

به نام خداوند جان و خرد

# مسیر جادویے شہود

زندگے مسیری پیچ و خمے است کہ من ہر لحظہ شکفت زدہ  
حوادث عجیب و غریب آن ہستم

مترجم: سمانہ فلاح

شاہکاری تازہ از:

فلورانس اسکاویل شین

با مقدمہ لوئیز ہی

انتشارات طاہریان

سرشناسه: شین، فلورانس اسکاول، - ۱۹۴۰م.  
Shinn, Florence Scovel  
عنوان و نام پدیدآور: مسیر جادویی شهود/ نویسنده فلورانس اسکاول شین؛ با مقدمه لوئیز هی؛  
ترجمه سمانه فلاح.  
مشخصات نشر: تهران: طاهریان، ۱۳۹۳.  
مشخصات ظاهری: ۵۶ ص.؛ مصور.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.  
شابک: 978-600-6235-55-4  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۱۳، intuition، The magic path of  
موضوع: شهود  
موضوع: خودسازی  
موضوع: پرورش روح  
شناسه افزوده: هی، لوئیز ال، ۱۹۲۶ - م.، مقدمه نویسنده  
شناسه افزوده: Hay, Louise L.  
شناسه افزوده: فلاح، سمانه، ۱۳۶۴ - مترجم  
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ م ۶۹۳ ش/۵/۲۱۵ BF  
رده بندی دیویی: ۱۵۳/۴۴  
شماره کارشناسی ملی: ۳۵۱۸۰۲۹



## «مسیر جادویی شهود»

- نویسنده: فلورانس اسکاول شین ● مقدمه: لوئیز هی ● مترجم: سمانه فلاح
  - ناشر: انتشارات طاهریان ● نوبت چاپ: اول ● سال چاپ: ۱۳۹۳ ● تیراژ: ۵۰۰ جلد
  - طرح جلد: آرزو خسروپور ● قیمت: ۴۰۰۰ تومان ● چاپ جلد: ژیک
  - چاپ متن: چاپ سجده ● صحافی: ناصر ● شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۳۵-۵۵-۴
- آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک ۲۶۶، طبقه چهارم، واحد ۱۱  
تلفن: ۶۶۴۹۲۷۳۳ تلفکس: ۶۶۹۷۴۱۵۲
- برای شرکت در قرعه کشی خوانندگان مجموعه کتاب‌های به سوی موفقیت، لطفاً حتماً عدد  
۱ را به شماره ۰۶۶۴۹۲۷۳۳-۱۰۰۰۰ ارسال کنید تا یکی از برندگان ما باشید.

تقدیم به روح بزرگ

شاعره بزرگ ایران زمین

بانو سیمین بهبهانی

یادش گرامی باد

## فهرست:

دعا تماس تلفنی شما با خداوند است و ایمان قلبی تماس تلفنی خداوند با شماست.....	۸
چگونه از نظر مالی تغییر کنیم.....	۱۲
مسیر جادویی شهود.....	۱۶
چگونه نوع طرز فکر خود را تغییر دهیم.....	۲۱
سلامتی و شادکامی.....	۲۴
آینده با اکنون پیوند بزنید.....	۲۹
خانه‌ای که ایمان بر ایمان می‌سازد.....	۳۳
اجازه دهید که آرزوهای قلبی‌تان به بیماری‌های قلبی تبدیل شوند.....	۳۷
هوش بی‌نهایت، بزرگترین جادو.....	۴۳
هر آنچه که در دنیا است از آن توست.....	۴۹

## مقدمه لوئیز هی

در سال ۱۹۲۵ خانم فلورانس نخستین کتاب خود را با عنوان «بازی زندگی از تولد تا مرگ» درباره علوم ماورای طبیعت نوشت و مفاهیم تازه‌ای را در آن معرفی کرد. مدتی پس از نگارش آن کتاب، من به دنیا آمدم.

اگرچه خانم فلورانس در سال ۱۹۴۰ از دنیا رفت، اما من قبلاً احساس می‌کردم که رابطه دوستی بسیار طولانی با او داشته‌ام. در واقع در سال ۱۹۷۲ هنگامی که می‌خواستم تحقیقات خود را در زمینه علوم غیر طبیعی آغاز کنم با مفاهیم و طرز فکر او آشنا شدم، خوشبختانه، در زمینه‌های بسیاری من با نظر او موافق بودم و احساس می‌کردم که می‌توانم دنباله‌رو و ادامه دهنده راه او باشم. از این رو به یکی از طرفداران و دوستداران او تبدیل شدم. من اغلب از جملات بسیار زیبایی او استفاده می‌کنم و آنها را نیز به دیگران یاد می‌دهم.

پس از گذشت سالهای طولانی در پاییز سال ۲۰۱۲ یکی از جویندگان کتابهای خطی و قدیمی نسخه دست نویس و چاپ نشده‌ای از خانم فلورانس یافت. بخشی از آن نسخه شبیه یک نامه بود که در آن نوشته شده بود:

این نوشته‌ها حاصل تلاش‌های مستمر خانم فلورانس اسکاول شین است. لطفاً آنها را به دست خانم لوئیز هی برسانید. او کسی است که می‌تواند راه مرا ادامه دهد و پس از مرگ نوشته‌هایم را به چاپ برساند.

و این کتاب همان کتاب تازه کشف شده از فلورانس اسکاول شین است.

