

از سری مکالمات استاد و مہندی

گذر از راز مبانی نظریہ «عمل در اکنون» دکتر حلت

با این عمر قانون جذب!

نویسندگان:
دکتر احمد حلت
فرامرز کوثری
حمید کوثری



* راز را: مبنای نظریه عمل در اکنون دکتر حلت پایان عمر قانون جذب/

احمد حلت، فرامرز تویس، حمید نوید

مشخصات نشر
پایان، بهار ۱۳۹۴

مشخصات ظاهري : ۴-۱-۱ مصور (بی)، جدول

فروست : سری مثال است. سری

شایک ۹۵۳۸۲-۹-۴:

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : کتابنامه ص. ۱۶۷ - ۱۷۴

عنوان دیگر : مبنای نظریه عمل در اکنون دکا : علت پایان عم، قانون جذب.

موضوع : موفقیت -- جنبه های روان شناسی

موضوع : موفقیت در کسب و کار - جنبه‌های روان‌شناختی

شناسه افزوده : کوثری، فرامرز، ۱۳۴۳ -

شناسه افزوده : کوثری، حمید، ۱۳۶۲ -

ده بندی کنگره : ۱۳۹۴ ج ۸ م ۸ / ۶۳۷ BF

۱۵۸ / ۱ : رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۲۰۵۱۰

نوبتِ حجاب : اول / یاسین: ۹۴

قیمت : ۱۵۰/۰۰۰ ریال

de Vries	de Vries
----------	----------

تبریر

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۲۱.....	فصل اول: رازی که دیگر راز نیست!
۴۹.....	فصل دوم: قانون جذب آرزوی چه کسی را برآورده می‌کند؟
۷۳.....	فصل سوم: مراقبه ذهن آگاهانه «نظریه عمل در اکنون»
۹۵.....	فصل چهارم: نمونه کاربرد نظریه عمل در اکنون در راه اندازی کسب و کار
۱۱۹.....	فصل پنجم: کاربرد «نظریه عمل در اکنون» در عمل
۱۴۸.....	معرفی سخنرانی‌های مکتوب «نظریه عمل در اکنون دکتر حلت»
۱۶۷.....	منابع

مقدمه

دکتر احمد حلت

تئوری یا نظریه به زبان ساده، یک ایده یا مجموعه‌ای از ایده‌ها و اصول است که به قصد تشریح دسته‌ای از واقعیت‌ها یا رویدادها ارائه می‌گردد. «نظریه علمی» هم شکلی خاص از نظریه است که به روش علمی ارائه می‌شود و ترسناک‌ترین اصطلاح به آن حوزه از علم حق دارند در هر زمان و مکان، نظریه ارائه شده را به صورت تجربی آزمایش و بر اساس آزمون‌های خود رد یا تأیید نمایند. آزمون‌پذیری، تکرارپذیری، نجات‌ناپذیری و ابطال‌پذیری جزو ضروریات یک نظریه علمی است.

در این کتاب «نظریه راز» یا «قانون جذب» که یک نظریه غیر علمی و فاقه‌پروری‌های بنیادین مورد نیاز نظریات علمی است مورد بحث و گفت‌وگو قرار می‌گیرد و ثابت می‌شود که با وجود سر و صداها و فراوانی که اطراف این نظریه می‌شود و مدعیان آن برای علمی ساختنش حتی به دنیای آماری فیزیک کوانتوم هم متوسل می‌شوند اما در کل، یک نظریه غیر علمی، ابطال‌ناپذیر و فریبنده است که در عمل نیز فاقد کارآمدی و اثربخشی واقعی است و در اغلب اوقات باعث بروز اختلالات روانی حاد در قربانی خود می‌گردد.

