

إهداء حصري وخاص إلى



Edited with the trial version of  
Foxit Advanced PDF Editor  
www.foxitsoftware.com/shopping

مجلة الإبتسامة

تصميم وتنسيق

Ahmad Gamall



السر

Rhonda Byrne

The

Secret

السر

Rhonda Byrne

ليكن المظهر كالجمهر

وليكن الظاهر كالباطن

- اللوح الزمردى حوالي عام 3000 ق . م .

اهدي هذا الكتاب إليك

ندعو الله أن يساعدك السر  
على تحقيق الحب البهجه في كل حياتك .

هذا هي أمنيتي  
لك وللعالم كله .

# المحتويات

المقدمة

السر ينكشف

تبسيط السر

كيف تستخدم السر؟

العمليات الفعالة

سر المال

سر العلاقات

سر الصحة

سر العالم

السر لأكتشاف نفسك

سر الحياة

# المقدمة

منذ عام تحطمت حياتي من حولي ، فقد رحمت أعمل إلى حد الإنهاك ، وتوفي أبي فجأة ، واضطربت علاقاتي بزملاء العمل والأعزاء على . في ذلك الحين لم أكن أعرف أن أعظم هبة سأحصل عليها كانت ستولد من رحم أكبر محنه في حياتي .

وبدت لي لحظة من سر عظيم – سر الحياة . أتت تلك اللمحه من كتاب عمره مائة عام ، أعطتني إياه ابنتي هايلي . ورحمت أتتبع مسار السر عبر التاريخ . لم أكن أصدق أن كل هؤلاء الأشخاص كانوا مطلعين عليه . كانوا عظماء التاريخ : أفلاطون ، شكسبير ، نيوتن ، هوجو ، بتهوفن ، لينكولن ، ايرسون اديسون ، اينشتاين ،

وتساءلت مندهشة ، لماذا لا يعلم جميع الناس بهذا ؟ وانتابتني رغبة ملحه في أن أشارك العالم كله السر ، وشرعت أبحث عن أشخاص أحياء في يومنا هذا ، ممن يعلمون السر .

وأخذوا يبزغون واحد تلو الآخر ، وتحولت الى مغناطيس ، فما إن بدأت أبحث حتى راح معلم بعد آخر من المعلمين الأحياء العظماء ينجذبون نحو طريقي .

حينما كنت أكتشف أحد المعلمين ، كان يداني على معلم آخر في سلسله متصلة ، وحين كنت أحميد عن المسار الصحيح ، كان يظهر شيء آخر يستحوذ على

انتباهي ، ومن خلال اذا التشعب عرفت المزيد من المعلمين العظماء ، واذا حدث بالمصادفه أنني ضغطت الوصله الخطأ في عملية البحث على شبكة النت ، أجدها قادتني إلى معلومة شديدة الأهميه . وفي غضون أسابيع قليلة كنت قد تتبعت مسار السر عبر القرون الماضيه ، واكتشفت من يمارسونه كذلك في عالمنا المعاصر .

سيطرت على عقلي فكره أن انقل السر للعالم في فيلم ، وعلى مدى الشهرين التاليين كان فريق إنتاج الأفلام والأعمال التليفزيونيه الخاص بي قد تعلم السر . كان أمرا حتميا أن يعلم به كل عضو من الفريق لأنه بدون اطلاعه هذا ستكون محاولتنا مستحيله .

لم يؤكد أي معلم ممن اخترناهم أنه سيظهر معنا في الفيلم ، ولكننا كنا نعلم السر ، وهكذا وبإيمان تام سافرت من أستراليا إلى الولايات المتحده حيث توجد الغالبية العظمى من المعلمين ، وبعدها بسبعة أسابيع كان فريق السر قد سجل مع خمسة وخمسين من أعظم المعلمين على نطاق الولايات المتحده ، مما تجاوز 120 ساعة من ماده الفلميه ، ومع كل خطوه ، ومع كل نفس استخدمنا السر لكي نضع فيلم السر ، وقد جذبنا إلينا كل شيء وكل شخص بعدها بثمانية شهور انطلق السر للعرض على شاشات السينما .

وبينما كان السر يكتسح العالم ، بدأت قصص المعجزات تتدفق إلينا ، كتب أشخاص عن شفائهم من ألم مزمن ، من الإكتئاب ، أو امراض عضويه ، أو مشوا على اقدامهم لأول مره بعد حادثه ، بل ومنهم من تعافوا ناهضين من فراش الموت ، تلقينا آلاف القصص حول استخدام السر في جلب مبالغ ضخمة

من المال والشيكات غير المنتظره بالبريد ،وسيارتهم ، ووظائفهم ، وترقياتهم ، مع التحول الذي جرى للعديد من المشروعات التجارية بعد أيام من تطبيق السر . وكانت هناك حكايات تبعث الطمأنينه في القلوب عن علاقات أسرية كانت على وشك الإنهيار وحرمان الأطفال من آبائهم ، ولكنها استعادت انسجامها وتوازنها بعد اطلاع أطرافها على السر .

وبعض من أكثر القصص الى تلقيتها عمقا أتت من أطفال يستخدمون السر ليجذبوا اليهم ما ينشدون ،بما في ذلك التقديرات المدرسيه العاليه والأصدقاء . ألهم السر بعض الأطباء ليتشاركوا المعرفة مع مرضاهم ،وحدت الحدو نفسه جامعات ومدارس مع طلابهم ، ونواد صحية مع عملائها ، ودور العباده والمراكز الروحية مع المترددين عليها . وعقدت حفلات خاصة ب السر في منازل بأنحاء العالم ، كما أن الأشخاص تشاركوا معرفتهم السر مع من يحبونهم ومع أفراد أسرهم . وتم استخدام السر لجذب جميع الأشياء من كل لون - بدءاً من الريشه ووصولاً الى عشره ملايين من الدولارات . جرى هذا كله في غضون شهر قليله من عرض الفيلم .

ومقصدي من وراء صنع السر كان ومازال أن امنح البهجه لملايين الأشخاص حول العالم . ويعايش فريق السر تحقق ذلك المقصد على ارض الواقع يومياً ، لأننا نتلقى آلاف مؤلفه من الرسائل من أشخاص من جميع أنحاء العالم ومن جميع الأعمار ، وجميع الأعراق ، وجميع الجنسيات ، معربين عن امتنانهم للبهجه التي منحهم أياها السر . لا يوجد أي شيء لا يمكنك القيام به بصرف النظر عن تكون أو أين أنت ، فبوسع السر أن يمنحك ما تشاء أيا كان .



لقد شارك أربعة وعشرون معلما مدهشا في هذا الكتاب ، وقد تم تسجيل كلماتهم فيلما في كل أنحاء الولايات المتحدة ، في أوقات مختلفة ، مع ذلك فأنهم يتحدثون بصوت واحد . يحتوي الكتاب على كلمات معلمي السر ، كما أنه يحتوي على قصص خارقة للسر في حيز التطبيق . لقد طرحت جميع المسارات والإشارات السهلة والطرق المختصرة التي تعلمتها بحيث أساعدك على أن تعيش الحياة التي تحلم بها .

ستلاحظ عبر الكتاب أنني اركز على كلمة أنت ، وسبب هذا أنني أردت منك ، أيها القارئ ، أن تشعر أنني وضعت هذا الكتاب من أجلك . وأن تعلم أنني أتحدث اليك شخصيا عندما أقول أنت ، ومقصدي هو أن تشعر بالحميمية مع تلك الصفحات ، لأن السر قد أعد من أجلك أنت .

عندما تبحر عبر صفحاته وتتعلم السر ، ستعرف كيف يمكنك أن تحظى بأي شئ تريد وأن تقوم بأي شئ تريد . ستعرف من أنت حقا ، ستعرف الروعة الحقيقية التي بانتظارك .

# السر ينكشف

## بوب بروكتور

فيلسوف ، مؤلف ومدرب شخصي

يمنحك السر أي شئ تريد : السعادة ، الصحة والثروة .

## د. جو فيتال

متخصص في علم ما وراء الطبيعة ، ومتخصص في التسويق ، ومؤلف

يمكنك أن تمتلك ، تفعل ، وتكون أي شئ تريديه .

## جون اساراف

رجل أعمال وخبير استثمار

يمكنك أن تحظى بما تختار مهما كان . ولا يهمني مدى

ضخامته .

ما نوع المنزل الذي تريد أن تعيش فيه ؟ هل تريد أن تكون مليونيرا ؟ ما نوع العمل الذي تريد أن تمارسه . هل تريد المزيد من النجاح ؟ ما الذي تريده حقا ؟

## د . جون ديمارتيني

فيلسوف ومعالج للأمراض وبتقويم العمود الفقري يدويا ، ومتخصص في التطور التطور الشخصي

هذا هو سر الحياة الأعظم .

## د . دينيس ويتلي

عالم نفس ومدرب في مجال الأماكن العقلية

فيما مضى ، أراد القادة والزعماء الذين عرفوا السر الإحتفاظ بالقوة وعدم مقاسمتها مع الآخرين ، وحرصوا على إخفاء السر عن الناس . كان الناس يذهبون للعمل ، يؤدون وظائفهم ثم يعودون للمنزل . كانوا يدورون في دوائر مفرغه دون طاقه ، لأن السر كان قاصرا على قلة قليلة .

عبر التاريخ كان هناك الكثيرون ممن تاقوا لمعرفة السر وسعوا اليه . وكان هناك الكثيرون ممن وجدوا سبيلا الى نشر هذا المعرفة الى العالم .

## مايكل بيرنارد بيكويث

عالم روحاني ومؤسس مركز أجابي العالمي الروحاني

لقد شاهدت الكثير من المعجزات تحدث في حياة الناس ،  
معجزات مألوية ، معجزات الشفاء البدني والعقلي ، ومعالجة  
العلاقات الأنسانية .

## جاك كانفيلد

مؤلف ، معلم ، مدرب في الشؤون الحياتية ومتحدث تحفيزي

كل هذا حدث بسبب معرفة كيفية تطبيق السر

# ما هو السر؟

## بوب بروكتور

لعلك على الأرجح تجلس هناك متسائلاً : ما هو السر؟ وسوف  
أخبرك كيف توصلت الى فهمه .

أنا جميعا نعمل بطاقة لا نهائية واحده ، ونقود أنفسنا وفقا للقوانين نفسها . إن القوانين الطبيعية اللكون على قدر كبير من الدقة بالدرجة التي تجعلنا لا نجد أية مشقه في بناء سفن الفضاء ، وتمكنا من إرسال البشر الى القمر ، وضبط توقيت الهبوط بدقة . حيث كنت بالهند استراليا لندن ' نيويورك - يجب أن، تعلم أننا جميعا نعمل وفقا لطاقة واحده وقانون واحد ، وهو قانون الجذب !

السر هو قانون الجذب

كل شئ يحدث في حياتك فأنت من قمت بجذبه الى حياتك ، وقد انجذب اليك عن طريق الصور التي احتفظت بها في عقلك ، أي ما تفكر فيه . فأيا كان الشئ الذي يدور بعقلك فإنك تجذبه اليك .

"كل فكره من أفكارك هي شئ حقيقي . إنها قوه "

إن أعظم المعلمين الذين عاشوا في التاريخ أخبرونا بأن قانون الجذب هو الأكثر قوه وفاعلية .

فالشعراء من امثال شكسبير قد جسدوه في شعرهم . والموسيقيون من امثال بتهوفن عبروا عنه في موسيقاهم . والرسامون من امثال دافنشي قد صوروه في رسومهم . والمفكرون العظام بمن فيهم سقراط ، افلاطون وغيرهم تقاسموه

معنا في كتاباتهم وتعاليمهم . وقد خلدت اسمائهم وعاشت ذكراهم عبر القرون .

إن العقائد والأديان والحضارات المختلفة مثل الحضارة البابلية والمصرية القديمة كلها قد جسدت لنا قانون الجذب في كتاباتها وقصصها . وقد تم تسجيل القانون عبر الأجيال بكافة أشكاله ، حيث يمكن أن نجده في الكتابات القديمة عبر جميع القرون . وقد تم تسجيل القانون على الحجارة في سنة 3000 ق.م وبالرغم من هذا كله فالبعض تاق الى هذه المعرفة وسعى اليها ، ووصل اليها بالفعل ، وكانت دائما متاحة لأي شخص يمكنه اكتشافها .

لقد بدأ القانون مع بدأ الزمان . لقد كان موجودا ، وسوف يظل موجودا .

إنه القانون الذي يحدد النظام الكامل في الكون . كما ان يحدد كل لحظة من حياتك ، وفي كل شئ تشعر به أو تعاشه في حياتك ، وبصرف النظر عن كون ، أين تكون ، فقانون الجذب يشكل تجربة حياتك برمتها ، وهذا القانون له قوة وفاعلية ، ويؤدي ذلك من خلال أفكارك ، فأنت من تملك دفع قانون الجذب للعمل ، وذلك يتم من خلال أفكارك .

في عام 1912 وصف تشارلز هانيل قانون الجذب على أنه القانون الأعظم الذي لا يخطئ ويعتمد عليه نظام الأشياء .

## بوب بروكتور

دائماً ما عرف الحكماء ذلك ، وتستطيع أن تدرك ذلك بالنظر الى  
البابليين القدماء ، فقد كانوا يعرفو هذا دائماً ، انهم مجموعة  
صغيرة متميزه من البشر .

قام العلماء والمؤرخون بتسجيل ودراسة خضاره البابليين القدماء برخائها ،  
كما عرف البابليون أيضاً بابداعهم في صنع واحده من عجائب الدنيا السبع ،  
وهي الحدائق المعلقة . فمن خلال استيعابهم لقوانين الكون وتطبيقها صاروا  
أحد أثري الشعوب في التاريخ.

## بوب بروكتور

لماذا ، في اعتقادك ، تجنى نسبة 1% من البشر حوالي 96% من  
إجمالي المال الموجود في العالم ؟ هل تظنها مصادفة ؟ إن الأمر  
مصمم على ذلك النحو . فهم يفهمون أمراً ما . إنهم يفهمون السر ،  
وأنت الآن سوف تتعرف على السر .

إن الأشخاص الذين جذبوا الثروة الى حياتهم استخدموا السر، سواء بقصد  
منهم أم بدون قصد ، فهم يفكرون في الثراء والرخاء ، ولا يسمحون لأية أفكار  
مناقضة لهذا أن تضرب بجذورها في عقولهم . إن الأفكار المسيطره على  
عقولهم تدور حول الثروه . انهم لا يعرفو أي شي سوى الثراء ، ولاشي عداه

يوجد في عقولهم . وسواء كانوا واعين بهذا أم لا ، فإن افكارهم المهيمنة حول الثروة هي ما تجلب لهم الثروة ، إنه قانون الجذب في حيز التطبيق .

إليك هذا المثال النموذجي على تجسد السر وقانون الجذب . لعلك سمعت عن أشخاص كونوا ثروة ضخمة وفقدوها كلها . وفي غضون فترة وجيزة كسبو ثروة ضخمة من جديد . ما حدث مع هؤلاء ، سواء علموا بذلك أم لا . هو أن أفكارهم المهيمنة تركزت حول الثروة ، وهكذا قد كسبوا في المرة الأولى ، ثم سمحوا لإفكار الخوف من فقدان الثروة أن تدخل عقولهم ، الى أن صارت أفكار الخوف من فقدان الثروة تلك هي أفكارهم المهيمنة . لقد رجحوا كفة أفكار فقدان الثروة ، وبذلك فقدوا كل شئ ، ولكنهم عندما فقدوا كل شئ ، اختفى ما بداخلهم من خوف من فقدان الثروة ، بذلك هيمنت أفكار الثروة على عقولهم مرة أخرى ، وعادت اليهم الثروة . يستجيب القانون لأفكارك بصرف النظر عن ماهيتها وطبيعتها .

السبب يجذب إليه سببه

جون أساراف

إن أبسط طريقة بالنسبة لي لأستيعاب قانون الجذب هي أن أعتبر نفسي مغناطيسا ، وأنا أعلم أن المغناطيس يجذب الية مغناطيسا .



وأنت أقوى مغناطيس في الكون ، فبداخلك قوة مغناطيسية أشد بأسا وفاعلية من أي شئ في هذا العالم ، وهذه القوة المغناطيسية التي لا يسبر غورها تنبعث من أفكارك .

## بواب دويل

مؤلف ومتخصص في قانون الجذب

بصوره أساسية ،ينص قانون الجذب على أن الشبية يجذب اليه شبيهه ، ولكننا نتحدث عن أحد مستويات التفكير لتحقيق الجذب .

ينص قانون الجذب على أن الشبيه يجذب اليه شبيهه ، وهكذا تفكر في فكرة ما فإنك كذلك تجذب الأفكار الشبيهه إليك ، واليك المزيد من الأمثلة حول قانون الجذب التي قد تكون عشتها في حياتك .

هل سبق لك أن فكرت في شئ لست راضيا عنه، وكلما فكرت بشأنه ساء الحال ؟ ذلك لأنك عندما تفكر في فكره واحد بشكل دائم فإن قانون الجذب على الفور يجلب المزيد من الأفكار البغيضة الشبيهة اليك ، بحيث يبدو أن الوضع يزداد سوءا وكلما منحت الأمر مزيدا من التفكير زاد انزعاجك وضيئك.

ولعلك جربت جذب الأفكار الشبيهه حينما استمعت الى إحدى الأغنيات ،ووجدت أنك لا تستطيع إخراج تلك الأغنية من رأسك ، وتظل الأغنية تطن برأسك مره تلو المره . فعندما استمعت الى هذه الأغنية فأنت تكون قد

أعطيت انتباهك كاملا وتركيزك التام لفكرة الأغنية . وعندما فعلت ذلك ، فقد كنت تجذب بقوة وفعالية المزيد من الأفكار الشبيهة حول تلك الأغنية ، وهكذا ينطلق قانون الجذب للعمل ويرسل المزيد من الأفكار حول هذه الأغنية مرارا وتكرارا .

## جون اسارف

تتمثل مهمتنا كبشر في التشبث بالأفكار التي تدور حول ما ننشده ونبغيه وأن نجعلها في غاية الوضوح بعقولنا ، ومن هنا نبدأ في تفعيل أحد أعظم القوانين في الكون ، الا وهو قانون الجذب . إنك تصبح ما تفكر فيه أغلب الوقت ، لكنك كذلك تجذب ما تفكر فيه أغلب الوقت .

وما حياتك الآن الا انعكاس لإفكارك الماضية . ويتضمن ذلك كل الأمور الرائعة ، وكل تلك الأشياء التي ترى أنها ليست طيبة ، وبما أنك تجذب اليك ما تفكر فيه غالبا ، فإن اليسير أن تعرف ما هي أفكارك المهيمنة حول كل موضوع في حياتك ، لأن هذا ما هو عايشته ، على الأقل الآن ، ولكن بما أنك تتعلم السر ، فبهذه المعرفة ، يمكنك أن تغير كل شيء .

## بوب بروكتور

إذا رأيت ما تطمح اليه بعين خيالك ، فلسوف تمسك به بين يديك .

إذا استطعت أن تفكر بشأن ما تريده في عقلك ، وتجعل منه فكرتك المهيمنة ،  
سوف تحقق كواقع في حياتك .

## مايك دولي

مؤلف ومحاضر دولي

ويمكن إيجاز ذلك المبدأ في ثلاث كلمات بسيطة : الأفكار  
تصبح وقائع!

من خلال هذا القانون الأشد فاعلية ، تتحول أفكارك الى وقائع ملموسة ، قل  
هذا لنفسك ودعة يتسرب ويتغلغل في وعيك وإدراكك ؟ أفكارك تتحول الى  
وقائع ملموسة .

## جون أساراف

مالا يستوعبه معظم الناس هو أن لكل فكره تردددا ، ونحن  
تستطيع أن نقيس أي فكره ، وإذا كنت تفكر بتلك الفكرة المرة  
تلو الأخرى مرارا وتكرارا ، وإذا كنت تتخيل في عقلك امتلاكك  
لتلك السيارة الجديدة الرائعة ، وامتلاكك للمال الذي تحتاج  
اليه ، وتأسس تلك الشركة ، والعثور على شريك الحياة ..... وإذا

كنت تتخيل كيف ستبدو تلك الأشياء فأنت تبث ذلك التردد  
بوتيرة ثابتة ومستمره .

## د. جو فيتال

تقوم الأفكار بإرسال تلك الإشارة المغناطيسية التي تأتي اليك  
بمثل ما ترسله .

الفكره المهيمنة أو التوجه العقلي هو المغناطيس ،  
والقانون هو أن الشبيه يجذب شبيهه ، وبالتالي فإن  
التوجه العقلي سوف يجذب حتما تلك الظروف التي  
تتوافق مع طبيعته .

الإفكار قوة مغناطيسية ، كما أن لها ترددا ، وعندما تفكر يتم ارسال تلك  
الإفكار وتجذب اليها مغناطيسيا كل الأيأء الشبيهة على نفس التردد . كل شي  
يتم ارساله خارجا يعود الى المصدر ، والمصدر هو أنت .

فكر في الأمر على النحو التالي ، إننا نفهم أن برج البث الخاص بالمحطات  
التلفزيونيه يقوم بالبث عبر تردد معين ، وهو ما يتحول الى صور على جهاز  
تليفزيونك . الغالبية العظمى منا لا يدرون فعليا كيف يعمل الأمر ، ولكننا

نعلم أن كل قناة لها تردد ، وحين نضبط الجهاز على ذلك التردد نرى الصور على التلفاز . ونختار التردد بانتقاء القناة، وبعدها نتلقى بث الصور على تلك القناة . وإذا شئنا أن نرى صوراً مختلفه على جهازنا ، فأنا نغير القناة ونضبط تردداً جديداً .

ما أنت الا محطة بث بشرية ، ولكنك كإنسان أكثر قوة وفاعلية من أي برج تلفازي تم صنعة على وجه الأرض . بل إنك أشد أبراج البث فاعلية في الكون كله ، فأن بثك بشكل حياتك كما يشكل العالم المحيط بك . والتردد الذي تقوم ببثه يتجاوز حدود المدن ، والبلاد ، والعالم نفسه . يستمر في التذبذب والتردد عبر الكون بأسره ، وأنت تبث ذلك التردد بأفكارك .

إن الصور التي تتلقاها من بث أفكارك لا تظهر على شاشة تلفاز في غرفة معيشتك ، بل هي صور حياتك ، إنك تصنع أفكارك بالتردد ، وتجذب من خلال هذا التردد الأشياء الشبيهة ، ومن ثم تعود إليك باعتبارها صور حياتك . اذ إردت تغيير أي شي في حياتك ، فلتغير القناة ولتغير التردد عن طريق تغييرك لأفكارك .

إن ذبذبات القوة العقلية هي الأفضل من نوعها على الإطلاق ، وبالتالي فهي الأشد قوة .

## بوب بروكتور

تخيل نفسك تعيش في ثراء وسوف تجذب الثراء . إن هذا الأمر يوتي ثماره في كل حين ، ومع كل شخص .

وعندما تفكر في نفسك بأنك تعيش في ثراء ، فإنك تحدد ملامح حياتك ،  
بصوره قوية ومقصودة ، عبر قانون الجذب . الأمر بهذه الدرجة من السهولة  
ولكن السؤال الذي يسطع كالشمس هو " لماذا لا يعيش جميع الناس الحياة  
التي يحلمون بها ؟"

## فليجذب الخير بدلاً من الشر

### جون اساراف

إليك المشكله : أغلب الناس يفكرون فيما لا يريدونه ،

ويتساءلون لماذا يعترض طريقهم المرة تلو الأخرى !!

السبب الوحيد في عدم حصول الناس على ما يبتغون هو أنهم يفكرون فيما لا  
يبتغون أكثر مما يفكرون فيما يبتغون . أنصت الى أفكارك وأنصت للكلمات  
التي تتفوه بها . القانون مطلق ولا مجال للخطأ فيه .

أسوأ وباء اجتاح البشر عبر القرون هو وباء " ما لا نريد " . يحفظ الناس  
حياة واستمرار هذا الوباء حين يغلب على افكارهم وأقوالهم وأفعالهم  
وتركيذهم " ما لا يريدون " . ولكن هذا هو الجيل الذي سيغير وجه التاريخ ،  
لأننا نتلقى المعرفة التي من شأنها أن تخلصنا من هذا الوباء ، الأمر يبدأ بك ،  
ويمكنك أن تصير رائدا لهذه الحركة الفكرية الجديدة عن طريق التفكير  
والتحدث بشأن ما تنشده وتبتيغه .

## بوب دويل

إن قانون الجذب لا يعبأ بما اذا كنت تعتبر أحد الأشياء جيدا أو سيئا ، أو ما اذا كنت تريده او لا تريده . إنه يستجيب لإفكارك . وهكذا فإذا كنت تنظر نحو حبل الديوں المتراكمة عليك ، ويساورك شعور رهيب حياله ، فإن تلك هي الأشاره التي ترسلها للعالم . "يراودني شعور سيئ حقا بسبب كل هذه الديوں المتراكمة " . إنك تفعل شيئا أكثر من توكيد هذا الأمر لنفسك ، تشعر بالأمر في كل مستوى من كيائك ، وهذا هو ما سوف تنال المزيد منه .

قانون الجذب هو قانون طبيعي . إنه غير موجه لشخص بعينه ، ولا يفرق بين الأمور الجيده والأمور السيئه . إنه يستقبل أفكارك ويعكسها اليك كخبرات حياة . ببساطة يمنحك قانون الجذب ما تفكر فيه مها يكن .

## ليزا نيكولس

مؤلفه ورائده في مجال تطوير الشخصية

يتسم قانون الجذب بأنة طيع حقا . وحين تفكر بشأن الأمور التي تبتغيها ، وتركز عليها بكل انتباهك ، سوف يمنحك قانون الجذب عندئذ ما تبتغيه بالضبط في كل مره . أما عندما

تركز على الأمور التي لا تبتغيها " لا أريد أصل متأخرا ، لا أريد أن أصل متأخرا " ، فإن قانون الجذب لا يلاحظ أنك لا تريد ذلك ، فهو يجسد الأشياء التي تفكر فيها ، وعلى هذا فسوف تظهر أماك مرارا وتكرارا ، فقانون الجذب لا يتحيز لما ترغب فيه أو ما لا ترغب فيه . حين تركز على شيء ما وبصرف النظر عما يحدث لك ، فإنك حقا تستدعيه الى الوجود .

حين تركز أفكارك على شيء تريده ، وتحتفظ بذلك التركيز ، فأنت في تلك اللحظة تستدعي ما تريده بالقوة الأعظم في الكون . إن قانون الجذب لا يعمل مع كلمات النفس مثل لا أو لم أو ليس ، أو أي أداة أخرى من أدوات النفي ، وحين تنطق بالكلمات النافية ، فهذا ما يستقله قانون الجذب :

" لا أرغب في سكب أي شيء على هذا الزبي "

أرغب في سكب أي شيء على هذا الزبي وأريد أن أسكب المزيد .

" لا أريد تسريحة شعر قبيحة "

أريد تسريحة شعر قبيحة

" لا أريد أن أتأخر "

أريد أن أتأخر

" لا أريد أنت يكون هذا الشخص وقحا معي "



أريد أنت يكون هذا الشخص وقحا معي وأشخاص آخرون وقحون معي

" لا أستطيع التعامل مع كل هذا العمل "

اريد قدرا من العمل أكبر مما يمكنني التعامل معه

" لا اريد أن أصاب بالأنفلونزا "

اريد أن اصاب بالأنفلونزا

" لا اريد الدخول في مشاحنة "

اريد الدخول في مشاحنات

" لا تتحدث الى بهذه الطريقة "

أريد منك التحدث الى بهذه الطريقة وأريد من الأشخاص الآخرين أن

يتحدثوا الى بهذه الطريقة

لا يمنحك قانون الجذب إلا ما تفكر بشأنه - هذا أمر أكيد

## بوب بروكتور

إن قانون الجذب في حالة عمل دائما وأبدا ، سواء صدقت هذا

ام لا ، أو فهمته أو لا

إن قانون الجذب هو قانون العمل . أنك تشكل حياتك من خلال أفكارك وقانون

الجذب وكل شخص آخر يقوم الشيء نفسه ، فهو لا يعمل فقط عندما تعرفه .

فقد كان يعمل على الدوام في حياتك وحياء كل شخص آخر على مدى التاريخ

. وعندما تصيرواعيا بهذا القانون العظيم ، تصيرعندئذ واعيا بمدى قوتك  
التي لا تصدق ، وتكون قادرا على أن تفكر في حياتك التي ترغب في صنعها  
وتعيشها واقعا وحقيقة .

## ليزا نيكولس

القانون يعمل بمقدار ما تفكر . في أي وقت تتدفق في أفكارك  
، يكون قانون الجذب في حالة عمل . عندما تفكر في الماضي ،  
يعمل قانون الجذب ، عندما تفكر في الحاضر أوالمستقبل ،  
يعمل قانون الجذب . إنها عملية دائمة ومستمره لا يمكنك أن  
تضغط زرا لأيقافها أوإلغائها . إنها في حالة عمل أبدية  
وتدوم ما دامت الأفكار

وسواء أدركنا هذا أم لا ، فإننا نفكر معظم الوقت . إذا ما كنت تتحدث أو  
تنصت الى حديث أحدهم ، فأنت تفكر ، إذا كنت تقرأ الجريدة أو تشاهد  
التلفاز فأنت تفكر . عندما تستعيد ذكريات من الماضي فأنت تفكر . عندما  
تتأمل المستقبل فأنت تفكر . عندما تقود السيارة فأنت تفكر ، عندما تتأهب  
للخروج في الصباح فأنت تفكر ، وبالنسبة للكثيرين منا الوقت الوحيد الذي  
لا نفكر خلاله هو عند النوم ، مع ذلك ، فإن قوة الجذب تظل في حال عمل  
على آخر أفكار مرت بنا قبل أن تستغرق في النوم . لتكن آخر افكارك قبل  
النوم أفكار طيبة .

## مايكل بيرنارد بيكويث

عملية التفكير في حال حدوث دائم ، ففي كل لحظة تراود  
شخصاً ما فكرة ، أو تتمخض فكرة عن شيء ما ، سوف يتبدى شيء  
ما عن تلك الأفكار .

وما تفكر به الآن هو ما يشكل حياتك المستقبلية . إنك تصوغ حياتك بأفكارك  
، لأنك على الدوام تفكر ، فأنت على الدوام تشكل وتصنع ، وما تفكر فيه  
غالباً أو تركز عليه غالباً هو ما سوف يكون حياتك .

ومثل جميع قوانين الطبيعة ، فثمة كمال تام في هذا القانون . إنك تشكل  
حياتك وكما تبذر تحصد ، أن أفكارك هي البذور ، والثمار التي تجنيها ستأتي  
تبعاً لتلك البذور التي تزرعها .

فإن كنت شاكياً ، فسوف يجلب قانون الجذب الى حياتك المزيد من المواقف  
التي تجعلك تشكو . وإذا كنت تستمع الى شكوى الآخرين وترتكز على ذلك  
وتبدي التعاطف والاتفاق معهم ، ففي تلك اللحظة أنت تجذب اليك المزيد من  
المواقف التي تجعلك تشكو .

فبكل بساطه يعكس لك القانون ويرد عليك ما تركز عليه افكارك تماما .  
وبهذه المعرفة القوية ، يمكنك أن تغير كل الظروف والأحداث في حياتك  
بأكملها ، من خلال تغيير طريقتك في التفكير .

## بيل هاريس

معلم ومؤسس معهد بحث سنتر بويونت

كان لدى طالب اسمه روبرت ، وكان يتلقى دوره دراسية أعطيها على انت ، وهذا بعض مما أرسله لي البريد الإلكتروني .

كان روبرت ضعيف الجسد وكان وجهه وأداءه أقرب لوجه وأداء النساء . وكان يركز على كل الحقائق البائسة في حياته خلال رسائله الى . في عمله كان زملاءه يتحزبون ضده ويضطهدونه ، وكان ضغطا مستمرا نظرا للطريقه البغيضة التي كانوا يعاملونه بها، وحين كان يسير في الشارع كان هدفا لسخرية وعداء بعض المستأسدين ممن يريدون الأساءه اليى بطريقة ما . أراد أن يكون ممثلا هزليا وملقيا للنكات ، وعندما قام بأداء هذا قام الكثيرون بمقاطعته والإستخفاف به نظرا لسلوكه الأنثوي . حياته مرمتها كانت كتله من البؤس والتعاسة ، وتمحورت كلها لمهاجمته نظرا لأختلافه عن بقية الرجال .

بدأت أعلم أنه يركز على ما لا يريده ووجهت انتباهه الى رسائله التي بعثها لي وقلت : أقرأها ثانية ، لا حظ كل تلك الأشياء التي لا تريدها والتي أخبرتنى بها . يمكنني أن أرى أنك تفكر كثيراً في هذه الأشياء ، وعندما تركز على شي ما بشكل كبير من الشغف ، يجعله هذا يحدث بوتيره أسرع .

ثم بدأ يستوعب هذا ويركز على ما يريده في صميم فؤاده ،  
وبدأ يحاول ذلك بإخلاص . وما حدث في غضون الأسابيع  
الستة أو الثمانية التالية هو معجزه مطلقه ، فجميع زملاءه  
بالمكتب الذين كانوا يضايقونه أما نقلوا الى قسم آخر ، أو  
تركوا العمل بالشركة ، أو بدأوا يتركونه في حاله تماما . وبدأ  
يحب عمله ، وعندما كان يسير في الشارع لم يكن أحد يسخر  
منه أو يضايقه . ببساطه لم يكن يشعر بوجود أحد ، وعندما  
قام بأداء عرضه الهزلي بدأ يتلقى الأستحسان والتصفيق ، ولم  
يقاطعه أحد أو يتهم عليه . تغيرت حياته بكاملها ، لأنه تحول  
من التركيز على ما لا يبتغيه ، وما يخشاه وما يود تجنبه ، الى  
التركيز على ما يريد .

تغيرت حياة روبرت لأنه غير أفكاره . لقد أرسل تردددا مختلفا . ولا بد أن  
يرسل الكون صورا للتردد الجديد ، ومهما كان هذا الموقف مستحيلا . صارت  
أفكار روبرت الجديد هي تردده الجديد ، بالتالي تغيرت صور حياته بالكامل

إن حياتك بين يديك . بصرف النظر عن مكانك ، بصرف النظر عما حدث في  
حياتك . يمكنك أن تبدأ ، أن تختار أفكارك بوعي ، ويمكنك أن تغير حياتك .  
ليس هنالك موقف ميئوس منه . كل ما يحدث في حياتك يمكن تغييره .

# قوة عقلك

## مايلك بيرنارد بيكويث

إنك تجذب اليك الأفكار المهيمنة التي تحتفظ بها في إدراكك ،  
سواء كانت تلك الأفكار واعية أم غير واعية . وتلك هي  
المعضلة .

سواء كنت واعيا بأفكارك في الماضي أم لا ، الآن أنت صرت واعيا بها .  
بمعرفتك ل السر الآن ، سوف تستيقظ من سباتك العميق وسوف تصبح مدركا  
، سوف تصبح مدركا للمعرفة مدركا للقانون ، مدركا للقوة التي تمتلكها من  
خلال أفكارك .

## د . جون ديمارتييني

إذا أمعنت التركيز فيما يتعلق ب السر، وفي قوة عقلنا وقوة  
عزمتنا في حياتنا اليومية ، سوف تجد أنه يحيط بنا ، وكل ما  
علينا فعله هو أن تفتح أعيننا ونتطلع إليه .

## ليزا نيكولس

تستطيع أن ترى قانون الجذب في كل مكان ، الصحة ، الثروة ،  
الديون ، البهجة ، السيارة التي تقودها ، الوسط الذي تعيش  
فيه ، ولقد جذبت ذلك كله اليك ، مثل المغناطيس . إن ما  
تفكر فيه هو ما تجلبه الى نفسك ، وما حياتك بكاملها الا  
تجسد للأفكار التي تدور برأسك .

هذا الكون يقوم على الأشتمال وليس الأستبعاد . لا شئ مستبعد من قانون  
الجذب ، حياتك مرآة لأفكارك المهيمنة التي تفكر فيها . وكل الكائنات الحية  
على هذا الكوكب تعمل عبر قانون الجذب . ولكن الإختلاف بالنسبة للبشر هو  
أن لديهم عقلا يستطيعون التمييز به . بوسعهم أن يستخدموا إرادتهم الحرة  
لإختيار أفكارهم . لديهم القوة لأن يفكروا بقصد ويصنعوا حياتهم بكاملها  
بعقولهم .

