

معجزه در چهل روز

داشته‌هایتان را به خواسته‌هایتان تبدیل کنید

ملودی بیتی
فرناز فرود

همایون آثار
۱۳۹۲

سرشناسه	Beattie, Melody	ملودی بیتی،
عنوان و نام پدیدآور	معجزه در چهل روز : داشته‌هایتان را به خواسته‌هایتان تبدیل کنید / ملودی بیتی : [مترجم]	
مشخصات نشر	تهران :	همایون آثار، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۸۶ ص.	
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۵۵۹-۱۱-۷	
وضعیت فهرست نویسی	فیفا	
یادداشت	عنوان اصلی: Make miracles in forty days : turning what you have	
عنوان دیگر	into what you want , ۲۰۱۰	
موضوع	داشته‌هایتان را به خواسته‌هایتان تبدیل کنید.	
موضوع	تحول (روان‌شناسی)	
موضوع	نگرش (روان‌شناسی)	
موضوع	سازگاری	
موضوع	انتظار (روانشناسی)	
موضوع	معجزه — جنبه‌های روان‌شناسی	
شناسه افزوده	فروید، فرنانز، ۱۳۳۳ - مترجم	
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ب۹۵ / ت۳ BF۶۳۷	
رده بندی دیویی	۱۵۵/۲۴	
شماره کتابشناسی ملی	۲۸۸۱۴۶۱	

ناشر همایون آثار

ناشر همکار آسمان خیال

معجزه در چهل روز

ناشنده‌هایتان را به مؤسسه‌هایتان تبدیل کنید

Make Miracles in Forty Days

Turning What You Have Into What You Want

ملودی بیتی	نویسنده
فرناز فرود	مترجم
جمیله شگفت	ویراستار

زهرای نیکوفر	ناظر فنی چاپ
آتلیه آسمان	صفحه‌آرا
زهرای خادم	حروف‌نگار
مه‌دیه بهرامی	طراح جلد

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۵۹-۱۱-۷

صفحه ۱۸۶ رقی

اول ۱۳۹۲	نوبت چاپ
۱۱۰۰ نسخه	شمارگان
صدف	چاپ و صحافی

همه‌ی حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

هر گونه استفاده از بخش‌هایی از کتاب منوط به اجازه کتبی از ناشر است.

تلفن‌های مرکز بخش: ۰۹۱۳۴۹۵۵۸۱۷ - ۰۹۱۳۴۰۵۷۰۷۳

فهرست

پیش گفتار معجزه چیست؟

۱۴	گنج‌های معجزه
۱۵	چه انتظاری داشته باشیم
۱۹	درخواستی مسئولانه
۲۲	تمرین

بخش یکم تعمیرات معجزه‌آسای من

۲۵	روایت سیج
۲۹	آشنایی من با معجزه‌آفرینی
۳۹	حضور کامل
۴۳	تمرین

بخش دوم چگونه معجزه کنیم

۴۷	یک همراه بیابید
۵۲	سرگذشت دکتر جوی
۵۷	کارکرد پروژه‌ی معجزه
۶۰	شیوه‌ی دقیق اجرا
۷۲	اجزای اساسی
۷۳	پروژه‌ی معجزه را با نیازهای خود تنظیم کنید

۷۸	 پروژه‌ی معجزه برای دکتر جوی و من چه کرد
۸۵	 تمرین

بخش سوم اتاقی پر از معجزه

۸۹	 کارگاه معجزه
۹۵	 تقریباً در هر شرایطی معجزه کنید
۹۸	 با احساس‌هایی که آشکار می‌شوند چه کنیم
۱۰۳	 تمرین

بخش چهارم پروژه‌ی معجزه برای بچه‌ها

۱۰۷	 حکایت دو دختر
۱۰۹	 ریکا حکایت دختران خود را می‌گویند
۱۱۱	 روش ساده کردن پروژه‌ی معجزه
۱۱۷	 رسم جدیدی را در خانواده آغاز کنید
۱۱۹	 تمرین

