

# قانون شفا

کاترین پاندر

گیتی خوشدل

تهران، ۱۳۷۳

این اثر ترجمه‌ی است از :

**The Dynamic Laws Of Healing**  
**by Catherine Ponder**  
Devorss & Company  
California, USA, 1985

این چهارمین کتابی است که توسط همین مترجم از این نویسنده  
به فارسی ترجمه شده است. دیگر کتابها عبارتند از :

۱. از دولت عشق

۲. قانون توانگری

۳. چشم دل بگشا



**قانون شفا**

نویسنده : کاترین پاندر

مترجم : گیتی خوشدل

حروفنگاری و صفحه‌آرایی : زنده‌دل

چاپ و صحافی : بهمن - تیراژ ۵۵۰۰ نسخه

چاپ اول پاییز ۱۳۷۳

## فهرست

- مقدمه : شما شفا دهنده اید! ..... ۷
- فصل اول : حقیقت تکان دهنده درباره شفا ..... ۱۱
- فصل دوم : قانون شفابخش «نه» ..... ۲۵
- فصل سوم : قانون «شگفت» شفا ..... ۴۱
- فصل چهارم : قانون شفابخش «رهايي» ..... ۵۵
- فصل پنجم : قانون شفابخش «آری» ..... ۶۵
- فصل ششم : قانون شفابخش ستایش ..... ۷۵
- فصل هفتم : قانون شفابخش محبت ..... ۸۹
- فصل هشتم : شفا از طریق «معجزه» ..... ۹۹
- فصل نهم : قانون مرموز شفا ..... ۱۰۵
- فصل دهم : قانون شفابخش تجسم ..... ۱۱۷
- فصل یازدهم : قانون عارفانه شفا ..... ۱۳۱
- فصل دوازدهم : فعل و انفعالات فرایند شفا ..... ۱۴۵
- فصل سیزدهم : ایثار و بخشش شفابخش ..... ۱۵۷
- در خاتمه : آیا می توانید شفای خود را بپذیرید؟ ..... ۱۷۵



پیام ویژه نویسنده:

## شما شفا دهنده‌اید!

### مقدمه

یکی از عظیم‌ترین اسراری که می‌توانید بیاموزید این است که شما شفا دهنده‌اید! شاید به «موهبت شفا دادن» به صورت قدرت ویژه‌ی اندیشیده باشید که تنها در اختیار تنی چند قرار می‌گیرد. در اختیار کسانی که از نظر معنوی، روان‌پزشکی، طبابت یا سایر تخصص‌های پزشکی، صاحب مقامی ویژه باشند. شاید اعتقاد داشته‌اید که شفا دادن دارای نیرویی مرموز و چه بسا عارفانه است. اعصاری بیشمار، واژه و شفا با خرافات و اعمالی عجیب همراه بود.

در سال‌های اخیر، چه بسیار درباره‌ی شفای معنوی ناشی از دیگر باره به کار گرفتن شیوه‌های متفاوت یاد شده در کتاب مقدس می‌شنویم. شیوه‌هایی نظیر دعا، دست بر موضع درد یا اندامی نهادن، یا سایر آیین‌های مقدس. درباره‌ی داروهای معجزه‌آسا و پیشرفته‌های جالب توجه علمی و جهش‌های عظیم در زمینه سلامت ذهن می‌شنویم که بر درمان‌ها تأثیر می‌گذارند.

بیاید برای همه کسانی که در این راه گامی موثر برداشته‌اند، برکت بطلیم و از خدا بخواهیم که کارشان را سرعت بخشد. زیرا هرگونه شفا ناشی از ایمان و امری الهی است. اخیراً که بیماری جسارت به خرج داد و به پزشکش گفت که احساس می‌کند شفای معنوی یافته است؛ پزشکش لبخند زان پرسید: «مگر نوع دیگری از شفا نیز وجود دارد؟»

## راز کهن شفا

با وجود روشن بینی در عصر حاضر، بیشتر مردم همچنان می‌پندارند که سلامتشان متکی به منشایی بیرون از خودشان است: متکی به استادی معنوی یا پزشکی متخصص. با این که متخصصان به آن افراد گوشزد می‌کنند که هرگونه درمان به منظور فعال ساختن سلامت از درون خود آنهاست، باز گوش این افراد بدهکار نیست.

بیشتر مردم هنوز به راز کهن شفا پی نبرده‌اند: به این راز که سلامت - خواه سلامت جسمانی و خواه سلامت ذهنی - اساساً کاری درونی است. به هنگام بیماری - درمان هر اندازه نیز که موفقیت‌آمیز باشد - شخص باز هم بارها و بارها بیمار می‌شود، زیرا به علت بیماری خود - اندیشه‌ها و احساسهای بیمارگونه‌اش درباره خویش و دیگران و کائنات و جهانی که در آن زندگی می‌کند - پی نبرده است. این اندیشه‌های بیمارگونه، نیروی زندگی را در وجودش به بند می‌کشاند و سبب بیماری (بیم - آری) یا ناخوشی می‌شود.

دریافت این نکته که «بیم - آری» به معنای موجبات ترس و واهمه و هراس، تماماً حسهای درونی و ناشی از اندیشه‌ها و احساسهای نادرست و نکوهیده و ناخوشایند در درون خود انسان است - که سلامت را بر باد می‌دهد - بسیار جالب توجه است. بقراط - حکیم یونانی - که او را پدر علم طب می‌دانند، ۴۰۰ سال پیش از میلاد مسیح نوشت: «آدمیان باید بدانند که شادمانیها و خنده‌ها و خوشیهایشان، و همچنین اندوهها و دردها و ناخوشیهایشان زائیده سرشان و تنها زائیده سرشان است.» یکی از تعالیم مرموز مصریان باستان این بود که تن دردناک، ثمره اندیشه دردآلود است. ظاهراً هنوز بسیاری از مردمان به این راز پی نبرده‌اند.

نخستین گام به سوی شفا، توجه به نخستین واژه عنوان کتاب است: قانون شفا. قانون یعنی اصلی که مؤثر واقع می‌شود. واژه «قانون» نمایانگر نوعی «نظم» و ترتیب

امور است. همه با نیوتون<sup>۱</sup> موافقیم که قوانینی طبیعی بر جهان مادی حکمفرماست. این را نیز باید دانست که در قیاس با قوانین طبیعی، قوانینی ذهنی و معنوی وجود دارند، که قانون برتر خوانده می‌شوند. قوانین برتر چنان قدرتمندند که می‌توانند قوانین طبیعی را چندین برابر یا خشی یا معکوس گردانند. وقتی این قوانین برتر به کار می‌افتند معمولاً ثمراتی پدید می‌آورند که در ساحت مادی معجزه‌آسا می‌نمایند. آنگاه «غیرممکن» به ممکن و «لا علاج» به علاج پذیر بدل می‌شود. از این رو، بیماران فقط نیاز دارند که آن «نظم» را در اندیشه‌ها و عواطف و جسم و زندگیشان برقرار سازند. سلامت یعنی احساس تمامیت و قدرت در همه زمینه‌های وجود: جان و روح و جسم و سایر امور زندگی. سلامت یعنی امور مالی سالم، روابط سالم با دیگران، و فهم و ادراک سالم معنوی. وقتی شفا در این سه زمینه به درستی به کار برده شود، شفای جسمانی هم از پی آن می‌آید. از این رو، کسی که این قوانین را به کار می‌برد، هماناً به طب پیشگیری سرگرم است.

کاترین پاندر

1. Isaac Newton





## فصل اول

### حقیقت تکان‌دهنده

#### درباره شفا

حقیقت تکان‌دهنده درباره شفا این است که در درون خودتان صاحب شفا‌دهنده‌یی هستید. حتی اگر آگاه نباشید، شفا‌دهنده درونتان همواره به طرزی خاموش سرگرم کار است: در حال تعمیر یاخته‌ها و دفع مواد زاید و خوراکی رساندن به نسوج و شفای زخمها.

گاه این شفا‌دهنده، خود را به شیوه‌یی چشمگیر نمایان می‌سازد. زمانی که شخصی بیماری مهلکی دارد و امیدی به نجات یا ادامه زندگی او نیست. ناگهان، بی‌هیچ توضیح و توجیهی، غده‌یی ناپدید می‌شود، زخمی التیام می‌یابد، یا قلبی بیمار به سلامت نخستین خود باز می‌گردد. این امرگواه آن است که تن انسان بی‌تردید قدرتمندترین و خودکفایت‌ترین دستگاهی است که برای بقای حیات بشری وجود دارد!

قدرت درونی شفا بخشیدن، قدرت عجیبی نیست. بخش طبیعی جهان درونتان است، و در تمام بیست و چهار ساعت شبانه روز سرگرم پیچیده‌ترین کنشهای جستان است. این دانشمند بی‌همتا - بی‌هیچ تلاش - در هر یک از یاخته‌هایتان فعل و انفعالهایی را به انجام می‌رساند که بزرگترین شیمی‌دان جهان حتی قادر به تقلید از آن نیست. میزان قابل توجهی از کار شفا از طریق

کنشهای خودکار ذهن نیمه هشیارتان صورت می‌گیرد. اگرچه می‌توانید به طرز قابل توجهی بر میزان کار و کارآیی این شفا دهنده درونی بیفزایید، تا در مورد نیاز بتوانید از طریق اقتدار اندیشه سنجیده و آگاهانه خودتان، از آن سود جوید. این واقعیت که در درونتان صاحب شفا دهنده‌ی هستید که می‌توانید به طور سنجیده و آگاهانه آن را فعال سازید، به این معنا نیست که نباید از شیوه‌های معمول مدد جوید. بلکه به این معناست که آرمانهای این کتاب در کنار سایر شیوه‌های معمول می‌تواند بر شتاب شفای شما بیفزاید. پاراسلسوس<sup>۱</sup>، پزشک آلمانی سده شانزدهم گفت: «قدرت شفابخش دارو، نه در مواد آن، که در روح مصرف‌کننده آن است.» بادا این کتاب آن روحیه درست را در شما ایجاد کند.

### علت بیماری

چرا دارای شفا دهنده‌ی درونی هستید و هرگاه بخواهید می‌توانید از آن سود جوید؟ زیرا تن صاحب خردی برتر است که میل به سلامت دارد نه بیماری.

تخمین زده شده که این نیروی حیات در آدمی، دست کم ده بار قدرتمندتر از هرگونه درمان است. اگرچه درمانهای متفاوت نیز می‌توانند به افزایش این نیرو کمک کنند.

اما اگر تن آدمی صاحب چنین قدرتهای احیا کننده حیرت‌انگیزی است اصلاً چرا بیمار می‌شود؟

حقیقت تکان‌دهنده این است که بیماری حالتی است که شخص بر خود

تحمیل می‌کند! علت بیماری، اندیشه‌ها و عقاید و باورهای نادرستی است که بر جسم و در جسم حرکت می‌کند و نیروی زندگی را بند می‌آورد. چند دهه پیش دکتر آلکسیس کارل<sup>۱</sup>، پزشک و دانشمند مشهور گفت: «وقتی احساسهایی چون رشک و حسد و نفرت و انزجار و ترس و وحشت، دائمی و تبدیل به عادت شوند می‌توانند دگرگونی‌هایی ارگانیک و بیماری‌هایی جدی بیافرینند.» در سالهای اخیر، همکاران هم حرفه او نیز به همین عقیده رسیده‌اند. وقتی باورها و عواطف منفی را دگرگون می‌سازید، در واقع به دگرگونی جسمی سرگرمید که آنها را در یاخته‌های خود ما وا داده است.

### شعور هر یاخته

حقیقت تکان‌دهنده این است که برخلاف اعتقاد بیشتر ما، ذهن فقط در مغز نیست. ذهن یا شعور در هر یاخته تن موجود است.

آرمانهای مشابه گرد هم می‌آیند و «مراکز اندیشه» را تشکیل می‌دهند. این مراکز در بخشهای گوناگون جسم ما می‌گزینند و مطابق با طبیعت مثبت یا منفی خود، بر جسم تأثیر می‌گذارند. هر یاخته در اندیشه احاطه شده است. همان‌گونه که ادیسون کشف کرد: «هر یاخته می‌اندیشد.» دانشمندان با عبارتهایی فنی‌تر و عالمانه‌تر می‌گویند که هر یاخته از زندگی و نور و شعور و جوهری سرشار است که ساختاری اتمی را تشکیل می‌دهد.

چارلز فیلمور<sup>۲</sup>، رئیس یک بنگاه معاملات ملکی در شهر کانزاس، در آغاز این قرن، اقتدار پویای اندیشه را بر جسم کشف کرد؛ و از این اقتدار برای

1. Man the Unknown, by Alexis Carrel, Harper & Bros. N. Y. 1935.

2. Atom Smashing Power of Mind, by Charles Fillmore, Published by Unity Books, Unity Village, Mo, 1949.

شفای سل استخوان لگن خاصره دردناکش که از کودکی گرفتار آن بود سود جست. در کتابش علاوه بر توضیح اقتدار اندیشه بر جسم، توضیح می‌دهد که چگونه حالتهای ذهنی که در آگاهی آدمی استقرار یافته باشند، ویتامینها و یاخته‌ها و عصبها و عضلات و حتی گوشت تن را به سوی خود می‌کشانند. او اعتقاد داشت که انسان می‌تواند ذهناً هر دارویی را که برای بازسازی جمش نیاز داشته باشد تولید کند؛ و می‌تواند با نوسازی اندیشه‌اش یکایک یاخته‌های جمش را از نو بسازد. نوسازی ذهن موجب تحول تن می‌شود، زیرا جسم انسان نمایانگر اندیشه‌های اوست.

### جسم، جامد نیست

اگر جسم انبوهی از گوشت و استخوان بود، این اعتقاد که ذهن دارای چنین اقتداری بر جسم باشد دشوار می‌بود. اما هیچ چیز جامدی در تن وجود ندارد، زیرا نزدیک ۸۰ درصد آن آب است. اگرچه اغلب استخوان را به صورت جسمی متراکم و جامد در نظر می‌گیریم، در واقع از جوهر یا ماده‌ی مایع و نرم سرشار است و پُر منفذ و انعطاف‌پذیر می‌باشد. دلیل این امر آن است که مویرگها می‌توانند در آن نفوذ کنند، زیرا گلبولهای خون در استخوانها تشکیل می‌شوند. اگر آنچه در جسم جامد می‌نمایید به راستی جامد می‌بود، بدنتان به کوچکی یک نقطه می‌شد!

به علت محتوای مایع جسم، اندیشه‌ها به آسانی در آن و از طریق آن حرکت می‌کنند تا دیگر بار به آن شکل بخشند: یعنی بر طبق طبیعت اندیشه‌هایتان می‌توانید جسمتان را از نو بسازید یا تکه پاره‌اش کنید. پس، محکمترین جسمی که در تن دارید اندیشه شماست. بدنتان در قیاس با اندیشه‌هایتان بسیار نرم و ملایم و انعطاف‌پذیر است.

### چرا منفی‌اندیشان نیز می‌توانند از سلامت برخوردار باشند؟

اگر تن آدمی به شدت تحت تأثیر اندیشه‌های انسان قرار می‌گیرد، چرا بعضی از منفی‌اندیشان چنین سالم می‌نمایند؟

دلیل این امر آن است که تن انسان در ثبت اندیشه‌های پلید، بسیار کندتر از ثبت اندیشه‌های نیکوست. زیرا رسالت راستین جسم، آفرینش زندگی و تندرستی است. در واقع، یک اندیشه سالم که پیوسته عیان و بیان شود می‌تواند هزار اندیشه ناسالم را خنثی کند. زیرا خرد متعالی جسم، معطوف به سلامت است، نه معطوف به بیماری. جسم می‌کوشد - و اغلب نیز موفق می‌شود - که اندیشه‌های منفی انسان را تا مدتها به دور افکند. اندیشه‌های نادرست مدام و پیوسته‌یی که به صورت عادت درآمده‌اند، نفرت‌های ژرف و انزجارهای نهانی، و تعصب‌های خشک انسان سلامت او را به باد فنا می‌دهد. بی‌تردید کسانی که در این گونه عواطف منفی اصرار می‌ورزند - خواه از فشار و پریشانی آنها آگاه باشید و خواه نه - ذهن یا جسم یا اموری ناآرام و بی‌نظم دارند.

برای شفای جسم باید عواطف منفی دیرین را از سطح هشیار و ناهشیار ذهن پاک کرد. همان‌گونه که انسان این عواطف منفی را یک شبه به دست نیاورده است، یک شبه هم نمی‌تواند از شر آنها خلاص شود. و به هنگام پالایش این عواطف منفی باید صبور باشد.

### آفرینش شفا

مردم مدام این امر را به اثبات می‌رسانند که جسمشان از اندیشه‌هایشان - خواه مثبت و خواه منفی - متابعت می‌کند.

کارمندی که همه همکارانش سرماخورده بودند، به جای اینکه تسلیم ترس از سرما خوردگی بشود این عبارت تأکیدی را تکرار کرد که: «اکنون می‌گذارم که خرد لایتناهی از طریق من سلامت کامل را عیان کند.» کلام مؤکدانه‌اش نیز موجب شد که خرد لایتناهی جسمش بیدار و فعال شود و سالم بماند.

بازرگانی در یک سخنرانی شرکت کرده بود که در تالاری که تهویه مطبوع داشت برگزار می‌شد. خانمی کنارش نشسته بود که مدام از اینکه هوای تالار زیادی خنک است و او گلو درد خواهد گرفت گله و شکایت می‌کرد. چون زن این آرمان را به خرد جسمش خوراند و قبولاند، هنوز یک ساعت نگذشته بود که گلویش درد گرفت.

اگرچه بازرگان در گذشته در اوضاع و شرایطی مشابه دچار همین نوع عوارض می‌شد، چون اخیراً آموخته بود که می‌تواند از طریق اندیشه‌هایش شفا بیافریند آرام در دلش تکرار کرد: «من از خرد لایتناهی سرشارم. یکایک اعضای بدنم از خرد لایتناهی سرشار است. من سالم و کامل و هماهنگ هستم.» و سالم ماند.

جوهر مایعی که جستان را تشکیل می‌دهد از شعور و اقتداری سرشار است که به اندیشه‌هایتان خوراک می‌رساند. وقتی اندیشه‌هایی متعالی را در سر می‌پرورانید، گاه از سرعت شفای جسمانی یا سلامت تابناک خود به حیرت می‌افتید.

آموزگاری در انگلستان کتاب چشم دل بگشا<sup>۱</sup> را خواند و از آن کتاب آموخت که جسم از جوهری تابناک ساخته و تشکیل شده است. این آرمان او را مجذوب ساخت. مدتها بود که از ناخنهای شکسته و ترک خورده‌اش که حاصل کار روزانه‌اش، یعنی نوشتن با گچ روی تخته سیاه مدرسه بود رنج می‌کشید و هیچ علاجی برای آن نیافته بود. وقتی بر این آرمان مراقبه کرد که

۱. این کتاب توسط همین مترجم به فارسی برگردانده شده است. - م.

ناخنهایش جوهری تابناک است، بی‌درنگ بهبود یافتند و دیگر بار به حال طبیعی و سالم خود بازگشتند.

جسمتان را کم ارزش نپندارید. از بدنتان گله و شکایت نکنید. بعضی از مردم از روی جهل می‌گویند که جسم پلید یا بی‌اهمیت است. یا می‌گویند که تن سایه یا مسکن و مأوای انسان راستینی است که در آن خانه دارد. خردمندانه‌تر است که همچون پولس رسول جسمتان را معبدی بدانید که خداوند خیی و زنده در آن خانه دارد. در باب ششم رسالهٔ پولس رسول به قرنتیان می‌خوانیم: «نمی‌دانید که بدن شما هیكل روح القدس است که در شماست، و آن را از خدا یافته‌اید؟»

### خدایمی خواهد که شفا یابید

شاید شما هم شنیده باشید که بعضی از مردم با قیافه‌یی حق به جانب می‌گویند: «به گمانم خدا می‌خواهد که بیمار باشم، پس باید این درد را تحمل کنم.» این افراد چگونه خدایی را می‌پرستند؟ خدایی را که به سیمای تصورات محدود خودشان درآمده است!

اگر این افراد به راستی اعتقاد داشتند که خواست خدا برای آنها بیماری است، هیچگاه نزد پزشک نمی‌رفتند یا برای شفای خود به هیچ کار سازنده‌یی دست نمی‌زدند.

اگر خدا بیماری را برکت و موهبتی می‌داند، چرا باید در کتاب مقدس شاهد این همه معجزات شفا بخش باشیم؟

خدا برای پالایش شما رنج را نمی‌فرستد. لازم نیست در اینجا در جهنم زندگی کنید تا بعداً بتوانید مقیم فردوس بشوید. بهشت یعنی هماهنگی و صلح و آرامش و آشتی با خودتان و هموعانتان و آفریدگارتان. هرگاه در این

هماهنگی و آرامش باشید، ذهناً در بهشت به سر می‌برید و جسماً نیز هم اکنون و همین جا تندرستی کامل را متجلی می‌سازید. بسیاری از مردم به علت آرمان کاذب و تصور نادرستی که از خدا دارند، می‌پندارند خدا نیرویی در دور دستهاست، و منتظر اینکه کار نابجایی از آنها سرزند، تا به صورت نزول بیماری آنها را مجازات کند.

این افراد باورهای منفی انحراف یافته‌ی درباره آفریدگارشان دارند که سلسله‌یی از واکنشها و اندیشه‌های منفی درباره خودشات و جهان پیرامونشان ایجاد می‌کند. این گرایشها به سیمای حق به جانب بودن و مقدس‌نمایی و ملامت و انزجار از هرکس که با اعتقاداتشان هم‌رنگ نباشد بروز می‌کند. این گرایشهای منفی علت آن است که چرا این همه «انسانهای نیکو» از بیماری رنج می‌کشند و به جای اینکه نحوه اندیشیدن خود را زیر سؤال قرار دهند، خدا را مسؤول بیماری خود می‌دانند. علت بیماری این افراد حق به جانب و رنجهای آنها این است که در هموعانشان عیوب بی‌شمار می‌بینند. آلفرد آدلر<sup>۱</sup>، روانشناس اتریشی، عیب‌جویی آنها را نوعی مقدس‌نمایی یا پرهیزکاری ناسالم و روان‌نژند می‌خواند، نه ناشی از ایمانی سالم. پرهیزکاری راستین یعنی ایمان به نیکی خدا، و بازگشت به آن نیکی. چون خدا پدری مهربان است که فقط نیکی متعالی را برایتان اراده می‌کند. نگرستن به خدا یعنی بازگشت به زندگی و تندرستی و سرزندگی. خدا بخشاینده سلامت است، و آنچه برایتان سلامت نیارورد نمی‌تواند خواست خدا باشد.

هرگونه بیماری در جسم، نشانه نوعی ناپاکی در ذهن است. هرگز به علت پاکی و خوبیهایتان بیمار نمی‌شوید. بیماری نمایانگر بقراری و ناآرامی ذهن است.

1. Alfred Adler



### باورهای ابلهانه درباره بیماری

مردمان مدتهایی مدید بیماری را به هر علت به جز اندیشه‌ها و احساسهای نادرست خودشان نسبت داده‌اند.

در سال ۱۷۲۰ میلادی طاعون سیاه اروپا فراگرفت. روحانیون اسپانیا آن را حاصل شرکت در اپرا دانستند. اسقفهای انگلستان آن را ثمره حضور در تئاتر تشخیص دادند. سایر روحانیون اظهار داشتند که طاعون ناشی از پوشیدن کفشهای نوک تیزباب روزی است که مردم به پا می‌کنند و خشم خدا را برمی‌انگیزند. عده‌ی نیز بر آن بودند که طاعون ناشی از فساد موجود در سیاست است.

شاید بگویید: «چه مضحک!» اما در این عصر روشنی نیز گناه باورهای را در سر می‌پرورانیم که برای سلامتمان همان قدر ابلهانه و مضحک و حتی مضر است.

معمولاً میان معتقدات و سلامت انسان، رابطه‌ی مستقیم وجود دارد. اعتقادات انسان می‌تواند موجب تندرستی و نیرو یا بیماری و سستی او شود. مثلاً اگر معتقد باشید که کرم خاکی یا موجودی ناچیز هستید، دشوار می‌توانید باور کنید که تندرستی تابناک میراث معنوی و حق مسلم شماست. اعتقاد داشتن به شیطان اغلب موجب بیماری افراد می‌شود.

تجدید حیات لازم است. اما تجدید حیات یعنی بازگشت به لطف خدا و زندگی و ادامه هستی و نیکویی، اگرچه به سیمایی دیگر. ریشه‌ و اژه‌های «سلام» و «سلامت» و «تسلیم» یکی است و به معنای آرامش و تندرستی و رضامندی و رهایی است. سلامت پایدار ناشی از رها ساختن ذهن از اعتقاد به جهل و گناه است، نه افزودن این گونه اعتقادات به آن. درست اندیشیدن بزرگترین شکل رستگاری است و به تندرستی منجر می‌شود.

افلاطون به طیبیان یونانی هم عصرش گفت که به علت بی‌خبری از نیازهای روح و روان، از شفای بیماران عاجزند. اگر افلاطون امروز نیز زنده بود، احتمالاً به افرادی که به جای الهام و امید بخشیدن به پیروانشان می‌کوشند آنها را بهراسانند، دیگر بار همین را می‌گفت. همانا ملکوت و فردوس، حال و مقامی ذهنی ست که هم اکنون و همین جا آغاز می‌شود: از بهشتی که در ذهن شماست! وقتی خود را از اندیشه منفی می‌رهانید، نه تنها روح و روان خود را از بیماری می‌رهانید، بلکه جستان را که مأوای آن روح و روان است نیز از بیماری می‌رهانید.

### تفاوت میان درمان و شفا

اگرچه فقط ۲ درصد از وجود انسان جسم و ۹۸ درصد از وجودش ذهن و جان است، شخص عادی ۹۸ درصد از وقتش را صرف اندیشیدن به این ۲ درصد می‌کند که جسم اوست! به همین دلیل اغلب از بیماری رنج می‌کشد. زیرا می‌خواهد از برون به درون برسد، حال آنکه می‌باید از درون به بیرون می‌رسد.

افلاطون به طیبیان یونانی گفت: «جزء هیچ‌گاه نمی‌تواند سالم باشد، مگر اینکه کل سالم باشد.» افلاطون دریافت که تفاوت میان «شفا» و «درمان» این است که «شفا» به کامل گردانیدن کل وجود آدمی: جان و روح و جسم اطلاق می‌شود. حال آنکه «درمان» به معنای حذف یا التیام آنی بیماری است. اغلب شخص با جستجوی درمان پزشکی معالجه می‌شود. اما مادامی که الگوهای اندیشه‌های منفی خود را که مسبب اصلی درد است رها نکند شفا نمی‌یابد؛ و چه بسا درد در آن ناحیه یا در اندامی دیگر بارها و بارها باز گردد. روانشناسان دریافته‌اند که بیشتر امراض را خودمان به خویشتن تحمیل

می‌کنیم. وقتی ذهن از احساس گناه رها نشود، جسم بیمار می‌شود. بیماری جسمانی در واقع، کوشش جسم برای بیرون افکندن احساسهای نادرست است. دلیل احساس بیماری این است که احساسهای بیمارگونه می‌کوشند از جسم خارج شوند. از این رو، صرف وقت و کوشش برای عوض کردن الگوها و انگاره‌های فکری و رهایی از احساس گناه واقعاً ارزشمند است. زیرا در این صورت شفایی کامل می‌یابید، نه درمانی موقت.

تا ۳۰۰ سال پس از عیسی مسیح، کار شفا بخشیدن توسط پیروانش ادامه داشت. اما هرچه کلیسا توانگرتر و دنیایی‌تر شد، کار شفا بخشیدن کندتر و آهسته‌تر شد. توانایی شفا بخشیدن نشانه قدرت معنوی شده بود، و بعضی از کسانی که در کلیسا مقام بالایی نداشتند بهتر از صاحب منصبان کلیسا شفا می‌بخشیدند. این امر میان مقامات کلیسا موجب برانگیختن حسد شد. در نتیجه، نخست میان مقامات بالا و سپس میان همه کارکنان کلیسا، کار شفا بخشیدن ممنوع اعلام شد. ممنوعیت شفای معنوی موجب محبوبیت درمان از طریق طبابت شد. زیرا به ایمان مردم نیاز نداشت. آنگاه میان کلیسا و حرفه پزشکی خصومت در گرفت. در سال ۵۳۹ میلادی امپراطور ژوستینین به عنوان عدم تأیید کلیسا، مدرسه پزشکی آتن و اسکندریه را بست. عدم تأیید طبیبان از جانب کلیسا برای سده‌های بسیار ادامه داشت، اگرچه در صومعه‌ها از کتابهای خطی پزشکی نسخه برداری می‌شد. در سال ۱۲۱۵ پاپ معصوم سوم، جراحی و جراحان را به باد ملامت گرفت. در سال ۱۴۲۸ تشریح، توهین به مقدسات اعلام شد و مطالعه آناتومی مورد تقبیح قرار گرفت.

پس چه جای تعجب اگر بسیاری از مردم نمی‌دانند که درباره شفا باید چه اعتقادی داشته باشند.

اقتدار ذهن بر جسم، مسأله تازه‌یی نیست. اگر علوم بابل باستان به صورت بکر و دست نخورده به ما رسیده بود قطعاً ما امروز صاحب تمدن پیشرفته‌تری می‌بودیم. بابلیها نه تنها سنگهای معدنی عجیب (احتمالاً رادیوم) را برای

درمان سرطان به کار می‌بردند، متخصص کاربرد فنون روان‌تنی و تکنیکهای گوناگون ذهنی نیز بودند. حتی آنچه را که امروز به نام «پزشکی جامع» یا کل نگر شناخته شده - و شیوه‌ی است که شفای همه جنبه‌های وجود آدمی را در نظر می‌گیرد - به کار می‌بستند.

می‌گویند حضرت ابراهیم که در شهر اور پایتخت بابلها بزرگ شده بود، فنون روان‌تنی را از آنها آموخت و نزد عبرانیان آورد. به هرحال عبرانیان بیماری را حاصل گناه و خطا می‌دانستند.

همچنین انتقاد از خویشتن و انتقاد از دیگران بزرگترین عامل بیماری است.

همان‌گونه که پزشکان این عصر به بقراط به عنوان پدر علم طب ارج می‌نهند، قدما هرمیس جاودان را بینانگزار شفا می‌دانستند. تعالیم مرموز هرمسی از طریق شاگردان وی بجا ماند. آن تعالیم حقایقی عظیم را در برمی‌گرفت که امروزه بعضی از آنها به عنوان علم روان‌تنی کشف می‌شود. مثلاً آنها اعتقاد داشتند که یکی از علل عمده بیماری، گرایشهای ناسالم و ناهنجار ذهنی مانند افسردگی و عواطف نادرست و نفرت و انزجار و ملامت خویشتن، و انتقاد از دیگران و حسد و حس تملک است. همچنین معتقد بودند که این گرایشها و اندیشه‌های ناسالم، سبب بروز زخم معده و تومورها و سرطان و تب و سل و فلج شدن و انواع و اقسام بیماریهای اعصاب می‌شود. وانگهی، قدما میکرب را زاییده اندیشه‌ها و اعمال پلید انسان می‌انگاشتند و می‌گفتند: میکرب، معلول است، نه علت.

پس از روزگار باستان، تاسده‌هایی بسیار، مردمان چیزی از میکرب نمی‌دانستند. سرانجام در قرون وسطی، نجیب‌زاده‌ی ایتالیایی به نام هابرونیموس فراکاستوریوس<sup>۱</sup>، دیگر بار نظریه میکرب را مطرح کرد که هیچ

1. Hieronymus Fracastorius

کس آن را باور نکرد. نجیب‌زاده چنان برای نظریه‌اش مورد تمسخر قرار گرفت که عاقبت یکسر آن را کنار گذاشت. چند قرن گذشت تا دو مرد - لیوونوهوک<sup>۱</sup> و پاستور دیگر بار نظریه‌اش را مورد تأیید قرار دادند. چارلز فیلمور در کتابش، دیدگاه یک متخصص مابعدالطبیعه امروزی درباره میکربها را ارائه می‌دهد که با نظریه کهن هرمسی درباره میکرب مطابقت دارد:

پزشک میکربهای بیماری‌زا را بخش تکمیلی جهان طبیعی می‌پندارد. متخصص مابعدالطبیعه بیماری را ثمره خشم و انتقامجویی و حسد و ترس و اندیشه ناپاک و بسیاری دیگر از فعالیت‌های ذهن می‌داند. میکربهای بیماری‌زا که آفریده تعقل انسان است، آنقدر شعور دارد که هرگاه فرا خوانندش ظاهر شود. هرگونه دگرگونی در ذهن، سبب دگرگونی در نهاد میکرب می‌شود. عشق و محبت و شهامت و آرامش و استقامت و نیکخواهی، منش نیکو و سلامت می‌آفریند.

پزشکان می‌گویند که ۷۵ درصد از ما فقط ۲۵ درصد از قدرتهای جسمانی خویش را به کار می‌بریم و تنها نیمی از وجودمان زنده است. در قیاس با آنچه می‌شد باشیم آدم کوتوله‌ایم، حال آنکه می‌توانستیم غولی باشیم و از سلامتی تابناک بهره‌جوییم.

نیروی پویایی که می‌توانید از طریق استفاده درست از اندیشه آگاهانه‌تان تولید کنید بسیار عظیم است. چون اندیشه‌هایتان مدام جسمتان را دگرگون می‌سازند، اندیشه‌های آگاهانه‌تان می‌توانند به طرز سنجیده جسمتان را از حالت بیماری به تندرستی متحول سازند.

1. Leeuwenhoek

در هر ذهن رگ خوابی هست که می‌تواند بی‌درنگ به آرمان شفا پاسخ مثبت دهد. هرگاه این رگ خواب پیدا نشود، شخص به بیماری خود ادامه می‌دهد.

این کتاب را به دقت بخوانید. آرمانهایی که شما را به هیجان و وجد و سرور می‌آورد برگزینید و بارها به کار بندید. از طریق این آرمانها می‌توانید رگ خواب شفای خود را بیابید و به دست بگیرید. آنگاه منظور این آیه را در خواهید یافت که: «نور تو مثل فجر طالع خواهد شد و صحت تو به زودی خواهد روید.»

## فصل دوم

### قانون شفابخش «نه»

پزشکی به کم‌دین مشهوری گفت: «بیماری تو در ذهنت خانه دارد.» کم‌دین بی‌درنگ پاسخ داد: «عجب جایی برای خودش خانه پیدا کرده!» شاید چنین به نظر برسد که جسم و اوضاع و شرایط شما اندیشه‌هایتان را در کف اختیار دارند، حال آنکه کاملاً بعکس است. اندیشه‌هایتان جسم و اوضاع و شرایط شما را کنترل می‌کنند.

آن چنان که آدمی در دل خود فکر می‌کند، جسمش همان‌گونه است. در مجله‌ی پزشکی گزارش واقعه‌ی را خواندم که اقتدار اندیشه بر جسم را نشان می‌دهد:

دو بیمار به پزشکی مراجعه کرده بودند. قرار شد که پزشک تشخیص خود را در دو نامه جداگانه برای آنها بفرستد. پزشک به یکی از آنها نوشت که حالش کاملاً خوب است و هیچ بیماری خاصی ندارد. به دیگری نوشت که وضع قلبش اصلاً خوب نیست و برای افزایش طول عمر خود باید فوراً به کوهستان برود، اگرچه این امر هم کمک چندان‌ی به او نخواهد کرد.

نامه‌ها به نشانی اشتباه فرستاده شد. مرد سالم جوان این نامه را دریافت کرد که به سلامت امید می‌نویسد. بی‌درنگ از کارش دست کشید و به کوهستان رفت و پس از چندی مرد. مرد بیمار نامه دیگر را دریافت کرد که حالش خوب

است و هیچ بیماری خاصی ندارد و پس از چندی صاحب سلامتی تابناک شد. همان‌گونه که پیش از این گفتم، حقیقت تکان‌دهنده درباره بیماری این است که خودتان آن را به خود تحمیل می‌کنید! از طریق ترسها و نترتها و انزجارها و باورها و اعتقادی که به شرّ و پلیدی دارید، بیماری را به خود تحمیل می‌کنید. کتب مقدس هندو می‌گویند: «اگر آدمی با اندیشه بی‌پلید سخن بگوید یا عمل کند، درد به دنبالش خواهد آمد.»

مثلاً هرگونه اندیشه ترس‌زا هورمون‌هایی در جریان خون ایجاد می‌کند که می‌توانند مراکز حیاتی عصبی را فلج کنند. همانا ترس شدید گلبولهای خون را به جوش می‌آورد و می‌سوزاند. همچنین آزمایشها نشان داده‌اند که دروغ‌گویی، جسم را به کاری جدّی و سنگین وا می‌دارد. متابولیسم و ضربان نبض و فشارخون و سرعت تنفس، ناگهان شتاب می‌گیرند و وارد فعالیتی غیرعادی می‌شوند و نگاه نیز حالتی حيله‌گرانه می‌یابد. اندیشه نادرست و کاذب، به این شیوه بر جسم اثر می‌گذارد!

هر اندام جسم که ظاهری منفی دارد، ساخته و پرداخته شخصی است که احساسی ناخوشایند نسبت به آن عضو داشته است. از هرچه بترسید، آن را دو چندان می‌کنید. با اندیشه‌های منفی خود، به اندامهای بیمارستان خوراکی می‌رسانید و آنها را بیمار نگاه می‌دارید. وقتی احساس ناخوشایند برطرف شود، اندامی که ظاهری بیمار دارد از کمبود توجه منفی - که طریقه تغذیه اوست - گرسنه می‌ماند. ظاهر بیماری بالاچار محو می‌شود زیرا دیگر چیزی نیست تا به آن غذا برساند و آن را زنده نگاه دارد.

در قیاس باغ عدن، راز تندرستی یا عدم آن را در می‌یابیم: در ازل خدا انسان را کامل آفرید و انسان را بر همه موجودات و نعمتهای زمین - از جمله سلامت - مسلط ساخت. اما آدمی قدر میراث خود را ندانست. و سنجیده از درخت «آگاهی از خیر و شرّ» خورد و به شرّ اندیشید و در نتیجه جسمش را تحت تأثیر عکس‌العمل آن اندیشه قرار داد.



اما می توان تندرستی آدمی را به او بازگرداند. زیرا در باغ عدن، درخت دومی نیز وجود داشت به نام : درخت زندگی. اما با خوردن میوه درخت نخست، و در نتیجه آگاهانه اندیشه به پلیدی را برگزیدن، ممنوع شده که انسان از میوه درخت زندگی بخورد. از طریق آن عمل نمادین، آدمی خود را در معرض پلیدی و اوضاع و شرایط ملازم آن، از جمله بیماریها قرار داد. آن قیاس در روزگار امروز نیز مصداق دارد. وقتی به نیکی می نگرید اقتدار می یابد. امام اگر به پلیدی نگاه کنید، از تاریکی ذهتان فلج می شوید. پلیدی ذاتاً صاحب حیات و جوهر و شعور نیست. ساخته و پرداخته باورهای محدود انسان است. پلیدی نوعی تاریکی است که در حضور نور و اشراق می گریزد.

آن نور و اشراق (روشن بینی) زمانی پیش می آید که به خاطر آورید که هیچ اوضاع و شرایط نامساعدی - هر اندازه نیز طولانی بنماید - ابدی نیست. تجربه ناخوشایند در واقع به این معناست که پلیدی به سطح آمده تا برای ابد رها و ناپدید شود. پلیدی می خواهد از نفی خود رها و به نیکی بدل شود. از این رو، همواره به پیش می رود! آنگاه اوضاع و شرایطی تازه تولید و دورانی شادمانه تر آغاز می شود.

این همه اقتدار که پلیدی صاحب آن می نماید، تماماً توسط انسان به آن عطا شده، و تماماً توسط انسان می تواند از آن باز پس گرفته شود. آدمی این توان را دارد که هرچه آرمان پلید را - که ضد تمامیت و هماهنگی و در جهت بیم - آری است - بزدايد و به نیکی بدل کند.

### نخستین قانون شفا

نفی و انکار، نخستین قانون شفاست.

از طریق نفی و انکار، باورها و عواطف منفی را که این چنین سلامتتان را به باد فنا داده‌اند از ذهنتان پاک می‌کنید. نفی و انکار، نخستین گام به سوی زدودن باورهای خطای یک عمر از ذهن است. اعتقادات مخدوم و مخادم توست. وقتی باورهای نادرست را عوض می‌کنید، می‌بینید که اوضاع و شرایط دشوار و مشکلات جسمانی شما دگرگون می‌شوند. دانشمندان نتوانسته‌اند توضیحی یابند که جسم انسان در صورت دریافت تغذیه درست و مناسب و پالایش، اصلاً چرا باید بیمار شود یا بمیرد. نفی و انکار، ذهن و جسمتان را از اعتقاد به پلیدی و عوارض جسمانی ناخوشایند ملازم آن می‌پالاید.

نفی و انکار، شیوه‌ی برای «پاک» یا «حذف» یا «برطرف» کردن، و همچنین این نداست که آنچه بیماری می‌نماید حقیقت ندارد. از طریق قانون شفا بخش نفی و انکار، باورهای پلید را از ذهن و ظواهر پلید را از جسمتان پاک می‌کنید.

از طریق نفی و انکار، می‌توانید گامی جلوتر بروید و ندا در دهید که ناهماهنگی و بیماری و دردی که همچنان تا مدتی رخ می‌نماید نیز حقیقت ندارد. وقتی اقتدار این ظواهر منفی را نفی می‌کنید، بقا و تداوم را از چنگ آنها می‌ربایید و ظواهر منفی به علت بی‌توجهی شما محو می‌شوند.

از طریق نفی و انکار، وجود وضعیت نامطلوب را نفی نمی‌کنید. بی‌شک در مورد جستجوی درمان و علاج واقعه نیز تردید نمی‌ورزید. اما درون‌نگری و ژرف‌نگری را آغاز می‌کنید تا علت وضعیت نامطلوب را دریابید. زیرا ظاهر بیماری، آفریده طرز تفکر بیمارگونه شماست. فقط در این صورت می‌توانید حل مسأله را آغاز کنید. اندیشه‌های نادرست خودتان را که موجب وضعیت نامطلوب شدند نفی می‌کنید. آنگاه مفهوم این گفته قدیمی را در می‌یابید: «اگر بتوانی چیزی را از ذهنت بزادی، از جسمت نیز می‌توانی.»

