

انسان اشرف مخلوقات

نویسنده: حسین وهابی

همه قدرت هستی درون شماست!

## مقدمه:

بنام خالق انسان که نام او مایه آرامش است.

"خودمان گنجی هستیم که می جوییم" لوئیز ال هی

"قدرتی در درون بشر نهفته که اگر آنرا به کار گیرد می تواند کوه ها را جابجا کند و هر مانعی را پشت سر گذارد و هر مشکلی را حل کند"

دکتر ژوزف مورفی

"از تردید و نگرانی بپرهیزید و همچون تخته ای سبک مایه که دستخوش امواج دریاست، به چپ و راست نلرزید ، بلکه کوه آسا برجا و استوار بمانید"

حضرت علی(ع)

هدف من از نگارش این اثر این بوده که به شما بگویم که برای دست یافتن به خوشبختی و موفقیت و آرامش و .... لازم نیست که در جستجوی کسی یا چیزی باشید بلکه همه چیز در درون شما هست. کافی ست به رازهای دست یافتن به نیروی درونی آشنا شوید و سپس با توکل و ایمان به یگانه قادر مطلق که همواره آماده کمک به ماست به پیش بروید و یک زندگی سراسر شادی و پر از موفقیت را برای خود به ارمغان بیاوریم.

زیرا تو به این دنیا آمده ای تا با شادی و آرامش و خوشی زندگی کنی و از نعمت های روزگار که بصورت خوانی رنگین و دل افروز در برابرت گسترده شده بهره بگیری و گردش سالم و پاک و روان پول را در زندگی جاری سازی و عمر را به شادی و تندرستی بگذرانی.

این اثر با الهام گرفتن از چندین کتاب از نویسندگان معروف نگاشته شده است.

امید می رود با خواندن این کتاب، بیشتر به اعجاز و توانایی های خویش پی ببرید و از زندگی خود یک شاهکار بسازید که شما لیاقتش را دارید، زیرا تو، بله تو یگانه مخلوق عزیز خداوند حکیم هستی.

در پایان، لطفاً اگر پیشنهاد، انتقاد و یا نظری داشتید خوشحال می شوم آنرا بدانم. می توانید از طریق ایمیل برایم ارسال کنید.

این اثر را به وجود الهی همه شما عزیزان تقدیم می کنم.

باشد تا هر یک از ما به انسانی تبدیل شویم که شایسته خداوند رحمان و رحیم باشیم.

EMAIL:hosseinw240@yahoo.com

بهار ۱۳۹۰

## ای بند من!

مرا فرمان ببر تا تو را همانند خود گردانم.

من زنده جاوید هستم، و تو را نیز زنده جاوید خواهم ساخت. من توانگر مطلق هستم، تو را نیز چنان توانگر سازم که هرگز نیازمند نشوی. من به هر چه فرمان دهم انجام پذیرد و ایجاد شود، تو را نیز مانند خود گردانم که هرگاه چیزی بخواهی، بگویی باش و آن بشود.

مراقب افکارت باش، آنها به گفتار تبدیل می شوند.

مراقب گفتارت باش، آنها به رفتار تبدیل می شوند.

مراقب رفتارت باش، آنها به شخصیت تبدیل می شوند.

مراقب شخصیتت باش، آن شرنوشتت خواهد شد.

امیرالمومنین علی (ع)

## بخش اول: مباحث خودشناسی

### ۱- سخنی در باب عظمت انسان

"آن کس که خویشتن را نشناسد، به هلاک خویش بکوشد...."

"کسی که خودش را بشناسد، پروردگارش را می شناسد....."

"آیا می پنداری جسم کوچکی هستی، در حالی که بزرگترین عالم در تو وجود دارد"  
علی (ع)

تمام مشکلاتی که در طول تاریخ بر سر انسان آمده، ناشی از عدم شناخت جوهر وجودی خویش است. امام رضا می فرماید:

"ارزنده ترین مرحله خرد، خودشناسی ست"

تمام ادیان و پیامبران الهی سعی در شناساندن این گوهر داشتند و اسلام به عنوان کامل ترین دین الهی؛ انسان را با ارزش ترین موجود هستی (اشرف مخلوقات) و نماینده خداوند در زمین توصیف کرده است.

هنگامی که خداوند آسمانها را با این عظمت آفرید، زمانی که گیاهان، جانوران و اشیاء بی شماری را خلق کرد، برای آفریدن هیچ کدام به خودش تحسین نگفت. اما زمانی که انسان را آفرید فرمود: **"آفرین بر**

**پروردگاری که بهترین خلق کننده هاست"** و به این امر هم بسنده نکرد و به تمام فرشتگان حتی برترین آنها مانند جبرائیل و میکائیل دستور داد که به

انسان سجده کنند و ابلیس با هزاران سال سابقه عبادت فقط به جرم امتناع از سجده انسان، از درگاه الهی رانده شد.

همه افراد از نظر خداوند خاص هستند و همه لحظات طلایی. هیچ فردی و هیچ لحظه ای ویژه تر از دیگری نیست. دوست عزیز، خودت را کمتر از هیچ کس ندان.

هدف خداوند از خلق شما موجودات زمینی، این بود که خود را به عنوان خدا بشناسید. در واقع مقصود او این بود که شما خود را به عنوان تصویر پرور دگار بشناسید. زیرا تو، بصورت تصویر الهی خلق شده ای و روح الهی در وجود توست.

**به خاطر بسیار:** به تو هیچ آرزویی داده نمی شود مگر اینکه قدرت برآورده کردن آن به تو اعطا گردد و تو آن قدرت را داری که آرزویت را خودت بدست بیاوری.

**فراموش نکن که:** تو یک وجود سه بعدی هستی. مرکب از جسم، ذهن و روح. تو مظهر تجلی خداوند هستی. یعنی خداوند در تو متجلی گشته است، او تجلی سه در یک می باشد.

اگر تو نبودی؛ امکان معرفی خداوند فراهم نمی شد. خداوند تو را خلق کرد تا خودش را تجربه کند.

## ۲-راز بزرگ

به نظر شما این راز چیست؟ اسرار انرژی هسته ای و اتمی و یا بمب نوترون است؟ اسرار سفرهای فضایی ست؟ نه پس کدام است؟ چگونه می توان آنرا یافت و به خدمت خود درآورد؟ پاسخ ساده است. این راز سر به مهر با قدرت شگرفش در وجود خود شما نهفته است. در زندگی قادر خواهید شد از شادمانی و تندرستی و رفاه و آرامش و آسایش بیشتر برخوردار شوید مشروط برآنکه بتوانید از این نیروی باطنی نهفته در ضمیر خویش به نحو احسن استفاده کنید.

## ۳-دلیل این همه احترام نسبت به انسان چیست؟

### و منشاء عظمت او در کجاست؟

خداوند جواب این سوال را در قرآن اینگونه بیان می کند: "از روح خود در او دمیدم."

سپس خداوند همه اسماء الهی را به انسان آموخت و آنگاه تمام هستی را فراخواند تا امانتی را به ایشان بسپارد. تمام مخلوقات از قبول این امانت که چیزی جز اراده و اختیار نبود شانه خالی کردند به غیر انسان..

دوش دیدم که ملائک در میخانه زدند / گل آدم بسر شستند و به پیمانہ زدند  
ساکنان حرم ستر عفاف ملکوت / با من راه نشین بادہ مستانہ زدند  
آسمان بار امانت نتوانست کشید / قرعہ فال بنام من دیوانہ زدند

و بدین دلایل بود کہ انسان تقدس و برتری یافت و سجده او بر ملائک  
واجب گردید.

می دانید کہ انسان دارای دو بعد مادی و غیرمادی است و برتری او  
بخاطر بعد روحانی و ذهنی ست و اگر انسان این بعد الهی را نمی داشت،  
تفاوتی با دیگر حیوانات نداشت و چه بسا از آنها پایین تر می بود.

اما شگفتا کہ این نیروی عظیم درونی هنوز بسیار ناشناخته مانده است و  
انسان برای نیازهایش دائماً دست به دامن عوامل بیرونی گشته است.

سالها دل طلب جام جم از ما می کرد / آنچه خود داشت زیبگانه تمنا می کرد  
گوهری گز صدف کون و مکان بیرون است / طلب از گمشدگان لب دریا می کرد

انسان موجودی بسیار عظیم و نامحدود است و قدرتی خدا گونه دارد.  
امیرالمومنین علی(ع) عظمت انسان را اینگونه وصف می کند: "خداوند دو

چیز را بسیار عظیم آفرید یکی آسمان را و از آسمان عظیم تر انسان را."

عارف بزرگ ایرانی عطار نیشابوری چه زیبا به این حدیث اشاره می کند:

اندر ضمیر دلها گنجی نهان نهادیم / کز دل اگر برآید در آسمان ننگجد

## بخش دوم: مباحث عرفانی

### ۱- خداوند از چه راه هایی با انسان ارتباط برقرار می کند:

متداول ترین شکل ارتباط احساس است. احساس، زبان روح است. اگر می خواهی بدانی که این کار یا این چیز برای تو خوب است ، نگاه کن و ببین چه احساسی نسبت به آن داری؛ اگر احساس خوبی داشتی بدان که آن کار یا آن چیز برایت خوب است. در غیر این صورت به نفع نیست. خداوند همچنین از طریق فکر ارتباط برقرار می کند. افکار و احساسات یکسان نیستند، اگر چه ممکن است همزمان اتفاق بیفتند.

برای ارتباط ذهنی ، پروردگار اغلب از تصاویر و تصورات استفاده می کند. علاوه بر افکار و احساسات ، خداوند از ابزار تجربه به عنوان وسیله ارتباطی مهم و عظیم استفاده می کند. و نهایتاً زمانی که احساسات، افکار و تجربه شکست می خورند خداوند از کلمات استفاده می کند.

### به یاد داشته باش:

بالاترین افکار، افکاری هستند که حاوی نشاط و شادی می باشند. شفاف ترین کلمات ، کلماتی هستند که حاوی حقیقت می باشند و بزرگترین احساسات، احساساتی هستند که تو عشق می نامی. شادی، حقیقت و عشق.

## ۲- چگونه می توانیم چیزی را بشناسیم؟

در این مورد به حکایت روح کوچولو ، که در کتاب گفتگو با خدا آمده توجه کنید:

از میان ارواح ، روحی بود که می دانست نور است. او روح جدیدی بود. مشتاق کسب تجربه. او می گفت "من نور هستم". "من نور هستم". با همه شناختی که از خود داشت و مرتب هم آن را بیان می کرد، ولی هیچ کدام جای تجربه را نمی گرفت. و در اقلیمی که این روح از آن برخاسته بود ، چیزی جز «نور» نبود. در آن اقلیم، هر روحی عظیم بود. هر روحی بدیع و جالب بود و هر روحی با درخشندگی و شفافیت ناشی از نور اعجاب انگیز پروردگار می درخشید. و بنابراین روح کوچک به منزله شمعی در مقایسه با خورشید بود. در بطن بدیع ترین نورها- که خود جزیی از آن بشمار می آمد- او نه می توانست خودش را ببیند و نه خود را به عنوان که و چه ای که واقعاً بود ، تجربه کند.

از قضا، این طور پیش می آمد که این روح مشتاق شد و مشتاق شد تا خود را بشناسد. اشتیاق او بقدری شدید بود که یک روز خداوند

گفت: کوچولو ، آیا می دانی چکار باید بکنی تا آرزویت برآورده شود؟

روح کوچک پاسخ داد: «خدایا استدعا می کنم به من بگو چکار باید

بکنم. من هر کاری که بگویی انجام می دهم.»

خداوند پاسخ داد: «تو باید خودت را از ما جدا کنی و بعد باید تاریکی را

بسوی خود بخوانی.»

روح کوچک سوال کرد: «ای رب مقدس تاریکی چیست؟»  
خداوند پاسخ داد: «همان چیزی که تو نیستی.» و روح این را درک کرد.  
روح کوچک، سپس همین کار را انجام داد و خود را از همه، آری، از همه  
جدا کرد و حتی به اقلیم دیگری رفت. و در آن سرزمین، روح کوچک  
قدرت داشت که به تجربه خود هر نوع تاریکی و ظلمتی را فراخواند و  
همین کار را کرد.

با وجود این، در میان آن تاریکی ها آن روح فریاد کشید، «پروردگارا چرا  
مرا رها کرده ای؟»

همان کاری که تو در سخت ترین و تلخ ترین ایام انجام می دهی. ولی  
خداوند هرگز تو را فراموش نکرده است. او همیشه در کنار تو ایستاده و  
آماده بوده به تو یادآوری کند که "خود واقعی تو کیست؟" همواره آماده بوده  
تا تو را به "خانه اصلیت" فرا بخواند.

بنابراین نقطه ای روشن در قلب تاریکی باش و آن را لعن و نفرین نکن.

از داستان بالا می توان فهمید که ، چرا گاهی اوقات باید چیز هایی را  
تجربه کرد که چندان خوشایند ما، نیست.

### ۳- به خاطر بسیار:

چیزی نیست که تو نتوانی باشی، چیزی نیست که تو نتوانی انجام بدی، چیزی نیست که تو نتوانی داشته باشی.

در همین رابطه، باید متوجه بود که مسیح از مصلوب شدن نه تنها مشوش نشد بلکه انتظارش را هم می کشید. او می توانست خود را کنار بکشد. ولی این کار را نکرد. او می توانست این روند را در هر نقطه ای متوقف سازد. او این قدرت را داشت. معهذا این کار را نکرد. چرا؟  
او اجازه داد به صلیب کشیده شود تا بعنوان نماد رستگاری جاودانی بشریت، نامش در تاریخ ثبت شود. او با این عمل گفت: به آنچه من می توانم انجام دهم نگاه کنید. به آنچه حقیقت است، توجه کنید. و بدانید این کارها و بیشتر از آن را شما هم می توانید انجام دهید. چون شما به صورت خداوند خلق شده اید، ولی متاسفانه این را باور نمی کنید.

