

دکتر وین دایر  
نویسنده پرفروشترین کتابهای  
ده راز برای موفقیت و آرامش

نیروی قصد

ترجمه: مهناز دقیقنیا  
نگرش خود را نسبت به اوضاع تغییر دهید،  
اوضاعی که به آنها مینگرید تغییر خواهند کرد.

نیروی قصد

آموزش همکاری خلق جهان خود به شیوه‌ی خود

دکتر وین دایر

## نیروی قصد

«هر زیبایی که ازپاین به وسیلهی انسان‌هایی ادراکی دیده می‌شود بیشتر از هر چیز دیگری شبیه به مبدأ آسمانیست که از آن حضور یافته‌ایم.....»

### میکل آنژ

«خودشناسی یعنی پیوند آگاهانه با مبدأ وجودیمان. یکبار که این اتصال صورت گرفت دیگر هیچ خطایی نخواهد بود.»

### سوامی پاراماناندا

برای دخترم اسکای دایر  
صدای آواز تو تناسب ارتعاشی کاملی از  
روح فرشته‌وار توست.  
دوستت دارم.

## فهرست

مقدمه

### بخش ۱ -

#### ضروریات قصد

فصل	مروري بر قصد از دیدگاهی نوین	۱:
فصل	هفت چهره قصد	۲:
فصل	اتصال به قصد	۳:
فصل	موانع اتصال به قصد	۴:
فصل	تأثیر شما بر دیگران پس از پیوند با قصد	۵:
فصل	قصد و ابدیت	۶:

### بخش ۲ -

به‌کارگیری قصد (هشت فصل آرایه دهنده اطلاعات خاص و راهنمایی گام به گام جهت به‌کارگیری این اصول در زندگی روزمره)		
فصل	قصد من این است: همیشه به خود احترام بگذارم.	۷:
فصل	قصد من این است: با هدف زندگی کنم	۸:
فصل	قصد من این است: نسبت به تمام خویشاوندانم آرام و مورد اعتماد باشم.	۹:
فصل	قصد من این است: احساس موفقیت کرده و خود را به زندگی جذب کنم	۱۰:
فصل	زندگی آرام و بی‌تنشی داشته باشم	۱۱:
فصل	افراد ایده‌آل را جذب کرده و روابط خوبی داشته باشم	۱۲:
فصل	ظرفیت درمان کردن و درمان شدن خود را به کمال برسانم	۱۳:

فصل  
:۱۴  
از نابغه‌ای که هستم قدردانی  
و آن را اظهار کنم

بخش ۳ - اتصال

فصل  
:۱۵  
تصویر انسانی که به قصد متصل  
است  
قدردانی  
درباره نویسنده

## مقدمه

کتابی که اکنون در دست شماست و تمامی اطلاعاتی که در آن است، روزی ایده‌ی بی‌شکلی از قلمرو و نادیدنی قصد بوده است. این کتاب: با نیروی قصد، به قصد جهان مادی با به‌کارگیری تمامی اصول در مورد این جهان نگارش شده است. من ترتیبی اتخاذ کرده‌ام که انرژی ارتعاشی من با تمامی منشأ خلقت یکنواخت بوده و ایده‌ها از طریق من مستقیم به طرف شما جریان پیدا کند.

در دست‌هایتان مدرکی دارید از هر آنچه که بتوانیم با ذهن تصور کنیم در صورتی که با منبع خلقت جهانی هماهنگ باشیم.

اگر مایلید بدانید که چگونه باید این کتاب با شما رابطه برقرار کند و چگونه باید بیندیشید، حس کنید و به طور مشترک پس از خواندن و به کار گرفتن پیام‌های آن خلق کنید، قبل از شروع سفر شما را ترغیب به خواندن فصل نهایی آن می‌کنم. تصویری از انسانی متصل به دامنه‌ی قصد شما و هر کس دیگر، همین‌طور تمامی هستی، از دامنه‌ی جهانی قصد ظهور یافته‌اید. از آن چشم‌انداز به زندگی بنگرید، نیروی قصد را شناخته و به کار بگیرید. شما چشمه‌ای بی‌کران از انوار سبز در مقابل خود خواهید داشت!

دکتر وین دبلیو. دایر

۲۰۰۴، مائوی، هاوایی

### ضرورت‌هاي قصد

کنار رودخانه، درخت مقدس زندگي سر  
برافراشته است.  
پدرم آنجا مسکن دارد، و خانه‌ي من در  
اوست.  
پدر آسماني و من يکي هستيم. انجيل صلح

## فصل اول

### نگاهی بر قصد از چشم اندازی نوین

در جهان نیرویی غیرقابل سنجش و توصیف وجود دارد که شن‌ها آن را قصد می‌نامند، قطعاً هر چیز موجود در کل کیهان با خطی پیونددهنده به قصد اتصال دارد.

#### کارلوس کاستاندا

در طی چند سال گذشته، به شدت جذب مطالعه‌ی «قصد» شدم به طوری که صدها کتاب از نویسندگان روان‌شناسی، اجتماعی و معنوی از دانشمندان قدیم و مدرن و محققین آکادمیک خواندم. تحقیقات من تعریف عالی قصد را به عنوان عزم قوی یا هدف همراه با تصمیم در جهت ارایه‌ی نتیجه‌ی مطلوب آشکار می‌کند. مردمی که با قصد حرکت می‌کنند به عنوان افرادی با اراده‌ی قوی که اجازه نمی‌دهند چیزی با کسب آرزوی درونی آنها تداخل کند توصیف شده‌اند. نوعی از تصمیم‌گیری قدرتمند را تصور می‌کنم. اگر شما یکی از آن‌هایی هستید که هرگز توقف نمی‌کنند، با ترکیبی از تصویری درونی که شما را به سوی برآورده ساختن رویاهایتان سوق می‌دهد، پس با توصیف انسانی با قصد نرمش‌ناپذیر تناسب دارید.

شما کسب‌کننده‌ای برتر و احتمالاً مفتخر از توانایی خود در شناخت و بهره‌وری از فرصت‌های حاصله هستید.

سال‌ها، باوری مشابه درباره‌ی قصد داشتم. در حقیقت، اغلب درباره‌ی نیروی قصد درست همان‌طور که در بالا ذکر کردم صحبت کرده و نوشته‌ام. در طی ربع قرن گذشته، تغییری در



طرز تفکر از تأکیدی ناشی از رشد شخصی یا روانی جهت معنوی، جایی که در آن درمان‌گری، خلق معجزه و ایجاد اتصال با ذهن کیهانی احتمالات مسلمی هستند، احساس کردم.

این تلاشی عمده در جهت آزادی از قیود مربوط به زمینه‌ی تحلیلی و حرفه‌ای من نبود بلکه بیشتر تکاملی طبیعی بود که در نتیجه‌ی تماس خودآگاه بیشتر من با روح آشکار می‌شد. در حال حاضر نوشته‌ی من تأکید بر باوری دارد که مطابق آن قادر به یافتن راه‌حل‌های معنوی برای مشکلات زندگی در سطوح بالاتر و فراخوانی انرژی‌های قوی‌تر هستیم. در ذهن من، قصد چیزی بسیار بزرگتر از خویش مصمم یا اراده‌ی فردیست. تقریباً کاملاً برعکس است. شاید این حاصل ریزش سطوحی از خویش من در زندگی است اما تأثیر شدید دو جمله از کتاب کارلوس کاستاندارا نیز احساس می‌کنم. در زندگی نویسنده‌ی ام، اغلب در یک کتاب یا چیزی روبه‌رو می‌شوم که اندیشه‌ای از آن جوانه زده که نهایتاً مرا وادار به نگارش کتاب جدیدی می‌کند. به هر حال من این دو جمله را در کتاب آخر کاستاندارا خواندم: سویی فعال بی‌نهایت، این جمله را در حالی خواندم که منتظر عمل جراحی برای باز کردن یکی از رگ‌های متصل به قلبم بودم که منجر به سکته‌ی قلبی خفیفی شده بود.

گفته‌های کاستاندارا به این شکل بود: «قصد نیرویی است که در جهان وجود دارد. زمانی که ساحران قصد را صدا می‌زنند، به سوی آنها می‌آید و جاده را برای هدف آماده می‌سازد به این معنی که ساحران همیشه آنچه را که می‌خواهند انجام می‌دهند.

وقتي اين دو جمله را خواندم از بينش و وضوحی که درباره‌ی قدرت قصد به من دست داد شگفت‌زده شدم. فکرش را بکنید، قصد چیزی نیست که شما انجام می‌دهید بلکه نیرویی است که در جهان به صورت دامنه‌ی نامرئی‌ای از انرژی وجود دارد! هرگز قبل از خواندن کلمات کاستاندا قصد را به این شکل بررسی نکرده بودم.

آن دو جمله را نوشتم و بعد در کارتی چاپ و آن را پرس کردم. آن را با خودم به لابراتوری که قرار بود جراحی کوچکم در آن صورت بگیرد بردم و به محض این‌که توانستم شروع به صحبت درباره‌ی نیروی قصد کردم با هر کسی که می‌توانست گوش دهد. قصد را بخشی از هر صحبت قرار دادم. خودم را در این فکر غوطه‌ور ساختم که از این ایده نه تنها برای درمان خودم بلکه برای کمک به دیگران با بهره‌گیری از نیروی قصد در جهت هدفی که دارند استفاده کنم. من ستوری یا روشن‌گری آنی را تجربه کردم و قصد کردم که این بینش را به دیگران ارایه کنم. برای آشکار شدن که دستیابی به قدرت قصد کارهای به نظر غیرممکنی را در جهت برآورده ساختن خواسته‌ها با نیروی اراده صرف احیا می‌کند.

از آن لحظه، تقریباً در تمامی ساعات بیداری به نیروی قصد فکر می‌کنم و کتاب‌ها، مقاله‌ها و مکالمات، گفتگوهای تلفنی، مطالبی که به صندوق ایلم می‌رسند، کارهای دل‌خواهی که باید در کتابفروشی‌های نگاهی به آن‌ها بیندازم به نظر می‌رسد که همه در جهت حفظ من در این مسیر کار می‌کنند.

پس این است: نیروی قصد، امیدوارم که این کتاب کمک کند تا قصد را به شیوه‌ای جدید

نگریسته و از آن به طریقی بهره ببرید که منجر به تعریفی از شما شود که پا تا نجالی ۲۰ قرن پیش پیشنهاد کرده بود: نیروهای خفته، استعدادها زنده میشوند و شما خود را انسانی بزرگتر از آنچه تصور میکردید کشف میکنید.

دو کلمه‌ی پاتانجالی یعنی «نیروهای خفته» باعث شد که درباره‌ی قصد بنویسم. پاتانجالی به نیروهای اشاره میکند که به نظر میرسد موجود نبوده یا مرده‌اند و به انرژی قدرتمندی اشاره میکند که یک انسان در هنگام الهام احساس میکند. اگر حس الهام یا خواننده شدن به شما دست داده باشد، احساس روحی را که از طریق شما عمل میکند میشناسید. الهام شده کلمه‌ای است که برای روح حضور یافته به کار می‌بریم. به طور مداوم و سخت درباره‌ی ایده‌ی دستیابی به نیروهای ظاهراً خفته در جهت یاری در زمان‌های حساس زندگی‌ام در کسب آرزویی درونی و سوزان فکر کرده‌ام. این نیروها چه هستند؟ کجا قرار دارند؟ چه کسی از آنها بهره می‌برد؟ چه کسی به آنها دسترسی ندارد؟ چرا؟ سؤال‌هایی نظیر این‌ها من را وادار به تحقیق و نوشتن این کتاب و در نتیجه رسیدن به چشم‌اندازی کاملاً نوین از قصد کرد.

در این نقطه، درباره‌ی هیجانم از شناخت حقیقی می‌نویسم که برای مدتهای طولانی در ابهام بود، می‌دانم که قصد نیرویی است که در درون همه‌ی ما موجود است.

قصد دامنه‌ای از انرژیست که به طور نامرئی و رای دسترس رفتارهای عادت‌ی همه‌روزه و عادی ما جریان دارد. حتی پیش از درک واقعی ما حضور دارد. ما ابزاری در دست داریم که این انرژی را به سوی خود جذب و زندگی را در روشی هیجان‌انگیز و نوین تجربه کنیم.

این دامنه‌ای که قصد خوانده می‌شود، کجاست؟

برخی از محققین برجسته عقیده دارند که هوشمندی، خلاقیت و تصورات ما بیشتر از این‌که افکار و عناصری در مغز ما باشند با دامنه‌ی انرژی‌ک قصد در رابطه‌ی متقابل هستند. دانشمندان نامی دیوید بوهم، در کتاب تمامیت و نظم می‌گویند که تأثیر و اطلاعات نظم‌دهنده در قلمرو نامرئی یا واقعیت می‌گویند که تأثیر و اطلاعات نظم‌دهنده در قلمرو نامرئی یا واقعیت بالاتری وجود دارند که در زمان نیاز قابل فراخوان می‌باشند. من هزاران نمونه از اینگونه نتیجه‌گیری در تحقیقات و مطالعاتم یافتم. اگر مدرک علمی توجه شما را جلب می‌کند پیشنهاد می‌کنم کتاب: «**جستجو برای نیروی پنهان جهان**» از لین مک تگارت را بخوانید. کتاب او مملو از مطالعاتی در حمایت از بعد انرژی‌ک بالاتر و محکم‌تر یا دامنه‌ی قصدی است که قابل دستیابی و بهره‌وری توسط همه می‌باشد.

جواب این که دامنه‌ی قصد کجاست؟ به این شرح است:

جایی نیست که نباشد چرا که هر چیزی در جهان قصد را در درون خود دارد. در مورد تمامی اشکال زندگی صادق است، چه یک آهوی بزرگ، بوته‌ی گل سرخ و چه یک کوه. یک پشه قصد را در خلقت و تجربه‌ی زندگی‌اش دارد. یک بلوط نحیف با هیچ‌گونه قدرت ظاهری برای تفکر و تصمیم‌گیری درباره‌ی آینده‌اش قصد را از دامنه‌ی نامرئی در خود دارد. اگر بلوط را باز کنید، شما درخت بلوط عظیمی خواهید دید بلکه می‌دانید که آنجاست. یک شکوفه‌ی سیب در فصل بهار به نظر گل کوچک قشنگی می‌رسد با

این حال قصد را در خود دارد که در تابستان به شکل يك سیب آشکار می‌شود. قصد خطا نمی‌کند. بلوط هرگز به کدو حلوایی یا شکوفه‌ی سیب به پرتغال تبدیل نمی‌شود. هر جنبه‌ی ای از طبیعت بدون استثناء قصد را در خود دارد و تا جایی که می‌توان گفت در طبیعت هیچ چیزی از مسیر قصدش سؤال نمی‌کند. طبیعت به سادگی در هماهنگی از دامنه‌ی قصد پیش می‌رود. ما نیز از انرژی این دامنه بهره برده‌ایم.

چیزی است که عده‌ای آن را کشش آینده می‌خوانند که در DNA قرار گرفته که در ادراک اولیه‌ی هم‌ی ما وجود دارد. در لحظه‌ی ادراک، زمانی که قطره‌ی بی‌نهایت ضعیفی از پروتوپلاسم انسان با تخمکی ترکیب می‌شود، زندگی به شکل فیزیکی‌اش آغاز می‌شود و قصد مراحل رشد را جهت می‌دهد. ساختار جسم، شکل اجزاء فیزیکی رشد ما دربرگیرنده‌ی ساخوردگی‌مان در آن لحظه از ادراک قصد شده است. افتادگی پوست چین و چروک و حتی مرگ ما آن‌جاست. اما صبر کنید، در لحظه‌ی ادراک اولیه دقیقاً چه رخ می‌دهد؟ کجا، این زندگی زاده شده از قصد آغاز می‌شود؟

وقتی آن دانه را در جهت یافتن اصلش بررسی می‌کنیم در ابتدا به مولکول‌ها، سپس اتم‌ها، الکترون‌ها، ذرات اتمی فرعی و ذرات فرعی فرعی اتمی می‌رسیم. در نهایت، اگر این ذرات فرعی اتمی کوانتوم تخفیف را در يك تسریع‌کننده ذره قرار داده و با هم برخورد می‌دادیم در حالی که سعی می‌کردیم انگشت بر منشأ حیات بگذاریم آن چیزی را کشف می‌کردیم که انشتین و هم‌میهنانش کشف کردند:

هیچ ذره‌ای در منشأ نیست، ذرات، ذرات را خلق نمی‌کنند. منشأ قصد است. انرژی ناب و

نا محدود چنان سریع ارتعاش دارد که سنجش و مشاهده را غیرممکن می‌کند. نامرئی، بدون شکل و محدودیت است. پس، در منشأ ما انرژی بدون شکل هستیم و در آن دامنه‌ی معنوی انرژی ارتعاش بی‌شکل قصد ساکن است. یا ساده‌تر، می‌دانم که آن‌جاست. از آن‌جا که به طریقی قصد وارد شدن به یک قطره‌ی اسپرم و یک تخمک از تخمدان کرده و تصمیم می‌گیرد که موی سرم پس از ۲۵ سال در سرم رشد نکند و در ۵۰ سالگی در دماغ و گوش‌هایم بروید و تنها کاری که می‌توانم بکنم تماشا کردن و کندن آن است.

این دامنه‌ی قصد قابل توصیف با کلمات نیست چرا که کلمه‌ها از آن دامنه ظهور می‌یابند همان‌طور که سؤال‌ها، آن مکان نامکان قصد است و همه چیز را برای ما ردیف می‌کند. ناخن انگشت‌هایم را بلند می‌کند، قلبم را به تپش در می‌آورد، غذایم را هضم می‌کند، کتاب‌هایم را می‌نویسد و این کار را برای همه چیز و هر کس در جهان انجام می‌دهد. این یک قطعه‌ی قدیمی چینی از چوانگ‌شو را که دوست دارم به یاد می‌آورد:

روزی اژدهایی یک پا به نام هوی از هزارپا پرسید؟ چه‌طور آن پاها را اداره می‌کنی؟ من همین یک پا را به سختی اداره می‌کنم؟ هزارپا سرد و خشک جواب داد: من پا‌هایم را اداره نمی‌کنم.

دامنه‌ای نامرئی و بی‌شکل هست که همه چیز را اداره می‌کند. قصد این جهان به طرق بی‌شماری در جهان فیزیکی و در هر جزء شما شامل: روح، اندیشه، احساسات و کالبد فیزیکی آشکار می‌شود.

اگر قصد، تصمیم‌گیرنده برای هر چیزی در جهان بوده و همه جا حاضر است یعنی مکانی نیست که حضور نداشته باشد. چرا عده‌ی زیادی از ما گاهی احساس جدایی از آن می‌کنیم؟ و مهم‌تر از آن، اگر قصد تصمیم‌گیرنده همه چیز است چرا عده‌ی زیادی از ما نقصان چیزی را داریم که دوست داریم داشته باشیم.

### معنی قصد همه جا حاضر چیست؟

سعی کنید نیرویی را تصور کنید که همه جا حضور دارد. جایی نیست که بتوانید بروید و آن حضور نداشته باشد. قابل تقسیم نیست و در هر آنچه که دیده و یا لمس می‌کنید حضور دارد. حالا آگاهی خود را از این دامنه‌ی بی‌نهایت انرژی به ویرای جهان شکل و محدودیت‌ها گسترش بدهید. این نیروی بی‌کران نامرئی همه جا هست، پس هم در فیزیک و هم در غیرفیزیک موجود است. کالبد فیزیکی شما بخشی از تمامیت شماست که از این انرژی ناشی شده است. در لحظه‌ی ادراک، قصد چگونگی ظهور شکل فیزیکی و چگونگی مراحل رشد و ساختاردهی شما را به حرکت در می‌آورد.

همین‌طور جنبه‌های غیرفیزیکی شما را که شامل احساسات، افکار و تمایلات شماست. در این لحظه، نیرویی بالفعل بی‌کران است که شکل فیزیکی و غیرفیزیکی شما را بر روی زمین فعال می‌کند. شما از آن همه جا حاضر شکل می‌گیرید تا در زمان و فضا حضور بیابید. چون همه جا حاضر است، این دامنه‌ی انرژی قصد پس از ورود شما بر روی زمین قابل کسب است! تنها راه متوقف کردن این نیروی خفته باور جدایی از آن است.

فعال کردن قصد یعنی اتصال دوباره به منشأ و تبدیل شدن به یک ساحر امروزی. ساحر شدن یعنی کسب سطحی از آگاهی که در آن چیزهای

غیرقابل تصور قابل استفاده می‌شود. همان‌طور که کارلوس کاستاندا توضیح داده «وظیفه ساحران روبه‌رو شدن با بی‌نهایت بود» (قصد) و هر روز در آن قلاب میانداختند همان‌طور که ماهی‌گیر به دریا قلاب می‌اندازد. قصد نیرویی است که به صورت دامنه‌ی انرژی در همه جا حضور دارد و به رشد فیزیکی محدود نمی‌شود بلکه منشأ رشد غیرفیزیکی نیز هست.

دامنه‌ی قصد اینجاست، اکنون و در دسترس شماست. وقتی آن را فعال کنید. در زندگی احساس عزم می‌کنید و توسط خویش بی‌کران خود راهنمایی می‌شوید. اینجا نمونه‌ایست از چگونگی بیان آنچه قصد می‌نامم به وسیله‌ی یک شاعر و استاد معنوی:

خدایا، تو در سواحل شنی هستی  
همان‌گونه که در میانه‌ی جریان آب  
در مقابلت سر خم می‌کنم  
در سنگریزه‌ای کوچک هستی  
همان‌طور که در وسعت آرام دریا  
در مقابلت سر خم می‌کنم  
اوه - ای خدای همه جا گسترده  
تو در خاک لم یزرع حضور داری  
و در مکان‌های پرجمعیت هم  
در مقابلت سر خم می‌کنم

### از ودا سوکلایاجور

وقتی در برابر این نیرو به طور استعاره‌ای تعظیم می‌کنید، بدانید که در مقابل خودتان سر خم می‌کنید. انرژی همه جا گسترده قصد از طریق شما به سوی قوه‌ی بالفعل‌تان برای یک زندگی مصمم انگیخته می‌شود.



## چگونه خود را منفك شده از قصد تجربه مي‌كنيد

اگر نيروي همه‌جا حاضري از قصد وجود دارد كه نه تنها در من بلکه در همه چيز و همه كس موجود است پس به وسيله‌ي اين منبع همه‌جا گسترده به همه كس و همه چيز و به آنچه دوست داريم باشيم و آنچه مايليم داشته باشيم، آنچه مي‌خواهيم كسب كنيم و هر آنچه در جهان كه ما را ياري خواهد كرد متصل هستيم. تنها چيز لازم اين است كه تجديد ساختار كرده و قصد را فعال كنيم، اما چطور در مرحله اول منفك شديم؟ چطور توانايي طبيعي خود را براي اتصال از دست داديم؟ شيرها، ماهيها و پرنندگان هرگز منفك نمي‌شوند. جهان حيوانات، گياهان و جماد هميشه به منشأ اتصال دارد. از قصد نمي‌پرسد. اما ما انسان‌ها با توانايي خود به دليل کاربردهاي بالاتر مغز چيزي به نام خويش پايين براي رجوع به آن داريم ايدهاي است كه درباره‌ي اينكه چه و كه هستيم، خود آن را بنا مي‌كنيم.

نفس از شش تركيب اوليه ساخته شده كه براي چگونگي تجربه‌ي ما از منفك شدن به كار مي‌رود. با مجاز كردن نفس براي تعيين مسير زندگي، نيروي قصد را از فعاليت باز مي‌داريد. به طور خلاصه شش باور از خويش پايين وجود دارد كه من در كتابهاي قبلي به طور گسترده درباره‌ي آنها نوشته‌ام به‌خصوص در كتاب **"خويش مقدس شما"**

۱- چيزي هستم كه دارم. دارايي‌هاي من مرا تعريف مي‌كند.

۲- آنچه هستم كه انجام مي‌دهم. اكتسابات من مرا تعريف مي‌كند.

۳- آنچه هستم که دیگران درباره ام می‌اندیشند. احترامی که به من می‌گذارند مرا تعریف می‌کند.

۴- از هر کسی جدا هستم. جسم من مرا به طور تنها و منفک تعریف می‌کند.

۵- از هر چیزی که در زندگی‌ام از دست رفته جدا هستم. فضای زندگی من از آرزوهایم جداست.

۶- از خداوند جدا هستم. زندگی من بستگی به ارزیابی خدا از ارزش‌هایم دارد.

مهم نیست که چقدر تلاش کنید، قصد از طریق خویش پایین حاصل نمی‌شود. زمان صرف کنید که این باور را خوانده و شناسایی کنید. زمانی که برتری خویش پایین در زندگی تنزل یافت می‌توانید قصد را جستجو کرده و نیروی خود را به حداکثر برسانید.

## گرفتن

این تمرینی است که در فعال کردن قصد بسیار سودمند یافته‌ام. خواهید دید که در مورد شما هم همین‌طور است (به فصل سوم برای توضیح روش‌های دسترسی به قصد رجوع کنید)

یکی از خاطرات اولیه‌ی من از مادرم این است که سه پسرش را در تراموا در شرق دیترویت به پارک آبی می‌برد. من دو یا سه ساله بودم و یادم می‌آید که به بالا نگاه کرده و دستگیره‌های آویزان را می‌دیدم. بزرگ‌ترها قادر بودند دست خود را به آن‌ها بگیرند اما تنها کاری که من می‌توانستم بکنم تصور بزرگ بودن و بلند شدن بود تا جایی که بتوان آن دستگیره‌ها را گرفت.

و انود می‌کردم که اینقدر سبک هستم که بتوانم تا به دستگیره‌ها آویزان شوم. بعد از این تصور احساس امنیت می‌کردم و این‌که

تراموا مرا به جایی که می‌خواهم ببرد، به هر سرعتی که بخواهد و مسافرهایی دیگر در طی این سفر پرماجرا سوار کند.

در بزرگسالی، از تصور آن تسمه‌ها برای یادآوری قصد استفاده کردم. تصور کنید تسمه‌ای را که به فاصله‌ی سه تا چهار پا از بالای سر من آویزان است، بالاتر از آنچه که حتی با پرش بتوانم بگیرم. تسمه به تراموا چسبیده، فقط حالا تراموا نمادی از قدرت سیال قصد است. یا باید از آن بگذرم یا به طور موقت خارج از دسترس من است. در زمان‌های پرتنش، نگرانی، اضطراب یا حتی ناراحتی‌های فیزیکی خودم را به سوی تسمه پرتاب می‌کنم وقتی آن را می‌گیرم، حس عجیبی از بهبود و راحتی دارم. کاری که کردم حذف افکار خویش پایین و اجازه دادن به خودم برای رسیدن به قصد بود و اطمینان دارم که این نبرد مرا به مقصد می‌رساند و هر جا لازم بود توقف کرده همراهانی را در طول راه سوار می‌کند.

در بعضی از آثار اولیه‌ام، این روند را مسیری برای استادی نامیده‌ام. چهار روش می‌تواند برای شما در جهت گام برداشتن به طرف فعال کردن قصد کمک کند.

### **چهار گام به قصد:**

فعال کردن نیروی قصد روندی از اتصال به خویش طبیعی و حرکت از کل هویت فردیست. این روند در چهار مرحله صورت می‌گیرد:

۱- نظم اولین گام است. یادگیری وظیفه‌ای جدی نیاز به آموزش جسم در جهت اندیشه شما دارد. پس حذف هویت نفس به معنی قطع ارتباط با جسم نسبت بلکه بیشتر به معنی تربیت جسم در جهت فعال کردن آن خواسته‌هاست. شما این

کار را با ورزش، تمرین، عادات غیرمرسوم، بهداشت غذایی و غیره انجام می‌دهید.

۲- خرد گام دوم است، خرد آمیخته با نظم، توانایی شما را جهت تمرکز و خویشتن‌داری در زمانی که مشغول هماهنگ ساختن افکار، استعدادها و حس‌هایتان با کار کرد جسم هستید سرعت می‌بخشد.

ما کودکان را با گفتن این‌که: منظم باش و از مغزت استفاده کن به مدرسه می‌فرستیم اما این زود اثر خود را از دست می‌دهد.

### ۳- عشق گام سوم است

پس از نظم دادن بدن همراه با خرد و مطالعه‌ی هوشمندانه یک وظیفه، این مرحله از تسلط به دوست داشتن آنچه انجام می‌دهید و انجام آنچه دوست دارید نیاز دارد. در دنیای خرید و فروش، دوست داشتن آنچه ارایه می‌دهید، یعنی فروختن عشق یا اشتیاق برای انگیزه دادن به مشتری را مثال می‌زنم. در بازی تنیس، زدن ضربه‌ها در حین مطالعه‌ی استراتژی‌های تمرینی برای انجام بازیست. همین‌طور شامل لذت بردن از حس ضربه زدن به توپ، بودن در زمین تنیس و هر چیز دیگر در مورد بازی می‌شود.

### ۴- تسلیم گام چهارم است

اینجا مکان قصد است. جایی که جسم و ذهن شما اجراکننده‌ی نمایش نیستند و شما به سوی قصد حرکت می‌کنید.

در جهان، نیروی غیرقابل سنجش و غیرقابل توصیفی وجود دارد که شما آن را قصد می‌نامند و به طور حتم هر چه در کل کیهان موجود است به وسیله‌ی پیوند اتصال‌دهنده‌ای به قصد متصل است. طریقه‌ای است که کارلوس

کاستاندا آن را توضیح می‌دهد. وانهاده تسمه‌ی تراموا را بگیریید و بگذارید همان نیرویی که دانه بلوط را به درخت، شکوفه‌ها را به سیب، نقطه‌های میکروسکوپیک را به انسان تبدیل می‌کند شما را حمل کند. پس تسمه‌ی تراموا را بگیریید و خط ارتباطی منحصر به فرد خود را خلق کنید. قطعاً همه چیز در کیهان شامل شما و خویش پرمهر و منضبط، همه‌ی افکار و احساسات شما هم هست. زمانی که تسلیم شوید قادر به مشورت با روح لایتناهی خود می‌گردید. سپس نیروی خفته برای بردن شما به مقصد دخواه قابل دسترس می‌شود. تمام این سؤال‌های مربوط به قصد و تسلیم باعث می‌شود که بپرسید پس اراده‌ی آزاد چه می‌شود. شما می‌توانید بگویید که اراده آزاد وجود ندارد یا چیزی شوید که برنامه‌ی شما دیکته می‌کند. حالا نگاهی به اراده‌ی شما و چگونگی تناسب آن با چشم‌انداز جدید قصد بیندازیم. در حالی که دو بخش بعدی را می‌خوانید، ذهن خود را باز نگه دارید، حتی اگر مطالبی که می‌خوانید با آنچه در تمام زندگی اعتقاد داشتید در تضاد باشد.

### **قصد و اراده‌ی آزاد شما با هم در تناقض هستند**

تضاد این گفته، به ظاهر مبهم و متناقض می‌آید حتی اگر خوب پایه‌ریزی شده باشد. قصد و اراده‌ی آزاد به یقین در تضاد به تعادل می‌رسند. آن‌ها با بسیاری از علایم دریافت شده‌ی قبل، از آنچه معقول و یا ممکن است در تضاد هستند. چگونه می‌توانید اراده آزاد خود را داشته و قصد به شکل دادن جسم و نیروی خود کنید؟ می‌توانید این دوگانگی را با انتخاب اعتقاد به بی‌کرانگی قصد و ظرفیت

خود در تمرین اراده آزاد ترکیب کنید. شما می‌دانید که چگونه به طور منطقی درباره‌ی قوانین علت و معلول فکر کنید و از هوش خود بهره ببرید.

واضح است که داشتن دو بی‌نهایت امکان ندارد چرا که دیگر بی‌نهایت نخواهد بود، هر یکی به وسیله‌ی دیگری محدود خواهد شد. نمی‌توانید بی‌نهایت را به دو بخش تقسیم کنید. الزاماً، بی‌نهایت وحدت، پیوستگی یا یکی بودن است. مانند هوای خانه شما، کجا هوا در آشپزخانه‌ی شما متوقف و در اتاق نشیمن شروع می‌شود؟ کجا هوای درون خانه‌ی شما متوقف و هوای بیرون خانه آغاز می‌شود؟ هوایی که در دم و بازدم تنفس می‌کنید چطور؟

هوا نزدیک‌ترین مورد به درک روح همه جا حاضر، جهانی و بی‌کران است. به شکلی باید در اندیشه‌ی و رای هستی فردی خود و به سوی ایده‌ی وحدت وجود جهانی حرکت کنید و از آن به انرژی کیهانی برسید. وقتی به بخشی از کل وجود در یکجا و بخشی در جای دیگر فکر می‌کنید، ایده‌ی وحدت را از دست می‌دهید.

با ذهن باز (همان‌طور که قبلاً توصیه کردم) موضوع را در می‌یابید. در هر لحظه‌ای از زمان، کل روح، متمرکز در نقطه ایست که توجه شما به آن جلب شده است. بنابراین می‌توانید تمام انرژی خلاق را در هر لحظه‌ای از زمان یکپارچه کنید. این اراده آزاد شماست که در کار است.

افکار شما افکار ذهن کیهانی هم هستند. روح کیهانی در افکار شما و اراده‌ی آزاد شماست. وقتی افکار خود را از روح به خویش پایین تغییر جهت بدهید ارتباط خود را با نیروی قصد از دست می‌دهید. اراده‌ی آزاد شما

می‌تواند به سمت روح کیهانی یا دور از آن به طرف قلمرو نفس حرکت کند. همین‌طور که از روح دور می‌شوید زندگی به نظر کشمکشی می‌آید. انرژی‌های کندتری از شما جریان می‌یابد و شما احساس ناامیدی، بی‌یاوری و فقدان می‌کنید. می‌توانید از اراده‌ی آزاد برای پیوستن به انرژی‌های بالاتر و سریع‌تر استفاده کنید. حقیقت این است که ما هیچ چیز را به تنهایی خلق نمی‌کنیم، ما همه خلقتی با خداوند هستیم. اراده‌ی آزاد ما آنچه را در حال حاضر خلق شده ترکیب و باز توزیع می‌کند. انتخاب با شماست! اراده‌ی آزاد یعنی انتخاب کنید که به روح متصل شوید یا نه.

به این ترتیب در پاسخ به سؤال: آیا اراده‌ی آزاد دارم؟ و آیا قصد با من به صورت نیروی جهانی همه جا گسترده‌ای همراه است؟ می‌گویم بله هست. می‌توانید با این تضاد زندگی کنید؟ اگر درباره‌اش فکر کنید در تمام لحظات هستی خود با آن زندگی می‌کنید. درست در همان لحظه که جسمی با آغاز و پایان، محدودیت‌ها و تعریفی از زمان و فضا هستید، همین‌طور موجودی نادیدنی، بی‌شکل، نامحدود، متفکر و حساس نیز هستید، یا اگر بخواهید روحی در ماشینی. کدام هستید؟ ماده یا هستی؟ فیزیک یا متافیزیک؟ شکل یا روح؟ پاسخ: هر دو، هر چقدر هم که به نظر متضاد بیاید آیا اراده‌ی آزاد دارید و آیا بخشی از سرنوشت قصد هستید؟ بله.

دوگانگی را ترکیب کنید. تضادها را بیامیزید و با هر دوی این باورها زندگی کنید. اجازه بدهید روح با شما حرکت کند و به دامنه‌ی قصد متصل شوید.

در قصد، روح برای شما کار می‌کند!

با اراده‌ی آزاد و آگاهانه تصمیم گرفتن در اتصال دوباره به نیروی قصد، جهت آن را انتخاب می‌کنید. آغاز به احساس شناختی مطبوع و احترام به وحدت روح با خودتان به صورت تمرکزی جداگانه از آن می‌کنید. من آرام کلمه‌ی «قصد» را تکرار می‌کنم تا در دور کردن خویش پایین و خودشیفتگی کمک کند. اغلب به این جمله‌ی کارلوس کاستاندا در قدرت سکوت فکر می‌کنم:

«با از دست دادن امید بازگشت به منشأ انسان متوسط تسلی را در خودپسندی جستجو میکند.» من، شخصاً به طور روزانه تلاش به بازگشت به مبدأ می‌کنم و انسان متوسط بودن را آن‌طور که کارلوس کاستاندا توضیح داده رد می‌کنم.

سال‌ها پیش تصمیم گرفتم مشروب خوردن را ترک کنم. می‌خواستم هشیاری مداوم را در جهت پیشبرد توانایی‌ام در انجام کاری که حس می‌کردم در درونم مشتعل شده تجربه کنم. حس کردم که برای آموزش دادن اتکا به نفس از طریق نوشته‌ها و گفته‌های فراخوانده شده ام. معلمین متعددی به من گفته بودند که هوشیاری کامل پیش‌نیازی برای انجام کاری است که به آن خوانده شده ام.

در مراحل اولیه، این تغییر زندگی پرماجرا به نظر می‌رسید زمانی که هوس می‌کردم به عادت‌های قدیم مثل هر روز عصر خوردن چند آجیو برگردم نیرویی به من کمک می‌کرد. یک بار در وضعیت دودلی، رفتم که آجیو شش تایی بخرم اما یادم رفته بود پول بخرم. در حالیکه هرگز یادم نمی‌رود که پول بردارم.

ظرف چند دقیقه برای بردن پول به خانه برگشتم و اراده‌ی آزادم را دوباره ارزیابی



کردم که آیا اجازه می‌دهد آجو مجرم و تصمیم گرفتم با قصدم در خانه بمانم. دیدم که پس از گذشت هفته‌های اول از این اتفاقها رخ می‌دهد. من با موقعیت‌هایی راهنمایی می‌شدم که مرا از وضعیت‌هایی که خوردن مشروب در آن‌ها هوسی به شمار می‌رفت دور می‌کرد. مثل زنگ تلفن، يك بجران خانوادگی که مرا از این هوس دور می‌کرد. امروز که دو دهه از آن زمان می‌گذرد برایم واضح است که محکم گرفتن دستگیره تراموا که قبلاً در موردش توضیح دادم مرا مجاز به حرکت در مسیری می‌کند که زمان‌ها پیش به وسیله‌ی قصد تعیین شده است. همین‌طور می‌بینم که اراده‌ی آزادم، همراهی متضاد در کنار نیروی قصد است.

آگاهی من از قصد به عنوان نیروی برای اتصال دوباره، بیشتر از کاری که خویش پایین ام باید انجام می‌داد، تغییر عظیمی در زندگی من پدید آورد.

آگاهی ساده از اینکه نوشته‌ها و گفته‌هایم از دامنه‌ی قصد تجلی می‌یابد سود بی‌اندازه‌ای برای من داشت.

وقتی خودبزرگبینی و هویت فردی را از خود دور می‌کنم از ابهت انرژی خلاق شگفت‌زده می‌شوم. قبل از گرفتن میکروفن، خویش پایین را به سالن انتظار می‌فرستم یا می‌گویم که کنار جمعیت روی صندلی بنشینند. کلمه‌ی قصد را تکرار می‌کنم و کاملاً احساس راحتی می‌کنم. تمام جزئیات ریز را در سخنرانی به خاطر می‌آورم، هرگز از مسیر خارج نمی‌شوم و اتصال حضور منحصر به فردی را که بین من و جمعیت تماشاچی رخ می‌دهد تجربه می‌کنم.

## ترکیب کردن اراده‌ی آزاد با قصد

در ریاضیات دو زاویه که مقارن هم خوانده شوند کاملاً با هم تناسب دارند. کلمه‌ی تقارن شانس یا خطاها را توضیح نمی‌دهد. بلکه توضیح چیزهایی است که کاملاً با هم تناسب دارند. با ترکیب کردن اراده‌ی آزاد و قصد با ذهن کیهانی هماهنگ می‌شوید. با خواندن این کتاب، متوجه خواهید شد که رسیدن به هدف بیش از این‌که با فکر خود شما و خارج از نیروی قصد صورت‌پذیر باشد در هماهنگی تمام مدت با قصداً مکان‌پذیر است. وقتی به نظر می‌رسد که زندگی روبه‌راه نیست، شانس‌تان برگشته، مردم نامناسی اطرافتان هستند، یا وقتی به عادت‌های قدیم خود برگشتید بدانید که این‌ها علایم عدم هماهنگی شما با قصد است.

برای مثال، وقتی می‌نویسم، ذهن خود را به امکانات روح کیهانی و افکار فردی خود باز می‌کنم تا با همکاری سرنوشت کتابی سودمند و پر از بینش درونی ارائه دهم. وقتی مورد ترک‌الکل را دوباره بررسی کردم متوجه مثال دیگری از هماهنگی قصد با موقعیت‌های زندگی در ارائه آنچه انسان‌ها به آن نیاز دارند شدم.

اخیراً، دختر نوزده ساله‌ام، سومر گفت کار موقت خود را که گارسونی در یک رستوران بود رها کرده و نمی‌داند که پیش از ادامه‌ی تحصیل در کالج چه کاری انجام دهد. پرسیدم چه کاری به او احساس راحتی و شادی می‌دهد. جواب داد، آموزش اسبسواری به کودکان، اما برگشتن به جایی را که یک سال پیش کار می‌کرد به دلیل این‌که حس کرده بود کار زیاد انجام داده و تقدیر نشده و حقوق کم گرفته قبول نکرد.

زمانی که این مکالمه‌ی تلفنی را انجام دادیم، من در مائوی در حال نوشتن اولین فصل چشم‌اندازی نوین بر قصد، به عنوان نیرویی که بر جهان چنگ انداخته، بودم. به دخترم گفتم که باید افکارش را هماهنگ کند.

«به او گفتم: برای دریافت کمک آماده باش.» به قصد اعتماد کن. برای تو موجود است. آگاه باش و برای پذیرش راهنمایی که به طرفت می‌آید مشتاق باش و در هماهنگی ارتعاشی با مبدأ بمان.

روز بعد، درست لحظه‌ای که به دنبال مثالی از قصد برای این فصل بودم تلفن زنگ زد. سومر بود که از شوق می‌جوشید. «بابا باور نمی‌کنی. ولی وقتی دوباره فکر می‌کنم می‌بینم که باور می‌کنی. یادت می‌آید دیروز گفتم که ذهن خودم را به روی قصد باز کنم؟ مردد بودم، حتی فکر کردم که پدر من عجیب و غریب است اما تصمیم گرفتم امتحان کنم. سپس علامتی روی تلفن دیدم که می‌گفت دروس سوارکاری و یک شماره تلفن هم بود. شماره را نوشتم و تلفن زدم. زنی که گوشی را برداشت گفت که نیاز به شخص قابل اعتمادی برای آموزش دادن به پسر بچه‌ها دارد. درست دو برابر چیزی که در رستوران در می‌آوردم حقوق می‌دهد. فردا به دیدنش خواهم رفت. معرکه نیست؟

معرکه؟ بله، معرکه است! دارم کتابی می‌نویسم و در جستجوی مثال خوبی هستم و این به صورت کمکی که روز پیش به دخترم پیشنهاد کردم می‌رسد. یک تیر و دو نشان.

### ادغام افکار فردی با ذهن کیهانی

افکار فردی ما الگویی در قصد ذهن کیهانی می‌سازد. شما و نیروی قصدتان از هم جدا نیستند. پس وقتی فکری را در خود شکل می‌دهید

که با روح تناسب دارد، يك الگوي معنوي مي‌سازيد که شما را به قصد پيوند مي‌دهد و برآورده شدن خواسته‌ي شما را به جريان مي‌اندازد. هر چه که آرزو مي‌کنيد حقيقي موجود و در حال حاضر در روح حاضر است. افکار مربوط به شرايط، محدوديتها يا عدم امکان خواسته‌هايتان را از ذهن خود حذف کنيد. اگر همزمان به راحتی در ذهن شما و ذهن قصد رها شوند در جهان فزيکي به وقوع مي‌پيوندند.

به عبارت ساده‌تر «هر چيز که بخواهي يا برايش دعا کرده باشي باور کن که به آن رسيده‌اي ، آن را دريافت خواهي کرد.» در اين نقل قول نوشتاري به شما گفته شده باور کنيد آنچه آرزو مي‌کنيد همين حالا شکل گرفته و کسب خواهد شد. بدانيد که افکار و دعاهاي شما همين‌جا حاضر است.

ترديدها را کنار بگذاريد تا بتوانيد فکري هماهنگ با ذهن يا قصد کيهاني خلق کنيد. اگر بدون ترديد اين موضوع را بدانيد در آينده رخ خواهد داد. اين نيروي قصد است که در کار است.

اين بخش را با کلماتي از الدوس هاکسلي خاتمه مي‌دهم!

«سفر معنوي در رسيدن به مقصد جديدي که در آن انسان چيزي را که نداشته به دست مي‌آورد يا چيزي که قبلاً نبوده، نيست بلکه شامل دور ساختن جهل انسان با در نظر گرفتن خويش و زندگي است و رشد تدريجي ادراک که آگاهي معنوي را آغاز مي‌کند. يافتن خدا رسيدن به خويش است.»

در فصل اول از شما خواستم که ترديد در مورد هستي نيروي همه‌جا حاضر در جهان را که من

قصد می‌نامم کنار بگذارید و گفتم که می‌توانید به انرژی قصد و صل شده و توسط آن به مقصد برسید. اینجا پیشنهادهای خود را برای انجام این کار مطرح می‌کنم.

### پنج پیشنهاد برای بکارگیری ایده‌های ذکر شده در این فصل

۱- هر گاه احساس کردید حالتان خوب نیست یا دچار فقدان شده‌اید، تسمه تراموا را که از دامنه قصد به فاصله سه یا چهار پا از بالای سر شما اوخته شده فرض کنید. تصور کنید که به بالا غوطه می‌خورید و تراموا شما را به قصد می‌رساند. این وسیله‌ای برای بکارگیری تسلیم در زندگی است.

۲- هر گاه در حالت اضطراب بودید یا به نظر رسید که همه چیز در اطراف شما را از مقصدتان باز می‌دارد. کلمه قصد یا قصدکردن را تکرار کنید. این یادآوری برای آرام باقی ماندن است. قصد روح است و روح در سکوت پربرکت است.

۳- به خودتان بگویید که مأموریتی دارید و یک همراه خاموش هر لحظه که بخواهید در دسترس شماست. زمانی که خویش پایین شما را با آنچه دارید یا آنچه انجام می‌دهید تعریف یا با دیگران مقایسه می‌کند. از نیروی اراده آزاد برای از بین بردن آن افکار استفاده کنید. به خود بگویید. من هدفی دارم، هر کاری را که بخواهم می‌توانم انجام دهم و این کار را با هماهنگی نیروی خلاق همه‌گیر جهان انجام می‌دهم.» که به شیوه خودکاری برای جوابگویی به زندگی تبدیل می‌شود. نتایج همزمانی اتفاق خواهد افتاد.

۴- طوري عمل كنيد گويي هرچه خواسته ايد همين حالا اتفاق افتاده است. اعتقاد داشته باشيد آنچه كه در جستجو ياش هستيد هم اكنون دريافت کرده ايد، كه در روح موجود است و بدانيد كه به خواسته هايتان خواهيد رسيد. يكي از ده راز موفقيت و آرامش دروني من اين است كه طوري با خود برخورد كنيد كه گويي همين حالا چيزي هستيد كه مي خواهيد باشيد.

۵- اين گفته باستاني Hasidic (از ديده گاه جنبش هسيديسم لازمه اتحاد با خدا و تقرب به او ، شادمانه و مجذوبانه زيستن است) را نسخه برداري و به مدت يكسال همراه داشته باشيد كه يادآور نيروي قصد و چگونگي عملگرد آن به طرق مختلف مي باشد.

**وقتي كه با ذهني پاك و مقدس در کنار مزارع قدم بزنيد. از همه سنگها، رستيها، حيوانات با رقه اي از روح بيرون آمده و به شما چنك مي زند، آن وقت خلوص يافته و به آتش مقدسي در شما تبديل ميشوند.**

در فصل بعدي، توضيح مي دهم كه چگونه بايد به دامنه قصد نگاه كنيد تا قادر به ديدن آن باشيد و چهره هاي قصد به چه شباهت دارند اين فصل را با جمله ديگري از دون خوان ماتيوس استاد كارلوس كاستاندا پايان مي دهم:

**... روح خود را به همه با شدت و تداوم يكسان آشكار مي كند اما تنها جنگجويان هستند كه به طور پيوسته آن را ميشناساند.**

خوانندگان این سطور و جنگجویان مانند هم  
در روح اراده آزاد برای دسترسی به نیروی قصد  
پیش می‌روند.

## فصل دوم

### هفت چهره قصد

«چهارمزار جلد نوشته متافیزیک به ما  
نخواهند آموخت که روح چیست.»

ولتر

### حرکت از فکر کردن درباره قصد به سوي شناخت قصد

دیروز در حال نوشتن این کتاب درمائیوی شناختی را تجربه کردم که سعی می‌کنم برای شما توضیح بدهم. یک زن ژاپنی از تخته موج افتاد، بدنش از شدت تماس با آب دریا ورم کرده بود. به طرفاش خم شدم، دیگران هم همینطور. سعی کردیم باتنفس مصنوعی قلبش را بکار بیندازیم. در حالیکه دوستانهای ژاپنی او با دیدن تلاشهای بیهوده برای نجات اش از غصه گریه می‌کردند ناگهان آگاهی‌ای از روح زن که بر بالای سر ما معلق بود به من دست داد. همینطور که به صحنه نجات در ساحل نگاه می‌کرد، حضور انرژی پرآرامش و پربرکتی را حس کردم و به شیوه غیرقابل درکی فهمیدم که زنده نخواهد شد و دیگر به کالبدی که من و مردم با حسن نیت دیگر تلاش به نجات آن داشتیم، باز نخواهد گشت.

این شناخت باعث شد که بایستم، دستهایم را به هم گره زده و دعای آرامی برای او بخوانم. ما از نقاط مختلف دنیا بودیم و حتی زبان هم را هم نمی‌دانستیم با این‌حال حسی از پیوستگی با او داشتم. با این شناخت که روح او و من به طریقی در اعجاب طبیعت زودگذر و بی‌دوام



زندگی‌های فیزیکی ما بهم وصل بود حس آرامشی به من می داد.

وقتی به راه افتادم، رنج مرگ بر افکارم مستولی نشده بود. برعکس، می‌دانستم و حس می‌کردم که عزیمت روح این زن از آنچه که اکنون بی‌جان و متورم بود بطرز غیر قابل توصیفی، بخشی از نظم کامل الهی بود. نمی‌توانستم این را اثبات کنم. هیچ مدرک علمی‌ای نداشتم. من به آن فکر نمی‌کردم بلکه می‌دانستم. این مثالی از چیزی است که خرد خاموش می‌نامم. هنوز بعد از بیست و چهار ساعت که این مطالب را می‌نویسم حضور او را حس می‌کنم. در قدرت سکوت کارلوس کاستاندا، خرد خاموش را به عنوان چیزی توصیف می‌کند که همه ما داریم. چیزی که تسلط و خرد کامل به همه چیز دارد. اما قادر به تفکر نیست پس نمی‌تواند از چیزی که می‌داند حرف بزند. انسان، خرد خاموش را به دلیل جهان معقولات ترک کرده است. هرچه بیشتر به جهان دلیل دست بیندازید، قصد بی‌دوام‌تر می‌شود.»

از آنجا که در این کتاب قصد به عنوان یک دامنه انرژی نادیدنی ارائه شده که در تمام اشکال فیزیکی بطور ذاتی وجود دارد، پس قصد بخشی از جهان غیر قابل توصیف و غیر مادی روح است. روح تلاش‌های ما را برای توضیح و تعریف آن پس می‌زند چرا که بعدی و رای آغاز و پایان محدودیت‌ها، نمادها و و رای خود شکل است. در نتیجه، کلمات گفته و نوشته شده که نمادهای ما برای ابراز تجربیاتمان در این جهان هستند، نمی‌توانند بطور واقعی روح را به شیوه‌ای که جهان فیزیکی توضیح می‌دهد بیان کنند.

من با گفته ولتر که در آغاز این فصل ذکر شد موافقم و می‌پذیرم که نمی‌توانم بطور قاطع به کسی بیاموزم که روح چیست یا با استفاده از کلمات تصویر دقیقی از آنچه به آن شبیه است ارائه دهم.

کاری که می‌توانم بکنم توضیح روشی است که قصد را تصویر می‌کنم البته اگر به طریقی بتوانیم حجابی که دامنه قصد را از ادراک حسی و ذهن معقول ما دور نگه می‌دارد برداریم. من تصور کلی‌ام را از چیزی که به عنوان هفت چهره قصد نام می‌برم به شما ارائه می‌کنم. این نکات نمایانگر تصویر خیالی من از چیزی است که نیروی قصد به آن شباهت دارد.

اعتقاد دارم قصد چیز است که می‌توانیم آنرا حس کنیم به آن وصل شویم آنرا بشناسیم و به آن اعتماد کنیم. آگاهی درونیست که صریحاً حس‌اش می‌کنیم و در عین حال نمی‌توانیم با کلمات توضیح‌اش بدهیم. از این تصویر برای هدایت بسوی نیروی قصد که سرچشمه خلقت است و آنرا در زندگی روزانه‌ام فعال می‌کند استفاده می‌کنم.

امیدوارم شما هم شروع به شناخت چیزی کنید که شخصاً برای فعال کردن نیروی قصد در زندگی‌تان نیاز دارید.

توضیحات زیر حاصل تجربیات من از اساتید، کار حرفه‌ای با دیگران به مدت سی سال، کتابخانه کتاب‌های متافیزیک که مطالعه کرده‌ام و تکامل شخصی من است. تلاش من در جهت انتقال دانسته‌های شخصی‌ام از فواید اتصال به قصداست.

خوشبختانه شما از خرد خاموش الهام می‌گیرید و می‌توانید تجربه شگفت‌انگیزی برای خود و هر کس دیگری در زندگی‌تان خلق کنید.

وقتي شما از نيروي قصد براي ايفاي نقشي فعال در زندگيتان دعوت مي‌کنيد، خرد خاموش آغاز به کار مي‌کند اين يك انتخاب شخصي و خصوصي است که نيازي به توضيح يا دفاع ندارد وقتي اين انتخاب دروني را انجام دهيد، خرد خاموش به تدريج بخشی از زندگي عادي و آگاهي روزانه شما خواهد شد. با بازبودن به نيروي قصد، شما خواهيد دانست که ادراک، تولد و مرگ همه مفاهيم طبيعي دامنه انرژي يك خلقت هستند. تلاش به فکر يا استدلال درباره مسيرتان به قصد بيهوده است. با از بين بردن ترديد و اعتماد به احساس اشراق، فضايي براي جريان نيروي قصد مهيا مي‌کنيد. ممکن است بنظر مثل جادو بيايد اما ترجيح مي‌دهم به ان به عنوان تخليه ذهن و تسلط نگاه کنیم. اينجا من افکار منطقي را کنار گذاشته و ذهنم را به روي جادو و هيجان آگاهي جديد روشن گري کننده‌اي باز مي‌کنم.

استاد بزرگي در زندگي من به نام کريشنامورتی یکبار اينطور گفت «تهي بودن، کاملاً تهي، چيزي ترسناکي نيست، کاملاً ضروري است که ذهن خالي باشد، تهي بودن، بدون فشار، چرا که تنها آن زمان قادر به حرکت به سوي اعماق ناشناخته مي شويم.»

حالا لحظه‌اي کتاب را زمين بگذاريد. با اعتماد به آرامي آگاهي خویش غير شخصي را تجربه کنید. ابتدا، چشم‌هايتان را ببنديد و ذهن‌تان را از فکر منطقي و مهمه‌هاي بي‌شمار متغير خالي کنید. سپس در زمان بروز شك دکمه حذف را فشار دهيد. در خاتمه ذهن خود را به تهيت باز کنید. آن‌زمان مي‌توانيد شناخت خاموش نيروي قصد را کشف کنید (در فصل بعد،

روش های دیگر دستیابی و اتصال به قصد را توضیح خواهم داد.)  
 اما حالا، در مورد چگونگی نگرش، اگر بتوانیم مانند روح آن زن ژاپنی کنار ساحل خارج از خودمان، بر بالای جسممان غوطه ور باشیم توضیح خواهم داد. از این چشم انداز خود را در حال نگاه کردن به چهره های قصد از طریق چشم هایی که قادر به دیدن ارتعاشات بالاتر هستند تصور می‌کنم.

### هفت چهره قصد

#### ۱- چهره خلاقیت

اولین از هفت چهره قصد تاثیر خلاق نیروی قصد است که ما را طراحی و اینجا قرار داده و محیطی مناسب با نیازهایمان فراهم ساخته است. نیروی قصد باید خلاق باشد در غیر این صورت هیچ چیزی بوجود نخواهد آمد. بنظر می‌رسد که این حقیقتی غیرقابل انکار درباره قصد یا روح است چرا که هدف آن جان دادن به هستی در محیطی مناسب است. چرا به این نتیجه می‌رسیم که قصد می‌خواهد که هستی را در وفور داشته باشیم؟ چون اگر برعکس بود، زندگی به آن شکل که ما می‌شناسیم به وقوع نمی‌پیوست.

اینکه می‌توانیم نفس بکشیم و زندگی را تجربه کنیم برای من مدرکی است که طبیعت روح در هسته ی خود خلاق است. ممکن است به نظرتان امری واضح یا گیج‌کننده یا حتی نامربوط بیاید، اما چیزی که واضح است: شما اینجا در کالبد فیزیکی خود حضور دارید، زمانی جنین، پیش از آن دانه‌ای و قبل از آن انرژی بی‌شکلی بودید: انرژی بی‌شکل و قدرتمند که شما را از ناکجا به اکنون و اینجا آورد. در بالاترین شکل‌های آگاهی، قصد شما را در جهت

سرنوشتان آغاز کرد. چهره خلاقیت شما را بسوی خلق مشترك هرچیزی که نیروی قصدتان را بطرف آن جهت دهید مصمم کرد. انرژی خلاق جزیی از شماست. از روح که به شما قصد می‌دهد ریشه می‌گیرد.

## ۲- چهره مهربانی

هر نیرویی که به عنوان طبیعت ذاتی خود نیاز به خلق و تبدیل انرژی به شکل فیزیکی دارد باید نیروی پرمهری باشد. جهت عکس قیاس می‌کنم. اگر نیروی قصد در هسته ی خود خواسته ای از بی‌مهری، شر یا زیان داشت خلقت ناممکن بود. لحظه ای که انرژی بی‌مهر شکل بگیرد، روح تخریب می‌شود. برعکس، نیروی قصد چهره ای پرمهر دارد. انرژی پرمهری است که قصد دارد هر چه خلق می‌کند شکوفا شده، رشد کند و خوشحال و پرثمر باشد. هستی ما مدرکی از مهربانی قصد است. انتخاب مهربانی خود انتخاب نیروی قصد فعال در زندگی شماست.

تأثیر مثبت در سیستم ایمنی بدن و در افزایش تولید سروتونین در مغز در تحقیقات ثابت شده است. سروتونین ماده ایست که به طور طبیعی در بدن ایجاد می‌شود که باعث احساس آرامش بیشتر، راحتی و حتی سعادت می‌شود. در واقع، نقش مواد ضد افسردگی انگیختن تولید سروتونین بطور شیمیایی است که افسردگی را از بین می‌برد. تحقیقات نشان داده است که عمل ساده ای از مهربانی به شخصی دیگر کارکرد سیستم ایمنی را توسعه داده و تولید سروتونین را در هردو گیرنده و دهنده مهربانی برمی‌انگیزد.

عجیب تر اینکه، حتی اشخاصی که ناظر هستند از همان نتیجه بهره‌مند می‌شوند. تصور کنید! مهربانی بسط یافته، دریافت شده یا مشاهده

شده بطور سودمندی سلامتی جسمانی و احساسات افراد مربوطه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اینجا هر دو چهره خلاقیت و مهربانی لبخند می‌زنند.

وقتی بی‌مهر هستید چهره مهربانی رامسود میکند و از نیروی قصد دور می‌شوید. مهم نیست که آنرا چه بنامید: خدا، روح، مبدا یا قصد، آگاه باشید که افکار خالی از مهر ارتباط را تضعیف و افکار پرمهر، آنرا استحکام می‌بخشد. خلاقیت و مهربانی دو چهره از هفت چهره قصد هستند.

### ۳- چهره عشق

سومین از هفت چهره قصد، یعنی عشق طبیعتی جان بخش در ذات نیروی قصد است که نتیجه‌ای غیر قابل انکار دارد. این کیفیت ترغیب کننده، پیش برنده و حمایت کننده را اگر عشق بنامیم، پس چه باید بنامیم؟ این اولین نیروی روح کیهانی قصد است همانطور که رالف والدو امرسون می‌گوید: «عشق بالاترین کلام ما و مترادف با خداوند است.»

دامنه انرژی قصد، عشق حاصل شده در محیطی کاملاً هماهنگ و پرورنده است. قضاوت، خشم، نفرت، ترس و تعصب اینجا بقا نخواهد داشت. پس اگر واقعاً می‌شد که این دامنه را ببینیم، خلاقیت و مهربانی را در دامنه بی‌پایانی از عشق می‌دیدیم. ما به جهان فیزیکی محدودیت‌ها و آغازها از طریق دامنه نیروی کیهانی عشق خالص وارد شده‌ایم. این چهره قصد که بیانی از عشق است برای ما خواستار شکوفایی و رشد و تبدیل به آنچه که توانش را داریم می‌باشد. وقتی با انرژی عشق هماهنگ نیستیم، از قصد دور شده و توانایی خود را برای فعال ساختن قصد از طریق بیان

عشق تضعیف می‌کنیم. برای مثال: اگر کاری را که دوست دارید انجام نمی‌دهید نیروی قصد شما ضعیف می‌شود. ناراضی‌های بی‌شماری را به زندگی خود جذب می‌کنید که از چهره عشق نیست. در نتیجه بیشتر چیزهایی که دوست ندارید در زندگی‌تان ظاهر خواهد شد.

افکار و احساسات انرژی خالص هستند که بعضی بالاتر و سریع‌تر از بقیه اند. وقتی انرژی‌های بالاتر دامنه‌ای را که انرژی‌های پایین‌تر گرفته‌اند اشغال کنند، انرژی‌های پایین‌تر به انرژی‌های بالاتر تبدیل می‌شوند. نمونه ساده برای این مثال یک اتاق تاریک شده با انرژی پایین‌تر و یک اتاق غوطه‌ور در نور است. از آنجا که نور سرعت بیشتری دارد، وقتی شمعی به اتاق تاریکی آورده شود نه تنها بنظر می‌رسد که تاریکی از بین رفته بلکه بطور معجزه‌آسایی به روشنائی تبدیل می‌شود. همین مثال در مورد عشق نیز صادق است، که انرژی سریع‌تر و بالاتری از انرژی نفرت دارد.

سنت فرانسیس، در دعای مشهورش، به خدا التماس می‌کند: «جایی که نفرت حاکم است، بگذار عشق بکارم». چیزی که او جستجو می‌کند نیرویی برای حل و تبدیل نفرت به انرژی عشق است. وقتی انرژی عشق حضور داشته باشد نفرت به عشق تبدیل می‌شود. در مورد شما هم همینطور است. نفرتی که به طرف خود و دیگران جهت می‌دهید می‌تواند به نیروی جان‌بخش و پرعشق زندگی تبدیل شود. پیر تیلارد دو شاردن به این شکل مسئله را عنوان می‌کند: نتیجه همیشه یکی است: عشق قوی‌ترین و در عین حال ناشناخته‌ترین انرژی جهان است.»

۴- چهره زیبایی

چهارمین از هفت چهره قصد، زیبا ئی است. آن بیان خلاق، مهربان و پرعشق جز زیبا چه چیز دیگری می‌تواند باشد؟ چرا هوش سازمان دهنده قصد باید چیزهایی بر خلاف خود را آشکار کند؟ آشکارا نمی‌تواند. پس می‌توانیم نتیجه بگیریم که طبیعت قصد دارای یک فعل و انفعال ابدی از عشق و زیبایی است. زیبایی را به چهره خلاق، مهربان، پرعشق نیروی قصد اضافه کنید.

جان کیتز شاعر برجسته رمانتیک از قصیده خود در ظرف خاکستر یونانی نتیجه می‌گیرد: زیبایی حقیقت است، حقیقت زیبایی است. این تنها چیزی است که در زمین می‌شناسید و تنها چیزی که باید بدانید. بطوریکه حقیقت در خلقت همه چیز موجود است. واقعیت است که اینجا در شکل به نمایش درمی‌آید. در اینجا و اکنون در شکلی است که بیانی از نیروی خلاق نادیدنی است. پس من با کیتز موافقم که نیاز داریم بطور خاموش بدانیم حقیقت و زیبایی یکی هستند. خارج از حقیقت روح مبداء و در بیانی از نیروی قصد، حقیقت به صورت زیبایی در می‌آید. این شناخت به بینش‌های باارزشی از خواست، تصور و اشراق فردی شما منجر می‌شود.

در جهت دست یافتن به اهمیت زیبایی به عنوان یکی از چهره‌های قصد، این نکته را به خاطر داشته باشید: افکار زیبا، روح زیبا می‌سازند. وقتی برای دیدن و حس کردن زیبایی اطرافتان پذیرنده باشید، با نیروی خلاق قصد در هر چیزی در جهان طبیعی که شامل خود شما هم می‌شود آشنا می‌شوید. با انتخاب دیدن زیبایی در همه چیز، حتی شخصی که در فقر و جهل به دنیا آمده باشد می‌تواند نیروی قصد



را تجربه کند. جستجوی زیبایی در بدترین موقعیتها با قصد فردی، شخص را به نیروی قصد پیوند می‌دهد. این امر واقع می‌شود. باید بشود. چهره زیبایی همیشه حضور دارد حتی جایی که دیگران زشتی را می‌بینند.

من عمیقاً افتخار می‌کنیم که در سال ۱۹۷۸ در وین، اتریش، با ویکتور فرانکل هم کرسی بودم. او گفت: توانایی دیدن زیبایی در تمام موقعیت‌های زندگی است که به زندگی معنی می‌دهد. در کتابش تحت عنوان: "انسان در جستجوی معنا"، از کاسه‌ای صحبت می‌کند پر از آب کثیف با یک کله ماهی شناور در آن که نازی هادر اردوگاه کار اجباری در طی جنگ جهانی دوم به او داده بودند. او به خودش تلقین کرد که بجای متمرکز بودن بر وحشت، زیبایی را در غذایش ببیند. او توانایی دیدن زیبایی در همه چیز را برای بقا در آن اردوگاه‌های وحشتناک بکار گرفت. او به ما می‌گوید که اگر بر زشتی متمرکز شویم، زشتی‌های بیشتری را به افکارمان، سپس به احساسمان و نهایتاً به زندگی‌مان راه می‌دهیم.

با آویختن به گوشه‌ای آزاد در ذهن حتی در بدترین موقعیت‌ها می‌توانیم جهان خود را با انرژی‌های قدردانی و زیبایی پیش برده و فرصتی برای بالا بردن موقعیت‌های خود خلق کنیم.

من شیوه توضیح مادر ترزا را در این خصوص خیلی دوست دارم. از او پرسیدند: برای مأموریت خود هر روز در خیابان‌های کلکته چه می‌کنید؟»

او جواب داد:

«هر روز عیسا مسیح را در شکل‌های مختلف مشقت‌اش می‌بینم.

۵- چهره فراخی (انبساط)

طبیعت عنصری زندگی افزایش و جستجوی بیشتر حالت‌هاست. اگر بتوانیم با قدرت بر چهره‌های قصد متمرکز شویم یک‌هوا خواهیم خورد. تصور می‌کنیم یکی از چهره‌هایی که خواهیم دید حالت انبساط ممتد نیروی قصد است. طبیعت این روح خلاق همیشه به طریقی عمل می‌کند گویی منبسط می‌شود. روح قدرتی شکل دهنده است. دارای نظم افزایش است یعنی زندگی بطرف زندگی بیشتر رو به توسعه است. آن‌طور که می‌دانیم زندگی از قصد بی‌شکل ریشه می‌گیرد. بنابراین، یکی از چهره‌های قصد شبیه چیز است که بطور ابدی متحول می‌شود. باید شبیه به لکه کوچکی در وضعیت ممتدی از دو برابرسازی خود باشد، بعد بزرگ کردن خود، بعد جلو راندن خود در حالیکه مدام خود را توسعه می‌دهد. این دقیقاً چیز است که در جهان فیزیکی ما رخ می‌دهد. این چهره پنجم قصد شکل چیزی را می‌گیرد که آن را بیان می‌کند. هیچ راه دیگری ندارد، چرا که اگر این نیروی همیشه در حال انبساط شبیه خود نبوده یا ناپیوسته باشد تنها قادر به تخریب خود است. نیروی قصد بصورت بیانی از خلاقیت، مهربانی، عشق و زیبایی در حال انبساط آشکار می‌شود. با ایجاد رابطه شخصی با این چهره قصد، شما زندگی خود را از طریق نیروی قصد که همیشه جزیی از این قصد ریشه دار بوده، هست و خواهد بود توسعه می‌دهید. نیروی قصد نیروی انبساط و افزایش تمامی جنبه‌های زندگی است. استثنایی وجود ندارد. این طبیعت قصد است که در وضعیت بیان افزایش یافته‌ای می‌باشد، پس در مورد شما نیز صادق است.

تنها شرط حرکت مستقیم قصد، همکاری با آن در همه جا و اجازه دادن به آن برای بیان

خود از طریق شما و برای شما و هر کس که با آن روبرو می‌شوید می‌باشد. بعد از آن نگرانی و اضطرابی وجود نخواهد داشت. به چهره فراخی اعتماد کرده و هرکاری می‌خواهید انجام دهید. بدانید که نتایج سودمند جامع تنها ره‌آورد های ممکن هستند.

#### 6- چهره وفور نامحدود

چهره ششم قصد بیانی از چیز است که حد و مرز ندارد، همه جا حضور دارد و بطور بی‌پایانی وفور دارد: نه تنها عظیم است بلکه هرگز متوقف نمی‌شود. این هدیه شگفت‌انگیز فراوانی چیز است که از آن خلق شده‌اید و از این رو شما هم در بیان زندگی‌تان در آن شریک هستید. شما در واقع قانون وفور را اجرا می‌کنید. این هدایا درست مثل هوا، خورشید، آب و جو بطور رایگان و کامل در وفور نامحدود برای شما فراهم شده است.

از زمان اولین خاطره‌ها، به شما یاد داده شده که در محدودیت‌ها فکر کنید. اموال من از اینجا شروع می‌شود. مال شما از آنجا، به این شکل حصارهایی برای علامت گذاری مرزهایمان می‌سازیم اما کاشفین باستانی به ما آگاهی‌ای از جهان به عنوان نیرویی بی‌پایان ارائه داده‌اند. حتی منجمین باستانی اعتقادات ما را درباره سقف گنبدی شکلی که روی زمین را می‌پوشاند به هم ریختند. درباره کهکشان‌ها که با فواصل سرعت نور در سال محاسبه می‌شوند چیزهایی آموختیم. کتاب‌های علمی که از تاریخ چاپشان دو سال بگذرد دیگر بی‌اعتبار می‌شوند. گزارشات ورزشی که از قرار معلوم محدودیت‌های چالاکي فیزیکی ما را مورد بحث قرار می‌دادند با نظم خیره‌کننده‌ای از هم پاشید.

يعني در قدرت انسان‌ها، ماهيت‌هاي جمعي و افراد هيچ محدوديتي وجود ندارد. كاملاً درست است چرا كه ما از وفور نامحدود قصد پديدار شده‌ايم. اگر چهره نيروي قصد وفور نامحدود است مي‌توانيم بفهميم كه نيروي ما نيز براي آشكار ساختن و جذب هرچيزي به زندگي‌مان مشابه آن است. چهره فراواني بطور مطلق هيچ محدوديتي ندارد. وسعت سر چشمه‌هاي سوژه‌هاي خلق شده را تصور كنيد. سپس يك سرچشمه را كه وراي بقيه ايستاده بررسي كنيد اين ذهن شما و ذهن جمعي انسان‌هاست. ذهن شما كجا شروع و كجا تمام مي‌شود؟ محدوديت‌هاي آن چيست؟

جايگاه آن كجاست؟ مهمتر از آن، جايگاه آن كجا نيست؟ آيا در تولد شما به وجود آمده يا پيش از ادراك شما حضور داشته است؟ آيا با شما مي‌ميرد؟ چه رنگي دارد؟ چه شكلي؟ پاسخ‌ها در اين عبارت است: وفور نامحدود. شما از همين وفور نامحدود خلق شديد. نيروي قصد همه جا هست و چيزيست كه اجازه مي‌دهد همه چيز بطور بي‌نهايتي آشكار، افزوده و فراهم شود.

بدانيد كه به اين نيروي زندگي متصل هستيد و آن را با هرچيزي كه بصورت نقصان درك مي‌كنيد شريك هستيد. ذهن خود را به سوي بيان چهره وفور نامحدود باز كنيد و زندگي خود را بصورت همكار، آن‌گونه كه مي‌خواهيد خلق خواهيد كرد. شعرا مي‌توانند چيزي را كه درك آن براي ما دشوار است در چند كلمه کوتاه بيان كنند. اينجا والت ويتمان در "ترانه خودم" با ما سخن مي‌گويد. همانطور كه اين سطور را مي‌خوانيد چهره وفور بي‌نهايت را به جاي خدا گذاشته و مزه‌اي از نيروي قصد را بچشيد.

می‌شنوم و نظاره می‌کنم خدا را در هر چیزی،  
 با اینحال در کمترین او را درک نمی‌کنم.  
 چیزی از خدا در هر لحظه از ۲۴ ساعت  
 می‌بینم.  
 و هر لحظه،  
 در چهره زنان و مردان آن را می‌بینم.  
 و در چهره خودم در آینه.  
 نامه‌ای از خدا پیدا می‌کنم،  
 افتاده در خیابان،  
 که هر یک به نام او امضا شده،  
 و رها می‌کنم آن‌ها را در جایی که هستند.  
 چرا که می‌دانم،  
 هر جا که بروم،  
 دیگران برای ابد و همیشه سروقت خواهند  
 آمد.

لزومی ندارد که درکی روشنفکرانه داشته  
 باشید. کافیتست که خاموش بدانید و با آگاهی  
 از این چهره بی‌پایان وفور زندگی کنید.

#### ۷- چهره پذیرندگی

این شیوه‌ای است که چهره هفتم یعنی چهره  
 پذیرندگی قصد را تصور می‌کنم. به سادگی  
 برای همه پذیرنده است. هیچ کس و هیچ چیز  
 توسط چهره پذیرندگی قصد رد نمی‌شوند. هر کس  
 و هر موجود زنده‌ای را بدون قضاوت می‌پذیرد  
 بی که نیروی قصد را به عده‌ای بدهد و از  
 عده‌ای دریغ کند. چهره پذیرنده قصد برای من  
 به این معنی است که تمام طبیعت در انتظار  
 فراخوان برای عمل کردن است.  
 تنها کافی است که شناخته و دریافت کنیم.  
 اگر نتوانی آن را بشناسی، قصد قادر به  
 پاسخ‌گویی به تو نخواهد بود. اگر نگرش تان  
 این است که شانس و اتفاق زندگی شما و جهان

را اداره می‌کند، پس ذهن کیهانی قصد جز ادغام نیروهایی خالی از هر گونه قدرت و نظم چیز دیگری نیست. عدم پذیرش یعنی خود را از دسترس نیروی قصد دور کنید. برای بهره‌مندی از پذیرندگی قصد باید در خود هوشمندی معادل و متناسبی با ذهن کیهانی تولید کنید. نه تنها باید برای گرفتن راهنمایی در جهت آشکاري مقاصد انسانی پذیرنده باشید بلکه باید پذیرنده پس‌دادن انرژی به جهان نیز باشید همانطور که بارها در نوشته‌ها و سخنرانی‌های قبل گفته‌ام کار شما این نیست که بگویید: چطور؟، بلکه باید بگویید: بلی! بلی می‌خواهم بله. می‌دانم که نیروی قصد جهانی است و از هیچ‌کس دریغ نشده است.