### شیوه کاربرد اقتدار «نه»

چون نفی و انکار، حل و حذف و پاک و رها و آزاد می‌کند، قدرت شفابخش آن در واژه «نه» نهفته است.

هر اندیشه، عبارت یا دعایی که به شما کمک کند تا به طرز محکم بگویید: «نه»، این ظاهر منفی را به صورت امری ضروری یا پایدار در زندگیم نمی‌پذیرم. نفی و انکاری مؤثر است. بارها و بارها - مادامی که دیگران درباره ناخوشیها گفتگو می‌کردند - شخصی ذهناً گفته است: «نه! نه! نه!» و شفایی به وقوع پیوسته است.

وقتی زیر بار اندیشیدن به مشکلات نمی‌روید و در عوض ذهناً به آنها «نه» می‌گویید، می‌توانید خود را از انواع و اقسام مشکلات برهانید. از شخصی که یک بار مچ پایش پیچ خورده و به شدت دردناک و متورم شده بود شنیدم که از طریق «نه» گفتن به درد، یک شبه به طور کامل شفا یافت. در طول شب، هرگاه درد می‌خواست باز گردد، آن شخص می‌گفت: «نه»، نمی‌تواند حقیقت داشته باشد. حقیقت ندارد. این وضع را نمی‌پذیرم. چیز مهمی نیست و کوچکترین اقتداری ندارد. «کلامش نیز به وقوع پیوست.

متخصصان علوم خفیه، برای مدتهایی مدید قانون نفی و انکار را «بی‌اعتنایی الهی» خوانده‌اند. قدامت نفی و انکار را اقتدار ابدی واژه «نه» دانسته‌اند و خاطر نشان ساخته‌اند که اگر این «نه» را در برابر اوضاع و شرایط نامساعد بر زبان آورید، آن اوضاع و شرایط نمی‌توانند پایدار بمانند زیرا نفی و انکار، حل و حذف و رها و آزاد می‌کند. وقتی ندا در می‌دهید: «نه، نه، نه» در ذهن و جستان نیرویی را به جریان می‌دارید که آن حالات ثابت ذهنی را که موجب بیماری شده بودند درهم می‌پاشد. اگر نفی و انکار راستین - بیشتر و به موقع صورت می‌گرفت - تندرستی به طور طبیعی پیش می‌آمد. کنش اندامهای جسم به گونه‌ی ابست که هنگامی که آن حالات منفی ذهنی را که

موجب بیماری آنها شده بودند تصحیح و بر طرف می‌کنید، آنها نیز خود را بهبود می‌بخشند. موارد تورم و تومور و انواع و اقسام تبها دیده شده است که وقتی شخصی به آنها «نه» گفته ناپدید شده‌اند.

در برابر اوضاع و شرایطی که نمی‌خواهید پایدار بمانند، از اقتدار ابدی «نه» که در اختیار شماست بهره بجویید.

یک خانم منشی از اقتدار این‌گونه «نه گفتن» به اوضاع و شرایطی که نمی‌خواست پایدار بمانند باخبر بود. زمانی این قانون را آموخت که آستن و منتظر فرزندش بود. زن جوان آرزو داشت که تا آخرین لحظه پیش از زایمان به کارش ادامه بدهد و در ضمن دچار عوارض و کسالت‌های آبدنی هم نشود. در نتیجه، صبحها همین که دلش به هم می‌خورد به همکارش می‌گفت: «خیلی مضحک است. هیچ دلیلی برای اینکه حالم به هم بخورد وجود ندارد. حاملگی برای جسم زن فرایندی کاملاً طبیعی است. فردا در خانه می‌مانم تا اندیشه‌هایم را پاک و ذهنم را شفاف کنم. سن زیر بار این حال به هم خوردگی صبحگاهی نمی‌روم.»

روز بعد خانه ماند و تمام مدت روز، با استفاده از اقتدار نفی و انکار، همین که حال تهوع نزدیک می‌شد می‌گفت: «نه، نه، نه.» روز بعد، سرکار حاضر شد و تا چند هفته پیش از تولد کودکش نیز سرگرم کار بود. ثمره نفی و انکارش، یک آبدنی سالم و کودکی سالم شد.

بعضی افراد از نفی و انکار رو می‌گردانند و آن را کلام و رفتاری ناخوشایند می‌انگارند. مغرورانه می‌گویند: «قانون شفا بخش نفی و انکار را به کار نمی‌برم. به آن نیاز ندارم.» حال آنکه این‌گونه افراد بیش از دیگران به آن نیاز دارند!

همه به استفاده از قانون شفا بخش نفی و انکار نیازمندند زیرا همه باورهایی منفی دارند که باید از بین بروند.

قدما معتقد بودند که در ذهن آدمی هفت لایه نفی و انکار، میان او و

موهبتش می‌آید و این هفت لایه را می‌توان از طریق گرایش نفی و انکار مدام و پیوسته ذهنی شست و پالود.

از واژه «نفی و انکار» نترسید. نفی و انکار به معنای صرفنظر کردن از آسودگیها و موهبتهای زندگی نیست. به مفهوم فلاکت و بدبختی ناشی از دست شستن از نعمتهای ارزشمند و برکتهای گرانقدر نیز نمی‌باشد. نفی و انکار راستین یعنی رها کردن موهبت کهنتر به منظور جاگشودن برای موهبت عظیمتر. نفی و انکار، فرایندی ذهنی است که از طریق آن هرگونه ترس و دلشوره و اندوه و بیماری و گناه و رنج و الگوهای کهنه‌یی که روحتان را احاطه کرده و موهبتتان را از شما دور نگاه داشته است تسلیم می‌کنید. همه این گرایشهای منفی زاینده خیالتان بودند. از طریق نفی و انکار، ذهن هشیار و نیمه هشیارتان را از همه این گرایشها پاک می‌کنید.

وقتی ذهنتان را از باورهای منفی می‌پالایید، جوهر اندیشه‌هایتان را از آنها دور نگاه می‌دارید و قدرت اندیشه‌های منفی را می‌ریبید.

بعضی از افراد ندا در می‌دهند که قانون شفابخش تأکید (تکرار عبارتهای تأکیدی، کافی است. باید بگویم اگر نخست قانون نفی و انکار را به کار نبرید، قانون تأکیدی به کارتان نمی‌آید. مثل این است که مستخدمی پنجره را بگشاید، و تصور کند که خانه را تمیز کرده است.

پیش از تکرار عبارتهای تأکیدی تندرستی‌زا، نخست باید آن هیجانها و عواطف منفی که مسبب بیماری بوده‌اند را نابود کرد. بر پی‌ریزی عمارتی کهنه نمی‌توان خانه‌یی نو بنا کرد.

برای حل مشکلات، نخست باید به خانه تکانی ذهنی و عاطفی پرداخت. قوانین نفی و انکار، عفو و بخشایش و رهایی، گامهایی مؤثر به سوی شفا هستند. اگرچه این قوانین باید به طور مدام و پیوسته مورد استفاده قرار گیرند. ماهها بود که خانمی خانه‌اش را برای اجاره گذاشته بود و مستأجر پیدا نمی‌کرد. برای مخارج دانشکده فرزندانش به این درآمد نیاز داشت. صدها

عبارت تأکیدی ساخته و به تکرار آنها نشته بود. اما تا زمانی که از اقتدار قانون «نه» با خبر نشده بود، هیچ واقعه‌یی پیش نیامد. تکرار عبارتهای تأکیدی به تنهایی نمی‌تواند ترس و اضطراب را از ذهن پاک کند. از آن به بعد، هرگاه مسأله خانه به اجاره نرفته‌اش به ذهنش می‌آمد، بی‌درنگ به خود می‌گفت: «نه، نه، نه! از هیچ چیز نمی‌ترسم. مستأجران عالی و کامل اکنون پدیدار می‌شوند و این خانه را اجاره می‌کنند.» اگرچه ماهها تکرار عبارتهای تأکیدی به تنهایی سودی نبخشیده بود، همین که سه روز از به‌کار بردن قانون نفی و انکار گذشت خانه به اجاره رفت!

مادری نگران برایم نوشت: «نمی‌دانم چه پیش آمده! ماههاست که برای دخترم و خانواده‌اش عبارتهای تأکیدی را می‌نویسم و تکرار می‌کنم، اما اوضاعش خرابتر شده است. دخترم ناراحتی اعصاب دارد و مداوای پزشکش نیز ظاهراً اثر نمی‌کند. همسرش نیز نزدیک است کارش را از دست بدهد. همه بچه‌هایش مریض شده‌اند. اخیراً خانه‌اش هم آتش گرفته. زندگی با آشفستگی مدام بی‌وقفه‌یی دست به‌گریبان است. پس چرا عبارتهای تأکیدی به داد این وضع نرسیده‌اند؟»

وقتی زن از اقتدار شفابخش نفی و انکار با خبر شد، به دلیل این امر پی برد. عبارتهای تأکیدی مؤکد می‌گردانند. تکرار عبارتهای تأکیدی در میان ناهماهنگی، یعنی مؤکد گردانیدن وضع موجود، یا پاسخ مثبت به باورهای کاذبی که موجب آن ناهماهنگی شده‌اند!

وقتی زن بی‌درنگ به آنچه مشکل می‌نمود گفت: «نه، نه، نه» همچون آبی که بر آتش بریزند، هرچه ترس و ناهماهنگی و آشفستگی از میان برخاست. دخترش تعادل عاطفی خود را باز یافت. همسر دخترش شغل بهتری پیدا کرد. سلامت نوه‌هایش رو به بهبود گذاشت. شرکت بیمه برای آتش‌سوزی منزل آنها غرامتی قابل توجه پرداخت. همین که یک شخص علاقه‌مند به مشکلات پیشین «نه» گفت، آرامش به سوی این خانواده بازگشت.

### مؤكد باشيد

نباید با اندیشه‌ها و کلام و دعاهایی آرام با وضعیتی دشوار روبرو شوید و انتظار ثمره‌یی رضایت‌بخش را داشته باشید.

باید به کاری قاطعانه‌تر و مؤکدانه‌تر دست بزنید. حکما و قدما می‌دانستند که با کاربرد گسترده نفی و انکار می‌توان به طور کامل بر اوضاع و شرایط دشوار فایق آمد و آنها را از هم پاشید. با استفاده از قانون نفی و انکار می‌توانید سخت‌ترین آزمون‌ها را در هم بشکنید، زیرا نفی و انکار از اقتداری پالاینده و رهاننده سرشار است.

هیچ چیز به این اندازه ذهن را پاک نمی‌کند که جسورانه به چهره پلیدی بنگرید و همه ادعاهایش را نفی و انکار کنید. بگویید: «نه، نه، نه! چنین نیست! این وضع وجود ندارد. تو اقتداری نداری. تو هیچ هستی. از برابرم برخیز!» اعتقاد نداشتن به پلیدی، نیش پلیدی را بیرون می‌کشد. وقتی نیش پلیدی را در آوردید، اقتدارش را نیز نابود می‌کنید.

بازرگانی پس از ده سال کار دشوار، دچار چند حمله قلبی پشت سر هم شد. وقتی پزشک به او گفت دیگر قادر به ادامه زندگی نیست، همسرش به من تلفن کرد. به آنها گفتم که مرگ را نپذیرند و از قانون نفی و انکار سودجویند.

شبی در حال درد شدید در بیمارستان، مرد چنین دعا کرد: «خدایا، به اندازه کافی درد کشیده‌ام. ادامه این وضع را نمی‌پذیرم. با کمک تو بهبود خواهم یافت.» و در دلش به درد گفت: «نه، نه، نه.»

آن شب، نقطه عطف زندگیش بود. بهبود یافت و به زندگی معمول خود بازگشت. به کار آسانتری پرداخت و همراه خانواده‌اش به شهر دیگری نقل مکان کرد. در آنجا موفق‌تر شد، و صاحب تندرستی و نیرویی که در زندگیش سابقه نداشت.

چند سال بعد، خویشاوندی پزشک پیشین این بازرگان را ملاقات کرد. پزشک از خویشاوند پرسید: «بالاخره بیمارم کی مرد؟» خویشاوند فریاد زد: «او نمرده! خدا نکند که بمیرد! از همیشه زنده‌تر و سالم‌تر است.»

این بازرگان به اثبات رساند که پلیدی مادامی می‌تواند در جهانتان دوام بیاورد که خودتان به نحوی با آن کنار بیایید.

در یکی از سخنرانیهای اخیرم درباره اقتدار شفابخش «نه»، بسیاری از حاضران درباره تجربه‌هایی سخن گفتند که همین که یک نفر به بیماری موجود شخصی «نه» گفته بود شاهد بهبود و سلامت او شده بودند.

مردی بازرگان از طریق اقتدار قانون نفی و انکار بر بیماری آسم خود که چهل سال دچار آن بود فایز آمد. تنها کاری که می‌کرد این بود که هرگاه دچار حمله آسم می‌شد می‌گفت: «نه، نه، نه.»

پرستاری نیز که اغلب از اقتدار شفابخش «نه» برای کمک به بیمارانش سود جسته است تأثیر این قانون را بر اعضای خانواده‌اش دیده است. یکی از برادرهایش به شدت در تضادفی آسیب دیده بود. نخست پزشک گفت که برادرش باید فوراً به اتاق عمل برده شود و تازه در آن صورت هم امیدی به زندگی نیست. پرستار در دلش مدام به گزارش پزشک می‌گفت: «نه، نه، نه.» پس از دعا برای طلب هدایت و احساس آرامش، خانواده‌اش را مطمئن ساخت که حال برادرش خوب خواهد شد. عکسهای ناشی از رادیولوژی پیش از عمل نشان داد که حق با پرستار بوده است. فوریت عمل از بین رفت و حال برادرش بدون جراحی خوب شد.

مهندسی بازنشته در یکی از سخنرانیهایم نزد خانمی موقر و آراسته نشسته بود. خانم در نیمه جلسه زیرگریه زد. آقای مهندس در دلش گفت: «نه، نه، نه، این حقیقت ندارد. خدا دچار غم و غصه نمی‌شود. پس غم و غصه برای هیچ یک از مخلوقهایش ضرورت ندارد.» ناگهان خانم چشمانش را پاک کرد. غم و اندوه نیز از چهره‌اش رخت بر بست. پس از سخنرانیم، همین که مهندس



خواست خودش را به خانم معرفی کند و بگوید که برای او دعا کرده است خانم گفت: «یقین دارم اتفاقی افتاد. ناگهان غم و اندوه از دلم رخت برپست.» فروشنده‌یی شنید که رقبای او برای آزار دادنش، از شهری دیگر به شهر او می‌آیند تا نتواند در کار جدیدش موفق شود. دوستی نیمه‌شب از برنامه رقبای او آگاه شد و به او تلفن کرد. قرار بود رقبا تا دو روز دیگر از راه برسند.

این دوست و فروشنده - هر دو - از اقتدارهایی بخش نفی و انکار با خبر بودند. توافق کردند که برضد این توطئه «نه» بگویند. پس مدام می‌گفتند: «چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. زیرا در این وضعیت قدرتی که بتواند آزار برساند یا آزار ببیند نیست.»

فعالیت ذهنی آنها ثمر بخشید. آزاری به آنها نرسید. آنان که قصد توطئه داشتند منصرف شدند و هیچ‌گاه به شهر او نیامدند.

خانمی خانه‌دار مدام درباره مشکلات مالی یکی از همسایه‌هایش می‌شنید. هر بار که سخنان را می‌شنید بی‌درنگ در دلش می‌گفت: «نه، نه، نه. این حرفها حقیقت ندارد. تماماً دروغ است. به صحت این گزارشها اعتقاد ندارم. هیچ کدام از آنها را باور نمی‌کنم.»

چندی نگذشت که همسایه‌ها گفتند: «واقعاً حیرت‌انگیز است. قابل فهم نیست. وضع این خانواده چنان به سرعت خوب شد که بیشتر به معجزه شباهت دارد.»

چند سال پیش، پرستاری برایم درباره گوینده رادیوی شهرش گفت که قرار بود از سرطان بمیرد. همسر این گوینده از اقتدار شفابخش نفی و انکار باخبر بود و جرأت کرد که به تشخیص پزشکان که واژه «علاج ناپذیر» را به کار برده بودند «نه» بگوید.

وقتی پزشکها کوشیدند به همسر دل‌داری و آمادگی روحی بدهند، به آنها گفت: «دیگر راجع به این مسأله با من صحبت نکنید. من که زیربار این تشخیص نمی‌روم. همسر هنوز صاحب بسی موهبت‌هاست که می‌تواند به جهان

ببخشد.»

وقتی دیگر نمی‌شد از نظر پزشکی کاری برای او کرد، با این تصور که به زودی خواهد مرد، او را از بیمارستان مرخص کردند و به خانه فرستادند. اما در عوض، او زندگی کرد. هر روز، و به طور منظم دعا و مراقبه می‌کرد. بی‌درنگ بهبودش آغاز شد. چند ماه گذشته بود که در سلامت کامل به کارش بازگشت.

پس از شفا، یکی از شخصیتهای مشهور تلویزیونی که اخیراً به علت سرطان تحت جراحی قرار گرفته بود، به این گوینده رادیو نامه نوشت و راز شفای او را پرسید. پاسخی که دریافت داشت چنین بود:

«قبل از هر چیز، حرف هیچ‌کس را درباره وضع خودت نپذیر، مگر اینکه بگویند به زودی بهبود خواهی یافت. اگر کوشیدند حرف دیگری به تو بزنند، به حرفشان گوش نکن و هیچ حرفی را باور نکن. آنگاه از خدا بپرس که می‌خواهد در زندگی‌ت کدام کار سودمند را به انجام برسانی. حتی یک ثانیه را تلف نکن. فوراً به دعا و مراقبه بنشین و هدایت بطلب.»

در نتیجه، هم گوینده رادیو و نیز شخصیت مشهور تلویزیونی بر سرطان غالب آمدند.

### اقتدار شفابخش سکوت

اگر اندیشه‌های منفی را در سر نپرورانید - و از این طریق به آنها خوراک نرسانید - آنها از کمبود توجه هلاک خواهند شد.

به هر اندیشه منفی که از سرتان می‌گذرد جورانه بگویید:

«هیچ چیز پلید در من و پیرامونم وجود ندارد.» در برابر هرگونه سخن منفی درباره خودتان یا دیگران - خواه بدگویی و انتقاد، خواه توضیح درباره

بیماری و مشکلات مالی، خواه خبر مرگ و خواه مسایل خانوادگی یا هرگونه خطر و شکست و فاجعه، ندا در دهید: «این حقیقت ندارد. هیچ‌گونه پلیدی نمی‌تواند واقعیت داشته باشد.» چه بیارند مشکلاتی که فقط از طریق همین اندیشه شفا یافته‌اند.

چون نیکی در همه جا حاضر است، حتی در آنچه پلیدی می‌نماید نیز خیر وجود دارد. آنچه بتواند نیکی پدید آورد پلیدی به حساب نمی‌آید. اگر فقط یک نفر بتواند دل و جرأت به خرج بدهد و آن نیکی را بجوید، از هر تجربه‌یی می‌تواند نیکی برخیزد.

امرسون<sup>۱</sup> به این امر پی برده بود که گفت: «هر پلیدی که در برابرش سر تسلیم فرو نیاوریم، به بانی خیر بدل می‌شود.»

هرگز گمان نبرید که به مصحلت شماست درباره سیمای تاریک زندگی سخن بگویید، یا حتی به آن‌گونه گفتگوها گوش بسپارید. گاه سکوت بهتر از پذیرش و موافقت است. گاه سکوت نه تنها فضیلت، که عظیمترین نوع نفی و انکار است.

خانم خانه‌داری برایم تعریف کرد که پزشک همسرش در خفا به او گفت که شوهرش سرطان دارد و بیش از شش ماه نخواهد زیست. این خانم خردمند که از قانون نفی و انکار با خبر بود، درباره این تشخیص به احدی چیزی نگفت. عوض اینکه به شوهرش اطلاع بدهد که به زودی خواهد مرد، مصرانه به همسرش گفت که جراحی بسیار موفقیت‌آمیزی داشته و به سرعت بهبود خواهد یافت. شوهرش نیز حرفش را باور کرد. به خویشاوندان و همسایه‌ها و دوستانشان نیز همین را گفت. شوهر نیز به جای اینکه شش ماه دیگر بمیرد، ده سال در کمال سلامت زیست. مرگ ناگهانی‌اش به علت ذات‌الریه شدید بود، نه سرطان.

یکی از بهترین راههای بیدار کردن قانون شفابخش نفی و انکار، ساکت ماندن است: سخن نگفتن درباره مشکلاتتان. با ایثار جوهراندیشه و کلام و عواطف و احساسهایتان، به آنها خوراکی نرسانید. همچنین مراقب باشید که در خفا یا خاموش، انتقاد یا عیب‌جویی نکنید. هرگونه طعنه و ریشخند را از گفتارتان حذف نمایید. از گله و شکایت دست بردارید. برای خودتان و دیگران پیشگویی بد نکنید. یونانیان باستان از کسی که نفوس بد می‌زد یا می‌نالید دوری می‌جستند. معتقد بودند که چنین شخصی برای آنها بداقبالی می‌آورد. ضمناً مبادا به دیگری تهمت و افترا بزنید.

مراقب باشید کلامی که درباره خودتان یا دیگران بر زبان می‌آورید حاکی از دلسوزی نباشد. دلسوزی نوعی تحقیر است. هرگز کودکانتان را «بد» نخوانید. عیوب افراد خانواده و همکاران و همسایه‌ها و دوستانان را به آنها گوشزد نکنید. فقط به جنبه‌های مثبت وجود خودتان و دیگران توجه نمایید. یا درباره نکات مثبت سخن بگویید، یا فقط ساکت بمانید. زیرا سکوت شما به معنای نفی و انکار آنچه به ظاهر پلیدی می‌نماید خواهد بود.

آن کس که از دردها و آزارها سخن می‌گوید، نمی‌تواند صاحب قدرت شفابخش باشد. در توضیح و توجیه پلیدی که شفا و اقتدار نیست. پلیدی تا زمانی می‌تواند وجود داشته باشد که حضورش را بپذیرید. فقط اعتقاد آدمی به پلیدی، انسان را در معرض آن قرار می‌دهد!

اگر آدمی می‌دانست که اعتقادش به شرّ، چه به روز او می‌آورد، بی‌درنگ ذهنش را از هر باور منفی پاک می‌کرد.

سقراط گفت: «آدمیان به اعمال نادرست دست می‌زنند زیرا نادرست می‌اندیشند.» افلاطون دریافت که پلیدی فقط نوعی باور است و از خود، اقتداری ندارد. امرسون در سال ۱۸۳۸ میلادی، خطاب به دانشجویان سال آخر دانشکده الهیات در کمبریج گفت: «خدا مثبت است. شرّ فقط سلبی و ناشی از تحریم است، نه مطلق. شرّ مانند سرما فقط نشانه فقدان گرماست. در

نتیجه شرّ واقعیت ندارد.»

بزرگان می‌دانستند که با گفتن «نه» به باورها و ظواهر منفی زندگیتان، نخست ترسهای خود را می‌زداید. آنگاه قدرت تأثیر آنها را از چنگشان می‌رباید. با عمل ترس زدایی، مشکل خود به خود تجزیه و حل می‌شود. آنگاه می‌بینید که مسأله هیچ اقتداری نداشت، مگر اقتداری که ترس پیشین و اعتقاد منفی خودتان به آن عطا می‌کرد.

اگر جهانیان اقتدار شفا بخش نفی و انکار را بیدار و احیا می‌کردند، می‌توانستند بی‌درنگ در سلامت و سایر جنبه‌های زندگیشان انقلابی یابریند! در باب پنجم انجیل متی، عیسی مسیح می‌گوید: «سخن شما بلی بلی (عبارتهای تأکیدی) و نی نی (نفی و انکار) باشد. هرگاه عیسی مسیح پاک گردانیدن درون پیاله را توصیه می‌کرد همانا اشاره‌ی به قدرت شفا بخش نفی و انکار بود؛ و همچنین هرگاه می‌گفت: «به حسب ظاهر داوری مکنید بلکه به راستی داوری نمایید.»

از طلوع تمدن، آدمیان علامت صلیب را به صورت نوعی نفی و انکار به کار برده‌اند. صلیب مظهر خط کشیدن بر مشکلات و اندوههای آدمی است. حرکت بالا و پایین بردن صلیب به این مفهوم است که «هیچ چیز دارای قدرت شریرانه نیست.» حرکت چپ و راست صلیب به این معناست که «نیکی هم اکنون حاکم می‌شود.» همه انسانهای ابتدایی از طریق نیایش صلیب می‌دانستند که اگر خواهان موهبت‌های زندگی هستند باید بر اعتقاد به شرّ، خط بطلان بکشند.

آنگاه که عیسی مسیح گفت: «اگر کسی خواهد متابعت من کند باید خود را انکار کرده و صلیب خود را برداشته از عقب من آید.» مفهومش این است که برخیزید و قدرت پاک کردن و حذف گردانیدن و خط کشیدن بر آرمانهای محدود ذهتان را به دست بگیرید و به کار ببرید، زیرا تنها با این عمل می‌توانید به پاخیزید و او را دنبال کنید و به سوی موهبتها و برکتهای زندگیتان

رهپار شوید.

مدتها پیش از زمان عیسی مسیح، حکمای باستان بر این اعتقاد بودند :  
«آنجا که صلیبی نیست، تاجی نیست.»

اما چگونه می‌توانید صلیب خود را به تاجتان بدل کنید؟  
با تکرار منظم و پیوسته روزانه قواعد نفی و انکار که در طول قرون و اعصار، آدمیان برای رسیدن به مراد دل و برآورده ساختن نیازهایشان به کار برده‌اند، و آنها را در زیر می‌خوانید :

۱. شرّ وجود ندارد. آنچه موجب نیکی می‌شود نمی‌تواند شرّ باشد، و از این وضعیت تنها نیکی برمی‌خیزد.
۲. از هیچ چیز ترسید. قدرتی که بتواند آزار برساند وجود ندارد. اگر در زندگی چیزی باید عوض شود، می‌تواند عوض شود.
۳. نه، نه، نه! این واقعیت ندارد. من ظاهر این امر را نمی‌پذیرم. اکنون نیکی مطلق و جاودان حاکم است و بی‌درنگ متجلی می‌شود.
۴. زندگی من (سلامت من، توانگری من، خوشبختی من، موفقیت من، موهبت من) نمی‌تواند محدود باشد! من نامتزلزل و نامحدود هستم.
۵. در هیچ جا عدم هستی - عدم جوهر یا عدم شعور و حیات - وجود ندارد. پس هم اکنون و همین‌جا، زندگی و جوهر و شعور و هستی سرگرم کار است.
۶. چنین امری در کائنات وجود ندارد. فقط نیکی هست. اکنون با همه آدمیان - با همه اوضاع و شرایط - رابطه‌ی راستین دارم.
۷. فقدان و از دست دادن و نومیدی و بیماری، در راهم وجود ندارد. فقط خیر و صلاح هست و بس.
۸. از هیچ چیز نمی‌ترسم زیرا نور درونم عظیم‌تر از اوضاع و شرایط و رویدادهاست.
۹. هیچ چیز با موهبت نمی‌ستیزد. هیچ کس با موهبت نمی‌ستیزد. اکنون همه موانع از سر راهم برخاسته‌اند.

## فصل سوم

### قانون «شگفت» شفا

پزشکی مشهور گفته است که پیشرفت علم طب در بیت و پنج سال گذشته، بیش از بیست و پنج قرن اخیر بوده است. او پیش‌بینی کرده است که میانگین متوسط عمر که اکنون هفتاد سال است، پس از گذشت دو نسل دو برابر می‌شود، و دیگر چیزی به نام مرض غیر قابل علاج وجود نخواهد داشت. اکنون که مهندسان و فیزیکدانهای هسته‌ای و سایر دانشمندان و متخصصان و پژوهشگران سرگرم همکاری با جرفه پزشکی هستند تا این پیش‌بینی به وقوع پیوندد، شما نیز می‌توانید دست به کمک بزرگی بزنید: می‌توانید قانون شگفتِ شفا را بیدار و فعال کنید. قانون شگفت شفا عبارت است از عفو و بخشایش.

این قانونی خاموش و ذهنی و معنوی است که هرگاه مشکل سلامت وجود دارد، مسأله عفو و بخشایش در میان است. اگر می‌خواهید شفای دائمی بیابید باید ببخشاید.

شگفت اینجاست که چه بسیارند مردمانی که می‌کوشند نخست بدون پاک کردن عواطف خود از علل بیماریها، سلامت خویشان را باز یابند. جسمی مالا مال از سموم ناشی از عدم عفو و بخشایش نمی‌تواند سلامت را بپذیرد. حکمای باستان به هنگام شفای بیمارانشان می‌گفتند: «از هیچ چیز انزجار مدار!»

### علت نهفته سرطان

خانمی حیرت‌زده به دوستی گفت: «نمی‌توانم این مسأله را حل کنم. همسایه نازنین و مهربانی دارم که دارد از سرطان می‌میرد. واقعاً غیرمنصفانه است، چون آرامترین و ملایمترین زنی است که دیده‌ام.»

دوست پاسخ داد: «شاید او مهربان و آرام به نظر برسد، اما اگر دارد از سرطان می‌میرد حتماً عواطفی کهنه و منفی در وجودش هست که دارد باخته‌هایش را می‌جود و می‌بلعد. احتمالاً از کسی نفرت دارد.»

وقتی آن خانم اعتراض‌کنان گفت: «نه، باور نمی‌کنم.» دوستش مجدداً گفت: «اگر جستجو کنی می‌بینی چیزی یا کسی هست که این بیمار باید مورد عفو و بخشایش قرار دهد. هرگاه مشکل سلامت وجود دارد، مسأله عفو و بخشایش در میان است.»

چندی نگذشت که راز برملا شد. خانم به دوستش گفت: «حق با تو بود. تصادفاً فهمیدم که این همسایه به شدت از یکی از خویشاوندانش منزجر است و سی سال است که با او حرف نزده است.»

ماهیت سرطان نمایانگر انزجاری خاموش یا نوعی تلخی است اگر چه بیمار در ظاهر نرم و شیرین بنماید، در خفا اندوهی به دل دارد. یا شاید آزاری دیده، یا درونایی صبر و ناشکیبا یا به شدت ایرادگیر و اهل انتقاد است. زیرا هرگونه بیماری نشانه عاداتهای نادرست است. به این دلیل، بزرگترین موهبت، آموختن درست اندیشیدن است. شخصی که درست می‌اندیشد، به طور ناخود آگاه آرامش و استراحت و تغذیه و ورزش مناسب را در زندگی‌اش می‌گنجاند و سایر عاداتهای درست را نیز در خود پرورش می‌دهد.

عفو و بخشایش، آن عواطف و گرایشهای منفی که سطوح هشیار و نیمه‌هشیار ذهن انسان را انباشته‌اند از میان برمی‌دارند. چون ذهنتان در



جسمتان خانه دارد، عواطف و اندیشه‌هایتان در یکایک یاخته‌ها و جریان خون و اندام‌هایتان فضایی را اشغال می‌کنند. مادامی که پالایش ذهنی و عاطفی رخ ندهد، این گرایشهای منفی سبب ماندگار شدن مشکلات جسمی شما می‌شوند.

به‌رغم همه پیشرفت‌ها و پژوهشهای علمی و طبی، هنوز هیچ دارویی برای نخستین کاری که بیمار باید بکند تولید نشده است. مادامی که به عفو و بخشایش نپردازید، نمی‌توانید کاملاً سالم باشید.

یکی دیگر از مهمترین عوامل یا قوانین شفا، پاک کردن ذهن از احساس گناه است. بومیان هاوایی آن را چنین توصیف می‌کنند: «پاک شدن از چیزی که درون انسان را می‌خورد.» و برای رسیدن به این پالایش، آیین و مراسم عفو و بخشایش داشتند.

عفو و بخشایش، عملی ناخوشایند یا شرم‌آور نیست. آیین عفو و بخشایش شما می‌تواند بسیار ساده باشد. عفو و بخشایش به این مفهوم نیست که باید در برابر کسانی که احساس می‌کنید آزارتان داده‌اند سر تعظیم فرو آورید. عفو و بخشایش یعنی احساس آرامش و هماهنگی را جایگزین احساس ناخوشایند پیشین ساختن، و رسیدن به احساس توازن و تعادل. عفو و بخشایش در واقع به معنای رها ساختن و دست کشیدن از احساس نامطبوع است.

در بیشتر موارد حتی تماس بیرونی با افرادی که مورد عفو و بخشایش قرار می‌دهید لزومی ندارد. اما اگر این تماس لازم شود، قطعاً جزئی از فرایند شفا بوده است.

وقتی گرایش خود را در برابر دیگران عوض می‌کنید، آنها نیز به طور ناهشیار گرایشهای خود را در برابر شما عوض می‌کنند.

مدتی بود که مردی بازرگان با چند تن از همکارانش هماهنگی نداشت، و این ناهماهنگی بر توانگری و سلامتش تأثیر منفی گذاشته بود. اما به محض آغاز تمرین عفو و بخشایش روزانه، شاهد ماجراهایی جالب توجه شد:

همکارانی که با آنها هماهنگی نداشت مدام سر راهش قرار می‌گرفتند، اما به گرمی هرچه تماثر با او سلام و علیک می‌کردند. گویی با دوستی قدیمی روبرو شده بودند، نه یک رقیب!

با این دریافت که آنها در سطحی ناهشیار او را بخشیده بودند، سلامت و کسب و کارش بی‌درنگ بهبود یافت.

### شیوه عفو و بخشایش

ساده‌ترین راه تمرین عفو و بخشایش این است که هر روز آرام در گوشه خلوتی بنشینید و چشمهایتان را ببندید و این عبارت را تکرار کنید :

«هر آنچه را که آزارم داده است می‌بخشم و عفو می‌کنم. هر آنچه که مرا تلخ و ناشادمان کرده است می‌بخشم و عفو می‌کنم. هر آنچه که مرا از نفرت و انزجار لبریز کرده است می‌بخشم و عفو می‌کنم. در برون و درون، همه چیز را می‌بخشم و عفو می‌کنم. گذشته و حال و آینده را می‌بخشم و عفو می‌کنم.»

گاه باید مصرانه پافشاری کنید. شاید نخستین عمل عفو و بخشایش، گرایش شما را عوض نکند و آرامش دلخواهتان را پدید نیاورد. اما به تدریج تحول خواهید یافت. آن انزجارها به ضرب یک اندیشه منفی ریشه نگرفتند، تا به ضرب یک اندیشه مثبت نابود شوند.

خانمی که از اضافه وزن رنج می‌کشید و احساس ناکامی می‌کرد، درباره قانون شفا بخش عفو و بخشایش شنید. با خود اندیشید که این بهترین راه حل برای بسیاری از مشکلاتش خواهد بود. قسم خورد که هر روز عفو و بخشایش را به کار گیرد. یک هفته بعد، شادمانه به دوستی گفت : «هر کس را که می‌شناختم بخشیدم و عفو کردم.» اما چند هفته که گذشت و قدرت شفا بخش

عفو و بخشایش در ژرفای عواطف و اعماق وجودش سرگرم کار شد، رنجیده خاطر گفت: «اصلاً نمی‌دانستم از این همه آدم نفرت دارم.»

خانمی که برای رهایی از بیماری، هفته‌ها بود که تمرین عفو و بخشایش روزانه را در پیش گرفته بود، شبی پیش از آنکه به خواب برود تکرار کرد:

«هر کس و هر چیز را که در گذشته و اکنونم به عفو و بخشایش نیاز دارد، می‌بخشم و عفو می‌کنم. همه را به طرزی مثبت می‌بخشم و عفو می‌کنم. من رها و آزادم و آنها نیز رها و آزاد هستند. اکنون همه چیز بین ما پاک شده است.» آن شب زن خواب یکی از خویشاوندانش را دید و به یاد آورد که بیست سال است که کینه و نفرت شدید او را در دل نگاه داشته است. هیجان نیرومند رؤیا، وجودش را به جوش و خروش آورد و نیمه شب فریاد زد: «نه، حقیقت ندارد. من از تو متضرر نیستم. من تو را می‌بخشم.»

از فریاد خودش از خواب پرید و دریافت که عمل عفو و بخشایش به راستی انجام پذیرفته است. اگرچه به طرز هشیار از آن نفرت قدیمی آگاه نبود و حتی آن را به یاد نمی‌آورد. وقتی در تکرار عبارتهای تأکیدی مربوط به عفو و بخشایش پافشاری کرد. چنان سطوح نیمه هشیار حافظه‌اش را انباشتند که آن خاطره را به سطح هشیار آوردند تا شفا یابد.

شاید آگاهانه از آنچه که باید در گذشته یا اکنون ببخشاید و عفو کنید هشیار نباشید. این آگاهی ضرورتی ندارد. اگرچه هنگامی که قانون عفو و بخشایش را فرا می‌خوانید، اغلب بر شما آشکار خواهد شد. تنها کاری که باید بکنید تکرار مشتاقانه عبارتهای تأکیدی مربوط به عفو و بخشایش است. فقط بگذارید عبارتهای تأکیدی به کار پالایش سرگرم شوند.

عفو و بخشایش راستین، عملی تصادفی و سطحی نیست. پالایشی در سطوح ژرف و پاک گردانیدن ذهن و روان است. عفو و بخشایش راستین، زمان و پافشاری می‌طلبد، تا بتواند سطوح نیمه هشیار ذهن را عمیقاً پاک کند. خانمی درباره قانون شفا بخش عفو و بخشایش شنید. با امید بهبود

سلامتش، هر روز به مدت یک سال آن را به کار بست. هر روز تکرار می کرد: «آزادانه می بخشم. به طور کامل عفو می کنم. رها هستم و رها می کنم. از همه چیز دست می کشم تا هر طور که مصلحت خداست امور به پیش بروند. شفای ذهن و تن و امورم را به دست خدا می سپرم.»

وقتی بیماری اش که سالها با او مانده بود ناپدید شد، پزشکش به او گفت که معجزه بوده است. زن نیز افزود: «بله، معجزه عفو و بخشایش!» در پایان آن سال، معجزه دیگری نیز در زندگی اش اتفاق افتاد. ارثی کلان از جانب یکی از افرادی که تمام آن سال را صرف عفو و بخشایش او کرده بود.

نفرت و انزجار، ایرادگیری و انتقاد، سرزنش و ملامت، خشم و میل به تسویه حساب کردن یا دیدن اینکه دیگری به مجازات اعمالش رسیده یا آزار دیده است، جملگی جان را می فرسایند و سلامت انسان را می ربایند. به مصلحت خودتان است که هرگونه آزار گذشته و حال را - نه محض خاطر شخص آزار رساننده - بلکه به خاطر وجود خودتان ببخشاید و عفو کنید. اگر عفو و بخشایش را به صورت عادتی روزانه در خود پرورش دهید، پی می برید که کاری بسیار آسان و دلپذیر و مؤثر است.

هرگونه آزار و انزجار، ذهن را می خراشد و سبب بیماری تن می شود. مادامی که صمیمانه به عفو و بخشایش نپردازید، شفای کامل انجام نمی پذیرد. خانمی متوجه غده بی در پستانش شد. به جای اینکه دیوانه وار از جا برخیزد و به شیوه بی منفی با دیگران درباره اش گفتگو کند، بر آن شد که ذهناً وضعیت را تجزیه و تحلیل کند و برای آن هدایت بطلبد:

دریافت جسمی سخت و متراکم در تن، نمایانگر تراکمی سخت در ذهن است. دست به دعا برداشت و گفت: «خدایا، کدام اندیشه های سخت و متراکم، کدام انزجار یا ملامت یا عدم عفو و بخشایش را با خود نگاه داشته ام؟ چه چیز یا چه کس را باید ببخشم و عفو کنم؟»

چون پاسخ آنآ نیامد، هر روز در سکوت و آرامش به دعا ادامه داد، و در

مراقبه‌هایش می‌پرسید: «کدام گرایشهای سخت را باید رها کنم تا این وضعیت بر من بخشوده شود؟» در یکی از مراقبه‌هایش همسرش و خانمی را به یاد آورد که پنج سال پیش با هم ارتباط داشتند. در آن زمان، در برابر آن واقعه مقاومتی نشان نداده بود. آن رابطه هم پس از مدتی به پایان رسیده بود. اکنون نیز با همسرش بسیار خوشبخت بود. اما از این مراقبه دریافت که هنوز درباره آن دوران فشار آور، اندیشه‌هایی سخت را با خود نگاه داشته است.

برای عفو و بخشایش آن زن تکرار کرد: «آزادانه تو را می‌بخشم و عفو می‌کنم. تو را رها می‌کنم و می‌گذارم به راه خود بروی. رابطه ما برای ابد به پایان رسیده است.»

«برای عفو و بخشایش همسرش ذهناً تکرار کرد: «آزادانه تو را می‌بخشم و عفو می‌کنم. هرگونه برداشت کاذب درباره تو را رها می‌کنم. تو همسری وفادار و مهربانی و ازدواج ما پیوندی شگفت و ارزشمند است. و تنها ثمره آن تجربه، نیکی محض بوده است.»

هفته‌ها در ساعات دعای روزانه‌اش آن عبارتهای تأکیدی مربوط به عفو و بخشایش را تکرار می‌کرد. یک روز متوجه شد که غده پستانش ناپدید شده است. اگرچه هرگز نفهمید چه موقع آن غده ناپدید شد.

وقتی از کسی یا وضعیتی منزعجید، با حلقه‌یی عاطفی که از فولاد محکمتر است به آن شخص یا آن وضعیت متصل می‌شوید. عفو و بخشایش، تنها راه رهایی از آن قید و بند، برای آزاد شدن است.

پرستاری در یک تصادف اتوموبیل که راننده‌اش مست بود به شدت مجروح شد. پس از بهبودی به کار روزانه‌اش در بیمارستان بازگشت. بارها و بارها مردی را که سبب تصادف او شده بود به بیمارستانی آوردند که او آنجا کار می‌کرد. مرد نیز همواره مست بود.

پرستار که از آن مرد منزعج بود، نمی‌پذیرفت از او مراقبت کند. پزشک نیز قول داده بود که پرستاری از این بیمار را به او محول نکند.

