهند. اگر مردی کینه زنش را به‌دل بگیرد و یا در خفا و آشکار به‌عناد و دشمنی برخیزد به یقین رفتاری شرافتمندانه و دوستانه و انسانی پیشه نکرده است. مگر نه این که سوگند یاد کرده تا آخر عمر نسبت به او وفادار و مهربان باقی بماند و در غم و شادی او شریک باشد.

مردی که این همه به‌خود زحمت روا می‌دارد تا تمام مدتی را که در خانه به‌سر می‌برد عبوس و گرفته و ترش‌رو و بداخلاق

جلوه کند می‌تواند بی‌هیچ زحمتی اخم‌هایش را بگشاید و لبخند بر لب بنشانند و ثمرات آن را به چشم ببیند. با روش‌القایی و ارسال درخواست خوش‌خلقی به ذهن می‌توان از شر اخلاق نحس و ترش‌رویی و بدذهنی خلاصی یافت. تردیدی نیست که خلق تنگی و بداخلاقی مردی که خانهاش را تاریک می‌کند به محیط کارش نیز سرایت خواهد کرد و دیری نخواهد پایید که تاثیر آن در زندگی اجتماعی چنین مردی اثراتی منفی به بار خواهد آورد. روشی ملایم و معقول در پیش گیرید و یقین داشته باشید که درهای آرامش و سعادت را به‌روی خود باز خواهید کرد.

راز دل فاش نکنید

یکی از بزرگترین اشتباهاتی که هرزن و شوهری ممکن است مرتکب شوند درددل کردن و معایب یکدیگر را برای همسایه‌ها و قوم و خویش برشمردن است. فرض کنیم که زنی به یکی از همسایگان خود بگوید:

- شوهرم هیچ وقت به من پول نمی‌دهد. از مادرم بدش می‌آید و تا خرخره می‌نوشد و مردی بداخلاق و بهانه‌گیر است.

این زن شوهرش را در چشم آشنایان و همسایگان پایین می‌آورد و آنها هرگز به او به چشم شوهری ایده‌آل نمی‌نگرند. پس معایب و خصوصیات اخلاقی شریک زندگی خود را به هیچ وجه در نزد کسی فاش نکنید مگر این که مخاطب شما از هر جهت واجد صلاحیت باشد (مثل مشاور خانوادگی و یا روانشناس و

غیره...) چرا سخنانی به زبان می آورید که هر کس بشنود به این فکر بیفتد که زندگی ناموفقی داشته اید. از همه این ها گذشته، با برشمردن نقاط ضعف شوهرتان، ناخواسته آنها را در ذهن خود نیز می کارید. چه کسی جز خود شما آنها را می پذیرد و باور می کند! مگر نگفتم که خود هر طور فکر می کنید همان گونه نیز هستید.

افراد فامیل و آشنایان و همسایگان معمولاً ناصحان خوبی نیستند. نظریات و پند و نصیحت هایشان براساس پیشداوریهای است که ارتباطی با زندگی شما ندارد. هر راهنمایی که به شما می کنند با اصل طلایی «آنچه بر خود نمی پسندی بر دیگران مپسند» مطابقتی ندارد و گفته هایشان نه مهرآمیز است و نه مشفقانه.

این نکته را باید به خاطر داشت که دو نفری که زیر یک سقف زندگی می کنند از جهات مختلف باهم اختلاف سلیقه دارند. پس جنبه منفی و مخالف زندگی خود را در نزد هر کسی افشا نکنید. دعوا و مراغه تان را برای خودتان و در دل خودتان نگه دارید. شریک زندگی خویش را در پیش دوست و آشنا بی آبرو و بی اعتبار نسازید که لطمه آن متوجه خودتان خواهد شد.

از زنان نسخه بدل خود درست نکنید.

هیچ شوهری نبایستی به این فکر باشد که از همسرش نسخه بدلی شبیه خود بسازد. این کار خلاف قانون طبیعت است و سرانجام به جدایی منجر خواهد شد. کوششی که در این راه به عمل

می‌آورید موجب آن می‌شود تا غرور و عزت نفس او جریحه‌دار گردد و خود به خود کینه شما را در دل بگیرد و بی آنکه خود بخواهد علم مخالفت بر علیه شما برافرازد که طبعاً در آن صورت زندگی مشترک‌تان در معرض ازهم گسیختگی قرار خواهد گرفت.

بدیهی است که در زندگی زناشویی تفاهم و سازگاری سوای رونوشت ساختن از یکدیگر می‌باشد. اگر هر کس صادقانه در خود بنگرد به اندازه‌ای عیوب و کج خلقی خواهد یافت که تنها به وجود خویش اکتفا خواهد کرد و دیگر به دنبال رونوشت و نسخه بدل آن نخواهد رفت! اگر به روش تلقینی متوسل شوید و مثلاً بگویید:

- من بالاخره او را عوضش خواهم کرد و مطابق میل خودم بارش می‌آورم. پس این نکته را از یاد نبرید که به هر حال این شما هستید که باید و می‌توانید خودتان را عوض کنید و نه شریک زندگی‌تان را!

سه گام اساسی برای تفاهم مشترک

گام اول

ابراز گله‌ها و خشم و ناراحتی‌های خود را موکول به روز دیگر نکنید و به اصطلاح آنها را بر روی هم تلنبار نسازید زیرا دعوای بزرگ از سوء تفاهم‌های کوچک به وجود می‌آیند. قبل از

اینکه به بستر بروید سعی کنید اختلافات را رفع نمایید و بریکدیگر ببخشید. موضوع را کش ندهید. صبح روز بعد که از خواب برمی‌خیزید برای همسرتان و افراد و تمام مردم آرزوی خیر و خوشی نمایید و با دلی شاد از بستر بیرون آید.

گام دوم

درسر صبحانه طوری رفتار کنید که کینه‌ای از نثار و کدورت دوشین ندارید. بهانه‌گیری نکنید و از موضوعات جزئی درگذرید.

گام سوم

شریک زندگی خود را شریک شغلی و ملکی خود تصور نکنید. برای او احترام و ارزش خاصی قائل شوید. به‌جای عیبجویی و خرده‌گیری و انتقاد و بهانه‌جویی با مهر و زبان خوش با او صحبت کنید و از محبتی که برای یک زندگی شاد و سعادت‌آمیز نیاز به ابراز دارید مضایقه نکنید و در هر لحظه آن را به‌اثبات رسانید.

خلاصه مطالب

موفقیت در زندگی زناشویی

۱- ناآگاهی از قوانین روحی موجب ایجاد اختلافات زناشویی می‌گردد. سعی کنید یکدیگر را درک نمایید.

۲- بهترین لحظه برای اجتناب از طلاق اوقات قبل از ازدواج است. در صورتی که زوج مناسبی را انتخاب کردید از بابت جدایی نگرانی نخواهید داشت.

۳- ازدواج موفق پیوند عشق آمیز یک زن و مرد است.

۴- ازدواج به خودی خود سرچشمه خوشبختی محسوب نمی شود. بلکه این زن و شوهرند که می توانند در تکمیل سعادت خویش یکدیگر را یاری دهند.

۵- با تفکر درباره خصائل و خصوصیات همسر آینده و سپردن آن به ضمیر باطن قادر خواهید شد تا همسر ایده آل خود را انتخاب نمایید.

۶- ایجاد توافق ذهنی یا همسر و شریک زندگی از اهمیت خاصی برخوردار است. اگر می خواهید همسران انسانی شریف و مهربان و وفادار باشد خود بایستی از این اصول پیروی کنید.

۷- قبول چیزی به مفهوم پذیرش آن به صورت واقعیت است. از هم اکنون شریک زندگی خود را به عنوان اصل مسلم بپذیرید و با او از در مخالفت در نیائید.

۸- در به در به دنبال همسر آتی خود نگردید. کار را به ضمیر باطن بسپارید خود شریک زندگی تان را انتخاب خواهد کرد.

۹- هنگامی از لحاظ روحی از همسران جدا شده محسوب خواهید شد که با او از در مخالفت در آید و به جای مهر و محبت خصومت و کینه را به کانون خانواده راه دهید. در این صورت از لحاظ روحی اشتباه کارید و راه درستی نمی پیمائید. به سوگندی که در آغاز ازدواج خورده اید وفادار بمانید.

۱۰- کانون خانواده را با پرتو عشق و سازگاری و شادی و نشاط
لبریز کنید تا ازدواجی موفق داشته باشید.

۱۱- پرتو عشقی که برهم می‌تابید باعث می‌شود تا در ضمیر باطن
یکدیگر تفاهم متقابل و سازگاری و احترام به وجود آورید.

۱۲- زن ناسازگار و ستیزه‌جو معمولاً در صدد جلب احترام و محبت
دیگران است و به همین علت دعوا و جنجال به راه می‌اندازد. سعی کنید با
زبان محبت او را رام کنید و با حربه خود او به پیکارش نروید که خانه را
به میدان نبرد و جنگ مبدل خواهید ساخت.

۱۳- مردی که زنش را دوست دارد رفتاری مغایر با عشق و علاقه (نه
در حرف نه در عمل) نشان نمی‌دهد. از گرمای عشق در کانون پر مهر
خانواده نگاهید.

۱۴- درباره مسائل و مشکلات خانواده با قوم و خویش‌ها و
همسایگان درددل نکنید و اسرار خانوادگی را برملا نسازید. در صورت
لزوم از مشاور صدیق و مطمئن استفاده نمایید.

۱۵- هرگز در صدد تغییر اخلاق شوهر یا زنتان برنمایید. با این
رفتار خود غرور و عزت نفس شریک زندگی‌تان را جریحه‌دار خواهید کرد
و راه به جایی نخواهید برد. وانگهی این مساله موجب برانگیختن حالت
دفاعی در طرف مقابل خواهد شد.

فصل پانزدهم

رابطه خوشبختی با نفسانیات

ویلیام جیمز پدر روانشناسی امریکا اظهار می‌دارد که بزرگترین اکتشافات قرن نوزدهم اختراعات و کشفیات دانش فیزیک نبود بلکه مهم‌ترین کشف در زمینه نفسانیات صورت گرفت که بشر به‌این پدیده مهم یعنی قدرت شگرف ضمیر متاثر از ایمان دست یافت و به‌این مساله پی‌برد که هرانسانی دارای مخزن سرشاری از نیروی نامحدودی می‌باشد که بوسیله آن می‌تواند بر تمام مشکلات غلبه نماید.

سعادت واقعی و پایدار زمانی میسر است که بتوان بر ضعف درونی چیره گردید و آن روزی است که یقین قاطع در مورد نیروی ضمیر باطن پیدا نمود. یعنی نیرویی که قادر است تمام مسایل دشوار زندگی را حل نماید و جسم را از ابتلائات و ناخوشی‌ها مصون نگاه دارد و درمان نماید و بلند پروازانه‌ترین و گرامی‌ترین رویاهای آدمی را صورت حقیقت بپوشاند.

شاید خوشی‌های زندگی را در تولد نوزادتان پنداشته‌اید و یا شاید در ازدواج با دختری زیبا و یا اخذ لیسانس و دکترای و یا کسب مقادیری پول و بالاخره رشته‌ای از این قبیل رویدادها... اما هر بار که باطناً به خود مراجعه کنید متوجه خواهید شد که این گونه سعادت‌ها ارضاء نفسانی پایدار را در شما به وجود نیاورده‌اند بلکه احساسی موقت و زودگذر بخشوده‌اند.

زمانی که زمام هستی خود را به عقل و درایت و نیروی ضمیر باطن می‌سپارید تا فرمان هدایت زندگی‌تان را به دست گیرد و از کوره‌راه‌ها به سرمنزل مقصود رساند احساس خواهید کرد که لحظه‌بلحظه حیاتتان از خوشی و امید و شادکامی سرشار گشته است و حالت سازگاری و تعادلی بی سابقه در خویش خواهید یافت که همان موجب رضایت باطنیتان خواهد گردید. هنگامی که فروغ عشق و محبت و خیرخواهی را متوجه هموعان و اطرافیان خویش می‌سازید بنایی رفیع و مستحکم از شادی و لذت برای تمام عمر خود پی‌ریزی می‌کنید.

خوشبختی را انتخاب کنیم

خوشبختی یک حالت روحی است. هر کس در انتخاب سعادت خویش مختار است و این کاری بس آسان می‌نماید. کسانی که در شاهراه‌های خوشبختی حیران و سرگردان باقی می‌مانند و نمی‌دانند از کدام سو بروند از سادگی و سهولت یافتن مفتاح این راز غافلند. مفاهیم والای زندگی ساده و حیات‌بخش و

خلاق است که موجب رفاه و سعادت بشر می‌گردد.
آن‌چه از خوبی و لطف و صفا سراغ دارید در خویش جای
دهید تا بتوانید افکاری بر آن پایه بنا نمایید و از بدی و پلشتی
برکنار بمانید.

از هم‌اکنون به جستجوی خوشبختی و انتخاب آن برآید.
نخستین سوالی که به ذهن هر کس می‌رسد این است که چگونه
می‌توانم این کار را بکنم. با این روش ساده از هم‌اکنون شروع
کنید و به خود بگویید:

- همه‌چیز مطابق دلخواه من است. امروز برای من روز
خوبی خواهد بود. تا به حال چنین روز خوشی نداشته‌ام. خداوند
نظر لطف خود را از من دریغ نخواهد کرد. من جز به‌خوبی و
خیر و صلاح نخواهم اندیشید و جز از سرچشمه محبت و عشق
نخواهم نوشید. من امروز تمام کارهایم را با موفقیت به‌پایان
خواهم رساند و تمام روز شاد و خندان خواهم بود.

اعتیاد به خوشبختی

چند سال قبل برای اقامت کوتاهی به یکی از روستاهای
غرب ایرلند رفتم. یک روز حین گردش در مزارع به زارعی
برخوردم که در تمام مدتی که کار می‌کرد سوت می‌زد و آواز
می‌خواند. راز سرخوشی و نشاطش را جویا شدم و او در جوابم
گفت:

- من اصولاً عادت دارم شاد و شنگول باشم. شب‌ها قبل از

خواب و صبح‌ها بعد از بیداری برای خانواده‌ام و گاو و گوسفندم و بذر و زمینم دعا می‌کنم و شکر خدا را به‌خاطر این همه نعمتی که به من داده، بجا می‌آورم.

این زارع پاکدل از چهل سال قبل به‌این کار عادت داشت. همان‌طور که اکنون می‌دانیم اگر فکری به‌صورت عادت درآید و اعتقاد به ضمیر باطن داده شود جزء لایتجزای وجود می‌گردد. آن زارع تیزهوش این مساله را درک کرده بود که خوشبختی یک عادت است.

خوشبختی باطنی

نکته جالب و مهمی در مورد خوشبختی وجود دارد که بایستی بدان اشاره شود و آن‌هم این است که هرکس باید از صمیم قلب بخواهد که خوشبخت باشد. بعضی از افراد سال‌هایی از عمر خود را چنان در اندوه و کج خلقی و یاس و بدبختی سپری کرده‌اند که اگر روزی به سعادت غیر مترقبه نایل شوند بدان زنی می‌مانند که برایم فاش کرد:

- اصولاً خوشبخت بودن چیز خوبی نیست!

آری اینان چنان به تیره‌روزی و تلخکامی خویش خو گرفته‌اند که خوشبختی دیگر برایشان مفهومی ندارد و باز در به‌در به‌دنبال همان احساس دیرین خویش می‌گردند.

باز زنی را می‌شناسم که سال‌ها از درد روماتیسم خود رنج می‌برد و در حالی که زانویش را می‌مالید می‌گفت:

- روماتیسم من امروز بدتر شده. پاک خانه نشین شده ام.
روماتیسم مریضم کرده.

این پیرزن مهربان به این ترتیب حس دلسوزی پسران و نوه هایش را به سوی خود جلب می کرد و همان طور که خود می گفت «بدبختی» اش را به صورت کانونی برای جذب و کشش در آورده بود و به عبارت بهتر او هرگز در صدد رهایی از چنگال عفريت بدبختی خویش نبود و اصلاً به این کار تمایلی نداشت.

برایش شرح دادم اگر دست از ناله و فغان همیشگی بردارد و خود را به نیروی درمان شفابخش ضمیر باطن بسپارد به زودی از جای برخواهد خاست و درد و مرض جسمش را ترک خواهد گفت و سلامتیش را بار دیگر به دست خواهد آورد. اما او هیچ توجهی به گفته های من نکرد. گویی بسیاری از مردم با غم و غصه و درد و آه و ناله خویش همساز گشته و بدان خو گرفته اند و جریان ذهنی اندوهناک ضمیرشان آنها را از رسیدن به سرچشمه شادی و روشنی حیات باز می دارد.

چرا بایستی خوشبخت بود؟

گروهی از مردم بدبختی را برمیگزینند و برای توجیه این سوانتخاب چنین جملاتی به زبان می آورند:

- امروز روز نحسی است دست به هر کاری بزنم بد می آورم.

- همه مردم با من بدند.

- روزگار سر ناسازگاری دارد و همین وضع و حال را

تباه‌تر می‌کند.

- من نمی‌دانم چرا همیشه دیر می‌رسم.

- وقت سر خاراندن ندارم.

- شاید این کار از دیگری برآید من که مردش نیستم.

اگر همان‌طوری که در بالا متذکر شدیم همین امروز صبح با روحیه‌ای شاد و خوب از خواب برنخاسته باشید یقین بدانید که مثل گفته‌های بالا تمامی غم و غصه و ناراحتی‌های دنیا را به‌سوی خود جذب خواهید کرد.

به این نکته عمیقاً ایمان داشته باشد دنیای خارج شما جز بازتاب جهان ذهنی شما چیز دیگری نیست. مارک اورل Aurele Marc فیلسوف معروف رومی در این باره گفته است:

- این افکار آدمی است که زندگی او را می‌سازد.

«امرسون» فیلسوف بزرگ امریکایی عقیده داشت:

- هر انسان حاصل تفکرات روزانه خویش است.

افکاری که معمولاً در ذهن خود می‌آورید به‌نحوی گرایش به‌سر ریز شدن از اعماق وجودتان دارند و سرانجام روزی این کار را خواهند کرد. پس زنه‌ار که از افکار منفی و مخرب و اندوه‌زا و یاس‌آور دوری کنید و همواره این موضوع را به‌خود بقبولانید که شما چیزی جز اندیشه‌ها و پندارهای باطنی خود نیستید.

اگر میلیونر بودم خوشبخت می شدم؟

من در بسیاری از کلینیک‌های روان‌درمانی و تیمارستان‌ها با میلیونرهایی روبه‌رو شده‌ام که همگی پولدار بودن خود را انکار می‌کردند و فغان و ناله سر می‌دادند که آهی در بساط ندارند. غالب آنان بیشتر به‌خاطر افسردگی شدید و عوارض عصبی و اضطراب تحت درمان قرار داشتند. پس ثروت و تمول به‌خودی خود سعادت‌ساز نیست و به اصطلاح معروف پول خوشبختی نمی‌آورد. از سوی دیگر باید گفت که پول مانع خوشبختی نمی‌گردد و سعادت را از چنگ کسی نمی‌رباید. امروزه کسانی یافت می‌شوند که تصور می‌کنند با خرید یک رادیو، تلویزیون و یا خانه ییلاقی و یا قایق تفریحی و یا یک استخر سعادت‌مند می‌شوند و درهای خوشبختی به‌رویشان گشوده می‌گردد حال آنکه خوشبختی و سعادت را نه با پول می‌توان خریداری کرد و نه با آن می‌توان وسایلی فراهم نمود.

قلمرو خوشبختی در احساس و اندیشه شخص قرار دارد. بسیاری کسان عقیده دارند که یک شیئی مصنوعی خواهد توانست بدیشان خوشبختی ببخشد و برخی می‌گویند:

- اگر من شهردار و یا رئیس مؤسسه و مدیرعامل کارخانه می‌شدم، دیگر هیچ غمی نداشتم.

اما واقعیت این است که خوشبختی یک حالت روحی و ذهنی بیشتر نیست. تمام این‌هایی را که برشمردیم قادر به خوشبخت کردن کسی نیستند. قدرت و شادی و سعادت هر فرد بستگی به

شناخت و کشف کانون الهی و رفتار صواب جای گرفته در ضمیر باطن وی دارد و این که چگونه بتوان از این اصول در کلیه مراحل زندگی استفاده نمود.

روح سرشار از آرامش

چندی قبل در سانفرانسیسکو با مردی آشنا شدم که هرچند مدیر کل یک شرکت بزرگ تجاری بود اما به دلیل مخالفت رئیس و نایب رئیس مؤسسه با وی، خود را فردی بدبخت و بیچاره می دانست و در اثر همین کارشکنی ها روزبه روز از میزان فروش مؤسسه کاسته می شد نه سود سهامی در کار بود و نه پاداش و بهره ای.

سرانجام او ساعتی با خود خلوت کرد و بعد از آن تصمیم گرفت دیدگاه های خود را از پایه تغییر دهد و از فردای همان روز که سر از خواب برداشت این جملات را در دل به زبان آورد:

- افرادی که در مؤسسه ما کار می کنند جملگی شریف و صدیق و وفادار و خیرخواه و خوش قلب هستند. اینان همگی حلقه ای از سلسله روحی ذهنی رشد و تعالی و رفاه و آسایش و سعادت محفل ما به شمار می روند. من با پرتو عشق و آرامش و خیرخواهی اندیشه هایم و گفتارم و کردارم بر همکارانم و بخصوص دو شریکم می تابم. امیدوارم رئیس و نایب رئیس مؤسسه نیات قلبی مرا دریابند و هوش ذاتی من تصمیم لازم را اتخاذ نماید. تمامی روابط ما بر شالوده ای صحیح قرار گیرد و

مناسبات فردی ما از این اصول پیروی کند. من قبل از خود پیک عشق و شادی و خیر و سعادت به دفاتر کار ایشان می‌فرستم. امیدوارم قلب همه و حتی خود من لبریز از آرامش و امید باشد. اینک من روز نو و سرشار از ایمان و اعتماد مطلق را آغاز می‌کنم.

مدیر مزبور گفته‌های تلقینی را آن روز صبح سه‌بار تکرار کرد تا آنکه حقیقت آن گفته‌ها در اعماق ذهنش جایگزین گردید. در تمامی طول آن روز، هنگامی که شراره خشم و غضب جانش را دستخوش لهیب خود می‌ساخت به خود می‌گفت:

- آرامش، تعادل و خونسردی بر تمام وجود من حاکم هستند و مرا زیر سلطه خود دارند. به همان اندازه که او روح خود را به حالت نظم و انضباط تحت کنترل درمی‌آورد به همان میزان افکار منفی و مخرب از ذهن و ضمیر باطنش دور می‌گشتند و دیری نباید که توانست از محصول افکارش برداشت نماید و ثمره آن را شاهد گردد.

