

پول و قانون جذب

کمالت، تندرستی، و شادمانی را جذب کنید

ایستروجرمی، میکس
(آموزه‌های ابراهام)

مینا اعظامی

پول و قانون جذب

مکنت، تندرستی، و شادمانی را جذب کنید

ایستر و جری هیکس

(آموزه‌های ابراهام)

مینا اعظامی

سرشناسه: ابراهام (Spirit) Abraham
عنوان و نام پدیدآور: پول و قانون جذب: مکنت، تندرستی و شادمانی را جذب کنید: (آموزه‌های ابراهام) ایستر و جری، مینا
اعظامی: ویراسته علی ابوطالبی
مشخصات نشر: تهران: انتشارات صورتگر، سامینا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۲۶۰ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۵۲-۱۶-۶
وضعیت فیپانویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: the law of attraction: learning to attract wealth, health, and happiness, c2008 — کتاب
حاضر بر اساس آموزش‌های ابراهام تألیف شده است.
موضوع: موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی - تفکر نوین - پول - سلامتی - بهزیستی - روح‌نگاری
شناسه افزوده: هیکس، ایستر، ۱۹۴۸ - م. - Hicks, Esther - هیکس، جری - Hicks, Jerry - اعظامی، مینا، ۱۳۳۵ -
مترجم
رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷/م۸۱۲ ۱۳۹۶
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۵۷۹۳۹

پول و قانون جذب

(مکنت، تندرستی، و شادمانی را جذب کنید)

نوشتۀ: ایستر و جری هیکس

ترجمۀ: مینا اعظامی

ویراستۀ: علی ابوطالبی

حروف‌نگاری: دریچۀ کتاب

چاپ: فرشپوه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶، تهران

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

ما اقبال داشتیم که با برخی از مؤثرترین افراد زمانه‌مان آشنا شویم، و کسی را نمی‌شناسیم که به اندازه لوئیز هی، مؤسس انتشارات هی‌هاوس، سرچشمه تراوش عواطف مثبت باشد. اکنون شرکت هی‌هاوس بزرگ‌ترین پخش‌کننده لوازم رشد فردی و معنوی دنیاست.

و اینک، ما با کمال میل و با سپاس فراوان این کتاب را تقدیم می‌کنیم به لوئیز هی - و به تک‌تک کسانی که تحت تأثیر دیدگاه او قرار گرفته‌اند.

فهرست

پیشگفتار.....	۱۵
مقدمه مترجم.....	۲۳
بخش یک: پرداختن به اصل مطلب و کتاب جنبه‌های مثبت.....	۲۷
داستان شما، و قانون جذب.....	۲۹
آیا گاه به‌نظر می‌رسد زندگی ناعادلانه است؟.....	۲۹
آیا توصیه «حداکثر تلاش تان را بکنید» هم کافی نیست؟.....	۳۰
می‌توانم هرچه را مشتاقش هستم به‌دست آورم.....	۳۱
موفق‌شدن، حق طبیعی و مسلم من است.....	۳۲
پول منشأ شر یا نیکبختی نیست.....	۳۳
من جذب‌کننده هر رویداد زندگی‌ام هستم.....	۳۴
من از ثبات قانون جذب باخبر بودم.....	۳۵
منظورمان از ارتعاش چیست؟.....	۳۷
هرگاه احساس وفور کنم، وفور و فراوانی به‌سراغم می‌آید.....	۳۸
به‌جای منفعل بودن، هشیارانه و سنجیده زندگی کنید.....	۳۹
ماجرایی را عنوان کنید که می‌خواهید برای تان اتفاق بیفتد.....	۴۰
هر موضوعی درواقع شامل دو جنبه است.....	۴۱
داستانی که اکنون برای تان می‌گوییم چیست؟.....	۴۲
فرایند پرداختن به اصل مطلب می‌تواند زندگی‌ام را تغییر دهد.....	۴۳
من رقم‌زننده رویدادهای زندگی‌ام هستم.....	۴۳
افکار منسجم، فکریایی خوشایندند.....	۴۴

- ۴۵..... مشاهده دنیایم از منظر منشأ.....
- ۴۷..... من می‌توانم عامدانه و خودخواسته احساس خوبی به دست آورم.....
- ۴۸..... آیا ممکن است بیماری نتیجه افکار منفی باشد؟.....
- ۴۹..... از حال بد به حال خوب.....
- ۵۰..... آیا با احساسم هماهنگ هستم؟.....
- ۵۰..... چه می‌خواهم و به چه دلیل؟.....
- ۵۲..... در همین لحظه می‌توانم حال بهتری پیدا کنم.....
- ۵۳..... تمرکز بر ناخواسته‌ها، ناخواسته‌های بیشتری را به سوی تان جذب می‌کند.....
- ۵۴..... برخواسته‌هایم تمرکز دارم یا بر ناخواسته‌هایم؟.....
- ۵۴..... بر راه حل تمرکز کنید نه بر مشکل.....
- ۵۵..... آنچه می‌خواهم این است که حال بهتری داشته باشم.....
- ۵۶..... هرگاه حال و هوایم خوش نیست، ناخواسته‌ها را جذب می‌کنم.....
- ۵۸..... افکارم با افکار همسان قوی‌تر جفت می‌شود.....
- ۶۰..... کتاب جنبه‌های مثبت ایجاد کنید.....
- ۶۱..... قانون جذب بر قدرت افکار می‌افزاید.....
- ۶۳..... روزم را با افکاری خوشایند آغاز می‌کنم.....
- ۶۴..... زمان خواب، زمان تنظیم دوباره انرژی‌هاست.....
- ۶۵..... نمونه‌ای از جنبه‌های مثبت فرایند زمان خواب.....
- ۶۶..... نمونه‌ای از جنبه‌های مثبت فرایند صبح.....
- ۶۷..... می‌دانم می‌خواهم چه احساسی داشته باشم.....
- ۶۹..... چیزی مهم‌تر از احساس خوب داشتن نیست.....
- ۷۰..... وقتی بهتر شود، بهتر نیز نصیبش می‌شود.....
- ۷۱..... کائنات از نظر جنبه مثبت و منفی در توازن است.....
- ۷۲..... کائنات به توجه من به... پاسخ می‌دهد.....
- ۷۳..... تصمیماتی برای احساس خوب داشتن جذب‌کننده حال و هوای خوش است.....
- ۷۵..... چگونه می‌توانم دردشان را احساس نکنم.....

۷۷.....	ابراز همدردی من برای کسی ارزش ندارد.....
۷۹.....	از احساس آزدگی آنان آزردده نشوید.....
۸۲.....	من مسئول کارهای دیگران نیستم.....
۸۳.....	گوش به‌زنگ هدایت هستید، یا به دنبال حال‌وهوایی خوش؟.....
۸۴.....	نظرتان درباره بازی چه می‌شد - اگر چیست؟.....
۸۷.....	بخش دو: جذب پول و تجلی وفور.....
۸۹.....	جذب پول و تجلی وفور.....
۹۱.....	انفعال به موفقیت نمی‌انجامد.....
۹۲.....	نخست توازن ارتعاشی‌ام را بیابم.....
۹۳.....	نه پول و نه فقر، هیچ‌کدام سرور و شادی نمی‌آورد.....
۹۵.....	من برای رقم‌زدن شادمانی در اینجا حضور دارم.....
۹۶.....	قدرت ارتعاشی خرج کردن پول دارای ارتعاش.....
۹۶.....	صرف نیاز به پول موجب جذب آن نمی‌شود.....
۹۷.....	اگر فرد «تنگدست» احساس تنگدستی نکند چه می‌شود؟.....
۹۹.....	حکایت «وفور مالی» من چیست؟.....
۱۰۱.....	اگر فردی ندار از فردی دارا انتقاد کند، چه پیش می‌آید؟.....
۱۰۲.....	اگر پول‌مان ارزشش را از دست بدهد، چه پیش می‌آید؟.....
۱۰۴.....	می‌توان شرایط رکود و زوال را برعکس کرد؟.....
۱۰۵.....	جنگ بر ضد جنگ، جنگ است.....
۱۰۶.....	آیا بدون استعداد می‌توان موفق شد؟.....
۱۰۶.....	آیا بدون عطا کردن نیز می‌توان ستاند؟.....
۱۰۷.....	می‌خواهند از فرصت بخت‌آزمایی بهره‌مند شوند.....
۱۰۸.....	زندگی در وفور و فراوانی «معجزه» نیست.....
۱۰۹.....	معامله آزادی در قبال پول؟.....
۱۱۱.....	آیا احساس منفی نسبت به پول یا سرطان یکسان است؟.....

- ۱۱۲..... او برای پول زحمتی به خود نداد؟
- ۱۱۴..... آیا پول خرج کردن آسودگی به همراه دارد؟
- ۱۱۶..... چگونه دیدگاهم را نسبت به جذب تغییر دهم؟
- ۱۱۷..... معیارهای من مختص تنظیم اوضاع و احوال من هستند.....
- ۱۱۸..... آیا «پس انداز برای آسایش خاطر» مؤثر است؟
- ۱۱۹..... حکایتی تازه درباره وفور و فراوانی، پول و رفاه مالی تعریف کنید.....
- ۱۲۰..... مثالی از روایت قدیمی من درباره پول.....
- ۱۲۱..... مثالی از روایت جدید من درباره پول.....
- ۱۲۵..... **بخش سه: حفظ سلامت تن**
- ۱۲۷..... افکار وضعیت جسمانی مرا رقم می زنند.....
- ۱۲۸..... شکایت از شکایت کردن نیز شکایت محسوب می شود.....
- ۱۲۸..... از نظر جسمی وضعیت خوبی دارم.....
- ۱۲۹..... کلمات آموزش نمی دهند اما تجربه های زندگی چرا.....
- ۱۳۰..... قانون جذب هر فکری را در من گسترش می دهد.....
- ۱۳۲..... اختصاص پانزده دقیقه برای تندرستی عامدانه.....
- ۱۳۴..... من در گرو باورهای دیگران نیستم.....
- ۱۳۵..... وقت کافی برای انجام آن وجود دارد.....
- ۱۳۶..... چرا می خواهم از وضعیت جسمانی عالی برخوردار باشم؟
- ۱۳۷..... می توانم به وجود درونی/م که ماناست، اعتماد کنم.....
- ۱۳۸..... نقش افکار در صدمات ناشی از ضربه چیست؟
- ۱۳۹..... آیا بیماری مادرزادی می تواند با ارتعاش برطرف شود؟
- ۱۳۹..... بیماری های جدی از رنگی به رنگ دیگر درمی آیند، اما چرا؟
- ۱۴۰..... من شاهد بوده ام که جسم، به طور طبیعی خودش شفا یافته است.....
- ۱۴۱..... آیا با بذل توجه به تندرستی، می توانم تندرست باقی بمانم؟
- ۱۴۲..... چه هنگام ترغیب می شویم به پزشک مراجعه کنیم؟

- شادمانی در آرواره‌های شیر؟ ۱۴۴
- چگونه کسی که دردمند است می‌تواند تمرکزش را به موردی دیگر معطوف کند؟... ۱۴۵
- وضعیت طبیعی من تندرستی است ۱۴۶
- آیا افکار یک نوزاد نیز می‌تواند بیماری را جذب کند؟ ۱۴۷
- چرا برخی مبتلا به بیماری زاده می‌شوند؟ ۱۴۹
- اجازه دهید به موضوع بیماری‌های «بی‌درمان» بپردازیم ۱۵۰
- آیا برای بازیابی سلامت، بر تفریحات تمرکز کنید؟ ۱۵۰
- آیا نادیده گرفتن بیماری موجب برطرف شدن آن می‌شود؟ ۱۵۱
- تأثیر واکسن‌ها بر بیماری چیست؟ ۱۵۲
- نظرتان درباره پزشکان، شفابخش‌های معنوی، و پزشکان جادوگر چیست؟ ۱۵۳
- پزشکتان ابزاری است برای تندرستی ۱۵۴
- برای کمک به آنان چه کاری از من ساخته است؟ ۱۵۵
- اگر بیمار در اغما باشد، چطور؟ ۱۵۵
- ممکن است بیماری مادرزگم را به ارث ببرم؟ ۱۵۶
- نقش رسانه در واگیری چیست؟ ۱۵۸
- آیا باید به حس‌های ناخوشایند حتی کوچک و مختصر، توجه نشان دهید؟ ۱۵۹
- آیا بیماری آرتروز و آزالایمر به‌نوعی قابل درمان هستند؟ ۱۶۰
- آیا ورزش و تغذیه عوامل تندرستی به‌شمار می‌روند؟ ۱۶۱
- اگر فردی سلامت احساس خستگی مفرط داشته باشد، چطور؟ ۱۶۲
- دلیل اصلی بیماری چیست؟ ۱۶۳
- مثالی از روایت «قدیمی»ام در وادی تندرستی ۱۶۴
- مثالی از روایت «جدید»م در وادی تندرستی ۱۶۴
- بخش چهار: دیدگاه‌های مربوط به تندرستی، وزن، و ذهن** ۱۶۷
- می‌خواهم جسمی سالم داشته باشم ۱۶۹
- می‌خواهم بین خواسته‌ها و رویدادهای زندگی‌ام توازن برقرار باشد ۱۷۰

- ۱۷۰ لازم نیست جسمم را با جسم دیگران قیاس کنم.
- ۱۷۱ اگر خودم را کامل می‌پنداشتم چه پیش می‌آمد؟
- ۱۷۲ عقب راندن ناخواسته‌ها، ناخواسته‌های بیشتری را جذب می‌کند.
- ۱۷۲ توجه من به کاستی، کاستی بیشتری جذب می‌کند.
- ۱۷۳ کاشتن بذر ترس، ترس بیشتری را رقم می‌زند.
- ۱۷۴ آیا تمرکز بر بیماری، بیماری را جذب می‌کند؟
- ۱۷۵ آیا تمرکز من در اصل بر تندرستی است؟
- ۱۷۶ لازم نیست شواهد جسمانی دیگران جزو تجربه خود من باشند.
- ۱۷۶ چگونه می‌توانم به‌طور مستقیم در حفظ تندرستی‌ام تأثیر بگذارم.
- ۱۷۷ می‌آسایم و خود را به تندرستی‌ام وا می‌سپارم.
- ۱۷۸ آیا احساس و عواطف منفی نشانه افکار نامناسب‌اند؟
- ۱۷۸ تا چه اندازه می‌توانم بر جسمم نظارت داشته باشم؟
- ۱۸۰ آیا می‌توانیم آگاهانه و خودخواسته دارای ماهیچه و استخوان جدید شویم؟
- ۱۸۲ اگر خواسته فردی بر باورهایش پیشی بگیرد چه پیش می‌آید؟
- ۱۸۳ اگر به وجود میکروب‌های خطرناک اعتقاد داشته باشم، چه می‌شود؟
- ۱۸۵ من به سمت آنچه دوست دارم هدایت می‌شوم.
- ۱۸۶ پیش از هرچیز، باید درصدد خشنودکردن خود باشم.
- ۱۸۷ آیا وقت مناسب و درست برای مردن وجود دارد؟
- ۱۸۷ آیا همه مرگ‌ها شکلی از خودکشی‌اند؟
- ۱۸۹ فرایند مدیریت وزن؟
- ۱۹۰ در مبحث خوردوخوراک، آیا می‌توانم به دنبال لذت باشم؟
- ۱۹۱ باورهایم درباره خوردوخوراک چیست؟
- ۱۹۲ نظرات دیگران درباره جسم من اهمیتی ندارد.
- ۱۹۳ مثالی از روایت «قدیمی» من درباره جسمم.
- ۱۹۳ مثالی از روایت «جدید» من درباره جسمم.
- ۱۹۵ بخش پنج: کار، منشأ مفید خوشدلی.

.....	نخستین گام من در انتخاب شغل	۱۹۷
.....	«برای گذران زندگی چه می‌کنید؟»	۱۹۹
.....	قانون جذب و شغل؟	۲۰۱
.....	آیا با خدمت کردن، خلا وجودم را پر می‌کنم؟	۲۰۲
.....	آیا موفقیت من موجب تعالی دیگران می‌شود؟	۲۰۴
.....	من خواهان آزادی، رشد، و سرور هستم	۲۰۶
.....	می‌خواهم زندگی‌ام خوب باشد	۲۰۶
.....	من شغل سرورآفرین خود را رقم می‌زنم	۲۰۷
.....	آیا ستاندن بدون عطاکردن مغایر با اصول اخلاقی است؟	۲۰۷
.....	به سیاره زمین خوش آمدید	۲۰۹
.....	مهم‌ترین اصل حال خوش داشتن است	۲۱۰
.....	چسبیدن به شغل را چگونه تعبیر می‌کنید؟	۲۱۱
.....	من در جست‌وجوی دلایلی هستم که حال مرا خوش کند	۲۱۲
.....	خواستن مطرح است یا اجبار؟	۲۱۳
.....	اگر لذت و خشنودی من از کار پول را جذب کند، چطور؟	۲۱۵
.....	می‌خواهم درکارم احساس آزادی داشته باشم	۲۱۵
.....	جنبه‌های مثبت آن چیست؟	۲۱۶
.....	اوقاتم در سرکار، موضوعی ادراکی است	۲۲۱
.....	آیا لازم است برای بیشتر کارکردن بکوشم؟	۲۲۲
.....	مثالی از روایت «قدیمی» من درباره کارکردن	۲۲۵
.....	مثالی از روایت «جدید» من درباره کارکردن	۲۲۵
.....	زمان آن فرارسیده است که حکایت تازه را بیان کنید	۲۲۵
.....	نسخه‌ای از زندگی ابراهام: کارگاه قانون جذب	۲۲۹
.....	آیا هماهنگی ارتعاشی مطرح است؟	۲۳۱
.....	شما منشأ انرژی را به ارتعاش درمی‌آورید	۲۳۳

- ۲۳۵ همه چیز، نتیجه ارتعاش افکار بود
- ۲۳۸ زندگی براساس هماهنگی ارتعاشی؟
- ۲۴۴ زندگی شما از چه حکایت دارد؟
- ۲۴۵ جوهر ارتعاشی پول؟
- ۲۵۰ حکایت توفیق مالی من
- ۲۵۵ کارگاه پایانی بوستون
- ۲۵۹ درباره نویسندگان



پیشگفتار

به قلم جری هیکس

گمان می‌کنید چه عاملی شما را به‌سوی این کتاب کشاند؟ چرا این واژه‌ها را می‌خوانید؟ کدام قسمت این عنوان نظرتان را جلب کرده است؟ پول؟ تندرستی؟ شادمانی؟ آموزه‌های مربوط به جذب؟ یا شاید قانون جذب؟ علت جذب شدن تان به این کتاب هرچه باشد، اطلاعاتی که در اینجا وجود دارد پاسخ به پرسشی است که به‌نوعی مطرح کرده‌اید.

این کتاب از چه می‌گوید؟ می‌گوید زندگی قرار است شامل حال خوش باشد و رفاه کلی‌مان امری طبیعی است. آموزش می‌دهد صرف‌نظر از اینکه اکنون زندگی‌تان چقدر خوب است، همیشه می‌تواند بهتر شود، و همچنین یاد می‌دهد انتخاب و قدرت بهبود رویدادهای زندگی‌تان تحت نظارت شخص شماست. سازوبرگی عملی و منطقی به شما توصیه می‌کند - که وقتی پیوسته آن‌ها را به‌کار برید - به شما امکان می‌دهد از مکنّت، تندرستی، و شادمانی بیشتری برخوردار شوید، که همانا حق طبیعی شماست. (و من این را می‌دانم، زیرا پیوسته برای من رخ می‌دهد. وقتی از هرخواسته‌ای که متجلی می‌شود به‌سوی خواسته‌ای جدید و آن‌گاه تجلی‌ای دیگر گام برمی‌دارم - زندگی‌ام درکل بهتر و نیکوتر می‌شود.)

زندگی نیکوست! شروع سال است، و من این پیشگفتار را درحالی شروع کرده‌ام که در پشت میز غذاخوری خانهٔ جدیدمان در دل مار^۱ کالیفرنیا نشسته‌ام.

1. Del Mar

از وقتی من و ایستر با هم پیمان ازدواج بستیم (۱۹۸۰)، تصمیم گرفتیم هر زمان که امکان داشت از این «باغ عدن» دیدن کنیم. اکنون، سال‌ها پس از اینکه از جمله بازدیدکنندگانی بودیم که سن‌دیگو را تحسین می‌کردند، و درواقع جزو ساکنان پاره‌وقت آن به‌شمار می‌آمدیم، در اینجا زندگی خواهیم کرد.

چرا قدردانی نکنیم؟ دوستی بود که در یافتن این ملک ما را یاری داد. (به او گفتیم در پی یافتن ملکی کوچک در نزدیکی دل مار هستیم، جایی که بتوانیم کاروان چهارده متری‌مان را در آنجا پارک کنیم.) منظره‌پردازان، مهندسان، طراحان، نجاران، برقکارها، لوله‌کش‌ها، سقف‌کارها، و ناودان‌کارها، همگی مشغول به کار بودند. صاحبکارهای بالاستعداد و ماهر نیز حضور داشتند: کاشی‌کارها؛ گچ‌برها؛ نقاش‌ها؛ و دست‌اندرکاران نصب نرده، در، و امور فلزی. دیگر نصاب‌ها و افراد مربوط به راه‌اندازی بالابر، درهای کشویی، در و پنجره‌های قوسی چوبی، شیشه‌های ویتراژ پنجره‌ها، افراد خبره و متخصص هم بودند که سامانه‌ی روشنایی پیشرفته را نصب می‌کردند، همین‌طور شبکه‌ی رایانه‌ای صوتی تصویری، دستگاه تهویه (بی‌صدا و) کاملاً جدید پیشرفته، و وسایل آشپزخانه و لوازم شست‌وشوی پرآوازه. کسانی هم بودند که اسباب و اثاثیه‌ی جدیدمان را پهن کردند، و بارها و بارها آن‌ها را جابه‌جا می‌کردند - تا وقتی ما تأییدشان کردیم. گروه سخت‌کوشی از حفاران، سنگ‌برها، باربرها، آسفالت‌ریزها، سنگ‌تراش‌ها، و دستگاه‌های جابه‌جاکننده‌ی درختان پاگرفته... بنابراین در آن هنگام هزاران نفر بودند که در اختراع، خلاقیت، و توزیع هزاران محصول مشارکت داشتند - و همچنین از این مسیر امرار معاش می‌کردند... آری، بسی جای قدردانی دارد.

همه‌ی این‌ها نوک کوه یخ است که باید از آن قدردانی شود. همچنین رستوران جدیدی را نیز کشف کردیم که می‌تواند «پاتوق» ما شود - همین چند دقیقه پیش، و آن‌گاه همسایگانی گزیده و مثبت، که به‌گونه‌ای بی‌سابقه از ما استقبال کردند.

گفتنی‌هایی بیش از این وجود دارد. چشم‌اندازی نفس‌گیر به سمت جنوب، در دل پارک جنگلی درختان کاج تری^۱، در سراسر رود دره کارمل^۲ و مأمن پرندگان آبزی و تالاب‌ها، و امواج توفنده‌ی کف‌آلود اقیانوس آرام، همچنان که مصرانه ساحل تری پاینز^۳ را شست‌وشو می‌دهد، واقعیتی است شگرف، زندگی نیکوست!

۱. Torrey Pines State Reserve، محدوده‌ای ساحلی به وسعت دوهزار جریب، در دل سن‌دیگو، آمریکا. م

2. Carmel

3. Torrey Pines Beach

(هم‌اکنون من و ایستر از پیاده‌روی در ساحل بازمی‌گردیم، و قصد داریم کار کتاب ابراهام، پول، و قانون جذب را به پایان برسانیم).

بیش از چهل سال پیش بود که برنامه‌هایی در دانشکده‌های سراسر کشور اجرا می‌کردیم. در همان حین، «به‌ناگهان» کتابی را روی میز قهوه‌خوری مثل‌مان، در شهری کوچک در مونتانا دیدم. نام کتاب، بیندیشید و ثروتمند شوید و به‌قلم ناپلئون هیل بود، که همانا باورهایم را دربارهٔ پول چنان تغییر داد که با استفاده از آن اصول توانستم موفقیت‌های مالی را به‌نحوی به‌سوی خود جذب کنم که پیش از این در باورم نمی‌گنجید.

تا پیش از این، تصور مکنّت یا پولدارشدن چندان برایم جذاب نبود. کمی پیش از کشف این کتاب، به این نتیجه رسیده بودم که می‌خواهم شیوهٔ کسب درآمد را تغییر دهم - و بر آن بیفزایم. بنابراین، دریافتم که جلب توجهم به کتاب هیل، پاسخی صریح به «درخواست» من بوده است.

بی‌درنگ، پس از مواجهه با کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید، در متلی در مینه‌سوتا^۱ با مردی آشنا شدم که شغلی را به من پیشنهاد کرد که با آموزه‌های هیل هماهنگ بود و نه سال شورانگیز را صرف بذل توجه به ایجاد آن شغل کردم. در آن نه سال، آن حرفه به سرمایه‌گذاری بین‌المللی چندین‌میلیونی تبدیل شد. در آن زمان کوتاه، وضعیت مالی‌ام از مقطع فقط پول داشتن (آنچه درواقع همیشه می‌خواستم) به نقطهٔ الهام‌یافتن برای اهداف مالی تازه تبدیل شد.

آنچه از کتاب هیل دریافتم، با چنان وسعتی برایم کارایی یافت که آن را به‌مثابهٔ کتاب «درسی» به‌کار بردم تا اصول موفقیت مندرج در آن را با همکاران تجاری‌ام در میان بگذارم. اما با بررسی گذشته، هرچند آن آموزه‌ها برایم بسیار کارساز بود، دریافتم چند تن از همکاران تجاری‌ام به توفیق مالی عظیمی دست یافتند که خواستهٔ دیرینهٔ من بود. بنابراین به دنبال پاسخ‌های دیگری گشتم که شاید برای افراد بیشتری کارایی داشته باشد.

به دلیل تجربهٔ فردی‌ام در موضوع بیندیشید و ثروتمند شوید، متقاعد شدم که موفقیت، آموختنی است. لازم نیست در خانواده‌ای متولد شویم که از پیش به شما

آموخته باشند چگونه ثروتمند شوید. لازم نیست در دوران تحصیل نمره‌های درخشان گرفته باشیم یا با افراد مناسب آشنا شویم یا در کشوری مناسب باشیم یا قد و قامت‌مان، رنگ پوست، نژاد، مذهب، و مواردی از این دست، در ما قابل توجه باشد. تنها لازم است چند اصل را یاد بگیریم و با تمرین در آن‌ها مهارت پیدا کنیم.

به هر حال، هرکسی همان پیام را از همان گفته‌ها می‌گیرد - یا همان نتایج را از همان کتاب‌ها. بنابراین، وقتی برای «درک» بیشتر درخواست کردم، کتاب تعالی‌بخش ریچارد باخ، *اوهام*^۱ به خاطر من رسید. هرچند کتاب *اوهام* مرا به حیرت‌انگیزترین روزهای زندگی‌ام کشاند و مفاهیمی را برایم به ارمغان آورد که ذهنم را برای تجربه پدیده‌ای آماده کرد، اصول بیشتری را که بتوانم در کسب‌وکارم به کار برم، در بر نداشت.

کشف «تصادفی» بعدی، کتابی در نهایت ارزشمند، وقتی از راه رسید که در کتابخانه فونیکس وقت‌کشی می‌کردم. دنبال کتاب خاصی نبودم اما به ناگهان کتابی را دیدم که در بلندا، در قفسه قرار داشت، با عنوان *ست سخن می‌گوید*^۲، به قلم جین رابرت ف. بوتس^۳. ست، «موجودی غیرمادی»، مجموعه کتاب‌هایی را به جین «الهام» کرد و من همه آن‌ها را مطالعه کردم. هرچند آن نوع مکالمه ممکن بود به نظر بسیاری افراد عجیب بیاید (ایستر در ابتدا بسیار معذب بود)، من همیشه مایل بودم جوجه را آخر پاییز بشمارم. بنابراین به فراتر از جنبه‌های «عجیب» بودن نگاه کردم و بر آنچه برایم مثبت می‌نمود تمرکز کردم، بر بخش‌های مفید و کارآمد راهکار ست، که احساس می‌کردم می‌توانم به کار برم تا به دیگران کمک کند زندگی‌شان را بهبود ببخشند.

ست نسبت به زندگی، دیدگاهی غیر از آنچه من در گذشته شنیده بودم، داشت، و من به‌ویژه به دو اصطلاح ست بسیار علاقه داشتم: «شما واقعیت خود را رقم می‌زنید» و «نقطه قوت شما در اکنون است». هرچند با وجود مطالعاتم تا به اکنون، هیچ‌گاه احساس نکردم که این اصول را درست و حسابی درک کرده‌ام، به‌نوعی می‌دانستم پاسخ‌های پرسش‌هایم در آن‌ها مستتر است. به هر حال، جین دیگر در شکل مادی موجودیت نداشت، بنابراین «ست» برای توضیح بیشتر در دسترس نبود.

طی حوادثی اتفاقی - شبیه به تجربه‌های ست و جین - هم‌سرم ایستر، به تدریج

۱. این کتاب با نام *پند/ر* نیز ترجمه شده است. - م.

2. Seth speaks

3. Jane Roberts F. Butts

راهکارهایی را دریافت کرد که اکنون به *آموزه‌های ابراهام* معروف است. در سال ۱۹۸۵ وقتی این پدیده بر ایستر عارض شد، می‌توانستم احساس کنم که می‌توانم از این مسیر به خواسته‌ام برسم، یعنی درک بهتر *قانون کائنات*، و اینکه چگونه ممکن است بتوانیم به‌طور طبیعی و خودخواسته، هماهنگ با آن‌ها کار کنیم تا به هدفمان در کالبد مادی، جامه عمل بپوشانیم. بنابراین حدود بیست سال پیش، کنار ایستر و مقابل یک دستگاه ضبط صوت کوچک نشستم و صدها پرسش، در بیست موضوع متفاوت که بیشتر نیز معنوی بودند، بر ابراهام فرافکن کردم. آن‌گاه، در همان حین که دیگران از ابراهام باخبر می‌شدند و می‌خواستند با ما تماس برقرار کنند، ما بیست لوح فشرده به‌منظور معرفی ابراهام تولید کردیم و در دو آلبوم تحت عناوین ویژه انتشار دادیم.

طی بیش از دو دهه، میلیون‌ها نفر از طریق کتاب‌ها، نوارها، لوح‌های فشرده، فیلم‌های آموزشی، دی‌وی‌دی‌ها، کارگاه‌های گروهی و حضور در برنامه‌های شنیداری و دیداری‌مان، از آموزه‌های ابراهام آگاه شدند. همچنین نویسندگان آثار فروش دیگر نیز از آموزه‌های ابراهام در کتاب‌های‌شان و حضور در برنامه‌های رادیو و تلویزیون و کارگاه‌های‌شان بهره جستند... و آن‌گاه دو سال پیش، یک تهیه‌کننده برنامه تلویزیونی اهل استرالیا از ما برای تهیه یک سلسله برنامه تلویزیونی درباره کار ما با ابراهام مجوز گرفت. او همراه با اعضای گروهش در یکی از سفرهای دریایی آلاسکای‌مان حضور یافت، از برنامه فیلم تهیه کرد، و آن‌گاه به جست‌وجوی دیگر کسانی رفت که از آموزه‌های ما استفاده می‌کردند تا بلکه آن را نیز به فیلم بیفزاید - و بقیه ماجرا (آن‌گونه که آن‌ها تعریف می‌کنند) اینک بخشی از تاریخ است.

آن تهیه‌کننده فیلمش را *راز* نام نهاد، که بر اساس آموزه‌های بنیادین ابراهام بود: *قانون جذب*. هرچند این فیلم توسط شبکه استرالیایی (ناین)^۱ برای پخش انتخاب نشد، اسناد و مدارک بی‌درنگ در قالب دی‌وی‌دی در آمد و در کتاب بازنویسی شد... و اکنون به دلیل *راز*، مفهوم *قانون جذب* به گوش میلیون‌ها نفری رسید که در جست‌وجوی زندگی بهتری بودند.

این کتاب از دست‌نوشته‌های پنج ضبط اصلی، از بیش از بیست سال پیش تکامل

یافته است. نخستین بار است که این دست‌نوشته‌ها چاپ می‌شود. با وجود این، عیناً با آن مطابقت نمی‌کند زیرا اکنون ابراهام در تک‌تک صفحات متن دست‌نویس اصلی مداخله کرده و هر قسمتی را که ممکن بود برای درک خواننده آسان‌تر و کاربردی‌تر باشد، تغییر داده است.

در دنیای آموزش این گفته رایج است: «به آنان بگو آنچه را قصد داری بگویی. و آن‌گاه باز هم بگو. سپس بگو آنچه را گفته‌ای.» بنابراین، اگر عزم خود را جزم کرده‌اید که خودتان را در این آموزه‌ها غرق کنید، بدانید همچنان‌که پیش می‌روید، تکرار بیشتری را خواهید دید زیرا ما با تکرار بسیار بهتر یاد می‌گیریم. شما نمی‌توانید همان الگوهای فکری قدیمی و همیشگی و محدود را ادامه دهید و طرحی نو دراندازید، و به نتایج گسترده دست یابید. اما با تکراری ساده و با ممارست، به‌مرور می‌توانید با عادت‌های تعالی‌بخش زندگی تازه‌ای را گسترش دهید.

در عالم رسانه این گفته مطرح است: «مردم بیشتر ترجیح می‌دهند سرگرم شوند تا آگاه.» بسیار خوب، اگر با یادگیری روش‌های تازه نگاه به زندگی سرگرم می‌شوید، به‌احتمال قوی این کتاب را بیش از سرگرمی می‌یابید. به‌جای اینکه مانند رمانی باشد که خوانده‌اید، از آن لذت برده‌اید و آن‌گاه کنار گذاشته‌اید - بیشتر مانند کتابی درسی براساس اصول رسیدن به مکتب، تندرستی، و شادمانی است - کتابی است که بخوانید و مطالعه کنید و به‌کار ببرید.

میل و خواسته‌ام برای اینکه به دیگران یاری رسانم که حال بهتری داشته باشند، به‌ویژه در حوزه مالی، مرا به‌سوی این اطلاعات راهنمایی کرد. بنابراین بسیار خشنودم که این کتاب مربوط به پول اکنون در دسترس کسانی است که پرسش‌هایی دارند که این کتاب پاسخگوی‌شان خواهد بود.

کتاب *پول و قانون جاذبه*، دومین کتاب از مجموعه برنامه‌ریزی‌شده کتاب‌های *قانون جذب* است. پیش از این، کتاب *قانون جذب: اصول آموزه‌های ابراهام* را منتشر کردیم. بعد کتاب *رابطه‌ها و قانون جذب*، و آخرین کتاب این مجموعه *معنویت و قانون جذب* خواهد بود.

برای من و ایستر، بازنگری این وسیله تغییردهنده زندگی برای اینکه در قالب کتاب چاپ شود، تجربه‌ای دل‌انگیز بود، زیرا باز هم این اصول اساسی و ساده را که ابراهام در ابتدای رابطه‌مان با ما در میان گذاشته بود، به یادمان آورد.

من و ایستر، از ابتدای امر قصد داشتیم آموزه‌های ابراهام را در زندگی‌مان به کار ببریم. رشد سرورانگیزمان نیز بی‌نظیر بوده است: بعد از دو دهه تمرین این اصول، من و ایستر همچنان به هم علاقه‌مندیم. (گویانکه اکنون خانه جدیدمان را در کالیفرنیا کامل کرده‌ایم و در مسیر بنای خانه‌ای تازه برای پیچیدگی کسب و کارمان در تکزاس هستیم، بسیار لذت می‌بریم که با یکدیگر باشیم و بیشتر سال آینده را به سفر با کاروان چهارده‌متری‌مان از این کارگاه به آن کارگاه برویم.) بیست سال است که هیچ معاینه پزشکی (یا بیمه) نداشته‌ایم. هیچ بدهکاری نداریم، و امسال بیش از کل درآمدمان پیش از هدایت ابراهام، مالیات خواهیم پرداخت - از آنجا که کل درآمدها و نه تندرستی‌مان نمی‌تواند ما را خوشحال کند، من و ایستر تصمیم گرفتیم راه‌هایی را برای خوشحال‌بودن پیدا کنیم.

بنابراین، برای‌مان بسی مایه‌خشنودی است که بتوانیم - بنا به تجربه شخصی‌مان - به شما بگوییم: /این کتاب کارایی دارد!

(تذکر ویراستار: خواهش می‌کنم توجه کنید از آنجا که همیشه کلمات انگلیسی مادی برای رساندن افکار غیرمادی‌ای که ایستر دریافت می‌کرد، وجود ندارد، نویسنده، ایستر، گاه ترکیبات تازه‌ای از تلفیق کلمات ایجاد می‌کرد، ضمن اینکه برخی کلمات تثبیت‌شده را نیز به شیوه‌های دیگری به کار می‌برد. برای مثال، وقتی آن کلمات به‌طور طبیعی وجود نداشتند، آن‌ها را با حرف بزرگ می‌نوشت، تا شیوه‌های جدید نگریستن را در مقایسه با شیوه‌های کهنه نگاه به زندگی بیان کند.)

به آنان بگو آنچه را قصد داری بگویی
و آن گاه باز هم بگو
سپس بگو آنچه را گفته‌ای.



مقدمه مترجم

زندگی، یعنی حال خوش، خیال آسوده، نگاه شسته، گام‌های استوار، مصمم و مطمئن بودن، و درک خود واقعی و ارج نهادن بر آن. زندگی، یعنی بهزیستی و کامرانی، یعنی حق داریم از همه موهبت‌های موجود و مهیا و یافت‌شده و یافت‌نشده بهره‌مند باشیم. یعنی بدانیم از این موهبت برخورداریم که روزگارمان را سراسر در شادی و سرور رقم بزنیم. درست است؛ رقم بزنیم! چراکه کسی جز ما، فقط خود ما، در ایجاد بستری آرام‌بخش یا گستره‌ای محنت‌افزا به نام زندگی نقش ندارد. ما زندگی را به خود مدیونیم زیرا با افکار و گفتارمان، آگاهانه و ناآگاهانه صفحات دفتر هستی‌مان را منقش می‌کنیم. آیا کسی هست که برای خود به‌جز نیکویی و سعادت و بخت بلند بخواهد؟ پس چرا این‌گونه است که بیشترمان، در بیشتر اوقات طعم تلخ رنج و درد یا طعم گس روزهایی را که پایانی برایش نمی‌بینیم، می‌چشیم؟ چرا از آن کسی - که - به‌واقع - هستیم دور افتاده‌ایم؟ چرا ارتباط‌مان با منشأ قطع می‌شود؟

وقتی چشم به این وادی مادی، و به این سیاره خاکی گشودیم، هم و غم و خواسته تام و تمام و هدف‌های مان، همگی در حول و حوش خشنودی، سعادت‌مندی، و هرچه شکوفاتر بودن می‌چرخید. آمدیم تا تازگی را تجربه کنیم، بی‌پروا بیازماییم، و به‌صراحت بگوییم دوست داریم یا دوست نداریم. شفاف و بی‌ریا بگوییم چه می‌خواهیم، چه نقشی را برای خود می‌پسندیم، و عاشقانه در پهنه رابطه‌ها پیش رویم. چنین نیز آغاز کردیم و گاه شاد و خرم و گاه غمگین و گریان بودیم، اما اندوه‌مان را دوامی نبود، و به‌سرعت به خلسه شادی در می‌افتادیم. حیف که چندان نپایید؛ آهنگ زندگی‌مان زیروبمی دیگر

یافت و نغمه‌هایی متفاوت‌تر و گاه اجباری نواخته شد. کم‌کم یاد گرفتیم هراس به دل راه دهیم؛ یاد گرفتیم در بیشتر مواقع در تصمیم‌گیری‌ها و تعیین مسیر، دل را و احساس را به حال خود واگذاریم. به تدریج، هرچه بیشتر خشک شدیم، و سرد و بی‌روح. درست است؛ خیلی زود بزرگ شدیم و باز هم بزرگ‌تر شدیم.

این‌گونه بود که از وادی مهر دور افتادیم؛ نخست به خود کم‌مهر و بی‌توجه شدیم. هول‌وهراس و نامطمئنی بر وجودمان فرافکن شد و بر سر هر کاری شایدهای نگران‌کننده را نشانیدیم.

ما زندگی‌مان را آجر به آجر، با افکار و دل‌مشغولی‌های مان، بنا می‌کنیم. و همچنان این‌گونه ادامه می‌دهیم.

اما زندگی جز این است! زندگی‌مان همان قصه‌هایی است که پیوسته از روز و شب‌مان تعریف می‌کنیم. خوشی‌های زندگی، همان داستان‌های مسرت‌بخشی است که می‌گوییم، و ناخوشی‌هایش همان قصه‌های رنج‌بردن، بیان حکایت نامردمی‌ها، و هر اندوه و کینه‌ای که به نام درد دل کردن بر زبان جاری می‌کنیم. زیرا هر فکری که در سر می‌پرورانیم، و هر کلامی که بر زبان جاری می‌کنیم، ارتعاشات خود را دارد و طبق *قانون جذب* با ارتعاشات مشابه خود پیوند می‌یابد و پیوسته بیشتر و بزرگ‌تر می‌شود.

کل رویدادهای زندگی ما بر مبنای *قانون جذب* رقم می‌خورد. پس چه بهتر که داستان مهر و عشق بگوییم، حکایت تازه تعریف کنیم، داستان‌مان نقل خواسته‌هایی باشد که می‌خواهیم سبک زندگی رؤیایی‌مان را تشکیل دهد؛ و از توازن انرژی‌مان حکایت داشته باشد؛ و قصه وفور و فراوانی دل‌خواسته‌های مان را بر زبان جاری کنیم. کائنات بر مبنای *قانون جذب* هیچ ذره و هیچ گوشه‌ای را بی‌پاسخ نمی‌گذارد؛ یعنی بر تمام قصه‌های تان که چه بهتر اگر دل‌انگیز باشند، مهر تأیید می‌زند و آن‌ها را برای تان متجلی می‌کند.

اگر واقعیت زندگی امروزتان، مطابق خواسته‌های تان نیست، یعنی حال‌تان را بد می‌کند، آن را به گونه‌ای تعریف کنید که با امیال و آمال‌تان هم‌تراز باشد، و در شما حالی خوش برانگیزد، و بدانید که همان را برای خود ایجاد می‌کنید. از این مسیر، تندرستی را برای خود رقم بزنید. وفور مالی را برای خود بخواهید. شغلی دلخواه، رابطه‌هایی دل‌انگیز، و هرآنچه جزو خواسته‌های تان به شمار می‌رود.

هرچند عنوان کتاب «پول و قانون جذب» است، درواقع سراسر آن به جذب وفور و

فراوانی در همه جنبه‌های زندگی اشاره دارد؛ و تأکید می‌کند که به یاری *قانون جذب* می‌توانیم بر خواسته‌های مان متمرکز شویم، افکار منفی، یا فکرهای مربوط به نبودِ آن خواسته را از ذهن کنار بزنیم، و باز هم هرچه بیشتر به خواسته‌ها توجه نشان دهیم، و این‌گونه ارتعاشات همانند را به‌سوی ارتعاشات خواسته‌های مان بکشانیم و مسیر تجلی‌شان را هموار کنیم.

راه‌تان سبز، گام‌تان استوار، و شورتان والا!

مینا اعظامی

آمدیم تا تازگی را تجربه کنیم،
بی پروا بیاموزیم،
و به صراحت بگوییم دوست داریم
یا دوست نداریم.

بخش یک

پرداختن به اصل مطلب و کتاب
جنبه‌های مثبت



داستان شما، و قانون جذب

تک تک اجزایی که رویدادهای زندگی تان را تشکیل می دهند، از طریق پاسخ قانون قدرتمند جذب به افکاری که در سر می پرورانید، و داستانی که درباره زندگی تان می گوید به سوی تان کشیده می شوند. پول و دارایی های تان؛ تندرستی تان؛ هشیاری، انعطاف پذیری، اندازه، و شکل و شمایل تان؛ محیط کارتان، نحوه ای که با شما برخورد می شود، رضایت تان از کار، و پاداش ها - درواقع هر رویداد شاد زندگی تان - همگی از سر داستانی که بیان می کنید، رخ می دهند. اگر بگذارید قصد و نیت واقعی تان اصلاح شود و حکایتی را که هر روز از زندگی تان می گوید بهبود بخشید، به شما قول می دهیم که زندگی تان داستانی باشد پیوسته در روند بهبود و تکامل. به اعتبار قانون قدرتمند جذب باید این گونه باشد!

آیا گاه به نظر می رسد زندگی نا عادلانه است؟

شما خواهان توفیق بیشتر بوده اید و از خودتان خوب مایه گذاشتید، هر کاری را که هر کسی می گفت باید انجام دهید، انجام داده اید، اما توفیق مورد انتظارتان، به کندی از راه رسید. شما بسیار تلاش کرده اید، به ویژه در ابتدای امر، برای اینکه همه مطالب درست را یاد بگیرید، در موقعیت های درست قرار بگیرید، همه کارهای درست را انجام دهید، و سخنان درست را بر زبان جاری کنید... اما به نظر نمی رسد همه این موارد، پیشرفت چندانی رقم زده باشد.

در اوایل زندگی تان، وقتی فکر موفق شدن در شما جرقه زده بود، از راضی کردن

دیگران، کسانی که قوانین توفیق یافتن را برای تان وضع می کردند، احساس رضایت می یافتید. به نظر می رسید آموزگاران تان، پدر و مادر، و مربیانی که شما را احاطه کرده بودند، مطمئن و قاطعانه، قوانین شان را برای موفقیت ما وضع کردند: «همیشه وقت شناس باشید؛ بیشترین تلاش تان را صرف کنید؛ سخت کوش باشید؛ صداقت داشته باشید؛ عظمت و ارجمندی را از یاد ببرید؛ بی وقفه بکوشید؛ نابرده رنج گنج میسر نمی شود؛ هیچ گاه از حرکت باز نایستید...»

اما، با گذشت زمان، خشنودی تان از تأییدیه کسانی که این قوانین را وضع کرده اند کاهش یافته زیرا قوانین شان، یعنی همان اصول موفقیت کم اثر شده - با آنکه بسیار کوشیده اید - و نتایج موعود را به شما ارزانی نکرده است. و دل سرد کننده تر اینکه وقتی به گذشته نگریتید تا دورنمایی از کل تصویر به دست آورید، فهمیدید که اصول شان در بیشتر موارد نتوانست برای خودشان نیز موفقیت واقعی به ارمغان آورد. آن گاه آنچه اوضاع را حتی بدتر می کرد، این بود که با کسانی آشنا شدید که آن قوانین را رعایت نمی کردند و فارغ از قوانینی که شما در یادگیری شان بسیار اهتمام داشتید، به موفقیت دست یافتند.

بنابراین این پرسش در ذهن تان نقش بست: «چه خبر است؟ چگونه می شود کسانی که بسیار سخت کوش هستند، توفیقی ناچیز نصیب شان شود و آنان که زحمت اندکی می کنند، به پیشرفت فراوان نائل آیند؟ آموزش پرهزینه من به هیچ وجه مؤثر نبوده است - درحالی که آن فوق ثروتمندان از دبیرستان هم اخراج شده اند. پدر من، تمام زندگی اش سخت کوشیده است - با وجود این خانواده ام مجبور شدند برای هزینه مراسم خاکسپاری اش وام بگیرند... چرا سخت کوشی من آن گونه که می پنداشتم به نتیجه نرسید؟ درواقع چرا شمار اندکی بسیار پولدار می شوند، و بسیاری از ما با جان کندن امرار معاش می کنیم؟ انجام چه کاری را از قلم می اندازم؟ کسانی که به توفیق مالی دست یافته اند، از چه چیزی باخبرند که من نمی دانم؟»

آیا توصیه «حداکثر تلاش تان را بکنید» هم کافی نیست؟

وقتی هر کاری را که به فکرتان می رسد انجام می دهید، به واقع بیشترین تلاش تان را می کنید تا کارهایی را انجام دهید که به شما گفته اند برای تان موفقیت به ارمغان

می‌آورد؛ اما موفقیت نصیب‌تان نمی‌شود. بنابراین طبیعی است در لاک دفاعی فرو روید، و سرانجام از کسانی که به شما وعده توفیق دلخواه‌تان را می‌دادند خشمگین شوید. حتی گاه کامیابی‌شان را محکوم می‌کنید زیرا برای‌تان دردناک است که ببینید زندگی آنان سرشار از موفقیتی است که شما به آن دست نمی‌یابید. به همین سبب - در پاسخ به اوضاع و احوال دیرینه امور مالی فرهنگ‌تان - این کتاب را به شما عرضه می‌کنیم.

وقتی به نقطه‌ای رسیدید که آشکارا موفقیت مالی مورد تمجیدتان را محکوم می‌کنید، بدانید آن توفیق مالی نه تنها هیچ‌گاه نصیب‌تان نخواهد شد، بلکه همچنین حق خدا/دادی‌تان برای بهره‌مندی از تندرستی و شادمانی را نیز به باد می‌دهید.

درواقع بسیاری به این نتیجه نادرست می‌رسند که افراد پیرامون‌شان، به‌نوعی دست‌به‌دست هم داده و توطئه کرده‌اند که آن‌ها را از موفق‌شدن باز دارند. زیرا آنان از صمیم قلب معتقدند که برای موفق‌شدن، هر کار ممکن را انجام داده‌اند، و این واقعیت که هنوز همای سعادت را در آغوش نکشیده‌اند، مبین آن است که نیروهای متخاصمی در کارند که ایشان را از رسیدن به خواسته‌های‌شان باز می‌دارند. اما ما می‌خواهیم شما را مطمئن کنیم که در فقدان خواسته‌تان یا وجود آنچه مایلید از تجربه‌تان بزادایید، چیزهایی از این دست وجود ندارند. هیچ‌کس قادر نبوده، شما را از رسیدن به دروازه‌های توفیق باز دارد - یا آن را برای‌تان فراهم کند - و نخواهد توانست. موفقیت‌تان به خودتان بستگی دارد. یکسره در دستان شماست. ما این کتاب را می‌نویسیم که بگوییم اکنون و همیشه و همه‌وقت، موفقیت‌تان می‌تواند تحت اختیار و هشیاری شما باشد.

می‌توانم هرچه را مشتاقش هستم به‌دست آورم

اکنون وقت آن است که به طبیعت حقیقی وجودتان بازگردید و هشیارانه به موفقیتی دست یابید که رویدادهای دوران زندگی‌تان موجب شده است بفهمید که چنین خواسته‌ای دارید. بنابراین، وقتی اکنون به خواست خودتان بیاسایید، نفس عمیق بکشید و یکسره به مطالعه بپردازید، به تدریج اما به‌طور حتم، به خاطر خواهید داشت که موفقیت‌ها چگونه فراخواهند رسید، زیرا این موضوع را به‌طور فطری، از پیش درک می‌کرده‌اید، بنابراین با خواندن آن مطلب در اینجا، به‌طور حتم با این حقایق مطلق هم‌آوا خواهید شد.

قوانین ابدی کائنات منسجم و قطعی و ثابت هستند، و همیشه وعده پیشرفت و شادمانی می‌دهند. در اینجا آن‌ها را به گونه‌ای به شما ارائه می‌دهیم که ضرابهنگ قدرتمندی از درک و شناختی مختصر در شما بروز کند، که البته با مطالعه هر صفحه افزایش می‌یابد. آن گاه وقتی به خاطر آورید که چگونه به اقتدار کائنات که همانا چرخ گردون را می‌چرخاند دسترسی پیدا کنید، به این آگاهی می‌رسید که هدف و قدرت فردی‌تان چیست.

وقتی این واقعیت زمانی - مکانی این قدرت را در خود نهفته دارد که میل و خواسته‌ای را در شما بیدار کند، مسلم است که این واقعیت زمانی - مکانی از این توانایی نیز برخوردار است که برای‌تان همان خواسته را به شکل کامل و رضایت‌بخش متجلی کند. این قانون است.

موفق‌شدن، حق طبیعی و مسلم من است

بیشتر مردم به‌طور طبیعی می‌پذیرند که اگر زندگی‌شان طبق خواسته‌شان پیش نمی‌رود، موردی بیرون از خودشان مانع پیشرفت آنان می‌شود، زیرا هیچ‌کس به‌عمد کاروان موفقیت را از خود دور نمی‌کند. اما آنکه ممکن است ملامت دیگران احساسی بهتر از پذیرش مسئولیت شرایط ناخواسته در ما ایجاد کند، واکنش منفی شگرفی است مبنی بر اینکه عاملی بیرون از ما موجب ناکامی است: وقتی اعتبار توفیق یا ملامت ناکامی را به کسی دیگر اعطا می‌کنید - برای ایجاد هر تغییری بی‌قدرت هستید.

چنانچه خواهان توفیق هستید اما - از نظر خودتان - به آن دست نمی‌یابید، در عمق وجودتان می‌فهمید اشکالی وجود دارد. وقتی این احساس قوی ناهماهنگی با خود، اینکه شما نمی‌توانید به خواسته‌تان دست پیدا کنید، بر آگاهی‌تان فراق‌کن شود، در بیشتر مواقع سایر فرض‌های معکوس را نیز تقویت می‌کند. همین، موجب بروز حسادت نسبت به کسانی می‌شود که از توفیق بیشتری برخوردارند؛ خشم از بی‌شمار مردمی که دوست دارید به سبب ناکامی خودتان سرزنش‌شان کنید؛ یا حتی تحقیر کردن خود، که بسیار دردناک است و فرضی معکوس‌تر از همه. ما تأیید می‌کنیم که این تغییر ناخوشایند نه تنها عادی نیست بلکه واکنشی درست و حسابی به احساس نبود موفقیت است.

ناراحتی احساسی‌تان نشانه قدرتمندی است دال بر اینکه اشکالی پدید آمده است.

شما قصد داشتید به توفیق دست پیدا کنید، پس واضح است که شکست برای تان ناخوشایند خواهد بود. شما می‌خواستید سلامت باشید، و بیماری برای تان قابل قبول نخواهد بود. شما می‌خواستید پیشرفت کنید، و رکود برای تان غیرقابل تحمل است. قرار است زندگی برای تان خوب پیش برود - وقتی چنین اتفاقی نمی‌افتد، لابد اشکالی وجود دارد.

اما اشکالی که وجود دارد به معنی آن نیست که بی‌عدالتی شده، یا نظر خداوند از شما برگشته، یا کسی دیگر موفقیت شما را ربوده است. اشکال این است که شما با وجود تان، با هستی تان، با آن کسی که به واقع هستید، با آنچه زندگی موجب شده آن را درخواست کنید، با آنچه گسترش داده‌اید، و با قوانین همیشگی کائنات، در هماهنگی نیستید. اشکالی که وجود دارد موردی بیرون از شما نیست که برای رفع آن کاری از شما ساخته نباشد. اشکالی که وجود دارد در درون شماست - و شما ابزار رفع آن را در اختیار دارید. رفع آن کاری دشوار نیست به شرط اینکه مفهوم آن کسی که هستید و اصول قانون جذب و ارزش سامانه هدایتگر احساسی تان را که با آن زاده شده‌اید، و همیشه فعال، حاضر، و قابل درک است، بفهمید.

پول منشأ شر یا نیکبختی نیست

عنوان مهم پول و توفیق مالی، آن‌گونه که بسیاری اظهار کرده‌اند، «ریشه همه شرارت‌ها» نیست. همچنین اسباب شادمانی و سعادت نیز نیست. به هر حال، از آنجا که عنوانی مانند پول، هر روز، بیش از پیش شما را به نوعی صدها یا حتی هزاران بار تحت تأثیر قرار می‌دهد، در ساختار ارتعاشی و در نقطه جذب فردی تان عامل بزرگی محسوب می‌شود. بنابراین وقتی قادر باشید چیزی را که تمام روز بیشتر وجودتان را تحت تأثیر قرار داده است، با موفقیت نظارت کنید و پیش ببرید، کاری به نسبت قابل توجه را به انجام خواهید رساند. به عبارت دیگر، از آنجا که بخش قابل توجهی از افکارتان در هر وقت روز دوروبر موضوع پول یا توفیق مالی می‌چرخد، وقتی بتوانید به عمد افکارتان را هدایت کنید نه فقط به طور حتم امور مالی تان سیر بهبود را طی خواهد کرد، بلکه گواه آن توفیق نیز شما را برای پیشرفت در هر جنبه زندگی تان تشویق خواهد کرد.

اگر در حوزه رقم‌زدن خودخواسته و به عمد، به کارآموزی مشغول هستید، اگر

می‌خواهید آگاهانه واقعیت‌تان را سامان دهید، اگر مایلید رویدادهای زندگی‌تان را خود تنظیم کنید، اگر می‌خواهید دلیل بودن‌تان را شکوفا کنید، بنابراین درک این عناوین رایج - پول و قانون جذب - شما را بسیار یاری خواهد کرد.

من جذب‌کننده هر رویداد زندگی‌ام هستم

قرار است زندگی‌تان مجموعه‌ای از رویدادهای جامع و هیجان‌انگیز و خوشایند باشد. وقتی تصمیم گرفتید در جسم مادی‌تان و در این واقعیت زمانی - مکانی متمرکز شوید، برنامه‌تان این بود. شما انتظار داشتید این زندگی مادی هیجان‌انگیز و رضایت‌بخش باشد. به عبارت دیگر، شما می‌دانستید که تحت تأثیر گوناگونی و تناقض‌ها، خواسته‌های‌تان گسترش می‌یابد، و همچنین می‌دانستید که همه این خواسته‌ها را به‌طور کامل و به‌آسانی درک خواهید کرد. همچنین می‌دانستید که گستره خواسته‌های تازه‌تان را پایانی نیست.

شما به سبب امکان‌هایی که سپری کردن این زندگی به شما الهام خواهد کرد، سرشار از هیجان‌اید و آن میل و خواسته‌ای که از ابتدای امر در وجودتان بوده، به‌هیچ‌وجه با اضطراب یا تردید کاهش نمی‌یابد، زیرا از اقتدار خود آگاهید و می‌دانید که رویدادهای این زندگی و همه تضادهایش زمینی حاصلخیز برای پیشرفتی شگفت‌انگیز خواهد بود. بیشتر مواقع می‌دانید از وقتی به این جهان آمده‌اید، دارای سامانه هدایتگر بوده‌اید و همان به شما کمک می‌کند در تعقیب هدف‌های غایی‌تان ثابت قدم بمانید، همچنین در تصمیم‌هایی که پیوسته اصلاح می‌شوند و از تجربه این زندگی حادث شده‌اند. خلاصه آنکه، شما برای این واقعیت زمانی - مکانی که تقریباً توضیح مادی را به چالش می‌کشد، اشتیاق دارید.

شما مبتدی نبودید - حتی آن هنگام که زندگی را در خردی، در جسم کوچک‌تان آغاز کردید - بلکه برعکس نابه‌ای خلاق و قدرتمند بوده‌اید که چندی هم بر منزلگاه راهبری تمرکز کردید. می‌دانستید زمان تطبیق‌یافتن خواهد رسید، درحالی‌که سکوی تازه‌ای را شکل می‌دادید تا از آنجا مرحله رقم‌زدن خودخواسته‌تان را آغاز کنید، و ذره‌ای نیز نگران مدت زمانی نبودید که باید صرف تطبیق‌یافتن شود. درحقیقت تا اندازه‌ای هم از لانه‌ای که در آنجا چشم گشوده‌اید و از وجود کسانی که در آنجا بوده‌اند تا ورودتان را

به محیط مادی خوشامد بگویند، لذت برده‌اید. با آنکه هنوز نمی‌توانستید به زبان آنان سخن بگویید - و هرچند آنان که به شما خیرمقدم گفته‌اند شما را موجود تازه از راه رسیده و ناآگاه می‌پندارند که به راهنمایی‌شان نیاز دارید - شما از ثبات و شناختی برخوردارید که بیشتر آن حاضران، خیلی وقت پیش این ویژگی‌ها را کنار گذاشته‌اند.

شما با این آگاهی زاده شده‌اید که موجودی بسیار قدرتمند هستید، که نیکوید، که رقم‌زنندهٔ رویدادهای زندگی‌تان هستید، و می‌دانید *قانون جذب* اساس همهٔ ابتکارات محیط جدیدتان است. شما در آن هنگام به خاطر داشتید که *قانون جذب* (که ماهیت هر چیزی مانند خود را جذب می‌کند) اساس هستی است، و شما می‌دانستید که این مهم برای شما نیز مفید خواهد بود. و این‌گونه نیز بوده است.

در آن هنگام همچنان به خاطر داشتید که شما رقم‌زنندهٔ رویدادهای زندگی‌تان هستید. اما مهم‌تر آنکه به خاطر داشتید که این کار را از طریق *افکار/توان/انجام می‌دهید*، نه *اعمال/تان*. از بابت اینکه نوزاد کوچکی بودید که نه کاری می‌کرد و نه حرفی می‌زد، دغدغه‌ای نداشتید، زیرا به حمایت کائنات دلگرم بودید، و اهداف‌تان را از حضور یافتن در کالبد مادی به خاطر داشتید، و می‌دانستید برای یادگیری زبان و آشنایی با محیط جدیدتان فرصت کافی هست؛ و مهم‌تر از همه، می‌دانستید که مهم نیست اگر نمی‌توانید اطلاعات وسیع‌تان را از محیط غیرمادی مستقیم به کلام و توصیفات مادی در آورید، زیرا بیشتر مسائل مهمی که شما را در شاهراه سرور و شادی قرار می‌دهد، پیشاپیش و از سر همدلی وجود داشته: می‌دانستید که *قانون جذب* همیشه و پیوسته وجود دارد و *سامانه/ها/یتگر* نیز همیشه فعال بوده است. از همه مهم‌تر، می‌دانستید که با آزمون و خطا، یعنی آنچه ممکن است «اشتباه کردن» تلقی شود، سرانجام کامل و هشیارانه در محیط جدیدتان تطبیق خواهید یافت.

من از ثبات قانون جذب باخبر بودم

به‌هنگام ورودتان به محیط مادی، این حقیقت که *قانون جذب* در سراسر کائنات پیوسته و دائم باقی می‌ماند، عامل بزرگی در بنیان اعتمادتان بود زیرا می‌دانستید که بازخورد زندگی به شما کمک خواهد کرد که به خاطر داشته باشید و پیش بروید. شما به خاطر داشتید که اساس هر چیزی *ارتعاش* است و می‌دانستید *قانون جذب* به این ارتعاشات پاسخ می‌دهد و دراصل به آن‌ها نظم و ترتیب می‌بخشد و ارتعاشات یکسان را با یکدیگر

درمی آمیزد و آن‌هایی را که غیر از این هستند، دفع می‌کند.

بنابراین، نگران این موضوع نبودید که بی‌درنگ دربارهٔ این آگاهی سخن بگویید یا به کسانی که پیرامون‌تان بودند و به‌ظاهر اطلاعات‌شان در این باره را فراموش کرده بودند، توضیح دهید، زیرا می‌دانستید انسجام این *قانون* قدرتمند خیلی زود در جنبه‌هایی از زندگی‌تان، خودش را به شما نشان خواهد داد. در آن هنگام می‌دانستید کار دشواری نیست که مشخص کنید چه نوع ارتعاشاتی را ساطع می‌کنید زیرا *قانون* جذب بر مبنای ارتعاش‌تان نتیجهٔ ثابتی را برای‌تان رقم می‌زد.

به عبارت دیگر، وقتی احساس *استیصال* می‌کنید، شرایط و مردمانی که می‌توانستند به شما یاری رسانند تا از آن وضعیت خارج شوید، به دلیل احساس استیصالی که دارید، نمی‌توانند پیدای‌تان کنند، و شما هم نمی‌توانید آنان را بیابید. حتی وقتی برای یافتن‌شان سخت می‌کوشید، موفق نمی‌شوید. آن افرادی که آمده‌اند نیز یاری‌تان نمی‌کنند بلکه به احساس درماندگی‌تان می‌افزایند.

وقتی احساس می‌کنید با شما بدرفتاری شده است، عدالت نمی‌تواند شما را پیدا کند. تلقی‌تان از بدرفتاری نسبت به شما، و ارتعاشی که به دلیل ادراک‌تان ارائه می‌دهید، مانع از ورود انصاف به‌سوی‌تان می‌شود.

وقتی در نومییدی یا ترس ناشی از نبود منشأ مالی که گمان می‌کنید ضرورت دارد، یعنی پول - یا فرصت‌هایی که برای‌تان پول‌ساز خواهد بود - غرق باشید، همچنان آن منشأ یا فرصت‌ها از شما می‌گریزند... نه به این دلیل که شما بد یا بی‌ارزش هستید، بلکه به این سبب که *قانون* جذب چیزهای همسان را جذب می‌کند نه چیزهایی را که غیرهمسان هستند.

وقتی احساس فقر می‌کنید - فقط چیزهایی که برای‌تان حس فقر ایجاد می‌کنند می‌توانند نزدتان بیایند. وقتی احساس *توانگری* می‌کنید - فقط چیزهایی که برای‌تان حس *توانگرانه* ایجاد می‌کنند می‌توانند سراغ‌تان را بگیرند. این *قانون* همیشگی است؛ و اگر توجه نشان دهید، از طریق رویدادهای زندگی به شما آموزش خواهد داد. وقتی به خاطر داشته باشید که ماهیت هر آنچه را در سر بیروارنید، به‌دست می‌آورید، - و آن‌گاه به آنچه دریافت می‌کنید دقت داشته باشید - کلیدهای رقم‌زدن *عامدانه* و خودخواسته را در اختیار دارید.

منظورمان از ارتعاش چیست؟

وقتی از ارتعاش حرف می‌زنیم، درواقع توجهتان را به اساس رویدادهای زندگی‌تان جلب می‌کنیم، زیرا درواقع همه‌چیز بر مبنای *ارتعاش* است. می‌توانستیم واژه *نرژری* را به جای آن به کار ببریم، و بسیاری واژه‌های مترادف دیگر در لغت‌نامه‌تان که به‌خوبی قابل فهم هستند.

بسیاری خصوصیات ارتعاشی صوت را درک می‌کنند. گاه وقتی نت بم و عمیق سازتان با صدای بلند نواخته می‌شود، می‌توانید طبیعت ارتعاشی صدا را *احساس* کنید. ما می‌خواهیم درک کنید هرگاه صدایی می‌شنوید، درواقع ارتعاش را به صدایی که می‌شنوید، تبدیل می‌کنید. آنچه می‌شنوید تفسیر شما از ارتعاش است؛ آنچه می‌شنوید تفسیر بی‌مانند شما از ارتعاش است. هریک از حس‌های مادی‌تان، دیدن، شنیدن، چشیدن، بوییدن، و لامسه، به این دلیل وجود دارند که هر چیزی در کائنات ارتعاشی است و حواس مادی‌تان این ارتعاش را می‌خواند و درک حس‌اش را از آن ارتعاش ارائه می‌دهد.

بنابراین وقتی درک کنید که در عالمی تپنده، و ارتعاشی، و متشکل از هماهنگی‌های پیشرفته زندگی می‌کنید، و در گُنه وجودتان از چیزهایی مرتعش می‌شوید که در مبحث توازن و هماهنگی ارتعاشی، کامل تلقی شده‌اند، آن‌گاه به‌تدریج *ارتعاش* را به‌گونه‌ای درک می‌کنید که ما سعی در نشان دادن آن داریم.

هر چیزی که وجود دارد، در *هوای‌تان*، *خاک‌تان*، *آب‌تان*، و در جسم‌تان، دارای حرکت ارتعاشی است - و همه آن‌ها تحت تأثیر قانون قدرتمند جذب اداره می‌شوند.

اگر هم می‌خواستید انتخاب کنید، باز هم نمی‌توانستید این کار را انجام دهید. نیازی به انتخاب کردن شما نیز نیست، زیرا قانون جذب این کار را می‌کند؛ پیوسته ارتعاشات یکسان و همانند را با هم همراه می‌سازد و هرچه را که ماهیت ارتعاشی‌اش متفاوت باشد رد می‌کند.

احساسات‌تان که از بین شش مفسر ارتعاشی جسم‌تان قدرتمندترین و مهم‌ترین‌اند، با هماهنگی‌های ارتعاشی عمیق‌تان قیاس می‌کنند، و به افکار (ارتعاش) شایع‌تان واکنش‌های دائمی نشان می‌دهند.

دنایای غیرمادی ارتعاشی است.

دنایای مادی‌ای که می‌شناسید، ارتعاشی است.

در بیرون از طبیعت ارتعاشی تان چیزی وجود ندارد.
 چیزی وجود ندارد که فارغ از قانون جذب اداره شود.
 درک تان از ارتعاش به شما کمک خواهد کرد که بین این دو دنیا هشیارانه پل بزنید.
 برای دیدن، مجبور نیستید سامانه پیچیده اعصاب بینایی یا اجزای اولیه بینایی را
 درک کنید. شما مجبور نیستید الکتریسیته را درک کنید تا قادر باشید چراغ برق را
 روشن کنید، و مجبور نیستید ارتعاش را درک کنید تا تفاوت بین هماهنگی و
 ناهماهنگی را احساس کنید.
 وقتی یاد بگیرید طبیعت ارتعاشی تان را بپذیرید، و هشیارانه نشانه‌های ارتعاشی
 احساسی تان را به کار برید، می‌توانید هشیارانه رویدادهای فردی و نتایج اتفاقات
 زندگی تان را رقم بزنید.

هرگاه احساس وفور کنم، وفور و فراوانی به سراغم می‌آید

وقتی بتوانید بین آنچه احساس می‌کردید و آنچه در رویدادهای زندگی تان واقعیت
 می‌یابد، رابطه‌ای هشیارانه برقرار کنید، برای ایجاد تغییر از قدرت کافی برخوردارید. اگر
 نتوانید این ارتباط را برقرار کنید، و همچنان افکار نبود چیزهای مورد نظر تان را در سر
 مرور کنید، خواسته‌های تان همچنان از شما می‌گریزند.
 مردم اغلب به دلیل این سوءبرداشت، به چیزهایی بیرون از خودشان قدرت می‌دهند
 تا توضیح دهند چرا آن گونه که دوست دارند، پیشرفت نمی‌کنند. برای مثال: «من
 پیشرفت نمی‌کنم زیرا در محیطی نامساعد متولد شده‌ام. من پیشرفت نمی‌کنم زیرا
 پدر و مادرم پیشرفت نکرده‌اند، بنابراین نتوانستند روش کار را به من یاد بدهند. من
 پیشرفت نمی‌کنم زیرا عده‌ای خاص سیر ترقی را می‌پیمایند، و منابعی را که می‌بایست
 به من تعلق می‌داشت، می‌گیرند. من پیشرفت نمی‌کنم زیرا سرم را کلاه گذاشته‌اند، زیرا
 ارزشی ندارم، زیرا روش زندگی گذشته‌ام درست نبوده است، زیرا دولتمردان حق مرا
 نمی‌دهند، زیرا همسرم سهم خودش را انجام نمی‌دهد... زیرا، به این دلیل، چون...»
 اما ما قصد داریم به خاطراتان بیاوریم که «پیشرفت» نکردن تان فقط به این سبب
 است که ارتعاشی متفاوت با ارتعاش پیشرفت کردن از خود ساطع می‌کنید. شما
 نمی‌توانید احساس نداری و فقر کنید (و ارتعاش فقر ساطع کنید) و به رشد و وفور

دست یابید. فراوانی شما را نخواهد یافت مگر اینکه ارتعاش وفور را بتابانید. بسیاری می پرسند: «وقتی من موفق نیستم چگونه ارتعاش موفقیت را بتابانم؟ آیا پیش از ساطع کردن ارتعاش موفقیت، لازم نیست به موفقیت دست یافته باشم؟» ما قبول داریم وقتی به موفقیت دست یافته باشیم، به طور قطع حفظ وضعیت توفیق آسان است، زیرا در آن هنگام تنها کاری که باید انجام دهید مشاهده نیکویی در شرف ورود است و مشاهده آن، ورود آن را تداوم می بخشد. اما اگر خواستار چیزی باشید که وجود ندارد، باید راهی پیدا کنید که ماهیت و جوهره آن را احساس کنید - حتی پیش از رسیدنش - وگرنه نمی تواند فرابرسد.

شما نمی توانید اجازه دهید ارتعاشات تان فقط به آنچه هست واکنش نشان دهد و آن گاه آنچه را وجود دارد، تغییر دهد. باید راهی پیدا کنید که از رؤیاهای تحقق نیافته تان، پیش از آنکه به واقعیت تان تبدیل شوند، هیجان یا رضایت احساس کنید. راهی بیابید که عامدانه و به منظور ایجاد ارتعاش و برای اینکه قانون جذب ارتعاش تان را در زندگی واقعی تان آشکار کند طرح یا چارچوبی را مجسم کنید. وقتی پیش از ایجاد ارتعاش، در پی آشکارشدن باشید، درخواست تان برای تحقق آن غیرممکن است. اما اگر بخواهید پیش از آشکارشدن، ارتعاش را بروز دهید - همه چیز امکان پذیر است. این قانون است.

به جای منفعل بودن، هشیارانه و سنجیده زندگی کنید

این کتاب را به شما عرضه می کنیم تا مواردی را که پیش تر، و در مقطعی می دانستید، به یادتان آوریم، و آگاهی ارتعاشی درون تان را از نو فعال کنیم. محال است این گفته ها را که از منظری گسترده تر حفظ کرده اید بخوانید و احساس نکنید سمت و سوی این دانش و آگاهی از درون به برون در جریان است.

به واقع هنگامه بیدارشدن است - زمانی برای اینکه قدرت فردی تان و دلیل بودن تان در اینجا را به خاطر آورید. بنابراین نفسی عمیق بکشید، بکوشید آسوده باشید، و به تدریج مطالب این کتاب را بخوانید تا خودتان را به جوهر ارتعاشی اصیل تان بازگردانید...

بنابراین، درحالی که از نظر وجودی در شرایط عالی هستید، بفرمایید: دیگر طفلی

نیستید که تحت امر و اختیار دیگران باشید، به نوعی با محیط مادی تان سازگارید، و اکنون - با خواندن این کتاب - از نو به شناخت قدرت تام و تمام هستی وجودتان نائل می‌آیید... دیگر مانند چوب‌پنبه‌ای بر روی دریایی موج با قانون جذب ضربه نمی‌خورید، بلکه سرانجام به خاطر دارید و بر سرنوشتان تسلط می‌یابید. درنهایت و عامدانه، زندگی تان را در اثنای قانون قدرتمند جذب هدایت می‌کنید به جای اینکه واکنشی منفعلانه نشان دهید و زندگی را همان گونه که پیش می‌آید بپذیرید. برای انجام چنین کاری لازم است داستانی متفاوت بگویید. لازم است داستان زندگی تان را در قالب چیزهایی که اکنون می‌خواهید بیان کنید و به قصه آنچه بوده است یا چگونه است، پایان دهید.

ماجرایی را عنوان کنید که می‌خواهید برای تان اتفاق بیفتد

برای اینکه هشیارانه و سنجیده زندگی کنید؛ و برای اینکه از پس این کار برآیید، باید نقطه مرجعی داشته باشید تا افکارتان را در جهت درست هدایت کنید. هم‌اکنون، درست مانند بدو تولدتان، دو عامل ضروری وجود دارند. قانون جذب (قدرتمندترین و باثبات‌ترین قانون در جهان) به نحوی فراگیر وجود دارد. و سامانه هدایتگران نیز در درون شما مأوا دارد، و همه به صف هستند و آماده‌اند که واکنشی هدایت‌شده را در شما برانگیزند. شما فقط باید کاری انجام دهید که به ظاهر کوچک اما ذاتاً تغییردهنده زندگی است: باید داستان تان را به شیوه‌ای تازه بیان کنید. باید آن را طوری تعریف کنید که می‌خواهید/توافق بیفتد.

وقتی حکایت زندگی تان را می‌گویید (و تقریباً تمام روز و هر روز، با حرف‌های تان، با افکارتان، و با اعمال تان این کار را انجام می‌دهید)، باید به هنگام ادای آن حال خوبی پیدا کنید. در هر لحظه، می‌توانید درباره هر موضوعی، مثبت یا منفی، تمرکز کنید، زیرا در جزء جزء کائنات - در هر لحظه و فراتر از آن - آنچه می‌خواهید و فقدان آنچه می‌خواهید، پیش روی شما هستند تا از میان این دو انتخاب کنید. وقتی این انتخاب‌های ثابت خودشان را به شما می‌نمایانند، شما از این حق برخوردارید که بر خواسته‌تان تمرکز کنید یا بر نبود آن، هر چه که باشد؛ زیرا هر موردی در واقع شامل دو جنبه است: آنچه می‌خواهید یا نبود آنچه می‌خواهید. شما می‌توانید با احساس تان

بگویید که بر چه موردی تمرکز می‌کنید - و می‌توانید پیوسته انتخاب‌تان را تغییر دهید.

هر موضوعی درواقع شامل دو جنبه است

نمونه‌های زیر می‌توانند کمک‌تان کنند که ببینید هر موضوعی درواقع دو جنبه دارد:

فراوانی / نداری (نبودِ وفور)
تندرستی / بیماری (نبودِ سلامت)
شادی / اندوه (نبودِ شادمانی)
هشیاری / سردرگمی (نبودِ نظم)
شور و نشاط / کسالت (نبودِ حس‌وحال)
آگاهی / تردید (نبودِ دانش)
علاقه‌مندی / دل‌زدگی (نبودِ علاقه)
می‌توانم آن را انجام دهم / نمی‌توانم آن را انجام دهم
می‌خواهم آن را بخرم / استطاعت خرید آن را ندارم
می‌خواهم سالم خوش باشد / سالم خوش نیست
پول بیشتری می‌خواهم / پول کافی ندارم
پول بیشتری می‌خواهم / نمی‌دانم چگونه پول بیشتری به‌دست آورم
پول بیشتری می‌خواهم / آن فرد بیش از حقش پول به‌دست می‌آورد
می‌خواهم لاغر باشم / چاقم
خودرویی تازه می‌خواهم / خودروام قدیمی است
یار غار می‌خواهم / یار غار ندارم

وقتی این فهرست را می‌خوانید، بی‌تردید برای‌تان آشکار است که ما می‌خواهیم بهترین انتخاب را در هر نمونه داشته باشید، اما موردی ساده و مهم وجود دارد که ممکن است از آن غافل باشید. فهرستی این‌گونه به شما گوشزد می‌کند که حقیقت را درباره‌ی این عناوین بیان کنید («آن را به‌گونه‌ای بگویید انگار چنین است») نه اینکه جمله‌ای بگویید که صرفاً حکایت از اشتیاق و میل‌تان دارد. فقط میزان آن گرایش و توجه، مسئول اشتباه رقم زدن بیشتر و در نگشودن بر خواسته‌های‌تان است نه اینکه

همه چیز را کنار هم جفت و جور کنید. بنابراین نمونه‌ها و تمرین‌های پیشنهادی در این کتاب برای آن است که به شما کمک کند بر خواسته‌های تان متمرکز شوید، نه اینکه وضعیت موجود را توضیح دهید. اگر می‌خواهید قانون جذب موردی متفاوت را برای تان رقم بزنند، مجبورید حکایت متفاوتی را تعریف کنید.

داستانی که اکنون برای تان می‌گویم چیست؟

راهی مؤثر برای شروع حکایت تازه‌تان این است که به حرف‌هایی که اکنون و در سراسر روز می‌گویید، گوش بسپارید، و وقتی خود را در اثنای سخنانی بیابید که برعکس خواسته‌تان است، درنگ کنید و بگویید: «بسیار خوب، به‌وضوح می‌دانم که این موارد جزو خواسته‌هایم نیست. خواسته‌هایم چه چیزهایی هستند؟» آن‌گاه خودخواسته و عामدانه و با تأکید جمله‌ای را که بیانگر خواسته‌تان است، بسازید.

من از این خودروی نازیبایا، قدیمی، و غیرقابل اعتماد بیزارم.

من خودرویی زیبا، جدید، و قابل اعتماد می‌خواهم.

من چاقم.

می‌خواهم لاغر شوم.

رئیس قدر مرا نمی‌داند.

می‌خواهم مورد تقدیر رئیس واقع شوم.

بسیاری اعتراض می‌کنند، و می‌گویند که تغییر دادن کلمات یک جمله موجب نمی‌شود خودرویی جدید و زیبا دم در خانه‌تان پدیدار شود، یا جسم چاق تان به اندامی لاغر تبدیل شود، یا رئیسی به‌ناگهان شخصیتش تغییر کند و با شما رفتاری متفاوت در پیش بگیرد - اما آنان در اشتباهند. وقتی عامدانه بر خواسته مشخص تان تمرکز کنید، اغلب اعلام می‌کنید که می‌خواهید آن‌گونه باشد، و به‌موقع، درباره آن مورد، تغییری واقعی را به شیوه‌ای احساس می‌کنید که حکایت از تغییری ارتعاشی دارد.

وقتی ارتعاش تان تغییر می‌کند، نقطه جذب تان نیز تغییر می‌کند، و بنا به قانون قدرتمند جذب، گواه یا نشانه تجلی یافتن نیز تغییر می‌کند. شما نمی‌توانید پیوسته از چیزهایی سخن بگویید که می‌خواهید در زندگی تان وارد کنید بی‌آنکه کائنات جوهر آن‌ها را به شما بدهد.

فرایند پرداختن به اصل مطلب می‌تواند زندگی‌ام را تغییر دهد

فرایند پرداختن به اصل مطلب، شناختی آگاهانه است مبنی بر اینکه هر موضوعی دو جنبه دارد، و آن‌گاه ابراز سخن یا اندیشه‌ای عاقلانه درباره جنبه مورد دخواه موضوع. پرداختن به اصل مطلب، به شما کمک خواهد کرد که در درون‌تان جنبه‌های مورد نظرتان را در هر زمینه‌ای فعال کنید؛ و وقتی این کار را انجام می‌دهید، جوهره و شالوده خواسته‌های‌تان، در همه حوزه‌ها جزو رویدادهای زندگی‌تان می‌شود.