بخش پنجم واکنش‌ها به پروژه‌ی معجزه

۱۲۳	 مخالفت‌ها
۱۲۶	 پرسش‌های متداول
۱۳۹	 پیشرو باشید
۱۴۱	 تمرین

پیوست

۱۴۳	 نمونه‌هایی از فهرست تمرین معجزه
-----	---------------------------------------

معجزه چیست؟

معجزه، رخ دادن رویدادی است که نمی‌توانستیم آن را به خودی خود یعنی با استفاده از نیروی اراده، قدرت، معنویت، مهارت، پول یا هر منبع در دسترس دیگری کنترل کنیم، ایجاد نماییم، در فکر بی‌روانیم یا انجام دهیم. معجزات فراطبیعی نیستند، آن‌ها شیوه‌ی طبیعی پاسخگویی زندگی به ما هستند. هنگامی که قوانین هستی، یعنی قوانین نانوشته‌ای را رعایت کنیم که طبیعت، روان بشر، مردم، معنویت و جهان را اداره می‌کنند، معجزه رخ می‌دهد. معجزه‌هایی که می‌توانیم به وجود آوریم نه از نظر تعداد و نه از لحاظ اندازه، هیچ حد و مرزی ندارند. می‌توانیم تقریباً در هر شرایطی - حاد، بزرگ، متوسط یا کوچک - معجزه کنیم. هیچ محدودیت سنی وجود ندارد. هر کسی می‌تواند از هم‌اکنون شروع به ایجاد معجزه کند.

تنها شرط وقوع معجزه این است که مشکل یا وضعیتی که می‌خواهیم تغییر یابد، فراتر از توان ما برای کنترل یا درست کردن باشد.

گنجهی معجزه

معجزات، بسیار گوناگون هستند و ایجاد آن‌ها سودهای فراوانی دارد. معجزه می‌تواند چشم‌گیر یا ظریف باشد. همراه با به کار بردن اصول، دیر یا زود یا مشکلات حل‌نشده‌ی پیشین سر و سامان می‌گیرند یا نگرش ما تغییر می‌یابد. می‌توانیم با آسودگی در شرایطی زندگی کنیم که پیش‌تر نمی‌توانستیم تحمل کنیم. رحمت، تشویش‌ها را برطرف می‌کند. در زندگی خود آسایش می‌یابیم. با آن کسی که هستیم و آنچه داریم، به صلح می‌رسیم و به گونه‌ای شگفت‌آور احساس خوشنودی می‌کنیم. زندگی، دیگر بهتر از این نمی‌شود.

امیدوارم که بخشایش بتواند جای آزرده‌گی را بگیرد. شاید این خیلی مهم به نظر نرسد، اما هر کینه‌ای می‌تواند ما را از پیشروی باز دارد. بزرگ‌ترین مانع برای شاد زیستن و دست‌یابی به خواسته‌هایمان در زندگی، رنجش و آزرده‌گی است. اگر چه کینه‌های ما می‌توانند موجب رنج کسانی بشوند که از آن‌ها کینه در دل داریم، اما بیش‌ترین زیان را خود ما می‌بریم. گاهی اوقات نمی‌توانیم یا نمی‌خواهیم رنجش‌هایمان را رها کنیم. با این همه، هنگامی که آن کینه سرانجام برطرف شود، معمولاً احساس می‌کنیم که از زندان آزاد شده‌ایم. رها کردن آگاهانه‌ی آزرده‌گی‌ها موجب می‌گردد در زمینه‌هایی جلو برویم که پیش‌تر گرفتار مانده بودیم.

معجزه تبعیض قایل نمی‌شود و قضاوت نمی‌کند. همچون خورشید در دسترس همه است. هر چند هویت افراد را فاش نمی‌کنم، اما همه‌ی حکایاتی که می‌خوانید، شرح واقعی زندگی آن آدم‌هاست؛ هیچ داستانی ساختگی یا ترکیبی نیست. این سرگذشت‌ها همان نکته‌ای را که از سال ۱۹۷۸ میلادی می‌دانستم، تأیید می‌کنند: یکایک ما می‌توانیم معجزاتی را ایجاد کنیم که ما و زندگی‌مان را دگرگون کنند.

