

ذهن آبی در جستجوی هدف

چگونه با گذر از دوازده منزل، رسالت زندگی را پیدا کنیم؟

راهنمای جامع رهایی از قفل‌های زندگی

9

کشف هدف اصلی

نویسنده:

فرزاد میراحمدی

انتشارات ذهن موفق

سرشناسه :	میراحمدی، فرزاد، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور :	ذهن آبی در جستجوی هدف: چگونه با گذر از دوازده منزل، رسالت زندگی را پیدا کنیم؟ راهنمای جامع رهایی از قفل‌های زندگی و کشف هدف اصلی / نویسنده فرزاد میراحمدی.
مشخصات نشر :	تهران: ذهن موفق، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری :	۳۱۱ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک :	978-622-99514-1-5
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
موضوع :	تحول (روان‌شناسی)
رده بندی کنگره :	BF۶۳۷ ۱۳۹۷ م۳ت/
رده بندی دیویی :	۳۴/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی :	۵۳۰۰۷۸۹

عنوان کتاب :	ذهن آبی در جستجوی هدف
نویسنده :	فرزاد میراحمدی
ناشر :	انتشارات ذهن موفق
صفحه‌آرا :	امیر کلینی
طراح جلد :	دینا فرامرزی
سال و نوبت چاپ :	تابستان ۱۳۹۸ / دوم
شمارگان :	۱۰۰۰
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۱۴-۱-۵
قیمت :	۴۰۰,۰۰۰ ریال
آدرس و تلفن دفتر پخش :	میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه
	مهدی‌زاده، پلاک ۱، طبقه دوم. ۰۲۱-۶۶۴۲۵۱۵۴

در سبب نوشتن این کتاب.....	۱۱
آخرین پیام و اولین بشارت.....	۱۳
فرمانروایی آسمان‌ها.....	۱۵
ساختار درس‌ها و منزل‌ها.....	۱۷
منزل گاه اول: گنج پنهان درون.....	۱۹
چگونه مشتی استخوان تا آسمان بالا می‌رود؟.....	۲۱
گنج پنهان درون.....	۲۲
درون اسرارآمیز.....	۲۴
نقشه‌ی گنج.....	۲۶
قدرت ذهن ناخودآگاه.....	۲۹
تمرین.....	۳۲
مشتی گوشت و استخوان اسرارآمیز!.....	۳۳
تمرین.....	۳۵
مشق شب.....	۳۶
منزل گاه دوم: یک راز؛ یک قانون شگفت.....	۳۷
یک راز؛ یک قانون شگفت.....	۴۰
آیا مهره‌ی مار دارند؟.....	۴۳
آیا خدا مسئول بدبختی ماست؟.....	۴۳
یک اصل بزرگ.....	۴۵
داستان علاء الدین.....	۴۸
سرنوشت را از سر بنویس.....	۵۰
اصل تمرکز.....	۵۳
چگونه اصول جهان کار می‌کنند؟.....	۵۴
فیض الهی چگونه جریان می‌یابد؟.....	۵۷

- ۵۸..... آیا من دنیایم را خودم می سازم؟
- ۵۹..... آیا من مختار هستم یا مجبور؟
- ۶۳..... من چگونه چیزی را می آفرینم؟
- ۶۵..... آیا فقط با فکر کردن به آن چه می خواهیم می رسیم؟
- ۶۵..... تمرین: دفتر جذب و نشانه ها.....
- ۶۶..... نکات انرژی زا برای رسیدن به خواسته ها.....
- ۶۷..... نکات بازدارنده ی رسیدن به خواسته ها.....
- ۶۸..... مشق شب.....
- ۶۹..... منزل گاه سوم: لحظه های سرنوشت ساز.....
- ۷۱..... شبی که فقط لحظاتی پلک بر هم نهاد بودم.....
- ۷۲..... لحظه های سرنوشت ساز.....
- ۷۶..... به هر جا بنگریم نشانه ای هست.....
- ۷۷..... خوشبختی یعنی هماهنگی.....
- ۸۲..... یک تمرین آرامبخش نیرومند.....
- ۸۴..... تصمیم مرگ یا زندگی.....
- ۸۶..... من هم تغییر می کنم؟.....
- ۸۹..... با ترس چه کنم؟.....
- ۹۱..... آیا شرایط بیرونی مانع تغییر من نمی شوند؟.....
- ۹۴..... نشانه های فراوان خوشبختی.....
- ۹۶..... یک اهرم قوی برای تغییر.....
- ۱۰۱..... کارگاه جذب.....
- ۱۰۲..... مشق شب.....
- ۱۰۳..... منزل گاه چهارم: خودت را دوست بدار.....
- ۱۰۵..... چگونه از عرش به فرش افتاده بودم.....
- ۱۰۶..... خودت را دوست بدار.....
- ۱۰۸..... جسم یا چیز دیگر؟.....

- جریان آزاد انرژی چیست؟..... ۱۱۰
- چگونه ظرف وجودم سرشار از انرژی الهی می گردد؟..... ۱۱۱
- چرا باید خودم را دوست بدارم؟..... ۱۱۲
- آیا این خودخواهی نیست که من خودم را دوست داشته باشم؟..... ۱۱۴
- واقعا دوست داشتن خود این قدر مهم است؟..... ۱۱۴
- اگر خودم را دوست نداشته باشم دیگر چه مشکلی به وجود می آید؟..... ۱۱۶
- چگونه عشق به خودم را زیاد کنم؟..... ۱۲۳
- کارگاه جذب..... ۱۲۶
- مشق شب..... ۱۲۷
- منزل گاه پنجم: قدرت باورهای تو..... ۱۲۹**
- وقتی در ۱۹ سالگی در دانشگاه سخنرانی کرده بودم..... ۱۳۱
- قدرت باورهای تو..... ۱۳۲
- ذهن ناخودآگاه به کجا وصل است؟..... ۱۳۴
- آیا می توانم به این هوش بیکران متصل شوم؟..... ۱۳۶
- چگونه خودم را به هوش بی کران متصل کنم؟..... ۱۳۸
- یک کلید..... ۱۳۸
- ذهن ناخودآگاه من چگونه با هوش بی کران در تعامل است؟..... ۱۴۰
- چگونه از قدرت ناخودآگاهم استفاده کنم؟..... ۱۴۱
- عقرب و قورباغه..... ۱۴۳
- چگونه تصویر ذهنی ام را عوض کنم؟..... ۱۴۵
- از چه تمریناتی برای تغییر باورم استفاده کنم؟..... ۱۴۸
- باورهای محدودکننده ی من..... ۱۵۰
- مشق شب..... ۱۵۲
- منزل گاه ششم: قدرت کلام..... ۱۵۳**
- وقتی آن مرد زورگو گریست!..... ۱۵۵
- قدرت کلام..... ۱۵۶