## د . فريد الن وولف

عالم فيزياء كمية ، ومحاضر ، ومؤلف حاصل على العديد من الجوائز .  
أننى لا أتحدث اليك من وجهة نظر التفكير التفاضلي أو  
التخيلات المجنونه ، بل إننى أتحدث اليك من مستوى عميق  
وجوهري للفهم . لقد بدأت الفيزياء الكمية بالفعل الأشاره

الى هذا الأكتشاف، وهي تقول إن عقلك يشكل أفكارك وترجع إليك صور تفكيرك بوصفها تجربة خاصة بحياتك .

إذا فكرت في تشبيه أن يكون المرء أكثر أبراج البث فعالية في الكون ، فسوف ترى الترابط التام مع كلمات د. وولف ، يشكل عقلك أفكارك وتعود إليك الصور المبتوثة بوصفها تجربة حياتك . إنك تصنع حياتك بأفكارك ، ليس هذا فحسب ، لكن أفكارك تضيف إضافة ذات شأن في عملية صنع العالم . إذا اعتقدت أنك بلا شأن وليس لديك أية سلطة في هذا العالم ، فلتفكر من جديد . فعقلك بالفعل يشكل العالم المحيط بك .

لقد حملت لنا الأنجازات والمكتشفات المدهشة للفيزياء الكمية على مدى الثمانين عاما الماضية فهما أعظم ق[را للقوة التي لا يسبر غورها للعقل الأنساني وقدرته على الإبداع ويتوافق ما كشفته الفيزياء الكمية مع كلمات أعظم العقول في العلم ، بمن فيهم كارنيجي ، ايمرسون ، شكسبير ، باكون ، كرشناموراتي ، بوذا .

## بوب بروكتور

إذا كنت لا تفهم القانون فذلك لا يعني أن عليك أن ترفضه ، فالعقل لا تفهم الكهرباء ، ومع ذلك تستمتع بمنافعها . إنني لا أعرف طريقة عملها لكنني أفهم التالي : يمكنك طهي عشاء لشخص من خلال الفرن الكهربائي كما يمكنك طهي هذا الشخص نفسه بواسطة الكهرباء أيضا .



## مايكل بيرنارد بيكويث

في أحيان كثيرة عندما يبدأ الناس في فهم هذا السر العظيم ، فإنهم يصابون بالخوف من جميع الأفكار السلبية التي تخطر لهم . وعليهم أن يدركوا أنه قد ثبت علميا أن الفكره الإيجابية أقوى مئات المرات من الفكره السلبية . وهذا يقضى على درجة من القلق لديهم .

يتطلب جلب شئ سلبي الى حياتك الكثير من الأفكار السلبية والتفكير السلبي المستديم ومع ذلك ، إذا أصرت على التفكير بشكل سلبي على مدار فترة من الزمن ، فسوف تتجلى في حياتك تلك الأفكار السلبية ، وإذا كنت تخشى من أن تساروك أفكار سلبية ، فسوف تجذب اليك المزيد من القلق من الأفكار السلبية ، وتضاعفها في الحين ذاته . اتخذ الآن قرارا بالتفكير في الأفكار الطيبة وحدها . وفي الوقت نفسه ، أعلن للكون أن جميع أفكارك الطيبة ذات فاعلية ، وأن أي أفكار سلبية ضعيفة .

## ليزا نيكولس

نحمد الله على أن هناك تأخرا زمنيا ، ذلك أن جميع أفكارك لا تتحول الى حقيقة في التو والجال ، وإلا كنا سنقع في أزمة إن حدث هذا ، لكن عامل تأخر الوقت يعمل لصالحنا . إنه

يسمح لك بأن تعيد التقييم ، وأن تفكر بشأن ما تريد ، وأن تتخذ خيارا جديدا .

كل قدراتك على صنع حياتك متاحة في هذه اللحظة لك ، لأن الحاضر هو الوقت الذي تفكر فيه . إذا كانت قد ساورتك بعض الأفكار التي لن تكون مفيدة عندما تتجسد ، فيمكنك إذن الآن تغيير أفكارك . يمكنك أن تمحو أفكارك السابقة عن طريق استبدال الأفكار الطيبة بها . عامل الوقت في صالحك لأنك تستطيع أن تفكر أفكارا جديدة وترسل ترددات جديدة الآن .

## د. جو فيتال

يجب أن تكون واعيا بأفكارك وأن تتخيرها بعناية ، ويجب أن تستمتع بهذا ، لأن حياتك هي التحفة الفنية التي شكلتها بيدك . وأنت الفنان الذي يبدع حياتك الخاصة ، وسوف تشكل وتبدع حياتك على خير مثال .

إحدى وسائل التحكم بعقلك أن تتعلم كيف تهدئ عقلك . كل معلم من المشاركين في هذا الكتاب وبلا استثناء ، يمارس التأمل بوتيرة يومية . لم أدرك مدى فاعلية التأمل قبل أن أكتشف السر ، إن التأمل يحمل السكون لعقلك ، ويساعدك على التحكم بأفكارك ، وينعش ويجدد جسمك ، والنبأ الرائع هو أنك لست مضطرا لتخصيص عدة ساعات من أجل التأمل ، فقط من ثلاث الى عشر دقائق كل يوم كبدائية ، يمكنها أن تكون ذات فاعلية بصورة لا تصدق من أجل كسب السيطرة على أفكارك .

ولكي تصبح واعيا بأفكارك ، يمكنك كذلك أن ترصد العبارة الإيجابية التالية ،  
إننى سيد أفكاري . قلها كثيرا ، وتأمل فيها ، وعندما تتمسك بتلك النية ،  
فسوف تحققها عن طريق قانون الجاذبية .

إنك الآن تتلقى المعرفة التى سوف تتيح لك صنع الصورة المثالية لنفسك . أن  
إمكانية وجود هذه النسخة المعدلة منك قائمة فى التردد الذى يجسد أجمل  
وأفضل صورته لك . قرر ماذا تريد أن تكون ، وما تريد أن تمتلك ، ما تريد  
فعله ، بث التردد ، وسوف تتحول رؤيتك الى حياتك .

**نسخة اليكترونية معدة خصيصاً**

**لمجلة الإبتسامة**

**من إعداد**

**Ahmad Gamall**

# السرفى نقاط موجزة

- سر الحياه الأعمم هو قانون الجذب .

- ينص قانون الجذب على أن الشبيه يجذب شبيهه ، وهكذا حين تفكر فى فكره ما ، فأنتك كذلك تجذب الأفكار الشبيهة اليك .

- للأفكار قوه مغناطيسية ، كما أن لها ترددا ، وعندما تفكر يتم إرسال تلك الأفكار الى الكون ، وتجذب اليها مغناطيسيا كل الأشياء الشبيهة التى على نفس التردد ، كل شي يرسل للخارج يعود الى مصدره - اليك .

- إنك مثل برج للبث ولكن برج بشرى ، تبث ترددا بأفكارك . إذا أردت أن تغير أي شي فى حياتك ، فلتغير التردد بتغيير أفكارك .

- أفكارك الحالية تشكل حياتك المستقبلية . ما تركز عليه غالبا أو تفكر فيه سوف يظهر فى حياتك .

- أفكارك تصير حقائق واقعة .

# بسيط السر

## مايكل بيرنارد بيكويث

إننا نعيش في كون تحكمه قوانين ، بالضبط مثل قانون الجاذبية الأرضية . اذا سقطت من اعلى مبنى فلا يهم إن كنت شخصا صالحا أو شخصا طالجا ، فما من شئ سيمنعك من الارتطام بالأرض .

إن قانون الجذب هو قانون طبيعي . إنه غير موجه لشخص معين ، وهو حيادي تماما مثل قانون الجاذبية الأرضية . إنه دقيق كما أنه صارم

**د . جو فيتال**

كل الأشياء التي تحيط بك الآن في حياتك ، بما في ذلك الأمور التي تشتكي منها ، أنت المسئول عن اجتذابها ، وأنا أعلم أنه للوهلة الأولى لم أجتذب حادث السيارة ، لم أجتذب هذا العميل الذي قضيت معه وقتا عصيبا ، وبالطبع لم أجتذب الديون ، وأنا هنا لأقول لك بكل وضوح وثقة : بلى لقد جذبت كل هذه الأشياء اليك . هذا واحد من أصعب المفاهيم التي يمكن استيعابها ، ولكن بمجرد أن تتقبله سوف تكون قادرا على تغيير حياتك .

حين يسمع الناس هذا الجزء من السر لأول مره فإنهم غالبا يستدعون من التاريخ أحداث راح ضحيتها الكثير من الأرواح ، ويجدون ذلك غير قابل للإستيعاب ، فكيف يقوم عدد كبير للغاية من الأشخاص بجذب أي حدث مهما كان ، وفقا لقانون الجذب لا بد أنهم كانوا على التردد نفسه الخاص بالحدث . ولا يعني هذا بالضرورة أنهم فكروا في ذلك الحدث بالتحديد . لكن تردد أفكارهم توافق مع تردد الحدث . إذا اعتقد الناس أنهم يمكن أن يكونوا في المكان غير المناسب في الوقت غير المناسب ، وأنه ليس لهم اي سلطة على الظروف الخارجية ، فإن تلك الأفكار الخاصة بالخوف والأحباط والعجز إذا ما استدامت وطغت على تفكيرهم ، فإنها من الممكن أن تجذبهم بالفعل الى المكان الغير مناسب في الوقت غير المناسب .

أنت تملك الإختيار الآن ، هل تريد أن تعتقد أن الحظ هو الذي يؤدي الى الأحداث السيئة التي يمكنها أن تحدث لك في أي وقت ؟ هل تريد أن تعتقد

أنتك قد توجد في المكان غير المناسب في التوقيت غير المناسب ؟ وأنه لاحيلة ولا سلطة لك على الظروف ؟

أم انك تريد أن تؤمن وأن تكون متأكدا من أن تجربة حياتك بين يديك أنت ، ولا شئ غير كل خير سيأتي الى حياتك لأنك هكذا تفكر ؟ إنك تمتلك حق الأختيار ، وأيا كان ما اخترت أن تفكر فيه فسوف يكون هو تجربة حياتك . لا شئ يمكنه أن يصبح جزءا من تجربتك مالم تستدعه عبر أفكارك المستديمه والملحه .

## بوب دويل

الغالبية العظمى منا يجتذبون الأشياء تلقائيا ، ولكننا فقط نظن أن الأمر ليس بأيدينا . إن افكارنا ومشاعرنا تعمل بصورة تلقائية ، وهكذا فإن كل شي يأتي اليها تلقائيا

ما من أحد يعتمد جذب ما هو غير مرغوب فيه . بدون الإطلاع على السر ، من السهل أن ترى كيف تحدث بعض الأشياء غير المرغوبة في حياتك أو في حياة الآخرين . إنها تعزى بكل بساطة الى انعدام إدراك القوة الأبداعية الكبرى لأفكارنا .

## د . جو فيتال

الآن إذا كانت هذه المرة الأولى التي تسمع فيها هذا ، فقد تجد نفسك تقول رباہ هل على أن أرصد وأراقب أفكاري ؟ إن هذا يتطلب الكثير من الجهد . قد يبدو الأمر كذلك في البداية ، ولكن ها هنا يبدأ المرح والمتعة

ويكمن المرح في أن هناك الكثير من الطرق المختصرة للسُر ، ويمكنك أن تختار الطرق المختصرة التي تؤدي إلى أفضل النتائج بالنسبة لك . استمر في القراءة ، وسوف ترى كيف يمكنك تحقيق ذلك .

## مارسي شيموف

مؤلفة ومحاضرة دولية ورائدة في مجال التطور الشخصي

من المستحيل أن نرصد كل فكرة تمر بنا . يخبرنا الباحثون أنه يخطر ببائنا حوالي ٦٠٠٠٠ فكرة كل يوم . هل يمكنك أن تتخيل مدى الأرهاق الذي سينتابك لكي تسيطر على هذا ؟ ولحسن الحظ هناك طريقة سهلة لمعرفة افكارنا وهي مشاعرنا ، فمشاعرنا تسمح لنا بمعرفة ما نفكر فيه .

لا يمكن أن نبالغ في تقدير أهمية المشاعر ، إن مشاعرك هي الأداة الأهم لمساعدتك على تشكيل حياتك . إن أفكارك هي السبب الأول لكل شيء . وكل شيء آخر تراه وتعايشه في هذا الكون ما هو إلا نتيجة ، بما في ذلك مشاعرك ، لكن السبب هو دائماً أفكارك .



## بوب دويل

إن العواطف هبة لا تقدر بثمن نحظى بها لتسمح لنا بمعرفة

ما نفكر فيه

إن مشاعرك تخبرك على وجه السرعة بما تفكر فيه . فكر في الأوقات التي تفيض فيها مشاعرك فجأة ، ربما عندما تسمع بعض الأنباء السيئة . وذلك الشعور الغريب الذي ينتاب معدتك أو شفيرتك العصبية بشكل فوري . وبهذا تعرف أن مشاعرك بمثابة إشارة فورية لتعرفك ما تفكر فيه .

يجب أن تصبح مدركا لطبيعة مشاعرك ، وتعي ما تشعر به ، لأن هذا الطريق الأسرع لكي تعرف ما تفكر فيه .

## ليزا نيكولس

لديك نوعان من المشاعر : المشاعر الجيدة والمشاعر السيئة ، وأنت تعرف الفرق بينهما لأن الأولى تجعل شعورك طيبا والأخرى تجعل شعورك سيئا ، إن الإحباط والنقمة هي تلك المشاعر التي تحرمك من الشعور بالسيطرة على زمام الأمور . تلك هي المشاعر السيئة .

لا أحد يستطيع أن يخبرك ما إذا كانت مشاعرك جيدة ام سيئه ، لأنك الوحيد الذي يعلم بطبيعة مشاعرك في أي وقت . وإذا لم تكن واثقا من طبيعة مشاعرك ، فسل نفسك ما طبيعة شعوري ؟ يمكنك أن تتوقف وتطرح

هذا السؤال مرات كثيرة خلال اليوم . وبينما تفعل تصير أكثر إدراكا لطبيعة شعورك .

الأمر الأكثر أهمية بالنسبة لك هو أن تعلم أنه من المستحيل أن تكون مشاعرك سيئة في الوقت نفسه الذي تراودك فيه أفكار طيبة ، فذلك ضد القوانين الطبيعية ، لأن أفكارك هي التي تولد مشاعرك ، فإذا انتابك شعور شئ ، فهذا لأنك تفكر بأفكار تجعلك تشعر شعورا سيئا .

تحدد أفكارك التردد الخاص بك ، وتنبئك مشاعرك في الحال بطبيعة التردد الذي تكون عليه . عندما تصبح مشاعرك سيئه ، فأنت تكون على تردد يجذب المزيد من الأمور السيئة . وعندها لا مفر أن يستجيب قانون الجاذبية بأن يبت لك في المقابل المزيد من صور الأمور السيئة والأمور التي ستجعلك تشعر شعورا سيئا .

وإذا انتابك شعور سيئ دون أن تبذل أي مجهود لتغيير أفكارك وتحسن ما تشعر به ، فكأنك بالفعل تقول ، إنني أرد المزيد من الظروف التي تحمل لي هذا الشعور السيئ ، أريدها بشدة .

## ليزا نيكولس

الوجه المقابل لهذا هو أن تحظى بعواطف جيدة ومشاعر جيدة ، إنك تدركها عندما تخامرك لأنها تجعلك تشعر بشعور طيب . المتعة ، البهجة ، الأمتنان ، الحب . تخيل إذا كان بوسعنا أن نشعر بهذا كل يوم . عندما ترحب بالمشاعر

الطيبة، فإنك تجذب إليك المزيد من المشاعر الطيبة والأمور  
التي تجعلك تشعر بشعور طيب .

## بوب دويل

الأمر في غاية البساطة . ما الذي أقوم بجذبه في هذه  
اللحظة ؟ حسنا بهم تشعر ؟ أشعر بشعور طيب ، حسن جد ،  
واصل القيام بذلك .

من المستحيل أن ينتابك شعور طيب وفي الوقت نفسه تكون لديك أفكار سلبية .  
إذا كنت تشعر بشعور طيب ، فلأنك تحظى بأفكار طيبة ، وهكذا يمكنك أن  
تحظى بأي شئ في حياتك ، ليش هناك حدود لما قد تحظى به ولكن هناك  
شرط واحد ، عليك أن تشعر بشعور طيب ، وحين تفكر في الأمر ، اليس هذا  
هو كل ما أردته دائما ؟ إن هذا القانون مثالي.

## مارسي شيموف

إذا كنت تشعر بشعور طيب ، فأنتك بذلك تصنع مستقبلا  
يتوافق مع رغباتك . وإذا كنت تشعر بشعور سيئ ، فأنتك تصنع  
مستقبلا يتعارض مع رغباتك . إن قانون الجذب يعمل في كل  
ثانية من يومك . كل شئ تفكر فيه وتشعر به يصنع

متستقبلنا . إذا كنت قلقا أو خائفا فإنك تجلب عندئذ المزيد  
من ذلك الى حياتك طوال اليوم .

عندما ينتابك شور طيب ، فلا بد أنك تفكر أفكارا طيبة ، وهكذا تكون على  
المسار الصحيح وتطلق ترددا قويا يجذب اليك المزيد من الأمور التي ستحمل  
لك شعورا طيبا . تشبث بتلك اللحظات التي تنتابك فيها المشاعر الطيبة ،  
واستغلها ، كن مدركا لحقيقة أنك كلما زدت من مشاعرك الطيبة ، زاد  
اجتذابك للكثير من الأمور الطيبة .

لنمض خطوة أخرى الى الأمام . ماذا لو كانت مشاعرك هي بالفعل إشارات  
تواصل منبعثة من الكون لتجعلك تعلم ما تفكر به؟

## جاك كانفيلد

إن مشاعرنا بمثابة آله تزودنا بالتغذية الراجعة التي تخبرنا  
ما إذا كنا على المسار الصحيح أم لا .

تذكر أن أفكارك هي السبب الأول لكل شئ . لذا فحين تسيطر عليك فكرة  
دائمة ومتكررة فإنها تنبعث على الفور نحو الكون . تعتمد تلك الفكرة الى  
ربط نفسها مغناطيسيا الى تردد شبيه وفي غضون ثوان ترسل قراءة ذلك  
التردد رجوعا إليك من خلال مشاعرك . بعبارة أخرى . مشاعرك هي المردود  
الذي يرسله لك الكون استجابة لأفكارك ليخبرك بالتردد الذي تكون عليه  
في الوقت الحاضر . إن مشاعرك هي آلية المردود الخاص بالتردد الذي أنت  
عليه .

عندما تتابك مشاعر طيبة ، فإنها بمثابة رد الكون عليك برسالة مفادها أنك تفكر أفكارا طيبة . وعلى العكس . عندما تنتابك مشاعر سيئه فإنك تستقبل الرد برسالة مفادها ، إنك تفكر أفكارا سيئة .

وهكذا عندما تشعر بشعور سيئ فإن ذلك يكون رسالة من الكون تقول في الحقيقة ، حذار ، غير التفكير الآن . تم تسجيل تردد سلبي ، غير التردد، عدا تنازليا للتوكيد ، تحذير .

في المرة التالية التي ينتابك فيها شعور سيئ أو تشعر فيها بأي عواطف سلبية ، أنصت الى الأشارة التي تستقلها من الكون ، ففي تلك اللحظة التي تشعر فيها بمثل تلك المشاعر السلبية أنت تعوق كل ما هو صالح لك عن المجئ إليك لأنك على تردد سلبي ، غير أفكارك وفكر في شئ جيد ،وعندما تبدأ الأفكار الطيبة في الوصول إليك سوف تعرف أنها جاءت لأنك تحولت الى موجة تردد جديدة ، والكون قد اكدها بالمشاعر الإفضل .

## بوب دويل

إنك تحصل بالتمام والكمال على مثل ما تشعر به ، لكنك لا

تحصل على القدر الكثير من مثل ما تفكر فيه .

ولذلك ينزع الناس الى التقافز والخروج عن مسارهم إذا ما التوت أقدامهم عند قيامهم من الفراش ، ويمضى يومهم بكامله على هذا المنوال وهم لا يعرفون بالمره أن تحولا بسيطا لعواطفهم من شأنه أن يبدل من يومهم برمته وحياتهم كاملة .

إذا انتويت فور استيقاظك من النوم صباحا أن تقضي يوما طيبا وكنت تتحلى بتلك المشاعر السعيدة بالتحديد ، وما دمت لم تسمح لأي شئ أن يغير من مزاجك ، فإنك سوف تواصل من خلال قانون الجذب جذب المزيد من المواقف والأشخاص الذين يدعمون ذلك الشعور السعيد .

عاشنا جميعا مثل تلك الأيام أو الأوقات عندما يمضي شئ بعد آخر على غير ما يرام بالمره ، إن رد الفعل المتسلسل هذا يبدأ من فكرة واحدة ، سواء كنت واعيا بذلك أم لا ، إن فكرة سيئة واحدة جذبت المزيد من الأفكار السيئة ، وانتظم التردد ، وفي نهاية الأمر حدث أمر سيئ حقا . وعندئذ وعندما تستجيب لشيء واحد سيئ وقع . فأنت تجذب المزيد من الأمور السيئة التي تمضي على غير ما يرام . ردود الأفعال تجذب فقط المزيد من مثيلاتها ، وسوف تواصل سلسلة ردود الأفعال في الحدوث حتى تنأى بنفسك عن ذلك التردد ، من خلال عزمك على تغيير أفكارك بشكل واع .

يمكنك أن تحول أفكارك نحو ما تريده ، وأن تستقبل توكيدات عبر مشاعرك بأنك قد غيرت ترددك ، وسوف يحكم قانون الجذب قبضته على ذلك التردد الجديد ، وسوف يرسله من جديد إليك بصفته الشكل الجديد لحياتك .

الآن يمكنك استغلال مشاعرك والاستفادة منها في إضفاء الطاقة والحيوية على جميع أمور حياتك .

يمكنك أن تعتمد إلى استخدام مشاعرك في الانتقال الى تردد أكثر فاعلية من خلال إخفاء بعض المشاعر على ما ترغب في تحقيقه .

## مايكل بيرنارد بيكويث

يمكنك أن تشعر من الآن بأنك معاف الصحة ، يمكنك أن تبدأ  
الشعور بالرخاء والوفرة . وما سوف يحدث هو أن الكون سوف  
يستجيب لطبيعة إغنيتهك ، وسوف يستجيب الكون لطبيعة  
الشعور الداخلي ويتجلى لك كما تتوقعه ، لأن ذلك هو ما  
تشعر به .

وعلى هذا فما الذي تشعر به الآن ؟ خذ بضع دقائق لتفكر فيما تشعر به  
وإذا لم تكن تحس بشعور طيب بالقدر الذي توده ، ركز على الإحساس  
بشاعرك الداخلية وأن تحسنها عامدا ، عندما تركز بشدة على مشاعرك ،  
بنية أن تحسن منها يمكنك أن ترفعها نحو مستوى أعلى ، وإحدى الطرق  
لتحقيق ذلك هي أن تغلق عينيك ( وأن تستبعد كل ما يشوشك ) ، وركز على  
مشاعرك الداخلية ، وتبتسم لمدة دقيقة واحدة .

## ليزا نيكولس

إن افكارك ومشاعرك تصنع حياتك . سوف يكون الأمر دائما  
على هذا النحو . هذا أمر لاشك فيه .

تماما مثل قانون الجاذبية الأرضية ، فإن قانون الجذب لا يخطئ أبدا . انك لا  
ترى غزلانا تطير في الهواء ، لأن قانون الجاذبية الأرضية قد أخطأ ونسى أن  
يطبق الجاذبية الأرضية على الغزلان ذلك اليوم . وعلى نفس المنوال ، فليس

هناك استثناءات لقانون الجذب ، فإذا حدث لك شئ ما ، لا بد أن تكون قد جذبته بفكر مستديمة . إن قانون الجذب يتسم بالدقة .

## مايكل بيرنارد بيكويث

من الصعب علينا تقبل هذا ، ولكن عندما نبدأ في تفهم واستيعاب ذلك ، فإن النتائج ستكون بالغة الروعة . فما يعنيه هذا هو أنه ايا كان ما فعلته أي فكرة في حياتك ، فإنه يمكن تغييره من خلال حدوث تحول في وعيك وإدراكك . إنك تمتلك القدرة على تغيير أي شئ ، ذلك لأنه لا أحد سواك يختار لك أفكارك أو يحس بدلا منك بمشاعرك . انك تصنع عالمك الخاص بينما تمضي في حياتك .

## د . جو فيتال

من المهم حقا أن تتنابك المشاعر الطيبة ، ذلك لأنها هي ما ينبعث كالأشارة الى الكون فبيدا في جذب المزيد من المشاعر والأشياء الطيبة اليك . وهكذا فكلما زاد مقدار ما تحسه من مشاعر طيبة اجتذبت اليك المزيد من الأمور التي تساعدك على أن تشعر بشعور طيب ، وستكون أكثر قدرة على أن تسمو بروحك المعنوية لأعلى وأعلى .

## بوب بروكتور



هل تعلم أنه عندما تنتابك مشاعر الإحباط فإنك تستطيع أن تبدلها في لحظة ؟ أستمع الى مقطوعة موسيقية جميلة ، أو ابدا بالغناء ، سوف يغير هذا مزاجك . أو تذكر شيئا جميلا . فكر في طفل رضيع أو في شخص تحبه حبا صادقا ، وركز عليه بعض الوقت . احتفظ بتلك الفكرة في عقلك واجعل كل ما عداها خارجا . وأضمن لك أنك سوف تبدأ في الإحساس بشعور طيب .

ضع قائمة ببض الأشياء التي تغير مزاجك لتستعين بها عند الحاجة . قد تكون تلك الأشياء ذكريات جميلة أو أحداثا مستقبلية أو لحظات مرحة ، أو قد تتجسد في الطبيعة أو في إنسان تحبه ، أو حتى موسيقاك المفضلة ، إذن عندما تجد نفسك غاضبا أو محبطا أو لا تشعر بارتياح ، استعن بقائمة الأشياء التي تغير مزاجك وركز على احدي بنودها . وسوف تقوم أشياء مختلفة بتبديل مزاجك في أوقات مختلفة ، وهكذا إذا لم يأت أحدها بنتيجة ، انتقل الى شئ آخر ، لا يقتضي الأمر أكثر من دقيقة أو اثنتين من تغيير بؤرة تركيزك لكي تحول نفسك وتحول ترددك .

# الحب: هو العاطفة اللاسبي

## جيمس راي

فيلسوف ، محاضر ، مؤلف ، ومؤسس كل من برنامج بروسبيرتي وهيومان  
بوتينشال

ينطبق مبدأ الشعور الطيب على حيواناتك الأليفة . على  
سبيل المثال ، إن الحيوانات مخلوقات مدهشة ، لأنها تضع  
المرء في حالة عاطفية رائعة ، عندما تشعر بالحب تجاه  
حيواناتك الأليفة ، ستجلب تلك الحالة الرائعة من الحب  
الخير الى حياتك . يالها من هبة ونعمة .

إن مزيج الفكر والحب هما التركيبة التي تكون القوة  
التي لا تقاوم القانون الجذب .

ما من قوة أعظم شأنًا في الكون كله من قوة الحب ، إن الشعور بالحب وأعلى  
تردد يمكنك أن تبثه . إذا أمكنك أن تغلف كل فكرة من أفكارك بالحب . إذا  
أمكنك أن تحب كل شيء وكل شخص ، فسوف تتحول حياتك بشكل جذري .

في حقيقة الأمر، أشار بعض من عظماء مفكري الماضي الى قانون الجذب على  
أنه قانون الحب ، وإذا أمعنت في الأمر ، ستفهم السبب ، فاذا خطرت لك أفكار  
غير طيبة حول شخص ما ، فسوف تتجسد فيك الأفكار غير الطيبة . لا

يمكنك أن تؤذي شخصا آخر بأفكارك . بل أنك فقط ستؤذي نفسك . إذا سيطرت عليك أفكار الحب ، فحمن من سيتلقى المنافع ، انه أنت ، وهكذا فإذا كانت الحالة المهيمنة عليك هي الحب . فإن قانون الجذب أو قانون الحب يستجيب بأقصى وأعظم قوة لأنك تقف على أعلى تردد ممكن . وكلما زاد مقدار ما تشعر به وما تبثه من حب ، زاد مقدار ما تمتلكه من قوة وطاقة .

إن قانون الجذب هو المبدأ الذي يعطي الفكرة قوتها الديناميكية لكي تتناسب مع موضوعها ، وبالتالي تتغلب على كل تجربة إنسانية عصبية ، وهذا القانون هو مسمى آخر للحب . هذا مبدأ أساسي وأزلي متضمن في كل الكائنات والأشياء وفي كل نظام فلسفي ، وكل دين وكل علم . ليش هناك مهرب من قانون الحب . إن المشاعر هي التي تضي الحياض على الفكر . إن المشاعر هي الرغبة ، والرغبة هي الحب والفكر المشبع بالحب لا يقهر أبدا .

**مارسي شيموف**

عندما تبدأ فهم أفكارك ومشاعرك والسيطرة حقا عليها ،  
حينئذ سترى كيف تصنع واقعك الخاص ، وهناك تكمن  
حريتك ، وهناك تجد كل قوتك .

تطلعنا مارسي شيموف على اقتباس رائع لعظيم اينشتاين : أهم سؤال يمكن  
لأي انسان أن يطرحه على نفسه هو : هل هذا عالم ودود ؟  
وبمعرفة قانون الجذب ، فإن الإجابة التي لا مرء فيها هي نعم ، العالم ودود  
. لماذا ؟

لأنك حين تجيب بهذه الطريقة ، سوف تعيش ذلك وفقا لقانون الجاذبية .  
صاغ أينشتان هذا السؤال القوي الفعال لأنه كان مطلعاً على السر ، وكان يعلم  
أنه بطرحه لهذا السؤال ، فإنه سيدفعنا للتفكير في اتخاذ خيار . لقد منحنا  
فرصة عظيمة ، فقط بطرحه للسؤال .

وللمضي الى ما هو أبعد بمقصد اينشتاين ، يمكنك أن تصيغ توكيدا وتجاهر  
به قائلا ، هذا كون بديع . الكون يحتوي على كل الأمور الطيبة ، كل ما  
يحدث بالكون يكون في صالحه . كل ما في الكون يدعمني فيما أفعله ، أجد كل  
ما أتمناه في الكون ، وكن متأكدا من أن هذا الكون ودود حقا .

## جاك كانفيلد

منذ أن تعلمت السر وبدأت في تطبيقه على حياتي أصبحت  
حياتي حقا سحرية . أعتقد أن نوعية الحياة التي يحلم بها

كل شخص هي التي أحيها أنا يوميا ، فأن أعيش في قصر  
ثمنه ٤٥٠٠٠٠٠٠ دولار ، ولى زوجه أعشقا ، أقصى إجازاتي  
في أروع بقاع العالم . تساقت جبالا ، رحلت مستكشفا ،  
وسافرت في رحلات سفاري ، وكل هذا قد حدث ، واستمر في  
الحدوث ، بسبب معرفتي بكيفية تطبيق السر .

## بوب بروكتور

يمكن أن تكون الحياة تجربة استثنائية ، ويجب أن تكون  
كذلك ، وسوف تكون كذلك ، عندما تبدأ في استخدام السر

هذه هي حياتك أنت ، هي في انتظارك لأكتشافها ، وحتى الآن لعلك كنت تعتقد  
أن الحياة صعبة وكلها صراع ، وهكذا من خلال قانون الجذب سوف تعيش فعلا  
حياة صعبة وكلها صراع ، فلتبدأ على الفور في الصباح التالي بصوت في وجه  
العالم : الحياة يسيرة جدا الحياة جميلة جدا ، جميع الأشياء الطيبة تحدث  
لي .

ثمة حقيقة دفينه بداخلك قد انتظرت طويلا لأكتشفها لها ، وهذه الحقيقة  
هي أنك تستحق كل الأشياء الطيبة التي تقدمها الحياة . إنك تعلم هذا علم  
اليقين ، لأنك تشعر بالأستياء عندما تفتقر للأمور والأشياء الطيبة . كل  
الأشياء الطيبة هي حق فطري لك ، إنك تملك زمام السيطرة على نفسك ،  
وقانون الجذب هو أدواتك البديعة لتصنع ما تريده في حياتك ، فلترحب  
باسحر الحياة ، بسحرك الخاص .

# السرفى نقاط موجزة

- قانون الجذب قانون طبيعي . إنه غير موجه لشخص معين ، وهو حيادي مثل قانون الجاذبية الأرضية .

- لا شئ يمكنه أن يصبح جزءا من تجربتك ما لم تستدعه عبر أفكارك المستديمة والملحة .

- لتعرف ما تفكر فيه ، اسأل نفسك عن شعورك ، فالمشاعر أدوات لا تقدر بثمن لتبتنا بطبية تفكيرنا .

- من المستحيل أن تكون مشاعرك سيئة في الوقت نفسه الذي تراودك فيه أفكار طيبة .

- تحدد أفكارك التردد الخاص بك ، وتنبكك مشاعرك في الحال بطبيعة التردد الذي تكون عليه ، عندما تصبح مشاعرك سيئة فإنك تكون على تردد يجذب المزيد من الأمور السيئة ، وعندما تشعر بشعور طيب فإنك تجذب بقوة المزيد من الأمور الطيبة اليك .

- الأشياء التي تعدل مزاجك ، مثل الذكريات ، الطبيعة الخلابة أو موسيقاك المفضلة ، يمكنها أن تغير مشاعرك وتحول ترددك على الفور .

- إن الشعور بالحب هو أعلى تردد يمكنك أن تبثه . وكلما زاد ما تشعر به وما تبثه من حب ، زاد مقدار ما تمتلكه من قوة وطاقة .

# كيف نستخرج السر

إنك مبدع ، وثمة عملية سهلة للإبتكار والإبداع باستخدام قانون الجذب . لقد أطلعنا أعظم المعلمين والعباقرة على عملية الإبداع بأشكال شتى من خلال أعمالهم البديعة، وقد وضع بعض المعلمين العظام قصصا لإبراز كيفية عمل القوانين التي وضعها الله في الكون . والحكمة التي تنطوي عليها قصصهم قد تم تناقلها عبر القرون وصارت أسطورية . العديد من الأشخاص الذين يعيشون في يومنا هذا لا يدركون أن جوهر ولب تلك القصص هو حقيقة الحياة نفسها .

## جيمس راى

إذا تذكرت حكاية علاء الدين ومصباحه، حينما يلتقط  
علاء الدين المصباح وينفض الغبار عنه، ويقفز الجنى خارجا ،  
فدائما ما يقول الجنى شيئا واحدا

شبيك لبيك خادمك بين ايديك ، مر تطع يا سيدي

وتحكي القصة أن هناك ثلاث أمنيات ، لكنك لو تتبععت أصول القصة فيما مضى ، فلم يكن هناك أية حدود على الإطلاق لعدد الأمنيات . فكري في ذلك الأمر .

والآن ، لنأخذ هذا المجاز ونطبقة على حياتك . تذكر أن علاء الدين هو الشخص الذي يطلب على الدوام ما يريده ، ثم تجد بين يديك الكون سخيا ، وهو الجني . وقد منحت المأثورات ذلك الجنى أسماء عديدة ، إنه الملاك الحارس الخاص بك ، أو ذاتك الأعلى . يمكننا أن نطلق عليه أي شئ ، ولتختر التسمية التي تعمل لخير ما فيه صالحك ، ولكن كل تراث أو عقيدة من تلك قالت إن هناك شيئا ما أضخم منا والجنى دائما يقول شيئا واحدا :

شبيك لبيك خادمك بين ايديك ، مر تطع يا سيدي

تظهر تلك القصة الرائعة كيف تبعد حياتك بكاملها وكل شئ فيها . لقد أطاع الجنى ببساطة كل أمر لك . الجني هو قانون الجذب ، وهو دائما حاضر وهو دائما ما ينصت لأي شئ تفكر فيه ، أو تتحدث به ، أو تقوم به . ويفترض الجنى أن كل شئ تفكر فيه تريده ، وأن كل شئ تتحدث عنه تريده ، وأن كل شئ تتصرف من منطلقه ، فإنك تريده ، أنت سيد الجني ، والجني موجود لخدمتك . لن يراجع الجني أبدا أوامرك أو يستفسر عنها . إنك تفكري في



الأمر ، ويشرع الجني على الفور في تكييف الكون ، من خلال الناس والظروف والأحداث ، لتحقيق رغبتك وأمنيتك .

## العملية الإبداعية

إن العملية الإبداعية المستخدمة في السر والمستهمة من كتب الحكمة القديمة ، هي مخطط إرشادي سهل بالنسبة لك لتصنع ما تشاء في ثلاث خطوات بسيطة .

## الخطوة الأولى : الطلب

### ليزا نيكولس

الخطوة الأولى هي أن تطلب ، وجه طلبك للكون ، ودع الكون يعرف ما تريده ، وسوف يستجيب الكون لأفكارك بإذن الله .