تمرین معجزه را به مدت چهل روز انجام دهید. اگر هیچ معجزه‌ای ندیدید، آن را ادامه دهید تا متوجه‌ی رخداد تغییرات شوید؛ حتی اگر فقط آغاز آن باشد. به

تکرار تمرین ادامه دهید تا معجزه‌ی شما کامل شود. هر چند بار که می‌خواهید تمرین را انجام دهید. هر گاه که زندگی رنج‌آور است و نمی‌توانید جلوی درد کشیدن خود را بگیرید، هر گاه که هر کاری می‌کنید باز هم همان مشکل پدید می‌آید و هر گاه به هیچ رو نمی‌توانید تصمیمی بگیرید و احساس درماندگی می‌کنید، این تمرین می‌تواند شرایط گوناگون را بهبود ببخشد؛ برای نمونه، در مواقعی که نمی‌توانید از انجام کاری دست بکشید یا می‌خواهید جلوی رفتار ویژه کسی را نسبت به خود بگیرید.

امکان ندارد در انجام این تمرین زیاده‌روی کنید. این تمرین به ما کمک می‌نماید تا حاضر، سپاس‌گزار و هشیار بمانیم و فقط روزی ده دقیقه طول می‌کشد. مردی گفت: «نمی‌توانم تصمیم بگیرم که کدام معجزه را ایجاد کنم!» پاسخ دادم: «کمبود معجزه وجود ندارد. می‌توانی بیش از یک معجزه داشته باشی.»

چه انتظاری داشته باشیم

این تمرین به شما کمک می‌کند تا هشیارتر شوید. برخی از آدم‌ها هر اندازه داشته باشند، باز هم مدام بیش‌تر می‌خواهند. امیدوارم شما بدانید که هم‌اکنون به اندازه‌ی کافی دارید. این تمرین ساده، تقریباً همیشه به ما کمک می‌کند تا بیش‌تر در زندگی خود حضور داشته باشیم. این، به معنای پرمهرتر بودن است؛ در حالی که عده‌ای گمان می‌کنند عشق به معنای خواستن و به دست آوردن چیزی از کسی است. برخی دیگر و از جمله استادان بزرگ نیز عشق را به این مفهوم می‌دانند که به دیگران بیش‌تر توجه داشته و به حضورشان هشیار باشیم. این تمرین می‌تواند ما را از مهری که می‌خواهیم، برخوردار کند. به تدریج، عشق از توهم افسانه‌های عاشقانه یا روابط هم‌وابسته که بر اساس نیاز شکل گرفته‌اند، فراتر می‌رود و در موقعیت واقعی خود قرار می‌گیرد.

هنگامی که این شیوه را به خوبی یاد بگیریم، در رابطه با مهربانی و روابط پرمهر در جایگاهی مؤثر خواهیم بود. آنگاه از سر ناچاری پی کسی نمی‌گردیم تا ما را خوشبخت کند و مانند کارفرمایانی که به کارکنان خود برنامه‌های کاربردی می‌دهند، برای دیگران نقش تعیین نمی‌کنیم. همچنین آدم‌ها را به عنوان داروی مسکن برای تسکین ترس‌هایمان به کار نمی‌بریم. سپس آزاد خواهیم بود تا از مهربانی و روابط پرمهر لذت ببریم.

شاید یک رابطه‌ی پرمهر سالم، همان معجزه‌ای باشد که می‌خواهیم. آنگاه به کمک این تمرین، با دیوانگی و نیاز، جلوی رسیدن به خواسته‌ی خود را نمی‌گیریم. همه چیز را در باره‌ی عشق حقیقی یاد خواهیم گرفت. با این همه، باید مطمئن باشیم که چه با آن شخص وارد رابطه‌ای بشویم، چه نشویم، به هر حال خشنود خواهیم بود. هنگامی که انجام این کار را یاد بگیریم، خود به خود آدم‌ها را جذب خواهیم کرد. این به آن معنا نیست که می‌توانیم آدم‌ها را تغییر دهیم. ما آن‌ها را «همان گونه که هستند» می‌پذیریم؛ اما از نیرویی برخوردار خواهیم بود که حالتی خاص به ما می‌دهد و به ما می‌آموزد که احترام بیش‌تری برای قوانین هستی قایل شویم. اندک‌اندک در باره‌ی چگونگی کارکرد این جهان، بیش‌تر شناخت پیدا خواهیم کرد.

