

به نام هستی بخش

استعدادهای بیکران شما

E^2

در سرنوشت خرد نقش سازنده داشته باشید

پیم گروت

دکتر علی علی پناهی



سرشناسه : گراوت پام، Grout, Pam
 عنوان و نام پدیدآور : استعدادهای بیکران شما E² / پم گروت؛ [مترجم] علی علی پناهی؛ ویراستار حمیده رستمی.
 مشخصات نشر : تهران: بهار سبز، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۱۹۲ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۰۰-۹
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: E²: nine do-it-yourself energy experiments that prove your thoughts create your reality, 2013.
 موضوع : خودسازی — جنبه های روانی.
 شش سه افزوده : علی پناهی، علی، ۱۳۲۸ -، مترجم
 رده بندی کنگ : BF ۶۳۷ / ۹ خ ۱۳۹
 رده بندی دیوین : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۵۵۰۱۱۰



استعدادهای بیکران شما (E²)

در سرنوشت خود نقش سازند داشته باشید

پم گروت

مترجم: دکتر علی علی پناه

طراح جلد: کیانوش سعادت مند

ویراستار: حمیده رستمی

امور فنی و هنری: شهیر

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۰۰-۹

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی ایستگاه متروی قلهک،

کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کد پستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۹	پیشگفتار
۲۵	مقدمه
۴۹	کلیات
۵۳	آزمایش شماره ۱ - اصل پذیرفتن ایده‌های شگفت
۶۷	آزمایش شماره ۲ - اصل جذب هر آنچه در زندگی به آن فکر می‌کنید
۷۹	آزمایش شماره ۳ - اصل آلبرت اینشتین
۹۱	آزمایش شماره ۴ - اصل جادو
۱۱۵	آزمایش شماره ۵ - اصل هدایت درونی
۱۲۷	آزمایش شماره ۶ - اصل قدرت ذهن انسان

آزمایش شماره‌ی ۷ - اصل تأثیر افکار و ضمیر بر جسم ۱۴۷

آزمایش شماره‌ی ۸ - اصل اتصال تمام پدیده‌های هستی به یکدیگر ۱۵۹

آزمایش شماره‌ی ۹ - اصل امکانات نامحدود ۱۷۳

نکته‌ی پایان - دست یکدیگر را بگیریم ۱۸۹

مقدمه مترجم

یکی از عوامل موفقیت انسان آگاهی او از قابلیت‌ها و استعدادهایی است که در درون خود دارد. نگارنده این استفاده از افکار سازنده در جهت شکوفایی این استعدادها و قابلیت‌هاست. این کتاب در همین راستا به رشته تحریر درآمده است.

علی علی‌پناهی

زمستان ۱۳۹۴

Alipanahi2004@yahoo.com

پیشگفتار

«اگر کسی، طور جدی طالب علم و در پی آگاهی باشد، نتیجه خواهد گرفت، که قوانین خلقت مظهر و تجسم یک روح است — روحی که بر نیرو و الاثر از روح انسان.»

آلبرت اینشتین

دو ماه قبل من سی و پنج ساله بودم و جوانی که مدت‌های مدید همسر من بود، به دلایل نامعلوم مرا رها کرد و به سراغ دیگری رفت که دانشجوی حقوق بود و حدود بیست سال داشت. نکته‌ی قابل توجه این است که این اتفاق دقیقاً زمانی افتاد که طی تحقیقی اعلام شده احتمال اینکه زنان بالای سی سال لباس عروسی به تن کنند بسیار ضعیف است.

بعد از چند روز دراز کشیدن در رختخواب و خیره شدن به سقف‌ای که از سقف اتاق آویزان بود، به این نتیجه رسیدم که دو راه برای من باقی مانده است. یا خودم را به نحوی بگشتم... یا در برنامه‌ای یک ماهه برای مطالعه‌ی جدی در جهت اصلاح خودم و تزکیه‌ی نفسم در اسالن^۱ در کالیفرنیا ثبت‌نام کنم. با آگاهی از اینکه شریک زندگی‌ام در آن شرایط زمانی چه کار زشتی کرده

۱. Esalen مرکزی آموزشی است.

است، اسالن را انتخاب کردم.

