

قدرت افکار مثبت

نوشته: دکتر پیل
ترجمه: قاسم بذلجو

مقدمه مترجم.....	۱
فصل اول: اعتماد به نفس.....	۳
فصل دوم: روح آرام خالق قدرت‌هاست.....	۷
فصل سوم: چگونگی حفظ نیروی پایدار.....	۱۴
فصل چهارم: نیروی عبادت.....	۲۰
فصل پنجم: چگونگی ایجاد خوشبختی.....	۲۹
فصل ششم: خشم و خودخوری‌ها را متوقف کنید.....	۳۶
فصل هفتم: چگونگی غلبه بر غصه‌ها و اضطراب‌ها.....	۴۲
فصل هشتم: راه حل مشکلات زندگی.....	۴۸
فصل نهم: نیروی ایمان در جهت شفابخش.....	۵۴
فصل دهم: ریزش درونی افکار جدید و نیروی سازندگی.....	۵۹

نظر به اینکه دکتر نورمن وینسنت پیل به منظور ذکر تجارب روحی خود را شخصا در این کتاب معرفی نموده و به علاوه مدیر انتشارات هرالد کریستن (دکتر دانیل. آ. پالینق) آقای دکتر پیل را بطور شایسته معرفی کرده است. بنابراین این جانب با اظهار چند کلمه شناسایی مشارالیه را به خود خوانندگان گرامی واگذار می‌کنم. دکتر نورمن وینسنت پیل تبعه امریکا و پیرو مذهب مسیح مقدس بوده و علوم مذهبی و معنوی را به مدت ۱۷ سال در کلیسای دانشکده‌ای نیویورک، از طریق کتب دینی و روانی، سخنرانی‌ها، برنامه‌های رادیویی و مطبوعات امریکا تدریس نموده است. منظور از مطالعه و ترجمه این کتاب یادگیری روش‌های روانی و به کار گرفتن نیروی ایمان در جهت برطرف‌سازی آزرده‌گی‌ها و رنجش‌های روحی خود این جانب که به علت بیگانگی‌ها و ناکامی‌های سراسر زندگی‌ام پیش آمده است می‌باشد.

من تأثیر و شفابخشی این فنون خدایی را درباره تقلیل و تسکین تلخی‌های زندگی خود عملاً در خویشتن تجربه کرده و تا حد توان درک خویش موفق به کسب نتایج مطلوب آن شده‌ام (به عبارت دیگر دردمند باقی مانده، لیکن احساس درد کم می‌کنم). یکی از دلایل اثبات این حقیقت مسلم این است که من در ابتدا نه تنها دارای توان و آگاهی کامل نسبت به ترجمه این کتاب نبودم، بلکه تألمات روحی‌ام مانع انجام ترجمه آن می‌شد، لیکن با مطالعه مکرر کتاب آقای دکتر پیل و با به کار گرفتن بخشی از فنون ایمانی آن و با به حرکت درآوردن قدرت درونی و خدایی انسان و بالاخره با افروختن مختصر نور الهی در دلم، توانستم اقدام به ترجمه ناقص و محدود آن نمایم. با توجه به تأثیر و شفاقت قدرت ایمان در رابطه با رفع مشکلات زندگی، مطالعه و به کار بستن اصول و فنون دینی و روانی این کتاب را به شما هموطنان گرامی نیز پیشنهاد و نشاط معنوی و موفقیت همگان را از درگاه خداوند مسئلت داشته و از عموم خوانندگان ارجمند به ویژه اساتید محترم علوم دینی و روانی طلب اغماض نموده و گذشت همگی را نسبت به نواقص اولین ترجمه کتاب این بنده خدا را خواستارم. ق. ب.

مقدمه مؤلف

منظور از تألیف و چاپ این کتاب آگاهی عمیق خواننده نسبت به قواعد و رموز زندگی، چگونگی ایجاد آرامش روحی، عدم وجود شکست، حفظ سلامتی و نیز جلوگیری از تحلیل و تقلیل قدرت روحی و جسمی و سرانجام سعادت و رضایت در زندگی انسان است و تردیدی نیست که خوانندگان بی‌شماری با مطالعه و به کار بستن مطالب مندرج این کتاب و روش‌های ساده آن از اضطراب‌ها و طوفان‌های روحی خلاص و در کمال تندرستی و سعادت ادامه حیات خواهند داد. اثبات و اظهارات فوق مبنی بر مطالب کتاب که به ظاهر گزاف و مبالغه‌آمیز به نظر می‌رسد، مبتنی بر تجارب واقعی انسان بوده و با دلیل و برهان عملاً تجربه و به ثبوت رسیده است. امروزه بسیاری از مردم در حل مسایل خود عاجز بوده و فاقد نیروی دسترسی به حل مشکلات زندگی خود می‌باشند و از برخورد با آنها بیمناک و با یک روح تاریک و آزرده با آنها مواجه می‌شوند.

طبیعی است که اینچنین اشخاص افکار منفی را در مغز خود پرورش داده و حاصل افکار منفی آنها همانا تراوش‌های منفی مغزشان می‌باشد که آنها را به دنیا‌های تاریک سوق داده و برای همیشه از قالب واقعی خود جدا ساخته و توان انجام پاکسازی و انهدام لانه‌های فساد و ناامنی که در اعماق روحشان منزل کرده‌اند سلب نموده است. مطمئناً امروزه بشر منکر ناملایمات و پیشامدهای زشت زندگی که به علت حوادث طبیعی بر انسان حادث می‌شوند نمی‌باشد، لیکن نباید انکار کرد که اغلب مردم دنیای کنونی ما اسیر افکار زشت و تاریک در روح خود شده و علل عدم موفقیت آنها در حرفه و پیشه خود همانا زاییده افکار منفی آنها می‌باشد. همانگونه که نفوس بد در روح آدمی دمیده و سد عظیمی در مقابل موفقیت‌های انسان می‌گردد به همانگونه هم می‌توان با احساس و افکار تمیز و مثبت و با اتکا به نیروی ایمان بر تمام سختی‌ها و مصائب زندگی چیره گشت.

اگر شما مطالعه این کتاب را مورد توجه بیشتر قرار داده و فنون آن را به طرز شایسته یاد گرفته و به اصول و فرمول‌های ایمانی آن مصرانه و مشتاقانه عمل نمایید در این صورت موفق به کسب یک اصلاح شگفت‌انگیز در جهت زندگی شده و با استفاده از روش‌های آن می‌توانید موقعیت‌های کنونی خودتان را تغییر و یا اصلاح نمایید و البته این خیلی بهتر است از اینکه شما در اسارت دائمی افکار منفی باقی مانده و برای همیشه در تحت کنترل آنها رهبری شوید. با پیروی از این اصول خدایی، حسن نیت شما نسبت به دیگران فزونی یافته و روابط شما با آنها مهربان‌تر شده و سرانجام شما را به یک شخصیت توده‌پسند و قابل احترام عموم تبدیل نموده و به گرداننده یک اعتبار گسترده و قابل نفوذ مبدل می‌سازد. چگونه می‌توانم از نتایج مطلوب آن نسبت به انجام این اصول مطمئن شوم؟ جواب ساده سؤال شما این است که سال‌ها این سیستم آفریننده زندگی مبنی بر فنون ایمانی و روانی در کلیسای دانشکده‌ای شهر نیویورک تدریس شده و ما تأثیر دقیق آن را در زندگی صدها نفر مشاهده کرده و به عملکرد مؤثر این سیستم که از زمان‌های دور مرسوم بوده واقف شده و هم اکنون اسناد محکم و شگفت‌انگیز آنها مبنی بر واقعیت این مدعا موجود می‌باشد.

من این اصول ساده علمی را در رابطه با حصول تندرستی و خوشبختی انسان‌ها، به مدت هفده سال از طریق برنامه رادیویی، در مجلات هفتگی، در روزنامه‌ها و در تمام نوشته‌های منجمله چندین کتاب و نیز در سخنرانی‌های خودم در مجامع و شهرها تدریس کرده‌ام و همیشه صدها نفر از مردم که نوشته‌هایم را مطالعه و یا به برنامه‌های رادیویی و سخنرانی‌های من گوش داده و مطالب ایمانی و فنون الهی را به کار گرفته‌اند، به نتایج همیشگی و تغییرناپذیر آن (زندگی جدید، نیروی مجدد، کارآیی بیشتر و سرانجام خوشبختی بزرگ) نائل آمده‌اند. به منظور مطالعه بهتر و به کار گرفتن اساسی این اصول، تعدادی از مردم درخواست نموده‌اند که این روش‌های مذهبی و معنوی به صورت کتاب نوشته و چاپ گردد، بنابراین من این جلد جدید را به نام قدرت افکار مثبت منتشر می‌کنم. لزومی ندارد که من اشاره به کشف اصول قدرتمند مندرج این کتاب نمایم، زیرا کاشف اصلی آن بزرگترین معلمی است که به ما زندگی داده و طریق زندگی آموخت و خود همیشه زنده بوده و همیشه نیز زنده خواهد بود.

نورمن وینسنت پیل

متکی به قدرت خدایی خویش بودن؛ یعنی سعادت و رضایت و عدم اتکا به نیروی درونی؛ یعنی شکست و ناکامی. یک حس حقارت در انسان مانع حصول فضیلت و ایجاد امید و آرزوست، لیکن متکی به توانایی خود بودن انسان را به شناسایی درون خویش سوق داده و فعالیت‌های موفقیت‌آمیز را در انسان رهبری نموده و انسان را مجبور به جستجوی ضمائر روشن و ناشناخته درون خویش ساخته و سرانجام باعث درک قدرت‌های عظیم خدایی می‌شود. مقصود از اظهارات فوق، رهایی و آزادی تعداد بی‌شماری از مردم دنیای کنونی ماست که به علت تفکرات منفی، اسیر احساس حقارت و روح آزرده و افسرده گشته‌اند. پس از اتمام سخنرانی در حضور جمعی از سرمایه‌داران شهر کوچکی ملزم به بدرقه آنها بودم که شخصی با خاصیت ویژه‌ای دستم را گرفت و با نهایت نومییدی و افسردگی اظهار نمود: «من به منظور انجام یکی از بزرگترین تجارب سراسر زندگی‌ام به این شهر آمده‌ام و چنانچه در این تجارب موفق نباشم قسمت اعظم سرمایه‌ام را از دست خواهم داد. من تمام زندگی را با حس حقارت و عدم اعتماد به نفس به سر کرده و زندگی من همیشه اوقات توأم با حس شک و تردید سپری گشته است، بنابراین به موفقیت خود در این تجارب هم معتقد نیستم. من سخنرانی شما را تحت عنوان قدرت افکار مثبت شنیده و ارشاد و استمداد شما را نسبت به طریق پاکسازی افکار منفی ذهنم که سال‌ها در مغزم لانه کرده و مرا اینچنین رنجور و آزرده ساخته است خواستارم.»

او در حقیقت به تجارب مورد نظرش که هنوز انجام نگرفته بود عزاداری کرده و نقش ورشکستگی را در دیوار ذهنش منقش نموده و شکست خود را به علت عدم اعتماد به نفس پیشاپیش پذیرا شده بود. آزادی اینچنین انسان‌ها از اسارت افسردگی‌ها و رنجش‌های روانی که متأسفانه در عصر ما بی‌شمارند نیاز به تحقیق و جستجوی دو اصل مهم در روح آنهاست: اول کشف علت عدم احساس قدرت افکار مثبت که چرا این اشخاص فاقد آن هستند که البته مستلزم تجزیه و تحلیل دقیق علم روانی بوده و محتاج به زمان است. دوم دسترسی به علل پیدایش شدائد زندگی تکان‌دهنده و مهیج عصر ما که خود عوامل مهمی در ایجاد عیوب روانی است.

با توجه به مراتب فوق، امکان حل مشکلات وی بر اساس علم پزشکی در همان شب غیرممکن بود، لیکن من قاعده‌ای را به خاطر موفقیت او در تجارب مورد نظرش به وی دادم. نظر به اینکه این قواعد متعلق به کتاب مقدس بودند بنابراین شخص مورد بحث نسبت به آنها کاملاً غافل و ناآشنا بود و به همین مناسبت من مجبور به نوشتن آنها در روی کاغذی شدم که فراموشش نکردند و اظهار سخن به قید راستی و قطعیت به او چنین کردم: «بگو که من قادر به حل همه مشکلات خود در پناه خداوندی که به من نیروی حیات بخشیده هستم» (آیه ۱۳ - ۴) و از او خواستم که این جمله را سه بار و با صدای بلند تکرار کند و معنی آن را به ذهنش سپرده و هرگز فراموشش نگردد. او با یک دگرگونی کاملاً متحیری که در چهره‌اش پدیدار شد و با احساس آمیخته به اعتماد به نفس اظهار کرد: «بسیار خوب دکتر» و از من جدا شد و رفت و من که پدیده خاصی در چهره او بودم دیدم که چگونه با قدم‌های مؤثر و ناشی از احساس ویژه‌ای در دل تاریکی شب ناپدید شد. او پس از آن رویداد، تأثیر آنی نیروی ایمان را نسبت به حل مسایل زندگی اعجاب‌آور و نسخه مرا که شامل چند کلمه از کتاب مقدس بود دواي همه دردهای آدمی اعلان و متحیرانه اضافه کرده بود که چگونه یک جمله مقدس توانست در کوتاه‌ترین زمان سبب آرامش روحش شده و منشأ شگفتی‌ها یعنی نیروی ایمان باعث فرار نکات تاریک روح و جسمش گردیده و وی را به یک شخصیت مثبت متغییر و دارای یک ایمان صحیح و معتبر در جهت شناخت قدرت‌های درون خویش نموده است.

تنها چند ساقه و یا ریشه طفولیت بروز احساس حقارت نمی‌گردد، بلکه علل گوناگونی وجود دارند که سبب ایجاد این احساس شوم گشته و انسان را در انجام وظایف و نیز در امور جاری زندگی ناکام و در میان اطرافیانش پست جلوه می‌دهد. مدیر شرکتی درباره یکی از کارمندان خود با من مشورت نموده و میل شدیدی نسبت به انتصاب وی به معاونت اداری شرکت داشت، زیرا به نظر وی کارمند مورد بحث همه شرایط و آگاهی لازم را برای احراز پست مورد نظرش دارا بود، لیکن پرحرفی این کارمند و عدم توجه ناخودآگاه وی نسبت به افشای اطلاعات سری و مهم شرکت، مدیر شرکت را از ارتقای وی به معاونت اداری شرکت منع می‌نمود. من پس از تحقیقات لازم علت پرحرفی او را ناشی از احساس حقارت تشخیص دادم، زیرا وی تسلیم وسوسه‌های نفس خود گشته و می‌خواست به نمایش معلومات

خود کمبود روحی خود را جبران نماید. این کارمند همکار اشخاصی بوده که همگی دارای دانشنامه و فارغ التحصیل از دانشکده‌ها و وابسته به یک انجمن اخوت بودند، لیکن او به مناسبت فقر و تهیدستی شخص عقب افتاده و فاقد مدرک دانشگاهی بود و به همین مناسبت مابین همکارانش احساس حقارت کرده و از گذشته خویش رنج می برد. او برای کسب شهرت و افزایش متانت خود معلوماتش را به نمایش گذاشته و مغز هوشیارش در جستجوی یک موقعیت جبران کننده‌ای بود که بتواند او را در میان همکارانش شایسته تر و برجسته تر جلوه دهد. او بر حسب سمت و مسؤولیت‌های محوله خود در کنفرانس‌هایی متشکل از اعضای مهم شرکت نموده و مکالمه‌های محرمانه و ارزشمند اعضای کنفرانس‌ها را استماع نموده و گاهی نیز اطلاعات خود را به منظور جلب توجه اعضای کنفرانس‌ها نسبت به دانش خود که به وی نشاط معنوی می بخشید گزارش می کرد. هنگامی که من مدیر شرکت را از انگیزه پرحرفی و شخصیت باطنی او مطلع کردم صاحب کار مهربان کارمند را به پست مورد نظرش انتصاب و همین ارتقا و نیز توصیه‌های من نسبت به انجام فنون و نیروی ایمان باعث ظهور قدرت‌های درونی و معلومات واقعی کارمند گشته و او را به حق یکی از برجسته ترین و مطمئن ترین عضوی از اعضای مهم شرکت نمود. بعضی اوقات علل پیدایش احساس حقارت به ویژه در جوان‌ها ناشی از افکار ایام طفولیت آنهاست که اثبات و تشریحش با مراجعه به درون خویش و با کشف نمونه‌های متعدد در وجود انسان سهل و آسان می باشد.

اگرچه بچه شاد و تندرست و دارای نیروی کافی جسمی بودم، لیکن اندام بسیار لاغر و رنجور داشتم. همکلاسی‌هایم مرا پوستی و لاغر خطاب کرده و با نسبت دادن این صفت باعث ملامت و آزرده‌گی خاطر می شدند. برای رهایی از عذاب افکار اندام لاغری متوسل به ده‌ها نوع تغذیه‌های مقوی و چاق کننده از قبیل شیرینی، شکلات، بستنی خامه‌ای و انواع بادام‌ها و غیره شدم که البته هیچ کدام از آنها تغییری در وضع اندام نداد و تأثیری در وجودم نداشتند و تا سن ۳۰ سالگی به همان ترتیب پوستی و لاغر شب‌ها را با نهایت دردمندی و خودسوزی بسر کردم تا اینکه شبی با به حرکت آوردن نیروی ایمانم، هستی و هویت خویش را در جامعه یافته و فهمیدم که علت چاق نشدنم تنها افکار منفی نسبت به لاغریم بوده نه لاغر بودنم. با ورود قدرت ایمان به درون ذهنم افکار منفی از روحم فراری گشته و مرا از عذاب کشنده و احساس بد رهایی و وزنم در کوتاه‌ترین زمان حتی بیش از آنچه که من آرزو داشتم بیشتر گردید. در ادامه تجربه‌های تلخ طفولیتم به احساس دیگری که همیشه موجب رنج و عذاب بود اشاره می کنم:

همیشه محکوم به واعظ زادگی بودم، زیرا پدرم واعظ بود. همه کس می توانست همه جور کارها را انجام دهند، لیکن هر وقت که من می خواستم حتی کوچکترین عملی انجام دهم فوراً متهم به بچه واعظ می شدم و می گفتند که من قادر به انجام هیچ کاری نمی باشم، زیرا بچه واعظها توان انجام هیچ کاری را ندارند. سال‌ها با این افکار تلخ در درون خویش در کشمکش بودم حتی گاهی با خود عهد می کردم که به دنبال شغل پدرم نبوده و دارای حرفه‌ای باشم که رابطه مستقیمی با فعالیت جسمی داشته باشد. شاید علت کسب امتیاز مختصر بعضی از خطیب زاده‌ها همان تحقیرها و تحریکهای ایام طفولیت است که از اطرافیان نسبت به آنها تحمیل گردیده و سبب بیداری ذات و ضمیر آنها گشته است.

من در خانواده‌ای به دنیا آمده‌ام که تقریباً همه افراد آن عملاً دارای مسؤولیت‌های مشخصی در جامعه داشتند. بطور مثال، تعدادی از اعضای خانواده من خطیب و سخنگو بودند و سعی آنها بر این بود که مرا نیز به سوی مقصود خودشان ارشاد کنند و چون خطیبی در خانواده ما موروثی بود بنابراین من نیز نسبت به گویندگی علاقه مند شدم، لیکن در هنگام انجام آن مخصوصاً در اجتماعات بیمناک بوده و هر جلسه سخنرانی که پیش می آمد حس می کردم که به سوی مرگ می روم و حتی در بعضی از مواقع به سوؤ قصد جانم می اندیشیدم و به منظور ایجاد اعتماد در مردم نسبت به قدرت‌های خداوندی، از شیوه‌های بسیار ساده و تکراری استفاده می کردم تا اینکه سرانجام همین گفتار و عبارات تکراری مبنی بر نیروی ایمان سبب بیداری ذاتم شده و مرا به فنون قدرت ایمان بر حسب وحی الهی که کاملاً علمی و عملی بوده و قادر به رفع دردها و احساس حقارت انسان‌ها و موجب تغییر و اصلاح شخصیت آنهاست آشنا گردانید.

بعضی از احساس حقارت‌ها را که مانع ظهور قدرت‌های حقیقی و شخصیت واقعی انسان می شود، باید در قسمتی از ایام جابرانه کودکی و یا در اثر حوادث و دگرگونی‌های زمان گذشته و یا آنچه که ما خود سبب پیدایش آنها شده‌ایم جستجو نمود. بزرگترین سر عدم وجود حس حقارت اعتقاد و هستی نیروی ایمان در وجود آدمی است، زیرا توسل شخص معتقد به درگاه خداوند باعث ایجاد آرامش خاطر شده و انسان را عقلاً به سوی یک توحید نبوت مجذوب

کرده و شخص را موفق به کسب قدرت بزرگی از منشأ همه نیروهای عظیم جهان یعنی نیروی خدایی می‌کند. اعتقاد و عبادت سطحی و تشریفاتی و رابطه بفهمی و نفهمی با خداوند بخشنده گره‌گشای مشکلات اصلی شخص به اصطلاح عابد نمی‌گردد مگر اینکه انسان با انجام عبادت درونی و حقیقی به مقام عابدی و زاهدی نائل آید. از خانم آشپز متبحری که در منزل یکی از دوستانم در تکزاس کار می‌کرد سؤال کردم که چگونه به مسایل زندگی خود غلبه می‌کند؟ جواب داد که مسایل کوچک و معمولی را با عبادت مختصر، لیکن چنانچه با مشکلات بزرگی مواجه شوم مستلزم نیایش عمیق است.

آقای هارلو. ب. اندریوس، دوست و یکی از صالح‌ترین و مجرب‌ترین کارشناسان اصول روحانیت در نیویورک می‌گوید: «توفیق کسب قدرت ایمان دائمی مستلزم عبادات و التماس‌های بیشتر به درگاه خداوندی است، زیرا مقدار بخشایش الهی طبق درخواست بنده‌هایش عنایت می‌شود.» ضمن تأیید بیانات آقای اندریوس، متوجه می‌شویم که حدود و اندازه نیایش با معیار بخشایش خدایی رابطه مستقیم دارد. یکی از مقتدرترین و در عین حال ساده‌ترین فنون و تدابیری که مطمئناً شفاف‌بخش عموم دردمندان است، عقیده و اعتقاد انسان به امداد و یاری قادر مطلق است به همین مناسبت بر هر توحیدپرستی واجب است که در همیشه اوقات و در همه حال به یاد معبودش بوده و بداند که زندگی وابسته به یک نیرو و یا اصل حیاتی است که ربطی به قوای فیزیکی و یا شیمیایی ندارد به جز آفریدگار جهان.

حس اعتماد و بی‌پروایی از ناملایمات و مشکلات زندگی و یا برعکس عدم حس اعتماد و ترس و اضطراب در انسان وابسته به نوع افکاری است که بر حسب عادت روح انسان را تصرف می‌کند بنابراین لزومی ندارد که انسان بیمناک و مضطرب باشد در حالی که می‌تواند با تولید اندیشه‌های مثبت به ذهنش مسلط شده و با آگاهی نسبت به طریق عبادت و بدون توجه به مشکلات کامیاب و موفق باشد، زیرا حس اعتماد به انسان توانایی بخشیده و موجب افزایش قوه تعقل و قوت قلب می‌شود. پادشاه بازیل گفته است که «بی‌پاک و دلیر باش تا قدرت‌های بیکران خدایی مددکار تو باشند.» صحت حقایق درمورد قدرت‌های عظیمی که سبب یاری و افزونی نیروی ایمان و اعتقاد انسان می‌گردد، بارها تجربه و به ثبوت رسیده است. امرسون به یک حقیقت خوفناک اشاره کرده و می‌گوید: «آنهايي که ایمان آورده‌اند غالب و چیره گشته‌اند و بطور سؤال اضافه می‌کند: «آیا چیزی که تو را می‌ترساند و ترسی که باعث مرگ تو می‌شود یقین و مسلم است؟» در این صورت مطمئن باشید که ایجاد حس اعتماد و ایمان به خداوند همه ترس‌ها و اضطراب‌های شما را فراری خواهد ساخت.

زمانی که استانول جکسون طراحی حمله بسیار جسورانه‌ای را می‌کرد، یکی از امرای وی بطور اعتراض آمیز گفت: «قربان می‌ترسم چنین چیزی ممکن نباشد و می‌ترسم...» جکسون دست‌هایش را به شانه‌های زیردست بزدلش گذاشت و گفت: «ژنرال، هرگز با ترس‌های خود مشورت نکن.» در تعدادی از اشخاص، مطلب پوشیده و احیاناً کنار افتاده‌ای که منشأ موفقیت‌هاست همانا قوه تعقل و عقاید محکم آنها نسبت به نیروی ایمان است در صورتی که مؤثرترین دفع و انفصال همه افکار شک و ترس از مغز تنها توکل و ایمان به خداست. مردی که سال‌ها اسیر افکار ترس و وحشت شده بود، مطالعه بخش‌های کتاب مقدس را مبنی بر ایجاد اعتماد به نفس و شهامت زندگی، به وی توصیه کردم. تأثیر و نفوذ مطالب قوه محرک کتاب مقدس مرد وحشت‌زده و مأیوس را چنان با شهامت و معتقد نمود که وی اکنون با نیروی ایمان در همه جا و بطور نامحدود پرتو شهامت افکنده و رضایت زندگی در چهره او کاملاً قابل رؤیت شده و او را از یک انسان باطل به یک شخصیت روحانی مبدل ساخته است.

چگونگی کسب توفیق در رابطه با حصول اعتماد به نفس با ذکر ده نمونه‌ای که سبب آزادی ده‌ها هزار نفر از اسارت اضطراب‌ها و وحشت‌ها شده به شرح زیر توصیه می‌شود:

۱- تصویر پاک نشدنی حس موفقیت را در ذهن خود به شکل قاعده درآورده و در دیوار مغزتان منقش ساخته و مصرانه و لجوجانه از آن محافظت و مواظبت نموده و هرگز اجازه ندهید که او رنگ باخته و پژمرده شود در این صورت ذهن شما در جستجوی توسعه تصویر مثبت ذهنتان را دنبال کنید ولو اینکه مشکلاتتان در حال حاضر بسیار دشوار باشد.

۲- اگر فکر بدی بخواهد به حریم ذهن شما تجاوز کند بلادرنگ یک فکر مثبت را آزادانه به جنگ آن واداشته و نگذارید که فکر منفی از سد مغزتان عبور کند.

۳- موانعی در تصورات خود ایجاد نکرده و سعی کنید که واژه‌های مهجور و کهنه را در ذهن خود تقلیل داده و مشکلات را آنطوری که هستند مورد مطالعه قرار داده و در برطرف کردن آنها بطور مؤثر اقدام نمایید.

۴- برای دیگران سرمشق شهامت بوده و از وحشت آنها تقلید نکنید.

۵- کلمات محرکه معنوی را روزی ده مرتبه به شرح زیر تکرار کنید: «به یاری پروردگاری که جهان را آفرید و حیات‌بخش همه مخلوقات است هیچ چیز نمی‌تواند مانع موفقیت کار من باشد.»

۶- در صورت لزوم به یک مشاور روحانی شایسته‌ای که قادر به یاری شما در تفهیم اعمال شما باشد مراجعه نموده و طریق ریشه‌کن کردن احساس حقارت و شک و تردید را از او بیاموزید.

۷- پیوند خود را هرگز با خداوند قطع نکرده و کلمات زیر را هر روز ده مرتبه و حتی‌المکان با صدای بلند تکرار کنید: «من قادر به حل همه مشکلات خود در پناه خداوندگاری که به من نیرو بخشیده هستم.» هم اکنون مطالعه کتاب را متوقف نموده و کلمات قوه محرکه آسمانی را که نیرومندترین و مؤثرترین نوش‌داروی جهان به دردمندان و اسرای احساس حقارت است تکرار کنید.

۸- توانایی خودتان را دقیقاً ارزیابی نموده و سپس آن را ده درصد افزایش دهید بدون آنکه در خودتان حس خویش‌نپرستی ایجاد کنید. عزت و احترام خود را وسعت داده و نسبت به قدرت‌های خدادادی خود معتقد باشید.

۹- همیشه اوقات و در همه حال خودتان را در پناه خداوند قرار داده و سپس بر نیروی خود با الهام از نیروی ملکوتی او ایمان آورده و اطمینان داشته باشید که در قلمرو اقتدار قادر به کسب نیروی مناسب به منظور رفع نیازهای مورد مطالبه خود خواهید بود.

۱۰- به خاطر داشته باشید که همیشه خداوند با شما و در کنار شماست و هیچ چیز قادر به شکست و ناکامی شما نیست و مطمئن باشید که قسمتی از نیروی او در وجود شماست.

فصل دوم: روح آرام خالق قدرت‌هاست

در نهارخوری هتل با دو نفر از مسافرین دیگر مشغول صرف صبحانه بوده و درباره استراحت و خواب شب صحبت می‌کردیم. یکی از آنها به واقعیت بسیار مهم اشاره نمود و گفت: «خوب بود هرگز به آن اخبار لعنتی که مرا در جهت منفی کوک و باعث آشفتگی روح و بی‌خوابی من گردید گوش نمی‌کردم.» دومی برخلاف اظهارات اولی جواب داد که شب را در نهایت شکوه‌مندی گذرانده و استراحت نمودم، زیرا قبل از خواب اخباری که مرا نیز در جهت مثبت شامل می‌شده از طریق پخش رادیو شنیدم و در روزنامه مطالعه کردم و اضافه نمود: «البته عبادت خود را نیز مثل هر شب بجای آوردم.»

از او خواستم که انگیزه فکر مثبت خود را بطور اختصار تشریح نماید و او چنین آغاز به سخن نمود و گفت: «پدرم که یک کشاورز ساده‌ای بود عادت داشت تمام اعضای خانواده را در هنگام خواب توی اتاق نشیمن گرد هم آورده و قسمتی از آیات کتاب مقدس را مبنی بر آرامش روح و نشاط معنوی انسان‌ها تلاوت نموده و به همه اعضای خانواده توصیه می‌کرد اگر چنانچه ما عبارات مذهبی و معنوی کتاب مقدس را به کار گرفته و به فنون ایمانی آنها عمل نموده و روح خود را از تصورات ترس‌ها و نگرانی‌ها تخلیه نماییم، همه شب‌ها را با روح آرام خوابیده و به درستی استراحت خواهیم کرد. من از همان ابتدا مجذوب مفهوم این آیات شده و نصیحت پدرم را به کار گرفتم و اکنون هر وقت که دعای قبل از خواب را می‌خوانم صدای پدرم را در درون آن آیات به خاطر می‌آورم. من به علت غرور و خوشی‌های ظاهری زندگی خودم را به مدت کمی فراموش کرده و نسبت به نیایش به درگاه خداوندی کم اعتنا شده و از عبادت به درگاهش به دور افتادم تا اینکه به مصیبتی گرفتار آمده و حلش برایم مشکل شد بنابراین بار دیگر دست به دامن ذات مقدس خداوند شده و خویشتن را در پناهش قرار دادم به عبارت دیگر حل مشکلاتم را تنها در نیایش به درگاه او یافته و مجدداً شروع به عبادت کردم.»

بنابراین می‌بینم که دو تعبیر پنهان و متضاد در مقابل انسان‌ها قرار دارد که انتخاب و به عبارت درآوردن آن تعبیرها به دست خود انسان است که یکی گوش‌های پر از تشویق و اضطراب و دیگری ذهنی است راحت و آرام و اصل و اسرار انتخاب آن دو بر مبنای یک تغییر در طرز تفکر بوده و چگونگی زندگی انسان باید بر اساس افکار متفاوت بوده و تغییر آن مستلزم سعی در هموار نمودن طرز تفکر است و بسیار سهل و ساده‌تر از آن است که انسان همانطوری که هست ادامه حیات دهد؛ یعنی در تلاطم و ناآرامی‌های روحی بسر برد، زیرا زندگی اجباری و با فشار بسیار مشکل است در حالی که زندگی با صلح و آرامش درونی و بدون جبر و فشار از آسان‌ترین نوع هستی محسوب می‌شود. بزرگترین تلاش به منظور حصول امنیت روحی، سعی در پینه کردن و وصله دادن افکار مثبت در ذهن انسان می‌باشد.

نمونه‌ای از سبک سازی روح و حالت انسان در رابطه با کسب قدرت که هرگز فراموشش نمی‌کنم، تجربه‌ای است که ضمن سخنرانی خود در یک شهر کوچکی آموخته‌ام. در پشت صحنه به انتظار نشسته و راجع به ترکیب و مفاد سخنرانی خود فکر می‌کردم که مردی سراسیمه پیش من آمد و گفت: «می‌خواهم درمورد مشکل شخصی با شما مشورت کنم.» به او گفتم که من به حضار معرفی شده و تا چند لحظه دیگر باید سخنرانی را شروع کنم، بنابراین منتظر باشد که سخنرانی به پایان برسد. حرفم هنوز به آخر نرسیده بود که او با چهره‌ای متغیر کارت خود را که حاکی از نام و نشان و شماره تلفن شخصیت متنفذی در آن شهر بود به من داد و در یک چشم به هم زدن از من جدا شد و رفت. من پس از اتمام سخنرانی به محل سکونت خود مراجعت کردم. با توجه به اینکه تقریباً دیر وقت بود، به وی تلفن کردم که البته او از تلفن کردنم متعجب شد و اظهار کرد که به علت کثرت کارهای ضروری نتوانسته بود منتظرم باشد و اضافه نمود که فقط می‌خواسته به اتفاق من به درگاه خداوند نیایش کند.

به او گفتم که مقصود هر عابدی از عبادت ایجاد رابطه با خدا و حس نزدیکی با اوست و فکر می‌کنم که تلفن یکی از ساده‌ترین وسیله ارتباط است و شما در چند قدمی من بوده و به علاوه خداوند در هر دو طرف خط و در کنار ماست. او اظهاراتم را پذیرفته و گفت: «بسیار خوب، خواهش می‌کنم برای من دعا کنید.» من چشم‌هایم را بسته و از پشت خط در حق او به خداوند دعا کردم و اطمینان دارم که دعای مرا هم او و هم خداوند شنید و هنگامی که از نیایش به درگاه

خداوندی تمام شدم از او خواستم که او نیز عبادت کند، لیکن به جز صدای حق هق گریه او جوابی به گوشم نرسید و بالاخره شنیدم که می گفت: «من قادر به تکلم نیستم.» به او گفتم که به مدت یک یا دو دقیقه گریه کرده و سپس به درگاه الهی پناه آورده و نسبت به آنچه که او را اینچنین ملول و رنجور کرده است با خدای خود راز و نیاز نموده و از درگاهش طلب آمرزش و بخشایش نماید و مطمئناً باشد که خط مستقیم است و کسی از مکالمه ما مطلع نخواهد شد و اگر احیاناً کسی گفتگوهای ما را بشنود هیچگونه عیبی نخواهد داشت.

من مصرانه او را تشویق به نیایش کردم. او ابتدا با شک و تردید شروع به نیایش نمود و سپس با تهور و با حرارت عجیب قلب خود را که دریایی از حسادت، نفرت، عداوت، ناتوانی، درماندگی و شک و تردید بود بیرون ریخت و با یک صدای متهور توأم با حالت التجاز و غم‌انگیز گفت: «خداوند من بنده گناهکار و شرم‌منده درگاه تو هستم، لیکن به هر صورت به تو پناه می آورم و از تو می خواهم که مرا از همه عذاب‌هایی که در اعماق روحم وجود دارند و تو نسبت به تمام آنها آگاهی کامل داری رهایی بخشی و چندین بار تکرار کرد، پروردگارا خواهش می کنم، خواهش می کنم مرا از آتشی که در تمام وجودم زبانه می کشد نجات بده.» پس از پایان التجازها و التماس‌های وی به درگاه خداوند، من از قادر مطلق استدعا کردم که به سؤال‌های او جواب داده و وی را در برطرف کردن مشکلات بسیارش یاری نموده و او را از عنایات و بخشایش خداوندی‌اش بهره‌مند گرداند. پس از سکوت نسبتاً زیادی که مابین ما دو نفر برقرار شد سرانجام من صدای لرزان و حیرت‌انگیز او را که هرگز فراموشم نخواهد شد شنیدم که می گفت: «تجربه‌ای ناگهانی و الهام‌آوری را که برای اولین بار در زندگی‌ام سبب پاکی و روشنی درونم گردیده است تا ابد به خاطر می سپارم.»

متأسفانه ممکن است بعضی از مردم به علت کمبود اعتقاد و ایمان و عدم آگاهی به حدود بخشایش الهی اظهارات وی را دور از حقیقت معنی کنند در حالی که ما همگی معتقد به عظمت و عنایات خداوند هستیم و بنابراین نباید شکی درمورد مطالب او نسبت به قدرت‌های خدایی داشته باشیم. او با یک تغییر ساده و آبی به قواعد و روش‌های نیایش خداوندگارش پی برده و ذهن خود را از افکار منفی پاک و نیروی امنیت را به خاطر ایجاد آرامش روحش از درگاه الهی وصول نمود. دکتر معروفی اظهار می کرد که اکثر بیمارانی که به من مراجعه می کنند مبتلا به بیماری جسمی نبوده و مرض مشخصی به جز افسردگی روحی ندارند، بنابراین نسخه‌ای که من به آنها می‌دهم بر مبنای توفیق خدایی و تأییدات کتب آسمانی است و در هیچ داروخانه‌ای موجود نیست، زیرا نسخه من شامل چند کلمه از کتاب مقدس بوده و نیازی به داروهای طبی ندارد و کافی است که بیمار من نسخه و یا به عبارت دیگر توصیه مرا به کار بسته و درمان دردشان را در نیروی ایمان و عبادت بیابند.» ضمن تأیید اظهارات فوق، اساسی‌ترین روش کسب امنیت و آسایش روح انسان، انجام و تمرین تخلیه مغز آدمی است، بنابراین لازم است که انسان حداقل روزی دو مرتبه ذهنش را از ترس‌ها، نفرت‌ها، افسوس‌ها و بزهکاری‌ها و بطور کلی از ناآرامی‌های روحی حتی‌المکان در حضور یکی از پیشوایان روحانی در غیر این صورت در پیش یکی از اطرافیان صادق و معتمد خود تهی نماید.

در میان عده کثیری از مردمی که قصد مسافرت به هانولولو داشتیم، رهبری خدمات مذهبی کشتی را به عهده گرفته و در عرشه کشتی برای آنها سخنرانی کردم. ضمن گفتارم پیشنهاد نمودم آنهایی که دچار ترس و نگرانی هستند به طرف عقب کشتی رفته و یکایک نگرانی‌های خود را به دریا بیندازند. پیشنهاد تقریباً بچه‌گانه به نظر رسید، لیکن بعد از گذشت زمان کوتاهی، مردی به من مراجعه و اظهار داشت که در آن هنگام مسافرت پیشنهاد مرا پذیرفته و هر روز قبل از غروب آفتاب به عقب کشتی رفته و یکایک اضطراب‌ها و ترس‌هایش را در دریا افکنده و احساس می کرده که واقعا شاهد ناپدید شدن نگرانی‌ها و تشویش‌های خود بوده و افکار اضطراب‌آور را از مغزش پاکسازی نموده بود. اظهارات این مرد را نباید ناشی از احساسات و یا عاطفه تلقی نمود، بلکه او را باید نمونه یک انسان فوق‌العاده در زمینه رهبری اندیشه‌های مثبت خود دانست.

مسلمانها تنها تهی کردن ذهن آدمی از افکار منفی کافی نبوده و مغز آدم نمی‌تواند برای همیشه خالی بماند و انسان با مغز تخلیه شده قادر به انجام هیچ کاری نمی‌باشد، بنابراین به محض اینکه مغز خودتان را از نیات و افکار بد تخلیه نمودید بلافاصله باید اقدام به ورود تفکراتی که دارای قوه آفرینش و صحت‌بخش هستند نموده و سپس لانه‌های افکار ترس‌ها و حسادت‌ها و اضطراب‌هایی که شما را سال‌های متمادی شکار و اسیر خود کرده تسخیر و ویران نموده و با ایجاد قدرت سودمند، در ذهن خودتان و برای خودتان کاخ‌های سعادت و تندرستی بنا نمایید. ترکیب و ساختمان شکوهمند تندرستی را باید با اندیشه‌های مثبت و نیات خوش‌پی‌ریزی نمود. بطور مثال، مناظر دره‌ها و سایه‌های بلند

کوه‌ها را در هنگام غروب آفتاب و یا نور نقره‌ای مهتاب را بر روی امواج دریاها و یا کوچ پرنده‌های آبی را از قبیل پلکان‌ها و لک لکها که بر حسب گردش زمان و با آرایش ویژه‌ای تغییر مکان می‌دهند در پیش چشم‌های خودتان مجسم کرده و برای همیشه به خاطرتان بسپارید. بطور کلی تصویر امنیت و آرامش را در مغز خود به حرکت درآورده و بند بند فنون کلمات و تصورات نیروبخش را با صدای نسبتاً بلند تلفظ و تکرار نمایید و مطمئن باشید که تجسم بنیانی و جنبش درونی چنین تفکرات مثبت مرحم دردهای اشخاص افسرده و آزرده می‌باشد.