این که چرا سراغ «نظریه راز» رفتیم و آن را بررسی کردیم، خود نظریه نیست! از این قبیل نظریات غیرعلمی، هر روز در رسانه‌ها، توسط هزاران هزار انسان ارائه می‌شود و برخی از آن‌ها طرفدارانی پیدا می‌کنند و بسیاری دیگر هم به فراموشی سپرده می‌شوند. اما گاهی بعضی نظریات، به دلیل شانس تبلیغی بالایی که به دست می‌آورند، با مقبولیت و محبوبیت زیادی در سطح جهان، به خصوص بین نسل جوان، روبه‌رو می‌شوند. این نظریه‌ها که به اسم «ایده‌های تخیلی» مشهور هستند شبیه مواد مخدر عمل می‌کنند. با بزرگ کردن کشیدن فرد از دل مشکلات و رنج‌های زندگی و ایجاد فضاهای مجازی و غیرواقعی بهشت گونه، کاری می‌کنند که شخص بدون اینکه تلاش برای حل مشکل را ضروری بداند، اساس کند که نیرویی پنهان و نامرئی هوای او را دارد و کارها را در غیاب او برایش انجام می‌دهد!

در طی نزدیک به سه دهه ورزش، مشاوره و فعالیت در حوزه روان‌شناسی موفقیت، شخصا افراد بسیار زیادی را دیده‌ام که با وجود حضور مکرر در سخنرانی‌های استادان موفقیت و مطالعه شبانه‌روزی کتاب‌های انگیزشی و موفقیتی موجود در بازار، باز هم برای سرپا ماندن و مقابله با یک مشکل سرد نیازمند نیروی انگیزشی از بیرون وجود خود هستند. انگار «چاهک‌های نامرئی انرژی» درون بدن آن‌ها هست که تمام انرژی روانی، ذهنی و جسمی و به زبان ساده‌تر کل انرژی حیاتی آن‌ها را می‌بلعد و باعث می‌گردد آن‌ها به قدری ضعیف شوند که برای دریافت مقدار کمی انرژی و روحیه مثبت، به انگیزه بخش‌های بیرونی متوسل شوند.

به قول یکی از همکاران آن‌ها شبیه ماشین‌هایی هستند که بیم‌کشی داخلی‌شان اتصال کوتاه دارد و برق باطری‌شان بلافاصله و به خاطر هیچ و بوج خاصی خاموش می‌شود. این ماشین‌ها برای استارت خوردن و راه افتادن اولیه، همیشه نیازمند هل هستند، هیچ تضمینی وجود ندارد که اگر وسط راه خاموش کنند بتوانند دوباره روشن شوند و مسیر را ادامه دهند.

اجازه دهید صریح‌تر و روشن‌تر مشکلی که در علم روان‌شناسی موفقیت و مثبت‌گرا چند دهه اخیر دیده‌ام را در یک جمله کوتاه برای‌تان بیان کنم:

«تقریباً ۹۹ درصد آن چه استادان موفقیت با شور و هیجان به مخاطبان خود می‌گویند، قبل از درک شدن و رسیدن به سطح هشجاری مخاطبان، تغییر شکل می‌یابد و قدرت خود را از دست می‌دهد. از آن یک درصد باقی‌مانده نیز در ۹۹ درصد اوقات کاری برای ایجاد تغییر، دگرگونی و تحول در زندگی افراد کاری ساخته نیست. و این یعنی هیچ!»

این یعنی همه زحمتهایی که افراد فعال در حوزه موفقیت مثل آنتونی رابینز، وین دایر و جان کنه‌لاند، باب پراکتور و... می‌کشند و کشیده‌اند، نتوانسته در بخش اعظم زندگی مخاطبان از... تغییر و تحول محسوسی ایجاد کند و قادر نبوده آرامش و رضامندی را وارد زندگی آن‌ها سازد. چرا که «چاهک‌های تخلیه‌انگیزه» و خوره‌های انرژی، در وجود این مخاطبان، مانع وقوع چنین تحولی در این افراد می‌شوند. اما این «چاهک‌های انرژی» واقعاً چه هستند که می‌تواند تأثیر سخنان آتشین و پر قدرت متفکران موفقیت را تا این حد خنثی سازند؟!

