

فهرست

۱	ماورای راز (مقدمه، به قلم دکتر عیسی جلالی)
۱۹	پیشگفتار
۲۳	سخنی از افشاگران راز
۴۷	راز به زبان ساده
۶۵	چگونه از راز استفاده کنیم
۸۹	فرایندهای قدرتمند
۱۱۳	راز پول
۱۲۹	راز روابط
۱۳۹	راز سلامتی
۱۵۵	راز جهان
۱۶۷	راز شما
۱۸۷	راز زندگی
۱۹۷	زندگی‌نامه‌ها



راز

THE SECRET

ATRIA Books, New York, 2006

Rhonda Byrne

راندا برن

مترجم: مهدی قراچه‌داغی

ویراستار: ارمغان جزایری (ArmaghanJazayeri@yahoo.com)

آماده‌سازی و اجرا: دایرة تولید نشر پیکان، فهیمه محبی زنگنه

حروفچینی: شبستری

طراح جلد: خسرو خداپهگی (پیکانی)

لیتوگرافی: بهار

چاپ: چاپخانه زیبا

صحافی: پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۶

تیراژ: ۵۰۰۰

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر و پخش: شریعی، بالاتر از همت، جنب شهرداری، خیابان کوشا، خیابان بدیعی.

کوچه بشردوست، پلاک ۱۳

تلفن و دورنگار: ۵۰-۲۲۹۰۳۶۴۷

www.paykanpress.ir

ماورای راز

دو صد گفته چون نیم کردار نیست

کتاب و فیلم راز در زمان کوتاهی در استرالیا، کانادا، امریکا، و کشورهای دیگر مورد استقبال قرار گرفت و به سرعت موافقان و مخالفان خود را پیدا کرد. مشروح سرگذشت راز را نویسنده کتاب در مقدمه آن آورده است. در کشور ما از مدتی قبل سی دی فیلم در اختیار عده‌ای قرار گرفت و بخش‌هایی از آن به صورت نوشته در دست این و آن می‌گشت. صدا و سیما بعد از دوبله و پخش فیلم به زبان فارسی، موجبات نقد و تحلیل آن را فراهم آورد. پس از پخش فیلم، برای عده‌ای از افراد و سازمان‌ها شبهات، ابهامات، نظرات، و سؤالاتی مطرح شد. در این میان آقای مهدی قراچه‌داغی به ترجمه کتاب راز پرداختند. ایشان و ناشر محترمشان از من خواستند پیشگفتاری بر این کتاب بنویسم. فرصت مغتنمی برای پاسخ دادن به پرسش‌ها و نظرات مطرح شده برای افرادی بود که با راز آشنا بودند. در اینجا برای شفافیت بیشتر، تعدادی از این پرسش‌ها را با شما در میان می‌گذارم:

راز چیست؟ و چه نیست؟ اثری علمی است و ارزش آموزشی دارد؟ به وجود آورندگان و پژوهشگران آن افراد معتبری هستند؟ با آن می‌توان به خواسته‌ها و آرزوهای خود رسید؟ مطالب راز نوآوری و کشفی جدید است؟ موارد اختلاف فرهنگی ما با آن چیست؟ مطالب راز در اسلام و سایر ادیان دیده می‌شود؟ عرفان و ادبیات غنی ما راجع به موضوعات راز چه می‌گوید؟ راز از علوم انسانی و اجتماعی مانند روان‌شناسی، علوم تربیتی، مردم‌شناسی، جامعه‌شناسی، و فلسفه متأثر است؟ اشاره شخصیت‌های فیلم راز به فیزیک، فیزیک کوانتوم، و انرژی، تظاهر است یا حقیقتی علمی؟ چگونه می‌توان به منابع عمیق‌تر و معتبرتری از راز دست یافت و به رغم روند سریع بیان مطالب کتاب، با تعمق بیشتری آن را خواند؟