یکی از آشنایانم که موفق به کسب توفیق خدایی و آسایش قابل ملاحظه‌ای شده بود، اظهار می‌کرد که تمام رویدادهای جالب روزانه را مربوط به آرامش روحی در کارت‌های مخصوص یادداشت نموده و آنها را در همه جا به همراه خود داشته و روزی چند مرتبه به یادداشت‌ها مراجعه نموده و مفاد آنها را مبنی بر گمان‌ها و اندیشه‌هایی که مغز انسان را در جهت مثبت روغن کاری و به سوی تندرستی و سعادت روان می‌سازد، به عنوان خاطره‌های فراموش نشدنی به ذهنش می‌سپارد. یکی از یادداشت‌های این شخص که شعیره دینی قرن شانزدهم و مربوط به عقیده پیوستگی و ارتباط با خداست به عبارت ذیل می‌باشد: «نگذارید چیزی شما را آشفته و پریشان سازد و هرگز تسلیم و مطیع چیزی که شما را می‌ترساند نباشید همه چیز گذران است جز خدا و بس.» تأثیر و ارزش کتب دینی از لحاظ علم درمان‌شناسی و شفابخشی مورد تأیید پزشکان به ویژه متخصصین روانشناسی بوده و شکی نیست که درک مفهوم آیات کتب مذهبی، سبب بیداری حس آگاهی گسترده‌ای در تمام ترکیب وجود انسان شده و باعث ابطال افکار منفی می‌گردد.

یکی از اعضای کنفرانس اقتصادی که شخصا ناظر صحنه بود، اتفاق جالبی را به شرح زیر تعریف می‌کرد: «شخصی که در ابتدا مورد احترام سایر اعضای کنفرانس بود، با بروز رفتار بسیار حساس و جدلی خویش، به حدی حاضرین در کنفرانس را متوجه فشارهای عصبی خود ساخت که شرکت‌کنندگان با مشاهده طرز تفکر محرک و خشم‌آور او دچار تهییج و التهاب شدند. مرد عصبی اجباراً کیف خود را باز نمود و از توی آن شیشه تقریباً بزرگی را که محتوای قرص‌های چند رنگی بود خارج و مقدار زیادی از آنها را با کف دستش در شکم خود خالی و خشم خود را بطور موقت فرو نشانده و خرخرکنان اظهار داشت: «داروها مربوط به اعصابم هستند. احساس می‌کنم که دارم قطعه قطعه می‌شوم و شلاق بر روحم می‌کوبند. سعی می‌کنم چنین وانمود کنم که مریض نیستم، لیکن فکر می‌کنم همه شماها با مشاهده حقیقت در چهره‌ام، به درونم پی بردید. بنابه توصیه یکی از پزشکان این قرص‌ها را به منظور تسکین دردم به شکم خود خالی می‌کنم و تا به حال چندین شیشه از این قرص‌ها را مصرف کردم، لیکن هیچگونه تأثیر و یا تغییر همیشگی در وضعیت روحی‌ام ایجاد نشده است.»

در این هنگام یکی از اعضای کنفرانس مرد عصبی را مخاطب قرار داد و با گشاده‌رویی و مهربانی گفت: «نوع داروهایی را که تو مصرف می‌کنی هرگز قبلاً ندیده و نشناخته‌ام، شاید این قرص‌ها مسکن اعصاب ضعیف تو باشند، لیکن درمان درد تو نیستند. من طریق شفای تو را می‌دانم، زیرا خود نیز مبتلا به درد تو و دردمندتر از تو بودم.» در این هنگام او دست به کیف خود برده و کتاب کوچکی را از توی آن بیرون کشیده و گفت: «درمان تو و عموم دردمندان مطالعه و به کار بستن فنون ایمانی این کتاب است و من اطمینان دارم که تو نسبت به این کتاب بیگانه‌ای در غیر این صورت مبدل به یک تکه آتش گداخته نمی‌شدی. چندین سال است که من این کتاب کوچک را به همراه خود داشته و لحظه‌ای فراموشش نمی‌کنم و عباراتی را که راجع به رفع نگرانی‌ها و ترس‌ها و غیره می‌باشد با علامت گذاری مشخص نموده و آنها را روزی یک بار مطالعه و از مفهوم آنها مدد می‌گیرم و اکنون توصیه می‌کنم که تو نیز چنان کنی که من کرده‌ام و مطمئن باش که درمان درد تو در درون این کتاب نهفته است.»

اعضای کنفرانس با نهایت علاقه‌مندی به سخنان غیرمعمولی گوینده گوش می‌کردند و شخص عصبی که به ظاهر خشمش فروکش شده بود به مبل خود لم داده و چشم‌هایش را به دهان شخص معتقد دوخته بود. گوینده در ادامه گفتارش اظهار داشت: «علت علاقه‌مندی من نسبت به مطالعه کتاب مقدس تجربه‌ای بسیار استثنایی و عجیبی است که شبی در یک هتلی آموختم. چند سال قبل و به منظور انجام کارهای تجارتي خود، دور از منزل بودم. در یکی از بعد از ظهرها با یک حالت افسرده به محل سکونت (هتل) مراجعت کردم، می‌خواستم اقدام به نوشتن چند نامه بکنم که از فرط عصبانیت و هیجان ممکن نشد، خواستم روزنامه را مطالعه کنم که باز هم از شدت التهاب میسر نگردید، با نهایت خشم و عصبانیت توی اتاقم این گوشه و آن گوشه می‌رفتم، تصمیم گرفتم پایین رفته و با صرف الکل ذهن خود را از کار انداخته و به اصطلاح از خود بیخود شوم.

«همانطوری که گفته شد وضع آشفته و درهم برهم داشتم، بنابراین قبل از اینکه از اتاق خارج شوم به طرف میز آرایش رفتم که نگاهی به خود کنم که ناگهان چشمم به یک کتاب مقدس که روی میز گذارده شده بود برخورد نمود. من کتب آسمانی بسیاری در هتل‌ها دیده بودم، لیکن هرگز اقدام به مطالعه آنها نکرده بودم. به هر حال این بار چیزی یا به عبارت دیگر نیروی مرا وادار به خواندن کتاب نمود. در حالی که مشغول مطالعه آن بودم گاهی نیز به خود می‌خندیدم، زیرا من با مطالعه کتاب مقدس ناآشنا بودم. به هر صورت مطالعه کتاب را با شک و تردید ادامه دادم تا اینکه به آیاتی از کتاب مقدس که در ایام کودکی نیز در مکتب روحانیت شنیده بودم رسیدم و عجیب اینکه آنها را به درستی به خاطر آوردم و بخصوص عباراتی را مبنی بر اینکه سرانجام انسان به سعادت نخستین خود نائل و تجدید حیات خواهد کرد، چون این کلمات را بی‌اندازه دوست داشتم، بنابراین آنها را چندین مرتبه و به مدت زیادی تکرار کردم. ظاهراً به مدت چندین دقیقه خوابیده بودم که ناگهان با احساس حیرت‌انگیز و نیروبخشی بیدار شده و در خویشتن احساس آرامش نمودم. پس از آن تجربه شگفت‌انگیز، کتاب مقدس کوچکی را که بتوانم در کیف خود جای دهم تهیه و همیشه اوقات و در همه جا به همراه خود داشته و از مطالعه آن لذت فراوان برده و در رفع مشکلات خود از آن مدد می‌گیرم و بی‌نهایت خوشحالم از اینکه دیگر آن مرد عصبی و خشمگین سابق نیستم.» بار دیگر خطاب به دوست افسرده‌اش گفت: «سعی کن با خدای خود ارتباط برقرار کنی و تنها طریق حفظ و استحکام پیوندت با قادر مطلق، نیایش به درگاه اوست.»

مرد عصبی، از همان ابتدا، پیشنهاد دوستش را پذیرفت و کم‌کم شروع به خواندن کتاب مقدس کرد. او در آغاز، خودش را نسبت به آیات کتاب مقدس غریبه حس کرده و از مطالعه آن در حضور دیگران شرمسار بود، زیرا آیات را به درستی نفهمیده و با کمی مشکلات مواجه شده و به علاوه وی از صفات پرهیزکاری و دینداری گریزان بود، زیرا او در طول زندگی‌اش معتقد به اصول دین نبود، لیکن اکنون او می‌گوید که بدون کتاب مقدس از منزل خارج نشده و در تمام مسافرت‌هایش کتاب مقدس را به همراه داشته و در فرصت‌های مناسب کتاب را بطور دقیق مطالعه می‌کند، زیرا مطالعه کتاب و به کار گرفتن نیروی محرکه آن، باعث رفع عصبانیت و خشمش شده و همه آشفتگی‌ها و التهاباتش تحت کنترل نیروهای عظیم خداوندی قرار گرفته و یک دنیای خوب و تازه برایش آفریده است.

چگونگی ایجاد آرامش روحی از نظر این دو نفر ابدا پیچیده و مشکل نیست. همانطوری که هر دو به اتفاق هم بیان داشته‌اند، تنها مستلزم روغن کاری مغز با افکار نیروبخشی است که بتواند حافظ امنیت و آسایش ذهن انسان باشد. طریق دیگر آرام کردن روح و ظهور روشنی و صفای باطنی انسان، طرز بیان و صحبت کردن با دیگران است که بستگی به نوع استفاده و آهنگ کلمات می‌باشد. انسان می‌تواند مکالمه را با وضع آشفته و حساسیت شروع و خاتمه دهد که بی‌گمان نتیجه چنین حالت و طرز تفکر با فشارهای عصبی آمیخته شده و به خود شخص برگشت داده شده و او را بیش از پیش آشفته‌تر و خشمگین‌تر می‌کند، لیکن برعکس چنانچه انسان مکالمه را با آرامی و متانت آغاز و پایان دهد نه تنها آرامش شخص را به هم نمی‌زند، بلکه به وی صلح و آرامش درونی داده و انسان را دارای یک شخصیت مفید و مثبت می‌کند.

چنانچه در محافل عمومی و مخصوصاً در کانون خانواده مکالمات و تکیه صدای خشونت‌آمیز مشاهده گردید بلافاصله با اظهار نظریات و نیت آرام‌بخش خود مسیر گفتگوها را تغییر داده و با طرز بیان ملایم و مثبت هیجان‌های اطرافیان را باطل و بی‌اثر نماید. مثلاً در موقع صرف صبحانه که اعضای خانواده گرد هم آمده‌اند، ذکر خصوصیات ناگوار موجب آشفتگی شده و اظهارات منفی و مغایر با امیال آنها باعث تشویش و جوش و خروششان می‌گردد، زیرا کلماتی را که ما در گفتار خود به کار می‌بریم با افکار عمومی رابطه داشته و در تماس با آنها تأثیر قاطع دارد. عقاید و اندیشه‌ها سبب ایجاد کلمات بوده و کلمات آلت و وسیله انتقال گمان‌ها و تصورات ذهن است. بنابراین لازم است که در نظام و ترکیب مکالمات خود بازرسی دقیق به عمل آورده و از ایجاد نتیجه مثبتش در رابطه با تأثیر آن در روح دیگران مطمئن باشیم.

یکی دیگر از مؤثرترین فنون توسعه امنیت روحی، تمرین سکوت روزانه است. حداقل پانزده دقیقه در شبانه‌روز و در محل مناسبی که برایتان امکان دارد، بدون اینکه با کسی صحبت کنید و یا چیزی بخوانید و یا بنویسید، در سکوت مطلق فرو رفته و فکر خود را تا آنجایی که ممکن است به حداقل رسانیده و در نهایت بی‌طرفی یعنی نه مثبت و نه منفی، ذهن خودتان را در کمال بی‌حرکتی و خاموشی تخلیه نمایید. احتمال دارد انجام این تمرین در ابتدا به علت

نکات‌ها و به هم خوردگی تخیلات و تصورات روحی کمی دشوار به نظر آید، لیکن تمرینات مکرر شما می‌تواند سبب افزونی استعداد شما در جهت یادگیری تمرینات سکوت روزانه باشد و هنگامی که شما به آن مرحله یعنی به حالت بی‌جنبش نائل شدید به صداهای عمیق سازگار و موافق خود گوش کرده و در درون سکوت و خاموشی به عظمت هستی مطلق بیندیشید.

توماس کارلایل گفته است: «متأسفانه اکثر مردم جهان نسبت به تمرین سکوت فاقد مهارت بوده و یا اصولاً نسبت به آن بیگانه هستند که البته این ناآگاهی آنها واقعاً رقت‌انگیز است و این بی‌خبران چیزی را گم کرده‌اند که اصل و اساس زندگی است، زیرا سکوت اصل قالب‌ریزی و تشکیل چیزهای کثیر و کبیر در ذهن انسان می‌باشد.» استار دایلی می‌گوید: «بر حسب اطلاعاتی که دارم هیچ کدام از آشنایانم که نسبت به تمرین سکوت آگاهی داشتند، مبتلا به هیچ نوع بیماری نشده‌اند» و اضافه می‌کند: «زمانی دچار محنت و پریشانی شدم که فاقد اطلاعات تمرین سکوت، سبک سازی و به حال موازنه درآوردن مغزم بودم.» با توجه به اظهارات استار دایلی معلوم می‌شود که احساس آرامش انسان‌ها نتیجه تمرینات سکوت و سبک سازی ذهن آنهاست.

با در نظر گرفتن مقتضیات مدرن زندگی کنونی و با همه شتاب‌ها و بی‌قراری‌های مربوط به آن، تمرین سکوت و سبک سازی مغز ما مسلماً مثل روزگاران اجداد ما سهل و ساده نمی‌باشد، زیرا آنها گرفتار قیل و قال و همه‌مهمه‌هایی که زندگی مدرن امروزی در سطح بسیار وسیع به مردم جهان تولید کرده است نبودند در حالی که برنامه روزانه ما بیشتر بر مبنای تعجیل و اضطراب بوده و نیز فضا در دنیای ما نیست و نابود شده و ظاهراً مردم جهان هم قصد دارند که خود را با بی‌قراری‌های بیش از حد به نیستی بکشانند کما اینکه تعداد کثیری از مردم دنیا به صورت مترسک درآمده و روحشان آفت زده و تنها جسمشان مثل درخت بی‌حاصل به این سو و آن سو پیچ و خم شده و در حقیقت قبل از اینکه بمیرند مرده‌اند، زیرا به ندرت امکان دارد که فردی در تدبیر حفظ سلامتی و آرامش خود بوده و به منظور استفاده از سکوت طبیعت به درون جنگل‌ها، قله کوه‌ها و یا اقیانوس‌ها سفر کند.

توصیه من بر همه شما این است که اگر چنانچه احیاناً موفق به حصول چنین تجربه‌های ارزشمند شدید تصویر آرام و ساکت آنها را در ذهن خود به چاپ رسانیده و همه آن احساس آرام را برای همیشه به خاطر سپرده و در حفظ و پرستاری آنها به منظور برطرف نمودن عوامل ناگوار ذهن خود کوشا باشید، زیرا خاطرات خوش غالباً در روح انسان تأثیر مثبت گذاشته و سبب تقلیل طوفان‌های روحی گردیده و احساس زیبایی‌ها را جایگزین حس‌های زشتی‌ها نموده و به انسان سعادت جاودانی می‌بخشد. بطور مثال، هم اکنون که من مشغول نوشتن این کتاب هستم در ایوان یکی از زیباترین هتل‌های دنیا واقع در ساحل افسانه‌ای وایکیکی در هانالولو نشسته و شاهد مناظر بدیع باغ بزرگی هستم که پر از درخت‌های خوش پیکر نارگیل و صدها رنگ گل‌های معطر می‌باشد و با وزش نسیم به هر سو جنبانده می‌شوند. اقیانوس آبی غیرقابل تصویری که با امواج سفیدش این جزایر حیرت‌انگیز را تا خط افق امتداد داده و مردم هاوایی و نیز تعدادی از همسفرانم با نهایت وقار سوار بر کشتی تفریحی شده و با آهنگ موج‌های آرام اقیانوس بالا و پایین می‌روند. همه این چشم‌اندازها دست به دست هم داده و انسان را مدهوش زیبایی‌های طبیعت می‌کند.

من که مشغول نوشتن همین قسمت کتاب (روح آرام خالق قدرت‌هاست) هستم اثرات صفابخش و آرام‌بخش روحی را در خویشتن بطور وضوح احساس می‌کنم. من به منظور ادامه نوشتن این کتاب و همچنین انجام قسمتی از سخنرانی‌های خود به هاوایی سفر کرده بودم، زیبایی‌های این مکان شکوهمند چنان مرا از اسرار سکوت و امنیت روحی آگاه نمود که اینک مزه لطیف آن مسافرت باشکوه را با عزت و حرمت در ذهن خود نگهداری نموده و در مواقع لزوم با خود خلوت کرده و با یادآوری مجدد آن همه زیبایی‌های کم نظیر ساحل وایکیکی نیروی بیشتری را به منظور ادامه سخنرانی‌هایم در وجودم احساس می‌کنم. تا آنجایی که برایتان مقدر است ذهن خودتان را با مشاهدات مناظر آرام‌بخش پر نموده و سپس با گشت مختصری در آن و نیز با استفاده از تجربه‌های شیرین خود نیروی بیشتری در ذهنتان ایجاد نموده و با نهایت دقت از آنها مواظبت نمایید و به خاطر بسپارید که آسان‌ترین طریق کسب توفیق و موفقیت، داشتن ذهن آسوده و آزاد است که با تمرین سکوت و با اجرای اصول و فنون تصویرنگاری ذهنی ممکن می‌باشد. مغز انسان قادر است جواب همه تعلیمات و نظامی که در خود ذخیره نموده بطور سریع به آدم پس بدهد، لیکن یادتان باشد که پاسخ‌های ذهن شما فقط همانها خواهد بود که در ابتدا به وسیله خود شما به آن داده شده بنابراین لازم است که آن را پیشاپیش با تصورات و تجربه‌های خوب و شیرین زندگی سیراب کرده و تبدیل به یک مخزن عظیم آرامش و

مولد تجربه‌های گوارا و لذت‌بخش نمایید. شبی را در حومه شهر کوچکی و در منزل بسیار زیبای یکی از دوستانم که جوانی خود را در آن پشت سر گذاشته بود گذراندم. موقع صرف صبحانه در یک اتاق فوق‌العاده فریبنده و با تصاویر و پیکره‌های زیبا و با چشم‌اندازهای تپه‌های غلتان و دره‌های لطیف و آرام توأم با وزش نسیم سحری و تابش کم شفق صبحگاهی به صخره‌ها و آهنگ برخورد آب‌ها به تخت سنگها و امتداد جاده‌های پیچ‌پیچ به سوی جنگل‌ها و مرغزارها و با مناظر خال خال منازل اطراف به ویژه عبادتگاه مردم محل با برج سفیدش نشسته بودیم. دوستم نقطه به نقطه به روزگار جوانی و به نقاط مختلف دیار خویش اشاره نموده و گفت که غالباً به تنهایی در این اتاق نشسته و با یاد ایام کودکی و در کنار اعضای خانواده مخصوصاً پدر و مادرم و دیگر خاطرات شیرین گذشته خود زندگی می‌کنم و اشاره به یک کوچه باریک کرد و گفت:

«خوب به خاطر می‌آورم روزهایی را که به تنهایی و با پای پرهنه از آن کوچه باریک عبور کرده و موقع مراجعت به منزل به شستشوی لای انگشت‌های پاهای خود از گرد و غبار سفیدی که بر آنها می‌نشست بودم و آن رودخانه روانی که بعد از ظهرهای تابستان‌ها به همراه پدرم در کنارش مشغول صید ماهی قزل‌آلا بودیم و نیز پایین آمدن از تپه‌های پر از برف زمستان‌ها را هرگز فراموش نمی‌کنم. مخصوصاً همیشه به یاد آن عبادتگاهی هستم که به منظور نیایش به پروردگار من نیز به همراه پدرم به آنجا رفته و سخنان رهبر روحانیت را مبنی بر آسایش عمومی و مهربانی‌های مردم نسبت به هم گوش می‌کردیم و هر وقت که نگاهم از پشت این پنجره به آن مکان معنویت می‌فتد حس می‌کنم که سرود آسمانی و روحانیت را در نیمکت خانوادگی و در جوار پدر و مادرم که اکنون در کنار آن محل مدفون شده‌اند نشسته و می‌شنوم و به مناسبت تجدید حرمت و خاطرات گذشته و نیز هنگامی که خسته و افسرده می‌شوم در کنار قبور والدینم ایستاده و سخنان آنها را در رابطه با گذشته‌های شیرین خانوادهم در وجودم حس نموده و با یک نیروی آرام‌بخش و صفای باطنی به منزل بازمی‌گردم.»

شاید اغلب ما فاقد چنان چشم‌اندازهای دلنشین و یا پیکره‌های زیبای دیواری در منازل خود باشیم، لیکن چنین نقاشی‌ها را می‌توان با یاری تجربه‌های زیبا و خوب زندگی در دیوار ذهن خود منقش ساخته و با استفاده از مناظر دلگشا و تصاویر زیبا موفق به کسب نیروی صحت‌بخش و صفا بخش در درون خویش گردیم. عامل مهم و با اهمیت دیگری که در عدم حصول صلح باطنی انسان‌ها مؤثر می‌باشد این است که بعضی از اشخاص در قسمتی از زندگی خود گرفتار و مرتکب معصیت شده و در نتیجه قربانی احساس گناه و محکومیت گشته و نسبت به عفو و بخشایش الهی ناآگاه می‌باشند. در یکی از هتل‌های نیویورک از ملاقات شخصی که اندکی با او آشنایی قبلی داشتم متعجب شدم، زیرا وی فوق‌العاده رنجور و عصبی شده بود. ضمن گفت و شنود کمی که مابین ما دو نفر رد و بدل شد معلوم گردید که وی از وقوع حوادث شوم قبلاً سبقت گرفته و مبتلا به یک نوع حس منحوس نگرانی ابدی گشته و زندگی‌اش توأم با افکار منفی و ترس و وحشت دائمی نسبت به آینده خود و خانواده‌اش بود.

تجزیه و تحلیل حالت روحی این شخص دشوار نبوده و انگیزه نگرانی‌های وی مربوط به دو اصل مهم می‌باشد. اول احساس گناه و محکومیت و دوم تشویش‌ها و التهاب‌های ذهنی ایام طفولیت او که از مادرش به ارث برده و به عبارت دیگر احساس نگرانی و بیمناک مادر را در وجودش مجذوب کرده و سپس تسلیم و تحت تأثیر کیفر و معصیت گشته و مغز نیمه هوشیارش او را وادار به مجازات و تنبیه خویشستن ساخته و بالاخره وی را آنچنان شخص ملتهب و عصبی گردانیده بود. پس از اتمام گفتگوها لحظاتی را در کنار صندلی او ایستادم. با وجود اینکه در آن محدوده فقط ما دو نفر بودیم، بنابراین به گوش او نجوا کرده و با شک زیاد از او خواستم که به اتفاق هم به درگاه خداوند نیایش کنیم. او سرش را پایین انداخت و گفت: «در اختیارت هستم دکتر فقط نجاتم بده.» من دست‌هایم را روی دوش‌های وی گذاشته و در حق او به خداوند دعا نمودم و از قادر مطلق استدعا کردم که وی را از بخشایش خداوندی‌اش بهره‌مند نموده و در نجاتش از رنج‌های یاری کرده و از احساس مجازات و محکومیت‌هایش جدا ساخته و از ملالت‌هایش آزاد و سرانجام آرامش را به روح و جسمش جاری نماید.

پس از پایان نیایش و التماس‌های من به درگاه خداوندی وی با نگاه عجیب و حیرت‌آوری سرش را بلند و مجدداً پایین انداخت، زیرا اشک در چشم‌هایش حلقه زده بود و نمی‌خواست که من متوجه گریه‌اش باشم. من با کمی احساس گرفتگی از وی جدا شده و به دنبال وظایف معنوی خود رفتم. چند ماهی بعد از گذشت آن زمان، بار دیگر از ملاقات این شخص متعجب شدم، زیرا وی برخلاف ماه‌های پیش شاد و تندرست بوده و اظهار می‌کرد که التماس‌های

من در درگاه الهی مستجاب شده و سبب آزادی او از اسارت رنج‌هایش گردیده و اضافه نمود که روزی یک مرتبه کتاب مقدس را مطالعه نموده و از قوانین و نظام الهی پیروی کرده و بطور منظم و مرتب در عبادتگاه عمومی شرکت نموده و سروش آسمانی را که به وی شادی و صلح و آرامش باطنی می‌بخشد گوش می‌نماید.

فصل سوم: چگونگی حفظ نیروی پایدار

چگونگی حفظ نیروی جسمی یکی از اعضای تیم برجسته و منتخب بیس بال را که در زیر نور آفتاب سوزان تابستانی مشغول تمرین بود سؤال کردم. وی جواب داد: «ظاهراً چندین کیلو از وزن بدنم کاسته می‌شود، لیکن نیروی واقعی من حفظ شده و تقلیلی در آن ایجاد نمی‌شود، زیرا من از نیروی ایمانم مدد گرفته و تجدید قوا می‌کنم» و اشاره به آیاتی از کتاب مقدس نمود و گفت: «به مانند عقاب‌هایی که سوار بال‌های خود شده و بدون احساس خستگی تا افق‌های ناپیدا در پروازند» من نیز در میدان‌های ورزش بدون کوچکترین تغییر قدرت تا پایان تمرین یا مسابقه به این سو و آن سو دویده و نیروی جسمم به نیروی ذهنم بستگی دارد؛ یعنی اگر ذهنم و احساسم به من بگوید که خسته‌ام در این صورت عضلات، اعصاب و بطور کلی مکانیزم بدنم چگونگی امر را در خود پذیرفته و مرا خسته و ناتوان جلوه می‌دهد و اما برعکس چنانچه ذهن انسان شدیداً دلبسته و وابسته به نیروی الهی بوده و طرز تفکر و احساس انسان بر مبنای نظام و اصول دین مستقر و مستحکم باشد در این صورت انسان می‌تواند فعالیت‌های نامحدود و غیرقابل تصور را بدون احساس خستگی و ناتوانی به انجام رساند.»

یکی از دوستان فعال و با نیروی زیست فوق‌العاده من اظهار می‌کرد که به منظور شارژ باطری‌های وجودش و یا به عبارت دیگر به علت ایجاد نیروی ایمان بیشتر مرتباً در مجامع مذهبی شرکت نموده و قوه حیات خود را از طریق مجالس مذهبی کسب نموده است. او با یک تدبیر کلی می‌گوید: «خداوند منشأ همه قدرت‌های موجود جهان منجمله نیروی اتم، نیروی خورشید، نیروی الکتریکی و نیروی معنوی است و بطور کلی همه اشکال قدرت‌ها حاصل یک منبع بوده و آن اصل فقط ذات اقدس آفریدگار و هستی‌بخش تمام موجودات و کائنات است.» همه نکات و مراتب فوق مبنی بر اصل و خالق قدرت‌ها مورد تأیید کتب آسمانی بوده و هیچگونه شکی در اظهارات دوستم وجود ندارد بنابراین لازم است که انسان به خاطر حفظ نیرو و تندرستی خویش، رابطه و مناسبات خود را با نیروی پروردگاری که جهان را آفرید و به دنبال زمستان‌های سخت و سوزان بهارهایی تازه را می‌آفریند نزدیکتر و بهتر سازد تا قدرت‌های بیکران الهی بطور خودکار در روح و جسم انسان جاری گردد. طبیعی است اگر ارتباط انسان با قدرت‌های خدایی قطع گردد در این صورت تمام نیروی وجود انسان به تدریج ته‌نشین شده و سرانجام تهی می‌گردد.

بطور مثال، یک ساعت الکتریکی بدون وصل به نیروی برق یا با باطری قادر به انجام کار و ادامه تعیین و تشخیص صحت زمان نبوده و در یک دوره و یا وقت محدود مجبور به توقف می‌باشد بنابراین لازم است که به منظور استفاده و ادامه کار نامحدود آن، باطری‌های مورد لزوم آن را شارژ و یا بطور کلی به جریان برق مداوم وصل گردد. با توجه به مثال فوق اگر انسان مایل به کسب موفقیت و طراوت همیشگی در زندگی خود باشد باید پیوند خویش را با نیروی الهی حفظ نماید. خطیبی خطاب به انبوهی از مردم اظهار می‌کرد که پس از ۳۲ سال کار و فعالیت مداوم هرگز احساس خستگی نکرده و در انجام وظایف و تعهدات خویش همیشه موفق و کامیاب بوده و چگونگی پناهندگی خود را به درگاه خداوندی که از طریق تجربه معنوی موفق به کسب آن شده بود توضیح می‌داد. او اصول و فنون خدایی را چنان متبحرانه در ذهن حضار مصور می‌ساخت که تمام شرکت‌کنندگان عمیقاً تحت تأثیر واقعیات و اظهارات وی قرار گرفتند. من از مطالب و اظهارات وی مبنی بر مخزن قدرت‌های بیکران خدایی و نیز از عدم اعتقاد نسبت به تقلیل و تحلیل نیروی جسمانی انسان قبلاً آگاهی داشتم، زیرا بیانات او را درمورد اندیشه‌های مثبت و نیروی مذهب در کتاب‌ها مطالعه نموده و در خویشتن عملاً تجربه کرده و معتقدم که رعایت نظام و قواعد دین در عدم تقلیل نیروی جسمانی انسان معتقد به اصول ایمان تأثیر فراوان داشته و حتی از تحلیل آن تا زمان‌های دور جلوگیری به عمل می‌آورد. مراتب فوق مورد تأیید دکتر برجسته‌ای بوده و درباره مسؤولیت‌های پر اهمیت و کارهای سخت جسمی با وی صحبت می‌کردم.

این دکتر مشهور عدم تقلیل قدرت بدنی اشخاص معتقد را ناشی از احساس عمیق آنها نسبت به نیروی ایمان ذکر نموده و اظهار می‌داشت که این افراد نه تنها در انجام کارهای دشوار احساس خستگی نمی‌کنند، بلکه خودشان را ملزم به تقبل وظایف و تعهدات سنگین‌تر نیز می‌دانند و جالب اینکه همه کارهای محوله را در نهایت سهولت و سودمندی به انجام می‌رسانند و اضافه نمود: به عنوان طبیب می‌توانم اعلام دارم که تعهدات سنگین و مشاغل مشکل نه تنها موجب

مرض و یا ناراحتی ذهن و بدن آنها نمی‌باشد، بلکه سبب افزایش طراوت روحی و سلامتی جسمی آنها نیز می‌گردد، چون وجود اشخاص معتقد با درک ایمان و با نیروی خداوندی سازمان یافته است بنابراین مخزن قدرت وجود آنها هرگز به پایان نرسیده و به محض نیاز به نیروی مجدد، آنها از منبع عظیم و بی‌نهایت الهی که قسمتی از آنها در وجودشان ذخیره شده است استفاده می‌نمایند و به عبارت دیگر افکار مثبت و ایمان به خداوندگارشان باعث جریان نیروی دائمی در وجود آنها می‌شود.

خوشبختانه تعداد زیادی از مردم جهان کنونی به ارزش و اهمیت بقا و تندرستی خود به منظور ادامه حیات و تأمین معاش خانواده‌هایشان در سایه نیروی معتبر و صحیح روحانیت پی برده و دارای حالت ویژه شخصی گردیده و به علت کثرت گرفتاری‌های زندگی مدرن موفق به درک قدر عافیت شده و در جستجوی یک نیروی فوق‌العاده و شگفت‌انگیزی در وجود خود هستند که بتواند آنها را نسبت به تولید قدرت روحی و جسمی بیشتر رهبری نموده و در برطرف نمودن حوائج زندگی و انجام مسؤولیت‌ها و تعهدات انفرادی و اجتماعی یاری نماید. چنانچه شخص معقولانه مواظب تندرستی و نیروی فکر خود باشد و از افراط کاری‌ها اجتناب نماید و به طرز صحیح استراحت و ورزش کند نه تنها هرگز دچار ضعف نمی‌شود، بلکه دارای چنان نیروی حیرت‌انگیزی می‌گردد که حل بزرگترین مسایل و وظایف سنگین برایش سهل و ساده می‌شود و نیروی وجودش تا پایان حیاتش محفوظ می‌ماند، لیکن افرادی که به علت واکنش‌های تکان‌دهنده و مهیج روحی قادر به جلوگیری از نشد و چکه‌های مداوم مخزن نیروی خود نباشند و یا به عبارت دیگر توانایی کنترل تحلیل قدرت خودشان را نداشته باشند در این صورت ذخایر نیروی وجود آنها کم کم تهی و به پایان رسیده و آنها را ضعیف و ناخوش گردانیده و اندک اندک موجب فاقد نیروی زیست آنها می‌شود، زیرا زمانی روح و جسم انسان به حالت طبیعی و بطور سازگار و موافق عمل می‌کند که قدرت‌های مورد نیاز مجدداً جایگزین نیروهای فروکش شده وجود انسان باشد.

بارها با خانم توماس. آ. ادیسون تماس گرفته و درباره عادات و صفات شوهر مشهورش که به حق ملقب به بزرگترین ساحر و افسونگر زمان بوده صحبت می‌کردم. خانم ادیسون می‌گفت: «ادیسون پس از اتمام کارهای آزمایشگاهی که اغلب ساعت‌ها به طول می‌انجامید به منزل مراجعت نموده و بلافاصله در روی مبل کهنه و قدیمی خود دراز می‌کشید و مانند طفل خردسالی که غافل از همه گرفتاری‌های زندگی است و بطور کاملاً طبیعی به خواب خوش و عمیق فرو رفته و پس از سه و حتی بعضی از اوقات پنج ساعت استراحت و سبک سازی ذهنش بی‌درنگ بیدار شده و با یک چهره شاد و روح تازه و با اشتیاق عجیب به آزمایشگاه مراجعت می‌کرد.» در ادامه سؤال مبنی بر بررسی استعداد و توانایی سبک سازی طبیعی او خانم ادیسون اظهار داشت که شوهرش تابع قانون آفرینش بوده و پیوند غیرقابل تصویری با آفریدگار خود داشت و به همین جهت ذهنش فاقد اندیشه‌های موهومی، بی‌نظمی، کشمکش، نیرنگ و تزلزل بود. او به حدی کار می‌کرد که نیازمند به خواب و استراحت باشد و سپس با یک حالتی حاکی از تندرستی کامل به خواب فرو رفته و پس از بیداری که با اشتیاق ویژه‌ای انجام می‌گرفت به آزمایشگاه می‌رفت.

ادیسون سال‌های سال با عزت و سرافرازی عمر کرد و در بسیاری از جهات دارای چنان حافظه خلاق و مقتدر بود که قاره امریکا تاکنون نظیرش را به خود ندیده است. ادیسون روش سبک سازی روح خود را از طریق نیروی ایمان کسب نموده و رابطه موافق و سازگار او با نظام الهی و کائنات باعث کشف اسرار پوشیده و تفحص ناپذیر وی گردید. همه شخصیت‌های بزرگ و نامی جهان که خلاقیت خود را در جهت انجام کارهای شگفت‌انگیز به ثبوت رسانیده‌اند، دارای اعتقاد و احساس موافق نسبت به قانون آفرینش و آفریدگار تمام موجودات بوده و پیوند ناگسستنی با قدرت‌های لایتنهای خداوندگار جهان و جهانیان داشتند. البته نباید منکر عدم تعصب کافی بعضی از آنها نسبت به ظواهر دینداری‌شان که ناشی از اشتباهات و خطاهای والدینشان بوده و به جهت عدم رضایت اصول دینداری خود، ذهن آنها را به غلط پرورش داده و از تعدیل و مسیر مستقیم اعتقادات منحرف کرده و آنها را در رابطه با آیین مذهب کم اعتنا ساخته‌اند بود، لیکن با قاطعیت می‌توان گفت که تمام ترکیب و ساختمان مغز و بدن آنها بطور تغییرناپذیر با قدرت‌های عظیم خداوندی سازمان یافته و رابطه مستقیمی با نیروی الهی داشتند.

انسان هر چه بیشتر عمر کند بهتر متقاعد اصول هستی و قادر مطلق شده و در حد خود پی به اسرار قوانین آفرینش برده و حتی منکر وقایع سالخوردگی خود درمورد محرومیت و بی‌بهره گشتن از نعمات تندرستی و تقلیل نیروی زیست می‌شود، زیرا انسان با بیداری و بلاغت تدریجی به قرابت تندرستی خود با مذهب تقریباً آشنا شده و آغاز به

درک یک حقیقت اساسی؛ یعنی غفلت و جهالتش نسبت به تعیین و تصمیم کارهای بزرگ نموده و به چگونگی حفظ و تندرستی خود که بر اساس طرز تفکرش پایه‌گذاری شده است آگاه شده و تا حدی از واقعیت زندگی بر مبنای اصول مکتب آسمانی و با اجرای قوانین آنها نسبت به قدرت‌های آفرینش مطلع شده و با انجام اصول دین به یک انسان شایسته و دنیوی تبدیل می‌گردد. بقای انسان در هر سن و شرایط زندگی، بستگی کامل به حس نزدیکی او با ذات اقدس خداوندی داشته و باید بداند که خداوند همیشه و در همه حال بطور حاکم و حامی مطلق در وجود انسان می‌باشد و به همین جهت انسان باید خود را ملزم به پذیرش تمام عنایات و نیز مشیت‌های الهی دانسته و از کرامات پروردگارش بیش از حد احساس سرمستی نکرده و از مشیت‌ها و یا به ظاهر مصیبت‌ها هراسان و مأیوس نشده و خویشتن را دور و خارج از دایره نبوت و چرخش زمان نپنداشته و آنها را در وجودش درک و شناسایی نموده و همه رویدادها را اعم از خیر و یا به ظاهر شر که از سوی خداوندی به انسان نازل می‌شود پذیرفته و بداند که هر آنچه که از سوی الهی مقدر باشد به صلاح اوست.

یکی از صاحبان صنایع سنگین اوهایو که از مدت‌ها پیش با من آشنایی نزدیک دارد اظهار می‌داشت که بهترین کارگران کارخانه‌اش افرادی هستند که کارشان با ریتم ماشین‌ها هماهنگی دارند. اگرچه من تا حد زیادی از اظهارات و مقصود دوستم مطلع بودم با وجود این از او خواستم که راجع به ریتم ماشین‌ها توضیحات بیشتری بدهد. او تقاضای مرا پذیرفت و به دنبال بیاناتش گفت: «ماشین مجموعه‌ای از قطعاتی است به مانند اعضای بدن انسان که طبق قانون الهی به وجود آمده است بنابراین اگر کارگری با ماشینی که با آن کار می‌کند آشنایی نزدیک داشته و آن را دوست بدارد بطور یقین از ریتم آن نیز که قطعا در جسم و سلسله اعصاب خودش نیز وجود دارد مطلع می‌شود و چون ترتیب و تنظیم وجود انسان خدایی است و اگر انسان ریتم خود را با ریتم ماشینی که به هر دو از طرف خداوند عنایت شده است هماهنگ و منطبق نماید هرگز خسته و ناتوان نمی‌شود.» ضمن تأیید صحت مطالب فوق، دسترسی به این ریتم‌ها اول مستلزم انجام دقیق سبک سازی مغز بوده و انسان باید به حدی به روش سبک سازی و تخلیه افکار منفی ذهنی خود مسلط و آگاه باشد که بتواند عدم جنبش و سکون آن را در وجودش حس نموده و در پیش چشم‌هایش نمودار سازد و دوم اینکه نیایش به درگاه خداوندی را آنطوری که لازم به کسب نیرو از منشأ قدرت‌های عظیم الهی است بجای آورده و نسبت به وصول آن از منبع همه نیروهای جهان معتقد باشد.

اساسی‌ترین عامل ضعف و واماندگی انبوهی از مردم که دچار ناتوانی جسمی هستند، عدم آگاهی آنها نسبت به منابع نیروهای بی‌نهایت خداوندگار جهان بوده و این اشخاص از قدرت‌هایی که سبب پیدایش تحرک عمیق و بیداری احساس فعالیت روحی است غافل می‌باشند و هر آنچه که به خود و به اطرافیانشان می‌گذرد بی‌تفاوت و بی‌تحرک مانده و به هیچ چیز دیگری به جز ترس‌ها، اضطراب‌ها، حسادت‌ها، نفرت‌ها و امیال بی‌ربط و بی‌اهمیت دیگری که هیچگونه ارزشی به غیر از خستگی و بیماری برایشان ندارد نمی‌اندیشند در حالی که مطمئن‌ترین اصول عدم احساس ناتوانی و خستگی انسان، داشتن عقیده محکم به نیروی الهی است و انسان باید خود را بطور کامل در اختیار چیزی که نسبت به آن عمیقاً معتقد بوده و عشق می‌ورزد قرار داده و مسایل خود را در پناه عنایات خداوندی حل نماید.

چگونگی حفظ قوه ناطقه سیاستمدار مشهوری را که در هفت جلسه در روز نطق می‌کرده از وی سؤال کردم. جواب داد: «من به آنچه که بر زبانم جاری می‌شود بطور یقین معتقد بوده و همه گفتارم ناشی از شوق و شیفتگی عمیق نسبت به بیاناتم می‌باشد.» او در چند سطر و با چند کلمه رمز موفقیت خود را نسبت به حفظ نیروی روحی برایم خلاصه و اظهار نمود که انسان فقط زمانی شوق و نیروی زندگی را از دست می‌دهد که حس علاقه و اشتیاق به زندگی‌اش در ذهنش کمرنگ و یا تیره گردد بنابراین لازم است که انسان خویشتن را علاقه‌مند به چیزی پنداشته و بنده آن چیز دانسته و در درون آن انداخته و خود را به آن واگذار نموده و از قالب خود بیرون آمده و برای خود کسی بوده و به انجام چیزی بیندیشد. کسی که چیزی را انجام نمی‌دهد خسته نیست، شخصی که در جهت اقدام به کارهای مثبت قدم بر نمی‌دارد بدون شک خسته، خرد و زوال‌پذیر گشته و به یک جسم بی‌روح تبدیل و در واقع مرده‌ای در روی درخت موسست. هر مقداری که انسان خود را به چیزی که بیشتر از توانایی اوست واگذار نموده و در درون آن چیز غرق شود، به همان اندازه هم نیروی بیشتری برای نجاتش به کار می‌برد و در این صورت دیگر وقتی برای انسان باقی نمی‌ماند که درباره خویش منفی فکر نموده و خویشتن را به باتلاق مشکلات روحی و اضطراب‌آور فرو کند.

