

بسم الله الرحمن الرحيم

«ن و القلم و ما یسطرون»

«خداوند سونوشت هیج قوم و (ملتی) را تغییر نمی دهد؛

مگر آنکه آنان آنچه را که در خودشان است تغییر دهند.» (رعد/۱۱)



انتشارات نظری

سرشناسه	: نویسنده
عنوان و نام پدیدآور	: قدرت ذهن ناخودآگاه شما
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات نظری، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری	:
شابک	:
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	:
موضوع	:
رده بندی کنگره:	:
رده بندی دیویی:	:
شماره کتاب‌شناسی ملی:	:

نام کتاب: قدرت ذهن ناخودآگاه شما نویسنده: نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲ شمارگان: لیتوگرافی، چاپ و صحافی: فرداد- شریف طراح جلد:	
«کلیه حقوق و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می‌باشد»	
دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولی‌عصر، خیابان سید جمال‌الدین اسدآبادی نیش خیابان فتحی شقاقی، پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷ همراه: ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵ پیام کوتاه: ۳۰۰۰۸۹۰۷۷۷۷۷۸	
www.nashrenazari.com تلفن: ۸۸۱۰۲۷۷۵	info@nashrenazari.com

قیمت : ریال

فهرست مطالب

- ❖ در باره نویسنده..... ۵
- ❖ پیش گفتار..... ۷
- ❖ فصل اول - گنجینه درون شما..... ۱۹
- ❖ فصل دوم..... ۳۹
- ❖ فصل سوم..... ۶۷
- ❖ فصل چهارم..... ۸۹
- ❖ فصل پنجم..... ۱۰۹
- ❖ فصل ششم..... ۱۲۷
- ❖ فصل هفتم..... ۱۵۵
- ❖ فصل هشتم..... ۱۶۹
- ❖ فصل نهم..... ۱۸۳
- ❖ فصل دهم..... ۱۹۷
- ❖ فصل یازدهم..... ۲۱۳
- ❖ فصل دوازدهم..... ۲۳۳
- ❖ فصل سیزدهم..... ۲۴۹
- ❖ فصل چهاردهم..... ۲۶۷
- ❖ فصل پانزدهم..... ۲۸۷
- ❖ فصل شانزدهم..... ۳۰۳
- ❖ فصل هفدهم..... ۳۲۵
- ❖ فصل هجدهم..... ۳۴۵
- ❖ فصل نوزدهم..... ۳۶۳
- ❖ فصل بیستم..... ۳۸۳
- ❖ توان‌گری حق شماست..... ۴۰۹



جوزف مورفی، اهل ایرلند، دارنده‌ی درجه‌ی دکترا در الهیات (۱۹۸۱ - ۱۸۹۸)، نویسنده و نماینده‌ای فعال بود که مورد تحسین بسیار تفکر نوین^۱ قرار گرفت. جوزف مورفی با "قدرت ذهن ناخودآگاه شما" که یک کتاب بسیار مؤثر بود و از اولین باری که در سال ۱۹۶۳ در عرصه‌ی **خودیاری** درخشید و در سطح بین‌المللی به یک کتاب پرفروش تبدیل شد، مشهور گشت. کتاب "توان گری حق شما است"، ابتدا در سال ۱۹۵۲ منتشر شد. مورفی در باره‌ی خود تلقینی و نیروهای متافیزیکی انسان، کتاب‌های بسیار فوق‌العاده‌ای را نوشته است و به عنوان یکی از صداهای پیش‌تاز در فلسفه‌ی تفکر مثبت به‌شمار می‌آید.



چگونه این کتاب می‌تواند در زندگی شما معجزه کند؟

در تمام لحظه‌های زندگی شاهد معجزاتی بودم که برای زنان و مردان سراسر دنیا، اتفاق می‌افتد. وقتی از قدرت جادویی ذهن ناخودآگاه‌تان استفاده کنید، در زندگی شما نیز معجزه می‌شود. این کتاب برای آموزش شما نوشته شده است تا بدانید که پیکره و کیفیت سرنوشت را خود، با تصورات و افکار روزانه‌تان خلق می‌کنید؛ درست مثل ذهن ناخودآگاه یک متفکر که اندیشمند بودن خود را باور دارد.

