

خلاصه راز

- قانون جذب، قانون طبیعت است. این قانون هم مانند قانون جاذبه، در هر حالتی وجود دارد.
- تا به چیزی فکر نکنید، آن را تجربه نمی کنید.
- برای اینکه بدانید در چه اندیشه‌ای به سر می برید، از خود پرسید چه احساسی دارید. احساسات ابزاری ارزشمند هستند که بلافاصله اندیشه‌ها را بر ملا می سازند.
- امکان ندارد که به طور هم‌زمان افکار خوب و احساسات بد داشته باشید.
- اندیشه‌های شما بسامد شما را مشخص می سازد. و احساسات شما بلافاصله به شما می گوید که در چه بسامدی قرار دارید. وقتی احساس بدی دارید، در بسامدی قرار دارید که چیزهای بد را به سوی خود می کشانید. وقتی احساس خوشایندی دارید، به شکلی قدرتمندانه چیزهای بهتری را به سوی خود جذب می کنید.
- تغییر دهندگان راز، مانند خاطرات خوش، طبیعت، و یا موسیقی مورد علاقه‌تان، می تواند احساسات شما را تغییر بدهد و در یک لحظه شما را در بسامد جدیدی قرار دهد.
- احساس عشق بالاترین بسامدی است که می توانید ساطع کنید. هرچه عشق بیشتری احساس کنید، و آن را به سوی دنیا بفرستید، از قدرت بیشتری برخوردار می گردید.

چگونه از راز استفاده کنیم

شما فردی خلق کننده اید، و با استفاده از قانون جذب می توانید به راحتی خلق کنید. بزرگ ترین معلمان و معنویون، در آثار کم نظیر خود این فرایند خلاق را با ما در میان گذاشته اند. بعضی از معلمان و مرشدان بزرگ داستان هایی خلق کردند تا نشان بدهند دنیا چگونه کار می کند. درایت حکایات آنان طی اعصار و قرون به افسانه و حماسه تبدیل شده است. بسیاری از مردم روزگار مانعی دانند که جوهر این حکایات، حقیقت زندگی است.

جیمز ری

اگر به علاءالدین و چراغش فکر کنید، وقتی علاءالدین چراغ را برمی دارد و گرد و خاک روی آن را پاک می کند، غولی از آن بیرون می آید. غول همیشه یک حرف را می زند:

«فرمانبر دارم، ارباب!»

داستان به این شکل ادامه پیدا می کند که سه آرزو وجود دارد، اما اگر به اصل ماجرا برگردید، می بینید که محدودیتی برای آرزوها وجود ندارد.

به این موضوع فکر کنید.

حالا بیایید این استعاره را در زندگی شما بررسی کنیم. توجه داشته باشید که علامه‌الدین است که آرزوهایش را مطرح می‌سازد. بعد به عالم هستی با تمام عظمتش برمی‌خورید، که همان غول است. سنت‌ها به آن نام‌های متعدد داده‌اند - فرشته مقدس حافظ شما، خویشن متعالی شما. می‌توانیم هر پرچسبی که بخواهیم به آن بزنیم، و شما می‌توانید پرچسبی را که برایتان مناسب‌تر است انتخاب کنید. اما در همه سنت‌ها به ما گفته‌اند که چیزی بزرگ‌تر از ما وجود دارد. و غول هم همیشه یک حرف را می‌زند:

«فرمانبردارم، ارباب!»

این حکایت شگفت‌انگیز توضیح می‌دهد که چگونه زندگی شما و آنچه در آن است، به دست خودتان صورت خارجی پیدا کرده است. غول در واقع به دستور شما عمل کرده است. غول همان قانون جذب است. غول همیشه حاضر است و به آنچه شما فکر می‌کنید، می‌گوید، و انجام می‌دهد گوش می‌دهد. غول فرض را بر این می‌گذارد که هرچه فکر می‌کنید، خواسته شماست. که هرچه می‌گویید، خواسته شماست. که هرچه انجام می‌دهید، خواسته شماست. شما ارباب عالم هستی هستید و غول برای خدمت به شما حی و حاضر ایستاده است. هرگز فرمان‌های شما را مورد سؤال قرار نمی‌دهد. همه را بسپار می‌کند تا شما به خواسته خود برسید.

فرایند خلاق

فرایند خلاق به شکلی که در راز آمده، راهنمایی برای شماست تا آنچه را می‌خواهید با سه اقدام ساده به دست آورید.

اقدام شماره ۱: درخواست کنید

لیزا نیکولز

اولین قدم درخواست کردن است. از عالم هستی بخواهید. بگذارید کائنات از خواسته شما مطلع شود. عالم هستی به اندیشه‌های شما جواب مثبت می‌دهد.

باب پراکتور

به راستی چه می‌خواهید؟ بنشینید و خواسته خود را روی برگه کاغذی بنویسید. جمله را به زمان حال ساده بنویسید. مثلاً می‌توانید بنویسید: «بسیار خوشحال و سپاسگزارم که...» و بعد توضیح دهید که می‌خواهید زندگی‌تان از چه کیفیتی برخوردار باشد.