آقای روکنه، مربی یکی از بزرگترین تیم‌های ورزشی امریکا می‌گوید: «امکان حفظ نیروی جسمی یک بازیکن از ابتدا

تا انتهای بازی بسیار کم است مگر اینکه آشفته‌گی و اضطراب او تحت کنترل ایمان در آید.» منظور آقای روکنه در واقع این بود که هیچ بازیکنی بدون داشتن مجوز احساس اتحاد و مهربانی نسبت به بازیکنان دیگر حق ورود به تیم او را ندارد. آقای روکنه می‌گوید: «او در ابتدا همه بازیکنان را از نظر روحی آزمایش کرده و حداکثر قدرت آنها را از طریق علمی و عملی کشف می‌کند، زیرا او بارها تجربه کرده است بازیکنی که نسبت به بازیکنان دیگر حسود باشد هرگز نمی‌تواند قدرت بدنی خود را تا پایان بازی حفظ نموده و کارش را به درستی به انجام برساند، زیرا حسد نه تنها مانع ظهور نیروی مجدد شخص می‌گردد، بلکه توانایی موجود را نیز در او تقلیل می‌دهد و بازیکنی که فاقد قدرت معنوی باشد با یک و یا دو اشتباه ناشی از هیجانات و عدم تعدیل سلسله اعصاب خود، سازمان تیم را مختل و به هم می‌ریزد و در بعضی اوقات نتایج این به هم ریختگی بسیار منفی است، لیکن بهبودی همیشه ممکن است.»

با شخصی که قبلاً در شهر خود به یک مرد فعال مشهور بود ملاقات کردم. این شخص در اثر ضربه شدیدی که به سرش اصابت کرده بود فلج شده و از این پیشامد رنج می‌برده و نیروی جسمی‌اش روز به روز کاهش یافته و زندگی را با یک حالت بی‌حالی و یا در حقیقت با مرگ خواب‌نما سپری می‌کرد. او ساعت‌ها افسرده و نومید روی صندلی خود نشسته و اغلب اوقات گریه می‌کرده و از خود علامت‌هایی که ناشی از نقص عضو وجودش بود بروز می‌داد. ترتیبی دادم که در محل سکونتم (هتل) و در یک ساعت معین با او ملاقات کنم. من از اتاقم آسانسور را به راحتی می‌دیدم و منتظر ورود او بودم که سرانجام درب آسانسور باز شد و او با حالت رقت‌انگیز و این سو و آن سو کردن خود را از آسانسور بیرون کشید. به نظر می‌آمد که او هر لحظه بیفتد و همه توانش را به منظور طی فاصله آسانسور و اتاق من به کار گرفت. از او خواستم که بنشیند و با صحبت‌های تقریباً بی‌بهره مشغولش کردم، زیرا وی به علت کثرت ناراحتی‌هایش مایل بود که قسمتی از علل پیدایش حالت متشنج خود را برای من بیان کند و با نگاه‌های تند و رقت‌انگیز که حاکی از یأس و نومیدی او بود به من خیره شده و منتظر وقوع معجزه‌ای بود که بتواند سلامتی را مجدداً به وی بازگردانده و او را از عذاب‌های روحی رهایی بخشد. بالاخره من شروع به کشف چگونگی تجربه‌های تلخ و زندگی ناگوار او کردم.

همه آنها بسیار درونی و ناشی از رفتار و اخلاق مادر بودند و به عبارت دیگر از مادر به ارث برده بود. بعضی از آنها چنان عمیق در وجدان او به کار گذاشته شده بودند که تجزیه آنها کار بسیار مشکل بود. شخصیت او تسلیم افکار بچه‌گانه‌اش شده و رابطه مستقیم با ایام کودکی وی داشته و در ارتباط با تهدیدها و ترس‌های مادر بوده و با تصورات و تخیلات وی پیوند خورده بودند. مختصر جرمی یا گناهی در او مشاهده نمی‌شد. به نظر می‌رسید که این عوامل او را در طی سال‌های زندگی‌اش، تبدیل به توده‌ای از خاکستر کرده است. روح این مرد چنان در حالت عقب‌نشینی بود که انجام هر گونه اقدام مثبت را نسبت به برطرف نمودن افکار منفی وی مشکل می‌نمود. من با حیرت بسیار در صد راهنمایی او گشته و در کنارش ایستاده و دست‌هایم را روی سرش قرار داده و به درگاه خداوندی نیایش نموده و خواستار شفای او شدم.

هنگامی که من در حق این مرد ملتمس دعا بوده و بهبودی او را بطور عاجزانه از درگاه خداوندی استدعا می‌کردم، ناگهان متوجه خود شده و به نظرم آمد که چیزی از طریق دستم عبور کرده و در سر آن مرد متوقف شد. من با شتاب ویژه‌ای با خود گفتم که قدرتی در دست من وجود ندارد، لیکن به عنوان یک انسان می‌توانم پلی برای عبور قدرت‌های ملکوتی و بیکران خدایی باشم و از قرار معلوم، من به عنوان یک پل مورد استفاده قرار گرفته بودم، زیرا آن مرد با نگاهی حاکی از آرامش درونی اظهار داشت: «او اینجا بود و مرا لمس کرد و احساس می‌کنم که من عوض شدم.» بهبودی این مرد از همان زمان اعلام شد و در حال حاضر او عملاً شخص سالم بوده و توانایی گم کرده خود را مجدداً بازیافته و به علاوه دارای یک اعتقاد روشن و کامل گشته است. ظاهراً گذرگاه و یا کانال مغز و شخصیت این مرد به علت ضعف ایمانش مسدود شده و مانع عبور نیروهای خدایی می‌شده و همین گذرگاه در اثر یک جنبش قدرت ایمان سبب باز شدن آن گشته و نیروی مجدد را در وجود او جاری نمود. حقیقت مسلم این است که اینچنین شفاه در عالم پزشکی نیز پذیرفته شده است. طبق اعلان نظرات تعدادی از پزشکان صالح عوامل تحلیلی به تدریج مانع جریان نیروی مغز انسان شده و تأثیر احساس ترس و گناه نسبت به تحلیل نیروی روانی به وسیله کارشناسان مسایل طبیعی بطور گسترده‌ای شناسایی گردیده است.

بیماری که اخلاقاً مورد احترام اغلب مردم محلش بوده و به نیکوکاری معروف بود، بر حسب سفارش پزشک معالجش

به من مراجعه نمود. این شخص با یک زن شوهردار رابطه نامشروع داشت، لیکن سعی می‌کرده که این رابطه را قطع کند. وی بارها به زن التماس می‌کرده که او را به حال خود گذاشته و دست از سرش بردارد تا بتواند مثل سابق با آبرومندی و احترام زیسته و از قیود زندگی آزاد گردد، لیکن همیشه با مقاومت شدید زن مواجه شده و زن با تمام امکاناتش او را تهدید نموده و اظهار می‌داشت چنانچه وی درمورد قطع رابطه‌اش با او اصرار ورزد، شوهرش را از موضوع آگاه خواهد کرد. شخص بیمار چگونگی واقعه را به خوبی درک و فکر می‌کرد چنانچه شوهر این زن از موضوع مطلع شود، موجب رسوایی و خفت او در جامعه خواهد بود. احساس ترس و گناه به او غلبه کرده و خواب و استراحت را از او سلب نموده و وی را در مدت سه ماه بسیار رنجور و ناتوان کرده و نیروی وجودش را کاملاً به تحلیل برده و او را از انجام کارهای ساده خویش محروم ساخته بود.

بیمار ضمن اینکه خود و اعمالش را به سختی نکوهش می‌کرد اظهار داشت: «چگونه یک مرد روحانی قادر به برطرف نمودن عوارض روحش خواهد بود، در حالی که پزشک با آن همه داروهای طبی نتوانسته دردش را درمان کند؟» هنگامی که وی طرز تفکر خود را در رابطه با درمانش بیان می‌کرد من به سادگی از او سؤال کردم: «چگونه ممکن است که تو خوب خوابیده و استراحت کنی در حالی که دو همخواب آزارنده داری؟» او با تعجب و به تندی جواب داد: «من همبستر ندارم.» به او گفتم که تو همبستر داری و کسی در این جهان پیدا نمی‌شود که بتواند با آن همخواب‌هایی که تو یکی در طرف راست و دیگری در سمت چپ داری بخوابد. او منظورم را درک نکرد و سرانجام به او گفتم که تو سعی می‌کنی هر شب مابین ترس و گناه بخوابی، لیکن بی‌جهت تلاش به یک کار بزرگ می‌کنی و مهم هم نیست که هر شب چندین قرص خواب‌آور بخوری، زیرا آنها کوچکترین تأثیری در بهبودی تو نداشته و نمی‌توانند به درون مغز تو یعنی به اهرم نیروگاه تو رسیده و آن را به حرکت درآورند بنابراین پیش از اینکه سعی در خوابیدن کنی باید احساس ترس و گناه را از مغزت دور ساخته و اقدام به پاکسازی ترس‌ها و معصیت‌هایی که تو را اینچنین در انزوای روحی و بی‌پناهی قرار داده است نموده و نیروی تحلیل رفته خود را مجدداً بازیافته و سپس پیامدهای تهدیدات زن را با انجام اعمال صحیح و افکار مثبت پذیرفته و نتیجه اعمال درست خود را به خداوند واگذار کن.

وی توصیه مرا بدون ترس و لرزش و با خلوص نیت به کار گرفته و زن را از قطع رابطه نامشروع خود مطلع نمود و زن او را به علت زیرکی و یا به دلیل تدبیر و صلاح‌دید و یا به علل تعبیرهای خودپسندی و واگذاری محبتش در جای دیگر رها کرد و اما راجع به گناهش، وی متوسل به درگاه خداوند شده و از خداوند بخشنده طلب بخشایش نموده و خود را با تمام گناهانش در پناه خداوندی که بخشایشش حتی در موارد گناهان بزرگ نیز شامل مخلوقاتش می‌شود قرار داد و آزادی و آرامش خود را بازیافته و سنگینی‌ها و تیرگی‌ها از شخصیت او پاک شده و نیروی مجدد زیست بر وی بازگشته و او را به مانند مرد خردمند و سپاسگزار سابق، قادر به انجام وظایف و فعالیت‌های طبیعی و ذاتی خود گردانید. ترس، گناه، جبر و فشار و ادامه مسؤولیت‌های مستمر و زندگی یکنواخت طراوت روح انسان را تیره کرده و شخص را در انجام کارهای خویش ناموفق می‌کند. همانطوری که شگردها و فنون یک قهرمان قدیمی به مرور زمان کهنه گشته و به کنار گذاشته می‌شود به همان ترتیب هم نیروی وجود او به تحلیل رفته و او را متمایل به کناره‌گیری نموده و از دایره پهلوانی خارج می‌گرداند. در این موقعیت مخصوص و به منظور حفظ تندرستی لازم است که انسان از نیروهای ایمان و مخازن قدرت‌های خدایی مدد گرفته و زندگی را با نیروی لازم تا پایان حیاتش ادامه دهد.

استاد دانشگاه مشهوری که قبلاً به یک پروفیسور ممتاز شهرت داشت پس از سال‌ها تدریس، به دوره‌ای از سن و سال رسید که در موقع تدریس چرت می‌زده و گاهی نیز می‌خوابید و سرانجام طرز تدریس او مورد اعتراض دانشجویان و مسؤولین دانشگاه قرار گرفت. رئیس دانشگاه لازم دید که یا باید استاد ترک تدریس کند و یا اینکه استعداد سابق خود را در رابطه با تدریس دروس دانشگاهی بازیابد. به پاس خدمات و تدریس مدبرانه سال‌های جوانی وی در دانشگاه، رئیس هیأت امنای دانشگاه تصمیم گرفت که راه حل مناسبی نسبت به تجدید توان تدریس او پیدا کند بنابراین یک روز استاد را به دفتر خود خوانده و به او اطلاع داد که وی می‌تواند از شش ماه مرخصی و با تمام حقوق و مزایا استفاده نموده و به یک مکان آرام رفته و بطور کامل استراحت و تجدید قوا کند. رئیس هیأت امنای دانشگاه به وی پیشنهاد نمود که او می‌تواند از کابینی که متعلق به خود رئیس بوده و در یک قرارگاه صحرایی قرار داشته استفاده نماید به شرطی که هیچ نوع کتاب به جز کتاب مقدس به همراه خود نبرده و تنها کتاب مقدس را مطالعه و آن را سه مرتبه از ابتدا تا انتها خوانده و بخش‌های مهم و عبارات آن را مبنی بر تجدید قوای روحی به خاطر بسپارد و ضمناً برنامه روزانه استاد را راه‌پیمایی، ماهیگیری و مقداری از کارهای معمولی منجمله هیزم‌شکنی و زمین‌کنی تعیین

نمود و به او اطمینان داد که اگر توصیه رئیس را انجام دهد، توان تدریس سال‌های جوانی را بازخواهد داشت. استاد با این پیشنهاد غیرعادی و کم نظیری که در انتظارش نبود و خود نیز تمایل عمیق نسبت به این طرح داشت موافقت نمود. بعد از اینکه وی ملزم به زندگی در صحرا شد برای مدتی از مطالعات منع گردید و معاشرین خردمند خود را از دست داد، لیکن به تنها کتاب همراه خود؛ یعنی به کتاب مقدس روی آورد و با یک علاقه حیرت‌انگیز و به مانند یک کتابخانه بزرگ غرق در مطالعه آن شده و عبارات سکوت و صلح و آرامش را در صفحات آن یافته و آنها را دقیقاً به ذهنش سپرد و در مدت شش ماه اقامتش در صحرا و با استمداد از مطالب کتاب مقدس به یک شخصی با نیروی مجدد روحی مبدل گشت. استاد همان شد که رئیس هیئت امنای دانشگاه انتظار داشت. او به یک انسانی با محتوای نیروی اجباری و ضروری تبدیل شد و قدرت سابقش موج‌زنان به وی بازگشته و شوق زندگی و اشتیاق به تدریس در او زنده شد.

دو نفر از اعضای شرکتی که یکی از آنها با بحران مالی و مشکلات شخصی مواجه شده بود، در مورد مسایل کسب و کار گفتگو نموده و تقریباً تمام زوایای تجاری را بررسی می نمودند بدون اینکه به نتیجه و راه حل مطلوبی برسند. البته عدم حصول نتیجه مثبت گفتگوهای آن دو، ترس و اضطراب یکی از آنها بود که با بی قراری و با روح افسرده در اتاق قدم زده و گاهی نیز با حالت تأسفانگیز و مثل مجسمه یأس در روی صندلی نشسته و سرش را در میان دست هایش فشرده و صحبت از چگونگی شهرت و محبوبیت سابق خود نموده و فکر می کرد که هیچ قدرتی در دنیا قادر به حل مشکلات او نمی باشد. دیگری که شخص آرام و مسلط به اعصابش بود اظهار داشت: «من به مسایل زندگی منجمله مسأله تجارت مثل تو نیندیشیده و معتقدم که همیشه یک راه حلی برای مشکلات اشخاص گرفتار وجود داشته و می تواند مشکل گشای مسایل تو نیز باشد» و سپس به آرامی اضافه نمود: «چرا نیروی ایمان را امتحان نمی کنی؟» در این هنگام چیزی مرد ترسو و وحشت زده را لرزاند و او را به سختی متعجب کرد و او با صدای لرزان اظهار داشت: «البته من به عبادت اعتقاد دارم، لیکن شاید چگونگی آن را به درستی ندانسته و نسبت به آن کم فکر کردم اگر شما چگونگی آن را به من نشان دهید من جدا مایلم که عبادت کنم.»

سرانجام مرد مضطرب فنون و اصول ایمانی را به موقع یاد گرفته و به موقع نیز اجرا نموده و در حدود عبادتش به نتیجه مطلوب رسید و سپس پیشامدهای تجاری به دلخواه او شدند البته نه به مفهومی که وی از همه مسایل آزاد باشد، او همواره با مشکلات مختصری مواجه بود، لیکن توانست با به کار گرفتن نیروی ایمان بسیاری از مشکلات را پشت سر گذاشته و به قسمتی از مسایل شخصی فائق آید. او هم اکنون چنان با حرارات و خلوص نیت به نیروی ایمان معتقد است که می گوید: «تنها نیروی عبادت قادر است بر مشکلات انسان ها غلبه کرده و مسایل آنها را به درستی حل نماید.» کارشناسان امور رفاه اجتماعی در رابطه با علم درمان شناسی، غالباً از اصول عبادت استفاده نموده و معتقدند که ناتوانی، هیجان و مسایل مشابه آنها در نتیجه کمبود و عدم همسازی و هماهنگی نیروی درونی است و جالب توجه اینکه نیروی عبادت وظایف و مأموریت های موافق وجود انسان را به حالت نخست بازگردانیده و آنها را بهبود و اصلاح می کند.

یکی از روانشناسان معروفی در هنگام معاینه بیمارش به او می گوید: «خداوند از طریق انگشتانم بدن شما را لمس می کند» و از مرد عصبی می خواهد که به هنگام معاینه به آهستگی به درگاه الهی عبادت کند. پیشنهاد دکتر به نظر مریض عقیده ای نا آشنا و غیر معمولی می رسد، زیرا وی تا آن زمان به این طریق معاینه نشده بود و اما او به هر حال پیشنهاد دکتر را پذیرفته و یک آرامش نسبی را در خویشتن احساس و از تأثیر فوری نیایش متعجب و از احساس نرمش در وجودش متحیر می شود. جک اسمیت متصدی و گرداننده یک باشگاه ورزشی و تفریحات سالم است. جک معتقد به علم شفابخشی ایمان بوده و در باشگاه خود که بیشتر مورد استفاده اشخاص مشهور قرار می گیرد از اصول عبادات استفاده می کند. جک زمانی جایزه بگیر بعد راننده کامیون، سپس راننده تاکسی و سرانجام باشگاه ورزشی خود را افتتاح کرد. او می گوید: «هنگامی که نرمی اندام ورزشکاران آزمایش می شود باید نرمش روح آنها نیز امتحان گردد» زیرا او معتقد است تا زمانی که روح آدم آرام نباشد جسمش هرگز نرم و تندرست نمی شود.

یک روز والتر هوستن (هنرپیشه معروف) در دفتر جک نشسته بود که چشمش به حروف بزرگی که در دیوار و به شرح ذیل نوشته شده بود افتاد، آ. پ. ب. و. پ. ر. آ. آ. والتر هوستن با تعجب مفهوم آنها را از جک پرسید. جک لبخندی زد و گفت: «معنی آنها عبارتند از نیایش قدرت های مثبت و مورد لزوم را در ذهن انسان متحرک نموده و آنها را به منظور حصول نتایج مطلوب آزاد می سازد.» هوستن از حیرت گیج شد و گفت: «هرگز انتظار شنیدن چنین عباراتی را در باشگاه ورزشی نداشتم.» جک جواب داد: «من این روش ها را به منظور برانگیختن کنجکاوی مردم به کار می برم تا ایجاد موقعیت به منظور تشریح اعتقاداتم نسبت به عبادات مثبت نمایم.» جک اسمیت که مردم را در رابطه با سلامتی شان یاری می کند معتقد است که عبادت بسیار مهم و حیاتی بوده و اشخاص بی نماز فاقد روح شاد و جسم فعال و تندرست می باشند. امروزه در مردم تمایل بیشتری نسبت به نیایش مشاهده می شود، زیرا مردم متوجه کارایی و سودمندی آن در امور شخصی خود شده و عبادت آنها را در اتصال با قدرت های خدایی یاری می کند.

یک روانشناس معروف می‌گوید: «نماز بزرگترین نیروی موجود در رابطه با حل مشکلات شخصی در افراد می‌باشد و این تجلی‌گاه و مظهر نیروها مرا به سختی متحیر کرده است، زیرا روش‌های علمی به منظور آزادسازی نیروی معنوی، به وسیله مکانیسم عبادت انجام‌پذیر بوده و اثبات جنبش و تولید نیروی این مرکز تجلی کاملاً واضح است. به نظر می‌رسد که قدرت نیایش حتی قادر است که جریان و گردش زمان را از میان برداشته و به عبارت دیگر ضعف و ناتوانی را که بر حسب طی دوران پیش می‌آید کاهش و یا محدود نماید و لزومی ندارد که انسان نیروی اساسی و یا قدرت حیاتش را به کلی از دست بدهد و یا با چرخش زمان ضعیف و ناتوان گردد و یا بگذارد که روحش پژمرده، بیات و یا تیره گردد. عبادت می‌تواند روح انسان را هر شب طراوت بخشیده و هر روز با نیروی تازه به سر کار و فعالیت روان سازد. نماز دارای قدرت روشن و تصحیح‌کننده عکس‌العمل‌های ذهن انسان بوده و تا اعماق وجدان انسان جاری می‌شود. چنانچه شما تاکنون این قدرت الهی را تجربه نکرده‌اید در این صورت محتاج به فراگیری فنون جدید آن بوده و می‌توانید آن را از یک نقطه مشخص و مؤثر شروع کنید. معمولاً تأثیر نمایان قدرت در انسان مذهبی است اگرچه هیچگونه شکافی مابین قدرت مذهبی و عملی وجود ندارد.

«چنانچه شما با یک طرز معین و بخصوص عبادت کرده‌اید و حتی اگر عبادتتان برای شما نعمت و برکت به همراه داشته، با وجود این می‌توانید به منظور کسب بیشترین بصیرت‌ها و مطلوب‌ترین نتایج، از فرمول‌های جدید آن استفاده کرده و بطور سودمندانه‌تری عبادت نمایید و به خاطر داشته باشید هنگامی که شما در حال انجام نیایش هستید با عظیم‌ترین نیروی جهان مواجه بوده و نمی‌توانید برای منور کردن روحتان از یک چراغ نفتی قدیمی استفاده نمایید. بنابراین لازم است که با به کار گرفتن تازه‌ترین فنون و اصول معنوی که خوشبختانه امروزه به وسیله زنان و مردان نابغه و هوشمند کشف شده است، روح خود را روشنی بخشیده و نیروی خداوندی را در ذهنتان به حرکت درآورید. بطور مثال، دو نفر از صاحبان صنایع مشهوری که هویت آنها به بیشتر خوانندگان روشن است راجع به حل یک مسأله اساسی و کاملاً فنی عبادت کرده، لیکن آنطوری که میل آنها بوده موفق به کسب نتیجه بسیار مطلوب نشدند. آنها طبق فرمول‌های جدید و با استمداد از عبارت کتاب مقدس که می‌گوید: «آنجایی که دو یا سه نفر شما با یاد من تجمع کنید من نیز در میان شما خواهم بود.» بنابراین واعظ محل را که با یکی از آن دو آشنایی داشت به نزد خودشان دعوت نموده و به اتفاق هم به درگاه الهی عبادت کردند و دیری نگذشت که به نتیجه دلخواه خودشان نائل آمدند.

«آنها پیرو تجربه علمی بوده و به همین جهت هم معتقد به انجام اصول عبادت طبق فرمول‌های منعکس در کتاب مقدس بودند و این روش‌ها را دروس علم معنوی نامیدند و علت اینکه در ابتدا تقریباً ناموفق بودند عدم وجود شخص سومی (واعظ محل) بود که کتاب مقدس راجع به آن اشاره نموده است. پس از تشکیل و انجام چندین جلسه عبادت این سه نفر ثابت کردند که پاداش خودشان را طبق میلشان وصول نمودند. این اشخاص به حد کافی عاقل و هوشمند هستند که دانشمندان ضرورتی به تشریح بیشتری نسبت به عملکرد قوانین معنوی با نظام طبیعی پیدا کنند و دانشمندان معتقدند که قانون زمانی عمل می‌کند که فنون صحیح نسبت به آن به کار گرفته شود. این سه نفر می‌گویند: «ما از چگونگی دقیق نیرویی که همه سدهای پیشرفت ما را شکست و ما را در حل مسایل خودمان موفق گردانید سخن نمی‌گوییم، لیکن آنچه که یقین است، ما طبق فرمول‌های مدرن کتاب مقدس عبادت کرده و به نتیجه دلخواه خود رسیدیم.»

مردی مغازه مختصری را در نیویورک افتتاح و سوراخ کوچکی در دیوار آن حفر نمود. او فقط یک کارگر داشت و در مدت چند سال به یک محل بزرگتری نقل مکان کرد و سپس کسب او به یک سوپر مارکت وسیع تبدیل و او در تجارتش بسیار موفق گردید. بطوری که خود این شخص اظهار نمود علت موفقیت او در کارش پر کردن سوراخ دیوار مغازه‌اش با دعا و عبادت مبنی بر ایمان، افکار مثبت، درستکاری و پشتکاری در انجام داد و ستد بود. این مرد دارای یک روح خلاق بوده و مشکلات خود را با نیروی عبادت مخصوص به خود حل نموده و موفقیت خویش را از طریق نیروی ایمان کسب کرده بود. اگرچه فرمول او ناشناخته و غیرعادی بود، لیکن سودمندی و تأثیر موفقیت‌آمیز فرمولش را در پیشرفت کسب و کارش عملاً تجربه کرده بود. او می‌گفت فرمولش را به بسیاری از افرادی که مایل به پیشرفت بودند به شرح زیر توصیه نموده است:

۱- عبادت

۲- تصویرنگاری و فیلمبرداری از اندیشه‌های مثبت و نقش آنها در دیوار مغز

۳- واقعیت دادن به تصاویر امید، شهامت و درستکاری

منظور دوست ما درباره عبادت، ایجاد رابطه با قوه آفرینش و استمداد از نیروی خدایی بوده و ارتباط او با خداوند در هر مکان و زمان از قبیل محل کار، منزل، اتومبیل و خیابان برقرار و همیشه اوقات خدا را به منزله یک شریک کسب و کارش پنداشته و احکام الهی را پیوسته در کتاب مقدس مطالعه و اجرا نموده و مسایل خود را با خدای خود مطرح کرده و نسبت به راه حل آنها از او مدد گرفته و به خاطر پیشرفت کارهایش از خداوند خود به مانند یک شریک و متحد خوب نظر خواسته و در چگونگی انجام کارها با خداوند صحبت کرده و در صورت گرفتاری و مواجه با مشکلات از نیروی خداوندی کمک می گرفت. نقطه مهم دیگری که در فرمول خلاق این شخص نهفته است، نقش تصاویر در ذهنش بوده و فیلمبرداری از تفکرات مثبت است که عامل اصلی در فیزیک قدرت و در روانشناسی، میل درک کردن و مجسم سازی است؛ یعنی کسی که تمایلات کامیابی و موفقیت را در وجودش تقبل و تجسم نماید بطور یقین به آن دسترسی پیدا می کند و یا برعکس افرادی که میل درماندگی و ناتوانی را در خودشان فرض نمایند و آن را در خویشتن بپذیرند با ناکامی مواجه شده و در زندگی ورشکسته می شوند، زیرا هنگامی که ذهن آدمی کامیابی و یا ناکامی را تصویرنگاری و فیلمبرداری می کند روح انسان شدیداً مایل به واقعیت دادن به تصاویر مربوط شده و آنچه را که در خود پذیرفته همان هم عیدش می شود.

هنگامی که شما با یک وضع خوب و استثنایی زندگی مواجه می شوید مطابق با ایماننان درباره آن نیایش کرده و از عنایات خداوندی سپاسگزاری نمایید و سپس تصویر آن را در ذهن خودتان به چاپ رسانیده و آن را با همه توان خود در ذهنتان نگهداری نموده و مسایل را در پناه خداوند قرار داده و پیرو خواست و راهنمایی های خدا باشید. اصول عبادت و نکات مندرج فوق را خود من شخصا تجربه کرده و از نیروی فوق العاده آنها مطلع شده و به اشخاص دیگر نیز توصیه نموده ام. بطور مثال، زنی پی برده بود که شوهرش از او رانده شده است. آنها زمانی زوج سعادت مندی بودند، لیکن پس از مدتی زن مشغول امور اجتماعی شده و شوهر مشغول انجام وظایف سنگین خود گردیده و در نتیجه روزهای خوش زمان سابق آنها سپری شده بود. روزی زن متوجه علاقه و دل بستگی شوهرش نسبت به زن دیگری گردید و مشاعر خود را از دست داده و مبتلا به تشنج اعصاب شد. او با کشیش خود مشورت کرد. کشیش با زیرکی خاصی همه گناه ها را به گردن زن انداخت و او را متهم به یک زن عیب جو و بی اعتنا نسبت به شوهرداری، خانه داری و زبان دراز کردن نمود.

این زن اعتراف می کرد که هرگز لیاقت شوهرش را نداشته و در مقابل شوهرش احساس حقارت نموده و خود را از نظر فکری و اجتماعی بسیار پایین تر از شوهر می پنداشت و تا جایی که او با یک طرز تفکر مخالفت آمیز و با احساس کناره گیری مواجه شده و صفات کج خلقی و عیبجویی در او کاملاً آشکار شده بود. کشیش برخلاف تصورات زن متوجه استعداد، توانایی و فریبندگی خاصی در او شد بنابراین به او توصیه کرد که یک تصویری از توانایی و جاذبیت در خویشتن ایجاد نماید و خاطر نشان نمود که فنون ایمان و عبادت قادر است زیبایی در چهره و فراغت و فریبندگی در آداب و کردار انسان ها ایجاد نماید و سفارشات لازم را نسبت به چگونگی تصویرنگاری روحی و طرز عبادت به او داده و توصیه نمود که خاطرات خوب زناشویی سال های گذشته را بار دیگر در ذهن خود زنده نموده و گذشته شیرین زناشویی را با خوشنگری به یاد آورده و جلو چشم هایش مجسم سازد و با این ترتیب، مشاور روحانی محل این زن را با جالب ترین و بهترین طریق به منظور یک موفقیت مشخص آماده کرد.

تقریباً همزمان با این مشاورتها و نصایح کشیش نسبت به تغییر تفکر و نیک اندیشی زن درمورد روابط زناشویی، شوهرش به او اطلاع داد که خود را برای طلاق و جدایی حاضر کند. زن به بدبینی های خویش چیره گشت و پیشنهاد شوهرش را با نهایت خونسردی و خوشرویی پذیرفته و آمادگی خود را به اطلاع وی رسانید، لیکن در نهایت متانت اظهار نمود که در صورت امکان طلاق قطعی با گذشت نود روز انجام گردد و چنانچه پس از اتمام مدت او میل به طلاق داشته باشد زن نیز مایل به جدایی بوده و درباره فسخ انعقاد زناشویی و جدایی صادقانه با وی همکاری خواهد کرد. مرد که منتظر برافروختگی و طغیان زنش بود با یک نگاه شگفت انگیز و نیز استهزا آمیز از او خداحافظی کرد و رفت.

شب به دنبال شب مرد بیرون رفت و شب به دنبال شب زن در خانه ماند و تصویر لم دادن و مطالعه آرام شوهر را در روی صندلی قدیمی خود به مانند روزهای شیرین گذشته در ذهنش چاپ کرده و شوهرش را مثل ایام گذشته که در منزل نقاشی و قسمتی از اشیای منزل را مرتب نموده و حتی در ابتدای زناشویی لباس ها را خشک می کرده

جلو چشم‌هایش مجسم نموده و روزهایی را که به اتفاق همدیگر گلف بازی می‌کردند در خاطرش متصور می‌ساخت تا اینکه شبی که شوهرش واقعا در صندلی قدیمی خود نشسته بود زن برخلاف تصویر ذهنش که فقط یک مرتبه به او نگاه می‌کرد، به منظور حصول اطمینان از نشستن شوهرش در روی صندلی و تشخیص تصویر از واقعیت دو بار به او نگاه کرد و به هر حال دید که شوهرش واقعا در آنجا بود و سرانجام مرد که اغلب شب‌ها را در بیرون از خانه می‌گذرانید به منزل بازگشت و تصویر او در ذهن زنش تبدیل به خود او در منزل شد و مثل روزهای گذشته شروع به خواندن کتاب به زنش نمود و سپس در یکی از روزهای آفتابی از زنش خواست که با او به بازی گلف بروند.

روزها پشت سر هم و به خوشی می‌گذشت تا اینکه سه ماه وقت تصمیم درباره طلاق سر رسید. شبی که مرد طبق معمول در حال مطالعه بود زن با نهایت متانت و بطور آرام گفت: «بیل، فردا روز پایان سه ماه است»، شوهر با تعجب جواب داد: «کدام سه ماه و منظورت از اشاره به سه ماه چیست؟» - «بیل، فراموش کردی که ما توافق کردیم پس از اتمام نود روز راجع به جدایی تصمیم بگیریم؟ فردا روز تصمیم است.» مرد لحظه‌ای به زنش خیره شد و سپس سر خود را پشت صفحه کتاب پنهان کرد و گفت: «دیوانه نباش، زندگی بدون تو برای من ناممکن است و من هرگز قادر به ترک تو نیستم.» فرمول کشیش یک مکانیسم نیرومند را به ثبوت رسانید و تصویرنگاری و نیروی عبادت در رابطه با مسایل زن و همچنین شوهرش مؤثر افتاد و تجسم و تخیل او به واقعیت مبدل شد. من اشخاص زیادی را می‌شناسم که با انجام این فنون به موفقیت‌های چشمگیری نائل آمده و بر مشکلات خصوصی خودشان چیره گشته‌اند و اگر شما نیز فن و قدرت این تجسم بینایی را مخلصانه و مشتاقانه به کار گرفته و با این روش‌ها بطور جدی عمل نمایید یقینا به نتایج حیرت‌انگیز آن واقف می‌شوید.

در ضیافتی که از طرف انجمن صنایع و به منظور آیین انعقاد قراردادهای برگزار شده بود شرکت نموده و در پشت میز تربیون نشسته بودم. در کنار میز مردی که به نظر بدخلق و در عین حال دوست‌داشتنی می‌آمد نشسته و از اینکه برخلاف معمول در جوار یک خطیب قرار گرفته بود در خویشتن احساس درهم و برهمی می‌کرد. هنگام صرف شام وی اشاره به تعدادی از کلمات مربوط به الهیات نموده، لیکن نتوانست آنها را در قالب علم دین بیان کند. بنابراین او برافروخته شده و به دنبال هر برافروختگی اظهار معذرت می‌کرد. من موقعیت وی را در آن اجتماع ملاحظه و صلاح دیدم که قسمتی از بیاناتش را تصدیق نمایم. ضمن گفت و شنود مختصری که با او داشتم معلوم شد که وی زمان کوتاهی در ایام جوانی و بنابه خواست پدرش یکی از مجاورین کلیسا بوده، لیکن اشتیاقی نسبت به آن کار نداشته و پس از مدت کمی کلیسا را ترک کرده بود. وی در رأس یکی از شرکت‌های معمولی تجاری بوده و سعی می‌کرد که درآمد سالیانه شرکت را برای من تشریح کند. به او گفتم که من چندین کلیسا را می‌شناسم که دریافتی آنها بیشتر از درآمد شرکت او بوده و نیز اشاره به فروش هزارها جلد از کتاب‌های مذهبی نمودم که رقم آن بیشتر از هر نوع کتاب دیگری بوده است.

در این هنگام او به سختی متعجب شده و به آهستگی سخنانی را در رابطه با کلیسا و دین بر زبانش جاری نمود. در این موقع شخص دیگری به سر میز آمد و اظهار داشت که زمانی به علت نابسامانی کارهایش دچار افسردگی روحی بوده، لیکن با مطالعه یکی از کتاب‌های من که حاوی روش‌ها و فنون ایمانی است موفق به درک امکانات درون خویش گشته و به تدریج شروع به طریق یادگیری و اعتماد نسبت به قدرت‌های خدایی نموده و از همان ایام در خویشتن احساس آرامش و رضایت کرده و افسردگی‌های روحش برطرف گردیده و اکنون دارای احساس بهتر، خواب بهتر و توان انجام کار بهتر شده است. پس از اینکه وی از پیش ما رفت، دوست و همسایه میزم که به دقت به سخنان وی گوش می‌کرد اظهار داشت که نظیر اظهارات او را مبنی بر قدرت انجام کارها و نیز خوشبختی انسان قبلا نشنیده و تصور می‌کرده که مذهب تنها یک علم تئوری است و نمی‌تواند در اصلاح کارها و تندرستی انسان مؤثر باشد و اضافه نمود: «چیزی که او را به سختی متحیر کرده بود، چهره نورانی آن شخص بود.»

حقیقت خوفناکی که بیش از همه چیز قابل بیان است این بود که مشابه همان نور الهی در چهره خود این مرد نیز پدیدار گشته بود، زیرا برای اولین بار حس اعتماد و ایمان نسبت به قدرت‌های الهی در ذهن او بیدار شده و او را به سوی نور خدایی رهبری نمود. من شخصا معتقدم که انسان می‌تواند به منزله یک فرستنده خدایی دعای خیر را از شخصی به شخص دیگری ارسال نموده و در او نوسان و تحرک ایجاد نماید همانطوری که همه جهان در جنبش است. مثل نوسانات بی‌شماری در فضا، ذرات یک میز و همچنین واکنش‌های انسان با انسان و یا با چیز دیگر یعنی هنگامی

که انسان دعای خیری به انسان دیگر می‌فرستد در دنیای معنوی خویش قدرت ذاتی و جبلی خود را به کار گرفته و حس دوستی، کمک بخشی و امداد را از منشأ نیروها دریافت و به انسان دیگر منتقل نموده و او را در رابطه با نوسانات ذهنی در جهت مثبت یاری می‌کند.

چنانچه شما به اصول عبادت جدی عمل نمایید بطور یقین از نتایج تحیر آور آن آگاه خواهید شد. من غالباً با اشخاصی که رو به رو و یا از نزدیکی آنها عبور می‌کنم به طرف آنها دعای خیر می‌فرستم بطور مثال، هنگامی که با قطار از ویرجینیای جنوبی می‌گذشتم مردی را دیدم که کاملاً در نزدیکی خط ایستگاه قطار ایستاده و به عللی متوجه حرکت قطار نبود و موقعی که قطار با فاصله بسیار کمی از پهلوی مرد گذشت او همچنان در آنجا بود، لیکن آسیبی به وی نرسید. به نظرم آمد که او را برای اولین بار دیده و هرگز دیگر نخواهم دید، لیکن لحظه‌ای زندگی ما دو نفر همدیگر را لمس کردند و سپس من دعای خیر به سویش فرستاده و از خداوند خواستم که او را از بلایا محفوظ بدارد. پس از طی مسافت کمی مردی را دیدم که در صحرا شخم می‌کرد به او نیز دعا کردم و برای او از خداوند نعمت و برکت بیشتر خواستار شدم. به مادری که لباس‌های فرزندانش را از طناب آویزان می‌کرده و کثرت لباس‌ها نشانگر تعداد زیادی از فرزندانش بود دعا کردم. با یک نگاه اجمالی به چهره این مادر و از طریق جا به جا کردن لباس‌های خانواده‌اش فهمیدم که او مادر بانشاط و سعادتمند است از خداوند خواستم که به او سعادت روزافزون و ابدی بخشیده و شوهرش را نسبت به او و او را نسبت به شوهرش همیشه وفادار و یکرنگ حفظ نموده و آنها را نسبت به ایمانشان پایدار نماید.

سپس قطار در یکی از ایستگاه‌ها متوقف شد و من کودک خردسال و دوست داشتنی را دیدم که یک لنگه شلوارش بلندتر از لنگه دیگر بوده و با یقه باز با یک پیراهن بزرگ و با موهای ژولیده و صورت کثیف به شدت مشغول مک زدن به یک آبنبات بزرگ چوبی بود. من از صمیم قبل به این کودک خردسال دعا کردم و هنگامی که قطار به حرکت درآمد او نگاهی به من انداخت و لبخند بسیار شگفت‌آوری به من زد و من فهمیدم که دعای من درباره او مستجاب شده است. اگرچه امکان دارد که من وی را هرگز دوباره نبینم، اما اطمینان دارم که او دعای خیر مرا وصول نموده و زندگی ما دو نفر همدیگر را لمس کردند. آن روز هوا ابری بود، لیکن ناگهان خورشید از پشت ابرها بیرون آمده و هوا را روشنی بخشید و من فکر می‌کنم که نوری هم از درون آن کودک بیرون آمده و در چهره‌اش پدیدار شد و من نیز در خویشتن احساس خوشحالی و رضایت کردم. من به صحت اظهاراتم اعتقاد دارم، زیرا به جریان قدرت الهی معتقد بوده و اطمینان دارم که این چرخش قدرت خدایی از طریق من به آن کودک و سپس به خدا در گردش بوده و ما دو نفر در آن موقع در زیر پوشش نیروی عبادت و ایمان بودیم.