شبی در بخش او به اندازه کافی پرستار نبود، در واقع آن شب او تنها پرستار بخش بود. صدای زنگ اتاق آن بیمار برخاست. چاره‌ی نبود، سینی داروهای او را به دست گرفت و به بالین بیمار رفت. همین که وارد اتاق شد، بیمار او را شناخت و درباره آن تصادف صحبت کرد و به پرستار گفت که نگران وضع مالی او بوده چون فهمیده که او بیوه است و به تنهایی مسؤول بزرگ کردن چند بچه است.

به هنگام گفتگو، مرد از پرستار طلب عفو و بخشایش کرد، او نیز مرد را بخشید و آرامش و آشتی پیش آمد. حیرت‌انگیز اینجاست که چندی نگذشت که مرد از بیمارستان آنها مرخص شد و دیگر هیچگاه سر و کله او نیز در آن بیمارستان پیدا نشد. مرد از پرستار عفو و بخشایش می‌خواست. همین که عفو و بخشایش را به دست آورد از زندگیش بیرون رفت.

زنی بازرگان نیز قدرت جاذبه نفرت را به اثبات رساند: پس از ده سال ارتباط پنهانی، معشوقش ناگهان مرد. همسر وفادار مرد تنها وارث قانونی او به حساب می‌آمد. مرگ ناگهانی او سبب شد که زن بازرگان کینه و نفرت همسر مرد را به دل بگیرد.

هرچه نفرت زن بازرگان بیشتر شد، مشکلاتش نیز افزوده گشت. به مشروب و اعتیاد پناه برد. اگرچه اعصابش داغان بود، ناچار شد برای پرداخت بدهی فراوان و قرضهای سرسام‌آورش به عنوان فروشنده در فروشگاه بزرگی کار کند.

چه جای تعجب که همسر آن مرد مدام برای خرید به این مغازه و مستقیماً نزد این خانم می‌آمد. بیوه زن از ماجرای ارتباط همسر مرحومش با این خانم هیچ نمی‌دانست، و متوجه نبود که حضورش در آن فروشگاه این خانم را ناراحت می‌کند.

یک روز زن فروشنده به طرزی جنون‌آمیز از خود پرسید: «چرا باید این امر برای من پیش بیاید؟ مگر به اندازه کافی رنج نکشیده‌ام؟» آنگاه دریافت که

این قدرت جاذبه نفرت است که این رویارویی و وضعیت را به سوی او می‌کشاند.

چون هر روز به تکرار عبارتهای تأکیدی مربوط به عفو و بخشایش نشست، بیه‌زن ثروتمند از زندگیش بیرون رفت. و چون به تدریج ذهنش را از هرگونه نفرت و انزجار پاک کرد، توانست زندگی آرام و بهنجارش را از سر بگیرد. چندی نیز نگذشت که با مردی نازنین ازدواج کرد و بینهایت خوشبخت شد.

### قاعده عفو و بخشایش

وقتی آنچه را که در زیر آمده می‌خوانید، عفو و بخشایش کسانی که مورد سرزنش و انزجار و حتی نفرت شما هستند آسانتر می‌شود:

آنها موجب شکست یا نومیدی شما نشدند. آنها اهانتی به ساحت شما نبودند. اگر ضمن عبور از سرراحتان لغزیدند، به این دلیل بود که آموزش شما را می‌طلبیدند. ناخود آگاه شما را می‌نگریستند، تا به راه راست و درست باز گردند. به‌رغم هر آنچه کرده‌اند مانع پیشرفت شما نبوده‌اند. آنها نمی‌توانند موهبتان را از شما بگیرند.

اگرچه چنین بنماید که آنها اندک زمانی آزارتان داده‌اند، مثبت الهی آنها را بر سر راحتان قرار داده است.

وقتی افراد - به هر شکلی - آزارتان می‌دهند، به این علت است که روح آن افراد می‌خواهد توجه الهی و آموزش شما را به دست آورد. این توجه الهی و آموزش را به آنها بدهید تا دیگر آزارتان ندهند و از زندگیتان بیرون بروند و موهبت خود را جای دیگری بیابند. با این کار، بازگشت الهی نیز در امورتان متجلی می‌شود.

عمل عفو و بخشایش را کسی باید آغاز کند که متوجه آزار و اهانت شده است. وقتی از توهین یا تقصیر آن شخص دل آزرده نباشید او را بخشیده‌اید. آشتی و آرامشی که در خود می‌آفرینید، بر اطرافیان‌تان تأثیر می‌گذارد و عفو و بخشایشی خود به خود پیش می‌آید: خواه هشیار و خواه ناهشیار.

اغلب مردم می‌کوشند عفو و بخشایش را کنار بزنند و بگویند: «لازم نیست من چیزی یا کسی را ببخشم و عفو کنم. عفو و بخشایش، مآله من نیست.» بگذارید به شما بگویم که اگر در زندگیتان مشکلی دارید - هر نوع مشکلی - باید چیزی یا کسی را ببخشاید و عفو کنید. اگر در جسدتان دردی یا در زندگیتان اوضاع و شرایط ناخوشایندی دارید، اگر قرض و بدهی یا رنج و بدبختی یا فقدان و آشفتگی و پریشانی و هرگونه فلاکتی دارید، باید کسی یا چیزی را ببخشاید و عفو کنید.

ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: «کسی که نمی‌تواند دیگران را ببخشاید و عفو کند، پلی را که روزی خودش باید از روی آن عبور کند می‌شکند.» هرگاه موهبت شما به تأخیر می‌افتد، زمان عفو و بخشایش است. گاه همه چیز ساکن می‌شود و به بن‌بست می‌رسد، تا شما وضعیت را از عفو و بخشایش خودتان لبریز کنید. عفو و بخشایش راستین می‌تواند هر مانعی را که موجب به تأخیر افتادن موهبت شما شده است از سر راه بردارد.

گاه مشکلی یکسان بارها و بارها - به شکل‌های متفاوت - در زندگیتان تکرار می‌شود، تا از طریق عفو و بخشایش شما رها و آزاد شود و پایان یابد. خانمی که همسر جوانش مرده بود، متوجه شد که در ازدواج دومش نیز دچار همان مشکلات ازدواج اول است. یعنی مادرشوهری که او را قبول نداشت و می‌خواست در کارهایش دخالت کند و بر همسرش مسلط باشد.

یک روز زن دست به دعا برداشت که: «خدایا، حقیقت نهفته در این امر چیست؟»

این اندیشه از سرش گذشت که با نخستین مادرشوهرت نیز عیناً همین مسأله



را داشتی. او نیز می‌کوشید شوهرت را از تو بیگانه کند. تو نیز هرگز او را نبخشیدی. حالا دوباره این مسأله تکرار شده است.

آسوده خاطر از یافتن پاسخ، زن جوان هر روز ذهناً نام نخستین مادرشوهر را به خاطر می‌آورد و به او می‌گفت: «آزادانه تو را می‌بخشم. به طور کامل تو را عفو می‌کنم. تو را رها می‌کنم تا به راه خود بروی. هرگونه احساس ناخوشایند میان ما - از اکنون تا ابدالآباد - از میان رفته است.» این عبارت تأکیدی را هر روز برای مادرشوهر کنونی خود نیز تکرار می‌کرد.

این تمرین آسایش و آرامش خاطر ژرفی را به ارمغان آورد. شمره‌اش هماهنگی و رهایی از هرگونه مداخله بود.

اگر فقط یک نفر جرأت کند و صمیمانه ببخشد - به‌رغم اینکه شخص یا اشخاص مقابل بخواهند عفو کنند یا نه - مشکل می‌تواند حل شود.

انسانی که جرأت می‌کند و می‌بخشاید، کنترل وضعیت را به دست می‌گیرد. اگرچه پیش از این چنین بنماید که برای حل مسأله قدرتی ندارد. به محض عمل عفو و بخشایش، تحولی صورت می‌گیرد. ناگهان وضعیت عوض می‌شود. انسانی که می‌بخشد و عفو می‌کند، صاحب راه حل‌های الهی می‌شود. ذهنی سرشار از عفو و بخشایش، همچون مغناطیسی نیرومند برای جذب موهبت‌ها عمل می‌کند. هیچ موهبتی را نمی‌توان از ذهنی سرشار از عفو و بخشایش بازداشت.

در کنار عفو و بخشایش دیگران، ضرورت دارد که خودتان را نیز ببخشاید. ملامت خویشتن به تندرستی و توانگری لطمه می‌زند. گاه وضعیتی را مورد بخشایش قرار نمی‌دهیم: طفولیتی ناخوشایند، از دست دادن پدر یا مادر، بی‌توجهی یکی از والدین در دوران کودکی، یا فقدان و از دست دادن موهبتی مادی.

چارلز فیلمور، عفو و بخشایش را «درمان قطعی» هر درد می‌داند و می‌گوید:

«عفو و بخشایش، درمانی ذهنی برای علاج هرگونه بیماری است. هر شب پیش از خواب نیم ساعت بنشینید و هر کس را که موردپسند و تأییدتان نیست ذهناً ببخشاید و عفو کنید. حتی اگر از حیوانی می‌ترسید یا از حشره‌یی خوشتان نمی‌آید، ذهناً از آنها پوزش بطلبید و محبت و عشقتان را نثار آنها کنید. اگر کسی را به یبعدالتی متهم کرده‌اید، اگر با شخصی گفتگویی غیردوستانه داشته‌اید، اگر پشت سر کسی بدگویی یا از شخصی انتقاد کرده‌اید، ذهناً در سکوت و آرامش از آنها بخواهید که شما را ببخشایند. اگر با دوست یا خویشاوندی اختلاف دارید، اگر کارتان به دادگاه یا با شخصی به ستیزه و مشاجره کشیده است، هر کاری که از دستتان بر می‌آید انجام دهید تا هرچه زودتر این اختلاف به انتها برسد. در همه چیز و همه کس، حقیقت را ببینید. حقیقت چیست؟ جوهر مطلق و جان مطلق! نیرومندترین اندیشه سرشار از عشق و محبت خود را نثار آنها کنید. هرگز شبی با این اندیشه که در گوشه‌یی از جهان دشمنی دارید، سر بر بالین نگذارید.»

یکی از عبارتهای تأکیدی جامع برای عفو و بخشایش، عبارت زیر است: «همه چیز و همه کس و همه تجربه‌ها و هر خاطره گذشته یا حال را که نیاز به بخشایش دارد عفو می‌کنم. همه کس را به طرزی مثبت می‌بخشم. خدا محبت است. من نیز بخشیده شده‌ام. فقط لطف خدا بر وجودم حاکم است. اکنون قانون محبت، زندگی را هماهنگ و متوازن می‌سازد. با دریافت قانون محبت، در آرامش به سر می‌برم.»

همان‌گونه که پیش از این گفتم، این قدرت را دارید که با تکرار عبارتهای تأکیدی موجب شوید که دیگری (یا دیگران) شما را ببخشاید و عفو کند. گاه عفو و بخشایش شما کافی نیست، ذهناً باید بگویید که دیگری نیز شما را بخشیده و عفو کرده است.

گاه تکرار عبارتهای تأکیدی به تنهایی کافی نیست، اینجاست که باید دست به عمل بزنید. عملی حیاتی برای ایجاد ثمره‌یی حیاتی. مفهوم راستین عفو و

بخشایش، دست کشیدن است. گاه عظیمترین راه برای عفو و بخشایش دیگران، یا برای اینکه دیگران شما را ببخشند و عفو کنند، دست کشیدن از آنهاست.

یکی از بهترین عبارتهای تأکیدی برای اینکه دیگران شما را ببخشند و عفو کنند، تکرار عبارت زیر است :

«اکنون همه چیز و همه کس گذشته و اکنون که باید مرا ببخشایند، مرا عفو کرده‌اند. اکنون همه به طرزی مثبت مرا بخشیده‌اند.»

مطمئن باشید که عفو و بخشایش، عملی بسیار قدرتمند است. هرگونه بیماری را شفا می‌دهد. انسان ضعیف را نیرومند می‌سازد، و انسان ترسو را سرشار از شهامت. عفو و بخشایش، نادان را خردمند می‌کند. عفو و بخشایش، انسانی را که زانوی غم به بغل گرفته شادمان می‌سازد. عفو و بخشایش، مانعی را که میان شما و موهبتان ایستاده است از سر راه برمی‌دارد.



## فصل چهارم

### قانون شفا بخش رهایی

شاید تعجب کنید که علت عاطفی مشکلات جسمانی شما می‌تواند حس تملک یا دلبستگی و وابستگی شما به شخص یا موقعیت یا یکی از اوضاع و شرایط زندگیتان باشد. شاید بیشتر تعجب کنید اگر بدانید که باید از نظر عاطفی، آن شخص یا آن موقعیت و وضعیت را رها کنید، تا بتوانید در ذهن و تن و امورتان شاهد شفا باشید.

عواطف شما بر سلامتتان تأثیر می‌گذارند. در پس هر بیماری می‌توان مسیری از عواطف نادرست را ردیابی کرد. عواطفی که به راه نادرست افتاده‌اند، سلامت انسان را نامتوازن می‌کنند.

اگرچه اغلب اوقات دلبستگی عاطفی را والاترین شکل عشق می‌پنداریم، عکس آن صادق است. زیرا وقتی وابستگی و دلبستگی عاطفی، رنگ و بوی تعلق به خود می‌گیرد، به قید و بند منجر می‌شود. حال آنکه عشق راستین یعنی آزاد و رها ساختن آنچه که دوستش می‌داریم، با این وقوف که این تنها راه برای رشد و پرورش عشقی رضایت بخش تر است.

آدمی هرگز از طریق رهایی چیزی را از دست نمی‌دهد. رهایی دارای قدرتی مغناطیسی است و آنچه را که از آن شماست به سوی شما می‌کشاند. اگر بخواهید از طریق علاقه شدید عاطفی، چیزی را که از آن شما نیست به

دست آورید، یا جوهر اندیشه‌ها و احساسهایتان را به جای زندگی خودتان به زندگی دیگری معطوف کنید، ثمره‌اش فقدان تندرستی خودتان یا شکل دیگری از عدم توازن و تعادل در زندگیتان خواهد بود.

رهایی یعنی آزاد ساختن. اغلب اوقات این نه دشمن، که خویشاوند یا دوستی است که باید از نظر عاطفی رها و آزادش کنید. یکی از مؤثرترین قانونهای شفا این است که دشمنانتان را ببخشایید و دوستانتان را رها و آزاد کنید!

خلیل جبران می‌گوید :

یکدیگر را دوست بدارید

اما عشق را به بند نکشانید.

بگذارید میان با هم بودنتان فاصله‌یی باشد

کنار هم بایستید، اما نه چسبیده به هم!

اغلب می‌خواهیم دیگران را واداریم تا مطابق میل ما رفتار کنند، و این تمایل را عشق می‌خوانیم، حال آنکه تملک خودخواهانه است. آنگاه حیرت می‌کنیم چرا آنها از «کمک» ما قدردانی نمی‌کنند و واکنش منفی نشان می‌دهند.

خانمی نگران بیماری همسرش بود. هرچه بیشتر می‌کوشید به همسرش کمک کند تا بهبود یابد، او بیشتر به بیماری‌اش می‌چسبید. یک روز قانون شفابخش‌رهایی را شنید و در خفا و در سکوت دلش به همسرش گفت: «دوست دارم، و با اینکه سلامت کامل تو را می‌خواهم، تو را به دست آزادی کامل می‌سپرم، تا هر آنچه که مصلحت توست انجام پذیرد.»

پیش از این هرگاه کوشیده بود از طریق تکرار عبارتهای تأکیدی به همسرش کمک کند، ذهن نیمه هشیار همسرش مقاومت کرده بود. اما وقتی ذهن او را رها کرد تا هر طور که خودش می‌خواهد شفا یابد، ناگهان بیماری او ناپدید شد.

در زمینه سلامت، قدرت رهایی چشمگیر است. البته در همه سطوح زندگی، لازم است رهایی را به کار گیریم. اغلب می‌اندیشیم که می‌خواهیم از شر مشکلاتمان خلاص شویم، حال آنکه مشکلات ما می‌خواهند از شر ما خلاص شوند. اگر این آزادی را به آنها بدهیم، خودشان رها و ناپدید می‌شوند.

ده سال تمام خانمی سرگرم رفت و آمد به دادگاه بود تا اجازه سرپرستی بچه‌هایش را از همسر سابق خود بگیرد. ده سال تمام نیز بود که از مشکلات مربوط به تندرستی و توانگری و ناکامی عاطفی رنج می‌کشید.

سرانجام درباره قدرت شفابخش رهایی شنید و سرپرستی بچه‌هایش را به خدا سپرد و خودش شادمانه عروسی کرد. همسر جدیدش کوشید که از راه قانون بچه‌ها را از همسر سابق بگیرد و او نیز موفق نشد. سرانجام زن نزد مشاور رفت، پیشنهاد مشاور این بود که نه تنها باید سرپرستی بچه‌هایش را به خدا بسپرد، بلکه باید برای همسر سابق خود نیز لطف و عنایت خدا را بخواهد و دست از ملامت او بردارد. زن نیز آسوده خاطر هر روز ذهناً تکرار می‌کرد: «آزادانه تو را می‌بخشم و رها می‌کنم، تا به راه خود بروی. هر آنچه میان ما پیش آمده گذشته و برای ابد رها شده است. تو را آزاد می‌کنم تا به سوی عالیترین خیر و صلاح رهپار شوی.»

تکرار این عبارت تأکیدی، بزرگترین معجزه را به انجام رساند. همسر سابق که ده سال تمام تنها مانده بود ازدواج کرد. همسر جدیدش او را تشویق کرد که بچه‌ها را به مادرشان بدهد. او را قانع کرد که اکنون که مادرشان از نظر عاطفی و مالی این توانایی را دارد که هر موهبتی را در اختیار فرزندانها بگذارد، باید این فرصت به مادر داده شود تا با بچه‌هایش زندگی کند. چندی نگذشت که بچه‌ها نزد مادرشان رفتند، در خانه‌ی بزرگ و راحت و سرشار از عشق و محبت.

به یاد داشته باشید که مشکلاتتان خودشان را نمی‌آفرینند. شما با اندیشه‌ها

و ترسهایتان آنها را ایجاد می‌کنید. با تکرار عبارتهای تأکیدی مربوط به رهایی، آنها را رها می‌کنید تا آزادانه - و به بهترین شکل - حل شوند.

خواه مشکل شما بیماری باشد و خواه شغل و خواه تنگدستی و امور مالی و خواه هر چیز دیگر، تکرار عبارتهای تأکیدی مربوط به رهایی، برای خودتان و دیگران، می‌تواند در زندگیتان معجزه‌ها بیافریند.

خانمی محکم و با اراده بگریز می‌گفت: «خیلی زشت است که شوهرم مدام در کسب و کار شکست می‌خورد. من مغز فرمانده و تصمیم‌گیرنده این خانواده هستم. اگر من در چرخاندن کسب و کارمان کمک نمی‌کردم و رشک می‌شدیم.»

یک روز این خانم بیمار شد و به مدت سه ماه نتوانست به محل کسب و کارشان پا بگذارد. به علت بیماری مجبور شد که کسب و کار را به‌طور کامل به دست همسرش بسپارد، تا هر طور که خودش می‌تواند یا صلاح می‌داند آن را اداره کند.

وقتی فهمید خودش «مغز فرماندهی و تصمیم‌گیری خانواده» نبوده و همسرش به نحوی عالی قادر به کسب و کار و رتق و فتق امور است یکه خورد. بعدها گفت: «چقدر باید از آن بیماری سپاسگزار باشم. باعث شد که کسب و کار و همسر را به سوی موفقیت و موهبتی تصورناپذیر روانه کنم.»

به عزیزانتان این آزادی را بدهید تا مطابق دلخواه خود زندگی کنند. اگر نه برای خودتان و آنها مشکل ایجاد می‌کنید. اگر می‌خواهید ذهن و جسم و امورتان از هر مشکلی رها باشد، باید از نظر عاطفی دیگران را رها کنید تا موهبت خود را به هر شکلی که می‌خواهند پیدا کنند. آنگاه راهی گشوده می‌شود تا هر کس عالیترین و عظیمترین موهبت خود را بیابد. آزادی و سلامت و بهبودی خودتان و آزادی و سلامت و بهبود عزیزانتان به این رهایی وابسته است. به خاطر داشته باشید که خیر و صلاح یک نفر، خیر و صلاح همگان است.

هرگاه دعای شما مستجاب نمی‌شود، و هیچ یک از شیوه‌های معنوی که در



پیش می‌گیرید پاسخ مثبت نمی‌دهند، معمولاً نشانه آن است که نوبت رهایی فرا رسیده است: رها کردن کسی یا وضعیتی، دست کشیدن از مشکلی مربوط به امور مالی یا سلامتی. رها کردن، مشکلاتان را حل می‌کند. اگر انسانها به جای اینکه دیگران را وادارند که مطابق دلخواهشان رفتار کنند، رهایی را در پیش می‌گرفتند، بیشتر مشکلات مربوط به روابط انسانی از میان می‌رفت.

اشخاصی که می‌خواهند همسر یا فرزندانشان را زیر سلطه بگیرند، اغلب حیرت می‌کنند که چرا از نظر مالی یا تندرستی در وضعیتی مطلوب قرار ندارند. حتی کسانی که می‌خواهند دوستان و یاران خود را زیر سلطه بگیرند از سلامت کامل برخوردار نیستند و نمی‌توانند شفای دائم بیابند.

آزاد کردن دیگران، یعنی آزاد ساختن خودتان!

هرگاه احساس کردید اسیر دیگران هستید: اسیر گرایشها و رفتار و شیوه زندگی دیگران، شاید به این دلیل است که (اگرچه در سطحی نیمه هشیار) خودتان آنها را اسیر و مقید می‌سازید. قید و بندی را احساس می‌کنید که خودتان آفریده‌اید. همواره کلید آزادی در دستهای خودتان است: تصمیم و عمل شفا. وقتی آن شخص، آن مشکل، یا وضعیتی را که می‌اندیشید شما را در قید و بند نگاه داشته رها می‌کنید، کلید را به سوی آزادی می‌چرخانید. شما سلطان قادر اوضاع و شرایط هستید، نه برده آن. لحظه‌ایی که دل و جرأت به خرج می‌دهید و آن شخص یا آن چیز که شما را در قید و بند نگاه داشته رها می‌کنید، یا حتی عبارت رهایی را بر زبان می‌آورید، ناگاه به جای قربانی، قادر می‌شوید.

خانمی آرام و موزون با مردی سلطه‌جو و بیست سال بزرگتر از خودش ازدواج کرده بود. با این حال، چنین به نظر می‌رسید که بسیار سازگارند. وقتی از زن سؤال شد که چگونه می‌تواند با همسری لجوج در کمال هماهنگی به سر برد، آرام پاسخ داد: «هرگاه سر و کله زدن با همسر مشکل می‌شود ذهن او را

رها می‌کنم. او نیز بی‌درنگ آرام می‌شود و کار درست را انجام می‌دهد.»  
والدین نوجوانان نیز این شیوه را بسیار سودمند و مؤثر یافته‌اند. وقتی از نظر عاطفی به افراد آزادی عطا شود، خودشان به طرز نیمی هشیار به سوی کار درست و شیوه درست کشیده می‌شوند.

حتی در مواردی نظیر اعتیاد به الکل و مواد مخدر، یا در مورد بیماریهای روانی نیز رهایی اغلب نقطه عطف بهبود بوده است.

اغلب در مورد «زندگی و مرگ» افرادی را که می‌خواهند به عرصه بعدی زندگی رهپار شوند به خود می‌چسبانیم. وقتی شخصی در مرحله مرگ و زندگی معلق می‌ماند - به ویژه اگر عمری از او گذشته باشد - می‌توانید مطمئن باشید که یک نفر او را در عرصه خاکی نگاه می‌دارد، و باید این آزادی را به او داد تا آسوده خاطر از عرصه خاکی دست بکشد و مصلحت و موهبت خود را در ساحت دیگری بیابد. برای چنین افرادی مرگ شفاست. رهایی و آزادی مطلوبی که روحشان تشنه آنست.

مردی دل‌نگران همسرش بود که ماهها از سرطان درد می‌کشید، از مشاوره پرسید: «گمان می‌کنم نه همسر می‌تواند بیش از این درد بکشد، نه من می‌توانم بیش از این شاهد درد او باشم. چگونه می‌توانم به او کمک کنم؟» پاسخ این بود که: «او را به دست خدا بسپار تا هر طور که خودش می‌خواهد او را شفا بدهد.»

آنگاه مرد در دلش برای همسرش تکرار کرد: «تو را آزادانه رها می‌کنم و به دست خدا می‌سپارم، تا هر طور که خودش صلاح می‌داند تو را شفا بدهد.» چند روز نگذشت که زن، آرام و خاموش، هنگامی که خواب بود درگذشت. خانم آموزگاری دل‌نگران مادرش بود که بیش از یک سال بیهوش در بیمارستانی خصوصی بستری بود. این مادر محبوب متعلق به خانواده بزرگ و پُر اولادی بود که او را می‌ستودند. دخترش می‌گفت: «می‌دانم که مادرم می‌خواهد به عرصه دیگر زندگی برود تا با پدرم باشد که به شدت دوستش

می‌داشت. بیش از یک سال است که بیهوش بر تخت بیمارستان افتاده است. بیشتر دارایی او صرف مخارج بیمارستان شده! اما برادری دارم که همین که حرف امکان مرگ مادر پیش می‌آید، بیش از اندازه ناراحت و اندوهگین می‌شود. به نظرم اوست که مادر را اینجا و در این وضع نگاه داشته است.»

مشاور برای مادر کلام رهایی را بر زبان آورد. کلام رهایی را برای پسر او نیز بر زبان آورد. گفت: «تو آزادانه و به طور کامل مادرت را رها می‌کنی، تو او را رها می‌کنی و اجازه می‌دهی به راه خود برود. تو می‌گذاری هر طور که خدا صلاح می‌داند او را شفا بدهد.» ده روز بعد، مادر درگذشت. حیرت‌انگیز اینجاست که پسر از عبور آرام مادرش آسوده خاطر می‌نمود.

رهایی اغلب بهبود می‌آورد، نه مرگ!

دولتمندی بر بستر مرگ آرمیده بود. خویشاوندانش پیرامونش نشسته بودند و او احساس می‌کرد که آنها به ثروت او بیشتر دلبسته‌اند تا به خودش. مرد میان انتخاب دو آرزو - آرزوی رفتن و آرزوی زیستن - حیران مانده بود. شبی یکی از همکارانش به دیدارش آمد. بیمار خویشاوندانش را از اتاق بیرون فرستاد و به همکارش گفت: «آنها مرا نمی‌خواهند، ثروتم را می‌خواهند.» آنگاه به حال اغما افتاد.

همکار کنارش نشست و با این که بیمار در حال اغما بود به او گفت: «تو اکنون از خویشاوندانت جدا و رها شده‌ای، پس آنها را رها کن و بگذار به راه خود بروند. آنها بر تو اقتدار و تسلطی ندارند. آنها نمی‌توانند ثروت تو را از تو بگیرند. تو آزادی که بمانی یا بروی. خودت انتخاب کن.» آن شب نقطه عطف زندگی این مرد بود. تکانی خورد و به هوش آمد. چندی نگذشت که کاملاً بهبود یافت و دیگر بار نظارت بر امور مالی خود را به دست گرفت.

گاه مشکلاتان به علت حس تملک یا دلبستگی نیرومند و وابستگی عاطفی دیگران نسبت به شماست، خواه از طریق اندیشه مثبت و خواه از طریق اندیشه منفی.

کلام رهایی خودتان می‌تواند موجب شود که دیگران در سطح نیمه هشیار، شما را رها کنند.

یک کارمند دولت بیمار شده بود. پزشکش به او توصیه کرد که خود را به شهر دیگری منتقل کند و تغییر آب و هوا بدهد. او نیز تقاضای انتقال کرد. جای خالی نیز پیدا شد. با اینکه ماهها بود تقاضای او را مدنظر قرار داده بودند هنوز هیچ اتفاقی نیفتاده بود.

وقتی خودش و همسرش درباره قدرت شفابخش رهایی شنیدند، دریافتند خویشاوندانی که در شهرشان داشتند قلباً با این انتقال موافق نبودند و نمی‌خواستند که آنها به شهر دیگری بروند. کارمند و همسرش هر روز در دلشان خطاب به خویشاوندان خود تکرار می‌کردند: «شما آزادانه ما را رها می‌کنید و می‌گذارید به راه خود برویم. شما کنار می‌روید تا موهبت خدا در این وضعیت متجلی شود.» چندی نگذشت که خویشاوندانشان به آنها گفتند: «اگرچه ما علاقه مندیم که شما همیشه با ما باشید، اما بهتر است شما کاری را که باید برای سلامتتان انجام بدهید به سرانجام برسانید.» چند روز نگذشت که انتقال آنها مورد تأیید قرار گرفت.

می‌توانید با برزبان آوردن کلام رهایی، حتی از آنهایی که در گذشته‌اند رهایی بطلبید.

مرد جوانی چنان تحت تأثیر و نفوذ مادرش بود که همسرش را ترک کرد و به خانه پیشین خود رفت تا با مادرش زندگی کند. همسرش به تلخی در دل گفت: «اگر مادر شوهرم از صحنه خارج می‌شد همسرم نزد من باز می‌گشت.» یک روز نیز آرزویش جامه عمل پوشید. روزی که مادر شوهرش مرد و از دنیا رفت. اما زن جوان متوجه شد که همسرش بیش از پیش تحت تأثیر و نفوذ مادرش به نظر می‌رسد. زیرا یا در حال عزاداری است، یا بی‌وقفه درباره مادرش حرف می‌زند و او را به یاد می‌آورد. وانگهی، حتی حاضر نشده که خانه مادرش را ترک کند و به خانه خودش بیاید. همه اینها برای زن جوان،

تجربه‌ی ناکام‌کننده و دردناک بود، زیرا فکر می‌کرد همسرش پس از مرگ مادرش بی‌درنگ به سوی او خواهد شتافت.

سرانجام زن جوان درباره قانون شفابخش رهایی شنید و کلام رهایی را برای همسرش و مادر او بر زبان آورد. برای مادر او گفت: «تو آزادانه و به طور کامل پست را رها می‌کنی تا به زندگی زمینی خود ادامه دهد. تو او را رها می‌کنی تا به راه خود برود. تو می‌گذاری خدا تو را در راه تازه و تجربه‌های تازه‌ات هدایت کند.»

برای همسرش نیز گفت: «تو کاملاً مادرت را رها می‌کنی. تو آزادانه مادرت را رها می‌کنی تا موهبت خود را در عرصه دیگری بیابد. تو مادرت را رها می‌کنی و اجازه می‌دهی که خدا راه تازه‌ات را مشخص کند.»  
مرد به تدریج گرایش بهنجار و زندگی طبیعی خود را باز یافت و به سوی همسرش بازگشت.

«اعتراف» که به چشم آیینی مذهبی به آن می‌نگرند بهترین نوع رهایی یا آزاد ساختن است. همچنین شیوه روانکاوای که برای شفای بیمار، او را وامی‌دارند تجربه‌های گذشته‌اش را بر زبان آورد. هرگاه تجربه قدیمی یا خاطره دردناک به ذهن می‌آید، عواطف شدید و هیجانهای نیرومند - گاه به صورت اشک و گاه خشم و گاه نفرت و تلخی و انزجار - از بیمار بیرون می‌ریزد و بی‌درنگ راه درمان او را می‌گشاید.

در جلسات مشاوره‌هایم بارها شاهد این امر بوده‌ام که همین که شخص، اندیشه منفی سرکوب شده‌ی را بر زبان آورده است ذهنش آرام و قرار گرفته و بی‌درنگ توانسته است راه حل مسئله‌اش را به روشنی ببیند.

در ارتباط با روابط و تجربه‌های قدیمی، قدرت شفابخش رهایی را امرسون به شیوه‌ی بسیار ظریف بیان می‌کند:

«نمی‌توانیم از دوستانمان جدا شویم. نمی‌توانیم بگذاریم فرشته‌هایمان از دستمان بروند. زیرا این را نمی‌بینیم که آنها می‌روند تا فرشته‌هایی بزرگتر به

سراغمان بیایند.»

امرسون می‌گوید این رهایی، شرط لازم تکامل و بالندگی، و بخشی از قانون رشد است. این دگرگونیها، انقلابهایی را در زندگیمان پدید می‌آورند که از طریق آنها اوضاع و شرایط مرده و روابط فرسوده را دور بریزیم تا با اصالت و فرزادگی به سوی «منش راستین» خویش گام برداریم.

به راستی که رهایی دارای قدرتی مغناطیسی است. هرگز از طریق رهایی، آنچه را که حق الهی شماست از دست نمی‌دهید. بعکس، راه می‌گشاید تا موهبت ویژه خودتان پدیدار شود.

روزی مردی با نفوذ و مهم، راز ثروت و کامیابی خود را با من در میان گذاشت. او کارتی را از جیب خود درآورد که این عبارت تأکیدی روی آن تایپ شده بود:

«می‌گذارم همه اشخاص و مکانها و رویدادها و اشیاء رها شوند و به راه خود بروند. از رها کردن هیچ چیز و هیچ کس و هیچ گرایشی نمی‌ترسم. می‌دانم آنچه را که رها می‌کنم از دست نمی‌دهم. فقط زمانی می‌توانم از دست بدهم که به چیزی یا کسی یا موقعیتی بچسبم. من آسوده خاطر همه چیز را رها می‌کنم. آنچه را که با میل و رغبت به خدا تسلیم می‌کنم از دست نمی‌دهم. همواره چیزی بهتر جای آن را پُر می‌کند. رهایی عملی الهی است و ثمره‌اش سلامت کامل و ثروت بیکران و سعادت و شادمانی و کامروایی است.»

یکی از عبارتهای تأکیدی که همواره به مراجعانم توصیه می‌کنم تکرار عبارت زیر است:

اکنون همه چیز - هر کس یا هر چیز - مربوط به گذشته یا حال را که موجب ناراحتی من یا اطرافیانم شده است ذهناً رها می‌کنم تا به راه خود برود. اکنون همه ما با آزادی کامل به سوی تمامیتی عظیمتر رهسپاریم.»

## فصل پنجم

### قانون شفابخش «آری»

هنگامی که از کنفوسیوس پرسیدند اگر امپراتور چین می‌شد نخستین عملی که به آن دست می‌زد چه بود پاسخ داد: «دوباره سازی مفهوم دقیق کلمات.» او با خبر از اقتدار و نفوذ کلام برای آفرینش مرگ یا درمان، نیک می‌دانست که با چه دقتی باید واژه‌ها را برگزید.

همه فرهنگها و تمدنها، همونا آموخته‌اند:

«کلامت، تو را بر مسند قدرت می‌نشانند!»

کلامتان همواره به یکی از این دو کار سرگرم است: ساختن یا فرو  
پاشیدن، شفا یا کشتن!

هر کلامی که بر زبان جاری شود، سرشار از نیرویی شدید به پیش می‌رود.  
کلام نیکو از نیروی حیات و سلامت و سعادت آکنده است:

جریان زندگی که در شریان شما جاری است تحت تأثیر کلامتان است. هر  
واژه‌یی که بر زبان می‌آوردید، در تن شما ثبت می‌شود. کلام شما به جستان  
بدل می‌شود و پیوسته ثمره کلامتان را می‌بلعید.

هر اندیشه‌یی که از سرتان می‌گذرد دارای قدرتی ویژه است. هر کلامی که

بر زیانتان جاری می‌شود، در سراسر جسم شما - در یکایک یاخته‌ها و در یکایک اتمهای ذهن و هستی و وجودتان - امواجی تولید می‌کند.

جسمتان همچون دستگاهی دقیق، مطیعانه هر اندیشه شما را ثبت می‌کند و صادقانه آنها را نشان می‌دهد. جسم، ساخته و پرداخته اندیشه‌ها و تابع آن اندیشه‌هاست. اندیشه‌هایتان به جسمتان خوراک می‌رساند و جسمتان خوراکی را که خورده است باز می‌تاباند.

عصبا، سیمهایی هستند که پیام ذهن را به سراسر اندامهای تن می‌فرستند. چون همه اندامهای تن با یاخته‌های مغز در ارتباط هستند، کلام به زبان آمده را به مغز می‌فرستند. طبیعتاً گفتگو درباره ضعف جسمانی و ناراحتی اعصاب، همان ثمرات را تولید می‌کند. گفتگو درباره اینکه کبدتان خوب کار نمی‌کند، سبب می‌شود که کبدتان خوب کار نکند. گفتگو درباره اینکه معده‌تان ضعیف است، معده شما را ضعیف می‌کند.

گفتگوی متداول میان مردم، به علت استفاده از کلمات نادرست، به جای تندرستی بیماری می‌آفریند.

صحبت درباره بیماری، عواملی تجزیه کننده را به حرکت وا می‌دارد که اگر توسط کلام سازنده خنثی نشوند، سرانجام نیرومندترین اندامها را نیز از پا در می‌آورند. کلام مخرب سبب بیماریهای بیشمار در ذهن و تن و روابط انسان می‌شود. مردمانی که مدام درباره امراض گفتگو می‌کنند بی‌وقفه بیمار می‌شوند.

انتقاد، سبب روماتیسم می‌شود. کلمات ناهماهنگ و انتقادآمیز، خون را مسموم می‌کند و این سموم در مفاصل رسوب می‌دهند. عدم عفو و بخشایش، عمده‌ترین علت بیماری است زیرا تصلب شرایین می‌آورد و کبد را سخت می‌کند و به بینایی صدمه می‌زند.

همین که کلامی بر زبان آید، فعل و انفعالی شیمیایی در تن صورت می‌گیرد. به این دلیل جسم می‌تواند از طریق کلام، بازسازی و حتی متحول



شود.

تکرار هر کلام، آن کلام را در ذهن مستقر می‌سازد و سبب تأثیر آن در جسم می‌شود. به این دلیل باید کلام نیکوی سرشار از نیروی زندگی و تندرستی و طراوت را تکرار کرد.

عبارت تأکیدی، اقتدار «آری» شما برای شفاست. تأکید یعنی مؤکد گردانیدن. هر کلامی که مدام تکرار کنید، آن را ذهن و جستان مؤکد می‌گردانند.

امرسون این امر را دریافته بود که گفت: «هر عقیده‌یی برگزیده‌اش تأثیر می‌گذارد.»

مؤکد گردانیدن یعنی بیانی قاطعانه و مثبت، حتی در برابر ظاهر مخالف امر. با تکرار عبارتهای تأکیدی، مصلحت خدا را عوض نمی‌کنید. زیرا مصلحت خدا نیکی محض است. با تکرار عبارتهای تأکیدی، اندیشه‌های خودتان را عوض می‌کنید تا بتوانید آن نیکی مطلق را - به هر صورتی که خود ادا می‌کنید - بپذیرید.

وقتی عبارتهای تأکیدی سرشار از حیات و سلامت و قدرت را تکرار می‌کنید - با وجود ظاهر امر که بیماری است - به تندرستی «آری» می‌گویید، و کلامتان همواره متجلی می‌شود.

بزرگترین راز شفا این است که تعدد کلام سازنده بر زبان آورید، کلامی که بوی بیماری ندهد.

کشف کرده‌ام زمانی که بیماری غیر قابل علاج تشخیص داده می‌شود، زمانی که ترس و درد و همه امراض ذهن و جسم دست به دست هم می‌دهند، زمانی که از دارو و پزشکی کاری ساخته نیست و هیچ مرهمی آسایش نمی‌آورد، ایمان شفا می‌بخشد. در اینجا، بیشترین کار را خود بیمار انجام می‌دهد. درون خود را می‌کاود، زیرا می‌خواهد قانون شفا را کشف کند.

به جای مرگ، به زندگی می‌اندیشد. حیات همه جا هست. به شعور و

زندگی در هر یاخته می‌اندیشد. در می‌یابد که زندگی فقط نوعی نیروست که باید تحت فرمان شعور آدمی هدایت شود. چگونه با این شعور، ارتباط برقرار می‌کنیم؟ از طریق اندیشه‌ها و گفتگویمان. پس می‌توانیم با شعور و زندگی یکایک اندامهایمان گفتگو کنیم، تا کار دلخواه ما را به انجام برسانند.

می‌توانیم به کبد خود بگوییم که تنبل نیست و بسیار سالم و فعال و نیرومند است. می‌توانیم به معده خود بگوییم که ضعیف نیست و سرشار از هوش و انرژی است. می‌توانیم به ذهن خود بگوییم که از اندیشه هرگونه بیماری پاک شده است و از قدرت لطف و مرحمت بیکران خدا سرشار است. و این یعنی تکرار عبارت تأکیدی.

حتی تصور بیماری، اهانت به جسم و نارواست. حتی اگر شفا به‌کندی صورت بگیرد، نباید دلسرد شوید. آنقدر به تکرار عبارتهای تأکیدی ادامه بدهید تا اقتدار و تأثیرش را به چشم ببینید.

وقتی انسان بی‌وقفه کلام نیکو بر زبان آورد، شعور ذاتی و نهفته در هر اندام تن او باشتابی افزایش می‌دهد، تا با ایجاد ثمرات مثبت پاسخ گوید. جسم، خادم مطیع ذهن و در برابر اندیشه‌ها و کلام آدمی نرم و انعطاف پذیر است. هرگاه کلام انسان تعالی بخش باشد سرزندگی به بار می‌آورد. با تکرار سنجیده عبارتهای تأکیدی مربوط به تندرستی، انسان می‌تواند زندگی دلخواه و شادابی و طراوتی را که حق الهی اوست به دست آورد.

عبارتهای تأکیدی خود را به هر کجا بفرستید به همانجا می‌روند. به همین دلیل می‌توانیم با تکرار عبارتهای تأکیدی برای دیگران موجب تندرستی آنها شویم. ذهن نیمه هشیار آن افراد به عبارتهای تأکیدی ما که سرشار از کلام سازنده سلامت‌زا و آکنده از نیروی زندگی است پاسخ مثبت می‌دهد و رو به بهبود می‌گذارند.

