

خلاصه کتاب

هفت قانون معنوی موفقیت و کاربرد عملی

آن در زندگی شما

نوشته : دیپاک چوپرا

به همراه متن مصاحبه انتونی رابینز با دیپاک چوپرا

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان

به وب سایت مراجعه نمایید.



<http://www.sajadshahrokhi.org/>

فروشگاه اینترنتی گروه موفقیت شاهرخی

eShop
www.shop-sajadshahrokhi.org

برای دریافت جدید ترین مطالب بر
روی عکس های کتاب کلیک کنید.



مجموعه کتاب های الکترونیکی و مقاله های PDF رایگان گروه موفقیت شاهرخی

خلاصه کتاب

هفت قانون

معنوی موفقیت

نوشته: دیپاک چوپرا

ارایه از گروه موفقیت شاهرخی

خلاصه ای از هفت قانون معنوی موفقیت نوشته: دیپاک چوپرا

نخستین قانون موفقیت قانون توانایی مطلق است. این قانون مبتنی بر این واقعیت است که مادر جوهر آگاهی مطلقیم.

کاربرد قانون توانایی مطلق



✓ با رعایت سکوت روزانه و بودن محض، با حیطة توانایی مطلق در تماس خواهیم بود. همچنین دست کم روزی دو بار به تنهایی، تقریباً "به مدت نیم ساعت صبح و نیم ساعت غروب به مراقبه سکوت خواهیم نشست.

✓ هرروز مدتی را در ارتباط با طبیعت و نظاره خاموش هوشمندی درون هر موجود زنده خواهیم گذراند. خاموش به تماشای غروب آفتاب یا گوش دادن به صدای اقیانوس یا جویبار یا به بویدن عطرگلی خواهیم نشست.



✓عدم داوری را تمرین خواهیم کرد.روزم را با این جمله آغاز خواهیم کرد که: «امروز دربارهیچ یک از آن چیزها که پیش می آید داوری نخواهم کرد.



دومین قانون معنوی موفقیت، قانون بخشایش (قانون داد و ستد) است.



هرچه بیشتر ببخشید، بیشتر دریافت می کنید. مهم ترین چیز نیت دادوستد است نیت همواره باید ایجاد شادمانی برای بخشاینده و ستاننده باشد.

کاربرد قانون بخشایش



به هر جا که می روم وبا هرکس که روبرومی شوم،هدیه ای به او می دهم.هدیه می تواند **تحسین یا شاخه گلی یا دعایی باشد.**امروز با هرکس که روبرو می شوم،هدیه ای به او خواهم داد و به این طریق فرایند به جریان انداختن شادمانی و ثروت و فراوانی را در زندگی خودم و دیگران آغاز خواهم کرد.



امروز با سپاس همه هدایایی را که زندگی به من پیشکش می کند دریافت خواهم کرد: نورآفتاب و آواز پرندگان و بارانهای بهاری یا تحسین بارش برف زمستان را در برابر دریافت از دیگران نیز گشوده خواهم بود: خواه هدیه ای مادی و پول یا تحسین یا یک دعا.



عهد می بندم که با داد و ستد گران قدرترین هدایای زندگی - موهبت‌های توجه و محبت و تحسین
و عشق - ثروت را در زندگی‌م در جریان نگاه دارم. هر بار که کسی را می بینم، خاموش برای
او خوشبختی و شادی و خوشدلی آرزو خواهم کرد.

سومین قانون معنوی موفقیت، قانون کارما ست.



