

فهرست

۱۳	مقدمه مؤلف
۲۱	مقدمه مترجم
۲۵	فصل اول. گنجینه درون شما
۴۵	فصل دوم. ذهن شما چگونه کار می کند؟
۷۵	فصل سوم. نیروی معجزه گر ذهن ناخودآگاه
۹۳	فصل چهارم. شفای ذهنی در دوران کهن
۱۱۳	فصل پنجم. شفای ذهنی در عصر نوین
۱۲۹	فصل ششم. شیوه های کاربردی در فرایند شفای ذهنی
۱۵۵	فصل هفتم. ناخودآگاهتان می خواهد شما زنده بمانید!
۱۶۷	فصل هشتم. چگونه به نتایج مطلوب دست بیابید
۱۸۳	فصل نهم. چگونه از قدرت ذهن ناخودآگاه برای ثروتمند شدن استفاده کنیم
۱۹۵	فصل دهم. حق شما برای ثروتمند بودن
۲۱۱	فصل یازدهم. ذهن ناخودآگاه شما همراه شما در مسیر موفقیت
۲۳۱	فصل دوازدهم. دانشمندان چگونه از ناخودآگاهشان استفاده می کنند
۲۴۷	فصل سیزدهم. ذهن ناخودآگاه و اعجاز خواب
۲۶۱	فصل چهاردهم. ذهن ناخودآگاه و مشکلات زناشویی
۲۷۹	فصل پانزدهم. ذهن ناخودآگاه و حس شادکامی
۲۹۳	فصل شانزدهم. ذهن ناخودآگاه و روابط انسانی
۳۱۵	فصل هفدهم. چگونه از ضمیر ناخودآگاه برای بخشش استفاده کنیم
۳۳۵	فصل هجدهم. چگونه ناخودآگاه موانع ذهنی را برطرف می کند
۳۵۳	فصل نوزدهم. چگونه با استفاده از ذهن ناخودآگاه بر ترس غلبه کنیم
۳۷۵	فصل بیستم. راز جوانی روح و روان

مقدمه مؤلف

با این کتاب زندگی خود را متحول کنید

من با چشم خود دیده‌ام که معجزه‌ها در همه‌جای دنیا و برای هر قشری از مردم اتفاق می‌افتند. اگر شما هم دست‌به‌کار شوید و از نیروی جادویی ذهن ناخودآگاه خود استفاده کنید، می‌توانید به جمع کسانی بپیوندید که معجزه‌ها را در زندگی‌شان تجربه می‌کنند. این کتاب به نگارش درآمده تا به شما بگوید سرنوشت‌تان را افکار همیشگی، عادت‌گونه و تصویر ذهنی‌تان شکل می‌دهند و می‌سازند. به قول معروف «انسان همان چیزی است که به آن می‌اندیشد».

آیا پاسخ این پرسش‌ها را می‌دانید؟

چرا یکی غمگین و دیگری خوشحال است؟ چرا پول یکی از پارو بالا می‌رود و کسب‌وکارش پررونق است و دیگری بیکار و مفلوک و با فقر و بدبختی دست‌به‌گریبان؟ چرا یکی در نگرانی، ترس و درماندگی دست‌وپا می‌زند و دیگری سرشار از احساس ایمان، امید و اعتمادبه‌نفس است؟ چرا یکی در خانه‌ای زیبا و مجلل زندگی می‌کند و دیگری مثل زاغه‌نشینان، زندگی محقرانه و فلاکت‌بار دارد؟

چرا یکی مظهر موفقیت و بالندگی و دیگری نماد تمام‌عیار شکست خفت‌بار است؟ چرا یکی سخنرانی برجسته و معروف و دیگری سخنرانی پیش‌پاافتاده و بی‌طرفدار می‌شود؟ چرا یکی در کار و حرفه‌اش نابغه و بهترین است؛ اما دیگری

تمام عمر جان می‌کند و خون دل می‌خورد و دست‌آخر نیز به جایی نمی‌رسد و هیچ دستاورد ارزشمندی عایدش نمی‌شود؟

چرا یکی از بیماری‌های لاعلاجی نجات پیدا می‌کند و دیگری با بیماری خود به آغوش مرگ می‌رود؟ چرا بسیاری از انسان‌های پاک، مهربان، با ایمان و خداترس به لحاظ فکری، روحی و جسمانی از سوی عده‌ای انسان ملعون مورد آزار و شکنجه قرار می‌گیرند؟ چرا بسیاری از افراد بی‌ایمان و بی‌بندوبار پیشرفت و موفقیت را تجربه می‌کنند و از زندگی‌های آنچنانی بهره‌مند می‌شوند و در کمال صحت و سلامت نیز به سر می‌برند؟ چرا یکی از دواجی موفق دارد و با همسرش احساس خوشبختی می‌کند و دیگری با ازدواجی ناموفق، به خاک سیاه می‌نشیند؟

آیا می‌توان در نحوه کارکرد ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه پاسخی برای این پرسش‌ها یافت؟
به احتمال بسیار زیاد... بله.