خانمی میانسال به محض احساس علائم و عوارض یائسگی، درباره اقتدار تکرار عبارتهای تأکیدی شنید. شبی که جسماً ناراحت بود و درد می‌کشید

بارها و بارها به تأکید گفت: «سپاس می‌گزارم که اکنون نیروی زندگی‌م باز می‌گردد. سپاس می‌گزارم که همه اندامهایم در نهایت سلامت به کار خود سرگرمند. سپاس می‌گزارم که تندرست و نیرومندم.» چندی نگذشت که درد فرو نشست و او خوابید. نظم دیگر بار در تن او استقرار یافت و او این دوران را بی‌هیچ ناراحتی پشت سر گذاشت.

مردی بازرگان دندان دردی داشت که مداوای پزشکی آن را تسکین نمی‌داد. داروهای مسکن فقط او را به حال تهوع می‌انداخت. یک روز که از شدت درد قادر به کار نبود تصمیم گرفت که در خانه بماند و قدرت شفابخش تکرار عبارتهای تأکیدی را که این اواخر درباره‌اش شنیده بود بیازماید. برای درد و تورم دندانهایش بارها تکرار کرد: «من فرزند نورم. ذهن و تن و امورم نیز اکنون درخشان و تابناک است.» قطعاً لحظه‌یی که تکرار عبارتهای تأکیدی را آغاز کرد احساس درخشانی نداشت. اما هر لحظه که می‌گذشت نور بیشتری را در درونش احساس می‌کرد.

غروب که شد، درد به کلی از بین رفته و تورم فرو نشسته بود. آن شب، پس از چند شب بی‌خوابی به خوابی آرام فرو رفت و صبح بعد سر حال به کار بازگشت.

زن و شوهری که درباره قدرت شفابخش عبارتهای تأکیدی شنیده بودند تصمیم گرفتند که از آن برای ترک سیگار شوهر که سلامت‌ش را به خطر انداخته بود سود جویند. فکر کردند که اگر زن عبارتهای تأکیدی را تکرار کند ذهن نیمه هشیار مرد آسانتر آنها را می‌پذیرد.

در نتیجه، مرد هر شب دراز می‌کشید و در استراحت عمیق فرو می‌رفت. زن نیز کنارش می‌نشست و آرام تکرار می‌کرد: «تو دیگر به سیگار علاقه نداری. تو دیگر کوچکترین تمایلی به سیگار کشیدن نداری. سیگار برایت جاذبه‌یی ندارد. عادت سیگار کشیدن را از دست داده‌ای. دیگر نمی‌توانی سیگار بکشی. از طعم سیگار نفرت داری.» چند روز نگذشته بود که شوهر

دیگر نتوانست سیگار بکشد. رویداد غیر منتظره دیگر این بود که زن نیز با تکرار عبارتهای تأکیدی برای همسرش، علاقه‌اش به سیگار را از دست داد. شفای ناشی از تکرار عبارتهای تأکیدی بیشتر به افسانه می‌ماند. در سال ۱۹۴۴ مرد بازرگان جوانی در حال اغماء - رها شده به حال خود تا بمیرد - در بیمارستانی در نیویورک بستری بود. همسرش یک کارت عبارت تأکیدی به دست، کنار بالین او می‌نشست و خاموش در دلش تکرار می‌کرد: «خدا سلامت توست. تو نمی‌توانی بیمار باشی. خدا نیروی توست: قدرتی سریع و آنی!» همسرش بهبود یافت. بعدها الهیات خواند و اکنون در کلیسای خودم خدمت می‌کند.

نفوذ نامحدود کلام، حقیقی تازه نیست. انسان بدوی از طریق اوراد، عبارت تأکیدی را به کار می‌برد. هرگاه به شفا نیاز داشت، حکیم کلام شفابخش را بر زبان می‌آورد.

بابلی‌ها می‌گفتند که کلام یا فرمان است یا وعده‌یی که باید جامه عمل بپوشد و به حقیقت پیوندد. اقتدار کلام، عمده‌ترین آموزش کتب مقدس هندوان باستان است. یونانیان در طول سده‌ها آموختند که کلام جوهری سرشار از اقتدار کیهانی و قادر به هر کار است: ساختن یا از هم فرو پاشیدن. مردمان نژاد زرد از قدیم الایام آموخته‌اند که به علت پویایی اصوات، هر کلامی که بر زبان می‌آید دارای اقتداری عظیم است. به این دلیل تکرار عبارتهای تأکیدی امواج نیرومندی تولید می‌کند که در عرصه نامریی منتشر می‌شود و عمیقاً بر جوهر مادی تأثیر می‌گذارد.

کاهنان مصر باستان از طریق اوراد، امواج نیرومندی را تولید می‌کردند که احتقان و انسداد جسم را از میان می‌برد و حتی به طبیعت کمک می‌کرد تا استخوانهای شکسته یا اندامهای فرسوده را بازسازی کند. کاهنان می‌دانستند که به یمن اصرار در تکرار اوراد شفابخش می‌توانند بر آن مراکز آگاهی و هشاری که در تن آدمی قرار دارند تأثیری عظیم بگذارند و شفای جسمانی

پدید آورند. و هر روز اقتدار تکرار عبارتهای تأکیدی را به اثبات می‌رسانند.

کتاب مصر باستان که داستان آفرینش آنها به سفر پیدایش در کتاب مقدس خودمان شباهت دارد مکرراً بر نفوذ کلام تأکید ورزیده‌اند. کتاب مقدس آنها می‌گویند جهان زمانی آفریده شد که «خدایان آنان فرمان به بودنش دادند.» آنها معتقد بودند هر آنچه از دهان آدمی برآید انجام می‌پذیرد و هر آنچه انسان بر زبان آورد متجلی می‌گردد. در کتاب مقدس خودمان نیز مکرراً خاطر نشان شده است که کلام آدمی دارای اقتداری عظیم است. در زمزمور ۱۰۷ می‌خوانیم: «کلام خود را فرستاده ایشان را شفا بخشید.»

یوییل نبی اندرز داد: «بادا ضعیف بگوید من قوی هستم.» سلیمان نیز اغلب از نفوذ کلام سخن می‌گفت. در کتاب امثال می‌خوانیم: «دل آدمی از میوه دهانش پُر می‌شود. و از محصول لبهایش سیر می‌گردد. موت و حیات در قدرت زبان است.»

سلیمان در کتاب امثال می‌گوید: «مرد از میوه دهانش نیکویی را می‌خورد. هر که دهان خود را نگاه دارد جان خویش را محافظت نماید. اما کسی که بیهوده لبهای خود را بگشاید هلاک خواهد شد.»

سلیمان در کتاب امثال می‌گوید: «دل مرد حکیم دهان او را عاقل می‌گرداند. و علم را بر لبهایش می‌افزاید. سخنان پسندیده مثل شان غسل است. برای جان شیرین است و برای استخوانها شفا دهنده.»

سلیمان در کتاب امثال می‌گوید: «هستند که مثل ضرب شمشیر حرفهای باطل می‌زنند. اما لب راستگو تا ابد استوار می‌ماند. و زبان حکیمان شفا می‌بخشد.»

عیسی مسیح هر چه می‌کرد به یمن کلامش بود: از شفای عاجز و بیمار گرفته تا بر خیزاندن مرده و خواباندن طوفان و اطعام جمعیتی عظیم! نیز ندا در داده است که هر آنچه او کرد، ما نیز می‌توانیم به انجام برسانیم. آیا باب هشتم

انجیل متی را به خاطر دارید؟ زمانی که یوزباشی به عیسی گفت: «فقط سخنی بگو و خادم من صحت خواهد یافت.» قدرت شفابخش کلام را دریافته بود. «پس عیسی به یوزباشی گفت برو. بر وفق ایمانت تو را عطا شود، که در ساعت خادم او صحت یافت.»

چینی‌های باستان معتقد بودند کلام به اندازه‌ی قدرت‌مند است که اگر مطلبی بر کاغذی نوشته شده باشد، حتی اگر دیگر به درد نخورد هرگز نباید آن را نابود کرد.

اگر گاه خلوتی در اختیار ندارید تا به صدای بلند عبارتهای تأکیدی خود را تکرار کنید می‌توانید آنها را بنویسید. در کلام مکتوب خاصیتی هست که در دل ترسها و نگرانیهای آدمی نفوذ می‌کند و حال و هوایی سرشار از ایمنی و شادمانی می‌آفریند و ثمراتی نیکو به بار می‌آورد. بنویسید می‌خواهید تن شما چه بکند و چگونه باشد. در فاصله کارهای روزانه، همین که فرصتی به دست آوردید بارها و بارها عبارتهای شفابخش خود را بخوانید. هرگاه توانستید به صدای بلند آنها را بخوانید. اگر اشخاص بیشتری آرمانهای شفابخش خود را می‌نوشتند و در کنج خلوت خود به تنهایی آنها را می‌خواندند، بسیاری از بیماریها شفا می‌یافتند. از طریق نوشتن عبارتهای تأکیدی، بسی کارها می‌توانید بکنید. پس هر روز به طور عظیم عبارتهای تأکیدی خود را بنویسید.

در سنت و اساطیر هند آمده است که صوت - خواه کلام و خواه آواز - دارای تأثیری شگرف و اقتداری عظیم است.

بعضی از متخصصان مابعدالطبیعه نیز بر این عقیده‌اند که کلام شفاهی یا آواز - اگر عبارتهای تأکیدی به صدای بلند شوند - ۸۰ درصد قدرت‌مندتر از کلام خاموش است.

به این دلیل همواره به کسانی که برای مشاوره درباره شفا نزد می‌آیند تکرار عبارتهای تأکیدی را - هم به صورت شفاهی و نیز به صورت کتبی -

توصیه می‌کنم.

عبارتی سرشار از زندگی و تندرستی و شادمانی و سرزندگی را برگزینید و بارها و بارها تکرارش کنید. این عبارت تأکیدی می‌تواند آیه یا وعده‌یی از کتاب مقدس یا هر عبارتی باشد که به شما احساسی نیکو و دلپذیر می‌بخشد. اگر در ابتدای امر نمی‌توانستید عبارت خود را باور کنید اصلاً مهم نیست. اگر نمی‌دانستید چگونه ممکن است آن امر به وقوع پیوندد، باز هم مهم نیست. اگر مصرا نه - حتی در مواقعی که پذیرش ذهنی آن عبارتها دشوار می‌نماید - به تکرار عبارتهای تأکیدی خود ادامه دهید، متوجه تأثیر ژرف و اقتدار شگرف آنها خواهید شد.

هر روز - هر ساعت و هر دقیقه و هر ثانیه - عبارتهای تأکیدی خود را تکرار کنید. تکرار مصرا نه این عبارتهای شفابخش به اندیشه شما استعلا خواهد بخشید. و هرگاه اندیشه‌های شما شادمانه و متعالی باشند طبیعتاً بر احساسهایتان تأثیر مثبت می‌گذارند. چون ذهن نیمه هشیار جسم انسان را کنترل می‌کند، اگر ذهن نیمه هشیار عوض شود، جسم نیز خود به خود عوض می‌شود.

مسأله مهم این است که عبارتهای تأکیدی مناسب خودتان را پیدا کنید یا بسازید. همیشه می‌توانید از یک مشاور کمک بگیرید. کم‌کم می‌آموزید چگونه عبارتهای تأکیدی مؤثر و قدرتمند بسازید. برای بیدار کردن اقتدار شفابخش «آری» در وجودتان اغلب ندا در دهید:

«بادا هم اکنون ذهن و تنم از سلامت و تمامیت سرشار باشد.»





## فصل ششم

### قانون شفابخش ستایش

بیان ستایش به صورت سپاس و حق شناسی و شادمانی، از قدرتمندترین عبارتهای تأکیدی است. اگر می‌خواهید صبر کنید تا هرگاه شفا یافتید شکر بگذارید بهتر است از حالا بگویم که به این زودیها شفا نخواهید یافت:

یکی از عظیمترین اسرار شفا، حمد و ثنا و شکرگزاری - درست در اوج بیماری - است. دلیل اینکه ستایش تا این اندازه برای شفا مؤثر است این است که آنچه را می‌ستایید می‌افزاید. ستایش، آن نیروی زندگی را که در اتمهای جستان جمع و مسدود شده آزاد می‌کند.

کلامی که نمایانگر حق شناسی و ستایش و حمد و ثنا باشد، نیروهای ذهنی و جسمی ویژه‌ی را - که از هیچ راه دیگر رها نمی‌شوند - آزاد می‌کند.

ستایش همچنین جوهر لطیف‌تر جان را که برای شفای کامل ضرورت دارد رها می‌سازد. از طریق شکرگزاری می‌توانید نیروهای پویای ذهن نیمه هشیار و هشیاری برتر خویش را بیدار کنید و به سوی تندرستی بشتابید.

می‌توانید خود را بستابید که از سستی به سوی قدرت، از جهل به سوی دانش، از تنگدستی به سوی فراوانی، و از بیماری به سوی تندرستی روانید.

خوادم نخستین بار از طریق خواندن نامه خانمی خانه‌دار از اقتدار باور نکرده‌ی ستایش آگاه شدم. نوشته بود:

قطعاً هیچ کس به اندازه من به اقتدار اعجاب‌انگیز ستایش اعتقاد ندارد. پیش از

این آگاهی، حرفه‌ام گله و شکایت و ایرادگیری شده بود. در نتیجه، در فضایی آکنده از انتقاد و تلخی نیز به سر می‌بردم. تقدیر و تحسین، هرچه درد را از تنم و هرگونه مشکل را از ذهنم زدود. از لحظه‌یی که شیوه تحسین و تقدیر را برگزیده‌ام در همه امورم دگرگونی عظیمی پدید آمده است.

تحسین و تقدیر مدام می‌تواند در تندرستی و ظاهر انسان، دگرگونی کامل پدید آورد.

اگر اندیشه‌ها و گفتار آدمی سرشار از شکرگزاری و حمد و ثنا و عاری از سرزنش و ملامت باشد قطعاً سلامت و شادابی افزونتر را تجربه خواهد کرد. زنی ناکام، از بس به مشکلاتش اندیشیده بود، از نظر جسمی و ذهنی در هم شکسته بود. از بس که درباره دردها و رنجهایش سخن گفته بود، بر میزان آنها افزوده بود. گواه زنده این امر بود که به هرچه توجه کنید بزرگ می‌شود.

به علت نومییدی پزشک‌هایی که نمی‌دانستند چگونه به او کمک کنند، جویای شفای معنوی شد. مشاور به او گفت که مهلک‌ترین مرض او این است که مالیخولیایی است.

آنگاه مشاور گفت: «حالا که این همه از ناراحتیها و ناخوشیهای گفتمی، اندکی هم از راحتیها و خوشیهای بگو.» زن بیمار نیز آزرده خاطر پاسخ داد:

«من که راحتی و خوشی ندارم.»

مشاور مصرانه پافشاری کرد: «این که غیر ممکن است. تو می‌توانی حرف بزنی و راه بروی و ببینی و بشنوی و طعم و بو را حس کنی. فلج و عاجز و زمین‌گیر نیستی. از نظر سلامت هم اوضاع خیلی خراب نیست، و گرنه نمی‌توانستی به اینجا بیایی.»

آخر سر زن در نهایت اکراه پذیرفت که انگشت کوچکش سالم است! مشاور به زن که به نالنده‌یی حرفه‌یی بدل شده بود توصیه کرد که فوراً به خانه برود و سه روز تمام به کمال و بالندگی همان انگشت کوچک بیندیشد و سلامت را بتاید و برای سلامت و تمامیت همان انگشت کوچک خدا را

شکر کند و کلمه بی درباره بیماری و ناخوشی بر زبان نیاورد. سه روز بعد زن بازگشت. باز در نهایت اکراه اقرار کرد که سلامتش رو به بهبود گذاشته است. گفت که در تمام دست راستش هیچ دردی را احساس نمی‌کند.

مشاور دیگر بار توصیه کرد که بی‌درنگ به خانه بازگردد و سلامت افزایش یافته را بنساید.

سرانجام در یکی از جلسات مشاوره که همچنان ادامه داشت زن بیمار اعتراف کرد که کاملاً شفا یافته و سالم است.

هرگاه وسوسه می‌شوید درباره ناراحتیها و ناخوشیهای خود داد سخن بدهید، این زن را به خاطر آورید. آنگاه چیزی را بیابید که می‌توانید تحسین و تقدیرش کنید و از بهر آن شکرگزار باشید. آنوقت لیاقت این را خواهید داشت که سلامتتان بهبود یابد. پس مدام تکرار کنید:

«همین مقدار سلامت و قدرت و نیرویی را که دارم تحسین می‌کنم. برای همین مقدار سلامت و قدرت و نیرویی که دارم شکرگزارم. شادمانم که لطف خداوند بر همه نعمتهایم می‌افزاید.»

دکتر ارنست هولمز<sup>۱</sup> که فلسفه‌اش هزاران بیمار را شفا داده است، درباره تجربه‌اش از قدرت شفابخش تحسین و تقدیر می‌گوید که زنی شصت ساله را دید که کاملاً سالم و شاداب و سرزنده بود. زن به او گفت که یک سال پیش، یعنی در پنجاه و نه سالگی، زنی درمانده بود که از آرتروزی دردناک رنج می‌کشید. وقتی دکتر هولمز راز شفای او را پرسید پاسخ گفت:

«بر آن شدم که اگر در هر نقطه این عالم هوشمندی و شعور وجود دارد، این هوشمندی و شعور باید در هر یاخته هستی من نیز وجود داشته باشد. پس شروع کردم به گفتگو با یکایک مفاصل بدنم و به آنها گفتم که می‌خواهم چه

1. Dr. Ernest Holmes

بکنند و چقدر آنها را تحسین می‌کنم و از آنها سپاسگزارم. یک سال نگذشته بود که کاملاً شفا یافتم.»

پزشکی ژاپنی می‌گوید:

آرمانهای «مرا ببخشید» و «متشکرم» قادر به درمان همه امراض است. او توضیح می‌دهد: «شکرگزاری از پریشانی و فشار می‌کاهد و بیماری را درمان می‌کند.»

او می‌گوید: «سالها پیش جوانی ژاپنی به سل مبتلا شده بود. آن زمانها سل همان اندازه مهلک می‌نمود که امروزه سرطان.»

چون جوان به قدرت شفابخش تحسین و تقدیر پی برد، دریافت که انتقاد و ایرادگیری و گله و شکایت پیشین خودش موجب این وضع شده است. اگرچه ترک عادت گله و شکایت دشوار می‌نمود» تصمیم گرفت بر خلاف سابق همه چیز و همه کس را تحسین و تقدیر کند.

نخست چنین به نظر می‌رسید که سل او بدتر شده است. اما او بی‌توجه به بیماری، به تحسین و تقدیر همه چیز و همه کس ادامه داد. شبی که احساس می‌کرد آخرین نفس زندگیش را می‌کشد، در تحسین و تجلیل از جسم سرشار از سلامتش اصرار ورزید.

ناگهان تنفس او ژرف و درخشان شد و باز هم ناگهان صافتر و روشتتر و شفافتر و آسانتر. شفایی عاجل بود. این خبر بی‌درنگ در همه جا گسترده و قدرت شفابخش تحسین و تقدیر را برای دیگران به ارمغان آورد.

تحسین و تقدیر، زمانی که هیچ درمان دیگری نمی‌تواند به داد انسان برسد، راه بازگشت سلامت را می‌گشاید.

در واقع، بسیاری این امر را به اثبات رسانده‌اند که اگر از قانون ستایش و شکرگزاری با خبر باشید، دیگر به تجربه شفا نیاز نخواهید داشت.

مج دست خانمی میانسال چنان شکست که لازم شد در مج دستش فلز بگذارند تا به شفای آن کمک کند. پزشکش نیز به او گفت که حتی پس از شفا،

مچ دستش نرمش و قابلیت انعطاف خود را از دست خواهد داد و باید تا آخر عمر با این وضع بسازد.  
این خانم به جای اینکه آن تشخیص را بپذیرد، برای خودش آوازی کوتاه و سرشار از حمد و ثنا ساخت و هر روز آن را خواند:

خدا را شکر برای این مچ نرم  
خدا را شکر برای رفع این درد  
خدا را شکر می‌گویم که ایمان  
شفا می‌دهد تا روز آخر.

پس از دوازده هفته که فلز را از مچ دستش در آوردند، بی‌درنگ مچ دستش را تکان داد و چرخاند و هیچ دردی را احساس نکرد. پزشکی حیرت‌کنان فریاد زد که این از نظر پزشکی غیرممکن است. اما از نظر زن ممکن بود و می‌توانست بدون احساس درد مچ دستش را حرکت بدهد.  
در کتابی ماجرای مرد جوانی را خواندم که خود را از خانه بی‌شعله‌ور بیرون انداخته و با لباسهای آتش گرفته‌اش در خیابان دویده بود. سرانجام پس از بستری شدن در بیمارستان، با وجود نظارت شدید و توجه دقیق، پزشک به این نتیجه رسید که چون بیش از نیمی از بدن بیمار سوخته است نجات دادن او ممکن نیست.

جوان که از سرتا پا باندۀ پیچی شده و زخمی و رنج‌دیده بود، زیر آواز زد. همراهان یک‌صدا گفتند که بیمارشان به دیار دیگر ره‌سپار است. اما او همچنان به آواز ادامه داد. آنگاه گفتند آوازش هذیان و نمایانگر شدت درد اوست.

بعدها که بهبود یافت گفت: «لحظه‌یی که با لبای شعله‌ورم از خانه بیرون پریدم تصمیم گرفتم که زنده بمانم. همان موقع هم می‌دانستم که اگر تمام

اندیشه‌هایم را بر زندگی متمرکز کنم و بی‌وقفه آواز بخوانم زنده می‌مانم.»

چارلز فیلمور در کتابش «میخ شفا می‌دهد» می‌گوید:

«همه نظامهای شنا، شادمانی را از مؤثرترین عوامل بازگشت سلامت دانسته‌اند. پزشکی حکایت علاج بیمارش را که زنی بود که غده بزرگی در رحم داشت تعریف می‌کند. از قرار معلوم داستان مضحکی را برایش تعریف کرد. زن نیز چنان از ته دل خندید که غده ترکید و به صورت مایع از بدنش خارج و ناپدید شد. ذهن چنان اعصاب را درهم می‌پیچاند که نگو و نپرس. اندیشه ترس، جریان یکواخت و متوازن زندگی را در بعضی از مراکز عصبی بند می‌آورد و کانونی ایجاد می‌کند که سایر ترسها نیز پیرامونش گرد می‌آیند و سرانجام در کنشهایی حائز اهمیت انعقاد خون به وجود می‌آورند. نوعی نیرو برای شکستن سد ضرورت دارد.

برای زدودن ترس از ذهن و جلوگیری از تراکم آن در جسم، شیوه‌های گوناگون وجود دارد. یکی از مؤثرترین و مستقیم‌ترین شیوه‌ها برای درهم شکستن ترس، خنده است. به ترسهایتان بخندید. وقتی ترسهایتان را ریشه‌یابی کنید و به منشاء آنها برسید، متوجه می‌شوید که تا چه اندازه مضحک و خنده دارند.

بی‌شک میان شادمانی و تندرستی رابطه‌ی نزدیکی وجود دارد. آواز خواندن بر سلامت می‌افزاید زیرا جریان خون را به گردش می‌آورد و جریان خون سریع‌ترین نشانه تندرستی است. اگر جریان خون هیچ‌گاه کند نمی‌شد و عصبها و منافذ همواره گشوده و آزاد می‌بودند و به سرعت وظیفه‌شان را به انجام می‌رساندند، هرگز زایده‌ی در جسم پدید نمی‌آمد. پس منطقاً باید آن فعالیت‌های ذهنی را که به طور طبیعی جریان زندگی را در بدن به حرکت می‌دارند، در خود پرورش دهیم. و یکی از مهمترین این فعالیت‌های ذهنی شادمانی است.»

خانمی به شدت به افسردگی دچار شده بود. به منظور پیروزی بر

افسردگی، خود را واداشت تا هر روز با پیانو آهنگهای شاد بنوازد و آوازهای درخشان و زنده و نشاطبخش بخواند. چندی نگذشت که بر افسردگی پیروز شد.

خانم دیگری دچار حزن و اندوه شدید و بی‌خوابی شده بود. سرانجام پزشکش به او گفت که برای غلبه بر حزن و اندوه که به سلامتش صدمه زده بود، باید روزی سه بار بخندد، حتی اگر از این تجویز خوش نیاید.

اگرچه اندرز مضحکی به نظر می‌رسید، زن روزی سه بار به خلوت اتاقش پناه می‌برد و به زور به صدای بلند می‌خندید و می‌کوشید شاد باشد. چندی نگذشت که سلامت تابناکش به او بازگشت و همه حزن و اندوهش به تجربه‌هایی تازه و شادمان بدل شد.

مردی بازرگان می‌خواست سیگارش را ترک کند. سیگار برگلو و سینه‌اش اثر منفی گذاشته بود. همه شیوه‌ها را نیز آزموده بود. سرانجام دوستی به او پیشنهاد کرد که هر روز پشت پیانو بنشیند و عبارتهای تأکیدی‌اش را به آواز بخواند. او نیز هر روز پشت پیانو می‌نست و عبارتهای تأکیدی‌اش را به آواز می‌خواند. چندی نگذشت که میل به سیگار کشیدن را از دست داد.

شفا از طریق آواز خواندن یکی از قدرتمندترین شیوه‌های تکرار عبارتهای تأکیدی است. زیرا امواج و نفعات شفا ۸۰ درصد شدت می‌یابد. اگر مردم از قدرت شفابخش خنده و شادی باخبر بودند، کار بسیاری از پزشکها کساد می‌شد. شادی یکی از مؤثرترین داروهای طبیعت است. شادمانی همواره تندرستی زاست. آرام جان و احوال دلپذیر، اوضاع و شرایط ناهنجار را هنجار و مساعد می‌کند. افرادی که از طریق خنده و شادمانی و شیرینی، ذهن و جسم خود را هماهنگ نگاه می‌دارند معمولاً عمری طولانی‌تر از کسانی دارند که زندگی را سخت می‌گیرند یا موجوداتی جدی هستند. وانگهی، ایام عمر را نیز در سلامت افزونتر به سر می‌برند.

هرگاه احساس کردید که کفرتان درآمده و دیگر نمی‌توانید ادامه بدهید

لبخند بزنید. به تصاویر روی دیوار لبخند بزنید. به اثاث منزل لبخند بزنید. به تش و فشاری که از جستان بیرون رفته لبخند بزنید. آنگاه دیگر بار احساس آسودگی خواهید کرد.

پزشکی گفته است تفریح، خوراکی است که به اندازه نان و آب برای سلامتتان ضرورت دارد. وقتی می‌خندید و تفریح می‌کنید و شاد هستید، در ذهن و جستان انقلابی صورت می‌گیرد. چه بسیارند مردمانی که از نظر ذهنی و عاطفی و جسمانی فرسوده می‌شوند، زیرا اهمیت خنده و شیرین و دلپذیر بودن را فراموش کرده‌اند.

بسیاری از ناخوشیهای جسمانی و بیشتر ناراحتیهای ذهنی - خواه آگاهانه و خواه ناآگاه - به علت احساس انزجار بوده است.

نمی‌توانید در عین حال حق‌شناس و منزجر باشید. هرگاه به علت اهانت یا آزار یا دل‌سردی احساس انزجار کردید، تعمداً به چیزی بیندیشید که از بابت آن سپاسگزار هستید، و از این طریق مسیر احساسات را عوض کنید. با این کار درمی‌یابید که بابت تجربه‌یی که قبلاً در شما احساس انزجار کرده بود نیز می‌توانید سپاسگزار باشید. زیرا آن تجربه سبب شد که ستایش و قدردانی و شاکر بودن را در خود پرورش دهید.

مسایل و مشکلات و تجربه‌های دشوارتان را بستن است. هر تجربه‌یی که سبب شود به موهبت ژرفتری دست یابید باید ستوده شود.

هر اندوه و ناکامی و تجربه دشوار می‌کوشد شما را به سوی فهم و ادراکی عظیم‌تر هدایت کند، تا سرانجام به شیوه مؤثرتر و کاملتری از زیستن دست یابید.

از این رو، تجربه‌های دشوار باید ستوده شوند.  
تجربه‌های دشوار برکتی هستند، اگرچه در جامهٔ لعنت.

عارفی می‌گوید اگر چشم دل می‌گشودیم



نور درخشنده تجربه‌های تاریک خویش را می‌دیدیم.

خانمی برایم تعریف کرد: «هرگاه تجربه‌های تاریک به سراغم می‌آیند به خود می‌گویم: دیگر بار می‌آموزم که همواره می‌توانم از طریق شکرگزاری ثمرات نیکو به بار آورم. فرقی نمی‌کند با چه نوع وضعیتی روبرو باشم. به محض اینکه صیمانه خدا را شکر می‌کنم، راه حلی تابناک به ذهنم می‌شتابد. اگر انسان در میان تجربه‌های تیره و تار خدا را شکر کند، قطعاً راهی برای سلامت و توانگری و آرامش افزونتر خود می‌گشاید.»

باب بیست و هشتم از سفر تثنیه (عهد عتیق) از زیباترین درسهای کتاب مقدس و تماماً درباره شکر نعمت است.

در طول سرگردانی قوم یهود در صحرا، به آنها نشان داده شده که رنجها و محنتهایشان، نه به علت اراده خدا بلکه به علت ناشکری و نافرمانی خودشان بوده است.

در آیه ۱۵ می‌خوانیم: «اگر آواز خدای خود را نشنوی تا هوشیار شده، همه اوامر و فرایض او را بجا آوری، آنگاه جمیع لعنتها به تو خواهد رسید.» در آیه ۴۷ می‌خوانیم: «جمیع لعنتها به تو خواهد رسید، زیرا خدای خود را به شادمانی و خوشی دل برای فراوانی همه چیز عبادت نمودی.»

از زمان یوشع، قوم یهود این اندرز را به کار بست و با وجود تعداد اندک بر سپاه عظیم دشمن پیروز شد.

در آیه ۱۶۴ از مزمور ۱۱۹ می‌خوانیم:

«هر روز تو را هفت مرتبه تسبیح می‌خوانم.»

قدما معتقد بودند اگر یک نفر به آواز کلام حمد و ستایش بر لب آورد، قدرت ده انسان را خواهد داشت.

حمد و ثنا، قدرتمندترین شیوه دعاست. رقص و آواز و وجد و سرور برای تجلیل از تمامی برکات خداوند!

زنی دلسرد یک کارت عبارت تأکیدی پیدا کرد که روی آن نوشته بود: «در هر صورت خدا را بتاییدا» شبهایی که خوابش نمی‌برد، آن عبارت را تکرار می‌کرد و به خوابی ژرف فرو می‌رفت.

خانم دیگری می‌گوید هرگاه احساس درد کنم، اگر به یاد آورم که خدا را شکر گویم بی‌درنگ دردم تسکین می‌یابد. این درد به کجا می‌رود، نمی‌دانم. حتی متوجه نمی‌شوم در کدام لحظه، دردم ناپدید می‌شود.

حمد و ثنا و شکرگزاری، یکایک یاخته‌های تن را زنده می‌کند و نیروی زندگی و تمامیت را به آنها باز می‌گرداند.

خانمی منشی بیست سال بود که از دردی مزمن رنج می‌کشید و هیچ مداوایی به دادش نرسیده بود. غروبی که روی پلنی قدم می‌زد تحت تأثیر زیبایی شگفت غروب آفتاب، آرام و خاموش آن منظره عجیب را مورد ستایش و تجلیل قرار داد و ناگهان احساس کرد که وجد و سرورش درد بیست ساله‌اش را شفا داده است. باید افزود که شفایی کامل بود و درد هیچ‌گاه باز نگشت. به خاطر داشته باشید که همواره چیزی هست که بتوانید مورد تحسین قرار دهید. به محض تحسین، موهبت خودتان صدافزون می‌شود.

پول توجیبی بیمار یا اندک نیز به قانون شفابخش حمد و ثنا و شکرگزاری پاسخ مثبت می‌دهد.

گاه مردم آنقدر شکرگزاری و احساس حق‌شناسی را نادیده می‌گیرند، تا پاک و ورشکسته و مفلس شوند. همه ما به این دلیل دچار مشکلات شده‌ایم که گرایش قدردانی را مورد غفلت قرار داده‌ایم.

اگر گرفتار مشکلات مالی هستید احتمالاً ناسپاس و تلخ‌بین بوده‌اید. هیچ چیز سریعتر از تلخ‌بینی و ناسپاسی، جیب یا حساب بانکی انسان را خالی نمی‌کند.

ضرب المثلی قدیمی می‌گوید: «هیچ کس به داد آدم ناسپاس نمی‌رسد.» اگر در زندگیتان توان آزمایشهایی هست که نمی‌دانید چگونه از چنگ آنها بگریزید، به گرایشهایتان بنگرید تا دریابید که ناسپاس نبوده‌اید؟ مادامی که تلخ‌بین به جا مانید، نخواهید توانست از آن توان آزمایشها بگریزید. آنها افزونتر و افزونتر خواهند شد. بعکس، همین که از طریق قانون قدرتمند ستایش و تحسین، هرچه تلخی و انزجار را وانهد، فراوانی شما فزونی خواهد یافت. زنی بازرگان اخیراً این امر را به اثبات رساند. صورتحسابی داشت که نمی‌دانست چگونه آنها را پردازد. مهلت پرداخت آنها نزدیک می‌شد و از احساس واماندگی آکنده بود، زیرا تکرار عبارتهای تأکیدی مدد نمی‌کرد. کار به جایی رسیده بود که دیگر آه در بساط نداشت.

ناگهان دریافت که این اواخر بدبین و ایرادگیر شده بود و با تلخ‌اندیشی هرچه تمامتر از صورتحسابهایش انتقاد کرده و خودش را به باد ملامت گرفته بود که قادر به پرداخت آنها نیست. تجربه‌های غیر منتظره‌یی را نیز که سبب هزینه‌های اضافی شده بودند مورد سرزنش قرار داده بود. از راههای موجود کسب درآمدش نیز انتقاد کرده و آنها را نامکفی خوانده بود. به خاطر آورد از لحظه‌یی که واژه «نامکفی» را بر زبان آورد، درآمدش خشکید و نا کافی شد. با شناخت اشتباهش، به کنجی خلوت رفت و کلام تمجید و تحسین را بر زبان آورد. صورتحسابی را که موعد پرداختشان نزدیک شده بود به دست گرفت و به تأکید گفت: «شما را می‌ستایم زیرا تجلی و فور برکت الهی هستید.»

حدود یک ساعت در گوشه‌یی آرام نشست و با چشمان بسته، آن عبارت را تکرار کرد. یک ساعت نگذشته بود که از راه دور به او تلفنی شد، تا کار ویژه‌یی را بی‌درنگ برای آنها به انجام برساند. لازم نبود برای انجام کار به آن شهر برود. چون می‌بایست کار بی‌درنگ به انجام برسد، برای انجام کاری که بیش از چند روز وقت نمی‌گرفت پیشاپیش مبلغی معادل یک ماه درآمد او را

یکجا به او می‌پرداختند. با این درآمد ناگهانی مضاعف، نه تنها توانست به آسانی از پس همه تعهداتش برآید، مبلغ قابل توجهی نیز به عنوان پس‌انداز برایش باقی ماند.

با ستایش و شکرگزاری، هر مانعی را می‌توان پشت سر گذاشت.

نمی‌توانید حدس بزنید شخصی که به خطاهای خودش یا دیگران می‌اندیشد دچار چه امراض و رنجها و ناراحتیهایی می‌شود.

تقدیر و تحسین نوعی ستایش است و بر سلامت انسان می‌افزاید. اما توصیف بدیها یا توجه به آنچه که دوست ندارید و مورد علاقه‌تان نیست، مسأله را بزرگتر و اهمیت مشکل را صدچندان می‌کند. در نتیجه، به آن قدرتی منفی می‌دهد که خودتان باید واکنش آن را تاب آورید. انسانی دارای گرایش انتقادی فقط می‌تواند شفایی موقت بیابد، زیرا دیگر بار به دام گرایش انتقادی خویش می‌افتد و بیمار می‌شود.

گاه انتقاد می‌شود که تأثیر شفای ناشی از دعا یا تکرار عبارتهای تأکیدی موقت است. به خاطر داشته باشید که قصور از دعا یا تکرار عبارتهای تأکیدی نیست. دریافت شفا یک چیز است و حفظ و نگاهداری آن، یک چیز دیگر. این وظیفه خودتان است که با گرایشهای درست و عاری از هرگونه انتقاد و ابرادگیری، شادابی و سلامتتان را حفظ کنید.

طبیعتاً شفایی طولانی و دایمی دلپذیرتر از شفایی کوتاه و موقت است. از آنجایی که گرایشهای ذهنی در این امر اهمیتی بسزا دارند، پشتکار و مداومت در دعا و تکرار عبارتهای تأکیدی و مطالعات معنوی و کاربرد فنون و شیوه‌هایی برای پاک شدن از گرایشهای بیمارگونه نظیر نفرت و ترس و سرزنش و احساس گناه و ناسپاسی و حق‌نشناسی امری ضروری و اجتناب‌ناپذیر است.

خانمی برایم تعریف کرد که از طریق مطالعات معنوی و تکرار عبارتهای تأکیدی، خود را شفا داد. اما مغرور شد و مدام در دل به خود می‌بالید که

توانسته است خود را شفا بدهد. درد پیشین بازگشت. این بار هرچه کوشید از طریق قانون نفی و انکار، درد را پس براند نتوانست. با پشتکاری و صفت ناپذیر به مطالعه و بررسی کتابهای بیشتر و مقاله‌های افزون‌تر معنوی ادامه داد.

یک روز در حال تکرار عبارتهای تأکیدی و گرفتار دردی شدید، این اندیشه از سرش گذشت که: «چه دردخوش یمن و مبارکی! اگر این درد نبود که وادار نمی‌شدم این همه کتاب معنوی بخوانم و بر فهم و ادراک ژرف معنوی خود بیفزایم.» با این دریافت، اشک شوق از چشمانش بر گونه‌اش بارید و سرشار از احساس قدردانی و حق‌شناسی، از دردش تشکر کرد. اما در کمال وجد و سرور و حیرت دریافت که احساس سپاسگزاری دردش را شفا داده است. و البته شفای کامل و دایمی بود.

اگر احساس می‌کنید گرایشهای ذهنی و معنوی به دادتان نمی‌رسند، شاید شفا در سطحی ژرفتر در حال وقوع است و طبیعتاً مستلزم زمانی بیش از مدتی است که شما پیش‌بینی می‌کردید و انتظار داشتید. اما قطعاً شفای طولانی‌تر خواهد بود. پس با وجود کندی ظاهری شفا سپاسگزار باشید. این سپاسگزاری بر شتاب شفا خواهد افزود.

هیچ‌گاه اقتدار ستایش را دست کم نگیرید. نه تنها شاه کلید زندگی، بلکه پادزهر ناخوشیهای دنیاست. آرام و خاموش، از صبح تا شام - از لحظه‌یی که چشم می‌گشایید تا لحظه‌یی که چشمها را فرو می‌بندید - شاکر و حق‌شناس باشید. این تمرین نه تنها جسم بیمار را بلکه ذهن و روابط و جیب بیمار را نیز شفا می‌بخشد.



## فصل هفتم

### قانون شفابخش محبت

از همان اوایل کارم دریافتم که عبارتهای تأکیدی مربوط به عشق الهی به سرعت شفا می‌بخشد.

بیماری اغلب حاصل تخلف از قانون محبت است. هرگاه اندیشه‌یی آکنده از نفرت و انزجار از سر آدمی می‌گذرد، سمی مهلک در تن او ایجاد می‌شود که اگر خنثی نشود چه بسا مرگ به بار آورد. محبت تنها ماده‌یی است که جسم و ذهن را از سموم ناشی از انزجار و نفرت و انتقاد و اندوه و ندامت و حسرت و ترس و احساس گناه و خشم و حسد می‌پالاید. عبارتهای تأکیدی مربوط به عشق الهی، این اندیشه‌های مهلک را به اندیشه‌های محبت بدل می‌کند. عبارتهای تأکیدی مربوط به محبت، آرام جان و جسم می‌آورد.

عشق را «طیب کائنات» خوانده‌اند زیرا اگر عبارتهای تأکیدی مربوط به آن در دل یا به صدای بلند تکرار شود، قدرت شفای هرگونه ناخوشی را دارد. محبت صاحب همه قدرتهاست زیرا ذهن را هماهنگ می‌سازد. محبت فعال‌کننده نیز هست. اندیشیدن به عبارت «عشق الهی» جریانی مثبت را در جسم بیدار می‌کند که اندیشه‌های مخالف نظیر نفرت و انزجار و تأثیر منفی آنها را بر جسم از بین می‌برد. محبت اندیشه‌های ویران‌کننده را از ذهن آدمی می‌زداید زیرا همه چیز را به سطح تمامیتی هماهنگ می‌رساند. از طریق

پرورش محبت مداوم، انسان می‌تواند باورهای خویش را عوض کند و یکایک یاخته‌های جسمش را متحول سازد.

امت فاکس در کتابش «اقتدار از طریق اندیشه سازنده» می‌نویسد:

هیچ مشکلی نیست که محبت کافی نتواند بر آن غلبه کند. هیچ مرضی نیست که محبت کافی نتواند آن را شفا بخشد. فرقی نمی‌کند که مشکل تا چه اندازه ریشه‌دار باشد، یا ظاهر امر تا چه اندازه نومیدکننده به نظر آید. تحقق کافی محبت، همه این مشکلات را از سر راه بر می‌دارد.

دکتر فاکس می‌گوید مادامی که در آگاهی از محبت استقرار نیافته‌اید، سایر فعالیتها پتان کم و بیش بی‌ثمر خواهد بود. حال آنکه اگر جمیع آدمیان را به چشم محبت بنگرید، همه موهبتها خود به خود از پی آن خواهد آمد.

دکتر فاکس می‌گوید مردم بسیاری فقط پس از چند روز کار در زمینه محبت، شاهد وقوع رویدادهایی شگفت در زندگیشان بوده‌اند. هرگونه مشکل شخصی ناگهان از زندگیشان رخت بر بسته و ناپدید شده است. گاه پس از گذشت چند ماه، چهره‌شان به کل دگرگون شده است. زیرا جسم معمولاً نخستین چیزی است که به رهایی از ترس و انزجار پاسخ مثبت می‌دهد. دکتر فاکس می‌نویسد: «مردم برایم نوشته‌اند که فقط پس از چند روز کار در این زمینه، احساس کرده‌اند که فشارهای بیست سال از روی شان هایشان برداشته شده است.» دکتر فاکس می‌گوید کاربرد مدام و مؤثر طریقت عشق، سریعترین راه برای برطرف کردن همه مشکلات شخصی و غیرشخصی و جهانی است. در نخستین سالهای کارم به‌عنوان یک کشیش، به حقیقت نهفته در کلام دکتر فاکس پی بردم. عبارتهای تأکیدی نمایانگر عشق الهی، قدرتمندترین نوع دعا برای شفا بود.