### بوب بروكتور

مالذي تريده حقا ؟ اجلس واكتبه على ورقة . اكتبه في زمن  
المضارع . يمكنك أن تبدأ بعبارة مثل " إننى سعيد وممتن للغاية  
الآن نظرا ..... " ومن ثم أوضح كيف تريد أن تكون  
حياتك ، في كل ناحية من نواحيها .

عليك أن تختار ما تريد ، ولكن عليك أن تكون واضحا بشأنه . هذه هي مهمتك  
 . وإذا لم تكن واضحا ، فإن قانون الجذب عندئذ لا يمكنه أن يجلب لك ما  
تريد . فسوف ترسل ترددا مختلطا وسوف تجذب فقط نتائج مختلطة ،  
وللمره الأولى في حياتك . فكر فيما تريده حقا . الآن بعد أن عرفت أنك  
تستطيع أن تملك ، وأن تكون ، وأن تعقل أي شئ ، بلا حدود فما الذي تريده ؟  
الطلب هو الخطوه الأولى في العملية الأبداعية ، لذا فلتكتسب عادة أن تطلب  
وتسأل ، إذا كان عليك أن تتخذ خيارا ولا تعرف أي الطرق تسلك ، فلتسل  
وتطلب ، ينبغى ألا تتوقف مبهورا أمام أي شئ في حياتك . فقط إسأل .

## د . جو فيتال

هذا شئ ممتع بحق . يبدو الأمر مثل امتلاك الكون في كتالوج  
خاص بك ، إنك تقلب صفحاته وتقول : أرغب في أن احظى  
بهذه التجربة ، وأحب أن أمتلك ذلك المنتج وأن أكون شخصا  
مثل ذلك . وردورك هو أن تصوغ طلبك من الخالق ، والكون  
سوف يتولى المهم . الأمر حقا بهذا السهولة .

لست مضطرا لأن تطلب مرارا وتكرارا . اطلب مره واحده فقط . إنه تماما مثل اختيار منتج ما من كتالوج . ليس عليك سوي أن تطلب شيئا ما مره واحده . فإنك لا تحدد الطلب تم تشك فيما إذا كان الطلب تم قبوله أم لا فتطلب من جديد ، ثم مره أخرى ، ثم من جديد ، أن تطلب مره واحده ، هكذا الأمر نفسه مع العملية الأبداعية . إن الخطوه الأولى هي ببساطة أن تكون واضحا ومتأكدا بشأن ما تريده . وعندما تصبح واضحا بشأنه في عقلك تكون قد طلبت .

## الخطوه الثانيه : آمن (اليقين بالله )

### ليزا نيكولس

الخطوه التاليه هي أن تؤمن . آمن بأن الأمر سار ملك يديك فعلا . فلتتسم بما أحب أن أسميه الإيمان الذي لا يتزعزع . آمن بالغيب .

عليك أن تؤمن بأنك قد تلقيت ما تشاء . عليك أن تعرف أن ما تريده هو ملك لك لحظه طلبه ، لابد أن تتحلى بإيمان كامل وتام ، فأنت إذا اخترت طلبا من كتالوج فسوف تسترخي وأنت عالم بأنك سوف تتلقى ما قمت بطلبه ، وتستكمل حياتك .

"انظر للأشياء التي تريدها على أنها ملكك بالفعل ،  
واعلم أنها سوف تأتي إليك عند الحاجة . ودعها  
تأت . لا تقلق ولا تغتم بشأنها . ولا تفكر في  
افتقارك لها . فكر فيها على أنها ملكك ، كما لو أنها  
تنتمي إليك ، في ملكيتك بالفعل"

## روبرت كولير

في اللحظة التي تطلب فيها ، وتؤمن ، وتعلم بأنك تحظى بالفعل في الغيب بما  
تريد، يتحول قانون الله في الكون كله لتحقيق ما تريد في العالم الواقعي .  
عليك أن تتصرف ، وتحدث ، وتتفكر ، كما لو أنك تتلقاه الآن . لماذا ؟ لأن  
الكون مرآة وقانون الجذب يعكس اليك أفكارك المهيمنة . وهكذا أليس من  
المنطقي والمعقول أن ترى نفسك تتلقى ما تريد ؟ إذا اشتملت أفكارك على عدم  
حصولك على ذلك الشيء بعد ، فسوف تستمر في جذب عدم امتلاكك له .  
عليك أن تؤمن بأنك تمتلكه بالفعل . عليك أن تؤمن بأنك تلقيته ، يجب أن تبث  
ترددك الحسي بتلقيه لتستعيد تلك الصور من جديد الى حياتك ، وحين  
تقوم بذلك فإن قانون الجذب سوف يقوم بكل فاعلية بتحريك جميع الظروف  
، والأشخاص والأحداث ، من أجل أن تلقى ما تريد .

عندما تحجز لقضاء إجازته ، أو تطلب شراء سيارته جديدة فارهة ، أو تشتري  
منزلاً فإنك تعلم بأن تلك الأشياء قد أصبحت ملكك . ولن تذهب لتحجز لك

مكنا لقضاء إجازة أخرى في نفس الفترة الزمنية ، أو تبتاع سيارة أخرى أو منزلا آخر . إذا ربحت ورقة في اليانصيب أو ورثت إرثا عظيما ، فحتى قبل أن تمتلك المال ماديا . تدرك أنه قد صارملكك ، هذا هو المقصود بشعور الأيمان بأنه ملكك وبأنك قد تلقيته . أحصل على الأشياء التي تريدها بالشعور والأيمان بأنها ملكك . عندما تقول بذلك ، فإن قانون الجذب سيقوم بكل فاعلية بتحريك جميع الظروف ، والأشخاص والأحداث ، من أجل أن تتلقى ما تريد . كيف تصل بنفسك الى نقطة الأيمان ؟ ابدأ بالتخيل . كن مثل طفل ، وابدأ التخيل ، تصرف كما لو أنك تحظى بالشيء فعلا . وعندما تتخيل سوف تبدأ في الإيمان والتصديق بأنك قد تلقيته . يستجيب الجني لأفكارك المهيمنة طيلة الوقت ، وليس فقط في لحظة طلبك للأمر ، ولهذا السبب بعد أن تطلب عليك أن تستمر في التصديق والمعرفة ، تحل بالأيمان ، إن ايمانك بأنك تحظى بهذا الشيء ، ذلك الإيمان الراسخ ، هو القوة الأعظم عندك . عندها تصدق أنك سوف تتلقى ما تريد ، استعد وراقب إرادة الله تبدأ .

يمكنك أن تحظى بما تريد - إذا علمت كيف تصوغ القالب الخاص به في أفكارك . ليس هناك حلم لا يمكن أن يتحقق ، إذا تعلمت فقط استخدام القوى الأبداعية التي تعمل من خلالك ، إن الطرق التي تجدي نفعاً مع أحدهم سوف تجدي نفعاً مع الجميع ، يكمن سر القوة في استخدام ما تحظى به ... بحرية .. وبأقصى حد ، وبالتالي أن تفتح قنواتك

على أقصى استعاع لها أمام المزيد من القوه الأبداعية  
لتتدفق عبرك .

رولر كوليبر

## د. جو فيتال

سوف يعتمد قانون الله في الكون إلى إعادة ترتيب ذاته ليجعل  
الأمر ممكن الحدوث بالنسبة لك .

## جاك كانفيد

الغالبية العظمى منا لم يسمحوا أبدا لأنفسهم أن يريدوا ما هم  
حقا راغبون فيه ، لأنهم لا يستطيعون أن يدركوا كيف سيبتدي  
لهم .

## بوب بروكتور

إذا قمت ببحث صغير فحسب ، ستجد فيه برهانا لك أن أي  
شخص قد توصل ذا مرة إلى شئ ما وأنجزه ولم يكن يعلم كيف  
سيكون عليه الأمر ، لكن علم فقط أنه سينجز ويحقق ما انتواه

## د . جو فيتال

لست مضطرا لأن تعرف كيف ستحدث الأمور . لست مضطرا لأن  
تعرف كيف سيعيد قانون الله في الكون ترتيب ذاته .

ليس مهما بالنسبة لك أن تعرف كيف سيحقق لك قانون الله في الكون ما  
تنشده . دعه يقم بهذا نيابة عنك . عندما تحاول أن تتبين كيف سيتم هذا .  
فأنك تبث ترددا يتضمن نقصا للإيمان - إنك لا تؤمن بأنك قد حزته حقا .  
إنك تظن أن عليك القيام بذلك ولا تصدق بأن قانون الله في الكون سوف  
يقوم به نيابة عنك ، لكن الطريقة ليست الدور المنوط بك في العملية  
الأبداعية .

## بوب بروكتور

إنك لا تعرف كيف سيتجلى لك الأمر . سوف تجذب إليك  
الطريقة .

## ليزا نيكولس

في أغلب الأوقات ، حين لا نرى الأشياء التي طلبناها ، فإننا  
نحبط ، ويخيب أملنا ونصير متشككين . يأتي الشك مع الشعور  
بخيبة الأمل . خذ ذلك الشك وقم بتحويله ، تعرف على ذلك

الشعور ، واستبدل به إيماناً لا يتزعزع . إعلم أن ما أنشده في طريقه إلي .

## الخطوة الثالثة : نلوه

### ليزا نيكولس

الخطوة الثالثة ، وهي الخطوة الأخيرة في العملية الإبداعية ، وهي أن تتلقى ما تنشده . ابدأ في التحلي بشعور رائع حيال هذا ، واشعر بالإحساس الذي ستحظى به عندما تصل الى مقصدك . اشعر بذلك من الآن .

### مارسي شيموف

ومن المهم في هذه السلسلة من الخطوات أن تحس شعوراً طيباً ، أن تكون سعيداً ، لأنه عندما تشعر شعوراً طيباً فإنك تضع نفسك على التردد المناسب لما تنشده .

### مايكل بيرنارد بيكويث



هذا كون من المشاعر . إذا صدقت شيئا ما ذهنيا وحسب ، لكنك  
لم تتوافق معه بإحساسك ، فقد لا يكون لديك بالضرورة  
الطاقة الكافية لإظهار ما تنشده في حياتك ، ينبغي عليك أن  
تشعر به .

اطلب مره واحده . وصدق أنك تلقيت ما طلبته ، وكل ما عليك القيام به لكي  
تتلقى ما تطلبه هو أن تشعر شعورا طيبا . حين تحس شعورا طيبا ، تكون على  
التردد الخاص بالتلقى . تكون على التردد المناسب لكي تحدث لك جميع  
الأمر الطيبه ، وسوف تتلقى ما طلبته . ما كنت لتطلب أي شئ إلا إذا كان  
سيجعلك تشعر شعورا طيبا عند تلقيه ، أليس كذلك ؟ وهكذا فلتكن على تردد  
الشعور الطيب ، وسوف تتلقى ما تطلبه .

ومن الطرق السريعة لأن تضع نفسك على هذا التردد أن تقول : " إنني ألقى  
الآن ، إنني ألقى كل الخير في حياتي ، الآن ، إنني ألقى و اذكر رغبتك الآن ،  
واستشعر الأمر ، اشعر كما لو أنك تلقيت بالفعل ما أردت .

هناك صديقة عزيزه علي . "مارسي ، وهي واحده من افضل من يقومون بهذا  
وهي تشعر بكل شئ ، تشعر بالنحو الذي سيكون عليه الأمر عندما تحظى بما  
تطلبه ، إنها تشعر بكل شئ حتى يصبح واقعا . وهي لا تشغل بالها بالكيفية  
أو الوقت أو المكان الذي سيتم فيه الأمر ، إنها فقط تشعر بالأمر ومن ثم  
يتبدى لها متحققا .

وهكذا فلتتحل الآن بشعور طيب .

## بواب بروكتور

عندما تحول ذلك الخيال إلى حقيقة ، سوف تتمكن من بناء  
خيالات أكبر وأكبر حجماً ، وتلك يا صديقي هي العملية  
الإبداعية .

" مهما كان ما تدعو به في صلاتك بصدق وإيمان عميق  
، فإن الله يستجيب لك . "

حكمة فرينة

"أيا كانت الأشياء التي ترغب فيها ، فحين تصلي آمن  
إنها سوف تحقق ، وسوف تتحقق . "

حكمة فرينة

## بواب دويل

إن قانون الجذب ودراسته وممارسته ، كل ذلك يعتمد على  
اكتشاف ما سيساعدك في توليد مشاعر امتلاك الشيء المنشود  
الآن ، اذهب واختبر قيادة تلك السيارة . اذهب وتسوق من أجل  
ذلك المنزل ، ادخل البيت . قم بما يتطلب الأمر القيام به أيا  
كان من أجل أن تولدك مشاعر امتلاك ذلك الشيء المنشود الآن ،

وتذكر تلك المشاعر ، وأيا كان ما تستطيع القيام به من أجل إنجاز ذلك سوف يساعدك على جذبها واقعيًا .

عندما تشعر كما لو أنك تمتلك ما ترغبه الآن ، وتكون مشاعرك حقيقية للغاية كما لو أنك امتلكت ما ترغبه بالفعل . فإنك تصدق أنك تلقيت ذلك الشيء المنشود ، وسوف تتلقاه .

## بواب دويل

يمكن أن يتم الأمر على هذا النحو ، أن تستيقظ وتجد ما ترغبه متجسدا أمامك ، أو تروادك فكرة ثابتة حول ما يتوجب عليك فعله لتحقيق ما ترجوه ، ولا يجب عليك أن تقول : " حسنا ، يمكنني القيام بهذا على هذا النحو ، ولكن سأكره ذلك " . فإنك لا تكون على المسار الصحيح إذا كانت الحالة هكذا ، سوف يكون الفعل والتحرك لا بد منهما أحيانا ، ولكن إذا ما كنت تقول بذلك حقا بالتوافق مع ما يحاول قانون الله في الكون أن يجلبه لك ، فسوف يحمل لك شعورا بهيجا ، وسوف تشعر بأنك مفعم بالحياة . سوف يتوقف الزمن بالنسبة لك ، ويمكنك القيام بذلك طوال اليوم .

الفعل هو كلمة ترادف العمل ، لبعض الأشخاص ، لكن الفعل المستلهم لا يبدو وكأنه عمل على الإطلاق ، والفارق بين الفعل الملهم والفعل بشكل عام هو : الفعل المستلهم هو عندما تفعل لكي تتلقى ما تريد ، إذا كنت تعمل لتحاول

جعل أمر يحدث ، فقد انزلت للوراء ، فالفعل المستلهم لا يحتاج لبذل جهد . وهو يحمل شعورا رائعا لأنك تكون على تردد التلقي . تخيل الحياض مثل نهر سريع الجريان ، عندما تعمل لكي تجعل شيئا ما يحدث سيبدو الأمر كما لو أنك تسبح ضد التيار ، سيبدو الأمر مثل صراع ومعركة ، أما عندما تعمل لكي تتلقى من الكون ، سوف تشعر كما لو أنك تطفو مع تيار مجرى النهر ، سكون أمرا لا يتطلب أي جهد . هذا هو شعور الفعل المستلهم . أن تطفو مع تيار مجرى النهر . سيكون أمرا لا يتطلب أي جهد . هذا هو شعور الفعل المستلهم . أن تطفو مع تيار الكون والحياض .

أحيانا لن تكون مدركا حتى أنك استخدمت الفعل ، حتى بعد أن تتلقى ما تنشئ ، لأن القيام ب الفعل يمنحك إحساسا رائعا ، سوف تسترجع عندئذ ما مضى وترى روعة الطريقة التي حملك بها قانون الله في الكون لما أردته ، وأيضا الطريقة التي جلب بها ما أردته .

## د . جو فيتال

قانون الله في الكون يحب السرعة ، لا تتباطأ ، لا تفكر مره ثانية ، لا تتشكك عندما تجد أمامك الفرصة ، عندما توجد الدافعية ، عندما يكون الحافز الفطري بداخلك فلتتحرك . تلك هي مهمتك ، وهذا كل ما عليك القيام به .

ثق بغرائذك ، إنها لإلهام الذي يرسله لك قانون الله في الكون ، إنها وسيلته للتواصل معك على موجة التلقى ، إذا كان لديك شعور فطري أو غريزي ، فاتبعه ، وسوف تجد أن قانون الله في الكون يحركك مغناطيسيا لكي تتلقى ما طلبته وسعيت إليه .

## بواب بروكتور

سوف تجذب كل شئ تحتاج إليه ، إذا كان المال هو ما تحتاج إليه فسوف تجذبه . إذا كان الناس هم من تحتاج إليهم فسوف تجذبهم ، وإذا كان ما تنشده هو كتاب محدد فسوف تجذبه . عليك أن تولي انتباهها على ما تنجذب إليه ، لأنك بينما تحتفظ بصور الأشياء التي تحتاج إليها ، سوف تنجذب إليها وسوف تنجذب إليك ، ولكنها تنتقل إلى العالم المادي بك ومن خلاله ، ويتم هذا وافقا لقانون الجذب .

تذكر أنك مغناطيس ، تجذب إليك كل شئ ، حين تصبح واضحا بشأن ما تريد ، فإنك تصير مغناطيسا تجذب إليك ما تريد ، ولتلك الأشياء تنجذب إليك بدورها . وكلما تمرنت وتمرست وبدأت ترى قانون الجذب يجلب لك الأشياء ، صرت مغناطيسا أكبر حجما لأنك سوف تصيف قوؤ الأيمان ، والتصديق ، والمعرفة .

## مايكل بيرنارد بيكويث

يمكنك أن تبدأ بلا شئ ، ومن لاشئ ومن لا ماكن ، سوف تجد طريقك .

كل ما تحتاج اليه هو أنت ، وقدرتك على التفكير في الأشياء لتجلبها الى الوجود . كل شئ تم ابتكاره واختراعه عبر تاريخ البشرية بدأ من فكرة واحدة ، من تلك الفكرة الوحيدة انفتح الطريق ، وتجسد وانتقل من العدم الى الوجود .

## جاك كانفيد

فكر في سيارة تسير ليلا ، الأضواء الأمامية فقط تمتد لمسافة مائة أو مائتي قدم الى الأمام ، ويمكنك أن تقطع بها المسافة من كاليفورنيا الى نيويورك سائرا عبر الظلام ، لأن كل ما عليك أن تراه هو المائتا قدم التالية ، وهكذا تنزع الحياض لأن تتكشف أمامنا . فإذا وثقنا وحسب أن مسافة المائتي قدم التالية سوف تتكشف أمامنا ، وأن مسافة المائتي قدم التالية بعد ذلك سوف تتكشف أمامنا بعد ذلك ، ستواصل حياتك التكشف والظهور . وسوف تصل في نهاية الأمر الى مقصدك أيا كان ذلك لأنك تريده .

ثق بالله . ثق وصدق وتحل بالإيمان . لم يكن لدى أدنى فكرة كيف يمكن لي أن أنقل السر الى شاشة السينما ، ولكنني تشبثت فقط بنتيجة الرؤية ، رأيت النتيجة واضحة في عقلي ، شعرت بها بكل قوتي ، وكل شئ احتجنا اليه لنصنع السراتى الينا . (توكلنا على الله قمنا بما علينا من عمل وقانون الله في الكون سخر كل ما نريد لعمل لإنجاز الفلم)

"اتخذ الخطوه الأولى بالإيمان . لست مضطرا لأنى ترى السلالم التالية كلها . فقط اصعد الدرجة الأولى ."

د. مارتن لوثر كينج الابن

# السر وجسر

دعونا نناقش استخدام العملية الإبداعية بالنسبة لهؤلاء الذين يشعرون بانهم زائدو الوزن ويرغبون في إنقاص وزنهم . الشئ الأول الذي تجب معرفته هو أنك إذا ركزت على إنقاص الوزن سوف تجذب إليك (اضطرارك لفقدان المزيد من الوزن) ، وهكذا أخرج فكرة اضطرارك لفقدان الوزن من عقلك ، فهذا هو السبب الذي يجعل النظم الغذائية لا تأتي بنفع ، ولأنك تركز على فقدان الوزن ، فلا بد أن تجذب إليك باستمرار الإضطرار لفقدان الوزن .

الشئ الثاني الذي تجب معرفته هو أن حالة البدانة خلقتها أفكارك ، ولنوضح المسألة ، فإذا كان أحدهم زائد الوزن ، فإن ذلك نتج عن الأفكار التي تتعلق بالسمنة ، فسواء كان مدركا ذلك أم لا ، فلا يمكن أن تراود الشخص أفكار حول النحافة ويكون بدينا ، فهذا يناهض قانون الجذب تماما .

سواء عرف أحد الأشخاص أنه مصاب بضعف في إفراز هرمون الغدة الدرقية أو أن تمثليه الغذائي بطئ ، أو أن وزنه الزائد أمر وراثي ، فإن كل تلك الأمور ما هي إلا أحد أشكال الأفكار التي تتعلق بالسمنة ، فإذا طبقت على نفسك إحدى تلك الحالات وصدقت ذلك ، فسوف تصبح تجربة حياتك ، وسوف تستمر في جذب المزيد من البدانة .



بعد أن وضعت ابنتاي كنت زائده الوزن ، وأعرف أن هذا حدث نتيجة لإستماعي وقراءاتي للرسائل التي تقول إنه من الصعب فقدان الوزن بعد الإنجاب ، بل وأكثر صعوبة بعد إنجاب الطفل الثاني ، وقد جلب ذلك لنفسي من خلال تلك الأفكار التي تتعلق بالسمنة ، وهكذا صارت تجربتي الحياتية . صار جسدي حقا مكدسا باللحم ، وكلما لا حظت مدى تكديسي باللحم ، صار جسدي أكثر بدانة، ومع حجم جسمي الضئيل في الأصل ، أصبحت أزن ١٤٣ رطلا ، وكل ذلك لأنني كنت أفكر أفكارا جالبة للسمنة .

أكثر الأفكار شيوعا مما يحتفظ به الناس ، حتى أنا أيضا احتفظت بها ، هو أن الطعام كان مسئولا عن زيادة وزني ، إنه اعتقاد لا يخدمك ، وفي عقلي الآن هذا الكلام فارغ تماما ، فالطعام ليس مسئولا عن زيادة الوزن ، إن فكرتك أن الطعام مسئول عن زيادة الوزن هي التي في الحقيقة تجعل الطعام مسئولا عن زيادة الوزن . تذكر ، الأفكار هي السبب الأصلي كل شئ ، وبقية الأمور هي آثار لتلك الأفكار ، فلتفكر في أفكار رائعة ومثالية ولا بد أن تكون النتائج هي وزن رائع ومثالي .

تخل عن جميع تلك الأفكار المقيدة ، الطعام لا يمكنه أن يؤدي الى زيادة الوزن ، إلا اذا فكرت أنه بوسعه ذلك .

إن تعريف الوزن المثالي هو الوزن الذي تشعر بالرضا عنه ، لا يعد رأي أي شخص آخر له قيمة ، الوزن المثالي هو ما تحمل معه شعورا طيبا .

لعلك على الأرجح تعرف شخصا ما نحيفا ويأكل بشهية حسان ، وهو يعلن متفاخرا ، يمكنني أن أكل أي شئ يروق لي وعلى الدوام سوف أحظى بالوزن المثالي ، وهكذا يقول الجنى ، مر تطع .

لكي تجذب وزنك المثالي وجسدك المثالي باستخدام العملية الإبداعية ، اتبع الخطوات التالية :

## خطوة 1 : أطلب

كن واضحا بشأن الوزن الذي تريد أن تكون عليه . لتكن لديك صورة في عقلك لما سوف تبدو عليه من هيئة عندما تصل الى ذلك الوزن المثالي . أحضر بعض الصور التي كنت تحظى فيها بالوزن المثالي ، إذا كان لديك بعض منها ، وانظر إليها كثيرا ، وإذا لم يكن لديك أحصل على صورته للجسد الذي تود أن تحظى به وانظر إليها كثيرا .

## خطوة 2 : آمن

لا بد أن تؤمن بأنك سوف تتلقى ما تنشده ، وأن ذلك الوزن المثالي قد صار ملكك فعليا ، عليك أن تتخيل وتتظاهر وتتصرف من منطلق أن ذلك الوزن قد صار ملكك بالفعل . لا بد أن تتخيل نفسك وأنت تستقبل ذلك الوزن المثالي .

اكتب وزنك المثالي وعلقة على مؤشر الميزان الخاص بك ، او لا تزن نفسك على الإطلاق . لا تناقض ما طلبته بأفكارك . وكلماتك ، وافعالك ، لا تشتت ملابس ملائمة لوزنك الحالي . تحل بالإيمان وركز على الملابس التي سوف تبتاعها . إن جذب الوزن المثالي هو تماما مثل تحديد خيار من كتالوج الكون . إنك تتصفح الكتالوج ، فتختار الوزن المثالي . أي تحدد طلبك ، ومن ثم يتم إرساله إليك .

لتعتقد نيتك أن تتطلع الى الأشخاص الذين يتحلون بالأجساد ذات الوزن المثالي من وجهة نظرك ، وتأمل أجسادهم بإعجاب وأثن عليها في داخلك . ابحث عنهم وعندما تعجب بهم وتحس بتلك المشاعر . فسوف تستدعى ذلك الجسم المثالي إليك . أما إذا رأيت أشخاصا زائدي الوزن ، فلا تراقبهم ، ولكن حول عقلك على الفور الى صورتك بجسدك المثالي واشعر بالأمر .

## الخطوة 3 : نلوه

لا بد أن يكون شعورك طيبا ، ولا بد أن تشعر بشعور طيب حيال نفسك ، هذا أمر مهم ، لأنك لا تستطيع أن تجذب وزنك المثالي إذا كنت تحس شعورا سيئا حيال جسدك الآن . إذا كنت تحس شعورا سيئا حيال جسدك ، فإن ذلك يكون شعورا قويا وفعال ، وسوف تستمر في جذب الشعور السيئ حيال جسدك . لن تغير جسدك أبدا إذا كنت بالغ الانتقاد له ومتصيذا عيوبه ، وفي الحقيقة إنك سوف تجذب المزيد من الوزن إليك ، فلتمدح كل بوصة مربعة من جسدك . تذكر كل الأشياء الرائعة الخاصة بك ، وعندما تروادك أفكار مثالية ،

وعندما تحظى بشعور طيب حيال نفسك ، فإنك تكون على التردد الخاص  
بوزنك المثالي ، وتجذب اليك الجسم المثالي .

يعرض " والاس واتلس " في واحد من كتبه نصيحة بشأن تناول الطعام . إنه  
يوصي بأنك حين تأكل ، عليك أن تحرص على أن تكون في حالة تركيز تام  
على تجربة مضغ الطعام . اجعل عقلك حاضرا وعش إحساس تناول الطعام ،  
ولا تدع عقلك ينحرف الى أشياء أخرى ، وكن حاضرا في جسدك ، واستمتع  
بجميع الأحاسيس الخاصة بمضغ الطعام في فمك وابتلاعه . جرب ذلك في  
المرّة التالية التي تتناول فيها طعامك . عندما تكون حاضر الذهن تماما حين  
تأكل فإن نكهة الطعام سوف تكون قوية جدا ، وعندما تدع عقلك ينحرف ،  
فإن النكهة تختفي إنني مقتنع أنه إذا كان بسوعنا أن نتناول طعامنا ونحن  
حاضرو الذهن ، ونحن في حالة تركيز تام على التجربة البهيجة للأكل ، فإن  
الطعام يتمثل بداخل اجسادنا على نحو مثالي ، ولا بد أن النتيجة في أجسادنا  
ستكون مثالية .

ونهاية القصة بشأن وزني الخاص أننى الآن احافظ على وزني المثالي وهو  
١١٦ رطلا ، ويمكننى أن أكل أي شئ اريده . وهكذا ، فلتركز على وزنك المثالي

لَمْ يَسْتَلِمْ هَذَا مِنَ الرَّوْفَةِ ؟

## د. جو فيتال

من بين الأشياء الأخرى التي يتساءل الناس بصددها : كما  
يستلزم من الوقت للحصول على السيارة ، وشريك الحياة والمال  
؟ ، ليس بحوزتي أي كتاب قواعد ينص على أن هذا يستلزم ٣٠  
دقيقة أو ٣ أيام أو ٣٠ يوما ، بل الأمر يتعلق بكونك متوازيا  
ومتوافقا مع الكون ذاتة .

الزمن مجرد وهم . هكذا أخبرنا اينشتاين ، وإذا كانت هذه هي المرة الأولى  
التي تسمع فيها هذا الأمر ، لعلك تجده مفهوما عسيرا على الفهم ، ذلك لأنك  
ترى كل شئ يحدث بعد الآخر . ما يخبرنا به علماء الفيزياء الكمية و  
اينشتاين ، هو أن كل شئ يحدث بالتزامن . إذا استطعت أن تفهم أنه ما من  
زمن هناك ، وأن تتقبل ذلك المفهوم فسوف ترى عندئذ أن كل ما تريده في  
المستقبل هو موجود بالفعل . إذا كان كل شئ يحدث في الزمن نفسه ، فإن  
النسخة الموازية منك التي تحظى بما تريده موجودة فعليا .

فالأمر لا يقتضي أي وقت من قانون الله في الكون لكي يجلب ما تريد . وأي  
تأخر في الوقت تمر به يرجع الى تأخرك في الوصول الى موضع الأيمان  
والمعرفة والشعور بأنك بالفعل فد حظيت بذلك . أنت من تضع نفسك على  
التردد لما تريد . عندما تكون على ذلك التردد، فسوف يظهر ما تريد .

## بواب دويل

الحجم ليس له أهمية بالنسبة لقانون الله في الكون ؟ فعلى  
المستوى العلمي لا يعد جذب شئ مما نعهده ضخم الحجم أكثر  
صعوبة من جذب شئ مما نعهده صغيرا متناهي الدقة .

يقوم قانون الله في الكون بكل شئ بلا أدنى جهد . لا يكافح  
العشب حتى ينمو . يجري ذلك بلا أدنى جهد ، إنه فقط هذا  
التصميم العظيم للخالق . يتعلق الأمر كله بما يجري في عقلك  
 . يتحدد بما نحدده نحن ، كأن نقول : إن هذا أمر كبير ، سوف  
 يأخذ بعض الوقت ، أو هذا أمر صغير سأمنحه ساعة من وقتي  
 ، تلك هي قواعدنا التي نضعها . ليس قواعد بالنسبة لقانون  
الله في الكون . أنت تزود الكون بالمشاعر الدالة على حصولك  
على الشئ المرجو في التو واللحظه ، وسوف يسخر الله الكون  
ليستجيب لتلك المشاعر - أيا كان نوعها .

ليس هناك زمن بالنسبة للكون ، وليس هناك حجم بالنسبة للكون ، إن  
الحصول على مليون دولار هو بنفس سهولة الحصول على دولار واحد ، فالأمر  
يعتمد على نفس العملية ، ولكن السبب الوحيد الذي يجعل أحدهما يأتي  
أسرع من الآخر هو أنك تعتقد أن مبلغ المليون دولار كبير لتحصل عليه بنفس  
سهولة الحصول على مبلغ صغير مثل دولار واحد .

## بوب دويل

يجد بعض الأشخاص سهولة أكبر في طلب الأمور الصغيرة ،  
وهكذا نقول أحيانا ابدأ بشئ صغير، مثل فنجان قهوة ، لتكن  
نيتك هي أن تجذب فنجان قهوة اليوم .

## بوب بروكتور

داوم على تخيل أنك تتحدث الى صديق قديم لم تره منذ فترة  
طويلة . وبطريقة أو بأخرى سوف يشجع شخص ما في التحدث  
اليك عن ذلك الشخص ، وسوف يتصل بك ذلك الشخص أو  
سوف تتلقى مئة رسالة .

البداية بشئ صغير طريقة سهلة لتجربة قانون الجذب ورؤيته بعينيك ،  
دعنى اشركك قصة رجل شاب قد قام بذلك ، حيث أنه رأى فيلم السر وقرر  
أن يبدأ بشئ صغير . صنع صورة خياله لريشة ، وحرص على أن يكون شكلها  
مميزا ، ورسم بأصابع خيالة علامات على هذه الريشة حتى يتأكد بلا إدنى  
شك أنها ريشته المقصودة إذا رآها ، وأنها اتت اليه من خلال استخدامه  
المقصود لقانون الجذب .

بعد ذلك بيومين ، كان على وشك دخول مبنى شاهق الإرتفاع في أحد شوارع  
مدينة نيويورك . قال إنه لم يعرف ما الذي دفعة للنظر أسفل قدميه ، ولكنه  
عندما نظر عند قدمه . وفي مدخل البناية كانت الريشة هنالك ، ليس فقط

أي ريشة ، لكنها الريشة نفسها التي تخيلها تماما . كانت مطابقة للصورة التي تخيلها في عقله ، بكل علاماتها الفريدة ، وقد علم من تلك اللحظة ، ودون شك بأن هذا كان قانون الجذب يعمل بكل مجده . وأدرك القدره العجيبة على جذب كل ما يرجو عبر قوة عقله . وبايمان تام ، انتقل الآن الى استدعاء أشياء اكبر حجما .

## ديفيد شيرمر

مدرب استثمار ، معلم ، ومتخصص تكوين ثروات

يندهش الناس كيف أنجح في العثور على مكان لركن سيارتي ، لقد صرت ناجحا في هذا منذ أن فهمت السر لأول مرة ، إنني أتخيل مساحة خالية تماما في الموضع الذي أريده ، وبنسبة ٩٥ % من المرات تكون هناك في انتظاري ، وأقود سيارتي إليها مباشرة ، وبنسبة ٥% من المرات يكون علي أن أنتظر حتى يخرج من يشغل المكان بسيارته فأدخل أنا ، أقوم بذلك طوال الوقت .

الآن لعلك تفهم لماذا يجد الشخص الذي يقول ، إنني دائما أجد مكانا لإيقاف سيارتي أماكن شاغرة دائما . أو لماذا يفوز الشخص الذي يقول ، إنني محظوظ حقا ، أفوز بأشياء طول الوقت بشئ بعد الآخر ، طوال الوقت ، إن هؤلاء يتوقعون ذلك ، ابدأ في توقع الأشياء الرائعة وعندما تفعل ، سوف تصنع حياتك مسبقا .



## اصنع وقتك مسبقاً

تستطيع أن تستخدم قانون الجذب لكي تشكل حياتك بكاملها مقدماً ، ويمكنك تطبيق ذلك على الشئ التالي الذي ستقوم به اليوم . برنتيس مالفورد . وهو معلم يقدم في كتاباته العديد من الأفكار الثاقبة حول قانون الجذب وكيفية استخدامه ، ويستعرض مدى أهمية أن تشكل يومك مسبقاً .

"حينما تقول لنفسك ، سوف أقوم بزيارة سعيدة أو رحلة سعيدة ، فأنتك فعليا ترسل عناصر وعوامل قوى تسبق جسدك الى المكان المتسهدف لتجعل زيارتك أو رحلتك سعيدة . عندما تكون في مزاج سيئ قبل الزياره أو الرحلة أو رحلة التسوق ، فإنك ترسل عملاء خفيين قبلك الى المكان مما سيجعلك منزعجا نوعا ما . إن أفكارنا ، أو بعبارة أخرى ، حالتنا العقلية ، تعمل دائما على إعداد الأمور الطيبة أو السيئة مقدما ."

برنتيس مالفورد

لقد كتب برنتيس مالفورد تلك الكلمات في حقبة السبعينات من القرن التاسع عشر ، يالة من رائد ، تستطيع أن ترى بكل وضوح مدى أهمية أن تفكر مقدما

في كل حدث في كل يوم ، ومن المؤكد أنك قد عايشته من قبل عدم التفكير مسبقا في يومك ، وأحد تداعيات هذا الأمر هو أنك تكون في حالة من التسرع والعجلة .

إذا كنت تتصرف بتسرع وعجلة ، فاعلم أنك تلك الأفكار والأفعال معتمده على الخوف (الخوف من التأخر) وهكذا فإنك ، تعد مسبقا الأمور السيئة لنفسك ، وبينما تواصل الأندفاع ، سوف تجذب شيئا بعد آخر في طريقك ، بالإضافة الى ذلك ، فإن قانون الجذب سوف يعمل على إعداد المزيد من الظروف المستقبلية التي ستؤدي الى دفعك للتسرع والأندفاع . عليك أن تتوقف وتضع نفسك خارج ذلك التردد . خذ دقائق قليلة وحول نفسك ، إذا لم ترغب في استدعاء الأمور السيئة اليك

الكثير من الناس ، وخصوصا في المجتمعات الغربية ، يطاردون الوقت ويشتكون من أنهم لا يجدون الوقت الكافي لأي شئ . حسنا ، عندما يقول أحدهم إنه لا يجد الوقت الكافي ، فإذن لابد أن يحدث هذا عن طريق قانون الجذب . إذا كنت تحبب نفسك بأفكار حول افتقارك الى الوقت الكافي ، فمن الآن فصاعدا أعلن لنفسك كل ثقة : " أنا احظى باكثر ما يكفي من الوقت ، وغير حياتك بأكملها .