وقتی جسم، ذهن و روح با وحدت و هماهنگی خلق می کنند، جنبه الهی انسان تجلی پیدا می کند و خداوند تجلی می یابد.

#### ۴- اراده خداوند در مورد خلقت انسان چیست؟

اولین خواست پروردگار این است که خودش را در شکوه و جلال کامل خودش بشناسد و تجربه کند. با آفرینش تو و دیگر کائنات اراده خدا در معرفی خویش تحقق یافت.

دوم اینکه پروردگار می خواهد که بنده اش خود را بشناسد و گوهر الهی اش را از طریق قدرتی که پروردگار به او داده (به هر طریقی که مایل باشد) تجربه کند.

سوم، خداوند می خواهد که فرایند کل زندگی، تجربه ای لبریز از شادی، خلاقیت پایدار، رشد پایان ناپذیر و شکوفایی کامل در هر لحظه از زمان حال بشد.

بنابراین ای روح مهربان آماده باش. چون از این پس اطرافیان تو را مورد سرزنش، تحقیر و ناسزا قرار می دهند. تو را طرد می کنند و نهایتاً تو را متهم، محاکمه و محکوم می کنند و این از لحظه ای ست که تو آرمان مقدس خود- تحقق خود الهی ات- را بپذیری و اختیار کنی.

## ۵- در مورد عالم هستی چه باید دانست؟

اولین چیزی را که باید در مورد عالم هستی درک کنی این است که، هیچ شرایطی، نه خوب است و نه بد. شرایط فقط وجود دارند. بنابراین سعی نکن قضاوت های ارزشی بکنی.

دومین چیزی که باید بدانی این است که همه شرایط موقتی هستند. هیچ چیز ساکن باقی نمی ماند. اینکه هر چیز به چه سمتی تغییر کند، بستگی به تو دارد.

### این نکته را در نظر بگیر:

اگر فقط یک رنگ وجود داشت، برای نمونه فقط رنگ آبی وجود داشت و تمامی هستی و هر آنچه در آن موجود است آبی بود، دیگر چیزی آبی نبود. باید چیزی که آبی نیست وجود داشته باشد تا آبی قابل تشخیص باشد، وگرنه رنگ آبی مشخص نمی شود و وجود نخواهد داشت.

## ۶- هدف روح چیست؟

آنچه روح به دنبال آن است، احساس عشق عمیق و قلبی است. بالاترین احساسی که ممکن است در ذهن مجسم کنی این آرزوی روح است. این در واقع هدف و مقصود روح است. روح در پی احساس است. دانش، نه، بلکه احساس. روح از پیش دانشی دارد. ولی دانش با عقل و فکر و ذهن ارتباط دارد. احساس، تجربه کردنی است. روح مایل است خودش را احساس کند. و بنابراین خودش را در تجربه کردن بشناسد. عالی ترین احساس، تجربه وحدت با ذات یگانه است. این بازگشت متعالی به حق و حقیقت است، که روح در آرزوی آن می باشد. این احساس عشق کامل است که روح در جستجوی آن است. بنابراین، اگر روح بخواهد عشق کامل را تجربه کند، لازم است همه احساس های بشری را تجربه کند. هدف روح این است که همه چیزها را تجربه بکند، تا بتواند همه آن چیزها باشد. چگونه روح می تواند اوج بگیرد، اگر تا کنون هبوط را تجربه نکرده باشد؟ گرم باشد اگر سردی را نشناسد؛ خوب باشد اگر بدی را انکار کند؟ اگر روح جز شکوه و بزرگی چیزی را نشناسد، چگونه می تواند عظمت و بزرگی خود را تجربه کند؟

## ۷- راه رسیدن به ذات یگانه چیست؟

هر قلبی که از روی نهایت خلوص و پاکی و خشوع از پروردگار راه رسیدن به او را طلب کند، به وی نشان داده خواهد شد. به هر جوینده ای حقیقت عمیق و صادقانه آشکار می شود. از راه قلب و نه عقل به سوی خداوند بشتاب تا او را بیابی. پروردگار را هرگز از راه ذهن نمی توانی پیدا کنی.

برای آنکه پروردگار را بطور واقعی بشناسی، باید خودت را فراموش کنی.

خداوند تو را خلق کرده و با آفرینش تو بصورت خود، به تو برکت بخشیده است. و به تو قول و وعده هایی داده است. و با زبان ساده گفته است، چگونه می توانی با او یکی شوی.

تو می توانی مطمئن باشی که راه خداوند را در پیش گرفته ای و می دانی پروردگارت را پیدا کرده ای. چون نشانه ها، قرائن و تغییرات زیر را در خود مشاهده خواهی کرد.

۱- تو احساس می کنی پروردگارت را با همه قلب، ذهن و روح احساس می کنی و می پرستی. و کسی را همتای او قرار نمی دهی. تو دیگر عشق بشری، یا موفقیت، پول یا قدرت یا هر نماد دیگری را پرشتش نمی کنی. تو آن سرگرمیهای دنیوی را چون بچه ای که

اسباب بازی هایش را کنار می گذاری. نه به سبب آن که دیگر ارزش ندارند، بلکه از این جهت که دیگر تو را ارضا نمی کنند.

۲- تو نام خداوند را بیهوده بر زبان نمی آوری و ضمناً برای چیزهای کوچک او را فرا نمی خوانی. تو از قدرت کلمات و از قدرت افکار خبر داری و هرگز به خود اجازه نمی دهی نام پروردگار را به گونه ای که در شأن او نباشد، بر زبان آوری.

۳- تو خود را موظف می دانی که روزی را به پروردگارت اختصاص دهی و آن روز را، مقدس بنامی.

۴- تو به پدر و مادرت احترام می گذاری. تو با یاد خداوند به هنگام هر عمل و هر گفتار و پنداری نشان می دهی که می دانی بنده خداوند هستی.

۵- ضمناً حرفی بر خلاف واقع و حقیقت نمی زنی و شهادت دروغ نمی دهی.

۶- به همسر کسی به چشم بد نگاه نمی کنی. چون همه انسانها را خویشاوند خود می دانی.

۷- به مال همسایه ات چشم طمع نداری. چون دلیلی برای این کار نمی بینی. تو می دانی مال همه می تواند مال تو باشد.

## ۸- روند آفرینش توسط انسان

- تو هر لحظه مشغول خلق واقعیت خود هستی. احتمالاً بدون آنکه این را بدانی. در زیر علت و چگونگی این امر توضیح داده شده.
- ۱- تو بر صورت رحمان و به صورت خداوند خلق شده ای.
  - ۲- خداوند خالق جهان آفرینش است.
  - ۳- تو چند وجود هستی در یک جسم، که آنرا هر طور که خواهی می توانی نام گذاری کنی. پدر، پسر و روح القدس. ذهن، جسم و روح. فراهوشیاری، هوشیاری و نیمه هوشیاری.
  - ۴- خلقت فرایندی ست که از این سه بخش وجود تو ناشی می شود. اسباب و لوازم خلقت عبارتند از: فکر، کلمه و عمل.
  - ۵- کل خلقت از فکر شروع می شود (مبدأ اصلی، خداوند است). کل خلقت سپس بطرف کلمه حرکت می کند. («پرس و پاسخ دریافت کن. بخواه و به تو داده خواهد شد.»). کل خلقت در عمل تحقق می یابد. («و کلمه هستی یافت و بین ما ردو بدل شد.»).
  - ۶- هر آنچه به ذهن تو می رسد ولی بر زبان نمی آوری در جای دیگر ثبت می شود. آنچه به ذهنت می رسد و درباره آن صحبت می کنی و به آن عمل می کنی در واقعیت تو تجلی و تظاهر پیدا می کند.
  - ۷- امکان ندارد تو به چیزی فکر کنی و یا درباره آن صحبت کنی، و به آن عمل کنی در حالیکه به آن باور نداشته باشی. بنابراین فرایند خلقت باید شامل باور یا آگاهی باشد. این ایمان کامل است. این بصیرت قلبی است. این

یقین مطلق است. بنابراین بخش عملی خلقت همواره آگاهی و دانایی را در بر داشته و شامل یقین کامل و قبول کامل واقعیت هاست.

۸- این مرحله از آگاهی مرحله سپاس و ستایشی شگفت و عمیق است. نعمت ها را پیشاپیش سپاس گفتن است. و این شگفت ترین کلید خلقت است. از قبل برای نعمت ها سپاسگزار بودن و سپاس را امری بدیهی و روشن تلقی کردن، نه تنها در دین تأیید می شود بلکه تشویق هم می گردد.

۹- ستایش کن و از آنچه خلق می کنی و خلق شده لذت ببر. هر گوشه ای از عالم آفرینش را نفی کردن به منزله نفی خودت می باشد. هر آنچه در حال حاضر به عنوان بخشی از خلقت، به تو عرضه شده، مالک شو. آن را به خود اختصاص بده. مقدس بشمار و از آن سپاسگزار باش. سعی نکن آن را محکوم کنی. چون محکوم کردن آن به منزله محکوم کردن خودت می باشد.

۱۰- اگر چیزی در بخشی از آفرینش هست که تو از آن لذت نمی ببری، به آن احترام بگذار و آن را تغییر بده. چیز دیگری انتخاب کن. واقعیت جدید را به سوی خود فراخوان. به چیز جدیدی بیندیش. کلمه جدیدی بر زبان آور. کار جدیدی انجام بده. این کار را با نهایت دقت و به گونه ای بدیع انجام بده و بقیه عالم از تو پیروی خواهند کرد. همه را دعوت کن و بگو: «من زندگی و راه هستم از من پیروی کنید.»

این چنین مظهر تجلی و ظهور اراده پروردگار را بر روی زمین متجلی ساز همان گونه که در آسمان ها تجلی دارد.

به یاد بسپار:

همه فکرها خلاق هستند و هیچ فکری به اندازه فکر نخستین قوی نیست. و به همین دلیل است که گاهی این فکر، گناه نخستین نامیده می شود.

**یک نکته:**

هیجان، انرژی در حرکت است. وقتی تو انرژی را جابجا می کنی، انرژی ایجاد می کنی. اگر به اندازه کافی انرژی جابجا کنی؛ ماده بوجود می آوری. ماده انرژی متراکم شده و به آن فشار وارد شده است. چنانچه به اندازه کافی و به گونه ای خاص انرژی را دست کاری کنی، ماده بدست می آید. این کیمیای عالم هستی است. این رمز کل زندگیست.

**لازم است این را بدانی:**

آنچه تو در این دنیا تجربه می کنی، نتیجه فکری است که در مورد آن داری.

هنگامی که افکارت کاملا روشن و استوار شد، از آنها به عنوان حقیقت سخن بگو. آنها را با صدای بلند بیان کن. از قدرت عظیمی که نیروی خلاقه را به جلو می خواند، استفاده کن: "من هستم." بودندت را به دیگران اعلام کن. "من هستم" قوی ترین عبارت خلاق در عالم هستی است. آنچه به آن می اندیشی، آنچه را پس از عبارت "من هستم" می گویی، این عبارت، تجربیات را به حرکت در می آورد. آنها را به سوی تو فرا می خواند. و آنها را به تو جلب می کند.

این گونه به موضوع فکر کن: کلمه «من» موتور خلقت را روشن می کند. کلمات «من هستم» دارای قدرت خلاقه عظیم تری است. آنها دستوراتی هستند که به عالم هستی داده می شود.

آنچه به دنبال کلمه «من» می آید، واقعیت فیزیکی پیدا می کند. چنانچه فکری را از ذهنت بگذرانی، یا کلماتی را بارها و بارها تکرار کنی- نه یکبار و دو بار، بلکه ده ها، صدها و هزارها بار- نسبت به قدرت خلاقه آن کلمات تردیدی نداشته باش.

### **اگر بیشتر می خواهی بدانی:**

فرایند خلقت از فکر شروع می شود. عقیده، ادراک و تجسم. آنچه تو می بینی زمانی عقیده و فکر کسی بوده. این در مورد عالم هستی نیز صدق می کند. فکر اولین مرحله خلقت است.

بعد از آن نوبت کلمه می رسد. آنچه بیان می کنی فکریست که بیان می شود. کلمه خلاق است و انرژی خلاق را وارد عالم هستی می کند. کلمات پویاتر از افکار هستند. چون کلمات، سطح متفاوتی از ارتعاش فکر هستند. آنها روی عالم هستی تاثیر بیشتری بر جای می گذارند. (تغییر، تبدیل و تاثیر)

کلمات، مرحله دوم خلقت هستند.

و بعد از آن نوبت عمل می رسد.

اعمال، کلمات در حال حرکت می باشند. کلمات، افکار بیان شده

هستند. کلمات، عقاید شکل گرفته شده هستند. عقاید، انرژی های بهم پیوسته می

باشند. انرژی ها، نیروهای رها شده می باشند. نیروها، از عناصر موجود پدید می آیند. عناصر، ذرات عالم، اجزاء کل خمیرمایه همه چیز می باشند. امیدوارم خوب یاد گرفته باشید.

## ۹- هدف از خلقت انسان چه بوده:

از ابتدا، هدف از خلق شما انسان ها این بود که خود الهی تان را آنطور که هست، از طریق تجارب کسب شده در جسم فیزیکی، در دنیای نسبی- همانطور که بارها گفته شده- بشناسید.