خانمی در ناحیه شانه از تورم مفاصل رنج می‌کشید و چند هفته بود که برای رفع این درد، تحت انواع و اقسام درمانهای پزشکی قرار داشت. همین که دارو قطع می‌شد درد باز می‌گشت. سرانجام پزشکش به او گفت که در این لحظه از



علم طب‌کاری ساخته نیست و باید صبر کند تا به تدریج دردش تخفیف یابد. یک روز صبح این خانم به معاونم تلفن می‌کند تا برای شفای او دعا کند. عبارت تأکیدی که آن روز به این خانم توصیه کردم چنین بود:

«عشق الهی هم اکنون در من و از طریق من به عالیترین کار خود سرگرم است.»

به آن خانم توصیه کردم که هر روز در سکوت و آرامش پس از مراقبه، در حال استراحت عمیق، به آن عبارت تأکیدی بیندیشد. او که چند هفته بود از شدت درد نتوانسته بود بخوابد، بی‌درنگ به خوابی ژرف فرو رفت. قرار بود پس از نخستین تمرین، به من تلفن کند و حاصل امر را خبر بدهد. فردای آن روز به من تلفن کرد و گفت که پس از بیدار شدن متوجه شد که از درد خبری نیست. هیچ‌گاه نیز درد بازنگشت.

اغلب وقتی سخن از عشق به میان می‌آید، می‌پنداریم یکی از عواطف و هیجانهاست. یا عشق را خصیصه‌ی معنوی می‌انگاریم. البته عشق هر دوی اینهاست، و همچنین قدرتی ذهنی است که به صورت ذاتی و فطری در هر یک از ما وجود دارد.

کلام، یاخته‌ها را می‌سازد و این یاخته‌ها از طریق آرمانهای ملازم و مشابه و همراه، با یکدیگر انطباق می‌یابند. وقتی عبارت «عشق الهی» وارد فرایندهای فکری انسان می‌شود، هر یاخته با توازن و تعادل پاسخ می‌گوید. در نتیجه، آرامش و هماهنگی پدید می‌آید و درد و بیماری برطرف می‌شود.

با اندیشه مدام بر آرمان «عشق الهی» آدمی خود را با قدرت شفابخش محبت درونش متصل می‌سازد، آنگاه این قدرت به صورت جریانهای شفا در سراسر جسمش جریان می‌یابد. انسان از طریق آرمان «عشق الهی» می‌تواند خود را از هرگونه تنگنا برهاند.

اندیشه‌هایی آکنده از انتقاد و ملامت، سرچشمه انواع و اقسام امراض است. به مصلحت خودتان است که اندیشه‌هایتان عاری از سرزنش باشند. به محض اینکه کلام محبت آمیز بر زبان می‌آوردید، آن عواطف و هیجانهای منفی را که مسبب بیماری بودند از میان بر می‌دارید. محبت مؤثرترین داروست و برای سلامت و سعادتتان بیش از سایر قدرتهای ذهنی معجزه می‌کند. اگر خادمی می‌خواهید که از صبح تا شام برایتان کار کند، عشق الهی را در خود پرورش دهید.

محبت کلید شفاست. اکنون بسیاری از پزشکها بر این عقیده‌اند که بیشتر ناخوشیهای انسان ناشی از احتقان و سموم زاییده از عواطف منفی است. محبت برای عواطف انسان هماهنگی و آسودگی می‌آورد. محبت، انسان را با قدرت شفابخش درونش همنا می‌سازد.

محبت از خصایص فطری و ذاتی انسان و در جان یکایک آدمیان موجود است. برای ایجاد هماهنگی و اتصال میان افرادی که به علت سوء تفاهم و ستیزه یا خودخواهی از یکدیگر جدا شده‌اند، این خصیصه باید مورد استفاده قرار گیرد. انسان معمولی نمی‌داند که از این قدرت عظیم برخوردار است تا نفرت و انزجاری را که به سوی او نشانه‌گیری شده از میان بردارد و اثر مخرب آن را بر جسمش خنثی کند.

چند سال پیش در دانشگاه هاروارد، محبت مورد بررسی و پژوهش علمی قرار گرفت. آشکار شد که محبت از مهمترین چیزهایی است که همواره مورد توجه و نیاز انسانها بوده است. اگرچه اغلب به صورتی به محبت نگرسته‌ایم که انگار خودمان در ایجاد آن نقشی نداریم. با این تصور که گویی رویدادی است که در زندگیمان یا پیش می‌آید، یا نه.

اکنون به یمن بررسی دانشگاه هاروارد درمی‌یابیم که چنین نیست و محبت را نیز می‌توانیم مانند هر چیز دیگر تولید کنیم. پژوهشگران هاروارد دریافته‌اند که افراد می‌توانند ذهناً بر سر انسانها و

اوضاع و شرایط محبت بیاراندند و تغییرات چشمگیر و دگرگونیهای معجزه آسا پدید آورند. پیش‌بینی کردند که چه با «تولید محبت» به تجویز جهانی برای شفای همه ناخوشیهای عالم بدل شود.

هیچ سخنی درباره اقتدار عشق و محبت تازه نیست. در انجیل متی می‌خوانیم: «همسایه خود را مثل خود محبت‌نما».

همچنین در رساله پولس رسول به قرن‌تیان می‌خوانیم:

«اگر به زبانهای مردم و فرشتگان سخن گویم و محبت نداشته باشم مثل نحاس صدا دهنده و سنج فغان‌کننده شده‌ام. اگر ثبوت داشته باشم و جمیع اسرار و همه علوم را بدانم و ایمان کامل داشته باشم تا بدانجا که کوهها را جابجا کنم و محبت نداشته باشم هیچ هستم. اگر جمیع اموال خود را صدقه دهم و بدن خود را بسپارم تا سوخته شود و محبت نداشته باشم هیچ سود نمی‌برم. محبت حلیم و مهربان است. محبت حسد نمی‌برد. محبت کبر و غرور ندارد. اطوار ناپسندیده ندارد و نفع خود را طالب نمی‌شود. خشم نمی‌گیرد و سوءظن ندارد. از ناراستی خوشوقت نمی‌گردد ولی با راستی شادی می‌کند. در همه چیز صبر می‌کند و همه را باور می‌نماید. در همه حال امیدوار است و هر چیز را متحمل می‌باشد. محبت هرگز ساقط نمی‌شود.»

می‌توانید بی‌درنگ برای شفای ناخوشیهای خویشتن محبت تولید کنید. این تمرین را به عادت روزانه خود بدل کنید. هر روز آرام در سکوت بنشینید و چشمانتان را ببندید و این عبارت را تکرار کنید: «ای عشق الهی، خودت را در من متجلی کن!» توجه خود را به دل معنوی (نقطه کانونی میان دو پستان، نزدیک قلب، بر روی استخوان قفسه سینه) معطوف کنید. متوجه خواهید شد که گویی وجود خودتان و جهان را در لایه‌هایی از عشق و محبت پانسمان می‌کنید و همه آرمانهای مربوط به عشق و محبت را به تحرک و فعالیت وا می‌دارید.

عشق الهی مرهمی برای همه ناخوشیهاست. تخلف از قانون محبت،

سلامت آدمی را به بن بست می کشاند.

نفرت و انزجار و رشک و حسد و خودخواهی و سایر عواطف و هیجانهای منفی، مسؤول بیشتر بیماریهای انسان هستند. به همان شدتی که این گونه عواطف بر فعل و انفعالات تن آدمی اثر منفی می گذارند و موجب بیماری می شوند، اندیشه های مهرآمیز نیز بر فعل و انفعالات جسم انسانی اثر مثبت می گذارند و سلامت و شادکامی را به او باز می گردانند.

چند سال بود که زنی سالمند به آرتروز (ورم مفاصل) مبتلا بود. دردش چنان شدید بود که نمی توانست انگشتها و دستهایش را حرکت بدهد. به علت درد تحمل ناپذیر، مشتهایش همیشه جمع و بسته بود. تلاش برای خواب شبانه به کابوسی وحشتناک می مانست. به هر پزشکی که می شناخت مراجعه کرده و درمانهایشان را به کار بسته بود. اما همین که دارو را کنار می گذاشت درد باز می گشت.

تا این که روزی در کتاب مقدس این آیه را خواند که :

«محبت هرگز ساقط نمی شود.» آنگاه در کتابی دیگر خواند : «دلم از عشق الهی لبریز است. عشق الهی هر معجزه یی را که لازم بدانم هم اکنون به انجام می رساند.»

در زمانهایی منظم و همچنین در سایر اوقات - خواه نشسته و خواه دراز کشیده، خواه خاموش و خواه به صدای بلند - بارها و بارها این عبارتهای تأکیدی را تکرار کرد. همچنین این تمرین را به عادت روزانه بدل کرد که برای اعضای خانواده و دوستان و آشنایان و همایه هایش و همه اشخاصی که در حق او ناجوانمردی روا داشته بودند یا خودش به آنها آزار رسانده بود یا به هر دلیلی از آنها خوشش نمی آمد، اندیشه های مهرآمیز بفرستد. اعماق دل و ذهنش را می جست تا خطایی نهفته و دیرینه یا انزجاری فراموش شده را بیابد. آنگاه همه را می بخشید و برای همه جهانیان - از هر ملیت و هر دین و رنگ و نژاد و فرقه - اندیشه های مهرآمیز می فرستاد و می گفت : «خدای درونم تو را

می‌بخشد و به تو محبت می‌کند.»

چند هفته بعد، مُشتهای جمه شده‌اش از هم باز شد. آنگاه توانست انگشتهایش را حرکت بدهد. پس از چند ماه، درد متوقف شد. بعداً توانست به طور کامل از دستهای استفاده کند و همه کارهایش را به انجام برساند. این شفا چند سال پیش صورت گرفت. پزشکش به او گفت که آرتروز او کاملاً از بین رفته است.

جسم از خودش ابتکاری ندارد. ارگان‌های زنده، اما ساخته و پرداخته و تحت حمایت ذهن است. این فرایند هدایت، توسط محرکهای آنی ذهن بر روی نسوجی صورت می‌گیرد که در برابر اندیشه، حساس است.

به یمن اقتدار اندیشه، انسان می‌تواند حیات موجود در یکایک اتمهای یاخته‌های جسمش را فعال و رها سازد. انسان با اندیشه مدام به «عشق الهی» می‌تواند باورهایش را تغییر دهد و جسمش را یاخته به یاخته بازسازی کند. یکی از قدرتمندترین عبارتهای تأکیدی شفابخش این آیه است: «خدا محبت است.»

اگر انسان اقتدار شگرف این آیه را درمی‌یافت تحولی شگفت در جسم و جهان‌ش پیش می‌آمد. شخصی را می‌شناسم که بیماری علاج ناپذیرش با تکرار همین آیه شفا یافت: «خدا محبت است!»

ذهن نیمه هشیار بسیاری از اشخاص، به علت تحمل زور و اجبار یا سرکوبی در دوران کودکی به آسانی تسلیم نفوذ کلام نمی‌شود. واژه «عشق» بر آن اندیشه‌های سخت که موجب رنج و عذاب ذهنی و جسمانی شده‌اند غلبه می‌کند. از آنجاکه محبت نیرویی سازنده و هماهنگ‌کننده است، همین‌که در ذهن انسان فعال شود، جوهر او را حفظ می‌کند. یعنی انسان و جهان‌ش را دیگر بار می‌سازد.

عشق الهی نیرویی است که هر مانعی را که با اندیشه حقیقت بستیزد از سر راه بر می‌دارد، وقتی جوهر عشق الهی بر اندیشه‌های بیگانه می‌بارد، دیگر از

آنها آزرده نمی شوید. وقتی محبت، آگاهی آدمی را هماهنگ می سازد، امور بیرونی زندگی نیز منظم می شوند. در نتیجه، هرچه مخالفت و ترس به همکاری و اعتماد بدل می شود.

بیماری اغلب حاصل ناهماهنگی در خانه یا محل کار است. به ویژه اگر شخص نداند چگونه باید آن ناهماهنگی را بر طرف کند. در چنین مواردی عبارت تأکیدی زیر را تکرار کنید:

«عشق الهی اشخاصی را به زندگی می کشاند که بتوانند کمک و شادمانی کنند. عشق الهی مرا به سوی اشخاصی هدایت می کند که بتوانم به آنها یاری و شادمانی عطا کنم.»

در مورد اشخاص مشکل آفرین، این عبارتهای تأکیدی را تکرار کنید:

«اشخاصی که با والاترین موهبت زندگی هماهنگ نیستند هم اکنون از زندگی بیرون می روند و موهبت خود را در جایی دیگر می یابند. من در حلقه جادویی و فریبنده عشق الهی گام بر می دارم. اکنون دیگر هیچ مانعی نمی تواند میان من و موهبتم بایستد.»

این عبارتهای تأکیدی تأثیری خنثی کننده و هماهنگی بخش دارند، و در چنین اوضاع و شرایطی باید هر روز آنها را به کار برد.

بیماری معمولاً حاصل ذهنی ناآرام و بیقرار است.

جراحی مشهور اخیراً گفت: «یکی از شرایط تندرستی، هماهنگی با دیگران است.»

هرگاه حیرت می کنید چگونه اندیشه های مهرآمیز یا تکرار عبارتهای تأکیدی لبریز از محبت می تواند هر مسأله یی را حل کند، به خاطر آورید که اندیشه های مهرآمیز و کلام لبریز از محبت قادر است ثمرات هماهنگ به بار

آورد. همانا رسالت عشق - خواه شخصی و خواه غیر شخصی - ایجاد تمامیت در زندگی است. وظیفه شما حیرت در کار محبت نیست. وظیفه شما این است که جبارت به خرج بدهید و ذهناً محبت را از درونتان به بیرون بفرستید. هیئات که آنگاه شاهد هرگونه شفا و معجزه‌های شگفت خواهید شد.





## فصل هشتم

### شفا از طریق معجزه

هرکس که کتاب مقدس را خوانده باشد از قدرت شفابخش عیسی مسیح و پیروانش با خبر است. آنچه بیشتر مردم نمی‌دانند این است که این قدرت شفابخش هم‌اکنون نیز در میان ما و در اختیار ماست. هرگاه این قدرت بیدار و فعال شود، چنان ثمرات شگفتی می‌آفریند که ما آنها را معجزه می‌خوانیم. دانشمندان می‌گویند معجزه وجود ندارد. آنچه هست کارکرد قوانینی برتر است که عموماً مورد فهم و ادراک قرار نگرفته‌اند. چنین می‌نماید که رشته‌بی قوانین طبیعی برای عالم مادی و رشته‌بی قوانین دیگر برای عالم نامحسوس ذهن و جان وجود دارد.

قوانین ذهن و جان چنان نیرومندترند، که در صورت لزوم می‌توانند برای خشی کردن و معکوس گرداندن قوانین عالم مادی به کار گرفته شوند. عیسی مسیح از قوانین برتر ذهن و جان باخبر بود و اغلب از آنها برای خشی کردن بیماری و ایجاد معجزات سود می‌جست.

جالب توجه است که انسان می‌تواند این آگاهی را در خویشتن پرورش بدهد. پس بکشید خود را در آن آگاهی قرار دهید که عیسی مسیح در آن قرار داشت، زیرا آن حیظه از آگاهی یعنی دسترسی به اقتدار و طیف معجزه‌ها! درباره قدرت معجزه‌آسای نام عیسی مسیح هرچه بگویم کم گفته‌ام، مگر

اینکه خودتان آن را تجربه کنید. هرگاه به معجزه‌یی نیاز داشتید حتماً این نام را به خاطر آورید. حتماً این نام را فراخوانید و آسوده خاطر منتظر معجزات او باشید. می‌توانید بارها و بارها این نام را تکرار کنید. این نام می‌تواند هرگونه محنت و ناهماهنگی را از روابط و رویدادهای زندگیتان بزداید و برایتان آرامش و آسایش به ارمغان آورد.

تکرار نام او، مادر فرزانتی است. هیچ مرهمی به اندازه تکرار مدام نام او مؤثر نیست. اگر هفت هفته به‌طور پیوسته نام او را تکرار کنید - همان‌گونه که حواریون او پس از رستاخیزش هفت هفته در اورشلیم فقط به نام او اندیشیدند - به جارت و شهامت و الهام و شهود دست می‌یابید. ذهنتان نورانی می‌شود و به سوی فرزانتی ره می‌سپارید.

چارلز فیلمور درباره اقتدار اندیشیدن به حضور مسیح می‌گوید:

حتی کسانی که اندک زمانی از وقتشان را با آگاهی از جان مسیح صرف کرده‌اند می‌توانند گواهی دهند که این کار، نگرش تازه‌یی نسبت به زندگی را در آنها پرورش داده است. اگر در موردی دو دل و مردد بوده‌اند، به ایقان و اقتداری دست یافته‌اند که دستشان را گرفته و به سوی یک زندگی بهتر کشانده است. اگر از بیماری یا امور مالی یا نگرانی ویژه‌یی هراسی به دل داشته‌اند، تندرستی و توانگری و شادمانی جایگزین آنها شده است.

اندیشیدن به این نام، نیرو و سرزندگی و آرامش به ارمغان می‌آورد. هرگاه حضور او را احساس کنید، در جسم و جاتان دگرگونی مثبت و تازه‌یی پدید می‌آید. گاه این تحول چنان شگفت و بی‌درنگ است که ناگزیریم آن را معجزه بخوانیم.

با تکرار این نام، نیرویی معنوی را در جسمتان به تحرک وا می‌دارید که علت بیماری را از بین می‌برد. ذهن می‌گشاید و اندیشه‌ها و عواطف محبوس آزاد می‌شوند تا تندرستی و طراوت به بار آورند.

این نام سرشار از اقتداری شگفت برای حمایت و رهایی است. چارلز

فیلمور در این باره می‌نویسد:

«هرکس و هر جا که هستید، مسیح منتظر شماست تا ذهن‌حضورش را باز شناسید و دریابید. هدفشان هر چه که باشد، راه حصول آن را نشانان می‌دهد.»

شاید به محض بر زبان آوردن این نام به نتیجه دلخواهتان نرسید. پافشاری کنید. تکرار این نام قطعاً تأثیری شگرف خواهد داشت. بر اثر تکرار، اقتدارش آزاد و عیان می‌شود. آنگاه می‌آموزید چگونه در تمام لحظه‌ها به اقتدار این نام دسترسی داشته باشید. هرگاه به اقتدار این نام پی ببرید - و از آن موضع قدرت این نام را بر زبان آورید - نیرویی را به تحرک وادارید که ثمراتی را به بار می‌آورد که ناگزیر باید معجزه‌اش بخوانید. بی‌تردید، اقتدار نام او، راههایی می‌گشاید که برای ذهن محدود بشری تصور آن نیز میسر نیست.

مسأله مهم این است که گله و شکایت را کنار بگذارید. به جای توجه به ناملازمات، برکتها و موهبتهای زندگیتان را بر شمارید. حقیقت درونتان را دریابید و در راه گسترش معنویت فعالیت کنید. با دالاهام بخش دیگران باشید.

با تکرار این نام، دانش یا اقتدار مورد نیاز را به دست می‌آورید. آنگاه می‌توانید پیروزمندانه با هر وضعیتی کنار بیایید. با اندیشیدن به این نام، آنچه را که باید بدانید خواهید دانست. در جثمان نیرو و انرژی و طراوت تازه‌یی احساس خواهید کرد. در امورتان نیز شاهد آرامش و هماهنگی تازه‌یی خواهید شد. در مسایل مالی‌تان نیز جوهری تازه متجلی خواهد شد. در واقع، ذهنتان تر و تازه و جسم و جان و امورتان متحول خواهد شد. کهنه‌ها بیرون خواهند رفت تا برای موهبت تازه جا بگشایند. از این رو، گویی تولدی تازه یافته‌اید.

### ایماکورتیس‌ها بکنیز<sup>۱</sup> می‌گویند:

«به یاد آوردن سیمای مسیح و احساس کردن حضور حقی و حاضر او، می‌تواند فقر و نابینایی و ناشنوایی و فلجی و روماتیسم و جنون و هر بیماری دیگر را درمان کند. زیرا او هیچگاه ما را ترک نکرده است. می‌توانیم ذهناً به او بنگریم و از هر دردی که از آن می‌نالیم برهیم.

مسیح آن لایه و قشر اندیشه منفی را که نژاد بشری در آن فرو رفته بود درهم شکست. با درهم شکستن این لایه و قشر اندیشه منفی، برای همه کسانی که با اقتدار او هم‌نوا شوند، راه را گشود تا آنها نیز چنین کنند.

اگر می‌خواهید بر مشکلاتی فایز آید که هیچ دعا و مطالعه و مداوایی از پس آن بر نمی‌آید، به نام و سیمای او بیندیشید و از او کمک بطلبید. اگر هر روز این تمرین را انجام بدهید، لایه و قشر اندیشه منفی را درهم می‌شکنید و به سطوح بالاتر آگاهی صعود می‌کنید. در آن جایگاه ذهنی، این آزادی را خواهید داشت تا موهبت خود را بطلبید.

گاه به طرزی روشن درمی‌یابید که در کدام لحظه لایه و قشر اندیشه منفی را که در گذشته شما را محدود نگاه داشته بود درهم می‌شکنید. گاه فقط احساس می‌کنید تعالی یافته‌اید و مشکلات پیشین را پشت سر گذاشته‌اید. وقتی بر مشکلات غلبه می‌کنید و آنها محو می‌شوند، درمی‌یابید آنچه که به «معجزه» مشهور است پیش آمده است.

### چند عبارت تأکیدی قدرتمند را در زیر می‌خوانید:

۱. خدای درونم مرا از هرگونه محدودیت می‌رهاند.
۲. از هیچ چیز نمی‌ترسم، زیرا از اقتدار معجزه‌آسای خدای درونم آگاهم.

۳. آگاهی الهی درونم - هم اکنون و همین جا - در ذهن و تن و امورم معجزه‌ها می‌آفریند.

۴. قدرت معجزه آفرین مسیح هم اکنون در ذهن و تن و امورم سرگرم کار است.

چارلز فیلمور در یکی از سخنرانیهای خود گفته بود:

نهضت ما به جز عیسی مسیح رهبر دیگری ندارد. فقط یک رئیس دارد و آن هم عیسی مسیح است. اگر می‌گویید او که رفته و میان ما نیست. به شما اطمینان خاطر می‌دهم که نرفته و همین امروز و همین الان، حتی و حاضر میان ماست. او می‌گوید هر جا که دو یا سه نفر به نام من گرد هم آیند، من آنجا هستم. امروز ما به نام او گرد هم آمده‌ایم. پس امروز او میان ماست و از راههای بیشمار هدایتمان می‌کند تا به خواسته‌های درست دلمان برسیم.

یکی از بهترین راهها برای عمیق شدن در مراقبه، تکرار نام و تجسم سیمای مسیح است. یکی از بهترین دعاها برای شفا، تکرار این عبارت تأکیدی است:

«خدای درونم اکنون ذهن و تنم را تازه می‌سازد. خدای درونم اکنون مرا به سوی تمامیت و سلامت هدایت می‌کند.»

درست در میان دشوارترین اوضاع و شرایط، به قدرت شفابخش مسیح بیندیشید و از او کمک بخواهید. این را به عادت بدل کنید. راز و نیاز در خلوت و سکوت، نخستین گام برای از میان برداشتن تاریکی است. اندیشیدن به نام او - به ویژه مراقبه بر سیمای او - می‌تواند موجب شود که امور در مسیری سهل و هموار حرکت کنند.

برای فعال ساختن قدرت شفابخش او در جسم و جانان چند راه ساده هست:

۱. تماماً توجه خود را به او معطوف کنید و از او کمک بطلبید.

۲. مدام نام او را در دلتان تکرار کنید.

۳. چنان بر آن نام متمرکز شوید تا حضور و قدرت و هدایت او بر شما آشکار شود.

۴. در هر اوضاع و شرایطی که شما را در فشار و پشیمانی قرار می‌دهد، او را مجسم کنید تا ثمرات عالی و بی‌نقص پدیدار شوند. کسانی که بر اوضاع و شرایطی دشوار غلبه یافته‌اند، اغلب واژه مرموز و مقدس یا کلام و متن و دعایی ویژه داشته‌اند که به هنگام سختی و محنت، در نهان به آن پناه می‌برده‌اند. این متن مرموز، دیگر بار به امور آنها سر و سامان می‌بخشیده و آنها را به پیروزی می‌رسانده است. عارفان قدیم، نام مسیح را دارای چنین اقتداری می‌دانستند. با دا شما نیز از اقتدار این نام حداکثر بهره را ببرید!

## فصل نهم

### قانون مرموز شفا

هرگاه زندگی آکنده از شکست و نومی‌دی و خطر می‌نماید، لحظه بیدار کردن و فعال ساختن شفاست. در این هنگام به تجربه‌هایی که دلسردتان می‌کنند ننگرید و به تأکید ندا در دهید:

«من هستم.»

این عبارت مرموز، مقدس نیز هست. مصریان باستان برای ایجاد ثمرات شگفت از این عبارت مرموز بهره می‌جستند.

موسی - شاهزاده جوان - در دربار فرعون، اقتدار مقدس و نهفته در این عبارت را دریافت. برای موسی آشکار بود که این عبارت برای مصریان دارای اهمیتی بسزاست زیرا بر همه دیوارهای معابد مصری آن روزگار این عبارت حک شده بود.

وقتی یهوه به موسی آموخت که برای نجات قوم یهود از اسارت فرعون خوفناک از این عبارت سودجوید، موسی نیک می‌دانست که در رسالت خویش از همراهی چه اقتدار خارق‌العاده‌یی بهره‌مند است.

هنگامی که اقتدار آن عبارت را در خود بیدار کرد، نه تنها قوم یهود را از

بردگی ستمگرانه رهاند، بلکه کارهایی بس عظیم را به انجام رساند: کارهایی که جملگی را در عهد عتیق می خوانید.

عبارت «من هستم» برای عبرانیان معادل نام خدا بود. جالب توجه این است که شما نیز می توانید از اقتدار این عبارت بهره بگیرید. این عبارت دارای اقتداری شگفت و شگرف است. هر چه را که رؤیایی و دلپذیر می دانید می تواند از طریق این عبارت، رها و آزاد شود. زیرا عبارت «من هستم» فطرت الهی شما را بر می انگیزاند و بیدار می کند. مسیح آن را «ملکوت خدا در انسان» خوانده است. مراقبه مدام بر عبارت «من هستم» یا تأمل بر عبارت «من نور جهانم هستم» می تواند در وجودتان نوری را بیدار کند که هر چه تاریکی را پس زند. دانشمندان به ما می گویند که در کانون هر یاخته تن و مرکز هم اتم، نور وجود دارد. وقتی ذهن آدمی آن نور را دریابد و بگتردد، هر آنچه که بیماری و افسردگی و آشفتگی و ناهماهنگی می نماید می گریزد.

وقتی عبارت «من هستم» را به صورتی مثبت و تعالی بخش به کار می برید، اقتدارش راه رسیدن به موهبتان را هموار می کند و همه موانع را از سر راه بر می دارد و همه درها را به رویتان می گشاید و شما را به سوی هدفان هدایت می کند. هرگاه به عبارت «من هستم» می اندیشید یا آن را احساس می کنید، دستگیره اقتدار را می چرخانید. هرگاه عبارت «من هستم» را بر زبان می آورید، نیروی پویا را به جریان می اندازید که برایتان ثمرات دلخواه را خواهد آفرید. چون این نیروی پویا جز ایجاد آنچه به آن متصل می سازید چاره و اختیاری ندارد، مراقب باشید که چه کلماتی را به آن وصل می کنید. اگر بگویید: «من بیمار هستم»، یا «من خسته هستم»، یا «من ضعیف هستم»، یا «من میانسال هستم»، یا «من در حال پیر شدن هستم»، یا «من دلسرد هستم»، یا «من شکست خورده هستم»، نیروی را به جریان می اندازید که دقیقاً همان نتایج و تجربه ها را خواهد آفرید.

اگرچه در این لحظه حقیقت ننماید، اگر بگویید: «من سالم و شاداب



«هستم» یا «من شاد و خوشبخت هستم» یا «من دولتمند و توانگر هستم» یا «من موفق و ثروتمند هستم» اینها نیز به وقوع خواهند پیوست. عیسی مسیح از اقتدار عظیم این است عبارت آگاه بود. به همین دلیل اغلب می گفت:

«من راه و راستی و حیات هستم.»

(انجیل یوحنا: ۱۴: ۶).

«من قیامت و حیات هستم.»

(انجیل یوحنا: ۱۱: ۲۵).

«من نان حیات هستم.»

(انجیل یوحنا: ۶: ۴۸).

«من پادشاه هستم.»

(انجیل یوحنا: ۱۸: ۳۷).

«من شبان نیکو هستم.»

(انجیل یوحنا: ۱۰: ۱۱).

«پیش از آنکه ابراهیم پیدا شود من هستم.»

(انجیل یوحنا: ۸: ۵۸).

اگر به نظر تان مضحک و باور نکردنی می آید که تکرار عبارت «من هستم» به صدای بلند و به طرزی مثبت، موجب تجلی موهبت به زبان آمده - کامیابی و تندرستی و شادمانی - می شود، حتماً اقتدار آن را بیازمایید!

در اتاقی آرام، تنها بنشینید و چشمانتان را ببندید و توجهتان را به درون معطوف کنید و بارها در دلتان بگویید: «من هستم.» چندی نخواهد گذشت که در درونتان قدرتی بی سابقه را احساس خواهید کرد: قدرت غلبه یماقتن و قدرت به انجام رساندن و قدرت توفیق در هر کار و قدرت برانگیختن سلامت و سرزندگی و قدرت هر آنچه که باید توسط شما صورت بگیرد. دست کم به مدت یک هفته، مدام تکرار کنید: «من هستم.» البته «من هستم» شما باید به

سوی و به روی نیکی باشد، تا از ثمرات شگفت آن به وجد درآید!  
عبارت «من هستم» می‌تواند در امر شفا بسیار مؤثر باشد. هر بار که  
می‌گویید «من هستم»، هر یاخته تن و هر آتم آگاهی و هر ذره وجودتان  
هوشیارانه می‌جهد و برمی‌خیزد و تماماً توجه می‌شود! شب پیش از خواب،  
ذهناً یا به صدای بلند بگویید:

من سلامت و قدرت و آرامش و شادمانی و توانگری هستم.

جانِ جانان که در وجودم سرگرم کار است، به شیوه‌ی پالایشگر و  
شفابخش در جسم جریان دارد، تا هر تیرگی و انسداد را از میان بردارد و  
برای همه جنبه‌های زندگی‌ام آرامش و سلامت و هماهنگی به بار آورد.

من سالم و نیرومند و سرزنده هستم.

من زیبا و آرام و متوازن هستم.

من جاودانه جوان و شاداب هستم.

من شاد و خوشبخت و آزاد هستم.

من هر روز صبح سرشار از انرژی و نشاط و نیرویی تابناک بیدار می‌شوم:

سرشار از قدرت انجام دادن همه کارهایم!

دیگران با استفاده از این قاعده و فرایند ساده توانسته‌اند بر مشکلات خود

- غلبه بر فقر و بیماری و سایر مسایل - فایز آیند. دلیلی ندارد که شما نتوانید!

اگر می‌پندارید این امر بهتر از آن است که بتواند واقعیت یابد، فرایند را

معکوس کنید. یعنی بارها بگویید: «من شکست خورده هستم. من ناکام هستم.

من بدبخت هستم.» تا ببینید چه زود احساسی وحشتناک پیدا می‌کنید و چه زود

امورتان نامنظم می‌شوند. حال آنکه اگر با پافشاری و پشتکار اصرار ورزید:

«من موفق هستم. من کامروا هستم. من شاد و خوشبخت هستم.» متوجه خواهید

شد که رویدادهای زندگی‌تان در آن مسیر حرکت خواهد کرد.

خانمی منشی با شنیدن درباره اقتدار عبارت «من هستم»، بر آن شد که

تأثیر آن را در محل کارش بیازماید. مدتی بود که همکارانش درباره بسیاری

از مسایل موجود در اداره ناراحت و ناراضی بودند. در نتیجه با وجود بی‌نظمی و نارضایی موجود، مدام در دلش تکرار می‌کرد: «من شادمانی هستم. من رضایت هستم. من آرامش و کامروایی هستم.» چند روزی نگذشت که همکارانش چنان سرشار از رضایت و شادمانی شدند که ناگزیر آزمونش را کنار گذاشت. نزدیک بود شدت شادمانی آنها به نظم و برنامه کارشان خدشه وارد کند!

زنی با انواع و اقسام بیماریهای مزمن بی‌وقفه درباره مشکلاتش حرف می‌زد. بیماری مزمن گله و شکایت مدام را نیز داشت. وقتی درباره قانون مرموز شفا شنید، متوجه شد که از اقتدار «من هستم» خود به جای صعود برای نزول استفاده کرده است.

روزی بر آن شده که آهنگی دیگر بنوازد و مسیر امور را معکوس کند. پس گفت: «امروز کامروا می‌شوم و به مرادم می‌رسم. امروز همه مایلم را حل و همه مشکلاتم را بر طرف می‌کنم.» و مدام تکرار کرد: «من سالم هستم: هستم! هستم! هستم!» بسیار سریعتر از آنچه می‌پنداشت به سلامت دلخواه و سایر آرزوهایش نیز رسید.

از طریق کلماتی که به عبارت «من هستم» متصل می‌سازید تقدیرتان را می‌آفرینید. زیرا طرز تفکرتان بر یکایک جزئیات زندگیتان - سلامت و ثروت و سعادت - تأثیر می‌گذارد.

هرگونه اعتقادی که به طور کلی درباره خدا و انسان و زندگی و مرگ و ازدواج و طلاق و همسر و فرزند و خویشاوندان و همکاران و همسایگان و دوستان و جهان و جهانیان دارید، و هرگونه گرایشی که درباره این امور در زندگی شخصی خود دارا هستید قطعاً بر شفا و سلامت و کامیابی و توانگری شما تأثیر می‌گذارد.

اغتشاش و آشفتگی موجب شکست و بیماری می‌شود. افکار آشفته، معیارهای آشفته، عواطف و احساسهای آشفته، جملگی موجب بیماری و

شکست می‌شوند. در چنین مواردی می‌توانید - ترجیحاً در سکوت و آرامش - در دلتان تکرار کنید: «من دارای افکار منظم و ذهنی آرام هستم. من دارای معیارهای مشخص و خردمندانه هستم. من دارای عواطف حکیمانه و مهرآمیز هستم. من دارای احساسهای روشن و سرشار از شفقت هستم. من آرام و منظم هستم. هستم! هستم!»

اگر بگویید «من ترسو هستم». خود را از طریق ترس نابود می‌سازید. حال آنکه اگر بگویید «من با خدا و همه موهبت‌های او یگانه هستم». بی‌درنگ زندگیتان را بهبود می‌بخشید.

خانمی دندان درد داشت و نمی‌دانست چگونه از پس آن برآید. ناگهان قانون مرموز شفا را به یاد آورد و شروع به تکرار این عبارت کرد: «من فرزند تابناک خدا هستم. هستم! هستم! هستم!» درد تسکین و تورم تخفیف یافت. مادر بزرگی در حالی که نوه‌اش را در آغوش داشت و تکرار می‌کرد: «من زندگی هستم. من زندگی هستم. من زندگی هستم.» شاهد پایین آمدن تب کودک شد.

یکی از متخصصان ماوراءالطبیعه پیش‌بینی کرده است که روزی خواهد آمد که افراد بستری در بیمارستانها از بیان این عبارت که «من بیمار هستم.» احتراز خواهند کرد و به جای آن از اقتدار عبارت «من هستم» به صورت صعودی، نه نزولی استفاده خواهند کرد. البته زمانی که مردم از قدرت پیشگیری عبارت «من هستم» با خبر شوند، دیگر خود را بیمار یا بستری نمی‌یابند.

ضمناً این را نیز به خاطر داشته باشید که آنچه در خفا به آن می‌اندیشید و در نهان احساس می‌کنید، همان هستید و همان را به سوی خود جذب می‌کنید. اندیشه‌های نهفته و اعمال پنهانی به ثمرات آشکار می‌انجامند. زیرا هر آنچه بکاری همان را درو می‌کنی. اگر بخواهی دیگری را بفریبی، سلامت و ثروت و سعادت خود را بر باد می‌دهی. انسان دوگانه اندیش در هیچ راهی به کامیابی

نمی‌رسد.

مردی همسرش را که زنی بازرگان و بسیار موفق بود طلاق داد. زن که احساس می‌کرد روزگارش تلخ و سیاه شده است بر آن شد که با جهان تسویه حساب کند، و در خفا با مردی متأهل دوست شد و پس از مدتی نیز با او زندگی کرد. چندی نگذشت که حاصل اندیشه‌های نهانی و آشفته و پراکنده‌اش به صورت بیماری بر همه آشکار شد. حرفه‌اش به زیبایی مربوط می‌شد و داشتن ظاهری آراسته و سرشار از شادابی و طراوت در کارش تأثیری بزا داشت. از دست دادن سلامت معادل از دست دادن کارش بود. با از دست دادن سلامت، میزان فروشش کاهش یافت و درآمد و حمایت مالی خود را نیز از دست داد.

سرانجام وقتی عالیترین درمانهای پزشکی موجود نتوانست سلامتش را به او بازگرداند وحشترده شد. از شدت نومیدی نزد مشاوره معنوی رفت و کمک خواست. مشاور به او گفت که تورم و درد شمره اندیشه‌های خطا و احساسها و اعمال نادرست است. مشاور به او توصیه کرد که مراقب آنچه در خفا به آن می‌اندیشد باشد و همه اعمال نهانی زندگیش را اصلاح کند و به راه راست بازگرداند، تا امیدی برای بازگشت تندرستی و حل مسایل مالی‌اش وجود داشته باشد.

توصیه آسانی نبود. اما زن دریافت که از دست دادن سلامت و کارش برای مردی متأهل احمقانه و بیهوده است. به سرعت آن مرد را کنار گذاشت و بی‌درنگ به شهری دیگر نقل مکان کرد. حرفه‌اش را از سرگرفت و سرگرم کار شد و این بار موفق شد. چون شهامت ایجاد این تغییرات را پیدا کرد، دریافت که تورم جشمش کاهش یافته و به درمانهای پزشکی پاسخ مثبت می‌دهد. چون جنبه‌های نهان زندگیش را به راه راست بازگرداند، همه جنبه‌های زندگیش بهبود یافت. چندی نگذشت که سلامت کامل و زیبایی و شادابی و ثروتش را باز یافت. این زن در آن روزها عبارت «من هستم» را به شکل زیر تکرار

می‌کرد:

«من اندیشه‌های درست هستم.»

«من کردار درست هستم.»

«من تصمیم‌های خردمندانه هستم.»

«من به گرایشهای درست علاقه‌مند هستم.»

هرگاه احساس بیماری می‌کنید با خود بگویید: «من آرامش هستم. من سلامت هستم. من شاداب و نیرومند هستم.» عبارت «من هستم» شما به طرز شگفت به مددتان می‌آید. فقط مراقب باشید که «من هستم» را به طرز صعودی به کار ببرید، نه نزولی. آنگاه جستان شکفته و متحول می‌شود. تکرار مداوم «من هستم» به ذهنتان نظم و آرامش می‌بخشد و به جستان طراوت و آسایش عطا می‌کند.

مردی بازرگان قرار بود از یک بیماری علاج ناپذیر بمیرد. وقتی درباره قدرت نامحدود عبارت «من هستم» شنید، هر روز بارها آن را تکرار می‌کرد و دست آخر می‌گفت: «خدا را شکر که شفا یافته‌ام.» همین طور هم شد. شفا یافت و بیماری علاج ناپذیر ناپدید شد.

خانمی که رییس دانشگاهی بود دچار ناراحتی شدید اعصاب شد. چند ماه بود که در خانه خویشاوندی بگری و در واقع محبوس شده بود و بی‌وقفه تحت مداوا و مراقبت پزشکی بود.

یک روز خویشاوند کتابی معنوی و الهام‌بخش را برای او خواند. ضمن گوش دادن به کتاب، برای نخستین بار ذهنش آرام شد و یقین حاصل کرد که بهبود کامل یافته است.

روز بعد به مشاوره معنوی مراجعه کرد. مشاور به او گفت که ذات خدا نیکی محض است و این ذات خداگونه در باطن خود اوست، و فطرت الهی

درویش در عبارت «من هستم» خلاصه می‌شود. به او توصیه شد که هر روز با تکرار جورانه عبارت «من هستم» در مسیر سلامت و تمامیت جسم و جان، اقتدار این عبارت را رها و آزاد کند.

زن هر روز تکرار می‌کرد: «من فرزند کامل و بی‌عیب و نقص خدا هستم. هستم. هستم! اکنون می‌گذارم آگاهی الهی از طریق من حیات و تمامیت را متجلی سازد. من کامل و سالم و تمام عیار هستم. هستم. هستم! اکنون ذهن و جسم و امورم از نظم الهی سرشار است. خدا را شکر می‌کنم که شفا یافته‌ام. من کاملاً سالم هستم. هستم. هستم!»

اگرچه نخست بیان جورانه آن عبارت را دشوار یافت، با این حال هرگاه آن را تکرار می‌کرد سرشار از احساس آرامش از سلامتش اطمینان می‌یافت. چند هفته نیز نگذشت که دیگر بار به کار پرمسئولیت دانشگاهی‌اش بازگشت. و از آن به بعد از عبارت «من هستم» برای طلب هدایت و موفقیت در همه امور زندگیش سود جست.

