

## خلاصه کتاب آرزوهای تحقق یافته وین دایر

دوست عزیز سلام

مطالبی که در ادامه مطالعه می کنید خلاصه یکی از بهترین آثار دکتر وین دایر می باشد که به گفته خودش بعد از حدود یک سال و نیم مراقبه نوشته شده و حاصل دانسته هایش در طول زندگی بوده است. مانند بقیه خلاصه کتابهای موجود در سایت [www.barkhordariy.com](http://www.barkhordariy.com) سعی شده تا مهمترین مطالب کتاب به رشته تحریر آورده شود و امید است که این مجموعه برای شما خواننده عزیز مفید و قابل استفاده باشد. خوشحال می شوم که بعد از مطالعه کتاب نظرات ارزشمند خود را در خصوص محتوای ارائه شده با من در میان بگذارید تا بتوانم در ادامه مسیر از نظرات شما در بهبود کارها استفاده کنم.

این کتاب در ۸ فصل نوشته شده و در آن به ۵ اصل مهم جهت تحقق رویاها اشاره شده است و راهکارهایی برای استفاده از این اصول بیان شده است.

خوب بدون اتلاف وقت بریم به سراغ اصل کتاب

## فصل اول

### باوری که نسبت به خودتان دارید را تغییر دهید

کتاب با نقل جمله ای از نویل شروع می شود. یکی از سخنرانان مذهبی برجسته امریکایی که وین دایر بخش زیادی از مطالب این کتاب را از آموزه ها و تعلیمات او برداشت کرده است.

سلامتی، ثروت، زیبایی و نبوغ را نمی توان به وجود آورد، مگر اینکه ذهن خود را به گونه ای برنامه ریزی کنید تا بتوانید آن ها را آشکار کنید. به عبارتی باید باوری که نسبت به خودتان دارید را تغییر دهید. هر آن چیزی را که نسبت به خودتان باور دارید در نهایت تبدیل به واقعیت شما می شود.

وین دایر تمام تلاش خود را کرده تا به خواننده کتابش، این مفهوم را انتقال دهد که رسیدن به خواسته ها و تحقق آنها امری امکان پذیر است. تنها کافی است که باوری را که نسبت به خودتان دارید به صورت بنیادی تغییر دهید.

ما با دو رویکرد در زندگی مواجه هستیم. اولی عادی بودن هست و دومی خارق العاده (غیرعادی) بودن.

در حالت اول مسیری که در زندگی انتخاب می کنیم مانند اکثریت جامعه است. یعنی یک شهروند عادی باشیم درس بخوانیم، قوانین را رعایت کنیم، شغلی داشته باشیم و تشکیل زندگی بدهیم و بازنشستگی و ... که البته بد نیست و اکثریت مردم به این شکل زندگی می کنند.

اما مسیر خارق العاده بودن یعنی رشد و گسترش تا مرزهای نامحدود و بی نهایت که این موضوع خواسته روح و هویت الهی ما می باشد زیرا ویژگی اصلی روح ما نامحدود بودن است.

باورهایی که ما نسبت به خودمان داریم به دو دسته کلی تقسیم می شوند.

۱- دسته اول باورهایی که نسبت به توانمندی های جسمی خودمان داریم. موضوعاتی مانند هوش، سلامتی، مهارت ها و توانمندی ها، خصوصیات اخلاقی و ویژگی های شخصیتی و ... مانند اینکه چقدر باهوش هستیم؟ چه مهارتهایی داریم و در چه مسایلی نسبت به دیگران بهتر هستیم؟ چه قدر سلامت هستیم؟ شجاع هستیم یا ترسو و....

۲- دسته دوم باورهایی که نسبت به توانایی های نامشهود و درونی خودمان داریم. اینکه روح ما چه توانایی هایی دارد؟ (مثل قدرت شفادهی) و همچنین باورهایی در مورد خدا و اعتقادات مذهبی و

.....

**"برای آن که متحول شوید باید نحوه تفکر خود را متحول کنید، اما نحوه تفکر عوض نمی شود، مگر اینکه ایده و باورهای جدیدی داشته باشید، زیرا نحوه تفکر شما ناشی از ایده ها و باورهای شماست."**

فکر چیست؟

از نظر وین دایر فرایند فکر کردن چیزی جز مشاهده و انتخاب نیست.

افکار هیچ حد و مرز و شکلی ندارند که بتوانیم آنها را مورد بررسی قرار دهیم، همچنین این افکار هیچ تعداد معین و ترتیب خاصی ندارند. این افکار مثل عددهایی هستند که روی یک صفحه نمایش بزرگ ظاهر می شوند و سپس محو می شوند. شما می توانید در آن واحد افکار متضادی داشته باشید که از یک موضوع به موضوع دیگر در گردش هستند. این افکار از زمان بیداری تا زمان به خواب رفتن مدام در رفت و آمد هستند و مانند رودی در جریان هستند و همانطور که اشاره شد نقش ما تنها مشاهده این افکار و انتخاب است.

برای ایجاد تغییر در باور ها باید یاد بگیریم که از این فرایند مشاهده و انتخاب به بهترین شکل استفاده کنیم و افکاری را انتخاب کنیم که احساس خوبی در ما ایجاد می کنند. مانند اینکه من سلامت هستم. من زیبا هستم. همه من را دوست دارند. من موجودی الهی هستم. ما باید افکاری را انتخاب کنیم که شور و عشق و امید و مهربانی و نشاط و سرزندگی را در ما ایجاد کنند و رنج و غم و ناراحتی و حقارت را از ما دور کنند.