چندی پس از آن ماجرا برایم به تفصیل نوشت که بعد از دو هفته تمرین، رئیس و معاون مرا به‌نزد خود احضار کردند و بی‌مقدمه زبان به تحسین از من و کارهایم گشودند و ابتکارات و

تلقین منفی و ترس و اضطراب

چندی پیش مقاله جالبی خواندم که در آن نوشته شده بود: «اسبی در جاده‌ای با تنه درختی مصادف می‌شود و در همان حال که چهارنعل به‌پیش می‌تاخته است به‌دیدن آن کنده درخت به‌ناگهان از رفتن باز می‌ماند و به اصطلاح به عقب پس می‌زند. صاحب آن اسب اظهار می‌دارد که اسب مزبور هر بار که از آن جاده می‌گذشت در مقابل آن تنه درخت همین عکس‌العمل را نشان می‌داده تا این که مزرعه‌دار تنه درخت را از میان جاده کنار می‌کشد و حتی آن را می‌سوزاند ولی باز هر بار اسب به آن نقطه می‌رسد بی‌اختیار سر دو پا بلند می‌شود و پس می‌زند و تا مدتی از رفتن باز می‌ماند. آری اسب مزبور خود به‌خوبی آگاه بود که دیگر کننده‌ای در آن جا وجود ندارد ولی خاطره آن را نمی‌توانست از ذهنش پاک کند.»

پس سد و مانع خوشبختی وجود خارجی ندارد و تنها پرورده ذهن شخص است که او را از دستیابی به سعادت باز می‌دارد. حال باید دید آیا ترس و وحشت یا اندوه و اضطراب است که مانع دستیابی ما به هدف می‌گردد؟ ترس چیزی جز وهم و گمان نیست. شما از هم اکنون می‌توانید آن را از اعماق ذهن خود بیرون بکشانید و به جای آن بذرا امید و موفقیت و اندیشه و احساس پیروزی در تمام امور بنشانید.

با مردی آشنا شدم که خطاهای بسیاری در زندگی مرتکب شده بود و خود او به‌من گفت:

- من اشتباهات زیادی داشتم اما از آن درس‌های بسیاری آموختم. براساس آموخته‌ها زندگیم را از نو ساختم و حال خود را انسانی موفق می‌دانم. -
او کسی بود که آن «کنده درخت» را دیده بود ولی توانست آن را از ذهنش بیرون بیاورد و در آن مدتی که به این کار اشتغال داشت نه ناله و شکوه کرد و نه آه و فغان سرداد بلکه با ایمان و اعتقاد باطنی و با استفاده از قدرت درون، تمام افکار هراس‌آلود و افسردگی‌های کهنه و مزمنش را به دور انداخت و از سر نو آدمی دیگر شد. پس به خودتان اعتماد داشته باشید تا بتوانید موفق و خوشبخت باشید.

استعدادهای خود را بشناسید

خوشبخت‌ترین آدم‌ها افرادی هستند که توانسته‌اند استعدادهای خود را بشناسند و از آن بهره بگیرند و یا به عبارت دیگر از بهترین نیروی باطنی خود به نحو احسن استفاده نمایند. البته بهترین آدم‌ها الزاماً خوشبخت‌ترین نیستند ولی خوشبخت‌ترین کسانی هستند که توانسته‌اند در هنر زیستن با موفقیت زندگی نمایند. از موهبت‌هایی که در وجودتان به‌ودیعہ گذاشته شده با افتخار یاد کنید و بار دیگر به یاد آورید که هر فرد منبع لایزال عشق و امید و شادی و تندرستی می‌باشد.

اپیکت Epictete فیلسوف رواقی مشهور یونانی می‌گفت:

- فقط یک راه برای رسیدن به آرامش روح و خوشبختی وجود دارد؛ آن‌هم این که حضور خداوند را در خود از یاد نبری.

خلاصه مطالب

پیش به سوی خوشبختی!

- ۱- ویلیام جیمز عقیده داشت یکی از بزرگترین کشفیات قرن نوزدهم شناخت قلمرو قدرت ضمیر باطن متأثر از ایمان می باشد.
- ۲- در هر کس نیروی شگرفی نهفته است و در صورتی می توان به خوشبختی رسید که بتوان به این نیرو عمیقاً ایمان و اعتقاد داشت. در این صورت رویاهای دور و دراز جامه عمل می پوشند.
- ۳- حتی می توانید شکست های خود را به موفقیت تبدیل کنید و خواستهای عمیق قلبی تان را توسط نیروی شگفت انگیز روح به مرحله عمل در آورید.
- ۴- همواره خوشبختی را انتخاب نمایید. خوشبختی یک عادت است سعی کنید به این عادت خوب معتاد شوید و پیوسته امیدوار و شادان باشید.
- ۵- صبح ها که چشم از خواب می گشایید به خود بگویید: «امروز من خوشبختی و موفقیت را انتخاب کردم. امروز من کار خوب پیشه می کنم. خیر و صلاح برای همه مردم می خواهم. امروز من آرامش را انتخاب می کنم. اگر به این اعتقاد خود عشق و عشق به زندگی را بیامیزد به یقین خوشبختی را برگزیده اید.
- ۶- برای مواهب زندگی که در دسترس خود دارید شکر گزار باشید. برای تمامی افراد خانواده و اقوام و خویشان آرزوی خیر و خوشی و

تندرستی نماید.

۷- از صمیم قلب بایستی خوشبختی خود را آرزو کنید. هیچ آرزویی بدون خواست قلبی و تمنای شما میسر نخواهد شد. تمایل آرزویی است که بال‌هایش تخیل و ایمان می‌باشند. برآورده شدن آرزویتان را در خاطر مجسم کنید و آن را انجام شده بپندارید به یقین شاهد تحقق آن خواهید گشت. استجاب دعا خوشبختی را به دنبال خواهد آورد.

۸- کسی که دائماً در غم و اندوه و اضطراب و تشویش و یاس و کج خلقی روزگار می‌گذراند جز سیاه‌بختی فرجامی نخواهد داشت. فراموش نکنید زندگی هر کس مولود افکار اوست.

۹- با تمامی پول و ثروت دنیا نمی‌توان ذره‌ای خوشبختی خریداری کرد. بعضی از میلیونرها خوشبخت و برخی نیز سیاه‌روزگار و بدبختند. بسیاری از کسانی که آهی در بساط ندارند از لحاظی بسیار خوشبخت‌تر و غنی‌تر از ثروتمندان جهان هستند. شماری از افراد متاهل سعادتمند و به عکس گروهی دیگر بدبخت‌ترین افرادند. بعضی از مجردان بدبخت و گروهی نیز خوشبخت می‌باشند. قلمرو خوشبختی در اندیشه و احساس هر فرد گسترده است.

۱۰- خوشبختی فرآورده و محصول یک روح آرام است. پس لنگرافکار خود را در اقیانوس آرامش و تعادل و امنیت خاطر فرواندازید تا در ساحل خوشبختی بیارامید.

۱۱- هیچ سد و مانعی در برابر خوشبختی شما وجود ندارد. قضایای خارجی علت نیستند بلکه معلولند. از اصل خلاقه ذات خود پیروی کنید. اندیشه شما جنبه علتی دارد و یک علت تازه یک معلول تازه به وجود

می آورد. خوشبختی را انتخاب کنید.

۱۲- یک انسان خوشبخت کسی است که والاترین و بهترین نیروی ذاتی خود را به کار می گیرد.

فصل شانزدهم

سموم ذهنی و زندگی

سموم ذهنی زندگی را زهر آگین می‌سازد

با مطالعه این کتاب متوجه خواهید شد که ضمیر انسان به‌سان دستگاه ضبطی است که هر چه به آن بدهی همان را تحویل خواهی گرفت. از این‌رو بار دیگر این نکته را متذکر می‌شویم که این قانون طلایی را همواره بایستی در مدنظر داشت: «آن چه را بر خود نمی‌پسندی بر دیگران می‌پسند!»

این گفته از مفهوم دوگانه‌ای که ظاهری و باطنی است، برخوردار می‌باشد مفهوم باطنی آن انسان را متوجه ضمیر باطن می‌سازد: هر کس می‌خواهد طرف توجه دیگران قرار گیرد پس مردم را دست کم نگیرید و چون بر آنید که برای شما احترام قائل شوند همان رفتار را با ایشان درپیش گیرید.

مثلاً هر کس که وارد دفتر کارتان می‌شود با او به گرمی رفتار نمایید و رفتاری انسانی با وی داشته باشید. ولی مبادا که تا پای از

روح اصولاً عنصری خلاقه است.

از این رو است که به ما گفته اند: هر طور دیگران را قضاوت کردی به همان گونه مورد قضاوت قرار می گیری. اگر این اصل و نحوه عمل ضمیر باطن را مورد توجه قرار دهید در چگونگی تفکر و رفتار خود نسبت به دیگران دگرگونی زیادی به وجود خواهید آورد و بالاخره نحوه اندیشیدن شما موجب آزادی از قید و بندهایی که بردست و پای افکار و عقاید خود زده اید، خواهد گردید و ملاً بر موانعی که در ذهنتان به وجود آورده اید، غلبه خواهید کرد و آنها را از پیش پایتان بر خواهید داشت.

تو نیکی میکن و...

خوبی و محبتی که نسبت به دیگران می کنید پاداش این است که آن را دست کم به همان صورت دریافت می دارید و بدی که به مردم روا می دارید حداقل این که در ضمیر باطنتان جای می گیرد و به همان گونه آزارتان می دهد. کسی که دیگران را فریب می دهد و مثلاً مالشان را می دزدد جز خودفریبی هیچ کار دیگری نکرده است. احساس گناه هرگز چنین شخصی را ترک نمی کند و سرانجام در یک لحظه بخصوص بر او می تازد و دمار از روزگارش در می آورد. ضمیر باطن رفتار ذهنی را در خود ضبط می کند و بر طبق نیت ضمیر در مورد عمل، عکس العمل نشان می دهد.

ضمیر باطن حالتی بی طرفانه و انفعالی و تغییرناپذیر دارد و

هیچ اعتنایی به نحوه تفکر مذهبی و مسلک و مشرب شخص از خود نشان نمی‌دهد. نه محکوم می‌کند و نه حکم برآنت می‌دهد. فقط بدانید آن قضاوتی که در مورد دیگران دارید و همان احساس و همان اندیشه سرانجام به‌سوی خودتان برمی‌گردد.

از هم‌اکنون درون را بنگرید و در احوال آن مذاقه نمایید. واکنش خویش را در رابطه با نتایجی که از برخورد با مردم پیدا می‌کنید، مورد بررسی قرار دهید. اصولاً در برخورد با حوادث و اخبار و رویدادهای روزانه چه عکس‌العملی ابراز می‌کنید؟ آیا همه مردم را خطاکار و خود را مبری از اشتباه می‌پندارید و فقط حق را به‌جانب خود می‌دهید؟ اگر شنیدن خیرهایی ناراحت‌تان می‌سازد آیا این عواطف و هیجانات منفی شما نبوده که آرامش و اعتدال را از شما بازستانده است؟

بانویی برایم نوشته بود که شوهرش از خواندن مقالات بعضی از جراید به شدت خشمگین می‌شد و کار خشم و عصبانیت او سرانجام به‌جایی رسید که دچار خونریزی معده گردید و پزشک معالج او وی را از هر نوع آشفتگی و هیجان درونی برحذر داشت.

من این مرد را به‌خانه‌ام دعوت کردم و مدتی برای او از نحوه کار روح و نفسانیات آدمی سخن گفتم و حالی وی کردم که مطالعه اظهارنظرهای دیگران که به‌صورت مقالات در روزنامه‌ها منتشر می‌شود نبایستی باعث بی‌قراری و عصبانیت او گردد زیرا این امر عدم بلوغ عاطفی شخص را در برخورد با

دیدگاه‌های دیگران نشان می‌دهد. او اینک متوجه گردیده بود که بایستی به نظر نویسندگان مقالات احترام بگذارد هرچند که نقطه‌نظرهای آنان در مورد مسائل سیاسی و اجتماعی و مذهبی متفاوت باشد. از سویی خود او نیز برای نوشتن مقالاتی که مبتنی بر نظریات متضاد وی خواهد بود از آزادی کامل برخوردار است و حتی می‌تواند بر علیه آنان دست به هر اقدام قانونی و مطبوعاتی بزند. میهمان من از شنیدن این مثال ساده به حقیقت امر پی برد: این گفتار و کردار مردم نیست که بر ما تأثیر می‌گذارد بلکه واکنش ما در مقابل گفته و عمل دیگران است که حائز اهمیت می‌شود.

سخنان من بر آن مرد سریع‌التأثیر بسیار مؤثر افتاد و او توانست خشم‌های نابه‌هنگام خود را از آن پس کنترل نماید. همسرش بعدها برایم نوشت که او اینک به افکار بی‌پایه خود که تحت تأثیر مقالات نویسندگان از کوره در می‌رفت می‌خندد و از زودرنجی آن دوران خود هنوز هم در حیرت است. زیرا اکنون تندترین مقالات را می‌خواند و آنها را تجزیه و تحلیل می‌کند و اولسرهای معده‌اش نیز از بین رفته و بار دیگر سلامتی‌اش را به دست آورده است.

رسوب افکار منفی و سیاه را از ذهن بزدایید

خانم منشی‌ای که در شرکتی کار می‌کرد از همکاران اداریش که به گفته او پشت سرش غیبت می‌کردند و داستانهای سراپا دروغ درباره‌اش می‌ساختند به سختی رنجیده و عصبانی

گشته بود و گاه کار گلایه از ایشان را به جایی می‌رسانید که بی‌پروا آنان را به باد حملات تند خود می‌گرفت و می‌گفت: - راستش را بخواهید من از هر چه زن تو دنیا است بدم می‌آید چون فقط مردها را دوست دارم.

در هنگام گفتگو متوجه شدم که او با غرور و نخوتی فراوان از خود سخن می‌گوید و با نیش تند زبان بردختران می‌تازد و با لحنی کینه‌توزانه از ایشان یاد می‌کند و بهانه کلمات را رفتار خشن آنان ذکر می‌کند و این که آنها اصلاً او را دوست ندارند و کارهایش را با اشکال مواجه می‌سازند و با او همکاری نمی‌کنند. احساس کردم در پس کلامش طعنه و نیشی نهفته که با ایما و اشاره برای هر یک از دوستان و همقطاران پرونده‌ای درست می‌کند و اتهامی به ایشان می‌بندد.

این سوال پیش می‌آید که در ورای هر اختلافی که بین شما و همکارانتان به وجود می‌آید سوءتفاهمی وجود نداشته است؟ اگر از سگی بترسید یا اصولاً از سگان بدتان بیاید یقین داشته باشید که مورد حمله آنها قرار خواهید گرفت. سگ‌ها از موجوداتی هستند که از ارتعاشات ضمیر باطن هر کس به نیت باطنی او پی خواهند برد و به عکس العمل خواهند پرداخت. بسیاری از اشخاص نیز از این صفت برخوردارند و مثل سگان و گربه‌ها قادر به تشخیص ارتعاشات مزبور می‌باشند و واکنش نشان می‌دهند.

به آن خانم منشی پیشنهاد کردم نحوه تلقی خود را از برداشته‌های همکاران زن و دختر خود تغییر دهد و حقایق

زندگی را سوء تعبیر نکند تا کینه‌اش نسبت به‌ایشان از بین برود. او تا آن زمان نمی‌دانست که عواطف کینه‌توزانه در کلام و رفتار و حتی نوشته‌ها اثرات خود را آشکار می‌سازد و اطرافیان به‌نیت باطنی او پی می‌برند. از آن پس کوشید تا با خشم و کنایه با دیگران برخورد نکند و به‌جای آن از چاشنی محبت و احترام در رفتار و گفتار استفاده نماید.

البته قبل از آن، چند روزی به تمرین زیر توسل جست تا توانست رسوب افکار تیره و تار را از ذهن پاک کند:

- من با عشق و آرامش و علاقه و محبت فکر می‌کنم و سخن می‌گویم. من پاسخ انتقادات و متلک‌های این دختران را جز با خوبی و خوش‌زبانی نخواهم داد و جز عشق و مسالمت و ادب و احترام فکر دیگری به‌سر نخواهم داشت. هر بار که آماده می‌شوم تا واکنشی منفی داشته باشم به‌خود می‌گویم: «من با پیروی از اصول هماهنگی و تعادل و سازگاری و عشقی که در نهان من است اندیشه و عمل می‌کنم. فکر خلاقه مرا هدایت می‌کند و مرا زیر سلطه خود می‌گیرد و مرا در همه‌جا رهنمون می‌شود».

تغییر رفتار و لحن این خانم منشی باعث گردید تا دختران همکارش نیز رفتار خود را عوض نمایند و روشی احترام‌آمیز در پیش گیرند و به‌صورت دوستانی یکدل و یک‌رنگ در آیند. بار دیگر این نظریه به‌اثبات رسید که هیچ کس را جز خود نمی‌توان تغییر داد.

خودتان را عوض کنید

یک روز فروشنده‌ای به نزد من آمد و درباره برخورد‌هایی که با مدیر فروشگاه پیدا کرده بود به مشورت پرداخت. او درددل می‌کرد که حدود ده سال است در این فروشگاه کار می‌کند و در این مدت نه تعریف و تمجیدی شنیده و نه پاداشی دریافت کرده. او ارقام فروش بالایش را نشانم داد و گفت این مقدار کالا را نه کسی فروخته و نه چنین درآمدی نصیب مؤسسه ساخته. او تمام این بی‌عدالتی‌ها را زیر سر مدیر قسمت فروش می‌دانست که او را به چیزی نمی‌گرفت و از وی خوشش نمی‌آمد و رفتاری ظالمانه با او پیشه کرده بود و حتی در جریان کنفرانس‌های اداری که تشکیل می‌شد نه تنها از پیشنهادهای وی حمایت نمی‌کرد بلکه گاه او را در جمع همکاران به مسخره می‌گرفت و به اصطلاح دستش می‌انداخت.

برای او شرح دادم که مقصر اصلی در مورد رفتاری که رئیس قسمت فروش با او درپیش گرفته خود وی می‌باشد زیرا او فقط عکس‌العمل نشان می‌دهد و جز این کار دیگری نمی‌کند. همین که اعتراف می‌کرد رئیسش مرد بدقلب و بددهن و مزوری است دیگر نیازی به توضیح بیشتر نداشت زیرا همان‌طور که خود گفته بود او نیز رفتاری خصومت‌آمیز و سرشار از تلخی و کدورت با وی درپیش گرفته و جواب‌های را با هوی داده بود! در سر راه خود تا اداره ذهن خویش را از تندی و تبعیض و بدخلقی و بی‌عدالتی رئیس اشباع می‌کرد.

خلاصه آن چه در ضمیر باطن می‌انباشت الزاماً به خود وی بازگشت می‌کرد. بازاریاب اینک یقین حاصل کرده بود که صحنه گفتگوی باطنی او و مدیر فروش قسمت تا چه اندازه مخرب و بنیان کن بوده و شدت و وسعت افکار ویرانگرش ضمیر باطنش را یکسره از دشمنی و کدورت لبریز ساخته بود. همین امر موجب آن شده بود تا رئیس مستقیمش واکنش منفی نشان دهد و روابطشان روزبروز خراب‌تر و کینه‌توزانه‌تر گردد.

برای بهبود مناسبات چاره‌ای جز توسل به تمرین‌های القایی نداشت:

- من تنها متفکر دنیای وجود خودم هستم. من مسئول تفکری می‌باشم که در مورد رئیس‌م به ذهن راه می‌دهم و او در مورد نحوه تفکر من هیچ مسئولیتی ندارد. بعد از این به هیچ کس و هیچ عنصر تحریک کننده‌ای اجازه نمی‌دهم تا مرا برسر خشم آورد و ذهنم را مغشوش کند. من برای رئیس‌م آرزوی خیر و رفاه و تندرستی و خوشبختی می‌کنم. من از صمیم قلب این آرزو را می‌کنم و می‌دانم که دعای خیر من در تمام امور راهنمای او خواهد گشت.

او این گفته‌ها را چندین بار قبل از خواب به آرامی تکرار کرد و یقین داشت آن چه به زبان می‌آورد بر صحیفه دلش به وضوح نقش می‌بست و هر چه می‌کاشت، همان می‌دروید.

در ضمن به او گفتم قبل از خواب این تصاویر را به ذهن راه دهد و بعد به خواب برود: او رئیس خود را می‌بیند که به گرمی

دست او را می‌فشارد و از نحوه برخورد او با مشتریان ابراز رضایت می‌کند. او این‌ها را به‌دل وعده نمی‌داد بلکه به‌راستی رئیسش را می‌دید که با صمیمیت با او سخن می‌گوید و لبخند به لب نشانده است. حتی صدای تمجید آمیزش را می‌شنید. او هر شب فیلم برخورد گرم و دوستانه‌اش را با رئیس قسمت فروش در صحنه ذهن به‌نمایش می‌گذاشت. او بی‌آن که خسته شود هر شب قبل از خواب این فیلم را می‌دید و مطمئن بود که ضمیر باطن تمام آنها را به‌طور خستگی‌ناپذیر و با دقت بر سلول‌های حساسش ضبط کرده است.

رفته‌رفته براساس قانون ظروف مرتبطه روحی و ذهنی، هرچه در ذهن تصویر کرده بود، آثار ظاهری پیدا کرد و رئیس قسمت فروش او را احضار نمود و پس از این که از زحمات و فداکاری‌های وی ستایش و قدردانی کرد او را به سمت مدیر فروش منطقه‌ای با صد کارمند بازاریاب که زیر دستش کار می‌کردند، منصوب نمود.

آری این مرد نظر خود را در مورد رئیسش تغییر داده و او نیز تقریباً بلافاصله عکس‌العمل نشان داده بود.