راجع به موضوعات و توصیه‌های راز اینجا و آنجا مطالب زیادی دیده می‌شود، اما اجرا و عمل به آن مهم است. به راستی با راز می‌توان زندگی را متحول کرد و این تحول را تداوم بخشید. افلاطون می‌گوید اگر جنس قلبی به شما دادند آن قدر مهم نیست. مواظب باشید معرفت قلبی به شما ندهند. مخالفان راز می‌گویند راز معرفتی قلبی است و تنها به درد افراد سطحی و الکی خوش و خودفریب می‌خورد. این نظر درست است؟ اگر چنان‌که نویسنده راز و گروهش می‌گویند، از راز استقبال فراوانی شده باشد، تحلیل این استقبال چیست؟ به راز می‌توان اعتماد کرد؟

کدام مکاتب روان‌شناسی در موضوعات راز پیشکسوت و صاحب سهم هستند؟ تعامل مردم ما با راز چگونه است؟ به راستی می‌توان هستی و کائنات را در خدمت آرزوها و خواسته‌ها گرفت و موجب شد هستی و

کائنات فرمانبردار ما باشند؟ انرژی انسانی بدون ارتباط با انرژی الهی می‌تواند برقرار باشد؟

در ادامه مطلب پاسخ این پرسش‌ها را می‌توان یافت. در صورتی که در جستجوی پاسخ جامع به این پرسش‌ها هستید، بطلبید تا دریافت کنید. روی پرسش‌ها کار کنید و سعی کنید اولویت را به این بدهید که خود با تفکر و سیر و سلوک به پاسخ‌های آن برسید. در گنجایش این پیشگفتار نیست که پیش از این به پاسخ پرسش‌ها بپردازد.

حالا ببینیم از مجموع این پرسش‌ها، خواننده و بیننده راز چه می‌خواهد. خواننده و بیننده راز می‌خواهد چاره‌ای برای حل مشکلات و مسائل خود پیدا کند و با اطمینان و اعتماد به آرزوها و خواسته‌ها و اهدافش در زندگی برسد و کائنات و هستی را در خدمت خود درآورد. به نظر می‌آید افراد سرآمد و موفق با استفاده از قوانین هستی و کائنات و هماهنگی با طبیعت به آرزوهای خود رسیده‌اند. قابل مشاهده است که آنان با استفاده از قوانین هستی، فیزیک، و علوم توانسته‌اند زندگی مطلوب خود را از طبیعت و کائنات بگیرند.

شما هم می‌توانید به آرزوهایتان برسید، در صورتی که قوانین طبیعت را بشناسید و از آن‌ها اطاعت کنید. به نظر می‌آید برای عملی شدن موضوعات راز باید بیشتر از این‌ها مطالعه کرد و زحمت کشید و جستجو کرد. به همین منظور توجه شما را به منابعی که موجب کاربرد و استفاده عملی از راز می‌شود معطوف می‌کنم. به نظر من اجرای توصیه‌های راز و تداوم این کار، مسئله اساسی راز است.

ملت ما به خاطر بعضی عوامل، به طور بالقوه و بالفعل در خصوص موضوعات مطرح شده در کتاب و فیلم راژ از نقاط قوت فراوانی برخوردار است و چه بسا بیش از خیلی از کشورها سابقه افتخارآمیز آشنایی با آن و آمادگی برای پذیرشش را داشته باشد. این عوامل عبارتند از:

- ادبیات و عرفان غنی ما

- دین اسلام

- هوشمندی ایرانی

- دانشمندان آشنا با دانش غربی

- آشنایی با موضوعات راژ از طریق منابع قبلی دیگر و آمادگی برای پذیرش آنها

بعد از پخش فیلم راژ از صدا و سیما، برایم بسیار جالب بود که مردم عزیز ما نکات ارزنده فراوانی درباره اسلام، عرفان، ادبیات، و علم برایم فرستادند که نشان هوشمندی و هوشیاری آنها بود و در اینجا به پاره‌ای از آنها اشاره می‌کنم. به علاوه، آنچه را خود تحقیق و تجربه کرده‌ام می‌نویسم. موارد دیگری هم از افراد گمنام و معروف به دستم رسیده که در زندگی معنوی و مادی خود به راژ عمل کرده‌اند.

