

# اصول هرمتیک

## The Hermetic Principles

هفت قانون هرمس برای تسلط بر انرژی درونی و محیط بیرون

در جهان هستی تبعیض وجود ندارد موفقیت و سعادت شما  
به مجموعه‌ای از اصول و قوانین طبیعی و پگونگی بهره‌گیری  
از آنها بستگی دارد

سید شاهو احمدی

عضو باشگاه پژوهشگران جوان



به نام آفریدگار اندیشه

زندگی یعنی هیاهو

زندگی یعنی تکاپو

زندگی یعنی شب نو، روز نو، اندیشه‌ی نو

آری، آری، زندگی زیباست

زندگی آتشگهی دیرنده پابرجاست

گر بیفروزی‌اش رقص شعله‌اش در هر کران پیداست

ور نه خاموش است و خاموشی گناه ماست

شعر از: استاد سیاوش کسرایی

بسم الله الرحمن الرحيم

---

عنوان: اصول هرمتیک

---

مؤلف: سیّد شاهو احمدی

---

چاپ اول: تابستان ۱۳۸۷

---

نشر: دانشگاه آزاد اسلامی

---

حروفچینی: مصلح منصوری

---

طرح جلد: عطا الله شاه محمدی

---

لیتوگرافی: اهل بیت (علیهم السلام)

---

چاپ: کمال الملک

---

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

---

شابک: ۹۶۴-۰۶-۷۰۵۵-۳

---

تقدیم به همگی دشمنانم که اگر ریشخندها و انتقادات  
خصوصیت آمیز آنها نبود، تمجید و تأیید دوستانم مرا گمراه می نمود

## با خالصانه‌ترین سپاس‌ها از:

- ابر و باد و مه و خورشید و فلک که بی‌تمنا در کارند
- جناب آقای دکتر رحمن غریبی، مسئول محترم انجمن مهندسين فرهنگي غرب ايران، که مشوق اصلی بنده در نگارش این اثر بوده‌اند
- از برادر عزیزم شاهین، و همچنین دوستان فرزانه‌ام، آقایان حجت دامن‌افشان، مسلم‌خان بختیاری و پرویز بهداروندان به پاس بارش صداقت و عطوفت بیکرانشان
- و سرانجام همه‌ی کسانی که حقی بر گردن من دارند و در مراحل مختلف زندگی یاری‌گرم بوده‌اند

## فهرست موضوعات:

### صفحه

### عناوین

۸	مقدمه
۱۱	فصل اوّل: اصول هرمتیک و جایگاه آن از دیدگاه‌های مختلف
۵۷	فصل دوم: اصل اوّل هرمس: اصل منتالیزم (ذهن گرایی)
۷۳	فصل سوم: اصل دوم هرمس: اصل تطابق
۸۵	فصل چهارم: اصل سوم هرمس: اصل ویبریشن (ارتعاش)
۹۳	فصل پنجم: اصل چهارم هرمس: اصل پولاریته (تضاد)
۱۰۵	فصل ششم: اصل پنجم هرمس: اصل ریتم
۱۱۵	فصل هفتم: اصل ششم هرمس: اصل علّت و معلول (اثر و تأثیر)
۱۲۳	فصل هشتم: اصل هفتم هرمس: اصل جنس - تحلیلی بر اصول هرمتیک

## مقدمه‌ی مؤلف

هرمس یکی از فلاسفه‌ی یونان باستان بود که در اساطیر این کشور مظهر و پدر علم بلاغت محسوب می‌شد و به عنوان خدای حافظ مرزهای جغرافیایی کشور و اقتصاد، معروف و مطرح بود. بطوری که نقل می‌شود هرمس همزمان با حضرت ابراهیم (ع) می‌زیسته. در حقیقت وی بنیانگذار اصول هرمتیک بود که این اصول در مراتب بعدی به عنوان دانش‌های سری و مخفی مطرح شد. بطوری که گفته می‌شود این اصول که شامل هفت قسمت است زیربنای تمام علوم بشری محسوب می‌گردد. در آثار باستانی و کتیبه‌های کشورهای هند و مصر نشانه‌هایی از این هفت اصل دیده می‌شود. اصول هرمتیک (اصول هفتگانه‌ی قدرت) در خصوص تمامی ذرات مادی صدق می‌کند و از آنجایی که به عنوان اصل بیان شده، یقیناً قابلیت تحول، تغییر، اصلاح یا نابودی و فنا را ندارد. این اصول در حقیقت قوانینی هستند که مکانیسم آن از خردترین ذرات عالم گرفته تا خود عالم را شامل می‌شود. به دیگر سخن این اصول قوانینی همه‌گیر برمسایل، مشکلات و حوادث زندگی می‌باشد. حال شاید این سؤال برای شما پیش بیاید که هدف از بیان این اصول و مطالعه‌ی آنها چیست؟ جواب این است که ما می‌توانیم از تک تک این اصول برای حل مشکلات زندگی خود استفاده کنیم و نکته‌ی قابل توجه اینجاست که شما هر مشکلی در زندگی را می‌توانید از طریق تطبیق دادن و انعطاف با این اصول حل و فصل نمایید که من حتی المقدور کوشیده‌ام با آوردن مثال‌ها و شواهد کافی نحوه‌ی استفاده از تک تک این اصول را جهت حل معضلات زندگی فردی و اجتماعی شما بیان نمایم. مطالب کتاب در هشت فصل ترتیب داده شده است. در فصل اول کتاب در مورد جایگاه اصول هرمتیک در میان قوانینی



که بر ما حکومت می‌کنند و نظریّات ارایه شده در این زمینه، به اختصار توضیح داده شده اما از فصل دوم الی هشتم در مورد تک تک اصول هفتگانه‌ی قدرت به قدر کفایت بحث شده است. لازم است بدانید اسامی اصول هرمتیک عبارتند از:

۱. اصل منتاليسم (ذهن‌گرایی)

۲. اصل تطابق

۳. اصل ویبریشن (ارتعاش)

۴. اصل پولاریته (تضاد)

۵. اصل ریتم

۶. اصل اثر و تأثیر

۷. اصل جنس

اگر مایلید با این اصول آشنا شوید، بهتر است که به مطالعه‌ی متن کتاب بپردازید. در پایان امیدوارم مطالب این کتاب برای همگان مفید فایده بوده و مقدّمه‌ای جهت گشوده شدن دریچه و دیدگاهی نو نسبت به زندگی و جهان هستی باشد. ان شاءالله



## فصل اوّل

**اصول هرمتیک و جایگاه آن از  
دیدگاه‌های مختلف**



شاید برای شما این موضوع عجیب و یا تازگی داشته باشد که در زندگی روزمره و با تمام مسایل و حوادثی که در آن رخ می‌دهند، قوانینی وجود دارند که بر ما حکومت می‌کنند. قوانینی که مسبب بخشی از اتفاقات روزمره هستند. پس به قول استاد مجتبی حورایی: «بیایید قوانین هستی را بشناسیم و از آنها در جهت بهبود زندگی خود بهره گیریم که به حق شایسته‌ی عشق و هدایتیم و سزاوار افزونی و برکت.» قدری بیشتر مسأله را می‌شکافیم. فکر می‌کنم طرح این سؤال کمی بیشتر گویای مطلب باشد. سؤال این است: آیا اتفاقاتی که برای ما انسانهای خاکی کروی زمین در زندگی حادث می‌شود و یا وضعیتهایی که ناخودآگاه و ناخواسته برای ما پیش می‌آید فقط ناشی از اعمال و عکس‌العمل‌های ما نسبت به موقعیتهای گوناگون است یا یک سلسله عوامل دیگر در پیدایش این حالات مؤثر است؟ بله درست حدس زدید. حتماً شما هم با وضعیتهایی روبرو شده‌اید و بعد گاهی این فکر به ذهن شما خطور کرده است که عواملی خارجی و نامریی دست به دست هم داده‌اند و نهایتاً این حوادث را برای شما به وجود آورده‌اند. احتمالاً عده‌ای از شما در وجود چنین قوانینی شک و تردید دارید. اما به هر حال چه تردید داشته باشید، چه نداشته باشید این اصول وجود دارند و بخشی از زندگی شما را در کنترل دارند. از جزئی‌ترین مسایل تا کلی‌ترین مسایل زندگی، این اصول وارد معرکه می‌شوند و گاهی حوادث را به نفع شما و گاهی به ضرر شما تغییر می‌دهند. دوستان! اگر شما قصد دارید فقط اصول هرمتیک را مطالعه کنید و درباره‌ی آنها کسب آگاهی نمایید می‌توانید بقیه‌ی مطالب این فصل را مطالعه نکنید و مطالعه‌ی کتاب را از فصل دوم به بعد ادامه دهید اما حتماً هفت قانون معنوی موقّیّت و یازده قانون طبیعی از همین فصل را مطالعه کنید با این امید که موجب کامیابی شما در زندگی فردی و اجتماعی شود.

و اینک ادامه‌ی بحث: حال این سؤال پیش می‌آید که اگر کسی از نیروهای نهفته در ذات خویش و از قوانین کاینات که رفتار و کردار او را زیر نظر دارند و بر آن فرمان می‌رانند بی‌خبر و غافل باشد، چگونه می‌تواند مکانیسم قدرت‌های ذهنی خود را به کار گیرد. وانگهی افراد فکور و دانشمند و تحصیلکرده و حتی اکثریت روانپزشکان و روانکاوان نیز از قواعد و قوانین جهانی قلمرو ذهن خود و دیگر انسانها اطلاع چندانی ندارند و با آنکه یکی از اصول مسلم جهان هستی است ولی در عالم دانش نسبت بدان بی‌اعتنا مانده‌اند.<sup>۱</sup> پاپوس در کتاب خود به نام «کاربرد جادوی عمل» چنین می‌نویسد: «انسان تنها موجودی است که داور سرنوشت خویش است.» همان‌گونه که مسافر قطار و کشتی مختار است در کوپه‌ی خود هرگونه که می‌خواهد رفتار کند، او نیز آزاد است تا زندگی‌اش را هر طور که اراده می‌کند سامان دهد و به میل خود آن را هدایت نماید. همان‌طور که نمی‌توان لوکوموتیوران و ناخدا را مسئول و مقصر هوا و هوس‌های آن مسافر و سرنشین معرفی کرد، خدا را نیز نمی‌توان مسبب گناهان و خطاهای خویش شمرد.<sup>۲</sup>

حال می‌خواهم اصولی را که هر کدام پیروانی دارد و در انتها «هفت قانون معنوی موقّیّت» و «یازده قانون طبیعی» را برای شما مطرح کنم و مطالعه‌ی این دو مورد آخری را حتماً به شما توصیه می‌کنم که خیلی مختصر توضیح داده شده‌اند. در پایان خواهیم دید که همگی این اصول در واقع به گونه‌ای بیانگر اصول هرمتیک هستند و چیزی جدا از این اصول نیستند و ارزیابی این مطلب را به خواننده‌ی ارجمند واگذار می‌کنم. حال

<sup>۱</sup> - مارسل روئه، قدرت شگرف روح، ترجمه: هوشیار رزم‌آزما، ناشر: سپنج، چاپ دوم پاییز

۱۳۷۴، ص ۴۱ با تلخیص

<sup>۲</sup> - همان، ص ۴۲ با تلخیص

باهم قوانین و اصولی را که فلاسفه در طول تاریخ بشریت با توجّه به دیدگاه خود کشف و ضبط نموده‌اند بررسی می‌کنیم. سلسله قوانین گروه (الف) که دارای تعدادی پیروان است به این شرح است:

**۱ - اصل مسئولیت:** ما در این مورد با یکی از بزرگترین قوانین باطنی روبرو هستیم که طبعاً برای فرد معتقد به اصول ماتریالیسم و مادیگرایی چندان مورد توجه نمی‌باشد. خلاصه‌ی کلام اینکه ما هر عملی انجام می‌دهیم - خوب یا بد - پاداش یا مکافات خود را به همراه خواهد داشت. زمان حال توالی گذشته است و رفتار فعلی ماست که آینده‌مان را می‌سازد. به این ترتیب ما با افکار و کردارمان شکست‌ها و موفقیت‌های خود را تضمین می‌کنیم. تردیدی نیست که اگر زندگی خود را با سنگدلی و ظلم و خیانت سپری کنیم نتیجه‌ی آن را خواهیم دید، هر چند اگر به طور موقت به پیروزی‌های نسبی هم دست یافته باشیم. پس از یاد نبریم که اگر می‌خواهیم قدم در راه تعادل و آرامش بگذاریم بایستی آنچه را که برهم‌زننده‌ی این دو عنصر مهمّ زندگی است، از خود دور سازیم و گرد آن نگردیم. از دیدگاه یک فرد معتقد به اصول روحی و معنوی، فکر نیز شیئی است و به امواجی می‌ماند که به هدف اصابت می‌کند و بعد با تمام نیرو به سوی شخص باز می‌گردد. تعریفی که از موجودات و اشیا می‌شود تقریباً همانند و یکسان است. ساختار آدمی شباهت تام و تمامی به ساختمان این عالم دارد و تنها در نوسانات و ارتعاشات از هم متفاوت است. لیدبیتر در این باره می‌گوید: «حتّی در متراکم‌ترین ماده‌ها، هرگز دو اتم نمی‌توان یافت که با هم تماس داشته باشند. هر اتم میدان عملی و ارتعاش خاصّ خود را دارد و هر مولکول نیز میدان عملی خاصّ خود را دارد، به نحوی که همیشه فضایی بین اتم‌ها و مولکول‌ها به وجود می‌آید. هر اتم فیزیکی در دریایی از ماده‌ی اختری (ماده‌ی سیال متراکم) غوطه‌ور است و تمامی

فواصل آن را پر می‌کند.» به این ترتیب ما انسان‌ها نیز از آن نوع انرژی ساخته شده‌ایم که تنها ذرات ما را دربرمی‌گیرد. برای اهل علم هیچ شکی وجود ندارد که جسم فیزیکی ما با ذرات مغناطیسی مضاعف می‌گردد که البته این فرضیه مورد قبول همه‌ی روانشناسان نیست.<sup>۱</sup>

**۲- اصل تعادل قوا:** این اصل در واقع همان اصل تضاد می‌باشد و بیانگر این مهم است که بنیاد زندگی ما بر تعادل استوار بوده و بوسیله‌ی دو نوع قانون با قطب‌های مخالف مثبت و منفی بر نظام هستی تأثیر می‌گذارد.

**۳- قانون انطباق:** این قانون می‌گوید هیچ چیزی فناپذیر نیست. اما آنچه که بصورت ترکیب است تجزیه و تقسیم می‌شود و منظور از این عمل تقسیم، انهدام و نابودی نیست؛ بلکه احیا و زنده شدن دوباره است. نظام‌های سیاسی تعویض می‌شوند، تمدن‌ها از بین می‌روند تا یکبار دیگر به اشکال دیگری پا به عرصه‌ی زندگی بگذارند. اما در اوج تطوّر خود، هنگامی که نوبتشان فرا برسد ناپدید خواهند شد. بنابراین جسم ظاهری انسان از جسم بیوانرژی و ذهنی، مجزا و جدا نیست. به‌طوریکه این دیدگاه، تئوری هماهنگ کارشناسان پسیکوسوماتیکی امروزی می‌باشد.<sup>۲</sup>

**۴- قانون ریتم (جانشینی):** تناوب یا جایگزینی نیز یکی دیگر از قوانین طبیعت است. روز جای شب را می‌گیرد و بیداری به خواب می‌رسد و گرمای تابستان به سرمای زمستان و جزر به مد و ... بنابراین می‌توان ریتم را نیرو نام نهاد که این نیرو در حفظ تعادل بدن نقشی اساسی ایفا می‌کند که نمونه‌ای از آن، حفظ شکیبایی در هنگام سختی‌ها و مصایب است تا بعد از سختی‌ها، فرج و پیروزی از راه برسد. بدیهی است که در این

<sup>۱</sup> - همان، صص ۴۳ و ۴۴ با تلخیص

<sup>۲</sup> - همان، ص ۴۲ با تلخیص



راه چیزی که از اهمیّت برخوردار است، کسب تجربه است که انسان را در کوره‌ی زندگی آبدیده و پخته می‌سازد.<sup>۱</sup>

**۵- قانون ثنویت:** این اصل می‌گوید: هیچ پدیده‌ای بدون تناوب و بدون تناقص در طبیعت وجود ندارد و از این اصل است که قانون تکامل که وحدت و یگانگی را می‌آفریند، منبعث می‌شود. ساخت ظاهری آدمی نیز از همین اصل ثنویت برمی‌آید. به عنوان نمونه: انسان نرینه و مادینه، همچنین وجود دو نیمکره‌ی مغزی در بدن، دو ریه، دو کلیه و حتی قلبمان که واحد است از دو بطن تشکیل می‌شود یا دو دست، دو پا و غیره و ذلک. و یا در طبیعت وجود شب و روز، سیاهی و سپیدی، بلندی و کوتاهی و عقل و غریزه و ... گویای این مطلب است.

**۶- اصل قیاس و کاربرد آن در شناخت شخصیت:** این اصل بیانگر شکل ظاهری بدن و جزئیات آن در شناخت شخصیت هر فردی می‌باشد. به عنوان نمونه، گوشت شل و وارفته‌ی بدن نشان می‌دهد که شخص به گروه لنفاتیکی تعلق دارد و بیحال و بیرمق است. حال آنکه گوشت پر و محکم نشانه‌ی آن است که آن فرد صفراوی مزاج و ستیزه‌جوست یا به عنوان مثالی دیگر، ناخن‌های پهن نشانه‌ی مثبت بودن و داشتن روح عملی است. ناخن‌های دراز علامت محتاط بودن و خویش‌ن‌داری است و ناخن‌های کوچک و کشیده نشانه‌ی بهره‌مند بودن از ذوق و قریحه‌ی هنری است و ظرافت طبع.<sup>۲</sup>

**۷- اصل ضربات بازگشتی:** تفکر و اندیشه دارای قدرتی شگفت‌انگیز است. تا اندازه‌ای که افکار خصمانه و نفرت‌انگیز و ایده‌های انتقام‌جویانه به سوی کسی که آنها را به سر راه داده باز می‌گردد که در اصطلاح آن را

<sup>۱</sup> - همان، صص ۴۵ و ۴۶ با تلخیص

<sup>۲</sup> - همان، صص ۴۶ و ۴۷ با تلخیص

شوک برگشتی می‌نامند. از اینروست که افرادی با چنین افکار منفی به بیماری و یا مرگ دچار می‌شوند و خود را به انهدام می‌کشانند. در مقابل افکار مثبت از جانب هر شخصی، آن شخص را به خیر و نیکی و موفقیت هدایت می‌کنند.<sup>۱</sup>

سلسله قوانین گروه (ب) به این قرار است: **قانون سه‌گانه**: در این قانون عدد ۳ بسیار مورد توجه است. از این نظر وجود ما از سه مرکز تشکیل می‌شود که هر یک به رغم وظایف جداگانه و مشخص بر دو تای مانده تأثیر می‌گذارد. مثالی می‌زنیم: سه بخش صورت را در نظر می‌گیریم (پیشانی، ناحیه میانی چهره، دهان و فک). تعادل باید بین دو قسمت به صورت یکسان وجود داشته باشد و یکی از آن سه، تفوقی کامل بر آن دو داشته باشد. فی‌المثل اگر مقصود بخش میانی چهره با قدرت غریزی و عاطفی برخوردار از گرایش‌های تند جنسی گردد، غریزه‌ی موجود در پایین صورت بر ناحیه‌ی مغزی تأثیر می‌گذارد. بر اساس این نظریه، قانون تثلیث می‌تواند تمامی کاینات را شامل شود.<sup>۲</sup>

سلسله قوانین گروه (ج) به این ترتیب است: **اصل چهارگانه**: به موجب این قانون دنیا و طبیعت به چهار عنصر اصلی تقسیم می‌گردد و عدد ۴ مظهر آن است. خاک علامت و نماد مادی جهان و خشکی است. آب نماد حالت مادی مایعات، هوا مظهر گازی بودن حالتی از حالات ماده است. آتش نشانه‌ی انرژی فراگیر و غیر مادی و در ضمن مظهر ارتعاش محرک‌های است که دنیای ذرات اتمی را به حرکت و تکان وامی‌دارد. مثال‌ها در این خصوص فراوان است مانند چهار فصل، چهار مرحله‌ی ماه، چهار نژاد بشر و

<sup>۱</sup> - همان، ص ۴۴ با تلخیص

<sup>۲</sup> - همان، ص ۵۰ با تلخیص

از بقراط حکیم چهار مزاج آدمی شامل صفرا، عصب، خون یا بلغم مورد توجه قرار گرفته است.<sup>۱</sup>

سلسله قوانین گروه (د) به این شرح است: **اصل هفتگانه:** پیروان این قانون عدد ۷ را نماد حیات و هستی به شمار می‌آورند. بر طبق نظر ایشان آدمی از ۷ پیکر تشکیل شده که از مادی‌ترین تا اثیری‌ترین عناصر می‌باشد. مثل منشور هفتگانه‌ی رنگها، هفت روز در هفته و ... با این حال بقراط نتوانست این موضوع را ثابت کند که فی‌المثل اگر بادهای هفت نوع باشند در نتیجه باید هفت نوع فرعی داشته باشند که با تعمیم آن در پیکر آدمی هر انسانی باید دارای هفت سر باشد!

ولی در مورد رشد آدمیزاد عقیده دارد که او را باید در ۷ مرحله گنجانید (یا اینکه بدن در هر ۷ سال یکبار از نو احیا می‌شود) و یا مراحل ۷ رشد را به ۷ مرحله تقسیم کرد: نوزاد، کودک، نوجوان، جوان، مرد کامل، سالمند و کهنسال. مثال‌ها بسیار است ولی در قیاس بین ریخت‌شناسی (چهره‌شناسی) و ستاره‌شناسی از حد بیرون می‌رود. روانشناس متخصص چهره‌شناسی ۷ سیّاره‌ی سنتی را برای تصریح تجزیه و تحلیل خود به کار می‌گیرد که عبارتست از: ونوس، ژوپیتر، ساتورن، خورشید، مرکور، مریخ و ماه. هر یک از این سیّارات تحت تأثیر ستاره بخت و سرنوشت ما قرار می‌گیرند. بدیهی است که زمین و ستارگانی که علامت تولّد ما هستند مستثنی هستند و خلق و خوی شخص از تشابه او با اصل هفتگانه‌ی ستارگان مشخص می‌گردد. حال دو نمونه‌ی کاملاً متفاوت را در مقابل هم قرار می‌دهیم: زهره یا ونوس و مریخ را که ابتدا به رابطه‌ی اساطیری آنها می‌پردازیم. زهره نماینده‌ی بخشش و عطوفت و عشق و زیبایی و مهربانی است، در عین حال همه چیز در آن زنانگی است و صداقت. مریخ برعکس،

<sup>۱</sup> - همان، صص ۵۰ و ۵۱ با تلخیص

خشکی و سختی و خشونت است و همچنین امر و نهی کردن و بشّاش و زنده و مصمّم بودن. برخلاف مشخصه‌ی متولّد ماه زهره (که با صورتی بیضی شکل شناخته می‌شود)، متولّد ماه مریخ قرار دارد (صورت او در مربعی با خطوط تخت و مستطیلی ترسیم شده است). پس اصل هفتگانه به نحو عجیبی ساختار اخلاق و کردار و به عبارتی عمل و عکس‌العمل‌های ما را روشن و مشخص می‌سازد<sup>۱</sup>. اینک برای روشن شدن اصل هفتگانه به طور کاملتر، هفت قانون معنوی موقّعیّت را بیان می‌کنم. با هدف موقّعیّت بیشتر و ایجاد یگانگی در آگاهی و خرد جمعی سیاره‌ی زمین، هر روز هفته با انگیزه‌ی خاصّ خود نامگذاری شده که عبارتند از:

**شنبه: قانون دارما (دارندگی و غایت حیات):** امروز با مهر و محبّت و عشق، خدایی را که در ژرفنای روحم نهفته است تجربه می‌کنم که هدف نهایی همه‌ی هدفهاست. راه آن: کشف ضمیر برتر، تهیه‌ی فهرستی از استعدادهای بی‌همتای خود برای خوشبختی و شادی خود و دیگران است<sup>۲</sup>.

**یکشنبه: قانون توانایی مطلق:** منشاء هر چه آفریده شده و می‌شود، آگاهی و توانایی مطلق کاینات است که جوای متجلّی از نامتجلّی است. آگاهی مطلق، جوهر معنوی ماست و کشف و شناخت طبیعت بنیادی یعنی توانایی برآورده ساختن هر رؤیایی که دارید، زیرا قدرت و امکان جاودانید. راه آن: مراقبه‌ی سرشار از سکوت، ارتباط با طبیعت و نظاره‌ی خاموش هوشمندی درون هر موجود زنده و عدم داوری و قضاوت درباره‌ی خود و دیگران است.

**دوشنبه: قانون بخشایش:** کاینات از طریق مبادله‌ی پویا عمل می‌کند. هرچه ببخشید بیشتر دریافت می‌کنید. زیرا فراوانی کاینات را در زندگیتان در

<sup>۱</sup> - همان، صص ۵۱ و ۵۲

<sup>۲</sup> - ماهنامه موقّعیّت، شماره ۲۳، مدیر مسئول: استاد احمد حلت، صص ۳۴ و ۳۵

جریان نگاه می‌دارید. با اشتیاق به بخشیدن آنچه می‌جوئیم، فراوانی کاینات را در زندگیمان به جریان می‌اندازیم.

**سه‌شنبه: قانون کارما: (هر چه بکاری همان را درو می‌کنی):** شاد کردن دیگران برای ما شادی و کامیابی می‌آورد و راه آن نظاره‌ی انتخاب‌ها، ارزیابی کارها و گوش سپردن به ندای درونی است.

**چهارشنبه: قانون کمترین تلاش (هوشمندی طبیعت با سهولت، بی‌تکاپو و با سبکدلی پذیرا عمل می‌کند):** امروز پذیرش را تمرین می‌کنم و اطرافیان، شرایط و رویدادها را همان‌گونه که پیش می‌آید، می‌پذیرم که این لحظه همان‌گونه است که باید باشد. با این لحظات و با کاینات جنگ نمی‌کنم. در برابر همه‌ی نظرات گشوده هستم و سرسختانه به یکی نخواهم چسبید و لجاجت نمی‌ورزم.

**پنجشنبه: قانون قصد و آرزو:** در هر قصد و آرزوی منطقی، مکانیسم تجلی آن نهفته است. هنگامی که در خاک حاصلخیز توانایی مطلق، قصدی را درافکنیم، قدرت نظام‌دهنده‌ی نامحدود را برای خود به کار می‌اندازیم. راه آن: تهیه‌ی لیست آرزوها، عدم دلبستگی و تسلیم آمال به کاینات و حضور در لحظه‌ی حال است.