پاسخ چیست؟

چرا یک نفر غمگین و فردی دیگر خوشحال است؟ چرا یک نفر شاد و ثروتمند و دیگری فقیر و بدبخت است؟ چرا شخصی ترسو و مضطرب و دیگری سرشار از اطمینان و اعتماد به نفس است؟ چرا یک نفر صاحب خانه‌ای زیبا و لوکس می‌باشد درحالی که شخصی دیگر در محله‌ای فقیرنشین زندگی محقری دارد؟ چرا یک نفر بسیار موفق و دیگری شکست خورده است؟ چطور یک سخنران بسیار مشهور و محبوب می‌شود درحالی که دیگری در عرصه‌ی سخنوری

پیشرفت چندانی نمی‌کند و بدون محبوبیت می‌ماند؟ چگونه شخصی در کار و حرفه‌اش نابغه است درحالی که شخصی دیگر تمام عمرش را سخت کار می‌کند و زجر می‌کشد بدون آن که کار ارزشمندی کرده باشد؟ چرا یک نفر به بیماری لاعلاجش غلبه می‌کند ولی دیگر بیماران نمی‌توانند؟ چرا بسیاری از مردم متدین راستین و پاک‌دل از رفتار بدکاران، عذاب جسمی و روحی می‌کشند؟ چگونه افراد شرور و بی‌دین پیشرفت می‌کنند، موفق می‌شوند و از تندرستی بی‌نظیر خود لذت می‌برند؟ چرا یک خانم ازدواج موفق دارد و خواهرش ناراحت و مأیوس می‌ماند؟ آیا در عمل کرد ذهن هشیار و ذهن ناخودآگاه شما پاسخی برای این سؤال‌ها وجود دارد؟ مطمئناً وجود دارد.

چرا این کتاب نوشته شد؟

اهدافی چون یافتن پاسخ‌های دقیق به سؤالات بالا مرا ترغیب کردند تا این کتاب را بنویسم. سعی کردم تا حقایق اساسی و بنیادین ذهن را با ساده‌ترین زبان ممکن توصیف کنم. باور دارم که قوانین پایه‌ای، اساسی و بنیادی زندگی و ذهن را کاملاً می‌توان با زبان عادی روزمره توصیف کرد. خودتان متوجه خواهید شد که زبان این کتاب همان زبانی است که در روزنامه‌ها، کتاب‌ها، محیط کار و در منزل استفاده می‌کنیم. بسیار تأکید می‌دارم تا این کتاب را بخوانید و راه‌کارهای خلاصه‌ی ارائه شده در آن را به کار ببرید و اگر چنین کنید،

مطمئننا زندگی خود معجزه خواهید کرد. قدرت ذهن ناخودآگاه قدرتی است که شما را از سر درگمی، ناراحتی، افسردگی و ناکامی دور می‌کند؛ برای حل مشکلات، شما را به سمت جایگاه واقعی‌تان هدایت می‌کند؛ از محدودیت احساسی و بدنی رهایتان می‌کند و شما را در جاده‌ای شاهانه قرار می‌دهد تا به آرامش، شادی و آزادی ذهنی برسید. این قدرت معجزه گر ذهن ناخودآگاه‌تان می‌تواند شما را از بیماری نجات دهد و از نو سرزنده و قوی کند. هم چنان که یاد می‌گیرید چگونه از قدرت‌های درونیتان استفاده کنید، در زندان ترس را می‌گشایید و به یک زندگی پا خواهید گذاشت که پائول از آن با عنوان آزادی مطلق انسان‌ها یاد می‌کند.

آزاد کردن قدرت معجزه‌گر

خود درمانی، مطمئن‌ترین مدرک برای اثبات قدرت‌های ناخودآگاه است. بیش‌تر از چهل و دو سال پیش با استفاده از قدرت شفابخش ذهن ناخودآگاهم به تومور بدخیمی - که در اصطلاحات پزشکی سارکوما^۱

نامیده می‌شود - غلبه کردم، از نو خلق شدم و همچنان سلامت مانده‌ام. مطمئنم روش کاربردی که در این کتاب شرح داده شده است به

دیگران نیز کمک خواهد کرد تا به ایمان بیاورند که پروردگار در اعماق ناخودآگاه همه‌ی انسان‌ها، قدرت شفابخش یکسانی را قرار داده است. در مطب دوستم ناگهان متوجه شدم خداوندی که تمام اعضای بدنم را ساخته، پیکرم را شکل داده و قلبم را فعال ساخته است، مطمئناً می‌تواند شفابخش آن نیز باشد. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: «پزشکان روی زخم مرهم می‌گذارند و خداوند آن را درمان می‌کند».