ابتدا مثال‌هایی را از متون ادبی و عرفانی و دینی مان در زمینه‌های مختلف راژ می‌آورم:

اندیشه

به نام آن که جان را فطرت آموخت

ای برادر تو همه اندیشه‌ای مابقی خود استخوان و ریشه‌ای

گر گل است اندیشه تو گلشنی و بود خاری تو همیشه گلخنی

فکر آن باشد که بگشاید رهی

از یک اندیشه که آید در درون

صد جهان گردد به یک دم سرنگون

قانون جذب

ذره ذره کاندیرین ارض و سماست

جنس خود را هر یکی چون کهرباست

زان که هر جنسی رباید جنس خویش

گاو سوی شیر نر کی رو نهد

در محفل خود راه مده همچو منی را

افسرده دل افسرده کند انجمنی را

تو چون خود کنی اختر خویش را بد
مدار از فلک چشم نیک اختری را

سال‌ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد
آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد

شکر نعمت نعمت افزون کند

کیوتر با کیوتر باز با باز کند همجنس با همجنس پرواز

هر چیز که اندر پی آنی، آنی

بخند تا دنیا به رویت بخندد.

هر دست که دادند همان دست گرفتند

هر نکته که گفتند همان نکته شنیدند

حال خوب

ای دل غم‌دیده حالت به شود دل بد مکن

این سر شوریده باز آید به سامان غم مخور

منم که شهره شهرم به عشق ورزیدن

منم که دیده نیالوده‌ام به بد دیدن

کمال سرّ محبت ببین نه نقص گناه
که هر که بی هنر افتد نظر به عیب کند

دور گردون گر دو روزی بر مراد مانگشت
دائماً یکسان نماند حال دوران غم مخور

فلسفه

من فکر می‌کنم، پس هستم. (دکارت)

واقعیات به خودی خود نه لذت آورنده رنج آور. ذهن و فکر ماست که از
واقعیات رنج و لذت می‌سازد. (اپیکتتوس)

بدترین جهل، جهل مرکب است. (سقراط)

مهم‌ترین کشف دوران ما این است که با تغییر ذهن می‌توان به تغییر زندگی
پرداخت. (ویلیام جیمز)

آموزه‌های اسلامی

و پروردگارتان فرمود مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم. (سوره مؤمن، آیه ۶۰)

یک ساعت تفکر بهتر از هفتاد سال عبادت است.

خودشناسی خداشناسی است.

به یاری فکر، تیرگی های کار روشن و آشکار می شود. (حضرت علی (ع))

درد در توست، و درمان هم. (حضرت علی (ع))

بدترین فقر، جهل است. (حضرت علی (ع))

محو کنید موهومات را تا حقیقت را ببینید.

بعد از نماز، مهم ترین فضیلت حسن خلق است. (پیامبر گرامی)

تشکر از مخلوق، مانند تشکر از خالق است.

خداوند انسان را خلیفه خود روی زمین تعیین کرد.

خداوند پس از خلق انسان به خودش احسنت گفت.

قول های مختلف را بشنوید و بهترین ها را انتخاب کنید.

علم زمان خود را فراگیرید.

جهاد اکبر یا مبارزه انسان با نفس اماره، سخت تر از جهاد اصغر یا

جنگ های رایج است.

ای دگرگون کننده دل ها، حال ما را نیکو بگردان.

خداوند به مردمی کمک می کند که خودشان به خود کمک کنند.

برای مطالعه بیشتر در زمینه آموزه های اسلامی می توانید به منابع زیر مراجعه نمایید:

– علم النفس، اثر آیت الله حسن زاده آملی

– مصنفات، اثر بابا افضل کاشانی

– آثار ابن سینا، ملاصدرا، سهروردی، و رازی

همچنین برای مطالعه در زمینه مبحث مراقبه می توانید به منابع زیر مراجعه کنید:

– وصیتنامه علامه طباطبایی، مراقبه و تداوم مراقبه

– مراقبات در اسلام، نماز و روزه و غیره

– مراقبه حضرت محمد (ص) که در کتاب هفت استاد مراقبه به قلم جان سلبی بیان شده است و در اینجا بخشی از آن را مشاهده می کنید:

چشم های خود را ببندید و در ذهن و قلب خود به خداوند توجه کنید؛

خدایی که رحمان و رحیم و مطلق دانایی و توانایی و عشق و

ستار العیوب است. طبق قانون جذب، جهان الهی به ما نزدیک می شود

و ما الهی می شویم و قطره ما به اقیانوس می پیوندد. این بالاترین

سعادت و رستگاری انسان است.