البته خیلی‌ها ممکن است از این بی‌خبر در خور شوند و بگویند که ما جزو آن مخاطبانی هستیم که تغییر کرده‌ایم و صحبت‌های این بزرگان عرصه موفقیت در زندگی ما، دگرگونی‌های بزرگی ایجاد کرده است. شاید این افراد جزو آن یک درصد استثنائاتی باشند که همیشه متفاوت هستند. در این کتاب روی سخن من با آن ۹۹ درصدی است که هنوز مضطرب و بی‌قرار هستند و نه‌انداز روش‌های مختلف علم روان‌شناسی موفقیت موجود در دنیا، به موفقیت، رضامندی و آرامش در زندگی دست یابند.

در طی سال‌ها مطالعه به تدریج متوجه شدم که «چاهک‌های انرژی و انگیزه» انسان‌ها در بیرون وجود آن‌ها واقع نیست بلکه درون وجود خود آن‌ها است! این شش هم‌بزرگ و هم‌تکان دهنده هست! از یک طرف نشان می‌دهد که راه حل آرامش و موفقیت آدم‌ها درون وجود خودشان است، که این خیلی خوب به نظر می‌رسد و از طرف دیگر می‌گوید که دشمن موفقیت آدم‌ها خودشان هستند! که این دلهره‌آور است! ترسناک است چون می‌گوید ما داخل وجود خود دشمن داریم! اما این دشمن درونی دقیقاً کجا پنهان شده است؟!

یافتن پاسخ این سوال برای من سال‌ها زمان برد. در طی مطالعاتم دیدم که گروهی معتقد هستند باورها و افکار منفی و محدود کننده شکل گرفته در طول زمان، در درون ما «چاهک انرژی» می‌سازند یعنی مقصر افکار محدود کننده هستند. برای مقابله با این افکار ناکارآمد، بی‌شمار روش و تکنیک‌های شناخت‌درمانی، برنامه‌ریزی ذهن، مثبت‌اندیشی و... معرفی شد. درمان‌های شناختی تمرکز خود را روی آن گذاشتند و تحقیقات مفصلی در این زمینه انجام شد اما به تدریج مشخص گردید که هر چند این‌ها مقابل با افکار و باورهای منفی و گذاشتن افکار مثبت جایگزین، در ابتدا مونی به نظر می‌رسند و باعث دور شدن باورها و افکار مزاحم از انسان می‌شوند اما دیری نمی‌گذرد که این افکار در پوششی جدید و به شکلی به مراتب پیچیده‌تر از قبل باز می‌گردند. این بازگشت و شدت بیش‌تری ذخایر انرژی حیاتی انسان را به یغما می‌برند. انگار مبارز با فکر و باور و به طور کلی «جنگ با عناصر شناختی» هرگز پایانی ندارد، هر روز، نسبت به روز قبل پیچیده‌تر و دشوارتر می‌شود. این پیچیدگی آن قدر زیاد می‌شود که سرانجام فرد به ناچار مجبور می‌گردد یا به جنون روی آورد، یا برای خلاصی و فراموشی به روش‌های تخیلی رتبه استفاده از مواد مخدر یا توسل به ایده‌های تخیلی شبیه «قانون جذب، نظریه راز، سانتولوش و نظایر آن» پناه ببرد.

این جا بود که اولین سوال طلایی «نظریه عمل در اکنون» در ذهن من نقش بست! و آن سوال، این بود که:

«تکند چاهک انرژی حیاتی و خوره انگیزه آدم‌ها، افکار منفی باشد، بلکه خودذهنی باشد که این افکار (چه مثبت و چه منفی) را تولید می‌کند!»