### درباره نویسنده

فلورانس اسکاول شین در سال ۱۸۷۱ در کامدن، نیوجرسی به دنیا آمده است. او یک معلم مشهور، هنرمند فرهیخته و نویسنده بسیار معتقد بود که افکار بسیار جالبی داشت. او در طول عمر خود کتابهای فراوانی در زمینه خودشناسی و مراحل رسیدن به کمال نوشت و سخنرانی‌های بسیاری در رابطه با این مباحث برگزار کرده است. همچنین در کنار او، لوئیزی نیز از پیشگامان دگرگونی‌های فردی و شخصیتی می‌باشد.



## مسیر جادویی شهود



زندگی مسیر پرپیچ و خمی است که من هر لحظه شگفت‌زده حوادث عجیب و غریب آن هستم. اما خداوند به من قدرتی داد که بتوانم تحت عنوان اختیاراتم آنچه را که به عنوان سرنوشت برایم تعیین کرد، با ذهنم انتخاب و با دست‌هایم تغییر دهم. حال هدف من از چاپ این گنجینه کوچک این است که شما خوانندگان عزیز بتوانید درس‌های زندگی را از آن بیاموزید و نهایت استفاده را از آن ببرید.



## درس ۱

## دعا تماس تلفنی شما با خداوند است و ایمان قلبی تماس تلفنی خداوند با شماست

دعا نوعی تقاضای عاجزانه از پروردگار است. یعنی درخواست چیزهای خوب در اولین فرصت از خداوند. در واقع این وجدان ماست که می‌فهمد خداوند دعای ما را مستجاب کرده (نه چشم و گوش سر).

خانمی بود که مجلات مذهبی با موضوعات معنوی گران‌قیمتی می‌خرید تا در آن زمینه آگاهی خود را بالا ببرد. در واقع کسی نبود که به او بگوید و یا او را مجبور کند که چنین چیزهایی را بخرد، بلکه ضمیر ناخودآگاه او چنین درخواستی داشت. به نظر من یکی از راههای بالا بردن میزان بینش و بصیرت فردی این است که هر شب قبل از خواب با خود بگوییم:

«فردا صبح معلوم می‌شود که چگونه باید از فرصت دوباره برای زیستن استفاده کنم»

با این وجود قبل از اینکه صبح بشود، ایده‌های تازه به ذهن ما می‌رسند و فردای ما را می‌سازند. به همین خاطر است که می‌گوییم دعا تماس تلفنی شما با خداوند و ایمان تماس تلفنی او با شماست.

حال باید دید که ایمان از کجا سرچشمه می‌گیرد. ایمان هر کسی درون ضمیر ناخودآگاه با وجدان او جای گرفته است. برخی دیگر می‌گویند





ایمان مطلق بخشی از وجود خداوند است. حالا شاید از خود بپرسید که ضمیر ناخودآگاه یا وجدان چیست. چیزی که شما قلباً و عمیقاً درون خود احساس می‌کنید از ضمیر یا وجدان شما بیرون می‌آید. برخی دیگر چنین احساسات درونی را روح ایمان معرفی می‌کنند و می‌گویند:

### **لحظه‌ای بایست تا قدرت روح ایمان درونت را ببینی**

با این وجود ما اگر بخواهیم به دنبال چیزی درون خود برویم، به چیز دیگری دست پیدا می‌کنیم. مثلاً از ضمیر ناخودآگاه شروع می‌کنیم، اما به ایمان و جنبه‌های مختلف آن می‌رسیم. ما باید درون خود را زیر و رو کنیم و هر آنچه داریم بیرون بریزیم. پس باید آرام باشیم و آنچه که درون خود داریم را بپذیریم و باور کنیم.

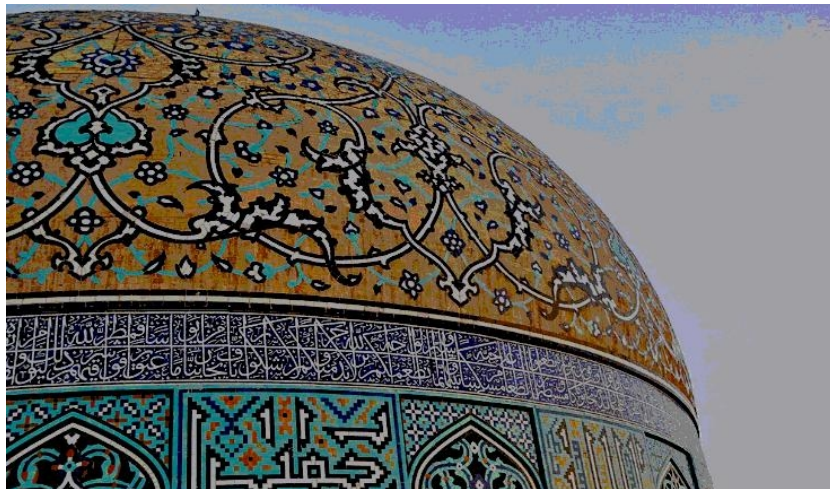
بنابراین اصلاً نیازی به تلاش‌های سخت، ترس، نگرانی و یا هر چیزی که اذیت‌مان کند، نداریم. در حقیقت ما باید تمام بدی‌ها را از خود دور کنیم. باید لحظه‌ای تأمل کنیم و باوقار و متانت همیشگی خود، قدرت درون‌مان را حفظ کنیم. زیرا عصبانیت و بی‌میلی بینش ما را ضعیف می‌کنند و روی دیدگاه‌هایمان تأثیر می‌گذارند.