## ۱۰- تنها حقیقت

پروردگار بنده اش را رها نمی کند. او نمی خواهد او را رها کند. چون مخلوق، آفریده دست خالق، بنده و خلیفه الله است.

## ۱۱- قانون بازگشت (کارما)

تمامی دستورات خداوند بر اساس بزرگترین قانون کائنات است که به خواست خودت آن را به عنوان پیامد اعمالت در دنیای نسبی و مادی قرار داد. این قانون می گوید هر چه انجام دهی، هر چه بگویی، هر چه بشنوی و هر احساسی داشته باشی، دقیقاً عین همان به خود تو بازمی گردد (کل شیئی یرجع الی اصله). این قانون، در عین حال آسان ترین قانون دنیاست. من اسم این اصل را

قانون بازگشت می گذارم. اما در اصل حقیقتی است که خود به خود از درون درک می کنی. هر چه در عالم است، در واقع خود توست. پس هر عملی با هر که و با هر چه انجام دهی، با خودت انجام داده ای. و آن عمل وارد روح تو می شود و بعد به جسمت منتقل می شود. تو از ازل تا قبل از این که به این دنیای مادی بیایی این اصل را که همه چیز انعکاس درون خود توست می دانستی. اما وقتی به این دنیا آمدی، چون دچار این توهم شدی که تو از آن چه در عالم وجود دارد جدا هستی، قانون روحت را زیر پا گذاشتی.

همیشه به یاد داشته باش که طبق خواست خودت، در هر ثانیه، نتیجه کامل اعمالت به سمتت باز می گردد. پس خوبی کن. شکر کن. عشق بورز. خدمت کن. شادی کن. دوست مدار. شکرگذاری کن. یکتا پرست باش. کمک کن. لذت ببر. نیایش کن. با خدا حرف بزن. عشقت را به خدا نشان بده.

حضرت محمد(ص) به وضوح این ندا را در دل خود می شنید که به مردم بگو خوبی کنند تا خوبی ببینند، صداقت ورزند تا به آن ها صداقت ورزیده شود. دوست مدارند تا دوستشان مدارند. کمک کنند تا به آن ها کمک شود. تمامی مفاهیم قرآن، زیر مجموعه همین قانون است. کمک به مردم و صداقت و خوبی و نیکی و گذشت و بخشندگی و مهربانی و تمامی صفات نیک انسانی که در قرآن به آن ها سفارش شده است، دقیقاً عین خود را به فاعل آن ها باز می گرداند و این آسان ترین قانون کائنات است.

## ۱۲- راز موفقیت

راز موفقیت خیلی ساده است. تو می توانی با پیروی از قوانینی که روح با آنها کار می کند، در همه زمینه ها به موفقیت برسی.

قوانین روحانی این جهان برعکس قوانین مادی، همیشه ثابت و پایدار و تغییر ناپذیر است. با قانون شکرگزاری به قانون خوشبختی می رسی. با قانون عشق ورزی به همه ی انسان ها و خدمت و کمک به درک لذت و عظمت درونت می رسی. با قانون یکتا پرستی، به آزادی و شجاعت باور نکردنی می رسی. با قانون ایمان، به فتح تمام خواسته هایت می رسی. لذتی که با رعایت قوانین روح، با یکتا پرستی و شکرگزاری و با عشق ورزی با همه انسان ها می توانی ببری، صدها برابر انزال جسمی است. کلید خوشبختی، رعایت قوانین روح است. باغچه وجودت را باغبانی کن تا سرشار از گل های معطر شود.

قوانین روح: ۱- یکتا پرستی ۲- شکرگزاری ۳- ایمان به الله ۴- رهایی یا توکل یا تسلیم ۵- بخشش ۶- عشق یکسان به کل کائنات ۷- دعا و زیستن در آگاهی همیشگی به حضور خدا در درونت ۸- احساس خوب (که در اثر افکار درست و تصویرسازی درست در ذهن ایجاد می شود). ۹- اخلاص (همه اعمال و سخنان و اندیشه هایت به هدف عشق به خدای درونت و بر اساس وجود الهی حقیقی ات باشد) ۱۰- نیکی کردن (اعتقاد به کارما یا بازگشت صد در صد اعمال در همین دنیا) هستند.

## ۱۳- دعا و نیایش

تحقق بزرگترین آرزوهای خودت را، برای دیگران هم دعا کن و همانقدر که مشتاقی به خواسته هایت بررسی، مشتاق باش که دیگران هم به خواسته هایشان برسند. همان طور که آسایش و خوشبختی خودت را خواهانی، برای دیگران هم آسایش و خوشبختی را خواهان باش. دعای با ایمان، جزر پر لذت ترین اعمالی است که می توانی انجام دهی. راهی را که روح ابدی تو انتخاب کرده برای این که واقعیت های تمام عالم را آن گونه که می خواهد خلق کند، دعا کردن است. دعا اتصال بیشتر هر آن چه در عالم وجود دارد، است. هنگامی که برای انسان های روی زمین، آرزوی سعادت و خیر می کنی، نیروی درونت به تمامی انسان های پاک طینت متصل می شود و راهی برای عبور تمامی دعاهاى خیر که از تمامی مردم جهان فرستاده می شود، می شوی و انرژی دعاهاى خیر و برکت انسان های روی زمین، وارد زندگی ات می شود. دعا قدرتی شگرف دارد. کسانی که قدرت دعا را آزموده اند، می دانند که دعا کردن و با ایمان از خداوند درخواست کردن، حتماً ما را به مراد دلمان می رساند. فقط کافی است آرزو و هدف خود را با خداوند بازگو کنیم و از او بخواهیم. تجسم ذهنی مثبت و تمرکز بر روی نتیجه نهایی لازمه استجاب دعاست. یعنی بعد از اینکه دعا می کنید، چند دقیقه تصور کنید هم اکنون مستجاب شده است. **دکتر پیل می گوید:** "این روشی بسیار عملی برای دعا کردن است و بطور خارق العاده عمل می کند."

این فرمول روحانی به ما می گوید که در خواست کنیم و بی درنگ تصور کنیم که پاسخ در خواست خود را گرفته ایم. رسول اکرم (ص) در این مورد می فرماید: "اگر در حین دعا ایمان داشته باشی که در همان لحظه دعایت برآورده می شود،، حتما مستجاب خواهد شد."

**امام جعفر صادق (ع) نیز می فرماید:** "وقتی دعا و آرزویی داری، پس تجسم کن که یقینا خواسته تو دم در است."

## چرا دعا نمی کنیم؟

شهری بود به نام شهر پابرهنه ها. در یک صبح سرد زمستانی مردی وارد این شهر شد. وقتی که از قطار پیاده شد، متوجه شد ایستگاه قطار آنجا، همانند همه ایستگاه های قطار مملو از جمعیت است و مسافران می کوشند از میان جمعیت راه خود را باز کنند و به قطار مورد نظرشان برسند. مرد در نهایت شگفتی متوجه شد که همه آنها پابرهنه هستند. هیچ کس کفش به پا نداشت. او از ایستگاه بیرون آمد و سوار تاکسی شد. در تاکسی متوجه شد که راننده هم کفش نپوشیده است.

بنابراین از راننده پرسید: ببخشید، چرا مردم این شهر برخلاف مردم شهرهای دیگر کفش به پا ندارند؟

راننده گفت: بله، درست است، چرا ما کفش نمی پوشیم؟ چرا؟

مرد وقتی به هتل رسید، دید که مردم آنجا هم پابرهنه هستند. مدیر، صندوق دار، باربرها، پیشخدمت ها، همه پابرهنه بودند. از یکی از آنها پرسید: می بینم که شما کفش به پا ندارید. آیا چیزی درباره کفش نمی دانید؟

پیشخدمت گفت: چرا، ما کفش را می شناسیم.

- پس چرا کفش نمی پوشید؟

- بله درست است. چرا کفش نمی پوشیم؟

- نمی دانید که کفش پا را در برابر سرما محافظت می کند؟

مرد گفت: البته که می دانم. آیا آن ساختمان را می بینی؟ آن ساختمان یک کارخانه تولید کفش است. ما از داشتن آن به خود می بالیم و هر یکشنبه آنجا جمع می شویم تا به سخنان مدیر کارخانه درباره فواید کفش گوش دهیم.

- پس چرا کفش نمی پوشید؟

- آه درست است، چرا کفش نمی پوشیم؟

آری! مانند اهالی آن شهر همه ما به دعا اعتقاد داریم. همه ما ایمان داریم که دعا می تواند بسیاری از خواسته های ما را تحقق بخشد. می دانیم که دعا می تواند معجزه بیافریند، ما را تغییر دهد، زندگیمان را متحول کند و ما را احیا کند. ما از نیروی اعجاز انگیز دعا آگاهیم. با این حال دعا نمی کنیم. چرا؟

**سوال همین جاست. چرا دعا نمی کنیم؟**

## **نیایش**

و چون بندگانم از دوری و نزدیکی ام پرسش کنند

به آنها بگو من به شما نزدیکم هر که مرا بخواند

دعای او را مورد اجابت قرار خواهم داد.

(( بقره - ۱۸۶ ))

## نیایش:

خدایا مرا وسیله ای برای صلح و آرامش قرار ده

بگذار هر جا تنفر است بذر عشق بکارم.

هر جا آزرده‌گی است ببخشایم.

هر جا شک است ایمان، هر جا یأس است امید

هر جا تاریکی است روشنایی و هر جا غم جاری است شادی نثار کنم.

الهی توفیقم ده که بیش از طلب همدردی، همدردی کنم.

پیش از آنکه مرا بفهمند دیگران را درک کنم.

پیش از آنکه دوستم بدارند دوست بدارم.

زیرا در عطا کردن است که می ستانیم.

و در بخشیدن است که بخشنده می شویم.

و در مردن است که حیات ابدی می یابیم.

(( فرانسویس آسیسی ))

## ۱۴ - چند حکایت خواندنی

### خدا کجاست؟

در تلمود - کتاب مقدس یهودیان - حکایت جالبی درباره امپراتور هاردین آمده است: امپراتور روزی به رابی - عنوان روحانیون یهودی - جاشوا گفت: «تو از خدا می گویی، اما او کجاست؟ اگر واقعا وجود دارد، آیا می توانی او را به من نشان دهی؟»

رابی پاسخ داد: «این غیر ممکن است!»

امپراتور پافشاری کرد. «چگونه می توانم به خدایی ایمان داشته باشم که نمی توانم او را ببینم؟»

رابی، امپراتور را بیرون برد یک روز گرم تابستانی بود. رابی گفت: «به خورشید نگاه کنید.»

امپراتور پاسخ داد: «نمی توانم.»

رابی گفت: «اگر شما نمی توانید به خورشید که خدمتگزار خداوند است نگاه کنید، پس چگونه می توانی به خدا نگاه کنید؟»

### از چه می ترسی؟

مسیح (ع) در کنار ساحل دریا ایستاده بود و به زیبایی خیره کننده طلوع خورشید می نگریست. او زیر درختی ایستاده بود و از آرامش محیط لذت می برد. نسیم

خنک و دل انگیزی از سوی دریا می وزید و سرشاخه های درختان به آرامی در باد تکان می خورد. تکه آبرهایی بر قله کبود کوه ها پراکنده بودند. یکی از حواریون به مسیح (ع) نزدیک شد، در حالی که پرسشی در چشمانش موج می زد. مسیح (ع) به او نگریست و گفت: "چه تردیدی پریشانست کرده است، فرزندم؟"

حواری پاسخ داد: "سرور من، شما چگونه می توانید روی آب به همان آسانی سطح زمین راه بروید، اما هنگامی که ما وارد آب می شویم، در آن فرو می رویم؟" مسیح (ع) گفت: "آنانی که در قلبشان ایمان و در چشمانشان نور یقین وجود دارد، می توانند به سادگی یک قایق ماهی گیری روی آب راه بروند." حواری گفت: "آقای من، از نخستین باری که شما را دیدم، هرگز ایمانم را از دست نداده ام. من بهمان اندازه شما ایمان دارم و این اعتقاد باعث می شود که احساس اطمینان کنم."

مسیح (ع) گفت: "پس با من بیا تا با هم از روی آب عبور کنیم.. " حواری از پس عیسی (ع) روان شد و آن دو روی آب گام نهادند.

ناگهان موج بزرگی برخاست. مسیح (ع) بر موج سوار شد، اما حواری در آب غوطه ور شد و با سراسیمگی تقاضای کمک کرد.

مسیح (ع) بانگ برآورد: "فرزندم؛ چه بر سرت آمد؟"

حواری با صدای لرزان گفت: "آقای من، وقتی آن موج عظیم را دیدم که به سویم می آید، احساس کردم که مرا می بلعد و وحشت قلبم را فرا گرفت و در آب فرو رفتم. آقای من، نجاتم بده! و گرنه غرق خواهم شد!"

عیسی (ع) گفت: "هنگامی ترس به قلبت راه یافت، ایمانت نابود شد!"

تو ایمان خود را از دست دادی و یقینت همچون مه پیش از طلوع خورشید ناپدید شد. افسوس فرزندم که تو از امواج ترسیدی، اما آیا از خدای امواج نمی ترسی؟"

### از ملانصرالدین یاد بگیر!

روزی ملانصرالدین را دیدند که بیرون از خانه خود دنبال چیزی می گردد. از او

پرسیدند: «دنبال چه چیز می گردی؟»

ملا گفت: «دنبال کلیدم.»

پرسیدند: «کلیدت را کجا گم کرده ای؟»

ملا گفت: «درون خانه.»