البته این سوال قبل از من یعنی حداقل بیش از ۲۵۰۰ سال پیش در مشرق زمین توسط شخصی به اسم بودا هم مطرح شده بود و قبل از او هم هزاران انسان متفکر دیگر پرسیده بودند. این ایده که عامل خرابکار زندگی آدم‌ها را خود ذهن اندیشه‌ساز بدانیم را هر چند به اشتباه به بودا نسبت می‌دهند اما باید توجه داشت که بودا فقط یکی از کسانی بود که این ایده به نظرش رسید و احساس روشنائی کرد. او شاهزاده‌ای هندی بود که بعد از سال‌ها توجه و تأمل روی شرایط سخت و رنج‌آور زندگی آدم‌های اطرافش، متوجه

نقش تخریبی ذهن اندیشه‌ساز شد و فهمید که مشکل اصلی در وضعیت رنج‌آور زندگی آدم‌ها، شیوه برخورد نادرستی است که آن‌ها با ذهن خودشان دارند. او به این نتیجه رسید که اگر این روش برخورد با ذهن اصلاح شود، به طور خود به خود آرامش و نشاط دوباره به زندگی انسان راه می‌یابد.

البته باز هم تکرار می‌کنم که کشف این حقیقت ربطی به بودا ندارد و این تصور اشتباه که باید در این بودا دنبال راه حلی جادویی برای مشکلات روانی بشر قرن بیست و یک گشت، هم اشتباه بزرگی است که متأسفانه بسیاری از متفکران و حتی روان‌شناسان بزرگ معاصر هم مرتکب می‌شوند و بی‌دلیل این حقیقت علمی را با ابهامات یک آیین چند هزار ساله (هم می‌میزند) در این رابطه جمله معروفی هست که می‌گوید: بودا خودش بودایی نبود! ذهن‌ها معم‌هایی که بعد از مرگش برایش این معبد‌ها را ساختند، آیین بودایی را به وجود آوردند.

آگاه شدن و تماشای ذهن موسی که دارد فکر و اندیشه تولید می‌کند، در غرب به اسم مایندفولنس یا «ذهن‌آگاهی» معروف شد. روان‌شناسان بزرگی روی این شیوه خاص هشیاری کار کردند و بر اساس آن روش‌های درمانی متعددی را ابداع نمودند. در این رابطه تلاشی که دکتر جان کابات زین انجام داده از «ذهن‌آگاهی» برای درمان استرس انواع بیماران روانی و ذهنی کمک گرفت، شهرت جهانی پیدا کرد.

روان‌شناسان دیگر به خصوص استیون هیز مفاهیم ذهن‌آگاهی را در رویکرد درمان رفتاری وارد ساختند و با تکیه بر نظریه‌های زبان‌شناسی بدین‌گونه از جمله آراف. تی یا «نظریه چارچوب رابطه‌ای»، شیوه کارکرد و ساختار ذهن و دلیل ایفاء نقش چاهک انرژی توسط ذهن را موشکافی کردند و رویکرد درمانی جدیدی به نام «درمان انرژی» و تعهد» معروف به «اَکت» یا ACT را بر اساس مطالعات خود به دنیا معرفی نمودند.

انکار نمی‌کنم که در برخورد اول، برای من که خودم به صورت تجربی و مستقلاً، متوجه نقش مخرب ذهن در ایجاد مشکل فراراه موفقیت افراد شده بودم، نظریه «اَکت» بسیار جالب بود. با دقت فراوان تمام کتاب‌های در دسترس مرتبط با این نظریه را مطالعه کردم، همه فیلم‌های آموزشی مربوط به استادان این نظریه را چندین بار دیدم و مقالات

علمی متعددی که در خصوص موفقیت بی نظیر این شیوه درمانی در جهان منتشر شد را دنبال نمودم.

در این خصوص چندین کتاب، در رابطه با «مبانی آکت» و کاربردهای مختلف آن از جمله «درمان لاغری با آکت» و «راه اندازی کسب و کار واقع بینانه با آکت» را نیز منتشر نمودم که خواندن این کتاب‌ها را برای درک بهتر «نظریه عمل در اکنون»، بسیار توصیه می‌نماید.

رای کسی که دنبال راهی است که بتواند بر اولین چاهک انرژی حیاتی در درون خود یعنی «ذهن» تسلط گردد، «آکت» یک راهکار ساخت یافته و مرحله به مرحله‌ای است که اگر مراعات آن درست اجرا شود در اکثر موارد جواب می‌دهد.

