

به نام خدا

افکار معجزه گر



نویسنده:

نصرت اله جاوید

شناسنامه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۷۰-۲۳-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: مثبت نگری

موضوع: آرامش ذهنی

رده بندی کنگره: ۲۳۱۳۹۱ ج ۲/۵/BF697

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۲۷۹۰۰

*** جهت انتشار رایگان در اینترنت ***

پست الکترونیک نویسنده:

aJavidNH@yahoo.com

فهرست مطالب و مندرجات

- ۸ مقدمه
- ۱۱ شناخت ذهن
- ۱۸ گفتگوهای درونی
- ۲۰ اصول انتخاب و به کارگیری عبارت‌های تأکیدی
- ۲۳ اثرات عبارت‌های تأکیدی و تلقین
- ۲۵ آماده‌سازی شرایط محیطی
- ۲۷ • عبارت‌های تأکیدی
- ۲۸ آ
- ۳۰ آزادی
- ۳۱ تمرکز

٣٣	عالی
٣٤	تهی
٣٦	آن
٣٧	وحدت
٣٩	عادی
٤١	تأیید
٤٢	رضایت
٤٤	هستی
٤٦	آگاهی
٤٨	گفتار خوب
٤٩	نیاز

۵۱ توانایی
۵۲ لذت
۵۴ شادی
۵۵ خوبی
۵۶ سلامتی
۵۸ شفا
۶۰ اعتماد
۶۱ خلقت
۶۳ کمال
۶۴ موفقیت
۶۵ نظم

۶۶ پذیرش
۶۸ خودشناسی
۶۹ نظارت
۷۰ شجاعت
۷۲ خواب
۷۴ من کی ام
۷۶ زندگی
۷۸ خوراکی
۸۰ خود دوستی
۸۲ افکار و ایده ها
۸۳ شناخت و حکمت

۸۵ شوق
۸۶ صداقت
۸۸ توجه
۸۹ خدا

مقدمه

انسان ذاتاً موجودی لذت طلب ، شاد و مثبت اندیش است ولی غبار شخصیت که بر ذاتش نشسته این امکان را از او سلب می نماید. متأسفانه انسان بیشتر به شخصیت خود چسبیده است تا به ذات خود. برای تغییر اندیشه ها و افکار و اصولاً هر نوع دگرگونی در زندگی نخست باید گفتگوهای درونی همان را درباره آن تغییر دهیم. اندیشه ها و وردهای درونی بسیار قدرتمندند. تغییرات اساسی فقط با تغییر افکار و با بمباران دائمی ذهن با کلمات و جملات تأکیدی مثبت امکان پذیر می گردد.

ما مرتباً با مرور امیال و افکار و تکرار

وردهای درونی به حافظه و ضمیر

ناخودآگاهمان خوراک می‌دهیم.

از کارهای مهمی که می‌توانیم در این دنیا

انجام دهیم رهایی روح از بند ذهن و ذات از

بند شخصیت است؛ ولی قبل از شروع این کار

باید لزوم آن را در خود احساس کنیم. ما باید

به دنبال تغییرات عمقی و ریشه‌ای در خود

باشیم. ذهن باید توسط فراتر از ذهن تغییر کند؛

یعنی توسط من، ذات یا روح. در اینجا

مهم‌ترین پیام‌ها و اصول انسانشناسی،

خودشناسی و خودسازی که توسط روان‌شناسی

و عرفان بیان شده است را به صورت عبارات تأکیدی مثبت درآورده‌ام تا بتوانیم با تکرار آنها در خود تغییرات مثبتی را به وجود آوریم. یادآوری این نکته نیز ضروریست که ما در هر لحظه میتوانیم احساسات منفی یا مثبت را در خود به وجود آوریم. پس در تمامی لحظات باید از تصمیمی که گرفته‌ایم آگاه باشیم و این عبارات را چندین بار در روز تکرار کنیم.

شناخت ذهن

ذهن دارای بخش‌های مختلفی همچون حافظه، ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه می‌باشد. به طور خیلی ساده می‌توان گفت که حافظه همان بخشی است که اطلاعات در آن ثبت می‌باشند و ضمیر خودآگاه همان فکر و احساسات پنج‌گانه ماست. اما ضمیر ناخودآگاه در خواب و بیداری اعمال حیاتی بدن و ارتباط بین ذهن و بدن و فکر و حافظه را به عهده دارد. بدیهی است که سلامتی جسمی ما به کیفیت این ارتباط نیز بستگی دارد. انسان بیشتر تحت تأثیر و نفوذ ناخودآگاهش می‌باشد و

ناخودآگاه همیشه در تلاش است تا آنچه که در حافظه ثبت گردیده (باور و اعتقاد) و افکار را به عینیت درآورد و به آنها واقعیت ببخشد.