یکی از اثرات مهم دعا تحریک مقاصد و اندیشه‌های آفریننده و ایجاد استعداد و چاره‌اندیشی در جهت زندگی موفقیت‌آمیز انسان بوده و تفکرات و حس آگاهی موجود در انسان موجب عملیات کامیابی در همه تعهدات و طرح‌ها گردیده و انسان را به سوی زندگی آرام و بهتر رهبری می‌کند. بطوری که در کتاب مقدس آمده است: «حوزه اقتدار ملکوت در اختیار انسان است» (آیه ۲۱-۱۷) یعنی خداوند توانایی و قدرت‌های مورد لزوم را به منظور زندگی بهتر به انسان عنایت فرموده و بر انسان است که خویشتن را با آن قدرت‌ها متصل کرده و آنها را در ذهن خود گسترش دهد. بطور مثال، یکی از آشنایانم در رأس یک شرکت تجاری قرار گرفته و با چهار معاون اداری همکاری می‌کند او می‌گوید:

«این چهار معاون به منظور جستجو و ایجاد تفکرات جدید ذهنی خود گاهی در جلساتی به نام اجلاس اندیشه‌های نو شرکت می‌کنند. آنها به منظور جلوگیری از صداهای بیرون از یک اتاق با پنجره‌های بسته و ضد صدا و بدون تلفن، زنگ و یا وسایل دیگر دفتری استفاده کرده و قبل از شروع مذاکرات به مدت ده دقیقه سکوت کرده و سپس آغاز به عبادت و تفکرات نموده و انجام کارهای گسترده و تعهدات سنگینی را در ذهن خود متصور ساخته و هر کدام به طریقی در سکوت مطلق نیایش نموده و نیروهای خدایی را در جهت آزاد نمودن نیروی ذهنشان به حرکت درمی‌آورند و اندیشه‌های مورد لزوم را نسبت به تجارب، طرح‌ها و تعهدات خود به کار گرفته و سپس شروع به بحث و گفتگو نموده و همه تصوراتی را که به ذهنشان خطور کرده بود بیرون ریخته و یادداشت‌هایی در روی کارت‌ها نوشته و روی میز قرار می‌دهند. هیچ کدام از آنها حق اعتراض نسبت به تصورات دیگری نداشته و سپس همه کارت‌ها را جمع‌آوری و آنها را در جلسات بعدی به دقت بررسی و بطور کامل از آنها استفاده می‌کنند. آنها معتقدند که تصورات

آنها مخصوص زمان نیایش به درگاه خداوندی بوده و اطمینان دارند که نیروی ذهنشان در آن هنگام با نیروی خدایی اتصال داشته و موفقیتشان را در امور تجارت و انجام وظایف پیش‌بینی شده و حتمی می‌دانند.» رئیس شرکت می‌گوید: «تشکیل چنین جلسات ایمانی نه تنها آنها را دارای بصیرت‌های کافی نسبت به ترازنامه شرکت می‌کند، بلکه به آنها حس اعتماد تازه بخشیده و رفاقت و همفکری آنها را در رابطه با افراد شرکت خود و همچنین سازمان‌های دیگر گسترش داده و نسبت به هم مهربان‌تر می‌گرداند.»

کجا هستند تجار قدیمی که می‌گفتند مذهب یک تئوری بیش نبوده و تأثیری در پیشرفت تجارت ندارد. امروزه همه تجار موفق و شایسته می‌خواهند که مدرن‌ترین و بهترین روش‌های تجربه شده ایمانی را در تولید، توزیع و بطور کلی در اداره به کار گرفته و اغلب آنها متوجه شده‌اند که نیروی عبادت یکی از مؤثرترین روش‌ها در جهت حل مسائل تجاری می‌باشد. اشخاص هوشیار و زیرک در همه جا پیدا می‌شوند که با تجربه کردن قدرت عبادت دارای احساس بهتر، اعمال بهتر، کار بهتر و خواب بهتر شوند. دوستم آقای پاترسون، مدیر نشریات تولید و بلاد، شخصی نیرومند بوده و می‌گوید که قسمت اعظم نیروی وجودش بستگی به اصول عبادتش می‌باشد. بطور مثال، پاترسون در هنگام نیایش می‌خوابد و معتقد است که در این هنگام روح او آرام و وجدانش در آسایش است، زیرا موقعی که انسان قطرات نیروی عبادت را در ذهنش می‌چکاند نفرت‌ها و حسادت‌ها و بطور کلی ناآرامی‌های روحی انسان فراری شده و خوش‌نگری و مثبت‌اندیشی جایگزین آنها گشته و در نتیجه به روح انسان آرامش و امنیت بخشیده و جسمش را زورمند و فعال می‌گرداند. پاترسون می‌گوید ابتدا از اینکه او در موقع نمازگزاری می‌خوابید وحشت داشت، ولی بعدها خود او سعی می‌کرد که در حال عبادت بخوابد، زیرا خواب هنگام عبادت برای او بهترین و آرام‌ترین لحظات زندگی‌اش بود.

خیلی از اصول عبادات غیر معمولی نظر مرا به خود جلب کرده‌اند، لیکن یکی از جالب‌ترین و مؤثرترین آنها کتاب کم نظیر عبادت است که توسط فرانک لاباخ نوشته و به چاپ رسیده است. من این کتاب را یکی از بهترین کتاب‌های نیایش می‌دانم، زیرا این کتاب فنون و اصول جدید عبادت را بیان می‌کند. یکی از روش‌های نیایش این کتاب رفت و آمد در کوچه و بازار و ارسال دعای خیر به طرف مردم است و لاباخ این نوع دعاها را به نام عبادات لحظه‌ای و برقی نامیده است و عابرین را در یک لحظه بمباران کرده و نیات مهربانی، سعادت و تندرستی را به طرف آنها می‌فرستد، او می‌گوید هنگامی که خود او از این روش‌ها استفاده و به عابرین دعای خیر می‌فرستد اغلب اوقات عابرین به طرف او برگشته و به او لبخند زده و چیزی به مانند نیروی الکتریکی آنها را نشئه کرده و سرور و شادی در چهره اغلب آنها متجلی می‌شود. او می‌گوید: «روزی در یک اتوبوس و در پشت سر مردی که خسته و افسرده به نظر می‌رسید نشسته بودم. من بر حسب عادت به عموم مسافرین و به ویژه به مرد افسرده و غم‌زده دعای خیر فرستاده و از خداوند به همه آنها مخصوصاً به شخص اخمو آرزوی خوشی و تندرستی نمودم که ناگهان مرد پریشان شروع به نوازش پشت گردنش نمود و هنگامی که او می‌خواست از اتوبوس پیاده شود روشنی در چهره‌اش کاملاً پیدا بود.» دکتر لاباخ معتقد است که عبادت موجب ایجاد قدرت واقعی بوده و او با این قدرت خدایی توانسته است که محیط بسیاری از اماکن عمومی را از یک حالت پریشانی و آشفتگی به یک جو نشاط و شادی تغییر دهد.

در یک اتوبوس مسافربری مرد تقریباً مستی را دیدم که به شدت خشن و بی‌تربیت بوده و به حدی آمرانه و تحمیل‌آمیز صحبت می‌کرد که همه را از خودش بیزار و تمام مسافرین نسبت به وی اظهار نفرت و انزجار می‌کردند. من پس از طی مسافتی تصمیم گرفتم که روش دکتر لاباخ را درباره آن مرد به کار گرفته و به او دعای حسن نیت بفرستم و از خداوند خواستم که او را به اطرافیانش عزیز و خوش نیت گرداند. او به زودی و ظاهراً بدون هیچ دلیلی به طرف من برگشت و با یک لبخند آشتی‌جویانه‌ای که در چهره‌اش پیدا بود به من دست تکان داد و سلام کرد و طرز تفکر او عوض و کاملاً آرام شد. من دلایل بی‌شماری نسبت به اثبات معتقداتم داشتم و اطمینان دارم که این بار نیز دعای من همانند روش‌های دکتر لاباخ در مورد این مرد مفید و مؤثر گردید و طرز رفتار وی را حداقل در همان هنگام و یا شاید به مدت زیادی متغیر گردانید.

قبل از اینکه من در مجامع و مجالس شروع به سخنرانی کنم به همه حضار دعای خیر و حسن نیت فرستاده و از خداوند می‌خواهم که همه را نسبت به هم مهربان‌تر گرداند. بعضی اوقات از بین اشخاص یک یا دو نفر را که به نظر دلتنگ و یا گاهی با یک حس مخالفت‌آمیز در مجالس وجود دارند انتخاب نموده و دعای خیر ویژه‌ای به آنها ارسال

کرده و از خداوند به آنها حس خوش‌اندیشی و خوب‌نگری آرزو می‌کنم. در ضیافت شامی که به مناسبت سالگرد شرکت عظیم بازرگانی برگزار شده بود مردی را دیدم که با ترشرویی به من خیره شده بود. به نظرم آمد که مرا فاقد لیاقت سخنرانی در آن اجتماع عظیم تجاری پنداشته و اصولاً سخنرانی را در چنان مجالسی ضروری نمی‌دانسته و حالت مخالفت‌آمیز وی در چهره‌اش نمایان بود. قبل از اینکه سخنرانی را آغاز کنم قسمتی از دعا‌های خوش‌فکری و دوستی را به طرف آن مرد فرستادم و حتی در موقع سخنرانی نیز از خداوند خواستم که او را نسبت به من مهربان و خوش‌اندیش گرداند. هنگامی که جلسه به اتمام رسید و من مشغول خداحافظی با اطرافیان خود بودم ناگهان کسی دستم را بطور ترسناک در توی دست‌هایش گرفت. وقتی که به طرف او برگشتم متوجه همان مرد اخمو، لیکن این مرتبه با چهره گشاده و خندان شدم. او اظهار داشت که در بدو ورود من به آن مجلس از من خوشش نمی‌آید و حتی سخنرانی مرا غیر لازم پنداشته و امیدوار بود که من در سخنرانی خود ناموفق باشم. او در ادامه گفتارش اضافه نمود: «لیکن موقعی که تو سخنرانی می‌کردی احساس کردم که چیزی مرا لمس می‌کند و اکنون در خود احساس تازه کرده و از حس بدی که نسبت به تو داشتم پشیمان و شرمسارم» و با خنده گفت: «به هر حال دوستت دارم.» من معتقدم که سخنرانی من در او اثری نداشت، بلکه قدرت دعای خیر من بود که وی را در یک لحظه به یک شخص نواندیش و مثبت مبدل کرد.

در مغز انسان حدود دو میلیون باطری‌های انبار شده ریز وجود دارد و مغز آدم قادر است از طریق نیروی عبادت به دیگران نیرو بفرستد و این نیروی سحرآمیز بدن انسان بطور مسلم آزمایش گردیده است. مغز انسان دارای هزارها ایستگاه فرستنده کوچک بوده و هنگامی که این فرستنده‌ها در جهت دعا کوک و تنظیم شوند امکان انتقال یک نیروی شگفت‌انگیزی از طریق شخصی به شخص دیگر حتمی است و این انتقال قدرت از طریق هر دو ایستگاه گیرنده و فرستنده انجام می‌گیرد؛ یعنی مغز انسان دارای ایستگاه فرستنده و هم گیرنده می‌باشد که در موقع نقل و انتقال نیرو هم ارسال و هم دریافت می‌کند. مردی که الکلی بوده و مدت زیادی با من کار می‌کرد به علت ترک عادت خویش به مدت ۶ ماه از صرف آن منع و دور از من در یک شهر دیگری بسر می‌برد. در یکی از روزهای هفته یعنی روز سه‌شنبه و در حدود ساعت ۴ بعد از ظهر بود که من نسبت به وی احساس شدید ترحم نموده و نیرویی مرا وادار به دعا نموده و من از خداوند خواستم که او را در تصمیم خود یعنی ترک الکلی موفق نموده و از رنج و عذابش رهایی بخشد. تقریباً نیم ساعت و از فاصله دور به او دعا کردم تا اینکه گمان و حس ترحم من فروکش شده و از دعا دست کشیدم.

پس از چند روزی وی از بستون به من تلفن نمود و اظهار داشت که تمام هفته را در بستون بوده و لب به مشروب نزده، لیکن اوایل هفته برایش بسیار سخت بود. بلافاصله از او سؤال کردم که منظورش از اوایل هفته روز سه‌شنبه ساعت چهار بعد از ظهر بود؟ او با تعجب جواب داد: «بله، چرا؟ و چگونه فهمیدی؟ کی به تو گفت؟» جواب دادم: «هیچ کس به من نگفته یعنی هیچ انسانی به من نگفته است.» من احساس خود را درباره او و نیز نیم ساعت عبادتم را در حق او که در روز سه‌شنبه ساعت چهار بعد از ظهر انجام داده بودم برایش تشریح نمودم. او حیرت‌زده گفت که در آن هنگام در جلو بار هتل ایستاده و با خویشتن در کشمکش و در شک و تردید بسر می‌بردم و تو را به خاطر آوردم، زیرا به کمک معنوی تو احتیاج داشتم. او همزمان، لیکن جدا و فرسنگها دور از من نیایش می‌کرده که من عبادتش را دریافت نموده و در حق او شروع به دعای متقابل نمودم در حقیقت ما دو نفر به اتفاق هم گردش و جریان نیروی عبادت را به منظور رسیدن به خدا به کار گرفته بودیم تا اینکه آن مرد مرادش را در شکل نیروی الهی برای مقابله با بحرانش دریافت نمود و تنها کاری که او انجام داده بود، به یک مغازه مراجعه و یک بسته آبنبات خریداری و بدون وقفه همه آنها را خورده و هوس الکلی را از ذهنش پاک نموده و رهایی خویش را از عذاب‌های روحی، اول عبادت و دوم آبنبات اعلام کرد.

زن جوانی اظهار می‌کرد که وجودش نسبت به همسایه‌ها و دوستانش پر از نفرت‌ها و حسادت‌ها و حتی خشم‌ها بوده و از اینکه فرزندانش دچار بیماری و یا سانحه و یا در امتحاناتشان مردود شوند مضطرب و بیمناک بوده و بطور کلی زندگی این زن متشکل از احساس نارضایتی، ترس، نفرت و در نتیجه بسیار رقت‌انگیز بود. از او سؤال کردم آیا در زندگی‌اش عبادت کرده است یا خیر؟ جواب داد: «تنها زمانی که نسبت به زندگی‌اش و به دیگران نفرین می‌فرستد، لیکن کوچکترین اعتمادی به عبادت ندارد.» به او گفتم که انجام عبادت واقعی قادر است زندگی او را متغیر نموده و او را در ارسال افکار دوستی و محبت به جای نفرت‌ها و اعتماد را به جای ترس‌ها و اضطراب‌ها راهنمایی کند و پیشنهاد کردم هنگامی که فرزندانش از مدرسه به منزل بازمی‌گردند به خداوند سپاسگزاری کرده و آنها را در پناه خدا قرار

دهد. این زن در همان ابتدا و بدون شک یکی از باحرارترین طرفداران اصول عبادت شد که من در تمام زندگی‌ام دیدم و اکنون او بطور آزمندانه‌ای کتاب‌ها و رساله‌های مربوط به عبادت را مطالعه نموده و تمام فنون نیروی نیایش را بطور عمیق عمل می‌نماید و انجام چنین اصول ایمانی زندگی‌اش را به شرحی که اخیراً برایم نوشته است نجات داده است.

فکر می‌کنم که من و شوهرم در هفته‌های گذشته شگفت‌انگیزترین پیشرفت‌ها را نموده‌ایم. آغاز بزرگترین پیشرفتم همان شبی بود که به من گفתי چنانچه عبادت کنم هر روز یک روز خوب است و من بلادرنگ شروع به انجام و یادگیری افکار مثبت کرده و تصورات مثبت را در ذهنم جای دادم. در صبح همان شب که از خواب بیدار شدم با اطمینان می‌توانم بگویم که برایم روز خوبی بوده و هیچگونه ناراحتی و نگرانی در خود احساس نکردم در صورتی که تمام روزهای من سراسر آزارنده بود و من آزاد از عذاب‌ها و اضطراب‌ها نبودم، لیکن اکنون به نظر می‌رسد که آن احساس بد فاقد قدرت آزرده‌گی وجودم شده است. هر شب به درگاه الهی عبادت نموده و همه چیزهایی را که خداوند به من داده پیش چشم‌هایم مجسم کرده و نسبت به آنها سپاسگزاری نموده و در درون خویش احساس سعادت و رضایت می‌کنم. اکنون می‌دانم که این روش‌ها ذهنم را برای وصول چیزهای خوب آماده کرده و چیزهای بد و ناگوار را به فراموشی می‌سپارد. از اینکه در مدت شش هفته حتی یک روز بد نداشتم اظهار خرسندی و سعادت می‌کنم. به این ترتیب می‌بینم که این زن نیروی شگفت‌انگیز عبادت را در عبادت کشف کرده و زندگی‌اش را از تلخی‌ها جدا ساخته و به یک انسان مثبت و خوش‌فکر تبدیل گشته است و شما نیز می‌توانید با انجام قواعد دهگانه زیر به مؤثرترین نتایج رسیده و جهت زندگی‌تان را به مانند این زن تغییر دهید:

۱- هر روز چند دقیقه‌ای با خودتان خلوت کرده و به هیچ چیز به جز خدا فکر نکنید. انجام این روش مغز شما را بطور روحانی درک کننده و پذیرنده می‌کند.

۲- بطور شفاهی و با کلمات ساده نیایش کرده و آنچه را که در دل دارید با خدای خود در میان گذاشته و تصور نکنید که مجبور به اظهار الفاظ شدید دینداری و پرهیزکاری هستید. با زبان خود با خدا سخن گوئید، زیرا خداوند یقیناً زبان شما را می‌داند.

۳- در همه جا و در هر موقعیتی از قبیل محل کار، جاده، اتومبیل به خداوند پناه آورده و به درگاهش عبادت کنید. دقیقه‌ای چشم‌هایتان را بسته و دنیا را پشت سر گذاشته و خدا را در کنار خود پندارید و هر قدر که شما این عمل را انجام دهید به همان مقدار نیز خدا را بر خود نزدیکتر حس خواهید کرد.

۴- در هنگام نیایش، همیشه همه چیز را از خداوند نخواهید، بلکه چیزهایی را که به شما داده است به خاطر آورده و نسبت به آنها سپاسگزار باشید.

۵- با اعتقاد کامل عبادت کنید و بدانید که عابد حقیقی همیشه در پناه اوست.

۶- در هنگام نیایش، هرگز از افکار منفی استفاده نکنید، زیرا فقط افکار مثبت نتایج مطلوب خواهد داشت.

۷- همیشه خواست خداوندی را بپذیرا بوده و آنچه را که می‌خواهید از او بخواهید، لیکن با آنچه که به شما داده است رضا بوده و مطمئن باشید هر آنچه که او به شما دهد بهتر است از آنچه را که شما از او به اصرار بخواهید.

۸- همه چیزتان را در پناه خدا قرار دهید و از او بخواهید به شما توانایی درک و شناسایی دهد.

۹- به اشخاصی که دوستشان ندارید و به شما بد کرده‌اند به ویژه به کسانی که با شما رابطه‌ای ندارند دعا کنید، زیرا نتایج دعای شما به خود شما باز خواهد گشت.

۱۰- اسامی افرادی را که برایشان دعا می‌کنید تهیه نموده و به یکایک آنها دعای خیر بفرستید و سعی نمایید که

فردی از آنها فراموششان نگردد. به هر مقدار دعای شما درباره آنها به همان مقدار خشنودی و سعادت شماست.

فصل پنجم: چگونگی ایجاد خوشبختی

چه کسی در مورد کامیابی و یا ناکامی شما تصمیم می‌گیرد؟ جواب: «فقط خود شما». پیرمرد بسیار استثنایی در مراسم تلویزیونی شرکت نموده و درباره شخصیت درخشان و سعادت همیشگی انسان با متصدی برنامه تلویزیون بحث و گفتگو می‌کردند. با اینکه سخنان این مرد از پیش اندیشه نکرده و ساده و بی‌تزویر بودند در عین حال چنان قابل و درخور همه تماشاچیان تلویزیون بود که همه آنها را به شدت به خنده درمی‌آورد. تماشاچیان پیرمرد را بسیار دوست داشته و نسبت به وی اظهار قدردانی می‌کردند و خود مسؤول برنامه نیز به تماشاچیان پیوسته و پیرمرد را تشویق می‌کرد. سرانجام مسؤول برنامه چگونگی و علت خوشحالی او را سؤال و اظهار داشت که سر شگفت‌انگیزی باید در رابطه با خوشحالی شما وجود داشته باشد؟ پیرمرد جواب داد: «هیچگونه سر عظیمی در رابطه با خوشحالی خود ندارم و سر من درست به مانند بینی شما در صورتان بسیار ساده و روشن است» و اضافه کرد: «هنگامی که من هر روز از خواب بیدار می‌شوم دو راه برای انتخاب دارم یا وجد و شادمانی و یا ناکامی و پریشانی و البته من راه اول را انتخاب می‌کنم؛ یعنی سرور و شادی را و همه اسرار حیرت‌انگیز من همین انتخاب و تصمیم به شادی خویشتن است.»

اظهارات این مرد ممکن است به نظر بعضی‌ها کم مایه و سطحی باشد، لیکن من بیانات ابراهام لینکلن را که هیچ کس نمی‌تواند آنها را به کم مایه بودن متهم کند به خاطراتان می‌آورم. ابراهام لینکلن گفته است: «خوشبختی مردم بستگی به انتخاب و تصمیم خود مردم است و اگر انسان و اجتماع بخواهد می‌تواند ناخوش و بدبخت باشد و انجام این کار آسان‌ترین و ساده‌ترین چیز در دنیاست. کافی است بدبختی را انتخاب و به خود بگویید که هیچ چیز به درستی و به خوبی پیشرفت نکرده و همه چیز به نادرستی انجام می‌گیرد در این صورت شما از بدبختی کامل خودتان مطمئن می‌شوید، لیکن با خود بگویید که همه چیز به خوبی پیش می‌رود، زندگی خوب است و ما خوشبختی را انتخاب می‌کنیم در این صورت می‌توانید از انتخاب خودتان کاملاً بهره‌مند شوید.» کودکان در انتخاب خوشبختی بسیار خبره‌تر از بالغین هستند. سالمندی که بتواند روح خود را در سنین جوانی و پیری در رابطه با انتخاب خوشبختی مانند یک کودک دنبال کند نابغه و دارای هوش فوق‌العاده است. باریک بینی و موشکافی کتاب مقدس در این مورد هم شایان توجه است که می‌گوید: «برای زندگی در این دنیا باید قلب و روح کودکانه داشت.» به عبارت دیگر هرگز روحان را شکسته، تیره و یا فرسوده نکرده و بیش از حد سفسطه‌آمیز نباشید.

یک روز از دختر ۹ ساله‌ام الیزابت سؤال کردم خوشحال است یا خیر. او جواب داد: «بله پدر، خوشحالم.» پرسیدم: «همیشه خوشحالی؟» گفت: «بله پدر، همیشه خوشحالم.» سؤال کردم: «چه چیزی باعث خوشحالی توست؟» جواب داد: «چرا سؤال می‌کنی؟ من نمی‌دانم، لیکن فقط می‌دانم که خوشحالم.» گفتم: «در رابطه با خوشحالی تو عواملی باید وجود داشته باشد چه چیزی تو را خوشحال می‌کند؟» الیزابت عوامل خوشحالی خودش را به شرح زیر بیان کرد: «همبازی‌هایم، همه آنها را دوست دارم. مدرسه‌ام، زیرا دوست دارم به مدرسه بروم و معلم‌هایم را دوست دارم. کلیسا را دوست دارم. خواهرم مارگریت و برادرم جان را دوست دارم و پدر و مادرم را دوست دارم، زیرا آنها در هنگام مریضی از من مواظبت نموده و مرا دوست دارند.» این بود قاعده و رمز خوشحالی الیزابت و به نظر من همه آنها می‌تواند عوامل خوشحالی الیزابت و هر انسان دیگر شوند، زیرا همبازی‌های او یعنی معاشرین او هستند. مدرسه؛ یعنی مکانی که او کار می‌کند. کلیسا یعنی جایی که او عبادت می‌کند. خواهر، برادر و پدر و مادرش؛ یعنی انجمن خانه و خانواده جایی که عشق و مهربانی در آنجا هست و قسمت اعظم اوقات خوشحالی زندگی انسان در رابطه با خانواده‌اش می‌باشد.

از عده‌ای از دخترها و پسرها سؤال شد که فهرست عوامل خوشبختی را تهیه و ارائه نمایند. فهرست پسرها به قرار ذیل است: پرواز چلچله‌ها، نگاه کردن به عمق آب زلال، برش آب دریا به وسیله دماغه کشتی، شتاب یک قطار، برداشتن چیز سنگین به وسیله جرثقیل‌های بلند ساختمانی، چشم‌های سگ من و لیست عوامل خوشبختی دخترها نیز به شرح زیر است: چراغ‌های کنار رودخانه، بام‌های سرخ در جنگل‌ها، بالا رفتن دود از دودکش‌ها، مهتاب در زیر ابرها و به این ترتیب می‌بینیم که چیزهایی در ذات زیبای دنیا وجود دارد که انسان از دیدن آنها می‌تواند مبدل به یک شخص با روح زلال و چشم‌های بصیر گشته و زیبایی‌های جهان را در پیش پا افتاده‌ترین نقاط مشاهده نموده و

دارای قلب کودکان و روح صاف و ساده باشد. اغلب انسان‌ها خودشان سبب ایجاد نارضایتی‌ها بوده و احساس بدبختی را در ذهنشان پروده و رشد داده و قسمت وسیع ناخشنودی‌های آنها ناشی از طرز تفکر و افکار منفی آنها می‌باشد و خود آنها هستند که قطرات حس سعادت و یا بدبختی را به مغزشان چکانیده و در روحشان کاخ سعادت و یا لانه‌های ناکامی بنا می‌کنند.

یک مقام برجسته صریحا اعلان نموده است که یک پنجم مردم جهان با خوشی و خشنودی بیگانه بوده و در منجلا ببدبختی‌ها فرو رفته‌اند در حالی که بیشتر آنها می‌توانند با طرز تفکر مثبت برای خود دنیای بهتری بسازند و اضافه می‌کند که حس بدبختی در این قبیل اشخاص از متداول‌ترین حالت روحی آنها بوده و بیشتر آنها به جای ایجاد خوشبختی حتی در پیدایش احساس بدبختی خودشان کوشش می‌کنند در حالی که خوشبختی به سهولت قابل حصول و انجام‌پذیر بوده و رسیدن به آن مستلزم طی راه‌چندان دشواری نیست و کسانی که در آرزوی آن بوده و در جستجوی آن باشند و فرمولش را به درستی به کار گیرند بطور قطع به آن دسترسی پیدا کرده و به انسان‌های خشنود و راضی مبدل می‌شوند.

در رستوران قطار و در مقابل زنی که لباس‌های خردار پوشیده و خود را با زیورآلات گرانبه‌ایمیت جلا داده بود نشسته بودم. این زن مرتباً اظهار نارضایتی نموده و مدام با درون خود در کشمکش بوده و تقریباً با صدای بلند سعی می‌کرده که رستوران قطار را به عموم مسافری تارک و نامرتب معرفی نموده و از سرویس و غذاهای قطار اظهار نارضایتی می‌کرد. برخلاف این زن، شوهرش شخص آرام و مهربان بوده و با همه ناراحتی‌های زنش رفتار ملایمت‌آمیز داشت. به نظرم آمد که مرد کمی گرفتار طرز تفکر بحرانی زنش شده و مقداری نیز از رفتار انتقادآمیز او مأیوس گشته بود و بطوری که اظهار می‌کرد منظور از مسافرت آنها تمدد اعصاب و احیاناً تغییر رفتار تند و خشنونت‌آمیز زنش بود. مرد به منظور تغییر جهت گفتگو شغلم را از من سؤال و سپس خود را قاضی و با مرتکب اشتباهی (با نیشخند) همسرش را تولیدکننده معرفی نمود که البته شغل زنش برایم قابل درک نبود، زیرا این زن نمی‌توانست کارخانه‌دار و یا تولیدکننده باشد و به همین جهت من نوع تولیدات زنش را از او سؤال کردم و او جواب داد که زنش بدبختی‌ها و نارضایتی‌های خود را تولید می‌کند. با وجود اینکه اظهارات مرد مختصری حاکی از بی‌حرمتی نسبت به زنش بود، لیکن گفتار وی درباره زنش کاملاً صادق بوده و من نسبت به بیانات این مرد سپاسگزارم، زیرا صحت سخنانش را نه تنها در همسر او، بلکه در انبوهی از اشخاص دیگر تأیید می‌کنم.

با وجود اینکه بعضی از مشکلات بطور ناخواسته از طریق حوادث زندگی برای انسان پیش می‌آید و خوشبختی انسان را رنگ باخته می‌کند با این وجود بسیار تأسف‌آور و عین دیوانگی است که خود شخص نیز بخواهد در پیدایش احساس بدبختی‌ها و نارضایتی‌ها به طبیعت کمک کرده و روحش را منزلگاه فساد؛ یعنی خشنونت‌ها، نفرت‌ها، حسادت‌ها و نارضایتی‌ها گرداند. بهتر است قبل از اینکه رفتار اشخاصی که بدبختی‌ها را برای خودشان تولید می‌کنند اقدام به روش پایان جریان چنین تولیدات نکبت‌بار و بیچارگی در خویشتن نموده و همین قدر بس بگوییم که سبب ایجاد بدبختی‌های ما افکار ناخوش و طرز تفکر منفی خود ما می‌باشد و ما هستیم که همه چیز را در زندگی زشت نگریم و بد می‌پنداریم و یا می‌گوییم آنچه که دیگران دارا هستند مستحق نبوده، لیکن هر آنچه که ما داریم شایسته و سزاوارش هستیم.

احساس بد به وسیله خود انسان به مغزش راه یافته و روح انسان را به تدریج آغشته به رنجش، خشم و نفرت نموده و حس و بصیرت انسان را نسبت به زیبایی‌های زندگی کور و رنگ باخته نموده و شخص را به ابطال کشانیده و با بدبختی‌هایش تنها می‌گذارد. اکنون بگذارید مختصری نیز به جریان تولید خوشبختی‌ها که باز هم به دست خود انسان ایجاد می‌شود نگریم و اقدام به طرز تولید آن بکنیم. پیشامد کوچکی که در یکی از مسافرت‌های من حادث شد حاکی از اثبات، تأثیر و تولید حس خوشبختی در انسان است. پس از ساعت‌ها مسافرت و گذراندن شب سختی، تعدادی از مسافرین مرد در دستشویی مردان قطار قدیمی مشغول اصلاح خود بودیم. معمولاً در یک چنین مکان‌های تنگ و پر جمعیت و بخصوص پس از یک مسافرت طولانی اشخاص مستعد و متمایل به خوشدلی و بشاشیت نیستند و به همین جهت هم در بین ما سکوت بود و خاموشی که ناگهان مردی با چهره خندان و با یک حالت فوق‌العاده سرزنده و بشاش وارد دستشویی شد و به همه ما سلام و احوالپرسی نمود، لیکن جواب را به مانند ماهی صید شده و گرفتاری که خرخر می‌کند و جان می‌دهد شنید با وجود این بی‌حرمتی او در نهایت بی‌اعتنایی و زمزمه‌کنان به طرف پریر برق

رفته و مشغول اصلاح خود شد. من از طرز رفتار آن اشخاص نسبت به این مرد کمی ناراحت شدم. سرانجام یکی از آنها و با لحن زننده و طعنه آمیز گفت: «به نظر می‌رسد که تو امروز خیلی خوشحال هستی و علت خوشحالی وی را از او سؤال کرد.» مرد جواب داد: «بله، حقیقت امر این است که من همیشه خوشحالم، زیرا من با خوشبختی مأنوس بوده و شاد بودن برایم عادت شده است.» همه گفتگوهای آنها همین بود که در آنجا بیان شد و من اطمینان دارم که همه آن اشخاص با به خاطر سپردن آن کلمات گیرنده و جالب توجه آن مرد قطار را ترک کردند، زیرا اظهارات آن مرد حقیقتاً بسیار عمیق بوده و در رابطه با خوشبختی انسان‌ها تأثیر غیرقابل انکار دارند. کتاب ضرب‌المثل‌ها و عبرت‌ها که به وسیله نواغ دنیا نوشته شده است می‌گوید: «کسی که قلب شاد و سرخوش دارد، سور و ضیافت‌های دائمی دارد» (کتاب ضرب‌المثل‌ها ۱۵-۱۵). به عبارت دیگر انسان باید در قلبش تخم شادی کاشته و آن را به درستی پرورده و عادت خوشبختی را در ذهنش توسعه دهد در این صورت زندگی برایش سراسر سور و ضیافت بوده و هر روزش روز خوب نوروز است، زیرا به دنبال تمرین و توسعه عادت خوشبختی، زندگی سعادت‌مند انسان آغاز می‌شود و چون انسان قادر به گسترش عادات خویش است بنابراین امکان ایجاد نیروی لازم را نیز در جهت خوشبختی‌اش دارا می‌باشد.

خوی خوشبختی از طریق تمرینات ساده میسر بوده و افکار شادی را در انسان وسعت می‌دهد بنابراین یک فهرست ذهنی از اندیشه‌ها و مطالب شاد در روحتان ایجاد نموده و هر روز چندین مرتبه آنها را در مغزتان به حرکت درآورده و سپس آنها را با نهایت دقت در روحتان نگهداری و محافظت نمایید و اگر چنانچه یک فکر بد بخواهد به مغز شما نفوذ کند بلافاصله یکی از افکار نیک را به مقابله فکر بد روانه نموده و از ورود آن بر حریم مغزتان جلوگیری نمایید. هر صبح قبل از برخاستن از رختخواب به پشت دراز کشیده و افکار شادی را قطره قطره به مغزتان بچکانید و بگذارید که تصاویر زیبایی‌ها یکایک به مغزتان راه یافته و تجربه‌های شیرین زندگی‌تان را پیش چشم‌هایتان مجسم کرده و طعم خوش آنها را به درستی بچشید. اطمینان داشته باشید که چنین افکار نیک شما را در ایجاد خوشی‌ها و سعادت‌تان یاری نموده و در جهت خوشبختی رهنمون خواهد بود. افکار بد و منفی خود را هرگز تصدیق و دنبال نکرده و ناملایمات و مسایل روز را تأیید نکنید، زیرا مسیر شما به دنبال جای پای خود شماست؛ یعنی به همان ترتیبی که خود شما آغاز کرده‌اید پایان اعمال شما نیز به همان ترتیب خواهد بود.

این روش‌ها را فردا صبح و پس از بیدار شدن از خواب تمرین نموده و جملات زیر را حتی‌الامکان با صدای بلند به زبان آورده و تکرار نمایید: «روزی است که خداوند آفریده و ما می‌خواهیم در آن وجد و شادمانی کنیم» (آیه ۲۴-۱۱۸) فقط مظهر آن بوده و آن را پیش چشم‌هایتان مجسم کرده و با خود بگویید که من در این روز شاد و خرسند خواهم بود. چندین بار آن را با صدای روشن و با آهنگ مثبت تأکید و تکرار کنید. اگر چنانچه شما این جمله را قبل از صرف صبحانه و سه مرتبه تکرار کرده و در مفهوم آن اندیشه کنید بطور قطع روز خوب داشته و سرور و شادی شما در آن روز حتمی است. در هنگام لباس پوشیدن، اصلاح کردن و صرف صبحانه، جملات زیر را با صدای روشن و تقریباً بلند به زبان آورید: «من معتقدم که امروز روز خوبی است و من با تمام مسایل روز با موفقیت مواجه شده و به همه آنها غلبه خواهم کرد. من از سلامتی کامل برخوردارم و زندگی بسیار باشکوه و لذتبخش است. به آنچه که داشتم و به آنچه که هنوز دارم و هر آنچه که خواهم داشت راضی و سپاسگزارم. هیچ چیز قادر به افسردگی من نیست، زیرا خدا در اینجا و با من است و مرا می‌بیند و من به همه چیزهایی که او برایم داده است سپاسگزارم.» دوستم آقای ساموئیل شوماکر داستانی درباره یکی از مشهورترین باربرهای ایستگاه مرکزی قطار راه آهن نیویورک بنام آقای رالستون یانگ به شرح زیر نوشته است:

رالستون حمل بار مسافرین را به منظور امرار معاش انجام می‌داد، لیکن وظیفه عمده او ارشاد و آگاه نمودن بعضی از مسافرین نسبت به قدرت‌های بیکران الهی در یکی از بزرگترین ایستگاه‌های قطار راه آهن دنیا بود. رالستون هنگامی که چمدان‌های اشخاص را حمل می‌کرد سعی می‌نمود که مختصری از آیات مقدس را در رابطه با انجمن‌های اخوت و مهربانی‌های مردم نسبت به همدیگر بازگو نماید. او با دقت و احتیاط کامل مشتری‌های خود را مراقبت نموده و در صورت وجود نکات ضعف به آنها امید و شهادت زندگی می‌داد و در انجام وظایفش بسیار ماهر بود. روزی از رالستون خواسته شد که پیرزن فلجی را که با صندلی چرخدار حرکت می‌کرد به کوپه قطار ببرد. رالستون زن را به طرف آسانسور برد و هنگامی که می‌خواست او را در درون آسانسور قرار دهد، چهره اندوهناک و حلقه‌های اشک چشم‌های زن رالستون را به شدت متأثر کرده در حالی که آسانسور به پایین می‌آمد رالستون چشم‌هایش را بسته و چگونگی

امدادش را نسبت به این پیرزن از خداوند خواستار شد و بلافاصله از طرف خداوند فکری برایش مستولی گردید و وقتی که او پیرزن را از آسانسور بیرون می‌آورد با یک لبخند محبت‌آمیز گفت: «خانم اجازه بدهید بگویم که شما کلاه بسیار زیبا در سرتان و لباس قشنگی به تن دارید.» پیرزن نگاهی به راستون انداخت و اظهار تشکر نمود.

به عنوان یک زن، تعارف راستون در او مؤثر شد و پیرزن با چهره گشاده توأم با مهربانی گفت: «چرا در این دنیای بزرگ تو این حرف‌های خوب را به من می‌گویی؟ از لطف شما ممنونم.» راستون جواب داد: «زیرا تو غمگین بودی و گریه می‌کردی و من از خداوند خواستم که در رفع اندوه تو به من کمک کند و او به من گفت که تعریف از کلاه تو کنم و تعریف لباست هم فکر خود من بود.» خداوند و راستون به اتفاق هم می‌دانستند که چگونه می‌توان مشکلات روحی یک زن را برطرف نمود و سپس راستون سؤال کرد: «همیشه غمگینی؟» پیرزن گفت: «بله، من همیشه در درون رنج‌ها بوده و هرگز از آنها جدا نبودم و بعضی اوقات فکر می‌کنم که تحملش را ندارم» و بطور سؤال اضافه نمود: «تو مفهوم رنج همیشگی را می‌فهمی؟» راستون جواب داد: «بله خانم، من یکی از چشم‌هایم را از دست داده و مدت‌ها مرا به مانند یک سیخ دائمی که به توی آن فرو کرده باشند عذاب می‌داد.» پیرزن گفت: «لیکن تو خوشبخت به نظر می‌رسی و چگونه می‌توانی اینچنین باشی؟» در این هنگام که راستون پیرزن را در صندلی کوپه قطار جا به جا می‌کرد اظهار داشت که فقط از طریق نیروی عبادت خانم فقط عبادت. پیرزن سؤال کرد: «آیا تنها انجام عبادت می‌تواند ما را از رنج‌هایمان آزاد سازد؟» - «شاید همیشه قادر به زدائی رنج‌های انسان نباشد، لیکن انسان را در تحمل رنج‌ها و مشکلاتش یاری می‌کند. فقط عبادت کنید خانم. من هم برایتان دعا خواهم کرد.» در این هنگام اشک‌های پیرزن خشک شده بود و او یک نگاه بسیار محبت‌آمیز به راستون انداخت و دست‌هایش را در دستش گرفت و گفت: «تو آدم مهربانی هستی و من مهربانی‌های تو را هرگز فراموش نخواهم کرد.»

تقریباً یک سال از این رویداد سپری شد تا اینکه شبی راستون به وسیله بلندگوی ایستگاه عظیم نیویورک به اتاق اطلاعات احضار گردید و هنگامی که وارد اتاق شد با یک زن جوانی که برق محبت در چشم‌هایش می‌درخشید مواجه گردید. زن جوان و راستون در حدود یک دقیقه و در نهایت سکوت به همدیگر خیره شدند و سرانجام سکوت زن جوان شکسته و اظهار داشت که حامل پیغامی از مرده‌ای به راستون می‌باشد و اضافه نمود قبل از اینکه مادرم چشم از جهان ببندد از من خواسته است که تو را پیدا کرده و از محبت‌ها و کمک‌های تو نسبت به مادرم اظهار قدردانی نمایم. مادرم همیشه تو را به خاطر خواهد داشت حتی در دنیای ابدیت، زیرا تو به مادرم بی‌نهایت مهربان بودی. در این موقع ناگهان بغض زن ترکید و شروع کرد به شدت گریه کردن.

راستون به آرامی و در رو به روی زن جوان ایستاده و او را نگاه می‌کرد تا اینکه گفت: «گریه نکن دخترم. گریه نکن، تو نباید گریه کنی. شکر خدا را بجای آورده و نسبت به او سپاسگزار باش.» زن از بیانات راستون متعجب شد و اظهار نمود: «چرا و چگونه می‌توانم سپاسگزار باشم؟» - «زیرا اشخاص بسیاری هستند که یا در ایام طفولیت یتیم شده‌اند و یا اصولاً یتیم به دنیا آمده‌اند، لیکن تو مادرت را سال‌های سال در پیش خودت داشتی و وانگهی تو هنوز هم مادرت را داری و دوباره او را می‌بینی. او در نزد تو و همیشه هم در پیش تو خواهد بود و شاید هم اکنون او در پیش ماست.» حق و گریه زن پایان گرفت و اشک‌ها در چهره‌اش خشکیدند و مهربانی‌های راستون همان تأثیر را در دختر گذاشت که در مادر مؤثر گشته بود. در این ایستگاه عظیم دنیا و در حضور هزاران نفر مسافر و عابر، راستون و زن جوان حضور روح پیرزن را در وجودشان حس نمودند و حق‌شناسی پیرزن نسبت به راستون باعث گسترش وظایف ایمانی این کلاه قرمز شماره ۴۲ افسانه‌ای (باربر شماره ۴۲) ایستگاه قطار راه آهن نیویورک شد.