باید آنچه را می‌خواهید انتخاب کنید. اما باید دقیقاً بدانید که چه خواسته‌ای دارید. این کار شماست. اگر به روشنی ندانید که چه می‌خواهید، قانون جذب نمی‌تواند خواسته شما را برآورده سازد. این‌گونه، امواج مخلدوش و درهم می‌فرستید و در نتیجه نتایج درهمی به دست می‌آورید. شاید برای اولین بار در زندگی‌تان بخواهید بدانید که به راستی چه

می خواهید. حالا که می دانید می توانید آنچه را می خواهید به دست آورید و کاری را که می خواهید صورت دهید و محدودیتی هم در کار نیست، چه می خواهید؟

درخواست کردن، اولین قدم فرایند خلاق است. بنابراین عادت کنید که بخواهید و درخواست کنید. اگر مجبورید انتخاب کنید و نمی دانید از کدام سمت باید بروید، این را سؤال کنید. هرگز متوقف نشوید. همیشه سؤال کنید.

دکتر جو ویتال

به راستی که جالب است. عالم هستی شبیه یک کاتالوگ است. در آن تعمق می کنید و می گویند: «می خواهم این را تجربه کنم، آن محصول را می خواهم، چنین کسی را می خواهم.» شما باید که به کائنات سفارش می دهید. موضوع به همین سادگی است.

مجبور نیستید بارها و بارها خواسته تان را مطرح کنید. کافی است یک بار بخواهید و طلب کنید. درست شبیه آن است که از روی یک کاتالوگ، سفارش بدهید. هر چیزی را فقط یک بار سفارش می دهید. بعد از سفارش دیگر تردید نمی کنید که سفارش شما را دریافت کرده اند یا نه. تنها یک بار سفارش می دهید. در مورد فرایند خلاق هم وضع به همین شکل است. در قدم اول باید توضیح بدهید که چه می خواهید. وقتی ذهنتان در این مورد تصمیم گرفت، خواسته تان را مطرح کرده اید.

اقدام شماره ۲: باور کنید

لیزا نیکولز

قدم دوم باور کردن است. پیشاپیش باور داشته باشید که آنچه می خواهید، از آن شماست. به آنچه من ایمان بی چون و چرا می نامم اعتقاد داشته باشید. به آنچه دیده نمی شود ایمان داشته باشید.

باید آنچه را دریافت می کنید باور کنید. باید بدانید هر آنچه می خواهید، در همان لحظه ای که آن را مطالبه می کنید از آن شما می شود. باید ایمان کامل داشته باشید. وقتی از روی کاتالوگ چیزی را سفارش دادید، آرام بگیرید و بدانید آن را به شما خواهند داد. به سر وقت زندگی تان بروید.

تصور کنید آنچه می خواهید، به شما داده شده است. بدانید که در وقت نیاز از آن برخوردار خواهید بود. و بعد صبر کنید تا خواسته تان از راه برسد. نگران آن نباشید. به نداشتن آن فکر نکنید. آن را متعلق به خود بدانید. بدانید که از آن شماست. انگار که هم اکنون در تملک شماست.»

— رابرت کولیر (۱۹۵۰-۱۸۸۵)

درست در لحظه ای که می طلبید و باور می کنید و می دانید که پیشاپیش در اختیار شما قرار گرفته است، تمام عالم هستی جابه جا می شود تا آن را به منصفه ظهور برساند. باید طوری عمل کنید، حرف بزنید، و ببینید که

انگار دارید آن را در همین لحظه به دست می آورید. چرا؟ عالم هستی در حکم آینه است، و قانون جذب افکار غالب شما را به سوی شما باز می گرداند. با این حساب بهتر نیست خود را دریافت کننده آن احساس کنید؟ اگر افکار شما به این سمت متوجه باشد که هنوز خواسته تان را دریافت نکرده اید، آن را به خود جذب نخواهید کرد. باید این موج را از خود به عالم هستی بفرستید که خواسته تان را دریافت کرده اید. وقتی این کار را می کنید، قانون جذب با قدرت روی همه موقعیت ها، اشخاص، و حوادث تأثیر می گذارد تا آن را دریافت کنید.

وقتی برای رفتن به تعطیلات اقدام به رزرو جا می کنید، اتومبیل جدیدی سفارش می دهید، یا خانه ای می خرید، می دانید که این ها از آن شما هستند. جای دیگری را برای گذراندن تعطیلاتتان رزرو نمی کنید و خانه یا اتومبیل دیگری نمی خرید. اگر برنده بلیت های بخت آزمایی شده اید یا ارث زیادی به شما رسیده است، می دانید که این اموال حتی قبل از اینکه آن ها را لمس کنید، از آن شما هستند. این همان احساس باور کردن است؛ باور کردن این امر که پیشاپیش به آنچه می خواهید دست یافته اید. این همان احساس باور دریافت کردن است. آنچه را می خواهید طوری باور کنید که انگار آن را به دست آورده اید.