ضمیر ناخودآگاه همان گونه که از اسمش پیدا است به صورت غیرارادی وظایف و اعمالش را انجام می‌دهد و دائماً در حال تکرار اطلاعات ثبت شده در حافظه می‌باشد و از آن منبع به فکر خوراک می‌رساند. حافظه را نیز می‌توان به دو بخش موقت و دائمی تقسیم کرد که بیشتر خوراک ضمیر ناخودآگاه را حافظه‌ی موقت تأمین می‌نماید. هر نوع تغییری در ذهن باید توسط خودآگاه و به کمک ضمیر

ناخودآگاه انجام شود. یعنی توسط ضمیر
خودآگاه بر ضمیر ناخودآگاه اثر بگذاریم و
آنگاه ضمیر ناخودآگاه نیز محتویات حافظه را
تغییر دهد. ما از طریق تفکر و تحلیل و تکرار
جملات و کلمات به طور دائم می‌توانیم
محتویات حافظه را تغییر دهیم تا اینکه ضمیر
ناخودآگاهمان مطابق این محتویات و اطلاعات
جدید بر فرمان فرمان براند و جسم و روان و
افکار و زندگی ما را رهبری کند. ذهن در
مقابل هر گونه تغییری و به هر شکل ممکن آن
مقاومت می‌کند و این مقاومت در مرحله‌ای از
تغییر نیز به حداکثر خودش می‌رسد که باید از

این مرحله گذر کرد.

تغییری ذهن منوط به این است که زمینه‌اش را فراهم کنیم یعنی اینکه عمیقاً طالب این تغییر باشیم. معمولاً تصمیم به تغییر به دلیل مقاومت ذهن و ضمیر ناخودآگاه سریعاً فراموش می‌شود و تصمیم‌گیرنده سریعاً به عادات قبلی خود باز می‌گردد. علتش این است که ذهن به عاداتش خو می‌گیرد. این قانون در سطح افکار، اعمال و رفتار انسان صادق است چون همه این‌ها منشأ ذهنی دارند و به طور ناخودآگاه اداره می‌شوند. هر نوع اقدامی، کنترل و تغییری با مقاومت ذهن مواجه می‌شود و موجب

می‌گردد تا اشتیاق برای تغییر در شخص از بین برود. چاره کار فقط ادامه‌ی تصمیمی است که گرفته‌ایم. بعد از گذر از این دوران مقاومت؛ افکار و گفتگوهای جدید مورد پذیرش واقع می‌شوند ولی همچنان و برای همیشه باید به این کار ادامه داده و از حافظه خود مراقبت نماییم.

بهترین زمان برای تلقین این مفاهیم و عبارات به حافظه هنگام به خواب رفتن و همچنین برخاستن از خواب است که ضمیر خودآگاه در حالت نیمه بیداری قرار دارد و ضمیر ناخودآگاه فعال‌تر است. در خواب ضمیر

خودآگاه از فعالیت باز می ماند ولی ضمیر ناخودآگاه فعال تر می گردد و با شدت بیشتری تجربیات و رویدادهای روزانه را در حافظه ثبت می نماید؛ و اثرگذاری اش بر بدن نیز در هنگام خواب بیشتر خواهد بود. به همین دلیل زخم هایی که در جسممان ایجاد شده اند در خواب بهتر و سریع تر بهبود می یابند. اگر در طول شبانه روز و مخصوصاً قبل از بخواب رفتن افکار شادی بخش و مثبت در سر پیورانیم خواب راحتی را تجربه خواهیم کرد. باید با علاقه عبارات تأکیدی ارائه شده را بکار گیریم و چندین بار در طول شبانه روز به تکرار

این عبارات پردازیم تا بهتر و سریع‌تر به نتیجه برسیم. هرچند عبارات انتخاب شده بسیار پرنفوذ و قدرتمند هستند ولی نتیجه مناسب پس از گذشت زمان لازم حاصل خواهد شد تا اینکه این عبارات در ذهن تثبیت شده و موجب پرورش و تولید افکار و گفتگوهای درونی خوب و سازنده و مثبت شوند. در هنگام بخاب رفتن و پس از برخاستن از خواب نباید فکر را منقبض و متمرکز نمود. در این مواقع فکر باید کاملاً آزاد و حتی تکرار عبارات مورد نظر نیز بدون تمرکز فکر انجام پذیرند و فقط تکرار شوند.

گفتگوهای درونی

انسان یا مدام در حال فکر کردن است و یا اینکه با شخصیت‌های خیالی و یا با خودش در حال گفتگوست. روانشناسان می‌گویند روزانه شصت هزار فکر از ذهن انسان می‌گذرد. البته شدت این گفتگوها و افکار در بین افراد درون‌گرا بیشتر است؛ به هر حال همه با این وردها زندگی می‌کنند. این وردهای درونی اوضاع و احوال جسمی، روانی و عاطفی ما را شکل می‌دهند. هرچقدر امیال سرکوب شده و عقده‌ها و آرزوها در فرد بیشتر

باشند میزان و شدت این گفتگوها نیز بیشتر خواهند بود. بیشتر این گفتگوها و افکار، تکراری، بی نتیجه و یا منفی هستند و تنها تعداد کمی از آنها مثبت و مفید و سازنده می باشند. بنابراین بیشتر انرژی جسمی و روانی ما از این طریق به هدر می روند. افکار و وردهای منفی در ما احساساتی پدید می آورند که بر باد دهنده انرژی مان هستند. افکار و احساسات ضعیف آلود موجب انواع نارسایی ها و بیماری های جسمی و روانی می گردند.

اصول انتخاب و به کارگ یی عبارتهای تأکیدی

عبارات تأکیدی انتخاب شده برای ذهن

باید دارای شرایط زیر باشند:

۱- بسیار کوتاه و خلاصه باشند.