بعد از این که فهمیم مشکل شکست و عدم موفقیت بسیاری از انسان‌ها، در جنبه‌های مختلف زندگی، ذهن و دوشال است، دومین سوال طلایی در ذهنم نقش بست.

از خود پرسیدم: «آیا می‌تواند ای دیگری هم درون انسان برای بلعیدن انگیزه و شور و انرژی روانی او وجود دارند؟» رکته تحقیق نشان داد که جواب مثبت است!

به جز «ذهن»، «نظام هیجانی» و «بودن» انسان، همین طور فیزیولوژی و واکنش‌های غیرارادی اعضا و جوارح بدن و به طور کلی «حس‌های بدنی» که تابع اعصاب خود مختار سمپاتیک و پاراسمپاتیک هستند هم اگر در دست ما، پیریت نشوند و برخورد مناسبی با آن‌ها صورت نگیرد، می‌توانند به عنوان چاهک عمل کنند انرژی حیاتی و شوق و انگیزه تلاش و حرکت را در انسان از بین ببرند.

این جا بود که «نظریه عمل در اکنون» متولد شد! از خودم پرسیدم: «اگر غیر از این است که رفتارهای درست و مؤثر در زمان‌ها و مکان‌های مناسب می‌تواند موفقیت افراد را رقم بزند؟! پس ما موفقیتی‌ها، چرا باید به جای تمرکز روی چیزی که عامل اصلی موفقیت است یعنی «رفتار و عمل در زمان و مکان درست»، تمرکز خود را روی چیزهایی قرار دهیم که نه تنها نقش مؤثری در ایجاد تغییر و موفق نمودن افراد ندارند بلکه برعکس، پرداختن به آن‌ها باعث پیچیده‌تر شدن و دست و پاگیرتر شدن شرایط و اوضاع می‌شود؟»

در واقع «نظریه عمل در اکنون» می‌گوید همه کارهای خوب و ارزشمندی که متفکران، اندیشمندان و دانشمندان علوم موفقیت تا الان انجام داده‌اند، اگر به «ذهن، هیجان و حس‌های بدنی» به عنوان محور و مرکز تغییر توجه کرده‌اند را باید از اولویت توجه خارج کنیم و توجه و دقت خود را روی رویکردهایی متمرکز کنیم که به «عمل در لحظه و مکان مناسب» اشاره می‌کنند.

همان طوری که مشاهده می‌شود، «نظریه عمل در اکنون» نمی‌گوید ذهن، هیجان و حس‌های بدنی چیزهای بدی هستند و باید به کلی کنار گذاشته شوند و فقط عمل و رفتار را باید مهم شمریم؛ بلکه می‌گوید: «ولا بهینه‌ترین و اصولاً واقعی‌ترین زمان و مکان برای اقدام مؤثر همین اکنون و همین جایی است که هر شخص، هر لحظه در آن قرار دارد».

و دوم این که این «عمل در اکنون» مناسب است که باید به عنوان عامل اصلی تغییر مد نظر قرار گیرد و بقیه پدیده‌های درونی (یعنی ذهن، هیجان و حس‌های بدنی) باید به عنوان ابزار و خدمتکار در مکان و زمان مناسب به اندازه مورد نیاز به این «عمل در اکنون» خدمت‌رسانی کنند.

از زمانی که این نظریه را مطرح کردم، باز خورده‌های مثبت و منفی بسیاری دریافت نمودم. بعضی‌ها می‌گفتند که پیام‌ها و مفاهیم این نظریه را بسیار خوبی دیده‌اند و برایشان تکراری است! حق هم داشتند! «ذهن‌آگاهی» قدمتی ۲۵۰۰ ساله دارد و تقریباً تمام شیوه‌ها و تکنیک‌های مدل‌های جدید خوددرمانی و روان‌درمانی، با مدعیم «ذهن‌آگاهی» ادغام شده‌اند. حضور در لحظه اکنون و استفاده از ذهن به عنوان یک ابزار بسیار شایسته (نه یک ابزار هویت‌ساز)، تقریباً در تمام کلاس‌های خودشناسی و خوددرمانی، سال‌ها است که آموزش داده می‌شود. حتی خود من هم مکرراً تاکید کرده‌ام که «نظریه عمل در اکنون» کاربرد نظریه «آکت» در حوزه روان‌شناسی موفقیت است. این یعنی هر چه «آکت» گفته و می‌گوید در این نظریه جدید برای موفقیت نیز به کار گرفته شده است و همه می‌دانیم که استخوان‌بندی «آکت» بر اساس ذهن‌آگاهی شکل گرفته است.