## توصیه هایی برای این فصل:

- این واقعیت را بپذیرید که واقعیتی غیر مادی وجود دارد.
- مراقبه را یاد بگیرید و زمانی را به انجام این کار اختصاص دهید.
- هر وقت ناراحت شدید سعی کنید فکری را که موجب آن شده شناسایی کنید و آن را با افکار بهتری عوض کنید و این کار را تا اندازه ای انجام دهید که به احساس بهتری برسید.
- با خودتان تکرار کنید که از الان برای من هیچ محدودیتی وجود ندارد و هیچ چیز نمی تواند مانع رشد و تعالی من شود.

## فصل دوم

## هویت برتر و بالاتر شما

## من کیستم؟

در پاسخ به این سوال باید دقت کنیم که خصوصیات فیزیکی ما در طول زمان تغییر کرده اند پس در جواب من کی هستم نمی توانیم خودمان را با جسممان یکی بدانیم.

در واقع یک شعور نادیدنی (هویت واقعی شما) وجود دارد که مدیریت و ساماندهی تمام قسمت های بدن شما را بر عهده دارد، سلول های بدن شما را تحت کنترل دارد و آن ها را به سلول های جدید تبدیل می کند و سلول های فرسوده را از میان می برد.

آن من ساختگی (هویت کاذب شما) شاهد تمام این فرآیند است و در کل این فرآیند هیچ کاری از دست آن بر نمی آید. در حقیقت جسم فیزیکی شما که آن را به اشتباه خود می پندارید، تحت مدیریت هوش و هویتی برتر قرار دارد که نادیدنی است و مستقل از تمام عوامل بیرونی است.

هویت واقعی شما این جسم فیزیکی که اشغال کرده اید نیست. فیزیک کوانتوم ثابت کرده است که جسمی که در حال حاضر اشغال کرده اید و در حال خواندن این پاراگراف هستید با جسمی که در هنگام خواندن پاراگراف قبلی داشتید کاملا متفاوت است. بله این ویژگی دنیای مادی است که ما در آن زندگی می کنیم.

در واقع هویت واقعی ما انرژی یا نیرویی بدون شکل و غیر مادی است یعنی همان روح الهی که قابل تغییر نیست.

این که به این سطح از آگاهی برسید که باور کنید، خداوند بیرون از شما نیست، بلکه درون شماست، گام مهمی در تحول معنوی شما به حساب می آید. هنگامی که به این سطح از آگاهی رسیدید می توانید با اطمینان بگویید: من کامل هستم.

به عبارتی دیگر حقیقت برتر خود شما هستید و تنها وظیفه ی مهمی که شما بر عهده دارید این است که خود را با این بخش قدسی از وجوتان هماهنگ کنید. زمانی که این واقعیت را درک کردید به تدریج به گونه ای عمل می کنید گویی خداوند عمل می کند و کم کم به توانایی خلق کردن و خلاقیت مانند خداوند دست می یابید.

توصیه هایی برای این فصل:

- ۱- در طی روز چندین بار این سوال مهم و کلیدی را از خود بپرسید: "من باید چه بگویم یا چه کاری انجام دهم، آیا اعمال من ناشی از هویت کاذب من است یا از هویت برتر من نشأت می گیرند؟" از خودتان این سوال را بپرسید و تا می توانید خود را به بخش الهی وجوتان نزدیک تر کنید.
- ۲- به تمرینات مراقبه بپردازید، در هنگام مراقبه تجسم کنید که درون شما ذره ای نورانی در حال درخشش است. سعی کنید این ذره را گسترش دهید تا جایی که تمام وجود شما را در بر بگیرد. این ذره الهی بخشی از وجود خالق هستی است که درون شما دمیده شده است.
- ۳- این عبارت تأکیدی را مرتب با خود تکرار کنید: من کامل هستم، من توانا هستم، من موجودی نامحدود هستم.

## فصل سوم

### هویت الهی و متعالی شما

وین دایر در این فصل هم به آموزه های نویل اشاره می کند تا بیشتر ما را متوجه این موضوع کند که هویتی الهی داریم.

شگفت انگیزترین حقیقت در جهان هستی این نکته است که شما هویت الهی دارید. شما خلاق و خلق کننده هستید. شما مانند خالق هستی دارای قدرت آفرینش هستید. این مهمترین رازی است که تمام پیامبران و عارفان در طول تاریخ به آن دست پیدا کرده اند. البته به شما هشدار می دهم که به این حقیقت نمی توانید از طریق عقل و منطق برسید. تنها از طریق احساس است که می توانید آن را درک کنید. این سطح از آگاهی تنها به شکل عشقی ظاهر می شود که وصف ناپذیر است.

رسیدن به این سطح از آگاهی که اساس وجود شما خداوند است و درک این موضوع که اگر او عاشق نبود شما را خلق نمی کرد، قلب شما را مملو از عشق و محبت می کند. این امر تنها در صورتی امکان پذیر است که حقیقت خود را کشف کرده باشید و به خدای درون خود نزدیک شده باشید، در این صورت است که زندگی شما سرشار از نعمت و غنا می شود.

وین دایر برای درک بهتر این موضوع که ما هویت الهی داریم مثال زیبایی مطرح می کند.