- چرا کلام تا این اندازه قدرت دارد؟..... ۱۵۷
- با دایره‌ی کلمات خود چگونه برخورد کنم؟..... ۱۶۴
- چگونه از قدرت کلمات منفی بکاهم؟..... ۱۶۶
- مشق شب..... ۱۷۱
- منزل گاه هفتم: قدرت شگرف افکار..... ۱۷۳**
- روزی که سرم بی صدا شد..... ۱۷۵
- قدرت شگرف افکار..... ۱۷۶
- یک قدم مانده تا پیروزی..... ۱۷۶
- چرا فکر مثبت؟..... ۱۷۷
- تغییر جهت..... ۱۸۰
- چرا فکر داری چنین عظمتی است؟..... ۱۸۳
- اما فکر منفی رهایم نمی‌کند. چه کنم؟..... ۱۸۵
- چگونه افکار منفی را از ذهنم بیرون کنم؟..... ۱۸۹
- جدول فکر مثبت..... ۱۹۰
- مشق شب..... ۱۹۲
- منزل گاه هشتم: قدرت بی‌کران احساسات..... ۱۹۳**
- راز خوشحالی آن غریبه..... ۱۹۵
- قدرت بی‌کران احساسات..... ۱۹۶
- چرا باید به زبان احساساتم گوش دهم؟..... ۱۹۷
- آیا با عوض کردن فکر احساسم هم عوض می‌شود؟..... ۱۹۸
- چه زمانی خواسته‌ام محقق می‌شود؟..... ۱۹۸
- چگونه در را بگشایم؟..... ۱۹۹
- پیام نهفته در احساساتم چیست؟..... ۲۰۲
- احساس تنفر..... ۲۰۲
- پیام تنفر..... ۲۰۳
- راه حل‌هایی از تنفر..... ۲۰۳

- ۲۰۴..... چرا عشق درمان تنفر است؟
- ۲۰۶..... ترس
- ۲۰۶..... پیام ترس
- ۲۰۹..... راه حل رهایی از ترس
- ۲۰۹..... چگونه هر روز احساس بهتری داشته باشم ؟
- ۲۱۲..... مشق شب
- ۲۱۳..... منزل گاه نهم: مقصد کجاست؟ هدف
- ۲۱۵..... پتک یازدهم چگونه دیوار را فرو ریخت
- ۲۱۶..... مقصد کجاست؟ هدف
- ۲۱۷..... چرا هدف؟
- ۲۱۷..... راه خوشبختی چیست؟
- ۲۱۹..... چگونه هدفم را مشخص کنم؟
- ۲۲۶..... حالا چگونه به اهدافم برسم؟
- ۲۳۳..... آیا برنامه‌ی دیگری هم برای رسیدن به هدفم وجود دارد؟
- ۲۳۶..... مشق شب
- ۲۳۷..... منزل گاه دهم: ارتباط بیشتر با ذهن ناخودآگاه: تجسم خلاق
- ۲۳۹..... چه کسی مرا از مرگ حتمی نجات داد؟
- ۲۴۰..... ارتباط بیشتر با ذهن ناخودآگاه: تجسم خلاق
- ۲۴۱..... غایت حیات یعنی چه؟
- ۲۴۳..... چگونه تمرین کنم؟
- ۲۴۴..... تمرین ۱- تجسم یک شی مملوس
- ۲۴۵..... تمرین ۲- تجسم هدف خود
- ۲۴۷..... تمرین ۳- گشودن در
- ۲۵۰..... تمرین ۴- برای سالم بودن
- ۲۵۲..... تمرین ۵- برای رفع استرس
- ۲۵۴..... تمرین ۶- آماده شدن برای موقعیت‌های ناشناخته و اضطراب‌آور

- تمرین ۷- یافتن راه حل برای مشکلات و ایده‌های جدید..... ۲۵۵
- تجسم خلاق چگونه عمل می‌کند؟..... ۲۵۷
- مشق شب..... ۲۶۱
- منزل گاه یازدهم: کلان تصویر: روش عقاب..... ۲۶۳
- روزی که بر فراز ابرها راه می‌رفتم..... ۲۶۵
- کلان تصویر: روش عقاب..... ۲۶۶
- کلان تصویر چیست؟..... ۲۶۶
- مشاهده خود و اطراف یعنی چه؟..... ۲۶۷
- چگونه راجع به مسایل مختلف تصویر کلان می‌سازیم؟..... ۲۷۳
- نقشه ذهنی چیست؟..... ۲۷۴
- چگونه نقش ذهنی را بسازم؟..... ۲۷۵
- نیمکره راست و چپ چه می‌کنند؟..... ۲۷۵
- چرا مشکل؟..... ۲۷۶
- تکنیک سفینه چیست؟..... ۲۸۰
- مشق شب..... ۲۸۲
- منزل گاه دوازدهم: و خدایی که در این نزدیکی‌هاست..... ۲۸۳
- تنها یک وجب با آسمان فاصله داشت..... ۲۸۵
- و خدایی که در این نزدیکی‌هاست..... ۲۸۶
- گذشته گذشته است یعنی چه؟..... ۲۸۹
- چگونه گذشته را رها کنم؟..... ۲۸۹
- تمرین..... ۲۹۱
- ندای درون چیست؟..... ۲۹۲
- چه نعمت‌هایی؟..... ۲۹۳
- ۱- موانع را برمی‌داریم..... ۲۹۳
- ۲- آگاهی ما زیاد می‌شود..... ۲۹۳
- ۳- خلاقیت ما بیش‌تر می‌شود..... ۲۹۴

- ۲۹۵..... ۱- به آسمانی بودن خود ایمان داشته باش
- ۲۹۷..... ۲- درون خود را پاک کن
- ۲۹۸..... ۳- گاهی سکوت کن
- ۲۹۹..... ۴- به قوانین جهان هستی اعتماد کن
- ۳۰۰..... الف- کنش و واکنش
- ۳۰۰..... ب- غایت حیات
- ۳۰۱..... ج- بخشش
- ۳۰۲..... ۵- اشتیاق داشته باش و در اکنون زندگی کن
- ۳۰۳..... و آن گاه راه رستگاری
- ۳۰۴..... اما چگونه؟
- ۳۰۶..... والاترین تکنیک
- ۳۰۸..... سخن پایانی
- ۳۰۹..... مشق شب



در سبب نوشتن این کتاب

من به عنوان کسی که در زندگی چالش‌های فراوانی را به مبارزه طلبیده‌ام و از موانع بسیار گذشتم، من به عنوان کسی که سال‌ها رویاهایم را دفن کرده بودم و از این رهگذر رنج فراوان می‌بردم و اما من به عنوان کسی که امروز به لطف خداوند با شور و هیجان با تکیه بر قدرت درونم به رسالت خودم که همان **رویاهایم** است می‌پردازم این کتاب را تقدیم به تو می‌کنم.