جایی که عشق است خدا هست (تولستوی) و آنجایی که خدا و مهربانی‌هاست خوشبختی هست بنابراین اصول ایجاد خوشبختی مستلزم تمرین مهربانی‌هاست. دوستم آقای ماترن و همسرش مری واقعاً زوج سعادت‌مند هستند. ماترن بر حسب مسؤولیت‌های شغلی مجبور به مسافرت‌ها به حومه شهر و دیگر شهرها می‌باشد. او کارت‌های کم نظیر تبلیغاتی را در مورد تجارت خود مابین مردم توزیع می‌کند. در پشت کارت‌ها فلسفه حصول خوشبختی را که به وی و بنابه توصیه او به صدها نفر دیگر موفقیت به ارمغان آورده است به شرح زیر نوشته است: «قلب‌تان را از حسادت‌ها و روح‌تان را از اضطراب‌ها آزاد کنید. زندگی ساده، توقع کم و بخشنده باشید. مغزتان را پر از عشق نموده و به دیگران مهربان باشید، خودتان را فراموش کرده و به یاد دیگران باشید. نکات مندرج پشت کارت را به مدت یک هفته عمل نموده و از نتایج حیرت‌انگیز آنها بهره‌مند شوید.»

هنگامی که شما کلمات کارت آقای ماترن را می‌خوانید ممکن است بگویید هیچ چیز تازه‌ای در آن نیست، لیکن به عقیده من همه چیز آن و به ویژه برای کسانی که تاکنون مفهوم آن کلمات را نفهمیده و یا آنها را تمرین نکرده و به کار نگرفته‌اند مدرن و تازه است و چنانچه شما شروع به تمرین آنها نمایید متوجه می‌شوید که آنها تازه‌ترین و نیرومندترین روش به منظور رسیدن به سعادت و به یک زندگی موفقیت‌آمیزی می‌باشد که شما به آن قبلاً دسترسی نداشتید. این فلسفه ساده راه رسیدن به سعادت است و بطوری که آقای ماترن توصیه نموده است این اصول ایمانی را به مدت یک هفته تمرین کنید و چنانچه آغاز سعادت و خوشی واقعی شما را به همراه نداشت در این صورت بدانید که بدبختی شما بسیار عمیق بوده و محتاج به تمرین‌های بیشتر نیایش می‌باشد.

من در طی مسافرت‌های خود با تعداد زیادی از مردم سعادت‌مند مواجه شده‌ام که با به کار گرفتن روش‌های این کتاب و کتاب‌های مشابه دیگر به مشکلات زندگی فائق آمده و موفق به کسب یک زندگی موفقیت‌آمیز شده‌اند. امروزه اشخاص گوناگون در تمام نقاط دنیا وجود دارند که تغییر حالت روحشان را با انجام روش‌های ایمانی تجربه نموده و به عبارت دیگر تجربه آنها یکی از مشهورترین حوادث زمان ما محسوب می‌شود. اشخاصی که تاکنون موفق به تغییر وضع روحی خودشان نشده و تجربه روانی کتاب‌های مذهبی بر آنها مسلم نگشته، کافی است که این کتاب‌ها را به دقت مطالعه و مفهوم آنها را در ذهن خود وسعت دهند در این صورت اثبات تجربه در آنها پذیرا شده و خود آنها جزئی از مدعیان این حقیقت مسلم خواهند بود.

پس از اتمام سخنرانی در یک شهری مردی با قد بلند و هیکل تنومند پیش من آمد و چنان محکم شانه‌های مرا گرفت که من تقریباً به عقب پرت شدم و با صدای غرش‌آمیز گفت: «دکتر چطوره که فوری به جمع ما ملحق شوی، ما یک ضیافت بزرگی ترتیب دادیم و میل داریم تو نیز در آن شرکت کنی» و او به طریقی که انسان را به اتهام جرمی بازداشت کنند مرا به ضیافت خودشان دعوت کرد. در ابتدا تصور کردم که اینگونه ضیافت‌ها برای یک خطیب مناسب نیست و به همین دلیل هم از قبول دعوت آن مرد امتناع کرده و به او گفتم که شرکت من در ضیافت شما احیاناً باعث رنجش و ناخوشی عده‌ای از شما خواهد شد، لیکن هنوز حرفم به پایان نرسیده بود که او گفت: «فراموش کن دوست من و نگران نباش، این میهمانی به دلخواه توست و تو از شرکت در این ضیافت متعجب خواهی شد.» بالاخره من تسلیم دوست سبک روح و خوشدل شده و به همراه وی به ضیافت آنها رفتم.

هنگامی که در جلو درب باغ بزرگی با درختان بسیار کهنسال در کنار بزرگراه شهر متوقف شدیم میزبانم مرا به باغ راهنمایی کرد و یا به عبارت دیگر مرا به توی باغ هل داد و من در عجب بودم از اینکه به کجا آمده‌ام. به هر حال آشنایی‌ها و معرفی‌ها شروع شد و من تقریباً به همه میهمان‌ها که دنیایی از سرور و شادی بودند و باغ پر از سر و صداهای مسرت‌بخش آنها بود معرفی شدم. به هر جایی که نگاه کردم تا بار را دیده و علت سرخوشی آنها را بفهمم نه بار دیدم و نه علت سرمستی آنها را فهمیدم. چیزهایی که میهمان‌ها با آنها پذیرایی می‌شدند عبارت بودند از مقدار زیادی بستنی، بیسکویت، ساندویچ، آب میوه و نوشابه‌های غیرالکلی.

به میزبانم گفتم تصور می‌کنم قبل از اینکه این مردم به اینجا بیایند در جای دیگر به حد وفور خورده‌اند. او از اظهارات من به سختی متعجب شد و گفت این مردم همگی دارای روح شاد و سرخوش هستند، لیکن نه از نوع سرخوشی‌هایی که تو فکر می‌کنی و چنین طرز بیان از طرف شما نسبت به این جمع نهایت کم لطفی است. نمی‌دانید چه چیزی به این مردم وجد و شادمانی بخشیده و روح آنها را احیا نموده است؟ بله این اشخاص بسیار سرخوش هستند، لیکن نه مثل کسانی که از محتوای یک بطری مست شوند، اینها خوشی را از مخزن نیروی عظیم الهی گرفته و روحشان را آزادانه در قلبشان نهاده و خوشی و سرمستی را برای خودشان ایجاد کرده‌اند. اظهارات میزبانم مرا فوراً متوجه منظورش کرد و من فهمیدم که این جمع نه تنها از نوع اشخاصی که من در ابتدا فکر می‌کردم نبودند، بلکه اشخاص سرشار از هوش و ذکاوت بوده و دارای ایمان بسیار محکم بودند. تعدادی از آنها معتمدین و رهبران شهر بوده و همگی دارای دانشنامه‌های دانشگاهی در رشته‌های مختلف استادی، حقوق، طب و علوم اجتماعی بودند و تعداد دیگر نیز از اشخاص عادی شهر بودند که ترتیب چنان ضیافت شگفت‌انگیزی را داده و برای خودشان یک دنیای سرور و شادی آفریده و درباره خدا و هستی بحث نموده و از تحولات زندگی‌شان که از طریق نیروی ایمان متحول شده بود گفتگو می‌کردند.

آنهایی که فکر می‌کنند اشخاص مذهبی نمی‌توانند شاد و خندان باشند و بی‌تزویر میل به آگاهی خلاف تصورشان دارند می‌توانند در چنین ضیافت‌های مذهبی شرکت نموده و از حقیقت مسلمی که تاکنون بر آنها مجهول مانده است مطلع شوند. من با یک آیه از کتاب مقدس که در همانجا به ذهنم خطور کرد از آن ضیافت و به عبارت دیگر از آن مجلس الهی بیرون آمدم «در او روح بود و زندگی و زندگی‌اش نوری از خدا بود» و این همان روشنایی درونی بود که در چهره آنها منور شده بود. زندگی؛ یعنی نیروی زیست و این مردم قوه حیات خودشان را پیشاپیش از نیروی خداوندی دریافت داشته و طریق ایجاد خوشبختی را با به کار گرفتن قدرت الهی پیدا کرده بودند. این تنها رویداد نیست که در جهان حادث شده است، بلکه من به جرأت ادعا می‌کنم که شما می‌توانید با کمی دقت افراد زیادی را در جامعه خود مانند اشخاص یاد شده بالا ببینید و اگر چنانچه شما توان پیدا کردن آنها را در شهر خودتان ندارید در این صورت به کلیسای دانشکده‌ای شهر نیویورک آمده و آنها را دسته دسته در این مکان مشاهده کنید.

امروزه در نیویورک گروه گروه از این نوع مردم وجود دارند و طریق سعادت را با به کار گرفتن نیروی ایمان دریافته‌اند و اگر ما بتوانیم حتی یک دسته از این نوع اشخاص را در همه شهرها و بخش‌ها و دهکده‌های بدون کلیسای امریکا داشته باشیم می‌توانیم زندگی عموم مردم امریکا را در کوتاه‌ترین زمان تغییر دهیم و کدامین دسته‌ای از مردم مورد نظر است؟ بگذارید توضیح دهم: من در یکی از شهرهای جنوبی سخنرانی داشته و در مراجعت به محل سکونت تأخیر داشتم. می‌خواستم کمی زودتر خوابیده و استراحت کنم، زیرا فردای آن شب ساعت پنج و نیم می‌بایستی با هواپیما به نیویورک پرواز کنم. هنگامی که آماده به استراحت شدم ناگهان تلفن زنگ زد و زنی از پشت خط گفت: «ما اینجا در حدود پنجاه نفر منتظر آمدن شما هستیم و هم اکنون دو نفر در راه هستند که شما را به اینجا بیاورند.» جواب دادم که به علت عزیتم حضورم در میان شما امکان‌پذیر نیست، لیکن او مصرانه از من دعوت کرد که به جمع آنها ملحق شده و به اتفاق آنها به درگاه خداوند نیایش کنیم و من خوشحالم از اینکه به آنجا رفتم اگرچه در آن شب بسیار کم خوابیدم. دو نفری که به منظور راهنمایی و بردن من به محل آمده بودند هر دو الکلی، لیکن از طریق به کار بستن نیروی ایمان مداوا شده و به تصور من آنها جزو خوشبخت‌ترین و دوست‌داشتنی‌ترین افراد روی زمین بودند.

اسباب و اثاثیه منزلی که مرا به آنجا بردند به کلی بسته‌بندی شده بود و حضار در راهروها، پله‌ها و کف زمین نشسته بودند و شخصی هم در روی پیانو نشسته و نیایش می‌کرد و گاهگاهی دیگران نیز با او هم آواز شده و او را در انجام نیایش یاری می‌کردند. آنها یک تجمع عبادت داشته و می‌گفتند که همزمان با آنها ۶۰ گروه دیگر در آن شهر مشغول عبادت هستند. من تا آن زمان در چنین مجالس مذهبی شرکت نکرده بودم. آنها یک گروه آزاد شده و بخشوده شده خدایی بوده و شاید خوشبخت‌ترین انسان‌های روی زمین بودند. روح حاکم بر محل آنچنان خوفناک و شگفت‌انگیز بود که مرا به شدت تحت تأثیر قرار داده من به خود می‌لرزیدم. آنها بار دیگر و با نهایت حرارت شروع به خواندن آوازهای مذهبی کردند و هیجان بعضی از آنها در هنگام عبادت به حدی بود که من جدا تکان می‌خوردم.

سرانجام یکی از آنها که در پاهایش بست‌ها قابل رؤیت بودند با صدای حیرت‌انگیز و خوفناک اظهار داشت: «آنها به من گفتند هرگز دوباره قادر به راه رفتن نخواهم بود. میل دارید ببینید که من راه می‌روم؟» و در سالن این گوشه و آن گوشه رفت. از او سؤال کردم: «چه کسی تو را شفا داد؟» جواب داد: «خداوند.» بعد یکی از دخترها از جایش بلند شد و گفت: «هرگز دیده‌اید که یک قربانی مواد مخدر به سهولت ترک عادت کند؟ من یکی از اسرای این مواد بودم، لیکن شفا یافته و عادتم را ترک کردم» و اضافه نمود که خداوند نجاتم داد. زن و شوهری می‌گفتند که سال‌ها از هم جدا زندگی می‌کردند، لیکن دوباره خداوند افکار آنها را در یک جهت مشترک پیوند داده و توافق ذهنی آنها را فراهم کرد و این زن و شوهر خودشان را جزو سعادتمندترین زوجها می‌پنداشتند. سؤال کردم: «چگونه ممکن شد؟» گفتند: «خداوند به ما کمک کرد.»

سرانجام یکی از مردها از جایش برخاست و گفت: «سال‌ها قربانی عادت مشروبات الکلی بودم و خانواده‌ام همزمان با عادت من و به تدریج فدای عادت من شدند به حدی که ما در نهایت فقر و تنگدستی بسر می‌بردیم و اما اکنون مرد تنومند و شاد هستم.» خواستم چگونگی ترک الکل را از او پیرسم بلافاصله گفت خداوند نجاتم داد. در این هنگام آنها با تحرک عجیبی شروع به خواندن آواز مذهبی کردند و سپس یکی از آنها چراغ‌ها را خاموش کرد و ما همگی دست به دست هم داده و دایره بزرگی را تشکیل و در تاریکی شب به درگاه خداوندی نیایش کردیم و در همان هنگام عبادت من یک حس بخصوصی داشته و به نظرم آمد که نیرویی به مانند نیروی برق دستم را گرفته و از اعضای

وجودم عبور می‌کند، زیرا آنجا پر از نیروی خدایی بود و من در آن جمع بی‌گمان کمترین کس در رابطه با توسعه معنوی بودم، لیکن اطمینان دارم که در آن هنگام خداوند در آن خانه بود و آنها خداوند را در آن مکان دیدند و به عبارت دیگر آنها با نیروی خداوندی متصل شده و خداوند آنها را لمس کرد همانطوری که به آنها زندگی نو و نیروی دوباره بخشیده بود. چنین است سر حصول خوشبختی و آزادی انسان‌ها از اسارت رنج‌ها و عذاب‌ها و همه اسرار دیگر در درجه دوم قرار دارند. توصیه من به عموم این است که این اصل را به کار بسته و تجربه کنند تا به سعادت و رضایت ابدی و واقعی برسند. هر چه که شما در زندگی انجام دهید میل شماست، لیکن ایمان و نیروی ایمان را هرگز فراموش نکنید.

فصل ششم: خشم و خودخوری‌ها را متوقف کنید

اغلب مردم جهان به علت خشم‌ها و خودخوری‌ها بی‌جهت زندگی را برای خود و به اطرافیانشان مشکل نموده و نیروی وجودشان را بیهوده صرف جوش زدن‌های خود می‌کنند. آیا خشمناک شده و خودخوری کرده‌اید؟ اگر چنین بوده تصویر شما به شرح زیر می‌باشد: کلمه خشم؛ یعنی جوشیدن، منفجر شدن، بخار شدن، لرزیدن، تکان خوردن و بالاخره یعنی پختن و مانند طفل بیماری که در نیمه شب بگرید و فریاد زند و فقط لحظه‌ای فریادش را به منظور دوباره گریستن قطع کند. خشم و زود از کوره در رفتن روح انسان را آماده تهیج نموده و تحت تأثیر واکنش‌های هیجان‌انگیز روحی قرار می‌دهد. کتاب مقدس به ما آگاهی می‌دهد که «خشمگین نباشید» (آیه ۱ - ۳۱)، این بهترین و مناسب‌ترین آگاهی برای مردم زمان ما بوده و قطع خشم‌ها و جوش زدن‌ها برای همه ما ضروری است، زیرا زندگی آرام مستلزم داشتن قدرت مؤثر در زندگی است و چگونه می‌توان نیروی لازمه را داشت؟

قدم اول ما تغییر و یا حداقل تقلیل میزان رفتار خشمگین ماست. ما با رفتار خشم‌آلود خودمان را به سوی نیستی سوق داده و از شتاب آن در جهت نابودی خود بی‌خبریم و بیشتر اشخاص با این طرز رفتار خودشان را به نابودی کشانده و مغزشان را قطعه قطعه می‌کنند. هنگامی که سیستم مغز انسان با شتاب به هم آمیخته و آشفته می‌شود طرز تفکرش نیز تحت تأثیر بی‌قراری‌هایش قرار گرفته و نتیجه این آشفتگی‌ها حالت تبخیز انسان است که به تدریج سبب رنجوری جسم و تحلیل نیروی ذهنی می‌شود. چنانچه انسان امروزی بخواهد از هیجان‌ها و تحریکات عمیق اجتناب کند باید طرز زندگی مدرنش را تا حدی تقلیل دهد، زیرا همین فشارها و انگیزه‌های روزمره هستند که مردم را به سوی بی‌قراری و تشویش سوق داده و آسایش و آرامش را از آنها سلب نموده و تولید احساس محرومیت و فرسودگی کرده و در اغلب اوقات سبب ایجاد امراض گوناگون جسمی و روحی گردیده و آنها را نسبت به مسایل و حتی به امور جاری زندگی خشمگین و خودخور می‌کند.

نسل کنونی به ویژه ساکنین شهرهای بزرگ به علت ترکیب و وجود بی‌قراری‌ها و سر و صداها بیش از حد دنیای ماشینی بدبخت‌ترین مردم دنیا محسوب شده و این ناآرامی‌ها متأسفانه به بخش‌ها و اطراف شهرها نیز گسترده شده و در نتیجه عموم مردم دنیا را تحت تأثیر و کنترل رقت‌انگیز خود قرار داده است. پیرزنی می‌گفت: «دوام و طول عمر انسان‌های کنونی روزانه شده و با توجه به طرز رفتار آنها دوام عمر آنها قابل پیش‌بینی نیست» که البته منظورش فشارها، مسؤولیت‌ها و هیجان‌های روزمره مردم است که دنیای کنونی به آنها ایجاد نموده است. تعجب‌آور است، نسل کنونی امریکا چنان به وضع هیجان‌انگیز مدرن زندگی عادت کرده‌اند که گویا اغلب آنها بدون این حالت بی‌قراری خودشان را راحت و خوشبخت احساس نکرده و همه آرامی‌ها و سکوت‌های جنگل‌ها و دره‌های مشهوری که به اجداد ما تعلق داشته و بیشتر اوقات از آنها بهره‌برداری می‌کردند فراموش کرده و در اغلب موارد توانایی آنها به منظور رفتن به درون این آرامی‌هایی که دنیای فیزیکی کنونی توصیه می‌کند سلب شده است.

در یکی از بعد از ظهرهای فصل تابستان، من و همسرم به درون جنگل‌ها رفته و در کنار دریاچه زیبای موهنگ مانتین هاوس که در یکی از بهترین پارک‌های طبیعی امریکاست توقف کردیم. این پارک با مساحت ۷۵۰۰ جریب در دامنه کوه‌های بکر و دست نخورده و با مناظر شگفت‌انگیز دماغه‌های بلند و پرتگاه‌هایی به شکل قالب‌گیری شده و عمودی که توسط نیروی خدای بادها تغییرات بزرگی در سطح زمین ایجاد کرده است واقع شده و گرداگرد آن را دره‌ها و تپه‌ها و صخره‌های عظیم و راه‌راهی مثل خورشید باستان احاطه کرده و در وسط آن دریاچه افسانه‌ای موهنگ (دریاچه‌ای در آسمان) به مانند گوهری مرصع شده واقع گردیده که همه آنها یادآور اشتباه کاری‌های خلوت گزیده‌ها و کناره گرفته‌های این دنیای زیباست. در این روز شگفت‌آور ریزش باران مختصر تابستانی به مانند دره‌های ثمین آسمانی به سر و صورت ما باریده و کمی ما را خیس و تا حدی سبب جوش زدن ما شد که بلافاصله ما حس خودخوری را در خودمان متوقف و به سکوت عمیق جنگل‌ها گوش کرده و به جز جنبش دائمی برگ‌های درختان و آهنگ آرام حرکات خلقت و ریزش دانه‌های گوهرنشان آب خنک باران چیز دیگری نمی‌شنیدیم.

در حالی که ما به بستر اعجاب‌آور و افسونگر آفرینش تکیه داده و به زیبایی‌هایش خیره شده بودیم ناگهان صدای

ناهنجار و تشنج‌آور یک نوع موسیقی به گوش ما رسید و ما را از مسیر احساس آرام‌بخش خود منحرف نموده و متوجه خود ساخت و بلافاصله دو زن و یک مرد جوانی با یک رادیوی قابل حمل از توی جنگل‌ها بیرون آمدند. آنها سه نفر از ساکنین شهر بوده و به منظور قدم زدن و گردش به جنگل‌ها آمده بودند و تأسف‌آور این بود که تمام سر و صداها را نیز با خودشان به جنگل آورده بودند. آنها جوان‌های خوب و مؤدب بودند، زیرا پیش ما آمده و چند دقیقه‌ای با هم صحبت کردیم. خواستم به آنها بگویم که رادیو را خاموش کرده و به آهنگ آرام‌بخش و بی‌تأثیر خلقت منجمله، آواز پرنده‌ها و یا وزش باد ملایمی که از طریق برگ درختان عبور کرده و ایجاد آهنگ نرم و لطیف نموده و روح آدمی را به آرامی نوازش می‌داده گوش دهند، لیکن به نظرم آمد که وظیفه من نیست به آنها دستور داده و از انجام کار خودشان منع کنم و سپس آنها از ما خداحافظی کرده و به راه خود رفتند. این سکوت‌ها هنوز هم در جنگل‌ها، دشت‌ها، دره‌ها و کوه‌های وسیع و با عظمت امریکا وجود دارند، لیکن این ما هستیم که از این سکوت‌ها استفاده نکرده و از شفاف‌بخشی آنها بهره‌مند نمی‌شویم.

در یکی از روزهای پاییزی من و خانم پیل به منظور دیدار از پسرمان جان که در دانشگاه دیرفیلد ماساچوست تحصیل می‌کرد به آنجا مسافرت کردیم. به جان اطلاع داده بودیم که در ساعت یازده در پیش او خواهیم بود، چون در برنامه حرکت ما تأخیری پیش آمده بود و از طرفی مایل به حفظ و انجام سنت قدیمی امریکایی مبنی بر وقت‌شناسی بودیم بنابراین من مجبور شدم که با سرعت بیشتری حرکت کرده و در موعد مقرر به ماساچوست برسیم. در حالی که در فضای جالب و جذاب پائینری با سرعت زیاد رانندگی می‌کردیم همسر من گفت: «نورمن دامنه آن تپه‌های تابان و خیره‌کننده را دیدی؟» پرسیدم: «کدام تپه‌ها؟» - «هم اکنون از کنارشان گذشتیم» و اضافه نمود: «آن درخت‌های زرین برگ و الوان را می‌بینی؟» - «کدام درخت‌ها؟»، زیرا من در حدود یک میل از آنها دور شده بودم. یادآوری همسر من از زیبایی‌های تپه‌های رنگارنگ پائینری نیوانگلند چنان مرا تحت تأثیر قرار داد که اتومبیل را متوقف نموده و در حدود نیم کیلومتر برگشته و در کنار دریاچه زیبایی که توسط تپه‌های برج مانند و ملبس به لباس زرین پائینری احاطه شده بود نشسته و به تماسای زیبایی‌های خلقت خیره شده و به استادی پرده نقاشی آفرینش که تنها عظمت خدایی قادر به طراحی آن بوده و شکوه و جلالش که بر روی آب آرام و زلال دریاچه منعکس شده بود می‌اندیشیدیم. مدتی را با سکوت و بدون اینکه کلمه‌ای در بین ما رد و بدل شود در آنجا نشستیم تا اینکه همسر من تشکر از من اظهار داشت: «او مرا در کنار آب‌های آرام رهبری نمود» (آیه ۲-۲۳). ما در ساعت ۱۱ به دیرفیلد رسیدیم و نه تنها احساس خستگی در خود نکردیم، بلکه در حقیقت شاد و سرحال هم بودیم.

به منظور تقلیل هیجانات که به نظر می‌رسد در همه جا مردم را تحت تسلط خود قرار داده است از تندی و سرعت خودتان کاسته و حتی‌المکان رفتار ساکت و آرام داشته و خودخوری نکرده و خشم‌آلود نبوده و ملایمت را تمرین و تجربه کنید «صلح و آرامش خداوندی را که بر تمام فهم‌ها گذر می‌کند» (آیه ۷-۴) و سپس قدرت حس آرامش را که به شما آسودگی می‌بخشد به ذهنتان بسپارید. یکی از آشنایانم که در اثر فشارهای زندگی مجبور به استراحت طولانی شده بود به من نوشته بود که تجربه‌های زیادی در دوران نقاهتش آموخته و اکنون بهتر از هر زمان دیگر می‌تواند وجود خدا را درک نموده و او را در کنارش حس کند. زندگی ممکن است زمانی درهم و برهم باشد، لیکن مثل آب گل‌آلود بگذار همچنان بماند و سرانجام صاف خواهد شد (لاوتزه).

بیماری به پزشک مراجعه و از دکتر خواست که نسخه‌ای برایش بنویسد. پزشک عوامل نقاهت و طریق کسب و کار او را سؤال نمود. بیمار با بی‌قراری و تشنج اعصاب اظهار داشت که تاجر بوده و دارای کارهای زیادی می‌باشد و قسمت عمده آنها را خودش انجام می‌دهد، زیرا فقط خود او می‌تواند آنها را به انجام برساند و جز او هیچ کس دیگری قادر به انجام کارهایش نمی‌باشد و اغلب شب‌ها آنها را از محل کار به منزل برده و ساعت‌ها روی آنها کار می‌کند. دکتر به آرامی از او پرسید که چرا کارها را به منزل می‌برد؟ او توأم با خشم و غرغرکنان باز هم جواب داد که تنها او می‌تواند کارها را به درستی انجام دهد. دکتر نسخه‌ای تقریباً ناشناخته‌ای را نوشت و به او توصیه کرد که روزی دو ساعت از اوقات کار به پیاده‌روی اختصاص داده و نصف روز در هفته را به یکی از گورستان‌ها مراجعه نموده و بر مزار مردگان توقف نموده و نوشته‌های سنگ قبرها را به دقت بخواند. بیمار با تعجب سؤال کرد: «چرا باید به گورستان بروم؟» دکتر گفت: «زیرا می‌خواهم که تو سنگ قبرهای اشخاصی را که مثل تو فکر کرده و کارهای بیش از حد توانایی انجام داده و برای همیشه در آن مکان مدفون شده‌اند به خاطر سپرده و از عاقبت کار آنها پند گرفته و بدانی که آنها برای ابد در آنجا خوابیده و سنگینی دنیا را بر دوش‌های خودشان قرار داده‌اند در حالی که کارها و دنیا به سیر خود ادامه داده و

آینده‌گان قادر و موظف به انجام کارهای گذشتگان هستند.» بیمار متوجه مقصود دکتر شد و سرعتش را تقلیل داد و قسمتی از کارهایش را به مسؤولین امور تجارتخانه‌اش واگذار کرد و تنها یک قسمت از کارهای مهم را خود او انجام داد. او جوش و خروش را در خویشتن متوقف ساخت و آرامش روحش را بازیافت و کارها بهتر از قبل انجام گردید و سازمان تجارتش گسترده و نتیجه و موقعیت کارش بیش از پیش مطلوب‌تر گردید.

صاحب کارخانه معروفی گرفتار تشنج اعصاب و یا در حقیقت روح وی به شکل یک قالب حساسیت و خشم شدید شده بود، بطوری که خود وی اظهار می‌کرد: «بامداد هر روز با بی‌قراری از رختخواب بیرون پریده و قبل از صرف صبحانه خود را آماده به کار نموده و با شتاب خاصی از منزل بیرون می‌رفت.» تنها چیزی که او می‌توانست در بعضی اوقات به عنوان صبحانه بخورد دو عدد تخم مرغ عسلی بود که سرپا و با دو ضرب آنها را از طریق گلو به شکمش قورت می‌داد و همین رفتار تند و شتاب‌زده او سبب هیجانش شده و شب‌ها را با اضطراب و نگرانی به بستر خواب می‌رفت. یک روز صبح زود که نمی‌توانست بخوابد در پشت پنجره اتاقش نشسته و بیرون از منزل را تماشا می‌کرد که ناگهان نگاهش به پرنده‌ای افتاد که سرش را زیر بال‌هایش کرده و پرهایش به قسمت‌های مختلف بدن کشیده و آویزان شده بود و هنگامی که پرنده می‌خواست از خواب شبانه بیدار شود ابتدا منقارش را از زیر پرهایش بیرون آورد و نگاه خواب‌آلودی به اطرافش انداخت و یکی از پاهایش را تا حد ممکن دراز کرد و بلافاصله یکی از بال‌هایش را نیز به درازای پایش و به مانند بادافشان دستی پهن کرد و سپس همین اعمال را با بال و پای دیگرش تکرار و مجدداً سرش را به منظور استراحت کوتاه زیر بال‌هایش قرار داد. سرانجام پرنده سرش را از زیر پرهایش بیرون کرد و این بار نگاه مشتاقانه به اطرافش انداخت و سرش را سیخ نمود و بالا انداخت و باز هم بال‌ها و پاهایش را پهن و دراز نمود و با یک تکان درونی شروع به آوازخوانی که حاکی از سپاسگزاری و اشتیاق به روز و روزگارش بود نموده و در لبه آبی نشست و مقداری از آب خورد و بالاخره شروع به جستجوی دانه نمود.

پس از اینکه دوست مضطرب و خشمگین ما طریق بیداری و زندگی روزانه پرنده را اینچنین دید با خود گفت: «اگر پرنده‌ها اینطور سبک روح و آرام زندگی می‌کنند چرا من نتوانم این روش‌های خوب را به منظور استمرار حیات و معاش انتخاب کنم؟» دوست ما روش زندگی را از پرنده آموخت و بدنبال طریق زندگی آن شد و در حقیقت چنان کرد که پرنده‌ها انجام می‌دهند و حتی آوازخوانی را مثل آنها تمرین کرده و به این نتیجه رسید که آوازخوانی واقعا عامل سودمندی بوده و مکانیسم وجود انسان را آزاد می‌سازد. او می‌گفت که صدای مناسبی برای خواندن آواز ندارم، لیکن در یک صندلی راحت به آرامی نشسته و آوازخوانی را تمرین و مرتباً با خودم غدغد کرده و غالباً آوازهای مسرت‌بخش را زمزمه می‌کنم. ابتدا همسرم فکر می‌کرد که من دچار عارضه شدید روحی شدم و به عبارت دیگر عقلم را از دست داده‌ام. تنها چیزی که من کمی بیشتر از پرنده انجام می‌دهم عبادت به درگاه خداوند است و بقیه طریق زندگی من راهی است که پرنده‌ها پیموده و من پا به جای پای آنها گذاشته و اصول زندگی آنها را دنبال می‌کنم و از همان هنگام من از قالب حساسیت و تشنج اعصاب بیرون آمده و با روح آرام و بدون شتاب‌زدگی به سر کارم رفته و تجربه‌ای که از پرنده سبک بال و سبک روح آموختم سبب بازگشت صلح و آرامش مجدد روحم شده است.

یکی از ساکنین شناخته شده نیویورک، بر حسب سفارش پزشک مشاورش و به منظور ایجاد فلسفه آرامش زندگی ملزم به شرکت در مراسم مذهبی شده و به کلیسای ما مراجعه نمود. طبق نظریه پزشک، چون منابع نیروی روحی وی به دلیل خودخوری‌ها و جوش زدن‌ها به تحلیل رفته و در نتیجه قدرت انجام وظایف و تعهدات شخص را از او سلب کرده بود. بنابراین وی مجبور به ایجاد و توسعه چیزی بنام فلسفه سکوت زندگی در ذهنش بوده و تنها درمان مطمئن دردش نیایش به خداوندگار و استمداد از عبارات آرام‌بخش کتاب مقدس بود. بیمار و یا به عبارت دیگر مراجعه‌کننده من در اتاق این گوشه و آن گوشه رفته و با عصبانیت شدید قسمتی از پیشنهادهای سخت دکتر را مبنی بر ایجاد فلسفه سکوت زندگی بیان می‌کرد. او می‌گفت: «مرد مسنی مثل من چگونه می‌توانم چنین پیشنهادهای مشکل را به انجام رسانیده و عادات سراسر زندگی‌ام را تغییر و یا ترک نموده و در خویشتن به اصطلاح فلسفه آرامش زندگی ایجاد و حتی آن را در مغزم گسترش دهم؟» و اضافه نمود: «دکتر به من توصیه کرده که به کلیسا بیایم و طریق کسب نیروی ایمان را با روش‌های مناسب تمرین و تجربه کنم و در این صورت صلح و آرامش در ذهنم مجدداً ایجاد شده و فشار خونم به پایین آمده و بطور کلی تندرستی و طراوات خود را بازخواهم یافت، لیکن من نمی‌توانم توصیه‌های دکتر را در رابطه با عارضه‌ام مثرتر پنداشته و نسبت به رفع آنها اقدام نمایم.»

به نظرم آمد که شفای این شخص واقعا مسأله باشد، زیرا وی بخچه‌ای از تهیج و اعصاب قابل انفجار بوده و مرتبا در اتاق این گوشه و آن گوشه رفته و مشتش بر روی میز کوبیده و با صدای لرزان و متلاطم سخن می‌گفت. حواس او در اثر فشارهای بیش از حد پریشان شده و به یک شخص محروم و باطل مبدل گشته بود. او ناخواسته سعی می‌کرد که فطرت روشن و قلب مهربانش را با اظهارات نومیدی در نهادش پنهان نماید و ظهور آنها را خارج از توان خود می‌پنداشته و به همین جهت هم ما توانستیم شانس به منظور کمک کردنش داشته و اقدام به رفع عارضه روحش نماییم. پس از اینکه من بیانات این شخص را شنیده و از طرز تفکرش مطلع شدم، بار دیگر به عظمت پروردگار نسبت به محافظت و نگهداری مخلوقاتش پی بردم، زیرا جهت و اظهارات آن مرد با از برخوانی قسمتی از آیات کتاب مقدس که من بدون مقدمه و در عین حال با ملاحظه و فکورانه انجام دادم، ناگهان تغییر نموده و یک گشایش نسبی در چهره‌اش پدیدار گشت. آیاتی که من از حفظ خواندم به شرح زیر بود:

«امنیت و آسایشی که من به شما آورده و بر شما واگذار کرده‌ام نه آن است که دنیا به شما داده است بنابراین نگذارید قلبتان هراسان و روحتان مضطرب گردد» (آیه ۲۷-۱۴). «ای کسانی که مشکلات دنیا بر دوش‌های شما سنگینی می‌کند به سوی من بازآیید، زیرا من آرامشتان را به شما بازخواهم داد» (آیه ۲۸-۱۱). هنگامی که من آیات کتاب مقدس را بطور آرام می‌خواندم متوجه شدم که او لحظه‌ای تکان خورد و سپس در جای خود متوقف و از قدم زنی در اتاق بازایستاد و آرامش به وی بازگشت و ما هر دو در سکوت مطلق به مدت چندین دقیقه نشستیم و سرانجام او با آه عمیق خود سکوت را شکسته و گفت: «احساس می‌کنم که حالم بهتر شده» و اضافه نمود: «آیا این تغییرپذیری در من تعجب‌آور نیست؟ تصور می‌کنم آن کلمات شما مرا آرام کرد.» جواب دادم: «خیر، با اینکه آنها اثرات قابل توجهی در رابطه با آرامش روح تو دارند، لیکن چیزی عمیق‌تری برای توافق افتاد. او تو را دقیقه‌ای پیش لمس کرد. پزشکی با لمس شفابخشی خود. او در این اتاق حاضر بود.»

مراجعه‌کننده من نه تنها مدرک و یا شاهی نسبت به اثبات اظهاراتم از من مطالبه نکرد، بلکه آنها را متهورانه و مشتاقانه پذیرفته و عقیده محکم او در چهره‌اش نمایان گشته و اظهار داشت: «درست است و من اطمینان دارم که او در اینجا بود و من حضور او را حس کردم و حال می‌فهمم که خداوند در ایجاد و توسعه آرامش زندگی به من کمک خواهد کرد.» این شخص مانند هزارها نفر از مردم دیگر جهان امنیت و آسایش روحی را در عقیده محکم نسبت به مذهب کشف نموده و معتقد به انجام اصول و فنون عبادت بوده و فهمیده است که تمرین آنها سبب آرامش خاطر انسان گردیده و قدرت تازه را در روح و جسم انسان جاری نموده و انسان را به سوی کمال خوشبختی و سعادت روان ساخته و یک زهر داروهای کامل در رابطه با برطرف نمودن خشم‌ها و جوش و خروش‌ها بوده و سپس انسان را به طرف منابع جدید نیروها رهبری می‌کند.

البته تعلیم نمونه‌های جدید رفتار و طرز تفکر برای این شخص ضروری بوده بنابراین ما قسمتی از نظریه‌هایی که توسط کارشناسان فرهنگ معنوی توصیه گردیده است به وی آموخته و چگونگی حضور او را در مجالس مذهبی و نیز طرز استفاده صحیح آیات کتاب مقدس را در رابطه با علم علاج و شفابخشی به وی تعلیم داده و به او توصیه نمودیم که عبادت را به طریق اصول علمی و عملی بجای آورده و از تأثیر عمیق آن نسبت به رفع هیجانات روحی خود مطمئن باشد. او پیشنهادهای ما را یکایک و به موقع انجام داده و با به کار بستن همین تمرینات، سرانجام او به یک شخص مثبت و با نیروی مجدد مبدل گشت. اشخاصی که مایل به دنبال کردن برنامه وی بوده و مخلصانه می‌خواهند که این اصول را هر روز تمرین کنند، می‌توانند از ایجاد و توسعه آرامش درونی خویش مطمئن باشند.

دسترسی به کنترل احساس هیجان‌آمیز، مستلزم تمرینات فنون تندرستی روزانه بوده و مهار کردن آنها نمی‌تواند به سادگی و یا بطور سحرآمیز انجام گیرد و انسان تنها با مطالعه یک کتاب قادر به برطرف نمودن آنها نبوده و توسعه آرامش بدون رفع احساس اضطراب‌های روحی امکان‌پذیر نمی‌باشد. اگرچه مطالعه کتاب غالبا سودمند است، لیکن تنها روش مطمئن، انجام تمرینات قواعد تندرستی و موافق با اصول عملی و بالاخره گسترش نیروی ایمان آفریننده می‌باشد. توصیه می‌کنم که شما با روش‌های ابتدایی و با تمرینات ساده شروع کرده و جسما ساکت و آرام باشید؛ یعنی در اتاق این گوشه و آن گوشه نرفته، دست‌های خودتان را از روی غضب به هم نفشارید، داد و فریاد نکنید، با دیگران برخورد سخت نداشته و از مباحثه‌های بی‌بهره دوری کنید، آرام بایستید، راحت بنشینید، آسوده خاطر دراز بکشید، صدای خودتان را پایین بیاورید و بالاخره تا سر حد تزلزل کار نکنید، به منظور گسترش آرامش جسمتان، لازم است

به آرامی هم فکر کنید، زیرا بدن انسان بطور حساس مسؤول و جوابگوی انواع افکاری است که از طریق مغز عبور می‌کند. این نیز یک حقیقت مسلم است که آرامش مغز هنگامی امکان‌پذیر است که جسم انسان راحت و آرام باشد به عبارت دیگر حالت فیزیکی می‌تواند موجب پیدایش تفکرات دلخواه روحی گردد.

در انجمنی که من نیز در آن حضور داشتم، بحث و مذاکره شروع شد. در بعضی از موارد، بین شرکت‌کنندگان آنچنان اختلافات شدیدی پیش آمد که سبب ایجاد محیط تلخ و بروز حالات غضب‌آلود تعدادی از آنها گردید. ناگهان یکی از حضار عمداً از صندلی‌اش بلند شد و کتش را از تنش بیرون آورد و یقه پیراهنش را باز نمود و در روی مبلی دراز کشید. شرکت‌کنندگان از مشاهده عمل وی متعجب شده و بالاخره یکی از حاضرین وضع مزاجی و چگونگی بیماری وی را از او سؤال کرد. مرد درازکش پاسخ داد: «حالم خوب است و فعلاً هیچگونه عارضه‌ای ندارم، لیکن احساس می‌کنم که ناراحتی من می‌خواهد شروع شود و وضع مزاجم وخیم‌تر گردد بنابراین به منظور پیشگیری از آن حالت بدم دراز کشیدم، زیرا من تجربه کرده‌ام که در حالت درازکش ناراحتی من به سختی می‌تواند بر من غلبه کند.» اظهارات آن مرد سبب خنده عموم گردید و وضع تیرگی روابط شرکت‌کنندگان شکسته شد و سپس دوست عجیب ما گفت: «این حقه کوچک را درباره خوی و خلقم تجربه نموده‌ام و هنگامی که وضع روحی من مجبور به جهت خشم و تندی گردد بلافاصله از حقه‌ام استفاده می‌کنم؛ یعنی به پشت دراز کشیده و سعی می‌کنم که از ورود احساس تلخ به ذهنم جلوگیری نمایم.»