چگونه می توانید به باور برسید؟ باور کردن را شروع کنید. مانند یک کودک باور کنید. طوری رفتار کنید که گویی پیشاپیش آنچه را می خواهید به دست آورده اید. وقتی تظاهر به باور کردن می کنید، باور می کنید که آن را به دست آورده اید. غول در تمام لحظات به افکار غالب شما واکنش نشان می دهد. به همین دلیل است که وقتی درخواست می کنید، باید همچنان باور کنید و

بدانید. وقتی باور کردید که دریافت می کنید، آماده شوید و به تماشای معجزه بنشینید.

«می توانید آنچه را می خواهید به دست آورید، مشروط بر آنکه بدانید موضوع را چگونه در ذهن خود جا بیندازید. رؤیایی نیست که نتواند به حقیقت پیوندد، مشروط بر آنکه نیروی خلاق را در وجود خود فعال کنید. روشی که برای یک نفر مؤثر واقع شود، برای همگان مؤثر واقع خواهد شد. راه رسیدن به قدرت، استفاده کردن از چیزهایی است که در اختیار دارید. با این حساب، مجراها را به روی خود بکشاید تا نیروی خلاق به سوی شما بیاید.»

— رابرت کولبر

دکتر جو ویتال

کائنات ترتیبی می دهد تا آنچه می خواهید، نصیبان شود.

جک کانفیلد

اغلب ما هرگز نخواسته ایم آنچه را به واقع می خواهیم، داشته باشیم، زیرا نمی دانیم چگونه متجلی خواهد شد.

باب پراکتور

اگر کمی بررسی کنید، به این نتیجه می رسید که هرکس تاکنون کاری صورت داده، نمی دانسته که چگونه قرار است آن کار را انجام بدهد. تنها می دانسته که می خواهد این کار را بکند.

دکتر جو ویتال

نیازی نیست که بدانید چگونه از کار درخواهد آمد. نیازی ندارید که بدانید کائنات کارش را چگونه انجام می‌دهد.

دانستن اینکه چگونه اتفاق خواهد افتاد و عالم هستی چگونه خواسته شما را برآورده خواهد ساخت مهم نیست. مجبور نیستید در این خصوص چیزی بدانید. به کائنات واگذارش کنید. وقتی می‌خواهید بدانید چگونه این اتفاق می‌افتد، موجی از خود ساطع می‌کنید که نشان می‌دهد ایمان کافی ندارید، باور ندارید که پیشاپیش آن را به دست آورده‌اید. فکر می‌کنید شما باید این کار را بکنید و باور ندارید که کائنات این کار را برایتان خواهد کرد. دانستن اینکه چگونه انجام می‌شود، مهم نیست.

باب پراکتور

چگونگی‌اش را نمی‌دانید. این را به شما نشان خواهند داد. شما راهش را جذب می‌کنید.

لیزا نیکولز

اغلب اوقات وقتی آنچه را طلب کرده‌ایم نمی‌بینیم، نازاحت می‌شویم. نومید می‌شویم و در این زمان تردید به ما روی می‌آورد. تردید و دودلی اسباب نومیدی می‌شود. این تردید را کنار بگذارید. این احساس را شناسایی کنید و آن را با احساس باور و ایمان عوض نمایید. «می‌دانم که در راه رسیدن به من است.»

اقدام شماره ۳: دریافت کنید

لیزا نیکولز

قدم سوم، و به عبارتی قدم نهایی، دریافت کردن است. احساس خوشایندی نسبت به آن پیدا کنید. احساسی را که وقتی به آن برسید پیدا می‌کنید، لمس کنید. همین حالا احساس کنید.

مارسی شیموف

و در این جریان مهم است که احساس خوبی پیدا کنید و شاد باشید، زیرا وقتی احساس خوبی پیدا می‌کنید، در بسامدی که می‌خواهید و دوست دارید قرار می‌گیرید.

مایکل برنارد بکویت

عالم هستی، بسیار احساسی است. اگر به فراست چیزی را باور داشته باشید اما به آن بی‌احساس باشید، از قدرت کافی برای تجلی بخشیدن به آنچه می‌خواهید برخوردار نخواهید بود. باید بتوانید آن را احساس کنید.

یک بار بخواهید، باور کنید که آنچه را می‌خواهید دریافت کرده‌اید، و برای اینکه این دریافت کردن تحقق پیدا کند آن را احساس کنید. وقتی احساس خوبی داشته باشید، در بسامد دریافت کردن قرار می‌گیرید. در بسامدی قرار می‌گیرید که همه چیزهای خوب به شما برسد. این گونه، آنچه را طلب کرده‌اید دریافت خواهید کرد. چیزی را درخواست نخواهید کرد مگر آنکه

به شما احساس خوبی بدهد. غیر از این است؟ با این حساب در طول موج احساس خوب قرار بگیرید و بدانید که دریافت خواهید کرد.

یک راه سریع برای قرار گرفتن در طول موج مناسب این است که بگویید: «همین حالا دریافت می‌کنم. همه چیزهای خوب را همین حالا دریافت می‌کنم. من... را همین حالا دریافت می‌کنم.» و این را احساس کنید. طوری احساس کنید که انگار به خواسته خود رسیده‌اید.