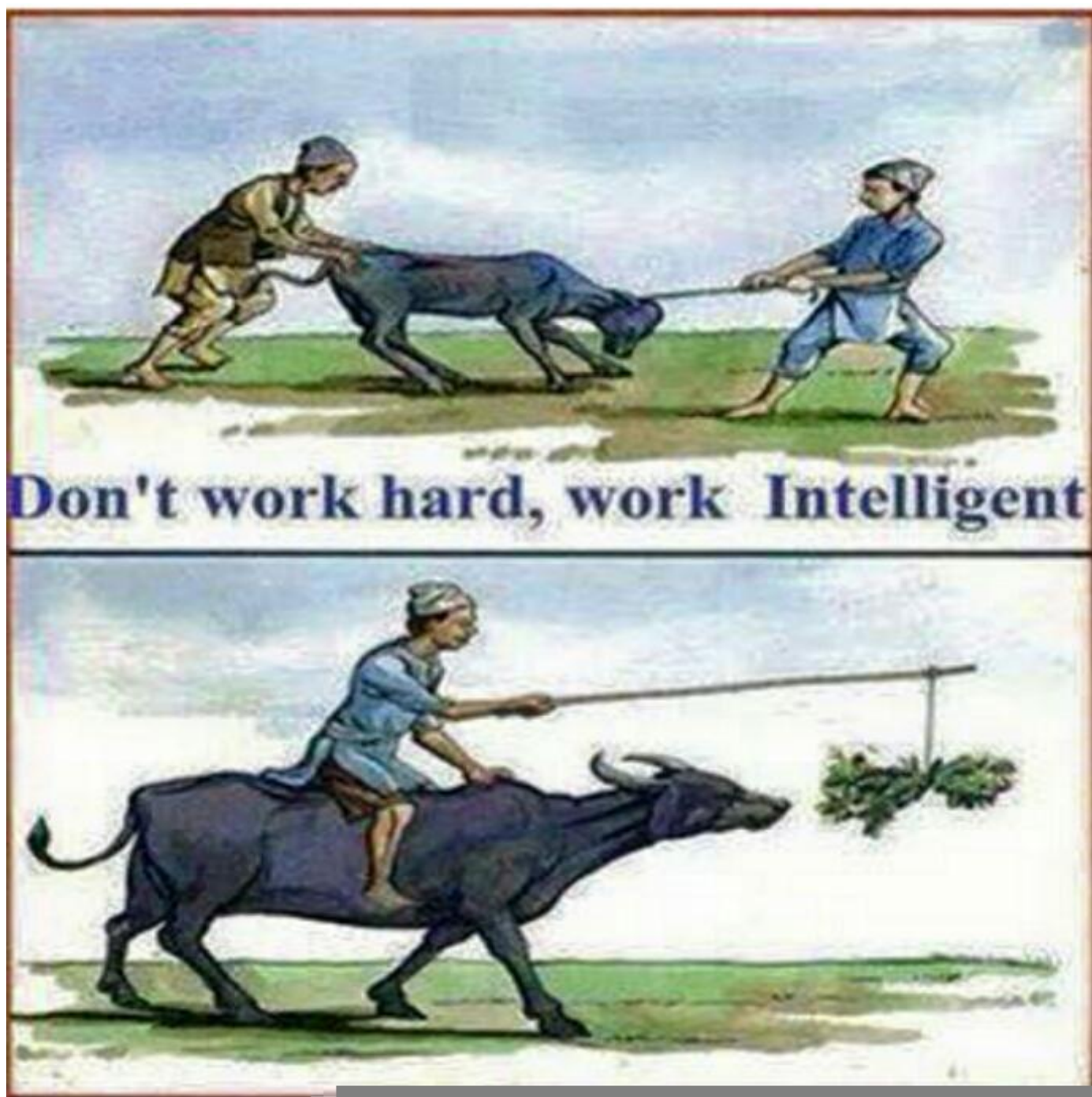
«کارما» هم عمل است و هم نتیجه آن عمل؛ هم علت است و هم معلول؛ همه این اصطلاح را شنیده اید که: «هر چه بکاری همان را درو می کنی.» اگر بخواهیم در زندگیمان شادمانی ایجاد کنیم، باید بیاموزیم که بذر شادمانی را بکاریم.

کاربرد قانون «کارما» یا علت و معلول



- ✓ امروزانتخاب هر لحظه ام را نظاره خواهم کرد. و صرفاً "با نظاره این انتخابها، آنها را به آگاهی هشیار خود خواهم آورد.
- ✓ هر گاه به انتخابی دست می زنم این دو سؤال را از خود می پرسم :
- ✓ «عواقب این انتخاب چه خواهد بود؟» و «آیا این انتخاب برای خودم و کسانی که تحت تاثیر آن قرار می گیرند توفیق و شادمانی خواهد آورد؟»
- ✓ از ژرفای دلم هدایت خواهم طلبید تا با احساس آسودگی یا نآسودگی برایم پیام بفرستد. اگر این انتخاب احساس آسودگی ایجاد کند، تسلیم آن خواهم شد. اگر این انتخاب احساس نآسودگی ایجاد کند، مکث خواهم کرد و با بصیرت درونم عواقب عملم را خواهم نگریم.

چهارمین قانون معنوی موفقیت، قانون کمترین تلاش است.



این قانون مبتنی بر این واقعیت است که هوشمندی طبیعت با سهولت بی تکاپو، وبا سبکدلی پذیرا عمل میکند.

کاربرد قانون کمترین تلاش



- ✓ پذیرش را تمرین خواهیم کرد. امروز افراد واوضاع وشرایط وموقعیتها و رویدادها را همان گونه که پیش می آیند خواهیم پذیرفت
- ✓ با پذیرش امور به همان گونه که هستند ،مسئولیت وضعیت خود وهمه رویدادهایی را که به صورت مشکلات می بینم به عهده می گیرم.
- ✓ امروز آگاهییم درعدم تدافع استقرار خواهد یافت.نیاز به دفاع از نقطه نظرم را رها خواهیم کرد

محصول جدید رهایی از کینه و رنجش در ۲۱ روز

بیخس و رها شو

اگر هر رنجش و کینه

را درون خودت

نگه داری

نمی توانی

سرپا بایستی

گروه موفقیت شاهرخی

www.shop-sajadshahrokhi.org

پنجمین قانون معنوی موفقیت، قانون قصد و آرزو است.