فرض کنید خداوند مانند اقیانوس است، حال اگر یک لیوان از آب این اقیانوس بردارید، آیا آب داخل لیوان اقیانوس است؟ پاسخ این سوال بدون شک بله است! در واقع اگرچه اقیانوس بسیار وسیع است، اما آن یک لیوان آب تمام ویژگی های اقیانوس را دارد. شما نیز ذره ای از وجود خدا هستید. شما جدا از خدا نیستید. پس از هویت الهی خود آگاه باشید و از منشا خود احساس جدایی نکنید.

وین دایر به این موضوع اشاره می کند که برای نوشتن این کتاب، حوادث و اتفاقات طوری رقم خورد تا این آگاهی ها در دسترس او قرار بگیرند و بر اساس این قاعده که "وقتی شاگرد آماده باشد استاد از راه می رسد"، او در طول سال ها خود را آماده کرده بود و در زمان مناسب این آگاهی ها را دریافت کرد و برای نوشتن کتابش مورد استفاده قرار داد.

### توصیه هایی برای این فصل

به مکالمات روزمره خود دقت کنید، ببینید چگونه از کلمه **من** استفاده می کنید. اگر آنچه بعد از آن می آید با آنچه خالق هستی می گوید متفاوت باشد باید آن را اصلاح کنید. سعی کنید از کلمات قدرتمند و مطابق با هویت الهی خود استفاده کنید مانند من قوی هستم. من سالم هستم و در همه حال به خود یادآوری کنید که من هویت الهی دارم.

در ادامه کتاب و در طول ۴ فصل بعد وین دایر به اصول اساسی موفقیت از دیدگاه خودش اشاره می کند که توجه به آنها و رعایت آنها می تواند خوسته های افراد را محقق کند.

## فصل چهارم

### اولین اصل تحقق رویاها:

### استفاده از قدرت تجسم و تصویرسازی ذهنی

**تخیل مهم تر از دانش است، دانش محدود است اما تخیل تمام جهان را در بر می گیرد.**

#### آلبرت انشتین

بزرگ ترین موهبتی که نصیب ما شده قدرت تجسم و تصویرسازی ذهنی ما می باشد. از طریق این قدرت می توانیم به تمام خواسته هایی که داریم برسیم و نکته مهم این است که ما فرمانروای این قلمرو هستیم.

برای اینکه چیزی به این دنیای هستی وارد شود و خواسته ای محقق شود، ابتدا باید به طور جدی در تخیل شما شکل بگیرد.

هنری دیوید تروی می گوید :

اگر کسی با تمام وجود در جهت رویاهای خود حرکت کند و بگونه ای زندگی کند که در ذهن خود تصویر سازی کرده است، به موفقیتی دست خواهد یافت که در مدت زمان معمولی امکان پذیر به نظر نمی رسد.

دو عبارت مهم در این جمله، رویاها و تصویر سازی است. وین دایر این توصیه را دارد که همواره رویاهای بزرگ در سر پیروانید و همچنین در ذهن خود به گونه ای تجسم و تصویرسازی کنید گویی هم اکنون به تمام رویاهای خود رسیده اید. اگر این تصویرهای ذهنی را حفظ کنید، دست خلقت با شما هماهنگ خواهد شد تا خواسته شما را تحقق بخشد حتی بیش از آنچه که در ذهن خود به تصویر کشیده اید.

**هر چیزی را که در ذهن خود تصویر سازی کنید و این تصویر را برای**

**مدت طولانی حفظ کنید، در نهایت به زندگی شما وارد می شود**

جمله مهم :

هر چیزی را که در ذهن خود تصویر سازی کنید و این تصویر را برای مدت طولانی حفظ کنید، در نهایت به زندگی شما وارد می شود.

در این رابطه باید مراقب استفاده اشتباه از این قدرت هم باشیم و این زمانی است که با قدرت تخیل و تجسم خود چیزهایی را تجسم کنیم که خواستار آنها نیستیم.

قواعد تخیل سالم:

قاعده اول: هرگز افکاری را که مایل نیستید تحقق پیدا کنند، در قلمروی تخیل خود راه ندهید.

قاعده دوم: هرگز اجازه ندهید تخیل شما با افکاری آلوده شود که مربوط به زندگی گذشته شماست.

طبق این قاعده شما باید ایمان داشته باشید که توانایی تحقق چیزهایی که تا کنون در زندگی تان وجود نداشته را دارا هستید.

قاعده سوم: قدرت تخیلتان فقط و فقط متعلق به شماست.

همانطور که توضیح داده شد قلمروی تخیل شما بسیار وسیع است و حد و مرزی ندارد. این قلمرو درون شماست، بنابراین شخص دیگری نمی تواند به آن دسترسی داشته باشد. هیچ کس قادر نیست چیزی را در این قلمرو شخصی قرار دهد که خلاف میل شما باشد.

قلمروی تخیل شما زمین حاصل خیزی است برای رشد و تجلی هرگونه خواسته ای که شما خواهان خلق آن هستید. هرگز به کسی اجازه ندهید که با کلام و به ظاهر راهنمایی خود رویاهای شما را محدود کند و برای شما تعیین کند که چه چیزی برای شما مناسب و خوب است و چه چیزی نامناسب.

قاعده چهارم: اجازه ندهید قلمروی تخیل شما بر اساس شرایط فعلی شما محدود شود.