۲- با مفهوم باشند.

۳- مثبت و سازنده باشند.

۴- تلفظشان آسان بوده و به راحتی قابل تکرار باشند.

۵- انجام شده تلقی گردند و یا به صورت حال بیان شوند.

عبارات نامفهوم؛ منفی و طولانی و چندجمله‌ای

موجب سردرگمی و آشفتگی ذهن می‌شوند. ذهن از کلمات منفی بکار رفته در جملات تأکیدی به صورت منفی برداشت خواهد کرد و سعی خواهد نمود تا آن‌ها را عملی سازد. تغییر باید در اساس صورت گیرد؛ بدین جهت گره‌ها باید به درستی شناسایی شوند. به عنوان مثال آرامش در گرو رضایت و پذیرش و آزادی است. از سویی دیگر اثرگذاری برخی کلمات و جملات بیشتر است. مثلاً انتخاب کلمه "شادم" را بهتر از انتخاب کلمه "خوشحالم" دانستم. ذهن نباید با کلمات و حروف اضافی و مفاهیم متنوع و مختلف و متضاد درگیر شود. تلقینات را می‌توان در طول شبانه‌روز در هر فرصتی

انجام داد. پس از چند نفس عمیق و بستن چشم‌ها و تکرار این عبارات در درون یا با صدایی که قابل شنیدن باشد. توضیحاتی که برای کلمات و جملات تأکیدی ارائه داده‌ام جهت درک و فهم هر چه بیشتر آن‌ها می‌باشد تا اینکه ذهن و ضمیر ناخودآگاهان بیشتر و بهتر با این واژه‌ها آشنا شوند. در هر وعده می‌توانیم تعدادی از این عبارات را انتخاب کرده و به تکرار و تلقین آن‌ها به حافظه‌مان پردازیم. یادآوری می‌کنم که تکرار و تلقین باید بدون دخالت و تمرکز فکر انجام پذیرد.

اثرات عبارتهای تأکیدی

علم ان.ال. پی (N.L.P) بر اساس تأثیر

کلمات بر ذهن و اعصاب پایه گذاری شده

است و هیپنوتیزم با دادن تلقینات انجام

می پذیرد. افکار و باورها و عبارات اگر تکرار

شوند در ذهن ثبت می گردند و مطابق آن افکار

نیز شکل می گیرند. افکار تولید شده مجدداً در

ذهن ثبت می گردند و بدین شکل چرخه تثبیت

افکار و عبارات در حافظه کامل می گردد. برای

موفقیت در مثبت اندیشی نیز باید وردهای

درونمان را به عبارات مثبت عادت دهیم. این

عبارات باید در دو سطح بیرونی و درونی ما
بکار گرفته شوند. بدیهی است که برای ایجاد
تغییر در ذهن خود باید گفتارها و رفتارهایمان
را نیز تغییر دهیم. این کاریست که به مرور
انجام می‌پذیرد ولی زمینه‌اش را از هر نظر باید
فراهم کنیم. باید در طول شبانه‌روز افکار منفی
را از خود برانیم و فقط عبارات تأکیدی انتخاب
شده را تکرار کنیم و یا خودمان را در حالت
بی‌فکری قرار دهیم؛ به هر حال ضمیر
ناخودآگاهمان به مرور به تثبیت این عبارات در
ذهن خواهد پرداخت. این ما هستیم که نهال
خوشبختی یا غیر آن را در ذهنمان می‌کاریم.

آماده‌سازی شرایط محیطی

زمینه و شرایط باید برای این کار آماده شود؛ باید از قرار گرفتن در محل‌هایی که ذهن را مشغول می‌کنند پرهیز شود؛ ذهن نباید با مسایل بی‌محتوا پر شود؛ استفاده از وسایل صوتی و تصویری را به حداقل ممکن رسانید و یا برای مدتی آن‌ها را کنار گذاشت. ذهن مرتباً به تحلیل و تکرار و بررسی آنچه چشم دیده، گوش شنیده و زبان گفته است می‌پردازد. اگر این‌ها منفی و بیهوده و تکراری باشند احساسات منفی را به وجود می‌آورند و با شدت بیشتری انرژی را هدر می‌دهند پس

چشم نباید هر چیزی را ببیند و گوش نباید هر چیزی را بشنود و زبان نباید هر سخنی را بیان کند.

شرایط محیطی از هر لحاظ باید برای به کارگیری عبارات تأکیدی مثبت فراهم شود.



عبارت‌های تأکیدی

این حرف به صورت ممتد و با دهان باز
 ادا می‌شود. به آرامی و پس از دم کامل و در
 باطن و یا با صدایی قابل شنیدن. تکرار آن در هر
 شرایطی می‌تواند رشته افکار را بگسلد.

توضیح: با مفهوم‌ترین کلمات با آ شروع
 می‌گردند و در زبان‌های مختلف نیز تقریباً به
 یک شکل تلفظ می‌شود. کلمات زیر با آ شروع
 می‌گردند: آدم، آغاز، آخرت، آقا، آب، آباد،
 آماده، اتمسفر، آتش، آرزو، آخ، آرام، آذین،
 آئین، آوا، آزادی، آری، آستان، آسپیرین، آفاق،
 آفتاب، آفرینش، آگاهی، آموزش، آمرزش، آن،

آواز، آیه، آهنگ، آینده، آینه، آهیانه، آهن،
آراسته، آبستن، آرم، آسان، آمر و غیره.