**جمعه: قانون عدم دلبستگی به نتایج (قبول واقعیتهای موجود):** همه آزادیم و همان‌گونه که هستیم باید باشیم. در نتیجه با قبول آن، مشکلات جدید به وجود نمی‌آید. خود را به ذهن خَلّاقی می‌سپاریم که گردش کاینات را هم‌نوا می‌سازد.<sup>۱</sup>

اما اکنون در اینجا قصد دارم یازده قانون طبیعت را برای شما دوستان و همراهان و جویندگان تحوّل نو در زندگی، بیان کنم. امید است که با استفاده از این یازده قانون و به گفته‌ی استاد ارجمند، آقای مجتبی

<sup>۱</sup> - همان، صص ۳۴ و ۳۵

حورایی، به موقّیّت حقیقی یعنی طاعت و بندگی عاشقانه‌ی خدای مهربان برسید و در زندگی به قلّه‌های موقّیّت دست یابید. ولیکن قبل از بررسی این یازده قانون می‌خواهم این نکته را برای شما خواننده‌ی عزیز یادآوری کنم که این قوانین به مثابه‌ی رودخانه‌ای می‌باشند که فقط حرکت در جهت این رودخانه یعنی عمل به تمامی این قوانین، موقّیّت شما را به ارمغان می‌آورد و عدم عمل و یا حرکت درخلاف جهت، قطعاً شکست در زندگی را به دنبال خواهد داشت. پس با همراهی شما این قوانین را بررسی می‌کنیم:

## قانون اول:

**قانون خالی‌شدن (خلاء):** به موجب این قانون همواره خلاء سبب جذب می‌شود. چیزی که باعث جذب می‌شود فقط خلاء است. هر چه خلاء و خالی‌شدن بیشتر باشد، جذب بیشتر است. مثالی می‌آوریم: تصوّر کنید الآن اتاق بسیار بسیار شلوغی پر از وسایل داریم و داخل آن جای سوزن انداختن نیست. حالا ما سفارش دو دست مبلمان را برای این اتاق داده‌ایم. همین الآن مبلمان را آورده‌اند و کارگرا جلوی در منتظرند و مبل‌ها روی دوششان است. ما مداوم فشار می‌آوریم: بیاورید تو. کارگرا هم واقعاً می‌خواهند مبل‌ها را بیاورند اما جایی وجود ندارد. فضای خالی نیست که بتوانند مبل‌ها را در آن جای بدهند. حالا هر چقدر ما فشار بیاوریم، داد بزنیم امکان پذیر نیست. اما اگر ما بیاوریم اتاق را خلوت کنیم، بعضی وسایل را بیرون ببریم، برخی را جای دیگر بگذاریم، به نسبت فضای خالی که ایجاد کنیم می‌توانیم مبل‌ها را داخل بیاوریم. اگر یک سوم اتاق را خالی کنیم شاید یک دست مبلمان جای بگیرد و اگر نصف اتاق را خالی کنیم ممکن است هر دو دست مبل جا شود. زندگی هم همین‌طور است. اگر من

می‌خواهم موهبت‌های الهی را جذب کنم، ابتدا باید جایی خالی باز کنم. درستی قانونمندی طبیعت، نگاه عمیق به طبیعت و الهام گرفتن از آن است. یکی از معلمان بزرگ ما در طبیعت «گردباد» است. شما مسلماً می‌دانید که قدرت گردباد خیلی بیشتر از باد است. گردباد مجموعه‌ای بسیار شدید و قدرتمند است که همه چیز را به داخل خود می‌کشد اما گردباد این قدرت جذب فوق‌العاده را از کجا دارد؟ حدستان درست است، علت جذب فوق‌العاده‌ی گردباد، خلاء درون آن است. انسان هم باید مثل گردباد باشد. اگر بخواهید موهبت‌های الهی را جذب کنید و برنامه‌ریزی‌ها، تلاش‌های جسمی، تلقین‌ها، تجسمات و تلاش‌های ذهنی‌تان نتیجه دهد، اگر می‌خواهید نیایش‌ها و دعاهايتان اجابت شود، اول باید جا باز کنید و درون را خالی کنید. این خالی درون در همه‌ی ابعاد انسانی قابل بررسی است. خلاء ذهنی و خلاء دل اولین خلاء است که باید ایجاد کنید. اول باید ذهن و دلتان را خالی کنید. از چه؟ از هر آنچه بیهوده است. هر آنچه وجودش زیانبار است یا سودی ندارد. از کینه‌ها، از نفرتها، انتقام، حسادت، حسرت، یأس و ناامیدی، سوءظن، بدخواهی و کج‌اندیشی و خلاصه همه‌ی آن چیزهایی که ذهن و دل ما را بی‌سبب پر کرده‌اند. ذهن و دلی که پر است از این چیزهای نکوهیده، دیگر جای خالی برای پذیرش و جذب موهبت‌های الهی ندارد. امکان جذب موهبت‌های الهی برای این ذهن و دل بسیار کم است. حال ببینیم چگونه می‌توان ذهن و دل را خالی کرد و خصلت‌های زشت را از آن دور ساخت.

**۱- بخشیدن:** یکی از راه‌های این خلاء بخشودن دیگران است. گاهی اوقات ما فکر می‌کنیم با بخشودن دیگران احیاناً به کسی لطف کرده‌ایم، اما ابداً چنین نیست. بخشیدن، اول از همه لطفی است که ما در حق خود می‌کنیم تا میدان ذهنی‌مان خالی شود. یکی از مهمترین دلایل آن اینست

که ما با این کار، بار ذهنی خود را خالی می‌کنیم. میدان ذهنیمان را باز می‌کنیم. برای پذیرش چیزهای خوب و نیکو. اگر کسی مادرش را نمی‌بخشد، پدرش را نمی‌بخشد، دوستش را نمی‌بخشد، همکاری را که به او خیانت کرده نمی‌بخشد و ... با این نبخشیدن، آنها را در میدان ذهنی خود قرار می‌دهد و با یادآوری صبح و ظهر و شب، مدام آنها را چاقتر و چاقتر می‌کند تا تمام میدان ذهنی‌اش را فرا گیرند و امکان جذبش کم شود. اما لزوماً بخشیدن به معنای برقراری ارتباط دوباره نیست. مثلاً اگر کسی به شما لطمه زده، این بدان معنا نیست که او را ببخشید و مجدداً با او به همان وسعت ارتباط برقرار کنید تا مجدداً به شما لطمه بزند.

**۲- خالی تر:** گاهی اوقات نه تنها باید ذهنمان را از کینه و نفرت و سایر چیزهای بد، پاک و خالی کنیم بلکه باید از چیزهای مثبت هم خالی شویم تا امکان جذب بیشتری داشته باشیم. فرض کنید شما دانش و اطلاعات مفیدی برای دیگران دارید، انتقال این اطلاعات به دیگران به نوبه‌ی خود ایجاد خلاء می‌کند و شما را برای جذب اطلاعات بیشتر آماده می‌کند. گاهی ابراز عشق و محبت، در قلب شما ایجاد خلاء می‌کند. افرادی که از ابراز عشق خودداری می‌کنند خودشان مانع جذب عشق و محبت می‌شوند، میدان ذهنی خود را از مهر و محبت انباشته می‌کنند بدون آنکه آن را در جای مناسب خالی کنند. در نتیجه وجود آنها جایی برای جذب محبت متقابل ندارد.

**۳- خالی زبان:** ایجاد خلاء در زبان یعنی نگاه داشتن از هر آنچه بیهوده، مضرّ و یا زیانبار است نظیر دروغ، غیبت، تهمت، ناسزا و غیره.<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> - مجتبی حورایی، قانونمندی طبیعت، انتشارات دکلمه‌گران، چاپ اول بهار ۱۳۷۷،



**۴- خالی شکم:** باید پرخوری را کنار بگذارید. وقتی زیاد غذا می‌خورید حجم عمده‌ای از انرژی ذهنی و جسمی شما صرف هضم و جذب غذا می‌شود و امکان فرستادن انرژی مثبت برای تحقق آرزوها و هدف‌هایتان کم می‌شود. پس باز نتیجه می‌گیریم خلاء قانون جذب است و برای ایجاد خلاء می‌توانید ورزش‌هایی انجام دهید. به عنوان مثال اگر شما دوست دارید یک دوچرخه داشته باشید و علاقه‌ی وافری به دوچرخه‌سواری دارید می‌توانید در حیاط منزل جایی باز کنید و به طور مداوم به خود بگویید که این قسمت از حیاط جای دوچرخه است. در این صورت، شرایط و امکان جذب دوچرخه را از جایی که امروز حتی فکرش هم را نمی‌کنید آماده و مهیا می‌کنید.

**۵- خالی از گناه:** اساساً اصل ایجاد خلاء از گناه، ندامت و پشیمانی است. یعنی باید نزد خدایتان اعتراف کنید که چنین و چنان کرده‌اید که این اعتراف باعث خلاء می‌شود و خلاء به نوبه‌ی خود نیز موجب جذب موهبت‌های الهی و اجابت دعا‌هایتان می‌شود.<sup>۱</sup>

**۶- رهایی:** یکی از قوانین خلاء، قانون رهایی است. گاهی اوقات به یک هدف وابسته می‌شوید. وابستگی به یک هدف هم موجب امتلاء و پری است و این مانع خلاء است. شاید برایتان پیش آمده باشد که چیزی را مثلاً کارت شناسایی‌تان را گم کرده‌اید و هر چه دنبال آن گشته‌اید پیدایش نکرده‌اید. اما وقتی به دنبال کار خود رفته‌اید و موضوع را رها کرده‌اید خود به خود کارت شناسایی پیدا شده است. این نشان دهنده‌ی فرآیند رهایی است که بخشی از قانون خلاء طبیعت است.<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> - همان، صص ۱۹-۲۵ با تلخیص

<sup>۲</sup> - همان، صص ۱۹-۲۵ با تلخیص

## قانون دوم:

**قانون جریان و حرکت:** هر ذره‌ای در این هستی یک جریانی دارد. یک هدفی دارد. ما ذره‌ی ایستا و ساکن نداریم. ذره‌ی ایستا مرگ است. حتی یک سنگ داخل باغچه که به نظر ساکن می‌آید یک اکوسیستم دارد که در جریان آن باغچه حرکت می‌کند. این جریان و حرکت طبیعت برای ما پیام دارد. پیامش این است که ما هم جریان داشته باشیم. جریان باد، جریان باران و حتی جریانهای داخل بدن ما، برای ما پیام دارند. همین الان به زندگی خود نگاه کنید ببینید در کدام قسمت‌ها راکد است. آن قسمت‌ها را به جریان بیاورید. ثروت یکی از آن چیزهایی است که امکان سکون و در نتیجه فساد آن وجود دارد. اگر ثروتمان را انباشته کنیم یعنی پولمان را متوقف کنیم، اجازه نمی‌دهیم در جایی از هستی جریان داشته باشد و در نتیجه پول، پس از مدتی مایه‌ی فساد و تباهی می‌شود. پس جاری شوید و حرکت دهید انرژی جسمی‌تان را، ذهن خلاقان را، سرمایه‌تان را، دانشتان را، حرکت، زندگی است.<sup>۱</sup>

## قانون سوم:

**قانون نظم:** همه‌ی هستی ما منظم است. حتی در بی‌نظمی‌هایی که می‌بینیم، نظم نهفته‌ای وجود دارد. این جریان منظم هستی حتماً برای ما پیامی دارد. نگاه کنید حتی خسوف و کسوف هم نظم دارد. به شما می‌گویند در فلان نقطه‌ی شهر، فلان سال، فلان روز، فلان ساعت و فلان ثانیه کسوف رخ می‌دهد. همه‌ی هستی بر نظم قرار داده شده. پیام این نظم چیست؟ نظم هستی به ما می‌گوید که ما هم به عنوان عنصری از

<sup>۱</sup> - همان، صص ۴۹-۵۶ با تلخیص

هستی باید نظم داشته باشیم تا با جریان هستی هماهنگ شویم. یک فرد بی‌نظم وقتی در مجموعه‌ی منظم زندگی می‌کند اولین صدمه و لطمه را به خودش می‌زند. پس همه چیز وقتی در مسیر طبیعی و هماهنگ خود قرار دارد که نظم داشته باشد. مشکلاتی که در زندگی ما به وجود می‌آید، به دلیل اختلال در نظم است که در یک قسمت از زندگی ما به وجود آمده. بگردید ببینید در کدام قسمت از زندگی شما نظم وجود ندارد. حتماً در جایی بی‌نظمی هست. باید آنجا را پیدا کنید و قانون نظم را در آن قسمت جاری کنید. «جیم ران» در صفحه‌ی سوم کتاب «به سوی کامیابی نوشته‌ی آنتونی رابینز» می‌نویسد: «همه‌ی تلاش‌ها پاداش دارند اما تلاش‌های منظم پاداش مضاعف و دوچندان دارند.» درست است که الآن تلاش می‌کنید و نتیجه می‌گیرید اما اگر این تلاش منظم بود، نتیجه‌های چند برابر داشت. کسی که در نظام هستی بی‌نظم است خودبخود تمام کاینات را به ضربه‌زدن و لطمه‌زدن به سوی خود بسیج می‌کند. پس همین الآن فهرستی از تمام کارهای نیمه‌تمام و بی‌نظم از زندگی خود تهیه کنید و در صدد برآیید که در جهت نظم دادن به آن اقدام کنید.

## قانون چهارم:

**قانون بارش:** متأسفانه واژه‌ی «صدقه» در فرهنگ ایرانی به درستی جا نیفتاده است. صدقه یک واژه‌ی عظیم است که ریشه در صدق دارد: راستی و درستی. اما متأسفانه خیلی‌ها فکر می‌کنند که صدقه یعنی اینکه به یک فقیر یا تهیدست، کمک کنند. بیایید «صدقه» را به همان وسعتی که دارد درک کنیم. بیایید صدقه را «بارش» معنی کنیم. بارش، بخشیدن، باریدن، سرازیر شدن، فوران کردن. بارش کنید مهرتان را. بارش کنید، عشقتان را. بارش کنید، فکر مثبت و سازنده‌تان را بارش کنید. بارش تبسم، بارش

لبخند، بارش انرژی مفید، بارش اطلاعات و دانسته‌ها. اگر همسایه‌ی شما گرسنه نیست اما نمره‌ی فیزیک او ۱۲ و نمره‌ی فیزیک شما ۱۹ است و شما این را می‌دانید و در خانه‌ی خود نشسته‌اید و به او کمک نمی‌کنید، نشان دهنده‌ی آن است که شما اهل صدقه و بارش نیستید. هرگونه جمع‌آوری، ضدّ بخشش است. از طبیعت الهام بگیرید. زمین به آسمان می‌بخشد، آسمان به زمین. شته به مورچه می‌بخشد، مورچه به شته. بی‌مضایقه بخشیدن، قانون طبیعت است. خورشید چندین سال است که به شما می‌تابد بدون اینکه هیچ تمنّایی از شما داشته باشد. حتّی اگر ناسپاسی کنید باز هم فردا می‌تابد چرا که خداوند یکی از قوانین هستی را قانون بارش قرار داده است. بارش یعنی اینکه شما ببخشید. چیزی را نگه ندارید. پول، دانش، کتاب، سخن خوب، فکر ناب، مهر و محبّت و خلاصه هر چه که دارید. قانون بارش می‌گوید: مبدا کتابی در کتابخانه‌ی شخصی شما وجود دارد که دو سال است از آن استفاده نکرده‌اید. اگر این کتاب جزء کتاب‌های الهام‌بخش شما نیست یعنی هر روز به آن احتیاج پیدا نمی‌کنید، پس برای چه آن را نگه داشته‌اید؟ شاید بگویید این کتاب پیدا نمی‌شود یا من آن را به مبلغ گزاف‌ی خریده‌ام. بسیار خوب. بسیار خوب. شما الآن دو سال است که این کتاب را نخوانده‌اید و مطمئن باشید کسی در این هستی هست که همین الآن به دنبال اطلاعات این کتاب است اما یا پیدا نمی‌کند و یا پول کافی برای تهیّه‌ی آن ندارد. همین امروز بروید و هر آنچه را که در خانه‌ی شما هست و قابل استفاده هم هست اما استفاده نمی‌شود ببخشید. در کمد لباس‌هایتان چه لباس‌هایی هست که استفاده نمی‌کنید؟ در کتابخانه‌تان چه کتاب‌هایی هست که آنها را نمی‌خوانید؟ البتّه این تصوّر را نکنید که با بخشیدن کتاب یا لباس الزاماً کتاب یا لباس جدیدی دریافت خواهید کرد. شما باید برای بارش و به نیّت بارش این کار

را بکنید. البته احتمال زیادی وجود دارد که شما بیشتر از آنچه که می‌بخشید دریافت کنید. پس ببخشید و دریافت کنید. شما از جایی دریافت می‌کنید که امروز حتی گمانش را هم نمی‌برید. این را مطمئن باشید که با خلاء کمد کتاب و لباس‌ها از جایی دیگر به شما رحمتی می‌رسد. شاید شما کار اداری دارید که عقب افتاده است. وقتی با بارش کتب کتابخانه‌تان جایی در زندگی خود برای جذب مواهب بیشتر باز می‌کنید شاید در مقابل، درست شدن همین کار اداری را دریافت کنید. جا انسداد و مانعی در جریان مثبت زندگی شما پیش آمده بروید دنبال بارش و ایجاد خلاء. شما می‌توانید هر چیزی را بارش کنید. گفتار نیک، خودش صدقه است. اخلاق خوب خودش صدقه است، لبخند زدن به مادر، نگاه پر مهر به پدر، خودش صدقه است. یکی از بارش‌های بسیار بسیار طبیعی، شکرکردن و سپاسگزاری است. متأسفانه ما خیلی کم تشکر می‌کنیم. روح تشکر در ما پرورش نیافته است. فکر می‌کنیم الزاماً وقتی چیزی را به رایگان به دست آوردیم باید از مسبب آن تشکر کنیم. حال آنکه این روش بسیار نادرست است. تشکر کنید، تشکر فضای انرژی شما را وسیع‌تر می‌کند. روحیه‌ی مثبتی به شما می‌دهد و روحیه‌ی مثبت و انگیزه‌ی بیشتری به طرف مقابل می‌دهد.<sup>۱</sup> تشکر کنید از رفتگر محله‌تان تشکر کنید. از باغبان پارک‌ها تشکر کنید. از مستخدم مدرسه‌تان تشکر کنید. از دوستان‌تان تشکر کنید، حتی از دشمنانتان تشکر کنید. از دشمنانتان به خاطر انتقاداتشان تشکر کنید و بالاخره از مردم تشکر کنید. خلاصه‌ی کلام اینکه از طبیعت، از کاینات و از خداوند خود و از خودتان تشکر کنید. قانون بارش را همواره رعایت کنید. عاشقانه ببخشید و ببارید و از نفس این بخشش و بارش، به وجد بیایید و حظ کنید. همین امروز فکر

<sup>۱</sup> - همان، صص ۴۹-۵۶ با تلخیص

کنید چه چیزی را باید بارش کنید. مهرتان، عشقتان، پولتان، دانستان، وقتتان و .... پس عاشقانه هر روز و هر شب ببارید.<sup>۲</sup>

## قانون پنجم:

**قانون پاکی:** پاکی اساس جذب موهبت‌هاست. موهبت‌ها همیشه جذب پاکی می‌شوند و به نسبت پاکی که در خود ایجاد می‌کنید، لایق جذب موهبت‌ها می‌شوید. موهبت‌ها هرگز به سوی آلودگی کشیده نمی‌شوند. آلودگی، محرومیت است. ببینید طبیعت، سرشار از پاکی است. برگ درختان که کثیف و غبارآلود می‌شود، باران می‌آید. باران آلودگی‌ها را می‌شوید. نور خورشید آب روی برگ‌ها را خشک می‌کند و برگ‌های درختان، پاکیزه می‌مانند. طبیعت مدام خود را پاکیزه می‌کند و آلودگی‌ها را از خود دور می‌کند. هیچ گربه‌ای نیست که بعد از غذا خوردن دست و پای خود را لیس نزنند و به شیوه‌ی خود، خود را پاک نکنند. هیچ مرغی نیست که بعد از دانه خوردن، نوک خود را به زمین نمالد و آن را پاک نکند. باید قانون پاکی را یاد بگیریم. باید پاکی را از ذهنمان آغاز کنیم. ذهن خود را پاک کنید. قانون پاکی به نوعی با قانون خلاء در ارتباط است. ذهن خود را پاک کنیم از نفرین‌ها، نفرت‌ها، کینه‌ها و نبخشیدن‌ها. ذهن خود را پاک کنید. دل خود را پاک کنید. شاید یک نیت ناپاک، یک نیت آلوده در ذهن و دل شما، مانع جذب موهبت‌های الهی شود. بعد از پاکیزگی ذهن و دل نوبت پاکیزگی محیط، لباس و بدنمان است. پس از همین امروز اجرای قانون پاکی را شروع کنیم. از بیرون شروع کنیم و کم‌کم به درون برسیم. هر چه بیرون را تمیز کنیم، پاکیزگی محیط در ما اثر می‌گذارد و ما را به تأمل وادار می‌دارد که درونمان را هم پاک کنیم و

<sup>۲</sup> - همان، صص ۶۱، ۶۵ و ۶۶

پاکی درون به نوبه‌ی خود موجب جذب موهبت‌ها و روزی است. البته لازم است یادآوری کنم که شما ممکن است کسانی را بشناسید که دروغ می‌گویند، ناسزا می‌گویند، قانونمندی طبیعت را رعایت نمی‌کنند اما وضع مالی خوبی دارند. یادتان باشد که «روزی» فراتر از توانگری مالی است. روزی، آرامش این لحظه‌ی شماست. روزی، فرصت‌هایی است که به دست می‌آورید. روزی، دوستان خوب شما هستند. روزی، فرزند خوب است. روزی، کتاب مفید است. ممکن است شما کسی را که توانگری مالی دارد بشناسید اما نگرش خود را وسیع‌تر کنید. ببینید آیا تمام چیزهایی که معنی توانگری دارند، این شخص دارد یا نه؟ معمولاً می‌بینید که این افراد، مشکلات بسیار زیادی در زندگی خود دارند. با رعایت قانون پاکی در محیط بیرون و درون خود، موهبت‌های بیشتری به سراغ شما می‌آیند. قانون پاکی را گسترده‌تر ببینید و گسترده زندگی کنید.<sup>۱</sup>

## قانون ششم:

**قانون سحرخیزی:** از سحرخیزی طبیعت الهام بگیریم. هیچ خروسی نیست که تا ساعت ۸-۹ صبح بخوابد و هیچ مرغی نیست که به بهانه‌ی اینکه امروز جمعه است بیشتر بخوابد. این سحرخیزی مرغ‌ها و خروس‌ها و این آوای طبیعت حتماً پیامی دارد. شهودی زندگی کردن طبیعت، همین است. اتفاقاً روز جمعه روز خلاء است. روز برنامه‌ریزی و نظم ایجاد کردن در کارهای هفته‌ی آینده است. روز محاسبه‌ی کارهای مهم است. روز تصمیمات مهم است. ثابت شده است که فتوسنتز گیاهان با سپیده‌دم شروع می‌شود و گیاه چرخه‌ی نوری خود را آغاز می‌کند. صادقانه از خود بپرسید: فتوسنتز شما از چه ساعتی در صبح شروع می‌شود؟ حالا از یک

<sup>۱</sup> - همان، صص ۶۹-۷۲ با تلخیص

دیدگاه دیگر به سحرخیزی نگاه می‌کنیم. از زمان مغرب یعنی زمانی که آفتاب غروب می‌کند و شب فرا می‌رسد و بیشتر و بیشتر همه جا را در خود فرو می‌برد، انرژی کیهانی بیشتر می‌شود. این ثابت شده است انرژی هستی افزون می‌شود. طبیعت بسیار آرام می‌گیرد و ما هم باید آرام بگیریم. و به همین خاطر است که شب، هنگامی که انرژی هستی سرشار است خواب به شما آرامش بیشتری می‌دهد. هر چقدر که روز بخواهید جای خواب شبانه را نمی‌گیرد. خودتان اعتراف می‌کنید که هرگز خواب روز، خواب شب نمی‌شود. در شب همه‌ی عوامل انرژی موجب شارژ عصبی و مغناطیسی ما می‌شود. این روند افزایش انرژی کاینات از اذان مغرب شروع می‌شود و همین‌طور تا اذان صبح ادامه می‌یابد. به‌طوری که هنگام اذان صبح انرژی هستی به اوج خود می‌رسد و از اذان صبح تا اذان مغرب، به تدریج از انرژی کاسته می‌شود و هر چه طول روز را طی کنیم کمتر و کمتر می‌شود. در لحظات پیش از طلوع اگر تلقین و تجسم کنید، اگر دعا کنید امکان استجاب دعایتان بسیار بیشتر است. ضرب‌المثل «سحرخیز باش تا کامروا باشی» را به خاطر آورید و از همین امروز تصمیم بگیرید که سحرخیز باشید و در ضمن صبحانه را زود صرف کنید. اگر از دیدگاه انرژی بررسی کنیم می‌بینیم که هنگامی که صبحانه را زود می‌خورید چون انرژی در اوج است، بدن بسیار سریع و مؤثر و آسان به هضم و جذب آن مشغول می‌شود. دیر خوردن صبحانه باعث می‌شود بدن با تقلای بیشتر و زحمت افزون‌تر به هضم غذا مشغول شود و صد البته این تقلای بیشتر، فرسودگی بیشتر را سبب شده و با این افت انرژی، سلامت و تندرستی کم می‌شود. پس این را بدانید که سحرخیزی، قانون طبیعت و سنت زیبای الهی است.<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> - همان، صص ۷۷-۸۲ با تلخیص



## قانون هفتم:

**قانون جمع (باهم بودن):** همیشه انرژی یک شخص از انرژی یک گروه، کمتر است. مثلاً اگر ۱۰ نفر با هم باشند انرژی آنها بیشتر از انرژی یک نفر است و بحثی در این نیست. وقتی شما در یک جمع هستید انرژی شما تبدیل به سینرژی می‌شود. مجموع اجزای انرژی از کل انرژی همیشه کوچکتر است. به طور مثال اگر ۱۰ آدم هر کدام ۲ واحد انرژی دارند با هم یکی شوند، مجموع انرژی آنها طبق قوانین ریاضی باید ۲۰ واحد باشد. در صورتی که انرژی آنها خیلی بیشتر از این مقدار است. از آنجایی که انرژی یک جمع بیشتر است، جمع بودن باعث جذب مؤثرتر هدف می‌شود. وقتی شما به عیادت و یا دیدار اطرافیان می‌روید و در جمع آنها قرار می‌گیرید و در فضای آنها قرار می‌گیرید، خصوصاً چون با خویشاوندان هستید که خصلت‌های ژنی مشترک هم با شما دارند، انرژی شما بسیار بسیار بیشتر می‌شود. وقتی که انرژی شما افزایش یافت، سلامتی شما افزوده می‌شود و باعث طول عمر شما می‌شود. کسانی که عیادت می‌شوند و یا کسانی که عده‌ای به عیادتشان می‌روند حتماً زودتر خوب می‌شوند. فرض کنید بیماری روی تخت بیمارستان خوابیده است و چند نفر به عیادتش می‌روند و این چند نفر، دور تا دور تخت او حلقه می‌زنند و در حقیقت یک سینرژی تشکیل می‌دهند و انرژی بیمار افزایش پیدا می‌کند. وقتی سطح انرژی بالا رفت، فرآیندهای شفا تسریع می‌شود و حال بیمار به بهبودی می‌گراید. پس جمع را دوست داشته باشید، با جمع باشید و از جمع‌های مثبت انرژی بگیرید.<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> - همان، صص ۸۵، ۸۷ و ۸۹ با تلخیص

## قانون هشتم:

**قانون هماهنگی:** به طبیعت نگاه کنید. ببینید که به تمامی، هماهنگ است. اگر هماهنگی در طبیعت نبود هیچ سیستمی ارزش خود را نداشت و سیستم‌های منظم اگر هماهنگی نداشته باشند این یک نوع بی‌نظمی و اختلال است. نگاه کنید. بدن ما مجموعه‌ای از سیستم‌های منظم است. گردش خون که سیستمی منظم است، گوارش که سیستمی منظم است، تنفس که سیستمی منظم است و سیستم‌های دیگر. همه‌ی اینها وقتی درست کار می‌کنند که باهم هماهنگ باشند. اگر در جایی این هماهنگی به هم بخورد ما بیمار می‌شویم و شفا زمانی صورت می‌پذیرد که دوباره این هماهنگی به وجود آید. به هماهنگی هستی نگاه کنید. به هماهنگی کاینات، هماهنگی پراکنش گرده‌ی گلها با جریان باد و زنبور عسل. به این هماهنگی‌ها فکر کنید. بدانید که هماهنگی طبیعت حتماً برای شما پیامی دارد و پیامش این است که انسان نیز به عنوان عنصری از هستی باید با هستی هماهنگ باشد. دقت کنید ببینید آیا چون طبیعت هماهنگید؟ آیا تمام جنبه‌های زندگی را هماهنگ به پیش می‌برید؟<sup>۱</sup>

## قانون نهم:

**قانون تنوع:** طبیعت و هستی ما، طبیعت و هستی متنوعی است. این تنوع هستی ما حتماً برایمان پیامی دارد. این همه حیوانات و گیاهان گوناگون. انواع و اقسام موجودات. حتی تفاوت‌های زیادی در یک گونه‌ی خاص از موجودات بین افراد گوناگون وجود دارد. شکل، رنگ و خصوصیات متفاوت دیگر. حتی در انسان‌ها اثر انگشت هیچ دو انسانی شبیه یکدیگر نیست.