این قاعده بیان می کند که شما نباید گرفتار شرایط موجود شوید. قدرت تخیل شما نامحدود است، مگر آنکه تصمیم گرفته باشید زندگی عادی و معمولی داشته باشید. در واقع تصمیم گرفته باشید که شرایط موجود را برای همیشه بپذیرید و توانایی های بالقوه و نهفته خود را شکوفا نکنید.

این نکته را از فصل های گذشته به خاطر داشته باشید که شرایط فعلی شما بر اساس باورهای گذشته شما شکل گرفته اند. از جمله باورهای خطرناکی که مانع تحقق خواسته ها و استفاده از قدرت تخیل می شود این است که خودمان را محکوم به سرنوشت ناشی از وضعیت فعلی بدانیم.

برای رفتن به سطح بالاتری از آگاهی باید این جمله را همواره به خود بگویید:

من هم اکنون در ذهن خودم در همان شرایطی هستم که خواهان آن هستم.

این عبارت که نیروی تخیل خواسته شما را محقق می کند در واقع به این معنا است که شما با هویت الهی خود و خالق هستی هماهنگ شده اید، وقتی شما با خالق خود هماهنگ شوید به قدرتی دست می یابید که خالق شما برای خلق این جهان از آن استفاده کرده است.

هنگامی که از قدرت تخیلتان به نحو احسن بهره می برید احساس می کنید پدیده های عجیبی برای شما اتفاق می افتد، افراد مناسب در زمان درست و مکان درست، سر راه شما قرار می گیرند. دلیل آن این است که شما با قدرت خالق هستی که ماده را از عدم خلق کرده است، هماهنگ شده اید. شفا و درمان بعضی از بیماری ها که غیرممکن به نظر می رسند، کمک های مالی مورد نیاز، رسیدن کتابی که

اطلاعات مورد نیاز شما را در بردارد، تغییر مطلوب در رفتار یکی از عزیزان شما و اتفاقات بی شمار دیگر به وقوع می پیوندد.

اگر با خالق خودتان هماهنگ شوید تحقق خواسته های شما نه تنها ممکن است بلکه اجتناب ناپذیر می شوند. به یاد داشته باشید در خلقت قدرتی وجود دارد که از هر قدرتی فراتر است، آن قدرت درون شماست، آن قدرت تخیل شماست. شکرگزار و حق شناس این موهبت الهی باشید و برای خلق رویاها و خواسته هایتان از آن بهره کامل را ببرید.

### توصیه هایی برای این فصل

- به یاد داشته باشید که قدرت تخیل قلمروی خصوصی شما است و اجازه ندهید کسی وارد این قلمرو معنوی شود.
- هیچ محدودیتی برای تخیل خود قائل نشوید.
- اگر بتوانید با خالق هستی هماهنگ بمانید شرایط را برای هدایت الهی فراهم می کنید.

## فصل پنجم

### دومین اصل تحقق رویاها: رویای خود را هم اکنون تحقق یافته ببینید!

شاید این باور سخت ترین موضوعی باشد که با آن روبرو هستید. برای اینکه بتوانید این باور جدید را در خودتان ایجاد کنید باید حواس پنج گانه و تمام شواهدی را که رویای شما را غیر ممکن جلوه می دهد کنار بگذارید و به نحوی رویایتان را در تخیلتان جا دهید که گویی هم اکنون محقق شده است.

مثالی که وین دایر در مورد این اصل می زند مربوط به نوشتن همین کتاب است به این صورت که درحالی که تنها يك سوم از کتاب را نوشته، کتابی با جلدی زیبا در اتاق کار خود گذاشته با عنوان رویاهای تحقق یافته که هر روز آن را می بیند. در واقع چیزی را که وجود خارجی ندارد هر روز می بیند.



و باز تاکیدي ديگر از نويل در راستاي اين اصل تحقق رويها :

شواهدی را که تحقق رویای شما را غیر ممکن جلوه می دهند ، نادیده بگیرید. فرض را بر آن بگذارید که شما هم اکنون همان کسی هستید که می خواهید باشید، زیرا با این فرض قاطع، شما با هویت الهی خودتان که خلاق است و همه چیز برای آن امکانپذیر است، به وحدت و هماهنگی می رسید.

باید فرض را بر این بگذارید که این تصویر ذهنی هم اکنون وجود دارد. نويل به این نکته **قانون فرض** می گوید و تأکید می کند: اگر این فرض را آنقدر در ذهن خود نگه دارید که حس غالب وجود شما شود، رسیدن به خواسته تان اجتناب ناپذیر است.

برای آنکه به جایگاه جدید و ارزشمندتری از خودتان برسید، باید فرض را بر این بگذارید که شما همانکون همان کسی هستید که میخواهید باشید. حتی اگر هنوز در زندگی شما عینیت نیافته است، با اعتقاد به این فرض، زندگی کنید. اگر تحقق آنچه را که در تخیل تان جای داده اید حتمی بدانید، دیر یا زود آن فرض به واقعیت شما تبدیل می شود.

در مسیر خلق خواسته ها باید به دو نکته مهم دیگر در این زمینه هم توجه کرد:

- ۱- در روند تحقق رویاهای خود باید هر گونه شک و تردید را فراموش کنید و به زمان تحقق آنها فکر نکنید، زیرا در زمان مناسب تحقق پیدا خواهند کرد.
- ۲- همچنین چگونگی تحقق آن را فراموش کنید. با آن زندگی کنید.