دوازده سال از بهترین سال‌ها رویاهایم را دفن کرده بودم و خود را دلخوش به گذران بیهوده‌ی عمر. اما شبی در تنهایی و تاریکی آب حیاتم بخشیدند و دیگر بار عطیه‌ی الهی خود را نمایان ساخت و فیض روح القدس دمیدن گرفت... آن شب تا دمیدن سحر فکر می‌کردم که آیا سهم من از زندگی همین است؟ آیا من بر زمین آمده‌ام تا روزها را به شب برسانم و شب در غفلت و جهل بمانم؟ اگر این گونه است چه نیازی به من بود و با نبودن من چه چیزی از دنیا کم می‌شد؟ چیزی در درونم می‌گفت **برخیز و حرکت کن**. و من برخاستم و مدت‌های زیادی با شور فراوان در میان انبوه کتاب‌ها و مجلات و CDها و سخنرانی‌ها به دنبال راز خوشبختی می‌گشتم. من کتاب‌های فراوانی خواندم تا بدانم که چرا گروهی خوش می‌درخشند و در زندگی از موهبت‌های فراوانی بهره‌مندند و چرا گروهی بسیار سرافکننده، ناتوان و پوچ و ناچیز هستند.

اکنون سفری را که رفته‌ام و چیزهایی که یافته‌ام و تجربیات گران‌بهایی که از بزرگان همه‌ی دوران‌ها فرا گرفته‌ام تقدیم به تو می‌کنم. این سرگذشت من و توسل اعتماد کن. این راهی است و شاید آخرین راه به سوی فردایی بهتر، باور کن. کسی تو را صدا می‌زند پاسخ ده...

گاهی با خود می‌گفتم ای کاش من هم دانه‌ای بلوط بودم تا بی‌نیاز از هر کسی و تنها با تکیه بر آن چه درونم نهفته است رویای خویش را به حقیقت پیوندم؛



محکم و استوار باشم تا اگر مرا سوزاندند از جایی دیگر ریشه بدوانم، اگر تیشه‌ام زدند خم نیاورم و هم‌چنان قامت راست کنم و اگر تیغم زدند باز هم سرافراز بمانم. حال می‌بینم آری می‌شود. همان نیرویی که رویای یک بلوط را به واقعیت می‌پیوندد، می‌تواند رویای مرا نیز متجلی سازد. فقط باید خود را به دستش بسپارم و هستی‌ام را اعلام کنم تا آن گاه شاهد شگفتی‌های بی‌کرانی باشم.

حال تو ای مسافری که در میان این واژه‌ها به دنبال راهی می‌گردی، بدان که سفری مبارک در پیش روی داری و لحظاتی خوش در انتظارت است. می‌دانم تو نیز رویایی داری و می‌خواهی هم چون یک دانه‌ی بلوط خود را به جهان هستی اعلام کنی و آن چه را شایسته‌ات است به ارمغان گیری. پس آغاز کن، آغاز کن این ماجرا را و پرده‌ها را کنار بزن و خود را نمایان ساز....

من فرزند میراحمدی تا پایان این سفر، شب و روز، با تو هستم و در غم و شادی‌هایت همراه می‌مانم. بسیار مشتاقم که خوشبختی‌ات را ببینم و با تمام وجودم تلاش می‌کنم به گونه‌ای با تو باشم که احساس شادمانی و عزت را هر روز بیشتر و بیشتر کنی.

این کتاب علاوه بر مقدمات، ۱۲ منزل گاه و درس دارد که هر کدام دارای یک یا چند کلید است. در این منزل گاه‌ها بمان، زندگی کن و خود را حس کن و سپس کلیدها را یکی یکی بردار تا به یمن الهی به شاه کلیدی که در آخرین منزل است برسی و آن هنگام کل هستی را در درونت احساس کنی و موج خوشبختی وزیدن گیرد.

آن گاه دیگر تو نیستی که جاده را می‌پیمایی، بلکه این جاده است که از طریق تو پیموده می‌شود.

این کتاب به تو می‌آموزد که چگونه بهتر فکر کنی، چگونه از قدرت درونت بهره‌گیری، چگونه به رویاهایت بیندیشی و چگونه خود را بهتر بشناسی.



آخرین پیام و اولین بشارت

چه کسی دوست ندارد زندگی‌اش پر از آرامش، زیبا، سرشار از نعمت و شادی باشد؟ همه دوست دارند. شکی نیست، من دوست دارم و تو که اکنون این نوشته‌ها را می‌خوانی هم دوست داری.

دوست عزیزم! سلام.

خوشحالم که در این سفر با هم همراه هستیم. به تو مژده می‌دهم که روزهای خوبی در پیش داری. کمی صبر کن. همه چیز درست می‌شود. مطمئن باش. به من اعتماد کن. من اکنون با آرامش و با امید کامل با تو سخن می‌گویم. به حرفم گوش کن شاید این آخرین پیامی باشد که به تو می‌رسد، آن را گرمی بدار و بپذیر.

دوست عزیز! من هم شاید مثل اکنون تو روزگاری دلی پر آشوب، روحیه‌ای خراب، زندگی‌ای نابسامان، حافظه‌ای ضعیف، جسمی فرسوده و اوضاع مالی بدی داشتم. ولی اکنون درونی پر از آرامش، روحیه‌ای عالی، زندگی‌ای به شیرینی شهد، حافظه‌ای فوق العاده و جسمی سالم دارم و اوضاع بر وفق مراد است. تعجب نکن. هیچ سحر و جادویی اتفاق نیفتاد، در هیچ مسابقه‌ای برنده نشدم. هیچ کسی برایم وردی نخواند. همه چیز روند طبیعی خود را داشت و من اکنون با درونی آسوده دست به قلم می‌برم و به تو قول می‌دهم که خبرهای خوشی در راه است.

فقط چند روزی صبر کن. حرف‌هایی که می‌زنم گوش بده و با دل و جان پذیرا باش. چیزهایی که می‌گویم انجام بده.

دوست عزیزم! می‌دانم در درونت رویاهایی هست که به نظر دست نیافتنی می‌رسند، ولی مطمئن هستم تا پایان این سفر متوجه تغییرات شگرفی در وجود خودت و زندگی‌ات خواهی شد. راستی! قول بده که رفیق نیمه‌راه نباشی و تا آخر همراهی کنی. آفرین!