جا دارد به نکته‌ای مهم توجه کنید: اگر از کلماتی استفاده می‌کنید که توصیف‌کننده خواسته مورد نظر شماست اما در عین حال نسبت به حرف‌های‌تان دچار تردید هستید، این گفته‌ها خواسته‌تان را برای شما رقم نمی‌زنند؛ زیرا نوع احساس‌تان نشانه حقیقی جهت ارتعاش فکری‌تان است. قانون جذب به گفته‌های‌تان پاسخ نمی‌دهد بلکه ناظر به ارتعاشی است که از شما ساطع می‌شود.

به هر حال، از آنجا که شما نمی‌توانید در آن واحد از آنچه می‌خواهید و از آنچه نمی‌خواهید سخن بگویید، از آنچه می‌خواهید بیشتر حرف بزنید و به ناخواسته‌های‌تان بسیار کمتر بپردازید. اگر مصرانه بگویید که خواهان چه شرایطی هستید نه اینکه بگویید اوضاع و احوال‌تان چگونه است، به موقع و در وقت مناسب (و معمولاً به نسبت در زمانی کوتاه) توازن ارتعاش‌تان را تغییر می‌دهید. اگر به اندازه کافی آن را بر زبان آورید، آنچه را ادا می‌کنید، احساس نیز خواهید کرد.

اما در فرایند پرداختن به اصل مطلب، موضوعی قدرتمندتر نیز وجود دارد: وقتی به نظر می‌رسد زندگی شما را با رویکردی منفی به جانب نبود چیزی که می‌خواهید هدایت می‌کند، و وقتی می‌گویید: «من می‌دانم خواهان چه چیزی نیستم؛ پس آنچه می‌خواهم چیست؟» پاسخ این پرسش از درون نشئت می‌گیرد، و در همان لحظه تغییر ارتعاشی اتفاق می‌افتد. پرداختن به اصل مطلب ابزاری قدرتمند است که بی‌درنگ زندگی‌تان را تعالی خواهد بخشید.

من رقم‌زننده رویدادهای زندگی‌ام هستم

شما رقم‌زننده رویدادهای زندگی‌تان هستید، و در جایگاه ایجادکننده اوضاع و احوال‌تان، لازم است درک کنید که به سبب نوع کارهای‌تان، و نحوه انجام آن‌ها - و نه حتی نوع

سخنان تان - نیست که رویدادها را رقم می‌زنید. شما با افکاری که در سر می‌پرورانید همه چیز را محقق می‌کنید.

شما نمی‌توانید از کاری سخن بگویید یا آن را انجام دهید بی‌آنکه در همان هنگام ارتعاش فکری تان در کار نباشد. خلاصه آنکه، شما اغلب بدون ادای کلمه‌ای یا انجام کاری، ارتعاش فکرتان را ارائه می‌کنید. خردسالان یا نوزادان یاد می‌گیرند پیش از اینکه بتوانند حرف‌های بزرگسالانی را که دوروبرشان هستند تقلید کنند، مقلد ارتعاش آن‌ها باشند.

هر فکری که در سر می‌پرورانید، بسامد ارتعاشی دارد. هر آنچه می‌اندیشید، چه از ذهن خودتان تراوش کرده باشد چه نتیجه تأثیر دیگران باشد، یا تلفیقی باشد از آنچه خودتان در سر پرورانده‌اید یا آنچه دیگری اندیشیده است - در کل، هر فکری که اکنون در سر می‌پرورانید - در بسامدی بسیار فردی مرتعش می‌شود... و بنا به قانون قدرتمند جذب (که می‌گوید هر چیزی، مانند خود را فرامی‌خواند)، آن فکر نیز اکنون فکری را که از نظر ارتعاشی با آن جور است، به جانب خود جذب می‌کند. اکنون، این افکار تلفیقی در بسامدی مرتعش می‌شود که بالاتر از افکاری است که پیش از این بوده است. آن‌ها به واسطه قانون جذب، فکرهای دیگری را به سوی خود می‌کشند، تا اینکه سرانجام این افکار به اندازه کافی قدرتمند می‌شوند که شرایط «زندگی واقعی» یا تجلی آن را رقم بزنند.

همه افراد، اوضاع و احوال، رویدادها، و شرایط از طریق قدرت افکاری که در سر می‌پرورانید، به سوی تان جذب می‌شوند. وقتی درک کنید که در واقع با افکار یا ارتعاش به چیزهایی واقعیت می‌بخشید، ممکن است راه حل تازه‌ای را در درون تان کشف کنید تا عامدانه و خودخواسته افکارتان را هرچه بیشتر و بهتر هدایت کنید.

افکار منسجم، فکرهایی خوشایندند

بسیاری افراد معتقدند واقعیت وجودشان فراتر از چیزی است که در قالب مادی به شکل گوشت، خون، و استخوان است، یعنی همان فردی که آنان به عنوان خودشان می‌شناسند. وقتی مردم می‌خواهند به شیوه‌های گوناگون برای این بخش بزرگ‌تر خویش اصطلاحی به کار برند، از کلماتی چون روح، منشأ، یا خدا استفاده می‌کنند. ما آن بخش والاتر، کهن‌تر، و خردمندترتان را وجود درون می‌نامیم، اما مهم نیست شما برای توصیف بخش درونی تان چه اصطلاحی انتخاب می‌کنید، آنچه بسیار اهمیت دارد این

است که درک کنید آن بخش والاتر آن چه کار می‌کند، و اینکه تا ابد وجود دارد و در رویدادهایی که در سیاره زمین برای شما رخ می‌دهد، نقش بسیار بزرگی ایفا می‌کند. هر فکر، کلام، یا عمل شما در برابر پس‌زمینه دورنمای گسترده‌تر ایفای نقش می‌کند. درحقیقت، دلیلش این است که در هر لحظه درک و توجه باید بدانید چه چیزی را نمی‌خواهید؛ تا آن‌گاه تشخیص دهید چه چیزی را می‌خواهید؛ درنتیجه آن بخش والاتر آن توجهش را به آنچه می‌خواهید معطوف می‌کند.

وقتی هر روز برای هدایت افکار تان تلاشی آگاهانه به خرج دهید، بیشتر در جهتی که می‌خواهید، کم‌کم حال تان بهتر می‌شود زیرا ارتعاشی که به سبب افکار منبعث از احساس بهبود یافته تان فعال می‌شود، با ارتعاش بخش بالاتر غیرمادی تان هماهنگی بیشتری دارد. میل و اشتیاق تان برای اینکه افکاری در سر پیروانید که احساسی خوشایند را در شما برانگیزند، شما را هدایت می‌کنند که با دورنمای گسترده‌تر وجود درونی تان هم‌تراز شوید. درحقیقت، برای شما امکان ندارد هرگز احساسی خوشایند کنید مگر اینکه افکاری که هم‌اکنون در سر می‌پیروانید، با افکار وجود درونی تان هماهنگی ارتعاشی داشته باشند.

برای مثال، وجود درونی تان بر ارزشمندی شما تمرکز دارد - وقتی نقص‌هایی را در خود شناسایی می‌کنید، حس منفی تان همان اختلاف ارتعاشی یا مقاومت است. وجود درونی تان انتخاب می‌کند که فقط بر چیزهایی تمرکز کند که می‌تواند احساس علاقه‌مندی ایجاد کند - وقتی بر جنبه‌های کسی یا چیزی که دوست ندارید، تمرکز می‌کنید، درواقع از ارتعاش وجود درونی تان فاصله دارید. وجود درونی تان فقط بر توفیق تان تمرکز دارد - وقتی انتخاب می‌کنید چیزی را ببینید که درواقع به منزله شکست شماست، باز هم در راستای دیدگاه خود درونی تان نیستید.

مشاهده دنیایم از منظر منشأ

با انتخاب افکاری که احساس بهتری ایجاد کنند، و با هرچه بیشتر سخن گفتن از آنچه می‌خواهید و کمتر حرف زدن از آنچه نمی‌خواهید، به تدریج خودتان را با بسامد ارتعاشی وجود درونی گسترده‌تر و خردمندتر هماهنگ می‌کنید. اگر بتوانید درحالی که با رویدادهای زندگی مادی مواجهید، با آن دیدگاه گسترده‌تر نیز در هماهنگی ارتعاشی

باشید، بهترین جهان از آن شماست. زیرا، وقتی به دورنمای گسترده‌تر هماهنگی ارتعاشی دست یابید، دنیای تان را از منظر گسترده‌تر می‌بینید. مشاهده دنیا از منظر منشأ به واقع تماشایی‌ترین صحنه زندگی است، زیرا از آن منظر ارتعاشی، شما با مناظری هم‌ترازید - و آن‌ها را جذب می‌کنید - که بهترین‌های جهان تان به شمار می‌روند.

ایستر، زنی است که ارتعاش ابراهام را به گفتار یا نوشتار تبدیل کرده است. او این کار را با آرمیدن و اجازه‌عامدانه برای اینکه ارتعاش وجودش برخیزد، تا بدانجا که با ارتعاش غیرمادی ابراهام هماهنگی یابد، انجام داده است. اکنون سال‌هاست که این کار را انجام می‌دهد، و این کار برایش بسیار طبیعی و عادی شده است. او از مدت‌ها پیش به اهمیت هم‌ترازی ارتعاش پی برد، در نتیجه به‌خوبی توانست آگاهی ما را برای دیگر یاران مادی ترجمه کند، اما او درواقع به دیگر مزیت شگفت‌انگیز این هم‌ترازی و هم‌راستایی پی نبرده بود تا اینکه در صبحی بهاری و زیبا، به‌تنهایی از مسیر ماشین‌روی خانه می‌گذشت تا در را برای خروج خودروی همسرش باز کند.

همچنان که منتظر ایستاده بود، به آسمان خیره شد و آن را زیباتر از همیشه یافت: سرشار از رنگ، و تضاد آسمان آبی شگفت‌انگیز و ابرهای به‌شدت سفید برایش خیره‌کننده می‌نمود. می‌توانست نغمه گوش‌نواز پرندگان را بشنود که چنان دوردست بودند که قادر به دیدن‌شان نبود، اما نغمه‌خوانی زیبای‌شان او را از فرط هیجان به‌لرزه انداخت. آن‌ها به‌گونه‌ای می‌خواندند انگار درست بالای سرش یا روی شانه‌اش مأوا گزیده بودند. آن‌گاه از رایحه‌های گوناگون و دلنشینی که از گیاهان و گل‌ها و زمین به مشام می‌رسید، و در بادها می‌پیچید و او را در بر می‌گرفت، سرمست شد. بسی احساس زنده‌بودن و شادمانی کرد و به این درک نائل شد که عاشق دنیای زیبایش است. با صدای بلند ندا سر داد: «در تمام کائنات لحظه‌ای زیباتر از اکنون نمی‌تواند وجود داشته باشد!»

سپس ادامه داد: «ابراهام، کار توست، مگر نه؟» ما نیز لبخندی بس فراخ بر لبانش نشانیدیم، زیرا او با چشم‌هایش ما را ربوده بود، با گوش‌هایش نغمه‌های مان را شنیده بود، با بینی‌اش ما را استشمام کرده بود، و از طریق پوستش ما را احساس کرده بود.

ما گفتیم: «به‌راستی که از دلنشینی دنیای مادی تان در این کالبد مادی، خرسند

می‌شویم.»

لحظاتی از زندگی تان که نشاطی خالص احساس می‌کنید، بدانید که با منشأ درون تان هم‌تراز و هم‌راستایید. لحظاتی که احساس می‌کنید به فکر و نظریه‌ای توجهی غریب پیدا کرده‌اید، یا علاقه‌ای وافر، باز هم لحظاتی هستند که هم‌ترازی کامل وجود دارد. درحقیقت، هرچه حال و حس تان بهتر باشد، بیشتر با منشأ درون تان - با کسی - که - به‌واقع - هستید، هم‌ترازید.

این هم‌ترازی با دورنمایی گسترده‌تر نه تنها به شما امکان می‌دهد که به خواسته‌های بزرگ‌ترتان در زندگی دست یابید - مانند رابطه‌های عالی، شغلی رضایت‌بخش، و همچنین منابع مورد نیازتان تا آنچه را به‌واقع می‌خواهید، انجام دهید - بلکه این هم‌ترازی آگاهانه کیفیت هر لحظه روزگارتان را تعالی خواهد بخشید. وقتی خود را با گستره وجود درونی هم‌سو کنید، روزهای تان از لحظات شگفت‌انگیز درک، خرسندی، و عشق و علاقه سرشار می‌شود. به‌واقع این همان سبکی است که می‌خواستید در این مکان بی‌نظیر، زمان بی‌همتا، و در این جسم بی‌مانند زندگی کنید.

من می‌توانم عامدانه و خودخواسته احساس خوبی به‌دست آورم

ایستر به این علت توانست اجازه دهد که دیدگاه والاتر ابراهام بر او فرافکن شود و رویدادهایی نیکو برایش رقم زند که آن روز به دنبال دلایلی رفت که حالش را خوش کند. او درحالی که هنوز در بستر بود، به دنبال چیزی گشت که حالش خوش شود، و آن فکری که حال خوش را به او ارزانی داشت، فکرهای بعدی و بعدی و بعدی را همچنان ربود، تا اینکه به‌موقع به دروازه خانه رسید (که تقریباً دو ساعت بعد از آن بود)، و به دلیل قداست انتخاب عامدانه افکارش، او توانست بسامد ارتعاشی‌اش را به سطحی برساند که به اندازه کافی به ارتعاش وجود درونی‌اش نزدیک بود و وجود درونی‌اش قادر بود به‌آسانی با او تعامل کند.

افکاری که هم‌اکنون برمی‌گزینید نه تنها فکرهای بعدی و بعدی را به‌سوی خود جذب می‌کنند، بلکه همچنین پایه و مایه‌ای برای هم‌ترازی تان با وجود درونی تان فراهم می‌کنند. وقتی پیوسته و عامدانه هرچه بیشتر راجع به خواسته‌های تان بیندیشید و از آن‌ها سخن گوید و کمتر به ناخواسته‌های تان بپردازید، خود را هرچه بیشتر با جوهر ناب و مثبت‌گرایی منشأ تان هم‌سو می‌یابید؛ و در این شرایط، زندگی برای تان بسیار مطلوب خواهد نمود.

آیا ممکن است بیماری نتیجه افکار منفی باشد؟

آنچه برای ایستر دم در خانه رخ داد، به سبب هم‌ترازی ارتعاشی با منشأش و در نتیجه با بهزیستی مطلق، به طرزی چشمگیر تقویت شده بود. اما برای شما همچنین این امکان نیز وجود دارد که اگر با منشأ و بهزیستی هم‌سو نباشید، خلاف این تعالی نصیب‌تان شود. به عبارت دیگر، بیماری یا مریضی، یا نبود بهزیستی، زمانی اتفاق می‌افتد که ارتعاش‌تان مانع هم‌ترازی‌تان با بهزیستی شود.

هروقت در احساس منفی، (ترس، تردید، نومییدی، تنهایی، و نظایر آن) غرق می‌شوید، بدانید آن فکر منفی نتیجه افکاری است که بسامد ارتعاشی آن با خود درونی‌تان هماهنگ و هم‌راستا نبوده است. در تمام رویدادهای زندگی‌تان - زندگی مادی و غیرمادی - شمای درونی، یا شمای تام و تمام، به مقطع آگاهی تکامل یافته‌اید. بنابراین، هرگاه هشیارانه بر افکاری تمرکز می‌کنید که با دانسته خود درونی‌تان هم‌سو نباشد، باز هم احساس ناشی از آن حسی منفی خواهد بود.

اگر مجبور شوید روی پا بنشینید و در گردش خون‌تان خلل ایجاد کنید، یا رگ‌بند^۱ به دور گردن‌تان بگذارید و مجرای دریافت اکسیژن را تنگ کنید، خیلی زود نشانه‌های محدودیت را احساس می‌کنید. به طریق مشابه، وقتی افکاری که در سر می‌پرورانید با افکار وجود درونی‌تان در هماهنگی نباشند، جریان‌هشیاری نامتناهی، یا انرژی، که به جسم مادی‌تان می‌آید، فرونشانده یا محدود می‌شود - و نتیجه این محدودیت این است که احساس منفی در شما سر بر می‌آورد. وقتی اجازه می‌دهید آن احساس و عواطف منفی تا مدت‌های مدید ادامه یابد، اغلب زوال جسم مادی نصیب شما می‌شود.

به خاطر داشته باشید که هر موردی از دو جنبه تشکیل شده است: آنچه می‌خواهید یا نبود آنچه می‌خواهید. مانند انتخاب چوبی دوسر است: یکی کارهایی را نشان می‌دهد که می‌خواهید انجام دهید؛ دیگری به کارهایی اشاره دارد که نمی‌خواهید انجام دهید. بنابراین چوبی که «تندرستی» خوانده می‌شود، در یک سرش «سلامت» و در سر دیگرش «بیماری» وجود دارد. با وجود این، مردم فقط به این دلیل که به سر منفی چوب «تندرستی» می‌نگرند

۱. رگ‌بند، شریان‌بند یا تورنیکه؛ تسمه یا نواری است که بر روی عضو می‌بندند تا مانع عبور جریان خون شود. - م.

دچار «بیماری» نمی‌شوند، بلکه چون به انتهای چوب‌های بسیاری نگاه کرده‌اند که روی آن‌ها نوشته: «من می‌دانم چه نمی‌خواهم».

وقتی همیشه توجهتان به شدت به آنچه نمی‌خواهید معطوف است - درحالی‌که توجه مصرائه خود درونی‌تان به چیزهایی است که می‌خواهید - موجب می‌شوید بین شما و وجود درونی‌تان جدایی ارتعاشی پدید آید، و نتیجه همه بیماری‌ها این است: جدایی بین شما و وجود درونی‌تان (که به واسطه انتخاب افکار تان صورت می‌پذیرد).

از حال بد به حال خوب

هرکسی دلش می‌خواهد حالی خوش داشته باشد، اما بیشتر مردم معتقدند پیش از اینکه حال خوش بیابند، لازم است تمام مسائل دوروبرشان رضایت‌بخش باشد تا بتوانند احساس خرسندی کنند. درحقیقت، بیشتر مردم احساس‌شان به کاری بستگی دارد که آن دم انجام می‌دهند، زیرا آن را مشاهده می‌کنند. اگر آنچه می‌بینند خشنودشان کند، حال‌شان خوش می‌شود، اما اگر آنچه را می‌بینند برای‌شان مطلوب نباشد، حال‌شان بد می‌شود. بیشتر آدم‌ها احساس نمی‌کنند از این قدرت برخوردارند که موجب شوند همواره حال‌شان خوش باشد زیرا بر این باورند که برای حال خوش لازم است شرایط پیرامون‌شان تغییر کند، اما درضمن معتقدند که برای تغییر بسیاری از شرایط و موقعیت‌ها قدرتی ندارند.

با وجود این، وقتی درک کنید هر موردی درواقع از دو جنبه تشکیل می‌شود، آنچه می‌خواهید و نبود آن - می‌توانید از جنبه‌های مثبت‌تر هر چیزی که به آن توجه می‌کنید، آگاه شوید. این همان فرایند پرداختن به اصل مطلب است: برای نزدیک‌شدن به آنچه مورد توجهتان است، عامدانه به دنبال راه‌هایی مثبت‌تر - شیوه احساسی بهتر - باشید.

وقتی با شرایطی ناخواسته مواجه می‌شوید و درنتیجه احساس بدی به شما دست می‌دهد، اگر عامدانه بگویید: «من می‌دانم چه چیزی را نمی‌خواهم... آنچه می‌خواهم چیست؟» ارتعاش وجودتان، که تحت تأثیر کانون تمرکزتان است، کمی تغییر خواهد کرد، و موجب می‌شود مرکز توجهتان نیز تغییر کند. این گونه است که کم‌کم داستان متفاوتی درباره زندگی می‌گویید. به جای اینکه بگویید: «من هیچ‌وقت پول کافی ندارم»، می‌گویید: «منتظرم پول بیشتری داشته باشم.» این داستان کاملاً متفاوت است -

ارتعاشی متفاوت، و احساسی بسیار متفاوت، که به موقع نتیجه‌ای متفاوت به‌بار خواهد آورد.

وقتی همچنان از خودتان، از دیدگاه پیوسته در تغییرتان بپرسید: «من چه می‌خواهم؟» سرانجام در وضعیت خشنودکننده قرار می‌گیرید - زیرا نمی‌توانید پیوسته از خود بپرسید که خواهان چه چیزی هستید و نقطه جذب‌تان را در آن جهت تغییر ندهید... این فرایند تدریجی خواهد بود، اما کاربرد مداوم فرایند، ظرف چند روز، برای‌تان نتایجی شگفت‌انگیز به‌ارمغان خواهد آورد.

آیا با احساسم هماهنگ هستم؟

بنابراین فرایند پرداختن به اصل مطلب ساده است: هرگاه تشخیص می‌دهید که احساسی منفی بر شما غالب است (یعنی با خواسته‌تان هماهنگ نیستید)، کار مشخصی که باید انجام دهید این است که بازایستید و بگویید: من احساسی منفی دارم، که معنایش این است که با آنچه می‌خواهم، هم‌راستا نیستم. خواسته من چیست؟

هرگاه احساسی منفی بر شما فراقطن می‌شود، شرایطتان برای شناسایی خواسته واقعی‌تان، یعنی خواسته‌تان در آن لحظه بسیار مناسب است - زیرا هیچ زمانی به اندازه آن هنگام که می‌دانید چه چیزی را نمی‌خواهید، برای تشخیص آنچه می‌خواهید مناسب نیست. بنابراین، در آن لحظه مکث کنید و بگویید: «اکنون و در این هنگام، موضوع مهمی وجود دارد، چه درگیر این صورت، من این احساس منفی را نمی‌داشتم. آنچه می‌خواهم چیست؟» آن‌گاه به‌سادگی توجهتان را به خواسته‌تان معطوف کنید... وقتی توجهتان را بر خواسته‌تان مبدول کنید، جذب منفی متوقف خواهد شد؛ و وقتی جذب منفی متوقف شود، جذب مثبت آغاز خواهد شد. در آن هنگام احساس‌تان از حال بد به حال خوب تغییر می‌کند. فرایند پرداختن به اصل مطلب همین است.

چه می‌خواهم و به چه دلیل؟

کسانی که می‌خواهند حکایتی متفاوت درباره زندگی‌شان تعریف کنند، شاید شدیدترین مقاومتی که نشان می‌دهند این باشد که همیشه باید درباره اینکه کیستند «حقیقت» را بگویند، یا اینکه «همه‌چیز را همان‌گونه که هست بیان کنند». اما وقتی درک کنید پاسخ قانون جذب به داستانی است که درباره «چگونه است» تعریف می‌کنید، - و

بنابراین به هر حکایتی که شرح می‌دهید، تداوم می‌بخشد، ممکن است به این نتیجه برسید که بسیار علاقه‌مندید داستانی متفاوت تعریف کنید، داستانی که با شرایطی همخوانی دارد که اکنون دوست دارید زندگی‌تان را آن‌گونه سپری کنید. وقتی بر آنچه نمی‌خواهید تأکید کنید، و آن‌گاه از خود بپرسید «آنچه می‌خواهم چیست؟» تغییری تدریجی را در شرح حکایت تازه و در نقطه بهبود یافته جذب‌تان آغاز می‌کنید.

بسیار مفید است که به خاطر بسپارید شما ماهیت همان چیزی را به دست می‌آورید که درباره‌اش می‌اندیشید - چه آن را بخواهید چه نخواهید - زیرا قانون جذب بی‌تردید همیشگی است. بنابراین، شما هیچ‌گاه فقط از حکایت «اکنون چگونه است» سخن نمی‌گویید؛ داستان رویدادهای آینده را نیز تعریف می‌کنید که هم/اکنون رقم می‌زنید.

گاه مردم در مورد فرایند پرداختن به اصل مطلب دچار سوء تفاهم می‌شوند، زیرا به‌طور غیرمستقیم می‌پذیرند مفهومش این است که باید به موردی بنگرند که نمی‌خواهند، و سعی می‌کنند خود را متقاعد کنند که آن مورد همان خواسته‌شان است. تصور می‌کنند ما از آنان می‌خواهیم توجهشان را بر چیزی معطوف کنند که به‌وضوح معتقدند اشتباه است و آن را درست تلقی کنند، یا این‌گونه است که با پذیرش ناخواسته‌های خود را فریب دهند. اما شما هیچ‌گاه در موقعیتی قرار ندارید که با تصور اینکه نسبت به چیزی احساس بهتری یافته‌اید، بتوانید خود را فریب دهید، زیرا احساس‌تان در آن هنگام، همان احساس واقعی‌تان است، که همانا نتیجه افکاری است که انتخاب کرده‌اید در سر پیروانید.

چه خوب است که در فرایند گذران زندگی و مشاهده چیزهایی که نمی‌خواهید، قادرید در مورد آنچه می‌خواهید به جمع‌بندی برسید. پس از آن، وقتی به نوع احساس‌تان اهمیت دهید، به آسانی می‌توانید فرایند پرداختن به اصل مطلب را به کار برید تا توجهتان را به‌طور مستقیم، بیشتر بر جنبه‌های خواسته‌نی زندگی معطوف کنید و به جنبه‌های ناخواسته‌نی آن کمترپردازید. آن‌گاه همان‌گونه که قانون جذب به افکار خشنودکننده و پیوسته بهترتان پاسخ می‌دهد، شاهد خواهید بود که رویدادهای زندگی‌تان، بیشتر به جانب جنبه‌های خواسته‌نی سوق می‌یابد، درحالی‌که جنبه‌های ناخواسته‌نی‌تان به تدریج از اتفاقات زندگی‌تان کنار می‌روند و رنگ می‌بازند.

وقتی خودخواسته فرایند پرداختن به اصل مطلب را به کار می‌برید، یعنی عامدانه نقطه ارتعاشی جذب‌تان را برمی‌گزینید، درضمن به اختیار خودتان انتخاب می‌کنید

زندگی‌تان چگونه آشکار شود. پرداختن به اصل مطلب، فرایند تمرکز آگاهانه، به قصد سوق دادن رویدادهای زندگی‌تان است.

در همین لحظه می‌توانم حال بهتری پیدا کنم

مردم اغلب می‌گویند برای‌شان بسیار آسان‌تر خواهد بود که بر موردی مثبت که در زندگی برای‌شان اتفاق افتاده تمرکز کنند. آنان به صراحت تأیید می‌کنند که برای‌شان آسان‌تر است دربارهٔ اتفاقی خوشایند که پیش‌تر افتاده است، احساس خوب پیدا کنند. ما نیز تأیید می‌کنیم که احساس خوب یافتن دربارهٔ موردی که اتفاقی نیکوست، آسان‌تر است. اما اگر باور داشته باشید که فقط از این قدرت برخوردارید که می‌توانید بر آنچه رخ می‌دهد تمرکز کنید، چنانچه آنچه اتفاق می‌افتد خوشایند نباشد، ممکن است مجبور باشید تمام عمر منتظر بمانید، زیرا توجهتان بر ناخواسته‌ها مانع ورود خواسته‌ها به سوی شما می‌شود.

شما مجبور نیستید منتظر اتفاقی خوب باشید تا حال‌تان خوش شود، زیرا صرف‌نظر از اینکه اتفاقاتی خوب در زندگی‌تان وجود داشته باشد یا نباشد، از این قدرت برخوردارید که افکار‌تان را به سمت چیزهایی بهتر سوق دهید. وقتی به احساس‌تان اهمیت دهید، و مایل باشید تغییر کنید و توجهتان را به افکاری معطوف کنید که احساسی بهتر را در شما زنده می‌کنند، به سرعت مسیر مثبت‌بودن، و تغییر عामدانهٔ زندگی‌تان را در پیش می‌گیرید. آنچه برای‌تان رقم می‌خورد، واکنشی است به ارتعاش‌تان. واکنش شما نتیجهٔ افکاری است که در سر پرورانده‌اید، و با احساسی که دارید می‌توانید بگویید چه افکاری در سر دارید. به دنبال افکاری باشید که احساسی خوب برانگیزند؛ پس از آن حال خوش بر شما فراکن می‌شود.

بسیاری می‌گویند: «اگر در جایی دیگر بودم، برایم بسیار آسان‌تر بود که خوشحال باشم: اگر از ارتباط بهتری برخوردار بودم، اگر همسرم زندگی را آسان‌تر می‌گرفت، اگر جسمم اذیتم نمی‌کرد یا اگر ظاهرم طوری دیگر بود، اگر کارم پیشرفت بیشتری می‌داشت، اگر درآمد بیشتری داشتم... اگر اوضاع و احوال زندگی‌ام بهتر بود، حال و روزم بهتر می‌شد، و برایم آسان‌تر بود که افکار مثبت بیشتری در سر پرورانم.»

مشاهدهٔ موارد خوشایند اغناکننده است، و وقتی موردی رضایت‌آمیز برای‌تان وجود

داشته باشد، بسیار آسان تر است - اما شما نمی‌توانید از افراد پیرامون تان بخواهید فقط اتفاق‌های خوشایند را برای تان ردیف کنند. انتظار از دیگران که محیطی بی‌نقص برای شما فراهم کنند، به دلایل بسیاری، سنجیده و معقول نیست: (۱) وظیفه آنان نیست که برای شما آسودگی ایجاد کنند؛ (۲) برای آنان مقدور نیست شرایطی را که خودتان پیرامون خود ایجاد کرده‌اید، تغییر دهند؛ و (۳) مهم‌تر از همه، ما قدرت تان را به خودتان داده‌ایم تا رویدادهای زندگی تان را رقم بزنید.

تصمیم بگیرید در پی جنبه‌هایی از موارد مورد توجهتان باشید که بهترین حال و احوال را برای تان رقم می‌زنند، و اگر نشد، فقط به چیزهایی توجه کنید که حالی خوش به شما می‌دهند - در آن صورت، زندگی تان از جنبه‌هایی سرشار خواهد شد که پیوسته حال خوش ایجاد می‌کنند.

تمرکز بر ناخواسته‌ها، ناخواسته‌های بیشتری را به سوی تان جذب می‌کند

در مقابل هر مورد خوشایندی، موردی ناخوشایند نیز وجود دارد، زیرا در هر ذره کائنات همان قدر مورد دلخواه وجود دارد که نبود آن مورد هست. وقتی بر جنبه ناخواستنی چیزی تمرکز می‌کنید تا آن را از خود دور کنید، برعکس آن را نزدیک‌تر می‌کنید، زیرا چیزی را به دست می‌آورید که به آن توجه نشان داده‌اید، چه جزو خواسته‌تان باشد چه نباشد.

شما در جهانی زندگی می‌کنید که بر اساس «شمول» است. به عبارت دیگر، در این جهان بر «مبنای شمولیت»، چیزی به عنوان «محرومیت» وجود ندارد. وقتی چیزی را می‌بینید که خواهان آن هستید و به آن پاسخ مثبت می‌دهید، گویی گفته باشید: «درست است، ای آن چیزی که من خواستار هستم، خواهش می‌کنم به سوی من بیا.» وقتی چیزی را می‌بینید که خواهان آن نیستید و به آن با صدای بلند نه می‌گویید، انگار گفته باشید: «ای آن چیزی که نمی‌خواهم، نزد من بیا!»

در گنه هر چیزی که شما را احاطه می‌کند، هم خواسته شما وجود دارد و هم آن چیزی که آن را نمی‌خواهید. به خودتان بستگی دارد که بر خواسته‌تان تمرکز کنید. محیطتان را چون قفسه انتخاب‌های متعدد بدانید، و هرگاه درباره هر چیزی فکر می‌کنید، انتخاب‌های عامدانه و آگاهانه بیشتری صورت دهید. اگر سعی کنید مواردی را انتخاب کنید که حال تان را خوش کند، همچنان که می‌کوشید درباره زندگی تان و مردم

و رویدادهایی که در آن وجود دارد، حکایتی متفاوت بیان کنید، خواهید دید که زندگی‌تان به تدریج تغییر می‌کند تا با جزئیات داستان جدید و اصلاح‌شده‌ای که تعریف می‌کنید، همخوان شود.

بر خواسته‌هایم تمرکز دارم یا بر ناخواسته‌هایم؟

گاه معتقدید که بر خواسته‌تان تمرکز کرده‌اید، درحالی‌که واقعیت خلاف آن است. تنها به صرف اینکه گفته‌های‌تان مثبت است، یا لب‌های‌تان به هنگام ادای آن‌ها می‌خندد، معنایش این نیست که ارتعاش‌تان متوجه انتهای مثبت است. فقط وقتی هنگام بیان گفته‌های‌تان از نوع / احساس‌تان باخبر باشید می‌توانید اعتماد کنید که آن‌ها درحقیقت ارتعاشی را درباره آنچه می‌خواهید ساطع می‌کنند نه در مورد آنچه نمی‌خواهید.

بر راه حل تمرکز کنید نه بر مشکل

در اثنای حرف‌های سخنگوی هواشناسی درباره «خشکسالی شدید»، دوست‌مان ایستر به یکی از جاده‌های ملک‌شان در تکزاس هیل داخل شد و خشکی علفزارها را دید و احساس کرد به‌واقع دلش می‌خواهد درختان و بوته‌زارهای زیبا که نشانه‌های کمبود بارش در آن‌ها مشهود بود، سلامت باشند. او مشاهده کرد که حوضچه پرندگان خالی است؛ هرچند ساعتی پیش آن را پر کرده بود، و آن‌گاه به فکر گوزن‌های تشنه افتاد که به احتمال قوی از روی نرده پریده بودند تا آن مقدار آب جزئی را بنوشند. بنابراین همچنان که راجع به وخامت اوضاع می‌اندیشید، توقف کرد و به بالا نگریست، و - با لحنی بسیار مثبت، با کلماتی بسیار مثبت - گفت: «ابراهم، کمی باران می‌خواهم.»

آن‌گاه بی‌درنگ به او گفتیم: «به‌راستی، تصور می‌کنی در این موقعیت فقدان، باران نصیب خواهد شد؟»

پرسید: «اشتباهم چیست؟»

و ما پرسیدیم: «چرا باران می‌خواهی؟»

ایستر پاسخ داد: «باران می‌خواهم تا زمین دوباره جان بگیرد. باران می‌خواهم تا تمام موجودات بوته‌زارها به اندازه کافی آب داشته باشند و از آب سیراب شوند. باران می‌خواهم تا علف‌ها سبز و خرم شوند، و پوستم احساس طراوت بیابد، و حالم بهتر شود.»

ما گفتیم: «اکنون، باران را به سوی خود جذب می‌کنی.»
پرسش ما، «چرا باران می‌خواهی؟» به ایستر کمک کرد تا توجهش را از مشکل دور کند و به راه‌حل نظر اندازد. وقتی توجه کنید که چرا خواهان چیزی هستید، بنا بر قاعده، ارتعاش‌تان تغییر می‌کند یا در جهت میل و خواسته‌تان می‌چرخد. هرگاه ملاحظه کنیم چگونه چنین اتفاقی افتاد، یا چه هنگام، یا چه کسی آن را پیش می‌آورد، ارتعاش‌تان فقط در سطح مشکلات صورت می‌گیرد.
می‌دانید، ایستر در فرایند سلب توجه از آنچه اشتباه بود - با پرسش ما که چرا باران می‌خواهد - پرداختن به اصل مطلب را انجام داد. او نه فقط راجع به آنچه می‌خواست فکر کرد بلکه به اینکه چرا آن را می‌خواست نیز توجه نشان داد؛ و در این فرایند، حال بهتری پیدا کرد. آن روز بعد از ظهر باران بارید، و آن شب سخنگوی هواشناسی محلی گزارش داد: «رعدوبرقی غیرمعمول و کمیاب در منطقه هیل.»
افکار شما مقتدرند، و بیش از آنچه بیشتر شما باور دارید، در رویدادهای زندگی‌تان ایفای نقش می‌کنند.

آنچه می‌خواهم این است که حال بهتری داشته باشم

با پدر جوانی دیدار کردیم که در آستانهٔ جنون بود زیرا پسرش هرشب جایش را خیس می‌کرد. این پدر نه تنها از این اختلال جسمی که هرصبح بستر و لباس پسر را خیس می‌یافت ناراحت بود، بلکه نگران پیامدهای عاطفی آن نیز بود، چراکه این وضع زمان زیادی ادامه داشت، و پدر از رفتار پسر بسیار آشفته شده بود. او شکوه‌کنان به ما می‌گفت: «او دیگر برای شهادت‌راری بسیار بزرگ است.»

ما از او پرسیدیم: «وقتی صبح‌ها به اتاق پسر می‌آیی چه اتفاقی می‌افتد؟»
پاسخ داد: «راستش، تا به اتاقش داخل می‌شوم، بی‌درنگ از بوی اتاق می‌فهمم دوباره جایش را خیس کرده.»
«و احساسات در آن هنگام چگونه است؟»
«درمانده، خشمگین، مأیوس. مدت‌های مدید است که وضع به همین منوال است و من نمی‌دانم باید چه کار کنم.»
«به پسر چه می‌گویی؟»

«می‌گویم آن لباس‌های خیس را درآورد و به حمام برود. به او می‌گویم دیگر بزرگ شده و این وضع برای او عیب است و پیش از این راجع به آن حرف زده‌ایم.»

به این پدر گفتیم او درحقیقت به واقعه‌ی خیزی بستر تداوم بخشیده است. برایش توضیح دادیم: وقتی احساسات تحت تأثیر شرایطی خاص باشد، هیچ‌گاه نمی‌توانی تغییری در آن حال و احوال ایجاد کنی. اما وقتی بتوانی بر احساسات نسبت به شرایط نظارت کنی، آن‌گاه از این قدرت برخوردار می‌شوی که در آن وضعیت تغییر ایجاد کنی. برای مثال، وقتی به اتاق پسر ت وارد می‌شوی، و می‌فهمی اتفاقی افتاده است که هیچ مایل نبودی بيفتد، لحظه‌ای درنگ کن و درباره‌ی اتفاقی بیندیش که مایل نبودی بيفتد. از خود بپرس دلت می‌خواست وضعیت چگونه می‌بود، و آن‌گاه با تأکید بیشتر بر معادله‌ی اصلی، با این پرسش که چرا خواهان چنین چیزی هستی، نه فقط بی‌درنگ حالت بهتر می‌شود بلکه به سرعت نتایج مثبت را خواهی دید.

پرسیدیم: «چه می‌خواهی؟»

او گفت: «می‌خواهم فرزندم خوشحال و خشک و با احساس بالندگی از خواب برخیزد و آشفته نباشد.»

این پدر وقتی بر خواسته‌اش تمرکز کرد احساس رهایی یافت، زیرا در این تلاش با خواسته‌اش هم‌تراز و هم‌خوان شد. به او گفتیم: «وقتی چنین فکری را در سر می‌پرورانی، آنچه از تو ساطع می‌شود با خواسته‌ات هماهنگ خواهد بود نه با آنچه نمی‌خواهی. در آن صورت می‌توانی برای پسر ت تأثیری مثبت‌تر داشته باشی. در این موقعیت چنین جمله‌هایی خواهی گفت: «آه، این بخشی از بزرگ شدن است. همه‌ی ما این مرحله را گذرانده‌ایم. تو داری به سرعت بزرگ می‌شوی. خُب، حالا از دست این لباس‌های خیس خلاص شو و بپوش و وان»

چندان نگذشت که این پدر جوان زنگ زد و شادمانه اطلاع داد که خیس شدن بستر متوقف شده است.

هرگاه حال و هوایم خوش نیست، ناخواسته‌ها را جذب می‌کنم

با آنکه تقریباً همه می‌دانند در حالات گوناگون احساس‌شان چگونه است، اندک کسانی هستند که از احساسات یا عواطف‌شان به عنوان راهنمایی ارزشمند استفاده می‌کنند. به

کلامی بسیار ساده، هرگاه احساس بدی دارید، در فرایند جذب چیزی هستید که برای تان خوشایند نیست. بدون استثنا دلیل احساس منفی این است که شما بر موردی تمرکز کرده‌اید که خواهان آن نیستید، یا به فقدان یا نبود چیزی که می‌خواهید توجه دارید.

بسیاری عواطف منفی را وردی ناخواسته تلقی می‌کنند، اما ما ترجیح می‌دهیم آن را هدایتگری مهم ببینید که به شما در درک جهت ارتعاش تان، و در نتیجه سمت و سوی آنچه جذب می‌کنید، کمک می‌کند. می‌توانید آن را «زنگ هشدار» بنامید زیرا به‌طور حتم نشانه‌ای به شما می‌دهد که می‌توانید بفهمید زمان پرداختن به اصل مطلب است. ما آن را «ناقوس هدایت» می‌نامیم.

احساسات، سامانه هدایتگران هستند تا در درک این مهم یاری تان کنند که نقش تان در فرایند رقم‌زدن افکاری که در سر می‌پرورانید، چیست. اغلب، کسانی که به تدریج قدرت افکار را درک می‌کنند، و همچنین به اهمیت تمرکز بر موضوعاتی واقف‌اند که احساس خوب ایجاد می‌کنند، وقتی خود را در چنبره احساسات منفی گیر می‌اندازند، از دست خودشان آشفته یا حتی خشمگین می‌شوند. اما دلیلی برای خشمگین شدن از خود وجود ندارد زیرا شما از یک سامانه هدایتگر کاربردی بی‌نقص بهره‌مندید.

وقتی آگاه شوید که احساسات و عواطفی منفی بر شما فراخن است، از اینکه از وجود هدایتگران باخبرید، خود را مورد تفقد قرار دهید، و آن‌گاه به آرامی با انتخاب افکاری که حال بهتری را برای تان ایجاد می‌کنند، احساسات تان را بهبود بخشید. این فرایند بسیار ظریف را به اصل مطلب پرداختن می‌نامیم، که طی آن درواقع افکاری را برمی‌گزینید که حال بهتری را در شما ایجاد می‌کنند.

هرگاه احساسی منفی در شما سر بر می‌آورد، به خود بگویید: احساساتم منفی است، یعنی در فرایند جذب چیزی قرار دارم که جزو ناخواسته‌های من است. بنابراین خواسته من چیست؟

وقتی بیشتر مواقع تأکید کنید «می‌خواهم حال خوشی داشته باشم»، موجب می‌شود افکار تان را در جهت حال بهتر سوق دهید. اما درک تفاوت میان «میل به حال خوش داشتن» و «عدم تمایل به حال بد داشتن» اهمیت دارد. برخی تصور می‌کنند این دو، شیوه‌های ادا کردن مطلبی یکسان است، درحالی که درواقع این دو عبارت کاملاً

متضاد و با تفاوت ارتعاشی بسیار زیاد هستند. اگر بتوانید افکار تان را این گونه متمرکز کنید که فقط در جست و جوی چیزهایی باشید که احساسی نیکو برای تان به ارمغان آورند، کم کم الگوهای فکری یا باورهایی را گسترش می دهید که در رقم زدن زندگی ای سرشار از احساسات شادی افزا یاری تان خواهند کرد.

افکارم با افکار همسان قوی تر جفت می شود

بر هر فکری که متمرکز شوید، چه مربوط به گذشته تان باشد چه مسائلی که در زمان حال شاهدشان هستید، یا آنچه برای آینده تان پیش بینی می کنید، آن فکر هم اکنون در شما فعال می شود و افکار و نظراتی مشابه خود را جذب می کند. افکار تان نه فقط افکار مشابه دیگر را جذب می کنند بلکه هرچه بیشتر بر آن تمرکز کنید قوی تر می شوند و قدرت جذب بیشتری به دست می آورند.

دوست مان جری که زمانی شاهد پهلوی گرفتن کشتی بزرگی بود، این موضوع را به آن طناب ها تشبیه می کند. کشتی را با طناب های بسیار ضخیم، بلند و حجیمی می بستند که در آن آب های پهناور انداخته بودند. اما برعکس، ریسمان کوچکی برای لنگر در آب بود. آن ریسمان را به طنابی کمی بزرگ تر متصل می کردند، که خود به طنابی کمی بلندتر وصل بود، و آن نیز به طنابی کمی بلندتر... تا اینکه سرانجام می توانستند طناب بسیار بلند را در آن آب های پهناور، به آسانی بکشند، و کشتی برای پهلوی گرفتن امنیت می یافت. این اتفاق به اتصال افکار تان به یکدیگر شباهت دارد، یکی به دیگری، به دیگری... و به همین ترتیب ادامه می یابد.

وقتی چند موضوع وجود دارد، یعنی وقتی طناب موضوعات منفی را بلندتر می کنید، برای شما بسیار آسان است که به منفی ها گرایش بیابید. به عبارت دیگر، کافی است کسی دیگر کمی منفی گوئی کند، خاطره ای از چیزی بگوید یا پیشنهادی داشته باشد، تا همان خیلی زود شما را به قعر منفی ها سوق دهد.

نقطه جذب تان بیشتر مواقع از مسایل روزمره شما ایجاد می شود که ضمن کارهای روزانه درباره شان فکر می کنید. شما از این قدرت برخوردارید که افکار تان را در مسیر مثبت یا منفی هدایت کنید. برای مثال: در فروشگاه مواد غذایی هستید، و می بینید که مایحتاج معمول تان به طرزی چشمگیر افزایش قیمت داشته، و احساس می کنید ناراحتی

بر شما غالب شده است. ممکن است تصورتان این باشد که از افزایش ناگهانی قیمت اقلام حیرت زده شده‌اید، و از آنجا که حرفی برای گفتن به فروشنده نیز ندارید، جز احساس ناراحتی کردن چاره دیگری ندارید. به هر حال، قصد ما این است که به شما بگوییم احساس ناراحتی‌تان به این دلیل نیست که فروشنده قیمت‌ها را بالا برده، بلکه به دلیل جهت فکری خودتان است.

درست مانند طنابی که به طناب دیگر و طناب دیگر و باز هم بعدی بسته شده است، افکار شما نیز به فکرهای بعدی متصل می‌شوند و به سرعت سفر می‌کنند تا مکان‌های ارتعاشی را تقویت کنند. برای مثال، عجب، قیمت این کالا بیش از قیمتی است که هفته گذشته داشت... چنین افزایشی منطقی به نظر نمی‌رسد... در طمع مراکز فروش هیچ منطقی وجود ندارد... همه چیز بی‌سروسامان شده است... نمی‌دانم چه مرکزی بر این مسائل نظارت می‌کند... به نظر نمی‌رسد بتوانیم با این وضعیت پیش برویم... اقتصادمان به خطر می‌افتد... من نمی‌توانم از پس این تورم برآیم... من به سختی پول درمی‌آورم... تصور نمی‌کنم بتوانم با این سرعت افزایش قیمت، درآمدم را نیز به سرعت بالا ببرم...

البته این قطار افکار منفی می‌توانست در هر جهتی حرکت کند - سرزنش فروشنده مواد غذایی، وضع اقتصادی موجود، و دولت. اما معمولاً در جهتی حرکت می‌کند که تصور می‌کنید آن شرایط اثری منفی بر شما خواهد گذاشت، زیرا هر چیزی که مشاهده می‌کنید برای‌تان شخصی تلقی می‌شود. در حقیقت هر چیزی برای شما شخصی است، زیرا در آن رابطه، ارتعاشی ارائه می‌دهید که بر آنچه به‌سوی‌تان جذب می‌شود، و البته نتیجه انتخاب افکارتان است، اثر می‌گذارد.

اگر از نوع احساسات‌تان آگاه باشید، و درک کنید که عواطف‌تان مبین جهت فکری‌تان است، آن‌گاه می‌توانید عامدانه و هشیارانه‌تر افکارتان را هدایت کنید. برای مثال: عجب، این قیمت بسیار بیش‌تر از هفته پیش است... اما به هر صورت، من که از تغییر قیمت دیگر اقلامی که در سبدم وجود دارد باخبر نیستم... ممکن است آن‌ها نیز همین‌طور بودند یا کمی پایین‌تر... در واقع من توجهی نداشتم... اما این مورد نظرم را جلب کرد چون رقمش بسیار بیشتر بود... قیمت‌ها در نوسان‌اند... من همیشه این اوضاع را مدیریت می‌کنم... قیمت همه چیز کمی بالا می‌رود، اما قابل قبول است... این روش توزیع کالاها، که انواع اجناس در دسترس ما قرار می‌گیرد، بسیار چشمگیر است...

وقتی تصمیم گرفتید به فکر آن باشید که حال‌تان خوش شود، می‌بینید برای‌تان

آسان‌تر می‌شود که بیشتر مواقع افکارتان را در مسیر حالی خوش یافتن هدایت کنید. وقتی خواسته رسیدن به حال خوب در درون‌تان کاملاً فعال باشد، پیوسته تشویق می‌شوید افکاری برگزینید که به شما حال خوش عطا کند. می‌بینید برای‌تان آسان‌تر و آسان‌تر خواهد بود که افکارتان را در مسیری سازنده و پرحاصل هدایت کنید. افکار شما قدرت‌های خلاقانه بی‌شماری دارند، و فقط وقتی می‌توانید مهارشان کنید که پیوسته اندیشه‌هایی در سر پیروانید که حال خوش در شما ایجاد کنند. وقتی افکارتان همواره بین خواسته‌ها و ناخواسته‌های‌تان مثبت و منفی، و منفی و مثبت، در نوسان باشند، از مزیت افکار مثبت خالص لحظه حال‌تان غافل می‌مانید.

کتاب جنبه‌های مثبت ایجاد کنید

در نخستین سال همکاری جری و ایستر با ما، آن‌ها از اتاق‌های کوچک ویژه همایش هتل، در شهرهای گوناگون استفاده می‌کردند. همیشه می‌خواستند مکانی آرامش‌بخش فراهم کنند تا مردمان بتوانند در آنجا جمع شوند و پرسش‌های شخصی‌شان را با ما در میان گذارند. هتلی در شهر آستین^۱ بود که مسئولانش همیشه قرار همایش آن‌ها را از یاد می‌برند، هرچند ایستر با آن‌ها برای مقدمات کار حرف می‌زد و قرارداد امضا می‌کرد، و چند روز پیش از همایش نیز برای اتمام حجت تلفنی تماس می‌گرفت. با آنکه وقتی از راه می‌رسیدند به‌نظر می‌رسید کسی منتظرشان نیست، آن هتل همیشه قادر بود به آن‌ها جا بدهد. اما جری و ایستر دچار تشویش بسیار می‌شدند که مجبور بودند به کارکنان فشار آورند پیش از رسیدن مهمانان اتاق را آماده کنند.

سرانجام ایستر گفت: «تصور می‌کنم باید در فکر هتل جدیدی باشیم.» ما هم گفتیم: «ممکن است فکر خوبی باشد، اما به خاطر داشته باشید شما خودتان را با خود به آنجا می‌برید.»

ایستر با حالتی اندکی تدافعی پرسید: «منظورتان چیست؟»
برایش توضیح دادیم: «اگر ذهنیت‌تان بر فقدان و نبود متمرکز باشد، عمل همیشه برعکس جواب می‌دهد. درحقیقت، هتل جدید نیز درست مانند هتل پیشین با شما رفتار خواهد کرد.» ایستر و جری از توضیحات ما خندیدند، زیرا به همین دلیل خاص،

1. Austin

پیش از این نیز از هتلی به سراغ یک هتل دیگر رفته بودند. پرسیدند: «باید چه کار کنیم؟» به آنان پیشنهاد کردیم دفترچه‌ای تازه بخرند و مشخص و خوانا روی جلد آن بنویسند: **کتاب جنبه‌های مثبت**. در صفحه نخست، در سمت راست بنویسید: «جنبه‌های مثبت _____ / این هتل در آستین».

ایستر شروع به نوشتن کرد: «جای زیبایی است. پاکیزه، و در موقعیت بسیار خوبی واقع شده، به جاهای زیادی نزدیک است، و به آسانی قابل دسترسی است. اتاق‌های متعدد با اندازه متفاوت برای اینکه مهمانان ما را جا دهد. کارکنان هتل نیز رفتاری دوستانه و صمیمی دارند...»

وقتی ایستر این مطالب را می‌نوشت، احساساتش درباره هتل از منفی به مثبت تغییر کرد. درست لحظه‌ای که حالش بهتر شد، نقطه جذبش به هتل تغییر کرد.

او نوشت: «آن‌ها همیشه آماده‌اند و منتظر ما»، زیرا چنین اتفاقی برایش نیفتاده بود، و نوشتن چنین مطلبی در او نوعی تناقض ایجاد می‌کرد، یا نوعی توجه محسوب می‌شد. اما وقتی می‌خواست حالش خوش شود، و با تمرکز آگاهانه و عامدانه بر مواردی مربوط به هتل که احساس خوبی در او برمی‌انگیخت، نقطه جذب ایستر درباره هتل تغییر کرد. آن‌گاه ایستر متوجه اتفاقی شایان توجه شد - از آن پس، مسئولان و دست‌اندرکاران هتل دیگر ورود آنان را از خاطر نبردند. کشف این موضوع برای ایستر جالب بود که کارکنان هتل آمدن آن‌ها را فراموش نکرده بودند چون آنان دیگر حساسیت به خرج نمی‌دادند و آشفته نبودند، بنابراین کارکنان فقط تحت تأثیر فکر اصلی او درباره خودشان قرار می‌گرفتند. خلاصه کلام آنکه، آن‌ها نمی‌توانستند از جریان افکار منفی ایستر عبور کنند.

ایستر از کتاب جنبه‌های مثبت بسیار خوشش آمد و شروع کرد به نوشتن موضوعاتی متعدد درباره زندگی‌اش. ما او را تشویق کردیم نه تنها درباره چیزهایی بنویسد که می‌خواهد حالش را بهبود بخشد، بلکه درباره چیزهایی بنویسد که نسبت به آن‌ها حسی مثبت داشت، فقط برای اینکه به عادت افکار ایجادکننده حال خوش دست یابد و از آن لذت ببرد. این روش برای زیستن بسیار دل‌انگیز است.

قانون جذب بر قدرت افکار می‌افزاید

اغلب وقتی اوضاع و احوالی ناخواسته را از سر می‌گذرانید، احساس می‌کنید لازم است

توضیح دهید چرا چنین اتفاقی افتاده است، شاید به این نیت که توجیه کنید چرا در این شرایط قرار دارید. هرگاه درصدد دفاع هستید، یا توجیه، یا استدلال کردن، یا ملامت کسی یا چیزی، در همان نقطه جذب منفی باقی می‌مانید. وقتی توضیح می‌دهید که چرا چیزی آن گونه نیست که شما می‌خواهید باشد، هر کلمه‌ای که بر زبان می‌آورید به جذب منفی‌ها تداوم می‌بخشد، زیرا شما نمی‌توانید به آنچه می‌خواهید دست یابید؛ درحالی‌که درواقع توصیف می‌کنید چرا با اتفاقی روبه‌رو می‌شوید که خواهان آن نیستید. شما نمی‌توانید در آن واحد بر جنبه‌های منفی و مثبت تمرکز کنید.

اغلب در تلاش تعیین اینکه دردسرتان از کجا آغاز شده است، فقط خود را هرچه طولانی‌تر در آن نقطه جذب منفی قرار می‌دهید: منشأ دردسرهایی من کجاست؟ به چه دلیل آنجایی نیستم که می‌خواهم باشم؟ طبیعی است که بخواهید در رویدادهای زندگی‌تان پیشرفت‌هایی داشته باشید، و بنابراین منطقی است که راه‌حل محور باشید. اما تفاوت عظیمی هست بین جست‌وجویی مجدانه برای یافتن راه‌حل، و تأکید بسیار بر مشکل، به صرف نیاز به یافتن راه‌حل.

درک این موضوع که موردی آن گونه نیست که می‌خواهید باشد، گام مهم نخست است. اما وقتی آن را تشخیص داده‌اید، بهتر است هرچه سریع‌تر توجهتان را به یافتن راه‌حل معطوف دارید، زیرا کندوکاو مداوم در مشکل، شما را از یافتن راه‌حل باز می‌دارد. بسامد ارتعاشی مشکل با بسامد ارتعاشی راه‌حل تفاوت دارد.

وقتی از ارزش فرایند پرداختن به اصل مطلب آگاه شوید، و وقتی در شناخت آنچه نمی‌خواهید خبره شوید، و آن گاه بی‌درنگ توجهتان را به آنچه خواسته‌تان است مبدول دارید، درخواهید یافت که بیش از همه از چیزهای شگفت‌انگیزی سرشارید، زیرا موارد راست و درست، بیش از اشتباهات شما را احاطه کرده‌اند. همچنین، به کارگیری روزانه کتاب جنبه‌های مثبت به شما کمک خواهد کرد بیشتر مثبت‌نگر باشید. این امر شما را یاری خواهد کرد به تدریج توازن افکارتان را بیشتر به سمتی متمایل کنید که با خواسته‌های‌تان هم‌سوست.

هرچه توجهتان را بر هدف یافتن افکار حال خوش‌برانگیز معطوف کنید، بیشتر درخواهید یافت که تفاوت بسیاری هست بین فکر کردن درباره آنچه می‌خواهید و فکر کردن درباره نبود آن. هر بار، وقتی درباره خواسته‌تان حرف می‌زنید - مانند اوضاع مالی بهتر یا رابطه‌ای جدی و گرم یا وضعیت جسمی مساعد - و معذب می‌شوید، در

شرایطی قرار دارید که خود را از بهبود و تعالی بازمی‌دارید.

فرایند پرداختن به اصل مطلب و فرایند کتاب جنبه‌های مثبت، هر دو می‌خواهند در همان مراحل اولیه رقم‌زدن رویدادهای تان که لایه ابتدایی رشته افکار منفی را جذب می‌کنید، کمک‌تان کنند، تا بی‌درنگ آن لایه‌ها را رها کنید و به دنبال رگه‌های مثبت فکرتان بروید.

بسیار آسان‌تر است از افکاری که کمی حال‌تان را خوش می‌کنند به سراغ فکری بروید که کمی حال‌تان را خوش‌تر می‌کند، تا اینکه بخواهید مستقیم به جانب افکاری بروید که احساسی شگفت‌انگیز به شما می‌دهند، زیرا همه فکرها (یا ارتعاشات) تحت تأثیر (یا مدیریت) قانون جذب هستند.

روزم را با افکاری خوشایند آغاز می‌کنم

وقتی بر موردی تمرکز دارید که به‌واقع خواهان آن نیستید، برای تان بسیار آسان‌تر است که به‌جای حرکت در جهت دیدگاهی مثبت‌تر، بر موضوعاتی که جزو ناخواسته‌های تان هستند تمرکز کنید، حتی به شواهدی هم دست می‌یابید که از آن فکر حمایت کنید. زیرا هر فکر، افکار همانند را به سوی خود جذب می‌کند. بنابراین اگر بخواهید به‌سرعت از موضوعاتی که جزو ناخواسته‌های تان، و منفی هستند خیزی بلند بردارید به‌سوی موارد خوشایند مثبت که جزو خواسته‌های تان هستند، موفق نمی‌شوید؛ زیرا بین این دو نوع فکر، تفاوت ارتعاشی زیادی وجود دارد. بهترین شیوه برای تحقق بهبود ارتعاش فردی تان این است که با ملایمت، در بیشتر مواقع، و مصمم، هرچه بیشتر در راستای خواسته‌های تان متمایل شوید.

وقتی بعد از چند ساعت خوابیدن، صبح‌هنگام با ارتعاشی فارغ از آنچه نمی‌خواهید بیدار می‌شوید، در بالاترین سطح ارتعاش مثبت‌تان قرار دارید. اگر روزتان را حتی پیش از آنکه از بستر برخیزید، با جست‌وجوی جنبه‌های مثبت زندگی تان آغاز کنید، آن را در گستره‌ای مثبت‌تر آغاز خواهید کرد، و افکاری که اکنون قانون جذب به‌عنوان تخته شیرجه‌تان در هر روز فراهم می‌کند، احساسی بسیار بهتر و مفیدتر در شما برخواهد انگيخت.

به‌عبارت دیگر، هرصبح از این فرصت برخوردارید که پایگاه ارتعاشی دیگری را ایجاد

کنید، نوعی نقطه عطف، که لحن معمول افکارتان را برای بقیه روز تغییر می دهد. هرچند این امکان وجود دارد که برخی اتفاقات روزتان از نقطه آغازش منحرف شود، به موقع خواهید دید که بر افکارتان، بر ارتعاشات تان، بر نقاط جذب تان - بر زندگی تان - نظارتی تام و تمام را بنا گذاشته اید.

زمان خواب، زمان تنظیم دوباره انرژی هاست

وقتی می خوابید، یا زمانی که هشیارانه بر جسم تان تمرکز ندارید، جذب شدن به سوی جسم تان متوقف می شود. اوقات خواب زمانی است که وجود درونی تان می تواند با انرژی های تان هم تراز شود، و فرصتی است برای رفع خستگی و احیا شدن جسم تان. اگر وقتی در بستر تان قرار می گیرید، به خود بگویید: *امشب خواب آسوده ای خواهم داشت*. می دانم جذب شدن ها به سوی این جسم متوقف خواهد شد، و وقتی صبح هنگام از خواب برمی خیزم به معنای واقعی به جسم مادی ام باز می گردم، از اوقات خواب تان بیشترین بهره را خواهید برد.

بیدار شدن صبح هنگام چندان با متولد شدن تفاوت ندارد. با نخستین روزی که در جسم مادی تان آمده اید نیز فرق ندارد. بنابراین وقتی بیدار می شوید، چشم بکشاید و بگویید: *امروز به دنبال دلایلی هستم که حالم خوش شود*. هیچ موردی مهم تر از حال خوش داشتن نیست. هیچ چیز مهم تر از این نیست که افکاری برگزینم که در ادامه فکرهای دیگری را جذب کند و باز فکری دیگری، که بسامد ارتعاشی ام را بالا ببرد، تا جایی که بتوانم با جنبه های مثبت کائنات ارتباط برقرار کنم.

می دانید، ارتعاش تان درست همان جایی قرار دارد که آخرین بار رهایش کردید. بنابراین اگر پیش از خوابیدن، با نگرانی درباره موضوعی در بستر بیارامید، وقتی بیدار شوید، درست همان افکار یا ارتعاشی را که شب پیش در آنجا گذاشته اید، برمی گزینید، و آن گاه افکار تان در آن روز بر اساس همان مسیر منفی پیش می رود. سپس قانون جذب همچنان افکار مشابهی را جذب می کند. اما اگر تلاش کنید وقتی به بستر می روید برخی از جنبه های مثبت زندگی تان را مشخص و شناسایی کنید، و آن گاه به هنگام چرت زدن، وقتی به خاطر داشته باشید که قصدتان و ارستگی و بشاش بودن است، خودخواسته و عامدانه افکار تان را منتشر می کنید. سپس هنگامی که از خواب بیدار

می‌شوید و می‌گویید: امروز به دنبال دلیلی برای احساس خوب یافتن هستم... مهار افکار و زندگی‌تان در دستان‌تان است.

به‌جای نگرانی درباره مشکلات دنیا، یا اندیشیدن درباره مسائلی که آن روز مجبور به انجام‌شان هستید، کافی است در بستر دراز بکشید و به دنبال جنبه‌های مثبت آن لحظه باشید: بستر من چه احساس نیکویی در من ایجاد می‌کند، چه پارچه آرامش‌بخشی، جسمم چقدر سرحال است، بالش‌های عالی است، هوایی که استنشاق می‌کنم چه باطراوت است، اصلاً زنده بودن و نفس کشیدن چه نیکوست!... در این حالت، به تدریج به ریسمان احساس خوب و مثبت چنگ می‌اندازد.

قانون جذب مانند ذره‌بینی بسیار بزرگ است که هرچه را در آن هست بزرگ‌تر می‌نماید. بنابراین، وقتی بیدار می‌شوید و دنبال دلایلی می‌گردید، موردی بسیار دم دست که درباره‌اش خوشحال شوید، قانون جذب فکر دیگری را به شما تقدیم می‌کند که مشابه آن است، و باز هم موردی دیگر و دیگری نیز، و درواقع این همان حالتی است که می‌گوییم از جهت درست از بستر خارج شوید.

با اندکی تلاش و اشتیاق برای رسیدن به حالی خوش، شما می‌توانید افکارتان را هرچه بیشتر به سمت فرضیه‌های خوشایندتر، دوباره نظم بخشید، تا عادت‌های فکری و نقطه جذب‌تان را تغییر دهید - و بدین ترتیب گواه پیشرفت افکارتان بی‌درنگ پدیدار خواهد شد.

نمونه‌ای از جنبه‌های مثبت فرایند زمان خواب

جهت‌گیری کارهای‌تان در زندگی موجب می‌شود متقاعد شوید که رقم‌زدن اتفاقات کاری دشوار است. اما وقتی یاد بگیرید عامدانه به افکارتان جهت دهید، کشف خواهید کرد که افکار از نیرو و قدرتی عظیم برخوردارند. وقتی پیوسته فقط در جهت خواسته‌های‌تان تمرکز داشته باشید، نه اینکه قدرت اندیشه‌ها را با تمرکز بر خواسته‌های‌تان و بعد ناخواسته‌ها تقلیل دهید، از طریق رویدادهای زندگی‌تان به منظور ما پی خواهید برد. شما به دلیل سمت‌وسوی فعالیت‌تان اغلب بیش از اندازه می‌کوشید و کار می‌کنید، در نتیجه بیشتر شما توجهتان معطوف به چیزی است که درست پیش نمی‌رود (یا بر موردی متمرکز می‌شوید که باید آن را سروسامان دهید)، به‌جای اینکه

خواسته‌تان را مورد توجه قرار دهید.

روشی مناسب برای اینکه فرایند جنبه‌های مثبت را در بستر به کار برید: وقتی در بستر آرمیده‌اید، سعی کنید برخی از موارد خوشایندتان در طول روز را به خاطر آورید. از آنجا که بی‌شک در طول روز موارد بسیاری اتفاق افتاده، باید کمی تعمق کنید، و ممکن است برخی از اتفاقات کمتر خوشایند را به یاد آورید - اما هدف‌تان را یافتن موردی خوشایند قرار دهید و وقتی آن را می‌یابید، بر آن تعمق کنید.

مورد مثبت‌تان را با گفتاری این‌گونه تحریک کنید: آنچه آن را برایم جذاب می‌کرد، ... بود، یا بخش مورد علاقه من ... بود. آن گاه با هر موضوع مثبتی که درباره آن پیدا می‌کنید، ادامه دهید، و راجع به بهترین قسمت‌های زندگی‌تان فکر کنید. در آن صورت، وقتی تأثیر افکار مثبت‌تان را احساس می‌کنید، تمرکزتان بر هدف اصلی‌تان است، که همانا خواب خوش شب و سرحال بیدار شدن در صبح است.

به خود بگویید، اکنون می‌خواهم، و درحالی‌که در خوابم، چون ذهنم فعالیت ندارد، کار جذب نیز متوقف می‌شود و جسم مادی من در همه سطوح کاملاً باطراوت و سرحال خواهد بود. توجه‌تان را به چیزهای دم‌دست مبذول کنید، مانند آسایش بستران یا نرمی بالش - نیکبختی لحظات‌تان. آن گاه با ملایمت قصدتان را پیش ببرید: من آرام و آسوده می‌خواهم، و با نقطه جذب احساس مثبت و تازه دیگری برمی‌خیزم. آن گاه آماده خفتن شوید.

نمونه‌ای از جنبه‌های مثبت فرایند صبح

صبح روز بعد وقتی از خواب بیدار می‌شوید، در جایگاه حال خوب و مثبت هستید، و نخستین فکری که به سرتان خطور می‌کند از این دست خواهد بود: آه، من بیدارم! دوباره به جسم مادی‌ام بازگشتم... اندکی آنجا دراز بکشید و در آرامش بستران قدری بیاسایید، و آن گاه فکری از این دست را در سر پیرورانید: امروز صرف‌نظر از اینکه کجا می‌روم و چه کار می‌کنم، صرف‌نظر از اینکه آن کار را با چه کسی انجام می‌دهم، هدف اصلی‌ام این است که دنبال مسائلی باشم که حالم را خوش کند. وقتی حالم خوش است، ارتعاشی با بالاترین قدرت ساطع می‌کنم. وقتی سرحال باشم، با آنچه به نظرم خوب می‌رسد در هماهنگی هستم. وقتی حال خوبی دارم، در حالتی به سر می‌برم که می‌توانم هرچه را که به محض پدیدار شدن خشنودم می‌کند، جذب کنم. وقتی حال خوبی داشتم

باشم، حالم خوب است. (اینکه خوشحال و سر حال باشید، خوب است. حتی اگر تنها ارمغانش برای شما همین احساسی باشد که اکنون دارید - اما ارمغان احساس خوب و سر حال بودن، بسیار فراتر از آن است.)

حدود دو یا سه دقیقه در بستر دراز می کشیم (همین کافی است)، و آن گاه به دنبال جنبه های مثبت محیط مان می رویم. سپس، در جریان زندگی روز جاری می شویم، و به تدریج جنبه های مثبت بیشتری را تأیید می کنیم، و صرف نظر از اینکه موردی که توجه مان را جلب کرده چیست، در پی دلایل بیشتری برای حال خوش یافتن هستیم.

در همان ابتدای هر حس و حال منفی - که به احتمال بسیار زیاد رخ خواهد داد زیرا هر چند شما روزتان را با جست و جویی برای یافتن مستمسک هایی برای حال خوش آغاز کرده اید، هنوز موضوعاتی منفی از پیش در حرکت اند - با نخستین نشانه احساس منفی بازمی ایستیم و می گوئیم، من می خواهم حال خوشی داشته باشم. کمی احساس منفی در من سر برآورده و مفهومش این است که بر موردی تمرکز کرده ام که خواهانش نیستم. خب، آنچه می خواهم چیست؟ آن گاه بی درنگ توجه مان را به خواسته مان معطوف خواهیم کرد. وقتی به اندازه کافی بر فکری تازه یا مثبت متمرکز شویم، احساس می کنیم انرژی مثبت دوباره در جسم مان غلیان می یابد.

همچنان که در جریان زندگی روزانه تان پیش می روید، در جست و جوی منابع بیشتری برای خندیدن و دلایل بیشتری برای تفریح باشید. وقتی می خواهید حالی خوش داشته باشید، و مسائل را چندان جدی نمی گیرید، نبود و فقدان خواسته های تان را احساس نمی کنید، و وقتی بر نبود خواسته تان تمرکز ندارید، حال تان بهتر است - وقتی حال تان بهتر باشد، بیشتر چیزهایی را که می خواهید جذب می کنید، و زندگی تان همچنان بهتر و بهتر می شود.

آن گاه شب هنگام، به وقت خواب، وقتی در بستر دراز می کشید، و به سوی خوابی آرامش بخش و سر حال کننده سوق می یابید، مسایل شگفت انگیز بسیاری دارید که درباره شان فکر کنید. سپس با حالی خوش تر، برای فردایی تازه برمی خیزید.

می دانم می خواهم چه احساسی داشته باشم

گاه، وقتی در اثنای اوضاع و احوالی ناخوشایند قرار دارید، می کوشید جنبه های مثبت درون تان را بیابید. برخی مسائل غیر قابل تحمل هستند. برخی بسیار شاق و بسیار

حادثه، به حدی که بعید به نظر می‌رسد بتوانید جنبه مثبت آن‌ها را پیدا کنید. اما دلیلش این است که می‌کشید ناخوشایندی موضوعی را که بر آن تمرکز کرده‌اید تا به راه حل مورد نظرتان برسید، بسیار بزرگ جلوه دهید. به عبارت دیگر، اگر می‌خواهید بی‌درنگ راه حلی عملی بیابید که مفید باشد و آن را سروسامان بخشد، هرچند خودتان در موقعیتی هستید که انجام هیچ کاری درست به نظر نمی‌رسد، به خاطر داشته باشید ممکن است در این لحظه جنبه مثبتی در عملتان وجود نداشته باشد - یعنی ندانید باید چه کار کنید که حالتان بهتر شود - اما می‌دانید مایلید حال بهتری داشته باشید.

کمی شبیه به این گفته است: «از هواپیما پریدم و چتر نجات ندارم. حال باید چه کار کنم؟» شرایطی وجود دارد که با توجه به موقعیت‌های جاری، عمل یا فکری وجود ندارد که در این مقطع برای تغییر پیامدی که با سرعت به‌سوی‌تان حرکت می‌کند، تفاوتی لازم و چشمگیر به وجود آورد. به همین ترتیب، گاه، وقتی شما نمی‌توانید راهکاری بیابید که همه چیز را سروسامان بخشد، هیچ فکری نیز یافت نمی‌شود که بی‌درنگ آن را تغییر دهد.

اما اگر به قدرت افکارتان پی ببرید، و همچنین به تأثیر بی‌نظیری که افکار خوشایند فراهم می‌کنند، و به تدریج با به‌کارگیری راهنمایی‌هایی که احساسات یا عواطف‌تان در اختیار شما قرار می‌دهند، عامدانه افکارتان را انتخاب کنید، می‌توانید با تمرکز بر احساسات والای‌تان، به آسانی زندگی‌تان را عمدتاً به‌سوی رویدادهای برانگیزنده حال خوش تغییر دهید. اگر بتوانید با انتخاب عامدانه فکری مساعد، به جزئی‌ترین احساس آسودگی دست یابید، آهسته و ملایم به‌سوی راه حل راه خواهید گشود.

ممکن است برای‌تان آشکار نباشد که در شرایطی خاص چه کاری انجام دهید، و ممکن است بارها حتی نتوانید خواسته‌تان را شناسایی کنید، اما هرگز اتفاق نمی‌افتد که نتوانید بگویید می‌خواهید کم‌وبیش چه حالی داشته باشید. به عبارت دیگر، شما می‌دانید که ترجیح می‌دهید خوشحال باشید نه غمگین، سر حال باشید نه خسته، بشاش باشید نه از پافشاری. می‌دانید ترجیح می‌دهید سازنده باشید نه بی‌حاصل، آزاد باشید نه در بند، و در مسیر رشد باشید نه بی‌حرکت...

هیچ میزان فعالیتی برای جبران افکار انحرافی کافی نیست، اما وقتی شروع به مهار مسیر افکارتان می‌کنید و عامدانه‌تر مسیر اندیشه‌های‌تان را برمی‌گزینید، به قدرت تأثیر بخشی افکارتان پی خواهید برد. اگر خود را در مسند نظارت بیشتر افکارتان قرار

دهید، می‌توانید بر رویدادهای زندگی‌تان نیز بیشتر تسلط داشته باشید.

چیزی مهم‌تر از احساس خوب داشتن نیست

اینکه سنجیده و عامدانه، افکاری خاص را در سر پیورانید، کار دشواری نیست. شما اغلب در مورد آنچه می‌خورید، یا خودرویی که با آن رانندگی می‌کنید، یا لباسی که می‌پوشید، ویژه و منحصر به فرد هستید؛ عامدانه و خودخواسته فکر کردن نیز تفاوت چندانی با این‌ها ندارد. اما اگر یاد بگیرید که به عمد و هشیارانه افکارتان را به سوی جنبه‌های موضوعی هدایت کنید که برای‌تان احساس نیکوتری رقم می‌زنند، بیش از انتخاب خوراک یا خودرو یا لباس، در بهبود زندگی‌تان تأثیر خواهد گذاشت.

وقتی این جملات را می‌خوانید و معنا و قدرت آن‌ها را دریافت می‌کنید، حتی اگر عواطف منفی سر برآورند، می‌دانید هدایت ارزشمندی از آن‌ها می‌شود که در جهت دادن افکارتان به مسیری سازنده‌تر و مفیدتر کمک می‌کند. به عبارت دیگر، احساسات منفی و عدم درک، که نشانه‌ای است از فرایند جذب آنچه را نمی‌خواهید دیگر بروز نمی‌کند. وقتی از عواطف و احساسات‌تان و هدایتی که آن‌ها برای‌تان تدارک می‌بینند، هشیارانه آگاهی پیدا می‌کنید، اتفاق بزرگی می‌افتد؛ زیرا حتی با وجود بی‌خبری از معنا و مفهوم عواطف منفی، باز هم منفی‌ها را جذب می‌کنید. بنابراین، درک حالات و عواطف‌تان اکنون موجب می‌شود بر رویدادهای زندگی‌تان نظارت داشته باشید.

هرگاه در حال وهوایی کمتر از خوب به سر می‌برید، در صورت امکان درنگ کنید و بگویید، هیچ چیز مهم‌تر از این نیست که حالم خوش باشد - می‌خواهم دلیل مناسبی برای خوب بودن پیدا کنم، آن‌گاه به فکری بهبود یافته دست می‌یابید که به فکر بعدی و بعدی منتهی می‌شود. وقتی عادت کاوش افکاری را که حالی نیکو به شما بدهند در خود پرورش دهید، اوضاع و احوالی که شما را احاطه می‌کنند، بهبود می‌یابد. قانون جذب چنین است. وقتی خوشحال باشید، احساس می‌کنید درها گشوده‌اند زیرا کائنات با شما مشارکت دارد. وقتی حال خوشی نداشته باشید، انگار درها بسته می‌شوند، و مشارکت متوقف می‌شود.

هرگاه احساسات منفی مشهود می‌شوند، شما در حالتی به سر می‌برید که در برابر خواسته‌تان مقاومت نشان می‌دهید، و این مقاومت خراجش را از شما می‌گیرد. این

هزینه را از جسم مادی تان می‌گیرد، همین‌طور از هرچه که اجازه می‌دهید به شکل رویدادهای زندگی تان پدیدار شود.

در فرایند گذران زندگی و مشاهده خواسته‌ها و ناخواسته‌های تان، شما نوعی موافقت‌نامه ارتعاشی تنظیم کرده‌اید، که به‌طریقی، خواسته‌هایی را که شناسایی کرده‌اید برای تان نگه می‌دارد؛ تا وقتی که از نظر ارتعاشی کاملاً به آن‌ها نزدیک شوید، آن‌قدر که به خود اجازه دهید آن‌ها را به‌تمامی دریافت کنید. اما تا یافتن راهی برای اینکه نسبت به آن‌ها حال‌وهوایی مساعد بیابید، از آنجا که آن‌ها هنوز در رویدادهای زندگی تان پدیدار نشده‌اند، ممکن است تصور کنید پشت دری قرار دارند که بازشدنی نیست. اما، وقتی به دنبال جنبه‌های مثبت‌تر مسائلی بروید که ذهن تان را اشغال کرده‌اند - و وقتی عاقلانه، با توجه به موضوعی که در ذهن تان اولویت یافته است، امکان‌های مثبت‌تر را انتخاب کنید - در گشوده خواهد شد و هرچه در طلبش هستید، به‌آسانی به رویدادهای زندگی تان سرازیر می‌شود.

وقتی بهتر شود، بهتر نیز نصیبش می‌شود

با درخواست هشیارانه و عاقلانه جنبه‌های مثبت خواسته مورد نظرتان، به‌نوعی تنظیم ارتعاشی تان را به سمت جنبه‌های مثبت‌تر هر چیزی سوق می‌دهید. البته می‌توانستید خودتان را در وجه منفی نیز تنظیم کنید. افراد بسیاری در نتیجه مقایسه‌های منفی تحمیلی از جانب پدر و مادر یا آموزگاران یا خواهر و برادرشان، در چنبره انتقاد از خود گرفتارند. برای قدرت جذب مثبت‌ها به سوی خود، هیچ مانعی مضرتر از نگرشی منفی نسبت به خود نیست.

بنابراین، گاه با انتخاب موردی که افکار منفی کمتری درباره آن در ذهن پرورانده‌اید، می‌توانید خود را به بسامد احساسی بهتری سوق دهید، و آن‌گاه از آن جایگاه حال بهتر، همچنان که افکار تان را دوباره به‌سوی خود جهت می‌دهید، بیش از معمول به جنبه‌های مثبت‌تر خود دست پیدا کنید. وقتی جنبه‌های مثبت‌تری پیرامون خود بیابید، به‌تدریج جنبه‌های مثبت‌تری نیز درباره خودتان پیدا می‌کنید. وقتی چنین اتفاقی بیفتد، یافتن جنبه‌های مثبت‌تر درباره دنیای تان همچنان آسان‌تر خواهد شد.

وقتی مواردی را در خود می‌یابید که دوست‌شان ندارید، بسیاری از آن‌ها را در

دیگران نیز خواهید دید. می‌گویید: «هرچه بدتر باشد، بدتر هم نصیب آدم می‌شود.» اما وقتی در پی جنبه‌های مثبت در خود یا دیگران باشید، بسیاری از آن‌ها را خواهید یافت: «هرچه بهتر باشد، بهتر نیز نصیب آدم می‌شود.»

ما نمی‌توانیم بر اهمیت جست‌وجو برای جنبه‌های مثبت و تمرکز بر بیشتر مواردی که خواهان‌شان هستید، اصراری بیش از اندازه کنیم زیرا هرچه نصیب‌تان می‌شود، به این فرض ساده بستگی دارد: شما - چه بخواید چه نخواهید - هر چه بیشتر و بیشتر چیزهایی را که درباره‌شان می‌اندیشید به دست می‌آورید.

کائنات از نظر جنبه مثبت و منفی در توازن است

بنابراین، شما رقم‌زننده رویدادهای زندگی‌تان هستید. یا می‌توان گفت شما جذب‌کننده اتفاقاتی هستید که برای‌تان می‌افتد. رقم‌زدن به معنی شناسایی چیزهای دلخواه‌تان، و آن‌گاه به دنبال آن‌ها رفتن و به دست آوردن‌شان نیست. رقم‌زدن یعنی تمرکز بر موضوع دلخواه‌تان، تنظیم دقیق افکار‌تان به جانب جنبه‌های آنچه ترجیح می‌دهید برای‌تان رقم بخورد، و در نتیجه اجازه دادن به قانون جذب که آن را به‌سوی‌تان بیاورد.