تأکید می کنم هویت الهی را درون خودتان بپذیرید و با کمک آن زندگی را آنگونه که می خواهید تحقق ببخشید. نسبت به این عقیده خیلی جدی و مصمم باشید ، شما باید طوری زندگی کنید که گویی رویا و هدفی که در قلمرو تخیل خود دارید، هم اکنون حقیقت زندگی شماست.

زندگی را با این دیدگاه سپری کنید که همه چیز امکان پذیر است و سعی کنید این مفهوم در عمق قلمرو تخیل شما ثبت شود.

### توصیه هایی برای این فصل

- هر وقت به آینه نگاه می کنید با خود بگویید آن که به شما خیره شده جسم در حال تغییر شما نیست بلکه هویت الهی و واقعی شما است و با خود تکرار کنید که من هویت الهی بیکرانی دارم.
- بدون نگرانی هویت الهی خود را در قلمرو تخیلتان جای دهید و با گفتن جملاتی مانند من با استعداد هستم. من قوی هستم. من خوشبخت هستم من واقعاً ثروتمند هستم اجازه دهید این ایده آل ها در زندگی شما جاری شوند.

## فصل ششم

### سومین اصل تحقق رویاها: تحقق رویای خود را احساس کنید

باید با تمام وجود تحقق رویای خود را حس کنید تا خواسته و رویایتان برآورده شود.

#### نوئل

در این اصل که می گوید تحقق رویای خود را احساس کنید، نکته مهمی نهفته است. تأکید این اصل بر اهمیت احساس شما و نقش مهم آن در زندگیتان است. به طور خلاصه می توان گفت، فرآیند خلق کردن و آفرینش با یک فکر شروع می شود، با احساس شما ادامه می یابد و سرانجام به یک اقدام ختم خواهد شد.

شما نمی توانید از طریق استدلال و منطق به چیزی یقین قلبی پیدا کنید. برای آنکه به چیزی از ته قلب یقین پیدا کنید، راهی وجود ندارد جز اینکه آن را تجربه کنید و به معنای واقعی آن چیز را حس کنید. تنها ابزاری که برای رسیدن به باور جدید نسبت به خودتان دارید، احساسات شما است.

اگر به طور دقیق خواسته ای را که در پی آن هستید، در عالم تخیلتان به تصویر کشیده اید و تحقق آن را عمیقاً احساس کنید، ابزار خلق معجزه را در اختیار دارید.

تغییر احساس به معنی تغییر سرنوشت است.

تغییر احساس به معنی تغییر سرنوشت است.

برای درک بهتر این موضوع باید نگاهی داشته باشیم به عملکرد ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه در وجودمان

در اینجا از قول نویل در رابطه با اهمیت احساس و رابطه آن با ضمیر ناخودآگاه نقل شده است که احساس، تنها ابزاری است که افکار و اندیشه‌ها از طریق آن به ضمیر ناخودآگاه منتقل می‌شود. افکار و باورها از طریق احساس بر ضمیر ناخودآگاه ثبت می‌گردد. هیچ فکری و اندیشه‌ای نمی‌تواند بر ضمیر ناخودآگاه ثبت شود مگر آنکه احساس شود؛ اما وقتی احساس شد، دیگر اهمیتی ندارد که این فکر مخرب یا سازنده باشد، پس از احساس شدن، این اندیشه محکوم به تجلی در دنیای بیرون است.

آنچه بر ضمیر ناخودآگاه شما حک شده است، شرایط زندگیتان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نکته جالب و شگفت این است که ضمیر ناخودآگاه تفاوتی بین آنچه در تخیل خود احساس می‌کنید با آنچه که در دنیای فیزیکی توسط حواس پنجگانه خود احساس می‌کنید، قائل نیست. آنچه را احساس کنید، ضمیر ناخودآگاه شما نیز همواره آن را به عنوان واقعیت می‌پذیرد.

تنها راه شناخت واقعی و یقین قلبی احساس کردن است، راه درک چیزی به صورتی که به آن یقین ببرید این است که آن را احساس کنیم. به عبارت دیگر، احساسات شما ابزارهایی هستند که با کمک آنها می‌توانید بر ضمیر ناخودآگاهتان تأثیر بگذارید و کاری کنید که خواسته‌های شما در زندگی واقعی شما تحقق پیدا کنند.

احساسات شما در جسمتان شکل می‌گیرند؛ یعنی در محل زندگی و حیات شما. بنابراین احساسات شما نشان می‌دهند که محیط اطراف و زندگی را چگونه احساس می‌کنید. علاوه بر محیط اطرافتان قلمروی دیگری وجود دارد که احساسات شما از آن جا نشئت می‌گیرند، آن قلمرو تخیل شماست. در این قلمرو فارغ از شرایط محیطی آزاد هستید تا هر فکری که بخواهید انتخاب کنید. همانطور که بارها در این کتاب تکرار کرده‌ام، وقتی این افکار با هویت الهی شما هماهنگ می‌شوند، احساسات شما رنگ و بوی الهی پیدا میکنند.