<sup>۱</sup> - همان، صص ۹۳، ۹۴ و ۹۶ با تلخیص

روحیاتشان، علایقشان، طرز فکرشان هرگز کاملاً مثل هم نیست. تنوع، ضد افسردگی است. تنوع به ما روحیه می‌دهد. تنوع؛ جریان، حرکت و نشاط می‌دهد. طبیعت اگر پر برکت است به خاطر تنوع فصول آن است. یک ماه برف می‌آید، یک ماه خشک و سوزان است، یک ماه سرد و یخبندان است. یک ماه برگ‌ها در می‌آیند، یک ماه برگ‌ها می‌ریزند. این تنوع هستی برای ما پیام دارد.

پس تنوع را باید در نظر داشته باشیم. مثلاً مسافرت، وقتی مسافرت می‌کنیم برای ما تنوع فکری می‌آورد. ذهنمان را باز می‌کند. یکنواختی، کسالت روحی می‌آورد. اگر شما در یک جا بنشینید، انجماد فکری و تعصب فکری به همراه خواهد داشت. حتماً خانه‌تان را عوض کنید. در هیچ خانه‌ای بیش از ۵ سال زندگی نکنید که باعث سکون فکری شما می‌شود. هر دو سه سال یکبار رنگ خانه را تغییر دهید. رنگ‌آمیزی منزل باید متنوع باشد. حتماً هر ۲۰ روز یکبار یا ماهی یکبار خانه را تمیز کنید. صندلی‌ها و میزها به جای دیگر بروند. جای تلویزیون را تغییر دهید. جای وسایل تزئینی را تغییر دهید. جای یخچال را عوض کنید. وقتی از بیرون می‌آیید می‌بینید یخچال در جای خودش نیست، خود یک تنوع محیطی است. فکر می‌کنید وارد محیط دیگری شده‌اید. و اما در مورد تنوع در انتخاب رنگ‌ها. رنگ مشکی را کنار بگذارید. مشکی رنگ طبیعت نیست. در طبیعت رنگ مشکی وجود ندارد. رنگ مشکی بسیار بسیار بد است. از نظر روانشناسی رنگ‌ها، رنگ مشکی افسردگی می‌آورد. انجماد فکری، سکون فکری، لجاجت، یکدندگی و تعصب می‌آورد. اما متأسفانه از آنجایی که افسردگی مد شده است، رنگ مشکی هم مد شده. پس به هیچ عنوان

لباس مشکی نداشته باشید. مشکی مخالف قانون طبیعت است. متنوع بودن را از طبیعت الهام بگیرید.<sup>۱</sup>

## قانون دهم:

**قانون کارما:** قانون کارما، قانون علت و معلول، قانون تابش و بازتابش و قانون عمل و عکس‌العمل نامیده می‌شود. همه‌ی اینها یک معنا می‌دهد. گفته می‌شود که هر چه می‌کنیم با هر نیّتی که داریم، هر عمل از ما تابشی است به بیرون که بازتابشی به درون دارد. ببینید در طبیعت نور خورشید به زمین می‌خورد. از زمین به چشم شما می‌رسد و شما می‌توانید زمین را ببینید. بدانید تمام نیّات شما، تمام اعمال شما تابشی به بیرون دارد. نیّت شما نوری به بیرون می‌تاباند و عمل به مقداری ضعیف‌تر، چون نیّت همیشه از عمل، قوّی‌تر است. اگر عملی که انجام می‌دهید مثبت باشد تابش مثبت است و بازتابش مثبت خواهد داشت و اگر عمل شما منفی باشد، تابش منفی است و بازتابش منفی خواهد بود. تمام اعمال و نیّات ما به خود ما باز می‌گردد. به قولی «هر چه کنی به خود کنی، گر همه نیک و بد کنی» و یا «از ماست که بر ماست.» مواظب اعمال خود باشید. کسی می‌گفت روزی کتابی از جایی برداشتم و قیمتش ۵۰۰۰۰ تومان بود. این را با شادی بیان می‌کرد. گفتم مواظب باش که «کارمای» این ۵۰۰۰۰ تومان به نحوی در زندگیت ظاهر می‌شود. همه‌ی اعمال ما، کارما دارد. مطمئن باشید که بازتاب آنها را در زندگیتان خواهید دید. نمی‌خواهم شما را بترسانم. ولی امروز اگر جایی از کار شما گیر دارد، شاید دلیلش نگاه خشم‌آلودی باشد که هشت سال پیش به مادرتان انداخته‌اید یا دادی که بر سر پدرتان زده‌اید یا خدای ناکرده کسی را در صفی هل داده‌اید، پشت سر

<sup>۱</sup> - همان، صص ۹۹-۱۰۵ با تلخیص

کسی حرف زده‌اید و... هیچ عمل خیر و شرّی بدون جواب باقی نمی‌ماند. همه‌ی اعمال و نیّات مثبت و همه‌ی اعمال و نیّات منفی به سوی ما باز می‌گردد. پس با نیّت و اعمال خوب، از طبیعت «خوب» دریافت کنیم.<sup>۱</sup>

## قانون یازدهم:

**قانون عشق و محبّت:** علاقه و محبّت اساس همه‌ی جذابیّت‌هاست. همه‌ی موهبت‌ها از عشق و محبّت است. بنیان هستی بر اساس عشق الهی است. خلقت انسان و همه‌ی موجودات حاصل عشق الهی است. اگر بخواهید چیزی را جذب کنید باید به آن عشق بورزید. «ویستن» می‌گوید: «هر ذره‌ای در این دنیا زبان محبّت را می‌فهمد و دعوت محبوب را اجابت می‌کند. اگر قصد جذب هر ذره‌ای را دارید، راه جذبش این است که به آن عشق بورزید.» فراموش نکنید محبّت و عشق باید بی‌دریغ باشد. محبّت و عشقی که از سر معامله نباشد. خورشید که عاشقانه به شما می‌تابد، سالیان سال که عاشقانه می‌تابد، تمنّایی از شما ندارد و به ما این پیام را می‌دهد که عشق باید بی‌تمنّا باشد. عشق یک فرآیند ذهنی و درونی است. یک دعای عاشقانه‌ی درونی، شروع آن از درون است. برای همه دعا کنید. برای کسانی که موهبتی از خدا می‌خواهند طلب خیر کنید. مطمئن باشیم وقتی این‌گونه برای کسی دعا کنیم صد هزار برابر به خود ما می‌رسد. محبّت کنید و به محبّت کردن و عشق ورزیدن عادت کنید. ممکن است شما در محبّت کردن و عشق ورزیدن مشکل داشته باشید. دکتر «اسبورن» مدرس خلاقیت می‌گوید: «هر عاطفه‌ای با تمرین گسترش پیدا می‌کند.» حال اگر شما می‌خواهید مهربانی را در خود افزایش دهید، مهربانی را تمرین کنید. از اشیاء شروع کنید. به اشیای خانه‌تان عشق بورزید. هیچگاه پول را داخل

<sup>۱</sup> - همان، صص ۱۰۹ - ۱۱۳ با تلخیص

جیبستان نگذارید و آن را مجاله نکنید و به پول داخل کیفتان عشق بورزید. چون پول وسیله‌ای است که خداوند در اختیار شما قرار داده برای رفع نیازهای خودتان و یا حتی دیگران. نمی‌گوییم: وابسته به پول باشید، به هیچ وجه اما به پول عشق بورزید. همان‌قدر هم آمادگی بارش این پول را داشته باشید. پول تجلّی توانگری الهی است، تجلّی موهبت الهی.

گل‌های باغچه را فراموش نکنید. به گل‌های باغچه‌تان عشق بورزید. این سخن نغز و پر مغز را به خاطر داشته باشید: «با نعمت خوش‌رفتاری کنید تا دوام پیدا کند.» یعنی اگر شما با ماشین لباس‌شویی خانه‌تان خوش‌رفتاری کنید دوام بیشتری دارد. اگر با ریه و قلب خود خوش‌رفتاری کنید، دوامشان بیشتر می‌شود. جوهره‌ی هستی را فراموش نکنید. جوهره‌ی هستی، محبت و عشق است. صبح‌های خیلی زود و یا شب‌ها قبل از خواب ۱۰ دقیقه به مراقبه‌ی عشق بپردازید: دست‌ها را روی سینه بگذارید. چشم‌ها را ببندید و برای همه‌ی هستی دعا کنید. برای همه حتی کسانی که با شما رفتار بد و ناشایستی دارند. برای تمام کسانی که به شما بدی کرده‌اند طلب خیر و هدایت کنید و برایشان اندیشه‌ی مثبت و دگرگونی بخواهید.<sup>۱</sup>

خسته نباشید دوستان و جویندگان تحول! این بود قوانین یازده‌گانه‌ی طبیعت. فراموش نکنید که مطالعه‌ی صرف این قوانین، کوچکترین تأثیری در زندگی شما ندارد. باید موشکافانه آنها را بشناسید و ملکه‌ی ذهن خود سازید. سپس با دقت و حوصله آنها را در تمام اوان زندگی خود به کار بندید. به عبارتی باید با این قوانین دوست شوید و این دوستی و به تبع آن، موفقیت‌های شگفت‌آور شما در پی این دوستی میسر نیست مگر با رعایت تمامی جوانب این قوانین. اما اگر به عکس عمل نمایید و با این

<sup>۱</sup> - همان، صص ۱۱۷ - ۱۲۱

قوانین یعنی با زندگی درگیر شوید و آنها را رعایت نکنید قطعاً پیامدهای منفی به دنبال خواهد داشت و دیر یا زود، زندگی را به کام شما تلخ خواهد نمود. اگر ذهن و روان خود را از کینه، حسد، بدخواهی و ... پر سازید با عکس‌العمل قانون خلاء روبرو خواهید شد. اگر شما یک دانش‌آموز یا دانشجو باشید و در مطالعه‌ی دروس‌تان تنبلی به خرج دهید با جبهه‌گیری قانون «جریان و حرکت» روبرو خواهید شد. اگر در کارهایتان بی‌نظم باشید و محیط کاری و خانوادگی شما بی‌نظم باشد، با عکس‌العمل قانون «نظم» مواجه خواهید شد و اگر به انباشته کردن ثروت تمایل داشته باشید و در زندگی فردی و اجتماعی خسیس و بخیل باشید، کارت قرمز قانون «بارش» در انتظار شماست. و باز هم اگر به پاکیزگی جسم و روان خود اهمّیت ندهید با تنبیهات قانون «پاکی» مواجه خواهید شد. شاید شما در روزهای تعطیل تا ساعت یک ظهر در رخت‌خواب باشید که در این صورت، قانون «سحرخیزی» را بر علیه خود بسیج نموده‌اید. احتمال دارد از جمع گریزان باشید بنا به این دلیل که دیگران همیشه در صدد لطمه زدن به شما هستند و یا اینکه خجالتی هستید. من قصد ندارم در اینجا تکنیک‌های درمان کمرویی و خجالت را به شما آموزش دهم اما در هر حال، شما ناگزیرید از اینکه در میان دیگر انسان‌ها زندگی کنید و اگر گوشه‌نشینی اختیار نمایید با عکس‌العمل‌های قانون «جمع» روبرو خواهید شد. اگر در کلاس درس، هماهنگ و همسو با دیگر دانش‌آموزان و یا دیگر دانشجویان پیش نروید حتماً لطمات زیادی خواهید خورد. یعنی با واکنش قانون «هماهنگی» روبرو می‌شوید. اگر شما از آن دسته آدم‌هایی هستید که معتقدند زندگی بسیار کسالت‌آور است و فقط تکرار و تکرار و تکرار است و حالت یکنواختی دارد، این نشان می‌دهد که قانون تنوع را در زندگی رعایت نکرده‌اید و گرنه قانون تنوع بر علیه شما این‌چنین طغیان

نمی‌کرد! اگر خدایی ناکرده به خاطر مسایل هیچ و بوج به یکی از دوستانان دروغ گفته‌اید و یا به او خیانت کرده‌اید مطمئناً دیر یا زود، قانون «کارما» بر علیه شما دست به عمل می‌زند. هرچند که تا حدودی از بحث خارج می‌شویم اما خواستم این سؤال را از شما بپرسم که آیا چیزی در این دنیا وجود دارد که ارزش آن واقعاً از صداقت، دوستی، درستی و صمیمیت بیشتر باشد؟ کسانی که معنی صداقت و نفس درستی را می‌دانند قطعاً به این سؤال، پاسخ منفی می‌دهند. این سخن از «سروانتس» را فراموش نکنید: «بهترین سیاست، صداقت است.» اگر در زندگی، اصل صداقت را رعایت کنید آن وقت است که قانون کارما پا به پای شما به یاریتان می‌شتابد و لحظه‌های سخت و تلخ زندگی را به خوشی و لذت تبدیل می‌کند. شما اگر رئیس یک اداره یا بانک یا ... هستید و با کارمندان خود بدرفتاری می‌کنید، از دادن مرخصی به آنها اجتناب می‌نمایید و نهایت اینکه قانون عشق و محبت را رعایت نمی‌کنید؛ با این کار، قانون عشق را بر علیه خود تجهیز می‌نمایید و آن موقع دیگر نمی‌توانید درک کنید که زندگی توأم با آرامش یعنی چه. استرس و نگرانی عجیبی وجود شما را فرا می‌گیرد. همان‌گونه که قبلاً گفته شد، بنیان هستی بر اساس عشق الهی است. پس قانون عشق را سرلوحه‌ی تمامی برنامه‌های زندگی خود قرار دهید و از برکات آن لذت ببرید.

وقت آن رسیده که چند تکنیک تجسم خلّاق را برای شما همراهان خوب، بازگو کنم. اما قبل از این کار می‌خواهم قدری درباره‌ی تجسم خلّاق برای شما صحبت کنم. همان‌طور که می‌دانید تجسم به معنای تصویرسازی است. اما چه نوع تصویری؟ تصاویری که ما آنها را براساس یک نظم منطقی و هدفدار، در ذهن خود خلق و سازماندهی می‌کنیم و به همین جهت، صفت «خلّاق» به معنای «سازنده» را برای این‌گونه تصاویر ذهنی



برگزیده‌اند. شاید شما فکر کنید که آیا تجسم خلاق یا تصویرسازی ذهنی، همان خیالبافی معمولی نیست؟ جواب این سؤال تا حدودی مثبت است. زیرا مواقعی که ما مشغول خیالبافی هستیم یک سلسله تصاویر و خاطرات را در ذهن خود مجسم می‌کنیم. اما یک سؤال از شما. آیا به نظر شما خیالبافی روزانه برای ما مثر است یا فقط سرگرم کننده و موجب اتلاف وقت گرانبه‌ای ماست؟ بله، ما همه خیالبافی را تجربه کرده‌ایم. همه می‌دانیم که خیالبافی عملاً تأثیری در زندگی آینده‌ی ما ندارد و حتی خیالبافی افراطی از نظر روانشناسی برای انسان بسیار مضر و مضر است. چون باعث برهم‌زدن تمرکز و حتی پاره‌ای از بیماری‌های سایکوسوماتیکی نظیر سرماخوردگی، تب و یا بیماری‌های روانی نظیر افسردگی می‌گردد. ضمن اینکه باعث هدر رفتن وقت مفید روزانه‌ی ما می‌شود. به هر تقدیر، تجسم خلاق و خیالبافی در یک مورد مشترکند یعنی در هر دو فرآیند، عمل تصویرسازی صورت می‌گیرد اما در یک مورد اساسی با هم تفاوت دارند. زیرا تجسم خلاق تأثیرات مثبتی بر آینده‌ی ما می‌گذارد و به همین جهت «خلاق» است. اما خیالبافی روزانه همان‌طور که گفته شد علاوه بر اینکه هیچ تأثیر مثبتی بر آینده‌ی ما ندارد پاره‌ای اختلالات را در زندگی ما به وجود می‌آورد. چون بر هیچ نظم منطقی استوار نیست. حال شاید این سؤال برای شما، جویندگان خلاقیت، پیش آمده باشد که: تصاویر ذهنی مثبت به چه علت تأثیرات شایانی بر زندگی و حوادث آینده‌ی ما می‌گذارد؟ این سؤال از هزاران سال پیش همواره مطرح بوده اما امروزه با پیشرفت چشمگیر علم روانکاوی و روانپزشکی این موضوع به اثبات رسیده که افکار مثبت یا به عبارتی تصاویر ذهنی مثبت تأثیرات شگرفی بر روی حوادث آینده‌ی زندگی ما می‌گذارد و حتی موجب بهبود وضعیت سلامت جسمانی ما نیز می‌شود. اما به عکس افکار منفی یا به عبارتی، تصاویر ذهنی منفی

اثرات سوئی بر روی وضعیّت سلامت جسمانی ما گذاشته و در ضمن موجب حادث شدن اتّفاقات ناخوشایند برای ما نیز می‌شود. امّا چرا چنین است؟ توضیح این مطلب از حدود این کتاب خارج است. فقط برای شما خوانندگان عزیز فقط این موضوع را گوشزد می‌کنم که هنگام تصویرسازی ذهنی (چه مثبت، چه منفی) سلسله واکنش‌هایی در مغز ما انجام می‌گیرد که موجب آزاد شدن بخشی از انرژی مغناطیسی و مانیتیزی وجود ما می‌شود و این انرژی چون تابعی از بعد چهارم، یعنی زمان است موجب حادث شدن پاره‌ای اتّفاقات در مقاطعی از زندگی آینده‌ی ما می‌شود. من آن بخش از انرژی ذهنی را که صرف اتّفاقات آینده می‌شود «انرژی ریتمیک» نامگذاری نموده‌ام. امّا در هر حال، توضیح مبسوط این انرژی از برنامه‌ی این کتاب خارج است. اینک به اصل مطلب باز می‌گردیم. اصل مطلب، استفاده از تکنیک‌های تجسّم خلاق برای هر یک از قوانین یازده‌گانه است که تک‌تک این تکنیک‌ها را برای شما تشریح می‌کنم. ضمن توضیح این نکته که بعد از هر تکنیک تجسّم خلاق یک تمرین خود هیپنوتیزی و خود تلقینی داده شده که شما بسته به میل و اشتیاق خود، این تمرینات خود هیپنوتیزی را همراه با تجسّم خلاق و یا به طور مجزا انجام می‌دهید که انتخاب این دو حالت کاملاً اختیاری است. در مورد چگونگی انجام تمرینات خود هیپنوتیزی بعداً توضیح داده خواهد شد. خیلی خوب، از اینکه تا این قسمت از کتاب با من همراه بوده‌اید کمال سپاس را دارم. همین که تا اینجا خود را رسانده‌اید نشان می‌دهد که شما انسان با اراده‌ای هستید که یکی از لوازم تحول در زندگی، همین اراده‌ی نیرومند است. پس تمرینات را شروع می‌کنیم.

**۱- تجسّم خلاق برای قانون خلاء (خالی شدن):** یکی از اتاق‌های خالی و توأم با سکوت منزلتان را انتخاب کنید. اگر چنین نشد حتماً از دیگر

اعضای خانواده خواهش کنید که به مدت نیم ساعت، سکوت مطلق را رعایت کنند و در ضمن یکی از اتاق‌ها را خلوت نمایند. در اتاق را قفل کنید. بر روی یک مبل، صندلی یا حتی می‌توانید بر روی زمین بنشینید. اما توجه داشته باشید که کمر شما باید به صورت عمودی چسبیده به دیوار یا پشت مبل و صندلی باشد. بعد یک لیوان آب خنک یا یک نوشیدنی خنک دیگر بنوشید. چون موجب آرامش نسبی شما در سطح بتا (β) خواهد شد (پاورقی ۱، همین صفحه را ببینید). سپس با استفاده از فرمول ۲-۴-۲ حداقل دو نفس عمیق بکشید. بدین معنی که شما با دو شماره از طریق دهان یا بینی، هوا را به درون می‌کشید و به اندازه‌ی چهار شماره، هوا را در درون ریه‌های خود حبس می‌کنید تا مبادله‌ی کامل بین اکسیژن دریافتی از بیرون و دی‌اکسیدکربن موجود در ریه‌های شما انجام گیرد. بعد با دو شماره، هوا را از طریق بازدم به بیرون برانید. این هوا همان دی‌اکسیدکربن است که قبلاً در ریه‌های شما وجود داشت. ضمناً ذکر این نکته لازم است که انتخاب مدت زمان برای هر شماره کاملاً دلخواه است. یعنی شما ممکن است بخواهید هر شماره را به مدت دو ثانیه طول دهید یا شاید هر شماره را یک ثانیه در نظر بگیرید که این کار کاملاً اختیاری است. اما به نظر من هر شماره را همان یک ثانیه در نظر بگیرید تا موجب تمرکز و دقت بیشتر شما شود. همان‌طور که گفته شد در همین حال که هستید<sup>۱</sup> حداقل دو نفس عمیق بکشید. هر چه تعداد نفس‌های عمیق

<sup>۱</sup> - هنگامی که در سطح بتا (β) یا سطح آگاهی و بیداری کامل قرار داریم، مغز ما امواجی با فرکانس ۱۴ تا ۴۰ سیکل در ثانیه تولید می‌کند. یعنی یک فرد معمولی، در یک زمان معمولی و در یک روز معمولی در سطح امواج بتا با فرکانس ۲۱ سیکل در ثانیه قرار دارد. قابل ذکر است که مغز انسان همواره و در هر زمانی می‌تواند چهار ریتم متفاوت را تولید کند که این ریتم‌ها یا امواج به وسیله‌ی دستگاهی به نام «الکتروآنسفالوگراف» قابل مشاهده است. چهار ریتم مغزی عبارتند از: ۱- ریتم بتا (β) که توضیح داده شد. ۲- ریتم

بیشتر باشد، تمرکز شما بیشتر خواهد شد. در این حالت با چشمانی باز یا با چشمان بسته، صورت خود را به طور کامل تصوّر کنید (فراموش نکنید که شما در سطح هشیاری کامل یعنی در سطح بتا قرار دارید). بعد توجه خود را بر پیشانی خود معطوف کنید و در همین حال تصوّر کنید پیشانی شما به صورت یک درب تبدیل شده و به پیشانی خود دستور باز شدن دهید.<sup>۲</sup> و این دستور را به طور ذهنی با صدای نسبتاً بلند صادر کنید. در همین حال، پیشانی خود را در حال باز شدن تصوّر نمایید. سپس در ذهن خود با صدای نسبتاً بلند به هر چه افکار منفی، کینه، نفرت، حسد و افکار پلیدی که در ذهن شما وجود دارد فرمان اخراج دهید و بدین طریق آنها را از ذهن خود بیرون برانید. سپس به پیشانی خود فرمان «بسته شو» صادر کنید و در همین حال، پیشانی خود را در حال بسته شدن ببینید. اینک با صدای نسبتاً بلند و به طور ذهنی، به خود بگویید: «از این پس، من فقط افکار مثبت، سازنده و خیرخواهانه را در ذهن خود جای خواهم داد.» حداقل سه مرتبه این عبارت را در ذهن یا در کلام خود جاری سازید: «قانون خلاء همواره یار و یاور من است و در جذب موهبت‌های الهی پشتیبان من خواهد بود.» حال اگر به ساعت خود نگاه کنید می‌بینید که

آلفا ( $\alpha$ ): زمانی که در سطح امواج آلفا قرار داریم، امواج مغزی با فرکانس ۷ تا ۱۴ سیکل در ثانیه تولید می‌کنیم. آلفا قلمروی خوابی آرام و توأم با رؤیا است. راه رسیدن به سطح آلفا انجام سلسله تمریناتی موسوم به «ریلاکسیشن» است. ۳- ریتم دلتا ( $\Delta$ ): زمانی که ما در سطح امواج دلتا قرار داریم، نوسان امواج مغزی ما از ۰/۵ تا ۴ سیکل در ثانیه است. دلتا قلمروی خواب عمیق و ناخودآگاه و قلمروی نیمه‌شناخته شده‌ی بیهوشی کامل است. ۴- ریتم تتا ( $\theta$ ): زمانی که در سطح امواج تتا قرار داریم، مغز ما امواجی با فرکانس ۵ تا ۷ سیکل در ثانیه تولید می‌کند. تتا قلمروی خواب نیمه‌عمیق و راحت و قلمروی احساس رضایت مطلق و کامل است.

<sup>۲</sup> - مثلاً بگویید: ای پیشانی من باز شو، باز شو...

حدود ۱۵ دقیقه و یا حداکثر نیم ساعت است که به تمرین مشغول هستید. از جای خود بلند شوید و با خونسردی و اعتماد به نفس کامل از اتاق خارج شوید و یقین داشته باشید که تمرین انجام شده تأثیر سازنده‌ای بر آرامش روحی شما، همچنین بر موقّیّت‌های شما خواهد داشت.

پس از اینکه از اتاق خارج شدید، به تمریناتی که انجام داده‌اید اصلاً فکر نکنید. چون فکر کردن و با دیده‌ی شکّ و تردید به تمرینات انجام شده نگرستن، موجب می‌شود عملاً تأثیر مثبت تمرینات انجام شده در آینده از میان برود و موجب یأس و دل‌سردی شما از ادامه‌ی تمرینات شود.

ذکر این نکته ضروری است که حتّی‌المقدور سعی شود تمرینات در حوالی ساعت ۵ بامداد انجام گیرد. زیرا در این ساعت، انرژی ریتمیک هستی بیشترین است که موجب تسریع در مکانیسم تمرینات تجسّم خلاق شما در آینده خواهد شد.

دوستان و همراهان، شما می‌توانید تمرینات تجسّم خلاق مربوط به قانون خلاء و حتّی سایر قوانین را به هر شکلی که برایتان ساده‌تر است انجام دهید. مثلاً می‌توانید تصاویر ذهنی خود را تغییر دهید و در این زمینه کوچکترین وسواسی به خرج ندهید.