حرف جدیدی که «نظریه عمل در اکنون» دارد این است که استادان، آموزگاران

و متفکران حوزه موفقیت تا الان اشتباه می کرده‌اند که شرط موفقیت و ایجاد تغییر در زندگی را در کنترل ذهن، مدیریت هیجان یا تن آرامی و کنترل حس‌های بدنی جست‌وجو می کرده‌اند! از این به بعد استادان موفقیت باید به جای تمرکز و دستکاری فکر، هیجان و حس‌های بدنی (که هر نوع دستکاری مثبت و منفی آن‌ها مشکل‌آفرین است)، بایز روی «عمل ذهن آگاهانه در لحظه اکنون و مکان این جا» متمرکز شوند. جان

کلام «نظریه عمل در اکنون همین» هست! راز موفق شدن عمل در اکنون است! نظریه عمل در اکنون» خود را یک نظریه علمی به حساب می‌آورد چرا که یک بال خود را رویکرد روان‌پرهودی مثبت‌گرایی و بال دیگر را رویکرد روان‌درمانی «اکت» می‌داند و به آگاهان سیستم که روی هر دوی این رویکردها، در جامعه دانشگاهی و علمی، تحقیقات متعدد، علمی و آمیخته صورت گرفته و می‌گیرد.

یک نظریه علمی باید بر اثبات چالش کشیده شدن و مورد انتقاد و آزمون قرار گرفتن داشته باشد و در مقابل سنجش منفی تجربه‌ها و آزمون‌هایی که توسط دانشمندان خبره صورت می‌گیرد، باید سر تسبیح فرود آورد. «نظریه عمل در اکنون» نیز خود را از این قاعده مستثنی نمی‌داند.

من بر اساس تجربه شخصی دیده‌ام از روزی که «نظریه عمل در اکنون» را برای موفق‌سازی انواع انسان‌ها در حوزه‌های مختلف زندگی به کار گرفته‌ام، تعداد افراد موفق و از همه مهم‌تر شاد و راضی از زندگی، نسبت به قبل که بیش‌تر روی شیوه‌های شناخت‌محور یا هیجان‌محور کار می‌کردم، بسیار زیادتر شده است.

اکثر افرادی که «نظریه عمل در اکنون» را برای شان توضیح داده‌ام، به اجرای اصول آن را شخصا در جنبه‌های آسیب دیده زندگی خود داشته‌اند، بعد از چند جلسه آموزش، دیگر نیازی به کلاس اضافی پیدا نکردند. خودشان استاد و درمانگر خود شدند و کنترل فرمان موفقیت خود را در دست گرفتند. هر کدام از این افراد امروز برای خود استاد قابلی شده‌اند و حتی بعضی «عمل در اکنون» را به شیوه بومی شده خود آموزش می‌دهند.

این‌ها همه به من نشان داده و می‌دهد که استفاده از «نظریه عمل در اکنون» بسیار بیش‌تر از روش‌های کار کردن روی ذهن، هیجان و حس‌های تنی جواب می‌دهد و

موفقیت در هر فعالیتی را تضمین می‌کند.

شما هم بد نیست اصول اساسی این ایده تلفیقی را در زندگی عملی خود به کار گیرید. مطمئن هستم شما هم از تغییرات مثبت و هدفمندی که در زندگی نصیب‌تان می‌شود، همین طور از سطح بالای مقاومت و استقامتی که در شما ایجاد می‌شود، هم‌چنین از میزان پایداری و مداومت خود در مقابل سختی‌ها و دشواری‌ها و از همه مهم‌تر از میزان رضامندی و نشاط خود در زندگی حیرت زده خواهید شد.