آزادی ...

من آزادم ...

روحم آزاد است....

من از ذهنم و از همه قید و بندها و

دلبستگی‌ها آزادم. من مطابق امیال باطنی و

نடைهای درونی و با روح و ذاتم زندگی می‌کنم.

من از بند اوهام و خیالات و باورهای نادرست

آزادم و روحم را از قید ذهنم آزاد کرده‌ام.

توضیح: انسان باید خودش را از بند همه‌ی

نیازها و تعلقات آزاد نماید تا شادمانی و سرور

برایش رخ دهد. آزادی از مهم‌ترین و

بزرگ‌ترین نیازهای روحی انسان است.

تمرکز...

من متمرکزم ...

من بر خودم متمرکزم...

در هنگام خواب و بیداری بر خودم
متمرکزم. جهت خودشناسی و خودآگاهی بر
خودم تمرکز کرده‌ام. من محور وجود خودم
هستم؛ از دیدگاه دیگران به خودم نگاه نمی‌کنم
و مسایل بیرونی را به خودم ربط نمی‌دهم.
همه‌ی انرژی‌هایم را روی خودم متمرکز کرده
و تمام توجهم را به خودم برگردانده و با ذات
و روح خودم زندگی می‌کنم.

توضیح: برای این کار نیز به تمرکز فکر نیازی نیست تمرکز بر خود باید به صورت هدف و انگیزه درونی باشد. در هنگام خواب فکر باید کاملاً آزاد باشد.

عالی ...

من هر لحظه و هر روز بهتر و بهتر می شوم ...
 هر روز اوضاع و احوال جسمی، فکری و
 احساسی ام بهتر و بهتر می شود. و همیشه در
 حال بهتر شدن هستم. هر لحظه و هر روز
 بیشتر سلامتی، آزادی و عشق و بی ذهنی را
 تجربه می کنم و در آگاهی های برتر و زندگی
 بهتری قرار می گیرم. بیشتر و بیشتر احساس
 رضایت می کنم.

توضیح: با تکرار این جملات ذهن نیز سعی
 میکند آنها را به عینیت در آورد.

تهی ...

من تهی ام ...

من تهی هستم ...

من گذشته و آرزویی ندارم؛ تهیت درونم را نظاره می‌کنم. منیّتی ندارم و احساس وجود نمی‌کنم تا چیزی را متعلق به خودم بدانم. من کاملاً خالی هستم.

توضیح: تمام رنج‌های انسان از پر بودن است. پر بودن از دانش، منیّت، ثروت و غیره. باید درون خود را از همه محتویات خالی کرد. برخی تجربیات در زندگی بسیار لذت بخش هستند؛ چون برای لحظاتی انسان را خالی و

تهی می‌کنند. انسان نی‌ای است که از نیستان
جدا شده و تا به اصل خود برنگشته در رنج
خواهد بود.

آن ...

لحظه ...

حال ...

من در حال زندگی می‌کنم ...

من گذشته را رها کرده‌ام؛ گذشته خواب
است و رؤیایی از آینده نیز در سر ندارم. میدانم
که خودآگاهی و شادی و لذت در گرو زندگی
در حال است. من در حال زندگی می‌کنم و از
هر امکانی برای این کار بهره می‌گیرم.

توضیح: حال به زمان تعلق ندارد. زمان یعنی
گذشته و آینده.

وحدت ...

من در وحدت هستم ...

من با هستی یگانه‌ام ...

من دارای روحی واحد هستم و خودم را

با تمام موجودات هستی یکی می‌بینم. من

درونی را به وحدت رسانده‌ام و خودم را در

همه موجودات هستی احساس می‌کنم.

توضیح: احساس یگانگی با هستی مهم‌تر است و

والا ترین تجربه در زندگیست؛ بی‌ترسی نیز

منوط به احساس یگانگی با هستی است. من

باید به این درک برسیم که جدای از دیگر
موجودات نیستم و وحدت خودم با هستی را
در تمامی لحظات زندگی ام احساس کنم.

عادی ...

من عادی‌ام. ...

من عادی هستم. ...

من همین که هستم کاملم و خودم را به عنوان انسانی عادی می‌پذیرم. سعادت من در عادی بودن است که موجب آزادی از قیدها و لذت و شادمانی‌ام می‌گردد. فقط بودن و شاد و آزاد بودن برایم کافیست.

توضیح: میل به غیرعادی بودن؛ برتری‌طلبی و سلطه‌گری در بند ذهن بودن است که از نیاز عمیق به توجه ناشی می‌شود که برآورده نشده است. میل شدید به امور خارق‌العاده و ستاره بودن انسان را رنج خواهد داد و ممکن است

موجب آرزوهای دست‌نیافتنی، توهمات و خیالات شود. تکرار و تمرکز بر این عبارات موجب آگاهی‌مان از علل این رنج‌ها گردیده و به ما کمک خواهد کرد تا بتوانیم میل به غیرعادی بودن را در خود تغییر دهیم.

تأیید ...

من تأییدم. ...

من تأیید هستم. ...