در شب دوم اقامتم در آنجا، با مردی خوش‌سیما به نام استن^۱ آشنا شدم که قبلاً موج‌سواری می‌کرد. وی مرا متقاعد کرد که شب‌ها به امواج اقیانوس که به سنگ‌ها و صخره‌های کنار ساحل برخورد می‌کنند گوش کنم. یک شب در یکی از اتاق‌های مخصوص ماساژ خوابم برد. با توجه به لباس مختصری که بر تن داشتم و نیز بادهای سرد آوریل (اردیبهشت ماه) که از سوی اقیانوس اطللس می‌وزید، آن قدر سردم شده بود که عملاً از شدت سرما به حال مرگ افتاده بودم. اکنون وقتی به یاد آن صحنه می‌افتم، به‌نظرم می‌رسد که آن وضعیت درواقع با من بود به رؤیای آشفته‌ی من برای خودکشی.

آن قدر درمانده شدم بودم که ناچار شدم به داخل کیسه خواب بروم. صبح که سپیده دمید، معلوم شد در تمام طول شب یک وسیله‌ی گرمایش یا بخاری در کنار زیراندازی که روی آن خوابیده بودم، وجود داشت که می‌توانستم با استفاده از آن اتاق را گرم کنم.

این نکته‌ی به‌ظاهر کوچک اما مهم، موضوع نوشتن این کتاب است. درواقع یک بخاری - یا بهتر بگویم یک منبع انرژی و قدرت به پایان که قابل رؤیت نیست - همواره در اختیار ما قرار دارد ولی ما حتی زحمت روشن کردن آن را نیز به خود نمی‌دهیم. بسیاری از ما اساساً از این حقیقت که این «منبع انرژی» وجود دارد خبر نداریم. لذا زندگی را حادثه‌ای کاملاً تصادفی می‌دانیم.

آن عده از ما که تا حدودی در مورد آن منبع انرژی و منشأ حیات آگاهی داریم (یعنی آن منشأ قدرتی که به ما توانایی می‌دهد زندگی خود را بسازیم)، نمی‌دانیم که این منشأ حیات چگونه کار می‌کند. ما شنیده‌ایم که با دعا و نیایش می‌توانیم به این منشأ حیات وصل شویم و از او بخواهیم تا در زندگی ما تأثیرگذار باشد. اما ظاهراً کسی به این امر اطمینان کافی ندارد. یکی می‌گوید

دعا کنیم و او را بخوانیم. دیگری می‌گوید ژرف‌اندیشی کنیم. نظریه‌ی جدیدتر این است که افکار خود را اصلاح کنیم و شوروشوق خود را افزایش دهیم. اما کدام یک درست است؟ آیا منشأ حیات چیزی مبهم و رمزآلود است؟ چرا این منشأ حیات گاهی منشأ اثر است؟ این نظریات دائم تغییر می‌کند، به‌طوری که نمی‌توان به آن تکیه کرد.

آیا این طرر است؟

می‌خواهم بگویم که اتفاقاً می‌توانید به منشأ قدرت که نادیدنی است، صد درصد اعتقاد کنید، همواره کارایی دارد و تأثیرگذار است، مثل اصول ریاضی یا قوانین فیزیک. دو به علاوه‌ی دو همیشه برابر با چهار است. هرآنچه از بام‌رها شود به سطح زمین سقوط می‌کند. به همین ترتیب، تک‌تک افکار شما در زندگی‌تان تأثیر می‌گذارد.

باور کنید تا ببینید

«احساس می‌کنم انگشتان من خیلی نجس و هستند.

یقیناً این امری مفید است، اما چه بسا همین امر باعث شود

توانم روشنائی واقعی را درک کنم.»

دیوید اُراسل^۱، فصل ۲

اگر کتاب راز را خوانده یا در مجالس معنوی شرکت کرده باشید، به این نکته پی برده‌اید که افکار شما زندگی‌تان را می‌سازد، در کائنات قدرتی وجود دارد که به شفا و درمان شما کمک می‌کند و نکته‌ی مهم‌تر اینکه تنها و تنها خود شما

هستید که سرنوشت خود را می‌سازید.^۱ متأسفانه هنوز این مسئله‌ی بسیار ساده برای بسیاری شناخته شده نیست.

شاید شما هم واقعاً به آن باور نداشته باشید، یا کاملاً آن را باور نکنید. درواقع بسیاری از ما همچنان براساس ساختار ذهنی اجداد و نیاکان خود عمل می‌کنیم. تصور می‌کنیم که با افکار و باورهای درخشان خود می‌توانیم زندگی‌مان را به پیش ببریم. خیال می‌کنیم با تأکید بر خواسته‌های خود امکاناتی جدید خلق می‌کنیم، درحالی‌که عملاً رفتار ما تکرار رفتارهای گذشته است و کارها و روش‌های غیرارادی ما غالباً قبل از رسیدن به پنج سالگی شکل گرفته‌اند. هم‌شبهه‌ی سگ‌های پاولف^۲ قبل از هرگونه تفکر و انتخاب عاقلانه، الگوهای رفتاری تکرار می‌کنیم. بسیاری از افکاری که گمان می‌کنیم مال خودمان هستند، باورهای ناآشنا و بی‌چون و چرا هستند که از دیگران به ما منتقل شده‌اند. بنابراین، با دنبال کردن بی‌ضعیف به افکار مثبت خود آسیب می‌زنیم. به عبارت دیگر، ضمیر ما که همواره در موجودیت مادی‌مان تأثیر می‌گذارد، آشفته می‌شود.