زمانی که آنچه نیاز دارم از مبداء به سوی من جریان می‌یابد چهره پذیرندگی لبخندی می‌زند، و مبداء نسبت به تقاضای من برای همکاری درباره کتاب‌ها، سخنرانی‌ها، فیلم‌های ویدیویی، نوار و هرچیز دیگری که به حدکافی برای داشتن‌شان خوش شانس هستم پذیرنده می‌شود.

با پذیرش، در هماهنگی با نیروی قصد قدرت خلاق جهانی هستم. این مورد به شیوه‌های سختی عمل می‌کند. می‌بینید که اشخاص لازم در زندگی شما ظاهر می‌شوند، جسم‌تان درمان می‌گیرد و کشف خواهید کرد که رقص بهتر، قمارباز یا ورزشکار بهتری شده‌اید. دامنه قصد به هر چیزی اجازه ظهور در شکل می‌دهد و قدرت نامحدود آن در هر چیزی که آشکار شده حتی پیش از بارقه‌های اولیه تولدش حضور می‌یابد.

در این فصل شما درباره مفاهیم هفت چهره قصد خواندید. آن‌ها خلاق مهربان، پر از عشق، زیبا، در حال توسعه و بطور بی‌پایانی

فراوان و پذیرنده نسبت به همه چیز هستند و شما می‌توانید به این دامنه وسوسه انگیز قصد متصل شوید. پنج پیشنهاد هست که شما می‌توانید پیام‌های ضروری را با استفاده از آن‌ها به کار ببندید.

## پنج پیشنهاد برای بکارگیری ایده‌های این فصل

### ۱- نیروی قصد را تصور کنید.

با تصور خود از دامنه انرژی، که نیروی قصد است دعوت کنید که در ذهنتان ظاهر شود. نسبت به آنچه که به عنوان تصویر مفاهیم مورد نظر شما از این دامنه انرژی می‌رسد پذیرنده باشید. حتی اگر می‌دانید نادیدنی است، چشم‌هایتان را ببندید و ببینید که چه تصاویری دریافت می‌کنید. هفت کلمه نمایانگر هفت چهره قصد را از بر تکرار کنید: خلاقیت، مهربانی، عشق‌ورزی، زیبایی، فراخی، فراوانی و پذیرندگی. این هفت کلمه را به یاد آورده و از آن‌ها برای هماهنگی با نیروی قصد استفاده کنید.

### ۲- انعکاس‌دهنده باشید

آینه بدون تغییر شکل منعکس می‌کند. آینه بودن را بررسی کنید و آنچه وارد زندگی‌تان می‌شود بدون داور یا هیچگونه نظری انعکاس دهید. به کسانی که وارد زندگی‌تان می‌شوند با خواست این که بنا به هوس شما بمانند، بروند یا بیایند غیروابسته بمانید. قضاوت در مورد خود یا دیگران را از چاقی، قد بلندی، زشتی یا هر چیز دیگر قطع کنید. درست مانند نیروی قصد بدون داور یا وابستگی، پذیرفته و انعکاس دهید. سعی کنید با آنچه در

زندگی‌تان ظاهر می‌شود یکی باشید. مانند آینه باشید.

### ۳- در انتظار زیبایی باشید.

این پیشنهاد شامل انتظار مهربانی و عشق همراه با زیبایی در زندگی شما با عشق عمیق به خود، به اطراف خود و ابراز احترام به تمامیت زندگی می‌شود. هر جا که باشید همیشه چیز زیبایی برای تجربه وجود دارد. همین حالا، به اطراف نگاه کنید و زیبایی را به عنوان نقطه تمرکز خود انتخاب کنید. با روش‌های احساس ضرر، خشم یا تهاجم فرق دارد. در انتظار زیبایی بودن به شما در درک نیروی قصد کمک می‌کند.

### ۴- بر حق شناسی مراقبه کنید

انرژی را که با تمام موجودات زنده در حال، آینده و حتی آن‌هایی که پیش از شما زندگی کرده‌اند سهمیم هستیم پرورش دهید. موج نیروی زندگی را که به شما فرصت اندیشیدن، خواب، حرکت، هضم و حتی مراقبه را داده حس کنید. نیروی قصد به خاطر حق‌شناسی به شما پاسخ می‌دهد. نیروی حیات که در جسم شماست کلیدی برای چیز است که آرزو می‌کنید. وقتی از نیروی حیات به عنوان نماینده نیروی قصد قدردانی کنید موجی از شناخت در درون شما به حرکت درمی‌آید.

خرد روح شما همانطور که به مراقبه شما بر حق شناسی پاسخ می‌دهد سرسپرده شده و گام‌هایی که باید برداشته شوند می‌شناسد.

### ۵- شك را از بین ببرید

وقتی شك از میان برداشته شود، وفور شکوفا شده و هرکاری ممکن می‌شود. همه می‌خواهیم که



از افکارمان برای خلق جهانی که انتخاب کرده‌ایم استفاده کنیم. اگر به توانایی ساختن زندگی‌ای که می‌خواهید شک کنید آن‌زمان نیروی قصد را رد کرده‌اید. حتی وقتی هیچ چیز نمایانگر حصول آنچه در زندگی خواسته‌اید نیست، از شک حذر کنید. به یاد داشته باشید که تسمه تراموا یعنی قصد منتظر غوطه‌خوردن شما به سوی خود و بردن شماست.

شکسپیر می‌گوید شک‌های ما خیانت کار هستند و باعث می‌شوند با ترس از تلاش، چیزهای خوبی را که باید برنده شویم از دست بدهیم. ورامانا ماها ریشی می‌گوید:

شک از غیاب تسلیم برمی‌خیزد.

شما می‌توانید به چیزهایی که دیگران می‌گویند یا خود تجربه می‌کنید شک کنید اما وقتی نوبت شناخت نیروی جهانی قصد که شما را طراحی و به اینجا آورده رسید آنرا از میان بردارید! هرگز به خلقت از دامنه انرژی که همیشه در دسترس شماست شک نکنند.

در فصل بعد برای صیقل دادن پیوند میان شما و این دامنه انرژی که قصد می‌نامیم روشی پیشنهاد می‌کنم که ممکن است به نظرتان غیرعادی بیاید.

## فصل سوم

### پیوند با قصد

قانون شناوری نه از اندیشه فرو رفتن اجسام بلکه از اندیشه شناوری اجسام که بطور طبیعی شناور بودند کشف شد و بعد هوشمندانه پرسیده شد چرا؟

#### توماس ترووارد

این اظهار نظر را از طبیب علوم روانی اوایل قرن بیستم توماس ترووارد بررسی کنید. در روزهای اولیه ساخت کشتی، کشتی‌ها از چوب ساخته می‌شدند و استدلال این بود که چوب روی آب شناور و آهن در آن فرو می‌رود. اما امروزه کشتی‌ها در سرتاسر دنیا از آهن ساخته می‌شوند. وقتی انسان‌ها شروع به مطالعه قانون شناوری کردند، دریافتند هرچیزی از توده مایعی که بر آن قرار می‌گیرد سبک‌تر باشد روی آن شناور می‌ماند. به این شکل می‌توانیم آهن را با همان قانون که می‌تواند آن را در آب فرو ببرد، روی آب شناور کنیم. این مثال را در حالی که محتوای این فصل را در جهت پیوند به هر چیزی که قصد دارید به آن تبدیل شوید می‌خوانید در ذهن نگه دارید.

این جا کلمه کلیدی اندیشیدن است یا آنچه که در زمان استفاده از نیروی بی‌اندازه قصد فکر خود را بر آن متمرکز می‌کنید. باید قادر به اتصال به قصد باشید و اگر بر عدم امکان قصد فکر کنید قادر به این کار نخواهید بود. نمی‌توانید قانون همکاری در خلقت را با اندیشیدن به آنچه ندارید کشف کنید. نمی‌توانید قدرت بیداری را با اندیشیدن به چیزهایی که خفته‌اند کشف کنید. راز آشکار

شدن هرچیزی که می‌خواهید خواست و توانایی شما برای انتخاب است بطوری که جهان درون شما با قدرت قصد هماهنگ باشد. هر وسیله‌ی مدرنی که شما دیده و از امتیاز آن بهره می‌برید بوسیله کسی با اندیشه و قصد شخصی او خلق شده است. (و خلق کردن کاری است که در این کتاب انجام می‌دهیم)

طریقه ایجاد رابطه با روح و دسترسی به نیروی این اصل خلاق، اندیشیدن مداوم بر خود در میان شرایطی است که دوست دارید کسب کنید. من شما را به تأکید بر این ایده با خط کشیدن زیر جمله قبل چه در این کتاب و چه ذهن‌تان تشویق می‌کنم. در ایده نیروی برتر بی‌نهایتی منزل بگیریید که نتایجی را که دوست دارید تولید می‌کند. که نیروی خلاق جهان است. مسئول هرچیزی است که بر آن تمرکز شود. با اعتماد به آن جهت ارایه شکل و شرایط آشکار شدن‌اش، رابطه‌ای با قصد ایجاد می‌کنید که شما را مجاز به پیوند با آن می‌کند البته تا زمانی که این نوع از قصد شخصی را تمرین می‌کنید.

برادران رایت برماندن روی سطح اجسام فکر نکردند الکساندر گراهام بل به عدم امکان ارتباطات نیندیشید. توماس ادیسون برتاریکی متمرکز نشد. در جهت شناور ساختن ایده‌ای به جهان خود، باید مشتاق به معلق زدن به غیر قابل تصور باشید و روی پاهایتان فرود بیاید و نه بر آنچه ندارید بلکه به آنچه می‌خواهید بیندیشید. آن‌زمان است که به جای فرو بردن آرزوها آغاز به شناور ساختن آن‌ها می‌کنید. قانون آشکار شدن مانند قانون شناوری است و باید بر کارایی آن و نه بر بیهوده بودنش فکر کنید. این کار با ایجاد

پیوند مستحکمی بین شما و دامنه انرژی بی‌شکل و نادیدنی نیروی قصد حاصل می‌شود.

### وارد شدن به روح قصد

هر چه که مایل به خلق آن در زندگی خود باشید نیازمند به همان کیفیت زندگی بخش دارد که به هر چیزی هستی می‌بخشد. روح هر چیزی، کیفیتی که آن را به جهان شکل وارد می‌کند، به عنوان یک اصل عمده حقیقت دارد پس چرا آن را درون خود فعال نمی‌کنید؟ نیروی قصد منتظر توانایی شما برای ایجاد اتصال است.

در حال حاضر فهمیدیم که قصد ماده‌ای با کیفیات فیزیکی قابل سنجش نیست. به عنوان مثال به هنرمندان فکر کنید. اثر خلق شده توسط آنها تنها کاربردی از کیفیت رنگ، برس، موم و یا هر ترکیب دیگری از ماده‌ای که استفاده می‌کنند، نیست. برای درک خلقت یک شاه اثر باید افکار و احساسات هنرمند را در نظر بگیریم. باید دانسته و به حرکت ذهن فعال هنرمند در جهت درک مراحل خلق اثر هنری وارد شویم. هنرمند از هیچ، چیزی خلق می‌کند. بدون افکار و احساسات هنرمند هنری وجود نخواهد داشت. ذهن خلاق خاص آنهاست که با اندیشه و قصد پیوسته و به آنچه اثر هنری مینامیم جان می‌دهد. نیروی قصد در خلقت شما، شخصی جدید، کاملاً منحصر به فرد، شخصی از هیچ به همین شکل کار کرده است. تولید دوباره آن در خودتان به معنی مواجه شدن با انگیزه خلاق و دانستن ایناست که نیروی قصد برای شناخت هر آنچه حس می‌کند از راه می‌رسد و خود از طریق شما بیان می‌کند.

آنچه حس می‌کنید، کاربردی از چگونگی تفکر شما، اندیشه شما و شکل‌گیری گفتگوی درون شماست. اگر قادر به رسوخ در حس نیروی قصد بودید،

احساس کردید که همیشه در حال افزایش است و به خود اعتماد دارد چرا که نیروی تکوینی است و هرگز خطا نمی‌کند، از این رو هرگز علائم اش را از دست نمی‌دهد. همیشه در حال افزایش و خلق است. حرکت به طرف جلوی روح مشخص است. نیروی قصد بیان کاملتری از زندگی را آرزو می‌کند همانطور که احساسات هنرمند در بیان کاملتری از ایده‌ها و افکارش بیرون می‌تراود. احساسات کلیدهایی درباره سرنوشت و قدرت نهان شما هستند و در جستجوی بیان کامل زندگی از طریق شما می‌باشند.

چگونه به روح قصد که درباره احساسات بیان کننده زندگیست، وارد می‌شوید؟ می‌توانید آن را با چشمداشت مداوم از قانون بری از خطای معنویش افزایش داده و به عنوان بخشی از زندگی‌تان پیورانید. آن را بوسیله قابلیت تصور خود در دیدن ارتعاشات بالاتر دیده‌ایم و صدای آن را که توسط اساتید معنوی در طی اعصار به آن داده شده شنیده‌ایم. همه جا هست. می‌خواهد زندگی‌را بیان کند. عشق خالص در عمل است. مجرد است و حدس بزنید دیگر چه چیز است؟

شما خود آن هستید اما فراموش کرده‌اید. کافی است که در شادی به توانایی خود در اتکا به روح در جهت بیان خود از طریق شما و برای شما اعتماد کنید. وظیفه شما اندیشیدن بر انرژی‌های زندگی، عشق، زیبایی و مهربانی است. هر عملی هماهنگ با این اصل مبداء، به نیروی قصد خود شما بیانی می‌دهد.

### اراده و تصور شما

در هستی اراده آزاد شما هیچ بحثی نیست. شما موجوداتی با ذهنی قادر به تصمیم‌گیری هستید. در واقع در وضعیت مداومی از

تصمیم‌گیری در طول زندگی خود هستید. این موضوع اراده آزاد شما در مقابل سرنوشت از پیش تعیین شده تان نیست. گزینش‌های خود را در اراده به سوی آرزوهایتان به دقت بررسی کنید. در این کتاب قصد به معنی داشتن آرزویی قوی و عملی ساختن آن با تصمیمی خشونت‌آمیز نیست. داشتن اراده قوی و قدرت تجزیه و تحلیل در انجام اهداف درونی، خواستن راهنمایی از نفس به عنوان نیروی راهبر در زندگی است. اینکار را خواهم کرد، احمق نخواهم شد، متوقف نخواهم شد. این‌ها ویژگی‌های قابل تحسینی هستند اما شما را به قصد پیوند نمی‌دهند. نیروی اراده شما کم‌تاثیرتر از آن است که شما را به نیروی قصد پیوند دهد. جنبش ذهن کیهانی در دورن شماست. خیال‌تصویر درونی‌ای خلق می‌کند که شما را مجاز به شرکت در عمل خلقت می‌سازد. این اتصال نادیدنی برای آشکار ساختن سرنوشت خودتان است. خود را در حال انجام کاری تصور کنید که تصورات شما مایل نیست ان کار را انجام دهید. اراده شما بخش نفسانی شماست که اعتقاد دارد از بقیه جدا هستید، از هرچه مایل به داشتن و انجام دادن آن هستید، جدا و از خدا جدا هستید. اعتقاد دارد شما اکتساباتتان و دست‌آوردهایتان هستید. این اراده نفسانی مدام می‌خواهد مدارکی دال بر مهم بودن‌تان کسب کنید. به عبارت دیگر تصور شما مفهوم روح در شماست. خدای درون شماست. توضیح ویلیام بلیک را از تصور بخوانید. او معتقد بود که با تصور می‌توانیم هرچه که می‌خواهیم بشویم.

از وظیفه بزرگم باز نمی‌ایستیم  
برای گشودن جهان‌های ابدی  
برای گشودن چشم‌های فناپذیر انسان

به درون، به سوي جهان‌هاي اندیشه  
 به ابدیت، همیشه در حال گسترش  
 در آغوش خداوند  
 تصور انسان

از اورشلیم / ویلیام بلیک

حالا به ایده برگردیم، ایده انجام کاری دارید که تصور شما می‌گوید نه. مثالی از گام زدن در آتش به ذهنم می‌رسد. می‌توانید به آن زغال‌سنگ‌های داغ خیره شوید و بخواهید که از آن‌ها بگذرید. اگر کاملاً به قدرت اراده متکی باشید با تاول و زخم‌های شدید این کار را به پایان خواهید رساند. اما اگر تصور کنید که از طرف خدا حمایت می‌شوید، مانند کلمات بلیک: در آغوش خداوند، و خود را در خیال چیزی مافوق جسم‌تان تصور کنید. می‌توانید قدم زدن روی آتش را بدون هیچگونه آسیبی انجام دهید. وقتی خود را در گرمای زغال سرخ سوزان مقاوم تصور کنید، خود را چیزی و برای جسم‌تان حس خواهید کرد. خود را قوی‌تر از آتش خواهید دید. تصویر درونی شما از خلوص و حمایت می‌گذارد که اراده کنید و از زغال‌ها بگذرید.

این تصور شماست که شما را سالم نگه می‌دارد. بدون آن می‌سوختید. خودم را به یاد می‌آورم که اتمام اولین دو ماراتن در ۲۶ مایل را تصور کرده بودم. اراده‌ام نبود که سه ساعت و نیم مرا دواند. تصور درونی‌ام بود. من خود را با آن هماهنگ کردم و به جسم اجازه دادم که بوسیله اراده به محدودیت‌هایش فشار بیاورد. بدون آن تصویر اراده برای اتمام این کار سخت کافی نبود. پس درباره همه چیز صدق می‌کند. بخواهید که خوشحال، موفق، ثروتمند، شماره یک، فروشنده

خوب یا غنی‌ترین شخص در جامعه خود باشید، ایده‌هایی است که وسوسه آن در نفس و خود شیفتگی تولد می‌یابد. به نام این قدرت اراده، انسان‌ها بسوی هرکسی که سرراشان قرار بگیرد می‌تازند، برای قصد شخصی خود تقلب، دزدی و فریبکاری می‌کنند. با اینحال این اعمال به مصیبت منتهی می‌شود. شما به هدف فیزیکی قصد شخصی خود می‌رسید. اما تصور شما، آن مکان درونی، جایی که همه زندگی آنجاست اجازه نمی‌دهد که احساس آرامش کنید.

من از این قدرت تصور در همه کارهای زندگی‌ام استفاده می‌کنم. برای مثال خودم را تصور می‌کنم که این کتاب را تمام کرده‌ام. این اندیشه از آخر باعث می‌شود طوری رفتار کنم که گویی هرچه می‌خواستم همین حالا انجام شده است. باور من این است: تصور می‌کنم که هستم و خواهم بود و این تصویری است که همیشه با خود حفظ می‌کنم. من کتابی را به دلیل داشتن اراده قوی به پایان نمی‌رسانم چرا که این معنی را می‌دهد که اعتقاد دارم این من هستم، کالبدی به نام وین دایر که همه این کارها انجام می‌دهم درحالی‌که تصور من هیچ حد و مرز فیزیکی‌ای ندارد و وین دایر خوانده نمی‌شود. تصور من «نشانه کهن» شخصی من از قصد است. هرچه نیاز دارم فراهم می‌کند، کاری می‌کند بنشینم و بنویسم. قلم را در دستام هدایت می‌کند و تمام جاهای خالی را پر می‌کند. وین دایر این کتاب را با اراده به واقعیت تبدیل نمی‌کند. تصویر من از کتاب بسیار واضح و دقیق است بطوریکه کتاب خودش را آشکار می‌کند. در ایام باستان، یک موجود الهی به نام هرمس نوشت:



آنچه هست، آشکار شده  
 آنچه بوده یا خواهد بود، آشکار نشده  
 اما نمرده  
 چرا که روح، عمل ابدی خداوند،  
 به همه چیز جان می‌دهد.

در عبارت مذکور کلمه‌هایی مهم برای اندیشه درباره پیوند دوباره به قصد و کسب قدرت برای هرچیزی در صورتان هست. با جسم و نفس‌تان قصد نمی‌کنید، خلق نمی‌کنید و به هیچ چیز زندگی نمی‌بخشید. نفس خود را کناری بگذارید. با تمام توان در زندگی هدفی برگزینید و کاملاً مصمم باشید اما خود را از توهم اینکه کسی هستید که آرزوهایتان را از طریق اراده عملی خواهد ساخت، برهانید. این تصور شماست که می‌خواهم با خواندن این کتاب بر آن متمرکز شوید و اهداف و فعالیت‌هایتان را به عنوان کاربردهای آن در انجام کار، رهنمود دادن، ترغیب کردن و حتی سوق دادن شما به سویی که قصد در زمانی که هنوز حضور نیافته بودید تعیین کرده است بررسی کنید. شما در جستجوی تناسی ارتعاشی با صورتان و مبدا خلقت هستید. صورتان، شما را به وفور افسانه‌ای اندیشه از آخر به اول مجاز می‌کند. برای کسی که از آخر فکر می‌کند توقفی وجود ندارد. شما در پیوند با آرزوهایتان ابزار لازم را خلق و بر محدودیت‌ها فائق می‌آیید. در تصور، در آخر آن منزل بگریید، مطمئن باشید که آنجا در جهان مادیست و شما می‌توانید از اجزاء مبدا خلقت برای ملموس ساختن آن بهره ببرید از آنجا که مبدا باوقار و با هفت چهره وسوسه آمیزش پیش می‌رود شما نیز می‌توانید از این روش و فقط از این روش برای همکاری در خلق هرچیزی که قصد دارید

استفاده کنید. به تردیدهای اراده تان بی‌تفاوت باشید. مطمئن باشید که از طریق اتکاء مداوم به تصور، فرضیاتتان در دنیای مادی به واقعیت خواهد پیوست. پیوند دوباره با قصد نیازمنداظهار همان هفت چهره‌ای است که مبداء برای آشکار کردن استفاده می‌کند. اگر تصور برای خداوند کار می‌کند پس به یقین برای شما هم کار ساز است. خداوند از طریق تصور همه چیز را به واقعیت تبدیل می‌کند. استراتژی جدید شما هم باید همین باشد.

### **بکارگیری هفت چهره برای پیوند با قصد**

چون در بیشتر عمرم با تکامل انسان سر و کار داشته‌ام، این سؤالی است که بطور متداول شنیده‌ام، «چه گونه چیزی را که می‌خواهیم به دست بیاورم؟» در این موقعیت ویژه زندگی همینطور که اینجا مشغول نوشتن این کتاب هستم پاسخ من این است، اگر شما چیزی بشوید که به آن فکر می‌کنید، آن را با خود می‌آورید. پس در وضعیت خواستن قرار دارید. پس باید در قالب سؤال دیگری این موضوع را مطرح کنیم. چگونه چیزی را که قصد دارم خلق کنم؟ پاسخ من در بقیه صفحات این فصل است اما پاسخ کوتاه این است، شما این کار را با هماهنگی با نیروی قصد که مسؤل کل خلقت است انجام می‌دهید. «مانند قصد بشوید، به هر چه فکر کنید با همکاری خلق خواهید کرد. وقتی با قصد یکی شوید، از ذهن شخصی فراتر رفته و به ذهن خلاق کیهانی تبدیل می‌شوید. جان راندلف پرایس در کتاب فلسفه معنوی برای جهان نوین می‌نویسد: تا زمانی که از نفس فراتر نرفته‌اید هیچ کاری مگر افزودن به جهالت

جهان از شما ساخته نیست. این جمله بیشتر از اینکه نا امیدتان کند، خشنودتان می‌کند چرا که باری از دوش شما برمی‌دارد. شروع کنید و بار نفس را از شانه‌هایتان برداشته و دوباره با قصد پیوند حاصل کنید. وقتی نفس خود را کناری بگذارید و به جهتی که در اصل از آن ناشی شده‌اید برگردید، بلافاصله شروع به دیدن نیروی قصد خواهید کرد. اینجا هفت چهره دوباره برای کمک به شما در اینکه آن‌ها را جزیی از زندگی خود کنید تکرار می‌شود.

### ۱- خلاق بودن

خلاق بودن اعتماد به عزم خود و داشتن قصد نرمش ناپذیر در افکار و اعمال روزانه‌تان است. خلاق ماندن یعنی شکل دادن به مقاصد شخصی‌تان. یک راه برای شکل دادن به آن‌ها نوشتن آن‌هاست. برای مثال، در فضایی که می‌نویسم، اینجا در مائوی، مقاصدم را نوشته‌ام چند نمونه از آنها را که هر روز به من خیره می‌شوند اینجا ذکر می‌کنم:

- قصد من این است که همه فعالیت‌هایم بوسیله روح هدایت شود.
- قصد من این است که دوست داشته باشم و آنرا به نوشته‌هایم و هرکس که آنها را می‌خواند انعکاس بدهم.
- قصد من این است که به آنچه به سویم می‌آید اعتماد کرده و وسیله‌ای برای روح باشم و داوری نکنم.
- قصد من شناخت روح به عنوان مبدا و جدایی از نفس است.
- قصد من انجام هرکاری در جهت بالا بردن آگاهی ام برای نزدیکی بیشتر با روح متعالی نیروی قصد است.

برای ابراز خلاقیت و آشکاری مقاصدتان، توصیه می‌کنم که تمرین جاپا، فنی که برای اولین بار بوسیله وداهای باستانی ارایه شده انجام دهید. مراقبه جاپا تکرار صوت اسامی خداوند است با تمرکز همزمان بر آنچه قصد به آشکار شدن آن دارید. تکرار صوت دراسامی خداوند همزمان با خواست آنچه می‌خواهید انرژی خلاق برای آشکاری آرزوهایتان تولید کند و آرزوهایتان حرکت ذهن کیهانی در شماست. حالا ممکن است نسبت به عملی بودن چنین کاری دچار تردید شوید. از شما می‌خواهم ذهن خود را به ایده جاپا به عنوان بیانی از پیوند خلاق قصد باز کنید. درباره این روش بیشتر توضیح نمی‌دهم چون در کتاب کوچکی همراه با یک سی‌دی توسط هی هاوس بنام پرکردن فاصله: ایجاد رابطه آگاهانه با خداوند از طریق مراقبه چاپ کرده‌ام. الان، کافیست بدانید که از نظر من مراقبه و انجام تمرین جاپا برای پیوند با نیروی قصد ضروری است. آن قدرت خلقت است و شما برای همکاری با نیروی قصد لازم است که در وضعیت خلاقیت منحصر به فرد خود قرار بگیرید. مراقبه و جاپا روش‌های خوبی برای این‌کار هستند.

## ۲- مهربانی

یک ویژگی بنیادی نیروی متعالی مهربانیست. هرچه آشکار شده برای شکوفایی اینجا آورده شده است. نیاز به نیروی مهربانی دارد که آنچه خلق کرده شکوفا شده و وفور یابد. اگر اینطور نبود تمام خلقت بوسیله همان نیرویی که آن را خلق کرده ویران می‌شد. در جهت پیوند دوباره با قصد باید در همان طول موج مهربانی قصد قرار بگیرید. سعی کنید در مهربانی شادمانه‌ای زندگی کنید که انرژی

بالاتري از غم و بدخواهيست و باعث مي‌شود كه آرزوهايتان عملي شوند.

از طريق ايتار است كه دريافت مي‌كنيم. از طريق محبت به ديگران است كه سيستم اعني ما مستحكم شده و ميزان سروتونيوم افزايش مي‌يابد. افكار و انرژي پايين ما را تضعيف کرده و به قلمرو شرم، خشم، نفرت، داوري و ترس مي‌اندازد. هر يك از اين افكار ما را تضعيف کرده و مانع جذب آنچه آرزو داريم به زندگي‌مان مي‌شود. اگر درست باشد كه چيزي مي‌شويم كه به آن مي‌انديشيم و اگر آنچه درباره اش فكر مي‌كنيم چيزي نامتناسب با جهان و از نوع شرم، خشم و ترس باشد از جنس بي مهري بوده و به آن تبديل مي‌شويم. وقتي شما با مهر فكر، حس و عمل مي‌كنيد به خودتان فرصت مي‌دهيد تا شبیه نپروي قصد شويد. وقتي به طريق ديگري فكر و عمل كنيد دامنه قصد را ترك کرده ايد و حس مي‌كنيد كه توسط روح خلاق قصد مغبون شده ايد.

- مهرباني با خود. به خودتان اينطور فكر كنيد: آگاهي جهاني اي در طبيعت وجود دارد كه با همه چيزهاي آشكار شده پيوستگي دارد، شامه يكي از آن ها هستيد. اگر بخواهيد بخشي از اين آگاهي كيهاني هستيد، برشي از خداوند. با خدا خوب باشيد چرا كه هر چه آفريد خوب بود. با خودتان خوب باشيد. شما آشكار شده خداوند هستيد و اين دليلي كافيست كه با خود مهربان باشيد. به خودتان يادآوري كنيد كه مي‌خواهيد در تمام امور روزانه زندگيتان با خود مهربان باشيد. در هر حالي، خوردن، ورزش، بازي، كار، عشق و هر چيز ديگري با خود مهربان باشيد.

مهربانی با خود به توانایی پیوند شما با قصد سرعت می‌دهد.

- مهربانی با دیگران. پایه اساسی سازگاری و شاد بودن، مانند بکارگیری یاری دیگران درباره جذب آنچه می‌خواهید، این است که مردم می‌خواهند به شما کمک کنند و کارهایی برای شما انجام بدهند. وقتی با دیگران مهربان هستید، به نوبه خود مهربانی دریافت می‌کنید ریزی که نامهربان است همکاری کمی از کارمندان می‌گیرد. نامهربانی با کودکان باعث می‌شود که چیز بیشتری از کمکی که می‌کنید بخواهند. مهربانی که داده می‌شود مهربانیست که باز می‌گردد. اگر می‌خواهید به قصد متصل شوید و کسی باشید که به تمام اهداف در زندگی می‌رسد نیاز به مساعدت عده زیادی از مردم دارید. با وسعت دادن مهربانی در همه جا حمایت‌هایی دریافت می‌کنید که هرگز پیش‌بینی نکرده‌اید.

ایده وسعت دادن مهربانی بخصوص در رابطه با مردمی که بی‌یاور، مسن، بیمار روحی، فقیر، ناتوان و غیره هستند اهمیت ویژه‌ای دارد. این مردم همه بخشی از تکامل خداوند هستند. آن‌ها نیز هدف الهی‌ای دارند و از آنجا که همه ما از طریق روح به هم وصل هستیم، هدف و قصد آن‌ها نیز با شما پیوند دارد. اینجا داستان کوچکی است که قلب شما را تکان می‌دهد. می‌گوید وقتی کسانی را ملاقات می‌کنید که قادر به مراقبت از خودش نیستند، بدانید که آمده‌اند تا چیزهایی درباره تکامل قصد به ما بیاموزند. بخوانید و بدانید که این نوع تفکر، احساس و رفتار به شما قدرت می‌دهد که با قصد از طریق مطابقت

دادن مهربانی‌اش با مهربانی خود پیوند بخورید.

چاش مدرسه‌ای برای کودکان ناتوان در بروکلین، نیویورک است. بعضی از بچه‌ها تمام دوره مدرسه را آنجا می‌مانند بعضی دیگر به مدارس معمولی دیگری فرستاده می‌شوند. در يك جلسه شام جمع‌آوری پول برای چاش پدر يك كودك عقب‌مانده سخنرانی‌ای کرد که هیچکدام از حضار هرگز فراموش نخواهند کرد. پس از تجلیل از مدرسه و کارکنان فداکار آن، او فریاد زد:

«تکامل در پسر من شایاکجاست؟ خداوند هرکاري را با تکامل انجام داده است اما فرزندان من نمی‌توانند مانند دیگر کودکان بفهمند. فرزندان من موضوع‌ها و شکل‌ها را مانند کودکان دیگر به یاد نمی‌آورد. تکامل خداوند کجاست؟ جمعیت از این سؤال که با رنج پدر همراه بود حیرت زده شد و از این سؤال رنج‌آور ساکت شدند.

پدر پاسخ داد: من اعتقاد دارم، وقتی خداوند کودکی مانند این به جهان می‌آورد، تکاملی که به دنبال آن است در شیوه رفتار مردم با آن كودك است و سپس قصه زیر را درباره پسرش شایا تعریف کرد.

يك عصر شایا و پدرش به پارک رفتند جایی که شایا چند كودك را که آنجانبیسبال بازی می‌کردند می‌شناخت. شایا پرسید: فکر می‌کنی مرا بازی می‌دهند؟ پدر شایا می‌دانست که پسرش در وضعیت جسمانی‌ای نیست که او را به تیم خود بپذیرند.

اما می‌دانست که اگر او را به بازی راه بدهند، حسی از تعلق در او ایجاد خواهد شد. پدر شایا نزدیک یکی از بچه‌ها رفت و

پرسید آیا شایا هم می‌تواند بازی کند؟ پسر به اطراف نگاه کرد تا نظر هم بازی‌هایش را بداند. وقتی جوابی نیامد پسر خود تصمیم گرفت و گفت، شش امتیاز عقب هستیم و بازی در دور هشتم است. فکر می‌کنم بتواند در تیم ما بازی کند. سعی خواهیم کرد که در دور دوم او را به زمین بیاوریم. پدر شایا از خنده و شادی او لذت می‌برد. به شایا گفته شد که دستکش دست کرده و به میدان برود. در پایان دور هشتم تیم شایا چند امتیاز آورد اما هنوز سه امتیاز عقب بود. در پایان دور نهم تیم شایا دوباره امتیاز گرفت و حالا دو امتیاز کم داشت. بادر نظر گرفتن امکان برنده شدن در بازی، طوری برنامه‌ریزی شد که شایا در قسمت بالا باشد. آیا واقعاً تیم می‌گذاشت شایا در این برهه بازی کند و شانس برنده شدن آن‌ها را از بین برد؟

با کمال تعجب چوب به شایا داده شد. همه می‌دانستند که این کاری ناممکن است چون شایا حتی طرز گرفتن آن را بلند نبود. او را با چوب تنها گذاشتند. به هرحال همینطور که شایا به زمین رفت پرتاب کننده توپ چند قدم برای پرتاب آرام توپ برداشت تا شایا حداقل قادر به ایجاد تماس با توپ باشد. اولین پرتاب آمد شایا با دست پاچگی عقب جلو رفت و توپ را از دست داد.

یکی از هم تیم‌ها پیش شایا آمد و آن‌ها دو نفری چوب را گرفتند و روبروی پرتاب کننده که آماده پرتاب توپ بعدی بود ایستادند. پرتاب کننده دوباره چند قدم جلو برداشت تا به نرمی توپ را به طرف شایا پرتاب کند. همینطور که توپ می‌آمد شایا و دوستش با چوب عقب و جلو رفته و با هم ضربه آرامی به توپ



زدند. او به راحتی توپ را گرفت و به اولین بیس من پرتاب کرد. ممکن بود شاید اوت شود و اینکار بازی را تمام کند، در عوض پرتاب کننده توپ را برداشت و از قوس بالایی به سمت راست، دوراز دست اولین بیس من پرتاب کرد. همه فریاد زدند. شاید بدو به طرف اولی بدو به اولی «هرگز در زندگی‌اش به طرف اولی ندویده بود. او با چشمان باز خیره هیجان زده در خط می‌دوید. زمانی که اولین بیس رسید، توپ گیر سمت راست توپ را در دست داشت. می‌توانست توپ را به دومین بیس من کسی که می‌توانست شاید را که هنوز در حال دویدن بود بیندازد، پرتاب کند.

اما توپ گیر سمت راست فهمید که قصد توپ انداز چیست بنابراین توپ را بطرف بالا و دور از سر سومین بیس من انداخت. همه فریاد زدند بطرف دومی بدو به طرف دومی شاید درحالی که دونده‌های جلوی او دیوانه‌وار او را بطرف مقصد دوره کرده بودند بطرف پایگاه دوم دوید.

همینطور که شاید به پایگاه دوم رسید، کسیکه در تیم مخالف در حال مکث بود به سمت او دوید، او را در جهت بیس سوم چرخاند و داد زد، به طرف سومی بدو وقتی شاید به طرف سومی برگشت، بازیکن‌های هر دو تیم در حالی که فریاد می‌زدند شروع به دویدن از پشت او کردند. شاید به پایگاه خودمان برگردد. شاید به آنجا برگشت، وارد محوطه پایگاه شد و هر هجده پسر او را روی دست بلند و او را قهرمان اعلام کردند چون او ضربه محکمی زده و بازی را به نفع تیم‌اش تمام کرده بود...

پدر با اشکهایی که از چشم‌هایش می‌غلطید گفت: ان روز آن هجده پسر به سطح تکامل خداوند رسیدند.

اگر پس از خواندن این داستان تپشی در قلب و اشکی در چشم احساس نکردید به معنی این است که هرگز معجزه اتصال به مهربانی مبداء والای خلقت را نشناخته‌اید.

### مهربانی در مقابل تمام زندگی

در آموزش‌های باستانی، پاتانجالی به ما یادآور می‌شود که تمام موجودات زنده به طور شاخصی تحت تأثیر آن‌هایی هستند که هیچ‌گونه افکاری از آسیب‌رسانی به محیط اطراف خود ندارند.

مهربانی را نسبت به همه حیوانات، از کوچک تا بزرگ، کل قلمرو زندگی روی زمین مانند جنگل‌ها، کویرها، سواحل و هرچه که هستی دارد بکار بگیرید. بدون یاری محیط اطراف قادر به پیوند دوباره با مبداء نیروی قصد نخواهید بود. به این محیط وصل هستید. بدون نیروی جاذبه نمی‌توانید راه بروید. بدون آب حتی یک روز هم قادر به زندگی نیستید. بدون جنگل، آسمان، جو، پوشش گیاهی، مواد معدنی و همه این‌ها آرزوی شما در آشکارسازی آرزوها و رسیدن به قصد بی‌معنی است.

اندیشه مهربانی را در همه جا توسعه بدهید. مهربانی را نسبت به زمین با برداشتن قطعه‌ای زباله یا دعایی آرام در شکرگزاری برای باران، رنگ‌گله‌ها یا حتی کاغذی که در دست دارید و هدیه درختی به شماست اعمال کنید. جهان به هرآنچه که به بیرون انعکاس می‌دهید با مهربانی پاسخ می‌دهد.

اگر در قلب خود با مهربانی بگویید چگونه می‌توانم خدمتی انجام دهم؟ پاسخ جهان این

خواهد بود، من چگونه می‌توانم به شما خدمتی کنم؟ این انرژی جذب کننده است، روح همکاری با همه زندگیست که از ماهیت قصد ناشی می‌شود.

روح مهربانی چیز است که اگر میل بازگشت به قصد دارید باید با آن تناسب داشته باشید. دختر من از تجربیاتش در مورد اینکه چگونه اعمال کوچکی از مهربانی نتایج بزرگی به عمل می‌دهد چیزهایی نوشته است:

یک عصر بارانی از بزرگراه رد می‌شدم. همینطور که کیفام را می‌گشتم جلوی عوارضی ایستادم. زنی که آنجا بود لبخندی زد و گفت: ماشین جلویی عوارض شما را پرداخت کرد. به او گفتم که من تنها سفر می‌کنم و پول را به طرفاش دراز کردم. جواب داد مردی که در ماشین جلویی است به من گفت که به نفر بعدی بگویم روز خوبی داشته باشد. آن عمل کوچک حاکی از مهربانی باعث شد که روز خوبی داشته باشم. تکانی از سوی کسی که هرگز نمی‌شناختم. به فکر افتادم که من چطور می‌توانم باعث بهتر شدن روز کسی شوم. به بهترین دوستم تلفن زدم و موضوع عوارض را با او در میان گذاشتم. او گفت که اصلاً چنین کاری به عقلاش نمی‌رسید اما واقعاً کار جالبی است. او به دانشگاه کنتاکی می‌رود و تصمیم گرفت که من بعد هر روز عوارض نفر پشت سرش را در بزرگراه پرداخت کند. به صمیمت او خندیدم. او گفت فکر می‌کنی شوخی می‌کنم. مثل شما او هم گفت: این فقط ۵۰ سنت است. وقتی گوشی را گذاشتم فکر کردم آیا مردی که عوارض مرا پرداخت کرد، فکر می‌کرد که این کار تا به کنتاکی برسد.

يك روز در سوپر ماركت وقتي ارابه آم پر از مواد غذايي بود كه بايد باهم اتاقم در دو روز آینده شريك ميشدم فرصت مهرباني پيش آمد. زن پشت سر من بچه كوچكي همراه داشت و ارابه اش هم به اندازه مال من پر نبود. به او گفتم چرا شما اول نميرويد؟ شتابه اندازه من جنس نداريد. زن طوري به من نگاه كرد انگار عضو اضافه اي از جايي در آورده ام با جيزي مثل اين. جواب داد خيلي متشكرم كه اين اطراف كسي را ديدم كه اينقدر به فكر ديگري است. ما از ويرجينيا آمده ايم و در فكر اين هستيم كه دوباره برگرديم چون فكر ميكنيم آيا جاي مناسبي براي بزرگ كردن سه فرزندمان هست يا نه؟ سپس به من گفت كه ديگر آماده رها كردن و برگشتن به خانه بود هرچقدر هم كه اين كار باعث زبان مالي خانواده اش ميشد. او گفت با خ و دم قرار گذاشته بودم كه اگر تا آخر امروز علامتي نگيرم به ويرجينيا برگرديم. شما نشانه من هستيد.

همانطور كه از فروشگاه بيرون ميرفت دوباره از من تشكر كرد. از ديدن اينكه عمل به اين سادگي چطور در سرنوشت يك خانواده تأثير داشت مبهوت شدم. كارمندي كه جنسهايم را رقم ميزد گفت: ميدوني چيه دختر؟ روزم را درست كردي.

در حالي كه فكر ميكردم چه عده اي تحت تأثير اين مهرباني قرار ميگيرند با لبخندي دور شدم.

روز ديگر در حال خريد ساندويچ و قهوه براي صبحانه فكر كردم همكارهايم بايد از چيزي مثل دونات (يك نوع شيرني) خوششان بيايد. چهار مرددي كه با من در اصطبل كار

میکنند در آپارتمان کوچکی جلوی طویله ساکن هستند. هیچکدام ماشین ندارند اما يك دوچرخه را شریکی استفاده میکنند. به آنهاگفتم که شیرینیها را برای آنها خریده ام. نگاه تشکرآمیز آنها پاداش غیرقابل محاسبه ای برای من بود. مدت زیادی نبود که آنجا کار می کردم و فکر می کنم آن دوازده شیرینی کوچک کمی یخ بین ما را آب کرد. عمل کوچکی حاکی از مهربانی در هفته های بعد به چیز عمیقی تبدیل شد. با دقت بیشتری شروع به مواظبت از هم کردیم و به شکل يك تیم کار خود را ادامه دادیم.

### ۳- عشق با ش

به این کلمه ها خوب بیندیشید! خداوند عشق است و آنکه در عشق منزل دارد در من منزل دارد و من در او. این کلام خداست. با حفظ موضوع اصلی این فصل و در حقیقت کل این کتاب باید بیاموزید مانند انرژی بشوید که اجازه داد در مکان اول باشید آنزمان در وضعیت عشق بودن چیزی کاملاً ضروری برای پیوند دوباره شما با قصد خواهد بود. برای قصد باید عشق داشته باشید. کتابهای زیادی درباره عشق نوشته شده و ما تعاریف زیادی برای این کلمه داریم. در جهت هدف این کتاب مایلیم که به دو روش زیر درباره عشق فکر کنید.

- عشق بیشتر از اینکه رقابت باشد همکاریست چیزی که می خواهم اینجا در شکل فیزیکی در سیاره زمین تجربه کنید هستی قلمرو معنویست. اگر توانستید، به این معناست که زندگی شما جلوه ای از عشق است. اگر این در مورد شما صادق

باشد خواهید دید که زندگی در هماهنگی و همکاری است. حس خواهید کرد نیروی قصد که همه زندگی از آن ناشی می‌شود با تمام اشکال دیگر هستی در جهت رشد و بقا همکاری می‌کند. مشاهده خواهید کرد که ماهمه در نیروی یکسانی از هستی سهمیم هستیم و همان هوش نامرئی که قلب من و شما را به تپش در می‌آورد، قلب هرکس دیگری روی زمین را نیز به تپش در می‌آورد.

عشق نیرویی در پس خواست خداوند است. من در مورد عشقی صحبت نمی‌کنم که به عنوان محبت یا احساس تعریف می‌کنیم. نه این عشق آن نوعی از احساس است که در جستجوی خشنودی و یا ابراز علاقه به دیگران است. عشقی را تصور کنید که نیروی قصد است، انرژی‌ای که علت پس پرده همه خلقت است. ارتعاش معنوی‌ای که مقاصد الهی را از بی‌شکل به جامد تبدیل می‌کند. شکل جدید خلق می‌کند. ماده را تغییر می‌دهد، هرچیزی را احیا می‌کند و تمام کیهان را در آنسوی زمان و مکان نگه می‌دارد. در همه ما موجود است. خداوند است.

توصیه می‌کنم که عشق خود را به محیط اطراف سر ریز کنید و در صورت امکان این تمرین را برمبنای ساعتی انجام دهید. تمام افکار بدون عشق را از ذهن خود دور کنید و مهربانی را در تمام افکار، اعمال و کلمات خود بکار بگیرید. عشق را در دایره بستگان و خانواده وسعت دهید در نهایت به جامعه و کل جهان وسعت خواهد یافت. عشق را عمداً به کسانی که به شما صدمه‌ای رسانده و باعث رنج شما شده‌اند نثار کنید. هرچه عشق

بیشتری نثار کنید، به عشق نزدیکتر می‌شوید و در عشق بودن است که به قصد دست می‌یابید و تجلی شکوفا می‌شود.

#### ۴- زیبایی باشید

امیلی دیکنسون نوشت: زیبایی سبب نشد. این است...» همچنانکه از طبیعت الهی خود آگاه می‌شوید، آغاز به تقدیر از زیبایی می‌کنید در هر چه که می‌بینید، لمس و یا تجربه می‌کنید. زیبایی و حقیقت مترادف هم هستند، همانطور که پیشتر در قصیده ظرف خاکستر مرده یونانی از جان کیتز خواندید: «زیبایی حقیقت است و حقیقت زیبایی» یعنی روح خلاق همه چیز را برای رشد، شکوفایی و توسعه به جهان محدودیت‌ها می‌آورد و اگر با زیبایی هر موجود تجلی یافته‌ای که شامل شما نیز می‌شود شیفته نمی‌شد، این کار را نمی‌کرد. از این رو، برای بازگشت به تماس با مبدأ باید در جستجو و تجربه زیبایی در تمام اعمالتان باشید. زندگی، حقیقت، زیبایی، همه نمادهایی برای یک چیز هستند یعنی جنبه‌ای از نیروی خداوند. وقتی این آگاهی را از دست بدهید، امکان تماس با قصد را از دست می‌دهید. شما از چیزی به این دنیا آورده شده‌اید که شما را به عنوان بیانی از زیبایی درک کرده است. در غیر این صورت این‌کار را نمی‌کرد، آنکه نیروی خلقت را دارد، نیروی عکس آن را نیز صاحب است: انتخاب انجام خلقت بر فرض این صورت گرفته که شما بیانی از زیبایی عاشقانه هستید. این مسئله در مورد هر چیز و هر کس که از نیروی قصد حضور یافته، صادق است. اینجا یک داستان مورد علاقه من که در مورد تقدیر از زیبایی نقل می‌شود که

بوسیله سوامی چیدویل آساناندا موسوم به گورومایی در کتاب زیبایش تحت عنوان "قلبم را روشن کن" ذکر شده است.

«مردی بود که خویشاوندان همسرش را دوست نداشت چون فکر می‌کرد در خانه بیشتر از آنچه که باید جا اشغال کرده‌اند. پیش معلمی رفت که آن نزدیکی زندگی می‌کرد و چیزهای زیادی درباره‌اش شنیده بود و گفت: «خواهش می‌کنم کاری کن، نمی‌توانم خویشاوندان همسرم را بیشتر از این تحمل کنم. عاشق زخم هستم اما خویشاوندانش را دوست ندارم. آن‌ها فضای زیادی در خانه اشغال کرده‌اند و به نوعی حس می‌کنم همیشه سر راهم قرار گرفته‌اند: معلم پرسید: آیا در خانه جوجه دارید؟ او گفت: دارم.

همه جوجه‌ها را به درون خانه بیاور.

او کاری که استاد گفت انجام داده و دوباره نزد او رفت.

استاد پرسید: مشکل حل شد؟ او گفت: نه، بدتر شد.

پرسید: گوسفندانی هم داری؟ بله.

همه گوسفندها را داخل خانه ببر.

مرد اینکار را انجام داد و باز پیش استاد برگشت.

پرسید: مشکل حل شد؟ نه، بدتر هم می‌شود.

سگ داری؟ بله چند سگ دارم.

همه را به داخل خانه ببر.



بالاخره، مرد پیش استاد برگشت و گفت: من برای کمک گرفتن پیش شما آمدم اما شما زندگیم را بدتر کرده اید. استاد گفت: حالا همه جوجه‌ها، سگ‌ها و گوسفندها را از خانه بیرون ببر. مرد به خانه رفت و آنجا را از حیوانات خالی کرد. فضای زیادی باز شد. پیش استاد برگشت و گفت! متشکرم، متشکرم، شما همه مشکلات مرا حل کردید.

### ۵- همیشه در حال رشد باشید

بار دیگری که گذارتان به باغی پر از گل افتاد، گل‌های زنده را مشاهده کنید و آنها را با گل‌هایی که فکر می‌کنید مرده‌اند مقایسه کنید. فرقشان چیست؟ گل‌های خشک و مرده دیگر رشد نمی‌کنند درحالی‌که گل‌های زنده همچنان در حال رشد هستند. نیروی کیهانی که شما را به هستی آورده و تمام حیات را آغاز کرده همیشه در حال رشد و دائم در حال وسعت است. درست مانند هفت چهره قصد به دلیل جهانی بودنشان، باید طبیعی معمول در شما نیز داشته باشد. با بودن در وضعیت همیشه در حال توسعه و رشد فکری، احساسی و معنوی با ذهن کیهانی یکی شوید.

### ۶- فراخ باشید

قصد بطور بی‌پایانی فراخ است. هیچ‌گونه کمی یا تنگی‌ای در جهان نادیدنی روح وجود ندارد. خود کیهان بی‌پایان است. چگونه ممکن است برای جهان پایانی باشد؟ در پایان چه می‌شود؟ یک دیوار؟ ضخامت دیوار چقدر است؟ و آنطرف دیوار چیست؟ همچنان که در پیوند با قصد تعمق می‌کنید در قلب خود

بدانید که طرز تلقی‌ای که در آن آگاهی باریکی منعکس شود شما را عقب خواهد برد. باید روش‌های قصد را با خود متناسب کنید تا بتوانید آن نیرو را در زندگی خود مورد استفاده قرار دهید.

فراخی چیزیست که پادشاهی خداوند بر آن استوار است. تصور کنید، خدا فکر کند: امروز نمی‌توانم اکسیژن بیشتری تولید کنم، خیلی خسته‌ام. این جهان به حد کافی بزرگ است. فکر می‌کنم که آن دیوار را بنا کنم و این چیز وسیع را به وقفه‌ای برسانم. غیر ممکن است. شما از آگاهی‌ای ظهور یافته‌اید که نامحدود بوده و هست. پس چه چیز مانع شما از پیوند دوباره به آگاهی نامحدود می‌شود؟ آنچه مانع است، مشروط بودن است که در تمام طول زندگی در معرض آن قرار گرفته‌اید که امروز و در چند دقیقه آینده اگر بخواهید می‌توانید تغییر دهید. وقتی ذهن خود را به حالت فراخی تغییر دهید و برای خود تکرار کنید که نامحدود هستید چون از دامنه بی‌پایان قصد ظهور یافته‌اید، همینطور که این تصویر مستحکم‌تر می‌شود شما شروع به عمل با نگرشی از قصد نرمش‌ناپذیر می‌کنید. راه دیگری وجود ندارد. آن چیزی می‌شویم که به آن می‌اندیشیم و همانطور که امرسون یاد آوری کرده: «زیربنای هر عملی، اندیشه‌ای است.» وقتی فراوانی و کفایت شیوه اندیشیدن شما بشود، نیروی خلاق که همیشه به آن متصل هستید، هماهنگ با افکارتان آغاز به کار با شما خواهد کرد. همانطور که در هماهنگی با افکارتان در کمی و تنگی کار می‌کرد. اگر فکر می‌کنید قادر به آوردن فراخی در زندگی‌تان نیستید،

خواهید دید که قصد هم با شما موافق است و به شما در در برآورده ساختن توقعات کم کمک خواهد کرد. به نظر می‌رسد که در حال اتصال کامل با خصوصیات فراخی جهان معنوی که از آن ظهور یافته‌ام به این دنیا آمده‌ام. به عنوان کودکی بزرگ شده در پرورشگاه فقیر، غنی‌ترین پسربچه یتیم خانه بودم. همیشه فکر می‌کردم جیب‌هایم از پول جرینگ جرینگ می‌کند. تصور می‌کردم و برمبنای آن تصویر عمل می‌کردم. بطری‌های سودا را جمع می‌کردم، برف پارو می‌کردم. بقالی دوره‌گرد، چمن زنی، تمیز کردن شومینه، تمیز کردن حیاط، رنگ زدن نرده‌ها، نگه داشتن بچه، پخش روزنامه و غیره و غیره. و همیشه نیروی جهانی وفور در ایجاد فرصت به من کمک می‌کرد. برای من طوفان برف هیولایی سعادت بار بود. همینطور بطری‌های بیرون انداخته شده و خانم‌هایی که احتیاج داشتند یکی خریدهایشان را تا ماشین حمل کند.

امروز، تقریباً نیم قرن بعد، من هنوز همان روحیه وفور را دارم. همیشه در طول زندگی‌م به دلیل مشکلات مالی متعدد چندکار با هم داشتم. به عنوان یک معلم مدرسه با آموزش رانندگی بعد از ساعات مدرسه پول زیادی درآوردم، در عصر دوشنبه‌ها در پورت واشنگتن، نیویورک برای سی‌نفر یا بیشتر از مردم محل برای بیشتر کردن درآمد شروع به سخنرانی و به عنوان پروفیسوری در دانشگاه سنت جان شروع به کار کردم. جمعیت حاضر در سخنرانی شبهای دوشنبه در تالار سخنرانی دبیرستان به بیش از هزار نفر می‌رسید. هر سخنرانی توسط یکی از اعضاء ضبط می‌شد و

آن نوارها منجر به نوشتن اولین کتابم تحت عنوان "ناحیه خطای شما" شد.

یک از حضار، همسر یک نماینده ادبی در نیویورک سیتی بود که او را تشویق به تماس با من برای نوشتن یک کتاب کرده بود. آرتور پاین مانند پدری برای من شد و کمک کرد که ناشرین کلیدی را در نیویورک ملاقات کنم و این داستان از اندیشه نامحدود ادامه دارد. من کتاب را از انتها دیدم که وسیله‌ای برای همه شده و به تمام شهرهای بزرگ آمریکا برای صحبت درباره کتاب رفتم.

روح کیهانی همیشه در راستای وارد کردن افکار نامحدود فراوانی به زندگی کمک می‌کند. مردمی را که به آنها نیاز داشتم بطور معجزه آسایی ملاقات کردم. تغییرهایی به موقع صورت می‌گرفت. کمکی که نیاز داشتم به نظر می‌رسید که از ناکجا می‌رسد. به نوعی من هنوز در حال جمع‌آوری بطری خالی، پارو کردن برف و حمل بار پیر زنها هستم. هرچند که زمین بازی بزرگتر شده اما دیدن عوض نشده است. همه به خاطر تصویری درونی ازوفور، اندیشیدن در روش‌های نامحدود، بازبودن برای راهنمایی قصد است. وقتی در وضعیتی سازگاری، حق شناسی و سپاس قرار داشته باشید همه این‌ها رخ می‌دهد. هر وقت سکه‌ای در خیابان ببینم، می‌ایستم و آن را بر می‌دارم توی جیبم می‌گذارم و بلند می‌گویم! خدایا سپاسگذارم به خاطر این نمادوفوری که به زندگی من سرریز می‌کند. هرگز نگفتم، خدایا چرا فقط یک پنی؟ تو که می‌دانی خیلی بیشتر نیاز دارم.»

امروز، ساعت چهار صبح بیدار می‌شوم، با آگاهی به این که نوشته من چیزی را که در تفکرات و اندیشه‌هایم می‌بینم کامل خواهد کرد. نوشته جاری می‌شود، و نامه‌هایی از قصد می‌رسد که مرا وادار به خواندن کتابی خاص یا صحبت با فردی خاص می‌کند و من می‌دانم که همه چیز در وحدت کامل پیش می‌رود. تلفن زنگ می‌زند و درست چیزی که نیاز به شنیدن آن دارم در گوشم می‌پیچد. بلند می‌شوم تا یک لیوان آب بردارم چشمم به کتابی می‌افتد که بیست سال روی قفسه مانده اما این بار وادار می‌شوم که آن را بردارم. باز می‌کنم و بار دیگر توسط روح یاری و راهنمایی می‌شوم و این کار تا زمانی که با آن هماهنگ باشم ادامه خواهد داشت. همینطور ادامه دارد و من یاد شعری از جلال‌الدین رومی از هشتصد سال پیش می‌افتم:

زرنگی را بفروش و حیرت بخر

### ۷- پذیرنده باش

ذهن کیهانی آماده پاسخ‌گویی به هر کسی است که به رابطه درست بین خود و آن آگاه باشد. بر هر جنبه‌ای از آن که متمرکز باشید همان را ارائه می‌دهد. به عبارت دیگر، پذیرنده هر کسی است که در رابطه‌ای متواضع و در هماهنگی با آن باشد. متصل باشید و بدانید این نیرو هر چیزی را که بتواند اعطا خواهد کرد. جدا از ذهن کیهانی خودتان این‌کار را نکنید (غیر ممکن اما با وجود این اعتقادی قوی از نفس است) و همیشه جدا از آن باقی خواهید ماند.

طبیعت ذهن کیهانی صلح‌آمیز است. نسبت به زور یا توحش پذیرنده نیست. در زمان و ریتم خودکار و همه چیز را آشکار می‌کند. شتاب ندارد چون خارج از زمان است. ابدیست. روی دست و زانو بنشیند و بطرف جوانه ضعیفی از بوته گوجه فرنگی شتاب کنید. روح کیهانی در آرامش کار می‌کند و تلاش شما در شتاب دادن همه کارها را به هم خواهد ریخت. پذیرنده بودن یعنی اجازه دادن به شریک ارشد تا زندگی شما را در دست بگیرد. راهنمایی و یاری نیرویی که مرا خلق کرده می‌پذیرم، نفسم را ترک می‌کنم و به این خرد با حرکت در گام‌های آرامش اعتماد می‌کنم. هیچ ادعایی ندارم. به این طریق دامنه خلاق قصد می‌آفریند برای اتصال دوباره به مبداء باید اینطور فکر کنید. مراقبه کنید چون شما را قادر به دریافت آگاهی درونی از تماس خودآگاه با خداوند می‌کند. با آرام و ساکت و پذیرنده بودن خود را در تصویر خداوند نقش می‌کنید و نیروی مبداء را دوباره کسب می‌کنید.

این چیز است که این فصل یادآور واقع کل این کتاب درباره آن است یعنی وارد شدن به هستی روح خلاق، سرمشق قرار دادن خصوصیات نیروی خلاق قصد و آشکار ساختن هر خواسته‌ای به زندگی‌تان که سازگار با ذهن کیهانی است یعنی: خلاقیت، مهربانی، عشق، زیبایی، وسعت، وفور و پذیرش آرام.

زنی زیبا به نام شری ما تاجی نیمالادوی در سال ۱۹۲۳ در هندوستان به دنیا آمد. او درحالی به زمین آمد که در وضعیت کامل آگاهی قرار داشت و در آشرام ماهاتما گاندي زندگی کرد. کسی که اغلب درباره سوال‌های

معنوي با او مشورت مي‌کرد. تمام عمرش را وقف صلح و آرامش کرد و روش ساده‌اي کشف کرد که تمام مردم مي‌توانند با آن به خودشناسي برسند. او ساهاجايوگا درس مي‌دهد و هرگز پولي بابت آن نمي‌گیرد. بر نکات زير تأکيد مي‌کند که خلاصه‌اي کامل در بحث اين فصل يعني اتصال با قصد است:

- تا زماني که با نيروي خلق کننده‌تان پيوند نگيريد معني زندگي خود را نخواهيد دانست.

- شما جسم نيستيد، شما ذهن نيستيد. شما روح هستيد. ... اين بزرگ‌ترين حقيقت است.

- بايد روح خود را بشناسيد. چون بدون شناختن آن قادر به شناخت حقيقت نيستيد.

- مراقبه تنها راه رشد شماست. راه ديگري وجود ندارد. چون وقتي مراقبه مي‌کنيد در سکوت هستيد. در آگاهي بي‌فکر هستيد آنوقت است که رشد آگاهي صورت مي‌گیرد.

به نيرويي که شما را خلق کرده متصل شويد، بدانيد که آن نيرو هستيد، از درون با آن نيرو ارتباط بگيريد و مراقبه کنيد تا رشد آگاهي صورت بگيرد. خلاصه کلامي از موجودي کاملاً آگاه.

### **پنج پيشهاد براي انجام ايده‌هاي اين فصل**

۱- براي تشخيص خواسته‌هايتان آن‌ها را باگفتگوي دروني خود مطابقت دهيد. تمام گفتگوي دروني را بر گزارشات و نتايج خوب متمرکز کنيد. گفتگوي دروني آينه تصور شماست و تصور شما خط اتصالي شما با روح است. اگر گفتگوي دروني‌تان با خواسته‌هايتان تضاد داشته باشد، گفتگوي دروني شما برنده خواهد شد. پس اگر خواسته‌ها را با گفتگوي

دروني برابري دهيد نهايتاً شناخته خواهند شد.

۲- از انتها فكر كنيد، حس كامل بودن را در خود فرض کرده و اين تصوير را بدون توجه به موانعي كه حاصل ميشود نگه داريد. در نهايت شما بر مبناي اين تفكر از انتها عمل خواهيد كرد و روح خلقت با شما همكاري خواهد كرد.

۳- براي رسيدن به وضعيت بي‌عيب و نقص نياز به تمرين قصد نرمش ناپذير داريد. كه شما را در مطابقت با قصد نرمش ناپذير ذهن كيهاني قرار خواهد داد. براي مثال: اگر تصميم به نوشتن كتابي دارم، تصويري از كتاب كامل را در ذهن حفظ مي‌كنم و نمي‌گذارم كه اين قصد محو شود. هيچ چيز نمي‌تواند از صورت گرفتن اين قصد چلوگيري كند. بعضي‌ها مي‌گويند كه نظم دارم اما من طور ديگري فكر مي‌كنم. قصد نرمش ناپذير من به هيچ چيز جز بيان تكامل خود اجازه نخواهد داد. من بطرف فضاي نوشتنم سوق داده مي‌شوم، هل داده مي‌شوم و وادار مي‌شوم و در نهايت جذب آن فضا مي‌شوم. تمام افكار خواب و بيداري ام بر آن تصوير متمرکز است و هرگز از بودن در وضعيت احترام به آن باز نمي‌ايستم.

۴- هفت چهره قصد را روي سه تا پنج كارت بنويسيد و آنها را پرس كنيد و در جاهاي كه در طي روز چشم‌تان مي‌افتد قرار دهيد. آنها به عنوان يادآوري كننده هايي براي هماهنگي با روح عمل مي‌كنند. رابطه‌اي دوستانه با قصد لازم داريد. هفت يادآوري كننده كه بصورت استراتژيك در اطراف شما



چیده شده این کار را برای شما انجام می‌دهد.

۵- همیشه اندیشه فراوانی خدا را در ذهن داشته باشید. هر فکر دیگری که به ذهن تان آمد، با فراوانی خداوند عوض کنید. هر روز به خود یادآوری کنید که جهان نمی‌تواند فلاکت باشد، نمی‌تواند خواسته‌باشد، هیچ چیز نیست مگر فراوانی یا آن طور که سنت پال گفته «خداوند قادر است با هر رحمتی برای شما فراخی ایجاد کند» ایده‌های فراخی را تا زمانی که به عنوان حقیقت درونی شما منعکس شوند تکرار کنید.

این موضوع شامل گام‌های پیوند با قصد هم می‌شود. اما پیش از معلق کردن آن در تصور ناپذیر، به شما می‌گویم هر مانعی را پیش از شروع شیوه جدید زندگی و استنشاق نیروی قصد که پیش از حتی شکل گرفتن قلبتان در آن جای گرفته بود، ریشه کن کنید. همانطور که ویلیام پن گفت: «آن‌هایی که بوسیله خداوند اداره نمی‌شوند، بوسیله زورگویان اداره خواهند شد.» همینطور که می‌خوانید، به یاد داشته باشید که آن زورگویان اغلب مواعی هستند که خویش تحتانی بر شما تحمیل می‌کند.

## فصل چهارم

### موانع پیوند با قصد

آیا اصرار بر اینکه چیزی چنین است، آن را چنین می‌کند؟

همه شاعران معتقدند که می‌کند.

و در عصر تصور این اصرار کوه‌ها را به حرکت درمی‌آورد.

اما بسیاری قادر به این اصرار سرسختانه نیستند.»

### از عروسی بهشت و دوزخ- ویلیام بلیک

عبارت ویلیام بلیک از ازدواج بهشت و دوزخ پایه و اساس این فصل درباره تفوق بر موانع در راه نیروی نامحدود قصد است. بلیک می‌گوید که شعرا از قدرت تصور بی‌پایانی برخوردارند و در نتیجه توانایی نامحدودی برای چینی کردن چیزها دارند. همینطور یادآوری می‌کند که عده زیادی هم از این اصرار سرسختانه بی‌بهره‌اند.

در فصل قبل راه‌هایی برای پیوند مثبت با قصد ارائه کردم. عمداً فصل چهارم را به این شکل ردیف کردم که درباره توانایی خود پیش از بررسی موانعی که بر سر راه قصد بنا کرده‌اید خواننده باشید. در گذشته، به عنوان یک مشاور و درمانگر، مراجعین را تشویق می‌کردم که ابتدا آنچه را که در زندگی خواستار آشکاری آن هستند بررسی کنند و آن

فکر را مصمم در تصور خود حفظ کنند. پس از آن می‌خواستم که موانع را بررسی کنند. مراجعین اغلب از موانع بی‌اطلاع بودند هرچند هم که آن موانع از طرف خود آنها تحمیل شده بود. یادگیری شناسایی روش‌هایی که در آنها موانعی ایجاد کرده‌اید، اگر مایل به کشف این نقطه از زندگی‌تان باشید باعث روشنگری بسیار است.

موانعی را که از قصد محکم شما به هر چیزی ممانعت می‌کند کشف می‌کنید. این فصل را به سه نقطه که می‌توانند نقاط موانع شناخته نشده شما در پیوند نیروی قصد باشند اختصاص می‌دهم. شما گفتگوی درونی، سطح انرژی و خود بزرگ‌بینی‌تان را بررسی خواهید کرد. این سه گروه اگر در تعادل نباشند می‌توانند موانع غیر قابل حلی در جهت پیوند با قصد ایجاد کنند. با بررسی هر یک فرصت آگاه شدن از این موانع و روش‌های فائق آمدن بر آنها را خواهید داشت.

نمایشی از یک بازی برای چندین دهه در تلویزیون نشان داده می‌شود. نام آن بازی جورکردن است. موضوع این بازی، جورکردن پاسخ‌هایتان با افکار کس دیگری درگروهتان که معمولاً یک دوست یا عضوی از خانواده است می‌باشد. سؤالی به آن دوست داده می‌شود و چند جواب ممکن ارائه می‌شود. در قیاس با گروه دیگر، هر چه پاسخ شما جورتر باشد پوئن‌های بیشتری دریافت می‌کنید. برنده کسی است که پاسخ‌های جورتر بیشتری داده باشد.

دوست دارم با شما این بازی را انجام دهم. در بازی، از شما می‌خواهم که با روح جهانی قصد متناسب شوید. همینطور که مطالب مربوط به سه دسته از موانع پیوند با قصد صحبت

می‌کنیم، من نقاطی را که تناسب ندارند توضیح می‌دهم و پیشنهادهایی برای ایجاد تناسب ارائه می‌کنم.

فراموش نکنید که توانایی شما در فعال کردن نیروی قصد بستگی به تناسب هماهنگی با مبداء دارد که امتیاز شباهت با آن و نیروی قصد را دریافت خواهید کرد. اگر موفق نشدید نیروی قصد شما را ترک خواهد کرد.

گفتگوی درونی شما متناسب است یا نیست؟

می‌توانیم به عقب به عهد عتیق برای یافتن تذکری درباره گفتگوی درونی برگردیم. برای مثال، انسان چیز است که به آن می‌اندیشد. عموماً، این ایده را در مورد افکار مثبت‌مان بکار می‌بندیم یعنی مثبت فکر کن تا نتایج مثبتی به دست بیاوری. اما اندیشیدن هم موانعی از سر غفلت ایجاد می‌کند که نتایج منفی به بار می‌آورد. چهار روش اندیشیدن که می‌تواند از رسیدن و پیوند شما به روح خلاق قصد جهانی جلوگیری کند در پایین ذکر شده است.

۱- اندیشیدن درباره چیزی که در زندگی شما کم است.

برای هماهنگی با قصد: اول باید مچ خود را هنگام فکر کردن به آنچه ندارید بگیری و سپس به سوی قصد تغییر جهت بدهید. نه این که بفهمم چه چیزی ندارم و سعی کنم آن را به دست بیاورم بلکه آنچه قصد می‌کنم به زندگیم جذب کنم، بدون شك و تردید و توضیح. چند تمرین برای از بین بردن عادت تمرکز بر آنچه ندارید. بازی جور کردن را انجام دهید و با نیروی خلاق هماهنگ شوید.

ناهماهنگ: پول کافی ندارم

هماهنگ: قصد دارم فراخي نامحدود را به زندگيم جذب كنم.

ناهماهنگ: شريك زندگيم كج خلق و خسته کننده است.

هماهنگ: قصد مي‌كنم افكارم را بر آنچه از شريك زندگيم دوست دارم متمرکز كنم.

ناهماهنگ: آنقدر كه دلم مي‌خواهد جذاب نيستم.

هماهنگ: در چشم خداوندكامل هستم، يك ظهور الهي از مراحل خلقت.

ناهماهنگ: نيرو و انرژي حياتي كافي ندارم.

هماهنگ: من بخشي از جزرو مد منشأ نامحدود خلقت هستم.

اين بازي از تأييد بيهوده نيست. اين راهي براي هماهنگسازي خود با نيروي قصد است و شناخت شما از آنچه فكر مي‌كنيد وسعت مي‌يابد. اگر وقت خود را با فكر كردن به از دست رفته‌ها سپري كنيد، در زندگي شما وسعت خواهد يافت. گفتگوي دروني‌تان را مشخص كنيد و افكارتان را با آنچه مي‌خواهيد و قصد خلق آن را داريد متناسب كنيد.

## ۲- فكر كردن درباره شرايط زندگي

اگر بعضي از شرايط زندگي‌تان را دوست نداريد، به هيچ وجه به آنها فكر نكنيد.

شمايد مانند تناقضي به نظر بيايد، در اين بازي هماهنگي، مي‌خواهيد با روح خلقت هماهنگ

شويد. بايد تصور خود را از آنچه نمي‌خواهيد به آنچه مي‌خواهيد تغيير دهيد ( ذهن

كيهانيست كه از شما جاريست). تمام آن انرژي رواني كه شما صرف شكايت از چيزي مي‌كنيد،

مانند آهن ربايي است كه مقدار بيشترى از آن چيز را به زندگي شما مي‌آورد. شما، تنها شما

می‌توانید بر این مانع چیره شوید چرا که شما آن‌را در مسرتان بسوی قصد می‌گذارید. به سادگی، گفتگوی درونی‌تان را به آنچه قصد دارید شرایط جدید زندگی‌تان داشته باشد معطوف کنید. فکر کردن از انتها را با بازی هماهنگی و وحدت دوباره با دامنه قصد را تمرین کنید.

چند نمونه از گفتگوهای درونی هماهنگ و ناهماهنگ در رابطه با شرایط زندگی‌تان:

ناهماهنگ: از جایی که زندگی می‌کنیم متنفرم. احساس مورمور شدن می‌کنم.

هماهنگ: می‌توانم در ذهنم خانه جدیدمان را ببینم و قصد دارم که ظرف شش ماه در آن زندگی کنم.

ناهماهنگ: وقتی خودم را در آینه می‌بینم، از اینکه نزدیک‌بین و بدفرم هستم نا امید می‌شوم.

هماهنگ: این طرح را از اینکه چگونه قصد نگاه کردن به آینه دارم ایجاد می‌کنم.

ناهماهنگ: کارم را دوست ندارم و تقدیر نمی‌شوم.

هماهنگ: براساس انگیزه‌های شهودی درونم عمل خواهم کرد تا شغل رویاهایم را پیدا کنم.

ناهماهنگ: از اینکه اغلب و همیشه به نظر می‌رسد که سرماخورده‌ام متنفرم.

هماهنگ: سلامت الهی هستم. قصد می‌کنم که در راه‌های سلامتی گام بردارم و نیروی استقامت سیستم ایمنی بدنم را از هر راهی که می‌شود جذب کنم.

باید یاد بگیرید که مسئولیت شرایط زندگی‌تان را بدون هیچ‌گونه تقصیری بپذیرید.

شرایط زندگی شما به دلیل بدهی کارمیک یا تنبیه شما ایجاد نشده‌اند. شرایط زندگی شما که

شامل سلامتیتان نیز هست مال شماست. به طریقی در زندگی شما نمایان شده اند پس فقط بپذیرید که در همه آن شرکت داشته‌اید. گفتگوی درونی شما، خلقتی منحصر به خود شماست، و مسئول جذب شرایط ناموافق بیشتری به زندگی شماست.

با قصد پیوند حاصل کنید، از گفتگوی درونی‌تان برای متمرکز شدن بر آنچه قصد خلق آنرا دارید استفاده کنید و خواهید دید که نیروی مبداء را دوباره کسب می‌کنید.

۳- فکر کردن درباره آنچه همیشه بوده.

وقتی گفتگوی درونی شما بر طریقی که همه چیز همیشه بوده متمرکز باشد، بر مبنای افکار تان بر آنچه همیشه بوده عمل می‌کنید و نیروی خلاق جهانی ادامه به تحویل هر آنچه همیشه بوده خواهد داد. چرا؟ چون تصور شما قسمتی از چیزیست که با تصور، شما را به هستی درآورده است. این نیروی خلقت است و شما با گفتگوی درونی‌تان از آن برعلیه خود استفاده می‌کنید.

تصور کنید که روح مطلق اینطور فکر کند: دیگر نمی‌توانم زندگی خلق کنم چون در گذشته اوضاع بر وفق مراد نبوده. اشتباه‌های زیادی در گذشته صورت گرفته و نمی‌توانم که به آنها فکر نکنم. اگر روح اینطور فکر می‌کرد چقدر می‌توانست خلق کند؟ چه طور می‌توانید به نیروی قصد متصل شوید در حالیکه افکار تان که مسئول قصد شما هستند بر گذشته و آنچه از آن بیم دارید متمرکز هستند؟ پاسخ مشخص است و راه حل هم همینطور. تغییری ایجاد کنید و مچ خودتان را در هنگام تمرکز به آنچه بوده بگیرید و گفتگوی درونی خود را به آنچه قصد آشکار شدنش را دارید معطوف کنید. اگر در

این بازی در گروه روح مطلق باشید پوئن خواهید گرفت.