چه موردی باشد که از گذشته به خاطر دارید، یا موردی که برای آینده متصور می‌شوید، یا اتفاقی که در زمان حال شاهد هستید، درواقع ارتعاشاتی از فکر‌تان ساطع می‌کنید که همانا قانون جذب به آن پاسخ می‌دهد. ممکن است این افکار را خواسته یا باور بنامید (باور، فکری است که به آن استمرار می‌بخشید)، اما هر چیزی که توجه‌تان را به آن مبذول می‌کنید، نقطه جذب‌تان را ایجاد می‌کند.

از آنجا که هر موردی درواقع دو مورد است - آنچه می‌خواهید، و نبود آنچه می‌خواهید - امکان این باور وجود دارد که بر جنبه مثبت تمرکز داشته باشید، درحالی‌که درحقیقت بر جنبه منفی تمرکز دارید. ممکن است کسی بگوید: «من پول بیشتری می‌خواهم»، اما درواقع تمرکزش بر این واقعیت است که به اندازه لازم پول ندارد. بیشتر افراد اغلب اوقات وقتی بیمار می‌شوند، درباره خواسته‌شان برای تندرست بودن حرف می‌زنند. به‌سخن دیگر، توجه‌شان به آنچه نمی‌خواهند، برتر از اشارات‌شان به آنچه می‌خواهند است. اما در بسیاری موارد، هرچند ممکن است کلماتی را بر زبان آورند که نشانه آن باشد که بر خواسته‌های‌شان متمرکز هستند، چنین نیست.

فقط با شناختی هشیارانه از نوع احساساتان به هنگام سخن گفتن است که می‌فهمید موارد مثبت را جذب می‌کنید یا منفی. با آنکه ممکن است گواهی فوری در دست نداشته باشید که در فرایند جذب کردن قرار دارید، هر فکری که در سر می‌پرورانید، مجموعه‌ای از افکار، ارتعاش، و انرژی متراکم و هم‌سوست. و سرانجام، گواه جذب کردن‌تان نیز آشکار خواهد شد.

کائنات به توجه من به... پاسخ می‌دهد

بیشتر افراد معتقدند، یا مایل‌اند بر این باور باشند که هر چیزی در کائنات به گفته‌های آنان همان‌گونه پاسخ می‌دهد که دیگر مردم پیرامون‌شان گاه براساس آموخته‌های‌شان رفتار می‌کنند. یعنی، وقتی به کسی می‌گویید: «بله، به نزد من بیا»، انتظار دارید بیاید. وقتی می‌گویید: «نخیر، از من فاصله بگیر»، انتظار دارید برود. اما بدانید شما در جهانی زندگی می‌کنید که بر اساس جذب، و بر اساس گنجایش است. معنایش این است که چیزی به نام «نه» وجود ندارد.

وقتی توجه‌تان را به چیزی که خواهانش هستید معطوف می‌کنید و می‌گویید: «بله، به نزد من بیا»، آن را در ارتعاش‌تان شامل می‌کنید و قانون جذب فرایند آوردن آن را آغاز می‌کند. اما وقتی به چیزی که خواهانش نیستید می‌نگرید و می‌گویید: «نه، نمی‌خواهم. دور شو!»، کائنات آن را نیز می‌آورد. توجه‌تان به آن، و در نتیجه هم‌سویی ارتعاشی‌تان با آن موجب آن پاسخ می‌شود - نه کلام و گفته‌تان.

بنابراین، همان‌گونه که وقتی می‌گویید: «تندرستی تام و تمام، من در جست‌وجوی تو و خواهان تو هستم. سلامت کامل خواسته واقعی من است»، تندرستی را به جانب خود جذب می‌کنید. وقتی می‌گویید: «بیماری، من خواهان تو نیستم»، بیماری را نیز جذب می‌کنید. وقتی می‌گویید: «نه، نه، نه!»، به شما نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود، زیرا هرچه بیشتر با چیزی که خواهانش نیستید کشمکش کنید، بیشتر در آن فرو می‌روید.

مردم اغلب بر این باورند که وقتی همراه و همسری کامل و بی‌نقص پیدا کنند، یا به وزن دلخواه‌شان برسند، یا پول کافی به‌دست آورند، آن‌گاه برای همیشه به خوشحالی مورد توجه‌شان می‌رسند. اما این‌گونه نیست که فقط جنبه‌های مثبت چیزی وجود داشته باشد. توازن کامل کائنات حکایت از این دارد که مثبت و منفی، خواستنی و

ناخواستنی، در همه اجزای جهان هستی وجود دارند. وقتی در مقام رقم‌زننده، انتخاب‌کننده، تعیین‌کننده، و تصمیم‌گیرنده، به دنبال جنبه‌های مثبت باشید، همان، در همه جنبه‌های زندگی‌تان نفوذ می‌کند. مجبور نخواهید بود که در اینجا و آنجا، منتظر آشکار شدن آن خواسته بی‌نقص‌تان شوید، بلکه می‌توانید افکار و ارتعاشات‌تان را در مسیری مثبت آموزش دهید. آن‌گاه شما رقم‌زننده آن، یا خلق‌کننده آن خواهید شد.

ما شما را ترغیب می‌کنیم که هر روزتان را با این عبارت آغاز کنید: امروز، صرف‌نظر از اینکه به کجا می‌روم، چه کار می‌کنم، و با چه کسی آن را انجام می‌دهم، هدف اصلی و برترم این است که در جست‌وجوی چیزی باشم که خواهان دیدنش هستم.

به خاطر بسپارید، وقتی صبح‌هنگام برمی‌خیزید، دوباره متولد می‌شوید. به‌هنگام خواب، جذب‌شدن متوقف شده است. این انزوای ناشی از چند ساعت خوابیدن، وقتی هشیاری‌تان دیگر چیزی جذب نمی‌کند، به شما آغازی تازه و نو عطا می‌کند. بنابراین، اگر وقتی از خواب بیدار می‌شوید، در دسر و آرزوی روز پیش‌تان را مرور نکنید، آن‌ها در روز تازه، در تولد تازه، و در آغاز تازه‌تان، برای شما مزاحمت ایجاد نمی‌کنند.

تصمیماتی برای احساس خوب داشتن جذب‌کننده حال و هوای خوش است

زنی به ما گفت: «متوجه شدم قرار است در سه یا چهار مهمانی روزهای تعطیلی حضور یابم. بی‌درنگ بعد از شنیدن این خبر، به این فکر افتادم، آه، ماری هم قرار است در آنجا باشد. او با ظاهری بسیار عالی شرکت خواهد کرد. بی‌درنگ شروع به مقایسه خودم با دیگران کردم. ترجیح می‌دهم این‌گونه فکر نکنم و نسبت به خودم احساس خوبی داشته باشم و صرف‌نظر از اینکه چه کسانی هستند، فقط از مهمانی لذت ببرم. خواهش می‌کنم به من کمک کنید که فرایندهای پرداختن به اصل مطلب و جنبه‌های مثبت را درباره آگاه بودن از خودم به کار ببرم. من حتی نمی‌خواهم در این مهمانی‌ها شرکت کنم.»

ما برایش توضیح دادیم: «هرچند وقتی به فکر رفتن به این مهمانی‌ها می‌افتی، آگاه‌بودن از خود در تو افزایش می‌یابد، مهمانی یا ماری، هیچ‌کدام دلیل ناراحتی تو نیست. بیشتر مواقع به‌نظر می‌رسد تنظیم رابطه‌ها با دیگران برای بسیار دشوار می‌شود. گاه حتی رد پای آن را تا دوران کودکی‌ات دنبال می‌کنی. اما این کارها هیچ فایده‌ای ندارد. تو هم‌اکنون نیز برای یافتن جنبه‌های مثبت و منفی - برای اینکه راجع به آنچه

می‌خواهی و آنچه نمی‌خواهی فکر کنی - قدرت داری. فرقی نمی‌کند همین الان فرایند را آغاز کنی یا چند روز پیش از رفتن به نخستین مهمانی، یا آن را به وقتی موکول کنی که در مهمانی حضور داشته باشی؛ باید به دنبال چیزهایی باشی که وقتی بر آن‌ها تمرکز می‌کنی، حال خوبی در تو ایجاد کند.»

چون بر آنچه در ذهن‌تان فعالیت دارد بیشتر نظارت دارید، بسیار آسان‌تر است که پیش از قرار گرفتن در میانه اوضاع و احوالی، جنبه‌های مثبت آن را پیدا کنید. بنابراین، اگر شرایط را به گونه‌ای که می‌خواهید باشد مجسم کنید، و واکنش‌های مثبت‌تان در قبال وضعیت آینده را تمرین کنید، آن‌گاه وقتی در مهمانی هستید، می‌توانید همان نیروی مهاری را به کار برید که چند روز جلوتر، پیش از حضور در مهمانی تدارک دیده بودید.

شما نمی‌توانید در آن واحد هم حال خوش داشته باشید و هم حال بد. نمی‌توانید در آن واحد بر خواسته‌ها و ناخواسته‌های‌تان تمرکز کنید. بنابراین، اگر پیش از رسیدن به مهمانی، افکار‌تان را چنان تنظیم کرده باشید که به آنچه خوب است یا آنچه می‌خواهید توجه کند، قانون جذب اتفاقاتی را که حال خوش ایجاد می‌کند و شما می‌خواستید، برای‌تان رقم می‌زند. به همین سادگی است.

ما به دوستان گفتیم اگر می‌خواهد در مجموعه مهمانی‌های آینده احساسی متفاوت با مهمانی‌های سال‌های پیش داشته باشد، لازم است ماجرایی متفاوت تعریف کند. داستان‌هایی که نقل می‌کرده، این‌گونه بودند: «من به دلیل وجود همسر من به این مهمانی دعوت شده‌ام. برای کسی اهمیت ندارد که من در آنجا حضور داشته باشم. من در واقع بخشی از این محفل نیستم، و حقیقت این است که بیشتر مطالبی را که برای آنان جالب توجه است، درک نمی‌کنم. من در این جمع بیگانه‌ای بیش نیستم. ماری به‌مانند من احساس بیگانگی نمی‌کند. اعتمادش از شیوه لباس پوشیدن و راه رفتنش معلوم است. وقتی نزدیک ماری باشم، همیشه احساس می‌کنم از جذابیت و جلوه و هر خصیصه مثبتی، کمتر برخوردارم. بیزارم از چنین احساسی. ای کاش مجبور نبودم به آنجا بروم.»

اما نمونه‌ای از حکایتی با احساسی بهتر: «همسر من از احترام زیادی در شرکتش برخوردار است. بسیار عالی است که شرکتش گهگاه فرصتی برای کارکنانش، با حضور همسران‌شان فراهم می‌کند تا با یکدیگر بیشتر آشنا شوند. در آنجا هیچ‌کس از من

انتظار ندارد خیلی زود از کارهای تخصصی‌شان سر در بیاورم. درحقیقت، این مهمانی موقعیتی است که به احتمال قوی آنان دوست دارند فارغ از مسائل کاری، به موضوع‌های دیگر بپردازند.

«زندگی بزرگ‌تر از اتفاقاتی است که در محل کار همسر می‌افتد. از آنجا که من هرگز در آنجا حضور ندارم، ممکن است به دل بسیاری از آنان بنشینم، زیرا من گرفتار مسائلی نیستم که برای آنان دردسرساز است. ماری هم بشاش و مهربان به نظر می‌رسد. او نیز گرفتار سیاست یا مشکلات اداری نیست. تماشای او سرگرم‌کننده است. فرد جذابی است. تعجب می‌کنم که لباس‌هایش را از کجا می‌خرد. بسیار زیبا می‌پوشد.»

می‌بینید، لازم نیست هر احساس ناامنی‌تان را دسته‌بندی کنید و از این جمع اداری برای رفع آن استفاده کنید. فقط کافی است موردی مثبت پیدا کنید که بتوانید بر آن متمرکز شوید و احساس کنید انجام این کار مفید است. به‌وقتش نیز، ماری یا ماری‌ها، دیگر بی‌اهمیت می‌شوند. درحقیقت، ماری می‌توانست دوست شما باشد. اما از بسیاری جهات، اتخاذ تصمیم در این مورد با شماست. شما فقط مجبورید از نظر ارتعاشی تمرین کنید چنین اتفاقی بیفتد.

چگونه می‌توانم دردشان را احساس نکنم

دوست‌مان جری به ما گفت: «به‌نظر من بخش بزرگی از ناراحتی من به این دلیل است که دیگران را دچار ناراحتی و رنج می‌بینم. چگونه می‌توانم فرایند پرداختن به اصل مطلب را به کار برم تا برای درد و رنج‌شان احساس ناراحتی نکنم؟»

برایش توضیح دادیم، موضوع مورد توجهت هرچه باشد، چیزهایی را در بر دارد که می‌خواهی شاهدش باشی و همین‌طور چیزهایی که نمی‌خواهی ببینی. اگر احساس درد دارید، به این دلیل نیست که فردی که ناظرش هستید، دردمند است. درد شما از این روست که انتخاب کرده‌اید به جنبه‌هایی از آن‌ها بپردازید که موجب درد کشیدن شما می‌شود. تفاوت میان این دو از زمین تا آسمان است.

واضح است اگر این فرد درد و رنج نداشت، و به‌جایش خوشحال و خرم بود، برای شما آسان‌تر می‌نمود که خوشحال باشید. اما شما نباید بر اوضاع و احوالی تکیه کنید که بر احساس‌تان سایه بیندازد. باید بر توانایی‌تان بیفزایید تا صرف‌نظر از هر شرایطی، بر

جنبه‌های مثبت تمرکز کنید. انجام این کار به شما کمک می‌کند هر موردی را که در اثنای آن *خو/هانش* هستید و هرچه را که نمی‌خواهید، به خاطر داشته باشید. اگر عामدانه و خودخواسته عمل کنید، می‌توانید موردی را بیابید که حال‌تان را بهتر کند.

البته بسیار آسان‌تر است موردی را انتخاب کنید که درست در برابر چشمان‌تان است، تا اینکه عامدانه و با غریبالگری موردی را پیدا کنید که می‌خواهید ببینید. با وجود این، وقتی برای‌تان واقعاً مهم باشد که حال خوش بیابید، کمتر تمایل پیدا می‌کنید که سهل‌انگارانه یا نامنظم به دنبال موردی باشید، زیرا میل و خواسته شما برای احساس خوب یافتن اشتیاقی والاتر برای یافتن جنبه‌های مثبت را برمی‌انگیزد. همچنین هرچه بیشتر در پی موضوعات ترغیب‌کننده حال خوش باشید، *قانون جذب* نمونه‌های بیشتری را برای‌تان پیش خواهد آورد. تا اینکه سرانجام، به اندازه‌ای مثبت‌نگر می‌شوید که خودبه‌خود به دنبال چیزهایی نمی‌روید که با تمرکز مثبت‌تان هم‌تراز نیستند.

زمانی مادری در پاسخ به توصیه ما که مشکلات پسرش را نادیده بگیرد، به ما گفت: «آیا او فکر نخواهد کرد که از او دست کشیده‌ام؟ آیا نباید برای یاری او کنارش باشم؟» برایش توضیح دادیم که بحث به‌هیچ‌وجه بر سر «دست‌کشیدن» از تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی کسی نیست. بسیار ارزشمند است که بتوانید هر فکری را که وقتی در سر می‌پرورانید، حالی خوش در شما پدید نمی‌آورد، کنار بگذارید. به او گفتیم: «با تکرار مشکلات یا شکوائیه‌ها، هرگز به کسی کمک نخواهی کرد. با تمرکز بر تصویری از پیشرفت پسر در زندگی به او یاری خواهی کرد که به پیش گام بردارد. برای او حضور داشته باشی. او را به *آنجل*، و به آن جایگاهی فراخوان که احساس بهتری برمی‌انگیزد.

وقتی هدف خودخواسته‌تان این باشد که حال خوشی بیابید، و درواقع برای‌تان اهمیت دارد که چه احساسی دارید، هرچه بیشتر به افکاری دست می‌یابید که درباره موضوعاتی است که حال‌تان را خوش می‌کنند. آن‌گاه آمادگی بهتری برای رویارویی با کسانی پیدا می‌کنید که می‌توانند خوشحال یا بدحال باشند. به دلیل خواسته‌تان برای رسیدن به حال‌واحوالی نیکو، تجربه‌تان را با کسانی هماهنگ می‌کنید که با آنان تعامل خواهید داشت. آن‌گاه برای‌تان آسان‌تر خواهد بود که در مورد اوضاع‌واحوال‌شان صرف‌نظر از اینکه در چه وضعیتی هستند، تمرکزی مثبت داشته باشید. اما اگر مراقب ارتعاش خودتان نباشید و پیوسته خودتان را در وضعیت حال خوش نگه ندارید، ممکن

است شرایطی مشابه شرایط آنان بیابید، و بسیار ناراحت و ناآسوده شوید. فقط می‌خواهیم تأکید کنیم شما دردی را که آنان به سبب اوضاع و احوال‌شان دارند، احساس نمی‌کنید، بلکه درد خود را حس می‌کنید، که همانا از فکر و اندیشه‌های خودتان ناشی می‌شود. درک این موضوع قدرت و تأثیری بزرگ، و درواقع آزادی حقیقی به همراه دارد. وقتی کشف کنید که می‌توانید نوع احساس‌تان را از طریق نظارت بر شیوه فکرکردن زیر نظر داشته باشید، آن‌گاه آزادید که شادمانه در مسیر زندگی‌تان پیش بروید. اما وقتی معتقدید کیفیت احساس‌تان به رفتار یا اوضاع و احوال دیگران بستگی دارد - و تعیین این رفتارها و شرایط به هیچ‌وجه در حیطه اختیارات و قدرت شما نیست - دیگر احساس آزادی نمی‌کنید. درحقیقت، «دردی» که دوست‌مان جری توصیف می‌کرد، از این جنس بود.

ابراز همدردی من برای کسی ارزش ندارد

جری به ما گفت: «بنابراین وقتی تو بهم را از کسی که دچار دردسر است، بگیرم، حالم خوب می‌شود، اما همچنان کمکی به بهبود حال آنان نمی‌کند. به عبارت دیگر، من مشکل را برطرف نکرده‌ام، بلکه از مشکل اجتناب کرده‌ام.»

پاسخ ما چنین بود: «اگر شما بر مشکلات آنان تمرکز نکنید، می‌توانید همچنان حالی خوش داشته باشید. اما آنان هنوز هم مشکل دارند، و درواقع درست است. اما اگر بر مشکل آنان تمرکز کنید، حال‌تان بد می‌شود، آنان نیز همچنان حال‌شان بد است، و همچنان با مشکل مواجهند. اگر به تمرکز بر مشکل آنان ادامه دهید، شما نیز دچار مشکل خواهید شد. اما اگر بر مشکل آنان تمرکز نکنید، درعوض بکوشید راه‌حل یا نتیجه‌ای مثبت را مجسم کنید، حال‌تان بهتر خواهد شد. درآن صورت این امکان وجود دارد که تأثیر حال و احوال شما، آنان را به‌وادی افکار و نتایجی مثبت‌تر سوق دهد.»

به زبانی ساده، وقتی حالات و عواطفی منفی بر شما حاکم باشد، هرگز نمی‌توانید برای کسی مفید باشید و راه‌حلی ارائه دهید. زیرا وجود روحیه‌ای منفی در شما به این معنی است که بر نبود خواسته‌تان متمرکزید نه بر آنچه می‌خواهید.

بنابراین، اگر کسی با اتفاق بدی مواجه است و با تندبادی از منفی‌نگری به آگاهی‌تان وارد می‌شود، اگر غامدانه نتوانسته‌اید به حس و حالی خوب برسید، ممکن است حال

منفی‌شان در شما تأثیر کند، ممکن است بخشی از زنجیره دردشان شوید، و ممکن است ناراحتی‌تان را بی‌چون‌وچرا سر هر کسی که از آن حوالی بگذرد، خالی کنید، و کارهایی نظیر آن.

اما اگر خودخواسته و هشیارانه نظم روزتان را برقرار کرده باشید، و هرشب که سر بر بالش می‌نهد بگویید، /مشب، وقتی می‌خواهم، عمل جذب متوقف خواهد شد، معنایش این است که من آغازی تازه خواهم داشت و فردا به دنبال چیزهایی خواهم بود که خواهان دیدن‌شان هستم، زیرا می‌خواهم خوشحال باشم. خوشحال بودن مهم‌ترین اصل است! در آن صورت صبح‌هنگام، وقتی برمی‌خیزید، در مسیری تازه قرار دارید، و هیچ حس‌وحال منفی از روز پیش بر دوش‌تان سنگینی نمی‌کند. آن‌گاه وقتی وارد مکانی می‌شوید و کسی را می‌بینید که دردمندانه به‌سوی‌تان می‌آید، چراکه او درد خود را دارد، شما بخشی از او نمی‌شوید، اما در عوض نمونه مناسب‌تری برای شادبودن می‌یابید. زیرا هر احساسی داشته باشید، همان را منعکس می‌کنید.

اکنون بعید است به‌صرف اینکه شما خوشحالید، دیگران نیز به شادمانی‌تان بپیوندند. درحقیقت، وقتی اختلاف فاحشی بین احساس شما و احساس دیگران وجود داشته باشد، به‌دشواری می‌توانید با یکدیگر پیوند بیابید. اما درنهایت، اگر وضعیت ارتعاشی مناسب و مثبت‌تان را حفظ کنید، آنان یا به شما خواهند پیوست یا از جریان زندگی‌تان خارج می‌شوند. تنها دلیل اینکه برخی افراد ناشاد می‌توانند در جریان زندگی شما باقی بمانند، ادامه توجه شما به شاد نبودن آنان است.

فرض کنید، شما و دو نفر دیگر به‌اتفاق، در لبه پرتگاهی راه می‌روید، اما شما بی‌توجه به موقعیت گام برمی‌دارید و آن‌گاه می‌لغزید و سقوط می‌کنید، و به شاخه سست تاکی آویزان می‌شوید. یکی از آن دوستان‌تان بسیار قوی و مطمئن به خود است، و دیگری بی‌دست‌وپا و بدون تمرکز. از بودن کدام‌شان در آنجا احساس خشنودی می‌کنید؟ جست‌وجو برای جنبه‌های مثبت راهی است برای یافتن اعتمادبه‌نفس خودتان. از منظر درونی، این شخصیت همان کسی - است - که - هستید. وقتی پیوسته با افکاری هم‌تراز شوید، که به‌طور فزاینده احساس بهتر برمی‌انگیزند، منابع قدرتمند کائنات در دسترس‌تان قرار می‌گیرد.

همدردی با دیگری به این معناست که بر شرایط‌شان تمرکز کنید تا اینکه احساس‌تان چنان شود. از آنجا که هرکسی از این استعداد برخوردار است که یا حالش

عالی باشد یا دردناک، به خواسته‌های خود جامه عمل بپوشاند یا در این کار شکست بخورد، شما نیز از این انتخاب برخوردارید که بخواهید بر کدام جنبه‌ها بیشتر تمرکز داشته باشید. ما شما را ترغیب می‌کنیم که با بهترین جنبه‌هایی که می‌توانید در دیگران بیابید، همدلی کنید. در انجام این کار ممکن است آن‌ها را نیز چنان تحت تأثیر قرار دهید که به شرایطی بهتر سوق یابند.

از احساس آزرده‌گی آنان آزرده نشوید

زمانی مردی از من پرسید: «چگونه به رابطه‌ای احساسی پایان دهم بی‌آنکه از آزرده‌شدن آن دیگری آزرده نشوم؟ اگر کسی تصمیم بگیرد که اکنون وقت ترک کردن است، اما طرف مقابلش آماده این حرکت نباشد، و ناراحت شود، چگونه می‌توان در چنین رابطه‌ای توازن را حفظ کرد؟»

پاسخ دادیم: «وقتی می‌کوشید رفتارتان را با در نظر گرفتن واکنش احساسی طرف مقابل در قبال رفتار شما برآورد کنید، از نیروی اقتدار بی‌بهره‌اید. زیرا شما نمی‌توانید دیدگاه آنان را مد نظر قرار دهید، در نتیجه نمی‌توانید در ارتعاش یا نقطه جذب یا نوع احساس‌تان پیشرفتی پیوسته داشته باشید. اگر پیش از اینکه با تمرکز بر خواسته‌تان و اینکه چرا چنین چیزی را می‌خواهید، تصمیم گرفته‌اید به رابطه‌ای خاتمه دهید، هر کاری که انجام دهید، فقط می‌تواند برای تان ناراحتی بیشتر بیاورد، از همان جنسی که داشته‌اید. حتی وقتی رابطه پایان می‌یابد و شما تنها هستید، یا با فردی دیگر آشنا می‌شوید، آن ارتعاشات منفی طولانی به شما اجازه نمی‌دهند آن‌گونه که شایسته و بایسته است شکوفا شوید. به عبارت دیگر، بهتر است پیش از جدایی، توازن ارتعاشی‌تان را پیدا کنید، وگرنه دچار ناراحتی دیرپایی خواهید شد.

اجازه دهید اجزای این شرایط را بررسی و انتخاب‌های تان را روشن کنیم. به این نتیجه رسیده‌اید که به دلیل اینکه چندی است این ارتباط دیگر برای تان خوشایند نیست، بهتر است به آن خاتمه دهید. به کلام بهتر، معتقدید که فرصت شادمانی در خارج از این رابطه، برای تان بیشتر مهیاست تا داخل آن. اما وقتی این را به طرف مقابل می‌گویید، او حتی ناراحت‌تر از پیش می‌شود. اکنون به دلیل اینکه وی ناراحت است، شما نیز ناراحت‌تر می‌شوید.

یک انتخاب این است که بمانید. بگویید: «مهم نیست، ناراحت نباش. من تغییر عقیده دادم. ادامه می‌دهم.» اما اتفاقی که افتاده است این است که هر دو نفرتان ناراحت بوده، و شما تصمیم به ترک کردن گرفته‌اید. همین موضوع طرف مقابلتان را ناراحت‌تر کرد، و اکنون شما پا پس کشیده‌اید. بنابراین همراهتان به اندازه پیش ناراحت نیست، اما هنوز هم هیچ کدام از شما خوشحال نیستید. بنابراین هیچ چیز تغییر نکرده جز آنکه موضوع برای مدتی کمی حادث‌تر شده است. اما در اصل، شما هنوز هم در این ارتباط ناشاد و ناخرسند هستید.

انتخاب دیگر این است که بروید. شما می‌توانستید بر همه مواردی که موجب شده است در این رابطه احساس ناآسودگی بیابید تمرکز کنید و برای توجیه کارتان به آن‌ها اشاره کنید، و از آنجا که تمرکز منفی بر مسائل منفی به شما این نظر را القا می‌کند که راه رفتن را پیش بگیرید، شما پیشاپیش احساس بهتری نخواهید یافت. شاید در بیرون این رابطه از شدت ناراحتی‌تان اندکی کاسته شود، اما همچنان احساس می‌کنید لازم است کارتان را توجیه کنید، در نتیجه همچنان در حالتی ناخوشایند باقی می‌مانید. بنابراین، هرچند از موردی که برای‌تان اذیت‌کننده بود فاصله گرفته‌اید، باز هم احساس آزرده‌گی خواهید کرد.

درواقع کاری وجود ندارد که بتوانید انجام دهید تا دیگران حال‌شان بد نشود و خوشحال باشند زیرا آنان به دلیل رفتار شما نیست که حال‌شان خوش نیست. در رابطه‌ها یا در زندگی، هیچ دامی بزرگ‌تر از این نیست که با دقت توجه و نظارت بر احساسات دیگران، بکوشید آنان را شاد نگه دارید و آن‌گاه با اعمال‌تان، خود، تاوان آن را بدهید.

تنها راه خوشحال بودن این است که تصمیم بگیرید شاد باشید. اینکه مسئولیت شادمانی دیگری را عهده‌دار شوید، تلاشی مذبحانه است و خودتان را در ناهماهنگی فردی بزرگی قرار می‌دهید.

بنابراین، اجازه دهید به انتخاب‌های پرداختن به اصل مطلب و جنبه‌های مثبت نظری بیندازیم. هم‌اینک باید همان جایی که هستید، بمانید. تغییر بزرگی در عمل یا رفتارتان ایجاد نکنید. به عبارت دیگر، اگر با یکدیگر زندگی می‌کنید، همچنان ادامه دهید؛ اگر با هم زمان می‌گذرانید، به همین کار ادامه دهید. این انتخاب، تغییری در فرایند فکرتان است، نه در فرایند اعمال‌تان. فرایند به اصل مطلب پرداختن و فرایند جنبه‌های مثبت به این منظور طراحی شده که کمک‌تان کند به گونه‌ای دیگر تمرکز

کنید و کم‌کم حکایت رابطه یا زندگی‌تان را در شرایط احساسی بهتر و به شیوه قدرتمند کردن خود بیان کنید.

برای مثال: در این فکر بودم که این رابطه را به پایان برسانم زیرا فهمیدم از آن خشنود نیستیم. اما وقتی راجع به ترک این رابطه فکر می‌کنم، می‌فهمم وقتی بروم خودم را با خود خواهم برد، و اگر به دلیل ناخشنودی‌ام این رابطه را ترک کنم، آن فرد ناخرسند را همچنان با خود خواهم برد. علت ترک کردنم این است که می‌خواهم حال و احوال‌م بهتر شود. در حیرتم آیا می‌شود با اقدامی به‌غیر از پایان دادن به این رابطه احساس بهتری یافت؟ در این فکرم آیا موردی در رابطه‌مان وجود دارد که بتوانم بر آن تمرکز کنم و حال بهتری بیابم.

دیدار با این فرد را به خاطر می‌آورم و فکر می‌کنم که چگونه احساسی بود. به یاد می‌آورم که به‌سویش جذب شدم و اشتیاق داشتم که بیشتر با هم به‌سر ببریم بلکه ببینم می‌توانیم به چه کشفیات تازه‌ای برسیم. من احساس کشف کردن را دوست داشتم؛ رابطه‌مان را در آغاز دوست داشتم. تصور می‌کنم زمان بیشتری را که با هم گذرانده‌ایم، بیشتر متوجه شدیم که درواقع نمی‌توانستیم زوج مناسبی برای هم باشیم. گمان نمی‌کنم تقصیری متوجه هیچ‌یک از دو طرف باشد. زوجی بی‌نقص نبودن به این معنی نیست که اشکال و ایرادی در ما وجود دارد. فقط به این مفهوم است که هریک از ما می‌توانیم همراه بهتری پیدا کنیم. موارد بسیاری درباره این فرد وجود دارد که من دوست‌شان دارم و همه آن‌ها را تحسین می‌کنند: بسیار باهوش و علاقه‌مند به مقولات متعدد، خنده‌رو، و اهل تفریح... بسیار خوشحالم که با هم همراه شده‌ایم. معتقدم زمانی که با هم سپری کردیم، برای هر دو نفرمان ارزشمند خواهد بود.

بنابراین پاسخ ما به این پرسش مهم چنین است: شما نمی‌توانید با تغییر رفتارتان، بر رنجی که هرکسی احساس می‌کند، تسلط یابید. اما می‌توانید با نظارت بر افکارتان درد و رنج خودتان را مهار کنید تا وقتی فروکش کند و احساسات بهتری جایگزین آن شود. وقتی توجهتان را بر خواسته‌تان معطوف می‌کنید، همیشه احساسی خوشایند آغاز می‌شود. وقتی توجهتان را بر نبود آن متمرکز می‌کنید، همیشه حال بد نصیب‌تان می‌شود. اگر توجهتان را بر نبود خواسته دیگری معطوف کنید، باز هم حال بدی به شما دست می‌دهد.

شما در جایگاه انسان، بسیار عمل‌محورید، آن قدر که درواقع تصور می‌کنید هر موردی را باید بی‌درنگ سروسامان دهید. اما همراه‌تان به‌ناگاه در این مقطع قرار نگرفت،

حتی فقط در اثنای رابطه‌تان نیز به اینجا نرسید. بلکه وضعیت فعلی پس از طی مسیری طولانی و تأثیرگذار رخ داده است. بنابراین انتظار نداشته باشید که مکالمه‌ای که در این لحظه دارید تفاوت فاحشی ایجاد کند. خود را همچون کسی ببینید که دانه‌ای می‌کارد، دانه‌ای بسیار قوی، مطمئن، و قدرتمند. آن را درست و حسابی کاشته‌اید و مدتی نیز پرورانده‌اید؛ در نتیجه مدت‌ها بعد از اینکه رفته‌اید، آن دانه آن‌گونه که باید، به روند شکفتن ادامه می‌دهد.

رابطه‌های بسیاری هستند که ادامه‌شان به صلاح شما نیست. اما هرگز نمی‌توانیم با احساس خشم، گناه یا حس تدافعی به رابطه‌ای پایان دهیم. کار ارتعاشی انجام دهید، به احساسی خوب دست یابید، و آن‌گاه ترک کنید. پس از آن، آنچه فرامی‌رسد، بازپخش آنچه رها کرده‌اید نخواهد بود.

من مسئول کارهای دیگران نیستم

شما نباید مسئولیت کارهایی را بپذیرید که دیگران در زندگی‌شان انجام می‌دهند. کارهای‌شان را از صفر متصور شوید و بدانید که قرار است اوضاع و احوال‌شان بهبود یابد. در آن صورت حال‌تان بهتر خواهد شد. حتی می‌توانید وقتی در خواب هستید، شرایط پیشرفت آنان را القا کنید. وقتی دربارهٔ آنان می‌اندیشید، آنان را خوشحال و پرنشاط ببینید. در فکرتان، مکالمات غم‌انگیزی را که داشته‌اید یا تجربهٔ جدایی‌تان را مرور نکنید. در عوض، آنان را چنان مجسم کنید که با زندگی پیش می‌روند، درست همان‌گونه که شما پیش می‌روید. / اعتماد کنید که آنان هدایتگری درونی دارند که راه‌شان را پیدا می‌کنند.

آنچه موجب می‌شود اغلب شما بخواهید به دیگران کمک کنید این است که بر این باورید: آنان به من احتیاج دارند، زیرا نمی‌توانند از پس خودشان برآیند. اما این باور برای ایشان زیان‌آور است زیرا در عمق وجودشان می‌دانند که می‌توانند کارها را سامان دهند، و می‌خواهند این کار را بکنند.

به طرف مقابل خود جملاتی این‌گونه بگویید: «تو انسان بی‌نظیری هستی. هرچند از بسیاری جهات با هم اتفاق نظر نداریم، می‌دانم همراهی بی‌نقص در انتظار توست، و تو را برای استفاده از آن موقعیت آزاد می‌گذارم. آن را جست‌وجو کن. نمی‌خواهم تو را در

اینجا محبوس کنم، و اسیر چیزی شوی که هیچ کدام از ما خواهانش نیستیم. می خواهم هر دو نفرمان را آزاد کنم که به دنبال خواسته مان برویم. با تو برای همیشه وداع نمی کنم، می گویم بیاییم بگذاریم این رابطه درک تازه ای را میان مان برانگیزد، درکی که از امیال مثبت پرنشاط الهام می گیرد، نه اینکه به صرف ترس از پیامدهای احتمالی بر ما سایه بیندازد.»

آن گاه به آن فرد بگویند: «وقتی به یاد تو می افتم، همیشه می دانم هر چند اکنون ناراحتی، کمی بعد خوشحال و شاد خواهی بود. می خواهم انتخاب کنم که تو را بسیار شادمان ببینم زیرا برای همین را می خواهم. تو نیز چنین می خواهی.» ممکن است خشن یا بی روح به نظر برسد. اما هیچ شیوه دیگری سلیم و خردمندانه نیست.

گوش به زنگ هدایت هستید، یا به دنبال حال و هوایی خوش؟

شما از این توانایی برخوردارید که تحت هر شرایطی تغییر کنید. صرف نظر از اینکه موردی تا چه اندازه منفی به نظر می رسد، شما از این توانایی برخوردارید که توجهتان را به جنبه های مثبت آن معطوف کنید. تنها چیزهایی که در مسیرتان مانع تراشی می کنند، برخی عادت های قدیمی هستند، یا چه بسا برخی تأثیرات قدرتمند از جانب دیگران.

بیشتر مردم به طور طبیعی اسیر عادت های شان هستند. الگوهای شما چنان در هم تنیده اند که در بسیاری مواقع سریع ترین مسیر به سوی شادمانی مورد نظرتان این است که وقتی می خوابید موضوع اصلی را مد نظر قرار دهید - و آن گاه در روزی تازه که پیش روست، در مسیری که خواهانش هستید، بیدار می شوید. اگر پیش از خوابیدن به افکاری دست یابید که احساسی نیکو در شما برانگیزند، و آن گاه از مزیت ذهنی آرام به هنگام خواب بهره مند شوید، و بی درنگ با افکاری که ترغیب کننده حالی خوش اند بیدار شوید، می توانید تغییر نهایی را به ثمر رسانید. چند روز پس از اجرای این الگو، تغییر بزرگی در عادت فکری و نقطه جذب تان ایجاد خواهد شد. شما نیز شاهد پیشرفتی سریع در هر جنبه زندگی تان خواهید بود.

نظر تان درباره بازی چه می‌شد - اگر چیست؟

در حالی که تشویق تان می‌کنیم بهترین راه را برای جنبه‌های مثبت موردی که با آن مواجهید، بیابید، اغلب کسانی هستند که می‌پرسند: «نظر تان درباره فردی که کارش را از دست داده و صاحب همسر و پنج فرزند است و به موعد پرداخت کرایه‌اش فقط دو روز مانده و آه در بساط ندارد، چیست؟» یا «زنی که ارتش گشتاپو دم در خانه‌اش ظاهر می‌شود تا او را ببرد و در اتاق گاز بسوزاند؟ این افراد چگونه می‌توانند فکرشان را به اصل مطلب، یعنی به خواسته‌شان معطوف کنند؟»

ما به چنین پرسش‌های غلوآمیزی اغلب این‌گونه پاسخ می‌دهیم: مانند این است که از هواپیما و از ارتفاع بیست‌هزارپایی بپرید و چتر هم نداشته باشید و بپرسید: «خُب، حالا باید چه کار کنم؟» به‌طور معمول، شما با موقعیت‌هایی مواجه نمی‌شوید که به‌نظر برسد گریزی آسان از آن محال است. اما چنین اوضاع و احوال و خیمی، با همه تأثرات و ضربه‌های روحی همراهش، در ضمن قدرتی ایجاد می‌کند که تمرکزی درست به‌همراه دارد و می‌تواند نتایجی را فراهم کند که برای بیننده‌ای از بیرون شگفت‌انگیز یا حتی اعجاز‌انگیز باشد.

به‌کلامی دیگر، هیچ شرایطی وجود ندارد که از آن نتیجه‌ای مثبت حاصل نشود، اما باید قادر باشید قدرتمندانه تمرکز کنید تا راه‌حلی بیابید. بیشتر افراد وقتی در چنین شرایطی قرار می‌گیرند، از مهارت تمرکز بی‌نصیب می‌مانند - به همین سبب اوضاع و احوال منفی برای‌شان رقم می‌خورد.

وقتی در اوضاع و احوالی ناخوشایند گرفتارید، قدرتی از درون سر برمی‌آورد، بنابراین شدت میل و خواسته‌تان شما را در وضعیت آرامش قرار خواهد داد، جایی که اگر بتوانید تمرکز کنید، می‌توانید به بلندایی رفیع‌تر برسید. به عبارت دیگر، کسانی که بسیار بیمارند، در حال و احوال بهتری قرار می‌گیرند؛ حتی بهتر از بسیاری دیگر مردم، زیرا اشتیاق‌شان برای بهبود تقویت می‌شود. اما اگر نتوانند بچرخند و به سراغ اصل مطلب، یعنی آنچه می‌خواهند بازگردند، یا توجهشان را به خواسته‌شان که همانا تندرستی و دوری‌جستن از بیماری است معطوف کنند، نمی‌توانند طعم بهبود را بچشند.

ما شما را تشویق می‌کنیم که بازی چه می‌شد - اگر... را انجام دهید، و به دنبال جنبه‌های مثبت باشید. به عبارت دیگر، به جای اینکه در جامعه خودتان نمونه‌هایی از

افراد درمانده را جست‌وجو کنید، کسانی که بر اوضاع و احوال زندگی‌شان هیچ تسلطی ندارند، داستانی را تعریف کنید که به شما احساس قدرتمندی عطا می‌کند. به جای داستان‌هایی از قربانیان درمانده، و تقویت حس قربانی بودن خودتان، حکایتی متفاوت تعریف کنید.

برای مثال: اگر این زن هفته‌های پیش، پیش از آنکه نیروهای گشتاپو به خانه‌اش هجوم آورند، فهمیده بود که غرش هولوکاست در جامعه برمی‌خیزد، چه پیش می‌آمد؟ اگر او همراه با بسیاری دیگر که رفته بودند، آنجا را ترک می‌کرد، چه می‌شد؟ اگر او از گمنامی ترسی به دل راه نداده بود، چه پیش می‌آمد؟ اگر او به چارچوب‌های آشنا نمی‌چسبید، چه می‌شد؟ اگر دو هفته پیش، تصمیم می‌گرفت به اتفاق خواهر و خاله و شوهر خاله‌اش زندگی تازه‌ای را در کشوری تازه آغاز کند، در نتیجه به‌هنگام ورود گشتاپو در خانه حضور نمی‌داشت، چه پیش می‌آمد؟
وقتی بازی چه می‌شد اگر... را اجرا می‌کنید، به دنبال چیزهایی باشید که می‌خواهید ببینید.

هیچ وضعیتی وجود ندارد که برون‌رفتی نداشته باشد. درحقیقت، صداها و هزاران انتخاب مفید و عملی در مسیر یافت می‌شود. اما مردم بنا به عادت، دورنمایی منفی را در اوضاع و احوال‌ها انتخاب می‌کنند، تا اینکه سرانجام خود را در جایگاهی ناخواسته می‌بینند، جایی که به‌نظر می‌رسد دیگر هیچ انتخابی برای‌شان باقی نمانده است.
وقتی در هدف‌تان برای یافتن گواه سلامت و کامیابی و موفقیت و شادمانی راسخ باشید، خود را با ارتعاش چنین خواسته‌هایی هم‌سو خواهید کرد. بنابراین، چنین اتفاقاتی که احساسی نیکو برمی‌انگیزند بر زندگی‌تان حاکم خواهند شد. امروز صرف‌نظر از اینکه به کجا می‌خواهم بروم، چه کار می‌خواهم بکنم، عزمی راسخ دارم که به دنبال چیزهایی باشم که در صدد دیدن‌شان هستم.

وقتی تصمیم می‌گیرید که ناظر صرف جهان‌تان نباشید بلکه هشیارانه با دنیای‌تان مشارکتی مثبت داشته باشید، از اینکه در رخدادهای سیاره‌تان دخالت دارید، شور و شوقی بسیار خواهید یافت. وقتی به چیزهایی توجه نشان می‌دهید که نمی‌خواهید در دنیا، در بین ملت، در همسایگی‌تان، در خانواده، یا حتی برای شخص خودتان اتفاق بیفتد، و به خاطر دارید که می‌توانید ماجرایی متفاوت را رقم بزنید، و همچنین می‌دانید

که بیان حکایتی متفاوت تأثیری بس شگرف دارد، به اطلاعات فراوانی رجوع خواهید کرد، که از وقتی تصمیم گرفته‌اید در این سیاره سهیم باشید، نگه داشته‌اید.

شما نمی‌توانید در جایی به‌جز همان جایی که اکنون هستید قرار داشته باشید. اما از این قدرت برخوردارید که دورنمای‌تان را از موقعیتی که در آن به‌سر می‌برید، پیوسته به شیوه‌هایی بهتر بیان کنید. وقتی این کار را هشیارانه و سنجیده انجام دهید، شواهد قدرت تمرکزتان را در مورد هر موضوعی که توجهتان را به آن معطوف می‌کنید، خواهید دید.

وقتی به این نتیجه برسید که می‌خواهید حال خوشی داشته باشید، و پیوسته به دنبال جنبه‌های مثبت آن موضوعی باشید که هر روزه با آن مواجهید، و وقتی هشیارانه خواسته‌تان را شناسایی و بر آن تمرکز کنید و به این موضوعات توجه نشان دهید، خود را در مسیر رضایت و سروری مانا قرار می‌دهید.

درک و کاربرد این فرایندها ساده‌اند. اما نگذارید سادگی‌شان موجب شود قدرت آن‌ها را دست‌کم بگیرید. پیوسته آن‌ها را به‌کار برید و قدرت نفوذ افکار هم‌سو و هم‌تراز را به خودتان نشان دهید. قدرت انرژی رقم‌زننده جهان را کشف کنید. قدرتی که همیشه در اختیار داشته‌اید، اکنون در دسترس است، اما حال شما درک می‌کنید چگونه آن را به‌کار برید و در راستای تحقق خواسته‌های‌تان، بر آن تمرکز کنید.

قانون جذب

چیزهای همسان را جذب می کند

نه چیزهایی را که غیر همسان

هستند.



جذب پول و تجلی وفور

ممکن است پول برای شما موردی بسیار ضروری نباشد، اما برای بسیاری از مردم پول و آزادی یکی هستند. از آنجا که آگاهی کافی از حق تان برای آزاد بودن اهمیت والایی دارد، رابطه شما با پول نیز یکی از مهم ترین اتفاقات زندگی تان است. بنابراین، جای تعجب نیست که نسبت به پول احساساتی چنین قوی داشته باشید.

با اینکه برخی افراد آزادی در گشودن به جریان عظیمی از پول به زندگی شان را کشف کرده اند، بیشتر مواقع موضوع این است که چون پولی کمتر از نیاز یا خواسته تان به دست می آورید، بسیاری از شما احساس آزادی نمی کنید. در اینجا ما قصد داریم برای تان به طور شفاف و واضح توضیح دهیم که چرا این تفاوت مالی وجود دارد، تا به تدریج اجازه دهید همان فراونی و وفوری که می خواهید و استحقاقش را دارید، به زندگی تان سرازیر شود. وقتی این مطالب را می خوانید، و وقتی کم کم با این حقایق بر مبنای قانون هم نوا می شوید، خواسته تان را با فراوانی و وفور موجود در دنیا هم تراز می کنید. آن گاه شواهد این هم ترازوی تازه یافته، بسیار زود بر شما و دیگرانی که شما را می بینند آشکار خواهد شد.

چه از جمله کسانی باشید که سال ها کار می کنند تا به مکتب دست یابند چه جوانی هستید که این مسیر را هم اکنون آغاز کرده اید، لازم نیست سفر تمکن مالی از نقطه شروع تان، برای شما طولانی باشد. نیاز نیست زمان زیاد یا تلاش یدی وافر وجود داشته باشد، زیرا به طور ساده و روشن و با اصطلاحاتی قابل درک برای تان توضیح خواهیم داد که چگونه از قدرت نفوذ انرژی که در اختیار تان است، بهره جوئید.

می‌خواهیم به شما نشان دهیم بین افکاری که درباره پول در سر می‌پرورانید، احساس‌تان به‌هنگام بروز چنین فکری، و پولی که در زندگی‌تان جاری می‌شود، همبستگی مطلق وجود دارد. وقتی قادر باشید عامدانه این همبستگی را برقرار کنید، و تصمیم بگیرید هشیارانه افکارتان را مطابق آن هدایت کنید، به قدرت کائنات دست خواهید یافت و آن‌گاه خواهید دید که برای رسیدن به توفیق مالی، زمان و تلاش جسمانی تقریباً نقشی ایفا نمی‌کند.

بنابراین، با فرضی ساده از کائنات و دنیای‌تان آغاز خواهیم کرد: شما چیزهایی را به‌دست می‌آورید که درباره‌شان فکر می‌کنید. بیشتر اوقات مردم به ما می‌گویند: «چنین چیزی نمی‌تواند درست باشد زیرا من تا آنجا که به یاد دارم پول می‌خواستم و درباره‌اش فراوان فکر کردم، اما همچنان تقلا می‌کنم و پول کافی ندارم.» اگر شما نیز در صدد هستید اوضاع مالی‌تان بهبود یابد، درک پاسخی که ما به آن‌ها می‌دهیم بسیار حائز اهمیت است: موضوع پول به‌واقع دو موضوع است: (۱) پول، پول فراوان، احساس آزادی و احساس آسودگی که پول فراوان می‌تواند فراهم کند، و (۲) نبود پول، نبود پول، حتی به مقدار کافی، احساس ترس یا دل‌شکستگی که از فکر نبود پول ناشی می‌شود.

مردم اغلب می‌پندارند چون می‌گویند: «من پول بیشتری می‌خواهم»، راجع به پول سخنی مثبت می‌گویند. اما وقتی از پول حرف می‌زنید، یا هر چیزی، و هنگام سخن گفتن از آن احساس ترس یا ناآرامی دارید، درباره پول حرف نمی‌زنید، بلکه درباره پول کافی نداشتن سخن می‌گویید. تفاوت میان این دو از زمین تا آسمان است زیرا اولی پول را به مسیرتان می‌فرستد، و دومی آن را دور می‌کند.

بسیار مهم است بدانید که به‌واقع چه فکری دارید، و مهم‌تر اینکه احساس‌تان راجع به پول چگونه است. اگر در ذهن‌تان چنین افکاری جریان دارد یا چنین حرف‌هایی را بر زبان می‌آورید: «آه، بسیار زیباست، اما من استطاعت خریدن آن را ندارم»، در جایگاه ارتعاشی مناسبی قرار ندارید که اجازه دهید وفور و فراوانی در خواسته‌تان جاری شود. احساس نומیدی شما که موجب می‌شود تأیید کنید استطاعت خریدن آن را ندارید، نشانه‌ای است دال بر اینکه توازن افکارتان بیشتر به سمت نبود خواسته‌تان است تا اینکه به سوی خواسته‌تان باشد. احساس منفی‌تان وقتی تأیید می‌کنید استطاعت تهیه چیزی را که می‌خواهید، ندارید، طریقه‌ای است برای اینکه به توازن افکارتان پی ببرید؛ همچنین فراوانی و وفوری که در زندگی‌تان وجود دارد، نمونه دیگری برای درک این مطلب است.

بسیاری افراد فقط به این دلیل پیوسته با به‌اندازه کافی نداشتن مواجهند که در زندگی‌شان راجع به فراتر از واقعیتی که با آن مواجهند، نمی‌اندیشند. به‌سخن دیگر، اگر با کمبود پول روبه‌رو هستید، و از این موضوع آگاهند، و بیشتر مواقع آن را بیان می‌کنند، خود را در آن موقعیت دشوار نگه می‌دارند. وقتی درباره قدرت بیان برای مردم توضیح می‌دهیم و از آنان می‌خواهیم از امور مالی‌شان داستانی تعریف کنند که بیانگر وضعیتی است که خواهان آن هستند نه آن‌گونه که وضعیت جاری‌شان هست، آنان مخالفت می‌کنند، زیرا معتقدند که باید در مورد اتفاقات زندگی‌شان صادق باشند.

اما هدف ما این است که درک کنید اگر فقط به آنچه هست نگاه کنید و از آنچه وجود دارد حرف بزنید، نمی‌توانید به پیشرفت مورد نظر خود دست یابید. ممکن است با تغییراتی در افراد و مکان‌ها روبه‌رو شوید، اما دراصل، در رویدادهای زندگی‌تان پیشرفتی حاصل نخواهد شد. اگر می‌خواهید تغییراتی قابل توجه در زندگی‌تان ایجاد شود، لازم است ارتعاشات بسیار متفاوتی ساطع کنید، که معنایش این است باید افکاری در سر پیروانید که احساسی متفاوت در شما برانگیزد.

انفعال به موفقیت نمی‌انجامد

جری: سال‌ها پیش من صاحب مَتلی در نزدیکی ال پاسو^۱ در تکزاس بودم، و یکی از متمول‌ترین افراد ایالات متحد (او یکی از مولتی‌میلیاردرها بود) به من تلفن کرد. او که اقامتگاه کوچکی را در کناره رودخانه ریو گرانده^۲ خریده بود، از نظر مالی در آستانه ورشکستگی بود. شنیده بود ممکن است من اطلاعات مفیدی داشته باشم که برای تغییر آن وضعیت به او یاری رساند. در اثنای دیدارمان در چایخانه کوچکم، برایم دشوار بود تمرکزمان بر موضوع گفت‌وگو را حفظ کنم. زیرا نمی‌توانستم بفهمم چرا مردی چنین پرمکنت، همچنان ناخرسند است و به دنبال راهی است که پول بیشتری به‌دست آورد. متعجب بودم که چرا حاضر نیست آن مکان را با هر قیمتی بفروشد و با پولی که از پیش اندوخته بود، از زندگی‌اش لذت ببرد.

دوست دیگری دارم که در طبقه مولتی‌میلیاردرهاست. چند سال پیش، با هم در ریودوژانیرو^۳، در برزیل، در کنار ساحل قدم می‌زدیم. او درباره مشکلات کسب‌وکارش

1. El Paso, TX

2. Rio Grand

3. Rio de Janeiro, Brazil

حرف می‌زد. از اینکه مردی چنین ثروتمند مشکلاتی هم داشته باشد، متعجب شدم. اما آنچه از او آموختم و آنچه از شما، ابراهام، یاد گرفتم این است که موفقیت حقیقی ما در زندگی این نیست که چه مقدار پول داریم، یا به‌طور کلی داشتن چیزها نیست، درست است؟

نخست توازن ارتعاشی‌ام را بیابم

ابراهام: چیزهایی که دارید و کارهایی که انجام می‌دهید، همه در راستای تعالی وجودتان است. به‌سخنی دیگر، هدف اصلی چگونگی احساس‌تان است، و احساسی که دارید، با آن کسی - که - به‌واقع - هستید، هم‌راستاست. وقتی نخست به‌سوی خواسته‌تان متمایل شوید، آنچه برای خود فرامی‌خوانید و اعمالی که انجام می‌دهید، فقط بر خوبی حال‌تان می‌افزاید. اما اگر ابتدا به آن توازن ارتعاشی دست نیابید، و بکوشید چیزهای بیشتری را به زندگی‌تان داخل کنید، یا در فعالیت‌های بیشتری مشارکت ورزید فقط به‌صرف اینکه حال‌تان خوش شود، بیش از پیش از وضعیت تعادل خارج می‌شوید.

به شما نمی‌گوییم چیزهایی را دوروبرتان جمع نکنید یا کاری انجام ندهید، چراکه همهٔ چنین کارهایی بخش اصلی زندگی مادی شماست. به‌عبارت دیگر، قصد شما این بود که جزئیات دنیای مادی‌تان را کشف کنید تا به شما کمک کند خودتان رشد و گسترش سرورانگیزتان را تعیین کنید. اما اینکه از جایگاهی نامتوازن اقدام کنید، همیشه ناراحت‌کننده است. اگر نقطهٔ آغازتان این باشد که تعیین کنید می‌خواهید حال‌تان چگونه باشد، یا خودتان چگونه باشید، و آن‌گاه بگذارید گرایش‌ها و خواسته‌های تان جمع یا از آن نقطهٔ کانونی خارج شوند، آن‌گاه نه‌فقط به وضعیت متعادل خود دست می‌یابید، بلکه از آنچه دوروبرتان جمع کرده‌اید و کارهایی که انجام می‌دهید، لذت خواهید برد.

بیشتر مردم درخواست‌های‌شان را از جایگاه فقدان درخواست می‌کنند. در بسیاری موارد آنان خواهان چیزهایی هستند فقط به این دلیل که آن‌ها را ندارند. درواقع داشتن آن‌ها عمق وجودشان را راضی نمی‌کند زیرا همیشه چیزی هست که آن‌ها ندارند. بنابراین همیشه برای به‌دست‌آوردن موردی دیگر، با مبارزه‌ای بی‌پایان مواجهند، (موردی دیگر که باز هم خشنودی‌شان را فراهم نمی‌کند): چون این را ندارم، خواهانش هستم.

آن گاه درواقع می‌پندارند که دست‌یافتن به آن خلأشان را پر خواهد کرد. اما این‌گونه عمل کردن سرپیچی از قانون است.

هر عملی که از جایگاه نبود و فقدان انجام شود، همیشه معکوس است، و همیشه به احساس نداری بیشتر می‌انجامد. احساس خلأ و پوچی این افراد به دلیل تفاوت ارتعاش بین خواسته‌های شان و عادت‌های دیرینه فکری‌شان است.

پردازش افکاری بهتر، بیان داستانی متفاوت، جست‌وجوی جنبه‌های مثبت، پرداختن به خواسته واقعی‌تان، جست‌وجوی چه می‌شد اگرهای مثبت - راه‌هایی هستند برای پرکردن آن پوچی‌ها. وقتی این‌گونه عمل کنید، حوادث جالب بسیاری در زندگی‌تان رخ خواهند داد: خواسته‌های‌تان شروع به سرازیرشدن به زندگی‌تان می‌کنند. اما خواسته‌های‌تان تحقق می‌یابد نه برای اینکه خلأتان را پر کنند، زیرا دیگر خلأ و پوچی وجود ندارد - اما آن‌ها فرامی‌رسند چون دیگر حال‌وهوای پوچی وجود ندارد.

به‌طور حتم، شما چیزهای ارزشمند بسیاری را جمع‌آوری خواهید کرد. پیام ما این نیست که ازخواستن، داشتن، یا انجام دادن دست بکشید. پیام ما برای شما این است که بخواید و بیندوزید و انجام دهید اما از مقطع حال خوش، نه بر اثر احساس نداشتن آنچه خواهانش هستید.

نه پول و نه فقر، هیچ‌کدام سرور و شادی نمی‌آورد

جری: ابراهام، می‌گویند پول خوشبختی نمی‌آورد. اما از سوی دیگر، من مشاهده کرده‌ام که فقر نیز خوشبختی نمی‌آورد. اما واضح است که پول مسیر شادمانی نیست. بنابراین، چنانچه این نظریه را بپذیریم که دستیابی به چیزی برای‌مان سرور و شادی می‌آورد، آیا معنایش این است که آن دست‌آورد برای‌مان هدف درستی محسوب می‌شود؟ دیگر اینکه فردی که برای رسیدن به هدفش زمان و انرژی زیادی صرف کرده است، چگونه حس شادمانی‌اش را حفظ می‌کند؟ به عبارت دیگر، اغلب به‌نظر می‌رسد رسیدن به هدف نوعی صعود دشوار است، و آن گاه کمی آسودگی، اما بعد از آن، صعودی تقریباً سخت برای رسیدن به هدف بعدی.

چگونه فرد می‌تواند به همه صعودهایش برای رسیدن به هدف‌ها، نگاهی سرورانگیز داشته باشد، تا مسیرش مبارزه، مبارزه، مبارزه نباشد، و سپس: «آه، به‌دست آوردم!»، اما

باز مبارزه، مبارزه، مبارزه - «آه، باز هم موفق شده‌ام!»؟

ابراهام: حق با شماست. پول مسیری به‌سوی شادمانی نیست، و همان‌گونه که مشاهده کرده‌اید، فقر نیز به شادمانی راه ندارد.

بسیار مهم است که به خاطر بسپارید وقتی کاری را به‌قصد رسیدن به شادمانی انجام می‌دهید، درواقع راهی وارونه در پیش می‌گیرید. به‌جای آن، از توانایی‌تان برای تمرکز بر افکار و کلام‌تان در جهت موضوعاتی استفاده کنید که موجب می‌شوند احساسی بهتر و نیکوتر بیابید. وقتی عاقدانه به شادمانی دست یابید، نه‌فقط کارهای عالی به شما/لهم می‌شود، بلکه نتایج شگفت‌انگیز نیز به‌دنبال آن خواهند رسید.

بیشتر مردم به آنچه هم‌اکنون در زندگی‌شان رخ می‌دهد، توجهی وافر نشان می‌دهند - معنایش این است که اگر نتیجه مورد رضایت‌شان باشد، حال‌شان خوب است، اما اگر چنین نباشد، حال‌شان بد خواهد بود. اما این شیوه برخورد، زندگی را بسیار دشوار می‌کند. اگر فقط از این توانایی برخوردارید که آنچه را وجود دارد ببینید، در آن‌صورت چیزی نمی‌تواند تغییر کند. باید راهی پیدا کنید که خوش‌بینانه پیش بروید تا در رویدادهای زندگی‌تان شاهد پیشرفت و بهبود باشید.

وقتی یاد بگیرید عاقدانه بر افکاری تمرکز کنید که در راستای خوشحالی‌تان هستند، چندان دشوار نیست که شادمانی را بیابید و حتی پیش از به‌سرانجام رسیدن هدف‌تان، آن را نگه دارید. تقلا و کشمکشی که توصیف می‌کنید، از مقایسه مداوم مقطعی که اکنون در آن هستید، با مقطعی که در صورت رسیدن به هدف مورد نظرتان به آن دست می‌یابید، رخ می‌دهد. وقتی پیوسته نتیجه را جمع‌بندی می‌کنید و فاصله‌ای را که لازم است بپیمایید، مورد توجه قرار می‌دهید، فاصله، کار، و تلاش را بزرگنمایی می‌کنید، و به همین دلیل به نظرتان مبارزه‌ای سنگین می‌رسد.

وقتی به احساس‌تان توجه نشان دهید، و افکاری بر مبنای احساس‌تان برگزینید، الگوهای فکری به‌روزتر را گسترش می‌دهید. آن‌گاه طبق واکنش قانون جذب به افکاری منشعب از احساس بهتر، به نتایج بهتری دست می‌یابید. مبارزه، مبارزه، مبارزه هرگز به پایانی خوش نمی‌انجامد. سرپیچی از قانون است. اظهار «وقتی به آن جایگاه برسیم، خیالمان آسوده خواهد بود»، چارچوب فکری مفیدی نیست، زیرا هرچند شما سرحال و خوبید، نمی‌توانید به آن جایگاه برسید. وقتی تصمیم می‌گیرید نخست خوشحال و سرحال باشید، سپس در آن مقطع خواهید بود.

من برای رقم‌زدن شادمانی در اینجا حضور دارم

ابراهام: شما در اینجا برای جمع کردن و بیرون ریختن حضور ندارید. شما رقم‌زننده‌اید. وقتی به نقطه پایان نگاه می‌کنید، احساس فقدان بین مقطعی که اکنون هستید و نقطه پایان را بزرگنمایی می‌کنید - و این عادت فکری نه فقط روند رشد خلاقیت و سازندگی‌تان را کند می‌کند، بلکه می‌تواند بی‌اندازه آن را از شما دور کند. شما رقم‌زننده رویدادهای زندگی‌تان هستید. وقتی به دنبال جنبه‌های مثبت هستید و می‌کوشید افکار بیابید که حالتان را خوش کند، خود را در جایگاه جذب مثبت‌ها قرار می‌دهید، و آنچه می‌خواهید سریع‌تر فرامی‌رسد.

برای مجسمه‌ساز اثری هنری، بیشترین رضایت و خرسندی حاصل از اثر پایان‌یافته نیست؛ بلکه فرایند خلق کردن و شکل دادن قطعه‌هاست که به او شادمانی و لذت عطا می‌کند. این، همان چیزی است که می‌خواهیم در رقم‌زدن رویدادهای زندگی مادی‌تان مد نظر داشته باشید: پیوسته شادمان‌شدن. وقتی توجه‌تان را به چیزهایی معطوف کنید که حال خوبی برای‌تان ایجاد می‌کنند، در شرایطی قرار می‌گیرید که می‌توانید خواسته‌های‌تان را هر چه بیشتر جذب کنید.

گاه مردم معترضانه می‌گویند منصفانه به نظر نمی‌رسد که پیش از دسترسی به آنچه برای‌شان موجب خشنودی بیشتر می‌شود، خوشحال باشند. آنان معتقدند وقتی ناراحت هستند، «لازم» دارند اتفاق خوشایندی بیفتد، اما اگر از پیش خوشحال باشند، دیگر به ماجرای خوشحال‌کننده نیاز ندارند - اما این رفتار قانون جذب را به چالش می‌کشد. شما محبورید راهی پیدا کنید که ماهیت خواسته‌تان را پیش از آنکه جزئیات آن به سوی‌تان راهی شود، احساس کنید. به عبارت دیگر، باید پیش از اینکه توانگری و رونق به سراغ‌تان بیاید، توانگری بیشتری را احساس کنید.

مردم اغلب به ما می‌گویند که خواهان مکن‌ت‌اند، و وقتی از آنان می‌پرسیم رویکرد فکری‌شان درباره پول چیست، می‌گویند نسبت به پول نگرشی مثبت دارند. اما وقتی کمی عمیق‌تر بررسی می‌کنیم، و از آنان می‌پرسیم وقتی می‌خواهند صورت حساب‌های‌شان را پردازند چه احساسی دارند، درمی‌یابند هرچند می‌کوشیدند در این باره مثبت باشند، درواقع نگرانی یا حتی ترس زیادی برای صرف این هزینه‌ها داشتند. به کلام دیگر، اغلب بی‌آنکه خودشان متوجه باشند، بیشتر فکرشان به جنبه کافی نبودن پول معطوف بوده است نه وفور و فراوانی آن.

قدرت ارتعاشی خرج کردن پول دارای ارتعاش

ابراهام: فرایندی وجود دارد که می تواند به سرعت کمک تان کند تا نظرتان به پول را متوازن کنید، به گونه ای که به سادگی جریان پول را به زندگی تان سرازیر کنید. صد دلار در جیب تان بگذارید و همیشه آن را همراه داشته باشید. همچنان که روزتان را سپری می کنید، عامدانه و هشیارانه توجه کنید که با این پول چه چیزهایی می توانستید فراهم کنید: «می توانستم آن را بخرم»، «می توانستم آن کار را انجام دهم».

فردی به ما گفت این روزها با یک صد دلاری نمی توان کار چندانی انجام داد. اما ما توضیح دادیم که اگر در فکرتان امروز صد دلار را هزار بار خرج کنید، از نظر ارتعاشی یک میلیون دلار خرج کرده اید. این نوع تمرکز مثبت توازن ارتعاشی تان را نسبت به پول بسیار تغییر خواهد داد. فرایند خرج کردن ارتعاشی موجب خواهد شد که احساس متفاوتی نسبت به پول داشته باشید، و وقتی چنین اتفاقی می افتد، نقطه جذب تان تغییر خواهد کرد، و پول بیشتری به زندگی تان سرازیر خواهد شد. این قانون است.

فردی به ما گفت: «ابراهام، من صد دلاری نداشتم، اما چکی در کیفم گذاشتم». ما نیز گفتیم، این کار برخلاف فرایند است، زیرا شما با احساس بدهی نامه در کیف تان این سو و آن سو می روید، که دقیقاً برعکس کاری است که می خواهید انجام دهید. شما باید توانگری تان را احساس کنید. بنابراین فرقی نمی کند مبلغی که در کیف پول تان دارید، بیست یا پنجاه یا حتی هزار یا ده هزار دلار باشد، آن را مصرانه به کار برید - اکنون - تا دریابید چیزهای خوب چه طعمی دارند. از آنجا که اکنون توانگری تان را تأیید می کنید، مکتان بیشتر می شود.

صرف نیاز به پول موجب جذب آن نمی شود

جری: ابراهام، یکی از بزرگترین حرمان هایم، در اثنای تلاشم برای اینکه مردم به توفیق مالی بیشتری دست یابند، این بوده است که آنان که به پول بیشتری نیاز داشتند، در اجرای آنچه در این زمینه به آنان آموزش می دادم، کمتر توفیق می یافتند. حال آنکه کسانی که چندان نیاز نداشتند، به نظر می رسید موفق ترین هستند. همیشه تصورم این بود که این جریان برعکس است: به نظر می رسید آنان که بیشتر احتیاج داشتند، بیشتر می کوشیدند و سرانجام موفقیت بیشتری نصیب شان می شد.

ابراهام: هرکسی که در مقطع کاستی و فقدان قرار داشته باشد، صرف نظر از اینکه چقدر کار می کند، فقدان بیشتری را جذب می کند. به عبارت دیگر، آن احساس قدرتمندی ناشی از هر کاری که انجام می دهند، بیشتر اهمیت دارد. هر عملی که از جایگاه *نداشتن* باشد، همیشه معکوس است. کسانی که احساس نیاز نمی کردند، در جایگاه کاستی و فقدان نبودند، بنابراین کارشان مؤثر و مفید واقع می شد. تجربه شما در هماهنگی کامل با *قانون جذب* بود - مانند هر تجربه دیگران. هیچ گواهی در هیچ جای جهان وجود ندارد که برخلاف این بگوید.

جری: من همچنین مشاهده کرده ام افرادی که توفیق چندانی به دست نیاورده اند یا حتی به شنیدن سخنانی درباره توفیق یافتن علاقه خاصی نشان نمی دادند، کسانی بودند که یاد گرفته بودند پول مایه شرارت است یا با اصول اخلاقی سنخیت ندارد، و بهترین مورد برای آنان این بود که در همان جایی که بودند، باقی بمانند، هرچند ناشکوف باشند. **ابراهام:** دلیل اینکه برخی به جایی می رسند که می گویند دیگر هیچ اشتیاقی ندارند، این است که آنان فقط و فقط خواستند، اما چون نفهمیدند هر موردی از دو جنبه تشکیل شده، بیشتر توجهشان را بر جنبه نبود خواسته شان معطوف کرده اند. آن گاه، سرانجام بر اثر این روند از پا افتاده اند. وقتی فردی خواستن را از مقطعی آغاز می کند که چیز چندانی در آنجا وجود ندارد، خواستن به اتفاقی ناخوشایند تبدیل می شود. آن گاه او می گوید: «من نمی خواهم، زیرا هر بار که چیزی می خواهم، خودم را ناراحت می کنم. بنابراین آسان تر آن است که از همان نخست چیزی نخواهم.»

اگر فرد «تنگدست» احساس تنگدستی نکند چه می شود؟

جری: بسیار خوب، اگر کسانی که ناظران هستند، و شما را با خودشان مقایسه می کنند، به این نتیجه برسند که شما تنگدست هستید، درحالی که خودتان احساس فقدان ندارید، در نتیجه قادر خواهید بود به سرعت به وفور بیشتر برسید، درست است؟ **ابراهام:** درست است. برداشت دیگران از شما تأثیری در نقطه جذبتان ندارد؛ مگر اینکه از ارزیابی شان آزرده شوید. مقایسه تجربه زندگی شما با تجربیات زندگی دیگران، اگر به این نتیجه برسید که آنان بیش از شما توفیق یافته اند، ممکن است احساس کمبودتان را تشدید کند، و در آن صورت احساس کم تر بودن را در خودتان

تقویت می‌کنید. البته مشاهده نبود توانگری در زندگی دیگران شما را در موقعیت جذب توانگرتر بودن قرار نمی‌دهد، زیرا شما فقط هرچه را که می‌اندیشید، به‌دست می‌آورید. آنچه به‌سوی خود جذب می‌کنید - یا از خود دور نگه می‌دارید - به وضعیتی که دیگری در آن به‌سر می‌برد، ربط ندارد. احساس اصلاح‌شده توانگری، حتی اگر واقعیت جاری‌تان آن احساس را توجیه نکند، همیشه برای‌تان توانگری بیشتری به ارمغان می‌آورد. توجه به نوع احساس‌تان نسبت به پول، عملی کارآمدتر از مشاهده وضعیت دیگران است.

برای اینکه برای ورود مکنّت بیشتری به زندگی‌تان در بگشایید، به چیزی لازم است که شمار اندکی آن را درک می‌کنند. آنچه ضرورت دارد این است که در افکارتان به توازن ارتعاشی برسید. اگر پول بیشتری می‌خواهید اما تردید دارید که می‌توانید آن را به‌دست آورید، در حالت توازن نیستید. اگر مکنّت بیشتری می‌خواهید اما بر این باورید که ثروتمند بودن اشکال دارد، در حالت توازن نیستید. اگر خواستار پول بیشتری هستید و از کسانی که مکنّت بیشتری دارند، خشمگین هستید، در توازن قرار ندارید. وقتی احساس بی‌کفایتی، ناامنی، حسادت، خشم، و نظیر آن دارید، سامانه هدایتگر احساسی‌تان به شما اعلام می‌کند که در هم‌ترازی با خواسته‌تان نیستید. بیشتر مردم تلاش نمی‌کنند با موضوع پول و مکنّت هم‌سویی بیابند. اما سال‌ها، حتی تمام عمر وقت صرف می‌کنند که به بی‌عدالتی‌ها اشاره کنند، می‌کوشند که درست یا اشتباه بودن موضوعی را ثابت کنند، و حتی تلاش می‌کنند با وضع قوانینی جریان پول در جامعه را هماهنگ کنند. درحالی‌که تلاشی به‌نسبت اندک - در مقایسه با تلاشی بی‌ثمر برای تسلط یافتن بر اوضاع و احوال بیرونی - بازگشتی عظیم بر آنان ارزانی خواهد داشت.

چیزی مهم‌تر از حال خوش داشتن نیست، زیرا وقتی احساس خوبی داشته باشید، با هدف والاتر تان در هماهنگی به‌سر می‌برید. بسیاری بر این باورند که سخت‌کوشی و مبارزه تنها ضرورت توفیق یافتن نیست، اما همین سخت‌کوشی و مبارزه طولانی شیوه‌ای بسیار قابل احترام برای زیستن است. آن اوقات دشوار تقلا و کوشیدن به‌طور حتم به شما کمک خواهد کرد علاقه و خواسته‌تان را تعیین کنید. اما تا خود را از احساس تقلا و مبارزه نرهانید، خواسته‌تان تحقق نخواهد یافت.

مردم اغلب احساس می‌کنند انگار لازم است ارزشمندی‌شان را ثابت کنند، و فقط وقتی به این کار مبادرت ورزند پاداش‌های‌شان فرا خواهد رسید - اما ما می‌خواهیم

بدانید که شما به واقع ارزشمندید. نکته دیگر این است که ثابت کردن ارزش تان نه تنها امکان پذیر نیست، بلکه ضرورتی هم ندارد. آنچه برای دریافت پاداش ها یا مزایایی که جست و جو می کنید ضرورت دارد این است که با ماهیت و جوهره آن خواسته ها هم تراز باشید. نخست باید خود را در همسانی ارتعاشی با وضعیتی قرار دهید که می خواهید در زندگی تان وجود داشته باشد.

می دانیم کلمات آموزش نمی دهند، و دانش ما در مورد قوانین کائنات و ارزشمندی شما لزوماً به این معنی نیست که اکنون که گفته های ما را خوانده اید، به ارزش خود واقف هستید. اما وقتی به فرضیات مطرح شده در اینجا توجه کنید، و وقتی فرایندهای پیشنهادی را به کار برید، می دانیم که پاسخ کائنات به ارتعاش بهبود یافته تان، برای شما گواهی خواهد بود مبنی بر وجود این قوانین.

پس از مدتی نه چندان طولانی، بی آنکه لازم باشد آنچه را در اینجا می شنوید بارها بارها به کار برید، به ارزش و توانایی تان برای رقم زدن خواسته ها و علایق تان اعتقاد پیدا می کنید. نخستین علتی که موجب می شود مردم ارزش خود را باور نداشته باشند، این است که اغلب راهی برای رسیدن به خواسته شان پیدا نکرده اند، بنابراین به اشتباه می پذیرند که در آن بیرون، کسی آن ها را تأیید نمی کند، و به نوعی موفقیت را از ایشان دریغ می کند. چنین چیزی به هیچ وجه درست نیست. شما رقم زننده رویدادهای زندگی تان هستید.

جملاتی این گونه بسازید: من می خواهم بهترین فردی باشم که می توانم باشم. می خواهم کاری انجام دهم و چیزهایی داشته باشم و به گونه ای زندگی کنم که با والاترین نیکویی هایم هم سو باشم. می خواهم از نظر جسمی نیز با آنچه معتقدم بهترین است یا شیوه درست زندگی محسوب می شود هم تراز باشم. اگر این جملات را بسازید و آن گاه هیچ کاری غیر از کارهایی که سبب می شود حالی خوش پیدا کنید انجام ندهید، همیشه در مسیر هماهنگی با باورهای تان درباره آنچه به نظر تان نیکوست قرار می گیرید.

حکایت «وفور مالی» من چیست؟

ابراهام: دلیل اینکه بیشتر مردم به خود اجازه نمی دهند به وفور و مکنتی که می خواهند دست یابند، اعتقاد داشتن به فقدان و کمبود است. وقتی باور داشته باشید که وفور و

فراوانی محدود و متناهی است، و به اندازه کافی وجود ندارد، خودتان را از وفور و فراوانی دور نگه می‌دارید - بنابراین وقتی کسی بیش از دیگران داشته باشد احساس بی‌عدالتی می‌کنید و معتقدید چون آنان از چنین وسعتی برخوردارند، دیگران از داشتن محروم می‌شوند. موفقیت فردی دیگر سبب موفق نشدن شما نیست؛ مقایسه منفی شما و توجهتان به نبود خواسته‌تان مسئول این اتفاق است. وقتی با متهم کردن دیگران به بی‌عدالتی، یا هدر دادن یا انداختن ثروت احساسی منفی می‌یابید، یا وقتی فقط معتقدید که به اندازه کافی وجود ندارد، خود را در موقعیت انکار شرایط بهبودیافته‌تان قرار می‌دهید.

آنچه دیگری دارد یا ندارد، هیچ ربطی به شما ندارد. تنها موردی که بر اتفاقات و روند زندگی‌تان اثر می‌گذارد، شیوه به کارگیری انرژی غیرمادی با افکارتان است. وفور و فراوانی‌تان یا نبود آن در زندگی شما، هیچ ربطی به کارهایی که دیگران انجام می‌دهند یا چیزهایی که دارند، ندارد. اگر می‌خواهید آینده‌تان تغییر کند، باید شروع به تعریف حکایتی متفاوت کنید.

بسیاری افراد به کسانی که زندگی مرفهی دارند و ملک و پول و همه چیز می‌اندوزند، ایراد می‌گیرند. این انتقادشان از عادت ذهنی‌شان به کمبودخواهی حکایت دارد. آنان می‌خواهند حال بهتری داشته باشند و اغلب معتقدند اگر بتوانند کارهایی انجام دهند که مرتکب اشتباه نشوند، آن‌گاه حال بهتری پیدا می‌کنند. اما آنان هیچ‌گاه سرحال نمی‌شوند، زیرا توجهشان به کمبود و فقدان، موجب می‌شود که کمبودها را در پیرامون‌شان دائمی کنند. آنان به شرطی از دیدن پیشرفت فردی دیگر ناراحت نمی‌شوند که خواسته خودشان برای آن دستاورد اجابت شده باشد. انتقادی را که پیوسته در درون‌شان زنده نگه می‌دارند، فقط موجب می‌شود در ارتعاشی متفاوت با آنچه می‌خواهند قرار داشته باشند.

به عبارت دیگر، اگر کسی به شما زنگ بزند و بگوید: «سلام، شما مرا نمی‌شناسید. من فقط به شما زنگ زده‌ام که بگویم دیگر به شما تلفن نخواهم زد»، شما از این تماس گیرنده‌ای که در زندگی‌تان حضور ندارد، حس منفی دریافت نمی‌کنید، زیرا حضور او موردی نبوده است که برایش اشتیاق نشان داده باشید. اما اگر کسی که مورد توجهتان است به شما زنگ بزند و همین سخنان را بگوید، حس منفی شدیدی به شما دست می‌دهد، زیرا علاقه و باورتان در تضاد قرار می‌گیرند.

وقتی درباره چیزی دچار عواطف منفی می‌شوید، همیشه مفهومی این است که خواسته‌ای دارید که از اتفاقات زندگی فردی‌تان نشئت گرفته و همانا هم‌اکنون بر مبنای افکاری دیگر، با آن مخالفت می‌کنید. اختلاف ارتعاشی همیشه دلیل عواطف منفی است. احساسات منفی همیشه راهنمایی است که یاری‌تان کنند تا دوباره افکارتان را به سوی یافتن ارتعاشی همسان با آن کسی - که به‌واقع - هستید و به‌سمت خواسته‌ها و علایق جاری‌تان هدایت کند.

اگر فردی ندار از فردی دارا انتقاد کند، چه پیش می‌آید؟

جری: ابراهام، وقتی من خردسال بودم، بیش از همه، با افراد ندار و تنگدست معاشرت داشتم. عادت داشتیم کسانی را که ثروتمند بودند، مسخره کنیم. برای مثال، کسانی را که سوار خودروهای تجملی می‌شدند، به باد انتقاد می‌گرفتیم. بنابراین، وقتی بزرگسال شدم، زمانی که وقتش رسید بخواهم خودروی «کادیلاک» داشته باشم، نمی‌توانستم خودم را متقاعد کنم که سوار آن شوم زیرا تصور می‌کردم آن افراد اکنون مرا دست خواهند انداخت، همان‌گونه که من نیز دیگران را ریشخند می‌کردم. بنابراین «مرسدس» را انتخاب کردم زیرا سال‌ها پیش افرادی با این طرز فکر آن را خودرویی اقتصادی می‌پنداشتند.

اما تنها راهی که می‌توانستم برگزینم و «کادیلاک» برانم، که عاقبت همین کار را نیز کردم، این بود که بر افکارم پل بزنم و بگویم: بسیار خوب، با خریدن این خودرو، من همه آن افراد را مشغول به کار کردم. من برای کسانی که قطعات و ابزار و وسایل آن خودرو مانند چرم، فلز، شیشه، و نظیر آن را تأمین کرده‌اند، شغل ایجاد کردم. با این توجیه توانستم آن خودرو را بخرم. بنابراین تا اندازه‌ای فرایند پل‌زدن بر افکارم به من کمک کرد نشانه توفیق را به زندگی‌ام داخل کنم.

ابراهام: فرایند پل‌زدن بر افکارتان، ترفندی بسیار مؤثر است. وقتی می‌خواهید احساس خوبی به شما دست دهد و به تدریج به افکار پیوسته خوشایندتر دست یابید، خود را در مقطع هم‌سویی با خواسته‌تان قرار می‌دهید و از مقاومتی که مانع بهبود اوضاع و احوال‌تان می‌شود، دست می‌کشید. تمرکز بر باورهای مخالف متعلق به دیگران هرگز کارآمد نخواهد بود زیرا همیشه موجب ناهماهنگی در شما می‌شود، و از بهبود

اوضاع و احوال ممانعت می‌کند. همیشه کسانی هستند که با شما مخالف باشند، و توجه شما به آنان موجب بروز ارتعاش مخالفت با خواسته‌تان خواهد شد. با دقت به حال و هوای خودتان، به سامانه هدایتگر خودتان گوش بسپارید تا درستی خواسته‌ها و رفتارشان را تعیین کنید.