این کتاب با تمام کتاب‌هایی که قبلاً خوانده‌ای فرق می‌کند. شک نکن. اتفاقی به دست تو نرسید. همان‌گونه که کلماتش هم اتفاقی بر قلم من جاری نشد. همان‌گونه که کتاب‌هایی روزی به دست من رسید و زندگی‌ام را عوض کرد و من را از یک انسان بی‌حوصله به یک نویسنده تبدیل نمود.

از این که هنوز هم با من همراه هستی خوشحالم و از خدای بزرگ سپاس‌گزارم که این قلم را به نوشتن وا می‌دارد تا بتوانم کمکی به دوستان خوبم بکنم؛ چه آن‌هایی که می‌بینم و چه آن‌هایی که نمی‌بینم و از راه دور نفس گرمشان را حس می‌کنم.

دوست عزیزم! در یک سفر چند روزه با هم هستیم و در آخر برای همیشه با هم خواهیم ماند. اما در این سفر چه ماجراهایی در پیش است؟ صبر کن می‌گویم. می‌خواهم تو را با قوانینی آشنا کنم که زندگی‌ات را برای همیشه تغییر می‌دهد. زندگی‌ات را لذت‌بخش می‌سازد و هر روز به خاطر لطف بی‌کران الهی و به خاطر شوق ناشی از این همه خوشبختی با بال‌های خیال خود در آسمان‌ها سفر می‌کنی و زندگی را به عنوان یک موهبت الهی حس می‌کنی و این حس و شور الهی را به دیگران هم هدیه خواهی داد.

شاید بپرسی **چگونه؟** من در طول درس‌های آینده از قوانینی سخن می‌گویم که در جهان هستی حکم فرماست و من خودم آن‌ها را در زندگی‌ام به کار گرفتم و به کار می‌گیرم و این چنین زندگی‌ام درخشان شده است. این قوانین همیشه در جهان بوده اند و خواهند بود و هر روز انسان‌های بی‌شماری با آشنایی با آن‌ها طعم واقعی زندگی را درک می‌کنند. این قوانین را کسی آفرید که ما را آفرید تا ما از زندگی و انسان بودن لذت ببریم. اما گاهی به خاطر ناآگاهی یا بی‌توجهی کاری می‌کنیم که تمام زندگی خود را به باد می‌دهیم و عمری بیهوده تلاش می‌کنیم و راه به جایی نمی‌بریم.

اکنون اجازه بده کمی از خودمان سخن بگویم؛ از انسان، از جهان، از زندگی و از کائنات. سپس کم‌کم چیزهای جالبی را متوجه خواهی شد. یک نفس عمیق بکش و طراوت هوای اطرافت را حس کن و ادامه بده.



فرمانروایی آسمانها

تو هر گونه که فکر کنی در اعماق وجودت این را می‌دانی که یک کشش به سوی بالارفتن و پیشرفت وجود دارد. اگر به دنبال این کشش نباشی زندگی‌ات سرد و بی‌روح می‌گردد و هر روز ناخوشایندی‌ات بیش‌تر می‌شود. بگذار بیش‌تر توضیح دهم. اصلاً نمی‌خواهم مباحث فلسفی و علمی را در پیش بگیرم. لطفاً کمی حوصله به خرج بده و با دقت این مطالب را دنبال کن، تا کم‌کم بقیه‌ی مطالب آسان شوند. ولی باید این مطالب را خوب بپذیری تا بقیه‌ی موارد را به کار بگیری و شوق ادامه‌ی مباحث زیادتر شود. اما مطلب چیست؟

دکتر وین دایر به عنوان یک نویسنده‌ی بزرگ که کتاب‌هایش الهام بخش میلیون‌ها انسان در سراسر جهان است در کتاب "باور کنید تا ببینید" می‌گوید ما یک جسم که دارای روح است نیستیم، بلکه بر عکس، ما یک روح هستیم که دارای جسم است. این نکته‌ی بسیار مهمی است. زمانی که خداوند انسان را آفرید، فرمود: "فتبارک الله احسن الخالقین". واقعاً بسیار زیبا و با شکوه انسان را به تفکر وامی‌دارد. حافظ می‌فرماید:

مرغ باغ ملکوتیم نیم از عالم خاک چند روزی قفسی ساخته اند از بدنم
 پروردگار عالم موجود با عظمتی خلق کرده است که این گونه به خودش تبریک گفته است و از روح خودش نیز در وجود او دمیده است تا او بتواند رسالت خود را در زمین به انجام برساند و با توانایی‌هایش شگفتی‌ها را رقم بزند. این نکته بسیار پر رمز و راز است و اگر با گوش و جان توجه کنیم ناخودآگاه می‌گوییم: "آفرین بر ما! که این گونه با عظمت خلق شده‌ایم و این گونه عزیز داشته شده‌ایم و خداوند خواسته است که فرمان‌روایی آسمان و زمین را در وجود ما قرار دهد." اکنون می‌دانیم که هر کدام از ما یک روح بزرگ هستیم مملو از خصوصیات الهی؛ با قدرت، عظمت، عشق و زیبایی.



حال آیا ما نباید بر خود ببالیم به خاطر این بزرگی، این عظمت، این نعمت و این همه لطف بیکران خداوند. وقتی ما در غبار تن قرار می‌گیریم همه چیز را فراموش می‌کنیم و زندگی خود را محدود به همین جسم ناتوان و شرایط بی‌روح بیرونی می‌کنیم. اگر کوچک‌ترین مشکلی پیش بیاید خود را ناامید و سرافکنده می‌کنیم. چرا؟ چون خودمان را نمی‌شناسیم و فکر می‌کنیم فقط همین جسم هستیم. اما اگر کمی بیندیشیم می‌فهمیم که این گونه نیست. جسم ظرفی است برای روح. ما یک روح بزرگ هستیم که چند صباحی در این کالبد تن قرار داریم و سرانجام به سرزمین اصلی بر می‌گردیم.

روح انسان چون می‌خواهد به سرزمین اصلی؛ یعنی سرزمین عشق الهی برگردد، از هر مانعی که بر سر راهش قرار می‌گیرد باید بگذرد و گرنه دچار سرگردانی و ناراحتی می‌شود. جسم ما از بین می‌رود ولی روح ما همیشگی است و به سوی خدا باز می‌گردد. دوست عزیز! اگر از دریچه‌ی جسم نگاه کنی، می‌بینی که شاید دیگران از تو بیشتر پول دارند و زندگی و کار بهتر دارند. در این صورت تو احساس ناخوشایندی داری و خود را ناامید و خسته می‌بینی. اما اگر از دریچه‌ی روح بنگری می‌بینی که تو هم می‌توانی همه‌ی آن چه می‌خواهی را به دست آوری و از آن استفاده کنی و از نعمت‌های الهی بهره‌ی ببری و با توسل به روح عظیم خود از بودن خود لذت ببری و در جهت تکامل خود بیش‌تر تلاش کنی.