شاید برخی از ما این گونه آموخته باشیم که تنها راه رسیدن به خواسته‌ها، از طریق فریبکاری است، اما سود نامشروع، رضایت‌بخش نیست. اگر در مسیر معنوی باشیم، نمی‌خواهیم این شگرد را به کار ببریم. آنچه از راه فریبکاری به دست می‌آید، زود از دست می‌رود؛ زیرا به ما تعلق ندارد. ولی هدایایی که با انجام تمرین معجزه دریافت می‌کنیم، به راستی از آن ما خواهند بود؛ البته تا آن جا که در این جهان گذرا ممکن باشد. بعضی از چیزها هم تا اندازه‌ای به ما تعلق پیدا می‌کنند که رهایی از آن‌ها ناممکن خواهد بود. زندگی چیزی را پس نمی‌گیرد. من این را امتحان کرده‌ام، زیرا باور داشتم شایسته‌ی آنچه دریافت

می‌کنم، نیستم. هنگامی که زندگی چیزی را به ما می‌دهد، دریافت کردن آن، یک درس به شمار می‌رود. هر آنچه زندگی به ما بدهد، از آن ماست.

مدتی طول می‌کشد تا با استفاده از قوانین هستی برای ایجاد فراوانی و زندگی دلخواه خود، فریبکاری یا محروم نگه داشتن خودمان را کنار بگذاریم. سپس مدتی بیش‌تر طول می‌کشد تا از هدایایی که دریافت می‌کنیم، لذت ببریم. این را خواهیم آموخت که در مرز میان بخشیدن همه چیز از سر هم‌وابستگی و اندوختن همه چیز از سر ترس، گام برداریم. یادگیری پذیرفتن، دریافت کردن، قدردانی نمودن و لذت بردن از آنچه به وجود می‌آوریم و آنچه به ما داده می‌شود، مانند هر درس دیگری است: آنقدر ادامه پیدا می‌کند تا بیاموزیم.

در هر وضعیتی که باشیم، انجام «تمرین معجزه» ما را آدم بهتر و مهربان‌تری می‌کند. علاقمند می‌شویم دنیا را به مکان بهتری تبدیل کنیم. اجازه خواهیم داد که فرایند دهنده‌گی و دریافت به طور طبیعی رخ دهد. بیش‌تر از نیاز خود درخواست نخواهیم کرد و از جایگاهی سالم خواهیم بخشید. تضای پیرامون ما آکنده از عطر آرامش، هشیاری و عشق می‌شود. درک خواهیم کرد که کنترل کردن دیگران فایده‌ای ندارد. به کمک این تمرین، بی آن که خودریند شویم یاد می‌گیریم خودمان باشیم و با تمرین تسلیم، پذیرفتن، محبت و دوست داشتن، به گونه‌ای طبیعی آغاز به تغییر جهان و دگرگون کردن آدم‌ها خواهیم کرد.

گاهی خواسته‌ی ما معجزه‌ای مادی است. هیچ خواسته‌ای - پول، ماشین یا خانه - را بی‌اهمیت تلقی نکنیم و نادیده نگیریم. به احتمال زیاد به خواسته‌های خود خواهیم رسید؛ به ویژه اگر صبور باشیم. با انجام این تمرین به معجزاتی دیگر هم دست می‌یابیم: از رفاقت و دوستی گرفته تا ایجاد تفاوت در آنچه که «حس‌های عادی» می‌نامیم. بسیاری از ما سال‌ها احساس افسردگی، خشم یا بی‌تفاوتی داشته‌ایم. این گونه حس کردن برای ما عادی به شمار می‌آید، زیرا بیش‌تر اوقات چنین احساسی داشته‌ایم. هنگامی که «حس عادی» ما، خوشایندتر