باب پراکتور

وقتی این خیال و تصور را به حقیقت تبدیل می‌کنید، در موقعیتی قرار می‌گیرید که خیالات و تصورات بزرگ‌تری را به ذهن خود راه بدهید. و این، دوست من، همان فرایند خلاق است.

«آنچه را در دعا و نیایش درخواست کنید و باور داشته باشید، دریافت خواهید کرد.»

— کتاب مقدس

باب دوپیل

قانون جذب، مطالعه و اجرای قانون جذب، درک این نکته است که چه چیز سبب می‌شود احساس کنید آن را به دست آورده‌اید. بروید و آن اتومبیل را امتحان کنید. بروید و آن خانه را بخرید. در آن خانه مستقر شوید. هر کاری را که لازم است، برای ایجاد این احساس که به خواسته خود رسیده‌اید

انجام بدهید. این‌ها را به خاطر بسپارید. هر کاری که برای دست‌یافتن به آن انجام بدهید، به شما کمک می‌کند به خواسته‌تان برسید.

وقتی احساس کنید که آنچه را می‌خواهید به دست آورده‌اید، و اگر این احساس به قدری قوی باشد که انگار به خواسته خود رسیده‌اید، باور می‌کنید که آنچه را می‌خواهید به دست آورده‌اید و به دست خواهید آورد.

باب دوپیل

از خواب بیدار می‌شوید و می‌بینید آنچه را طلب کرده‌اید به دست آورده‌اید. ممکن است به شما الهامی بشود که به کمک آن به خواسته خود برسید. مطمئناً نباید بگویید: «می‌توانم این کار را بکنم، اما از آن بدم می‌آید.» این گونه، در مسیر درست حرکت نمی‌کنید.

گاه اقدام ضرورت پیدا می‌کند، اما اگر به واقع مطابق میل و خواسته عالم هستی رفتار کنید، به شادی و نشاط می‌رسید. احساس سرزنده بودن می‌کنید. زمان متوقف می‌شود. می‌توانید تمام مدت روز این کار را بکنید.

اقدام کلمه‌ای است که برای بعضی‌ها معنای «کار» می‌دهد. اما اقدام الهام‌شده به کار شباهت ندارد. تفاوت میان اقدام الهام‌شده و اقدام از این قرار است: اقدام الهام‌شده وقتی است که برای دریافت کردن اقدام می‌کنید. اگر اقدام کنید و بخواهید که اتفاق بیفتد، راه اشتباه رفته‌اید. اقدام الهام‌شده

نیازی به تلاش ندارد. احساس خوبی ایجاد می‌کند، زیرا شما در طول موج دریافت کردن قرار دارید.

زندگی را رودخانه‌ای با جریان آب سریع در نظر بگیرید. وقتی اقدامی می‌کنید تا اتفاقی بیفتد، احساس می‌کنید که در جهت خلاف حرکت آب شنا می‌کنید. سخت و دشوار و پر تلاش به نظر می‌رسد. وقتی برای دریافت کردن از کائنات تلاش می‌کنید، احساس می‌کنید در جهت آب رودخانه در حرکتید. نیازی به تلاش ندارید. این همان احساس اقدام الهام شده است. هم جریان شدن با زندگی و عالم هستی است.

گاه حتی متوجه نمی‌شوید که از «اقدام» استفاده کرده‌اید. این را تنها زمانی متوجه می‌شوید که به خواسته خود رسیده‌اید. زیرا اقدامتان به شدت خوشایند بوده است. در این زمان به پشت سر نگاه می‌کنید و می‌بینید که چگونه عالم هستی شما را به سمتی که می‌خواستید هدایت کرد و آنچه را می‌خواستید به شما داد.

دکتر جو ویتال

کائنات سرعت را دوست دارد. تأخیر نکیند. مردد نشوید. وقتی فرصت مناسب از راه می‌رسد، وقتی انگیزه فراهم است، وقتی شرم و فراست از درون ترغیب می‌کند، اقدام کنید. کار شما همین است. این تنها کاری است که باید بکنید.

به غریزه خود اعتماد کنید. عالم هستی است که به شما الهام می‌بخشد. عالم هستی است که با شما ارتباط برقرار کرده است. اگر احساس غریزی دارید،

از آن پیروی کنید. خواهید دید که عالم هستی آنچه را طلب کرده‌اید به شما می‌دهد.

باب پراکتور

آنچه را درخواست کنید به دست می‌آورید. اگر به پول نیاز دارید، پولدار می‌شوید. اگر به اشخاص نیاز دارید، آن‌ها را به سمت خود جذب می‌کنید. اگر به کتاب خاصی نیاز دارید، آن را به دست می‌آورید. باید به آنچه مجذوبش شده‌اید توجه کنید، زیرا وقتی تصویری را از آنچه می‌خواهید در ذهن خود شکل می‌دهید، مجذوب آن چیزی می‌شوید که به شما جلب می‌شود. اما این از طریق شما به حقیقت تبدیل می‌شود. و این کار را بر اساس همین قانون انجام می‌دهد.

