

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هزار معجزه
برای مریخ و ونوس

نویسنده: جان گری

مترجم: ایرن علیپور

Gary, John

گری، جان، ۱۹۵۱ - م
هزار معجزه برای مریخ و نوس / نویسنده جان گری؛ مترجم ایرن

علیپور. - تهران: عقیل، ۱۳۸۳.

۲۷۲ ص.

ISBN: 964-7689-50-0

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.

Wunder werden wahr: neun schritte zur entfaltung عنوان اصلی:

ihres gluckspotenzials, 2003.

۱. موفقیت. ۲. راه و رسم زندگی. ۳. زندگی معنوی. الف. علی‌پور،

ایرن، ۱۳۴۲ -، مترجم. ب. عنوان.

۱۵۸ / ۱

BJ ۱۶۱۱ / ۴۵۴

۱۳۸۳

۸۳-۳۴۶۴۶ م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات عقیل

تهران خیابان انقلاب - خیابان فخررازی - بعد از چهارراه لبافی‌نژاد شماره ۱۱۱

تلفن: ۶۴۹۷۷۸۷

هزار معجزه برای مریخ و نوس

جان گری

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| • ایرن (فاطمه) علی‌پور | • ترجمه |
| • جهان‌فارس - ۶۹۵۴۸۵۰ | • حروف‌چینی و صفحه‌آرایی |
| • برنا | • لیتوگرافی |
| • اول ۱۳۸۴ | • نوبت چاپ |
| • ۳۰۰۰ نسخه | • تیراژ |
| ISBN: 964-7689-50-0 | • شابک: ۹۶۴-۷۶۸۹-۵۰۰-۰ |

کلیه حقوق محفوظ است.

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
تأثیر پلاسیبو	۱۲
مرزهای قوانین طبیعت	۱۷
فصل اول: تحقق معجزات کوچک برای مردان مریخی و زنان ونوسی	۲۳
راهبی که میلیونر شد	۲۶
شاهدی برای معجزات	۲۹
کوری که بینا می شود	۳۱
فصل دوم: قواعد اصولی نه گانه	۳۷
نیروهای نهفته درونی خود را بشناسید	۲۹
بهشت روی زمین	۳۴
قواعد اصولی نه گانه برای انجام معجزات کوچک در زندگی روزمره	۴۷
فصل سوم: جبر روحی	۶۷
تعلیمات معنوی گذشتگان	۷۱
حقیقت بنیادی موجود در تمامی مذاهب	۷۷
عشق و صمیمیت ابدی	۸۱
آزادی عقیده	۸۷
عصر معجزات	۸۹
مردان مریخی، زنان ونوسی	۹۱
فصل چهارم: زندگی فارغ از مشکلات	۹۳
گردباد و ثمره صبر و شکیبایی	۹۵

صفحه	عنوان
۹۷	کارمای آنی.....
۹۷	زمان حال تعیین کننده آینده است.....
۹۹	قصه کوتاهی از کارما.....
۱۰۰	قانون کارما و مجازات.....
۱۰۳	تصورات کهنه و قدیمی در مورد کارما.....
۱۰۶	کارما و مسئولیت شخصی.....
۱۰۹	فصل پنجم: نیازهای اساسی نه گانه.....
۱۱۲	مرحله اول: صدمه پذیری، وابستگی و نیاز به توجه.....
۱۱۳	مرحله دوم: دوستی، صمیمیت و رفتار متقابل.....
۱۱۵	مرحله سوم: توانایی، اعتماد به نفس و عدم وابستگی.....
۱۱۷	مرحله چهارم: عشق، تجربه و استقلال.....
۱۱۹	مرحله پنجم: صمیمیت، ارتباط، بلندنظری.....
۱۲۱	مرحله ششم.....
۱۲۳	مرحله هفتم: خدمتگذاری، مشارکت، خلاقیت.....
۱۲۵	مرحله هشتم: معنویت، شفافبخشی، تعادل.....
۱۳۰	مرحله نهم: بودن، رضایت خاطر و رشد.....
۱۳۵	فصل ششم: حفظ توازن و تعادل در زندگی.....
۱۳۹	ارهام و تصورات باطل نه گانه.....
۱۴۲	نیاز به شفا.....
۱۴۴	شفابخشیدن به گذشته بدون ایجاد تأثیر مخرب بر زمان حال.....