می‌شود، شاید در ابتدا احساس ناراحتی کنیم، به خصوص اگر مدت‌هاست که با احساس بدبختی همراه بوده‌ایم. شاید احساس افسردگی، ترس، آزدگی یا خشم، برای چنان مدتی دراز «احساس عادی» ما بوده است، که در آغاز، احساس آرامش برایمان عجیب به نظر برسد. احساس می‌کنیم خودمان نیستیم، زیرا احساسی متفاوت با احساس معمولمان داریم.

آیا حاضرید برای دریافت معجزه، مدتی احساس ناراحتی کنید؟ آیا حاضرید این تمرین را تا هر وقت که طول بکشد، روزی ده دقیقه با همه‌ی توان انجام دهید؟

تغییر دیگری که این تمرین به همراه می‌آورد آن است که دیگر نمی‌ترسیم همین که هستیم باشیم. آغاز می‌کنیم به احساس کردن هر حسی که داریم و گفتن هر حرفی که لازم بدانیم. دریافت هدیه‌ی ابراز وجود، سودی نامنتظره است که برای هر کسی که در زمینه‌ی خلاق کار می‌کند، مفید خواهد بود؛ برای هر شخصی در هر جایی که کار کند، سودمند است.

هنگام انجام این تمرین، هر از چندی امکان دارد که احساس وجد کنید؛ گویی هر چیزی ممکن است. سقف‌ها و محدودیت‌هایی که برای خود ایجاد کرده‌ایم، شروع به کنار رفتن می‌کنند و سپس ناپدید می‌شوند. فکر می‌کنیم: «اگر واقعاً بتوانم هر چه را می‌خواهم، داشته باشم و هر کاری را می‌خواهم، انجام دهم، چه می‌شود؟!» سپس آرام می‌گیریم و خود را برای دریافت هدایای زندگی می‌گشاییم. احساس محرومیت و شایسته نبودن دیگر برایمان مناسب نیست. مصیبت‌ها روی می‌دهند، اما دیدن رویدادهای خوب را هم آغاز می‌کنیم.

هر کدام با وضعیت‌هایی گوناگون رو در رو هستیم، محدودیت‌هایی خاص ما را عقب نگه داشته‌اند و به معجزاتی متفاوت نیاز داریم. به احتمال زیاد هفته‌ی بعد، ماه بعد یا سال بعد خواسته‌ای دیگر خواهیم داشت. هر چه بیش‌تر این تمرین را انجام دهیم، بیش‌تر یاد می‌گیریم که چگونه آن را با وضعیت خود

سازگار کنیم و نیازمان را برآورده سازیم.

ممکن است معجزه‌ی دریافتی، ما را در باره‌ی گرفتن یک تصمیم راهنمایی و روشن کند. شاید شیوه‌ی تصمیم‌گیری، به ویژه تصمیم‌های دشوار را برایمان تغییر دهد. به جای زندگی کردن در نگرانی و بی‌تصمیمی، می‌دانیم که اشکالی ندارد اگر آرام بگیریم؛ زیرا به موقع می‌فهمیم چه کنیم و نیروی انجام آن کار را خواهیم داشت. می‌دانیم هرگز نیاز به داشتن پاسخ‌هایی که نمی‌دانیم، نداریم و در شرایطی که نمی‌توانیم، نیازی هم نیست که انتخاب کنیم. همچنین این را می‌دانیم که گاهی اوقات تصمیم‌نگرفتن نیز خودش به منزله‌ی یک تصمیم است.

انجام این تمرین، ایمان ما را به خودمان، زندگی و نیروی برتر تقویت می‌کند. این اطمینان که همیشه توسط نیرویی به نام عشق راهبری شده‌ایم، جایگزین این امید مبهم که نیرویی در دور دست‌ها به ما توجه دارد، می‌شود.