ناهماهنگ: همیشه فقیر بودم، در تنگی و نداری بزرگ شدم.

هماهنگ: قصد می‌کنم ثروت و حرمتی در وفور ناعددود جذب کنم.

ناهماهنگ: در این رابطه همیشه جنگیده‌ایم.

هماهنگ: سعی در آرامش خواهم کرد و اجازه نمی‌دهم هیچ کسی مرا شکست دهد.

ناهماهنگ: بچه‌های هرگز به من احترام نکرده‌اند.

هماهنگ: قصد می‌کنم به بچه‌های بیاموزم که به همه زندگی احترام بگذارند و من نیز به همان ترتیب با آن‌ها رفتار خواهم کرد.

ناهماهنگ: نمی‌توانم اینطور فکر نکنم، این سرشت من است. همیشه اینطور بودم.

هماهنگ: من يك خلقت الهي هستم، قادرم مانند خالقام فکر کنم. قصد می‌کنم عشق و محبت را جایگزین احساسات ناشی از عدم کفایت بکنم. این را انتخاب می‌کنم.

اقلام هماهنگ سازگاری با روح خلاق را منعکس می‌کند. اقلام ناهماهنگ ارائه‌گر تداخل‌هایی هستند که شما را از قصد جدا می‌کند. هر فکری که شما را به عقب ببرد مانعی برای ظهور آرزوهای شماست. مردمی که بالاترین کارکرد را دارند می‌فهمند که اگر داستانی نداشته باشی، چیزی نداری که برای آن زندگی کنی. از هر بخش داستانتان که باعث تمرکز شما برآنچه همیشه بوده می‌شود خلاص شوید.

۴- فکر کردن درباره اینکه «آنها» برای شما چه می‌خواهند. احتمالاً لیست بلندبالایی از مردم که بیشتر آن‌ها خویشاوندان شما هستند وجود دارد، کسانی که ایده‌هایی دارند از



اینکه چه کار باید بکنید، چطور باید فکر کنید، چطور بپرستید، کجا زندگی کنید، زندگی‌تان را چطور برنامه‌ریزی کنید و چقدر از وقتتان را در موقعیت‌های خاص یا تعطیلی‌ها با آن‌ها بگذرانید! شکر خدا تعریف ما از دوستی شامل تحت نفوذ بردن یا تغییری که اغلب در خانواده‌ها جاریست نمی‌شود.

گفتگوی درونی که درباره توقعات فریبکارانه دیگران دلسوزی می‌کند اطمینان می‌دهد که این گونه موارد به زندگی شما جریان خواهد یافت. اگر افکارتان متمرکز بر توقعات دیگران از شماست حتی اگر بخلاف آن عمل کنید، ادامه به عمل کردن و جذب خواسته‌های بیشتری از آن‌ها خواهید کرد. برطرف کردن موانع به معنی این است که شما تصمیم به تغییر گفتگوی درونی به سمت آنچه قصد خلق و جذب آن را به زندگی‌تان ندارید، بگیرید. این‌کار را باید با قصد راسخ انجام دهید و متعهد شوید که هیچ‌گونه انرژی روانی‌ای در قبال آنچه دیگران درباره نحوه زندگی شما احساس می‌کنند صرف نکنید. در ابتدا ممکن است سخت باشد اما با این‌کار به تغییر امکان می‌دهید.

مچ خودتان را زمانی که فکر می‌کنید دیگران از شما چه می‌خواهند بگیرید و ببینید با خواسته‌ی شما متناسب است؟ اگر نبود، به بیهودگی غمگین شدن یا ناکامی در توقعات دیگران در باره خودتان بچندید. این راهی برای هماهنگی و نفوذ ناپذیری انتقادهای دیگران است و همزمان عمل موذیانانه ادامه جذب کارهایی که نمی‌خواهید متوقف کنید. اما بازده بزرگ این است که این انتقادهای نشان می‌دهد که قضاوت و انتقادهای آن‌ها بی‌اساس است، پس به سادگی دست می‌کشند. با تغییر

دادن نقطه توجه از آنچه دیگران توقع دارند و آنچه شما خود می‌خواهید برای یک عمل سه جایزه برنده می‌شوید.

چند مثال از اینکه چگونه می‌توان در این بازی برده شد:

ناهم‌هنگ: خانواده‌آم خیلی ناراحتام می‌کنند هرگز مرا درک نکرده و نمی‌کنند.

هم‌هنگ: خانواده‌ام را دوست دارم، نقطه نظر آن‌ها با من فرق می‌کند اما توقع ندارم که مانند من فکر کنند. من کاملاً بر قصد خود متمرکز هستم و بسوی آنها عشق می‌فرستم.

ناهم‌هنگ: برای خشنودی بقیه خودم را مریض می‌کنم.

هم‌هنگ: من مصمم هستم و کاری می‌کنم که باید در این زندگی انجام دهم

ناهم‌هنگ: به آنهایی که محبت می‌کنم، قدم را نمی‌دانند. گاهی باعث گریه‌ام می‌شود.

هم‌هنگ: کاری را که باید انجام می‌دهم چون این هدف و سرنوشت من است.

ناهم‌هنگ: آنچه می‌گویم و عمل می‌کنم مهم نیست. به نظر می‌رسد نمی‌توانم بر دی داشته باشم.

هم‌هنگ: هرکاری که قلبم بگوید با عشق، مهربانی و زیبایی انجام می‌دهم.

سطح انرژی شما مناسب است یا نیست؟

یک دانشمند به شما خواهد گفت که انرژی بوسیله سرعت و اندازه موج ایجاد شده و با آن سنجیده می‌شود. اندازه موج از پایین به بالا، آرام به سریع اندازه‌گیری می‌شود. هرچیز دیگری به شرایطی که در جهان می‌بینیم نسبت بدهیم داوریی ناشی از آن فرکانس‌های در ارتعاش می‌باشد. دوست دارم قضاوت خود را در این باره بگویم: انرژی بالاتر بهتر از انرژی

پایینتر است. چرا؟ چون این کتابیست که بوسیله مردی نوشته شده که برای درمان، عشق، مهربانی، سلامتی، وفور، زیبایی، شفقت و حالت‌های مشابه زندگی می‌کند و این حالت‌ها همراه با انرژی‌های بالاتر و سریع‌تر حاصل می‌شوند.

تأثیر فرکانس‌های بالاتر و سریع‌تر بر فرکانس‌های پایین‌تر و آرام‌تر قابل‌سنجش است و در این رابطه است که شما می‌توانید تأثیر عظیمی بر ریشه‌کشی عوامل انرژی‌کی که در زندگی مانع پیوند شما با قصد هستند بگذارید. هدف از بالا بردن فرکانس، تغییر دادن سطح ارتعاشی انرژی است به طوری که در فرکانس‌های بالاتر و سریع‌تر جایی که سطح انرژی شما متناسب با بالاترین فرکانس‌ها قرار بگیرد: انرژی روح خلاق قصد. آلبرت انشتین بود که گفت: «تا چیزی حرکت نکند اتفاقی رخ نمی‌دهد.»

هر چیزی در این جهان حرکت انرژیست. انرژی سریع‌تر و بالاتر، انرژی پایین‌تر و کندتر را حل و تبدیل می‌کند. با در نظر گرفتن این نکته، می‌خواهم که خودتان و تمام افکارتان را به عنوان یک سیستم انرژی بررسی کنید. درست است، شما تنها سیستمی از استخوان، مایع و سلول نیستید بلکه چند سیستم انرژی که یک سیستم انرژی درونی از افکار و احساسات را در خود خلاصه کرده است. این سیستم انرژی‌کی که شما هستید قابل‌سنجش و علامت‌گذاریست. هرفکری که در سر دارید می‌تواند بصورت انرژی همراه با تأثیر آن بر جسم و محیط اطرافتان علامت‌گذاری شود.

هر چه انرژی‌تان بالاتر باشد، قدرت از بین بردن و تغییر و تبدیل انرژی‌های پایین‌تر که

باعث تضعیف شما هستند، بیشتر است و می‌توانید تأثیر مثبت بر هرکسی در نزدیکی خود و یا در مسافت‌های دور بگذارید. هدف این بخش، آگاهی از سطح انرژی و فرکانس‌های افکاری است که در طی روز در زندگی خود بکار می‌بندید. می‌توانید در امر بالا بردن سطح انرژی‌تان و حذف دائم حالت‌هایی که باعث تضعیف یا قطع ارتباط شما با قصد هستند، مهارت حاصل کنید. در نهایت، هدف شما تناسب کامل با بالاترین فرکانس‌هاست. اینجا توضیح ساده‌ای از پنج سطح انرژی آمده که با آن‌ها کار می‌کنید که از پایین‌ترین و کندترین به بالاترین و سریع‌ترین فرکانس‌ها حرکت می‌کنند.

### ۱- جهان مادی

شکل جامد انرژی است که بطرف پایین کند شده و تقریباً با حس ادراک شما از جهان محدودیت‌ها متناسب شده است. هر چیزی که می‌بینید و لمس می‌کند انرژی کند شده بطرف پایین است طوری که به نظر می‌رسد توده بهم پیوسته ایست جایی که چشمها و انگشت‌هایتان توافق کرده‌اند، جهان فیزیکی است.

### ۲- جهان صوت

بندرت امواج صدا را با چشم‌هایتان ادراک می‌کنید اما می‌شود آن‌ها را حس کرد. این امواج نامرئی نیز سریع/کند و بالا/پایین دارند. این سطح صوتی انرژی جایی است که بالاترین فرکانس‌های روح از طریق تمرین مراقبه جاپا یا تکرار صوت خداوند متصل می‌شوید که من بطور مفصل در کتاب: پر کردن فاصله توضیح داده‌ام.

### ۳- جهان نور

نور از جهان مادي و از صدا سريعتر حرکت ميکند با اين حال هيچگونه ذرات واقعي براي شکل دادن ماده اي که نور خوانده شود وجود ندارد. چيزي که به عنوان سرخ مي بينيد چيزيست که چشم شما از فرکانس مرتعش مشخصي دريافت ميکند و آنچه به عنوان بنفش ادراک ميکنيد فرکانس بالاتر و سريع تري دارد. زماني که نور به تاريکي آورده شود، تاريکي روشن ميشود. مفاهيم آن تکان دهنده است. انرژي پايين وقتي با انرژي بالا روبرو ميشود، تغيير خود بخودي را تجربه ميکند.

#### ۴- جهان فکر

افکار شما فرکانس بسيار بالايي از ارتعاش هستند که حتي از نور و صوت سرعت بيشتري دارند. فرکانس فکر قابل سنجش است و تأثير آن بر جسم و محيط اطراف شما قابل محاسبه ميشود. يك بار ديگر همان قوانين بکار گرفته ميشوند. فرکانسهاي بالا، فرکانس هاي پايين را از بين ميبرد. انرژيهاي سريعتر، انرژيهاي کند را تبديل ميکنند.

همکاري که خيلي تحسين اش ميکنم، دکتر ديويد هاوکينز اثري نوشته که اغلب به آن رجوع ميکنم به نام: قدرت در قابل قدرت. در اين کتاب برجسته، دکتر هاوکينز فرکانسهاي پايينتر فکر و احساسات همراه آنها را بررسي ميکند و اين که چگونه ميتوان آنها را تحت تأثير قرار داده و با گذاشتن در معرض فرکانسهاي بالاتر و سريعتر تغيير داد. توصيه ميکنم اين کتاب را بخوانيد و بعضي از قسمتهاي آن را در مورد بالا بردن سطح انرژي ارائه ميکنم. هر فکري که ميکنيد قابل محاسبه است تا مشخص شود آيا توانايي شما را

در پیوند دوباره به بالاترین و سریع‌ترین انرژی جهان تقویت یا تضعیف می‌کند.

### ۵- جهان روح

اینجا نهایت انرژیست. این فرکانسها به طور مافوق صوتی سریع هستند به حدی که ایجاد بینظمی، ناهماهنگی و حتی آزادی در آن غیر ممکن است. این انرژی‌های قابل سنجش، حاوی هفت چهره قصد که در تمام این کتاب نوشته شده است می‌باشند. آنها انرژی‌های خلقت هستند. وقتی آنها را دوباره تولید می‌کنید، همان کیفیت خلاق را بازسازی می‌کنید که به شما هستی داد. آنها کیفیات خلاقیت، عشق، مهربانی، وسعت، وفور پر آرامش، و پذیرندگی هستند. اینها بالاترین انرژی‌های روح کیهانی هستند. از این انرژی‌ها موجود شدید و می‌توانید با تبدیل ارتعاشات انرژی‌های کند از افکار و احساسات خود از لحاظ انرژی با آنها هماهنگ شوید.

به گفته‌های برنده جایزه نوبل، فیزیکدان ماکس پلانک در زمان گرفتن جایزه به خاطر مطالعات مربوط به اتم توجه کنید:

به عنوان مردی که زندگی‌اش را وقف آشکارترین علوم یعنی مطالعه ماده کرده از نتایج تحقیق این قدر می‌توانم بگویم که ماده‌ای نیست!

ماده تنها به وسیله نیروی که باعث ارتعاش ذرات اتم شده، این کوچکترین منظومه شمسی اتم را در یک جا نگه می‌دارد... ایجاد می‌شود... باید پشت این نیرو، هستی ذهنی هوشمند و آگاه را بپذیریم. این ذهن زاینده ماده است. «این ذهنی است که توصیه می‌کنم با آن هماهنگ شوید.

## بالا بردن سطح انرژی

هر فکری که می‌کنید حاوی انرژی است که شما را تقویت یا تضعیف می‌کند. واضح است که ایده‌ی حذف افکاری که شما را تضعیف می‌کند ایده‌ی خوبیست چرا که این افکار مانعی در هماهنگی با نیروی جهانی و والای قصد ایجاد می‌کنند. لحظه‌ای دقت صرف معنی گفته آنتونی دو ملو در گفته زیر کنید:

چرا همه این‌جا خوشحالند جز من؟  
استاد گفت: چون آن‌ها آموخته‌اند خوبی و زیبایی را در هر جا ببینند.  
چرا من خوبی و زیبایی را همه کجا نمی‌بینم؟  
چون نمی‌توانی خارج از خودت آنچه را که درون خود نمی‌بینی، ببینی.

چیزی که در درون نمی‌بینید نتیجه چگونگی انتخاب شما در پیش بردن همه چیز در جهان خودتان است. شما آنچه را که در درون می‌بینید به بیرون بازتاب می‌دهید و آنچه را که در درون نمی‌بینید قادر به انعکاس آن به جهان نیستید.

اگر می‌دانستید که بیانی از روح کیهانی قصد هستید این چیزی بود که می‌دیدید. انرژی خود را فراتر از هر احتمالی از مانع در پیوند با نیروی قصد بالا می‌برید. تنها ناهماهنگی احساسات خود شماست که می‌تواند برای همیشه شما را از هر چیز خوبی در زندگی محروم کند!

اگر این مثال ساده را درک کنید به تمام تداخلها در قصدتان مهمیز می‌زنید.

عملی ارتعاشی در افکار، احساسات و جسم شما هست. از شما می‌خواهم آن فرکانسها را افزایش دهید آنقدر که تا حد کافی بالا بروند و قادر به اتصال با نیروی قصد بشوید. شاید

به نظر مي آيد که کار را خيلي ساده مي گيرم اما اميدوارم سعي کنيد که سطح انرژی خود را به عنوان روشي براي برداشتن موانعي که شما را از تجربه ي تکاملي که بخشي از آن هستيد، بالا ببرد.

هيچ چيز را با محکوم کردن نمي توانيد چاره کنيد. با اين کار فقط مي توانيد به انرژی مخرب که در فضا ي زندگي شما نفوذ کرده اضافه کنيد. وقتي به انرژی هاي پايين تر پاسخ دهيد با انرژی هاي پايين خود رو در رو مي شويد. در واقع وضعيتي ايجاد مي کنيد که انرژی پايين تر بيشتر را جذب مي کند.

براي مثال، اگر کسي با رفتاري نفرت آميز با شما رفتار کند و شما پاسخ آن رفتار را با نفرت بدهيد، در دامنه ي پايين تر انرژی عمل مي کنيد که بر هر کسي هم که در اين دامنه وارد شود تأثير مي گذارد. اگر به کساني که اطرافتان هستند خشم مي گيريد چون عصباني هستند. تلاش به درست کردن وضعيت با محکوميت مي کنيد.

از انرژی هاي تضعيف کننده ي حاصل از افرا دي که دور و بر شما هستند، استفاده نکنيد. اگر در انرژی بالاتر عمل کنيد، مردم نمي توانند شما را از آن وضعيت در بياورند. چرا؟ چون انرژی هاي سريع تر و بالاتر، انرژی هاي پايين تر و کندتر را به صفر مي رسانند و تغيير مي دهند. اگر احساس مي کنيد که انرژی هاي پايين تر اطرافيان، شما را پايين مي کشد براي اين است که در سطح انرژی اي که دارند شرکت مي کنيد.

قصد نرمش ناپذير شما بايد سالم باشد. مي دانيد که روح خلاق جهاني شمارا در لکه اي ميكروسكوپيك از سلول هاي انساني نه براي



اینکه بیمار، چاق یا دوست نداشتی باشید بلکه برای خلق عشق، مهربانی و ابراز زیبایی به هستی آورده است. این چیزی است که نیروی قصد برای شما در نظر دارد. به این جمله دقت کنید: با تنفر از چیزی که خودتان باعث آن شده‌اید نمی‌توانید جذابیت را به زندگی خود جذب کنید. چرا؟ چون نفرت نیروی نفرت متقابلی ایجاد می‌کند که تلاش‌های شما را بی‌اثر می‌سازد. دکتر هاوکینز در کتاب قدرت در مقابل قدرت این‌گونه توضیح می‌دهد:

مهربانی برای همه موجودات قدرتمندترین نیروی تغیردهنده است. هیچ واکنش پسرانی، پایین برنده نداشته و هرگز به فقدان و یأس منجر نمی‌شود. نیروی خود شخص را بدون هیچ زبانی افزایش می‌دهد. اما برای رسیدن به حداکثر نیرو، این حالت از مهربانی هیچ استثنایی قائل نمی‌شود، در ضمن این کار را با توقع پاداشی خودخواهانه نیز نمی‌شود انجام داد. تأثیراتش به همان اندازه که دقیق است همان‌قدر دور از دسترس نیز می‌باشد. (توجه داشته باشید که مهربانی یکی از چهره‌های قصد است).

و اضافه می‌کند:

آنچه که زیان‌آور است وقتی به وضوح آورده شود ظرفیت زیان‌رسانیش را از دست می‌دهد و جلب می‌کنیم آنچه را که تجلی می‌دهیم.

درس بر داشتن موانع انرژی پایین‌تر واضح است. ما باید خود را به سطوحی از انرژی ارتقاء دهیم که در آن نوری باشیم که در جستجوی آن هستیم، جایی که خوشبختی‌ای باشیم که آرزویش را داریم و عشقی که احساس می‌کنیم از دست رفته و نور نامحدودی که می‌طلبیم.

با این روش آن را به خود جذب می‌کنیم. با محکوم کردن فقدان آن، محکومیت و عدم سازگاری به جاری شدن در زندگی‌مان ادامه خواهد داشت.

اگر هر گونه دست‌تنگی، غصه، افسردگی، فقدان عشق یا هر عدم توانایی برای جذب آرزوهایتان حس می‌کنید، به طور جدی نحوه‌ی جلب آن‌ها را به زندگی‌تان ملاحظه کنید. انرژی پایین یک نمونه‌ی جذب‌کننده است. خودش را نشان می‌دهد چون دنبالش رفته‌اید حتی اگر در سطحی نیمه‌آگاه این کار را کرده باشید. هنوز مال شماست. به هر حال اگر بالا بردن سطح انرژی را به طور دقیق با شناخت محیط اطراف انجام دهید، به سرعت به سمت قصد حرکت کرده و تمام موانعی که خود ایجاد کرده‌اید بر طرف می‌سازید. موانع در منظر دید انرژی پایین هستند.

### **یک برنامه‌ی کوچک برای بالا بردن ارتعاشات انرژی**

اینجا فهرست کوتاهی از پیشنهادات برای حرکت دادن دامنه‌ی انرژی به ارتعاشات بالاتر و سریع‌تر ارائه شده است که به شما کمکی دوگانه هم در جهت رفع موانع و هم مجاز ساختن نیروی قصد برای حرکت از طریق شما می‌کند.

### **از افکارتان آگاه باشید**

هر فکری بکنید بر شما تأثیر می‌گذارد. وقتی در وسط یک فکر تضعیف کنید آید آن را تغییر داده به فکری استقامت‌بخش تبدیل کنید، ارتعاش انرژی خود را بالا می‌برید و خود و دامنه‌ی انرژی خود را استحکام می‌بخشید. برای مثال: درست وقتی که می‌خواستم به یکی از بچه‌های حرفی بزنم که او را نسبت به عملی که

کرده شرمنده می‌ساخت. متوقف شده و به خودم یادآوری کردم که هیچ چاره‌ای در محکوم کردن وجود ندارد. تصمیم گرفتم یا پرسیدن این‌که چه احساسی از این رفتار کرده و چگونه می‌خواهد خطایش را اصلاح کند عشق و درک بیشتری به او بدهم.

این تغییر، سطح انرژی را ارتقاء داده و منجر به مکالمه‌ای مفید شد.

ارتقاء سطح آگاهی به جایی که من و دخترم به نیروی قصد متصل شدیم در یک لحظه از آگاهی من نسبت به تفکر با انرژی پایین و تصمیم به ارتقاء آن صورت گرفت. ما همه وقتی از افکارمان آگاه باشیم توان آوردن نیروی قصد را به اعمالمان داریم.

### **مراقبه را به صورت تمرینی مداوم در زندگی انجام دهید**

حتی اگر برای چند دقیقه هم که باشد انجام این تمرین در روز حیاتی است. زمانی برای سکون و تکرار صوت خداوند را به صورت یکمانترای درونی اختصاص دهید. مراقبه به شما اجازه می‌دهد که تماس آگاهانه با مبدأ حاصل کرده و نیروی قصد را با پذیرش و هماهنگی با نیروی خلقت به دست بیاورید.

### **از غذایی که می‌خورید آگاه باشید**

غذاهایی است که سطح انرژی را پایین می‌آورد و همین‌طور غذاهایی که آن را بالا می‌برد. غذاهایی است که مواد شیمیایی بدن را تضعیف می‌کند حتی اگر مسموم بودن آن‌ها را حس نکنید. غذاهای مصنوعی مانند شیرین‌کننده‌ها انرژی پایین تولید می‌کنند. در کل، غذاهایی با خصوصیت قلیایی مانند میوه‌جات، سبزیجات، خشکبار، سویا، نان بدون خمیر، روغن

زیتون خالص انرژی را بالا برده و شما را تقویت میکند در حالی که غذاهای اسیدی مانند حبوبات، گوشت، لبنیات و شکر انرژی تولید کرده و شما را تضعیف میکند. البته برای همه در حکم مطلق نیست.

شما میتوانید به غذا و احساس بعد از غذای خود دقیق شوید و اگر احساس ضعف، خستگی و سنگینی کردید بدانید که انرژی پایین جذب کرده اید که انرژیهای پایین بیشتری را به زندگی شما جذب خواهد کرد.

### **دوری از مواد تولیدکننده انرژی پایین**

در فصل اول توضیح دادم که چگونه اعتدال در کسب سطح آگاهیای که آرزو داشتیم اهمیت دارد. الکل و همینطور تمام داروهای مصنوعی، انرژی شما را پایین آورده و شما را تضعیف میکنند. به علاوه، شما را در وضعیتی قرار میدهند که به جذب انرژیهای تضعیفکننده در زندگیتان ادامه میدهید. که به سادگی از مصرف موادی با انرژی پایین رخ میدهد. شما در زندگی با مردمی با همان انرژی پایین روبه رو میشوید که میخواهند از آن مواد برای شما بخرند و وقتی بهبود پیدا کردید شما را وادار به تکرار آن میکنند.

### **از سطح انرژی موزیکی که گوش میدهید آگاه باشید**

موسیقی خشن، با صدای مکرر و بالا انرژی شما را پایین آورده و قدرت اتصال شما را به قصد تضعیف میکند. همینطور اشعاری از نفرت، رنج، غصه، ترس و توحش انرژی پایین داشته و پیامهای تضعیفکننده به ناخودآگاه شما میفرستند و زندگی شما را با همان انرژیهای جذب کننده فیلتر میکنند. اگر میخواهید توحش

جذب کنید موسیقی وحشیانه گوش دهید و آن را بخشی از زندگی خود بکنید. اگر می‌خواهید عشق و آرامش جذب کنید، به ارتعاشات موسیقی بالاتری گوش کنید، به اشعاری که بازتاب آرزوهای شما باشد.

### از سطح انرژی محیط خانه خود آگاه باشید

دعاها، نقاشی‌ها، کریستال‌ها، مجسمه‌ها، عبارات معنوی، کتاب‌ها، مجله‌ها، رنگ‌های روی دیوار و حتی نحوه چیدن اثاث انرژی خلق می‌کنند که حداقل نصف زمان بیداری خود را با آن‌ها می‌گذرانید و هر چند به نظر احمقانه و بیهوده بیاید باز به شما توصیه می‌کنم که سطح فکر خود را ارتقاء دهید و ذهنی داشته باشید که به روی همه چیز باز باشد. هنر باستانی چینی «فنگشویی» هزاران سال با ما بوده و هدیه‌ای از پیشینیان است. چگونگی بالا بردن انرژی در خانه و محیط کارمان را توضیح می‌دهد. بدانید که چگونه بودن در محیط‌هایی با انرژی بالا بر ما در روش‌های تقویت زندگی و برداشتن موانع پیوند با قصد تأثیر می‌گذارد.

### تماس خود را با انرژی خیلی پایین تلویزیون کاهش دهید.

در امریکا، کودکان دوازده هزار مورد قتل را در اتاق نشیمن خانه‌هایشان پیش از چهارده سالگی تماشا می‌کنند. برنامه‌ی اخبار تلویزیون تأکید بسیاری در آوردن زشت و بد به زندگی شما و ترک خوبی دارند. این چشمه‌ی ثابتی از انرژی منفی است که به فضای زندگی شما تهاجم کرده و چیز بیشتری از آن انرژی را به زندگی شما جلب می‌کند. توحش یکی از اجزاء اصلی سرگرمی‌های تلویزیون است که با

آگهی‌های تبلیغاتی کارتل‌های دارویی همراه است و به ما می‌گوید که چگونه شادی را در قرص‌های آن‌ها بیابیم. به مردی که تماشا می‌کند گفته می‌شود که چه داروهایی انرژی زایی برای فائق آمدن به هر نوع بیماری فیزیکی و روانی دارند.

نتیجه‌ای که می‌گیرم این است که اکثر برنامه‌های تلویزیونی در بیشتر اوقات انرژی پایین به زندگی ما وارد می‌کنند. به همین خاطر خواستم که بخشی از زمان خود را صرف حمایت از برنامه‌های غیرتجاری و جایگزین کردن پیام‌های منفی، ناامیدی، توحش، بی‌احترامی با اصول بالاتری نمایم که با اصول قصد تناسب دارند.

### **دامنه‌ی انرژی خود را با عکس بالا ببرید**

سخت می‌توان باور کرد که عکاسی یک نوع تولید انرژی است و این‌که عکس‌ها حاوی انرژی هستند. این کار را با قرار دادن عکس‌هایی که در لحظاتی از عشق، شادی و پذیرندگی یا کمک‌های معنوی گرفته شده در محل کار، اتاق، اتومبیل حتی در لباس، جیب یا کیف امتحان کنید.

عکس‌هایی از حیوانات، طبیعت و حالت‌هایی از شادی و عشق را در اطراف خود قرار دهید و بگذارید که انرژی آن‌ها به قلب شما انعکاس یافته و فرکانس بالای انرژی‌شان را به شما انتقال دهند.

از سطوح انرژی خویشاوندان، دوستان و خانواده‌ی خود آگاه باشید.

می‌توانید سطوح انرژی خود را با قرار گرفتن در دامنه‌ی انرژی دیگران که با آگاهی معنوی نزدیک هستند بالا ببرید. سعی کنید در مجاورت کسانی باشید که قدرتمند هستند، احساس پیوند با خداوند می‌کنند و زندگی‌ای می‌کنند

که باور دارند روح از طریق آنها عمل می‌کند.

بازخوانی انرژی بالا، انرژی پایین را به صفر رسانده و تبدیل می‌کند، پس سعی کنید در مجاورت کسانی باشید که از انرژی بالا برخوردارند، با روح پیوند دارند و زندگی خود را با قصد پیش می‌برند. در جوار این انسان‌ها خشم، نفرت، ترس و افسردگی از بین می‌روند و به طور معجزه‌آسایی به حالت‌های بالاتر قصد تبدیل می‌شوند.

### **فعالیت‌های خود و جایی که صورت می‌گیرند بررسی کنید**

از انرژی پایین، جایی که الکل، مصرف مواد مخدر یا رفتار وحشیانه و یا تجمعاتی که در آنها مذهب و اخلاقیات یا قضاوت یا تعصب زیاد حاکم هست، حذر کنید.

تمامی این موارد جلوی بالا رفتن انرژی شما را می‌گیرد و شما را با انرژی پایین‌تر هماهنگ می‌کند. خود را در طبیعت غرق کنید، زیبایی را جستجو کنید، در کمپ، پیاده‌روی، شنا، قدم زدن و لذت بردن در جهان طبیعی وقت صرف کنید. در سخنرانی‌های معنوی شرکت کنید، کلاس یوگا بروید، پیام بدهید و بگیرید، به دیرها یا مراکز مراقبه بروید، خانه سالمندان یا بیمارستان کودکان رفته و در صورت نیاز به دیگران کمک کنید. هر فعالیتی دامنه‌ای از انرژی دارد. جاهایی را انتخاب کنید که دامنه انرژی آن‌ها هفت چهره‌ی قصد را انعکاس می‌دهند.

## بدون چشم داشت مهرباني كنيد

به كساني كه نياز دارندكمك مالي كنيد و اين كار را از سر محبت و ته قلب انجام دهيد و انتظار حتي يك تشكر هم نداشته باشيد. فكر خود را با ياد گرفتن مهرباني در حالي كه نفس خود را مهار مي‌كنيد فعال كنيد. تصوير را از نفس‌تان كه انتظار دارد به او بگويد كه چقدر خارق‌العاده است كاملاً خالي كنيد. اين يك عمل ضروري براي پيوند با قصد است چون روح خلاق جهاني اعمال از روي مهرباني را با اين پاسخ برمي‌گرداند. چطور مي‌توانم به تو محبتي كنم؟ مقداري خرت و پرت جمع كنيد و در يك ظرف مناسب بگذاريد، به هيچ كس هم درباره‌ي عملتان نگويد. در واقع ساعت‌ها وقت براي پاك كردن و تميز كردن چيزهايي كه شما خود ايجاد نكرده‌ايد صرف كنيد. هر مهرباني‌اي كه نسبت به خود، به ديگران و يا محيط اطراف خود نشان دهيد شما را با مهرباني موجود در نروي قصد جهاني هماهنگ مي‌كند. محبت مولد انرژي است و باعث مي‌شود اين نوع از انرژي به زندگي شما جريان پيدا كند.

اين داستان جگرخراش كارت والنتاين از روث مك دونالد آن نوع ايثار را تعريف مي‌كند كه من پيشنهاد كردم. پسر كوچك نماد شوق والايي است كه من راجع به آن گفتم. او يك پسر كوچك خجالتي بود، با بقيه‌ي بچه‌هاي كلاس اول خيلي صميمي نبود. وقتي روز والنتاين رسيد مادرش از اينكه يك روز عصر از او خواست كه بنشيند و اسم همي بچه‌هاي كلاس را بنويسد تا او بتواند هديه‌اي براي هر كدام آماده كند خوشحال شد. به آرامي هر اسمي را به ياد آورده و با صداي بلند



می‌خواند و مادرش اسامی را در تکه‌ای کاغذ می‌نوشت. نگران بود مبادا کسی را فراموش کند.

در حالی که کتابی از والنتاین را با قیچی و چسب و مداد شمعی آورده بود، با زحمت آگاهی‌اش را به لیست متمرکز کرد. وقتی تمام شد، مادرش نام‌ها را در تکه‌ای کاغذ نوشت، او نگاه کرده و آن اسم را نسخه‌برداری کرد وقتی اسامی تمام شد، و کارت‌ها بیشتر، رضایت او هم بیشتر شده بود.

همین موقع مادرش دلشوره گرفت که آیا بچه‌های کلاس هم برای او هم برای او هدیه والنتاین می‌آورند. او عصرها چنان با شتاب برای انجام تکالیفش به خانه می‌آمد که به نظر می‌رسید بچه‌ها او را در بازی‌های خود شرکت نمی‌دهند و وجود او را فراموش کرده‌اند. چقدر وحشتناک بود که او با سی و هفت هدیه از عشق به مهمانی می‌رفت ولی می‌دید که هیچ کس به یاد او نبوده. فکر کرد راهی پیدا کند و یواشکی کارت و چند والنتاین بین آن‌ها بگذارد که حداقل از اینکه پسر چند تایی می‌گیرد مطمئن شود. اما پسرک با حسادت آن‌ها را نگاه می‌کرد و با عشق و علاقه می‌شرد و هیچ راهی برای اینکه چیز اضافه‌ای بین آن‌ها قرار داد نگذاشته بود. بالاخره مادرش نقش معمول مادرها را یعنی انتظار کشیدن صبورانه را پذیرفت.

روز جشن والنتاین رسید و مادر او را در حالی که در خیابان برنی به زحمت می‌رفت تماشا کرد، یک جعبه از شیرینی به شکل قلب در یک دست، و یک ساک خرید با سی و هفت هدیه در دست دیگر. مادر با قلبی سوزان او را تماشا کرد. **”دعا کرد: خدایا خواهش می‌کنم، حداقل**

چند تا هدیه بگیره." تمام بعد از ظهر دست‌هایش اینجا و آنجا کار می‌کرد و اما قلبش در مدرسه بود. ساعت سه و نیم بافتنی‌اش را برداشت و روی صندلی‌ای نشست که منظره خیابان کاملاً جلوی چشمش بود.

بالاخره، پسر را دید. تنها. قلبش ریخت. از بالای خیابان می‌آمد در حالی که هر چند وقت یکبار برمی‌گشت و چند قدم به طرف باد برمی‌داشت. سعی کرد چهره‌اش را ببیند اما از آن مسافت تنها صورت نامشخص گلگونی دیده می‌شد. تا موقعی که او را دید، فقط یک کارت والنتاین در دست کوچک و قرمز بود. فقط یکی.

احتمالاً آن را هم معلم داده بود. بعد از آن همه کار، بافتنی جلوی چشمش تار شد. اگر می‌شد بین فرزندان و زندگی بایستید! بافتنی را زمین گذاشت و برای دیدن پسر به طرف در رفت.

گفت: چه گونه‌های سرخی، بگذار شال گردنت را باز کنم. شیرینی‌ها خوب بود؟ با صورتی خوشحال و درخشان به طرف مادرش برگشت، و گفت: "میدونی چی شد. من هیچ کدوم رو فراموش نکردم، حتی یکی رو."

زمانی که می‌خواهید سطح انرژی خود را بالا برده و آرزویتان را عملی کنید در تأیید مقاصدتان مشخص عمل کنید. تأکید خود را در جاهایی قرار دهید که بتوانید در طی روز آن‌ها را دیده و بخوانید. برای مثال، من قصد دارم کاری که دوست دارم به زندگی‌ام جذب کنم. قصد می‌کنم که از نظر مالی قادر باشم اتومبیل خاصی را که خودم را در حال رانندگی پشت آن تا سیام ماه دیگر تصور کردم، بخرم. قصد کردم که این هفته دو ساعت

از وقتم را صرف قشر محروم کنم. قصد می‌کنم که خودم را از این خستگی همیشگی درمان کنم. نوشته‌های این‌گونه انرژی خاص خود را دارند و شما را در بالا بردن سطح انرژی کمک می‌کنند. من خودم این کار را انجام می‌دهم. خانمی به نام لین هول که در تورونتو زندگی می‌کند برای من یک لوح زیبا فرستاده که هر روز به آن نگاه می‌کنم.

در نامه‌اش نوشته بود: «این هدیه‌ای است برای شما، تنها برای شما نوشته شده که سپاس قلبی‌ام را از حضورتان در زندگی‌ام نشان بدهد. نوشته بود: مطمئنم که احساس چیزی جهانی است که برای هر روح دیگری هم روی سیاره که همان بخت خوب را تجربه کرده حرف می‌زند. امیدوارم عشق و نوری که می‌دهید به خود شما با وفور شادی‌آوری برگردد.»  
روی پلاک این‌طور نوشته شده بود:

روح

صدای رسایی در تو یافته

در حقایق مرتعش

و شکوه شادی‌آور

روح از طریق تو آشکار شده

در راه‌های پرطنین و بازتابنده

روح از طریق تو به سرور رسیده،

در دست بی‌کران

و دست‌رسی بی‌پایان

برای همه‌ی آن‌ها بیداری

برای ظرافت هدایای تو

روح هر دو بال و نور را با هم یافته

هر روز این‌ها را برای یادآوری پیوندم با

روح می‌خوانم و می‌گذارم که کلمات از قلب من

به قلب شما جاری شده، مقاصدم را انجام داده

و با امید کمک به شما که همان کار را انجام دهید.

تا جایی که ممکن است افکاري از بخشش در ذهن خود نگه دارید.

در آزمایش زور بازو، وقتی فکر انتقام در سر می‌پرورانید، ضعیف می‌شوید، در حالی که فکري از بخشش شما را قوي می‌کند. انتقام، خشم و نفرت انرژی‌های بسیار پایین هستند و شما را از هماهنگی با خصوصیات نیروی جهانی بازمی‌دارند.

فکر کوچکی از بخشش نسبت به هر کسی که در گذشته شما را خشمگین کرده بدون هیچ عملی از طرف شما، سطح انرژی شما را بالا برده و شما را در مقاصد شخصی تان یاری خواهد کرد.

می‌توانید با فکر خود به روح خدمت کنید و یا با همان فکر خود را از روح جدا کنید.

با وصل شدن به هفت چهره‌ی قصد، به قدرت وصل می‌شوید. اگر جدا شدید نفس‌تان، همه چیز را در دست گرفته است.

این آخرین مانع اتصال شما با قصد است.

### خودبزرگبيني شما

در کتاب آتش درون، کارلوس کاستاندا این کلمات را از معلم ساحرش می‌شنود «خودبزرگبيني بزرگترین دشمن انسان است. چیزی که او را تضعیف می‌کند این است که احساس می‌کند از طرف دیگران مورد آزار قرار گرفته است. لازمه‌ی خودبزرگبيني این است که شخص بیشتر زندگی خود را صرف رنجیدن از چیزی یا کسی کند.» این بزرگترین مانع پیوند با قصد است. این جا خیلی راحت می‌توانید ناهماهنگی ایجاد کنید.

اساساً، احساس خودبزرگبيني چیزی است که باعث می‌شود حس کنید مورد خاصی هستید، پس

درباره‌ی مفهوم خاص بودن صحبت می‌کنیم. ضروری است که احساس کنید منحصر به فرد هستید. مشکل زمانی بروز می‌کند که شما خود را به عنوان جسم‌تان، کارهایتان و اموالتان مشخص می‌کنید. به این شکل مردمی که کمتر از شما کسب کرده‌اند به عنوان فرودست می‌بینید و خودبزرگبینی شما باعث می‌شود که دایم به طریقی از چیزی برنجید. این سوء تعین هویت منشأ بیشتر مشکلات شما و نوع بشر است. احساس اهمیت خاصی کردن ما را به طرف خودبزرگبینی می‌برد. کاستاندا بعد از چندین سال از پیوستنش به جهان ساحران درباره‌ی بیهودگی خودبزرگبینی می‌نویسد.

«هر چه بیشتر درباره‌ی این فکر کردم و هر چه بیشتر حرف زدم و خودم و هم‌نوعانم را مشاهده کردم، بیشتر یقین حاصل کردم چیزی ما را در انجام اعمال یا عکس‌العمل‌ها یا افکاري که در آن نفس نقطه‌ی کانونیست بازمی‌دارد.»

وقتی نفس نقطه‌ی کانونی باشد دچار توهم می‌شوید که جسم‌تان هستید، که ماهیتی کاملاً جدا از دیگران هستید. این حس جدایی به جای همکاری با دیگران شما را به رقابت با دیگران وامی‌دارد. در نهایت، با روح هماهنگ نیست و تبدیل به مانع بزرگی در اتصال شما به نیروی قصد می‌شود. برای رها کردن خودبزرگبینی باید از جایگاه آن در زندگی آگاه باشید. نفس به سادگی ایده‌ای از که بودن شماست که با خود حمل می‌کنید. به طور دقیق به وسیله‌ی کالبدشکافی نفس قابل حذف نیست! این ایده که چه کسی هستید تمام احتمالات پیوند شما با قصد را از بین می‌برد.

## هفت گام براي فائق آمدن به نفس

هفت پیشنهاد در جهت کمک به ارتقاء ایده‌هاي خودبزرگبيني. تمام اين مطالب جهت جلوگیری از هويت دادن غلط به وسیله‌ي خودبزرگبيني طراحی شده اند.

### ۱- نرنجید

رفتار دیگران دلیل بی‌حرکت ماندن نیست. هر آنچه که شما را می‌رنجاند شما را ضعیف می‌کند. اگر دنبال موقعیتی برای رنجیدن باشید همه جا پیدا خواهید کرد. این نفس شماست که می‌خواهد شما را قانع کند که زندگی نباید این‌طور باشد. اما شما می‌توانید کسی باشید که قدر زندگی را بدانید و با روح خلاق جهانی هماهنگ شوید. با رنجش نمی‌توانید به نیروی قصد برسید. با تمام امکانات سعی کنید ترس‌هاي دنیوی را ریشه‌کن کنید که از تعیین هويت نفس سرچشمه می‌گیرد.

آرام باشید. همان‌طور که (درسي در معجزات) به ما یادآوری می‌شود:

آرامش از خداست، شما که بخشی از آن هستید در منزل سکنی نخواهید داشت مگر در آرامش او. رنجیدن همان انرژی مخربی را ایجاد می‌کند که در جاي اول شما را رنجاند و منجر به حمله و حمله‌ي متقابل و جنگ می‌شود.

### ۲- از نیاز به برنده شدن بگذرید

نفس عاشق این است که ما را به دو گروه برنده‌ها و بازنده‌ها تقسیم کند. عواقب برنده شدن وسیله‌اي موفق برای جلوگیری تماس آگاهانه با قصد است چرا؟ چون، نهایتاً، همیشه برد امکان ندارد. کسی خوش‌شانس‌تر، سریع‌تر، جوان‌تر، قوی‌تر، جذاب‌تر پیدا خواهد شد و

باعث خواهد شد که شما احساس کم‌اهمیتی و بی‌ارزشی کنید.

شما بردها یا پیروزی‌های خود نیستید. می‌توانید از رقابت لذت ببرید و در جهانی که در آن برد همه چیز است سرگرم شوید اما لزومی ندارد که در افکار خود آن‌جا باشید. در جهانی که همه از یک منبع انرژی استفاده می‌کنیم بازنده‌ای وجود ندارد. تنها چیزی که می‌توانید در موعد مشخصی بگویید این است که شما کاری را در سطح مشخصی در مقایسه با سطوح دیگران و در آن روز انجام داده‌اید. اما امروز روز دیگری با دیگر رقیبان و موقعیت‌های جدید است. شما هنوز در حضوری بیکران در یک جسم هستید که روز دیگری پیرتر شد. بیایید تا از نیاز به بُرد با عدم توافق بر اینکه نقطه‌ی عکس برد، باخت است بگذریم.

این ترس نفس است. اگر جسم شما به روشی برنده در این روز عمل نمی‌کند. زمانی که با نفس تعیین هویت می‌کنید اهمیت ندارد. مشاهده‌کننده باشید، بدون نیاز به بُرد ببینید و لذت ببرید. در آرامش با انرژی قصد هماهنگ باشید و هر چند که به سختی متوجه خواهید شد بیشتر پیروزی‌ها اگر کمتر دنبال آن‌ها بروید در زندگی‌تان ظاهر خواهد شد.

### ۳- از اینکه همیشه حق با شماست بگذرید

نفس منبع تضادها و تفرقه‌هاست چرا که شما را به جهتی سوق می‌دهد که در آن دیگران همیشه اشتباه می‌کنند. وقتی خصم باشید از نیروی قصد جدایی. روح خلاق مهربان است، عشق است و پذیرنده و بری از خشم، بی‌قراری یا سختی. وقتی از اینکه حق با شماست در مکالمات و روابطتان بگذرید مثل این است که به نفس

گفته باشید: من برده‌ی تو نیستم. می‌خواهم مهربانی را در آغوش بکشم و اینکه حق با من است را رد می‌کنم. در واقع می‌گذارم این شخص با این فکر که حق با اوست احساس بهتری داشته باشد و از او تشکر می‌کنم که مرا به سمت حقیقت راهنمایی کرده است.

وقتی از اینکه حق با شماست بگذرید، قادر به مستحکم ساختن پیوند با نیروی قصد خواهید بود، البته با در نظر داشتن اینکه نفس همیشه یک دشمن مصمم است. مردمی را دیده‌ام که ترجیح می‌دهند بمرند ولی قبول نکنند که حق با آن‌ها نیست. دیده‌ام که مردم روابط زیبایی خود را با اینکه حق با آن‌هاست به پایان رسانده‌اند. توصیه می‌کنم از این مسأله بگذرید. در میانه‌ی بحث متوقف شده و از خود بپرسید: آیا می‌خواهم خوشحال باشم یا اینکه حق با من باشد؟ وقتی که حالت شاد، دوست داشتنی و معنوی را انتخاب کنید اتصال شما با قصد محکم می‌شود. این لحظات بالآخره پیوند جدید شما را به سوی نیروی قصد توسعه می‌دهد و مبدأ کیهانی در جهت خلق خواسته‌ها یتان همکاری خواهد کرد.

#### ۴- حس برتری را از بین ببرید

اصالت، برتر بودن از دیگری نیست بلکه بهتر بودن از آنچه که اکنون هستید. بر رشد خود با آگاهی دائم از اینکه هیچ کس روی این سیاره از دیگری بهتر نیست، متمرکز باشید. ما همه از یک نیروی زندگی خلاق ظاهر شده‌ایم. ما همه وظیفه داریم هستی‌ای که ما را قصد کرده بشناسیم. همه چیزهایی که برای روند سرنوشت‌مان لازم است در اختیار ماست. هیچ‌یک از این‌ها وقتی خود را برتر از دیگران ببینید میسر نیست. این یک دید قدیمی ولی



درست است! ما همه در چشم خداوند یکسان هستیم. با دیدن خدا در هر کسی از حس برتر بودن بگذرید. دیگران را بر اساس ظاهر، کارکردها، دارایی‌ها و سایر خواسته‌های نفس برآورد نکنید. وقتی احساسات برتری‌جویی از خود بروز می‌دهید شما را عقب می‌برد و منجر به رنجش و نهایتاً احساسات خصمانه می‌کند. «درسی در معجزات» این‌طور به نیاز حس برتری و خاص بودن اشاره می‌کند:

خاص بودن همیشه باعث قیاس می‌شود. به واسطه‌ی دیدن نقصانی در کسی ایجاد می‌شود و با جستجو و در ذهن نگه داشتن تمامی نقص‌هایی که می‌شود درک کرد حفظ می‌شود.

#### ه- از نیاز به بیشتر داشتن بگذرید

مانترای نفس «بیشتر» است. هرگز راضی نمی‌شود. مهم نیست که چقدر کسب کرده باشید نفس شما همیشه می‌گوید که کافی نیست. خود را در وضعیت دائمی تقلا یافته و امکان رسیدن را از دست می‌دهید. در حالی که رسیده‌اید. چگونگی استفاده از این لحظه حاضر انتخاب خود شماست. وقتی بیشتر نخواهید، چیز بیشتری از آنچه که آرزویش را داشته‌اید به زندگی شما وارد می‌شود. از آن‌جا که از نیاز به آن جدا هستید، دادن آن به دیگران را خیلی راحت می‌یابید چون درخواهید یافت که به منظور راضی و راحت بودن چقدر کم نیاز دارید.

مبدأ جهانی از خود خشنود است. دایم در حال رشد و خلق زندگی جدید است. هرگز به دلیل خواسته‌های خودپسندانه خود سعی به متوقف کردن خلقتش نمی‌کند. خلق می‌کند و می‌گذرد. وقتی از نیاز به بیشترخواهی بگذرید با آن وحدت خواهید یافت. شما خلق کنید، به خود جذب کنید و بگذرید، و هرگز طلب بیشتر

نکنید. به عنوان يك قدرت‌دانی‌کننده از آنچه که هست شما درس پر قدرت سنت فرانسیس آسیزی را یاد خواهید گرفت. «در دادن است که می‌گیریم.» با گذاشتن اینکه وفور از شما جاری شود، با مبدأ خود هماهنگ شده و جریان انرژی را تعیین می‌کنید.

## ۶- از تعین هویت خود بر اساس کارهایتان بگذرید.

شاید مفهوم سختی باشد که فکر کنید کارهایتان هستید. خداوند تمام نتها را می‌نویسد، تمام سرودها را می‌خواند. تمام ساختمان‌ها را می‌سازد. منبع تمام کارهای شماست. می‌توانم بشنوم که نفس شما با صدای بلند اعتراض می‌کند. با این حال با این ایده در سازش باشید. همه چیز از مبدأ تجلی می‌یابد. شما و آن مبدأ یکی هستید. شما جسم و کارهای آن نیستید. شما بیننده‌اید. همه را ببینید و از توانایی‌هایی که به شما داده شد انگیزه گرفته و موادی که از آن انباشته شده‌اید قدرت‌دانی کنید. اما هم‌ه‌ی اعتبار را به نیروی قصد بدهید که شما را به هستی آورد و شما بخشی مادی شده آن هستید. هر چه کمتر به کارهای که کرده‌اید اهمیت دهید، پیوند بیشتری با هفت چهره‌ی قصد داشته و برای اکتساب آزادتر هستید و بیشتر در زندگی شما متجلی می‌شود. زمانی که به کرده‌هایتان وابسته باشید و فکر کنید شما به تنهایی هم‌ه‌ی این کارها را انجام می‌دهید آرامش و سپاس مبدأ را از دست می‌دهید.

## ۷- از نام و حرمت خود بگذرید

احترام شما در شما واقع است. در ذهن دیگران جای دارد. پس هیچ کنترلی بر آن ندارید. اگر

با سي نفر حرف بزنيده، سي نام خواهيد داشت. پيوند با قصد يعني گوش دادن به صداي قلبتان و راهبري خود بر اساس آنچه صداي دروني‌تان به شما مي‌گويد. اگر براي‌تان مهم باشد که ديگران چگونه شما را درك مي‌کنند، از قصد جدا شده و گذاشته‌ايد که نظر ديگران شما را راهنمايي کند. نفس شماست که کار مي‌کند. توهمي است که ميانه شما و نيروي قصد حائل شده است. کاري نيست که شما قادر به انجام آن نباشيد مگر آن‌که از نيروي قصد جدا شده و متقاعد شده باشيد که هدف‌تان بايد به نظر ديگران والا بيايد پس انرژي خود را صرف بردن احترام عظيمي از طرف ساير نفس‌ها مي‌کنيد. هر کاري مي‌خواهيد بکنيد، صداي دروني شما هميشه متصل به مبداء و سپاسگزار آن است پس به شما جهت مي‌دهد. به هدف متمرکز باشيد و به نتيجه وابسته نباشيد و مسؤليت آنچه در درون رخ مي‌دهد بپذيريد (شخصيت شما). احترام خود را رها کنيد تا موضوع بحث ديگران باشد، به شما ارتباطي ندارد. مثل عنوان کتابي که مي‌گويد: آنچه شما درباره‌ي من فکر مي‌کنيد به من ربطتي ندارد!

اين موضوع سه مانع مهم در پيوند شما با قصد را برطرف مي‌سازد: افکار‌تان، انرژي‌تان و خودبزرگ‌بيني‌تان.

اين‌جا پنج پيشنهاده براي فائق آمدن بر موانع و اتصال دائم با نيروي قصد ارائه شده است.

## **پنج راه حل براي بکارگيري مطالب اين فصل**

### **۱- به گفتگوي دروني خود دقت کنيد**

ببينيد چقدر از گفتگوي دروني شما بر آنچه از دست داده ايد، موقعيتهاي منفي و نظر

دیگران متمرکز است. هر چه به گفتگوی درونی خود شناخت بیشتری پیدا کنید، همان قدر زودتر قادر به تغییر این عادات درونی از افکار بازدارنده خواهید شد مثل: آنچه از دست داده‌ام مرا می‌رنجانند، که تبدیل می‌شود به: قصد می‌کنم آنچه را که می‌خواهم جذب کنم و از فکر کردن به چیزهایی که دوست ندارم باز می‌ایستم. این گفتگوی درونی جدید پیوند شما با قصد می‌شود.

## ۲- لحظه‌های شك و افسردگی را با نور روشن کنید

لحظاتی که خارج از طبیعت برتر شما هستند بررسی کنید. از هر فکری که با قصد ناهماهنگ است اجتناب کنید. به نور وفادار ماندن راه حل خوبی است. اخیراً، یک دوست و یک معلم از تقلایی که داشتم باخبر شد و این طور برایم نوشت: «وین به خاطر داشته باش که خورشید پشت ابرها می‌درخشد.» یا به نور که همیشه آنجاست وفادار باش.

## ۳- از انرژی پایین آگاه باشید

به یاد بیاورید که هر چیزی شامل افکار شما فرکانس انرژی دارد که قابل سنجش است و می‌توان دید که شما را ضعیف می‌کند یا قوی. اگر دیدید در افکاری با انرژی پایین غوطه‌ور هستید یا در انرژی تضعیف کننده و پایین، قضیه را با آوردن ارتعاش بالاتر حل کنید.

## ۴- با نفس خود حرف بزنید و بگذارید بداند که امروز هیچ کنترلی روی شما ندارد

در مائوی، در اتاق خواب بچه‌ها مطالب زیر را قاب کرده‌ام که هر روز ببینید. در حالی که به این موضوع می‌خندند پیام ضروری

آن را دریافت می‌کنند و با هر کسی که در طول روز ناراحت باشد شریک می‌شوند.

صبح بخیر

این خداست

امروز همه مشکلات شما را برطرف خواهم کرد  
من به کمک شما نیاز ندارم، روز  
معجزه آسایی داشته باشید

### ۵- به مشکلات به عنوان فرصتهایی برای جاری کردن قصد نرمش‌ناپذیر نگاه کنید:

نرمش‌ناپذیر یعنی فقط آنچه که قصد می‌گویید. قصد دارم به مبداء متصل باشم و از آنجا نیروی مبداء را بدست بیاورم. یعنی در آرامش بودن، قطع وابستگی از موفقیت‌ها و دیدن خود به عنوان ناظر نه به عنوان قربانی و برگرداندن همه چیز به مبداء و دانستن اینکه هر کمک و راهنمایی ای لازم باشد دریافت خواهید کرد.

در حال حاضر مبحث مربوط به سه مانع اساسی در پیوند با قصد را همراه با راه‌حلهایی برای حذف آن‌ها خواندید. در فصل بعد، توضیح خواهم داد که چطور با بالا بردن فرکانس انرژی خود بر اطراف خود تأثیر می‌گذارید و روز خود را در پیوند با قصد سپری می‌کنید. وقتی به نیروی قصد وصل هستید، هر جا که باشید و با هر کس که ملاقات کنید تحت تأثیر شما و انرژی شما قرار خواهد گرفت.

وقتی به نیروی قصد تبدیل شوید خواهید دید که چطور خواسته‌هایتان معجزه آسا صورت می‌پذیرد و چگونه امواجی در دامنه‌های انرژی دیگران از حضور شما ایجاد خواهد شد و نه بیشتر.

## فصل پنجم

### تأثیر شما بر دیگران وقتی با قصد پیوند دارید

«این یکی از زیباترین پاداش‌های زندگی است که می‌گوید هیچ کس بدون کمک به خود قادر به کمک کردن به دیگران نیست. خدمت کن تا خدمتت را بکنند»

*رالف والدو امرسون*

همین‌طور که خود را در هماهنگی بیشتری با چهره‌های قصد بیابید، کشف خواهید کرد که چگونه دیگران را در روش‌های جدیدی تحت تأثیر قرار می‌دهید.

طبیعت این تأثیر به طور عمیقی در جستجوی شما برای بهره‌برداری از نیروی قصد اهمیت دارد. در دیگران احساسی که در درون خود دارید خواهید دید. این روش جدید دیدن باعث خواهد شد که در حضور شما مردم احساس راحتی و آرامش بکنند و به طور غیر مستقیم همراهان عشق در پیوند شما با قصد باشند.

همان‌طور که در صفحه بعدی خواهید خواند، حافظ می‌گوید که هیچ چیز نمی‌خواهد، حتی اگر شخص «توده مسخره‌ای» باشد و یک قربانی. تنها چیزی که او ادراک می‌کند ارزش الهی اوست، چیزی که پس از پیوند با قصد در آن‌ها خواهید دید.

جواهر ساز (زرگر)

اگر مردی مایوس و ساده

سنگی قیمتی را نزد تنها زرگر شهر برد

و بخواهد که بفروشد

چشمان زرگر

آغاز به بازاری خواهند کرد

مانند بیشتر چشمانی که در دنیا به شما نگاه می‌کنند  
 چهره زرگر آرام خواهد بود  
 نمی‌خواهد که ارزش واقعی گوهر را آشکار کند  
 بلکه می‌خواهد مرد را ترسانده، به طمع بیندارد  
 در طول محاسباتش  
 برای ارزش معامله  
 اما يك لحظه با من، عزیز من  
 نشان خواهد داد که هیچ چیز نیست، هیچ چیزی که حافظ از شما بخواهد وقتی روبروی استادی چون من بنشینید  
 حتی اگر توده مضحکی باشید  
 چشم‌هایم با هیجان آواز خواهند خواند  
 آن‌ها ارزش الهی شما را می‌بینند

#### حافظ

آنچه برای دیگران بخواهید دریافت می‌کنید  
 وقتی خصوصیات قصد جهانی را مرور کنید و  
 همزمان عهد کنید که آن خصوصیات را بگیرید،  
 شروع به دیدن اهمیت خواستن برای دیگران  
 خواهید کرد. اگر برای دیگران آرزوی آرامش  
 کنید. آرامش دریافت خواهید کرد. اگر آرزو  
 کنید دیگران احساس محبوبیت کنند. عشق  
 دریافت خواهید کرد. اگر در دیگران تنها  
 زیبایی و ارزش ببینید، همان به شما باز  
 خواهد گشت. تنها چیزی را که در قلبتان هست  
 می‌دهید و همان را که دیده‌اید پس می‌گیرید.  
 این موضوع مهمی است. تأثیر شما بر دیگران چه  
 غریبه، چه عضوی از خانواده، همکار، یا  
 همسایه مدرکی از قدرت اتصال شما با نیروی قصد  
 است. به روابطتان بر پایه سالم یا ناسالم  
 فکر کنید.

روابط سالم نیروی قصد را در سطح انرژی بالا برای همه کسانی که در ارتباطند آسان می‌کند. روابط ناسالم انرژی را در سطوح پایین‌تر و کندتر نگه می‌دارد. وقتی شروع به دیدن تکامل در هر رابطه ای کنید، قدرت خود را برای بزرگی خواهید شناخت. وقتی به پاک‌ترین دیگران پی ببرید، مانند حالت‌هایی از نیروی قصد با آنها برخورد کرده‌اید و هیچ چیز از آنها نمی‌خواهید. عجیب اینجاست که آنها همکاری در تجلی خواسته‌های شما می‌شوند. از آنها هیچ نخواهید، هیچ ادعایی نکنید، هیچ توقعی نداشته باشید و آنها تمام مهربانی را باز خواهند گرداند. چیزهایی از آنها بخواهید، در اینکه شما را خشنود کنند پافشاری کنید، به عنوان موجوداتی مادون در مورد آنها قضاوت کنید، آنها را مثل خدمتکارانی ببینید همان را دریافت خواهید کرد. شما را مجاب می‌کنم که از آنچه برای دیگران می‌خواهید آگاه باشید و بدانید که آیا رابطه سالمی با دیگران دارید یا خیر.

رابطه سالم

یکی از حقایقی که در سال‌های رشد خودم متوجه آن شدم این است که اگر قادر به دیدن و احترام گذاشتن تکامل دیگران نباشم محال است بتوانم تکامل خود را بشناسم. قدرت دیدن خود به عنوان بیانی موقت از قصد و دیدن خود در کل بشریت ویژگی رابطه سالم است. این توانایی احترام به دیگران است، جایی که همه ما یکی هستیم.

در یک رابطه ناسالم، خود را جدا از دیگران می‌بینید. احساسی است از این که دیگران وسیله‌ای برای راضی کردن خواسته‌های نفس هستند و کسانی هستند برای کمک به شما



تا آنچه در زندگی از دست داده‌اید به دست بیاورید. در هر نوع از رابطه، این حالت از جدایی و زرنگی مانعی میان شما و نیروی قصد ایجاد می‌کند، علائم رابطه ناسالم کاملاً واضح هستند: مردم حالت تدافعی می‌گیرند، هراسناک، ستیزه‌جو، سرد و رسمی می‌شوند و تمایلی به بودن در کنار شما ندارند.

وقتی شروع به تغییر افکار خود در جهت بالا بردن ارتعاشات انرژی می‌کنید و خواسته‌های نفس را می‌کاهید شروع به توسعه رابطه‌ای سالم با دیگران می‌کنید.

آن زمان همه را کامل ادراک می‌کنید. وقتی بتوانید تفاوت‌ها را در دیگران به صورت لذتبخش یا جالب در بیاید آن زمان هویت خودتان را به صورت نفس از دست می‌دهید. رابطه سالم روشی برای هماهنگی با مبداء جهانی خلقت و شادی توأم با آرامش است. هر رابطه‌ای، یا حتی برخوردار، از دیدگاهی سالم، نزدیک شدن به خویش و همزمان کشف پیوند با نیروی قصد است.

اخیراً، در یک سوپر مارکت، از کارمند دیوانه‌ای که پشت صندوق غذاهای دریایی بودم پرسیدم که آیا می‌داند کجا می‌توانم ماهی آزاد دودی پیدا کنم علیرغم بدی رفتار خودم رامتصل به او دیدم. مردی که کنارم ایستاده بود، تقاضای مرا شنید و حرکت ناشایست کارمند را دید. غریبه لبخندی زد و به گوشه دیگری از مغازه رفت و با یک بسته ماهی آزاد دودی برگشت و آن را به دست من داد. او چیزی را که می‌خواستم به من داد؟ چه تصادفی؟ وقتی خود را در پیوند با دیگران حس می‌کنم و انرژی رابطه سالم انعکاس می‌دهم، مردم با مهربانی به من پاسخ می‌دهند و از

راه خود خارج شده و مرا در قصدم یاری می‌کنند.

در مثالی دیگر، به خاطر نقص فنی که منجر به ابطال بلیط شده بود از یک خط هوایی به خطی دیگر منتقل شده بودم. در خط هوایی اصلی که در شهر خودم واقع بود. مردم مرا می‌شناختند و کمک می‌کردند. من رابطه سالم را با همه، چه پشت صندوق، در قسمت بار، بازرسی و هواپیما با همه برقرار کردم. در این روز خاص مرا به قسمت دیگری از فرودگاه فرستادند در حالی که هفت جعبه کتاب و نوار داشتم که باید بازرسی می‌شد. مایا به عنوان کمک دستم با من بود، در حالی که اربابه‌ای پر از بار و هفت جعبه سنگین را جلو می‌بردیم. مأمور قسمت مسافری گفت که خط هوایی آن‌ها بازرسی دو بسته بیشتر را اجازه نمی‌دهد، دو بسته برای من و دو بسته برای مایا سه بسته دیگر را باید بگذاریم بمانند و گفت که این قانون است.

اینجاست که رابطه سالم با یک غریبه قدرت بیشتری در جهت یاری قصد شما نسبت به یک رابطه ناسالم دارد. به جای برخورد با آن خانم و گفتن این که ایشان کارمند آنجا هستند و وظیفه دارند کار مرا انجام دهند تصمیم گرفتم که با او پیوند حاصل کنم. گذاشتم بفهمد که حتی کمی هم عصبانی نشده‌ام و تصور کردم که برای تنظیم کار عده زیادی که در برنامه این پرواز نبودند چه احساسی دارد. احساس پیوند کردم و ناراحتی‌ام را از اینکه با این بسته باید چه کنم و از اینکه خط پرواز اصلی‌ام با بردن همه آن‌ها موافقت کرده بود، ابراز کردم. از او دعوت کردم که در سخنرانی‌ای که ماه آینده در شهر داشتم به

عنوان مهمان من شرکت کند. کل مکالمه ما و کل واکنش‌هایمان به وسیله قصد شخصی من هدایت شد که این رابطه سالم بماند.

انرژی این رابطه متقابل از ضعیف به قوی تبدیل شد. به هم وصل شدیم و خویش خود را در هم دیگر تشخیص دادیم و او با لبخندی تمام بسته‌هایم را بازرسی کرد. هرگز فراموش نمی‌کنم که وقتی کارت بارها را می‌داد به من چه گفت: وقتی با ارابه و همه آن جعبه‌ها می‌آمدید، تصمیم من بر این بود که نگذارم آن‌ها را به داخل هواپیما ببرید، بعد از چند لحظه که با شما بودم اگر می‌شد خودم آن‌ها را به هواپیما می‌بردم. از آشنایی شما خیلی خوشوقت شدم. از شما متشکرم و امیدوارم در آینده هم با خط هوایی ما پرواز کنید.

این‌ها دو نمونه ساده بودند از اینکه وقتی آگاهانه از رابطه ناسالم تحت کنترل نفس به تجربه پیوستگی از طریق نیروی قصد تغییر حالت بدهید چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ توصیه می‌کنم رابطه‌ای سالم با مبداء با جامعه، همسایه‌ها، خویشاوندان، خانواده. قلمرو حیوانات، سیاره ما و خودتان ایجاد کنید. درست مانند مثال‌های من از مردی که در فروشگاه ماهی آزاد دودی برایم آورد و کارمند خط هوایی که مرا یاری کرد شما نیز رابطه سالم لذت خواهید برد. این کل چیز است که درباره رابطه گفتم. تنها قادر به انجام کاری نیستیم.

وقتی کسی را ملاقات می‌کنید، آن را به برخورداري سالم تبدیل کنید. از طریق دیگران است که خود را پیدا می‌کنیم و به خود عشق می‌ورزیم. چرا که هیچ چیز بدون دیگران به دست نمی‌آید. «درسی در معجزات» می‌گوید: تنها کاری از ما ساخته نیست.

اما با هم افکارمان در چیزی ترکیب می‌شود که نیرویش در دور دست است . نیروی بخش‌های مختلف آن قلمرو پادشاهی به تنهایی دست یافتنی نیست . و شما که قلمرو پادشاهی هستید . در تنهایی خود را نمی‌یابید .

وقتی مفهوم جدایی را از افکار و رفتارمان حذف کنید، شروع به حس پیوستگی با همه چیز و همه کس می‌کنید . حس تعلق می‌کنید که شما را قادر به استهزاء هر گونه فکری از جدایی می‌کند . حس پیوستگی جوانه زده و به شما کمک می‌کند که تمام روابطتان را از نقطه نظر تساوی به اجرا در بیاورید . با شناخت دیگران به عنوان همکاران، خود را با مبداء هماهنگ می‌کنید و به وقار می‌رسید . اگر خود را برتر یا فروتر ببیند از نیروی قصد جدا می‌شوید . خواسته‌هایتان عملی نخواهد شد مگر این که با دیگر مردم پیوند حاصل کرده و آن‌ها را حمایت کنید .

چگونگی رابطه شما با گروه حمایت جهانی اهمیت دارد . طرز دیدن دیگران بازتابی است از چگونگی دید شما از خودتان . بی‌ارزش دیدن دیگران یعنی ایجاد مانعی در نیروهای متحد با شما . ضعیف دیدن دیگران، انرژی‌های ضعیف را به سوی شما می‌کشد . وقتی مدام دیگران را نا صادق، تنبل، گناهکار و غیره ارزیابی کنید یعنی دوست دارید خودتان را برتر بدانید . همیشه دید انتقادی به دیگران داشتن یعنی از چیزی می‌ترسید . اما لزومی ندارد که این سیستم روان‌شناسی را درک کنید .

تنها کاری که باید بکنید این است که دید خود را نسبت به بقیه شناسایی کنید . اگر موردی بود که در دیگران به صورت نقصی

می‌بینید، آن چیز است که به زندگی خود جذب می‌کنید.

خیلی مهم است که رابطه‌ها را به صورت برخوردارهای سالم ببینیم چرا که طرحی از انرژی جذب کننده را به حرکت در می‌آورد. در یک رابطه سالم شما همکاری انرژی‌های بالاتر را جذب می‌کنید. در یک رابطه ناسالم نیز طرح جذب کننده وجود دارد که انرژی‌های پایین و روابط ناسالم‌تری را جذب می‌کند. با آوردن انرژی بالاتر معنوی در برخورد با هر کسی انرژی‌های پایین را از بین می‌برید. وقتی انرژی‌های مهربانی، عشق، پذیرندگی و وفور در روابط شما حضور داشته باشد، اکسیر خلقت معنوی یا عشق خالق را ترکیب کرده‌اید. حالا این نیروها شروع به کار بر روی تمام افراد اطراف شما می‌کنند. و مردمی که به آن‌ها نیاز دارید به طور معجزه‌آسایی در اطرافتان جمع می‌شوند. مواد ضروری پیدا می‌شوند. تلفن زنگ می‌زند و کسی اطلاعاتی را که ماه‌ها منتظرش بودید به شما می‌دهد. غریبه‌ها پیشنهادها خوبی می‌کنند. این نوع اتفاق‌ها مانند زاویه‌های ریاضی هستند که منطبق می‌شوند یا به خوبی با هم تناسب پیدا می‌کنند. با بقیه مثل همکاران خلقت رفتار کنید و آرزوهای الهی برای آن‌ها داشته باشید. هیچ‌کس را عادی نبینید مگر اینکه بخواهید عادی در زندگیتان راه باز کند.

از عادی به خارق‌العاده

داستان مشهور لئوتولستوی تحت عنوان «مرگ ایوان ایلیچ» یکی از قطعه‌های ادبی محبوب است. تولستوی ایوان ایلیچ را به صورت مردی که با توقعات دیگران انگیخته می‌شد وقادر به زندگی با رویاهای خود نبود توصیف

می‌کند. خط اول فصل دوم این داستان می‌گوید: «زندگی ایوان ایلچ ساده‌ترین، معمولی‌ترین بنابراین وحشتناک‌ترین زندگی‌ها بود.» تولستوی زندگی معمولی را وحشتناک توصیف می‌کند. یا این قدر هم دیگر نمی‌توانم موافق باشم.

اگر توقعات شما برای خودتان نرمال بودن، سازگاری و شخصی عادی بودن باشد در دامنه انرژی‌های عادی قرار می‌گیرید و آن را به زندگی خود جذب می‌کنید. به علاوه تأثیر شما بر دیگران به عنوان نیروهای متحد در خلق مقاصد شما نیز در حول و حوش عادی خواهد چرخید. نیروی قصد زمانی رخ می‌دهد که با نیروی جهانی خلقت هماهنگ باشید که هر چیزی هست اما عادی نیست. این نیرویی است که مسؤل تمام خلقت است. همیشه در حال توسعه است و در شیوه‌های بی‌پایان و فور تفکر و خلق می‌کند. وقتی به این انرژی بالاتر تغییر یافته و در هماهنگی بیشتری با قصد باشید به آهن‌ربایی برای جذب این انرژی به دنیای خود تبدیل می‌شوید. شما هم همین اثر را بر هر کس و هر چیزی که با شما در تماس است خواهید داشت.

یکی از وسایل مؤثر برای صعود از عادی به خارق‌العاده گفتن بلی و حذف خیر است. من به آن آری گفتن به زندگی می‌گویم. به خودتان، خانواده‌تان، فرزندان‌تان، همکاران‌تان و شغل‌تان آری بگویید. انسان عادی می‌گوید نه، فکر نمی‌کنم بتوانم این کار را انجام بدهم. نه، قبلاً سعی کردم بیهوده بود. نه، این قصد برای من غیر ممکن است. با ایده نه، نه‌های بیشتری به زندگی خود جذب می‌کنید و تأثیر شما بر دیگران که می‌توانید به آن‌ها کمک کنید و کسانی که می‌توانید بر کمک آن‌ها متکی باشید

نیزنه است. يك بار ديگر توصيه مي‌کنم روش حافظ را پيش بگيريد:

به ندرت مي‌گذارم

نه از دهانم خارج شود

براي روحم بسيار آسان است

خداوند به همه حرکتهاي نوراني هستي

فرياد زد: آري آري آري

تا جايي که ممکن است به همه آري بگويد.

وقتي کسي از شما براي انجام کاري اجازه

مي‌گيريد، قبل از گفتن نه، از خود بپرسيد آيا

مي‌خواهيد آن شخص در سطح عادي زندگي باقي

بماند. وقتي پسرمان ساندرز هفته پيش گفت که محل

ديگري را براي موج سواري امتحان خواهد

کرد، اول خواستم بگويم، خيلي خطرناک است،

قبلاً آنجا نبودي، ممکن است صدمه ببيني و غيره.

اما بررسي کردم و او را در اين ماجراي

تازه همراهي کردم. آري من زندگي او را به

طور مثبتي تحت‌تأثير قرار داد.

وقتي آري رابه صورت مانتراي دروني خود در

بياوريد، به شما اجازه مي‌دهد که آن را به

خارج از خود توسعه داده و آري‌هاي بيشتري را

به مقاصد شخصي خود وارد کنید. آري نفس

خلقت است.

به منظره آب هنگام فرو رفتن در رودخانه

فکر کنید، درست همان لحظه رودخانه مي‌شود. به

رودخانه در هنگام فرو رفتن در اقيانوس و

لحظه‌اي که اقيانوس مي‌شود فکر کنید.

مي‌توانيد نجوای آري را در آن لحظات بشنوید.

وقتي با نيروي جهاني خلقت در گستردن آري به

هر جاي ممکن يکي مي‌شوید، به خود آن نيروي

خلاق تبديل مي‌شوید.

این تأثیر شما بر دیگران خواهد بود. نه عادی بیشتری در زندگی شما نخواهد بود و به خارق عادی تبدیل می‌شوید:

عادی بودن نیاز به گیر افتادن در چرخه‌ای مانند ایوان ایلچ دارد. وقتی در چرخه‌ای باشید سایر ساکنین آن را جلب می‌کنید و تأثیر متقابل شما مانند در چرخه عادی شکایت کردن، ایراد گرفتن و امید برای روزهای بهتر است. نیروی جهانی قصد هرگز شکایت نمی‌کند، خلق می‌کند و راه‌های بزرگی را ارائه می‌دهد. کسی را قضاوت نمی‌کند و جایی گرفتار نشده که امید به بهتر شدن اوضاع داشته باشد. مشغول خلق زیبایی است. همچنان که سطح انرژی خود را از چرخه روانی‌ای حرکت می‌دهید، تأثیر بالا برنده‌ای بر تمام کسانی که در آن گرفتارند خواهید گذاشت. به علاوه به بیشتر آن‌ها کمک خواهید کرد که همان تأثیر را داشته باشند و متحدین جدیدی در انجام مقاصدشان خلق خواهید کرد. از هویت عادی خود آگاه باشید و شروع به ارتعاش در فرکانس‌های انرژی بالاتر کنید که تغییری به سوی بالا به طرف ابعاد خارق‌العاده قصد خالص داشته باشید.