همیشه، صرف نظر از هر موضوعی که برگزینید، کسی هست که با شما هم‌نظر نباشد. از این روست که ما با اطمینان حرف می‌زنیم و مصرانه می‌خواهیم درک کنید که بزرگ‌ترین تلاش‌تان این باشد که با آن کسی - که - به واقع - هستید، با خود واقعی‌تان، هم‌سو شوید. اگر به خودتان اعتماد می‌کردید، اگر می‌توانستید باور کنید که در نتیجه از سرگذراندن همه رویدادهای زندگی‌تان به آگاهی بسیار رسیده‌اید و می‌توانید به نوع احساس‌تان به عنوان هدایتگر فردی‌تان، درباره درستی یا نادرستی کاری که در فکر انجامش هستید، اعتماد کنید، آن‌گاه سامانه هدایتگرتان را همان‌طور که مقرر بود، به کار می‌بردید.

اگر پول‌مان ارزشش را از دست بدهد، چه پیش می‌آید؟

جری: ابراهام، در گذشته پول ما به شکل سکه بود، فلزی که خودش و جنسش ارزش داشت؛ مانند سکه طلای بیست‌دلاری، خود طلا بیست دلار ارزش داشت؛ و نقره در دلار از جنس نقره که ارزش داشت. بنابراین، درک ارزش سکه ساده به نظر می‌رسید. اما اکنون پول ما به تنهایی ارزش واقعی ندارد. به کلام دیگر، کاغذ و سکه در اساس بی‌ارزش هستند.

من همیشه راحتی پول را به عنوان شیوه‌ای برای مبادله کالا، به جای معامله پایاپای، یعنی مرغ در عوض یک ظرف شیر یا یک سبد سیب زمینی ترجیح می‌دادم. اما اکنون پول ما به طور مصنوعی بی‌ارزش شده است. بنابراین درک ارزش دلار پیوسته و به طور روزافزون دشوار می‌شود. به عبارت دیگر، مرا به یاد تجسم برای یافتن ارزش خودم می‌اندازد، مانند اینکه بهای استعدادم چقدر است؟ برای تبادل وقت و انرژی‌ای که صرف کرده‌ام، چقدر باید بخواهم؟ اما اکنون از شما یاد می‌گیرم که لازم نیست ارزش‌مان را این‌گونه ارزیابی کنیم. کافی است توجه کنیم خواهان چه چیزی هستیم و آن‌گاه به آن اجازه ورود بدهیم.

من می‌دانم بسیاری افراد در مورد آینده مالی‌شان احساس ناامنی می‌کنند، زیرا بر این باورند که بر اتفاقاتی که ممکن است بر سر ارزش پول بیاید، تسلطی ندارند - زیرا به نظر می‌رسد به‌طور معمول شمار اندکی از مردم هستند که بر این امور تسلط یا نفوذ دارند. بسیاری نگران تورم یا کساد یا رکودی دیگر هستند. می‌خواهم مردم نیز مطالبی را که درباره قانون جذب به ما آموزش داده‌اید، درک کنند، در نتیجه برای مسائلی که خارج از حیطه نظارت ماست، مانند ارزش پول، نگران نباشند.

ابراهام: صرف نظر از موضوع پول، در اینجا به نکته بسیار مهمی اشاره کرده‌اید، زیرا حق با شماست؛ بسیاری از ما می‌فهمیم که پول امروز ارزش گذشته را ندارد. اما این نیز نوعی فقدان است که بیشتر مواقع در مورد آن سرسختی نشان می‌دهید و همانا شما را از جذب وفوری که متعلق به شماست، باز می‌دارد.

ما می‌خواهیم شما درک کنید که پول و ارزش تعیین شده آن به اندازه باورهای تان در رویدادهای زندگی شما اهمیت ندارد. اگر می‌توانستید توجهتان را به خواسته‌تان معطوف کنید، برحسب بودن، و آن‌گاه داشتن و سپس انجام دادن، پول یا هر ابزاری که برای تحقق خواسته‌تان لازم است، می‌توانست به آسانی و بی‌دردتر به زندگی‌تان جاری شود.

پیوسته همان گفته‌ها را تکرار می‌کنیم: *از جایگاه فقدان و نبود، شما نمی‌توانید متضاد آن را جذب کنید. بنابراین، به درستی اهمیت دارد که افکار تان را تطبیق دهید. در نتیجه افکار تان با آنچه احساسی خوشایند در شما می‌آفریند، هم‌تراز می‌شود.*

هر فکری که در سر می‌پرورانید، ارتعاشی ایجاد می‌کند که منتج از ارتعاش افکاری است که جذب می‌کنید. وقتی افکار تان در حوزه فقدان و کاستی باشد، ارتعاش آن فکر برای آنچه وجود درونی تان می‌شناسد، بسیار بیگانه و ناسازگار خواهد بود، در نتیجه به هیچ وجه نمی‌تواند با آن هم‌تراز شود. بنابراین، احساس درون تان، عواطفی منفی است. وقتی افکار متعالی یا وفور و فراوانی یا بهزیستی در سر بپرورانید، آن افکار با آنچه وجود درونی تان می‌شناسد، تطبیق دارد، و تحت این شرایط شما از مثبت‌نگری سرشار می‌شوید.

شما می‌توانید اعتماد کنید آنچه احساس می‌کنید نشانه‌ای است که می‌گوید در کدام جهت قرار دارید. *آیا تمرکز تان بر پول است یا نبود آن، بر تندرستی است یا نبود آن، بر بود رابطه است یا نبود آن. همیشه وقتی احساس تان خوب است در جهت جذب خواسته تان هستید.*

می توان شرایط رکود و زوال را برعکس کرد؟

جری: همیشه وقتی می بینم مردم دچار مشکل مالی هستند، برای شان ناراحت می شوم. من شاهد رکود و زوال فزاینده شان هستم، تا اینکه سرانجام به ورطه ورشکستگی درمی غلتند. اما پس از آن، در زمانی بسیار کوتاه، قایق کوچک، خودروی جدید، و خانه زیبای دیگری خواهند داشت. به سخن دیگر، هیچ یک از کسانی که من شاهد ورشکستگی شان بودم، آن پایین نماندند. اما چرا نمی توانستند در جایی، زودتر از سقوط به پایین و بازگشت به بالا جلوگیری کنند؟ چرا بسیاری از آنان پیش از اینکه می توانستند دوباره به بالا برگردند، مجبور بودند کل مسیر را تا انتها طی کنند؟

ابراهام: راستش، دلیل رکود و زوال، توجه به کمبودهاست. آنان ممکن است به دلیل ترس شان چیزی را از دست بدهند یا به دلیل توجه به چیزهایی که از دست داده اند، بر فقدان و نبود آنچه می خواستند تمرکز کنند؛ و تا وقتی مرکز توجه شان چنین باشد، فقط از دست دادن بیشتر میسر می شود. وقتی در لاک دفاعی فرو رفتند، یا وقتی شروع به توجیه یا دلیل تراشی یا سرزنش کردند، در سمت نبود و فقدان معادله قرار داشتند، و فقط می توانستند کمبود بیشتر را به زندگی شان فراخوانند.

اما وقتی تا انتها سقوط کردند و به زوال رسیدند، و دیگر در لاک دفاعی نبودند، زیرا چیزی برای از دست دادن نداشتند، آن گاه مرکز توجه شان تغییر کرد و ارتعاش شان نیز عوض شد، در نتیجه نقطه تمرکز شان تغییر کرد. ضربه ای که معتقد بودند پایین کار است، موجب شد بالا رفتن را آغاز کنند. شما توانستید ببینید که همان ضربه آنان را مجبور کرد که حکایتی متفاوت را تعریف کنند.

زندگی تان موجب شده است درباره موارد جالب توجه بسیاری که راه شان را به زندگی شما باز کرده اند، پرسش کنید، اما نگرانی، تردید، ترس، رنجش، نكوهش، و حسادت تان، یا هر نوع احساس منفی، حاکی از آن است که افکار غالبی را که در سر می پرورانده اید، این موارد را دور نگه می داشتند. انگار آن ها را پشت در گذاشته بودید اما در بسته بود. وقتی حکایت متفاوتی درباره آنچه می توانستید با صد دلار بخرید تعریف کنید، وقتی بیاسایید و بر جنبه های مثبت زندگی تان تمرکز کنید، وقتی عامدانه سمت و سویی را انتخاب کنید که احساس بهتر را فرامی خواند، آن در گشوده می شود و شما با تجلی خواسته ها، رویدادها و رابطه های تان مواجه خواهید شد.

جنگ بر ضد جنگ، جنگ است

ابراهام: درک اینکه شما رقم‌زننده رویدادهای زندگی‌تان هستید و یادگیری انجام عامدانه و خودخواسته مدیریت افکارتان، برای بیشتر مردم نوعی اسباب تنظیم است، زیرا بیشتر این افراد بر این باورند که با کاری/انجام دادن اتفاقات زندگی‌شان را موجب می‌شوند. نه تنها به اشتباه معتقدید که کارکردن اتفاقات زندگی را رقم می‌زنند، بلکه همچنین باور دارید که اگر بر آنچه نمی‌خواهید اعمال فشار کنید، دور خواهد شد. از این روست که «جنگ بر ضد فقر» به‌پاست، و «جنگ بر ضد...»

هرچند ممکن است معتقد باشید عقب‌راندن چیزهایی که نمی‌خواهید، موجب می‌شود آن‌ها از زندگی‌تان خارج شوند، عملکرد *قانون کائنات* چنین نیست. گواه زندگی‌تان نیز چنین نیست، زیرا با این روش، همه آن کشمکش‌ها تشدید می‌شوند. توجه به نبود آنچه می‌خواهید، موجب تقویت آن می‌شود و آن را به شما نزدیک‌تر می‌کند. درعین حال، تمرکز بر *خواسته‌تان*، موجب تقویت آن می‌شود و آن را به شما نزدیک‌تر می‌کند.

وقتی در بهزیستی طبیعی‌تان بیاسایید، وقتی عباراتی از این دست بر زبان آورید: «من در پی وفور و فراوانی‌ام، و به *قانون کائنات* اعتماد دارم — من خواسته‌هایم را شناسایی کرده‌ام، و اکنون می‌خواهم بیاسایم و بگذارم آن‌ها به زندگی‌ام وارد شوند»، بسیاری از خواسته‌های‌تان فراخواهند رسید. اگر شرایط مالی‌تان در دسرافرین به‌نظر می‌رسد، بدانید که بهزیستی مالی‌تان را عقب می‌رانید. اما وقتی در خصوص امور مادی‌تان احساس آرامش کنید، آن‌گاه اجازه می‌دهید وفور و فراوانی به زندگی‌تان گام نهد. به همین سادگی است.

بنابراین، وقتی می‌بینید دیگران در جذب پول بسیار خوب عمل می‌کنند، و شما از این موضوع حالی ناخوش پیدا می‌کنید، نشانه‌ای است برای شما که افکار جاری‌تان اجازه ورود به وفور و فراوانی مورد نظرتان را به زندگی نمی‌دهد. وقتی می‌بینید/از هرکسی که مکتب را به‌سوی خود جذب می‌کند یا آن را به‌کار می‌برد انتقاد می‌کنید، بدانید که مال و منال را از خود می‌رانید. اما وقتی درک کنید آنچه دیگران با پول انجام می‌دهند ربطی به کارهای شما ندارد، و کار اصلی شما این است که درباره چیزهایی فکر کنید و حرف بزنید و کاری انجام دهید که حال‌تان را خوش کند، آن‌گاه نه‌فقط در هم‌ترازی با مسائل مالی هستید، بلکه با هر موضوع مهم زندگی‌تان نیز هم‌راستایی.

آیا بدون استعداد می توان موفق شد؟

جری: استعداد، مهارت یا توانایی چه تأثیری در ورود فراوانی یا مکننت به زندگی مان دارند؟

ابراهام: تأثیری ناچیز. همه این ها جنبه هایی از کاری انجام دادن محسوب می شوند، و اقدام و فعالیت در نتیجه ای که برای تان رقم می خورد، تأثیری بسیار ناچیز دارند. افکار و سخنان تان (کلمات و فکرهای تان) علت نوع شکوفایی زندگی تان هستند.

جری: بنابراین شما می گوئید مردمانی بدون مهارت قابل عرضه یا استعداد قادرند از وفور مالی و مکنتی که در زندگی خواهند داشت هستند بهره مند شوند؟

ابراهام: به طور حتم. مگر اینکه خود را با دیگران مقایسه کنند و به این نتیجه برسند که مهارت یا استعداد قابل عرضه ای ندارند؛ در آن صورت احساس ضعف می کنند و در نتیجه زندگی خودشان را با انتظارات منفی به شکست می کشانند.

ارزشمندترین مهارتی که می توانید گسترش دهید، مهارت هدایت افکارتان به سوی خواسته های تان است. چنان ماهر شوید که به سرعت شرایط را بسنجید و سپس به سرعت به خواسته تان دست یابید، آن گاه توجه تام و تمام تان را به آن معطوف کنید. هدایت افکارتان مهارتی بس شگرف است که به نتایجی ختم خواهد شد که به هیچ وجه نمی توان آن را با نتایجی که از کار کردن نصیب تان می شود مقایسه کرد.

آیا بدون عطا کردن نیز می توان ستاند؟

جری: چگونه کسی می تواند از این اعتقاد که تنها راه به دست آوردن چیزی، پرداختن بهای مادی آن است دست بکشد؟

ابراهام: دانش و آگاهی شما در همه حوزه ها حاصل تجربه های زندگی تان است. اما تجربه زندگی تان نتیجه افکاری است که در سر می پرورانید. بنابراین، هر چند ممکن است مدت های مدید خواستار چیزی بوده باشید، اگر فکر نبود آن را در سر پرورانید، خواسته تان نمی تواند در مسیرتان آشکار شود، و بدین ترتیب شما نتیجه می گیرید که تحقق آن ممکن نیست، یا دست یافتن به آن برای شما مشقت بار است. به عبارت دیگر، وقتی زندگی تان دشوار است، نتیجه گیری های بی اساس بسیاری صورت می دهید مبنی بر اینکه زندگی دشوار است.

ما مایلیم در درک اینکه به واقع منشأ کشمکش های خود ساخته تان چیست، به شما

کمک کنیم. می‌خواهیم یاری‌تان کنیم از فرضیه متفاوتی آغاز کنید، و قوانین بنیادین همه آن چیزها را درک کنید. درکی تازه از قوانین کائنات و اشتیاق برای بیان ماجرای متفاوت، نتایجی متفاوت عایدتان می‌کند. این نتایج متفاوت، باورها یا آگاهی متفاوت به شما می‌دهد.

شما، فقط شما، تنها کسی هستید که می‌تواند تأثیر بخشی‌تان را ارزیابی کند. کسی از این توانایی برخوردار نیست که موقعیت شما را در رابطه با خواسته‌تان تشخیص دهد. هیچ‌کس جز خودتان نمی‌تواند تصمیم بگیرد که باید در کجا باشید - فقط خودتان چنین اختیاری دارید.

می‌خواهند از فرصت بخت‌آزمایی بهره‌مند شوند

جری: بسیاری از آدم‌ها امیدوارند پول با آورده‌ای نصیب‌شان شود تا آنان را از بدهی یا کارکردن در حوزه‌ای که فقط به قصد امرار معاش در آن کار می‌کنند، خلاص کند. حرفی که از بیشترشان شنیده‌ام این است که دل‌شان می‌خواهد در بخت‌آزمایی برنده شوند، درحالی‌که وفور و فراوانی به دست آمده‌شان، در ازای باختن شماری دیگر است.

ابراهام: اگر انتظار آنان آن‌گونه بود که چنین اجازه‌ای را به ایشان بدهد، بنابراین همین می‌توانست مسیری باشد برای ورود مکنت به سوی‌شان. اما بیشتر افراد احتمال اتفاقی ضد آن را دارند، بنابراین انتظار برنده‌شدن در بخت‌آزمایی در آنان در جایگاه قدرتمندی قرار ندارد.

جری: با این وصف، امید برنده‌شدن با انتظار برنده‌شدن چه رابطه‌ای دارد؟

ابراهام: از آنجا که امیدواربودن مؤثرتر از تردیدداشتن است، انتظارداشتن از امیدداشتن نیز کارآمدتر است.

جری: در آن صورت، چگونه مردم بتوانند انتظارچیزی را داشته باشند که زندگی هنوز به آنان نشان نداده است؟ به عبارت دیگر، چگونه می‌توانید انتظار چیزی را داشته باشید که تجربه داشتنش را نداشته‌اید؟

ابراهام: لازم نیست پولدار باشید تا پول را به سوی خود جذب کنید. اما نمی‌توانید احساس فقر داشته باشید و مکنت را به سوی خود جذب کنید. رمز کار این است که روش‌هایی پیدا کنید تا پیش از شروع هرگونه تغییری، احساس‌تان را در آن مقطعی که

هستید، بهبود بخشد. با متمرکز کردن توجهتان به چیزهایی که اشتباه پیش می‌روند، و با بیان حکایت‌هایی که بیشتر در جهت خواسته‌تان هستند نه هم‌سو با آنچه به‌دست آورده‌اید، ارتعاش‌تان تغییر می‌کند، نقطه جذب‌تان تغییر می‌کند، و نتایج متفاوتی به‌دست خواهید آورد. آن‌گاه، در اندک مدتی، به دلیل نتایج متعددی که عایدتان می‌شود، درباره وفور و فراوانی به آگاهی یا باوری می‌رسید که همیشگی خواهد شد. بیشتر مواقع وقتی مردم می‌گویند: «پولدارها پولدارتر می‌شوند و فقرا، فقیرتر»، دلیلش همین است.

به دنبال دلایلی برای حال خوب یافتن باشید، خواسته‌تان را مشخص کنید، و افکار‌تان را در نقطه‌ای نگه دارید که حال‌تان را خوش می‌کند.

زندگی در وفور و فراوانی «معجزه» نیست

ابراهام: وقتی دیدگاه‌مان را درباره وفور در عالم توضیح می‌دهیم، و درباره اینکه نعمت و فراوانی همیشه برای‌تان مهیاست، درمی‌یابیم که آگاهی ما، به‌صرف اینکه این مطالب را از ما می‌شنوید، شکل دهنده آگاهی و دانسته‌های شما نمی‌شود. اگر از شما بخواهیم که به حرف‌های ما اعتماد کنید یا «فقط سعی کنید» آن‌ها را درک کنید، نمی‌توانید آنچه را ما درک کرده‌ایم جزو دریافت خودتان تلقی کنید، زیرا فقط رویدادهای زندگی خودتان است که برای‌تان آگاهی می‌آورد.

باورهایی که در نتیجه رویدادهای زندگی خودتان به‌دست می‌آورید، بسیار قوی هستند. ما درک می‌کنیم که نمی‌توانید بی‌درنگ از آن‌ها خلاص شوید، و باورهای دیگری را جای‌شان بنشانید، هرچند می‌دانیم باورهای کارآمد و مفید بسیاری وجود دارند که می‌توانستید از آن‌ها استفاده کنید. اما کاری هست که می‌توانید امروز انجام دهید، و در روند زندگی‌تان تفاوتی بنیادین ایجاد خواهد کرد، و لازم نیست بی‌درنگ از باورهای معمول‌تان خلاص شوید: شروع کنید به نقل داستانی درباره مسائلی که برای‌تان اهمیت دارد، تا هرچه بیشتر، احساس بهتر و مثبت‌تری نسبت به زندگی، و مسائلی که برای‌تان قابل توجه است، به شما عطا کند.

حکایت خود را به‌صورت «مستند» نویسید که همه جوانب مثبت و منفی زندگی‌تان را دربرگیرد. اما به‌جای آن، ماجرای جادویی خیالی و نشاط‌بخشی را از شگفتی‌های

زندگی تان بیان کنید. آن گاه ناظر باشید که چه اتفاقی می افتد. وقتی زندگی تان در برابر چشمان تان شروع به تغییر می کند، به واقع مانند معجزه است. اما این اتفاق جادوگری نیست. این قدرت قوانین کائنات است و نشانه هم ترازی عامدانه تان با این قوانین.

معامله آزادی در قبال پول؟

جری: بسیار خوب، می دانم عنوان این کتاب پول، و قوانین جذب است، اما در واقع بیشتر به جذب فراوانی در همه جوانب زندگی مان ربط دارد. در دوران خردسالی ام، (در ایالات متحد) مبارزه برضد جرم و جنایات با شدت و حدت در جریان بود. اکنون بیش از زمانی که خردسال بودم، تبهکاری وجود دارد. این اواخر خواندم که ملت ما در مقایسه با دیگر کشورهای دنیای «آزاد»، بالاترین درصد زندانی را داراست.

ما با بیماری ها جنگیده ایم، و با وجود این، باز هم بیمارستان های بیشتر و بیماران بیشتری نسبت به گذشته وجود دارد - اکنون بیش از همیشه، در بین این ملت بیمار جسمی وجود دارد.

ما در تلاش دستیابی به آرامش و صلح، جنگ را پس رانده ایم، اما به نظر می رسد انگار همین چند وقت پیش بود که همه جارو جنگال به راه می انداختند: «(وقتی دیوار برلین فرو ریخت) چه عالی که سرانجام همه در صلح و آرامش ایم.» اما هنوز نفسی از سر آسودگی برنیاوردیم که جنگ های دیگری در گرفت، و اکنون دیوارهایی حتی بیشتر می کشیم.

همچنین از برخی می شنوم که نگران سوءاستفاده از کودکان هستند و همین طور رفتار بد دیگران، اما هرچه بیشتر از مقابله با سوءاستفاده از کودکان می شنوم، از این مورد بیشتر خبر می رسد.

انگار هرچه می کوشیم آنچه را خواهانش نیستیم متوقف کنیم، موفق نمی شویم. اما به نظر می رسد این ملت در جهتی مثبت تر، همچنان به رفتن ادامه می دهد، که همانا وفور و فراوانی است. ما خوراک و پول زیادی داریم که قادریم از فزونی آن ها به مردم جهان نیز بدهیم، و من می بینم مردم این کشور بیش از دوران خردسالی من وسایل مادی دارند، بنابراین تغییرات مثبت اساسی به وجود آمده است.

اما به نظر می رسد بسیاری از مردم در جست و جوی وفور مادی شان، کمی آزادی

فردی‌شان را در قبال آن از دست می‌دهند. انگار کسانی هستند که وقت زیادی دارند، اما آن قدر از مکنت بهره ندارند که بتوانند از وقت‌شان لذت ببرند. همین‌طور کسانی هستند که مکنت بسیار دارند اما وقت‌شان آن قدر نیست که بتوانند از مکنت‌شان استفاده کنند. به‌ندرت با کسی مواجه شدم که هم پول کافی داشته باشد و هم وقت، تا به‌واقع لذت نصیبش شود. ابراهام، درباره برداشت من نظرت چیست؟

ابراهام: چه شما بر نبود پول تمرکز کنید چه بر نبود وقت، همچنان بر فقدان چیزی که خواسته‌تان است تمرکز دارید، بنابراین در برابر همه چیزهایی که می‌خواهید مقاومت نشان می‌دهید. چه عواطف منفی‌تان ناشی از کمبود وقت باشد، چه کمبود پول، شما اسیر احساسات منفی، و همچنان در مقطع مقاومت هستید، در نتیجه از خواسته‌تان دور می‌افتید.

وقتی احساس می‌کنید برای انجام همه کارهایی که لازم است یا کارهایی که می‌خواهید انجام دهید وقت کافی ندارید، توجه‌تان به کمبود، تأثیر منفی بسیار می‌گذارد، بیش از آنچه تشخیص دهید. احساس دست‌پاچگی بیش از اندازه، همان نشانه‌ای است که به شما می‌گوید خود را از دسترسی به نظرها، قرارهای ملاقات، اوضاع و احوال گوناگون، و هر نوع تشریک مساعی که می‌توانست برای‌تان یاری‌رسان باشد به‌شرط اینکه در مقطعی نباشید که اجازه ورود ندهید، محروم می‌کنید. وقتی احساس کمبود وقت کنید، چرخه‌ای ناراحت‌کننده را طی می‌کنید و بر برنامه بسیار پرتان تمرکز دارید و آن‌گاه احساس از پا افتادگی می‌کنید، و در تمام این قضایا، ارتعاشی ساطع می‌کنید که پیشرفت را محال می‌کند.

شما باید شروع کنید به بیان ماجرای متفاوت، زیرا نمی‌توانید پیوسته فقط بگویید امان که مجبورید بدون کمک همه کارها را انجام دهید. مه و خورشید و فلک در اختیار شما هستند و به شیوه‌های گوناگون، و بیش از حد تصورتان، آماده‌اند به شما یاری رسانند. اما وقتی پیوسته از کارهای بیش از اندازه‌ای که باید انجام دهید گله و شکایت دارید، این موهبت را از خود دریغ می‌کنید.

وقتی احساس می‌کنید پول کافی ندارید، توجه‌تان به نبود پول، اجازه آشکار شدن مسیرهایی را که برای‌تان فراوانی بیشتری می‌آورند، نمی‌دهد. نمی‌توانید به ضد خواسته‌های‌تان بنگرید و به آنچه می‌خواهید دست یابید. باید شروع به تعریف حکایتی متفاوت کنید. باید راهی بیابید که احساس وفور و فراوانی را پیش از فرارسیدنش ایجاد کنید.

وقتی در صرف وقت و پول آزادتر باشید، درها گشوده می‌شوند، مردم برای یاری به شما خواهند آمد، دیدگاه‌هایی تازه و سازنده در شما سر برمی‌آورند، و اوضاع و احوال و رویدادها آشکار خواهند شد. وقتی احساس‌تان را تغییر دهید، به انرژی رقم‌زننده دنیا دسترسی خواهید یافت. تمام مدت و همیشه، این انرژی وجود دارد تا شما آماده دست‌یابی به آن شوید.

آیا احساس منفی نسبت به پول یا سرطان یکسان است؟

جری: تفاوت بین احساس منفی نسبت به پول، و در نتیجه نداشتن آن، و بیان این جمله: «من خواهان سرطان نیستم»، اما دچار سرطان شدن، چیست؟
ابراهام: تأثیر آن این‌گونه است: شما ماهیت و جوهر هر چه را که درباره‌اش می‌اندیشید، دریافت می‌کنید. بنابراین، وقتی درباره نبود تندرستی فکر می‌کنید، همان عایدتان می‌شود. وقتی درباره فقدان پول می‌اندیشید، بی‌پولی نتیجه آن می‌شود. می‌توانید از روی احساس‌تان بگویید فکری که در سرتان هست جنبه‌های مثبت موضوع را جذب می‌کند یا جنبه‌های منفی.

کائنات نخیر شما را نمی‌شنود. وقتی می‌گویید نخیر، من خواهان بیماری نیستم، توجهتان به بیماری معطوف است و می‌گویید بله، به‌سویم بیا ای آنچه خواهانت نیستم. هر چیزی که توجهتان را به آن معطوف کنید، دعوتنامه‌ای است به جوهر آن. وقتی می‌گویید، من خواهان مکنت هستم، اما پولی فرانمی‌رسد، توجهتان به نبود آن است؛ مانند اینکه بگویید، کم‌پولی، نزد من بیا، ای که خواهانت نیستم.

وقتی به‌گونه‌ای درباره پول فکر می‌کنید که آن را وادار می‌کند نزدتان بیاید، همیشه احساس خوبی دارید. وقتی جوری به پول فکر می‌کنید که آن را از آمدن به‌سوی شما باز می‌دارد، همیشه احساس‌تان بد است. تفاوت را این‌گونه تشخیص دهید.

بنابراین می‌پرسید: «اگر این امکان هست که با تمرکز بر نبود تندرستی دچار سرطان شوم، پس چرا نتوانستم با تمرکز بر نبود مکنت، به پول دست یابم؟» رسیدن به مکنت که خواهانش هستید، مانند دست‌یابی به تندرستی است که می‌خواهید. ابتلا به بیماری سرطان که شما نمی‌خواهید، همان ابتلا به بی‌پولی است که خواهانش نیستید.

دقت کنید هر فکری که در سر می‌پرورانید، یا هر حرفی که بر زبان جاری می‌کنید، از عواطف مثبت‌تان سرچشمه بگیرد. در آن صورت، شما در وضعیت جذب خواسته‌تان

هستید. وقتی احساس منفی حضور داشته باشد، شما همیشه در مقطع جذب چیزی هستید که نمی‌خواهید.

او برای پول زحمتی به خود نداد؟

(مثالی که در پی می‌آید، پرسشی است که یکی از افراد شرکت‌کننده در کارگاه آموزشی ابراهام مطرح کرد.)

پرسش: دوستی دارم که به مدت ده سال همسر پیشین خود را مورد حمایت قرار داده بود. زن بسیار می‌کوشید و تمام آن سال‌ها از همسرش مراقبت می‌کرد و اغلب برای به‌دست‌آوردن پول کافی و حمایت از خانواده، بسیار می‌کوشید. سرانجام او از بی‌میلی شوهرش برای اینکه در کسب درآمد زندگی مشارکت کند، به‌ستوه آمد و از یکدیگر جدا شدند. همسرش هرگز نشان نداده بود که پول برایش اهمیت داشت، اما اکنون او بیش از یک میلیون دلار ارثیه نصیبش شده و آن را با همسر سابقش (دوست من)، کسی که تمام آن سال‌ها از او حمایت کرد، تقسیم نمی‌کند.

عادلانه به‌نظر نمی‌رسد. همسر این مرد به پول اهمیت می‌داد و سخت می‌کوشید اما اندکی عایدش می‌شد، درحالی‌که مرد به‌ندرت به انجام کاری اقدام می‌کرد و به‌نظر می‌رسید به پول هیچ اهمیتی نمی‌دهد، و اکنون بیش از یک میلیون دلار ارثیه برده است. چگونه می‌شود چنین باشد؟

ابراهام: با درک قانون جذب، یعنی همان کاری که ما انجام می‌دهیم، این حکایت قابل درک است. این زن سخت کوشیده است و احساس رنجش دارد، و بر کاستی تمرکز کرده، و کائنات نیز با این احساسات دقیق و ظریف هم‌سو شده است. همسرش احساس آسودگی داشت، خود را از احساس گناه دور می‌داشت، و انتظار داشت همه‌چیز برایش آسان پیش رود، و کائنات نیز با این احساسات دقیقاً هم‌تراز شد.

بسیاری بر این باورند که باید سخت بکوشند و تقلا کنند و بهایی بپردازند و درد بکشند و آن‌گاه، برای زحمت‌شان پاداش می‌گیرند. اما این نظریه با *قانون کائنات* در تناقض است. در سفری ناگوار، نمی‌توانید پایانی خوش بیابید. این تخطی از *قانون* است.

هیچ گواهی وجود ندارد که برخلاف *قانون جذب* عمل کرده باشد؛ و شما از این مزیت برخوردارید که این دو نفر را می‌شناسید، نگرش‌شان را می‌بینید، و نتایج آن را شاهدید: یکی تقلا می‌کند، به‌شدت کار می‌کند، آنچه را جامعه به او آموخته است انجام

می‌دهد، اما آنچه را می‌خواهد به دست نمی‌آورد؛ حال آنکه، دیگری از تقلا کردن امتناع می‌کند، بر احساس آرامش خود اصرار دارد، و پذیرنده منابعی است که حمایتگر آرامش بیشتر است.

بسیاری خواهند گفت: «بسیار خوب، ممکن است این رویه با قوانین کائنات تناقض نداشته باشد، اما همچنان روش درستی نیست.» اما ما می‌خواهیم بدانید که وقتی با این قانون قدرتمند همگام شوید، آن گاه عدالت مطلق آن را درک خواهید کرد.

از آنجا که می‌توانید بر آنچه ساطع می‌کنید، نظارت داشته باشید، بنابراین آیا کائنات می‌تواند چیزی بیشتر از آنچه در سطح ارتعاش‌تان قرار دارد به شما بدهد؟ آیا کسی می‌توانست بیشتر از قوانین کائنات، دقیقاً آنچه را هرکسی مرتعش کرده است، به او بدهد؟ وقتی بر افکاری که در سر می‌پرورانید نظارت کنید، حس بی‌عدالتی از وجودتان رخت برمی‌بندد، و بی‌درنگ وفور و فراوانی و طعم رقم‌زدن را که با آن متولد شده‌اید، در زندگی جایگزین می‌کنید. بگذارید هر چیزی در زندگی، برای‌تان مثالی از کارایی قوانین کائنات باشد.

اگر احساس می‌کنید باید سخت بکوشید تا استحقاق مکنت را پیدا کنید، بدانید که در آن صورت پول نمی‌تواند به‌سوی‌تان جاری شود مگر اینکه به‌شدت تقلا کنید. اما پول و مکنتی که در قبال فعالیت‌های یدی حاصل می‌شود، در مقایسه با آنچه از نظم و توازن افکار به دست می‌آید، ناچیز است. به‌طور حتم مشاهده کرده‌اید که بین برخی افرادی که به‌شدت کار می‌کنند و عایدی ناچیزی دارند و کسانی که به‌نظر می‌رسد زحمت زیادی نمی‌کشند اما عایدی بسیار دارند، تفاوت فاحشی وجود دارد. ما می‌خواهیم شما درک کنید که این تفاوت فقط در مقایسه براساس عملی که آنان انجام می‌دهند، وجود دارد - اما هیچ‌گونه تفاوت یا بی‌انصافی در مورد هم‌ترازی انرژی‌های جاری در آنان مطرح نیست.

توفیق مادی یا هر نوع موفقیتی به سخت‌کوشی یا عمل نیاز ندارد. بلکه هم‌ترازی افکار لازم است. شما نمی‌توانید به‌سادگی درباره چیزهایی که می‌خواهید، افکاری منفی در سر بپرورانید و آن‌گاه با کارکردن و سخت‌کوشی به آن دست یابید. وقتی یاد بگیرید که افکارتان را هدایت کنید، به قدرت واقعی تأثیر هم‌ترازی انرژی دست خواهید یافت.

بیشتر شما چنان به مکنت مالی نزدیک هستید، که حتی لازم نیست به روی خواسته ناب‌تان در بگشایید، اما افکاری که ممکن است بی‌درنگ به ذهن‌تان برسد با این

فکر آغاز می‌شود که اگر به خواسته‌تان دست پیدا نکنید، چقدر ناراحت می‌شوید. بنابراین با توسل به افکاری که از کاستی سرشار هستند، اجازه نمی‌دهید خواسته‌ای داشته باشید یا انتظار هر موهبت عظیمی مانند پول را داشته باشید. از این روست که بخش عمده زندگی‌تان در اوضاع مالی متوسط به سر می‌برید.

وقتی تصور می‌کنید پول همه‌چیز نیست، حق با شماست. به‌طور حتم شما برای شاد زیستن به پول نیاز ندارید. اما در جامعه ما - وقتی بسیاری از جوانب زندگی‌تان به‌نوعی به پول وابسته است، بیشتر شما الزاماً به پول وابسته‌اید. چون آزادی اساس بودن‌تان است، در نتیجه هم‌ترازی با پول کمک‌تان می‌کند جایگاهی متوازن ایجاد کنید که در همه جنبه‌های زندگی در شأن شما باشد.

آیا پول خرج کردن آسودگی به همراه دارد؟

نگرشی بسیار رایج به پول را زنی به ما نشان داد که از احساس ناراحتی‌اش پس از خرج کردن سخن می‌گفت. طی سال‌ها او ترتیبی داد که کمی پول پس‌انداز کند، اما هربار که هزینه می‌کرد، «فلج» می‌شد، به قول خودش «از ترس نمی‌توانستم یک قدم جلوتر بروم».

برایش این‌گونه توضیح دادیم: وقتی معتقد باشید پول به دلیل کار و تلاش‌تان نزد شما می‌آید، و همچنین بر این باور باشید که همیشه قادر نخواهید بود کار کنید، قابل درک است که بخواهید به پول‌تان بچسبید و از آن کم استفاده کنید تا دوام داشته باشد. اما آن احساس فقدان، فرایند جریان پول بیشتر را به زندگی‌تان کند می‌کند.

اگر از خرج کردن پول ناراحت باشید، به‌طور حتم ما شما را به این کار تشویق نمی‌کنیم. زیرا هر عملی که با احساس منفی همراه باشد، کارساز نیست. اما دلیل ناخرسندی شما به خرج کردن پول باز نمی‌گردد، بلکه نشانه این است که افکار‌تان درباره پول در آن لحظه در هم‌ترازی ارتعاشی با خواسته‌تان نیست. باور کاستی هرگز با آگاهی والای‌تان هم‌سو نمی‌شود، زیرا فقدان و کاستی وجود ندارد. هر توجهی به نبود آنچه می‌خواهید، احساسی منفی در شما ایجاد می‌کند زیرا هدایت‌گرتان به شما می‌فهماند که از درک والاتر و فوور و فراوانی و بهزیستی منحرف شده‌اید.

راهی پیدا کنید که ناخرسندی‌تان را تسکین دهید و در نهایت آن را به احساس

امید، و آن گاه به انتظاری مثبت تبدیل کنید. سپس از آن جایگاه احساسی بهتر، احساس فلجی، به *اعتماد* و *اشتقاق* تبدیل خواهد شد. شما چه بر نبود پول تمرکز کنید چه خود را چون کسی ببینید که برای زیستن تا سال‌های سال پول دارد (و هر مقدار که خرج می‌شود، یک روز به پایان آن سال‌ها نزدیک‌تر می‌شود) - آن احساس کم شدن متضاد درک والائرتان از طبیعت ابدی وجودتان است.

درست مانند این است که مجبور نیستید برای ورود هوای بیشتر به ریه‌های‌تان تلاشی اضافه به خرج دهید تا برای تمام روز یا هفته یا سال دوام بیاورید، بلکه فقط دم و بازدم می‌کنید، و همیشه و به وقت ضرورت، آنچه را می‌خواهید یا نیاز دارید دریافت می‌دارید. جریان پول نیز می‌تواند به همین آرامش به زندگی‌تان وارد و خارج شود، به شرط اینکه وفور ابدی را باور کرده باشید.

پول و مکتبی که می‌خواهید برای شما مهیاست. تنها کاری که باید انجام دهید این است که برای ورود آن به زندگی‌تان در بگشایید. وقتی پول در مسیرتان جاری شود، می‌توانید با متانت به آن اجازه خروج نیز بدهید. مانند هوایی که تنفس می‌کنید، همیشه پول کافی برای جریان داشتن وجود دارد. لازم نیست از آن پاسداری کنید (مانند اینکه نفس‌تان را بفشارید و مانع خروجش شوید) مبدا هوای بیشتری برای استنشاق وجود نداشته باشد. فراوانی بیشتر فرامی‌رسد.

گاه مردم، وقتی از نبود یا ترس‌شان سخن می‌گویند، معترض هستند، و به «واقعیت» نبود و فقدان که از سر گذرانده، دیده یا شنیده‌اند، اشاره می‌کنند. ما می‌فهمیم که نمونه‌های بسیاری برای بازگوا کردن وجود دارد، مردمانی که با نبود بسیاری از خواسته‌های‌شان مواجهند. اما می‌خواهیم شما درک کنید که این تجربه‌های فقدان به دلیل نبود فراوانی و وفور نیست. بلکه دلیلش این است که شما در نگشوده‌اید. وقتی همچنان حکایت‌هایی درباره کمبودها نقل کنید، باز هم متناقض با خواسته‌تان عمل می‌کنید. شما نمی‌توانید هر دو را با هم داشته باشید. نمی‌توانید بر *ناخواسته‌تان* تمرکز کنید و به *خواسته‌تان* دست یابید. نمی‌توانید بر نقل روایت‌های آزاردهنده درباره پول ادامه دهید و بگذارید آنچه موجب خرسندی‌تان می‌شود به زندگی‌تان وارد شود. اگر نتیجه‌ای متفاوت می‌خواهید، باید با بیان حکایتی متفاوت آغاز کنید.

ما با این گفتار آغاز می‌کنیم: *می‌خواهم حالی خوش داشته باشم. می‌خواهم مؤثر و آسوده‌خاطر باشم. افکارم اساس جذب همه چیزهایی است که به‌نظرم خوشایندند،*

از جمله پول کافی برای آسایش و شادمانی من، همین طور تندرستی و افراد نیکوی پیرامونم که ترغیب کننده و تعالی بخش و هیجان انگیزند...

شروع کنید به تعریف ماجراهایی درباره خواسته های تان؛ آن گاه جزئیات جنبه های مثبتی را که می توانید در خواسته های تان بیابید، به آن بیفزایید. سپس با جملاتی خیالی در وصف حال خوش تان که چنانچه... /وضع بهتر نمی شد؟ انتظارات مثبت تان را زینت بخشید. به مثال ها توجه کنید.

جملاتی این گونه بگویید: فقط نیکویی ها به سراغ من می آیند. درحالی که من همه پاسخ ها را ندارم، و نمی توانم همه درهایی را که برایم گشوده می شوند شناسایی کنم، می دانم وقتی با زمان و مکان پیش می روم، مسیر برایم آشکار می شود. می دانم همچنان که ادامه می دهم، قادر خواهم بود آن را مشخص کنم. هرگاه حکایتی تعریف کنید که احساس بهتری برانگیزد، احساس بهتری خواهید داشت و جزئیات زندگی تان بهبود خواهد یافت. هرچه شرایط بهتری به آن ارزانی کنید، بهترها را نیز به دست خواهد آورد.

چگونه دیدگاهم را نسبت به جذب تغییر دهم؟

گاه مردم از این موضوع ناراحت اند که این همه سال، حکایت آنچه را نمی خواسته اند، تعریف کرده اند و اکنون وقت چندانی ندارند تا آن سال هایی را که بر نبود پول تمرکز داشتند، جبران کنند - دلیلی ندارد ناراحت باشید.

هرچند درست است که نمی توانید به عقب برگردید و افکار منفی تان را خنثی کنید، دلیلی وجود ندارد که اگر هم می توانستید، این کار را می کردید، زیرا تمام قدرت شما در اکنون نهفته است. اگر در همین اکنون بتوانید افکاری در سر پرورانید که حال بهتری در شما ایجاد کند، نقطه جذب تان تغییر می کند - اکنون! تنها دلیلی که ممکن است به نظر برسد افکار منفی سال های پیش بر زندگی امروزتان اثر می گذارد، این است که همه آن سال ها همچنان افکار یا باورهای منفی را در سر می پرورانده اید. باور، فکری است که شما پیوسته در سر می پرورانید. باور چیزی بیش از الگوی کهنه فکری نیست، و شما اگر کمی بیشتر تلاش کنید - فقط کمی بیشتر - توانایی دارید که الگوی تازه ای در پیش گیرید، به ارتعاش تازه ای دست پیدا کنید، نقطه جذب تان را تغییر دهید.

فقط همین عمل ساده توجه به اینکه با یکصد دلاری که به همراه دارید، در یک روز می‌توانید چه چیزهایی بخرید، به‌طرزی شگفت‌انگیز نقطه جذب‌تان را تغییر می‌دهد. این فرایند ساده کافی است که به توازن درجه ارتعاشی‌تان ضربه بزند، و نتایج ملموس و واقعی را در جذب پول نشان‌تان دهد. در فکرتان پول‌تان را جذب کنید و سبک زندگی بهبودیافته‌ای را متصور شوید. با تجسم اینکه وقتی از مکنت زیادی برخوردار باشید، چه احساسی به شما دست خواهد داد، عامدانه حس آزادی را در خود ایجاد کنید.

می‌بینید، قانون جذب به ارتعاش‌تان پاسخ می‌دهد، نه به واقعیتی که زندگی‌تان است - اما اگر ارتعاش‌تان همچنان هم‌سطح واقعیتی باشد که در آن زندگی می‌کنید، هیچ تغییری رخ نخواهد داد. شما می‌توانید با تجسم سبک زندگی مورد علاقه‌تان و تمرکز و توجه بر آن تصاویر تا وقتی که احساس آرامش کنید، که همانا نشانه‌ای است از اینکه تغییر ارتعاشی واقعی اتفاق افتاده است، نقطه جذب‌تان را تغییر دهید.

معیارهای من مختص تنظیم اوضاع و احوال من هستند

گاه، به دلیل آگاهی از نبود پول، تصور می‌کنید هرچه را که می‌بینید می‌خواهید. نوعی اشتیاق مهارنشده در شما سر برمی‌آورد اما چون برای تهیه‌شان پول ندارید، شما را رنج می‌دهد. یا موجب می‌شود وقتی به اشتیاق‌تان توجه می‌کنید و هزینه‌اش را با پولی که ندارید، می‌پردازید، بیشتر زیر بار بدهی فرو می‌روید. اما این اشتیاق پول خرج کردن در چنین شرایطی، نوعی نشانه کاذب است. زیرا از میل واقعی در اختیارداشتن آن چیزها ناشی نمی‌شود. خریداری مداوم این و آن و به خانه آوردنش، نمی‌تواند آن اشتیاق را ارضا کند. زیرا آنچه شما به‌واقع احساس می‌کنید، خلئی است که فقط می‌تواند با هم‌ترازی با کسی - که - به‌واقع - هستید، پر شود.

شما هم‌اینک احساس ناامنی می‌کنید، حال آنکه آن کسی - که - به‌واقع - هستید، کسی است که کاملاً در امان است. شما احساس ناپسندگی می‌کنید، درحالی‌که آن کسی - که - به‌واقع - هستید، بسنده است. شما احساس کمبود می‌کنید، اما آن کسی - که - به‌واقع - هستید، کسی است که منشأ وفور و فراوانی است. این حالت، نوعی تغییر ارتعاشی است که باعث شده شما دچار ولع مصرف شوید، نه اینکه چون توانایی خریدن چیزی را دارید. وقتی قادر باشید هم‌ترازی فردی‌تان را به‌دست آورید و پیوسته آن را

حفظ کنید، اگر مکنت اشتیاق واقعی تان باشد، پول هنگفتی به زندگی تان جاری خواهد شد. آن گاه بسیار بعید است که مبلغ چشمگیری برای چیزهایی که می خواهید هزینه کنید. اما آن موقع خریدهای تان برای شما حسی بسیار متفاوت دارد. احساس نیاز یا خلأ نمی کنید که بخواهید با خرید کردن آن را پر کنید، اما در عوض نوعی علاقه رضایت مندانه به موردی احساس می کنید که به آسانی راهش را به زندگی تان باز می کند. هر بخش از این فرایند - از شروع این فکر تا شکوفایی کامل تجلی آن در زندگی تان - برای شما احساس رضایت و سرور خواهد آورد.

نگذارید دیگران معیارهایی مشخص کنند درباره اینکه چه اندازه باید مکنت داشته باشید یا با آن باید چه کار کنید، زیرا شما تنها کسی هستید که می توانید به درستی آن را تعریف کنید. با آن کسی - که - به واقع - هستید هم تراز باشید و اجازه دهید زندگی کمک تان کند تا آنچه می خواهید، به زندگی تان جاری شود.

آیا «پس انداز برای آسایش خاطر» مؤثر است؟

یکی از آشنایان، زمانی آموزگاری داشت که به او گفته بود پس انداز کردن برای آسایش خاطر، مانند «برنامه ریزی برای مصیبت» است و درواقع، تلاش برای ایجاد احساس امنیت بیشتر، به مصیبت بیشتر منجر می شود، زیرا موجب جذب ناخواسته ها می شود. او می خواست بداند آیا این فرضیه با آموزه های ما درباره قانون جذب هماهنگی دارد. ما به او چنین گفتیم: آن آموزگار حق داشت که گفت اگر به هر موردی توجه وافر نشان دهید، از آن بیشتر نصیب تان می شود. بنابراین، اگر مجبور بودید بر احتمال اتفاقات بد در آینده تمرکز کنید، ناراحتی ناشی از تعمق درباره مسائلی که خواهان شان نیستید، نشانه ای خواهد بود که می گوید در مسیر جذب آن قرار دارید. اما درواقع این احتمال وجود دارد که توجهی مختصر موجب شود موردی که جزو خواسته های تان نیست، در آینده رخ دهد. مانند شرایط مالی ای که چون به آن بپردازید، احساس ناامنی برای تان ایجاد می کند، که می تواند موجب شود ثبات مالی مورد نظرتان رخ دهد. وقتی تمرکزتان بر آسایش خاطر باشد، ممکن است طرحی به ذهن تان برسد که آن امنیت خاطر را بالا ببرد.

پس انداز کردن یا سرمایه گذاری به خودی خود نه مثبت است نه منفی. اما آن آموزگار

درست می‌گوید که اگر اساس‌تان بر ناامنی باشد، نمی‌توانید به آسودگی خاطر برسید. ما شما را ترغیب می‌کنیم که از قدرت ذهن‌تان کمک بگیرید و بر امنیت خاطری تمرکز کنید که حاصل احساسی خوب است، و آن‌گاه هر عمل مثبتی که در آن حال و احوال به شما الهام می‌شود، انجام دهید. هر کاری که حال خوبی به شما می‌دهد، با خواسته‌تان در هماهنگی است. هر موردی که حال‌تان را بد می‌کند، با خواسته‌تان هماهنگ نیست. به همین سادگی است.

برخی می‌گویند به هیچ وجه نباید خواستار پول باشید زیرا نماد مادی‌گرایی است و رنگ معنویت ندارد. اما ما می‌خواهیم به خاطر داشته باشید که شما در این دنیای بسیار مادی زندگی می‌کنید، جایی که روح، صورت مادی گرفته است. شما در این سیاره بسیار مادی، در جسم بسیار مادی‌تان هستید، جایی که مأوای روح تلقی می‌شود، جسمانی یا مادی به‌شمار می‌رود، یا هر دوی آن‌هاست. شما نمی‌توانید خودتان را از بُعد معنوی‌تان جدا کنید. درحالی‌که اینجا و در این کالبد هستید، نمی‌توانید خود را از آنچه جسمانی یا مادی است مجزا کنید. طبیعت همه چیزهای باشکوه طبیعت مادی، که شما را احاطه کرده، معنوی است.

حکایتی تازه درباره وفور و فراوانی، پول و رفاه مالی تعریف کنید

قانون جذب به واقعیتی که زندگی جاری شما هست و ادامه دارد، پاسخ نمی‌دهد، بلکه به الگوهای ارتعاش فکری‌تان که از شما تراوش می‌کند، واکنش نشان می‌دهد. بنابراین، وقتی نظرتان راجع به پول را به جای اینکه بازتاب دورنمای زندگی واقعی‌تان باشد، از منظری که می‌خواهید، در قالب حکایتی متفاوت با آن کسی - که - هستید تعریف کنید، الگوهای فکری‌تان، و در نتیجه نقطه جذب‌تان تغییر خواهد کرد.

آنچه هست، هیچ نقشی در آنچه فرامی‌رسد ندارد، مگر اینکه پیوسته حکایت آنچه را هست دوره کنید. با فکر و حرف اینکه می‌خواهید زندگی‌تان چگونه باشد، اجازه می‌دهید زندگی جاری‌تان سکوی پرتاب مقطع بالاتر و بهتر باشد. اما اگر پیوسته از آنچه هست سخن بگویید، باز هم پرش خواهید داشت - اما به شرایطی از همان جنس که دارید.

بنابراین به این پرسش‌ها توجه کنید، بگذارید پاسخ‌های طبیعی‌تان به آن‌ها جاری

شوند. آن گاه به نمونه‌هایی توجه کنید که ببینید حکایت شما و پول می‌تواند چگونه باشد. سپس آن را آغاز کنید و تصویر مالی‌تان را بهبود بخشید و شاهد باشید که به چه سرعت و بی‌تردید، شرایط و رویدادها در پیرامون‌تان به چرخش درمی‌آیند تا حکایت تازه‌تان را به واقعیت تبدیل کنند:

- آیا در این برهه از زندگی‌تان، مکنت‌تان همان میزانی است که می‌خواهید؟
- آیا کائنات از وفور و فراوانی بهره‌مند است؟
- آیا از انتخاب بهره‌مند شدن از پول فراوان برخوردارید؟
- آیا میزان مکنتی که در این دوره زندگی‌تان از آن بهره‌مند خواهید شد، از پیش از تولدتان تعیین شده است؟
- آیا اکنون با قدرت افکار معمول‌تان پولی را که جاری خواهد شد، به حرکت درخواهید آورد؟
- آیا از این توانایی برخوردارید که شرایط مالی را تغییر دهید؟
- آیا مسئول اوضاع و احوال مادی‌تان هستید؟
- آیا خواهان پول بیشتری هستید؟
- آیا آگاهی اکنون‌تان این است که وفور و فراوانی مادی تضمین شده است؟

مثالی از روایت قدیمی من درباره پول

چیزهای بسیاری وجود دارد که می‌خواهم اما استطاعتش را ندارم. امروز بیش از گذشته درآمد دارم، اما پول هنوز هم به اندازه گذشته کم پیدا است. انگار نمی‌توانم / ادامه دهم.

به نظر می‌رسد تمام عمر برای پول نگران بودم. به خاطر دارم که پدر و مادرم چقدر سخت می‌کوشیدند، و تصور می‌کنم همه آن شرایط را به ارث برده‌ام. اما این ارثیه‌ای نبود که امیدوار بودم از آن من شود. می‌دانم افراد ثروتمند هم در این دنیا هستند که لازم نیست نگران پول باشند، اما نزدیک من نیستند. هرکسی را که اکنون می‌شناسم، دچار چالش است و نگران اتفاقاتی که ممکن است در آینده بیفتد.

دقت کنید این داستان با بذل توجه به شرایطی آغاز شده است که خواهانش

و آن گاه به توجیه اوضاع و احوال می پردازد، و سپس نگاهی به گذشته می اندازد تا بر مشکل جاری تأکیدی بیشتر داشته باشد، و همان رنج را بیشتر تقویت می کند. پس از آن از کاستی و کمبود، نمایی گسترده تر ارائه می دهد. به عبارت دیگر، وقتی حکایتی منفی را آغاز می کنید، قانون جذب یاری تان می کند که از دیدگاه فعلی تان به دورنمای گذشته، حتی به آینده دست یابید، اما همان الگوی ارتعاشی نبود و فقدان پافشاری خواهد کرد. وقتی به زبان شکوه و گلایه بر نبود و کاستی تمرکز می کنید، ارتعاش نقطه جذبی را ایجاد می کنید که شما را هرچه بیشتر به فکرهای شکوه آمیز نزدیک می کند، چه بر حال متمرکز باشید چه بر گذشته یا آینده.

تلاش عامدانه تان برای بیان حکایتی جدید، این شرایط را تغییر می دهد. حکایت تازه تان الگوی فکری تازه ای را موجب خواهد شد، و برای شما نقطه جذب جدیدی را از حال، درباره گذشته و در آینده تان ایجاد خواهد کرد. تلاش بی تکلف، جست و جوی جنبه های مثبت، درست از همان جایی که هستید، لحن ارتعاشی تازه ای را تنظیم خواهد کرد که نه فقط در نوع احساس کنونی تان تأثیر می گذارد بلکه جذب سریع افکار، مردم، شرایط و چیزهایی را موجب می شود که برای تان خوشایند است.

مثالی از روایت جدید من درباره پول

من با این نظریه درباره پول موافقم که همچون هوایی که استنشاق می کنیم، در دسترس مان است. من نظریه هر دم و بازدم، یعنی ورود پول بیشتر را قبول دارم. دل انگیز است که مجسم کنیم پول فراوانی به سوی مان جاری است. می توانم بینم که چگونه احساسم راجع به پول، بر مقدار پولی که به سویم می آید اثر می گذارد. خوشحالم که درک می کنم با تمرین بیشتر می توانم نگرشم را درباره پول یا هر چیز دیگر تغییر دهم. توجه دارم که هرچه از وفور و فراوانی ام بیشتر بگویم، حالم بهتر می شود.

برایم خوشایند است که می دانم من رقم زننده واقعیت زندگی ام هستم، و مکنتمی که به سویم جریان می یابد، با افکارم ارتباطی مستقیم دارد. اینکه می دانم با تطبیق افکارم، می توانم موجب تطبیق میزان پولی شوم که دریافت می کنم، برایم رضایت بخش است. اکنون که قانون رقم زدن را درک می کنم، اکنون که می فهمم جوهره افکارم را دریافت می دارم، و مهم تر اینکه، اکنون که می فهمم می توانم از طریق احساساتم بگویم

که بر پول تمرکز دارم یا بر نبود آن، مطمئنم که سرانجام، افکارم را با وفور و فراوانی هم‌تراز خواهم کرد و پول، با قدرتی وافر، به زندگی‌ام جاری خواهد شد.

می‌فهمم اگر افراد دوروبرم نظریه‌های گوناگونی درباره پول، مکنّت، خرج کردن، پس‌انداز کردن، بشردوستی، پول دادن، پول دریافت کردن، پول به‌دست آوردن و از این قبیل مسائل دارند، لازم نیست نظر یا تجربه‌های آنان را درک کنم. من آزادم که بدانم مجبور نیستم همه آن را دسته‌بندی کنم. بسیار زیباست بدانم تنها کاری که باید انجام دهم این است که افکارم را درباره پول، با خواسته‌هایم درباره پول هم‌تراز کنم، و هرگاه احساس خوبی دارم، بدانم که هم‌سو هستم.

خوب است که می‌دانم اشکالی ندارد گاهی نسبت به پول احساسی منفی داشته باشم. اما نیت من این است که به سرعت افکارم را در جهت احساسی بهتر هدایت کنم، زیرا می‌پذیرم وقتی افکاری در سر بی‌روانم که حالم را خوش کند، برایم نتایجی مثبت رقم می‌خورد.

می‌فهمم با تغییر فکرم، بی‌درنگ پول در زندگی‌ام متجلی نمی‌شود، اما انتظار دارم در نتیجه تلاشی عامدانه برای پروراندن افکاری که احساس بهتر ایجاد کند، پیشرفتی مداوم را شاهد باشم. نخستین گواه هم‌ترازی‌ام با پول احساس و نگرش بهبودیافته من خواهد بود - آن‌گاه تغییرات واقعی در اوضاع و احوال مالی‌ام به سرعت آشکار خواهند شد. من در این باره حتم دارم.

من از همبستگی مطلق بین آنچه می‌اندیشم و احساسم درباره پول، و آنچه در واقع در زندگی‌ام به‌وقوع می‌پیوندد، آگاهم. من می‌توانم شواهد پاسخ مطلق و بی‌تردید قانون جذب به افکارم را ببینم، و چشم‌انتظار گواه بیشتر در قبال واکنش به افکار بهبودیافته‌ام هستم.

من می‌توانم تأثیر قدرتمند انرژی را در افکاری که عامدانه و سنجیده‌تر می‌پرورانم، ببینم. من معتقدم در بسیاری سطوح همیشه به این موضوع واقف بوده‌ام، و حس و حال خوبی است که به باورهای اصیلم درباره قدرت و ارزش و شایستگی‌ام بازگردم. من زندگی سرشار از وفور نعمت را سپری می‌کنم، برایم خوشایند است که درک می‌کنم در این دوره زندگی‌ام، می‌توانم هرچه را که خواستارش هستم، به‌دست آورم. برایم دل‌انگیز است که بدانم نامتناهی هستم.

برایم رهایی بی‌اندازه‌ای است که تشخیص می‌دهم مجبور نیستم پیش از اینکه

احساس خوبی پیدا کنم، منتظر باشم پول یا هر مورد دیگری عینیت یابد. اکنون درک می‌کنم وقتی حال بهتری می‌یابم، باید هر چیز و هر رویداد و هر مقدار پولی که خواهانش هستم، فرابرسد.

به همان آسانی جریان هوای دم و بازدم برای وجودمان، پول نیز این‌گونه جریان دارد. خواسته من آن را جذب می‌کند، و آرامش افکارم اجازه می‌دهد که به کار گرفته شود. دم و بازدم. دم و بازدم. همیشه جاری. همیشه آسان. هر وقت که بخواهم. هر زمان که مایل باشم. هر مقدار که بخواهم - درون و بیرون.

برای بیان حکایت بهبود یافته‌تان، هیچ روش درست یا نادرستی وجود ندارد. ممکن است درباره مسائل گذشته، حال، یا آینده باشد. تنها معیار مهم و اساسی این است که باید قصد و نیت‌تان این باشد که حکایتی را تعریف کنید که احساسی بهتر در شما ایجاد کند. بیان داستان‌های کوتاه خوشایند در طول روز، نقطه جذب‌تان را تغییر خواهد داد. فقط به خاطر بسپارید حکایتی که تعریف می‌کنید، بر مبنای زندگی‌تان باشد. بنابراین آن را به هر شیوه‌ای که دوست دارید، تعریف کنید.

همیشه وقتی احساس‌تان خوب است،

در جهت جذب خواسته‌تان،

هستید.

شما می‌توانید اعتماد کنید احساس‌تان

نشانه‌ای است که در کدام جهت

قرار دارید.

بخش سه

مفط سلامت تَن



افکارم وضعیت جسمانی مرا رقم می‌زنند

سنجش میزان توفیق برای بیشتر مردم بر پایه پول، مالکیت یا اموال دیگر صورت می‌گیرد. اما از نظر ما شادی و سرور بزرگ‌ترین دستاورد توفیق یافتن است. درحالی‌که به دست آوردن پول و اموال شگفت‌انگیز به‌طور قطع می‌تواند سرورتان را افزایش دهد، حال و احساس خوش جسم مادی‌تان بزرگ‌ترین عامل دست‌یابی به سرور و تندرستی بادوام است.

هر بخش از زندگی‌تان از طریق دورنمای کالبد مادی‌تان تجربه می‌شود، و وقتی احساس خوبی داشته باشید، هر چیزی که می‌بینید، بهتر به نظر می‌رسد. به‌طور حتم، حتی وقتی جسم‌تان نیز به‌نوعی ضعیف شده باشد، می‌توانید نگرش خوب را حفظ کنید. اما جسمی دارای احساس خوب، شالوده‌ای قوی است برای تعالی نگرش. بنابراین جای تعجب نیست که نوع احساس‌تان بر افکار و نگرش‌های‌تان نسبت به هر چیزی اثر می‌گذارد، و همین‌طور افکار و نگرش‌تان با نقطه جذب‌تان همسان است، و در نتیجه نقطه جذب‌تان شیوه زندگی‌تان را تعیین می‌کند - موارد/اندکی وجود دارند که از دست‌یابی به جسمی دارای احساس خوب، ارزشمندترند.

بسیار جالب است که جسمی دارای احساس خوب، نه فقط افکار مثبت را افزایش می‌دهد، بلکه همچنین افکار مثبت نیز جسم دارای احساس خوب را تقویت می‌کند. معنایش این است که شما نباید در تندرستی کامل باشید تا بتوانید احساس آسودگی کنید و این حالت سرانجام به حال یا نگرش عالی منتهی شود. زیرا اگر قادر باشید به‌نوعی به آن آسودگی برسید، حتی وقتی جسم‌تان مجروح یا بیمار است، شما به بهبود جسمانی دست خواهید یافت، زیرا افکارتان واقعیت شما را رقم می‌زنند.

شکایت از شکایت کردن نیز شکایت محسوب می شود

بسیاری شکایت دارند که خوش بین بودن در دوران جوانی و در اثنای بهره‌مندی از سلامت کامل کار ساده‌ای است، اما وقتی مسن تر یا بیمارتر می‌شوید، بسیار دشوار می‌شود. اما ما هرگز به شما نمی‌گوییم سن‌تان یا وضعیت جاری سلامت نبودن‌تان را عاملی برای محدودیت افکار‌تان بدانید که همانا در به روی پیشرفت یا بهبودتان نمی‌گشایند.

بیشتر مردم از قدرت افکارشان خبر ندارند. آنان تشخیص نمی‌دهند وقتی برای شکوه و گلایه موردهایی پیدا می‌کنند، مانع تندرستی‌شان می‌شوند. بسیاری متوجه نمی‌شوند پیش از اینکه از درد جسم یا نوعی بیماری مزمن شکایت کنند، نخست از چیزهای دیگری شکایت داشتند. مهم نیست شکایت‌تان از کسی است که از دستش بسیار خشمگین هستید، کسی که به شما خیانت کرده، یا کسانی که معتقدید رفتاری اشتباه مرتکب شده‌اند، یا از مشکلی باشد که در تندرستی‌تان وجود دارد - شکایت، شکایت است، و مانع بهبود می‌شود.

بنابراین چه حال خوشی دارید و می‌خواهید آن حالت خوب را حفظ کنید، چه سلامت‌تان به نوعی تضعیف شده و منتظر بهبود هستید، فرایند همان است: یاد بگیرید افکار‌تان را در مسیر چیزهایی قرار دهید که حال‌تان را خوش می‌کنند، و قدرتی را که از هم‌ترازی ارتعاشی با منشأ نشئت می‌گیرد، کشف کنید.

وقتی به مطالعه این مطالب ادامه دهید، آنچه را از خیلی پیش، پیش از تولدتان می‌دانستید، به خاطر خواهید آورد، و با قوانین و فرایندهایی که به شما احساس قدرت خواهد داد، هم‌سویی می‌یابید. آنچه برای پیشرفت و حفظ جسمی تندرست و دارای احساس خوب لازم است، توجه عامدانه به افکار و احساسات، و شور و شوقی صمیمانه است برای اینکه حالی خوش داشته باشید.

از نظر جسمی وضعیت خوبی دارم

اگر حال خوشی ندارید یا به مسیری چشم دوخته‌اید که می‌خواهید در آن باشید، راهی برای بازتاب دیگر جنبه‌های زندگی‌تان وجود دارد، و دلیلش این است که می‌خواهیم توجه‌تان را به ارزش توازن جسمانی‌تان و آسودگی و بهزیستی جلب کنیم. چیزی در کائنات وجود ندارد که سریع‌تر از جسم‌تان به افکار‌تان پاسخ دهد. بنابراین، افکاری

هم‌تراز، پاسخ‌هایی سریع و نتایجی آشکار ارمغان دارند. درواقع سلامت جسمانی‌تان آسان‌ترین مقوله‌ای است که در مهار شما قرار دارد، زیرا نتیجه کارهایی است که با خود می‌کنید. با وجود این، از آنجا که شما هر چیزی را در این جهان از طریق عدسی‌های احساسات کالبد مادی‌تان تعبیر می‌کنید، اگر از توازن خارج شوید، ممکن است بیش از جسم‌تان، بر بخش‌های بزرگ‌تری از زندگی‌تان، اثر منفی بگذارد.

شما هیچ‌گاه برای سلامت بودن و حال خوش داشتن به اندازه زمانی که بیمار هستید و ناخوش، صراحت ندارید. بنابراین، بیمار بودن سکوی پرتاب قدرتمندی است برای طلب سلامت. اگر لحظه‌ای که بیماری موجب شده است تمنای تندرستی داشته باشید بتوانید توجه‌تان را به تندرست بودن مبذول کنید، بی‌درنگ این اتفاق محقق خواهد شد. اما در بیشتر افراد، وقتی حال‌شان خوش نیست، تمام توجه‌شان به آن ناخوشی معطوف می‌شود. وقتی بیمار هستید، منطقی است که به احساس‌تان توجه کنید، و در این راستا بیماری را طولانی خواهید کرد... اما توجه شما به نبود تندرستی موجب بیماری‌تان نشد؛ توجه شما به نبود بسیاری چیزهای دلخواه‌تان باعث و بانی آن است.

توجه دیرینه به چیزهایی که نمی‌خواهید، شما را در مقطعی قرار می‌دهد که به روی سلامت جسم‌تان در نگشایید، همچنین به روی راه‌حل‌هایی برای دیگر موضوعاتی که بر آن‌ها تمرکز دارید. اگر می‌توانستید با همان اشتیاقی که بر نبود تندرستی تمرکز می‌کردید، به بود آن نیز توجه نشان دهید، نه فقط به سرعت بهبود می‌یافتید بلکه حفظ توازن و تندرستی‌تان نیز بسیار آسان می‌نمود.

کلمات آموزش نمی‌دهند، اما تجربه‌های زندگی چرا

صرف شنیدن حرف‌هایی، حتی اگر سخنانی درست و سنجیده باشند که بیانگر حقایق‌اند، درک و فهم نمی‌آورد. اما تلفیق توضیحات دقیق که با تجربه زندگی همراه شده‌اند، و همیشه با قوانین کائنات هم‌تراز هستند، درک به ارمغان می‌آورد. انتظار ما این است که وقتی این سخنان را می‌شنوید، و پس از آن در زندگی‌تان پیش می‌روید، از اینکه چگونه همه‌چیز در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد درک کاملی به‌دست آورید و بر همه

جنبه‌های زندگی‌تان، به‌ویژه توجهاتی که باید به جسم‌تان نشان دهید، نظارت کامل داشته باشید.

شاید وضعیت جسمانی‌تان دقیقاً همان چیزی است که می‌خواهید. اگر این‌گونه است، بنابراین به تمرکز بر جسم‌تان به همان ترتیبی که هست، ادامه دهید، برای جنبه‌هایی که موجب خشنودی شماست قدردان باشید، و آن وضعیت را حفظ کنید. اما اگر لازم است تغییراتی ایجاد کنید، از نظر ظاهر، بنیه یا تندرستی، بسیار حائز اهمیت است که بیان حکایتی متفاوت را آغاز کنید. نه فقط درباره جسم‌تان، بلکه درباره همه مسائلی که برای‌تان ایجاد دغدغه می‌کند. وقتی تمرکز مثبت را آغاز می‌کنید، به‌تدریج درباره بسیاری مسائل احساس خوبی دارید، و بیشتر مواقع حس می‌کنید شور و هیجان در درون‌تان غلیان دارد، و کم‌کم قدرت کائنات را احساس خواهید کرد. قدرتی که عوالم را رقم زده، در شما جاری است.

شما تنها کسی هستید که رویدادهای زندگی‌تان را رقم می‌زنید. نه کسی دیگر. هرچه به‌سوی‌تان می‌آید از قدرت افکار‌تان است.

وقتی زمانی به اندازه کافی طولانی، همراه با احساس شور و اشتیاق تمرکز کنید، قدرت بیشتری کسب می‌کنید و به نتایجی بزرگ‌تر دست می‌یابید. فکرهای دیگر، هرچند مهم هستند و خلاقانه، به‌طور معمول فقط آن‌هایی را که از پیش رقم زده‌اید حفظ می‌کنید. بنابراین، بسیاری افراد تجربه‌های مادی غیرقابل توجهشان را فقط با افکاری مصمم حفظ می‌کنند - بی‌آنکه احساساتی قدرتمند و قوی آن را همراهی کند. به عبارت دیگر، آن‌ها صرفاً همان روایت‌ها را درباره مسائلی تعریف می‌کنند که به‌نظرشان ناعادلانه و ناخواسته است و باب میل‌شان نیست. با این کار، اوضاع و احوالی را که خواهانش نیستند، حفظ می‌کنند. بیان داستان‌هایی احساس برانگیز درباره تمام موضوعاتی که بر آن‌ها تمرکز می‌کنید، تأثیری عظیم در جسم‌تان می‌گذارد. اما از آنجا که کلمات آموزش نمی‌دهند، توصیه ما این است که مدتی حکایتی متفاوت تعریف کنید، و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

قانون جذب هر فکری را در من گسترش می‌دهد

قانون جذب می‌گوید هر چیزی مانند خود را جذب می‌کند. به عبارت دیگر، هر فکری که

در هر لحظه در سر پیروانید، فکری مشابه را به‌سوی خود جذب می‌کند. به همین سبب، هرگاه دربارهٔ موضوعی بیندیشید که خوشایند نیست، افکار ناخوشایند مرتبط با آن موضوع به‌سرعت به‌سوی‌تان جذب می‌شوند. به‌سرعت خود را در حالی می‌بینید که نه‌فقط با رویدادهای کنونی مواجهید، بلکه به گذشته‌تان نیز برای به‌دست‌آوردن اطلاعاتی بیشتر که با آن ارتعاش هم‌سو باشد، رجوع می‌کنید. اکنون، از طریق قانون جذب، وقتی افکار منفی‌تان به فراخور حال گسترش می‌یابند، عواطف منفی‌تان نیز این‌گونه پیش می‌روند.

خیلی زود خود را در حالی می‌یابید که با دیگران دربارهٔ آن موضوع ناخوشایند وارد بحث می‌شوید. اکنون آنان نیز به این روند دامن می‌زنند، اغلب به گذشته‌شان رجوع می‌کنند... تا اینکه در زمانی بسیار کوتاه، بیشتر شما به دلیل اینکه برای موضوعی کوچک بسیار طولانی تعمق کرده‌اید، اطلاعات همسان آن را به اندازهٔ کافی گرد می‌آورید و در نتیجه جوهر آن موضوع فکری‌تان به زندگی‌تان گام می‌نهد.

بسیار طبیعی است که وقتی از آنچه نمی‌خواهید باخبر باشید، می‌توانید از خواسته‌های‌تان آگاه شوید. هیچ اشکالی ندارد که مشکلی را پیش از جست‌وجوی راه‌حل، شناسایی کنید. اما در طول زمان، بسیاری افراد به‌جای اینکه راه‌حل‌محور باشند، مشکل‌محور می‌شوند و در بررسی و توضیح مشکل‌شان، پیوسته به مشکل تداوم می‌بخشند.

باز هم، داستان متفاوت ارزشمندی تعریف کنید. داستانی راه‌حل‌محور، نه مشکل‌محور. اگر منتظر بمانید که پس از بیمار شدن، تمرکزتان را به مثبت‌نگری سوق دهید، کاری است بس دشوارتر از این است که بخواهید داستان سلامت‌بودن را از جایگاه احساسی خوش بیان کنید. اما به‌هرحال، حکایت تازه‌تان به‌موقع نتایج متفاوتی برای‌تان به ارمغان خواهد آورد. همانا آن حکایت، قصه‌های مشابه را فرامی‌خواند. بنابراین، ماجرای را بازگو کنید که می‌خواهید در زندگی‌تان رقم بخورد و بدانید سرانجام تحقق خواهد یافت.

بعضی افراد نگران هستند که چون از پیش بیمارند، اکنون نمی‌توانند خوب باشند، زیرا بیماری‌شان تمام توجه آنان را در تصرف دارد، و در نتیجه توجه‌شان به بیماری موجب تداوم سلامت نبودن‌شان است. اگر آنان فقط از این توانایی برخوردار باشند که بر آنچه اکنون وجود دارد تمرکز کنند، ما نیز موافقیم که چنین خواهد بود. اما از آنجا

که این امکان وجود دارد که راجع به مسائلی متفاوت با آنچه اکنون اتفاق می افتد، بیندیشید، ممکن است همه چیز تغییر کند. با وجود این، شما نمی توانید فقط بر مسائل جاری تمرکز کنید و شاهد تغییر باشید. شما باید بر نتایج مثبتی که در تعقیبشان هستید، تمرکز کنید تا به حاصلی متفاوت دست یابید.

قانون جذب به افکار تان پاسخ می دهد، نه به واقعیت جاری. وقتی افکار تان را تغییر دهید، واقعیت تان باید با آن تناسب بیابد. اگر هم اکنون همه چیز بسیار خوب پیش می رود، آن گاه تمرکز بر آنچه اکنون رخ می دهد موجب تداوم تندرستی تان می شود. اما اگر روند کنونی خوشایندتان نیست، باید راهی پیدا کنید که تمرکز تان را از ناخواسته ها پرت کنید. شما از این توانایی برخوردارید که بر افکاری درباره خودتان، جسم تان، و همه چیزهایی که در حوزه هایی متفاوت با آنچه اکنون رخ می دهد و برای تان مهم است، تمرکز کنید. شما از این قدرت برخوردارید که آنچه را فرامی رسد، مجسم کنید، یا مسائلی را که پیش از این اتفاق افتاده است به خاطر بسپارید. وقتی عامدانه قصدتان این باشد که مسائلی خوشایند بیابید و درباره شان بیندیشید و سخن بگویید، می توانید به سرعت الگوهای فکری تان، در نتیجه ارتعاش تان، و سرانجام رویدادهای زندگی تان را تغییر دهید.

اختصاص پانزده دقیقه برای تندرستی عامدانه

تجسم پای تندرست درحالی که به شدت درد دارد، کار آسانی نیست، اما برای شما بسیار حائز اهمیت است که هر کاری که می توانید انجام دهید تا حواس تان را از انگشت دردناک تان پرت کنید. اما، زمانی که با ناراحتی شدید جسمی مواجه هستید، زمان مؤثری برای تجسم تندرستی نیست. بهترین هنگامه انجام این کار وقتی است که در بهترین حال و احوال معمول تان به سر می برید. به عبارت دیگر، اگر به طور معمول در ابتدای روز احساس می کنید حال تان بهتر است، آن موقع را برای تجسم حکایت تازه تان انتخاب کنید. اگر بعد از استحمام در آبی گرم و جانبخش حال تان بهتر می شود، آن هنگام را برای تجسم برگزینید.

حدود پانزده دقیقه را به این کار اختصاص دهید. چشم های تان را ببندید و تا جایی که می توانید از آگاهی تان از موقعیت موجود کناره گیری کنید. سعی کنید مکانی آرام پیدا کنید که حواس تان پرت نشود، و خود را در مقطع بهبود جسمانی ببینید. تصور

کنید تند راه می‌روید و عمیق نفس می‌کشید، و از هوایی که استنشاق می‌کنید لذت می‌برید. تصور کنید بر سطحی با شیبی ملایم راه می‌روید و به پاس استقامت جسم‌تان لبخندی بر لب دارید. خود را ببینید که خم می‌شوید و کش می‌آیید، و از انعطاف جسم‌تان سرخوش هستید.

زمانی را صرف بررسی فرضیه‌های دل‌انگیز کنید با این نیت خاص که از جسم‌تان لذت ببرید، و نیرومندی و استقامت، و انعطاف‌پذیری و زیبایی آن را بستابید. وقتی مجسم کنید بر مودی که مشکل‌ساز است فائق آمده‌اید، افکارتان بخشی از معادله را که طرف فقدان است، تلطیف می‌کند.

گاه مردم توضیح می‌دهند که زمانی بس دراز خواسته‌هایی داشته‌اند که متجلی نشده، و معتقدند قانون جذب برای‌شان کارآمد نبوده است - اما علتش این است که آنان از جایگاه فقدان خواسته‌شان، درخواست بهبود کرده‌اند. بازتنظیم افکارتان برای اینکه بیشتر مواقع بر خواسته‌تان تمرکز کنید، به زمان نیاز دارد. اما سرانجام، برای شما بسیار طبیعی خواهد بود که این‌گونه عمل کنید. به‌موقع داستان تازه‌تان همانی خواهد بود که بی‌محبا بیان خواهید کرد.

اگر وقت صرف کنید و جسم‌تان را در وضعیتی مثبت مجسم کنید، آن افکار الهام‌بخش ایجادکننده حالی خوش غالب خواهد شد. آن‌گاه شرایط جسمانی‌تان باید تسلیم افکارتان شود. اما اگر فقط بر شرایطی که وجود دارد تمرکز کنید، هیچ تغییری صورت نخواهد گرفت.

وقتی حکایت تازه‌تان را مجسم کنید و متصور شوید و بر زبان آورید، سرانجام آن را باور خواهید کرد. وقتی چنین اتفاقی بیفتد، گواه آن به‌سرعت در تجربه‌تان جاری خواهد شد. باور، فکری است که پیوسته در سر می‌پرورانید، و وقتی باورهای‌تان با خواسته‌های‌تان هماهنگ شوند، آن‌گاه خواسته‌های‌تان واقعیت شما خواهند شد.

بین شما و خواسته‌تان چیزی به‌جز الگوهای فکری‌تان قرار ندارد. صرف‌نظر از وضعیت افت جسم‌تان، صرف‌نظر از اینکه شرایط جسم‌تان چگونه است، جسمی نیست که نتواند به بهبود دست یابد. هیچ‌مورد دیگری در رویدادهای زندگی‌تان به‌سرعت جسم مادی‌تان به الگوهای فکری‌تان واکنش نشان نمی‌دهد.

من در گرو باورهای دیگران نیستم

با کمی تمرکز مجدانه در جهت درست، به نتایجی چشمگیر دست خواهید یافت. سرانجام به خاطر خواهید آورد که شما می‌توانید همان چیزی باشید که بر آن تمرکز می‌کنید، یا آن را انجام دهید یا در اختیار داشته باشید و با آن هم‌سویی ارتعاشی بیابید. شما از منظر غیرمادی‌تان به جسم مادی و به دنیای مادی‌تان وارد شده‌اید، و به‌طور مشخص مایل بودید که در اینجا باشید. شما تمام جزئیات رویدادهای زندگی مادی‌تان را پیش از ورود به اینجا مشخص نکرده‌اید، اما برای نشاط و سرزندگی جسم مادی‌تان که همانا رویدادهای زندگی‌تان را رقم می‌زنند، هدف‌هایی واضح و روشن ترتیب داده‌اید. شما برای بودن در اینجا انرژی سرشار داشته‌اید.

وقتی نخست در قالب جسم نوزادی‌تان وارد شدید، به دنیای درونی‌تان بیش از دنیای مادی نزدیک بودید و حس بهزیستی و نیرومندی‌تان بسیار قوی بود. اما با گذشت زمان، وقتی بر دنیای مادی‌تان متمرکز شدید، به تدریج دیگرانی را مشاهده کردید که اتصال قوی‌شان به بهزیستی را از دست داده بودند. آن‌گاه - ذره ذره - حس بهزیستی شما نیز کم‌رنگ شد.

