



## این «راز» هر چه بخواهید به شما می‌دهد: شادی، سلامتی، ثروت و هر چیز دیگری که بخواهید!

باب پراکتر

### لیزا نیکولز

بیا باید فرض کنیم شما دو بیمار را می‌شناسید. یکی از آنان روحیه‌ای عالی دارد، به شادی و تندرستی می‌اندیشد، از امکانات موجود بهره‌مندی برد و بر چیزهای سازنده و مفید تمرکز می‌کند اما دیگری چنین نیست. هر دوی آنان یک بیماری دارند ولی دومی به ضعف، درد و رنج فکر می‌کند و دارد غروب عمر خویش را تماشا می‌کند.

### باب دوئل

زمانی که مردم بر روی ضعف‌ها و ناراحتی‌های خود متمرکز می‌شوند، به تداوم آن کمک می‌کنند. شما بهبود نمی‌یابید مگر این که توجه‌تان را از ضعف، به قوت و از بیماری، به تندرستی، تغییر دهید. قانون جذب، پیوسته و همه‌جا حضور دارد. این قانون و پیامدهای آن را هرگز فراموش نکنید. تا آن جا که می‌توانید، به خاطر بسپارید که هر اندیشه‌ی ناخوشایند، عنصر نامطلوبی است که سرانجام در جایی از بدن ما، رخنه و نفوذ می‌کند.

### پرنیتیس مالفورد - دکتر جان هاگلین

افکار شاد و روحیه‌ی بانشاط، اساساً به یک بیوشیمی بهتر، یعنی شرایط جسمی و روحی بهتر منجر می‌شود. امروزه به اثبات رسیده که افکار منفی و فشار روحی، نتیجه‌ای جز تضعیف بدن و کاهش عملکرد مغز ندارد زیرا این افکار و احساسات ماست که در بدن، جاری می‌شود و بازتاب‌های خود را به وجود می‌آورد. این که تا به حال بر سر جسم‌تان چه آورده‌اید، دیگر گذشته است. شما حالا می‌توانید آن را تغییر دهید. خود را از درون و بیرون، در معرض افکار شاد و اندیشه‌های نیروبخش قرار دهید و به نشاط برسید. شادمانی و سرور، یک احساس متعالی است. احساس «بودن» است. انگشتان شما در نزدیکی دکمه‌ی شادمانی است. زحمت بکشید و آن را بفشارید؛ دیگر کارتان نباشد، آن چه باید روی دهد، رخ خواهد داد!

### دکتر بن جانسون

لطفاً این نکته‌ی مهم را به خاطر بسپارید:

نگرانی و فشار روحی را از وجود خود بردارید تا بدن‌تان وظیفه و کاری را که برایش طراحی شده، به‌خوبی انجام دهد. اگر بار اضافی را از دوشش بردارید، او خود مشکلاتش را حل خواهد کرد. برای رهایی از بیماری، جنگ و جدال لازم نیست. کافی است افکار منفی و نابودکننده را رها سازید، آن‌گاه به بدن‌تان اجازه می‌دهید تا خود را بازسازی کند و سلامتی را به‌طور طبیعی برای‌تان فراهم آورد.

### مایکل برنارد بکویت

من بارها شاهد بازسازی بدن بوده‌ام؛ شاهد بهبود کلیه‌ها بوده‌ام؛ شاهد غلبه بر سرطان بوده‌ام؛ شاهد بازگشت بینایی بوده‌ام. تا قبل از آگاهی از «راز»، سه سال بود که من عینک می‌زدم. یک شب که سیر تاریخی «راز» را در قرن‌های گذشته مطالعه می‌کردم، متوجه شدم

# به چیزها خوب فکر کنید!

### باب پراکتر

وقتی شما به یک بیماری دچار می‌شوید و دائم به آن فکر می‌کنید و با دیگران راجع به آن حرف می‌زنید، در واقع دارید سلول‌های بیش‌تری را بیمار می‌کنید. خود را در سلامت کامل ببینید و به پزشک در درمان بیماری‌تان کمک کنید.