چگونه انرژی شما بر دیگران اثر می‌گذارد وقتی احساس پیوند و هماهنگی با قصد بکنید، تفاوت اساسی‌ای در بازتاب دیگران نسبت به خود خواهید دید. از این بازتاب‌ها آگاه باشید چرا که به طور مستقیم بر توانایی‌های شما در انجام مقاصد فردی مربوط می‌شوند.

هر چه بیشتر به فرکانس‌های مبداء خلاق جهانی پاسخ دهید همان قدر تأثیر بیشتری بر دیگران گذاشته و انرژی‌های پایین آن‌ها را از بین می‌برید. به طرف شما جذب می‌شوند، آرامش، شادی، عشق، زیبایی و وفور به زندگی شما



می‌آورند. چیزی که از پی آن می‌آید چگونگی تأثیر شما بر دیگران است وقتی که به قصد پاسخ می‌دهید و اینکه چقدر تأثیر شما بر دیگران متفاوت است وقتی که به واسطه نفس جدایی طلب شما کنترل شود. اینجا چند راه مهم که از طریق آن‌ها بر دیگران اثر می‌گذارید ارائه شده است.

حضور شما القاء کننده آرامش است وقتی شما با نیروی قصد هماهنگ باشید، حضور شما اثر آرام‌بخش بر دیگران دارد. مردم احساس آرامش بیشتر، امنیت و راحتی بیشتر می‌کنند نیروی قصد نیروی عشق و پذیرندگیست. چیزی از کسی نمی‌خواهد، کسی را مورد قضاوت قرار نمی‌دهد و دیگران را تشویق به آزادی می‌کند، به این که خودشان باشند. وقتی مردم از حضور شما آرام‌تر می‌شوند، به واسطه فرکانس‌های انرژی شما احساس امنیت هم می‌کنند. احساسات آن‌ها به وسیله انرژی عشق و پذیرندگی شما ترغیب می‌شود و دوست دارند که پیش شما باشند. همان‌طور که والت ویتمن گفت: ما با حضورمان متقاعد می‌شویم.»

اگر در عوض انرژی‌های پایین‌تر قضاوت، خصومت، خشم، تنفر یا افسردگی در رفتارشان نشان دهید، همان سطح از انرژی را اگر در کسانی که با آن‌ها رو در رو هستید کمین کرده باشد جذب می‌کنید. مانند نیروی متقابلی در مورد انرژی‌های همسان اگر در دیگران حضور داشته باشند عمل می‌کنند. تأثیر فرکانس‌های پایین‌تر را در آن سطح شدت داده و دامنه‌ای ایجاد می‌کنند که در آن تقاضاها به عنوان نتیجه‌ای از احساس مقاومت یا مقابله جا می‌گیرند.

قصد بر علیه هیچ چیزی واکنش نشان نمی‌دهد. مانند نیروی جاذبه می‌ماند که بر علیه هیچ چیز حرکت نمی‌کند و نه خودش حرکت می‌کند. به تأثیرگذاری بر دیگران مانند نیروی جاذبه فکر کنید بدون نیازی به حرکت بر علیه چیزی یا کسی یا حمله به کسی. مردمی که از حضور شما نیرو می‌گیرند به ارواح خویشاوند تبدیل می‌شوند. این اتفاق فقط زمانی می‌افتد که آن‌ها احساس امنیت بیشتری کنند نه تهاجم. امنیت نه قضاوت و آرامش نه نگرانی

### حضور شما باعث می‌شود دیگران احساس انرژی کنند

به یاد می‌آورم وقتی که یک جلسه دو ساعته با یک استاد معنوی را ترک می‌کردم حس می‌کردم می‌توانم دنیا را از لحاظ معنوی و احساسی فتح کنم. قدیس مادر میرابود، که سر مرا در دست‌هایش گرفته و با آن الوهیت بدون خویش پایش به چشم‌هایم خیره شد. چنان احساس انرژی ای به من دست داد که آن شب اصلاً نخوابیدم. من از آنچه این موجود شادی آور از حضور خود به من نشان داد بیشتر می‌خواستم.

وقتی فرکانس‌های قصد را به حضور دیگران می‌آورید، آن‌ها از کنار شما بودن احساس انرژی می‌کنند لازم نیست حرفی بزنید. لازم نیست طور خاصی رفتار کنید. انرژی شما به تنهایی باعث می‌شود دیگران احساس کنند به طرز اسرارانگیزی نیرو گرفته‌اند. همین‌طور که آگاهانه شروع به بیان هفت چهره قصد می‌کنید، خواهید دید که دیگران در مورد تأثیر شما بر آن‌ها صحبت خواهند کرد. آن‌ها می‌خواهند به شما در برآورده ساختن

خواسته‌هایتان کمک کنند. آن‌ها انرژی گرفته‌اند و داوطلب کمک به شما هستند. آن‌ها حتی آغاز به پیشنهاد کمک مالی برای برآورده شدن خواسته‌هایتان با ایده‌های جدید پرانرژی‌شان می‌کنند. همین‌طور که در آگاهی نیروی قصد رشد می‌کنم، به من گفته شد که بدون انجام کار خاصی، فقط با گذراندن یک عصر جایی و یا غذا خوردن در یک رستوران تأثیر گذار هستم. مردم به من می‌گویند که بعد از ملاقاتمان احساس اعتماد به نفس بیشتر و عزم راسخ‌تری می‌کنند. من کاری نمی‌کنم. آن‌ها از دامنه بالای انرژی که شریک می‌شویم تأثیر می‌گیرند.

### **حضور شما باعث می‌شود دیگران درباره خودشان احساس بهتری داشته باشند.**

آیا شده از حضور در کنار کسی احساس بهتری درباره خود داشته باشید؟ انرژی دلسوز آن‌ها تأثیر بسیار مطبوعی بر این دارد که نسبت به خود حس بهتری داشته باشید و در حالیکه پیوند خود را با قصد توسعه می‌دهید با همان انرژی دلسوز بر دیگران تأثیر بگذارید. مردم حس خواهند کرد که به آن‌ها اهمیت می‌دهید، درکشان می‌کنید و به آن‌ها به عنوان افراد منحصر به فردی علاقمند هستید. با این نوع پیوند با قصد نیاز به متمرکز کردن مکالمه بر خود ندارید و از دیگران برای ماساژ دادن نفستان استفاده نمی‌کنید.

برعکس، هم جواری شخصی بی‌تفاوت و متکبر اثر کاملاً متفاوتی بر شما می‌گذارد. اما اگر انرژی پایین به دیگران منتقل می‌کنید، آن‌ها احساس خوبی نسبت به فرد نمی‌کنند مگر اینکه به طور محکمی با قصد پیوند داشته باشند که

بتوانند از تأثیر انرژی پایین خلاص شوند. اگر هر موضوعی را بهانه‌ای برای صحبت درباره خود بکنید افکار و رفتارهای ناشی از انرژی بسیار پایین به طور آشکار بروز خواهد کرد. هر رفتار مشابه دیگری انرژی تحت کنترل نفس بروز داده و تأثیر نامطبوع بر دیگران می‌گذارد. به علاوه باعث میشود درباره خود احساس بی‌اهمیتی بکنند، و چنانچه این اتفاق تکرار شود احساس بدتری نسبت به خود خواهند داشت.

### **حضور شما باعث می‌شود دیگران احساس وحدت بکنند**

تأثیر بودن در حضور کسی که فرکانس‌های بالای انرژی ساطع می‌کند احساس وحدت و پیوند با تمام طبیعت، انسان‌ها و قصد است. وقتی فرکانس‌های خود را بالا می‌برید، تأثیر شما بر دیگران از آن‌ها دعوت می‌کند که در همان گروه قرار بگیرند. شما متحد شده و مایل به کمک در انجام یک هدف جمعی هستید.

عکس این حس وحدت، احساس تجزیه و بریدگی است. انرژی پایین همیشه تقاضاهایی دارد و همیشه بر علیه دیگران حرکت می‌کند. پس بدون بروبرگرد شرایطی از برد و باخت ایجاد خواهد کرد. انرژی‌هایی ناشی از مخالفت، قضاوت، نفرت و نظیر آن‌ها وضعیتی پیش می‌آورند که در آن کسی بازنده می‌شود. وقتی دشمنی دارید، نیاز به ایجاد سیستم دفاعی هم دارید و نیاز به دفاع از خود، طبیعت رابطه شما می‌شود. نیاز به مقابله در یک شخص شرایط را برای جنگ آماده می‌کند. جنگ همیشه بهای گزافی دارد. که البته تماماً قابل اجتناب با پیوند با قصد و آوردن انرژی بالاتر به روابطتان

می‌باشد و باعث می‌شود آن‌هایی که با شما روبرو می‌شوند احساس وحدت با شما، با هر کس دیگر، با طبیعت و با خدا داشته باشند.

### حضور شما حسی از عزم را القاء می‌کند

وقتی در انرژی‌های معنوی بالاتر هستید، چیزی به دیگران عرضه می‌کنید که غیر قابل توضیح است. حضور و رفتار شما از فضای عشق، عدم داوری و مهربانی وسیله‌ای می‌شود که دیگران از طریق آن احساس عزم در زندگی خود کنند.

با ماندن در انرژی‌های بالای خوشبینی، بخشش، درک، احترام به روح، خلاقیت و شادمانی این انرژی را انعکاس داده و انرژی‌های پایین‌تر را با ارتعاشات بالای خود تبدیل می‌کنید. مردمی که به طور غیر عمدی تحت‌تأثیر قرار می‌دهید شروع به احساس صمیمیت با شما می‌کنند و هدف خود شما، که در حول و حوش خدمت به دیگران، پس خدمت به خداوند در جریان است، انجام می‌پذیرد و به عنوان پاداش شما متحدینی خلق می‌کنید.

از هزاران نفر شنیده‌ام که حضور در یک جلسه سخنرانی کلیسا جایی که پیام امید، عشق و مهربانی بوده، برای عزم آن‌ها در دنبال کردن هدفشان کافی بوده است. وقتی سخنران من باشم، همیشه از در عقب وارد می‌شوم برای اینکه زمانی برای گرفتن انرژی امید، خوشبینی و عشق داشته باشم. می‌توانم انرژی جمعی آن‌ها را حس کنم. مانند موج آرامی از لذت است مثل اینکه دوش آب گرمی در درونم باز باشد. این انرژی است. این ماده قصد است که با قدرت دیگران را در عزم و امیدواری کمک می‌کند.

## حضور شما باعث می‌شود دیگران به ارتباط شخصی اصیل اعتماد کنند.

با آوردن خصوصیت قصد نزد دیگران، اجازه می‌دهید که اعتماد حضور داشته باشد. خواهید دید که دیگران تمایل دارند با شما دردل کنند که مربوط به کیفیت اعتماد می‌شود. در فضایی با انرژی بالاتر مردم اعتماد می‌کنند و دوست دارند داستان‌های شخصی‌شان را با شما سهیم شوند. با چنین پیوندی، بیشتر خداگونه هستید، چه کسی بیشتر از خداوند مایل به سهیم شدن در اسرار شماست؟ اخیراً، یک روز در یک برنامه تماشای نهنگ، خانگی غریبه تمام داستان زندگیش را درباره روابط شکست خورده و احساس سرخوردگی‌اش برایم تعریف کرد. در مکالمه با من، در دامنه انرژی‌کی که باعث ایجاد اعتماد می‌شود او این خطر را پذیرفت که مسائل زندگیش را با یک غریبه در میان بگذارد. (این مسأله اغلب از زمانی که اصول هفت چهره قصد را رعایت می‌کنم رخ می‌دهد.) همان‌طور که سنت فرانسیس آسیزی گفت: «راه رفتن به جایی برای موعظه فایده‌ای ندارد مگر اینکه راه رفتن ما وعظ ما باشد.» بالاخره، پی‌می‌برید که با حمل این انرژی قصد حتی غریبه‌ها هر کاری بتوانند در جهت مقاصد شما انجام می‌دهند.

وقتی فرکانس‌های انرژی پایین‌تر از شما ساطع شود نتیجه برعکس است. اگر انرژی غیر قابل اعتماد شما خود را به صورت هیجان، قضاوت، استبداد، برتری و خواسته بروز دهد، دیگران مایل به کمک به شما نیستند. حقیقت این است که ارسال انرژی پایین از طرف شما اغلب باعث می‌شود که دیگران میل به تداخل با مقاصد شخصی شما داشته باشند. چرا؟ چون انرژی‌های

پایین شما به ایجاد نیروی متقابل و تضاد کمک می‌کند، پس برنده و بازنده ضروری می‌شود و دشمن‌ها خلق می‌شوند که همه ناشی از عدم تمایل شما به پیوند با قصد ناشی می‌شود.

### حضور شما در دیگران الهامی در جهت بزرگی ایجاد می‌کند

وقتی به روح متصل هستید و کاملاً این آگاهی را منعکس می‌کنید به منبعی از الهام برای دیگران تبدیل می‌شوید. به نوعی، این یکی از قوی‌ترین تأثیرات اتصال با قصد است که به دیگران منتقل می‌شود. کلمه الهام inspiration یعنی in- spirit (در روح). در واقع در روح بودن یعنی شما با حضورتان بیشتر از حرف زدن الهام بر می‌انگیزید شما نمی‌توانید با بلند حرف زدن، اصرار و خواستن اینکه به نقطه نظرات شما گوش کنند در دیگران الهام برانگیزید.

در تمام سال‌هایی که درس دادم، نوشتم، سخنرانی کردم و نوارهای ضبط صوت و ویدیو پر کردم، روند دوگانه‌ای را مشاهده کردم. من در تمام امورم خود را مصمم، الهام گرفته و متصل به روح جهانی قصد حس می‌کنم و هزاران حتی میلیون‌ها نفر در نتیجه الهام گرفتن خود من الهام می‌گیرند. عامل دوم گروه وسیعی از مردم هستند که مرا در کارم کمک می‌کنند. آن‌ها برای من مطالبی می‌فرستند، داستان‌های الهام برانگیز می‌نویسند که از آن‌ها استفاده می‌کنم و به طور واقعی همکاران من می‌شوند. وقتی با حضور خود در دیگران الهام برانگیزید از نیروی قصد برای منفعت تمام کسانی که با شما در تماس هستند که شامل خود شما نیز می‌شود استفاده می‌کنید.

با تمام قلبم از این روش حمایت می‌کنم و بدون شك می‌دانم که شما هم می‌توانید با حضور خود الهام برانگیز باشید.

### حضور شما دیگران را با زیبایی در يك صف قرار می‌دهد

وقتی در پیوند با قصد هستید، زیبایی را همه جا و در همه چیز می‌بینید چون کیفیت زیبایی از خود منعکس می‌کنید و جهان ادراکی شما به طور هیجان‌انگیزی عوض می‌شود. در انرژی بالاتر قصد، زیبایی را بدون هیچ‌گونه تبلیغی در همه، پیر و جوان، فقیر و غنی، سیاه و سفید می‌بینید. همه چیز از نقطه نظر تقدیر و نه قضاوت ادراک می‌شود. وقتی حس تقدیر از زیبایی را به حضور دیگران می‌آورید، مردم مایل می‌شوند که خود را طوری ببینند که شما آن‌ها را می‌بینید. وقتی در جریان آن انرژی بالاتر زیبایی قرار می‌گیرند خود را جذاب‌تر و بهتر حس می‌کنند. وقتی مردم احساس زیبایی کنند، در روش‌های زیبایی عمل می‌کنند. آگاهی شما از زیبایی باعث می‌شود دیگران جهان اطراف خود را به همان شکل ببینند. يك بار دیگر سودی دوگانه حاصل می‌شود. اول، شما به دیگران کمک می‌کنید تا قدر زندگی را بدانند و با فرو رفتن در جهان زیبایی شادتر باشند. دوم، قصد خود شما یاری مردمی را که به عزت نفس خود پی برده‌اند دریافت می‌کند. وقتی در پیوند با قصد باشید، زیبایی از حضور شما افزایش می‌یابد.

### حضور شما القاء کننده سلامتی است نه بیماری

اتصال شما با مبداء باعث می‌شود که به آنچه در زندگی می‌خواهید متمرکز شوید و هیچ



انرژی صرف آنچه نمی‌خواهید نکنید. این تمرکز درونی اجازه نمی‌دهد که شکایت کنید، یا در مورد بیماری، درد یا هر شکل جسمانی دیگری فکر نکنید. انرژی شما همیشه در حال ایجاد عشق و توسعه تکاملی است که شما از آن هستی یافته‌اید. این شامل جسم و تمام باورهای شما درباره خویش فیزیکی‌تان می‌شود. در قلبتان می‌دانید که جسم شما سیستم معجزه‌آسای است. احترام زیادی به توانایی خیره‌کننده آن در بهبود دادن خود و عمل کرد خودبخودی آن بدون دخالت شما قائل می‌شوید. می‌دانید که خویش فیزیکی‌تان با نیرویی الهی برانگیخته می‌شود که قلباش را به طپش در می‌آورد غذایش را هضم می‌کند، ناخن‌ها یش را بلند می‌کند و همان نیرو پذیرنده و فور بی‌پایان سلامتی است.

وقتی در حضور دیگران قدردانی سالمی از معجزه‌ای که در جسم‌تان است انجام می‌دهید، تلاش‌های آن‌ها را برای بیماری، ناسالم بودن و پسرفت بهم می‌ریزید.

در واقع، هر چه دامنه انرژی بالای شما شدت بیشتری داشته باشد، بیشتر قادر به تأثیر گذاشتن روی دیگران با انرژی شفابخش خود هستید. (به فصل ۱۲ در رابطه با درمان و قصد رجوع کنید). از توانایی خیره‌کننده خود در تأثیر بر درمان اطرافیان فقط با حضور خاموش انرژی بالای متصل خود با قصد آگاه باشید. این انرژی بی‌شائبه‌ای است که از شما متجلی می‌شود.

با امید به این که اهمیت بالا بردن سطح انرژی خود را درک کنید، این فصل را با بخشی در مورد این که چگونه کل تمدن ما در زمانی که سطوح انرژی با مبداء خلقت همسان باشد تحت تأثیر قرار می‌گیرد، به آخر می‌رسانم. نیاز به

يك فكر باز و كمی وسعت از جانب شما دارد. به هر حال چیزیست که می‌دانم درست است و اگر از آن می‌گذشتم قصور می‌کردم. ممکن است به نظر عده‌ای که قادر به دیدن روش‌هایی که در آن‌ها همه ماروی این سیاره به هم وصل هستیم و بنابراین همدیگر را از فاصله‌هایی غیر قابل تشخیص به وسیله حس تحت تأثیر قرار می‌دهیم، عجیب و غریب بیاید.

### تأثیر شما در آگاهی همه بشریت

سال‌ها پیش برای حل برخی از مشکلات مربوط به بلوغ یکی از دخترهایم، وقتی برای تکمیل پروژه ای بلند مدت در بیابانی کار می‌کرد، همراه اش بودم. آخرین چیزی که مشاوره‌ای که در کمپ بیابان بود به او گفت این بود، «همیشه به یاد داشته باش هر فکری یا هر کاری که می‌کنی بر دیگران اثر می‌گذارد.» این واقعیت هست حتی فراتر از تأثیری که روی دوستان، همسایه‌ها خانواده یا همکاران خود می‌گذاریم. معتقدم که کل بشریت را تحت تأثیر می‌گذاریم از این رو، وقتی این بخش را می‌خوانید، در نظر داشته باشید که هر فکر یا هر کاری که می‌کنید بر دیگران اثر می‌گذارد.

در کتاب قدرت در مقابل قدرت دکتر دیویدهاوکینز جهان را برای همه پیش می‌برد. همه ما در سطح آگاهی جمعی نوع بشر غوطه می‌خوریم، از این رو هر چیزی اضافه کنیم به سوی ما برمی‌گردد. ما همه با تلاش به نفع زندگی به زندگی خود می‌افزاییم. این يك حقیقت علمی است که آنچه برای شما خوب است برای من هم خوب است. «دکتر هاوکینز نقطه نظراتش را در پی تحقیقی بیست و نه ساله و سخت ابراز می‌کند که اگر دوست دارید

می‌توانید بررسی کنید. من به طور خلاصه بعضی از آن نتایج و چگونگی ارتباط آن‌ها با تأثیری که در زمان پیوند با قصد بر دیگران می‌گذارید ارائه می‌کنم.

در حقیقت، هر فردی درست مانند هر گروهی از انسان‌ها می‌تواند برای سطوح انرژی خود درجه‌بندی شود. عموماً، انسان‌هایی با سطح انرژی پایین‌تر قادر به تشخیص خوب و بد نیستند. می‌شود به آن‌ها گفت که چطور فکر کنند، از که متنفر باشند، که را بکشند و می‌شود آن‌ها را مانند گله‌ای در گروه‌هایی به حالت روانی اندیشه گروهی براساس جزئیاتی مانند اینکه در کدام سوی رودخانه متولد شده‌اند، اعتقادات والدین و اجدادتان، شکل چشم‌هایشان و صدها عامل دیگر در رابطه با ظاهر آن‌ها و هویت کلی آن‌ها با جهان مادی‌شان اداره کرد. هاوکینز به ما می‌گوید که تقریباً هشتاد و هفت درصد از مردم در سطح انرژی جمعی‌ای قرار دارند که آن‌ها را تضعیف می‌کند. هر چه فرکانس ارتعاشات بالاتر باشد، در این انرژی بالا عده کمی درجه‌بندی می‌شوند. بالاترین سطوح انرژی فقط برای عده‌ای از انسان‌های بزرگ که تمرین‌های معنوی دارند تعلق دارد. آن‌ها با الوهیت همکار هستند و دامنه انرژی آن‌ها تمام بشریت را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

درست در پایین سطح انرژی روشنگری خالص، سطوح انرژی با تجاربی مانند صعود، خودشناسی، آگاهی خدا قرار می‌گیرد. اینجا قدیسین قرار دارند. درست پایین آن محل شادی خالص است و علامت آن شفقت است. کسانی که به این مرحله رسیده‌اند تمایل بیشتری برای

استفاده از آگاهیشان در جهت منافع هستی تا افراد خاصی دارند.

زیر این سطوح بالا، که عده کمی از راه‌های همیشگی بدست می‌آورند، سطوح عشق، مهربانی، پذیرش، قدردانی از زیبایی غیر مشروط وجود دارد و در سطح عمیق محدودتری تمام هفت چهره قصد که در آغاز این کتاب توضیح داده‌اند. زیر انرژی‌های بالاتر که ما را قوی می‌کنند، انرژی‌های پایین هستند از خشم، ترس، غصه، تقصیر، نفرت، قضاوت و شرم و فقدان که ما را تضعیف کرده باعث قطع پیوند ما با نیروی قصد کیهانی می‌شوند.

کاری که حالا دوست دارم بکنید، صرف کمی وقت با من است در حالی که چند نتیجه از دکترها و کینز را که در کتاب دوم‌اش تحت عنوان چشم، چشم من آمده، بازگویی می‌کنم.

از میان آزمایش‌های جنبش‌شناسی دقیق برای حقیقت در برابر خطا، عده‌ای از مردم را که انرژی آن‌ها در سطح پایین قرار دارد، سطحی که آن‌ها را ضعیف می‌کند درجه‌بندی کرده است. دوست دارم که یافته‌ها و نتایج او را در رابطه با تأثیر شما بر تمدن بررسی کنید. دکتر هاوکینز می‌گوید که برای همه ما ضروری است که اهمیت بالا بردن فرکانس ارتعاشات را تا به سطحی که برا بربا انرژی مبداء کیهانی باشد بدانیم یا به عبارت دیگر، خود را با نیروی قصد پیوند بدهیم.

یکی از فریبنده‌ترین مفاهیم این خطا از تحقیق ایده تراز متقابل است. انسان‌هایی با انرژی بالاتر تأثیر منفی مردم انرژی پایین را تراز می‌کنند. اما این عمل براساس یک به یک صورت نمی‌گیرد چون هشتاد و هفت درصد مردم در انرژی پایین قرار دارند. همان‌طور که در این

کتاب گفتم، يك نفر در پیوند با قصد تأثیر بی‌اندازه‌ای بر مردم با انرژی پایین دارد. هر چه مقیاس حرکت به جانب روشنگری و شناخت آگاهی خداوند بالاتر برود بیشتر قادر به تراز کردن ارتعاشات انرژی‌های منفی خواهید بود. اینجا چند نمونه از نتایج دکتر هاوکینز را بازگویی می‌کنم تا در حالی که تأثیر خود را در بالا بردن انرژی به سمت قصد بر بشریت مرور می‌کنید، بر آن‌ها تعمق کنید:

– يك فرد که در ارتعاش خوشبینی و عدم داوری دیگران زندگی می‌کند. می‌تواند انرژی منفی نود هزار نفر را در سطوح ضعیف کننده پایین‌تر خنثی کند.

– فردی که در انرژی ناب عشق و احترام به کل هستی زندگی می‌کند تأثیر انرژی منفی هفتصد و پنجاه هزار نفر را که در سطوح تضعیف کننده پایین انرژی درجه‌بندی شده اند خنثی می‌کند.

– فردی که در انرژی روشنگری کننده، شادمانی و آرامش بی‌پایان زندگی کند تأثیر منفی ده میلیون نفر درجه‌بندی شده در سطوح پایین‌تر انرژی را خنثی می‌کند (تقریباً بیست و دو استاد امروزه زنده هستند)

– فردی که در انرژی وقار، روح خالص فرای جسم در جهانی بری از دوگانگی و وحدت زندگی کند. نیروی منفی هفتاد میلیون نفر را در درجات تضعیف کننده انرژی پایین‌تر خنثی می‌کند. (تقریباً ده استاد از این نوع در قید حیات هستند).

اینجا دو نمونه جالب توجه از تحقیقات بیست و نه ساله دکتر هاوکینز درباره عوامل مؤثر نهان رفتار انسان ارائه می‌شود:

۱- يك اوتار در بالاترين سطح آگاهي در اين برهه از تاريخ كسي كه شايسته لقب لرد باشد مانند: خداوند كريشنا، خداوند بودا، خداوندگار عيسي مسيح قادر به خنثي كردن تمام انرژي منفي جمعي نوع بشر حاضر در دنياي امروز است.

۲- منفي بودن جمعيت انساني اگر در تقابل تأثير اين انرژيهاي بالاتر نبود به خود تخريري منجر ميشد.

مفاهيم اين اقلام براي كشف روشهاي پيش بردن آگاهي انسان و بالا بردن سطح انرژي تا به جاياهي متناسب با انرژي قصدي كه از آن هستي گرفته ايم بسيار زياد است. با بالا بردن فرکانس ارتعاشي فقط به مكاني كه در آن به طور منظم مهرباني، عشق، پذيرندگي اعمال شود و جايي كه زيبايي و خوبي بيپايان و نهان رادر ديگران و خود ببينند، ميتواند نود هزار نفر را در جايي از اين سياره كه در انرژي پايينتر شرم، خشم، نفرت، گناه، نااميدي، افسردگي و غيره زندگي ميكنند تراز كند.

نمي توانم به رفتار جان اف كندي در زمان بحران موشكي كوبا در سال ۱۹۶۰ فكر نكنم. او توسط مشاوريني محاصره شد بود كه اصرار داشتند در صورت لزوم از بمب هاي هسته اي استفاده كند. با اين حال انرژي او وچند نفر از افراد مورد اعتمادي كه اطرافش بودند كه طرفدار راه حل صلح آميز بودند توانست خواسته آن اكثريت را براي حمله و جنگجويي تراز كند. يك نفر با انرژي معنوي خيلي بالا ميتواند امكان جنگ را به پايينترين نقطه برساند. در زندگي شما هم اين امر صادق است. انرژي قصد را به حضور تضاد

حتي در مسائل خانوادگي بياوريد، آن زمان مي‌توانيد انرژي پايين‌تر مخالف را تغيير داده و به صفر برسانيد.

من اين کار را در وضعيتي خصمانه، جايي که چند جوان تحت‌تأثير الکل و مواد مخدر در برابر مردمي که در عليه‌شان بودند و کار داشت به دعوا مي‌کشيد امتحان کردم. يك بار، بين دو گروه رفتم و سرود زير را خواندم: به يقين خداوند در اين مکان حضور دارد.» خود انرژي به تنهائي جو را آرام کرد و سطح انرژي را تا برقراري آرامش بالا برد.

بار ديگر، با زني برخورد کردم که در بقالي از کودک خود عصباني شده فریاد مي‌کشيد و القاب نفرت انگيزي به کودک دو ساله مي‌داد. من به آرامي وارد دامنه انرژي شدم، چيزي نگفتم اما ميل خود را براي انرژي بالاتر عشق منعکس کردم که انرژي پايين نفرت را از بين برد. از اهميت آگاهي تأثير خود بر ديگران آگاه باشيد و به خود يادآوري کنيد که با بالا بردن سطح انرژي‌تان به جايي که هماهنگ با قصد باشد. شما وسيله يا مجرايي براي صلح و آرامش مي‌شويد. اين مسأله همه جا به کار مي‌آيد، پس بخشي از ترازکنندگي نيروي منفي انسان‌هايي باشيد که در زندگي با آنها روبرو مي‌شويد.

## پنج پيشنهاد براي بکارگيري ایده‌هاي اين فصل

۱- از اهميت الهي ساختن رابطه‌هايتان آگاه باشيد. رابطه سالم بر مبناي هيچ مذهبي نيست. رابطه سالم و مقدس، بر آشکاري روح در هر کسي تأکيد دارد. کودکان شما موجوداتي معنوي هستند که از طريق شما مي‌آيند نه براي شما.

رابطه عشقی شما باید در خواستن آنچه برای خود می‌خواهید برای طرف متقابل هم متمرکز باشد. اگر آزادی می‌خواهید، آن را برای هر کسی که دوست دارید بخواهید. اگر وفور می‌خواهید، آن را اول برای دیگران بخواهید. اگر خوشبختی می‌خواهید، بیشتر برای دیگران بخواهید و بگذارید که این را بدانند. هر چه تقدس بیشتری در رابطه‌هایتان داشته باشید همان‌قدر بیشتر در قصد غوطه می‌خورید.

۲- وقتی سؤالی از اخلاقیات مطرح می‌شود که چگونه باید در برابر دیگران عمل کنید، از خود بپرسید، مسیح چگونه عمل می‌کرد؟ این خواست درونی شما را به آرامش قصد باز می‌گرداند. مسیح ارائه‌کننده هفت چهره قصد آشکار شده در موجودی معنوی با تجربه‌های انسانی است. به این روش، شباهت مسیحی که در خود دارید و در هر کس دیگر هم موجود است احترام می‌گذارید. خواستن آنچه برای خود می‌خواهید برای دیگران را مسیح‌گونه، نه مانند یک مسیحی، محمد گونه، نه مانند یک مسلمان، بوداوار نه مانند یک بودایی تمرین کنید.

۳- در جریان قضاوت‌هایتان نسبت به خود یا دیگران باشید. تلاشی آگاهانه برای تغییر به سوی افکار و احساسات شفقت‌آمیز بکنید. رحمتی خاموش برای گدا بفرستید به جای اینکه او را به عنوان تنبل یا فاضلابی در اقتصاد مورد قضاوت قرار دهید. افکار پرشفقت سطح انرژی شما را بالا برده و اتصال شما را با قصد آسان می‌کند. در برخورد با همه شفقت داشته باشید، تمام بشریت تمام قلمرو حیوانات و سیاره‌ها و کیهان. در عوض، مبداء جهانی به شما شفقت خواهد داد و در مقاصد شخصی‌تان



کمک خواهد کرد. این قانون جذب است. شفقت بفرست، و جذبش کن، خصومت و قضاوت بفرست همان را می‌گیری. افکارتان را تماشا کنید و زمانی که هر چیزی جز شفقت بودند تغییرشان بدهید.

۴- هر چه دیگران می‌خواهند، شما با شدت بیشتری برای آنها بخواهید به طوری که این انرژی را به طرف بیرون پراکنده کرده و از این سطح آگاهی معنوی عمل کنید. سعی کنید بفهمید چه چیز دیگران را خوشحالتر می‌کند. بعد انرژی بالای قصد را به سوی آن احساس بفرستید و بر انعکاس به طرف بیرون این انرژی متمرکز شوید به خصوص در حضور خود آنها. این کار زمینه‌ای دو برابری برای آشکاری چنین مقاصدی ایجاد خواهد کرد.

۵- پیوسته از این حقیقت آگاه باشید که فقط با فکر و احساس هماهنگ با هفت چهره قصد انرژی منفی حداقل نود هزار نفر و شاید میلیون‌ها نفر را خنثی می‌کنید. هیچ چیز جز بالا بردن سطح انرژی خودتان به فرکانس‌های خلاقیت مهربانی، عشق، توسعه، وفور بی‌پایان و پذیرندگی بدون قضاوت وجود ندارد. این حالت درونی شما را تا به سطحی بالا می‌برد که حضور شما بر کل بشریت به طور مثبت اثر می‌گذارد. در اتوبیوگرافی یک یوگی، سوامی سری یوکتسوارپاراما هانسا یوگاناندا می‌گوید:

«هر چه خودشناسی انسان عمیق‌تر باشد، بیشتر بر کل جهان به وسیله ارتعاشات معنوی ظریفش اثر می‌گذارد و کمتر تحت تأثیر پدیده‌های در جریان قرار می‌گیرد.»

اتصال با قصد مسئولیت شما در برابر تمام خانواده بشریت است. در غیر این صورت ممکن

است همین حالا کسی را در بلغارستان دلتنگ کرده باشید.

با جملات زیر از مهاتمگاندي این فصل را در چگونگی تأثیر ما بر جهان با اتصال با قصدي که خود ما را به هستي در اولین جایگاه آورده تمام می‌کنم! «خود باید تغییری باشیم که مایلیم در جهان ببینیم.» با این کار، به بخش ابدی خود که در ابدیت سرچشمه می‌گیرد می‌پیوندیم. کل ایده ابدیت و رسیدن به ادراک چگونگی تأثیر آن در توانایی ما در شناخت و بکارگیری نیروی قصد اسرارآمیز است. این موضوع فصل آخر بخش اول این کتاب است. ما ابدیت را از جسم و ذهنی می‌کاویم که در زمانی شروع و پایان می‌یابد، با این حال به طریقی می‌داند «منی» که اینجا هستم، همیشه بوده و خواهد بود.

## فصل ششم

### قصد و ابدیت

«ابدیت از این پس نیست... همین است.  
اگر اینجا پیدا نکردید، هیچ جای دیگری  
پیدا نخواهید کرد.»

#### جوزف کامپ بل

لطفاً بگذارید که اینجا و هم‌اکنون تمرینی انجام بدهیم. کتاب را زمین بگذارید و بلند بگویید: من از اینجا نیستم. بگذارید معنی کلمات کاملاً برایتان روشن شود. یعنی شما در این جهان هستید اما نه از این جهان. شما یاد گرفته‌اید جسم باشید، تشکیل شده از ماهیچه‌ها، استخوان‌ها، بافت‌ها، اکسیژن، هیدروژن و نیتروژن و یک نام.

شما خود را به عنوان شخصی با نام خاص می‌شناسید و خود را با دارایی‌ها و کارهایتان که نباشته‌اید هویت می‌دهید. این خویش مقداری اطلاعات ترس‌آور هم دارد. می‌داند که اگر خوششانس است، باید پیر شود، بیمار شود و هر چیزی را که از عشق رشد کرده از دست بدهد. بعد خواهد مرد. این خلاصه‌ی چیزی است که دنیا به شما می‌دهد، که می‌تواند شما را در بیهودگی چیزهایی که زندگی می‌نامیم گم کند و مبهوت کند. درون این تصویر سرد که ترس و حتی وحشت ایجاد می‌کند، مایلم که جنبه‌ی معرفی کنم که وحشت را حذف می‌کند. می‌خواهم بدانید که شما مجموعه‌ای از استخوان

و بافت محکوم به فنا در روند ساختار خوردگی نیستید.

شما از دامنه‌ی جهانی خلقت ناشی شده‌اید که من قصد می‌نامم. از جهتی، این ذهن کیهانی کاملاً غیرشخصی است. عشق، شادی، زیبایی و خلاقیت خالص است که همیشه در حال توسعه بوده و به طور بی‌پایانی وفور دارد. شما از این ذهن کیهانی حضور یافته‌اید، همه جا و در همه‌ی زمان‌ها. به عبارت دیگر یعنی بی‌نهایت. تا زمانی که خواسته‌های شما با این اصل همیشگی متحد باشد هیچ چیز در طبیعت وجود ندارد که بتواند از صورت گرفتن خواسته‌های شما ممانعت کند. تنها زمانی که انتخابتان در جهتی باشد که به نفس اجازه دهد در برابر ذهن لایتناهی قصد قرار بگیرد خواسته‌های شما برآورده نخواهد شد. خود زندگی ابدیست و شما از این لایتناهی هیچ که زندگی خوانده می‌شود، نشأت می‌گیرید. توانایی شما در اتصال با ابدیت و زندگی در این‌جا و اکنون به اتصال شما با قصد تداوم خواهد داد.

### زندگی ابدیست

ما همه در صحنه‌ای زندگی می‌کنیم که بی‌نهایت‌های بسیاری جمع هستند. امشب بیرون را نگاه کنید و در بی‌کران فضا تعمق کنید. ستارگانی در مسافت زیاد با شما هستند که فاصله‌ی آنها با سرعت نور در یک سال زمینی محاسبه می‌شود. آن سوی این ستارگان می‌توانید کهکشان‌های بی‌پایانی را ببینید که به سوی چیزی که ابدیت می‌نامیم گسترده شده‌اند. به راستی فضایی که اشغال می‌کنید لایتناهی است. بزرگی آن عظیم‌تر از آن است که بتوانیم ببینیم. ما در جهانی لایتناهی هستیم. بزرگی آن عظیم‌تر از آن است که بتوانیم ببینیم.

ما در جهانی لایتناهی، بدون آغاز و پایان هستیم.

حالا به این جمله توجه کنید. اگر زندگی لایتناهی است پس زندگی نیست. دوباره بخوانید و ملاحظه کنید زندگی واقعاً بیکران است. می‌توانیم این را در هر چیزی که به دقت مشاهده کنیم، ببینیم. پس، باید نتیجه بگیریم که زندگی، به صورت جسم ما و کارهایمان و دارایی‌مان که بدون استثناء شروع و در غبار پایان می‌گیرد خود زندگی نیست. پس از یافتن ماهیت واقعی زندگی می‌توان آن را تغییر دهد. این یک تغییر بزرگ درونیست که ترس از مرگ را از بین می‌برد (چطور از چیزی می‌ترسید که نمی‌تواند وجود داشته باشد؟) و به طور دائم شما را به مبدأ بیکران خلقت وصل می‌کند. هر چیزی را از جهان لایتناهی روح به دنیای خلقت وصل می‌کند. راحت بودن با مفهوم لایتناهی را یاد بگیرید و خود را به عنوان موجودی لایتناهی ببینید.

در حالی که در جهان آغازها و پایان‌ها هستیم، نیروی قصد، طبیعت لایتناهی خود را حفظ می‌کند چون ابدیست. هر چیزی که جز ابدیت تجربه می‌کنید زندگی نیست. این توهمی زاییده‌ی نفس شماست که تلاش می‌کند که نشان و هویتی جدا از مبدأ بیکران خود داشته باشد. این تغییر در نگرش نسبت به خود به عنوان موجود معنوی بیکرانی با تجربه‌ی انسانی، نسبت به عکس آن یعنی انسانی با تجربه‌ی انسانی، نسبت به عکس آن یعنی انسانی با تجربه‌ی معنوی، برای بیشتر مردم ترس‌آور است. می‌خواهم که با این ترس‌ها همین حالا رو به رو شوید، نتیجه پیوند ابدی با وفور و

پذیرندگی مبدأ و جهانی خواهد بود که تمام خلقت را به شکل موقت قصد می‌کند.

### ترس از ابدیت

همه در جسم‌هایی هستیم که خواهند مرد و ما این را می‌دانیم، با این حال نمی‌توانیم تصور کنیم، به همین دلیل طوری رفتار می‌کنیم که انگار اتفاق نخواهد افتاد. مثل این است که به خودمان می‌گوییم جز من همه خواهند مرد. می‌شود این را به چیزی که فروید دید نسبت داد. مرگ‌هایمان غیرقابل تصور است. به همین خاطر آن را انکار کرده و طوری زندگی می‌کنیم که انگار نخواهیم مرد. به دلیل این‌که مرگ خود ما القاء‌کننده‌ی وحشت است. وقتی نوشتن این کتاب را شروع کردم، به دوستی گفتم هدفم این است که ترس از مرگ را در خواننده به کل از بین ببرم. به من بگویید آیا چنین تأثیری حتی در مقیاس کوچک بر شما داشت؟

وقتی هفت ساله بودم، با برادر بزرگم دیوید در یک پرورشگاه در شماره‌ی ۲۳۱، در جاده تاون هال در میشیگان زندگی می‌کردم کسانی که در ساعات کاری مادرم برای بازسازی خانواده، ما را می‌بردند خانم و آقای اسکارف بودند. کاملاً به خاطر دارم انگار دیروز بود. من و دیوید در ایوان پشتی خانه نشسته بودیم. خانم اسکارف با دو موز در دستش بیرون آمد، گریه می‌کرد. به هر کدام ما یک موز داد و گفت: «آقای اسکارف امروز صبح مرد.» اولین بار بود که مفهوم مرگ را در مورد یک انسان تجربه می‌کردم. با سادگی هفت سالگی‌ام در حالی که سعی به آرام کردن رنج آشکار او داشتم گفتم: «کی بر می‌گردد؟» خانم

اسكارف در يك كلمه كه هرگز فراموش نمي‌كنم  
 جواب داد: «هيچ وقت.»  
 من به طبقه‌ي بالا به تخت دو طبقه‌مان رفتم و  
 موزم را پوست‌كندم و آن‌جا دراز كشيدم و  
 سعی كردم كه مفهوم هيچ وقت را درك كنم.  
 مردن براي هميشه چه معني مي‌داد؟ مي‌توانستم  
 با هزار سال يا حتي يك ميليون سال كنار  
 بيايم اما "هيچ وقت" با بي‌پاياني اش براي من  
 خيلي بزرگ بود اين قدر كه دلم درد گرفته  
 بود. براي درك اين ايده‌ي غيرقابل فهم  
 از "هيچ وقت" بايد چه مي‌كردم؟ خيلي ساده  
 فراموش كردم و به هفت سالگي ام در  
 پرورشگاه برگشتم. اين چيزي است كه منظور  
 كاستانداست وقتي مي‌گويد ما همه در بدن‌هاي رو  
 به مرگ هستيم اما طوري رفتار مي‌كنيم كه  
 گويي نخواهند مرد و اين بزرگ‌ترين علت زوال  
 ماست.

## مرگ خود شما

ضرورتاً، دو نقطه نظر در رابطه با معماي  
 مرگ خود شما وجود دارد. اولي مي‌گويد ما  
 جسم‌هاي فزيكي هستيم كه متولد شده و براي  
 مدتي زندگي مي‌كنيم و نهايتاً از بين خواهيم  
 رفت، گوشت ما مي‌پوسد و آن زمان براي هميشه  
 خواهيم مرد. اين دیدگاه اول اگر آگاهانه  
 يا بر عكس با آن درگير شويد از نقطه نظر  
 زنده بودن ما وحشتناك است. مگر اين‌كه نقطه  
 نظر دوم را انتخاب كنيم. ترس شما از مرگ  
 كاملاً قابل درك است. يا ممكن است كه اگر از  
 زندگي مي‌ترسيد يا متنفرديد با آغوش باز  
 پذيريد. نقطه نظر دوم مي‌گويد كه شما ابدي  
 هستيد، يك روح بيكران در حالي موقت از  
 گوشت. اين نقطه نظر مي‌گويد كه تنها جسم  
 فزيكي شما مي‌ميرد و اين‌كه شما در زمان خلقت

کامل بودید و کالبد فیزیکی شما حاصل ذهن کیهانی قصد است. ذهن کیهانی بی‌شکل بوده و هست، انرژی خالص عشق، زیبایی، مهربانی و خلاقیت است و نمی‌تواند بمیرد چون هیچ شکلی ندارد، پس مرگ و مرزی هم ندارد. نه فنا، نه گوشت و نه احتمال هدر رفتن هیچ کدام را ندارد.

حالا، کدام یک از این نقطه‌نظرها به شما بیشترین آرامش را می‌دهد؟ کدام با عشق و آرامش توأم است؟ کدام ایجاد ترس و نگرانی می‌کند؟ واضح است که ایده خویش لایتناهی شما را با ابدیت در حالت دوستانه‌ای نگه می‌دارد.

دانستن اینکه در ابتدا یک موجود فناپذیر هستید که آگاهانه با مبدأ خود پیوند دارد که ابدی و همه جا حاضر است به یقین چشم‌انداز آرام‌بخش‌تری است. به دلیل طبیعت بی‌کرانش همه جا هست و به این‌جا می‌رسد که پس کل روح باید در هر لحظه در هر نقطه‌ای از فضا حاضر باشد.

پس روح در ابدیت خود همه جا هست که شامل شما هم می‌شود. شما هرگز نمی‌توانید از آن جدا باشید. یاد بگیرید که به ایده‌ی پوچی که شما را از ذهن کیهانی جدا می‌داند بچندید. مبدأ، خود شماست. شما آن هستید. خداوند ذهنی است که از طریق آن اندیشیده و زندگی می‌کنید. همیشه به شما وصل است حتی اگر به آن اعتقاد نداشته باشید. حتی یک ملحد هم برای تجربه کردن خدا نیاز به باور کردن آن ندارد.

شکل سؤال تغییر می‌کند، به جای این‌که بگوییم که بدن شما خواهد مرد می‌گوییم دوست دارید در کدام سوی ابدیت زندگی کنید. شما دو راه دارید، زندگی در سوی فعال یا



غیرفعال بی‌نهایت. در هر دو صورت ملاقاتی با ابدیت دارید که غیرقابل اجتناب است.

### قرار ملاقات شما با ابدیت

نقل قول جوزف کامپ بل در اول این فصل را دوباره بخوانید. ابدیت حالا! درست حالا و همین اینجا شما یک موجود ابدی هستید. وقتی ترس از مرگ و پایان یافتن را کنار بگذارید. با ابدیت ممزوج می‌شوید و آرامش و راحتی ای که این شناخت برای شما می‌آورد حس می‌کنید. در این جهان مادی ما همه چیز را از طریق استمرار فضا و زمان شناسایی می‌کنیم. در حالی که ابدیت ترجیحی برای زمان و فضا ندارد. شما عناصری نیستید که جسم شما را می‌سازند، شما فقط از عناصر استفاده می‌کنید. شما از زمان و فضا فراتر می‌روید و با ذهن کیهانی ابدیت پیوند می‌یابید. اگر تا به حال تشخیص نداده‌اید به خاطر ترس است. می‌توانید در حالی که در جسم موقت خود با پیوستگی بنده وارش به زمان و فضا هستید این ملاقات را با ابدیت انجام دهید. هدف من در این فصل کمک برای شناخت و انجام این کار است. اگر بتوانید این کار را انجام دهید. به شما زندگی‌ای بدون ترس از مرگ را نوید می‌دهم. این کار را همین حالا در حالی که هنوز در جسم خود در توهم زمان و فضا هستید انجام دهید یا در زمان مرگ. اگر تصمیم بگیرید در حالی که زنده‌اید و نفس می‌کشید این ملاقات را انجام دهید مانند یاد گرفتن مرگ در حین زندگیست. وقتی یک بار این گذار را به سوی فعال بی‌نهایت انجام دادید ترس از مرگ از بین رفته و به مسخرگی مرگ خواهید خندید.

ماهیت واقعی خود را درک کنید، رو در روی مرگ بایستید و زنجیرهای بندگی به آن ترس را

پاره کنید. نخواهید مرد. این را تکرار کنید. بر آن مراقبه کنید. از این زاویه به مسأله نگاه کنید: اگر موجودی بی‌نهایت نیستید پس هدف از زندگی شما چیست؟ به یقین گذر از تولد، کار کردن، انباشتن، از دست دادن همه، بیماری و مرگ نیست. با بیداری در ماهیت بی‌نهایت خود و پیوند با هفت چهره قصد خود را از محدودیت‌هایی که نفس‌تان تعیین کرده آزاد کنید. شما راهنمایی و یاری ذهن کیهانی بی‌نهایت را که با شماست دریافت می‌کنید و از همه مهم‌تر وقتی ترس از مرگ و فناپذیری را از خود دور کنید، احساس آرامش خواهید کرد.

داستان‌هایی از معلمین معنوی بزرگ دارم که زمین را با احساس سعادت و بدون ترس ترک کرده‌اند. آن‌ها تمام تردیدها را از بین بردند، تمام ترس را بیرون راندند و با ظرافت ابدیت را ملاقات کردند. اینجا کلام‌هایی از مردمی که مورد تحسین من بودند ارائه می‌دهم: زمانی را که مدت‌های مدید آرزو کرده‌ام رسیده.

ترزا از آویلا

بیایید به هم مهربان‌تر باشیم.

آلدوسی هاکسلی

اگر مرگ این است از زندگی آسان‌تر است.

رابرت لوئیز استونسون

این آخر زمین است! من خوشحالم.

جان کوئینسی آدامز

می‌توانم در بهشت بشنوم.

لودويگ ون بتوون

نور، نور، جهان به نور بيشترى نياز دارد.

يوهان ولفگانگ فون گوته

به سرزميني ميروم که تمام عمر آرزوي دیدنش را داشتم.

ويليام بليك

آنجا خيلي زيباست.

توماس ادیسون

رام، رام، رام (خدا، خدا، خدا)

مهاتما گاندي

چرا شما کلمات آخر خود را نمی‌نویسید و به موجودی بی‌نهایت درحین اشغال جسم تبدیل نمی‌شوید؟ وقتی دیدار خود با ابدیت را مورد ملاحظه قرار می‌دهید، به این‌که بیشتر ما چگونه زندگی می‌کنیم بنگرید. می‌دانیم در بدنی هستیم که خواهد مرد اما طوری رفتار می‌کنیم که گویی برای ما اتفاق نخواهد افتاد. این نقطه‌نظر از سوی غیرفعال بی‌نهایت است جایی که نمی‌توانیم پیوند خود با قصد و توانایی هماهنگی خود را با روح خلاق ببینیم. بیایید فرق اساسی بین ملاقات با بی‌نهایت را حالا و در زمان مرگ بررسی کنیم. در یک مورد، در سوی فعال بی‌نهایت و در مورد دیگر در حال ممانعت از آن با بودن در سوی غیرفعال آن خواهید بود.

### سوی فعال و غیرفعال بی‌نهایت

در سوی فعال بی‌نهایت کاملاً به این که در جسمی هستید که خواهد مرد شناخت دارید. به

علاوه، شناخت درونی شما بر این اصل است که شما جسم، ذهن یا هر کدام از کارها و دارایی‌تان نیستید.

در این سوی فعال بی‌نهایت، شما چنگ خوبی به تسمه‌ی تراموا که قبلاً توضیح دادم می‌زنید که اتصال با قصد است و شما نظاره‌گر تمام تجربیات حسی خود هستید. شاید به نظرتان مهم نیاید اما به شما اطمینان می‌دهم که وقتی آگاهی درونی‌تان را به سوی فعال بی‌نهایت ببرید، اتفاق‌های معجزه‌آسایی را در زندگی روزمره خود خواهید دید. در این سوی فعال بی‌نهایت شما در وحله‌ی اول موجود معنوی بیکرانی با تجارب موقت انسانی هستید و تمام روابط خود را از این دیدگاه خواهید زیست. در سوی غیرفعال بی‌نهایت تجربه‌ی شما از زندگی کاملاً بر عکس است. اینجا شما در وحله‌ی اول انسانی با تجربه‌ی اتفاقی از معنویت هستید. زندگی شما همراه با ترس از مرگ جدا از دیگران، روشی رقابتی و با نیاز به تسلط و برنده بودن است. سوی غیرفعال بی‌نهایت شما را از نیروی قصد جدا می‌کند.

### حسی از تقدیر

در سوی فعال بی‌نهایت پیوند شما با قصد دیگر به صورت یک نظریه نیست بلکه مانند فراخوانی است که باید به آن اهمیت بدهید. سوی غیرفعال بی‌نهایت شما را به سمتی سوق می‌دهد که زندگی را به صورت هرج و مرج، بی‌عزم و بیهوده ببینید در حالی که موقعیت شما در سوی فعال بی‌نهایت شما را به سوی سرنوشتی می‌برد که عمیقاً در درون خود حس می‌کنید.

وقتی به گذشته نگاه می‌کنم متوجه می‌شوم که حس تقدیری من در سن پایینی به من جهت می‌داد. می‌دانم که از کودکی می‌توانستم و فور

را در زندگیم آشکار کنم. در حالی که در کلاس‌های دبیرستان یا دانشگاه می‌نشستم تا به حد مرگ از معلم‌هایی که بی‌صبری از حضور دلتنگ‌کننده‌شان انتقال می‌دادند خسته می‌شدم. صحبت کردن برای جمعیت زیاد را تصور می‌کردم. در آن سال‌های جوانی عهد کردم که به این خواسته برسم و به طریقی می‌دانستم که بودم دلیلی دارد. نمی‌توانستم به هیچ چیز یا به هیچ کس اجازه بدهم که مرا از مسیر منحرف کند. همیشه احساس می‌کردم که روحی فناپذیر هستم که در زمان‌های مختلف به شکل شوهر، پدر، نویسنده، سخنران و یا یک مذکر طاس و بلند قامت امریکایی تغییر وضعیت داده‌ام.

چون در سویی فعال بی‌نهایت زندگی می‌کنم، حسی از سرنوشت دارم که اجازه نمی‌دهد تا زمانی که موسیقی من در من است بمرم.

می‌توانید همین انتخاب را داشته باشید. فقط این فکر را که جسمی هستید که خواهد مرد از خود دور کنید و در عوض به جستجوی آگاهی‌ای از خویش فناپذیرتان باشید. در سویی فعال بی‌نهایت، خویش برتر خود را خواهید یافت، خویشی که بخش کوچکی از آن به صورت جسم شما مادی شده است. من تضمین می‌کنم که تنها با شناختن خود به عنوان لایتناهی و به عنوان موجودی غیرقابل تخریب اتصال شما با قصد و توانایی آشکار ساختن تمام خواسته‌هایتان در انحصار مبدأ کیهانی‌تان واقعیت شما خواهد شد. راه دیگری وجود ندارد.

حس تقدیر شما باعث می‌شود بدانید که بازی زندگی را در سویی فعال بی‌نهایت انجام می‌دهید. پیش از دستیابی به حس تقدیرتان، انگیزه شما چیزی بود که خارج از زندگی می‌خواستید و آنچه مایل به انجام آن بودید. در سویی فعال

بی‌نهایت در می‌یابید که زمان آن رسیده که آن‌چه را تقدیر شما قصد کرده انجام بدهید. در اطراف غوطه خوردن با امید به این که همه چیز روبه‌راه خواهد شد، در انتظار این که شانس‌تان عوض شود و با امید به این‌که دیگران برایتان کاری کنند دیگر کارآیی ندارد. حس تقدیرتان باعث می‌شود بفهمید، «من ابدی هستم و این یعنی من از عظمت بی‌پایان قصد معنوی اینجا حاضر شده‌ام که تقدیری را که باید بر حسب آن عمل کنم به پایان برسانم. شما شروع به بیان اهدافتان با زبان قصد می‌کنید با علم به این‌که آن‌ها شکل خواهند گرفت. شما از نیروی قصد می‌خواهید که شما را در مسیر نگاه دارد. نقصی پیش نخواهد آمد چون در لایتناهی نقصی نیست.

این شعر قرن سیزدهمی ممکن است به شما حسی از این بدهد که شما تقدیر خود را دارید:

شما با نیرویی بالقوه به دنیا آمدید

با خوبی و اعتماد

با ایده‌آل‌ها و خیال‌ها

با بزرگی

با بال‌ها به دنیا آمدید

نه برای خزیدن، پس نخزید

بال‌هایی دارید

یاد بگیرید پرواز را و پرواز کنید

رومی

اگر رومی شعر خود را در سوی غیرفعال بی‌نهایت سروده بود باید به این شکل بود:

شما پدیده‌ای اتفاقی از طبیعت هستید

موردی برای قانون شانس و خوش‌بختی

به راحتی می‌شود به طرفی انداخته شوید

باید زندگی عادی‌ای بگذرانید

بالی ندارید

پس پرواز را فراموش کرده بر زمین بمانید

### حس احتمال

خلقت بر احتمال دیرینه هر چه از فکر است می‌تواند باشد بنا شده است. اختراعات بزرگ بی‌شمار را ملاحظه کنید: هواپیما، برق، تلفن، تلویزیون، دستگاه فاکس، کامپیوتر. آن‌ها همه نتیجه‌ی ایده‌های خلاق افرادی هستند که بر ممکن و ناممکن متمرکز شدند. به عبارت دیگر، حسی از ممکن در قلمرو حاصلخیز سوی فعال بی‌نهایت رشد می‌کند.

در فضای نوشتاریم نمونه‌ی شگفت‌انگیزی از چهار کودک دارم که کلمه‌ی غیرممکن را به قلب‌های خود راه ندادند.

ادی، بدون دست یا پا به دنیا آمد. در پنج سالگی به افریقای جنوبی رفت و کوهی دید که دوست داشت از آن بالا برود. در سه ساعت از آن کوه بالا رفت. در سیزده سالگی تصمیم گرفت ترومبون بنوازد.

دلیلی نمی‌بیند که آنچه دوست دارد انجام ندهد. او در سوی فعال بی‌نهایت و در مشاورت امکانات جهان لایتناهی زندگی می‌کند.

ابی، بیمار بود و نیاز به پیوند قلب داشت. وقتی دید مادرش گریه می‌کند. گفت: «ماما، گریه نکن» من خوب خواهم شد: «در ساعت یازدهم به طور معجزه‌آسایی قلبی در دسترس قرار گرفت و ابی خوب شد. قصد ابی از آن جهان امکانات لایتناهی آمد. سوی فعال بی‌نهایت است که قصد از آنچه آشکار می‌شود.

استفانی پنج ساله بود وقتی مننژیت گرفت هر دو پایش قطع شد. امروز، در دوازده سالگی او دوچرخه‌ی خودش را می‌راند و رویایی دارد که حتی فراتر از رویاهای جوانانی است

که هم‌همی اعضایشان را دارند. شعار شخصی او این است: محدودیت‌ها را بشکن.

بعد از دو عمل اساسی قلب وقتی فرانکی هنوز یک بچه بود، دکترها به پدر و مادرش گفتند که دیگر کاری از آن‌ها بر نمی‌آید. فرانکی زنده بود چون در دستگاه قرار گرفته بود. وقتی دکترها به پدر و مادرش اصرار کردند که نمی‌تواند زنده بماند و فقط رنج می‌کشد. بالاخره پذیرفتند. اما فرانکی زنده ماند. او به طریقی در سوی فعال جهان امکانات لایتناهی قرار داشت: نوشته‌ی زیر عکس اش این‌طور می‌گفت:

فکر نمی‌کردید که به آسونی بتونین از دست من خلاص بشین، می‌کردین؟

نیروی قصد در زمان ماندن در سوی فعال امکانات لایتناهی جریان دارد. جورج برنارد شاو که در نود سالگی هنوز در حال خلق کردن بود این‌طور می‌گوید: شما چیزها را همان‌طور که هستند می‌بینید و می‌گویید، چرا؟ اما من چیزهایی را خیال می‌کنم که هرگز نبوده‌اند و می‌گویم چرا که نه؟ به عبارت برنارد شاو در حالی که ماندن در سوی فعال بی‌نهایت را تمرین می‌کنید و امکانات لایتناهی را که در اختیار هم‌همی ما قرار دارند می‌بیند فکر کنید.

### حس احترام

باید بپذیرید که مفهوم لایتناهی به تنهایی رعب‌آور است. نه آغازی، نه پایانی. هم‌زمان در همه جا. نه زمانی و هم‌همی این‌ها این‌جا و اکنون.

این حقیقت که شما بخشی از جهان لایتناهی هستید و وارد محدودیت شده‌اید فکر را ناراحت می‌کند. مغایر توضیح است سوی فعال بی‌نهایت حسی از احترام ایجاد می‌کند. وقتی در حالتی از



احترام هستید، در وضعیت پایداری از قدردانی قرار دارید. شاید مطمئن‌ترین راه خوشبختی در زندگی تشکر و قدردانی از مبدأ است برای هر آنچه که برایتان اتفاق می‌افتد. آن وقت اگر مصیبتی هم رخ دهد می‌دانید که می‌توانید آن را به رحمتی تبدیل کنید.

در سوی غیرفعال بی‌نهایت، شما فرض می‌کنید که به طور موقت اینجا هستید پس هیچ وظیفه‌ای در مقابل جهان، سیاره و ساکنین آن ندارید. با انکار طبیعت نامحدودتان، در حالی که معجزات همه روزه‌ی زندگی را چیزی بدیهی می‌پندارید، زندگی را می‌گذرانید. وقتی با طبیعت ابدی خود آشنا شوید، آن زمان نقطه‌نظر دیگری خواهید داشت، در وضعیت پایداری از قدردانی برای همه چیز قرار می‌گیرد. این وضعیت راز برآورده ساختن مقاصد انسانی شماست و بدون آن، بیشتر تلاش‌های صمیمی شما بی‌فایده خواهد بود.

در وضعیت قدردانی بودن، مغناطیس ایجاد می‌کند و البته یک آهن ربا همه چیز را به خود جذب می‌کند. با سپاس از همه‌ی چیزهایی که دارید جریان خوبی‌های بیشتر را به زندگی خود می‌کشانید. هر فرد موفقی که می‌شناسم از چیزهایی که دارد سپاسگزار است. این روند سپاسگزاری راه را برای بیشترها باز می‌کند. این طریقی است که ماندن در سوی فعال بی‌نهایت کار می‌کند. حس سپاس در تمامی معجزاتی که در اطراف خود می‌بینید باعث می‌شود فکر کنید، ببینید و باز هم حوادث معجزه آسای بیشتری را تجربه کنید. برعکس، وضعیتی از عدم سپاسگزاری جلوی جریان وفور و سلامتی را می‌گیرد. چیزی است که در را می‌بندد.

## حس تواضع

سوي فعال بي‌نهایت حسي از تواضع را مي‌پرورانند. وقتي تواضع وارد روح شما مي‌شود. مي‌فهميد که در دنيا تنها نيستيد چرا که نيروي قصد را احساس مي‌کنيد که در هر يك از ما موجود است. به گفته تلمود. «اگر کامل هم باشيد بدون تواضع شکست مي‌خوريد.» وقتي سوي فعال بي‌نهایت را پذيريد به چيزي بسيار بزرگ مي‌نگريد که نفس کوچک شما در روند کار آن را کوچک کرده است. شما به هميشه نگاه مي‌کنيد و زندگي کوچک شما تنها پرانتزي در ابدیت است.

يکي از دلايل افسردگي و دلتنگي زمان معاصر عدم توانايي ما در ديدن خودمان در پيوند با چيزي بزرگتر و مهم‌تر از نفس‌هاي کوچک ماست. تمرکز اوليه جوان ها بر دارائي‌ها، مشکلات ظاهري و احترام بين رفيق‌هايشان است، يا به طور خلاصه به نفس‌هايشان حس تواضع بسيار کمی دارند. وقتي به تنها چيزي که فکر مي‌کنيد خودتان و چگونه ديده شدن‌تان به وسيله ديگران است، خود را از نيروي قصد دور مي‌کنيد. اگر مي‌خواهيد که پيوند خود با قصد را احساس کنيد از اين موضوع مطمئن باشيد که: هدف شما زماني صورت مي‌گيرد که به ديگران خدمت کنيد و در اتصال به چيزي بسيار بزرگتر از جسم/ ذهن/ نفس باشيد.

من هميشه به مراجعين جوانم که براي مشاوره مي‌آيند و به دليل نياز به تأييد ديگران دچار دلتنگي هستند مي‌گويم هر چه بيشتري به دنبال تأييد باشند همانقدر از آنها دور خواهد شد چرا که هيچکس نمي‌خواهد کسی که گدايي تأييد مي‌کند در اطراف خود ببيند.

مردمی که بیشترین تأیید را دریافت می‌کنند آن‌هایی هستند که دنبال تأیید نیستند. پس اگر واقعاً به دنبال آن هستید، به خود فکر نکنید و متمرکز بر کمک دیگران باشید. سویی فعال بی‌نهایت شما را فروتن نگه می‌دارد. سویی غیر فعال بی‌نهایت شما را متمرکز بر من، من، من نگه داشته و در نهایت مانعی برای اتصال شما با نیروی قصد است.

ویلیام استکل موضوع مهمی را در رابطه با اهمیت تواضع می‌گوید که توسط جی. دی سالینگر در معمای چاودار آمده:

استکل نوشت: «فرق بین انسان کامل و ناکامل در این است. انسان نا کامل می‌خواهد به دلیل اصیلی ببرد. انسان کامل می‌خواهد به خاطر آن با تواضع زندگی کند.»

### حس سخاوت

اگر پرسیده شود، چرا به ما نور و گرما می‌دهی؟ اعتقاد دارم که خورشید جواب می‌داد، این در طبیعت من است. باید مانند خورشید باشیم و در طبیعت دهنده خود قرار بگیریم. وقتی در سویی فعال بی‌نهایت هستید، دهنده طبیعت شماست.

هر چه بیشتر از خود ارائه دهید، حتی اگر کم هم که باشد، در را برای گرفتن بیشتر باز می‌کنید. این کار نه تنها هدیه شما را جبران می‌کند بلکه خواسته ایثار را در شما افزایش می‌دهد و در نتیجه توانایی دریافت نیز در شما افزایش می‌یابد. وقتی در سویی غیر فعال بی‌نهایت هستید زندگی را به صورت نقصان می‌بینید و انباشتن طریقه زندگی شما می‌شود. سخاوت و تمایل رسیدن به مقاصد در این نوع اندیشیدن کم می‌شود. اگر نتوانید جهان بی‌کران فرآورده‌های بی‌نهایت، زمان و مبداء

بی‌نهایت را ببینید تمایل به انباشتن و خست پیدا می‌کنید. به طور متناقضی، نیروی قصد زمانی تجربه می‌شود که تمایل به ایثار داشته باشید. قصد دامنه انرژیست که در فرآورده‌های بی‌نهایتی ظاهر می‌شود. اگر پولی ندارید که بدهید پس چه می‌توانید بدهید؟ من گفته سوامی شیوا ناندا را خیلی دوست دارم و شما را تشویق می‌کنم که آن را بررسی کنید. هر چه که در پایین گفته، شما در اندازه بی‌نهایتی صاحب هستید.

بهترین چیز برای دادن به یک دشمن  
بخشنده‌گی است

به یک معارض، مدارا  
به دوست، قلبتان  
به فرزند، الگویی خوب  
به پدر، احترام  
به مادر، عملی که به شما افتخار کند  
به خود، حرمت

به تمام انسان‌ها، نیکوکاری

بخشش را شیوه‌ای در زندگی بکنید. این کاریست که مبداء و طبیعت به طور ابدی انجام می‌دهد. شنیدم که گفت: درخت با میوه‌های رسیده به پایین خم می‌شود، ابرها با باران ملایم پایین می‌آیند، انسان اصیل با مهربانی تعظیم می‌کند. این روش بخشندگی است.

### حس دانستن

مبداء بی‌نهایت قصد هیچ تردیدی ندارد. آن می‌داند و در نتیجه براساس آن شناخت عمل می‌کند. این اتفاقی است که برای شما می‌افتد وقتی که در سویی فعال بی‌نهایت باشید. تردید برای همیشه از قلب شما دور می‌شود. به عنوان یک موجود بی‌نهایت در شکل موقت انسانی خود را براساس طبیعت معنوی خود می‌شناسید.

این حس شناخت که از سوی فعال بی‌نهایت ناشی می‌شود به این معنی است که دیگر در چارچوب محدودیت‌ها نمی‌اندیشید. شما مبداء هستید. مبداء نامحدود است. مرزی نمی‌شناسد، به طور ابدی گسترده است و به طور بی‌پایانی وفور دارد. این چیز است که شما هم هستید. پیوند با قصد تصمیمی است که برای پیوند دوباره با خویش اصلی خود می‌گیرید. این علامت کسانی است که با خویش حقیقی خود زندگی می‌کنند. آن‌ها در شیوه‌های نامحدود می‌اندیشند. یکی از کیفیت‌های توانایی اندیشه آن‌ها به شکلی است که گویی چیزی را می‌خواهند هم اکنون دریافت کرده‌اند. این یکی دیگر از ده راز موفقیت و آرامش درونی من در کتابی با همین عنوان است. نیروی قصد از تردید بری است و زمانی که با آن پیوند داشته باشید حس شناخت شما آنچه را که می‌خواهید طوری می‌بیند که گویی هم اکنون کسب شده است. نظرات متضادی وجود ندارد این پیشنهاد من برای دستیابی به نیروی قصد است. در سوی فعال بی‌نهایت باقی بمانید، جایی که همه انرژی خلقت در فرآورده‌های ابدی موجود است. روز و شب، آنچه را که قصد انجامش را دارید و آنچه که می‌خواهید باشید تصور کنید و آن رویاها مقاصد شما را عملی خواهند کرد. هیچ شکی به رویاها و مقاصد خود راه ندهید. رویابین‌ها ناجیان جهان هستند. درست همانطور که جهان مرئی به وسیله جهان نامرئی حمایت می‌شود به همین شکل آشکارسازی‌های انسان در رویاهای رویابین‌های تنها صورت می‌پذیرد. یکی از آن رویابین‌ها باشید.

## حس اشتیاق

یونانی ها یکی از زیباترین لغات زبان ما را ابداع کردند: اشتیاق. این کلمه به «خدای درون» ترجمه می‌شود در شما روح مشتاق نامحدود است که آرزو دارد خود را بگستراند. این خدای درون شماست. که می‌خواهد شما حس عمیقی از آنچه که باید بشوید به دست بیاورید. تمام اعمال ما به وسیله الهامی از چیزی که از آن ناشی می‌شوند محاسبه می‌گردند. وقتی اعمال شما چهره‌های قصد را نمایش دهد، از خدای درون شما ناشی شده‌اند. این اشتیاق است. زمانی که با نیروی قصد برابری کنید، اشتیاقی برای زندگی مورد نظرتان حس خواهید کرد. زیبایی اشتیاق حس باشکوهی از لذت و شادی است. هیچ چیز به اندازه نشستن و از صمیم قلب برای شما نوشتن مرا شاد نمی‌کند. من مشتاقانه می‌گذارم که این تصمیمات از طریق من از مبداء قصد ذهن کیهانی جاری شود. به سادگی بگویید، من خوبم، در حالت شادی هستم و الهامات من برایم شادی می‌آورد. اگر می‌خواهید حس بزرگی کنید. در آینه نگاه کنید و بگویید من ابدی هستم. این تصویر از بین خواهد رفت اما من بی‌نهایت هستم. به دلیلی به طور موقت اینجا هستم. در مورد هر کاری که می‌کنم اشتیاق خواهم داشت. بعد ببینید در حالی که بازتاب خود خیره شده‌اید چه حسی خواهید داشت. شادی سویی شگفت‌آوری از اشتیاق است. از سویی فعال بی‌نهایت ناشی می‌شود جایی که هیچ چیزی وجود ندارد که حس بدی به آن داشته باشید.

## حس تعلق

در جهانی که برای همیشه پایدار است. باید تعلق داشته باشید. سوي فعال بي‌نهایت نه تنها حس قدرتمندي از تعلق را ایجاد مي‌کند بلکه حس قدرتمندي از پیوستگی با هر کس و چیزی در کیهان را نیز القاء مي‌کند. امکان ندارد که تعلق نداشته باشید چون حضور شما اینجا مدرکي است از مبداء جهانی الهي که بودن شما را در اینجا قصد کرده است ناشی شده اید. با این حال وقتی در سوي غیر فعال بي‌نهایت زندگی کنید احساس بیگانگی از طرف دیگران خواهید کرد. ایده موقتي بودن و اینکه شما تکه‌اي بي‌نهایت خدا نباشید شما را به تردید، هیجان، افسردگی و نفي خود و بسیاری دیگر از انرژی‌هاي پايین که در مورد آنها نوشتیم وا می‌دارد. کاری که باید کرد تغییر آگاهی به سوي بي‌نهایت برای رهایی از حس بدبختي است. همان‌طور که شیوا ناندا به طرفدار نش آموخت:

کل زندگی یکیست، جهان يك خانه است  
همه اعضاء يك خانواده بشري هستند  
خلقت يك کُل ارگانیک است. هیچ انسانی  
از این کل جدا نیست.

انسان با جدا ساختن خود از این کل خود را بدبخت مي‌کند.

جدایی مرگ است

وحدت زندگی ابدی

مطلب فوق بیانگر ایده من از سوي فعال و غیر فعال بي‌نهایت است. توصیه مي‌کنم که هر روز هر چند بار که توانستید به خود یادآوری کنید که طبیعت شما ابدی است. ممکن است به نظر تغییر فکري کوچکی با نتایج جزیی بیاید اما به شما اطمینان می‌دهم که ماندن

در سوي فعال بي‌نهایت و یادآوری این حقیقت به خود، شما را به وضعیتی می‌برد که خواسته‌هایتان برآورده می‌شود. از تمام نقل قول‌هایی که در این رابطه خوانده ام، گفته ویلیام بلیک بسیار جالب است:

«اگر درهای ادراک پاک می‌شد، همه چیز به همان شکلی که هست نمایان می‌شد: بی‌نهایت.» به خاطر داشته باشید ما می‌خواهیم پیوند بین خود و دامنه قصد را پاکسازی کنیم.

### پنج پیشنهاد برای بکارگیری نظریات این فصل

۱- از آنجا که می‌دانید قراری با بی‌نهایت دارید و اینکه بالاخره ناچار به ترك این جهان فانی هستید، تصمیم بگیرید که هر چه زودتر این قرار را به جای بیاورید: امروز و اکنون زمان بسیار خوبی برای این قرار ملاقات است و این کار را يك بار برای همیشه انجام دهید. کافیست به خود بگویند: دیگر با این جسم و ذهن هویت نمی‌گیرم و این برچسب را از همین حالا رد می‌کنم. من بی‌نهایت هستم. با همه بشریت یکی هستم. با مبداء یکی هستم و از این به بعد به این شکل خود را نظاره خواهم کرد.

۲- این مانترا را هر روز با خود تکرار کنید که خداوند نه می‌خواست و نه می‌توانست که چیزی فانی بیافریند: من تا ابد خواهم بود. مانند عشق که ابدیست طبیعت واقعی من هم ابدیست. دیگر هرگز نخواهم ترسید چون ابدی هستم. این نوع تأیید درونی شما را در سوي فعال بی‌نهایت وحدت داده و تردیدها را درباره هویت برتر شما از بین می‌برد.