روح تو دارای قدرت بی‌کرانی است ولی آن را محصور ساختی و حجابی از ناتوانی و محدودیت بر آن گستراندی. مولانا به زیبایی می‌فرماید:

گفت پیغامبر که حق فرموده است	من نگنجم هیچ در بالا و پست
در زمین و آسمان و عرش نیز	من نگنجم، این یقین دان ای عزیز
در دل مومن بگنجم این عجب	گر مرا جویی در آن دل‌ها طلب



ساختار درس‌ها و منزل‌ها

دوست عزیزم! من سفری رفته‌ام و بسیار خاطرات دارم و بسیار تلاش کرده‌ام آن چه از میان کتاب‌ها و کلاس‌های بسیار یافته‌ام به سادگی تقدیم کنم. می‌خواهم به تو بگویم که تو با رویاهایت زنده‌ای و بدون آن‌ها زندگی‌ات پوچ است. اگر این رویاها را عملی کنی به آن چنان جایگاهی دست می‌یابی که خود تصور نمی‌کردی. برای این منظور در هر منزل به گونه‌ای که من راهنمایی می‌کنم عمل کن. هر درس با یک شعر، عبارت و یا جمله‌ای از بزرگی شروع می‌شود، به آن توجه کن شاید نشانه‌ای باشد برای خوشبختی تو. سپس به نیایشی که در اول هر درس است توجه کن، حتی اگر اعتقاد نداری، چندین بار آن را زمزمه کن. بعد از آن مفاهیمی شروع می‌شود با دقت بخوان. به نتیجه کاری نداشته باش و کار را انجام بده. گاهی در میان درس‌ها توقفی بکن، نفسی بکش و یا به آن چه خوانده‌ای فکر کن. در هر درس یک بار در حضور قرار می‌گیری و خود را در بی‌نهایت تصور کن و آن چه خواسته می‌شود را حتی الامکان با صدا تکرار کن. در هر درس دو یا سه بار با تجارب گران بهایی به نام "کیمیاگری" آشنا می‌شوی که امید می‌رود آن‌ها را بپذیری و بهره‌بری. اگر آن‌ها را یادگیری نیازی نیست سال‌ها رنج بکشی تا بدان‌ها برسی. آن‌ها کیمیایی هستند که خودم یا دیگران پس از فراز و نشیب‌های فراوان یافتیم، پس اهمیت بده.

در هر منزل یک بار هم توقف می‌کنی و آن قسمتی را که به نام "می‌خواهم بدانم" است می‌خوانی. اگر می‌توانی با صدای بلند بگو، نه یک بار بلکه چند بار. بعد بگذار تا طنین آن در اعماق جانت فرو رود. به یاد داشته باش تو در مسیر زیبایی هستی و باید کارها را با عشق انجام دهی تا به نتایج شگرف برسی. تو در این راه تنها نیستی و دست غیب که همیشه دوست دار توست همراهت است. هم‌چنین در هر درس چندین بار جملات تأکیدی نوشته شده است که باید



تکرار کنی، بنویسی، بگویی و هضم کنی. در آخر هر درس هم دو سوال با نام **مشق شب** وجود دارد که توصیه می‌شود پس از پایان هر فصل آن‌ها را از خود بپرسی. همه‌ی این تمرینات بسیار کارساز هستند و تو کم‌کم علت آن‌ها را در می‌یابی. دوست عزیزم اگر این مطالب را به کارگیری و هر درس را با آرامش و دقت بخوانی و عمل کنی به نیروی بی‌کرانی که در سراسر هستی حکم فرماست می‌پیوندی و آن گاه رویاهایت را به واقعیت تبدیل می‌کنی.

لطفاً برای بهره‌گیری بیشتر از این کتاب به سایت زیر مراجعه کن و فایل صوتی مربوط به همین کتاب را رایگان دانلود کن:

www.zehnemovafagh.ir

منزل گاه لول

گنج پنهان درون



چگونه مشتی استخوان تا آسمان بالا می رود؟

آیا به راستی خبری در راه است؟

شخصی را می شناختم که هر وقت او را می دیدم رنگش پریده، اعصابش به هم ریخته، بسیار غمگین و ناامید می نمود. آن گونه که خودش می گفت دلش به چیزی خوش نبود. چیزی برایش مهم نبود. هیچ چیز به او شادی نمی داد. دنیا در نظرش ظلمت و سیاهی بود. گویی مردم به دنبال کار خود بودند و کسی به او فکر نمی کرد. هر روز با آه و افسوس از خواب بیدار می شد و شب با ناامیدی به خواب پریشان می رفت. پر آشوب بود. زندگی اش به سختی پیش می رفت. کنترل همه چیز را از دست داده بود. دیگر چیزی او را شاد نمی کرد. در اطرافش همه چیز سیاه می نمود. نمی دانست که چه کاری انجام دهد. به همه چیز و همه کس نفرین می فرستاد. زمین و زمان را مقصر می دانست و همه کس را دشمن خود می پنداشت. گاهی رو به آسمان می کرد. گاهی به افق نگاه می کرد، ولی پاسخی نمی شنید و با آن حال پریشان آهی از سر افسوس می کشید و خود را به عالم خواب پریشان و جهل فرو می برد. آن زمان افسردگی از سر و رویش می بارید، ولی اکنون برای شما کتاب می نویسد.

گنج پنهان درون

عمرها در پی مقصود به جان گردیدیم دوست در خانه و ما گرد جهان گردیدیم
خود سراپرده‌ی قدرش ز زمان بیرون بود آن که مادر طلبش جمله مکان گردیدیم.
سعدی

قدرت بی‌کران الهی را سپاس می‌گویم که مرا توانایی و شوق تغییر عطا کرده است!

قدرت درونم را سپاس می‌گویم که مرا اشتیاق دنبال کردن رویاهایم بخشیده است!

با گنج پنهان شروع کرده‌ام. می‌دانی چرا؟ چون این روزها اغلب به دنبال گنج هستند. دنبال پول و مادیات هستند و دست به هر اقدامی می‌زنند تا ثروت خود را زیاد کنند و یا ثروتی به دست آورند، خیلی‌ها از راه حلال و خیلی هم از راه‌های دیگر. یکی با شب و روز کار کردن، یکی با دو شیفت و سه شیفت کار کردن، یکی با دلالتی، یکی با داد و ستد، یکی با تکیه بر دارایی دیگری، یکی با عرق ریختن، و خلاصه هر کسی به طریقی به دنبال گنج است.