برای مثال شما یکی از دوستانتان را در خیابان می‌بینید، با هیجان از او می‌پرسید: چه هوای خوب و دل‌انگیزی! او جواب می‌دهد: بله، اما به نظر می‌رسد که نگاه شما به امروز خیلی کسل‌کننده است! شما دوباره با همان حس شادابی‌تان می‌گویید: اوه، نه من هرگز چنین حس خوبی نداشته‌ام. او دوباره جواب می‌دهد: احتمالاً شما همیشه نظرات منفی و بدی داشته‌اید و کلاه نقابدار بدبینی را تازه امروز از روی سرتان برداشته‌اید. شما با افکار پریشان‌تازان بلافاصله به سمت خانه به راه می‌افتید تا هرچه زودتر خود را جلوی آینه ببینید. احساس بدی در دل



دارید و نمی‌توانید آنچه را که از دوستان شنیده‌اید، هضم کنید. با ناامیدی درون خود را جستجو می‌کنید تا به چیزی برسید. ابتدا احساس می‌کنید که باید آنچه از دوستان شنیده‌اید را فراموش کنید و او را ببخشید و برای اینکه بیشتر متوجه حرفهای او شوید، منتظر موقعیت بعدی که او را دوباره ملاقات کنید، بمانید. اگرچه به ظاهر موضوع را فراموش کرده‌اید، اما هنوز ذهن‌تان درگیر آن است. چند روز بعد که دوباره به او می‌گویید: چه روز دوست داشتی و خوبی! او دوباره در جواب شما می‌گوید: چه نظر خوب و جالبی! این کلاه زیبای خوش‌بینی را از کجا خریده‌ای؟ چقدر به تو می‌آید!

همانطور که متوجه شده‌اید ما با حفظ متانت و وقار خود می‌توانیم در برابر نظرات دیگران از خود واکنش نشان دهیم. کاملاً مشخص است که با حفظ آرامش می‌توان کلاه خوش‌بینی را روی سر گذاشت و بدون هیچ دغدغه‌ای از زندگی لذت بُرد.



بازی زندگی یک بازی هدفمند است. هرچه را که به آن بدهی، به همان شکل به خودت باز می‌گردد. حضرت مسیح در این باره فرموده: با



آزردن دیگران ابتدا خودت را می‌آزاری. همه ما درون خود نیروهای مرموزی داریم و آنها را به شکل کلمات بر زبان می‌آوریم و یا در ذهن‌مان به افکار تبدیل می‌کنیم. اگر کسی بخواهد به مسائل ذهنی و افکار خود بیشتر توجه کند، انعکاس افکار و ذهنیات خود را می‌بیند. هرچه بیشتر بدانیم مسئولیت سنگین‌تری خواهیم داشت. بنابراین باید درس‌های زندگی را خوب یاد بگیریم و تجربیات فراوانی کسب کنیم.

حتی نسبت به دشمنانمان نیز باید نیت خوبی داشته باشیم تا بتوانیم از تأثیرات آنها روی خود به خوبی محافظت کنیم. دشمنان ما همان نتایج افکار موجود در ضمیر ناخودآگاه‌مان هستند. اگر ما از آنها متنفر باشیم، در کوتاه‌ترین زمان نیز از خودمان متنفر می‌شویم و از همه چیز و همه کس می‌ترسیم. هنگامی که کسی رفتار ناعادلانه‌ای با ما دارد، روح ما را غرق خشم و غضب می‌کند. به طوری که ما نمی‌توانیم دوباره او را ببخشیم و با او مهربان باشیم. زمان می‌گذرد و دوباره در موقعیتی دیگر، شخص دیگر چنین رفتار بدی را با ما تکرار می‌کند. در واقع حقیقت اصلاً اینطور نیست. این افکار و نظرات منفی شما هستند که در ضمیر ناخودآگاه شما ثبت شده‌اند و دوباره تکرار می‌شوند. زیرا ضمیر شما بدبینی و بی‌انصافی را به بهترین شکل برای خود تعریف و در خود حفظ کرده است. بنابراین فقط یک راه برای خنثی کردن چنین ذهنیتی وجود دارد. باید نسبت به تمام مسائلی که از آنها نفرت داریم خوش‌بین و مثبت‌اندیش باشیم و با خود بگوییم: خوش‌بینی من همانند قلعه‌ای محکم مرا احاطه کرده و از من محافظت می‌کند. امروز تمام دشمنانم را به چشم دوستانم نگاه می‌کنم. تمام ناهماهنگی‌ها را با هم



هماهنگ می‌کنم. تمام بی‌عدالتی‌ها را به سراسر عدل و انصاف تبدیل می‌کنم.  
اگر شما نیز چنین جملاتی را با خود زمزمه کنید معجزه انصاف و عدالت داشتن نسبت به دیگران را می‌بینید.  
همانطور که کیمیاگران فلزات قدیمی و بی‌ارزش را به طلا تبدیل می‌کردند، شما نیز باید تمام بدی‌ها و پلیدی‌ها را به خوبی‌ها و پاکی‌ها تبدیل کنید.



بنابراین به شما می‌گویم، چیزی که در دعاهایتان از خداوند درخواست می‌کنید، حتماً بدست می‌آورید و او همیشه همراه و یاور شماست.