۳- در لحظه مراقبه، دو نوع انتخاب از مفهوم بی‌نهایت را بررسی کنید. همانطور که قبلاً گفتم شما می‌توانید انتخاب کنید آیا



انسانی با تجربه معنوی یا یک موجود معنوی  
 بی‌نهایت با تجربه موقت انسانی هستید.  
 کدام یک حسی از عشق القاء می‌کند؟ و کدام  
 ایجاد ترس می‌کند؟

و از آنجا که عشق طبیعت حقیقی ما و  
 مبداء است، هر چیزی که باعث ترس شود  
 نمی‌تواند حقیقت داشته باشد. همانطور که  
 می‌بینید عشق به عنوان موجودی ابدی با  
 شماست. پس باید به این حس تکیه کنید تا  
 حقیقت را بازگو کند. جایگاه شما در سوی  
 فعال بی‌نهایت شما را از حس امنیت عشق و  
 اتصال دائم به قصد مطمئن می‌سازد.

۴- در هر لحظه‌ای که خود را در حال فکر  
 کردن به افکاری با انرژی پایین یافتید از  
 قبیل ترس، ناامیدی، نگرانی، غم، هیجان،  
 گناه و غیره، یک لحظه متوقف شده و فکر کنید  
 آیا از دیدگاه سوی فعال بی‌نهایت اهمیتی دارد.  
 دانستن اینکه برای ابد اینجا هستید و همیشه  
 متصل به مبداء، به شما دید کاملاً جدیدی  
 خواهد داد. از نقطه‌نظر بی‌نهایت، زیستن هر  
 لحظه از زندگی در هر چیزی غیر از سپاس و عشق  
 هدر دادن انرژی حیاتی است. می‌توانید به  
 سرعت انرژی‌های پایین را دفع کرده و همزمان  
 با پاک کردن عدسی‌های ادراکی و دیدن هر  
 چیزی همانطور که هست یعنی بی‌نهایت همانطور که  
 ویلیام بلیک می‌گوید به نیروی قصد وصل شوید.  
 لحظه‌ای صرف فکر کردن به کسانی که نزدیک  
 شما بودند و در گذشته‌اند بکنید با آگاهی از  
 طبیعت بی‌نهایت و ماندن در سوی فعال بی‌نهایت  
 می‌توانید حضور آن ارواح را حس کنید،  
 نمی‌توانیم بمریم و نمرده‌ایم. در کتاب جان  
 ادوهوس تحت عنوان ازخرد سلتها تحت عنوان  
 Anam cara این عبارت آمده که نه تنها با آنها

هم عقیده هستیم بلکه می‌دانیم که واقعیت دارند.

عقیده داریم که دوستان ما در میان مردگان به فکر ما هستند و به ما نگاه می‌کنند... باید پیوندي در روشي بسيار خلاق با دوستانمان در جهان ناديدني ايجاد كنيم. نبايد براي مرده غصه بخوريم. چرا بايد اندوهي براي آنها حس كنيم؟ اکنون در جایگاهی هستند جایی که دیگر سایه‌ای، تاریکی‌ای، تنهایی، جدایی و یا دردی وجود ندارد. آنها در خانه هستند. پیش خدا، جایی که از آن آمده بودند. نه تنها می‌توانید با آن‌هایی که مرده‌اند ارتباط برقرار کرده و حضور آن‌ها را حس کنید بلکه خود قادرید هم اکنون در حالی که زنده‌اید خود را به مرگ سپرده و از سایه‌ها و تاریکی با زندگی در سوي فعال بی‌نهایت رها شوید. این مطلب بخش اول نیروی قصد را به پایان می‌رساند. بخش دوم درباره روش‌های پیوند با قصد از طرق مختلف در زندگیست. مانند بخش اول، با ذهنی باز نه تنها برای احتمال کسب خواسته‌هایتان بلکه شناخت به اینکه در سوي فعال بی‌نهایت همه چیز امکان‌پذیر است مطالب را بخوانید. حالا بگویید چه چیزی حذف می‌شود.

## بخش دوم

### بکارگیری قصد

ما هستیم و تصور می‌کنیم که نیستیم  
آنچه که باید بهبود دهیم وحدت است.  
آنچه که باید بشویم چیز است که هستیم.  
توماس مرتون

## فصل هفتم

قصد من این است: همیشه به خود احترام بگذارم .

«انسان بدون تأیید خود نمی‌تواند راحت باشد.»

«انسانی که خود را قبول ندارد نمی‌تواند راحت باشد.»  
مارک تواین

این فصل را با حقیقت ساده‌ای آغاز می‌کنیم: آن طور که باور کرده‌اید از ذره مادی‌ای ناشی نشدیداید. نطفه شما در لحظه پر سعادت آمیزش والدینتان آغاز نشده است. شما آغازی ندارید. آن ذره مانند تمام ذرات دیگر از دامنه قصد انرژی جهانی ظاهر شده است. شما تکه‌ای از ذهن کیهانی خلقت هستید و باید خدای درون را ببینید و خود را به عنوان خلقتی الهی در جهت کسب نیروی قصد در زندگی نظاره کنید.

به این ایده توجه خاص مبذول کنید، اکنون، در همین لحظه که در حال خواندن این کلمات هستید. بر نکوهیدگی آنچه می‌خوانید تعمق کنید. شما تکه‌ای از خدا هستید. شما خلقتی زنده، در حال تنفس هستید که از ذهن کیهانی مبداء پدید آمده‌اید. شما با خدا یکی هستید. وقتی به خود اعتماد کرده و عشق بورزید، خرد خلق‌کننده خود را دوست داشته و به آن اعتماد می‌کنید و وقتی به خود اعتماد نکرده و عشق نمی‌ورزید، در حال انکار خرد بی‌نهایت از نقطه‌نظر نفس خود هستید.

مهم است که به خاطر داشته باشید در هر لحظه از زندگی‌تان، شما می‌توانید میزبانی برای خدایا گروگانی برای نفس‌تان باشید.

## میزبان یا گروگان

نفس شما دسته‌ای از ایده‌هایی است که پیش‌تر در این کتاب نوشتم که شما را با کارهایتان و انباشتن در حس مادی تعریف می‌کند. نفس شما فقط مسؤل حس تردید به خود و انکار خود است. وقتی تلاش به زندگی با استانداردهای سطح پایین نفس خود کنید گروگان آن نفس هستید. ارزش شما به عنوان يك شخص با اکتسابات و کارهایتان سنجیده می‌شود. هر چه کمتر داشته باشید کم ارزش‌تر هستید در نتیجه نالایق برای احترام دیگران، اگر دیگران به شما احترام نگذارند و ارزش شما وابسته به دید دیگران از شما باشد پس احترام به خود برای شما غیر قابل تصور خواهد بود. شما گروگانی برای انرژی نفس سطح پایین هستید که باعث شده همیشه برای احترام به خود از طریق دیگران مجادله کنید.

باور نفس شما در اینکه از همه جدا، از آنچه در زندگی ندارید جدا و بالاخره از خدا جدا هستید، توانایی شما را برای قصد به احترام خود مختل می‌کند. ایده جدایی نفس احساس رقابت با دیگران و ارزیابی خود براساس برد و باخت را در شما می‌انگیزانند. به عنوان گروگانی برای نفس، احترام غیر قابل دستیابی است چون شما احساس می‌کنید که برای تصویرهایتان مورد قضاوت قرار گرفته‌اید. از این تصویر ناخوشایند ناشی از نفس منفي است که خود انکاری پدید می‌آید. شما را گرفته و گروگانی می‌سازد و هرگز اجازه نمی‌دهد میزبان چیزی شوید که از آن ناشی شده‌اید.

میزبانی برای خدا بودن دیدن دائم پیوندتان با قصد است. عدم امکان انفصال

از مبداء که از آن ناشی شده‌اید. من شخصاً از اینکه مدام میزبان خدا هستم لذت می‌برم. همین‌طور که هر صبح می‌نویسم. حس می‌کنم که کلمات و ایده‌هایی از نیروی قصد دریافت می‌کنم که باعث می‌شود این عبارات را بنویسم. من در ارائه این کلمات به مبداء اعتماد دارم، پس به مبداء که مرا به جهان فیزیکی آورد اعتماد دارم. من به طور ابدی به آن پیوند دارم.

این آگاهی شامل نقصي در احترام براي قصد به شکل در آوردن این کتاب نمی‌شود. نتیجه‌ای که به آن می‌رسم این است. من از سوی قصدم انقدر ارزش دارم که این کتاب را بنویسم و چاپ کنم و امروز در دست‌های شما باشد. به عبارت دیگر، من تکه‌ای از خداوند را که خودم هست حرمت می‌گذارم. من به نیروی قصد وارد می‌شوم و حس احترام من به آن احترام مرا به خود افزایش می‌دهد.

پس با احترام کردن و عشق ورزیدن به خود شما میزبان خدا شده و انرژی خلاق را به آگاهی خود، به زندگی روزانه خود در اتصال با قصد دعوت می‌کنید.

### انرژی قصد و احترام به خود

اگر باور ندارید که ارزش برآورده ساختن مقاصد خود برای سلامتی، ثروت، رابطه پر از عشق را دارید بس مانعی در جریان انرژی خلاق در زندگی روزمره خود ایجاد می‌کنید. به یاد بیاورید که همه چیز در جهان انرژیست که در فرکانس‌های مختلف حرکت می‌کند. هر چه فرکانس بالاتر باشد، به انرژی معنوی نزدیک‌تر هستید. در فرکانس‌های پایین‌تر، شما دچار تنگنا و مشکلات می‌شوید. خود قصد یک دامنه انرژی واحد است که هر چیزی را به هستی قصد

می‌کند. دامنه ی قصد، خانه‌ای برای قوانین طبیعت است و قلمرو درونی هر انسانی است. دامنه همه امکانات است که با هستی خود صاحب آن هستید. داشتن نظام عقیدتی‌ای که پیوند شما را با نیروی قصد انکار کند تنها راهی است که نمی‌توانید به آن دست بیابید. اگر متقاعد شده‌اید که ارزش لذت بردن از دامنه امکانات را ندارید، آن زمان انرژی پایین انعکاس می‌دهید. در واقع، تبدیل به انرژی می‌شوید که جذب می‌کنید و پیامی به جهان می‌فرستید دال بر اینکه ارزش دریافت وفور نامحدود روح را ندارید و به زودی شروع به عمل بر مبنای این اعتقاد درونی بی‌حرمتی به خود خواهید کرد. خود را به صورت جداگانه از امکان دریافت حمایت عاشقانه دامنه قصد بررسی کرده و جریان انرژی را به زندگی خود متوقف خواهید کرد. چرا؟ فقط به خاطر اینکه خود را بی‌ارزش می‌دانید. همین بی‌حرمتی به خود به تنهایی کافیست که راه ورود مقاصدتان به زندگی شما را سد کند.

قانون جاذبه زمانی بی‌حرمتی را جذب می‌کند که تأیید کنید لایق احترام نیستید و پیام‌هایی از بی‌ارزش بودن‌تان به مبداء ارسال کنید. مثل این است که به مبداء جهانی بگویید، جریان هر آنچه را آرزو می‌کنم متوقف کن چرا که معتقدم ارزش دریافت آن‌ها را ندارم. مبداء جهانی با سد کردن جریان به شما پاسخ خواهد داد و این امر باعث می‌شود اعتقاد درونی خود از بی‌ارزش بودن را دوباره تأیید کنید و بی‌حرمتی بیشتری از طرق مختلف دریافت کنید. شما به بدن خود با پرخوری و مسموم کردن آن با مواد سمی بی‌حرمتی می‌کنید. شما نقصان حرمت

گذاري به خود را با خود حمل مي‌کنيد، با لباس پوشيدنتان، با اهمال در تمرين، در رفتار با ديگران و غيره و غيره.

پادزهر اين تصوير دل‌تنگ کننده يك قرار ابدي براي احترام به خود و حس با ارزش بودن است بيشتر از هر آنچه جهان به شما ارائه مي‌کند. اگر کسي شايسته موفقيت و خوشبختي است پس همه همينطور هستند.

چرا که همه هميشه با نيروي قصد پيوند دارند. فقط پذيريد که بي حرمتي به خود نه تنها بي‌حرمتي به يکي از بزرگ ترين خلقت‌هاي خداوند بلکه بي‌حرمتي به خود خداوند هم هست. وقتي به مبدا خود بي‌حرمتي کنيد، به آن نه گفته و از نيروي قصد دور مي‌شويد. اين کار جريان انرژيي که شما را مجاز به انجام قصد نرمش ناپذير فرديتان مي‌کند، متوقف مي‌سازد. همه افکار مثبت جهان اگر احترام شما به پيوند با قصد را نشان ندهد بي فايده خواهد بود. منبع افکار شما بايد مورد عشق شما قرار بگيرد يعني احترام به خود که در هماهنگي با منبع هوشمند همه جا حاضر است. منشاء افکار شما چيست؟ بودندتان. بودن شما جاگاهي است که افکار و اعمالتان از آن جا ناشي مي‌شود. وقتي به وجود خود بي‌حرمتي کنيد، رشته‌اي از بازتاب‌هايي منجر به مقاصد نيمه تام را به حرکت در مي‌آوريد.

احترام به خود بايد وضعيتي طبيعي براي شما باشد همان‌طور که براي همه قلمرو حيوانات نيز هست. هيچ راکوني نيست که معتقد باشد ارزش آنچه قصد مي‌کند ندارد. اگر اين‌طور بود راکون به سادگي براساس اعتقاد دروني‌اش بر بي‌ارزش بودنش براي دريافت غذا و سرپناه و هر چه که يك راکون نياز دارد مي‌مُرد. او



می‌داند که قابل احترام است، هرگز دلیلی برای نفي خود نمی‌بیند. راکون بودنش را در نظم کامل زندگی می‌کند. جهان ارائه می‌کند و او آن‌ها را به جهان خود جذب می‌کند.

### **آنچه درباره خود فکر می‌کنید چیزیست که درباره جهان می‌اندیشید.**

جهانی را که در آن زندگی می‌کنید چگونه می‌بینید؟ فکر می‌کنید مردم شبیه چه هستند؟ باور می‌کنید که شر بر خیر غالب است؟ آیا جهان پر از مردم خود محور و خودخواه است؟ آیا مرد پایین دست می‌تواند مرد برتر بشود؟ آیا تمام ماهیتهای حکومت و نمایندگانشان فاسد و غیر قابل اعتماد هستند؟ آیا زندگی منصفانه نیست؟ آیا اگر ارتباطی نداشته باشید پیشرفت تان غیر ممکن است؟

همه این حالتها از قصد شخصی خود شما با زندگی ناشی می‌شود. اگر افکارتان دید بدبینانه‌ای از جهان را انعکاس می‌دهد، این شیوه ایست که درباره زندگی خود فکر می‌کنید. هر حالتی که به طور کل درباره جهان داشته باشید نمایشگر خوبی از احترام شما به توانایی‌هایتان در جهت قصد آرزوهایتان است. بدبینی به شدت نشان می‌دهد که شما ایده دستیابی به نیروی قصد در جهت کمک به خلق واقعیت پر سعادت خود را ندارید.

مکالمه زیر را پس از حادثه یازده سپتامبر نیویورک به خاطر می‌آورم. پدر بزرگی با نوه اش حرف می‌زد و می‌گفت: «دو گرگ در درون من زوزه می‌کشند. گرگ اول لبریز از خشم، نفرت، سختی و انتقام است. گرگ دوم لبریز از عشق، مهربانی، شفقت و بخشش است. پسر بچه پرسید:

«فکر می‌کنید کدام يك از گرگ ها برنده شود؟  
 پدر بزرگ پاسخ داد: «هر کدام را که تغذیه کنم.»  
 همیشه دو راه براي نگاه کردن به شرایط جهان وجود دارد.  
 می‌توانیم نفرت، تعصب، سوء رفتار، گرسنگي، فقر و جنایت را ببینیم و نتیجه بگیریم که دنيای وحشتناکي است. می‌توانیم گرگی را که زوزه می‌کشد تغذیه کنیم تا مقدار بیشتری از این خواری را ببینیم. اما این راه تنها ما را با چیزهاي همسانی که به نظرمان بدخواهانه است لبریز می‌کند.  
 می‌توانیم به جهان از وضعیتی از مهر و احترام به خود نگاه کنیم تا توسعه‌ای که در روابط نژادها در طول زندگی‌مان صورت گرفته ببینیم، سقوط استبداد، آمار کمتری از جنایت، تهی شدن نظام‌هاي آپارتاید، آگاهی بالا رفته جنبش‌هاي مربوط به محیط زیست و آرزوي نجات دنیا از سلاح‌هاي اتمی و ابزار تخریب دست جمعی.  
 می‌توانیم به خود یادآوری کنیم که در مقابل عمل شرورانه‌اي در جهان، میلیون‌ها عمل محبت‌آمیز وجود دارد و آن زمان می‌توانیم گرگ دوم را که از موفقیت براي بشریت زوزه می‌کشد تغذیه کنیم. اگر خود را به شکل يك خلقت الهی ببینید، در دید جهانی خود آن را جستجو خواهید کرد و گویندگان تیره «نه» اثری در شما و احترام به خود شما نخواهند داشت.  
 وقتی تصویر دلتنگ کننده‌اي از جهان دارید، در مقابل نیروي همکاری که براي کمک به مقاصد شخصي شما وجود دارد عایق می‌شوید. چرا باید دیگران بخواهند به شما کمک کنند وقتی که شما آن‌ها را خوار می‌شمارید؟ چرا باید نیروي

کیهانی به چیزی جذب شود که آن را پس می‌زند؟ چطور جهانی به این فاسدی می‌تواند به کسی که مقاصد اصیل دارد کمک کند؟ پاسخ این سؤال‌ها آشکار است. آنچه را که در درون حس می‌کنید به زندگی خود جذب می‌کنید. اگر حس می‌کنید که ارزش احترام ندارید، بی‌حرمتی را جذب می‌کنید. این احترام ضعیف به خود نتیجه پیوندی زنگ زده و ضعیف با دامنه قصد است. این پیوند باید پاکسازی و تمیز شود و این کار در ذهن خود شما صورت می‌گیرد. من مخصوصاً احترام به خود را به عنوان اولین فصل بخش دو در بکارگیری قصد انتخاب کردم چون بدون احترام به خود شما کل روند قصد را مسدود می‌کنید. بدون تقویت احترام به خود روند قصد در پایین ترین سطوح عمل می‌کند. دامنه جهانی قصد عشق، مهربانی و زیبایی است که برای هر آنچه به جهان مادی آورده دلیلی دارد. کسانی که مایل به الگوبرداری از کار ذهن کیهانی هستند باید با خصوصیات عشق، مهربانی و زیبایی هماهنگ باشند. اگر به هر چیز و هر کسی که خداوند خلق کرده بی‌حرمتی کنید به نیروی خلاق بی‌حرمتی کرده‌اید. شما یکی از آن مخلوقات هستید. اگر خود را بی‌حرمت ببینید پیوند نیروی قصد را ترک یا حداقل تضعیف کرده‌اید.

مهم است بدانید که چشم انداز شما از جهان بر پایه میزان احترامی است که برای خود قائل هستید. به امکانات بی‌نهایت معتقد باشید. برای بشریت قاطعانه تلاش کنید و برای همه پذیرنده باشید و آن زمان در آرامش بوده و پذیرنده امکانات زندگی خواهید برد. بدانید که جهان مملو از فراوانی و خرمی است که در دسترس همه است و

شما نیز می‌توانید وفور را وارد زندگی خود کنید. سطح احترام به خود باید از شناختی درون شما دال بر اینکه پیوند مقدسی دارید ناشی شود. نگذارید هیچ چیز این بنیان الهی را بلرزاند. به این طریق پیوند شما با قصد پاکسازی می‌شود و همیشه می‌دانید که احترام به خود انتخاب شخصی شماست که هیچ ربطی به نظر دیگران درباره شما ندارد. احترام شخصی شما فقط از خویش شما بر می‌آید.

### خویش در احترام به خود

شاید بزرگترین اشتباه ما که باعث از دست دادن احترام به خود می‌شود مهم‌تر دانستن نظر دیگران باشد. احترام به خود درست همان معنی را دارد که از کلمه پیداست. از خویش ناشی می‌شود. این خویش از دامنه جهانی قصد که شما را به اینجا آورده سرچشمه می‌گیرد، از وضعیت بی‌شکل لایتناهی تا به وجودی از مولکول‌ها و ماده فیزیکی. اگر نتوانید به خود احترام بگذارید، به روند خلقت اهانت کرده‌اید. هیچ مضیقه‌ای در نظریاتی که به طرف شما جهت یافته پیدا نمی‌کنید. اگر بگذارید که آن‌ها احترام به خود را در شما تحلیل ببرند در جستجوی احترام دیگران هستید و خود را محروم می‌کنید. آن زمان تلاش به پیوند با قصد در انرژی پایین قضاوت، خصومت و هیجان می‌کنید. شما وارد ارتعاشات انرژی پایین می‌شوید که باعث می‌شود انرژی‌ها پایین بیشتری را جذب کنید. به خاطر داشته باشید که انرژی بالاست که انرژی‌های پایین را خنثی و تبدیل می‌کند. نور تاریکی را و عشق نفرت را از بین می‌برد. اگر اجازه بدهید که هر کدام از افکار منفی پایین‌تر جهت شما را تعیین کند و اساس شخصیت شما شود از ذهن کیهانی خواسته‌اید که همین کار

را انجام دهد. چرا؟ چون در فرکانس‌های بالا مبداء جهانی قصد خلاقیت، عشق، مهربانی، زیبایی و وفور است. احترام به خود انرژی بالا را و نقصان آن انرژی پایین را جذب می‌کند. راه دیگری نمی‌شناسد.

نقطه نظر منفی دیگران نسبت به شما نشانگر انرژی پایین آن‌هاست که به شما اعمال می‌کنند. خیلی ساده، اگر کسی را قضاوت می‌کنید در آن لحظه دوست‌اش ندارید. قضاوت‌هایی که در مورد شما می‌شود و غیر دوستانه است ربطی به احترام شما به خود ندارد. قضاوت آن‌ها (مال شما هم همینطور) شما را از مبداء و بنا بر این از نیروی قصد دور می‌کند. همان‌طور که دوست و همکارم جرال د جامپوسکی گفت: «وقتی قادر به دفع وسوسه قضاوت درباره دیگران باشم، می‌توانم آن‌ها را چون معلمینی از بخشش در زندگیم ببینم، که به من یادآوری می‌کنند فقط زمانی می‌توانم آرامش داشته باشم که بیشتر از قضاوت قادر به بخشش باشم.»

این روشی است که با احترام به خود به شما بر می‌گردد. به جای قضاوت درباره کسانی که شما را قضاوت می‌کنند و پایین آوردن احترام به خود، برکت خاموشی از بخشش برای آن‌ها بفرستید و تصور کنید که همین کار را برای شما می‌کنند. با این کار با قصد پیوند ایجاد کرده و تضمین می‌کنید که همیشه به الوهیتی که شما هستید احترام قائلید. شما مسیر را برای قادر ساختن خود به لذت بردن از نیروی بزرگی در دامنه قصد که به شما تعلق دارد پاکسازی می‌کنید.

### قصد را واقعیت خود کنید

در این بخش نهایی، ده تمرین برای تقویت قصد جهت احترام به خود در همه زمان‌ها می‌بینید.

**گام اول:** به آینه نگاه کنید، به چشم‌های خود خیره شوید و تا هر چند بار که بتوانید در طول روز بگویید «من خودم را دوست دارم» من خودم را دوست دارم: این سه کلمه جادویی کمک می‌کند احترام به خود را حفظ کنید. آگاه باشید که گفتن این کلمات در ابتدا می‌تواند به خاطر شرایطی که همیشه در معرض آن بودید دشوار باشد به خاطر اینکه کلمات باقیمانده عدم احترام را که نفس شما مایل به حفظ آن است به سطح می‌آورد.

انگیزه آنی شما باید این را به عنوان بیانی از خواست نفس شما در جهت برتری به دیگران ببیند. اما این در کل بیانی از نفس نیست، تأیید احترام به خود است. با این اندیشه نفس را دور کرده و عشق خود را برای خود و پیوند با روح خدا تأیید می‌کنید. این مسأله شما را نسبت به هیچ کس برتر نمی‌کند. با همه برابر می‌کند و می‌پذیرد که شما تکه‌ای از خدا هستید. آن را برای احترام به خود تأیید کنید. تأیید کنید تا به آنچه که هستی داده احترام گذاشته باشید. تأیید کنید چون راهی است که با مبداء متصل می‌مانید و نیروی قصد را دوباره بدست می‌آورید. خودم را دوست دارم. بدون دستپاچگی این را بگویید. با غرور بگویید و آن تصویر عشق و احترام به خود باشید.

**گام دوم:** تأیید زیر را بنویسید و مرتب برای خود تکرار کنید: من کامل و کل هستم همان طور که خلق شدم! هر جا که می‌روید این فکر همراه شما باشد. این نوشته را روی کارت برده و پرس کنید و در جیب‌تان بگذارید، در داشبورد ماشین، روی یخچال یا کنار تختخواب بگذارید که منبع انرژی بالا و احترام به خود

باشند. حمل این کلمات باعث می‌شود که انرژی آن‌ها مستقیم به طرف شما جاری شود. احترام به خود از این حقیقت ناشی می‌شود که شباهت مبداء که از آن ناشی شده‌اید احترام می‌گذارید و تصمیم به پیوند دوباره با آن گرفته‌اید بی‌توجه به این که چه کسی چه فکری بکند. مهم است که اوایل مرتب به خود یادآوری کنید که شما لایق احترام ابدی هستید و می‌توانید روی آن حساب کنید، تکه‌ای از انرژی خداوندی که شما را تعریف می‌کند. این یادآوری درباره احترام به خود و در نتیجه در توانایی شما برای استفاده از نیروی قصد در زندگی تأثیر بسزایی دارد. مرتب به خود یادآوری کنید.

من جسم نیستم. من انباشته‌هایم نیستم. من کارهایم نیستم. من احترام و آبرویم نیستم. من کل و کامل هستم همانطور که خلق شدم.

**گام سوم:**

### **احترام بیشتری به دیگران و کل زندگی قائل شوید**

شاید بزرگترین راز احترام به خود دادن بهای بیشتر به دیگران است. آسان‌ترین راه برای این کار دیدن خداوند در آن‌هاست. به دنبال قضاوت‌های دیگران از شکل ظاهری، شکست‌ها، موفقیت‌ها وضعیت آن‌ها در جامعه، ثروت یا فقر آن‌ها نباشید و قدردانی و عشق خود را به مبداء که از آن ناشی شده‌اید وسعت دهید. هر کسی فرزندی از خداست. سعی کنید این مسئله راحتی درباره کسانی که به نظر بی‌اعتقاد به خدا هستند ببینید. بدانید که با گسترش عشق و احترام می‌توانید آن انرژی را در اطراف بچرخانید به طوری که به جای

دور شدن به مبداء خود برگردد. به طور خلاصه، احترام بفرستید چون چیزی است که باید دور کنید. قضاوت و انرژی پایین بفرستید و این چیزی است که دوباره جذب خواهید کرد. به خاطر داشته باشید، وقتی دیگری را قضاوت می‌کنید آن‌ها را تعریف نمی‌کنید بلکه خود را به عنوان کسی که نیاز به قضاوت دارد تعریف می‌کنید که همین درباره قضاوت‌هایی که به شما جهت داده شده نیز صدق می‌کند.

**گام چهارم:** خود و هر که را ملاقات می‌کنید تأیید کنید که، من تعلق دارم! حسی از تعلق یکی از بالاترین ویژگی‌ها در هرم "به واقعیت در آوردن خود" آبراهام ماسلو است (که در آغاز فصل بعد توضیح خواهم داد). احساس عدم تعلق و یا اینکه در جای درستی نیستید می‌تواند نتیجه نقص در احترام به خود باشد. به خود و الوهیت خود با دانستن اینکه هر کسی تعلق دارد احترام بگذارید. هرگز نباید زیر سؤال برود. حضور شما در جهان خود مدرکی به تعلق داشتن شما به آن است. هیچ شخصی نمی‌گوید که شما به اینجا تعلق دارید. هیچ دولتی نمی‌تواند بگوید که عده‌ای به جهان تعلق و عده‌ای ندارند. سیستم هوشمندی است که شما هم بخشی از آن هستید.

خرد خلقت قصد کرده که شما اینجا در این مکان، در این خانواده با این خواهر و برادر، این والدین حاضر باشید و این فضای با ارزش را اشغال کنید. به خود بگویید و هر جا لازم شد تأیید کنید: من تعلق دارم! و همین‌طور هر کس دیگر. هیچ‌کس تصادفاً اینجا نیامده است.



گام پنجم:

## به خود یادآوری کنید که هرگز تنها نیستید

احترام به خود تا زمانی که بدانم ممکن نیست تنها باشم دست نخورده باقی می‌ماند. من يك شريك بزرگتر دارم که هرگز مرا ترك نمی‌کند حتی در لحظاتی که به نظر می‌رسد از مبداء دور افتاده‌ام. حس می‌کنم اگر ذهن کیهانی احترام کافی برای آمدن من به اینجا و کار از طریق من قائل شده و برای حمایت از من در زمانی که در وضعیت‌های خطرناک غیر معنوی بودم، پس این شراکت ناشی از احترام دوسویه من است. دوستم پت مک ماهون را به یاد می‌آورم که در برنامه KTAR رادیو در فونیکس، آریزونا گوینده بود. او درباره برخوردش با مادر ترزادر استودیو پیش از مصاحبه با او در برنامه‌اش تعریف کرد. او خواسته بود تا اجازه دهد کاری برایش بکند «او التماس کرده بود» «هر چه که باشد.» فقط دوست دارم به طریقی به شما کمک بکنم. مادر ترزا به او نگاه کرده و گفته بود. «فردا صبح ساعت ۴ بیدار شود و به خیابان‌های فونیکس برود. کسی را پیدا کند که معتقد است تنهاست و او را قانع کند که تنها نیست.»

توصیه خوبی بود چون هر کسی که به خود شك کند یا به نظر برسد که احترام به خود را از دست داده به این دلیل است که فراموش کرده تنها نیست.

## گام ششم

### به جسمتان احترام بگذارید

به شما جسم کاملی داده شده تا برای چند صباحی منزلگاه وجود درونی و نادیدنی شما در ابدیت باشد. بدون توجه به اندازه، شکل، رنگ یا هر سستی قابل تصور، آن خلقت کاملی برای هدیفی که به خاطرش به اینجا قصد شدید، می‌باشد. لازم نیست برای سلامتی تلاش کنید، چون چیز است که شما دارید مشروط به اینکه خرابش نکنید. می‌توانید جسم سالم خود را با پرخوری، ورزش نکردن، مواد سمی و دارو، خستگی، خصومت، افسردگی، عصبیت، بدخلقی و لیست بی‌پایانی از بیماری‌ها درگیر کنید. می‌توانید برآورده شدن این قصد را برای زندگی با احترام به خود و احترام به معبدی که خانه شماست آغاز کنید. می‌دانید چه بکنید. نیازی به نسخه دیگر، یا معلم شخصی یا تمرین ندارید.» به جسم خود گوش دهید و با آن در شأن و عشقی که احترام به خود را طلب می‌کند رفتار کنید.

## گام هفتم:

### برای تماس آگاهانه با مبداء که همیشه به شما احترام می‌گذارد، مراقبه کنید

می‌توانم بگویم که جمله زیر کافیست:  
مراقبه راهی برای تجربه چیز است که پنج حس قادر به یافتن آن نیستند. وقتی با دامنه قصد پیوند دارید به فردی که در شماست وصل می‌باشید. آن فرد الهی برای شما احترام زیادی قائل است و زمانی که اینجا هستید شما را گرامی می‌دارد. مراقبه راهی برای اطمینان از باقی ماندن شما در وضعیت احترام به خود

است. بدون توجه به آنچه که در اطراف شما می‌گذرد، وقتی وارد فضای مقدس مراقبه می‌شوید تمام تردیدهایتان درباره ارزش وجودیتان از بین می‌رود. شما از شکوه مراقبه بیرون می‌آید در حالی که احساس پیوند با مبداء و لذت از احترام به همه موجودات بخصوص خود می‌کنید.

### گام هشتم:

### از دشمنان دلجویی کنید

عمل دلجویی علامتی از احترام بسوی دشمنان شما می‌فرستد. با انعکاس این انرژی بخشنده به بیرون، همین انرژی مثبت پر احترام به طرف شما باز خواهد گشت. با بخشندگی برای دلجویی و جایگزینی انرژی خشم، سختی و عصبیت با مهربانی حتی اگر باز اصرار داشته باشید که همین حالا عملتان درست است، بیشتر از پیش به خاطر عمل بخشش به خود احترام خواهید گذاشت. اگر نسبت به کسی خشمگین باشید، بخش بزرگی از شما آنجاست که حضور این انرژی تضعیف کننده رنجورترش می‌کند. لحظه‌ای وقت صرف کنید و روبروی کسی که در ذهن شما می‌خواهد به شما صدمه بزند یا شما صدمه زده‌اید بایستید و بگویید مایلید دلجویی کنید. خواهید دید چقدر حالتان بهتر می‌شود. حس خوب ایجاد دوستی احترام به خود است. جسارت و استحکام شخصیت و اعتقاد درونی بیشتری برای دلجویی نسبت به آویختن به احساسات انرژی پایین لازم است.

## گام نهم:

### همیشه خویش را در احترام به خود به یاد داشته باشید

برای این کار باید بدانید که نظر دیگران نسبت به شما واقعیت نیست فقط نظر است. وقتی برای جمعیتی پانصد نفره صحبت می‌کنم، در آخر جلسه پانصد نظر نسبت به من وجود دارد. من نمی‌توانم مسئول نظر آن‌ها باشم. می‌توانم مسئول شخصیت خودم باشم و این در مورد همه ما صادق است. اگر به خودم احترام بگذارم پس به خویش ام در احترام به خود اتکاء کرده‌ام. اگر به خود شک یا خودم را تنبیه کنم نه تنها احترام به خود را از دست داده‌ام بلکه تردیدهای بیشتری همراه با نظرات انرژی پایین که با آن‌ها خود را آزار می‌دهم به سوی خود جذب کرده‌ام. نمی‌توانند به ذهن کیهانی که شما را به اینجا قصد کرده بدون احترام به خود متصل بمانید.

## گام دهم

### در وضعیت حق‌شناسی باشید

می‌بینید که حق‌شناسی گام نهایی در هر فصل‌های بعد خواهد بود. به جای ناسپاسی در زندگی از هر چیز حق‌شناسی کنید. وقتی می‌گویید خدایا برای همه چیز متشکرم و وقتی برای زندگی و هر آنچه که می‌بینید و تجربه می‌کنید سپاس می‌گویید به خلقت احترام گذاشته‌اید. این احترام در درون شماست و فقط می‌توانید آنچه که در درون است به بیرون منعکس کنید. وضعیت سپاس درست مانند در وضعیت احترام به خود است که به راحتی

انعکاس می‌دهید که ده برابر شده به شما باز می‌گردد.

این فصل را با کلماتی از عیسا مسیح از انجیل متی (متی ۵:۴۸) به آخر می‌رسانم: «کامل باشید، چون پدر آسمانی شما کامل است.» به تکاملی که از آن ناشی شده‌اید بپیوندید. بیشتر از آن احترامی به خود وجود ندارد.

## فصل هشتم

### قصه دارم‌زندگی هدفمندی را دنبال کنم

«آن‌هایی که به طرف حقیقت نرفتند، هدف زندگی را از دست دادند. بودا»  
«تنها کار شما در زندگی کسب خدا آگاهی است.»

هر چیز دیگری بیهوده و بی‌فایده است.

#### شیواناندا

حسی از عزم در بالای هرم خودشناسی آبراهام ماسلو از بیش از پنجاه سال پیش وجود دارد. دکتر ماسلو از طریق تحقیق کشف کرد کسانی که حس هدفمندی دارند در بالاترین کیفیت‌هایی که بشریت ارائه داده زندگی می‌کنند. در طی سال‌ها من در زمینه‌های مربوط به توسعه بشر، انگیزه‌ها و آگاهی معنوی کار کرده‌ام. این عنوانی است که بیشتر از هر چیز دیگری مردم درباره‌اش می‌پرسند. به طور مکرر سؤال‌هایی از این قبیل از من پرسیده شده است! چگونه هدف خود را بیابم؟ آیا چنین چیزی واقعاً وجود دارد؟ چرا هدفم را در زندگی نمی‌دانم؟ هدفمندی چیز است که بیشتر مردم واقع بین در سفر زندگی خود کسب می‌کنند. اما افراد بسیاری حس کمی از هدفمندی دارند و

حتي ممكن است درباره داشتن هدي در زندگي مردد باشند.

## هدف و قصد

موضوع اين كتاب درباره قصد به عنوان نيروي در جهان است و اينكه هر كس و هر چيز به اين نيروي جهاني وصل مي‌باشد. از آنجا كه نظامي هوشمند است همه بخشي از آن هستيم و هر چه كه اينجا مي‌رسد از هوشمندیست يعني اگر هدف بر بودن در اينجا نبود، اينجان بوديم و اين براي من كافيست. هستي شما نشان مي‌دهد كه شما هدي داريد. همانطور كه ذكر كردم، سؤال كليدي براي بيشتر ما اين است: هدف من چيست؟ و من اين سؤال را به شكلهاي مختلف مي‌شنوم: چه بايد بكنم؟ بايد آرشيتكت باشم يا دامپزشك؟ بايد به مردم كمك كنم يا ماشين تعمير كنم؟ آيا بايد تشكيل خانواده بدهم يا در جنگل از شپانزه‌ها محافظت كنم؟ تعداد بي‌پاياني از حق انتخاب براي ما وجود دارد و ما نمي‌دانيم كه آيا انتخاب درست کرده‌ايم يا نه؟

در اين فصل، توصيه مي‌كنم اين سؤالها را فراموش كنيد. در عوض به مكاني از ايمان و اعتماد در ذهن كيهاني قصد حركت كنيد و به خاطر داشته باشيد كه شما از اين ذهن تجلبي يافته و هميشه تکه‌اي از آن هستيد.

قصد و هدف به طور زيبا و طبيعي مانند حلزون دوتايي DNA شما با هم هستند. هيچ تصادفي وجود ندارد. شما براي هدي كه پيش از ورود به جهان ذرات و شكل براي‌تان منظور شده به اينجا آمده‌ايد. بيشتر چيزهايي كه به عنوان مشكلات از آنها حرف مي‌زنيد نتيجه جدائي از قصد و در نتيجه بي‌خبري از هويت معنوي واقعي شماست. روند صيقل دادن آن

پیوند و اتصال دوباره برای قصد شما و زندگی هدفمند شما ضروریست. وقتی این پیوند را پاکسازی کنید دو کشف مهم خواهید کرد. اول اینکه کشف خواهید کرد که هدف شما زیاد هم درباره آنچه انجام می‌دهید نیست. کشف دوم این است که حس هدفمندی نیروی قصد شما را برای خلق هر آنچه با هفت چهره قصد سازگار باشد فعال می‌کند.

### حس هدفمندی

در پاسخ به سؤال: با زندگی‌ام چه باید بکنم؟ پیشنهاد می‌کنم که تنها یک کار هست که باید انجام دهید. از آنجا که بدون هیچ چیزی به این زندگی آمیدید و بدون هیچ چیز آن را ترک خواهید کرد: باید این کار را کنار بگذارید. شما بیشتر حس هدفمندی می‌کنید وقتی زندگی خود را صرف خدمت به دیگران کنید. وقتی خدمتی برای سیاره تان و مبداء انجام می‌دهید هدفمند می‌شوید. هر چه که به عنوان کاری برای انجام انتخاب کنید، اگر انگیزه آن خدمت بدون چشم داشت باشد، بدون در نظر گرفتن اینکه چه فراخی به شما بر خواهد گشت، باعث حس هدفمندی خواهد شد.

پس هدف شما زندگی هدفمند است. اما مبداء معنوی در این رابطه چه دوست دارد؟ به طور دائم در روند ارائه نیروی زندگی برای خلق چیزی از هیچ است. وقتی شما همین کار را انجام دهید بدون توجه به اینکه چه می‌دهید یا خلق می‌کنید با قصد هماهنگ هستید. آن زمان هدفمند هم هستید درست مانند ذهن کیهانی که همیشه براساس هدفی عمل می‌کند.

یک قدم بیشتر بردارید. آیا مبداء جهانی هستی باید درباره آنچه با نیرویش انجام می‌دهد فکر کند؟ علاقمند به آوردن غزال یا هزار

پاهاست؟ آیا برایش مهم است که کجا زندگی میکند یا نهایتاً چه خواهد آفرید؟ نه، مبداء شما به سادگی در حال بیان خود از طریق هفت چهره قصد است. جزییات به طور خودکار مورد توجه قرار می‌گیرد. همین طور حس هدفمند بودن در زندگی از بیان هفت چهره قصد جاری می‌شود.

خود را به نقطه احساسی درونتان که به چیزهایی مانند انتخاب‌های شغلی یا کارهایی که باید انجام می‌دادید علاقه ای به انجام شان ندارید، برسانید. وقتی در خدمت دیگران هستید یا مهربانی را فراتر از محدوده‌های خودگسترش می‌دهید حس خواهید کرد که با مبداء پیوند دارید. از دانستن اینکه کار درستی انجام داده‌اید احساس شادی و خشنودی خواهید کرد.

من آن حس درونی تکامل و خشنودی را که باعث می‌شود بدانم هدفی دارم با خواندن ایمیل‌ها و گوش کردن به حرف‌هایی که اغلب در فرودگاه‌ها یا در رستوران‌ها می‌شنوم، بدست می‌آورم: وین دایر، زندگی‌ام را عوض کردی. وقتی احساس کردم همه چیز از دست رفته، تو آنجا بودی. این با دریافت یک وجه شاهانه که همیشه لذت می‌برم فرق دارد. بیان سپاس شخصی چیزی است که باعث می‌شود بدانم هدفمند هستم. خارج از شغل ام، هر روز به هزاران طریق احساس هدفمندی می‌کنم. وقتی به کسی که احتیاج دارد کمک می‌کنم، وقتی لحظه‌ای صرف شاد کردن کارمندی ناراضی در رستوران یا فروشگاه می‌کنم، وقتی باعث می‌شوم کودکی بخندد یا حتی وقتی تکه‌ای آشغال را برداشته در سطل زباله می‌اندازم، احساس می‌کنم چیزی از خود می‌دهم و از این رو حس هدفمندی می‌کنم.



چیزی که ضرورتاً می‌گویم این است: با بیان هفت چهره قصد هدفمند بمانید و جزئیات شما را پیدا خواهند کرد. هرگز نباید بپرسید که هدفتان چیست یا چگونه آن را پیدا کنید.

### هدفتان شما را پیدا خواهد کرد

در فصل قبلی من موانع پیوند با قصد را ارائه دادم و اشاره کردم که افکار ما یکی از موانع بزرگ است. تأکید کردم که در تمام روز چیزی می‌شویم که به آن فکر می‌کنیم. چه افکاری هستند که مانع حس هدفمندی شما در زندگی می‌شوند؟ برای مثال، اگر فکر کنید که از هدفتان جدا هستید و بدون هیچ جهتی در زندگی غوطه می‌خورید آن دقیقاً چیزیست که جذب خواهید کرد.

در عوض، تصور کنید که این جهانی هدفمند است جایی که افکار، احساسات و اعمال شما بخشی از اراده آزاد شما و متصل به نیروی قصد است. تصور کنید که افکار شما از هدفمندی و بی‌هدفی واقعاً بخشی از هدف شماست. درست مانند اندیشه از دست دادن کسی که دوست دارید که باعث می‌شود بیشتر دوستاش داشته باشید یا بیماری که باعث می‌شود ارزش سلامتی خود را در یابید.

وقتی به حد کافی برای دانستن هدف خود هوشیار باشید و اینکه چگونه به آن متصل شوید، شما به وسیله نیروی قصد انگیخته می‌شوید.

سؤال کردن درباره اینکه چرا اینجا هستید نمایانگر این است که افکار شما به شما گوشزد می‌کند که دوباره به نیروی قصد متصل شوید. منبع افکار شما درباره هدفتان چیست؟ چرا می‌خواهید حس هدفمندی بکنید؟ چرا حس از هدفمندی به عنوان بالاترین ویژگی از یک

انسان کاملاً فعال است؟ منبع افکار مخزن بی‌نهایتی از انرژی و هوشمندیست. به نوعی، افکاری واقعاً اهداف شما هستند که تلاش به پیوند دوباره با شما دارند. این مخزن بی‌نهایت انرژی عشق، مهربانی، خلاقیت و فور از هوشمندی رشد می‌کند و شما را در بیانی از ذهن کیهانی به شیوه منحصر به فرد خود بر می‌انگیزاند. نقل قول مذکور در اول این فصل را دوباره بخوانید. بودابه حقیقت عطف می‌کند و شیواناندا می‌گوید که خداشناسی هدف واقعی ماست. کل این کتاب مختص به پیوند با قصد و خلاصی از نفس است که تلاش می‌کند ما را قانع کند که از منبع الهی خدا جدا هستیم و تلاش به جداسازی ما از شناخت حقیقت نهایی دارد. این حقیقت نهایی منبع افکار شماست.

وجود درونی، علت اینجا بودن شما را می‌داند اما نفس شما می‌خواهد که از پی‌پول، مقام، محبوبیت و لذات حسی رفته و هدف زندگی را گم کنید. می‌توانید احساس رضایت بکنید و احترامی برای خود کسب کنید اما در آن حس رنج چنانچه در ترانه قدیمی old polly lee، الگوسازی شده است. آیا این همه چیز است که آنجاست؟ تمرکز بر خواسته‌های نفس باعث می‌شود حس تکامل نکنید. در درون شما در سطح وجودی‌تان چیز است که قصد داشتید به آن تبدیل شوید، انجام دهید و باشید. در آن جایگاه ناکجای درونی به نیروی قصد پیوند دارید. شما را پیدا خواهد کرد. تلاشی آگاهانه برای تماس با آن و گوش سپردن به آن انجام دهید. در منبع روح خود آنچه را که می‌خواهید تمرین کنید. به سطح روح خود بروید جایی که قصد و هدف به طور کامل با هم

تناسب دارند و به سادگی شناختی نسبت به درستی آن پیدا می‌کنید

### شناخت درونی خاموش شما

روانشناس و فیلسوف محترم ویلیام جیمز یکبار نوشت: «در زمینه تیره ذهن ما می‌دانیم که چه باید بکنیم... اما به طریقی قادر به آغاز آن نیستیم... هر لحظه در انتظار شکست هستیم... اما ادامه می‌یابد، ضربه پشت ضربه و ما در آن غوطه‌ور می‌شویم...»

در تجربیاتم به عنوان یک درمانگر و سخنگویی که باصداها نفر درباره زندگیشان مخاطب است. من نیز به همان نتیجه رسیده‌ام. جایی، مدفون در اعماقمان فراخوانی از هدفی است. همیشه منطقی نیست، همیشه واضح نیست و گاهی حتی به نظر بیهوده می‌آید اما شناخت آنجاست. چیزی خاموش در آن است که قصد دارد شما خود را بیان کنید. آن چیز روح شماست که می‌گوید گوش بدهید و از طریق عشق، مهربانی و پذیرندگی به نیروی قصد وصل بشوید. آن شناخت درونی خاموش هرگز شما را تنها نمی‌گذارد. می‌توانید آن را انکار کنید و وانمود کنید که وجود ندارد، اما در لحظات فروتنی و تعمق با خود تهیت انتظار می‌کشد، با موسیقی‌تان آن را پر کنید. می‌خواهد که خطراتش را هم بپذیرید و نفس‌تان را نفی کنید و همین‌طور نفس دیگران را که می‌گویند مسیری ساده‌تر، امن‌تر برای شما بهتر است. به طور متناقضی، ضرورتاً این امر درباره انجام کار خاص، شغلی حاضر یا زندگی در موقعیت خاصی نیست. بلکه درباره اشتراک در راه‌هایی از عشق و خلاقیت با استفاده از مهارت‌ها و علایق است که به طور ذاتی در وجود شماست. در مورد همه فعالیت‌ها صدق دارد: رقصیدن، نوشتن،

درمانگري، باغباني، آشپزي، بچه داري، آموزش آهنگ سازي، آواز خواني، موج سواري و غيره. اين فهرست محدوديتي ندارد. اما هر کدام از فعاليتهاي مذکور ميشود در جهت نفس شما يا خدمت به ديگران انجام پذيرد. راضي کردن نفس نهايتاً به معني عدم تکميل و مورد سؤال قرار دادن هدف شماست. چون مبداء شما بينفس است و شما در حال تلاش پيوستن به مبداء هستيد، جايي که هدف شما از آن ناشي ميشود. اگر فعاليتهاي مذکور در ليست در جهت خدمت به ديگران باشد شما سعادت زندگي هدفمند را حس ميکنيد در حالي که چيزهاي بيشتري از آنچه دوست داريد به زندگي خود وارد ميکنيد.

دختر من اسکاي نمونه اي از چيزيست که ميگويم. او از وقتي که زبان باز کرد ميخواست خواننده شود. مثل اينکه نشان مي داد در اين جهان تقديرش خواندن براي ديگران است. بعدها در جلسات عمومي من ميخواند، اول وقتي چهارساله بود و بعد در هر سني تا بحال، او بيست و يك سال دارد. همينطور در برنامه هاي تلويزيوني خاص من هم ميخواند و بازتاب خواندن او هميشه رضایت بخش بوده است.

به عنوان دانشجو در برنامه موسيقي دانشگاه شرکت کرد. او هم از دیدگاه آکادميك و هم تئوري موسيقي را مطالعه کرد. يك روز در سال آخرش بحثي داشتيم که درباره هدف او بود و شناخت دروني خاموشي که هميشه داشت. «او گفت: «ناراحت ميشوي اگر کالج را ترك کنم؟» من حس نميکنم که با نشستن سر کلاس و مطالعه نظري موسيقي کاري بتوانم بکنم. ميخواهم موسيقي خودم را بنويسم و بخوانم. اين تنها چيزيست که در موردش فکر ميکنم اما نميخواهم شما و ماما را نااميد کنم.»

چطور، کسی که به خواننده هایش می‌گوید با استفاده از موسیقی خاموش درونشان نمی‌رند، می‌توانست به دختر بیست و یک ساله‌ای بگوید که باید در کالج بماند چون این راه درست است و آیا این کاریست که من کردم؟ گفتم که به ندای خاموش درونش که من از دوران کودکی شاهد آن بوده‌ام گوش بدهد و به ندای قلبش پاسخ دهد. همانطور که یکبار گاندی گفت: «دادن قلب دادن همه چیز است.» این جایی است که خدا حضور دارد، در اسکای... و در شما.

من از اسکای خواستم که نهایت سعی‌اش را برای زندگی هدفمند با خواندن برای دیگران بیش از توجه کردن به شهرت یا پول انجام دهد. به او یادآوری کردم «جزئیات را به عهده کیهان بگذار،» تو می‌نویسی و می‌خوانی چون باید آنچه را که در قلب زیبای توست بیان کنی. بعد از او خواستم که از انتها فکر کند و طوری عمل کند که گویی آنچه می‌خواسته در حال حاضر صورت گرفته و در انتظار پیوند با اوست.

اخیراً نگران بودم که هیچ‌س‌ی‌دی‌ای تا به حال پر نکرده است و با این فکر کار می‌کرد که نتیجه آن نبودن سی‌دی و ناامیدی بود. او را تشویق کردم که از انتها فکر کند و تصور کند که استودیو و دوربین‌ها همه آماده همکاری برای ضبط سی‌دی او هستند و سی‌دی آماده ارائه است. من به او تاریخی دادم که تا آن زمان سی‌دی آماده شود و بتوانم از آن در جلسه سخنرانیم استفاده کنم. به او گفتم که می‌تواند برای آن جمعیت بخواند همانطور که گاهی در برنامه‌های تلویزیونی من این کار را انجام داده بود.

فکر کردن از انتها کارش را کرد و روح جهانی شروع به همکاری با قصد نرشناپذیر او کرد. استودیو را پیدا کرد، موزیسین‌هایی که نیاز داشت به طور معجزه آسایی پیدا شدند و قادر شد که سی‌دی را پر کند.

اسکای به طور خستگی‌ناپذیری روز به روز آوازهای مورد علاقه‌اش را خواند همین‌طور چند تایی که من دوست داشتم در سخنرانی‌هایم بخواند مانند «وقار خیره کننده» «دعای سنت فرانسیس» و آهنگی که خودش ساخته بود به اسم "مزرعه ارغوانی" که با غرور و اشتیاق خواند. امروزه سی‌دی او حاضر است، محدودیتی نیست، الان بیرون فروخته می‌شود و در مراسم سخنرانی من هم به همه توصیه می‌شود.

حضور او در صحنه همراه من باعث شادی و عشق در اجرای برنامه می‌شود چون او هم مانند هر کس دیگری به شدت به هفت چهره قصد نزدیک است. پس تقدیم این کتاب به او که یکی از فرشته‌های قصد معنوی من است رازی به شمار نمی‌آید.

## الهام و هدف

وقتی هدف بزرگی داشته باشی همه چیز در خدمت تو خواهد بود. الهام از چرخش به طرف روح و اتصال با هفت چهره قصد حاصل می‌شود. وقتی احساس الهام کنید، آنچه به نظر خطرناک می‌آید به مسیری تبدیل می‌شود که احساس می‌کنید ناچارید آن را طی کنید. خطرات رفته‌اند چون شما دارید سعادت خود را دنبال می‌کنید که حقیقت درون شماست. این عشق است که با قصد شما هماهنگ کار می‌کند. ضرورتاً، اگر عشق را حس نکنید حقیقت را حس نخواهید کرد و حقیقت شما در اتصال با روح خلاصه

می‌شود. برای همین است که الهام، بخش مهمی از قصد در زندگی هدفمند شماست.

وقتی کاری را که دیگر الهام بخش نبود رها کردم، جزئیات کوچکی که نگرانش بودم به طور معجزه آسایی به نظم در آمد. من چندین ماه برای یک شرکت بزرگ کار کردم جایی که سه برابر حقوق معلمی به من داده می‌شد اما در روح نبودم. شناخت درونی‌ام می‌گفت: کاری انجام بده که به خاطر آن اینجا حضور داری پس تدریس و مشاوره هدف من در زندگی شد.

وقتی استادی را در یک دانشگاه اصلی به خاطر نوشتن و سخنرانی رها کردم، خطری نبود. کاری بود که باید می‌کردم چون می‌دانستم اگر به صدای قلبم گوش ندهم احساس خوشبختی نخواهم کرد. جزئیات با جهان بود چون من آنچه انجام می‌دادم دوست داشتم پس در نتیجه من در حقیقت خود زندگی می‌کردم. با تدریس عشق، آن عشق مرا به سوی هدف راهنمایی کرد و پاداش مالی از همان انرژی عشق به طرفم سرازیر شد. نمی‌دانستم چه طور پیش خواهد رفت اما از شناختی درونی پیروی کردم و هرگز پشیمان نشدم. شاید فکر کنید از دست دادن حقوق خیلی خطرناک است یک حقوق بازنشستگی، امنیت شغلی یا چیزهای مشابه، مثل نور مبهم شی تیره در ذهن تان که شما را به سوی علت روشنی آن می‌کشاند. من می‌گویم اگر توجه خود را به نور متمرکز کنید که شناخت شماست هیچ خطری وجود نخواهد داشت. شناخت قوی خود را با ایمانی که روح عرضه می‌کند بیامیزید، نیروی قصد را خواهید دید. اعتماد به شناخت درونی تنها چیزی است که لازم دارید. من آن را ایمان می‌نامم. هیچ ایمانی خدایی بیرونی که هدفی به شما بدهد نیست بلکه ایمانی است که

شما از مرکز هستی خود می‌شنوید شما با انتخاب هدفمندی و پیوند با نیروی قصد موجودی الهی و بی‌نهایت هستید. همه چیز به هماهنگی اتصال شما با وصل مربوط است. زمانی که به انتخاب درونی در مورد هدفتان اعتماد کنید و کانالی برای نیروی قصد شوید، ایمان خطر را حذف می‌کند.

### قصد را واقعیت خود کنید

پایین ده روش برای تمرین قصد از امروز به بعد پیشنهاد شده است:

#### گام اول

تأیید کنید که در یک نظام هوشمند هیچ‌کس به طور تصادفی حضور نمی‌یابد که شامل شما هم می‌شود. ذهن کیهانی مسؤل تمام خلقت است. می‌داند چه می‌کند. شما از آن ذهن آمده‌اید و به طور نامحدودی به آن وصل هستید. در هستی شما معنایی هست و شما توانایی انجام یک زندگی هدفمند را دارید. اولین گام این است که بدانید با هدفی اینجا آمده‌اید. این موضوع با اینکه بدانید قرار است چه کاری انجام دهید فرق می‌کند. در طی زندگی کاری که انجام می‌دهید تغییر می‌کند. در واقع، تغییرات ساعت به ساعت در هر روز زندگی رخ می‌دهند. هدف شما آنچه باید بکنید نیست، بلکه موجود بودن شماست که در درون شما جایی که افکارتان ناشی می‌شود جا دارد. برای همین به شما یک موجود انسانی می‌گویند، نه یک انسان انجام دهنده. در کلمات خود تأیید کنید چه در نوشتن چه در فکر که شما با هدفی اینجا هستید و قصد کنید که تمام مدت با این آگاهی زندگی کنید.



**گام دوم -** از هر فرصتی برای خدمت استفاده کنید، مهم نیست که چقدر کوچک باشد. نفس‌تان را از قصد برای يك زندگي هدفمند دور کنید. هر چه که بخواهید در زندگي انجام دهید، انگیزه تلاش‌هاي خود را در سپاس‌گذاري و پاداش برای چیزی یا کس دیگری بنا کنید. تضاد اینجاست وقتی متمرکز بر ایثار باشید نه بر گرفتن، پاداش‌هاي شما چند برابر می‌شود. به کاری که انجام می‌دهید عشق بورزید و بگذارید که آن عشق از اعماق، از دورن محل سکونت روح جاری شود. سپس حس عشق، اشتیاق و لذت ناشی از تلاش‌هایتان را انعکاس دهید.

اگر هدف خود را با سوپرمن بودن حس کردید آن زمان انرژی و تلاش درونی‌تانرا برای کودکان صرف کنید. اگر با نوشتن شعر یا درست کردن دندان حس کردید آن زمان خویش پایین خود را دور کرده کاری که می‌خواهید انجام دهید. این کار را از دیدگاه ایجاد تغییر و تحول برای کسی یا برای دلیلی انجام دهید و جزئیات پاداش شخصی خود را به جهان واگذار کنید. هدف خود را یا عشق خالص پیش ببرید آن زمان همکار نیروی جهانی قصد خواهید بود که نهایتاً مسؤل همه خلقت است.

**گام سوم:** هدف خود را با دامنه قصد وحدت دهید.

این مهم‌ترین چیز در انجام مقاصد شماست. اتحاد با دامنه جهانی یعنی ایمان داشتن به اینکه خالق شما می‌داند چرا اینجا هستید حتی اگر خود شما ندانید. یعنی احاطه ذهن کوچک با ذهن بزرگ و به خاطر آوردن اینکه به همان شکل که شما حضور یافتید هدف شما نیز حضور خواهد یافت. هدف نیز از خلاقیت، مهربانی، عشق و پذیرندگی نسبت به جهانی با وفور

بی‌پایان متولد می‌شود. این پیوند را خالص نگه دارید، در تمام اعمالتان راهنمایی خواهید شد.

اشکالی ندارد که بگوییم اگر این به معنی بودن است پس نمی‌تواند متوقف شود. این یعنی ایمان به نیروی قصد که شما را به وجود آورده و در درون شماست. وقتی با مبداء خود وحدت حاصل کنید، آن زمان این مبداء شما را در انتخاب‌های زندگی یاری خواهد داد. آن زمان، آنچه رخ می‌دهد دقیقاً به صورت معنی بودن حس خواهد شد. همیشه انتخابی در چگونگی وحدت دارید. اگر تمرکز خود را در خواستن از جهان قرار بدهید، حس می‌کنید تقاضاها بر روی شما سنگینی می‌کنند.

با عشق بر این متمرکز باشید، چگونه می‌توانم از استعداد درونی و آرزوی خدمت استفاده کنم؟ و جهان با انرژی مشخصی با پرسیدن اینکه من چه خدمتی می‌توانم بکنم؟ پاسخ خواهد داد.

**گام چهارم:** هر چیزی را که کس دیگری درباره هدف شما می‌گوید نادیده بگیرید. بی‌توجه به اینکه دیگران چه بگویند، حقیقت حس هدفمندی شما را فقط شما می‌دانید و اگر آن را در جایگاه درونی‌اش جایی که آرزوی سوزان سکونت دارد حس نکنید پس هدف شما نیست. خویشاوندان و دوستانتان شاید تلاش کنند که شما را متقاعد کنند سرنوشت شما چیز است که آن‌ها حس می‌کنند. شاید استعدادهایی می‌بینند که فکر می‌کنند برای یک زندگی خوب به شما کمک می‌کنند یا شاید می‌خواهند که ردپای آن‌ها را دنبال کنید چون فکر می‌کنند به این شکل خوشبخت خواهید بود. مهارت شما در ریاضیات یا دکوراتوری یا سرهم کردن وسایل

الکترونیکی می‌تواند نشانه خوبی برای اینگونه مقاصد باشد اما در نهایت اگر آن را حس نکنید هیچ چیز نمی‌تواند آن‌ها را با شما همساز کند.

هدف شما چیزی بین شما و مبداء شماست و هر چه بیشتر به دامنه قصد شبیه باشد بیشتر خواهید فهمید که به طور هدفمندی راهنمایی می‌شوید. شاید در آن زمینه خاص اصلاً استعدادی نداشته باشید اما از لحاظ درونی انگیزه‌ای شما را برای انجام آن هدایت کند. استعدادها، عدم مهارت‌ها را فراموش کنید و از همه از مهم‌تر واژه‌های ارائه شده دیگران چشم‌پوشی کنید و به ندای قلب خود گوش بدهید.

**گام پنجم:** به خاطر داشته باشید که کل دامنه قصد از طرف شما کار خواهد کرد. آلبرت انشتین گفت: مهم‌ترین تصمیمی که در زندگی می‌گیریم این است که معتقد به زندگی در جهانی دوستانه یا جهانی خصمانه باشیم. لازم است بدانید که دامنه خلاق قصد دوستانه است و تا زمانی که آن را به این شکل ببینید با شما همکاری خواهد کرد. جهان از زندگی حمایت می‌کند، به طور آزاد به طرف همه جاری می‌شود و به طور بی‌پایانی وفور دارد.

چرا باید به شکل دیگری به آن نگاه کنیم؟ تمام مشکلاتی که با آن‌ها روبرو هستیم با باورهای ما از اینکه از خدا و دیگران جدا هستیم شکل می‌گیرد که ما را در حالتی از تضاد قرار می‌دهد. این وضعیت تضاد، نیروی متقابلی ایجاد می‌کند که باعث می‌شود میلیون‌ها انسان درباره هدف خود دچار اشتباه شوند. بدانید که جهان همیشه مایل به همکاری با شما از طرف شماست و شما همیشه در جهانی دوستانه و نه خصمانه هستید.

**گام ششم:** زندگی افرادی که هدف خود را می‌شناختند خوانده و الگوبرداری کنید. چه کسی را از همه بیشتر می‌ستایید؟ توصیه می‌کنم بیوگرافی آن‌ها را بخوانید و کشف کنید که چگونه زندگی می‌کردند و چه انگیزه‌ای در هنگام بروز مشکلات آن‌ها را در هدفشان پابرجا نگه می‌داشت من همیشه فریفته سائلول از تارسوس بودم (که بعدها لقب سنت پال گرفت) کسی که نامه‌ها و آموزش‌هایش منبع بخش مهمی از کتاب عهد جدید شد. تیلور کالدول از زندگی سنت پال داستانی تحت عنوان شیر بزرگ خدا نوشت که برای من بسیار الهام بخش بود. همین‌طور به شدت تحت‌تأثیر رفتار هدفمند سنت فرانسیس آسیزی بودم که در رمان سنت فرانسیس نوشته نیکوس کازانتزاکیس توصیف شده است.

همیشه وقت آزاد خود را صرف مطالعه افراد هدفمند در زندگی می‌کنم و توصیه می‌کنم که شما هم این کار را انجام بدهید.

**گام هفتم:** طوری رفتار کنید که گویی زندگی‌ای که قصدش را دارید در جریان است حتی اگر نسبت به چیزی که هدف نام دارد دچار اشتباه هستید. چیزی را به زندگی روزانه خود بخوانید که باعث می‌شود حس نزدیکی به خدا کرده و احساس شادی کنید. حوادثی را که به شکل مشکلات می‌بینید به عنوان فرصت‌های خوبی برای آزمودن و یافتن هدف خود بررسی کنید. از هر چیزی از شکستن یک ناخن تا بیماری تا از دست دادن شغل تا به حرکت‌های جغرافیایی به عنوان فرصت‌هایی برای دور شدن از وضعیت عادی و حرکت به سوی هدف استفاده کنید. با هدفمندی و استفاده از موانع به صورت نشانه‌های دوستانه‌ای برای

اعتماد به چيزي كه عميقاً در خود حس مي‌كنيد  
 قصد خود را براي زندگي هدفمند ايجاد خواهيد  
 كرد.

گام هشتم: براي هدفمند باقي ماندن  
 مراقبه كنيد.

از فنون جاپا كه پيش از اين اشاره كردم  
 استفاده كنيد و قصد دروني خود را براي  
 خواهش از مبداء در جهت راهنمايي شما براي  
 پيش بردن تقديرتان متمرکز كنيد. اين نامه  
 از ماتيو مَك كوئيد نتايج هيجان‌آور مراقبه  
 بر هدفمند ماندن را توضيح مي‌دهد:

دكتور داير عزيز

همسرم، ميشل، در اثر معجزه‌اي باردار شده  
 است، معجزه‌اي از روح كه با بكار بردن  
 پيشنهادات شما صورت گرفت. براي پنج سال، من  
 و ميشل مشكل بچه‌دار شدن داشتيم. ما همه  
 سعي‌مان را كرديم. هيچ‌كدام از درمان‌هاي  
 پيچيده و پر هزينه موثر واقع نشد. دكترها  
 جوابان كردند. ايمان ما با هر درمان  
 ناموفقي آزموده شد. دكتور ما ترتيب داد كه  
 جنين را در مراحل اوليه درمان منجمد كنند.  
 در طي ساليان، بيشتر از پنجاه مورد به رحم  
 ميشل انتقال داده شد. موفقيت و احتمال  
 بارداري براي ما صفر بود. همان‌طور كه  
 مي‌دانيد، صفر كلمه‌اي است كه در فرهنگ لغت  
 معنوي وجود ندارد. يك جنين منجمد شده با  
 ارزش، كه در 250<sup>o</sup> درجه براي شش ماه زنده  
 خواهد بود به خانه جديدش در رحم ميشل  
 منتقل شد.

ممکن است بگوئيد، خب كه چي؟ من هر روز  
 نامه‌هايي از اين قبيل دريافت مي‌كنم. به هر  
 صورت اين نامه حاوي مدركي از خداست. يك  
 قطره ضعيف پروتوپلاسم همان‌طور كه به شكل‌هاي

مختلف نوشتید، توده فیزیکی ای از سلول‌های زنده با تمام ویژگی‌های انسان آینده، در یک لابراتوار رفته سپس منجمد شد. تمام حرکتهای مولکولی و روند بیوشیمیکی متوقف شد. با این حال جوهر هستی پیش از انجماد آن جا بود. آن جوهر معنوی در طول انجماد کجا بود؟ سلول‌ها باز و بسته شدند اما جوهر معنوی علی‌رغم وضعیت فیزیکی سلول‌ها آشکار شد. فرکانس ارتعاش سلول‌های منجمد پایین بود اما فرکانس ارتعاشی روح آن فراسوی سنجش بود. جوهر بودن باید در خارج از قلمرو فیزیکی یا توده سلولی زندگی می‌کرد. جایی نمی‌شد برود مگر به قلمرو روح جایی که در آنجا منتظر ماند. منتظر گرما شد و دوباره در چیزی که همیشه بود آشکار گردید. امیدوارم این داستان به عنوان چیزی که کمتر از معجزه نیست برای شما هم جالب توجه باشد. نمونه‌ای از روح در بدن تا بدنی با یک روح.

و حالا سؤال میلیون دلاری، آیا این جنین می‌تواند در چنین شرایط انجماد خصمانه ای بقا یافته و با این حال آشکار شود چون من مراقبه جاپا انجام داده‌ام؟ فقط به خاطر اینکه دهانم را باز کردم و گفتم: آه ه ه؟ من نه شناختی داشتم نه سؤالی. مراقبه جاپا و تسلیم صبورانه تمرین‌های روزانه هستند. در طی لحظات خاموش‌ام، می‌توانم بوی این بچه را حس کنم. میشل به خاطر ایمان و عقیده راسخ در این ایام تاریک از من متشکر خواهد بود. از شما به خاطر راهنمایی‌تان سپاسگزارم. متشکرم. حالا هیچ چیز برای من غیر ممکن نیست. وقتی چیزی را که اکنون در رحم میشل آشکار کردم با هر چیز دیگری که خواسته بودم مقایسه می‌کنم، روند آن بدون تلاش است. و حتی

اگر واقعا " ماهر شوید هر چیزی که بخواهید درست روی برنامه آشکار می‌شود. عمل خیره کننده بعد کمک به دیگر زوج‌های سترون در شناخت رویاهایشان است. به طریقی به کسانی که امیدی ندارند کمک خواهم کرد.

با تشکر

ماتیو مک کوائید

مردم زیادی برای من درباره موفقیتشان در ثبات هدف از طریق مراقبه جاپا نوشته‌اند. من به طور عمیقی با نیروی قصد در حین خواندن نامه مردمی که از جاپا برای بارداری استفاده کرده‌اند و آن را به عنوان مأموریت الهی خود حس کرده‌اند تحت‌تأثیر قرار می‌گیرم. مخصوصاً از تصمیم ماتیو برای کمک به دیگر زوج‌های سترون خیلی خوشحال شدم.

**گام نهم:** افکار و احساسات خود را با اعمالتان هماهنگ نگه دارید.

مطمئن‌ترین راه برای شناخت هدف‌تان حذف هرگونه تضاد یا عدم سازگاری میان فکر و حس و نحوه زندگی‌تان است. اگر ناهماهنگ باشید، رفتارهای تحت کنترل نفس را از قبیل ترس از شکست یا ناامیدی دیگران را فعال کرده‌اید که شما را از هدف دور می‌کند. اعمالتان نیاز به هماهنگی با افکارتان دارد. به افکار هماهنگ اعتماد کنید و برطبق آن‌ها به عمل تمایل نشان دهید. دیدن خود را به عنوان یک ترسو یا ناموفق رد کنید چون اینگونه افکار شما را از چیزی که باید باشید دور می‌کند. گام‌های روزانه‌ای در جهت سوق دادن افکار و احساساتان از مأموریت بزرگ قهرمانانه به هماهنگی با هر دو فعالیت‌های روزانه و دامنه همیشه حاضر قصد بردارید. هماهنگ بودن با خواست خدا بالاترین وضعیت هدفمند است.

### گام دهم: در وضعیت سپاس باشید

حتی برای توانایی تعمق بر هدف خود سپاسگزار باشید. به خاطر هدیه بزرگ توانایی خدمت به بشریت، به سیاره‌تان و خدا سپاسگزار باشید.

برای موانع ظاهری مقابل هدف‌تان سپاسگزار باشید. همانطور که گاندي به ما یادآوری کرد، به خاطر داشته باشید: «راهنمایی الهی اغلب در تاریک‌ترین افق‌ها می‌رسد.» به کل شهر فرنگ زندگی خود نگاه کنید که شامل تمام مردمی می‌شود که با شما برخورد کرده‌اند. تمام شغل‌ها، موفقیت‌ها، شکست‌های ظاهری، دارایی‌ها، زیان‌ها، بردها، همه چیز را از دیدگاه سپاس ببینید. به دلیلی اینجا هستید. این کلید هدف‌مندیست. به خاطر فرصت زندگی هدف‌مندان در هماهنگی با خواست مبداء سپاسگزار باشید. چیزهای زیادی برای سپاسگزاری وجود دارد.

به نظر من جستجوی هدف مانند جستجوی خوشبختی است. راهی برای خوشبختی نیست، خوشبختی خود راه است، و با زندگی هدف‌مند همراه است. چیزی نیست که پیدا کنید. چگونگی زندگی شما در خدمت به دیگران و هدف‌دار کردن همه اعمال‌تان است. این چیز است که با آن به طور دقیق قصد خود را برآورده می‌کنید که عنوان این فصل است. وقتی هدف‌مند زندگی می‌کنید در عشق ساکن هستید. وقتی در عشق ساکن نیستید از هدف دورید. این برای همه افراد، برای مؤسسات، مشاغل و دولت‌ها نیز صدق می‌کند.

وقتی دولتی برای هر خدمتی از شهروندان طلب هزینه بسیار دارد دور از هدف است. وقتی دولتی از توحش به عنوان وسیله‌ای برای حل



مباحثات استفاده می‌کند بدون توجه به چگونگی توجیه اعمالش از هدف دور است. وقتی در کاری گرانفروشی، تقلب یا نفوذ به نام سودرسانی باشد دور از هدف است. وقتی در مذهب رفتاری از تعصب و نفرت با روحانیون‌اش باشد دور از هدف است. که در مورد شما هم صدق می‌کند.

هدف شما در دستیابی به نیروی قصد بازگشت به مبدا و زندگی با آن آگاهی و الگوبرداری از عملکرد خود قصد است. آن مبدا عشق است. پس سریع‌ترین روش برای درک و زندگی هدفمند این است که آیا در طرق عشق می‌اندیشید یا نه؟ آیا افکارتان از مبدا عشق درون شما ناشی می‌شود؟ آیا بر مبنای افکار ناشی از عشق عمل می‌کنید؟ اگر پاسخ‌ها آری است، پس هدفمند هستید. دیگر حرف دیگری ندارم.

## فصل نهم

قصد من این است: برای همه خویشاوندانم قابل اعتماد و با آنها در آرامش باشم. «دوستان شما شیوةی عذرخواهی خداوند از بابت خویشاوندانتان هستند»

وین. دبلیو. دایر به طریقی وقتی چیزی که می‌خواهیم این است که با خودمان و با خویشاوندانمان در صلح باشیم، به توقعات و خواسته‌های اعضا و خانواده‌مان اجازه می‌دهیم که منبع بسیاری از بدبختی‌ها و تنش‌های ما باشند. تناقض اغلب به نظر می‌رسد انتخابی میان قابل اعتماد بودن، که به معنی در آرامش نبودن با برخی از خویشاوندان یا داشتن آرامش به قیمت غیر قابل اعتماد بودن است.

ایجاد پیوند با نیروی قصد در رابطه با بودن در اطراف خویشاوندان می‌تواند برای شما مانند تضادی به نظر برسد اما این طور نیست. آرام و قابل اعتماد بودن می‌تواند معرف رابطه شما با خویشاوندانتان باشد. در ابتدا می‌توانید رابطه‌تان را با نزدیکترین خویشاوندتان ارزیابی کنید. دیگران چگونه با شما رفتار می‌کنند، خواهید دید که خیلی چیزها در مورد رفتارشان با خودتان هست که می‌تواند به دیگران یاد بدهد چطور با شما رفتار کنند.

همانگونه با شما رفتار می‌شود که به دیگران می‌آموزید با شما رفتار کنند.