اگر اکنون به تو بگویند در فلان جا گنجی پنهان است، آیا با تمام توان به دنبال آن نمی‌روی؟ حتماً می‌روی. به آب و آتش می‌زنی تا آن را بدست آوری. ولی به حرفم توجه کن. حرفم را باور کن. آیا تاکنون می‌دانستی که گنج بی‌کرانی در همین نزدیکی‌ها هست؟ آن قدر به تو نزدیک است که فکرش را هم نمی‌کنی.

گنجی که هر لحظه صدایش را و آژارش را حس می‌کنی، ولی در دوردست‌ها به دنبالش هستی. گنجی که تمام علایمش پیداست ولی گاهی هرچه بیش‌تر علامت می‌فرستد تو از آن دورتر می‌شوی. آن قدر این طرف و آن طرف می‌روی تا خسته و ناامید از حرکت دست می‌کشی. و بعد هم رنگت پریده و اعصاب به هم ریخته و



بسیار غمگین و نا امید به خیالات می‌روی که شاید از آسمان گنجی بر تو ببارد و یا زمین و زمان را نفرین می‌کنی که چرا این قدر بدبخت هستی؟ می‌گویی چرا دیگران دارند و من ندارم؟ چرا هیچ کس به فکر من نیست؟ چرا هرچه بدبختی هست به سمت من می‌آید. شاید هم به فکر تو برسد که حرکت بکنی و کاری را شروع بکنی، اما به زمین می‌خوری. دوباره بلند می‌شوی و به کار دیگری می‌پردازی، باز به زمین می‌خوری به فکر تو می‌رسد که راه‌های میان بر را امتحان کنی. در شرط‌بندی‌ها شرکت می‌کنی، شاید حتی به فکر کارهای خلاف بیفتی. ولی می‌بینی هر روز در باتلاقی فرو می‌روی که بیرون آمدن برای تو مشکل‌تر می‌شود.

ناپلئون هیل یکی از پیشرویان در زمینه‌ی موفقیت می‌گوید: "جایی در مغز انسان بذره‌های موفقیت نهفته است، اگر کسی بتواند این بذرها را پیدا کند به جاهایی می‌رسد که هرگز فکر نمی‌کرده است."

پس راه چیست؟

مولانا می‌فرماید:

یک سبد نان است تو را بر فرق سر تو همی جویی لب نان در به در
راه این نیست که چشم امیدت به بیگانه‌ای باشد تا تو را خوشبخت کند. راه این نیست که یک شبه از جایی پولی به تو برسد و خوشبخت شوی. راه این نیست که ارثی از جایی به تو برسد و مشکلاتت را حل کند. راه این نیست که در قرعه کشی برنده شوی. هیچ کدام از این‌ها راه نیست. راه این است که با تمام وجود بدانی و باور کنی و حس کنی که:

سال‌ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد آن چه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد
بدانی که آن چه بسیار به تو نزدیک است را فراموش کردی و چشم امید به بیگانگان دوختی. بدانی که هرچه بیش‌تر در دوردست‌ها به دنبال گنج بروی و به دنبال جام جم باشی از گنج واقعی دورتر می‌شوی.

بدانی که گنج واقعی به تو نزدیک است؛ آن قدر که آن را نمی بینی و روز به روز از آن دورتر می شوی. حالا در سر چه داری؟ می خواهی به گنج دست یابی یا هم چنان بر سر و صورت خودت بکوبی، آه بکشی و حسرت بخوری؟ البته می دانم که می خواهی به گنج برسی. اما گنج کجاست؟ می دانی در کجاست؟ باور کن در درون خودت.

اجازه بده قبل از ادامه ی مطالب لحظاتی در حضور باشیم:

امروز به تو می اندیشم و تو را فرا می خوانم تا الطاف بی کرانت را بر من بتابانی تا راهم را به سویت پیدا کنم و با اقتدار این راه را بپیمایم. امروز را برای تو می خوانم.

درون اسرارآمیز

آری! گنج ارزشمند در درون تو پنهان است. باور کن. به همین راحتی. گنج در درونت است. در درون خودت. شک نکن. تمام کسانی که به گنج واقعی یافتند، آن را ابتدا در درونشان یافتند. می دانی حکایت تو مثل چیست؟ مثل یکی از مجسمه های بودا!

چند سال پیش مریدان مجسمه ی بودا در تایلند می خواستند آن را از جای خود که چندان مناسبی نبود جا به جا کنند. مجسمه از گل پوشیده بود. خیلی سنگین بود. افراد فقط کمی آن را تکان دادند. ولی چون شب فرا رسیده بود رهایش کردند تا فردا دوباره به کار خود ادامه دهند. فردا صبح وقتی آمدند دیدند که به خاطر تکان های روز قبل یک شکاف کوچک در مجسمه به وجود آمد. کمی دقت کردند، دیدند نور زرد زیبایی از آن بیرون می آید. شکاف را بازتر کردند و متوجه شدند که نور بیش تر شده است. بنابراین شکاف بزرگی ایجاد کردند و دیدند تمام مجسمه از طلا است. با تحقیقی که انجام دادند، فهمیدند که چند سال قبل از آن گروهی از یکی از کشورهای همسایه به آن جا حمله



کرده بودند و مریدان به خاطر ترس از غارت مجسمه‌ی طلا اطراف آن را با گل پوشاندند تا در نظر دشمن بی‌ارزش بیاید.

حکایت تو همین گونه است. درونت پر از طلاست و بیرونش مشتی گوشت و استخوان. چون گوشت و استخوان را می‌بینی به درون توجهی نمی‌کنی و رهایش می‌کنی و تمام شادی‌ها و نعمت‌ها را در جاهای دیگر جستجو می‌کنی. و این منشأ بدبختی است و یعنی فکر می‌کنی ستاره‌ی بخت افول کرده است و زمین و زمان را نکوهش می‌کنی. اما این گونه نیست. ناصر خسرو بسیار خوب گفته است که:

نکوهش مکن چرخ نیلوفری را
 برون کن ز سر باد خیره سری را
 پس دوست گرامی! به حرفم اعتماد کن. گنج در درون خودت است. یعنی اگر مریض هستی و به دنبال درمان هستی از درونت خبر بگیر. اگر فقری و یا ثروتمند همه را از درونت بدان. هرچه هست از درون خودت بر می‌خیزد، چه شادی، چه غم، چه بدبختی و چه خوشبختی. اگر مردم با تو خوب هستند از درونت بدان. هرچه هست از درون بر می‌خیزد. بنابراین اگر دنبال خوشبختی هستی، درون را بشناس. اگر شناسی بدبخت می‌شوی و هر روز تلاطم و آشفتگی‌ات بیش‌تر.