رشد و کمال عاطفی

آن‌چه دیگران می‌گویند و یا کاری که می‌کنند در واقع نایستی شما را خشمگین سازد و یا وادار به موضع‌گیری تلافی سازد مگر این که خود از قبل بدان رضایت داده باشید. دیگران

قادر خواهند بود فقط. از راه اندیشه در ما نفوذ کنند و ما را تحریک نمایند. در حقیقت هنگامی که خشمناک می شوید از چهار مرحله روحی گذر می کنید. ابتدا به فکر حرف مردم می افتید. سپس تصمیم به عصبانی شدن می گیرید و شعله خشم به جانتان می افتد. آنگاه تصمیم به عمل می گیرید. بعد بر حسب گفتار و کردار طرف مقابل یا به جواب گویی می پردازید و یا دست به عمل می زنید. به این ترتیب ملاحظه می کنید که فکر و هیجان و عمل و عکس العمل همگی در ذهنتان گذر می کنند.

هنگامی که به رشد و پختگی عاطفی رسیدید هرگز در مقابل انتقاد و خرده گیری و حقد و حسد و کینه دیگران از کوره در نروید و واکنش منفی نشان ندهید. انجام این کار به مفهوم سقوط در نوسانات ذهنی و پیوستن به حالت منفی طرف دیگر خواهد بود. پس در زندگی هدف خود را مشخص سازید و به هیچ کس اجازه ندهید تا شما را از مسیر احساس عمیق آرامش و خونسردی و سلامت عقل به بیراهه بکشاند.

مفهوم مهر و محبت در روابط انسانی

زیگموند فروید اتریشی بنیان گذار مکتب روانکاوی عقیده داشت که اگر شخصیت انسان از عشق تهی گردد بی گمان خود او پژمرده می شود و محکوم به مرگ زودرس می گردد. عشق همان ادراک و احترام تقدس و پاکی ذات دیگری است. هر قدر عشق و آرزوی خیر و خوشی از وجود شما پرتوافشانی نماید به همان

نسبت پاسخ آن را دریافت خواهید کرد. اگر دیگران را با زخم زبان بیازارید و اگر احترامی برایشان قائل نشوید هرگز در آمال و آرزوهایشان سهم نخواهید گشت و به قولی محلی از اعراب برایتان قائل نخواهند شد. در حالی که هر انسانی علاقمند است مورد توجه قرار گیرد و در نظر دیگران شخص مهمی جلوه کند. این نکته را عمیقاً درک کنید که هر کس برای خود ارزش زیادی قائل شود، از اصل منحصر به فرد حیات که همه جانها را دربر گرفته برخوردار می گردد. با درک این مساله برای سایرین ارزش و احترام خاصی در نظر می گیرید و آنان نیز متقابلاً همین احساس را برای شما منظور خواهند کرد.

چگونه با خودتان کنار بیایید

هنرپیشه‌ای برای من تعریف می کرد که در نمایشنامه‌ای بازی می کرد که نقش مهمی به عهده نداشت و علاوه بر آن خود نمایش نیز به خوبی نوشته نشده و روی هم رفته مردم پسند و گیرا نبود. کار به جایی رسید که بعد از چند ماه احساس کرد از تماشاچیان بدش می آید و نفرت چنان بالا گرفت که آنها را کودکانه «ابله و بی ذوق و بی هنر می نامید و عاقبت بیش از آن کار بر روی صحنه را طاقت نیاورد و برای امرار معاش در «دراگ استوری» استخدام شد.

روزی یکی از دوستانش از او دعوت کرد تا برای استماع سخنرانی که در تالار شهرداری نیویورک برگزار شده بود، شرکت

نماید. موضوع سخنرانی این بود: «چگونه با خودتان کنار بیایید؟» حضور در آن سخنرانی و شنیدن بیانات ناطق زندگی او را یک باره دگرگون ساخت. مجدداً به تاتری که از آن رو گردانده بود برگشت و کار خود را از سر گرفت و این بار تماشاگران و خود را با دیدی دیگر مورد ارزیابی قرار داد.

هر شب قبل از اینکه پا به صحنه گذارد قلب خود را از عشق و محبت تماشاچیان لبریز می کرد و به خود تلقین می نمود افرادی که شاهد نمایش وی هستند با دلی آرام و سرشار از عشق و علاقه به تماشای هنرنمایی او آمده اند و هربار احساسات مهرآمیز خود را نثار تماشاچیان می نمود. امروزه او در زمره یکی از مشهورترین هنرمندان جهانی قرار دارد و از شهرت زیادی برخوردار است و مردم را هم چنان دوست دارد و به آنان احترام می گذارد. آرزوی قلبی و مهر و علاقه اش به مردم منتقل می شود و ایشان نیز احساس او را بی جواب نمی گذارند.

برخورد با آدم های عوضی

در هر جامعه ای به افرادی برخورد می کنیم که اصطلاحاً آنها را «آدم های عوضی» می نامند. برخی از این ها دعوایی، پرخاش جو، ستیزه گر، زودخشم و عبوس هستند و فاقد حس همکاری می باشند و بهر بهانه ای سر بحث و جدل را باز می کنند. غالب این افراد روحاً آدم هایی در خود فرو رفته و از لحاظ روحی تغییر شکل داده و درهم پیچیده هستند و احتمالاً در دوران

کودکی دچار دگرگونی‌ها و ناهنجاری‌های تربیتی شده‌اند. بعضی دیگر نواقص مادرزادی دارند. کسی را که دچار بیماری صعب‌العلاج جسمی است و هم‌چنین کسی را که دچار بیماری روحی است نمی‌توان محکوم کرد و از او واکنش‌های رفتاری افراد سالم را طلبید. روی سخن ما در این جا با اشخاص گوزپشت نیست ولی در این مورد ما با گوزپشت‌های روحی گفتگو داریم که هر کس بایستی آنها را درک کند و با ایشان مدارا نماید.

* * *

یک روز دختری به دیدنم آمد و گفت در شرکتی کار می‌کند که نسبت به یکی از زنان کارمند آن جا شدیداً حسادت می‌ورزد. زیرا او زنی است پولدار و زیبا و علاوه بر همه این‌ها نامزد مدیر شرکت نیز می‌باشد و از خوشبختی کم و کسری ندارد. بعد از آن برایم تعریف کرد که یک روز پس از ازدواج وی که همه در دفتر مشغول کار بودیم به ناگهان در باز شد و دختر کوچولویی که معلول بود داخل اتاق گردید و خود را به آغوش همان زن به اصطلاح تازه عروس انداخت و گفت:

- مامان... مامان... من چقدر بابای جدیدم را دوست دارم. نگاه کن چه اسباب‌بازی قشنگی به من داده.

آن دختر حسود آنگاه برایم تعریف کرد که در آن لحظه چنان احساس شرم کردم که حال خود را نفهمیدم و تازه متوجه شدم که آن زن چقدر از خوشبختی واقعی فاصله دارد و چقدر در زندگی رنج می‌کشد. در آنجا بود که یکباره احساس کردم با

تمام وجود دوستش دارم و از همان دم با نگاه دیگری بر او نگریستم و بهوی گفتم از صمیم قلب آرزوی سعادتش را دارم.

امروزه در روانشناسی این حالت را آمپاتی Empathie می‌نامند و آن شناخت دیگری از طریق تشعشع ذهنی در روح می‌باشد. واسطه ایجاد علاقه بین این دو زن وجود کودک بود که توانست آن دو را به هم مرتبط سازد.

آیا بایستی برده‌صفت بود؟

بعضی‌ها عادت دارند خواستها و نیات خود را با صحنه‌سازی‌هایی از قبیل داد و فریاد و گریه‌زاری و تهدید و تطمیع و حتی غش و ضعف برآورده سازند و به مقصود خویش برسند. فراموش نکنید این افراد دیکتاتورهای زورگویی هستند که عادت کرده‌اند حرف خود را به کرسی بنشانند و برای دیگران ارزش و احترامی قائل نیستند و زندگی خود را با همین ادا و اطوارها و دوز و کلک پیش می‌برند. هرگز زیر بار آنان نروید و تحت تأثیر رفتارشان قرار نگیرید. محکم و استوار در مقابل اراده‌ای که می‌خواهند بر شما تحمیل کنند، ایستادگی نمایید و البته این کار را با خوشرویی انجام دهید و کار را به جنگ و جدل متقابل نرسانید ولی هرگز تسلیم نشوید. بره‌صفت بودن و سر در مقابل هر کس خم کردن کار آزادگان نیست. هرگز در مقابل خودپسندی و غرایز پست دیگران سرفروود نیاورید و شریک جرم سیاه‌کاری‌های ایشان نشوید. بار دیگر به خاطر آورید که کدام

قدرت فکر

کار خوب است و کدام بد. شما به این دنیا آمده‌اید تا از آرمان‌های والای انسانی پیروی نمایید و تا پایان عمر نسبت به حقایق و ارزش‌های جاویدان روح وفادار بمانید.

به هیچ کس اجازه ندهید تا مانع دستیابی شما به هدف‌تان گردد. هدفی که خدمت به هموع و اکتشاف زیبایی‌ها و مواهب خدادادی ذات بشر است. از عقل و درایت خود یاری بطلبید و بهر پیشنهاد روی خوش نشان ندهید. به آرمان خود وفادار بمانید. این نکته را عمیقاً در مدنظر قرار دهید آن چه در آرامش و سعادت و کمال شخص دخالت دارد الزاماً برای تمام افراد بشر نیز سودمند می‌باشد. هماهنگی جزء به هماهنگی و اعتدال کل می‌رسد و عشق به ذات خود به عشق بشریت منتهی می‌شود.

خلاصه مطالب

روابط انسانی

۱- ضمیر باطن به سان دستگاه ضبطی است که هر چه به آن داده شود همان را تحویل می‌دهد. به فکر خیر و خوشی دیگران باشید تا خودتان نیز از آن بهره‌مند شوید.

۲- افکار نفرت آلود و کینه‌توزانه به سان سم مهلک در بدن است. پس به فکر بدی کردن به دیگران نیفتید که خودتان نیز مسموم خواهید شد.

شما تنها متفکر دنیای وجود خویش هستید و از افکار خلاقه‌ای برخوردارید.

۳- فکر عنصر خلاقه است و در نتیجه آن چه شما می‌اندیشید و آن چه در مورد دیگران می‌پندارید همانی است که در فکر خود خلق کرده‌اید. به این اصل طلایی توجه نمایید: طوری در مورد دیگران فکر کنید که دوست دارید آنها نیز در مورد شما به همانگونه فکر کنند.

۴- در صدد فریب مردم برنیایید و سعی نکنید چیزی را که متعلق به دیگری است از چنگش در آورید زیرا با این کار خودتان را دچار عقده‌ها و محرومیت‌های ذهنی خواهید ساخت. ضمیر باطن شما انگیزه‌های درونی و افکار و احساسات را ضبط خواهد کرد. اگر سرشتی منفی و مخرب همراه با عقده‌ها و محرومیت‌ها داشته باشید به صد شکل متفاوت در زندگیتان بروز خواهد کرد.

۵- از خوبی و مهربانی و کار خیری که انجام می‌دهید به گونه‌های مختلف پاداش خواهید گرفت.

۶- شما مسئول افکار خود در قبال دیگران هستید. فراموش نکنید هیچ کس مسئول طرز تفکر دیگری نسبت به خود نیست. حال بگویید که در مورد مردم چه نظری دارید؟

۷- از لحاظ عاطفی و هیجانی متعادل باشید و به دیگران امکان بدهید که مثل شما فکر نکنند. هر کس حق دارد با شما اختلاف نظر داشته باشد و شما نیز حق دارید که دنباله‌روی دیگران نباشید.

۸- حیوانات به ارتعاشات ترس شما پی می‌برند و به این علت حمله را آغاز می‌کنند. اگر آنها را دوست داشته باشید دست به حمله نخواهند

زد. حالت بعضی از انسان‌ها از حیث حساسیت بی‌شباهت به این حالت نیست مواظب باشید آنها را تحریک به حمله به‌سوی خود نکنید!

۹- گفتگوی ذهنی شما که نمایانگر افکار و احساساتان می‌باشد موجب واکنش‌های دیگران نسبت به شما می‌گردد.

۱۰- آنچه بر خود نمی‌پسندید بر دیگران می‌پسندید. این مفتاح روابط انسان‌ها با یکدیگر است.

۱۱- دیدگاه‌ها و رفتار خویش را - در صورت لزوم - با مدیرمسئول و ریاستان تغییر بدهید. فقط این نکته را بدانید که او پاسخ رفتارها و افکار شما را می‌دهد.

۱۲- این شما هستید که اجازه می‌دهید دیگران رفتار خشم‌آلود و نامحترمانه‌ای نسبت به شما داشته باشند. افکار شما آفریننده است و قادر خواهید بود دیگران را به‌سوی خود جلب کنید.

۱۳- عشق کلید روابط نیکو با دیگران است. عشق ادراک و تمایل و احترام متقابل نسبت به یکدیگر است.

۱۴- از یک آدم قوزی چرا باید بدتان بیاید بلکه باید با او حس همدردی داشته باشید. پس با قوزی‌های روحی نیز باید احساس همدردی نمائید زیرا اینان نیز از لحاظ شرایط روحی دچار اشکال گشته‌اند، تفاهم موجب گذشت می‌شود.

۱۵- از خوشبختی و موفقیت و ارتقاء دیگران ابراز خوشحالی کنید. اگر چنین کاری کردید یقین داشته باشید شما نیز از مواهب آن بی‌بهره نخواهید ماند.

۱۶- هرگز در مقابل داد و قال و جار و جنجال و بحران‌های عصبی

دیگران تسلیم نشوید. روحیه آستی جویانه افراطی زبان آور است. بره صفت نباشید. به خیر و صلاح بیندیشید. آرمان خود را از نظر دور نسازید و از حقیقت جدا نشوید.

۱۷- جز خیر و خوبی برای دیگران نخواهید تا مردم نیز نظر خوشی نسبت به شما داشته باشند.

فصل شانزدهم

فصل هفدهم

آیا باید مردم را ببخشیم؟

زندگی با هیچ کس سر سازگاری ندارد. با این حال مواهب زندگی چون تندرستی، شادی، زیبایی و رفاه و آسایش را می‌توان به دست آورد و از آن بهره‌ها گرفت.

اگر در مقابل جریان آزاد زندگی در روحتان مقاومتی ایجاد نمایید، این سد و مانع عاطفی به صورت موضع منفی در اعماق ضمیر تثبیت می‌شود و در نتیجه نحوه تفکر منفی و ویران‌گر از رسیدن به غایت مطلوب باز می‌ماند. به هر حال در هر شکست و ناکامی نمی‌توان و نباید چرخ و فلک کج مدار و روزگار دون و طبیعت ستمگر و یا خداوند را مقصر و مسئول دانست چون در این جا نیز پای افکار به میان می‌آید که هر گرفتاری را خود شخص برای خویش به وجود می‌آورد.

کسانی که برای تمام شکست‌ها و بیماری‌ها و حتی از دست دادن عزیزان خدا را مسبب می‌شناسند به یقین سرزنش

خویش را به عاملی نیرومندتر متوجه می سازند و به عبارت دیگر اینان عکس العمل های منفی ضمیر باطن را ابراز می دارند نه واقعیت امر را و نمی دانند که به این ترتیب خود را تنبیه و مجازات می کنند نه دیگری را. اینان باید بدانند حق محکوم کردن کسی دیگر را هر چند عنصری مقتدرتر باشد ندارند و هیچ عامل خارجی را در عدم موفقیت خویش نباید دخالت دهند. گفتیم که اصالت زندگی عشق است و اگر جای آن را به نفرت و کینه بسپاریم در مقابل تندبادهای حوادث حیات تاب مقاومت نخواهیم آورد و به حمله ای از پای در خواهیم آمد.

زندگی با گذشت و بخشنده است

اگر انگشتان را ببرید زندگی چشم پوشی می کند و از سر تقصیرتان در می گذرد. هوش و خرد ضمیر باطن فوراً دست به کار می شود و به ترمیم خرابی ها می پردازد و سلول های تازه محل جراحت را اشغال می کند. اگر غذای مسمومی بخورید زندگی گذشت می کند و با در آوردن آن چه بلعیده اید جان تازه ای به شما می بخشد. اگر دستتان را بسوزانید اصل زندگی به یاریتان می شتابد و با بافت های تر و تازه و سلول های نو و پوست شاداب محل سوختگی را از سر نو می سازد. زندگی با شما سر عداوت و دشمنی ندارد و بزرگوار است و همیشه بر شما می بخشد. اگر شما نیز با زندگی از سر خصومت در نیابید بر طبق اصول طبیعت شادی و نشاط و تندرستی به شما ارزانی خواهد داشت. خاطرات

منفی و دردناک و افکار تلخ و شوم و آمیخته با سوئیت جریان آزاد زندگی را سد می‌کند و مانع از گردش طبیعی آن در شما می‌گردند.

احساس گناه را از خود دور کنید

مردی را می‌شناسم که همه‌شب تا دم صبح کار می‌کرد و هیچ توجهی به زن و دو فرزندش نداشت و اصولاً آدمی خشن بود و جز به کارش نمی‌اندیشید. او عقیده داشت که افراد خانواده‌اش بایستی به خاطر جان فشانی و تلاشی که برای رفاه آنان انجام می‌دهد و خواب شیرین بر خود حرام می‌کند، به وی احترام بگذارند و قدر زحماتش را بدانند. هرچند که او تا اندازه‌ای حق داشت اعتنا و دلسوزی بیشتری از زن و کودکانش بطلبد ولی مجاز نبود که آنها را به حال خود رها کند و بخصوص تمام مسئولیت‌های خانواده را به همسرش بسپارد و خود به بهانه خستگی و بی‌خوابی کنار بکشد.

هنگامی که برای مشاوره به نزد من آمد و گرفتاری‌هایش را بیان کرد در جوابش گفتم:

- در ذات شما چیزی وجود دارد که شما را از درون می‌بلعد و اگر آن چیز نبود به یقین تا این حد به آزار خود نمی‌پرداختید و چنین از خود انتقام نمی‌گرفتید. شما می‌خواهید خودتان را تنبیه و مجازات کنید حال آن که باید یاد بگیرید خودتان را مورد عفو قرار دهید و بر خویش ببخشید.

او سرانجام اعتراف کرد که به راستی در خود احساس گناه می‌کند و این را به خاطر گناهی که نسبت به برادرش مرتکب شده می‌داند.

برایش گفتم که خداوند از سر تقصیرش درمی‌گذرد اما او دارد خودش را عقوبت می‌کند. هنگامی که از اصول زندگی تخطی می‌کنیم بایستی چوب آن را نیز بخوریم. اگر دستتان را روی میله آهن گذاخته‌ای بگذارید لاجرم خواهید سوخت. قوای طبیعت فی‌نفسه بد یا خوب نیستند بلکه این نحوه استفاده از آنها است که نتیجه و فرجامی خوب یا بد به همراه می‌آورد. نیروی برق به خودی خود زیان‌آور نیست ولی نحوه بهره‌گیری از آن فرق می‌کند و می‌توان برای آتش کشیدن خانه‌ای و یا روشنی بخشیدن از آن استفاده نمود. پس تنها گناه بی‌خبری و غفلت از اصول زندگی است و تنها مکافات، واکنش اتوماتیکی در نحوه کاربرد آن است.

اگر از فرمول‌های شیمی به درستی استفاده نکنید یقین داشته باشید آزمایشگاه را به آسمان خواهید فرستاد. اگر با مشت به الواری بکوبید بی‌گمان به دستتان صدمه وارد خواهید آورد زیرا الوار می‌تواند برای کارهای مفید دیگر مورد استفاده قرار گیرد نه آنکه با آن به مشت‌بازی بپردازید.

مرد مزبور فهمید که جز خود او کسی دیگر مسئول خطاهای وی نیست و عکس‌العمل‌هایش نتیجه مستقیم افکار منفی و مخربش می‌باشد. او در معامله‌ای حق برادر را خورده و به او

زیان هنگفتی رسانده بود. با این حال از ندامت و پشیمانی هم چنان در رنج بود و احساس گناه می کرد.

از او پرسیدم:

- هنوز هم دارید سر برادران کلاه می گذارید؟

در جوابم گفت:

- نه.

- زمانی که برادران را فریب می دادید عمل خود را به حق

می دانستید و احساس رضایت می کردید؟

جواب داد:

- بلی!

به او گفتم:

- ولی حالا که این کار را نمی کنید.

- نه! حالا می خواهم به دیگران راه و رسم زندگی کردن را

یاد بدهم.

در پاسخش گفتم:

- معلوم می شود در حال حاضر عقل و شعورتان را به کار

انداخته اید. پس بایستی خودتان را هم مورد عفو قرار بدهید و از

خطاهای گذشته در گذرید و به عبارت بهتر افکارتان را با قانون

آسمانی تعادل و توازن هماهنگ سازید. محکوم ساختن خود یعنی

داشتن یک زندگی جهنمی و پر از عذاب و شکنجه.

آنگاه بارگناهی را که بر دوش می کشید یک باره بر زمین

انداخت و دست از محکومیت خود کشید و روحش را از آن همه

زجر و درد آزاد ساخت. شگفت آن که پزشک معالجهش دریافت که فشارخونش به حال عادی برگشته است. داروی درد او توجیه رفتارش بود و بس.

گذشته‌ها گذشته است

چند سال قبل قاتلی که دوستش را در اروپا کشته بود و از عذاب وجدان خلاصی نداشت، به دیدنم آمد. غم و اضطراب دمی رهايش نمی‌کرد و از عقوبت و مجازات پروردگار لحظه‌ای خواب و آسایش نداشت. او اعتراف کرد که دوستش به او خیانت کرده و با زنش روابطی برقرار ساخته و او آن‌دو را در بدترین وضع غافلگیر کرده و در حالت خشم و غضب آن دوست خیانت‌کار را کشته و دست به جنایت آلوده بود. این ماجرا حدود پانزده سال قبل اتفاق افتاده و بعد از آن به آمریکا گریخته و در آن‌جا با دختری ازدواج کرده بود که حاصل آن سه دختر زیبا بودند و بغایت آنها را می‌پرستید. او اکنون شغل مهمی داشت که با آن می‌توانست به دیگران کمک کند و خلاصه در این مدت به‌طور کلی تغییر یافته و آدم دیگری شده بود.

برایش شرح دادم که او دیگر آن کسی که دوست فریب‌کارش را به قتل رسانده بود نیست زیرا دانشمندان عقیده دارند که ما همان آدم یازده ماه قبل نیستیم زیرا سلول‌های بدن در این مدت عوض می‌شوند و ما از لحاظ جسمی موجود تازه‌ای می‌شویم. او نیز انسانی دیگر شده بود که جز خیر و صلاح

دیگران نمی‌خواست و از هر کمکی نسبت به مردم مضایقه نمی‌کرد. «پیرمرد»ی که در پانزده سال قبل مرتکب آن جنایت شده بود، دیگر وجود خارجی نداشت. در حقیقت مردی که برای مشورت به سراغ من آمده بود اکنون بی‌گناهی را محکوم می‌کرد! این توضیح چنان او را متقاعد و خوشحال ساخت که بلافاصله اظهار نمود باری سنگین از گردنش برداشته شده است و این را مدیون اعترافی می‌دانست که به‌من کرده بود.