این قانون مبتنی بر این واقعیت است که در هر نقطه طبیعت، انرژی و اطلاعات وجود دارد. کوچکترین جزء متشکله یک گل یا رنگین کمان یا جسم انسان، انرژی و اطلاعات است.

کاربرد قانون قصد و آرزو



✓ فهرستی از آرزوهاییم تهیه خواهم کرد. این فهرست را به هر کجا که بروم خواهم برد. پیش از سکوت و مراقبه ام به این فهرست نگاه خواهم کرد. پیش از خواب شبانه ام به فهرستم خواهم نگریست. صبح به محض بیدار شدن از خواب به آن نگاه خواهم کرد.

✓ فهرست آرزوهاییم را رها خواهم کرد و به زهدان آفرینش خواهم سپرد. یقین دارم هنگامی که چنین به نظر می رسد که امور به راه خود نمی روند، دلیلی دارد و مشیت کیهانی برایم طرحهایی بسیار عظیمتر از آنچه تصور می کردم در نظر دارد.

✓ به هنگام همه اعمالم به خاطر خود خواهم آورد تا هوشیاری از لحظه حال را تمرین کنم. اجازه نخواهم داد موانع، کیفیت توجهم در لحظه حال را از بین ببرند و متلاشی کنند.

پبخش و زخم های روانی هر روزه ای که به خودت
میزنی رو ترمیم کن

گروه موفقیت شاهرخی

ششمین قانون معنوی موفقیت، قانون عدم دلبستگی است.



قانون عدم دلبستگی می گوید که برای حصول هرچیز در عالم مادی، باید از دلبستگی خود به ثمره آن دست بکشید. قانون عدم دلبستگی، کل فرایند تکامل را سرعت می بخشد.



عهد می بندم که امروز عدم دلبستگی را به کار بندم. به خودم و اطرافیانم این آزادی را خواهم داد که همان گونه که هستند باشند. عقیده ام را در هیچ موردی به دیگران تحمیل نخواهم کرد

امروز عدم یقین را به صورت بخشی بنیادی از زندگیم به کار خواهم گرفت. به دلیل اشتیاقم برای پذیرش عدم یقین، راه حلها خودبه خود ازدل مشکل، ازدل آشفتگی و بی نظمی و اغتشاش، برمی خیزند و پایدار می شوند. هرچه امور نامطمئن تر به نظر برسند، احساس امنیت بیشتری خواهم کرد زیرا عدم یقین، راه من به سوی آزادی است. از طریق حکمت عدم یقین، امنیت خود را خواهم یافت.

.....



دارما به زبان سانسکریت یعنی «غایت حیات». قانون دارما می گوید برای به انجام رساندن هدفی در قالب جسمانی متجلی شده ایم. برطبق این قانون، صاحب استعدادهای بی همتایید و به شیوه یی بی همتا آن را بیان و عیان می کنید. کاری هست که بهتر از هر کس دیگر در این جهان می توانید آن را به انجام برسانید- و برای هر کس استعداد بی همتا و شیوه بیان بی همتای آن استعداد نیز نیازهای بی همتا وجود دارند. وقتی این نیازها با بیان خلاق استعدادتان مطابقت کنند ، جرقه یی است که فراوانی می آفریند.



امروز با مهر و محبت خدایی را که در ژرفای روحم نهفته است خواهم پروراند. به جان درونم که هم به جسم و هم به ذهنم روح می بخشد توجه خواهم کرد. خود را به روی سکون ژرف قلبم بیدار خواهم کرد. آگاهی بی زمان وهستی جاودانه میان وجود محدود به زمان را با خود همراه خواهم داشت.

✓ از استعدادهای یکتای خود فهرستی تهیه خواهم کرد. آنگاه همه آنچه را که دوست دارم انجام خواهم داد و به هنگام بیان و کاربرد استعدادهای بی همتایم در راه خدمت به بشریت، "گذشت زمان را از یاد خواهم برد و در زندگی خودم و دیگران فراوانی به وجود خواهم آورد".

برای آنکه قهرمان باشی ، باید
خودت را باور داشته باشی ،
حتی زمانی که هیچکس
دیگری تو را باور ندارد!



چگونه می توانیم بر اساس این هفت قانون معنوی زندگی کنیم؟



از آن جایی که تعداد قوانین نامبرده، هفت مورد می باشد، می توانیم در هر روز هفته بر یک قانون توجه کنیم. هر صبح می تواییم پس از بیدار شدن، قانون آن روز را بخوانیم و مثال های کاربردی پیشنهادی را مرور کنیم. این مثال ها تمرین های قدرتمند هستند و می توان از آن ها جهت یادآوری جایی که می خواهیم باشیم استفاده کنیم و به آرامش برسیم.