مردم عادت دارند در زمان بیماری، مدام راجع به آن حرف بزنند و چون هنگام حرف‌زدن، راجع به آن فکر هم می‌کنند، در نتیجه افکارشان را به زبان می‌آورند. اگر بیماری مختصری دارید، لزومی ندارد آن را به همه اعلام کنید، مگر این که بخواهید بیش‌تر بیمار شوید! همیشه به یاد داشته باشید که افکار شما، در همه چیز نقش دارند، از این‌رو از هر فرصتی استفاده کنید و بگویید: «من در وضعیت عالی و درخشانی قرار دارم. حالم بسیار خوب است.» و آن را احساس کنید. اگر حال‌تان چندان خوش نیست و کسی حال‌تان را پرسید، بگویید خوبید و شکر گزار باشید و از او به خاطر این که شما را به یاد خوب بودن انداخت، تشکر کنید. همیشه کلماتی را بر زبان آورید که می‌خواهید آن را داشته باشید.

باور نکردنی است ولی باور کنید امکان ندارد به بلایی دچار شوید، مگر این که فکر کنید به آن دچار می‌شوید! این نوع نگرش در واقع کارت دعوتی است برای بلایا که از طریق افکار و اندیشه‌های‌تان ارسال می‌شود. ممکن است حتی هنگام گوش‌دادن به سخنان دیگران راجع به بیماری‌شان، شما هم آن بیماری را جذب کنید. وقتی غرق در یک بیماری می‌شوید، خواه بیماری خودتان باشد یا دیگران، یعنی تمام حواس‌تان را روی آن متمرکز کرده‌اید. تمرکز شما بر روی هر موضوعی، بدان معناست که آن را طلب کرده‌اید! در این صورت، نه تنها به درمان بیماری کمکی نکرده‌اید، بلکه انرژی بیماری مورد بحث را هم به بیماری خود یا دیگری افزوده‌اید! هنگامی که به عیادت بیماری می‌روید، اگر حقیقتاً می‌خواهید به او کمک کنید، موضوع بحث را به مسیر تندرستی، شفا و بهبود بکشانید و اگر نمی‌توانید، راه خود را بگیرید و بروید. هنگام صحبت، نیرومندترین افکار و احساسات خود را برای ترسیم «تصویر سلامتی کامل در ذهن بیمار» به کار گیرید و به سوی او روانه کنید.

که برای خواندن، دستم را بی اختیار به سوی عینکم دراز می‌کنم. ناگهان در جای خود می‌خکوب شدم. فکری برق‌آسا از ذهنم گذشت که من برای چه این کار را می‌کنم.

قبلاً شنیده بودم که با افزایش سن، قدرت بینایی کم می‌شود. افرادی را می‌دیدم که برای خواندن چیزی، دستشان را عقب می‌برند. این موضوع در ذهنم مانده بود و به ذهنم این پیام را فرستاده بودم که با افزایش سن، قدرت بینایی کاهش می‌یابد. من این فکر را ناخودآگاه جذب کرده بودم و در حالی که به هیچ‌وجه دلم نمی‌خواست این کار را بکنم، اتفاق می‌افتاد و گویی دست من نبود.

از سوی دیگر، یاد گرفته بودم که می‌توانم هرچه را با فکر خودم به وجود آورده‌ام، تغییر دهم. از این رو بی‌درنگ تجسم کردم که قادرم مانند ۲۱ سالگی‌ام ببینم. خودم را در رستوران‌های تاریک، هواپیما و پشت میز رایانه می‌دیدم که بی‌هیچ مشکلی، مطالعه می‌کنم و بارها به خود می‌گفتم: «من می‌توانم همه چیز را خوب ببینم، من می‌توانم همه چیز را خوب ببخوانم.» خدا را شکر می‌کردم و از این که می‌توانم واضح ببینم، ذوق زده شده بودم. در مدت سه روز، توان بینایی من به‌طور شگفت‌انگیزی بهبود یافت. هم‌اکنون عینک مطالعه ندارم و می‌توانم همه چیز را به‌وضوح ببینم!