از حرف حق نه‌راسید

خانم آموزگاری به‌نزد من آمد و شکایت کرد که بعد از ایراد سخنرانی در تالار مدرسه یکی از همکارانش وی را به‌باد انتقاد گرفته و او از سخنان تند او بسیار رنجیده خاطر گشته است. زیرا آن آموزگار به‌وی گفته بود که در حین سخن گفتن کلمات را جویده‌جویده ادا می‌کرده و گفته‌ها مفهوم نبوده و اصولاً موضوع سخنرانی ارتباطی به آن‌چه بیان کرده نداشته و نتیجه‌ای از آن نگرفته و از این قبیل حرف‌ها که او را بسیار خشمگین ساخته بود.

با این حال اقرار کرد که قسمت عمده انتقادات او بجا و درست بوده و وی توانسته به‌راهنمایی آنها گفتار خود را تصحیح نماید. بعدها شخصاً شاهد پیشرفت او در این امر بودم که چگونه مدارج ترقی را پیمود و حتی در کالج شهر به سخنرانی پرداخت و با استقبال حضار روبرو شد. در پی آن رویداد بود که نامه‌ای به‌آن

همکارش نوشت و از او به مناسبت انتقادی که از وی به عمل آورده و راهنمایی‌ای که نموده بود، سپاسگزاری کرد.

حال فرض کنیم که انتقاد دوستش سراپا غرض آلوده بوده و از حقیقت در آن کمترین اثری وجود نداشته و سخنرانی او برخلاف پیشداوری و تعصبات تنگ‌نظرانه و پندارهای وهم آلود و خرافی منتقدش بوده است و اصولاً آن شخص فردی کینه‌توز و بدقلب و حسود بوده که چشم دیدن موفقیت و محبوبیت سخنران را نداشته و از آن به شدت ناراحت گشته است.

در این صورت نیز باید بر او بخشید و با وی احساس همدردی کرد و از صمیم قلب برای سلامتی و شادی و تعادل زندگیش دست به دعا برداشت. اگر کسی بر خود و افکار و هیجانات خویش مسلط باشد هرگز دچار خشم و بی‌قراری و تزلزل خاطر نخواهد شد. زیرا هیجانات در پی افکار ظاهر می‌شوند و بنابراین به سهولت می‌توان افکاری را که موجب اختلال و آشفتگی می‌شوند، از سر دور ساخت.

* * *

یک روز برای شرکت در مراسم عقد زن و مرد جوانی به کلیسا دعوت شده بودم. در مراسم عقد داماد حضور نیافت و هر قدر مدعوین صبر کردند از وی خبری نشد. عروس با چشمان اشک آلود رو به من کرد و گفت:

- من خودم را به خدا سپرده بودم که او هر چه مصلحت می‌داند انجام دهد. لابد او خیر و صلاح مرا دیده و مانع

سرگرفتن این وصلت شده من هم راضیم به رضای او. آری عروس سرخورده به این ترتیب رضای باطنی خود را فراهم می‌ساخت حال آن که اگر کس دیگری جای او بود کارش به غش و حمله و بحران عصبی و بیمارستان می‌کشید. آری بهتر آنکه خود را به نیروی پرشکوه و پر قدرت ضمیر باطن بسپارید همان طوری که در کودکی در سختی‌ها و ناراحتی‌ها از مادران کمک می‌گرفتید و به دامان او پناهنده می‌شدید. به این ترتیب خواهید توانست تعادل و سلامتی عاطفی بدست آورید.

حقایق زندگی را دریابید

چند سال قبل به دختری برخوردیم که تحت تأثیر تلقینات مادرش افکار عجیب و غریبی در مورد زندگی پیدا کرده بود. لباس و جوراب سیاه می‌پوشید و از سخن گفتن ساده با مردان وحشت می‌کرد و از زندگی زناشویی می‌هراسید زیرا رابطه با مردان حتی شوهر خود را گناه آلوده می‌پنداشت که عاقبتی جز سوختن ابدی در آتش به دنبال نخواهد داشت.

این دختر با خود مثل کسی که معصیت بزرگی مرتکب شده رفتار می‌کرد و احساس گناه دمی او را راحت نمی‌گذاشت. با این حال ساده‌ترین راه این بود که دید تازه‌ای نسبت به زندگی پیدا کند و تمامی اعتقادات پوسیده و کهنه‌اش را بدور ریزد و حقایق زندگی را دریابد. در طی این مدت چند جوان به خواستگاریش آمده بودند اما او نمی‌توانست تصمیم بگیرد و برای

مشاوره به نزد من آمد و گفت:

- ازدواج کار گناه آلوده‌ای است و من نمی‌توانم به آن راضی شوم.

فهمیدم ندای باطنی او است که از دوران‌های دور سال‌های کودکی سخن می‌گوید. این دختر مدت ده هفته به دفتر من آمد تا توانستم عقاید باطل وی را از ذهنش بیرون بکشانم و به جای آن اندیشه‌های درست سرشار از زندگی بنشانم. در آخر متوجه شدم که مادر غافل و نادان و متعصب و بیسواد، او را شستشوی مغزی کرده و اباطیلی به جای افکار روشن و زندگی‌بخش تحویل وی داده است. در پی آن توانست ازدواج کند و خانواده‌ای شاد و خوب تشکیل دهد. شگفت آنکه او شریک زندگی و مرد ایده آله را در همان دفتر کار من پیدا کرد. جریان از این قرار بود که یک روز که می‌خواست از دفتر من خارج شود با جوانی که برای مشاوره پیش من می‌آمد برخورد کرد و من آنها را به هم معرفی کردم و همین باعث آشنایی و بعد ازدواجشان شد.

عفو و بخشش برای سلامتی بدن مفید است

دیگران را مورد عفو قرار دادن، سلامتی به جسم و روح بخشیدن است. شما باید کسانی را که به شما بدی کرده‌اند ببخشید و از تقصیرشان درگذرید تا به آرامش و خوشی دسترسی پیدا کنید. بر خطاهای خود چشم ببوشید و برای آنها اهمیت زیادی قائل نشوید. هنگامی می‌توانید بر خود ببخشید که دیگران را مورد عفو

قرار داده باشید. چشم نبستن بر خطای خود نه از موضع غرور بلکه از سر جهالت و غفلت است.

امروزه در دانش پسیکوسوماتیک (روان‌تنی) به این نتیجه رسیده‌اند که سرمنشأ غالب هیجانات از قبیل کینه‌توزی و ندامت و محکوم ساختن دیگران و خصومت و عداوت با مردم از عوارض جسمانی چون تنگی عروق و بادمفاصل و بیماری قلبی می‌باشد.

پزشکان پسیکوسوماتیک عقیده دارند که بیماران مزبور معمولاً افرادی هستند که کتک خورده‌اند و مجروح شده‌اند و یا حتی فریب خورده‌اند و بدرفتاری دیده‌اند و پس از آن در دلشان نسبت به همه مردم کینه و نفرت احساس می‌کنند و به قول معروف همه را با یک چوب می‌رانند و این حالت در اعماق ضمیرشان رسوب می‌کند.

اینان چاره‌ای جز این ندارند که خود به دست خویش این جراحت باطنی را قطع کنند و چون عضوی زاید آن را بدور افکنند و تنها وسیله درمان، گذشت کردن و چشم‌پوشیدن بر آن حالت روحی است.

در کار بخشش رضایت باطنی را باید ملحوظ داشت. اگر صمیمانه و صادقانه قلم عفو بر خطاها بکشید یقین داشته باشید که پنجاه درصد کار را انجام داده‌اید. من یقین دارم که شما اکنون این مساله را می‌فهمید: عفو کردن دیگری به مفهوم مشتاق بودن به ایجاد رابطه با او نمی‌باشد و به عبارتی شما خود را محکوم به

دوست داشتن هر کس نمی کنید و این عمل با هیچ اصلی از حیات مطابقت ندارد. مگر می توان به زور خود را وادار کرد که کسی را که هیچ هماهنگی و سنخیتی با افکار و ایده آل های شما ندارد، دوست داشت. بلکه مقصود این است که نفرت و کینه ای از کسی به دل نگرفت و گرنه دوست داشتن همگان عقلانی نیست.

البته همان طور که قبلاً خاطرنشان گردید برای تمام مردم باید آرزوی خیر و خوشی و تندرستی و خوشبختی نمود و بد کسی را نخواست. اگر چنین کنید در این صورت غریزه صیانت ذات را نیز ارضاء کرده اید زیرا هر چه برای خود می خواهید برای دیگران نیز خواسته اید و در این میان خود را هم فراموش نکرده اید و ارزشی حیاتی برای آن قائل شده اید. وانگهی، اکنون می دانیم که جز آن چه احساس می کنید و می اندیشید، چیزی بیشتر نیستید و آیا ساده تر از این عبارت برای ادای مقصود وجود دارد؟

فوت و فن گذشت

برای اینکه آتش خشم و کینه خود را فرو بنشانید به این روش متوسل شوید:

- دراز بکشید تا روح و جسمتان آرام بگیرد آنگاه به خود بگویید: «من در کمال آزادی و در منتهای صداقت کسی را که به من اهانت کرده می بخشم و او را از ذهن خودم خارج می کنم. من از خطای او چشم پوشی می کنم. من فردی آزاد هستم و او هم آزاد است. من امروز اعلان عفو عمومی می کنم و هر کس را که

به من بدی کرده، می‌بخشم و برای جملگی آرزوی تندرستی شادی و خوشبختی می‌کنم. من این کار را با خلوص نیت و از صمیم قلب انجام می‌دهم و هر بار که به این فرد - یا افرادی که به من بد کرده‌اند می‌اندیشم به خود می‌گویم: «من شما را آزاد کردم. دعای خیر من بدرقه‌تان باد! من آزاد شدم و شما هم آزادید. این خیلی بهتر است!»

راز بزرگ این قضیه در این است که در صورتی که این تمرین را برای یک بار به طور کامل انجام دهید دیگر نیاز به تکرار نخواهید داشت. اگر بار دیگر به یاد اهانت‌ها و یا آزارهای او افتادید کافی است این جمله را تکرار نمایید:

- - خدا به او خیر بدهد.

این دعا را هر بار که فکر او به سرتان آمد به زبان بیاورید. آنگاه به حیرت در خواهید یافت که آن شخص یا حادثه‌ای که در خانه ذهنتان رسوب کرده و باعث رنجش خاطرتان می‌شد، به سادگی از ضمیرتان پای بیرون نهاده و شما را به خود نهاده است.

در عفو لذتی است...

اگر به پول بازیافته و ثروتی سرشار دست یافتید باز به احساس شیرین عفو و بخشش نخواهید رسید. مثالی می‌زنم: اگر من به شما خبرهای خوشی درباره شخصی بدهم که مال شما را دزدیده و کلاهتان را برداشته و یا اهانت و توهین روا داشته، در

صورتی که از شنیدن این اخبار خوش درباره او، ناراحت بشوید و (هرچند بهرویتان هم نیاورید) این نشان می‌دهد که هنوز کینه او را از دل بیرون نرانده‌اید و به عبارت بهتر بر او نبخشیده‌اید.

فرض کنیم شما در سال قبل که به ملاقات من آمده بودید از آبه دندانتان می‌نالیدید و درباره درد آن مدت‌ها با من صحبت می‌کردید. حالا بعد از گذشت یک سال که مجدداً به دیدنم آمده‌اید من حالتان را می‌پرسم و از دندانتان سراغ می‌گیرم. تقریباً یادتان نمی‌آید که چنان دردی داشته‌اید و به سادگی جواب می‌دهید:

- نه... دیگر هیچ دردی احساس نمی‌کنم و به کلی خوب شده‌ام.

بلی تمام موضوع در همین است. درد را به کلی فراموش کرده‌اید ولی وجود آبه را از یاد نبرده‌اید و دیگر از آن رنج نمی‌کشید. دردهای روحی نیز بدینگونه است. سرمنشأ آن را از یاد می‌بریم و احساس آن را هم به‌بوته فراموشی می‌سپاریم و آنگاه لذت عفو را با تمام وجود احساس می‌کنیم.

ظاهربین نباشید

اگر کسی به روحیات و امکانات باطنی خویش پی ببرد. بهیقین از سرزنش کردن و شماتت دیگران دست برمی‌دارد و برای حرف و نظر دیگران ارزش بیش از حد قائل نمی‌شود. او می‌داند که افکار و احساسات خود او است که دنیای وجودش را

می‌سازد. او می‌داند آن‌چه در ظاهر می‌بیند عامل و علت خوشبختی وی نخواهد گشت. اگر فکر کنید که دیگران قادرند به شما لطمات جبران‌ناپذیر بزنند و انسان بازیچه دست سرنوشت بیرحم خویش است و بایستی برای لقمه‌نانی با دیگران مبارزه کرد تا آن را از گلوی آنان بیرون کشید مرتکب اشتباه فاحشی شده‌اید چون این اندیشه شما است که زندگی‌تان را می‌سازد. این گفته ساده و درعین حال عاقلانه را فراموش نکنید که هر کس نان قلب خودش را می‌خورد.

خلاصه مطالب

زندگی شاد و شیرینی داشته باشیم

۱- زندگی با کسی سر دشمنی و عداوت ندارد. این خود شماست که باید در راه صلح و صفا و شادی و امید و موفقیت گام بردارید و زندگی را در مسیر امیال خود قرار دهید.

۲- زندگی برای کسی ناخوشی، حادثه و درد و غم فراهم نمی‌سازد. این فکر منفی و مخرب ما است که حوادث تلخ و غم‌انگیز برای ما می‌آفریند. هرچه بکاریم همان را برداشت می‌کنیم.

۳- عشق و علاقه را در ضمیر باطن بنشانید و ثمره آن را به چشم

بینید.

۴- زندگی نظر حقدآمیز نسبت به کسی ندارد و کسی را محکوم نمی‌کند. اگر دستتان را زخم کنید و اگر انگشتان را بسوزید بر شما خشم نمی‌گیرد و شما را می‌بخشد و علاوه بر آن محل جراحت را ترمیم می‌کند و سوختگی را درمان می‌کند و پوستی تر و تازه و شاداب به روی سوختگی می‌کشد.

۵- عقده مجرم شمردن خود، داشتن برداشت غلط از زندگی است. چون زندگی نه داوری می‌کند و نه اقدام به مجازات و تنبیه می‌نماید. این خودتان هستید که در نتیجه داشتن افکار غلط و منفی و سیاه و اعتقادات ناصواب خویش را محکوم می‌کنید و به مجازات می‌سپارید.

۶- نیروهای طبیعت بد و مضر نیستند. طرز بهره‌برداری از نیروهای باطنی است که آنها را بد و خطرناک می‌سازد. از نیروی برق هم برای کشتن یک انسان و هم برای روشن کردن خانه می‌توان استفاده کرد. آب را می‌توان برای رفع عطش و یا خفه کردن کسی مورد استفاده قرار داد. خوبی و بدی زاده فکر انسان است.

۷- انسان با برداشت‌های غلطی که از خدا و زندگی و طبیعت پیدا می‌کند خود را به دست عقوبت می‌سپارد. افکار آدمی آفریننده هستند و می‌توانند بدبختی صاحب خود را موجب شوند.

۸- اگر کسی از شما انتقاد کرد و گفته‌های وی را درست و موثق تشخیص دادید از این که آینه‌وار عیوبتان را پیش‌رو تصویر کرده قلباً بایستی خوشحال و ممنون باشید و برای انتقادهای او ارزش قائل شوید. با این کار خواهید توانست نقاط ضعف خود را از بین ببرید.

۹- از انتقاد دیگران ناراحت و دلخور نشوید زیرا می‌دانید که

سر رشته افکار و احساسات و عواطفشان را به دست دارید و کسی مسئول آنها نیست.

۱۰- هرگز از انتقاد مردم نسبت به خود خشمگین نشوید و بر خویش دلسوزی نکنید و به خود کینه نورزید.

۱۱- خوب و بد و فکر ما به وجود می آورد. ازدواج امری طبیعی است و مثل خوردن و خوابیدن و غیره می باشد. با استفاده نابجا از مواهب طبیعت زندگی را بر خود سیاه نسازید. برای لقمه نانی که نمی توان آدمکشی کرد.

۱۲- کینه و نفرت و بدقلبی و دشمنی غالباً منشأ جسمانی دارند و در پی یک بیماری خاص به وجود می آیند. بر کسانی که شما را رنجانده اند و یا حتی آزار و اذیت رسانده اند ببخشید و از خطاهای خویش نیز درگذرید و به خوبی با خود کنار آیید. زندگی شاد و شیرین و پرامید را به ضمیر باطن راه دهید و از افکار منفی دوری نمایید.

۱۳- بخشیدن نوعی بزرگواری است. با دیگران رفتاری بزرگوارانه و جوانمردانه داشته باشید تا آثار درد ناشی از برخوردهای نامطلوب آنان از ذهنتان پاک شود.

۱۴- فرض کنیم که سال قبل از درد آبه دندان رنج می بردید. آیا هنوز همان درد را حس می کنید؟ نه! آیا اگر کسی در گذشته به شما توهین کرده، دشنام و ناسزا داده، اهانت روا داشته و بهتان و تهمت زده، باز هم باید در مورد او احساسات منفی داشته باشید تا به فکر او می افتید از خشم قرمز شوید و برخورد بیچید؟ اگر چنین است پس ریشه های کینه و نفرت هنوز در اعماق ضمیرتان وجود دارند و زندگیتان را تباہ می سازند

و آرامش‌تان را باز می‌ستانند. برای برگردن عواطف منفی خود را به عشق
بسپارید و برای کسی که آرامش از شما ستانده آرزوی خوشی و خیر و
رفاه کنید تا اینکه هیچ فکری از او در سرتان باقی نماند.

فصل هیجدهم

نابودی موانع روانی

چگونه می‌توان موانع روانی را نابود کرد؟

هر مسالهای راه‌حلی دارد و پاسخ هر مشکل در خود آن قرار دارد. اگر با موقعیت دشواری مواجه شدید و راه به‌جایی نبردید و حیران و سرگردان گشتید بهترین راه این است که به‌خود بگویید هوش بیکران نهفته در ضمیر باطن هر کس که از همه‌چیز آگاه است و همه‌چیز را می‌بیند و جواب هر مسئله‌ای را می‌داند، آن‌را برای شما فاش می‌کند.

اتخاذ همین رویه که کار را به ضمیر باطن می‌سپارید و این که فکر خلاقه راه‌گشای مشکلات است موجب می‌شود تا راه خود را بیابید و از مخمصه‌ای که گریبانتان را گرفته خلاصی یابید. مطمئن باشید اتخاذ این خط سیر آرامش و اعتماد به نفس را به شما باز خواهد گردانید و بر بزرگترین دشواری‌هایی که آن‌را لاینحل پنداشتید، فایق خواهید گشت.

ترک عادات بد

انسان اصولاً موجودی معتاد است و اعتیاد یکی از اعمال ضمیر به شمار می‌رود (البته در این جا روی سخن ما با معتادان مواد مخدر نیست هر چند که آن نیز یکی از ابتلائات و اعتیادات منفی می‌باشد) رانندگی، دوچرخه سواری، شنا کردن و غیره در اثر تمرین و تکرار عادات آموخته می‌شود تا زمانی که در ضمیر باطن اصول آن کارها به طور دقیق ضبط می‌گردد و به گونه‌ای اتوماتیک منشأ ظهور پیدا می‌کند و صورت وقوع می‌یابد. به این علت است که گاهی اوقات آن را طبیعت دوم می‌نامند و آن چیزی نیست جز عکس العمل ضمیر باطن در قبال تفکر و نحوه عمل.

هر کس در برگزیدن یک عادت خوب یا بد مختار است. اگر به مرور زمان اندیشه‌ای مخرب و فکری منفی را تکرار و دنبال کنید بدان خو خواهید گرفت و تحت تأثیر آن قرار می‌گیرید. شخصی بنام «جونز» برایم اعتراف کرد که هوس خوردن مشروب در من چنان نیرومند بود که دو هفته تمام به باده‌نوشی می‌پرداختم و مست و ملنگ می‌ماندم و هر کار می‌کردم نمی‌توانستم این عادت بد را از خود دور کنم.

چند بار کوشیدم تا خویش را از این اعتیاد زشت نجات دهم و عادت خوبی جانشین آن سازم ولی راه به جایی نمی‌پردم. می‌خواستم کاری کنم تا از مشروب بدم بیاید و روی این اصل به حد وفور می‌نوشیدم تا حالت دل‌زدگی در خود ایجاد کنم. ولی

بعد از آن طاقت و قرار از دست می‌دادم و اراده‌ام سست می‌شد و باردیگر شکست می‌خوردم. شکست‌های متوالی موجب شده بود که به ناتوانیم در زمینه کنترل خواهش‌های نفسانی پی ببرم. بارها سعی کردم تا با نیروی تلقین در ضمیر باطن به‌جنگ این اعتیاد بروم و هر بار مأیوس و شکست‌خورده به‌جام پناه بردم و زندگی از آن پس در شکست‌های متوالی خلاصه گردید.

به‌جونز پیشنهاد کردم که بین ضمیر آگاه و ضمیر باطن هماهنگی به‌وجود آورد. اگر بین این دو تعادل ایجاد کنید تا با یکدیگر همکاری نمایند ایده یا هوسی که در ضمیر باطن جای گرفته پای از آن بیرون می‌گذارد. عقل سلیم او این مساله را می‌پذیرد که اگر عادتش او را به آن گرداب و بدبختی کشانده، می‌توان راهی برای بیرون کشاندن وی پیدا کرد تا باردیگر دست از اعتیاد بردارد و راه صواب و رستگاری درپیش گیرد. او می‌داند که عادت زشتش بدون دخالت اراده صورت وقوع می‌یافت زیرا عالمانه این راه را برگزیده بود البته به‌این نکته وقوف یافت که چون طبقه‌بندی عادت در ضمیر در مکان منفی قرار گرفته‌است بنابراین با روشی ضد آن و به‌گونه‌ای مثبت می‌توان آن را از میان برداشت. از آن پس این فکر را که آدم ضعیفی است و در مقابل این اعتیاد کاری از او بر نمی‌آید، از سر دور کرد و همین که در این اقدام به پیروزی دست یافت از این مساله مهم آگاه گردید که برای علاج خود و رفع اعتیاد چاره‌ای جز این ندارد که از فکر خود کمک نگیرد. اینک برای مبارزه فقط به

تلاشی مختصر نیاز داشت.