به زندگی و نیروی برتر اعتماد داریم، اما می‌دانیم که این، تضمینی برای ایمنی در برابر درد نیست. همچنین می‌دانیم که تسلیم شدن ساده‌تر از تقلا برای کنترل کردن است و دست کشیدن از مقاومت، به سود ماست. اگر چه گاه لازم می‌شود که برای پیشروی فشار بیاوریم، اما لازم نیست از زور استفاده کنیم. آنگاه «آرامش کامل» مفهوم می‌یابد. البته این به آن معنا نیست که بی‌وسه در آرامش کامل می‌مانیم، روزهای بدی نیز خواهیم داشت. در حالی که قضاوت‌ها و تضادها کم‌رنگ می‌شوند، ما به هر احساسی که داریم و هر رویدادی که در جریان است، تسلیم می‌شویم. سپس رها از قضاوت، اجازه می‌دهیم هر چیز، رویداد، روز و احساسی همان گونه که هست، باشد.

درخواستی مسئولانه

من یک آموزگار روحانی نیستم. یک نویسنده هستم. چنانچه بیمار باشید، مدعی نمی‌شوم که تمرین معجزه شما را درمان خواهد کرد. اگر دچار بیماری

هستید برای درمان به یک پزشک مناسب مراجعه کنید. اگر دندان درد دارید سری به دندانپزشک خود بزنید. هر کمک مورد نیازتان را با مراجعه به متخصصان دریافت کنید. ولی اگر هم اکنون سلامت هستید و هر کاری به فکرتان می‌رسد انجام داده‌اید، پس چرا متعهدانه به انجام «تمرین معجزه» نپردازید؟ همچنین می‌توانید ضمن گرفتن کمک از افراد متخصص، تمرین را هم انجام دهید.

حتی اگر «تمرین معجزه» را عالی انجام دهید، نمی‌توانم قول بدهم که به همه‌ی خواسته‌های خود خواهید رسید، اما اگر نهایت تلاش خود را به کار ببرید، شما تغییر می‌کند و زندگی‌تان نیز دگرگون خواهد شد. ممکن است این تغییرات بی‌درنگ رخ دهند یا شاید ماه‌ها و حتی سال‌ها طول بکشند. شاید با جرقه‌ای از هشیاری، ناگهان روشن و دگرگون شوید یا تغییرات چنان کم‌کم آشکار شوند که متوجه نشوید، تا آن که روزی یکباره معجزه را ببینید. نخستین معجزه‌ی من، همین گونه رخ داد: نیروهای معجزه‌گر به من هجوم آوردند، مرا با خود بردند و چنان مشغولم کردند که فرصتی برای فکر کردن در باره‌ی معجزه نداشتم تا آن که روزی متوجه شدم جهانم به کلی دگرگون شده است.

این تمرین، شما و زندگی‌تان را دگرگون خواهد کرد. تغییرات در درون و پیرامون شما پدیدار خواهند شد و شاید بر عزیزان هم تأثیر بگذارند. نمی‌توانم پیش‌بینی کنم که چه تغییراتی رخ خواهد داد؛ شما هم نمی‌توانید. اما می‌توانم تقریباً تضمین کنم که به گونه‌ای ژرف شروع به لذت بردن از لحظات زندگی خود خواهید کرد. پی می‌برید که زندگی‌تان برای شما بهترین است. یک تمرین ساده که روزی ده دقیقه طول می‌کشد، می‌تواند برای شما هم مانند من نور هدایت بشود.

تنها قوی که می‌دهم این است: اگر بعد از چهل روز که تمرین‌های این کتاب را انجام دادید، بدبختی خود را پس بخواهید، می‌توانید به راه و رسم پیشین خود بازگردید. بدبختی همیشه آماده نشسته است تا شما آن را انتخاب کنید. اگر آن را

پس می‌خواهید، از آن شما خواهد بود.