- ✓ شنبه : قانون دارما یا غایت حیات
- ✓ یکشنبه : قانون توانایی مطلق
- ✓ دوشنبه : قانون بخشایش
- ✓ سه شنبه : قانون کارما یا علت و معلول
- ✓ چهارشنبه : قانون کمترین تلاش
- ✓ پنج شنبه : قانون نیت و آرزو
- ✓ جمعه : قانون عدم وابستگی

بخش دوم

متن مصاحبه انتونی رابینز و چوپرا



برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان

به وب سایت مراجعه نمایید.

دانلود رایگان



<http://www.sajadshahrokhi.org/>

فروشگاه اینترنتی گروه موفقیت شاهرخی

eShop
www.shop-sajadshahrokhi.org

امروز در نهایت خوشبختی در کنار بزرگ مردی نشسته ام که از مدتها پیش ایشان را می ستوده ام. نام وی دیپاک چوپرا است.

رابینز: دیپاک، در کنار شما بودن برای من افتخاری بزرگ است.

چوپرا: دیدار با شما نیز برای من افتخار بزرگی است. من سالهاست که برای شما ارزش و احترام قائلم.

رابینز: از شما سپاسگزارم. شما در گذشته طبیعی کاملاً سنت گرا بودید اما اکنون یکی از متخصصان پیشرو در پزشکی ذهن/ بدن و دانش نوین ایمنی شناسی روانی- عصبی هستید.

ممکن است کمی درباره گذشته خود و اینکه این دگرگونی از کجا آغاز شد برای ما صحبت کنید؟

چوپرا: دگرگونی مدتی پس از آن آغاز شد که بیماران سروکار مستقیم پیدا کردم من در آغاز استاد دانشگاه بودم و در دانشکده پزشکی بوستون و پس از آن مدتی در هاروارد تدریس می کردم. اما وقتی به کار درمان بیماران سرگرم شدم دریافتم آن دیدگاههای نظری و دانشگاهی که بسیار هیجان انگیز می نمود، در زمینه ی چگونگی خوب کردن حال بیماران چندان کاری از دستش ساخته نیست. مشاهده چنین وضعیتی برای من بسیار ناامید کننده بود من از صبح تا شب در مطبم نشسته بودم و برای بیماران نسخه می نوشتم و در پایان روز احساس می کردم عامل مجاز فروش دارو هستم. و بنابراین می توان گفتم این احساس نارضایتی و ناراحتی بود که مسیر زندگی مرا تغییر داد.

رابینز: یا به عبارتی احساس رنج بود که شما را به سوی راند.

چوپرا: بله، درست است، رنج.

رابینز: آنگاه چه شیوه ای را دنبال کردید؟ شما در هند بدنیا آمدید آیا در آنجا به دنبال طب آیورودیک رفتید؟

چوپرا: بله، در سال 1980 با یک مدیتیشن به نام TM آشنا شدم و در سال 1985 در یک همایش پزشکی به ظاهر بر حسب اتفاق با آقای ماهاریشی بنیانگذار مدیتیشن TM ملاقات کردم و او مرا به مطبش دعوت کرد و از من خواست درباره طب آیورودیک مطالعاتی داشته باشم. من که چنین قصدی نداشتم و فقط از روی ادب به او گفتم که چنین کاری را انجام می دهم. هنگامی که از دفتر او خارج شدم و به سمت فرودگاه می رفتم دوستی از زمان دانشگاه را ملاقات کردم که کتابی در این زمینه به من داد و گفت که حتماً آن را بخوانم. من این اتفاق را یک نشانه تلقی کردم و شروع به خواندن آن کتاب کردم و مطالب آن را بسیار مفید و کاربردی ارزیابی کردم. آنگاه از ماهاریشی خواستم که مرا به هند بفرستد با اساتید بزرگ این علم آشنا شوم.

رابینز: چه عاملی باعث شد به این باور برسید که راهکاری را که دنبال می کردید باید در فراسوی طب پزشکی سنتی یافت؟

چوپرا: مشاهده ی بهبودهای چشمگیر و سریع در بیماران مبتلا به آسم و آرتریت و سرطان مرا به فکر انداخت. به نظر می رسید که ما چندین میلیون سال تجربه آموزی نیاکانمان را به فراموشی سپرده بودیم، زیرا بدن انسان همانند یک کارخانه داروسازی پیشرفته تمام داروهایی را که کارخانه معروف داروسازی "هافمن لاروش" می سازد و حتی بیشتر از آن را با کیفیتی بهتر، دوز مناسبتر، هدف گیری دقیق عضو، بدون هیچ گونه عوارض و با بهایی ارزانتر و همیشه در دسترس تولید می کند.