من موجودی منحصر به فرد هستم و از عشق و تأیید خداوندی بهره‌مندم و نیازی به تأیید دیگران ندارم؛ من خوبی‌ها را به خاطر خود خوبی‌ها انجام می‌دهم نه تأیید دیگران.

توضیح: تأیید طلبی از دیگران می‌تواند تبعات ناخوشایندی داشته باشد؛ اعتماد به نفس منوط به عدم نیاز به تأیید طلبی می‌باشد. انجام اعمال خوب به خاطر دیدگاه دیگران ریا نام دارد.

رضایت ...

من راضی‌ام. ...

من راضی هستم. ...

من به همه‌ی اوضاع و احوال شخصی و زندگی‌ام راضی‌ام؛ به هر آنچه که بر من گذشته و به هر آنچه که دارم و هستم راضی‌ام. رضایت یعنی پذیرش و قناعت که در خودم به وجود آورده‌ام.

توضیح: نارضایتی، احساس پشیمانی و گناه و حسرت و افسردگی پدید می‌آورد. رؤیاهای و آرزوها نیز که از نارضایتی از زندگی و

فراموشی حال نشأت می‌گیرند؛ موجب
اضطراب و پریشانی خواهند بود.

هستی ...

من به هستی عشق می‌ورزم. ...

من به انسان‌ها و تمامی موجودات عالم عشق

می‌ورزم. ...

من روحم را برای هم‌نوايي با هستی از
 ذهنم آزاد کرده‌ام. من از هستی هویت یافته و
 با آن یگانه و در وحدت هستم. من با تماشای
 هر موجودی عظمت هستی را به یاد می‌آورم؛
 تهی می‌شوم و خدا را در وجودم احساس
 می‌کنم. من ساعاتی در شبانه‌روز را به نظاره
 موجودات هستی می‌پردازم و در آنها غرق
 می‌شوم؛ در گیاهان، جانوران، ستارگان آسمان،

کوه‌ها، دریاها، در حرکات مورچه‌ای یا جریان رودخانه‌ای.

آگاهی ...

من آگاهم. ...

من از خودم آگاه هستم. ...

من از افکار و اعمالم آگاهم؛ اعمالم را

آگاهانه انجام می‌دهم و افکارم را آگاهانه

انتخاب می‌کنم. دائماً در حال یادآوری خودم

هستم. در بیداری و خواب بر رخدادهای

وجودم آگاهم و با خودآگاهی زندگی می‌کنم.

توضیح: تمام عادات و امیال و افکار و بیشتر

اعمال و رفتارهایمان ریشه در ناخودآگاهمان

دارند. باید سعی کنیم آگاهانه زندگی کنیم هر

چقدر خودآگاهتر شویم ترک عادات برایمان
سادهتر خواهند بود.

گفتار خوب ...

من کلمات و جملات خوب و مثبت بر
زبان میآورم.

- توضیح: گفتار خوب موجب مثبت اندیشی می
شوند و اندیشهها و احساسات ما با کلمات و
جملاتی که در طول شبانهروز بکار میبریم
هماهنگ میشوند.

نیاز ...

من بر نیازهایم متمرکزم. ...

من نیازهایی را می‌شناسم. ...

من ذات خودم را می‌شناسم و با ذاتم

زندگی می‌کنم. نیازهایم را می‌شناسم و آنها را

برآورده می‌سازم. بر نیازهایم آگاهی به فراتر از

نیازهایم رفته‌ام. احترام، توجه، تأیید، لذت،

آگاهی و میل به جاودانگی نیازهای روحی من

هستند؛ من آنها را پذیرفته‌ام و با پذیرش

نیازهایم از آنها گذشتم.

توضیح: اساسیترین و مهم‌ترین نیازهای انسان

روحیاند که برآورده نکردنشان میتواند

فاجعه‌بار باشد. هر چند نیازهای جسمی و روانی نیز کم اهمیت نیستند.

توانایی ...

من می‌توانم. ...

من توانا هستم. ...

من در هر کاری توانا هستم؛ و قوی‌ترین
و سازگارترین بدن را دارم. خداوند و هستی به
من توانایی‌های فوق‌العاده‌ای را داده‌اند؛ من
توانایی‌هایم را درک کرده و پرورش می‌دهم.

توضیح: انسان قویترین و متکامل‌ترین زن را
در اختیار دارد؛ ذهنی بینظیر دارد. برای فایق
آمدن بر دردهایش باید به شناخت صحیح
دست یابد.

لذت ...

من از هستی لذت می‌برم. ...

من به لذت‌ها می‌اندیشم و لذت‌ها را
انتخاب می‌کنم. کارهای لذتبخش را انجام
می‌دهم و از جملات و کلمات و عبارات
لذتبخش استفاده می‌کنم. ولی برای لذت
بردن، از جسم خود، از دیگران و از طبیعت
سوءاستفاده نخواهم کرد.

توضیح: انسان باید با لذاتش زندگی کند ولی
متأسفانه بیشتر لذتهای انسان با سوءاستفاده از

بدن خود؛ دیگران و طبیعت همراه است. در
حالی که طیف لذت‌های انسان خیلی زیاد
است.

شادی ...

من شادم. ...

من شاد هستم. ...