هدف من از نگارش این کتاب

بسیار علاقه‌مند بودم پاسخ‌هایی را که برای این سؤالات و بسیاری از سؤالات مشابه کشف کرده بودم در اختیار دیگران قرار دهم و همین انگیزه‌ای نیرومند برای نگارش این کتاب شد. در این کتاب تلاش کرده‌ام حقایق بنیادی مهم در مورد عملکرد ذهن را به ساده‌ترین شکل ممکن تشریح کنم. معتقدم که می‌توان به راحتی قوانین بنیادین زندگی روزمره و قوانین ذهنی را به زبان ساده توضیح داد. خود خواهید دید زبان به کاررفته در این کتاب همان زبانی است که در روزنامه‌ها، نشریه‌های ادواری رایج، دفاتر اداری، خانه یا محیط‌های کاری‌تان از آن استفاده می‌کنید.

توصیه می‌کنم این کتاب را به دقت بخوانید و تکنیک‌های ارائه‌شده در آن را به کار ببندید. با این کار مطمئنم به نیروی معجزه‌گری دست خواهید یافت که شما را از گرداب سردرگمی، فلاکت، اندوه و افسردگی، ناکامی و درماندگی بیرون

خواهد کشید. این نیروی شگفت‌انگیز، شما را در جایگاهی که به آن تعلق دارید و لایقش هستید قرار خواهد داد، همچنین توانایی گشودن گره‌های زندگی را در شما ایجاد می‌کند، شما را از بند محدودیت‌های جسمانی و احساسی رها می‌کند و در مسیر تضمینی و مطمئن دستیابی به آزادی، خوشبختی و آرامش ذهنی قرارتان می‌دهد.

نیروی معجزه‌آسای ذهن ناخودآگاه می‌تواند بیماری شما را بهبود بخشد و سلامتی و سرزندگی را به شما بازگرداند. در روند یادگیری نحوه به‌کارگیری نیروهای درونی‌تان، به تدریج قفل و زنجیر درهای زندان ترس و اضطراب را خواهید گشود و زندگی‌ای را تجربه خواهید کرد که به قول کشیش کاتولیک «پاول»، سرشار از آزادی، افتخار، شکوه و جلال است.

آزادسازی نیروی معجزه‌گر ذهنی

محکم‌ترین و متقاعدکننده‌ترین مدرک برای اثبات نیروی ذهن ناخودآگاه، خوددرمانگری است. سال‌ها پیش موفق شدم با استفاده از نیروی درمانگر ذهن ناخودآگاهم، تومور بدخیمی را - که در اصطلاح پزشکی «سارکوما»^۱ نامیده می‌شود - در خود درمان کنم؛ نیرویی که من را از نو خلق کرد و هنوز هم تمام کارکردهای حیاتی بدنم را در دست دارد و به‌خوبی مدیریت می‌کند.

تکنیک‌ها و روش‌هایی که برای خوددرمانگری استفاده کردم در ادامه به تفصیل خواهید خواند. مطمئنم همه شما به این نیروی بی‌کران شفافبخش که در اعماق ذهن ناخودآگاه همه ما گنجانده شده پی خواهید برد و به آن ایمان خواهید آورد. در نتیجه توصیه دلسوزانه و ارزشمند یکی از دوستان پزشک و مجربم، به این نکته درونی و فطری پی بردم که نیروی هوشمند و خالقی که تمام اعضا و جوارح را ساخته، به بدنم شکل داده و به قلبم تپش و زندگی بخشیده، بدون شک می‌تواند ساخته دست خود را ترمیم کند و شفا دهد. به قول

۱. Sarcoma: نوعی تومور سرطانی بدخیم و پیش‌رونده که بافت‌های به‌هم‌پیوسته، مثل استخوان‌ها، عضلات و بافت‌های چربی را مبتلا می‌کند. مترجم