خوب دوستان! اگر به این نمونه تمرین از تجسّم خلاق، دقّت نموده باشید خواهید دید که در این تمرین علاوه بر تصاویر ذهنی از جملاتی که اصطلاحاً به آن «جملات و عبارات خودتلقینی یا خودهیپنوتیزی» گفته می‌شود استفاده شده است. حتماً این سؤال به ذهن شما خطور کرده که این جملات و عبارات زبانی یا ذهنی (انتخاب یکی از این دو کاملاً اختیاری است) چه کارکردی دارد؟ جواب سؤال تقریباً مشابه به کارکرد تصاویر مثبت ذهنی است. زیرا از نظر علم روانکاوی که سال‌هاست روی مسأله‌ی تلقین و خودهیپنوتیزی کار کرده، این مسأله کاملاً اثبات شده که جملات

و عبارات مثبتی که ما در ذهن یا زبان به خودمان تلقین می‌کنیم، موجبات تغییرات شگرفی را در زندگی ما فراهم می‌آورد.<sup>۱</sup>

البته برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی از این طریق، به مدت سه هفته تمرین مداوم لازم است. خلاصه‌ی کلام اینکه شما می‌توانید این تمرین و نظایر این تمرین را سه بار در روز، صبح حوالی ساعت ۵، ظهر قبل از صرف نهار حوالی ساعت ۱ و شب پس از شام حوالی ساعت ۱۱-۱۲ (بسته به فصل‌های مختلف سال) و هر بار به مدت حداقل ۱۵ دقیقه و حداکثر ۳۰ دقیقه در طی سه هفته انجام دهید. در ضمن شما می‌توانید تمرینات خودهیپنوتیزی را با صرفنظر کردن از تصاویر ذهنی به طور مجزا انجام دهید. در این صورت همان مراحل قبلی را طی کنید و می‌توانید در طول تمرین خودهیپنوتیزی از این جمله‌ها به کرات استفاده کنید: «من به

<sup>۱</sup> - در مغز انسان سیستمی به نام R.A.S وجود دارد که کشف آن یکی از جدیدترین دستاوردهای علم پزشکی است. عملکرد این سیستم که دقیقاً همانند یک کامپیوتر عمل می‌کند به این صورت است که هر گونه ورودی را پس از پردازش به خروجی خود از همان جنس ورودی می‌فرستد. اگر ما در زندگی روزانه به R.A.S خود، افکار و ذهنیات مثبت را - یا به عبارتی تلقینات مثبت را - القا کنیم در این صورت، به طور اتوماتیک مغز ما با توجه به ورودی‌های R.A.S اعمالمان را در زندگی کنترل می‌کند و موفقیت‌ها و پیروزی‌های ما را در آینده رقم می‌زند. بر عکس اگر ما به R.A.S خود ورودی‌های منفی را القا کنیم مغز ما با توجه به ورودی‌های R.A.S شکست‌های ما را در آینده تضمین می‌کند. یعنی اعمالمان را طوری تنظیم می‌کند که همیشه کارها را خراب کنیم. در مورد تلقین و خودهیپنوتیزی هم همین‌طور. اگر ما عبارات و توصیفات مثبت را به ذهن خود یعنی همان R.A.S القا کنیم مثلاً دائماً به خود بگوییم من خوش‌شانس هستم، مغز ما اعمالمان را طوری برنامه‌ریزی می‌کند که به طرف موقعیت‌های سودآور حرکت کنیم. برعکس اگر القائات منفی به خود داشته باشیم مثلاً دائماً به خود بگوییم: من بد شانس، مغز ما اعمالمان را طوری برنامه‌ریزی می‌کند که به طرف شانس نرویم و دائماً شکست بخوریم.

قانون خلاء اعتقاد دارم. قانون خلاء همواره یار و یاور من است و در زندگی، حامی و پشتیبان من خواهد بود و قطعاً همیشه مرا به قلّه‌های آرامش و موفقیت می‌رساند.» شما می‌توانید از جملات خودتان و با ذوق و سلیقه‌ی خود از قوانین یازده‌گانه استفاده کنید و در این زمینه وسواس نداشته باشید. در ضمن در طول تمرین حتماً سعی کنید بر جملاتی که به طور ذهنی یا بر زبان جاری می‌سازید، تمرکز داشته باشید تا بازدهی کارتان را به مراتب، بالاتر ببرد. پس شما برای انجام تمرینات یکی از این دو راه را انتخاب کنید:

(۱) تکنیک‌های تجسم خلاق را توأم با تمرینات خودتلقینی (خودهیپنوتیزمی) اجرا نمایید.

(۲) تمرینات خودتلقینی را به طور مجزا انجام دهید.

پس تاکنون شما با نحوه‌ی بهره‌گیری از قانون خلاء از راه تکنیک‌های مزبور آشنا شدید. در مورد ده قانون باقیمانده نیز شما دقیقاً مراحل گفته شده در قانون خلاء را طی کنید. ضمن اینکه از تصاویر ذهنی و تلقینات زیر که بسته به سلیقه‌ی شما قابل تغییر نیز هست، می‌توانید استفاده نمایید. البته قبل از این کار خواستم یک نکته‌ی مهم را به شما یاران و همگامان یادآوری کنم.

### نکته‌ی بسیار مهم:

با توجه به اینکه چند سال است روی تمرینات خودهیپنوتیزمی و تصاویر ذهنی هم در سطح آلفا ( $\alpha$ ) و هم در سطح بتا ( $\beta$ ) کار کرده‌ام و از ثمرات آن نیز بهره‌مند شده‌ام اما هرگاه انجام این‌گونه تمرینات را به اطرافیان، دوستان و ... پیشنهاد نموده‌ام با عکس‌العمل منفی آنها روبرو شده‌ام. چرا که آنها این تمرینات و نظایر آن (در کتبی که توسط صاحب‌نظران تألیف شده) را کسل‌کننده و غیر قابل انعطاف تلقی می‌کنند و یا با بی‌انگیزی با

آن برخورد می‌کنند (که قطعاً این بی‌انگیزگی موجب خنثی شدن ثمرات تمرین نیز خواهد شد). یعنی تا مدتی آن را انجام داده، سپس رها می‌کنند. و یا عده‌ای به متمر ثمر بودن این تمرینات، شک و تردید دارند. هر چند که از لحاظ علمی، سازنده بودن این‌گونه تمرینات اثبات شده است. به هر حال انتقادات زیادی نسبت به این‌گونه تمرینات وجود دارد. همین عده سؤال می‌کنند: «آیا راه دیگری غیر از این تمرینات وجود ندارد؟» من به این سؤال جواب مثبت می‌دهم و قصد دارم خیلی مختصر این راه را برای شما خوبان و همراهان بیان کنم و امیدوارم که از آن رضایت داشته باشید. من اسم این روش را «تلقین در روابط روزانه» نامگذاری کرده‌ام. یعنی اینکه شما می‌توانید در روابط روزانه‌ی خود با دیگران از این به بعد تغییراتی دهید. شما می‌پرسید چه تغییراتی؟ برای روشن شدن مطلب یک مثال در رابطه با همین قانون خلاء مطرح می‌کنم. فرض کنید که شما با یکی از نزدیکان سرگرم گفتگو هستید و آن شخص در میان صحبت‌هایش دائماً این مطلب را به شما گوشزد می‌کند که «شما خیلی آدم کینه‌ای هستید» امکان دارد شما حرف ایشان را تأیید کنید و بگویید: متأسفانه بله. حتی اگر خدای ناکرده شما کینه‌ای هم باشید نباید حرف آن شخص را تأیید کنید. تأیید حرف آن شخص در واقع رأی موافق دادن به صحبت‌های منفی وی درباره‌ی شماست و در یک کلام یعنی اینکه شما به منفی بودن خود رأی آری داده‌اید. در حالی که شما باید به صحبت آن شخص چنین پاسخ دهید: «شاید من کمی کینه‌ای باشم اما همیشه سعی دارم آدم با گذشتی باشم» شما در این حالت در واقع قانون خلاء را رعایت نموده‌اید چرا که با این گفته، خود را از افکار بیهوده خالی کرده‌اید و یک ایده‌ی مثبت در روابط اجتماعی را جایگزین آن نموده‌اید. با این کار، قانون خلاء به حمایت از شما برمی‌خیزد.



## خلاصه‌ی کلام:

در روابط روزانه‌ی خود با دیگران همواره سعی داشته باشید درباره‌ی خود مثبت حرف بزنید و ایده‌های مثبتی داشته باشید. نه اینکه لب به خودستایی بگشایید. نه، هرگز. شما ابتدا وضعیّت موجود را قبول می‌کنید بعد هم به خود و هم به طرف مقابل القاء می‌نمایید که وضعیّت موجود را با تمام توان اصلاح می‌کنید. پس به سیستم R.A.S مغز، پیام‌های مثبت را در روابط روزانه مخابره کنید تا شاهد موقّعیّت‌های خود در درازمدّت باشید. این امر را در مورد تمامی قوانین یازده‌گانه رعایت نمایید. حال نمونه‌ای از تلقینات و تصاویر ذهنی در مورد ده قانون باقیمانده را برای شما عزیزان مطرح می‌کنم.<sup>۱</sup>

**تلقین در قانون جریان و حرکت:** «من به قانون جریان و حرکت اعتقاد راسخ دارم. تلاش و تکاپو را مهمترین عامل رسیدن به هدف می‌دانم. پویا و فعال هستم و روز به روز باانگیزه‌تر می‌شوم.» شما ضمن اینکه این جملات را ادا می‌کنید، سعی نمایید آنها را به طور کامل و با دقّت و تمرکز کافی روبروی خود تجسّم کنید. مثلاً خود را در حال آبیاری گل‌های باغچه‌تان تصوّر نمایید.

**تلقین در قانون نظم:** «من به قانون نظم اعتقاد دارم. نظم و انضباط، آرامش و انگیزش خاصی به من می‌دهد. همیشه در رعایت نظم کوشیده‌ام و هر لحظه نسبت به لحظه‌ی قبل، منظم‌تر می‌شوم.» تصوّر و تجسّم ضمن ادای کلمات را به خاطر داشته باشید.

<sup>۱</sup> - برای علاقمندان به تلقین در سطح بتا (β)

**تلقین در قانون بارش:** «من به قانون بارش اطمینان دارم. هر چیز و هر خدمتی را که مازاد بر نیازم باشد به دیگران می‌بخشم و خود را از حمایت قانون بارش برخوردار می‌سازم.» تصویرسازی ذهنی را به خاطر داشته باشید.

**تلقین در قانون پاکی:** «من به قانون پاکی اعتماد و اعتقاد راسخ دارم. به پاکیزگی جسم و روانم همواره اهمّیت داده‌ام و روز به روز ذهن خود را پاکتر و پاکتر می‌سازم.» تجسّم خلاق را به یاد داشته باشید.

**تلقین در قانون سحرخیزی:** «من به قانون سحرخیزی اعتقاد دارم. صبح‌ها ساعت ۵ از خواب بلند می‌شوم و سرشار از انرژی مثبت برای امورات روزانه‌ام برنامه‌ریزی می‌کنم. ورزش می‌کنم و سحرخیزی را با تمام وجود دوست دارم.» تصویرسازی ذهنی را در نظر داشته باشید.

**تلقین در قانون جمع:** «قانون جمع به عنوان یکی از اصول مهمّ زندگی من است. دیگران را دوست دارم و از اینکه کنار آنها باشم لذّت می‌برم. در واقع من هر جمعی از انسانها را دوست دارم.» تصویرسازی ذهنی را به خاطر داشته باشید.

**تلقین در قانون هماهنگی:** «قانون هماهنگی یکی از اصول واضح زندگی من است. من می‌دانم که یکی از اصول موقّعیّت، هماهنگی در تمام زمینه‌هاست. به همین جهت، قانون هماهنگی را هر روز بهتر از دیروز رعایت می‌کنم.» تصور و تجسّم خلاق را در نظر داشته باشید.

**تلقین در قانون تنوع:** «قانون تنوع یکی از اصول مهم برای داشتن روحیه سالم است. من تنوع در کلیه امور زندگی را همیشه رعایت می‌کنم و آن را یکی از لوازم اصلی زندگی شاد می‌دانم.» تصویرسازی ذهنی را به خاطر داشته باشید.

**تلقین در قانون کارما:** «من قانون کارما را باور دارم و همیشه با انجام اعمال مثبت و خیرخواهانه، حمایت قانون کارما را به سوی خود جلب می‌کنم.» تصویرسازی ذهنی را به یاد داشته باشید.

**تلقین در قانون عشق و محبت:** «قانون عشق و محبت یکی از لوازم اساسی روابط سالم و عاطفی با دیگران است. به همین جهت من با تمام وجودم به کاینات و اجزای آن عشق می‌ورزم. عشقی جاودان.» تجسم خلاق را به یاد داشته باشید.

بله، دوستان و خوانندگان ارجمند! تکنیک‌های تجسم خلاق قوانین یازده‌گانه هم به پایان رسید. حال باید دانست که منظور از «نیروهای آفرینش» یا نیروهای هستی چیست؟ شاید جواب این سؤال را خودتان بدانید. منظور از نیروهای آفرینش همان قوانین یازده‌گانه‌ی طبیعی است. همان‌گونه که می‌دانیم هر قانونی در طبیعت نیروی مخصوص به خود را داراست. مثلاً قانون جاذبه‌ی نیوتن، نیروی مخصوص به خود یعنی نیروی جاذبه را داراست. در مورد سایر قوانین طبیعی نیز وضع بر همین منوال است. اما من برای سادگی کار، نیروهای آفرینش را با قوانین یازده‌گانه‌ی طبیعی و همچنین با سایر قوانین مشروح‌ی طبیعی، همسان در نظر گرفته‌ام. یعنی در واقع تمامی قوانین شناخته شده و ناشناخته‌ی طبیعی همان نیروهای آفرینش را تشکیل می‌دهند.

برادران و خواهران دانش‌پژوه! همیشه و در لحظه لحظه‌ی زندگی این نکته را به خاطر داشته باشید که نیروهای آفرینش فقط به دعاها، نداها و اندیشه‌های مثبت و خیرخواهانه پاسخ می‌دهند. اگر خدای ناکرده برای یکی از دوستانتان که به شما خیانت کرده، طلب شرّ و نفرین کنید از جانب نیروهای آفرینش هیچ پاسخی را دریافت نخواهید کرد و حتی بر طبق اصل ضربات بازگشتی، بخشی از این نیّات منفی به سوی شما برگشته، زندگی را به کام شما تلخ می‌سازند. اما اگر برای آن دوست، خیر و هدایت طلب کنید، آن وقت است که نیروهای آفرینش به یاری شما برمی‌خیزند. خوزه سیلوا نویسنده‌ی کتاب دستان شفابخش در صفحه‌ی ۱۳۸ کتاب خود می‌گوید: «منفی فکر کردن ایجاد مشکل می‌کند. مثبت فکر کردن باعث برطرف شدن مشکلات می‌گردد. تفکّرات منفی، فضای مناسبی را برای برهم خوردن تعادل سلامتی انسان فراهم می‌کنند. ولی برعکس، تفکّرات مثبت زمینه‌ی اکتساب سلامتی و حفظ آن را تدارک می‌بینند. عمده‌ترین تفکّرات منفی عبارتند از: احساس گناه، نگرانی، عدم امنیت، ترس، حسادت، سوء ظن، تنفّر، ضدّیت، خشم، ناامیدی، ماتم و تردید به خود. تفکّرات منفی با افراد و اشیای پیرامون ما همگام نیستند. عمده‌ترین تفکّرات مثبت عبارتند از: احساس عشق، قدردانی، خوش‌بینی، امنیت، شجاعت، تعاون، شفقت، سخاوت، دوستی، صبر، مفید بودن و بلند همتی. تفکّرات مثبت، همگام و هماهنگ با افراد و اشیای پیرامون ما عمل می‌کنند.

بنابراین تمام اندیشه‌های منفی، استرس‌زا هستند. لذا در تمام زندگی خود حتی در سخت‌ترین شرایط تصمیم بگیرید که مثبت بیندیشید و فیلسوف‌منشانه با مسایل زندگی برخورد کنید تا خود به خود، نیروهای آفرینش و انسان‌های پیرامونتان به پشتیبانی از شما برخیزند. پس اگر

خواستید به صورت تلقینی از نیروهای آفرینش بهره‌مند شوید از این عبارت استفاده کنید: «من انسانی خیرخواه، صبور و صادق هستم. پاکی، درستی، محبت و عاطفه اساس زندگی مرا تشکیل می‌دهد. همه‌ی اطرافیانم را دوست دارم و در مصایب زندگی، یاور و حامی آنها خواهم بود. اطرافیانم نیز مرا دوست می‌دارند و همواره هم‌پیمانم خواهند بود. من به نیروهای آفرینش اعتقاد دارم و مطابق و هماهنگ با این نیروها عمل می‌کنم. به همین دلیل است که نیروهای آفرینش نیز حامی من و حافظ و پشتیبانم هستند و مرا از بلایای روزگار مصون نگه می‌دارند.» این سخن ناب از فردوسی را از یاد نبرید:

چنین است سوگند چرخ بلند      که بر بی‌گناهان نیاید گزند  
خواننده‌ی عزیز! اکنون بحث نیروهای آفرینش را با مثال ذیل به پایان می‌بریم. با ذکر این نکته که مثال مزبور صرفاً بر پایه‌ی تجربیات شخصی این حقیر قرار دارد. همان‌طور که قبلاً گفته شد مغز انسان صادر کننده‌ی چهار ریتم در طبیعت می‌باشد:

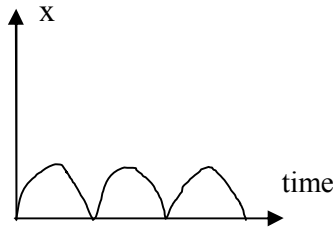
۱- ریتم آلفا ( $\alpha$ )

۲- ریتم بتا ( $\beta$ )

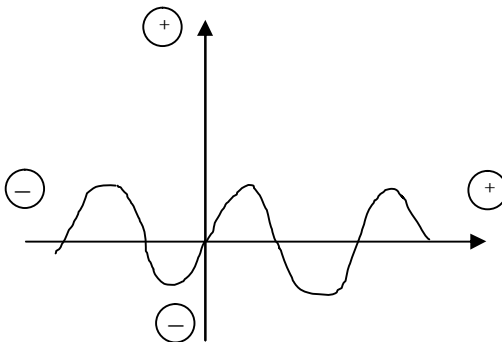
۳- ریتم دلتا ( $\Delta$ )

۴- ریتم تتا ( $\theta$ )

که هر یک از این ریتم‌ها دارای دو حالت مثبت و منفی است. یعنی در مجموع، هشت ریتم مغزی داریم: آلفای مثبت، آلفای منفی، بتای مثبت، بتای منفی، دلتای مثبت، دلتای منفی، تتای مثبت، تتای منفی. اما در مورد نیروهای آفرینش؛ نیروهای آفرینش و به طور کلی همان هستی ما فقط ریتم‌های مثبت را از خود ساطع می‌کند یعنی فقط ریتم‌های مثبت را درک و به آن پاسخ مثبت می‌دهد. به دیاگرام زیر توجه کنید:



این دیاگرام، نمودار یک تابع تناوبی و سینوسی از زمان است که بیانگر ارتعاشات مثبت جهان هستی است. در این نمودار، ما زمان منفی نداریم؛ مکان منفی هم نداریم. به همین دلیل است که طبیعت فقط به ارتعاشات مثبت امواج مغزی ما پاسخ می‌دهد و ارتعاشات منفی مغزمان را بی‌پاسخ می‌گذارد. در واقع طبیعت اطراف ما فقط بر اساس فرآیندهای مثبت بنیان گذاشته شده است. اگر اکنون به دیاگرام زیر دقت کنید:



می‌بینید که شما هم با امواج مثبت و هم با امواج منفی که توسط مغز انسان به ارتعاش درآمده روبرو می‌شوید. بدیهی است که فقط منطقه‌ی مثبت یعنی منطقه‌ای که با علامت + مشخص شده توسط طبیعت، قابل درک و پاسخ‌دهی هست که در واقع موجب موقّیّت شخص در زندگی می‌شود. برعکس، قسمت‌های منفی دیاگرام مزبور شکست‌های شخص را در زندگی فردی و اجتماعی رقم می‌زند. پس دوستان، هموطنان و

همراهان! همواره در زندگی خود مثبت بیندیشید و از برکات آن بهره‌مند شوید.

اینک که به بیان نیروهای هستی یا همان اصول هرمتیک و جایگاه آن پرداختیم، تشریح اجزای اصول هرمتیک را از فصل دوم به بعد، در دستور کار قرار می‌دهیم.





## فصل دوم

**اصل اوّل هر مس:**  
**اصل منتالیسم (ذهن گرایی)**  
**The Principle of Mentalism**



خوب دانش پژوهان عزیز! وارد اصل اول قدرت (هرمس) می‌شویم. اصل ذهن‌گرایی می‌گوید: جهان، نمادی از ماهیت ذهنی خداوند می‌باشد و یا به گفته‌ی سیلوا: «ما و هر آنچه که در جهان وجود دارد جلوه‌ای از خالقمان هستیم. زیرا دنیای هرکس جلوه‌ایست از وجود ذهنی خود او. اصل ذهن‌گرایی، ما را در درک بهتر ذهن و روان و پی بردن به نحوه‌ی عملکرد آن توانا تر می‌سازد. نیروی ذهنی یا آن‌گونه که ما می‌نامیم «کنترل ذهن» به این دلیل دارای تأثیر است که جهان چیزی ذهنی است و تمام چیزها از جایگاه نسبی ذهن ما دیده می‌شود. یعنی ما هر آنچه را که فکر می‌کنیم می‌بینیم. ممکن است که شما فکر کنید در پیش رویتان یک درخت می‌بینید، در حالی که یک سنجاب آن درخت را یک خانه خواهد دید. یا ممکن است دوست شما تابلویی از پیکاسو را یک اثر بی‌نظیر هنری ببیند ولی شما آن را یک تابلوی گران‌قیمت ببینید. همچنین ممکن است که شما موقعیتی را برای خودتان یک دردسر به حساب آورید در حالی که همسران آن را فقط یک اتفاق ساده تلقی کند. در تمام این موارد هم شما و هم دیگران حق دارید. زیرا هر کس هر آنچه را که فکر می‌کند دارد می‌بیند، می‌بیند!» همچنین سیلوا در صفحه‌ی ۱۹ کتاب دستان شفابخش در مورد اثر ساز و کار ذهن بر سلامتی می‌گوید: «ذهن ما قادر است ما را بیمار سازد. ذهن ما قادر است ما را سالم گرداند. این از اکتشافات مجدد قرن بیستم است. در گذشته‌های دور، اهمیت زیادی نسبت به نقش ذهن و روان در سلامتی انسان قائل می‌شدند و یکی از مهمترین تجویزهایی که پزشکان قدیمی به بیماران خود می‌کردند چنین بود: «به یک سفر برو و سعی کن مدتی از اینجا دور باشی.»

در واقع، آنچه که پزشکان با این تجویز قصد داشتند به بیماران خود القا کنند، این بود که در حال حاضر چیزی باعث سلب آسایش آنان شده و تغییر و تحوّل در زندگی باعث بهبودی بیماران خواهد گردید.»

دوستان جوینده‌ی علم! یکی از بارزترین مثال‌ها در زمینه‌ی اصل منتالیسم فرضیه‌ی نسبی انشتین است. یوری رومر در صفحه‌ی ۶ کتاب نظریه‌ی نسبیت چند مثال را مطرح کرده که اکنون با هم می‌خوانیم:

«طرف راست یا چپ؟»

«خانه‌ها در کدام طرف خیابان، طرف راست یا طرف چپ واقع‌اند؟ به این سؤال فوراً نمی‌توانید پاسخ دهید. اگر از سمت پل به طرف جنگل بروید خانه‌ها در سمت چپ ولی اگر از سمت مقابل راه بروید خانه‌ها در طرف راست شما واقع‌اند.

این نکته را بدانید که صحبت درباره‌ی دست راست یا دست چپ خیابان جهتی است نسبی. ولی صحبت درباره‌ی ساحل راست رودخانه کاملاً درست است. زیرا وضع جریان آن، جهت را مشخص می‌دارد.

همین‌طور هم می‌توانیم درباره‌ی موتورسوار گفتگو کنیم. زیرا دست راست جاده از وضع ترافیک (عبور و مرور)، جهت نسبی حرکت را مشخص می‌دارد. فرض «راست» و «چپ» وقتی که جهتی برای هدایت و راهنمایی مشخص نشده است، امری است نسبی.

مطلق جای خود را به نسبی می‌دهد:

غالباً راجع به کلمات «بالا» و «پایین» صحبت می‌کنیم. این کلمات آیا مطلق‌اند یا نسبی؟ مردم در حالات مختلف به این سؤال جواب‌های متفاوت داده‌اند. وقتی مردم فکر می‌کردند که زمین مثل تاوه‌ی سرخ کنی، پهن است و نمی‌دانستند که زمین کروی است، جهت عمودی مثل یک جهت مطلق به نظر می‌رسید و تصوّر می‌کردند که جهت عمودی در تمام نقاط

زمین همان یک جهت است و تمام جهات روی زمین نیز شبیه به همان جهت است و از مطلق کلمه‌ی «بالا» و «پایین» صحبت کردن، امری کاملاً طبیعی بود. اما وقتی فهمیدند زمین کروی است، پدیده یا حالت عمودی یا قائم کلاً از بین رفت و با توجه به حقیقت کرویّت، جهت خط قائم بالضروره منوط به نقطه‌ای گردید که از آن نقطه خط قائم می‌گذرد. لذا از نقاط مختلف کره‌ی زمین، جهات خطوط عمود با یکدیگر متفاوتند.

از زمانی که پدیده‌ی «بالا» و «پایین» با توجه به نقطه‌ای معین از سطح زمین حالت مطلق خود را از دست دادند، مطلق به نسبی مبدّل گردید. در هر نقطه از جهان جز یک خط عمود، عمود دیگری وجود نخواهد داشت. بنابراین برای هر جهت و نقطه‌ای از سطح زمین، خط و نقطه‌ای عمود بر آن موجود است. از دیگر مباحث نظریه‌ی نسبیت، نسبی بودن زمان است. خوب، همان‌طور که قبلاً گفته شد نظریه‌ی نسبیت یکی از بارزترین مثال‌های اصل ذهن‌گرایی است. در این مثال‌ها دیدیم که هر فرد دیدگاه خاصّ خود را درباره‌ی بالا و پایین و یا سمت چپ و راست داشت که نظر همه‌ی آنها صحیح می‌باشد. چون هرکس از دریچه‌ی فکر خود، زندگی و مسایلش را می‌بیند. اصل منتالیسم حاوی پیام‌های مهمّی برای زندگی خانوادگی و اجتماعی ماست. شما اگر یک نوجوان و مشغول مطالعه‌ی این کتاب هستید، حتماً در رابطه با اصل منتالیسم افکاری همچون تضادهای فکری با والدین، اختلاف سلیقه با برادر، خواهر و هم‌سن و سالان، به ذهنتان خطور می‌کند.

ای نوجوانان! از آنجایی که شما در سنّ رشد و در حال بلوغ فکری هستید، قطعاً افکارتان دستخوش تغییرات زیادی شده و این امر مسبب اختلاف شما با والدینتان می‌شود. بدیهی است که نازاحتی‌ها و آزرده‌گی‌های روانی زیادی را نیز متحمّل می‌شوید. ولیکن همان‌طور که گفته شد شما

می‌توانید از اصل ذهن‌گرایی کمک بگیرید. اما چگونه؟ راه آن بسیار ساده‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید. شما باید با تغییر نگرشتان نسبت به والدین، خواهر، برادر، همسن و سالان و به طور کلی اطرافیانی نظیر معلمان و مربیان مدرسه، آنها را بپذیرید.