شادی جزو ویژگی‌های ذاتی انسان است
و من آن را فلسفه‌ی آفرینش و زندگی می‌دانم.
تمام موجودات عالم شاد هستند و شادی را در
همه جا؛ در طلوع آفتاب و نغمه‌های پرندگان
احساس می‌کنم. من همه‌ی اطرافم را دلیل
شادی می‌بینم و برای شاد بودن از خودم، کسی
و چیزی سوءاستفاده نمی‌کنم.

خوب ...

من خوب هستم. ...

من خوش بطن هستم. ...

و من افکار خوب؛ امیدوارکننده

شادی آفرین در ذهنم می‌پرورانم و من به اعمال

و نتیجه‌های خوب دنیا می‌اندیشم. خوبی‌ها را

به خاطر خود خوبی‌ها انجام می‌دهم؛ نه به

خاطر توجه و کسب امتیازی از دیگران.

توضیح: خوشبینی موجب شجاعت است و

بدبینی عامل ترس. انسان خوش‌بطن امیدوار و

با آرامش خواهد بود.

سلامتی...

من سالمم. ...

من سالم هستم. ...

من به سلامتی می‌اندیشم و ذهنم را با افکار سلامتی پر کرده‌ام. سلامتی میل باطنی من است و بدین جهت بدنم و ضمیر ناخودآگاهم برای بدست آوردن آن قدرتمند عمل می‌کنند. من همه شرایط سلامتی را با مثبت اندیشی و خوراکی‌های طبیعی و غیره برای خودم فراهم می‌کنم.

توضیح: من به سلامتی‌ام اهمیت می‌دهم و برای

سلامتی‌ام به مطالعات گسترده‌ای می‌پردازم.
سلامتی‌ام را بر لذات کذایی ترجیح می‌دهم؛ از
خوراکی‌های طبیعی استفاده می‌کنم.

شفا ...

من خودم را شفا می‌دهم. ...

خدا مرا شفا می‌دهد. ...

ضمیر ناخودآگاهم مرا شفا می‌دهد. ...

قدرت شفا دهندگی در درون من است؛

جسم و ضمیر ناخودآگاهم دائماً شفایم

می‌دهند و من بین روح و بدنم اتحاد برقرار

می‌کنم. من به قدرت شفا دهندگی بدن و روح

و ضمیر ناخودآگاهم اعتماد و اطمینان کامل

دارم.

توضیح: بیماری‌ها نتیجه سوءاستفاده از بدن و

ایجاد فاصله و شکاف بین روح و بدن می‌باشند
و یا از افکار و احساسات منفی نشأت
می‌گیرند. این افکار برای جویندگان
شفا سلامی به همراه می‌آورد.

اعتماد ...

من اعتماد دارم. ...

من به خودم اعتماد دارم.

من به توانایی‌هایم و به قدرت و

آگاهی‌های خداوندی در درونم اعتماد دارم. من

به خدا و به خودم اعتماد دارم. با توانایی‌های

درونی‌ام آشنا هستم و از توانایی‌های بی‌پایان

خداوندی برخوردارم.

توضیح: برای درک و احساس خدا باید از

خودمان شروع کنیم. ما نقطه‌ی آغاز و پایان

خودمان هستیم.

خلقت ...

من خالق خوبی‌ها هستم. ...

من برای خلق خوبی‌ها به دنیای آمده‌ام و خالق هر آن چیزی هستم که به انسان‌ها و هستی یاری می‌رساند. افکار و ایده‌های خوب را در ذهنم خلق می‌کنم و در جهان گسترش می‌دهم. خوبی قدرتمند و تأثیرگذار است و برای خوب بودن باید خالق خوبی‌ها باشم.

توضیح : خلاقیت موجب رضایت باطنی می‌گردد انسان ذاتاً موجودی خلاق است.

گاهی اوقات اندوه از نیاز عمیق به خلاقیت
نشأت می‌گیرد. پس باید چیزی یا اثری را خلق
کنی.

کمال ...

من کاملم. ...

من کامل هستم.

من احساس کامل بودن و تمامیت می‌کنم.

همین که هستم کاملم و من نیازی به نگاه و

توجه و تأیید دیگران ندارم. خودم را عامل

زندگی‌ام میدانم؛ از خدا تقاضای حکمت و

شناخت و آگاهی‌های برتر می‌کنم. من خودم را

تربیت می‌کنم و تنها خدا را استاد و راهنمای

خود می‌دانم.

توضیح: انسان‌ها نیز وسیله‌های خداوند هستند

که به ما آگاهی می‌دهند و یاری می‌رسانند.

موفقیت ...

من موفقم. ...

من همیشه موفقم. ...

من در هر کاری موفق هستم و به

موفقیت‌ها می‌اندیشم. هر آنچه را که می‌خواهم

در دسترس می‌بینم و افکارم را با موفقیت

سرشار می‌سازم. من موفقیت را به ضمیر

ناخودآگاهم آموزش داده‌ام تا هر کاری را برایم

عملی سازد.

توضیح: ضمیر ما آنچه که در آن می‌کاریم را به

سوی خودش جذب میکند و یا آن را به

عینیت در می‌آورد.

نظم ...

من با نظم هستم. ...

من نظم دارم. ...