زمانی که این داستان را برای «دکتر بن جانسون»، یکی از اعضای گروه «راز» تعریف کردم، او به من گفت: «آیا توانستی بفهمی که در این سه روز چه اتفاقی افتاد تا بتوانی بینایی‌ات را بازیابی؟» من گفتم: «نه و خدا را شکر که نمی‌دانم زیرا از هجوم افکار منفی در امان‌ام! فقط می‌دانم که موفق شدم آن را در مدت کوتاهی انجام دهم.» (گاهی اگر انسان اطلاعات کمتری داشته باشد، بهتر است!)

«دکتر جانسون» بیماری لاعلاج خود را درمان کرده بود. بنابراین، ادعای من در مورد بازیابی بینایی‌ام در مقایسه با ماجرای معجزه‌آسای او، چیز مهم و قابل توجهی نبود. راستش را بخواهید، من انتظار داشتم بینایی‌ام یک‌شبه برگردد. بنابراین سه روز از نظر من، چندان معجزه‌ای به‌شمار نمی‌رفت!

به یاد داشته باشید زمان و اندازه، برای کائنات مفهومی ندارد و معالجه‌ی یک بیماری، مانند خوب شدن یک جوش است. هر دوی این‌ها، از یک روند پیروی می‌کنند؛ تفاوت، هم‌چنان در ذهنیت ماست. بنابراین اگر بیماری یا ناراحتی به سراغ‌تان آمد، آن را به اندازه‌ی یک جوش، کوچک کنید، افکار منفی را از خود برانید و در امواج تندرستی و شادکامی غوطه‌ور شوید. هیچ درد بی‌درمانی وجود ندارد!

برای تهیه‌ی کتاب  
و فیلم راز  
با دفتر مجله تماس  
حاصل فرمایید.



## شاد بودن یعنی...

شاد بودن، دوست‌داشتن احساس خود و گشاده‌رویی نسبت به آینده، بدون کم‌ترین ترس و واهمه است. شاد بودن، پذیرش خویش است.

شاد بودن، رسیدن به کمال، ثروت، عشق، قدرت آشنایی با اشخاص مهم و یا پیروزی در کار نیست؛ شاد بودن، دوست‌داشتن خویش است به همان صورتی که اکنون هستی. هر چند ممکن است نتوان تمامی زوایای شخصیت خویش را دوست داشت اما لازمه‌ی شاد بودن، دوست‌داشتن سرشت خویش است.

سزاوار است خود را به‌صورتی که در این لحظه هستی، دوست‌بداری.

شاد بودن، تمرکز مداوم بر روی وجوه مثبت خود و زندگی است.

اگر فکر می‌کنی برای آن که شاد باشی و به خود مهر بورزی، باید بیش از آنچه اکنون هستی، باشی، شرایط غیرممکنی را به خود تحمیل می‌کنی. کاستی‌هایت را بشناس اما نگذار وجودشان، بهانه‌ای برای دوست‌نداشتن خودت به‌صورتی که هستی، بشود.

هنگامی شادی واقعی را می‌توان تجربه کرد که احساس کامل بودن کنیم و زمانی چنین احساس می‌کنیم که خود را دوست‌بداریم. عشق، ما را کامل می‌کند و این تنها زمانی میسر می‌شود که نیروی اعتماد به نفس را در خود بارور گردانیم.

عشق به خویش‌تن، از عشق الهی منشأ می‌گیرد و ابدی است. عشق به دیگری اگر وابستگی و نیاز در آن نباشد، انسان را به شادی و شغف می‌رساند.

قناعت نیز انسان را سرشار از شادی می‌کند. انسان قانع، احساس می‌کند هر آنچه دارد، برایش کافی است. می‌بیند ولی زیاده‌خواه نیست. با همان چیزی که دارد، شاد و سرخوش است.

پس قانع بودن و دوست‌داشتن خود را بیاموز و همواره بر چیزهایی که داری، تمرکز کن و شاد باش.

دکتر الهام امیرآذر