این امکان وجود دارد که در این دنیای مادی متولد شوید و همچنان ارتباط‌تان را با آن کسی - که - به‌واقع - بوده‌اید و با بهزیستی مطلق‌تان حفظ کنید. با وجود این، بیشتر افراد، وقتی بر این واقعیت زمانی / مکانی تمرکز می‌کنند، این‌گونه ادامه نمی‌دهند. دلیل ابتدایی رنگ باختن آگاهی‌تان از بهزیستی فردی تقاضاهای مصرانه اطرافیان‌تان است که پیوسته می‌خواهند به طریقی آنان را راضی کنید. هرچند در بیشتر موارد پدر و مادران و آموزگاران‌تان افرادی فهیم تلقی می‌شوند، آنان بیشتر تمایل دارند راه‌هایی برای خشنود کردن آن‌ها پیدا کنید نه روش‌هایی برای خشنودی خودتان. بنابراین، در فرایند جامعه‌پذیری، تقریباً همه مردم، در تقریباً همه جوامع مسیرشان را گم می‌کنند، زیرا آنان ریشخند یا مجبور می‌شوند از سامانه هدایتگرشان دور شوند.

بیشتر جوامع از شما می‌خواهند که کارتان را در اولویت قرار دهید. به‌ندرت شما را تشویق می‌کنند که به هم‌ترازی ارتعاشی خودتان توجه کنید، یا به اتصال‌تان به دنیای درونی‌تان. بیشتر مردم سرانجام براساس تأیید یا مخالفت انگیزه می‌یابند که همانا دیگران به آنان حکم کرده‌اند. بنابراین، آنان با توجهی نابجا بر انجام کاری که از سوی

ناظران زندگی‌شان ستودنی و موجه است، هم‌ترازی‌شان را از دست می‌دهند، و آن‌گاه اتفاقات زندگی‌شان شیب نزولی می‌یابد.

اما شما بسیار سرخوش بوده‌اید که به این دنیای مادی بسیار متنوع گام می‌نهیید، زیرا از ارزش این تضاد که قرار بود سازندهٔ رویدادهای زندگی‌تان باشد، باخبر بودید. می‌دانستید به این درک خواهید رسید که کدام‌یک از انتخاب‌های متعدد موجود در زندگی‌تان را ترجیح خواهید داد.

هرگاه از آنچه نمی‌خواهید، باخبر باشید، آشکارا درک می‌کنید که خواهان چه چیزی هستید. اما بسیاری افراد به مرحلهٔ نخست، شناسایی آنچه نمی‌خواهند، می‌پردازند و سپس به جای اینکه به سوی خواسته‌شان پیش بروند و به هم‌ترازی ارتعاشی با آن دست پیدا کنند، بی‌وقفه به حرف‌زدن دربارهٔ ناخواسته‌های‌شان ادامه می‌دهند - و سرانجام، بشاشیت و خاصیت حیاتی‌شان که با آن زاده شده‌اند، هدر می‌رود.

وقت کافی برای انجام آن وجود دارد

وقتی قدرت افکار را درک نکنید، و برای هم‌ترازی افکارتان و دستیابی به این قدرت وقت صرف نکنید، آن‌گاه مجاب می‌شوید که از طریق قدرت کارکردن و فعالیت‌های‌تان رویدادها را رقم بزنید، که در مقام مقایسه چندان چشمگیر نیست. بنابراین، اگر برای رسیدن به هدفی، به‌شدت درگیر کارکردن بوده‌اید بی‌آنکه برای دستیابی به آن برنامه‌ریزی کرده باشید، اغلب احساس اذیت‌آلودگی می‌کنید و توان رقم‌زدن آن را در خود نمی‌بینید. برخی افراد احساس می‌کنند در دوران زندگی‌شان وقت کافی ندارند تا آنچه می‌خواهند باشند و کاری را که می‌خواهند انجام دهند و آنچه را در رؤیاهای‌شان می‌خواستند، داشته باشند. اما ما می‌خواهیم درک کنید اگر زمانی را صرف کنید تا عاقدانه با همان انرژی‌ای هم‌تراز شوید که از طریق قدرت تمرکز بر افکارتان جهان را رقم می‌زند، قدرت مؤثری را کشف خواهید کرد که شما را یاری می‌کند به‌سرعت کارهایی را انجام دهید که پیش‌تر ممکن نمی‌پنداشتید.

وقتی در هم‌ترازی لازم قرار بگیرید، چیزی وجود ندارد که نتوانید باشید یا انجام دهید یا در اختیار بگیرید. وقتی چنین کنید، زندگی‌تان شواهد هم‌سوئی‌تان را به شما عطا خواهد کرد. درواقع پیش از اینکه چیزهایی آشکار شوند، دلیل هم‌ترازی‌تان در قالب

احساسات خوب مثبت فرامی‌رسد. اگر این موضوع را درک کنید، آنگاه قادر خواهید بود در مسیرتان ثابت‌قدم بمانید، درحالی‌که تجلی خواسته‌های‌تان به سوی شما جریان می‌یابد. قانون جذب می‌گوید: هر چیزی مانند خود را جذب می‌کند.^۱ حال و احوال‌تان هرگونه که باشد - هر طوری که احساس کنید - بیشتر جوهرهٔ آن را به‌سوی خود فرامی‌خوانید.

خواستن یا اشتیاق داشتن به چیزی، وقتی معتقد باشید می‌توانید به آن دست یابید، حال خوشی ایجاد می‌کند. اما اشتیاق داشتن به‌شکل تردید، با احساسی ناخوشایند همراه است. ما می‌خواهیم شما درک کنید که خواهان چیزی بودن و اعتقاد به اینکه می‌توانید آن را انجام دهید، هم‌ترازی است، اما خواستن همراه با شک و تردید، نامتوازی است.

خواستن و باور داشتن هم‌ترازی است.

خواستن و انتظار داشتن هم‌ترازی است.

انتظار برای موردی که جزو خواسته‌تان نیست، هم‌ترازی به‌شمار نمی‌رود.

شما می‌توانید هم‌ترازی یا نامتوازی‌تان را احساس کنید.

چرا می‌خواهم از وضعیت جسمانی عالی برخوردار باشم؟

هرچند ممکن است به‌نظرتان عجیب برسد، ما نمی‌توانیم از جسم مادی‌تان حرف بزنیم بی‌آنکه به ریشه‌های غیرمادی و اتصال نامتناهی‌تان به این ریشه‌ها بپردازیم، زیرا شما در جسم مادی‌تان، گستره‌ای از وجود درونی‌تان هستید. به کلامی ساده، برای اینکه در نهایت سلامت و سرحالی باشید، باید در هم‌ترازی ارتعاشی با وجود درونی‌تان قرار داشته باشید. برای رسیدن به این مقصود، باید از عواطف یا احساسات‌تان آگاه باشید.

سلامتی جسمانی‌تان به‌طور مستقیم به هم‌ترازی ارتعاشی‌تان با وجود درونی، یا منشأ بستگی دارد. یعنی هر فکری که دربارهٔ هر موضوعی در سر بپروانید، می‌تواند تأثیری مثبت یا منفی در آن رابطه بگذارد. به‌عبارت‌دیگر، امکان ندارد بتوان جسمی تندرست داشت بی‌آنکه از عواطف‌تان آگاهی کافی داشته باشید و قصدتان این نباشد که افکارتان را متوجه موضوعاتی کنید که احساسی خوب در شما برانگیزاند.

وقتی به خاطر داشته باشید که برخورداری از احساسی خوب امری طبیعی است، و

۱. کیوتر با کیوتر باز با باز، کند همجنس با همجنس پرواز. - م.

تلاش کنید که به جنبه‌های مثبت مسائل مورد توجهتان بپردازید، درواقع افکارتان را تربیت خواهید کرد که با افکار وجود درونی‌تان هماهنگ شوند. این دستاورد توفیقی عظیم برای جسم مادی‌تان به‌شمار می‌آید. وقتی افکارتان پیوسته احساساتی خوش برانگیزانند، جسم مادی‌تان توفیق خواهد یافت.

البته طیف گسترده‌ای از عواطف، از احساسی بسیار بد تا بسیار خوب وجود دارد. اما در هر لحظه از زمان، به دلیل تمرکزتان بر هر یک، درواقع با دو انتخاب احساسی مواجهید - احساس بهتر یا بدتر. بنابراین، می‌توانید به‌درستی بگویید که درواقع دو احساس وجود دارد، و وقتی عامدانه احساس بهتر را از بین دو انتخاب برگزینید، سامانه هدایتگرانتان را قدرتمندانه به‌کار می‌برید. در این راستا، سرانجام، می‌توانید خود را با بسامد دقیق وجود درونی‌تان تنظیم کنید - وقتی این‌گونه پیش روید، جسم مادی‌تان توفیق خواهد یافت.

می‌توانم به وجود درونی‌ام که ماناست، اعتماد کنم

وجود درونی‌تان منشأ شما را تشکیل می‌دهد، که طی هزاران سال تجربه زندگی همچنان سیر تکامل را می‌پیماید. منشأ درون‌تان، با هر غربالگری و دسته‌بندی، همیشه از بین انتخاب‌های موجود، بهترین احساس را برمی‌گزیند، که به این معناست که وجود درونی‌تان همیشه خود را با عشق و مهر و سرور و همه آنچه نیکوست، تطبیق می‌دهد. به همین دلیل است که وقتی انتخاب می‌کنید دیگری یا خودتان را بدون احساس گناه، دوست داشته باشید، احساس خوبی به شما دست می‌دهد. احساس خوب تأییدی هم‌ترازی‌تان با منشأ است. وقتی افکاری را انتخاب می‌کنید که با منشأ هم‌تراز نیستند، و پاسخی عاطفی مانند ترس یا خشم یا حسادت ایجاد می‌کنند، آن احساسات تعیین‌کننده تفاوت ارتعاشی‌تان با منشأ است.

منشأ هرگز از شما روی بر نمی‌گرداند، بلکه پیوسته ارتعاش ثابت بهزیستی را ارائه می‌دهد. بنابراین، وقتی دچار عواطف منفی می‌شوید، معنایش این است که از نزدیکی ارتعاشی به منشأ و به جریان بهزیستی ممانعت می‌کنید. وقتی داستان‌هایی را درباره جسم‌تان، درباره زندگی‌تان و کارتان و افراد زندگی‌تان بیان می‌کنید، و با گفتن آن‌ها احساسی خوشایند در شما سر برمی‌آورد، به اتصالی ثابت با آن جریان بهزیستی که

پیوسته در شما جاری است دست خواهید یافت. وقتی بر چیزهایی تمرکز می‌کنید که دلخواهتان است، عواطف مثبت در شما بیدار می‌شوند، به قدرتی که دنیا را رقم می‌زند دسترسی می‌یابید، و آن را مورد توجه قرار می‌دهید.

نقش افکار در صدمات ناشی از ضربه چیست؟

جری: آیا آسیب‌ها به همان ترتیبی ایجاد می‌شوند که بیماری‌ها، و آیا آن‌ها نیز از طریق افکار برطرف می‌شوند؟ آیا مانند شکستن چیزی است که بر اثر اتفاقی ناگهانی پیش می‌آید، در نتیجه تضاد با مجموعه بلندی از افکار که می‌خواهند حرفی بزنند؟

ابراهام: ضربه وارده بر جسم‌تان چه ناگهانی و بر اثر حادثه‌ای به‌نظر رسد، چه در نتیجه نوعی بیماری مانند سرطان، شما شرایطی را در افکارتان ایجاد کرده‌اید - پس شفا نیز از طریق افکارتان فراخواهد رسید.

افکار آرامش‌بخش دیرینه، سلامت را ترویج می‌دهند، اما افکار تنش‌زا یا رنجش‌آور، یا تنفر/آمیز، یا هراس/نگیز دیرینه بیماری را ترویج می‌دهند. اما چه نتیجه به‌ناگهان نمایان شود، مانند افتادن و شکستن استخوان‌های‌تان، یا به‌کندی، مانند سرطان، سبک زندگی‌تان هرچه باشد، همیشه با توازن افکارتان تناسب دارد.

وقتی با کاهش تندرستی مواجه شوید، چه به‌شکل شکستگی استخوان باشد چه بیماری داخلی، بعید است بتوانید بی‌درنگ افکاری پیدا کنید که احساس خوب در شما ایجاد کند و با وجود درونی‌تان هماهنگ باشد. به‌عبارت دیگر، اگر پیش از حادثه، یا بیماری، افکاری انتخاب نکرده باشید که با بهزیستی و سلامت‌تان هم‌تراز باشد، بعید نیست اکنون که با ناراحتی، درد یا نشانه‌هایی از بیماری هولناک مواجه می‌شوید، به‌ناگهان آن هم‌ترازی را بیابید.

بسیار آسان‌تر است که با سلامت متوسط به سلامت کامل دست یابید تا اینکه بخواهید از مقطع ناخوشی، کاملاً تندرست شوید. اما شما می‌توانید از هر مقطعی که هستید، به هرجا که بخواهید بروید، به شرط اینکه بتوانید توجه‌تان را از جنبه‌های ناخواسته زندگی‌تان پرت کنید، و بر جنبه‌هایی که خوشایندتر است تمرکز کنید. موضوع تمرکز مطرح است.

گاه نشانه بیماری هولناک یا آسیب، تسریع‌کننده قدرتمندی به‌شمار می‌آید برای اینکه عامدانه تمرکزتان را بر چیزهایی معطوف کنید که به شما حالی خوش عطا

می‌کند. درحقیقت، برخی کارآموزان رقم‌زنندهٔ عامدانۀ ما کسانی هستند که دچار بیماری‌های هولناک شده‌اند، و پزشکان به آنان گفته بودند نمی‌شود برای‌شان هیچ کاری انجام داد. اما، از آنجا که انتخاب دیگری نداشتند، هشیارانه و عامدانه شروع به متمرکز کردن افکارشان کردند.

جالب توجه آنکه، بسیاری افراد تا وقتی همهٔ دیگر گزینه‌های‌شان بی‌اثر شوند، کارهای مؤثری انجام نمی‌دهند. ما درک می‌کنیم که شما با دنیایی کارمحور سازگار شده‌اید، و بنابراین کارکردن برای‌تان نخستین و بهترین گزینه است. ما شما را از کارکردن باز نمی‌داریم، اما تشویق‌تان می‌کنیم نخست به دنبال افکاری باشید که احساس بهتری را در شما برانگیزد، و آن‌گاه به‌سوی کاری بروید که به‌جانب آن کشیده می‌شوید.

آیا بیماری مادرزادی می‌تواند با ارتعاش برطرف شود؟

جری: *آیا بیماری مادرزادی - وضعیتی که فردی به هنگام تولد آن‌گونه به دنیای مادی وارد می‌شود - از طریق افکار برطرف می‌شود؟*

ابراهام: از هر مقطعی که برخیزید می‌توانید به هر جا که بخواهید بروید. اگر می‌توانستید درک کنید که مقطع اکنون، فقط سکوی پرواز است برای حرکت آنچه قرار است فرا برسد، می‌توانستید به‌سرعت (حتی از چیزهای ناخواستنی عجیب) به جانب آنچه شما را خشنود می‌کند، حرکت کنید.

اگر اتفاقات این زندگی شامل اطلاعاتی هستند که موجب می‌شوند میل و اشتیاقی در شما سر برآورد، آن‌گاه ابزار انجام آن را نیز در دسترس دارید. اما لازم است بر آنچه می‌خواهید تمرکز کنید، نه بر مقطعی که اکنون هستید؛ درغیراین‌صورت نمی‌توانید به سوی خواسته‌تان حرکت کنید. به‌هرحال، شما نمی‌توانید خارج از باورهای‌تان چیزی را در دنیای بیرون رقم زنید.

بیماری‌های جدی از رنگی به رنگ دیگر درمی‌آیند، اما چرا؟

جری: در سال‌های نخست زندگی‌ام، بیماری‌های مهمی وجود داشت (سل و فلج اطفال) که اکنون دیگر چندان درباره‌شان نمی‌شنویم. اما بیماری کم نداریم، زیرا اکنون بیماری

قلب و سرطان هست، که آن موقع تقریباً از آن‌ها چیزی نشنیده بودیم. در آن روزها از سفلیس و سوزاک پیوسته در اخبار می‌شنیدیم. اکنون از آن‌ها چندان نمی‌شنویم اما خبر ایدز و تبخال در صدر خبرهاست. چرا همیشه به‌نظر می‌رسد که بیماری‌های بیشتری سر برمی‌آورند؟ با توجه به اینکه درمان‌ها کشف می‌شوند، چرا سرانجام فارغ از بیماری نمی‌شویم؟

ابراهام: به دلیل توجهتان به فقدان و نبود. احساسات بی‌قدرتی و آسیب‌پذیری موجب می‌شود که بیشتر احساس قدرت نداشتن و آسیب‌پذیری کنید. نمی‌توانید بی‌آنکه به بیماری توجه نشان دهید، به غلبه بر بیماری تمرکز کنید. اما حائز اهمیت است درک کنید که تکاپوی درمان بیماری‌ها، حتی وقتی آن‌ها را بیابید، تأثیری کوتاه‌مدت است، و در بلندمدت فرایندی نامؤثر خواهد بود، زیرا پیوسته بیماری‌های جدید ایجاد می‌شوند. به‌جای کاوش درمان‌ها، وقتی دلایل ارتعاشی بیماری‌ها را بیابید و درک کنید، آن‌گاه به پایان خیل بیماری‌ها خواهید رسید. وقتی قادر باشید عامدانه احساس آرامش، و همین‌طور هم‌ترازی ارتعاشی همراه با آن را برقرار کنید، امکان زندگی بدون بیماری فراهم می‌شود.

بیشتر مردم زمان اندکی را صرف قدردانی از تندرستی‌شان می‌کنند، اما درعوض، پیوسته منتظرند که بیمار شوند و آن‌گاه توجهشان را به بهبود مبذول دارند. افکاری که احساس خوش برمی‌انگیزد، سلامت جسمانی را ایجاد و حفظ می‌کند. شما در دوران بسیار پرمشغله‌ای زندگی می‌کنید و موارد بسیاری برای گله و شکایت و نگرانی می‌یابید. در این فرایند، از هم‌ترازی خارج می‌شوید. بیماری نتیجه همین است. آن‌گاه بر بیماری تمرکز می‌کنید و بیماری بیشتر را رقم می‌زنید. اما شما می‌توانید هر آن که بخواهید، چرخه را فرو بریزید. مجبور نیستید منتظر بمانید تا جامعه‌تان این موضوع را درک کند و شما بتوانید به اوج سلامت خود دست پیدا کنید. شرایط طبیعی شما، تندرست‌بودن است.

من شاهد بوده‌ام که جسم، به‌طور طبیعی خودش شفا یافته است

جری: من در همان ابتدای زندگی آگاه شدم که جسمم به‌سرعت شفا می‌یابد. اگر شکاف یا خراشی در جسمم ایجاد می‌شد، تقریباً می‌توانستم ناظر بهبودش باشم. ظرف

چند دقیقه، می‌توانستم ببینم که شفا آغاز شده بود، و آن‌گاه در اندک زمانی، جراحات کاملاً بهبود می‌یافت.

ابراهام: جسم‌تان از سلول‌های هوشمندی تشکیل شده که همیشه خود را در حالت توازن نگه می‌دارند. هرچه حال و احساس بهتری داشته باشید، موجب تداخل ارتعاشی کمتری در توازن سلولی می‌شوید. اگر بر مسائلی تمرکز کنید که ناراحت‌تان می‌کنند، در فرایند توازن طبیعی سلول‌های جسم‌تان اختلال ایجاد می‌شود، و وقتی نوعی بیماری تشخیص داده شود، و آن‌گاه شما تمرکزتان را به آن بیماری معطوف کنید، این اختلال همچنان تشدید می‌شود.

از آنجا که سلول‌های بدن‌تان می‌دانند برای ایجاد توازن چه کاری انجام دهند، اگر بتوانید راهی پیدا کنید که تمرکزتان را بر افکار خوش‌آهنگ معطوف کنید، از مداخله منفی دست برمی‌دارید، و بهبود فراخواهد رسید. هر بیماری به‌سبب اختلاف ارتعاشی، یا مقاومت، به‌گونه‌ای ناغافل ایجاد می‌شود. از آنجا که بیشتر مردم از افکار ناسازگار و نامتوازن پیش از بیماری‌شان آگاه نیستند، (معمولاً برای پروراندن افکاری خوش‌آهنگ، تلاشی اندک به‌خرج می‌دهند) وقتی بیماری پیش می‌آید، به‌دشواری می‌توانند افکار ناب مثبت بیابند.

اما اگر می‌توانستید درک کنید که افکارتان، فقط افکار شما موجب مقاومتی می‌شود که مانع تندرستی است، و می‌توانستید افکارتان را به سمت‌وسویی مثبت‌تر هدایت کنید، بهبودتان می‌توانست به‌سرعت اتفاق بیفتد. صرف‌نظر از اینکه بیماری‌تان چیست، و به چه میزانی پیشرفت کرده، پرسش این است: *آیا می‌توانید بدون در نظر گرفتن شرایط، به افکارتان جهت مثبت دهید؟*

به‌طور معمول، در این مقطع این پرسش را مطرح می‌کنند: «کودکی که هم‌اکنون به دنیا آمده است چطور؟» فکرش را نکنید، زیرا کودک هنوز حرف نمی‌زند، فکر نمی‌کند، یا ارتعاشی ساطع نمی‌کند. وقتی هنوز بچه در رحم است، یا تازه متولد شده است، تأثیرات شگرفی در جهت تندرستی و بیماری رخ می‌دهد.

آیا با بذل توجه به تندرستی، می‌توانم تندرست باقی بمانم؟

جری: از آنجا که من شفای جسمم را دیده‌ام، و چون این شفا برای من قابل مشاهده

بوده است، انتظار چنین اتفاقی را نیز دارم. اما چگونه می‌توانیم به نقطه‌ای برسیم که بدانیم همه قسمت‌های جسم‌مان شفا خواهند یافت؟ به نظر می‌رسد مردم به دلیل اینکه نمی‌توانند قسمت‌هایی از جسم‌شان را ببینند - بخش‌هایی که در داخل پنهان هستند - بسیار می‌ترسند.

ابراهام: بسیار دل‌انگیز است که نتایج افکارتان را آشکارا و در بیرون ببینید. همان‌گونه که صدمات یا بیماری گواهی است دال بر هم‌تراز نبودن‌تان، شفا یا سلامت نیز گواهی است دال بر اینکه هم‌تراز هستید. تمایل‌تان به سلامت‌بودن بسیار قوی‌تر از تمایل‌تان به بیمار بودن است. به همین دلیل است که بیشتر شما، حتی با برخی افکار منفی، باز هم در صحت و سلامت به سر می‌برید.

انتظار دارید جراحات‌تان بهبود یابند، که این انتظار در روند بهبود بسیار مؤثر است، اما وقتی گواه بیماری‌تان چیزی است که نمی‌توانید آن را ببینید - و ناچارید به بررسی پزشک‌تان اتکا کنید، کسی که دانسته‌ها یا وسایلش را به کار می‌برد تا اطلاعات شما را بررسی کند - اغلب احساس ناتوانی و ترس می‌کنید، که نه فقط فرایند شفا را کند می‌کند، که دلیل محکمی است برای ایجاد بیماری. بسیاری افراد در قبال بخش‌های نادیدنی جسم‌شان آسیب‌پذیرند و همین امر، تسریع‌کننده‌ای قوی است برای تداوم بیماری.

شمار بسیاری نیز به‌هنگام بیماری، به پزشک مراجعه می‌کنند، و می‌پرسند چه مشکلی برای‌شان پیش آمده است. وقتی در پی یافتن موردی باشید که اشتباه است، آن را خواهید یافت. در واقع، قانون جذب بر این موضوع پافشاری می‌کند. جست‌وجویی بی‌وقفه برای یافتن اشکالی در جسم‌تان، سرانجام گواهی به دست‌تان می‌دهد که مشکلی وجود دارد. نه به این دلیل که تمام این مدت مشکل در آنجا کمین کرده بود و سرانجام به اندازه کافی برای یافتن آن جست‌وجو کرده‌اید، بلکه چون افکاری که مدام در ذهن پروانده‌اید، سرانجام مانند خود را فرامی‌خواند.

چه هنگام ترغیب می‌شویم به پزشک مراجعه کنیم؟

ابراهام: وقتی توصیه نمی‌کنیم برای جست‌وجوی مشکلاتی که به‌وجود آمد یا می‌توانست برای کالبد مادی‌تان ایجاد شود، معایناتی معمول و منظم انجام دهید، افراد

بسیاری به این دیدگاه ما اعتراض می‌کنند و ما را غیرمسئول می‌دانند. اگر قدرت افکار را درک نکرده بودیم، ممکن بود حتی می‌گفتیم مراجعه به پزشک در شما احساس امنیت بیشتری ایجاد می‌کند، و به پزشک مراجعه کنید.

درحقیقت، گاه وقتی به دنبال دردسر می‌گردید و چیزی پیدا نمی‌کنید، حال بهتری به شما دست می‌دهد. اما معمولاً، جست‌وجوی مداوم برای یافتن اشکال و ایراد، موجب رقم‌خوردن آن می‌شود. به همین سادگی است. حرف ما این نیست که علم پزشکی بد است، یا مراجعه به پزشک فایده‌ای ندارد. به‌طور کلی، دارو، پزشکان، و همه تخصص‌های درمانی، به‌خودی‌خود، نه خوب هستند نه بد. بلکه، به اندازه‌ای که وضعیت ارتعاشی‌تان به آن‌ها اجازه می‌دهد، ارزشمند هستند.

توصیه ما این است که به توازن ارتعاشی‌تان توجه داشته باشید، هشیارانه بکوشید افکاری خوش‌نوا بیابید، و آن‌ها را در سر بپرورانید تا به‌شکل عادت در آیند. در انجام این مهم، نخست به هم‌ترازی ارتعاشی‌تان تمایل می‌یابید - و آن‌گاه باید با هر عملی که به انجامش ترغیب می‌شوید، آن را دنبال کنید. به عبارت دیگر، ملاقاتی با پزشک - یا کاری دیگر - وقتی با سرور و شادی، یا علاقه، یا حسی خوب همراه باشد، همیشه ارزشمند است. درحالی‌که عملی که از سر ترس یا آسیب‌پذیری باشد، یا احساسی بد به همراه داشته باشد، به‌هیچ‌وجه ارزشمند نیست.

رفاه جسمانی‌تان مانند هر چیز دیگری، تحت تأثیر باورهایی است که حفظ کرده‌اید. معمولاً وقتی جوان‌تر هستید، انتظارتان از تندرستی بالاتر است. اما هرچه سن‌تان بالاتر می‌رود، بیشتر، نوعی زوال را تجربه می‌کنید که بازتاب مواردی است که در افراد پیرامون‌تان می‌بینید. مشاهدات شما نادرست نیست. افراد مسن‌تر، بیشتر بیمار می‌شوند و کمتر سر حال هستند. اما علت سیر انحطاطی مردم با بالا رفتن سن‌شان، این نیست که جسم‌شان چنان برنامه‌ریزی شده است که با گذشت زمان دچار ضعف و فتور شود، بلکه هرچه طولانی‌تر عمر کنند، موارد بیشتری برای نق‌زدن و نگران شدن پیدا می‌کنند، و همین موجب می‌شود در برابر جریان طبیعی بهزیستی‌شان مقاومت نشان دهند. بیماری به دلیل مقاومت است نه سن‌وسال.

شادمانی در آرواره‌های شیر؟

جری: من شنیده‌ام مردی سرشناس، پزشکی به نام لیوینگستون^۱، وقتی در افریقا بود، گرفتار شیری شد که با آرواره‌اش بر او چنگ انداخته بود. او تعریف می‌کرد که در نوعی حالت شادمانی قرار داشت و دردی احساس نمی‌کرد. من دیده‌ام وقتی طعمه‌ای قرار است توسط حیوان بزرگ‌تری خورده شود، این‌گونه منعطف می‌شود. انگار نوعی تسلیم‌شدن وجود دارد و مبارزه تمام می‌شود. اما پرسش من راجع به این است که وی گفته دردی احساس نمی‌کرد. آیا او شادمانی را حالتی ذهنی تلقی می‌کرد یا وضعیتی جسمانی؟ آیا این شرایط حالتی است که در وضعیت حاد پیش می‌آید، مانند وقتی قرار است خورده یا کشته شوید، یا می‌توان آن را وقتی به کار برد که وضعیتی دردناک وجود دارد، تا دردی احساس نکرد؟

ابراهام: نخست، خواهیم گفت نمی‌توانید آنچه را جسمانی است، به درستی از آنچه ذهنی است و از مقطع **بالا تر** یا وجود درونی‌تان فرامی‌رسد، جدا کنید. به عبارت دیگر، شما موجودیتی مادی دارید، درست است. اما همچنین موجود فکرپرور نیز هستید. اما هشیاری نامتناهی، یا انرژی، که از درون‌تان متصاعد می‌شود، از دورنمایی وسیع‌تر ارائه می‌شود. به عبارت دیگر، در اوضاع و احوالی که انگار مفری وجود ندارد، وقتی شیری شما را در آرواره‌هایش گیر انداخته است (به‌طور معمول، /و پیروز ماجرا خواهد بود)، وجود درونی‌تان دخالت می‌کند و جریانی از انرژی را متصاعد می‌کند و شما آن را به‌منزله نوعی حالت شادمانی درک می‌کنید.

شما مجبور نیستید پیش از دسترسی به جریان بهزیستی از منشأ، منتظر بمانید تا در چنین شرایطی قرار بگیرید. اما بیشتر افراد تا وقتی انتخاب دیگری نداشته باشند، امکان تجربه چنین وضعیتی را به خود نمی‌دهند. شما در انتخاب واژه‌های‌تان درست گفته‌اید که نوعی تسلیم‌شدن وجود داشت که اجازه داد جریان بهزیستی با قدرت تمام جاری شود. اما ما می‌خواهیم درک کنید آنچه درواقع «تسلیم شدن» می‌نمود، نوعی مبارزه بود، مقاومت - نه میل برای ادامه زندگی در این کالبد مادی. وقتی موقعیت‌های ویژه‌ای را امتحان می‌کنید، باید تمام این مسائل را مد نظر قرار دهید. کسی که اشتیاق کمتری برای زیستن دارد و نامصمم‌تر است، ممکن است نتیجه‌ای بسیار متفاوت را تجربه کرده، و توسط شیری کشته و بلعیده شده باشد. هرچه تجربه می‌کنید نتیجه

1. Livingstone

توازن فکری میان خواسته‌ها و انتظارات تان است.

مرحلهٔ اجازه دادن یا درگشودن، موردی است که باید در شرایط عادی روزمره تمرین شود، نه در اثنای حملات شیر. اما حتی در میانهٔ شرایطی چنین دشوار نیز قدرت نیت شما همیشه تعیین‌کنندهٔ نتیجه خواهد بود. هم‌ترازی ماهرانه - که با افکاری خوش‌الحان فرامی‌رسد - مسیری است برای فراغت از درد. درد نشانهٔ قطعی‌تر مقاومت است. نخست عواطف منفی وجود دارد، سپس احساس حتی منفی‌تر، و آن‌گاه باز هم منفی‌تر (در این مقطع فرصت زیادی دارید)، پس از آن حس کردن، و آن‌گاه درد. ما به یاران مادی‌مان می‌گوییم اگر عواطف منفی دارید و درک نکنید که همین نشانه، موجبی است تا از افکار مقاومتی‌تان آگاه شوید و به‌منظور اصلاح آن کاری انجام دهید، طبق قانون جذب، افکار مقاومتی‌تان قوی‌تر خواهند شد. اگر همچنان کاری انجام ندهید تا خود را به هم‌ترازی و افکار خوش‌آهنگ بکشانید، این حالات منفی تحکیم خواهند شد. تا اینکه سرانجام درد یا بیماری یا هر نشانه‌ای از مقاومت گریبان‌تان را می‌گیرد.

چگونه کسی که دردمند است می‌تواند تمرکزش را به موردی دیگر معطوف کند؟

جری: بسیار خوب، شنیده‌ام که گفته‌اید برای شفای خودمان، لازم است تمرکزمان را از روی مشکل برداریم و بر خواسته‌مان معطوف کنیم. اما اگر درد داشته باشیم، چگونه می‌توانیم درد را احساس نکنیم؟ چگونه می‌توانیم توجه‌مان را به اندازهٔ کافی از درد دور کنیم و بر خواسته‌مان متمرکز شویم؟

ابراهام: حق با شماست، بسیار دشوار است که راجع به انگشت‌تان که آسیب دیده فکر نکنید. بیشتر شما تا وقتی با آنچه نمی‌خواهید به‌سر می‌برید، دربارهٔ خواسته‌تان فکر نمی‌کنید. اغلب شما به‌نوعی بی‌اراده در روزتان شناورید، و آگاهانه و به‌عمد، فکری واقعی را در سر نمی‌پرورانید. از آنجا که از قدرت افکار‌تان بی‌خبرید، عامدانه فکری را در سر نمی‌پرورانید تا اینکه با موردی مواجه می‌شوید که خواهانش نیستید. آن‌گاه، وقتی با آنچه نمی‌خواهید مواجه می‌شوید، با تمام قوا به آن حمله می‌کنید، توجه‌تان را به آن مبذول می‌دارید - اگر از قانون جذب مانند ما آگاه باشید - و فقط اوضاع و احوال را بدتر می‌کنید... بنابراین توصیه ما چنین خواهد بود: در پی اوقات، یا مقاطعی باشید که

چندان درد کوبندگی را احساس نمی‌کنید، و آن‌گاه بر بهزیستی‌تان تمرکز کنید. شما باید راهی پیدا کنید که رویدادهای زندگی‌تان را از واکنش احساسی‌تان به آن‌ها جدا کنید. به کلام دیگر، شما می‌توانستید دردی در جسم داشته باشید، و ضمن آن احساس ترس هم بکنید، یا می‌توانستید درد را در جسم‌تان احساس کنید ضمن اینکه امید هم داشته باشید. اجباری نیست دردتان نشانه نگرش یا افکاری باشد که در سر می‌پرورانید. می‌توانید به جای درد، راجع به موضوعی دیگر فکر کنید. اگر بتوانید به آن دسترسی یابید، سرانجام درد کاهش می‌یابد. اما اگر وقتی درد ایجاد می‌شود به آن توجهی کامل مبذول دارید، فقط آنچه را نمی‌خواهید ماندگارتر می‌کنید.

کسی که بر موضوعاتی گوناگون تمرکزی منفی دارد، و اکنون درد می‌کشد، باید بر دردش فائق آید و تمرکزی مثبت بیابد. می‌دانید، عادت پروراندن افکاری منفی بیماری را برای‌تان فراخوانده است، و تمرکز ناگهانی بر افکاری مثبت، یعنی در گشودن بر تندرستی، فرایندی سریع نیست، زیرا اکنون شما به دردی مزاحم، یا بیماری، یا هر دو دچارید، که بر شما تسلط دارد. پیشگیری بسیار آسان‌تر از درمان است. اما در هر صورت، افکار خوش‌الحان - افکاری بسیار آزادی‌بخش - کلید راهند.

حتی در شرایطی که درد بسیاری وجود دارد، اوقاتی هست که ناراحتی بیشتر و کمتر نیز مطرح است. از بین رویدادهای زندگی‌تان، اوقاتی را انتخاب کنید که نماد احساسی خوش هستند، و جنبه‌های مثبت آن را بیابید و افکاری خوش‌آهنگ‌تر انتخاب کنید. وقتی همچنان به دنبال افکاری می‌روید که احساساتی آزادی‌بخش می‌آفرینند، این اتکای مثبت سرانجام تندرستی شما را برخواهد گرداند. همیشه. استثنا ندارد.

وضعیت طبیعی من تندرستی است

ابراهام: در کانون وجودتان تندرستی و بهزیستی مأوا دارد. اگر این‌گونه نیست، در ارتعاش‌تان مقاومت وجود دارد. مقاومت به دلیل تمرکز بر نبود چیزی است که خواهان آن هستید. درحالی‌که درگشودن با تمرکز بر خواسته‌تان اتفاق می‌افتد. مقاومت به دلیل افکاری است که با دورنمای منشأ همخوان نیست. درگشودن زمانی احساس می‌شود که افکار جاری‌تان با دورنمای منشأ هم‌نوا باشد.

حالت طبیعی شما، همان تندرستی است، سلامت مطلق، شرایط مناسب جسمی.

اگر با غیر از این مواجهید، تنها به این سبب است که توازن فکری تان به سمت نبود خواسته تان است نه آنچه می خواهید.

این وضعیت به دلیل مقاومتی است که نشان می دهید و همانا پیش از هر چیزی، موجب بیماری می شود. مقاومت شما در برابر آن، بیماری را کنارتان نگه می دارد. توجه شما به آنچه نمی خواهید موجب رقم خوردن مواردی ناخواسته در زندگی تان می شود. بنابراین، منطقی است که توجهتان بر آنچه می خواهید اختصاصی تر باشد.

گاه وقتی نگران ابتلا به بیماری هستید، تصور می کنید افکار مبتنی بر بهزیستی را در سر می پرورانید. تنها راه اطمینان یافتن از تفاوت ارتعاشی، بذل توجه به احساسات تان است که همیشه افکار تان را همراهی می کند. درک و احساس مسیرتان از طریق افکاری که تندرستی را مد نظر قرار می دهند، بسیار آسان تر از آن است که بکوشید خود را در آن مقطع تصور کنید.

با خودتان عهد ببندید که حال خوبی داشته باشید، و آن گاه افکار تان را بر مبنای آن هدایت کنید، سپس در خواهید یافت که به طور ناخودآگاه خشم، احساس بی ارزشی، و حس قدرت نداشتن را در خود اندوخته اید. اما اکنون که تصمیم گرفته اید به احساسات و عواطف تان توجه نشان دهید، این بیماری مقاوم افکاری را ایجاد می کند که نادیده گرفتن آن دیگر ممکن نیست. برای شما طبیعی نیست که بیمار باشید. برای شما طبیعی نیز نیست که عواطف منفی را در خود مأوا دهید. زیرا در گنه وجود و در کانون هستی تان، شما مانند وجود درونی تان هستید: نیکوید و حالی بسیار بسیار خوش دارید.

آیا افکار یک نوزاد نیز می تواند بیماری را جذب کند؟

جری: چگونه نوزاد تازه متولد شده که از بیماری آگاهی هشیارانه ای ندارد، می تواند بیماری را جذب کند؟

ابراهام: نخست می خواهم به صراحت بگویم که کسی غیر از خودتان واقعیت شما را رقم نمی زند. اما درک این موضوع حائز اهمیت است که «شما»یی که در مقام شما می شناسید، با آن نوزاد خردی که از مادر متولد شده است، آغاز نمی شود. شما موجودی ابدی هستید، که تجربه های فراوان زیستی دارید. شما از عرصه دور و دراز رقم زدن به این کالبد مادی آمده اید.

مردم اغلب تصور می‌کنند بسیار بهتر می‌بود اگر همه نوزادان تازه متولدشده می‌توانستند با همه معیارهای جسم مادی کامل و بی‌نقص زاده شوند. اما چنین چیزی، خواسته هر موجودی که به دنیای مادی قدم می‌گذارد، نیست. موجودات بسیاری هستند که چون تضاد تأثیری جذاب ایجاد می‌کند که از بسیاری جنبه‌ها ارزشمند تلقی می‌شود، عامدانه و آگاهانه می‌خواهند از وضعیت «طبیعی» فاصله زیادی داشته باشند. به عبارت دیگر، وقتی نوزادانی با تفاوت‌ها به دنیا می‌آیند، نمی‌توانید آن را اشتباه به حساب آورید.

ورزشکاری را مجسم کنید که در تنیس مهارت دارد. کسانی که در کنار میدان به نظاره او نشسته‌اند ممکن است تصور کنند اگر این بازیکن همیشه با حریفی که مهارت کمتری دارد بازی می‌کرد، کسی که به آسانی بر او غالب می‌شد، خشنودی بیشتری احساس می‌کرد. اما ممکن است آن ورزشکار کاملاً برعکس آن را ترجیح دهد. او ممکن است افرادی را ترجیح دهد که در بالاترین سطح هستند، کسانی که او را مجبور می‌کنند بخشی از تمرکز و دقت پیش‌تر آشکار نشده‌اش را استخراج کند. به همین ترتیب، بسیاری از افراد که در رقم‌زدن امور مادی‌شان در سطحی بالا قرار دارند، ممکن است خواستار موقعیت‌هایی باشند که به سبب آن‌ها زندگی متفاوتی را سپری کنند. در نتیجه، انتخاب‌های جدید سر برمی‌آورند و تجربه‌های تازه اجرا می‌شوند. این افراد همچنین درک می‌کنند وقتی در موقعیتی قرار گیرند که با آنچه طبیعی است، متفاوت باشد، برای اطرافیان نیز نفعی عظیم خواهد داشت.

مردم اغلب به اشتباه تصور می‌کنند چون نوزاد قادر نیست حرف بزند، نمی‌توانست واقعیت خودش را رقم بزند. اما چنین نیست. حتی کسانی که قادر به سخن گفتن هستند، نه با کلمات، که با افکارشان رقم می‌زنند. نوزادان نیز وقتی متولد می‌شوند، فکر می‌کنند، و پیش از تولد نیز از مسیر ارتعاشی آگاهند. بسامدهای ارتعاشی‌شان تحت تأثیر ارتعاشات پیرامون که در محیط تولدشان آنان را احاطه کرده، قرار می‌گیرد. اما لازم نیست نگران‌شان باشید، زیرا آنان نیز مانند شما، با سامانه هدایتگری متولد می‌شوند که در تشخیص تفاوت بین افکاری مفید و افکاری که به روی بهزیستی در نمی‌گشاید، کمک‌شان می‌کند.

چرا برخی مبتلا به بیماری زاده می‌شوند؟

جری: بنابراین، وقتی از توازن فکری حرف می‌زنید، می‌گویید توازن فکر، حتی پیش از تولدمان؟ به‌سخنی دیگر، از این روست که برخی با مشکلات جسمانی زاده می‌شوند؟

ابراهام: همین‌طور است. اما چون توازن افکار کنونی‌تان با روند زندگی‌تان برابری دارد، توازن افکاری که پیش از تولدتان نگه داشته‌اید نیز با زندگی اکنون‌تان برابر است. اما شما باید درک کنید کسانی هستند که خودخواسته و آگاهانه می‌خواهند دچار ناتوانی جسمانی باشند زیرا در پی منفعتی هستند که می‌دانند به‌سبب آن نصیب‌شان می‌شود. آنان می‌خواهند به دورنمای‌شان کمی تعادل ببخشند.

پیش از اینکه به کالبد مادی‌تان بیایید، فهمیدید در هر مقطعی باشید، می‌توانید در مورد آنچه می‌خواهید تصمیمی تازه اتخاذ کنید. بنابراین، نقطه آغازتان در جسم مادی‌تان اهمیت نداشت، زیرا می‌دانستید که اگر آن شرایط میل و خواسته‌ای را نسبت به چیزی متفاوت برانگیزد، میل تازه قابل دسترسی خواهد بود. افراد بسیاری هستند که موفقیت‌های فراوانی در بسیاری از حیطه‌های زندگی‌شان به‌دست آورده‌اند، که در شرایطی متولد می‌شوند که کاملاً متضاد توفیق یافتن به‌نظر می‌رسد. آنچه آغازی ناپخته و خشن می‌نمود، برای‌شان بسیار خوب پیش رفت، زیرا از آن فقر، یا اختلال، میلی قوی برخاست که شروع درخواست چیزی بود که پیش از توفیق یافتن و برای موفقیت ضروری می‌نمود.

همه موجودات که به کالبد مادی قدم می‌نهند، از جسمی که در آن جای می‌گیرند، اطلاعات مبسوطی دارند. ممکن است باورتان چنین باشد که اگر آمدند، و ماندند، به دلیل نیتی بود که از همان حوزه غیرجسمانی داشته‌اند. بی‌تردید، وقتی جایگاه‌تان موجب می‌شود برای خواسته‌تان تصمیمی دیگر بگیرید، اگر بر افکارتان تمرکز کنید، از این توانایی برخوردارید که بذر آن رقم‌زدن را بیاشیید. بیشتر کسانی که از سلامت کامل بی‌بهره‌اند، از سر غفلت به چنین وضعیتی دچار شده‌اند. ممکن است خواسته‌شان سلامت بودن تام و تمام باشد، اما قسمت اعظم افکارشان بر موضوعاتی متمرکز باشد که حمایت‌کننده تندرستی نیست. چندان درست نیست که دورنمای خودتان را داشته باشید و بکوشید درستی زندگی دیگران را سنجش کنید، زیرا هرگز قادر نخواهید بود محدود آن را مشخص کنید. اما شما همیشه می‌دانید هر حال و هوایی که دارید، به خواسته‌تان بستگی دارد. اگر به آنچه در سر می‌پرورانید، توجه نشان دهید و اجازه دهید

افکارتان تحت هدایت احساساتی باشد که از درون تان سرچشمه می‌گیرد، خود را می‌یابید که بیشتر مواقع افکارتان را در جهتی که در نهایت موجب خشنودی تان است، هدایت خواهید کرد.

اجازه دهید به موضوع بیماری‌های «بی‌درمان» بپردازیم

جری: مهم‌ترین موردی که این روزها بیماری بی‌درمان می‌نامیم «ایدز» است. با وجود این، اکنون کم‌کم شاهد نجات‌یافتگان از ایدز هستیم - افرادی که بیشتر از مدتی که به آنان گفته شده بود، زندگی کردند. نظرتان در مورد کسی که پیش‌تر به ایدز مبتلا شده و اکنون نیازمند کمک است، چیست؟

ابراهام: صرف‌نظر از اینکه وضعیت زوال چگونه باشد، هیچ اندامی نیست که نتواند به سلامت کامل دست یابد. اما آنچه باور داشته باشید، می‌تواند با اجازه شما در اتفاقات زندگی تان نقش ایفا کند. اگر متقاعد شده باشید که موردی قابل درمان نیست، کشنده و مهلک خواهد بود، و آن‌گاه به شما می‌گویند که به آن دچار شده‌اید، و طبق باور عام شما جان به در نخواهید برد. بنابراین، چنین خواهد شد.

اما زنده‌ماندن تان هیچ ربطی به بیماری ندارد و همه چیز به افکارتان مربوط است. بنابراین اگر به خود بگویید: ممکن است این حرف برای دیگران درست باشد اما برای من نیست، زیرا من رقم‌زننده رویدادهای زندگی خود هستم، و در این هنگام بهبود را انتخاب می‌کنم، نه مرگ را، می‌توانید بهبود یابید.

می‌دانیم گفتن این سخنان آسان است و شنیدنش برای کسانی که به قدرت رقم‌زندگی‌شان اعتقاد ندارند، دلچسب نیست. اما رویدادهای زندگی تان همیشه بازتاب توازن افکارتان است. رویدادهای زندگی تان نشانه‌ای آشکار است از افکاری که در سر می‌پرورانید. وقتی افکارتان را تغییر دهید، اتفاقات زندگی، یا نشانگرتان تغییر می‌کند؛ باید تغییر کند. قانون چنین است.

آیا برای بازیابی سلامت، بر تفریحات تمرکز کنید؟

جری: نورمن کازینس^۱ نویسنده‌ای بود که دچار بیماری به‌ظاهر درمان‌ناشدنی شد. اما او از آن جان به در برد. او گفت توانسته بود با تماشای مصرائه برنامه تفریحی تلویزیونی از

1. Norman Cousins

پس بیماری‌اش برآید. فهمیدم او برنامه‌ها را تماشا می‌کرد و می‌خندید، تا بیماری رخت برپست. به نظر شما در پس بهبودش چه چیزی نهفته بود؟

ابراهام: بهبود او از آن رو صورت گرفته که او به هم‌ترازی ارتعاشی با تندرستی دست یافته است. دو عامل ابتدایی در دسترسی او به توازن ارتعاشی دخالت داشتند. نخست اینکه بر اثر بیماری، میل و خواسته‌اش برای تندرستی بسیار افزایش یافت. دوم، برنامه‌هایی که تماشا می‌کرد، حواسش را از بیماری منحرف می‌کرد. لذتی که وقتی از مفرح بودن برنامه و خندیدن احساس می‌کرد، نشانه این بود که به تندرستی اجازه ورود ندادن متوقف شده است. این دو عامل برای ایجاد هر چیزی ضروری است: آن را بخواید و به روی آن در بگشایید.

معمولاً وقتی مردم بر مشکلات و چیزهایی از این دست تمرکز کرده‌اند، مشخص است که به روی بهزیستی‌شان در نگشوده‌اند، و به شدت بیمارند، و آن‌گاه تمام توجهشان را بر بیماری معطوف می‌کنند، در نتیجه آن را دائمی‌تر می‌کنند. گاه پزشکی می‌تواند باورتن را درباره تندرستی افزایش دهد، به شرط اینکه فرایند یا درمانی داشته باشد که به اعتقادش یاری‌تان خواهد کرد. در چنین شرایطی میل و خواسته به دلیل بیماری تقویت می‌شود، و باور نیز به سبب درمان مورد نظر افزایش می‌یابد - اما در مورد بیماری به ظاهر بی‌درمان یا بیماری به ظاهر درمان‌پذیر، دو عاملی که موجب شفا می‌شوند، یکسان هستند - میل و باور.

هر کسی که بتواند به مقطع پذیرش بهزیستی و تندرستی برسد، می‌تواند در هر شرایطی به آن دست یابد. کافی است تندرستی را بپذیرید، یا همان‌گونه که این مرد در این نمونه عمل کرد، حواس‌تان را از نبود تندرستی پرت کنید.

آیا نادیده گرفتن بیماری موجب برطرف شدن آن می‌شود؟

جری: متوجه شده‌ام که در سراسر دوران بزرگسالی‌ام هرگز به بیماری سختی دچار نشده‌ام که نتوانم کارهایی را انجام دهم که آن‌هنگام در برنامه‌ام بود. به عبارت دیگر، من همیشه احساس می‌کردم کارم به قدری اهمیت دارد که نمی‌توانم آن را انجام ندهم. توجه داشتم که اگر حالم شروع به کمی بدشدن می‌کرد، مثلاً شروع سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، همین‌که به اقتضای شغلم، بر کاری که لازم بود انجام دهم

تمرکز می‌کردم، نشانه‌ها رخت برمی‌بستند. آیا به این دلیل بود که من بر آنچه می‌خواستم تمرکز می‌کردم؟

ابراهام: به این دلیل که موجدانه نیت تو این بود که کارت را انجام دهی، ضمن اینکه از انجام آن نیز لذت می‌بردی - در نتیجه، از این مزیت برخوردار بودی که برای تندرست بودن، عزم خود را جزم کنی. بنابراین، وقتی به‌نظر می‌رسید به دلیل توجه به موردی ناخواسته، مسیر تندرستی‌ات منحرف می‌شد، مجبور بودی فقط بر توجه معمول خود تمرکز کنی، و هم‌ترازی‌ات به‌سرعت باز می‌گشت - نشانه‌های بیماری نیز به‌سرعت رنگ می‌باخت.

ما اغلب می‌کوشیم با کار کردن به نتایج بسیاری برسیم، در نتیجه احساس خستگی یا ازپافتادگی می‌کنیم. این احساسات نشانه‌هایی هستند مبنی بر اینکه زمان توقف و تجدید قواست. اما اغلب شما به کار کردن هجوم می‌آورید به‌جای اینکه زمانی را برای سر حال شدن و هم‌ترازی سپری کنید. این دلیلی شایع برای بروز نشانه‌های ناراحت‌کننده است.

بیشتر مردم وقتی احساس بیماری می‌کنند، توجهشان را بر نشانه‌ها معطوف می‌دارند، و معمولاً به ورطهٔ ناراحتی و نامتوازی بیشتر می‌لغزند. رمز کار این است که به داد این نامتوازی تان برسید. به عبارت دیگر، هرگاه احساسات منفی در خود می‌یابید، نشانه‌ای است دال بر اینکه به فکری متفاوت دسترسی پیدا کنید که توازن ارتعاشی‌تان را بهبود بخشد. اما اگر این کار را انجام ندهید، این نشانه قوی‌تر می‌شود، تا اینکه سرانجام ممکن است با مشکل جسمانی مواجه شوید. اما حتی آن هنگام، مانند نمونه‌ای که بیان کرده‌اید، هنوز هم می‌توانید بر آنچه خواهانش هستید تمرکز کنید، توجهتان را از هر چه خارج از توازن است بردارید، و به مقطع هم‌ترازی بکشانید، تا نشانه‌های بیماری رفع شوند. هیچ اوضاع و احوالی وجود ندارد که نتوانید از آن بهبود یابید. اما اگر در همان مراحل ابتدایی به داد آن برسید، بسیار آسان‌تر خواهد بود.

گاه بیماری، بهانه‌ای است برای گریز از کاری که نمی‌خواهید انجامش دهید. بنابراین، در محیط‌تان اجازهٔ ورود به بیماری بیشتر به این منظور است که دیگر کاری را انجام ندهید. اما اگر آن بازی را برای خود اجرا کنید، در راه‌سوی بیماری هر چه حادث می‌گشاید.

تأثیر واکنش‌ها بر بیماری چیست؟

جری: از آنجا که ما بیماری‌های مان را با فکرمان رقم می‌زنیم، چرا به‌نظر می‌رسد

واکسیناسیون از انتشار برخی بیماری‌های خاص ممانعت می‌کند؟
ابراهام: بیماری‌ها تشدیدکننده خواسته شما هستند، و واکسیناسیون، تقویت‌کننده باور شما. بنابراین، شما توازن ظریف رقم‌زدن را به‌انجام رسانده‌اید: آن را می‌خواهید، و به آن اجازه ورود می‌دهید، یا آن را باور دارید - بنابراین این‌گونه پیش می‌رود.

نظرتان درباره پزشکان، شفابخش‌های معنوی، و پزشکان جادوگر چیست؟

جری: راستش، این مسئله مرا به پرسش بعدی‌ام سوق می‌دهد. افرادی مانند پزشکان جادوگر و شفابخش‌های معنوی و پزشکان...، همگی به دلیل شفا دادن برخی افراد و ناکامی در شفای برخی از بیماران‌شان شهرت دارند. بنابراین، جایگاه این افراد را در فکر یا زندگی چگونه می‌بینید؟

ابراهام: مورد مهمی که در همه این افراد مشترک است، این است که باوری را در بیماران‌شان القا می‌کنند. بخش نخست توازن رقم‌زدن انجام شده است، زیرا بیماری میل به تدرستی را تقویت و افزون کرده است. هرآنچه باور یا انتظار می‌آورد، نتایجی مثبت خواهد داد. وقتی وادی پزشکی و علم از جست‌وجو برای درمان‌ها دست بردارند و به دنبال علت‌های ارتعاشی یا ناهماهنگی‌ها باشند، بهبودهای بیشتری را شاهد خواهند بود.

اگر پزشکی بر این باور نباشد که شما می‌توانید بهبود یابید، ارتباطات با آن پزشک زیان‌آور است. اغلب پزشکان خوش‌نیت، با اشاره به احتمالاتی که برضد بهبود شما وجود دارد، با اظهار اینکه بعید نیست شما موردی استثنا باشید که درمان شوید، از تردیدشان برای شفایافتن شما دفاع می‌کنند. مشکلی که در این منطق وجود دارد این است که هرچند اساس آن حقایق یا شواهدی است که علم پزشکی و علم پذیرفته است، هیچ ربطی به شما ندارد. فقط دو عامل وجود دارد که به بهبود شما ربط پیدا می‌کند: میل و خواسته شما، و باورتان. این تشخیص بیماری که منفی است، سد راه باورتان می‌شود.

بنابراین، اگر میلی وافر برای بهبود داشته باشید، و پزشکان هیچ امیدی نداشته باشند، منطقی است که به روش‌های جایگزین رو کنید، جایی که امیدوار بودن نه تنها مجاز است، بلکه تقویت نیز می‌شود. زیرا شواهد بسیاری وجود دارد که افرادی می‌توانند از بیماری‌های به‌ظاهر «بی‌درمان» بهبود یابند.

پزشک تان ابزاری است برای تندرستی

ابراهام: پزشکی امروزی را محکوم نکنید، زیرا آن نیز به دلیل افکار، خواسته‌ها و باورهای اعضای جامعه‌تان ایجاد شده است. اما ما می‌خواهیم شما بدانید که از این قدرت برخوردارید که هرچه را بخواهید، می‌توانید برای خود رقم بزنید. اما نمی‌توانید برای تأیید و درستی انجام آن به بیرون از خود نگاه کنید. تأییدیۀ شما از درون و به شکل احساسات فراخواهد رسید.

نخست هم‌ترازی ارتعاشی‌تان را جست‌وجو کنید، و آن‌گاه عملی را که به شما الهام می‌شود، ادامه دهید. بگذارید گروه درمانی‌تان به بهبودتان کمک کنند، اما از آنان درخواست کاری غیرممکن را نکنید - از آنان نخواهید درمانی را به شما عرضه کنند که جبرانی باشد برای انرژی ناهم‌ترازتان.

بدون درخواست، اجابتی نخواهد بود. درضمن، درواقع، توجه به مشکل، به معنی درخواست راه‌حل نیست. بنابراین، کاری غیرعادی نیست که پزشکان جسم مادی را معاینه می‌کنند و به دنبال مشکل می‌گردند، بلکه به راه‌حلی دست پیدا کنند. اما دنبال مشکلات گشتن، تسریع‌کننده‌ای قوی است برای اینکه آن‌ها را جذب کنید. بنابراین، اغلب پزشکان خوش‌نیت، به جای اینکه راهی برای درمان بیابند، ابزاری هستند برای تداوم بیماری. به ما نمی‌گویند که نمی‌خواهند کمک‌مان کنند، به ما می‌گویند هدف اصلی‌شان، به‌هنگام معاینۀ شما این است که مشکلی پیدا کنند. از آنجا که هدف بنیادین‌شان این است، مسائلی از این دست را بیش از هر چیزی پیدا می‌کنند.

درنهایت، بعد از اینکه مدتی درگیر این موضوع شدند، کم‌کم به این باور می‌رسند که انسان جایز‌الخطاست. آنان بیشتر چیزهایی را می‌بینند که درست نیست، به‌جای موارد درست، و به همین دلیل است که بسیاری از آنان بیماری را به زندگی‌شان فرامی‌خوانند.

جری: آیا به این دلیل است که اغلب پزشکان نمی‌توانند خود را درمان کنند؟

ابراهام: به همین دلیل است. آسان نیست که بر موارد منفی دیگران تمرکز کنید بی‌آنکه از حال‌وهوای منفی در درون‌تان تأثیر نپذیرید - و بیماری به دلیل اینکه به روی منفی‌ها در می‌کشاییم، وجود دارد. کسی که هرگز تن به موارد منفی ندهد، بیمار نخواهد شد.

برای کمک به آنان چه کاری از من ساخته است؟

جری: بنابراین، بهترین کاری که می‌توانم در مقام یک انسان برای دیگرانی که دچار مشکلات جسمانی‌اند انجام دهم، چیست؟

ابراهام: وقتی گوش شنوایی برای شکایت‌های‌شان باشید، هرگز به دیگران کمک نمی‌کنید. دیدن آنان آن‌گونه که خودشان تمایل دارند، برای‌شان بسیار ارزشمند است. گاه کمک به این معنی است که خود را از مجاورت‌شان دور کنید، زیرا وقتی نزدیک‌شان باشید، دشوار است که به گله و شکایت‌های‌شان توجه نکنید. می‌توانید به آنان بگویید: «من از قدرت توجه و افکارم آگاهم. بنابراین، وقتی می‌شنوم از مسائلی حرف می‌زنید که خواستارشان نیستید، باید به شما بگویم که لازم است خودم را کنار بکشم، زیرا نمی‌خواهم در اشتباه رقم زدن‌تان سهیم باشم.» بکوشید آنان را از گله و شکوه منحرف کنید. بکوشید یاری‌شان کنید که بر برخی جنبه‌های مثبت تمرکز کنند. بیشترین تلاش را به خرج دهید که بهبودشان را مجسم کنید.

وقتی بتوانید درباره‌ی کسی فکر کنید و در همان دم احساس خوبی پیدا کنید، خواهید دانست که برای کسی اهمیت دارید. وقتی دیگران را بدون نگرانی دوست داشته باشید، برای‌شان مزیت به‌شمار می‌آید. وقتی از وجودشان لذت ببرید، به آنان کمک خواهید کرد. وقتی انتظار توفیق‌شان را داشته باشید، به آنان کمک می‌کنید. به عبارت دیگر، وقتی آنان را در وجود درونی‌تان ببینید، آن‌گاه و فقط آن‌هنگام است که ارتباط با آنان به نفع‌شان است.

اگر بیمار در اغما باشد، چطور؟

جری: گاه‌گاهی کسی می‌گوید: «دوستم یا یکی از اعضای خانواده‌ام در اغماست.» آیا کاری هست که بتوانیم برای عزیزمان که در نوعی ناهشیاری به‌سر می‌برد انجام دهیم؟

ابراهام: شما با کسانی که دوروبرتان هستند، بیش از حرف‌زدن، از طریق ارتعاشات در ارتباط هستید. بنابراین، هرچند ممکن است عزیزتان هیچ نشانه‌ای از تشخیص بروز ندهد، معنایش این نیست که ارتباط‌تان برقرار نمی‌شود. شما حتی می‌توانید با کسانی که انتقال جسمانی‌شان انجام گرفته است، پدیده‌ای که آن را «مرگ» می‌نامید، نیز ارتباط برقرار کنید. بنابراین، تصور نکنید که حالتی به‌ظاهر ناهشیار مانع ارتباط‌تان می‌شود.

دلیل ابتدایی اینکه چرا مردم در وضعیت اغما یا ناهشیاری باقی می‌مانند، این است که می‌خواهند از ورای افکار کاستی‌زا، که مانع آنان بوده، تازگی و طراوت را پیدا کنند. به عبارت دیگر، درحالی که توجه هشیارانه‌شان را از جزئیات زندگی عادی کنار کشیده‌اند، هنوز در ارتباط ارتعاشی با وجود درونی‌شان هستند. این فرصتی است برای تازه‌شدن و مجالی است برای تصمیم‌گیری، که درواقع تعیین می‌کنند آیا با برگشت به بُعد غیرمادی هم‌ترازی‌شان را باز خواهند یافت یا دوباره بیدار می‌شوند و به کالبد مادی‌شان بازخواهند گشت.

بهترین رویکردی که می‌توانید به چنین افرادی داشته باشید چنین است: «می‌خواهم کاری را انجام دهی که برایت اهمیت دارد. هر تصمیمی بگیری، تأیید می‌کنم. تو را بدون قیدوشرط دوست دارم. اگر بمانی، به وجد خواهم آمد. اگر بروی، خوشحال خواهم بود. آنچه را برایت بهترین است، انجام بده.» بهترین کاری که می‌توانید برای‌شان بکنید، این است.

جری: بنابراین، این افرادی که سال‌ها در چنین وضعیتی هستند، درواقع کاری را می‌کنند که خودشان می‌خواهند؟

ابراهام: بیشتر آنان، اگر زمانی طولانی چنین‌اند، مدت‌ها پیش تصمیم گرفته‌اند که بازنگردند. ضمن اینکه کسی نیز در وادی مادی تصمیم‌شان را برای رفتن تأیید نکرده و آنان را متصل به دستگاه نگه داشته است. اما هشیاری آنان مدت‌ها پیش رفته است، و به این جسم بازخواهد گشت.

ممکن است بیماری مادر بزرگم را به ارث ببرم؟

جری: شنیده‌ام مردم می‌گویند: «سردردهای میگرنی دارم چون مادرم هم به همین درد دچار بود.» یا «مادرم اضافه‌وزن دارد، مادر بزرگم نیز چاق بود و فرزندانم هم فریبند.» آیا برخی افراد مشکلات جسمانی را به ارث می‌برند؟

ابراهام: آنچه به نظر می‌رسد باید موروثی باشد، تمایلات و اشتیاق‌هایی است که درواقع پاسخ قانون جاذبه به افکاری است که از پدر و مادران آموخته‌اید. اما، سلول‌های جسم‌تان در ضمن سازوکارهایی اندیشمند نیز هستند، و سلول‌ها مانند شما می‌توانند از افراد پیرامون‌شان ارتعاش را یاد بگیرند. با این وصف، وقتی میل و خواسته‌ای را

شناسایی کنید، افکاری را پیدا می‌کنید که حال خوش ایجاد می‌کنند، و نشانه آن است که هم‌ترازی ارتعاشی با وجود درونی‌تان یا منشأ قرار دارید - سلول‌های جسم‌تان به سرعت با ارتعاش تندرستی که به دلیل افکار مثبت‌تان ایجاد شده‌است، هم‌سو می‌شوند. سلول‌های جسم‌تان، وقتی با منشأ هم‌تراز باشند، نمی‌توانند تمایلات منفی منتهی به بیماری داشته باشند. سلول‌های‌تان فقط وقتی شما هم‌سو نباشید می‌توانند از هم‌ترازی خارج شوند.

جسم‌تان گستره افکار‌تان است. واگیری، یا وراثت شما، نشانه‌های منفی متأثر از افکار منفی‌تان هستند، و اگر افکاری بسیار مثبت وجود داشته باشد، صرف‌نظر از بیماری‌هایی که پدر و مادر‌تان داشته‌اند، چنین اتفاقی نمی‌افتد.

جری: بنابراین، اگر مادرم از سردردهایش حرف می‌زند، و من آن را بپذیرم، ممکن است خودم نیز به تدریج دچار آن شوم؟

ابراهام: چه از مادر‌تان بشنوید چه از کسی دیگر، توجه‌تان به موردی که خواهانش نیستید، سرانجام جوهره آن را فرا خواهد خواند. سردرد، نشانه مقاومت در برابر تندرستی است، که وقتی خود را در تناقض ارتعاشی با سلامت وجود درونی‌تان نگه دارید، رخ می‌دهد. برای مثال، نگرانی برای کار‌تان، یا خشمگین شدن از کسی، جایی، چیزی می‌تواند موجب نشانه‌های جسمانی شود - مجبور نیستید بر سردردی تمرکز کنید تا سرانجام به آن دچار شوید.

جری: اگر بشنوم مادرم از سردرد شکایت می‌کند و آگاهانه آن را نپذیرم و بگویم: «بسیار خوب، ممکن است چنین چیزی برای شما درست باشد اما برای من چنین نیست»، آیا به نوعی محافظت می‌شوم؟

ابراهام: همیشه به نفع شماست که از آنچه می‌خواهید سخن بگویید. اما شما نمی‌توانید در هم‌ترازی با آن کسی - که - به واقع - هستید، باقی بمانید و در همان دم، بر سردرد مادر‌تان تمرکز کنید. حرف زدن از خواسته‌تان در حالی که توجه‌تان بر آنچه باشد که خواهانش نیستید، شما را در شرایط هم‌ترازی با خواسته‌تان قرار نمی‌دهد. توجه‌تان را از آنچه نمی‌خواهید جذب‌شان کنید، برگیرید، و به چیزهایی معطوف کنید که خواهان جذب‌شان هستید. بر جنبه‌هایی از وجود مادر‌تان تمرکز کنید که در شما حس و حالی خوش برمی‌انگیزد، یا بر مواردی غیر از مادر‌تان تمرکز کنید که احساسی نیکو به شما می‌دهد.

نقش رسانه در واگیری چیست؟

جری: این روزها از طریق رسانه‌ها می‌شنوم که واکسن آنفلوآنزا به‌طور رایگان برای کسانی که خواستارش هستند، موجود است. آیا این خبر به‌نوعی بر گسترش آنفلوآنزا تأثیر دارد؟

ابراهام: بله، در گسترش ویروس آنفلوآنزا تأثیر بسیار دارد. در محیط امروزتان، هیچ منبعی منفی‌تر از تلویزیون نیست. البته مانند هر بخش محیط‌تان، خواستنی و ناخواستنی وجود دارد. شما از این توانایی برخوردارید که تمرکز کنید و در نتیجه از تلویزیون و رسانه‌ها، موارد ارزشمند را دریافت کنید. اما آن منابع برای تان دیدگاه‌های نامتوازن انحرافی بسیار می‌آورند. آن‌ها، برای جمع‌آوری مشکلات، به هر سوی دنیا نظر می‌اندازند؛ نورافکن را روی آن‌ها می‌اندازند و برجسته‌شان می‌کنند، مشکل را با موسیقی حزن‌انگیز بزرگنمایی می‌کنند، آن‌گاه آن را به اتاق‌های تان سرازیر می‌کنند، و تصویری به‌شدت تحریف‌شده از مشکل در برابر بهزیستی سیاره به شما ارائه می‌دهند.

بارش انفجاری تبلیغات پزشکی، منبع عمده تأثیر منفی است. با این توضیح که از هر پنج نفر، یک نفر در معرض این بیماری قرار دارد و شاید شما آن یک نفر باشید، شما را به فکر کردن وامی‌دارند. آن‌گاه می‌گویند: «نزد پزشک بروید.» وقتی با پزشک تان دیدار می‌کنید، (به خاطر داشته باشید، هدف پزشک، یافتن مشکلی است) اکنون انتظار منفی تان سر برمی‌آورد یا تقویت می‌شود. با این حجم کافی تأثیرگذاری، جسم تان شروع می‌کند به تجلی شواهد آن افکار نفوذ یابنده. امروزه، علم پزشکی تان بیش از پیش پیشرفت کرده است، اما شمار بیشتری از شما بیمار هستید.

به خاطر داشته باشید برای ایجاد هر چیزی، فقط باید افکار تان را به آن معطوف کنید و آن‌گاه انتظار ورودش را داشته باشید، تا فرارسد. به شما آمار نشان می‌دهند و داستان‌های هولناکی تعریف می‌کنند، افکار تان را تحریک می‌کنند، و وقتی با جزئیات فراوان تحت تأثیر قرار گرفتید، این حس و حال (وحشت، یا ترس) را دارید: «آن را نمی‌خواهم.» نیمی از معادله کامل است. سپس شما را ترغیب می‌کنند که برای بررسی بروید، یا بیایید و از واکسیناسیون رایگان استفاده کنید («ما به‌صراحت می‌دانیم که آن بیماری واگیردار است، درغیراین‌صورت تزریق رایگان را توصیه نمی‌کردند.») و همین امر انتظار را کامل می‌کند، یا تا حدودی به آن اجازه ورود می‌دهد. اکنون شما برای

دریافت آنفلوآنزا یا جوهره هر چیزی که درباره‌اش حرف می‌زنند، در جایگاهی درست قرار دارید.

شما همان چیزی را دریافت می‌کنید که درباره‌اش می‌اندیشید، چه بخواهید چه نخواهید. بنابراین، برای‌تان بسیار حائز اهمیت است که با تمرین بیان حکایت‌تان درباره تندرستی و بهزیستی‌تان آغاز کنید، بنابراین وقتی تلویزیون ماجرایی ترسناک را پیش چشم شما قرار می‌دهد، موقعیتی که نمی‌خواهید در آن واقع شوید، می‌توانید تفسیرشان را بشنوید و به جای ترس، آن را سرگرمی تلقی کنید.

آیا باید به حس‌های ناخوشایند حتی کوچک و مختصر توجه نشان دهید؟

ابراهام: نخستین نشانه‌ای که از در نگشودن به روی بهزیستی و تندرستی حکایت دارد، به‌صورت احساس و عواطف منفی فرامی‌رسد. شما با نخستین نشانه منفی، فرو ریختن جسم مادی‌تان را نخواهید دید، اما تمرکز بر موضوعاتی که موجب دیرپایی عواطف منفی‌تان می‌شود، سرانجام موجب بیماری خواهد شد.

اگر آگاه نیستید که حس و حالی منفی نشانه نامتوازی ارتعاشی است، و همان مانع تندرستی مطلوب‌تان است، ممکن است مانند بسیاری باشید که عواطف منفی را می‌پذیرند و هیچ احساس نمی‌کنند که باید در آن وادی کاری انجام دهند. بیشتر افراد حتی وقتی در حال وهوای منفی‌شان یا در اثنای فشار روحی هشیارند، نمی‌دانند باید با حال‌شان چه کار کنند، زیرا معتقدند در قبال اوضاع و احوال یا شرایطی که خارج از مهار آنان است، واکنش نشان می‌دهند. بنابراین، از آنجا که نمی‌توانند بر شرایط ناخوشایند تسلط یابند، احساس می‌کنند برای تغییر احساس‌شان قدرتی ندارند.

می‌خواهیم درک کنید که احساسات‌تان در پاسخ به تمرکزتان است. تحت هر شرایطی شما از این قدرت برخوردارید که افکاری را بیابید که حال کمی بهتر یا بدتر پیدا کنید. وقتی پیوسته انتخاب می‌کنید کمی بهتر باشید، قانون جذب بهبود مداوم را به‌سوی‌تان فرا خواهد خواند. رمز دست‌یابی و حفظ تندرستی این است که در همان مراحل ابتدایی به نشانه‌های انحرافی توجه نشان دهید. بسیار آسان‌تر است که در مراحل ظریف اولیه تمرکز کنید تا اینکه بخواهید بعد از اینکه قانون جذب در برابر افکار منفی مزمن‌تان واکنش نشان داد و نتایجی بسیار بزرگ‌تر به‌بار آورد، این کار را بکنید.

عزم خود را جزم کنید و هرگز نگذارید افکار منفی در درون‌تان درنگ کند، و در همان حال تأیید کنید این فقط کار خود شماست که تمرکزتان را حفظ کنید تا بتوانید به حال بهتری برسید، نه اینکه از کسی دیگر بخواهید کاری متفاوت انجام دهد یا محیطی پیدا کنید که حال‌تان را بهتر کند. در آن صورت، نه فقط بسیار سلامت خواهید بود، بلکه سراسر شور و سرور نیز هستید. شادی، قدردانی، عشق و علاقه و تندرستی، همگی با هم مترادف هستند. رنجش، حسادت، افسردگی، خشم، و بیماری نیز با هم یکی هستند.

آیا بیماری آرتروز و آلزایمر به نوعی قابل درمان هستند؟

جری: آیا تورم مفاصل به دلیل آرتروز یا ضعف حافظه به دلیل آلزایمر می‌توانند برطرف شوند؟ آیا این امکان وجود دارد که فردی دچار بیماری‌هایی از این دست، در هر سن و سالی که باشد، مداوا شود؟

ابراهام: شرایط جسم‌تان معادل شاخص‌های ارتعاشی توازن افکارتان است. بنابراین وقتی افکارتان را تغییر می‌دهید شاخص‌ها نیز باید تغییر کنند. تنها علتی که موجب می‌شود بیماری‌ها سمج و تغییرناپذیر به نظر برسند، این است که گاه افکارتان سرکش و غیرقابل تغییرند.

بیشتر مردم الگوهای افکاری نافرجام را بر اساس حقایقی که شاهد بوده یا از دیگران آموخته‌اند، یاد می‌گیرند. وقتی سرسختانه آن الگوها را که برای‌شان فایده‌ای ندارد، حفظ می‌کنند، نتایج آن فکرها را نیز دریافت می‌دارند. در نتیجه وقتی راجع به چیزهایی که نمی‌خواهند - چیزهای بیهوده و به‌واقع ناخواستنی‌شان - فکر می‌کنند چرخه‌ای ناراحت‌کننده اتفاق می‌افتد. در این راستا طبق قانون جذب مانع ورود چیزهای مورد علاقه به زندگی‌شان می‌شوند، و در عوض بر موارد ناخواستنی‌شان در می‌گشایند. آن‌گاه بر ناخواستنی‌های هرچه بیشتر تمرکز می‌کنند و موجب ورود آن‌ها می‌شوند.

شما نمی‌توانید در هر امری تغییر ایجاد کنید، اما مجبورید جهان‌تان را متفاوت ببینید. شما مجبورید داستان را به گونه‌ای که می‌خواهید باشد، تعریف کنید نه آن گونه که در واقعیت هست. وقتی جهت فکر و کلام‌تان را آن گونه که آن‌ها را احساس می‌کنید یا از آن‌ها سخن می‌گویید انتخاب کنید، آن‌گاه عامل/نه ارتعاش‌هایی ساطع می‌کنید.

شما چه بدانید چه ندانید، موجوداتی ارتعاشی هستید. قانون جذب همیشه به ارتعاشات پیشنهادی تان واکنش نشان می‌دهد.

جری: آیا مواد شیمیایی، مانند کوکائین تأثیری منفی در بدن دارد؟

ابراهام: تندرستی شما بیش از همه تحت تأثیر توازن ارتعاشی تان است تا اینکه متأثر از چیزهایی باشد که در جسم تان قرار می‌دهید. پرسش تان با این حقیقت بیشتر قابل توجه قرار می‌گیرد که از جایگاه ارتعاشی، به هیچ موضوعی که شما را از توازن تان منحرف کند، گرایش نشان نمی‌دهید. تقریباً بدون استثنا، درخواست آن موارد از جایگاهی برمی‌خیزد که هم‌ترازی کمتری دارد. درحقیقت، انگیزه توجه به آن‌ها از میل و خواسته‌ای نشئت می‌گیرد که می‌خواهد خلئی را که بر اثر نامتوازنی ارتعاشی وجود دارد، پر کند.

آیا ورزش و تغذیه عوامل تندرستی به‌شمار می‌روند؟

جری: آیا تغذیه بهتر یا ورزش بیشتر بر تندرستی مان می‌افزاید؟

ابراهام: ممکن است کسانی را دیده باشید که درباره خوراک و ورزش بسیار آگاهانه عمل می‌کنند، کسانی که تندرستی‌شان مبین این امر است. کسانی نیز هستند که سال‌ها در تلاش‌اند که در این مسیر به نتیجه برسند اما هنوز در حفظ سلامت جسمانی‌شان توفیقی به‌دست نیاورده‌اند. کارهایی که برحسب فعالیت انجام می‌دهید کمتر از افکاری که در سر می‌پرورانید، نوع احساس تان، توازن ارتعاش تان، یا حکایتی که تعریف می‌کنید، اهمیت دارند.

وقتی برای ایجاد توازن ارتعاشی وقت صرف کنید، تلاش جسمانی، شما را به نتایج شگفت‌انگیزی سوق می‌دهد. اما اگر نخست به برقراری توازن ارتعاشی تمایلی نشان ندهید، به اندازه کافی کار در دنیا وجود ندارد که جبران انرژی نامتوازن باشد. از جایگاه توازن، رفتار سودمند به شما الهام می‌شود، اما در وضعیت نامتوازنی ارتعاشی رفتار زیان‌آور الهام می‌شود.

جری: سخنی از وینستون چرچیل را به خاطر می‌آورم (او رهبر انگلیس در جنگ جهانی دوم بود). او می‌گفت: «اگر بتوانم راه بروم، هرگز نمی‌دوم، یا اگر بتوانم بنشینم، هیچ‌گاه نمی‌ایستم، یا اگر بتوانم دراز بکشم، هرگز نمی‌نشینم»، و او همیشه سیگار

بزرگی بر لب داشت. او نود سال زیست و تا آنجا که می‌دانم، در سلامت می‌زیست. اما واضح است که شیوه زندگی‌اش چیزی نبود که امروزه آن را سلامت بینداریم، بنابراین آیا همان عامل باور در آن هنگام مطرح بود؟

ابراهام: این همه کم‌سن‌وسال؟ (شوخی) علت اینکه بسیاری رفتار درست را با زندگی بهداشتی قاطی می‌کنند این است که آنان فقط به رفتار می‌پردازند، و بخشی از معادله را که بیشترین مسئولیت را برای نتایج دارد، کنار می‌گذارند: طرز فکر، تعانی، عواطفی که دارید، و داستانی که بیان می‌کنید.

اگر فردی سلامت احساس خستگی مفرط داشته باشد، چطور؟

جری: اگر به نظر برسد کسی از نظر سلامت در وضعیت خوبی به سر می‌برد اما بیشتر مواقع احساس خستگی کند یا بی‌میل باشد، چه راه‌حلی توصیه می‌کنید؟

ابراهام: مردم اغلب به خسته‌بودن، یا بی‌میلی اشاره می‌کنند، به معنی اینکه سطح انرژی‌شان پایین است، و درواقع روش خوبی برای بیان این حالت است. هرچند نمی‌توانید خود را از منشأ انرژی جدا کنید، وقتی افکاری در سر می‌پرورانید که با آن منشأ تناقض دارد، احساسی که نتیجه آن است، مقاومت، یا انرژی پایین ایجاد می‌کند. نوع احساس‌تان نشانه میزان هم‌ترازی یا ناهم‌ترازی‌تان با منشأ است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

وقتی از آنچه می‌خواهید حرف می‌زنید (که همانا روایتی است به نقل از منشأ درون‌تان) احساس خوشحالی دارید و سر حال هستید. احساس انرژی پایین همیشه نتیجه بیان حکایتی متفاوت است، به جای اینکه حکایتی باشد از بخش گسترش‌یافته انرژی منشأ شما. وقتی از تمرکزهای‌تان بر جنبه‌های مثبت زندگی سخن می‌گویید، احساس بشاشی می‌کنید. وقتی حکایتی درباره جنبه‌های منفی می‌گویید، احساس ضعف بر شما مستولی می‌شود. وقتی بر نبود چیزی تمرکز می‌کنید که می‌خواهید در زندگی اکنون‌تان وجود داشته باشد، احساسی منفی می‌یابید. وقتی شرایطی بهبودیافته را مجسم می‌کنید، حالی مثبت به شما دست می‌دهد. نوع احساس‌تان همیشه رابطه‌ای است بین آنچه که مد نظرتان است و میل و خواسته واقعی‌تان. اندیشیدن راجع به آنچه همیشه خواهانش هستید، سرزندگی مورد نیازتان را به شما عطا خواهد کرد.

دلیل اصلی بیماری چیست؟

جری: روی هم رفته، علت اصلی بیماری را چه می دانید؟

ابراهام: دلیل بروز بیماری، اندیشیدن راجع به مواردی است که جزو خواسته های تان نیستند، همچنین حس منفی یافتن از آن ها و نادیده گرفتن شان، و همچنان بر ناخواسته ها تمرکز کردن، و در نتیجه وسیع تر شدن عواطف منفی - باز هم نادیده گرفتن آن و ادامه بذل توجه به ناخواسته ها... تا اینکه قانون جذب نیز افکار و رویدادهای منفی بیشتری را به زندگی تان جذب کند. بیماری وقتی وجود دارد که به نشانه های ظریف ناهم ترازای که در غالب احساسات فرامی رسند، بی توجهی نشان دهید.