اگر درون را شناسی همان می‌شوی که اکنون اکثر مردم هستند. یعنی حتی اگر هم به طریقی پول به دست آوری، باز هم چنان احساس فقر و نداری می‌کنی. می‌دانی چرا؟ چون از درونت دور هستی. یعنی بهتر بگوییم از خودت دور هستی. بعداً در این باره بیش‌تر صحبت می‌کنم. ولی در تأیید این سخن به تحقیقی استناد می‌کنم که در میان ۵۰ کشور مختلف انجام گرفته است تا احساس مردم از خوشبختی را نشان بدهد. فکر می‌کنی در آمریکا که ثروتمندترین کشور جهان است، مردم چقدر احساس خوشبختی می‌کنند؟ خیلی کم، در رتبه ۴۶ قرار گرفتند. اما نیجریه که کشور فقیری است در رتبه‌ی اول خوشبختی قرار گرفت. بنابراین پول خود به خود مایه‌ی خوشبختی نیست و خوشبختی نتیجه‌ی پول و



مقام نیست. بلکه درون شخص است که خوشبختی را می‌سازد. ادیسون می‌گوید: "در پیشرفت از درون باز می‌شود." کم‌کم در صفحات آینده بیش‌تر به این نکته پی‌خواهی برد و با تمرین‌هایی که انجام می‌دهی از قدرت درون خودت بیش‌تر باخبر می‌شوی و می‌توانی از آن در موارد زیادی استفاده کنی. پس حالا که پس از مدت‌ها سر درگمی کسی پیدا شد که بی‌پرده با تو سخن بگوید و درد تو را خوب بشنود، خوب گوش کن و بیت زیبای حافظ را زمزمه کن و بعد ادامه بده:

یارب از ابرِ هدایت برسان بارانی بیش‌تر ز آن که چو گردی زمین برخیزم
تو مپندار که از خاک سر کوی تو من بجفای فلک و جورِ زمان برخیزم

حال به کیمیای زیر توجه کن:

هرگاه شوقی در درونت برای رسیدن به چیزی به وجود آمده باشد بدان که این شوق از منبعی نامرئی آمده است و مطمئناً تو استعداد رسیدن به آن را هم داری و تمام جهان هم به تو کمک خواهد کرد که به آن بررسی. اگر قرار بود به آن نرسی هرگز آن شوق ایجاد نمی‌شد.

با خودت عهد ببند که در این راه پایدار خواهی بود. و حتی با جفای فلک و جورِ زمانه هم کنار نمی‌روی و رهاست را ادامه می‌دهی. و هر وقت که گرد ناامیدی به سراغت آمد زمزمه کن که:

چرخ بر هم زنم ار غیر مرادم گردد من نه آنم که زبونی کشم از چرخ و فلک
بنابراین باهمه‌ی توان به پیش می‌رویم تا ببینیم نقشه‌ی این گنج عظیم کجاست؟

نقشه‌ی گنج

دوست من! بیا در طول این سفر همیشه از کلام و نفس بزرگان بهره ببریم تا بدانیم که تنها نیستیم و بدانیم که بزرگان همه وقتی به ارزش وجود خود دست یافتند، آن چه خواستند برایشان مهیا شد.



حافظ به عنوان فرزانه‌ای که فرزائگان عالم لب به ستایش او می‌گشایند می‌گوید: من که دارم در گدایی گنج سلطانی به دست کی طمع در گردشِ گردونِ دون‌پرور کنم شاید هنوز هم باور نداشته باشی که سرچشمه‌ی تمام خوبی‌ها و شادی‌ها از دل بر می‌خیزد. شاید هم قبلاً شنیدی و یا جایی خواندی اما چندان اهمیت ندادی. اما این دفعه فرق می‌کند. این بار تو آمدی که دل را بشناسی و با شناسایی دل جهان را بشناسی و بتوانی با عشق و آرامش زندگی کنی و اهداف خود را به دست آوری.

حالا چرا گنج در درون است؟ چون در درون ما روح قرار دارد. روح از عالم ماده نیست که محدودیت داشته باشد. برای روح کارها دشوار نیست. هرچه ما با جسم خود دشوار می‌بینیم از منظر روح بسیار آسان است.

تو هرچه تلاش کنی، درس بخوانی، پول به دست آوری، زحمت بکشی اگر خود را به سرچشمه‌ی وجودت وصل نکنی اصلاً ارزشی ندارد. چون یا آن چه را به دست آورده‌ای از دست می‌دهی و یا این که باعث آرامش تو نخواهد شد. مثلاً تو یک پرنده‌ی زیبای خوش آواز را در قفس قرار می‌دهی و برایش هرچه بخواهد فراهم می‌کنی. خودش دیگر نیازی به کوشش برای به دست آوردن غذا ندارد. نیاز به لانه‌سازی ندارد. نیازی ندارد که شب و روز از این بترسد که دشمنی فرا رسد و او را نابود کند. ولی این پرنده با تمام این امکانات احساس آرامش ندارد. خوشبخت نیست چرا؟ چون از سرچشمه‌ی خودش که آزادی در طبیعت است جداست. تو هم همین گونه هستی، مطمئن باش. اگر از سرچشمه‌ی هستی خودت که همان روح است جدا شوی نعمت‌های دنیوی هیچ ارزشی ندارد و هیچ لذتی از آن‌ها نمی‌بری. و با این همه به دست آوردن آن‌ها هم برای بسیار مشکل می‌شود.

قبل از ادامه‌ی مطلب چند بار نوشته‌ی زیر را زمزمه کن:

می‌خواهم بدانم: در درون من نیرویی وجود دارد که جریان می‌یابد و رفاه و آسایش برایم به ارمغان می‌آورد، شور و شوقم را برای رسیدن به اهداف بزرگ زیاد می‌کند و در همه حال یاری‌گر من می‌باشد.



پس راه چاره چیست؟ بسیار راحت است. به خودت بازگرد. خود را بشناس. ببین که خداوند قدرت بزرگی در نهانت قرار داد. اگر این نکته را با تمام وجودت بپذیری کارها آسان می‌شود. دیگر زندگی روی خودش را به تو نشان می‌دهد. از انسان بودند لذت می‌بری و همیشه از خودت سپاس‌گزار می‌شوی که این نکته‌ی بسیار حیاتی را فهمیدی. اما شاید بگویی می‌دانم که در درونم نیروی بزرگی هست ولی نمی‌توانم باور کنم و یا نمی‌توانم از آن استفاده کنم. می‌گویم نکته‌ی جالبی مطرح کردی. ولی قسمت اول آن که گفتی می‌دانم نیروی بزرگی در درونم است را اشتباه گفتی. چون اگر واقعاً می‌دانستی مشکلی نداشتی. بنابراین من سعی می‌کنم، با مثال، شعر و داستان و هرچه که به نظر می‌رسد این نکته را بر تو آشکار کنم تا در فصل‌های بعد با اعتماد بیش‌تر جلو بروی و در پایان کتاب متوجه شوی که دیگر همان انسان قبلی نیستی.