عنوان	صفحه
فصل هفتم: راه دستیابی به سلامتی و حفظ آن	۱۵۱
خود درمانی با استفاده از تغذیه مناسب	۱۵۲
حفظ رابطه‌های صمیمانه و نزدیک	۱۵۵
شفای جسم، جان، قلب و روح	۱۵۶
فصل هشتم: نه تکنیک و روش برای انجام معجزات کوچک	۱۶۱
بررسی اجمالی نه تکنیک	۱۶۵
تکنیک اول: روش جذب و بازسازی انرژی	۱۷۱
انرژی‌های طبیعی را احساس کنید	۱۷۶
تکنیک دستیابی به انرژی‌های طبیعی	۱۷۷
استفاده از انرژی‌های طبیعی	۱۷۸
آماده‌سازی برای جذب انرژی	۱۸۰
جذب و بازسازی انرژی	۱۸۵
قصد و اراده درونی	۱۸۷
اصل طنین و انعکاس	۱۸۹
دفع و کاهش انرژی	۱۹۲
جریان طبیعی انرژی	۱۹۶
سه مرحله برای دفع انرژی‌های زائد	۲۰۳
سوم: رژیم طبیعی انرژی	۲۱۳
برقراری مجدد احساس طبیعی گرسنگی و تشنگی	۲۲۳
چهارم: روش عکس‌العمل مثبت	۲۲۶

عنوان	صفحه
نامه‌ای با یک عکس‌العمل مثبت بنویسید	۲۳۰
تصور ذهنی یک عکس‌العمل مثبت	۲۳۱
جلوگیری از اثر فیدبک یا واپس خوری	۲۳۳
تغییر اوضاع و شرایط در ذهن	۲۳۵
پنجم: روش رفع انسداد	۲۳۷
نوشتن نامه‌ای برای «احساس بهتر»	۲۳۹
جدول اهمیت موارد ایجاد انسداد	۲۴۱
هشتم: روش تغییر افکار و تصورات	۲۴۵
هفتم: روش تنفس آگاهانه	۲۴۸
هشت: شفا از طریق انرژی‌های طبیعی	۲۵۲
قدم اول: فعال کردن	۲۵۳
قدم دوم: برطرف کردن بیماری از طریق روش دفع انرژی‌های زائد	۲۵۶
قدم سوم: بازسازی و جذب انرژی پس از دفع انرژی‌های زائد	۲۵۷
قدم نهم: روش «چطور می‌شد اگر»	۲۵۸
فصل نهم: گنج‌های درونی	۲۶۵
تمرین پذیرش و ایمان	۲۶۷
مرزهای ادراک و آگاهی	۲۶۹
دست از طرز تفکر «خیابان یک طرفه» بردارید	۲۷۱

مقدمه

افراد بسیاری در هنگام اعیاد مذهبی سعی می‌کنند کارهای خیری انجام دهند و اصولاً آدم‌های بهتری باشند و دیگر کارهای بد از آنها سر نزنند، اما بعد از گذشت چندین روز همه چیز دوباره فراموش می‌شود و همه دوباره عادات معمول خود را از سر می‌گیرند و همه چیز دوباره همان آتش است و همان کاسه. چند بار که این مسئله تکرار شد. افراد معمولاً اعتماد به نفس و شور و شوق اولیه خود را از دست می‌دهند و امید چندانی برای ایجاد تغییر برایشان باقی نمی‌ماند و اگر باز هم نیاز به تغییر در دلشان بوجود آید، آنرا نادیده می‌گیرند چون فکر می‌کنند که نمی‌توانند تاب و تحمل این تغییر را داشته باشند.

یکی از مهم‌ترین اسرار ایجاد موفقیت آمیز تغییرات این است که بتوانیم تغییری با ثبات و طولانی مدت ایجاد کنیم نه تغییری موقتی و کوتاه مدت. البته باید ما ابتدا به داشتن توانائی ایجاد تغییرات ایمانی راسخ داشته باشیم در غیر اینصورت، شهادت لازم برای انجام آنها را به دست نمی‌آوریم و نمی‌توانیم توانائی انجام اعجاز و شگفتی را در درونمان کشف کنیم. اما اگر یک بار موفق به درک چگونگی انجام معجزه

در زندگیمان شویم آنگاه می‌توانیم از این قدرت درونی خود به طور واقعی استفاده کرده و تقریباً به تمام آنچه که دلخواه‌مان است، برسیم.