ما میلیونها سال تکامل را پشت سر گذاشته ایم و در این مدت بدن تمام آزمون و خطاهای ممکن برای ساختن پادزهرها و آنتی بیوتیکها انجام داده و اکنون در بدن ماست. این بود که از خود پرسیدم: "چرا نباید از این گنجینه ی عظیم بهره برداری کنیم؟"

رابینز: چه عاملی ما را از این کار باز می دارد؟

چوپرا: برخی مداخلات. خواب نما شدن به دست جامعه حاصل از شرطی شدن به دست جامعه. زیر پا گذاشتن ساده و اساسی طبیعت که بدنمان براساس آنها عمل می کند. در بدن ما همواره فرآیندهای ساده ای رخ می دهد. خوردن، آشامیدن، تنفس، گوارش، سوخت و ساز، دفع و ... تمام اینها به دست نوعی شعور و خود آگاهی اداره می شود، شبکه ای ارتباطی، شبکه ای هوشمند و آگاه که این فرآیند را اداره می کند. اگر بتوان با این شبکه ارتباط برقرار کرد می توان نود و پنج درصد بیماریها را درمان کرد. می ماند پنج درصد بیماریهایی که ریشه ای ژنتیکی دارند. ولی حتی بیماریهای ژنتیکی نیز نمودی از نیاکان ما هستند و اگر ما به آنچه با نسل خود انجام می دهیم توجه کنیم، نسل آتی بسیار بهتر از ما خواهد بود.

رابینز: اکنون به ما بگوئید بدن چیست؟

چوپرا: اگر پیش یک فیزیكدان رفته و از او پرسیم که بدن چیست به ما خواهد گفت که بدن، گستره ای پویای انرژی آگاهی و باشعور است که پیوسته به بازسازی خود می پردازد. در واقع ما هر سال بدنی جدید می سازیم. بدنی که الآن صاحب آن هستیم میلیون ها اتم دارد. 98 درصد اتمهای بدن ما در زمانی کمتر از یکسال تجدید می شوند. ما هر ماه پوست جدید، هر سه ماه استخوان جدید و هر پنج روز دیواره معده جدید می سازیم. حتی سلولهای مغز ما که به کمک آنها می اندیشیم به عنوان ترکیبی از کربن، هیدروژن و نیتروژن و اکسیژن، همانی نیستند که سال پیش بودند.

رایبنا: فرض کنیم فردی به سرطان مبتلا می شود. آیا شما می خواهید بگویید توده ای که در بدن بیماری سرطان وجود دارد یکسال بعد همانی نخواهد بود که امروز هست؟

چوپرا: بله درست است. زیرا، تک تک اتمهای کربن، هیدروژن، اکسیژن و نیتروژن که ساختار این توده را تشکیل می دهند به دلیل تغییر سریعی که روی داده، همانند نیستند که شش ماه قبل بودند. اما به دلیل اینکه ساختار کوانتومی یا بنیادین آن، یا بعبارت دیگر حافظه سلولی و فرآیندهای فیزیولوژیکی آن در لایه های زیرین غیر مادی همان است، همچنان به همان شکل سابق نمود پیدا می کند. به این می ماند که اگر می توانستم تک تک آجرهای این ساختمان را هر سال تغییر دهم هر بار به همین ساختمانی که الآن می بینیم می رسیدم.

پس اگر من بخواهم از دست این توده خلاص شوم، ناچارم روح آن توده را بیرون برانم. و منظورم از روح، تکانه های اطلاعات، انرژی، گشتار، حافظه، پاسخهای شرطی شده و تمام چیزهایی است که ساختار غیر مادی آنها تشکیل می دهند و آنها به این شکل مادی نمودار می سازند. چنین برآورد شده است که ما هر روز بیش از شصت هزار فکر در سر می پرورانیم. جالب اینجاست که 95 درصد افکار اغلب مردم، همان افکار دیروزشان است. بنابراین ما همچون بسته ای از بازتابها و پاسخهای شرطی شده هستیم که پیوسته از جانب مردم و محیط تحریک می شویم و برون دادهای بیوشیمی، رفتاری و سرانجام جسمانی کاملاً قبل پیش بینی بروز می دهیم. بدن ما هر روز به شش میلیارد تغییر سلولی تن می دهد که در یک درصد آن جهش صورت می گیرد، بنابراین در بدن ما هر روز سلولهای سرطانی ایجاد می شود که ما از آنها نجات می یابیم.

رابینز: مشکل اینجاست که اگر ما به همان حالت عاطفی، همان فکر، همان باور و انتظار ادامه دهیم به همان نتیجه خواهیم رسید، زیرا همان ماده را برخواهیم گرفت و همه چیز را بر اساس آن معنا خواهیم کرد. آیا منظورتان این است؟

چوپرا دقیقاً زیرا دستور عمل مثل گذشته باقی می ماند. اگر همان ماده را با دستور عملی متفاوت بکار گیریم، نتیجه چیز دیگری از آب در خواهد آمد.

در واقع همه چیز به برداشت و تعبیر و تفسیر ما از آنچه بر ما می گذرد بستگی دارد. اگر اتفاقی را لذت بخش تلقی کنیم موادی در بدن ما مترشح می شود که ضد سرطان و بیماری است و اگر همان اتفاق را با ترس همراه کنیم مواد بیوشیمیایی که در بدنمان تولید می شود باعث ضعف دستگاه ایمنی بدن می گردد.