پرسیدند: «پس چرا اینجا دنبال آن می گردی؟»

ملا پاسخ داد: «چون داخل خانه تاریک، اما اینجا روشن است.»

ما هم در بیرون به جستجوی خود برآمده ایم. اما تا زمانی که به درون وجودمان

رجوع نکنیم نمی توانیم خود را بیابیم. پس باید به درون خود بنگریم. یعنی همان

جایی که تاریک است.

## آنچه دنیا به آن نیاز دارد عشق است!

پیرمرد فقیری مشغول کاشتن درختان انبه بود. کسی از او پرسید: «پیرمرد، چرا با این سن و سال درخت می کاری؟ مطمئناً تو آنقدر عمر نخواهی کرد که از میوه آنها بهرمنند شوی!»

مرد سال خورده با متانت پاسخ داد: «من انبه هایی خورده ام که حاصل کاشتن دیگران بوده اند. بگذار ثمره انبه درختان من هم نصیب کسانی شود که پس از من می آیند!»

ما در جهان شگفت آوری زندگی می کنیم که در آن همه کس و همه چیز درختان، زمین، رودها، ماه، خورشید و ستارگان همه و همه بخشنده اند. پس از چه رو شما باید نگران به دست آوردن، انباشتن، گرد آوردن و ذخیره کردن باشید، اما به کاشتن نیندیشید؟

هر کس هر اندازه فقیر هم باشد، می تواند چیزی ببخشد. ما می توانیم اندیشه عشق؛ واژه ای شیرین، لبخندی درخشان، نغمه ای روح افزا، دستی یاریگر، و یا هر آنچه را که ممکن است به قلب شکسته ای آرامش دهد، ببخشیم.

دنیا بیش از پول به عشق و همدلی نیاز دارد.

## تعالیم معنوی

### ۱- درباره سکون و سکوت

هنگامی که در سکون به درخت یا انسانی می‌نگری، این کیست که می‌نگرد؟ وجودی عمیق‌تر از شخص؛ آگاهی به آفریده اش می‌نگرد. کتاب مقدس می‌گوید که خدا جهان را آفرید و دید که خوب است. هنگامی که بدون فکر از درون سکون نگاه می‌کنی، تو نیز همان را می‌بینی.

شعور، در سکوت عمل می‌کند و خلاقیت و راه حل مسائل در سکون یافت می‌شود.

### ۲- در ورای ذهن متفکر

مردم چه ساده در زندان‌های ذهنی خود گرفتار می‌شوند. ذهن انسان با آرزوی دانستن، فهمیدن و کنترل کردن، عقاید و دیدگاه‌هایش را با حقیقت اشتباه می‌گیرد و می‌گوید: این، این گونه است! باید از فکر فراتر باشی تا متوجه شوی در صورتی که زندگی خود یا زندگی و رفتار دیگری را به هر شکل تفسیر کنی و هر وضعیتی را هرگونه قضاوت کنی به هر حال چیزی بیشتر از یک نقطه نظر نخواهد بود، دیدگاهی در میان بیشمار دیدگاه‌های ممکن که بیش از یک توده فکر نیست. اما حقیقت، یک کل یکپارچه است که در آن تمامی چیزها در هم تنیده اند، جایی که در آن هیچ چیز به خودی خود و به تنهایی وجود ندارد. فکر کردن، حقیقت را تکه تکه می‌کند؛ آن را به ذره‌ها و پاره‌های ذهنی قسمت می‌کند.

بیداری معنوی ، بیدار شدن از رویای فکر است.

### ۳- لحظه حال

هنگامی که با لحظه حال دوست می شوی، هر کجا باشی احساس آسودگی داری. هنگامی که در حال آسوده نباشی، به هر کجا بروی ناآرامی را همراه خود خواهی برد.

زنده بودن را در بدنت حس کن، این احساس تو را به حال متصل می کند.

یک تمرین معنوی ساده اما اساسی آن است که هر آنچه را در حال پدید می آید- از درون و بیرون- بپذیری.

### ۴- وجود حقیقی تو

هنگامی که خود را به صورت آن هشیاری که جهان نمود در آن شکل می گیرد بشناسی ، از وابستگی به نمودها آزاد می شوی و از جست و جو در بی وضعیت ها، مکان ها و شرایط رها می گردی.

به بیان دیگر، آنچه رخ می دهد یا نمی دهد دیگر آن همه برایت مهم نیست. در این حالت از سنگینی و جدیت امور کاسته می شود، نوعی بازیگوشی به زندگیت وارد می شود و درک می کنی که این جهان یک رقص کیهانی است، رقص اشکال ، نه بیشتر نه

کمتر!

## ۵- پذیرش و تسلیم

اگر قرار بود واقعیت درونی خود را هر لحظه به کلام بیاوری، چند بار در روز باید می گفتی: «نمی خواهم در جایی که هستم، باشم؟» هنگامی که در جایی که نمی خواهی باشی، هستی - ترافیک، راه بندان، سالن انتظار یا کنار اطرافیان - چه احساسی داری؟

البته درست است که خوب است از برخی مکان ها خارج شوی و شاید برخی اوقات مناسب ترین کار برایت همین باشد، اما در موارد بسیاری این انتخاب را نداری که خارج شوی. در همه آن موارد، «من نمی خواهم این جا باشم» نه تنها بی فایده بلکه مخرب است و موجب ناشادی تو و دیگران می شود.

می گویند که هر کجا که بروی، آنجا هستی. به عبارت دیگر، تو همیشه اینجا هستی. آیا پذیرفتن این موضوع این همه دشوار است؟

## ۶- طبیعت

هنگامی که در طبیعت قدم می زنی یا می آرامی، بطور کامل در آنجا باش و آن قلمرو را محترم بشمار. ساکن شو، بنگر و گوش بسیار. ببین چگونه هر حیوان و هر گیاه خودش است. آنها برخلاف انسان ها خود را دو شقه نکرده اند. آنها از طریق تصاویر ذهنی ای که از خود دارند، زندگی نمی کنند و در نتیجه مجبور نیستند نگران تلاش در راه حفظ و تقویت آن تصاویر باشند. گوزن خودش است. گل نرگس خودش است.

تمامی پدیده های طبیعت نه تنها با خودشان یکی هستند، بلکه با کل نیز یگانگی دارند. آنها با این ادعا که موجودی مجزا هستند، خود را از بافت کل جدا نکرده اند. آنها نمی گویند «من» و بقیه جهان. مشاهده طبیعت می تواند تو را از «من» فتنه گر ها رها سازد.

## ۷- روابط

برای شناخت ذات دیگری واقعا لازم نیست چیزی درباره او بدانی. لازم نیست گذشته؛ پیشینه و داستان او را بدانی. ما دانستن درباره فرد را با شناخت عمیق و غیرذهنی آن شخص اشتباه می گیریم. «دانستن درباره» و «شناخت» کاملا متفاوت هستند. یکی

در ارتباط با شکل است و دیگری در ارتباط با بی شکلی. یکی از طریق فکر عمل می کند و دیگری از طریق سکون. دانستن درباره یک فرد برای اهداف عملی مفید است و در آن سطح لازم می باشد. اما هنگامی که دانستن، مشخصه اصلی روابط می شود، بسیار محدود کننده و حتی ویرانگر می گردد. افکار و مفاهیم، مانعی تصنعی ایجاد می کنند و بین افراد جدایی می اندازند. آنگاه روابط تو از وجودت نشات نمی گیرند، بلکه بر مبنای ذهن هستند. بدون موانع ذهنی، عشق بطور طبیعی در تمامی روابط انسانی حضور دارد.

## ۸- مرگ و ابدیت

فرزانگان و شاعران طی دورانی مدید به ویژگی رویاگونه وجود آدمی پی برده اند که در ظاهر چنان محکم و واقعی و در عین حال چنان ناپایدار است که در هر لحظه امکان دارد ناپدید شود. در زمان مرگ، داستان زندگی تو به راستی ممکن است همچون رویایی رو به پایان به نظرت رسد. اما حتی در رویا نیز باید جوهری حقیقی وجود داشته باشد. باید آگاهی ای وجود داشته باشد که رویا در آن روی دهد و گرنه امکان وجود رویا نیست. آیا بدن آن آگاهی را می آفریند یا آگاهی، رویای بدن یعنی رویای شخصی را می آفریند؟

چرا بیشتر افرادی که تجربه نزدیک به مرگ داشته اند، ترس از مرگ را کنار گذاشته اند؟ در این باره ببینید!

## ۹- رنج و پایان رنج

آیا رنج کشیدن به راستی لازم است؟ بله و نه.  
اگر این اندازه رنج نکشیده بودی، انسانیت تو عمقی نداشت،  
تواضع و همدلی نداشتی و اکنون این مطالب را نمی خواندی.  
رنج کشیدن، در لاک منیت شکاف ایجاد می کند، اما سپس در  
مرحله ای، دیگر رنج کشیدن فایده ای ندارد. رنج کشیدن لازم  
است تا زمانی که متوجه شوی که دیگر لازم نیست.

**معجزه این است:** در پس هر وضعیت، انسان یا شرایطی که  
«بد» یا «شر» به نظر می رسد، خیر عمیق تری پنهان است. خیر  
عمیق تر - از طریق پذیرش درونی آنچه هست - از درون و  
بیرون، خودش را به تو نشان می دهد.  
یکی از بالاترین حقایق بشر این است: «در برابر شر مقاومت  
نکن!»

## ۱۰- هیچ چیز غیرممکن نیست

خدا به ظرفیت شما آگاه است. هدف خدا این نیست که زمینه شکست شما را فراهم کند. این خود شما هستید که گاه به توان خود آگاه نیستید. شاید فکر کنید که به بالاترین ظرفیت (توان) خود رسیده اید و بیش از این انجام کاری برای شما ممکن نیست؛ اما باید بدانید که اگر واقعا توان آن را نمی داشتید، خداوند شما را در آن موقعیت قرار نمی داد. خدا شما را بهتر از خودتان می شناسد.

متأسفانه اگر به توانایی ها و استعدادهایی که خداوند در شما به ودیعه گذاشته، شک داشته باشید خداوند یاریتان نخواهد کرد. اما اگر ایمان شما کامل باشد هیچ چیز غیرممکن نخواهد بود، هیچ چیز ذهن ناخالص و خود بین، مانع رشد ایمان است. پس بیاموزید که فارغ از خودتان باشید. به خدا اعتماد کنید و بگوئید: "هر آنچه را که سزاوار آن هستم به من خواهد داد و هر چیزی را که شایستگی آن را نداشته باشم از من خواهد گرفت. هر آنچه را که بدان نیاز داشته باشم خدا بر ایم محفوظ نگه خواهد داشت و هر زمان که نیازم بدان چیز پایان یابد، آن را بازپس خواهد گرفت." اگر چنین اعتقادی داشته باشیم، همواره صلح و آرامش خود را حفظ خواهیم کرد.

## ۱۱- در هر سوراخی مار نیست!

ما باید دید خود را اصلاح کنیم. تنها چشم‌ها نیستند که می‌بینند بلکه "من" و به عبارتی نفس آدمی هم می‌بیند. به مراقبه بنشینید و از خود بپرسید "آیا من، مردم و محیطم را بدون تعصب می‌نگرم یا انعکاس تصویر خود را در آنها می‌بینم؟" ما معمولاً به هنگام مشاهده یک فرد دیگر، نه تنها او، بلکه اندیشه‌های مستقر در ضمیر خود را نیز می‌بینیم و این امر در نحوه بینش ما اثر می‌گذارد. این یک جریان بسیار طبیعی است و گریختن از آن بسی دشوار می‌باشد. وقتی این اتفاق رخ می‌دهد باید از خود بپرسید: "چرا آن شخص را این‌طور می‌بینم؟" یک ضرب‌المثل روستایی می‌گوید: "در هر سوراخی مار نیست."

شاید بطور اتفاقی ماری را ببینید که به درون سوراخی می‌خزد، پس خوب است بخاطر بسپارید که ممکن است در هر سوراخی ماری وجود داشته باشد، اما نه آنکه در هر سوراخی که می‌بینید، به دنبال ماری بگردید. پس مقوله‌های "مار" و "سوراخ" گرچه گاه با هم مرتبط می‌باشند، اما از نظر منطق دو مقوله جداگانه می‌باشند.

## ۱۲- دل ، پیروز است

دل در همه جا و همه کار نقش مهمی بر عهده دارد. نه تنها در زندگی زناشویی بلکه در همه روابط؛ با دوستان، همکاران، بستگان و حتی بیگانگان. اگر فرد دیگری که در برابر شماست از عقل استفاده می کند شما بیشتر باید دل خود را بکار گیرید. بخاطر بسپارید که سرانجام این دل است که پیروز خواهد شد. البته شاید مدتی بطول انجامد ولی سرانجام پیروزی با دل است. اگر واقعا بخواهید دل خود را بکار گیرید، خود به خود به همان سو هدایت خواهید شد و این هدف، امری خدایی است. بیش از پیش دعا کنید و به آن نیروی برتر و بالاتر از همه چیز و همه کس ایمان داشته باشید.

## ۱۳- دسترسی به منابع دانش چندان هم دشوار نیست

هرگز نمی توان یادگیری به کمک کتاب را با یادگیری عمیق تر درونی مقایسه کرد.

در درون طبیعت، منبعی از دانش نهفته است. اگر ذهن، پاک و روشن باشد بر راحتی می توان این منبع دانش را شناخت و بر راحتی

برای هر مشکلی راه حلی پیدا کرد. این منبع دانش در انحصار هیچ کس نیست و هر کسی می تواند به آن دست یابد.