هرگاه اقتدار عبارت «من هستم» ادراک شود، گویی موانع عاطفی و ذهنی و جسمانی را از میان بر می‌دارد. چارلز فیلمور در این باره می‌نویسد:

«هر بار که با ایمان کامل به بخش «من هستم» وجودتان می‌اندیشید، سلسله‌یی از علل و اسبابی را به جریان می‌اندازید که باید ثمراتی را که جوئی‌تان آید به بار آورند. به نام «من هستم» فطرت الهی درونتان آنچه را که می‌خواهید بطلید، تا خواسته‌هایتان برآورده شوند. زمین و آسمان شتابان دست به دست هم خواهند داد تا گفته‌تان را به انجام برسانند. یگانگی با دانش «من هستم» هدایتان خواهد کرد تا از بیابان امور منفی برهید و به ارض موعود فراوانی و نه‌رهای لبریز از شیر و عسل برسید.»

آنچه مردم در نظر نمی‌گیرند این حقیقت است که حضوری مهربان و قدرتمند، اقتداری سرشار از نیکی و نیکخواهی در میان یکایک ماست: در اعماق وجود ما و در دل یکایک ما. این نیرو مشتاق است که صمیمانه برای ما

کار کند و آنچه را که چنین سخت برای به دست آوردنش می‌کوشیم، به آسانی در اختیارمان قرار دهد و آن را چون هدیه‌ی شیرین و گرانقدر به ما عطا کند. هرگاه احساس می‌کنید افکارتان آشفته است در دلتان تکرار کنید:

من آرام هستم.

من از الهام سرشار هستم.

من با ضمیر برترم یگانه هستم.

من از فهم و شعور معنوی سرشار هستم.

من محبوب خدا هستم.

معجزه تکرار عبارت «من هستم» برای خودم این بود که همه افرادی که به طور خصوصی در جلسات مشاوره‌ام شرکت می‌کردند یا کتابهایم را می‌خواندند، چنان توانگر و علاقه‌مند می‌شدند که باران غُشریه‌های خود را بر سرم می‌باراندند، و به یمن غُشریه‌های آنان بود که توانستم سه کلیسای یونیتی را تأسیس کنم.

کنش عبارت «من هستم» خوراک رساندن به هر یاخته تن و هر ذره وجود شماست، تا هر آنچه را که از طریق کلامتان به آن حکم می‌کنید متجلی سازد. اگر تعمداً اقتدار «من هستم» خود را به طور صعودی، نه به طور نزولی، و در جهت والاترین موهبتها به کار ببرید می‌توانید رها از هرگونه قید و بند و اندوه گام بردارید. می‌توانید در جاده زندگی آزادانه و فاتحانه و شکوهمندانه، همچنان که شایسته فرزند تابناک خداست پیش بروید.

از طریق کاربرد درست اقتدار «من هستم»، خود را سرشار از قدرت خلاق کائنات می‌یابند. قدرتی که هیچ چیز برایش ناممکن نیست. با اندیشه مدام به اقتدار «من هستم» وجودتان، تقدیر الهی خود را به سرانجام می‌رسانید و هم‌اکنون و همین جا آرامش و تندرستی و فراوانی را تجربه کنید. برای رسیدن به آرامش و سلامت و ثروت دلخواهتان مدام تکرار کنید:



من با خدا یگانه هستم.  
 من با نیکی یگانه هستم.  
 من با کائنات یگانه هستم.  
 من با هستی یگانه هستم.  
 من شاد و خوشبخت هستم.

یا می‌توانید بگویید :

من فرزند تابناک خدا هستم. هستم. هستم!  
 من فرزند سلامت خدا هستم. هستم. هستم!  
 من فرزند دولتمند خدا هستم. هستم. هستم!  
 من فرزند سعادت‌مند خدا هستم. هستم. هستم!  
 من فرزند محبوب خدا هستم. هستم. هستم!  
 من وارث ثروت نامحدود خدا هستم. هستم. هستم!  
 من وارث سرور و بهجت جاودان هستم. هستم. هستم!  
 من فطرتاً شادمان و کامیاب هستم. هستم. هستم!  
 من موجودی نورانی و درخشان هستم. هستم. هستم!  
 من فرزند فاتح و ظفرمند خدا هستم. هستم. هستم!  
 من جزیی از قدرت خلاق کائنات هستم. هستم. هستم!  
 من جزیی از نظم کامل الهی هستم. هستم. هستم!  
 من کاملاً سالم و غنی و شاد و خوشبخت هستم!  
 هستم! هستم! هستم!



## فصل دهم

### قانون شفابخش تجسم

نخستین بار پزشکی متخصص ستون فقرات توجهم را به قدرت شفابخش تجسم جلب کرد. او به من خاطر نشان ساخت که کاربرد درست تحلیل تا چه اندازه به بیمارانش کمک کرده است.

مادری پریشان دخترش را نزد او آورد و گفت: «نمی‌دانم چرا برای بیماری پوستی دخترم دنبال درمان می‌گردم در حالی که می‌دانم درد او درمان ندارد.»

پزشک پرسید: «چه چیز سبب می‌شود که فکر کنی درد او درمان ندارد؟» مادر گفت: «به این دلیل که به هر پزشکی که مراجعه کرده‌ام همین را گفته است.»

پزشک پاسخ داد: «این فقط به این معناست که این وضعیت به عقیده آنها علاج ناپذیر بوده، نه اینکه این بیماری درمان ناپذیر است. از دیدگاه الهی هیچ چیز غیر قابل علاج وجود ندارد. دانشمندان به ما می‌گویند که جسم بی‌وقفه به بازسازی و درمان خود سرگرم است. وقتی به جسم خوراک تصویر ذهنی تمامیت و سلامت را برسانند، یاخته‌ها را مطابق با همان تصویر ذهنی بازسازی می‌کند. حال آنکه اگر جسم با خوراک اندیشه‌های عجز و درماندگی و علاج ناپذیری تغذیه شود، بر طبق این تصویر ذهنی یاخته‌ها را می‌سازد.»

از این طریق، پزشک این تصویر ذهنی را در مادر به وجود آورد که دختر بچه اش می تواند شفا یابد. آنگاه با کودک صحبت کرد و از او پرسید که وقتی بیماری پوستش شفا یابد دوست دارد چه بکند. دخترک پاسخ داد که دوست دارد به شنا برود. پزشک از کیف پولش اسکناسی بیرون کشید و گفت روزی که برای آخرین درمان نزد او بیاید، این پول را به او می دهد تا روزی که به استخر می رود خرج کند.»

هر بار که دختر بچه برای درمان مهره های ستون فقرات مراجعه می کرد، پزشک به او درباره روزی صحبت می کرد که شفای کامل یافته و با سر توی استخر می پرد. به این طریق تصویر ذهنی شفا برانگیخته و پذیرفته می شد.

درمان منظم و پیوسته و ایجاد تصویر ذهنی چند هفته ای طول کشید، اما کودک کاملاً شفا یافت. روزی برای آخرین جلسه درمانش مراجعه کرد و پول استخرش را از پزشک خواست. پرستار سرش را تکان داد و آهسته در گوش پزشک گفت: «واقعاً نمی دانم چگونه موفق شدید زیرا هر دو ما به خوبی می دانیم که بیماری او علاج ناپذیر بود.»

پزشک پاسخ داد: «برای اینکه انسان بتواند سلامت خود را بازیابد باید در وضع روحی خوبی باشد.»

قدرت تخیل یکی از مهمترین نیروهای انسان برای سلامت و ثروت و شادمانی است. اگرچه به علت غفلت از قدرت شگفت آن، اغلب ما قربانی تخیل خود شده ایم و غالباً نیز قدرت تخیل مورد سوء تفاهم و تحقیر قرار گرفته است.

پزشکی مشهور در دانشکده پزشکی هاروارد به دانشجویانش هشدار داد که به هنگام مطالعه امراض، خود را صاحب آن امراض نبینند. زیرا تاریخ پزشکی نمونه های بسیار از افرادی دارد که به علت کاربرد نادرست تخیل، خود را بیمار ساخته اند.

اندک شماری از ما قدرت مافوق تصور تخیل را بر جسم در می یابیم.

پزشک ماهر جوانی را می‌شناسم که چنان خود را سرگرم مطالعه بیماری آرتروز کرد که خودش در سنین جوانی به آن مرض مبتلا شد.

تاریخ پزشکی نمونه‌های بسیار از افرادی را ارائه می‌دهد که به علت کاربرد نادرست تخیل جان خود را دست داده‌اند. این افراد مجاب شده بودند که صاحب امراضی هستند که در واقع فاقد آن بودند. مشکل آنها جسمانی نبود، مشکل آنها ذهنی بود.

همان گونه که پاراسلسوس پزشک سده شانزدهم خاطر نشان ساخت :  
«تخیل علت امراض آدمی است.»

همان گونه که تخیل دارای اقتداری شگفت برای تخریب است، دارای اقتداری شگفت برای سازندگی نیز هست.

به پزشکی که برای ماهیگیری به خارج از شهر رفته بود خبر دادند به داد ماهیگیری برسد که به دردی مبتلا شده بود. پزشک هیچ دارو یا وسیله‌ی به همراه نداشت. اما از آنجا که قدرت شفابخش تخیل را می‌شناخت اندکی از آرد معمولی برداشت و آن را در تکه کاغذی پیچید و به سراغ ماهیگیر رفت و به تفصیل برایش توضیح داد که دقیقاً راس چه ساعتی و چگونه و چه مقدار از آن را باید بخورد. شخصی که پزشک را به بالین ماهیگیر برده بود به او گوشزد کرد که مشهورترین پزشک شهر او را معاینه و درمان کرده است و فوراً حالش خوب خواهد شد.

دارو و چنان دگرگونی شگفتی در او ایجاد کرد که هنوز چندی نگذشته بود که گفت از همین الان می‌تواند تأثیر «دارو» را در تمام بدنش احساس کند! خانمی در سالن سینما به پزشکی که همراهش بود و کنارش نشسته بود گفت که حالش دارد به هم می‌خورد. پزشک فوراً از جیب کتش چیزی درآورد و آهسته گفت: «این قرص را در دهانتان بگذارید اما آن را قورت ندهید.» خانم بی‌درنگ احساس کرد حالش بهتر شده است. وقتی فیلم تمام و سالن سینما روشن

شد، خانم جوان می‌خواست بداند چه نوع قرصی تا این اندازه در بهبود حالش تأثیر داشته است. اما وقتی قرص را از دهانش بیرون آورد دید که دکمه است. اما چرا قدرت تجسم ذهن چنان نیرومند است که می‌تواند سلامت را باز سازد یا از هم بپاشد؟

زیرا تخیل آن نیروی ذهن است که تصویر و شکل می‌سازد. تخیل تعیین کننده اندازه و وزن و شکل و رنگ است. هر آنچه محسوس و مریی است نخست نامحسوس و نامریی بوده و توسط قدرت تصویرسازی ذهن متجلی شده است.

هنرمند نخست تصویر را در ذهنش می‌بیند و آنگاه آن را بر بوم نقش می‌کند. به همین شیوه، آدمی نخست آرمانهایی را گردهم می‌آورد و آنگاه توسط تخیل خود به آن شکل می‌بخشد و آن را متجلی می‌سازد. این امر چگونه پیش می‌آید؟

وقتی تخیل تصاویرش را به یاخته‌هایی می‌فرستد که اندامهای جسم را می‌سازند، مراکز عصبی که مستقیماً با مغز در ارتباطند پاسخ می‌دهند. با استفاده از جوهر درونی مراکز عصبی، و بر طبق تصاویر تخیل، شکلهایی به وجود می‌آید. مثلاً اگر تمامیت و سلامت را مجسم کرده باشید، تصویر ذهنی شما در جوهر نامریی ذهن که در مرکز یاخته‌های جستان قرار دارد، آرمان تمامیت و سلامت را به ثبت می‌رساند. آنگاه نیروهای ذهنی موجود در یاخته‌های جسم سرگرم تولید تصویر تمامیت و سلامت می‌شوند. اما اگر وضعیتی ناخوشایند را برای جستان مجسم کنید، تخیل دقیقاً با همان فرایند آن تصویر را در یاخته‌های جستان تولید می‌کند، تا بدانجا که به صورت بیماری جسمانی متجلی شود.

تجسم سلامت یکی از علمی‌ترین و سریعترین راههای ایجاد سلامت و شفاست.

چه بیار از افراد مختلف شنیده‌ام: «بارها و بارها دعا کرده‌ام و سلامتم

بازنگشته است.» بررسی نشان می‌دهد این افراد مادامی که با تمام وجود خواهان سلامت بودند ذهنشان را برای دریافت آن نگشوده بودند، زیرا آن را مجسم نکرده بودند. به همین دلیل دعاهايشان بی‌نتیجه به نظر می‌رسید. برای تندرستی نخست باید آن را مجسم کرد. تجسم تندرستی سلامت می‌آورد.

امیل کوته، پزشک فرانسوی، در آغاز قرن بیستم، قدرت شفابخش تخیل را به اثبات رساند. هرگاه شیوه‌های متداول درمان از پس بیماری بر نمی‌آمد، مردم سراسر اروپا شفای دکتر کوته را می‌جستند. توفیق درمانهای او چنان جهان‌گستر شد که در اوج موفقیت حرفه‌ی‌اش ناگزیر می‌بایست روزانه صدها بیمار را می‌دید و درمان می‌کرد.

حتماً می‌خواهید بدانید از چه شیوه‌ی سود می‌جست. نخست با ایجاد این یقین که لازم نیست کسی بیمار باشد، به طرزی سنجیده تصویر شفا را در ذهن بیمار پدید می‌آورد. آنگاه مصرانه تصویر ذهنی سلامت را در ذهن بیمار مستقر و پایدار می‌کرد. تجویزش تکرار روزانه این عبارت تأکیدی بود:

«هر روز از هر جهت بهتر و بهتر می‌شوم.»

تعلیم دکتر کوته این بود که ذهن نیمه‌هشیار که کنترل‌کننده جسم است به سرعت تحت تأثیر تصاویر ذهنی قرار می‌گیرد. پس با تعویض تصاویر ذهنی، انسان به سرعت می‌تواند ذهن نیمه‌هشیار و در نتیجه آن وضع جسمانی خود را عوض کند. دکتر کوته به اثبات رساند که تخیل بسیار نیرومندتر از اراده است، و هرگاه تخیل و اراده با هم بستیزند همواره تخیل پیروز می‌شود.

در نتیجه اگر تخیل شما سلامت را مجسم کرده باشد، به رغم هرگونه تشخیص پزشکی یا سابقه بیماری می‌توانید شاهد تندرستی کامل باشید. با آگاهی از این امر باید تعمداً و به طور سنجیده خود را در سلامت کامل مجسم کنید. چه با استدلال و اراده‌تان اصرار ورزید که نمی‌توانید شفا یابید؛ وقتی به آن ننهید. اگر دل و جرأت به خرج دهید و بی‌وقفه سلامت را مجسم کنید، تخیل شما خواهد توانست آزادانه سرگرم کار شود و آن سلامت را برایشان

ایجاد کند.

هر آنچه را که ذهن مجسم کند همان را می‌سازد. ذهن در انتظار هر چه که باشد همان را به دست می‌آورد.

در این قاعده ساده قدرت شفا بخش شگرفی هست:

با کاربرد سنجیده و سازنده تخیل می‌توانید در جستان دگرگوئیهای شگفت پدید آورید.

خانمی که سالها از مشکلات مربوط به سلامتش نالیده بود و هیچ نوع درمان پزشکی نتوانسته بود مشکلاتش را بر طرف کند، سرانجام به مطالعه حقیقت روی آورد و دریافت تا سلامت کامل را مجسم نکند نمی‌تواند تندرستی خود را باز یابد.

به منظور سلامت و ایجاد تصویر ذهنی تندرستی به کارهای زیر دست زد:

۱. بی‌درنگ از گفتگو درباره بیماریها و دردها و رنجها و مشکلاتش باز ایستاد.

۲. به مطالعه کتابهای مختلف درباره شفا پرداخت.

۳. ورزش مناسب خود را انتخاب کرد و در برنامه روزانه زندگیش گنجانید.

۴. رژیم غذایی تازه‌یی را در پیش گرفت.

۵. شروع کرد به مصرف ویتامینهایی که پیشاپیش پزشکش تجویز کرده بود و او آنها را کنار گذاشته بود.

۶. در برنامه زندگی روزانه‌اش میان کار و تفریح و استراحت تعادل و توازن ایجاد کرد.

۷. هر روز فرصتی را در باغچه‌اش به پرورش گلها و گیاهانش اختصاص داد و هر روز حمام آفتاب گرفت و از هوای آزاد بهره برد.

۸. هر روز تمرین مراقبه و آرامش و سکوتش را انجام می‌داد و



عبارتهای تأکیدی خود را می‌نوشت.

۹. همچنین برای سلامت و زندگی چرخ اقبالی\* درست کرد. چرخ اقبالش نمایانگر یک زندگی سرشار از فعالیت و سلامت بود. ضمناً به جای اندیشیدن به نقاط ضعف جسمانی و مشکلات سلامت، شروع کرد به تمجید و تحین از جسمش. شروع کرد به معاشرت با دوستان و خویشاوندان کاملاً سالم و شاد و خوش‌بینی که فقط درباره تندرستی و شادبها و کامیابیها سخن می‌گفتند. تعمداً عضویت خود را در باشگاهی که اعضای آن در جلساتشان بیشتر درباره بیماریها و مشکلاتشان گفتگو می‌کردند خاتمه داد. تصمیم گرفت از پیش برای کارها و تفریحات و سرگرمیها و فیلمها و کنسرتها و نمایشگاهها و میهمانیها و سفرهایش برنامه‌ریزی کند. این برنامه‌ریزی سبب شد خود را آنقدر سالم ببیند که بتواند در همه آنها شرکت کند.

چون به طور سنجیده تصویر سلامت و شادابی و سرزندگی و فعالیت را جانشین تصویر بیماری و ملامت و خستگی و رخوت و کاهوت ساخت، تصاویر ذهنی او عنان اندیشه‌ها و عواطف و جسم و زندگی را به کف گرفتند و او سرشار از طراوت و شادی، با شتابی هرچه تمامتر رهسپار تندرستی شد. چند هفته نگذشت که باز تاب زیبای طراوت و مظهر سلامت کامل و شادمانی و رضایتی بود که تصاویرش را در چرخ اقبال خود گنجانده بود. یقین بدانید که با کاربرد سنجیده و سازنده تخیل می‌توانید دگرگونیهای شگفت در جسم و زندگی‌تان پدید آورید.

تجسم یا آفرینش تصویر ذهنی موضوع تازه‌یی نیست. انسان پیش از تاریخ نیز می‌دانست که برای دریافت خواسته‌هایش نخست باید آنها را مجسم و تصور کند. از این رو، بر دیوارهای غارش تصویر خوراکیهای مورد علاقه‌اش را حک می‌کرد. معتقد بود اگر مدام به این تصاویر بنگرد، نیرویی نامرئی آن

\*. شیوه تهیه چرخ اقبال را می‌توانید در صفحه ۹۲ کتاب «چشم دل بگشاه اثر همین نویسنده و به ترجمه همین مترجم مطالعه کنید. - م.

خورا کها و موهبتها را به صورت شکار و ماهی و طیور به نزدش می آورد و مکرراً نیز چنین می شد.

دو هزار و پانصد سال پیش، در عصر طلایی یونان، یونانیان با فرهنگ از این قانون ذهنی سود می جستند و زنهای آبستن را که مادرهای آینده یونان بودند در تصاویر و مجسمه های زیبا احاطه می کردند، تا چنین تصاویر تندرستی و زیبایی را از ذهن مادر دریافت کنند.

حکایتی قدیمی سده هایی بسیار قانون تجسم را آموخته است:

روزگاری شاهزاده یی گوزپشت که نمی توانست صاف بایست از ماهرترین پیکر تراش مملکتش خواست که پیکره اش را بسازد. پیکره یی مو به مو عیناً خودش، با این تفاوت که پیکره پشتی صاف داشته باشد. آنگاه شاهزاده به پیکر تراش گفت: «می خواهم خود را به شکلی ببینم که می خواهم صاحب آن باشم!»

روزها و هفته ها و ماهها و سالها گذشتند. آنگاه ناگهان شایعه یی عجیب در سراسر سرزمین پیچید: «پشت شاهزاده دیگر خمیده نیست. اکنون شهزاده ما به سیمای جوانی سرافراز است. لحظه یی که این شایعه به گوش شهزاده رسید، شهزاده با لبخندی شگفت بر لب به باغ، و به نقطه یی رفت که تندیس در آنجا نصب شده بود. شگفتا که حقیقت داشت! پشتش به صافی تندیس و سرش به سرافرازی سرشاهوار پیکره بود. اکنون همان سیمای سالمی را داشت که سالها مجسم کرده بود.

تخیل نیرویی است که اندیشه ها را به سرتیپی تازه و متفاوت گردم می آورد، و چنان محکم به این تصاویر ذهنی تازه می چسبد که آنها عملاً در جسم متجلی می شوند. به گفته یکی از دوستانم: «اگر بتوانی تصویر ذهنی یا آرمانی را در ذهن نگاه داری، می توانی آن را به کف آوری.»

تجسم گاه به گاه سلامت کافی نیست. باید مدام به تصویر سلامت بیندیشید. همان گونه که شهزاده حکایت ما به اثبات رساند، زمانی که تصویر ذهنی به

سطح معینی از شدت برسد، قدرت تخیل به آن وضعیت جسمانی سیما و شکل بهبود یافته را می‌بخشد.

ریاضیدانی مشهور گفته است آرمانهای گنگ و مبهم و بی شکل به هدف نمی‌رسند مگر اینکه قدرت تخیل به آنها رنگ و شکل و صورت معین و قطعی ببخشد. به همین دلیل تخیل را «قیچی ذهن» خوانده‌اند.

وقتی تخیل به طور سنجیده آرمانهای مشخص و معین را مجسم کند، این آرمانها می‌توانند به صورت ثمرات دقیق و قطعی در ذهن و تن و امور آدمی تشکل و گسترش بیابند. بی‌وقفه مطابق با شدت تخیل تان ثمراتی را تجربه می‌کنید.

بسیاری از مردم بینهایت آسان از تجسم سلامت دست می‌کشند. چنین افرادی اگر هم به قانون شفا بخش تجسم روی آورند، گاه و بیگاه و پراکنده به آن می‌پردازند. تجسم شفا کافی نیست. باید به بهای حذف هر تصویر دیگر، بر تصویر شفا متمرکز شوید. تمرکز یعنی تک‌بینی. تک‌بینی یعنی ذهنتان فقط به یک آرمان بیندیشد. این امر مستلزم زور و فشار نیست. فقط بارها و بارها ذهنتان را به تصویر سلامت دلخواهتان باز می‌گردانید.

به این شیوه، مدام مراکز عصبی یاخته‌های جسمتان را با تصویر ذهنی سلامت تغذیه می‌کنید. اکنون چون آنها تصویر روشن و معینی دارند می‌توانند برایتان ثمراتی شگفت بیافرینند. در صورتی که تصاویر ذهنی بی‌رمق و کمرنگ و نیمه جدی دارای قدرت و شدت لازم برای تجلی نیستند.

از قدرت شفا بخش تجسم می‌توان برای حل هر مشکلی سود جست. اشخاصی را می‌شناسم که از این شیوه برای ترک سیگار و مشروب و کاستن اضافه وزن و غلبه بر تنگدستی و مشکلات مالی بهره برده‌اند.

مهمترین مسأله این است که مراقب ژرفترین اندیشه‌های نهان و احساسهای درونی خود باشید. زیرا از طریق آنها تصاویر عمیق و نیرومندی را ایجاد می‌کنید که به زندگیتان شکلی مخرب یا سازنده می‌بخشد.

روزگاری زنی ناراضی - در واقع همسری ناکام و وامانده - که نمی‌توانست با شوهرش کنار بیاید و درباره قدرت تجسم ذهن نیز شنیده بود، در اوج نوپیدی به این نتیجه رسید که تنها راه حل مشکلاتش و خلاص شدن از شر همسرش این است که او را مرده مجسم کند. در ژرفترین زوایای ذهنش، با شدتی هر چه تمامتر به این تصویر ذهنی پرداخت.

چون به شیوه‌ی مخرب از ذهنش بهره جست، آنچه را که برای همسرش مجسم کرده بود نزد خودش آمد. فقط پس از اینکه به طرزی وخیم بیمار شد دریافت که چه بلایی بر سر خود آورده است. بی‌درنگ در دل خود از همسرش عفو و بخشایش طلبید و دیگر بار به اندیشه‌های سالم سرگرم شد. آنگاه سلامت را بازیافت و از این تجربه درسی بسیار مهم آموخت:

هر آنچه را که مجسم کنید به سوی خود می‌کشانید. اما اگر از قدرت تجسم خود سوءاستفاده کرده و نابودی و زیان دیگری را مجسم کنید، مستقیماً همان تجربه را به زندگی خود فرامی‌خوانید. چه بسا آنچه را که برای دیگری مجسم می‌کنید برای خودتان پیش بیاید، پس دقیق و محتاط باشید. شیرینانی که تمهیداً تصاویر کاذب برپا می‌دارند به مجازاتی سخت گرفتار خواهند آمد.

شاید این سؤال برایتان پیش بیاید چگونه گاه بی آنکه خود را بیمار مجسم کرده باشید بیمار شده‌اید.

هرگاه ذهنتان به هرگونه بیماری بیندیشد یا به فضای بیماری متصل شود، در معرض تأثیرات آن فضا قرار می‌گیرد. یعنی در معرض آگاهی یا فضایی که چه بسا بیماریهای دیگری را نیز در برگیرد که شما از آن بی‌خبرید. دقیقاً به همین دلیل گوش دادن به شرح بیماریهای دیگران ناخردانه است. گوش سپردن به این حکایتها نه تنها مسأله‌ی را حل نمی‌کند بلکه ذهنتان را از آرمان و اندیشه بیماری می‌انبارد.

اگرچه ظاهراً آن بیماری از آن شما نیست، تخیل شما آن را جدی می‌گیرد

و سرگرم تولید آن بیماری در درون شما می‌شود.  
خشم و حسد و نفرت و انزجار و ملامت و حس تملک و هرگونه اندیشه منفی دیگر، جرثومه بیماری را تولید می‌کند.  
اندیشه‌های منفی مداوم سیلابهایی از این جرثومه‌ها را تشکیل می‌دهد که سموم آن ناگاه به سیمای جریان سیل آسا و قدرتمند بیماری در وجودتان رها می‌شود.

مثلاً ترس موجب بیماری می‌شود زیرا بر ذهن نیمه هشیار اثر می‌گذارد، و ذهن نیمه هشیار مسؤول بسیاری از کنشهای جسم است. پس مادامی که ترس از بین نرود در معرض مرضی قرار می‌گیرید که از آن می‌هراسید.  
خوشبختانه همان‌گونه که تجسم بیماری می‌آورد، شفا نیز می‌آورد. اگر از طریق فکر نکردن و سخن نگفتن و گوش ندادن به ترس‌هایتان به آنها خوراک نرسانید، ذهنتان را از چنین اوضاع و شرایطی آزاد می‌سازید و در نتیجه هرگونه انگاره فکر منفی را از تخیل خود پاک می‌کنید.  
هرگاه تصویری از ذهن محو شود، معادل جسمانی آن از تن ناپدید می‌شود. شفاي دائم اغلب با حذف تصویر آن در ذهن آغاز می‌شود.

این امر در مورد زگیل به اثبات رسیده است. همواره برای بیشتر مردم رمز و رازی بوده که چگونه همین که کسی بخواهد زگیل‌اش از بین برود، چند روز بیشتر طول نمی‌کشد که ناپدید می‌شود. وقتی می‌خواهید زگیل ناپدید شود، ذهن هشیار و نیمه هشیارتان تصویری را که به آن چسبیده بود رها می‌کند. آنگاه خود را رها از این وضعیت می‌بینید. چون تصویر زگیل از ذهنتان محو شود، تأثیرش نیز که در جستان تجلی یافته بود ناپدید می‌شود.

چالز فیلمور شخصاً به اثبات رساند که وقتی با تصاویر منفی به ذهن خوراک نرسانید، خود را از اثر آنها بر جستان می‌رهانید. وقتی آقای فیلمور حدود پنجاه سال داشت نوشت:

«نزدیک سه سال پیش، اعتقاد به کهولت در من آغاز شد. نزدیک بود نیم

قرن از سن و سالم بگذرد. احساس می‌کردم دور چشمانم چین افتاده و موهای سفید می‌شود و زانوانم سست شده‌اند و کلاً احساس ضعف می‌کردم. بی‌درنگ به علت آن پی‌نبردم. اما در رؤیاهایم دیدم که با مردمان سالمند نشت و برخاست می‌کنم. تدریجاً بر من آشکار شد که به اعتقاد مردمانی نزدیک می‌شدم که پیری را باور داشتند.

ساعت‌های متمادی خاموش می‌نشستم و در دلم به تأکید تکرار می‌کردم که با نیروی لایتهای خدای یکتا یگانه‌ام. با جوانان نشت و برخاست می‌کردم و با جوانان آواز می‌خواندم و چندی به بی‌خیالی کودکان پیوستم و به این طریق جریان تفکر سالمندان را برگرداندم.

آنگاه بر درون تنم متمرکز شدم و با مراکز عصبی و کانونهای حیات گفتگو کردم و بسیار محکم به آنها گفتم که هرگز تسلیم پیری نمی‌شوم و کاملاً مصمم هستم که تا عمر دارم تسلیم کهولت نشوم. به تدریج احساس کردم که از مراکز عصبی و کانونهای حیات وجودم زندگی تازه‌یی می‌جوشد. نشت چون نه‌ری باریک بود. چند ماه به طول انجامید تا آن نیرو را از اعماق وجودم به سطح بیاورم و متجلی سازم. اکنون این نیرو چون چشمه‌یی جوشان می‌جهد و می‌خروشد. گونه‌های لاغرم پر شده‌اند و چین‌های دور چشمانم محو گشته‌اند و عملاً خودم را چون پسر جوانی احساس می‌کنم که در ژرفای وجودم هستم. آنگاه در سال ۱۹۱۹، آقای فیلمور در سن شصت و پنج سالگی چنان بیمار شد که نزدیکانش امید به ادامه زندگی او را از دست دادند. ماهها نتوانست کار کند. با این حال چون به تجسم و تصویر سلامت ادامه داد، با سرزندگی و نیرویی درخشان از آن بیماری مهلک نجات یافت و تقریباً سی سال دیگر نیز زندگی کرد. جالب توجه اینکه آن سی سال آخر پرکارترین سالهای زندگی‌اش بودند.

می‌توانید از طریق تجسم با شتابی حیرت‌انگیز و باور نکردنی بر شتاب شفای خود بیفزایید. برای انجام این منظور توصیه می‌کنم که برای شفای خود

«چرخ اقبال» درست کنید و هر روز به آن بنگرید. شیوه ساختن آن را در کتابهایم قانون توانگری و همچنین در فصل چهارم چشم دل بگشا به تفصیل بیان کرده‌ام.

هرکاری را که می‌تواند هم‌اکنون بر تجسم سلاستان بیفزاید به انجام برسانید. همواره باید بی‌وقفه تجربه‌ی بهتر از عالی را برای خود مجسم کنید! اخیراً خانمی را ملاقات کردم که برایم تعریف کرد به محض ساختن چرخ اقبال برای چند تن از خویشاوندانش، چگونه همه آنها به طرزی معجزه‌آسا شفا یافتند. یقین بدارید که قدرت تجسم شما می‌تواند تبری برای زندگی دیگران نیز باشد. پس چرا به اثبات نرسانیم که کاربرد مدام تجسم آنقدر قدرتمند هست که بتواند هر موهبت زیبا و نیکویی را بیافریند؟





## فصل یازدهم

### قانون عارفانه شفا

1

زنی بیمار گفت: «همه مشکلاتم پیرامون سایر مردم می‌چرخد. اگر لازم نبود میان مردم زندگی کنم حتی یک مشکل هم نمی‌داشتم!»  
انسانی بیمار نمی‌تواند خوشبخت و شادمان باشد. انسان بیمار معمولاً مشکلات مربوط به روابط انسانی نیز دارد. مشکلات مربوط به سلامت نمایانگر مشکلاتی در حیطه روابط انسانی است.

اگر شما هم در زمینه سلامت مشکلاتی دارید که می‌دانید ناشی از نگرانی و نارضایتی حاصل از وجود اشخاصی مشکل آفرین در زندگیتان است، قانون عارفانه شفا می‌تواند به دادتان برسد.

یکی از آموزشهای ابتدایی روانشناسی این است که هرگونه محیط و اوضاع و شرایط و افرادی که پیرامونتان قرار گرفته‌اند، نخست در آرمانها و اندیشه‌های خودتان وجود داشتند.

یکی از عظیمترین اسرار ایجاد رابطه سالم با دیگران این است که بیاموزید چگونه آرمانهای ناهماهنگی را که درباره آنها دارید از ذهنتان بزدایید.  
حکمای همه اعصار می‌دانستند که اگر اندیشه آدمی درست و دقیق باشد، اطرافیانش نسبت به او گرایشی درست و دقیق خواهند داشت. به این معنا که یا با او هماهنگ خواهند شد، یا از زندگیش بیرون خواهند رفت و خیر و صلاح

خود را در جای دیگر خواهند یافت. به هر حال، صاحب اندیشه درست و دقیق همواره در اوضاع و شرایط درست و مطلوب خواهد زیست.

در اینجا می‌خواهم شیوه ویژه‌ی را در اختیار تان بگذارم که به شما کمک خواهد کرد تا در اندیشه‌تان با دیگر مردمان درست و دقیق معامله کنید. چه بسا این شیوه عارفانه بر سالهای عمرتان نیز بیفزاید، زیرا شما را از هرگونه اصطکاک و نگرانی غیر ضروری می‌رهاند. می‌تواند در زمینه ارتباط شما با دیگران نیز شگفتیها پدید آورد. حتی ممکن است دشمنان را به دوستان بدل کند. یقیناً بر سلامت ذهن و جثمان نیز خواهد افزود.

می‌توانید در خفا و از طریق کلمات از این قانون شفای عارفانه سود جوید. کلام راستین شفابخش و هماهنگ کننده است. برای ایجاد ثمرات هماهنگ از طریق کاربرد کلام شیوه‌ی قطعی و معین وجود دارد:

قدما معتقد بودند که هر انسان صاحب فرشته یا ضمیری برتر است. همچنین معتقد بودند هرگاه نتوانید از طریق عقل و استدلال یا حتی از طریق شیوه‌های متداول نظیر دعا به ضمیر برتر آن شخص دست یابید، می‌توانید از طریق نامه نوشتن به فرشته‌اش به ضمیر برتر او دسترسی پیدا کنید. همچنین معتقد بودند که فرشته که مظهر حضور خداست قدرتی معجزه آفرین و در اختیار همه است.

از طریق نامه نوشتن به فرشته شخص مورد نظر، در اندیشه‌تان نسبت به او احساسی هماهنگ ایجاد می‌کنید. به جای اینکه او را شخصی نامطلوب در نظر آورید، او را به صورت انسانی صاحب ضمیری برتر و معنوی و موجودی قابل دسترس می‌بینید که در کمال هماهنگی به شما پاسخ خواهد داد. مسیح این ضمیر برتر را «ملکوت خدا در بطن شما» خواند. پولس ضمیر برتر را چنین بیان کرد: «مسیح در شما و امید جلال است.» آبراهام لینکلن ضمیر برتر را چنین تعریف کرد: «فرشته‌های بهتر وجود و طبیعت ما.»

وقتی به انسان مشکل آفرین از جایگاهی والاتر می‌نگرید، ناخود آگاه

اندیشه‌هایی ناشی از هماهنگی و نیکخواهی به سوی او می‌فرستید و در نتیجه طبیعت والاتر او را نیز به سطح هشیار ذهنش می‌آوردید.

کلامی که به رشته تحریر درآید از موانع عاطفی نظیر خودبینی و غرور و خودپرستی و مثبت و خودفریبی و ریاکاری و استدلال منطقی و رنجش و کدورت و احساس حقارت می‌گذرد و بر مسند قضاوت باطن آن اشخاص می‌نشیند و به ژرفای وجود معنوی آنها نفوذ می‌کند.

اگرچه همه فرهنگها از روزگاران باستان آموخته‌اند که کلام دارای نفوذی شگرف است، بعضی از فرهنگها به کلام مکتوب اقتدای ویژه را نسبت داده‌اند. یوحنا رسول در مکاشفه‌اش از نوشتن به فرشته‌های هفت کلیسا سخن می‌گوید. کلمه کلیسا در اینجا مظهر ضمیر برتر یا آگاهی معنوی انسان است. هفت کلیسایی که یوحنا به آنها نوشت نمادهای هفت سنخ از آدمیان هستند که هرگاه با روشهای معمول نتوانستید با آنها ارتباط برقرار کنید، می‌توانید از طریق نوشتن به فرشته‌هایشان به آنها دست یابید.

شخصاً افرادی را می‌شناسم که با استفاده از این شیوه عارفانه توانسته‌اند به انسانهای دشوار دست یابند و هرگونه ناهماهنگی را میان خود بزدانند. طبیعتاً ثمره‌اش نیز سلامت و ثروت و سعادت و افزونتر بوده است.

نوشتن یعنی حکم کردن و شکل بخشیدن و ایجاد تأثیر ژرف و پایدار. این چنین است کار کلام مکتوب: آفرینش اثری ژرف و پایدار بر سطوح اثیری کائنات و به ارمغان آوردن ثمرات معین و قطعی ناشی از آن.

نوشتن یکی از عالیترین شیوه‌های شفاست. زیرا کلام مکتوب بر آگاهی انسانی که خطاب به او می‌نویسید نیز اثری ژرف و شگفت می‌گذارد. اگر شخصی درباره دیگران و اوضاع و شرایطی کلام نیکو و خردمندانه بنویسد، در بسیاری از موارد بیماری و ناهماهنگی به طرزی آرام و آسان از میان می‌خیزد.

پس از شرح نامه نوشتن به فرشته‌ها در کتابم از دولت عشق، از شنیدن میزان

معجزه‌هایی که در زندگی خوانندگان کتابم پیش می‌آمد حیرت می‌کردم. همگی اشخاصی که این شیوه را آزموده و با دیگران به هماهنگی دلخواه رسیده و اقتدارش را به اثبات رسانده بودند، چنان تحت تأثیر ثمرات نامه‌هایشان به فرشته‌ها قرار گرفته بودند که از من خواستند دیگر بار با تفصیل بیشتر آنها را توضیح دهم. با دبا بتوانند با خرد و فرزنگی افزونتر از این قانون عارفانه برای شفای خویشتن سود جویند.

هفت سنخ از آدمیان که از طریق نامه نوشتن به فرشته‌هایشان به آسانی می‌توانید به آنها دست یابید از این قرارند:

۱. برای ارتباط با سنخ هیجان پرست

«به فرشته کلیسای در افس بنویس.»

(مکاشفه یوحنا: ۲: ۱)

واژه «افس» یعنی دلپذیر و مطلوب و جالب توجه. شاید اشخاص برجاذبه و جالب توجهی را بشناسید که به آسانی نمی‌توان به آنها دست یافت. زندگی برونی آنها سرشار از انواع و اقسام هیجانهاست. آنها انسانهایی هستند عاطفی و فریفته سرگرمیها و صاحب سلیقه‌های نمایی و افراطی. پولس رسول سه سال در «افس» به موعظه حقیقت پرداخت زیرا دریافت که دستیابی و یاری به این اشخاص بسیار دشوار است.

این افراد معمولاً به ظواهر اهمیت می‌دهند و خودشان نیز خوش ظاهرند. معمولاً پیش از دخل خود خرج می‌کنند و علاوه بر مشکلات مالی، مشکلات مربوط به سلامت نیز دارند. مشکلات سلامتی آنها معمولاً در ارتباط با غده لنفاوی واقع در مرکز حفره شکم است که کلیه اندامهای مربوط به هضم و جذب را کنترل می‌کند.

فیلسوفانی چون داروین و اسپنسر گفته‌اند که آرزو ریشه ساختمان جسم

است. آنها مدعی بودند که آرزو یاخته‌های پروتوپلاسمی<sup>۱</sup> را (که ماده اصلی تشکیل دهنده جسم سلولی شکم است) گردهم می‌آورد. آرزو نام دیگر اندیشه سازنده است. هرگاه آرزو سازنده باشد، در معده و ناحیه شکم یاخته های سالم تشکیل می‌شود. هرگاه آرزو مخرب و آکنده از هیجانهای منفی باشد، در آن ناحیه انواع و اقسام مشکلات را می‌آفریند. از این رو، هرگاه به فرشته سنخ هيجان پرست نامه می‌نویسید حتماً او را صاحب «آرزوی الهی» بخوانید و برایش «آرزوی الهی» بطلبید.

برای او این گونه عبارتهای تأکیدی را بنویسید:

برایت «آرزوی الهی» و «توفیق الهی» می‌طلبم. اکنون از عشق الهی سرشار هستی. اکنون سلامت و هماهنگی در ذهن و تن و زندگی استقرار یافته است.» به خاطر داشته باشید که این سنخ از آدمیان آرزومند موهبت‌های عظیمتر زندگی هستند و ذهن نیمه هشیار آنها به اندیشه «آرزوی الهی» و توفیق الهی» پاسخ مثبت خواهد داد زیرا آنچه به راستی می‌جویند و می‌خواهند چیزی جز آن نیست.

اگرچه ببقرار به نظر می‌رسند، شناخت آنها آسان است: مردمانی خوشایند و دلپذیر که به ظرایف و زیباییهای زندگی علاقه‌مند هستند. با نامه نوشتن به ضمیر برتر آنها و بیان حقیقت درباره هستی آنها، به آسانی به ژرفای وجودشان دست می‌یابید و آنها نیز شادمانه به شما پاسخ مثبت می‌دهند.

این سنخ از آدمیان مانع عاطفی ندارند. اصلاً یکی از مشکلاتشان این است که بی‌اندازه پذیرا هستند. پذیرای بیشماری از چیزها و اوضاع و شرایط و افراد و امور، و دقیقاً به همین دلیل نیروهای معنوی وجودشان را پراکنده می‌سازند و به توفیق دلخواهشان نمی‌رسند.

۲. برای ارتباط با سنخ تلخ و شیرین

«و به فرشته کلیسای در اسمیرنا بنویس.»

(مکاشفه یوحنا: ۲: ۸)

واژه اسمیرنا یعنی جوهر جاری و سیال و شناور، همچنین به معنای شیرین و خوشبو و معطر و ضمناً به مفهوم تلخی و اندوه و حسرت و عصیان و تلخ‌کامی است و جملگی این مفاهیم و معانی به روشنی افراد این سنخ را نمایان می‌سازند.