این روش‌ها می‌توانند در کنترل هیجانات و جوش و خروش‌های ذهنی مؤثر بوده و انسان را از تشویش‌ها و اضطراب‌های روحی مبرا نماید بنابراین قدم اول نسبت به تولید امنیت و آسایش روحی اقدام به انتظام واکنش‌های فیزیکی می‌باشد، زیرا با انجام فرمان نظم، حرکت تند و بی‌رویه هسته تشنجات مغز کنترل شده و در نتیجه احساس خشم و خودخوری‌ها در انسان نشت نموده و نیروی شگفت‌انگیزی در مغز و بدن انسان که قسمت اعظم آن در اثر همین هیجانات بیهوده به هدر می‌رفته ذخیره گشته و سبب ایجاد آرامش وجود شخص گردیده و انسان را از احساس خستگی‌ها و افسردگی‌ها به دور می‌کند. قواعد و فنون ذیل که از نظر تان می‌گذرد خود من شخصا تجربه کرده و از تأثیر و شفاف‌بخشی آن در رابطه با هیجانات روحی آگاه شده و به اشخاص بی‌شماری نیز توصیه و از ارزش و اعتبار آن بهره‌مند شده‌ایم و اینک شما نیز که مایل به برطرف کردن جوش زدن‌ها و خودخوری‌هایتان هستید پیشنهاد می‌کنم که نکات ذیل را تمرین نموده و از حصول اثرات خوب آنها مطمئن باشید:

۱- در یک صندلی به راحتی لم داده و خودتان را کاملاً تسلیم آن نمایید؛ یعنی از انگشت‌های پاهایتان گرفته تا عضلات سر و صورتتان شل مانند در روی آن بیفتید.

۲- مغزتان را مانند یک دریای طوفانی که در اثر امواج متلاطم و آشفته گشته بود، لیکن اکنون بسیار صاف و آرام شده است پیش چشم‌هایتان مجسم نموده و تغییر جریان را به خاطرتان سپرده و از آن مصرانه محافظت نمایید.

۳- دو یا سه دقیقه درباره زیباترین و آرام‌ترین احساسی که در طول زندگی خود مشاهده و یا تجربه کرده‌اید به یاد آورده و درمورد آنها اندیشه نمایید. بطور مثال، کوهی را در هنگام غروب آفتاب، دره عمیقی را با سکوت سحری و یا انعکاس مهتاب را در روی امواج ریز آب‌ها در پیش چشم‌های خودتان مجسم نمایید.

۴- کلماتی را که حاکی و حاوی صلح و آرامش هستند به زبان آورده و آنها را چندین مرتبه تکرار و سپس به ذهن خودتان بسپارید. بطور مثال، فراغت، آرامش، صفا، سکوت، ملایمت، نرمش و مشابه آنها را در نهایت آرامش به زبان آورده و تکرار کنید.

۵- اوقاتی را که خداوند شما را در حل مشکلاتتان یاری نموده و خود یا خانواده و یا اطرافیانتان را از بلایا و حوادث زندگی نجات داده است به خاطر آورده و با تشریح جزئیات درباره آنها اندیشه کرده و نسبت به آنها سپاسگزار بوده و سپس این کلمات را با صدای رسا ذکر نمایید: «همانطوری که خداوند تاکنون نگهدارم بوده و نسبت به حل مشکلات زندگی‌ام یاری‌ام نموده مطمئناً از این به بعد نیز ناجی و حافظ و مددکارم خواهد بود.»

۶- پروردگارا تو حامی و صفا بخش دلهای پریشان بندگان درگاهت بوده و صلح و آرامش ما از آن توست. این کلمات را که شگفت‌انگیزترین قدرت آسایش و آرامش مغز انسان می‌باشد هر روز چندین مرتبه و با صدای رسا تکرار کرده و مطمئن باشید که این کلمات عامل ایجاد اصل حیات؛ یعنی نیروی زیست انسان بوده و با این داروی بی‌نظیر و شناخته شده جهان می‌توان هیجانات روحی را شفا بخشید. اگر شما اصول پیشنهادی این صفحه را قلباً و بطور جدی عمل نمایید بدون شک خشم و خودخوری‌ها در وجود شما به تدریج فروکش شده و حس توانایی شما بیشتر گردیده و شما بر عادت جوش و خروش‌ها چیره گشته و در مقابل مسایل و مسؤولیت‌های زندگی مقاوم و پایدار خواهید بود.

فصل هفتم: چگونگی غلبه بر غصه‌ها و اضطراب‌ها

لزومی ندارد که انسان قربانی عادت غصه‌ها و نگرانی‌ها باشد. اصولاً غصه و یا نگرانی به چه شکلی است؟ غصه یک عادت و یا یک فرم ناسالم و تشنیت خیال در انسان است و هرگز انسان با این عادت متولد نشده و آن را به همراه خود به دنیا نیاورده، بلکه فقط در دنیا کسب کرده و چون انسان قادر به تحصیل و نیز تغییر هر گونه عادت خویش است بنابراین توان دفع آن را نیز دارا می‌باشد. اگر نگرانی بر حریم ذهن شما تجاوز کرده و شما را غصه‌دار ساخته لازم است که یک اقدام مستقیم به منظور تغییر این جریان به عمل آورید و تنها یک وقت مناسب به منظور شروع یک حمله شدید نسبت به دفع آن دارید و آن زمان همین حالا است بنابراین اجازه بدهید که هم اکنون اقدام به شکستن و برطرف کردن عادت شما بکنیم. چرا ما باید مسأله نگرانی را تا این حد جدی تلقی کنیم؟ علت آن را دکتر اسمایلی بلانتون پزشک رفیع روانی بطور روشن و به این شرح بیان می‌کند: «نگرانی بزرگترین طاعون زندگی مدرن ماست».

یک روانشناس معروفی مدعی است که ترس خردکننده‌ترین دشمن وجود و شخصیت انسان است و باز هم دکتر مشهوری می‌گوید: «فکر و غصه مکارترین و کشنده‌ترین امراض در وجود انسان است.» بالاخره پزشک دیگری می‌گوید: «هزاران نفر از مردم دنیا به دلیل نگرانی‌ها و اضطراب‌هایشان دوزخی و منفور شده و در آتش جهنمی درون خودشان می‌سوزند و خارج ساختن این عذاب‌های ویرانگر از وجود آنها با داروهای طبی تقریباً ناممکن است.» کیفیت مخرب کلمه نگرانی در حقیقت از یک انجوساکسون قدیمی ناشی شده و مفهوم آن تکان و صدمه می‌باشد. غصه همانند این است که کسی پنجه‌هایش را در گلوی شما انداخته و گلوی شما را با تمام نیرو فشرده و نفس کشیدن شما را قطع کند و این همان عملی است که خود شما سال‌های سال انجامش می‌دهید. گفته می‌شود که تشویش و نگرانی به ندرت می‌تواند عامل ایجاد ورم مفاصل شود، لیکن پزشکانی که این مرض متداول را در جهات مختلف بررسی و تجزیه و تحلیل نموده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که حداقل قسمتی از عوامل زیر در ایجاد ورم مفاصل مؤثر می‌باشد.

۱- فقر مالی

۲- محرومیت

۳- هیجان

۴- بیم از آینده

۵- تنهایی

۶- غصه

۷- امراض طولانی و بالاخره اضطراب‌های معمولی

ستاد کلینیک مشهوری ملزم به بررسی عوارض ۱۷۶ نفر از بیمارانی که میانگین سن آنها ۴۴ سال بود شده و به این نتیجه رسیدند که یک دوم آنها مبتلا به امراض زخم معده، فشار خون و عارضه قلبی بوده و نگرانی را عامل اصلی امراض آنها تشخیص دادند. اشخاص نگران و اندوهگین نمی‌توانند مانند کسانی که به نگرانی و اندوه خود غلبه کرده‌اند عمر طولانی داشته باشند. مجله روتارین شرحی با عنوان (تا چه مدتی قادر به ادامه زندگی هستید؟) نوشته و نویسنده مقاله معتقد است که طول عمر انسان تا حدی به دست خود انسان بوده و اگر شخص میل به ادامه حیاتش باشد باید به قوانین زیر توجه کند:

• آرام باشید.

• عبادت کنید.

• مضطرب و مشوش نباشید.

زندگی عابدین و روحانیون طولانی‌تر از زندگی اشخاصی است که در اجتماعات مذهبی شرکت نکرده و عبادت نمی‌کنند. اگر می‌خواهید جوانمرگ نشوید، بهتر است که در عبادتگاه‌ها حاضر شده و نماز گزارید. افراد متأهل بیشتر از اشخاص مجرد زندگی می‌کنند، زیرا متأهل‌ها نگرانی‌ها و غصه‌های خود را مابین خودشان تقسیم کرده و در نتیجه

بار مسایل زندگی‌شان سبکتر از مجردها می‌شود، لیکن اشخاصی که در تجرد بسر می‌برند مجبورند همه سنگینی زندگی را به تنهایی به دوش بکشند. یک کارشناس علمی در زمینه عمر طولانی ۴۵۰ نفر از اشخاصی که در حدود صد سال زندگی می‌کنند بررسی و مطالعه نموده و عوامل طول عمر آنها را به شرح زیر اعلان نموده است:

- مشغله
- اعتدال و مدارا
- کم خوری و ساده‌خوری
- فریح در طول زندگی
- زود خوابیدن و سحرخیز بودن
- جدا از ترس و نگرانی به ویژه ترس از مرگ
- روح آرام و ایمان به خداوند.

دکتر جورج دبلیو کريل، جراح مشهور امریکایی می‌گوید: «ترس نه تنها بر روح ما مسلط می‌شود، بلکه نفوذ آن در قلب، مغز و در همه اندرون جسم انسان مشخص و اثرات آن در سلول‌ها و بافت‌ها و قسمت‌های مختلف اعضای بدن مشاهده می‌شود.» اخیراً پزشکی اعلان نموده است: «نوعی بیماری که ناشی از ترس و نگرانی می‌باشد در امریکا متداول شده و تمام اطبا علل ایجاد این بیماری را در رابطه مستقیم با ترس و اضطراب شدید و احساس عدم امنیت روحی تشخیص داده‌اند، لیکن وحشت نکرده و نگران نباشید، زیرا درمان‌های خدایی همیشه موجود بوده و فرج و روشنی روح شما بستگی به ایمان شماست و نیروی ایمان قادر است که شما را در رفع ترس‌ها و عادت نگرانی‌هایتان یاری نماید و اولین قدم به سوی شکستن آنها اعتقاد شما نسبت به نیروی ایمان و به توانایی درونی خودتان می‌باشد، زیرا درباره هر چه که شما فکر می‌کنید و نسبت به آن اعتماد دارید به یاری خداوند دارای قدرت انجامش نیز می‌باشید.»

روش سودمندی که می‌تواند در برطرف نمودن نگرانی‌های شما در رابطه با حوادث زندگی و مسایل روزانه مؤثر باشد به شرح زیر است: تخلیه روزانه مغز را به منظور اجتناب از آگاهی و نگهداری خیالاتی که معمولاً در هنگام خوابیدن شب به ذهن انسان سرازیر می‌شوند حتی‌المکان قبل از خوابیدن شب انجام دهید. مخصوصاً پنج دقیقه آخر پیش از خواب فوق‌العاده مهم و قابل توجه است، زیرا در آن زمان مختصر، مغز انسان تمایل شدیدی نسبت به پذیرش پیشنهادات داشته و آخرین تصورات را در خود مجذوب کرده و در خاطر انسان جای می‌دهد. این عمل لارویی مغز به منظور غلبه بر ترس‌ها و نگرانی‌ها بسیار مهم می‌باشد، زیرا عدم پاکسازی تصورات ترسناک و اضطراب‌آور می‌تواند راهروهای مغز را مسدود کرده و مانع عبور قدرت‌های عقلانی گردد، لیکن خارج سازی و جلوگیری از تمرکز آنها در مغز سبب گشایش راهروهای مغز شده و افکار ایمانی و آفریننده را به راحتی از مرز عبور داده و با جریان این قدرت‌های معنوی همه ترس‌ها و نگرانی‌های شما از مغزتان جدا شده و شما می‌توانید خروج آنها را به مانند آب کثیف حوضی که توپی را از آب رو آن برداشته باشند در پیش چشم‌هایتان مجسم نموده و در همین هنگام کلمات زیر را به زبان آورده و آنها را چندین مرتبه تکرار کنید:

به یاری خداوند هم اکنون من مغزم را از تمام اضطراب‌ها، وحشت‌ها و احساس عدم آسایش تخلیه نموده و به صحت پاکسازی مغزم معتقد هستم. ضمن تصویر نگاری مبنی بر تخلیه مغز اظهارات فوق را ۵ مرتبه تکرار کرده و سپس سپاس خداوندی را نسبت به رفع آنها بجای آورده و با روح آرام و خیال راحت خوابیده و استراحت نمایید. این روش شفابخش باید قبل از ظهرها و بعد از ظهرها نیز مثل هنگام خوابیدن شب انجام گردد و به منظور اقدام این عمل پنج دقیقه به محل آرام رفته و با ایمان کامل اقدام به این روش نموده و از نتایج مطلوب آن مطمئن باشید، زیرا استمرار این روش سبب ایجاد نیروی بیشتری در مغز شده و شما را در رفع عادت ترس‌ها و نگرانی‌ها توان می‌بخشد.

تخیلات منشأ ترس‌ها و غصه‌هاست، لیکن می‌توانند درمان آنها نیز باشند، زیرا قوه تخیل نتایج مربوط به واقع امر را در مغز تولید نموده و در رابطه با تشکیل و تمرکز آنها در مغز انسان تأثیر شگفت‌انگیز داشته و تنها پندار بیهوده و یا یک قوه واهمه نمی‌باشد؛ یعنی ذهن آدم قادر است که یک فرم ترس و یا رهایی از آن را در خود شکل داده و سپس چگونگی واقعه را به همان ترتیب که وصول کرده در خود بپذیرد. بنابراین تصورات نجات‌بخش نگرانی‌ها را در مغز خود به وجود آورده و به دنبال آن عمل به موقع تخلیه را که موجب دفع ترس‌هاست انجام دهید، لیکن تنها تهی کردن

آن کافی نمی‌باشد، زیرا مغز انسان نمی‌تواند به مدت طولانی و به صورت تهي باقي بماند بنابراین به محض اینکه عمل تخلیه انجام گردید بلافاصله اقدام به پر کردن آن با افکار ایمان، امید، شهادت نموده و اظهارات زیر را به زبان آورده و به خاطرتان بسپارید: «خداوند هم اکنون ذهن مرا با نیروهای شهادت، امید و صلح و آرامش پر نموده و او حامی و نگهدارنده من و تمام عزیزانم در مقابل آسیب‌ها بوده و مرا به سوی تصمیمات درست رهبری می‌کند».

هر روز چندین مرتبه مغز خودتان را با این قبیل افکار ایمانی پر نموده و وهم و خیال را به زور قدرت ایمان از مغزتان فراری داده و هیچگونه مکانی برای ماندن آنها در مغزتان باقی نگذارید. احساس ترس قدرتمندترین تصورات در مغز انسان می‌باشد البته با یک استثنا و آن هم تنها نیروی ایمان بوده و همیشه قادر است ترس را شکسته و به آن غلبه کند. ایمان یگانه نیرویی است که ترس را می‌شکند و به آن غالب می‌شود و جایی که ایمان است غصه و ترس قادر به ماندن نیست و این بزرگترین و روشن‌ترین حقیقتی است که هیچ کس نباید منکرش بوده و فراموشش کند. مطالعه این روش‌ها بدون انجام و تمرین آنها هرگز کافی نبوده و زمان اقدام و تمرین آنها به منظور غلبه بر عادت نگرانی‌ها و غصه‌های شما همین حالا است. بنابراین یادگیری طریق تمرینات نیروی ایمان را از همین امروز آغاز نموده و مغز خودتان را با قدرت‌های الهی پر نمایید و از عدم وجود ترس، غصه و نگرانی مطمئن باشید.

اگر انسان بطور مداوم از چیزی بترسد در این صورت ایجاد و استحکام آن چیز را در مغزش فراهم آورده و میل وسعت آن را در ذهنش پذیرا می‌شود، زیرا محیط همیشه سبب پرورش ریشه شده و آن را رشد می‌دهد، لیکن متوحش نبوده و هراسان نشوید، زیرا کتاب مقدس چندین بار و بطور همیشه به یک حقیقت بزرگ اشاره نموده و آن عبارت است از: «به آنچه که من نسبت به آن معتقد بودم برایم حاصل شد». بنابراین اگر ما با ایمان باشیم حل هیچ مشکلی برای ما غیرممکن نبوده و بر طبق معیار عبادت و ایمانمان پاداش می‌گیریم. اگر شما احساس ترس و غصه را به حس شدید دینداری و ایمان تغییر جهت بدهید می‌توانید از یورش آنها به مغزتان در امان بوده و به یاری نیروی ایمان به اراده و امیال خودتان مسلط شوید. مغز خود را به جای تخیلات ترس و اضطراب با افکار ایمانی احاطه نموده و از ورود احساس ترس و نگرانی ممانعت کرده و از تولید نتایج ایمانی به جای ترس و نگرانی اطمینان داشته باشید.

حمله متقابل در جهت خلاف یورش ترس‌ها و نگرانی‌ها و همچنین تسخیر مواضع و سنگربندی یکایک آنها مستلزم طرح ماهرانه‌ای است تا بتوان به تدریج به موضع اصلی آنها دسترسی پیدا کرده و اصل و اساس آنها را ریشه‌کن نمود. به منظور تغییر ترکیب آنها بهتر است ابتدا غصه‌ها و نگرانی‌های کوچک و دورترین شاخه‌های آنها را قیچی نموده و سپس تنه و سرانجام ریشه اصلی را کنده و منهدم کنیم تا دیگر رشد مجدد آن در مغز غیرممکن گردد. در مزرعه من لازم بود که درخت تنومندی را برخلاف میل از ریشه بیرون بیاورند. چند نفری با یک اره موتوری به مزرعه آمده و شروع به بریدن آن کردند بطوری که اول شاخه‌های کوچک و بعد شاخه‌های بزرگ و سپس قسمت بالاتنه و سرانجام تنه و ریشه اصلی درخت را چنان به راحتی بیرون آوردند که گویی این درخت مدت ۵۰ سال صرف وقت به رشدش نکرده بود اگر ما درخت را قبل از قطع شاخه‌هایش می‌بریدیم مسلماً موقع پایین افتادن به درخت‌های اطرافش آسیب می‌رساند.

بنابراین بهترین طریق بریدن درخت پهناور غصه و نگرانی‌های شما که سال‌ها در درون شما رشد نموده و ریشه دوانده است خرد کردن آنها به قطعات کوچک می‌باشد. بطور مثال، تعداد کلمات اضطراب‌آور را در مکالمات خودتان تقلیل دهید، زیرا کلمات نه تنها ممکن است که نتایج نگرانی به وجود آورد، بلکه سبب ایجاد خود نگرانی هم می‌شود. هنگامی که یک کلمه یا س‌آور و یا تصورات نگران‌کننده بخواهند به مغز شما راه پیدا کنند بلافاصله جهت آنها را با افکار و اظهارات مثبت تغییر دهید. بطور مثال: «از اینکه ممکن است سر وقت به قطار نرسم نگران هستم» سپس برنامه خواب و بیداری‌تان را طوری تنظیم کنید که از به موقع رسیدن به آن مطمئن شوید. هر مقداری که شما کمتر مشوش باشید به همان مقدار هم کارها بهتر و به موقع انجام می‌گیرد، زیرا مغز آرام مبتنی بر یک روش معین و منظم بوده و قادر است که زمان را تنظیم و مشخص نماید.

پس از اینکه شما غصه‌ها و نگرانی‌های کوچک را قیچی کردید سپس اقدام به بریدن تنه آنها نموده و با گسترش نیروی ایمان قادر به ریشه‌کن کردن ریشه آن یعنی عادت نگرانی‌ها و غصه‌ها نیز خواهید بود. دوستم آقای دکتر دانیل پولنیک توصیه معتبر و باارزشی داشته و می‌گوید: «بامداد هر روز و قبل از برخاستن از رختخواب این دو کلمه

را (من معتقدم) بر زبانش جاری نموده و آنها را سه مرتبه تکرار می‌کند و سپس مغز وی عقیده محکم او را در همان آغاز صبح در خود پذیرفته و همین قدرت؛ یعنی نیروی افکار مثبت سبب حل مسایل روزانه او می‌شود. او معتقد است و پیش می‌تازد و عقب نشانیدن شخص معتقد به سلاح ایمان ناممکن و یا حداقل کار بسیار سخت است.»

پس از اینکه من روش اعتقاد دکتر پولنیک را در برنامه رادیویی خود پخش کردم، نامه‌ای از یک زن کلیمی که نسبت به مذهبش کم اعتنا بود دریافت نمودم. این زن نوشته بود که منزلشان پر از مجادله، پر خاش، نگرانی‌ها و بدبختی‌ها می‌باشد، زیرا شوهرش بیش از حد مشروب می‌خورد و در گوشه‌ای از منزل و بدون انجام هیچ کاری نشسته و عدم وجود کار را بر خود بهانه می‌گیرد و به علاوه مادر شوهرش مبتلا به دردهای گوناگون بوده و اغلب اوقات از شدت دردهایش ناله و زاری می‌کند و بدبختی‌های خانواده او را افزون‌تر نموده است. این زن نوشته بود: «من معتقدات دکتر پولنیک را آزمایش کرده و هر روز صبح این دو کلمه را (من معتقدم) به زبان آورده و آنها را به مدت ده روز ادامه و تکرار نمودم تا اینکه شب یازدهم شوهرم به من اطلاع داد که کاری با مزد روزی ۸ دلار پیدا کرده و ضمناً صرف مشروبات الکلی را نیز متوقف خواهد کرد، لیکن آنچه که مرا بیشتر متحیر کرده است عدم شکایات و زاری‌های مادر شوهرم در رابطه با رنج‌هایش می‌باشد. به نظر می‌رسد که در منزل ما معجزه‌ای رخ داده و من احساس می‌کنم که تمام نگرانی‌هایم از وجودم فراری گشته و ظهور امید و آرزو و شوق زندگی را در ذهنم حس می‌کنم.»

اشخاصی که جهت تخیلات ترس و اضطراب را به سوی افکار مثبت تغییر داده و این روش‌های ایمانی را در خودشان عملاً تمرین و تجربه نموده‌اند به اظهارات این زن اعتماد داشته و از نیروی سحرآمیز آنها مطلع هستند. دوست خویم آقای هوارد چاندلر کریستی (هنرمند) فنون ضد نگرانی صحیح و معتبر دارد و من به ندرت اشخاصی را دیدم که مانند وی دارای یک زندگی شاد و سعادتمند باشند، زیرا آقای کریستی دارای یک خاصیت سرکش و تسلیم نشدنی در مقابل مشکلات زندگی بوده و به همین جهت هم وسعت سرورش نامحدود است. روزی از آقای کریستی سؤال کردم: «هوارد، آیا تو در زندگی نگران بوده و غصه‌دار شده‌ای؟» او خندید. باز هم از او پرسیدم: «در زندگی‌ات هرگز نگران نشدی؟» جواب داد: «معتقد به هستی آن نبوده و به وجودش اعتقاد ندارم.» به او گفتم جواب تو مبنی بر عدم وجود آن بسیار ساده و مختصر است و تنها عدم اعتقاد نسبت به آن دلیل دقیق به نبود نگرانی و غصه تو نمی‌شود. آیا در سراسر زندگی تو نگران نشده و غصه نخوردی؟

آقای کریستی این بار جواب کامل داد و گفت: «من متوجه غصه‌ها و نگرانی‌های اشخاص دیگر شده و کمبود چیزی را در خویشتن حس کردم و به نظرم آمد که من نیز باید مثل دیگران دارای آن چیز شده و وجودش را در خودم حس کنم، تا اینکه تصمیم گرفتم نسبت به آن چیز اقدام کرده و برای یک بار هم که شده امتحانش کنم. روزی در گوشه‌ای از منزل نشسته و به خود گفتم که امروز روز نگرانی و غصه‌داری من است. جدا تصمیم گرفته بودم که به خاطر درک آن سرمایه‌گذاری نموده و چگونگی آن را در خود مزه کنم. به منظور اقدام و انجام صحیح این تجارت نگرانی شب زودتر خوابیده و استراحت کردم و صبح همان روز صبحانه مفصلی را به منظور موفقیت در تجارت صرف کردم، زیرا معتقدم که با شکم خالی امکان موفقیت کم است و سپس تصمیم به درک آن و سر به سر گذاشتن با نگرانی‌ها کردم و از اول صبح تا ظهر هر چه در توان داشتم به کار گرفتم، لیکن نه به سر و نه به ته آن رسیدم، زیرا درک مفهوم آنها برایم ناممکن شد. بنابراین دیگر پیگیری نکرده و سرمایه‌ام را در رابطه با این تجارت بیهوده و بی‌فایده کنار کشیده و در وجودم حفظش نمودم.»

از آقای کریستی سؤال کردم: «هوارد، تو باید سر دیگری درباره چیره شدن بر غصه و نگرانی‌هایت داشته باشی؟» و او به حق دارای یکی از بهترین روش‌های موجود دنیا در رابطه با غالب آمدن بر عادت غصه‌ها و نگرانی‌ها بود. آقای کریستی در ادامه اظهاراتش گفت: «من هر روز صبح به مدت ۱۵ دقیقه مغزم را با قدرت ایمان پر نموده و کوچکترین جایی برای نفوذ غصه‌ها و نگرانی‌ها باقی نمی‌گذارم و طبیعی است که اگر مغز انسان مملو از نیروهای بیکران الهی باشد دیگر محلی برای غم‌ها و اضطراب‌ها وجود نداشته و اگر احیاناً غم و یا نگرانی بخواهد به طوفنده‌ترین و شکننده‌ترین نیروهای بی‌مانند خدایی نزدیک و یا از آن عبور و به درون مغز نفوذ کنند قبل از رسیدن به حریم سد الهی خرد و نابود خواهند شد.»

به نظر من هوارد کریستی تنها یک هنرمند برجسته‌ای با یک قلم مو نبود، بلکه او هنر برخورد با مشکلات زندگی

را نیز به همان اندازه هنر صورتگری‌اش با اتکا به نیروی ایمان آموخته و به کشف یک حقیقت مسلم نائل آمده بود. تراوش مغز شما همان است که در ابتدا توسط خود شما به آن داده شده بنابراین به منظور ایجاد افکار ایمان و شهامت مغزتان را هر روز با نیروهای خدایی پر نمایید. اغلب اشخاصی که فاقد توان غلبه بر عذاب‌های ترس‌ها و نگرانی‌هایشان هستند مانند هوارد کریستی فکر نکرده و مسایل زندگی را بسیار جدی و بغرنج پنداشته و آمادگی رفع آنها را با ساده‌ترین فنون ایمانی ندارند و تعجب‌آور است که چگونه مشکلات شخصی ما غالباً تسلیم یک روش ساده می‌شود و البته علت آن عدم آگاهی ما نسبت به طریق برطرف سازی مشکلات می‌باشد در حالی که ما باید حداقل اصول رفع مسایل خودمان را بدانیم. به منظور حصول نتیجه مثبت در رابطه با شکستن عادت نگرانی‌ها و غم‌های شما فرمول‌های دهگانه زیر را اضافه نموده و امید است که شما تنها به مطالعه کتاب قناعت نکرده و مطالب ایمانی آن را نیز آموخته و با به کار گرفتن نیروی ایمانتان موفق به رفع عادت غصه‌ها و دلواپسی‌های خود باشید.

۱- نگرانی و غصه تنها یک عادت بد روحی است و به یاری خداوند ما قادر به تغییر هر گونه عادت زشت خودمان هستیم.

۲- ما زمانی می‌توانیم از نگرانی‌ها خلاص شویم که بر ضد آنها عمل نماییم؛ یعنی نیرومندترین عادات ایمانی را در مغز خود ایجاد نموده و با آنها مانوس شده و در حفظ آنها مصر و پایدار باشیم در این صورت ما حاکم بر تمام عادات زشت خودمان شده و به ستوه آورنده نگرانی‌ها خواهیم بود.

۳- چگونه شما به ایمانتان عمل می‌کنید؟ اولین شرط دینداری اعتقاد است و بنابراین هر روز صبح قبل از برخاستن از رختخواب این دو کلمه را (من معتقدم) به زبانتان جاری نموده و آنها را سه مرتبه و حتی‌المکان با صدای بلند تکرار کنید.

۴- با استفاده از این فرمول عبادت کنید: «من روز و روزی زندگی خود و خانواده و همه عزیزانم و همچنین کار و کسبم را به دست خدا می‌سپارم، من به عنایات خداوندی معتقد بوده و به صلاح‌دیش ایمان دارم، هر آنچه که پیش آید و هر چه که نتایجش باشد با تمام وجودم می‌پذیرم، زیرا می‌دانم که مشیت او هر چه که باشد به صلاح من است.»

۵- اظهارات و تصورات منفی را به جهت مثبت تغییر داده و چیزهای مثبت را تمرین و عمل نمایید. بطور مثال، هرگز از بدی روزگار سخن نگفته و تنها شکوه و جلال روز و روزگار را بنگرید. هرگز تصور عدم توانایی انجام چیزی را به ذهنتان راه ندهید، بلکه خود کسی بوده و چیزها را به درستی انجام و کس بودن خود را به ثبوت برسانید.

۶- حتی‌المکان در مذاکرات اضطراب‌آور دیگران شرکت نکرده و در غیر این صورت با پرتاب یک داروی تزریقی ایمانی به درون آنها مسیر مکالمات منفی را تغییر دهید. اگر فردی در یک گروهی از مردم اظهارات بدبینانه‌ای نماید افکار منفی او می‌تواند یکایک افراد گروه را مشوش ساخته و به سوی منفی‌بافی سوق دهد، لیکن با بیان افکاری که مردم را تسکین و به آنها قوت قلب می‌دهد می‌توان در دل آنها محیط مناسبی به منظور رشد و بارور کردن نهال امید ایجاد کرد.

۷- یکی از بزرگترین دلایل نگرانی‌های شما این است که مغز شما کلمه به کلمه با تصورات بیم‌آور آینده و افسرده‌کننده و شکست و ناکامی پر شده و در نتیجه شما را مضطرب و نگران ساخته است. به منظور خنثی کردن افکار منفی، توجه شما را به عبارات، ایمان، امید، خوشبختی، شکوه و عظمت، وجد و شادمانی، نور و تشعشع و تابش و درخشندگی که در کتاب مقدس درج گردیده است جلب نموده و توصیه می‌کنم که این کلمات و افکار آفریننده مغز را تا زمانی که آن با این افکار خلاق سیراب نشده است تکرار کنید و سپس پاداشتان را به همان ترتیبی که نسبت به آن عمل نموده‌اید دریافت خواهید کرد؛ یعنی تراوش مغز شما تنها افکار خوش‌بینی و نیک اندیشی خواهد بود، نه تخیلات غم و اندوه و نگرانی.

۸- دوستی خود را با اشخاص امیدوار و زنده‌دل توسعه داده و خودتان را در دایره دوستانی که مثبت فکر کرده، افکار

ایمانی تولید نموده و محیط خلاق را فراهم می‌سازند قرار داده و از طرز تفکر و احساس وجد و شادمانی آنها استفاده کنید.

۹- توان خودتان را در رابطه با یاری و برطرف سازی عادت نگرانی و غصه دیگران ارزیابی نموده و نسبت به رفع نگرانی‌ها و غصه‌های آنها اقدام کنید، زیرا اعمال خیر شما درباره غلبه بر نگرانی‌های آنها، مهارت و تبحر شما را فزونی بخشیده و نیروی بزرگتری در مغز شما ایجاد می‌کند.

۱۰- در تمام زندگی خداوند را سهیم و شریک زندگی خود تصور نموده و این پندار نیک را در دیوار مغزتان منقش ساخته و در همه جا و در همه حال به همراه خود پنداشته و سپس با خود بگویید که خداوند همیشه با من بوده و حافظ و نگهدارنده من است.

فصل هشتم: راه حل مشکلات زندگی

توجه شما را درباره تعدادی از مردم سعادتمندی که راه حل صحیح مشکلات خودشان را پیدا کرده و موفق به کسب خوشبختی دائمی شده‌اند جلب می‌کنم. این اشخاص تابع یک طرح تجربی ساده، لیکن بسیار وسیع بوده و نتایج آن در هر موردی توأم با سعادت و کامیابی می‌باشد. این مردم کاملاً شبیه شما بوده و هیچگونه فرق و یا مزیتی نسبت به شما نداشته و مسایل زندگی‌شان نیز درست مثل شماست، لیکن آنها فرمولی را که بتواند جوابگوی گرفتاری‌های زندگی‌شان باشد پیدا کرده و با همین فرمول به مسایل خودشان غلبه کرده‌اند. شما نیز می‌توانید با به کار گرفتن فرمول آنها به مشکلات خودتان فائق آمده و همانند آنها به نتایج درخشان نائل آید.

اکنون اجازه بدهید که توجه شما را نسبت به داستان زوج سعادتمندی که مدت‌هاست دوست من هستند جلب نمایم. پس از سال‌ها کار و فعالیت سرانجام بیل توانسته بود به مقام شخص دوم شرکتی که در آن کار می‌کرده برسد. او امیدوار بود پس از اینکه مدیر شرکت بازنشسته شد به مدیریت شرکت منصوب گردد، زیرا بیل دارای مشخصات و ضروریات تصدی پست مدیریت را از قبیل: تجربه، توانایی، آموزش و اطلاعات بوده و به علاوه اصول و حق هم همین بود که او انتخاب گردد، چون بیل سال‌های متمادی در آن شرکت کار کرده و زحمت کشیده بود. بیل پیشاپیش حس انتصاب خود را به پست مورد نظرش در ذهن خود پرورده و پذیرفته بود و به همین جهت هم میل شدیدی نسبت به انتخاب مدیریت داشت. به هر حال زمانی که انتصاب انجام گردید بیل رد شد و شخص دیگری را از خارج از شرکت آورده و به مقام مدیریت شرکت منصوب کردند. زمانی من به شهر آنها رسیدم که مصیبت حادث شده و مری (همسر بیل) با یک حالت آزرده‌گی روحی توأم با احساس انتقام و کینه‌جویی بوده و با نهایت تلخی به سهامداران شرکت بد گفته و به آنها نفرین می‌فرستاد، زیرا آتش خشم او به علت عدم انتخاب، تحقیر و محرومیت شوهرش باعث شعله‌ور شدن نقطه احتراق ذهنش شده بود.

بیل برخلاف همسرش آرام و در عین حال زخمی، مأیوس و گیج بود، لیکن مصیبت را با شهادت درک کرده و نسبت به آن خویشتن‌داری می‌کرد، چون او ذاتاً شخصی آقامنش و بردبار بود تعجب‌آور نیست که او در مقابل این پیشامد ناگوار از خود عکس‌العمل نشان نداده و صبر و شکیبایی خویش را حفظ کرد. همسرش مصرانه از او می‌خواست که بلافاصله استعفا داده و به سهامداران شرکت اهانت و پرخاش نماید، لیکن او نسبت به انجام توصیه همسرش بی‌میل بوده و از توهین کردن و بد و بیراه گفتن بیزار بوده و فکر می‌کرده بهتر است به جای توهین کردن و ناسزا گفتن با مدیر جدید شرکت صادقانه همکاری نموده و تابع وظایف محوله خودش شده و تمام توانش را در تمام موارد و به منظور همکاری با مدیر جدید به کار گیرد. پیاده کردن این طرز تفکر مسلماً برای بیل مشکل بود، لیکن او سال‌ها با آن شرکت کار کرده و با محیط آن مأنوس بود و به همین دلیل نمی‌توانست خودش را در جای دیگر خوشحال حس کند و به علاوه هنوز هم متصدی مقام دوم شرکت بود و می‌توانست قابل استفاده شرکتش باشد.

مری سرانجام چگونگی تحمل مصیبت را از من سؤال کرد. به او گفتم بدون شک من نیز مثل او مأیوس بوده و احساس ناراحتی می‌کنم، لیکن اجازه نمی‌دهم که نفرت به درونم راه یافته و به شکل خصومت و کینه درآمده و سبب فاسد شدن مغزم گشته و سازمان افکار صحیح مغزم را مختل نماید و آنچه که ما در این موقعیت شدیداً محتاجش هستیم رهنمون‌های خدایی است، زیرا محتویات مسأله چنان آشفته و مهیج است که تفکرات موافق با عقل را از ما سلب کرده است. بنابراین به او توصیه کردم که به اتفاق هم چند دقیقه‌ای سکوت کرده و سپس به درگاه خداوند عبادت نموده و افکارمان را به سوی کسی متوجه سازیم که می‌گوید: «آنجایی که دو و یا سه نفر از شما به یاد من باشید من نیز در جمع شما هستم» (آیه ۲۰-۱۸) و استمداد او را نسبت به راه حل مسأله درخواست نمایم.

به دلیل به هم ریختگی سازمان افکار مری، قبول پیشنهاد من برایش آسان نبود، لیکن چون او یک زن باهوش و آگاه بود بالاخره با طرح پیشنهادی من موافقت نمود و ما دست به دست همدیگر داده و به خداوند متوسل شده و به درگاهش عبادت کردیم و من قبل از همه چیز راهنمایی خداوندی را نسبت به حل مسأله درخواست نموده و سپس آرامش روحی بیل و همسرش مری را خواستار و قدمی نیز فراتر گذاشته و تندرستی شخص منصوب یعنی

مدیر جدید شرکت را از خداوند خواستار شدم و همچنین از درگاه خداوند استدعا کردم که به بیل توانایی بیشتر عنایت فرموده و وی را در انجام وظایفش نسبت به شرکت و اعضای آن بیش از پیش مؤثر و موفق گرداند. پس از اتمام عبادت به درگاهی خداوندی ما باز هم مختصری سکوت کردیم تا اینکه مری اظهار داشت: «بله فکر می‌کنم که بهترین طریق تحمل مصیبت و پیدا کردن راه حل این مسأله همین نزدیکی ما با خداوند و استمداد فکری از درگاه اوست. از اینکه به علت جوشش مغزم اظهاراتم برخلاف عقل و منطق بود معذرت می‌خواهم و من سعی خواهم کرد که در تحمل این پیشامد صبور باشم ولو اینکه تحمل آن خیلی هم سخت باشد.» اگرچه او خنده کمرنگی کرد، لیکن غرض‌ها و خصومت‌ها از چهره‌اش ناپدید شده و یک نرمش و ملایمت نسبی در وجود او پدیدار گشت. مدتی از این رویداد گذشت و من گاهی با آنها تماس گرفته و یا ملاقاتشان می‌کردم. همه چیز به دلخواه آنها نبود، لیکن آنها با پیشامد خود گرفته و تحملش بر آنها آسان شده و آنها توانسته بودند که به قسمتی از نومیده‌های خودشان غلبه کنند. بیل اظهار می‌داشت که مدیر جدید شرکت را دوست داشته و در بیشتر جهات با او همکاری نموده و مدیر جدید بیل را در انجام کارها به مشاورت خواسته و نسبت به وی اعتماد کامل دارد و مری با همسر مدیر شرکت رفت و آمد کرده و نسبت به همدیگر مهربان و از ملاقات همدیگر شاد می‌شوند.

دو سال از این رویداد سپری شد تا اینکه من مجدداً به شهر آنها رفته و به منزلشان تلفن کردم. همسر بیل گوشی را برداشت و به محض اینکه صدای مرا از پشت خط شنید از ذوق‌زدگی بغض‌اش ترکیده و شروع به گریه نموده و قادر به صحبت کردن نبود. به نظرم آمد چیزی که تا این حد او را ذوق زده کرده است باید چیزی بسیار مهم و با اهمیت باشد. بالاخره مری به هیجانات خود مسلط شده و اظهار داشت: شگفت‌انگیزترین چیزی که سال‌ها در آرزویش بودم همین امروز پیش آمده و ادامه داد که مدیر شرکت بیل به علت انتخابش در یکی از شرکت‌های عظیم و به منظور تصدی مقام ویژه‌ای از سازمان ما رفته و تصور می‌کنم انتصاب بیل را به مدیریت شرکت به وی اطلاع دادند و از من خواست فوری به منزلشان رفته و به اتفاق هم سپاس خدا را بجای بیاوریم. ضمن شکرگزاری به درگاه خداوند بیل اظهار داشت: «من تازه شروع به درک این واقعیت می‌کنم که همه مسایل را می‌توان با اصول عملی دین حل نمود و هر وقت که به یاد آن اشتباه بزرگی که در ابتدا می‌خواستیم به جای به کار بستن فرمول ایمانی مرتکب شویم می‌افتم تمام وجودم مشمئز شده و تنم می‌لرزد. چه کسی در دنیا جوابگوی آن تصورات احمقانه است که می‌گویند دین تنها تئوری بوده و غیرعملی است؟ هرگز دیگر به چاره دیگری در رابطه با حل مسایل زندگی، به جز آنطوری که ما سه نفر این یکی را حل کردیم نمیدیشم.» پس از چندین سال، بیل و همسرش گرفتار مسایل دیگری شدند که البته هر دوی آنها همین فنون خدایی را به کار گرفته و مشکلاتشان را به دست خدا سپرده و باز هم به نتایج مثبت نائل آمدند.