عالی‌ترین حسی که خداوند خلق کرده است و انسان نیز می‌تواند آن را دارا باشد، عشق است. از آنجا که احساسات شما، به ویژه عشقی که در ضمیر ناخودآگاهتان حک شده‌اند، عامل اصلی تمام اعمال، تجربیات و هر آن چیزی است که در زندگی خلق می‌کنید، باید نسبت به آرمان و آرزوی خود آن چنان حسی داشته باشید که گویی آرزوی شما تحقق پیدا کرده است، حتی اگر هنوز به خواسته خود در زندگی واقعی دست پیدا نکرده‌اید.

برای آنکه احساس کنیم آرزوی ما تحقق پیدا کرده است، باید بدانیم ضمیر ناخودآگاه چگونه کار می‌کند. ضمیر ناخودآگاه شما امر شخصی یا فردی نیست، بلکه جزئی از ضمیر ناخودآگاه جهانی و حاکم بر هستی است که همه ما از آن بهره‌م می‌بریم.

البته ممکن است این مفهوم کمی عجیب باشد، زیرا ما آنچنان همه چیز را از آن خود می‌دانیم که نمی‌توانیم بپذیریم همه ما ضمیر ناخودآگاه مشترک داریم. بکشید چنین افکاری را انتخاب کنید: حالم خوب است، من قوی هستم، موفق هستم و سرگرم کار هستم. آنها را در عالم تخیلتان قرار دهید، سپس احساسی داشته باشید که گویی این خواسته‌های شما برآورده شده‌اند. اگر بتوانید درونتان را پر از عشق، شادی، شغف، آرامش و شادکامی کنید، حتی هنگامی که شرایط و وضعیت شما چیز دیگری می‌گوید؛ ضمیر ناخودآگاه شما این

احساسات را ثبت میکند. تاکید می‌کنم ضمیر ناخودآگاه تفاوتی بین آنچه در تخیل خود احساس می‌کنید با آنچه که در دنیای فیزیکی توسط حواس پنجگانه خود احساس می‌کنید، قائل نیست.

نوئل این نکته را به خوبی بیان کرده:

«برای آنکه خواسته تان را در ضمیر ناخودآگاهتان ثبت کنید، باید آن حسی را داشته باشید که گویی هم اکنون خواسته شما برآورده شده است.»

اگر بتوانید هم اکنون رسیدن به خواسته تان را حس کنید، ضمیر ناخودآگاه شما تحت تأثیر زیادی قرار خواهد گرفت. بار دیگر گفته نوئل را یادآوری می‌کنم «ضمیر ناخودآگاه محل آفرینش است. ایده‌های انسان را همراه با احساسی که دارند، می‌گیرد. ایده‌های دریافتی رابه هیچ وجه تغییر نمی‌دهد، بلکه تنها به آنها واقعیت فیزیکی می‌بخشد.»

هر احساسی که واقعی بدانید، ضمیر ناخودآگاهتان آن را واقعی می‌داند. بنابراین احساسات شما زندگی‌تان را مدیریت می‌کنند؛ زیرا ضمیر ناخودآگاه شما را در اختیار خود گرفته‌اند. به این دلیل خیلی مهم است که آنچه می‌خواهید در زندگی خلق کنید، ابتدا آن را با همه وجود حس کنید. نسبت به آنچه می‌خواهید در زندگی خلق کنید، عشق بورزید و این احساس را در ضمیر ناخودآگاه حاکم بر جهان ثبت کنید و بقیه کارها را به آن بسپارید. ضمیر ناخودآگاه به محض اینکه احساسی را دریافت می‌کند، می‌کوشد راه‌هایی برای ابراز آن پیدا کند.

### توصیه‌هایی برای این فصل

- بکشید تحقق خواسته‌هایی را که در قلمرو تخیلتان قرار داده‌اید، احساس کنید. منظور آن احساسی است که هنگام رسیدن به خواسته تان، آن را با تمام وجود احساس کنید. چشمانتان را ببندید و آن حالت را درونتان احساس کنید.
  - هر احساسی که مربوط به خواسته‌ها و آرزوهای شماست مورد توجه قرار دهید و به آن عشق بورزید. ابتدا تصور کنید چه می‌خواهید، سپس به صورتی به آن عشق بورزید که گویی هم اکنون به خواسته خودتان رسیده‌اید. این حس را آنقدر ادامه دهید تا خواسته‌های شما تحقق پیدا کنند.
  - به ضمیر ناخودآگاهتان بیشتر توجه کنید. ضمیر ناخودآگاه شما بر اساس آن چیزی عمل میکند که برنامه مربوط را به آن داده‌اید، به نحوی که ذهن شما به طور خودکار و بر اساس عادت عمل میکند. بنابراین عادتی (مثل بخشندگی) را انتخاب کنید که می‌خواهید به طور غیر ارادی انجام شود.
- با خودتان بگویید من انسان سخاوتمندی هستم. باید با روحیه سخاوتمندی چیزی را ببخشید، حتی اگر شده با یک سکه پول خرد یا یک کلمه تشویق‌آمیز باشد.

## فصل هفتم

### چهارمین اصل تحقق رویاها: توجه و تمرکز

تخیل شما این توانایی را دارد که بر اساس میزان توجه و تمرکز شما،

هر آنچه را بخواهید به واقعیت تبدیل کند .