در فصل قبلی، از شما خواستم تا گفتگوی درونی‌تان را مورد توجه قرار دهید. یکی از بزرگترین موانع پیوند با قصد، افکار شما از خواست و توقع دیگران است. هر چه بیشتر

درباره ناراحت کننده بودن این که خانواده‌تان شما را درک نمی‌کنند و مورد قدردانی قرار نمی‌دهند فکر کنید همان قدر سوء تفاهم و کم ارجی را به زندگی‌تان جذب می‌کند. چرا؟ چون چیزی که درباره آن فکر می‌کنید وسعت می‌یابد حتی وقتی درباره چیزی فکر می‌کنید که به نظر شما ناراحت کننده نیست و حتی زمانی که درباره آنچه در زندگی دوست ندارید فکر می‌کنید.

اگر به قصد پیوند یافته باشید می‌دانید کدام یک از اعضاء خانواده شما را تحریک می‌کند. اگر حس می‌کنید که بی‌جهت تحت‌تأثیر توقعات آن‌ها قرار می‌گیرید یا قربانی طرز زندگی آن‌ها هستید، پس نیاز به تغییر افکاري دارید مانند اینکه چه کار می‌کنید به چه می‌اندیشید. به خود بگویید من به این مردم یاد داده‌ام چگونه طبق تمایل یا من رفتار کنند که نظریاتشان را مهم‌تر از نظر من نشان بدهند. باید با گفتن جمله زیر وضعیت خود را دنبال کنید و این قصد من است که به آن‌ها یاد بدهم که از این به بعد چگونه با من رفتار کنند. پذیرفتن مسؤلیت اینکه اعضاء خانواده‌تان چگونه با شما رفتار می‌کنند به شما در جهت ایجاد نوع رابطه با تمام خویشاوندانتان کمک می‌کند که متناسب با ذهن کیهانی قصد باشد.

شاید برای‌تان سؤال پیش بیاید که چطور می‌توانید مسؤلیت آموزش مردم را در نحوه رفتارشان با خود به عهده بگیرید جواب این است، در بخش عمده‌ای، تمایل شما نه تنها برای گوش کردن به فشارهای فامیلی که بعضی از آن‌ها به صورت سنت در آمده به نسل‌های قبل بر می‌گردد بلکه همین‌طور با مجاز ساختن خود

برای قطع رابطه از منبع الهی‌تان و رو آوردن به انرژی پایین احساساتی مانند حقارت، سرزنش، یاس، پشیمانی، هیجان و حتی نفرت حاصل می‌شود. شما فقط شما به اقوامتان آموخته‌اید که چگونه با شما از طریق تمایلتان به پذیرفتن نظریات منتقدانه آنها و دخالت خسته کننده‌شان رفتار کنند.

روابط خانوادگی شما در ذهن شماست.

وقتی چشم‌هایتان را می‌بندید، خانواده‌تان ناپدید می‌شود. کجا می‌روند؟ هیچ کجا اما انجام این تمرین کمک می‌کند که بفهمید خویشاوندان در ذهن شما به صورت فکر حضور دارند. و به خاطر بیاورید خداوند ذهنی است که با آن فکر می‌کنید.

آیا از ذهن‌تان برای هماهنگ ساختن خویشاوندانتان با قصد استفاده می‌کنید؟ در ذهن خود با مرور خانواده‌تان به طریق برعکس با مبداء جهانی قصد آنها را در ذهن‌تان ترک یا خود را جدا از آنها فرض کرده‌اید؟ این مردمی که با شما خویشاوند هستند همه ایده‌هایی در ذهن شما می‌باشند. هر نیرویی که داشته باشند شما به آنها داده‌اید. چیزی که حس می‌کنید در این رابطه‌ها کم و یا غلط است نشان‌دهنده این است که چیزی در درون شما دچار نقص است، چون به طور کلی هر چیزی که در کس دیگری می‌بینید بازتاب جنبه‌ای از خود شماست در غیر این صورت شما را ناراحت نخواهد کرد چون در وحله اول آن را نخواهید دید.

در جهت تغییر دادن طبیعت روابط فامیلی، باید فکر خود را در مورد آنها عوض کنید و معلق در غیر قابل تصور بنزید. غیر قابل تصور چیست؟ ایده اینکه در روابطتان شما بیشتر از فردی که مهاجم، نکوهنده و آزارنده

است منبع اندوه هستید. در طی سالیان، این افراد به ترتیبی که با رفتارها و بازتاب‌هایتان اجازه داده‌اید با شما رفتار کرده‌اند. همه آن‌ها به صورت ایده‌هایی که شما را از منبع قصدتان جدا ساخته هستی دارند، وقتی تصمیم بگیرید با همه در صلح باشید خصوصاً خویشاوندانتان این مسأله به طور معجزه‌آسایی قابل حل می‌شود.

اگرکانون گفتگوی درونی شما درباره اعضاء خانواده‌تان بر این است که هر کاری آن‌ها می‌کنند خطاست، در این صورت رابطه شما با آن‌ها درست به همان شکل تجربه می‌شود. اگر گفتگوی درونی شما متمرکز به مورد آزاردهنده‌ای از طرف آن‌ها باشد، این چیز است که مشاهده خواهید کرد. هر چه بخواهید آن‌ها را به خاطر اینکه شما را آزار می‌کنند سرزنش کنید مال شما است و از افکار شما ناشی می‌شود. اگر تصمیم بگیرید که توجه درونی خود، انرژی حیاتی‌تان را بر چیز کاملاً متفاوتی متمرکز کنید رابطه شما تغییر خواهد کرد. در افکارتان، جایی که روابط خانوادگی‌تان هستی دارد، دیگر آزار نخواهید شد، عصبانی نخواهید شد، صدمه نخواهید دید و افسرده نخواهید شد. اگر در ذهنتان فکر می‌کنید، قصد من آرامش داشتن یا خویشاوندانم است همان را تجربه خواهید کرد و حتی اگر آن خویشاوند به روش رفتاری خود ادامه دهد.

### **تغییر دادن ذهن به منزله تغییر روابط است**

در آرامش بودن با خویشاوندان فقط یک طرز تفکر است. می‌توانید افکارتان را با قصد به ایجاد احساسات آرامش بخش در درونتان عوض کنید. هیچ کس بدون رضایت شما نمی‌تواند شما را ناراحت کند و شما رضایت خود را در گذشته

اعلام کرده‌اید وقتی شروع به تمرین قصد برای آرامش کنید رضایت خود را از انرژی پایین عقب می‌کشید. به آرامش وصل می‌شوید و تصمیم می‌گیرید که آن را وارد رابطه‌هایتان کنید و از این رو بلافاصله نیروی تبدیل انرژی روابط خانوادگی را به دست می‌آورید.

به افرادی از خانواده فکر کنید که به دلیل احساس عصبانیت، آزار و افسردگی مورد سرزنش قرار داده‌اید. شما بر آنچه از آن‌ها که دوست ندارید یا رفتار آن‌ها با خود تمرکز کنید، رابطه‌تان همیشه بخش ناراحت‌کننده‌ای خواهد داشت. حالا تصور کنید که این کار را از نقطه نظر جدیدی انجام می‌دهید. بیش از عکس‌العمل در برابر انرژی پایین خصمانه آن‌ها یا عکس‌العمل خصمانه خودتان که باعث پایین آوردن انرژی همه می‌شود، قصد آرامش را به عکس‌العمل‌ها بیاورید. به خاطر داشته باشید انرژی بالای عشق است که تمام انرژی‌های پایین را از بین می‌برد. وقتی در مقابل انرژی پایین عکس‌العمل نشان می‌دهید در عملکرد آرام بخشی نبوده و به نیروی قصد متصل نیستید. در انرژی پایین جمله‌هایی مانند جملات زیر را گفته یا به آن‌ها فکر می‌کنید: به شما احترام نمی‌گذارم چون غیر قابل احترام هستید. من از دست شما عصبانیم چون شما به دنیا خشم دارید. شما را دوست ندارم چون شما لافزن هستید.

با تمرکز بر آنچه که قصد آشکار کردن آن را دارید تا به همان انرژی پایین که با آن برخورد می‌کنید تصمیم به پیوستن با قصد و آوردن ویژگی‌های منبع جهانی خود به مقابله با آن انرژی پایین می‌کنید. سعی کنید به عیسی مسیح در حال گفتن این عبارت به پیروانش

فکر کنید: «خوار می‌شمارم مردمی را که مرا خوار می‌شمرند و با آن‌ها هیچ کاری ندارم.» یا «وقتی مردم مرا مورد قضاوت قرار می‌دهند خیلی عصبانی می‌شوم. چطور می‌توانم با وجود این همه مردم ستیزه‌جو در اطرافم آرامش داشته باشم! این بی‌معنی است چرا که مسیح نمایانگر بالاترین انرژی عشق در جهان است. تنها چیزی که به حضور افراد مردد و ستیزه‌جو آورد و حضورش به تنهایی انرژی افراد اطرافش را بالا می‌برد. می‌دانم که شما مسیح نیستید اما درس‌های معنوی بزرگی برای یادگیری از آموزگاران بزرگ دارید. اگر قصد آوردن آرامش به وضعیتی دارید و در سطح قصد زندگی می‌کنید با احساس آرامش آن وضعیت را رها خواهید کرد. من سال‌ها پیش این درس را با خویشاوندان همسرم آموختم.

پیش از بیداری نیروی قصد، دیدارهای فامیلی به خاطر رفتارها و حالات بعضی از خویشاوندان همسرم باعث حیرت من می‌شد. من خودم را برای یک دیدار خانوادگی عصر یکشنبه آماده می‌کردم چرا که منتظر تجربه بدی بودم و به ندرت از این انتظار ناامید می‌شدم. افکارم را بر آنچه که دوست نداشتم متمرکز می‌کردم و به این ترتیب روابطم را با آن‌ها شکل می‌دادم. به تدریج وقتی از نیروی قصد آگاه شدم و از نفسم گذشتم، مهربانی، پذیرندگی عشق و حتی زیبایی را جایگزین حالت‌های آزرده‌گی و عصبانیت قبلی کردم. پیش از زمان ملاقات به خودم یادآوری می‌کردم که من آن چیزی هستم که همه جا انتخاب می‌کنم باشم و انتخاب می‌کنم که با همه در صلح بوده و اوقات خوبی داشته باشم. در جواب چیزی که قبلاً مرا آزرده می‌کرد حالا به مادر زخم با

حالت دوستانه‌ای می‌گویم، «هرگز راجع به این موضوع این‌طور فکر نکرده بود، بیشتر توضیح بدهید.» در پاسخ چیزی که قبلاً به نظرم گفته‌ای جاهلانه می‌آمد حالا می‌گویم، «این یک نقطه نظر جالب است، چه موقع برای اولین بار متوجه آن شدید؟» به عبارت دیگر من قصد خود را برای ایجاد وضعیت آرامش در این برخوردها می‌خواندم و آن‌ها را داور نمی‌کردم.

حیرت‌انگیزترین چیز اتفاق افتاد: من کم کم منتظر می‌شدم که آنها بیایند. آن‌ها را روشن‌تر از قبل می‌دیدم. از بودن با آن‌ها لذت می‌بردم و هر زمان چیزی پیش می‌آمد که قبلاً برایم آزار دهنده بود، من دوباره نگاه کرده و با عشق و مهربانی پاسخ می‌دادم. در مراحل اولیه زندگی، حرف‌های دگم یا متعصبانه مذهبی باعث خشم و بی‌قراری من می‌شد. حالا با مهربانی و ملایمت نظرم را می‌گفتم و اجازه می‌دادم که بحث عوض شود. بعد از سال‌ها متوجه شدم که نه تنها صحبت‌های دگم و متعصبانه به صفر رسید بلکه خانواده همسرم بردباری و حتی عشق هم در مقابل اقلیت‌ها، همین‌طور کسانی که هم‌مذهب آن‌ها نبودند بروز می‌دادند.

علیرغم قصد اولیه‌ام برای ماندن در وضعیت آرامش، فهمیدم که با عدم اعتنا به انرژی‌های پایین، نه تنها کل خانواده آرامش بیشتری دارد بلکه مکالمات لذت‌بخش و روشنگری‌کننده‌ای هم پیش می‌آید. خیلی چیزها باید از آن‌ها یاد می‌گرفتم، همین‌طور آن‌ها از من. حتی وقتی با قضاوتی که درباره‌ام می‌کردند مخالف بودم اگر مقصدم را برای داشتن رابطه صلح‌آمیز به خاطر می‌آوردم قادر بودم خودم را کنترل کنم.



دیگر به آنچه دوست نداشتم، به چیزهایی که از دست داده بودم یا به چیزهایی که همیشه بوده فکر نمی‌کردم. بر این متمرکز بودم که این ملاقات‌ها لذتبخش و مهم‌تر از همه آرامشبخش باشد.

حالا بیایید نظری به گام‌هایی بیندازیم که شما در جهت ایجاد وضعیت مذکور در این فصل نیاز دارید.

**گام اول:** قصد خود را کتبی و شفاهی توصیف کنید و اشتیاق زیادی به آن در خود ایجاد کنید.

وقتی تمایل زیادی به تجارب آرامبخش خانوادگی بروز می‌دهید همه چیز برای اینکه رابطه طبیعی و خودبخود صورت بگیرد دست به دست می‌دهد. بیشتر از دعا به درگاه قدیسین یا خدا برای رخ دادن معجزه، برای معجزه بیداری درون که هرگز شما را ترک نمی‌کند دعا کنید. وقتی بیداری این نور درون یک بار تجربه شد، بدون توجه به این که با چه کسی و کجا هستید همیشه شما را همراهی خواهد کرد. نیروی لازم در درون شماست. این نیرو مانند جریان لذت بزرگی در بدن شما حس می‌شود. نهایتاً، افکار شما رفیع شده و دنیای درون و بیرون‌تان یکی می‌شود. برای بیداری نور درون و آشکاری قصد تمایل نشان دهید.

**گام دوم:** برای همه اعضاء خانواده همان قصد را بکنید که برای خود می‌کنید. وقتی کسی شما را مورد انتقاد و قضاوت قرار می‌دهد و اعمالی از سر خشم کرده ابراز نفرت می‌کند یا در شما قصوری پیدا می‌کند، یعنی با خودش در صلح نیست. برای آن‌ها آرزوی صلح کنید بیشتر از آنچه که برای خود می‌کنید. با داشتن چنین قصدی برای آن‌ها، شما تمرکز را از روی خود

برمی‌دارید. نیازی به عمل یا حرفی از جانب شما نیست. به سادگی تصویر آن‌هایی را که با شما در صلح نیستند تصور کرده و آرامشی را که برای آن‌ها آرزو می‌کنید حس کنید. گفتگوی درونی شما عوض خواهد شد و آغاز به تجربه اعتماد آرامش بخشی از وجودتان خواهید کرد.

**گام سوم:** آرامشی باشید که در دیگران جستجو می‌کنید

اگر در روابط فامیلی آرامش از بین رفته یعنی جایی درون شما آرامش ندارد که می‌تواند با عصبیت، ترس، خشم، افسردگی، گناه، با هر حسی از انرژی پایین پر شود. به جای اینکه بجواید یکباره خود را از این حسها خلاص کنید، با آن‌ها همان کار را بکنید که با خویشاوندانتان می‌کنید. یک سلام دوستانه به آن بخش ناآرام داده، بگذارید که باشد. با این کار حس آرامش را به بخش ناآرام می‌فرستید.

انرژی‌های پایینی که تجربه می‌کنید با سلام آرام بخش شما قدرت خواهند گرفت و به تدریج که انرژی الهی در شما رشد می‌کند آن‌ها از بین خواهند رفت. راه رسیدن به این آرامش از طریق هر نوع سکوت و مراقبه‌ای است که برایتان مؤثر است. حتی اگر دو دقیقه برای سکوت وقت پیدا کردید، بر نام خدا متمرکز شده یا صوت «آ آ آ ه» را به صورت یک مانترای درونی تکرار کنید.

**گام چهارم:** با هفت چهره قصد هماهنگ باشید  
اگر فراموش کرده‌اید که ذهن کیهانی قصد به چه شبیه است، بدانید که خلاق، مهربان، عاشق، زیبا، همیشه در حال توسعه، وفور بی‌پایان و نسبت به همه هستی پذیرنده است. بازی هماهنگی را که در اوایل کتاب معرفی

کردم انجام دهید و با قصد آرام و نرمش ناپذیر چهره مبداء کیهانی را به حضور هر کس که حس می‌کنید انرژی شما را پایین می‌آورد یا با آرامش درونتان تداخل ایجاد می‌کند، بیاورید. این نوع از انرژی معنوی نه تنها برای شما بلکه برای خویشاوندانتان هم تغییر دهنده خواهد بود. قصد شما برای داشتن روابط صلح‌آمیز اکنون شکل می‌گیرد، ابتدا در ذهن شما، سپس در قلبتان و نهایتاً شکل خواهد گرفت.

**گام پنجم:** موانعی که بر سر راه آرامش خانوادگی شما قرار گرفته، مرور کنید. به هر گونه گفتگوی درونی که متمرکز بر بی‌قراری شما از توقعات دیگران است گوش دهید. به خود یادآوری کنید که وقتی درباره چیزی که باعث رنجش شماست فکر می‌کنید، براساس آن اندیشه عمل می‌کنید در حالی که همزمان چیز بیشتری از آن را به زندگی خود جذب می‌کنید. سطح انرژی خود را در جهت تمایل به بازتاب نسبت به انرژی‌های پایین یا مقدار بیشتری از همان انرژی بیازمایید و به نفع‌تان یادآوری کنید که دیگر نخواهید رنجید و نیازی به محق بودن در این گونه روابط هم ندارید.

**گام ششم:** عمل کنید مثل اینکه اتفاق افتاده

طوری عمل کنید انگار آنچه می‌خواستید اتفاق بیفتد همین حالا به واقعیت پیوسته است. افراد خانواده را در عشق و نوری که در هویت حقیقی آنها نهان است بینید. وقتی کسی از باباموکتا ناندا قدیس بزرگ هندی سؤال کرد، بابا وقتی به من نگاه می‌کنید، چه می‌بینید؟ بابا جواب داد: «من در تو نور می‌بینم.» آن شخص جواب داد: «چطور ممکن است

بابا؟» من شخص عصباني‌اي هستم. من خيلي بد هستم. بايد همه اين‌ها را ديده باشيد.  
 بابا گفت: نه، من نور مي‌بينم. (اين داستان توسط سوامي چيدويل آساناندا گورومي در «قلبام را روشن كن» نقل شده است.) پس در همه نور را ببينيد و طوري رفتار كنيد كه گويا تنها چيزيست كه مي‌بينيد.  
**گام هفتم:** به نتيجه وابسته نباشيد

اجازه ندهيد كه حالت‌هاي آرام و درست شما به رفتار خويشاوندانتان وابسته باشد. تا زماني كه به قصد متصل باشيد و انرژي بالا به بيرون منعكس كنيد در آرامش هستيد. نه جاي شما و نه هدف شما بر اين است كه افراد فاميل را وادار كنيد مانند شما فكر يا حس كنند. احتمال‌اش خيلي زياد است كه شما تغييرات برجسته‌اي در خويشاوندانتان مشاهده كنيد در حالي كه با نقاب شخصيت خود به آن‌ها مي‌آموزيد كه چطور با شما رفتار كنند. اما اگر تغيير نكنند و اگر رفتار پرتنش خود را ادامه دهند. بنا به نياز خود آن‌ها را تغيير يافته ببينند. همه چيز در نظم الهي پيش خواهد رفت. عبارت بگذار بگذريم و خداوند همه چيز را پيش خواهد برد يادآوري خوبي براي شماست. با گذشتن، آرامش خود را تضمين مي‌كنيد و به طور برجسته‌اي كمك به موفقيت ديگران را براي انجام كاري مشابه افزايش مي‌دهيد.

**گام هشتم:** تأييد كنيد: من آرامش را به زندگي‌ام جذب مي‌كنم.

اين تأييد را چندين بار در روزهاي مشخصي به خصوص در رابطه با فرزندان و ديگر خويشاوندانم به خود يادآوري مي‌كنم. اين كار را در بقالي يا در حال احوال‌پرسی در

فرودگاه، در دفتر پست یا حتی رانندگی هم انجام می‌دهم. این را به عنوان حقیقت مطلق با قصد نرمش‌ناپذیر به آرامی به خود می‌گویم و همیشه به کارم می‌آید. مردم با لبخند، با تأیید، حالت‌های دوستانه و سلام‌های محبت‌آمیز به من پاسخ می‌دهند. همین‌طور این ایده متقاعد کننده از «درسی در معجزه‌ها» را نیز در هر لحظه که چیزی جز آرامش با خانواده‌ام حس کنم، به خود یادآور می‌شوم: می‌توانم آرامش را انتخاب کنم.

**گام نهم:** کینه نگه ندارید و تمرین بخشش کنید.

کلید داشتن آرامش در تمام روابط خانوادگی بخشش است. خویشاوندانتان به سادگی کاری را انجام می‌دهند که یک عمر از پیشینیان خود یاد گرفته‌اند. آن‌ها را با درک و بخشش از قلب خود شستشو دهید.

این عبارت از «درسی از معجزه‌ها» چیزهایی زیادی را در انجام این قصد پیشنهاد می‌کند: آرامش می‌خواهید؟ بخشش آن را به شما ارزانی می‌دارد.

شادی می‌خواهید؟ ذهنی آرام، هدفي معین و حسی از ارزش و زیبایی که جهان را صعود می‌دهد؟ آرامشی غیر قابل تخریب می‌خواهید، آرامشی که هرگز در هم نشکند، آرامشی عمیق و استوار

و قراری چنان کامل که هرگز درهم نمی‌ریزد؟ بخشش همه آن را به شما ارزانی می‌دارد.

**گام دهم:** در حالت سپاس باشید

بیشتر از استقرار در وضعیت عدم آرامش در رابطه با اعضاء خانواده، دعایی از سپاس برای حضور آن‌ها در زندگی‌تان و تمام درس‌هایی که از آن‌ها باید بگیرید، به جا بیاورید.

اینها ده گام هستند که هر روز می‌توانید  
تمرین کنید. همین‌طور که به سوی شناخت مطلق از  
اینکه قصد شما کارگر خواهد بود پیش می‌روید  
به صورت روزانه به خود یادآور شوید که  
چاره رابطه بد محکوم کردن نیست.

## فصل دهم

قصد من این است: حس موفقیت کردن و جذب و فور به زندگی ام.  
 «خداوند قادر است با هر دعایی فراوانی اعطاء کند»

سنت پل

«وقتی به این نتیجه برسی که هیچ کمبودی نیست، تمام جهان از آن توست.»

### لنوتزو

یکی از رازهای من برای حس موفقیت و جذب و فور به زندگی ام یک جمله قصار درونی است که تقریباً هر روز از آن استفاده می‌کنم. این‌طور می‌گوید: دید خود را نسبت به همه چیز عوض کنید و آن چیزها عوض خواهند شد. همیشه در مورد من کارگر بوده است. حقیقت این مثل کوچک در فیزیک کوانتومی یافت می‌شود که بنابر عده‌ای، موضوعی است که نه تنها عجیب‌تر از آن است که فکر می‌کنید بلکه عجیب‌تر از آن است که بتوانید فکرش را بکنید. به این شکل که در ظریفترین سطح فرعی اتم، عمل مشاهده یک ذره، آن ذره را تغییر می‌دهد. شیوه مشاهده ما از این عادت‌های کوچک نامحدود زندگی عامل مشخص کننده چیز است که آن‌ها در نهایت تبدیل می‌شوند. اگر این استفاده را به ذرات بزرگتر و بزرگتر وسعت دهیم و آغاز به دیدن خود در ذرات بزرگتری از جسم بنام بشریت یا حتی بزرگتر از آن یعنی خود زندگی ببینیم، آن زمان تصور عجیبی خواهد بود، شیوه‌ای که جهان را مشاهده می‌کنید، آن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. این مسأله به کرات در شیوه‌های

مختلفي گفته شده که: هر آنچه در جهان صغير است در جهان کبير نیز هست. همانطور که این فصل را می‌خوانید، این سفر کوچک به فیزیک کوانتوم را به عنوان استعاره‌ای در زندگی خود به یاد داشته باشید.

به این شکل، قصد شما برای احساس موفقیت و تجربه وفور بستگی به دید شما از خود، از جهان و مهم‌تر از همه دامنه قصد دارد که دریچه ورود به موفقیت و وفور است. پند کوچک من درباره تغییر جهت دید وسیله بسیار قدرتمندی است که به شما اجازه می‌دهد قصد مذکور در این فصل را وارد زندگی خود کنید. اول جهت دید خود نسبت به هر چیز و سپس چگونگی آن را از نقطه دید قصد بررسی کنید.

### چگونه به زندگی نگاه می‌کنید؟

نحوه نگرش شما به زندگی بارومتری از توقعات شما بر مبنای آموزه‌هایتان می‌باشد از ارزش خود و آنچه قادر به کسب آن هستید. این توقعات به طور عمده از تأثیرات بیرونی‌ای چون خانواده، جامعه و مؤسسات تحمیل می‌شود اما از آن همراه همیشه حاضر درونی نیز تأثیر می‌پذیرد: یعنی نفس. منابع توقعات شما عمدتاً بر مبنای باورهایی از محدودیت، عدم فراخی و بدبینی درباره آنچه در مورد شما ممکن است نشأت می‌گیرد. اگر این باورها پایه چیز است که براساس آن به زندگی نگاه می‌کنید پس این ادراک از جهان چیز است که برای زندگی خود خواسته‌اید. جذب وفور، باروری و موفقیت از این نقطه نظرات محدود غیر ممکن است.

در قلبم، می‌دانم که جذب وفور و احساس موفقیت عمل ممکن است چرا که همان‌طور که قبلاً گفتم در اوان زندگی عدم فراخی شدیدی تجربه



کرده‌ام. در پرورشگاه دور از مادرم و پدر الکلی که اغلب در زندان بود زندگی کرده‌ام. می‌دانم که این حقایق می‌تواند در مورد شما نیز صدق کند چون اگر در مورد یکی از ما کارگر بوده پس در مورد همه ما کارگر خواهد بود چرا که ما همه در یک نیروی الهی وفور را سهم هستیم و از یک دامنه قصد حضور یافته‌ایم.

فهرستی از چگونگی نگرش خود به دنیا تهیه کنید. از خود بپرسید چقدر انرژی حیاتی متمرکز بر توجیه نقطه نظرات خوش بینانه یا ترجیح و دیدن نابرابری‌ها و ناهماهنگی‌ها در وفور برای همه نموده‌اید آیا می‌توانید نحوه نگرش خود را تغییر دهید؟ آیا می‌توانید رفاه را در جایی که همیشه تنگی دیده‌اید، ببینید؟ آیا می‌توانید آنچه که هست به سادگی با تغییر نگرش خود عوض کنید؟ من در جواب سؤال‌ها با صدای بلند آری می‌گویم. شیوه کارکرد تغییر جهت دید نیاز به نگرشی دقیق به چیزی که قبلاً بررسی نشده دارد.

### **دامنه خلاق جهانی قصد چگونه به زندگی می‌نگرد؟**

دامنه قصد، که مسؤل تمام خلقت است، همیشه در حال ایثار است در واقع در ایثار هیچ مرزی نمی‌شناسد. به طور مداوم روح خالص بی‌شکل را به هزاران شکل مادی تبدیل می‌کند. به علاوه، این دامنه قصد در اشکال نامحدودی اعطاء می‌کند. وقتی صحبت از منشاء باشد هیچ مضیقه و نقصانی مورد بحث نیست. پس وقتی که به وفور طبیعی ذهن کیهانی فکر می‌کنیم، به دومفهوم اساسی آفرینش نگاه کرده‌ایم. نخست اینکه به طور مداوم در حال ایثار است و

دوم اینکه موارد بی‌نهایتی ارائه می‌کند. نیروی قصد بی‌نهایت و به طور ثابت در حال ایثار است، پس بدیهی است که برای انجام قصد شخصی جهت زندگی موفقیت‌آمیز و جذب وفور نیاز به پذیرفتن آن دو ویژگی دارید اگر بخواهید بجای تقلا برای وفور و موفقیت خود آن‌ها باشید پیامتان برای جهان چه خواهد بود؟ مبداء شما وفور دارد و شما مبداء خود هستید پس این رابطه باید در حال چرخش باشد. از آنجا که مبداء شما همیشه در حال اعطاء و خدمت است و شما نیز همان مبداء هستید پس باید همیشه در وضعیت اعطاء و خدمت باشید. این مبداء تنها زمانی قادر به کار با شماست که با آن هماهنگ باشید.

پیامی به دامنه قصد از قبیل: لطفاً برای من پول بیشتری بفرست. این طور تعبیر می‌شود که شما در مضیقه هستید در حالی که مبداء هیچ معنایی از مضیقه نمی‌شناسد. حتی نمی‌داند که پول کافی نداشتن یعنی چه؟ پس، پاسخی که باز می‌گردد این است: اینجا وضعیتی از نیاز به پول بیشتر است چون شما این‌طور فکر می‌کنید و من ذهنی هستم که شما با آن فکر می‌کنید، پس اینجا مقدار بیشتریست از آنچه که ندارید و نمی‌خواهید جواب نفس شما نیز این است: آرزوهایم نادیده گرفته می‌شوند.

اما حقیقت این است که مبداء جهانی تنها وفور و ایثار را می‌شناسد و برای شما پول می‌فرستد اگر که قصد شما به این شکل باشد: من پول کافی دارم و اجازه می‌دهم که آنچه به حد کافی دارم به طرفم جاری شود.

شاید این حرف به نظر یاوه و یا بازی با کلمات بیاید اما به شما اطمینان می‌دهم که این دقیقاً شیوه‌ای است که ذهن کیهانی قصد

عمل می‌کند. هر چه با قصد کننده خود به این جهان هماهنگتر باشید همان قدر وفور نامحدود را بیشتر خواهید دید. خود را از مفهوم مضيقه خلاص کنید چون خداوند کلیدی برای این موارد ندارد. مبداء خلاق به باور شما از مضيقه با همان پاسخ می‌دهد.

حالا به گفته‌های من در آغاز این فصل فکر کنید: نگرش خود را عوض کنید چیزهایی که به آنها می‌نگرید عوض خواهند شد. به شما تضمین می‌دهم که ذهن کیهانی فقط در هماهنگی با طبیعت خود که ارائه وفور بی‌پایان است جاری می‌شود. با این طبیعت هماهنگ بمانید به تمام آرزوهایتان خواهید رسید، جهان راه دیگری برای بودن نمی‌شناسد. اگر به ذهن کیهانی بگویید که چه می‌خواهید شما را در وضعیت خواستن، هرگز نرسیدن و نیاز بیشتر رها خواهد کرد. به هر حال، اگر حس کنید آنچه که می‌خواستید هم اکنون حاصل شده با قصد متحد شده‌اید. بدون تردید یا گوش کردن به نه‌ها، در حضور دامنه خلاق قصد خواهید بود. نمی‌توانید از مضيقه آمده باشید، نمی‌توانید از تنگی و یا از خواستن آمده باشید. باید از همان حالت‌هایی آمده باشید که همه چیز را مجاز می‌کند. این کلمه‌ای کلیدیست، اجازه دادن. بیایید نگاهی بیندازیم به اینکه چگونه اجازه دادن اغلب در تلاش برای آشکار ساختن حس موفقیت و جذب وفور نادیده گرفته شده است.

## هنر اجازه دادن

ذهن کیهانی خلقت در وضعیت دائمی ایجاد کردن است. هرگز توقف نمی‌کند، تعطیلات نمی‌رود. هیچ روزی نیست که از کار باز بایستد و به طور مداوم انتشار می‌دهد. بدون استثناء هر

کس و هر چيزي از اين ذهن کيهاني که ما قصد مي‌ناميم ظهور مي‌يابد. پس، اگر همه چيز از دامنه انرژي ناديدني ظاهر مي‌شود چگونه عده‌اي قادر به شرکت در آن هستند در حالي که عده‌اي ديگر به نظر جدا از آن مي‌آيند؟ اگر هميشه در چشمه بي‌پاياني از وفور در حال اعطاست، پس اگر مضيقه يا نقصان را به طريقي تجربه مي‌کنيد بايد مقاومتي در راه دادن آن به زندگي‌تان وجود داشته باشد.

راه دادن اين منبع ايتارگر به زندگي يعني مطلع بودن از مقاومتي که شما در سر راه وفور هميشه فزاينده قرار مي‌دهيد. اگر جهان بر پايه انرژي و جاذبه است، به اين معني است که همه چيز در فرکانس‌هاي خاصي در حال ارتعاش است. وقتي فرکانس ارتعاش شما با فرکانس کيهاني در تضاد است، مقاومتي ايجاد مي‌کنيد که باعث ممانعت از ورود وفور به فضاي زندگي‌تان مي‌شود. ارتعاشات فردي شما کلید درك اين اجازه است. ارتعاشات ناهماهنگ بيشتر به شکل افکار و احساسات شما هستند. افکاري مثل تأکيد بر آنچه معتقد استحقاق آن را نداريد ايجاد انرژي متضاد مي‌کند. اين تضادها توقيفي در چنگ انداختن به انرژي همسان ايجاد مي‌کند و شما دامنه غير مجازي ايجاد مي‌کنيد. به خاطر داشته باشيد افکار شما مي‌تواند از هماهنگي با قصد يا تضاد با آن ناشي شود.

در نظر داشته باشيد که شما بخشي از ذهن کيهاني هستيد پس اگر خود را در تناسب با هفت چهره قصد ببينيد، ذهن کيهاني مي‌تواند به طور هماهنگي با شما کار کند. براي مثال، تصور کنيد شما شغل بهتري با در آمد بيشتري مي‌خواهيد، تصور کنيد که همين الان در آن

وضعیت هستید، با این شناخت که شما مستحق آن هستید، بدون هیچ‌گونه تردیدی چرا که می‌توانید آن را درون خود ببینید.

اکنون، ذهن کیهانی هیچ حق انتخابی ندارد، چرا که شما بخشی از آن ذهن خلاق هستید و هیچ‌گونه تضاد ارتعاشی وجود ندارد. پس چیزی ممکن است درست پیش نرود؟ هنر پذیرفتن با عادت نپذیرفتن جایگزین می‌شود.

تاریخ طویلی از افکار بی‌شمار وجود دارد که مقاومتی در برابر جریان آزاد و فور ایجاد کرده‌اند. این عادت عدم پذیرش از این باور رشد می‌کند که شما سال‌های سال بر آن کار کرده‌اید و به آن تکیه می‌کنید. به علاوه شما به مقاومت دیگران اجازه ورود به این تصویر را داده‌اید، و خود را با نیاز به تأیید آن‌ها در این دام انداخته‌اید. شما نظریات مقاوم آن‌ها را جلب می‌کنید، آمار همه آن‌هایی را که نتوانسته‌اند شغل خود را انتخاب کنند بخوانید، گزارشات دولتی درباره چشم‌اندازهای مشاغل ضعیف و اقتصاد کاهنده را بررسی کنید، گزارش‌های تلویزیون که وضعیت اسفناک امور جهانی را نشان می‌دهد تماشا کنید، حس مقاومت شما به طور متقاعد کننده‌ای مورد تجاوز قرار می‌گیرد. شما با عدم پذیرش وحدت یافته‌اید. آنچه نیاز دارید نگاه کردن به این نظام اعتقادیست و تمامی عواملی که از آن حمایت می‌کنند و بگویید، تغییر دادن همه چیز کار خیلی بزرگی است و به جای آن من شروع به تغییر افکاري می‌کنم که اینجا اکنون نپذیرفتن را فعال کرده است.

مهم نیست که قبلاً چه فکر می‌کردید، یا برای چه مدتی یا تحت چه فشارهایی برای حفظ مقاومت خود هستید. امروز شروع به متوقف

ساختن افکار عایق کنید. این کار را با گفتن این جمله انجام دهید من احساس موفقیت می‌کنم، قصد می‌کنم وفوری که اکنون اینجاست حس کنم. این کلمات را تکرار کنید یا جمله خود را تنظیم کنید که به طور ممتد افکار شما را در ساعت‌های بیداری با باور نوینی از موفقیت و وفور اشباع کند. وقتی این افکار را به مدت لازم فعال کنید آن‌ها به شیوه فکری شما تبدیل می‌شوند و در جهت حذف مقاومت در برابر پذیرش گام برمی‌دارید.

سپس این افکار به چیزهایی تبدیل می‌شوند که در خاموشی و هنگام دعا مانند پیام‌هایی برای خود می‌فرستید: من موفق هستم، من وفور هستم. وقتی خود موفقیت باشید، وقتی خود وفور باشید با مبداء خلاق هماهنگ هستید و آن تنها کاری را که می‌شناسد انجام می‌دهد. آن به طور بی‌پایان ایثارگر و پیش برنده است، هیچ مقاومتی در برابر آن وجود ندارد، برای مثال ارتعاش شما دیگر در سطح مضیق نیست، هر کلام ارتعاشی فردی شما با آنچه که از مبداء شما فراخوان می‌شود پیوسته است. در افکار شما و مبداء یکی هستید. انتخاب کرده‌اید که افکار مقاوم را تشخیص دهید و همزمان تصمیم به ماندن خارج از راه خود گرفته‌اید.

وقتی پذیرندگی و زندگی با حداقل مقاومت را تمرین می‌کنید موفقیت جزو انتخاب‌های شما نیست، خود شماست. وفور دیگر از شما دوری نمی‌کند. شما آن هستید و آن شماست. خارج از مقاومت شما جریان می‌یابد. اینجا کلید دیگری برای جریان آزاد وفور وجود دارد: باید از وابستگی به انباشتن آنچه در زندگی‌تان پیش می‌آید اجتناب کنید.

## وفور، عدم وابستگی و احساسات شما

در حالی که داشتن ارتعاش محکم هماهنگ با وفور مبداء قصد برای شما حیاتی است، همان قدر هم حیاتی است که بدانید نمی‌توانید به وفوری که بر سر راهتان قرار می‌گیرید چنگ بزنید. بخاطر این که شمایی که مایل به آویختن و وابسته شدن به موفقیت و ثروت خود هستید، خود واقعی شما نیست بلکه آن نفس پر مشکل شماست. شما دارائیتان نیستید، کاری که انجام می‌دهید نیستید، شما موجودی الهی و نامحدود در لباس مبدل انسانی موفق هستید که مقدار معینی از ماده‌ای را انباشته است. آن ماده شما نیستید. برای این است که نباید تحت هیچ شرایطی به آن وابسته شوید. عدم وابستگی از این شناخت ناشی می‌شود که ماهیت واقعی شما تکه‌ای از دامنه الهی بی‌پایان قصد است. آن زمان است که از اهمیت احساسات خود آگاه می‌شوید. خوب احساس کردن با ارزش‌تر از صیقل دادن جواهرات شما می‌شود. احساس وفور بر پولی که در حساب بانکی خود دارید تفوق یافته و نظر دیگران را نسبت به شما ارتقاء می‌دهد. به طور کلی احساس وفور و موفقیت زمانی ممکن است که وابستگی خود را از چیزهایی که آرزو می‌کنید قطع کرده و اجازه دهید که به زندگی شما وارد و مهم‌تر از آن از طریق شما جاری شوند. هر چه که جریان انرژی را سد کند روند خلاق قصد را متوقف می‌سازید.

وابستگی چنین مانعی بر سر راه است. وقتی به آنچه از راه رسید: به جای اینکه اجازه عبور از خود بدهید چنگ می‌اندازید جریان را متوقف می‌کنید. آن را انباشته یا تصمیم می‌گیرید که برای خود نگه دارید و جریان قطع می‌شود. باید با دانستن اینکه هیچ چیز جز

مانعی که شما بر سر راهش قرار می‌دهید نمی‌تواند جلوی ورود آن را به زندگی شما بگیرد، باید آن را در گردش نگه دارید. احساسات شما بارومترهای حسی برای جستجوی مقاومت و ارزیابی توانایی تجربه‌های شما از موفقیت و وفور هستند.

### توجه کردن به احساسات

احساسات شما تجارب درونی شماست که به شما می‌گوید چه مقدار از انرژی الهی برای آشکاری خواسته‌هایتان فرا می‌خوانید. احساسات می‌توانند ابزار سنجشی برای چگونگی اعمال شما در روند آشکارسازی باشند. یک پاسخ حسی مثبت استثنایی نشان می‌دهد که شما انرژی الهی قصد را فرا خوانده و اجازه می‌دهید که به شیوه‌ای غیرمقاوم از شما جریان بیابد.

احساساتی از قبیل اشتیاق شدید، سعادت خالص، احترام، خوشبینی کامل، اعتماد بدون سؤال و حتی روشن شدگی نشان می‌دهد که برای مثال آرزوی شما برای آشکار ساختن موفقیت و وفور، قدرت کشش زیادی از مبداء جهانی شما دارد. باید بیاموزید که به حضور اینگونه احساسات توجه کامل به خرج دهید. این احساسات تنها شکل‌هایی از زندگی شما که خالی از انرژی هستند نیست بلکه عوامل مسؤل از چگونگی پاکسازی و تخلیص پیوند شما با قصد هم هستند. این احساسات دقیقاً به شما می‌گویند که چه مقدار از نیروی حیاتی را فرا می‌خوانید و در آن لحظه قدرت کشش شما چقدر است.

وفور وضعیت طبیعی، طبیعت قصد است. آرزوی وفور شما باید بدون مقاومت جاری شود. هرگونه اختلافی میان قصد شخصی و خواسته شما و اعتقاد شما در رابطه با امکان فراخوان آن



به زندگیتان ایجاد مقاومت می‌کند. اگر می‌خواهید اما معتقدید که امکان ندارد یا که فقیر هستید یا مهارت و پشتکار ندارید ایجاد مقاومت کرده و خود را عایق می‌کنید. احساسات شما نشان می‌دهد که چقدر خوب انرژی لازم را برای برآورده ساختن خواسته‌هایتان جذب می‌کنید. احساسات قوی ناامیدی، عصبیت، سرزنش، تنفر، ترس، خجالت و خشم فرستنده این پیام برای شماست که شما موفقیت و وفور را می‌خواهید اما امکان‌پذیر بودن آن را باور ندارید. این احساسات منفي، کلیدی برای تراز کردن خواسته‌هاتان با خواسته‌های ذهن کیهانی قصد است که تنها مبداء چیزیست که خواستار آن هستید. احساسات منفي به شما می‌گوید که قدرت کشش شما از قصد ضعیف است یا حتی اصلاً وجود ندارد. احساسات مثبت به شما می‌گوید که در حال اتصال و دستیابی به نیروی قصد هستید.

در رابطه با وفور، یکی از مؤثرترین شیوه‌ها برای افزایش آن قدرت کشش از قصد به طرف خود با عدم تمرکز بر دلار و جایگزینی آن با ایجاد دوستی در وفور، امنیت، شادی، سلامتی و انرژی بالاست. اینجاست که آغاز به احساسات بالاتری می‌کنید که باعث می‌شود بفهمید به بازی هماهنگی با مبداء خلقت برگشته‌اید. وقتی به شادی فراوان، سلامتی و دوستی متمرکز باشید، وسایل به دست آوردن همه آن‌ها به سویی شما جاری خواهد شد. پول تنها یکی از آن وسیله‌هاست و هر چه انرژی ارتعاشی سریع‌تر در اطراف وفور بدرخشد، پول بیشتری به مقدار قابل ملاحظه در زندگی شما خواهد آمد. این احساسات مثبت به عنوان شاخص قدرت کشش به سویی موفقیت و وفور شما

را در حالت فعالی برای همکاری با قصد قرار خواهد داد.

نظرم این نیست که فقط منتظر بمانید تا همه چیز ردیف شود. پیشنهاد من این است که با گفتن: قصد می‌کنم احساس موفقیت و کامیابی را جذب کنم، انرژی حسی شما تغییر یافته به طوری عمل خواهید کرد که گویی خواسته‌تان همین حالا برآورده شده است.

اعمال شما با چهره‌های قصد هماهنگ خواهد شد و با آنچه که هستید تأمین خواهید شد و در تلاش جبران از چیزی که از دست رفته نخواهید بود.

در این نقطه از زندگی‌ام، شرکت در هر خواسته‌ای را رد می‌کنم جز شناخت کامل و بدون مقاومتی که می‌تواند از مبداء خلقت قصد ظاهر شود. خواسته‌های من برای شاخص‌های شخصی و فور با تمرین نوشته‌های کتاب آشکار شده و در برنامه ده مرحله‌ای ادامه خواهد یافت. با برداشتن مقاومت و اتصال به مبداء قادر به پذیرش شدم و کاملاً به آن اعتماد دارم. در طی سال‌ها یاد گرفتم که وقتی چیز به ظاهر غیر ممکن را آرزو می‌کنم، احساس بیچارگی می‌کنم. سپس نتیجه گرفتم که باید کمتر آرزو کنم اما تنها اتفاقی که افتاد این بود که مرا بیشتر از نیروی نامحدود قصد جدا کرد. هنوز در ارتعاشی ناهماهنگ با وفور کیهانی قرار داشتم.

فهمیدم که هماهنگی من با وفور باعث فقر یا گرسنگی دیگران نمی‌شود. درست برعکس، وفوری که خلق کرده‌ام شانس کمک به از بین بردن فقر و گرسنگی را به من می‌دهد. اما آگاهی مهم‌تر دانستن این بود که وقتی در فرکانس‌های پایین‌تر باشم چیزی که برای کمک

به دیگران دارم کمتر از شانس است. یاد گرفتم که باید خودم را از نظر ارتعاش با مبداء هماهنگ کنم. یکی از دلایل نوشتن این فصل متقاعد کردن شماست از اینکه لزومی ندارد چیز کمی بخواهید، یا درباره خواست و فور احساس گناه بکنید. فور آنجاست و با فرآورده های بی نهایتاش در اختیار همه است. آنچه را که اینجا درباره موفقیت و فور می نویسم زندگی می کنم و نفس می کشم. بدون هیچ گونه شکی (مقاومتی) می دانم که شما قادر هستید فور را جذب کرده و با جذب پیام های این فصل احساس موفقیت بکنید که مانند وفوری که به دنبالش هستید از طریق مبداء کیهانی و از طریق من به این صفحات جاری شده است. هیچ اختلافی میان آرزوی من برای نوشتن همه این مطالب و اشتیاقم برای جاری ساختن بدون مانع آن به سوی شما وجود ندارد. از کجا این را می دانم؟ احساس من در این لحظه سعادت غیر قابل توصیف، شادی و احترام است. به این وضعیت حسی اعتماد می کنم که به من نشان می دهد از نیروی کشش شدیدی برای خلق این پیام ها از روح خلاق قصد بهره می گیرم. در هماهنگی ارتعاشی و فور هستم و احساس موفقیت قصد من است که در این مکان آشکار می شود. این مطلب را در مورد هر چیزی که مایل هستید به فور در زندگی شما جاری شود ببینید.

### قصد را واقعیت خود کنید

برنامه ای در ده گام برای انجام قصد مذکور در این فصل ذکر شده یعنی حس موفقیت و جذب فور به زندگی:

**گام اول:** جهان را به شکل مکانی دوستانه، تأمین کننده و در فور ببینید. وقتی نحوه

نگرش خود را تغییر دهید، چیزهایی که به آن‌ها نگاه می‌کنید تغییر خواهند کرد. وقتی جهان را پُر و دوستانه ببینید مقاصد شما امکان‌پذیر می‌شوند. آن‌ها به واقعیت خواهند پیوست چرا که جهان شما از فرکانس‌های بالاتری تجربه می‌شود. در این گام اول، شما نسبت به جهانی که بیشتر از این که محدود کند تأمین می‌کند، پذیرنده هستید جهانی می‌بینید که می‌خواهد شما موفق و در وفور باشید تا جهانی که بر علیه شما توطئه می‌کند.

**گام دوم: تأیید:** موفقیت و وفور را به زندگی‌ام جذب می‌کنم چرا که آن‌ها چیزهاییست که من هستم. این کار شما را در هماهنگی ارتعاشی با مبداء می‌آورد. هدف شما حذف هرگونه مسافتی میان آنچه می‌خواهید و آنچه که از آن خواسته کسب می‌کنید، نیست. وفور و موفقیت آنجا منتظر نیستند تا خود را به شما بنمایانند. شما همین الان موفقیت و وفور هستید و مبداء فقط از آن چه که هست می‌تواند به شما بدهد آنچه که خود شما هم هستید.

**گام سوم:** در حالت پذیرش باشید مقاومت عدم هماهنگی میان خواسته شما برای وفور و باورهای شما درباره توانایی‌تان یا ناشایستگی‌تان است. پذیرفتن یعنی نظم کامل. یک حالت از پذیرش به معنی این است که تلاش‌های دیگران را در جهت تغییر دادن خود نادیده می‌گیرید. همین‌طور به این معنی است که شما بر باورهای قبلی خود که تحت کنترل نفس‌تان بوده درباره وفور به عنوان بخشی از زندگی یا برعکس اتکاء نمی‌کنید. در وضعیت پذیرش مقاومت به شکل افکار منفی یا تردید با شناخت این که با مبداء یکی هستید جایگزین

می‌شود. وفوری که آرزو دارید مستقیم به سوی شما جاری شود تصور کنید. هرگونه فکر یا هر چیزی که نظم شما با مبداء را به خطر می‌اندازد رد کنید.

**گام چهارم:** لحظات فعلی برای فعال کردن افکار هماهنگ با هفت چهره قصد استفاده کنید.

عبارت کلیدی در این قسمت «لحظات حاضر» است. اگر فکر می‌کنید که در این مرحله از زندگی تغییر دادن افکاری که سیستم اعتقادی شما را شکل داده ممکن نیست. همین حالا، در همین لحظه توجه کنید. آیا بر افکاری از این قبیل که یک عمر مزیقه را تأیید و در برابر موفقیت و وفور مقاومت کرده‌اید بطوریکه دیگر زمان کافی برای تراز کردن افکاری که سیستم اعتقادی شما را تشکیل داده ندارید، فایق آمده‌اید؟

تصمیم بگیرید که از باورهای قبلی بگذرید و همین حالا شروع به فعال کردن افکاری کنید که به شما حس خوبی می‌دهند. هر زمان کسی خواست به شما بقبولاند که خواسته‌هایتان بیهوده است به خود بگویید، می‌خواهم حس خوبی داشته باشم. هر زمان متوجه شدید که به سوی افکاری با انرژی پایین و ناهماهنگ با قصد روکرده‌اید به خود بگویید، می‌خواهم حس خوبی داشته باشم. به تدریج لحظات فعلی شما افکاری را که به شما حس خوبی می‌دهند فعال خواهد کرد که نشانگر این است که مجدد با قصد پیوند یافته‌اید. خواسته حس خوب مترادف خواسته حس کردن خداست. به خاطر داشته باشید، «خداوند خوب است و هر آنچه که خدا خلق کرده نیز خوب است.

### گام پنجم:

اعمالی را آغاز کنید که از احساس وفور و موفقیت شما حمایت می‌کنند. در اینجا کلمه کلیدی «عمل» است. من آن را عمل کردن به طریقی «مثل اینکه» یا تفکر از انتها و عمل کردن به آن طریق می‌نامم. بدن خود را در حالتی قرار دهید که شما را به طرف وفور و حس موفقیت سوق دهد. طوری نسبت به آن احساسات مشتاقانه عمل کنید که گویی وفور و موفقیتی که به دنبالش هستید، همین حالا و اینجا حاصل شده است. با غریبه‌ها با اشتیاقی در صداقتان حرف بزنید. تلفن را به شیوه‌ای الهام بخش جواب دهید. یک مصاحبه کاری را از جایگاه اعتماد و لذت انجام دهید. کتاب‌هایی را بخوانید که به طور اعجاب‌انگیزی به دستتان رسیده و توجه بسیار به مکالماتی که به نظر می‌رسد که شما را به طرف چیزی جدیدی می‌خواند به خرج دهید.

**گام ششم:** به خاطر داشته باشید که کامیابی و موفقیت شما باعث منفعت دیگران هم خواهد شد و هیچ نقصانی متوجه هیچ کس نمی‌شود اگر شما وفور را انتخاب کنید. فرآورده‌های آن نامحدود است. هر چه بیشتر در سخاوت کیهانی اشتراک داشته باشید، چیز بیشتری برای اشتراک با دیگران خواهید داشت. در نوشتن این کتاب، وفور شگفت‌آوری به طرق مختلف به زندگی من سرازیر شد. اما از آن مهم‌تر ناشرین کتاب، طراحان، راننده کامیونی که کتابها را تحویل داد، خودروسازی که کامیون را ساخته بود، مزرعه‌دارها که به کارگران غذا می‌رساندند، کارمندان کتابفروشی همه وفور زیادی دریافت کردند چرا که من از پی سعادت رفته و این کتاب را نوشتم.

**گام هفتم:** احساسات خود را به عنوان سیستم راهنمایی جهت پیوند با ذهن کیهانی قصد مشخص کنید.

احساسات قوی چون اشتیاق و سعادت نمایانگر اتصال شما با روح یا اگر بخواهید الهام هستند. وقتی الهام بگیرید نیروهای خفته را فعال می‌کنید و وفور به هر شکلی که جستجو کرده باشید به زندگی شما سرازیر می‌شود. وقتی احساساتی از انرژی پایین چون شهوت، خشم، نفرت، عصبیت، ناامیدی و مشابه آن تجربه کنید، کلیدیست تا بدانید زمانی که آرزوهای شما باید قدرت بگیرند، کاملاً خارج از تناسب دامنه قصد شده‌اند. در این لحظات به خود یادآوری کنید که می‌خواهید حس خوبی داشته باشید و ببینید آیا می‌توانید فکری که پشتیبان حس خوب شما باشد فعال کنید.

**گام هشتم:** همان قدر با وفور خود نسبت به جهان سخاوتمند باشید که دامنه قصد با شما با چنگ زدن یا صاحب شدن آنچه که دریافت کرده‌اید جریان انرژی وفور را متوقف نکنید. بگذارید در حرکت باشد. از کامیابی خود برای خدمت به دیگران و دلایلی بزرگتر از نفس خود استفاده کنید. هر چه عدم وابستگی را بیشتر تمرین کنید در هماهنگی ارتعاشی بیشتری با مبداء خواهید بود.

**گام نهم:** زمان لازم را وقف مراقبه بر روح درون به عنوان منبع وفور و موفقیت خود کنید.

هیچ جایگزینی برای تمرین مراقبه وجود ندارد. این امر به طور خاصی با وفور ارتباط دارد. باید از اینکه آگاهی شما از حضور مبداء شماست اطلاع حاصل کنید. با تکرار صوتی که در نام خداوند است به صورت يك

مانترا از فني براي آشكارسازي استفاده مي‌كنيد كه به اندازه تاريخ نگاشته شده قديم است. من به شكل مراقبه‌اي كه قبلاً توضيح دادم كه جاپا نام دارد بسيار اعتقاد دارم و مي‌دانم كه كاربر است.

**گام دهم:** حالت سپاسگزاري را براي هر آنچه كه در زندگيتان آشكار مي‌شود توسعه دهيد. حتي اگر آنچه خواسته‌ايد هنوز دريافت نشده باز هم سپاسگزار و پر از احترام و قدرداني باشيد. حتي به تيره‌ترين روزهاي زندگي با سپاس نگاه كنيد. هر چه كه از مبداء مي‌رسد بر مبناي هدي استوار است. در حالي كه اتصال مجدد خود را به آن شكلي كه شما و هر چيز ديگري كه از آن ناشي شده نيرو مي‌بخشد سپاسگزار باشيد.

انرژيي كه جهان‌ها و كيهان‌ها را خلق مي‌كند درون شماست. از طريق جاذبه و انرژي كار مي‌كند. هر چيزي در حال ارتعاش است، همه چيز از فرکانس ارتعاش برخوردار است. همان طور كه سنت پل گفت: «خداوند قادر است با هر برکتی شما را در وفور غرق كند.» با فرکانس خداوند هماهنگ باشيد و اين مسأله را فراتر از هر چيز و بدون هيچ گونه شكی خواهيد فهميد.



## فصل یازدهم

قصد من این است: زندگی بدون تنش و آرامی داشته باشم.  
«اضطراب علامت ناامنی معنوی است.»

### توماس مرتون

«تا زمانی که در اعماق قلبمان اعتقاد داشته باشیم که توانایی ما محدود است، مضطرب و بدبخت خواهیم بود. یعنی ایمان کافی نداریم. آنکه به خداوند اعتماد می‌کند حق مضطرب شدن درباره هیچ چیز را ندارد.»

### پاراما هانسا یوگاناندا

انجام قصد برای زندگی بی‌تنش و آرام راهی برای آشکاری بزرگترین تقدیر شماست. به نظر من آنچه مبداء به هنگام قصد کردن ما به این جهان در ذهن داشته، تجارب لذت‌بخش و شادی‌آور روی زمین بوده است. وقتی در وضعیت شادی و خوشی هستید به شادی بدون داوری، پرسعادت، خلاق و نابی رو کرده‌اید که قصد است. وضعیت طبیعی شما وضعیتی که از آن خلق شدید احساس راحتی و رفاه است. این فصل به بازگشت و دستیابی شما به این وضعیت طبیعی اختصاص دارد.

شما از مبدائی خلق شده‌اید که لبریز از صلح و شادیست. وقتی در آن وضعیت از شادی فراوان قرار می‌گیرید با همه چیز در صلح هستید. این چیز است که با قصدش به اینجا آمدید و چیزی که باید در افکارتان، احساساتتان و اعمالتان با آن هماهنگ شوید. در وضعیت شادی احساس تکامل و الهام در تمامی اشکال زندگی می‌کنید. به طور خلاصه، خلاص شدن از اضطراب و تنش جاده‌ای به سوی پیوند با دامنه قصد

است. لحظاتی از زندگی که در آن‌ها شاد و خوشحال هستید و زندگی را کامل و بر مبنای هدفی سپری می‌کنید، اوقاتی هستند که با ذهن کیهانی قصد وحدت یافته‌اید. هیچ‌چیز طبیعی‌ای درباره زندگی کردن در تنش و اضطراب، ناامید و افسردگی و نیاز به داروهای آرام‌بخش وجود ندارد. افکار اضطراب‌آور که منجر به بالا رفتن فشار خون، عصبیت در ناحیه شکم، احساس مداوم ناراحتی، عدم توانایی برای وانهادگی و خواب و نمایان شدن ناخشنودی و خشم چیزهایی هستند که به وضعیت طبیعی شما تجاوز می‌کنند. باور کنید یا نکنید شما توانایی ایجاد طبیعی زندگی بدون تنش و آرام را دارید. می‌توانید از این نیرو برای جذب عجز و ناتوانی یا شادی اضطراب یا آرامش استفاده کنید. وقتی با هفت چهره قصد هماهنگ هستید، می‌توانید به مبداء در جهت برآورده ساختن مقاصدتان برای رهایی از تنش و کسب آرامش دست یابید.

پس اگر داشتن حس راحتی چیزی طبیعی است چرا «خوب نبودن» و تنش زیاد حس می‌کنیم؟ پاسخ این سؤال کلید راهبر به زندگی پر از آرامشی را که می‌خواهید به شما خواهد داد.

### **تنش خواسته نفس است**

زمانی که در حالت اضطراب و تنش هستید، نفس مزاحم مشغول به کار است. شاید نفس شما احساس مؤثرتری در انجام و نسخه‌برداری با تنش می‌کند چرا که باعث می‌شود فکر کنید واقعاً به انجام کاری در جهان مشغول هستید. شاید عادت است، سنت، یا اعتقاد به اینکه راهی درست است. فقط شما هستید که می‌توانید پاسخ این چرا را پیدا کنید اما حقیقت این

است که تنش آشناست و آرامش نا آشنا پس نفس تنش را برمی‌گزینند.

اما اضطراب و تنش واقعی‌ای در جهان وجود ندارد، افکار شماست که این باورهای غلط را خلق می‌کند. نمی‌توانید تنش را بسته‌بندی کنید، لمس کنید، یا ببینید. فقط مردمانی هستند که درگیر افکار پر تنش اند. وقتی پرتنش فکر می‌کنیم، بازتاب‌هایی در جسم ایجاد می‌کنیم، پیام‌هایی با ارزش یا علائم نیاز به توجه ما دارند. این پیام‌ها خود را به شکل تهوع، فشار خون بالا، تنش در ناحیه شکم، سوء هاضمه، زخم، سردرد، تپش قلب، اختلال تنفسی و هزاران احساس دیگر، از عدم راحتی جزئی تا موارد جدی تا به بیماری‌های تهدید کننده زندگی آشکار می‌کنند.

طوری راجع به تنش حرف می‌زنیم مثل اینکه به صورت چیزی مهاجم به سوی ما در دنیا حضور دارد. حرف‌هایی می‌زنیم مانند، دچار حمله یا اضطراب شده‌ام مثل اینکه اضطراب یک مبارز است: اما تنش در بدن شما به ندرت ناشی از نیروهای بیرونی یا ماهیتهای مهاجم است که نتیجه ضعف اتصال با قصد است که از اعتقاد به این که نفس خود هستید ناشی می‌شود. شما صلح و خوشی هستید اما اجازه داده‌اید که نفس بر شما سلطه داشته باشد. اینجا فهرست کوتاهی از افکار تنش‌آور که از نفس ناشی می‌شود ذکر شده است.

– درست بودن از شاد بودن مهم‌تر است.

– بُرد تنها راه است. وقتی می‌بازید باید مضطرب باشید.

– آبروی شما مهم‌تر از رابطه‌تان با مبداء است.

– موفقیت با دلار و انباشتن اندازه‌گیری می‌شود نه با احساس شادی و خشنودی.

– برتری داشتن به دیگران مهم‌تر از مهربانی با آنهاست.

راه امیدوار کننده زیر برای متوقف ساختن این موضوع از کتابی نوشته شده بوسیله (روزاموند و بنژامین زاندر، رهبر ارکستر فیلارمونیک بوستون) است تحت عنوان (هنر ممکن بودن).

کتاب توضیح می‌دهد که چگونه اجازه می‌دهیم نفس مشکلاتی ایجاد کند که بر آنها برچسب اضطراب و تنش زده ایم.

نخست وزیران در اتاقی نشسته و درباره امور مملکت بحث می‌کنند. ناگهان مردی سگته‌ای و عصبانی، در حالی که فریاد می‌زند وارد اتاق می‌شود و به شدت مشت خود را بر نیمکت می‌کوبد. نخست وزیر میزبان او را نصیحت می‌کند: «می‌گویند» پیتز لطفاً قانون شماره ۶ را بیاد بیاور.» که پیتز بلافاصله آرامش کامل یافته، عذرخواهی کرده، عقب می‌کشد. سیاستمدارها سر بحث خود بر می‌گردند، درست بیست دقیقه بعد زن هیستریکی با اشاره سر و دست و با موهای بر آشفته بحث را قطع می‌کند. دوباره به مزاحم این طور سلام داده می‌شود! «ماری، قانون شماره ۶ را به یاد بیاور.» یک بار دیگر آرامش کامل حاکم می‌شود و زن نیز با تعظیم و عذرخواهی بیرون می‌رود. وقتی صحنه برای سومین بار تکرار می‌شود، نخست وزیر مهمان به همکارش اشاره کرده می‌گوید! «دوست عزیز من، چیزهای زیادی در زندگی دیده‌ام اما هیچ‌کدام هرگز به این اندازه قابل ملاحظه نبوده‌اند. آیا دوست دارید راز قانون شماره ۶ را با من در میان

بگذارید؟ نخست وزیر میزبان پاسخ می‌دهد:  
 «خیلی ساده است، قانون شماره ۶ این است.  
 فکر نکن که بزرگی هستی. مهمان می‌گوید:  
 «قانون خوبی است.» بعد از چند دقیقه مکث  
 می‌گوید: و آیا قوانین دیگری هم هست.  
 پاسخ می‌گیرد: «خیر»

وقتی در زندگی با تنش، فشار، اضطراب  
 مواجه می‌شوید قانون شماره ۶ را در لحظه‌ای که  
 فهمیدید فکر تنش‌آوری در سر دارید به یاد  
 بیاورید.

با توجه و ممانعت از گفتگوی درونی که  
 باعث تنش شده می‌توانید از علائم فیزیکی آن  
 جلوگیری کنید. افکار درونی تولید کننده تنش  
 چه هستند؟ از دیگران مهم‌ترم. توقعات ام  
 برآورده نشده است. من خیلی مهم‌ام نباید صبر  
 کنم. من اینجا مشتری هستم و تقاضای توجه  
 دارم. هیچ‌کس مثل من تحت فشار نیست. همه  
 موارد فوق همراه با مقدار بی‌پایانی از  
 موارد مربوط به قانون شماره ۶ از کیسه  
 حقه‌های نفس بیرون می‌آیند.

شما کارتان نیستید، کمالاتان نیستید،  
 دارائی‌تان، منزلتان، خانواده‌تان نیستید.  
 هیچ چیز نیستید. جنبه‌ای از نیروی قصد ملبس  
 به جسم فیزیکی انسان قصد شده جهت تجربه و  
 لذت بردن از زندگی بر روی زمین هستید. قصد  
 است که می‌خواهید به حضور تنش در آورید.

آوردن قصد به حضور تنش. هر روز صدها  
 فرصت برای بکارگیری «قانون شماره ۶» با  
 آوردن نیروی قصد به لحظه و حذف امکان تنش  
 دارید. اینجا چند نمونه از نحوه بکارگیری این  
 استراتژی توسط خودم را ذکر می‌کنم. در هر يك  
 از این مثال‌ها، من يك فکر درونی را که در  
 ارتعاش هماهنگ با دامنه قصد کیهانی بود

فعال کردم و قصد شخصی‌ام را برای آرام بودن توسط آن اعمال کردم. این نمونه‌ها در سه ساعت از يك روز اتفاق افتاد.

آن‌ها را به شما می‌گویم تا یادآوری کنم که تنش و اضطراب شیوه‌هایی هستند که برای روند حوادث انتخاب می‌کنیم تا اینکه ماهیت‌هایی باشند که آن بیرون انتظار می‌کشند که به زندگی ما حمله‌ور شوند.

– من برای پیچیدن نسخه‌ای در داروخانه هستم و شخص جلوی من در حال صحبت کردن با دکتر داروساز است و سؤال‌های بی‌معنی‌ای از او می‌پرسد که نفس تنش زای من مدام به من می‌گوید آن شخص عمداً برای به تأخیر انداختن و آزار من این کار را می‌کند. گفتگوی درونی من باید این طور باشد: دارم مورد آزار و اذیت واقع می‌شوم. همیشه در صف يك نفر جلوی من است که با پول دنبال چیز است که نمی‌تواند بفهمد چه چیزی برای شرکت در نوعی از بیمه لازم است و باید سؤال‌های احمقانه‌ای برای ممانعت از پیچیدن نسخه من طرح کند.

من از افکاري برای عوض کردن گفتگوی درونی‌ام استفاده م‌کردم: وین فکر نکن گه بزرگی هستی! فوري حالت‌م را از دلخوري به سعادت تغیر می‌دادم. تمرکز را از خود برداشته و هم زمان مقاومت را از قصدم برای زندگی آرام و بدون تنش بر داشتم. حالا آن شخص را مانند فرشته‌ای در جلو صف می‌دیدم که برای کمک به من جهت اتصال دوباره با قصد ایستاده است. دیگر قضاوت نمی‌کردم و در آرامش و به آرامی زیبایی را می‌دیدم. من در ذهن‌ام نسبت به این فرشته مهربان هستم. در افکارم از خصومت به عشق تغیر حالت می‌دادم

و احساسم از عدم راحتی به راحتی تغییر می‌کرد. در چنین لحظه‌ای تنش غیر ممکن می‌شود. دختر هفده ساله‌ام درباره عدم توافقش با مسئولین مدرسه که کارهایی علیه برخی از دوستانش انجام داده بودند تعریف کرد، عملی که به نظر او غیر منصفانه آمده بود. شبیه صبح است و تا دوشنبه کاری نمی‌شود کرد. گفتم می‌تواند انتخاب کند: گذراندن دو روز در ناراحتی و مرور جزئیات داستان و داشتن یک آخر هفته با تنش درونی یا یادآوری چگونگی تغییر افکاري که به او حس خوبی بدهد. از او خواستم احساساتش را توصیف کند. او گفت که عصبانی نیست. ناراحت و لطمه خورده است. «از او خواستم که درباره قانون شماره ۶ فکر کند و ببیند آیا فکر دیگری هست که بتواند آن را فعال کند. او می‌خندید و گفت که چقدر دیوانه‌ام اما پذیرفت.» واقعاً احمقانه است که تمام آخر هفته را ناراحت باشم افکاري را که باعث ناراحتی ام می‌شود متوقف خواهم کرد. به او گفتم، «دوشنبه هر کاری برای درست کردن وضعیت لازم باشد انجام می‌دهیم.» اما حالا و حالا تنها چیزیست که دارد، قانون شماره ۶ را بکار بگیرد و به دامنه قصد بپیوندد جایی که تنش، اضطراب و فشار وجود ندارد.»

برای بکارگیری قصد مذکور در این فصل، زندگی آرام و بدون تنش باید از نیاز فعال کردن افکار هماهنگ با قصد آگاه باشید. این پاسخ‌های جدید عادت می‌شوند و جای عادت‌های قدیم پاسخ در شیوه‌های تنش‌زا را می‌گیرند. وقتی اجزاء حوادث تولید کننده تنش را بررسی کنید همیشه به گزینه‌ای بر می‌خورید: آیا

افكاري كه باعث تنش مي‌شود نگه دارم يا افكاري را فعال كنم كه تنش را از بين مي‌برد؟ اينجا وسيله ساده ديگري هست كه به شما در جاگزيني عادت انتخاب اضطراب و تنش كمك خواهد كرد. پنج كلمه جادويي: مي‌خواهم حس خوبي داشته باشم. در فصل قبل، توضيح دادم كه چگونه احساسات شما سيستم راهنماي اطلاع‌رساني است از اين كه آيا در مقابل قصد ايجاد مقاومت مي‌كنيد يا خير. حس بد باعث مي‌شود بدانيد كه از قصد جدا هستيد. اينجا قصد شما آرامش و آزادي از تنش است. وقتي حس خوبي مي‌كنيد بدون توجه به اينكه دوروبرتان چه مي‌گذرد و يا ديگران انتظار چه حسي از شما دارند به قصد وصل هستيد. اگر جنگي در راه باشد، باز مي‌توانيد گزينه داشتن حس خوب را انتخاب كنيد. اگر وضع اقتصادي خراب‌تر شود باز مي‌توانيد گزينه حس خوب را انتخاب كنيد. در بروز هر حادثه اي باز مي‌توانيد حس خوبي داشته باشيد. حس خوب نشانگر اين نيست كه شما بي‌عاطفه، بي‌تفاوت يا بي‌رحم هستيد، اين فقط يك انتخاب است. بلند تكرر كنيد: مي‌خواهم حس خوبي داشته باشم! سپس بگوييد: قصد مي‌كنم كه حس خوبي داشته باشم تنش را حس كنيد، سپس عشق و احترام هفت چهره قصد را به طرف آن بفرستيد.

هفت چهره لبخند زده و سلامي به آنچه شما بر چسب حس بد زده ايد مي‌كند. آن حس است كه مي‌خواهد حس خوبي داشته باشد. در جهت خنثي كردن خواسته‌هاي نفس، بايد نسبت به احساساتتان طوري باشيد كه مبداء با شماست. حوادث زيادي ممكن است رخ دهد كه پاسخ شرطي شده شما نسبت به آن حس بد باشد. از اين حوادث بيروني آگاه باشيد و پنج كلمه



جادویی را تکرار کنید: می‌خواهم حس خوبی داشته باشم. در آن لحظه حساس از خود بپرسید آیا داشتن حس بد می‌تواند اوضاع را بهتر کند. در خواهید یافت که تنها دستاورد حس بد در پاسخ به وضعیت‌های بیرونی، بردن شما به سوی اضطراب، ناامیدی، افسردگی و مسلماً تنش است. در عوض، در آن لحظه چه فکری می‌توانید بکنید که باعث شود حس خوبی داشته باشید. وقتی بفهمید که با مهربانی و عشق به حس بد پاسخ می‌دهد (که با غرق شدن در آن کاملاً متفاوت است) تغییر در وضعیت حسی خود را تجربه می‌کنید. حالا در ارتعاش هماهنگی با مبداء قرار دارید چرا که نیروی قصد فقط آرامش، مهربانی و عشق را می‌شناسد.

این فکر جدیداً فعال شده که باعث می‌شود حس خوبی داشته باشید ممکن است فقط چند لحظه پایدار باشد و شما به شیوه قبلی پیش بردن حوادث نامطبوع برگردید. ضمناً به شیوه قدیمی هم با احترام، عشق و درک نگاه کنید اما به خاطر داشته باشید این نفس شماست که سعی می‌کند شما را از ادراکش نسبت به خطر حمایت کند. هر علامت تنشی راهی برای هشدار دادن به شما برای تکرار پنج کلمه جادویی «می‌خواهم حس خوبی داشته باشم» است. تنش محتاج توجه شماست. با گفتن پنج کلمه جادویی و ارسال عشق به احساسات بدتان شما آغاز به روند بکارگیری قصد برای آرامش و رهایی از تنش می‌کنید. حالا می‌توانید فعال کردن این افکار را در دشوارترین لحظات تمرین کنید و زود پیام ارائه شده به ما در کتاب ایوب را حس خواهید کرد: «راجع به موضوعی تصمیم خواهید گرفت و آن برای شما اتفاق خواهد افتاد و نور در راهتان خواهد درخشید»

(ایوب ۲۸:۲۲). کلمه نور در این مرجع انجیلی به معنی این است که وقتی تصمیمی متناسب با نور بگیری از کمک ذهنی الهی قصد برخوردار خواهی شد.

به شما اطمینان می‌دهم که تصمیم شما به داشتن حس خوب راهی برای پیوند با روح است. این پاسخ بی‌تفاوتی به حوادث نیست. با داشتن حس خوب شما وسیله‌ای برای آرامش می‌شوید و از طریق این کانال است که مشکلات را ریشه کن می‌کنید. با حس بد، در دامنه انرژی‌ای می‌مانید که در مقابل تغییر مثبت ایجاد مقاومت می‌کند و به عنوان یک عارضه تجربه‌ای پر تنش و وضعیتی اضطراب‌آور خواهد داشت. چیزهایی که شما مشکل می‌نامید همیشه خود را به شما نشان خواهند داد. هرگز دور نمی‌شوند. یکی را حل کنید. دیگر پدیدار می‌شود! هرگز تمام نخواهند شد.

در فصل ششم، طبیعت لایتناهی را به شما یادآوری کردم. از آنجا که شما موجود معنوی نامحدودی در لباس مبدل انسانی موقتی هستید ضروری است که بدانید در ابدیت نه آغاز و نه پایانی هست. بنابراین، خواسته‌ها، اهداف، امیدها و رویاهای شما هرگز پایانی نخواهد داشت! به محض بر آورده شدن یکی از رویاهایتان به یقین رویای دیگری ظاهر خواهد شد. طبیعت نیروی جهانی قصد چیزی که از آن به موجودیت مادی موقتی مهاجرت کردید همیشه در حال ایجاد و پیش بردن است. به علاوه، در وضعیت توسعه ممتد است. برآورده شدن آرزوهایتان بخشی از این طبیعت لایتناهی است حتی اگر آرزو کنید که آرزویی نداشته باشید، این خود یک آرزوست.