همان‌طور که قبلاً گذشت، دنیای هرکس جلوه‌ای است از وجود ذهنی خود او. شما دوستان نوجوان! شما اکنون در سنی قرار دارید که می‌توانید دنیای ذهنی خود را از نو بازسازی نمایید. جهانی که می‌بینید چیزی نیست جز افکار، ذهنیات و باورهایی که در دوران کودکی توسط والدین و محیط اطراف به شما القا شده و از آنجا که در دوران کودکی، موجودی معصوم بیشتر نبودید، ناآگاهانه آنها را پذیرفته‌اید. همین باورهای کودکی شماست که اکنون موجب بروز اختلاف با والدینتان شده است. اما به هر حال، شما در بهترین شرایط برای بازسازی اندیشه‌های خود و پاک نمودن افکار نادرست دوران کودکی خود هستید. کافیت نگرشتان را نسبت به محیط اجتماعی و خانوادگی تغییر دهید. آن وقت است که همه چیز عوض می‌شود و زندگی درست‌همانی می‌شود که شما می‌خواهید و در تمام زندگی خود می‌توانید از آن لذت ببرید.

این یکی از پایه‌های بنیادی متود دینامیک ذهنی سیلوا را تشکیل می‌دهد. متودی که در بیش از هفتاد کشور دنیا آموزش داده شده و همگان از ثمرات این متود، زندگی جذابی را برای خود ایجاد کرده‌اند.

برای استفاده از اصل منتالیسم، شما همراه و همگام نوجوان! دقیقاً از همان تکنیکهای تجسم خلّاق، اما در سطح آلفا استفاده نمایید. لابد می‌پرسید: سطح آلفا چیست؟ قبلاً در پاورقی‌های فصل قبل در ارتباط با این مسأله صحبت شده، اما یکبار دیگر این مسأله را تشریح و همچنین راه رسیدن به سطح آلفا یعنی ریلاکسیشن را نیز آموزش می‌دهم.

ریتم آلفا یا موج آلفا یکی از چهار موج مغزی می‌باشد که دارای فرکانس بسیار پایینی است. این فرکانس پایین موجب می‌شود که ما در این سطح یعنی سطح آلفا بتوانیم اعمال شگفت‌آوری نظیر شفابخشی خود و دیگران، تأثیرگذاری بر افکار اطرافیان، تأثیر بر رفتار خود، کنترل ناآگاهانه‌ی اعمال و کردار خود و دیگران و بسیاری از اعمال دیگر را انجام دهیم. حال حتماً این سؤال برای شما پیش می‌آید که راه رسیدن به این امواج کم‌فرکانس یعنی سطح آلفا چیست؟ جواب این است: راه آن، انجام سلسله تمریناتی موسوم به ریلاکسیشن یا تن-آرامی است که باعث آرامش روحی و روانی ما شده و نتیجتاً ما را در سطح آلفا قرار می‌دهد. برای تمرین ریلاکس مراحل زیر را به ترتیب طی نمایید:

- ۱- یکی از اتاق‌های خلوت و آرام منزلتان را انتخاب کنید.
- ۲- بر روی یک صندلی یا مبل یا بر روی زمین بنشینید به طوری که کمر شما عمودی باشد.
- ۳- با استفاده از فرمول ۲-۴-۲ که قبلاً توضیح داده شد حداقل دو نفس عمیق بکشید (می‌توانید قبل از شروع ریلاکس یک لیوان آب خنک بنوشید).
- ۴- به آرامی چشمانتان را ببندید.
- ۵- به خودتان تلقین کنید که هر لحظه نسبت به لحظه‌ی قبل آرامتر و آرامتر شده و به خلسه فرو می‌روید. می‌توانید از این عبارات استفاده نمایید: من آرام و خونسرد هستم. همیشه آرامش خود را حفظ می‌نمایم. جسم و بدن من کاملاً آرام و کرخت است و هر لحظه نسبت به لحظه‌ی قبل آرامتر و شل‌تر می‌شود. اکنون هم از لحاظ روانی و هم از لحاظ بدنی بسیار آرام هستم. آرامش عجیبی وجودم را فرا گرفته. آرامشی همراه با لذت.

۶- مرحله‌ی پنجم را مدّتی ادامه دهید تا به تدریج، فرکانس امواج مغزی شما کاهش یافته و کاملاً وارد سطح آلفا یا همان ریلاکس مطلق شوید.

خوب، اکنون شما در وضعیت آلفا قرار دارید. در سطح آلفا، احساساتی وجودتان را در برمی‌گیرند که پاره‌ای از آنها عبارتند از: وجود آرامشی لذّت‌بخش در شما، به طوری که دوست دارید در این آرامش بیکران به خواب فرو روید. شما در سطح آلفا یا هیچ صدایی نمی‌شنوید و یا صداها را خیلی ضعیف حس می‌نمایید. در این حالت اگر کسی دست یا صورت شما را لمس کند معمولاً چیزی حس نمی‌کنید. به عبارتی، بی‌حسی عجیبی وجودتان را فرا می‌گیرد.

توصیه‌ی من به شما خوانندگان عزیز چه نوجوان و جوان، چه میانسال و کهنسال، چه دختر یا پسر، این است که تمرین ریلاکسیشن را سه مرتبه در روز؛ صبح قبل از صبحانه، ظهر قبل از ناهار و شب بعد از شام انجام دهید. مطمئن باشید با انجام تمرین ریلاکس روز به روز جوانتر، شادابتر و بانگیزه‌تر می‌شوید و سلامتی خود را تضمین می‌کنید. گفته می‌شود که به ازای هر ریلاکس حدود ۱۰ دقیقه به طول عمر انسان افزوده می‌گردد. از نظر علمی نیز مفید و مؤثر بودن ریلاکس و سطح آلفا، کاملاً به اثبات رسیده است.

خوب، به ادامه‌ی تمرین باز می‌گردیم. شما اکنون در سطح آلفا بوده و برای استفاده از تکنیک‌های تجسّم خلاق، آماده‌اید. در همین حالت به حلّ مشکلاتان پردازید. گفتیم که اگر شما یک نوجوان هستید، بایستی نگرش خود را نسبت به والدین و اطرافیان تغییر دهید. نگرشی که اکنون منفی است باید به نگرش مثبت مبدل گردد. در قسمت اصل پولاریته (اصل چهارم هرمس) بیشتر در این زمینه توضیح خواهیم داد.



پس در حالی که در سطح آلفا هستید، روبروی خود به عنوان نمونه پدرتان را تصوّر نمایید که مشغول دستور دادن و تعیین تکلیف کردن برای شماست: «این کار را نکن، این کار را بکن، درست را بخوان، فلان ساعت بیا، فلان ساعت برو، موهایت را کوتاه کن و ...». سعی کنید کاملاً این موقعیت را ببینید و در همین حال به طور ذهنی یا زبانی به خود بگویید: «من پدرم را همین‌گونه که هست می‌پذیرم و او را دوست دارم.» چند مرتبه این عبارت را تکرار نمایید. سپس به مدت چند ثانیه از فکر کردن پرهیز نموده و آنگاه آرام آرام چشمهایتان را باز کرده و به این جلسه از تمرین خاتمه دهید. پس از آن دیگر به این تمرین فکر نکنید.

شما اگر یک کارمند هستید و رفتار بد رئیس‌تان آزارتان می‌دهد، نیز می‌توانید با اندکی تغییر از این تکنیک استفاده نموده و از نتایج شگفت‌آور آن بهره‌مند گردید.

به هر حال هر کسی با هر موقعیت و شرایطی که دارد اگر با مشکلاتی چند، روبرو است می‌تواند مشکلات خود را با این تکنیک یا نظایر آن حلّ و فصل نماید. مطمئن باشید این تکنیک که پایه و اساس آن، اصل منتالیسم است در حلّ مشکلات شما مؤثر خواهد بود. هر چند ممکن است سادگی این تکنیک شما را به شکّ بیندازد.

اما در مورد بازسازی افکار جدید و از میان بردن افکار قدیمی و منفی نیز همین تمرین مؤثر خواهد بود. یعنی شما پس از ریلکس و رفتن به سطح آلفا، اندیشه‌های کودکی خود را که غالباً از طریق والدین به شما تحمیل شده، از میان برده (به وسیله‌ی تلقین) و افکار نو و سالم را جایگزین آنها می‌نمایید (باز هم از طریق تلقین). مجدداً تکرار می‌کنم شما در هر سنّ و سالی که هستید حتّی اگر ۷۰ یا ۸۰ ساله یا اغراق آمیزتر ۱۰۰ ساله‌اید، می‌توانید از تکنیک بازسازی افکار استفاده کنید. توصیه‌ی من به شما این

است که این تمرین را تا پایان زندگی ادامه دهید. منظورم از این تمرین، تمرینات تجسم خلاق است که پیشتر گذشت. اما تمرین بازسازی افکار را هر ماه یکبار یا هر سال یکبار، بسته به شرایط خودتان انجام دهید. در جلسات اولیّه‌ی تمرین تکنیک تجسم خلاق و بازسازی افکار، مطمئناً در زندگیتان تحول چندانی رخ نخواهد داد. شما باید با صبر و حوصله این تمرینات را انجام دهید و از نتایج دراز مدت آن بهره‌مند شوید. در هر صورت این تمرینات را انجام دهید. نگویید: «تازه از ما گذشته، من که نصف عمرم رفته، به ما نیومده، این جور چیزا برای تازه به دوران رسیده‌ها و جوانان امروزی است!!»

برای شروع تمرین بازسازی افکار به ترتیب مراحل زیر را طی نمایید:

۱- شش مرحله‌ی تمرین ریلکسیشن را که در صفحات قبل توضیح داده شد انجام دهید تا به سطح آلفا برسید.

۲- بعد از ورود به سطح آلفا، دقیقاً پس از اینکه ریلکس شدید به قسمت جلوی پیشانی خود نظر افکنید. سعی کنید به دوران کودکی بازگردید و رفتارهای دیگران من جمله والدینتان را با خودتان، به خاطر آورید. با تمام وجود سعی کنید از حافظه‌ی خود کمک بگیرید و به دوران کودکی خود نظر افکنید. احتمالاً خاطرات منفی دوران کودکی شما چنین است: «پدرتان به شما می‌گوید: تو بی‌عرضه‌ای و یک سیلی محکم به گوش شما می‌خواباند یا می‌گوید: تو فقط بلدی بخوری و بخوابی و بازی کنی. اما پسر خاله‌ات را نگاه کن. ببین چقدر در درسهایش و حتی در کارهای خانه مثل نان خریدن، زنگ است. یاد بگیر بدبخت، یاد بگیر، حیف نانی که تو می‌خوری ....»

به تداعی خاطرات تا مدتی ادامه دهید. توصیه‌ی من به شما این است که مدت زمان تداعی را طولانی‌تر سازید تا دقیقاً نکات منفی دوران کودکی

پیش چشمتان مجسم شود. پس از اینکه خواستید به تداعی خاطرات منفی پایان دهید، به طور ذهنی دو تا ضربدر قرمز بزرگ روی این خاطرات درج کنید و در ذهن خود به آرامی بگویید: «ای خاطرات منفی دوران کودکی! نابود شوید، نابود...»

۳- چشمانتان را به اندازه‌ی ۳۰ درجه به سمت چپ منحرف کنید (در همان حالت بسته). سپس بر طبق الگوهای شخصیت سالم به طراحی شخصیت خود اقدام کنید. شخصیتی را که اکنون مشغول ساختن آن هستید همان شخصیتی است که شما می‌خواهید داشته باشید یا به عبارتی به مرور زمان در آینده به آن دست خواهید یافت. به عنوان نمونه شما می‌توانید خود را در حالی ببینید که همه به شخصیتتان احترام می‌گذارند. خود شما نیز در نهایت متانت به شخصیت دیگران احترام می‌گذارید و در پاره‌ای مسایل به آنها کمک می‌کنید. و دیگران به افتخار دوستی و ارتباط با شما به خود می‌بالند و لذت می‌برند. در همین مثال، سعی کنید خودتان را کاملاً رؤیت کنید. یعنی بایستی خود را با لباسی مرتب و منزه، با چهره‌ای متین، با گام‌های راسخ و حاوی اعتماد به نفس و ... ببینید. سعی کنید احساساتتان را در همان حال درک کنید. احساساتی نظیر مهم بودن، محکم و استوار بودن، شاد بودن، مفید بودن و همچنین احساس آرامش و ...

بله، هر چه در ساخت و ساز جزئیات شخصیت خود بیشتر دقت کنید به همان نسبت، شخصیت واقعی شما دستخوش تغییرات مثبت‌تری می‌شود. مدت زمان اجرای این مرحله از تکنیک باید حتی‌المقدور طولانی باشد. چون نقش اساسی را همین مرحله بازی می‌کند. به طوری که یکی از مهمترین شیوه‌های کنترل ذهن سیلوا را نیز تکنیک‌هایی نظیر همین

تکنیک به عهده دارند. در پایان این مرحله به خود بگویید: «من می‌خواهم این‌گونه باشم و این‌گونه خواهم شد.»

۴- مجدداً چشمانتان را با زاویه‌ای در حدود ۳۰ الی ۴۵ درجه به سمت چپ منحرف کنید. در ذهنتان، یک روز و تاریخ معین را جهت ایجاد شخصیت جدیدتان در نظر بگیرید و به طور ذهنی به خود بگویید: من تا فلان تاریخ به این وضعیت مثبت شخصیتی و این مقام اجتماعی خواهم رسید. سعی کنید تاریخ مزبور را درشت و واضح، به طور ذهنی به تصویر بکشید و در پایان این مرحله به خود تلقین کنید که: «همان‌گونه که قبلاً به مدد اراده‌ام موفق بوده‌ام، ازین پس هم با همتم در زندگی کامیاب خواهم شد.»

۵- با یک تنفس عمیق به فرمول ۲-۴-۲ به جلسه‌ی تصاویر مثبت ذهنی (بر اساس اصل منتالیسم) خاتمه دهید. آرام از جای خود بلند شده و دیگر به این جلسه از تمرین فکر نکنید و به کارهای روزمره‌ی خود بپردازید.<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> - لابد این فکر به ذهنتان خطور کرده که چرا برای این تمرین باید به پیشانی خود نظر افکنیم؟ همچنین چرا باید چشمانمان را اندک اندک به سمت چپ حرکت دهیم؟ جواب این سؤالات چنین است: یکی از روش‌هایی که در متود دینامیک ذهنی سیلوا به کار می‌رود، استفاده از تمامی قسمت‌های پیشانی به عنوان «پرده‌ی نمایش ذهنی» است. این نامگذاری به عنوان «پرده‌ی نمایش ذهنی» بدین دلیل است که در پشت پیشانی ما یعنی داخل جمجمه‌ی ما لایه‌ای از فسفر وجود دارد و هنگامی که ما مشغول خیال‌بافی یا تداعی خاطره‌ای در ذهن خود هستیم در نتیجه‌ی واکنش‌های ناشی از این اعمال که در مغز ما صورت می‌پذیرد، الکترون‌های بیشمار به این لایه‌ی مغزی شلیک می‌شود و در نتیجه‌ی انجام چند میکرو ژول کار بر روی این لایه‌ی مغزی، خاطره یا خیال مورد نظر به صورت تصاویر رنگی و نورانی شکل می‌گیرد. چون فسفر در نتیجه‌ی جذب الکترون از خود نور ساطع می‌کند. درست مانند طرز کار لامپ تصویر تلویزیون. به دلیل ایجاد این

شما می‌توانید این تمرین را با توجه به ذوق و قریحه‌ی شخصی خودتان تغییر دهید. در ضمن اگر خواستید می‌توانید این تمرین را فقط یکبار در روز (به جای سه بار) انجام دهید که به نظر من صبح قبل از صرف صبحانه بهترین زمان انجام تمرین است (به ویژه در ساعت ۵ یا ۶ بامداد). این تمرین را تا زمان بهبود وضعیّت روانی و شخصیّتی خود هر روز به طور مرتّب ادامه دهید. در روزهای اوّلیه‌ی تمرین، مطمئنّاً پیشرفت چندانی نخواهید داشت. حتّی ممکن است فکر کنید که هیچ تأثیری در وضع شما ندارد و فقط وقت تلف کردن است. ولی حرف اوّل را در هر کاری صبر، حوصله و ممارست می‌زند و لاغیر.

پس از اینکه طی مدّتی احساس کردید که روحیه‌ی شما دچار تغییر و تحوّل شده، می‌توانید انجام تمرین را متوقّف کنید. اما اگر بعدها باز هم احساس ناراحتی و آزدگی روانی کردید، مجدّداً به تمرین بپردازید. به شما اطمینان می‌دهم که اگر با ایمان و اعتقاد راسخ و اعتماد کافی به انجام این تمرین بپردازید، در زندگی شما تحوّل‌ات مثبتی ایجاد می‌شود. حتّی ممکن است فکر کنید محیط و دنیای اطراف شما تغییر نموده، در حالی که این ذهنیّت و نگرش شماست که دستخوش تحوّل‌ات مثبتی شده. یعنی دیدگاه شما نسبت به خودتان و اطرافیان تغییر کرده است.

تصاویر بر روی قسمت پیشانی، عنوان «پرده‌ی نمایش ذهنی» را برای آن برگزیده‌اند. جواب سؤال مربوط به حرکات چشم به سمت چپ، این است که بر طبق قراردادی که سیلوا در تکنیک‌های خود موسوم به متود دینامیک ذهنی سیلوا ایجاد کرده، قسمت جلوی پیشانی مربوط به زمان حال و گذشته‌ی شخص (که یک سلسله تصاویر ذهنی در آن به تجسم در می‌آیند) و قسمت ابتدایی سمت چپ، مربوط به زمان ایجاد تغییر در وضعیت موجود (به وسیله‌ی تصاویر ذهنی) و قسمت انتهایی سمت چپ مربوط به موعد و لحظه‌ی رسیدن به وضعیّت جدید در دنیای واقعی بیرونی است.

دوستان و خوبان! اگر خواستید، انجام این تمرین را متوقف نمایید ولی هیچگاه تمرینات ریلاکس را ترک نکنید. از فواید ریلاکس هر چه بگویم کم گفته‌ام. یکی از مهمترین فواید ریلاکس، محافظت از بدن در برابر انواع و اقسام بیماری‌های جسمی و روانی است. در فصل‌های آینده در این‌باره بیشتر بحث خواهیم کرد. پس ریلاکس را لااقل صبح‌ها به مدت ده الی بیست دقیقه انجام دهید.

اما برای حل مشکلات خصوصی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی خود نیز می‌توانید از تکنیکی مشابه به تکنیک بازسازی افکار استفاده کنید. به عنوان مثال می‌توانید این‌گونه مشکلات را در ذهن خود به صورت یک حبه قند تصوّر نمایید که در یک لیوان آب داغ مشغول هم زدن و حل کردن آنها هستید!!!

به هر شکلی که راحتید به خلق تصاویر ذهنی بپردازید. همه‌ی اینها چیزی جز تغییر نگرش شما (یعنی مجموع دیدگاه‌ها، نظرات و اعتقاداتتان) از وضعیّت فعلی به وضعیّت مثبت آن نیست که پایه‌ی آن را اصل منتالیسم و همچنین اصل تضادّ (پولاریته) تشکیل می‌دهد. در فصل‌های آتی درباره‌ی اصل تضادّ بیشتر توضیح خواهیم داد.

خوب، پویندگان و جویندگان دانش! در ابتدای همین فصل، چارچوب اصل ذهن‌گرایی را برایتان بیان کردم. حال با هم نظر سیلوا را در این‌باره می‌خوانیم و به این فصل پایان می‌دهیم.

سیلوا می‌گوید: «بنابر اصل ذهن‌گرایی، جهان جلوه‌ای از وجود ذهنی خداوند است. با این توضیح، بلافاصله با سؤالات گوناگونی روبرو می‌شویم که ناشی از درک نادرست مردم از این اصل است. آیا این اصل به این معناست که ما شکل خیال‌گونه‌ای از یک ماهیّت نامحدود هستیم که از او جدا گشته‌ایم و هرگز نمی‌توانیم به درک کنه وجود او و در نتیجه، به کنه

وجود خودمان پی ببریم؟ آیا ما یک آدم ماشینی بی‌اراده‌ای هستیم که از تولیدات یک قادر مطلق است؟ در جواب چنین سؤالاتی باید گفت که هرگز چنین نیست. بلکه همان‌طور که شخصیت داستانی یک داستان‌نویس جلوه‌ای از شخصیت خود اوست، ما و هر آنچه که در جهان وجود دارد جلوه‌ای از خالقمان هستیم. زیرا همان‌طور که می‌دانیم، دنیای هرکس جلوه‌ای است از وجود ذهنی خود او. متود کنترل ذهن سیلوا بر این اساس شکل گرفته است که ذهن ما قادر است نیروها و شرایطی را که خارج از وجود ما قرار گرفته‌اند، کنترل کند. چون همان‌طور که گفتیم، دنیایی که ما در پیش روی چشمانمان می‌بینیم، جلوه‌ایست از وجود ذهنی ما. پس همان‌طور که ما دنیای خودمان را خودمان ایجاد می‌کنیم، قادر هستیم آن را دوباره از نو پدید آوریم و می‌توانیم بر طبق اصل منتالیسم (ذهن‌گرایی) از ذهن خودمان برای تغییر دادن و کنترل کردن دنیایمان استفاده کنیم.»

پس دانش‌پژوهان، یاران و خوبان! اگر دنیای شما خدای ناخواسته، دنیای زشت و کسل‌کننده‌ای است، از همین لحظه به بعد با تمام وجود سعی کنید دنیا و زندگی را زیبا ببینید.





فصل سوم

**اصل دوم هر مس:**

**اصل تطابق**

**The Principle of Correspondence**



دومین اصل قدرت، اصل تطابق نام دارد. این دومین اصل از اصول هرمتیک است و می‌گوید: «هر آنچه در بالاست، پس در پایین هم هست و هر آنچه در پایین است، پس در بالا نیز وجود دارد.»

سیلوا در این مورد می‌گوید: «بر طبق این اصل، آنچه که در عالم مادی وجود دارد، پس در عالم ذهنی هم وجود دارد و آنچه که در عالم ذهنی وجود دارد، پس در عالم روحانی هم موجود است. بنابراین از آنجا که امواج مغزی فردی در سطح بتای بالا با فرکانس ۴۰ سیکل در ثانیه است، پس احساس ذهنی او در سطح بالایی از تنش و بیقراری خواهد بود و از آنجا که جهان جلوه‌ای از وجود ذهنی خداوند است، پس دنیای شخصی شما هم، جلوه‌ای از وجود ذهنی خود شما خواهد بود.

با درک و شناخت بیشتر این اصل، شما خواهید توانست بسیاری از احساسات منفی یا مثبت خودتان را آزاد سازید. همچنین این اصل به شما کمک خواهد کرد که مشکلاتی را که دارای درجات متفاوتی از شکل بروز هستند از طریق مواجهه با درجات خفیفتر آنها، حلّ و فصل نمایید. زیرا بر اساس اصل تطابق، یک مشکل در شکل خفیف آن، در واقع همان مشکل در شدیدترین شکل خود است.

برای مثال مسأله‌ی استرس را در نظر بگیرید. بنابر اصل تطابق، استرس نه تنها باعث ایجاد مشکلات جسمانی می‌شود بلکه مشکلات روانی عدیده‌ای نیز در پی دارد. به این ترتیب، کسی که تحت تأثیر استرس بدنش ضعیف شده و امواج مغزی‌اش در سطح بالایی از فعالیت قرار دارد، در برقراری ارتباط طبیعی با افراد دیگر دچار مشکل شده و همواره با احساساتی نظیر قربانی شدن، ترحّم به خود، کسالت و طفره رفتن از انجام کارها درگیر خواهد بود.

استرس به شکل‌های گوناگونی در انسان بروز می‌یابد. اگر شما بدون هیچ دلیلی احساس کسالت کنید، اگر زیاد سیگار بکشید، پرخوری کنید، همیشه مشغول خیالبافی باشید، ولخرجی کنید و ... با اندکی جستجو در خواهید یافت که همه‌ی اینها ناشی از استرس بوده و در واقع شما جهت خلاص شدن از شرّ استرس است که با چنین مشکلاتی درگیر می‌شوید.

اگر شما مشغول کارهایی هستید که علاقه‌ای به آنها ندارید، اگر دارای خصلتی هستید که نمی‌خواهید آن را داشته باشید یا به صورت برعکس، اگر آرزوی داشتن چیزی را دارید که نمی‌توانید آن را به دست آورید و بالاخره اگر در انتظار وقوع وقایع ناخوشایندی هستید، باید بدانید که در چنین وضعیتهایی همواره در معرض خطر و تهدیدات استرس قرار خواهید گرفت.

احساس کسالت و عدم تمایل به انجام هیچ کاری، از عمومی‌ترین اشکال بروز استرس است. عاملی که باعث ایجاد مشکلات ارتباطی عمده‌ای در محیط خانواده و محیط کار فرد مبتلا می‌شود. اما چاره‌ی مقابله با استرس چیست؟

برای پاسخگویی به این سؤال، اجازه دهید چند راه حلّ به شما پیشنهاد کنم: نخستین راه مقابله با مشکلاتی که از استرس ناشی می‌شود، اجازه‌ی خودنمایی ندادن به افکار استرس‌زا و گذشتن از آنهاست. به این منظور فقط کافست در سطح آلفا که ذهن ما تمرکز فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کند، تمام توجه‌مان را به افکاری غیر از افکار استرس‌زا، معطوف کنیم. با این بی‌توجهی که به منابع استرس‌آور از خود نشان می‌دهید، احتمال رها شدن از شرّ بیماری‌ها و اختلالاتی که تظاهر جسمانی استرس به شمار می‌رود بسیار زیاد خواهد بود.

هر چه که بدن با آن سروکار دارد، ذهن نیز با آن سرو کار دارد. این اصل دوم هرمس است که کاربرد فوق‌العاده زیادی در حلّ مشکلات و بیماری‌های روحی و جسمی من جمله بیماری استرس دارد.