افراد این سنخ نیز مانند هیجان پرستها خوش ظاهرند. همچنین شیفته زیبایی‌نمایی و تجملات‌هستند. پای خود را از گلیم خویش درازتر می‌کنند و معمولاً گرفتار مشکلات مالی هستند. اگر اوضاع بر وفق مرادشان باشد، مردمانی شیرین و هماهنگ‌هستند. اما وای بر آن روزی که اوضاع بر وفق مرادشان نباشد، آنگاه ناگهان تلخ می‌شوند و از قسمت و زندگی خود می‌نالند. مفهوم مابعدالطبیعه واژه اسمیرنا «جوهر» است. چون مرکز جوهر جسم در شکم قرار گرفته است، این افراد معمولاً معده‌یی ناراحت دارند. ضمناً این افراد معمولاً از طریق تلخی و عصیان و کاربرد اراده شخصی، از جوهر عواطف و اندیشه‌هایشان سوءاستفاده می‌کنند. در نتیجه، احساسهای اسیدی آنها بر فعل و انفعالات جسمشان تأثیر منفی می‌گذارد. این اشخاص از طریق جاه‌طلبیها و بلندپروازیهایشان از جوهر مالی خود نیز سوءاستفاده می‌کنند. این عمل آنها نیز بر مرکز جوهر وجودشان که در ناحیه شکم قرار گرفته است تأثیر منفی می‌گذارد.

به مصلحت این اشخاص است که از اراده شخصی خود دست بردارند تا مشیت الهی زندگیشان شکوفا شود. بهترین عبارت تأکیدی که می‌توانید برای آنها بنویسید این است که:

«اکنون نه اراده تو، بلکه اراده الهی در درون و پیرامونت انجام می‌پذیرد. اکنون مشتاقانه اراده خدا را به انجام می‌رسانی، زیرا اراده خدا به خیر و صلاح توست.»

برای تعالی بخشیدن به جوهر اندیشه‌ها و احساسهایشان می‌توانید این عبارت تأکیدی را برایشان بنویسید:

«از جوهر الهی به وجد می‌آیی. جوهر الهی اکنون در ذهن و تن و روابط و امور و زندگی به عالیترین کار خود سرگرم است. جوهر الهی هم اکنون به تو شفا می‌بخشد.»

۳. برای ارتباط با سنخ کناره جوی روشنفکر

«و به فرشته کلیسای در پرفامس بنویس.»

(مکاشفه یوحنا: ۲: ۱۲)

واژه «پرفامس» یعنی اتحاد نیرومند و پیوند نزدیک.

این سنخ شکوهمند معمولاً متعلق به اشراف و دولتمندان یا ادیبان و دانشمندان و هنرمندان و شیفتگان جامعه و سیاستمداران است. مردمانی که اغلب به مسایل معنوی به نظر اهانت آمیز می‌نگرند و فقط به «تعقل» ایمان دارند. این افراد با خانواده یا جامعه یا روابط شغلی خود، اتحادی نیرومند و پیوندی نزدیک دارند. این گونه اشخاص اغلب نسبت به غریبه‌ها و دوستان جدید و آرمانهای تازه بدگمانند. این افراد نمی‌خواهند هیچ چیز یا هیچ کس به حیطه زندگی یا نظریه‌های عقلانی و مستدل و منظم آنها نزدیک شود.

پرفامس به مفهوم مابعدالطبیعی آن مظهر تعقل انسان است که سرشار از هوش بشری و فاقد فرزنگی برتر و شعور و شهود الهی است. چون مرکز شعور و شهود الهی انسان در وسط پیشانی و درست بالای چشمان اوست، افراد این سنخ معمولاً سردرد یا ناراحتی چشم دارند. چون به زندگی از دیدگاه محدود و معقول بشری می‌نگرند، بیش محدودشان در بینایی و مسایل ناراحتیهای مربوط به آن ناحیه منعکس و نمایان می‌شود. هرگاه به ضمیر برتر این گونه افراد نامه می‌نویسید حتماً برای آنها شعور و شهود الهی بطلبید:

«اکنون می‌گذاری شعور و شهود الهی به طور کامل از طریق تو بیان و عیان شود. اکنون با دیده جان می‌بینی. اکنون برای دیدن و تجربه کردن خیر و

صلاحیت از بینش نامحدود بهره‌مندی. اکنون در برابر والاترین خیر و صلاحیت که به سیمای آرمانها و ادراکها و تجربه‌های تازه به سوی تو می‌آید گشاده و پذیرا هستی.»

۴. برای ارتباط با سنخ پرشور و ستیزه‌جو

«و به فرشته کلیسای در طیاتیرا بنویس.»

(مکاشفه یوحنا: ۲: ۱۸)

واژه طیاتیرا یعنی سراسیمه و دست پاچه‌یی که همیشه شتابزده است. آتشی مزاجی عجول و غیور و زودرنج و ستیزه‌جو که آنا از کوره در می‌رود.

مفهوم مابعدالطبیعه واژه طیاتیرا نمایانگر آرزوی سوزانِ جان و روان برای بیان عالیترین تجلیات زندگی است. مرکز شور و شوق جسم پشت گردن است. مشکلات سلامت این گونه افراد معمولاً مربوط به پشت سر و ستون فقرات آنهاست. وقتی به ضمیر برتر این اشخاص نامه می‌نویسید حتماً برای آنها آرامش و توازن و اقتدار راستین بطلبید. ضمناً به تأکید بگویید که شور و شوق آنها با خرد و فرزاندگی همراه است.

بیماری و درد و رنج و هزار و یک ناراحتی و ناسازگاری و ناهماهنگی دیگر آنها جملگی حاصل آرزوی مشتاقانه آنها به این منظور است که همه کارها را خودشان به تنهایی و عجولانه و به طرزی جنون‌آمیز و دیوانه‌وار و بدون تأمل و تعقل به سرانجام برسانند. طبیعتاً در این فرایند، نیروها و جوهر اندیشه‌ها و عواطف خود را پراکنده می‌سازند و به هدر می‌دهند. این پراکندگی نیز به صورت ناهماهنگی جسمانی و عاطفی متجلی می‌شود.

وقتی به این افراد نامه می‌نویسید می‌توانید از این عبارت تأکیدی برای آنها استفاده کنید:

«اکنون از آرامش و توازن و اقتدار سرشار هستی. اکنون شور و شوق تو لبریز از خرد و فرزاندگی است. اکنون تو در خرد لایتنامی می‌آسایی و راه درست و الهی را می‌بینی. قدرت تو از خدا و هدیه خداست.»



۵. برای ارتباط با سنخ تن پرست ترسو

«و به فرشته کلیسای در ساردس بنویس.»

(مکاشفه یوحنا: ۳: ۱)

واژه ساردس یعنی شهریار شادمانی. این افراد معمولاً جبون و محتاط و بیمناک و بزدل هستند. از همه چیز می‌هراسند: از حواله بانکی و تصادف و حتی از آنچه می‌خورند، زیرا این گونه اشخاص بنده تن خود هستند و جویای رفاه و آسایش و تن‌پروری و چیزهای گرم و نرم و راحت و آسان زندگی. گویی هیچ کتاب و درس و سخنرانی و تعلیمی نمی‌تواند از ترس آنها بکاهد. اما نامه نوشتن به فرشته آنها، روح جسور و دلاور و بی‌باک آنها را بر می‌خیزاند و آنگاه پادشاه اقتدار و شادمانی می‌شوند.

این گونه اشخاص مدام در حال تغییر عقیده هستند. گلوگاه آنها که مرکز قدرت بدن است معمولاً ضعیف‌ترین و آسیب پذیرترین نقطه تن آنهاست. هرگاه می‌ترسند دچار گلودرد و گرفتن صدا و سایر ناراحتیهای حلق می‌شوند. چنین شخصی از استعداد و توانایی عظیمی برخوردار است تا در رشته و زمینه کار خودش به قدرت و موفقیتی چشمگیر برسد. با نامه نوشتن به فرشته‌اش، مرکز اقتدار و جودش را زنده و بیدار می‌کنید. نامه نوشتن به فرشته‌اش به او بی‌باکی و ثباتی را می‌بخشد که برای بیان و بروز توانایی و استعدادش نیاز دارد.

برای ارتباط با افراد این سنخ، به فرشته‌شان بنویسید:

همه قدرتها به ذهن و تن و روابط و امورت عطا شده است. قدرت خدا از طریق تو سرگرم کارست تا تو را از هرگونه تأثیر منفی برهاند. هیچ چیز نمی‌تواند تو را در بند نگاه دارد. همه قدرتها به تو عطا شده تا اندیشه‌هایت را در کف اختیار بگیری و جسمت را نیرومند سازی و موفقیت دلخواهت را به دست آوری و برای دیگران برکت و سعادت بطلبی. اکنون قدرتهای الهی وجودت را شکوفا و نمایان می‌سازی. اکنون می‌دانی که باید به چه کاری اقدام

کنی و بی‌درنگ آن را به انجام می‌رسانی!

۶. برای ارتباط با سنخ دوستدار امور خیریه

«و برای فرشته کلیسای در فیلا دلفیه بنویس.»

(مکاشفه یوحنا: ۳: ۷)

واژه فیلا دلفیا یعنی اخوت و عشق برادرانه و محبت جهانی. این گونه اشخاص بسیار درباره برادری انسانها صحبت می‌کنند. اما محبت از نظر آنها یعنی کار و نمایش بیرونی، نه اصالت راستین و هوشیاری باطنی و همدلی همراه با حس تعهد و مسؤولیت و آگاهی ژرف از عشق راستین. اینها شیفته انسان و جویای آرامش نیستند، فریفته جلسات و گردهمایی‌های سازمانی و حضور در باشگاههای مختلف و شرکت در سخنرانیها و سازمانهای اخوت و اما کن مذهبی و شهروندانی علاقه‌مند به این گونه فعالیتها هستند. گاه این افراد آنقدر خود را در امور خیریه خفه می‌کنند که از شدت فرسایش نا کام می‌شوند. این افراد به امور خیریه می‌پردازند تا مورد توجه سایر انسانها قرار بگیرند، و این دقیقاً همان چیزی است که عیسی مسیح هشدار داده است تا پیروانش از آن بر حذر بمانند. معمولاً این گونه محبت لبریز از خودخواهی است. متأسفانه عشق فارغ از خویشتن نیست. زیرا هرگاه احساس کنند که تلاشهایشان مورد قدردانی دلخواهشان قرار نگرفته است، اندیشه‌ها و اعمالشان عاری از مهر و محبت آکنده از ستیزه و نزاع و نفرت و انزجار می‌شود. آنگاه کانون عشق و محبت جسم که مرکز آن دل آدمی است صدمه می‌بیند. به همین دلیل ناراحتی قلب اغلب در اشخاص پر مشغله‌ی مشاهده می‌شود که ظاهراً به امور خیریه سرگرمند. هرگاه به ضمیر برتر این اشخاص نامه می‌نویسید به تأکید ندا در دهید که اندیشه‌هایشان از محبت لبریز است زیرا منشاء عشق راستین آنجاست.

همچنین می‌توانید برای آنها از این عبارت تأکیدی استفاده کنید: «تو تجلی عشق کامل الهی هستی. عشق الهی تو را متحول می‌کند. عشق الهی قلب تو را از هماهنگی و ذهن تو را از آرامش سرشار می‌سازد. هم خدا و نیز

انسانها دوست دارند و تو را می‌پذیرند.»

هرگاه خود را در گروه یا سازمانی یافتید که امور خیریه‌اش نامتعادل به نظر می‌رسید و با فهم و شعور باطنی و عشق اصیل و راستین همراه نبود، می‌توانید به فرشته آن سازمان نامه بنویسید و بخواهید که عشق الهی در اندیشه‌ها و اعمال اعضای آن گروه متجلی شود. با این کار، اشخاصی که با عشق الهی هم‌نوا نیستند به شیوه‌ی هماهنگ از آن گروه بیرون می‌روند. آنان نیز که با اهداف گروه هماهنگی کامل دارند پدیدار می‌شوند و پایدار می‌مانند. با این کار، آرامش و هماهنگی درون و بیرون ایجاد و حفظ می‌شود.

۱. برای ارتباط با سنخ سرگردان بی ثبات

«و به فرشته کلیسای لاودکیه بنویس.»

(مکاشفه یوحنا: ۳: ۱۴)

واژه لاودکیه یعنی عدالت و داوری. این گونه اشخاص اغلب چهره‌ی ناعادلانه دارند. بی‌ثبات و بیقرار و دگرگونی پذیر و آوارگانی جویای عقاید و اماکن تازه‌اند. اغلب اوقات معتقدات دینی و دیدگاههای سیاسی خود را عوض می‌کنند. آنها ناآرام و خرده گیرند. معمولاً احساس می‌کنند که در حق آنها ناروایی شده یا از آنها سوءاستفاده کرده‌اند.

اغلب مشاهده می‌کنید که این اشخاص از شغلی به شغلی، از کلیسایی به کلیسایی، از عقیده‌ی به عقیده‌ی، از باشگاهی به باشگاهی، و حتی گاه از ازدواجی به ازدواجی رهسپارند. زیرا این اشخاص آرام و قرار ندارند و همواره در حال «الحاق» هستند. اصلاً جایی بند نمی‌شوند تا بتوانند دریابند آنجا سودی به حالشان دارد یا نه.

وقتی به فرشته چنین شخصی نامه می‌نویسید به تأکید ندا در دهید که قانون الهی عشق و عدالت در زندگی و امور او به کاملترین کار خود سرگرم است، و او به یمن هدایت الهی در جای درست خود قرار می‌گیرد.

مشکلات تندرستی این اشخاص معمولاً به ناحیه معده و ناف مربوط می‌شود زیرا مرکز دآوری جسم در آن ناحیه قرار دارد. چون یاخته‌های مربوط به حافظه در شکم واقع است و این اشخاص مدام تجربه‌های بیعدالتی و خطاهای خود را به خاطر می‌آورند، معمولاً از ناراحتی معده رنج می‌کشند. وقتی به ضمیر برتر این گونه اشخاص نامه می‌نویسید، می‌توانید از این عبارت تأکیدی برای آنها استفاده کنید:

«عدالت تو از جانب خدا می‌آید. به خدا توکل می‌کنی تا همه امورت را نظم بخشد. عدل الهی هم اکنون یکایک اندامهای جسم و یکایک جزئیات زندگی تو را منظم می‌کند. اکنون به سوی جای درست خود: به مکانی سرشار از ایمنی الهی هدایت می‌شوی.»

این اشخاص به طور ناخودآگاه به بینش والای عدالت و ثباتی که برای او دارید پاسخ مثبت می‌دهند، زیرا آنها دارای فطرتی بسیار حساس و پذیرا هستند.

شاید وقتی به فرشته شخصی نامه می‌نویسید احساس کنید که نتیجه‌ی عایدتان نمی‌شود. باید صبر کنید. زیرا ناگهان همه چیز عوض می‌شود. دگرگونیها پدید می‌آیند و آنچه مقدر و پایان نیافتنی به نظر می‌رسید، به سرعت و به آسانی از میان بر می‌خیزد. اگرچه گاه باید پیش از همه اینها صبر نشان داد.

باید آنقدر به فرشته آن شخص نامه بنویسید تا به ثمره دلخواهتان برسید. می‌توانید نامه‌تان را خطاب به فرشته آن شخص بنویسید. مثلاً: «ای فرشته جان براون!» آنگاه از فرشته‌اش بخواهید تا به او کمک کند. نوشتن عبارتهای تأکیدی مستقیماً خطاب به شخص مورد نظرتان نیز درست و مؤثر است.

درباره نامه نوشتن به فرشته با احدی سخن نگویند. این شیوه‌ی مرموز و عارفانه است و تنها زمانی مؤثر واقع می‌شود که آن را به صورت یک راز محفوظ نگاه دارید.

پس از نوشتن نامه، مادامی که منتظر ثمره آن هستید، یا نامه را بسوزانید یا آن را مهر و موم کنید و در جایی امن و دور از دسترس دیگران بگذارید. حتماً در پایان کار، نامه یا نامه‌هایتان را نابود کنید تا محرمانه ماندن آنها حفظ شود.

واژه فرشته یعنی فرستاده خدا. هرگاه احساس می‌کنید که زندگیتان مالا مال از شکست و ناکامی است، یا هرگاه که وسوسه می‌شوید خود را ملامت کنید، بی‌درنگ به فرشته‌تان نامه بنویسید. کار فرشته نگهداری و هدایت و حمایت است. این فرصت را به فرشته‌تان بدهید تا از شما مراقبت و پرستاری کند. این امتیاز مقدس و والا را در اختیار فرشته‌تان بگذارید تا شما را راهنمایی و پشتیبانی کند. فرشته‌تان دوستان دارد.

اما کورتیس هاپکنیز<sup>۱</sup> می‌نویسد:

«فرشته حضور او همواره همراه آدمی است. این رهبری والا، میراث هر انسان است. لازم نیست از روزهای پر خطر یا از شرایط پر شرر بهراسد، اگر می‌داند که فرشته حضور پیشاپیش او راه می‌رود و از او دفاع می‌کند و او را به مقصد می‌رساند.»

به هنگام دشواریها به خود بگویید:

«از هیچ چیز نمی‌ترسم. فرشته نگهدارندهم پیشاپیش من گام بر می‌دارد و راهم را هموار و کامیاب می‌گرداند.»

هنگامی که دیگران نیز با مشکل مواجه هستند همین را برای آنها بگویید. هرگز از فرشته خود یا فرشته دیگری نخواهید به درخواستهایی توجه کند که موجب آزار و آسیب کسی می‌شود. فرشته که ضمیر برتر خود ماست هرگز به چنین تقاضاهایی واقعی نمی‌نهد و پاسخ مثبت نمی‌دهد.

هرگاه شیوه نامه نوشتن به فرشته را در پیش می‌گیرید، منتظر وقوع

بزرگترین معجزه‌ها باشید. مشتاق باشید چیزی بی‌نهایت عالیتر از آنچه می‌پندارید یا می‌خواهید به سراختان بیاید. زیرا نامه نوشتن به فرشته، راه تجلی همه موهبت‌های والا را می‌گشاید. آنگاه وفور نعمت و برکتهای بیکران را به سوی شما فرا می‌خواند.

## فصل دوازدهم

### فعل و انفعالهای فرایند شفا

روزگاری از خانمی شنیدم: «من کتاب قانون توانگری شما را دارم و معتقدم که بهترین کتابی است که در عرم خوانده‌ام. همه قوانینی که توصیه کرده بودید به کار بستم و تا مدتی نیز مؤثر واقع می‌شدند. اما گویی ناگهان بخت برگشت و اکنون بسیار وحشتزده و دل‌سردم. در این چند هفته اخیر، انگار همه چیز معکوس شده و اصلاً نمی‌توانم بفهمم که چه پیش آمده است.» وقتی آن خانم فهمید که فعل و انفعالهای فرایند شفا در زندگی‌اش سرگرم کار است، خیالش راحت شد.

لابد شنیده‌اید که گاه برای اینکه اوضاع بهتر شود، نخست باید بدتر شود. در واقع این فرایند بدتر شدن، بخشی از فرایند بهبود است. جالب توجه اینکه آنچه شکست می‌نماید، لحظه زایش کامروایی در آن موقعیت است. این مرحله را فعل و انفعالهای فرایند شفا می‌خوانند!

پزشکی برای تعریف کرد که همواره این قانون را برای بیمارانش توضیح داده و به آنها خاطر نشان ساخته است که به محض آغاز درمان، امکان دارد که احساس کنند حالشان بدتر شده است. این بدتر شدن کوچکترین خطری ندارد و نباید از آن بترسند. حتی باید این تجربه را جشن بگیرند و آن را نشانه وقوع شفا بدانند.

آیا هرگز جوش شیرین را در مایعی اسیدی ریخته‌اید و شاهد جوش و خروش آن بوده‌اید؟

یکی از آنها دیگری را خشی می‌کند و چیزی بهتر به وجود می‌آید. هرگاه انسان تعمداً اندیشه‌های درست را به کار گیرد و به طور سنجیده راههای درست را پیماید نیز معمولاً همین امر پیش می‌آید. در واقع در اندیشه‌ها و احساسهایش فعل و انفعالی شیمیایی رخ می‌دهد که در جسم و امورش منعکس می‌شود.

شاید شخص احساس کند که عصبی و کلافه و وحشتزده است. شاید بیماریهای گذشته‌اش باز گردند. شاید سستیها و عادت‌های نکوهیده پیشین او دیگر بار رخ نمایند. اگر سابقاً مشکلات مالی داشته، چه بسا به نظر برسد که وضع از سابق هم خرابتر شده و همه از او روگردانده‌اند و تنها و بی‌کس در اغتشاش فرو رفته است.

واقعاً چه پیش آمده است؟

تنها مسأله این است که شخص سالها با اندیشه‌هایی نادرست زیسته و این تصورات و ادراکهای منفی را به جسم و امور خویش خورانده است. اکنون ناگهان همه چیز معکوس شده و جای آنها را اندیشه‌های مهر و محبت و ستایش و سپاس و عفو و بخشایش و رهایی گرفته است. هضم چنین اندیشه‌های معکوس و متفاوتی برای نظام فکری پیشین دشوار است و طبیعتاً میان طرز تفکر گذشته و طرز تفکر کنونی تعارضی پیش می‌آید که نتیجه‌اش فعل و انفعالی در ذهن و تن و امور شخص است.

در چنین مواقعی نیکوست به خاطر آوریم که یک اندیشه مثبت قدرتمندتر از هزار اندیشه منفی است.

همچنین نیکوست به خاطر آوریم که طرز تفکر پیشین در حال خروج است و در این فرایند هر چه قدر هم که سر و صدا راه بیندازد، باز هم چاره‌ی ندارد و باید برود! متها چون مدت‌ها زمامدار امور بوده، بدون جنگ و ستیز



تسلیم نمی‌شود. اگرچه آخرین جوش و خروشش را راه می‌اندازد و می‌توانید مطمئن باشید که بدون هیچ قید و شرطی تسلیم می‌شود و طولی نمی‌کشد که برای همیشه می‌رود. البته آخرین مقاومت آن پرهیجان می‌نماید.

فرایند فعل و انفعالها منفی به نظر می‌رسد، حال آنکه بسیار مثبت و طبیعی است. اگرچه آزار دهنده می‌نماید، تجربه‌ی ارزشمند است زیرا نمایانگر وقوع پالایش است و همواره ثمره‌ی والاتر و بهتر به ارمغان می‌آورد.

در چنین مواقعی این عبارت تأکیدی را به خاطر آورید:

«این تجربه ترسناک یا پلید نیست. این تجربه حاصلی نیکو به بار خواهد آورد. اکنون سراسر زندگی و جهانم شفا می‌یابد. اکنون می‌آسایم و می‌گذارم این شفا به کاملترین کار خود سرگرم باشد.»

وقتی فرایند فعل و انفعالها را بدون هیچ گونه مقاومت می‌پذیرید، چندی نمی‌گذرد که اوضاع و شرایط درخشانتر از راه می‌رسند.

امت فاکس فرایند فعل و انفعالها را چنین توصیف می‌کند:

«گویی به ناگاه همه چیز به راه خطا می‌رود. شاید اینس ناهماهنگی عذاب آور بنماید، اما در حقیقت نشانه‌ی نیکوست. شاید احساس کنید که همه هستی و جهانتان درهم فرو می‌ریزد و از هم فرو می‌پاشد. آرام جانتان را حفظ کنید و بگذارید همه چیز درهم فرو ریزد. پس از این درهم فرو پاشیدن، تصویری پدید می‌آید که به مراد دل و آرزوی قلبی و هسته وجودتان بسیار نزدیکتر است.»

به رغم آنچه که به نظر می‌رسد در حال وقوع است، مفهوم فرایند فعل و انفعالها این است که همه چیز سرگرم کاری بهتر از پیش است. هرگاه پس از به کار گرفتن اندیشه درست، چنین به نظر رسید که آزار یا اختلالی جسمی یا ذهنی پیش آمده، همواره نشانه آن است که اندیشه درست شما سرگرم کار است و در حال پالایش اندیشه‌های منفی است، تا اقتدار مثبت نیکی و نیکویی بتواند عنان کامل جهانتان را به کف گیرد.

وقتی قوانین توانگری کتابهایم قانون توانگری و چشم دل بگشا را به کار می‌بندید، یعنی صادقانه آرزوهایتان را می‌نویسید و چرخ اقبال می‌سازید و به موهبتان فرمان تجلی می‌دهید و برای کامیابی خود طراحی دقیق و برنامه‌ریزی می‌کنید و عشریه‌تان را به طور منظم می‌پردازید، اگر ناگهان جهانتان درهم فرو ریخت اصلاً تعجب نکنید.

در این هنگام فقط به خود بگویید:

«تجربه‌ی عالی است. این قوانین به طرزی پویا در من و زندگی‌م سرگرم کارند و ثمرات این فرایند پالایش موهبت‌های پویا و بسیار نیکو خواهد بود.»  
 قطعاً در حال «خانه‌تکانی» ذهنی و عاطفی و حتی شاید جسمانی هستید. وقتی این پالایش شما و جهانتان را به کمال برساند، با چه آمادگی و سبکبالی افزونتری سلامت کامل و موهبت‌های عظیمتر خود را به آغوش خواهید کشید. چند سال پیش یک رشته سخنرانی چهار هفته‌ی و هفته‌ی یک بار درباره فرایند فعل و انفعالات ایراد می‌کردم. در این چهار هفته همه شرکت‌کنندگان در سخنرانیها دچار واکنشی شدند. امورشان به طرزی درهم ریخت که به فکر فرو رفتم که آیا صلاح هست به سخنرانی‌ام ادامه بدهم یا نه. اما خوشحالم که ادامه دادم زیرا اوضاع و شرایطی دیرینه و بیماری‌هایی مزمن به سطح آمدند تا برای ابد از زندگی حاضران در سخنرانیها بیرون بروند. جوش و خروششان نیز از این رو بود که داشتند به طور کامل محو می‌شدند.

در همان مدت کوتاه برای بسیار از افراد مسایلی حل و فصل شد که در هیچ یک از دیگر سخنرانیهایم سابقه نداشته است. البته فرایندی پرهیجان بود. گویی پالایش به طرزی خشونت‌آمیز و سریع و کامل سرگرم کار بود. یکی از حاضران خانمی بود که مدتها ناراحتی دندان و لثه داشت. می‌خواست از طریق شفای معنوی درمان شود. می‌ترسید نزد دندانپزشک برود چون معتقد بود که دندانپزشک اصرار خواهد کرد که همه دندانهایش را بکشد و او می‌خواست در صورت امکان آنها را نجات بدهد و حفظ کند.

گاه به گاه دندانها و لثه‌های او را عذاب داده بودند. اما از وقتی که عبارتهای تأکیدی مربوط به سلامت را تکرار می‌کرد بهبود یافته بودند. تا اینکه در سخنرانیهای فرایند فعل و انفعالها شرکت کرد و نتیجه این شد که از شدت درد بستری شود. زیرا تورم و تب دیگر بار ظاهر شد. هم‌مرش می‌خواست به پزشک تلفن کند تا برای عیادت از او به منزل بیاید. اما زن نپذیرفت و گفت: «چیز مهمی نیست. در فرایند فعل و انفعالها هستم. دهانم دارد شفای کامل می‌یابد. باید کاری کنم که کلام و احساسها و اندیشه‌هایم از چشم خدا مقبول باشند و پذیرفته شوند.»

این خانم عادت داشت که از دیگران انتقاد کند و احساس می‌کرد که میان انتقادها و ناراحتی دندانهایش رابطه نیرومندی وجود دارد. مجبور شد هفته‌یی را در بستر بیماری بگذراند. اما از این تجربه فاتحانه و سرافراز بیرون آمد. بی آنکه دندانهای او از دست بدهد لثه‌ها و دندانهایش شفای کامل یافتند.

مردی که بازرگانی فعال و موفق بود کارش را دوست نداشت. مدت‌ها بود که می‌خواست شغل خود را عوض کند اما نمی‌دانست در صورت تعویض کارش چگونه از عهده مخارج خانواده‌اش برآید. تا اینکه درباره قدرت تکرار عبارتهای تأکیدی و نوشتن آرزوها شنید.

چندی از این تمرین نگذشته بود که چنان بیمار شد که به بستر بیماری افتاد و در بیمارستان بستری شد. در ژرفای وجودش می‌دانست که از این تجربه خیر بر خواهد خاست. پس از بهبود، پزشکش به او گفت که اگر به کار پیشین خود باز گردد هلاک خواهد شد.

در این هنگام ناگزیر کار تازه‌یی را آغاز کرد. کاری که فقط شش ماه از سال را کار می‌کرد و درآمدش دو برابر زمانی بود که دوازده ماه از سال را به کار سرگرم بود.

آنچه مهم است توجه به این نکته است که پیش از اینکه امور بهتر شوند بدتر شدند. اگرچه فرایند فعل و انفعالها در زمینه سلامتش نمایان شد، اما او را

به سوی کاری بهتر و درآمد و فراغت افزونتر کشاند.

فرایند فعل و انفعالات زمانی پیش می‌آید که عقاید و شیوه‌های پیشین زندگی می‌کوشند پا برجا بمانند، حال آنکه موهبت عظیمتری می‌خواهد متجلی شود. شاید این سؤال برایتان پیش بیاید که هر چندگاه یک بار انسان باید از این فرایند فعل و انفعالات بگذرد، و آیا هر انسانی که به بهبود اندیشه‌هایش پردازد لاجرم باید این تجربه را پشت سر بگذارد؟ معمولاً به محض اینکه آدمی بهبود یا استعلائی اندیشه‌هایش را به طور جدی آغاز کند شاهد فعل و انفعالی عظیم می‌شود. اگر وحشترده نشود و به این «تشریف» ادامه بدهد معمولاً نخستین فرایند فعل و انفعالات بزرگترین آنها خواهد بود.

وقتی انسان به دگرگون ساختن اندیشه‌هایش ادامه بدهد شاهد فعل و انفعالات کمتری خواهد شد و هیچ کدام از این فرایندها به شدت نخستین فرایند فعل انفعالات نخواهد بود. به مرور زمان، الگوهای اندیشه‌های منفی به شیوه‌یی از ذهن نیمه‌هشیار آدمی پاک می‌شوند که دیگر فرایند فعل و انفعالات به ندرت پیش خواهند آمد. تنها استثناء این است که به محض ایجاد تجلی یا نمایش عمده و چشمگیر معمولاً فرایند فعل و انفعالات پیش می‌آید. این امر برای رهایی از شیوه تفکر پیشین امری ضروری و اجتناب ناپذیر است. زیرا فقط در این صورت تجلی یا نمایش چشمگیر می‌تواند پا برجا بماند. معمولاً اشخاص خودخواه و قدرت طلب و پرخاشگر بیش از اشخاص ملایم و مهربان و انعطاف پذیر شاهد فرایند فعل و انفعالات می‌شوند.

با مشاهده فرایند پالایش در زندگی افراد بیشمار مجاب شده‌ام که فرایند فعل و انفعالات دارای چهار مرحله است. اگر این چهار مرحله را بشناسید بی‌درنگ می‌توانید متوجه آغاز آن بشوید و بی‌باکانه از آن بگذرید و مشتاقانه بهبود زندگی تازه خود را بپذیرید.

نخستین مرحله فعل و انفعالات زمانی پیش می‌آید که مطالعه و بررسی و نفی محدودیتها و توجه به موهبت‌های عظیمتر را آغاز می‌کنید. به محض شروع

جذب این آزمانها، جوش و خروش عقاید و اندیشه‌ها و روابط کهنه و مشکلات تندرستی و تنگدستی و کسادی کب و کار و یادآوری خاطره‌های ناخوشایند گذشته آغاز می‌شوند. در این وضعیت مانند خانمی نباشید که تکرار عبارتهای تأکیدی را آغاز کرد و به محض شروع فرایند فعل و انفعالها آن را کنار گذاشت. پس از چندی دیگر بار تکرار عبارتهای تأکیدی را شروع کرد و باز به محض آغاز فرایند فعل و انفعالها هرچه مطالعه و تمرین و معنویت را فراموش کرد. زیرا تنها ثمره‌اش پذیرفتن موهبت تازه‌اش بود. اگر در کمال آرامش این دوران را طی می‌کرد به سعادت دلخواهش می‌رسید.

به محض آغاز دوران جوش و خروش نهراسید. به وجد درآید و سپاس بگزارید که پالایشی ژرف صورت گرفته است که نخستین گام به سوی موهبتی عظیمتر است. برای اینکه بتوانید در کمال آرامش و عاری از هرگونه مقاومت با آن کنار بیایید به خود بگویید: «هیچ یک از این وقایع تکام نمی‌دهد. این تجربه نیز خواهد گذشت.» آنگاه به مطالعه و تمرین و تکرار عبارتهای تأکیدی خود ادامه بدهید. در این صورت به جای اینکه قربانی فرایند فعل و انفعالها بشوید، قادر و فاتح آن خواهید شد.

دومین مرحله فرایند فعل و انفعالها بسیار پرهیجان است. دوران جوش و خروش پیشاپیش آغاز شده و نه تنها همه چیز چون وقوع زلزله می‌لرزد بلکه درهم می‌ریزد و از هم فرو می‌پاشد و ظاهراً ویران می‌شود. در این مرحله معمولاً همه می‌خواهند به یاوروری برخیزند و دست به عملی بزنند و اظهار نظری بکنند.

این دوران تصلیب یا عبور شما از الگوهای فکری کهنه و روابط و شیوه‌هایی از زندگی است که مانند لباسی که تنگ و کوچک شده باشد رضایت نمی‌بخشد و باید عوض شوند تا بتوانید برای رستخیزی شکرهمند و دریافت موهبت تازه‌تان که در راه است آماده بشوید!

در این دوران لرزاننده و ویرانگر شاید خویشاوندان و دوستان و حتی همه

موهبت‌های زندگی از شما کناره بگیرند. در هر حال دوران درهم و برهم آشفتنگی و شک و تردید و عدم اقتدار عاطفی و ذهنی است. گویی اختیار جهانتان در دست شما نیست. اینها همه به این دلیل است که در این دوران همه چیز در حال تحول و دگرگونی است. اوضاع و شرایط کهنه و حتی ناهماهنگی در روابط دیگر بار در ذهن و جسم پدیدار می‌شوند تا کاملاً شفا یابند.

خانم دکتری به من گفت هربار که به تکرار عبارتهای تأکیدی مربوط به توانگری می‌پردازد کسب و کارش کساد می‌شود. خانم خانه‌داری هم برایم تعریف کرد که همین که عبارتهای تأکیدی مربوط به توانگری را تکرار می‌کند مخارج خانواده‌اش سر به فلک می‌کشد. وضعیت هر دو اینها به مرحله دوم فرایند فعل و انفعالات ارتباط می‌یابد. به آنها توصیه شد که با جدیت و پشتکار هر چه تماشاگر به تکرار عبارتهای تأکیدی خود ادامه بدهند و بدانند که با این کار، این دوران پرهیجان سریعتر به پایان می‌رسد و چنین نیز شد.

به هنگام درهم شکستن محدودیتهای جهانتان که طبیعتاً هیجان آفرین و آشفتنگی آور است به خاطر آورید که لحظه زایش موهبت تازه‌تان فرا رسیده است. مرادهای دلتان دقیقاً پس از این تجربه‌های لرزاننده درهم شکستن از راه می‌رسند. از ظاهر امور ترسید. فقط به خود بگویید: «آرام باش. یقین بدار که عظیمترین موهبت در راه است. از این تجربه خیر برخوردار خواهی شد. از این طریق شفای کامل و تجلی موهبت صورت می‌پذیرد.»

مردی به خانمی که از همسرش جدا شده بود علاقه‌مند شد و او را همسر دلخواه آینده‌اش می‌پنداشت. علاقه‌ی دو جانبه و پر معنا به نظر می‌رسید، اگرچه مرحله طلاق هنوز پایان نیافته بود.

ناگهان همسر از خانم خواست که از طلاق صرف‌نظر کند و به زندگی پیشین خود بازگردد و او نیز پذیرفت. مردی که به این خانم علاقه‌مند شده بود احساس می‌کرد قلبش شکسته و ناکام شده است.

خانم که با همان مشکلات پیشین زناشویی روبرو شده بود در خفا مرد

دلخواهش را می‌دید. مرد نیز چنان عاشق بود که از نظر عاطفی جرأت دل کندن از او را نداشت، اگرچه می‌دانست که از این تلیث خیر بر نخواهد خاست. در این موقعیت بود که نزد مشاوره معنوی رفت و تکرار این عبارت تأکیدی به او توصیه شد: «اکنون عشق الهی از طریق من متجلی می‌شود تا آنچه را که برای سعادت‌م لازم است به زندگیم فراخواند و آنچه را که لازم نیست به شیوه‌ی هماهنگ از زندگیم بیرون ببرد.»

به محض تکرار عبارتهای تأکیدی فرایند فعل و انفعالها پیش آمد! دوستی محرمانه به او گفت که زن دلخواهش با دیگران نیز رابطه دارد و همسرش از هیچ کدام از روابط زن آگاه نیست. البته تا زمانی که این امر به او ثابت نشده بود نمی‌توانست این مسأله را بپذیرد.

در این هنگام جدایی تلخ و تجربه لرزاننده از هم فرو پاشیدن پیش آمد. اگرچه تجربه‌ی دردناک و عذاب‌آور بود اما چندی نگذشت که با خانمی با شخصیت و سزاوار آشنا شد که با یکدیگر پیمان زناشویی بستند. آنچه مهم است توجه به این نکته است که بهبود پس از تجربه لرزاننده و تکان دهنده در هم شکستن پیش آمد.

مرحله سوم فرایند فعل و انفعالها زمانی است که همه چیز آرام می‌گیرد و به حال پیشین خود باز می‌گردد در این دوران شخص احساس می‌کند که موهبت خود را از دست داده و شکست خورده است. این دوران سازگاری و دگرگونی عظیم است. در این دوران آرامش که به منزله گذرگاه است اگر فقدان و شکست و دگرگونی و سازگاری را تجربه می‌کنید به خاطر آورید: هرگاه چنین به نظر می‌رسد که انسانی با اندیشه‌ی درست چیزی را از دست داده است به این دلیل است که ضمیر برتر او سرگرم هموار مساختن راه برای تجلی موهبت‌هایی عظیمتر است. این حقیقت کهن را نیز به یاد آورید که هرگاه نیمه خدایان بروند، خدایان از راه می‌رسند و همین که فرشته‌های کوچک ناپدید شوند، فرشته‌های بزرگ پدیدار می‌گردند.

از این رو به هنگام رویارویی با تجربه ظاهری شکست و از دست دادن، سرشار از گرایش کامیابی به خود بگویید: «این دوران گذرگاهی برای عبور از موهبت‌های کوچکتر به سوی موهبت‌های بزرگتر است.» این دوران را در کمال آرامش و صبر و متانت پشت سر بگذارید. نومید نخواهید شد. وحشتزده و دلرد نشوید. دلردی تجلی موهبتان را به تعویق خواهد انداخت. اگر احساس می‌کنید موهبتی را از دست داده‌اید شاید به این علت است که دیگر نمی‌توانید در کنار آن موهبت رشد کنید. اکنون جانتان جوای گسترش است و مادامی که خلاء پدید نیاید جایی برای آن گسترش ایجاد نخواهد شد.

در چنین مواقعی - به ویژه اگر می‌دانید چه چیز برای رشدتان در آن زمینه لازم است - اگر داوطلبانه خود را کنار نکشید آنقدر موهبت دلخواهتان از تجلی باز می‌ایستد تا جایی برای آن گشوده شود. هر تجربه‌یی که موجب رشدتان شود کامیابی و نشانه وقوع شفاست!

شاید در سومین مرحله فرایند فعل و انفعالها احساس برهنگی و تهی بودن کنید زیرا چیزی تازه در درونتان در حال تولد و تجلی است. جانتان جوای رشدی عظیمتر است. چیزی از وجودتان ربوده شده تا جایی برای موهبتی عظیمتر بگشاید که هم اکنون در راه است!

تصور فقدان و ترس از دست دادن را رها کنید. یقین بدانید هر آنچه از شما گرفته شده به شیوه‌یی الهی باز می‌گردد. وقتی مشتاقانه آنچه را که از دست رفته رها می‌کنید برای موهبت‌هایی عظیمتر راه می‌گشاید. پس در این دوران آرام عبور، از انجام هر عملی خودداری کنید و نکوشید ویرانه‌ها را آباد گردانید. فقط آرام باشید و درباره فقدان یا شکست ظاهری که هم اکنون تجربه کرده‌اید با احدی سخن نگوئید. اگر دیگران از دگرگونی‌هایی که در زندگیتان در حال رخ دادن است آگاه شدند، آرام در دلتان ندا در دهید: «همه چیز نیکوست. می‌گذارم آنچه رفتنی است برود. هم اکنون بازگشت الهی و توفیق الهی سرگرم کاملترین کار خویش است.» اگر از این گرایش شفا بخش دست



برندارید پاداشی غنی خواهید یافت.

ساکت ماندن درباره آنچه در این دوران برایتان پیش می‌آید امری ضروری است، زیرا آگاهی شما مانند نوزادی است که نیاز دارد در آرامش مورد محافظت و حمایت قرار گیرد تا بتواند در فهم و ادراک تازه‌اش نیرومند شود. چندی نمی‌گذرد که دیگر بار احساس می‌کنید اختیار جهانتان را به کف دارید. طرح الهی موهبت تازه‌تان بر شما آشکار خواهد شد. ناگهان خواهید دید چرا همه آنچه پیش آمده ضرورت داشت.

چهارمین مرحله فرایند فعل و انفعالها نیز نخست دورانی آرام است. این دورانی است که موهبت تازه به آرامی و به شیوه‌ی رضایت‌بخش در جهانتان متجلی می‌شود. هیچ چیز چشمگیری پیش نمی‌آید. آرمانها و رویدادها به صورتی طبیعی شکوفا می‌شوند. در این هنگام در می‌یابید که رؤیایان در حال وقوع است. اما به جای اینکه بخواهید هیجان‌زده خبر موهبت تازه‌تان را به گوش جهانیان برسانید، شگفت زده می‌بینید که درباره‌اش مهر سکوت بر لب می‌زیند. عملاً می‌بینید که نمی‌خواهید درباره‌اش صحبت کنید.