هستی سراسر با نظم است و ذهن و بدن و روح و زندگی من نیز از نظم پیروی می‌کنند. نظم را وارد همه امورات زندگی‌ام کرده‌ام. در افکارم؛ گفتار و اعمالم و در ارتباط با دیگران نظم دارم. من خودم را با نظم تربیت کرده‌ام. توضیح: نظم موجب آرامش می‌گردد و بینظمی موجب بیقراری. نظم در خوراک، افکار، گفتار و رفتار برای انسان ضروریست.

پذیرش ...

من پذیرا هستم. ...

من همه چیز را پذیرفتم. ...

من اعمال و افکار و گذشته و اشتباهاتم و

تمام وقایع زندگی‌ام را پذیرفته‌ام. من خودم را

و رنج خود و عوامل آن را نیز پذیرفته‌ام. من

ذهنم را برای پذیرش آگاهی‌های برتر باز

کرده‌ام.

توضیح: پذیرش بی‌قید و شرط؛ کلید اسرار

شادابی و لذت است. عدم پذیرش هر رخدادی

بیش از رنج‌های حاصل از آن آزاردهنده خواهد بود. رنج و لذت از یک جنس هستند. رنج باید به لذت تبدیل شود و این امر با پذیرش رنج امکان‌پذیر می‌گردد.

خودشناسی. ...

من خودم را می‌شناسم. ...

من خودم را می‌شناسم؛ من تماماً خودم را
 مرور کرده‌ام؛ من منبع توانایی و دانایی هستم
 چون روح خداوندی در من جاریست. به خدا
 می‌اندیشم تا تمام صفات خداوندی در من
 جاری شود. تمام ویژگی‌های خودم را
 می‌شناسم و تمام آن‌ها را پذیرفته‌ام.

توضیح: باید ویژگی‌های عمومی و خصوصی
 خودمان را بشناسیم و همه آن‌ها را بپذیریم.
 پذیرش و شاهد بودن بر آن‌ها راه تغییر است.

نظارت ...

من ناظر بر افکارم و اعمالم هستم. ...

من بر خودم شاهدم. ...

من ناظر و شاهد بر وجود؛ اعمال، افکار،

امیال و آرزوها و حرکات خودم هستم. در

ساعاتی از شبانه‌روز به نظاره‌ی آنها خواهم

پرداخت. من درونم را مشاهده خواهم کرد. من

ناظر و شاهد بر درونم و خودم هستم.

توضیح: شاهد بودن یعنی خودآگاهی و بیداری

که راه نجات از عادات و اعمال و افکار و

رفتارهای ناآگاهانه است.

شجاعت ...

من شجاعم. ...

من شجاع هستم. ...

من شجاع هستم و می‌خواهم به فراتر از شجاعت بروم؛ می‌خواهم بی‌ترس باشم. من در رفتن به ناشناخته‌ها و در فکر کردن شجاع هستم. من شجاعت پذیرش هر گونه ایده‌ها؛ افکار و تغییری در زندگی‌ام را دارم. من ترس‌هایم را پذیرفته‌ام تا به فراتر از آنها بروم.

توضیح: شجاعت ، جرأت اقدام و حرکت علی‌رغم وجود ترس است. شجاعت بی‌ترس نیست. بی‌ترسی منوط به احساس یگانگی با

هستی و خداوند است. ترس نتیجه بدبینی و افکار منفی می‌باشد. باید به جنبه‌های مثبت وقایع، پدیده‌ها و زندگی بنگریم. خوش بختی موجب شجاعت و ضد ترس است.

خواب ...

دنیا خواب است. ...

گذشته به خواب شباهت دارد؛ آینده نیز مرتباً در حال پیوستن به گذشته است. گذشته و آینده فقط در ذهن وجود دارند. ما به این دلیل از حال غافل هستیم که در گذشته و یا در آینده زندگی می‌کنیم. هر دو در رؤیاهایمان هستند. من همیشه خواب بودن دنیا را به خودم یادآوری می‌کنم مخصوصاً در هنگام بخاب رفتن.

توضیح: دنیا حقیقت خاص خودش را دارد ولی این افکار و یادآوری‌ها موجب می‌شوند تا ما از اوهام و خیالات و ناهوشیاری و خواب‌زدگی بیرون بجاییم. این روشی برای آزادی از بند ذهن است.

من کی‌ام...

من کی هستم. ...

این سؤال از درونم برمی‌خیزد و منتظر

جواب هستم. من کی‌ام؟

روح من با جهان بی‌کران یگانه است و

من محور وجود، سرآغاز و پایان خودم هستم.

روح خدا در من جاریست. من نمونه خدا روی

زمین هستم. من از ذهنم جدا هستم؛ ذهن من

ذات من نیست. خودم را از دانایی و توانایی و

حکمت خداوندی بهره‌مند می‌سازم.

توضیح: یادآوری این عبارات به خود موجب
میشود تا به عظمت خدا و خودمان بیندیشیم.
خودمان و هستی را بپذیریم و از افکار پست
زندگی فراتر رویم؛ به هر عملی دست نزنیم و
هر فکری را به سر خود راه ندهیم.

زندگی ...

من به زندگی عشق می‌ورزم. ...

من عاشق زندگی‌ام. ...