به خاطر داشته باشید که شما آهنرباییید و همه چیز را به خود جلب می‌کنید. وقتی دقیقاً بدانید که چه می‌خواهید و چه خواسته‌ای دارید، تبدیل به آهنربایی می‌شوید تا آن را به سمت خود بکشید. آنچه می‌خواهید هم متقابلاً مجذوب شما می‌شود. هرچه بیشتر تمرین کنید و قانون جذب را ببینید که شما را به خواسته‌هایتان می‌رساند، مغناطیس قوی‌تری می‌شوید، زیرا از قدرت ایمان و باور داشتن استفاده می‌کنید.

مایکل برنارد بکویت

می‌توانید با هیچ شروع کنید. از هیچ چیز و هیچ راه، راهی پیش روی شما قرار می‌گیرد.

تنها چیزی که به آن احتیاج دارید خودتان هستید، و توانایی تان برای اندیشیدن و به وجود آوردن. هرآنچه طی تاریخ کشف و خلق شده، بایک فکر شروع شده است. از آن فکر راهی ایجاد گردیده و از نامرئی به مرئی تبدیل شده است.

چک کانفیلد

به اتومبیلی فکر کنید که در دل شب حرکت می کند. نور چراغ‌ها تا سی چهل متر را روشن می کند. می توانید مسافتی طولانی را در تاریکی رانندگی کنید، زیرا تنها کافی است تا چهل متری جلوی خود را ببینید. زندگی هم این گونه پیش روی ما قرار می گیرد. اگر اعتماد کنیم که فاصله چهل متری جلوی ما دیده می شود، و بعد از آن فاصله چهل متری بعدی را می بینیم، زندگی در برابرمان آشکار می شود و سرانجام به مقصد مورد نظر می رسیم.

به کائنات اعتماد کنید. اعتماد کنید، باور داشته باشید، و ایمان بیاورید. من به واقع هرگز نمی دانستم راز را چگونه روی پرده سینما ظاهر خواهم کرد. تنها به نتیجه فکر می کردم. فیلم را به روشنی در ذهنم دیدم و با تمام وجود آن را احساس کردم. آنچه برای خلق راز احتیاج داشتم، به ذهنم رسید.

«کافی است قدم اول را با ایمان بردارید. مجبور نیستید

همه قدم‌ها را ببینید. تنها قدم اول را بردارید.»

— دکتر مارتین لوتر کینگ (۱۹۶۸-۱۹۲۹)

راز و بدن شما

اجازه بدهید از این فرایند خلاق در مورد کسانی که چاق هستند و می خواهند وزن بدن خود را کاهش دهند استفاده کنیم.

اولین نکته‌ای که باید بدانید این است که اگر روی وزن کم کردن دقیق و متمرکز شوید، اجبار وزن کم کردن را به خود جلب می کنید. از این رو فکر مجبور بودن به وزن کم کردن را از ذهن خود خارج کنید. دلیل موفق نبودن رژیم‌های غذایی همین است. از آنجایی که روی وزن کم کردن متمرکز می شوید، پیوسته اجبار وزن کم کردن را به خود جلب می کنید.

نکته دومی که باید بدانید این است که چاق شدن از طریق اندیشه‌ای که درباره آن داشتید فراهم آمده. به عبارت دیگر، علت چاق شدن این است که فکر چاقی به ذهنمان خطور کرده است، چه این را بدانیم و چه ندانیم. کسی نمی تواند فکر لاغری بکند و چاق شود. این خلاف قانون جذب است.

خواه به اشخاص بگویید که تیر و بید کم کار دارند، متابولیسم کند دارند، و یا جثه‌شان ارثی است، این‌ها در نهایت اندیشیدن به چاقی در جامعه مبدل هستند. اگر بپذیرید که یکی از این‌ها در مورد شما کاربرد دارد و این را باور کنید، به تجربه شما تبدیل می شود و این گونه به چاق شدن ادامه می دهید.

من وقتی دو دخترم را به دنیا آوردم چاق شدم. می دانستم علتش این است که اغلب می خواندم یا می شنیدم که لاغر شدن پس از زایمان دشوار است، و پس از زایمان دوم از این هم دشوارتر است. این اندیشیدن به چاقی

تبدیل به تجربه چاقی من شد. هرچه بیشتر به چاق شدن و چاق بودن فکر می‌کردم، چاقی بیشتری را تجربه می‌نمودم. با جثه کوچکم ۷۵ کیلو وزن پیدا کردم. تنها دلیلش هم «اندیشیدن به چاقی» بود.

بیشترین و شایع‌ترین اندیشه‌ای که اشخاص در سر دارند و من هم در سر داشتم، این است که غذا سبب چاقی است. این باوری است که خدمتی به شما نمی‌کند. غذا مسئول چاق شدن نیست. اندیشه شماست که به وزن شما اضافه می‌کند، و در نتیجه این اتفاق می‌افتد. به خاطر داشته باشید که اندیشه علت همه چیز است. بقیه هرچه هستند، معلول این افکار هستند. درست فکر کنید تا وزنی عالی پیدا کنید.