برای ایجاد تغییرات و حفظ آنها باید به استقامت خود اعتماد داشت و باید طوری رفتار کرد که انگار انجام معجزه کاملاً امکان‌پذیر است.

من در تمام سمینارهایم متوجه شده‌ام که شک و تردید مقام اول را در لیست موانع درونی داراست. همه مشتاق ایجاد تغییرات هستند اما به گونه‌ای موفق به این کار نمی‌شوند: آنها به خود جرأت می‌دهند که چند قدم به طرف جلو بروند اما نیروئی مرموز آنها را عقب نگه می‌دارد و آنها هم در مرداب عواطف و احساسات خود غرق می‌شوند. هر چه تلاش آنها برای انجام تغییرات بیشتر می‌شود، بیشتر احساس می‌کنند که زمین زیرپایشان خالی شده است. اکثر ما این وضعیت را می‌شناسیم و تا زمانی که ندانیم چطور می‌توانیم واقعاً تغییری پایدار ایجاد کنیم، یا تن به یک جنگ فرسایشی می‌دهیم و یا کاملاً تسلیم اوضاع زندگی می‌شویم.

زندگی سرشار از تحرک و نیرو است و بروز تغییرات در آن امری اجباری است. در ضمن عصر ما عصر سرعت است. تا زمانی که ما بتوانیم رمز و راز ایجاد تغییر در زندگیمان را درک کنیم، بی‌جهت زندگی را برای خودمان سخت کرده‌ایم. اما حتی شناخت و درک چند قاعده اصلی کافی است تا بتوانیم با آرامش و آسایش بیشتری به راه خودمان ادامه دهیم. به

جای اینکه بجنگیم و رنج بکشیم ناگهان متوجه می شویم که فقط با چند اقدام ساده نه تنها می توانیم به خوبی با مسائل کنار بیاییم بلکه می توانیم به آسانی تمام رویاهایمان را به تحقق درآوریم. به جای اینکه برخلاف جریان آب شنا کنیم، از غوطه ور شدن در آن و جاری شدن همراه آن لذت می بریم.

تاکنون چند بار تصمیم گرفته اید که به روابط خود سر و سامان بدهید و آنها را بهتر کنید؟ اما فقط کافی است که از طرف مقابلتان اشتباه کوچکی سر بزنند. آنگاه شما دوباره به گذشته بر می گردید، تسلیم می شوید و قلبتان را به روی او بسته نگه می دارید. شاید هنوز همسرتان را دوست داشته باشید اما دیگر آنطور که باید نسبت به او عشق و اشتیاقی احساس نمی کنید. بیشتر زوج ها آرزو مندند تا بتوانند تا آخر عمر، رابطه ای عاشقانه با یکدیگر داشته باشند اما متوجه می شوند که شیفتگی و شوریدگی خود را از دست داده اند و علت این مسئله را هم نمی دانند. به همین دلیل بعضی ها به اجبار فقط رابطه ای اجباری را بدون هیچ عشق و اشتیاقی ادامه می دهند اما تعداد بیشتری هم در مقابل این وضع ایستاده گی می کنند. به همین دلیل آمار طلاق اینگونه روبه افزایش است.

بیشتر زوج ها آرزو مندند تا بتوانند تا آخر عمر به یکدیگر مشتاق و علاقه مند باشند اما بعد متوجه می شوند که شیفتگی و شوریدگی خود را از دست داده اند.

در مورد روابط کاری هم وضع به همین ترتیب است. شما تصمیم می‌گیرید با جدیت بیشتری کار کنید و جراثیم برداشتن گام‌هایی تازه را به خود می‌دهید. اما خیلی زود همه چیز تغییر می‌کند و به حالت اول خود باز می‌گردد. حتی زمانی که موفق می‌شوید و شاید درآمدها هم افزایش می‌یابد متوجه می‌شوید که همزمان بدهی‌ها و فشارهای روحی‌تان هم بیشتر شده است به طوری که حتی نمی‌توانید از افزایش درآمدها آنطور که شاید و باید لذت ببرید. امروزه بسیاری از خانواده‌ها تحت فشار مخارج روزانه کمر خرم می‌کنند و به زانو می‌افتند. حالا دیگر دوران زندگی ساده و بخور و نمیر به سرآمده است. امروزه تجارت و داد و ستد اقتصادی به قدری سرعت گرفته که اگر کسی نتواند پا به پای آن پیش برود، محکوم به فناست.

