



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

"باب پراکتر"

فکر کنید!

به چیزها خوب

دکتر جان دمارتینی

بدانید که ذهن من، تنها بخشی از بدنم بود که خوب کار می‌کرد و وقتی کسی ذهنش درست کار کند، می‌تواند کارهای زیادی را انجام دهد. من حتی برای نفس کشیدن، از دستگاه تنفس مصنوعی استفاده می‌کردم زیرا پزشکان اعتقاد داشتند به سبب پارگی دیافراگم، نمی‌توانم خودم نفس بکشم اما نجوایی آهسته از درون به من گفت: «نفس عمیق بکش؛ نفس عمیق بکش» و سرانجام دستگاه را از من جدا کردند. آنان در مقابل قدرت ذهن من، کم آورده بودند. نمی‌گذاشتم ذهنم از کار بیفتد و حواسم از هدف‌هایم پرت شود.

من برای خودم هدفی برگزیده بودم که در روز کریسمس، با پای خودم از بیمارستان بیرون بروم و این کار را هم کردم. من در میان اعجاب و ناباوری همگان، در زمان مقرر، با پاهای خودم، بیمارستان را ترک کردم. آنان همه بر این باور بودند که این کار، امکان‌پذیر نیست. من هرگز آن روز را فراموش نمی‌کنم.

اکنون روی سختم با بیمارانی است که در بیمارستان‌ها به‌سر می‌برند و رنج می‌کشند. اگر من بخواهم زندگی‌ام را خلاصه کنم و برای آنان بگویم که چه کارهایی می‌توانند در زندگی‌شان انجام دهند، هم‌ه‌اش در چند کلمه بیان می‌شود: «انسان همان چیزی می‌شود که به آن می‌اندیشد.»

حسین پورآقاسی

سلامتی و تندرستی، با وجود اهمیت بسیار آن، از نعمت‌هایی است که در پهنه‌ی روزگاران، پیوسته مورد غفلت واقع شده و افراد به شکل‌های مختلف، زبان به این نکته گشوده‌اند. در جمله‌ای منسوب به «فردریک کبیر» آمده است:

«در میان مشغولیت‌ها و سرگرمی‌ها، خوش‌گذرانی‌ها و هوا و

من همیشه با خود فکر می‌کنم که لاعلاجی یعنی «قابل معالجه از درون» من بر این باورم و می‌دانم که بیماری غیرقابل درمانی وجود ندارد. بیماری‌های لاعلاج در مقاطع مختلف زمانی، هر کدام به نوعی مهارشدنی هستند. در دنیایی که من در ذهنم ساختم، واژه‌ی «لاعلاج» وجود ندارد. در این جهان، شفا به میزان کافی برای همه هست. بیایید و به من و کسانی که این‌جا هستند، ملحق شوید. این جهانی است که هر روز در آن معجزه‌ای رخ می‌دهد؛ دنیایی است آکنده از وفور نعمت و جایی که همه‌ی چیزهای خوب در آن یافت می‌شود. مانند بهشت به نظر می‌رسد، این‌طور نیست؟

موریس گودمن (نویسنده و سخنران بین‌المللی)

ماجرای من در دهم مارس سال ۱۹۸۱ اتفاق افتاد؛ روزی که زندگی‌ام دگرگون شد؛ روزی که هرگز آن را فراموش نمی‌کنم. هواپیمای من سقوط کرد. مرا به بیمارستان بردند، در حالی که همه‌ی بدنم فلج شده بود، ستون فقراتم آسیب دیده و چند مهره‌ی گردنم شکسته بود. نمی‌توانستم چیزی بخورم یا بیاشامم. پرده‌ی دیافراگم پاره شده بود و قادر به نفس کشیدن نبودم. تنها کاری که می‌توانستم انجام دهم، پلک‌زدن بود.

پزشکان به من گفتند که تا آخر عمر، یک زندگی گیاهی خواهم داشت و تنها کاری که می‌توانم انجام دهم، چشم‌ک‌زدن است! این تصویری بود که آنان از من داشتند اما مهم‌تر از نظر آنان، طرز فکر خودم بود. من خود را می‌دیدم که بهبود یافته‌ام و می‌توانم مانند یک فرد معمولی، از بیمارستان بیرون بروم و روی پاهای خودم راه بروم. بد نیست