مدتی کوتاه بعد از اینکه از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدم و شغلی به دست آوردم، مشغول انجام وظایفم بودم که متوجه شدم نسبت به مدل افکاری منفی دارم. لذا خیلی نگران شدم و از خود پرسیدم که آیا نمی‌توانم برای خرید یک دوچرخه یا رایانه‌ای جدید که نیاز دارم، مقداری پول کنار بگذارم؟ یک روز صبح زود درحالی‌که مشغول دویدن صبحگاهی بودم، یکباره متوجه مطلب شدم. این‌گونه افکار دقیقاً ناشی از عباراتی بودند که مادرم در طول رشد من مدام تکرار می‌کرد. اگرچه شواهدی وجود نداشت تا در زندگی در این مورد

۱. برای آشنایی با این موضوع می‌توانید به دو کتاب «معجزه‌ی واقعی» و «قدرت اراده» نوشته‌ی دکتر وین دایر از همین مترجم مراجعه کنید.

۲. Pavlov: دانشمند روسی که یک سری آزمایش بر روی سگ انجام داده است.

نگرانی داشته باشم، بی آنکه متوجه باشم این افکار مستقیماً وارد ذهن من می‌شد.

بدیهی است که این طرز تفکر هیچ نفعی برای من نداشت. لذا تفکری را که بر زندگی مالی‌ام حاکم بود، این‌گونه اصلاح کردم: «من می‌توانم هر چیزی را که بخواهم بخرم. وضعیت مالی من آن‌قدر خوب است که لازم نیست نگران چیزی باشم. لذا به عنوان نویسنده‌ای آزاد و مستقل، خدا را به عنوان سرور و همه کاره‌ای زندگی خودم انتخاب کردم. درضمن متوجه این نکته نیز شدم که نمی‌توانم شغل نویسنده‌ام را که مدام در حال تحول بود، با افکاری منفی که از گذشته به زندگیم سرازیر می‌شد، ادامه دهم. بدیهی است که به نقشی مثبت و سازنده نیاز داشتم.

تغییر را باور کنید

«اگر تصور ما این باشد واقعیت دقیقاً همان چیزی است که به عنوان واقعیت پذیرفته‌ایم، در این صورت، امای به پیشرفت وجود ندارد.»

اورویل رایت - حتی امای

اگرچه غلط بودن جهان‌بینی ماشینی و جزءنگر ثابت شده است، این جهان‌بینی و طرز تفکر همچنان بر زندگی و فرهنگ ما حاکم است. دانشمندان و متخصصان عصب‌شناس می‌گویند که ۹۵٪ افکار ما تحت تأثیر و در کنترل ضمیر ناخودآگاه است. پس شما به جای اینکه واقعاً فکر کنید، به «فیلم» و

«تصویری» از گذشته‌ی خود نگاه می‌کنید.

اگر شما اسیر همه‌ی این تفکر قدیمی و تکه‌تکه شده‌ی خود نباشید، می‌توانید زندگی‌تان را هرگونه که بخواهید اصلاح کنید. در این صورت ذره‌ای نگرانی درباره‌ی به پول نخواهید داشت، روابط شما بسیار دلنشین خواهند شد و به ندری از زندگی لذت خواهید برد که به هیچ وجه لازم نیست چنین کتابی را برای مطالعه انتخاب کنید.

البته دانش بخواهید من خوشحال هستم که شما این کتاب را انتخاب کرده‌اید. این کتاب کوچک شما را کاملاً متقاعد خواهد کرد که افکارتان قدرتی بی‌نظیر دارد و اما انانیتاری در انتظار شماست. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا افکار قدیمی و ذهن‌ای را که بر زندگی‌تان حاکم است، اصلاح کنید.

به جای آوردن استدلال‌های دهان‌پرکن که در کتاب‌های دیگر در مورد تغییر واقعیت‌ها خوانده‌اید، در این کتاب نه جبر و آزمون آسان ارائه شده است که دلایل آنها دقیق و غیرقابل انکار است. این کتاب فرصتی برای شما فراهم می‌کند تا به جای اینکه «یقین» داشته باشید افکار شما زندگی‌تان را خلق می‌کند، شاهد این مطلب باشید که زندگی‌تان روزبه‌روز بر اساس افکار شما شکل می‌گیرد.