نیروی تصویر ذهنی

آقای جونز به‌ترین آرام‌سازی جسم و روح پرداخت و گاه در حالت خلسه که فرو می‌رفت ذهن خود را از تصویرهای آرزوگونه خود لبریز می‌ساخت و می‌دانست که ضمیر باطنش به‌موقع پاسخ مناسبی به خواسته‌هایش خواهد داد. او پیش خود مجسم کرد که دخترش به‌دیدن او از سر خوشحالی بانگ برمی‌کشد و می‌گوید:

- اوه بابا! چقدر خوشوقتم که شما را باز در خانه می‌بینم!

زیرا به‌علت اعتیادی که داشت خانواده از او روی برگردانده بود و زنش حتی با او حرف نمی‌زد. کار فرستادن تصویرهای دلخواه و مثبت و سازنده را به‌ضمیر باطنی به‌طور خستگی‌ناپذیر ادامه داد. هر بار که اراده‌اش به سستی می‌گرایید تصویر دخترش را در خاطر زنده می‌کرد که لبخند زنان از او استقبال می‌کند و سایر افراد خانواده و آشنایانی را که به‌دیدن وی روی برمی‌گردانیدند، در مخیله به‌عیان می‌دید که به‌او خوشامد می‌گویند و عمل قهرمانانه‌اش را می‌ستایند.

این تصاویر موجب شکل‌پذیری تصاویر جدیدی در ضمیر باطنش شد. او اینک یقین داشت دیر یا زود عادت تازه‌ای جانشین اعتیاد مزمنش می‌گردد. به او گفتم که شعور روشن و ضمیر آگاهش را هم چون دوربین عکاسی تصور کند و

شعور تاریک و ضمیر باطنش را به سان فیلمی که اگر دگمه دوربین را فشار دهند هر چه را بخواهد در خود ضبط می کند. از آن پس کوشید تا تصاویر دلخواه را به صفحه حساس ضمیر باطن بسپارد تا آن چه را مایل است به عیان ببیند. فیلم های عکاسی در تاریک خانه ظاهر می شوند و همین طور تصاویر ذهنی تاریک خانه ضمیر باطن.

تمرکز دقت

آقای جونز اینک تلاش فوق العاده ای برای ترک اعتیاد به عمل نمی آورد بلکه می کوشید تصویری را که به ذهن می فرستد مطابق دلخواه باشد. او خود را در بست به این سینمای ذهنی سپرد و اتمسفری را که در ضمیر به وجود آورد چندین بار به معرض نمایش گذارد. او اکنون نسبت به درمان قاطعش اطمینان کامل داشت. هنگامی که هوس خوردن مشروب به سرش می زد بلادرنگ فکر خود را متوجه خانواده و استقبال گرم آنها می کرد. سرانجام توانست بر عادت بدش غلبه کند و این بار آن را با شکست مواجه سازد زیرا با اطمینان خاطر تصویر روشنی را به ذهن سپرده بود. او اینک مدیر عامل یک شرکت تجاری بزرگ است و از خوشبختی به دست آورده لذت می برد.

آیا بدشانسی وجود دارد؟

آقای «بلوک» * برایم فاش کرد که درآمد سالیانه‌اش به حدود ۲۰/۰۰۰ دلار می‌رسد ولی به‌تازگی بدشانسی آورده چون هربار که مشتریانی برای عقد قرارداد پیدا می‌کند در مرحله پایانی زیر قول و قرارشان می‌زنند و حاضر به امضاء نمی‌شوند. او عقیده داشت که جز بدبختی در زندگی نصیبی نداشته است.

پس از اینکه دو نفری نشستیم و مسائل را از دیرباز تا آن زمان مورد ارزیابی قرار دادیم به‌این نتیجه رسیدیم که آقای بلوک در سه ماه پیش هنگام امضای قرارداد با یک دندان‌ساز، با هم حرف‌شان شده و در نتیجه وجود اختلاف به‌سردی از هم جدا شده‌اند. از آن به‌بعد آقای بلوک در موقع انعقاد پیمان‌نامه با سایر مشتریان دست و دلش می‌لرزیده که مبادا حادثه فوق یک بار دیگر روی دهد و این بار نیز مشتری قهر کند و پی‌کار خود برود. وجود این پس زمینه فکری بلافاصله همان صحنه را به‌وجود می‌آورده و در نتیجه آقای بلوک این مساله ساده را حمل بر بداقبالی و سحر و جادو و از این قبیل موهومات می‌کرده و به‌قول معروف از آن‌چه می‌ترسیده، به‌سرش می‌آمده است.

بعد از گفتگوی بسیار آقای بلوک به‌این نتیجه دست یافت که بایستی حالت ذهنی خود را عوض کند و در نحوه

* Block در انگلیسی معنای مانع و رادع می‌دهد و نویسنده عمداً این اسم

را برای رساندن مفهوم برگزیده است (م)

برداشت خویش از مسایل دگرگونی ایجاد نماید. آنگاه با تلقینات زیر به دوران بدشانسی! خود خاتمه داد:

- من اطمینان دارم که به هوش بیکران ضمیر باطن خود متصل شده‌ام و این پدیده‌ای است شگرف که نه سد و مانعی می‌شناسد و نه مشکل و دشواری را قبول دارد و از چنان قدرتی برخوردار است که هر مساله‌ای را به سادگی حل می‌کند. پس آن چه برایم پیش آید خوش آید چون زمام کار به عقل سپرده‌ام و او خود از پس همه مشکلات برمی‌آید و جواب همه را می‌دهد. یقین دارم که بر کار ضمیر باطنم خرده نمی‌توان گرفت. آن چه را امروز شروع می‌کند با خوبی و خوشی به پایان می‌رساند. هوش و درایت من تا کار را به سرانجام نرساند دست بردار نیست. وظیفه انسانی من خدمت به ممنوع است و مشتریان طرف قرار داد با من نیز این را می‌دانند که من جز خیر و صلاحشان نمی‌خواهم و معامله با من برکت دارد.

شب‌ها قبل از خواب و صبح‌ها قبل از اینکه به سرکار برود این گفته‌ها را چندبار تکرار می‌کرد و دیری نپایید که توانست تأثیر کلام خود را بر ذهن عملاً تجربه کند و مشتریان خوبی پیدا نماید و فکر بدشانسی و این چیزها را از خاطر بزدايد.

مرز آرزوها تا کجا است؟

یک روز جوانی از سقراط پرسید:

- استاد... چگونه می‌توان عاقل و خردمند شد؟

سقراط در جوابش گفت:

- با من بیا!

سپس او را با خود به کنار رودخانه‌ای برد و آنگاه سر وی را به دست گرفت و زیر آب فرو کرد به طوری که جوان نزدیک بود خفه شود و بعد او را رها کرد. هنگامی که شاگرد جوان حالش جا آمد و توانست نفسی بکشد سقراط از او پرسید:

- وقتی که زیر آب بودی تنها آرزویت چه بود؟

مرد جوان جواب داد:

- هوا.

آنگاه سقراط به او گفت:

- اگر عقل و خرد را نیز، به همان گونه بطلبی که هوا را آرزو می کردی، پس آن را خواهی یافت.

به این ترتیب، هنگامی که از صمیم قلب خواستار برطرف کردن مانعی باشید و زمانی که عمیقاً ایمان پیدا کنید که راهی برای غلبه بر آن وجود دارد پیروزیتان حتمی و مسلم خواهد بود.

حال اگر واقعاً طالب آرامش باطنی و درونی هستید به یقین بدان دست خواهید یافت. در این صورت اگر کارفرمایان با شما بداخلاقی نماید و یا زبان هرزه گردی دشنامتان داده باشد مسلماً تأثیری بر دنیای آرام ذهنیتان نخواهد کرد و به سادگی از آن خواهید گذشت. اینک می دانید چه می خواهید و به هیچ وجه اجازه نخواهید داد راهزنان افکار راه براندیشه آزادتان ببندند و قلب شما را از کینه و نفرت و خشم و عداوت لبریز سازند و مانع رسیدن

شما به سر منزل مقصود که همان خوشبختی و سلامتی و امید و موفقیت است گردند. از آن پس زیر بار حرف زور کسی نخواهید رفت و تحت تأثیر هیچ کس قرار نخواهید گرفت زیرا افکار تان از قبل نقشه زندگیتان را ریخته و آن را تنظیم کرده است. هدف شما در زندگی عبارت خواهد بود از آرامش، تندرستی، هماهنگی و تعادل و رفاه. همواره به خاطر داشته باشید که نهری از آرامش در وجود شما جریان دارد. اندیشه شخص نیروی غیر عادی و نامرئی وجود او است که باید بدان امکان انتخاب خیر و خوشی و الهام بخشیدن و آرامش گرفتن داده شود.

احساس گناه آرامش را از انسان سلب می کند

مردی را می شناسم که صاحب چهار فرزند بود. در مسافرت هایی که به یکی از شهرهای دوردست می کرد ناچار شده بود در آنجا با زنی سر و سری برقرار کند. از آن به بعد آرامش از وجودش رخت برپست به طوری که شب ها خواب راحت نداشت و ناچار می شد با قرص های خواب آور چند ساعتی به خواب رود. پزشکان روز بروز شاهد وضع وخیم جسمانیش بودند و علت آن را کشف نمی کردند. فشارخونش بالا می رفت و بیقراریش بیشتر می شد و قرص های آرام بخش دیگر تأثیری نمی بخشیدند. کار به جایی رسید که ناچار به باده نوشی روی آورد و وضع خود را از آن چه بود، بدتر کرد.

علت العلل تمام آنها احساس گناهی بود که وی را لحظهای

آرام نمی گذاشت. او مرد مرتب و منظمی بود که اکنون سوگند ازدواج را زیرپا نهاده بود. از سوی دیگر اعتقادات مذهبی وی نیز مزید بر علت شده و بیشتر او را تحت فشار قرار می داد و همین فشار او را به سوی شرب مواد الکلی سوق داده بود تا شاید لحظه ای از وضعی که برای خود پیش آورده بود، رهایی یابد. بعضی از بیماران برای تسکین درد به مرفین یا «کودئین» متوسل می شوند ولی او به الکل پناه برده بود حال آن که این کار به سان نفتی بود که بر آتش دل خویش ریخته باشد.

سرانجام با تجربه درون نگری توانست از شر عذاب وجدان رهایی پیدا کند و از ورطه ای که در آن سقوط می کرد، نجات یابد. او اینک می دانست که علت واقعی ناراحتی هایش در اعماق ضمیرش قرار دارد و در صورتی که بتواند آن را از بین ببرد درمان عاجل از پی خواهد رسید.

روزی سه چهار مرتبه در روز اقدام به تمرین گفتار تلقینی زیر کرد:

- روح من از آرامش و تعادل و سکون و آسایش برخوردار است. عقل در ضمیرم خانه کرده و من از گذشته، حال و آینده نمی ترسم. هوش بیکران ضمیر باطن راهنمای من در تمام کارها است و مرا آگاهانه هدایت می کند. اینک من با اعتقاد و آرامش و اطمینان کامل با هر مشکلی روبرو می شوم. حالا دیگر در کمال قدرت دست از اعتیاد برمی دارم و لب به مشروب نمی زنم. روحم آزاد است و سرشار از آرامش و خوشی. من خودم را می بخشم و

به این ترتیب حالا بخشیده شده‌ام. آرامش و قناعت و آزادگی و هشیاری و اعتماد حاکم مطلق روح شده‌اند.

او این گفته‌ها را تا مدت‌ها تکرار کرد. او می‌دانست چه می‌کند و به چه علت این کارها را انجام می‌دهد. عملی که آگاهانه انجام می‌داد موجب آن می‌شد که ایمان و اعتقاد لازم در وی به وجود آید. به او گفتم این کلمات را شمرده و آرام ادا کند و با عشق و علاقه و ایمان کامل این کار را انجام دهد تا ضمیر باطنش گفته‌هایش را که از سردل برمی‌آمد، بپذیرد و در خود جای دهد و آنگاه هم چون دانه‌ای که در کشتزاری کاشته شده ثمرات خود را آشکار سازد.

این حقایقی که آنها را در ذهن متمرکز می‌ساخت از طریق چشمان و گوش‌ها و ارتعاشات درمان‌بخش صدایش در ضمیر باطنش جایگزین می‌شدند و تمام نمونه‌های منفی را که در آن رسوب کرده بودند بیرون می‌راندند. روشنایی تیرگی‌ها را می‌زداید. فکر سازنده اندیشه منفی را از بین می‌برد و نمونه آن همین مردی که ظرف یک ماه تغییر یافت و انسانی دیگر شد.

زندان معتاد

اگر معتاد به الکل یا مواد مخدر هستید بایستی از این موضوع اطلاع حاصل کنید. سعی نکنید با خودتان نقش بازی کنید. بسیاری از اشخاص، معتاد باقی می‌مانند چون نمی‌خواهند بپذیرند که معتاد هستند. بیماری شخص معتاد گواه بر عدم اعتدال

و ترس و نگرانی عمیق وی است. او از مقابله با زندگی روی گردان و هراسان است و توسط اعتیاد از مسئولیت‌های زندگی می‌گریزد. کسی که گرفتار دام اعتیاد است خود را آزاد و صاحب اراده‌ای نیرومند می‌پندارد در حالی که به چیزی می‌نازد که از آن بویی نبرده. اگر معتادی به مواد مخدر تفاخر کنان بگوید: - من دیگر لب به این آت و آشغال‌ها نمی‌زنم.

یقین بدانید که او حتی قادر نیست از این گفته خود، حقیقتی بسازد زیرا نمی‌داند نیروی لازم را از کجا فراهم نماید.

معتاد در زندان روحی خود که به دست خویش ساخته محبوس گشته است و بندهای دست و پای او را عقاید و باورها و پندارها و تلقینات و تاثیرات محیط و اطرافیان تشکیل می‌دهد. او نیز مثل هر انسان دیگری اسیر عادات خویش است و ناچار است بر طبق آن عمل نماید.

آزاد ساختن خود روشی برای ترک اعتیاد

هر کس قادر است ایده آزادسازی و آرامش روح را در خود به وجود آورد به طوری که در اعماق ضمیر باطن او جای گیر شود. در صورتی که این ایده از توان کافی برخوردار باشد خواهد توانست صاحب خود را از شر اعتیاد نجات دهد. با پیدا کردن برداشت و معیارهای نوین و ارسال پیام‌های واقعی به ضمیر باطن طرز تلقی قبلی از میان خواهد رفت و دیدگاه جدیدی جای آن را خواهد گرفت.

هرگز نباید از یاد برد که برای نجات از آفت اعتیاد شرط اصلی تمایل و خواستن است و اگر این خواست درونی به آن حد برسد که تصمیم به خلاصی از اعتیاد گرفته شود اشکالاتی که بر سر راه آزادسازی کامل به وجود می آید، از میان خواهد رفت.

همان طور که گفتیم اندیشه شخص درباره هر موضوع مشخص که در ذهن متمرکز شود آن را در ضمیر باطن می نشاند و توسعه می دهد. مثلاً اگر درباره آرامش روح و برداشت رها شدن از قید اعتیاد ایده ای به ذهن بدهید و اگر فکرتان را در این راستا نگاه دارید احساسات و هیجاناتی در شما بروز خواهند کرد که رفته رفته ایده آزادسازی و آرامش را پذیرا خواهند شد. به عبارت بهتر آن چه احساس می کنید توسط ضمیر باطن مورد قبول قرار می گیرد و امکان بروز پیدا می کند.

فرض کنیم که به دنبال هر ناخوشی، خوشی پدید آید در این صورت می توان نتیجه گرفت که رنج و درد ما بیهوده نبوده است. با این حال تن به درد سپردن کار عاقلانه ای به شمار نمی آید. حال اگر کسی هم چنان به مشروب خواری ادامه بدهد از لحاظ جسمی و روحی خود را با اشکالاتی مواجه می سازد. اما این نکته را نباید از نظر دور داشت که قدرت ضمیر باطن حامی و پشتیبان ما است. اگر دچار غم و اندوه شدید ایده شادی و خوشحالی را به ذهن بدهید و آنگاه متوجه خواهید شد که غم و غصه از وجودتان رخت بر بسته است. این را در روانشناسی قانون جانشینی می خوانند. نیروی تخیل شما را به باده پیمائی وا می دارد. به جای

آن ایده آرامش روح و آزادسازی از قید اعتیاد بنشانید. البته تردیدی نیست در ترک اعتیاد دچار ناراحتی‌ها و عوارض ناشی از ابتلا، به آن عادت مذموم خواهید گشت اما منکر نمی‌توان شد این ریاضت و تحمل و مقاومت به نتیجه شیرینی که دربر خواهد داشت، می‌ارزد. درد و رنجی که احساس می‌کنید شبیه درد زایمانی است که مادر در هنگام تولد نوزادش می‌کشد: اینک ضمیر باطن شما نوزادی دیگر می‌خواهد به‌شما عرضه نماید که نام آن زندگی نوین سرشار از آرامش و سلامتی می‌باشد.

علت اعتیاد

علت هر اعتیاد نحوه تفکر منفی و مخرب است زیرا همان‌طور که اشاره شد شما براساس اندیشه‌ای که به‌سر دارید خود و شخصیت خود را می‌سازید. اعتیاد در پی عقده حقارت و عقیمی فکر و شکست و یاس همراه با حس خصومت شدید به‌وجود می‌آید.

سه گام سحرآمیز برای ترک اعتیاد

- ۱- آرام دراز بکشید و فکرتان را آرامش ببخشید. برای رسیدن به مرحله دوم در حالت خلسه فرو روید.
- ۲- جمله کوتاهی که بتواند در ذهن جا بیفتد آماده سازید و چندبار تکرار نمایید مثلاً: «من اعتیادم را ترک می‌کنم و آرامشم را به‌دست می‌آورم» برای اینکه مانع از پراکندگی افکار خویش

گردید این کلمات را با صدای بلند ادا نمایید و جز به مفهوم آن به چیز دیگری فکر نکنید.

این کار باعث تراوش آن در ضمیر باطن می گردد. به مدت پنج دقیقه این تمرین را ادامه بدهید، در پی آن به حالت عمیق باطنی دچار خواهید شد.

۳- در هنگام خواب کاری که «گفته» نویسنده شهیر آلمانی می کرد انجام دهید: در عالم تخیل چنین فرض کنید که دوست و یا یار دلبدتان در پیش رویتان قرار دارد. در آن حال چشمانتان را ببندید و آرام دراز بکشید. همان یار غایب که اینک در برابرتان حضور دارد به شما می گوید: «تبریک!» شما لبخند مهرآمیز او را می بینید و صدایش را می شنوید. در ذهن دستش را به دست می گیرید: دستی است کاملاً زنده و واقعی. کلمه تبریکی که از دهان او بیرون می آید نشانه آن است که شما در آزادسازی خود از قید اعتیاد موفق بوده اید. این تمرین را چندبار تکرار نمایید تا حالت و صدای او در اعماق ضمیرتان جایگزین شود.

در ترک اعتیاد پشتکار داشته باشید

هنگامی که آثار ترس و تردید و نگرانی و اوهام و خیالات در ذهن شما ظاهر می شوند در آن صورت به هدف و چشم انداز گسترده آن بنگرید. به نیروی بیکران ضمیر باطن که قادر است اندیشه و تخیل تان را وارد میدان سازد، بیندیشید. با این ترفند اعتماد به نفس و شجاعت و شهامت خود را باز خواهید یافت و

توان جدیدی در خویش احساس خواهید کرد. در مبارزه با اعتیاد بایستی ثابت قدم بود و پشتکار داشت تا ابرهای تیره از افق ذهن پراکنده شوند و خورشید آزادی بر تمامی وجودتان بتابد.

خلاصه مطالب

مروری در قدرت تفکر

- ۱- راه حل هر مسئله در خود آن نهفته است و جواب هر معادله نیز با خود آن است. هوش و خرد ذاتی شما هنگامی جواب مسائل را می دهد که شما با ایمان و اعتقاد کامل آن را طلب کرده باشید.
- ۲- اعتیاد تابع ضمیر باطن است. انسان موجودی است تابع عادت.
- ۳- نمونه های عادت در ضمیر باطن از طریق تمرین و تکرار میسر می شود تا به جایی که در اعماق ضمیر جای می گیرند مثل شنا کردن، ماشین نویسی، رانندگی و غیره...
- ۴- هر کس از آزادی انتخاب برخوردار است و در نتیجه هر کس آزاد است تا عادت بد یا خوب اختیار کند.
- ۵- هر تصویر ذهنی که با ایمان راسخ به ضمیر آگاه می سپارید، ضمیر باطن نتیجه آن را باز پس خواهد داد.
- ۶- تنها مانع موفقیت هر کس، اندیشه خود او و تصویر ذهنی وی است.

۷- هنگامی که دقت و حواس شما دچار پراکندگی می شود آن را بر روی هدف اصلی و خیر و صلاح خود متمرکز کنید و به صورت عادت در آورید. اصطلاحاً این را «انضباط روحی» می نامند.

۸- ضمیر آگاه شخص مثل دوربین عکاسی است و ضمیر باطن هم چون فیلم آن. هر چه فیلم برخورد ضبط کند همان را نشان خواهد داد.

۹- بدترین بدشمنی یک فرد در این است که روح او ترس و دودلی را در خود ضبط کند. این سطح فکر را در خود بشکنید. هدف والایی برای خود در نظر بگیرید و ترس و تردید را به دل راه ندهید.

۱۰- برای ایجاد یک عادت خوب و جدید بایستی متقاعد شده باشید که این عادت از هر جهت پسندیده و مطلوب است. میل و اراده شخصی برای ترک عادت بد عامل مهمی در راه مبارزه با آن می باشد.

۱۱- سخن دیگران هنگامی به شخص زبان می رساند که از طریق اندیشه خود او مورد قبول ذهن قرار گیرد. هدف زندگی خود را که عبارت است از ایجاد تعادل و هماهنگی و شادی و تندرست بودن از یاد نبرید و برای حرف مردم ارزش بیش از حد قائل نشوید. شما تنها متفکر دنیای وجود خویش هستید.