همین استرس‌ها نه تنها روابطمان را به مخاطره می‌اندازند بلکه جسممان را هم تحت فشار قرار می‌دهند اغلب شما تصمیم می‌گیرید تغذیه‌ای صحیح‌تر و سالم‌تر داشته باشید و به ورزش بپردازید اما فقط در عرض چند روز و چند هفته دوباره عادات ناپسند قدیمی باز می‌گردند. امروزه در دنیای غرب آمار طلاق، تعداد افراد بدهکار و ورشکسته و نیز تعداد افرادی که دچار اضافه وزن هستند بیشتر از هر جای دیگری است. با وجودی که علم پزشکی به پیشرفت‌های عظیمی دست یافته است اما ما بیش از پیش وابسته به داروها و پزشکان هستیم. اگر هم دچار اضافه وزن نباشیم، حتماً رفتار اعتیادگونه دیگری را پیش خواهیم گرفت، دائم الخمر و یا معتاد به کار می‌شویم و یا از آلرژی‌های مختلف با انواع

دردهای مزمن در رنج و عذابیم. نه تنها در ایالت متحده آمریکا بلکه در بیشتر نقاط دنیا سه مشکل عمده اجتماعی عبارتند از ورشکستگی و بدهکاری، توسل به زور در خانواده‌ها و مخارج بسیار بالا و کمرشکن خدمات درمان و پزشکی. تمام این مشکلات نشانه‌هایی هستند که عدم توانائی ما در ایجاد تغییر شرایط را نشان می‌دهند.

ما در روابطمان، احساسات منفی، در کارمان قرض و بدهی و در جسممان چربی و مواد زائد ذخیره می‌کنیم.

بسیاری از انسان‌ها بعد از پایان دوران کودکی به آسانی خود را به جریان پر قدرت زندگی می‌سپارند و هرگز قدرت کافی برای ایجاد تغییرات اساسی و بادوام پیدا نمی‌کنند. اما عدم توانائی در ایجاد و حفظ این تغییرات فقط باعث بوجود آمدن دردهای جسمانی و بیماری، شکست‌های شغلی و یا از بین رفتن عشق و اشتیاق در روابط می‌شود. موفقیت در ایجاد تغییرات مثبت و ماندگار کاری است که من آن را انجام معجزه می‌نامم.

من شخصاً شاهد شفاها و بهبودی‌های آنی و متعددی بوده‌ام که از نظر علم پزشکی مدرن اصلاً قابل توضیح نیستند. حتی کسانی که دچار سرطان‌های لاعلاج بوده و پزشکان از آنها قطع امید کرده بودند دوباره به طریقی شگفت‌انگیز سلامتی خود را به دست آورده‌اند. اینگونه موارد، نادر و استثنائی نیستند با این وجود مورد پذیرش قرار نمی‌گیرند، زیرا علم

توضیحی برای وقوع آنها ندارد و همچنین نمی‌توان آنها را دوباره در شرایط آزمایشگاهی و کنترل شده تکرار کرد. اما ندانستن علت و چگونگی انجام معجزات نباید دلیلی برای رد و انکار کردن آنها باشد. بلکه برعکس ما حتی می‌توانیم یاد بگیریم که در زندگی روزمره‌مان، معجزات را به واقعیت درآوریم.