حالا برای استفاده بیشتر از راز، منابعی ذکر می‌شود که در ایران انتشار پیدا کرده است.

اولین موضوع کتاب، تصویرسازی ذهنی است. در این زمینه کتاب سایبرنتیک اثر مکسول شروعی بود برای آشنایی با علم سایبرنتیکس و مغز، که با ترجمه آقای قراچه‌داغی و پیشگفتار من مورد استفاده هم‌وطنان عزیز قرار گرفت.

موضوع دیگر کاربرد قوانین فیزیک در علوم انسانی و اجتماعی و فلسفی است. در سال ۵۱ این‌جانب در مورد کاربرد نسبت در علوم مذکور تحقیقاتی انجام دادم. در زمینه کاربرد فیزیک در علوم انسانی و اجتماعی و فلسفی می‌توان از مطالعه اصل عدم قطعیت هایزنبرگ، منطق فازی، اصل علت و معلول، اصل همبستگی امور، و قانون تغییر کمیت به کیفیت نیز سود جست.

موضوع دیگر راز، اهمیت اندیشه و نقش آن در روحیه و زندگی و اثرات معجزه‌گونه آن در زندگی خانوادگی و کاری و اجتماعی و اقتصادی است. در این زمینه این‌جانب پس از دیدن دوره شناخت‌درمانی با دکتر مایک اوکلی، پیشگفتارهایی برای چند کتاب در زمینه شناخت‌درمانی نگاشتم که با ترجمه آقای قراچه‌داغی به چاپ رسید. از جمله روانشناسی افسردگی، از حال بد به حال خوب، عشق هرگز کافی نیست، وقتی اضطراب حمله می‌کند، و ده قدم تا نشاط.

در زمینه نگرش مثبت می‌توان به کتاب‌های مثبت‌درمانی اثر آلن وایزن، روانشناسی مثبت‌محور اثر مارتین ای. پی. سالینگمن، رئیس سابق ای‌پی‌ای، و همچنین کتاب مثبت‌درمانی اثر نورمن وینسنت پیل مراجعه کرد.

در مورد توجه به خواسته‌ها، و نه به ناخواسته‌ها، در کتاب راز به فراوانی بحث شده. در این زمینه می‌توان از کتاب‌های ان‌ال‌پی کمک گرفت که در آن‌ها به موضوع فریم‌ها به تفصیل پرداخته شده - فریم مشکل، فریم ملامت، فریم نتیجه و راه‌حل - و از جمله آن‌ها می‌توان به کتاب‌های ان‌ال‌پی و معجزه ارتباط، ان‌ال‌پی و رهبری و مدیریت، ان‌ال‌پی و ساختار جادو، ان‌ال‌پی به سوی کامیابی ۳، ان‌ال‌پی و موفقیت، و ان‌ال‌پی جادوی کامیابی اشاره کرد. در این خصوص ویلتون اریکسون می‌گوید آنچه را نداری و می‌خواهی داشته باشی، در ذهن تصور کن که داری.

کارهای ادوارد دبنو در خصوص اندیشه، از جمله شش کلاه تفکر، نیز می‌تواند در این زمینه مفید واقع گردد، و همچنین آثار دکتر وین دایر، شاکتی گواین، و برنی سیکل.

در اینجا برای بهره‌وری باز هم بیشتر از مطالب راز، توجه شما را به نکات زیر جلب می‌کنم.

در فرهنگ ما به ما یاد داده‌اند که شنونده باید عاقل باشد. می‌توان اضافه کرد بیننده هم باید عاقل باشد، خواننده هم باید عاقل باشد. بنابراین برای خواندن و شنیدن و دیدن راز لازم است عاقل، متفکر، و خردمند باشیم.