این تمرین به شما یاد می‌دهد که چگونه در دقایقی که راه را گم می‌کنید، به مسیر خود بازگردید. در هر موقعیتی که هستید و هر کاری که در گذشته انجام داده‌اید، از فقط زنده بودن دست می‌کشید و بالندگی را آغاز خواهید کرد. اعتماد کردن به آنچه نمی‌دانید یا هنوز به شما نشان داده نشده است، شیوه‌ای خوشایند و جذاب برای زندگی‌تان می‌شود. همین که تا این جا خوانده‌اید، فرایند یادگیری معجزه‌آفرینی و ایجاد زندگی دلخواه خود را شروع کرده‌اید. این، تمرینی بسیار مؤثر است.

این کتاب برای آدم‌های ترسو نیست. اقتدار در دست‌رستان قرار می‌گیرد. از شما دعوت می‌شود که هر روز برای زندگی آماده باشید، از حد و مرزهای خود خارج و به اسرار زندگی وارد شوید و سپس زندگی کردن در ناشناخته را آغاز کنید.

شاید گله کردن از بدبختی‌ها و دشواری‌هایی که در زندگی‌تان وجود دارد، ساده‌تر از ده دقیقه تمرین روزانه باشد. انجام کاری که زندگی شما و گاهی جهان را به حرکت در می‌آورد، دل می‌خواهد. اگر قصد دارید روزی ده دقیقه به این کار ضروری بپردازید، هم‌اکنون کتاب را کنار بگذارید اما پیش از بستن کتاب، به این فکر کنید:

اگر من می‌توانم، شما هم می‌توانید.

مفیدترین شیوه‌ی خواندن این مطالب، به همین ترتیبی است که آن‌ها را نوشته‌ام. کتاب را تندتند ورق نزنید تا فرمول معجزه را پیدا کنید. هر بخش بر پایه‌ی بخش‌های پیش استوار است. هنگامی «تمرین معجزه» را ارائه می‌کنم که برایتان معنا داشته باشد. خواندن زود هنگام این تمرین، ممکن است موجب دلزدگی شما شود. پس خواهش می‌کنم زودتر سرک نکشید! به موقع به آن خواهید رسید.

تمرین

تمرین‌هایی که آخر هر بخش آمده است، «تمرین معجزه» نیستند. آن‌ها برای گرم کردن هستند. انجام آن‌ها ضروری نیست، اما مفید است. این تمرین‌ها همان گونه شما را برای «تمرین معجزه» آماده می‌کنند که نرمش، بدنتان را برای ورزش گرم و آماده می‌کند. نوشتن پاسخ‌ها بهتر از فکر کردن درباره‌ی آن‌هاست. نوشتن به روشنی می‌انجامد. اضافه بر این، می‌توانیم سال بعد نوشته‌هایمان را نگاه کنیم و ببینیم چه تغییراتی کرده‌ایم.

واژه‌ی معجزه، چه معنایی برای شما دارد؟

فهرستی از معجزاتی که دیده، شنیده یا تجربه کرده‌اید، بنویسید.

آیا هرگز درخواست معجزه کرده‌اید؟ آیا به باور شما، درخواست آنچه می‌خواهید، اشتباه است یا درخواست چیزی را برای خودتان خودخواهانه یا از نظر معنوی نادرست می‌دانید؟

فهرستی از معجزاتی بنویسید که می‌خواستید و شاید هم درخواست کردید، اما به دست نیاوردید. آیا از دریافت نکردن آن‌ها خشمگین شدید یا هم‌اکنون خشمگین هستید؟

اگر می‌توانستید درخواست معجزه کنید و هم‌اکنون آن را به دست آورید، چه معجزه‌ای را می‌خواستید؟ چه چیزی شما را رنج می‌دهد؟ چه کاری را می‌خواهید انجام دهید یا چه چیزی را می‌خواهید داشته باشید که به اتکای خودتان نمی‌توانید؟ آیا خواسته‌ی شما به اندازه‌ی دور از دسترس است که نمی‌توانید مجسم کنید آن را داشته باشید، انجام دهید یا آن شوید؟ آنچه می‌خواهید، چیست؟ چرا فکر می‌کنید چنین دست نیافتنی باشد؟ و چرا آن را می‌خواهید؟