زمانی که یک چنین شفای معجزه‌آسایی در مورد خود من اتفاق افتاد و من بینائی از دست رفته چشم چپم را دوباره به دست آوردم ناگهان متوجه شدم که این معجزات کاملاً حقیقی و واقعی هستند. آنها از گذشته تا به امروز همواره اتفاق افتاده‌اند و نه تنها در مورد شفای بیماری‌ها به حقیقت در می‌آیند بلکه در تمام محدوده‌های زندگی هم به وقوع می‌پیوندند. من در تحقیقاتم در مورد وقوع معجزات به این نتیجه رسیده‌ام که همان قواعدی که باعث ایجاد شفای فیزیکی و جسمانی می‌شوند در مورد موفقیت‌های شغلی و نیز حفظ عشق و دلدادگی در روابط خصوصی نیز صدق می‌کنند. همچنین متوجه شدم که معجزات نه تنها در مورد مشکلات بزرگ و شدید زندگی پیش می‌آیند بلکه شامل رفع مشکلات کوچک و جزئی هم می‌شوند.

اگر کسی بفهمد که چطور بیماری‌ها شفا می‌یابند آنگاه می‌پذیرد که معجزات مشابه همچنین در تمام محدوده‌های زندگی به وقوع می‌پیوندند.

معجزات دائماً روی می دهند ولی ما با مشاهده آنها معمولاً از بخت و اقبال و شانس خوب حرف می زنیم. اما اگر ما موفقیت های خود را به حساب خوش شانسی بگذاریم آنگاه پذیرفته ایم که هیچ تأثیری بر موفقیت یا عدم موفقیت خود نداریم. البته واقعیت این است که هرگز بی دلیل نتیجه ای مثبت حاصل نخواهد شد. ما همواره تصمیماتی اتخاذ می کنیم که دارای پیامدهای زیادی هستند. اگر ما موفقیتی کسب کنیم و ندانیم که چطور آن موفقیت به دست آمده است، آنرا به حساب خوش شانسی می گذاریم. اما علت فقط این است که ما هنوز متوجه نشده ایم که چطور اعتقادات، احساسات، افکار و تصمیماتمان تعیین کننده روند زندگی ما هستند.

کافی است فقط به این مسئله توجه داشته باشید که انسان ها قبل از انجام اعجاز و شگفتی دارای چه نوع احساساتی هستند، آنگاه انجام معجزه در زندگی به نظرشان به آسانی امکان پذیر خواهد بود. من برای برای اینکار نه اصل و قاعده راهنما ابداع کرده ام که به انسان ها کمک می کند نه تنها جرات رویاپردازی به خود بدهند بلکه بتوانند رویاهایشان را هم به تحقق درآورند. خوشبختی و موفقیت، اموری تصادفی و اتفاقی نیستند بلکه می توان آنها را به طور ارادی و آگاهانه هر روز در زندگی بوجود آورد.

تأثیر پلاسیبو

اگر معجزه ای اتفاق بیافتد، اغلب آن را نتیجه خوش شانسی و یادداشتن

ایمانی قوی می‌دانند. مطمئناً داشتن ایمان قوی باعث ایجاد قدرتی شگفت‌انگیز می‌شود اما به هر حال فقط مؤمن بودن و یا رفتاری خوش بینانه داشتن برای انجام معجزه کافی نیست. گاهی شفائی معجزه‌آسا رخ می‌دهد اما بعد از گذشت چند هفته دوباره علائم بیماری ظاهر می‌شوند. به همین دلیل پزشکان و دانشمندان اغلب با دیدی انتقادآمیز و پرتدید به این شفاهای معجزه‌آسا و ناگهانی می‌نگرند. شاید آنها این معجزه را بپذیرند اما بر این عقیده‌اند که در بیشتر موارد این بهبودی موقتی بوده و درمان واقعی صورت نگرفته است.

اما بهتر است به جای اینکه بپرسید: «آیا واقعاً شفاهای معجزه‌آسا وجود دارند؟» این پرسش را مطرح کنید که: «این شفاه چگونه بوقوع می‌پیوندند و چرا گاهی موقتی هستند؟» بهتر است سؤال را اینطور ادامه دهید: «چطور می‌توان از بازگشت علائم بیماری جلوگیری کرد؟»

اینکه تغییرات مثبت شخصیتی و یا درمان‌های معجزه‌آسا می‌توانند گاهی کم دوام و موقتی باشند، مسئله‌ای کاملاً شناخته شده است و تأثیر پلاسیبو نام دارد. بیشتر بیماران فقط به این دلیل احساس بهبودی می‌کنند چون ایمان به بهتر شدن حال خود دارند. تحقیقات نشان می‌دهند که حتی استفاده از دارونماها که موادی کاملاً بی‌اثر هستند می‌توانند گاهی بهبودی ایجاد کنند. البته این ایمان و اعتقاد بیمار به تأثیر آن دارونماست که شفای موقتی ایجاد می‌کند.