وقتی از ته قلب دعا کنید معجزه می‌شود.

دعا، تعامل متقابل و هماهنگی ذهن هشیار و ذهن ناخودآگاه است که در راستای هدف ویژه‌ای هدایت می‌شود. این کتاب شما را قادر می‌سازد تا به آن چه که واقعا در زندگی می‌خواهید، برسید و راهی علمی را نشان‌تان می‌دهد تا از قدرت بی‌پایان درونتان استفاده نمایید، انجام کارهای روزانه را آسان کنید، مسایل کاری را حل و در روابط خانوادگی خود، هماهنگی را ایجاد نمایید. با خود تعهد کنید تا این کتاب را چند مرتبه بخوانید. قسمت‌های مختلف آن به شما نشان خواهند داد که این قدرت شگفت‌انگیز چگونه عمل می‌کند و چطور می‌توانید وجود متعالی و شعور درونی‌تان را آزاد سازید. تکنیک‌های ساده‌ی اثرگذاری بر ذهن ناخودآگاه را می‌آموزید و برای دستیابی به چشمه‌ی بی‌پایان، راهی جدید و مؤثر را دنبال می‌کنید. این کتاب را

با دقت، با جدیت و با عشق بخوانید. به خود ثابت کنید که این راه حیرت‌انگیز می‌تواند به شما کمک کند. این می‌تواند نقطه‌ی شروعی برای زندگی‌تان باشد و من به آن ایمان دارم.

همه دعا می‌کنند

آیا می‌دانید چطور می‌توان به صورتی مؤثر دعا کرد؟ از آخرین باری که دعا، بخشی از فعالیت‌های روزانه‌تان بوده است، چقدر زمان می‌گذرد؟ در شرایط بحرانی، هنگام خطر، گرفتاری، بیماری و وقتی مرگ در کمین باشد، برای خود و دیگران دعا می‌کنیم. فقط [کافیست] به روزنامه نگاه کنید. طبق خبرگزاری روزنامه‌ها، مردم سراسر کشور برای شفای کودکی که مبتلا به بیماری لاعلاج است، برای ایجاد صلح میان کشورها و برای نجات کارگرانی که در معدن فرو ریخته گیر کرده‌اند، دعا می‌کنند. گزارش بعد از عملیات نجات نشان می‌دهد که کارگران معدن برای رسیدن کمک، دعا می‌کردند؛ خلبانی می‌گفت که در هنگام یک فرود اضطراری دعا کرده است. بدون شک دعا در هنگام گرفتاری یک کمک غیرقابل انکار است؛ اما لازم نیست برای معجزه کردن در زندگی‌تان به انتظار [بروز] مشکلی بنشینید.

در روزنامه‌ها عناوین و موضوعاتی را می‌بینیم که از پاسخ شگفت‌انگیز خداوند در مقابل دعا، حکایت دارند. حالا چرا دعای پیش پا افتاده‌ی کودکان، شکرگزاری از نعمات الهی بر سر سفره‌ی غذا و عبادت‌های

افراد، همه و همه به سمت خداوند باز می‌گردند؟ کار با مردم، مرا وادار کرده است تا به دنبال شیوه‌های گوناگون دعا کردن باشم. من شخصا قدرت دعا در زندگی را تجربه کرده‌ام و با مردم زیادی نیز هم‌نشین شده‌ام که شیرینی اثر دعا را چشیده‌اند. ولی همواره مسأله اینجاست که چگونه می‌توان به دیگران دعا کردن را یاد داد. افرادی که درگیر مسأله‌ای هستند، نمی‌توانند خوب فکر کنند و واکنش منطقی داشته باشند. آن‌ها غالبا باید از یک دستورالعمل راحت، ساده، مؤثر و ویژه تبعیت کنند.