زندگی بزرگ‌ترین هدیه خداوند به انسان و موجودات زنده است. زندگی پویا و غیرقابل پیش‌بینی است؛ روان و جاریست. تنها علت زندگی عشق خداوندیست. زندگی یک راز است و یک معما نیست که قابل حل باشد و همیشه به عنوان یک راز باقی خواهد ماند.

توضیح: هر مخترعی به واسطه عشق اثرش را خلق می‌کند؛ خدا نیز به واسطه عشق هستی و

زندگی را آفرید. ما محصول عشق خداوندی هستیم. اگر این موضوع به درستی درک و احساس شود معنای زندگی برایمان تغییر خواهد کرد. هر موجود زنده‌ای به عشق زنده است.

خوراکی ...

من بهترین خوراکی‌ها را می‌خورم. ...

من طبیعی‌ترین خوراکی‌ها را می‌خورم. ...

من طبیعی‌ترین و سالم‌ترین خوراکی‌ها را

می‌خورم و برای رفع نیازهای بدنم فقط از

خوردن خوراکی‌های طبیعی و سالم لذت

می‌برم. من به اسرار خوراکی‌ها پی برده‌ام و

می‌دانم هر لقمه‌ای که می‌خورم برای سلامتی و

اوضاع و احوال جسمی و روانی‌ام تعیین‌کننده

خواهند بود. خوراکی‌های طبیعی و سالم برایم

جسم و روانی سالم به ارمغان خواهند آورد.

توضیح: سلامتی جسمی و روانی ما و همچنین
سرنوشت طبیعت و کره زمین به نوع
خوراکی‌های ما بستگی دارد.

خود دوستی ...

من خودم را دوست دارم...

من خودم را پذیرفته‌ام؛ باید خودم را بدون

قید و شرط بپذیرم تا بتوانم خودم را دوست داشته باشم. تمام گذشته و اشتباهاتم و نواقصم

را پذیرفته‌ام؛ مطابق امیالم زندگی می‌کنم و نیازی به توجه دیگران ندارم.

توضیح: پذیرش و دوست داشتن خود؛ شرط

اول و اساسی برای دوستی و پذیرش و عشق

به دیگران است. کسی که خودش را نپذیرد و

دوست نداشته باشد نمی‌تواند نسبت به دیگران

این احساسات را داشته باشد. پذیرش همه‌جانبه منوط به داشتن درک درستی از خود، دیگران و هستی می‌باشد.

افکار و ایده‌ها ...

من از افکار و ایده‌های خوب لذت می‌برم. ...

من از ایده‌ها، افکار و جملات خوب لذت

می‌برم و به آنها می‌اندیشم. آنها در من شور

و شوق زندگی را می‌آفرینند و به من انگیزه

میدهند.

شناخت و حکمت ...

من به دنبال شناخت و حکمت هستم. ...

من فراتر از دانش و اندوخته‌هایم

می‌اندیشم و به دانشی که گردآوری کرده‌ام

مغرور نیستم چون آنها به ذات من تعلق

ندارند. به طور صحیح به اندوخته‌هایم می‌نگرم.

توضیح: دانش‌اندوزی محض انسان را در کبر و

غرور و خودپسندی گرفتار می‌کند و ذهن را پر

و بسته خواهد کرد؛ به طوری که ذهن توانایی

دیدن حقایق را نخواهد داشت. کسی دارای

شناخت و حکمت خواهد بود که بتواند فراتر
از ذهنش بگذرد . یعنی فراتر از
اندوخته‌هایش.

شوق ...

من با شور و شوق زندگی میکنم. شوق
بہتر و بہتر شدن و سلامتی را دارم. کارہایم را
با اشتیاق انجام میدہم و شور و اشتیاق خودم
را در زندگی ہر روز بیشتر و بیشتر میکنم.

توضیح: داشتن شور و اشتیاق و درک شگفتیہا
نشانی روحی زندہ است.

صداقت ...

من صادقم. ...

من با خودم صادق هستم. ...

من صداقت و راستی را دوست دارم. در گفتگوهای درونی‌ام صادقم و به خودم راست می‌گویم. در همه امور و با همه صادق هستم.

توضیح: صداقت از شروط اصلی سلامت روانیست. باید در گفتگوهای درونی با خودمان و در گفتگوهای بیرونی با دیگران صادق باشیم و رویدادها را در درون خود بزرگنمایی نکنیم و از هر گونه افراط و تفریط نیز پرهیزیم. باید

مواظب باشیم که دروغ‌هایی که به خود و دیگران می‌گوئیم به مرور جزو باورهایمان خواهند شد و توانایی درک حقایق را از ما سلب خواهند کرد.

توجه...

من از توجه دیگران آزادم...

من تمام توجهم را به خودم معطوف کرده‌ام؛ و فقط به خودم توجه دارم. تمام کارها را مطابق امیال باطنی‌ام انجام می‌دهم.

توضیح: یکی از بزرگ‌ترین نیازهای روحی انسان توجه است؛ که برای نجات خود از رنج‌هایی که می‌آفریند باید خود را از قید آن رها کند. میل شدید به خودنمایی می‌تواند دردسرهای زیادی را برای خود شخص، دیگران و حتی طبیعت به وجود آورد.

خدا ...

من به یاد خدا هستم. خودم و تمام
امورات زندگیام را به او میسپارم.

توضیح: با این عبارت خود را از بند تعلقات رها
میکنیم.