به شما می‌گویم که این حقیقت را بپذیرید که هرگز همه آن‌ها برآورده نخواهد شد و از همین حالا در لحظه زندگی کنید. راز از بین بردن تأثیرات مضر احساس تنش و فشار زندگی در لحظه است. بلند برای خود و آن‌هایی که مایل به گوش کردن هستند تکرار کنید: من یک موجود ناکامل هستم. همیشه ناکامل بودم چون هرگز نمی‌توانم همه چیز را با هم انجام دهم. پس انتخاب می‌کنم که در لحظه حس خوبی داشته باشم و برآورده شدن آرزوهایم را به طرف زندگی جذب کنم. در ناکاملی کامل هستم. به شما اطمینان می‌دهم که استمرار این تمرین اضطراب و تنش را که دقیقاً منظور این فصل است از بین می‌برد. وقتی بتوانید در ناکاملی احساس کمال کنید تمام مقاومت از بین می‌رود.

مسیر کم‌ترین میزان مقاومت

در جهانی زندگی می‌کنید که امکانات نامحدودی برای ساختار شادی در روند خلقت دارد. مبداء شما، که ما آن را ذهن کیهانی قصد می‌نامیم و رای آنچه بتوانید تصور کنید شما را می‌پرستد. وقتی خود را به همان نسبت بستایید با دامنه قصد هماهنگ هستید و برای مسیر عدم مقاومت انتخاب شده‌اید. تا زمانی که حتی ذره‌ای از نفس در شما باقی باشد مقداری مقاومت خواهید داشت بنابراین توصیه می‌کنم مسیری را برگزینید که حداقل مقاومت را دارا باشد.

شکل و کمیت افکار شما مقاومت را تعیین می‌کند. افکاری که حس بد ایجاد می‌کنند افکار مقاومت هستند. هر فکری که مانعی میان آنچه که مایل به داشتن آن هستید و توانایی شما در جذب آن به زندگی‌تان ایجاد کند مقاومت است. قصد شما یک زندگی آرام و خالی از تنش و

اضطراب است. می‌دانید که در جهان تنش نیست و فقط مردم هستند که فکرهاي تنش‌زا می‌کنند. فکرهاي تنش‌زا به خودي خود شكلي از مقاومت هستند. شما نمی‌خواهید که افکار مقاوم و پرتنش بازتاب شیوه رفتاري شما نسبت به جهان باشد. با تمرین افکاري با حداقل مقاومت خود را برای شیوه طبیعی بازتاب تعلیم می‌دهید و به تدریج به انسان آرامی که می‌خواهید تبدیل می‌شوید. يك شخص خالي از تنش، رها از «رنج» رنجی که تنش وارد جسم می‌کند. افکار تنش‌زا مقاومتی هستند که شما ایجاد می‌کنید و مانع پیوند شما با نیروي قصد می‌شوند.

ما در جهانی هستیم که دلایلي ارائه داده و اضطراب را تبلیغ می‌کند. و شما یاد گرفته‌اید که داشتن حس خوب در جهانی پر از رنج رفتاري غیر اخلاقي است.

شما متقاعد شده‌اید که داشتن حس خوب در شرایط اقتصادی بد، در زمان جنگ، در زمان‌هاي عدم قاطعیت یا مرگ، یا در رویارویی با هر مصیبتی در هر نقطه‌اي از دنیا ناشایست و خشن است. از آنجا که این شرایط همیشه در جاهایی از جهان وجود دارد پس بر این باور می‌مانید که چطور می‌شود شادی کرد و آدم خوبی بود. اما شاید ندانید که در جهانی استوار بر پایه انرژی و جاذبه افکاري که باعث حس بد می‌شوند در همان منبع انرژی جوانه می‌زنند که مقدار بیشتری از آن را به زندگی شما وارد می‌کند. این‌ها افکار مقاومت هستند.

اینجا چند نمونه از جملاتی در مسیر مقاومت آورده شد که با جملاتی در مسیری با حداقل مقاومت جایگزین شده‌اند.

من از وضعیت اقتصادی ناراحت هستم .  
 کلی پول از دست داده ام .  
 من در جهانی از نور زندگی می‌کنم ، ترجیح  
 می‌دهم درباره آنچه که دارم فکر کنم و به  
 این شکل خوب خواهم بود . جهان تأمین خواهد  
 کرد .  
 خیلی کارها هست که باید انجام دهم این  
 قدر که پایانی ندارد .  
 در این لحظه آرام هستم . فقط در مورد  
 کاری که انجام می‌دهم فکر می‌کنم . افکار  
 آرام‌بخش خواهم داشت .  
 هرگز در این شغل ترقی نخواهم کرد .  
 من از آنچه که هم اکنون انجام می‌دهم  
 قدردانی می‌کنم و فرصت بزرگتری بدست خواهم  
 آورد .  
 سلامتی من مشکل بزرگی است . نگران پی‌ری ،  
 احتیاج و مریضی هستم .  
 من سالم هستم و سالم فکر می‌کنم . در جهانی  
 زندگی می‌کنم که درمان جذب می‌کند و بیماری  
 را پیش‌بینی نمی‌کنم .  
 اعضاء خانواده ام در من حس اضطراب و ترس  
 ایجاد می‌کنند .  
 افکاری انتخاب می‌کنم که حس خوبی به من  
 می‌دهند و این به من کمک خواهد کرد که  
 اعضاء خانواده را در زمان لازم تعالی بخشم .  
 به جهانی نیامده ام که همه در آن یک تجربه  
 مشترک داشته باشند . من حس خوب خواهم داشت و  
 با تعالی یافتن ، به از بین بردن بعضی از  
 رنج‌ها کمک خواهم کرد .  
 نمی‌توانم خوشحال باشم وقتی کسی را که واقعاً  
 دوست دارم مرا ترک کرده و دیگری را دوست  
 دارد .

حس بد این سناریو را عوض نخواهد کرد. مطمئن هستم که اگر با منشاء عشق هماهنگ باشم عشق به زندگی برخواهد گشت. داشتن این حس خوب را انتخاب می‌کنم و به آن چیزی که دارم متمرکز می‌شوم نه آنچه از دست داده‌ام. تمام افکار تنش‌زا شکلی از مقاومت که مایل به از بین بردن آن هستید ایجاد می‌کنند. با بررسی احساساتتان و انتخاب شادی به جای اضطراب افکارتان را تغییر بدهید، به نیروی قصد دست خواهید یافت.

### قصد را واقعیت خود نمایید

برنامه ده گامی برای ایجاد زندگی آرام و خالی از تنش.

**گام اول:** به خاطر داشته باشید که وضعیت طبیعی شما شادی است.

شما محصول شادی و عشق هستید، طبیعی است که این احساسها را تجربه کنید. شما باور کرده‌اید که حس بد، اضطراب یا حتی افسردگی طبیعی هستند به خصوص وقتی که مردم و حوادث اطرافتان در حالت‌های انرژی پایین هستند.

هر چقدر که لازم است به خود یادآوری کنید: از شادی و آرامش آمده‌ام.

باید با آنچه از آن برای برآورده ساختن خواسته‌ها و رویاهای آمده‌ام هماهنگ باشم. انتخاب می‌کنم که در وضعیت طبیعی‌ام بمانم. هر وقت که مضطرب، پرتنش، افسرده، یا ترسیده باشم از حالت طبیعی خارج شده‌ام.

**گام دوم:** افکار شماست که باعث تنش می‌شود نه جهان.

افکار شما بازتاب‌های تنش‌زا را در جاستان فعال می‌کنند. افکار تنش‌زا در برابر شادی، خوشحالی و وفوری که مایلید در زندگی داشته باشید ایجاد مقاومت می‌کنند. این افکار شامل

موارد زیر می‌شود: نمی‌توانم، خیلی کار کرده‌ام، نگرانم، می‌ترسم، لیاقت ندارم. هرگز اتفاق نمی‌افتد، به حد کافی خوش تیپ نیستم، خیلی پیرم، و غیره. این افکار مانند برنامه‌ای برای مقاومت در برابر آرامش و رهایی از تنش است و مانع برآورده شدن آرزوهای شما می‌شوند.

**گام سوم:** می‌توانید افکار تنش‌زا را در هر لحظه تغییر دهید و اضطراب را برای لحظات بعد یا حتی ساعت و روزها از بین ببرید. با یک تصمیم‌گیری آگاهانه برای رها کردن خود از نگرانی شروع به روند کاهش تنش می‌کنید در حالی که همزمان به دامنه خلاق قصد متصل شده اید. از این جایگاه آرامش است که همکار خدا می‌شوید. نمی‌توانید به مبداء متصل شوید و در همان زمان دچار تنش باشید. این به طور چند جانبه‌ای انحصاریست. مبداء شما از وضعیت اضطراب خلق نمی‌کند و نه نیازی به بلعیدن قرص‌های ضد افسردگی دارد. وقتی در لحظه حاضر به حذف افکار تنش‌زا نمی‌شوید از توانایی خود برای برآورده ساختن آرزوهایتان عقب می‌مانید.

**گام چهارم:** افکار تنش‌زای خود را با آزمودن وضعیت حسی خود در این لحظه مشخص کنید.

این سؤال کلیدی را از خود بپرسید: آیا الان حس خوبی دارم؟ اگر پاسخ نه است پنج کلمه جادویی را تکرار کنید: می‌خواهم حس خوبی داشته باشم و سپس: قصد می‌کنم حس خوبی داشته باشم. احساسات خود را بررسی کنید و ببینید چه اندازه افکار تنش‌زا و اضطراب‌آور در آنهاست. روند کنترل باعث می‌شود بدانید

که آیا در مسیری از حداقل مقاومت هستید یا در جهت دیگر حرکت می‌کنید.

**گام پنجم:** انتخاب آگاهانه‌ای در گزیدن فکری برای فعال کردن حس خوب نمایید. توصیه می‌کنم سوژه فکری خود را بر مبنای حسی که به شما می‌دهد انتخاب کنید نه بر مبنای عمومیت یا تبلیغ خوبی که روی آن شده است. از خود بپرسید: آیا این فکر جدید حس خوبی به من خواهد داد؟ نه؟ خوب این یکی چطور؟ نه کاملاً؟ فکر دیگری هم هست. بالاخره فکری که حس خوبی به شما بدهد پیدا می‌کنید اگر چه آن حس موقتی باشد. انتخاب شما باید فکری از یک غروب زیبا، حالت چهره کسی که دوستاش دارید یا یک تجربه تکان دهنده باشد. تنها چیز مهم این است که درون شما از لحاظ حسی و فیزیکی احساس خوبی ایجاد کند.

در لحظه تجربه یک فکر اضطراب‌آور یا تنش‌زا، فکرتان را به چیزی که حس خوبی ایجاد کند تغییر دهید. به آن چنگ بیندازید. اگر می‌توانید به آن فکر کرده و در جسم خود احساسش کنید. فکر جدید که باعث می‌شود حس خوبی بکنید باید به جای فکری تنزل یافته فکری از سپاس و قدردانی باشد. باید از عشق، زیبایی، پذیرش شادی یا به عبارت دیگر به طور کامل با هفت چهره قصد که از اول کتاب راجع به آن‌ها بحث کرده‌ام هماهنگ باشد.

**گام ششم:** مدتی زمان صرف نگاه کردن به نوزادان بکنید و عهد کنید که شادی آن‌ها را سرمشق خود قرار دهید.

شما برای رنج کشیدن، مضطرب بودن، ترسیدن، تنش یا افسردگی به این جهان نیامده‌اید. شما از آگاهی خداوند، از شادی آمده‌اید. به نوزادان نگاه کنید. آن‌ها کاری برای شاد



بودن انجام نمی‌دهند. کار نمی‌کنند آن‌ها جای‌شان را خراب می‌کنند و هیچ هدفي جز توسعه، رشد و کشف این جهان شگفت‌انگیز ندارند. آن‌ها همه را دوست دارند. کاملاً با يك بطري پلاستيكي يا چهره‌هاي مضحك سرگرم می‌شوند و در وضعیت دائمی عشق قرار دارند: دندان ندارند، مو ندارند، چاق و چله هستند و گاز در معده‌شان جمع می‌شود. چطور می‌توانند پر از شادي باشند و به سادگی خوشحال شوند؟ چون هنوز با مبداء که آن‌ها را به اینجا قصد کرده هماهنگ هستند، در برابر شاد بودن هیچ مقاومتی ندارند. براي شاد بودن به حالت کودکی برگردید. براي خوشحال بودن نیاز به دلیل ندارید... خواست شما کافیست.

**گام هفتم:** قانون شماره ۶ را در ذهن خود داشته باشید.

يعني خواسته‌هاي نفس را که شما را از قصد جدا نگه می‌دارد از خود دور کنید. وقتی از دو حالت درست بودن و مهربان بودن یکی را باید برگزینند. گزینه مهربانی را انتخاب کنید و خواست نفس را از سر راه بردارید. مهربانی چیز است که از آن به وجود آمده‌اید و با تمرین آن بیشتر از اینکه درست باشید، امکان تنش را در لحظه مهربانی حذف می‌کنید. وقتی در برابر کسی احساس بی‌قراری می‌کنید به سادگی قانون شماره ۶ را به یاد بیاورید و بلافاصله به نفس كوچك بي‌مقدار که می‌خواهد شما اولین، سریع‌ترین و شماره يك باشید و بهتر از دیگران با شما رفتار شود خواهید خندید.

**گام هشتم:** راهنمایی منبع قصد را بپذیرید. شما تنها زمانی پدر را خواهید شناخت که مثل او باشید. تنها زمانی به راهنمایی دامنه قصد دست می‌یابید که مانند آن باشید. تنش،

اضطراب و افسردگی با کمک نیرویی که شما را خلق کرد از میان برداشته خواهد شد. اگر قادر است که از هیچ خلق کند به یقین از بین بردن مقداری تنش کار سختی برای آن نیست. من اعتقاد دارم که خواست خداوند این است که نه تنها شادی را بشناسید بلکه خود آن باشید.

**گام نهم:** سکوت و مراقبه را تمرین کنید. هیچ چیز مانند سکوت و مراقبه تنش، افسردگی، اضطراب و تمامی اشکال حسی انرژی پایین را از بین نمی‌برد. اینجا، تماسی آگاهانه با منبع ایجاد کرده و رشته پیوند خود با قصد را پاکسازی می‌کنید. هر روز لحظاتی را برای تعمق خاموش صرف کنید و مراقبه را جزیی از برنامه کاهش تنش خود قرار دهید.

**گام دهم:** در حالت سپاس و قدردانی بمانید. برای هر چه که دارید، هر چه که هست و هر چه که مشاهده می‌کنید سپاسگزار باشید. قدرشناسی دهمین گام از هر برنامه ده گامی در جهت آشکاری مقاصد شماست چون مطمئن‌ترین راه برای متوقف ساختن گفتگوی درونی است که شما را از شادی و تکامل مبداء دور نگاه می‌دارد.

این فصل را در رابطه با قصد برای زندگی آرام با شعری از شاعر مشهور بنگالی از کلکته رابیندرانات تاگور یکی از معلمین معنوی مورد علاقه ام تمام می‌کنم:

خوابیدم و در رویا دیدم که زندگی شادی بود .

بیدار شدم و دیدم که زندگی خدمت بود .  
عمل کردم و دیدم که خدمت شادی بود .

تمام جهان درون شما می‌تواند شادی باشد  
بجوایید و شادی را خیال کنید و به خاطر  
داشته باشید که شما حس خوبی دارید نه به  
خاطر این که جهان درست است بلکه جهان شما  
درست است چون شما حس خوبی دارید.

## فصل دوازدهم

قصد من این است:

مردم ایده‌ال و روابط الهی جذب کنم  
 ... لحظه‌ای که کسی با خود عهده می‌بندد،  
 مشیت الهی نیز به حرکت در می‌آید همه نوع  
 اتفاقی برای کمک به او که در شرایط عادی  
 ممکن نبود، رخ می‌دهد... حوادث پیش‌بینی نشده،  
 ملاقات، کمک‌های مادی که هیچ کس نمی‌توانست  
 تصور کند بر سر راهش قرار خواهند گرفت.  
 یوهان ولفگانگ گوته

اگر فیلم ساخته شده به سال ۱۹۸۹ به نام  
 دامنه رویاها را دیده باشید، احتمالاً مفهوم  
 این که اگر رویایی را دنبال کنید موفق  
 خواهید شد (یا اگر آنها را بسازید، خواهند  
 آمد) را در خواهید یافت. در آغاز نوشتن این  
 فصل به این موضوع فکر کردم چون نظر من این  
 است اگر با خود عهد کنید که با دامنه قصد  
 هماهنگ باشید، هر کسی که بخواهد یا برای  
 انجام مقاصدتان نیاز داشته باشید در اطراف  
 شما پدیدار می‌شود. چطور این اتفاق می‌افتد؟  
 در گفته فوق، گوته، یکی از برجسته‌ترین  
 دانشمندان تاریخ بشریت پاسخ را به شما  
 می‌دهد. لحظه‌ای که به طور قاطع عهد کنید که  
 بخشی از نیروی قصد باشید. «مشیت الهی نیز به  
 حرکت در می‌آید.» و کمک‌های غیر قابل پیش‌بینی  
 بر سر راه شما قرار می‌گیرند. مردم موردنظر  
 برای کمک به شما سر خواهند رسید. مردمی که  
 در شغلتان شما را حمایت کنند آنجا خواهند  
 بود، مردمی که برای کمال شما لازم است ظاهر  
 خواهند شد. مردمی که از لحاظ مالی به شما

كمك كنند خواهند آمد، راننده اي كه بايد شما را به فرودگاه ببرد منتظر شما خواهد بود. طراحي كه تحسین می‌کردید آماده است با شما كار كند، دندانپزشكي كه در تعطیلات به فوریت به او نیاز دارید، آنجا خواهد بود و همزاد معنوي شما را پیدا خواهد کرد. این فهرست تمام نشدنیست. چون ما همه با هم در ارتباط هستیم، همه از يك مبدا پدید آمده‌ایم و در يك انرژی الهی قصد سهم هستیم. جایی نیست که ذهن کیهانی حضور نداشته باشد، پس، آن را با هرکس که به زندگی خود جذب می‌کنید شریک می‌شوید.

باید مقاومت را برای جذب انسان‌های مناسب از بین ببرید در غیر این صورت آن‌ها را شناسایی نخواهید کرد. در ابتدا، شناخت مقاومت می‌تواند دشوار باشد چون شکل آشنایی از افکار، احساس و سطوح انرژی شماست. اگر اعتقاد داشته باشید که نیروی جذب مردم مناسب را ندارید آن زمان ضعف را به تجربه‌های خود جذب خواهید کرد. اگر با مردم نامناسب ارتباط برقرار کنید یا هیچ‌کس را به خود راه ندهید آن زمان نیز انرژی شما با نیروی قصد متحد نشده و مقاومت حاکم است. دامنه قصد راهی جز فرستادن مقدار بیشتری از آنچه می‌خواهید به زندگی شما ندارد.

يك بار دیگر معلقی در غیر قابل تصور بنزید، جایی که ایمان و اعتماد کامل به ذهن کیهانی قصد دارید و بگذارید که انسان‌های مناسب به فضای زندگی شما درست و از روی برنامه وارد شوند.

### **با پذیرفتن مقاومت را بردارید**

اینجا قصد شما کاملاً پاکسازي شده است. شما می‌خواهید مردمی را که قصد شده بخشی از

زندگیتان باشند جذب کنید و می‌خواهید رابطه شاد، پربار و معنوی‌ای با آنها داشته باشید. این مردم هم اکنون اینجا هستند، در غیر این صورت خواستار چیزی هستید که خلق نشده است. از آنجا که همه از يك مبداء الهی پدید آمده‌ایم، نه تنها مردم مناسب حضور دارند بلکه همان مبداء الهی زندگی را با آنها سهیم هستید. به طریقی نادیدنی هم اکنون از لحاظ معنوی به مردم مناسب وصل هستید. پس چرا نمی‌توانید آنها را ببینید، لمس کنید، در آغوش بگیرید و چرا وقتی به آنها نیاز دارید آنجا نیستید؟

در این رابطه مردم مناسب زمانی ظاهر می‌شوند که آماده و مشتاق دریافت آنها باشید. همیشه آنجا بوده‌اند. هم اکنون آنجا هستند. سؤال‌هایی که باید از خود بپرسید به این شکل است:

آماده‌ام؟ مشتاق هستم؟ و چقدر مشتاق این امر هستم؟ اگر پاسخ به این سؤال‌ها اشتیاق و آمادگی بود، آن زمان آغاز به دیدن نه تنها مردمی در شکل جسم یا يك جسم با يك روح بلکه موجودات معنوی ملبس در جسمی منحصر به فرد خواهید شد. شما روح‌های لایتناهی را که ما نیز جزو آنها هستیم خواهید دید: بی‌نهایت، یعنی همیشه و همه جا، و همه جا یعنی با شما هم اکنون اگر که آرزوی معنویتان این باشد.

### **انتشار آنچه می‌خواهید جذب کنید**

وقتی تصویر شخص یا اشخاصی را که قصد می‌کنید در فضای زندگی شما حاضر شوند و می‌دانید که چگونه دوست دارید با شما رفتار کنند و به چه باید شبیه باشند، در ذهن خود شکل دادید، شما خود نیز باید چیزی باشید که

در جستجویش هستید. جهان ما جهان جاذبه و انرژی است. نمی‌توانید آرزوی جذب دوستی قابل اعتماد، سخاوتمند، بدون داوری و مهربان داشته باشید. خودتان در فکر و عمل غیر قابل اعتماد، خودخواه، با داوری و متکبر باشید و به همین دلیل است که بیشتر مردم در مواقع درست مردم مناسب را جذب نمی‌کنند. تقریباً سی سال پیش می‌خواستم ناشری را در جهت انتشار کتابم به زندگی‌ام جذب کنم، "ناحیه خطای شما".

او خیلی فهمیده بود چون در آن زمان نویسنده گمنامی بودم، اهل ریسک بود و می‌خواست که از تردیدهایش در مورد من چشم‌پوشی کند.

کارگزار او برای من قرار ملاقاتی با یک مدیر اجرایی چاپ که من جورج می‌خوانم در یک انتشاراتی بزرگ نیویورک ترتیب داد. وقتی برای صحبت با او نشستم، کاملاً آشکار بود که او شخصاً آشفته است. پرسیدم که مشکلش چیست و سه الی چهار ساعت بعد را در مورد مشکل شخصی‌ای که درست شب قبل برای او اتفاق افتاده بود، صحبت کردیم. همسر جورج گفته بود که تقاضای طلاق خواهد کرد و او از این خبر غافلگیر شده بود. من از خواست خودم مبنی بر صحبت کردن درباره چاپ کتاب و اینکه در جستجوی شخصی فهمیده، مطمئن، اهل ریسک بودم با عدم وابستگی به خواسته نفسی‌ام گذشتم، آن روز عصر قادر شدم به جورج کمک کنم که هرگز فراموش نمی‌کنم.

آن روز در حالی که حتی راجع به موضوع کتابم با جورج حرف نزده بودم دفتر او را ترک کردم. وقتی قضیه را برای کارگزار ادبی‌ام تعریف کردم، گفت که من فرصت خوبی را با یک

انتشاراتی بزرگ از دست داده‌ام. روز بعد، جورج به کارگزار من تلفن زد و به او گفت: «حتی موضوع کتاب دایر را هم نمی‌دانم اما می‌خواهم آن مرد جزو نویسندگان ما باشد.» آن موقع نفهمیدم چه شده است. حالا با ربع قرن زندگی در جهانی از جستجوی معنوی به وضوح می‌فهمم. مردم مناسب درست در زمانی که به آن‌ها نیاز دارید و قادر به هماهنگی هستید ظاهر خواهند شد. باید چیزی باشید که آرزوی شما را دارید. وقتی آنچه می‌خواهید باشید با پراکندگی به بیرون آن را جذب خواهید کرد. شما قدرت هماهنگی با نیروی قصد و برآورده ساختن مقاصدتان را جهت جذب اشخاص ایده‌آل و روابط الهی دارید.

### جذب روابط معنوی

در زن یا مردی بدون مهر نالیدن به خاطر عدم توانایی یافتن شریک زندگی تعجبی ندارد. آن‌ها محکوم به ناکامی هستند چون جفت مناسب را تشخیص نمی‌دهند. آن شخص پر عشق همین حالا و همین جاست اما مقاومت مانع دیدن آن‌ها می‌شود. شخص تهی از مهر به لعنت فرستادن به شانس بد یا یک سری از عوامل خارجی در نداشتن رابطه‌ای عاشقانه ادامه می‌دهد. عشق تنها با عشق جذب و با آن برگردانده می‌شود. بهترین راهنمایی که می‌توانم برای جذب و حذف رابطه‌ای معنوی توصیه کنم، همان طور که در این فصل تأکید کردم باید چیزی باشد که در جستجوی آن هستید. بیشتر روابطی که از بین می‌روند به دلیل این است که یکی از طرفین یا هر دو طرف احساس می‌کنند که به طریقی آزادیشان سلب شده است. به عبارت دیگر، روابط معنوی هرگز بر مبنای این نیست که یکی از طرفین تحقیر یا نادیده گرفته شود.



واژه رابطه معنوي يعني انرژي اي كه هر دو شما را با هم در هماهنگي نزديك با انرژي قصد نگه مي‌دارد.

به معني اينكه آرامش پذيرنده اي از اين رابطه جاري مي‌شود و هرگز نيازي به ترسیدن از اينكه آزادي شناخته‌هاي دروني‌تان در راستاي هدف‌تان زير سؤال برود نداريد. مانند اين است كه هر يك از طرفين در سكون به ديگري نجوا مي‌كند كه تو منبع انرژي در يك جسم فيزيكي هستي و هر چه حس بهتري داشته باشي، انرژي عشق، مهرباني، زيبايي، پذيرش، وفور، توسعه و خلاقيت بيشتري از طريق تو جاري مي‌شود.

به اين منبع انرژي احترام مي‌گذارم و آن را با شما شريك مي‌شوم. وقتي هر يك از ما احساس دل شكستگي كند، انرژي كمی از قصد جاري مي‌شود. هميشه بايد به ياد داشته باشيم كه هيچ چيز از سوي ذهن كيهاني رد نمي‌شود. هر چه كه مانع شادي ما مي‌شود به وسيله ما رد شده است. عهد كرده‌ام كه در اين دامنه قصد مانده و خودم را در زمان لغزش تماشا كنم. همان منبع اوليه است كه ما را گرد هم آورده و من سعي مي‌كنم با آن هماهنگ بمانم. اين نوع عهد دروني چيزيست كه گوته در نقل قول اول اين فصل از آن صحبت مي‌كند و باعث مي‌شود مشيت الهي به جريان بيفتد و كمك به حادث شدن وقايع مي‌كند، «كه هيچ كس تصورش را هم نمي‌كرد كه بر سر راهش قرار گيرد.» در حال حاضر به عده‌اي كه آن‌ها را در زندگي خود مي‌خواهيد متصل هستيد، پس اينطور عمل كنيد. اگر بخواهيم به صورت عرفاني از آن صحبت كنيم شما با نفر دوم فرقي نداريد يك مفهوم خارق‌العاده اما با وجود اين كم

اعتبار به همین دلیل است که نمی‌توانید نفر دوم را بدون آزار کردن خود آزار کنید. نمی‌توانید بدون کمک به خود به نفر دوم کمک کنید. شما همان منبع انرژی را با همه شریک هستید، در نتیجه باید آغاز به فکر و عمل به شیوه‌ای نمایید که آگاهی شما را از این اصل منعکس کند. وقتی احساس نیاز به همراهی شخص مناسبی می‌کنید، شخص مناسب پدیدار می‌شود. گفتگوی درونی خود را در جهت انعکاس این آگاهی تغییر دهید. به جای گفتن اینکه، آرزو دارم این شخص برسد چون نیاز دارم از این گره خلاص شوم، فکری را فعال کنید که پیوند شما را انعکاس دهد مانند: می‌دانم که شخص مناسب در نظم الهی و دقیقاً درست در زمان مناسب خواهید رسید.

حالا بر مبنای این تفکر درونی عمل می‌کنید. از انتها فکر کنید و به پیشواز این ورود بروید. این کار شما را آگاه خواهد کرد. شما سطح انرژی خود را همسان با پذیرندگی نیروی قصد که هر چیز و هر کس را اینجا قصد کرده اصلاح کرده‌اید. وقتی به این سطوح بالای انرژی برسید به اطلاعات برتری دست می‌یابید. شهود شما وارد کار می‌شود و می‌توانید حضور شخص یا اشخاص را که می‌خواهید وارد زندگی‌تان شوند حس کنید. حالا بر مبنای آن شهود با حس عمیقی از شناخت که در مسیر درست هستید عمل می‌کنید. شما در حال عملکرد بر مبنای این آگاهی جدید هستید. همکاری برای آن هستید. بینش‌های جدید درون شما فعال می‌شود به چهره آفریدگار نگاه می‌کنید و خود را در همکاری با آن می‌بینید. می‌دانید چه کسی را صدا کنید، به کجا نگاه کنید، چه وقت اعتماد کنید و چه کار بکنید.

شما آغاز به وصل به چیزی می‌کنید که مطرح کرده‌اید.

اگر دوستی یا رابطه عشقی نیاز به تسلیم طبیعت بالاتر و شأن و مقام شما باشد، رابطه غلطی است. وقتی واقعاً بدانید عشق چیست همانطور که مبداء عاشق شماست: نوع رنجی که در گذشته زمانی که عشق شما مورد توجه واقع نشده و یا رد شده بود تجربه خواهید کرد. در عوض، شبیه به تجربه دوستی می‌شود که تصمیم خود را در جهت قطع یک رابطه عشقی توضیح داد:

قلبم شکسته بود، اما حسی داشت مثل اینکه در وضعیت فراحی باشم و حس می‌کردم عشقی را به طرف شخصی که نمی‌توانست آن طور که می‌خواستم به من عشق بورزد جاری می‌کنم. حتی وقتی آن رابطه را برای جستجوی عشق درونم قطع کردم. احساس رنج قلب شکسته در عین حال حس باز بودن آن خیلی عجیب بود. فکر کردم، قلبم شکسته اما گشاده است. من به سطح جدیدی از عاشق شدن و مورد عشق واقع شدن رسیدم. هجده ماه بعد رابطه‌ای که می‌خواستم در زندگی‌ام آشکار شد.

شما عشق هستید. از عشق ناب پدید آمده‌اید. در تمام مدت به این منبع عشق متصل هستید. به این روش فکر کنید، به این روش حس کنید و زود در این روش عمل خواهید کرد و هر چه فکر کنید، حس کنید یا انجام دهید درست به همان ترتیب متقابلاً عمل خواهد کرد. می‌خواهید باور کنید، می‌خواهید نکنید، اصل پدیدار شدن شخص مناسب همیشه اینطور بوده است. نفس شماست که نمی‌گذارد آن را به طور واضح ببینید.

همه در نظم الهی آشکار خواهد شد

تا حالا باید تأیید کرده باشید به هر که در سفر نیاز دارید پیدا خواهد شد و آنها برای تمام نیازهای شما در لحظه کامل خواهند بود.

به علاوه، در لحظه درست خواهند رسید. در این نظام هوشمند که شما نیز بخشی از آن هستید از دامنه قصد جایی که نیروی هستی لایتناهی، نادیدنی از طریق هر کس و هر چیز جاری می‌شود خواهد رسید. این شامل شما و هر کس دیگر هم می‌شود. به این نیروی نامریی زندگی و ذهن خلاق که هر چیزی را در هستی قصد می‌کند اعتماد کنید.

پیشنهاد می‌کنم که مرور سریعی انجام دهید و تمام مردمی را که به صورت شخصیت‌هایی در زندگی شما ظاهر شده‌اند مشاهده کنید. همه چیز کامل است. همسر شما در زمان مناسب وقتی نیاز به خلق کودکانی دارید که خیلی به آنها عشق می‌ورزید حاضر خواهد شد. پدری که در مورد شما خاموش ماند تا اعتماد به نفس یاد بگیرید در زمان مناسب این کار را رها کرد. عاشقی که شما را ترک کرد بخشی از این تکامل بود. عاشقی که با شما ماند نیز علائم را از مبداء دریافت کرد. اوقات خوب، کشمکش‌ها، اشک‌ها، بدرفتاری‌ها همه مربوط به مردمی است که وارد زندگی شما شده و خارج می‌شوند. و تمام اشک‌های شما نمی‌تواند حتی کلمه‌ای از این داستان را هم پاک کند.

این گذشته شماست، و سطح انرژی شما در آن زمان، نیازهای شما، موقعیت شما در زندگی، انسان‌ها و حوادث مناسب را به زندگی تان جذب کرده است. ممکن است حس کنید در زمان مناسب حضور نیافته‌اند، شما تنها بوده‌اید و هیچ کس حضور نیافته اما توصیه می‌کنم این

موضوع را از دیدگاه زندگی در نظم الهی تماشا کنید. اگر کسی حضور نیافته برای این بوده که لازم داشتید برخی کارها را به تنهایی انجام دهید پس هیچ کس را در آن زمان برای جاری ساختن سطح انرژی‌تان جذب نکرده‌اید. مرور گذشته به عنوان بازی‌ای که در آن تمام شخصیت‌ها و ورودها و خروج‌ها توسط منبع ثبت شده و چیزی بوده که در زمان مناسب جذب کرده‌اید. شما را از انرژی‌های پایین مانند قصور، پشیمانی و حتی انتقام نجات می‌دهد. در نتیجه: شما از بازیگری که تحت تأثیر بازی‌های دیگران نقش اجرا کننده و کارگردان را بازی می‌کرد به نویسنده، مجری، کارگردان و هنرپیشه زندگی باشکوه خود تبدیل می‌شوید. همین‌طور کارگردانی هستید که قادر است تماشاچی خود را بر اساس انتخاب مسیر بدون مقاومت و هماهنگ بودن با مجری نامحدود این بازی کلی انتخاب کند: ذهن خلاق کیهانی قصد.

### کلامی درباره صبر

خط متناقض نمای شگفت‌انگیزی در کتاب "درسی در معجزات" وجود دارد. «صبر نامحدود» نتایج آنی بار می‌آورد. «صبوری نامحدود به معنی شناخت مطلق درونی از هماهنگی ارتعاشی با نیروی خلاق است که شما را به اینجا قصد کرده است. در واقع شما همکاری در خلقت زندگی خود هستید. شما می‌دانید که مردم مناسب در برنامه‌ریزی الهی حضور خواهند یافت. عجله در این کار بر حسب جدول زمانی خود شما مثل این است که به زانو نشسته و سعی به بیرون آوردن لاله ای از ریشه می‌کنید با اصرار بر این که می‌خواهید گل همین حالا خلقت رازهای خود را آشکار کند البته نه بر مبنای دستور شما. نتیجه آنی حاصل از صبر بی‌کران حس عمیقی از

آرامش است. عشق را در روند خلقت حس خواهید کرد، خواسته‌های پی‌گیر را متوقف خواهید کرد و برای یافتن شخص مناسب در حال آماده باش خواهید بود.

این مطلب را با ایده نتایج آنی از صبر بی‌کراں می‌نویسم. می‌دانم که در حال نوشتن اینجا تنها نیستم. می‌دانم که اشخاص لازم جهت کمک به من حضور خواهند یافت. به این روند ایمان کامل دارم و با مبداء خود هماهنگ می‌مانم.

تلفن زنگ خواهد زد و کسی خواهد گفت نواری دارد که فکر می‌کند من خوشم بیاید. دو هفته پیش، برای من مناسب نبود اما امروز در هنگام تمرین به آن گوش می‌دهم و آن نوار آنچه را که نیاز دارم به من می‌دهد. هنگام قدم زدن از کنار کسی رد می‌شوم و او ایستاده با من شروع به صحبت می‌کند. درباره کتابی با من حرف می‌زند که اطمینان دارد خوشم خواهد آمد. به عنوان آن نگاه می‌کنم، کتاب را ورق می‌زنم و اطمینان کافی پیدا می‌کنم که آنچه لازم است در دست دارم.

وقتی ذهن خود را با ذهن کیهانی قصد هماهنگ می‌کنم این اتفاق هر روز به طریقی رخ می‌دهد و اجازه می‌دهد که اشخاص مناسب مرا در اهداف شخصی‌ام یاری کنند. نتیجه آنی صبر بی‌کراں آرامش درونی است که از شناخت نسبت به داشتن «همراهی برتر» که یا کسی را برای خواهد فرستاد یا در صورت لزوم در کاری تنها رهایم خواهد کرد، ناشی می‌شود. این ایمان عملی خوانده می‌شود و توصیه می‌کنم به آن اعتماد کنید در مقابل آن تا بی‌نهایت صبور باشید و در زمانی که شخصی مناسب به

طور معجزه آسا در فضاي زندگي شما ظاهر مي‌شود، سپاسگزار باشيد.

قصد را واقعيت خود نماييد

برنامه ده گامي من جهت بكارگيري قصد مذکور در اين فصل به شرح زير است:

**گام اول:** از اميدواري، خواست، دعا و التماس براي حضور شخص يا اشخاص مناسب در زندگيتان اجتناب كنيد. بدانيد اين جهانيست كه با جاذبه و انرژي كار مي‌كند.

به خود يادآوري كنيد تا زماني كه بتوانيد انرژي خود را از نفس به هماهنگي با مبداء قصد تغيير دهيد قادر به جذب اشخاص مناسب جهت كمك به مقاصدتان خواهيد بود. گام اول حياتي است چرا كه اگر نتوانيد بر ترديد خود در توانايي جذب افراد سودمند، خلاق، پرمهر فائق آييد، نه گام باقيمانده استفاده كمی براي شما خواهد داشت. قصد كردن افراد يا شريك زندگي الهي با اين شناخت قلبي آغاز مي‌شود كه نه تنها ممكن است بلكه يك قطعيت است.

**گام دوم:** پيوند نامرئي خود را با مردمی كه مایلید به زندگي خود جذب كنيد تصور نماييد.

هويت انحصاري خود يا شكل ظاهري و داراييتان را كنار بگذاريد. با انرژي نامرئي درونتان كه از زندگي شما با جهت دادن اعمال بدنتان حمايت مي‌كند خود را بشناسيد. حالا بدانيد كه منبع يكساني از انرژي از اشخاصي كه شما به عنوان از دست رفته در زندگيتان ادراك مي‌كنيد جاري مي‌شود و سپس دوباره در فكر خود با آن شخص يا اشخاص وحدت بيابيد. در درون خود بدانيد كه نيروي قصد شما را به هم خواهد پيوست. افكار

شما از خلق این ترکیب نیز از همان دامنه قصد کیهانی ناشی می‌شود.

**گام سوم:** تصویری از شخصی که دوست دارید همدم شما در زندگی باشد یا اشخاصی که مایلید شما را یاری دهند در ذهن خود بسازید.

آشکار شدن عملی از قصد معنوی است که در هماهنگی ارتعاشی با آرزوی شما صورت می‌پذیرد. هر چقدر که می‌خواهید خاص باشید اما این تصور را با هیچ کس دیگر در میان نگذارید چون از شما خواسته خواهد شد که خود را توضیح دهید، از خود دفاع کنید و ناچار به مواجهه با انرژی پایین شک می‌شوید که به طور اجتناب‌ناپذیری پیش می‌آید. این تمرینی شخصی مابین شما و خداوند است. هرگز اجازه ندهید که تصویر شما با افکار منفی یا شک تیره شده یا زنگار ببندد.

بدون توجه به هر مانعی که ظاهر شود. به این تصویر قلاب شوید و در هماهنگی پر آرامش، خلاق، مهربان با منبع قصد بی‌پایان پذیرنده و همیشه در حال توسعه باقی بمانید.

**گام چهارم:** بر مبنای تصویر درونی عمل کنید.

طوری عمل کنید گویی هر کسی که ملاقات می‌کنید بخشی از قصد شما برای جذب اشخاص ایده‌آل به زندگی‌تان است بدون وارد شدن به جزئیات شیوة معنوی خود نیازها و آرزوهایتان را با دیگران سهیم شوید. با افراد متخصص که می‌توانند شما را یاری دهند تماس بگیرید. آن‌ها می‌خواهند به شما کمک کنند. از هیچ کس دیگر برای امر جذب افراد مناسب برای هر آنچه که در جستجویی هستید چه یک شغل، پذیرش دانشگاه، کمک مالی یا شخصی برای تعمیر اتومبیل‌تان توقع نداشته باشید.



فعال بوده و برای گرفتن نشانه‌های همزمانی هوشیار باشید و هرگز آن‌ها را نادیده نگیرید. اگر کامیونی از کنار شما می‌گذرد که بر روی آن شماره‌ای را که نیاز دارید آگهی شده، شماره را برداشته و تلفن کنید.

همه اتفاقات عجیب و غریب اطرافتان در رابطه با خواسته‌تان را به عنوان پیامی از مبداء ببینید و فوری بر مبنای آن‌ها عمل کنید.

اطمینان می‌دهم که به طور مکرر رخ خواهند داد.

**گام پنجم:** مسیر کم مقاومت را بر گزینید. از کلمه مقاومت درست مانند بخش دوم کتاب، اینجا نیز استفاده می‌کنم. افکاری مانند افکار زیر شکلی از مقاومت برای آشکاری مقاصد شما هستند! این کار عملی نیست. نمی‌توانم فقط با فکر، شخص ایده‌الم را مجسم کنم. چرا باید زندگی رفتار بهتری با من داشته باشد تا آن‌هایی که هنوز در انتظار آقای مناسب هستند؟ قبلاً این کار را کردم و يك احمق واقعي وارد زندگيم شد. این‌ها افکاری از مقاومت هستند که بر سر راه مبداء که برای شما کسی را می‌فرستد قرار می‌دهید. مقاومت انرژی کاهش یافته است. مبداء انرژی خلاق، وسیع و بالاست. وقتی افکارتان از انرژی ارتعاشی پایین برخوردار است نمی‌توانید انسان‌هایی با انرژی بالا جذب کنید. حتی اگر با عجله به طرف شما بیایند و بگویند: اینجا هستم، چه خدمتی از من بر می‌آید، مایلم، قادرم و نشانی دارم که بگویم «مال شما هستم» اهمیت ندهید و باور نکنید البته تا زمانی که مشغول جذب میزان بیشتری

ناشي از افكاري چون نمي‌توانم و عرضه ندارم هستيد.

**گام ششم:** تمرين كنيد مانند شخصي باشيد كه مایلید جذب كنيد. اگر مي‌خواهيد بلا شرط دوستتان داشته باشند، بلا شرط دوست داشتن را تمرين كنيد. اگر از ديگران كمك مي‌خواهيد، هر كجا و هر زمان كه فرصت يافتيد كمك كنيد. اگر دوست داريد از سخاوت كسي بهره‌مند شويد، پس تا جايي كه مي‌توانيد و هر چقدر كه مي‌توانيد سخاوتمند باشيد اين يكي از ساده‌ترين و مؤثرترين راه‌هاي جذب نيروي قصد است. با آيندگي ذهن كيهاني كه هر كس و هر چيز از آن ناشي مي‌شود هماهنگ شويد و آنچه را كه مایل هستيد به خود جذب خواهيد كرد.

**گام هفتم:** به نتيجه وابسته نباشيد و صبر نامحدود را تمرين كنيد با ارزيابي مقاصدتان به عنوان موقعيتها و شكستها بر پايه نفس كوچك خود و جدول زماني آن خطا نكنيد. قصد را كنار گذاشته و هر چيز نوشته شده در اين فصل و اين كتاب را تمرين کرده و بگذريد. شناختي دروني ايجاد كنيد و جزئيات را به ذهن كيهاني قصد واگذار كنيد.

**گام هشتم:** مراقبه كنيد، به خصوص مراقبه جاپا براي جذب اشخاص ايده‌ال و روابط الهي را تمرين كنيد.

صوتي از نام خداوند را به صورت يك مانترا تمرين كنيد در حالي كه در چشم ذهن خود انرژي تابشي خود را دیده و اشخاص موردنظر خود را به زندگيتان وارد مي‌كنيد.

از نتيجه شگفت‌زده خواهيد شد. در سرتاسر كتاب نمونه‌هايي از اينكه چگونه مراقبه جاپا به مردم در جهت برآورده شدن روياهيشان به صورت معجزه‌آسايي كمك گرفته‌اند ذكر شده است.

**گام نهم:** به هر کسی که در زندگی شما نقشی ایفاء کرده به عنوان موردی نگاه کنید که برای سودرسانی به شما فرستاده شده است در جهانی انباشته از انسان‌ها که به وسیله سازماندهی هوشمند الهی و خلاقیت که من آن را نیروی قصد می‌نامم خلق شده، هیچ چیز تصادفی وجود ندارد. رد زندگی شما مانند رد یک کشتی بر آب است. چیزی جز ردی که پشت سر می‌ماند نیست. این رد ساکن‌دار کشتی نیست این رد زندگی شما را حرکت نمی‌دهد. هر کس و هر چیز در تاریخ شخصی شما باید که آنجا حضور می‌داشت. چه مدرکی دال بر این موضوع داریم؟ آنجا بودند! تنها چیزیست که باید بدانید. از چیزی که در آن رد رخ داده یا انسان‌های نامناسبی که در آن رد حضور یافته‌اند به عنوان دلیلی برای ناتوانی خود در جذب اشخاص مناسب برای امروز استفاده نکنید. این گذشته شماست. چیزی بیش از ردی نیست که از شما بجا مانده است.

### گام دهم:

مانند همیشه در حالت سپاس ابدی بمانید. حتی برای حضور افرادی که باعث رنج و درد شما شده‌اند سپاسگزار باشید. از مبداء برای فرستادن آن‌ها و همین‌طور از خودتان برای جذب آن‌ها سپاسگزار باشید. همه درس‌هایی برای شما داشتند. حالا برای هر کسی که خداوند در مسیر شما قرار می‌دهد سپاسگزار باشید و به عنوان همکاری برای خداوند بستگی به شما دارد که به آن‌ها با انرژی بالای پر مهر قصد پاسخ داده و افرادی با انرژی مشابه را در زندگی خود نگه دارید یا برکتی خاموش داده و خداحافظی مطبوعی نمایید. اینجا تأکید روی تشکر است چرا که سپاس واقعی در جریان است.

در کتابی داستانی از لین مک تگارت  
**تحت عنوان:** جستجو برای نیروی نهان جهان،  
 چشم اندازی علمی از آنچه من در این فصل  
 نوشتم ارائه می‌شود «وضعیت طبیعی وجودی ما  
 یک رابطه، یک تانگویا وضعیت پایداری از  
 تأثیرگذاری بر هم است: همان‌طور که ذرات فرعی  
 اتم که ما را ترکیب کرده‌اند نمی‌توانند از  
 فضا و ذرات اطرافشان جدا شوند، همین‌طور  
 موجودات زنده نیز قادر به جدایی از یکدیگر  
 نیستند. با عمل مشاهده و قصد، ما توانایی  
 تابش خارق‌العاده به جهان را کسب می‌کنیم.  
 از طریق رابطه با دیگران و با استفاده  
 از نیروی قصد می‌توانیم تمام انرژی ضروری را  
 برای جذب هر آن چه آرزو داریم به بیرون  
 انعکاس دهیم. توصیه می‌کنم همین الان به سوی  
 این آگاهی حرکت کنید و در قلب خود بدانید  
 که اگر واقعاً رویایی درونی بسازید، آن  
 رویا واقع خواهد شد مانند کشاورزی در  
 مزرعه رویاها.

### فصل سیزدهم

قصد من این است:  
 ظرفیت خود را برای درمان‌گری و درمان  
 یافتن به کمال برسانم.  
 «کسی نمی‌تواند از کسی بخواهد که درمان  
 یابد. اما می‌تواند خود را درمان کند و به  
 این ترتیب چیزی را که دریافت کرده به  
 دیگری ارائه کند. چه کسی می‌تواند چیزی که  
 ندارد به دیگری ارزانی کند؟ و چه کسی  
 می‌تواند در چیزی که خود نمی‌کند سهم  
 باشد؟»

### درسی در معجزات

هر انسانی بر روی سیاره در خود قدرت درمانگری دارد. در جهت تماس آگاهانه با نیروهای درمانگر خود، اول باید تصمیم بگیرید که خود درمان شوید. همانطور که «درسی در معجزات» یادآور می‌شود! «درمان یافته‌ها ابزاری برای درمان می‌شوند.» و «تنها راه شفا دادن، شفا یافتن است.» به این ترتیب، امتیازی دوگانه در قصد شفا یافتن وجود دارد. وقتی نیروی درمان خود را پذیرفتید و سلامتی خود را به کمال رسانید به کسی تبدیل می‌شوید که می‌تواند دیگران را شفا دهد.

یکی از فریبنده‌ترین گفته‌های دیوید هاو کینز در کتاب قدرت در مقابل قدرت رابطه میان سطح انرژی اندازه‌گیری شده شخصی و ظرفیت آن برای درمان است. مردمی که در نقشه مقیاس آگاهی او بالای ششصد رتبه دارند (که سطح انرژی استثنایی بالایی است و نشانگر روشن‌گری و روشن‌شدگی است) انرژی درمانی منعکس می‌کنند. آن‌ها طور که ما می‌شناسیم در حضور چنین انرژی معنوی بالایی بلایی وجود ندارد. این مطلب نیروهای درمانگری معجزه‌آسای عیسی مسیح، سنت فرانسیس آسیزی و رامانا ماهریشی را می‌رساند. انرژی بالای استثنایی آن‌ها می‌تواند مرض و بلا را خنثی کند.

همین‌طور که می‌خوانید در نظر داشته باشید که شما نیز از بالاترین انرژی عشق معنوی از دامنه قصد ظاهر شده‌اید و در درون خود از همان ظرفیت برخوردارید. برای بکارگیری قصد مذکور در این فصل باید همانطور که گاندي گفت: «تغییری باشید که دوست دارید در دیگران ببینید.» باید در درمان خود متمرکز باشید تا بتوانید این توانایی درمانگری را

به دیگران نیز ارائه کنید. اگر به مکان روشن‌شدگی پر سعادت برسید جایی که دوباره با مبداء پیوند یافته و از لحاظ ارتعاشی با آن هماهنگ هستید، شروع به تا بش انرژی می‌کنید که مرض را به سلامت تبدیل می‌کند. در دعای قدرتمندش سنت فرانسیس آسیزی از مبداء می‌پرسد. زخم کجاست، بگذار که بذر بخشش بکارم. یعنی بگذار تا این انرژی درمانی را به دیگران بدهم. این اصل در صفحات این کتاب تکرار شده است. انرژی معنوی بالا را به حضور انرژی بیمار پایین بیاورید نه تنها آن را به صفر می‌رساند بلکه به انرژی سالم معنوی تبدیل می‌کند. در زمینه دارویی انرژی جایی که این اصول به کار گرفته می‌شوند، غده‌ها با انرژی لیزری بالا بمباران می‌شوند که آن‌ها را حل کرده و به بافت‌های سالم تبدیل می‌کند. داروی انرژی اصل آینده است و متکی بر تمرین معنوی باستانی از درمان دیگران با درمان خود است.

#### درمان شدن

اتصال مجدد به تکامل رها از بیماری آنچه شما از آن پدید آمدید عبارتی ساده از چیزی است که روند خود درمانی لازم دارد. ذهن کیهانی قصد دقیقاً می‌داند چه چیزی برای به کمال رساندن سلامتی خود نیاز دارید. آنچه باید انجام دهید مشاهده افکار و رفتارهاست که ایجاد مقاومت کرده و با درمان تداخل می‌کنند که جریان انرژی و البته قصد است. شناخت میزان مقاومت چیزی کاملاً وابسته به شماست. باید خود را در اختیار این آگاهی قرار دهید تا بتوانید به قصد ناب درمان دست بیابید.

دیروز وقتی روی دستگاه ترید میل در باشگاه بودم. پنج دقیقه با آقای صحبت کردم. در آن زمان کوتاه لیست بلند بالایی از امراض، جراحی‌ها، عمل قلبی گزارش داد همه ظرف پنج دقیقه. این گونه افکار و خلاصه گفتار از مشکلات جسمانی مقاومتی در برابر انرژی درمان در دسترس است.

همان طور که با مرد شاکي روی ترید میل حرف می‌زدم سعی کردم در همان لحظه او را از مقاومت در برابر پذیرفتن انرژی درمانی بازدارم اما او مصمم به غوطه خوردن در ناتوانی‌هایش بود. آن‌ها را مانند افتخاری می‌دانست و با اشتیاق در باره محدودیت‌هایش حرف می‌زد. به نظر می‌آمد که به این وضع بیماری از خود به علت بیماری جسم‌اش لذت هم می‌برد. سعی کردم با نور او را احاطه کنم و برکت خاموشی برایش بفرستم. در حالی که کار خودم را انجام می‌دادم به او به خاطر راه رفتن روی ترید میل تبریک گفتم. اما از میزان تمرکز درونی این مرد به بی‌نظمی، عدم هماهنگی و بیماری مربوط به جسم‌اش شوک شدم.

نقش افکار در گزارشات بهبود خود به خود از بیماری‌های غیر قابل علاج سحر آمیز است. دکتر هاوکینز در کتاب قدرت در مقابل قدرت به ما می‌گوید: در هر مورد مطالعه شده از بهبود بیماری‌های لاعلاج تغییر اساسی‌ای در آگاهی رویت شده به طوری که نمونه‌های جذب کننده ناشی از روند آسیب شناسی تسلط خود را از دست داده‌اند. به واژه نمونه‌های جذب کننده نگاه کنید: هر چیزی را به زندگی خود از طریق سطح آگاهی جذب کرده و می‌توانیم آن‌ها را تغییر دهیم. این ایده

بسیار قدرتمند است و پایه دسترسی به نیروی قصد نه فقط برای درمان بلکه در هر زمینه ای که بخواهیم می باشد مانند الهام و مقاصد شخصی. هاوکینز ادامه می دهد: در بهبود خود به خودی اغلب افزایش قابل توجهی در ظرفیت دوست داشتن و آگاهی از اهمیت عمقی به عنوان عامل درمان رخ می دهد. قصد شما در این فصل به سیله نگاه به هدف بزرگتری در بازگشت به مبداء و ارتعاش بیشتر در هماهنگی با انرژی نیروی قصد است. آن مبداء هرگز بر چیزی که خطاست، از دست رفته یا کسل کننده است متمرکز نمی شود. درمان واقعی شما را به مبداء بر می گرداند. هر چیز کوتاهی از این پیوند ثبت تناسب به شمار می رود. وقتی رشته پیوند را بامبداء پاکسازی کنید نمونه های جذب کننده انرژی به طرف شما کشیده می شوند. اگر باور نکنید که چنین چیزی ممکن باشد در برابر قصدتان برای درمانگری و درمان شدن مقاومت ایجاد کرده اید. اگر باور کنید که ممکن است اما نه برای شما، این بار مقاومت بیشتری ایجاد کرده اید. اگر فکر کنید که بوسیله بیماری مورد تنبیه واقع شده اید این نیز مقاومت است. این افکار درونی در مورد توانایی درمان شدن نقش شاخصی در تجربه فیزیکی شما دارد.

در مانگر شدن بوسیله درمان خود نیاز به یکی دیگر از آن معلق زدن های خیالی به غیر قابل تصور دارد جایی که در آن به طور عمود فرود می آید و در افکار خود تراز و رو در روی مبداء قرار می گیرید. شاید برای اولین بار اگر از نفس بگذرید که شما را متقاعد کرده که از نیروی قصد جدا هستید، پی خواهید برد که شما و مبداء یکی هستید.



درمان دیگران با درمان خود در کتاب لین مک تگارت تحت عنوان "زمینه" که قبلاً به آن اشاره کردم نویسنده زمان زیادی صرف تهیه گزارشی علمی از تحقیقات انجام گرفته در سرتاسر دنیا در بیست سال گذشته در زمینه ای که من قصد می‌نامم ارائه نموده است. در فصلی که به این جا مربوط است بنام "زمینه درمان" مک تگارت قدری از مطالعات انجام شده را توضیح می‌دهد. این جا تنها به پنج مورد از نتایج تحقیق در رابطه با قصد و درمان می‌پردازیم. این مطالب را جهت برانگیختن آگاهی شما از نیروی درمان فیزیکی که برای این زندگی اختیار کرده اید و همین طور توانایی درمان دیگران ارائه کرده ام. ( لزومی نمی‌بینم که مسائل واضح مربوط به سلامتی مثل تغذیه سالم و یا ورزش روزانه را متذکر شوم چون اطمینان دارم خود شما مراقب این موارد هستید. در حال حاضر کتابفروشی‌ها بخش‌های کاملی از مطالب گوناگون در این خصوص دارند).

پنج نتیجه در باره درمان از جهان تحقیقات:

۱- درمان از طریق قصد برای مردم عادی نیز ممکن است ولی درمانگرها تجربه بیشتری دارند یا به طور طبیعی استعداد پیوند با این دامنه را دارند.

۲- دلیل فیزیکی مبني بر اینکه آن‌هایی که توانایی درمان از طریق قصد را دارند پیوستگی بیشتر و توانایی بیشتری به سوی انرژی کوانتوم و انتقال آن به نیازمندان درمان دارند. من این مدرک علمی را این

طور تعبیر می‌کنم تصمیم بر متمرکز کردن انرژی زندگی برای پیوستگی با نیروی قصد به شما توانایی درمان خود و دیگران را می‌دهد. یعنی ضرورتاً "رها کردن هر گونه ترسی که مانع آگاهی می‌شود. همین‌طور به معنی شناخت انرژی ناشی از ترس ارائه شده توسط صنعت درمان است. در دامنه قصد هیچ‌گونه ترسی وجود ندارد.

هرگونه روند مصیبت‌باری مدرکی برای چیزی است که از دست رفته هرگونه ترس همراه با روند مصیبت‌باری همچنین مدرکی بر این است که چیزی در فکر نیز از دست رفته است. وقتی موانع برداشته شود آرامش و سلامتی وضعیت‌های طبیعی است. تحقیق نشان داده که درمان از طریق قصد که در واقع درمان از طریق اتصال به دامنه‌ی قصد است برای هر کس امکان‌پذیر است.

۲- بیشتر درمان‌گرهای معتبر ادعا می‌کنند که قصد را کنار گذاشته و سپس گامی به عقب برداشته و با نیروی درمانی دیگری احاطه شده‌اند مانند اینکه در را باز کرده و به چیز بزرگتری اجازه‌ی ورود داده‌اند.

بیشتر درمان‌گران معتبر از مبدأ کیهانی یاری می‌گیرند با علم به اینکه کار آنها مشتاق بودن و اجازه دادن به جاری شدن منبع درمان است. درمان‌گرها می‌دانند که جسم قهرمان ماجراست و نیروی زندگی چیزی است که امر درمان را انجام می‌دهد. با برداشتن نفس و پذیرش جریان آزاد این نیرو درمان آسان می‌شود. افراد حرفه‌ای در جهت مطالعات پزشکی اغلب کاری عکس پذیرش انجام می‌دهند. آنها اغلب این پیام را می‌دهند که داروست که

باعث درمان می‌شود و تردید را در هر چیز غیر از مراحل درمانشان ارایه می‌دهند. بیماران اغلب به غیر از تعالی و امید هر چیزی را حس می‌کنند و تشخیص بیماری و علایم آن برای اجتناب از مراحل قانونی اغلب بر مبنای ترس و به شدت بدبینانه است. فلسفه‌ی درمانی اغلب به این شکل است، بدترین را به بیمار بگو و امید برای بهترین را داشته باش.

توانایی خوددرمانی به نظر می‌رسد که در دسترس کسانی است که شناختی شهودی درباره نیروی روح دارند. گفتگوی درونی درمان‌کننده با وانهادگی، ممانعت از افکار ناشی از مقاومت و پذیرش جریان روح و نور و عشق است.

یک درمان‌گر قدرتمند از جزیره فیجی یکبار درباره‌ی تأثیر درمان‌گران بومی صحبت کرد. او گفت: «وقتی یک شناخت با باوری در روند بیماری مواجه می‌شود، همیشه شناخت پیروز می‌شود.»

شناخت ایمان به نیروی قصد است. همچنین شناخت نیاز به آگاهی همیشگی در اتصال به مبدأ است و بالاخره، شناخت یعنی برداشتن نفس از سه راه و احاطه شدن به وسیله‌ی مبدأ همه جا حاضر، همه چیزدان و قادر مطلق. نیروی قصد است که منشأ همه چیز است که شامل درمان نیز می‌شود.

۳- تا زمانی که درمان‌گر قصد درمان بیماری را حفظ کند به نظر می‌رسد مهم نیست که از چه روشی استفاده می‌کند.

درمان‌گرها به فنون متفاوتی آراسته هستند. مانند تصاویر مسیحی، الگوی انرژی کابالستی، روح بومی امریکا، تندیس یک قدیس، یک توتم (نماد)، جادو، سرودهایی برای یک روح درمان‌گر. تا زمانی که درمان‌گر قصد

نرمش ناپذیر را برای درمان حفظ کرده و شناختی بدون تردید در توانایی لمس بیمار با روح قصد داشته باشد به طوری که با ارزیابی علمی سنجیده شده درمان مؤثر است.

حفظ قصد قاطع برای خوددرمانی بدون توجه به اینکه چه اتفاقی رخ می‌دهد یا نظرات مردم در کم کردن شوق شما حیاتی است. قصد شما قویست چون قصد خویش پایین شما نیست بلکه هماهنگی با مبدأ کیهانیست. در دیدگاه شما برای درمان کردن و درمان شدن خداشناسی حاکم است.

به عنوان موجودی نامحدود شما می‌دانید که مرگ شما و مرگ هر کس دیگری در دامنه‌ی انرژی که از آن حضور یافته‌اید برنامه‌ریزی شده است.

درست همان‌طور که ویژگی‌های فیزیکی شما با آن کشش آتی مشخص شده، مرگ شما نیز به همان ترتیب است. پس ترس از مرگ را کنار بگذارید و تصمیم بگیرید همان قصدی که شما را از جهان بی‌شکل اینجا آورده حفظ کنید. شما از وضعیت طبیعی آسایش ناشی شده‌اید. در ذهن خود قصد کنید که بدون توجه به آنچه در اطراف جسم‌تان رخ می‌دهد همان‌جا باشید. تا زمان ترک جسم این قصد را برای خود و همان قصد نادیدنی را برای دیگران نگه دارید.

این خصوصیتی است که همه‌ی درمان‌گرها دارند. توصیه می‌کنم که روی آن تأکید کنید، اینجا و همین حالا و اجازه ندهید که هیچ کس و هیچ چیز شما را منحرف کند.

۴- تحقیقات نشان می‌دهد که قصد درمان‌کننده است اما روند درمان حافظه‌ی جمعی یک روح درمان‌گر است که می‌تواند به صورت نیروی درمان مجموع شود. خود درمان نیرویی است که

در دسترس نوع بشر است، ذهن کیهانی قصد است. علاوه بر این تحقیقات نشان می‌دهد که افراد یا گروه‌هایی متشکل از افراد می‌توانند این حافظه‌ی جمعی را مجموع کرده در مورد خود یا کس دیگری که از بیماری شایعی رنج می‌برد به کار گیرند. از آنجا که ما همه به قصد پیوند داریم، همه در نیروی حیاتی یکسانی سهیم هستیم و همه از همان ذهن کیهانی خداوند ناشی شده‌ایم. پس دور از ذهن نیست که با چنگ انداختن به انرژی این دامنه بتوانیم انرژی درمانی را جمع‌آوری و به هر کسی پراکنده کنیم. این مورد می‌تواند نیروی جمعی شگفتانگیز قدیسن را توضیح دهد و بتواند فرصتی برای هر یک از ما با نیروی قصد در ریشه‌کن ساختن ایدز، آبله، آنفولانزا و حتی سرطان که امروز بسیار شایع است ارائه دهد. وقتی بیماری به طور جداگانه نظاره شود، منفک از سلامت جمعی دامنه‌ی کیهانی است. گزارشات بسیاری ارائه شده که ویروس ایدز از ترس تغذیه می‌کند، نوعی از ترس که وقتی انسان از جامعه منفک می‌شود تجربه می‌کند. مطالعه گزارشات بیماران قلبی نشان داده کسانی که احساس جدایی از خانواده، جامعه و به‌خصوص از معنویاتشان می‌کنند در مقابل این بیماری آسیب‌پذیرتر هستند. مطالعه‌ی گزارشات کسانی که طول عمر زیاد داشته‌اند نشان داده کسانی که زیاد عمر می‌کنند باورهای معنوی قوی و حس تعلق به جامعه دارند. توانایی درمان جمعی یکی از فواید قدرتمند است که در زمان بالا بردن سطح انرژی و اتصال با چهره‌ای قصد حاصل می‌شود.

۵- بهترین روشی که درمان‌گری می‌تواند ارائه دهد، دادن امید برای بهبود و راحتی کسانی

است که از بیماری و یا ضربه‌ی روحی رنج می‌برند. درمان‌گران پیش از متمرکز شدن بر بیماری، حضور همه چیز را در آگاهی خود تجزیه و تحلیل می‌کردند. اینجا "امید" کلمه‌ی کلیدی است. حضور امید ایمان را بیشتر می‌کند.

من آن را شناخت هم می‌نامم، شناخت این‌که پیوند به مبدأ پیوند به منشأ تمام درمان‌هاست. وقتی با این روش زندگی کنیم همیشه امیدوار هستیم. می‌دانم که امکان معجزه همیشه وجود دارد. با پایداری در این طرز تلقی ترس و تردید از چشم‌اندازها محو می‌شوند. اگر امید را از دست بدهید سطح انرژی زندگی خود را برای ارتعاش در سطوح ترس و تردید تغییر داده اید. در حالی که می‌دانیم مبدأ خلاق قصد ترس و تردید نمی‌شناسد.

جمله‌ی مورد علاقه‌ی من از میکلائز درباره‌ی ارزش امید است: **«بزرگترین خطر برای بیشتر ما این نیست که هدفمان بسیار والاست و ممکن است به آن نرسیم بلکه این است که خیلی پایین است و به آن می‌رسیم»** قصد درمان‌گران و امید آن‌ها در رابطه با خودشان و دیگران از دارویی که تجویز می‌کنند مهم‌تر است. ساده‌ترین فکر از نفرت نسبت به دیگری نیروی درمان را سد می‌کند. نقص ایمان به نیروی روح نقش زیان‌آوری در روند درمان ایفا می‌کند. هرگونه تفکری با انرژی پایین داشته باشید توانایی درمان شما را کاهش می‌دهد. همه‌ی این پنج نتیجه که بر مبنای تحقیقات استوار هستند ما را از اهمیت تغییر تمرکزمان و پیوند به دامنه‌ی درمان‌کننده قصد و هماهنگی با آن آگاه می‌کند.

## از افکار بیماری تا قصد خوب بودن

حتماً با عبارتی که می‌گوید «و خداوند گفت: نور باشد و نور بود از کتاب عهد عتیق آشنا هستید. اگر به يك فرهنگ لغت انگلیسی-عبری نگاه کنید خواهید دید که ترجمه‌ی انگلیسی از عبری می‌تواند این‌طور خوانده شود: «**و خداوند قصد کرد...**» تصمیم خلق تصمیم قصد است. برای خلق درمان، نمی‌توانید افکاری از بیماری داشته و جسم‌تان را قربانی مرضی کنید.

از افکار حمایت‌کننده از ایده‌ی مریضی به عنوان چیزی که باید توقع‌اش را داشته باشید آگاه باشید. به فرکانس آن افکار توجه کنید. هر چه بیشتر فضای روانی شما را اشغال کنند مقاومت بیشتری در برابر شناخت قصدتان ایجاد می‌کنید.

می‌دانید افکار مقاوم چه نوع افکاری هستند: این آرتروز چاره ندارد. فصل سرماخوردگی است. حالا خوب هستم اما تا آخر هفته در سینه‌ام ریخته و تب خواهم کرد. در يك دنیای سرطانی زندگی می‌کنیم. همه چیز یا چاق‌کننده یا پر از مواد شیمیایی است. همیشه احساس خستگی می‌کنم. همین‌طور ادامه پیدا می‌کنند. آن‌ها مانند موانع بزرگی هستند که بر سر راه شناخت قصد قرار می‌گیرند. به افکاری که از طرف شما از طریق حالت‌های روانی تصمیم به خرید از شرکت‌های دارویی بزرگ دارند و به صنعتی که می‌کوشد برای بقا خود بر ترس‌های شما سوار باشد توجه کنید.

اما فراموش نکنید شما الهی هستید. تکه‌ای از ذهن کیهانی قصد هستید و نباید به این شکل فکر کنید. می‌توانید فکر کنید که قادر به بالا بردن سطح انرژی خویش هستید حتی اگر

همه چیز در اطراف شما به نکته‌ی دیگری اشاره کند. می‌توانید به درون خود رجوع کرده و قصه‌ی برگزینید که می‌گوید: می‌خواهم حس خوبی داشته باشم، قصد می‌کنم حس خوبی داشته باشم، قصد می‌کنم به مبدأ برگردم و پذیرش هرگونه فکری از بی‌نظمی و بیماری را رد می‌کنم. این شروع کار است. با این تجربه‌ی منحصر به فرد احساس قدرت خواهید کرد. سپس در هر لحظه‌ای که حس خوبی نداشتید افکاري از درمان و احساس خوب انتخاب کنید. در این لحظات حس خوب حتی اگر برای چند لحظه هم که باشد ناراحتی را دور می‌کند.

وقتی زندگی در انرژی پایین را رد کنید و لحظه به لحظه بر افکاري متمرکز باشید که از قصد شما حمایت کنند به طور مؤثری خوب بودن را برگزیده‌اید و درمان‌گر بودن هم جزئی از آن تصمیم است. در این موقع، چرخ‌های خلقت به حرکت در می‌آیند و آنچه در ذهن خود تصور و خلق کرده‌اید در زندگی روزانه‌ی شما شکل می‌گیرد.

بار دیگر که در حال تفکر بر موضوعی با انرژی پایین بودید آن را قطع کنید. ببینید که به چه سرعتی می‌توانید حس خود را با رد فکر به موارد ناهم‌هنگ با مبدأ قصد تغییر دهید.

شما را تشویق می‌کنم که کار را انجام دهید. خیلی ساده دیگر فکر نخواهم کرد که باید قربانی بیماری یا ناتوانی شوم و لحظات ارزشمند زندگی را با بحث درباره‌ی بیماری هدر نخواهم داد. من يك درمان‌گرم. خودم را در همکاری با خداوند برای خلق سلامتی درمان می‌کنم و این موهبت را به دیگران تقدیم می‌کنم.



این قصد من است.

### بیماری یک تنبیه نیست.

وقتی ما خود را از سلامتی کامل از آنچه ما را به اینجا قصد کرده جدا کردیم. بیماری جزئی از شرایط انسانی ما شد. به جای پرداختن به دلایل عقلانی که چرا انسان‌ها بیمار می‌شوند و یافتن دلیل منطقی برای درک بیماری به شما توصیه می‌کنم فکر کنید که توانایی یک درمان‌گر ماهر را دارید. سعی کنید بیماری‌های انسان را از دیدگاه چیزی که نژاد بشر به طور جمعی به دلیل تعریف خود از جنبه‌ی خویش پایش‌اش به جای ماندن با الوهیتی که از آن پدیدار شد، برگزیده است. از این هویت جمعی خویش پایین تمامی مشکلاتی را که به آن مربوط می‌شود از قبیل: ترس، نفرت، ناامیدی، اضطراب، افسردگی، خلق کرده است. خویش پایین از این احساسات تغذیه می‌کند چرا که به هویت خود به عنوان ماهیتی جدا از نیروی الهی که ما را در این مکان قصد کرده اصرار می‌ورزد.

در واقع هر فرد از نژاد انسان به طریقی به ایده‌ی جدایی و تعیین هویت از طرف خویش پایین رسیده است. در نتیجه، بیماری، مرض و نیاز به درمان جزوی از قلمرو انسانی است. به هر حال نیازی نیست که حس کنید، آنجا گیر افتاده‌اید. نیروی قصد در مسیر بازگشت به سوی مبدأ تکامل است. شناخت از این که نیروی درمانگری در ایجاد آن پیوند الهی با مبدأ منتظر شماست و مبدأ با پرداخت بدهی‌های کار میک قبلی از طریق رنج و سختی کسی را تنبیه نمی‌کند. چون بد یا جاهل بودید و یا به عنوان مجازات برای لغزش‌های زندگی گذشته نیست که به درمان نیاز دارید.

هر چه تجربه مي‌کنید درسي است که در اين سفر لازم داريد که به وسيله ي مولدهوشمندی که قصد مي‌ناميم هدايت مي‌شود.

در يك جهان ابدی، بايد خود و ديگران را به صورت نامحدود نظاره کنید. يعني شما فرصت‌هاي نامحدودي درجسم مادي براي همکاري در خلق هر چيزي داريد. همان‌طور که بيماري جسم و ذهن را مانعي براي زندگي خود و کل بشریت مي‌بينيد سعی کنید آن را به صورت بخشي از طبيعت لایتناهي جهان نیز مشاهده کنید. اگر گرسنگي، طاعون يا بلا جزئي از تکامل جهان هستند، قصد شما نیز به عنوان بخشي از همان تکامل مي‌تواند به آنها خاتمه دهد. حالا مي‌دانيد که اول در زندگي خود سپس در زندگي ديگران با آن قصد بمانيد. قصد شما با قصد کيهان هماهنگ خواهد بود که چيزي از خويش‌هاي پايين و جدائي نمي‌داند و تمام افکار مربوط به بيماري به شکل تنبيه يا بدهي‌هاي کارمیک متوقف خواهد شد.

### قصد خود را واقعيت خود نماييد

در زیر طرح ده مرحله‌اي من براي به‌کارگيري قصداً ارائه شده اين فصل جهت به کمال رساندن توانايي درمان توضيح داده شده است:

**گام اول-** نمي‌توانيد کسي را درمان کنید مگر اين‌که نخست خود درمان شويد. در تلاشي همراه با مبدأ براي درمان خود کار کنید. تمامي انرژی متمرکز خود را بر اين شناخت استوار کنید که مي‌توانيد از بيماري‌هاي فيزيکي و عاطفي به سلامتي کامل خود برگرديد. به يك انرژی پر از عشق، مهرباني و پذيرنده جهت درمان وصل شويد که دامنه‌اي است که شما را به اين جهان قصد کرده است. مایل به پذيرفتن اين حقيقت باشيد که شما بخشي از انرژی

درماني كل زندگي هستيد. همان نيرويي كه زخمي در دست شما را بهبود داده و پوستي جديد بر آن ميرويانند، در دست شما و هم در جهان موجود است. شما آن هستيد و آن شما. جدائي در كار نيست. از اتصال با اين انرژي درماني آگاه باشيد چون جز در افكار تحت سلطه ي خويش پايين خود ممكن نيست كه از آن جدا بمانيد.

**گام دوم-** انرژي درماني را كه در همهي اوقات به آن وصل هستيد به ديگران انتقال دهيد.

اين انرژي را آزادانه منتقل كنيد و خويش پايين خود را كاملاً از روند درمان دور نگاه داريد. به خاطر بياوريد كه چرا سنت فرانسيس آسيزي خود را از مرضي كه منجر به مرگ او در چهل و پنج سالگي شد درمان نكرد و چگونه پاسخ داد: **«ميخواهم همه بدانند كه اين خداوند است كه درمان مي‌كند.»** سنت فرانسيس از سلطه ي خويش پايين خارج بود و عمداً بيماري را تحمل كرد تا به همه نشان دهد كه تمام معجزات و درمان‌هايي كه انجام داده از طريق خداوند بوده است.

**گام سوم-** با بالا بردن انرژي خود در ارتعاشي هماهنگ با دامنه ي قصد سيستم ايمني جسم خود را تقويت کرده و توليد آنزيم‌هاي آرام‌بخش را در مغز افزايش مي‌دهيد.