خیلی دودل دارم از تأثیر مثبت یا منفی کاربرد این نظریه در زندگی شما یا خبر شوم. تجربه‌های شما، به‌ترین آزمون برای راست‌آزمایی «نظریه عمل در اکنون» خواهد بود. موفقیت‌های عمل در اکنونی خود را به من خبر دهید. آرزو می‌کنم با خواندن این کتاب بتوانید از این پس در تنها لحظه واقعی زندگی یعنی همین الان‌های‌تان، همیشه مسرور و پرنرژی باشید.

دوستدار شما

دکتر احمد حلت

+X

مقدمه

فرامرز کوثری

شاید سن تان قد ندهد ولی تا همدیگر چهل پنجاه سال پیش، خیلی ها گمان می کردند که مباحث «ذهن-آگاهی» جزو مباحث عرفانی و غیر علمی است، برای درک آن باید بینش داشت و دانشمندان نمی توانند این مباحث را درک کنند! اما اکنون می بینیم که «ذهن آگاهی» به صورت یک پدیده جا افتاده در تمام حوزه های علوم انسانی به خصوص روان شناسی جای خود را پیدا می کند.

«نظریه عمل در اکنون دکتر حلت» کاربرد ساخت یافته «ذهن آگاهی» در روان شناسی موفقیت است. این ساخت یافتگی از رویکرد درمانی «اکت» به عاریت گرفته شده و هدف از این نظریه نه فقط درمان بلکه ارائه یک سبک زندگی دائمی است که با تعریف شکل جدیدی از موفقیت، آرامش و رضامندی را در همه جنبه های زندگی تضمین می کند. اگر قبل از این، شناخت گراها، حوزه موفقیت را در قبضه خود گرفته بودند، اکنون به نظر می رسد که «ذهن آگاهی» با تعریف های خاصی که از خود واقعی (به عنوان خود زمینه ای) انسان ارائه می دهد به سرعت به عنوان یک ضرورت در موفقیت، حضور خود

را تثبیت می‌کند. در موفقیت ذهن آگاهانه، عناصر شناختی، هیجانی و حسی در مقایسه با رفتار و اقدام هشیارانه از اهمیت بسیار کم‌تری برخوردار هستند و فرد موفق به جای کلنجار رفتن با بخش‌های شناختی، هیجانی و حسی خود، از روش سراسرت‌تری برای موفقیت در تمام جنبه‌های زندگی خود استفاده می‌کند که نام این روش «عمل در اکنون» است!

زمانی استادی می‌گفت: «سرانجام همه آدم‌ها ذهن آگاهی را به عنوان تنها سبک زندگی موافق انتخاب خواهند کرد و خوشبخت واقعی کسی است که این پذیرش را زودتر انجام دهد.»

این کتاب به شما کمک می‌کند تا زودتر، علم موفقیت ذهن آگاهانه را یاد بگیرید و سریع‌تر به آرامش و رضایتی از زندگی دست یابید. هر چند این کتاب به نظر من «مبانی نظریه عمل در اکنون دکترا تلت» محسوب می‌شود اما به اندازه لازم و کافی، جان کلام این ایده تکان دهنده را در نیاز موفقیت تشریح می‌کند.

فقط توصیه می‌کنم این کتاب را حتماً «ذهن آگاهانه» بخوانید! یعنی اگر در حین مطالعه احساس کردید که مطالب آن را از جهت علمی دانید، بلافاصله متوقف شوید و شک نکنی که در حال پیش‌داوری و قضاوت هستید و این یعنی ذهن آگاه نیستید! سعی کنید دوباره به زمان حال بیایید و مجدداً خواندن را شروع کنید. مطمئن باشید حقیقت خود را برای کسی آشکار می‌کند که توهم از قبل دانستن نداشته باشد.