رمز موفقیت گدای نابینا

روزی مرد نابینایی روی پله‌های ساختمانی نشسته و کلاه و تابلویی را در کنار پایش قرارداد بود، روی تابلو نوشته شده بود: «من کور هستم، لطفاً کمک کنید.» روزنامه‌نگار خلاق از کنار او می‌گذشت، نگاهی به او انداخت. فقط چند سکه در داخل کلاه بود. او چند سکه داخل کلاه انداخت و بدون این که از مرد کور اجازه بگیرد، تابلوی او را برداشت، آن را برگرداند و جمله‌ی دیگری روی آن نوشت و تابلو را کنار پای او گذاشت و آن‌جا را ترک کرد. عصر آن‌روز، روزنامه‌نگار به آن محل برگشت و متوجه شد که کلاه مرد کور، پر از سکه و اسکناس شده است. مرد کور از صدای قدم‌های او، خبرنگار را شناخت و خواست اگر او همان کسی است که آن تابلو را نوشته، بگوید که بر روی آن چه نوشته است؟

روزنامه‌نگار جواب داد: «چیز خاص و مهمی نبود، من فقط نوشته‌ی شما را به شکل دیگری نوشتم.» و لبخندی زد و به راه خود ادامه داد. مرد نابینا هیچ‌وقت ندانست که او چه نوشته ولی روی تابلوی او خوانده می‌شد: «امروز بهار است ولی من نمی‌توانم آن را ببینم!!!»

وقتی کارتان را نمی‌توانید پیش ببرید، استراتژی خود را تغییر دهید. خواهید دید بهترین‌ها ممکن خواهد شد. باور داشته باشید هر تغییر، بهترین چیز برای زندگی است. حتی برای کوچک‌ترین اعمال‌تان، از دل، فکر، هوش و روح‌تان مایه بگذارید؛ این رمز موفقیت است!

گردآوری و تنظیم: محمود قفال

هوس‌ها، چیزی که کسی به فکر آن نیست و همیشه آماج غفلت و تأخیر است و همین که دور شد، قدر و قیمت آن معلوم می‌شود، تندرستی است»

به نظر می‌رسد یک تعریف خوب برای سلامتی و حتی نشاط و شادابی، آن است که ما بتوانیم در تعادل کامل به سر بریم یعنی جسم و روح‌مان، در وضعیت پایدار و هماهنگی قرار داشته باشد؛ آن‌چه که نزد پیشینیان ما، به «عقل سلیم در بدن سالم» معروف بود. هر آن‌چه که ما را از این وضعیت دور کند، می‌تواند یک عارضه و یا بیماری تلقی شود و به جسم یا روح ما، آسیب برساند که این هم تعریفی برای بیماری است.

یک فکر نادرست، در تبدیلی زنجیره‌ای با افکار دیگر، رشد می‌کند و به نقاطی از جسم و روح ما حمله‌ور می‌شود. نظام ایمنی بدن، طبق وظیفه‌ای که به‌عهده دارد، برای دفاع، به مقابله برمی‌خیزد و حاصل این کشمکش و تقابل که ممکن است کوتاه یا طولانی‌مدت باشد، در صورت دور شدن از وضعیت تعادل، به بیماری می‌انجامد.

پس می‌توانیم بیماری را یک نشانه یا یک هشدار تلقی کنیم؛ نشانه‌ای که می‌گوید، جسم یا روح یا هر دوی آن‌ها، از وضعیت تعادل دور شده‌اند و باید بی‌درنگ به آن‌ها توجه کرد و شرایط بازگشت آن‌ها را به وضعیت تعادل، فراهم نمود.

دانش «راز» دو نکته‌ی کلیدی را به‌منظور دستیابی به سلامتی و شادابی با توجه به یافته‌های نوین علمی به ما یادآوری می‌کند:

۱- چون سلول‌های بدن مرتب نو می‌شوند، ما باید پیوسته افکار تازه و حیات‌بخش را به ذهن خود وارد کنیم تا در جسم و روح مان منتشر شود و پشتیبان سلول‌های جدید باشد مانند:

«من پیوسته سلامت و تندرست می‌شوم؛ من همیشه جوان و شاداب خواهم بود؛ من با نشاط و سرور خواهم زیست؛ من از هر لحاظ قوی، شاداب و نیرومند هستم.»

۲- نظام ایمنی بدن ما در صورت اقتدار، می‌تواند با هر عامل مخربی بستیزد و بدن را در وضعیتی سالم و تندرست نگاه‌دارد، به شرط آن‌که هرگونه نگرانی یا فشار خارجی را از آن دور کنیم. ما باید با تنش‌زدایی، آرامش و تزریق ویتامین‌های شادی و نشاط، کاری کنیم که نظام ایمنی بدن، بتواند کار «خودشفابخشی» را به‌خوبی انجام دهد.

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