تغيير شخصيت از كينه‌توزي، بدبيني، خشم، عبوسي و عدم تطابق به شوق، خوشبيني، مهرباني، شادي و درك، اغلب كليدي بر اعمال معجزه‌آسا بهبود خودبه‌خودي از بيماري‌هاي مهلك است.

**گام چهارم-** تسليم بودن را تمرين كنيد. گذشتن ورها كردن طرح بزرگي در جهت بهبود است همين‌طور يادآوري شگفت‌انگيزي در جهان

درمان یا تسلیم بودن به منبع درمان است. با تسلیم بودن، به منبع درمان احترام گذاشته و با آن ارتباط حاصل می‌کنید. به خاطر داشته باشید که دامنه‌ی قصد چیزی درباره‌ی درمان ذاتی نمی‌داند چرا که تکامل معنوی است و از آن دیدگاه خلق می‌کند. آگاهی خویش پایین است که بی‌نظمی، ناهماهنگی و بیماری جهان ما را خلق می‌کند و در بازگشت به آن تکامل معنویست که هماهنگی بدن، ذهن و روح شناخته می‌شود. تراز حاصل شده را درمان می‌نامیم اما مبدأ از درمان چیزی نمی‌داند چرا که فقط سلامت کامل خلق می‌کند. به این سلامتی کامل است که باید تسلیم شوید.

**گام پنجم - تقاضای درمان نکنید، بخواهید تا به تکاملی که از آن پدید آمده‌اید بازگردید.**

اینجا، جایی است که می‌خواهید قصدی برای خود و دیگران در روشی نرم‌شناپذیر و غیرقابل معامله نگه دارید. نگذارید چیزی با قصد درمان کردن و درمان شدن شما تداخل پیدا کند. تمام موارد منفی‌ای که با آن‌ها مواجه می‌شوید نادیده بگیرید. از پذیرفتن هرگونه انرژی تضعیف‌کننده اجتناب کنید. برای دیگران نیز به همان ترتیب عمل کنید. به خاطر داشته باشید که از مبدأ نخواهید که شما را درمان کند چرا که به این معنی است که سلامتی از زندگی شما بیرون رفته است. در این کار فرض بر مزیقه است اما مبدأ به چیزی که هست و می‌شناسد پاسخ می‌دهد که شما نیز جزئی از آن هستید. به صورت کل و کامل به مبدأ بیاید، تمام افکار بیماری را از بین ببرید و بدانید که با اتصال به مبدأ، انباشته کردن

خود با آن و ارایه آن به دیگران به خود درمان تبدیل می‌شوید.

**گام ششم -** بدانید که پرستیده می‌شوید.

دلایلی برای ستایش و حس خوب جستجو کنید. در لحظاتی که افکاری از قبیل حس بد یا بیماری تجربه می‌کنید، سعی کنید آن‌ها را به افکاری از حس خوب تغییر دهید و اگر به نظر غیرممکن آمد منتهای سعی خود را بکنید که هیچ چیزی نگویند. از حرف زدن درباره‌ی بیماری امتناع کنید و افکاری را که منجر به بهبود حس خوب و سلامت کامل می‌شوند فعال کنید. خود را سالم تصور کنید. دنبال فرصتی باشید تا به خود بگویید، من خوب هستم. قصد می‌کنم که مقدار بیشتری از این حس خوب را جذب کنم و قصد می‌کنم که آن را به هر که نیاز داشته باشد بدهم.

**گام هفتم -** دنبال سکوت باشید و آن را پاس بدارید.

عده‌ی بسیاری که به مدت طولانی دچار بیماری بوده‌اند قادر به بازگشت به مبدأ از طریق کانال طبیعت و تعمق در سکوت هستند. در سکوت خود را با دامنه‌ی قصد در سلامتی کامل تصور کنید.

با این منبع راز و نیاز کنید و دستیابی به انرژی معنوی بالا را تمرین کنید و کل وجود خود را در این نور شستشو دهید.

مراقبه همیشه برای من حکم درمان داشته است. وقتی خسته هستم، چند لحظه‌ی در سکوت دسترسی به ارتعاشات پرمهر، پرعشق و بالاتر به من انرژی می‌دهد. وقتی حالم خوب نیست چند لحظه سکوت و تماس آگاهانه با خدا نه تنها تمام چیزهای لازم برای حس خوب را به من می‌دهد بلکه باعث می‌شود بتوانم به دیگران

نيز كمك كنم. هميشه اين جمله هرمان ملویل را به خاطر مي آورم:

### «سكوت تنها صدای خداوند است.»

اینجا گزیده‌ای از نامه‌ی دربی هربرت است که برای من نوشته بود که در حال حاضر ساکن جکسون هول در وایو مینگ است. او بیش از دوده را با حسی از مورد سوء استفاده قرار گرفتن و نگاه کردن به شرایط زوال جسمی اش گذراند. در نهایت

او طبیعت، سکوت و مراقبه را انتخاب کرد. من عبارات او را (با عهدش) تکرار می‌کنم: به مدت یکسال در یک خانه خالی زندگی کردم. سپس برای دفع انرژی منفی و مردمی که در اطرافم دایم مرا مورد قضاوت قرار می‌دادند به دو هزار مایل دورتر یعنی به جکسون هول نقل مکان کردم. شکوه و آرامش این مکان مقدس و زیبا بلافاصله جادویش را عملی کرد. به مدت دو سال در سکوت زندگی کردم. مراقبه و سپاس شیوه‌ی زندگی‌ام شد. رها ساختن انرژی پایین و حرکت به سوی انرژی بالا با کمک شما معجزاتی پدید آورد. از چشم‌های بیمار کننده، آسیب‌های درونی، مننژیت دور شدم. به آرامی از داروهای خطرناک که برای کنترل بیماری می‌خوردم خلاص شدم و می‌دانم که می‌توانم این کار را انجام دهم. شما راه خوب بودن را به من نشان دادید و برای همیشه سپاسگزار خواهم بود. وین خداوند هزار بار به شما برای دنبال کردن رحمت هایش و کمک به دیگران برکت بدهد. امیدوارم روزی برسد که بتوانم شخصاً قدردانی کنم. شما را در Gap خواهم دید.

**گام هشتم - سلامتی بودن، باید در کلیتی که هستی‌د تعریف شوید.**

می‌توانید از دیدن خود به عنوان جسم فیزیکی باز ایستاده و خود را در ایده‌ی آسایش مطلق غرق کنید. که می‌تواند هویت جدید شما باشد.

اینجا فقط خوب بودن را نفس می‌کشید، فقط به سلامت کامل فکر می‌کنید و از اشکال بیماری در جهان جدا می‌شوید. دیر نمی‌شود که فقط تکامل را در دیگران تشخیص می‌دهید. در حقیقت خود استوار بوده، افکاري از آسایش انعکاس داده و تنها از امکان نامحدود برای درمان تمامی روندهای بیماری‌ها صحبت می‌کنید. این هویت صحیح شما از کلیت است و آن را زندگی می‌کنید طوری که گویی شما و مبدأ خالق یکی هستید. این حقیقت نهایی شماست و می‌توانید اجازه دهید که این هاله‌ی پویای کلیت تراوش کرده و تمام افکارتان را تا زمانی که تنها چیزی است که برای ایثار دارید احیاء کند. به این شکل درمان می‌شوید، از طریق شناخت درونی و اعتماد به کلیت خود.

**گام نهم -** بگذارید سلامتی به زندگی شما جاری شود.

از مقاومتی که با جریان طبیعی انرژی سالم به طرف شما تداخل می‌یابد آگاه باشید. این مقاومت در شکل افکار شماست. هر فکری که خارج از هفت چهره‌ی قصد باشد مقاومت است. هر فکری که می‌گوید غیرممکن است خوب شوید مقاومت است. هر فکری از ترس و تردید مقاومت است. به این افکار حساس باشید، به آن‌ها دقت کنید و سپس عمداً افکاري را که در تراز ارتعاشی و انرژی با مبدأ قصد هستند فعال کنید.

**گام دهم -** در حالت سپاسگزاری غوطه ور باشید.

برای هر نفسی که میکشید سپاسگزار باشید... برای همهی ارگان‌های داخلی فرد که در هماهنگی با هم کار میکنند... برای کلیتی که جسم شماست... خونی که در رگ‌های شما جاریست...

مغزتان که باعث میشود این کلمات را به کار بگیرید و چشم‌ها که باعث میشود آنها را بخوانید. حداقل یک بار در روز به آینه نگاه کنید و تشکر کنید به خاطر قلبی که در حال تپش است و نیروی نامرئی‌ای که آن تپش‌ها به آن وابسته است در حالت سپاس باقی بمانید. این مطمئن‌ترین راه برای حفظ رشته‌ی پیوند با سلامت کامل و خالص است.

یکی از پیام‌های عیسی ناصری از هر چیزی که در این فصل درباره‌ی قصد درمان گفته شد مناسبتر است!

اگر آنچه در درون شماست رشد دهید  
آنچه رشد میکند شما را حفظ خواهد کرد  
اگر این کار را نکنید  
آنچه رشد نمی‌کند شما را ویران خواهد کرد  
آنچه در درون شماست نیروی قصد است. هیچ میکروسکوپی آن را نشان نخواهد داد.  
میتوانید مرکز فرمان را با تکنولوژی اشعه ایکس پیدا کنید اما فرمانده در مرکز فرمان نسبت به ابزار آزمایش پیچیده ما تأثیرناپذیر باقی می‌ماند. شما آن فرمانده هستید. به جای ماندن در حالت ناامیدی، باید خود را در هماهنگی ارتعاشی با بزرگترین فرمانده‌ها قرار داده و آن را برای محافظت از خود رشد دهید.



## فصل چهاردهم

قصد من این است:

از نبوغی که دارم قدردانی می‌کنم.

«هر کسی نابغه متولد شده اما روند زندگی  
نبوغ را در آن‌ها از بین می‌برد.»

### باک مینیستر فولر

در نظر داشته باشید که تمامی انسان‌ها در درون خود از یک ماهیت آگاهی برخوردارند. روند فعالیت و نبوغ ویژگی‌های آگاهی انسان هستند. بنابراین، نبوغ نیرویی است که در درون شما و هر انسان دیگری است. لحظات بسیاری از نبوغ در زندگی دارید. لحظاتی که ایده‌های درخشان و منحصر به فرد دارید و آن را به کار می‌گیرید به شرط این‌که بدانید ایده‌های عالی‌ای هستند. شاید چیز حیرت‌آوری خلق کنید که خودتان نیز شگفت‌زده شوید. لحظاتی است که در بازی گلف یا تنیس ضربه‌ی درستی به توپ می‌زنید و با لذت فراوان آن‌چه انجام داده‌اید ادراک می‌کنید.

شما یک نابغه هستید. هرگز راجع به خودتان به عنوان کسی که نابغه‌ای در درونش ساکن است فکر نکرده‌اید. این‌طور یاد گرفته‌اید که نابغه کلمه‌ی شایسته‌ای موتزارت، میکلائژ، انشتین، مادام کوری، ویرجینا وولف، استفن هاوکینگز و دیگر کسانی است که زندگی و اعمالشان در معرض عموم قرار گرفته است. اما به یاد داشته باشید که آن‌ها در همان ماهیت آگاهی سهم هستند که شما، از همین نیروی قصد پدید آمده‌اند که شما، همه از یک نیروی زندگی که به آنها جان داده سهم برده‌اند

مانند شما. نبوغ در هستی شماست که منتظر موقعیت مناسبی برای بیان خود است. در این جهان هدفمند چیزی به اسم شانس یا اتفاق وجود ندارد. نه تنها همه چیز به همه چیز ارتباط دارد بلکه هیچ کس از مبدأ کیهانی که قصد نام دارد جدا نیست و نبوغ، از آنجا که خصوصیتی از مبدأ کیهانی است باید که جهانی باشد یعنی محدود نیست. در دسترس هر انسانی است. به یقین در هر فردی به شکلی خود را نشان می‌دهد. کیفیت خلاقیت و نبوغ در درون شماست که منتظر تصمیم شما در هماهنگی با نیروی قصد است.

### تغییر سطح انرژی جهت دستیابی به نبوغ درون

دیوید هاوکینز در کتاب روشن‌گری کننده اش تحت عنوان قدرت در مقابل قدرت نوشت: «نبوغ در تعریف روشی از آگاهی است که با توان دسترسی به الگوهای جذب‌کننده انرژی بالا مشخص می‌شود.»

از ویژگی‌های شخصیت نیست. چیزی نیست که شخصی داشته باشد و نه حتی چیزی که انسانی باشد. کسانی که نبوغ را در آنها تشخیص می‌دهیم به طور عموم آن را کتمان می‌کنند. یک ویژگی جهانی نبوغ فروتنی است. نابغه همیشه بینش‌های خود را به تأثیر برتر دیگری نسبت می‌دهد. نبوغ ویژگی نیروی خلاق است که باعث می‌شود خلقت ماده به شکل در آید. (اولین از هفت چهره‌ی قصد). بیانی از الوهیت است.

هیچ کسی که به عنوان نابغه شناخته شده از سر لارنس اولیویه در صحنه هاملت، مایکل جردن در بازی بسکتبال، کلارنس دارو در صحبت

باژوري، ژون آرک الهامبخش يك ملت يا خانم فور، معلم کلاس هشتم من که داستاني را در کلاس جان مي داد نمي‌توانند توضيح دهند که انرژي قابل اجرا درکجاي آن سطوح شکل مي‌گيرد. گفته شده که سر لارنس اوليويه بعد از يکي از نمايش‌نامه‌هايش در نقش هاملت در لندن آشفته شد.

وقتي از او پرسيدند که چرا پس از تشويق رعدآساي تماشاچي‌ها ناراحت شد. پاسخ داد: **«مي‌دانم که بهترين بازي‌ام بود اما نمي‌دانم چطور اين کار را انجام دادم، از کجا آمد و آيا دوباره مي‌توانم تکرار کنم.»**

خویش پايين و نبوغ به طور دوجانبه‌اي اختصاصي هستند. نبوغ کاربردي از تسليم در برابر مبدأ يا وصل دوباره به آن است به حدي پرشور که خویش پايين به حداقل تنزل مي‌يابد. اين چيزي است که دکتر هاوکينز در عبارت دستيابي به الگوهاي انرژي بالاتر اشاره مي‌کند. انرژي بالاتر، انرژي نور است که روشي براي توضيح انرژي معنويست هفت چهره‌ي قصد اجزاء اين انرژي معنوي هستند. وقتي افکار، احساسات و فعاليتهاي زندگي‌تان را به اين قلمروها تغيير مي‌دهيد و انرژي‌هاي پايين‌تر خویش پايين را منفعل مي‌کنيد، نيروي خداوند درون شما امور را به دست مي‌گيرد. به حدي خودکار است که از نگرشي سريع‌تر حرکت مي‌کند. براي همين است که افکار شما درباره‌ي چگونگي انجام کاري حيرت‌زده مي‌ماند. سطح انرژي بالاتر افکار را با حرکت به طرف هماهنگي ارتعاشي با منبع انرژي قصد ترفيع مي‌دهد. همان‌طور که افکار تحت سلطه‌ي خویش پايين را رها مي‌کنيد (که شما را متقاعد مي‌کنند که اين کارهاي شگفت‌انگيز را شما

انجام می‌دهید و مسئول این اعمال باورنکردنی هستید) به نیروی قصد ضربه می‌زنید. این جایی است که نبوغ شما منزل دارد.

مردم بسیاری با این جهان درونی از نبوغ شخصی خود آشنا نمی‌شوند و تصور می‌کنند که نبوغ تنها در اندیشه و هنر قابل سنجش است. نبوغ در سایه‌ی افکار آنها می‌ماند و در یورش‌های گاه‌گاه آنها به درون نادیده می‌ماند یا حتی قفل و زنجیر می‌شود! اگر به شما یاد داده شد که خیلی از بالا به خود فکر نکنید و نبوغ برای عده‌ی برگزیده‌ای از افراد ذخیره شده احتمالاً در مقابل این ایده مقاومت می‌کنید. اگر بر این باور شرطی شده باشید که سرنوشت خود را قبول کرده، فکرهای کوچک کنید، سعی به هماهنگی با گروه‌های معمولی مردم نمایید و برای جلوگیری از ناامید شدن اهداف بزرگ را انتخاب نکنید جنبه‌ی نبوغ خود را خواهید شناخت.

اینکه چه چیزی ایده‌ای بنیادی به نظر می‌رسد بررسی کنید:

نبوغ در راه‌های مختلف به تعداد انسان‌ها ظهور می‌کند. هر چیزی که هر کسی در هر زمینه‌ای انجام داده در اشتراك شماست. شما به هر موجودی که تا کنون زندگی کرده و خواهد کرد متصل هستید و درست در همان انرژی قصدی که از طریق ارشمیدس، لئوناردو داوینچی، مریم مقدس و جوناس سالک جاری شد سهم هستید. در عمیق‌ترین سطح، همه چیز در همه کس در دامنه‌های سازمان‌یافته از ارتعاشاتی ترکیب شده‌اند که در کل ساختار جهان پراکنده است. شما در این ارتعاشات شریک و در این دامنه حضور یافته‌اید.

نقطه‌ی آغازین شناخت و درک این است که این سطح از خلاقیت و کاربرد که نبوغ نامیده می‌شود در درون شماست. سپس شروع به از بین بردن تردیدهایتان درباره‌ی نقش‌تان در جهان نمایید. برای بالا بردن سطوح انرژی خود در ارتعاش هماهنگ با دامنه‌ی قصد علی‌رغم تلاش خویش یا بین خود و دیگران که سعی به منحرف کردن شما دارند، متعهد شوید.

دکتر والری هانت در کتاب ذهن نامحدود، علم ارتعاشات آگاهی انسان به ما خاطرنشان می‌کند:

**«ارتعاشات پایین‌تر در واقعیت مادی موجود است، ارتعاشات بالاتر در واقعیت پنهان و طیف ارتعاشی کاملی از واقعیت گسترده وجود دارد.»** برای به‌کارگیری قصد جهت سپاس و بروز دادن نبوغ‌تان باید برای طیف کامل ارتعاش تلاش کنید.

این ایده‌ی توسعه است که برای شناخت نیروی واقعی شما حیاتی است.

چیزی است که در زمان ترک جهان بی‌شکل قصد در آن ثبت‌نام کردید. شما در همکاری خداوند جسم و هستی‌ای برای بیان نبوغ درونی خلق کرده‌اید که ممکن است در اتاقی غیرقابل دسترس آن را محبوس کرده باشید.

### **توسعه واقعیت شما**

نیروی کیهانی خالق شما همیشه در حال گسترش است و هدف شما ایجاد هماهنگی با آن مبدأ و در نتیجه بازیابی نیروی قصد است. پس چه چیزی است که شما را از توسعه به سوی واقعیت پنهان و طیف کامل ارتعاشی که دکتر هانت به آن اشاره می‌کند دور نگه می‌دارد؟

من این پاسخ را از ویلیام جیمز دوست دارم که اغلب به عنوان پدر روان‌شناسی از

او یاد می‌شود: «نبوغ یعنی کمی بیش از استعداد ادراک در شیوه‌ای غیرمعمول.» برای توسعه‌ی واقعیت خود در هماهنگی با وسعت دامنه‌ی خلاق قصد باید عادت قدیمی فکر خود را کنار بگذارید. این عادت شما را به نقطه‌ای می‌برد که اجازه می‌دهید علایمی به شما وصل شوند. این علایم شما را به شیوه‌های مختلف تعریف می‌کنند.

بیشتر این علایم از سایر مردمی است که نیاز دارند تعریف کنند که شما چه چیز نیستید، چون با پیش‌بینی آنچه که نمی‌تواند باشد بیشتر تا آنچه می‌تواند احساس امنیت می‌کنند: هرگز خیلی هنری نبوده. کمی سر به هواست نمی‌تواند ورزشکار شود. ریاضیات هرگز برای او مناسب نبوده.

کمی خجالتی است پس نمی‌تواند ارتباط عمومی خوبی داشته باشد. این‌قدر این حرف‌ها را شنیده‌اید که آن‌ها را باور کرده‌اید. آن‌ها به روش‌های تفکری عادی درباره‌ی توانایی‌ها و نیروهای شما تبدیل شده‌اند. همان‌طور که ویلیام جیمز می‌گوید: نبوغ یعنی تغییر دادن فکر به طوری که بتوانید از آن عادت‌ها بگذرید و خود را به روی امکانات و بزرگی بکشانید. از وقتی مرد جوانی بودم نمونه‌هایی درباره‌ی نویسنده‌ها و سخنران‌ها شنیده بودم. اگر نویسنده هستید، پس درون‌گرا هستید و نویسنده‌ها نمی‌توانند سخنرانی‌های قدرتمندی انجام دهند. من انتخاب کردم که از شیوه‌ی تفکری الگودار و برنامه‌ریزی شده تغییر کنم و تصمیم گرفتم هر کاری که مورد تأیید و قصدم بود انجام دهم. تصمیم گرفتم باور کنم که وقتی به این جهان مرزها و شکل‌ها پا گذاشتم هیچ محدودیتی برای من نبود. از

دامنه‌ی انرژی وسیعی که از علایم و محدودیت‌ها هیچ نمی‌داند به اینجا قصد شده‌ام. تصمیم گرفتم هر دو یک نویسنده‌ی درون‌گرا و یک سخنگوی قدرتمند برون‌گرا باشم. همین‌طور تصمیم گرفتم عادت‌های تمثیل شده‌ی اجتماعی مانند روش‌های برچسب زدن به مردم را در هم بشکنم. بنابراین پدر روان‌شناسی مدرن، اگر یاد بگیرم به طریقی غیرمعمول ادراک کنم می‌توانم در هر زمینه‌ای نابغه باشم. می‌توانم آواز بخوانم، اشعار احساسی بنویسم، نقاشی‌های ظریف بکشم و درعین حال ورزشکاری در هر رشته‌ی ورزشی که بخواهم باشم، قطعه‌ی نفیسی از اثاثیه بسازم، اتومبیل را تعمیر کنم، با فرزندانم کشتی بگیرم یا روی اقیانوس موج‌سواری کنم.

به خودتان طوری توجه به خرج دهید که توسعه‌ی امکانات نامحدودی را که توان آن را دارید مجاز نماید. شاید مانند من تصمیم بگیرید که تعمیر اتومبیل یا موج‌سواری در اقیانوس برای شما لذتبخش نیست. آن کار را برای دیگران گذاشته و از نبوغتان برای پی‌گیری کارهایی استفاده کنید که دوست دارید. واقعیت خود را به نقطه‌ای وسعت دهید که بتوانید کاری را که دوست دارید انجام دهید. خود را در سطوح بالای انرژی، اعتماد، خوشبینی، سیاست‌گذاری، احترام، شادی و عشق قرار دهید. یعنی به آن چیزی که انجام می‌دهید، عشق برای خودتان و عشق به نبوغتان که اجازه می‌دهد خود را در فعالیت‌ی غرق کرده و از روند تجربه‌ی کامل آن لذت ببرید.

### اعتماد به بینش‌های درونی‌تان

روند قدردانی از نبوغتان بستگی به اعتماد به بارقه‌های درونی‌تان دارد که ارزش بیان دارند. ترانه‌ای که در ذهنتان

می‌سازید. خط داستانی عجیب که در خیال خود دارید که بشود فیلم داستانی‌ای از آن ساخت. ایده‌ی احمقانه‌ی ترکیب دانه لوبیا و هویج و پرورش سبزیجات هویجی. طرح ماشین جدیدی که همیشه در ذهن داشتید. ایده‌ای درباره‌ی مُد که می‌تواند مُد جدید بعدی باشد. اسباب‌بازی که هر بچه‌ای دوست داشته باشد. نمایش پرزرق و برق موسیقی که در ذهن دارید. این ایده‌ها و هزاران ایده مانند آن‌ها نبوغ خلاق است که در درون شما کار می‌کند. این ایده‌ها در تخیل شما توزیعی از خداوند است. از خویش پایین شما نیستند که آن‌ها را با ترس و تردید له کنید. بینش‌های درونی شما به صورت الهی به شما الهام می‌شوند. ذهن خلاق شما به طریقی است که خویش برترتان در هماهنگی با دامنه‌ی قصد همیشه در حال خلقت مرتعش می‌شود.

از بین بردن تردید با توجه به این بارقه‌های درخشان بینش درونی شما را مجاز به بیان ایده‌ها و آغاز روند عمل بر مبنای آن‌ها می‌کند. داشتن افکار و از بین بردن آن‌ها به دلیل این‌که فکر می‌کنید به حد کافی خوب نیستند یا هیچ حرکت خوبی را سبب نمی‌شوند مانع پیوند شما با نیروی قصد می‌شود. رشته‌ی پیوندی با قصد دارید اما با زندگی عادی در سطوح آگاهی خویش پایین آن را تضعیف می‌کنید. به خاطر داشته باشید که شما تکه‌ای از خداوند هستید و بارقه‌ی درونی نبوغ در تخیل شما، صدای شهودی خداست که منحصر به فرد بودنتان را به یاد شما می‌اندازد. شما این بینش‌های درونی را دارید به خاطر این‌که دقیقاً چگونگی اتصال با نبوغ خلاق قصدی است که شما را به اینجا آورده. همان‌طور که قبلاً



گفتم، اعتماد به خود اعتماد به خریدیست که شما را خلق کرده است.

هرگز، به فکر خلاق خود جز به عنوان نیرویی برای ابراز نبوغ درونی نگاه نکنید. نکته اینجاست که این افکار باید هماهنگ با هفت چهره‌ی قصد باشند. گفتگوهای درونی ناشی از نفرت، خشم، ترس، ناامیدی و تحریب، بینش‌های درونی خلاق را نمی‌پرورانند. افکار تحت سلطه‌ی خویش پایین که ناشی از انرژی پایین هستند باید به نیروی قصد تبدیل شوند. انگیزه‌های خلاق شما واقعی، حیاتی، ارزشمند و نیازمند بیان هستند. قابلیت متصور ساختن آنها دلیلی برای این موضوع است. افکار شما واقعی هستند. انرژی ناب هستند و می‌گویند که توجه به خرج بدهید و آن رشته‌ی پیوند با نیروی قصد را از طریق زندگی در سطوح مختلف صیقل دهید و زندگی عادی را نپذیرید. در این سطوح هر کسی یک نابغه است.

### قدردانی از نبوغ دیگران

هر کسی در تقابل با شما می‌تواند تا بش درونی ناشی از قدردانی حس کند به‌خصوص برای راه‌هایی که خلاقیت خود را با آن ابراز می‌کند. یک طرح اساسی که نیروی قصد را تقویت کند همان قدر که برای شما منتظر دیگران نیز هست. قدردانی از نبوغ دیگران سطوح بالایی از انرژی مناسب را به سوی شما جذب می‌کند. با دیدن و سپاس از نبوغ خلاق کانالی درونی برای دریافت انرژی خلاق از دامنه‌ی انرژی باز می‌کنید.

پسر پانزده ساله‌ام ساندز روش خاصی برای موج‌سواری در اقیانوس به غیر از شیوه‌های عادی دارد. من او را تشویق به انجام چیزی می‌کنم که به طور طبیعی به سوی او می‌آید و

این‌که آن را با غرور ابراز کند. او همچنین زبان خاصی برای مکالمه ایجاد کرده مانند برادرم دیوید، که سایر اعضا خانواده و آشنایان نزدیک آن را به کار می‌گیرند. خلق زبانی که دیگران از آن استفاده کنند یک نبوغ است. این را به ساندز و برادرم می‌گویم، که با زبان منحصر به فرد آن‌ها بیش از نیم قرن است که صحبت می‌کنم. دخترم اسکای صدای خاصی در خواندن دارد که عاشق آنم. به او هم می‌گویم و اشاره می‌کنم که این بیانی از نبوغ است.

همه‌ی بچه‌های من و بچه‌های شما (شامل کودک درون شما) ویژگی‌های بی‌نظیری در شیوه‌های بیان خود دارند. از شیوه‌ی لباس پوشیدن تا یک خالکوبی کوچک، امضای‌شان، ادا و اصول، جمله‌های ناهم‌هنگ شخصیتی‌شان که می‌توانید نبوغ‌شان را تحسین کنید. نبوغ خود را نیز دیده و تحسین کنید. وقتی مانند بقیه هستید چیزی جز تطابق برای ارایه ندارید.

مسیر دیدن چهره‌ی خدا را در هر کسی که روبه‌رو می‌شوید اختیار کنید.

دنبال چیزی برای تحسین در دیگران بگردید و تمایل داشته باشید که آن را به ایشان و هر کس که مایل به شنیدن است بازگو کنید.

وقتی این کیفیت را در دیگران می‌بینید دیر نمی‌شود که این نیرو را در دسترس همه‌ی انسان‌ها مشاهده می‌کنید که شامل شما هم می‌شود.

شناخت نبوغ در شما بخشی درست از پویایی است. همان‌طور که دکتر هاوکینز در قدرت مقابل قدرت می‌گوید «تا زمانی که کسی نبوغ خود را تأیید نکند مشکل زیادی در شناخت نبوغ دیگران خواهد داشت.»

## نبوغ و سادگي

درك قصد مذکور در این فصل را با ساده کردن زندگي‌تان تا جايي که ممکن است آغاز کنید. نبوغ در محیط تفکر رشد مي‌کند جايي که لحظات سرشار از اجبارها و اصرار مردمی نیست که مرتب پند داده و اصرار به شرکت شما در زندگي عادي و روزمره کنند.

نبوغ درون شما در جستجوي تأیید دیگران نیست بلکه در جستجوي فضاي آرامي است که ایده‌ها در آن رشد کنند. نبوغ ربطی به ضریب هوشی بالا در يك تست هوش ندارد چرا که سطح بالا و استثنایي از دانش عملي قدیم در هر زمینه‌ي تلاشي انسان است. نابغه مي‌تواند شخصي باشد معتبر که با يك ابزار الکتريکي براي ساعتها احساس شادي کند، مي‌تواند در باغ پرسه بزند یا نمونه‌ي ارتباطات خفاشها را در يك شب پرستاره تماشا کند. يك زندگي ساده با رنج هاي کمتری در روش ساده باعث مي‌شود نبوغ خلاق شما به سطح آمده و خود را ابراز کند. سادگي رشته‌اي به سوي نیروي قصد ایجاد مي‌کند و نبوغ شما شکوفا مي‌شود.

## قصد را واقعیت خود کنید

در زیر برنامه‌ي ده مرحله‌اي من براي به کارگيري این قصد در قدردانی و ابراز نبوغي که درون شما کار مي‌کند، ارائه شده است.

**گام ۱-** به خود بگویید که يك نابغه هستید. به خود یادآوری کنید که شما یکی از شاهکارهاي حضوریافته از دامنه‌ي کیهانی قصد هستید. نیازی به اثبات نبوغتان ندارید و نه به مقایسه‌ي کارهایتان با کارهاي دیگران. شما هدیه‌ي منحصر به فردي براي

ارائه به این جهان دارید و در کل تاریخ خلقت منحصر به فرد هستید.

**گام دوم-** تصمیم بگیرید با دقت بیشتری به بینش‌های درونی خود گوش دهید، مهم نیست که قبلاً چقدر به نظرتان کوچک یا بی‌اهمیت بوده‌اند. این افکار که به نظر شما احمقانه یا فاقد ارزش بوده‌اند پیوند درونی شما با دامنه‌ی قصد هستند. افکاری که مصرانه به نظر می‌رسد، به‌خصوص اگر در رابطه با فعالیت‌ها یا ماجراهای تازه‌ای باشند تصادفی در ذهن شما نیامده‌اند. آن افکار پی‌گیر که از بین نمی‌روند باید به عنوان گفتگوی قصد با شما در نظر گرفته شوند می‌گویند شما آمده‌اید تا استعداد منحصر به فرد خود را بیان کنید پس چرا نبوغ خود را با کم‌گزینه نادیده می‌گیرید؟

**گام سوم-** در برابر تمایلات شهود درونی خود عمل سازنده انجام دهید.

هر گامی در جهت بیان انگیزه‌های خلاق گامی در جهت به واقعیت در آوردن نبوغی است که درون شما ساکن است برای مثال، نوشتن و ارسال یک عنوان کتاب بدون توجه به تردیدی که خودتان تا به حال داشته‌اید، ضبط یک سی دی از خودتان در حال خواندن شعر یا ترانه‌هایی که سروده‌اید، خریدن یک سه‌پایه‌ی نقاشی و ابزار هنری و گذراندن یک بعدازظهر با نقاشی یا ملاقات یک متخصص در رشته‌ی مورد علاقه‌تان.

در طی یک فیلم‌برداری اخیر، یک عکاس به من گفت که سال‌ها پیش قرار ملاقاتی با عکاسی مشهور گذاشت و آن ملاقات او را به مسیر کاری که دوست داشت انداخت. از نظر من این مرد یک نابغه بود. عکاسی همیشه برای او جذاب بود.

حرکت اولیه‌ای که در زندگی انجام داد باعث شد که از نبوغ درون خود قدردانی کند. سپس ملاقات با یک عکاس مشهور به او آموخت که به این وسوسه اعتماد کند و از آن به عنوان وسیله‌ای برای ارتباط نبوغش با سراسر دنیا استفاده کند.

**گام چهارم:** بدانید که هر فکری در رابطه با مهارت‌ها، علائق و تمایلات خود دارید معتبر است.

برای تقویت اعتبار افکارتان آن‌ها را خصوصی نگه دارید. به خود بگویید که آن‌ها افکاري بین شما و خدا هستند. اگر آن‌ها را در قلمرو معنوی نگه دارید لزومی ندارد که آن‌ها را به خویش‌پایین خود معرفی یا در معرض سایر خویش‌های پایین اطرافتان قرار دهید. یعنی هرگز نباید با تعریف و توضیح برای دیگران آن‌ها را به خطر بیندازید.

### گام پنجم:

به خود یادآور شوید که وحدت با انرژی راهی است که شما نبوغ درون خود را یافته و انتقال می‌دهید.

در کتاب قدرت در مقابل قدرت دیویدها و کینز این طور نتیجه می‌گیرد: «از مطالعات ما بر می‌آید که وحدت اهداف و ارزش‌های شخص با جذب کننده‌های انرژی بالا بیشتر از هر چیز با نبوغ در ارتباط است.» این مسئله کاملاً در تطابق با درک و بکارگیری نیروی قصد است. انرژی خود را برای هماهنگی ارتعاشی با انرژی مبداء تغییر دهید. ستایشگر زندگی باشید و داشتن افکاري ناشی از نفرت، اضطراب، خشم و داوری را رد کنید. به عنوان تکه‌ای از خدا به خود اعتماد کنید، نبوغ شما شکوفا خواهد شد.

**گام ششم:** فرو تني را تمرين كنيد.

اعتباري براي استعدادها، تواناهايي فكري، مهارت‌هاي حرفه‌اي خود باز نكنيد. در وضعيت احترام و شگفتي بمانيد. حتي وقتي با اين مداد در دستم اينجا مینشینم و مینم که چطور کلمات در مقابلم ظاهر میشوند. در حالت گيجي و بهت هستم. اين کلمات از کجا مي‌آيند؟ دست من از کجا ميداند که چگونه افکار نامرئي مرا در کلمات، جملات و قطعات آشکار کند؟ افکاري که کلمات را پديد مي‌آورند از کجا مي‌آيند؟ آيا واقعاً وينداير است که مینويسد يا من وينداير را در حالي که کلمات را بر کاغذ پياده مي‌کند، تماشا مي‌کنم. آيا خداوند اين کتاب را از طريق من مینويسد؟ آيا همان زمان که نوزادي متولد دهم ماه مه هزار و نهمد و چهل بودم به عنوان پيام‌آوري به اينجا قصد شده بودم؟ آيا اين کلمات وراي عمر من خواهند زيست؟ من از همه اينها سرگشته ميشوم. در برابر عدم توانايي‌ام در شناخت اينکه همه اکتساباتم از کجا مي‌آيند تواضع مي‌کنم. فرو تني را تمرين کنيد و به هر چيزي جز خويش پايين خود ارزش بدهيد.

**گام هفتم:** براي به واقعيت در آوردن نبوغ تان مقاومت را برداريد. مقاومت هميشه به شکل افکار تان ظهور مي‌يابد. دنبال افکاري باشيد که عدم توانايي شما را براي انديشيدن به خود به عنوان يك نابغه از ميان برمي‌دارد، افکاري از شك و ترديد درباره توانايي‌هايتان... يا افکاري که هر چه درباره نقص استعداد به شما ياد داده شده بود تقويت مي‌کنند. تامي اين افکار و صله ناجور هستند که مانع هماهنگي ارتعاشي شما با

دامنه خلاق قصد می‌شوند. خالق شما می‌داند که شما یک نابغه هستید. هر فکری در تضاد با این نشانه مقاومت است که مانع شناخت قصد خواهد شد.

**گام هشتم:** در دیگران دنبال نبوغ بگردید. به بزرگی که در مردم دیگر مشاهده می‌کنید توجه به خرج دهید.

و اگر در ابتدا آن را ندیدید، قدری انرژی روانی جهت جستجوی آن صرف کنید. هر چه بیشتر مایل به فکر در قالب نبوغ باشید، طبیعی‌تر است که همان استانداردها را برای خود نیز بکار ببرید. به دیگران از نبوغشان بگویید. تا جایی که می‌توانید قابل اعتماد و تعارفی باشید. با انجام این کار شما انرژی پر از عشق، مهر، وفور و خلاق منعکس می‌کنید. در جهانی که بر مبنای انرژی و جاذبه عمل می‌کند خواهید دید که این کیفیات به خود شما برخواهد گشت.

**گام نهم:** زندگی خود را ساده کنید.

پیچیدگی‌ها، قوانین، بایدها، و غیره را از زندگی خود خارج کنید. با ساده‌سازی زندگی و برداشتن چیزهای اضافه و جزئی که فضای زیادی از آن را اشغال می‌کند شما کانالی برای نبوغ درونی خود باز می‌کنید. یکی از مؤثرترین شیوه‌های ساده‌سازی زندگی صرف بیست دقیقه در روز برای سکوت و مراقبه است. هر چه تماس شما با مبداء آگاهانه‌تر باشد، همانند خویش برتر خود را بیشتر ارج می‌نهد. و از همان خویش برتر شماست که نبوغ آشکار می‌شود.

**گام دهم:** در حالت سپاس فروتن هم باشید.

این نابغه‌ای که شما هستید هیچ ارتباطی با ذهن خویش پایین شما ندارد. همیشه سپاسگزار مبداء قصد باشید که به شما نیروی زندگی‌ای

جهت بیان نبوغ درونتان اعطا کرد. آن‌هایی که الهام‌ها و موفقیت‌هایشان را به خویش پایین نسبت می‌دهند زود توانایی خود را از دست می‌دهند یا اجازه می‌دهند که تأیید و توجه دیگران آن‌ها را ویران کند. فروتن و سپاسگزار باشید. هر چه بیشتر در حالت رشد باقی بمانید نبوغ بیشتری از شما ظاهر خواهد شد. سپاس فضای مقدسی است که در آن می‌دانید که نیروی بزرگتری از خویش پایین همیشه در کار و در دسترس است.

مردی که هر روز از او الهام می‌گیرم یعنی رالف والد و امرسون کسی که عکس‌اش در حالی که می‌نویسم برگشته و به من نگاه می‌کند این موضوع را به این شکل بیان می‌کند! «باور افکارتان، باور این امر که هر چه در قلبتان برای شما حقیقت دارد برای تمام انسان‌ها نیز صدق می‌کند- این نبوغ است.» از این آگاهی در زندگی روزمره خود استفاده کنید. نابغه دیگری به ما می‌گوید که چگونه این کار را انجام دهیم. توماس ادیسون گفت: «نبوغ یک درصد الهام و نود و نه درصد تعریق است.» آیا هنوز عرق می‌کنید؟



## بخش سوم

### اتصال

«انسان در روند تغییر است به اشکالی که از این جهان نیست زمانی تا به بی‌شکل رشد می‌کند، قلمرویی در دایرهٔ بالا، بدانید که پیش از یکی شدن با آن نور باید شکل خود را از دست بدهید. برگرفته از الواح زمردی ثوث. شخصی که در حالت وحدت با مبداء و هستی زندگی می‌کند در ظاهر تفاوتی با عوام ندارد. این مردم حلقه نوری در اطراف خود ندارند یا لباس خاص بر تن نمی‌کنند که نشانگر کیفیات خداگونه آن‌ها باشد. اما وقتی ببینید که در زندگی به عنوان افراد خوش‌شانس، کسانی که به نظر می‌رسد تمام سدها را شکسته‌اند حرکت می‌کنند و وقتی که با آن‌ها صحبت کنید و تمایز آن‌ها را با مردمی که در سطوح آگاهی عادی زندگی می‌کنند تشخیص خواهید داد. چند لحظه وقت صرف صحبت با مردمی کنید که به نیروی قصد پیوند دارند و خواهید دید که چقدر منحصر به فرد هستند. این مردم که من به آن‌ها به دلیل آشکار شدن پیوند هماهنگشان با دامنه قصد واصلین می‌گویم کسانی هستند که خود را قادر به دستیابی به موفقیت کرده‌اند. محال است بتوانید آن‌ها را در رابطه با آرزوهایشان بدین کنید. به جای بهره‌گیری از زبانی که نشانگر ناامیدی از به وقوع پیوستن خواسته‌هایشان باشد، آن‌ها از يك اعتقاد راسخ درونی که بیانگر شناخت ساده‌ای از مبداء کیهانی که همه چیز را در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد صحبت می‌کنند.

آن‌ها نمی‌گویند، با این شانس‌ی که دارم این کار نخواهد شد بلکه چیزی می‌گویند شبیه این: قصد می‌کنم که این را به وجود بیاورم و می‌دانم که موفق خواهم شد. مهم نیست که چقدر تلاش کنید آن‌ها را با اشاره به دلایلی در رد خوش بینی‌شان منصرف کنید، به نظر می‌رسد که به طور سعادتمندانه‌ای نسبت به انعکاس واقعیت کور هستند. مثل اینکه در دنیای دیگری هستند، دنیایی که نمی‌توانند دلایل عدم انجام کاری را بشنوند.

اگر با آن‌ها در مورد این ایده صحبت کنید. بسادگی چیزی شبیه به این خواهند گفت، دوست ندارم راجع به چیزی که نمی‌تواند رخ دهد حرف بزنم چون دقیقاً آنچه را که درباره‌اش فکر می‌کنم جذب خواهم کرد پس فقط درباره چیزی فکر می‌کنم که اتفاق خواهد افتاد. برای آن‌ها مهم نیست که قبلاً چه اتفاقی افتاده، آن‌ها به مفهوم شکست یا غیرممکن کاری ندارند. آن‌ها خیلی ساده، بدون سر و صدا، تحت تأثیر عوامل بدبینی قرار نمی‌گیرند. آن‌ها خود را برای موفقیت آماده کرده‌اند و نیروی نامرئی پدیده آورنده همه چیز را می‌شناسند و به آن اعتماد دارند. آن‌ها به خوبی به مبداء اتصال دارند به طریقی که گویی هاله‌ای طبیعی از هر چیزی که ممکن است باعث تضعیف اتصال به انرژی خلاق نیروی قصد شود از آن‌ها محافظت می‌کند.

واصلین فکر خود را بر چیزهایی که نمی‌خواهند متمرکز نمی‌کنند و به شما خواهند گفت: مبداء تنها به چیزی که هست جوابگوست و آنچه که هست ایجاد بی‌پایان است. نمی‌تواند با سلیقه یا چیزهای نشد ارتباط داشته باشد چون هیچ کدام از آن‌ها نیست. اگر به مبداء

بگویم: «این کارگر خواهد شد، دقیقاً همان را پس خواهیم گرفت پس میدانم که باید به چیزی که مبداء هست فکر کنم.

برای انسان متوسط که ترس‌هایی از آینده دارد، همه این حرف‌ها بیهوده به نظر می‌رسد. آن‌ها به دوستان واصل‌شان خواهند گفت که بهتر است در جهان واقعیات زندگی کنند. اما واصلین از شناخت درونی خود باز نمی‌ایستند. اگر حاضر به شنیدن باشید به شما خواهند گفت که این جهان انرژی و جاذبه است و علت اینکه مردم بسیاری با ترس‌ها و مضیقه زندگی می‌کنند تکیه بر خویش پایین آن‌ها برای برآورده ساختن خواسته‌هایشان است. ساده است، خواهند گفت. تنها کاری که باید بکنی اتصال دوباره به مبداء و بودن مانند آن است و مقاصد شما کاملاً هماهنگ با مبداء خواهد شد.

این کار برای واصلین بسیار ساده است. فکر خود را متمرکز بر چیزی کنید که می‌خواهید رخ دهد. به طور مداوم با دامنه قصد هماهنگ باشید و سپس به کلیدهایی نگاه کنید که از طریق مبداء وارد زندگی شما می‌شود. برای یک واصل حادثه‌ای وجود ندارد. آن‌ها هر حادثه‌ای را در هماهنگی کامل می‌بینند. آنها به همزمانی اعتقاد دارند و وقتی شخص مناسب سر می‌رسد، یا وقتی به کسی که فکر می‌کردند تلفن می‌زند، یا کتابی حاوی اطلاعات لازم برای آن‌ها به طور غیرمنتظره با پست می‌رسد یا پولی که برای پروژه‌شان لازم دارند به طور شگفت‌انگیزی آماده می‌شود تعجب نمی‌کنند. واصلین تلاشی برای متقاعد کردن شما در مباحثه انجام نمی‌دهند. آن‌ها می‌دانند که جر و بحث انرژی زیادی نیاز دارد و به این شکل آن‌ها بحث و جدل را به زندگی خود وارد

خواهند کرد. چیزی را که می‌دانند می‌شناسند و هیچ مقاومتی در برابر مردمی که به طریق دیگری می‌اندیشند بروز نمی‌دهند. آن‌ها پذیرفته‌اند که اتفاقی در جهان وجود ندارد، جهانی که نیروی نامرئی از انرژی را به عنوان مبداء دارد که به طور مداوم خلق کرده و فرآورده‌های بی‌نهایتی برای هر کس که بخواهد از آن سهمی برد، دارد. اگر بپرسید: خیلی ساده به شما می‌گویند: تنها کاری که باید بکنید اتصال به نیروی قصد است یعنی هماهنگی کامل با مبداء و من مایلم تا جایی که ممکن است به آن نزدیک باشم.

برای (واصلین) هر چه که در زندگی‌شان اتفاق می‌افتد به دلیل قصد نیروی قصد است. به همین دلیل همیشه در حالت سپاس هستند. آن‌ها برای هر چیزی حسی از قدردانی دارند حتی چیزهایی که به نظر موانعی می‌آیند. آن‌ها توانایی و تمایل دیدن یک بیماری موقت را به عنوان رحمتی دارند و در قلبشان می‌دانند که جایی در پشت این بیماری فرصتی نهفته است و آن چیز است که در زندگی‌شان در پس هر اتفاقی به دنبالش می‌گردند. از طریق سپاس، همیشه به همه امکانات ارج می‌نهند. از مبداء چیزی نمی‌خواهند چرا که به نظر می‌رسد به آنچه که از دست رفته قدرت می‌دهد. آن‌ها با مبداء در حالت احترام آمیزی راز و نیاز کرده و برای همه چیز حاضر در زندگی‌شان قدردانی می‌کنند با علم به اینکه این کار قصد آن‌ها را برای آشکار ساختن دقیق آنچه نیاز دارند قدرتمندتر می‌کند.

واصلین خود را به عنوان کسانی در وضعیت قدردانی و حیرت تعریف می‌کنند. نمی‌شنوید که از چیزی شکایت کنند. دنبال قصور نمی‌گردند.

اگر ببارد از آن لذت می‌برند حتی اگر بدانند که نمی‌توانند به آن مقصدي که باید بروند البته اگر فقط در روزهاي آفتابي سفر کنند. این طریقه بازتاب آن‌ها با قدردانی و هماهنگی در برابر طبیعت است. برف، باد، خورشید و اصوات طبیعت همه برای اصلین یادآور این است که آن‌ها نیز جزیی از آن جهان طبیعی هستند. هوا بی‌توجه به دمای آن یا باد بی‌توجه به سرعت آن قابل احترام است چرا که نفس زندگی از آن است. واصلین جهان و هر چیزی که در آن است را ستایش می‌کنند. پیوندي را که با طبیعت احساس می‌کنند، با تمام موجودات نیز شامل آن‌ها که زمانی بوده‌اند و آن‌هایی که خواهند بود احساس می‌کنند. آن‌ها از وحدت آگاهی دارند بنابراین میان خود و مردم دیگر تمایزی قائل نمی‌شوند. برای يك واصل، همه ما هستیم. اگر بتوانید جهان درونی آن‌ها را مشاهده کنید خواهید دید که از رنج دیگران صدمه می‌بینند. آن‌ها مفهومي به نام دشمن نمی‌شناسند چون می‌دانند همه از يك منبع الهی ظهور یافته‌ایم.

آن‌ها از تفاوت‌های ظاهري، عادات‌های دیگران لذت می‌برند تا اینکه بدشان بیاید، انتقاد کنند یا احساس خطري از طرف آن‌ها داشته باشند. پیوند آن‌ها با دیگران دارای طبیعت معنویست اما خود را از نظر معنوي از هیچ کس بدون توجه به محل زندگی، تفاوت شکل ظاهري یا عادات‌های آن‌ها جدا نمی‌کنند. واصلین در قلب خود حسی از پیوستگی با تمام هستی و مبداء دارند. به خاطر همین رشته پیوند است که آن‌ها مهارت جذب همکاری و یاری دیگران را به زندگی‌شان در برآورده کردن مقاصدشان

دارند. حقیقت حس پیوند به این معنی است که در اذهان واصلین هیچ موجودی در این سیاره نیست که آنها با حسی معنوی با آن پیوند نداشته باشند. در نتیجه، با زندگی در دامنه قصدبا کل نظام هستی دهنده و تمامی مخلوقات آن پیوند دارند. آنها از این پیوند معنوی قدردانی می‌کنند و هیچ انرژی‌ای در عدم ستایش و یا انتقاد از آن خرج نمی‌کنند. آنها هرگز از یاری ارائه شده به وسیله این نظم هستی بخش حس جدایی نمی‌کنند. بنابراین وقتی همزمانی نتایجی از مقاصدشان به بار می‌آورد تعجب نمی‌کنند. آنها می‌دانند که این وقایع به ظاهر معجزه آسا که وارد فضای زندگی آنها شده به دلیل پیوند اولیه با قصد بوده است. از واصلین درباره این مسأله پرسید و آنها خواهند گفت: البته قانون جاذبه در کار است. در هماهنگی ارتعاشی با مبداء خیات که شما را به این جهان قصد کرده باقی بمانید، هر کس دیگر و تمام نیروهای دامنه قصد برای انجام مقاصدتان با شما همکاری خواهند کرد. آنها می‌دانند که این طریقه کارکرد جهان است. دیگران ممکن است بگویند که واصلین فقط کمی شانس دارند اما مردمی که از نیروی قصد بهره‌مندند صورت اصل قضیه را می‌دانند. آنها می‌دانند تا زمانی که در پیوند کامل با هفت چهره قصد باشند می‌توانند هر آن چه می‌خواهند به دست بیاورند.

واصلین درباره بخت خود خودنمایی نمی‌کنند اما در وضعیت دائم سپاس و فروتنی مطلق هستند. آنها نحوه کار جهان را درک می‌کنند و به جای مقاومت یا پیدا کردن قصور در سعادت با آن هماهنگ می‌مانند. در این باره اگر از آنها

سؤال کنید خواهند گفت که ما بخشی از نظام انرژی پویا هستیم. انرژی سریع‌تر، انرژی‌های کند را خنثی می‌کند. این انسان‌ها هماهنگی با انرژی معنوی نامرئی را برگزیده‌اند. آن‌ها افکارشان را در جهت حرکت در ارتعاشات بالاتر تربیت کرده‌اند و در نتیجه قادر به از بین بردن ارتعاشات پایین‌تر و کندتر هستند.

واصلین تأثیر تعالی بخشی در روبرویی با مردمی در سطوح انرژی پایین‌تر دارند. در صلح بودن آن‌ها احساس آرامش به دیگران می‌دهد آنها شادی و آرامش منعکس می‌کنند. علاقه‌ای به برنده شدن در یک مباحثه یا جمع‌آوری متحدینی برای خود ندارند. به جای سعی در متقاعد کردن شما برای این که مثل آن‌ها فکر کنید از طریق انرژی که از خود تراوش می‌کنند تأثیر می‌گذارند. مردم احساس می‌کنند که مورد علاقه واصلین هستند چون در مبداء هستی که عشق است غوطه‌ور می‌شوند.

واصلین بدون درنگ به شما خواهند گفت که حس خوب را بدون توجه به وقایعی که در اطرافشان رخ می‌دهد یا قضاوت و نظر دیگران انتخاب کرده‌اند. آن‌ها می‌دانند حس بد داشتن یک انتخاب است و هیچ فایده‌ای در اصلاح وقایع نامطبوع جهان ندارد. به همین دلیل از احساساتشان به عنوان سیستم راهنمایی در تشخیص میزان هماهنگی خود با نیروی قصد استفاده می‌کنند. اگر به هر طریقی حس بدی به آن‌ها دست بدهد، از آن به عنوان شاخصی برای تغییر سطح انرژی استفاده می‌کنند تا جایی که با انرژی پر از عشق، مهر و آرامش مبداء هماهنگ شوند. آن‌ها برای خود تکرار می‌کنند! می‌خواهم حس خوبی داشته باشم و

افکار خود را با خواسته‌هایشان هماهنگ می‌کنند.

اگر جهان در جنگ باشد، باز حس خوب را برمی‌گزینند. اگر وضعیت اقتصادی به شدت تنزل کند باز می‌خواهند که حس خوبی داشته باشند. اگر میزان جرم و جنایت بالا برود یا گردباد در جایی از سیاره به حرکت در آید باز می‌خواهند حس خوبی داشته باشند. اگر برسید چرا با وجود این همه اتفاق بد در جهان آن‌ها حس خوبی دارند، لبخند زده به شما خاطر نشان خواهند کرد که جهان روح که منشاء قصد است در صلح، عشق، هماهنگی، مهربانی، وفور است و این چیز است که می‌خواهم در آن ساکن باشم. حس بد من تنها باعث خواهد شد که چیز بیشتری از آن حس را به زندگی‌ام وارد کنم. واصلین به سادگی اجازه نمی‌دهند که احساس آسایش آن‌ها با هر چیز خارجی، اعم از هوا، جنگ در قطعه‌ای از کره زمین، چشم‌اندازهای سیاسی، اقتصاد و یا تصمیم هر کس دیگری در انرژی پایین‌خنده‌دار شود. آن‌ها با دامنه قصد کار می‌کنند با توجه به اینکه آنچه می‌شناسند مبداء خلاق همه چیز است.

واصلین همیشه با طبیعت بی‌کران خود در تماس هستند. از مرگ نمی‌ترسند و به شما خواهند گفت که آن‌ها هرگز زاده نشده و هرگز نخواهند مرد. آن‌ها مرگ را به صورت عوض کردن لباس یا حرکت از اتاقی به اتاق دیگر یعنی صرفاً یک انتقال می‌بینند. آن‌ها به انرژی نامرئی که هر چیز را به هستی آورده اشاره می‌کنند و آن را به عنوان خویش حقیقی خود می‌بینند. از آنجا که واصلین همیشه حس وحدت با هر کس و هر چیز در جهان دارند، حس جدایی از کسی یا



چیزی که مایل به جذب آن در زندگی‌شان هستند به آن‌ها دست نمی‌دهد. پیوند آن‌ها نادیدنی و غیر مادیست اما هرگز به آن شک نکرده‌اند. در نتیجه، آن‌ها به این انرژی نامرئی درونی اتکاء می‌کنند که همه چیز را انتشار می‌دهد. آن‌ها هماهنگ با روح بدون حس جدایی زندگی می‌کنند. این آگاهی کلید بینش آن‌ها نسبت به نیروی قصد در زندگی روزانه است.

شما نمی‌توانید واصلین را متقاعد کنید که آنچه می‌خواهند حادث نخواهد شد چون آن‌ها به پیوندشان با منبع انرژی بشدت اعتماد دارند.

از شما دعوت می‌کنند که ببینید با چه احتمالی مایلید تعریف شوید و سپس ترغیب‌تان می‌کنند که طوری زندگی کنید که گویی همین حالا اتفاقی که می‌خواستید رخ داده است. اگر نتوانید این کار را انجام دهید و در نگرانی، تردید و ترس گیر کرده باشید، برای شما آرزوی خوبی خواهند کرد اما آن‌ها به چیزی که تفکر از انتها می‌گویند ادامه خواهند داد. می‌توانند آنچه را که قصد کرده‌اند ببینند به طوری که گویی هم اکنون اتفاق افتاده چون در ذهن آن‌ها بسیار واقعی است. این واقعیت آن‌هاست. صریحاً به شما خواهند گفت: افکارم در زمان هماهنگی با قصد افکار خداوند است و این طریقی است که برای اندیشیدن برگزیده‌ام. اگر از نزدیک آن‌ها را زیر نظر بگیرید خواهید دید که در شناخت ثرات قصدشان مستثنی هستند.

واصلین مردمی بسیار سخاوتمند هستند. چیزی که برای خود می‌خواهند حتی به مقیاسی بیشتر برای دیگران کوچک جلوه می‌کند آن‌ها از ایثار لذت می‌برند. دیگران ممکن است حیرت

کنند که چطور هیچ وقت چیزی پس انداز نمی‌کنند و با این حال در و فور کامل زندگی کرده و بی‌نظر می‌رسد که هیچ کم و کسری نداشته باشند. آن‌ها خواهند گفت: راز نیروی قصد فکر و عمل مانند مبداء پدید آورنده همه چیز است. همیشه در حال تولید است و من نیز می‌خواهم یک پدید آورنده باشم هر چه بیشتر از خود و آنچه به طرفم جاری می‌شود بدهم، بیشتر به طرفم جاری خواهد شد. واصلین بیشتر از شکل در روح زندگی می‌کنند. در نتیجه، الهام‌پذیرند و الهام‌بخش، مانند اطلاع رساندن و اطلاع گرفتن. انسان‌هایی هستند که حس قوی نسبت به سرنوشت خود دارند. می‌دانند چرا آمده‌اند و می‌دانند که چیزی بیش از مجموعه‌ای از استخوان، خون و ارگان‌هایی در پوست و بدنی پوشیده از مو هستند. آن‌ها با این هدف زندگی می‌کنند و با خواسته‌های خویش پایین‌تر منحرف نمی‌شوند. احترام شدیدی به جهان روح قائل بوده و با راز و نیاز از آن الهام می‌گیرند.

سطح انرژی آن‌ها به طور استثنایی بالاست. انرژی که آن‌ها را به صورت واصلین تعریف می‌کند. انرژی مبداء است، یک فرکانس ارتعاشی سریع که عشق را به حضور نفرت آورده و نفرت را به عشق تبدیل می‌کند. آن‌ها آرامش را به حضور هرج و مرج و ناهماهنگی می‌آورند و انرژی‌های پایین را به انرژی‌های بالایی از آرامش تبدیل می‌کنند. وقتی اطراف کسانی باشید که ساکن در دامنه قصد هستند، احساس انرژی، پاک، سلامت و الهام می‌کنید. آن‌ها به طور قابل توجه‌ای از قضاوت درباره دیگران بری هستند و تحت‌تأثیر افکار و اعمال دیگران قرار نمی‌گیرند. اغلب بر چسب سردی و

نجوشي به آنها مي‌خورد چون در صحبت‌هاي بي‌ارزش و غيبت‌کردن شرکت نمي‌کنند. به شما خواهند گفت، روح است که زندگي مي‌بخشد و هر کسي در اين سياره در خود از آن روح سهمي به عنوان نيروي قدرتمند براي خوبي دارد. آن را باور کرده با آن زندگي مي‌کنند و به ديگران الهام مي‌دهند.

آنها تا جايي پيش مي‌روند که به شما مي‌گويند ناترازي‌هاي روي زمين از قبيل زلزله، آتشفشان، نمونه‌هاي هواي بد همه نتيجه عدم تراز جمعي آگاهي انسان‌هاست. به شما يادآور مي‌شوند که جمع ما از همان ماده‌اي ساخته شده که زمين، مايع که ۹۸٪ از خون را و معدنيات موجود در استخوان‌هاي ما اجزايي از فرآورده‌هاي فاني معدنيات روي زمين بوده است. آنها خود را با سياره يکي مي‌بينند و مسؤوليتي در قبال هماهنگي با دامنه قصد براي کمک به ثبات و هماهنگي نيروهاي جهان که تحت‌تأثير زندگي در سلطه خویش پايين به ناترازي مي‌رود، حس مي‌کنند. به شما خواهند گفت که همه افکار، احساسات ارتعاش هستند و فرکانس اين ارتعاشات مي‌تواند مشکلاتي نه در خود ما بلکه در هر چيزي که از همان ماده ساخته شده ايجاد کند.

واصلين شما را تشويق خواهند کرد که درحین هماهنگي ارتعاشي با مبداء خارج از حس مسؤوليت به کل سياره بمانيد و آن را به عنوان کاربردي حياتي مورد توجه قرار مي‌دهند. اين چيزي نيست که آنها از نقطه نظر منطقي درباره آن انديشيده و يا بحث کنند بلکه حس دروني آنهاست که زندگي آنها را با اشتياق پيش مي‌برد.

وقتي اين واصلين را مشاهده كنيد، خواهيد ديد كه در مريضي و بلا زندگي نمي‌كنند. آن‌ها طوري زندگي مي‌كنند كه افكار جسم‌شان در نهايت سلامت است. آن‌ها فكر و حس مي‌كنند كه هيچ مريضي رايجي وجود ندارد و اعتقاد دارند كه هم اكنون شفا يافته‌اند. اعتقاد دارند كه نتايج جديدي جذب مي‌كنند چون مي‌دانند نتايج ممكن بسياري براي شرايطي حتي شرايطي كه فائق آمدن بر آن از نظر ديگران غير ممكن است وجود دارد. به شما خواهند گفت كه امكانات درمان هم اكنون و هم اينجاست و دوره يك بيماري چشم‌اندازي از ديد خود آن‌هاست. همانطور كه معتقدند كه نظام متلاطم بيروني در حضور آرامش ما آرام مي‌گيرد، اين را به عنوان احتمالي براي تلاطم‌هاي دروني نيز در نظر مي‌گيرند. درباره ظرفيت درمان آن‌ها پپرسيد، خواهند گفت. همين الان درمان يافته‌ام و فقط از اين ديدگاه فكر و حس مي‌كنم.

اغلب اگر در حضور واصلين با انرژي بالا باشيد مي‌بينيد كه بيماري و مشكلات جسمي شما از بين رفته است چرا؟ چون انرژي معنوي بالاي آن‌ها انرژي‌هاي پايين بيماري را خنثي و ريشه كن مي‌كند. درست همانطور كه در حضور واصلين حس بهتري مي‌كنيد چون انرژي سپاس شادي آوري انعكاس مي‌دهند، به همين ترتيب جسم شما در ماندن در اين نوع دامنه انرژي شفامي‌يابد. واصلين از نياز به اجتناب از انرژي پايين آگاه هستند. آن‌ها به آرامي با فرستادن برکت خاموشي از مردم پرصدا، ستيزه جو و متعصب كناره مي‌گيرند. آن‌ها هرگز وقت صرف تماشاي فيلم‌هاي خشن در تلويزيون با خواندن آمار مربوط به جنگ و قساوت نمي‌كنند. آن‌ها

به مردم غرق در وحشت علاقه‌مند نیستند. از آنجا که نیازی به بُرد، محقق بودن یا سلطه بر دیگران ندارند، نیروی آنها حقیقتی است که دیگران را با حضور خود تعالی می‌دهد. آنها نظریات خود را در هماهنگی با انرژی خلاق مبداء مطرح می‌کنند. هرگز مورد تهاجم قرار نمی‌گیرند چون خویش پایانشان در نظرات آنها سهمی ندارد.

آنها در هماهنگی ارتعاشی با قصد زندگی می‌کنند. همه چیز برای آنها انرژیست می‌دانند که خشم حتی در برابر کسانی که به انرژی پایین قصد و از عملکرد آنها حمایت می‌کنند تنها باعث وقوع پیوستن این نوع اعمال در جهان خواهد شد.

اصلین در انرژی سریعتر و بالاتر که باعث دستیابی آنها به قدرت شهودشان می‌شود زندگی می‌کنند. آنها درباره اتفاقاتی که خواهد افتاد شناختی درونی دارند. اگر بپرسید خواهند گفت: نمی‌توانم توضیح بدهم اما این را می‌دانم فقط چون در درونم احساس می‌کنم. در نتیجه، به ندرت در زمان وقوع حوادثی که شرکت یا قصد کرده‌اند حیرت زده می‌شوند بیشتر از حیرت زدگی در انتظار آنها حوادث هستند با پیوند با مبداء انرژی قادر به فعال کردن شهود خود هستند بینشی نسبت به آنچه ممکن است و شیوة رسیدن به آنها دارند. شناخت درونی آنها باعث می‌شود بسیار صبور باشند و هرگز از سرعت یا شیوه ای که مقاصدشان آشکار می‌شود ناراضی نمی‌شوند.

اصلین انعکاس دهنده هفت چهره قصد نوشته شده در این کتاب هستند. مردمی را می‌بینید که به طرز خارق‌العاده‌ای خلاق هستند که نیازی به تناسب یا انجام آنچه دیگران از

آن‌ها می‌خواهند ندارند. آن‌ها فردیت منحصر به فرد خود را در وظایفشان بکار می‌گیرند و به شما خواهند گفت که قادر به خلق هر چه توجه و تخیلشان را بر آن متمرکز کنند می‌باشند. واصلین به طور استثنایی مهربان و دوست داشتنی هستند. می‌دانند که هماهنگی با انرژی مبداء انعکاس دهنده مهربانی آن چیزی است که از آن ناشی شده‌اند. اما تلاشی برای مهربان بودن نمی‌کنند. همیشه از آنچه برایشان پیش می‌آید خشنود هستند و می‌دانند که مهربانی در برابر همه هستی و سیاره نشان دادن سپاس است. با مهربانی، دیگران هم رفتار متقابل کرده و مایل به کمک در نائل آمدن به مقاصد آن‌ها هستند. آن‌ها با عده نامحدودی از مردم همکاری می‌کنند همه کسانی که مملو از عشق، محبت، سخاوت هستند همدیگر را در برآورده شدن خواسته‌هایشان یاری می‌کنند. همین‌طور خواهید دید که چگونه زیبایی را در جهان تشخیص می‌دهند. همیشه چیزی برای سپاس پیدا می‌کنند. می‌توانند در زیبایی یک شب پرستاره یا یک وزغ در برگ شناور گل و سوسن غرق شوند. زیبایی را در کودکان می‌بینند، و تابشی طبیعی و باشکوه در ساخوردگان می‌یابند. آن‌ها تمایلی به قضاوت دیگران در انرژی منفی و پایین ندارند و می‌دانند که مبداء از خلقت تنها زیبایی را شکل می‌دهد و از این رو زیبایی همیشه در دسترس است. آن‌ها هرگز دانسته‌هایشان را کافی نمی‌دانند. درباره هستی کنجکاو هستند و به هر حالتی از فعالیت جذب می‌شوند. در هر زمینه‌ای از تلاش‌های انسانی چیزی برای لذت بردن می‌یابند و همیشه در حال وسعت دادن افق‌های دیدشان هستند. این گشادگی در برابر همه چیز و همه

امکانات و کیفیات همیشه در حال رشد بودن ویژگی مهارت در آشکار ساختن خواسته‌هایشان است. هرگز به جهان نه نمی‌گویند. هر چه زندگی برایشان بفرستد، آن‌ها می‌گویند: متشکرم. چه می‌توانم یاد بگیرم و با آنچه دریافت کرده‌ام چگونه می‌توانم رشد کنم؟ آن‌ها از قضاوت هر چیز و هر کسی که مبداء برایشان فرستاده اجتناب می‌کنند و این حالت همیشه در حال توسعه چیزی است که نهایتاً آن‌ها را با انرژی مبداء هماهنگ کرده و زندگی آن‌ها را برای دریافت آنچه مبداء مایل به ارائه آن است می‌گشاید.

آن‌ها در بازی به روی امکان‌ها هستند که هرگز بسته نمی‌شود. این امر آن‌ها را نسبت به وفوری که به طور بی‌پایانی در جریان است پذیرنده می‌کند.

علت اینکه در زندگی به نظر خوش شانس می‌رسند نوع رفتاریست که در آن‌ها می‌بینید. وقتی اطراف آن‌ها باشید، احساس انرژی، شادی، الهام و وحدت می‌کنید. مردمی را می‌بینید که دوست دارید دائم با آن‌ها باشید چون به شما انرژی داده و باعث می‌شوند احساس نیرومندی کنید. وقتی احساس انرژی و نیرو کردید خود قدم به جریان انرژی وافر مبداء گذاشته‌اید و شما نیز از دیگران دعوت به این کار می‌کنید. پیوند تنها با مبداء انرژی نیست بلکه با همه چیز و همه کس در جهان است. واصلین با کل کیهان و هر ذره در آن متحد هستند. این پیوند نیروی بی‌کران قصد را ممکن و در دسترس می‌آورد.

این مردم بسیار مشخص از انتها فکر می‌کنند و آنچه را که می‌خواهند پیش از نمایان شدنش تجربه می‌کنند. از احساساتشان به

عنوان میزانی برای تعیین همزمانی با نیروی قصد استفاده می‌کنند. اگر حس خوبی داشته باشند می‌دانند که با قصد در هماهنگی ارتعاشی هستند. اگر حس بدی داشته باشند از این شاخص برای تنظیم سطوح انرژی بالاتر استفاده می‌کنند و در نهایت بر افکار قصد و احساسات خوب عمل می‌کنند طوری که گویی آنچه می‌خواستند هم اکنون حاصل شده است. اگر بپرسید برای برآورده شدن خواسته‌هایتان چه باید بکنید. بی‌درنگ خواهند گفت که شیوه نگرش خود را عرض کنید و همه چیز عوض خواهد شد.

توصیه می‌کنم از جهان درونی آن‌ها الگو بگیرید و در نیروی قصد بی‌نهایت شکوهمند شادی کنید.

کارگر خواهد بود. من تضمین می‌کنم مایلم از جوانا پیل که برای دو دهه ویرایشگر شخصی من بوده تشکر کنم. تو جوانا، ایده‌ها و چشمه آگاهی ناپیوسته من را به شکل مستدلی به نام کتاب در می‌آوری. بدون تو نمی‌توانم این کار را انجام دهم و عمیقاً به خاطر حضور دوست داشتنی در زندگی‌ام سپاسگزارم.

به مدیر برنامه‌های شخصی‌ام، مایالابوس برای تقریباً ربع قرن با من بودی و هرگز نگفتم «این کار من نیست». دیگر نویسندگان و سخنگوها هر کدام در سال ۲۵ کمک دست دارند ولی من در ۲۵ سال فقط یکی داشتم. متشکرم. متشکرم متشکرم

برای ناشر و دوست عزیزم، رایید تریسی در هی هاوز تو از همان ابتدا این پروژه را باور کردی و مایل بودی هر کاری برای این



مسأله انجام بدهی. متشکرم دوست من. من تو و جسارت تو را دوست دارم و احترام می‌گذارم. و نهایتاً برای الن بت گولدهار- الهام پراز عشق تو در سرتاسر کتاب مرا راهنمایی کرد. از تو برای پیشنهادات پر از روح و تجزیه و تحلیل ایده‌های قصد به عنوان مترادفی برای مبداء که همه از آن ظهور یافته و آرزوی اتصال دوباره داریم، متشکرم. درباره نویسنده

دکتر وین دبلیو دایر یک نویسنده مشهور بین‌المللی و سخنگویی در زمینه خودسازی است. او نویسنده بیش از بیست عنوان کتاب است. نوارها سمعی و بصری و سی‌دی‌های بسیاری در این زمینه پر کرده و در بیش از هزار برنامه رادیویی و تلویزیونی شرکت کرده است. چهار عنوان از کتاب‌های او شامل، سرنوشت خود را بسازید، خرد اعصار، راه‌حلی معنوی برای هر مشکلی وجود دارد و پر فروش‌ترین نیویورک تایمز یعنی ده راز موفقیت و آرامش درونی به عنوان برگزیده‌های تلویزیون انتخاب شدند و این کتاب تحت عنوان نیروی قصد، نیز در آنجا معرفی خواهد شد. دایر دارای دکترای مشاوره تحصیلی از دانشگاه ایالتی وین است و در دانشگاه سنت جان در نیویورک استادیار بوده است.

آدرس شبکه: WWW.Drwoyne Dyer. Com

برجسته، پر از بینش! همه شما را تشویق به اختیار کردن پیام رمز خدا می‌کنم. من گرگ برادن را به عنوان یک بیننده بزرگ می‌بینم. دکتر وین دایر

درمان آینده از طریق پیام‌های گذشته در این کتاب جدید جالب توجه توصیه شده توسط دکتر وین دایر، نویسنده پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز گرگ براون کشف جدید پدیده ای را آشکار می‌کند که پلی میان خرد گذشته با علم، و صلح به آینده خواهد زد و به سؤالات ما درباره اصل و تقدیرمان جواب می‌دهید. برادن به ما نشان می‌دهد که پیامی رمزی در مولکول‌های زندگی یافت شده است که در عمق DNA هر سلول بدن ما قرار دارد. از طریق کشف قابل ملاحظه‌ای با پیوند الفبای کتاب مقدس با کدژنتیک ما «زبان زندگی» به صورت نامه‌های باستانی از پیام بی‌زمان قابل خواندن می‌شود.

وقتی در میان ملل آسیب دیده از جنگ زندگی می‌کنیم، چنین دلیلی از سندی جهانی چیزیست که همه نیاز به شنیدن آن داریم و چیزی است که می‌تواند به مادر جهت یافتن جاده صلح کمک کند.

و آیا این دلیل برای خواندن این کتاب کافی نیست؟

صفحه انتهایی کتاب

پشت جلد

«وین دایر یکی از معلمین بزرگ امریکا در خرد تأویلی است. ماریان ویلیام سون آخرین کتاب ساختار شکن از نویسنده بصیر وین دایر. دایر سالها درباره نیروی قصد انرژی که همه ما را احاطه کرده تحقیق کرده است. او به ما می‌گوید که چگونه می‌توانیم خود را با این منبع انرژی هماهنگ کرده و ورای اذهان و خویش‌های پایین قدم بگذاریم. وقتی این کار را انجام دهیم، چیزی می‌شویم که

«دایر» واصل می‌نامد و خود را در برابر انرژی موفقیت قادر می‌یابیم. واصلین کسانی هستند که همه به عنوان افراد خوش شانس می‌بینند، کسانی که از همه موانع گذشته‌اند. آن‌ها نمی‌گویند: باز از شانس من همه چیز خراب خواهد شد. آن‌ها فقط می‌دانند که همه چیز درست پیش خواهد رفت آن‌ها به نیروی نامرئی که ارائه دهنده است اعتماد دارند و نیروی منفی را به خود جذب نمی‌کنند. این کتاب سرشار از گام‌های پویاست که همه می‌توانیم برای دستیابی به انرژی تغییری از آن استفاده کنیم دکتر وین (دایر) از سوی طرفدار نش «پدر انگیزش» خوانده می‌شود و یکی از محترم‌ترین اشخاص در زمینه نیرومندسازی خویش است. او با کتاب پر فروش «نواحی پر خطای شما، نویسنده مشهوری شد و آغاز به نوشتن کتاب‌های پر فروش دیگری در زمینه خود سازی کرد.