اما این تأثیر پلاسیبو در موقعیت‌های دیگر هم اتفاق می‌افتد. فردی به سخنرانی پرشور و هیجان یک سخنران خبره گوش می‌دهد و ناگهان

تغییرات مثبتی را در وجودش احساس می‌کند. اما در بیشتر مواقع این احساس مثبت بسیار کوتاه‌مدت است و زیاد دوام نمی‌آورد. بطور مثال خیلی این مسئله پیش آمده است که بعضی‌ها با دیدن آگهی‌های تلویزیونی به شدت تحت تأثیر قرار گرفته و اقدام به خرید لوازم و دستگاه‌های ورزشی و بدنسازی می‌کنند. اما بعد از گذشت چند هفته این وسایل بلااستفاده در گوشه‌ای انبار می‌شوند. گاهی حتی بسته‌بندی آنها هم باز نمی‌شود.

در مورد بیشتر انسان‌ها، شور و هیجان ابتدائی به سرعت از بین می‌رود و آنها بلافاصله دچار شک و تردید می‌شوند. این درست مثل همان مسئله پلاسیبو در دارونماهاست: معجزه زمانی اتفاق می‌افتد که فرد به وقوع آن ایمان داشته باشد. اما ایمان تنها برای ایجاد تأثیرات پایدار و دائمی کافی نیست.

تأثیر پلاسیبو بخصوص در مورد روابط عاشقانه بیشتر پیش می‌آید. به محض اینکه یک نفر احساس کند فرد رویایی‌اش را پیدا کرده فوراً عاشقش می‌شود. پس در مقام اول او معتقد است که فرد مناسب را یافته. بعد زمانی که او بهتر و بیشتر با آن فرد آشنا می‌شود این اعتقاد خود را که او همان فرد مناسب است از دست می‌دهد و عشق به پایان می‌رسد. بخصوص اینکه افراد معمولاً عاشق کسانی می‌شوند که اصلاً هیچ شناختی از آنها ندارند. اما فقط کافی است که ما فکر کنیم این شخص همان همسر ایده‌آل ماست بعد طوری رفتار می‌کنیم که انگار واقعاً این مسئله به واقعیت درآمده است. به یکباره تمام احساس تنهایی‌ها و منزوی

بودن ما ناپدید می‌شوند - حداقل برای مدتی به همین دلیل عاشق شدن همیشه زیباست. اما عکس این قضیه هم صادق است و نشان می‌دهد که چرا از دست دادن عشق می‌تواند باعث یأس و دل شکستگی شدید شود. زمانی که ما باورمان را به ایده آل بودن طرف مقابلمان از دست می‌دهیم تمام آن دردها و رنج‌هایی را که با عاشق شدن، ناپدید شده بودند، دوباره با شدت بیشتری باز می‌گردند. متأسفانه تکرار یأس و دلسردی باعث می‌شود که ما اعتقادمان را به توانایی‌های خود در مورد به تحقق در آوردن رویاها و خواسته‌هایمان از دست بدهیم. آنوقت زندگی امری کسالت بار شده و جذابیت خود را از دست می‌دهد و ما بی‌احساسی و بی‌شوق و ذوقی درونی خود را بعنوان علائم افزایش سن می‌پذیریم. اما خوشبختانه می‌توان از این مسئله جلوگیری کرد. اگر شما خواهان عشقی دائمی، موفقیت روزافزون و یا بهترین شرایط جسمانی هستید نباید فراموش کنید که ایمان به معجزه فقط یکی از اصول و قواعدی است که از طریق آن می‌توان به تغییرات واقعی و پایدار در زندگی دست یافت. یعنی اگر شما سایر اصول و قواعد را به درستی شناسید، نمی‌توانید قدرت ایمان را هم باور داشته باشید.

تکرار دلسردی و یأس باعث می‌شود که ما ایمان خود را به داشتن توانایی به تحقق در آوردن آرزوها و خواسته‌هایمان، از دست بدهیم.