## ۱۴- دست خدا را ببینید

اگر به خدا اعتقاد کامل داشته باشید، می آموزید که هر چه را پیش می آید بپذیرید. هیچ چیزی را طلب نخواهید کرد زیرا می دانید: "هر چه را که استحقاقش را داشته باشم، خدا برایم فراهم خواهد نمود و اگر لیاقت چیزی را نداشته باشم خدا آن را از من خواهد گرفت."

خداوند چیزی را شخصاً از شما نخواهد گرفت. او شخص دیگری را مأمور این کار خواهد کرد و خواهد گفت: "تو برو و آن چیز را از او بگیر." خداوند بوسیله کس دیگری این کار را انجام می دهد. بدون اینکه حتی آن کس خودش از این موضوع مطلع باشد. بنابراین آنگاه که از شما چیزی گرفته می شود به گیرنده آن نگاه نکنید و نگوئید که: "او چطور می تواند این کار را با من انجام بدهد؟" در عوض دست خداوند را ببینید که از طریق دست های دیگران عمل می کند.

## ۱۵- خود را با فرکانس الهی تنظیم کنید

بهترین روش برای پاک کردن ذهن و جسم، به نحو توام و همزمان، استفاده از صوت است فقط یکی از اسماء الهی را که دوست دارید انتخاب نموده و به تکرار آن بپردازید. بگذارید بدنتان با آن فرکانس ارتعاش داشته باشد. در ابتدا لازم است از درون بر روی آن ارتعاش تمرکز نمود. اما پس از مدتی، تمام سلول های بدن شما شروع به تکرار مانترا و دعا خواهند نمود. و بعد تمام وجودتان، تمامی شخصیت، ذهن و بدن و همه چیزتان بر روی طول موج آن ارتعاش تمرکز خواهند یافت. آن کلمه الهی مانند امواج رادیویی عمل می کند. وقتی به شما مانترایی داده می شود شما شخصیت تان را بر روی فرکانس خاصی تنظیم می کند. این مثل تنظیم نمودن رادیو است. موسیقی کیهانی که از سر منزل الهی می آید، مدام در همه جای کیهان در حال پخش است. خداوند هرگز پخش چیزهای زیبا را قطع نمی کند. بعضی ها رادیوی دل خود را با آن فرکانس درست تنظیم نمی کنند. و از این رو امواج مزاحم را دریافت می کنند. شما در اثر تمرین قادر خواهید بود رادیوی دل خود را تنظیم کنید. شما به گیرنده خوبی تبدیل خواهید شد و در آن صورت است که ارتباط درست با خداوند امکان پذیر می شود. ارتباط درست، انسجام و اتحاد را به همراه

می آورد. انسجام واقعی، تنها زمانی امکان پذیر خواهد بود که شما شخصیت تان را با فرکانس الهی تنظیم نمائید.

## ۱۶- راز

به هرچه فکر می کنید به همان تبدیل خواهید شد. اگر مدام به شکست فکر کنید شکست خواهید خورد. بگذارید از کاری که می کنید لذت ببرید. شادی واقعی زمانی بدست می آید که نه برای خودتان بلکه برای دیگران کار کنید. وقتی برای خودتان کار می کنید، اضطراب، نگرانی و ترس بوجود می آورید. و وقتی برای دیگران کار می کنید، آسایش و خوشحالی دارید. این "کارما یوگا" است. خدمت خالصانه به غیر از خود. اگر می خواهید واقعاً لذت ببرید، این تنها راه آن خواهد بود: برای خدا کار کنید (مستقیم یا غیر مستقیم). به نام خدا و خلقت او. همیشه مفهوم این گفتار کارساز را به خود تلقین کنید: "من کاری برای خودم انجام نمی دهم. نباید کاری برای خودم انجام دهم و میل هم ندارم کاری برای خودم انجام دهم. من فقط برای خدمت به دیگران زنده هستم." از دیگران مواظبت کنید و اگر دیگران نیاز به خدمت شما داشته باشند، مواظبت از شما وظیفه آنها می باشد. نیازی نیست که شما نگران وضعیت خود باشید. به یاد داشته باشید، اگر تصمیم بگیرید که مواظب خودتان باشید، ناچار هستید خودتان به تنهایی این کار

را بکنید، حال آنکه اگر به دیگران هم اجازه دهید که از شما مواظبت کنند، اشخاص بسیاری این کار را انجام خواهند داد. راز کار در این است: نگران مراقبت از خودتان نباشید، فقط به دیگران فکر کنید. آن وقت دیگران خود به خود از شما مواظبت خواهند کرد.

### ۱۷- ذره ای ایمان

ایمان و ترس ذره ای با هم سازگاری ندارند. اگر ایمان داشته باشید موردی برای ترسیدن وجود نخواهد داشت. همواره به خود بگوئید: "خدا مرا آفریده و به این جهان آورده و این اوست که مرا زنده نگه می دارد و به همه کارهای من رسیدگی می کند. خدا آنچه را که به آن احتیاج داشته باشم را به من عطا می کند و آنچه را که بدان نیاز نداشته باشم را از من بازپس می گیرد. اگر چیزی واقعاً مورد نیاز من نباشد، خداوند حتی با گریه و زاری نیز آن را به من نخواهد داد. چرا؟ برای اینکه ممکن است اساساً برای من مفید نباشد. بنابراین بهترین کار، سپردن زمام امور به مشیت الهی و تکیه و اتکال و ایمان به خداوند است و بس. فقط ایمان داشته باشید. ذره ای ایمان شما را به خیر و سعادت و خوشی رهنمون خواهد شد.

## ۱۸- اگر بخواهید با خدا ارتباط برقرار کنید

"ام" اولین آوایی است که خلق شد. در واقع آفرینش گر ناپیدا، برای تجلی و تجسمی که قابل درک آدمیان باشد، اول بصورت "ام" آشکار می شود. بنابراین اگر بخواهید با خدا ارتباط پیدا کنید، همان خدایی که ظاهراً در همین صدای "ام" به ارتعاش در می آید، می بایست دستگاه گیرنده قلب خود را با آن ارتعاش تنظیم نمایید، تا به خوبی قادر به دریافت آن ارتعاش باشید. به بیان ساده تر، رادیوی وجود شما باید با آن فرکانس ایستگاه فرستنده تنظیم شده باشد. خداوند از طریق فرکانس "ام" در حال انتقال مواهبی همچون انرژی، عشق، زیبایی و دعای خیر و برکت به سوی شما می باشد. حال اگر بخواهید این مواهب آسمانی را دریافت کنید، باید گیرنده وجود خویش را با همان فرکانس آوای "ام" تنظیم نمایید. به همین دلیل است که مدیتیشن و مانترا، تمرینی بسیار با اهمیت تلقی می شوند. در مقایسه با تمرین تکرار مانترا تمام تمرینات دیگر اهمیت ثانوی پیدا می کنند. تکرار مانترا (ذکر نام خداوند) وسیله ای است مستقیم برای هماهنگ کردن وجود خویش با ارتعاش کیهانی. حتی اگر هیچ یک از تمرینات دیگر را انجام نمی دهید، نباید خود را از تکرار مانترا محروم کنید. این تمرین حتی به تنهایی به شما کمک زیادی خواهد نمود. روزی حداقل سه بار، صبح، ظهر و عصر و حتی بیشتر با تکرار مانترای خود آوای "ام" را ایجاد و احساس کنید. بدین طریق است که همواره خواهید توانست گیرنده

درونی خویش را بر روی طول موجی خاص تنظیم کنید که دریافت کننده پیام های تعالی بخش روحانی از درگاه الوهیت باشد.

## ۱۹- همه ما در سطح روح با یکدیگر پیوسته ایم

همه ما با یکدیگر وابسته هستیم. همه ما متحد هستیم. تنها وظیفه ما این است که با درک این نکته آن را تجربه کنیم. همه ما در روح با یکدیگر متحد هستیم. این تنها رابطه ای است که با هم داریم و کسی قادر نخواهد بود به آن خلی وارد نماید. حتی اگر دو نفر بخواهند آن را قطع کنند، قادر به این کار نخواهند بود. بقیه روابط چیزی غیر از روابط معنوی و روحی هستند. آن روابط چون مبتنی بر عوامل متغیرند، همیشه در معرض تغییر قرار دارند. وقتی دو نفر با هم ازدواج می کنند شما پیوند آن دو را صرفاً در محدوده روابط زناشویی قلمداد می کنید. واقعاً چه مفهومی دارد؟ از دیدگاه و مشرب ما، این ازدواج در واقع تجسم خارجی پیوندی است معنوی و روحی که در گذشته های دور، و در بهشت یگانگی و اتحاد ارواح آدمی برقرار شده است. همه ما در سطح روح با یکدیگر ازدواج کرده ایم.

## بخش سوم: فقط عشق

تنها این نیروی عظیم عشق است که بر همه موانع و مشکلات فائق می آید. عشق یگانه منبع قدرت الهی است.  
گفته شده که خداوند محبت است.

در فصل سیزده ام رساله اول پولس رسول به قرن‌تیان می خوانیم که: "اگر به زبان های مردم و فرشتگان سخن بگویم و محبت نداشته باشم، مثل سنج فغان کننده شده ام و اگر پیغمبر باشم و علم و ایمان کامل داشته باشم و محبت نداشته باشم هیچم. و اگر همه مال خودم را صدقه بدهم و بدن خود را بسوزانم و محبت نداشته باشم باز فایده ای ندارد."

محبت حسد و غرور ندارد. خشم و سوءظن نیز ندارد. صبور است و همه چیز را باور می کند و امیدوار است.

### یک عبارت تأکیدی:

"عشق الهی هم اکنون در درون من و از طریق من، عالیترین کار خود را انجام می دهد. عشق الهی هم اکنون برای من و از طریق من، سلامتی، ثروت و خوشبختی زیادی می آورد."

### اما کورتیس هایپکینز می نویسد:

هر چه از آن دوست و برای دوست سرشار از عشق است. این موهبت به همان اندازه تو را دوست دارد که تو آن را دوست

داری. این موهبت تو را می جوید، پرواز می کند و به سوی تو می آید. اگر دریابی که آنچه را که دوست داری، خود عشق است. همه مردم عوض می شوند، وقتی که بدانی آنها خود عشق هستند. ما نیز در نظر مردم عوض می شویم وقتی بدانیم که ساختارمان عشق است. همه چیز، یعنی عشق. هیچ چیز در جهان به جز عشق وجود ندارد." براستی که چنین است.

**فلورانس اسکاول شین** نیز در کتابی به نام بازی زندگی و شیوه انجام این بازی نوشته است: "همه انسان های حاضر در این سیاره خاکی به عشق تمایل دارند. مشکل شما هرچه باشد، امتحانی درباره عشق است. اگر این امتحان را از راه عشق پس بدهید، مشکل شما حل خواهد شد. اگر از طریق عشق آن را حل نکنید، مشکل شما تا آن زمان ادامه می یابد تا از راه محبت مسأله خود را حل کنید زیرا مشکل شما تشریفی به سوی عشق است."

**چارلز فیلمور می نویسد:** "هر چه بیشتر درباره عشق حرف بزنیم، جای بیشتری در ضمیر ناخودآگاه ما باز می کند و اگر در اندیشیدن به افکار زیبا و دوست داشتنی اصرار کنیم و عبارات دوست داشتنی بر زبان بیاوریم، بدن ترتید عشقی بزرگ را به درون خود دعوت می کنیم. تنها با توسل به عشق می توان بر مشکلات غلبه کرد. عشق را فراخوانید و مشکلات خود را

برطرف کنید. اگر به نیروی عشق اعتماد کنید، انجام دادن هیچ کاری دشوار نخواهد بود."

**خلیل جبران می نویسد:**

با من از عشق حرف بزن، عشق برای رشد و پرورش تو مؤثر است. گمان نکن که می توانی عشق را هدایت کنی. به این فکر کن که اگر لایق باشی، عشق تو را هدایت می کند."

جبران خلیل جبران در مورد نیروی رهایی بخش عشق، می گوید:  
"به یکدیگر عشق بورزید، اما عشق را به اسارت نیاورید. بگذارید فضایی و فاصله ای برای کنار یکدیگر بودن وجود داشته باشد. با یکدیگر بخوانید، برقصید و شادی کنید. ولی تنهایی را از هم نگیرید. در کنار هم بمانید ولی به هم نچسبید."

امت فاکس گفته است: "وقتی از کسی رنجشی به دل دارید، حلقه ای آسمانی شما را به او وصل می کند، که تا ابد اسیر او می شوید. این اسارت هر چند روحی است ولی واقعی است. از هر چه متنفر باشید، این حلقه جهانی شما را اسیر آن می کند. اگر در همه دنیا حتی از یک نفر متنفر باشید، این حلقه شما را اسیر آن می کند."

یکی از قوانین روحانی این است که اگر می خواهید بر مشکلات خود غلبه کنید و به پیشرفت واقعی در زندگی نائل شوید ، حتماً باید عفو کنید. بسیاری از مردم واژه عفو و بخشش را دوست ندارند و به نظرشان کلمه ای ناخوشایند می آید. در حالی که معنای آن ، آزاد کردن ، رها ساختن و جایگزین کردن چیزهای بد با چیزهای خوب است.

"تو را آزاد می گذارم تا مسیر خیر و صلاح خود را بیابی. تو را رها می کنم تا به سوی زندگی دلخواه بروی. هر کسی که سعادت مند و خوشبخت می شود ، برای همه اطرافیان خود سعادت و خوشبختی می آورد."