از مطلق کردن راز اجتناب کنید. توجه داشته باشید که هر پدیده و تولیدی که دستاورد انسان‌ها باشد، به دلیل اینکه نسبی است، مصون از خطا نیست، آن‌چنان که انسان را جایز الخطا تعریف کرده‌اند. بنابراین راز هم نمی‌تواند مصون از خطا باشد. ولی داشتن چند خطا دلیل نمی‌شود که جهات مثبت آن را نادیده گرفت.

آموزه‌های اسلامی در نهایت به ما توصیه کرده است که با عقل خود مشورت کنیم. بنابراین هنگام خواندن و استفاده از هر چیزی، از جمله کتاب راز، شما را به مطابقت آن با عقل و منطوق و شرع و عرف توصیه می‌کنم. و هر مطلبی از راز را که می‌خوانید، بدانید نسبی است و در جغرافیای خود مطرح است. در غیر این صورت دچار خطاهای شناختی می‌شوید.

اجرای توصیه‌های راز نیاز به مراقبه، نظم، تمرکز، تمرین، پیگیری، و مطالعه مداوم دارد و موضوع به این سادگی‌ها هم نیست، آن‌چنان که بزرگان تاریخ نیز بسیار سختکوش بوده‌اند. تصور نشود که تنها با خواستن و بدون زحمت و عمل به نتیجه می‌رسد.

مکن ز غصه شکایت که در طریق طلب

به راحتی نرسید آن که زحمتی نکشید

انسان منفی‌نگر که به شناخت قدرت‌های بیکران خود در زمینه اخلاق و

زندگی نپرداخته، متأسفانه به زندگی محدود خود عادت کرده و شرطی شده است. این عادت‌ها و شرطی‌شدگی‌ها آفت رستگاری و موفقیت اوست. تا زمانی که روش‌های لازم را برای تغییر این عادت‌ها در اختیار نداشته باشیم، نمی‌توانیم به اهداف راز برسیم و در نتیجه دچار توهم و گمراهی می‌شویم.

نکات کلیدی راز را این‌گونه می‌توان خلاصه کرد:

راز اصلی، قانون جذب است. افکار شما مانند آهنربا شبیه خود را جذب می‌کند. منفی منفی را و مثبت مثبت را. آن‌چنان که اشاره شد، افسرده‌دل افسرده کند انجمنی را.

می‌دانیم که اندیشه تبدیل به نیروی مادی و انرژی می‌شود؛ خوب و بد، سالم و ناسالم، زیبا و زشت، اهورایی و اهریمنی.

در راز، بر اساس اصل علت و معلول، اندیشه را علت و امور دیگر را معلول فرض می‌کنند. در واقع ذهن علت و اوضاع و احوال معلول است. یکی از موضوعات مهم در راز این است که ما می‌توانیم بدبختی را به خوشبختی، تهدیدها را به فرصت‌ها، و مشکلات را به راه‌حل‌ها تبدیل کنیم. به قول ظریفی اگر حرف میم را از «مشکلات» برداریم تبدیل به «شکلات» می‌شود. و در دین ماسختی‌ها برای مؤمن آزمایشگاهی است به منظور خودشناسی و خودسازی.

در خاتمه، موضوع مهمی را مورد توجه رهروان معنویت قرار می‌دهم.

آنچنان که در اسلام و عرفان و همچنین در راز توصیه شده، شاکر بودن از عوامل موفقیت و توانمند شدن است. این یکی از موارد ناسپاسی‌های ما به مام وطن است. کشور ما، ایران، باز مینه غنی ادبی و عرفانی و اسلامی، و با داشتن مردمان باهوش و خوب که در دامن این خاک پرورش یافته‌اند، می‌بایست احترام جهان را به خود جلب کند. اگر به تقویت خودباوری، ارزش‌های اخلاقی، و ثروت‌های معنوی خود توجه داشته باشیم و هرچه بیشتر سرمایه‌های اسلامی و عرفانی و علمی خود را پاس بداریم و به قدرشناسی از مام وطن بپردازیم، امکان رستگاری‌مان بیشتر می‌شود. به خصوص در جهان امروز باید به معرفی جایگاه و سهم مهم کشورمان در علم و ادب و دین و اخلاق و عرفان بپردازیم.