ویژگی منحصر به فرد این کتاب

در این کتاب تکنیک‌ها و روش‌های ساده و کاربردی ارائه شده‌اند که در دنیای زندگی ما به راحتی قابل اجرا هستند. عملی بودن این تکنیک‌ها، ویژگی منحصر به فرد کتاب "قدرت ذهن ناخودآگاه شما" محسوب می‌شود. این روش‌های ساده را به مردان و زنانی از سراسر دنیا آموزش داده‌ام و اخیرا بیش از هزار نفر از ادیان متفاوت در کلاس ویژه‌ای که در لس آنجلس (Los Angeles) تشکیل می‌شد، شرکت کردند. در کلاس مباحثی مطرح شد که دقیقا در صفحات این کتاب وجود دارند. خیلی‌ها برای شرکت در کلاس، دویست مایل را طی می‌کردند. با وجود آن که برای رسیدن به خواسته‌ای دعا می‌کنید، ولی غالبا نتیجه، عکس آن می‌شود. ویژگی‌های خاص این کتاب دلایل



او را در ذهن خود دیده‌ام. اکنون او را با صفاتی که دوست دارم و مورد پسندم هستند، همراه می‌بینم. آن‌ها به من تعلق دارند. ما هم اکنون در ذهن الهی یکدیگر را شناخته‌ایم و به هم عشق می‌ورزیم. من خداوند را در او می‌بینم. او خداوند را در من می‌بیند. من در درونم او را می‌بینم. باید او را در عالم بیرون نیز ملاقات کنم. زیرا این قانون ذهنم است. این عبارات در همان جایی که فرستاده شده اند، محقق و متجلی می‌شوند. می‌دانم که اکنون این کار برای خداوند انجام و تمام می‌شود و نتیجه‌بخش خواهد شد. خدایا متشکرم.

چگونه همسری ایده‌آل را جذب کنیم

خداوند یگانه و نادیدنی است. ما با او عشق می‌ورزیم، حرکت می‌کنیم و وجودیت می‌یابیم. می‌دانم و باور دارم که خداوند در همه کس وجود دارد. خداوند همراه من و همراه تمام انسان‌ها است. من اکنون زن مناسبی را جذب می‌کنم که کاملاً در تناسب با من است. این پیوندی روحانی است؛ زیرا این روح خداوند درون شخصی که در تناسب با من است نیز وجود دارد. می‌دانم که می‌توانم به این زن عشق، نور و حقیقت ببخشم. می‌دانم که می‌توانم زندگی این زن را کامل، بی‌عیب و فوق‌العاده کنم. من اکنون فرمان می‌دهم که همسر آینده‌ام این ویژگی‌ها و خصوصیات را داشته باشد: مثلاً او مذهبی، آرامش‌بخش و شاد است. ما به‌صورتی اجتناب‌ناپذیر جذب یکدیگر می‌شویم. فقط چیزهایی که در ارتباط با عشق، درستی و کمال هستند می‌توانند به دنیای من وارد شوند. من اکنون شریک ایده‌آل خود را می‌پذیرم.



آزادی الهی

"اگر به صحبت‌هایم گوش فرا دهی، پیرو اعمالم هستی. و تو درستی را خواهی فهمید و راستی، تو را آزاد خواهد ساخت."
من حقیقت را می‌دانم و حقیقت آن است که وقتی خواسته‌هایم را درک کنم، از اسارت آزاد خواهم شد. من آزادی خود را می‌پذیرم. می‌دانم که این هم اکنون در قلمروی خداوند جای گرفته است.
می‌دانم هر چیزی که در دنیایم قرار دارد، از نگرش فکری‌ام ایجاد شده است.

من با زندگی کردن با هر چیزی که صحیح، دوست داشتنی، شکوهمند و خداگرا باشد، متحول می‌شوم. من اکنون خود را شخصی تصور می‌کنم که تمام خوبی‌ها از جمله آرامش، توازن، سلامتی و شادی از آن او است. فکرم تا نقطه‌ی پذیرش ارتقا می‌یابد. من آرزوهای قلبی‌ام را کامل می‌پذیرم. خداوند یکتا است. من اکنون کمال خداوند را نشان می‌دهم. من آزادم! در خانه، وجود و در تمام کارهایم آرامش وجود دارد.

دعا برای آرامش دنیا

آرامش از من آغاز می‌شود. آرامش خداوند ذهنم را مملوء می‌سازد. روحیه‌ی خیرخواهی تمام مردم، از سوی من ایجاد می‌شود. خداوند همه جا وجود دارد و در قلب‌های مردم جای گرفته است. به معنایی واقعی، اکنون تمام افراد از نظر روحی سالم هستند. آن‌ها نشان گر ویژگی‌ها و خصوصیات خداوند هستند. این ویژگی‌ها و خصوصیات شامل عشق، نور، درستی و زیبایی است. ملت‌های جدا از هم وجود ندارند. تمام افراد به یک کشور تعلق دارند؛ ملتی واحد که کشور خداوند است. کشور، محلی برای زندگی کردن است. من در مکانی اسرارآمیز و با ارزش زندگی می‌کنم. من با خداوند قدم می‌زنم و صحبت می‌کنم. مثل تمام مردم در هر جایی. تنها یک خانواده‌ی الهی وجود