این نشانه فرزاندگی شماست زیرا موهبت تازه یافته‌تان نیز نیاز دارد که مورد حمایت و محافظت قرار گیرد تا دور از چشم جهانیان نیرومند شود. وقتی در آرامش به آن خوراک می‌رسانید رشد و گسترش و فزونی می‌یابد. اگر در این آخرین مرحله فعل و انفعالها درباره تجلی موهبت تازه‌تان با دیگران سخن گویند، چه بسا ناپدید شود و برای ابد آن را از دست بدهید. پس آرام باشید و بگذارید رشد کند و گسترش یابد. وقتی کاملاً پدیدار شد دیگر نیازی نیست که آن را به رخ جهانیان بکشید. همگان به طور طبیعی آن را خواهند دید.

برای پایدار شدن موهبت تازه‌تان به خود بگویید: «توفیق الهی اکنون در امور و زندگیم متجلی می‌شود و همه چیز نیکوست. توفیق الهی اکنون از آن من است.»

اکنون درمی‌یابید که برای رسیدن به موهبتی چنین متعالی، گذر از سه مرحله پیشین فعل و انفعالاتها تا چه اندازه ضرورت داشت. در واقع وقتی به همه آنچه پیش آمد می‌اندیشید، اعتراف می‌کنید که نه تنها چیزی را از دست ندادید بلکه همه رویدادهای این فرایند ارزشمند بودند.

## فصل سیزدهم

### ایثار و بخشش شفا بخش

امرسون می‌گوید: «هیچ کس جز خود انسان نمی‌تواند او را بفریبد.» اگر بیمار هستید ناهشیارانه به طریقی خود را فریفته‌اید.

اگر دریابید که بخشیدن یعنی داشتن و به دست آوردن، بزرگترین اصل حیات را دریافته‌اید. زیرا نخستین قانون زندگی این است که برای اینکه بتوانید دارا باشید یا بتوانید دریافت کنید، نخست باید ایثارگرانه ببخشید. این قانون علاوه بر آفرینش توانگری در مورد تندرستی نیز صدق می‌کند. همان‌گونه که بخشش می‌تواند غنی و دولت‌مندان کند، می‌تواند شما را شفا بخشد!

وقتی می‌بخشید جوهر نهفته در اندیشه‌ها و احساسها و جاستان را که معبد شماست رها می‌کنید. اگر بیمار هستید انسدادی در وجودتان هست که مانع جریان آزادانه نیروی حیات در درون شماست. بخشش و ایثار آن انسداد را می‌گشاید.

گوشت و خون و استخوان و همچنین اندیشه‌ها و احساساتان که جزء لاینفک آنهاست، از امواج جوهر کائنات سرشار است. جوهری زنده که در نبض زندگی می‌تپد و آرزومند تجلی است. جوهری که ذهن و تن و امورتان را تشکیل می‌دهد مدام می‌خواهد که زندگیش را به سیمای فعالیت در شما و جهانتان متجلی سازد.

وقتی در نتیجه بخشش و ایثار منظم و پیوسته مرتباً دریافت می‌کنید،

ذهتان منظم و جسم و امورتان هماهنگ و جهانتان از موهبت‌های فراوان سرشار می‌شود.

اگر نگذارید جوهر کائنات از طریق ذهن و تن و امورتان جریان یابد، موازنه خود را با تپش هماهنگ کائنات از دست می‌دهید. ثمره‌اش نیز احتقان و ناهماهنگی است.

احتقان در جسم همواره نشانه انسداد در سایر زمینه‌های زندگی است. با چسبیدن به جوهر کائنات، این جوهر را در وجودتان مدفون می‌سازید. جوهر در آنجا می‌پوسد و فاسد می‌شود و سموم آن جسمتان را بیمار می‌کند. چاره‌اش چیست؟

آیا این را شنیده‌اید که به هنگام تنگدستی باید چیزی ببخشاید؟ گرفتاری شما از هر نوعی که باشد می‌تواند با بخشش از میان برود. به ویژه اگر مشکل شما مربوط به تندرستی باشد.

اشخاصی که مشکلات مربوط به تندرستی دارند همواره انسانهایی هستند که باید ببخشایند. بررسی نشان می‌دهد ۸۰ درصد از افرادی که مدام تحت نظر پزشک یا در بیمارستان بستری‌اند، اشخاصی هستند که نمی‌دانند چگونه باید ببخشند.

این افراد می‌کوشند سلامت افزونتر به دست آورند. اما اشخاصی که نمی‌دانند چگونه ببخشند، این را نیز نمی‌دانند که چگونه به دست آورند. افراد بیمار متوازن نیستند. می‌خواهند بیش از آنچه مشتاقند به زندگی ببخشند از زندگی بگیرند. شاید می‌کوشند در ازاء هیچ چیزی بستانند. آنگاه مجبورند در ازاء آن بهای گزاف سلامت خود را پردازند. بیماران معمولاً افرادی صاحب مال و منال هستند که به جای اینکه آن را مصرف کنند به آن می‌چسبند.

نمی‌توانید در ازاء هیچ چیزی به دست آورید، زیرا جایی برای آن نگشوده‌اید. فضایی برای دریافت کردن ندارید.

وقتی انسان اجازه می‌دهد که اندیشه‌هایش درباره پول سخت و انعطاف‌ناپذیر و عاری از سخاوت شود، شریانهای او نیز سخت و انعطاف‌ناپذیر می‌شوند و تصلب شراین می‌گیرد. تصلب شراین نشانه آن است که شخص دل خرج کردن نداشته است.

افرادی که بی‌وست دارند ذهن و جیبی بسته دارند. به عواطف منفی و پول و سایر داراییهایی که باید رها و در جریان باشند می‌چسبند. افرادی که اضافه وزن دارند نیز اشخاصی هستند که باید بخشش و سخاوت را بیاموزند.

انسان معمولاً ادعا می‌کند که بیماریهایش به علت سن و سال و آب و هوا و توارث است، حال آنکه بیماریهایش ثمره چسبیدن به جوهری است که باید رها و در جریان باشد.

این عالم کائناتی بخشنده است. گواهِش جریان جزر و مدها و فصلهای سال و شبی که به دنبال روز می‌آید. نمی‌توانید اصل حیاتی قانون داد و ستد را بفریبید. قانونی که آرام در سراسر کائنات سرگرم کار است. قانونی که به رغم خطاهای انسان درست کار می‌کند. با نادیده گرفتن قانون فقط می‌توانید خود را بفریبید. تنها ثمره‌اش نیز از دست دادن سلامت و شادی و ثروتی است که چنین مشتاقانه خواهان آن هستید.

وقتی نمی‌بخشید، جهان نیز به شما نمی‌بخشد.

وقتی نمی‌بخشید، چیزی از شما ربوده یا به زور

از شما گرفته می‌شود. این چیز نیز معمولاً سلامت است.

شاید فکر کنید: «من که می‌بخشم و همچنان بیمارم. دار و ندارم را به دست پزشکها و بیمارستانها و داروخانه‌ها می‌ریزم. درباره خرج کردن و بخشیدن چه حرفی مانده که با من بزنید؟»

بخشش زمانی می‌تواند شما را شفا بخشد که داوطلبانه و پیوسته باشد، و از

همه مهمتر اینکه پیش از آنکه بیمار شوید و نیاز به بخشش وجود داشته باشد. همچنین باید برای تجربه‌های سازنده زندگی بپردازید، نه اینکه غیر داوطلبانه و آکنده از انزجار و پس از احساس نیاز، برای تجربه‌های مخرب زندگی خرج کنید.

وقتی صورتحسابهای بیمارستان و پزشکها و سایر هزینه‌های سنگین را می‌پردازید، به طور داوطلبانه و پیوسته برای شادمانیهای زندگی خرج نمی‌کنید. کاملاً بعکس، غیرداوطلبانه و آکنده از انزجار برای تجربه‌های منفی و ناخوشایند زندگی می‌پردازید، و این نفرت و انزجار فقط مشکلاتتان را چندین برابر می‌کند. تبدیل به دور باطلی می‌شود که شما را به هیچ جا نمی‌رساند، مگر اینکه گرایشها و شیوه بخشش خود را عوض کنید.

وقتی شناخت حق تقدمها را آغاز می‌کنید و آنچه را که اصل نخستین است در مرحله اول قرار می‌دهید و به طرز سازنده برای امور نیکوی زندگی بخشش و ایثار می‌کنید، می‌بینید که تجربه‌های مخرب و ناخوشایند کمتر و سرانجام ناپدید می‌شوند.

اما کدام بخشش و ایثار می‌تواند چنان سالم باشد که سلامت ایجاد کند؟ چگونه می‌توان حق تقدمها را شناخت و اصل نخستین را در مرحله اول قرار داد؟ اگر خواهان سلامت هستید، نخست به کدام منشاء باید بپردازید؟

باید به منشاء سلامتتان بپردازید تا بتوانید با آن منشاء هماهنگ بمانید و مدام از آن منشاء کمک و تندرستی و نیروی شفا بگیرید.

اگر می‌پرسید چه کس یا چه چیز منشاء سلامت است؟ پاسخ این است که آفریدگار!

خدا نه تنها شما را آفریده است بلکه تصویری که از شما دارد تصویری سالم است زیرا شما را به صورت خود آفریده است. دانشمندان می‌گویند که کائنات و هر آنچه در آن است - از جمله انسان - از هیچ چیز جز انرژی و نیرو ساخته نشده است. به عنوان بزرگترین آفرینش خدا بی‌وقته میان آن نیروی

حیات بخش زندگی و حرکت می‌کنید. پس اگر سالم نیستید مقصر خودتانید. زیرا به طریقی خود را از آن نیروی حیات بخش درون و پیراموتان جدا کرده‌اید.

اکنون نیز خودتان می‌توانید دیگر بار با آن نیرو تماس حاصل کنید و با این کار بگذارید نیروی حیات در وجودتان جریان یابد.

اما چگونه می‌توانید به طریقی بخشش و ایثار کنید که انسدادی که مانع سلامتتان است گشوده شود و دیگر بار بتوانید با نیروی الهی کائنات تماس حاصل کنید؟

زمانی بخشش و ایثار می‌تواند برایتان سلامت به ارمغان آورد که خدا را که منشاء سلامتتان است از نظر مالی در مرحله نخست قرار دهید و به طور منظم و پیوسته و داوطلبانه در این راه پردازید.

این قانونی تازه نیست. کهن‌ترین راز سلامت است. انسان ابتدایی به طرز شهودی می‌دانست که باید مدام خدا را منشاء برکتهای خود بدانند. به همین دلیل به طور منظم یک دهم از محصول و دام و سایر داراییهای خود را به خدایان خویش تقدیم می‌کرد.

مدتها پیش از دوران کتاب مقدس تمدنهای باستان نظیر مصریان و بابلیها و پارسیان و عربها و چینها یک دهم از دارایی خویش را برای قدردانی از برکتهای خود به پیشگاه خدا پیشکش می‌کردند.

چرا ده درصد می‌پرداختند؟ زیرا رقم ده همواره عدد جادویی فزونی انگاشته شده است.

نخستین مثال عشریه در کتاب مقدس در زمان ابراهیم پیش آمد. در عوض خدا به او نه تنها وعده توانگری بلکه وعده حمایت در برابر تجربه‌های ناخوشایند زندگی را داد. ابراهیم در تمام طول عمر خود بیمار نشد و عمری دراز و غنی و دولتمند داشت.

وقتی خدا را به عنوان منشاء سلامتتان بشناسید و این قدردانی را با اراده

یک دهم از آنچه که او به شما عطا کرده به اثبات برسانید، جوهری را که در وجودتان مدفون شده را می‌سازید. این جوهر در دروتان را کد مانده و فاسد شده و سلامتتان را مسموم کرده است. آنگاه دیگر بار با جریان انرژی و نیرویی که در سراسر کائنات می‌پد هماهنگ می‌شوید که ثمره طبیعی آن سلامت افزون‌تر است.

این یک دهم را به هر حال باید پردازید. اما وقتی داوطلبانه آن را نمی‌پردازید، مجبور می‌شوید آن را برای تجربه‌های منفی زندگی خرج کنید. معمولاً باید چندین برابر یک دهم را برای مخارج بیماری و تصادف و مشکلات خانوادگی و مالی و گم شدن اشیاء و آتش‌سوزی و سرقت و گرفتاریهای حقوقی و مالیات و هزار مشکل دیگر پردازید.

وقتی سلیمان گفت: «از جوهر و مایملک خود خداوند را تکریم نما. و از نوبرهای همه محصول خویش. آنگاه انبارهای تو به وفور نعمت پُر خواهد شد. و چرخشهای تو از شیرۀ انگور لبریز خواهد گشت.» می‌خواست توجه انسان را به این حقیقت عظیم جلب کند. باز در امثال سلیمان می‌خوانیم: «هستند که می‌پاشند و بیشتر می‌اندوزند. و هستند که زیاده از آنچه شاید نگاه می‌دارند اما به نیازمندی می‌انجامد. انسان سخاوتمند سعادت‌مند می‌شود. و هر که سیراب کند خود نیز سیراب خواهد گشت.»

ضرب‌المثلی قدیمی می‌گوید: «عُشریه دهنده هرگز به خانه ماسکین نمی‌رود.» این را نیز باید گفت که او را در مطب پزشکی و بیمارستان و تیمارستان نخواهید یافت.»

نخستین بار که با یکی از دوستانم آشنا شدم برای عیادت از او رفته بودم. این خانم تصادف کرده و جراحی سختی را پشت سر گذاشته و استخوانهایش شکسته و قادر به حرکت نبود. نخستین بار نبود که چنین تجربه‌یی را پشت سر گذاشته بود. در بیمارستان به ملاقاتش رفتم و سر تا پا باندپیچی شده بود و به شدت درد می‌کشید و برایم بعضی از سایر مشکلات مربوط به سلامتشان را نیز



که در طول سالها از آنها رنج دیده بود تعریف کرد. به علت بیماریهایش دچار مشکلات مالی و قرضهای سنگین نیز شده بود.

این خانم سالها عضو کلیسا بود. اما چون می‌اندیشید از عهده مخارج پزشکی خود بر نمی‌آید به ندرت در راه خدا کمکی کرده بود. به او خاطر نشان شد مادامی که در برابر تجربه‌های منفی زندگی سرخم کند و از نظر مالی به آنها حق تقدم بدهد، همچنان به این تجربه‌های ناخوشایند ادامه خواهد داد و هزینه‌های سنگین آنها را خواهد پرداخت. به او گوشزد شد که تنها چاره‌اش این است که بی‌درنگ این فرایند را معکوس کند و خدا را که منشاء سلامت اوست از نظر مالی در درجه نخست قرار دهد تا تجربه‌های مخرب زندگیش ناپدید شوند و سلامتش باز گردد.

او نیز بی‌درنگ پرداخت منظم یک دهم از درآمد خودش و همسرش را آغاز کرد. عُشریه ماهانه‌شان را به من می‌پرداختند زیرا از طریق من به این قانون معنوی پی بردند و با جزئیات آن آشنا شدند. بهبود جسمانی حیرت‌انگیزش او را به وجد آورد. زیرا به او گفته بودند که شاید هرگز نتواند راه برود. نه تنها چندی نگذشت که سرگرم راه رفتن شد، سایر مشکلات زندگیش نیز به طرزی هماهنگ ناپدید شدند.

وقتی خدا را از نظر مالی در درجه نخست قرار دادند، همسرش چنان در کسب و کارش موفق و توانگر شد که پس از سالها طعم رفاه و آسایش را چشیدند و توانستند از تجربه‌های سازنده زندگی کامروا شوند و پس از بازسازی خانه‌شان به سفر دلخواه‌شان بروند.

هرگاه به شیوه درست نپردازید، چندین برابر آن مبلغ را به شیوه نادرست از دست می‌دهید. وقتی در نهایت گشاده دستی آنچه را که نخستین حق تقدم را دارد در مرتبه نخست قرار می‌دهید، آغوشتان را به روی سلامت و توانگری افزون‌تر می‌گشایید.

خانم خانه‌دار جوانی از من پرسید: «چگونه می‌توانم عُشریه بپردازم

وقتی کار نمی‌کنم و از خودم درآمدی ندارم و همسرم نیز با پرداخت عَشْرِیَه موافق نیست؟»

به او توصیه شد که از خرج خانه و مصارف شخصی و آنچه که از دیگر راهها به دستش می‌رسید عَشْرِیَه‌اش را بپردازد.

به محض پرداخت عَشْرِیَه، همسرش ارتقاء مقام یافت و درآمدش دو برابر شد. مقام تازه‌اش ایجاب می‌کرد که در امور فرهنگی و اجتماعی و کلیسا فعال شود. همسر چنان به پیشرفت امور کلیسا علاقه‌مند شد که مرتباً همراه خانم خانه‌دار در جلسه‌های آن شرکت می‌کرد، و بی‌خبر از اینکه همسرش پیشاپیش عَشْرِیَه می‌پردازد تصمیم گرفت آنها نیز عَشْرِیَه‌شان را بپردازند. آنگاه خانم خانه‌دار به همسرش گفت که ارتقاء مقام او را به همین قانون توانگری می‌دینند. این عالم کائناتی بخشنده است و باید مدام ببخشاید تا بتوانید مدام دریافت کنید. اگر میان داد و ستد موازنه برقرار نباشد تنها ثمره‌اش کاستی و تنگدستی است. بخشش شما می‌تواند سالم و توانگران کند. هرگاه احساس می‌کنید استطاعت پرداخت عَشْرِیَه را ندارید دقیقاً زمانی است که باید پرداخت منظم عَشْرِیَه‌تان را آغاز کنید تا نظم الهی در امورتان سرگرم کار شود. پرداخت منظم و پیوسته عَشْرِیَه راه هدایت الهی را می‌گشاید. به هنگام دست و پنجه نرم کردن با مشکلات مالی، داشتن ده درصد کمتر از آنچه که دارید واقعاً مشکلی را حل نمی‌کند. پس ارزش آن را دارد که پرداخت عَشْرِیَه را بیازمایید. در کتاب مقدس توانگری به پرداخت‌کنندگان عَشْرِیَه وعده داده شده است، نه به دریافت‌کنندگان آن.

خانم بازرگانی پس از مطالعه کتاب چشم دل بگشا تصمیم گرفت به علت مشکلات مالی عَشْرِیَه‌اش را بپردازد. نه تنها مشکلات مالی‌اش برطرف شد بلکه هشت کیلو اضافه وزن خود را نیز از دست داد. از آنگاه به این نتیجه رسیده است که بهترین راه کاستن اضافه وزن پرداخت عَشْرِیَه است.

اگر وقتی اندکی در بساط دارید. نبخشاید، زمانی نیز که به فراوانی داشته

باشید نمی‌بخشاید. در واقع هرگز به فراوانی نخواهید داشت تا ببخشاید! خانمی که دل خرج کردن نداشت و به هر دلار خود می‌چسبید به شدت دچار عفونت ریه و بیمار شد. به کلیسایی تلفن کرد تا برایش دعا کنند. اما به آنها کمک مالی نکرد. بهانه‌اش این بود که: «صورتحسابهای پزشکی جایی برای کمک مالی نمی‌گذارد.» چند هفته بعد، دوباره تلفن کرد و گفت که بهبودی حاصل نشده است. نظرش این بود که: «۳۰۰ دلار به پزشکها داده‌ام تا درمانم کنند و همچنان بیمارم.»

به خاطر داشته باشید هر جا که پولتان برود ایمانتان نیز همانجا می‌رود. اگر نمی‌توانید برای قدردانی از معنویت در این راه پیردازید و ایثار کنید، اگر همه جهانیان نیز به پا خیزند و برای شفا و توانگری شما دعا کنند تأثیری نخواهد داشت. وانگهی، اگر هم تأثیر داشته باشد پایدار نخواهد ماند.

پیشکش شما نشانه ایمان شماست. وقتی ایثار نمی‌کنید نشانه عدم ایمان است. همان‌گونه که امرسون گفته است: «انسان اغلب برای یک صرفه‌جویی اندک بهایی بسیار سنگین می‌پردازد.»

بعضی از افراد گله می‌کنند که مدام عُشریه‌شان را در راه معنویت می‌پردازند و همچنان از بیماری یا تنگدستی رنج می‌کشند. اینها افرادی هستند که به هنگام بخشش و ایثار دقت و توجه به خرج نمی‌دهند.

بیوه‌زنی هفتاد و پنج ساله سالها عُشریه‌اش را به کلیسایی می‌پرداخت. اما وقتی همسرش را از دست داد، از حساب پس‌انداز او که پنج هزار دلار بود عُشریه نپرداخت. چندی نگذشت که زمین خورد و هفته‌ها در بستر ماند و ۵۰۰ دلار هزینه پزشکی او شد. با در نظر گرفتن وقت و نیرویی که صرف کرد می‌توان گفت بیماری ارزانی بود. پس از اینکه در یکی از کلاسهایم شنید از هر پولی که از هر راهی به دستتان می‌رسد باید یک دهم آن را پیردازید، بی‌درنگ ۵۰۰ دلار از پس‌اندازش را پرداخت و دیگر بیمار نشد.

گاه که مردم شکایت می‌کنند عُشریه‌شان را در راه معنویت می‌پردازند و

هنوز به نتیجه دلخواهشان نمی‌رسند به این دلیل است که بخشش و ایثارشان را به جایی می‌دهند و کمک معنوی خود را از جایی دیگر می‌گیرند.

باید به همانجا یا جاهایی بدهید که از آن کمک معنوی و الهامتان را می‌ستانید. اگر نه مثل این است که نزد پزشکی بروید و ویزیت او را به پزشکی دیگر پردازید. یا به رستورانی بروید و صورتحساب را به رستورانی دیگر پرداخت کنید. از روی عادت به سازمان یا کلیسای پردازید. به هنگام نیاز به مشورت با چه شخصی تماس می‌گیرید؟ همواره از خوانندگان کتابهایم می‌پرسم مطالعه کدام کتاب بیشتر به آنها کمک کرده است؟ اگر برای قدردانی به مشاور یا معلم معنوی خود پردازید، معمولاً راه تجلی موهبتهایتان مسدود می‌شود. این انسداد سبب می‌شود که دعاهای مشاور یا معلم به جایی نرسد. به خاطر آورید که قدردانی علاوه بر احساس قلبی و ابراز کلامی باید سرشار از بخشش و ایثار مالی نیز باشد.

مراقب باشید تا کمک مالی شما سرشار از حس تشخیص باشد. زیرا جایی یا کسی که عُشریه خود را می‌پردازید بسیار مهم است. شاید لازم نباشد به بزرگترین سازمان معنوی پردازید. شاید کمک معنوی خود را از یک فرد می‌ستانید و از او الهام می‌گیرید.

بسیاری از افراد می‌پندارند کمک مالی به شخصی نیازمند همان پرداخت عُشریه است. ابدأ چنین نیست. عُشریه یعنی پرداخت یک دهم از پولی که به دستتان می‌رسد مستقیماً در راه معنویت یا شخصی که در راه معنویت سرگرم کار است. عظیمترین خدمتی که به شخص نیازمند می‌توانید بکنید این است که قوانین معنوی و ذهنی توانگری از جمله پرداخت عُشریه را به او معرفی کنید. وقتی آن شخص بتواند به جای افراد و موقعیتهای به خدا چشم بدوزد و او را منشاء برکت خود بداند و برای اثبات این امر او را از نظر مالی در درجه نخست قرار دهد، همواره راهی گشوده می‌شود تا برکش افزون گردد و پایدار بماند.

بسیاری از افراد می‌پندارند کمک مالی به خویشاوندان همان پرداخت عُشریه است. اغلب با کمک مالی به خویشاوندان مانع از آن می‌شوید که تواناییها و استعداد هایشان را از قوه به فعل در آورند. اگر می‌خواهید به اطرافیاتان کمک کنید عُشریه‌تان را به آنها نپردازید. در قدیم عُشریه همواره به کسانی پرداخت می‌شد که خود را وقف معنویت کرده بودند. این قانون همچنان پا برجاست.

مردی بازرگان از من پرسید که آیا عُشریه‌اش را پردازد یا آن پول را به روانپزشک دخترش بدهد چون دخترش ناراحتی اعصاب دارد. وقتی دریافت پرداخت عُشریه برای پیشرفت معنویت است و ربطی به امور مالی دخترش ندارد، از پرداخت صورتحسابهای پزشکی او بازایستاد و عُشریه ماهانه‌اش را به سازمانی پرداخت که از طریق آن با جزییات قانون عُشریه آشنا شده بود.

آنگاه دخترش به توصیه‌های روانپزشکش گوش فراداد و سرگرم کار شد و خودش صورتحسابهایش را پرداخت. این نیز به اثبات رسید که کار کردن بهترین شیوه شفای او بود. چندی نگذشت که دیگر به درمان نیاز نداشت و هزینه‌ی را نیز نپرداخت.

گرایش شما به شخصی که الهام بخش شماست نیز به اندازه عُشریه‌تان اهمیت دارد.

مردی بازرگان که ناراحتی قلبی مزمن داشت صدها دلار برای مخارج پزشکی خود پرداخته بود و این هزینه عذابش نمی‌داد. مرتباً نیز به دیدار مشاور معنوی خود می‌رفت و از او می‌خواست که برای شفای او دعا کند. همچنین گرانترین وکیل شهر را استخدام کرد تا به مشکلات حقوقی و شغلی و مالی او سر و سامان بدهد و از این هزینه نیز گلایه‌ی بی‌نداشت. با این حال شکایت می‌کرد چرا مشاور معنوی او باید از سازمانی که برای آن کار می‌کرد چنین حقوق خوبی دریافت کند و اتوموبیل و خانه در اختیارش قرار بگیرد.

این بازرگان خود را موجودی معنوی و مرید مسیح می‌پنداشت. با این حال این حقیقت را نادیده گرفته بود که شخصیتی چون مسیح که می‌توانست آب را به شراب تبدیل کند و به نان و ماهی فزونی بخشد و مرده را به زندگی بازگرداند و همه امراض را شفا بخشد، خود عُشریه می‌پرداخت. وانگهی، نمی‌توان مسیح را فقیر پنداشت.

پیروی از معنویت مستلزم فقر نیست. لزومی ندارد که مشاور معنوی تنگدست باشد.

این بزرگترین وظیفه شماست که با تمام توان بکوشید مشاور یا معلم معنوی خود را که به شما الهام بخشیده و قوانین توانگری را به شما آموخته و برای شفای شما دعا می‌کند یا در راه توانگری شما می‌کوشد دولتمند کنید. هرچه معلم معنوی و مشاورتان از طریق حمایت مالی شما توانگرتر شود، راههای شفا و توانگری شما آسوده‌تر می‌گشایند. حمایت مالی شما سبب می‌شود که مشاورتان با احساس آسایش و آزادی بیشتر در راه معنویت خدمت کند. شاید بگویید: «به کسانی که از نظر معنوی الهام‌بخش من هستند به جای پول هدیه می‌دهم.» آیا به بیمارستان یا پزشک یا وکیل خود نیز به جای پول هدیه می‌دهید؟ معلم یا مشاور شما نیز برای مخارج زندگی به پول نیاز دارد. پول نیز هدیه‌یی معنوی است. صبر نکنید تا میزان عُشریه‌تان مبلغ بزرگی بشود و آنگاه آن را بپردازید. همین که پولی به دستتان رسید بی‌درنگ یک دهم آن را پرداخت کنید.

اگر به هنگام نیاز به کمک معنوی پول ندارید، در طلب کمک تردید نکنید. صادقانه بگویید: «در این لحظه نمی‌توانم پولی برای قدردانی از شما بپردازم. اما به زودی آن را خواهم پرداخت.» و قطعاً هرچه زودتر آن را بپردازید.

خانم خانه‌دار بیماری از مشاور معنوی خواست که برای ملاقاتش به خانه‌اش بیاید و با او گفتگو و برای شفای او دعا کند. بیماری مزمن داشت و

بستری شدن در بیمارستان به دادش نرسیده بود. همین که مشاور معنوی به خانه‌اش رسید خانم بیمار به او گفت که در آن لحظه پولی ندارد، اما امیدوار است که به زودی پولی به دستش برسد. با یکدیگر گفتگو و دعا کردند. مشاور به خانم خانه‌دار گفت که گرایشهای تلخی و نفرت و انزجار و عدم عفو و بخشایش باید رها شوند تا بتوانند شفا یابند. آن دیدار به نقطه عطف زندگی زن بدل شد و کاملاً شفا یافت.

هفته‌یی نگذشته بود که مشاور نامه‌یی از این خانم دریافت کرد که نوشته بود: «اگرچه پولی نداشتم تا خدمتتان تقدیم کنم، می‌دانستم اگر ذهنم را به روی دریافت آن بگشایم پول را دریافت خواهم کرد. چند روز پس از دیدارتان به طرزی غیرمنتظره ۱۰۰ دلار هدیه گرفتم و در کمال شادی ۱۰ دلار آن را به عنوان عُشریه‌ام به شما می‌پردازم.»

البته اگر پول دارید صبر نکنید تا شفا یابید و آنگاه عُشریه‌تان را بپردازید. تأخیر در پرداخت عُشریه فقط می‌تواند شفا و توانگری خودتان را به تعویق اندازد. بعضی از افراد از روی جهل می‌گویند: «هرگاه شفا یافتم آنگاه عُشریه‌ام را می‌پردازم.» چنین گرایش آکنده از شک و تردیدی نمی‌گذارد شفا پیدا کنید.

همان‌گونه که بی‌درنگ و پیش از اینکه بدانید درمان پزشک مؤثر واقع می‌شود یا نه به او می‌پردازید، همان‌گونه باید بی‌درنگ به مشاور یا معلم معنوی خود بپردازید. لازم نیست صبر کنید تا مطمئن شوید که کمک او مؤثر بوده است یا نه.

پیشکش شما نشانه ایمان شماست و راه کمک معنوی را برایتان می‌گشاید. اما اگر این پول را نپردازید، راه دریافت شفا یا توانگری خود را ننگشوده‌اید. در این صورت دعایا کمک معنوی مشاور یا معلم شما هر اندازه نیز که قدرتمند باشد، تأثیر پایداری در زندگیتان نخواهد داشت. اگر می‌خواهید دعای شما مستجاب شود بی‌درنگ یک دهم از درآمادتان را به مشاور یا معلم

معنوی خود پردازید. پس از اینکه به خواسته یا هدفتان رسیدید نیز بی درنگ هدیه یا پولی را تقدیمش کنید. این سنتی باستانی است و سلامت و برکت را فزونی می‌بخشد.

اما باید آزادانه و بی توقع ببخشید تا هدیه شما سالم باشد و جنبه رشوه پیدا نکند. اگر نه به جای ثمرات سالم نتایج ناسالم و بیماری به بار می‌آورد.

خانمی که اضافه وزن داشت و رابطه‌اش با دخترش ناهماهنگ بود و مشکلات مالی نیز داشت، ادعا می‌کرد که رعایت قوانین ذهنی و معنوی تأثیری به حالش نداشته است. به او توصیه شد اگر می‌خواهد دریافت کند نخست باید ببخشد و ایثار کند. زیرا اندیشه درست همواره به کردار درست می‌انجامد.

روزی که در کلیسایی نزدیک منزل او سخنرانی می‌کردم نزد آمد و گفت:

«این پنجره‌های زیبا را می‌بینید؟ من شیشه‌هایش را برای این کلیسا خریدم. اما کشیش جدید بعضی از آنها را عوض کرده و می‌خواهم به او بگویم که آنها را به من پس بدهد، چه جای تعجب اگر آن خانم این همه مشکل داشت!

مقامی معنوی که به سخاوت مشهور بود شانه و بازو و دست راستش درد گرفت. دردی مرموز که پزشکها نمی‌توانستند درمانش کنند. چنان دست راستش بی حس می‌شد که جرأت رانندگی نداشت.

پس از ماهها آزمایشهای پزشکی که هیچ‌گونه علائم بیماری را نشان نمی‌دادند نزد من آمد. چون از تأثیر گرایشها بر جسم آگاه بودم بی درنگ علت بیماری او را تشخیص دادم.

اگرچه این مقام معنوی سخاوتمندانه به کلیسا کمک مالی می‌کرد همواره می‌خواست بداند که این پول چگونه خرج می‌شود. در کمال صراحت به او خاطر نشان ساختم که باید آزادانه هدیه‌اش را رها کند، حال آنکه ذهناً به آنها چسبیده است. بهترین گواه این امر نیز درد شانه و بازو و دست اوست. این شخص بی درنگ به اشتباهش پی برد و هرگز نکوشید راهنمایی کند که عشریه‌اش چگونه باید مصرف شود. وقتی گرایش او درست شد سلامتیش را



نیز بازیافت.

علاوه بر پرداخت منظم و پیوسته عُشریه تان حتماً پول پزشک خود را بپردازید! اگر این پول را نپردازید نمی‌توانید از سلامت کامل بهره ببرید. در این صورت انزجاری که او نسبت به شما احساس می‌کند همراه با احساس گناه و مدیون بودن خودتان، ذهناً شما را به او متصل می‌کند و این اتصال ذهنی شما را در بیماری نگاه می‌دارد و نمی‌گذارد که در حال یا آینده احساس سلامت کامل کنید. همان‌گونه که امرسون می‌گوید: «همواره بی‌درنگ بپردازید. چه نخست و چه آخر باید تمام دیون خود را پرداخت کنید.» از این رو گذشته را ببخشاید و عفو کنید و همه صورتحسابهایی را که تاکنون نپرداخته‌اید بپردازید تا آزاد شوید و در حال و آینده سالم بمانید.

چه بسا بهبود کامل و توانگری آنقدر به تعویق افتد تا نخست در مورد تعهدات مالی گذشته نظم و هماهنگی کامل برقرار شود.

اخيراً با زن و شوهری گفتگو می‌کردم که تا خرخره زیر قرض فرو رفته بودند و نه تنها از مشکلات مالی بلکه از بیماری نیز رنج می‌کشیدند. سرانجام علت اصلی همه مشکلات آنها آشکار شد که انزجار شدیدشان از پرداخت صورتحسابهای سنگین پزشکی گذشته‌شان بود که هنوز آنها را نپرداخته بودند. این را بدانید که فقط یک بیماری وجود دارد و آن نیز احتقان است. این را نیز بدانید که فقط یک درمان وجود دارد و آن نیز جریان است.

راه دیگر آفرینش فوری شفا و توانگری ایجاد خلاء است. خودتان را از شر هرچه که دیگر مورد استفاده تان نیست خلاص کنید. گنجه لباسها و کتابها و پرونده‌ها و یادداشتها و میز تحریر و کابینتهای آشپزخانه و کمدها و گاراژ و همه زندگیتان را تمیز و سبک و منظم و مرتب کنید. از شر آنچه نمی‌خواهید خلاص شوید تا برای موهبتهای تازه جا بگشایید.

در کتابم *قانون توانگری* داستان خانمی را تعریف کرده‌ام که هرچه برای کاهش اضافه وزن می‌کوشید به جایی نمی‌رسید. وقتی درباره قانون خلاء شنید

بی‌درنگ دریافت که در انبارخانه و گنج‌خانه لباسهایش اشیاء و البسه بی‌ارزش را انباشته است که دیگر مورد استفاده‌اش نیستند. اتاقهایش را نیز از اشیاء و تزیینات بیهوده انباشته بود. بی‌باکانه همه آنها را به خانه مساکین بخشید. همه اشیاء و لباسهای کهنه و نیمه کهنه را. آنگاه برای نخستین بار نه تنها اضافه وزن خود را از دست داد بلکه در وزن دلخواهش بجا ماند.

وقتی از چیزهای کهنه دست می‌کشید، ناخود آگاه از مشکلات کهنه نیز رها می‌شوید. وقتی از چیزهای گران قیمت دست می‌کشید، ناخود آگاه از مشکلات گران قیمت خلاص می‌شوید.

تعمداً بکوشید که در همه موارد ایثارگر باشید. اشخاص ناسالم خود مدار هستند. بخشش و ایثار این فرصت را به آنها می‌دهد که از خود خواهی دست بکشند و به فکر دیگران باشند و به آنها کمک کنند. بهترین درمان برای بیماران و فقرا کمک به دیگران است.

تعمداً بکوشید که وقت و استعدادها و تواناییها و جوهرتان را نیز ببخشید. دوستی و احساس و عشق و محبت خود را ایثار و ابراز کنید. دیگران را تحسین و از آنها قدردانی کنید. به نزدیکان خود بگویید: «دوست دارم. تو را انسانی شگفت و دوست داشتنی می‌دانم.» به اشخاص افسرده و دلسرد و نومید بگویید: «یقین دارم که موفق خواهی شد. لیاقت خوشبختی و کامروایی را داری.» دست به عملی بزنید تا بتوانید خود را دوست بدارید و بسنابید. ملامت خویشتن بیماری می‌آورد.

بکوشید در همه موارد کارت تشکر و تبریک و گل و کتاب و شیرینی و نوار موسیقی و هدیه‌های زیبا بفرستید. خوشحال کردن دیگران دشوار نیست. اندکی مهربانی که خرجی هم ندارد برای بسیاری از اشخاص گرانبهاست و ثمره‌اش سلامت و ثروت افزونتر برای خودتان است.

به ویژه بکوشید برای قدردانی از کسانی که در گذشته لطفی در حق‌تان کرده‌اند یا منفعت و خیرری به شما رسانده‌اند دست به کاری بزنید. شاید این

اشخاص دوستان و خویشاوندان و همکاران یا مشاور یا معلم شما باشند که اکنون نزدیک یا دور هستند. اگر دیگر در قید حیات نیستند، آنها را به خاطر آورید و ذهناً از آنها تشکر کنید. با این کار، دیون عاطفی قدیمی خود را به آنها می‌پردازید و آزاد می‌شوید تا برای تجلی موهبت‌های تازه جا بگشایید. از هر راهی که به نظر تان می‌رسد حق شناس باشید و دست به عملی شادی بخش و هیجان‌انگیز و رضایت بخش بزنید تا بخشش و ایثار تان بتواند شما را شفا بخشد و توانگر تان کند!

از طریق بخشش ایثارگرانه خوانندگان کتاب‌هایم در طول سالها، و به یمن پرداخت عَشْرَه منظم و پیوسته آنها که مدام با لطف و محبت سخاوتمندانه خود از نظر مالی حمایت می‌کردند توانستم سه کلیسای جدید را تأسیس کنم و از طریق کتاب‌هایم قوانین شفا و توانگری را به آنها بیاموزم. اکنون این فرصت را غنیمت می‌شمرم تا از همه آنها سپاس بگذارم و برای یکایک آنها برکت و سلامت و سعادت بطلبم. آمین!



در خاتمه :

## آیا می‌توانید شفای خود را بپذیرید؟

هستند کسانی که این گونه کتابها را می‌خوانند و آنگاه می‌گویند : «این کتابها حرفهای خوبی می‌زنند. چه حیف که به حال من اثر نمی‌کنند.» فاتحانه این را نیز می‌افزایند که : «این فنون شفا را به کار برده‌ام و همچنان بیمارم!» عیسی مسیح از کسانی که برای طلب شفا نزدش می‌آمدند می‌پرسید : «آیا به راستی می‌خواهی که شفا پیدا کنی؟» او نیک می‌دانست که خدا فقط کاری را برایتان به انجام می‌رساند که گرایشهای ذهنی خودتان اجازه بدهد. زندگی از انسان سالم توقعات بسیار دارد. انسان سالم باید صبحگاهان برخیزد و همه مسؤولیتهای آن روز را پیروزمندانه به انجام برساند. همه پزشکها می‌دانند که یکی از دلایل عمده بیماری فرار از مسؤولیتهای زندگی است. چنین افرادی از بیماری لذت می‌برند و اجازه نمی‌دهند کسی آنها را شفا بخشد.

شاید داستان خانمی را شنیده باشید که مدتها از بیماری رنج می‌کشید. تمرین قوانین ذهنی و معنوی شفا را آغاز کرد و بی‌درنگ بهبود یافت. مردم مدام به او می‌گفتند : «چقدر سرحال به نظر می‌رسی!» روزی که دوستی نیز

همین جمله «آزار دهنده» را به او گفت پاسخ داد: «آنقدرها هم که تو فکر می‌کنی حالم خوش نیست!» و بی‌درنگ به بستر افتاد.

روانشناسان می‌گویند فقط می‌توانید صاحب چیزی باشید که ذهناً آن را بپذیرید. این را نیز می‌گویند که اگر فکر کنید طرد شده‌اید، طرد می‌شوید. موهبت دلخواهتان هرگز طردتان نمی‌کند. این شما هستید که ناخودآگاه آن را طرد می‌کنید. وقتی از نظر عاطفی به بیماری و همدردی و توجهی که دیگران به علت بیماری نثارتان می‌کنند می‌چسبید، شفای خود را طرد می‌کنید.

انتخاب سلامت یا بیماری با خودتان است. انتخاب زندگی یا مرگ، انتخاب برکت یا لعنت، و انتخاب محبت یا نفرت نیز با خودتان است. پس زندگی و سلامت و برکت و محبت را انتخاب کنید.

همراه با کاربرد فنون شفا که در این کتاب خوانده‌اید و سایر درمانهای پزشکی که برای خود مناسب می‌یابید، گامی فراتر بروید و به تأکید ندا در دهید: «من آماده‌ام. برای شفای ذهن و تن و روابط و همه امورم کاملاً آماده هستم. هم اکنون شفای کامل خود را می‌پذیرم. من آرام هستم و جسماً نیرومند و ذهناً قدرتمندم و همه مویرگهایم سرشار از شفا و شادمانی است.» آنگاه از ضمیر برترتان بخواهید تا بر شما آشکار کند که کدام قانون شفا سریعتر شما را شفا می‌بخشد. معمولاً فنون و قوانینی که بیش از همه به نظرتان الهام‌بخش و افسون‌کننده می‌نمایند مؤثرتر هستند.

به محض شناخت فنون و قوانین دلخواهتان بی‌درنگ آنها را به کار ببرید. مانند آن خانم بی‌صبر نباشید که به من گفت: «کتاب شما را خوانده‌ام اما چیزی برایم پیش نیامد.» خواندن کتاب کافی نیست. به قوانین آن عمل کنید. دست به عمل بزنید. در بسیاری از موارد، پیش از تجلی شفا باید کاری بکنید. گاه شفا پس از کوشش شخصی خودتان پیش می‌آید. پس بارها و بارها این کتاب را بخوانید و به پیش بروید!