اگر همه‌ی انسان‌ها به شکل صحیحی از اصل تطابق استفاده می‌نمودند، دیگر به بیماری‌های پسیکوسوماتیکی مبتلا نمی‌شدند. مثالی می‌آوریم: فرض می‌کنیم که شما یک جوان کنکوری هستید. تحصیلات دوره‌ی متوسطه را به پایان برده و به شدّت مشغول مطالعه‌ی کتب مختلف درسی می‌باشید. اکنون دقیقاً نه ماه تا موعد برگزاری کنکور سراسری وقت دارید و تصمیم گرفته‌اید مطالعه و تلاش را همچنان به شدّت ادامه دهید. با این امید که در دانشگاه و شهر مورد علاقه‌ی خود پذیرفته شوید. اما یک سری افکار مزاحم وجود دارند که در همین اوایل درس خواندن، شما را می‌آزارند. این افکار مزاحم به شما می‌گویند: «اگر سر جلسه‌ی کنکور وقت کم بیاورم آن وقت چکار کنم؟ جواب پدر و مادرم را چه بدهم؟ فک و فامیل چه خواهند گفت؟ خودم چکار کنم؟ یک‌سال از زندگی عقب می‌مانم. تازه اگر سال بعد هم قبول نشوم چه؟ ...» یا افکار دیگری نظیر اینها: «اگر سر جلسه و یا روز جلسه‌ی کنکور حالم بد شود چه؟! اگر یک ماه قبل از کنکور دست چپم یعنی همان دستی که با آن می‌نویسم بشکند یا ضرب ببیند چکار کنم؟ اگر نوک مدادم بشکند و بخواهم مداد دیگرم را از جیب در بیاورم و ببینم نیست چه خواهد شد؟ اگر پاسخنامه‌ام کثیف شود یا پاره شود چه خاکی تو سرم کنم؟ اگر جواب سؤالات را در پاسخنامه جابجا بنویسم کارم تمام است. اگر تمام مطالبی را که خوانده‌ام فراموش کنم چه؟ و هزار و یک اگر دیگر.» ببینید دغدغه‌ی اصلی شما در ابتدا این بود که مبادا سر جلسه وقت کم بیاورید. با خطور این فکر به ذهنتان، دو راه پیش رو دارید: یا به این فکر میدان می‌دهید و حتی میدان

را برایش بازتر می‌کنید یا به شدت راه را بر آن می‌بندید و از آن می‌گذرید. اما شما راه اول را برگزیدید که به شدت به شما لطمه می‌زند. اولین لطمه‌ی بارز این است که وقت گرانبهائی را که برای مطالعه گذاشته بودید، به تدریج از دست می‌دهید. دومین صدمه‌ای که می‌بینید این است که با دنبال کردن این افکار مزاحم، موجبات آزدگی روانی خود را فراهم می‌آورید و اشتیاق لازم جهت ادامه‌ی مطالعه را از دست می‌دهید. سومین لطمه این است که شما با پیگیری افکار مزاحم و وقت‌گیر عملاً به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسید و این یعنی اتلاف عمر.

وقتی شما به یک موضوع فکر می‌کنید (مثلاً فکر کردن به کم آوردن وقت سر جلسه‌ی کنکور) در واقع به آن انرژی می‌دهید و آن را در میدان انرژی خود قرار می‌دهید. آن فکر به مرور زمان، انرژی کافی را از شما می‌گیرد و شما را روز به روز ناتوانتر می‌کند. در حالی که فکر مورد نظر، لحظه به لحظه و روز به روز پرنرژیتر می‌شود، بالاخره در یک زمان بخصوص به شما لطمه می‌زند و آسیب‌های جدی به شما وارد می‌سازد.

نه ماه گذشته است و شما امروز کارت ورود به جلسه‌ی کنکور را گرفته‌اید. اما ... اما شما در اثر فکر کردن‌های متوالی به مسایل گوناگون و خیالی دچار افسردگی مازور (شدید) و همچنین فوبیا (ترس مرضی) شده‌اید. از این نه ماه حداقل پنج ماه را به خیالبافی روی افکار اضطراب‌آور گذرانده‌اید. در اثر اضطراب فوق‌العاده‌ای که به دست خود، آن را به وجود آورده‌اید از بقیه‌ی وقتتان نیز نتوانسته‌اید استفاده ببرید و مطالعه‌ی لازم را انجام دهید. با تمام ترس بالاخره سر جلسه‌ی کنکور حاضر می‌شوید. همه‌ی اتفاقاتی که در طی سال، فکرش را می‌کردید، یکی پس از دیگری حادث می‌شوند. سؤالات کنکور را جلوی دستتان گذاشته‌اند و شما احساس می‌کنید که هیچ چیز بلد نیستید. جز چند سؤال ساده، جواب بقیه‌ی

سؤالات را نمی‌دانید و حسابی دستپاچه شده‌اید. رنگ از رخسارتان پریده و بالاخره وقت تمام می‌شود. چیزی که نباید اتفاق می‌افتاد، افتاد.

هر چیزی، هر پدیده‌ای و هر موضوعی در شکل خفیف آن، در واقع همان موضوع در شکل شدید آن است. این همان اصل تطابق بود. شما می‌توانستید با استفاده از اصل تطابق برای برخورد با این گونه افکار مزاحم راه مؤثرتری بیندیشید. از همان لحظه که اولین فکر مزاحم به ذهنتان خطور کرد، می‌بایستی این‌گونه عکس‌العمل نشان می‌دادید: با توجه به اینکه شما با تمرکز افراطی و القاء انرژی به فکر مزبور، آن را به شکل شدیدترش تبدیل کرده‌اید، می‌توانید به مدد اصل تطابق، آن را به خفیف‌ترین شکل ممکنش در بیاورید. اما چگونه؟ چاره‌ی کار بسیار ساده است. باید به این فکر مزاحم اجازه‌ی خروج و گذر از ذهن خود را بدهید. به عبارتی اصلاً به این نوع از افکار توجهی نشان ندهید و نسبت به آنها بی‌اعتنا باشید. در نتیجه، آن فکر مزاحم نیز از شما دلخور می‌شود و نهایتاً با شما قهر می‌کند!!! وقتی این فکر با شما قهر کرد، مشکلاتان به مرور زمان به خفیف‌ترین شکلی تبدیل می‌شود. شما با خیال آسوده به مطالعه‌ی دروس کنکوریتان می‌پردازید و اعتماد به نفس زیادی جهت موفقیت پیدا خواهید نمود. این یک برخورد فیلسوف‌منشانه با این نوع از افکار مودی است.

مثالی دیگر:

شاید برایتان پیش آمده باشد که اتومبیلی نو و صفر کیلومتر خریده و به خود گفته‌اید: من اجازه نمی‌دهم حتی یک خط کوچک روی ماشینم بیفتد. آن وقت است که ماشین‌های دیگر برای کوبیدن ماشینتان با هم مسابقه می‌دهند! بچه‌ها نیز با تکه سنگ یا چاقو، ماشینتان را خط خطی می‌کنند و پس از مدتی کوتاه، آن اتومبیل نو به یک اتومبیل قراضه تبدیل

می‌شود که فقط به درد گورستان ماشین‌ها می‌خورد. در این حال، شما فریاد می‌زنید: «این انصاف نیست.» اما مسبب این حوادث، خود شما هستید. شما هستید که با القای این پیام که: ماشین من «نباید» کوچکترین صدمه‌ای ببیند، انرژی طبیعت را به ماشینتان جلب می‌کنید که معمولاً نتایج ناخوش‌آیندی به دنبال دارد. ما در جهان هستی، قانونی به صورت «باید» و «نباید» نداریم. اصولاً جبر، بر خلاف اصول و قوانین طبیعت قانونمند است. وقتی شما به ذهنتان می‌گویید: ماشینم «نباید» کوچکترین خدشه‌ای ببیند، از طریق ذهن خود به محیط اطرافتان انرژی صادر می‌کنید. محیط اطراف، این انرژی را گرفته و بر علیه اتومبیل شما دست به کار می‌شود و هر طور شده، ماشینتان را درب و داغان می‌کند. در این حالت، شما از اصل تطابق به طرز نادرستی استفاده نموده‌اید. شما مسأله‌ی ساده‌ی سالم ماندن اتومبیلتان را عملاً به یک مسأله‌ی حادث تبدیل کرده‌اید. در صورتی که شما می‌توانستید این‌گونه فکر کنید: «من مانند سایر مردم در حفظ اتومبیلیم کوشا خواهم بود. ولی امکان هر نوع سانحه نیز برای اتومبیلیم وجود دارد.» این نوع اندیشه به شما آرامش می‌دهد و ضمناً در صورتی که حتی اتومبیلتان از بین برود، برای شما چندان یأس‌آور نخواهد بود.

مثالی دیگر:

فرض کنید روز یکشنبه‌ی آینده، امتحان فیزیک دارید و شما می‌گویید هر طور که شده باید فیزیک ۲۰ بگیرم. تلاش و کوشش شبانه‌روزی شما و حلّ مسأله‌های مختلف از کتاب‌های گوناگون شروع می‌شود و تا شب یکشنبه تا دیر وقت ادامه می‌یابد. شما خسته و کوفته به رختخواب می‌روید و باز به خود می‌گویید: «زندگی من یک طرف، نمره‌ی ۲۰ فیزیک یک طرف دیگر.» صبح یکشنبه سر جلسه‌ی آزمون فیزیک



می‌روید. ورقه‌ی امتحانی را جلوی‌تان می‌گذارند و از سؤال اوّل شروع به پاسخ‌دهی می‌کنید. تعداد کل سؤالات، چهارده سؤال است و شما به سیزده سؤال اوّل به سادگی پاسخ می‌دهید. اما به سؤال چهاردهم که می‌رسید، می‌بینید مربوط به رزونانس در مدارات R.L.C است و راه حلش را بلد نیستید. به خود می‌گویید: «آخه چرا با این همه درس خواندن قادر به حلّ این مسأله نیستم؟ خدایا این یک بدشانسی بزرگ است.» وقت آزمون تمام می‌شود و شما آن سؤال را با وجود تفکّر زیاد، جواب ندادید. از این لحظه به بعد، زندگی برایتان تیره و تار می‌شود. چون خودتان از ابتدا، توقّع بالایی از خود داشتید و همین امر سبب سرخوردگی‌تان می‌شود و حتّی ممکن است مقدّمه‌ای برای شکست‌های بعدی‌تان باشد. در واقع شما با این توقّع بیجا، «مسأله» را به «مشکل» یعنی حالت حدّ آن تبدیل نمودید. در صورتی که می‌توانستید از رویکرد دیگری استفاده نمایید. یعنی به خود می‌گفتید: «من تمام تلاشم را برای آزمون فیزیک به انجام رسانده‌ام. حال سر جلسه‌ی امتحان با نهایت اعتماد به نفس به سؤالات پاسخ می‌دهم و امیدوارم که نمره‌ی ۲۰ را کسب کنم. ولی اگر چنین نشد سعی می‌کنم از اشتباهاتی که در این آزمون مرتکب می‌شوم، درس بگیرم و در آزمون بعدی فیزیک، دیگر آن اشتباهات را تکرار نکنم.»

شما با این تفکّر جدید، دریچه‌ی جدیدتری را نسبت به آزمون فیزیک به روی خود گشوده‌اید. دریچه‌ای که انگیزه و اشتیاق‌تان را بالا برده و امتحان فیزیک را برایتان به یکی از سرگرمی‌های زیبای زندگی مبدل می‌سازد. شما دیگر نسبت به نمره‌ای که کسب می‌کنید چندان حساسیّتی نشان نمی‌دهید. چون تمام تلاش خود را کرده‌اید و ضمناً به تجربیّاتی که به دست می‌آورید بیشتر اهمیّت می‌دهید و بدین‌سان، زندگی را برای خود لذّت‌بخش می‌سازید.

قبلاً اندکی درباره‌ی بیماری‌های پسیکوسوماتیکی برایتان صحبت کردم. ولی اکنون می‌خواهم قدری بیشتر در این‌باره برای شما خوانندگان و دانش‌پژوهان عزیز صحبت کنم و ضمناً رابطه‌ی آن را با اصل تطابق برایتان بیان نمایم. بیماری‌های پسیکوسوماتیکی یا روان-تنی به دسته‌ای از بیماری‌ها گفته می‌شود که در نتیجه‌ی تأثیر متقابل ذهن و جسم بر یکدیگر حادث می‌شود. یعنی اگر بدن و جسم شما ناسالم باشد، قطعاً ذهن شما نیز -طبق اصل تطابق- بیمار خواهد شد. یا بالعکس اگر ذهن شما سالم نباشد، جسم شما نیز بیمار خواهد شد. به همین دلیل است که می‌گویند عقل سالم در بدن سالم است.

به عنوان مثال، سرماخوردگی معمولی یک بیماری پسیکوسوماتیکی است. شاید تعجب کنید که سرماخوردگی در نتیجه‌ی تأثیر ذهن بر بدن به وجود می‌آید. یعنی زمانی که به عنوان نمونه از شخصی یا حادثه‌ای دچار ترس و وحشت می‌شوید، میزان مقاومت سیستم ایمنی بدنتان پایین آمده، تعداد گلبول‌های سفید خون و ترشحات آنها کاهش یافته و در نتیجه بدن شما نمی‌تواند با مهاجمان خارجی یعنی ویروس‌ها مقابله کند. نهایتاً سلول‌های بدنتان مورد حمله‌ی این مهاجمان قرار گرفته و به این ترتیب بدن شما ضعیف شده و دچار سرماخوردگی می‌شوید.

می‌توان با توجه به اصل تطابق، به صورت معکوس به این مسأله نگریست. بدین‌گونه که وقتی به سرماخوردگی مبتلا می‌شوید، قاعدتاً در کار ذهنتان خلل ایجاد می‌شود و خلل ایجاد شده در ذهنتان، آرامش روحیتان را برهم زده و شما را زمین‌گیر می‌کند. پس اگر سلامت روانی خود را تأمین کنید، سلامت جسمی شما نیز تضمین خواهد شد و اگر سلامت جسمی خود را تأمین کنید، سلامت روانی خود را رقم زده‌اید.

از گفته‌های سیلوا چنین برمی‌آید که «سرطان» نیز یک بیماری پسیکوسوماتیکی است. نوعی از بیماری که در نتیجه‌ی افسردگی مازور، فوبیا (ترس مرضی)، عصبانیت و ... در بدن شخص ایجاد می‌شود. عوامل قید شده سبب تقویت سلول‌های سرطانی شده و به توسعه‌ی بیماری سرطان نیز کمک می‌کنند.

انواع سکته‌ها، زخم معده، زخم روده و ... نیز نتیجه‌ی تأثیر متقابل ذهن بر بدن است. پس اگر ذهن شما سالم باشد، جسم و تن شما نیز از این بیماری‌ها مصون خواهد بود.

شاید این موضوع برایتان جالب باشد که امواجی که به صورت هاله‌ی انرژی دور بدنمان را فرا گرفته، سپر بلای ما در مقابله با انواع و اقسام بیماری‌های پسیکوسوماتیکی است. رؤیت این پدیده که ما همواره در زیر بمباران امواج منفی قرار داریم، تقریباً غیرممکن است. اگر هاله‌ی انرژی دور بدنمان ضعیف شود، ساز و کار ذهن به هم خورده، ما را بیمار می‌سازد.<sup>۱</sup> با یک توصیه‌ی مهم، مطالب این فصل را به پایان می‌برم.<sup>۲</sup>

---

<sup>۱</sup> - برای درک وجود هاله‌ی انرژی به صورت شهودی، می‌توانید پس از اینکه در حمام زیر آب گرم دوش گرفتید، جلوی آینه رفته و خود را خشک کنید. اگر دقت نمایید، خط باریکی را خواهید دید که دور بدنتان را فرا گرفته و ضمناً این خط، رنگین بوده و رنگ آن طبق روانشناسی رنگ‌ها، رنگ منحصر به شخصیت شماست. خط رنگین مشاهده شده، همان هاله‌ی انرژی بوده که حافظ بدن ما در مقابل امواج منفی خارجی است.

<sup>۲</sup> - بشر در طول تاریخ، اصل تطابق را به صورت ناآگاهانه می‌شناخته و از آن بهره می‌جسته. تمام اختراعات بشری محصول استفاده‌ی ذهن بشر از اصل تطابق است. گفتیم که طبق اصل تطابق هر آنچه که در ذهن ما وجود دارد در عالم واقعی و خارجی نیز وجود دارد و بالعکس. بشر برای اختراع هر چیزی، ابتدا آن را در ذهن خود ایجاد می‌کرده. سپس در عالم خارج به خلق واقعی آن مبادرت می‌ورزیده است. پس انسان هر

### توصیه‌ی آخر:

همواره نسبت به مسایل و مشکلات زندگی با نگرش و بازخوردهای مثبت برخورد کنید و از ایجاد استرس در بدن خود بپرهیزید که شما را بیمار می‌سازد. هیچگاه در صحبت‌های روزانه‌ی خود منفی صحبت نکنید. همین بحث‌های به ظاهر ساده‌ی روزانه‌ی شماست که برنامه‌ریزی مغزتان را به عهده دارند و اعمال آینده‌ی شما را کنترل می‌نمایند. مثلاً نگوئید: «من امروز ملزم هستم که سرما نخورم.» بگوئید: «من امروز با کمال دقت مراقب خود، خواهم بود ...»

پس در نگرش‌هایتان نسبت به مشکلات زندگی، تجدید نظر نموده و با دید بازتری به آنها بنگرید و از یکی از اصول قانونمند طبیعی به نام اصل تطابق نهایت استفاده را ببرید.

---

چیزی، هر پدیده‌ای، هر شخصیتی و هر موجودی را که در ذهن خود مجسم می‌کند، می‌تواند در عالم خارج آنها را خلق و یا کشف کند. این یکی از نتایج اعجاب‌آور اصل تطابق است که پیشرفت علوم بشری را تا بینهایت رقم می‌زند.

## فصل چہارم

**اصل سوم ہر مس:**

**اصل ویبریشن (ارتعاش)**

**The Principle of Vibration**



خوب همراهان سبزا! خدا قوت. از اینکه تا این قسمت از کتاب حوصله کرده‌اید از شما کمال تشکر را دارم. مطالب را ادامه می‌دهیم. سومین اصل قدرت، به اصل ارتعاش معروف است. بر طبق این اصل، هر چیزی در حال یک حرکت دایمی و بی‌پایان است و هرگونه تغییری در ارتعاش عناصر، باعث ایجاد تغییراتی در شکل بروز آنها می‌گردد. به عنوان نمونه بر اساس این اصل، سلامتی دارای ارتعاش خاص خود است. بیماری نیز همین‌طور. موفقیت و شکست نیز هر کدام دارای ارتعاش خاصی هستند.

گفتیم که بر طبق اصل ویبریشن (ارتعاش) با تغییر ارتعاش یک شیء، شکل بروز آن شیء تغییر می‌یابد. به عنوان مثال، آب در بالاترین ارتعاش خود در شکل بخار و در پایین‌ترین ارتعاش خود به شکل یخ بروز می‌یابد. اما آب، یخ و بخار همگی یکی هستند و فقط شدت ارتعاشات آنها باعث تغییر در شکل بروز آنها گردیده است.

به طوری که می‌دانیم، اولین نت در مقیاس موسیقیایی A نامیده می‌شود. در پیانو، نت A درست در بالای نت C متوسط با ارتعاشی برابر با ۸۸۰ سیکل در ثانیه قرار دارد (البته اگر پیانو کوک باشد). بنابراین ارتعاش ۸۸۰ سیکل در ثانیه، در یک زمان واحد بیانگر نت A است. اما اگر در گیتاری سیم نت A را به اندازه‌ای شل کنیم که ارتعاش آن به ۸۷۰ سیکل در ثانیه برسد، صدای نت A اندکی تغییر پیدا خواهد کرد. به طوری که یک گوش حساس به خوبی آن را تشخیص خواهد داد. در چنین حالتی نت A کمی دگرگون و غیرطبیعی به نظر خواهد آمد. با شل‌تر کردن سیم نت A در گیتار، تا حد رسیدن به ارتعاش ۸۶۰ سیکل در ثانیه، حتی اگر شما نت A را از نت G تشخیص ندهید، متوجه خواهید شد که سیم گیتار صدای درستی نمی‌دهد. در این حالت، نت A دیگر بیمار و دچار سینه‌پهلو خواهد شد. به طوری که اگر سیم آن باز هم شل‌تر شود، خواهد مرد. اما جای

هیچ‌گونه نگرانی نیست. زیرا نجات A بسیار آسان است و فقط کافیست که سیم آن را کمی سفت‌تر کنیم.

هر آنچه که در بالاست، پس در پایین هم هست و هر آنچه که در پایین است، پس در بالا هم هست. بدن ما هم وضعیتی همچون سیم‌های گیتار دارد. به عبارت دیگر، هنگامی که ما دچار بیماری می‌شویم، آنچه که در بطن بیماری ما قرار دارد، ضعیف‌تر شدن ارتعاشات در بدنمان است. لذا جهت مقابله با هر نوع بیماری، فقط کافیست که ارتعاشات بدنمان را تنظیم کنیم. خواهیم دید که به زودی شفا خواهیم یافت.<sup>۱</sup>

بد نیست باز هم سری به بیماری‌های پسیکوسوماتیک بزنیم. قبلاً درباره‌ی یکی از فواید ریلاکسیشن به عنوان حافظ بدن در مقابل انواع و اقسام بیماری‌ها، مختصری صحبت شد. همچنین گفتیم وقتی فرکانس‌های مغزی ما بالای ۲۲ سیکل در ثانیه قرار می‌گیرد یا به عبارتی ارتعاشات مغزی ما بالا می‌رود، به تدریج علایم بیماری در ما ظاهر شده و بدن دچار ناراحتی می‌شود.

تب و سرفه‌های مداوم از دیگر بیماری‌های پسیکوسوماتیک هستند. می‌دانیم هنگامی که ما با تب روبرو هستیم، فرکانس و ارتعاشات ذهنی ما به شدت، نوساناتی رو به ازدیاد دارد. بر طبق اصل و بیریشن (ارتعاش) برای درمان بیماری‌های مزبور، ما ملزم هستیم فرکانس و ارتعاشات ذهنی خود را به حدود زیر ۲۰ سیکل در ثانیه برسانیم تا حالت دفاعی بدنمان تقویت شده، با عوامل بیماری‌زا به مقابله برخیزد و به تدریج ارتعاشات ذهنیمان کاهش یافته و بدن به حالت نرمال خود بازگردد. حتماً می‌پرسید: انجام

<sup>۱</sup> - خوزه سیلوا و برت گلدمن، کنترل ذهن، ترجمه: مجید پزشکی، انتشارات نسل خواندیش، چاپ اول پاییز ۱۳۷۷، صص ۶۴ و ۶۵



این کار چگونه است؟ جواب اینست، برای انجام این کار دو راه پیش روی خود داریم.

راه اول استفاده از تلقین است. تلقینات ذهنی یا زبانی. اما راه دوم بهره‌گیری از تمرین ریلاکسیشن است. قبلاً گفته شد که ریلاکسیشن، ارتعاشات ذهنی ما را تا حدود ۷ الی ۱۴ سیکل در ثانیه پایین می‌آورد و این همان سطح آلفاست و شفابخشی در سطح آلفا یک امر کاملاً بدیهی می‌باشد. یعنی در این سطح، بدن می‌تواند به ترمیم مجدد بافت‌های خود بپردازد، بنیه‌ی دفاعی خود را تقویت سازد و به جنگ علیه ویروس‌ها و قلع و قمع آنها مبادرت ورزد. لذا، ارتعاشات ذهنی‌مان کاهش یافته و بدن به یک حالت ارتعاشی جدید که همان ارتعاش مربوط به سلامتی است می‌رسد. اما در مورد نحوه‌ی بهره‌گیری از تلقین؛ عبارت زیر برای شما در هنگام بیماری جهت انجام تلقین مؤثر خواهد بود:

«ای ارتعاشات و نوسانات بدنم، کم شوید! به تراز پایین‌تری بروید، پایین‌تر، پایین‌تر ... ای مغز من، ارتعاشات خود را کنترل کن و آن را به پایین‌ترین حد ممکنش بیاور ...»

### یک مثال:

امیدواری و نومیدی را در نظر بگیرید. ما انسان‌ها وقتی امیدوار هستیم که به نتیجه‌ی مثبتی که از یک فعالیت معین می‌گیریم، اطمینان داشته باشیم. در این صورت، اعتماد به نفسمان افزایش یافته و فرکانس و ارتعاشات ذهنی و بدنی ما به سطح پایینی می‌رسد. پس برای ایجاد امیدواری، طبق اصل ویبریشن می‌بایستی ارتعاشات ذهنی‌مان را به طور نسبی پایین بیاوریم. اما در مورد نومیدی، مسأله کاملاً برعکس است. ما وقتی احساس نومیدی گریبانمان را می‌گیرد که به طور ذهنی به ارتعاش مربوط به نومیدی رسیده باشیم و این ارتعاش زمانی در ما پدید می‌آید که

تقریباً اکثر درهای زندگی را به روی خود، بسته بینیم. البته باز هم راه چاره‌ای وجود دارد و آن تغییر دیدگاه‌هایمان نسبت به حادثه‌ی مورد نظر است. این امر، می‌تواند منجر به ایجاد حس اطمینان و ایجاد ارتعاش مربوط به امیدواری و نتیجتاً حس امیدواری و نشاط در ما گردد.

### مثالی دیگر:

مسأله‌ی فقر و ثروت را در نظر می‌گیریم. البته فقر و ثروت بر طبق اصل منتالیزم، امری است کاملاً نسبی و باید نسبت به یک مبدأ سنجیده شوند. اما در هر حال می‌خواهم این موضوع را به شما گوشزد کنم که فقر بر طبق اصل و بربیشن در نتیجه‌ی اثر و تأثیر ذهن و محیط اطرافتان بر یکدیگر به وجود می‌آید و نتیجتاً سبب ایجاد ارتعاشاتی در شما می‌گردند که فقر محصول این ارتعاشات است. شما اگر مایل هستید ثروتمند شوید باید ارتعاش مربوط به ثروت را در خود ایجاد کرده و برای ایجاد ارتعاش مربوطه بایستی ذات و ماهیت ثروتمند بودن و عشق به ثروت را در خود ایجاد کنید. با این وصف مغز شما سازماندهی شده، اعمال و کردارتان را جهت دستیابی به ثروت تنظیم کرده و به تدریج به شما توانگری مالی می‌بخشد.

### مثالی دیگر:

همه‌ی ما در زندگی، شکست را تجربه کرده‌ایم (با توجه به نگرش‌های شخصی خود) و ارتعاشات شکست را نیز درک نموده‌ایم که نتیجه‌ی این ارتعاشات احساساتی نظیر غم، اندوه، حقارت و ... می‌باشد. بدیهی است که همه‌ی ما انسان‌ها خواهان موفقیت هستیم. پس باید ارتعاشات موفقیت را در خود ایجاد کنیم. برای رسیدن به چنین ارتعاشاتی قطعاً به پشتکار، روش‌های مدرن مطالعه و کتاب‌های راهنمای موفقیت، همچنین بهره‌گیری از تجربیات بزرگسالان و افراد پیشکسوت نیازمندیم تا بالاخره به ارتعاشات نهایی موفقیت برسیم و پیروزی را با تمام وجود تجربه کنیم.

**مثالی دیگر:**

هنگامی که ما خوشحال هستیم، ارتعاشات مغزیمان حدود ۲۱ سیکل در ثانیه است. پس برای شاد بودن، قطعاً به چنین ارتعاشی نیازمندیم. به هنگام ناراحتی، فرکانس مغزی ما حدود ۳۰ سیکل در ثانیه است. لذا هنگامی که در چنین ارتعاشی قرار داشته باشیم، قطعاً غمگین و ناراحت خواهیم بود.

**خلاصه‌ی کلام:**

اصل ویبریشن می‌گوید برای دستیابی به هر هدف یا پدیده‌ای بایستی ارتعاش مربوط به آن هدف یا پدیده را مهیا نماییم تا به آن دسترسی پیدا کنیم. پس سعی کنید با تفکر و انرژی مثبت از برکات این اصل قانونمند طبیعی بهرمند شوید.