#### نوئل

یکی از مشکلاتی که امکان دارد بر سر راه تغییر کردن و استفاده از آموزه های این کتاب ایجاد شود این است که نزدیکان شما سعی کنند به شکل های مختلف و ظاهراً از سر دلسوزی، شما را از این مسیر منحرف کنند. باید قاطعانه بر تحقق رویاها و خواسته هایتان توجه و تمرکز کنید. هرگز اجازه ندهید فشارها و عوامل بیرونی تمرکزتان را از خواسته هایی که دارید، منحرف کنند. به قول نوئل « تمام موفقیت ها و دستاوردهایتان به میزان تمرکز و توجهتان بستگی دارد»

برای اینکه بتوانید این قدرت توجه و تمرکز را به دست آورید و آن را حفظ کنید باید توجه داشته باشید که دو نوع توجه داریم. شما به دو صورت درونی و بیرونی می توانید به موضوع توجه کنید؛ توجه بیرونی بسیار متداول است، اما شما باید توجه درونی را انتخاب کنید.

بر آن خواسته هایی تمرکز کنید که در عالم تخیلتان بنا کرده اید و اجازه ندهید عوامل بیرونی مانع توجه و تمرکز شما بر آنها شوند. این مفهوم توجه درونی است. از شما می خواهیم هر گونه اطلاعاتی که به شما رسیده است و با خواسته شما مغایرت دارد، فراموش کنید. به خصوص اگر این اطلاعات از حواس پنجگانه شما به دستتان رسیده اند.

هرگز اجازه ندهید کسی، چیزی یا شرایطی بر باور شما تأثیر بگذارد. حتی اگر سه اصل اول تحقق رویاها را درست پایه گذاری کنید اما اجازه دهید عوامل بیرونی توجه شما را از آن جایگاهی که در عالم تخیلتان برای خود ساخته اید، منحرف کنند؛ تمام طرح شما از بین خواهد رفت.

تمرکز و توجه ذهنی یکی از ویژگیهای مهم افراد خودساخته است؛ اگر به خودتان اعتماد داشته باشید و باور کنید که می توانید سرنوشت خودتان را رقم بزنید، اجازه نخواهید داد عوامل بیرونی شما را مأیوس کنند یا بر شما تأثیر بگذارند و خلق زندگی مورد نظران تنها چیزی می شود که توجه و تمرکز شما را به خود جلب می کند. بنابراین هرگز اجازه نخواهید داد شرایط بیرونی مانع تحقق رویاهای شما شوند و تصویری که در قلمروی تخیلتان دارید، تحت تأثیر عقاید و سخنان دیگران قرار نخواهد گرفت.

برای آنکه احساس موفقیت کنید و رویاهایتان را تحقق یافته ببینید، باید مدتها قبل از آنکه این موفقیت ها را با حواس پنجگانه خودتان احساس کنید، آنها را در قلمروی تخیلتان تصویر سازی کنید و تحقق آنها را درونتان حس کنید.

این فرآیند مستلزم آن است که سرسخت و مصمم باشید و اجازه ندهید، تخیل شما تحت تأثیر عوامل بیرونی قرار بگیرد. اگر تصاویر ذهنی خود را حفظ کنید و آن ها را احساس کنید، به تدریج این قلمروی درونی تخیل و احساسات شما جایگاه والایی پیدا خواهند کرد. شما از باور به یقین می رسید و آنچه به آن کاملاً یقین داشته باشید، هرگز با شک و تردید متزلزل نخواهد شد.

### جذب نعمت و فراوانی در زندگی

برای آنکه بتوانید نعمت و فراوانی را در زندگی جذب کنید، باید تمام توجه خود را بر این موضوع متمرکز کنید که داشتن این نعمتها چه حسی به شما می دهد. باید بتوانید حس کنید داشتن این نعمت ها چگونه است، حتی قبل از آنکه این نعمت ها به زندگی شما وارد شوند. اگر بتوانید این احساس را درک کنید، ضمیر ناخودآگاه شما از لحاظ ارتعاشی با شعور حاکم بر هستی که منشأ تمام تحولات عالم است، هماهنگ می شود.

اجازه ندهید عوامل بیرونی، توجه شما را از قلمروی تخیلتان پرت کنند. همیشه احساس کنید که فرد خوشبختی هستید، انسان ثروتمندی هستید و از زندگی رضایت دارید.

خوشبختی نگرش و طرز فکری است که از درون می آید. اگر بتوانید عبارت من خوشبخت هستم را در عالم تخیلتان قرار دهید، خواهید فهمید که خوشبختی حسی درونی است.

### توصیه های برای این فصل

- بدون توجه به افرادی که قصد نا امید کردن شما را دارند آنقدر خواسته هایتان را تکرار کنید که احساس کنید با خواست هایتان از لحاظ ارتعاشی هماهنگ شده اید.
- تصویری دقیق و قوی از خواسته هایتان در ذهن ایجاد کنید که هیچ عامل خارجی نتواند در آن تأثیر گذار باشد. با خودتان تکرار کنید که من ثروتمند هستم. من خوشبخت هستم.
- خواسته هایتان را فقط در برابر پروردگارتان مطرح کنید و از بیان آن در جلوی دیگران خودداری کنید.

## فصل هشتم

### پنجمین اصل تحقق رویاها: برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه قبل از خواب

دست خلقت به همه انسانها کمک می کند تا افکاری که بیش از همه مورد توجه آنهاست، تحقق پیدا کنند

#### جیمز آلن

حسی که در آخرین لحظات بیداری و درست قبل از خواب دارید از هر حادثه ای که در طول روز برایتان اتفاق می افتد، مهمتر است.