و بالاخره نقش تعیین‌کننده ذهن و اندیشه و اثرات مثبت و سازنده و منفی و مخرب ذهن مطرح است. قدرت ذهن در حل مشکلات و رسیدن به آرزوها از طریق تجسم خلاق و تخیل است. اینشتین تخیل را مهم‌تر از دانش می‌دانست. این کار منجر به ایجاد دنیای مطلوب برای خود و دیگران و فرمانبرداری کائنات و هستی و مدیریت آن در جهت برآورده شدن خواسته‌ها و آرزوهای ما می‌شود.

رسیدن به حال خوب بر اثر شکرگزاری و شاکر بودن ایجاد می‌شود. با یاد و نام خدا قلب‌ها به آرامش و حال خوب می‌رسد. با استفاده از تغییر کانون توجه می‌توان از حال بد به حال خوب رسید. بر اساس قانون جذب، که می‌گوید هر چیزی میل به شبیه خود دارد و آن را جذب می‌کند، خوبی‌های کائنات و هستی به سراغ کسی می‌رود که گفتار خوب، رفتار خوب، احساس خوب، و شخصیت خوب دارد.

اگر در اجرای توصیه‌های راز کارهایی انجام داده‌اید و نتیجه نگرفته‌اید، دلیلش این است که آن کارها را به نحو مطلوب انجام نداده‌اید. شاید بر اساس یکی از موضوعات ان‌ال‌پی به نام انعطاف، می‌بایست کارهای دیگری را اضافه کنید و یا کارهایی را حذف نمایید.

من پس از چند دهه آموزش و پژوهش و مشاوره در خصوص موضوعاتی که مطرح کرده‌ام، به این نتیجه رسیده‌ام که حرف خوب و نظر خوب به فراوانی موجود است. آنچه مهم است اجرا و عمل به آن‌هاست. متأسفانه در زمینه معنویات، انسان دیروز و امروز با بحران عمل مواجه است. پژوهش‌های من و دیگران نشان می‌دهد که یکی از عوامل مهم این بحران عمل، عدم آگاهی از مغز و ذهن و فعالیت‌ها و قدرت‌های آن و علم ذهن است. من بر این باورم که تا کار ذهن، زبان ذهن، و مدیریت ذهن را نشناسیم و مهارت‌های آن را فراموش کنیم، نمی‌توانیم به معنویات عمل کنیم.

مهم‌ترین مشکلی که کاربران راز پیدا می‌کنند، اجرا و تداوم آن است. به همین دلیل است که عنوان این پیشگفتار را «ماورای راز» گذاشتم. ماورای راز یعنی مدیریت ذهن، که شرط لازم و کافی برای اجرای توصیه‌های راز و یا هر روش دیگر است.

اینکه راز خود مدیریت ذهن است یا مدیریت ذهن را به همراه دارد، پرسشی است که ترجیح می‌دهم پاسخ آن را خود بدهید. در صورتی که نتوانستید پاسخ دهید، الگوی مدیریت ذهن به عنوان راه میانبر مدیریت

کائنات و هستی و رسیدن به خواسته‌ها و آرزوهای کشف و تجربه شده است و من شخصاً آن را تجربه کرده‌ام و موجود است. بطلبید تا دریافت کنید. هوشمند در دوران ماکسی است که می‌داند ذهن چیست و از کار آن آگاهی دارد. همه چیز اول به خداوند برمی‌گردد و سپس به ذهن. خوب باشید تا دنیا برایتان خوب پیش رود.*

عیسی جلالی

هر آنچه در بالا می‌گذرد، نمودی از پایین است.
و هر آنچه در درون جاری است، در بیرون متجلی.

- لوح زمردین، حدود ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد

* از کلیه افرادی که علاقه‌مند به پژوهش و شرکت در برنامه‌های مدیریت ذهن هستند دعوت می‌شود با شماره تلفن‌های ۶۶۴۰۵۶۷۶ و ۶۶۴۱۷۰۰۳ یا صندوق پستی ۱۳۱۴۵، ۱۳۸ تماس حاصل کنند.