۱۲- اعتیاد به تمایل نا آگاهانه گریز از واقعیات مربوط می گردد. اعتیاد به موادمخدر داشتن نوعی طرز تفکر منفی و مخرب است. درمان آن در نحوه اندیشیدن به آزاد شدن و به کمال رسیدن و رضایت باطنی یافتن است.

۱۳- بسیاری از معتادان، معتاد باقی می مانند زیرا نمی خواهند قبول کنند که معتاد هستند.

۱۴- قانون ضمیر باطن از سویی شخص را برده و اسیر می سازد و مانع آزادی عمل وی می گردد، ولی در عین حال قادر خواهد بود به انسان آزادی و سعادت ببخشد. پس این امر بستگی به این می یابد که شخص چگونه از آن استفاده کند.

۱۵- نیروی تخیل آدمی را به اعتیاد می کشاند. برای یک بار هم که شده باید امکان داد تا شخص را به آزادی و رهاشدن از قید آن رهنمون گردد.

۱۶- اگر ترس به در روح شما کوفت در به رویش باز نکنید.

فصل نوزدهم

ترس را از خود برانیم

چگونه ترس را از خود دور کنیم

یکی از دانشجویانم تعریف می کرد که از وی برای ایراد سخنرانی در تالار دانشگاه دعوت نمودند و او از این پیشنهاد چنان جاخورد و وحشت کرد که احساس نمود قادر نیست در برابر آن همه چشم که او را می پایند کلامی به زبان آورد. سرانجام با توسل به تمرین زیر توانست بر ترس و وحشت بی مورد خود غلبه کند:

چند شب قبل از ایراد سخنرانی و به هنگام خواب بر تخت خود آرام دراز می کشید و این جملات را تکرار می کرد:

- «من باید جلوی این ترس را بگیرم. من از همین حالا آن را در خود از بین می برم. من به خودم اطمینان دارم و خیلی راحت و آسوده این سخنان را به زبان می آورم.»

آری او با بهره گیری از قانون ذهنی توانست بر ترس خود

غلبه کند و به راحتی به سخنرانی بپردازد. ضمیر باطن مطیع تلقین است و تلقین بر آن تسلط دارد. هنگامی که شما راحت غنوده‌اید و جسم و جانتان را آرام ساخته‌اید اگر در آن حال افکاری را از ضمیر آگاه روانه ضمیر باطن سازید یقین داشته باشید بر طبق قانون «اسموز» مایعات جداگانه در هم نفوذ خواهند کرد و یکی خواهند شد. هر قدر که این افکار در پهنه ضمیر باطن جای بگیرند به همان نسبت ثمرات خود را به بار خواهند آورد و شخص معتدل و آرام‌تر خواهد گردید.

ترس بزرگترین دشمن انسان

می‌گویند که ترس بزرگترین دشمن جان انسان است. ترس سرمنشأ شکست‌ها، بیماری‌ها و روابط خطرناک انسانی است. میلیون‌ها انسان از گذشته، آینده و پیری و جنون و یا مرگ خود در هراسند. ترس تراوش اندیشه روح شخص است و بنابراین فرد ترسو از افکار خویش می‌ترسد.

اگر به یک پسر بچه بگویند خرچنگی زیر تخت خوابش می‌خواهد او را بخورد ممکن است از ترس سگته کند. ولی پدرش که چراغ را روشن می‌کند و زیر تخت را به وی نشان می‌دهد که چیزی آن زیر وجود ندارد، آن وقت خیال پسرک راحت می‌شود و ترسش می‌ریزد. اما ترس که به مخیله آن پسر کوچولو راه یافته چنان واقعی می‌نماید که گویی به راستی آن خرچنگ بدقیافه در آن زیر وجود داشته است. اما پدرش او را از

شر فکری که به سرش راه یافته بود نجات می‌دهد. در حقیقت او از چیزی می‌ترسید که اصلاً وجود خارجی نداشت. آری این ترس و هراس‌های بی‌مورد اشباح و سایه‌هایی هستند که اصلاً و ابداً مبداء و منشایی ندارند.

به‌مقابله ترس بروید!

فیلسوف و شاعر معروف رالف والدو امرسون Emerson
Ralf Valdo می‌گوید:

- کاری را که از آن می‌ترسید انجام بدهید تا ترستان بریزد.
راقم این سطور در سال‌ها پیش، از حاضر شدن در مقابل جمع و ایراد سخنرانی دچار وحشت می‌شد. برای مقابله با ترس بی‌موردم خودم را وادار کردم تا در برابر جماعت به نطق و خطابه بپردازم و سرانجام توانستم ریشه ترس را در خود بخشکانم و ناظر مرگ آن باشم.

هنگامی که شما به‌خود می‌گویید باید بر ترسم غلبه کنم و آن را در خود از بین ببرم نتایج تصمیم قطعی خویش را به‌ضمیر آگاهتان ابلاغ می‌کنید و او قدرت ضمیر باطن را آزاد می‌کند و همین نیرو برطبق طبیعت اندیشه‌تان واکنش نشان می‌دهد.

از ترس نترسید!

از خواننده جوانی برای آواز خواندن دعوت نموده بودند و او به‌شدت دچار وحشت شده بود زیرا در سه مورد قبلی که برایش

پیش آمده بود به دلیل همان هول و هراس به خوبی از ادای مقصود برنیامده و در نتیجه قادر به اداره جلسه نگشته و روی هم رفته آن گونه که باید و شاید هنرنمایی نکرده بود.

خوانند مزبور صدای خوشی داشت لیکن به دلیل ترسی که حین آواز خواندن بر روحش مستولی می شد نمی توانست به خوبی هنر خویش را عرضه کند. ضمیر باطن ترس ها را می گیرد و آن را به نحوی دیگر متجلی می سازد. در سه جلسه گذشته خواننده یاد شده خارج خوانده و از صحنه بیرون آمده و گریه را سر داده بود. علت ناکامی او در هنرنمایی صرفاً به تلقینی مربوط می شد که به خود می کرد و ترس نهفته و خاموشی که به حالت عاطفی و ذهنی وی ارتباط پیدا می کرد.

سرانجام توانست با توسل به این تمرین بر ترس خود غلبه کند. روزی سه بار به گوشه خلوتی در خانه اش پناه می برد. در به روی خود می بست و به آرام سازی جسم و روح می پرداخت و سپس چشم ها را به هم می گذاشت: رخوت جسمانی حالت انفعالی به انسان می بخشد و روح را برای پذیرش تلقین آماده می سازد. در همان حال که آرام دراز کشیده بود تلقین ترس زدایی را آغاز می کرد و به خود می گفت:

- من آدمی هستم متعادل، آرام و به خودم اطمینان دارم و از چیزی نمی ترسم.

او این تمرین ها را روزی سه بار و یک بار قبل از خواب شبانه انجام می داد و جملات فوق را - در هر تمرین - پنج تا ده بار تکرار

می کرد. در پایان هفته هنرمندی کاملاً آرام و خونسرد گشته بود که از اعتماد به نفسی مطلق برخوردار بود و عاقبت توانست با هنرنمایی خود مدعوین و هنردوستان را مجدوب هنر خویش سازد.

شما نیز با این روش به جنگ ترس و وحشت بی مورد خود بروید من قول می دهم به زودی شاهد مرگ نابهنگام ترس خود خواهید گشت.

ترس از شکست

غالب دانشجویانی که برای مشاوره به نزد من می آیند از ترس و وحشت بی پایان خود در جلسه امتحان می گویند که چگونه یک باره تمام محفوظات خود را از یاد می برند. همگی آنها یک ناله سر می دهند و از یک موضوع شکایت می کنند:

- پس از آنکه از جلسه امتحان بیرون آمدم تمام آن چه را که در مدت آزمون از یاد برده بودم به خوبی به یاد آوردم و خیلی عصبانی شدم.

ایده ای که صورت تحقق پیدا می کند معمولاً همان است که ما دقت خود را حول آن متمرکز ساخته بودیم. من به این نتیجه می رسم که اکثریت این دانشجویان کسانی هستند که از ایده شکست می ترسیده اند. ترس موجب بیحسی موقت در آنان گردیده و در نتیجه شکستشان را به همراه آورده.

یکی از دانشجویان رشته طب که دانشجوی فوق العاده ممتاز

بود در سر جلسه امتحان (شفاهی یا کتبی) از عهده پاسخ دادن به ساده‌ترین سوالات بر نمی‌آمد. به وی توضیح دادم علت عدم موفقیت او در ترس و وحشتی است که از چند روز قبل از امتحان فکرش را به خود مشغول می‌کند و به عبارت بهتر افکار منفی وی با هراس امتحان درهم می‌آمیزد و مابقی اندیشه‌های او را از سرش می‌رانند.

افکاری که از نیروی عاطفی که همان ترس است پربار می‌گردد در ضمیر شکل خاصی پیدا می‌کند. دانشجوی مزبور از ترس شکست در امتحان ضمیر باطن خود را اشباع می‌کرد و دقیقاً همان اتفاق نیز روی می‌داد و در روز امتحان همان بیحسی القایی گریبان گیرش می‌گردید.

چگونه باید بر ترس غلبه کرد؟

سرانجام دانشجوی مزبور فهمید که ضمیر باطن وی، انبار بایگانی حافظه‌اش می‌باشد و هر آن چه را در طول ترم تحصیلی خوانده و شنیده در خود ضبط کرده است. سوای آن، به این نکته مهم پی برد که ضمیر باطن بسیار حساس است و از طریق واسطه وارد عمل می‌شود و تنها راه کنار آمدن با آن آرام‌سازی خود و داشتن اعتماد به نفس است.

هر صبح و شب تصویر مادرش را به ذهن می‌آورد که موفقیت او را در امتحاناتش تبریک می‌گفت. نامه‌ای از مادرش را در ذهن می‌دید که در دست گرفته و به خواندن آن مشغول است.

عاقبت دانشجوی مزبور توانست تصویر موفقیت آمیزی در ضمیر باطن خود به نمایش بگذارد و پاسخ متقابل را از آن دریافت دارد.

نیروی عقل و قدرت بلامنازع ضمیر باطن او بود که توانست ضمیر آگاهش را به تحرک مثبت وادار سازد. او پایان کار را به نظر آورد و روش های لازم را برای مهیا ساختن این امکانات فراهم ساخت و عاقبت به این نتیجه رسید که موفق شدن در امتحانات کار دشواری نیست و به خوبی خواهد توانست از عهده هر سوالی برآید. به عبارت بهتر، خرد ذاتی و ظایف خود را به انجام رسانید و او را مجبور کرد تا خود را به نحو شایان توجهی توجیه نماید.

فوبیاها یا ترس از کوه و آب و مکان های سربسته و ارتفاعات

غالباً به کسانی برمی خوریم که از صعود بر ارتفاعات و شنا کردن و یا حتی سوار آسانسور شدن می ترسند. چه بسا در این میان افرادی بوده اند که در دوران کودکی بی آنکه شنا بدانند، آنها را در آب هل داده و یا اینکه در همان دوران در آسانسوری گیر کرده بودند که در اواسط راه از گار افتاده و آنان را دچار هول و هراس ساخته و در نتیجه ترس از مکان های مسقف و سربسته از همان وقت در دلشان راه یافته است.

من خود در طفولیت و هنگامی که بیش از ده سال نداشتم در

آب گیری افتادم و چون شنا نمی دانستم نزدیک بود غرق شوم. هنوز سنگینی آب های تیره را بر سرم و هول مرگ را در آن لحظات که فاصله ام دمبدم با زندگی بیشتر می شد، احساس می کنم، در دم آخر که امیدم از هر جا قطع شده بود پسر بچه ای از هم بازی هایم توانست مرا از مرگ حتمی نجات دهد. این ماجرا چنان در اعماق ضمیرم جای گرفت که تا سال ها از ترس غرق شدن قادر به شنا کردن در آب نبودم.

یک روز روانشناس سالخورده ای به من گفت: بهترین راه برای غلبه بر ترسی که از آب داری این است که به کنار استخری بروی و به آن خیره بشوی و با صدای بلند خطاب به آن گویی: - من می خواهم بر تو پیروز شوم. می خواهم تو را فتح کنم. سپس به میان آب استخر شیرجه برو و با استفاده از تکنیک های شنا که در بیرون آموخته ای خودت را روی آب نگه دار تا بتوانی بر ترس خودت غلبه کنی.

با راهنمایی روانشناس پیر به استخری رفتم و همان کارها را کردم تا توانستم پهنه آبها را به زیر سلطه خود در آورم. کاری نکنید تا آب بر شما مسلط شود و همواره به خاطر بیاورید این شما باید که بر آبها فرمان روایی می کنید.

هنگامی که این حالت روحی را در خود به وجود آوردم، نیروی نهفته در ضمیر به من پاسخ مثبت داد و از نو به من توان تازه ای بخشید و اعتماد به نفس از دست رفته ام را به من بازگردانید تا سرانجام توانستم بر ترسم غلبه کنم.

چگونه ترس را شکست بدهیم؟

با به کارگیری تکنیک‌هایی که در زیر می‌خوانید خواهید توانست به سادگی ترس ذاتی خود را منکوب نمایید.

فرض کنیم که شما از محل‌های سربسته و جاهای مسقف و یا از کوه‌پیمایی و بلندی‌ها و یا از شنا کردن و یا حتی از ایراد سخنرانی و مصاحبه می‌ترسید. اگر مثلاً از غوطه‌خوردن در آب دچار وحشت می‌شوید روزی سه چهار بار - بعد از آن که توانستید تن و روان خود را آرام سازید - خود را در آن احوال در ذهن خود مشغول شنا کردن تصور کنید. در واقع، در آن موقعیت در ذهن خود مشغول شنا کردن شده‌اید. این یک تجربه ذهنی است که در عالم خیال خود را به‌درون آب پرتاب کرده و به شنا کردن پرداخته‌اید. در همان حال که خود را می‌بینید مشغول حرکت دادن دست‌ها و پاهایتان هستید، خنکی آب را نیز احساس می‌کنید. این یکی از فعالیت‌های زنده و شادی‌بخش و مفرح روح شما است این رویایی خیال‌پردازانه نیست و با آن تفاوتی آشکار دارد زیرا در این حال می‌دانید آن‌چه به مخیله خود راه می‌دهید به‌همان صورت در ضمیر باطن ثبت می‌شود. پس از آن قادر خواهید شد آن‌چه را در اعماق ضمیر ضبط کرده‌اید بر طبق قوانین روح صورت تحقق ببخشید و آن را به منصه ظهور در آورید.

با بهره‌گیری از همین تکنیک خواهید توانست بر ترس ناشی از صعود از قله‌ها و مکان‌های مسقف و غیره غلبه نمایید. خود را

در حال بالارفتن از کوه تصور کنید و این که پای بر قله آن نهاده‌اید و از چشم‌انداز زیبای زیر پایتان لذت می‌برید و در حالی که از لحاظ ذهنی آن کوه پرشکوه را فتح کرده‌اید در همان حال نیز بر بلندای ستیغ ترس و وحشت خود ایستاده و پای بر سر آن نهاده‌اید.

من با مدیر یک شرکت بزرگ آشنا بودم که از سوارشدن بر آسانسور وحشت داشت و هر روز صبح برای رسیدن به دفتر کارش از پله‌های پنج طبقه بالا می‌رفت تا خود را به دفتر کارش برساند. سپس تصمیم گرفت بر ترس خود چیره شود و برای این کار به روش زیرین متوسل شد.

روزی چندبار بعد از آرام‌سازی خویش به ستایش از آسانسور می‌پرداخت و گفت:

- واقعاً که ساختمان آسانسور پدیده جالبی دارد و محصول عقل و درایت صنعتگران کار آزموده و کارگرانی خبره و ماهر است. کار آن براساس قانون نظم جهانی است و من از سوارشدن بر آن احساس لذت و آرامش می‌کنم و جریانات عشق و زندگی و تفاهم را می‌بینم که در تمامی افکارم به گردش درمی‌آیند. در خیال داخل کابین آن می‌شوم و بعد از چند لحظه برای رفتن به دفتر کارم از آن بیرون می‌آیم. کابین آسانسور پر از کارمندان شرکت است که با من خوش و بش می‌کنند و همگی قیافه‌های شاد و دوستانه و خندانی دارند. با هم احوالپرسی می‌کنیم. من آزادی و ایمان و اعتماد به نفس را تجربه می‌کنم و خیلی راضی

هستم.

او حدود ده روز مرتباً به این تمرین ذهنی پرداخت و روز یازدهم با سایر کارمندان شرکت وارد آسانسور شد و بدون کمترین ناراحتی فاصله طبقات همکف و دفتر کارش را ظرف چند ثانیه پیمود و به این ترتیب توانست بر ترس دیرین و کهنه‌اش غلبه نماید.

ترس طبیعی و ترس غیرطبیعی

آدمی‌زاد فقط با دو ترس به دنیا می‌آید: ترس از افتادن و ترس از سر و صدا. این ترس‌ها نوعی آثر خطر است که توسط طبیعت به ما داده شده تا بتوانیم خود را از مخاطرات احتمالی آن حفظ کنیم. پس ترس طبیعی ترسی است خوب و بجا. فی‌المثل صدای نزدیک شدن اتومبیلی را در اطراف خود می‌شنویم و به سرعت خود را کنار می‌کشیم تا در پناه قرار بگیریم و آسیبی نبینیم پس ترس آنی از خطر تصادف ما را به عکس‌العمل واداشته است. مابقی ترس‌ها توسط پدر و مادر و مربیان و اطرافیان در خلال سال‌های کودکی و نوجوانی در ذهن مان سرریز می‌گردند.

ترس غیرطبیعی

ترس آنرمال یا غیرطبیعی زمانی است که به نیروی تخیل ذهنی خود امکان تاخت و تاز و جولان می‌دهیم. زنی را

می‌شناسم که از وی برای سفر دور دنیا دعوت کردند و او بلافاصله شروع به انتخاب و بریدن مقالاتی که در آنها درباره حوادث و سوانح هوایی قلم‌فرسایی شده بود، نمود. او خود را می‌دید که در هواپیمایی نشسته و دارد در اقیانوس سقوط می‌کند و بقیه قضایا. این نمونه یک ترس غیرطبیعی است. اگر زن مزبور در ترس و وحشت خود هم‌چنان مداومت به خرج داده بود بی‌گمان بلایی به سرش می‌آمد.

مثال دیگری در مورد ترس‌های غیرطبیعی نقل می‌کنم: باز مرد دیگری را می‌شناسم که نمونه کامل العیار یک تاجر موفق بود. باین حال تنها عیبی که داشت این بود که در سینمای ذهنش دائماً تصویر فقر و ادبار خود را به نمایش می‌گذاشت که ورشکست شده و کارش به افلاس کشیده و پشیزی در موجودی حسابش نمانده است. این تصاویر ذهنی او را دچار افسردگی عمیق ساخته بود. هر قدر نصیحتش می‌کردند دست از این افکار سیاه و مخرب بردارد به خرجش نمی‌رفت و دائماً به زنش می‌گفت:

- روز بروز وضع بدتر می‌شود. من می‌دانم که بالاخره ورشکست می‌شوم و به روز سیاه می‌افتم.

همسرش برایم تعریف کرد که سرانجام از آن چه می‌ترسید به سرش آمد و دچار ورشکستگی شد و کارش به افلاس کشید و دیگر با مرز جنون فاصله‌ای نداشت. حوادثی که بی‌صبرانه انتظارشان را می‌کشید در اصل وجود خارجی نداشت اما او با سماجت تمام آن قدر آنها را در ذهن مرور کرد تا عاقبت همان

مصیبت‌ها به سراغش آمدند.

گروهی از مردم همواره از وقایع وحشتناکی که ممکن است برای هر کسی پیش بیاید چنان به هول و هراس می‌افتند که عاقبت خود و یا افراد خانواده‌شان گرفتار بلاهایی که در ذهن پرورده بودند می‌گردند. مثلاً اگر درباره شیوع یک بیماری واگیردار نادر بخوانند بلافاصله ترس برشان می‌دارد و حتی خود را در دام آن گرفتار می‌بینند. این هم نمونه‌ای از ترس‌های غیرطبیعی به‌شمار می‌رود.

درمان ترس‌های غیرطبیعی

برای مبارزه با این قبیل ترس‌ها ابتدا باید نسبت به آن موضعی کاملاً متضاد اتخاذ کرد. ابتلا به ترس‌های غیرمنطقی و هول و هراس‌های واهی نتیجه رسوب آن در ذهن منحرف است. هنگامی که دچار وحشت می‌شویم، بلافاصله تمایلی متضاد با آن ترس در ما به وجود می‌آید و همان ما را به مقابله وادار می‌کند. این بار بهتر است دقت خود را بلادرنگ حول آن تمایل ستیزه‌جویانه متمرکز نماییم و خود را تسلیم آن خواست کنیم و این نکته را از یاد نبریم که دوربین ذهن همواره هدف خود را معکوس می‌بیند. سپس ضمیر باطن به نفع شخص وارد عمل می‌گردد و در این مبارزه دچار شکست نمی‌گردد. در نتیجه آرامش و اطمینان جای ترس را می‌گیرند و آن را از ذهن بیرون می‌رانند.

آیا باید از ترس گریخت؟

مدیر یک کمپانی بزرگ برایم حکایت کرد که هنگامی که در جوانی شغل ساده بازاریابی شرکت را داشت عادتش بر این بود که قبل از عرضه کالاها به مشتریان، چندین بار دور خانه‌هایی که می‌خواست اجناسش را به آنها بفروشد، طواف می‌کرد و به اصطلاح موقعیت محلی را ارزیابی می‌نمود تا ترسش بریزد. یک روز مدیر فروش قسمت به او گفت:

- از خریداران واهمه‌ای نداشته باش. این‌ها که آدم‌خوار نیستند. اگر از آنها می‌ترسی تقصیر خودت است. فقط کافی است که ترس را پیش رویت بنشانی و بی‌پروا در آن نگاه کنی. خودت متوجه می‌شوی که طاقت نگاه تو را نمی‌آورد و مثل برف زیر آفتاب آب می‌شود و هیچ اثری از آن به جای نمی‌ماند.

خلبانی تعریف می‌کرد در طی یک رشته عملیات جنگی در جنگ دوم جهانی هواپیمایش آسیب دید و خود او ناچار شد با استفاده از چترنجات به پایین که جنگل انبوهی بود، برسد. او ابتدا خیلی ترسیده بود ولی همان‌طور که به او گفته شده بود ترس یا طبیعی است و یا غیرطبیعی و از این رو برای مقابله با ترس و وحشتی که بر او مستولی شده بود شروع به گفتگو با خود کرد:

- رابرت... تو نباید مغلوب این ترس بشوی. ترس تو فقط از خواست و تمایل برای نجات از این مخمصه می‌باشد و این که بتوانی از این گرفتاری خلاص شوی.