رابینز: در واقع برجسبی که بر هر رویداد می زنیم با خود آن رویداد برابر می شود.

چوپرا: درست است، چیزی به اسم واقعیت وجود ندارد، بلکه برداشت از واقعیت است که وجود دارد و این برداشت همان تعبیر و تفسیری است که هر شخص برای خودش انجام میدهد.

رابینز: کاملاً درست است. اکنون بیایید در مورد پلاسیبوها صحبت کنیم. واژه ای پلاسیبو به گوش بیشتر مردم آشناست اما بسیاری نمی دانند که ...

چوپرا: که پلاسیبو چیست. پلاسیبو در واقع ساز و کار آفرینش است. اولین پلاسیبوهایی که کشف شدند بی حس کننده ها و مسکن ها بودند. پژوهشگری کشف کرد که اگر به بیماری ماده ای بخوراند که هیچ خاصیت دارویی نداشته باشد و به او بگوید که این مسکن است و او این را باور کند بدن او شروع به ساختن ماده ای می کند که چهل هزار بار قویتر از هروینی است که قاچاقچیان کوچه و بازار می فروشند و اگر همان ماده را به شخص دیگری بدهند و به او بگوییم

با مصرف این دارو زخم معده ات بهبود می یابد، در اینجا بدن او دیگر هروئین تولید نمی کند بلکه مولکولی کاملاً اختصاصی به نام سد کننده گیرنده ی اچ 2 می سازد و اگر این ماده را به شخص سومی که فشار خون دارو بدهیم او مولکول ویژه ای به نام سد کننده ی بتا خواهد ساخت که نقش مؤثری در پایین آوردن فشار خوردن دارد. در هر یک از این موارد کاری که بیماران می کنند این است که باور یا فکری را که درست می پندارند برمی گیرند و آن را به مولکولی بسیار ویژه تبدیل می کنند.

ما سازنده بدنمان هستیم. اگر به ژرفای هشیاری وجود خود فرو برویم به کشف این حقیقت نایل می شویم که ما در هر لحظه هستی حتی مولکولهای بدنمان را تولید می کنیم.

رایننز: اکنون بیایید درباره نوسیبوها صحبت کنیم، زیرا همانطور که باور ما به شفا بخش بودن چیزی می تواند باعث شود بدنمان مواد شفا بخش تولید کند، باور به مضر بودن چیز می تواند به همان اندازه برای ما دردسر ساز باشد. این طور نیست؟

چوپرا: بله، نوسیبوها در نقطه ی مقابل پلاسیبوها قرار دارند. واژه ها می توانند در نقش نوسیبو عمل کنند. مثلاً واژه ای "سرطان". هم که به پزشک به بیماری بگوید: "خانم اسمیت شما به سرطان سینه مبتلا هستید که به ریه و استخوانهایتان در حال گسترش است و شما دو سه ماه بیشتر زنده نخواهید ماند." اگر او زنی ساده و زود باور باشد این اطلاعات را بخواهد گرفت و به واقعیت تبدیل خواهد کرد.

رایننز: منظورتان از ساده بودن این است که او دانش و معلومات پزشک را بی چون و چرا می پذیرد؟

چوپرا: بله، او اختیار خویش را به واژه هایی که از زبان پزشک بیرون می آید سپرده است.

رایننز: اکنون بیایید در مورد ایدز صحبت کنیم. بیشتر مردم می ترسند که مبادا هنگام آزمایش خون ناگهان مبتلا به ایدز تشخیص داده شوند اما همانگونه که من و شما می دانیم آزمایشها

برای تشخیص آلوده بودن به ویروس ایدز نیست، بلکه برای تشخیص این است که آیا در خون آنان پادتن هایی مرتبط با این ویروس وجود دارد یا خیر.

چوپرا: این یک نوسیبو است.

رابینز: اکنون در جامعه ما ایدز به گونه ترویج می یابد که گویی قرار است همچون طاعون ما را نابود کند. نمی دانم با دکتر دویزبرگ استاد دانشگاه برکمی آشنا هستید یا نه. او ترویج می دهند می تازد. و از نظر من او برای این کار کاملاً واجد صلاحیت است.

چوپرا: بله. اچ آی وی شاید بتواند عامل زمینه ساز در میزبانی مستعد باشد. این بیماری علت مادی ندارد. این ویروس شاید بتواند عامل نهایی در برانگیختن این بیماری در کسی که مستعد آن است، باشد.

رابینز: چه عاملی آنان را مستعد می سازد؟

چوپرا: تعبیر و تفسیر آنان از واقعیت های زندگیشان.

رابینز: یعنی همان افکار، احساسات، باورها و سبک زندگی آنان؟

چوپرا: بله، کاملاً.

رابینز: پس قضیه به این سادگی ها نیست.