## درس ۲

### چگونه از نظر مالی تغییر کنیم

شکرگذاری باعث افزایش نعمات خداوند می‌شود، در حالی که کفر و ناسپاسی نعمات را از بین می‌برد.



دیدگاه مادی به پول و حقوق و سرمایه‌ها مربوط می‌شود که همگی پایان‌پذیرند. اما دیدگاه معنوی به دید شما به خداوندتان برمی‌گردد. بنابراین برای حفظ هستی و دارایی‌تان هرآنچه را که به خداوند باز می‌گردد از او طلب کنید. به یاد داشته باشید هنگامی که خداوند دری را به رویتان می‌بندد، در دیگری را برایتان باز می‌کند.

پول یکی از نشانه‌های آزادی است اما داشتن و نداشتن آن به مشیّت الهی باز می‌گردد. مشیّتی که هرگز قابل دیدن و لمس کردن نیست. پس هنگام درخواست از خداوند ابتدا باید از او بخواهیم که همیشه ما را در پناه خود نگه دارد و با مشیّت‌های غیر قابل تصورش زندگی‌مان را شاد گرداند.

برای نشان دادن ایمان‌تان هر کاری بکنید. زیرا ایمان بدون هیچ عملی، خالی از ارزش است. کیف تازه‌ای بخرید و با خود بگویید از این پس این کیف، کیف جادویی من خواهد بود. و من آن را با ایمان و اعتقاداتم پر می‌کنم. همچنین خودکار تازه‌ای بخرید و باز بگویید: با این خودکار جادویی ایمان و اعتقاداتم را روی برگه‌هایی می‌نویسم و در کیفم نگهداری می‌کنم. آنقدر صبر می‌کنم تا قلبم نیز مانند کیفم سرشار از ایمان شود.



چیزها نمی‌توانند شما را از آن خود کنند، اما شما می‌توانید صاحب آنها باشید. بنابراین ترسی برای از دست دادن‌شان نداشته باشید زیرا شما هرگز صاحب چیزی که از آن می‌ترسید، نمی‌شوید. و حتی اگر آن را به طور اتفاقی و تصادفی بدست آورید، در اندک زمانی از دست می‌دهید. برای مثال خانمی چند مراورید زیبا و گرانبه داشت. او هر روز با خود می‌گفت: من بالاخره این مراوریدها را می‌خورم. پس از مدتی آن خانم با وجود ثروت فراوانی که داشت، فقیر شد و تمام مراوریدها را فروخت تا بتواند با خرید غذا شکم خود را سیر کند.

کلمات و افکار قدرت رادیواکتیوی دارند و سریع جذب بدن می‌گردند. آنها یا باعث پیشرفت و ترقی شما می‌شوند یا باعث سرشکستگی و حقارت. پس بهتر است نعماتی که خدا به شما ارزانی داشته را هر روز بشمارید تا راهی برای سراریز شدن دیگر نعمات خداوند به رویتان باز شود. به آنچه که دارید قانع باشید و به خاطر آنها خدا را از صمیم قلب شکر کنید. خداوند بندگان را دوست می‌دارد که لحظه به لحظه او را شکر می‌کنند به یاد او هستند.

جملات زیر تأثیر بسیار خوبی روی شما می‌گذارند:



از اینکه خداوند بزرگترین نعمت در این دنیا - زندگی - را به من هدیه داده، شکرگزار هستم. او همه چیز را به بهترین شکل برایم آماده ساخته، قبل از اینکه کاری کنم و یا حرفی بزنم. حال از او درخواست می‌کنم که ایمان مرا قوی‌تر کند تا دلم به نورش روشن و گرم گردد.

مهم نیست که چقدر پول داریم، چون روزی تمام آنها را از دست می‌دهیم و چیزی جز ایمان قلبی برایمان باقی نمی‌ماند. در حقیقت سعادت و شقاوت ما ارتباطی به پولمان ندارد بلکه حاصل افکار و ذهنیت ما هستند. ما باید به جای تصورات غلط و نابه‌جای خود از خداوند بخواهیم که سرمایه‌های مادی را از ما بگیرد و به سرمایه‌های درونی‌مان بیفزاید. نه اینکه با خود بگوییم هیچ چیز برای فقیران زیبا نیست، حتی بهار. از خدا می‌خواهم که به طرز معجزه‌آسایی ثروت مرا زیاد کند.

گفته‌های فوق بدین معنا نیستند که ما پول و سرمایه‌های خود را بیهوده خرج کنیم و یا آنها را نادیده بگیریم، بلکه می‌توانیم از آنها در جهت افزایش ایمان درونی‌مان استفاده کنیم.

برای مثال، خانمی بود که به یکی از دوستانش صد دلار قرض داده بود اما پس از چند روز به شکل کاملاً مرموز صاحب چند هزار دلار شد. این هدیه خداوند به قرض دهندگان و دستگیران است.



همه باید از خدا بخواهیم که به جای میلیون‌ها پول و سرمایه در رحمت خود را به روی ما بگشاید که ارزشش چندین هزار برابر ثروت دلخواه ما در این دنیا است. ثروت پول نیست بلکه نعمت حیات خداوند در این دنیا بزرگ‌ترین و برترین ثروت است.