سپس با صدای بلند ادامه داد:

- آن خرد جهانی که گردش اختران و کرات را تنظیم می کند مرا نیز از این جنگل بیرون خواهد برد.

به همین ترتیب مدت ده دقیقه تمام به صحبت کردن با خود پرداخت تا این که احساس کرد چیزی در درونش به تب و تاب افتاده و احساس اطمینان سراپای وجودش را در خود گرفته است. آنگاه از جا برخاست و به راه افتاد. چند روز در جنگل سرگردان بود تا اینکه یک هواپیمای شناسایی به سراغش آمد و او را پیدا کرد و با خود برد.

آن چه باعث نجات رابرت خلبان گشته بود حالت روحیش بود و اطمینان خاطرش به عقل ذاتی و نیروی باطنی آن و عاقبت همین اعتماد توانست جان او را از مرگ نجات دهد خود او در این باره به من چنین گفت:

- اگر من خونسردی خود را از دست می دادم و به حال و روزی که پیدا کرده بودم تأسف می خوردم و ترس را به خود راه می دادم بی گمان در زیر پنجه های هیولای مهیب ترس از پای در می آمدم و محتملاً از آن جنگل انبوه جان سالم بدر نمی بردم.

* * *

مدیر یک شرکت معتبر برایم تعریف کرد که به مدت سه سال تمام از ترس از دست دادن شغلش خواب راحت به چشمانش راه نمی یافت و لاینقطع از بابت اینکه مبادا از کار اخراجش نمایند در هول و اضطراب به سر می برد. در واقع او از چیزی

می‌ترسید که ساخته و پرداخته ذهنش بود و اصلاً وجود خارجی نداشت. نیروی تخیل او از دست دادن شغل را به چنان درجه‌ای از اهمیت رسانده و از این فکر چنان وحشتی بر جاننش انداخته بود که خورد و خوراک نمی‌فهمید و حتی در شب‌ها کابوس بیکار شدن به خوابش می‌آمد تا عاقبت دچار افسردگی عصبی حاد گردید و در آن وضع مزاجی ادامه کارش میسر نگردید تا به او تکلیف استعفا کردند.

در حقیقت این مرد باعث اخراج خویش گشته بود. پندار دایمی و منفی و القائات هراس‌گونه چنان ضمیر باطنش را اشغال کرد که سرانجام ناچار به جواب‌گویی گردید و به روش فوق واکنش نشان داد. خطاهایی که در این مدت مرتکب شد و تصمیمات نابجایی که گرفت ملاً موجب اخراج او گردید حال آن که اگر رویه‌ای متضاد با پندارهای وهم‌آلود خود اتخاذ کرده بود هرگز پست و مقام خود را از دست نمی‌داد.

* * *

در جریان مسافرتی که به دور دنیا داشتم و در آن با مقامات برجسته ممالک مختلف بحث و گفتگو می‌کردم یک روز با یکی از زمامداران کشور میزبان به مذاکره نشستم و جالب این که او را دنیایی از صفا و صداقت باطنی و آرامش یافتم. او به من گفت تمام حملات جناح‌های مختلف و جراید وابسته بدانها کمترین تأثیری بر من نمی‌کنند و این را مدیون تمرینی می‌دانست که هر روز صبح به مدت یک ربع ساعت انجام می‌داد و در طی آن

به خود تلقین می‌کرد که در باطن او دریایی از آرامش وجود دارد که هیچ عاملی قادر نخواهد بود بر آن تأثیر بگذارد و خدشهای بر آن وارد سازد. با تفکر و تأملی که درباره قدرت روحی خویش پیدا می‌کرد به این نتیجه می‌رسید که با این نیروی بیکران درونی بر هر مشکل و مانعی غلبه خواهد کرد و از هیچ اتهام و حمله‌ای دچار هراس و وحشت نخواهد شد.

چندی بعد از آن ملاقات، یکی از همکارانش در هیأت دولت حدود ساعت دو صبح وی را از خواب بیدار کرد و سراسیمه به او اطلاع داد که توطئه‌ای بر علیه وی در شرف تکوین است و اگر دیر بجنبد به دست توطئه‌گران نابود خواهد شد. اما او در کمال خونسردی جواب داد:

- فعلاً من با خیال راحت می‌خوابم. فردا صبح ساعت ده به دفترم بیا تا درباره این موضوع با هم صحبت کنیم. خود او بعدها به من گفت:

- من یقین داشتم هیچ حادثه‌ای بدون رضایت باطنی من انجام نخواهد شد تازه آن‌هم زمانی میسر می‌گردد! که من خود افکار منفی و مخرب را به ذهن راه داده و از لحاظ عاطفی آن‌را قبول کرده باشم. من تلقینات ناشی از ترس و وحشت را هرگز نمی‌پذیرم و همیشه آن‌را رد کرده‌ام. در نتیجه هیچ حادثه سوئی برایم پیش نمی‌آید.

به این همه آرامش و اعتماد به نفس توجه کنید! او مردی بود که نه تحت تأثیر قرار می‌گرفت و نه از چیزی متأسف می‌شد.

او در وجود خود «اقیانوسی از آرامش» کشف کرده بود که در آن از امواج متلاطم و پرجوش و خروش هیچ اثری وجود نداشت.

خلاصه مطالب

ترس را از خود دور کنید تا انسانی آزاده بشوید

۱- بکوشید تا بر ترس خود غلبه کنید. در آن صورت مرگ ترس حتمی خواهد بود.

۲- ترس چیزی نیست جز بازتاب افکار منفی شما. آن را با افکار سازنده و مثبت عوض کنید. ترس باعث مرگ میلیون‌ها انسان می‌شود. اعتماد به نفس از ترس نیرومندتر است.

۳- ترس بزرگترین دشمن آدمی است. سرمنشاء تمام امراض، ناکامی‌ها و شکست‌ها و به وجود آورنده روابط ناپسند انسان‌ها است. عشق ترس را از دل می‌زداید. عشق دلبستگی عاطفی به خوبی‌های زندگی است. عاشق کمال و زیبایی و پاکدامنی و عدالت و شرافت شوید. مشتاقانه دیده به محاسن زندگی بدوزید تا از آن برخوردار گردید.

۴- تلقینات ذهنی هراس‌آمیز را از خود دور کنید و به جای آن ضدش را بنشانید مثلاً: «من آدم متعادلی هستم، خوب فکر می‌کنم و از آرامش کامل برخوردارم و به خودم اطمینان دارم.»

۵- بی‌حسی موقتی ذهنی دانش‌آموزان و دانشجویان در سر جلسات امتحانات (کتبی و شفاهی) ناشی از ترس است. برای غلبه بر این ترس‌های موضعی از این تمرین القایی استفاده نمایند: «من حافظه نیرومندی دارم و هروقت بخواهم از آن بهره‌گیری می‌کنم.» یا دوستان را در عالم تخیل مجسم کنید که موفقیت شما را در امتحان تبریک می‌گوید. ثابت قدم باشید.

۶- اگر از آب می‌ترسید در استخر بپرید و شنا کنید. در عالم خیال با شادی و فراغ‌بال به شنا بپردازید. حتی خنکی آب را در هنگام شنا کردن تخیلی احساس کنید و تصویر زنده‌ای از آن در مخیله خویش به‌وجود آورید. بعد از آنکه در ذهن خود توانستید صحنه‌های شنا کردن بیافرینید یقین داشته باشید که قادر به تسخیر آب خواهید گشت و بی‌ترس و واهمه در آن به شنا خواهید پرداخت.

۷- اگر از مکان‌های مسقف و در بسته مثل آسانسور و یا سالن‌های سینما می‌ترسید ابتدا پایه‌های ترس و وحشت را در خود متزلزل سازید و وظایف و کارهای آسانسور و غیره را به‌یاد آورید که چگونه برای خیر و رفاه آسایش بشر ساخته شده‌اند و چه منافعی دربردارند. با حیرت در خواهید یافت که ترستان خواهد ریخت.

۸- هرکس با دو گونه ترس پای به جهان می‌گذارد: ترس افتادن و ترس از سر و صدا. سایر ترس‌ها اکتسابی هستند و می‌توانید از شر آنها خلاص شوید.

۹- ترس طبیعی خوب است و عیبی بر آن متصور نیست. این ترس آنرمال یا غیرطبیعی است که مذموم و ناپسند و مخرب می‌باشد. خود را

گرفتار ترس‌های موهوم ساختن موجب ایجاد عقده‌های متفاوت می‌گردد. اگر دائماً از چیزی بترسید عاقبت دچار احساس وحشت دائم‌التزاید در خود خواهید شد.

۱۰- هنگامی قادر به سرکوب ترس‌های غیرطبیعی خود خواهید گشت که بدانید نیروی ضمیر باطنتان خواهد توانست شرایط مربوط به آن را تغییر دهد و به جای آن امیال قلبی‌تان را جایگزین سازد. تمایل مخالف با ترس را جانشین هراس غیرمنطقی و ترس غیرطبیعی بسازید. عشق از هر دری وارد شود ترس از در دیگر می‌گریزد.

۱۱- اگر از شکست می‌ترسید فکر موفقیت را به سر راه دهید. اگر از بیماری در هراسید اندیشه تندرستی کامل را به ذهن بسپارید.

۱۲- تبادل و جانشینی ترس را درمان می‌کند. اگر در زندان ترس محبوس شده‌اید به فکر آزادی بیفتید. جز به خیر و خوبی نیندیشید. فکر خود را در حول خوبی‌ها متمرکز کنید مطمئن باشید ضمیر باطن واکنش مثبت نشان خواهد داد.

۱۳- عامل ترس و وحشت معمولاً ذهنی است و ریشه آن فقط در افکار شخص وجود دارد. درعین حال افکار آدمی خلاق است. از کوزه همان برون تراود که در اوست.

۱۴- به ترس‌هایتان با دقت بنگرید و آنها را در پرتو چراغ عقل و خردتان روشن نگاه دارید. ترس‌هایتان را بزرگ نکنید و به آنها بخندید. خنده بهترین درمان است.

فصل بیستم

با روحیه‌ای شاداب و جوان

روحیه‌ای شاداب و جوان داشته باشیم

ضمیر باطن انسان هرگز پیر نمی‌شود. دست تطاول زمان بر آن نمی‌تازد و همواره جاودانی و ابدی می‌ماند. خستگی و پیری را با نیروی پرتوان روحی کاری نیست. صبر و بردباری، خوبی و مهربانی، گشاده‌رویی، فروتنی، خیرخواهی، آرامش، تعادل، اخوت، مودت خصلت‌ها و صفت‌هایی هستند که هرگز گرد پیری بر آنها نمی‌نشیند. اگر بر ضمیر دل خود بذر این صفات را بکارید همواره روحاً جوان و شاداب خواهید ماند.

چند سال پیش گروهی از پزشکان برجسته دانشگاه اوهایو اعلام کرده بودند که پیری صرفاً معلول گذشت زمان نیست بلکه بیشتر ترس از سپری شدن عمر و نه خود عمر است که به جسم و روح ما لطمه وارد می‌سازد و ترس و نگرانی ناشی از گذشت عمر علت اساسی پیری‌های زودرس می‌باشد.

در خلال سال‌ها تحقیقات و مطالعاتم به این نتیجه رسیدم که بسیاری از بزرگان جهان علم و ادب و مخترعان و مشاهیر افرادی بوده‌اند که کارهای پربار خود را در پی سال‌ها فعالیت مداوم در سنین بالای عمر به انجام رسانیده‌اند و بسیاری از ایشان در دوران کهولت شاهد موفقیت را در آغوش کشیدند. حتی با پژوهش در زندگی افراد ساده و معمولی دریافتم که بسیاری از ایشان از پیری و فرتوتی نهراسیده و آن‌را به چیزی نگرفته‌اند و ترس از آن‌را به دل راه نداده‌اند و تا پایان زندگی دلی شاد و خوش و روحی آزاد و سبکبار داشته‌اند.

چند سال قبل در لندن به دوستی کهنسال که سنی متجاوز از هشتاد داشت برخوردیم که از بیماری می‌نالید و در بستر افتاده بود و انتظار مرگ را می‌کشید. آه و ناله می‌کرد که سربار همه شده است و دیگر کسی توجهی به وی ندارد و از این قبیل سخنان. فلسفه‌بافی و منفی‌بافی می‌کرد:

- این زندگی چه ارزشی دارد... به دنیا می‌آییم و رشد می‌کنیم و بعد هم پیر می‌شویم. به هیچ دردی نمی‌خوریم و بعدش هم زیر خروارها خاک می‌خوابیم.

همین طرز فکر که به هیچ دردی نمی‌خوریم و به عبارت بهتر همین بیهودگی او را به بستر بیماری افکنده بود. او جز پیری و نیستی و رهسپاری خویش تا دیار عدم چیز دیگری نمی‌دید و از این زندگی چیزی درک نمی‌کرد. در حقیقت او در نحوه تفکر پیر شده بود و طبعاً باطنش آن‌چه را می‌اندیشید تحویلش می‌داد.

طلوع عقل و درایت در پیری

بدبختانه غالب مردم دیدگاه‌های مشابهی مثل این پیرمرد دارند و همواره از آن‌چه که «پیری» و خاموشی و پایان کار می‌نامند، در هراسند و به عبارت بهتر اینان از خود زندگی می‌ترسند. باین حال زندگی را نهایتی نیست و پیری پرواز سال‌ها به شمار نمی‌آید بلکه در آن دوران عقل و خرد آدمی با جلا و درخشندگی خاصی طلوع می‌کند.

عقل و خرد در اختیار گرفتن و تصاحب قدرت‌های شگرف روحی ضمیر و شناخت آنها است که به انسان امکان می‌دهد تا برای زندگی شاد و سعادت‌آمیز خود به نحو احسن از آنها استفاده کند. هرگز به سال شماری ایام عمر نپردازید و با وحشت نگوئید که وای شصت و پنج ساله و هفتاد و پنج ساله و هشتاد و پنج ساله شدم و دیگر کارم تمام است. چه بسا ممکن است که این سال‌ها سرآغاز زندگی نوین و پربراری باشد که در تمام عمر آن‌را تجربه نکرده و طعم شیرین آن‌را نچشیده بودید. به این گفته ایمان داشته باشید و آن‌را به ضمیر باطن بفرستید تا اثرات تحسین‌انگیز آن‌را ببینید.

پیری واقعی غم‌انگیز نیست

پیری را نمی‌توان مرحله‌ای غم‌بار از زندگی تلقی کرد. آن‌چه را که بدان نام پیری می‌نهیم در واقع نوعی تغییر و دگرگونی می‌باشد. این دوره از عمر را با شادی و خوشحالی

فزون‌تر مورد استقبال قرار دهیم زیرا هر مرحله از عمر آدمی که پیموده می‌گردد به‌سوی مقصدنهایی که بر آن پایانی متصور نیست نزدیک‌تر می‌شود.

انسان دارای قدرت‌های خاصی است که او را از قدرت‌های جسمانی سرشار می‌سازد و مجموعه‌ای از حواس است که پنجگانه نمونه‌ای از آن است.

امروزه دانشمندان به‌این تجربه مهم دست یافته‌اند که قسمتی از شعور بشر قادر به جدا شدن از پیکر خود می‌باشد تا هزاران فرسنگ آن سوتر به پرواز درآید و با افراد خاصی به گفتگو بپردازد و آنان را ببیند و لمس کند و صدایشان را بشنود ولی درعین حال همان جایی که خوابیده، بیارامد و از بسترش جدا نشود.

زندگی آدمی جاوید و معنوی است و پیری را بدان راهی نیست چون زندگی هرگز پیر نمی‌شود و همواره جوان می‌ماند. زندگی حقیقت وجود افراد بشر است.

زندگی پس از مرگ

چندی قبل در انگلستان کتابی تحت عنوان صورت مجلس سازمان پژوهش‌های روانی منتشر شد که در آن گزارش‌های متعددی درباره تجارب و تحقیقات روانکاوان و دانش‌پژوهان امریکائی درباره حقایق زندگی پس از مرگ به‌چاپ رسیده بود و در آن دانشمندان مشهور جهان در این باره اظهارنظر می‌کردند و

به صراحت در مورد جاودانگی روح بشر داد سخن می‌دادند محض اطلاع خوانندگان محترم به قسمت‌هایی از این کتاب اشاره می‌کنیم:

خانمی از توماس ادیسون مخترع مشهور برق سوال کرد:
- آقای ادیسون این برق که این همه درباره‌اش صحبت می‌کنند چه چیزی است؟
او جواب داد:

- برق وجود دارد. شما هم می‌توانید از آن استفاده کنید. برق اسمی است که ما به نیرویی نامریی که شناخت کاملی از آن نداریم می‌دهیم ولی تمام آن چه را که به الکتریسیته و نحوه استفاده از آن مربوط می‌شود فرا خواهیم گرفت و در جمیع جهات آن را مورد بهره‌برداری قرار خواهیم داد.

دانشمند پژوهشگر قادر به دیدن الکترون نیست با این حال آن‌را به عنوان یک پدیده علمی قبول می‌کند زیرا این تنها استنتاج با ارزشی است که با سایر آزمایش‌های تجربی وی تطابق و تقارن دارد. ما قادر به دیدن زندگی نیستیم اما می‌دانیم که در ما جریان دارد. زندگی وجود دارد و ما در این جهان هستیم تا وجود آن را با تمام زیبایی و شکوهش به اثبات رسانیم.

روح هرگز پیر نمی‌شود

انسانی که بر این پندار است که چرخه خاکی تولد، جوانی، بلوغ و پیری تمامی زندگی را تشکیل می‌دهد سخت در اشتباه

است. چنین انسانی نه لنگرگاهی دارد و نه امیدی و نه دیدگاهی و نه بینش و عاقبت زندگی در نظر او از معنا و مفهوم تهی می‌گردد.

چنین اعتقادی به دنیاپرستی، به سترونی اندیشه و رکود فکری منجر می‌شود و عاقبت جز بیماری‌های عصبی و عقده‌های جورواجور و نومیدی محض برای صاحب خود به‌همراه نخواهد آورد. اگر به چستی و چالاکی گذشته نمی‌توانید فوتبال بازی کنید و یا در شنا از پسران عقب می‌مانید و یا بدنتان فرزی سابق را ندارد و گام‌هایتان سنگین‌تر شده است به‌خاطر بیاورید که این‌ها تماماً مقدمه سرآغازی دیگر است. آن‌چه را که مردم اصطلاحاً مرگ می‌نامند تنها سفری است به‌سوی دیاری جدید که در قلمرو زندگی قرار گرفته.

من در طی سخنرانی‌هایم خطاب به زنان و مردان شنونده هشدار می‌دادم که پیری را بایستی به گرمی پذیرا شوند و از آن استقبال کنند. این دوره از عمر نیز حلاوت‌ها و عقل و کمال و زیبایی‌های خاص خود را دارد. آرامش روح، عشق، شادی، زیبایی، خوشبختی، خیرخواهی و فهم و تکامل صفاتی هستند که هرگز به پیری نمی‌رسند و همواره جوان و شاداب باقی می‌مانند.

رالف والدو امرسون شاعر و فیلسوف شهیر در این باره می‌گوید:

- ما هنگامی سال‌های عمر را می‌شماریم که دیگر چیزی برای شمارش نداشته باشیم.

خلق و خو و نحوه تفکر و ایمان و باورهای شخص دچار پیری و کهنولت نمی‌گردند و گذشت ایام آنها را از جلوه و جلا نمی‌اندازد.

هرکس به همان اندازه جوان است که خود آن را باور دارد روزی پزشک جراحی به من گفت:

- من هشتاد و چهار سال دارم. صبح‌ها به اتاق عمل می‌روم و بعد از ظهرها از بیمارانی که صبح عمل کرده‌ام عیادت می‌کنم و شب‌ها به نوشتن مقالات علمی و طبی برای مجلات مشغول می‌شوم.

وضع و حالت وی خبر از شادابی و سرزندگی درونش می‌داد و از این که هنوز می‌توانست مفید واقع شود احساس رضایت باطنی می‌کرد و روی هم رفته نحوه تفکرش او را هنوز جوان نگاه داشته بود. او افزود:

- خوب گفته‌اند که انسان به همان اندازه قوی و جوان و مفید است که خود می‌پندارد.

مرور زمان بر آن جراح پیر نفاخته بود و از پیری و فرتوتی هراسی به دل راه نمی‌داد. در پایان به من گفت:

- اگر همین فردا صبح بمیرم و دیگر در این دنیا نباشم می‌دانم که کارم را به نحوی دیگر ادامه خواهم داد، هر چند که این بار چاقوی جراحی به دست نخواهم گرفت ولی به گونه‌ای دیگر زندگی را از سر خواهم گرفت مرگ برای انسان مفهومی ندارد.

موی سفید محاسنی دارد

هرگز دست از کار و فعالیت نکشید و به خود تلقین نکنید:
- من بازنشسته شدم و پیر و از کار افتاده شده‌ام و دیگر
کارم تمام است.

در واقع اگر چنین فکری به سرتان بزند آن روز، روز
مرگ واقعی‌تان فرا رسیده و به‌راستی کارتان تمام است. بعضی‌ها
در سی سالگی پیر می‌شوند و گروهی دیگر در هشتاد سالگی هنوز
هم جوان می‌مانند و جوانی می‌کنند. روح در سنین بالا به تکامل
می‌رسد و تازه در آن سن و سال است که می‌توان از تجارب
زندگی بهره‌ها گرفت. «جرج برنارد شاو» نویسنده و
نمایشنامه‌نویس معروف انگلیسی در سن نود سالگی کاملاً فعال و
سرزنده بود و بهترین آثار ادبیش را خلق کرد.

غالباً به افرادی بر می‌خورم که می‌گویند هنگامی که به سراغ
کاری می‌روند کارفرما سن و سالشان را می‌پرسد. تا جواب
می‌دهند چهل سال دارم در را به‌رویشان می‌بندند و از ارجاع کار
به ایشان خودداری می‌کنند. این طرز تلقی از جانب هر
کارفرمایی که باشد نشانه بلاهت و نپختگی و عاری بودن از خلق
و خوی انسانی او است. برای ارجاع کار بر جوانی تکیه می‌کنند
و چه سخت در اشتباهند چنین کارفرمایانی که بس تنگ‌نظر و
کوتاه‌فکرند. زیرا اگر اینان به‌درستی می‌اندیشیدند به این نتیجه
دست می‌یافتند که این متقاضیان کار موی سپید خود را برای
کار کردن ارائه نمی‌کنند بلکه با آن استعداد و پختگی و تجربه و

عقل و خرد خود را که ثمره سال‌ها کار مداوم در پهنه زندگی بوده است، عرضه می‌دارند.