كما يمكنك أن تحول الانتظار الى وقت فعال لصنع حياتك المستقبلية . المرة التالية التي تكون فيها في موقف يضطرك للإنتظار ، افتنص ذلك الوقت وتخيل امتلاكك لجميع الأشياء التي تريدها . يمكنك القيام بهذا في أي مكان ، وفي أي وقت ، حول كل موقف في حياتك الى موقف ايجابي .

لتكن عاداتك اليومية أن تشكل كل حدث في حياتك مسبقاً ، من خلال أفكارك . فلتستدع القوى الكونية لتعمل لصالحك في كل شئ تقوم به وكل مكان تذهب اليه ، عن طريق التفكير في الشكل الذي تريد أن تكون عليه مسبقاً ، وعلى هذا فأنت تساعد في تشكيل حياتك قاصداً عامداً .

## نسخة اليكترونية معدة خصيصاً

### لمجلة الإبتسامه

من إعداد

Ahmad Gamall

# السرفى نقاط موجزة

- قانون الجذب يطيع كل أوامرنا ، تماما مثل جنى مصباح علاء الدين .
- تساعدك خطوات العملية الأبداعية على صنع ما تريده في ثلاث خطوات بسيطة ، اطلب ، آمن ، وتلق .
- لكي تصير واضحا بشأن ما تريده ، عيك أن تطلب من الله أن يسخر الكون لخدمتك ، فعندما تصبح واضحا فيما ترغبه ، فأنتك بذلك تكون قد طلبت .
- يتطلب الإيمان التصرف والتحدث والتفكير كما لو أنك قد تلقيت بالفعل ما طلبته . عندما تبث التردد الخاص بتلقيك للشئ المنشود ، فإن قانون الله في الكون يحرك الناس والأحداث والظروف من أجل أن تتلقى أنت ما تريد .
- يتطلب التلقي الشعور على النحو الذي سوف تشعر به بمجرد أن تتحقق رغبتك ، الشعور الطيب على التردد الخاص بما تريده .
- من أجل أن تفقد وزنا ، لاتركز على فقدان الوزن ، وبدلا من ذلك ركز على وزنك المثالي . اشعر بما سوف تحسه عندما تحظى بوزنك المثالي ، وسوف تستدعية اليك .
- لا يستلزم الأمر وقتا بالنسبة لقانون الله في الكون لكي يتحقق ما تريده ، فالحصول على مليون دولار يعد بنفس سهولة الحصول على دولار واحد .

- ابدأ بشئ صغير، مثل فنجان قهوة أو مساحة لركن السيارة ، فهي طريقة سهلة لتجرب قانون الجذب في الحياض الواقعية ، فلتنوبقوه ، تجذب شيئاً صغيراً ، وعندما تجرب القدرة التي تمتلكها على الجذب ، سوف تنتقل الى الحصول على أشياء أضخم حجماً .

- اصنع وشكل يومك مسبقاً بالتفكير في الطريقة التي تريد بها أن تمضي الأمور ، وسوف تشكل حياتك عمداً وقصداً.

## نسخة اليكترونية معدة خصيصاً

### لمجلة الإبتسامة

من إعداد

Ahmad Gamall

# العمليات الفعالة

## د. جو فيتال

الكثير من الناس يشعرون بأنهم أسرى أو ضحايا لظروفهم الحالية . ولكن مهما كانت ظروفك الحالية ، فإنها فقط واقعك الحالي ، والواقع الحالي سوف يبدأ في التغيير كنتيجة لشروعك في استخدام السر .

إن واقعك الحالي أو حياتك الحالية ما هي إلا نتيجة للأفكار التي كنت قد فكرت بها ، كل ذلك سوف يتغير تغيرا تاما بمجرد أن تبدأ في تغيير أفكارك ومشاعرك .

أن يتمكن الإنسان من تغيير ذاته والسيطرة على مجريات حياته فما ذلك إلا نتاج كل عقل منفتح على قوة الفكر الصحيح .

## ليزا نيكولس

حين ترغب في تغيير ظروفك المحيطة ، ينبغي عليك أولاً أن تغير من تفكيرك في كل مرة تنظر فيها الى بريدك متوقعا أن ترى فاتورة مستحقة الدفع ، خمن ماذا سيحدث ؟ ستجدها هناك ، في كل يوم تخرج مرتعبا من الفاتورة ، ولا تتوقع أبداً أي شئ عظيم . تفكر في الديون ، تتوقع الديون ، وهكذا لا بد أن تظهر الديون بحيث لا تعتقد أنك مجنون ، وفي كل يوم تؤكد فكرتك : هل سيكون الدين هناك ؟ نعم ، هناك ديون . هل سيكون الدين هناك ؟ نعم ، هناك ديون . وهكذا تظهر الديون ، لأن قانون الجذب دائماً ما يطيع أفكارك ، اصنع معروفا لنفسك - توقع مالا ودخلا إضافيا .

إن التوقع هو قوة جذب فعالة ، لأنه يجذب إليك الأشياء ، وكما يقول بوب بروكتور ، تربط الرغبة بينك وبين الشئ المرغوب ، والتوقع يجذبه الى حياتك . توقع الأشياء التي تريدها ، ولا تتوقع الأشياء التي لا تريدها . فما الذي تتوقعة الآن ؟

## جيمس راي

أغلب الناس ينظرون الى حالاتهم الجارية ويقولون " هذا ما أنا عليه ولكن هذا ليس ما أنت عليه ، ذلك ما كنت عليه ، لنقل

مثلا إنك لا تملك المال الكافي في حسابك المصرفي ، أو إنك لا تحظى بالعلاقة التي تتمناها ، أو إن صحتك ولياقتك على غير ما يرام . ذلك ليس أنت ، لكنه المحصلة المتبقي لأفكارك وأفعالك الماضية ، وهكذا فإننا نعيش بصورة مستمرة في هذه البقايا ، إذا صح القول ، من الأفكار والأفعال التي امترتنا اتخاذها في الماضي . عندما تنظر الى وضعيتك الراهنة وتربط نفسك بها ، فأنت تقضي على نفسك بألا تحظى بشئ أكثر من هذه الوضعية الراهنة نفسها مستقبلا .

"كل ما نحن فيه هو ثمرة ما فكرنا فيه "

أود أن أقدم لك إحدى الطرق أو العمليات التي أخذناها من المعلم نيفيل جودارد ، في محاضرة ألقاها عام ١٩٥٤ وعنوانها المقصات المقلمة لعملية التنقيح

وكان لهذه الطريقة أثر بالغ على حياتي . يوصي نيفيل أن تقوم في نهاية كل يوم ، قبل أن تخلد للنوم ، بالتفكير في أحداث اليوم . إذا كان هناك أية أحداث أو لحظات لم تمض على النحو المأمول بالنسبة لك ، أعد تشغيلها في عقلك بطريقة تشوقك وتحمسك ، وبينما تعيد صنع تلك الأحداث في عقلك كما ترغب بالضبط ، فإنك تنقى ترددك الخاص بذلك اليوم وتبث إشارة جديدة وترددا جديدا من أجل الغد . لقد صنعت عن قصد صورا جديدة من أجل مستقبلك . لايفوت الأوان أبدا على تغيير الصور .



# عملية الامتثال الفعالة

## د. جو فيتال

ما الذي يمكنك القيام به الآن لتغيير حياتك ؟ إن أول شئ قبل سواه ، هو أن تبدأ بوضع قائمة من الأشياء والأمور التي تستحق امتنانك ، من شأن هذا أن يحول طاقتك ويبدأ في تحويل تفكيرك ، وبينما تكون قبل هذا التمرين قد ركزت فقط على ما لا تحظى به ، وعلى ما تشتكي منه ، ومشكلاتك ، فإنه سوف يجعلك تتجه صوب اتجاه مختلف عندما تبدأ في ممارسته ، سوف تبدأ في الشعور بالامتنان من أجل جميع الأشياء التي تحمل لك شعورا طيبا .

إذا كانت فكرة جديدة بالنسبة لك أن الامتنان يضع عقلك بكاملة في حقيقة تناغم مع الطاقات الأبداعية . إذن تأمل الفكرة مليا ، وسترى أنها حقيقة .

واللاس والانس

## مارسي شيموف

إن الأمتنان والحمد لله الطريقة المثلى لجلب المزيد من الخير  
الى حياتك .

## د. جون جرای

علم نفس ، ومؤلف ، ومحاضر عالمي

كل رجل يعلم الوقت الذي تقدره فيه زوجته على الأشياء  
الصغيرة التي يفعلها ، فماذا يكون رده على ذلك ؟ يكون رده هو  
الرغبة في فعل المزيد من الأشياء الطيبة . إن الأمر دائما ما  
يتعلق بالتقدير ، فهو يضع الأمور في نصابها ويجذب الدعم .

## د. جون ديمارتيني

أيا كان ما ن فكر فيه ونثني عليه فإنه يتزايد .

## جيمس راى

كان الأمتنان تمرينا فعلا لي . في كل صباح أنهض وأقول  
الحمد لله ، وفي كل صباح حينما تلمس قدمي أرض الغرفة  
أقول الحمد لله ثم أبدأ التفكير في الأشياء التي تستحق الحمد ،  
هذا بينما أغسل أسناني وأقوم بطقوس الصباح . ولا اكتفي

فقط بالتفكير بشأنها والقيام ببعض العادات الروتينية ، بل  
إنني أصوغ الحمد وألهج به وأستشعر في نفسي مشاعر الأمتان .

اليوم الذي صورنا فيه مشاركة جيمس راي في الفيلم وتمرينه الفعال عن  
الإمتان كان واحدا من الأيام التي لا أنساها أبدا ، فمنذ ذلك اليوم فصاعدا ،  
انتهجت طريقة جيمس في حياتي . في كل صباح ، لا أخرج من الفراش حتى  
أكون قد شعرت بمشاعر الإمتان لهذا اليوم الجديد الرائع وكل شئ يستحق  
الحمد والثناء في حياتي ، ثم حين انهض من الفراش ، وعندما تلمس إحدى  
قدمي الأرض أقول الحمد لله ، وكذلك عندما تلمس القدم الأخرى الأرض .  
ومع كل خطوه أتخذها في طريقي الى الحمام ، أقول الحمد لله . استمر في  
ترديد الحمد والإحساس به بينما استحم وأستعد لليوم . وعندما انتهى من  
تجهيز نفسي للخروج وقضاء روتيني اليومي أكون قد قلت الحمد لله مئات  
المرات .

عندما أقوم بذلك ، فإنني أقوم بفاعلية بإعداد وتشكيل يومي بكل ما سوف  
ينطوي عليه ، انني أضبط التردد الخاص بي من أجل اليوم . وأعلن بتعمد  
وقصد النحو الذي اطمح ليومي أن يمضي عليه ، بدلا من التعثر خارج السرير  
وترك اليوم يقودني كيف يشاء ، ليس هناك طريقة أكثر فاعلية من هذه  
لتبدأ يومك . إنك تمتلك زمام حياتك ، وهكذا فلتبدأ بصنع يومك قاصدا  
واعيا .

إن الأمتان جزء جوهري من تعاليم جميع القادة الروحانيين العظام والرجال  
الصالحين على مدار التاريخ . وفي الكتاب الذي غير حياتي the science

of getting rich بقلم والاس واتلس في ١٩١٠ ، كان الإمتنان مخصصا له أطول الفصول ، وكل معلم ممن ظهروا في فيلم السر يستخدمون الأمتنان كجزء من يومهم ، ومعظمهم يبدأون يومهم بأفكار ومشاعر من الإمتنان .

جو شوجرمان ، رجل رائع ورجل أعمال ناجح ، شاهد فيلم السر واتصل بي وأخبرني أن الجزء المفضل لديه كان هو الخاص بعملية الأمتنان . وأن لجوئه الى الأمتنان قد أسهم في جميع ما أنجزه في حياته ، ومع كل النجاح الذي جذبته الى نفسه ، يواصل استخدام الأمتنان كل يوم ، حتى حيال أصغر وأدق الأشياء . عندما يجد مكانا لأيقاف سيارته دائما ما يقول الحمد لله ويستشعرها . يعرف جو قوة الإمتنان وكل ما يجلبه اليه ، وهكذا فإن الأمتنان هو طريقته في الحياة .

بكل ذلك الذي قرأته ، وكل الذي عايشته في حياتي باستخدام السر ، أجد أن قوة الإمتنان تسمو فوق كل شئ آخر . إذا كنت ستقوم بشئ واحد فقط عند اطلاقك على السر ، فلتستخدم الإمتنان حتى يصير طريقتك في الحياة .

## د . جو فيتال

ما إن تبدأ في الإحساس بشعور مختلف حيال ما لديك بالفعل ، سوف تبدأ في جذب المزيد من الأشياء الطيبة ، المزيد من الأشياء التي يمكنك أن تكون ممتنا من أجلها . يمكنك أن تنظر حولك وتقول ، لا أمتلك السيارة التي أريدها . لا أملك المنزل الذي أريده . لا أحظى بشريكة الحياة التي أريدها . لا أحظى

بالصحة التي أطمح إليها . مهلا كفاك ، ودعك من هذا ، تلك هي الأشياء التي لا تريدها . ركز على ما لديك بالفعل (القناعة كنز لا يفنى ) وأنت ممتن من أجله ، قد يكون ذلك أن لديك عينين لتقرأ هذا . قد يكون الملابس التي لديك . نعم ، قد تفضل شيئاً آخر وربما تحصل على شئٍ آخر جميل قريباً . (ولإن شكرتم لأزيدنكم) . إذا ما بدأت تشعر بالإمتنان لما تملكه بالفعل وتحظى به .

كثير من الناس الذين ينظمون حياتهم على خير وجه في كل المناحي الأخرى يظل الفقريطاردهم لأفتقارهم لفضيلة الحمد والأمتنان .

## واللاس والانس

من المستحيل جلب المزيد الى حياتك إذا كنت تشعر بعدم الأمتنان حيال ما تحظى به . لماذا ؟ لأن ما تبثه من أفكار ومشاعر عند شعورك بالجحود تكون كلها عواطف سلبية .

سواء كانت الغيره ، والنقمة ، والبطر ، أو مشاعر عدم الإكتفاء ، تلك المشاعر لا يمكن أن تجلب إليك ما تريد ، ليس بوسعها إلا أن ترد نحوك المزيد مما لا تريد . تلك المشاعر السلبية تعوق سبيل الخير إليك ، إذا كنت تحلم بسيارة

جديده لكنك غير ممتن للسيارة التي تمتلكها بالفعل ، فسيكون ذلك هو التردد المهيم الذي ترسله خارجا .

كن ممتنا لما لديك الآن ، وبينما تشرع في التفكير بشأن كل الأمور في حياتك التي تشعر بالامتنان حيالها ، فسوف يصيبك العجب من الأفكار اللانهائية والتي ستعود إليك بالمزيد من الأشياء التي تشعر بالامتنان حيالها . ينبغي عليك أن تضع نقطة البداية ، من ثم فإن قانون الجذب سوف يتلقى أفكار الامتنان تلك ويمنحك المزيد مما يشابهها تماما ، التزم فقط بتردد الامتنان وسوف تكون ملكك جميع الأشياء الطيبة .

إن الممارسة اليومية للإمتنان هي إحدى القنوات التي ستعبر منها الثروة اليك .

واللاس والانس

## لي براور

مدرب ومختص في مجال النمو ، ومؤلف ومعلم .

أعتقد أن كل إنسان مر بأوقات قال فيها : الأمور لا تمضي على ما يرام أو الأمور من سيئ الى أسوء . في إحدى المرات ، حين كنت اعاني من بعض المشكلات في محيط أسرتي ، عثرت على حجر وجلست ممسكا به . أخذت هذا الحجر ، وضعتة في

جيبى ، وقلت كل مرة أمس هذا الحجر سوف أفكر في شئ أمتن  
حياله ، وهكذا في كل صباح ، التقط الحجر من فوق منضد  
الزينة ، وأضعه في جيبى ، وأتذكر الأمور التى تجعلني ممتنا ،  
في المساء ماذا أفعل ؟ أفرغ جيبى ، وأعيد الكرة من جديد .

وقد كان لي بعض التجارب المدهشة والعجيبة مع هذه الفكرة ،  
في أحد المرات رأيت رجل من جنوب افريقيا أمسك بالحجر ،  
سألني ما هذا ؟ فشرحت له الأمر ، وبدأ يدعو حجر الإمتنان  
(هكذا تبدأ الخرافات ) ، بعد ذلك بأسبوعين وصلتني رسالة  
منه من جنوب افريقيا ، وكان يقول فيها : ابني مريض جدا ،  
هلا ارسلت لي ثلاثة من أحجار الأمتنان ؟ بلش الهلس ، كانت  
مجرد أحجار عادية مما نجدها في الشارع ، فقلت له بالطبع .  
وكان علي أن اتأكد ان ارسل له حجاره مميزه ، وهكذا خرجت  
الى مجرى النهر ، والتقطت الأحجار المناسبة ، وأرسلتها اليه .

بعدها بأربعة أو خمسة شهور وصلتني رسالة منه قال فيها ،  
تحسنت حالة ابني إنه يبلي بلاء حسنا (علاج بالإيحاء ،  
الحجر لا يضر ولا ينفع ) ولكن يجب أن تعرف أمرا ما ، لقد  
بعنا اكثر من ١٠٠٠ حجر بسعر ١٠ دولار للحجر الواحد  
كأحجار امتنان ، وتبرعنا بكل هذا المال للأعمال الخيرية .  
شكرا لك .

وهكذا فمن المهم للغاية امتلاك هذا التوجه نحو الحمد  
والإمتنان .

لقد غير العالم العظيم اينشتاين بشكل ثوري من طريقة نظرنا لكل من الزمن ، المكان ، والجاذبية ، ومن خلفيته الفقير وبداياته المتواضعة كنت تظن أنه من المستحيل بالنسبة له أن ينجز كل ذلك الذي أنجزه ، كان اينشتاين مطلعاً على قدر كبير من السر ، وقد كان يقول ، الحمد لله ، مئات المرات في كل يوم . لقد قدم الشكر والإمتنان كذلك العلماء العظماء الذين سبقوه بإسهاماتهم والتي لولاها ما كان له أن يتعلم وينجز المزيد من عمله ، وأن يصير في النهاية واحداً من أعظم العلماء الذين مروا بالتاريخ .

قد تكون أكثر استخدامات الإمتنان قوة وفعالية هي تلك المتضمنة العملية الإبداعية التي تستخدمها للحصول بسرعة على ما تريد . وكما نصح بوب بروكتور في الخطوه الأولى للعملية الإبداعية ، أطلب ، فلتبدأ بكتابة ما تريده ، ابدأ كل جملة بالكلمات التالية : إننى سعيد جداً وممتن الآن لأن ..... (وأكمل بقية الجملة) .

عندما يصدر منك الشاء والحمد كما لو أنك قد تلقيت ما تريد ، فإنك تبث إشارة قوية للكون ، تقول تلك الإشارة بأنك تحظى بالفعل بما تنشده لأنك تشعر بالإمتنان له الآن كل صباح قبل أن تخرج من الفراش . لتكن عادتك أن تحس بمشاعر الأمتنان سلفاً لليوم العظيم الذي تستقبله ، كما لو أنه قد انتهى .



من اللحظة التي اكتشفت فيها السر وكونت الرؤية التي سوف أقدم بها هذه المعرفة مع العالم ، كنت أشكر الله كل يوم على فكره إنتاج فيلم السر الذي سوف يبث البهجة في نفوس الناس والعالم كله . لم يكن لدى أي فكره كيف سنصنع تلك المعرفة على الشاشة ولكننا وثقنا بأننا سنجذب اليها الكيفية والطريقة ، بقيت في حالة تركيز وتشبث بالنتيجة النهائية . شعرت بمشاعر عميقة من الأمتنان مسبقا ، وحين صار ذلك هو حالة وجودي ، انفتحت كل السبل وتدفق السحر الى حياتنا . بالنسبة لفريق عمل فيلم السر الرائع ، وبالنسبة لي ، فإن أصدق وأعمق مشاعر الإمتنان تتواصل حتى اليوم . لقد صرنا فريقا يردد ويلهج بالإمتنان في كل لحظة ، وصارت هذه هي طريقتنا في الحياة.

## عملية التخيل الفعالة

التخيل هو عملية لقنها جميع المعلمين الكبار والرجال العظماء عبر القرون ، بالإضافة الى جميع المعلمين الكبار الذين يعيشون في يومنا هذا ، في كتاب تشارلز هانيل بعنوان the master key system ، المكتوب في ١٩١٢ يتم عرض ٢٤ تمرين أسبوعيا لإتقان التخيل . الأكثر أهمية ، أن كتابه كاملا سوف يساعدك على أن تصير سيد أفكارك .

إن سبب قوة وفاعلية التخيل تعود إلى أنك عندما تصنع صورة في عقلك من تخيل نفسك تمتلك ما تريد ، فأنت تقوم بتوليد الأفكار والمشاعر الخاصة بامتلاك ما تريده في التو واللحظة . وما التخيل إلا فكره مركزه بقوه في

شكل صور ، وتسبب مشاعر متساوية في القوة ، عندما تقوم بالتخيل ، فأنتك تبث ذلك التردد الفاعل خارجا لى الكون . سوف يمسخ قانون الجذب بتلك الأشارة القوية ويعيد تلك الصور من جديد اليك ، بالضبط كما رأيتها في عقلك .

## د . دينيس ويتلى

لقد أخذت عملية التخيل عن برنامج أبولو ، وأدرجته خلال الثمانينات والتسعينات في برنامج الرياضيات الأولمبية ، وكان يسمى التدريب الحركي .

عندما تقوم بالتخيل ، فأنتك تجسد المجرى ، وأليك أمرا مثيرا للإهتمام بشأن العقل : لقد أخذنا الأبطال الأولمبين وجعلناهم يتدربون على أدوراهم وألعابهم في عقولهم فقط ، وعندئذ فمننا بتوصيلهم بجهاز معقد خاص بالتغذية الحيوية المرتدة ، والشئ المذهل هو أن عضلاتهم راحت تعمل بالترتيب نفسه عندما كانوا يخوضون السباقات في عقولهم كما كانوا يركضون في المضمار . كيف يمكن هذا ؟ ذلك لأن العقل لا يمكنه أن يميز ما إذا كا يقوم به ذلك حقا أم أنه مجرد تدريب . إذا ذهبت إلى مكان بعقلك فسوف تكون هناك بجسمك .

فكر في الاخترعين ومخترعائهم ، الأخوان رايت والطائر ، ايستمان وفيلم التصوير ، اديسون والمصباح الكهربائي . جراهام بل والهاتف ، إن السبب الوحيد وراء أي ابتكار أو اكتشاف هو أن شخصا ما رأى صورة في عقله ورأها بكل وضوح وعن طرق التشبث بهذه الصورة في نتيجتها النهائية في عقله ، فأن كل قوى الكون حملت ابتكاره الى العالم وجسده من خلاله .

هؤلاء الرجال عرفو السر . هؤلاء كانوا رجالا ذوي إيمان مطلق في غير المرئي ووقوف القوة التي بداخلهم ، والقدرة على تغيير العالم وكيفية جعل الأبتكار مرثيا الى حيز الوجود . كان خيالهم وأيمانهم هما السبب لتطور الأنسانية ، ونحن نجنى ثمار عقولهم المبدعة كل يوم .

قد تفكر قائلا ، ليس عقلي مثل عقول هؤلاء المخترعين العظام . أو لعلك تفكر قائلا أنهم يستطيعون تخيل تلك الأشياء ، أما أنا فلا أستطيع ، هذه أبعد نقطة ممكنة عن الحقيقة ، وبينما تواصل التعرف على هذا الأكتشاف العظيم لمعرفة السر ، سوف تتعلم أنك لست فقط تمتلك عقلا كعقولهم ، بل عقلا أفضل بكثير .

## مايك دولي

عندما تقوم بالتخيل ، عندما تدور تلك الصورة في عقلك ، أهتم وركز دائما على النتيجة النهائية وحسب .

اليك مثلا ، أنظر إلى ظاهر يديك ، الآن . انظر بتمعن إلى ظاهر يديك : لون جلدك، الخطوط الصغيرة ، الأوعية

الدموية ، الخواتم والأظافر . احتفظ بكل تلك الصوره ، والآن  
قبل أن تغلق عينيك ، أنظر ليديك ، لأصابعك ، وهي ممسكة  
بعجلة قيادة سيارتك الجديدة الفارهة .

## د. جو فيتال

إنها تجربة أقرب ما تكون الى الحقيقة ، بل إنها حقيقية  
للاغاية في هذه اللحظة - لدرجة أنك قد تشعر بعدم احتياجك  
للسيارة لأنك تشعر أنك قد امتلكتها بالفعل .

تلخص كلمات د. فيتال ببراعة الموضوع الذي تريد أن تأخذ نفسك إليه عندما  
تقوم بالتخيل ، عندما تشعر بارتجاج عندما تفتح عينيك في العالم المادي ،  
يصير تخيلك هذا حقيقيا ، لكن تلك الحالة تمثل ذلك المستوى من الوعي  
الحقيقي . إنه المجال الذي يتم فيه ابتكار كل شئ ، وما العالم المادي إلا  
نتيجة للمجال الحقيقي لكل عملية الإبتكار ، ولهذا فلن تشعر وكأنك بحاجة  
لأي مزيد ، لأنك توافقت مع المجال الحقيقي للأبتكار عبر عملية التخيل . في  
هذا المجال أنت تمتلك كل شئ ، عندما تشعر بذلك ، ستدرك الأمر .

## جاك كانفيلد

إن الشعور هو الذي يقود الى الجذب ، وليس فقط الصورة أو  
الفكرة ، كثير من الناس بقولون عبارات من قبيل : إذا ما فكرت  
أفكارا إيجابية ، إذا قمت بتخيل ما أنشده ، سيكون هذا كافيا .

ولكن إذا قمت بذلك ومازلت لا تمتلك شعور الوفرة والرخاء ، أو  
الحب والسعادة ، فلن تكون هناك قوة الجذب .

## بوب دويل

إنك تضع نفسك في حالة الشعور بوجودك الحقيقي في تلك  
السيارة ، لك الأمر أن تقول : اتمنى لو أنني حصلت على تلك  
السيارة ولا أن تقول : في يوم ما سأمتلك تلك السيارة ، لأن تلك  
العبارات تنطوي على شعور محدد لا يتعلق باللحظة الحاضرة ،  
وأنما يتعلق بالمستقبل ، وإذا لازمك ذلك الشعور ، فسيظل الأمر  
دائماً مؤجلاً للمستقبل .

## مايكل بيرنارد بيكويث

والآن سوف يصير ذلك الشعور وتلك الروية الداخلية مجازاً  
مفتوحاً من خلالة سوف تعرب قوة الكون عن نفسها .

"أما عن ماهية هذه القوة فهذا ما لا أدركه . كل ما  
أعرفه أنها موجودة " .

الكسندر جبراهيم بل

## جاك كانفيلد

أن مهمتنا لسيت أن نكشف الطريقة ، فالطريقة تأتي من  
الالتزام والإيمان بالأمر نفسه .

## مايك دولي

الكيفيات هي مملكة إرادة الله في الكون نفسه ، إرادة الله في  
الكون تقود دوما الى أقصر الطرق وأسرعها وأنجحها . وأكثر  
تناغما مع حلمك .

## د . جو فيتال

إذا حولت الأمر الى إرادة الله في الكون سوف تدهش وتبهر  
ما يرسله إليك . وهذا هو مكن السحر والعجائب .

أن جميع معلمي السر مدركون للعناصر التي يستعين بها المرء حين يقوم  
بالتخيل . فعندما ترى الصورة في عقلك وتشعر بها ، فأنت تأخذ نفسك الى  
موضع التصديق بأنك تحظى بذلك الشأن الآن ، كما أنك في ذات الوقت تطبق  
الثقة والإيمان بالله ، ذلك لأنك تركز على النتيجة النهائية وتعايش الشعور  
بهذا ، دون أن تولي أدنى اهتمام بالطريقة أو الكيفية ايا كان ، فالصورة التي  
تراها في عقلك هي روية الشئ باعتباره أمرا مقضيا . ومشاعرك تحس

بالصورة باعتبارها أمر منتهيا ، إن عقلك وحالتك بكاملها ترى الصورة كما لو أنها قد جرت بالفعل مسبقا . ذلك هو فن التخيل .

## د. جو فيتال

إنك تريد القيام بهذا يوميا في حقيقة الأمر ، لكن يجب ألا يتحول الى أحد الواجبات الثقيلة . الأمر المهم حقا فيما يتعلق بالسر هو أن تشعر شعورا طيبا . ينبغي أن تشعر بالحماس والإثارة خلال هذه العملية بأسرها . ينبغي أن تكون مبتهجا ، وسعيدا ، ومتناغما ، باكبر قدر ممكن .

لدى كل شخص القدرة على التخيل . دعني أثبت لك ذلك بصورة مطبخ . لكي يأتي هذا بنتيجة ، قبل كل شئ عليك أن تتخلى عن جميع الأفكار الخاصة بمطبخك وتخلي عقلك منها . لا تفكر في مطبخك . نظف عقلك تماما من صور مطبخك ، بخزائنه ، بثلاجته ، بفرنه ، ببلاطه ، بلون جدرانته .... لقد رأيت صورة لمطبخك في عقلك ، أليس كذلك ؟ حسنا . لقد قمت بالتخيل لتوك ،

كل شخص يمارس التخيل سواء عرف هذا أم لا .  
التخيل هو السر العظيم للنجاح.

جينيون بهرنر

إليك نصيحة تتعلق بالتخيل ، والتي يقدمها د. جون ديمارتيني ، هي  
منتدياته التي يطلق عليها breakthrough experience ، يقول  
جون أنك إذا تخيلت صورة ثابتة في عقلك يكون من العسير عليه الاحتفاظ  
بتلك الصورة ، وعلى هذا فلتضف الكثير من الحركة على صورتك .

لتوضيح هذا ، تخيل مطبخك من جديد ، وهذه المرة تخيل نفسك تدخل المطبخ  
وتتجه الى الثلاجة وتضع يدك على مقبض الباب وتفتح الباب وتنظر  
الداخل ، وتجد زجاجة ماء بارد ، فتمد يدك وتتناولها . يمكنك أن تشعر  
بالبرودة على يدك وأنت ممسك بالزجاجة الآن لديك الزجاجة في يد ،  
وتستخدم يدك الأخرى لتغلق باب الثلاجة ، الآن أنت تتخيل مطبخك  
بالتفاصيل والحركة ، أليس الآن من الأسهل رؤية الصورة والاحتفاظ بها ؟ ؟

جميعنا نمتلك من القوة والأمكانيات ما هو أعظم شأننا  
مما ندرك ، والتخيل هو إحدى أعظم القدرات .

جسنيو بهرذر

## العمليات الفعالة في حمير التنفيذ

مارسي شيموف

الفرق الوحيد بين الأشخاص الذين يعيشون على هذا النحو ،  
الذين يعيشون في سحر الحياة ، وهؤلاء الذين حرّموا من ذلك ،



هو أن من يعيشون سحر الحياة قد اكتسبوا عادات معينة وطرقا محددة للوجود لقد اكتسبوا عادة الاستخدام قانون الجذب ، وتقع لهم أشياء تشبه السحر حيثما حلوا لأنهم يتذكرون استخدامه ، ويستخدمونه طوال الوقت ، وليس فقط مرة واحدة.

إليك قصتين تستعرضان بكل وضوح قانون الجذب الفعال ، والنسيج المحبوك الذي لا تشوبه شائبة للكون في حالة العمل .

القصة الاولى عن امرأة اسمها جيني ، اشترت اسطوانة فلم السر ، وكانت تشاهده على الأقل مرة يوميا بحيث تستوعب الرسالة تماما حتى النخاع ، وقد تأثرت على وجه الخصوص ب بوب بروكتور ، ورأت أنه سيكون من الرائع أن تلتقي به .

ذات صباح جمعت جيني بريدها ، ولدهشتها البالغة كان ساعي البريد قد أرسل رسالة الى بوب بروكتور على عنوانها هي . وما لم تكن جيني تعرفه هو أن بوب بروكتور يقيم على مبعده اربعة مبان منها ، ليس هذا فقط ، لكن رقم منزل جيني كان نفس رقم منزله ، وفي الحال أخذت البريد لتوصله الى العنوان الصحيح ، هل لك أن تتخيل فرحتها المطلقة عندما فتح الباب ووجدت بوب بروكتور واقفا امامها ؟ نادرا ما كان بوب يمكث بالمنزل نظرا لسفره في جميع أنحاء العالم للتدريس . لكن نسيج الكون له توقيت دقيق للغاية . وانطلاقا من فكرة جيني حول مدى روعة أن تلتقي بوب ، قام قانون الجذب قام بتجريك الأشخاص ، الظروف ، والأحداث عبر الكون بحيث يحدث هذا .

القصة الثانية عن صبي في العاشرة من عمره اسمه كولين ، الذي شاهد فيلم السر وعشقه . قامت اسره كولين بزيارة لمدة أسبوع الى مدينة ديزني الترفيهية . وخلال يومهم الأول تعرضو للوقوف في طوابير طويلة في الحديقة وهكذا في تلك الليلة ، وقبيل النوم ، فكر قائلاً في نفسه ، غدا كم أحب أن أركب جميع الألعاب دون أن أضطر للوقوف منتظراً في طوابير على الإطلاق .

في الصباح التالي كان كولين وأسرته على أبواب مركز ابكوت فيما كان الحديقة تفتح أبوابها ، واقترب منهم عضو من فريق عمل ديزني وسألهم ما إذا كانوا يوافقون أن يكونوا الأسره الأولى في مركز أبكوت لهذا اليوم ، وبحصولهم على لقب الأسره الأولى سيتم التعامل معهم كأشخاص مهمين جداً ، ويلقون عناية خاصة من عضو فريق العمل هذا ، ويتجاوزون الإنتظار والطوابير من أجل كل لعبة كبيرة في ابكوت ، كان هذا أكثر مما تمناه كولين .

كانت هناك مئات الأسر تنتظر لتدخل الى ابكوت ذلك الصباح ، غير أن كولين لم يكن لديه أدنى شك في سبب اختيار أسرته لتكون الأسره الأولى ، كان يعلم ذلك لأنه قد استعان بالسر .

تخيل اكتشاف طفل في سن العاشرة تلك القوه الكامنة في داخله .

لاشئ يمكنه أن يمنع صورتك من أن تتحول لشيء ملموس عدا

القوه نفسها التي وهبتها الحياه ، التي هي أنت .

جينييه بهرندر

## جيمس راي

يتشبث الناس بهذا الأمر لفترة ، حيث يقول أحدهم : إنني مشتعل بالحماس ، لقد رأيت هذا البرنامج وسوف أغير حياتي ، ومع ذلك لا تظهر النتائج ، تحت السطح يكون الأمر على وشك أن يتحقق ، لكن الشخص سوف يكتفي بالنظر الى النتائج السطحية ويقول ، هذا الأمر لا يأت بنتيجة ، أو تعلم ما الذي يحدث ؟ تقول إرادة الله في الكون : أوامرك مطاعة ، ويختفي هذا الشيء.

عندما تسمح لفكره من الشك أن تدخل الى عقلك ، فإن قانون الجذب سرعان ما سيراكم عليك فكرة شك أو ريبة بعد الأخرى ، لذلك ، ما إن تراودك فكرة شك أو ريبة ، تخل عنها فوراً ، وابتعد عنها تماماً وضع مكانها عبارة ، أعرف أنني أتلقى الآن ، وأشعر بذلك .

## جون أساراف

بعد معرفة قانون الجذب ، اردت أن أضعه حقاً موضع الإستخدام وأن أرى ماذا سيحدث ، في عام ١٩٩٥ بدأت أصنع شيئاً اسمه لوحة الأحلام حيث آخذ شيئاً أريد أن أنجزه ، مثل سيارة أو ساعة يد أو شريك الحياة المنتظر ، وأضع صورة لما

أريده على تلك اللوحة . كل يوم كنت أجلس في مكتبي وأنظر الى هذه اللوحة وأبدأ في التخيل ، وكنت بالفعل أعيش حالة أنى امتلكك فعليا ما أنشده .