خوش بینی زمینه اصلی در حفظ اعتقاد است، تغییرات ثابت و مداوم تنها زمانی ایجاد می شوند که فرد دست از ایمانش برندارد. در ضمن بدون وجود امید هیچ انگیزه‌ای وجود نخواهد داشت.

و بدون انگیزه هرگز تلاش برای موفقیت بیشتر بوجود نمی آید و فرد به آنچه که دارد راضی خواهد بود. شاید این کم در دسترس‌ترین و آسان‌ترین راه حل باشد اما در این صورت فرد از رویاها و خواسته‌هایش دست خواهد کشید و دیگر معجزه‌ای رخ نخواهد داد.

مرزهای قوانین طبیعت

داشتن توانائی در انجام معجزات کوچک به این معنی نیست که شما بتوانید هر کاری را که می‌خواهید انجام دهید. علم و دانش به ما آموخته‌اند که همه چیز در دنیا تحت قوانین طبیعت قرار دارد. البته از سوی دیگر علم نیز پذیرفته است که تمام قوانین طبیعت هنوز کاملاً شناخته شده نیستند، اما این حقیقت که ما امکان بیشتری در اختیار داریم به این معنی نیست که هر کاری برایمان ممکن است. مثلاً نمی‌توان یک استخوان شکسته را در عرض یک روز جوش داد و درمان کرد اما می‌توان برای درمان دردهای مزمن نیروهای خود درمانی طبیعی را به کمک گرفت و همین باعث می‌شود که شکستگی استخوان سریع‌تر و زودتر ترمیم شود. به هر حال تمام چیزهایی که در اطرافمان وجود دارند برایمان زیبا و شگفت‌انگیز هستند، از پیشرفت‌های جدید تکنیکی گرفته تا سیب‌های خوشمزه‌ای که فقط از یک بذر حاصل شده‌اند. هنگامی که

شما دستتان را می‌برید و جستماتان آن زخم را درمان می‌کنند، معجزه‌ای اتفاق افتاده است. اما به محض اینکه این معجزه تبدیل به تجربه‌ای روزمره شد، دیگر شگفت‌انگیز بودن خود را برای ما از دست می‌دهد. به همین ترتیب هم زمانی که شما در ابتدا با کمک روش‌های ارائه شده در این کتاب موفق به انجام معجزات کوچک شدید همه چیز به نظرتان بسیار عجیب و شگفت‌انگیز خواهد بود اما زمانی که به این توانائی تازه‌تان عادت کردید به سرعت احساس می‌کنید که این کاملاً امری عادی و طبیعی است.

در این کتاب اصول و قواعدی توضیح داده شده‌اند که به شما کمک می‌کنند تا با تغییر افکار، اعتقادات و احساساتتان را هم تغییر داده و تأثیرات مثبتی بر همه جوانب زندگی خود مثل روابط و یا وضع جسمانی‌تان، بگذارید.

البته نمی‌توان حتی با قدرت معجزه هم کاری کرد که تمام روابط درست از آب در بیایند. شما نمی‌توانید همیشه طبق دلخواه دیگران عمل کنید. و دیگران هم نمی‌توانند همیشه طبق میل و خواسته شما رفتار کنند. شما نمی‌توانید دائماً سم وارد بدن خود کنید و توقع داشته باشید که سالم بمانید. حتی با توانائی انجام معجزه هم نمی‌توانید مواد غذائی ناسالم را به مواد سالم و بی‌خطر تبدیل کنید. سم، سم است. اما شما می‌توانید تأثیر آن را متوقف کنید. بعد از اینکه بیماری‌های شما درمان شدند، شما می‌توانید روش زندگیتان را تغییر داده و سالم‌تر زندگی کنید زیرا با وقوع درمان اغلب خود به خود متوجه خواهید شد که چه چیزی برایتان خوب

است و چه چیزی خوب نیست.

اگر علت اصلی یک ناهنجاری را در وجود خود برطرف کنیم، میل و اشتیاق خوردن مواد غذایی ناسالم و نادرست را هم از دست خواهیم داد. البته عکس این مسئله هم صادق است: اگر فردی مواد نامناسب و نادرستی بخورد و یا در پی شفای خود نباشد، اشتیاق به ادامه این رفتار در او باقی خواهد ماند. اگر شما ندانید که چگونه می‌توانید معجزات کوچک را بوجود آورید، شاید مجبور شوید برای ترک عادات مضر خود سال‌ها تلاش بیهوده به خرج دهید.