## فصل پنجم

**اصل چهارم هرمس:**

**اصل پولاریته (تضاد)**

**The Principle of Polarity**



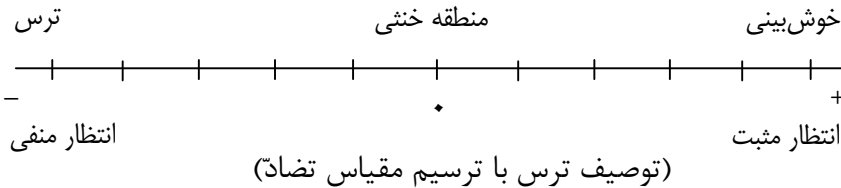
چهارمین اصل از اصول هرمتیک، اصل پولاریته (تضاد) است. بر اساس این اصل، همه چیز دوگانه است. یعنی هر چیزی در جهان دارای ضدّ خودش می‌باشد و این دو چیز متضادّ، فقط از نظر درجه و کمّیت با همدیگر متفاوت هستند ولی از نظر ماهیت با همدیگر تفاوتی ندارند.

همه‌ی ما، افراد کم سن و سال بلند قد و بازیکنان کوتاه قد بسکتبال را به چشم خود دیده‌ایم. اما باید گفت که مطابق اصل تضادّ، بلندی یا کوتاهی به خودی خود وجود ندارد. بلکه تشخیص این امر به نظر خود ما بستگی دارد. در مورد گرما و سرما نیز همین‌طور است. در دینامیک ذهنی سیلوا، ما اصل تضادّ را به منظور چرخش نگرشمان از دوست نداشتن به دوست داشتن، از ترس به خوش‌بینی، از تنفر به عشق، از احساس گناه به بخشش خود و از خشم به خونسردی به کار خواهیم برد.

همچنین از اصل تضادّ جهت شفاف‌تر کردن معانی کلماتی از قبیل عشق، ترس و خشم، از طریق تعریف و توصیف کلمات متضادّ آنها، استفاده‌های فراوانی خواهیم برد. به عنوان نمونه کلمه‌ی ترس را در نظر بگیرید. ترس چیست؟ مسلماً ترس یک احساس منفی است. اما چه جور احساس منفی؟ اگر مقیاس تضادّ را رسم کنیم، ترس در قطب منفی مقیاس قرار خواهد گرفت. با تفکر بیشتر در مورد کلمه‌ی ترس، پی می‌بریم که ترس احساسی از انتظار است. بنابراین در هر دو قطب مثبت و منفی مقیاس تضادّ، کلمه‌ی انتظار را قرار داده و ترس را این‌گونه تعریف خواهیم کرد: ترس، احساسی از یک انتظار منفی است. یعنی فردی که دچار ترس می‌شود، در انتظار وقوع وقایع ناخوشایند به سر می‌برد. اما در برابر احساس ترس، احساس خوش‌بینی قرار دارد که احساس انتظاری مثبت است. یعنی فرد دارای احساس خوش‌بینی، در انتظار وقوع وقایع خوشایند خواهد بود. به این ترتیب چنین نتیجه‌گیری خواهیم کرد که ترس و خوش‌بینی هر دو

یکی هستند و فقط از نظر درجه‌ی مثبت بودن یا منفی بودن با همدیگر متفاوتند.

پس بنابر اصل تضادّ (پولاریته) ما می‌توانیم با تنظیم درجه‌ی احساساتی از قبیل ترس، به قطب مقابل و مثبت این احساسات تغییر جهت دهیم.<sup>۱</sup>



هر چیزی دارای ضدّ خودش است. اینست اصل چهارم هرمس. به عنوان نمونه‌های آشکاری از دو چیز متضاد: شب در برابر روز، گرما در برابر سرما، بلندی در برابر کوتاهی، آزادی در برابر اسارت، و عشق در برابر نفرت قرار دارد. شناخت یکی از دو چیز متضادّ، ما را در شناسایی آن دیگری یاری خواهد کرد. به عنوان مثال، ما تا زمانی که در اسارت قرار نگرفته باشیم، هرگز معنای آزادی را درک نخواهیم کرد. همچنین یک فرد بلند قد به اندازه‌ی یک فرد کوتاه قد از بلند بودن و یک فرد سیراب به اندازه‌ی یک فرد تشنه، از سیراب بودن درک درستی نخواهد داشت.

احساسات طبیعی و غیرطبیعی متضادّ هم، همچون ترس و خوش‌بینی، فقط از نظر شدّت و درجه از همدیگر متفاوتند. بنابراین با در نظر گرفتن اصل پولاریته، ما بهتر می‌توانیم به ماهیت این احساسات پی ببریم.<sup>۱</sup>

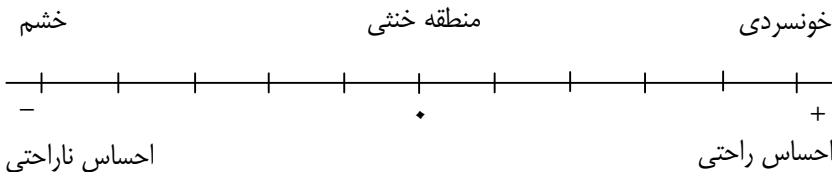
<sup>۱</sup> - همان، صص ۶۶ و ۶۷

<sup>۱</sup> - همان، ص ۱۲۷



یک مثال: ما می‌دانیم که خشم یک واکنش منفی توأم با احساس شدیدی از ناراحتی است. بنابراین قطب مخالف خشم یک واکنش مثبت توأم با احساس شدیدی از راحت بودن و خونسردی خواهد بود.

اگر ما خشم را در مقیاس تضاد قرار دهیم، خشم در انتهای قطب منفی و خونسردی در انتهای قطب مثبت این مقیاس قرار خواهد گرفت. مرکز این مقیاس نیز منطقه‌ی خنثی خواهد بود. منطقه‌ای که نه به واکنش مثبت و نه به واکنش منفی تعلق خواهد گرفت. اگر از قطب منفی مقیاس تضاد به سمت مرکز آن حرکت کنیم، به تدریج از شدت خشم کاسته خواهد شد. به طوری که در مرکز مقیاس، اثری از خشم نخواهد بود. با حرکت به سمت قطب مثبت، احساس خونسردی به تدریج ظاهر خواهد شد.



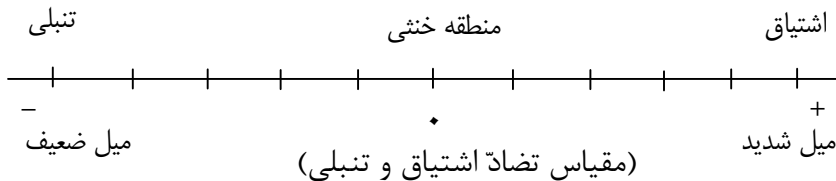
اما چه چیزی باعث خشم و چه چیزی باعث خونسردی ما می‌شود؟ در پاسخ به این سؤال باید گفت که هر دوی این حالات واکنشی است در برابر عوامل و محرکات خارجی. پس به دلیل اینکه خشم یک واکنش است نه یک کنش<sup>۱</sup>، شما تنها فرد مسئول آن هستید. چرا که شما مجموعه‌ای از کنش‌ها و واکنش‌هایتان هستید. بنابراین برای تغییر خودتان کافیست که کنش‌ها و واکنش‌هایتان را تغییر دهید. اگر موقتاً به این کار شوید، هر نوع

<sup>۱</sup> - کنش به مجموعه‌ی اعمال خودجوش انسان گفته می‌شود. در صورتی که واکنش، عکس‌العمل انسان در برابر محرکات خارجی است.

تغییری در رفتارها و احساساتتان، حتی تغییر از خشم و ناراحتی به خونسردی و راحتی، امکان‌پذیر خواهد بود.<sup>۲</sup>

اکنون اجازه دهید مسأله‌ی اشتیاق و تنبلی را با استفاده از اصل پولاریته بررسی کنیم. بر اساس اصل پولاریته، هر چیزی دارای ضدّ خودش است و چیزهای متضادّ از نظر کیفی اساساً یکی هستند و فقط از نظر کمّیت و شدّت از همدیگر متفاوتند. اشتیاق و تنبلی نمونه‌ای از چیزهای متضادّ هستند. چرا که هر دو اساساً شامل میل به انجام کاری می‌باشند و فقط از نظر شدّت این میل از همدیگر متفاوتند.

اگر در این مورد مقیاس تضادّ را ترسیم کنیم، انتهای قطب منفی در سمت چپ متعلق به تنبلی خواهد بود که در زیر آن خواهیم نوشت، میل ضعیف. در انتهای قطب مثبت مقیاس در سمت راست نیز، اشتیاق قرار خواهد گرفت که زیر آن خواهیم نوشت، میل شدید.



اگر شما میل شدیدی برای انجام کاری داشته باشید، میل شما به سمت قطب مثبت مقیاس یعنی اشتیاق، تعلّق خواهد داشت؛ امّا با کاهش تدریجی آن، اشتیاق شما کمتر و کمتر شده تا اینکه سرانجام به قطب منفی مقیاس، یعنی تنبلی خواهد رسید. به این ترتیب شما در خودتان میل انجام هیچ کاری را نخواهید یافت.

<sup>۲</sup> - همان، صص ۱۲۸ و ۱۲۹

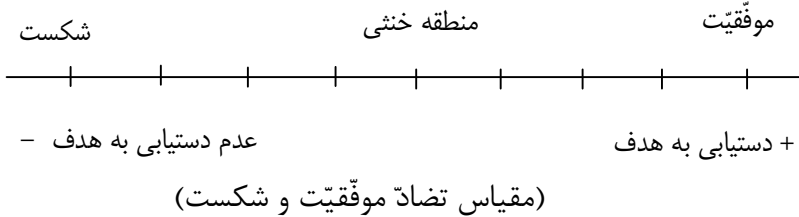
اشتیاق به سادگی عبارتست از میل شدید برای انجام کار و اگر شما برای انجام کاری میل شدید و کافی (اشتیاق) داشته باشید، آن را حتماً به انجام خواهید رساند. اما از طرف دیگر، نیازهایی وجود دارند که انجام آنها هیچ‌گونه اشتیاقی نمی‌طلبد. زیرا این نیازها به صورت خودکار و ناخودآگاه، تأمین می‌شوند. یکی از این نیازها، نیاز به تنفس است. شما برای نفس کشیدن لازم نیست میل و اشتیاقی از خودتان نشان دهید. چون که بدنتان خود ترتیب آن را خواهد داد. خوردن غذا و نوشیدن آب نیز از این قبیل هستند. چیزی که در مورد این نیازها اهمیت دارد، این است که اگر آنها سریعاً بر طرف نگردند، میل و اشتیاق شدیدی برای رفع سریع آنها در شما ایجاد خواهد شد. به عنوان مثال، اگر شما از نفس کشیدن برای مدت زمان کوتاهی محروم گردید، تمام سعی و تلاش خودتان را با اشتیاقی به شدت نیرومند برای رفع این محدودیت به کار خواهید برد. یا اگر شما چند روزی به آب دسترسی نداشته باشید، برای رسیدن به آن حاضر خواهید بود دست به هر کاری بزنید. شما در مورد انجام چه کاری قصد دارید میل و اشتیاق بیشتری در خودتان ایجاد کنید؟ و انجام چه کاری را بارها به تعویق انداخته‌اید؟ برای یافتن پاسخ این سؤالات به سطح آلفا بروید و در آن سطح، کمی به تفکر پردازید. پس از مشخص کردن فعالیتی که دوست دارید میل و اشتیاقتان را در مورد آن افزایش دهید، سعی کنید احساساتی را که نسبت به آن فعالیت در خودتان دارید، مورد بررسی قرار دهید. آیا میل شدید شما برای انجام آن فعالیت به دلیل نتایج مثبتی است که از انجام آن عاید شما خواهد شد؟ اگر شما انجام آن فعالیت را کرّاراً به تعویق انداخته باشید، در این صورت می‌توان گفت که اشتیاق انجام آن در شما بسیار ضعیف بوده است. بنابراین لازم است که به تقویت انگیزه و اشتیاق خودتان پردازید.

اما یک میل و انگیزه چگونه تقویت می‌شود؟ اجازه دهید چگونگی این امر را با مثالی توضیح دهیم. فرض کنید که شما بر روی مبل راحتی لمیده‌اید و مشغول تماشای تلویزیون هستید. پس از مدتی، احساس تشنگی کرده و با خودتان فکر می‌کنید که چه خوب می‌شد اگر لیوانی آب خنک در اختیار داشتید. ولی تشنگی شما به اندازه‌ای نیست که از سر جایتان بلند شوید و به سر یخچال بروید. در این حالت که میل شما ضعیف است، شما در قطب منفی مقیاس، یعنی تنبلی قرار دارید. بنابراین همچنان به تماشای تلویزیون ادامه داده و نوشیدن آب را به تعویق می‌اندازید. در این‌گونه موارد، تنها راه افزایش اشتیاق برای از جا بلند شدن و رفتن به سر یخچال این است که میل نوشیدن آب را در ذهنتان تشدید و تقویت کنید. به این منظور می‌توانید به سطح آلفا بروید و در این سطح پس از ایجاد تصاویر ذهنی از یک لیوان آب خنک، خودتان را در حال نوشیدن آن ببینید و این احساس را داشته باشید که آب خنک با مرطوب کردن لذت‌بخش گلویتان، تشنگی شما را برطرف می‌سازد. همچنین شما می‌توانید با استفاده از تکنیک تجسم خلاق، تصاویر ذهنی‌تان را گسترش دهید تا به این ترتیب میل خوردن آب تقویت گردیده و به تعویق انداخته نشود.<sup>۱</sup>

مثالی دیگر: پدیده‌های موفقیت و شکست را در نظر بگیرید. البته موفقیت و شکست با در نظر گرفتن اصل منتالیسم اموری نسبی هستند، نه مطلق و نمی‌توان تعریف ثابتی را برای آنها ارائه داد. به عبارتی، اینها مفاهیمی انتزاعی هستند. اما به هر تقدیر با توجه به دیدگاه‌های کلی و جمعی می‌توان گفت موفقیت فرآیندی است که طی آن شخص به هدف مورد نظر خود دست می‌یابد و عدم دستیابی به هدف مورد نظر یک شکست

<sup>۱</sup> - همان، صص ۲۴۳-۲۴۵

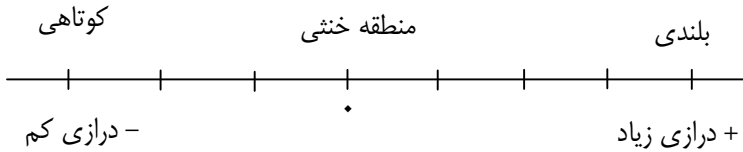
محسوب می‌شود. پس مقیاس تضادّ موقّعیّت و شکست را به صورت زیر در نظر می‌گیریم.



همان‌طور که در شکل مقیاس تضادّ موقّعیّت و شکست می‌بینید، عدم دستیابی به هدف یا به عبارتی همان شکست در فاز منفی مقیاس تضادّ و در مقابل، دستیابی به هدف یا به عبارتی موقّعیّت در فاز مثبت مقیاس تضادّ قرار می‌گیرد. قدری بیشتر موضوع را می‌شکافیم. فرض کنیم شما یک دانش‌آموز در دبیرستان استعدادهای درخشان هستید و معدل ترم اوّل شما در سال دوم دبیرستان چیزی حدود ۱۷ است. با وجودی که در کل ۱۷ معدل خوبی است اما شما شاگرد آخر کلاستان هستید و از نظر معلّمان و مربّیان مدرسه‌تان دانش‌آموز تنبلی محسوب می‌شوید و آنها به شما زیاد توجه نمی‌کنند. دیگر دانش‌آموزان کلاستان نیز با دیده‌ی حقارت به شما می‌نگرند و شما هم از این معدل خود احساس شرم و خجالت کرده، با مشکلات روانی عدیده‌ای مواجه می‌شوید. به عبارت ساده‌تر شما در یک محدودیّت که توسط اطرافیان بر شما اعمال شده به سر می‌برید. بالاخره این‌گونه فشارها شما را به تنگ آورده و سرانجام به یک دبیرستان عادی نقل مکان می‌کنید. در این مدرسه‌ی جدید با کمال ناباوری مشاهده می‌کنید که با همین معدل ۱۷ شاگرد اوّل کلاس و حتی مدرسه‌تان هستید و به طور مداوم مورد تشویق معلّمان و مسئولین مدرسه‌تان قرار

می گیرید. دوستان جدیدی پیدا کرده اید که به وجود شما افتخار می کنند. خانواده تان نیز اکنون با دید دیگری به شما می نگرند. حتی ممکن است احساس حقارت و سرخوردگی تان از بین برود و اعتماد به نفس جای آن را بگیرد. بله، شما اکنون حس می کنید که موفق هستید. در حالی که واقعیت چیز دیگری است. واقعیت این است که شما در مدرسه ی قبلی تان یک دانش آموز شکست خورده محسوب می شدید. ولی یک شرایط جدید، یک موقعیت جدید بر نگرش تان نسبت به خودتان اثر گذاشته و منجر به این امر شده که خود را یک فرد موفق بپندارید. پس بر طبق اصل پولاریته و با در نظر گرفتن این مثال می توان گفت که موفقیت همان شکست است که از نظر کیفی مشابهند و تنها تفاوت آنها در کمیت و درجه ی آنهاست.

مثالی دیگر: کوتاهی و بلندی قد را در نظر بگیرید. به نظر شما فرد کوتاه قد چند سانتیمتر قد دارد؟ و یا به عبارتی وقتی می گوئیم فلانی کوتاه است، منظورمان از کوتاه چند سانتیمتر است؟ در این حالت طبق اصل منتالیسم ما می بایستی به طور نسبی این مسأله را ارزیابی کنیم. یعنی در واقع باید به طور ذهنی، مبنایی را جهت سنجش میزان قد در نظر گرفته و کوتاهی و بلندی قد را با آن بسنجیم. در جامعه ای مثل جامعه ی ایران، قدی در حدود ۱۷۵ سانتیمتر متوسط خواهد بود و بالاتر از ۱۷۵ بلند قد و کمتر از آن، کوتاه قد می باشد. خوب، حالا اگر فردی در ایران ۱۸۰ سانتیمتر قد داشته باشد همه او را به عنوان فردی بلند قد می شناسند. در حالی که شما با همین قد در کشور هلند به جرگه ی کوتاه قدها می پیوندید. باز هم طبق اصل پولاریته می توان گفت که کوتاهی و بلندی از لحاظ کیفی دقیقاً یکی هستند و این کمیت است که تفاوت آنها را معین می کند. مقیاس تضاد این مسأله به صورت ذیل است:



(مقیاس تضادّ بلندی و کوتاهی قد)

**نتیجه گیری:** شما با بهره گیری از اصل پولاریته می توانید نگرستان را نسبت به مسایل و واقعیات زندگی از قطب منفی مقیاس تضادّ مربوطه، به قطب مثبت آن هدایت کنید و زندگی را به کام خود گوارا سازید.





## فصل ششم

**اصل پنجم هرمس:**

**اصل ریتم**

**The Principle of Rhythm**



پنجمین اصل از اصول هرمتیک به اصل ریتم موسوم است و می‌گوید: هر چیزی دارای جریان و دوری است، دوری صعودی و دوری نزولی. بر طبق این اصل همه چیز دارای نقطه‌ی اوج و نقطه‌ی نزول است. به عنوان نمونه دور منظّمی از تولّد، رشد، پیری و سرانجام مرگ به چشم می‌خورد. همچنین در هر لحظه از اوقات شبانه‌روز ما با یک دور منظّم مواجه هستیم؛ هنگامی که از خواب بیدار می‌شویم، دور روزانه‌ی خود را با خوردن صبحانه آغاز می‌کنیم و زمانی که شروع به خوردن صبحانه می‌کنیم، دوری شروع می‌شود که با پایان یافتن صبحانه خاتمه می‌یابد. پس از سپری شدن روز به هنگام شب، دور آن روز پایان می‌یابد. وقتی هم که همان شب به خواب می‌رویم، دور شبانه‌ی زندگی و دور رؤیاهایمان شروع می‌شود.

در واقع بر طبق اصل ریتم، هر کاری که ما در طول یک شبانه‌روز انجام می‌دهیم دارای یک دور است. اما ما هرگز از پیش نمی‌دانیم که در کجای آن دور قرار داریم، مگر آنکه از آینده به گذشته‌ی خود بنگریم. اگر ما در وضعیت صعودی دور خود قرار داشته باشیم، شانس موفقیت ما در هر کاری افزایش خواهد یافت. اما اگر در وضعیت نزولی دور خود قرار داشته باشیم، احتمالاً در کارهایمان دچار شکست خواهیم شد. به عبارت دیگر، می‌توان چنین گفت که دور زندگی ما دارای نقطه‌ی فراز و نقطه‌ی فرود است و این شامل دور خواب، دور سلامتی، دور انرژی، دور موفقیت، دور بخت و شانس و ... است.

هر دوری در مدت معینی از زمان جریان می‌یابد. به عنوان نمونه دور ماه، مانند دور عادت ماهیانه‌ی زنان ۲۸ روزه است. ولی دور خواب نود دقیقه‌ای است. در هر حال، همان‌طور که قبلاً گفتیم، ما از اینکه آیا در نقطه‌ی فراز دورمان قرار داریم یا در نقطه‌ی فرود آن، از پیش آگاهی نداریم. ولی اگر از

جریان زندگی خود، نموداری از دورهای ثروت، انرژی، شانس، عشق، سلامت، موفقیت، کسالت و ... رسم کنیم، متوجه نوساناتی منظم در بین آنها خواهیم شد.

به جهت اینکه شما از دورهای زندگیتان آگاهی بیشتری به دست آورید، می‌توانید به سطح آلفا بروید و در این سطح با کمک گرفتن از تکنیک تجسم خلاق، به خودتان تلقین کنید که قصد دارید در مورد دورهای زندگیتان آگاهتر شوید و آنها را بیشتر بشناسید. به این ترتیب، شما با کسب آگاهی بیشتر از نقطه‌ی فراز دور زندگی خود، خواهید توانست در آن زمان‌هایی که در دور صعودی قرار دارید، در کارهایتان موفق شوید. لذا مطابق با اصل ریتم، یک خانم خانه‌دار با شناخت نقطه‌ی فراز دور زندگی خود می‌تواند خریدهای مناسبی انجام دهد. یا اینکه تاجران در نقطه‌ی فراز دور زندگی ماهیانه‌ی خود می‌توانند معامله‌های پرسودی به انجام رسانند و سرمایه‌گذاران و خریداران سهام می‌توانند به موفقیت‌های شغلی عمده‌ای نایل شوند<sup>۱</sup>.

بله دوستان و دانش‌پژوهان سبز، اصل ریتم یکی از قوانین مسلم طبیعی است که توسط جهان هستی ما، برای تمام موجودات واقع در آن اجرا می‌شود. در هر صورت شما می‌توانید با رفتن به سطح آلفا از وضعیت دورهای خود در هر زمینه‌ای مطلع شوید. به شرطی که دقت و تلاش لازم را داشته باشید. گاهی اوقات با دقت بیشتر در زندگی روزانه‌ی خود بدون رفتن به سطح آلفا به راحتی از وضعیت دورهای خود آگاه می‌شویم. اینک چند مثال را بررسی می‌کنیم تا این مسأله بیشتر جا بیفتد.

<sup>۱</sup> - همان، صص ۶۸ و ۶۹

**مثال اوّل:**

گفتیم که طبق اصل ریتم هر چیزی و هر پدیده‌ای دارای نقطه‌ی اوج و نقطه‌ی نزول است. مثال بارز این مهم، تمدن‌های باستانی هستند. به عنوان نمونه یونان زمانی ابرقدرت اروپا بود (یعنی در دور صعودی خود قرار داشت) اما پس از مدت زمان معینی به سلطه‌ی کشور همسایه‌ی خود یعنی مقدونیه درآمد (در دور نزولی خود قرار گرفت) و کشور مقدونیه در دور صعودی خود واقع شد. مجدداً بار دیگر کشور یونان به قدرت رسید (یعنی دوباره وارد دور صعودی خود گردید) و کشور مقدونیه را از پای درآورد (یعنی مقدونیه در دور نزولی خود قرار گرفت) و یونانیان تمدن روم باستان را به وجود آوردند. چیزی که در این مثال قابل توجه است، این است که کشور یونان چند بار وارد دور صعودی و نزولی خود شده و این نشان می‌دهد که دوره‌های صعودی و نزولی در زندگی، بارها و بارها و به تناوب تکرار می‌شوند.

**مثال دوم:**

پدیده‌ی مرگ و زندگی را در نظر بگیرید. تصوّر شما از مرگ چیست؟ آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که بالاخره روزی باید با این جهان وداع کنید؟ اکثر مردم حتی از فکر کردن و صحبت کردن درباره‌ی مرگ به شدت بیمناک و مضطرب هستند.

من در روابط روزمره با بسیاری از همکلاسان، رانندگان تاکسی و اتوبوس، کارگران ساختمان و ... روبرو شده‌ام که در کمال یأس برای خود آرزوی مرگ می‌کنند: «خدایا منو از شرّ درس و تحصیل خلاص کن؛ منو تیکه تیکه کن ...» و یا روزی هنگام ظهر که با تاکسی از مدرسه به خانه می‌رفتم، راننده در حالی که بسیار مضطرب به نظر می‌رسید با صدای بلند می‌گفت: «خدایا نابودم کن، نابود، سر به نیستم کن ...»

چیزی که در اینجا خیلی جالب است این است که اگر روزی به همین افراد گفته شود که فقط چند ساعت دیگر زنده خواهند بود، به شدت شوکه شده و می‌گویند: «خدایا منو نگش؛ خواهش می‌کنم رحم کن؛ قول می‌دهم که با تمام مشکلات زندگی بسازم؛ فقط این بار را رحم کن؛ صد برابر این مشکلات را تحمل می‌کنم؛ جانم را نگیر ...»

بله، انسان هر چند که گاه گاه برای خود به دلیل فشار مشکلات، آرزوی مرگ می‌کند اما به شدت به جان و زندگیش علاقمند است و حاضر نیست آن را از دست بدهد. حتی اگر به مهلکترین بیماری‌ها مبتلا باشد یا در طوفان‌ها و گردبادهای مشکلات زندگی غوطه‌ور باشد.

برگردیم به اصل مطلب. بحث اصلی ما پدیده‌ی مرگ و زندگی بود. زمانی که ما متولد می‌شویم در واقع مجموعه‌ای از گوشت و غضروف هستیم. به تدریج با مراقبت‌های والدین رشد نموده، به سنین کودکی، نوجوانی و سرانجام جوانی می‌رسیم. با گذشت زمان به تدریج چین و چروک و موهای سفید در پوست و موی ما ظاهر شده، استخوان‌هایمان تحلیل رفته، لرزش غیر ارادی در اندام‌هایمان ظاهر شده و بالاخره پا به سن پیری می‌گذاریم و سرانجام موعد مرگ ما فرا می‌رسد. در واقع از لحظه‌ی تولد تا مرگ، ما در دور صعودی قرار داریم و زمان مرگ، در دور نزولی قرار می‌گیریم. اما مجدداً طبق اصل ریتم، زندگی جدیدی برای انسان آغاز می‌شود. این دقیقاً همان چیزی است که در قرآن، کتاب آسمانی ما، به کرات از آن سخن گفته شده است. پس در طبیعت طبق اصل ریتم، پدیده‌ای به نام مرگ مطلق یا زندگی مطلق وجود ندارد بلکه زندگی و مرگ به طور تناوبی برای تمام موجودات و پدیده‌های هستی، من جمله انسان تکرار می‌شود.