دست از اندیشه‌های محدودکننده بکشید. غذا نمی‌تواند شما را چاق کند، مگر آنکه فکر کنید غذا شما را چاق می‌کند، و آن وقت این اتفاق می‌افتد.

وزن عالی وزنی است که به شما احساس خوب بدهد. مهم نیست دیگران چه فکر می‌کنند. وزن مناسب وزنی است که احساس کنید مناسب شماست.

حتماً شما هم کسانی را می‌شناسید که لاغر هستند و با این حال به اندازه اسب غذا می‌خورند. این اشخاص مفتخرانه می‌گویند: «می‌توانم هر آنچه می‌خواهم بخورم و همیشه هم وزن دلخواه داشته باشم.» این گونه، غول عالم هستی می‌گوید: «فرمانبردارم، ارباب!»

برای رسیدن به وزن مناسب از طریق استفاده از فرایند خلاق، اصول زیر را رعایت کنید:

اقدام شماره ۱: درخواست کنید

دقیقاً بدانید که می‌خواهید چه وزنی داشته باشید. در ذهنتان تصویری از خود بسازید که در وزن دلخواه قرار گرفته‌اید. اگر قبلاً وزن دلخواه داشته‌اید، روزی چند بار به عکس‌های آن زمان خود نگاه کنید. اگر عکسی از خود ندارید، عکس‌های کسانی را که وزن دلخواه شما را دارند تماشا کنید.

اقدام شماره ۲: باور کنید

باور کنید که به وزن دلخواه خود خواهید رسید، و اینکه پیشاپیش به این وزن رسیده‌اید. باید تصور و وانمود کنید که به وزن مورد نظر رسیده‌اید. باید خود را ببینید که وزن دلخواه را به دست می‌آورید.

وزن دلخواهتان را یادداشت کنید و روی ترازوی خود قرار دهید تا اعداد مربوط به وزن‌تان را ببینید. یا اصلاً خودتان را وزن نکنید. آنچه را طلب کرده‌اید، با اندیشه‌ها و کلمات و اقدامات خود باطل نکنید. لباس متناسب با وزن فعلی خود نخرید. به لباس‌هایی که می‌خواهید بخرید دقت کنید. جذب کردن وزن دلخواه، مانند سفارش دادن از روی کاتالوگ عالم هستی است. شما کاتالوگ را نگاه می‌کنید و وزن عالی خود را انتخاب می‌کنید، سفارش می‌دهید، و بعد آنچه را می‌خواهید تحویل می‌گیرید.

قصد کنید که تحسین شوید و در دل کسانی را که فکر می‌کنید وزن دلخواه دارند تحسین نمایید. وقتی آن‌ها را تحسین می‌کنید و احساس ناشی از آن را تجربه می‌نمایید، وزن دلخواه را به سوی خود جذب می‌کنید. اگر به

آدم‌های چاق برخوردار گردید، نگاهشان نکنید. به جای آن بلافاصله در ذهن تصویر خودتان را ببینید که وزن دلخواه را دارید.

اقدام شماره ۳: دریافت کنید

باید احساس خوبی داشته باشید. باید درباره خودتان احساس خوبی داشته باشید. این موضوع مهمی است، زیرا اگر نسبت به بدن خود احساس بدی داشته باشید، نمی‌توانید به وزن آرمانی خود برسید. اگر نسبت به بدن خود احساس بدی دارید، این احساس قدرتمندی است، و همچنان در زمینه وزن بدن‌تان احساس بد را به خود جذب خواهید کرد. اگر از بدن‌تان انتقاد کنید، هرگز آن را تغییر نخواهید داد. در واقع این‌گونه وزن بیشتری را به سوی خود جلب می‌کنید. به جای انتقاد از خود، در مقام تعریف از خود حرف بزنید. وقتی به خود احساس خوبی پیدا می‌کنید، در بسامدی قرار می‌گیرید که وزن دلخواه را جذب خود می‌کنید.

ولیس واتلز در یکی از کتاب‌هایش در زمینه خوردن به مطلب جالبی اشاره می‌کند. او می‌گوید وقتی غذا می‌خورید، تمام حواس‌تان را به جویدن غذا بدهید. خوردن غذا را احساس کنید. اجازه ندهید فکرتان متوجه چیزهای دیگر شود. در بدن خود حضور داشته باشید و از احساس خوشایند جویدن غذا و بعد بلعیدن آن لذت ببرید. این توصیه را این بار که غذا می‌خورید رعایت کنید. وقتی هنگام غذا خوردن حضور کامل داشته باشید، طعم و عطر غذا به نظر‌تان جالب می‌رسد. اما وقتی حین خوردن غذا ذهنتان متوجه چیزهای دیگر شود، طعم و عطر غذا را احساس نمی‌کنید.

اما پایان حکایت مربوط به وزن خودم این است که در حال حاضر در وزن دلخواه ۵۸ کیلو هستم. می‌توانم آنچه را می‌خواهم بخورم. از این رو روی وزن دلخواه‌تان متمرکز شوید.