اگر عواطفی منفی داشته باشید و افکار تان را تغییر ندهید تا از ناراحتی ناشی از آن حس و حال منفی خلاص شوید، آن حالت ها وسیع تر می شوند، تا اینکه سرانجام به صورت حسی در جسم - و بعد وخامت جسمانی در می آیند. به هر حال، بیماری تنها نشانه ارتعاشی شماست. هرگاه این نشانه را تغییر دهید، نشانگر نیز برای جذب ارتعاشی جدید تغییر خواهد کرد. بیماری چیزی نیست مگر شاخصی جسمانی مبنی بر اینکه انرژی از توازن خارج شده است.

بسیاری افراد که به بیماری مبتلا می شوند، با این توضیح ما که علت بیماری شان پاسخ قانون جذب به افکارشان است مخالفت می کنند، زیرا می گویند هرگز حتی فکر آن بیماری خاص را هم نکرده اند. اما بیماری به این دلیل پیش نمی آید که درباره آن یا هر بیماری دیگر اندیشیده باشید. بیماری نشانگر اغراق شده افکار منفی است که به صورت نشانه ظریفی از احساس منفی آغاز می شود و هرچه این فکرهای منفی بیشتر استقامت نشان دهند، بیشتر می شوند. افکار منفی، صرف نظر از موضوعی که موجب منفی بودنش شده، مقاوم است. به این سبب است که بیماری های جدید فرامی رسند. تا دلیل واقعی بیماری مورد توجه قرار نگیرد، هرگز درمان نهایی اتفاق نخواهد افتاد.

شما همیشه ظرفیت ابتلا به هر بیماری را دارید، و همچنین ظرفیت سلامت بودن. بسته به توازن فکرتان، این یا آن، یا مخلوطی از هر دو را درخواست خواهید کرد.

جری: بنابراین، به نظر شما، هیچ علت جسمانی برای بیماری یا مرض وجود ندارد؛ همه از فکر ناشی می شود؟

ابراهام: ما درک می کنیم که برای توضیح علت ها می خواهید به کارکردن یا رفتار

اعتبار ببخشید. به هنگام توضیح اینکه آب‌ها از کجا می‌آیند، به این نکته اشاره درست دارید که از شیر آب می‌آیند، که منشأ آب به ظرفشویی آشپزخانه‌تان است، اما سخنی بیش از این مطرح است که آب از شیر می‌آید. مانند همین، موضوع منشأ تندرستی یا بیماری گفتنی‌هایی بیش از این دارد. آسودگی شما یا نا-آسودگی^۱ تان نشانه‌هایی است از توازن افکار تان. این توازن با کمترین میزان مقاومت، مانند آبی که از سرایشی فرو می‌ریزد، متجلی می‌شود.

مثالی از روایت «قدیمی» ام در وادی تندرستی

نشانه‌هایی را در جسمم می‌بینم که نگرانم می‌کند. با بالا رفتن سنم، کمتر احساس قوی بودن، باثباتی، تندرستی و امنیت می‌کنم. به مراکزی که اندر زهای پزشکی منتشر می‌کنند، اطمینان ندارم. کوشیده‌ام از خودم مراقبت کنم، اما تصور نمی‌کنم چندان مؤثر بوده باشد. به گمانم بسیار عادی است که با گذشت زمان احساس کنی ضعیف‌تر می‌شوی. در پدر و مادرم نیز چنین موردی را دیده‌ام، بنابراین به واقع برای تندرستی‌ام نگرانم.

مثالی از روایت «جدید» ام در وادی تندرستی

جسم من به افکارم پاسخ می‌دهد، و به افکارم، درباره هر چیزی که بیندیشم. هر چه افکارم حال بهتری در من ایجاد کنند، بیشتر بر تندرستی فردی‌ام در می‌گشایم. می‌دانم ارتباطی مطلق بین احساس من و افکار دیرینه‌ام، و احساس من، وقتی آن‌ها را در سر می‌پروراندم، وجود دارد. خوشحالم که می‌دانم این احساسات یاری‌دهنده من هستند تا افکاری را انتخاب کنم که حال بهتری برایم ایجاد کنند، و در نتیجه ارتعاشات احساسی بهتر برقرار شود، که البته به جسمی با احساس بهتر خواهد انجامید. جسم من واکنش بسیاری به افکارم نشان می‌دهد که اطلاعات خوبی است. من در انتخاب افکارم به نسبت مهارت می‌یابم. صرف نظر از اینکه در چه شرایطی هستم، از این قدرت برخوردارم که تغییر ایجاد کنم. وضعیت تندرستی من نشانه‌ای است از افکار دیرینه‌ام. من بر هر دوی آن‌ها تسلط دارم. کالبد مادی بسیار شگفت‌انگیز است، از همان ابتدا که مجموعه‌ای از سلول‌های

۱. Dis-ease؛ بیماری. فارغ از آسودگی. - م..

جنینی است تا وقتی که به جسم بشری می‌گسترده. من تحت تأثیر استحکام بدن انسان قرار گرفته‌ام، و همچنین هوشمندی سلول‌های سازنده آن، زیرا می‌بینم که چه شمار وظایف مهمی را انجام می‌دهند بی‌آنکه من دخالت داشته باشم.

من دوست دارم که به مسئولیت هشیارانه من برای گردش خون در رگ‌ها، یا هوا در شش‌ها نیازی نیست. بسیار عالی است که جسمم می‌داند چگونه این کارها را انجام دهد، و به‌خوبی نیز انجام می‌دهد. به‌طور کلی، جسم انسان بسیار شگفت‌انگیز است. انزاری است هوشمند، انعطاف‌پذیر، مستحکم، ارتجاعی، بیننده، شنونده، بوینده، چشنده، و لمس‌کننده.

جسم من بسیار به من خدمت می‌کند. من دوست دارم دنیا را از طریق جسمم کاوش کنم. از استقامت و انعطاف‌پذیری‌ام لذت می‌برم، و از زندگی در کالبدم خوشحالم. بسیار خشنودم که با چشمانم دنیا را می‌بینم، دور و نزدیک را از همین جایی که هستم، نظاره می‌کنم، اشکال و رنگ‌ها را با درکی شفاف از عمق و فاصله‌شان. از توانایی جسمم در شنیدن و بویندن و چشیدن و حس کردن بسیار لذت می‌برم. از محتوای نفسانی حسی این سیاره و زندگی‌ام در این کالبد زیبا بسیار خشنودم.

برای توانایی جسمم در خودترمیمی، وقتی می‌بینم زخم‌ها با پوستی تازه پوشانده می‌شوند، و وقتی صدماتی به بدنم وارد می‌شود و حالت ارتجاعی و انعطاف جدیدی را کشف می‌کنم، احساس تحسین و شور می‌یابم.

از انعطاف‌پذیری جسمم، مهارت انگشتان، و واکنش سریع ماهیچه‌هایم در هر کاری که انجام می‌دهم، بسیار آگاهم.

درک می‌کنم که جسمم می‌داند چگونه بهبود یابد و همیشه به‌سوی تندرستی بر می‌خیزد، و چون من نیز با افکار منفی مانع آن نمی‌شوم، تندرستی برقرار می‌شود.

ارزش عواطف را درک می‌کنم. می‌فهمم که از این توانایی برخوردارم که سلامت جسمی‌ام را حفظ کنم زیرا می‌توانم افکار خوش‌آهنگ را حفظ کنم.

در هر روز این دنیا، حتی وقتی گوشه‌ای از جسمم به بهترین وجه عمل نکند، من باخبرم که بسیاری چیزهای دیگر، طبق عملکردشان، در تلاش‌اند، و جنبه‌های بهزیستی جسمم غالب هستند.

مهم‌تر از همه، من واکنش سریع جسمم را به هشدارها و تصمیم‌ها دوست دارم. من از ارتباط میان ذهن - جسم - روح و خصوصیت‌های کارآمد و قدرتمند هم‌ترازی

عامدانه/م لذت می برم.

من زندگی در این کالبد را دوست دارم.

برای تجربه زیستن ارزش فراوان قائلم.

حالم خوب است.

هیچ راه درست یا اشتباهی در بیان داستان تکمیلی تان وجود ندارد. می تواند درباره رویدادهای گذشته باشد، زمان اکنون یا آینده. تنها معیار مهم این است که از نیت خود برای بیان روایتی که احساسی مطلوب تر به شما بدهد، آگاه هستید. بیان روایت های کوتاه بسیار در سراسر روزتان، نقطه جذب شما را تغییر خواهد داد. فقط به خاطر داشته باشید، حکایتی را که تعریف می کنید، اساس زندگی تان است. بنابراین آن را به گونه ای تعریف کنید که می خواهید زندگی تان باشد.

بخش چهار

دیدگاه‌های مربوط به تندرستی،

وزن، و ذهن



می خواهیم جسمی سالم داشته باشیم

- وقتی جسم‌تان را به موقعیت هم‌ترازی بیاورید، به دو دلیل کاری بس ارزشمند است:
- نخست، مردم راجع به هیچ موضوعی بیشتر از جسم‌شان فکر نمی‌کنند. (منطقی است، زیرا به هر جایی که می‌روید، آن را با خود می‌برید).
 - دوم، از آنجا که هر دیدگاه یا فکری که داشته باشید از ذره‌بین جسم مادی‌تان عبور می‌کند، نگرش‌تان درباره هر موضوعی تحت تأثیر احساس‌تان نسبت به جسم مادی‌تان است.

علم و پزشکی در تأیید ارتباط بین ذهن و جسم، افکار و پیامدهایش، دیدگاه‌ها و نتایجش تعلل داشته‌اند، بنابراین بیشتر مردم در نوعی راهنمایی متناقض افراطی درباره جسم‌شان سردرگم شده‌اند. هرگاه در اساس درک موضوعی اشکال وجود داشته باشد، هیچ روش، دارو یا درمانی نمی‌تواند نتایج پیوسته اثباتی به همراه داشته باشد. هم‌ترازی انرژی‌های هر فردی، به دلیل عوامل متعدد اعتقادی، خواسته‌ها، انتظارات، و مسائل رایج مؤثرشان با یکدیگر متفاوت است، در نتیجه چندان جای تعجب نیست که چاره‌های کارساز دائمی وجود نداشته باشد. همچنین تعجبی ندارد که بیشتر افراد به‌راستی، در مورد کالبد مادی‌شان سردرگم هستند.

وقتی به جای اینکه از سامانه هدایتگر خودتان استفاده کنید تا هم‌ترازی یا ناهم‌ترازی انرژی‌تان را درک کنید می‌کوشید درباره جسم دیگران اطلاعاتی را جمع‌آوری و پردازش کنید، مانند این است که نقشه جاده کشوری دیگر را برای جاده‌های کشور خودتان به کار ببرید. آن اطلاعات هیچ ربطی به شما و جایی که اکنون هستید، ندارد.

به شما اطلاعات بسیاری داده می‌شود که متضاد آگاهی ما و قانون جذب است، و ما هم بسیار خشنودیم که درباره شما و جسم‌تان براساس تصویری بزرگ‌تر با شما حرف بزنیم. ما می‌خواهیم کمک‌تان کنیم درخصوص سلامت بودن، اینکه چه کسی دارای تناسب اندام است، چه کسی آن‌گونه به‌نظر می‌رسد که می‌خواهد برسد (همه برحسب فکر و روان و جسم) درکی شفاف به‌دست آورید. وقتی عامدانه ذهن‌تان را بر افکاری متمرکز می‌کنید که با افکار وجود درونی‌تان (یا روان) هم‌تراز است، جسم مادی‌تان گواه هم‌ترازی را متجلی خواهد کرد.

می‌خواهیم بین خواسته‌ها و رویدادهای زندگی‌ام توازن برقرار باشد

نمی‌توانید تنها با فکر کردن درباره جنبه‌های جسمانی وجودتان، سلامت کامل را برای آن رقم بزنید، و آن‌گاه کارهایی متناسب با آن انجام دهید. بدون درک رابطه میان شمای مادی و شمای درونی دارای ارتعاشی غیرمادی، محال است درک یا تسلطی منسجم و پایدار به‌وجود آید. به عبارت دیگر، هرچند ممکن است تصور کنید اندامی متناسب که برانگیزنده احساسی خوشایند است، نتیجه رفتار شما، یعنی غذایی که صرف می‌کنید و فعالیت‌تان خواهد بود، درواقع بیشتر، به هم‌ترازی ارتعاشی جنبه‌های جسمانی و غیرجسمانی وجودتان ربط دارد. وقتی کل وجودتان را بپذیرید و هم‌ترازی ارتعاشی را جزو اولویت‌های‌تان قرار دهید، در مسیر دستیابی و حفظ جسم مادی دلخواه‌تان هستید. اما اگر شرایط دیگران، تجربه‌های دیگران، و نظر دیگران را برای تعیین چندوچون سلامت و نیکویی خودتان به کار برید، نخواهید توانست بر اوضاع و احوال جسم‌تان نظارت کنید. به عبارت دیگر، وقتی می‌کوشید با مقایسه تجربیات دیگران به معیارهای جسمی برسید، به جای اینکه به هم‌ترازی بین خود، و خودِ درون‌تان فکر کنید، هیچ‌گاه به رمز تسلط بر جسم‌تان دست نمی‌یابید.

لازم نیست جسمم را با جسم دیگران قیاس کنم

می‌خواهیم به شما در درک این موضوع کمک کنیم که وضعیتی به‌عنوان شکل درست ظاهر فرد، یا حتی کیفیت بسیار مورد توجه وجود ندارد. زیرا تنوع بسیاری در جسم‌های مادی وجود دارد که وقتی در آن‌ها تعمق کرده‌اید، مورد نظران قرار گرفته است. اگر

قصدتان این بود که همه یکسان باشند، در آن صورت، بیشتر شما یکسان می‌بودید - اما این‌گونه نیستید. شما با اندازه‌ها و شکل‌ها و انعطاف‌پذیری و مهارت‌های متفاوت آمده‌اید. برخی قوی‌تر هستید و دیگران چابک‌تر... شما با تنوع عظیم و تفاوت‌های متعدد زاده شده‌اید که در کل امتیاز بزرگی است. شما با تنوعی گسترده آمده‌اید تا بر توازن مکان و زمان بیفزایید.

بنابراین، می‌خواهیم شما را ترغیب کنیم به جای اینکه به خود بنگرید و کاستی‌های خصوصیات‌تان را برشمارید، همان کاری که بیشترتان انجام می‌دهید، کمک‌تان کنیم به مزیت‌های وجودتان که شما دارید، بنگرید. به‌سخن‌دیگر، وقتی جسم‌تان را ارزیابی یا تجزیه و تحلیل می‌کنید، بخش بزرگی از زمان‌تان را به پیدا کردن مزایایی سپری کنید که جسم‌تان نه تنها به شما که به توازن همه هستی عطا کرده است.

جری: یادم می‌آید وقتی (در سیرکی) روی طناب بندبازی تمرین می‌کردم، وزنم برای اینکه مرا «پروازکننده» بخوانند، زیاد بود، و سبک‌تر از آن بودم که به من «گیرنده» گویند. بنابراین طناب بندبازی جایی نبود که به کار من بیاید، مگر اینکه گیرنده‌ای سنگین‌تر یا پروازکننده‌ای سبک‌تر پیدا می‌کردم. من هرچند هنوز بندباز بودم، کاری را انجام می‌دادم که پرش مرگ می‌نامیدند. در آن صورت، کسی مجبور نبود مرا بگیرد و من هم مجبور نبودم کسی را بگیرم. اما من، خودم را دارای کاستی احساس نمی‌کردم چون باورم این نبود که باید سنگین‌تر یا سبک‌تر باشم. فقط کاری را پیدا کردم که دوست داشتم انجام دهم، و همان، احساس اجرا کردن در جایگاه بندباز را به من عطا کرده بود. [ابراهام: بسیار خوب، عالی است.]

اگر خودم را کامل می‌پنداشتم چه پیش می‌آمد؟

جری: بنابراین نمی‌توانیم به وزن، توانایی ذهنی یا استعدادمان نگاهی یکسان داشته باشیم؟ آیا هیچ‌یک از ما می‌توانیم خودمان را کامل بینداریم؟

ابراهام: ما نمی‌خواهیم به شما بگوییم به وضعیت جاری‌تان بنگرید و آن را کامل بدانید. زیرا شما همیشه به‌منظور دستیابی به چیزی در تلاش خواهید بود که فراتر از وضعیت موجود است. اما یافتن جنبه‌هایی از وضعیت کنونی‌تان که وقتی بر آن‌ها تمرکز می‌کنید احساس خوبی در شما ایجاد کند، موجب هم‌ترازی‌تان با دورنمای وجود

درونی‌تان می‌شود، که همانا همیشه بر بهزیستی و تندرستی‌تان متمرکز است. ما به شما می‌گوییم بین افکار شمای بیرونی درباره جسم‌تان و افکار شمای درونی درباره جسم‌تان توافق ایجاد کنید، به‌جای اینکه شرایط جسم خود را با شرایط جسم دیگر کسانی که پیرامون‌تان می‌بینید، موافق سازید.

عقب راندن ناخواسته‌ها، ناخواسته‌های بیشتری را جذب می‌کند

ابراهام: وقتی درک می‌کنید که به‌جای اعمال‌تان، با افکار‌تان رویدادهای زندگی‌تان را رقم می‌زنید، بسیاری از خواسته‌های‌تان را با تلاش کمتری انجام خواهید داد. وقتی دغدغه نداشته باشید، تفنن بیشتری خواهید داشت. شما در هر لحظه بیداری فکری در سر می‌پرورانید، در نتیجه گرایش به افکار خوش‌آهنگ مثبت شما را بسیار در بر خواهد گرفت.

شما در جامعه‌ای به دنیا آمده‌اید که به‌محض رسیدن‌تان به شما هشدارهایی برضد ناخواسته‌های‌تان می‌دهد. با گذشت زمان، بیشتر شما خود را در وضعیت محافظت قرار می‌دهید. شما «مبارزه با مواد مخدر»، و «غلبه بر ایدز»، و «مقابله با سرطان» دارید. درواقع اغلب شما بر این باورید که راه رسیدن‌تان به آنچه می‌خواهید، این است که آنچه را نمی‌خواهید مغلوب کنید. بنابراین توجه زیادی را صرف کنارزدن ناخواسته‌های‌تان می‌کنید. درحالی‌که اگر می‌توانستید قانون جذب را مانند ما ببینید - اگر می‌توانستید خود را در مقام جذب‌کننده‌ای بدانید که با ایمان افکاری را نگه داشته‌اید - درک می‌کردید که بیشترتان رویکردی وارونه دارید.

وقتی می‌گویید: «من مریضم، و نمی‌خواهم مریض باشم، بنابراین با این بیماری می‌جنگم - این کار را انجام می‌دهم و بیماری را شکست می‌دهم»، از موضع تدافعی و حفظ عواطف منفی نسبت به بیماری عمل می‌کنید.

توجه من به کاستی، کاستی بیشتری جذب می‌کند

ابراهام: هر موردی درواقع متشکل از دو مورد است: موضوع خواسته شما و موضوع نبود آن. با در نظر گرفتن جسم‌تان، از آنجا که هر فکری که در سر پرورانید از طریق دیدگاه این جسم پالایش می‌شود، اگر جسم‌تان آن‌گونه نباشد که می‌خواهید، بسیار طبیعی

است که بخش بزرگی از افکار تان (بخش بسیار ناهماهنگ افکار تان) متوجه سمت کاستی معادله شود به جای اینکه به سمت به‌واقع دلخواه معادله برود. از جایگاه کاستی و نبود، شما فقط مانند آن را جذب خواهید کرد. به همین دلیل بسیاری از پرهیزهای غذایی به‌منظور کاهش وزن مؤثر واقع نمی‌شود - شما از چاقی خود آگاهید، آگاهید که جسم‌تان جوری است که دوست ندارید، در نتیجه، وقتی به اندازه‌ای بدمنظره می‌شود که دیگر نمی‌توانید تحمل کنید، چه از نظر خودتان یا به این دلیل که دیگران ترش‌روی نشان می‌دهند، می‌گویید: «دیگر نمی‌توانم تحمل کنم. از برنامه غذایی کاهش وزن استفاده می‌کنم و می‌خواهم از این انباشته‌هایی که خواهان‌شان نیستم، خلاص شوم.» باز هم توجه‌تان بر انباشته‌هایی است که نمی‌خواهیدشان، و در نتیجه آن را سفت و سخت نزد خود نگه داشته‌اید. روش رسیدن به شکل و ظاهری که می‌خواهید باشید، این است که توجه شایانی به خواسته‌تان نشان دهید، و به آنچه نمی‌خواهید توجه نکنید.

کاشتن بذر ترس، ترس بیشتری را رقم می‌زند

جری: دوست عزیز! داوطلب شد که برای بخشی از مطالعات پزشکی مورد استفاده قرار بگیرد. او گفت هر چند او در سلامت کامل به‌سر می‌برد، مایل بود اگر برای دیگران می‌توانست ارزشمند باشد، در این برنامه مشارکت کند. زیرا بسیاری از افرادی که هم‌سن و سال او بودند، از آن بیماری، هر چه که بود، در گذشته بودند. هنوز چند هفته‌ای نگذشته بود که پیامی از او دریافت کردیم مبنی بر اینکه او نیز به همان بیماری دچار شده است. اکنون او دیگر در آن شرایط مساعد جسمانی نیست. اما به‌نظر نمی‌رسید که ترسی از بیماری داشته باشد. آیا او با تمرکز نسبی بر بیماری آن را در بدنش ایجاد کرده است؟

ابراهام: درست است؛ نتیجه توجه او به آن بیماری بوده است. به‌عبارتی، او قصد داشت برای دیگران ارزشمند باشد، بنابراین به آنان اجازه داد بررسی کنند، کنجکاوی به‌خرج دهند، و بنگرند، و در فرایند بررسی، کنجکاوی، و نگرستن، او افکار محرک کافی از جانب دیگران دریافت کرد که او را از احتمال بیماری آگاه کردند - نه فقط احتمال، بلکه انتظار. آنان به همراه او بذر انتظار را کاشتند، و آن‌گاه با بررسی و

کنجکاوی و نظاره، جسم او به موردی واکنش نشان داد که پس از آن توازن فکری اش شد.

مثال خوبی زدی، زیرا آن بیماری در او وجود نداشت تا اینکه توجه به بیماری در او ایجاد شد. اما وقتی توجه به بیماری در او وجود داشت، آن گاه جسمش نیز در تواضع واکنش نشان داد.

ظرفیت تندرستی یا بیماری همیشه در درون شما وجود دارد. افکاری که انتخاب می‌کنید، تجربه‌های تان و میزان آن را تعیین می‌کنند.

آیا تمرکز بر بیماری، بیماری را جذب می‌کند؟

جری: درواقع چقدر می‌توانیم با افکار بیمار بودن بازی کنیم؟ برای مثال، فردی می‌تواند تلوویزیون تماشا کند و در دعوت برای بررسی و معاینه رایگان برای بخشی از بدن، اگر بگوید: «آه، بسیار خوب، تصور می‌کنم بد نیست این کار را انجام دهم. من که حالم خوب است، خُب چه عیبی دارد بروم، رایگان است دیگر»، چقدر امکان دارد آنچه شما درباره تحریک فکر و درنهایت نتیجه‌ای ناخواسته می‌گویید نصیبش شود؟

ابراهام: نزدیک به صددرصد. زیرا توجه به بیماری در جامعه‌تان شایع است. با فناوری‌های پزشکی - همه ابزارها، و همه کشفیات - امروز در مقایسه با گذشته، افراد بسیاری هستند که بیمارند. شیوع بسیاری از بیماری‌های دشوار نخست از همه به دلیل توجه شما به بیماری است.

پرسیدید: «چقدر می‌توانیم با آن بازی کنیم؟» و ما می‌گوییم، شما از نظر چیزهایی که می‌خورید، و می‌پوشید، وسیله‌ای که می‌رانید، بسیار ویژه هستید، و همین‌طور درباره آنچه در سر می‌پرورانید. ما به شما توصیه می‌کنیم درباره اندیشه‌های تان خاص باشید. افکار تان را حول وحوش موضوعاتی معطوف کنید که با خواسته‌های تان هماهنگی داشته باشند. درباره سلامت بودن بیندیشید، نه فقدان آن؛ درباره آنچه می‌خواهید باشید نه نبود آن.

بیماری تان به دلیل توجه منفی به بیماری ایجاد می‌شود و تداوم می‌یابد. به خاطر داشته باشید که بیماری از احساسات ناشی از آسیب‌پذیری و لزوم محافظت از خود سر برمی‌آورد. در همه زمینه‌ها، نه فقط تندرستی، افکار تان را در جهت مسائلی تربیت کنید که خواهان‌شان

هستید. آن گاه، از طریق بهبود عواطف‌تان، تندرستی‌تان قابل اطمینان خواهد بود.

آیا تمرکز من در اصل بر تندرستی است؟

جری: دوست عزیز دیگری به تازگی اتفاقی در خانه‌اش ساخت تا مادرشوهرش، که به‌واقع وضعیت جسمانی‌اش هر روز بیش از پیش رو به افول بود، بیاید و با آنان زندگی کند. مادرشوهرش پیوسته و بی‌وقفه حال بدش را توصیف می‌کرد، اینکه چقدر از پا افتاده بود، چقدر زندگی برایش ناخوشایند بود، و دربارهٔ فلان و فلان عمل جراحی.

آن گاه مادر دوست‌مان که هشتادوپنج‌ساله بود، برای تعطیلات و ملاقات از در خانه بیرون آمد. در تمام عمرش هرگز در بیمارستان بستری نشده بود، اما ظرف یک هفته اقامت در آنجا و همجواری با این بانوی بیمار - که پیوسته از بیماری‌اش حرف می‌زد - سطح تندرستی او نیز به‌طرزی عجیب کاهش یافت. او در بیمارستان بستری شد و آن گاه در خانهٔ سالمندان اقامت گزید. آیا امکان دارد در نتیجهٔ فقط چند روز تأثیرات منفی سلامتی چنین افول کند؟

ابراهام: همیشه و همه‌گاه، ظرفیت بیماری یا تندرستی در درون‌تان مأوا دارد. به هرچه توجه‌تان را مبدول دارید، شروع به پروراندن جوهرهٔ آن فکر در درون شما می‌کند. افکار بسیار قدرتمندند.

البته، بیشتر کسانی که هشتادوپنج سال از عمرشان گذشته است، پیشاپیش تأثیرات منفی قابل ملاحظه‌ای را نسبت به جسم‌شان دریافت کرده‌اند. شما پیوسته با افکاری دربارهٔ کاهش سطح تندرستی مواجهید: ضرورت بیمهٔ پزشکی، بیمهٔ کفن و دفن، تهیهٔ وصیت‌نامه برای اینکه برای مرگ آماده شوید، و مواردی از این دست. بنابراین این بانو نیز نخستین تأثیرات منفی دربارهٔ سلامت خود را در آن خانه و از آن زن دریافت نکرد. با وجود این، از آنجا که او از پیش نیز گاه‌گاهی به آنجا رفت‌وآمد می‌کرد، به‌نوعی در مورد طول عمرش، شدت سخنان آن زن بیمار - و واکنش‌هایی که از جانب افراد پیرامونش مشاهده کرد - به توازن افکارش به اندازهٔ کافی تلنگر زد و نشانه‌های منفی بی‌درنگ آشکار شدند. آن گاه وقتی توجهش را به نشانه‌های منفی خود معطوف کرد، در آن محیط پرتنش، آن نشانه‌ها با سرعت هرچه تمام‌تر گسترش یافت. وقتی کسی در زندگی‌تان داخل می‌شود و افکار‌تان را تحریک می‌کند، افکار‌تان

به جای تندرستی، بر نبود سلامت تمرکز می‌یابد. در حالی که شما در جایگاهی قرار دارید که احساس آسیب‌پذیری یا دفاعی، یا حتی خشم دارید، سلول‌های بدن‌تان به توازن فکرتان پاسخ می‌دهند. درست است، این امکان وجود دارد که ظرف چند هفته، یا حتی روز - یا حتی ساعت - این فرایند منفی بتواند آغاز شود. هرچه در زندگی‌تان دارید، نتیجه افکاری است که در سر می‌پرورانید. استثنایی هم وجود ندارد.

لازم نیست شواهد جسمانی دیگران جزو تجربه خود من باشند

ابراهام: وقتی شواهد جسمانی را پیرامون خود می‌بینید، بیشتر مواقع آن شواهد جسمانی برای‌تان بیش از فکر واقعی به نظر می‌رسد. حرف‌هایی این‌گونه به ما می‌زنید: «ابراهام، به واقع، این حقیقی است - فقط فکر نیست.» انگار آنچه به واقع حقیقی است، یعنی واقعیت و فکر، دو مورد جداگانه هستند. اما ما می‌خواهیم شما به خاطر بسپارید که کائنات بین فکرهای مربوط به واقعیت جاری‌تان و افکار واقعیت به تجسم درآمده‌تان فرقی قائل نیست. کائنات و قانون جذب فقط به افکارتان - واقعی یا تجسمی، شایع یا به خاطرمانده - پاسخ می‌دهند. هر گواهی در پیرامون‌تان می‌بینید، چیزی نیست به جز شاخص تجلی فکر کسی. هیچ دلیلی وجود ندارد که آنچه دیگران با افکارشان خلق می‌کنند، موجب ترس یا آسیب‌پذیری شما شود.

چیزی وجود ندارد که آن را شرایط تغییرناپذیر تصور کنید. صرف‌نظر از انحطاط منفی، هیچ وضعیت جسمانی نیست که به تندرستی دست نیابد. اما لازم است قانون جذب را درک کنید، هدایتگری که از روی احساسات و تمایل‌تان به تمرکزی عامدانه بر موارد احساس‌برانگیز و خوشایند مشخص می‌شود. اگر می‌توانستید درک کنید که جسم شما به افکارتان پاسخ می‌دهد، و اگر می‌توانستید افکارتان را متوجه جایی کنید که می‌خواستید، همه شما سلامت می‌بودید.

چگونه می‌توانم به طور مستقیم در حفظ تندرستی‌ام تأثیر بگذارم

جری: بنابراین، بهترین کاری که می‌توانیم برای حفظ یا بازیافتن تندرستی یا تأثیر گذاشتن در افراد پیرامون‌مان در جهت رسیدن به تندرستی کامل‌شان انجام دهیم، چیست؟

ابراهام: درواقع، فرایند دست یافتن به تندرستی و حفظ آن، یکی هستند: تمرکز

بیشتر بر چیزهایی که احساسی خوشایند دارند. بزرگ‌ترین تفاوت میان بازیابی و حفظ، این است که وقتی حالی خوش دارید، بسیار آسان‌تر است که افکاری خوشایند در سر پیورانید تا اینکه وقتی حال بدی دارید. بنابراین، حفظ تندرستی آسان‌تر از بازیافتن آن است. بهترین راه تأثیر گذاشتن در دیگران در جهت رسیدن به سطح مطلوب سلامت این است که سلامت زندگی کنید. بهترین راه تأثیر گذاشتن در دیگران در جهت بیماری این است که بیمار شوید.

ما درک می‌کنیم کسانی که اکنون در جایگاهی هستند که نمی‌خواهند باشند، این توصیه را که فقط افکار خوشایند را بپذیرند، ساده‌لوحانه تلقی می‌کنند. اما به شما قول می‌دهیم که اگر با انتخاب افکاری که حالتان را خوش خواهد کرد در جهت بهبود احساساتان مصمم باشید، شاهد بهبود سریع هر اوضاع و احوال دردسری‌تان خواهید بود.

می‌آسایم و خود را به تندرستی‌ام وا می‌سپارم

ابراهام: همانا طبیعت اصیل شما تندرستی کامل است. شما مجبور نیستید بیش از این با بیماری بجنگید. فقط در عین سلامت بیاسایید. شب در بستران قرار بگیرید، و چون قصد خواب می‌کنید، آسودگی شگفت‌انگیز بستران را که بر آن آرمیده‌اید، حس کنید. توجه کنید چقدر بزرگ است، به بالشی که زیر سرتان است، ملحفه‌ای که با پوست‌تان تماس دارد، و به هر چیزی که احساس خوبی در شما ایجاد می‌کند، توجه نشان دهید. زیرا هر لحظه که بتوانید راجع به موردی فکر کنید که حال خوشی در شما ایجاد کند، مانع سوخت بیشتر آتش بیماری‌تان می‌شوید. در هر لحظه که راجع به موردی فکر کنید که حال خوشی در شما ایجاد کند، مانع پیشرفت بیماری می‌شوید. هر لحظه که درباره بیماری بیندیشید، به آتش بیماری سوخت بیشتری اضافه می‌کنید.

از آنجا که شما قادرید افکارتان را مدت پنج ثانیه بر موردی احساس برانگیز متمرکز کنید، در آن پنج ثانیه به بیماری‌تان سوخت نمی‌رسانید. وقتی بتوانید به مدت ده ثانیه این کار را انجام دهید، آن‌گاه ده ثانیه سوخت‌رسانی به بیماری را متوقف می‌کنید. وقتی راجع به این فکر کنید که چقدر سر حال هستید، و وقتی درباره حالت طبیعی‌تان بیندیشید که همانا تندرست بودن است، به تندرستی‌تان سوخت می‌رسانید.

آیا احساس و عواطف منفی نشانه افکار نامناسب اند؟

ابراهام: وقتی افکار بیماری را در سر می‌پرورانید، دلیل عواطف منفی‌تان در آن باره این است که افکارتان از توازن با بُعد والاتر وجودتان خارج شده است و می‌دانید که با آن کسی - که - به واقع - هستید، هم‌تراز نیستید. عواطف منفی‌ای که به شکل نگرانی، خشم، یا ترس از بیماری‌تان احساس می‌کنید، درواقع نشانه‌ای است دال بر اینکه در جریان انرژی بین خودتان و آن - کسی - که - به واقع - هستید، محدودیت ایجاد کرده‌اید.

وقتی به جریان کامل انرژی غیرمادی از سوی وجود درونی‌تان اجازه ورود دهید، تندرستی‌تان فرامی‌رسد. بنابراین، وقتی به خود می‌گویید من سر حال هستم، یا من در مسیر بهبود هستم، یا من کامل و سلامت هستم؛ سلامت بودن وضعیت طبیعی من است، این افکار در مقطعی مرتعش می‌شوند که با آگاهی وجود درونی‌تان که می‌داند چگونه باید باشید، هماهنگ است. شما نیز از مزیت کامل انرژی افکار که از وجود درونی‌تان فرامی‌رسند، بهره‌مند می‌شوید.

هر فکری مرتعش می‌شود. بنابراین، بر افکاری تمرکز کنید که احساس خوبی در شما برانگیزد، که همانا موجب جذب دیگر فکرها می‌شود تا وقتی که بسامد ارتعاشی‌تان به جایگاهی برسد که وجود درونی‌تان شما را تام و تمام در بر بگیرد. آن‌گاه، شما در جایگاه بهزیستی قرار دارید، و سازوکار جسمانی‌تان به سرعت این را در خواهد یافت. ما به شما وعده‌ای تخطی‌ناپذیر می‌دهیم. می‌توانید چشم‌به‌راه شواهد جسمانی چشمگیر بهبودتان باشید، زیرا قانون چنین است.

تا چه اندازه می‌توانم بر جسمم نظارت داشته باشم؟

جری: بسیار خوب، این عنوان «دیدگاه‌های مربوط به تندرستی، وزن، و ذهن» را در بر می‌گیرد: چگونه می‌توانم به آن مقطع برسم و آن را حفظ کنم؟ بسیاری کسان را می‌شناسم که نگران وزن و سلامت جسم و ذهن‌شان هستند. به دلیل توجه به کاستی‌های سلامت، درک می‌کنم چرا مردم نگران هستند.

وقتی خردسال بودم، به‌نوعی بختم بلند بود که درک کردم من تحت نظارت جسمم بودم. یادم می‌آید وقتی حدود نه سال داشتم به کارناوالی در خارج شهر رفتم، جایی که

دو مشتزن حرفه‌ای با تمام تازه‌واردها مبارزه می‌کردند. به عبارت دیگر، هریک از کشاورزان آن اطراف می‌توانست با پرداخت وجه به رینگ بوکس وارد شود و با آنان مبارزه کند. اگر کشاورزان می‌توانستند آن مشتزن را مغلوب کنند، پول را می‌بردند. اما معمولاً کشاورزان حسابی می‌شدند.

به خاطر دارم که در چادر کوچک اجرای بوکس که از چراغ نفتی یا لامپ گازی روشنایی می‌گرفت، ایستاده بودم، و یاد می‌آید که نظاره‌گر نوری بودم که بر پشت عرق‌آلود مشت‌زنان حرفه‌ای سوسو می‌زد. درحالی‌که در این حقیقت متحیر مانده بودم که ستون فقرات مشتزن بین دو ردیف ماهیچه‌ی زیبایی که در پشتش سرازیرند، پنهان است، حال آنکه مال من بیشتر شبیه به عروسک بخت‌آور ایالت آرکانزاس است: گراز وحشی. به عبارت دیگر، ستون فقرات من بیرون زده است و ماهیچه‌ای در اطرافش ندارد اما مال آن مشتزن چنان زیبا جاسازی شده بود که من حتی قادر به دیدنش نبودم. از دیدن این پشت‌های ماهیچه‌ی بسیار لذت می‌بردم. به‌واقع آن روز آنچه را دیدم، تحسین کردم، و طی حدود هشت سال ماهیچه‌های پشتم به آن شکل درآمد، و از آن اتفاق فهمیدم که می‌توانم جسم مادی‌ام را بسازم.

به دلیل بیماری طولانی دوران خردسالی‌ام، به‌نوعی یاد گرفتم که قادرم تندرستی‌ام را تحت نظر داشته باشم. چندین نوبت از نظریه‌ی پزشکان بهره‌جستم اما تشخیص آنان و مداوای‌شان بسیار اشتباه بوده است. بنابراین، سریع فهمیدم که بهتر است از آنان دور بمانم زیرا نمی‌توانم کسی را بیابم که رو حرفش حساب کنم. هر وقت به آنان نیاز داشتم، اشتباه کردند. بنابراین تصمیم گرفتم خودم وضعیت جسمم را در دست بگیرم.

اما هنوز هم راجع به این موضوع فکر می‌کنم که جسمم قرار است چگونه قوی بماند و اوضاع و احوال آینده‌ی من چگونه خواهد بود؟ آیا می‌توانم این شرایط مساعد وزن، سلامت، و ذهنم را حفظ کنم؟ هر چند اکنون در وضعیت خوبی هستم، گاه متحیر می‌مانم. آیا قادر خواهم بود همیشه این‌گونه باقی بمانم؟ بنابراین، خواهش می‌کنم در این رابطه نظر بدهید.

ابراهام: حرف‌های‌تان را ارج می‌نهم زیرا جسم و ذهن‌تان همیشه با هم پیوند دارند. جسم‌تان پیوسته به افکار‌تان واکنش نشان می‌دهند - درحقیقت، به هیچ چیز دیگر پاسخ نمی‌دهند. جسم‌تان بازتابی خالص و مطلق از شیوه‌ی فکر‌تان است. هیچ مورد دیگری نیست که بر جسم‌تان اثر بگذارد به‌غیر از افکار‌تان. بسیار خوب است که در آن

سن پایین به خودتان ثابت کرده‌اید که بر جسم‌تان نظارت دارید. وقتی آگاهانه ارتباط مطلق افکاری را که در سر می‌پرورانید و آنچه عایدتان می‌شود، تأیید کنید، می‌توانید در نهایت در هر شرایطی رخدادهای زندگی‌تان را در مهار بگیرید. آنچه لازم است تا به خواسته‌تان دست یابید، به جای اینکه آنچه نمی‌خواهید نصیب‌تان شود، این است که تشخیص دهید نظارتی را که لازم است، پیشاپیش دارید. آن‌گاه عامدانه افکاری را دربارهٔ آنچه می‌خواهید داشته باشید، در سر بپرورانید. افکار ناشی از زوال، همیشه حال بدی ایجاد می‌کند زیرا شما خواهان زوال نیستید. بنابراین، راهنمای‌تان را به کار برید و افکاری انتخاب کنید که حال خوبی ایجاد کنند، تا دیگر لازم نباشد نگران گذر عمر باشید. درواقع، مهم این است که تصمیم بگیرید: من می‌خواهم تأیید کنم که - تنها - نظارت‌کنندهٔ مطلق جسمم هستم. من تأیید می‌کنم که نتیجهٔ افکاری هستم که در سر می‌پرورانم.

روزی که زاده شدید، از آگاهی بهره‌مند بوده‌اید (نه/امید یا خواسته، اما درکی عمیق) که بنیان شما آزادی مطلق است، که در جست‌وجوی سرور هستید و نتیجهٔ رویدادهای زندگی‌تان رشد یا گسترش خواهد بود. روزی که به دنیا آمدید، می‌دانستید که کامل هستید و باز هم در پی کامل‌تر شدن بودید.

آیا می‌توانیم آگاهانه و خودخواسته دارای ماهیچه و استخوان جدید شویم؟

جری: من در سال‌های نخست زندگی‌ام، هشیارانه، و عامدانه ماهیچه به جسمم اضافه کردم چون می‌خواستم، اما آیا می‌توانیم آگاهانه بر استخوان‌های‌مان نیز اثر بگذاریم. **ابراهام:** می‌توانید - به همین شکل. تفاوت این است که باور شایع دربارهٔ ماهیچه‌ها وجود دارد. اما این باور دربارهٔ استخوان هنوز نیست.

جری: درست است. من مردی را دیدم که ماهیچه‌های جسمش را بسیار پرورانده بود و من نیز خواستم چنین کنم. از آنجا که دیگران این کار را می‌کردند، من نیز باور داشتم که می‌توانم. اما شاهد تغییر استخوان نبوده‌ام.

ابراهام: علت اینکه در جامعهٔ امروز شما، چیزهای زیادی به سرعت تغییر نمی‌کنند این است که شمار بسیاری توجهشان را به‌طور مشخص بر آنچه هست، مبدول می‌دارند. برای ایجاد تغییر باید از آنچه هست، فراتر بروید.

اگر قرار باشد پیش از باورکردن هر چیزی گواه آن را ببینید، پیشرفت‌تان بسیار کند می‌شود. چون معنایش این است که باید منتظر باشید کسی دیگر پیش از اینکه شما باورش کنید، آن را ایجاد کند. اما وقتی درک کنید که کائنات و قانون جذب به نظریه‌ای که متصور می‌شوید به همان سرعت به نظریه‌ای که مشاهده کرده‌اید، پاسخ می‌دهد، آن‌گاه می‌توانید به سرعت به‌سوی رقم‌زدن موارد جدید حرکت کنید، بی‌آنکه منتظر باشید نخست کسی دیگر آن را انجام دهد.

جری: بنابراین، «پیشگام» بودن - نخستین فردی که این کار را انجام می‌دهد - مطرح است.

ابراهام: منزلگاه راهبری به بصیرت و انتظارات مثبت نیاز دارد. اما به‌واقع همان جایی است که قدرتمندترین وجد و نشاط مأوا دارد. در مقطع میل و خواسته قرار داشتن و تردید نداشتن، خشنودکننده‌ترین اتفاق ممکن است. اما خواهان چیزی بودن، بی‌آنکه به توانایی‌تان در به‌دست‌آوردن آن اعتقاد داشته باشید، با احساس خوبی همراه نیست. وقتی بدون تضادهای دائمی که از تردید یا ناباوری سرشارند، راجع به خواسته‌تان فکر می‌کنید، واکنش کائنات به خواسته‌تان به سرعت فرامی‌رسد. آن‌گاه سرانجام نیز قدرت افکار عامدانه و سنجیده‌تان را احساس خواهید کرد. اما پروراندن افکار خالص و ناب، به تمرین نیاز دارد. لازم است وقت کمی را صرف مشاهده آنچه هست کنید و زمان بیشتری را به تجسم آنچه می‌خواهید برای‌تان رقم بخورد، اختصاص دهید. برای اینکه داستانی جدید - و - اصلاح‌شده درباره وضعیت جسمانی‌تان بگویید، باید وقتی را صرف اندیشیدن و حرف‌زدن درباره اتفاقی کنید که می‌خواهید بیفتد.

مؤثرترین کاری که می‌توانید انجام دهید - کاری که بیش از هر عملی به شما قدرت خواهد داد - این است که هر روز برای مجسم‌کردن زندگی‌تان به آن سبکی که مورد نظرتان است، وقت صرف کنید. ما به شما توصیه می‌کنیم روزانه، مدت پانزده دقیقه، به محیطی آرام و خلوت بروید، جایی که بتوانید چشم‌های‌تان را ببندید و جسم‌تان، محیط‌تان، رابطه‌های‌تان و زندگی‌تان را به شیوه‌هایی که برای‌تان خشنودکننده است، مجسم کنید.

آنچه بوده است هیچ ربطی به آنچه خواهد بود، ندارد. آنچه دیگران تجربه کرده‌اند، ربطی به رویدادهای زندگی شما ندارد... اما شما باید راهی پیدا کنید که خودتان را از همه آن‌ها جدا کنید - از گذشته و از دیگران - تا به آنچه می‌خواهید باشید، دست یابید.

اگر خواسته فردی بر باورهایش پیشی بگیرد چه پیش می آید؟

جری: هزاران سال است که مردم می‌دوند و کسی قادر نبود یک مایل^۱ را در چهار دقیقه طی کند. آن‌گاه فردی به نام راجر بنیستر^۲ از عهده این کار برآمد و از وقتی او انجامش داد، تا امروز افراد بسیاری نیز این کار را کرده‌اند.

ابراهام: وقتی مردم اجازه ندهند این واقعیت که کاری را کسی دیگر انجام نداده است، مانع انجام آنان شود، نسبت به دیگران مزیت پیدا می‌کنند. زیرا وقتی راهشان را باز کنند و آن را رقم بزنند، آن‌گاه دیگران می‌توانند ببینند و به‌موقع نیز باور کنند یا از خودشان انتظار انجام آن را داشته باشند - و به همین دلیل هر کاری را که انجام دهید، برای جامعه‌تان ارزشمند است.

سکوی پیشرفت شما در زندگی پیوسته گسترش می‌یابد و زندگی برای همه بهتر و بهتر می‌شود. اما ما می‌خواهیم شما را فراتر از این نیاز ببریم که نخست دیگران را ببینید که کاری را انجام می‌دهند تا بعد باور کنید. می‌خواهیم درک کنید که اگر به آن معتقد باشید، آن‌گاه آن را خواهید دید. هر چیزی را که در فکرتان انجام دهید، فقط آن‌هنگام که انجام آن برای‌تان طبیعی جلوه کند، به نتیجه می‌رسد. قانون جذب آن را ضمانت می‌کند.

اگر درک کنید مجبور نیستید پیش از اینکه به خودتان اجازه انجام کاری را بدهید منتظر کسی دیگر باشید که کاری را انجام دهد تا به شما ثابت شود این کار شدنی است، احساس آزادی زیادی می‌کنید. وقتی افکار جدید را در سر می‌پرورانید تا به احساسی بهتر برسید و همچنین ناظر شواهدی خواهید بود که کائنات فراهم خواهد کرد، آن‌گاه به قدرت حقیقی‌تان پی خواهید برد. اگر کسی به شما می‌گفت که بیماری لاعلاجی دارید، می‌توانستید با اطمینان بگویید: «من تصمیم می‌گیرم چگونه زندگی کنم، زیرا من رقم‌زننده رویدادهای زندگی‌ام هستم.» اگر خواسته شما به اندازه کافی قوی باشد، می‌تواند بر باورهای منفی‌تان برتری جوید و بهبودتان آغاز خواهد شد.

این مورد شبیه داستان مادری است که فرزندش در زیر جسمی گیر افتاده که بسیار بسیار سنگین‌تر از هر چیزی بود که او تاکنون بلند کرده بود. اما به دلیل میل و

۱. هر مایل حدوداً برابر ۱/۶ کیلومتر است. م.

2. Roger Bannister

خواسته‌ای قوی برای نجات فرزندش آن را بلند کرد. در شرایط عادی او نمی‌توانست این جسم را بلند کند، اما به دلیل این میل عمیق باور معمولش به‌طور موقت بی‌ربط شد. اگر به او می‌گفتید: «فکر می‌کنید بتوانید این جسم را بلند کنید؟» او پاسخ می‌داد: «البته خیر. من حتی نمی‌توانم چمدانم را وقتی پر است بلند کنم.» اما باور هیچ ربطی به این موضوع ندارد: فرزندش در شرف مرگ بود، و خواسته او آن بود که فرزندش را خلاص کند - و بنابراین چنین کرد.

اگر به وجود میکروب‌های خطرناک اعتقاد داشته باشم، چه می‌شود؟

جری: من به‌واقع می‌خواهم تندرست باشم، اما درضمن بر این باورم که ممکن است چیزهایی را به خود جذب کنم. بنابراین هرگاه به ملاقات افرادی می‌روم که در بیمارستان بستری هستند، هنگام عبور از سرسرا، نفسم را نگه می‌دارم تا به‌نظر خودم از میکروب‌ها اجتناب ورزم.

ابراهام: بنابراین ملاقات‌های کوتاهی دارید. (شوخی)

جری: بله، ملاقات‌های کوتاهی دارم، و می‌کوشم به کنار پنجره بروم و هوای تازه استنشاق کنم... بنابراین، اگر تصور این است که با اجتناب از دم و بازدم می‌توانم از میکروب‌ها پرهیز کنم، آیا این باور مرا از بیمارشدن محافظت می‌کند؟

ابراهام: تو با این شیوه عجیب توازنی ارتعاشی را حفظ می‌کنی. تو خواهان سلامت‌بودن هستی، باور داری که میکروب‌ها می‌توانند بیمار کنند، اعتقادات این است که اجتناب از میکروب‌ها تو را از بیمارشدن مصون نگه می‌دارد - بنابراین، توازنی را ایجاد می‌کنی که برای کارآیی دارد. اما به‌هرحال مسیر دشواری را انتخاب کرده‌ای.

اگر به‌واقع به سامانه هدایتگر گوش می‌سپردی، به محیطی قدم نمی‌گذاشتی که معتقدی میکروب‌هایی هستند که می‌توانند تندرستی تو را به‌خطر اندازد. وحشتی که از رفتن به بیمارستان احساس می‌کنی، نشانه‌ای است دال بر اینکه می‌خواهی پیش از آنکه به هم‌ترازی ارتعاشی دست یابی، کاری انجام دهی. می‌توانستی به بیمارستان بروی، اما بعد معذب می‌شوی چون می‌دانی دوست بیمار از دیدن خوشحال می‌شود. بنابراین راهی پیدا می‌کنی که دوست را ملاقات کنی بی‌آنکه وحشت‌زده باشی. منظور ما از یافتن هم‌ترازی ارتعاشی، پیش از اینکه دست به عمل بزنی و وارد بیمارستان شوی،

همین است. سرانجام، به تدریج می‌توانی به تندرستی‌ات بسیار باور داشته باشی، یا میل و خواسته‌ات برای تندرست بودن بسیار احیا شود، که بتوانی در هر محیطی باشی و تهدیدی برای سلامتی‌ات احساس نکنی.

وقتی در هم‌ترازی با آن کسی - که - به‌واقع - هستید، باشید، و به سامانه هدایتگر قدرتمندتان گوش دهید، هیچ‌گاه به محیطی وارد نمی‌شوید که احتمال برود تندرستی‌تان تهدید شود. متأسفانه بسیاری افراد به‌منظور تأمین و جلب خشنودی دیگران سامانه هدایتگرشان را نادیده می‌گیرند. دو نفر را فرض کن که وارد بیمارستان می‌شوند، یکی احساسی دال بر اینکه تندرستی‌اش مورد تهدید واقع شده، ندارد و دیگری تهدیدی شایان حس می‌کند. فرد نخست بیمار نخواهد شد؛ دومی می‌شود - دلیلش این نیست که میکروب‌ها در بیمارستان حاضر و آماده‌اند، دلیلش رابطه آن فرد با حس تندرستی‌اش است.

ما قصد نداریم باورهای‌تان را تغییر دهیم، زیرا آن‌ها را نادرست نمی‌پنداریم. اما میل و خواسته‌مان این است که شما را از سامانه هدایتگر احساسی‌تان آگاه کنیم تا در نتیجه بتوانید به توازن ارتعاشی میان خواسته‌ها و باورهای‌تان برسید. انجام دادن کار «درست»، یعنی کاری را بکنید که در هماهنگی با قصد و نیت و باورهای رایج‌تان باشد.

جری: بنابراین، «شیوه آدم ترسوها» هم اشکالی ندارد؟

ابراهام: افراد بسیاری هستند که برای خشنود کردن دیگران، سامانه هدایتگرشان را نادیده می‌گیرند، و بسیاری دیگر که وقتی جسارت دارید به جای آنان، خودتان را خشنود کنید، شما را «خودخواه» یا «ترسو» می‌نامند. بیشتر دیگر افراد شما را «خودخواه» خواهند نامید (چون ناخواسته خودخواهی خودشان را به ایشان تسلیم می‌کنید)، بی‌آنکه تناقض درخواست خودشان را بفهمند.

گاه ما را متهم می‌کنند که خودخواهی را آموزش می‌دهیم، و ما می‌پذیریم که حرف‌شان درست است، زیرا اگر به اندازه کافی خودخواه نباشید که به ارتعاش خودتان متمایل شوید و در نتیجه خود را در هم‌ترازی با منشآت (با آن کسی که به‌واقع هستید) هم‌تراز نگه دارید، چیزی ندارید که به دیگری بدهید. وقتی دیگران شما را «خودخواه» یا «ترسو» می‌خوانند، به‌وضوح ارتعاشات خودشان از توازن خارج است و تغییر رفتار شما آنان را به توازن باز نمی‌گرداند.

گاه هرچه بیشتر درباره تندرستی‌تان فکر کنید و از آن حرف بزنید، الگوهای

ارتعاشی تندرستی‌تان بیشتر تأیید خواهد شد، و قانون جاذبه نیز شما را با چیزهایی احاطه خواهد کرد که باورهای‌تان را تعالی می‌بخشد و از آن‌ها حمایت می‌کند. هرچه بیشتر نعمه بهزیستی و سلامتی سر دهید، کمتر احساس آسیب‌پذیری خواهید کرد. آن‌گاه، نه فقط نقطه جذب‌تان تغییر می‌کند، و در نتیجه، شرایط گوناگون شما را در بر خواهد گرفت، بلکه درباره اوضاع و احوالی که فرامی‌رسند، احساسی متفاوت خواهید یافت.

من به سمت آنچه دوست دارم هدایت می‌شوم

ابراهام: تنها مسیر دل‌خواسته زندگی‌تان، از جاده‌ای می‌گذرد که کمترین مقاومت در آن وجود داشته باشد، یا مسیری که فراوان در می‌گشایید، به روی منشأتان، برای وجود درونی‌تان، برای آن کسی - که - به واقع - هستید، برای همه چیزهایی که میل و خواسته‌تان است. این درگشودن در شما به شکل حالی خوش مشخص می‌شود. اگر اجازه دهید حال خوش و احساس خوب مهم‌ترین اولویت‌تان باشد، آن‌گاه هرگاه مکالمه‌ای داشته باشید که با تندرستی مورد نظران هماهنگ نباشد، احساسی بد پیدا می‌کنید و بنابراین از مقاومت‌تان باخبر می‌شوید. بنابراین می‌توانید انتخاب کنید افکاری خوش‌المان داشته باشید و آن‌گاه به مسیرتان بازگردید.

هرگاه دچار عواطف منفی شوید، سامانه هدایت‌گرتان به شما کمک می‌کند درک کنید در این دم با افکاری هم‌نویید که مقاوت ایجاد می‌کنند، و مانع جریان تندرستی می‌شوند، که اگر چنین نمی‌بود، درست‌وحسابی به آن دسترسی می‌داشتید. انگار سامانه هدایت‌گرتان می‌گوید: بفرمایید، باز هم دارید این کار را انجام می‌دهید، دوباره همین کار، یک‌بار دیگر دارید این کار را می‌کنید. این عواطف منفی به این معناست که شما در فرایند جذب چیزهایی هستید که خواهان‌شان نیستید.

بسیاری افراد با تحمل احساسات منفی، سامانه هدایت‌گرتان را نادیده می‌گیرند و درواقع خودشان را از مزیت هدایت دیدگاهی والاتر محروم می‌کنند. اما وقتی زندگی موجب شده است خواسته‌ای را در خود شناسایی کنید، امکان ندارد بدون احساس منفی، به متضاد یا نبود آن نگاه کنید. وقتی میل و خواسته‌ای در درون‌تان سر برآورد، اگر حال خوشی داشته باشید، به آن میل و خواسته توجه می‌کنید. دلیلش این است که

شما نمی‌توانید به کمتر از آنچه تبدیل شوید که زندگی موجب شده است. وقتی میل و خواسته سلامت‌بودن را شناسایی کرده‌اید، یا وضعیت ویژه‌ای را برای جسم‌تان، هیچ‌گاه دوباره نمی‌توانید بر نبود آن تمرکز کنید بی‌آنکه حال منفی پیدا کنید.

وقتی عواطف‌تان منفی می‌شود، فقط هر کاری را که انجام می‌دهید یا درباره‌اش فکر می‌کنید، متوقف کنید و بگویید: «چیزی که من می‌خواهم چیست؟» و آن‌گاه چون توجه‌تان را به خواسته‌تان معطوف داشته‌اید، احساس منفی با احساسی مثبت جایگزین می‌شود، و جذب چیزهای مثبت، جایگزین چیزهای منفی می‌شود - آن‌گاه درست در مسیر خواهید بود.

پیش از هر چیز، باید درصدد خشنودکردن خود باشیم

ابراهام: وقتی مدتی با شیوه خاصی از فکرپروری آموزش دیده باشید، به‌آسانی نمی‌توانید ناگهان مسیر فکری‌تان را تغییر دهید. زیرا قانون جاذبه فکری‌ای را بر شما اعمال می‌کند که با آموزش معمول فکری‌تان هم‌خوانی دارد. گاه وقتی در وضعیت حس و حال منفی هستید، فردی دیگر که در این شرایط منفی نیست، با دیدگاه منفی‌تان درباره موضوع مورد نظر موافقت نخواهد کرد، و تنها نتیجه‌اش این خواهد بود که در شما حالت تدافعی ایجاد می‌کند. تلاش برای دفاع کردن یا توجیه نظر‌تان فقط موجب می‌شود زمانی طولانی‌تر در مقطع مقاومت بمانید. دلیل اینکه بسیاری آدم‌ها خود را غیرضرور در مقطع مقاومت نگه می‌دارند این است که برای آنان بیشتر این موضوع اهمیت دارد که حق داشته باشند نه حال‌شان خوش باشد.

گاه با کسانی برخورد می‌کنید که می‌خواهند متقاعدتان کنند که حق با آنان است و می‌کشند شما را همچنان در مکالمه‌ای منفی نگه دارند و حرف‌شان را به کرسی بنشانند، و چنانچه به حرف‌شان توجه نکنید، شما را بی‌توجه یا سنگدل می‌پندارند، در نتیجه شما سرانجام نظرشان را می‌پذیرید. اما وقتی روی حال خوش‌تان که با انتخاب افکاری هم‌تراز با دیدگاه گسترده‌ترتان ایجاد شده است، پا می‌گذارید، تا دوستی منفی‌گو را راضی کنید که می‌خواهد از شما برای انتشار عقایدش استفاده کند، تاوان هنگفتی می‌دهید که به دوست‌تان نیز کمک نمی‌کند. آن فشار ناراحت‌کننده در شکم‌تان، خود درونی‌تان است که می‌گوید: این رفتار، این گفت‌وگو، با آنچه می‌خواهی

همه‌هنگ نیست. باید مایل باشید که نخست خودتان را خشنود کنید، درغیراین‌صورت، با انرژی‌های منفی پیرامون‌تان محو خواهید شد.

آیا وقت مناسب و درست برای مردن وجود دارد؟

جری: آیا وقتی به صدسالگی نزدیک می‌شویم، محدودیت‌هایی برای نظارت بر جسم‌مان وجود دارد؟

ابراهام: تنها محدودیت‌هایی که حاصل محدودیت افکارمان است - و همه از سوی خودمان تحمیل می‌شود.

جری: آیا زمانی برای مردن وجود دارد؟ اگر هست، چه هنگام است؟

ابراهام: برای هشیاری‌تان پایانی وجود ندارد، بنابراین درواقع مرگی نیست. اما زمانی خواهد بود که پایانی است برای اینکه جریان آگاهی در این جسم مادی که هویت شماست، به‌پایان برسد. درواقع به شما بستگی دارد که چه هنگام تمرکزتان را بر این جسم مادی کنار بگذارید. اگر یاد گرفته باشید که بر موضوعاتی تمرکز کنید که حال خوب در شما ایجاد کنند، و همچنان در پیرامون‌تان به‌دنبال عواملی باشید که شما را به هیجان بیاورند و علاقه‌تان را برانگیزند، هیچ محدودیت زمانی وجود ندارد که چه مدت بتوانید بر جسم‌تان متمرکز باقی بمانید. اما وقتی بر مسائل منفی تمرکز داشته باشید و پیوسته رابطه‌تان را با جریان انرژی منشأ کاهش دهید، آن‌گاه جسم‌تان نمی‌تواند بلندمدت بدون دوباره پرشدن انرژی منشأ دوام بیاورد. عواطف منفی‌تان نشانه‌ای است از اینکه شما از پراسازی منبع انرژی جدا شده‌اید. خوشحال باشید و زیاد عمر کنید.

آیا همه مرگ‌ها شکلی از خودکشی‌اند؟

جری: بنابراین، همه مرگ‌ها شکلی از «خودکشی»‌اند؟

ابراهام: به‌نوعی می‌توان چنین گفت. از آنجا که هرچه تجربه می‌کنید، از توازن افکارتان ناشی می‌شود و کسی نمی‌تواند افکار شما را در سرتان بپروراند یا ارتعاش شما را رقم بزند، بنابراین هر اتفاقی که در زندگی‌تان می‌افتد - از جمله، آنچه شما «مرگ» نامیده‌اید - از سوی خودتان بر شما نازل می‌شود. بیشتر افراد تصمیم نمی‌گیرند بمیرند - آنان فقط تصمیم ندارند به زیستن ادامه دهند.

جری: نظرتان درباره کسانی که تصمیم می‌گیرند بمیرند و به اقدامی دست می‌زنند که خودکشی می‌نامیم، چیست؟

ابراهام: تفاوتی ندارد فکری که در سر می‌پرورانید انتخابی خودخواسته باشد که بر آن تمرکز می‌کنید یا اینکه همین‌جوری چیزی را می‌بینید و در نتیجه فکری را در سر می‌پرورانید؛ به هر حال باز هم شما فکری را می‌پرورانید. هنوز هم ارتعاشی ساطع می‌کنید. باز هم نتیجه قابل تجلی فکری را می‌دروید. بنابراین، همیشه واقعیت خودتان را رقم می‌زنید، چه آن را هدفمند انجام دهید چه ندهید.

کسانی هستند که به دلایل بسیاری می‌خواهند بر رفتارشان نظارت کنند، کسانی که مایل هستند با توجه به تجربه شخصی خودشان، رفتارشان را مهار کنند. اما مقدار ناکامی‌شان زیاد است زیرا راهی برای تسلط یافتن بر دیگران ندارند، و هر تلاشی در این راه، بی‌ثمر می‌ماند. بنابراین، بسیاری از این نظریه که افراد خودخواسته و هشیارانه، از طریق «خودکشی» به زندگی جسمانی‌شان پایان می‌دهند، خشنود نیستند. اما ما می‌خواهیم درک کنید که حتی اگر چنین کنید زیستن برای‌تان پایان نمی‌یابد. شما چه از طریق «خودکشی» چه با توسل به راهی غیرعادانه از این وجود ابدی بیرون روید، وجود ابدی‌تان که همانا شما هستید، به بودن ادامه می‌دهد و با علاقه و قدردانی به پشت‌سر و تجربه‌ای که جا گذاشته‌اید، می‌نگرد.

کسانی هستند که به‌هنگام زندگی مادی‌شان چنان از نفرت سرشارند که پیوسته کنده شدن از منشأ و بهزیستی دلیل مرگ‌شان است. کسانی هستند که هیچ دلیل جذابی برای تمرکز و باقی ماندن نمی‌یابند، و توجهشان را به حوزه غیرمادی معطوف می‌کنند، و همان دلیل مرگ‌شان می‌شود. کسانی هستند که انرژی، یا فکر، یا هم‌ترازی را درک نکرده‌اند، کسانی که مایوسانه سعی می‌کنند حال خوشی بیابند، و نمی‌توانند برای متوقف کردن دردهای مزمن‌شان که همانا مدت‌های مدیدی با آن‌ها زیسته‌اند، راهی بیابند، و خودخواسته و عادمانه انتخاب می‌کنند که به وادی غیرمادی بازگشت کنند. اما به هر حال، شما، وجودی ابدی، که زمانی بر دنیای غیرمادی تمرکز کرده‌اید، کامل و احیا و با آن کسی - که - به‌واقع - هستید، کاملاً هم‌تراز می‌شوید.

جری: بنابراین، آیا هریک از ما به‌نوعی انتخاب می‌کنیم که چه مدت زندگی کنیم؟

ابراهام: شما با این نیت آمده‌اید که زندگی کنید و شادمانی را بگسترانید. وقتی با سامانه هدایت‌گرتان مخالفت می‌کنید، همچنان در پی یافتن افکاری هستید که مانع در

گشودن به روی منشأتان است، رابطه‌تان را با جریان منشأ انرژی پُرشونده تضعیف می‌کنید، و بدون منشأ شما هیچ حمایتی ندارید.

فرایند مدیریت وزن؟

جری: برای کسانی که می‌خواهند بر جسم‌شان نظارت داشته باشند، چه توصیه‌هایی دارید؟

ابراهام: اعتقادات بسیاری دربارهٔ این موضوع وجود دارد، روش‌های متعددی امتحان شده است، و بیشتر افرادی که برای نظارت بر وزن‌شان با چالش مواجهند، موفقیت کمی ماندگار به دست می‌آورند. بنابراین، باورشان این است که نمی‌توانند بر جسم‌شان نظارت داشته باشند - در نتیجه ندارند.

ما توصیه می‌کنیم خودتان را آن‌گونه که می‌خواهید باشید مجسم کنید. خود را آن‌گونه ببینید، در نتیجه آن تصویر را جذب خواهید کرد. وقتی خود را آن‌گونه متصور شوید، نظرات و تأییدیهٔ دیگران، و هر شرایط و رویدادهایی که چنین خواسته‌ای را به آسانی برای تان رقم خواهد زد، در آن هنگام به زندگی تان گام خواهد نهاد.

وقتی احساس چاقی کنید، نمی‌توانید لاغر بودن را جذب کنید. وقتی احساس فقر کنید، نمی‌توانید توانگری را به‌سوی خود بکشید. آنچه هستید - فردی که احساس می‌کنید، شما باید - اساس و بنیانی است که از آن جذب می‌کنید. از این روست که «هرچه بهتر بخواهید، بهتر می‌ستانید؛ بهترین‌ها را می‌ستانید، و بدتر بخواهید - بدترین را می‌ستانید.»

وقتی نسبت به چیزی احساس منفی دارید، نخواهید با پتک بیرونش کنید و بی‌درنگ موضوع را به فرجام برسانید، زیرا توجه منفی شما به آن، موجب بدتر شدن حال و احوال می‌شود. کافی است خود را از آن افکار منحرف کنید تا حال بهتری بیابید. سپس از منظری مثبت‌تر و تازه موضوع را بررسی کنید.

جری: بنابراین، به این دلیل است که مردم اغلب پرهیز غذایی سنگین را به‌منظور لاغر شدن پیش می‌گیرند و وزن زیادی از دست می‌دهند، اما دوباره به همان وزن بازمی‌گردند؟ آیا به این علت است که میل و خواسته قوی بود، اما آنان باور و تصویر لاغر بودن از خودشان نداشتند، در نتیجه دوباره ذهن‌شان از تصویر چاقی پر شده است؟

ابراهام: این افراد نیز غذا می‌خواهند. آنان معتقدند غذا چاق‌شان می‌کند. بنابراین، وقتی راجع به آنچه نمی‌خواهند فکر می‌کنند، درواقع ناخواسته‌شان را رقم می‌زنند. باز هم همین موضوع است که مسیر را دشوار می‌کند. دلیل اصلی‌تر اینکه آنان وزن‌شان کم می‌شود و دوباره به سرعت برمی‌گردد این است که درواقع هیچ‌گاه تصویری از آن شکلی که می‌خواهند باشند، برای خودشان ایجاد نکرده‌اند. آنان همچنان احساس چاقی دارند. آنان همچنان خود را آن‌گونه می‌بینند درنتیجه، این تصویر، همانی است که حفظ کرده‌اند. جسم شما به تصویرتان از خودتان پاسخ می‌دهد. از این روست که اگر خود را سلامت ببینید، تندرست خواهید بود. اگر خود را لاغر ببینید، یا هرچه می‌خواهید باشید، از نظر عضلانی، شکل، یا وزن، همان خواهید بود.

در مبحث خوردوخوراک، آیا می‌توانم به دنبال لذت باشم؟

ابراهام: برخی گفته‌اند که اگر اندرزه‌های ما را اجرا و لذت خود را دنبال کنند، همیشه دنبال مواردی خواهند بود که حال خوشی برای‌شان ایجاد کند، و شادمانه هرچه را که برای تندرستی یا وزن‌شان مضر است، میل می‌کنند. وقتی مردم حال خوشی ندارند، اغلب خوراکی را انتخاب می‌کنند که خلأشان را پر کند. با وجود این، اگر مدتی به توازن ارتعاشی اشتیاق نشان داده‌اید، و از قدرت هدایت مثبت افکارتان به‌سوی تصویر جسم مورد نظرتان آگاه شده‌اید، آن‌گاه اگر معتقد باشید خوردن غذایی خاص برخلاف اجرای آن خواسته است، در این هنگام، احساس منفی راهنمای شما می‌شود. کاری را که به دنبال راهنمایی عواطف منفی است، انجام ندهید، زیرا احساسات منفی یعنی نامتوازی انرژی وجود دارد. در اثنای عواطف منفی، هر عملی که در آن مشارکت داشته باشید، همیشه نتایجی منفی به‌بار خواهد آورد.

عواطف منفی ناشی از اینکه غذایی خاص برای سلامت فرد مناسب نیست، در درون او اتفاق نمی‌افتد، اما به دلیل افکار متناقض رایج چنین می‌شود. ممکن است دو نفر از برنامه غذایی یکسان کاهش وزن استفاده کنند و با وجود برنامه‌های تمرینی مشابه، نتایج متضاد به‌دست آورند، که معنایش این است که در این معادله، عواملی بیش از غذا و سوزاندن کالری مطرح است. نتایج شما همیشه به هم‌ترازی انرژی‌تان بستگی دارد که حاصل افکاری است که در سر می‌پرورانید.

دو کلمه حرف حساب: «خوشحال باش، بعد بخور. اما سعی نکن با خوردن به خوشحالی برسی.» وقتی در صدد هستید توازن احساسی‌تان را در اولویت قرار دهید، رابطه‌تان با غذا تغییر خواهد کرد و میل‌تان به غذا عوض می‌شود. اما حتی مهم‌تر آنکه، واکنش شما به غذا نیز تغییر خواهد کرد. تغییر رفتار به غذا بی‌آنکه به شبکه ارتعاشی‌تان تمایل نشان دهید، نتایج را کاهش می‌دهد. حال آنکه افکار تغییر یافته بازخوردهای بزرگی دارد بی‌آنکه ضرورتی به تغییر رفتار وجود داشته باشد.

بنابراین، اجازه دهید بگوییم که شما مایلید بسیار لاغر باشید اما به‌طور معمول خود را آن‌گونه که می‌خواهید باشید مجسم نمی‌کنید. باورتان این است: اگر این غذا را بخورم، چاق خواهم شد. از آنجا که میل به لاغر شدن دارید، و باورتان می‌گوید خوردن این غذا شما را چاق می‌کند، در نتیجه، اگر شروع به خوردن آن کنید، احساسی منفی در شما ایجاد می‌شود. ممکن است این احساس منفی را گناه، یا نومیدی، یا خشم بنامید، اما هر چه هست، خوردن غذا حال روحی‌تان را بد می‌کند، زیرا به دلیل باورهایی که حفظ کرده‌اید، و با توجه به میل و خواسته‌ای که دارید، عمل خوردن با آن‌ها در هماهنگی نیست. بنابراین، اگر به فکر لذت بردن باشید، از خوردن چیزهایی که با باورهای‌تان هم‌سو هستند، حال‌تان خوش می‌شود و با خوردن چیزهایی که چنین نیستند، بد می‌شود. وقتی خواسته‌ای از درون‌تان سر برآورد، امکان ندارد رفتاری داشته باشید که معتقدید با خواسته‌تان تناقض دارد و احساس منفی نیابید.

باورهایم درباره خورد و خوراک چیست؟

ابراهام: باورهایی که درباره غذا نگه داشته‌اید، به شدت در رویدادهای زندگی‌تان بازتاب می‌یابند.

- اگر معتقدید می‌توانید از همه چیز فراوان میل کنید و بر وزن‌تان افزوده نشود، همان را به دست خواهید آورد.
- اگر معتقدید به سرعت چاق می‌شوید، پس می‌شوید.
- اگر معتقدید غذاهای مشخصی به شما انرژی اضافه می‌دهند، چنین اتفاقی می‌افتد.
- اگر بر این باورید که غذاهای معینی انرژی‌تان را تخلیه می‌کنند، چنین می‌شود.

• اگر می‌خواهید لاغر باشید اما معتقدید که برنامه غذایی ویژه‌ای برای لاغر شدن تان مؤثر نیست، و آن برنامه را پیش می‌گیرید، وزن تان افزایش می‌یابد. مردم اغلب در ابتدا از پذیرش تجزیه و تحلیل ساده ما درباره غذا و اینکه چگونه در واقعیت جسم تان تأثیر می‌گذارد، طفره می‌روند، زیرا بر این باورند که باورهای شان نتیجه مشاهدات شان است. برای آنان دشوار است که با شواهد عینی حاصل زندگی خودشان و مشاهده زندگی دیگران، استدلال کنند. اما مشاهده نتایج اطلاعاتی اندک و نابسند به شما می‌دهد، زیرا اگر خواسته و انتظار را همراه نکنید، آن گاه محاسبه آنچه خورده‌اید یا نخورده‌اید، بی‌ربط است. شما به سادگی نمی‌توانید مهم‌ترین اجزای دستور پخت غذایی را حذف کنید و نتیجه نیز برای تان قابل درک باشد. مردم به غذا واکنش‌های متفاوت نشان می‌دهند زیرا غذا ماندگار نیست - اما افکار ماندنی‌اند. این‌گونه است که افکار تان درباره غذا تفاوت ایجاد می‌کند.

نظرات دیگران درباره جسم من اهمیتی ندارد

پرسش: فردی دیگر و شایان توجه، به من اشاره کرده که در محدوده دور کمرم، کمی اضافه دارم و اگر سخت بکوشم که از آن خلاص شوم، مناسب خواهد شد - من می‌توانم بیشتر ورزش کنم یا کمتر غذا بخورم یا فقط سالاد. از آنجا که نظر او برایم شایان توجه است، صمیمانه آن را پذیرفتم - و آن اضافه وزن بیشتر شد.

ابراهام: مهم‌ترین موردی که می‌خواهیم درک کنید این است که وقتی واژه دیگر را به کار می‌برید، همیشه ناچیز را به کار برید (نه شایان توجه). (شوخی) البته ما درک می‌کنیم که افراد حاضر در زندگی تان شایان توجه هستند، اما نباید اجازه دهید نظرشان درباره شما مهم‌تر از نظر خود شما باشد. هرگاه، کسی شما را وامی‌دارد که بر موردی تمرکز کنید و همان احساس بدی در شما ایجاد می‌کند، بدانید که تأثیری منفی دریافت داشته‌اید.

ما می‌خواهیم محکم و راسخ، افکار خودتان را به کار برید، چراکه نظر دیگران ربطی به شما ندارد. تنها وقتی می‌توانید آزادی واقعی را احساس کنید که مقاومتی وجود نداشته باشد، یعنی خودتان تعیین کرده باشید افکار رایج تان با افکار وجود درونی تان

هم‌تراز باشند. هرگز کسی را ندیده‌ایم که با شاخص کردن خواسته‌ها و باورهای دیگران در معادله زندگی‌اش، به هم‌ترازی یا احساس آزادی دست یافته باشد. بسیاری بخش‌های دیگر وجود دارند و قابل دسته‌بندی نیستند.

بنابراین، اگر کسی به شما می‌گوید: «من چیزی در تو می‌بینم که دوست ندارم»، ما خواهیم گفت: «به جایی دیگر نگاه کن. نظرت دربارهٔ بینی من چیست؟ کوچک و زیبا، مگر نه؟ (شوخی) این گوشم که آنجاست چطور؟» به عبارت بهتر، ما به دیگران توصیه می‌کنیم که در جست‌وجوی جنبه‌های مثبت باشند و ما سرزنده و شوخ خواهیم بود اما اجازه نمی‌دهیم احساسات‌مان جریحه‌دار شود. درحقیقت، ما افکاری مثبت را دربارهٔ زندگی در سر می‌پرورانیم تا احساسات صدمه‌ناپذیرمان را بروز دهیم.

مثالی از روایت «قدیمی» من دربارهٔ جسمم

من از اندامم راضی نیستم. بارها در زندگی‌ام متناسب و موزون بودم اما هرگز کاری آسان نبوده، و آن دوران نیز چندان نپاییده است. به نظر خودم، همیشه مجبور بودم به حدی غیرعقلانی کار کنم تا به آن اندام مورد نظرم دست پیدا کنم. اما بعد، نمی‌توانستم ترتیبی بدهم که آن مقطع را حفظ کنم. از اینکه پیوسته خودم را از خوردن خوردنی‌های دلچسب محروم کرده‌ام، خسته شده‌ام و دیگر نمی‌خواهم متناسب به نظر برسم. کار دشواری است. سوخت‌وساز بدن من آن‌گونه نیست که به من اجازه دهد از غذاهای خوشمزه زیاد تناول کنم. انصاف نیست. اما من درضمن دوست ندارم چاق هم باشم...

مثالی از روایت «جدید» من دربارهٔ جسمم

جسم من بازتابی است از افکاری که در سر می‌پرورانم. خشنودم که از قدرت هدایت افکارم آگاهم و چشم‌انتظار تغییراتی در جسمم هستم، که همانا بازتاب تغییراتی است در افکارم. وقتی راجع به اندازهٔ اصلاح‌شدهٔ اندامم و راجع به ترکیب فکر می‌کنم، حال خوبی دارم. من اطمینان دارم که این تغییرات در مرحلهٔ انجام هستند. درضمن، از اینکه از وضعیت کنونی‌ام حس و حال بدی ندارم، بسیار خوشحالم. برایم سرگرم‌کننده است که عامدانه در این باره فکر کنم، و حتی بیشتر آنکه، نتایج فکریایی را شاهد باشم که آگاهانه و خودخواسته انتخاب کرده‌ام. جسم من در برابر افکارم بسیار پذیراست. از این

اتفاق خوشحالم.

در بیان داستان اصلاحی‌تان، هیچ مقطع درست یا اشتباه وجود ندارد. می‌توانید دربارهٔ رویدادهایی از گذشته یا اکنون یا آینده بگویید. تنها چیزی که اهمیت دارد این است که از قصدتان آگاه باشید که می‌خواهید روایتی بهبودیافته را تعریف کنید که حال بهتری در شما ایجاد کند. بیان روایت‌های کوتاه متعدد و احساس‌برانگیز در طول روز، نقطهٔ جذب‌تان را تغییر می‌دهد. فقط به خاطر داشته باشید، آنچه تعریف می‌کنید، اساس زندگی شما را تشکیل می‌دهد. بنابراین، آن را مطابق میل‌تان تعریف کنید.

بخش پنچ

کار، منشأ مفید فوئدلی

پیشرفت نکردن تان فقط به این سبب
است که ارتعاشی متفاوت با ارتعاش پیشرفت کردن
از خود ساطع می کنید.



نخستین گام من در انتخاب شغل

جری: توصیه می‌کنید چگونه دریابیم آیا شغل درست را انتخاب کرده‌ایم یا نه؟

ابراهام: تعریف‌تان از شغل چیست؟

جری: شغل، نوعی زندگی کاری است. حرفه‌ای که مردم می‌توانند خود را در آن قرار دهند و بهترین وجه و بیشترین وجودشان را در آن صرف کنند. البته، در بسیاری موارد، مردم می‌خواهند در ازای آن حقوقی نیز دریافت کنند.

ابراهام: منظورتان از زندگی کاری چیست؟

جری: نوعی کار که فرد برنامه‌ریزی می‌کند در اوقات زندگی‌اش انجام دهد، مانند شغلی، حرفه‌ای، یا کسب‌وکاری، یا تجارت...