چوپرا: درست است. در واقع من بیماران بسیاری دارم که به بیماری به اصطلاح ایدز- این برچسبی است که ما به آن می زنیم- مبتلا هستند اما از بیشتر مردم ساکن شهر بوستون سالمترند، تا آنجا که در ده سال گذشته حتی سرما هم نخورده اند.

رابینز: ولی کسی به آنان گفته به این بیماری مبتلا هستند و آنان این را به خورد خود داده اند.

چوپرا: بله، اما این برچسب و آزمایش خون اچ آی وی مثبت نشانه ی بیماری نیست.

رابینز: به گفته ی دکتر دویزبرگ ثابت شده است بیشترین کاری که ویروس اچ آی وی از نظر بیوشیمیایی و فیزیولوژیکی می تواند انجام دهد این است که از هر ده هزار سلول کمکی یکی را از بین ببرد.

چوپرا: بله. این ویروس این روند را به کمک افکار، باورها، عواطف، ایده ها و تعبیرها و تفسیرهای خود ما تسهیل می کند.

رابینز: و ما روزانه سلولهایی به مراتب بیشتر از آن تعداد که ویروس اچ آی وی از بین می برد جایگزین می کنیم. با وجود این مردم نتایج آزمایشی را که حتی آزمایشی تشخیص ویروسی نیست که بتواند این تعداد اندک سلولها را از بین ببرد بعنوان تشخیص ابتلا به ایدز می پذیرند. به ما بگوئید وقتی مردم این را می پذیرند چه بر سرشان می آید.

چوپرا: وقتی آنها می پذیرند باعث وقوع آن می شوند.

رابینز: شاید به مصرف داروی azt روی آورند که عوارض جانبی آن تضعیف دستگاه ایمنی بدن است.

چوپرا: نتیجه آن مشوش شدن ذهن و ترس و وحشت فراوان است.

رابینز: تأثیر داروی azt بر بدن چیست؟

چوپرا: داروی azt دستگاه ایمنی بدن را بیش از پیش نابود می کند و عوارض جانبی بیشماری دارد. آمارهایی که در دست است نشان می دهد که این دارو در دراز مدت هیچ تأثیری در بهبود یا توقف پیشرفت این بیماری ندارد.

رابینز: گویا این دارو در آغاز پس از آزمایشی کوتاه مدت از طرف مجامع پزشکی پذیرفته شد.

رابینز: همچنین من چندی پیش در مقاله ای خواندم که اگر کسی تاکنون آمپولی حاوی گاماگلوبین تزریق کرده باشد...

چوپرا: نتیجه آزمایش ایدز او به غلط مثبت نشان داده خواهد شد. همچنین غیر از گاماگلوبین، پادگنهای بسیاری در محیط وجود دارند به غلط نتیجه ی آزمایش ایدز را مثبت نشان دهند.

رابینز: همچنین 167 بیماری وجود دارد که همان نشانه های بیماری ایدز را دارند و روز بروز دایره شمول این بیماری گسترش می یابد.

چوپرا: بله. ما در حال ساختن هیولایی از آن هستیم.

رابینز: بزرگترین هیولا از نظر من ترس است. در جایی تعریف زیبایی را از استرس از شما خواندم. گفته بودید استرس بر پایه رویدادهای پیرامون ما ایجاد نمی شود، بلکه زمانی ایجاد می شود که ما رویدادی را نوعی تهدید و خطر تعبیر کنیم.

چوپرا: استرس در واقع تعبیر و تفسیر ما از تهدیدهای فیزیکی یا فیزیولوژیکی است. استرس نه در ماست و نه در محیط، بلکه در تلقی ما از رویدادهای زندگی است. دکتر کن پلتر تشبیه

آموزنده ای در این مورد بکار می برد. او می گوید اگر کسی موج سواری ماهر باشد، هر موجی برای او لذت آور است و هیجان انگیز.

رابینز: اکنون کمی درباره ی همگرایی با ما صحبت کنید. این پدیده برای من بسیار شگفت آور است.

چوپرا: چشم! لابد تاکنون پرواز دسته جمعی پرندگان را در آسمان دیده ای و شاهد بوده ای که چگونه همگی آنان ناگهان همزمان با هم مسیرشان را تغییر می دهند. رهبر گروه هیچ زمانی در

اختیار ندارد تا با فرستادن علایمی به دیگران به آنان بگوید ما می خواهیم به چپ و راست بپیچیم. آنها این کار را همزمان با هم انجام می دهند. زیرا بسامد مغز همه ی آنها یکی است.

حرکت گروهی ماهیها هم همین گونه است. آنها چنان در کنار هم حرکت می کنند که گویی موجودی واحد هستند. همچنین اگر نوزادی را کنار سینه ی مادرش قرار دهیم، پس از مدتی ضربان قلب و آهنگ تنفس کودک با مادر یکی می شود. **در جهان گرایشی وجود دارد که اطلاعات به گونه ای یکنواخت روان می شود.** نیچه می گفت: "خیال می کنی تو هستی که می اندیشی ولی حقیقت آن است که بیشتر اوقات، تو اندیشیده می شوی."