چه مدت طول می‌کشد؟

دکتر جو ویتال

سؤال دیگری که اشخاص می‌کنند این است: «چه مدت طول می‌کشد که صاحب اتومبیل یا خانه مورد نظرم بشوم و یا رابطه‌ای را که می‌خواهم ایجاد کنم؟» من مدرک و قانونی ندارم که بگویم این کار سی دقیقه طول می‌کشد یا سه روز یا سی روز. بیشتر بستگی به این دارد که شما تا چه اندازه با عالم هستی همخوان هستید.

به گفته اینشتین، زمان توهمی بیش نیست. اگر اولین بار است که این مطلب را می‌شنوید، ممکن است پیچیده به نظر‌تان برسد. زیرا می‌بینید که همه چیز اتفاق می‌افتد. اتفاقی بعد از اتفاق. آنچه فیزیک‌کوانتوم و اینشتین به ما می‌گویند این است که همه چیز به‌طور هم‌زمان اتفاق می‌افتد. اگر بتوانید درک کنید که زمانی وجود ندارد و این مفهوم را بپذیرید، متوجه می‌شوید آنچه در آینده می‌خواهید، هم‌اکنون وجود دارد. اگر همه چیز در یک زمان اتفاق می‌افتد، شکل موازی آنچه شما می‌خواهید هم‌اکنون وجود دارد.

کائنات به زمان نیاز ندارد که آنچه را می‌خواهید ایجاد کند. هر تأخیری که

تجربه می‌کنید، ناشی از تأخیر خود شما برای رسیدن به باور کردن، دانستن، و احساس کردن آن است که خواسته‌تان پیشاپیش تأمین شده است. شما باید که باید در طول موج رسیدن به خواسته‌تان قرار بگیرید. وقتی در این طول موج قرار می‌گیرید، آنچه می‌خواهید ظاهر می‌شود.

باب دویل

اندازه برای کائنات مفهومی ندارد. دریافت کردن چیزی بزرگ با دریافت کردن چیزی بسیار کوچک تفاوتی ندارد.

عالم هستی بدون کمترین تلاش همه کارها را انجام می‌دهد. چمن‌ها برای اینکه رشد کنند به تلاشی احتیاج ندارند. این طرح عظیم کائنات است.

همه چیز بستگی به این دارد که در ذهن شما چه می‌گذرد. ما وقتی کاری بزرگ است برایش زمان زیاد و وقتی کاری کوچک است برایش زمانی کوتاه در نظر می‌گیریم. این‌ها قوانین ما هستند. اما برای کائنات قانون مفهوم ندارد. شما احساس کنید که همین حالا می‌خواهید تا کائنات به شما واکنش نشان دهد و به خواسته‌تان عمل کند.

برای کائنات زمان و اندازه وجود خارجی ندارد. یک دلار با یک میلیون دلار تفاوت ندارد. جریان واحدی در کار است. تنها دلیل آنکه ممکن است یک میلیون دلار دیرتر و یک دلار سریع‌تر به شما برسد، این است که شما در ذهن خود یک میلیون دلار را زیاد و یک دلار را کم ارزیابی می‌کنید.

باب دویل

بعضی‌ها با چیزهای کوچک‌تر راحت‌ترند. به همین دلیل است که ما در مواقعی با چیزهای کوچک شروع می‌کنیم. مثلاً یک فنجان قهوه. قصد کنید که امروز یک فنجان قهوه را جذب کنید.

باب پراکتور

در ذهنتان تصور کنید با دوستی که مدت‌هاست او را ندیده‌اید صحبت می‌کنید. به شکلی کسی با شما درباره‌ی او حرف خواهد زد. ممکن است او به شما زنگ بزند یا نامه‌ای از او دریافت کنید.

شروع کردن با چیزهای کوچک، راه ساده‌ای برای تجربه کردن مستقیم قانون جذب است. اجازه بدهید با شما حکایت کسی را در میان بگذارم که دقیقاً همین کار را کرد. او فیلم راز را تماشا کرد و تصمیم گرفت با چیز کوچکی شروع کند.

او تصویر یک پر را در ذهنش ایجاد کرد. کوشید به این پر شکل منحصر به فرد و خاصی بدهد. روی پر نقش و نگار خاصی در نظر گرفت تا اگر این پر را در دنیای واقعی دید، از مصداق داشتن قانون جذب مطمئن شود.

دو روز بعد در نیویورک داشت وارد ساختمانی بلند می‌شد. بدون اینکه علتش را بدانند، به روی زمین نگاه کرد. کنار پایش همان پر افتاده بود. پری

مانند پره‌های دیگر نبود. دقیقاً همان پری بود که در ذهنش تصویرسازی کرده بود.

دیوید شیرمر

متخصص آموزش سرمایه‌گذاری، معلم، و متخصص در امر ثروت اشخاص اغلب تعجب می‌کنند که من چگونه به راحتی جای پارک برای اتومبیل پیدا می‌کنم. از زمانی که با راز آشنا شدم این کار را کرده‌ام. دقیقاً در جایی که می‌خواهم، مکانی را برای پارک اتومبیل در ذهن تصویر می‌کنم. در ۹۵ درصد مواقع در همان جا مکانی خالی برای پارک کردن اتومبیل وجود دارد. در ۵ درصد مواقع هم کافی است یک دقیقه صبر کنم تا جا پیدا شود. همیشه این کار را می‌کنم.