هر که با همش بیش، برفش بیشتر «ضرب المثل»

### درس ۳

## مسیر جادویی شهود

آنچه شما با چشم درونی خود می‌بینید، دیر یا زود در کنارتان

مشاهده خواهید کرد





از خواب بیدار شوید. هرآنچه که آرزو دارید و یا می‌خواهید در مسیر روبرویتان قرار دارد، شما باید بیدار شوید و آنها را ببینید. اگر خوب ببینید و هوشیار باشید، بهترین‌ها را برای خود برمی‌چینید. بنابراین با خود بگویید: خداوند نیمی از مشیت خود را در این قرار داده که آنچه را که می‌خواهم، خودم انتخاب کنم. از آن قسمتی که تحت اراده‌ی خداوند است، مطمئن هستم. اما قسمت دیگر را وظیفه‌ی خود می‌دانم که با هوشیاری کامل پس از بیداری از خواب غفلت انتخاب کنم.

به نظر من همه درون وجود خود چیزی شبیه جارو دارند. جارویی که کمبودها، شکست‌ها و خشم، کینه و ناراحتی‌ها را از وجودمان می‌زداید. هنگامی که ما از وجود خود بی‌خبر و غافل باشیم فقط افکار منفی را در سر خود می‌پرورانیم. اگر هم بخواهیم چنین افکار و احساسات منفی را به دیگران منتقل کنیم به آنها اجازه می‌دهیم که ما را آزار و اذیت کنند، چون آنها نیز چیزی جز نفرت و غضب و پرخاش به ما نمی‌دهند.

اگر ما احساس کنیم که در زندگی یک بازنده هستیم، فرصت پیروزی را از خود می‌گیریم. بنابراین بهتر است برای رسیدن به ارزش‌ها، شادی‌ها و پیروزی‌ها همین حالا از خواب چندین و چند ساله‌ی خود بیدار شدیم و قلب‌مان را سرشار از آرزوهای شیرین و به یادماندنی کنیم.



هر کلمه‌ای که بر زبان می‌آوریم، رمز درون ماست و ما با آنچه که می‌گوییم شناخته می‌شویم. پس اگر می‌خواهیم توصیف خوبی از خود داشته باشیم و به نحو احسن برای دیگران تعریف شویم باید مراقب آنچه که بر زبان می‌آوریم، باشیم. از این رو باید واژه شکست را از فرهنگ لغت ذهن خود حذف کنیم و برچسب پیروزی و موفقیت را روی جای خالی آن بچسبانیم. اگر این کار را کنیم از پس ابرهای تردید و دودلی ذهن‌مان خورشید را می‌بینیم. پس باید به خود بگوییم: با خورشیدی که در ذهنم در حال درخشیدن است به راحتی می‌توانم راه زندگی خود را انتخاب کنم و موفق شوم. از افکار مایوس‌کننده و دلسردکننده چه انتظاری جز افسردگی و نگرانی می‌توانیم داشته باشیم. با این وجود شما روح و ذهن خود را به جمله «بیچاره من! چه کسی به داد من می‌رسد» پُر می‌کنید.



اگر شما در حالی که در خیابان قدم می‌زنید، ناگهان از طبقه بالای یک ساختمان یک گلدان شمعدانی جلوی پایتان بیفتد، آن را چگونه برای خود تعریف می‌کنید؟ آیا آن را نماد خوش‌شانسی‌تان می‌بینید که قبل از اینکه قدم بعدی‌تان را بردارید، گلدان بدون اینکه روی سرتان بیفتد، روی زمین می‌افتد و می‌شکند. یا اینکه مانند برخی از فرهنگ‌ها رویارویی ناگهانی با گل شمعدانی را نماد و نشانه‌ای برای پیروزی و خوش اقبالی می‌دانید!

قانون طبیعت چنین است یا چیزی را بدست می‌آوریم یا از دست می‌دهیم. اگر آنچه را که نیاز داریم به اندازه نیازمان برداریم، هرگز چیزی را در قبال آن از دست نمی‌دهیم. با این جمله شما به یاد قناعت می‌افتید؟ درست است. قناعت تصمیم عاقلانه‌ای برای استفاده درست و به اندازه از آنچه که داریم است. اگر کسی قناعت داشته باشد، محال است که با کم و کاستی مواجه بشود.

هرگز به خود نگوئید: من هر آنچه که داشته‌ام از دست داده‌ام و فقیر شده‌ام. زیرا با مرور چنین افکار منفی، ضمیر ناخودآگاه شما به یکباره خالی می‌شود. به یاد داشته باشید که بازی زندگی یک بازی دو نفره نیست، بلکه یک بازی انفرادی است. کسی که احساس تنهایی و پوچی کند زود شکست می‌خورد و زندگی را می‌بازد.

روزی یکی از شاگردانم درباره مادرش چنین گفت: مادرم همیشه در روزهای تعطیل که همه اعضای خانواده دور هم هستیم، بداخلاقی می‌کند و تلخی‌های فراوانی بوجود می‌آورد. روزی در یکی از روزهای تعطیل او موقع صرف نهار گفت: دیگر دوست ندارم در این خانه کنار شما غذا بخورم و چنین روزی را با شما بگذرانم....



سال بعد در همان روز تعطیل مادرم به بیماری سختی مبتلا و در بیمارستان بستری شد. مادرم می‌گفت: خدا خواسته که من اینگونه بیمار شوم. من به او گفتم: نه خدا چنین چیزی برای تو نخواسته. تو خودت خواستی که دیگر چنین روزی را کنار ما نباشی و با ما غذا بخوری. پس خودت انتخاب کردی که اینجا باشی. شما قدر با هم بودنمان را ندانسته و حال گرفتار شده‌ای. مادرم گفت: لطفاً مرا تنها بگذارید. وقتی از اتاق بیمارستان خارج شدم احساس کردم که مادرم متوجه آنچه که در ضمیر ناخودآگاه خود از خداوند خواسته، شده و فهمیده که بیماری امروزش حاصل تلخی‌ها و بداخلاق‌های دیروزش است. پس از چند روز او به طرز بسیار شگفت‌آوری از شر آن بیماری سخت خلاص شد و با شادمانی به خانه برگشت.