كنت أستعد الانتقال الى مسكن آخر ، وضعنا جميع الأثاث وجميع الصناديق في مخزن ، وغيرت سكني ثلاث مرات مختلفة خلال فترة خمسة أعوام ، ثم انتهى بي المطاف في كاليفورنيا واشترت هذا المنزل ، واستغرقت في تجديده عاما كاملا ، ثم أحضرت كل أشيائي من منزلي السابق الذي كان لي قبل خمسة أعوام . وذات صباح أتى إلى مكتبي إبنى كينان ، وأخذ أحد الصناديق التي كانت محكمة الإغلاق لمدة ٥ أعوام ، كان موضوعا على عتبة الباب . سألتني ماذا في الصندوق يا أبي ؟ قلت : إنها لوحات الأحلام الخاصة بي وعندئذ سأل : وماي هي لوحات الأحلام ؟ فقلت : حسنا إنها المكان الذي أضع عليه جميع أهدايفي ، اقص الصور ثم إضع كل أهدايفي عليه كل شئ أريد إنجازه في حياتي ، وبالطبع في عمرا الخامسة والنصف لم يفهم ، فقلت : عزيزي ، دعنى أشرح لك ، ستكون هذه هي الطريقة الأسهل .

فتحت الصندوق وعلى إحدى اللوحات وجدت صورة منزل كنت اتخيلة قبل ٥ أعوام ، ما كان صدمة بالنسبة لي أننا نعيش في ذلك المنزل الآن ، وليس في منزل شبيه له ، لقد اشتريت فعليا

منزل أحلامي ، وقمت بتجديده ، ولم أعلم بذلك حتى . نظرت  
نحول ذلك المنزل وشرعت أبكي ، سألتني كينان : ماذا يبكيك ؟ ،  
أخيرا فهمت كيف يعمل قانون الجذب ، إنني أخيرا أفهم قوة  
التخيل ، إنني أخيرا أفهم كل شئ كنت قد رأيت ، كل شئ عملت  
عليه طوال حياتي ، والطريقة التي أسست بها الشركات ، لقد  
أتت بنفع مع منزلي كذلك ، واشترت منزل أحلامنا دون أن  
الاحظ .

الخيال هو كل شئ . إنه الرؤيه المسبقة لما سوف  
تجذبه الحياه وتأتي به .

الإنسان

يمكنك أن تطلق العنان لخيالك مع لوحة الأحلام . ضع عليها صورا لكل  
الأشياء التي تريدها ، وصورا للهيئة التي تريد لحياتك أن تكون عليها ،  
وتأكد من أن تضعها في مكان تسهل عليك رؤويتها فيه كل يوم ، كما فعل جون  
أساراف ، واستشعر مشاعر امتلاك تلك الأشياء ، وعندما تتلقى ، وتشعر  
بالإمتنان لما تلقيته ، يمكنك أن تحذف صورا وتضع صورا جديده ، هذه  
طريقة رائعة كلي تعرف الأطفال على قانون الجذب ، وأتمنى أن يلهم صنع  
لوحة الأحلام الآباء والأمهات والمعلمين في أرجاء العالم .

أحد الأشخاص على منتدى موقع السر على شبكة المعلومات وضع صورة  
لأسطوانة فيلم السر على لوحة أحلامه . كان قد رأى السر ، ولكن لم يكن

لدية نسخة ملكه ، بعد مرور يومين على صنعه لوحة الأحلام الخاصة به ،  
الهمني فعله أن اكتب إخطارا في منتدى السر بإهداء أسطوانات لأول عشرة  
أشخاص يكتبون للمنتدى ، وكان هو أحد هؤلاء العشرة ، تلقى نسخة من  
اسطوانة السر خلال يومين من وضعها كهدف على سبورة أحلامه . وسواء كان  
الأمر يتعلق بتمنى الحصول على السر أو امتلاك منزل ، فإن بهجة الإبداع  
والتلقى لا مثيل لها .

مثال قوي آخر للتخيل يأتي من تجربة أمي في شراء منزل جديد . قدم  
أشخاص عديدون الى جانب امي عروضهم لشراء المنزل . قررت أمي أن  
تستخدم السر لتجعل المنزل ملكها هي . جلست وكتبت اسمها والعنوان الجديد  
للمنزل مرارا وتكرار . واصلت القيام بهذا حتى شعرت وكأنه عنوانها ، ثم  
تخيلت وضع جميع الأثاث في ذلك المنزل الجديد ، وفي غضون ساعات من  
القيام بتلك الأمور . تلقت مكالمة هاتفية تقول أن عرضها قد قبل ، كانت في  
غاية الفرح والحماس ، لكن لم يفاجئها الأمر لأنها علمت أن المنزل ملكها هي ،  
يالها من بطلة .

## جاك كانفيلد

قرر الشئ الذي تريد ، آمن بأن بوسعك أن تحظى به . آمن  
بأنك تستحقه ، صدق أنه ممكن النسبة لك . ثم أغلق عينيك  
كل يوم لدقائق معدودة ، وتخيل امتلاكك ما تريده بالفعل .  
عندما تنتهي من ذلك اجعل تركيزك على ما تشعر بالإمتنان

له بالفضل ، استمتع به حقا . ثم امض في يومك ودع الأمر  
للخالق وثق في أن الأمر سيتحقق لك .

**نسخة اليكترونية معدة خصيصاً**

**لمجلة الإبتسامة**

**من إعداد**

**Ahmad Gamall**

## السرفى نقاط موجزة

- التوقع قوة جذب فعالة ، توقع الأمور التى تريدها ، ولا تتوقع ما لا تريد .
- الإمتنان عملية فعالة من أجل تحويل طاقتك وجلب المزيح مما تريد فى حياتك . كن ممتنا من أجل ما لديك بالفعل . وسوف تجذب إليك المزيد من الأمور الطيبة .
- قدم الحمد لله لما سوف يمنحك ، مما يشحن رغبتك ويرسل إشارة أكثر قوة .
- التخيل عمليه خلق الصور فى عقلك ترى فيها نفسك وأنت تستمتع بما تريد . عندما تتخيل . فإنك تولد أفكارا ومشاعر قوية لأمتلاك الشئ فى التو واللحظه ، وعندئذ يعود قانون الجذب بذلك الواقع إليك ، تماما كما رأيت فى عقلك .
- لكي تستخدم قانون الجذب لصالحك ، اتخذ من ممارسته عادة ، وليس مجرد شئ يحدث مرة واحدة .
- عند نهاية كل يوم ، قبل أن تخلد الى النوم ، استرجع أحداث اليوم ، أية أحداث أو لحظات لم تكن على ما يرام ، استبدل بها فى عقلك ما يروق لك .



# سر المال

أيا كان الشئ الذي يمكن للعقل أن يتصوره ، فمن  
الممكن تحقيقه .

كلمنر سونا

## جاك كانفيد

كان السر تحولاً حقيقياً بالنسبة لي ، لأنني قد نشأت في كنف  
أب سلبى للغاية كان يرى أن الأغنياء هم أشخاص قد خدعوا  
الجميع وسلبوهم مالهم ، ويرى أن أي شخص لديه مال لا بد  
وأنه قد خدع شخصاً ما ، وهكذا نشأت وشيبت بكثير من

المعتقدات حول المال ، منها أنك إذا امتلكته فإنه يجعلك شريرا ، والأشجار فقط هم من يملكون المال ، وأنه لا ينمو على الأشجار ، من تظننى ؟ روكفلر (أحد أقطاب صناعة البترول) ، تلك كانت إحدى عباراته المفضلة ، وهكذا كبرت معتقدا حقا أن الحياة شاقة ، ولم تتحول دفعة حياتي إلا عندما التقيت دبليو كملنت ستون .

عندما كنت أعمل مع ستون ، قال : أريد منك أن تضع هدفا يكون من الضخامة بحيث إنك إذا حققته سوف يعصف بعقلك ، وسوف تعلم أنك بسبب ما علمته لك فقط سوف تحقق ذلك الهدف . في هذا الوقت كنت أجنى حوالي ثمانية آلاف دولار كل عام ، وهكذا قلت أريد أن أجنى مائة ألف دولار سنويا ، وقتها لم يكن لدى أي فكرة عن كيفية القيام بذلك ، لم أر أية وسيلة ولا إمكانية ، ولكنني قلت وحسب ، سأجاهر بذلك ، سأصدق الأمر ، وسأتصرف كما لو أنه حقيقة ، وأترك الأمر للخالق ، وهكذا فعلت .

أحد الأشياء التي علمها لي هو أن أغلق عيني كل يوم وأتصور أهدافي كما لو أنها تحققت ، ولقد كتبت فعلا فاتورة بمائة ألف دولار ألققتها بالسقف ، وهكذا كان أول شئ أفعله في الصباح ، هو أن أتطلع إليها وأراها هناك ، فتذكرني بأن هذه هي نيتي ، ومن ثم أغلق عيني وأتصور نمط الحياة المناسب لهذا الدخل ،

ومن المثير للإهتمام للغاية أنه ما من شئ ذي شأن قد جرى لمدة ٣٠ يوما . لما تخطر لي أية أفكار خارقة ، ولم يعرض على أحد المزيد من المال.

بعد نحو أربعة أسابيع من ذلك ، واثنتي فكرة تساوي ١٠٠٠٠٠ دولار ، قفزت الى رأسي فجأة ، كان لدى كتاب قد افته ، وقلت : لو أنتى أستطيع بيع ٤٠٠ الف نسخة من كتابي بربع دولار فقط للنسخة والواحد ، سيكون مجموعها ١٠٠٠٠٠ دولار ، والآن الكتاب كان هناك ، لكن أبدا لم تخطر لي تلك الفكرة ، (أحد الأسرار ، هو أنه عندما تكون لديك فكرة ملهمة ، عليك أن تثق فيها وتعمل بناء عليها ) ، لم أكن أعرف كيف سأبيع ٤٠٠ الف نسخة ، ثم رأيت صحيفة ناشيونال إنكوويرر في السوبرماركت ، لقد رأيتها ملايين المرات ، لم أكن احظها ، وفجأة ظهرت أمام ناظري ، ففكرت قائلا : إذا علم القراء بشأن كتابي ، فبالطبع سيذهب لشراء مئات الآلاف من الأشخاص .

بعدها بنحو ٦ أسابيع ، ألقى محاضرة صغيرة في كلية هانتر في نيويورك على ٦٠٠ معلم ، وبعدها اقتربت منى امرأه وقالت " كانت تلك محاضرة رائعة ، أريد أن أسجل حوارا صحافيا معك ، دعنى أعطيك بطاقتي، واتضح أنها كاتبة صحافية حرة تتبع أعمالها لصحيفة الناشيونال إنكوويرر ، وقلت لنفسي

وقلبي يدق بشدة ، يا الهي إن الأمر يجدي حقا ، ونشر الحوار في الجريدة وانطلقت مبيعات الكتاب إلى عنان السماء .

النقطة التي أريد توضيحها هي أنني كنت أجدب إلى حياتي جميع تلك الأحداث المختلفة ، بما في ذلك هذه المرأه ، ولكي نجمل القصة بإيجاز فإنني لم أجن ١٠٠٠٠٠٠ دولار في ذلك العام ، بل ربحتنا ٩٢٣٢٧ دولارا ، لكن أتظن أن ذلك أحبطنا وجعلنا نقول : لا جدوى من هذا ؟ كلا ، كنا نقول : هذا مدهش ، وهكذا قالت لي زوجتي . إذا أتى هذا بنتيجة مع ١٠٠٠٠٠٠ دولار فماذا عن المليون . ؟ فقلت لا أدري ، أظن أنه سيجدي ، فلنجرب .

وقع لي ناشري شيكا بحصتي في المكسب لأول كتاب في سلسلة ، شوربة الدجاج للروح ، وقد رسم وجها باسمها صغيرا في توقيعه ، لأنه كان أول شكي يكتبه بمليون دولار .

وهكذا ، فأنتى أعلم أن هذا النجاح من تجربتي الخاصة ، لأننى أردت اختبار الأمر ، هل هذا السر يجدي نفعا حقا ؟ وضعناه محل الإختبار ، وقد أتى بنفع لأقصى حد ، والآن أعيش حياتي من هذا المطلق دوما .

إن الاطلاع على السر والإستخدام المقصود لقانون الجذب يمكن تطبيقه على كل شؤون حياتك . إنك تستخدم نفس العملية لكل شئ تريد أن تصنعه ، وموضوع المال لا يختلف عن سائر الموضوعات الأخرى .

لكي تجذب المال ، ينبغي عليك أن تركز على الثروة ، من المستحيل أن تجذب المال لحياتك عندما تلاحظ أن لا تملك ما يكفي ، لأن هذا يعني أنك تحظى بأفكار مفادها أنك لا تملك ما يكفي ، وعندما تركز على حقيقة أنك لا تملك ما يكفي من المال ، سوف تصنع المزيد من الظروف التي تؤدي لعدم امتلاكك ما يكفي من المال ، لا بد أن تركز على الوفرة ، وقوة المال لكي تجلب ذلك إليك .

لا بد أن تبث إشارة جديدة لأفكارك ، وينبغي أن تكون تلك الأفكار مفادها أنك حائيا لديك أكثر مما يكفي ، إنك حقا بحاجة لأستدعاء خيالك وإعماله للتظاهر بأنك بالفعل لديك ما تريده من المال ، وهو شئ ممتع للغاية عند القيام به ، وإذ تتظاهر بهذا وتتلاعب بفكره امتلاك الثروة تلاحظ أنك تشعر بمشاعر حيال المال ، وإذ يتحسن شعورك حيال هذا ، سوف يبدأ في التدفق الى حياتك .

ألهمت قصة جاك الرائعة فريق عمل السر ، لصنع شيك على بياض متاح ويمكن تحميله مجانا من موقع السر ، الشيك الأبيض هذا من أجلك وهو من بنك الكون ، اكتب اسمك ، والمبلغ الذي تريده والتفاصيل ، وضعه في مكان بارز بحيث يمكن رؤيته يوميا . وعندما تنظر الى الشيك ، استشعر امتلاك ذلك المبلغ من المال الآن ، تخيل إنفاق ذلك المال ، كل الأشياء التي ستشتريها والأشياء التي ستقوم بها ، استشعر مدى روعة الأمر ، واعلم أنه ملكك ، لقد تلقينا مئات من القصص لأشخاص جذبوا مبالغ هائلة من المال باستخدام شيك السر ، إنها لعبة ممتعة مضمونة النتائج .

## الحزب الوفرة

السبب الوحيد الذي يحول بين أي شخص وامتلاكه ما يكفي من المال هو أنه يعيقه عن الوصول إليه بأفكاره . كل ما يتصف بالسلبية من الأفكار أو الشاعر أو الإنفعالات يمنع الخير من الوصول إليك ، وذلك يتضمن المال ، ليس الأمر أن المال حجزته إرادة الله في الكون عن الوصول إليك ، لأن كل المال الذي تطلبه يوجد الآن في الغيب ، إذا لم يكن لديك ما يكفي ، فذلك لأنك تمنع تدفق المال إليك ، وتقوم بذلك بأفكارك ، لا بد أن تضبط توازن أفكارك من نقص المال الى امتلاك ما هو أكثر مما يكفي من المال ، اجعل كل أفكارك تدور حول الوفرة وليس الإفتقار ، وهكذا تعدل كفة الميزان .

عندما تكون بحاجة للمال ، فإن ذلك يخلق شعورا قويا بداخلك ، وهكذا بالطبع عبر قانون الجذب ستستمر في جذب احتياج المال إليك .

أستطيع أن أتحدث في مسألة المال من واقع خبرتي ، لأنه قبيل اكتشافي ل السر أخبروني محاسبي أن شركتي قد تعرضت لخسارة كبرى في ذلك العام . وفي غضون ثلاثة شهور ستكون في ذمة التاريخ ، بعد عشر سنوات من العمل الشاق ، كان شركتي على وشك أن تتسرب من بين أصابعي ، وبما أنني احتجت الى مزيد من المال لإنقاذ شركتي ، فقد ازدادت الأمور سوءا ، ولم يبد أن هناك مخرجا أو مهربا . ثم اكتشفت السر ، وتحول كل شئ في حياتي تحولا

تاما . بما في ذلك حالة شركتي لأنني غيرت طريقة تفكيري ، وبينما استمر المحاسبون في إثارة جلبة حول الأرقام والتركيز على نقصها ، أبقيت عقلي في حالة تركيز على الوفرة وعلى أن كل شئ على ما يرام . كنت أعلم بكل خلية من خلاياي أن الله سوف يسخر الكون ليمنحني ما أتمناه ، وقد كان ، فقد تلقيت ما أتمناه بطرق لم تكن لتخطر ببالي ، ساورتني لحظات من الشك ، ولكن عندما كان يظهر الشك كنت أنقل أفكاري في الحال للنتيجة النهائية لما أنشده ، وقد شكرت الله على ما منحني ، وشعرت بفرحة التلقي ، وصادقت ؟

أريد أن اطلعك على سر الوصول الى السر ، وهو أن الطريق المختصر لأي شئ تريده في الحياة هو أن تكون سعيدا وأن تشعر بالسعادة الآن ، إنها الوسيلة الأسرع لجلب المال وأي شئ آخر الى حياتك . ركز على أن تبث نحو الكون تلك المشاعر من البهجة والسعادة والتي لن تتضمن فقط وفره المال ، ولكن كل شئ آخر مما تنشده . لا بد أن تبث الإشاره لتعود إليك بما تريد ، عندما تبث تلك المشاعر من السعادة ، سوف تعود إليك كصور وتجارب في حياتك ، إن قانون الجذب يعكس في حياتك أعماق أفكارك ومشاعرك .

ركز على الرخا ،

د. جو فيتال

أستطيع أن أتخيل أن كثيرا من الناس يقولون لأنفسهم ما يلي :  
كيف يمكنني أن أجذب المزيد من المال إلى حياتي ؟ كيف يمكنني

الحصول على المزيد من الأوراق الخضراء ؟ كيف يمكنني الحصول على المزيد من الثروة والرخاء ؟ كيف يمكنني أن أجنبي المزيد من المال مع كل الديون التي على تسديدها ومقدار المال المحدود الذي أكسبه من وظيفتي التي أحبها ، كيف يمكنني تحقيق هذا .

يعود هذا بنا الى أحد الأمور التي تحدثنا عنها على مدار السر كله ، وهي أن مهمتك هي الإعلان عما تود أن تحظى به من الكتالوج الخاص بالكون ، إذا كانت النقود من بين ما تريد ، فلتقل كم تحتاج منها ، فلتقل مثلا: أود أن أحظى ب ٢٥٠٠٠ دولار كدخل غير متوقع ، في غضون الثلاثين يوما التالية ، أو أيا كان ما تتمناه ، ويجب أن تؤمن وتصدق بأنك ستحظى بما تتمناه .

إذا كنت قد احتفظت بأفكار فيما مضى مفادها أن السبيل الوحيد للحصول على المال هو من خلال وظيفتك ، فلتتخل عنها إذن في الحال ، هل تعلم أنك كلما واصلت التفكير في ذلك ، فلا بد أن يتجسد في تجربتك الحقيقية ؟ مثل تلك الأفكار ليس في صالحك .

إنك الآن تتوصل إلى استيعاب فكرة الرخاء والثراء المتاح لك ، وأنه ليس من شأنك أن تتوصل إلى الكيفية التي ستأتي إليك الأموال بواسطتها ، إن مهمتك هي أن تطلب ، وأن تؤمن بأنك تتلقى ما تطلب ، وأن تشعر بالسعادة الآن ، واترك أمر التفاصيل لتكون حول الطريقة التي سيأخذها ليحلب هذا إليك .



## بوب بروكتور

لدى أغلب الناس هدف التخلص من الديون . من شأن هذا أن يبقيك مديونا الى الأبد . أيا كان الذي تفكر فيه ، فلسوف تجذبة إليك ، قد تقول ولكني أفكر في التخلص من الديون . لا يمهنى إذا ما كنت تفكر في التخلص من الديون أم سدادها ، فإذا كنت تفكر بالديون ، فأنتك تجتذب الديون ، فلتؤسس برنامجا آليا لتسديد الديون ومن ثم ركز على الرخاء .

عندما تتراكم عليك كومة من الفواتير التي لا تعرف كيف ستسدها ، لايمكن التركيز على تلك الفواتير، لأنك سوف تستمر في اجتذاب المزيد من الفواتير . عليك أن تجد وسيلة ناجحة لكي تركز على الرخاء ، رغم أنف الفواتير المحيطة بك ، عليك أن تجد وسيلة لتحظى بشعور طيب ، بحيث تستطيع أن تجلب الخير الى نفسك .

## جيمس راي

يقول لي الناس كثيرا عبارت من قبيل : أود أن أضعف دخلي في العام القادم ، ثم تتأمل أفعالهم فتجدهم لا يقومون بالأمر التي من شأنها أن تجعل هذا يحدث ، ثم تجد أحدهم يتلفت في حيرة وهو يقول لنفسه : لا يمكنني تحقيق هذا ، خمن ماذا يحدث ؟ يقول له أمر الله في الكون ، أمرك مطاع .

إذا كانت عبارة لا يمكنني تحقيق هذا ، قد مرت من شفتيك ، فإن قدرتك على تغيير ذلك موجوده الآن . استبدل بتلك العبارة قولك ، يمكنني تحقيق ذلك ، يمكنني شراء ذلك ، قلها مرارا وتكرارا ، كن مثل الببغاء ، على مدى ٣٠ يوما التالية ، لتكن نيتك أنك سوف تنظر الى كل شئ يروق لك وتقول ، يمكنني تحمل تكلفة هذا ، يمكنني شراء ذلك ، وإذا رأيت سيارة أحلامك تمر قل ، يمكنني تحمل تكلفة تلك السيارة . وإذا ترى الملابس التي تحبها ، واذ تفكر في قضاء إجازة رائعة ، قل : يمكنني تحمل تكلفة ذلك ، وعندما تقوم بهذا ستبدأ في تحويل نفسك وستبدأ في تحسين شعورك حيال المال ، ستبدأ في إقناع نفسك أنك تستطيع تحمل تكلفة تلك الأشياء ، وبينما تقول بهذا ، سوف تتغير صور حياتك .

## ليزا نيكولس

حين تركز على الإفتقار والندرة وما لا تملكه ، وتثرثر كثيرا بشأن هذا مع أسرتك ، وتناقشه مع أصدقائك ، وتخبر أطفالك بأنك لا تملك ما يكفي ، كأن تقول لهم : لا نملك ما يكفي من أجل هذا ، لن نستطيع تحمل ثمنه ، فعندئذ لن نستطيع أبدا تحمل ثمنه ، لأنك تبدأ في جذب المزيد مما لا تملكه ، إذا رغبت في الوفرة ، إذا رغبت في الرخاء ، فلتركز إذن على الوفرة ، ركز على الرخاء .

إن المادة الروحية التي تتبع منها كافة الثروات الظاهرة لا تنفذ ، إنها الى جانبك طيلة الوقت وتستجيب الى ايمانك ومطالبك .

والآن وقد اطلعت على السر ، حين ترى شخصا ثريا سوف تعرف أن الأفكار المهيمنة على ذلك الشخص هو حول الثروة وليست حول الندره ، وأنه قد جذب اليه الثروة سواء قام بهذا عمدا أو قصدا أو دون عمد أو قصد . هؤلاء الأشخاص قد ركزوا على أفكار الثروة ، وجعل الله الظروف والأحداث متاحة لينقل إليهم الثروة .

الثروة التي يمتلكونها ، تمتلكها أنت كذلك ، والإختلاف الوحيد بينك وبينهم أنهم فكروا في الأفكار التي تجتذب الثروه إليهم . ثروتك بانتظارك في عالم الغيب، لكي تجلبها الى عالم الظاهر فكر فيها .

## ديفيد شيرمير

عندما استوعبت السر أول مره ، كل يوم كنت أتلقى حفنة من الفواتير في البريد ، أخذت أفكر وقلت لنفسي ، كيف يمكنني تحويل هذا الى العكس ، ينص قانون الجذب على أنك ستحصل على ما تركز عليه . لذلك أخذت بيان رصيد أتاني من البنك ، ومسحت كل الأرقام الموجودة به ، ووضعت رقما جديدا فيه ، ووضعت كمية النقود التي أرغب أن تكون ملكي بالبنك ، وأخذت أفكر قائلا لنفسي ، ماذا لو تصورت وحسب حفنة من الشيكات تأتي إلى البريد ؟ ، وفي غضون شهر واحد فقط ، بدأت الأمور

تتبدل ، إنه أمر مدهش ، فاليوم فقط وصلتني شيكات في البريد .  
جاءتني بضع فواتير ، لكنني حصلت على شيكات أكثر من  
الفواتير .

منذ انطلاق فلم السر ، تلقينا المئات والمئات من الرسائل من أشخاص قالوا  
إنهم منذ مشاهدتهم للفيلم تلقوا شيكات غير متوقعة في البريد ، وقد حصل  
ذلك لأنهم لما منحوا تركيزهم وانتباههم لقصة ديفيد ، جلبوا لأنفسهم  
الشيكات .

ثمة لعبة ابتكرتها ساعدتني على تحويل مشاعري تجاه كومة الفواتير ، وهي  
أن أظهار أن تلك الفواتير هي في الحقيقة شيكات ، كنت أتفاخر من البهجة  
وأنا أفتحها قائلة ، المزيد من المال من أجل ، الحمد لله ، الحمد لله ، كنت  
أتناول كل فاتورة ، متخيلة أنها شيك ، ثم أضيف لها بعقلي صفرا لأجعلها  
أكثر قيمة ، أحضر دفتر أوراق وأكتب في أول الصفحة لقد تلقيت ، ثم أعد  
قائمة بجميع المبالغ لتلك الفواتير مع الصفر المضاف ، الى جانب كل مبلغ  
أكتب الحمد لله ، وأحس بمشاعر الأمتنان لتلقيها للدرجة التي تترقرق عندها  
الدموع في عيني ، ومن ثم أتناول كل فاتورة ، والتي تبدو بمبلغ ضئيل مقارنة  
بما قد تلقيته ، وأدفعها في امتنان .

لأفتح فواتيري مطلقا حتى أجعل نفس أحس وكأنها شيكات ، إذا فتحت  
فواتيري قبل أن أقتنع أنها شيكات ، فإن معدتي تتقلص حين أفتحها ، وأدرك  
أن هذا الإحساس بتقلص معدتي سيجلب المزيد من الفواتير إلي . أدرك أن  
على أن أمحو ذلك الشعور ، وأستبدل به مشاعر البهجة ، بحيث يمكنني جلب

المزيد من المال الى حياتي . وفي مواجهة كومة الفواتير فإن هذه اللعبة كانت نافعة لي ، وغيرت حياتي ، هناك الكثير للغاية من الألعاب يمكنك ابتكارها ، وسوف تعرف ما يجدي نفعاً بالنسبة لك من خلال طبيعة المشاعر التي بداخلك ، عندها تتظاهر وتتخيل ، تأتي النتائج أسرع مما تتصور .

## لوارل لانجمير

محللة استراتيجية مالية ، ومحاضرة ، ومدربة في مجال التنمية الشخصية ومدربة شركات

لقد نشأت على مقولة " لا بد أن تكدحي في العمل من أجل المال " ، وهكذا استبدلت بها مقولة " المال يأتي بسهولة ويسر " ، ولكن هذا في البداية يبدو وكأنه كذبة ، أليس كذلك ؟ فثمة جزء من عقلك سيقول " آه أيتها الكاذبة ، الأمر عسير ، لذلك يجب أن تعلم أنك لن تقتنع تماماً بتلك المقولة إلا بعد الوقت والتفكير .

إذا كانت تواردك أفكار من قبيل : " على أن أعمل بشق الأنفس وأكدح لكي أحصل على المال ، فلتتخل عنها في الحال ، فعندما تواردك تلك الأفكار فأنتك تبث ذلك التردد ، وتصبح في صور حياتك الحقيقية . فلتأخذ بنصيحة لوارل لانجمير ، واستبدل بتلك الأفكار فكرة " المال يأتي بسهولة ويسر " .

## دفيد شيرمير

عندما يتعلق الأمر بتكوين الثروة ، فالثروة مسألة توجه فكري ، الأمر كله يعتمد على كيفية تفكيرك .

## لورال لانجمير

يمكنني القول إن نسبة ٨٠% من التدريب الذي أوديه مع الناس يتعلق بسلوكياتهم والطريقة التي يفكرون بها ، أعرف حين يقول الناس " آه أنت تستطيعين القيام بهذا لكني لا أستطيع " ، لكن بوسع الناس أن يغيروا من علاقتهم الداخلية بالمال وحديثهم عنه . النبأ السار هو أنك في اللحظة التي تقرر فيها أن ما تعلمه أهم مما تعلمت أن تصدقه ، فأنت بهذا تكون قد حولت كل طاقتك تجاه البحث عن الوفرة .

"النجاح ينبع من الداخل ، وليس من الخارج ."

## والدرو إيسر سوه

عليك أن تحس بشعور طيب حيال المال لكي تجذب المزيد منه إليك ، ومن المفهوم بالطبع أن الناس حين لا يمتلكون مالا كافيا لا يحسون بشعور طيب حيال المال ، لأنهم لا يملكون الكفاية ، لكن تلك المشاعر السلبية حيال المال تمنع المزيد من المال من الوصول إليك ، عليك أن توقف هذه الحلقة المفرغة

من المشاعر السلبية ويمكنك إيقافها من خلال شروعك في الإحساس بمشاعر  
طيبة حيال المال ، وأن تكون ممتنا لما تمتلكه ، ابدأ في ترديد العبارات التالية  
واشعر بها : " لدى أكثر مما يكفي " ، " هناك وفرة من المال وهي في طريقها  
الى " ، " إننى مغناطيس يجذب المال " ، " أحب المال والمال يحبني " ، " إننى  
ألقى المال كل يوم " ، " الحمد لله " .

## ارمنح المال لتحصل على المزيد منه

العطاء فعل قوي لجلب المزيد من المال الى حياتك ، لأنك عندما تعطي فكأنك  
تقول ، " إن لدى الكثير " ، لن تفاجأ عندما تعلم أن أكثر الأشخاص ثراء على  
الأرض هم أعظم المحسنين على الإطلاق ، إنهم يتبرعون بمبالغ هائلة من المال  
، واذ يعطون ، فإن الله يجعل الكون ، وفقا لقانون الجذب ، يتفتح ويتدفق  
بمبالغ هائلة من المال عائداً إليهم ، مضاعفة، إذا كنت تفكر هكذا ، " ليس  
لدى ما يكفي من المال لكي أعطي " فقد أدركت الآن لماذا لا تملك ما يكفي من  
المال ، حين تفكر أنك لا تمتلك ما يكفي لكي تعطي ، ابدأ بالعطاء ، وحين  
تبدي ايمانا بالعطاء ، فلا بد أن قانون الجذب سيعطيك المزيد لكي تعطي .

ثمة فرق كبير بين العطاء التنازل ، فالعطاء من القلب يحمل شعورا طيبا ، أما  
التنازل فلا تحمل شعورا طيبا ، لا تخلط بين الاثنين – فهما متعارضين كل  
التعارض ، فأحدهما يبث إشارة الإفتقار والآخر يبث إشارة الزيادة عن  
الكفاية ، أحدهما يحمل شعورا طيبا لنا ، والآخر لا يحمل شعورا طيبا لنا ،  
فالتنازل في نهاية الأمر سوف تؤدي الى النقمة والحنق . إن العطاء من قلب

عامر هو من أبهج الأشياء التي يمكن فعلها ، وقانون الجذب سوف يلتقط تلك الإشارة ويغمرك بالمزيد من الأشياء في حياتك ، يمكنك أن تشعر بالفرق .

## جيمس راي

أجد أشخاصا كثيرين للغاية يحققون مبالغ طائلة من المال ، لكن علاقاتهم الشخصية تعاني الفشل ، وتلك ليست هي الثروة ، يمكنك أن تسعى وراء المال وقد تصير ثريا ، لكن ذلك لا يضمن أن تحظى بالثروة . لا أقول بأن المال ليس جزءا من الثروة ، إنه كذلك بلا شك ، لكنه مجرد جزء . وألتقي بأشخاص كثيرين للغاية أثرياء " روحيا " لكنهم أما مرضى أو مفلسون طوال الوقت ، فتلك أيضا ليست هي الثروة ، فالحياء هي الوفرة – في جميع النواحي .

إذا كنت قد نشأت على مبدأ أن تحقيق الثروة يتعارض مع الحياء الروحية فإنني أنصحك بشدة أن تقرأ سلسلة كتب " the millionaires of the bible series " بقلم كاثرين بوندر . وفي تلك الكتب المذهلة سوف تكتشف أن حكماء عديدين لم يكونوا فقط معلمين عظاما للوفرة ، لكن أيضا أصحاب ملايين هم أنفسهم ، يعيشون نمط حياة سخيا ومرفها أكثر من أصحاب ملايين كثيرين في زماننا هذا .

أنت وريث تلك المملكة ، الوفرة هي حقك الفطري ، وأنت تمسك بمفتاح المزيد من الوفرة في كل ناحية من نواحي حياتك أكثر مما يمكنك أن تتخيل . إنك



تستحق كل شئ طيب تنشده ، ولسوف يمنحك الخالق كل شي طيب تريده ،  
ولكن عليك أن تستدعي ما ترغبه الى حياتك ، أنت الآن تعرف السر . أنت  
تمتلك المفتاح ، والمفتاح هو أفكارك ومشاعرك ، وأنت تمتلك هذا المفتاح طوال  
حياتك .

## مارسي شيموف

يناضل الكثير من الناس في الثقافة الغربية من أجل تحقيق  
النجاح . يريدون منزلا عظيما ، يريدون مشروعهم التجاري  
الخاص ، يريدون كل تلك الأشياء الخارجية ، لكن ما وجدناه  
في أبحاثنا أن امتلاك تلك الأشياء الخارجية لا يكفل بالضرورة  
ما نريده حقا ، الا وهو السعادة .

وهكذا فأنا نسعى وراء تلك الأشياء الخارجية معتقدين أنها  
سوف تجلب لنا السعادة ، لكنها تجلب عكس ذلك ، عليك أن  
تسعى للبهجة الداخلية ، والسلام الداخلي ، البصيرة الداخلية  
أولا ، ومن ثم سوف تظهر كل الأشياء الخارجية التي تتمناها .

كل شئ تريده هو مهمة تجري بالداخل ، العالم الخارجي هو عالم الآثار  
والنتائج ، إنه فقط نتاج لأفكارك ، اضبط أفكارك وترددك على السعادة ،  
فلتبت مشاعر السعادة والبهجة بداخل نفسك ، وانقل ذلك الى الكون بكل ما  
يسعك من قوة ، وسوف تخلق جنة صغيرة على الأرض .

# السرفى نقاط موجزة

- ١ - لكي تجذب المال ، ركز على الثروة ، من المستحيل أن تجلب المزيد من المال الى حياتك حين تركز على الإقتار له .
- ٢ - من المفيد أن تستعين بخيالك وأن تتظاهر بأنك تملك بالفعل المال الذي تريد . مارس ألعاب امتلاك الثروة وسوف تحس شعور طيبا حيال المال ، وعندما يتحسن شعورك حياله ، سيتدفق المزيد منه الى حياتك .
- ٣ - الشعور بالسعادة الآن هو أسرع الطرق لجلب المال الى حياتك .
- ٤ - لتعقد النية على أن تتطلع إلى كل شئ يروقك وتقول لنفسك ، يمكننى تحمل نفقة هذا ، يمكننى شراؤه ، سوف تحول تفكيرك ويتحسن شعورك حيال المال .
- ٥ - امنح المال لكي تحصل على المزيد منه في حياتك ، عندما تكون جوادا بالمال وتحس بشعور طيب حيال تقاسمه ، فأنتك تقول ، " إن لدى الكثير " .
- ٦ - تخيل شيكات تصلك بالبريد .
- ٧ - اجعل كفة أفكارك ترجح لصالح الثروة . فكر باستمرار في الثروة .

# سر العلاقات

ماري دياموند

استشارية في مجال الفنجشوي (فن التوافق بين الإنسان ومحيطه) ، معلمة  
ومتحدثة .

المقصود من السر أننا نحن من نشكل عالمنا ، وأن كل أمنية نبتغي  
تحقيقها سوف تتجلى في حياتنا ، وبالتالي ، فإن أمانينا وأفكارنا  
ومشاعرنا هي أشياء في غاية الأهمية ، لأنها سوف تتجلى  
وتتجسد .

ذات يوم زرت منزل مخرج فني ، وهو منتج أفلام شهير للغاية ،  
وكان لديه صورةً بديعةً لإمرأة ملتحفة بدثار وتشيح بنظرها  
بعيدا كما لو كانت تقول "إني لا أراك" . قلت له : "أظن أنك

ربما تواجه مشكلات في حياتك العاطفية " ، فقال : " هل أنت عرافة ؟ " قلت له : " كلا ، ولكن انظر في سبعة أماكن ، وضعت صورة تلك المرأة نفسها " . قال لكني أحب ذلك النوع من الرسم ، لقد رسمتها بنفسى " قلت : " هذا يزيد الأمر سوءاً ، لأنك وضعت فيها كل قدرتك الإبداعية وتركيزك " .