حالا متوجه می‌شوید که چرا افرادی که می‌گویند «من حتماً جای پارک برای اتومبیل پیدا می‌کنم»، آن را پیدا می‌کنند، و چرا کسی که می‌گوید «من اقبال خوبی دارم و همیشه برنده می‌شوم»، اغلب برنده می‌شود. اگر می‌خواهید زندگی‌تان تغییر کند، انتظارات بزرگ داشته باشید.

روزتان را پیشاپیش خلق کنید

با استفاده از قانون جذب می‌توانید زندگی‌تان را پیشاپیش خلق کنید. پرنیس مالفورد، معلمی که نوشته‌هایش به درک قانون جذب کمک فراوان کرده، درباره اهمیت فکر کردن به روزی که در پیش دارید بحث می‌کند.

«وقتی به خودتان می‌گویید «قرار است ملاقات جالب یا سفر خوشایندی داشته باشم»، نیروهایی را از خود به عالم هستی گسیل می‌دارید که موقعیت را برای ملاقات یا سفر فراهم سازد. وقتی روحیه و مشرب خوشی ندارید و انتظار حادثه ناخوشایندی را دارید، عواملی را از خود ساطع می‌کنید که ناخوشایندی را برایتان به ارمغان می‌آورد.»

– پرنیس مالفورد

پرنیس مالفورد این حرف‌ها را در دهه ۱۸۷۰ زده است. به روشنی متوجه می‌شوید تا چه اندازه مهم است که روزمان را از قبل ترسیم کنیم.

اگر عجله دارید، بدانید که این افکار و اقدامات شما مبتنی بر هراس است (ترس از دیر کردن). این‌گونه، پیشاپیش برای خود مشکلات ناخوشایندی را در نظر می‌گیرید.

خیلی‌ها مدعی آنند که به اندازه کافی وقت ندارند. وقتی کسی می‌گوید وقت کافی ندارد، به حکم قانون جذب با کمبود وقت روبه‌رو می‌گردد. اگر می‌خواهید از این مشکل نجات پیدا کنید، مؤکداً به خود بگویید: «بیش از حد لزوم وقت دارم.»

عادت کنید که به کمک اندیشه، آنچه را می‌خواهید پیشاپیش برای روز خود مشخص نمایید. از نیروهای عالم هستی به سود خود استفاده کنید. این‌گونه می‌توانید زندگی خود را خلق کنید.

مخاطبه راز

- قانون جذب مانند غول علاءالدین، خواسته‌های ما را برآورده می‌سازد.
- فرایند خلاق به شما کمک می‌کند به آنچه می‌خواهید دست پیدا کنید. این کار در سه قدم ساده صورت می‌گیرد: درخواست کردن، باور داشتن، و دریافت کردن.
- خواسته خود را با کائنات در میان گذاشتن، فرصت مناسبی در اختیار شما قرار می‌دهد تا از خواسته خود اطلاع بیشتری به دست آورید.
- باور داشتن مستلزم اقدام کردن، حرف زدن، و اندیشیدن به گونه‌ای است که انگار پیشاپیش آنچه را می‌خواستید دریافت کرده‌اید.
- دریافت کردن مستلزم این است که احساس کنید آنچه را می‌خواستید دریافت کرده‌اید.
- برای کم کردن وزن به «وزن کم کردن» فکر نکنید. به جای آن به وزن مورد علاقه‌تان فکر کنید. وزن دلخواهتان را احساس کنید تا به آن برسید.
- کائنات برای برآورده ساختن نیاز شما به وقت نیاز ندارد.
- با چیز کوچکی مانند یک فنجان قهوه شروع کنید. بخواهید که چیز کوچکی را جذب خود کنید. بعد به سراغ چیزهای بسیار بزرگ‌تر بروید.
- با اندیشیدن به روزی که می‌خواهید داشته باشید، این روز را برای خود خلق کنید.

فرایندهای قدرتمند

دکتر جو ویتال

خیلی‌ها در موقعیتی که دارند، احساس زندانی و گرفتار بودن می‌کنند. شما در حال حاضر در هر وضعیتی که باشید، این واقعیت جاری شماست، و واقعیت جاری وقتی از راز استفاده کنید تغییر می‌کند.

واقعیت جاری یا زندگی جاری شما نتیجه اندیشه‌هایی است که در سر دارید. وقتی اندیشه‌های خود را تغییر دهید، واقعیت‌های زندگی‌تان هم تغییر می‌کند.

«اینکه انسان بتواند خودش را تغییر دهد و بر سر نوشت خود مسلط گردد، نتیجه‌گیری هر ذهنی است که به قدرت فکر درست اعتقاد دارد.»

— کریستین لارسون (۱۹۵۴-۱۸۶۶)

لیزا نیکولز

اگر می‌خواهید موقعیت خود را تغییر بدهید، ابتدا باید در