در اینجا لازم است به نظریه‌ای اشاره کنم. اینکه با دو چشم خود ببینید و شاهد باشید که زندگی‌تان به راحتی تغییر می‌کند، باعث خواهد شد ذهن شما بازسازی شود و از زندگی شرطی شده‌ی قدیمی رها شوید. وقتی این کار را با تجربه‌ی دقیق علمی فرا بگیرید، کاملاً به عالم امکان و منشأ اراده وصل خواهید شد و عملاً از هر قیدی آزاد و رها می‌شوید.

معجزه‌ای که آن را نادیده گرفته‌ایم

«وہ کہ مردم جهان چقدر محدودیت را دوست دارند.»

تس لینچ^۱

نویسنده و مقاله‌نویس

این روضه در فیزیک کوانتوم تحت عنوان «حرکت نامحسوس عواملی که در دنیای ماده تأثیر می‌گذارد» تعریف شده است. در این کتاب شما یاد خواهید گرفت از این عالم امکان به عنوان یک مزیت و فرصت استفاده کنید. از آنجا که انرژی قابل تبدیل نیست، و از آنجا که ما همچنان براساس اصولی که در گذشته یاد گرفته‌ایم^۲ عمل می‌کنیم، اساس را بر ماده‌گرایی و عینیت قرار داده‌ایم و در نتیجه یاد نگرفته‌ایم که این چارچوب را مهار کنیم.

بیست و یک روز آینده تقریباً مدت زمانی است که لازم دارید تا تجربیات و آزمون‌های این کتاب را به مرحله‌ی عمل درآورید. این مدت فرصت بی‌ظیری است تا رابطه‌ای آگاهانه با انرژی داشته باشید^۳، دیوید بوهم^۴ دانشمند فیزیک کوانتوم آن را چیزی جز «نور منجمد» نمی‌داند و یاد بگیرید آن را تبدیل کنید و از آن در جهت خواسته‌های قلبی خود بهره ببرید - چه این خواسته برخورداری از ذهن آرام باشد و چه پول یا زندگی پربارتر. شما می‌توانید حتی از این منشأ قدرت برای سفر به منطقه‌ای خوش آب و هوا استفاده کنید.

1. Tess Lynch

۲. Old - School: مکتب قدیم که محافظه‌کارانه است.

۳. David Bohm، فیزیکدان و نظریه‌پرداز آمریکایی

عالم امکان (امکانات بیکران)

«زندگی همه جا منتظر است، آینده همه جا دیده می‌شود، اما
ما فقط بخش کوچکی از آن را می‌بینیم و پای خود را بر
بخش بزرگ آن می‌گذاریم و از آن عبور می‌کنیم.»
هرمان هسه^۱

شاعر و داستان‌نویس سوئیسی آلمانی‌الصل

نه تمرینی که در آن کتاب آمده است و بیشتر آنها چهل و هشت ساعت یا کمتر زمان می‌طلبند، ثابت خواهد کرد که منشأ انرژی، مانند برق، هم قابل اعتماد است و هم پیش‌بینی‌پذیر. هم انرژی می‌تواند از آن استفاده کند. این نه تجربه نشان خواهد داد آنچه دانشمندان فیزیک طی صد سال گذشته کشف کرده‌اند — مبنی بر اینکه انرژی و نیرویی وجود دارد که همه‌ی ما را به یکدیگر وصل می‌کند و نیز علت اینکه ما زندگی خود را کتال می‌کنیم این است که هر فکر ما موجی از انرژی است که بر تمام پدیده‌های عالم اثر می‌گذارد.

اما همان‌طور که وسیله‌ای برقی باید به منبع برق یا انرژی وصل شود، شما نیز باید به منشأ انرژی و قدرت وصل شوید. در ضمن باورهای انرژی و قدرت نسبت به خود را نسبت به این منشأ قدرت رها کنید. هیچ انسان عاقلی از انسان‌های ضعیف درخواست کمک نمی‌کند یا به لوله‌کش نمی‌گوید که هروقت مایل بود بیاید و لوله‌های خانه‌اش را تعمیر کند، درحالی‌که بسیاری از ما با منشأ قدرت این‌گونه برخورد می‌کنیم و به‌هیچ‌وجه از نحوه‌ی کار آن خبر نداریم.