كان رجلاً جذاباً تحيط به كل تلك الممثلات لأن هذه طبيعة عمله ، ولكنه لم يحظ بأية علاقة عاطفية . سألته : " ماذا تريد ؟ قال " أريد أن أتعرف على ثلاث نساء كل أسبوع حتى أختار شريكة حياتي " قلت : لا بأس ، ارسم ذلك ، ارسم نفسك بصحبة ثلاث نساء ، وعلق الصورة في كل ركن من غرفة معيشتك . بعد ذلك بستة شهور رأيتك وسألته : كيف حال حياتك العاطفية ؟ قال رائع ، النساء يتصلن بي ، يرغبن في التعرف على ، قلت لأن تلك هي أمنيته ، قال أشعر شعوراً رائعاً ، أقصد أنني على مدى سنوات لم ألتق بامرأه واحده ، والآن لدى ثلاثة لقاءات تعارف كل أسبوع ، إنى أرغب حقاً أن أستقر . أريد الزواج حالا ، أريد أن أشعر بالحب . قلت هذا في صالحك ، ارسم ذلك إذن ، ثم رسم زوجان في مشهد رومانسي جميل ، وبعدها بعام تزوج ، وهو في غاية السعادة . هذا لأنه أخرج أمنية أخرى من نفسه ، تمنى ذلك في داخله لسنوات دون أن يحدث شيء لأن أمنيته لم تتجسد . المستوى الخارجي من نفسه

– منزله – كان يخالف رغبته وأمنيته طوال الوقت . وهكذا إذا

فهمت هذه المعرفة ، عندئذ فقط يمكنك استغلالها .

إن قصة "مارى دايموند" عن عميلها تعد برهاناً ممتازاً على توضيح كيف يمكن لأفكارنا أن تخلق بقوة وفاعلية عندما نضعها في المحك العملي . أي فعل تتخذه لابد أن يكون مسبوقة بفكرة ، فالأفكار تصنع الكلمات التى تتحدث بها ، والمشاعر التى نشعر بها ، والأفكار شديدة القوه على وجه الخصوص ، لأنها أفكار دفعتنا الى الفعل .

قد لا ندرك حتى ما هي أفكارنا الداخلية العميقة ، لكننا نستطيع أن ندرك ما كنا نفكر فيه بالنظر الى الأفعال التى اتخذناها ، في قصة المنتج السينمائي ، كانت أفكاره الداخلية منعكسه في أفعاله وأجوائه المحيطة . رسم نساء عديدات ، جميعهن يشحن ببصرهن بعيدا عنه ، أيمنك أن تعرف ماذا كانت أفكاره الداخلية ؟ حتى لو كانت كلماته تقول إنه أراد أن يلتقي بالمزيد من النساء ، فأن أفكاره الداخلية لم تعكس ذلك في رسوماته ، والأختيار المقصود لتغيير أفعاله ، أدى الى أن يركز فكره كاملا على ما يريد ، بهذا التحول البسيط ، كان بقدره أن يرسم حياته وأن يستدعيها للوجود من خلال قانون الجذب .

عندما ترغب في جذب شئ ما إلى حياتك ، تأكد من أن أفعالك لا تناقض رغباتك ، أحد أروع الأمثلة على هذا ما يقدمه مايك دولي ، أحد المعلمين المشاركين في فيلم السر ، في برنامج التعليم المسجل على شرائط كاسيت ، وهو قصة امرأه أرادت أن تجذب إلى حياتها الشريك المثالي ، قامت بكل

الأمر الصائبة ، كان واضحة بشأن ما تريد أن يكون عليه ، وأعدت قائمة مفصلة بسماته ، وتخيلته في حياتها ، وعلى الرغم من القيام بجميع تلك الأشياء ، لم يظهر في حياتها . ثم في أحد الأيام عندما وصلت المنزل وكانت توقف سيارتها في منتصف مرآبها ، شهقت بشده ، إذ أدركت أن أفعالها مناقضة لما تريد ، فهي تضع سيارتها في منتصف المرآب ، مما لا يترك مساحة متبقية لسيارة شريك حياتها المثالي ، كانت أفعالها تقول بمنتهى القوة للكون إنها لا تصدق أنها سوف تتلقى ما طلبته ، وهكذا قامت على الفور بتنظيف مرآبها وأوقفت سيارتها على أحد الجانبين ، تاركة مساحة لسيارة شريك حياتها المثالي في الجانب الآخر ، ثم ذهبت الى غرفة نومها وفتحت دولا بملابسها ، والذي كان مزدحما بالملابس عن آخره ، ولم تكن به أي مساحة لملابس شريك حياتها المثالي ، وهكذا أزاحت بعضا من ملابسها لإفراغ مساحة . كانت دائما تنام في منتصف فراشها ، وهكذا بدأت تنام على جهتها ، تاركة المساحة المتبقية لشريكها .

حكى هذا المرأه حكاياتها لمايك دولي على عشاء ، جالسا الى جانبها على المائدة شريك حياتها المثالي ، فبعد اتخاذها كل تلك الأفعال القوية والتصرف كما لو أنها نالت بالفعل شريك حياتها المثالي ، كل هذا جلب هذا الشريك الى حياتها ، وهما الآن زوجان سعيدان .

ثمة مثال آخر بسيط حول التظاهر ، هي قصة أختي جليندا ، والتي كان مديرة إنتاج فيلم السر . كانت تقيم وتعمل في أستراليا ، وأرادت أن تنتقل الى الولايات المتحدة وأن تعمل معي في مكتبنا بأمريكا ، كانت جليندا تعرف السر

خير معرفة وهكذا كانت تقول بجميع الأشياء الصائبة لكي تجلب إليها ما تريد ، لكن الشهور كانت تتوالى وهي لا تزال في أستراليا . نظرت جليندا إلى أفعالها وأدركت أنها لم تكن تتظاهر وتتصرف كما لو أنها كانت تتلقى ما تنشده ، وهكذا بدأت تتخذ أفعالا قوية . رتبت كل شئ في حياتها لرحيلها ، ألغت عضويتها في المؤسسات والنوادي المختلفة ، تبرعت بأشياء لن تحتاج إليها ، وأخرجت حقيبة سفرها وحزمتها ، وفي غضون أربعة أسابيع كانت جليندا في الولايات المتحدة تعمل في مكتبنا هناك .

فكر في ما طلبته ، وتأكد من أن أفعالك تعكس ما تتوقع تلقيه ، وأنها لا تناقض مع ما طلبته تصرف كما لو أنك تتلقاه ، قم بالضبط بما سوف تقوم به إذا كنت تتلقى ذلك اليوم واتخذ أفعالا في حياتك لتعكس ذلك المتوقع القوي ، أخل مساحة لتستقبل فيها رغباتك وعندما تفعل ، فأنت ترسل إشارة قوية تدل على المتوقع .

مهمتك أولاً نرعى نفسك

ليزا نيكولس

داخل العلاقات من المهم أن نفهم أولاً من الذي يتلقى في العلاقة ، لا تفكر في شريك حياتك وحسب ، عليك أن تفهم ما تحتاج إليه أولاً .

## جيمس راي

كيف تتوقع أن يستمتع أي شخص آخر بصحبتك إذا لم تكن تستمتع أنت بصحبة نفسك ؟ ومرة أخرى ، فإن قانون الجذب أو السر يدور حول جلب ذلك الى حياتك . عليك أن تكون واضحا حقا مع نفسك ، إليك السؤال الذي أطرحه عليك لتأمله ، هل تعامل نفسك على النحو الذي ترغب من الأشخاص الآخرين أن يعاملوك به ؟

عندما لا تعامل نفسك على النحو الذي تريد من الآخرين أن يعاملوك به فأنت لا تستطيع مطلقا أن تغير الطبيعة التي عليها الأمور . إن أفعالك هي أفكارك القوية ، وهكذا فإن لم تعامل نفسك بالحب والإحترام ، فانك تبث أشاره تقول أنك غير مهم بما يكفي ، أو لا تستحق ، سوف تستمر تلك الأشاره في الإنتشار ، وسوف تعيش المزيد من المواقف التي فيها أشخاص لا يعاملونك كام يجب . الأشخاص هم النتيجة وحسب ، أما أفكارك فهي السبب ، لابد أن تبدأ في معاملة نفسك بالحب والأحترام ، وتبث تلك الإشاره وتضبط ذلك التردد ومن ثم سوف يحرك قانون الجذب الكون بكامله ، وسوف تمتلئ حياتك بالأشخاص الذين يحبونك ويحترمونك .

الكثير من الأشخاص تنازلوا عن حقوقهم من أجل آخرين ، معتقدون أنهم حين يتنازلون فأنهم يكونون أشخاصا صالحين . خطأ ، إن التنازل لا يتأتى الا عن تفكيرينم عن الإفتقار المطلق ، فهذا السلوك معناه أنك تقول لنفسك : ليس



هناك ما يكفي الجميع وهكذا سأحرم نفسي أنا ، هذه المشاعر ليست جيدة وسوف تقود في النهاية الأمر الى الحقد والنقمة . هناك وفره من أجل الجميع ، ومسئولية كل شخص هي أن يستدعي رغبته الخاصة . لا يمكن أن تستدعي رغبات شخص آخر نيابة عنه ، لأنك لا تستطيع أن تفكر أو أن تشعر بدلا منه . مهمتك هي أن تراعي نفسك ، وعندما يصبح التحلى بشعور طيب من أولوياتك ، فأن ذلك التردد المتميز سوف يشع ويلمس كل شخص قريب منك .

## د . جون جراي

إنك تصير الرجل بالنسبة لنفسك . لا تشر نحو شخص آخر وتقول ، الآن إنك مدين لي ، وعليك أن تعطيني المزيد ، وبدلا من ذلك أعط المزيد لنفسك ، اقتطع وقتا لكي تعطي نفسك ، أشبع نفسك بشكل تام ، ومن هنا يمكنك الاستغراق في العطاء لكي تحصل على الحب .. املأ نفسك بالحب لأقصى حد حتى تصير مغناطيسا .

## نُأرلز هِنْدِل

العديد منا تعلموا وضع أنفسهم في آخر القائمة ، وكعاقبة لذلك نجذب إلينا مشاعر تنطوي على القصور وعدم الإستحقاق ، وتتراكم تلك المشاعر بداخلنا

، ونواصل في حياتنا جذب المزيد من المواقف التي نشعرنا بالقصور وعدم الإستحقاق ، وعليك أن تغير ذلك التفكير .

بعض الناس ليس لديهم أدنى شك في أن فكره بذل الكثير من العطاء والحب للنفس سوف تبدو باردة للغاية ، وجافة وغيررحيمة . ومع هذا ، فالأمر قد ينظر إليه من زاوية أخرى ، حين نجد أن الإهتمام بالذات هو في الواقع اهتمام بالآخر ، وهو الطريقة الوحيدة لبذل العطاء الدائم للآخرين .

## برينسيس مالفورور

ما لم تكن تشعر بالإشباع الداخلي التام ، فلن يكون لديك شئ لتعطيه لأي شخص ، وبالتالي فمن الحتمي أن تهتم بنفسك أولا ، وأن تهتم ببهجتك أولا ، فالناس مسئولون عن بهجتهم الخاصة ، فحين تحرص على بهجتك وتقوم بما يحمل لك شعورا طيبا ، ستصبح مصدر بهجة من حولك وتصبح مثالا مشرقا لكل طفل ولكل فرد في حياتك ، حين تشعر بالبهجة لن تكون مضطرا للتفكير حتى بشأن العطاء ، فسوف يتدفق منك بشكل طبيعي .

## ليزا نيكولس

دخلت في علاقات عديدة متوقعة من الطرف الآخر أن يظهر لي جمالي لأنني لم أر جمالي الخاص ، عندما كنت يافعة ، كان

أبطالى المفضلون هن المرأه الخارقة والمرأه العجبية وبطلات  
أفلام ملائكة تشارلي ، وبينما كن رائعات ، فلم يكن يشبهننى ،  
وبعد أن وقعت فى غرام ليزا ، وقعت فى غرام بشرتى البنية ،  
وشفتى الممتلئتين ، وفخذى المستدرين ، وشعرى الأسود المموج ،  
وأصبح باقى العالم قادرا على أن يقع فى غرامى هو أيضا .

السبب الذى يجعل من الضرورى أن تحب نفسك هو أنه من المستحيل أن تشعر  
بشعور طيب إذا لم تكن تحب نفسك ، عندما تشعر بشعور سيئ حىال نفسك ،  
فأنك تعوق كل الحب وكل الخير الموجود من أجلك .

عندما تشعر بشعور سيئ حىال نفسك يبدو الأمر كما لو أنك تسنخذ طاقة  
الحياة بداخلك وهذا لأن كل ما فيه خير لك سواء على صعيد الصحة أو  
الثروة أو الحب ، يكون على تردد البهجة والشعور الطيب وليس على تردد  
الشعور السيئ ، إن شعور امتلاك كمية لا نهائية من الطاقة ، وهذا الإحساس  
المدهش بالصحة والعافية كلها أحاسيس تقع على تردد الشعور الطيب ،  
وعندما لا تشعر بالرضا عن نفسك أو تراودك مشاعر سيئة حىالها فأنك  
تصبح على تردد يجذب لك المزيد من الإشخاص والمواقف والظروف التى  
سوف تستمر فى دفعك الى الشعور بشكل سيئ إزاء نفسك .

عليك أن تغير تركيزك وتبدأ فى التفكير بشأن جميع الأمور الرائعة التى  
تتسم بها ، انظر الى الجانب الإيجابى منك ، وعندما تركز على تلك الأشياء ،  
فإن قانون الجذب سيعرض لك المزيد من الأشياء العظيمة بشأنك ، إنك تجذب  
ما تفكر بشأنه ، كل ما عليك القيام هو أن تبدأ بفكره مطولة عن شئ جيد

بشأنك ، وسوف يستجيب قانون الجذب بإعطائك المزيد من الأفكار الشبيهة ،  
ابحث عن الأشياء الجيدة بشأنك، إسع وستجد .

## بوب بروكتور

ثمة شئ بالغ الروعة فيك ، لقد كنت أدرس نفسي لمدة ٤٤ سنة  
وأشعر أحيانا بالرغبة في تقبيل نفسي ، ذلك لأنك سوف  
تتوصل لحب نفسك ، لست أتحدث بشأن الزهو والإختيال ،  
لكني أتحدث عن الأحرارم الصحي للذات ، وعندما تحب نفسك  
، سوف تحب الآخرين تلقائيا .

## مارس شيموف

في العلاقات اعتدنا أن نشتكى من الأشخاص الآخرين ، فمثلا :  
قد تسمع كثيرا العبارات التالية : زملائي في العمل في منتهى  
الكسل ، زوجي يصيبني بالجنون ، أطفالي صعبوا المراس للغاية  
، حيث يكون التركيز دائما على الطرف الآخر ، ولكن من أجل  
أن تؤتي العلاقات أكلها فإننا بحاجة للتركيز على ما نقدره عند  
الشخص الآخر ، وليس ما نشتكى منه ، عندما نشتكى من تلك  
الأشياء فإننا لا نحصل إلا على المزيد منها .

حتى لو كنت تعاني وقتا عسيرا حقا في علاقتك بشريك حياتك  
– بينكما كثير من المشكلات – لا تتوافقان ، وتشعر أنك لم تعد

تحبه كالسابق - فما زال بوسعك أن تحول تلك العلاقة لصالحك . تناول صفحة من الورق - وعلى مدى الثلاثين يوما التالية اجلس واكتب جميع الأشياء التي تقدرها في ذلك الشخص ، فكر بشأن جميع الأسباب التي تحبه من أجلها ، مثلا حاول تقدير روح الدعابة التي يتسم بها ، ومساندته لك وللآخرين ، وما سوف تكتشفه أنك حين تركز على التقدير والإعتراف بنقاط قوته ، فإن ذلك هو ما سوف تحصل على المزيد منه ، ومن ثم سوف تتلاشى المشكلات .

## ليزانيكولس

غالبا ما تعطي الآخرين الفرصة لصنع معادتك ، وفي أوقات عدو يخفقون في صنعها على النحو الذي تنشده . لماذا ؟ لأنه يوجد شخص واحد فقط يمكن أن يكون مسؤولا عن بهجتك وعن نعيمك ، وهو أنت . حتى والداك ، او أطفالك ، أو شريكك في الحياة ليس منهم من يملك التحكم بسعادتك . إنهم ببساطة يمتلكون الفرصة ليقاسموك سعادتك ، أما سعادتك فتكمن بداخلك .

كل بهجتك تقع على تردد الحب . الذي هو أعلى وأقوى تردد على الإطلاق ، أنت لا تستطيع أن تمسك الحب بين يديك . يمكنك فقط أن تشعر به في قلبك ، إنه حالة وجود ، يمكن ن ترى برهانا على الحب من خلال الناس ، لكن الحب

شعور ، وأنت الشخص الوحيد الذي يمكنه أن يبيث ذلك الشعور بالحب .  
قدرتك على توليد مشاعر الحب غير محدوده ، وعندما تحب تكون في حالة  
انسجام تام وكامل مع الكون ، أحب كل شئ تستطيع أن تحبه ، أحب كل  
شخص تستطيع أن تحبه ، ركز فقط على الأشياء التي تحبها ، اشعر بالحب ،  
وسوف تجد أن الحب والبهجة يعودان اليك مضاعفين ، لا بد لقانون الجذب أن  
يوصل إليك أشياء تحبها وبينما تشع حبا ، سوف يبدو وكأن الكون كله يقوم  
بكل شئ من أجلك ، وستجد بالقرب منك كل شئ مبهج ومفرح ، كل شخص  
طيب وصالح ، هذا هو الحب في الحقيقة .

## السرفى نقاط موجزة

- ١ - عندما تريد أن تجذب شريكا لحياتك ، تأكد من أن أفكارك ، وكلماتك ، وأفعالك ، والأجواء المحيطة بك لا تتعرض مع رغباتك .
- ٢ - مهمتك هي أن تعتنى بنفسك ، ما لم تشبع داخليا وتملاً نفسك بالحب عن آخرك ، فلن يكون لديك شئ لتعطيه لأي شخص .
- ٣ - عامل نفسك بالحب والإحترام ، وسوف تجذب أناسا يبدو لك حبا واحتراما .
- ٤ - عندما تشعر بشعور سيئ حيال نفسك ، أنت بذلك تعيق الحب ، وبدلاً من ذلك سوف تجذب المزيد من الناس والمواقف التي سوف تواصل نقل الشعور السيء إليك .
- ٥ - ركز على السمات التي تحبها في نفسك ، وسوف يظهر لك قانون الجذب المزيد من الأشياء العظيمة فيك .
- ٦ - لكي تجعل علاقتك بشريك حياتك أو بأي شخص تنجح ركز على ما تقدره بشأن الطرف الآخر ، وليس على شكواك ، عندما تركز على مواطن القوة سوف تنال المزيد منها .

# سر الصحة

## د جون هاجلين

عالم فيزياء كمية وخبير السياسة العامة

إن جسدنا حق هو نتاج أفكارنا ، لقد بدأنا نستوعب بالفعل في مجال العلم الطبي الدرجة التي تحدد بها طبيعة الأفكار والعواطف فعليا المادة الفيزيائية البنيوية والكفاءة الوظيفية لأجسادنا .

## د جون ديمارتيني

لقد تعرفنا في فنون الشفاء على تأثير البلاسيبو (العلاج الإرضائي) ، والعلاج الإرضائي هو شئ من المفترض أن يكون عديم الأثر أو بلا تأثير على الجسد مثل قرص من سكر .



وفي هذا النوع من العلاج يخبر المريض بأن هذا عقار له فعالية ،  
وما يحدث بالفعل هو أن العلاج الإرضائي أحيانا يكون له نفس  
تأثير، إن لم يكن تأثيرا أكثر، من العقار الطبي المفترض به  
أن يكون مصمما لإعطاء ذلك التأثير، وقد تبين العلماء أن  
العقل البشري هو العامل الأكبر في فنون الشفاء ، وأحيانا أكثر  
من العقار الطبي .

بعد أن تصيرواعيا بالقوة الهائلة للسر ، ستبدأ في أن ترى بجلاء الحقيقة  
الكامنة لبعض النطاقات المحدده في الطبيعة الإنسانية ، بما في ذلك نطاق  
الصحة ، إن تأثيرالعلاج الإرضائي ظاهرة في غاية القوة ، عندما يعتقد  
المريض ويؤمن حقا بأن القرص علاج حقيقي ، فسوف يتلقى ما يؤمن به ،  
وسوف يتم علاجه .

## د . جون ديمارتيني

إذا كان شخص ما في موقف يكون فيه مريضا ولديه بديل للعقار  
الطبي ، وهو أن يجرب استكشاف ما يوجد في عقله ويسبب هذا  
المرض ، أما إذا كان المرض حادا لدرجة أنه قد يؤدي الى  
الوفاة فمن الضروري أن يلجأ الشخص الى العقاقير، هذا الى  
جانب استكشاف السبب الذهني المؤدي لذلك المرض ، لذلك أنا  
لا أقول أن تتجاهل العقار الطبي وتلغي دوره ، إنما كل شكل من  
العلاج له مكانه ووقته وفائدته .

العلاج من خلال العقل يمكن له أن يعمل في تناغم مع العقاقير الطبية ، وإذا ارتبط الأمر بألم فإن العقار بسوعه أن يساعد على القضاء على ذلك الألم ، مما يسمح للشخص أن يكون قادرا على التركيز بقوة عظيمة على الصحة . التفكير في الصحة التامة هو أمر يمكن لأي شخص القيام به بشكل شخصي وداخلي ، بصرف النظر عما يحدث حوله .

## ليزا نيكولس

إن الكون مثال بارع على الوفرة، عندما تتفتح للشعور بثناء الكون ، سوف تعيش الدهشة ، والبهجة ، والبركة ، وكل الأشياء العظمى التي يدخرها الخالق لك - الصحة الطيبة ، الثروة الطيبة ، الطبيعة الطيبة . ولكن حين تنغلق على نفسك بالأفكار السلبية و ستشعر بالضيق والإنعاج ، سوف تنتابك الأوجاع والآلام ، وستشعر كما لو أن كل يوم لا يمر إلا بشق الأنفس .

## د . بين جونسون

طبيب ، مؤلف ورائد من رواد العلاج بالطاقة

لدينا ألف تشخيص ومرض مختلف في العالم ، إنها الحلقة الضعيفة في سلسلة الحياة ، وجميعا نتاج شئ واحد : الضغوط

، فأذا وضعت الكثير من الضغط على السلسلة ، وأيضا المزيد منه  
على النظام ، فسوف تنكسر إحدى الحلقات .

تبدأ كل الضغوط بفكرة واحدة سلبية ، فكرة واحدة مضت دون مراجعتها  
وتفقدتها ، ومن ثم تأتي المزيد والمزيد ن الأفكار ، حتى يتبدى الضغط ويتخذ  
شكلا . الإثر هو الضغوط ، لكن السبب هو التفكير السلبي ، وكل ذلك يبدأ  
بفكرة واحدة صغيرة ، وبصرف النظر عما يكون قد ظهر ، فيمكنك تغييره ..  
بفكرة واحدة صغيرة تتبعها واحدة تلو الأخرى .

## د . جون ديمارتيني

إن بنيتنا الجسدية تخلق المرض لكي تعطينا مردودا ، لتسمح  
لنا أن نعرف أن لدينا منظورا غير متوازن ، أو أننا لم نكن نتحلى  
بالحب والإمتنان ، وعلى هذا فإن علامات وأعراض الجسد  
ليست شيئا رهيبا ومخيفا .

يخبرنا د . ديمارتيني بأن الحب والإمتنان سيحلان كل السلبية في حياتنا ،  
بصرف النظر عن الشكل الذي تتخذه ، إن الحب والإمتنان بمقدورها شق  
البحور ، وتحريك الجبال ، وصنع المعجزات ، وبمقدور الحب والإمتنان أن  
يشفيا أي مرض بإذن الله .

## مايكل بيرنارد بيكويث

السؤال الذي يطرح باستمرار ، عندما يصاب أحدهم بمرض في الجسد أو بنوع من التعب والملل في حياته ، فهل يمكن تحويل ذلك للعكس عن طريق قوة التفكير الصحيح ؟ والأجابه هي نعم بكل تأكيد .

## الضحك خير دواء

### كاثي جودمان ، قصة شخصية

شخصوا حالتى كسرطان ثدى ، وقد آمنت حقا في قلبى وبإيمانى القوي أنى شفيت بالفعل ، أقول كل يوم ، الحمدلله على شفائى ومرارا وتكرارا أستمر أقول : الحمدلله على شفائى آمنت في قلبى أنى شفيت ، رأيت نفسى كما لو أن السرطان لم يقرب جسدى مطلقا .

من الأشياء التى قمت بها لمعالجة نفسى : مشاهدة كل الأفلام المرحة ، كان ذلك كل ما أقوم به ، مجرد الضحك ، الضحك والضحك ، عملت أسرتى جاهدة على نزع أى ضغوط عن حياتى ، لأننا أدركنا أن الضغوط كانت إحدى أسوأ الأشياء التى يمكن القيام بها أثناء علاج نفسك .

ومن وقت تشخيص حالتى الى وقت علاجي كانت فترة ثلاثة شهور تقريبا ، وذلك بدون أي علاج إشعاعي أو كيميائي .

هذه القصة الجميلة والملهمة من كاشي جودمان ، تظهر ثلاث قوى هائلة في حالة عمل ، قوة الإمتنان في العلاج ، قوة الإيمان في التلقى ، قوة الضحك والبهجة على شفاء المرض من أجسادنا بإذن الله .

لقد ألهمت كاشي أن تجعل الضحك جزءا من علاجها ، بعد سماع قصة نورمان كورنر ، شخصت حالة نورمان على أنها مرض خبيث لا شفاء منه ، أخبره الأطباء بأن أمامه بضعة شهور ويقتله المرض ، قرر نورمان أن يعالج نفسه ، ولمدة ثلاثة شهور كل ما قام كان مشاهدة الأفلام المرحية والضحك ، والضحك ولا شيء غير الضحك ، غادر المرض جسده في تلك الشهور الثلاثة ، واعتبر الأطباء شفاءه معجزه .

ومن خلال الضحك تخلص نورمان من كل السلبية ، وتخلص من المرض ، الضحك حقا هو خير دواء .

## د . بين جونسون

نولد جميعا ببرنامج أساسي متضمن فينا ، يسمى هذا البرنامج الشفاء الذاتي ، عندما تصاب بجرح ، يلتئم من تلقاء نفسه من جديد ، وإذا أصبت بعدوى بكتيرية يصل إليها الجهاز المناعي ويتعامل مع تلك البكتيريا ، ويعالج المسألة ، وقد خلق الجهاز المناعي ليعالج الجسد نفسه بنفسه .

## بوب بروكتور

لا يمكن للمرض أن يعيش بداخل جسد يتحلى صاحبة بحالة عاطفية صحية . إن جسدك يهدر ملايين الخلايا في كل ثانية ، كما أنه يخلق ملايين الخلايا الجديدة في الوقت نفسه .

## د . جون هاجلين

في حقيقة الأمر هناك أجزاء من جسدنا يتم استبدالها تماما في كل يوم هناك أجزاء أخرى تأخذ شهورا معدودة ، أخرى عامين أو نحو ذلك ، ولكن في غضون بضعة أعوام يكون لكل منا جسد مادي جديد .

أذا كانت أجسادنا برمتها تتبدل في غضون بضعة أعوام . كما أثبت العلم ، فكيف إذن يمكن لذلك الإنحلال أو المرض أن يقى في أجسادنا لأعوام ؟ لا يمكن أن يبقى في أجسادنا إلا من خلال التفكير فيه ، عن طريق ملاحظة المرض ومراقبته ، وبتوجيه الانتباه للمرض .

## تحل بأفكار الكمال

تحل بأفكار الكمال . لا يمكن لمرض أن يوجد في جسد يحظى بأفكار متناغمة ومنسجمة ف أعلم أنه لا يوجد إلا الكمال ، وعندما تلا حظ الكمال عليك أن

تستدعيه إليك ، إن أفكار القصور هي سبب جميع العلل الإنسانية ، بما في ذلك الأمراض البدنية ، والفقر والبؤس ، حين نفكر أفكار سلبية فأنا نبتعد بأنفسنا عن إرثنا الطبيعي ، ردد ما يلى بثقة : إننى أفكر أفكارا مثالية ، إننى لا أرى شيئا سوى الكمال ، أنا تجسد للكمال .

لقد محوت كل فتاة من تصلب في مفاصل وكل افتقاد للرشاقة خارج جسدي ، ركزت على رؤية جسدي في مرونة وروعة جسد طفل ، وكل تصلب وألم في مفاضلي قد اختفى ، وقد حققت ذلك بين عشية وضحاها .

يمكنك أن ترى تلك المعتقدات التي تخص الكبر والشيخوخة جيمعها راسخة في عقولنا ، يؤكد العلم أننا نحظى بجسد جديد كل فترة قصيرة جدا . الشيخوخة نتاج تفكير محدود ، وهكذا فلتتخل عن تلك الأفكار من وعيك وأيقن أن جسديك عمره بضعة شعور فقط بصرف النظر عن عدد أعياد الميلاد التي مرت بك ، أما عن يوم ميلادك القادم ، اسد إلى نفسك معروفا واحتفل به كأول عيد ميلاد لك ، لا تغط كعكة عيد ميلادك بستون شمعة إلا إذا كنت تريد أن تجلب الشيخوخة إليك ، وللأسف ، لدى المجتمع الغربي تركيز على التقدم في السن ، وفي الواقع ليس هناك شئ كهذا .

تستطيع أن تحظى بالصحة المثالية من خلال تفكيرك ، ومن خلاله أيضا تستطيع أن تحظى بالجسم والوزن المثاليين والشباب الدائم . يمكن أن تحقق كل ذلك عن طريق تفكيرك المستمر والمتواصل في الكمال والمثالية .

## بوب بروكتور

إذا كنت تعاني من مرض ، وانت تركز عليه، وتحدث عنه الى الناس ، فلسوف تصنع المزيد من الخلايا المريضة ، تخيل نفسك تعيش في جسد معايف وصحي بصورة مثالية ودع الطبيب يهتم بأمر المرض .

أحد الأشياء التي يقوم بها الناس غالبا عندما يمرضون هو التحدث بشأن المرض طيلة الوقت ، وذلك لأنهم يفكرون بشأنه طيلة الوقت ، وهكذا فإنهم يعبرون عن أفكارهم لفظيا . إذا كنت تشعر بتوعك خفيف ، فلاتتحدث بشأنه ، إلا إذا كنت تريد المزيد منه ، فلتعلم أن فكرتك كانت مسؤولة عما حل بك ، ردد هذه العبارة كثيرا بقدر ما تستطيع ، أشعر بأننى في حالة رائعة ، أشعر بشعور طيب للغاية ، واستشعر بذلك حقا ، أما إذا كنت لا تحس بأنك على ما يرام وسألك أحد عن حالك ، فقط كن ممتنا لأن ذلك الشخص ذكرك بأن تفكر أفكارا حول الشعور الطيب ، لا تتفوه إلا بالكلمات التي تريد لها أن تكون .

لا يمكن التقاط شئ ما إلا إذا كنت تعتقد أنك تستطيع ذلك ، واعتدادك أنك تستطيع التقاط أي شئ يستدعى المرض إليك من خلال تفكيرك . كما أنك تستدعى إذا رحمت تستمع لأشخاص يتحدثون عن مرضهم ، فأنت عندما تستمع تصب كل تفكيرك وتركيزك على المرض ، وعندما تمنح كل فكرك لشئ ما ، فأنت تطلبه وتسعى إليه ، وانت لا تساعدهم بلا شك ، أنك تضيف طاقة



إلى مرضهم ، إذا كنت حقا تريد مساعدة الشخص المريض تغيير مسار الحديث نحو أمور طيبة ، لو استطعت ، أو ابتعد عنه قدر المستطاع ، ولا تسيروا مبتعدا ، اجعل كل أفكارك ومشاعرك القوية تتركز حول رؤية ذلك الشخص في صحة وسلامة ولا تفكر في الأمر مرة أخرى .

## ليزا نيكولس

لنقل إن لديك شخصين مصابين بشئ ما ، فأنا أحدهما يختار أن يركز على البهجة ، يختار أن يعيش بالتفاؤل والأمل ، والتركيز على جميع الأسباب التي تجعله مبتهجا ومتفائلا ، والثاني بنفس تشخيص مرض الشخص الأول ، ولكنه يختار أن يركز على المرض ، الألم ، والإشفاق على نفسه .

## بوب دويل

عندما يركز الناس تركيزا تاما على ما يسوء بهم وعلى أعراضهم ، فأنهم سوف يضاعفونا ويزيدونها . العلاج لن يحدث ما لم يحولوا انتباههم عن حالة مرضهم الى حالة الصحة والعافية ، لأن ذلك هو قانون الجذب .

دعونا نتذكر دائما قدر ما نستطيع أن كل فكرة  
سيئة هي في الواقع شئ سيئ يتم وضعه فعلينا في  
الجسد .

برنيس مالفورو

## د. جون هاجلين

الأفكار الأكثر سعادة تقود إلى حالة كيميائية حيوية أكثر  
سعادة ، والى جسد أكثر صحة وسعادة . لقد ثبت أن الأفكار  
السلبية والضغط تؤدي إلى ضرر حاد للجسد ولوظائف العقل  
، وذلك لأن أفكارنا وعواطفنا هي المسؤلة عن إعادة ضبط  
وتنظيم وتشكيل أجسادنا .

بصرف النظر عن مقدار ما أحلته بجسدك بواسطة أفكارك ، فإنه يمكنك  
تغيير ذلك من الداخل والخارج ، ابدأ في التحلي بأفكار سعيدة وابدأ في أن  
تكون سعيدا . السعادة هي حالة شعورية من الوجود . إن إصبعك على زر  
الشعور بالسعادة ، اضغظه الآن وأبقه ضاغظا عليه بشدة ، بصرف النظر عما  
يحدث من حولك .

## د. بين جونسون

أبعد الضغط الفسيولوجي عن الجسد ، وسوف يؤدي الجسد ما هو مصمم من أجل القيام به ، سيعالج نفسه بنفسه .

ليس عليك أن تحارب وتناضل لكي تتخلص من مرض ما . إن مجرد العملية البسيطة المتمثلة في التخلي عن الأفكار السلبية سوف تسمح لحالتك الطبيعية من الصحة أن تنمو بداخلك ، وسوف يعالج جسدك نفسه بنفسه .

## مايكل بيرنارد بيكويث

لقد شهدت كلى تتجدد وتستعيد نشاطها ، وشهدت حالات سرطان تشفى تماما . وشهدت بصرا يتحسن ويعود إلى صاحبه بعد فقدانه .

كنت أضع نظاره قراءه على مدى قرابة ثلاثة أعوام قبل أن اكتشف السر . وذات ليلة بينما كنت أتبع بعض خيوط المعرفة حول السر عبر القرون ، وجدت نفسي أتناول نظارتي لأرى ما كنت أقرؤه ، لكنني جمدت في مكاني ، فإدراكي لما قمت به صعقتني مثل البرق .

قد استمعت الى رسالة المجتمع التي تقول إن النظر يضعف مع التقدم في العمر ، لقد راقبت اشخاصا يبذلون جهدا ضخما حتى يستطيعوا قراءة شئ

ما ، وقد أوليت فكري الى أن النظر يضعف مع التقدم في العمر ، وقد جلبت ذلك الى ، لم أفعل ذلك عن عمد و قصد ، لكنني فعلته ، علمت أن ما جلبته للوجود بالأفكار يمكن لي تغييره ، وهكذا تخيلت نفسي على الفور أتمتع بنفس حدة البصر التي كنت أتمتع بها في عمر الحادية والعشرين . تخيلت نفسي في مطاعم ذات أضواء خافتة أو على متن طائرات أو أجلس الى جهاز الكمبيوتر وأقرأ بوضوح وبلا جهد ، وقلت مرارا وتكرارا ، أستطيع أن أرى بكل وضوح ، أستطيع أن أرى بكل وضوح ، شعرت بمشاعر الإمتنان والحماس لأنني أحظى برؤية واضحة . خلال ثلاثة أيام عاد بصري لحالته ،والآن لا أضع نظارته قراءة ، أستطيع أن أرى بكل وضوح.

عندما أخبرت د. بين جونسون ، أحد المعلمين الذين ظهروا في فيلم السر ،بشأن ما فعلته قال لي ، هل تدركين ماذا حدث لعينيك حتى استطعت القيام بذلك في ثلاثة أيام ؟ ، فأجبت ، كلا ، والحمدلله أنني لم أعرف ،ولم تكن هذه الفكرة في رأسي ، لقد علمت فقط أن بوسعي هذا ، وذلك ما أمكنني القيام به بسرعة ، أحيانا تكون المعرفة الأقل أفضل .