رابینز: این هم از انسانی که خود را خالق رویدادهایی زندگی خویش می داند!

چوپرا: مگر این که بدانیم با وجود این، ما می توانیم بر آن شعور فراگیر و گسترده تأثیر بگذاریم. این هدف همان کاری است که من و شما انجام می دهیم. که بر آن شعور فراگیر تأثیر بگذاریم تا بتوانیم دنیای بهتری بسازیم و مقصود و هدف بیشتری به آن ببخشیم.

رابینز: و راه انجام این کار آن است که مردم را توانمند سازیم تا به یاد داشته باشند که سرچشمه و آفریننده ی همه چیز خود آنان هستند.

چوپرا: تا آنگاه از سطح فردی به سطح جمعی و زیستی گسترش پیدا کند و همه دنیا تغییر پیدا کند. محیط، همان کالبد گسترش یافته ماست. ما این محیط را جهان می خوانیم اما آن جسمم تأثیر بگذارم بر آن نیز می توانم تأثیر بگذارم. اگر من قادر هستم با سر سوزنی اراده انگستانم را حرکت دهم، می توانم این کار با کالبد کیهانی خود نیز انجام دهم.

رابینز: قبل از پایان گفتگو به ما بگویید که هدف زندگی چیست؟

چوپرا: هدف زندگی گسترش شادمانی است.

رابینز: خودتان را در ده سال آینده در کجا می بینید؟

چوپرا: در گستره ی تمام احتمالات ممکن. من در هر لحظه از هستی ام به سوی ناشناخته گام بر می دارم.

رابینز: از شما سپاسگزارم. خداوند پشت و پناهتان باشد.

چوپرا: خداوند پشت و پناه شما نیز باشد.

پایان

لیست کتاب های رایگان دیگر ما در سایت برای دانلود قرار گرفته است.

[مقاله الکترونیکی چکار کنیم تا اراده خود را پولادین نماییم.](#)

[مقاله الکترونیکی زندگی نامه نیک وی اچیچ \(معلول و سخنران انگیزشی استرالیایی\)](#)

[کتاب 13 کاری که افراد باروحیه قوی انجام نمی دهند.](#)

[کتاب اهدافی که به کمک تجسم خلاق کلاسیک براحتی میتوان به ان رسید.](#)

[مقاله ضمیر ناخودآگاه چیست؟ \(به زبان خودمانی\).](#)

[مقاله 16 قانون برای افزایش قانون جذب در زندگی شما.](#)

[مقاله \(از بامبو برای موفق شدن در زندگی درس بگیریم\).](#)

[مقاله با یازده روش قانون جذب را در زندگی خویش فعال تر کنیم.](#)

[مقاله 16 روش عالی برای افزایش موفقیت زبان بدن شما.](#)

[کتاب 120 کتاب قانون جهانی موفقیت از زبان برایان تریسی.](#)

مقاله الکترونیکی رایگان چهل نکته طلایی برای موفق شدن تمام زمینه ها از زبان برایان تریسی.

مقاله الکترونیکی 10 نوع فرد خطرناکی که برای موفقیت از زندگی خود 100 درصد حذف کنیم.

مقاله الکترونیکی 24 نکته کاربردی برای تقویت اعتماد به نفس عالی.

مقاله 120 ایده کاربردی و تمرین عالی برای تقویت مغز.

کتاب مصور دوپینگ تصویری موفقیت به زبان بی زبانی.

مقاله 8 تمرین فوق العاده برای رسیدن به رویاها و ارزوهایتان.

کتاب شکرگزاری اثر راندا برن.

مقاله 19 ویژگی همسر رویایی برای زندگی رویایی.

مقاله 28 نکته طلایی برای موفقیت با کنترل افکار درونی خود.

مقاله 10 عادت بسیار مهم و حیاتی برای ثروتمند شدن.

خلاصه کتاب این سخنوری (دیل کارنگی).

دانلود کتاب اعتماد به نفس جادویی در یک هفته.

کتاب الکترونیکی تکنیک های موفقیت.

کتاب الکترونیکی شستشوی مغزی مثبت با عبارات تاکیدی تصویری.

آموزش ریلکسیشن و خود هیپنوتیزم خفیف

هر هفته یک کتاب به رایگان در سایت قرار میگیرد و اعضا سایت می توانند این کتاب ها را دریافت کنند.

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان

به وب سایت مراجعه نمایید.

<http://www.sajadshahrokhi.org/>

فایل های صوتی و دائلود رایگان گروه

موفقیت شاهرخی

قانون جذب

تجسم خلاق ۵ بعدی

جذب همسر

کسب ثروت

در وب سایت ما منتشر می شود

www.sajadshahrokhi.org

www.shop-sajadshahrokhi.org