کاملاً واضح است که آنچه که ما با چشم درون‌مان ببینیم، خیلی زود روی چشم ظاهرمان پدیدار می‌شود. اگر خوبی، سلامتی، شادی و موفقیت را با چشم درون ببینیم، ثمره آنها را خیلی زود با چشم سرمان می‌بینیم و شاهد موفقیت‌های خود می‌شویم.



اغلب از خود می‌پرسم چرا شکست‌ها خیلی زودتر از پیروزی‌ها روی خود را به ما نشان می‌دهند!!! چون ما بیش از اینکه خوش‌بین باشیم بدبین هستیم. هنگامی که اتفاقات خوبی در زندگی مان می‌افتد، با خود می‌گوییم این اولین باری است که چنین شانسی آورده‌ام و این اتفاق خوب برایم افتاده است. اما آیا واقعاً این اتفاق اولین و تنهاترین اتفاق خوب زندگی ماست؟ بدین ترتیب ضمیر ناخودآگاه ما نیز باور می‌کند که این اتفاق دیگر تکرار نمی‌شود و از این پس ما شاهد اتفاقات بد خواهیم بود. به همین خاطر باید به خود بگوییم:

تمام درها به روی من باز شده‌اند و از این به بعد چیزی جز شادی و سعادت به من نمی‌رسد. امروز سلامت هستم و این بزرگترین اتفاق خوب در زندگی‌ام است. آرزوهایم از فاصله‌ی نه‌چندان دور مانند ستاره‌های درخشان سوسو می‌زنند و منتظرند تا به سمت آنها بروم و بدست‌شان آورم. هیچ مانعی بر سر راه من وجود ندارد و من مسیر بی‌انتهای زندگی را روبروی چشمانم هموار می‌بینم.

## درس ۴

### چگونه نوع طرز فکر خود را تغییر دهیم

هیچ کس جز خود شما نمی‌تواند باعث موفقیت یا شکست‌تان بشود. یک تفکر منفی ابتدا ضمیر ناخودآگاه را خراش می‌دهد و پس از مدتی در هم می‌شکند. تا وقتی که آنها را از بین نبرید از شرشان خلاص نمی‌شوید. اگر مردد باشید آنچه را که می‌خواهید بدست آورید، زود



فراموش می‌کنید. شاید دلیل تردید شما ترس باشد. اما ترس نوعی احساس کاذب درون از رویارویی با نتایج است. اگر می‌خواهید درون محکم و قوی داشته باشید، تمام ترس‌های درونی خود را به شجاعت و اطمینان تبدیل کنید. با خود بگویید: از خداوند متشکرم که پیروزی مرا پس از غلبه بر ترس‌هایم قرار داده است.



هرگز دیگران را نیز ترسو و مردد خطاب نکنید چون آنها را نیز از درون تحت تأثیر قرار می‌دهید. شاید آنها چندان قادر نباشند، روح شجاعت را در خود تقویت کنند. به آنها بگویید: تو قادری و می‌توانی آنچه را می‌خواهی از آن خود کنی البته اگر ترس‌هایت را فراموش کنی. این حق من و توست.

در داستان سیندرلا، نامادری و دخترانش دائماً افکار منفی را به او انتقال می‌دادند، اما او هرگز اجازه نداد که گفته‌های آنها روی ضمیر ناخودآگاهش تأثیر بگذارند. آیا اگر ما هم چنین نامادری ظالم و بی‌رحمی داشتیم، می‌توانستیم این چنین جلوی او بایستیم؟ در انتهای داستان مشخص شد که این سیندرلا نبود که کفش بلورین خود را در راه‌پله‌های



قصر پادشاه جا گذاشت، بلکه ضمیر درون او بود که چنین خواست. او با جا گذاشتن کفش خود توانست به آرزوی دیرینه خود دست پیدا کند. ترس و تردید ماهم در زندگی به طوق بردگی تبدیل می‌شوند و به گردن ما می‌افتند. پس باید به خود بگوییم: همه چیز امکان‌پذیر است. حتی همین حالا می‌تواند بهترین فرصت برای دستیابی به آنچه که می‌خواهیم باشد. فقط کافی است اراده کنیم و اطمینان داشته باشیم.

سفر نیز می‌تواند افکار ما را نسبت به خیلی چیزها تغییر دهد و دنیای جدیدی به روی ما باز کند. بسیاری از افراد هستند که فرسنگ‌ها سفر می‌کنند تا به خود برسند، و وقتی باز می‌گردند متفاوت از همیشه به زندگی خود ادامه می‌دهند. آنها سعی می‌کنند که تمامی نگرانی‌های خود را در سفرها بگذارند و با دلی شاد و بی‌دغدغه به خانه‌هایشان برگردند. هرگز به فکر حسادت نباشید زیرا حسد ترس‌های درونی شما را تشدید و شما را در زندان درون‌تان حبس می‌کند. از طرف دیگر برای خود دل نسوزانید زیرا همین دلسوزی‌ها باعث شعله‌ور شدن آتش حسادت درون‌تان می‌شود.