قضى د . جونسون على مرض عضال في جسده هو ، وهكذا فقد بدا استعادته بصري أقرب إلى لا شئ بالنسبة له ، مقارنة بالقصة الإعجازية الخاصة به . في حقيقة الأمر لقد توقعت أن تعود حدة بصري بين عشية وضحاها وهكذا فإن عودتها في غضون ثلاثة أيام لم يكن معجزه في عقلي ، تذكر أن الوقت والحجم ليس لهما وجود بالنسبة إلى الكون . إن علاج أي مرض هو بنفس سهولة علاج بشره . عملية الشفاء واحده ولكن يكمن الاختلاف في

عقولنا فقط ، وهكذا إذا جذبت أي بلاء إلى نفسك فقلل منه في عقلك إلى أن يصل لحجم بثره ، تخل عن كل الأفكار السلبية ، ومن ثم ركز على تمام الصحة والعافية .

ليس هناك شيء لا يمكن علاجه

## د . جون ديمارتيني

لطالما أقول إن أي مرض عضال يمكن علاجه من داخل الإنسان نفسه .

إنني أومن وأعرف أنه لا يوجد شيء لا يمكن علاجه ، عند نقطة ما في الزمن ، كل مرض زعم أنه غير قابل للعلاج تم الشفاء منه ، في عقلي ، وفي العالم الذي صنعته ، كلمة مستحيل علاجه ، لا وجود لها ، هناك مكان رحب لك في هذا العالم ، فانضم إلي وإلى جميع الموجودين هنا ، إنه العالم الذي تقع فيه المعجزات بصورة يومية ، إنه عالم لك هذا وكأنه النعيم ؟ إنه أقرب ما يكون إليه .

## مايكل بيرنارد بيكويث

تستطيع أن تغير حياتك وتعالج نفسك بنفسك .

## موريس جودمان

مؤلف ، ومحاضر عالمي

تبدأ قصتي في العاشر من مارس عام ١٩٨١ وقد غير هذا اليوم حياتي كاملة . كان يوما لا يمكن لي أن أنساه ، تعرضت لحادث تحطم طائرة ووجدتني في المستشفى مشلولا تماما . كان عمودي الفقري مهشما ، وتحطمت الفقرتين العنقيتان الأولى والثانية ، وحركة البلع عندي قد دمرت ، لم أستطع أن آكل أو أشرب ، تلف حجابي الحاجز ، لم أستطع التنفس ، كل ما كان يمكنني القيام به أطرف بعيني ، وقال الأطباء إنني سأكون حيا في حالة جمود مثل نبات بقية حياتي . كل ما سيمكنني القيام به هو أن أطرف بعيني تلك هي الصورة التي رأوها لي ، ولكن لم يكن يهمني ما كانوا يرونه ، الشئ الأساسي كان هو ما أراه وأظنه أنا . تخيلت نفسي أعود شخصا طبيعيا من جديد ، أسير خارجا من المستشفى .

كان الشئ الوحيد الذي كان على العمل عليه في المستشفى هو عقلي ، وما إن تمتلك زمام عقلك ، حتى تستطيع أن تضع كل الأشياء في نصابها الصحيح .

كنت متصلا بجهاز التنفس الصناعي وقالوا إنني لن أتنفس بصورة طبيعية مرة أخرى أبدا ، نظرا لتلف حجابي الحاجز ،

لكن صوتا خافتا ظل يقول لي تنفس بعمق ، تنفس بعمق .  
وأخير لم أعد بحاجة لجهاز التنفس ، لم يكن ليهم أي تفسير  
لذلك ، لم أرغب في أن أسمح لأي شئ بالدخول إلى عقلي ، مما  
قد يلهيني عن هديفي أو يأخذني بعيدا عن حلمي .

لقد وضعت هدفا أن أسير خارجا من المستشفى بحلول العام  
الجديد ، وهكذا كان ، سرت خارجا من المستشفى على قدمي دون  
مساعدة ، قالوا إن هذا غير ممكن الحدوث ، ذلك اليوم لا يمكن  
لي أنا أنساه .

بالنسبة للأشخاص الذين يجلسون في هذه اللحظة ويتأملون ،  
إذا أردت أن أوجز حياتي ، وأن أوجز للناس ما يمكنهم القيام به  
في حياتهم ، سوف أخصها كلها في العبارة التالية : الإنسان ما  
هو إلا نتاج تفكيره .

موريس جودمان ، معروف بالرجل المعجزه ، وقد اختيرت قصته من أجل فيلم  
السر لأنها تستعرض القوّة التي لا يمكن سبر غورها ، والإمكانية غير المحدودة  
للعقل الإنساني ، أدرك موريس القوّة التي بداخله . والقدرة على أن يحقق ما  
يختار التفكير بشأنه ، كل شئ ممكن ، لقد ألهمت قصة موريس جودمان آلاف  
البشر وشجعتهم على أن يفكروا ويتخيلوا ويشعروا بعودتهم إلى الصحة  
المثالية ، لقد حول المحنة الأعظم في حياته إلى المنحة الأعظم .

منذ إطلاق فيلم السر ، غمرنا سيل من قصص المعجزات الى تحقق فيها الشفاء  
لأشخاص مصابين بأمراض متعددة ، بعد مشاهدتهم فيلم السر ، كل الأشياء  
ممكنة عندما نؤمن بها .

أود أن أنهى هذا الموضوع حول الصحة بتلك الكلمات النيرة من د . بين  
جونسون ، إننا الآن ندخل عالم طب الطاقة ، كل شئ في الكون له تردد ، وكل  
ما عليك القيام به هو تغيير التردد أو خلق تردد مضاد ، تلك هي درجة  
سهولة تغيير أي شئ في العالم ، سواء كان ذلك الأمر متعلقاً بالمرض أو  
العاطفة أو أيا كان ، هذا أمر هائل ، هذا أضخم شئ توصل إليه البشر على  
الإطلاق.

## نسخة اليكترونية معدة خصيصاً

### لمجلة الإبتسامة

من إعداد

Ahmad Gamall



# السرفى نقاط موجزة

- ١ - تأثير العلاج الإرضائي مجرد مثال على قانون الجذب في حالة عمله .  
عندما يؤمن أحد المرضى حقا بأن القرص علاج له . فإنه يتلقى ما يؤمن به  
ويشفى .
- ٢ - التركيز على الصحة التامة ، شئ يمكن لنا جميعا القيام به بداخل  
أنفسنا بغض النظر عما يدور حولنا .
- ٣ - الضحك يوجب البهجة ، ويطلق السلبية ، ويؤدي الى حالات شفاء  
إعجازية .
- ٤ - يحتبس المرض في الجسد عن طريق الفكر ، من خلال مراقبة المرض .  
وبالانتباه الممنوح للمرض . إذا كنت تشعر بوعكة طفيفة ، فلا تتحدث بشأنها  
، إلا إذا كنت تريد المزيد منها . إذا رحمت تستمع الى اشخاص يتحدثون بشأن  
مرضهم ، فانك تضيف طاقة الى مرضهم ، وبدلا من ذلك ، غير مسار المحادثة  
الى أمور طيبة ، وركز أفكارك القوية على تخيل هؤلاء الأشخاص في تمام  
الصحة .
- ٥ - المعتقدات حول التقدم في العمر كلها في عقولنا ، فتخل عن تلك الأفكار  
، ركز على الصحة والشباب الأبدى .
- ٦ - لا تستمع للرسائل التي يقدمها لك المجتمع بشأن الأمراض والتقدم في  
العمر .

# سر العالم

## ليزا نيكولس

يميل الناس للنظر إلى الأشياء التي يريدونها ، وتجد أحدهم يقول ، نعم أود ذلك . أريد ذلك ، وبالرغم من هذا ، فإنهم ينظرون إلى الأشياء التي لا يريدونها ويمنحونها قدرا أكبر من الطاقة ، من خلال تفكيرهم في محاولة القضاء عليها والتخلص منها ومحوها من الوجود ، في مجتمعنا صرنا معتادين على محاربة أي شئ : محاربة السرطان ، محاربة الفقر ، محاربة الحرب ، محاربة المخدرات ، محاربة الإرهاب ، محاربة العنف ، نميل لمحاربة أي شئ لا نرغب فيه ، مما يخلق في الحقيقة المزيد من الحرب .

## هيل دوسكين

معلم ومؤلف كتاب the Sedona method

أي شئ نركز عليه فإننا نخلقة ، وهكذا فإن كنا غاضبين حقا ،  
على سبيل المثال ، تجاه استمرار حرب ، أو مجاعة ، أو معاناة ،  
فإننا نضيف غضبنا الى الأمر ، إننا ندفع أنفسنا ، وذلك يخلق  
المقاومة فقط .

كلما قاومت شيئا زادت سطوته عليك .

كارل يونج

## بوب دويل

إن السبب في أن ما تقاومه يسيطر عليك هو أنك عندما تقاوم  
شيئا ما فإن الأمر يبدو وكأنك تقول : لا ، أنا لا أريد هذا الشئ  
، لأنه يجعلني أحس بهذا الشعور ، هذا الشعور الذي يراودني  
الآن ، وبهذا أنت تقول بإحساس قوي : أنا لا أحب هذا الشعور  
، ومن ثم ستحس بالمزيد من هذا الشعور .

إن مقاومة أي شئ هي مثل محاولة تغيير الصور الخارجية بعد أن تكون قد  
بشت ، إنه سعى لا جدوى منه ، عليك أن تتجه الى الداخل وتبث إشارة جديدة  
بأفكارك ومشاعرك لصنع صور جديدة .

وعندما تقاوم ما حدث فأنت تضيف المزيد من الطاقة والمزيد من القدرة على  
تلك الصورة التي لا تروق لك ، وتجلب المزيد مما بمعدل سريع جدا . وبالتالي  
يتضخم الحدث أو الظروف ، لأن ذلك هو قانون الكون .

## جاك كانفيلد

الحركة المناهضة للحرب تخلق المزيد من الحرب ، الحركة  
المضادة للمخدرات قد خلقت بالفعل المزيد من المخدرات ، لأننا  
نركز على ما لا نريده . المخدرات .

## ليزا نيكولاس

يعتقد الناس أننا إذا أردنا حقا القضاء على شئ ما ، فلا بد وأن  
نركز عليه . ما الجدوى التي قد نحققها في منح المشكلة المحدده  
كل طاقتنا بدلا من أن نركز على الثقة ، والحب ، والعيش في  
رخاء ، والتعليم . أو السلام ؟؟

## جاك كانفيلد

كانت الأم تريزا شخصية ذكية ، لقد قالت : لن أحضر أبدا  
تظاهرة مناهضة للحرب ، ولكن إذا كانت لديكم تظاهرة من  
أجل السلام ، ادعوني . لقد كانت تعلم . كانت تفهم السر ،  
وانظر إلى ما حققته في العالم .

## هيل دوسكين

إذا كنت من مناهضي الحرب ، كن داعيا للسلام بدلا من ذلك ،  
إن كنت من مناهضي الجوع ، كن داعيا لحصول الناس على ما  
يزيد عن كفايتهم لتناولهم ، إذا كنت مناهضا لسياسي بعينه ،  
شجع منافسه ، غالبا ما تكون نتائج الإنتخابات لصالح الشخص  
الذي يرفضه الناس حقا ، لأنه يحصل على كل الطاقة وكل  
التركيز .

كل شئ في العلم يبدأ من فكرة واحدة . الأشياء والأحداث الأكبر حجما  
تصير أكبر لأن المزيد من الناس يمنحو أفكارهم لها بعد أن تظهر . وتلك  
الأفكار والعواطف تبقى على هذه الأحداث في وجودنا ، وتجعلها أكبر حجما .  
وإذا خلصنا عقولنا منها وركزنا بدلا من ذلك على الحب ، فأنها لن توجد ،  
سوف تتبخر وتتلاشى .

تذكر ، وهذه واحدة من أصعب الجمل على الفهم  
وأكثرها روعة ، لذلك تذكر أنه بصرف النظر عن  
مقدار الصعوبة ، بصرف النظر عن المكان ، بصرف  
النظر عن المبتلى ، ليس لديك مريض إلا نفسك ،  
ليس لديك شئ لتقول به إلا إقناع نفسك بالحقيقة  
التي ترغب أن تراها متجسدة .

نارلز هانبل

## جاك كانفيلد

لابأس من ملاحظة ما لا تريده ، لأن هذا يمنحك شيئاً عكسه  
تقول عنه : هذا ما أريده لكن الحقيقة هي أنك كلما تحدثت  
بشأن ما لا تريد ، أو تحدثت عن مدى سوءه ، أو قرأت حول  
ذلك طيلة الوقت ، ومن ثم تقول كم هو بشع ومروع ، فأنتك  
هكذا تصنع المزيد منه .

ليس بوسعك مد يد العون للعالم بتركيزك على الأشياء السلبية ، فعندما  
تركز على الأحداث السلبية للعالم ، فإنك لا تضيف إليها وحسب ، إنما تجلب  
المزيد من الأشياء السلبية إلى حياتك في الحين نفسه .

عندما تظهر الصورة بشئ لا تريده ، فإنه دورك لتغير من تفكيرك وتبث  
إشارة جديدة ولو كان موقفا دوليا فلست بعاجز أو معدوم الحيلة ، فلديك كل  
القدرة ، ركز على كل شخص مبتهج ، ركز على الوفرة في الطعام ، امنح أفكارك  
الفعالة لما تريده ، لديك القدرة على منح الكثير للعالم من خلال بث مشاعر  
الحب والسلامة ، بعض النظر عما يجري من حولك .

## جيمس راي

في أوقات عديده للغاية يقول لي الناس : حسنا يا جيمس ،  
لابد أن اتزود بكل المعلومات الضرورية . ولكن لسنا مضطرين  
لأن تغمرتنا المعلومات في فيضها .

عندما اكتشفت السر اتخذت قرارا بألا أشاهد نشره الأخبار أو أقرأ الصحف بعد ذلك ، لأن هذا لا يحمل لي شعور طيبا . لا يمكن لوم الخدمات الإخبارية والصحف على أي نحو لإذاعة الأخبار السيئة . ولكن كمجتمع عالمي ، فإننا مسئولون عن ذلك . فنحن تشتري المزيد من الصحف عندما تتصدر العناوين مأساة ضخمة . وترتفع معدلات مشاهدة القنوات الجديدة لتصل للسماء حين تقع كارثة وطنية أو عالمية . وهكذا فإن الخدمات الإخبارية والصحف تقدم لنا المزيد من الأنباء السيئة ، لأننا ، كمجتمع . نقول إننا نريد ذلك . الإعلام مجرد نتيجة ، ونحن السبب ، إنه محض قانون الجذب في حيز التطبيق .

الخدمات الإخبارية والصحف سوف تغير ما تقدمه لنا عندما نبث نحن اشارته جديده ونركز على ما نريد .

## مايكل بيرنارد بيكويث

تعلم أن تصير هادئا ، وأن تشيح انتباهك بعيدنا عما لا تريد ، وكل الشحنة العاطفية المحيطة به ، وتضع انتباهك على ما تتمنى أن تعيشه ، فالطاقة تتدفق حيث يوجد الإنتباه .

فكر بحق ، وسوف تكون أفكارك هي غذاء مجاعات العالم .

هوراسيو بونار

هل بدأت ترى القدرة غير العادية التي لديك في هذا العالم ، فقط من خلال وجودك ؟ ، وعندما تركز على الأمور الطيبة فإنك تشعر شعور طيبا ، وتجلب المزيد من الأشياء الطيبة إلى العالم ، وفي الوقت نفسه ، فإنك تجلب المزيد من الأشياء الطيبة إلى حياتك ، عندما تحس بشعور طيب فإنك تصلح حياتك ، وكذلك تصلح العالم .

القانون صارم في عمله .

## د . جون ديمارتيني

أقول على الدوام إنه حين يصير كل من الصوت والرؤية بداخلك أعمق وأوضح وأعلى صوتا من الآراء التي بالخارج ، فإنك عندئذ تكون قد سيطرت على حياتك .

## ليزا نيكولس

ليست مهمتك هي تغيير العالم ، أو تغيير الناس المحيطين بك ، إنما مهمتك هي أن تسير مع التيار المتدفق بداخل الكون ، وأن تمجده .

أنت سيد حياتك ، والكون مسخر لأطاعة أوامرك ، لا تكن مستسلما للصور التي ظهرت أمامك إذا لم تكن هي ما تنشده . تحمل المسؤولية عنها . استخف بها وتخل عنها . فكر بأفكار جديدة حول ما تريده ، استشعرها ، وكن ممتنا لتحقيقها .



# الكوف يسبح بالوفره

## د . جو فيتال

أحد الأسئلة التي تطرح على طيلة الوقت هو : ماذا لو أن كل الناس استخدموا السر ، وتعاملوا جميعا مع الكون بوصفه كتالوجا ، أئن تستفد موارده ؟ أئن يهرع الجميع إليه حتى يفرغ الرصيد ؟

## مايكل بيرنارد بيكويث

الشئ الجميل بشأن تعليم السر ، هو أن هناك أكثر مما فيه الكفاية لسد احتياجات الجميع .

ثمة كذبة تعمل عمل الفيروس بداخل عقل الإنسانية ، وتلك الكذبة هي : ليس هناك ما يكفي من الخير للجميع ، هناك نقص وهناك حدود وقيود ولا يوجد ما يكفي الجميع ، وتجعل تلك الكذبة الناس يعيشون في الخوف ، والجشع والنقص ، تصبح هي الواقع الذي يعيشونه ، وهكذا يتناول العلم قرصا يدفع به إلى كابوس.

والحقيقة هي أن هناك أكثر من الكفاية من الخير، وأكثر مما يكفي من الأفكار الإبداعية ، وأكثر مما يكفي من الطاقة ، من الحب ، أكثر مما يكفي من البهجة . وهذا كله يبدأ في التدفق الى العقل الذي يدرك طبيعته غير المحدودة.

معنى أن تعتقد بأنه ليس هناك ما فيه الكفاية هو أن تنظر نحو الصور الخارجية وتظن أن كل شئ ينبع من الخارج . وحين تفعل ذلك ، ستصير في أغلب الأوقات لا ترى إلا النقص والقيود والقصور . إنك تعلم الآن أنه لا شئ يأتي إلى الوجود من الخارج ، وأن كل شئ يأتي أولا من التفكير والشعور به في الداخل . عقلك هو القوة الإبداعية لكل الأشياء ، وهكذا كيف يمكن أن يكون هناك أي نقص أو افتقار ؟ إنه أمر مستحيل . إن قدرتك على التفكير غير محدودة، وبالتالي فإن الأشياء التي يمكنك إيجادها عن طريق التفكير غير محدودة كذلك ، وهكذا هو الحال بالنسبة للجميع ، فعندما تعلم هذا حقا فأنتك بذلك تفكر بعقل يعلم طبيعته التي لا تحدها قيود ولا حدود .

## جيمس راي

كل معلم عظيم ولد على وجه الأرض قد أخبركم أن الأصل في الحياة هو الوفرة وسعة الخير .

جوهر هذا القانون هو أنك لا بد أن تفكر تفكيراً يتسم بالوفرة ويتمحور حولها ، أن ترى هذه الوفرة

، وتشعر بها ، وتؤمن بها ، لا تسمح لأي فكرة تخص  
النقص والإفتقار أن تمر إلى عقلك .

روبرت كولبر

## جون أساراف

وهكذا فحين نعتقد أن الموارد تتناقص ، نجد موارد جديدة  
يمكنها تحقيق الأمور ذاتها .

تعد القصة الحقيقية لفريق عمل شركة بيليز أويل مثلاً ملهما لقوة العقل  
البشري

على العثور على الموارد، كان قد تم تدريب مدراء شركة بيليز ناتشورال إنرجي  
ليمتد على يد الشهير د. توني كوين ، المتخصص في التدريب السيكولوجي  
الإنساني . من خلال تدريب د. كوين على استخدام قوة العقل ، صار المدراء  
على ثقة من أن صورتهم الذهنية لتحويل بيليز إلى شركة إنتاج بترول  
ناجحة سوف تصبح حقيقة . واتخذوا خطوة شجاعة الى الأمام عندما  
للتنقيب عن البترول في مرصد أسباني ، وخلال عام واحد قصير تحول حلمهم  
ورؤيتهم الى حقيقة ، وقد اكتشفت الشركة بترولاً من أجود الأنواع وبكميات  
وفيرة في المكان نفسه الذي أخفقت الشركات الأخرى في العثور فيه على أي  
كمية ، صارت شركة بيليز شركة إنتاج بترول ، لأن فريق عمل غير عادي آمن  
أفراده بالقدر غير المحدوده لعقولهم .

لا شئ محدود ، لا الموارد ولا أي شئ آخر . لكن العقل الإنساني فقط يعتقد ذلك . عندما تتفتح عقولنا على القدرة الإبداعية غير المحدوده ، سوف نستدعي الوفرة ونرى ونعيش عالما جديدا كلميا .

## د . جون ديمارتيني

حتى لو قلنا إن لدينا قصورا وافتقارا ، فذلك لأننا لا نوسع من آفاقنا لرؤية كل ما يحيط بنا .

## د . جو فيتال

أعلم أنه حينما يبدأ الناس في العيش من صميم أفئدتهم ، ويسعوا صوب ما ينشدون ، فأنهم لا يسعون وراء الأشياء نفسها ، وهنا يكمن جمال الأمر . فلسنا جميعا نرغب في امتلاك سيارات بي إم دبليو ، ولا نريد جميعا الإرتباط بالشخص نفسه ، ولا نريد جميعا عيش نفس التجارب والخبرات لا نريد جميعا ارتداء الملابس نفسها ، لانريد جميعا ... (إملاء الفراغ)

أنت هنا فوق هذا الكوكب المبارك السعيد ، وتحظى بهذه القدرة الرائعة من أجل أن تصنع حياتك . ما من حدود أمام ما تستطيع أن تصنعه لنفسك ، ذلك لأن قدرتك على التفكير ليس لها حدود ، ولكنك لا تستطيع أن تصنع حياة الأشخاص الآخرين بدلا منهم ، ولا يمكنك أن تفكر بدلا منهم ، وإذا ما

حاولت أن تفرض آراءك على الآخرين فلن تجذب إليك إلا القوى المماثلة لهذا ، لذا دع الآخرين يصنعون حياتهم التي ينشدونها .

## مايكل بيرنارد بيكويث

هناك ما يكفي للجميع . إذا أمنت بذلك ، ورأيتة ، وتصرفت انطلاقاً منه ، فسوف يتجلى أمامك ، تلك هي الحقيقة .

إذا كان ينقصك أي شيء ، إذا سقطت فريسة للفقر أو المرض ، فذلك لأنك لا تؤمن أو لا تفهم القدرة التي تحظى بها . ليست المسألة هي ما منحه لك الخالق ، فهو يمنح كل شيء لجميع الناس .

رودريك كولير

يقدم الخالق كل الأشياء لكل الناس من خلال قانون الجذب . إنك تمتلك القدرة على اختيار ما تريد أن تعيشه ، ألا تريد أن يكون هناك ما يكفي لك وللجميع ، اختر ذلك إذن واعلم أنهاك وفره من كل شيء ، هناك معين لا ينضب ، هناك الكثير من الأمور الرائعة . لدى كل منا القدرة على اللجوء إلى ذلك المدد الخفي غير المحدود من خلال أفكارنا ومشاعرنا ، وجلبه إلى حياتنا فاختر لنفسك إذن لأنك الشخص الوحيد الذي يستطيع هذا .

## ليزا نيكولس

كل شئ تريده ، كل البهجة الحب ، الوفرة ، السعة ، النعمة  
موجود ، جاهز لكي تحكم عليه قبضتك ، وعليك أن تصير  
شديد التوق اليه ، وعليك أن تكون واعيا قاضداً ، وحين تعقد  
النية وتحث السعى نحو مقصدك ، سوف تجد في الكون كل شئ  
تكون قد رغبت فيه ، تعرف على الأشياء الجميلة والرائعة من  
حولك ، باركها وأثن عليها . وعلى الجانب الآخر ، فإن الأشياء  
التي لا تمضي حالياً على النحو المنشود بالنسبة لك ، لا تنفق  
طاقتك في الانتقاد والشكوي منها ، التزم بكل شئ تريده بحيث  
تحصل على المزيد منه .

إن كلمات ليزا الحكيمة بأن تبارك وتثني على الأشياء المحيطة بك ، تقدر  
وزنها بميزان الذهب ، بارك وأثن على كل شئ في حياتك ، فحين تمتن أو  
تبارك تكون على التردد الأسمى للحب ، فقد استعان رجال الدين بهذه  
المباركة لتحقيق الصحة ، والثروة والسعادة ، لقد علموا قدره المباركة ،  
وللأسف لا يستعين معظم الناس بكلمة المباركة إلا في مناسبات محدودة ،  
وهكذا لا يستخدمون إحدى أعظم القوى لصالحهم ورخائهم ، وتعرف بعض  
القواميس المباركة على أنها ، طلب الخير الألهي ومنح السلامة أو الرخاء ،  
وهكذا فلتبدأ الآن في طلب المباركة في حياتك ، بارك كل شخص ، وكل شئ  
واثني على كل شخص وكل شئ ، لأنك حين تثني على شخص ما أو شئ ما فإنك

تمنح الحب ، وعندما تبث ذلك التردد الهائل ، سوف يعود إليك مضاعفا مائة مره .

الثناء والمباركة يذهبان بكل السلبية ، فاشن وبارك أعداءك ، فعندما تلعن أعداءك ، تترد اللعنة إليك وتؤذيك وإذا ما أثنيت عليهم وباركته سوف تبدد كل السلبية والخلاف ، وسوف يعود إليك الحب الخاص بالثناء والمباركة ، وعندما تثني وتبارك ، ستشعر بنفسك تتجول إلى تردد جديد ومعه المردود الخاص بالمشاعر الطيبة .

## د . دينيس ويتلى

أغلب قادة الماضي فاتهم جزء عظيم من السر ، وهو دعم ومشاركة الآخرين .

هذا هو أفضل وقت يمكن العيش فيه عبر التاريخ كله . إنه أول وقت اكتسبنا فيه القدرة على المعرفة بمنتهى السهولة والبساطة .

بهذه المعرفة تصير مدركا لحقيقة العالم ، وحقيقة نفسك ، أعظم ما اكتشفته فيما يخص السر حول موضوع العالم ينبع من تعاليم روبرت كولير ، وبرنتيس ملفورد وتشارلز هانيل ، مايكل بيرنارد بيكويث ، فقد وصلنا بذلك الفهم الى الحرية التامة . أرجو حقا أن تستطيع الوصول إلى موضع تلك الحرية نفسها ، إذا استطعت ، فعندئذ سوف تستطيع من خلال وجودك وقوة أفكارك ، أن تجلب أعظم خير لهذا العالم والمستقبل الإنسانية كلها .

## السرفى نقاط موجزة

- ١ - ما تقاومه سوف تجذبه لأنك تركز تركيزا قويا عليه بمشاعرك . لكي تغير أي شئ اتجه إلى داخلك وبث إشارة جديدة بأفكارك ومشاعرك .
- ٢ - لا تستطيع مد يد العون للعالم بالتركيز على الأمور السلبية ، فعندما تركز على أحداث العالم السلبية ، فإنك تضيف إليها ، ليس هذا وحسب ، لكنك أيضا تجلب المزيد من الأمور السلبية إلى حياتك أنت .
- ٣ - بدلا من التركيز على مشكلات العالم ، امنح انتباهك وطاقتك للثقة ، الحب ، الوفرة ، العلم والسلام .
- ٤ - لن تنفذ الأشياء الطيبة أبدا من بين يديك ، لأن هناك أكثر من الكفاية للجميع ، والحياء من طبيعتها السخاء والوفرة .
- ٥ - لديك القدرة على أن تلجأ إلى المعين الذي لا ينضب عبر أفكارك ومشاعرك وتجلبه إلى تجاربك في الحياء .
- ٦ - بارك واعتز بكل شئ في العالم ، وسوف تبدد الطاقة السلبية والخلاف والتشاحن وسوف تتحالف مع التردد الأسمى . الا وهو الحب .



# السر للإكتساب نفسى

د. جون هاجلين

عندما ننظر حولنا ، وحتى حين ننظر نحو أجسادنا ، فما نراه  
ليس سوى قمة الجبل الجليدي .

## بوب بروكتور

فكر في هذا لمدة دقيقة . انظر إلى يدك ، إنها تبدو صلبة ،  
لكنها ليست كذلك ، فإذا وصعتها تحت مجهر دقيق سوف ترى  
كتلة هائلة من طاقة متذبذبة .

## جون أساراف

كل شئ مكون من المادة نفسها ، سواء كان ذلك هو يدك ، أم المحيط ، أم نجم من النجوم .

## د . بين جونسون

كل شئ هو طاقة ، ودعنى أساعدك على فهم ذلك قليلا ، هناك الكون ، مجرتنا ، كوكبنا ، ثم هناك الأفراد ، ثم هناك بداخل هذا الجسد أنظمة وأجهزة وأعضاء ، ثم هنا الخلايا ، ثم الجزيئات ، ثم الذرات ، ثم هناك الطاقة . وهكذا هناك الكثير من المستويات يمكن التفكير بشأنها ، لكن كل شئ في الكون هو طاقة .

عندما اكتشفت السر ، أردت أن أعلم ما أدركه كل من العلم والفيزياء فيما يخص هذه المعرفة ، وما تبينته كان مدهشا غاية الدهشة . وأحد أكثر الأشياء إثارة بشأن العيش في هذا الزمن هو أن اكتشافات الفيزياء الكمية والعلم الجديد في تناغم تام مع تعاليم السر ، ومع ما قد عرفه جميع المعلمين العظام على مدار التاريخ .

لم أدرس قط العلوم الطبيعية أو الفيزياء خلال المرحلة الدراسية ، ومع ذلك ، حين قرأت كتبا معقدة عن الفيزياء الكمية قد فهمتها فهما تاما لأننى أردت أن أفهمها . ساعدتني دراسة الفيزياء الكمية على أن أحظى بفهم أعمق للسر

على مستوى الطاقة . بالنسبة لمعظم الناس ، يترسخ معتقدتهم عندما يرون التوافق التام بين معرفة السر ونظريات العلوم الجديدة .

دعنى أشرح كيف تمثل أنت أكثر برج بث فعالية فى الكون ، بتعبيرات بسيطة ، كل الطاقة تتذبذب فى شكل تردد ، وبوصفك نوعا من الطاقة ، فإنك تتذبذب كذلك كأي شكل تردد . وما يحدد تردديك فى أي وقت هو ما تفكر فيه مهما كان وما تشعر به مهما كان، كل الأشياء التى تريدها مصنوعة من الطاقة ، وهي ذات ذبذبة أيضا ، كل شئ هو طاقة .

وإليك عنصر التعجب . عندما تفكر بشأن ما تريد. وتبث ذلك التردد ، فأنت تجعل طاقة ما تريده تتذبذب على ذلك التردد وتجذبه نحوك ، وعندما تركز على ما تريد فإنك تغير من ذبذبة الذرات الخاصة بذلك الشئ ، وتؤدي إلى أن يتذبذب نحوك ، والسبب فى أنك أكثر برج بث فعالية فى الكون هو لأنك لديك القدرة على تركيز طاقتك عبر أفكارك وتحويل الذبذبات التى تركز عليها ، مما يجذبها عندئذ إليك .

عندما تفكر بشأن تلك الأشياء الطيبة التى تريدها وتشعر بها ، فإنك تحول نفسك فى الحال إلى ذلك التردد ، مما يؤدي بطاقة كل تلك الأشياء للتذبذب نحوك ، وتظهر فى حياتك ، يقول قانون الجذب إن الشبيه يجذب شبيهه ، إنك معناتيس طاقة ، فأنت تشحن كل شئ ترغبه كهربيا وتشحن نفسك كهربيا نحو كل شئ تريده ، ينظم الإنسان طاقته المغناطيسية ، لأنه ما من احد غيره يستطيع أن يفكر أو يحس نيابة عنه، والأفكار والمشاعر هي التى تخلق تردداتنا .

قبل حوالي مائة عام ، وبدون المعرفة التي انبثقت من جميع الإكتشافات العلمية التي تمت في المائة عام الأخيرة ، كان تشارلز هانيل يعلم كيف يعمل الكون.

العقل الكوني ليس مجرد ذكاء وحسب ، لكنه مادة ، وهذه المادة هي القوة الجاذبة التي تضم الألكترونات معا بقانون الجذب بحيث تكون الذرات ، والذرات بدورها تجتمع معا بالقانون نفسه وتكون الجزيئات ، الجزيئات تتخذ أشكالا ملموسة ، وهكذا نجد أن القانون هو القوة المبدعة وراء كل ظاهرة مرئية لنا ، ليس فقط بالنسبة للذرات ، ولكن بالنسبة للعوالم ، الكون ، ولكل شئ يمكن للخيال أن يكون منه أي شئ مفهوم .

تشارلز هانيل

## بوب بركتور

لا أعبأ بأي مدينة تعيش ، فلديك قدرة كافية في جسدك ، و طاقة محتملة ، لأنارة المدينة بكاملها قرابة أسبوع .

لكي تصيرواعيا بهذه القدرة يجب أن تصير سلكا كهربيا تسري به الطاقة . الكون هو سلك كهربى

يحمل الطاقة الكافية لتجسيد كل موقف في الحياة  
لكل شخص . حين يلمس العقل الفردي العقل  
الكوني ، فإنه يتلقى كل قواه .

نزارز هانبل

## جيمس راي

يعرف معظم الناس أنفسهم بهذا الجسد المحدود ، لكنك لست  
جسدا محدودا ، حتى تحت ميكروسكوب فإنك تظهر كمجال  
للطاقة ، وما نعلمه عن الطاقة هو هذا : إنك تمضي إلى أحد  
علماء الفيزياء الكمية وتساءله مم يتكون العالم ؟ فيجيبك  
قائلا ، يتكون من الطاقة ، فسأله بدورك : حسنا ، فلتصف  
الطاقة وسوف يجيبك ، الطاقة لا تفنى ولا تستحدث ، ولطالما  
كانت كذلك ، كل شئ وجد ذات مرة يوجد دائما ويظل ينتقل  
من شكل إلى شكل . وهكذا فإذا كنت تعتقد أنك لست سوي هذه  
الرحلة البدني الفانية فأعد التفكير، أنت كائن روحي ، إنك  
مجال طاقة ، تعيش في مجال أوسع من الطاقة .

كيف يمكن لكل هذا أن يجعلك كائنا روحيا ؟ بالنسبة لي ، فإن إجابة ذلك  
السؤال هي أحد أهم أجزاء تعاليم السر وأكثرها مغزى . عندك طاقة ،  
والطاقة لا تفنى ولا تستحدث ، الطاقة تغير شكلها وحسب ، وهذا يصدق

عليك ، هذا هو جوهرك الحقيقي ، طاقتك الخالصة ، لطالما وجدت دائما  
وسوف توجد إلى الأبد ، لا يمكن أبدا ألا توجد .

على مستوى عميق ، أنت تعلم ذلك ، هل يمكنك تحليل عدم وجودك ؟ فعلى  
الرغم من كل شئ قدرأيته وعشته في حياتك ، هل يمكن تخيل عدم وجودك ؟  
لا يمكنك تخيل ذلك ، لأنه مستحيل ، إنك طاقة أبدية .

## العقل الكوني الواصل

### د . جون هاجلين

الميكانيكا الكمية تؤكد ذلك ، وعلم الكون الكمي يؤكد ذلك ،  
وهما يؤكدان أن الكون بزغ في الأساس من الفكر . وكل هذه  
المادّة المحيطة بنا هي فقط فكر مترسب . وبشكل مطلق فإننا  
منبع الكون ، وعندما نفهم هذه القوة التي نمتلكها من خلال  
التجارب الحياتية ، فإننا نبدأ في ممارسة سلطاتنا ونبدأ في  
تحقيق المزيد مما نرجوه ، أصنع أي شئ ، أعلم أن أي شئ من  
داخل مجال إدراكنا هو في نهاية الأمر مستقى من الوعي الكوني  
الذي يدير كل ما في حياتنا .

وهكذا فعلى حسب طريقة استخدامنا لتلك اقدره ، إيجابيا أو  
سلبيا يكون شكل الجسد بالنسبة للصحة ، وكون شكل البيئة

التي نصنعها . إذن نحن نستطيع تشكيل وتغيير حياتنا ، وليس فقط حياتنا ، وإنما يمكننا تغيير شكل الكون كله . وهكذا فما من حدود للقدرة الإنسانية ، إنها الدرجة التي نسخر فيها طاقتنا وقدرتنا ، وذلك ما يجب أن يحدث من جديد مع المستوى الذي نذكر عنده .