"به راحتی می بخشم و همه انتقادها ، نفرت ها و خصومت ها را رها می کنم. به خداوند متوسل می شوم تا این که بارهای گران را از دوشم بردارد. نیروی سعادت بخش عشق مرا رها می سازد تا موهبت های زیادی را به دست آورم و آن ها را با دیگران تقسیم کنم."

اما کورتیس هاپکینز نیروی شفابخش شادی را به این صورت شرح می دهد: "شادی و سرور آهن ربایی است که تمام نعمت های دنیا را به سوی شما جلب می کند. افسردگی و اضطراب نیز

خاصیتی مغناطیسی دارد که همه مشکلات را جلب و به سوی شما هدایت می کند. در حالت افسردگی ، شفا و بهبودی وجود ندارد. برای آنکه از نظر متافیزیکی جهان و ماورای طبیعی بتوانید پیروز شوید ، لازم است شاد و سر حال باشید."

برای آنکه نیروی شفابخش عشق را زنده کنید ، عبارت زیر را تکرار کنید:

"با استفاده از نیروی الهی درونم زندگی من می تواند به همان خوبی باشد که می خواهم. در چراغ معبد جسم خود روغن عشق می ریزم و به بدنم جامه ای از ستایش و تحسین می پوشانم. با دیگران نیز به خوبی حرف می زنم و شکر می کنم که همه ما بزرگیم و بزرگی ما بر اثر فطرت الهی ماست."

"در ژرفای وجودم چشمه لایزال محبت ست.  
اکنون می گذارم این محبت به سطح آید و قلب و تن و ذهن و آگاهی و هستی ام را لبریز کند.  
و از من بجوشد و به هر سو روان شود و دیگر  
بار چندین برابر به سوی خودم باز گردد. هر  
چه بیشتر این محبت را بکار می برم و می بخشم،  
فزونی می یابد. این خزانه لایتناهی است. بخشیدن

محبت ، به من احساسی نیکو می بخشد؛ زیرا  
تجلی شادمانی درون من است. من خود را دوست  
دارم. از این رو ، خانه ای راحت برای خود می آفرینم.  
خانه ای که همه نیازهایم را برمی آورد. از زندگی  
در آن شادکامم. اتاقها را از امواج محبت می آکنم تا  
هر کس به آنها پانهد - از جمله خودم - این عشق  
را احساس کند و از آن نیرو گیرد. من خود را دوست  
دارم. پس به کاری دست می زنم که براستی از  
انجامش لذت ببرم. شغلی که همه توانایی ها و  
خلاقیت و استعدادهایم را به کار گیرد. با کسانی  
و برای کسانی که دوستشان دارم و دوستم می دارند  
و برایم درآمدی نیکو دارد. من خود را دوست دارم.  
از این رو ، نسبت به همه ، به شیوه ای مهرآمیز  
رفتار می کنم و می اندیشم. زیرا می دانم هر چه  
از من آشکار شود ، چندین برابر به خودم باز می گردد.  
من تنها مردمانی نازنین را به جهانم جذب می کنم،  
زیرا آنها بازتاب خودم هستند. من خود را دوست دارم.  
از این رو ، گذشته را می بخشم و همه تجربه های  
گذشته را رها می کنم و آزادم. من خود را دوست دارم.  
پس کاملاً در این لحظه زندگی می کنم و می دانم که  
آینده ام درخشان و شادمان و ایمن است؛ چرا که فرزند

محبوب کائناتم و کائنات به شیوه ای مهرآمیز – از اکنون  
تا ابدالآباد- از من مراقبت می کند. براستی که  
چنین است."

"من حقیقت را دیده ام  
مثل آنچه با ذهنم ساخته ام نیست.  
من آن را دیده ام ، دیده ام  
و تصور زندگی کردن با آن  
روح را برای همیشه تسخیر کرده است.  
اگر یک روز ، یک ساعت  
ناگهان همه چیز بخواهد به یک چیز تبدیل شود ،  
برترین آنها عشق و محبت است."

«فئودور داستایوسکی»

داستایوسکی می نویسد: "عشق سرآمد همه چیز در زندگی است. عشق  
جوهر کیهان است. چسبی است که همه چیز را با هم نگه می دارد.  
ماده خود و الاثر شماست. "خدا هست عشق" یک جمله دو طرفه  
است. زیرا اگر از طرف دیگر هم خوانده شود ، همان معنا را  
می دهد. "عشق هست خدا."

## یک نظریه برای اینکه بتوانید عشق را جانشین ترس کنید

از این نوشته «والت وایتمن» به نام «برگ های علف» رونوشتی بردارید و آنرا روی آینه تان بچسبانید و هر صبح آن را بخوانید. اگر مایل باشید به توصیه های شاعر گوش کنید ، به برطرف شدن ترس و باز شدن درون شما جهت پذیرش عشق کمک می کند:

«من همان طور که هستم وجود دارم و همین کافی ست.

اگر در جهان کسی از این موضوع باخبر نباشد ، من راضیم و اگر همه هم باخبر شوند باز من راضیم. یک جهان که برای خودم بزرگ ترین جهان است ، باخبر است و این خود من است و اگر همین امروز یا ده هزار سال یا میلیون ها سال دیگر به خود آیم ، می توانم با خوشحالی آن را پذیرفته یا با همان شادی منتظر بمانم.»

به خودتان خاطر نشان کنید که خداوند شما را با عشق کامل که تغییرناپذیر و جاودانی است آفریده است. بدن و ذهن شما تغییر می کند ، شما نه بدن و نه ذهن هستید شما به صورت روح که عشق خالص است آفریده شده اید و این همان نقطه ای است که می خواهید بر آن متمرکز شوید.

## جبران خلیل جبران :

### و اکنون با تو بگویم که کار با عشق چیست؟

کار با عشق آن است که پارچه ای را ببافی بدین امید که معشوق تو آن را بر تن خواهد کرد. کار با عشق آن است که خانه ای را با خشت محبت بنا کنی بدین امید که محبوب تو در آن زندگی خواهد کرد. کار با عشق آن است که دانه ای را با لطف و مهربانی بکاری و حاصل آن را با لذت درو کنی چنانکه گویی معشوق تو آنرا تناول خواهد کرد. و بالاخره کار با عشق آنست که هر چیز را با نفس خویش جان دهی و بدانی که پاکان و قدیسان عالم به تو می نگرند.

" اشو"عشق را نشانه ی حضور خداوند می داند و می سراید:  
آن گاه که عشق ورزی خدا، در هر سو حاضر است .  
آن گاه که نفرت وجودت را تسلیم خود سازد ،ابلیس در هر سو حاضر است .  
جایگاه توست که خود را بر واقعیت تحمیل می کند!

## بخش چهارم: تعالیم زندگی

### راهکارهای اصولی برای متحول کردن زندگی

رشد و پیشرفت نتیجه ایجاد تغییر و تحول در زندگی است. اگر همچنان در وضعیت فعلی خود بمانید، هیچ گاه به رشد و تعالی نمی رسید. شیوه تفکر و عملکرد خود را تغییر دهید تا بتوانید به کلیه اهداف خود دست پیدا کنید. باید توجه داشت که تغییر و تحول از یک روند ممتد پیروی کرده و هیچ گاه متوقف نمی شود. به محض متوقف شدن تغییر و تحول، رشد و پیشرفت شما هم متوقف می شود.

من قصد دارم تا مهم ترین تکنیک های موجود در زمینه ایجاد تغییر و تحول در زندگی را به شما معرفی کنم.

#### ۱- ریتم زندگی خود را آرام کنید

شما نیاز به زمان دارید تا بتوانید فکر کنید و افکار خود را در زندگی فردی بازتاب دهید. اگر تمام مدت سرتان شلوغ باشد، وقت کافی برای فکر کردن به اهداف خود ندارید چه برسد به اینکه بخواهید دست به عمل بزنید و زندگیتان را تغییر دهید. پس

ریتم زندگی خود را آرام و ملایم نمایید و برای تغییر در زندگی خود فضا ایجاد کنید.

سعی کنید آهسته به جلو پیش بروید تا در عین حال بیش از پیش از زندگی لذت ببرید. مشغولیت های بی مورد نه تنها لذت تماشای مناظر بی نظیر زندگی را از شما می گیرند بلکه باعث می شوند که شما هیچ حسی نسبت به اینکه کجا هستید، به کجا می روید و چه کاری انجام می دهید نیز نداشته باشید.

## ۲- خواستار تغییر باشید

"تمایل داشتن" ضروری است. این زندگی شماست، هیچ کس نمی تواند در آن تغییر ایجاد کند مگر خود شما. اگر خودتان خواستار تغییر نباشید، آنگاه هیچ چیز در این دنیا نمی تواند شما را مجبور به تغییر نماید.

به این منظور در ابتدا باید به خود بگوئید که با ایجاد تغییر، زندگی من از شرایط فعلی بهتر خواهد شد. اصلاً مهم نیست که زندگی شما تا چه اندازه خوب است. به هر حال باز هم جای پیشرفت و ترقی وجود دارد. از سوی دیگر اگر تصور می کنید که زندگی تان اصلاً خوب نیست، باز هم ناامید نشوید. همیشه جای امیدواری برای بهبود اوضاع وجود دارد. به خودتان بقبولانید که همیشه توانایی ایجاد تغییرات مناسب در زندگی را دارید.

### ۳- مسئولیت پذیر باشید

قبول مسئولیت های زندگی یک "باید" است. دیگران را بخاطر اتفاقات بدی که در زندگی تان رخ می دهد سرزنش نکنید. انگشت سرزنش خود را به سوی خانواده، دوستان، کارفرما و یا وضعیت بد اقتصادی جامعه نشانه نگیرید. خوبی و بدی موجود در زندگی مستقیماً به عملکرد فردی شما بستگی دارد. زمانی که مسئولیت این موارد را پذیرفتید، آنگاه می توانید انتظار ایجاد تغییرات شگرفی را در زندگی خود داشته باشید. باید تصمیم بگیریم که خودمان و نه اوضاع و احوال پیرامونمان را تغییر دهیم. با این روش می توانیم خیلی مؤثرتر عمل کنیم.

### ۴- ارزش های اصلیتان را مرور کنید

در اعماق قلب هر فرد اصولی وجود دارد که وی به شدت به آنها معتقد است. از خود سؤال کنید ارزشمندترین چیزی که در زندگی تان وجود دارد، چیست؟ احساس می کنید برای داشتن یک زندگی موفق باید چه اصولی را رعایت کنید؟ این ها ارزش هایی هستند که خودتان باید نسبت به آنها آگاهی داشته باشید. آنها را پیدا کنید و به خودتان یادآوری کنید.

## ۵- دلایل مهم زندگی تان را پیدا کنید

ایجاد تغییر کار ساده ای نیست. چرا که شما باید بر سکون حاکم بر زندگی خود غلبه کنید. درست مثل یک شاتل فضایی که برای غلبه بر جاذبه زمین نیاز به یک موشک پر قدرت دارد. شما هم برای غلبه بر سکون موجود در زندگی نیاز به یک منبع پر قدرت انرژی دارید. دلیل شما برای تغییر درست همان منبع انرژی است. برای پیدا کردن این دلایل ببینید چه چیزهایی برایتان مهم هستند.

## ۶- افکار نیروبخش را جایگزین افکار محدود کننده کنید

افکار محدود کننده جزء بزرگ ترین موانعی هستند که شما را از پیشرفت در زندگی محروم می کنند. ابتدا باید آنها را پیدا کنید تا بعداً بتوانید بر آنها غلبه کنید. به منظور تشخیص این قبیل افکار در ذهن خود به دنبال افکاری باشید که شامل عبارات زیر هستند:

"من نمی توانم....."

"قادر نیستم که...."

"من هیچ وقت نتوانستم....."

"هیچ راهی وجود ندارد که....."

هر زمان که در ذهن خود به یکی از این افکار برخورد کردید،  
آن را یادداشت نمائید و یک تفکر نیرو بخش را جایگزین آن  
نمایید. در مقابل هر جمله منفی یک جمله مثبت بنویسید.

#### ۷- عادات خوب را جایگزین عادات بد کنید

شما می بایست علاوه بر افکار محدود کننده، عادات بد خود را  
نیز پیدا کنید.

آیا عاداتی هستند که همیشه شما را از اقدام کردن باز می  
دارند؟

آیا رفتارهایی هستند که باید از آنها دست بکشید؟ بهتر است که  
لیستی از آنها تهیه نمایید.

سپس به جای اینکه سعی کنید آنها را ترک کنید، یک سری  
عادات مثبت برای جایگزین نمودن آنها در نظر بگیرید.

فرض کنید یکی از عادات بد شما تماشای بیش از اندازه  
تلویزیون است. به جای اینکه مدت زمان تماشای تلویزیون را کم  
کنید، به انجام کاری فکر کنید که جایگزین تلویزیون شود. به  
عنوان مثال مطالعه کردن را انتخاب کنید.

#### ۸- برای خود الگو و مربی انتخاب کنید

پیدا کردن یک الگو در زندگی کمکی بزرگ در راه تعالی  
آرمان ها محسوب می شود. او می تواند شما را راهنمایی کرده  
و مشکلات و موانع موجود بر سر راهتان را یاد آوری کند. با

این کار می‌توانید در وقت و انرژی خود صرفه جویی کنید. البته پیدا کردن یک مربی خوب ساده نیست و در ابتدا شما باید به او ثابت کنید که فرد مستعد و قابل‌هستید. سعی کنید در نظر او فرد مفیدی جلوه کنید. در کارها کمکش کنید تا ثابت کنید شاگرد زرنگی هستید و این ارزش را دارید که بر روی شما سرمایه‌گذاری کند.