پیری گنجینه تجارب عمر

در واقع پیری حاصل تجربیات ارزنده و گرانبهائی است که شخص در خلال سال‌ها اندوخته و اکنون می‌تواند به‌نحو احسن از آنها بهره‌گیری نماید موی سفید سالخوردگان نشان دهنده عقل و درایت و فهم و کمال آنان می‌باشد. پختگی و تکامل عقلانی و عاطفی می‌تواند منبع خیر و برکت برای کارگاهی باشد که آن انسان سپیدموی در آن به کار می‌پردازد. هیچ کس حق ندارد در سن شصت و پنج سالگی خود را بازنشسته اعلام نماید زیرا تازه در این سن و سال است که براساس تجارب ارزنده‌ای که کسب کرده خواهد توانست هرجایی که کار می‌کند اثرات وجودی خود را نشان دهد و منشاء تحولات گردد و از اطلاعات ذی‌قیمت خود فایده‌ها به دستگاهی که در آن خدمت می‌کند، برساند.

همواره در سن خود بمانید

یکی از فیلمنامه‌نویسان سینمایی برایم تعریف کرد که چندی قبل مجبور شده بود نمایشنامه‌ای درباره یک پسر دوازده ساله بنویسد و چون نویسنده از آن سال‌ها بسیار دور شده بود احساسات آن سنین عمر را فراموش کرده و در نتیجه هرکار

می‌کرد نمی‌توانست اثر ارزنده‌ای ارائه نماید و از این حیث بسیار رنج می‌برد. این بدان معنا است که تکیه بیش از حد بر جوانی و نشانه‌های آن زبینه نیست و هر کس باید خصوصیات سنی خود را درک کند و در همان سنی که هست باقی بماند و خود را جوان‌تر و یا پیرتر نپندارد.

مردی را می‌شناسم که شصت و پنج سال سن داشت اما نومیدانه به جوانی چسبیده بود و دلش نمی‌آمد از آن جدا شود. رفتاری جوانگونه داشت و هنوز تنیس بازی می‌کرد و مثل جوان‌ها لباس می‌پوشید و به کوه‌پیمائی سنگین و سنگ‌نوردی می‌رفت و به‌دیدن جوان‌ها بادی به غلب می‌انداخت و می‌گفت:

- مرا نگاه کنید... به صدتا جوان می‌ارزم. هیچ کدامتان حریف من نیستید. او به این گفته دایانه تکیه می‌کرد که: «هر کس به قدر قلبش جوان می‌ماند.» ولی تظاهر به جوان‌گرایی شخص را جوان نگاه نمی‌دارد. اگر در باطن جوان و شاداب ماندی دیگر نیاز به خودنمایی و تظاهر نخواهی داشت.

همواره سعی کنید افکار خوب، نجیبانه، پاک و صادقانه به ضمیر باطن بسپارید تا واکنش آن را که تر و تازه و شاداب ماندن است تحویل بگیرید.

ترس از پیری

بسیاری از مردم از پیری وحشت دارند زیرا از آینده‌ای می‌ترسند که ممکن است هرگز برایشان پیش نیاید خود را

می‌بینند که پیر و زمین گیر شده و توان حرکت از دست داده و در گوشه‌ای به حال زار افتاده‌اند. همان طور که گفتیم اگر انسان از چیزی بترسد همان به سرش می‌آید.

بار دیگر تکرار می‌کنیم آدمی زمانی به پیری واقعی می‌رسد که عشق و علاقه به زندگی کردن را و عطش دانستن حقایق تازه را از دست بدهد و در پی کشف دنیاها و نو در قلمرو خویش نباشد. تا هنگامی که دریچه روح خود را در برابر ایده‌های نوین گشوده نگه می‌دارید و به نور و الهام حقایق جدید زندگی امکان تراوش در خویش می‌دهید، جوان و سر حال باقی خواهید ماند.

سخاوتمند باشید

اگر شصت و پنج و یا هفتاد و پنج سال یا هر سنی دارید امکان خواهید یافت تا دست دهنده داشته باشید و از گنجینه وجود و تجربیات خود بذل و بخشش نمایید و می‌توانید از آموخته‌ها و تجارب ارزنده خود به نسل جوان بیاموزید و آنها را هدایت کنید و به‌سان شمعی در تاریکی فرا راهشان قرار گیرید. دیگران را در خیرات و برکات کارهایتان سهیم و شریک سازید و از دانش و آگاهی خود خیل مشتاقان را بهره‌مند نمایید. همواره به پیش رو بنگرید تا قلمروهای تازه‌ای را کشف کنید چون در آن صورت است که موفق به تماشای افق‌های پر شکوه و اعجاب‌انگیزی خواهید گشت. بکوشید تا هر روز چیز تازه‌ای یاد

بگیرید و در این حال است که تا آخرین دم خواهید توانست خود را به راستی جوان و شاداب نگاه دارید.

چندی قبل در بمبئی به پیرمرد صد و ده ساله‌ای برخوردیم که قیافه‌ای بس گیرا و دوست‌داشتنی داشت. گویی صفای باطن و نور ایمانش در چهره‌اش متجلی شده بود. در عمق چشمان او زیبایی خاصی به چشم می‌خورد که خبر از رضایت باطنی سال‌های دیرین زندگی می‌داد و آن شادی و پاکدلی ضمیر در آن انعکاس یافته بود.

بازنشستگی، رویدادی نو در زندگی

مطمئن باشید که روح انسان هرگز بازنشسته نمی‌شود و به‌سان چترنجاتی است که اگر باز نشود ارزشی نخواهد داشت. به استقبال ایده‌های نوین بروید و آنها را با آغوش باز بپذیرید. من مردان شصت و پنج و هفتاد ساله بازنشسته را زیاد دیده‌ام. با این احساس که بازنشسته شده‌اند چنان دچار اندوه و ملال و بیهودگی شدند که در پی آن مردند و طاقت زندگی نیاوردند. به هر تقدیر اینان در زمره آن افرادی بودند که عقیده داشتند زندگی دیگر برایشان به پایان رسیده.

بازنشستگی می‌تواند رویدادی نوین، تجربه‌ای تازه برای تحقق رویاهایی دور و دراز باشد. غالباً این کلمات را از زبان افراد بازنشسته می‌شنویم:

- حالا که بازنشسته شده‌ام چه کاری از من ساخته است؟

در حقیقت زبان حال او این بوده است:

- من از لحاظ جسمی و روحی دیگر مرده‌ام. روح خلاقم از هر ایده‌ای تهی شده است. تمام این‌ها تصویری نابجا و غلط است. شما در هشتاد سالگی هم قادر به انجام کارهایی خواهید گشت که شاید در شصت سالگی از عهده آن برنمی‌آمدید زیرا در آن دوران فاقد تجربه و پختگی کامل بودید حال آنکه در این سن کمال عقل و تجربه راهنمون شخص می‌گردد و به دلیل تجاربی که کسب کرده از عهده کارهای بی‌شماری برخواهد آمد.

یکی از مدیران کل شرکتی بزرگ که از دوستان من بود چندی پیش بازنشسته شد. به دیدنش رفتم و او را شادمان و سر حال یافتم. کار و بارش را پرسیدم و او گفت:

- مثل اینکه تازه از مادر زاده شده‌ام و خود را برای رفتن به مدرسه آماده می‌کنم! من بازنشستگی خود را مثل ارتقاء مقام در کار اداری می‌دانم چون امکانات زیادتری برای زندگی پیدا خواهم کرد.

او برایم شرح داد که هم‌چون دوران دانشگاه که صرف آموختن مطالب تخصصی گذشت اینک نیز بار دیگر فرصت آن یافته‌ام تا بار دیگر وارد دانشگاه زندگی شوم و برگنجینه آموخته‌ها و تجربیات بیافزایم. او عاقلانه اظهار نظر می‌کرد که مراد از داشتن زندگی شیرین در این سن و سال کسب درآمد بیشتر نیست بلکه خود زندگی از آن مهم‌تر می‌باشد. این دوست سالخورده بازنشسته که به عکاسی آماتوری علاقه داشت به

فراگیری رشته عکاسی پرداخت. سپس به سیاحت دور دنیا و عکس برداری از مناظر بدیع در نقاط مشهور گیتی مشغول شد. پس از آن با ارائه آن تصاویر به ایراد سخنرانی در کلوب‌ها و تالارهای دانشگاهی اشتغال ورزید و دیگر نیازی به ذکر بقیه قضایا نیست که چگونه توانست در حرفه تازه‌ای که در پیش گرفته بود سر خود را گرم کند و در ضمن ممر عایداتی هم داشته باشد. بهر حال برای مبارزه با پیری روش‌های بسیاری وجود دارد و به جای این که آن قدر در خویش فرو بروید و غصه بخورید می‌توانید با توسل به آن شیوه‌ها زندگی تازه‌ای در پیش گیرید. با شوق و ذوق به اکتشاف ایده‌های خلاق بروید و روح خویش را همگام با آنها به پیشروی وادارید و بر دانش و معلومات خود بیفزایید. تنها به این وسیله است که جوان و شاداب خواهید ماند و طراوت روحی خویش را حفظ خواهید کرد. عطش دانستن پدیده‌های نوین زندگی روح را جوان و سرزنده نگه خواهد داشت و نحوه تفکر و اکشن مثبت خود را نشان خواهد داد.

تولید کننده نه زندانی جامعه

براساس آماری که از انتخابات کالیفرنیا به دست آمد معلوم گردید غالب رای دهندگان در سنین بالای عمر هستند و با آن شور و هیجانی که در این رویداد اجتماعی شرکت کرده‌اند بعید نیست در آتیه بر طرز فکر کسانی که به مجالس راه می‌یابند تأثیر گذارند و حداقل آن این که کارفرمایان مساله سن و سال را برای

جویندگان کار پیش نکشند و موی سفید را بهانه‌ای برای بیکار و بازنشسته ساختن قرار ندهند.

بسیاری از مردان شصت سال به بالا از لحاظ جسمی و روحی بنیه‌ای بهتر از جوان‌های سی ساله دارند. این خیلی مسخره است که به یک انسان چهل ساله بگویند که تو چون داری به سن پیری می‌رسی بنابراین حق کار کردن نداری. مگر بازار کار بازار نعل‌بندان است.

آخر یک مرد چهل ساله و یا مسن‌تر از آن چرا نباید کار کند؟ آیا باید تجربیات شغل و حرفه خود را زیر خاکستر چال کند و از آن بهره نگیرد و بهره نرساند؟ انسان برای این به دنیا می‌آید تا ثمرات کار و خلاقیت خود را در اختیار همنوع خویش قرار دهد و تولیدکننده جامعه خویش است نه زندانی و اسیر آن که محکوم به بیکاری گشته است.

هر قدر پا به سن می‌گذاریم، طبیعی است که حرکاتمان آرام‌تر و کندتر می‌شود حال آن که به همان نسبت ذهنی هوشیارتر و فعال‌تر پیدا می‌کنیم. در حقیقت روح هرگز دچار پیری و شکستگی نمی‌شود.

راز جوان ماندن

برای بازیافتن جوانی، نیروی شگرف و شفابخش ضمیر باطن را که دائماً به گونه‌ای نو زاده می‌شود، در تمام وجود خود احساس نمایید و پرتوهای نشاط بخش و پرامید آن را که در

اعماق ضمیر می‌تابد به سراسر وجود خود منتقل سازید. هم‌چون دوران جوانی برای هر چیز نو و هر پدیده تازه ارزش قائل شوید و از شگفتی‌ها سرمست گردید و روح دیگری در خود بدمید. نوری که از فراز سر شما می‌تابد و روشنی می‌بخشد پرتوی از هوش خدادادی است که هر چه را بخواهید بدانید در برابران آشکار می‌سازد و خیر و صلاح کارتان را نشان می‌دهد. ضمیر باطن هم‌چون مشعلی فرا رها تن قرار می‌گیرد و خورشید دانش و عقل تیرگی‌ها را می‌زداید.

گذر عمر

با «هربرت هوور» یکی از روسای جمهور امریکا که در سنین بالای عمر هم‌چنان فعال و سرزنده بود در محفلی آشنا شدم. او را مردی شاد و سرشار از زندگی و شور و شتاب یافتم. چند منشی در اطرافش در رفت و آمد بودند و دستوراتش را یادداشت می‌کردند و دمی از تحرک و رفت و آمد باز نمی‌ماندند. شنیدم که آن رئیس جمهور کهنسال از هر فرصتی برای نوشتن کتاب‌های سیاسی و تاریخی استفاده می‌کرد. او نیز مثل تمام اشخاص برجسته‌ای که در طول زندگی با ایشان آشنا شدم خنده‌رو و شاد و بذله‌گو و مهربان به‌نظر می‌رسید. در طول سال‌های محنت‌بار بحران اقتصادی که گریبان گیر امریکا شده بود هربرت هوور خم به ابرو نیاورد و علی‌رغم حملات تند مخالفان از کوره در رفت و با همان خوشرویی و با همان شهامت و شجاعت

و با عزمی راسخ در برابر کوه مشکلات پایداری کرد تا توانست خود و ملتی را از آن ورطه مهیب به سلامت برهاند.

در هر سنی می‌شود آموخت

پدرم در سن شصت و پنج سالگی شروع به آموختن زبان فرانسه کرد و در هفتاد و پنج سالگی به‌خوبی از عهده تکلم و ترجمه آن برمی‌آمد. در شصت سالگی به عتیقه‌شناسی پرداخت و چند سال بعد خبره‌ای در این رشته شد. در سن نود سالگی به خواهرم در کارهای تحقیقاتی دانشگاهی کمک می‌کرد. روح و فکر با طراوت و شاداب چون بیست سالگان داشت. با گذشت سال‌ها بر پختگی کلامش افزوده شده و نوشته‌هایش از زیبایی خاصی برخوردار گشته بود. پدرم مصداق بارز این مثال بود: انسان هم سن و سال افکار و احساساتش می‌باشد.

نوابغ هشتاد ساله

«کاتون» Caton میهن‌پرست مشهور رومی زبان یونانی را در سن هشتاد سالگی یاد گرفت. بانوی موسیقیدان مشهور «ارنستین شومان» هنگامی به اوج افتخار هنری دست یافت که مادر بزرگ شده بود.

آیا مگر می‌توان موفقیت‌های «بزرگان» خود را دست کم گرفت؟

سقراط در هشتاد سالگی شروع به یاد گرفتن چند ساز با هم

کرد و **بیه** زودی در این رشته نیز سرآمد اقران گردید. میکل آنژ نقاش **شهر** در سن هشتاد سالگی ظریف‌ترین شاهکارهای خود را عرضه نمود، سیمونید سئوس Cimonide Ceos در همین سن و سال بود که **جایزه** سرودن اشعار را ربود. گوته هشتاد ساله در این سن توانست فاوست را به رشته تحریر کشد، رانکه Ranke نیز در هشتاد سالگی شروع به نوشتن کتاب تاریخ جهانی خود نمود و درنود و دو سالگی آن را به اتمام رسانید. نیوتون تا هشتاد و پنج سالگی که زمان مرگش فرا رسید دست از پژوهش و فعالیت برنداشت. جان وسلی John Wesley در هشتاد و هشت سالگی در راس **یک** نهضت مذهبی قرار گرفت. من شخصاً دوستان و آشنایان فراوانی دارم که غالباً سن و سالشان از هشتاد بالاتر رفته و همگی اظهار می‌دارند حال و وضعی بهتر از بیست سالگی‌شان دارند!

در این مورد مثال‌ها فراوان است و از آن درمی‌گذریم اما اگر شما دوران بازنشستگی را می‌گذرانید زندگی را به خودتان سخت نگیرید و به انتظار پایان کار ننشینید که در این صورت **بزرگی** دی فرا می‌رسد. خود را به شیرینی زندگی بسپارید و قدرت ضمیر باطن را دست کم نگیرید، کارهایی را انجام بدهید که از سالها قبل نقشه انجام آن را می‌کشیدید. موضوعات نو و پدیده‌های جدید را کشف کنید و به آموختن آنها پردازید.

مزایای پیری

دوران پیری روزگار کشف و شهود و تماشای عجایب و شگفتی‌های جهان هستی است. این موضوع مهم را باید بپذیرید که در راه سفر بی‌پایانی هستید که در اقیانوس بیکران زندگی به پیش خواهید رفت. توشه راه خود را که عشق، شادی، آرامش، صبر، مهربانی، خوبی، ایمان، فروتنی و سازگاری است، از یاد نبرید. انسان زاده حیات بیکران و فرزند ابدیت است.

خلاصه مطالب

دوران کهولت خود را به بطالت نگذرانیم

- ۱- صبر و شکیبایی، خوبی و مهربانی، عشق، خیرخواهی، خوشحالی، خوشبختی، عقل و کمال صفاتی هستند که هرگز پیر نمی‌شوند و پیری نمی‌شناسند. آنها را در خود بارور سازید تا همواره روحاً و جسماً جوان بمانید.
- ۲- پزشکان عقیده دارند که ترس‌های ناشی از بیماری‌های اعصاب موجب پیری زودرس در انسان می‌گردد.
- ۳- گذشت عمر فرار سال‌های خوش عمر نیست بلکه طلیعه خورشید عقل و کمال را نوید می‌دهد.
- ۴- پربارترین سال‌های عمر آدمی، در صورت تمایل شخص، سنین

بین شصت و پنج تا نود و پنج سالگی می تواند باشد.

۵- گذشت سال ها را قبول کنید. نشانه آن است که در سیری والا و بی انتها گام نهاده اید.

۶- زندگی از سر نو زاده می شود و جاودانی و بی تزلزل و شکست نیافتنی است. این حقیقت زندگی بشری است.

۷- گواهان زندگی پس از مرگ بی شمارند زندگی دانشمندان نمونه آن است.

۸- کسی نمی تواند روح خود را ببیند اما از وجود آن خبر دارد. شما قادر به دیدن روح نیستید اما آن را در شاهکارهای هنری و گفته ها و نوشته ها می بینید. روح خوبی و مهربانی و حقیقت و زیبایی را می بیند که قلب و دلتان را آکنده از شور و شوق می سازد و شما را به تحرک وادار می کند. شما زندگی را نمی بینید اما می دانید که موجود زنده ای هستید.

۹- شادی های دوران پیری بسی جالب تر از دوران جوانی هستند. در این سال ها با کسب تجربه فنون کامل قادر خواهید بود به جنگ ناملازمات بروید. طبیعت از شتاب رفتار و حرکات شخص می کاهد تا انسان بتواند درباره موضوعات روح خویش به تعمق بپردازد.

۱۰- هنگامی سال های عمر خود را شماره می کنیم که چیزی دیگری برای شمردن نداشته باشیم. ایمان و باورهای شخص هرگز دچار پیری و شکستگی نمی شوند.

۱۱- هر کس به اندازه فکر و عقیده اش جوان و به اندازه باورش نیرومند و به قدر اندیشه اش مفید می باشد. پس جوان ماندن بستگی به فکر شخص دارد.

۱۲- موی سپید مزایایی دارد. کسی موی سفیدش را به معرض فروش نمی‌گذارد ولی استعدادها، تجارب، آموخته‌ها و عقل و خرد به‌دست آمده در طول سال‌ها را برای فروش عرضه می‌کند.

۱۳- رژیم‌ها و ورزش‌ها تأثیر چندانی در جوان ماندن شما ندارند. جوانی زاینده فکر شما است.

۱۴- ترس از پیری می‌تواند موجب فرسودگی روحی و جسمی گردد. از هرچه بترسی بر سرت می‌آید.

۱۵- دوران پیری هنگامی فرا می‌رسد که عشق به زندگی در شخص بمیرد. آدم‌های عبوس و بدخلق و ستیزه‌جو و تندمزاج زودتر پیر می‌شوند. پرتو مهر و عشق بر خود و بر اطرافیان خویش بیفشانید تا همواره جوان و شاداب بمانید.

۱۶- همواره به پیش رو بنگرید چون زندگی جاودانی را نظاره خواهید کرد.

۱۷- بازنشستگی مرحله نوینی از عمر است. اقدام به آموختن مطالب تازه نمایید و علایق نوینی در خود ایجاد کنید. در دوران گذشته آرزوی چنین روزی را داشتید تا بتوانید کارهای مورد علاقه‌تان را دنبال کنید. اینک دلبستگی به زندگی را تجربه کنید.

۱۸- تولیدکننده‌ای برای جامعه‌تان بشوید و سربار و زندانی آن نگردید.

۱۹- راز جوانی در عشق و شادی و آرامش باطنی قرار دارد.

۲۰- بسیاری از نوابغ و نویسندگان و نقاشان و مخترعان و شاعران آثار خلاقه خود را بعد از هشتاد سالگی عرضه کردند. همیشه می‌توانید

- نیازهای دیگران را برآورده سازید و مثمرثمر واقع شوید.
- ۲۱- ثمرات دوران پیری عشق، شادی، صبر، بردباری، مهربانی و عطف و تواضع و سازگاری است.
- ۲۲- آدمی فرزند زندگی بیکران و زاده ابدیت است. انسان موجودی با شکوه است.

در این کتاب می‌خوانید :

گنجینه ضمیر - چگونگی فعالیت نفسانیات - نیروی شگرف
 تلقین - خود تلقینی چیست؟ - جنبه‌های مثبت و منفی
 تلقین - قدرت لایزال شعور باطن - روان‌درمانی در گذشته
 و حال - مفهوم ایمان ذهنی - تکنیک‌های علمی روان
 درمانی - دستیابی به امیدها و آرزوها - تفاوت بین اراده
 و تخیل - آیا پولدار شدن هدف زندگی است؟ - جایگاه
 انسان در زندگی - چه کنیم تا دچار فقر معنوی و مادی
 نشویم - شگرد مردان موفق - بهره‌گیری دانشمندان از ضمیر
 باطن - حل مشکلات خانوادگی و یافتن همسر دلخواه -
 طلوع عقل و فرزندی در پیری - پیری واقعی غم‌انگیز
 نیست - زندگی پس از مرگ - روح هرگز پیر نمی‌شود -
 محاسن موی سفید و گنجینه تجارب - نابود کردن موانع
 روانی - غلبه بر ترس‌های بیدلیل و راز جوان و شاداب
 ماندن .