روش دیگری که می‌تواند در حل مسایل شخص مؤثر باشد به کار گرفتن تدابیر و شیوه‌های خدایی است. یکی از حقایق دیگری که در کتاب مقدس درج گردیده است این است که «خداوند با ماست» در حقیقت آغاز دین مسیح و خداپرستی مبتنی بر این طرز تفکر است، زیرا زمانی که حضرت مسیح متولد شد صدا کرد (امانوئیل) یعنی خداوند با ماست. دین نزدیکی خدا را در رابطه با تمام مقتضیات، مسایل و مصائب زندگی به ما آموزش داده و ما را نسبت به راه حل آنها راهنمایی نموده است و ما می‌توانیم با خداوند صحبت کرده، به او تکیه دهیم و از او مدد بگیریم و بطور کلی از بخشایش خداوند بهره‌مند شویم. همه ما معمولاً معتقد به یک اصل هستیم و این یک حقیقت روشن است، لیکن اشخاص زیادی هستند که عملاً واقعیت آن اصل را در خودشان تجربه کرده و خداوند را در وجودشان لمس کرده‌اند بنابراین لازم است که به منظور یافتن راه حل صحیح مسایل، انسان قدمی فراتر از معتقدات و گمان‌های خود گذاشته و تصور حضور خدا را در ذهنش مصور ساخته و خداوند را درست به مانند خانواده، دوست و شریک زندگی خود پنداشته و روش صحبت کردن و در میان گذاشتن قضایا و مطالب خود را آموخته و اطمینان داشته باشد که خدا حرف‌هایش را شنیده و ناظر بر اعمالش بوده و افکار امداد و اقدام را نسبت به حل مشکلات زندگی به انسان عنایت می‌کند. هرگز منکر حضور خداوند در پیش خود نبوده و به رهنمودهای خداوندی ایمان آورید و بدانید که نه تنها کوچکترین اشتباهی در طریق حل مشکلات شما پیش نخواهد آمد، بلکه خداوند شما را در اقداماتتان بر حسب واقعیتی که نتایج صحیح و معتبر خواهد داشت رهبری می‌کند.

هنگامی که در یکی از شهرهای جنوبی و در کلپ روتاری آن شهر مشغول سخنرانی بودم ناگهان شخصی با بیانات خود سخنان مرا قطع و اظهار نمود که یکی از ستون‌های روزنامه‌ای را که من نوشته بودم مطالعه نموده و اجرای مفاد آن مطالب سبب تغییر اساسی طرز تفکر وی گردیده و سرمایه‌اش را نیز از ورشکستگی نجات داده بود. از اینکه

مطالب مختصر من در روزنامه برای وی نتیجه درخشانی به همراه داشت بسیار خوشحال شده و شنیدن اظهارات او برایم جالب بود. او می گفت: «زمانی من با مشکلات شخصی و تجاری مواجه بودم. در حقیقت به نظر می رسید که حفظ سرمایه ام به مرحله ناممکن رسیده است. یک سری از موارد بدبختی ها همزمان با موقعیت بد تجارت عمومی از قبیل عدم تعدیل قیمت ها و به هم خوردگی نظام اقتصادی کشور اثر عمیقی در مسیر تجارت من گذاشت. من عنوان مطالب شما را مبنی بر شرکت خداوند در تجارت در روزنامه مطالعه کردم، البته فکر می کنم که منظور شما از شرکت خداوند در تجارت؛ یعنی «ترکیب نیروی خداوندی را در ذهنتان فراهم سازید» بود.

«وقتی که شروع به خواندن مطالب شما کردم به نظرم آمد که آنها ناشی از تصورات خشک مغز بوده و فکر کردم که چگونه ممکن است انسان به عنوان یک آدم خاکی خداوند را شریک خودش قرار دهد. به علاوه خداوند که با آن همه عظمت و جلالش محتاج شرکت در تجارت مخلوقش نیست بنابراین آنها را تنها تصورات نامعقول تلقی کردم. بعد از مدتی یکی از دوستانم کتابی را که شما نوشته بودید و حاکی از مطالب مشابه بوده و همچنین مطالبی مبنی بر تجربه های واقعی زندگی اشخاصی که برخلاف تخیلات من معقول بوده و به دنبال پندها و آگاهی های بیشتری بودن به من داده و من کتاب شما را مطالعه کردم، لیکن باز هم به آن هشدارها و نصایح شما بی اعتنا بوده و نسبت به آنها معتقد نبوده و گمان می کردم که شما وعظ تنها متخصص علوم نظری منجمله فرهنگ معنوی بوده و اطلاعات زیادی درباره تجارت و امور عملی ندارید بنابراین شما و کتاب شما را به فراموشی سپردم.

لیکن روزی اتفاق عجیبی واقع شد. من طبق معمول و به منظور انجام کارهایم به دفترم مراجعه کردم. به علت نگرانی ها و عذاب های روحی چند دقیقه ای بدون انجام کاری در دفترم نشسته و به مسایل کسب و کارم فکر می کردم که ناگهان تصور شرکت خداوند در تجارت من به مغزم خطور کرد. بلافاصله از صندلی برخاسته و درب اتاقم را از پشت بستم و مجدداً روی صندلی قرار گرفته و سرم را در روی میز و در میان دست هایم می فشردم. باید اعتراف کنم که من تا آن زمان بیش از چند بار عبادت نکرده بودم بنابراین روش عبادت را کم می دانستم. نمی دانم چه شد که من به خداوند پناه آورده و به درگاهش عبادت کرده و درباره چگونگی همکاری و شرکت من با او صحبت کردم. به خدا گفتم که من در حال غرق شدن بوده و به جز تصورات ناشی از ترس و خشم قادر به تفکرات دیگر نبوده و چاره ای به نجات خود نمی دانم، به او گفتم: «خدایا من نمی توانم تو را از سود بیشتری در رابطه با تجارت من مطمئن نموده و عاید قابل توجهی را تضمین نمایم، لیکن خواهش می کنم پیشنهادم را پذیرفته و شریک خوب من باش. من نمی دانم تو چگونه می خواهی به من کمک کرده و مرا از ورشکستگی نجات دهی فقط از تو می خواهم که یار و یاور من بوده و از نابودی من جلوگیری کنی. اکنون خود و خانواده، تجارت و آینده خود را به دست تو سپرده و به صلاح دید تو واگذار کردم و از من نپرس که چگونه و چه باید انجام دهم، زیرا آنچه که تو مصلحت دانی من نیز پذیرفته و به دنبال نصایح و راهنمایی های تو خواهم بود.»

من با این الفاظ با خداوند صحبت کرده و پس از عبادتم در کنار میز نشسته و منتظر ظهور معجزه شدم، لیکن هیچ اتفاقی نیفتاد و همه چیز به جای خود و بطور معمولی سر جای خود بودند و اما من ناگهان در خودم احساس آرامش کرده و خشم ها و نگرانی هایم تا حد زیادی فروکش کردند. روز بعد که به دفترم مراجعه کردم احساس آرامش توأم با خوشحالی بیشتر نموده و شروع به درک یک حس اعتماد کرده و شک من در مورد انجام چیزهایی که نسبت به آنها قبلاً مشکوک بودم برطرف گردید. توضیح و چگونگی ایجاد این حس برایم مشکل است و من نمی توانم واقعیت واقعه را آنطوری که هست برای شما تشریح کنم، زیرا همانطوری که گفتم هیچ چیز متغیر نشده و همه چیز به مانند قبل بودند و اما چیزی که تغییر جهت داده بود افکار ناشی از ترس و نومیدی ذهن من بود و به عبارت دیگر این تنها من بودم که عوض شده بودم و یا حداقل مختصری عوض شده بودم.

تا زمانی که وضع روحی من بهتر شود، این آرامش را در وجودم حس می نمودم. هر روز عبادت را بجای آورده و با خدای خود صحبت می کردم. راز و نیاز من مثل نیایش در معابد و یا عبادتگاه ها نبود، بلکه صحبت های ساده ای بودند که معمولاً بین دو دوست و شریک رد و بدل می شوند. یک روز در محل کارم نشسته بودم که ناگهان تصویری نظیر نان تستی که از تستر بیرون می پرد تپ صدا کرده و به درون مغزم افتاد. چیزی که قبلاً و هرگز به خاطرم نرسیده و نسبت به آن آگاهی نداشتم. بی مقدمه و بی درنگ متوجه شدم که این فقط می تواند همان تجربه معنوی باشد که مردم می گویند و من به دنبالش بودم. قبل از اینکه خداوند را نیایش کرده و شریک خود قرار دهم مغزم با افکار ترس

و نگرانی محصور شده و عبور قوه تعقل را از حصار افکار منفی ناممکن کرده و از اقدامات مثبت فکری جلوگیری می‌نمود، لیکن اکنون به جهت نیایش به درگاه خداوندی و با روشنایی که در آن به وجود آمده است سد افکار منفی مغزم شکسته و گذرگاه‌های نیروی خدایی بازگردیده و مرا از ترس‌ها و نگرانی‌ها رهایی بخشیده است. به هر حال من این پندار نیک خدایی را به کار گرفته و کارهایم را یکایک اصلاح و به غلتک انداخته و تصورات تازه از مغزم تراوش نموده و مرا در حل مشکلات تجاری‌ام رهبری نموده و علی‌رغم موقعیت بد تجارت عمومی، من کسب و کارم را بطور شایسته اداره و حتی در بعضی از جهات اصلاح کرده و خود را از درون منجلا باندیشه‌ها بیرون کشیده و کسب و کارم را از ورشکستگی نجات دادم.

او سرانجام اظهار داشت که چیزی درباره وعظ و سخنرانی ندانسته و فاقد توان تألیف کتاب‌های ایمانی و دیگر کتاب‌های مشابه آن می‌باشد. بنابراین از من خواست هر وقت که در انجمن‌های تجاری صحبت می‌کنم به تجار بگویم که شرکت دادن خداوند در کارهای تجارت سبب فراهم سازی تصورات و روش‌های بی‌نظیری نسبت به کسب و کار بوده و به کار گرفتن این طرح باعث افزایش نیرو و اعتماد در انجام معاملات سنگین گشته و سود دهی قابل توجهی در بر داشته و مسایل شخصی را نیز حل می‌کند. این حادثه فقط یکی از حوادث مشابهی از اثبات قانون خدایی با روابط بشری می‌باشد. بنابراین من نمی‌توانم تأثیر تنها این فن را درباره حل مشکلات شخصی بطور قاطع تأیید کنم، لیکن اثرات آن در مورد فراهم آوردن افکار مثبت به منظور حل مشکلات کسب و کار و نیز بهره‌مندی بیشتر در تجارت مورد گواه اغلب اشخاص معتقد بوده و من نیز شخصا سودمندی آن را در بسیاری از مردم مختلف مشاهده نموده‌ام.

در موارد حل صحیح مسایل پیچیده شخصی اول باید انسان دارای یک قدرت جبلی و لاینفک باشد و دوم انجام و به واقعیت درآوردن یک طرح و یا تدبیر اساسی ضروری است. علت مشخص اغلب اشخاصی که در حل مسایل شخصی خود با شکست مواجه می‌شوند عدم وجود قدرت معنوی و نداشتن تدابیر و روش‌های صحیح می‌باشد. تاجری می‌گفت که تمام متعلقات و امیدهای خود را به قدرت‌های اضطراری مغز بشری می‌سپارد. این تئوری وی بوده و منطقی نیز به نظر می‌رسد، زیرا انسان دارای قدرت‌های ذهنی فوق‌العاده بوده و در موارد لزوم می‌تواند از آنها استفاده نماید. این قدرت‌های اضطراری در جریان عادی روزانه انسان بی‌حرکت و بی‌اثر می‌مانند، لیکن انسان قادر است که این قدرت‌ها را در صورت ضرورت و بر حسب موقعیت و مقتضیات زمان بیدار نموده و به جنبش واداشته و از تأثیر مثبت آنها در جهت حل مسایل زندگی تا حد زیادی استفاده نماید، لیکن شخصی که اعتقاد و ایمان را در وجودش گسترش داده است نه تنها اجازه نمی‌دهد که این قدرت‌ها در مغزش بی‌حرکت و بیکار بمانند، بلکه آنها را مطابق با ایمانش و به منظور انجام فعالیت‌های روزانه به کار می‌گیرد. به همین جهت تعدادی از مردم این قدرت‌های عظیم را در مغزشان به شکل قاعده درآورده و با به کار گرفتن آنها ثابت کرده‌اند که در زندگی نسبت به دیگران پیشی گرفته و در برطرف کردن حوائج و بحران‌های زندگی موفق‌تر بودند.

آیا زمانی که گرفتار موقعیت‌های تلخ زندگی می‌شوید چگونگی مقابله با آن را می‌دانید؟ آیا مانند اشخاصی که تصور اعتقاد را در ذهنشان گسترده و با آن خو گرفته و در نتیجه دارای ایمان معتبر و پایدار شده‌اند شما نیز تدبیر روشن و مشخصی نسبت به راه حل مصائب و مشکلات غیرمترقبه خودتان پیش‌بینی کرده‌اید؟ بسیاری از اشخاص متکی به یک روش گمگشته و پنهان بوده و آنچه را که خود دارند طلب از جای دیگر کرده و پیوسته به دنبالش می‌گردند. من نمی‌توانم با قاطعیت شما را از اثر و اهمیت تنها یک تدبیر قابل استفاده در رابطه با حل مشکلات شخصی مطمئن نمایم مگر اینکه آن روش و روش‌های ایمانی دیگر را با تمرینات روزانه در ذهنتان به شکل عادت درآورده و نگذارید که معتقدات شما زنگ زده، متروک و یا ناپیدا گردند در این صورت شما نیز در ردیف اشخاص موفق قرار گرفته و در ناملایمات و بحران‌های زندگی مقاوم و پایدار خواهید بود. به منظور غلبه بر مشکلات زندگی انجام و تمرین مطالب زیر ضروری می‌باشد:

۱- نیایش دو و یا سه نفری با شرکت خداوند (حس حضور او در جمع نیایشگران).

۲- شرکت خداوند در تمام امور جاری زندگی منجمله در تجارت و تبعیت مطلق از نظریات و خواسته‌های او

۳- به کار گرفتن قدرت‌های اضطراری

۴- مطالعه کتب مذهبی و اجرای اصول ایمانی و پیروی از قوانین مطهر الهی

سال‌هاست که من کتاب مقدس را مطالعه می‌کنم. قبل از اینکه در دلم نوری منور شود آن به من می‌گفت: «اگر واقعا

دارای ایمان معتبر باشی، توان غلبه بر مشکلات پیچیده زندگی را نیز دارا و با تلخی‌ها سازش و با شکست‌ها مقابله خواهی کرد.» روز درک فجر فرا رسید و این بزرگترین و یا یکی از بزرگترین حوادث زندگی من بود. بدون شک اشخاصی که تاکنون موفق به درک نیروی ایمان در رابطه با حل مسایل زندگی نشده‌اند کتاب مقدس را مطالعه نموده و از فنون ایمانی آن بهره‌مند خواهند شد، لیکن من امیدوارم که شما هم اکنون شروع به مطالعه آن نموده و اصول ایمانی آن را درباره حل مسایل خودتان به کار گیرید، زیرا این روش‌های مذهبی بدون سؤال یکی از قدرتمندترین حقایق در رابطه با موفقیت‌های زندگی بشر است و این واقعیتی است که کتاب مقدس بارها به آن اشاره نموده است: «اگر شما ایمان آورید حل هیچ مشکلی بر شما غیرممکن نخواهد شد» (آیه ۲۰-۱۷).

نیروی ایمان نه تنها یک قوه مخیله و یا خیال بیهوده نیست، بلکه حقیقتی است که بارها با دلیل و برهان تجربه و به ثبوت رسیده است و اگر شما نسبت به آن معتقد باشید می‌توانید با به کار گرفتن فنون ایمان بر تمام مسایل پیچیده خودتان مسلط شوید. به آنچه که شما نیازمند هستید ایمان است و به هر مقداری که شما با ایمان باشید به همان مقدار هم بهره‌مند و به نتیجه مثبت می‌رسید. ایمان مختصر، ایمان متوسط و سود متوسط لیکن شما زمانی مشمول بخشندگی و سخاوت شگفت‌انگیز و بی‌نهایت قادر متعال خواهید شد که وجودتان را جزئی از ایمان به خدا دانسته و از نیایش به پیشگاه خداوندی هرگز غافل نباشید. در این فصل کتاب، من سعی کردم روش‌های مختلفی را به منظور حل مشکلاتتان به شما نشان دهم و باز هم مایلم که شما پیشنهادهای ساده و در عین حال اساسی و غیرخیالی را به شرح زیر مطالعه نموده و محتوای آنها را درباره حل مشکلات زندگی به کار گرفته و از نتایج مطلوب آنها بهره‌مند شوید:

۱- وجود یک راه حل مشکلات زندگی را در خودتان بپذیرید.

۲- آرام باشید و راحت فکر کنید، زیرا تهیج جریان قدرت تفکر را سد کرده و مغز شما در تحت فشار و به هم ریختگی قادر به عمل مثبت و مؤثر نمی‌باشد.

۳- در حل مشکلات خودتان به جبر و جهل متوسل نشده و بگذارید مغزتان به درستی استراحت کند، زیرا روح آرام گره‌گشای مسایل زندگی بوده و روشنی‌بخش تاریکی‌ها و هموار نمودن آلودگی‌ها و فراز و نشیب‌هاست.

۴- چگونگی واقعیات را بطور بی‌غرضانه و بی‌طرفانه قضاوت نموده و حقیقت مطالب را قبول کنید.

۵- فهرستی از حقایق زندگی خود تهیه نموده و یقین داشته باشید که این فهرست افکار شما را در جهت حقیقت‌بینی و مثبت‌اندیشی صاف و روشن نموده و سبب نظم و تعدیل سیستم مغز گشته و در نتیجه شما مشکلات را به همانطوری که هستند در خویشتن پذیرفته و تحمل آنها برای شما سهل و آسان گشته و به عبارت دیگر احساس مشکل نمی‌کنید.

۶- درباره رفع مشکلات خودتان به پیشگاه خداوندی نیایش کرده و از روشنایی ذهنتان با نور خدایی اطمینان حاصل کنید.

۷- به خداوند ایمان آورده و پیرو رهنمون‌های خدایی باشید. «تو مرا با پندها و مشاورت‌های خود رهنمون خواهی بود» (آیه ۷۳).

۸- به استعداد و توانایی درون خودتان مطمئن بوده و به فراست و بصیرتتان معتقد باشید.

۹- به معابد و زیارتگاه‌ها رفته و با انجام عبادت مشکلات خودتان را با خداوند در میان گذاشته و خواستار امداد او نسبت به راه حل مسایل خودتان شوید و مطمئن باشید که ایجاد افکار ایمانی در مغز شما شگفت‌انگیزترین قدرت‌ها را به شما خواهد داد.

۱۰- اگر شما این قدم‌ها را با ایمان راسخ بردارید پاسخ اعمال شما همانا گسترش معتقدات و یا حداقل ایجاد اعتقاد

در ذهنتان می‌باشد و جواب درستی که شما به منظور حل مشکلات خودتان به دنبالش هستید در همین ایمان است.

فصل نهم: نیروی ایمان در جهت شفابخش

عقیده مذهبی یک عامل بهبودی است؟ بله. دلایل مهمی نشانگر این حقیقت است. من در قسمتی از مراحل زندگی‌ام معتقد به این اصل نبودم، لیکن اکنون نسبت به آن شدیداً اعتقاد داشته و شکی در صحت آن ندارم، زیرا من شواهد و مدارک بی‌شماری نسبت به اظهارات و معتقداتم دارم. ما یاد می‌گیریم که ایمان بطور شایسته عملی و به کار رفتنی است و می‌تواند عامل نیرومندی نیز در جهت درمان و شفابخش امراض بوده و تندرستی را به بیمار بازگرداند. عقیده محکم من درباره این پرسش مهم مورد تأیید پزشکان و جراحان معروف منجمله جراح مشهور وین آقای دکتر هانس فنیسترر می‌باشد. یکی از روزنامه‌های وین مقاله‌ای را تحت عنوان (جراح معتقد را خداوند راهنمایی می‌کند) نوشته و اضافه کرده بود که تعدادی از روزنامه‌نگاران و نویسندگان جراید به منظور مصاحبه با جراح معروف وین (دکتر هانس فنیسترر) به شهر وین آمده و با ایشان ملاقات و درباره اعمال جراحی گفتگو کردند. پروفیسور فنیسترر معتقد است که دست غیبی در اعمال موفقیت‌آمیز جراحی دخالت داشته و جراحان را در انجام این جراحی‌ها یاری می‌کند. دکتر فنیسترر در بسیاری از موارد، جراحی‌های بطئی را فقط با استفاده از بیهوشی‌های موضعی انجام داده و تقریباً در همه آنها موفق بوده است.

دکتر فنیسترر ۷۲ ساله، استاد دانشگاه وین بیش از بیست هزار عمل جراحی عمده انجام داده که هشت هزار آن مربوط به عمل جراحی شکمی بوده و با بیهوشی‌های موضعی انجام گردیده است. یکی از اعمال جراحی‌های وی به عنوان موفقیت‌آمیزترین عمل جراحی برای کالج بین‌المللی جراحان انتخاب گردیده است. دکتر فنیسترر می‌گوید: «با وجود اینکه در چند سال اخیر پیشرفت‌های قابل توجهی در طب و جراحی پدیدار گشته، لیکن هنوز هم نمی‌توان از نتایج موفقیت‌آمیز همه جراحی‌ها مطمئن بود، زیرا در بسیاری از موارد دیده شده که بیمار با جراحی‌های مختصر و با روش کامل جراحی فوت کرده است و برعکس در بعضی از موارد مهم و سخت عمل جراحی و با وجود احساس نومیدی جراح از بهبودی بیمار و به عمل پیچیده خود مریض شفا یافته است.» او می‌گوید: «تعدادی از همکاران ما این اتفاق‌ها را ناشی از بدشانسی تلقی می‌کنند در حالی که عده دوم معتقدند که دست پنهان خدایی به آنها کمک کرده و بیمار را شفا بخشیده و از زیر عمل جراحی دشوار نجات می‌دهد.»

متأسفانه در این سال‌های اخیر تعدادی از پزشکان و نیز بیماران عقاید محکم خود را گم کرده و فراموش کرده‌اند که همه چیز بستگی به سبب‌سازی و قدرت الهی است و اگر ما به معتقدات خودمان نسبت به اهمیت و یاری خداوندی به ویژه در رابطه با معالجه بیماران خود دقیقاً عمل نماییم در این صورت پیشرفت واقعی را نسبت به درمان دردها و بهبودی امراض خواهیم کرد. اینچنین بود پایان بیانات جراح بزرگی که دانش خود را با علم ایمان در هم آمیخته و هزاران نفر را درمان و از مرگ نجات داده است. در انجمن ملی و در تجمع بزرگ رهبران صنایع و تجارت امریکا که به منظور بحث و گفتگو در مورد یک صنعت ویژه برگزار شده بود صحبت می‌کردم که ناگهان از سؤال یکی از سران صنایع به سختی متعجب شدم. این مردم به منظور بررسی و اتخاذ تصمیم نسبت به مسایل صنعت، تجارت، مالیات و افزایش قیمت‌ها گرد هم آمده بودند که وی ناگهان از من پرسید: «تو به شفابخشی ایمان معتقدی؟» به او گفتم: «اسناد معتبر در پرونده‌های اشخاصی که به طریق نیروی ایمان شفا یافته‌اند گواه این واقعیت است و البته ما نباید به درمان امراض مردم تنها از طریق ایمان اکتفا کنیم. من معتقد به ترکیب قدرت خدایی و پزشک بوده و آمیزش علوم پزشکی را با علوم دینی تأیید نموده و هر دوی آنها را عوامل مهم بازگرداننده تندرستی انسان می‌دانم.»

وی با حرارات مخصوص سخنانم را مجدداً قطع و اظهار داشت: «اکنون بگذارید داستان خودم را که سال‌ها گرفتارش بودم به شما بگویم. چندین سال قبل دردی در فکم داشته و پزشکان این درد مرا ناشی از ورم استخوان و غیرقابل علاج تشخیص دادند. با توجه به نظریات پزشکان شما می‌توانید تا حدی از چگونگی احساس رنج‌های من مطلع شوید. من با نهایت یأس و نومیدی در جستجو و به فکر علاج بیماری خودم بودم. با اینکه من گاهی در مجامع مذهبی و معابد شرکت می‌کردم، لیکن آدم مذهبی دقیق نبوده و هیچ وقت کتاب مقدس را مطالعه نمی‌کردم. به هر حال یک روز که در بستر بیماری دراز کشیده بودم ناگهان به فکر مطالعه کتاب مقدس افتادم. نمی‌دانم چه شد که بی‌درنگ از همسرم خواستم که آن را برایم بیاورد. همسرم از این پرسش من به سختی تعجب کرد، زیرا قبلاً چنین درخواستی

از او نکرده بودم. به هر صورت من شروع به خواندن آن کرده و به تدریج در خویشتن احساس راحتی و تسلی نموده و کمی نیز امیدوار و در رابطه با تحمل رنج‌هایم با شهادت شدم. «من کتاب را هر روز و تا زمان گسترش آگاهی نسبت به مفاهیم آن مطالعه می‌کردم تا اینکه عدم رشد و تسکین دردم را در وجودم احساس نموده و طرز تفکرم درباره بیماری خود کاملاً عوض شد. ابتدا فکر می‌کردم که خیالاتی شدم، لیکن سرانجام به واقعیت شفابخشی خدایی ایمان آورده و از بازگشت سلامتی خویش مطمئن شدم، زیرا در هنگام مطالعه کتاب مقدس یک حس گرم و عجیب باطنی نموده و در وجودم خوشحالی وسیع و غیرقابل وصفی نمودم. فردای آن روز به پزشکانی که درد مرا بی‌درمان تشخیص داده بودند مراجعه نموده و خودم را تحت آزمایش دقیق پزشکی قرار دادم. آنها در ابتدا متعجب شده و سپس موافقت خودشان را نسبت به اصلاح موقعیت من اعلان، لیکن اظهار داشتند که بهبودی بیماری من نوعی تسکین موقتی می‌باشد و به هر حال در آزمایش‌های بعدی که درباره بیماری من انجام گرفت معلوم شد که دیگر نشانی از ورم استخوان در من باقی نمانده و پزشکان به اتفاق هم نظریات خودشان را نسبت به رفع آن اعلان نمودند. بعد از گذشت سال‌ها هنوز هم دکترها می‌گویند که ممکن است بیماری من مجدداً ظاهر شود و اما من از اظهارنظر آنها مأیوس نگشته و ناراحت نمی‌شوم، زیرا قلباً می‌دانم که من شفا یافته‌ام.»

من مدت بهبودی وی را سؤال کردم و او بی‌درنگ جواب داد: «چهارده سال است که من شفا یافته‌ام.» این شخص یکی از سالم‌ترین و نیرومندترین اشخاص شرکت‌کننده در انجمن بوده و درخشش نور الهی در چهره او مشخص و دارای اراده استثنایی بود و بیان این حادثه چنان شمرده و مربوط به واقع امر بود که کوچکترین نشانه‌ای حاکی از شک و تردید در مغز وی نبود. چگونه ممکن است کسی که پزشکان بیماری‌اش را بی‌درمان اعلان نموده و به عبارت دیگر محکوم به مرگ شده بود بتواند مدت چهارده سال دیگر زندگی را در نهایت تندرستی ادامه دهد؟ چه چیزی سبب بازگشت سلامتی مجدد وی شد؟ مسلماً کار خوب و با مهارت پزشکان به اضافه نیروی شفابخش ایمان.

توضیحات این شخص راجع به بازیابی تندرستی خود به طریق نیروی ایمان تنها یکی از اسناد مشابهی است که در عالم پزشکی به ثبوت رسیده است، زیرا تعداد زیادی از پزشکان صالح معتقدند که ایمان و شهادت در رفع بیماری‌ها بسیار مفید و مؤثر بوده و شخص متدین به ندرت مریض شده و در صورت ابتلا به آن به سرعت مداوا می‌گردد و به همین جهت است که اغلب اطبا به بیماران خود توصیه می‌کنند که شهادت زندگی داشته و استفاده از نیروی شگفت‌انگیز ایمان را در رابطه با بازگشت سلامتی خودشان هرگز فراموش نکنند. متأسفانه تعدادی از بیماران به این عامل مهم شفابخشی آگاهی نداشته و در یادگیری و به کار بستن آن مسامحه می‌کنند.

من اطمینان دارم که ایمان قادر است طبق قوانین علمی عمل نموده و در بهبودی امراض انسان بطور معجزه‌آمیز مؤثر باشد. شواهد معتبر و بی‌شماری در دنیای کنونی وجود دارد که استفاده از روش فرهنگ مذهبی در بهبودی امراض روحی، قلبی انسان بی‌نهایت مؤثر می‌باشد. ما فقط در زمان‌های اخیر متوجه و بررسی حقیقتی به نام علم مذهب که قرن‌ها در بیماری‌های انسان فعال بوده شده‌ایم. کلمه «پاستور» یعنی پیشوای روحانی که از یک لغتی به معنی «شفادهنده روح» است ناشی شده و همین پیشوایان مذهبی قرن‌ها در معالجه سلامتی انسان فعال بوده و تا حدی بیماری‌های بشر را به طریق علم ایمانی و روانی مداوا می‌نمودند. در دنیای متجدد، انسان مرتکب اشتباه غرور و خودبینی خویش گشته و هماهنگی فنون ایمانی را با آنچه که علم نامیده می‌شود امکان‌پذیر ندانسته و در نتیجه تأثیر نمایان شفابخشی دین تا حدی متروک و مهجور گشته و بهبودی بیماری‌های بشر تقریباً منحصر به دانش مادی شده بود، لیکن در دنیای کنونی تقرب و پیوند مذهب با تندرستی انسان بطور افزاینده‌ای شناسایی و مورد توجه قرار گرفته است.

آنچه که بسیار پرمعنی و با اهمیت می‌باشد این است که کلمه «قدوسیت» ناشی از یک کلمه «درستی و تمامیت» شده و کلمه «اندیشه» شباهت نزدیکی به ریشه و معنی کلمه «مداوا» دارد. زمانی که ما پیوستگی آنها را با اندیشه‌ها درباره خداوند و قوانین او نسبت به مداوای روح و جسم درک می‌کنیم پی به وابستگی و قرابت این کلمات تکان‌دهنده برده و به آمیختگی و هماهنگی آنها در رابطه با معالجه بیماری‌های بشر واقف می‌شویم. در دنیای علم پزشکی کنونی، عوامل و اثرات مثبت روانی راجع به درمان بیماری‌ها و تأیید و سپس رابطه حالات روحی و جسمی و تأثیر آنها در شفابخشی امراض درک و به عبارت دیگر قرابت نیروی روح و جسم بطور کامل شناسایی شده است و این حقیقت مسلم را پزشکان در مداوای بیماران خود مورد توجه قرار داده و آمیختگی قدرت معنوی و جسمی را به بیماران توصیه نموده

و چگونگی احساس آنها را نسبت به تسکین و درمان دردشان بر حسب روش ایمانی و دانش معنوی که بر مبنای طرز تفکر و افکار مثبت می‌باشد جویا می‌شوند. از آقای هارولد شرمن، نویسنده و نمایشنامه نویس خواسته شده اگر چنانچه او قادر به اجرای یک برنامه مهم رادیویی شود به عنوان نویسنده دائمی سازمان استخدام خواهد شد. پس از گذشت چند ماه فعالیت سخت کار شرمن مطرح نگردید و وی را از برنامه مورد نظر حذف و مصالح و مواد چاپی او را بدون بستنکاری استفاده نموده و شرمن را توأم با تحقیر و اهانت با مشکلات مالی مواجه نمودند. حس بی‌عدالتی در روح شرمن گسترش یافته و کم کم مبدل به خشم شدیدی نسبت به مسؤول سازمان؛ یعنی کسی که قلب شرمن را شکسته و ایمان را در او سست و غیرفعال نموده بود گردید. آقای هارولد شرمن می‌گوید: «این تنها حادثه سراسر زندگی او بود که سبب افسردگی روحش شده و او را قلباً کشته بود.» رشد این نفرت‌ها و اشتعال خشم‌ها در مغز او باعث بیماری شرمن شده و وی را مبتلا به یک نوع بیماری قارچی نموده و یک گوشت زیادی شروع به بزرگ شدن در دهانه گلوی وی شد. شرمن تحت بهترین درمان پزشکی قرار گرفت، لیکن محتاج به انجام روش و معالجه چیز دیگری نیز بود. هنگامی که او نفرت را فراموش و احساس گذشت و بخشیدگی را در روحش توسعه داد موقعیتش به مرور اصلاح و با کمک علم پزشکی و با یک طرز تفکر جدید روحی از پریشانی‌ها و غمزدگی‌ها مبرا و بطور کلی سلامتی او مجدداً به وی بازگشت.

یک الگوی مؤثر و معقولانه در رابطه با بازگشت نشاط معنوی و سلامتی انسان استفاده کردن از مهارت‌ها و روش‌های دانش پزشکی توأم با تجارب و فنون فرهنگ مذهبی است. مدارک و دلایل روشن و بی‌شماری درباره پذیرش امداد خدایی به دانش طب (پزشکان) و علم معنوی (پیشوایان روحانی) وجود دارد و این حقیقت مسلم بر اغلب اطبا بطور کامل روشن گردیده و آنها موافقت خودشان را نسبت به این پذیرش اعلان نموده‌اند. در یک باشگاه روتاری و در میان جمع دیگری از مدعیون که یکی از آنها پزشک بود نشسته بودم. این شخص از خدمت نظام مرخص شده و مطب خود را مجدداً افتتاح کرده بود. او می‌گفت: «پس از مراجعت از ارتش متوجه دگرگونی‌های قابل توجهی در وضع بیمارانش شده و معتقد بود که تعداد زیادی از آنها نیازمند به معالجه پزشکی نبوده، لیکن محتاج به یادگیری الگوهای خوش‌بینی و اندیشه‌های مثبت بودند، زیرا آنها مبتلا به بیماری جسمی نبوده و تنها روحاً آزرده شده و گرفتار انواع آشفتگی‌ها و به هم ریختگی‌های سیستم مغزی از قبیل تصورات ترس، پایین رتبگی، معصیت، محکومیت و خشم و رنجش بودند بنابراین سعی من همیشه بر این بوده که ضمن طبابت، از علم روانشناسی نیز تا حد آگاهی خود استفاده نموده و علل ایجاد امراض را به آنها توصیه نمایم، لیکن این روش هم در بیشتر آنها و به علت عمقی بودن بیماری‌هایشان مؤثر نیفتاده بنابراین من مجبور شدم مطالعه کتاب مقدس را به آنها توصیه نمایم و بالاخره روزی متوجه شدم که نسخه نویسی من مبتنی بر راهنمایی‌های کتب مذهبی و معنوی شده و من بیماران را به سوی الهی و ایمان محکم نسبت به خدا دعوت می‌کردم.»

در حالی که وی تمام گفتارش را مستقیماً برای من بیان می‌کرد اضافه نمود: «اکنون وقت آن رسیده که شما خطا نیز توجه بیشتری نسبت به همکاری با پزشکان نموده و بدانید که شما هم وظایفی در رابطه با درمان اشخاص دردمند دارید البته شما نمی‌خواهید درمورد علم پزشکی دخالت کنید همان طوری که ما در انجام وظایف شما دخالت مستقیم نداریم، لیکن ما پزشکان نیازمند به همکاری شما در رابطه با مداوای بیماران و تندرستی مردم هستیم.» نامه‌ای از یک پزشک نیویورکی دریافت کردم. این پزشک شصت درصد ساکنین نیویورک را بیمار و علت امراض آنها را ناشی از عدم تعادل سیستم مغزی اعلان نموده بود. او از همه پیشوایان مذهبی خواسته بود که در درمان بیماران روحی با پزشکان همکاری نموده و آنها را در رابطه با مداوای بیماران روانی یاری نمایند.

دکتر کارل فریز، رئیس انجمن پزشکی ایالتی جکسون، کانزاس سیتی که با من در یک برنامه رادیویی و درباره سعادت و سلامتی انسان بحث و گفتگو می‌کرد اظهار داشت: «رابطه درمان بیماری‌های تن و روان آنچنان به هم آمیخته‌اند که تفکیک و تشخیص آنها غالباً سخت و غیرقابل تجزیه است.» دوستم آقای دکتر کلارنس لپ اثرات مسایل مغزی را در رابطه با ترس و گناه آنچنان عمیق و گسترده بیان می‌نمود که من دوباره اقدام به تحقیق عوامل منفی ترس و گناه و خشم و نفرت نموده و بیش از پیش به این نتیجه رسیدم که این عوامل رابطه مستقیمی با سلامتی و بهزیستی انسان داشته و درباره تندرستی انسان بی‌نهایت مضر می‌باشد. دکتر لپ چنان عمیق به اظهارات خود در رابطه با این علم درمانی و درمان‌شناسی اعتقاد داشت که سرانجام او با همکاری دکتر اسمایل بلانتون کلینیک مذهبی و روانی خودشان را در کلیسای دانشکده‌ای نیویورک و به منظور مداوای بیماران خود افتتاح نمودند.

دکتر ویلیام. اس. باینیریدس و من همکاری نزدیکی درباره جراحی و فرهنگ معنوی داشته و ما موفق به بازگشت تندرستی و زندگی مجدد بسیاری از مردم شدیم. دو نفر از دوستان پزشکی من در نیویورک (دکتر تایلور برکویچ و دکتر هوارد وستکت) با دانش خردمندانه خودشان همکاری‌های زیادی در انجام کارهای معنوی من نموده و ما از طریق علوم پزشکی و دینی موفق به درمان بسیاری از بیماری‌های تن و روان مردم شده‌ایم. ما موفق به کشف یکی از علل فشار خون شده و آن را یک فرم مکار نه ترسی که اتفاق افتاده، بلکه ترس‌هایی که احتمال دارند در آینده بر انسان حادث شوند می‌دانیم. دکتر رییکا بیرد می‌گوید: «ترس‌های زیادی و در زمینه‌های مختلفی در آینده وجود دارند، لیکن قسمت اعظم و شاید همه آنها در مغز انسان تنها تخیلی بوده و ممکن است که هرگز اتفاق نیفتد.» غم و اندوه و یأس و ناامیدی که بیشتر از هیجانات دیگر نیروی بدن را مصرف کرده و باعث تحلیل رفتگی انسولین که به وسیله سلول‌های پانکرایز تولید می‌شود بسیار مضر بوده و سرانجام سبب فرسودگی آنها می‌شود.

دنایای طب قادر است که به هم خوردگی وضع مزاج شما را به نظم آورد بطور مثال، فشار خون زیاد شما را به پایین آورده و یا آن را به بالا ببرد، لیکن این نظام موقتی بوده و همیشگی نمی‌باشد. علم پزشکی می‌تواند با تجویز انسولین در وجود شما نیروی بیشتری ایجاد نموده و بیماران قندی را زنده نگهدارد که البته اینها کمک‌های مشخص دنایای طب است، لیکن درمان کامل شما را عرضه نکرده و تندرستی کاملتان را تعهد نمی‌کند. دکتر رییکا بیرد می‌گوید: «تنها درمان مطمئن و روش بهتر در رابطه با مقابله با هرج و مرج‌ها و بی‌نظمی‌های وجودمان لازم است که همگی به خدا روی آورده و نسبت به شفا بخشی کامل او ایمان آوریم.»

من نامه‌های زیادی از خوانندگان کتب ایمانی و شنوندگان رادیو که نیروی مذهب را در جهت رفع مشکلات شخصی و بیماری‌های تن و روان به کار گرفته‌اند دریافت نموده‌ام. مفاد این نامه‌ها عموماً حاکی از بازگشت سلامتی، نشاط معنوی و بطور کلی یک زندگی موفقیت‌آمیز بودند که فرستندگان آنها با یک طرز تفکر مثبت تغییر جهت فکری داده و در مسیر سعادت و سلامت پیش می‌روند. از اینکه راهنمایی‌ها و کارم موجب رضایت عموم آنها شده بود احساس خرسندی کرده و مرا نسبت به ادامه انجام کارم مصمم‌تر می‌نماید. فرمولی که مورد استفاده این مردم قرار گرفته و در زندگی آنها ایجاد دگرگونی‌های بسیار مؤثر و مفید نموده است مورد تأیید همه منابع پزشکی و روانپزشکی می‌باشد، زیرا بر حسب نظریه‌های همین منابع، آمیختگی و پیوند علم پزشکی و فرهنگ معنوی مورد تأکید و تأیید آنها می‌باشد. بنابراین نمی‌توان هیچگونه شکی در صداقت اظهارات نویسندگان نامه‌ها مبنی بر بازیابی سلامت و سعادتشان داشته باشیم.

این یک ترکیب وابسته به علم علاج و درمان‌شناسی است. ترکیبی که قادر است صحت و سعادت بشر را بازگشت دهد، البته تا زمانی که خداوند ادامه زندگی را در این دنیا بر انسان مقرر نموده است، زیرا زمان پایان حیات انسان قبلاً معین شده و هر کدام از ما وقت مشخصی برای مردن داریم (اگرچه زندگی انسان هرگز پایان ندارد، لیکن فقط از این دنیا می‌رود). با وجود اینکه راه نجات شما را از منجلا ب بدفکری‌ها و بدبختی‌ها مرحله به مرحله توضیح داده و طرق زندگی موفقیت‌آمیزتان را توصیه نموده‌ام باز هم لازم می‌دانم که قسمتی از عوامل مهم را بار دیگر به شرح زیر یادآور شده و امیدوارم که با به کار گرفتن این عوامل مهم از هم اکنون آغاز به یک طرز تفکر جدید نموده و مسیر زندگی خودتان را به جهت مثبت تغییر داده و شاد و موفق باشید.

اول- خودتان را با رضایت کامل تسلیم مشیت الهی کرده و همه چیز و همه کس خودتان را در پناه خداوند قرار دهید.

دوم- افکار منفی مغزتان را از قبیل احساس معصیت، محکومیت، نفرت، خشم و حقارت با اندیشه‌های مثبت شستشو داده و همیشه در مسیر مثبت گام بردارید.