#### ۹- انتظارات منطقی داشته باشید

باید از ابتدای راه انتظارات منطقی را در ذهن خود پیورانید. کار شما در مراحل ابتدایی به مراتب ساده‌تر است و هر چه جلوتر می‌روید موانع و مشکلات هم بیشتر می‌شوند. تغییر و انتظارات منطقی، شما را در شرایط سخت همچنان پا بر جا نگه می‌دارند.

#### ۱۰- پیوسته در حرکت باشید

مسئله اصلی آغاز نمودن کار است. زمانیکه شروع کردید، آن وقت می‌توانید با سرعت دلخواه به جلو پیش بروید. درست مانند هل دادن ماشین، در ابتدا باید نیروی زیادی به آن وارد کنید تا راه بیفتد، اما وقتی راه افتاد، نیاز به انرژی کمتری دارد.

همیشه در حال بهبود زندگی خود باشید. سعی کنید هر روزتان بهتر از دیروز باشد. همانطور که قبلاً هم گفتیم تا تغییر و تحول نباشد، خبری از رشد و پیشرفت هم نخواهد بود.

### معجزه عبارات جادویی باور نکردنی است...

افکار و اندیشه های ما و عبارات یا کلماتی که بر زبان جاری می سازیم، از نیروی عظیمی برخوردارند. اگر بخواهیم در زندگی خود فرد موفق‌تری باشیم و به نتایج مفیدی دست یابیم، باید الگوی تفکر و گفتارمان را تغییر داده و آنها را مثبت کنیم. آیا مایلید گفت و گوی درونی خود را به عبارات تاکیدی مثبت تغییر دهید؟ بد نیست بدانید هر موقع که فکری در سرتان است و هر زمانی که سخنی به زبان می آورید، در واقع به گفتن عبارات تاکیدی مشغول هستید.

تکرار عبارات تاکیدی مثبت و یا منفی، نقطه آغاز است و راه را برای دگرگونی باز می کند، به عنوان مثال به ضمیر ناخودآگاهتان می گوئید: «من مسئولیت پذیرم» یا «من از زندگی خسته شده ام».

وقتی عبارات تاکیدی را به کار می‌برید، در واقع به از بین بردن برخی چیزها از زندگی یا به آفرینش برخی چیزهای تازه در زندگی تان کمک می‌کنید؛

پس بهتر است عادت کنید این جملات و عبارات را به شیوه مثبت به کار ببرید، تا آنچه می‌آفرینید سلامتی، شادمانی، موفقیت و سعادت‌مندی باشد.

کلماتی که در عبارات تاکیدی به کار می‌روند نیز باید مثبت باشند. اگر بگوییم: «دیگر نمی‌خواهم مریض باشم»، ضمیر ناخودآگاه ما بیشتر کلمه مریض را می‌شنود که یک کلمه منفی است. آنچه که بهتر است بگوییم این است: «من به طور شگفت‌آوری احساس سلامتی می‌کنم» یا «من نور سلامتی و نشاط را می‌بینم که از من ساطع می‌شود».

ضمیر ناخودآگاه انسان خیلی روراست و بی‌پرده است. هیچ‌گونه تخلف و پیچیدگی ندارد و هر آنچه را که می‌شنود انجام می‌دهد. اگر چیزی در زندگی تان وجود دارد که آن را نمی‌خواهید، یکی از سریع‌ترین روش‌ها برای رها کردن آن این است که آن را با عشق و محبت متبرک ساخته و رهاش کنید و بگویید: «با دعای خیر برای تو رهایت می‌سازم و اجازه می‌دهم که بروی». این عبارت در مورد انسان‌ها، موقعیت‌ها و جنبه‌های مختلف زندگی بسیار موثر واقع می‌شود و حتی می‌توانید عادات ناپسند خود را با این عبارت تاکیدی ترک کنید.

وقتی برای اولین بار یک عبارت تاکیدی را به زبان می آورید، ممکن است حقیقی به نظر نرسد، ولی به خاطر داشته باشید، تکرار عبارات تاکیدی همانند کاشتن دانه های گیاه در زمین است. وقتی شما دانه ای را در زمین می کارید، روز بعد یک گیاه کامل نمی روید. باید زمان معینی سپری شود تا موقع رشد دانه برسد. همچنان که به گفتن عبارات تاکیدی ادامه می دهید و آماده می شوید تا آنچه را که نمی خواهید رها سازید، به تدریج می بینید که آن ها به حقیقت می پیوندند و راه های تازه ای پیش روی شما گشوده می شود. گاهی هم ممکن است اتفاق شگفت آوری روی دهد و یکی از دوستان شما از راه رسیده و بگوید: «آیا تا کنون این ها را امتحان کرده اید؟» و در این هنگام است که به مرحله بعدی موفقیت خود رهنمون می شوید و از امکانات موجود خود کمک می گیرید.

عبارت تاکیدی خود را همیشه به زمان حال بگویید. می توانید آن ها را به صورت آواز بخوانید تا بارها و بارها در ذهنتان تکرار شده و ملکه ذهنتان شوند. به خاطر داشته باشید که نمی توانید با عبارات تاکیدی خود، روی اعمال افراد دیگر تاثیر بگذارید. شما از قدرت ذهنی و معنوی دیگران آگاه نیستید و حق ندارید در فرآیند زندگی دیگران دخالت کنید؛ همانطوری که مطمئناً دوست ندارید با شما چنین کاری بکنند. پس بهتر است تنها به اصلاح خود بپردازید و برای دیگران فقط دعا کنید.

گفتن عبارات تاکیدی همانند سفارش غذا دادن به آشپزخانه کائنات است! وقتی به یک رستوران می روید و پیشخدمت می آید و دستور غذا را از

شما می‌گیرید، شما وی را تا آشپزخانه دنبال نمی‌کنید تا ببینید آیا آشپز  
فهرست غذای شما را می‌بیند یا این که او چگونه غذا درست می‌کند. بلکه  
راحت روی صندلی تان می‌نشینید و پیش غذا و نوشیدنی و.... را میل  
کرده و یا با دوستانتان صحبت می‌کنید و مطمئن هستید به محض این که  
غذایتان آماده شد، آن را برایتان می‌آورند. وقتی سفارش خود را به  
آشپزخانه کائنات می‌دهیم نیز، بهتر است در آرامش کامل به زندگی خود  
ادامه دهیم و مطمئن باشیم که درخواست ما در حال آماده شدن است.

حال اگر غذایتان را بیاورند و مشاهده کنید که غذای سفارشی شما نیست،  
اگر اعتماد به نفس داشته باشید، آن را بر می‌گردانید و می‌گویید: «خیلی  
متشکرم، ولی این سفارش من نیست، آنچه من می‌خواهم این است...» بله  
ممکن است در سفارش دادن غذا دقت کافی نکرده باشیم و در این زمان  
فقط کافی است با دقت بیشتر و روشن تر از قبل سفارش دهیم.

یکی از شیوه‌هایی که موجب می‌شود فرآیند زندگی برایتان به طور مثبت  
جلوه کند، این است که حقایق و اعتقادات فردی خود را با صدای بلند بگویید.  
بیاپید افکار و عقایدی را که شما را محدود می‌کند و از رسیدن به جنبه‌های  
مثبت زندگی باز می‌دارد، دور بریزید. عبارات تاکیدی زیر برای ایجاد  
تغییرات مثبت بسیار موثرند و وضعیت شما را سرو سامان می‌دهند:

• هر آنچه را که باید بدانم، برآیم آشکار می‌شود.

• هر آنچه را که نیاز دارم، در زمان و مکان مناسب و به شیوه ای نیکو به نزد می آید.

• من سالم و تندرست و سرشار از انرژی هستم.

• هر کجا باشم کامیاب و توانگرم.

• مشتاقم که دگرگون شده و رشد کنم.

• در جهان هم، همه چیز مخلوق خداوند می باشد و نیکوست.

جملات تاکیدی مورد نیاز خود را روی برگه های کوچک جداگانه ای بنویسید و حداقل به مدت ۳۰ شب، آنها را هر شب مطالعه کنید. دیری نخواهد پایید که در خود نوعی تغییر و دگرگونی مثبت احساس می کنید و به خواسته های نیکوی خود دست می یابید.

بر اساس اندیشه های " لوئیز هی "

**یادت باشد: ما تصادفی به دنیا نیا مده ایم!**

**شجاعت یعنی : بترس ، بلرز ، ولی یک قدم بردار !**

**یادت باشد : تو سزاوار بهترین ها هستی !**

**یادت باشد : مشکلاتت را در پاکتی بگذار که ته آن سوراخ باشد!**

**فراموش نکن : قطاری که از ریل خارج شده ، ممکن است آزاد باشد ، اما**

**راه به جایی نخواهد برد!**

## شناخت انسان بدون شناخت قدرت کلمات میسر نیست.

(( کنفوسیوس ))

### استفاده از عبارات تاکیدی

روزی یکی از مشتریان امیل کوئه دانشمند و داروساز فرانسوی اصرار داشت که بدون نسخه دارویی را در اختیارش قرار دهند. او برای رهایی از دست این مشتری یک دنده و مزاحم چاره ساده ای اندیشید و چند قرص تقویتی را به عنوان دارویی موثر و معالج به او داد. چند روز بعد همان بیمار با رضایت کامل از نتایج آن دارو برگشت و از امیل کوئه سپاسگذاری کرد. در حقیقت آنچه این بیمار را درمان کرد ایمان او به دارو بود. او در ذهن خویش درمان را امر مسلم می پنداشت و در نتیجه تحقق این باور همان شد که او می خواست. همین که امیل کوئه اهمیت این آزمایش را دریافت، تحقیقات خود را ادامه داد تا آن را گسترش دهد و عمومیت بخشد. او با خود اندیشید که اگر کلمه ای بیماری را درمان میکند مسلماً در شخصیت انسان نیز تاثیری عمیق بر جای خواهد گذاشت. سرانجام با تحقیقات فراوان فرمول ساده ای را ارائه کرد که استفاده از آن تاکنون زندگی هزاران نفر را دگرگون کرده است:

**((هر روز وضع من از هر جهت بهتر و بهتر می شود))**

نوشتن و تکرار اهداف عمده به صورت تلقینات مثبت یا جملات تاکیدی دومین روش مهم پس از تخیل و تصویر سازی برای استفاده از نیروی شگفت انگیز مغزمان است. تنها به یاد داشته

باشید که این القائنات را با هیجان و باور زیاد همراه کنید. رمز اثر بخشی در تکرار و هیجان و باوری است که هنگام استفاده از کلمات بروز می دهیم. جملات تاکیدی که بدون احساس خاص و به صورت پراکنده بیان شود هیچ گاه مفید و اثر بخش نخواهد بود.

## قدرت کلمات

روزی مرد کوری روی پله‌های ساختمانی نشسته و کلاه و تابلویی را در کنار پایش قرار داده بود روی تابلو خوانده میشد: من کور هستم لطفا کمک کنید . روزنامه نگار خلاق از کنار او می گذشت نگاهی به او انداخت فقط چند سکه در داخل کلاه بود. او چند سکه داخل کلاه انداخت و بدون اینکه از مرد کور اجازه بگیرد تابلوی او را برداشت آن را برگرداند و اعلان دیگری روی آن نوشت و تابلو را کنار پای او گذاشت و آنجا را ترک کرد.... عصر آنروز روز نامه نگار به آن محل برگشت و متوجه شد که کلاه مرد کور پر از سکه و اسکناس شده است. مرد کور از صدای قدمهای او خبرنگار را شناخت و خواست اگر او همان کسی است که ان تابلو را نوشته بگوید ، که بر روی آن چه نوشته است؟ روزنامه نگار جواب داد: چیز خاص و مهمی نبود، من فقط نوشته شما را به شکل دیگری نوشتم و لبخندی زد و به راه خود ادامه داد. مرد کور هیچوقت ندانست که او چه نوشته است ولی روی تابلوی او خوانده میشد:

**امروز بهار است، ولی من نمیتوانم آنرا ببینم !!!!!**

## تخیل و تصویر سازی

«فرانسیس چادوویک» اولین زنی بود که کانال ارتباطی انگلستان و فرانسه را با شنا طی کرد. در اولین تلاش در حالی که تنها حدود ۵ کیلومتر با ساحل فرانسه فاصله داشت با شکست مواجه شد. در آن هنگام مه غلیظی رویت فرانسه را برای او غیر ممکن ساخته بود. وقتی چادوویک متوجه شد که تا نزدیکی فرانسه رسیده بوده است، گفت:

"اگر فرانسه را دیده بودم حتما به آن می رسیدم."

### نتیجه:

برای آنکه به رویاهای خود دست یابید آنها را هر روز ببینید. بزرگترین دستور العمل برای تجربه موفقیت استفاده از نیروی «تخیل» است.

تمام بزرگان، انسانهای موفق و دانشمندان آگاهانه یا نا آگاهانه از قدرت تصویر سازی و تخیل خود استفاده کرده اند. هیچ چیز به این اندازه که هر روز لحظاتی را به تصویر سازی و تخیل اهدافتان اختصاص دهید به روند خلق آنها کمک نخواهد کرد. از بزرگترین کشفیات قرن حاضر اینست که مغز تفاوتی میان آنچه در عالم واقع روی می دهد آنچه ما تصور می کنیم قایل نیست. در واقع مغز آنچه را که در خیال خود میبینیم بعنوان یک واقعیت بیرونی محسوب می کند و نسبت به آن عکس العمل نشان می دهد.