در این کتاب نه تنها نحوه‌ی کار عالم امکان، بلکه نه تمرین ارائه می‌شود که

اجرای آنها نه هزینه‌ای در بردارد و نه زمان زیادی می‌طلبد و در نهایت نیز ثابت خواهد شد که افکار انسان در واقع «پدیده‌هایی» مادی هستند. بله، درست متوجه شدید، این امر ثابت خواهد شد.

در نه اصل مربوط به انرژی که در این کتاب ارائه شده، بر این امر تأکید شده است که عالم امکان در زندگی شما جاری و ساری است، چه از وجود آن آگاه باشید و چه آگاه نباشید. اگر یاد بگیرید خواسته و اراده‌ی خود را دقیق و قطعی بیان کنید، متوجه خواهید شد که این منشأ قدرت از قوانین فیزیک و همه‌ی عناصری که تحت تأثیر نیروی جاذبه هستند، عمیق‌تر و دقیق‌تر است. لذا قبول خواهید کرد برای خواسته‌های خود زمان و موعد تعیین کنید و این توهم را که شما مشکلی دارید - مگر آنکه اصلاً نمی‌دانید چیست - کنار بگذارید. برای اینکه این قوانین معنوی «الهی» لا مؤثر باشند، باید با همه‌ی وجود بپذیرید که جهان خلقت پر از نعمت است و مواه پشیمان شماست و از شما حمایت می‌کند.

من همی بینم جهان را پُر نعم
آبها ر چشمه‌ها جوشان مُقیم
بانگ آبش می‌رسد در گوش من
من می‌مردم ضمیر و هوش من

دقیقاً یادم نیست اتکا بر خود را از چه زمانی در زندگی آغاز کردم. اما خوب می‌دانم کاملاً بر من معلوم شده بود که تمام کلاس‌ها، کتاب‌ها، نظریه‌های معنوی که من آن قدر مجذوب آنها شده بودم، بدون حضور و نقد و نظر من خودم هیچ ارزشی ندارند.

من نیز مانند بسیاری از مردم کار را با گام‌هایی کوچک آغاز کردم - یعنی خواسته‌های ساده‌ای داشتم. مثلاً می‌خواستم اتومبیل را در جایی امن پارک کنم یا در روزنامه با کسی مصاحبه‌ای داشته باشم. اما در نهایت به این نتیجه

۱. تمام اشعار موجود در این کتاب را مترجم اضافه کرده است.

رسیدم که تهیه چارچوب کاری معین، داشتن برنامه‌ای زمان‌بندی شده و استفاده از تجربیات علمی برای رشد معنوی که اکنون به آن معجزه می‌گویم، امری ضروری است.

سال‌های سال یک تقویم دیواری کنار تخت‌خوابم آویزان کرده بودم و گهگاه رویادهای مهم را روی یادداشت می‌کردم یا نگاهی می‌انداختم تا ببینم چند روزی که به آرایشگاه رفته بودم یا با کسی ملاقات داشته‌ام چه زمانی بوده است. یک شب کمی محکم‌تر تقویم را برداشتم و میخ کوچکی که تقویم را با آن به دیوار آویزان کرده بودم، از جا درآمد. بعد جستجو کردم تا ببینم میخ کجا افتاده است. کجای آنجا نداشت و نفهمیدم میخ کوچک را کجا انداخته‌ام. ظاهراً میخ کوچک هم مثل سایر هری پاتر نامرئی بود.

سرانجام به این نتیجه رسیدم که رای پیدا کردن میخ به اندازه‌ی کافی وقت صرف کرده‌ام و اکنون برای یافتن آریادنه‌ام باید کار گیرم و در عرض بیست و چهار ساعت آن را پیدا کنم.

صبح روز بعد که از خواب بیدار شدم، من در دستم بود (آن را یافته بودم). از آن زمان به بعد تصمیم گرفتم هر کاری را، از تارهای کوچک گرفته تا ملاقات افراد مهم و حتی خرید خودرویی لوکس، عملی کنم. اما هیچ‌کدام مانند آن میخ کوچک جالب نبود.

با این تجربیاتی که خودم به‌دست آورده بودم، کم‌کم متقاعد شدم تجربیات مزبور را تکرار کنم تا ببینم آیا این موارد برای دیگران هم صادق است یا خیر. برخی از این تجربیات ساده را به دوستانم پیشنهاد کردم. یک همکار، یک وزیر و تمام دارودسته‌ی او که از همه‌ی گزارش‌های آزمایش که در پایان هر فصل آورده شده است، استفاده کردند.

گروه‌هایی شکل گرفت که هر هفته تمرینات منظمی را اجرا می‌کردند. افراد گروه‌ها کارهایی شگفت‌انگیز از خود بروز می‌دادند.