قام بعض المعلمين والعلماء العظام بوصف الكون بالطريقة نفسها التي وصفها د. هاجلين ، بقولهم أن ما يحكم الكون وكل ما فيه هو قدره الخالق وليس ثمة موضع لا يوجد به قدره الألهية والطاقة الكونية تستمد قدرتها من الله ، وهي تمثل الذكاء ، والحكمة والمثالية التامة .

دعني أساعدك على فهم معنى ذلك بالنسبة لك . معناه أن كل احتمال وامكانية محلها العقل ، كل معرفة ، كل الإكتشافات ، وكل اختراعات المستقبل ، توجد في العقل الكوني كاحتمالات ، بانتظار العقل الإنساني لسحبها قدما . كل إبداع وابتكار في التاريخ قد تم سحبه من العقل الكوني ، سواء كان الشخص عالما بذلك عن وعي وقصد أم لا .

كيف تستفيد من العقل الكوني ؟ تقوم بذلك من خلال وعيك به ، وباستخدام خيالك الرائع ، انظر حولك بحثا عن الأحتياجات التي تنتظر تلبيةها ، تخيل لو أن لدينا اختراعا عظيما للقيام بهذا . ابحث عن الأحتياجات ، ثم تخيل وفكر في جلب طرق لبثها للوجود . ليس عليك أن تتوصل إلى الإكتشاف أو الإختراق ، فذلك بيد الخالق ، كل ما عليك القيام به هو أن تسلط كل تفكيرك على النتيجة النهائية وتخيل تلبية الإحتياج ، وسوف تدعوها

للوجود ، وعندما تطلب وتشعر وتصدق ، فسوف تتلقى ما تنشده ، ثمّة معين غير محدود من الأفكار ينتظر لجوءك اليه واستدعائه ، إنك تحتفظ بكل شئ في وعيك .

الكيان الإلهي هو الحقيقة الوحيد.

نارلز فيلمور

## جون أساراف

إننا جميعا متصلون ، نحن فقط لانرى هذا ، فلا يوجد شئ بالخارج ، وشئ بالداخل ، كل شئ في الكون متصل ، إنه مجال طاقة واحد .

وعلى هذا فأيا تكن الطريقة التي تنظر بها للأمر تبقى النتيجة هي نفسها ، إننا كيان واحد ، جميعنا متصلون ، جميعنا جزء من مجال طاقة واحد ، أو عقل كوني واحد ، أو وعى واحد ، انه منبع واحد ، سمه ما شئت من أسماء ، لكننا جميعا هذا الكيان .

إذا فكرت بشأن قانون الجذب الآن ، من ناحية كوننا جميعا كيانا واحداً ، فسوف ترى كماله المطلق.



سوف تفهم سبب أن أفكارك السلبية بشأن شخص ما سوف تعود وحسب لتؤذيك ، ذلك لأن شئ واحد لا يمكن لك أن تتأذى ما لم تدع الأذى للوجود عن طريق بث تلك الأفكار والمشاعر السلبية ، لقد منحت إرادته حره لكي تختار ، ولكن حينما تفكر أفكارا سلبية وتحس بمشاعر سلبية فإنك تفصل نفسك بهذا عن الخير الواحد والكلبي ، فكر بشأن كل عاطفة سلبية توجد وسوف تكتشف أن كل واحدة منها تقوم على الخوف ، إنها تنبع من أفكار الانفصال ومن رؤية نفسك منفصلا عن الآخر .

يوجد ما يفكي للجميع ، وهكذا فيجب أنلا تتنافس ونتقاتل للحصول على الأشياء ، وعندما تتنافس لا يمكنك أن تفوز مطلقا ، حتى ولو اعتقدت أنك قد فزت وفقا لقانون الجذب ، فعندما تنافس فسوف تجذب العديد من الأشخاص والظروف لتنافسك في كل منحي من مناحي حياتك ، وفي النهاية سوف تخسر . إننا جميعا كيان واحد ، وهكذا فحينما تنافس ، فإنك تنافس نفسك ، عليك أن تقصى المنافسة خارج عقلك ، وتصير عقلا خلاقا مبتكرا . ركز وحسب على أحلامك وعلى رؤائك ، وصد كل منافسة خارج حياتك .

الكون هو المعين الذي لا ينضب من كل شئ ، كل شئ ينبع من الكون ، ويصل إليك عبر الناس ، والظروف ، والأحداث ، عن طريق قانون الجذب فكري في قانون الجذب بوصفه قانون الدعم ، إنه القانون الذي يتيح لك أن تأخذ من المثونة غير المحدودة . حين تبث التردد المثالي لما تريد ، فإن كل ما هو مثالي ومناسب من أشخاص وظروف وأحداث سوف ينجذب إليك .

إن ما يمنحك الأشياء التي ترغبها ليس الأشخاص ، وإذا استمسكت بذلك الإعتقاد الخاطئ سوف تعيش الإفتقار ، لأنك تنظر إلى العالم الخارجي وإلى الأشخاص كمصدر للمدد والدعم ، غير أن الدعم الحقيقي هو المجال الخفي ، الذي لا تراه ، والذي يأتي من عند الله سبحانه وتعالى ، كلما تلقيت أي شئ ، تذكر أنك قد جذبتك إليك عن طريق قانون الجذب ، وعن طريق وجودك على التردد المتناغم مع الدعم الكوني ، إن لذكاء الكوني يسرى في كل شئ ، في الناس ، الظروف ، والأحداث ليمنحك ما ترجوه ، لأن ذلك هو القانون.

## ليزا نيكولس

غالبا ما نصاب بالتشوش بالشئ الذي يدعى جسدنا أو كياننا المادي ، ذلك الجسد يقيد روحك ، وروحك كبيرة لدرجة أن تملأ غرفة ، إنك تتحلى بروح لا تموت ، أنت قبس من روح الله التي بثها في آدم أبي البشر ، وخلقك في أحسن تقويم.

## مايكل بيرنارد بيكوث

وفقا للأديان والكتب المقدسة يسعنا أن نقول إننا خلقنا على الصورة التي أرادها الله لنا . ويمكننا أن نقول إننا وسيلة أخرى من خلالها يدرك الكون ذاته ويمكننا أن نقول إننا المجال غير المحدود للإمكانية المطلقة السراح ، وكل هذا سيكون صحيحا .

٩٩ % من وجودك وكيانك خفي ومقدس

أنت قبس من روح الله ، أنت روح تلبست لهما ودما ، أنت حياة أبدية تكتشف ذاتها في صورتك ، أنت كيان كوني . أنت صاحب قدره مطلقه ، حكمة ليس لها حدود ، وذكاء لا نهائي ، أنت تجسيد للمثالية والروعة ، أنت صانع شخصيتك ومصيرك على هذا الكوكب .

## جميس راي

كل تراث ديني يخبرك بأنك خلقت في أحسن تقويم ، وأن الله أكرمك وفضلك على سائر مخلوقاته ، مما يعني أن لديك تصريحاً إلهياً وقدره سماوية لتصنع عالمك ، وتصنع ذاتك .

لعلك قد صنعت أشياء ، حتى هذه النقطة ، تتسم بالروعة والقيمة بالنسبة إليك ، ولعلك لم تفعل . والسؤال الذي أود منك تأمله : هل النتائج التي توصلت إليها في حياتك هي ما تريده حقا ؟ وهل هي ذات قيمة واستحقاق بالنسبة لك ؟ إذا لم تكن ذات قيمة بالنسبة لك ، إذن ألم يئن الأوان الآن لتغييرها ؟ لأنك لديك القدرة على القيام بذلك .

كل قدره تأتي من الداخل وبالتالي فهي تحت السيطرة.

روبيرت كولبر

# أنت لست ماضي

## جاك كانفيلد

الكثير من الناس يشعرون وكأنهم ضحايا في الحياة ، وسوف يشيرون في الغالب إلى أحداث ماضية ، ربما قبل النشأة مع والد قاس أو مع أسره مفككة ، يعتقد أغلب علماء النفس أن نسبة ٨٥ % تقريبا من الأسر مفككة ، هكذا يمكنك أن ترى أنك لست وحدك في هذا الأمر .

أبوي كانا مدمنين للكحوليات ، أبي كان يؤذيني ، أني انفصلت عنه حين كان عمري في السادسة ... أقصد أن تلك تقريبا القصة التي يرددها كل شخص بصيغة أو بأخرى ، والسؤال الحقيقي هو ما الذي سوف تقوم به الآن ؟ ما الذي تختاره الآن ؟ لأنه إما أن تواصل التركيز على تلك القصة ، وأما أن تستطيع أن تركز على ما تريده ، وحين يبدأ الناس التركيز على ما يريدونه ، فما لا يريدونه يسقط ويختفي ، وما يريدونه هو ما يتوسع ويمتد .

إن الشخص الذي يوجه عقله تجاه الجانب المظلم من الحياة ، والذي يعيش مرارا وتكرارا حالات سوء الطالع والخسران وخيبة الأمل التي تنتمي للماضي

، فإنه يدعو ويطلب حالات شبيهة للمستقبل ،  
فعندما لا ترى شيئاً سوى سوء الطالع في المستقبل ،  
فأنك تدعو وتبتهل من أجل سوء الطالع هذا فسوف  
يتحقق بكل تأكيد.

## برنس مالפורو

إذا استعدت أحداث حياتك وركزت على المصاعب التي تنتمي للماضي فأنت  
تجلب فقط المزيد من الظروف الصعبة إليك الآن ، تخل عن ذلك كله ، بصرف  
النظر عما يكون ، أفعل ذلك من أجل نفسك ، إذا حملت ضغينة أو لوم تجاه  
شخص ما على شئ حدث فيما مضى فإنك تؤذي نفسك وحسب ، أنت الشخص  
الوحيد الذي يستطيع أن يصنع الحياة التي تستحقها . إذا ما ركزت قصداً أو  
عمداً على ما تريد ، وعندما تبدأ في بث مشاعر طيبة ، فإن قانون الجذب  
سوف يستجيب ، كل ما عليك القيام به هو أن تبدأ ، وعندما تفعل فسوف  
تطلق السحر وتحرره.

## ليزا نيكولس

أنت مصمم مصيرك ، أنت المؤلف ، أنت كاتب القصة ، القلم بين  
أصابعك ، والمحصلة هي ما تختاره أنت .

## مايكل بيرنارد بيكويث

الشئ الجميل بخصوص قانون الجذب هو أنك تستطيع أن تبدأ من حيث أنت ، وان تبدأ بالتفكير ، تفكيراً حقيقياً ويمكنك أن تبدأ في توليد شعور بداخلك يتسم بالتناغم والسعادة وسوف يبدأ القانون في الإستجابة لذلك .

### د . جو فيتال

الآن سوف تبدأ بتبني معتقدات مختلفة ، من قبيل هناك ما يزيد عن الكفاية في الكون ، أو تقول لنفسك بثقة إنني لا أتقدم في العمر ، بل اصير أكثر شباباً ، نستطيع أن نصنع ذلك على النحو الذي نريده ، باستخدام قانون الجذب .

## مايكل بيرنارد بيكويث

تستطيع أن تحرر نفسك من النماذج المتوارثة، والقواعد الثقافية ، والمعتقدات الإجتماعية ، وتثبت لنفسك أن الطاقة والقدرة التي بداخلك فهي إعظم قدراً من المقدرة التي بداخل العالم .

## د. فريد آلان وولف

قد تفكر هكذا : حسنا ، هذا لطيف جدا ، لكني لا أستطيع القيام بهذا ، أو إنها لن تسمح لي بالقيام بذلك ، أو إنه لن يدعني أن أقوم بذلك أو ليس لدى ما يكفي من المال للقيام بذلك ، أو لست ثريا بما يكفي للقيام بذلك ، أو لست ، لست ، لست ..

كلمة لست في حد ذاتها إدعاء .

حاول أن تصير منتبها حين تقول لست ، وفكر بشأن ما تصنعة عندما تقول ذلك ، ثمة رؤية قوية شاركنا بها د. وولف ، وقد استند إليها جميع المعلمين العظام خاصة بقوة عبارة إننى ، حيث تقول إننى ، فإن العبارات التي تتبعها تستدعى الخلق بقوة طاغية ، لأنك تعلنها لتكون حقيقة ، إنك تصوغها بنبرة يقين ، وهكذا فعلى الفور بعد أن تقول إننى مرهق أو إننى مفلس أو إننى مريض أو إننى متأخر أو أنى زائد الوزن أو إننى عجوز فإن الجنى يقول ، أوامرك مطاعة .

بمعرفتك بهذا ، أئن تكون فكرة طيبة أن تبدأ باستخدام العبارة الأكثر فاعلية ، وهي إننى لصالحك الخاص ؟ ماذا لو قلت ، إننى ألقى كل شئ طيب ، إننى سعيد . إننى في سعة ووفرة ، إننى معافى صحيا ، إننى محب ، إننى دائما أصل في مواعيدي المحدد ، إننى أتمتع بشباب أبدي . إننى مفعم بالطاقة كل يوم .

يزعم تشارلز هانيل في كتابه the master key system أن ثمة عبارة تأكيدية تشتعمل على كل شئ يرغبه الإنسان ، وأن هذه العبارة سوف توفر كل الظروف المواتية لجلب كل الأشياء ، ويضيف ، وسبب هذا هو أن هذه العبارة على صلة وثيقة بالحقيقة ، وحين تظهر الحقيقة ، فإن كل شكل من الخطأ أو الشقاق لابد أن يختفي بالضرورة ، العبارة هي كالتالي : إننى متكامل ، تام ، قوي ، قادر ، محب ، منسجم ، وسعيد .

إذا كان استقطاب ما تريده من عالم الخيال إلى عالم الواقع يبدو لك عملاً مجهداً ، فانظر إلى ما تريده كحقيقة مطلقة ، فهذا سوف يحقق ما تريد بسرعة الضوء في الثانية التي تطلبه فيها ، إنها لحقيقة في المجال الروحي الكوني ، وهذا المجال هو كل ما يوجد ، عندما تقتنع بشئ في عقلك كن واثقاً أنه حقيقي وأنه ما من شك في إمكانية تحققه .

ليس هناك حدود أن ما يمكن لهذا القانون القيام به من أجلك ، فلتجرؤ على تصديق نموذجك المثالي ، فكر فيه كما لو كان حقيقة منجزه بالفعل .

## تشارلز هانيل

عندما أدخل هنري فورد رؤيته حول العربات ذات المحرك في عالمنا ، فقد تهكم عليه المحيوطون به وظنوا أنه قد جن وهو يسعى وراء رؤية جنونية ، كان هنري فورد كان يعرف أكثر بكثير من الأشخاص الذين تهكموا عليه ، لقد اطلع على السر وعرف قانون الكون .



سواء اعتقدت أنك تستطيع شيئاً أو اعتدقت أنك لا  
تستطيع ، فستجد أنك محق في الحالتين .

هنري فورس

اعتقد أنك تستطيع ؟ تستطيع أن تحقق وتقوم بأي شئ تريد بهذه المعرفة ،  
فيما مضى ربما تكون قد قلت من شأن مدى ذكائك ، حسنا ، إنك الآن تعرف  
أنك العقل الأسمى وأنتك تستطيع أن تسحب أي شئ تريد من ذلك العقل  
الأسمى . أي اختراع ، أي إلها ، أي إجابة ، أي شئ . تستطيع القيام بأي شئ  
تريده ، إنك عبقرى فذ .

## مايكل بيرنارد بيكويث

هل ثمة أي حدود لهذا ؟ كلا مطلقا ، إننا كائنات غير محدوده ،  
لس لدينا سقف ، إن الإمكانيات والمواهب والقدرات والملكات  
الموجوده بداخل كل فرد يوجد على الكوكب هي غير محدوده .

لن وارجع بأفكارك

كل قدراتك تكمن في وعيك بتلك القدرة ، ومن خلال التشبث بتلك القدرة في  
وعيك .

يمكن لعقلك أن يكون أقرب الى تيار متدفق بلا وجهة محددة وإذا لم تنتبه  
له يمكنه أن يأخذك إلى أفكار من الماضي ، ثم يقلك إلى أفكار حول مستقبلك

. تلك الأفكار التي تخرج عن نطاق السيطرة تُشارك في الصنع هي الأخرى .  
عندما تكون منتبها ودركا ، فإنك تكون في الحاضر وتعلم ما الذي تفكر فيه .  
لقد كسبت سيطرته على أفكارك ، وهنا تكمن كل قدرتك .

كيف إذا تصير أكثر انتباها وإدراكا ؟ إحدى الطرق هي أن تتوقف وتساءل  
نفسك ، ما الذي أفكر فيه الآن ؟ ما الذي أشعر به الآن ؟ اللحظة التي تسأل  
فيها تكون منتبها وواعيا لأنك قد استدعيت عقلك ثانية ألى اللحظة  
الحاضرة .

متى فكرت في هذا ، أعد نفسك من جديد للوعى باللحظة الحاضرة . قم بهذا  
مئات المرات كل يوم الآن وتذكر ذلك ، كل قدرتك تكمن بوعيك بها ، يلخص  
مياكل بيرنارد بكويث الوعى بهذا القدرة حين يقول : تذكر أن تتذكر ، صارت  
تلك الكمالات هي موضوع أغنية حياته .

لمساعدته نفسى على أن أكون أكثر وعيا ، حتى أتذكر أن أتذكر فإننى أطلب من  
الله أن يمدنى بإشارته تعيدني إلى الحاضر متى سرح عقلي في الماضي . وهذه  
الأشارة قد تتمثل في سقوط شئ أو انطلاق جرس إنذار إلى العوده للحاضر .  
عندما ألقى تلك الإشارات أتوقف على الفور وأسأل نفسي : ما الذي أفكر فيه  
؟ ما الذي أشعر به ؟ هل أنا واعية ؟ وبالطبع في اللحظة التي أقوم فيها بذلك  
، فإننى أكون واعية . في اللحظة نفسها التي تسأل نفسك فيها إذا ما كنت  
واعيا ، تكون كذلك بالفعل ، تكون واعيا .

السر الحقيقي للقدره هو الوعي بالقدره .

## نَسَارلز هَانِيَل

وعندما تصير واعيا بقدره السر وتبدأ باستخدامه ، فإن جميع أسئلتك ستجد أجوبتها . وعندما تشرع في اكتساب فهم أعمق لقانون الجذب سيمكنك أن تتخذ من طرح الأسئلة عادة لك ، وحينما تفعل ذلك سوف تتلقى الإجابة على كل منها . يمكنك أن تبدأ في استخدام هذا الكتاب لهذا الغرض نفسه . إذا كنت تسعى لجواب حول توجيهه أو شئ ما في حياتك ، اطرح سؤالاً ، وصدق أنك سوف تتلقاه ، ثم افتح هذا الكتاب عشوائياً والمكان نفسه الذي ستفتح عنده الصفحه سيكون مرشداً لك وستجد فيه الأجابه تلتى تنشدها .

والحقيقة هي أن الله قد زودك من خلال الكون بكل الإجابات طوال حياتك ، لكنك لن تتمكن من تلقى الإجابات إلا إذا كنت واعيا بها . كن منتبها بكل شئ حولك ، لأنك تتلقى الإجابات على أسئلتك في كل لحظة من لحظات اليوم ، إن القنوات التي يمكن أن ترد عبره تلك الإجابات غير محدوده . من الممكن أن تتمثل في صورته عنوان الصحيفه اليومية الذي يجذب انتباهك ، أو الأستماع بالمصادفة لشخص يتحدث ، أو لأغنية في الراديو ، اول لافته على شاحنة تمر ، أو تلقى إلهاما مفاجئاً ، تذكر أن تتذكر ، وكن منتبها .

لقد تبينت من حياتي ومن حياة الآخرين أننا لا نفكر بشكل طيب في أنفسنا ولا نحب أنفسنا حبا تاما وكاملا ، وعدم حبنا لأنفسنا من شأنه أن يبعدنا عما نريد ، وحين لا نحب أنفسنا ، فإننا ندفع الأشياء بعيدا عنا بكل تأكيد .

كل شئ نريده ، أيا كان ، يدفعه حافز الحب ، معايشة مشاعر الحب في امتلاك تلك الأشياء . الشباب ، المال ، الشريك المثالي ، المهنة المثالية ، الجسد المثالي ، الصحة المثالية ، ولكي نجذب الأشياء التي نحب لابد أن نبث الحب ونرسله ، وسوف تظهر الأشياء في الحال .

الصعوبة تكمن فيما يلي ، فلكي تبث التردد الأسمى للحب ، عليك أن تحب نفسك ، ويمكن لذلك أن يكون عسيرا على الكثيرين ، إذا ركزت على الخارج وعلى ما تراه الآن ، فقد تضلل نفسك بهذا ، لأن ما تراه وتشعر به حيال نفسك الآن هو نتيجة ما اعتدت التفكير فيه واعتقاده . إذا لم تحب نفسك ، فإن الشخص الذي تراه الآن غالبا يكون ممتلئا بالهفوات وأوجه القصور التي وجدتها في نفسك .

ولكي تحب نفسك تمام الحب ، عليك أن تركز على بعد جديد لشخصيتك ، عليك أن تركز على الحاضر بداخلك . خذ دقيقة واجلس ثابتا ، ركز على شعور حضور الحياه بداخلك ، وعندما تركز على الحاضر ، سوف يبدأ في كشف ذاته أمام عينيك ، الحاضر هو الحالة المثالية ، هو ذاتك الحقيقية ، وعندما تركز على ذلك الحاضر وتشعر به ، وتجنبه وتمتدحه . سوف تحب نفسك تمام الحب ، ربما للمرء الأولى في حياتك .

في أي وقت تنظر فيه إلى نفسك بأعين منتقدة ، لتحول تركيزك في الحال إلى الحاضر بداخلك ، وبالتالي سوف يكشف نفسه لك ، وعندما تفعل هذا ، فإن كل الهفوات والعيوب وأوجه القصور التي ظهرت في حياتك سوف تتفكك وتتلاشى ، لأن العيوب لا يمكن أن توجد في ضوء هذا الحضور ، وسواء كنت

تريد استعادة نظرك القوي ، أو تشفى من مرض وتستعيد سلامتك البدنية ،  
أو ان تحول الفقر الى سعة ، أو تقلب الشيخوخة لأستعادة الحيوية والعافية  
أ، أن تتخلص من أي سلبية ، فتركز على الحاضر وتتحب الحاضر الذي  
بداخلك ، وسوف يتجلى النموذج المثالي التام .

الحقيقة المطلقة هي أن ضمير لأنا ، تام وكامل وأن  
ضمير الأنا الحقيقي هو روعي ولا يمكنه بالتالي أن  
يكون أقل من المثالي ، ولا يمكنه مطلقا أن يعتريه  
نقص أو قصور أو مرض.

نَسَارِلز هَانِيَل

# السرفى نقاط موجزة

- ١ - كل شئ هو طاقة ، إنك مغناطيس للطاقة ، وهكذا فإنك تشحن كهربيا كل شئ ترغبه، وتشحن نفسك كهربيا إلى كل شئ تريده.
- ٢ - أنت كيان روحي ، أنت طاقة ، والطاقة لا تبنى ولا تستحدث من عدم . بل فقط تغير شكلها ، وبالتالي ، فإن الجواهر الصايف لك دائما ما كان موجودا ودائما ما سيكون .
- ٣ - يبرز الكون من الفكر ، نحن لا نصنع فقط مصيرنا الخاص ، ولكن كذلك نصنع الكون.
- ٤ - هناك مئونة لا حدود لها من الأفكار متاحة لك ، كل المعرفة والاكتشافات والابتكارات موجوده في الكون باعتبارها احتمالات تنتظر العقل البشرى لكي يسحبها يوحققها ، إنك تمتلك كل شئ في وعيك.
- ٥ - إننا جميعا متصلون ، ونحن جميعا كيان واحد.
- ٦ - تخلص من مصاعب الماضي ، والمعتقدات الإجتماعية الخاطئة ، انت الوحيد الذي يمكنه أن يصنع الحياة التي تستحقها.
- ٧ - الطريق المختصر لتحقيق رغباتك أن ترى ما تريد تحقيقه كحقيقة مطلقة .

٨- إن قدرتك تكمن في أفكارك ، فابق منتبها ، بتعبير آخر ، تذكر أن تتذكر .

**نسخة اليكترونية معدة خصيصاً**

**لمجلة الإبتسامه**

**من إعداد**

**Ahmad Gamall**

# سر الحياة

## نيل دونالد وولش

مؤلف ، مخاضر دولي ، ومعالج روحاني.

ليس هناك ما يجبرك على تحديد مقصدك ، ورسالتك في الحياة . ليس هناك من يقول : دانيال دونالد وولش ، شاب وسيم يعيش في مستهل القرن الواحد والعشرين ، وهو ..... وكل ما على القيام به هو أن أفهم حقا ما أقوم به هنا ، ولماذا أنا هنا وأن أجد طريقي وأتبين ما تبيته لي الظروف ، وأن أقاوم لكي أحقق ما أريده أنا وليس ما تريده لي الظروف .

عليك أن تملأ اللوح الخاص بحياتك بما تريده أيا كان ، فإذا كنت قد ملأته بأمثلة من الماضي تخلص منها وامحها تماما . امح كل شئ في ماضيك لا يخدمك ، وكن ممتنا لأنه أوصلك لهذا المكان الآن . وإلى بداية جديدة ، لديك



صفحة جديدة ، وتستطيع أن تبدأ من جديد ، من هنا تحديدا ، ومن هذه اللحظة ، أوجد بهجتك وعشها .

## جاك كانفيد

اقتضى الأمر منى الكثير من السنوات لأصل إلى هذه النقطة ، ذلك لأننى نشأت على فكره أن هناك شيئا ما يفترض بي القيام به ، وإذا لم أكن أقوم به ، فإن المجتمع لن يكون راضيا عني .

حين فهمت حقا هديفي الأساسي كان هو الشعور بالبهجة والعيش فيها بدأت عندئذ أقوم بتلك الأمور فقط التي تجلب لي البهجة . ولدى مقولة أعتز بها وهي : إذا لم ينطو الأمر على متعة وبهجة فلا تقم به .

## نيل دونالد وولش

البهجة والحب ، الحرية ، السعادة ، الضحك ، ذلك هو كل ما يتطلبه الأمر . وإذا ما شعرت بالبهجة في مجرد الجلوس والتأمل لمدة ساعة فاهلم وقم به ، إذا ما وجدت البهجة في تناول شطيره لحم مدخن ، فلتقم بذلك

## جاك كانفيلد

عندما إداعب قطتى الأليفة أكون في حالة بهجة ، عندما أمشى وسط الطبيعة فإننى أكون في حالة بهجة ، وهكذا فإننى أريد باستمرار أن أضع نفسي في تلك الحالة ، وحين أفعل ، عندئذ يكون كل ما على أن أفعله هو أن أنتوي الحصول على ما أريد ، وبالتالي سوف يتجسد ما أريده ويتحقق ، قم بالأشياء التى تحب والتى تجلب لك البهجة ، إذا لم تكن تعرف ما يجلب لك البهجة فلتسأل نفسك ، أنى تكمن بهجتى ؟ ، وعندما تجدها التزم بها ، وسوف يصب قانون الجذب عليك ، سيولا من كل ما يجلب البهجة ، سواء من أشخاص ، أو ظروف ، أو أحداث أو فرص ، في حياتك ، كل ذلك لأنك تشع بالبهجة .

## د . جون هاجلين

وهكذا فإن السعادة الداخلية هي فعلا وقود النجاح.

كن سعيدا الآن ، اشعر بطيب الحال الآن ، ذلك هو الشئ الوحيد الذي يتعين عليك القيام به ، ولو كان ذلك هو الشئ الوحيد الذي استفدته من قراءة هذا الكتاب ، فإنك قد تلقيت إذن الجزء الأعظم شأنا من السر .

## د. جون جراي

أي شئ يحمل لك شعورا طيبا سوف يأتيك على الدوام المزيد منه .

إنك تقرأ هذا الكتاب الآن ، إنك أنت الذي جذبت هذا إلى حياتك ، وإنه خيارك أن تتناوله وأن تنتفع به ، وأن تشعر شعورا طيبا ، وإذا لم يكن يحمل لك شعورا طيبا فتخل عنه إذن ، أوجد شيئا ما يحمل لك هذا ، شيئا يمس قلبك .

لقد منحت لك معرفة السر ، وما تفعله انطلاقا منه شئ يرجع لك جملة وتفصيلا ، فأيا كان ما تختار لنفسك فهو صواب ، سواء اخترت أن تستخدمه ، أو سواء اخترت ألا تستخدمه ، لديك حرية الاختيار.

اتبع صوت المباركة والنعمة وسوف تفتح أبواب الكون أمامك ، حيث لم تكن توجد إلا الجدران .

جوزيف كاسيل

## ليزا نيكولس

حيث تتبع صوت البركة ووالنعمة وتعيش في مساحة دائمة من البهجة ، فإنك تتقبل ثراء الكون . سوف تكون متحمسا

لنتقاسم حياتك مع هؤلاء الذين تحب ، وسوف تسري عدوى حماسك وفرحك وشغفك ومباركتك منك اليهم .

## د. جو فيتال

ذلك ما أقوم به طيلة الوقت تقريبا ، استثمار حماستي ، وشغفي وفرحي ، أنا أفعل هذا على مدار يومي .

## بوب بروكتور

استمتع بالحياة ، لأن الحياة مذهشة ؟ إنها رحلة عظيمة ورائعة .

## ماري دياموند

سوف تعيش واقعا مغائرا ، وحياة مختلفة ، وسوف ينظر الناس نحوك ويوقولون لك ، ما الذي مختلف فيما تفعله عما نفعله ؟ ، حسنا الشئ الوحيد المختلف هو أنك تعمل بمقتضى السر .

## موريس جودمان

وعندئذ تستطيع أن تفعل ، وأن تلك أمورا وأشياء قال الناس عنها ذات مره إنها مستحيلة بالنسبة لك

## د. فريد آلان وولف

إننا نتحرك الآن نحو حقبة جديدة ، حقبة لن يكون فيها الأفق النهائي أمامنا هو الفضاء ، وفقا لفيلم star trek ولكن سيكون هو العقل .

## د. جون هاجلين

إننى أرى مستقبلا من إمكانيات واحتمالات لا تعد ولا تحصى ، وتذكر أننا نستغل ، على أقصى تقدير ، ٥% من إمكانيات العقل الإنساني ، إن نسبة ١٠٠% من الإمكانيات البشرية هي نتاج التعليم الملائم ، وعلى هذا فلنتخيل عالما يستغل فيه ناسه جميع إمكانياتهم العقلية والعاطفية . نستطيع أن نذهب إلى أي مكان ، نستطيع أن نقوم بأي شئ ، وأن نحقق أي شئ .

إن عصرنا هذا على كوكبنا المجيد لهو أكثر الأزمنة إثارة في التاريخ ، سوف ترى وتعايش المستحيل يصير ممكنا في كل المجالات الإنسانية وفي كل شأن وموضوع ، وعندما نتخلى عن جميع الأفكار الخاصة بالحدود القاهرة ، وعندما نعرف أننا بلا حدود سنعايش العظمة التي بلا حدود للقدره الإنسانية ، وستجدها متجسده في كل المجالات ، في الرياضة ، الصحة ، الفن ، التكنولوجيا ، العلوم وكل مجال آخر في مجالات الإبداع والإبتكار .

# العز بر و عت و بها ئ

## بوب بروكتور

تخيل نفسك مع الخير الذي تستحقه ، كل الكتب الدينية  
تنبئنا بذلك ، وكذلك يخبرنا كل كتاب فلسفي عظيم ، وكل  
قائد عظيم وكل الرجال الصالحين الذين عاشوا على وجه  
الأرض ، عد إلى التاريخ، وادرس حياة الحكماء ، لقد تم  
تقديم العديد منهم لك في هذا الكتاب ، لقد أدركوا جميعا  
شيئا واحدا ، لقد أدركوا السر ، والآن أنت أدركته ، وكلما  
استعنت به ، زاد إدراكك له .

السر بداخلك وكلما استخدمت المقدرة التي بداخلك ، زاد ما يمكن أن تستقيه  
منها ، وسوف تصل إلى نقطة لن تكون بحاجة إلى ممارستها بعد ذلك ، لأنك  
ستكون مثالا لقدرة ، ستكون كائنا مثلها ، ستجسد الحكمة ، ستكون مثالا  
للذكاء ، الحب ، والبهجة .

## ليزا نيكولس

لقد وصلت إلى هذا الموضع في حياتك ، ببساطة لأن شيئا ما  
ظل يقول لك إنك تستحق أن تكون سعيدا ، لقد ولدت لكي  
تضيف شيئا ما ، لكي تضيف قيمة إلى هذا العالم ، لكي تكون

ببساطة شيئاً ما ، أكبر حجماً وأفضل شأنًا مما كنت عليه  
بالأمس .

كل شئ قد مررت به ، كل لحظة عشتها ، كانت جميعها  
لتهيئتك ، لهذه اللحظة المناسبة ، تخيل ما تستطيع القيام به  
من هذا اليوم فصاعداً، بما تعرفه الآن ، لقد توصلت الآن إلى  
أنك صانع مصيرك ، فأذن إلى أي مدى تود إضافة المزيد ؟ إلى  
أي مدى تود أن تصل وتكون ؟ كم عدد الأشخاص الذين تود  
أن تباركهم وتثنى عليهم ، بمجرد وجودهم في حياتك ؟ ما  
الذي ستفعله هذه اللحظة ؟ كيف ستستغل اللحظة ؟ ما من  
شخص آخر يستطيع أن يحمل مشعلك ، أو ينشد نشيدك ، أو  
يكتب قصتك ، فأن تحديد ماهيتك ، وما تفعله يبدأ في التو  
واللحظة ؟

## مايكل بيرنارد بيكويث

عليك أن تؤمن بأنك إنسان عظيم ، وبأن ثمة شيئاً رائعاً فيك ،  
وبصرف النظر عما قد حدث في حياتك ، وبصرف النظر عما  
ترى نفسك فيه من شباب أو تقدم في العمر ، ففي اللحظة  
التي تبدأ فيها بالتفكير بشكل مناسب ، فسوف يبدأ ذلك الشئ  
الذي بداخلك في البزوغ والظهور ، تلك المقدره التي بداخلك  
والتي هي أعظم من العالم ، ستطغى على حياتك ، وسوف

تغذيك وسوف تلفك في نسيجها ، سوف ترشدك ، وتحميك ،  
وتوجهك ، وتدعم وجودك نفسه ، إذا سمحت لها بذلك ، وهذا  
هو ما أعرفه معرفة اليقين .

تدور الأرض في فلكها الخاص من أجلك أنت ، تتحرك المحيطات بين مد وجزر  
من أجلك أنت ترقزق الطيور من أجلك أنت ، تشرق الشمس وتغرب من أجلك  
أنت ، تظهر النجوم من أجلك أنت ، كل شئ جميل تراه ، كل شئ وائع تعيشه ،  
كله هناك وموجود ، من أجلك أنت ، انظر على من حولك قليلا ، لاشئ من هذا  
لوجوده قيمة بدونك أنت ، بصرف النظر عما كنت تظنه عن نفسك ، فإنك  
تعلم الآن الحقيقة بشأن من تكون حقا . إنك سيد الكون ، انك ولي العهد  
ووريث عرش المملكة ، إنك الحياذ في شكلها الأسمى ، والآن أنت تعلم السر .

نتكن البهجة رفيقتك في الحياذ .

السر هو الإجابة عن كل ما قد كان على الإطلاق ،  
وكل ما يكون ، وكل ما سيكون ذات يوم.

والرو إميرسوف



# السر في نقاط موجزة

- ١ - عليك أن تملأ حياتك بما تريده أيا كان .
- ٢ - الشئ الوحيد الذي تحتاج إلى القيام به هو أن تحظى بشعور طيب .
- ٣ - كلما استعنت بالمقدرة التي بداخلك زاد ما تجذبه نحوك من مقدرة .
- ٤ - حان الوقت الآن لكي تعتر بروعتك وبهائك .
- ٥ - إننا في قلب عهد مجيد ، حين نتخلى عن الأفكار القاصرة ، فسوف نعيش العظمة الإنسانية الحقة ، في كل منحى من مناحي الإبداع والإبتكار .
- ٦ - قم بما تحب ، وإذا لم تكن تعرف ما يجلب لك البهجة ، فلتسأل نفسك ، أين تكن بهجتي ؟ والتزم بها ، وسوف تجذب إليك سيولا من الأشياء المبهجة ، لأنك تشع بالبهجة .
- ٧ - الآن بعد أن تعلمت السر ، فإن كل ما تفعله يعتمد عليك ، فأيا كان ما تختاره فهو صواب ، القدرة كلها ملكك أنت .

وأخيراً فلتعلم

أن هذا القانون هو للجذب وليس قانون

العمل

بالجذب يُحضر ما تريده إليك وبالعمل

تحصل عليه

نسخة اليكترونية معدة خصيصاً

لمجلة الإبتسامة

من إعداد

Ahmad Gamall