مثال دیگری که در این زمینه می‌توان یادآور شد، مرگ و زندگی طبیعت و محیط زیست است که در بهار در دور صعودی خود و در زمستان در دور نزولی خود قرار دارد که این پدیده‌ها به طور ریتمیک در حال تکرارند. اصل ریتم بهانه‌ای بود که از مرگ یادی کنیم. چرا که ما غافلیم از اینکه پس از مرگ در قیامت باید پاسخگوی اعمال و کرده‌های خود باشیم.

### مثال سوم:

بیماری و سلامتی را در نظر بگیرید. زمانی که شما بنا به هر علتی بیمارید در دور نزولی وضعیت فیزیولوژیکی خود هستید و هنگامی که سلامتی خود را باز می‌یابید، در دور صعودی وضعیت جسمانی خود قرار می‌گیرید.

### مثال چهارم:

از جمله مثال‌های دیگر در این زمینه، می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: چرخه‌ی انرژی در محیط زیست، آدنوزین تری فسفات و واکنش مربوط به آن که از یک طرف هیدرولیز و آزادسازی انرژی و فسفریلاسیون و ذخیره‌ی انرژی در جهت عکس آن در فرآیند فتوسنتز گیاهان شکل می‌گیرد که این فرآیند به طور تناوبی در حال تکرار است. همچنین چرخه‌ی متابولیسم کربن در گیاهان و ...

### مثال پنجم:

لامپ‌های تنگستن منزلتان را در نظر بگیرید. به طوری که می‌دانیم در لحظه‌ی روشن کردن لامپ به ازای هر یک پنجاهم ثانیه، لامپ روشن (دور صعودی روشنایی) و پس از آن خاموش (دور نزولی روشنایی) می‌شود و این فرآیند نیز به طور ریتمیک در حال تکرار است.

در هر حال می‌خواستم این نکته را یادآور شوم که اصل ریتم در مورد تمام انسان‌ها به طور کامل از لحاظ کیفی اجرا می‌شود. اما از لحاظ کمی از هر فرد تا فرد دیگر به کلی متفاوت عمل می‌کند. با این وصف، شما چاره‌ای

ندارید جز اینکه اصل ریتم، این قانون طبیعت، را بپذیرید و با موشکافی از این قانون در زندگی خود استفاده نمایید.

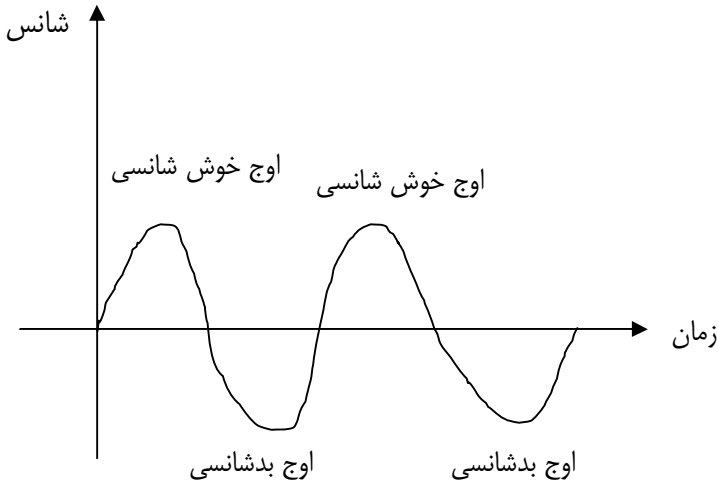
### مثال ششم:

حتماً شما کسانی را می‌شناسید که سالیان متمادی در اوج ثروت قرار داشته‌اند. یا شرکت‌های تجاری بزرگ را مشاهده نموده‌اید که روز به روز مدرنیزه‌تر گردیده‌اند (در دور صعودی خود قرار گرفته‌اند). ولی پس از مدت زمانی، آن افراد ثروتمند و آن شرکت‌های بزرگ، ورشکسته و فقیر گردیده‌اند (به دور نزولی خود وارد شده‌اند). این امر، نتیجه‌ی برافراشته شدن پرچم اصل ریتم بر این دسته از انسان‌هاست.

### مثال هفتم:

دور بخت و شانس را در نظر می‌گیریم. برای همه‌ی ما انسان‌های خاکی پیش آمده که در دوره‌ای از زندگی خود مرتباً بد آورده‌ایم و بدشانسی به ما روی آورده است (دور نزولی شانس). اما در دوره‌ای دیگر، متناوباً حوادث و اتفاقات خوشایندی برایمان رخ داده و به عبارتی، خوش‌شانسی به ما روی آورده است (دور صعودی بخت و شانس). در هر صورت اگر شما نمودار مربوط به بخت و شانس خود را به صورت تابعی از زمان رسم کنید، حتماً متوجه تناوبی بودن خوش‌شانسی و بدشانسی خود خواهید شد. به عنوان نمونه، نمودار ذیل می‌تواند بیانگر ریتم بخت و شانس باشد:





پس قانون ریتم را به عنوان یکی از موهبت‌های طبیعی بپذیرید و از درس‌های آن عبرت بگیرید.



## فصل هفتم

**اصل ششم هرمس:**

**اصل علت و معلول (اثر و تأثیر)**

**The Principle of Cause and Effect**



ششمین اصل از اصول هرمتیک، اصل علّت و معلول (اثر و تأثیر) نام دارد. طبق این اصل هر علّتی، معلولی خاصّ و هر معلولی، علّت خاصّ خود را داراست. به عبارت دیگر، بر طبق این اصل تمام رویدادهای زندگی بر اساس قوانینی شکل می‌گیرند و حتّی حوادث و تصادفات نیز دارای قوانینی هستند که از نظر ما ناشناخته‌اند.

بگذارید با بیان داستان کوتاهی این اصل را بیشتر توضیح دهیم. روزی از روزها در یکی از جنگل‌های کالیفرنیا برگی از درختی جدا شد و بر روی زمین افتاد. کرم ابریشم چاقی که از آنجا می‌گذشت، مجبور شد جهت اجتناب از برخورد با آن برگ، آن را دور بزند. پس از اینکه آن کرم ابریشم با تغییر مسیرش به کنده‌ی درختی رسید، از آن بالا رفت و بر روی آن توقف کرد. در همان زمان، مردی از راه رسید و بر روی آن کنده‌ی درخت نشست. اما پس از اینکه در پشت خود احساس چیزی نمناک کرد از جایش بلند شد و متوجّه شد که کرمی له شده و لباس او را کثیف کرده است. آن مرد پس از بازگشت به خانه لباس‌هایش را عوض کرد و آن را جهت شستشو به خشکشویی تحویل داد. او در مغازه‌ی خشکشویی با خانمی آشنا شد که از او خوشش آمد. سرانجام کار آن دو به ازدواج کشید و پس از مدّتی صاحب پسری شدند. پسر آنها بسیار باهوش بود. به طوری که پس از سپری کردن دوران مدرسه، یک وکیل شد. بعدها آن پسر وارد کارهای سیاسی گردید و در حزب خود بسیار ترقّی کرد. چنین بود که به علّت افتادن برگی از جنگل‌های کالیفرنیا، ریچارد نیکسون سی و هفتمین رئیس جمهوری آمریکا شد. این بود یک نمونه‌ی عینی از اصل علّت و معلول.<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> - همان، صص ۶۹ و ۷۰

هر اثری تأثیر خاص خود و هر تأثیری اثر مربوط به خود را داراست. اینست اصل اثر و تأثیر. اصل اثر و تأثیر، برانگیزاننده‌ی حس کنجکاوی انسان در طول تاریخ و همچنین عامل تمامی اختراعات و اکتشافات بشری بوده و می‌باشد. پس شما هم باید در تمام حوادث زندگیتان این اصل را به خاطر داشته باشید و سعی کنید که همیشه در صدد یافتن علّت حوادث باشید نه اینکه حوادث را به شانس و اقبال ارجاع دهید. اجازه بدهید مطالبی را از دکتر دیوی شوارتز، نویسنده‌ی کتاب مشهور «جادوی فکر بزرگ» در ارتباط با قانون علّت و معلول برایتان بیان کنم تا مسأله بیشتر جا بیفتد.

دکتر شوارتز در صفحات ۵۰، ۵۱ و ۵۲ کتاب خود می‌گوید: «اخیراً صحبت‌های یک مهندس امور ترافیک را درباره‌ی ایمنی بزرگراه‌ها شنیدم. او خاطر نشان ساخت که هر سال بیش از چهل هزار نفر در تصادفات رانندگی کشته می‌شوند. نکته‌ی اصلی بحث او آن بود که چیزی به نام تصادف به معنای واقعی کلام وجود ندارد. آنچه اصطلاحاً تصادف نام گرفته است، در حقیقت نتیجه‌ی بروز یک اشکال انسانی یا فنی یا آمیزه‌ی هر دوست.

چیزی که این متخصص ترافیک می‌گفت، همان چیزی بود که دانایان در طی قرن‌ها گفته‌اند: «هر چیزی علّتی دارد.» چیزی بی‌دلیل رخ نمی‌دهد. حتی میزان دما و رطوبت هر روز نیز به هیچ وجه تصادفی نبوده، بلکه به شرایط خاصی وابسته است. حال، چگونه باور کنیم که امور انسان‌ها از این قانون مستثنی است؟

با وجود این کمتر روزی است که نشنوید، آدمی مشکل خود را به «بد» اقبالی و موفقیت دیگری را به «خوش» اقبالی نسبت نداده باشد.

اجازه دهید نشان بدهم که چگونه مردم تسلیم عذرتراشی‌های بدشانشی می‌شوند. چند وقت پیش با سه مدیر جوان ناهار می‌خوردم. آن روز موضوع صحبت آنها جورج بود. شخصی که روز قبل برای احراز پست بالایی از میان جمع آنها انتخاب شده بود. بحث بر سر آن بود که چرا جورج انتخاب شده بود؟ این سه آدم هر علتی را که به ذهنشان می‌رسید، مطرح کردند: شانس، قرعه، چاپلوسی، زن جورج که همیشه تملق رئیس او را می‌گفت و خلاصه همه چیز به غیر از حقیقت. واقعیت آن بود که جورج فقط واجد صلاحیت بیشتری بود. کارش را بهتر انجام می‌داد. پرکارتر بود و شخصیت مؤثرتری داشت. در ضمن متوجه شدم که کارمندان پایین رتبه‌ی شرکت، مدت‌ها درباره‌ی اینکه کدام یک از این چهار نفر ترفیع می‌گیرد، صحبت کرده بودند. سه دوست سرخورده‌ی من، باید می‌فهمیدند که مدیران کل، مدیران ارشد را با قرعه کشیدن از داخل کلاه انتخاب نمی‌کنند.

چندی پیش با مدیر فروش یک شرکت تولید ابزار ماشین درباره‌ی بهانه‌گیری بدشانشی و خطرات آن صحبت می‌کردم. این موضوع او را به هیجان آورد و درباره‌ی تجربه‌ی شخصی خودش در برخورد با مسأله شروع به صحبت کرد. او گفت: «تا حالا نشنیده بودم چنین اسمی داشته باشد. ولی این یکی از مشکلترین مسایلی است که یک مدیر فروش باید با آن دست و پنجه نرم کند. همین دیروز شاهد کامل صحبت‌های شما را در شرکت دیدم. دیروز بعد از ظهر حدود ساعت چهار، یکی از فروشندگان با یک سفارش حدود دوازده هزار دلاری برای لوازم ماشین، از راه رسید. یکی دیگر از فروشندگان که آدم کم ظرفیتی است و همیشه در دسر درست می‌کند، همان وقت توی دفتر بود. همان‌طور که خبرهای خوش را از جان می‌شنید با کمی حسادت به او گفت: «تبریک می‌گویم جان، دوباره شانس آوردی!» مسأله‌ای که فروشنده‌ی بیچاره قبول نمی‌کرد، آن بود که شانس

ربطی به سفارش بزرگی که جان گرفته بود نداشت. جان ماه‌ها روی آن مشتری کار کرده بود. بارها و بارها با نیم دوجین آدم‌هایی که آنجا بودند صحبت کرده بود. شب‌ها تا دیر وقت بیدار می‌ماند و محاسبه می‌کرد که دقیقاً چه چیزی برایشان مناسبتر است. بعد مهندس‌هایمان را ساعت‌ها می‌نشانند که طرح‌های اولیه‌ی دستگاه‌ها را بکشند. جان به چیزی به نام شانس متکی نبود. مگر آنکه بخواهیم نام دقت و حوصله‌ای را که در طرح‌ریزی و اجرای کارها صرف می‌کرد، شانس بگذاریم.

فرض کنید در تغییر کادر مدیریت کمپانی جنرال موتورز، شانس مورد استفاده قرار گیرد. اگر شانس تعیین می‌کرد چه کسی کار کند و چه کسی آنجا برود، شیرازه‌ی تمام کارها در کشور از هم می‌گسست. برای لحظه‌ای تصور کنید که تجدید سازمان کمپانی جنرال موتورز کاملاً بر مبنای شانس باشد. برای این کار، نام همه‌ی کارمندان را در بشکه‌ای می‌ریختند. اولین اسمی که در می‌آمد رئیس می‌شد، دومین اسم مدیر عامل و همین‌طور تا پایین. احمقانه نیست؟ خوب این همان کاری است که شانس می‌کند.

در تمام حرفه‌ها، مدیریت بازرگانی، فروش، حقوق، مهندسی، بازیگری و ... افراد به دلیل نگرش‌های متعالی و استفاده از بیشترین میزان هوش در انجام کارهای دشوار توانسته‌اند رتبه‌ی خود را ارتقاء دهند.»

پس قانون علت و معلول را بپذیرید. یکبار دیگر نگاه کنید به آنچه در ظاهر «شانس خوب» افراد نامیده می‌شود. چیزی به نام شانس پیدا نخواهید کرد. بلکه تنها آمادگی، طرح‌ریزی و تفکر موقّیّت‌زا را در مقدّمه‌ی خوش‌اقبال‌ی خواهید یافت. نگاه دوباره‌ای بیاندازید به چیزی که در ظاهر «شانس بد» یک نفر خوانده می‌شود. اگر دقت کنید علل ویژه و مشخصی را کشف خواهید کرد. انسان‌های موقّق در برخورد با موانع، به نتایج



سازنده‌ای می‌رسند و به یاری آنها از موانع می‌گذرند. اما افراد متوسط و ناموفق، توان این را ندارند که از شکست‌های خود، درس عبرت بگیرند. آندره متیوس در یکی از کتاب‌های خود به نام «آخرین راز شاد زیستن» می‌نویسد: «اگر زندگی شما راکد و بی روح است باید ببینید که با آن چه کرده‌اید؟ شما هرگز این جملات را از هیچ زبانی نمی‌شنوید: «صبح زود بیدار می‌شوم، ورزش می‌کنم، مطالعه می‌کنم، حداکثر تلاشم را صرف کارم می‌کنم، روابطم را با دیگران بهبود می‌بخشم و هیچ اتفاق خوبی در زندگیم رخ نمی‌دهد.»

زندگی شما یک سیستم انرژی است. اگر هیچ اتفاق خوبی در زندگی‌تان روی نمی‌دهد، مقصر شما هستید. اگر بپذیرید که نهادهای خود شما در این سیستم، سازنده‌ی شرایط بیرونی است، آن وقت است که می‌توانید به قربانی بودن خود خاتمه بدهید. ما می‌توانیم به زندگی دیگران نگاه کنیم و بگوییم: «بر سر قانون علت و معلول چه آمد؟» رالف ترفیع می‌گیرد و ما می‌پرسیم: «چطور لیاقت چنین چیزی را داشت؟» همسایه‌های ما چهلمین سال ازدواجشان را جشن می‌گیرند و ما می‌گوییم: «چرا آنها آنقدر خوش شانس هستند؟» ممکن است گیج کننده باشد. اما قانون علت و معلول برای همه‌ی افراد، یکسان عمل می‌کند.

ما در زندگی آن چیزی را به دست می‌آوریم که طلب کرده‌ایم. بروس همسرش را با الماس و عطر مجذوب می‌کند. اما وقتی پای صحبتش می‌نشینیم ادعا می‌کند که به خاطر پولش از او سوء استفاده می‌شود. اگر به ماهیگیری بروید و به جای طعمه از الماس استفاده کنید، قطعاً ماهی‌هایی را می‌گیرید که الماس دوست دارند! آیا این تعجب دارد؟»

پس ای دوستان سبز! قانون علّت و معلول را درک کنید و بدانید هر حادثه‌ای در زندگی علّت خاصّ خود را دارد و وظیفه‌ی شما این است که آن علّت را کشف کرده و نسبت به رفع آن برآیید. آنگاه درخواهید یافت که هیچ چیز اتّفاقی نیست.

## فصل هشتم

**اصل هفتم هر مس:**

**اصل جنس**

**The Principle of Gender**



هفتمین اصل از اصول هرمتیک، اصل جنس است. مطابق با این اصل هر چیزی دارای نیروهای مذکر و مؤنث است. جنس هم در عالم مادی، هم در عالم ذهنی و هم در عالم روحانی بروز پیدا می‌کند. نیروی مذکر، برون‌گرا، مثبت و فعال است. اما نیروی مؤنث، درون‌گرا، منفی، منفعل و خلاق است. نیروهای مؤنث و مذکر در هر دو جنس مرد و زن وجود دارند. به عنوان مثال یک سخنران ماهر و پر تحرک، صرف‌نظر از اینکه زن باشد یا مرد، نیروهای مذکر تولید خواهد کرد.<sup>۱</sup>

پس همان‌طور که اشاره کردیم بر اساس اصل جنس، هر چیزی دارای جنبه‌های مؤنث و مذکر است و جنبه‌ی مذکر، دارای نیروی برون‌گرا و تأثیرگذار است. در حالی‌که جنبه‌ی مؤنث دارای نیروی درون‌گرا، تأثیرپذیر و خلاق می‌باشد. همچنین گفته می‌شود که نیروهای مذکر و مؤنث در درون کوچکترین ذرات تا در درون خود عالم هستی، وجود دارند و این نیروها که برخی آنها را «ین» و «یانگ» می‌نامند، به خودی خود دارای هیچ‌گونه ارزشی نبوده و هیچ کدام خوب یا بد نیستند. اما هر دو، جزء ضروری تمام کاینات می‌باشند. نیروهای مذکر و مؤنث، هم در مرد و هم در زن دیده می‌شوند و تفاوت مرد و زن از هم، فقط در جنبه‌ی مادی و فیزیکی عالم هستی مشهود است.

با آگاهی از اصل جنس، ما بهتر می‌توانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم. زیرا وقتی ما شروع به صحبت با افراد دیگر می‌کنیم، تا حدودی در حالت تأثیرگذاری و برون‌گرایی مذکر و وقتی به صحبت‌های دیگران گوش فرا می‌دهیم تا حدودی در حالت تأثیرپذیری و درون‌گرایی مؤنث قرار می‌گیریم. بنابراین به هنگام برقراری ارتباط با دیگران و برای درک بهتر آنچه دیگران بیان می‌کنند، لازم است که ما کاملاً در حالت تأثیرپذیری

<sup>۱</sup> - همان، ص ۷۱

مؤنث قرار گیریم. اما برای اینکه دیگران حرف‌های ما را بهتر درک کنند، لازم است که کاملاً در حالت برون‌گرایی و تأثیرگذاری مذکر قرار بگیریم. درست همان‌طور که دو آهنربا، فقط قطب‌های غیر همنام و مذکر- مؤنث یکدیگر را جذب می‌کنند، برقراری ارتباط با دیگران بر همین منوال قرار دارد. بنابراین اگر شما در حالت تأثیرپذیری مؤنث، شروع به صحبت با شنونده‌ای کنید که او هم در حالت تأثیرپذیری قرار دارد، با یک نیروی دفعی مواجه خواهید شد. همچنین اگر شما در حالت تأثیرگذاری مذکر با فرد دیگری که او هم در حالت تأثیرگذاری قرار دارد رو به رو شوید، دوباره با یک نیروی دفعی برخورد خواهید کرد. پس برای ارتباط با دیگران همیشه وجود دو قطب مثبت و منفی یا تأثیرپذیر و تأثیرگذار ضروری است.

اگر دو فردی که قصد برقراری ارتباط با یکدیگر را دارند، هر دو در حالت برون‌گرایی مذکر قرار داشته باشند و هر دو برای گفتن حرف‌هایشان اشتیاق وافر از خود نشان دهند، در این صورت، هیچ‌گونه درک و تفاهمی بین آن دو به وجود نخواهد آمد و در نتیجه هیچ‌گونه ارتباطی بین آنها برقرار نخواهد شد. عکس این مطالب نیز صادق است. یعنی اگر دو نفر در حالت درون‌گرایی و تأثیرپذیری قرار داشته و هر دو میل به گوش دادن داشته باشند، در این صورت هم، برقراری ارتباط بین آنها امکان‌پذیر نخواهد بود. زیرا همان‌طور که گفتیم، جهت جریان یافتن مؤثر اطلاعات بین دو شخص لازم است که گوینده در حالتی از تأثیرگذاری مذکر و شنونده در حالتی از تأثیرپذیری مؤنث قرار داشته باشد.

اصل جنس در زمینه‌ی تمام فعالیت‌ها از نوشتن و نقاشی گرفته تا سایر فعالیت‌های هنری و از ورزش و تجارت گرفته تا سایر زمینه‌های شغلی

دخالت دارد و برای استفاده از نیروی آن، فقط کافیسست که از وجود آن آگاه باشیم.

رهبرانی که از محبوبیت زیادی در میان مردم برخوردار هستند، به هنگام ایراد سخنرانی، نیروی تأثیرگذار پر قدرتی از خود ارایه می‌دهند و به این ترتیب، بر آن میدان انرژی مذکر انبوه جمعیت حاضر، غلبه یافته و مستمعین را به افرادی تأثیرپذیر تبدیل می‌سازند. این‌گونه است که کانال‌های ارتباطی جدیدی بین مردم و رهبران محبوبشان ایجاد می‌شود و جمعیت حاضر، تحت تأثیر جذبه‌ی روحانی رهبر سخنورشان به جوش و خروش می‌پردازند.

با وجود این مانند هر چیز دیگری، شدت نیروی جنسی درجات متفاوتی دارد. در میان دو سخنرانی که از هر لحاظ شبیه هم هستند، هر کدام از آنها که تسلط بیشتری بر حاضرین داشته و بنابراین از نیروی تأثیرگذار بیشتری برخوردار باشد، تأثیر متفاوتی بر مستمعین خواهد گذاشت. منظور از تسلط بیشتر نیز همان احساس اعتماد به نفس در سخنران است که خود، ناشی از آگاهی کامل او از موضوع سخنرانی، تمرین زیاد و تجارب مکرری از سخنرانی موفقیت‌آمیز در موقعیت‌های مشابه است.

به غیر از رهبران، افراد دیگری نیز وجود دارند که نیروی تأثیرگذار فراوانی بر دیگران دارند. برخی از فروشندگان، وکلا، دلالان، پزشکان، رؤسای ادارات، معلمان و استادان دانشگاه بدون اینکه فرصت طرح سؤال برای ما باقی بگذارند، ما را وادار به انجام کارهای دلخواه خودشان می‌کنند.

این گروه جزء افرادی هستند که از نیروهای مذکر، به نحو مطلوبی بهره‌برداری می‌کنند.<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> - همان، صص ۳۱۱ - ۳۱۴

پس اصل جنس را به عنوان آخرین اصل از اصول هرمتیک بپذیرید و بدانید که بهره‌گیری از این قانون، مستلزم شناخت کافی و وافی از این اصل و پیروی از تمام آموزه‌های آن است که به عنوان یک قانون ارتباطی، مابین افراد بشر حکم می‌راند.<sup>۲</sup>

### [تحلیلی مختصر و پایانی بر اصول هرمتیک]

اصول هفتگانه‌ی قدرت (هرمتیک)، قوانین غیر قابل بحث طبیعت هستند و این قوانین، تغییرپذیر یا فناپذیر نیست. با وجود این، یک قانون ممکن است علیه قانون دیگری مورد استفاده قرار گیرد. قوانین بالاتر بر علیه قوانین پست‌تر، و قوانین پست‌تر بر علیه قوانین بالاتر.

جهان یا به عبارت بهتر، ذهن شما مانند رودخانه‌ای است که این قوانین همچون چوب خشکی در آن شناور است. شما که در این رودخانه مشغول شنا هستید، می‌توانید با توسل به این چوب خشک، خودتان را به ساحل نجات برسانید. جهت رسیدن به ساحل نجات، حتماً لازم نیست که شما این قوانین را خوب بشناسید. اما زمانی که به ساحل نجات رسیدید، اندکی تأمل درباره‌ی این قوانین، شما را در بهتر شناکردن در رودخانه‌ی زندگی توانا‌تر خواهد ساخت.<sup>۱</sup>

بدون شک، مردان بزرگ و موفق تاریخ بشر، آگاهانه (مانند هرمس) یا ناآگاهانه (مانند دانشمندان و فیلسوفان تاریخ بشر) از اصول هرمتیک یاری

<sup>۲</sup> - برای بهره‌گیری بهتر از اصل جنس در زمینه‌ی سخنرانی می‌توانید به کتاب «آیین سخنرانی» نوشته‌ی دیل کارنگی مراجعه کنید.

<sup>۱</sup> - کنترل ذهن، ص ۷۱



جسته‌اند و آنها را در جهت میل و سلیقه‌ی شخصی خویش سوق داده و بدین جهت به شهرت و بزرگواری رسیده‌اند.

امید است که شما خواننده‌ی عزیز با تفکر عمیق‌تر پیرامون این اصول بتوانید تغییرات و تحولات مثبت و عمده‌ای در زندگی شخصی و اجتماعی خویش ایجاد سازید. همچنان که ملّتهای بیش از ۷۶ کشور دنیا با بهره‌گیری از این اصول توانسته‌اند دگرگونی زایدالوصفی را در زندگی خود ایجاد نمایند.

شاد، کامیاب، مهذب و موفق باشید.

---

---

پایان

## کتابنامہ

- ۱- داستان شفابخش، نوشتہ: خوزہ سیلوا، دکتر رابرٹ استون، ترجمہ: مجید پزشکی، چاپ چہارم بہار ۱۳۷۷، انتشارات نسل نواندیش
- ۲- کنٹرل ذہن، نوشتہ: خوزہ سیلوا، برت گلدمن، ترجمہ: مجید پزشکی، چاپ اول پائیز ۱۳۷۷، انتشارات نسل نواندیش
- ۳- قدرت شگرف روح، نوشتہ: مارسل روئہ، ترجمہ: ہوشیار رزم آژما، چاپ دوم پائیز ۱۳۷۴، انتشارات سپنج
- ۴- قانونمندی طبیعت، نوشتہ: مجتبیٰ حورایی، چاپ اول بہار ۱۳۷۷، انتشارات دکلہ گران
- ۵- ماہنامہ موقّیّت، شمارہ ۲۳، مدیر مسئل: احمد حلت، سال دوم، مرداد ۱۳۷۹
- ۶- فرضیہ نسبی انشتین، نوشتہ: یوری رومر و ل-لاوند، ترجمہ: محمد صیادپور، انتشارات گوتنبرگ
- ۷- آخرین راز شاد زیستن، نوشتہ: آندرہ متیوس، ترجمہ: وحید افضلی راد، چاپ دوم پائیز ۱۳۷۷، نشر نیریز
- ۸- جادوی فکر بزرگ، نوشتہ: دکتر دیوی شوارتز، ترجمہ: ژنا بخت آور، چاپ سوم ۱۳۷۵، انتشارات فیروزہ