غصه هرچیز کوچکی را نخورید. بزرگی و کوچکی مشکل‌تان را خودتان مشخص می‌کنید. پس بیهوده است زیرا اگر بخواهید شادمانی‌های خود را فدای مشکلات کوچک و بزرگ روزمره زندگی‌تان کنید.

اجازه ندهید قلبتان با هر چیزی پُر شود. چیزهای که عشق و عاطفه را از بین می‌برند (مثل حسد، کینه و...).



بخشش قاتل جوان در پای چوبه دار از سوی مادر مقتول نشان دهنده صبر و اعتقاد راسخ به آموزه های رحمت آفرین خداوند

## درس ۵

### سلامتی و شادکامی

یک انسان تندرست راز سلامتی خود را در شادکامی و نشاط می‌داند.

خداوند سلامتی و شادکامی را به همه مردم دنیا ارزانی داشته است. یک معلم مهربان هرگز از شاگرد خود نمی‌پرسد چه اتفاقی برای افتاده است؟ بلکه می‌پرسد: چه کسی برای تو مشکل درست کرده است؟ زیرا آنقدر که دیگران می‌توانند روی سلامتی ما کنترل داشته باشند، خودمان





نمی‌توانیم. عصبانیت، حسادت، بی‌میلی و نگرانی اغلب از دیگران به درون ما انتقال می‌یابند و سلامتی ما را به خطر می‌اندازند.



برای مثال، خانمی بسیار گرفتار محتاج دویست دلار شده بود. او به هر دری که می‌زد، چیزی نمی‌یافت. او با حالتی بسیار پریشان گوشه‌ای از خیابان ایستاده بود و فکر می‌کرد. به او گفتم: هنگامی که خداوند دری را به رویت می‌بندد در دیگری را به رویت می‌گشاید. تو هنوز آن در باز شده را نیافته‌ای. او گفت. بیش از این تاب و توان جستجو را ندارم. او فقط فکر می‌کرد که چرا در چنین شرایطی گرفتار شده است. به او گفتم قدرت و حکمت خداوند را با دویست دلار ناقابل کنار هم قرار نده. شاید بهتر باشد دویست دلار را درون خود جستجو کنی. احتمالاً به چیزهایی که بسیار گران قیمت‌تر و ارزشمندتر از دویست دلار هستند، می‌رسی. شاید مشکلات مالی یکی از عواملی باشند که دائماً سلامتی ما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند. هنگامی که بی‌پول می‌شویم فشار خون مان بالا می‌رود، تپش قلب پیدا می‌کنیم و حسی شبیه فلجی و از کارافتادگی در استخوان‌هایمان داریم. در واقع بدن ما همچنان سالم است، بلکه حس نیازمندی ما به پول است که باعث بروز چنین احساسات ناخوشایندی



درون مان شده است. وقتی فکر ما مشغول باشد، دستگاه گوارش خوب کار نمی‌کند و مشکلات دیگری نظیر دل‌درد و قلب‌درد... به سراغ مان می‌آیند.

امروز وقت آن است که وجودمان را از هر نیازی خالی کنیم تا سلامتی را درون خود احساس کنیم. زیرا زندگی و مرگ ما به آنچه که بر زبان می‌آوریم، بستگی دارد. گاهی هزاران حس خوب ما در برابر یک حس بد و ناخوشایند مغلوب می‌شوند و از بین می‌روند و همان یک حس بد برای از کار انداختن مغر ما و مرگ وجودمان کافی است.

روزی به شخص بیماری گفتم: اگر می‌خواهی شفا پیدا کنی به درونت نگاه کن. او پرسید چگونه؟ به او گفتم: سلامتی تو درونت نهفته شده است. به جای نگرانی‌ها شادی‌هایت را ببین. به جای ضعف‌هایت به قدرت‌هایت توجه کن. به جای اینکه گریه کنی، بخند تا دوباره سالم شوی.

بسیاری از افراد سالم هستند و بدون اینکه بیمار باشند، خود را بیمار می‌کنند. آنها دائم غصه می‌خورند و خود را می‌آزارند. آنها به جای اینکه نگران موهای خود که در حال سفید شدن هستند، باشند، غصه پول‌هایی را که از دست می‌دهند می‌خورند. در واقع آنها برای پول هم چندان ارزش قائل نیستند و فقط دوست دارند خود را با فکر و خیال و غصه خوردن سرگرم کنند.

برای مثال، خانمی حدود سی هزار دلار را در یک سرمایه‌گذاری از دست داده بود. وکیل او می‌گفت: دیگر نمی‌توانی پولت را بدست آوری. من به آن خانم گفتم غصه پول از دست رفته‌ات را نخور، زیرا فردا آن را به طریق دیگری بدست می‌آوری. اگر امروز احساس بی‌پولی و فقر



می‌کنی، آن را از بین ببر و خود را خلاص کن. سعی کن طرز تفکر خود را تغییر دهی و تصور کن باز هم شخص ثروتمندی هستی، گرچه امروز دست‌هایت خالی هستند. او حرف مرا پذیرفت و با اینکه هیچ پولی نداشت طرز فکر خود را تغییر داد و چهره شادامانی داشت. چند روز بعد چند نفر از دوستانش او را در خیابان دیده بودند و به او می‌گفتند. خوش به حالت! کاملاً مشخص است که ثروتمند هستی و هیچ کمبودی در زندگی‌ات نداری.