کارهایی که می توانیم یا نمی توانیم بکنیم و آنچه راکه ممکن یا غیر ممکن می پنداریم بندرت ناشی از توانایی واقعی ماست بلکه بیشتر از عقایدی که نسبت به خود داریم سرچشمه می گیرد.

"آنتونی رابینز"

## لحظه جادویی

زندگی انسان داستانی واقعی است که اگر  
دلاورانه بر صحنه آید به لذتی بیش از آنچه  
که از افسانه ها انتظار می رود منجر می گردد.

(( امرسون ))

هر روز خداوند همراه با خورشید لحظه ای به ما ارزانی می دارد که در آن  
امکان تغییر آنچه که موجب بدبختی ماست وجود دارد. هر روز ما وانمود می  
کنیم که متوجه وجود این لحظه نیستیم. وانمود می کنیم که امروز شبیه دیروز  
و شبیه فرداست.

اما کسی که متوجه روزی که در آن زندگی می کند هست، آن لحظه جادویی را  
کشف می کند. لحظه ای که در آن همه اقتدار ستاره گان در ما نفوذ می کند و به  
ما اجازه می دهد که معجزه کنیم. لحظه جادویی به ما کمک می کند تا تغییر کنیم  
. ما را برمی انگیزد تا به جستجوی رویاهایمان برویم. بدبخت کسی است که از  
خطر کردن می ترسد. او هرگز سرخورده نمی شود، ناامید نمی شود و مانند کسی  
که در جستجوی تحقق رویاهایش زندگی می کند، رنج نخواهد کشید. اما هنگامی  
که به گذشته نگاه می کند چون همواره به جایی می رسیم که به گذشته نگاه می  
کنیم، قلبش به او خواهد گفت:

«با معجزه هایی که خداوند در مسیر تو قرار داده بود چه کردی؟ آنها را در  
اعماق چاله ای به خاک سپردی چون می ترسیدی که از دستشان بدهی؟ و حالا  
آنچه برایت باقی مانده، این است:

اطمینان به اینکه زندگیت را از دست داده ای؟ بیچاره کسی که  
این کلمات را از قلبش بشنود. آنوقت به معجزه ایمان خواهد  
آورد اما لحظات جادویی حیات او دیگر طی شده اند.»

## ...این گونه ببخشیم

روزی مردی عقربی را دید که در آب دست و پا میزند. او تصمیم

گرفت عقرب را نجات دهد، اما عقرب انگشت او را نیش زد. مرد

باز هم سعی کرد تا عقرب را از آب بیرون بیاورد، اما عقرب

بار دیگر او را نیش زد. رهگذری او را دید و پرسید:

«برای چی عقربی را که نیش می زند نجات می دهی؟»

مرد پاسخ داد:

این طبیعت عقرب است که نیش بزند، ولی طبیعت من این

است که عشق بورزم. چرا باید مانع عشق ورزیدن شوم فقط به

این دلیل که عقرب طبیعتا نیش می زند؟

عشق ورزی را متوقف نساز، لطف و مهربانی خود را دریغ

نکن، حتی اگر دیگران تورا بیزارند. اگر امتحان کنی می بینی

که چه احساس خوبی خواهی داشت.

## پاره آجر

روزی مرد ثروتمندی در اتومبیل جدید و گران قیمت خود با سرعت فراوان از خیابان کم رفت و آمدی می گذشت.

ناگهان از بین دو اتومبیل پارك شده در کنار خیابان يك پسر بچه پاره آجری به سمت او پرتاب کرد. پاره آجر به اتومبیل او برخورد کرد. مرد پایش را روی ترمز گذاشت و سریع پیاده شد و دید که اتومبیلش صدمه زیادی دیده است. به طرف پسرک رفت و او را سرزنش کرد.

پسرک گریان باتلاش فراوان بالاخره توانست توجه مرد را به سمت پیاده رو، جایی که برادر فلجش از روی صندلی چرخدار به زمین افتاده بود جلب کند. پسرک گفت:

"اینجا خیابان خلوتی است و به ندرت کسی از آن عبور می کند. برادر بزرگم از روی صندلی چرخ دارش به زمین افتاده و من زور کافی برای بلند کردنش ندارم. برای اینکه شمارا متوقف کنم ناچار شدم از این پاره آجر استفاده کنم."

مرد بسیار متاثر شد و از پسر عذرخواهی کرد. برادر پسرک را بلند کرد و روی صندلی نشاند و سوار اتومبیل گران قیمتش شد و به راهش ادامه داد.

**در زندگی چنان با سرعت حرکت نکنید که دیگران مجبور شوند برای جلب توجه**

**شما پاره آجر به طرفتان پرتاب کنید!**

خدا در روح ما زمزمه می کند و باقلب ما حرف می زند، اما بعضی اوقات زمانی که وقت نداریم گوش کنیم، او مجبور می شود پاره آجرى به سمت ما پرتاب کند.

## یاد خدا آرامبخش قلب هاست

مرا یاد کنید تا یاد کنم شما را.

(( بقره - ۱۵۲ ))

هنرمند بزرگ «هولمن هانت» تصویری از حضرت عیسی را نقاشی کرده است که در آن مسیح در باغی ایستاده است در یک دست فانوسی دارد و با دست دیگر به دری می‌کوبد. یکی از دوستان هانت به او گفت: هولمن، تو در این نقاشی مرتکب یک اشتباه شده‌ای، این در دستگیره ندارد. هانت پاسخ داد:

"این اشتباه نیست زیرا این در قلب بشر است که تنها می‌تواند از درون باز شود."

### پاراماهانسایوگاناندا:

سعی کن این فکر مسموم را که خداوند با همه قدرت و جلال و جبروتش در آن دوردست‌ها در بهشت و شما چون کرمی کوچک، ضعیف و در مانده غرق در مشکلات و در گل فرو مانده هستید، را از ذهن بیرون کنید. فراموش نکنید که در، پس قدرت و اراده شما اراده عظیم حق نهفته است.

### ساتیا سایی بابا :

فاصله ای که بین خود و خدا دارید همان فاصله ای است که شما با خود دارید.

## وین دایر:

انسان دارای روح نیست ، بلکه او خود روح است . شما روحی هستید با یک جسم نه اینکه جسمی با یک روح.

## جبران خلیل جبران :

خداوند اندیشید و نخستین اندیشه اش فرشتگان بود. خداوند سخن گفت و نخستین واژه اش "انسان" بود.

## سن آگوستین:

اشخاص برای دیدن شگفتی ها تن به سفر می دهند : از بلندیهای کوهها، از امواج عظیم دریاها ، در امتداد طولانی رودخانه ها ، در دل وسیع اقیانوسها ، در حرکت دورانی ستاره ها ، اما از کنار خود بی توجه عبور می کنند.

## ناتانیل براندن :

اولین ماجرای عشقی که باید در این جهان با موفقیت به کمال برسانیم رابطه ای است که با خود داریم و تنها بعد از این مرحله است که می توانیم برای برقراری یک ارتباط آماده شویم و فقط پس از این مرحله است که قادر به عشق ورزیدن هستیم و می توانیم عشق دیگران را به درونمان راه دهیم .

## دیپاک چوپرا:

آنچه حکایت عشق را خلق می کند این توانایی است که خود را دوست داشتنی ببینیم.

## عبارات تاکیدی مثبت

به خاطر بسیار:

هیچ گاه از محبت هدر رفته سخن مگو

مطمئن باش محبت چیزی نیست که هدر رود!

\*\*\*\*

فراموش مکن:

فرصت ها و شانس ها اغلب در بطن مشکلات و گرفتاری ها پنهانند!

\*\*\*\*\*

روز که تمام مسئولیت خود را به عهده بگیری از عذر و بهانه

بگریزی و گناه شکست را به گردن دیگران و امگذاری، آن روز

سرآغاز گام های موفقیت توست!

به خاطر بسیار:

تنها زمانی که انسان بتواند ستایش کند و دوست بدارد، جوان می ماند!

کاری کنید تا دیگران هم احساس کنند که وجود آنها نیاز است!

همه را با اندیشه های نیک خویش به سوی خود جلب کنید!

تلاش کنید! تلاش کنید!

یادتان باشد که باد موافق برای کشتی ای می وزد که باد بانی

افراشته داشته باشد!

فراموش مکن:

شکست های ما مولود بی اعتقادی مان به نیروهای نهفته در

اعماق ضمیرمان می باشد،

اگر تکامل خلقت را در خود بیابیم و

به اسرار آن پی ببریم،

جهانی سرشار از قدرت را در خود باز

خواهیم یافت که با آن خواهیم توانست ، کوهها را نیز جا به جا کنیم!

ما به دنیا آمده ایم تا...

حرکت زندگی از نامریی به مریی است، ما به دنیا آمده ایم تا

شادی و شمع زندگی را تجربه کنیم.

یکی از دلایل فقر حقیر شمردن و کثیف دانستن پول است.

برای ثروتمند شدن، از ذهن خود پاک کنیم که فقر فخر است.

به خاطر بسیار:

شما برای این آفریده شده اید تا در زندگی موفق و پیروز باشید  
و تمام اشکالات و موانع را از پیش پای بردارید و استعداد های  
خود را شکوفا سازید .

هر صبح بخوانید:

امروز واقعه ای خوش در انتظار من است.

هر روز با خود تکرار کنید:

ارتقاء و پیشرفت من در دست خودم است. من در تمام زمینه ها  
ترقی می کنم. هوش بیکرانم مرا هدایت میکند و راه های تازه ای  
به من نشان میدهد!

هر صبح با خود بخوانید:

من به خودم وزندگیم اعتماد دارم. من دارای اراده ای پولادین  
هستم و از مشکلات نمی ترسم.

هر پگاه نجوا کنید:

من انسانی هستم با نشاط ، خوش بین و امیدوار و سرشار از عشق و محبت به مردم .

هنگام برخورد با مشکلات بخوانید:

در هر موقعیتی می توام از اراده ام کمک بگیرم و راه حلی برای مشکلاتم پیدا کنم.

برای دستیابی به آرامش بخوانید:

زندگی را همین طور که هست میبینم نه آنگونه که باید باشد !

فراموش نکنید:

فقط بخوانید ، زیرا دانش نهفته در درون کتاب ها جان های بسیاری را نجات داده است .

نیروی آسمانی پاسخ ایمان و باور انسان است !

به یاد داشته باش:

اخلاقت را عوض کن تا زندگیت عوض شود !

ایمان همانا باور داشتن به طلوع سپیده دمان و بارور شدن مزارع  
و کشت دانه و برداشت محصول و غیره است و چیزی جز آن  
نیست.

به برآورده شدن آرزو های خود اینگونه ایمان داشته باشید.

گرایش به نیروی آسمانی ، درمان و سعادت شخص را به همراه  
خواهد آورد .

یقین بدانید که نیروی آسمانی را اگر درست به کار گیریم ، یارو  
مددکار ما در زندگی خواهد بود .  
با خود تکرار کنید:

خداوند نگهبان و پشتیبان من است و هم اوست که در هر لحظه به  
یاری من می آید و مرا از نعمت های خود بی نیاز می سازد !

از یاد نبرید:

نیرویی که در ما وجود دارد به موقع به یاریمان می شتابد .

از یاد مبر:

هر چیزی در هستی با متضاد خود رشد می کند .

از خاطر میر:

گاهی می توان فرسنگ ها فاصله را با یک شاخه گل از میان برد.

مهم نیست که به هنگام فرا رسیدن مرگ در کجای جاده باشی.  
بلکه مهم آن است که در جاده، درست باشی. سفر درستی را در  
پیش گرفته باشی و به سوی مقصدت که خود انتخاب کرده ای،  
پیش بروی.

## مشکلات را شکلات کنید:

نورمن وینسنت پیل:

طی سالیان دراز دریافته ام که مشکلات انسانها را بزرگ یا کوچک می کند و هیچ گاه او را همانطور که هست باقی نمی گذارد. برخی از مردم تحت فشار مشکلات می شکنند و برخی دیگر، مشکلات را می شکنند.

آنتونی رابینز:

مهم نیست که شما که هستید و چه بر سرتان آمده است. هدف از زندگی رشد است و مشکلی که اکنون برایتان رخ داده است، دلیل رشد شماست و اگر رشد نکنید نمی توانید خوشحال باشید

ج . ویلارد ماریوت :

الوارهای خوب آسان بدست نمی آیند. درختان ضخیم طوفان های سخت تری را از سر گذرانده اند.

سخن آخر:

خوب، به پایان این کتاب می‌رسیم. امیدوارم مطالبی را که از نظر گذرانیدیم، مورد پسند شما خوانندگان گرامی قرار گرفته باشد. امید می‌رود، این کتاب اثری مفید هر چند ناچیز بر شما خوانندگان عزیز گذاشته باشد.

در پایان این اثر، فهرست منابع استفاده شده را نوشتم تا برای اطلاعات بیشتر از آنها استفاده کنید.

در آخر بی‌صبرانه منتظر نظر، پیشنهاد و انتقاد شما دوست مهربان هستم.  
همیشه در پناه الطاف الهی باشید.

Email:hosseinw240@yahoo.com

## فهرست منابع:

- ۱- کتاب گفتگو با خدا جلد (۱): نیل دونالدوالش
- ۲- از قدرت عشق: کاترین پاندر
- ۳- معجزه ذهن: دکتر مرتضی احمدی منش
- ۴- لطفا گوسفند نباشید: محمود نامنی
- ۵- خود مقدس شما: وین دایر
- ۶- سکون سخن می گوید: اکهارت تله
- ۷- این لحظه طلایی: سات چیت آناندا
- ۸- در پناه او: جی پی واسوانی