همراه عزیزم! آیا تاکنون تجربه کرده‌ای که یک حس درونی به تو چیزی می‌گوید و تو آن را انجام می‌دهی و بعد می‌بینی که چگونه این حس به تو کمک کرد؟ این همان صدای درون توست؛ ندای روح توست. روح می‌خواهد با تو سخن بگوید، راه را نشان بدهد، ولی تو توجهی نمی‌کنی. در درون تو دوست بزرگوار و خردمندی سکونت دارد که همیشه منتظر توست. چون تو را دوست دارد این حافظ توست. تمام تلاش او این است که تو را از گزند بلایا و حوادث در امان دارد. می‌دانی این راهنمای بسیار بزرگی است؟ می‌دانی اگر به صدایش گوش کنی در همه‌ی زمینه‌ها به تو یاری می‌رساند؟ به تو راه ثروتمند شدن را نشان می‌دهد، راه درس خواندن، راه ارتباط با دیگران و راه خوب زیستن را نشان می‌دهد؟ اما بدان که این دوست بزرگوار زمانی کمک می‌کند که تو خودت بخواهی. تو از او کمک بگیری. اگر تو نخواهی او فقط گه گاهی علایمی می‌فرستد و در نهایت هم اگر توجهی نکنی، هیچ وقت دیگر صدایش را نمی‌شنوی و آن موقع تنهای تنها می‌شوی و باید عذاب بکشی. باید برای انجام کارهایت شب و روز تلاش بکنی. هیچ آسایشی نخواهی داشت و انگار جهان با تو سر سازگاری ندارد.



چند روزی مانده به عید بود و من در یکی از خیابان‌های تهران به قصد خرید رفته بودم، در حالی که مقداری پول در کیفم داشتم به ازدحام بسیار زیاد جمعیت و هم‌چنین به مغازه‌ها فکر می‌کردم. در همان حین یک بسته اسکناس در دست یک نفر دیدم. به طور ناخودآگاه و بدون هیچ تفکری جمله‌ی زیر بر زبانم جاری شد: "این پول مال کیه؟" و بعد ناگهان ناخواسته چشمم به کیفم افتاد که درش باز شده بود. آن شخص هم می‌خواست فرار کند که باز ناخودآگاه دستش را گرفتم و با قدرتی که نمی‌دانم در آن لحظه چگونه ایجاد شده بود تا رسیدن پلیس او را نگه داشتم. هنوز که هنوز است در شگفتم که چگونه بدون هیچ دلیلی سوال فوق را از آن شخص پرسیدم و نگذاشتم پول‌هایم به سرقت بروند. فقط می‌دانم که این من نبودم.

یار با تو غار با تو در سرود مهر بر گوشست و بر چشمت چه سود
در فصل آخر راهنمایی‌هایی وجود دارد که بتوانی هرچه بیشتر از این نیرو استفاده کنی.

قدرت ذهن ناخودآگاه

ذهن ما به دو لایه‌ی خیلی کلی تقسیم می‌شود: ذهن آگاه و ذهن ناخودآگاه. ذهن آگاه همه‌ی آن چیزهایی است که ما به یاد داریم و می‌توانیم فوراً از آن‌ها استفاده کنیم. و ذهن ناخودآگاه خودش را آشکار نمی‌کند ولی بیش‌تر اعمال و رفتار ما را رقم می‌زند. اگر یک کوه یخ را نگاه کنی می‌بینی که قسمت اندکی از آن بیرون آب است و قسمت بسیار عظیمی از آن در دریا قرار دارد. ذهن ما هم همین گونه است. ذهن آگاه مثل قله‌ی کوه یخ است که بیرون از آب است. ولی ذهن ناخودآگاه تمام بدنه‌ی آن کوه یخی است که در زیر آب قرار دارد. بنابراین ذهن آگاه ما در مقابل ذهن ناخودآگاه بسیار اندک است. ما با ذهن آگاه خود چیزی را یاد می‌گیریم و اگر بر آن تمرکز کنیم آن چیز به ناخودآگاه می‌رسد و آن موقع دارای قدرت زیادی



می‌گردد. بدن ما و زندگی ما تا حد بسیار زیادی تحت تأثیر ناخودآگاه قرار دارد. اگر به قدرت ناخودآگاه پی ببری و بتوانی از آن استفاده کنی خودت از کارهایی که می‌توانی انجام می‌دهی بسیار تعجب می‌کنی.

اجازه بده تا با یک مثال موضوع را روشن کنم. ذهن آگاه مثل یک سرباز است که نمی‌گذارد کسی وارد حریم ذهن ناخودآگاه شود. اگر فکری به هر طریقی وارد ناخودآگاه شد و در آن جا ماندگار گردید آن فکر ناخودآگاه را به واکنش وا می‌دارد و ناخودآگاه به کل بدن و به کائنات دستور صادر می‌کند و دستورات آن اجرا می‌شوند. اگر ناخودآگاه ما باور کند که یک جسم داغ، سرد است به جای این که بدن احساس سوزش کند احساس سرما می‌کند.

با مثال دیگری موضوع را بهتر متوجه می‌شوی. یک شخص که عمل هیپنوتیزم انجام می‌داد وقتی سوژه‌ی مورد نظر را به حالت هیپنوتیزم برد یک تکه یخ بر بازوی او قرار داد و به او تلقین کرد که این میله‌ی گداخته است و بدین ترتیب ذهن ناخودآگاه سوژه باور کرد و بازوی او به جای اینکه احساس سرما کند سوخت و تاول زد. چرا؟ چون ذهن ناخودآگاه به سلول‌های بدن پیام سوزش و تاول را صادر کرد و آن‌ها هم اجرا کردند.

جوزف مورفی نقل می‌کند که در جایی جادوگری بود که افراد قبیله به او اعتقاد زیادی داشتند. البته آن جادوگر هیچ نیروی مافوق طبیعی نداشت ولی قدرت تلقین فراوانی داشت. روزی یکی از افراد از او پرسید که در وجود من چه می‌بینی و او هم گفت وقتی ماه در آسمان به نیمه برسد و تو آن را نگاه کنی خواهی مرد. آن فرد هم چون این مسأله را باور کرد هنگامی که به ماه نگاه کرد در خواب سکنه کرد و مرد. چرا؟ چون ناخودآگاه این را قبول کرد. و به اعضای بدن فرمان مرگ را صادر کرد. در یکی از بیمارستان‌های آمریکا گروهی از بیماران در زانوی خود مشکل داشتند و می‌خواستند مورد عمل جراحی قرار گیرند. پزشکان بدون این که به بیماران چیزی