در این ۵ دقیقه پایانی روز، به ضمیر ناخودآگاهتان می گوئید چه احساسی دارید و قرار است بعد از برخاستن از خواب، خداوند یا شعور حاکم بر هستی کدام خواسته شما را تحقق ببخشد.

این ۵ دقیقه پایانی روز که تصمیم دارید برای مدت حدود هشت ساعت به قلمروی ضمیر ناخودآگاهتان وارد شوید، حساس ترین دقایق تمام ۲۴ ساعت شبانه روز شما است.

بروس لیپتون در کتاب خود با عنوان زیست شناسی باور رابطه ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه را با زبان تکنولوژی اینگونه بیان میکند: «ضمیر ناخودآگاه مانند پایگاه اطلاعاتی، فاقد احساس و قضاوت نسبت به برنامه های ذخیره شده در آن است و کار آن فقط این است که برنامه ای را بگیرد و بدون هر گونه پرسش یا حتی قضاوتی، آنها را اجرا کند.

ضمیر ناخودآگاه یک وسیله سخت افزاری برنامه پذیر است که تجربیات و احساسات ما از زندگی، در آنجا ثبت می شود و شرایط و اتفاقاتی هماهنگ با این اطلاعات ثبت شده را برای ما مهیا می کند.

در تمام اوقاتی که ضمیر خودآگاه شما در حال استراحت است، ضمیر ناخودآگاه شما در حال دریافت و پردازش تمام آن چیزهایی است که بر روی آن ثبت کرده اید و آماده میشود تا تصاویر دریافتی را در دنیای بیرونی متجلی کند.

روش درست برنامه ریزی برای ضمیر ناخودآگاه قبل از خواب

• فرض کنید و همچنین احساس نمایید که رویاهای شما تحقق پیدا کرده اند

همانطور که در رختخواب دراز کشیده و احساس میکنید که چشمانتان سنگین شده و ضمیر ناخودآگاه شما آرام گرفته است، از این دقایق آخر بیداری برای ارتباط با خالق هستی استفاده کنید و بکشید انسانی الهی و معنوی شوید که رویاهایش تحقق پیدا کرده است.

می توانید از این دقایق قبل از خواب استفاده کنید و ضمیر ناخودآگاهتان را طوری برنامه ریزی کنید که رویاهای شما را برآورده کند. قرار است بر آن حسی تمرکز کنید که در عالم تخیلتان وجود دارد و فرض را بر این بگذارید که رویاهای شما تحقق پیدا کرده اند.

بنابراین در دقایق پایان بیداریتان و در حالت خواب آلودگی، از خودتان بپرسید: اگر رویاهای من هم اکنون تحقق پیدا کرده باشند، چه حسی داشتم؟ همین فکر را حفظ کنید تا به تدریج آن حس مورد نظر به وجود بیاید؟

از این لحظات گرانبهائی قبل از خواب استفاده کنید و فرض را بر این بگذارید که تمام رویاهای شما تحقق پیدا کرده اند. هرگز با ناراحتی و نگرانی به خواب نروید، حتی اگر مسائل خیلی جدی در زندگی شما وجود داشته باشد. شما می توانید به آسانی عادت استفاده از لحظات قبل از خوابتان را بشکنید، به این معنا که در آنچه مورد ناراحتی و نگرانی شما می شود، تجدید نظر کنید. از این فرصت مهم استفاده کنید و به افکار مثبتی بپردازید که در عالم تخیلتان قرار داده اید. اگر افکار منفی به سراغ شما آمد، خیلی راحت آنها را متوقف کرده و به خودتان یادآوری کنید که نمی خواهید با این نوع افکار وارد قلمروی ضمیر ناخودآگاهتان شوید. سپس احساس کنید که به رویاهایتان رسیده اید. آیا قصد دارید قبل از خواب به ضمیر ناخودآگاهتان یادآوری کنید تا در پی تحقق خواسته های شما اقدام کند؟

اگر ضمیر ناخودآگاهتان این باور را از شما دریافت کند که شما پولدار هستید، شما پولدار خواهید شد. اگر این پیام را بگیری که من خوشبخت هستم، من سلامت هستم، من رضایت خاطر دارم، من به همه عشق می ورزم، من عاقل هستم یا هر پیام دیگری که ناشی از باور و اعتقاد راسخ شما است، ضمیر ناخودآگاهتان آن را در عالم واقع خلق خواهد کرد.

توصیه هایی برای این فصل

- برای اینکه بتوانید به بهترین شکل از فرصت قبل از خواب استفاده کنید می توانید عبارت "من هویت الهی دارم و حضور خدا را در خانه ام و در زندگی ام احساس می کنم" را حداقل سه بار قبل از خواب تکرار کنید.
- اگر قبل از خواب دچار نگرانی شدید متنی الهام بخش بخوانید و کاری انجام دهید تا احساس آرامش به شما برگردد. از عبارات مثبتی که توصیه شد استفاده کنید و سپس به رختواب بروید و به آنچه آموختید را در ضمیر ناخودآگاهتان ثبت کنید.



دوست عزیز به پایان خلاصه کتاب آرزوهای تحقق یافته رسیدیم خوشحالم که در مسیر لذت بخش مطالعه این کتاب همراه من بودی. خوشحال می شوم از نظرات شما برای بهتر کردن محتوای تولید شده استفاده کنم.

محمد برخورداری