ابراهام: آیا منظورتان این است که باور عام، یا تمایل پذیرفته فرهنگ‌تان این است که شغلی انتخاب کنید و انتظار داشته باشید که تحت عنوانی تا ابد، شادمانه زندگی کنید؟

جری: خُب، تا جایی که می‌توانم به خاطر داشته باشم، سنت این بوده است. از وقتی بسیار خردسال بودم، مردم پیوسته از من می‌پرسیدند وقتی بزرگ شدم، می‌خواهم چه کاره شوم. برایم اکنون جالب است که بفهمم حتی وقتی بچه بودم، بزرگسالان پیرامونم نوعی حس فوریت برای انتخاب شغل را در من تزریق می‌کردند؛ و یادم می‌آید شیرفروشی را تماشا می‌کردم که شیر را در بطری‌های شیشه‌ای زیبا می‌آورد، و وقتی او را همچنان که دور می‌شد، نظاره می‌کردم، به خودم می‌گفتم شغل آینده من این خواهد بود. آن‌گاه پلیسی بود که پیوسته به خودروی مادرم ایست می‌داد و او را به کناری

می فرستاد. من چنان تحت تأثیر این موضوع قرار می گرفتم که کسی قادر بود مادرم را وادار به انجام کاری کند که بی درنگ تصمیم می گرفتم پلیس شوم. بعد از آن پزشکی که دست شکسته‌ام را جا انداخت، و من به این فکر افتادم که پزشک شوم؛ و آن‌گاه خانه‌مان آتش گرفت، و فکر آتش‌نشان شدن به سرم افتاد.

حتی بعد از اینکه به مقطع بزرگسالی رسیدم، همچنان موقعیت‌های متعدد شغلی را از منظر پیوسته در تغییرم مشاهده می کردم و به آن‌ها توجه نشان می دادم. بنابراین، اطرافیانم کمی ناراحت می شدند از اینکه پیوسته از این شاخه به آن شاخه می پریدم، به جای اینکه در «زندگی کاری» ام یا «شغلم» مستقر شوم.

ابراهام: ممکن است بسیاری افراد، وقتی داستان اتفاقات خردسالی تان در حین بزرگ شدن را بخوانند، که خواسته تان را برای انتخاب شغل تحت تأثیر قرار می داد، نظر پیوسته در حال تغییرتان را بچگانه یا غیرواقعی بنامند. اما ما می خواهیم تأکید کنیم: شما همیشه از اتفاقات زندگی تان تأثیر می پذیرید. وقتی به خود اجازه دهید که عقاید القاشده را دنبال کنید، ظرفیت تان برای رویدادهای شورانگیز زندگی بسیار گسترده تر از زمانی است که اگر مجبور می شدید شغل تان را براساس دلایلی انتخاب کنید که آن افراد به کار می برند تا انتخاب‌های شان را توجیه کنند، مانند سنت خانوادگی، یا میزان درآمد.

تعجبی ندارد که بسیاری برای تصمیم اینکه باید در زندگی شان چه کار کنند، اوقات دشواری دارند زیرا شما موجوداتی چندوجهی هستید، و هدف اصلی تان این است که از اساس آزادی تان لذت ببرید، و در جست و جوی تجربه‌هایی شورانگیز، به گسترش تجربه‌های تان و رشد برسید. به عبارت دیگر، بدون درک آزادی، هرگز مسرور نخواهید بود. بدون سرور، نمی توانید به گسترش واقعی نائل آید. بنابراین، هرچند ممکن است به نظر افراد بسیاری بچگانه باشد، طبیعی است که زندگی تان ماجرایی بعدی زندگی تان و همین طور بعدی و بعدی را القا کند.

ما تشویق تان می کنیم که در همان اوان زندگی، هرچه زودتر که ممکن باشد، تصمیم بگیرید هدف برتر و دلیل زندگی تان این باشد که از این پس شاد و خوشحال زندگی کنید. این انتخاب خوبی است برای شغل داشتن که به سویی کارهایی پیش می رود و خواسته‌هایی را جذب می کند که با هدف اصلی تان، که همانا آزادی و رشد - و سرور - است، هماهنگی دارد. زندگی «کاری» تان را زندگی شاد قرار دهید به جای اینکه

سعی کنید کاری بیابید که درآمد عالی داشته باشد تا شما را خوشحال کند. وقتی احساس خوشحالی برای شما از اهمیت والایی برخوردار باشد، و هر کاری که در زندگی انجام دهید، شادتان کند - شما از تمام ترکیبات، بهترین‌ها را یافته‌اید.

شما می‌توانید در هر شرایطی، حالتان خوب باشد. اما وقتی بتوانید نخست از رسیدن به توازن ارتعاشی‌تان حال خوبی پیدا کنید، و آن‌گاه از آن مقطع شادمانی، اوضاع و احوال و رویدادهایی را جذب کنید، ظرفیت‌تان برای شادی بادوام بسیار بیشتر است.

«برای گذران زندگی چه می‌کنید؟»

جری: حتی امروزه نیز فرهنگ‌هایی هستند (که به‌طور معمول ما آنان را اولیه یا بربر می‌خوانیم) که به‌نظر می‌رسد در دم زندگی می‌کنند، بدون اینکه شغلی داشته باشند. به‌کلام‌بهتر، وقتی گرسنه هستند، ماهی صید می‌کنند یا میوه‌ای بر درخت پیدا می‌کنند. **ابراهام:** آیا آن‌ها هم این مطالب را خواهند خواند؟ (شوخی) [نه، نخواهند خواند]. گروهی که معتقدید این مطالب را خواهند خواند، چه کسانی هستند؟ **جری:** افرادی که معتقدند لازم و ضروری است که نوعی شغل دارای درآمد داشته باشید.

ابراهام: تصور می‌کنید دلیل اصلی اینکه مردم معتقدند باید در اوائل زندگی شغلی پیدا کنند و آن‌گاه بقیه عمرشان نیز آن را ادامه دهند چیست؟ **جری:** البته من نمی‌توانم به‌جای بقیه حرف بزنم، اما به‌نظر می‌رسد که از نظر شأن اخلاقی و رفتاری باید چنین کنیم، یا لازم است، کاری پیدا کنیم که درآمد ایجاد کند. به‌عبارت‌دیگر، کار درستی تلقی نمی‌شود که پولی دریافت کنید بی‌آنکه چیزی در قبالتش بدهید یا به‌نوعی کارآمد باشید.

ابراهام: حق با شماست و بیشتر مردم احساس نیاز می‌کنند که زندگی‌شان را با تلاش یا کار توجیه کنند. شاید به این دلیل است که نخستین پرسشی که در نخستین دیدارها از هم می‌پرسید، این است: شغل‌تان چیست؟

جری: حدود چهل سال با کارکردن حدود یک‌ساعت و نیم در روز امرار معاش کردم. اغلب مردم کمی رنجیده می‌شدند که چنین درآمدی را بی‌آنکه زمان زیادی صرف کنم

به دست می آوردم، که موجب می شد در مقام توجیه برآیم و می گفتم که در آن نود دقیقه مجبور بودم چقدر انرژی صرف کنم، و چندین سال طول کشید تا در آنچه انجام می دادم، مهارت یابم. یا اینکه چقدر باید رانندگی کنم تا کارم را آغاز کنم. به عبارت بهتر، همیشه احساس می کردم لازم است توجیه کنم که درواقع آنچه به من پرداخت می شود، منصفانه است.

ابراهام: وقتی شما در هم ترازوی ارتعاشی باشید، که به این معنی است که در هم ترازوی با منشأ درون هستید، و خواسته ها و باورهای تان در توازن قرار دارد، هیچ گاه احساس نمی کنید لازم است خود را برای دیگری توجیه کنید. بسیاری از افراد تلاش می کنند رفتار یا اعتقاداتشان را برای دیگران توجیه کنند، اما به هیچ وجه کار درستی نیست که به جای به کارگیری سامانه هدایتگر خودتان، از رأی و نظر دیگران به عنوان راهنمایی که برای رسیدن به توازن در پی آن هستید، استفاده کنید.

بسیاری از کسانی که در ابتدای زندگی تان حضور دارند، می کوشند شما را با مبنای قوانین و دیدگاه های خودشان تطبیق دهند. اما اگر اجازه دهید خواسته های آنان در تصمیم های تان مرکزیت یابد، هرچه بیشتر از هم ترازوی با آن کسی - که - به واقع - هستید، و با اهدافی که با آن ها زاده شده اید و همین طور تمام آنچه که به سبب اتفاقات زندگی تان تکامل یافته اند، دور می افتید. شما هرگز طعم احساس آزادی را نخواهید چشید مگر اینکه میل خشنود کردن دیگران را کنار بگذارید و به جای آن با توجه به احساسات خودتان، و انتخاب افکاری خوشایند که نشانی است از رسیدن به هم ترازوی، هدف قدرتمند خود را که همانا هم ترازوی است با آن کسی - که - به واقع - هستید، یعنی با منشأ تان، جایگزین کنید.

وقتی احساس می کنید کسی با شما مخالفت می کند، یا به شما حمله می کند، دفاع از خودتان واکنشی طبیعی است، اما وقتی خودتان را تربیت کنید که در هم ترازوی با وجود درونی تان قرار بگیرید، نیاز دفاع کردن به سرعت کم رنگ می شود، زیرا احساس آسیب پذیری تان جای خود را به احساس اطمینان از آن کسی - که به واقع - هستید، می دهد.

صرف نظر از انتخاب هایی که می کنید، همیشه کسی خواهد بود که با آن انتخاب ها موافق نیست. اما وقتی توازن تان را پیدا و هم ترازوی تان را حفظ کنید، بیشتر کسانی که ناظر شما هستند، بسیار مایل خواهند بود از شما بپرسند راز موفقیت تان چیست،

به جای اینکه برای موفق بودن از شما انتقاد کنند. کسانی نیز که به خرده گرفتن ادامه می دهند، با توجیهات شما، هرچند هم متقاعدکننده باشد، خشنود نمی شوند.

نقش شما این نیست که کمبودهای درون دیگران را سروسامان بخشید. نقش شما این است که خودتان را در وضعیت توازن نگه دارید. وقتی به جامعه یا حتی فردی دیگر اجازه دهید به شما القا کند که باید چه چیزی بخواهید یا باید چگونه رفتار کنید، توازن تان را از دست می دهید. زیرا حس آزادی، که در گنه وجودتان هست، به چالش کشیده می شود. وقتی به چگونگی احساس تان توجه می کنید و در ایجاد افکار توانمندساز که با آن کسی - که به واقع - هستید، هم تراز است، می کوشید، نمونه ای از کوشیدن را ارائه خواهید داد که برای کسانی که شاهدتان باشند، بسیار ارزنده خواهد بود.

شما نمی توانید تنگدست باشید که به فقر کمک کنید یا بیمار باشید که به بیماران یاری رسانید. شما فقط از مقطع قدرتمندی و شفافیت و هم تراز می توانید تعالی یابید.

قانون جذب و شغل؟

ابراهام: دلیل اولیه میل به شغل داشتن چیست؟

جری: من تحقیقی را که به تازگی انجام شده بود خواندم که می گفت بیشتر مردم به دنبال حیثیت هستند. به کلام بهتر، اگر به آنان پیشنهاد شود عنوان بالاتر می خواهید یا پول بیشتر، بیشتر افراد عنوان بالاتر را برمی گزینند.

ابراهام: کسانی که در پی حیثیت هستند، سامانه هدایتگرشان را با جست و جوی تأییدیه از جانب دیگران جابه جا کرده اند. این شیوه مسیری به نسبت ناشکوفای برای زیستن است زیرا تماشاچایی را که می خواهید خشنود کنید، توجهشان به شما دوام نخواهد داشت. بیشتر مردم، تمرکزشان بر این است که دیگران چه فکر می کنند، نه اینکه به فکر احساس فردی شان باشند. چنین هدایتی ثبات ندارد. آن تحقیق به احتمال بسیار زیاد درست است زیرا بیشتر افراد به برداشت دیگران درباره آنان بیش از احساس فردی شان اهمیت می دهند، اما چنین نوع هدایتی ثبات ندارد.

گاه مردم نگران هستند که اگر خودشان به شخصه به چیزهایی توجه نشان دهند که بیش از همه آنان را خشنود می کند، نسبت به اطرافیان شان بی توجه و بی انصاف خواهند بود. اما ما می دانیم که برعکس است. وقتی به هم تراز تان با منشأ توجه نشان دهید، که همانا از احساس تان مشخص می شود، و بکوشید این رابطه را حفظ کنید، هرکسی

که مورد نظر تان است، از این تمرکز تان سود می برد. شما نمی توانید به دیگری تعالی بخشید مگر اینکه خودتان به جریان بهزیستی وصل باشید.

ما درک می کنیم وقتی دیگران با قدردانی از وجودتان، شما را مورد توجه قرار دهند، احساس بسیار خوبی به شما دست می دهد، زیرا آنان درست همان کاری را انجام می دهند که ما برای تان توضیح داده ایم. آنان در قدردانی از شما به منشأ وصل می شوند و آن را بر شما فرافکن می کنند. اما درخواست از دیگران برای اینکه همیشه در هم تراز با منشأ باشند، و همیشه شما را مرکز توجه شان قرار دهند، در نتیجه، از بارش بهزیستی و تندرستی فراهم شده آنان بهره مند شوید، عملی نیست. زیرا شما نمی توانید ارتباط آنان را زیر نظر داشته باشید و همیشه نیز مورد توجه آنان نخواهید بود. اما شما بر رابطه خودتان با منشأ نظارت دارید. وقتی قصد و هدف اصلی تان وجود این رابطه باشد، وقتی دیگران را از آن معادله کنار بگذارید، آن گاه آزاد خواهید بود که بکوشید دیگران را خشنود کنید (کاری که نمی توانید پیوسته انجام دهید) و قادر خواهید بود رابطه ای باثبات و احساس بهزیستی را حفظ کنید.

نکته گفتنی این است: کسانی که به نوع احساس شما اهمیت می دهند، آنان که پیوسته خود را در وضعیت عواطف ناشی از حال خوش نگاه می دارند، کسانی که به منشأ وصل هستند و بر آنچه تمرکز دارند افکاری مثبت فرافکن می کنند، به دیده دیگران جذب کننده می رسند، و اغلب نیز برخوردار از تحسین و تأیید فراوان هستند.

شما نمی توانید از جایگاه نیاز داشتن به چیزی، یا از جایگاه نبود آن به پذیرش مورد نظر تان دست یابید. دفتری با دورنمایی زیبا، یا محل توقف خودرو با نام تان روی آن، یا عنوانی پرطمطراق که به دنبال اسم تان بیاید، هیچ کدام نمی توانند خلئی را پر کند که از نامتوازی با آن کسی - که - به واقع - هستید، ناشی می شود. وقتی به آن توازن دست یابید، آن چیزها برای تان اهمیت کمتری پیدا می کند، اما آن گاه، بسیار دل انگیز فرا خواهند رسید.

آیا با خدمت کردن، خلأ وجودم را پر می کنم؟

جری: بیست سالی که در موقعیت های گوناگون کاری بودم، برایم بسیار جالب توجه بود. فقط لازم بود چند ساعتی از وقتم را صرف کنم. چالش های ماجراجویانه ای داشتم زیرا مسائل زیادی را پیش بردم. با وجود این، اغلب به مردم می گفتم انگار از میان

سنگریزه‌های زندگی عبور می‌کنم، اما وقتی به عقب می‌نگریستم، از مسیر خارج نشده بودم. به عبارت دیگر، احساس می‌کردم برای مخاطبانم رضایتی موقت به ارمغان می‌آوردم، اما برای‌شان ارزشی ماندگار باقی نمی‌گذاشتم.

آیا همه ما تحریکاتی برای تعالی دیگران داریم؟ آیا آنان سطحی دیگر از وجود خود ما هستند؟ یا آیا ما از این فرصت‌ها استفاده می‌کنیم که در دیگران، از بین کسانی که از وقتی به این محیط مادی آمده‌ایم، پیرامون ما هستند، حال بهتری ایجاد کنیم؟

ابراهام: شما با خواسته ارزشمند بودن، و تعالی یافتن زاده شده‌اید. با این درک به دنیا آمده‌اید که دارای ارزش هستید. بخش زیادی از احساس فقدان که توصیف کرده‌اید، به این موضوع ربط نداشته است که قادر نبودید برای دیگران ارزش‌های ماندگار ایجاد کنید، بلکه از افکار تان ناشی می‌شود که شما را از هم‌ترازی فردی‌تان باز می‌دارد. این گونه عمل می‌کند: وقتی در هم‌ترازی باشید با آن کسی - که - به واقع - هستید (با وجود درونی‌تان، یا منشأ) نمی‌توانید کسانی را که با آنان ارتباط دارید، تعالی نبخشید. در آن مقطع هم‌ترازی، به بسیاری از دیگر افراد که در هم‌ترازی نیستند، توجه نمی‌کنید. وقتی شما خرسند باشید، قانون جذب، شما را با افراد ناخرسند احاطه نمی‌کند. وقتی ناخشنود هستید، قانون جذب شما را در حیطه افراد خشنود قرار نمی‌دهد.

شما نمی‌توانید نامتوازی‌تان را با صرف وقت یا انرژی، یا کار بیشتر جبران کنید. شما نمی‌توانید دیدگاه‌هایی پیدا کنید که به اندازه کافی مؤثر باشند و بتوانند تفاوت ایجاد کنند. ارزش قائل‌شدن تان برای کسانی که پیرامون شما هستند، تنها به یک عامل بستگی دارد: هم‌ترازی فردی‌تان با منشأ. تنها چیزی که باید به دیگری بدهید، نمونه‌ای از هم‌ترازی است - که ممکن است آنان مشاهده کنند، و آن گاه به آن تمایل یابند و سپس برای دستیابی به آن بکوشند - اما شما نمی‌توانید آن را به ایشان بدهید.

خدمتی که برای مخاطبان تان فراهم آورده‌اید، درواقع هدیه‌ای بسیار بزرگ‌تر از آن بود که بتوانید در آن هنگام تأییدش کنید، زیرا شما برای دورزدن دردسرهایی که وجود داشت، مسیرهایی انحرافی ایجاد کرده بودید. مخاطبان تان نیز وقتی به مشکلات‌شان توجه نشان نمی‌دادند، از بسیاری جهات به هم‌ترازی موقت با منشأ دست می‌یافتند. اما شما نمی‌توانید با تک‌تک‌شان همراه باشید و خودتان را تنها عامل مورد توجه آنان قرار دهید تا به حال و حس خوش برسید. هرکسی خود مسئول افکاری است که در سر می‌پروراند و همچنین چیزهایی که برای بذل توجه انتخاب می‌کنند.

همه شما در اعماق وجودتان از این درک برخوردارید که در مقام مخلوقات شادمان در اینجا حضور دارید، و همیشه نیز به سوی شکوفایی فراخوانده می‌شوید. اما فهرست بلند بالایی وجود ندارد که شامل مقرراتی باشد که از شما انتظار می‌رود رعایت کنید. قصدتان این بود اجازه دهید محیط مادی، آراء بی‌پایان رشد و گستردگی یا خواسته‌ها را به شما الهام کند. آن‌گاه تصمیم گرفتید با منشأ انرژی درون‌تان هم‌تراز شوید تا به آن عقاید و آراء دست یابید. به عبارت دیگر، می‌دانستید خواسته‌های‌تان از مشارکت‌تان در اینجا سر بر خواهد آورد، و آن‌گاه وقتی آن خواسته در درون‌تان همچنان حی و حاضر باشد، می‌توانید افکارتان را متمرکز کنید تا احساس انتظار به‌بار نشیند - و بعد از آن، میل و خواسته‌تان نتیجه دهد.

نقش اولیه‌ای که افراد پیرامون‌مان برای رقم‌زدن آن، در آن معادله بازی می‌کنند این است که تنوعی ایجاد می‌کنند که خواسته‌های‌تان از بین‌شان سر برمی‌آورند. قصد شما این نبود که ارزش‌تان را در برابر ارزش دیگران قیاس کنید، بلکه از تلفیق مسائل پیرامون‌تان دیدگاه‌های تازه‌ای به شما القا شود. هر مقایسه‌ای با دیگران، فقط به این معناست که خواسته‌ای بزرگ‌تر الهام شود. هیچ‌گاه قصد این نبود که وسیله‌ای باشد برای تضعیف شما یا کاهش ارزش شما.

زندگی شما از آنچه بعد از کارتان انجام خواهید داد، یا آخر هفته، یا بعد از بازنشستگی، تشکیل نمی‌شود. زندگی شما اکنون اتفاق می‌افتد. درواقع به نوع احساسی که اکنون دارید، بستگی دارد. اگر کارتان حال بدی در شما ایجاد می‌کند، یا موجب شکوفایی‌تان نیست، یا دشوار است، به این سبب نیست که در جایگاهی نادرست قرار دارید، بلکه چون دورنمای‌تان با افکاری متناقض کدر شده است.

وقتی مسیرتان دلخوش‌کننده نبوده است، نمی‌توانید به مقصدی دانشین دست یابید. پایان وسیله را توجیه نمی‌کند. ابزار و وسایل یا مسیر راه، ماهیت پایانی منطبق با آن را به ارمغان می‌آورند.

آیا موفقیت من موجب تعالی دیگران می‌شود؟

جری: آزادی من همیشه برایم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده است، بنابراین، هیچ‌گاه مایل نبودم آن را در ازای پول از دست بدهم. همیشه گفته‌ام علاقه زیادی به پول ندارم زیرا نمی‌خواهم آزادی‌ام را در قبال آن از دست بدهم. اما آن‌گاه، با گذشت زمان، وقتی

هیچ رد پایی بر روی ماسه‌ها بر جای نگذاشتم احساس وادارم کرد بپرسم آیا در زندگی موردی مهم‌تر از شادبودن هم وجود دارد؟

کمی بعد از این آگاهی، کتابی یافتم با عنوان «ببندیشید و ثروتمند شوید». هرچند نظریهٔ ببندیشید و ثروتمند شوید موردی بود که من به آن علاقه‌ای نشان نداده بودم، این کتاب نظرم را جلب کرد و احساس کردم به‌شدت به‌سوی آن کشیده می‌شوم. آن را برداشتم و وقتی موردی را یافتم که در زندگی‌ام معنایی واقعی داشت، موی بدنم راست شد. این کتاب می‌گفت: برای خواسته‌تان تصمیم بگیرید. به‌ظاهر جملهٔ ساده‌ای بود، اما قدرت آن را به شیوه‌ای عجیب و جدید احساس کردم. بنابراین، برای نخستین بار در زندگی‌ام، هشیارانه شروع به تصمیم‌گیری دربارهٔ آنچه می‌خواستم و یادداشت آن‌ها کردم: «می‌خواستم کار شخصی خودم را داشته باشم، کسب‌وکاری برای خودم، محل کسب‌وکار نمی‌خواستم، نمی‌خواستم جایی مقید باشم، کارفرما نمی‌خواستم، مسئولیت نمی‌خواستم، آنچه می‌خواستم آزادی بود.»

می‌خواستم بتوانم بر درآمد نظارت داشته باشم. می‌خواستم متحرک باشم، در نتیجه سفر کنم یا در هر جایی که می‌خواستم باشم. می‌خواستم کارم چیزی باشد که وقتی با هر کسی ارتباط پیدا می‌کردم، به‌نوعی تعالی می‌یافت یا اجازه می‌دادم همان‌گونه باشند که بودند، اما کسی به دلیل آشنایی با من تضعیف نشود.

مردم از شنیدن حرف‌هایم دربارهٔ این موضوعات می‌خندیدند. می‌گفتند: «آه، جری، تو خیال‌پردازی. چنین چیزی محال است.» من نیز می‌گفتم: «حتماً شدنی است.» امرسون گفته بود: «اگر توانایی دستیابی به چیزی را ندارید، میل و خواسته‌ای برای داشتن آن ندارید.» من به این اصل معتقد بودم. بنابراین، به‌واقع انتظار داشتم جایی در مسیر حرکت، فرصت‌ها آشکار شوند...

بنابراین، حدود سی روز پس از مشخص کردن خواسته‌هایم، با مردی ملاقات کردم که کسب‌وکاری را به من معرفی کرد که می‌توانستم به کالیفرنیا بروم و آن را آغاز کنم - و همانا به همهٔ خواسته‌هایم پاسخ می‌داد. بنابراین، برای سال‌های آیندهٔ زندگی‌ام، آن کسب‌وکار همچنان باقی ماند، و باز هم، ماهیت هرخواسته‌ام را که به رشتهٔ تحریر درمی‌آورد، شکوفا می‌کرد.

من خواهان آزادی، رشد، و سرور هستم

جری: من نگفتم باید کاری باشد که من قادر به انجامش باشم، یا من از این استعداد برخوردارم یا توانایی یا هوش انجامش را دارم. فقط گفتم: /این چیزی است که من می‌خواهم.

آیا هیچ‌یک از ما می‌تواند داشته باشد؟ آیا هیچ‌کدام از ما وقتی خواسته‌اش را مشخص کرد، می‌تواند هرچه را می‌خواهد داشته باشد؟
ابراهام: بله، اگر رویدادهای این زندگی خواسته‌ای را در شما القا کرده است، این زندگی ابزار شکوفایی آن را تا آخرین جزء دارد.

شما به دلیل تجربه‌های زندگی‌تان، از خیلی وقت پیش درباره خواسته‌های‌تان به این نتایج رسیده‌اید. تصمیم‌تان برای اینکه بر این اهداف تمرکز کنید و آن‌ها را به شیوه‌ای جامع بنویسید، موجب تأکید بیشتر باورتان درباره آن‌ها شده است. وقتی خواسته‌ها و باورهای‌تان با هم همراه شدند، انتظارات به‌وقوع پیوستند. وقتی انتظار هر چیزی در درون شما باشد، آن‌گاه به‌سرعت در رویدادهای زندگی‌تان نمود می‌یابد.

آزادبودن، مهم‌ترین رکن هر خواسته‌ای است که شما مدتی آن را حفظ کرده بودید. وقتی چیزی را دیدید که معتقد بودید خواسته‌تان برای آزادی را تهدید نمی‌کند، اما از این ظرفیت نیز برخوردار بود که برای‌تان درآمدزا باشد، آن‌گاه به روی خواسته‌تان برای گسترش درآمد نیز در گشودید، درحالی‌که پیش از این، هر چیزی را که احساس می‌کردید آزادی‌تان را مختل می‌کند، بی‌درنگ کنار می‌زدید.

همه شما با نیتی سه‌گانه در درون‌تان زاده می‌شوید - آزادی، رشد و سرور. آزادی اساس همان چیزی است که شما هستید، زیرا هر چیزی که برای‌تان فرامی‌رسد، در واکنش به افکاری است که در سر می‌پرورانید. افکاری که در سر دارید، جز خودتان، کسی بر آن تسلط ندارد. وقتی کاوش اصلی‌تان سرور و شادی باشد، و در نتیجه آن به‌نرمی افکارتان را با آن کسی - که - به‌واقع - هستید، هم‌تراز کنید، مقاومت‌ها رخت برمی‌بندند. آن‌گاه به روی گسترش‌یافتن، یا رشد کردن که همانا اتفاقات زندگی در درون‌تان القا کرده است، در می‌گشایید.

می‌خواهم زندگی‌ام خوب باشد

ابراهام: وقتی شغلی انتخاب می‌کنید یا وقتی کارهایی را انجام می‌دهید که برای حرفه

کنونی‌تان لازم است، اگر تصمیم‌های اصلی‌تان این باشد که هنگام کار احساس شادی و سرور کنید، تصمیم‌های سه‌گانه‌تان به سرعت و به آسانی هم‌تراز می‌شوند، زیرا وقتی می‌کوشید حال خوشی به دست آورید، در هم‌ترازی کامل با جنبه‌های غیرمادی گسترده‌تر وجودتان هستید. آن‌گاه، این هم‌ترازی اجازه می‌دهد به‌سوی همه چیزهایی گسترش یابید که با خواسته‌هایی هم‌سوست که به کمک زندگی آن‌ها را شناسایی کرده‌اید. بنابراین رشدتان، سریع و رضایت‌بخش می‌شود.

آزادی اساس رویدادهای زندگی شماست. موردی نیست که آن را بیاموزید. سرور هدف شماست. رشد نیز نتیجه همه آن است. اما اگر بر این باور باشید که شما بی‌ارزش هستید و بخواهید با کار و کنش، ارزشمندی‌تان را به اثبات برسانید، نمی‌توانید به توازن برسید. ما اغلب این مثلث کامل تصمیم‌آزادی و رشد و سرور را توضیح می‌دهیم. اما بیشتر موجودات مادی، آن‌گاه بی‌درنگ توجهشان را به نظریه رشد و تلاش مذبحخانه اثبات ارزشمندی معطوف می‌کنند، درحالی‌که ارزشمندی انسان‌ها هرگز قابل تردید نبوده است. شما چیزی برای اثبات ندارید. دلیل بودن‌تان نیازی به توجیه ندارد، زیرا موجودیت‌تان به اندازه کافی توجیه شده است.

من شغل سرور آفرین خود را رقم می‌زنم

ابراهام: می‌خواهیم به شما بگوییم «شغل»‌تان را تجربه سرورانگیز زندگی بدانید. شما رقم‌زننده یا تکرارکننده آنچه دیگری انجام داده یا جمع‌کننده مهملات نیستید. شما خلق‌کننده هستید، و موضوع خلق‌تان، زندگی سرورانگیز است. این رسالت شماست. این کاوش شماست. از این روست که در اینجا هستید.

آیا ستاندن بدون عطا کردن مغایر با اصول اخلاقی است؟

جری: ابراهام، یعنی می‌گویید از نظر اخلاق نظری و عملی اشکالی ندارد که مردم هیچ‌گاه عوض چیزی را ندهند؟ به عبارت دیگر، اگر آنان با پول به‌ارث‌رسیده زندگی کنند یا پولی برنده شوند، مانند بخت‌آزمایی، یا از خیریه یا صدقات استفاده کنند، می‌گویید برای همه ما ستودنی است؟

ابراهام: پرسش شما اشاره به این موضوع دارد که بهزیستی بهایی دارد که باید

بپردازید تا آن گاه در شما جاری شود. کارهایی از آن دست لازم است تا جریان بهزیستی را توجیه کند. اما موضوع این نیست. لازم یا ممکن نیست که بخواهید بهزیستی جاری در خودتان را توجیه کنید، اما لازم است با بهزیستی هم‌تراز شوید. شما نمی‌توانید بر نبود بهزیستی تمرکز کنید و برای ورود آن به زندگی‌تان در بگشایید.

بسیاری افراد بی‌آنکه عامدانه و خودخواسته به‌سوی سامانه هدایتگر درون‌شان توجه کنند، بر ناخواسته‌های خود تمرکز می‌کنند، و آن گاه می‌کوشند افکار کاستی‌خواه‌شان را با کارهای جسمانی و مادی جبران کنند. به دلیل نامتوازی انرژی‌شان نتایج کارهایی را که انجام می‌دهند، دریافت نمی‌کنند، بنابراین می‌کوشند سخت‌تر بکوشند و بیشتر کار کنند، اما باز هم همچنان در بر پاشنه نمی‌چرخد.

مانند هوایی که استنشاق می‌کنید، در مورد همه چیز وفور و فراوانی وجود دارد. هر مقداری که در بگشایید، زندگی‌تان نیز بدون دغدغه، خوب و خوشایند خواهد بود.

اگر معتقدید که برای رسیدن به وفور و فراوانی باید سخت بکوشید، بنابراین بدون سخت‌کوشی، فراوانی نصیب‌تان نخواهد شد. اما در بسیاری موارد، هرچه بیشتر بکوشید، حال و احوال‌تان بدتر می‌شود، و احساس بدتر موجب می‌شود در به روی نتایجی که می‌خواهید از سخت‌کوشی‌تان دریافت کنید، نگشایید. تعجبی ندارد که بسیاری دلسرد می‌شوند و نمی‌دانند به کدام سو رو کنند. زیرا به‌نظر می‌رسد صرف‌نظر از آنچه انجام می‌دهند، کامیاب نمی‌شوند.

بنابراین، قدردانی و مهر و عشق و هم‌ترازی با آن چیزی که منشأ است، «پاسخ» نهایی است. با درد یا جدال، هیچ چیز نصیب‌تان نمی‌شود. بسیاری از بی‌انصافی یا بی‌عدالتی شکایت می‌کنند، چون افرادی را می‌بینند که به‌نظر می‌رسد زحمت چندانی نمی‌کشند، اما فراوان دریافت می‌کنند، درحالی که کسانی هستند که سخت می‌کوشند، اما توفیق بسیار اندکی می‌یابند. اما قانون جذب همیشه و بی‌وقفه عادلانه عمل می‌کند. آنچه زندگی شماست، همیشه پاسخ الگوهای ارتعاشی افکار‌تان است. هیچ چیز منصفانه‌تر از زندگی‌ای نیست که سیری می‌کنید. زیرا آنچه را در سر می‌پرورانید، مرتعش می‌کنید، و آنچه را به ارتعاش در می‌آورید، جذب می‌کنید. بنابراین شما همیشه ماهیت همان چیزی را به‌دست می‌آورید که باز می‌تابانید.

جری: بنابراین، اگر پول را از این معادله خارج کنیم، آن گاه اگر برای خاطر پول کاری انجام نمی‌دهیم، پس باید با زندگی‌مان چه کار کنیم؟

ابراهام: آنچه بیشتر مردم در زندگی انجام می‌دهند، این است که کار می‌کنند و می‌کوشند نامتوازی ارتعاشی را جبران کنند. به کلام بهتر، آنان بیشتر راجع به چیزهایی که نمی‌خواهند فکر می‌کنند، و در این راستا، نمی‌گذارند آنچه می‌خواهند در زندگی‌شان جریان یابد. بنابراین می‌کوشند با کارکردن، این نامتوازی را جبران کنند. اگر نخست به هم‌ترازی ارتعاشی‌تان تمایل نشان دهید، یعنی شناخت بهتر اهمیت احساس و عواطف‌تان، و بکوشید بر چیزهایی تمرکز کنید که حالی خوش در شما ایجاد می‌کنند، از آن هم‌ترازی و چیزهای شگفت‌انگیزی که با زحمت کمتر به‌سوی‌تان جاری می‌شوند، سود بسیاری می‌برید.

بسیاری از کارهایی که امروز انجام می‌شود، در اثنای مقاومت ارتعاشی فاحش صورت می‌پذیرد. به همین دلیل است که شمار زیادی از افراد به تدریج معتقد شدند که زندگی جدال است. همچنین به این دلیل است که بسیاری مانند شما، بر این باورند که موفقیت و آزادی با یکدیگر در تضادند، درحالی‌که درواقع هم‌معنی هستند. لازم نیست پول را از معادله خارج کنید، اما لازم است جست‌وجوی سرور و شادی، مهم‌ترین بخش معادله‌تان باشد. وقتی این کار را انجام دهید، وفور و فراوانی در همه‌ی جهات، به‌سوی‌تان جاری خواهد شد.

به سیاره‌ی زمین خوش آمدید

ابراهام: اگر در نخستین روز زندگی مادی‌تان با شما حرف می‌زدیم، می‌توانستیم برای‌تان بسیار مفید باشیم، زیرا می‌گفتیم: «به سیاره‌ی زمین خوش آمدید. چیزی وجود ندارد که نتوانید باشید یا انجام دهید یا داشته باشید. کار شما در اینجا — حرفه‌ی طول عمرتان — این است که سرور و شادی را بجوید.

«شما در جهانی زندگی می‌کنید که آزادی مطلق در آن وجود دارد. شما چنان آزادید که هر فکری در سر بی‌روانید مشابه و مانند خود را به‌سوی‌تان جذب می‌کند.

«وقتی افکاری در سر می‌پرورانید که حال خوبی به شما می‌دهد، آن‌گاه در هم‌ترازی با آن کسی — که — به‌واقع — هستید، قرار می‌گیرید. بنابراین، آزادی بنیادی‌تان را به‌کار برید. نخست به دنبال سرور و شادی باشید؛ سپس رشد و پیشرفت‌ی که بتوانید مجسم کنید، شادمانه و به‌وفور، فراخواهد رسید.»

اما این نخستین روز زندگی‌تان نیست. در بیشتر موارد، زمانی دراز، بعد از اینکه متقاعد شده‌اید که آزاد نیستید، که ارزشمند نیستید و باید با کارکردن ثابت کنید که ارزش دریافت کردن دارید، این جمله را می‌شنوید. بسیاری از شما هم اینک درگیر کار یا شغلی هستید که برای‌تان جذابیت ندارد. اما احساس می‌کنید نمی‌توانید رهايش کنید، زیرا درآمدتان قطع می‌شود و ناراحتی بزرگ‌تر از پیش برای‌تان ایجاد می‌کند. بسیاری دیگر که کاری ندارند، یعنی درآمد ندارند، از اینکه پشتوانه مالی ندارند، یا از امنیت آینده بی‌بهره‌اند، ناراحت هستند. اما صرف‌نظر از اینکه در چه وضعیتی هستید، اگر تصمیمی اتخاذ کنید که به جنبه‌های مثبت مقطعی که اکنون در آن هستید، توجه کند، دیگر دست از مقاومت می‌کشید، که همانا تنها موردی است که شما را از خواسته‌تان دور می‌کند.

شما مجبور نیستید برگردید و چیزی را خنثی کنید، یا خود را از بابت آنچه انجام نداده‌اید، سرزنش کنید. اگر می‌توانستید، این لحظه را به‌عنوان شروع رویدادهای زندگی‌تان مد نظر قرار دهید - به بهترین طرز در برابر افکار ناخوشایند بی‌ارزش بودن مقاومت نشان دهید، یا خشمی که اغلب با موضوع پول همراه است - از هم‌اکنون تصویر مالی‌تان شروع به تغییر می‌کند. فقط لازم است بگویید: من اینجا هستم، در نخستین روز بقیه زندگی مادی‌ام، و از این لحظه به بعد، قصد غایی‌ام این است که دنبال دلایلی باشم که احساس خوش برانگیزند. می‌خواهم حال خوشی داشته باشم. برای من، هیچ چیز مهم‌تر از حال خوش نیست.

مهم‌ترین اصل حال خوش داشتن است

ابراهام: اغلب در محیط کاری‌تان مسائلی وجود دارد که به حالی خوش نمی‌انجامد، و اغلب نیز بر این باورید که تنها فرصت حال خوش یافتن‌تان این است که از آن تأثیرات منفی فاصله بگیرید. اما دست کشیدن و ترک کردن نیز حال خوش ایجاد نمی‌کند، زیرا وقتی همه چیز پیشاپیش در مضيقه مالی است، می‌تواند لغزشی در درآمدتان ایجاد کند. بنابراین، شما همچنان ناراحت‌اید و احساس گرفتارشدن دارید.

اگر می‌توانستید نگاهی از دور به شغل‌تان داشته باشید، نه به‌عنوان کاری که در ازای دستمزد یا عایدی انجامش می‌دهید، بلکه نتیجه تجربه زندگی‌تان در ازای رویدادی سرور انگیز، آن‌گاه در می‌یافتید که بسیاری از افکاری که در

سر می‌پرورانید و کلماتی که بر زبان می‌آورید در هم‌ترازی با پوشش‌تان برای سرور و شادی نیست. اگر بگویید: «هیچ چیز مهم‌تر از حال خوش نیست»، می‌بینید که خودتان را به افکار، کلمات، و رفتارهایی متفاوت هدایت خواهید کرد.

تجربه‌ای ساده از جست‌وجویی عامدانه و خودخواسته برای جنبه‌های مثبت کار جاری‌تان، و مردمی که در آنجا با شما کار می‌کنند، احساس آسودگی فوری به شما خواهد داد. این آسودگی نشانه تغییر در ارتعاش‌تان است، که معنایش این است که نقطه جذب‌تان تغییر کرده است. وقتی چنین اتفاقی رخ دهد، قانون جذب موجب می‌شود با افراد مختلف قرار ملاقات بگذارید، و حتی با همان افراد، تجربه‌های گوناگون داشته باشید. نوعی کار کردن از درون به بیرون است، به جای از بیرون به درون، که هرگز مؤثر واقع نمی‌شود. از فرضیه ساده اما قدرتمند تصمیم‌تان که می‌خواهید حالی خوش داشته باشید، همه چیز به شیوه‌هایی شگفت‌انگیز بهبود می‌یابد.

چسبیدن به شغل را چگونه تعبیر می‌کنید؟

جری: به کسانی که قصد دارند به نخستین حوزه کارشان بروند یا تغییر شغل دهند و مواردی مانند ظرفیت درآمد یا رشد، تقاضای تولید یا خدمت‌رسانی و از این دست را مورد توجه قرار می‌دهند، چه می‌گویید؟ توصیه می‌کنید چه راهی را انتخاب کنند؟

ابراهام: تجربه‌ای که از زندگی دارید، موجب شده است که بخواهید برای جزئیات اتفاقات زندگی تصمیم بگیرید. شرایط کامل و بی‌نقص پیشاپیش برای‌تان مهیاست. کار کنونی‌تان این نیست که به آنجا بروید و اوضاع و احوالی کامل و بی‌نقص را پیدا کنید. بلکه فقط برای شکوفایی اوضاع و احوال در بگشایید، که همانا شما را به موقعیتی هدایت خواهد کرد که بسیاری از تصمیم‌های‌تان که طی رویدادهای زندگی اتخاذ کرده‌اید، سرانجام بیابند. به عبارت دیگر، وقتی شما در آنچه نمی‌خواهید زندگی می‌کنید، هرگز به صراحت نمی‌دانید چه چیزهایی می‌خواهید.

بنابراین وقتی پول کافی نداشته باشید، درخواست پول بیشتر دارید. وقتی کارفرمایی قدرشناس داشته باشید، موجب می‌شود دنبال کسی باشید که استعداد و اشتیاق‌تان را

تحسین کند. شغلی که بسیار اندک از شما توقع داشته باشد موجب می شود چیزی را بخواهید که شفافیت و گستردگی بیشتر درون تان را بطلبد. شغلی که باید زمانی طولانی را در آمدورفت بگذرانید، خواسته کار کردن در مکانی نزدیک تر به محل زندگی تان را برمی انگیزد، و از این دست. وقتی شرایطی را به دلیل وجود مواردی که جزو خواسته تان نیست رها می کنید، در محیط بعدی نیز ماهیت همان موارد نادلخواه تان را می یابید.

راجع به آنچه می خواهید فکر کنید و از آن ها حرف بزنید.

فهرستی از چیزهایی که در این مقطع برای تان خوشایندند، فراهم کنید.

با هیجان فراوان درباره پیشرفت هایی که در مسیرتان در انتظار شماست، بیندیشید.

از آنچه نمی خواهید قطع نظر کنید.

آنچه را می خواهید پررنگ کنید.

شاهد پاسخ کائنات به ارتعاش اصلاح شده تان باشید.

من در جست وجوی دلایلی هستم که حالم را خوش کند

جری: بنابراین، به کلام بهتر، اگر مردم اکنون بر آنچه می خواهند تمرکز نکنند، و تمرکزشان را از آنچه در وضعیت کنونی زندگی شان یا از گذشته نمی خواهند برندارند، - به نوعی - همچنان اوضاع و احوال ناخوشایند را رقم می زنند؟

ابراهام: دقیقاً درست است. صرف نظر از اینکه توجیه / افکار منفی تان چیست، همچنان آینده تان را معشوش می کنید.

بیشتر شما، به آنچه می خواهید برای ده یا بیست سال شادمانه مشغول تان نگه دارد، به اندازه کافی فکر کرده اید. اما تجلی آن ها برای تان اتفاق نمی افتد، زیرا درها را بسته اید. علت بستن در نیز این است که بسیار سرگرم شکایت درباره آنچه - هست، یا دفاع از مقطع کنونی تان هستید... به دنبال دلایلی باشید که احساس خوش در شما ایجاد کند، و به روی سرور و شادی در بکشایید. وقتی در می گشایید، آن گاه همه آنچه گفته اید «می خواهم»، می تواند جاری شود. انتظار ما این است که در این شرایط، از آن پس شادمانه زندگی خواهید کرد، یعنی به تمام چیزهایی که وقتی به حوزه شغلی این زندگی مادی آمده اید، درباره شان تصمیم گرفته اید.

خواستن مطرح است یا اجبار؟

جری: در اوان زندگی ام، وقتی در مجموعه‌ای از مزارع چهل جریبی، در اکلاهما، میسوری،^۱ و آرکانزاس^۲ زندگی می‌کردیم، من کارهای بیشتری برای تولید درآمد انجام می‌دادم؛ همه آن‌ها کارهای بسیار دشوار بود و از هیچ کدامشان خوشم نمی‌آمد. از توت‌چینی تا پرورش و فروش مرغ و جوجه؛ کشت و زرع؛ شخم‌زدن؛ و فروش گوجه‌فرنگی؛ خرد کردن چوب و فروش هیزم. من کمی پول به دست می‌آوردم (برای آن دوره)، اما از کارم به هیچ وجه لذت نمی‌بردم. آن گاه، طی دوران دبیرستان در نیواورلئان،^۳ در مجموعه‌ای از مشاغل غیردلچسب دیگر، مثل سقف‌زن، کارگر نصب ورق‌های فلزی، و متصدی آسانسور کار کردم. نخستین شغلم به هیچ وجه دل‌انگیز نبود، نجات غریق در ساحل پونتچارترین.^۴

تصور می‌کنم من نیز مانند بسیاری افراد پیرامونم بودم و چنین اتفاقی، یعنی دل‌انگیز بودن شغل و درآمد، با هم نمی‌افتاد. طی دورانی که همه آن کارهای ناخوشایند را انجام می‌دادم، کارهایی بسیار دشوار، سرگرمی و تفریح معمولاً بعد از کار بود. شب‌ها با بچه‌های دیگر در پارک گرد می‌آمدیم و گیتار می‌نواختیم، و من در عبادتگاه نغمه‌خوانی و در گروه کر، با اپرای نیواورلئان همکاری داشتم. گروه پیشاهنگی را رهبری می‌کردم، عملیات آکروباتیک انجام می‌دادم، و داوطلبانه معلم ژیمناستیک و تمرینات موزون بودم. کارهای شگفت‌انگیز زیادی انجام دادم، اما از هیچ‌یک از آن‌ها درآمدی نداشتیم.

به هر حال، وقتی بزرگ شدم، دیگر زمانی طولانی بر سر کاری نماندم که دوست نداشته باشم. در عوض، برای خودم کار کردم، و کارهایی را که مجانی، و برای تفریح انجام می‌دادم، ادامه دادم - اما بعد به تدریج برای اجراهایم پول دریافت می‌کردم. من برای کارهایی در موسیقی یا نغمه‌خوانی یا اجرای حرکات موزون یا آکروبات آموزش ندیدم و برنامه‌ریزی نکردم - اما بعد از آن اتحادیه ورق‌های فلزی به اعتصاب پیوست، و زمانی که بیکار بودم مردی از ورزشگاه وای‌ام‌سی‌ای^۵ از من خواست که به

1. Oklahoma, Missouri

2. Arkansas

3. New Orleans

4. Pontchartrain

5. Young Men's Christian Association

سیرکی در کوبا پیوندم، بندبازی. بنابراین من به مسیر «ناامن» سقفزنی و کار با ورق آهن که پدرم مایل بود نمی‌رفتم. (حقوق ثابتی داشت و من در این مسیر آموزش دیدم و بسیار خوب بود، هرچند از آن نیز به شدت بیزار بودم.) اما در نتیجه اعتصاب همگانی ناخوایسته من در آن هنگام، به سادگی در مسیری قرار گرفتم که بعدها برایم زندگی سرور انگیز ماجراجویانه و درآمد را رقم زد. من با حرفه آکروبات باز در سیرک کوبا آغاز کردم و آن‌گاه مدت بیست سال، به نوعی در کسب و کار نمایش باقی ماندم.

ابراهام: بین چگونه جزئیات زندگی‌ات به وضوح چیزهایی را به نمایش می‌گذارد که ما به شما توصیه کرده‌ایم. توجه کن که سال‌های سخت‌کوشی‌ات در حوزه‌هایی که لذت نمی‌برده‌ای، به تو کمک کرده است نه تنها آنچه را دوست نداشتی شناسایی کنی، بلکه مشخص کنی به چه چیزهایی علاقه‌مند هستی؟ هرچند زمانی که در نوجوانی مشغول انجام کارهای دوست‌نداشتنی بودی، در ضمن وقت زیادی - در واقع تمام اوقات خالی‌ات - را صرف انجام کارهایی کرده‌ای که بسیار دوست داشتی. بنابراین دو قسمت معادلات برای ایجاد سرور و شادی کامل بود: کار دشوار موجب شد درخواست کنی: زمانی که به نواختن موسیقی و ژیمناستیک و کارهای مورد علاقه‌ات مشغول بودی، تو را در وضعیت درگشودن قرار داد؛ و آن‌گاه در مسیری با کمترین مقاومت، کائنات مسیری بادوام را پیش چشم تو قرار داد که آزادی، رشد و سروری را که خواهانش بودی، به دست آوری. به دلیل ناخشنودی شدید آن سال‌های سخت‌کوشی، یکی از محدود کسانی بودی که به اندازه کافی قوی یا عجیب و غریب یا متفاوت بودی که به خود اجازه دهد به دنبال استعدادش بروی. همین امر، تو را به بسیاری چیزها راهنمایی کرد که باب میل تو واقع شد.

بیشتر افراد، بین چیزهایی که می‌خواهند انجام دهند و کارهایی که معتقدند مجبور به انجامش هستند، تفاوت فاحشی احساس می‌کنند. غالب افراد هر کاری را که درآمد داشته باشد، در دسته‌بندی کارهایی که باید انجام دهم قرار می‌دهند. از این روست که پول به زحمت فرامی‌رسد، و به همین سبب است که به مقدار کافی نیز وجود ندارد. اگر شما به اندازه کافی خردمند باشید که افکار احساس برانگیز را دنبال کنید، درخواهید یافت که مسیر سعادت‌مندی شما را به همه آنچه می‌خواهید، هدایت خواهد کرد. وقتی عاقلانه به دنبال جنبه‌های مثبت مسیرتان باشید، در هم‌ترازی ارتعاشی با آن کسی - که - به واقع - هستید، و آنچه به واقع می‌خواهید، قرار می‌گیرید. وقتی چنین

کاری را انجام دهید، کائنات معانی ماندگاری به شما ارزانی می‌دارد که به خواسته‌های‌تان دست یابید.

اگر لذت و خشنودی من از کار پول را جذب کند، چطور؟

جری: ابراهام، برای مثال، من و ایستر هیچ در این فکر نبودیم که از مشارکت‌مان با تو درآمدی برای خود داشته باشیم. واقعاً لذت می‌بردیم که از تو بیاموزیم، و از نتایج مثبتی که خودمان به‌شخصه دریافت می‌کردیم، و در قبال آموزه‌هایی بود که به‌کار می‌بردیم، هیجان‌زده بودیم. اما به‌هیچ‌وجه قصدمان این نبود که کارمان با تو به نوعی کسب‌وکار تبدیل شود. تجربه‌ای روشن‌گرانه یا فقط سرگرمی بود (و هنوز هم تفریح است)، اما اکنون چنان گسترده شده که به‌صورت اتفاق مهم جهانی در آمده است.

ابراهام: بنابراین، می‌گویید گستره زندگی‌تان وسعت یافته، باورها و خواسته‌های‌تان نیز؟ هرچند در ابتدا شما نمی‌توانستید چگونگی آشکارشدن چیزها را ببینید یا توصیف کنید... به این دلیل که سرگرم‌کننده بودند و خوشایند به‌نظر می‌رسیدند، و همین مسیری قدرتمند شد برای اجابت خواسته‌ها و اهدافی که مدت‌ها پیش از آشنایی با ما و آغاز کار وجود داشتند؟

جری: درست است. قصد نهایی من در آشنایی با تو این بود که روشی مؤثرتر برای یاری رساندن به دیگران یاد بگیرم که از نظر مالی موفق‌تر شوند، و همچنین می‌خواستم یاد بگیرم چگونه زندگی‌مان را در هم‌ترازی بیشتر با قوانین جذب کائنات، هرچه که بودند، قرار دهیم.

می‌خواهم در کارم احساس آزادی داشته باشم

جری: بنابراین، بخش بیشتری از آنچه ممکن است کار من طی سال‌ها بنامیم، تقریباً هرگز به‌عنوان منبع درآمد آغاز نشد. بلکه بیشتر کارهایی بودند که من از آن‌ها لذت می‌بردم، که البته به درآمد نیز ختم شدند.

ابراهام: بسیار خوب، درحقیقت راز موفقیتی که سال‌ها شما را خشنود کرد، همین است. از آنجا که در همان ابتدا تصمیم گرفته‌اید که حال خوش برای شما بیش از هر

چیز دیگری اهمیت داشته باشد، ترتیبی داده‌اید که راه‌های متناسبی برای حفظ این تصمیم‌تان پیدا کنید، و در آن هنگام متوجه نشدید که راز هر توفیقی این است که خود را خوشحال نگه دارید.

بسیاری از شما آموخته‌اید که شادمان بودن‌تان خودخواهی است و تلاشی بی‌تناسب است، و هدف واقعی‌تان باید حول تعهد و مسئولیت و مبارزه و قربانی شدن تکامل پیدا کند. اما ما می‌خواهیم درک کنید که شما می‌توانید متعهد باشید، مسئولیت بپذیرید و فردی متعالی، و خوشحال هم باشید. درحقیقت، اگر برای پیوند با شادمانی و سعادت واقعی‌تان راهی پیدا نکنید، از روی قاعده، تمام جست‌وجوهای‌تان حرف‌های پوچی هستند که هیچ ارزش واقعی از آن حمایت نمی‌کند. شما فقط از جایگاه وصل بودن و قدرت‌تان تعالی می‌یابید.

مردم اغلب می‌گویند: «نمی‌خواهم کار کنم»، یعنی «نمی‌خواهم جایی بروم که کارهایی را که دوست ندارم، به‌صرف درآمد یافتن انجام دهم.» وقتی می‌پرسیم چرا، جواب معمول‌شان این است: «زیرا می‌خواهم آزاد باشم.» اما این آزادی از کار نیست که جست‌وجو می‌کنید، زیرا کار می‌تواند سرگرم‌کننده باشد. این آزادی از درآمد و پول نیست که می‌خواهید، زیرا پول و آزادی یکسان هستند. شما به دنبال آزادی و ره‌اشدن از مسائل منفی هستید، از مقاومت، از درنگشودن به روی آن کسی - که - به‌واقع - هستید. شما به دنبال آزادشدن از درنگشودن به روی وفور و فراوانی هستید که همانا حق طبیعی‌تان است. شما به دنبال این هستید که از نبود و کاستی به آزادی دست پیدا کنید.

جنبه‌های مثبت آن چیست؟

ابراهام: هرگاه دچار عواطف منفی هستید، بدانید نشانه‌ای است که سامانه هدایتگر احساسی‌تان فرستاده مبنی بر اینکه توجه‌تان به جنبه‌های منفی چیزی معطوف شده است. در چنین وضعیتی، خود را از آنچه می‌خواستید محروم می‌کنید.

اگر قصد کنید جنبه‌های مثبت خواسته‌تان را جست‌وجو کنید، بی‌درنگ شاهد آشکارشدن الگوهای مقاومت‌تان خواهید شد، زیرا در این هنگام با تغییر ارتعاش‌تان، در برای کائنات گشوده می‌شود تا خواسته‌های مدت مدیدتان را به شما عطا کند.

مردم اغلب از شغلی به شغل دیگر، از حرفه‌ای به حرفه دیگر، از کارفرمایی به کارفرمای دیگر می‌روند، فقط برای اینکه به جایگاه بعدی دست بیابند که البته بهتر از محل پیشین نیست. دلیلش هم این است که هر جا می‌روند خودشان را نیز به همراه دارند. وقتی به مکان جدیدی بروید، و با این قصد که توضیح دهید چرا محل کارتان را تغییر داده‌اید، همچنان درباره اشکالات محل قبلی حرف بزنید، همان ارتعاش تلفیقی مقاومت با شما همراه می‌شود و پیوسته مانع از آن است که چیزهایی به سوی تان بیاید. بهترین راه بهبود محیط کارتان این است که بر بهترین موارد محل کار اخیرتان تمرکز کنید تا بتوانید الگوهای ارتعاشی فکری خودتان را با حس قدردانی جاری کنید. در این تغییر، آن‌گاه شما می‌توانید به شرایط و اوضاع و احوال جدید و بهبود یافته اجازه دهید که به زندگی تان گام نهند.

برخی نگران هستند اگر توصیه‌های ما را برای یافتن جنبه‌های خوب مقطعی که در آن هستند، دنبال کنند، موجب شود طولانی‌تر در همان مقطعی که جزو خواسته‌شان نیست، باقی بمانند. اما درحقیقت، برعکس این ماجرا نیز درست است: در وضعیت قدردانی، شما محدودیت‌هایی را که خودتان بر خود تحمیل کرده‌اید (و همه محدودیت‌ها از سوی خود فرد تحمیل می‌شوند) کنار می‌زنید و خود را برای دریافت چیزهای شگفت‌انگیز آزاد می‌کنید.

جری: ابراهام، نقش قدردانی و تمجید کردن در ایجاد معادله چیست؟ چگونه قدردانی یا ستودن برابر است با چیزی که نگرش سپاسگزاری نامیده می‌شود؟ از کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید ناپلئون هیل^۱ آموختم که تصمیم بگیرم چه چیزهایی می‌خواهم و آن‌گاه بر آن تمرکز کنم (یا درباره آن فکر کنم) تا اینکه متجلی شود. به عبارت دیگر، اهدافی را تنظیم می‌کنم و جدول زمانی برای دستیابی به آن‌ها. اما بعد از ملاقات با شما متوجه شدم بیشتر چیزهایی را که جزو خواستنی‌های شگفت‌انگیزم توصیف کردم و به زندگی من وارد شدند، چندان موارد ویژه‌ای نبودند که جزو خواسته‌ام تعیین کرده باشم (هرچند بسیاری از آن‌ها تأیید شدند). آنچه درواقع متجلی شد ماهیت چیزی بود که آن را بسیار ستوده بودم. به عبارت دیگر، من ایستر را پیش از اینکه با هم پیمان زناشویی ببندیم، می‌شناسم.

1. Napoleon Hill

در آن سال‌های آشنایی هرگز فکر خواستن او را در سر نداشتیم، اما بسیاری از جنبه‌های او را تحسین می‌کردم... و آن‌گاه او (با همه جنبه‌های دلنشین) به زندگی من وارد شد. ببینید که او چه تأثیر شگرفی در جنبه‌های سرور انگیز زندگی من گذاشته است. من همچنین مجموعه کتاب‌های ست^۱ را بارها و بارها خواندم و هرگز نخوابتم که در زندگی‌ام یک ست داشته باشم. اما آن آموزه‌های «ماهیت غیرمادی» به نام ست را تحسین می‌کردم و همین‌طور جین رابرتس^۲ و رابرت بوتس^۳ را که این اتفاق را برایم آسان کردند. اکنون، شما به خودی خود ست نیستید، اما با خودتان ماهیت هر چیزی را که من درباره تجربه‌های فراطبیعی بی‌نظیر جین و راب و ست تحسین کرده‌ام، با خود آورده‌اید.

بیش از چهل سال، با خانواده‌ای نزدیک سانفرانسیسکو دیدار می‌کردم که کسب و کارشان تهیه سنگ‌های قیمتی از طریق پست الکترونیکی بود، و این کار را در خانه انجام می‌دادند. من هیچ‌گاه نگفتم خواهان چنین کسب و کاری هستم اما در مقام *قدردانی*، مجرای این کسب و کار را برای هزاران نفر تعریف کردم. آن‌گاه روزی (حدود بیست سال پیش)، وقتی در اداره پست بودم و سفارش‌هایی را برای ضبط برخی آموزه‌های ابراهام انتخاب می‌کردم، متوجه شدم که اکنون ماهیت همان کسب و کار سفارش از طریق پست الکترونیکی را انجام می‌دهم که روزی بسیار تحسینش می‌کردم - و اکنون ببینید که چندین میلیون نفر تحت تأثیر مثبت کسب و کار جنبه‌های انتشار این فرضیه قرار گرفته‌اند!

می‌توانم فهرستی بلندبالا ردیف کنیم، اما یک مورد دیگر اضافه می‌کنم: من و ایستر وقتی به سن‌آنتونیو در تکزاس رفتیم، خانه اجاره‌ای کوچکی یافتیم که می‌توانستیم باغچه سبزیجات، مرغ‌های تخم‌گذار، و شیر بز نیز داشته باشیم، و آب ویژه خودمان را... عادت داشتیم در مسیرهای کنار خانه قدم بزنیم و آن‌گاه از محوطه فرود هواپیمایی کوچک در بیشه‌ای از درختان سرو و بلوط بگذریم. حتی در گرمای تابستان نیز می‌توانستیم از دنبال کردن گوزن‌هایی که بین درختان نقب زده بودند، لذت ببریم. روزی فهمیدیم که یکی از این مسیرهای گوزن‌ها به چمنزاری باز می‌شود که در دل

1. Seth

2. Jane Roberts

3. Robert Butts

بلوط‌ها پنهان است. بسیار زیبا بود! چمن و گل‌ها و فضای کلی بهترین توصیف دلربایی بود. من و ایستر آن محل احساس برانگیز را در جنگل دوست داشتیم، و بارها و بارها به آنجا بازگشتیم. متحیر بودیم که چگونه این مکان مسطح به‌ظاهر قدیمی و طبیعی می‌توانست برای مان آشکار و کشف شود. ما فکر می‌کردیم چرا این مکان این‌همه برای مان هیجان‌انگیز بود و آن را بسیار ارج می‌نهادیم. اما هیچ‌گاه نگفتیم که خواهان چنین فضایی هستیم فقط آن را بسیار تحسین کردیم.

آن‌گاه پنج یا شش سال بعد، غریبه‌ای با ما تماس گرفت و گفت که شنیده است ما به‌دنبال زمینی هستیم که مجموعهٔ دفتر و... را بسازیم و هفت جریبی که به ما پیشنهاد کرد چمنزار پنهان کوچکی را نیز شامل می‌شد. اکنون دفترمان در همان محل زیبای فریبنده است. آن هفت جریب بخشی از بیست جریب شده است. روزی من آن درختان بلوط فضای بیست جریبی همسایگی‌مان را تحسین می‌کردم، و حکایتی زیبا می‌ساختم... اکنون آن چمنزار چهل جریب زمین را نیز در بر دارد. همهٔ این‌ها از تحسین و تمجید ما از آن چمنزار کوچک در آن جنگل تکامل یافت.

ابراهام: ارتعاش عشقی حقیقی، احساس در عشق واقع بودن، آن احساسی که گاه وقتی کسی را می‌بینید، دارید و حس می‌کنید انگار در یکدیگر جریان دارید، احساسی که وقتی به بچهٔ معصومی می‌نگرید و زیبایی و قدرت او را حس می‌کنید، عشق و تحسین ارتعاشاتی یکسان هستند.

تحسین و تمجید، ارتعاش هم‌ترازی است با آن کسی - که - شما - هستید. نبود مقاومت است. نبود تردید و ترس. نبود انکار خود یا بیزاری از دیگران. تمجید نبود هر چیزی است که احساس بد ایجاد می‌کند و حضور هر چیزی که احساس خوب بر می‌انگیزد. وقتی بر خواسته‌تان تمرکز کنید، وقتی حکایتی تعریف کنید که می‌خواهید زندگی‌تان چگونه باشد، هرچه بیشتر به تمجید و تحسین نزدیک می‌شوید، و وقتی به آن برسید، شما را به‌جانب همهٔ چیزهایی می‌کشاند که احساس می‌کنید بسیار قدرتمندانه خوب است.

در مقابل، اجازه دهید دربارهٔ تفاوت میان قدردانی و تمجید حرف بزنیم. بسیاری افراد این دو واژه را به‌جای یکدیگر به‌کار می‌برند، اما به‌هیچ‌وجه از ماهیت ارتعاشی یکسان برخوردار نیستند. زیرا وقتی احساس قدردانی دارید، اغلب به مبارزه‌ای توجه می‌کنید که بر آن چیره شده‌اید. به‌کلام‌بهرتر، خوشحال هستید که دیگر در میدان مبارزه

نیستید، اما هنوز ارتعاش «مبارزه» حاضر است. به عبارتی، بین /هلم، که خطاب است به آن کسی - که - هستید، و /نگیزش، که می‌کوشید خود را به جایی ببرید، تفاوتی مشابه وجود دارد.

تمجید، احساس کوک‌بودن، گوش‌به‌زنگ بودن، و جاری بودن است. تمجید هم‌ترازی ارتعاشی است با آن «کسی که شده‌ام». حالت تمجید، یعنی «هم‌گام بودن با کل آنچه هستیم».

در وضعیت تمجید بودن، یعنی دیدن همه‌چیز از چشمان منشأ. وقتی در حالت تمجید قرار داشته باشید، می‌توانید در خیابانی شلوغ راه بروید، درحالی‌که موارد زیادی وجود دارد که دیگران را به انتقاد یا نگرانی وامی‌دارد، در تیررس شما قرار نمی‌گیرند، زیرا ارتعاش تمجید در شما مواردی متفاوت را برای تان برمی‌گزیند.

مقطع تمجید، همان مقطع عبادت است. تمجید، یعنی همان کسی باشید که به‌واقع هستید. تمجید، یعنی ماهیت آن کسی که زاده شده/ید، و کسی که در لحظه مرگ خواهید بود، و (اگر جای شما بودیم) آن، کندوکاو هر لحظه‌مان خواهد بود.

دوست شما، ژوزف کمپل^۱ واژهٔ سعادت را به کار برد، و ما فکر می‌کنیم همان است: «سعادت را دنبال کن.» اما گاه نمی‌توانید از آنجایی که هستید، بوی سعادت را استشمام کنید. بنابراین ما می‌گوییم، اگر نومید هستید، انتقام‌جویی را دنبال کنید؛ مسیر/کنون است. اگر در وضعیت انتقام هستید، نفرت‌تان را دنبال کنید؛ مسیر/کنون است. اگر در حالت بی‌زاری هستید، خشم‌تان را دنبال کنید؛ مسیر/کنون است. اگر در خشم هستید، ناکامی‌تان را دنبال کنید؛ مسیر/کنون است. اگر در ناکامی هستید، امیدتان را دنبال کنید؛ مسیر/کنون است. اگر در امید هستید، در مجاورت تمجید قرار دارید. وقتی ارتعاش امید در شما بیدار است، فهرستی از چیزهایی تهیه کنید که احساس خوبی نسبت به آن‌ها دارید. دفترچه‌تان را از آن‌ها پر کنید. فهرستی از جنبه‌های مثبت، فهرست‌هایی از چیزهایی که دوست دارید، به رستوران بروید و موارد مورد علاقه‌تان را جست‌وجو کنید و هرگز از چیزی شکایت نکنید. به دنبال چیزهایی باشید که بسیار دوست‌شان دارید. حتی اگر فقط یک مورد باشد، توجه‌تان را به آن مبذول دارید - و از آن برای بهانهٔ تعیین اینکه چه - کسی - هستید، استفاده کنید.

1. Joseph Campbell

وقتی این موارد را که درخشان هستند، و توجهتان به آن، حال خوشی در شما ایجاد می‌کند و بهانه‌ای است برای اینکه آن کسی - باشید - که - هستید، به کار می‌برید، با آن کسی - که - به واقع - هستید، هم‌نوا می‌شوید، و تمام دنیا به تدریج در برابر چشمان‌تان تغییر می‌کند. وظیفه شما تغییر دنیا برای دیگران نیست، اما وظیفه‌تان تغییر آن برای خودتان است. تمجید و قدردانی، ارتباطی ناب با منشأ است، جایی که مفهوم کاستی وجود ندارد.

اوقاتم در سر کار، موضوعی ادراکی است

ابراهام: همان‌گونه که بسیاری بر کمبود پول تمرکز می‌کنند، بسیاری نیز بر کمبود وقت تمرکز دارند. اغلب نیز این دو نوع کمبود در هم تنیده می‌شوند و تأثیری منفی در یکدیگر می‌گذارند. به‌طور کلی دلیل جفت‌شدن زیان‌بار موارد کاستی و فقدان، این احساس است که به مقدار کافی وقت برای انجام کاری که برای دستیابی به موفقیت لازم است، وجود ندارد.

دلیل اولیه اینکه مردم با احساس کمبود وقت مواجه می‌شوند این است که می‌کوشند بیش از اندازه از تأثیر کار و کنش‌شان به‌دست آورند. اگر از قدرت هم‌ترازی آگاه نیستید و برای رسیدن به هم‌ترازی فردی‌تان بسیار کم تلاش می‌کنید یا تلاشی نمی‌کنید - اگر مستأصل هستید یا خشمگین، یا رنجیده یا بدخلق، و دورنمای احساسی‌تان چنین حالاتی است، و در همین اثنا می‌کوشید کاری انجام دهید - به‌احتمال قوی با کمبود شدید وقت مواجه می‌شوید.

در دنیا به اندازه کافی کارهایی وجود ندارد که نامتوازی انرژی را جبران کند. اما وقتی به نوع احساس‌تان اهمیت می‌دهید، و نخست به توازن ارتعاشی‌تان توجه می‌کنید، آن‌گاه تجربه‌تان چنین خواهد بود، انگار کائنات با شما مشارکت دارد و به‌نظر می‌رسد از هر سو درها را می‌گشاید. کسی که در هم‌ترازی است، تلاش جسمانی مورد نیازش، ذره‌ای از کل تلاشی است که فرد نامتوازن لازم دارد. در وضعیت توازن، نتایجی که عاید فرد می‌شود، در مقایسه با نتایجی که فرد فاقد توازن به‌دست می‌آورد، قابل قیاس نیست.

اگر شما احساس کمبود وقت و پول دارید، بهترین تلاش‌تان این است که بر افکاری

خوشایند تمرکز کنید، فهرستی طولانی از جنبه‌های منفی تهیه کنید، به دنبال دلایلی برای برانگیختن احساس خوب باشید، و هرچه بیشتر کارهایی انجام دهید که به شما حال خوش عطا می‌کند. صرف وقت، برای رسیدن به حالی بهتر، یافتن جنبه‌های مثبت، هم‌ترازی با آن کسی - که - هستید، نتایجی شگرف نصیب‌تان می‌کند و در ایجاد توازن مؤثرتر در وقت‌تان، شما را یاری می‌دهد.

مشکل شما کمبود وقت نیست. کمبود ارتباط با انرژی ایجاد کننده دنیاهاست که در دل همه حس‌های کمبودی که دارید، نهفته است. این تهی بودن‌ها یا کمبودها، می‌توانند فقط با یک چیز پر شوند - ارتباط با منشأ و هم‌ترازی با آن کسی - که - شما - هستید.

وقت شما موضوعی ادراکی است. هرچند ساعت برای همه یکسان تیک می‌کند، هم‌ترازی‌تان بر ادراک شما و همچنین نتایجی که به روی آن‌ها در می‌کشاید، اثر می‌گذارد. وقتی برای تجسم زندگی باب میل‌تان وقت می‌گذارید، به قدرتی دست می‌یابید که در زمانی که بر مشکلات تمرکز دارید، برای‌تان قابل دسترسی نیست. وقتی در تلاشی که مردم به خرج می‌دهند و نتایجی که به دست می‌آورند تفاوت فاحشی می‌بینید، مجبورید نتیجه بگیرید که معادله دست‌یابی به بیش از کار و فعالیت نیاز دارد. تفاوت این است برخی به دلیل افکاری که در سر می‌پروراند، مزایای تأثیر هم‌ترازی را نیز به کار می‌برند، درحالی‌که دیگران به خاطر افکاری که دارند، مانع این تأثیر می‌شوند.

خود را مجسم کنید که یک مایل می‌دوید. در این مسافت دوهزار در وجود دارد که باید از آن‌ها بگذرید. مجسم کنید به هر دری که می‌رسید، پیش از اینکه از آن عبور کنید، باید خودتان در را باز کنید. اکنون مجسم کنید مسافت یک مایل را می‌دوید، و به هر دری که می‌رسید، برای‌تان گشوده می‌شود، بنابراین شما می‌توانید بی‌آنکه به هر دری که رسیدید، برای گشودنش از سرعت‌تان کم کنید، به مسیرتان ادامه دهید. وقتی در هم‌ترازی با انرژی‌ای باشید که دنیا را رقم می‌زند، دیگر مجبور نیستید توقف کنید و درها را بکشایید، هم‌ترازی انرژی‌تان همه چیز را برای‌تان می‌آراید. کنشی که شما صورت می‌دهید، راهی است برای استفاده از هم‌ترازی‌ای که برقرار کرده‌اید.

آیا لازم است برای بیشتر کار کردن بکوشم؟

ابراهام: شما رقم‌زننده قدرتمندی هستید که به این منزلگاه راهبری فکر آمده‌اید، و

می‌فهمید که با قدرت افکار تان و از طریق تمرکز عامدانه، چیزهایی را که می‌خواهید، رقم می‌زنید. شما قصد ندارید با اتکا بر کنش، خواسته‌های تان را محقق کنید.

ممکن است مدتی زمان بخواهد که با این درک تطبیق یابید، که با افکار تان رقم می‌زنید نه اعمال تان. اما ما نمی‌توانیم ارزش پروراندن افکار و سخن گفتن از خواسته‌های تان را به میل شما بزرگنمایی کنیم. وقتی شما نه فقط قدرت افکار تان را درک کنید، بلکه عامدانه و خودخواسته این وسیله قدرتمند را در جهت خواسته‌های تان هدایت کنید، آن‌گاه کشف خواهید کرد که بخش کنش زندگی تان، همان لذتی است که با رقم زدن خواسته‌تان از طریق پروراندن افکار عایدتان می‌شود.

وقتی به هم‌ترازی ارتعاشی دست یابید، (یعنی افکار تان موجب خرسندی تان شود) و احساس کنید برای انجام کاری تشویق می‌شوید، بدانید که بهترین کارها را انجام داده‌اید. وقتی با بسامد ارتعاشی منشأ تنظیم باشید، کنش شما بدون دردسر خواهد بود، و آن‌گاه احساس می‌کنید برای انجام کار به شما الهام می‌شود. این نتایج همیشه دلنشین هستند. اما کنش بدون اینکه نخست به هم‌ترازی ارتعاشی عنایتی نشان داده شود، سخت‌کوشی ناکارآمد است که با گذشت زمان شما را فرسوده می‌کند.

بیشتر افراد چنان درگیر سروسامان دادن فوریت‌ها هستند که وقت ندارند به مسائل مهم بپردازند. بسیاری به ما می‌گویند که چنان مشغول پول درآوردن هستند که وقت ندارند از آن پول لذت ببرند. زیرا وقتی برای رقم زدن به کنش و کار اتکا کنید، اغلب چنان خسته‌اید که نمی‌توانید از آنچه ایجاد کرده‌اید، دلشاد شوید.

پرسش: کار من ماجراجویانه است، و از آن بسیار لذت می‌برم. اما وقتی پول و عایدی‌ام را با کارم پیوند می‌دهم، احساس تنش پیدا می‌کنم، و همان شادی را از کارم می‌گیرد. آیا این‌ها با یکدیگر هماهنگ نیستند؟

ابراهام: این روایتی متداول است که از افراد خلاق می‌شنویم که در موسیقی یا هنر مورد علاقه‌شان دست دارند. آنان وقتی تصمیم می‌گیرند آنچه را مورد علاقه‌شان است، منبع اولیه درآمدشان قرار دهند، نه فقط در فراهم کردن پول کافی دچار مشکل می‌شوند، بلکه شادی گذشته‌شان نیز کم‌رنگ می‌شود.

بیشتر مردم نگرشی تا حدودی منفی نسبت به پول دارند. واضح است، زیرا بیشتر مردم بیشتر درباره آنچه استطاعتش را ندارند یا کمبود مقدار پولی که خواهانش هستند حرف می‌زنند، نه درباره مزایای پول. همچنین بیشتر مردم زمان زیادی صرف می‌کنند

که درباره جریان جاری زندگی‌شان فکر کنند، نه رویدادهایی که می‌خواهند اتفاق بیفتد. بنابراین، بی‌هیچ قصد و غرضی، بیشتر مردم به جای پول، راجع به نبود آن می‌اندیشند. بنابراین، وقتی نظریه‌ای را درباره چیزی که بسیار لذت می‌برد - ماجراجویی، موسیقی، هنر - با موردی که مدت‌های مدید نسبت به آن احساس کمبود داشتید (مانند پول) جفت می‌کنید، در نتیجه آن، توازن فکرتان به سوی احساس غالب تمایل می‌یابد.

وقتی شروع می‌کنید زمانی را صرف تجسم موارد دلخواه‌تان کنید و زمان کمتری را به مشاهده آنچه - اکنون - هست اختصاص دهید، و وقتی شروع به تمرین بیان داستانی مثبت‌تر و احساس برانگیزتر کنید، در نهایت، ماجراجویی‌تان ارتعاش غالب خواهد شد. آن‌گاه، وقتی ماجراجویی‌تان را با ابزار درآمدتان جفت کنید، آن هر دو به خوبی با هم تلفیق، و موجب تعالی یکدیگر می‌شوند.

برای پول به دست آوردن هیچ راهی بهتر از انجام کار مورد علاقه‌تان نیست. پول می‌تواند از راه‌های بی‌شمار به زندگی‌تان جاری شود انتخاب هنر یا مسیر نیست که جریان درآمد را محدود می‌کند، بلکه نگرش‌تان به پول.

از این روست که بسیاری از جاویژه بازارها^۱ با اتکا بر این باور که بازارهای قابل ترقی وجود نداشته است، زیر نظر افراد مرفه پیوسته افتتاح می‌شوند. شما رقم‌زننده واقعیت خودتان هستید. شما رقم‌زننده بازارهای سرمایه‌گذاری و جاری شدن پول خود هستید. شما نمی‌توانید برخی حرفه‌ها را دشوار بنامید و بقیه‌ها را بسیار آسان، زیرا وقتی همه چیز در هماهنگی با خواسته شما باشد، آسان و جاری است، حال آنکه هر چیزی که در هماهنگی با خواسته شما نباشد بسیار دشوارتر و پرمقاومت‌تر است.

هرگاه کاری که انجام می‌دهید، در شما احساس مبارزه برمی‌انگیزد، باید درک کنید که افکار متناقض‌تان موجب مقاومت در معادله می‌شود. مقاومت به دلیل پروراندن افکاری است درباره آنچه نمی‌خواهید، و همین موضوع است که شما را خسته می‌کند.

۱. بخش حاشیه‌ای کوچکی از بازار است که بر روی یک نیاز ویژه یا یک کالای ویژه متمرکز شده است. بازار هدف خود را بر پایه نیاز بسیار ویژه، کیفیت کالا و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی تعریف کرده است. - م. (ویکی‌پدیا)

مثالی از روایت «قدیمی» من درباره کار کردن

همیشه در هر شغلی سخت تلاش کردم، اما هیچ‌گاه مورد تفقد قرار نگرفته‌ام. به نظر من آن کارفرمایان مرا استثمار می‌کنند، هر طوری که می‌توانند از من استفاده می‌کنند و در پاسخ، کمترین مقداری که می‌توانند به من پرداخت می‌کنند. من از این همه زیاد کار کردن در قبال درآمدی اندک، خسته‌ام. کم‌کم دارم درجا می‌زنم. وقتی کسی توجه نمی‌کند، چه فایده که خودم را از پا بیندازم. بسیاری افراد پیرامون من در سر کار، آگاهی و اطلاعات‌شان کمتر از من است، کمتر از من کار می‌کنند و درآمد بیشتری دارند. عادلانه نیست.

مثالی از روایت «جدید» من درباره کار کردن

می‌دانم در این مکان و در این شغلی که دارم، همیشه حق با من نخواهد بود. دوست دارم درک کنم همیشه روند تکامل وجود دارد، و برایم جذاب است پیش‌بینی کنم در کجا هستم. درحالی‌که موارد بسیاری وجود دارند که می‌توانستند بهتر از موقعیت فعلی‌ام باشند، درحقیقت چندان قابل اهمیت نیست، زیرا «موقعیت من» پیوسته رو به بهبود است. خوشحالم که می‌دانم وقتی در جست‌وجوی چیزهای بهتر پیرامونم هستم، آن چیزها در زندگی برایم فراوان‌تر می‌شود. برایم هیجان‌انگیز است که بدانم همه چیز همیشه به نفع من اتفاق می‌افتد. مایلیم گواه آن را بیابیم. هر روز نیز به گواه بیشتری از آن دست می‌یابیم.

در بیان داستان اصلاحی‌تان، هیچ درست یا اشتباهی وجود ندارد. می‌تواند درباره اتفاقات گذشته یا اکنون یا آینده‌تان باشد. تنها معیار مهم این است که از قصد و نیت‌تان برای بیان روایتی که حال بهتری به شما بدهد، آگاه باشید. با بیان روایت‌های کوتاه متعدد و احساس‌برانگیز در سراسر روزتان، نقطه جذب‌تان را تغییر خواهید داد.

زمان آن فرارسیده است که حکایت تازه را بیان کنید

حکایت قدیمی من چنین است:

... آنچه اشتباه پیش رفته است.
... کارها آن گونه‌ای نیستند که می‌خواستم یا تصور می‌کردم باید باشند.
... دیگری که مرا زمین زدند.
... کسانی که با من صداقت نداشتند.
... نداشتن پول کافی.
... نداشتن وقت کافی.
... به‌طور معمول اوضاع چگونه است.
... در سراسر زندگی‌ام اوضاع چگونه بوده است.
... این اواخر زندگی‌ام چگونه بوده است.
... بی‌عدالتی‌هایی که در زندگی دیده‌ام.
... دیگر کسانی که درک نمی‌کنند.
... دیگر کسانی که تلاش هم نمی‌کنند.
... کسانی که قادر هستند اما خودشان را به کار نمی‌گیرند.
... ناخرسندی از ظاهرم.
... نگرانی درباره تندرستی‌ام. مردمانی که دیگران را استثمار می‌کنند.
... افرادی که می‌خواهند مرا در مهار بگیرند.

روایت جدیدم چنین است ...

... جنبه‌های مثبت مورد توجه کنونی.
... آن گونه که به‌واقع می‌خواهم روند همه‌چیز باشد.
... چقدر همه‌چیز خوب پیش می‌رود.
... قانون جذب چه مدیر شایسته‌ای در همه امور است.
... وفور و فراوانی که به‌فور جاری می‌شوند.
... چقدر زمان ادراکی و بی‌پایان است.
... بهترین مواردی که می‌بینم.
... خاطرات دوست‌داشتنی‌ام.
... گسترش آشکار زندگی‌ام.
... جنبه‌های شگفت‌انگیز یا جذاب یا عالی دنیايم.