پس از چند ماه وکیلش با او تماس گرفت و به او گفت: سی هزار دلاری که در سرمایه‌گذاری‌ات از دست داده بودی، به زودی به تو باز می‌گردد. کسی که احساسات منفی را از خود دور می‌کند، روح خود را با وجود تمام ناراحتی‌ها و نگرانی‌ها شاد نگه می‌دارد. برای مثال کسی که در روز سرد زمستان با لباس نازک اما دلی شاد از خانه بیرون می‌رود، زودتر از کسی که با لباس‌های گرم و راحت اما دلی پر از غصه و اندوه در خیابان قدم می‌زد، به سعادت و خوشبختی می‌رسد. شخص افسرده و نگران اگر همه چیز بر وفق مرداش باشد باز هم ناراضی است و هرگز روی خوشی و لذت را نمی‌بیند.





ترس و وحشت قدرت بینایی ما را نیز کم می‌کنند. زیرا با دل پر از ترس و غصه هرگز نمی‌توان چشم دیدن شادی‌ها را داشت. باید با خود بگوییم برای خوب دیدن یک دل شاد نیاز است. همانطور که بسیاری از افراد نابینا زیباییهای دنیا را با دل شاد و با نشاط خود می‌بینند و بیشتر از دیگر افراد دنیا لذت می‌برند.

شخصی که در زندگی‌اش مشکل دارد، همیشه افسرده است. مثل کسی که ریه‌هایش دچار مشکل شده‌اند نمی‌تواند خوب نفس بکشد و از این بابت رنج فراوانی می‌کشد. هرچه می‌گذرد به جای اینکه بهبود یابد، بدتر می‌شود. پزشکان نیز متعجب می‌شوند که چرا حال او خوب نشده است. در واقع ریه‌های شما تلاش فراوانی برای بهبود یافتن می‌کنند. این افکار منفی شما هستند که آنها را ناتوان ساخته‌اند. در واقع مشکل ریه شما حل شده، بلکه افکار شما هستند که اجازه نمی‌دهند شما بهبود ریه‌هایتان را ببینید و یا احساس کنید. شما به بهانه بیماری ریه‌هایتان نمی‌خواهید به ندای درون خود گوش کنید. اصلاً می‌دانید چرا به ریه‌ها Liver می‌گویند؟! چون کلمه live به معانی زندگی از آن گرفته شده است. پس زندگی شما از هر نظر به سلامتی ریه‌هایتان بستگی دارد و باید به خوبی از آنها مراقبت کنید.

ترس، نگرانی و افکار پریشان قلب را نیز دچار مشکل می‌کنند. اگر گرفتار چنین مسئله‌ای شده‌اید، با خود بگویید: قلب من بسیار شاد است نه از چیزی می‌هراسد و نه غصه چیزی را دارد. پر از مهربانی و شادی است. همین‌ها برایم کافی هستند.

بیماری‌های پوستی نیز توسط ناراحتی‌های عصبی شدید بوجود می‌آیند. اگر ما هیچ افکار پریشان و نگرانی در درون خود نداشته باشیم، پوست



بدن ما نسبت به آنها واکنش بدی نشان نمی‌دهد و سالم می‌ماند. باید به خود بگویید:

تا شادی‌ها و لذت‌ها مانده‌اند، من آغوشی برای ترس و نفرت باز نمی‌کنم. قدرتمندترین حس درونی من، شادی من است.



## درس ۶

### آینده را با اکنون پیوند بزنید

اگر می‌خواهید رویاهایتان به حقیقت پیوندند، باید در لحظه

زندگی کنید.

زمان بزرگترین آرزو در زندگی است. زیرا آرزوها در زمان خلاصه و توصیف می‌شوند. کسی می‌تواند به آرزوها و رویاهای درونی خود برسد که زمان را بشناسد و در حال زندگی کند. نه حسرت گذشته عیان معنا دارد و نه انتظار آینده بی‌نشان. باید لحظه حال را دریافت که از هر زمانی ارزشمندتر است.



برای مثال دانش آموزی آرزو داشت که یک ساعت خوب داشته باشد. به او گفتم: روزی ساعت خوبی خواهی داشت. او حرف مرا پذیرفت. پس از چند روز از طرف یکی از دوستانش یک ساعت خوب هدیه گرفت.

در حقیقت پذیرش تحقق آرزوها (هر چند کوچک) اولین قدم برای به واقعیت پیوستن آن است. اما شاید حالا از خود بپرسید که چگونه می‌توان قبل از روبرو شدن با آرزوها، بپذیریم که به واقعیت تبدیل شده‌اند. پاسخ این است که ترس درونی خود را از بین ببریم و با قلب خود اطمینان پیدا کنیم که می‌توانیم روز تحقق آرزوهایمان را ببینیم. لازم نیست اغراق کنیم و یا بیهوده دلخوش باشیم، کافی است از درون اطمینان خاطر داشته باشیم.

مردی با افکار پریشان گوشه‌ای نشسته بود و دائماً زیر لب چیزی را زمزمه می‌کرد. به نظر می‌رسید غصه فراوانی در دل دارد. او چند لحظه یکبار نگاه به ساعتش می‌کرد و دوباره به فکر فرو می‌رفت. از او پرسیدم که دائم غصه چه چیزی را می‌خورد؟ او گفت: غصه خاصی ندارم، اما در وجودم به دنبال آن می‌گردم. حدود یک ساعت است که