تا زمانی که خواست ظاهری و قلبی‌تان یکی نباشد، شما نمی‌توانید در زندگی شخصی و یا شغلی خود به رضایت خاطر دست پیدا کنید. از سوی دیگر اگر شما نتوانید از نیروی شگفت‌انگیز خود برای ایجاد عشق پایدار استفاده کنید، با وجود داشتن رابطه‌ای صحیح و مناسب، احساس خوشبختی نخواهید کرد. شاید شما با وجود داشتن شغلی مناسب و پردرآمد احساس عدم رضایت کنید، زیرا نمی‌توانید از توانایی درونی خود برای حفظ این موفقیت استفاده کنید. شاید هم با وجود داشتن تغذیه‌ای صحیح و انجام کارهای لازم برای سلامتی جسم و روح‌تان باز هم دچار بیماری شوید زیرا از نیروهای درونی خود برای کسب و حفظ سلامتی استفاده نکرده‌اید.

چرا بعضی‌ها درمان می‌شوند و سلامت خود را به دست می‌آورند اما بعضی دیگر درمان نمی‌شوند.

هر پزشک و یا درمانگری زمانی با ناراحتی این مسئله را تجربه می‌کند

که روشهای درمانی او که همیشه با موفقیت همراه بوده‌اند در مورد بعضی بیماران بی نتیجه می‌مانند. در این موارد، بسیاری از پزشکان، روانپزشکان و درمانگران در مقابل این سؤال قرار می‌گیرند که: «چرا بعضی‌ها درمان می‌شوند و بعضی‌ها درمان نمی‌شوند؟» چرا بعضی از بیماران و یا مراجعین می‌توانند از قدرت‌های واقعی خود برای کسب عشق، موفقیت و سلامت استفاده کنند ولی بعضی‌ها نمی‌توانند.

هر پزشک با درمانگری زمانی این مسئله را تجربه می‌کند که یک روش درمانی موفقیت‌آمیز در مورد بعضی از بیماران بی‌تأثیر است.

ما نمی‌توانیم ماهیت درونی چیزی را تغییر دهیم اما می‌توانیم اشتیاق شخصی خود را نسبت به آن عوض کنیم. اگر ما اشتیاق به کارها و مواد زیان‌آور و ناسالم داشته باشیم بدون اینکه بتوانیم در برابر آنها مقاومت کنیم، می‌توانیم با درک و احساس نیروهای درونیمان خود را از قید و بند آنها رها کنیم و دوباره رفتاری درست و سالم را در پیش بگیریم. آنگاه معجزه‌ای کوچک را امکان‌پذیر کرده‌ایم.

رها کردن خود از شر رفتارهای ناخوشایند و اعتیادگونه یکی از بزرگ‌ترین معجزات زندگی روزمره ماست. اگر این مسئله با موفقیت انجام بگیرد، تمام زندگی ساده‌تر و رضایت‌بخش‌تر خواهد بود. مثلاً اگر کسی به دلیل نرسیدن به خواسته‌هایش در تمام طول زندگی احساس

خشم و رنج می‌کرده، حالا می‌تواند با رها کردن این احساسات منفی و توقع کمال‌گرایی خود، آرامشی شگفت‌انگیز را تجربه کند.

شما در این کتاب یاد خواهید گرفت که چگونه می‌توانید تغییراتی را که هرگز به نظرتان امکان‌پذیر نبوده‌اند ایجاد کنید. شما با انجام گام‌های اصولی و روش‌های جدید پیشنهاد شده یاد می‌گیرید که نیروهای واقعی درونی خود را کشف کنید. ضرب المثلی قدیمی می‌گوید: شانس و اقبال هر کس در دست خود اوست. اصلاً اهمیتی ندارد که شما در گذشته چه اشتباهاتی را مرتکب شده‌اید و چه خطاهایی از شما سرزده است، مهم این است که:

از همین حالا و در همین لحظه دریافت عشق پایدار، موفقیت روزافزون و سلامت و نشاط همیشگی را شروع کنید.