دارد و آن انسانیت است. بین ملت‌ها مرز یا مانعی وجود ندارد؛ زیرا خداوند یکتا است. خداوند نادیدنی است. خداوند کامل است. عشق خداوند در قلب‌های تمام مردم، در هر جایی که باشند نفوذ می‌کند. آگاهی او ملت را هدایت است و قانون‌گذار است. او به راهنمایان ما الهام می‌کند و رهبران تمام ملت‌ها را و می‌دارد تا مقصود و تنها قصد او را عملی سازند. آرامش خداوند که در پس درک می‌آید ذهن من و ذهن تمام افراد سراسر کیهان را پر می‌کند. خدایا متشکرم؛ به خاطر آرامش تو. این کار عملی است.

عبارات تأکیدی

پیش‌بینی آینده‌ی خود

"تو او را واداشتی تا بر کارهای خود فرمانروایی کنی." می‌دانم که توکل من به خداوند آینده‌ام را مشخص می‌سازد. توکل به خداوند به معنای توکل به تمام چیزهای خوب است. من اکنون خود را با افکاری صحیح یکی می‌گردانم و می‌دانم که آینده از تجسم خلق می‌شود و به افکار روزانه‌ام شباهت دارد. "هر آن چه که صحیح باشد، هر آن چیزی که صادق باشد، هر آن چیزی که کامل باشد، هر آن چیزی که دوست داشتنی باشد و هر آن چیزی که با خوبی پایان گیرد، از آن من است." من هر روز و شب به این چیزها فکر می‌کنم و می‌دانم که این‌ها بذرهایی (افکار) هستند که مدام ذهنم را فرا می‌گیرند و [در آینده] برایم محصول پرثمری خواهد بود. من ناخدای روح خود هستم. من مسؤول سرنوشت خود هستم. زیرا افکار و احساساتم سرنوشت من را تعیین می‌کنند.

سرنوشت من



می‌دانم که من سرنوشت خود را شکل می‌دهم، می‌سازم و خلق می‌کنم. ایمانم به خداوند، سرنوشت من است. این ایمان، ایمانی همیشگی به تمام خوبی‌ها است. من در انتظار بهترین‌ها با لذت زندگی می‌کنم. فقط بهترین‌ها به سویم می‌آیند. من از محصولی آگاهی دارم که در آینده برداشت خواهم کرد؛ زیرا تمام افکار من افکاری خدایی است. و خداوند پشتیبان افکار خویم است. افکارم، بذرهایی از نیکی، درستی و زیبایی هستند. من اکنون افکاری را از عشق، آرامش، لذت، موفقیت و خیرخواهی در باغچه‌ی ذهنم می‌کارم. این باغچه‌ی خداوند است و محصولات فراوانی را ارزانی خواهد داشت. شکوه و زیبایی خداوند در زندگی من جای دارند. من از این لحظه به بعد سرزندگی، عشق و درستی را زندگی می‌کنم. من، شاد و در همه حال موفق هستم. خدایا متشکرم.

بارور کردن ذهن ناخودآگاه

اولین گام برای پذیرش ذهنی فکر، آرزو یا تصویر این است که آرام باشید، [به هیچ چیز] توجه نکنید، آسوده خاطر بمانید و سکوت کنید. این آسودگی، بی‌خیالی و آرامش ذهنی سبب می‌شود تا موانع و افکار نادرستی که در راستای رسیدن به آرمان‌تان وجود دارند، از میان برداشته شوند. به علاوه، تلاش یک فکر آرام منفعل و پذیرا به حداقل میزان خود می‌رسد. در این حالت آرامش‌بخش، عبارت زیر را چندین مرتبه در روز آهسته و آرام تکرار کنید.

"کمال خداوند اکنون به درونم وارد می‌شود. فکر سلامتی اکنون ذهن ناخودآگاهم را پر می‌کند. تصویر خداوند از من تصویر کاملی است و ذهن ناخودآگاهم متناسب با آن تصویر کامل که درون ذهن خداوند تشکیل می‌شود، جسمم را از نو خلق می‌کند."

این راهی ساده و آسان برای وارد کردن فکر سلامتی کامل به ذهن ناخودآگاه‌تان است.