سوم- به ترکیب و آمیزش علم پزشکی با قدرت‌های صفا بخش و صحت‌بخش خداوندی معتقد بوده و ایمان را هرگز فراموش نکنید.

چهارم- مشیت الهی را قلباً پذیرفته و در مقابل خواسته‌های خداوندی احساس تلخی و نارضایتی نکنید.

پنجم- به نیروی شفادهی و صحت‌بخشی خدایی ایمان آورده و این حقیقت مسلم را بدون چون و چرا در تمام وجودتان بپذیرید.

فصل دهم: ریزش درونی افکار جدید و نیروی سازندگی

یکی از مهم‌ترین و قدرتمندترین عوامل تندرستی و بهزیستی انسان که به وسیله ویلیام جمس (یکی از هوشمندترین مردم قاره آمریکا) کشف گردیده است به شرح زیر می‌باشد: جمس می‌گوید: «بزرگترین چیزی که من موفق به کشف آن برای نسل کنونی آمریکا شده‌ام این است که انسان قادر است جهت زندگی خود را با طرز تفکر جدید تغییر داده و به سعادت و نیکبختی نائل آید. شخصیت انسان بستگی به طرز تفکر او بوده و معیار انسانیت؛ یعنی تعقل تفکر اوست بنابراین لازم است که انسان افکار فرسوده، خسته و مهجور را از مغزش بیرون ریخته و افکار جدید آفریننده عشق، اشتیاق، ایمان و مهربانی‌ها را جایگزین آنها نماید و انسان با تغییر این جریان دارای قدرت‌های سازندگی درونی شده و به موفقیت‌های بزرگ نائل می‌گردد.» چگونه می‌توان به این قبیل افکار سازنده شخصیت دسترسی پیدا کرد؟

با شخصی بسیار متواضع و فروتنی که در قسمت وسیع زندگی‌اش همیشه پیش می‌تاخته و بر تمام مشکلات خود غالب آمده و هرگز قدمی پس نگذاشته بود آشنایی داشتم و این شخص با عقیده محکم و با طرز تفکر مثبت به یکایک مشکلات زندگی‌اش چیره گشته و در انجام کارهای خود همیشه موفق بود. به نظر می‌آمد که او دارای یک قدرت سحرآمیز بوده و نیروی ناشناخته‌ای موجب موفقیت‌ها و سعادت روزافزون او می‌شده است. من به دلیل همین اخلاق عجیب و صفات ویژه او همیشه به سویش مجذوب شده و می‌خواستم که سر سعادت و موفقیت او را از زبان خودش بشنوم، لیکن به علت محجوبیت، سکوت و احتیاط وی در سخنگویی موفق به آگاهی و سؤال از سر او نمی‌شدم.

به هر حال روزی او رمز موفقیتش را که ساده و در عین حال بسیار مؤثر و شگفت‌آور بود برایم بیان کرد. من از کارخانه او که دارای ماشین‌های مدرن و آخرین سیستم موجود بوده بازدید کردم. اصول و روش منظم تولید این کارخانه برای من بسیار قابل توجه بود. به نظر می‌آمد که روابط مدیریت و کارگری این کارخانه فاقد نقص بوده و تمام این سازمان عظیم پر از یک روح یگانگی و مهربانی بود. دفتر او بطور شایسته‌ای با میزها و فرش‌های زیبا و سخاوتمندانه‌ای تزئین و با چوب‌های خارجی تخته‌کوبی شده بود. روی میز ماه‌گانی صیقل شده و آراسته او یک جلد کهنه و از شکل افتاده کتاب مقدس بود. من از مشاهده کتاب مقدس کهنه در آن سازمان وسیع و تزئین شده جدا متعجب شدم، زیرا تنها چیزی که در تمام آن سازمان کهنه بود همین کتاب مقدس بود و به همین دلیل من نسبت به این تناقض ظاهری کنجکاو شده و علت وجود کتاب مقدس کهنه و از شکل افتاده را از او سؤال کردم.

در حالی که او به کتاب مقدس اشاره می‌کرد اظهار داشت که این کتاب مدرن‌ترین چیزی است که در این سازمان وجود دارد، زیرا وسایل کهنه و فرسوده شده و مدل مبلمان تغییر می‌کند، لیکن این کتاب از ابتدای زندگی‌ام با من بوده و تا پایان حیاتم نیز با من خواهد بود و هرگز قدیمی و یا کهنه نخواهد شد و اضافه کرد: «روزی که من روانه دانشکده شدم مادر متدینم این کتاب را به من داده و توصیه نمود اگر چنانچه آن را مطالعه کرده و فنون ایمانی آن را به کار گیرم اسرار موفقیت‌آمیز زندگی را آموخته و هرگز قدمی پس نخواهم گذاشت.» لیکن من سال‌ها نسبت به توصیه مادرم بی‌اعتنا بوده و نصیحتش را به کار نبسته و کتاب را مطالعه نمی‌کردم و فکر می‌کردم که مادرم تنها یک زن پیر و مهربان بوده و از روی عواطف مادری کتاب را به من هدیه کرده است.

«قسمتی از زندگی من پر از رنج و عذاب بسر شد، زیرا من یک مایه غلیظ و در حقیقت یک فرد خرف و نادان بودم و ابتدا همه چیز به خطا رفت، زیرا من خطاکار بودم، به غلط فکر کرده، نادرست انجام داده و غلط عمل می‌کردم. در هیچ چیز موفق نبوده و در همه چیز ناکام شدم. اکنون می‌فهمم که مشکل اساسی من افکار غلط من بود. من مرد منفی، رنجیده، خشمگین و خودرأی بودم. هیچ کس نمی‌توانست چیزی به من بگوید. فکر می‌کردم که همه چیز را می‌دانم. من نسبت به عموم خشمگین بودم کسی مرا دوست نداشت و به همین دلیل من کنار گذاشته شده و منزوی بودم. شبی گشت مختصری در روزنامه‌ها می‌کردم که ناگهان به یک جمله‌ای از کتاب مقدس برخورد کرد و مرا بلافاصله به یاد خاطرات شیرین گذشته و ایام با نشاط جوانی‌ام انداخت و همزمان با یادآوری دوران خوب زندگی که در جوار والدینم داشتم به یاد هدیه مادرم یعنی این کتاب مقدس که سال‌ها فراموشش کرده بودم افتادم. نمی‌دانم چه شد که من بدون مقصد شروع به خواندن آن کردم و هر سطری از آن را که من می‌خواندم اشتیاقم به عبارات بعدی بیشتر و

باز هم بیشتر می‌شد که ناگهان با خواندن آیه‌ای روشنایی غیرقابل وصفی در من منور شد و دگرگونی‌های ناشناخته‌ای در ذهنم پدیدار گشته و چیزهای ناشناسی در مغزم شروع به خیزش کردند و همین چیزها سبب تغییر جهت زندگی من شدند و اگر می‌گویم که زندگی مرا متغیر کردند منظورم این است که واقعا زندگی من تغییر کرد. بله، از همان لحظه‌ای که من آیه را خواندم همه چیز در من بطور سحرآمیز و خوفناک عوض شدند.»

من چگونگی آیه شگفت‌انگیزی که سبب نجات او از تلخی‌های زندگی‌اش شده بود از او سؤال کردم و او به آرامی گفت: «خداوند بر من نیروی زندگی بخشید و من نسبت به حیات‌بخشی او معتقدم» (آیه ۳ و ۱ و ۲۷). من از چگونگی تأثیر این چند کلمه بی‌خبرم، لیکن از تأثیر روشن آن مطلع بوده و اکنون کاملاً می‌دانم که من ضعیف و خطاکار بودم، زیرا من فاقد اعتقاد و ایمان صحیح بوده و آدم بسیار منفی و باطل بودم. چیزی در درون ذهن من اتفاق افتاد و تصور می‌کنم که آن چیز همان تجربه روحی است که مردم می‌گویند و سپس الگوهای افکارم از جهت منفی به طرف مثبت متغیر شدند و من تصمیم گرفتم که به خداوند ایمان آورده و فنون و عبارات کتاب مقدس را مخلصانه و مشتاقانه دنبال کنم. از وقتی که به قسمتی از تصمیمات خود عمل کردم یکی سری از افکار جدید به ذهنم خطور کردند تا اینکه من شروع به درک تفکرات جدید و مثبت کردم و با آغاز این طرز تفکر جدید افکار منفی و اعمال غلط من توان مقاومت در برابر تجربه روحی نیاورده و یکایک آنها از مغزم فراری شده و افکار تازه‌ای به ذهنم جاری و جایگزین بداندیشی‌های سابق من شده و به من حیات مجدد دادند.

این بود پایان داستان شخصی که با تغییر جهت تفکراتش بر مشکلات زندگی‌اش غالب آمده و حیاتش را بار دیگر زنده کرده بود. این حادثه نمایانگر یک حقیقت مهم درباره طبیعت بشر است. انسان می‌تواند هم در جهت اشتباه و بدبختی‌ها و نیز در جهت درستکاری و خوشبختی‌ها فکر کند. دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم هرگز اتفاقی نبوده و به طریق پیشامدها و مقتضیات صوری و ظاهری به وجود نیامده است، بلکه افکاری است که بر حسب عادت مغز انسان را تصرف کرده است. گفتار خردمندانه ماریوس اریلیوس را که یکی از بزرگترین متفکرین زمان باستان بوده به خاطراتان می‌آورم. اریلیوس گفته است: «زندگی یک انسان بستگی به طرز تفکر اوست.» می‌گویند خردمندترین شخصی که تاکنون قاره آمریکا به خود دیده است رالف والدو امرسون بود. امرسون گفته است که طرز تفکرات روزانه انسان چگونگی و زندگی اوست. روانشناس معروفی می‌گوید: «یک تمایل عمیقی در طبیعت انسان وجود دارد که انسان را بر حسب طرز تفکرش به سوی امیالش سوق می‌دهد.»

در حقیقت انسان می‌تواند خویشتن را در درون و یا بیرون از اوضاع و موقعیت‌ها تصور نماید، انسان می‌تواند خود را با افکار ناسالم و منفی بیمار نموده و دائماً با مشکلات و تلخی‌های زندگی مواجه شود و یا با همان افکار، لیکن صحیح و مثبت تندرستی خود را حفظ نموده و روزگار خوش و سعادت‌مند داشته و با تفکرات خلاق خود برای خویشتن دنیای بهتری بسازد. به منظور تصحیح و تغییر حالات روانی خود ابتدا شروع به تصورات دگرگونه نموده و اوضاع نارضایتی‌ها را در ذهنتان از روی بی‌ارادگی نپذیرفته و فقط تصویر حالات مفید و مثبت را در مغزتان شکل و نگهداری نموده و در گسترش آن کوشش کرده و نسبت به وجود آن اعتماد داشته و برای آن نیایش و سپاسگزاری نمایید در این صورت شما می‌توانید بر حسب تجسم ذهنی به تصورات خودتان واقعیت دهید.

تجسم ذهنی یکی از بزرگترین قوانین موجود دنیاست که من در ایام جوانی و با اشتیاق کامل موفق به کشف آن شده‌ام و اطمینان دارم که این قانون یکی از عوامل روابط انسان با خداست و به عبارت دیگر گذرگاه و وسیله ارتباط نیروی خدایی در شخصیت انسان است. منظور از اظهار مختصر و ساده این قانون بزرگ آن است که اگر تفکرات شما بر اساس افکار منفی باشد نتایج آن منفی و اما اگر افکار شما مبتنی بر تفکرات مثبت باشد حاصل آن مثبت خواهد بود؛ یعنی حقیقت ساده و روشنی که بر مبنای یک قانون شگفت‌انگیز موفقیت و سعادت است متشکل از سه کلمه می‌باشد: «اعتماد و موفقیت.» من این قانون را در وضع بسیار استثنایی و در زمان ویژه‌ای فرا گرفته‌ام.

سال‌ها قبل گروهی از ما مرکب از لوول تماس و کاپیتان ادی، ریکنبرگر برانچ، ریکی ریموند، تورنبرگ و نیز عده‌ای از اشخاص دیگر دفتر مجله‌ای را به نام «راهنما» در طبق فوقانی مغازه خواربار فروشی در حومه پاولینق، نیویورک تأسیس کردیم. این مجله دارای دو حالت ویژه‌ای بود. اول شرح حال اشخاصی که از طریق نیروی ایمان به مشکلات خودشان چیره گشته و با استفاده از اصول و فنون مذهب دارای زندگی موفقیت‌آمیز شده و بر تمام دشواری‌ها و

احساس منحوس خودشان منجمله ترس‌ها و اضطراب‌ها غالب آمده بودند. دوم، درباره حقیقت بزرگ؛ یعنی حضور خداوند در جریان زندگی بشر و همچنین تأثیر انجام قوانین خدایی در رابطه با حل مشکلات انسان بود. آقای ریموند تورنبرگ در سمت ناشر و من به عنوان مدیر مجله کارمان را که در نهایت فقر مالی بود آغاز کردیم. تنها وسایل موجود این دفتر شامل یک ماشین تحریر اجاره‌ای و چند صندلی اسقاط بود، لیکن ما با یک تصور مثبت و با ایمان محکم شروع به کار کرده و اشخاصی به تعداد ۲۵۰۰۰ نفر در مجله ما آبونه شدند. به نظر می‌آمد که آینده کار ما روشن و امیدبخش باشد که ناگهان شبی دفتر مجله آتش گرفت و همه چیز منجمله لیست مشترکین در مدت یک ساعت در آتش سوخت و منهدم شد و متأسفانه ما فاقد نسخه دوم اسامی مشترکین بودیم.

لوول تماس، عضو لایق و وفادار مجله راهنما حادثه تأسف بار آتش‌سوزی را بلافاصله از رادیو پخش نمود و ما مجدداً موفق به کسب لیست مشترکین سابق خود به اضافه ۵۰۰۰ مشترکین جدید شدیم. لیست مشترکین به تدریج به مرز ۴۰۰۰۰ نفر رسید، لیکن هزینه انتشار مجله همیشه پیشاپیش بوده و در تمام جهات بیشتر از درآمد دفتر گردیده و ما را با مشکلات مالی شدید مواجه و تقریباً امکان انتشار آن را از ما سلب نمود. در این شرایط بخصوص و بحران شدید مالی ما فوری جلسه‌ای تشکیل داده و زنی را که مورد احترام ما بوده و به علاوه مبلغ دو هزار دلار در آغاز تأسیس به دفتر مجله کمک کرده بود دعوت به عمل آورده و راجع به امکانات مالی مجله بحث و گفتگو کردیم. ما همگی امیدوار بودیم که این زن بار دیگر نسبت به دفتر ما لطف کرده و مبلغ دیگری را به مؤسسه ما کمک کند، لیکن او این مرتبه چیزی بیشتر و ارزشمندتر از پول به ما داد.

در این جلسه شوم و ملالت‌انگیز، زن به مدت زیادی و بدون اظهارنظر سکوت کرده و سخنی بر زبان نیاورد تا اینکه سرانجام گفت: «فکر می‌کنم شما آقایان توقع کمک مالی دیگری از من دارید، لیکن باید بگویم که انتظار کمک حتی سنتی را هم از من نداشته و خیالتان از این بابت راحت باشد، زیرا من پولی به شما نخواهم داد.» اظهارات این زن در رابطه با عدم کمک مالی به دفتر مجله نه تنها ما را از واماندگی و نکبت مالی نجات نداد، بلکه ما را به عمق بیچارگی خودمان انداخت، لیکن او اظهاراتش را ادامه داد و گفت: «این بار می‌خواهم چیزی به شما بدهم که خیلی بیشتر از پول برای شما ارزش و اعتبار دارد» در این هنگام تعجب همه ما برانگیخته شد، زیرا ما چیزی را در رابطه با حل مشکلات مالی خود بهتر و ارزشمندتر از پول نشناخته و امکان وجود چیز بهتری از پول را در این موقعیت حساس درک نمی‌کردیم تا اینکه او در ادامه سخنانش اظهار داشت: «می‌خواهم یک تصور آفریننده که بتواند مشکلات مالی شما را برطرف سازد به شما بدهم.» همه ما در ابتدا اظهارات زن را نسبت به حل مسایل مالی خود مثمرتر نپنداشته و با خود فکر می‌کردیم که چگونه ممکن است هزینه‌های سنگین مؤسسه با یک تصور پرداخت گردد، لیکن اندیشه چیزی است که انسان را در پرداخت حساب‌ها و هزینه‌ها یاری نموده و انجام همه کارهای بزرگ و گسترده در این دنیا ابتدا بر مبنای یک تصور خلاق می‌باشد؛ یعنی اول تفکر، سپس اعتقاد نسبت به اندیشه و سرانجام قدرت اجرای اندیشه و این است روش موفقیت انسان در زندگی.

زن به دنبال اظهاراتش گفت: «مسأله کنونی شما آقایان فقط عدم امکانات مالی نمی‌باشد، بلکه کمبود شما خیلی بیشتر از پول، وسایل دفتری و تعداد مشترکین مجله راهنماست و چرا شما فاقد همه این ضرورت‌ها هستید؟ زیرا اندیشه متناسب با آنها را ندارید و اگر چنانچه شما دارای اندیشه کافی نباشید در این صورت خودتان موجب ایجاد حالاتی که تولید کمبود ضرورت‌هاست شده و با این طرز تفکر دائمی قدرت‌های خلاق ذهنی را نسبت به گسترش مؤسسه و انتشار مجله عقیم گذاشته و در خودتان احساس کمبود ضرورت‌ها می‌کنید. شما ظاهراً وظایف و کارهای سنگینی را به انجام رسانیده‌اید، لیکن چیزی که مهم‌تر و بهتر از همه چیزهای دیگر بوده و می‌توانسته به شما قدرت اقدام بیشتر و بهتر دهد فراموش کرده‌اید؛ یعنی از استخدام افکار ترقی، روزافزون و تجسم بینایی در دفتر مجله راهنما غافل بوده و به جای آن تخیلات کمبود را در مؤسسه و در ذهن خودتان به کار گرفته‌اید.

«به منظور اصلاح این حالت، جریان مغزتان را تغییر داده و شروع به تفکرات موفقیت‌آمیز، ترقی روزافزون و کارهای وسیع نموده و توان خودتان را نسبت به جریان و انجام کارهای گسترده و موفقیت‌آمیز افزایش داده و شمارش طرفداران کار و کسب‌تان را در پیش چشم‌های خودتان بی‌نهایت پنداشته و از امکان یک تصویر ذهنی مبنی بر تغییر طریق زندگی که بر اساس فلسفه انجام کارهای بزرگ می‌باشد مطمئن باشید. تصاویر مشکلات و اشتباهات را در مغزتان شکل نداده و به جای آنها قدرت‌های آفریننده را نسبت به انجام کارهای بزرگ ایجاد نموده و در رابطه

با انجام آنها شهامت داشته و ظهور چیزی را به عنوان مشکل در مغزتان شکل نداده و پیشاپیش اقدام به ابطال آن چیز (مشکل) نمایید. این اعمال محتاج به تمرین است، لیکن با به کار گرفتن نیروی ایمان به درستی و به طرز سریع انجام می‌گیرد.» اکنون بگذارید اظهارات زن را دنبال نموده و گفتارش را درباره راه حل مشکلات مالی مجله راهنما بشنویم. او سؤال نمود؟ «ادامه انتشار مجله شما با چه تعداد از مشترکین امکان‌پذیر است؟» ما بطور سریع فکر کرده و به او گفتیم صد هزار نفر در حالی که ما فقط چهل هزار نفر مشترک داشتیم. او با اعتماد و از روی اطمینان کامل گفت: «بسیار خوب این نه تنها مشکل نیست، بلکه سهل و ساده نیز می‌باشد. تصور کنید که مطالعه مطالب مندرج در مجله راهنما برای این تعداد از مردم جالب توجه بوده و سبب امداد فکری آنها می‌شود. در این صورت شما به سادگی تعداد مشترکین مورد نظر خودتان را خواهید داشت و در حقیقت از همان لحظه‌ای که شما آنها را در پیش چشم‌های خودتان مجسم می‌کنید درست از همان هنگام نیز دارای آن عده از آبونه شده‌گان مجله می‌شوید.»

او مرا به اسم مورد خطاب قرار داد و گفت: «نورمن، آیا می‌توانی صد هزار نفر از علاقه‌مندان مطالعه مجله را ببینی؟ به درون ذهن‌ت مراجعه و خوب فکر کن، آیا می‌توانی آنها را در ذهن‌ت ببینی؟» من از جواب مثبت نسبت به سؤال او مطمئن نبودم بنابراین به او گفتم: «امکانش وجود دارد، لیکن تعداد آنها تا اندازه‌ای برایم مجهول است.» او مختصری از من مایوس شد، زیرا قوه تصورات من در آن هنگام به درستی عمل نکرده و تعدادی که برای من قابل قبول بود در حقیقت همان چهل هزار نفر بودند. سپس او به طرف دوست قدیمی من ریچموند تورنبورگ که دارای شخصیت شکوهمند و در بسیاری از جهات از نعمات گوناگون خداوند بهره‌مند می‌باشد برگشته و گفت: «تو چطور پنیکی، آیا می‌توانی صد هزار نفر آبونه شده را در مجله راهنما در ذهن‌ت ببینی؟» پنیکی یک تولیدکننده معتبر لاستیک است و به منظور گسترش مجله راهنما بطور رایگان مساعدت می‌کند و معمولاً انسان نمی‌تواند باور کند که یک تولیدکننده لاستیک بتواند به این نوع پرسش‌ها جواب صحیح بدهد، لیکن او دارای استعداد تصورات خلاق بوده و به همین جهت هم در حالی که نگاهش با یک نیروی خیره‌کننده و شگفت‌آور به چهره زن دوخته شده بود در نهایت شوق و آرزومندانه‌ای فریاد زد: «البته من آنها را می‌بینم.»

من تحت تأثیر طرز تفکر پنیکی قرار گرفته و بلافاصله از او سؤال کردم: «کجا؟ به من هم نشان بده» و سرانجام من نیز شروع به دیدن آنها کردم. در پایان جلسه همه ما در مقابل عظمت و نیروی بیکران الهی سر تعظیم فرود آورده و از اینکه ما را با امداد خداوندیش دارای صد هزار نفر آبونه شده در مجله راهنما کرده بود به درگاهش سپاسگزاری کردیم و به حق باید بپذیریم آیه کتاب مقدس را که می‌گوید: «هر آنچه که شما نیازمندش بوده و به هنگام نیایش از من بخواهید وصولش را به شما آسان سازم» (آیه ۲۲-۲۱). با توجه به اظهارات فوق ملاحظه می‌کنید که ما این روش را به انجام رسانیده و در خودمان عملاً تجربه کرده‌ایم؛ یعنی از همان هنگام که ما این اصول خدایی را دنبال کردیم مجله راهنما تاکنون نه تنها با کمبود مواجه نشده است، بلکه دوستان صدیق بسیاری را نیز بر خود جلب و همیشه مورد حمایت مشترکین خوب خود بوده و تمام حساب‌های خرید و وسایل مورد نیازش را به موقع پرداخت نموده و هم اکنون که من مشغول نوشتن این مطالب هستم مجله ما روزانه دارای سه الی چهار هزار نفر خواننده بوده و مشترکین جدید هم بطور مستمر به آبونه شدگان قدیمی اضافه می‌شوند.

منظور من از ذکر مطالب فوق تبلیغات نسبت به این مجله نمی‌باشد اگرچه مطالعه آن را به عموم شما توصیه نموده و چنانچه مایل به عضویت و یا کسب اطلاعات بیشتر باشید به مجله راهنما واقع در پاولینق، نیویورک نامه بنویسید. من این تاریخچه را بدین سبب به شما می‌گویم، زیرا آن را شخصاً تجربه کرده و لغزش شخصیت خود را به علت عدم اجرای قانون شگفت‌انگیز خدایی درک کرده و زمانی را ناکام و با نتایج منفی سپری کردم. به کار گرفتن و انجام این قانون به همین سادگی است که ملاحظه می‌کنید. مشکلات خودتان را به دست خدا بسپارید و چیزی را به نام مشکل غیرقابل حل نپنداشته و بر حسب مشیت الهی عمل نموده و در موفقیت چیزی که خطاست مصر نبوده و همه چیز را به درستی و بر اساس تصور مثبت و مطابق با علم اخلاق و روان عمل نمایید، زیرا انسان هرگز نمی‌تواند موفق به کسب نتیجه درستی از یک اقدام غلط باشد.

اگر تصور شما بر مبنای شکست و ناکامی باشد مسلماً نتیجه نیز شکست و درماندگی خواهد بود و تا زمانی که فکر شما بر پایه درستی نباشد همچنان با نادرستی و واماندگی در کشمکش خواهید بود بنابراین لازم است که انسان از صحت تفکرات صحیح خود مطمئن بوده و سپس به نام خداوند و با یاری او اقدام به کارهای درست نموده و تصور

ترقی روزافزون و انجام کارهای گسترده را در ذهنش که منشأ فضیلت و هنر است دنبال کرده و از نتایج مطلوب اقداماتش مطمئن باشد. تصور عجز و عدم موفقیت را هرگز در خاطرتان جای نداده و با گسترش افکار مثبت تصورات و تخیلات زوال و ورشکستگی را از مغزتان خارج سازید و اجازه ندهید که تصورات منفی در مغز شما منزل کرده و شما را از مسیر مثبت زندگی منحرف نماید. به یاری خداوند نسبت به کامیابی و موفقیت خود معتقد بوده و از فضایل ذهنی خود در رابطه با حل مشکلات زندگی مدد گرفته و بر تمام مسایل غلبه کنید. تصورات ذهنی که انسان خود بر خویشتن ایجاد نموده و در ذهنش نگهداری کرده و بر اساس آنها بطور ساعیانه عمل نماید در این صورت همه آن تصورات در مغز انسان به شکل قاعده و واقعیت درآمده و سبب موفقیت انسان می شود و ترکیب این جریان ساده و در عین حال خلاق عبارتند از: تجسم، نیایش و بالاخره واقعیت دادن آنها در مغز می باشد. تعدادی از مردمی که موفق به انجام کارهای بزرگ و گسترده شده اند، اعتبار و ارزش این قانون را طی مراحل زندگی شان عملاً تجربه و به واقعیت آن واقف شده اند.

هنری جی کایزر می گفت: «زمانی که او ساختمان سدی را در کنار رودخانه ای می ساخت، طوفان شدیدی آمد و به دنبالش سیل جاری شد و تمام ماشین های سدسازی را در زیر خروارها گل مدفون و کارهای انجام شده سد را تخریب و منهدم کرد.» هنگامی که او می خواسته از خسارات و آسیب های ناشی از طوفان و سیل را برآورد کند متوجه افسردگی و اوقات تلخی کارمندان و کارگرانی می شود که گرد هم آمده و با تأسف به انهدام کارها و دفن ماشین ها نگاه می کردند. کایزر می گفت: «من به میان آنها رفته و با گشاده رویی و لبخند سؤال کردم: «چی شده، چرا اینقدر ناراحت هستید؟» - «نمی بینی چه اتفاقی افتاده؟ همه ماشین های ما زیر گل دفن و کارهایمان منهدم گردیده است.» به زنگی و بطور ساده گفتم: «کدام گل؟» آنها با تعجب به چهره من خیره شده و گفتند: «اطراف خودت را نگاه کن دریایی از گل است.» من باز هم خندیده و به آنها گفتم: «من اصلاً گلی نمی بینم» جواب دادند: «چگونه ممکن است که تو اینطور حرف بزنی؟» به آنها گفتم: «زیرا من به آسمان صاف و آبی نگاه کرده و به جز درخشش آن کوچکترین گلی در آن نمی بینم و به زودی همه چیز خشک شده و شما می توانید ماشین های خودتان را به حرکت درآورده و مجدداً شروع به کار نمایید.»

حق به جانب کایزر بود. اگر او پایین را نگاه می کرد و گل را می دید مسلماً یک حس واماندگی در ذهن او به وجود می آمد یا به عبارت دیگر ناتوانی را بر خود پذیرفته و موجب ایجاد شکست و ناکامی بیشتر می شد. تجسم بر مبنای خوش بینی آمیخته با نیایش و ایمان به تصورات انسان توان بیشتر بخشیده و به انجام کارهای بزرگ واقعیت می دهد. یکی از دوستان دیگرم، زندگی اش را از سطح بسیار پایین شروع کرده، لیکن اکنون اقدام به کارهای وسیع و فوق العاده نموده و در ردیف خود یکی از با شخصیت ترین اشخاص بشمار می آید. من ایام کودکی و دوران تحصیلی او را که یک پسر بچه روستایی خام و شرمسار و در عین حال بسیار تیزهوش و دارای یک اخلاق ویژه ای بود خوب به خاطر می آورم. یک روز سر موفقیت او را از وی سؤال کردم. وی جواب داد: «رمز موفقیت من اشخاصی هستند که من طی سال ها با آنها کار کردم و نیز موقعیت ها و امکانات نامحدودی که در امریکا به همه جوانان داده شده است.» به او گفتم: «بله این یک حقیقتی است که من نیز نسبت به آن آگاهی دارم، لیکن من اطمینان دارم که تو دارای صفات و فنون ویژه ای هستی و من میل دارم که از سر موفقیت تو مطلع شوم.» این بار او جواب داد: «همه اسرار موفقیت من چگونگی و طرز تفکر من نسبت به حل مشکلاتم می باشد؛ یعنی اول من به مشکلی که پیش آید با تمام توان وجودم به آن مشکل یورش برده و آن را در مغزم خرد و نابود می کنم. دوم، در رابطه با پیشامدهای تلخ و ناگوار از صمیم قلب و با حرارت تمام نیایش می کنم. سوم، تصور موفقیت را در دیوار ذهنم نقاشی می کنم. چهارم، همیشه از خود می پرسم انجام کار صحیح کدام است؟ زیرا هیچ چیز نمی تواند درست باشد اگر چنانچه آن چیز بر مبنای تصور نادرست باشد.»

اکنون بگذارید باز هم تکرار و تأکید کنم اگر چنانچه به شکست خودتان فکر می کنید از هم اکنون افکارتان را به جهت موفقیت تغییر دهید و این اولین و اساسی ترین گامی به سوی انجام کارهای نامحدود و غلبه بر مشکلات زندگی شماست. هم اکنون که شما این کتاب را مطالعه می کنید مغز شما دارای تصورات متعدد نهانی می باشد و شما می توانید از طریق آزادسازی و گسترش آنها به مسایل مالی و مشکلات شخصی چیره گشته و به خود و نیز به خانواده خودتان بیش از پیش مثمر تر باشید، زیرا انسان قادر است با یک جریان منظم و پیوسته و با استفاده از افکار آفریننده مسیر زندگی خود را تغییر داده و از مصائب زندگی مبرا باشد. زمانی من تسلیم تصور نادانی مبنی بر عدم ارتباط ایمان و

سعادت روزافزون انسان شده و فکر می‌کردم که ایمان رابطه‌ای با نیک انجامی و پیشرفت انسان ندارد و فقط در موارد علوم اخلاقی و اجتماعی معتبر است، لیکن اکنون می‌فهمم که اینچنین نقطه نظرها قدرت‌های خدایی را محدود نموده و از ظهور شخصیت واقعی انسان جلوگیری می‌کند.

مذهب به ما می‌آموزد که جهان دارای یک نیروی عظیم و مهیب بوده و این قدرت می‌تواند در شخصیت انسان مسکن کرده و بر همه شکست‌ها و واماندگی‌ها چیره گشته و شخص را در مقابله با دشواری‌ها پایدار و موفق گرداند. ما شاهد اثبات و نمایش نیروی خوفناک اتم بوده و نسبت به وجود این نیروی هولناک و عظیم جهان آگاهی داریم بنابراین نباید سکونت این قدرت شگفت‌انگیز را در مغز بشر رد کنیم و باید بپذیریم که هیچ چیزی در روی زمین و در رابطه با قدرت‌های نهانی بزرگتر و نیرومندتر از مغز بشر نمی‌باشد. استعداد و قابلیت یک فرد متوسط وسیع‌تر و بیشتر از آنچه که او انجام می‌دهد بوده، لیکن متوجه توان و ارزندگی مغز خویش نشده و هرگز نیروی انجام کارهای بزرگتر را در مغزش درک نکرده است. هنگامی که انسان موفق به یادگیری دقیق طریق آزادسازی ذهنش می‌شود تازه متوجه وجود معتبر تصورات آفریننده مغزش شده و هیچگونه کمبودی را در خویشتن احساس نمی‌کند.

انسان قادر است که با استفاده صحیح از قدرت فکر خود که به وسیله نیروی خدایی در وجود انسان جنبانده و به تحرک درمی‌آید زندگی سعادت‌مند و موفقیت‌آمیز داشته باشد. هر چیزی را که شما نسبت به آن فکر کرده و یا معتقد هستید و به هر چیزی که شما نسبت به آن نیایش کرده و یا می‌خواهید انجامش دهید اول به درون ذهنتان مراجعه نموده و عجایب و شگفتی‌های آن را درک کنید. هر آنچه که موقعیت زندگی شما باشد و یا هر مشکلی که شما داشته باشید می‌توانید آنها را با امداد خدایی اصلاح، تغییر و یا حلش کنید. اول مغزتان را آرام کنید تا اعتماد شما نسبت به وحی الهی و قدرت‌های بی‌نهایت او که از اعماق وجودتان بالا آمده و به ذهنتان جاری می‌شود جلب گردد و بعد به امداد غیبی معتقد بوده و سپس انجام کارهای بزرگ و نامحدود را پیش چشم‌های خودتان مجسم نموده و طریق زندگی را بر مبنای اصول خداوندی و قوانین آفرینش سازمان داده و تصویری از یک زندگی موفقیت‌آمیز را در دیوار مغزتان منقش نموده و همیشه اوقات به دنبال نقاشی مغزتان حرکت کنید. این کار را انجام دهید تا افکار خلاق آزادانه از مغز شما تراوش کند و این قانون شگفت‌آوری است که انسان با رعایت و انجام آن می‌تواند زندگی خود و هم دیگران را تغییر و یا اصلاح کند، زیرا حقیقت همیشه زاینده حقایق بوده و نتایج آن نیز بدون شک درست و مطلوب می‌باشد.

مرد جوانی را می‌شناختم که سال‌ها اسیر افکار منفی و اشتباهات شخصیت خویش بوده و در نهایت ناتوانی و درماندگی بسر می‌برد. این مرد جوان دارای یک شخصیت پسندیده و باشوقی بود، لیکن در همه کارها شکست خورده و ناکام می‌شد. کسی که می‌خواست او را استخدام کند در ابتدا شیفته اخلاق و رفتار وی می‌شد، لیکن این شیفتگی بسیار زودگذر بوده و به تدریج به سردی گراییده و بالاخره سبب اخراج وی از سازمان و یا اداره می‌شد. عدم موفقیت او در انجام کارها که از طرف سازمان‌های مختلف به وی محول می‌شد چندین بار تکرار شده و او در انجام هیچ کاری و در هیچ سازمانی موفق نشده و از ادارات و سازمان‌ها بیرون رانده و وامانده بود. روزی وی در پیش من و با نهایت خودبینی اظهار شکوه و شکایت نموده و خویشتن را بد شانس و دیگران را بد ذات و مقصر قلمداد کرده و همه را به جز خودش گناهکار و ظالم می‌پنداشت. او هرگز نگاهی به درون خود نینداخته و هیچ وقت به فکر چیزی که خود او کم داشته نیفتاده و علت وجود ناکامی‌هایش را در تن و روانش درک نکرده بود.

به هر حال شبی را که من به منظور سخنرانی مجبور به مسافرت صد مایلی بودم او نیز به همراه من بوده و می‌خواست به راجع به شکست‌ها و پریشانی‌هایش با من صحبت کند. در مراجعتان از مسافرت که تقریباً نیمه شب بود، در یک رستوران کنار جاده و به منظور خوردن همبرگر توقف کردیم. ضمن صرف غذا مسایل وی را نیز در رابطه با عدم موفقیت‌هایش در انجام کارها بررسی می‌کردیم که او ناگهان فریاد زد و گفت: «پیدا کردم، پیدا کردم» من با تعجب از او پرسیدم: «چه چیز را پیدا کردی؟» و او گفت: «علت ناکامی‌هایم را پیدا کردم و اکنون می‌فهمم که چرا من در همه چیز و همه کارها شکست می‌خوردم. همه چیز به غلط انجام می‌گرفت، زیرا خود من راجع به آنها غلط فکر می‌کردم.» من با دستم به پشت او زده و به او گفتم: «پسرم تو سرانجام طریق زندگی را پیدا کردی و علت همه پریشانی‌ها و در به در بودن‌های تو افکار غلط تو نسبت به انجام کارها و بدبینی تو نسبت به اطرافیان تو بود.»

در این هنگام ما از رستوران خارج شده و در کنار ماشین من که در زیر درخشش مهتاب و در پارکینگ پارک شده بود ایستاده و من به عبارت کتاب مقدس اشاره نمودم که می‌گوید: «آنهايي که به حقيقت برسند از تلخي‌ها آزاد مي‌شوند» (آیه ۳۲-۸) و سپس به او گفتم: «عجله کن پسر من تو باید گامی فراتر نهاده و نسبت به عنایت خداوند سپاسگزاری کنی.» مرد جوان از همان هنگام شیفته عبادات و راهنمایی‌های کتاب مقدس شده و از طریق یک ایمان واقعی و با تغییر افکار و عادات اشتباهات خود توانست افکار و انجام غلط را از طبیعت خود پاکسازی نموده و دارای توان بیشتر در رابطه با گسترش الگوهای بر مبنای تفکرات صحیح خود گردید. گام‌های هفتگانه ابتدایی که می‌توانند شما را در تغییر تفکرات منفی به جهت مثبت هدایت نموده و افکار جدید آفریننده شما را آزاد کرده و الگوهای غلط ذهنی شما را به الگوهای صحیح تبدیل نماید به شرح زیر می‌باشند:

۱- از هم اکنون تا مدت ۲۴ ساعت آینده درمورد هر چیزی منجمله کار و تندرستی و آینده خود بطور امیدبخش سخن گفته و درباره همه چیز مثبت فکر کرده و از روی خوش‌بینی اندیشه کنید. احتمال دارد انجام این عمل برایتان کمی مشکل باشد، زیرا ممکن است که بداندیشی و منفی‌بافی شما سال‌ها برایتان عادت بوده و در مغزتان ریشه دوانده باشد، لیکن به هر ترتیبی که شده شما باید قالب بدبینی را تهی نموده و خودتان را با تکیه به ایمان محکم در چهارچوب خوش‌بینی‌ها قرار دهید.

۲- پس از اینکه این روش را به مدت ۲۴ ساعت انجام دادید پیوسته به دنبال تمرین خود بوده و آن را به مدت یک هفته ادامه دهید در این صورت شما می‌توانید به مدت یک یا دو روز مجوزی به منظور بنای حقیقت ذهنی کسب نموده و موفق به کشف مفهوم واقعیت شده و فرق میان درستی و نادرستی را درک کنید.

۳- به منظور حفظ سلامتی مغزتان، باید آن را به مانند جسم خود با افکار سالم و سودمند و بطور کلی با مایه‌های تندرستی تغذیه نمایید، برای به دست آوردن این موفقیت بزرگ لازم است که شما به کتب ایمانی پناه آورده و عبارات آنها را نسبت به قدرت‌های خلاق مذهب مطالعه و فنون آنها را فرا گرفته و به کار گیرید.

۴- آیات کتب دینی را مبنی بر هدایت شما در رابطه با خوش‌بینی و خوش‌اندیشی حفظ کرده و به خاطرتان بسپارید. هر روز یکی از آیات را بطور کامل به خاطر سپرده و در ذهنتان نگهداری نمایید تا اینکه به تدریج موفق به یادگیری همه روش‌های معتبر خوش‌بینی و سالم‌اندیشی مطالب دینی شوید. انجام این کار مستلزم زمان بوده و محتاج به سعی در فراموش کردن الگوهای منفی ذهن شما می‌باشد، لیکن مطمئن باشید که زمان فراگیری آنها طولانی‌تر از زمان یادگیری افکار منفی شما نمی‌باشد.

۵- فهرستی از دوستان خود تهیه نموده و خوش‌بین‌ترین آنها را انتخاب کرده و روابط خودتان را با آنها توسعه دهید بدون اینکه دوستان بدبین را فراموش کنید، لیکن به دوستان خوش‌بین نزدیکتر شده و نظریات و نکات خوش‌بینی آنها را یاد گرفته و مثل آنها از روی خوش‌بینی اندیشه کرده و سپس به جمع دوستان بدبین مراجعت نموده و آنها را نیز در یادگیری نکات و الگوهای مثبت یاری کنید.

۶- از مباحثه با دوستان بدبین اجتناب کنید، لیکن هنگامی که با یک طرز تفکر منفی آنها مواجه شدید بلافاصله آن را با یک عقیده مثبت و بر مبنای خوش‌بینی خنثی و بی‌اثر نمایید.

۷- به درگاه خداوندی پناهنده شده و نسبت به آنچه که به شما داده است نیایش و سپاسگزاری و به خاطر داشته باشید که اعتقاد و ایمان بزرگترین نعمت الهی بوده و انسان قادر است با این عنایت خداوندی به زندگی خویش رونق و برکت بیشتر داده و بطور سعادت‌مندانه‌ای زندگی کند، زیرا انسان می‌تواند با سلاح ایمان بر تمام مشکلات زندگی فائق آمده و به تمام آنها غلبه کند. سر یک زندگی موفقیت‌آمیز مستلزم بیرون ریختن افکار مهجور و ناسالم از مغز است. بنابراین افکار جدید حیاتی ایمان را جانشین آنها کنید تا بتوانید برای خویشتن زندگی بهتری بسازید.