... تنوعی باورنکردنی که مرا در بر می گیرد.

... اشتیاق و تأثیر بسیاری افراد.

... قدرت افکار من.

... جنبه های مثبت جسم من.

... اساس پایدار جسم مادی من.

... همه ما واقعیت مان را رقم می زنیم.

... آزادی مطلق من و آگاهی شادمانه ام از وجود آن.

هر جزئی که زندگی شما را می سازد، با پاسخ قانون قدرتمند جذب به افکاری که در سر می پرورانید، و روایتی که درباره زندگی تان بیان می کنید، فرامی رسند. پول و دارایی های مالی تان، تندرستی تان، نظم و ترتیب، انعطاف پذیری، اندازه و شکل، محیط کارتان، چگونگی رفتار تان، رضایت شغلی و پاداش ها - درحقیقت خرسندی از رویدادهای زندگی تان - نتیجه حکایتی است که تعریف می کنید. اگر اجازه دهید قصد متعالی تان این باشد که محتوای روایتی را در هر روز از زندگی تان بیان کنید، اصلاح کنید و بهبود بخشید، با شما پیمانی محکم می بندیم که زندگی تان همان حکایت اصلاح شده خواهد بود؛ به دلیل وجود قانون جذب باید چنین باشد!

زندگیِ کاری‌تان را زندگیِ شاد
قرار دهید، نه اینکه سعی کنید کاری بیابید
که درآمدِ عالی داشته باشید تا
شما را خوشحال کند.

نسخه‌ای از زندگی ابراهام:

کارگاه قانون جذب



آیا هماهنگی ارتعاشی مطرح است؟

آیا از آنچه می‌خواهید آگاه هستید؟ تصور ما این است شما معتقدید تا حدودی می‌دانید. به عبارت بهتر، وقتی بدانید چه چیزهایی را نمی‌خواهید، کمک می‌کند بدانید، چه چیزهایی را می‌خواهید.

چگونه می‌توانید تشخیص دهید آیا با خواسته‌تان هماهنگی ارتعاشی دارید؟ وقتی آن‌ها را زندگی کنید. وقتی با خواسته‌تان هماهنگی ارتعاشی داشته باشید، آن‌ها را زندگی می‌کنید. وقتی با پول هماهنگی ارتعاشی داشته باشید، که همانا زندگی کمک کرده است که تشخیص دهید خواهان آن هستید - آن را دارید، خرج می‌کنید و به آن دسترسی می‌یابید... آن‌ها به زندگی‌تان وارد و خارج می‌شوند، و همین‌طور تکرار می‌شود. وقتی با ایجاد رابطه هماهنگی ارتعاشی داشته باشید، که البته زندگی موجب این تشخیص شده است، در آن زندگی می‌کنید.

بسیار خوب، این پرسش با نوعی ترفند همراه بود، زیرا بیشتر دوستان مادی ما معمولاً تصور می‌کنند وقتی می‌پرسیم: آیا می‌دانید چه چیزی می‌خواهید؟ درباره چیزهایی حرف می‌زنیم که هنوز برایمان تجلی نیافته‌اند، به عبارتی، هنوز آن را می‌خواهم.

برای فردی که می‌کوشیدیم وادارش کنیم بر مواردی مثبت تمرکز کند، فهرستی از چیزهای مثبتی فراهم کردیم، که او می‌توانست درباره‌شان بیندیشد، و او به ما گفت: «آه، ابراهام، من این چیزها را نمی‌خواهم. آن‌ها را از پیش دارم.» منظورش این بود: «چیزهایی که من می‌خواهم مواردی هستند که هنوز اتفاق نیفتاده‌اند.»

ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم دریابید که اگر درباره چیزهایی فکر می‌کنید که از

منظر اینکه هنوز به نتیجه نرسیده‌اند (یعنی در زندگی‌تان نبوده‌اند و نبودشان را احساس می‌کنید و مهم‌تر آنکه موجی از احساس منفی به منزله ناکامی از اینکه چقدر طول می‌کشد تا متجلی شود، یا احساس یأس از اینکه خواسته‌تان از شما دوری می‌کند، درحالی که دیگری با آن زندگی‌اش را پیش می‌برد)، خواهان آن هستید، همین نشانه‌ای است قوی از بسامد ارتعاشی که ساطع می‌کنید. آن‌گاه، آن را در موقعیتی معلق نگه می‌دارید، و البته، فاصله بین مقطعی که شما قرار دارید و جایی که آن هست، نزدیک نیست. به کلامی دیگر، از این روست که بسیاری افراد مدت‌های مدید در همان موقعیت زندگی می‌کنند.

آیا به کسانی برخورد کرده‌اید که رابطه‌شان خوب پیش نمی‌رود و هربار که با آن‌ها همراه می‌شوید، گله و شکوه دارند، و رابطه‌شان پایان می‌یابد زیرا سرانجام آن در را می‌بندند... و آن‌گاه باز هم از رابطه تازه‌ای حرف می‌زنند و باز هم گله و شکایت؟ اگر توجه کرده باشید (شاید خود شما هم این‌گونه باشید)، می‌بینید که چهره‌های گوناگون و مکان‌های متفاوت در رویدادهای زندگی آنان در حرکت‌اند، اما تفاوت چندانی ایجاد نمی‌شود. انگار بارها و بارها با همان فرد ازدواج می‌کنند. با همان فرد قرار آشنایی می‌گذارند. به همان محله و با همان همسایگان و در همان خانه‌ها و با همان مشکلات نقل مکان می‌کنند.

الگوی فکری شما چنین است، و قانون جذب کمک‌تان می‌کند که الگوی باورتان را نگاه دارید. (باور، فکری است که در سر می‌پرورانید). بنابراین، در زندگی‌تان، در نخستین فرصت پیش آمده، همان الگوهای فکری را به کار می‌برید. گاه این الگوها را درست و حسابی از دیگران آموخته‌اید. گاه از مشاهدات‌تان و حرف زدن درباره آن و به خاطر سپردن - و باز هم جذب کردن دوباره آن... و آن‌گاه باز هم همین چرخه.

به کلام دیگر، زندگی بسیار جذاب و دل‌انگیز است، مگر نه؟ شما نمی‌توانید مدتی طولانی درباره چیزی حرف بزنید و انتظار نداشته باشید که در زندگی‌تان تکرار شود. به این دلیل است که الگوهای را گسترش می‌دهید که حقایق می‌نامید. می‌گویید: «نخست مطمئن نبودم، و مدتی درباره‌اش فکر کردم. وقتی به آن توجه نشان دادم، شواهد آن را در هر جایی دیدم. اکنون به آن معتقدم. چون حالا به آن اعتقاد پیدا کردم، در زندگی‌ام متجلی می‌شود.»

عالی است، مگر نه؟ اگر چیزی است که می‌خواهید. اما اگر الگوهای فکری دیگران را

درباره چیزهایی که نمی‌خواهید تکرار می‌کنید، این فرضیه را در محیط‌تان دارید که می‌گوید: اگر بر طبل تاریخ نکوبیم، به‌طور حتم باز هم آن را تکرار می‌کنیم.

اما ما می‌گوییم، برعکس آن صادق است: هرچه بیشتر بر طبل هر چیزی بکوبید، ماهیت آن را در ارتعاش‌تان بیشتر فعال می‌کنید. هرچه آن مورد در ارتعاش‌تان فعال‌تر شود، قانون جاذبه همانند آن را بیشتر برای‌تان جذب می‌کند. هرچه قانون جذب بیشتر چنین چیزهایی را جذب کند، شما بیشتر آن را مشاهده خواهید کرد. هرچه بیشتر آن را ببینید، بیشتر درباره‌اش حرف می‌زنید. هرچه بیشتر درباره‌اش حرف بزنید و آن را مشاهده کنید، بیشتر بر طبل آن می‌کوبید یا ارتعاش آن را ساطع می‌کنید.

هرچه بیشتر ارتعاش آن را ساطع کنید، قانون جذب شما را بیشتر با آن هماهنگ می‌کند. هرچه قانون جذب شما را بیشتر با آن هماهنگ کند، بیشتر در آن زندگی می‌کنید، بیشتر درباره آن حرف می‌زنید، بیشتر بر طبل آن می‌کوبید، بیشتر ارتعاش آن را ساطع می‌کنید... وقتی بیشتر ارتعاش آن را ارائه دهید، قانون جذب بیشتر شما را با آن هم‌تراز می‌کند. هرچه قانون جذب شما را بیشتر با آن هم‌تراز کند، بیشتر به آن توجه می‌کنید. وقتی بیشتر به آن توجه کنید، بیشتر درباره‌اش حرف بزنید، ارتعاش آن را بیشتر ساطع می‌کنید. وقتی آن را از نظر ارتعاشی بیشتر ساطع کنید، قانون جذب شما را بیشتر با آن هم‌تراز می‌کند. وقتی قانون جذب... می‌شود همچنان ادامه داد. تجربه زندگی شما به شما چنین چیزی را نشان می‌دهد: شما نمی‌توانید همان حکایت را بی‌وقفه بیان کنید و همان پیامدها برای‌تان رقم نخورد.

هنر بیان روایتی متفاوت. یعنی بیان روایت‌تان به سبکی که زندگی به شما کمک کرده است تا به‌طور تدریجی خواسته‌تان را حک کنید، اما حکایت را با سخنان خودتان، با مشاهدات خودتان، با انتظارات خودتان، و با ارتعاش خودتان بیان کنید. آن‌گاه وقتی قانون جذب به ارائه عامدانه فکرتان پاسخ می‌دهد، شما آنچه را می‌خواهید، به‌دست می‌آورید، نه فقط آنچه را مشاهده می‌کنید.

شما منشأ انرژی را به ارتعاش درمی‌آورید

بسیار جالب توجه است که شماری چشمگیر از دوستان مادی‌مان به ما می‌گویند علت اینکه درباره موضوعی حرف می‌زنند این است که آن «حقیقت» دارد. ما می‌گوییم،

به واقع بهانه ضعیفی است، زیرا موارد بسیاری وجود دارند که حقیقت هستند. حقیقت فقط به این معنی است که کسی به آن توجه نشان داده، به سبب آن ارتعاشی ساطع کرده، و *قانون جذب* آن را به آنان داده است. وقتی *قانون جذب* آن را به ایشان عطا کرده است، آنان آن را مشاهده کرده اند. وقتی آن را دیدند، ارتعاشی ساطع کردند - همان روندی که به شما گفته ایم. تنها دلیلی که هر چیزی در زندگی کسی حقیقت تلقی می شود، این است که به نوعی آنان به دلیل وجود آن ارتعاشی ساطع می کنند.

شما، چه بدانید چه ندانید، رقم زننده رویدادهای زندگی خود هستید - بنابراین ممکن است *عامدانه* آن را انجام دهید. شما نمی توانید حس ارتعاش تان را خاموش کنید. شما همیشه ارتعاشی ساطع می کنید، و *قانون جذب* نیز همیشه به ارتعاش تان پاسخ می دهد، بنابراین ممکن است به عمد آن را ارائه دهید.

برخی می گویند: «بسیار خوب، من به عمد آن را ارائه می دهم زیرا از آنچه نمی خواهم کاملاً آگاه هستم، و مصرانه اطمینان حاصل می کنم که این ناخواسته هایم به زندگی من وارد نمی شوند. بگذارید فهرستی از ناخواسته هایم را ارائه دهم که مطمئن باشید هیچ یک از ناخواسته هایم به زندگی ام گام نمی نهند. فهرستی طولانی است که یک عمر مشغول جمع آوری آن بوده ام، و بسیار خوب از عهده اش برمی آیم. (شوخی) هوشمندانه می توانم آن را به شما بدهم. می توانم با تکرار مشکلات زندگی ام، کمی موجب خنده تان شوم. سال ها مردم را با این موارد سرگرم می کردم. (شوخی) بنابراین فقط بنشینید و از توضیحات من درباره اینکه چرا زندگی من مطابق خواسته من پیش نمی رود، لذت ببرید. وقتی این داستان را دوباره تکرار کردم (هزاران بار تکرار کردم) - این داستان را تکرار کردم - در واقع از *قانون جذب* درخواست می کنم حرف مرا درست بشنود و برعکس آن را به من دهد.»

ما می گوئیم، *قانون جذب* یاوری منصف است. *قانون جذب* همیشه ارتعاش شما را تکرار می کند. می خواهیم به خاطر داشته باشید که ارتعاش تان - توازن ارتعاشی تان، تشویق ارتعاشی تان، نقطه جذب تان، آنچه با شما هم سو می شود - همیشه از طریق احساس تان، به بهترین وجه مشخص می شود.

نوع احساس تان نشانه ای است از توازن ارتعاشی تان. دلیلش این است: شما منشأ انرژی در جسم مادی هستید، و بسیاری از شما نیز از این موضع آگاهید. شما درباره خدا، منشأ، روح، بهشت، و فرشتگان حرف زده اید. درباره ابدیت آن کسی - که - هستید

نیز فکر کرده‌اید. بسیاری از شما معتقدید پیش از اینکه با ما آشنا شوید، می‌دانستید پیش از جسم‌تان زندگی وجود داشته است (و امیدوارید که بعد از این جسم نیز زندگی وجود داشته باشد).

ما می‌خواهیم درک کنید که شما موجودی ابدی هستید. اما مرده یا زنده نیستید. شما فرشته نیستید و سپس فانی. آنجا با منشأ نیستید و آن‌گاه اینجا بدون منشأ. شما همیشه منشأ انرژی هستید؛ بسیار ارتعاشی، و این وجود مادی که به‌عنوان شما می‌شناسید و همهٔ دام‌های مادی که شما را احاطه می‌کنند، تفسیری است از ارتعاشی که شما در این دنیای شگفت‌انگیزی که زندگی می‌کنید، درست کرده‌اید.

شما در این جسم مادی‌تان، در منزلگاه راهبری فکر متمرکز هستید. چه باشکوه که اینجا باشید. اما می‌خواهیم به‌طور حتم دریابید که همهٔ شما در این جسم مادی آشکار نشده‌اید. وقتی می‌گوییم همهٔ شما، منظورمان تودهٔ مردم نیست، منظورمان همهٔ شما برحسب شماست^۱. بخش بزرگ‌تر شما، غیرمادی، ناب، مثبت، نیروی الهی، منشأ، انرژی عشق و مهر، همیشه ثابت خواهد بود. این همان چیزی است که شما - هستید، و بخشی از آن هشیاری، برای قراردادن در این جسم مادی طراحی می‌شود.

درست مانند کل آن کسی - که - شما، امروز در این کارگاه شرکت نکرده است - چون شما درضمن مادر یا پدر هستید، برادر یا خواهر، ورزشکار یا حسابدار - جنبه‌های بسیاری در زندگی‌تان وجود دارند که درست وقتی که تمرکزتان بر اینجا و بر ماست، اتفاق نمی‌افتند. بنابراین، ما می‌خواهیم شما درک کنید که در بُعد بزرگ‌تر این واژه، بخش بزرگ‌ترتان به‌طور غیرمادی متمرکز است و مزایایی را جذب می‌کند که شما با بودن در اینجا و در این جسم مادی فراهم می‌کنید.

همه چیز نتیجهٔ ارتعاش افکار بود

می‌دانید پیش از آنکه به این جسم بیایید، منشأ انرژی بوده‌اید؟ آیا نظریهٔ ما را دنبال می‌کنید که آن بخش منشأ انرژی شما همچنان در بُعد غیرمادی منزل دارد؟ به‌نوعی، شبیه به الکتریسیته، از دیوارهای ساختمان‌تان عبور می‌کند، شما تستران را وصل

۱. نویسنده در ادامه توضیح می‌دهد که هر فرد از دو بخش غیرمادی که بخش بزرگ‌تر اوست، و بخش مادی تشکیل شده است. - م.

می‌کنید، و هی تست می‌کنید و تست می‌کنید. کسی خواهد گفت: «چرا الکتریسیته تُستر نباشد؟» ما می‌گوییم، چون الکتریسیته، الکتریسیته است و تُستر، تُستر. منشأ انرژی شما، منشأ انرژی، بخشی از شماست - بخش مادی‌تان «تُستر» است. اما تمام قسمت با هم کار می‌کند زیرا شما در لوای مادی درصدد اکتشاف هستید. شما اینجا، در منزلگاه راهبری هستید. شما به پایان منزلگاه راهبری جدید می‌رسید، جایی که آن‌گاه منشأ درون‌تان می‌گوید: «ما موافقیم، و ما معادل ارتعاشی آن شده‌ایم.»

ما می‌خواهیم شما بدانید آنچه آن را تجلی می‌نامید، نخست ارتعاش بوده است. هر چیزی ابتدا فکر بود، آن‌گاه فکری ارتعاشی بیشتر پرورده شد، تا اینکه سرانجام با بدن توجه کافی بر آن شکل و قیافه گرفت.

وقتی واقعیتی را که در آن زندگی می‌کنید، تشخیص می‌دهید، چنان از آن مطمئن هستید که با یکدیگر درباره بسیاری از اوضاع و احوال محیط‌تان موافقت دارید. شما واقعیت‌های زمانی - مکانی‌تان را مطابق میل‌تان استنباط می‌کنید. می‌گویید: «این اتفاق را می‌بینیم، آن را اندازه می‌گیریم و درباره بزرگی‌اش به توافق می‌رسیم. اغلب ما از شکل مربع آگاهیم، اندازه‌ها را می‌دانیم، از فاصله‌ها، و رنگ‌ها. در بسیاری موارد با هم توافق داریم زیرا از حواس مادی‌مان برای کشف ارتعاش استفاده می‌کنیم.»

آنچه از شما می‌خواهیم راجع به آن فکر کنید (که البته کار آسانی نیست زیرا واقعیت محیط مادی‌تان بسیار دائمی و مستحکم احساس می‌شود، بنابراین ایستا و بسیار واقعی است) این است: فقط ارتعاشات/اند که در حرکت هستند، و فقط توسط شما که آن را درک می‌کنید، تفسیر و ترجمه می‌شود.

آنچه با چشمان‌تان می‌بینید فقط تفسیری ارتعاشی است. آنچه با گوش‌های‌تان می‌شنوید - حتی آنچه می‌بویید و مزه می‌کنید، و با نوک انگشتان‌تان احساس می‌کنید - همه تفسیری ارتعاشی هستند. از آنجا که مدت‌های مدید است که این کارها را انجام می‌دهید و با بسیاری نیز در این موارد اتفاق نظر دارید، با این واقعیت ایستا مواجهید که سکوی شگفت‌انگیزی است که سفت و محکم روی آن ایستاده‌اید. ما می‌خواهیم بدانید این واقعیتی که به گمان شما بسیار محکم و قوی است، به‌هیچ‌وجه ایستا نیست - پیوسته در تغییر است. تغییر می‌کند و تبدیل می‌شود و به اندازه‌ای که شما در وضعیت مادی‌تان به آن/جازه می‌دهید، جلوه‌های ویژه می‌یابد.

ما می‌خواهیم نظری بیندازید به اینکه دنیای مادی‌تان از منظر منشأ چگونه است. زیرا

وقتی دنیا را از منظر منشأ ببینید، آن گاه می‌کوشید حواس‌تان را منحرف کنید، و توجه‌تان را از جنبه‌های سیاره‌تان و زندگی بر روی آن که نمی‌خواهید تکرار شود، بردارید، و در عوض توجه‌تان را به جنبه‌هایی مبذول دارید که می‌خواهید در ارتعاش‌تان حفظ کنید، و می‌خواهید قانون جذب به آن پاسخ دهد.

اکنون، لازم نیست نگران پاسخ قانون جذب باشید. همیشه پاسخی برقرار است. قانون جذب همیشه واکنش نشان می‌دهد. معنایش این است هر چیزی که /ارتعاش آن را ساطع کنید، پاسخ می‌گیرد. اما موردی که بیشتر شما درک نمی‌کنید این است که دو جنبه از وجودتان مطرح است که قانون جذب به آن پاسخ می‌دهد: بخش غیرمادی وجودتان، که برای‌تان توضیح داده‌ایم، همیشه از بُعد غیرمادی متمرکز است. آن‌گاه بُعد مادی شما وجود دارد که تا زمانی است که شمای مادی ادامه یافته است، و طولانی نیست.

بنابراین /این بخش از شماست که قانون جذب به آن پاسخ می‌دهد. آنچه می‌خواهیم شما درک کنید این است که بخش بزرگ‌ترتان، بخش مسلط شماست، زیرا قانون جذب نه فقط به کسی که پیش از زاده شدن بوده‌اید، پاسخ می‌دهد، بلکه به آن کسی - که - اکنون - هستید، کسی که به دلیل بودن در اینجا و در این جسم مادی وجود دارد. متوجه می‌شوید که زندگی در اینجا موجب می‌شود بخش بزرگ‌ترتان گسترش یابد و تبدیل شود. اکنون درک می‌کنید چرا به اینجا آمده‌اید که از این مقطع شروع کنید؟ بدانید و درک کنید: منشأ همیشه درون شما مأوا دارد. شما نمی‌توانید خودتان را از آن دور کنید. می‌توانید به خوبی خودتان را جدا کنید، اما منشأیی که در درون شماست، همیشه آنجاست؛ و با نوع احساس‌تان که از افکار‌تان ناشی می‌شود، می‌توانید بگویید که آیا در آن لحظه برای منشأ در گشوده‌اید - یا نه.

وقتی خودتان را دوست داشته باشید یا دیگری را، در هم‌ترازی کامل با منشأ درون هستید. وقتی احساس تنفر یا خشم نسبت به کسی یا خودتان کنید، به هیچ وجه به معادله ارتعاشی منشأتان نزدیک نیستید - و تفاوت بین کسی که اجازه می‌دهید باشید و کسی - که - به واقع - هستید، با عواطف منفی‌تان برای شما مشخص می‌شود.

وقتی به خودتان اجازه دهید که در قالب انسان مادی خواسته‌هایی داشته باشید که منشأ درون‌تان آن را ترتیب می‌دهد، احساس شور، اشتیاق، عشق، یقین، انعطاف‌پذیری، و سرزندگی می‌کنید، سرشار از انرژی هستید... به زندگی علاقه دارید - نمای همان

کسی - که - به واقع - هستید. وقتی احساس ناکامی، اضمحلال، خشم، یا غضب، تلاطم یا نومیدی، ترس یا افسردگی می کنید، به تدریج هرچه بیشتر خود را از کسی - که - به واقع - هستید، جدا می کنید.

درباره هدایت لحظه به لحظه، جزء به جزء حرف بزنید. کارتان، تکرار ورد کسی - که - به واقع - هستید، و چه چیزی می خواهید و می خواهید به کجا بروید، است. به سخن دیگر، این شیوه هدایتی ماهرانه است که همیشه با شماست، به شرط اینکه یاد بگیرید آن را بخوانید.

در بین وسایل نقلیه تان، سامانه ناوبری مشابه همین است. آن ها می دانند شما در کجا قرار دارید و شما برای مقصد مورد نظرتان برنامه ریزی می کنید و سامانه مسیر بین جایی که هستید و جایی را که می خواهید باشید، محاسبه می کند - سامانه هدایتگر تان نیز به همین ترتیب عمل می کند.

می خواهیم این پرسش را با شما مطرح کنیم: آیا هم اکنون - به دلیل فکری که در سر می پرورانید و حرف هایی که می زنید - به خودتان اجازه می دهید که با خودتان هم سو باشد؟ آیا با آن کسی که زندگی موجب شده است به آن تبدیل شوید، هم راهی؟ اگر هستید، پس متصل، آگاه، و آماده هستید - حال خوشی دارید. در نتیجه به خودتان اجازه می دهید که نمای گسترش یافته شما واقعی باشید. آن گاه دنیا را از منظر منشأ می بینید.

اگر دچار عواطف منفی هستید، معنایش این است که چیزی نظرتان را جلب کرده، و به طور حتم موردی قوی است. به سخن دیگر، شما این مهملات را انباشته نمی کنید؛ فقط آن را مشاهده می کنید. شما عاقدانه نمی کوشید که خود را از آن کسی - که - هستید جدا کنید، اما هرگاه احساس منفی می یابید، باز هم چنین می کنید؛ یعنی خود را از آن کسی - که - هستید، جدا می کنید.

زندگی بر اساس هماهنگی ارتعاشی؟

می خواهیم به شما نشان دهیم که سامانه هدایتگر تان را چگونه تشخیص دهید و چگونه آن را لحظه به لحظه، مؤثرتر به کار برید. قصد ما این نیست که درباره شناسایی آنچه می خواهید و آن گاه دسترسی به آن ها حرف بزنیم. هدف ما در این کارگاه این است که کمک تان کنیم

تا به درک‌تان از علت در این جسم بودن و از این مقطع آغاز کردن، نظم ببخشید. شما به اینجا نیامده‌اید که «این کار را انجام دهید». شما برای تعیین و شناسایی خواسته‌های‌تان و آن‌گاه به‌تجلی در آوردن‌شان - چراکه داشتن آن‌ها از نداشتن‌شان دلنشین‌تر است - به اینجا نیامده‌اید. به اینجا آمده‌اید تا خواسته‌هاتان را شناسایی کنید، درنتیجه بتوانید در مسیر خواسته‌تان حرکت کنید، و به‌سبب آن از جریان زندگی که همیشگی و ابدی است، لذت ببرید. شما می‌خواهید در جریان آن کسی - که - هستید، قرار داشته باشید، نه اینکه با جریان جاری به تقلا در آیید.

قانون جذب و واکنش آن به شمای قدرتمندی که شما شده‌اید، موجب برقراری جریانی می‌شود که مانند رودخانه یا جویباری است که همیشه در آن جهتی در حرکت است که زندگی سبب شده به آن تبدیل شوید. وقتی به خود اجازه دهید با آن جریان همراه شوید، آن احساسات را که به توصیف شما، احساسات مثبت است، حس می‌کنید. اما وقتی خلاف جهت، و برعکس آن جریان بروید، آن را در جسم‌تان احساس می‌کنید؛ آن را در هر بافت وجودتان حس می‌کنید. از آن رو آن را احساس می‌کنید زیرا به خود اجازه نمی‌دهید آن کسی - که - هستید، باشید. تناقض در انرژی، شما را می‌گسلد. شما را درمانده می‌کند. جسم‌تان را آشفته می‌کند. زندگی‌تان را کم‌وبیش ویران می‌کند. مانع از آن می‌شود که آن کسی - که - هستید، باشید.

وقتی درمی‌گذرید، کل این ماجرا تمام می‌شود. زیرا با تجربه‌ مرگ دیگر بر هیچ طبلی که در کالبد مادی‌تان دغدغه آن را داشتید، نمی‌کوبید و ارتعاش کسی - که - هستید، اصلی و غالب می‌شود.

در یک حرکت نزولی، شما به وجودی تبدیل می‌شوید که تمام دوران زندگی‌تان موجب شده است به آن وجود تبدیل شوید. اما ما می‌خواهیم به شما توصیه کنیم لازم نیست از این دنیا بروید و چنین چیزی را تجربه کنید. می‌توانید در همین جا و در کالبد مادی‌تان - لحظه به لحظه، روزبه‌روز، از طریق توجه به احساس‌تان، خود را با ارتعاش کانون وجودتان هم‌نوا کنید. وقتی با آن کسی - که - هستید، هم‌تراز شوید، درک می‌کنید که معنی زندگی خوب چیست و قرار است چه حال و هوایی را برای شما در بر داشته باشد. زندگی قرار است نیکو باشد.

ایستر و جری تجربه‌ای دل‌انگیز داشتند: برای قایق‌سواری در رودخانه آب سفید رفتند. وقتی قایق‌شان را در کناره رودخانه قرار دادند (افراد مختلف بسیاری آمده بودند)

هیچ کدامشان در این فکر نبود که قایق را در خلاف جهت بگذارد و برعکس جریان پارو بزند. کاملاً آشکار بود که آن رودخانه تندروی خروشان قصد داشت با آنان همراه باشد.

نخستین حرفی که راهنما به آنان زد این بود: «دوستان، اینجا دیزنی‌لند نیست، و ما نمی‌توانیم این رودخانه را ساکت و متوقف کنیم.» از شرکت‌کنندگان خواست که قدرت رودخانه را درک کنند. ما نیز می‌خواهیم همین حرف را به شما بزنیم: می‌خواهیم قدرت این رودخانه را درک کنید و همین‌طور این حقیقت را که ما نمی‌توانیم این رودخانه را متوقف کنیم. شما زمانی دراز، پیش از اینکه به این کالبد مادی بیایید، رودخانه را به حرکت واداشته‌اید. از وقتی که در این جسم مادی بوده‌اید، این رودخانه بسیار شتابان در حرکت بوده است. هرگاه می‌دانستید خواهان چه چیزی نیستید، موجب می‌شدید با ارائه اشتیاق‌تان درباره آنچه می‌خواستید، رودخانه کمی تندتر حرکت کند.

دلیل اینکه رودخانه هرچه تندتر حرکت می‌کند، این است که هرگاه در هر مقطعی از وجودتان اولویت یا خواسته‌ای را مبنی بر اینکه چگونه زندگی برای‌تان بهتر می‌شود، شناسایی کنید، بخش غیرمادی‌تان آن فکر را تام و تمام در بر می‌گیرد و به‌صراحت نگه می‌دارد و ارائه‌دهنده بی‌نقص ارتعاش آن می‌شود. آن‌گاه بنا به پاسخ قانون جذب به آن ارتعاش پیوسته متراکم که ساطع می‌کنید، احساس قدرتمند جذب‌کننده‌ای، شما را به‌سوی آن می‌کشد.

می‌کوشیم شما را به این درک برسانیم که این رودخانه با چه سرعتی در حرکت است و چقدر اهمیت دارد که خودتان را به آن بسپارید. وقتی به خودتان اجازه دهید در راستای آن کسی که شده‌اید، حرکت کنید، آسودگی جاری بودن با آن را احساس می‌کنید. وقتی در خلاف جهت حرکت کنید، نا-آسودگی ناشی از در نگشودن به روی خود را برای جاری‌شدن با آن جریان احساس می‌کنید. هر احساسی که داشته باشید، نتیجه همین موضوع است.

اگر احساس منفی داشته باشید، معنایش این است: زندگی موجب شده است که بزرگ‌تر از این فکر، عمل، یا کلمه‌ای شوید که اکنون هستید. به عبارت دیگر، «زندگی به من کمک می‌کند که بدانم خواهان پول هستم - و منشأ انرژی بخشی از وجود من، توانگرتر می‌شود.»

اگر پیوسته حرف‌تان این باشد: «من پول کافی ندارم، می‌خواهم این و آن را بخرم اما استطاعتش را ندارم. از همیشه نداشتن خسته‌ام. آن آدم شاید کلی پول دارد، بیش از

اندازه، و بی‌دلیل و بی‌محابا آن را هدر می‌دهد. شاید از معامله مواد این‌همه نصیبش می‌شود! ...»، نمی‌توانید احساس هم‌ترازی داشته باشید و در به روی پول و مکت بگشایید. بسامدهای ارتعاشی‌تان بسیار بیراه هستند.

یأس و نومیدی‌تان نشانه‌ای است که برای ورود مکت‌تان در نمی‌گشایید. درواقع نشانه‌های احساسی مبین آن هستند که دارید چه کار می‌کنید، و نوعی آگاهی از تأخیر تجلی خواسته‌تان. می‌خواهیم درک کنید که کیفیت زندگی‌تان، نشانه‌ای است از عملکرد ارتعاشی‌تان. به عبارتی، کیفیت زندگی‌تان نشانه‌ای است از *ارائه ارتعاشی‌تان*. اما نمی‌خواهیم این موضوع برای شما بسیار بااهمیت جلوه کند زیرا: *آن فقط یک نشانه ارتعاشی است*.

برای مثال: «جسمم اذیتم می‌کند. ناراحتم می‌کند. می‌خواهم حالم بهتر شود. این مشخصه‌ها را در جسمم یافتند، و از این اتفاقات خشنود نیستیم.» جسم شما و کیفیت زندگی‌تان نشانه‌ای است از *ارتعاش‌تان*. زندگی شما چیزی نیست مگر نشانه‌ای از طبعی که می‌گویید؛ همین.

مردم درباره واقعیت زندگی‌شان طوری سخن می‌گویند انگار بسیار مهم است. اما ما می‌خواهیم درک کنید که این نشانه‌ای موقت است، فقط همین. وقتی به پمپ بنزین می‌روید - عقربه، باک را خالی نشان می‌دهد - آیا دچار هراس می‌شوید؟ «چرا چنین اتفاقی افتاد؟ چرا برای من پیش آمد؟» و شروع به زار زار گریستن می‌کنید؟

کیفیت زندگی‌تان هرچه هست، هر اتفاقی برای جسم‌تان می‌افتد یا برای رابطه‌تان، یا سرمایه‌تان، موقتی است؛ نشانه‌ای است از وضعیت موقتی‌تان، بنا به ارتعاشی که ارائه می‌دهید. همین.

مشکل اینجاست که چون نمی‌دانید این ارتعاش موقت است، درباره آن مدت‌های مدید حرف می‌زنید و آن‌ها ارتعاش مضطربانه‌تان را موجب می‌شوند. آن‌قدر این روایت را تعریف کرده‌اید که حکایت جدید را از یاد برده‌اید. به‌نوعی متقاعد شده‌اید که باید آن را «آن‌گونه که هست، بیان کنید». می‌خواهیم درک کنید که شما باید حکایتی متفاوت تعریف کنید.

دو نقطه ارتعاشی ارائه‌کننده در شما وجود دارد: شمای بزرگ‌تر، و شمای مادی. مفهوم است؟ آیا به آن اعتقاد دارید؟ آیا درک می‌کنید که شما منبع انرژی هستید؟ بنابراین به طبل‌های گوناگونی که نواخته می‌شود، گوش بسپارید: من پول کافی ندارم. من پول کافی ندارم. من پول کافی ندارم. من هرگز پول کافی

نداشتم... پول فراوانی هست. پول اینجاست. همه چیز اینجا صف کشیده‌اند. منابع وجود دارند. اوضاع و احوال اتفاقات ردیف شده‌اند. پول اینجاست. پول همین جاست. نگاه کنید. ببینید. اینجا را ببینید.

اکنون تفاوت احساسی را به تصویر بکشید: «من پول کافی ندارم. من پول کافی ندارم. چرا من پول کافی ندارم؟ بسیار متأسفم که پول کافی ندارم. کجای کارم اشتباه بوده است؟ باید بیشتر می‌دانستم. آن‌ها بیشتر می‌دانند.»

پول فراوانی وجود دارد. هیچ کجای کار اشتباه نبوده است. هرچه نیاز دارید، برای تان ردیف شده است. وقتی آماده باشید، همین‌جا، آماده است. لازم نیست کاری بکنید؛ همه کارها را انجام داده‌اید. تنها کاری که باید بکنید این است که بیاسایید و بگذارید آنچه می‌خواهید به زندگی تان وارد شود. شما می‌خواهید به صدای طبل منشأ درون تان گوش بسپرید. می‌خواهید به ندای منشأ تان گوش کنید. منشأ شما را به سمت همان چیزی که خواهانش هستید، فرامی‌خواند. شما نیز از اینکه به‌ناگاه همه چیز برای تان سبک و راحت می‌شود، متوجه می‌شوید که در مسیر قرار دارید، یعنی به تدریج حال بسیار خوبی پیدا می‌کنید.

وقتی مسیری را دنبال می‌کنید که توسط خودتان آماده شده و منشأ درون تان نیز به آن تمایل دارد و شما را به سوی خواسته تان فرامی‌خواند، احساس نشاط و اشتیاق می‌کنید. با وجود این، آیا می‌دانید دنیای مادی تان شما را برای انجام چه کاری آموزش می‌دهد؟ دنیای مادی تان می‌گوید: «اگر احساس خوبی در شما ایجاد می‌کند، لازم است احتیاط کنید.»

به دوستان تان می‌گویید: «آه، برای این موضوع بسیار هیجان زده‌ام.» آنان می‌گویند: «مراقب باش - این عواطف مثبت ممکن است معنی‌اش این باشد که اشکالی در شما وجود دارد. (شوخی) من کسانی را دیده‌ام که مثبت بودند و اتفاقات بدی برای شان افتاد. فکر می‌کنم بهتر است مراقب باشید. بهتر است دست به کاری نزنید. می‌دانم آن مرد به شما آسیب می‌رساند، اما زندگی خوبی فراهم می‌کند...»

آنچه می‌خواهیم درک کنید این است: نوع احساس تان همه چیز است، زیرا نشانه‌ای است که فاصله بین آن کسی را که اجازه می‌دهید باشید و کسی که - به واقع - هستید، پر کرده‌اید - یا اینکه آن فاصله را بیشتر کرده‌اید.

بنابراین می‌توانید مرحله به مرحله دریابید که در جهت مسیر هستید یا خلاف

جهت. در جهت مسیر بودن با احساس رهایی و آسودگی همراه است. ممکن است حال و هوایی مانند تابش خورشید، مزه آب‌نبات چوبی، و گل رز نباشد، اما افکار در جهت مسیر همیشه بهتر از افکار خلاف جهت است. همیشه می‌توانید تفاوت آن دو را از حس کمی بد بودن و کمی خوب بودن، کمی بد بودن و کمی بهتر بودن بگویید.

توصیه ما این است که خود را با کسان دیگر مقایسه نکنید. می‌خواهیم فقط آگاهی نسبی داشته باشید که این افکار تان در خلاف جهت مسیر است یا در جهت مسیر. علتش را می‌دانید زیرا این افکاری که اکنون در سر می‌پرورانید، نقطه جذب شماست. موردی دیگری را نیز باید بدانید این است: بین ارتعاشی که ارائه می‌کنید و تجلی آن فاصله زمانی وجود دارد. شما بیش از نودونه درصد هر موردی را که رقم می‌زنید، پیش از اینکه شروع به نمایش کند، از نظر ارتعاشی کامل می‌کنید. بنابراین ممکن است مدتی پیش از اینکه شواهد آن را ببینید، در جهت مسیر باشید. به این سبب از آن آگاه نیستید. اما در پی تجلی کامل آن هستید.

شما تصور می‌کنید اگر در کالبد مادی تان حق انتخاب داشتید (که البته دارید اما می‌گویید اگر داشتید) زندگی تان چنان از هر چیزی مهیا بود که چیزی نظرتان را آن اندازه جلب نمی‌کرد که حال تان بد شود.

ما به شما می‌گوییم که هیچ‌یک از شما با این قصد به این دنیا نیامده‌اید که به حرف کسانی بیرون از خودتان گوش بسپرید. هر یک از شما می‌دانستید که زندگی موجب گسترش تان می‌شود، و آن وجود گسترده، شما را فرا خواهد خواند، و وقتی در جهت آن گستردگی گام بر دارید، احساس خوبی خواهید داشت. شما تصمیم گرفتید هر کسی دیگر را که غیر از این معادله است، ترک کنید. (و این کار را به واقع انجام دادید.)

قصد ما این نبود که با حرف‌های دیگران زندگی تان را هدایت کنیم. نخست اینکه، کسی نمی‌تواند توجهی همیشگی به شما مبذول کند. زیرا کسی با وظیفه پاسداری از شما به این دنیا نیامده است. هر کسی آمده است که رقم‌زننده رویدادهای زندگی خودش باشد. تصور ما این است بزرگ‌ترین دردسر از آنجا ناشی می‌شود که هر کسی می‌گوید شما برایش مهم هستید، اما در واقع حرف آخر این است که چه چیزی برای آنان بسیار اهمیت دارد. بنابراین می‌کوشند شما و رفتار تان را هدایت کنند تا خودشان حال بهتری بیابند.

شما رنجیده می‌شوید زیرا می‌دانید آنچه زندگی تان را بی‌درنگ شگفت‌انگیز می‌کند، این است که توانستید بپذیرید هر کسی در این زندگی برای خودش حضور دارد. چنین

چیزی بد نیست زیرا درواقع معنایش این است که هرکسی منشأ انرژی است، و هرکسی می‌آید که خواسته‌ای تازه را ایجاد کند. هرکسی درون خود یک منشأ دارد که او را به سوی بهترین خواسته‌هایش هدایت می‌کند. بنابراین، مجسم کنید که چه دنیای بی‌نظیری است.

می‌دانید هرکسی که در هم‌ترازی با منشأ باشد، هرگز خشونت یا رفتار منفی ارائه نمی‌دهد. صددرد آنچه که آن را رفتار منفی می‌نامید از آن رو رخ می‌دهد که کسی می‌کوشد خلأهایش را پر کند؛ به جایی برسد که می‌خواهد باشد - اما بیراهه می‌رود.

زندگی شما از چه حکایت دارد؟

تصور می‌کنم ما به نکته مهمی اشاره کرده‌ایم. این مانع فکری را از نظر دور نداشته باشید: شما رقم‌زننده رویدادهای زندگی‌تان هستید، و اگر می‌خواهید زندگی سرورانگیزی داشته باشید که همانا هدف بودن‌تان در اینجاست، باید رویدادهای زندگی‌تان را عامدانه رقم بزنید. فقط با مشاهده دنیا از منظر منشأ این امکان فراهم می‌شود که سایه وجودی باشید که برای تحقق آن به این دنیا گام نهاده‌اید. معنایش این است اگر به آنچه توجه‌تان را بدان مبذول می‌کنید، احساسی کمتر از علاقه وافر داشته باشید، شما آن کسی نیستید که به‌واقع به اینجا آمده‌اید که باشید. احساسات منفی به این معناست که تا حدودی، از آن کسی - که - به‌واقع - هستید، جدا شده‌اید.

بنابراین، ما درباره همه این عواطف مثبت قدرتمند و شگفت‌انگیز سخن می‌گوییم. ما مایلیم به احساسی دست یابید که آن را احساس آسودگی نام نهید. می‌خواهیم بدانید هیچ موردی برای تان اتفاق نمی‌افتد، مگر پاسخی که به افکار تان، و الگوهای فکری مورد ارائه تان داده می‌شود. ما درباره برخی تمایلات عامدانه تان در جهت آنچه که خواهان‌شان هستید سخن می‌گوییم.

بنابراین احساس آسودگی همان چیزی است که در این جمع آموزشی به آن دست می‌یابید، و به شما یاد می‌دهیم افکاری بیاید که شما را به احساس آسودگی برساند.

آیا می‌توانید احساس کنید هر آنچه نقطه جذب منفی می‌نامیدش، چیزی نیست مگر در نگشودن به روی نقطه جذب مثبت که از پیش در جریان است؟ منظور ما درک این نکته است. منشأ تاریکی وجود ندارد. شما وارد اتاقی نمی‌شوید و دنبال کلید تاریکی نمی‌گردید، که ضربه‌ای بر آن زنید و آن‌گاه آن ماده تیره مبهم وارد اتاق شود و روشنایی

را بیوشاند. می‌دانید چنین اتفاقی نمی‌افتد. منشأ بدی یا شر یا بیماری وجود ندارد - فقط حرف در نگشودن است؛ اجازه نمی‌دهید در جهتی حرکت کنید که آن زندگی موجب شده است شما آن گونه شوید. همین.

بنابراین هر چیزی آسان‌تر از آن است که تصور می‌کرده‌اید، زیرا این لحظه، مقطعی که تمام قدرت‌تان حاضر است، تنها لحظه‌ای است که می‌توانید ارتعاشی را فعال کنید. می‌توانید ارتعاشی را مربوط به موردی که مدت‌ها پیش اتفاق افتاده، فعال کنید. یا موردی را به خاطر آورید که پیش از این رخ داده، یا دیروز، اما اکنون آن را فعال می‌کنید. می‌توانید موردی را پیش‌بینی کنید که فردا یا ده سال بعد اتفاق بیفتد، اما اکنون این کار را انجام می‌دهید.

بنابراین، هر فکری که به سرتان بیاید، اکنون نشانه‌ای را موجب می‌شود، که نقطه جذب شماست. وقتی برای هفده ثانیه نقطه جذبی را ارائه دهید، قانون جذب در آن مشارکت می‌کند. به عبارتی، این نقطه احتراق است، که فکر دیگری که مانند آن است، به آن می‌پیوندد. به همین ترتیب، نگه‌داشتن آن فکر برای هفده ثانیه، فکر همانند دیگری را جذب می‌کند. این کار را ادامه دهید تا با هر فکری، دست‌کم، شصت و هشت ثانیه به هم‌ترازی ارتعاشی برسید، و آن‌گاه همه چیز شروع به حرکت می‌کنند، چنان واضح که می‌توانید با چشمی بینا شاهد باشید که تجلی آن آغاز شده است. کل مطلب همین است: شصت و هشت ثانیه درباره آن به گونه‌ای حرف بزنید که می‌خواهید باشد نه اینکه آن گونه که هست. آیا مواردی در زندگی‌تان وجود دارد که به گونه‌ای هستند که می‌خواهید باشند؟ حکایت آن را همچنان تعریف کنید. آیا مواردی در زندگی‌تان هست که مطابق خواسته‌تان نیست؟ از آن سخن نگوئید.

جوهر ارتعاشی پول؟

پرسش: این ثروت واقعی که مدت‌های زیادی صرف جمع‌آوری آن...

ابراهام: زبان طعنه به کار نبرید.

پرسش: چگونه می‌توانم عاقلانه برای ورود مکنّت بیشتر در بگشایم؟

ابراهام: ممکن است هر کسی که اینجا نشسته است بگوید ابراهام نکته‌سنج است. ما می‌خواهیم، جایگاه احساسی‌تان را وقتی این پرسش را مطرح می‌کنید، حس کنید، البته

اگر بتوانید، - به کلام بهتر، این «ثروت واقعی» که می‌گویید، ما کمی لحن طعنه در آن حس می‌کنیم. «اگر... هست، پس مال من کجاست؟ اگر قانون جذب آن گونه که شما می‌گویید عمل می‌کند، و من مشغول جمع کردن این ثروت بوده‌ام، پس کجاست، و چگونه می‌توانم به آن دسترسی پیدا کنم؟»

ما می‌خواهیم، برای یک لحظه هم که شده، ارتعاش غالب درون آن احساسی را که ارائه می‌دهید، حس کنید. آیا از فقدان پول ناشی می‌شود یا داشتن پول؟

می‌دانیم پاسخ می‌دهید: «البته که او حق دارد، چون وقتی هنوز چیزی را به دست نیاورده است چگونه می‌تواند ارتعاشی حاکی از حالت داشتن را ارائه دهد؟» ما هم به شما می‌گوییم کافی است ترتیبی دهید که چگونه این کار را به انجام برسانید، زیرا اگر چنین نکنید نمی‌توانید در آن حالتی باشید که خواهان آن مورد (پول) هستید. باید ماهیت و جوهره ارتعاشی آن را پیدا کنید.

البته تصور می‌کنیم که در ابتدای امر، منطقی است که پرسش‌هایی مطرح باشد. «پس کجاست؟ کجای کارم اشتباه است؟ باید چه کار متفاوتی انجام بدهم؟» حرف‌هایی است که درواقع می‌گویید. اما ما می‌خواهیم از دامی که حرف‌ها و نگرش‌های تان درباره هر موردی ایجاد می‌کند، آگاه شوید. بنابراین، کاری که باید انجام دهید این است: راهی پیدا کنید که حواس تان را از نبود پول دور کنید، درحالی‌که در درون تان حس پول داشتن را فعال می‌کنید.

بنابراین، حس قدردانی و تمجید برای رونقی که در مسیر زندگی تان می‌پیمایید، احساس ستودن، مقدار بیشتری را که فرامی‌رسد، برمی‌انگیزد. درحقیقت، منظور ما این است وقتی نگرش تان امید باشد، به ارتعاش در گشودن برای ورود پول نزدیک‌تر هستید تا اینکه در ارتعاش شک و تردید به سر برید.

بنابراین به شما می‌گوییم وقتی احساس طعنه، و تردید دارید، فاصله تان از زمانی که احساس خوش‌بینی و امید دارید بسیار است. بنابراین پاسخ شما که «چگونه می‌توانید مکنت را به سوی خود فراخوانید، و خودتان به مکنت تان دسترسی یابید؟» این است: با وانمود کردن به اینکه از پیش این کار انجام شده است. در ذهن تان ثروتی را تصور کنید و آن را خرج کنید. مجسم کنید چقدر شورانگیز است که چنین ثروتی را دارا باشید. طعم آسودگی را بچشید، پیش از اینکه دلیل واقعی این احساس را در اختیار داشته باشید. به احساس تان که افکار تان را جدا از واقعیت موجود هدایت می‌کند، اهمیت بیشتری بدهید.

بنابراین، طعنه‌زدن از درگشون به روی آن، تا خوش‌بینی یا انتظار مثبت بسیار فاصله دارد. در نتیجه، تفاوت این جملات را احساس کنید: «پول کُند به سراغ من می‌آید. کم کم دارم موافقت‌نامه ارتعاشی آن را احساس می‌کنم، اما نمی‌دانم چگونه بر آن در بگشایم.» این جمله را با این گفته مقایسه کنید: «چه خوب می‌شود که ترتیبی برای ورود آن بدهم. بسیار عالی خواهد شد وقتی آن را کشف کنم» — بگذارید مقاومت از میان برود. «من آن را نیافته‌ام — با جمله مدت‌های مدید برای آن برنامه‌ریزی کرده‌ام، و آن را کشف نکرده‌ام» در خلاف جهت حرکت می‌کنید و مقاومت طبیعی است. «من چشم‌به‌راه یافتن آن هستم» مقاومت را رها می‌کند.

«اگر آن را کشف کنم، عالی می‌شود. هر روز گوشه‌ای از آن را در زندگی‌ام می‌بینم. در موضوعات گوناگون به آن دست یافته‌ام. در قسمت‌های زیادی خوب عمل کرده‌ام. بسیار خشنودم که می‌فهمم مکنی برای من اندوخته شده است. خوشحالم که زندگی‌ام موجب شده است موافقت‌نامه ارتعاشی ایجاد شود. دوست دارم که درک می‌کنم موافقت درونم با انتظار دریافت آن، از من پیشی گرفته است.

«خوشحالم. می‌دانم که عواطف منفی من نشانه‌ای است که من از منشأ جدا شده‌ام. برایم خوشایند است که عواطف منفی من نشانه‌ای است که منشأ مرا توانگر می‌بیند، و زمانی که عواطف منفی مرا در بر می‌گیرند، توانگر نیستم. من این نظریه را دوست دارم که منشأ مرا به احساسات مثبت سوق می‌دهد، و دوست دارم بدانم احساسات منفی نشانه آن است که من در مسیری نیستم که منشأ تصور می‌کند. من دوست دارم از این مسائل آگاه باشم.

«در این موارد بسیار خوب عمل کرده‌ام، از احساسم آگاه هستم. — می‌توانم تفاوت را بگویم. به ارتباط میان افکار و احساسم و آنچه همیشه تجلی می‌یابد، توجه کرده‌ام. تغییرات واقعی برای هم‌سویی با احساس‌های قدیمی را می‌شناسم. می‌دانم فکر کردن درباره موضوعی که در ابتدا کمی با آنچه در ذهنم می‌گذشته، متفاوت است، به کمی تمرکز بیشتر نیاز دارد. می‌دانم وقتی بیشتر تمرکز کنم، به تدریج این کار آسان‌تر می‌شود. می‌دانم هرچه طولانی‌تر چیزی را تکرار کنم، گفتنش آسان‌تر می‌شود، و وقتی بیشتر آن را تکرار کنم، انتظارش برایم آسان‌تر می‌شود. می‌دانم انتظار احساسی متفاوت می‌آورد. تفاوت احساس/مید و تردید را می‌شناسم. تفاوت احساس هیجان و دل‌سردی را می‌دانم. من می‌توانم این کار را انجام دهم. می‌دانم که می‌توانم.» چنین مکالماتی تفاوت

ایجاد می‌کند. کاری که باید انجام شود این است.

می‌دانیم احساس می‌شود این مسیر روندی کند دارد، اما کاری که باید بکنید همین است. شما یک‌باره افکار جاری‌تان را به‌دست نیاورده‌اید. (منظورمان از جاری، افکار منفی نیست، بلکه فکری که به‌طور معمول دربارهٔ موضوعی در سر می‌پرورانید.) شما به‌تدریج این فکرها را به‌دست آورده‌اید. به‌تدریج نیز تغییر می‌کنید. اگر بخواهید یک‌باره تغییر کنید، دلسرد می‌شوید. اما اگر انتظار داشته باشید که به‌تدریج تغییر کنید، تشویق می‌شوید - بنابراین، هر بار یک جمله را بگویید، داستان‌تان را آن‌گونه‌ای که می‌خواهید تعریف کنید، آن‌طور که می‌خواهید باشد.

بنابراین، ما داستان شما را این‌طور تعریف می‌کنیم: «به‌تازگی شنیده‌ام که ثروتی واقعی در موافقت‌نامهٔ ارتعاشی منتظر من است. از این اتفاق خوشحالم. جنس رویدادهای زندگی‌ام و زندگی‌ای که در آن به‌سر می‌برم، دلیلی است که این خبر برایم هیجان‌انگیز است. من از این نظریه بسیار خوشم می‌آید که هرچه می‌خواهم، می‌توانم باشم یا انجام دهم یا در اختیار داشته باشم. بنابراین، شروع می‌کنم به نقل داستانم در آن فضایی که می‌خواهم باشد. من تصور نمی‌کنم پول مسیر خوشبختی و سعادت است، اما درضمن فکر نمی‌کنم که ریشهٔ شرارت است. به‌نظرم اساس آزادی است. تصور می‌کنم با پول بیشتر حق انتخاب بیشتر وجود دارد و با انتخاب بیشتر، جذابیت بیشتر. این نظریه برایم خوشایند است که تصمیم‌هایم را دربارهٔ خواسته‌هایم براساس احساسی که در من ایجاد می‌کند، بنا کنم نه اینکه استطاعت انجام آن را دارم یا ندارم.

«من از فرصت‌هایی که پول بیشتری برایم فراهم می‌شود استقبال می‌کنم، و بنابراین فکر نمی‌کنم از مکنّت واقعی که منتظر من است، هیجان‌زده شوم. فکر می‌کنم هیجان من از آن ناشی خواهد شد که آن مکنّت برای من و خانواده‌ام چه معنایی دارد، برای کسانی که پیرامونم هستند، به نگاه تازهٔ من به زندگی، و چگونه سپری کردن زندگی. برای من هیجان‌انگیز است که راجع به این تغییرات فکر کنم.

«من زندگی‌ام را از جهات بسیاری دوست دارم، اما می‌توانم درک کنم مکنّتی که مسیرش را به‌سوی من پیش گرفته است، زندگی‌ام را/این‌گونه و/این‌گونه و/این‌گونه تعالی می‌بخشد. یکصد دلار اضافهٔ امروز مفهوم همین تغییرات است. هزار دلار پول بیشتر امروز توجیه همین تغییرات است. اگر امسال برای صد دلار در می‌گشودم، درواقع همین کار را انجام می‌دادم. اگر هر سال برای پانصد هزار دلار در بگشایم، معنایش این

است که در آن فراتر، زندگی خواهم کرد. مفهومی این است که باید آن را انجام دهم.» در ذهن‌تان با این حرف‌ها بازی و نقش‌آفرینی کنید - تجسم‌سازی کنید.

یکی از بازی‌های کاربردی این است: صد دلار در کیف پول‌تان قرار دهید، با این قصد که هر روز ذهنی آن را خرج کنید، بارها و بارها. آن‌گاه در فکرتان مرور کنید که اگر می‌خواستید این پول را هزینه کنید، می‌توانستید چه چیزهایی با آن خریداری کنید.

این بازی ساده بسیار شگفت‌انگیز است که می‌بینید چگونه احساس‌تان را درباره پول تغییر می‌دهد. شما را خلاص می‌کند، زیرا این صد دلاری به شما می‌گوید: «اگر می‌خواستم، می‌توانستم. می‌توانم آن کار را انجام دهم.» بنابراین به جای اینکه بارها و بارها و بارها بگویید: «استطاعت ندارم»، بارها و بارها و بارها می‌گویید: «اگر می‌خواستم، می‌توانستم.»

کسی به ما می‌گفت: «شما حضور مادی نداشته‌اید و نمی‌دانید که با یکصد دلار نمی‌توان چیزی خرید.» پاسخ ما چنین بود: اگر امروز یکصد دلار را هزار بار خرج کنید، یکصد هزار دلار خرج کرده‌اید - و در تغییر ارتعاش‌تان حرف و حدیث زیادی هست. آن‌گاه مردم می‌گویند: «اما این واقعی نیست.» ما می‌گوییم: واقعی خواهد بود. واقعی می‌شود. نخست باید آن را احساس کنید، و وقتی ارتعاش در درون شما محکم شود، درک آن نیز به حتم فرا برسد.

قانون جذب باید مسیر، روش، همکاران رقم‌زننده را برای‌تان متجلی کند، و نتایجی که با ارتعاش‌تان به‌بار می‌نشانید. وقتی توانگری را در ارتعاش‌تان ارائه دهید، باید رونق و توانگری در رویدادهای زندگی واقعی‌تان فرا برسند، و به شیوه‌های گوناگون فرا خواهند رسید - وقتی به هر گوشه‌ای بنگرید، فرا خواهند رسید. به هر سو بنگرید، گواهی دیگر از توانگری، خودش را به شما می‌نمایاند و کمی از پیش‌کاری‌تر است.

قرار نیست کار حضرت فیل باشد. می‌دانید چرا تا این اندازه دشوار به‌نظر می‌آید؟ چون شما مدتی طولانی بر آنچه - هست می‌نگرید، و ارتعاشاتی از همان جنس ارائه می‌دهید، در نتیجه از آن بیشتر نصیب‌تان می‌شود، و آن‌گاه می‌گویید: «من تمام این کارها را کرده‌ام، و همه این کنش‌ها را ارائه داده‌ام، و همه این سال‌ها زحمت کشیده‌ام - و در تمام این مسیر، به جایی رسیدم که اکنون هستم. بنابراین، وقتی با این همه تلاش این زندگی نصیب شد، با آن اندک چه چیزی برایم فراهم می‌شود؟» پاسخ ما این است:

تلاش شما با کار کردن بود، و اکنون ما به شما توصیه می‌کنیم تلاش/ارتعاشی داشته باشید. تلاش/ارتعاشی این است که شما را به استفاده از قدرت و انرژی رقم‌زننده جهان تشویق کند.

تغییر ارتعاشی، تغییری آشکار و عظیم را موجب می‌شود به شرط اینکه در انجام آن راسخ باشید. اما وقتی می‌گویید: «من آن را می‌خواهم، اما، خواهان آن هستم، اما، ...» هیچ پیشرفتی را موجب نمی‌شوید. وقتی می‌گویید: «آن را می‌خواهم زیرا، خواستار آن هستم چون، به آن تمایل دارم زیرا، ...» به پیشرفت نائل می‌شوید.

«وقتی می‌گویید: باور دارم می‌توانم آن را انجام دهم. تصور می‌کنم می‌توانم از پس آن برآیم. تردید دارم بتوانم آن را انجام دهم. درواقع آن را انجام نمی‌دهم. معتقدم می‌توانم آن را انجام دهم. دلم می‌خواهد آن را انجام دهم، اما شک دارم بتوانم انجامش دهم. درواقع انجامش نمی‌دهم. اما دلم می‌خواهد انجامش دهم درواقع می‌خواهم انجامش دهم اما نمی‌توانم چون آن را انجام نداده‌ام. اما دوست دارم انجامش بدهم. بعید است کسی آن را انجام بدهد. اما من دوست دارم انجام بدهم، اما کار دشواری است، و من پیشرفتی نشان نمی‌دهم. می‌خواهم آن را انجام دهم، اما نمی‌دانم چه کار کنم...» در این وضعیت هیچ تغییری ایجاد نمی‌شود. همان عادت ارتعاشی قدیمی، کهنه، دنیوی، معمول «احساس کنونی من» است. شما باید اراده‌تان را برای تمرکز بر افکار تان به کار برید که داستانی متفاوت را بیان کنید. بنابراین، بیاید داستان تصویر مالی‌تان را برای ما تعریف کنید.

حکایت توفیق مالی من

پرسش: همه چیز نیکوست - این برداشتی است که من از تمام این گفت‌وگوها دارم، که هم چیز نیکوست. خودم نیز این موضوع را در درونم احساس می‌کنم. به گونه‌ای بسیار شگفت‌انگیز است و بسیار حیات‌بخش. اما پرسش من این است: آیا این مقطع نیز بخشی از فرایند است؟

ابراهام: کل فرایند همین است، زیرا همان‌طور که گفتیم، نودونه درصد همه رقم‌زدن‌ها پیش از آنکه شاهد آن باشید، از نظر ارتعاشی کامل می‌شوند. بنابراین مانند سفری ششصد کیلومتری است، از مبدأ تا مقصد، اما در بیشتر این مسافت ششصد

کیلومتری، شما در آن جایی که می‌خواهید نیستید. اگر این موضوع شما را مأیوس کند که در آنجا نیستید، در ارتعاش کلام‌تان دور می‌زنید و دوباره در مبدأ قرار می‌گیرید. بنابراین، هرگز به مقصدتان نخواهید رسید. اما در این سفر مادی، از جایی به جای دیگر، شما می‌گویید: «خُب، من جنس / این سفر را درک می‌کنم، بنابراین، می‌توانم آن را انجام دهم. می‌توانم پیشرفتم را مشاهده کنم. می‌توانم ببینم که با هر کیلومتر، همچنان در مسیر قرار دارم، از مبدأ که نمی‌خواهم در آنجا باشم فاصله می‌گیرم و به مقصد، جایی که می‌خواهم بروم، نزدیک‌تر می‌شوم.»

بنابراین، شما ایمان‌تان را حفظ می‌کنید زیرا این گواه را دارید که به شما نشان می‌دهد همچنان نزدیک و نزدیک‌تر می‌شوید. بنابراین کسی شما را دلسرد نمی‌کند (مگر اینکه پیاده مسیر را طی کنید). به‌سخن‌بهرتر، شما ایمان‌تان را نگه می‌دارید. باورتان را حفظ می‌کنید. نمی‌گویید: «این سفر خیالی خام است؛ امکان‌پذیر نیست - این‌همه کوشیدم و کوشیدم، و نمی‌توانم به آنجا برسم» زیرا می‌توانید برسید و این موضوع را می‌دانید.

وقتی این ارتباط را ایجاد می‌کنید که نوع احساس‌تان نشانه جهت مسیری است که در حرکت هستید، و می‌توانید صادقانه به خودتان بگویید: «وقتی می‌گویم، همه‌چیز نیکوست، خوش‌بین هستم، منظورم این است که آن را به‌درستی / احساس می‌کنم.» پس از آن نمی‌توانید به آنجا دسترسی نیابید. اگر بتوانید این انتظار و این نگرش و بسامد ارتعاشی را حفظ کنید، آن فرامی‌رسد - و به‌سرعت فراخواهد رسید.

بنابراین می‌گویید: «بسیار خوب، من در مسیرم قرار دارم. من با ابراهام حرف زده‌ام، و ابراهام بیش از شصت و هشت ثانیه ادامه داد، و من احساس ارتعاش را از آن دریافت کردم. وقتی گفتم: همه‌چیز نیکوست، به‌واقع آن را احساس کردم. آن‌گاه به موقعیت زندگی واقعی‌ام نگاه کردم، و دیدم هنوز در مقصد نیستم. به‌سخن‌دیگر، به چیزی نگاه کردم، و تلنگر (می‌خواهم کاری انجام دهم، اما برای انجامش پول ندارم)، و احساس نومیدی به من دست داد.»

ما می‌گوییم، بسیار خوب. نومیدی نشانه‌ای است دال بر اینکه هر اتفاقی که افتاده است، حس انتظار داشتن آن را از دست داده‌اید و بر موردی متفاوت با انتظارتان تمرکز می‌کنید. اکنون چگونه می‌توانید خود را به آن احساس بازگردانید؟

وقتی در آن احساس دلسردی بخواهید خود را به سمتی بکشانید که حال بهتری بیابید، ارتعاش‌تان را به‌گونه‌ای تغییر می‌دهید که محال است به آن جایگاه منفی

برگردد. به عبارتی، وقتی عواطف منفی بر شما غلبه می‌کند، و مدتی درباره آن فکر و تعمق می‌کنید، آن‌گاه احساس آسودگی می‌یابید - که معمولاً شصت و هشت ثانیه یا بیشتر طول می‌کشد تا به آنجا برسید - در واقع وقتی از عمق وجودتان احساس آسودگی می‌یابید، دیگر هیچ‌گاه مجبور نمی‌شوید دوباره آن ارتعاش را در باب آن موضوع، آن‌گونه پالایش کنید. شما در کائنات جریان دارید. شما به جانب نقطه عطف ارتعاشی متفاوت حرکت کرده‌اید.

نکته بسیار مهمی که می‌خواهیم به آن توجه کنید: از آنجا که شما به سوی نقطه عطف ارتعاشی متفاوت حرکت کرده‌اید، شواهد تجلی نیز باید تغییر کند. بنابراین در لحظه‌ای که برای انجام این کار تلاش می‌کنید، همه چیزهایی که در کائنات در راستای آن موضوع است، به ارتعاش جدیدی که ساطع می‌کنید، پاسخ می‌دهد.

بنابراین، روزی فرامی‌رسد که فکری به ذهن‌تان خطور می‌کند که این کار را انجام می‌دهد. مثلاً روزی با کسی ملاقات می‌کنید که برای‌تان پیشنهادی دارد - و شما هم برایش پیشنهادی دارید - و در نتیجه آن، چیزی را با هم معاوضه می‌کنید. به عبارت دیگر، آن تلاش اندک - که نتوانستید آن را ببینید، چرا که به این شبیه نیست که با خودروتان به سمت مقصد برانید، اما آن را حس کردید، شما را به مقصد نزدیک‌تر می‌کند، بنابراین آن را می‌شناسید؛ و چون آن را احساس کردید، و چون اهمیت نوع احساس‌تان را درک کردید، آن را حفظ می‌کنید، و حفظ می‌کنید و باز هم حفظ می‌کنید، و خیلی زود فقط / امید ندارید که به وفور و فراوانی دست می‌یابید - چنین چیزی را فقط باور ندارید - بلکه آن را می‌شناسید زیرا شواهد آن، مصرانه شما را احاطه می‌کند.

فکر به فکر، یکی یکی، آن را پالایش می‌کنید، و باز هم پالایش می‌کنید. منظورتان از «پالایش افکار» چیست؟ یعنی فکرها را، تک‌تک، آن‌گونه‌ای که می‌خواهید باشد، بیان کنید و کمتر آن‌گونه که نمی‌خواهید باشد، تعریف کنید. از مواجهه با واقعیت بازایستید، و واقعیت را رقم بزنید.

بنابراین دوستان‌تان می‌گویند: «کجای کاری؟»

شما می‌گویید: «قسمت‌های خوب ماجرا.»

آنان می‌گویند: «آیا توانستی آنچه را می‌خواستی بخری؟ یا آیا شغل مورد نظرت را به دست آوردی؟»

شما می‌گویید: «من در مسیر آن قرار دارم.»

می‌گویند: «متوجه پرسش من نشدی. آن را به‌دست آوردی؟»
شما پاسخ می‌دهید: «شما جواب مرا متوجه نمی‌شوید. من در مسیر آن قرار دارم.»
می‌گویند: «خُب، اگر آن را نداری، یعنی نداری.»
شما هم می‌گویید: «به‌هیچ‌وجه درست نیست. من آن را از نظر/ارتعاشی دارم. اکنون
آن را از جنبهٔ ارتعاشی دریافت کرده‌ام، باید به جانب من بیاید - قانون چنین است. من
از نظر ارتعاشی آن را دریافت کرده‌ام.»

«از کجا می‌دانی که فرامی‌رسد؟»
«چون حال‌وهوای خوبی دارم.»
«عجب، پیش از به‌دست آوردن آن حال تو خوش است؟! چه بلایی بر سرت آمده؟»
«من از فرایند کار آگاهم. من هم‌ترازی ارتعاشی با خواسته‌ام را به‌دست آورده‌ام، و
بنابراین آن باید فرابرسد - قانون چنین است.»

دوست منفی‌گوی شما می‌گوید: «از کجا می‌دانی که به هم‌ترازی ارتعاشی‌ات دست
یافته‌ای؟ چگونه می‌فهمی؟»

«هروقت در این باره می‌اندیشم، حال خوبی پیدا می‌کنم. وقتی راجع به این ثروت فکر
می‌کنم احساس طعنه ندارم، و نومید نیستم و دلسردی بر من هجوم نمی‌آورد. بیشتر
خوش‌بین هستم زیرا می‌دانم مکنتم در راه است. درحقیقت، چنان از حس خوش‌بینی
سرشار هستم که به فهرستم و کارهایی که می‌توانم با آن انجام دهم، نگاه می‌کنم. این
فهرست من است.»

بازی دیگری هم به شما توصیه می‌کنیم. بازی دسته‌چک، که یک‌هزار دلار پول در
حساب‌تان می‌گذارد (دلار ارتعاشی)، و آن را هزینه می‌کنید. روز دوم، دوهزار دلار
می‌گذارید و خرجش می‌کنید. روز سوم سه‌هزار دلار می‌گذارید و خرجش می‌کنید... روز
سیصدوشصت و پنجم، سیصدوشصت و پنجاه هزار دلار می‌گذارید و خرج می‌کنید.

بنابراین شما (در ذهن‌تان) این پول را خرج می‌کنید - یعنی درواقع در فکر‌تان آن را
خرج می‌کنید - اتفاقی که می‌افتد این است که شما خروجی‌هایی ایجاد می‌کنید که این
پول به آنجا برود... وقتی خروجی ارتعاشی ایجاد کنید، هر چیزی را از درون‌تان، برای
انجام آن فرامی‌خواند. /شتیاق همین است. شور همین است. معنای احساس وجد شما
این است.

به عبارت دیگر، وقتی در این واقعیت زمانی - مکانی خواسته‌تان را از نظر ارتعاشی

فراهم می‌کنید، همان، همه‌چیز را که به میل شما با آن همراهی می‌کند، به حرکت در می‌آورد - و شما حس و حالی عالی پیدا می‌کنید. وقتی به خودتان اجازه همراهی ندهید، احساس ترس می‌کنید. معنایش این است که وقتی درباره موضوعی احساس بدی دارید، یعنی خواستار چیزی شده‌اید، و بخش بزرگ‌ترتان به چیزی تبدیل شده است که اجازه نمی‌دهد بقیه وجودتان همراهی کند.

می‌خواهیم درک کنید شما علت سرعت حرکت جریان هستی‌تان هستید، و همچنین علت اینکه با جریان همراهی یا برضد آن هستید - هر احساسی که دارید، نشانه آن است. هرچه می‌خواهید به این دلیل است که تصور می‌کنید با داشتن آن حالتان بهتر می‌شود. پول یا شیئی مادی یا برخورداری از رابطه‌ای، یا از سر گذراندن رویدادی، اوضاع و احوالی یا اتفاقی - هر چیزی که می‌خواهید به آن سبب است که تصور می‌کنید اگر آن را داشتید، خوشحال‌تر می‌بودید؛ و وقتی کشف کنید حتی فکر و ایده آن حالتان را بهتر می‌کند، شما به ماهیت ارتعاشی آن دست یافته‌اید. آن‌گاه قانون جذب باید تمام جزئیات پیچیده‌ای را که زندگی موجب شده است برای خودتان حک کنید، به شما واگذار کند. باید این گونه شود؛ و، در حقیقت نیز این گونه است.

شما در محیط امروزتان (به دلیل زندگی کنونی‌تان) برنامه زندگی بهتر را برای آینده طراحی می‌کنید، که وقتی انرژی تازه در نوزاد تازه متولدشده که مقاومت نشان نمی‌دهد، می‌دمد، آنچه را شما در موافقت‌نامه ارتعاش آگاهی جمعی نهاده‌اید جمع‌آوری می‌کند - همان گونه که شما، در زمان و مکان‌تان مزایایی را که نیاکان‌تان تنظیم کرده بودند، جمع‌آوری می‌کنید - زیرا در جایگاه انسانی، نمی‌توانید در فکر پیشرفت نباشید. آنچه می‌خواهیم به شما بگوییم این است که مجبور نیستید با درگذشتن به خواسته‌تان برسید، یا اینکه دوباره به دنیا بیایید تا از مزایای چیزهایی که برایش رهسپار شده‌اید، بهره‌مند شوید. می‌توانید اکنون و در اینجا و در این زندگی این کار را انجام دهید؛ در حقیقت، این همان برنامه‌ای است که چیده‌اید.

شما گفته‌اید: «پیش می‌روم، و تنوع و گوناگونی، فکر و ایده‌ای را در من ایجاد خواهد کرد. وقتی خواسته‌ای در من سر برآورده است، توجه تام و تمام را بر آن مبذول می‌دارم.» آیا به شما چنین نگفته‌ایم؟ توجه منحصر به فردتان را به خواسته‌های تازه سر برآورده‌تان معطوف کنید، و هیچ به این واقعیتی که اساس الهام آن خواسته بود، توجه نکنید.

بگذارید آگاهی‌تان به جای اینکه چنین باشد: «اینجا، همان جایی است که من قرار

دارم»، این گونه باشد: مهم نیست در کجا قرار دارید زیرا بسیار موقت است. درست مانند عقربهٔ باک بنزین تان است. توجه کرده‌اید به چه سرعت حرکت می‌کند؟ به عبارتی، این فقط نشانگر است و بس. همین. بنابراین آنچه تجلی می‌یابد فقط نشانهٔ موقت ارتعاشی موقت است. اما شما می‌گویید: «به نظر نمی‌رسد که موقت باشد زیرا مدت‌زمانی طولانی است که در این شرایط زندگی می‌کنم.» پاسخ می‌دهیم، زیرا شما همان واکنش‌ها را داشته‌اید و همان ارتعاش را ساطع کرده‌اید، در نتیجه همان اتفاق می‌افتد - اما جدید است. شما همان زندگی را سپری نمی‌کنید. زندگی تازه از ارتعاشی تازه است. اما ارتعاشی که اکنون ساطع می‌کنید، همان است که دیروز ساطع کرده‌اید زیرا عادت کرده‌اید دربارهٔ مسائلی بیندیشید که دیروز هم به فکرشان بوده‌اید.

اگر از خانه‌ای که در آنجا بزرگ شده‌اید، یا از افرادی که هنگام بزرگ‌شدن تان در آنجا بوده‌اند، مدتی دور بوده باشید، چنانچه آن خانه و آن افراد هنوز آنجا هستند، به آنجا بروید و ببینید که چقدر شایسته و درخور شده‌اید و متوجه می‌شوید تا چه اندازه اتفاقات زندگی شما موجب شده است که با آن افراد تفاوت داشته باشید. آن‌گاه می‌فهمید که در هر لحظهٔ هر روز، این گسترش در درون تان اتفاق می‌افتد. از پرسش تان استقبال می‌کنیم. این پرسش را دوست داریم: «چگونه از جایی که هستم، به جایی که می‌خواهم، بروم؟» پاسخ این است: به مسیری که می‌خواهید در آنجا باشید، بنگرید، و از آن سخن بگویید و هرگز از آنجایی که آمده‌اید حرف نزنید. اگر بتوانید این قسمت را بیرون بکشید، بی‌درنگ همین فردا شواهد «گنج واقعی» را می‌بینید. پرسش‌کننده: شگفت‌انگیز است. ممنون.

کارگاه پایانی بوستون

ابراهام: گفتنی‌ها را به شما می‌گوییم نه برای اینکه به نتایج دلخواه‌تان برسید، بلکه بتوانید آسودگی ملموس را احساس کنید و بدانید هروقت بخواهید، دوباره می‌توانید آن را به دست آورید.

ما شما را به‌سوی تجلی یافتن هدایت نمی‌کنیم زیرا تصورمان چنین است که تجلی یافتن آن موارد در زندگی تان حتمی است. ما شما را به‌سوی رقم‌زدن توفیق‌آمیز آشکارسازی خواسته‌های تان هدایت می‌کنیم زیرا می‌خواهیم خودتان ارتعاش تان را

ایجاد کنید - زیرا ارتعاش شما، زندگی شماست، همین حالا.

آنچه هم‌اکنون احساس می‌کنید تلفیقی است از کسی که شده‌اید و کسی که به خود اجازه می‌دهید بشوید. غیر از این درست نیست. وقتی از وسایل کیف ترفندهای تان آگاهی هشیارانه داشته باشید، که همانا کمک‌تان می‌کند در مسیر آن کسی - که - هستید، قرار بگیرید، ابزارهایی هم دارید که یاری‌تان می‌کنند تا موجودی شاد باشید، آنچه که هدف شما از آمدن به اینجا بوده است.

ما نمی‌خواهیم پولدار باشید، هرچند خواهید بود، می‌خواهیم موجودی شاد باشید که از کشف این موضوع که چگونه به اینجا رسیده است، مسرور باشد. می‌خواهیم در کالبد مادی‌تان سواری در رودخانه همان‌قدر برای‌تان مهم باشد که آمدن‌تان به این وادی، وقتی که تصمیم به این کار گرفتید.

می‌خواهیم از آنچه نمی‌خواهید آگاه باشید، بنابراین خواسته‌های‌تان را خواهید شناخت و می‌خواهیم این تفاوت را تشخیص دهید. می‌خواهیم آسودگی را وقتی در مسیر خواسته‌تان قرار می‌گیرید، احساس کنید و می‌خواهیم این آگاهی را که ارتعاش‌تان را بهبود بخشیده‌اید، حس کنید. همچنین شور و شغف تماشای اینکه نیروهای کائنات با شما هم‌گرا شده‌اند و گواه آن هم‌ترازی اتفاق افتاده است. می‌خواهیم بر روی سکوی جدید بایستید، و تناقضی را احساس کنید که شما را به خواسته دیگری رهسپار خواهد کرد.

می‌خواهیم قدرت خواسته جدید و ارتعاش مربوط به آن را در خود احساس کنید. می‌خواهیم این را درک کنید، که باز هم اطلاعاتی را که زندگی موجب شده است فردی با خواسته‌ای جدید بشوید، ندارید. اما می‌خواهیم این اطلاعاتی را که اکنون دارید ذخیره کنید تا بدانید چه کار کنید، زیرا بارها آن را انجام داده‌اید، می‌خواهیم عامدانه به افکاری دست یابید که احساس بهتری در شما ایجاد می‌کند. دنبال افکاری باشید که حال بهتری به شما می‌دهد، و در جهت خواسته‌تان حرکت کنید - و آن‌گاه تجلی مورد تازه را شاهد باشید.

می‌خواهیم دست‌های‌تان را به گِل زندگی‌تان آغشته کنید، و می‌خواهیم شکل‌دادن آن را دوست داشته باشید. نمی‌خواهیم هدف زندگی صرفاً به نتیجه رسیدن باشد؛ می‌خواهیم فرایند هم‌ترازی باشد. می‌خواهیم درباره انرژی درون‌تان باشد. می‌خواهیم درباره احساساتی باشد که می‌توانید اصلاح‌شان کنید. می‌خواهیم درباره شواهدی باشد که به‌سوی‌تان می‌آیند زیرا احساس و عواطف‌تان را بهبود بخشیده‌اید.

چگونگی احساس‌تان در گذشته و/کنون برای ما اهمیت دارد. این حقیقتی است که اگر آن‌گونه احساس نکرده بودید، نمی‌توانستید به احساس کنونی‌تان برسید. به کلام بهتر، رابطهٔ ارتعاشی زندگی چنین است - و در هیچ قسمت آن اشتباه وجود ندارد. همهٔ آن‌ها مراحل شکل‌دادن گِل زندگی است.

ما از این مسیر چنان لذت می‌بریم که در کلام نمی‌گنجد. از منظر ما زندگی بسیار زیباست. می‌خواهیم شما نیز زندگی را از منظر ما بنگرید زیرا آنچه ما می‌بینیم، به‌واقع بسیار بسیار عالی است! اوقاتی نیکو فراسوی‌تان است. مهر و محبتی عظیم در اینجا برای شما مهیاست.

دست‌های‌تان را به گِلِ زندگی‌تان

آغشته کنید، و شکل دادن آن را

دوست داشته باشید.



درباره نویسندگان

ایستر و جری هیکس که از شفافیت و کارآمدی ترجمان سخنان کسانی که خودشان را *ابراهام* می‌نامیدند، به هیجان آمده بودند، در سال ۱۹۸۶، تجربه حیرت‌انگیزشان از ابراهام را برای انجمن‌های کوچک کار و پیشه برملا کردند.

جری و ایستر با درک اینکه وجود افراد و کسانی که پرسش‌هایی سنجیده در مورد کاربرد اصول *قانون جذب* در مسائل مالی، وضعیت جسمانی، و روابط مطرح می‌کردند - و سپس پاسخ‌های ابراهام به پرسش‌هایشان را به کار بستند و توفیق یافتند - و نتایج مفیدی که عاید آنان شد، تصمیم گرفتند اجازه دهند آموزه‌های ابراهام در دسترس همه جویندگان پرشماری قرار گیرد که خواهان پاسخ‌هایی هستند درباره اینکه چگونه زندگی بهتری داشته باشیم.

آنان مرکز همایش خود را در سن‌آنتونیو، در تکزاس قرار دادند و از سال ۱۹۸۹، در هر سال تقریباً به پنجاه شهر سفر کرده‌اند و کارگاه‌های کنش و واکنشی *قانون جذب* را برای کسانی برگزار کردند که در این جریان تصاعدی افکار شرکت می‌کردند. هرچند توجه گسترده‌ای به نظریه بهزیستی متفکران ناب و به آموزگاران ابراز شد که بسیاری از نظریات ابراهام را در کتاب‌های پرفروش، متون، سخنرانی‌ها، و از این دست ارائه دادند، ابتدای گسترش این مطالب، فرد به فرد بود - تا اینکه به تدریج افراد ارزش این تمرینات معنوی را در تجربیات زندگی شخصی‌شان کشف کردند.