

كيف تستخدم السر

إنك مبدع ، وثمة عملية سهلة للابتكار والإبداع باستخدام قانون الجذب . لقد أطلعنا أعظم المعلمين والعباقرة على عملية الإبداع بأشكال شتى من خلال أعمالهم البديعة ، وقد وضع بعض المعلمين العظام قصصاً لإبراز كيفية عمل الكون . والحكمة التي تنطوي عليها قصصهم قد تم تناقلها عبر القرون وصارت أسطورية . العديد من الأشخاص الذين يعيشون في يومنا هذا لا يدركون أن جوهر ولب تلك القصص هو حقيقة الحياة نفسها .

جيمس راى



إذا تذكرت حكاية علاء الدين ومصباحه ، حينما يلتقط علاء الدين المصباح وينفض عنه الغبار ، ويقفز الجنى خارجاً ؛ فدائماً ما يقول الجنى شيئاً واحداً :

" أوامرك مطاعة يا سيدى ! "

وتحكي القصة أن هناك ثلاث أمنيات ، لكنك لو تبعت أصول القصة
فيما مضى ، فلم يكن هناك أية حدود على الإطلاق لعدد الأمنيات .
فكر في ذلك الأمر .

والآن ، لنأخذ هذا المجاز ونطبقه على حياتك . تذكر أن علاء الدين
هو الشخص الذي يطلب على الدوام ما يريده ، ثم تجد بين يديك
الكون سخياً ، وهو الجنى . وقد منحت المآثرات ذلك الجنى أسماء
عديدة - إنه الملاك الحارس الخاص بك ، أو ذاتك الأعلى . يمكننا أن
نطلق عليه أى شيء ، ولتختر التسمية التي تعمل خير ما فيه صالحك ،
ولكن كل تراث أو عقيدة من تلك قالت إن هناك شيئاً ما أضخم منا ،
والجنى دائماً يقول شيئاً واحداً :

" أوامرك مطاعة ! "

تُظهر تلك القصة الرائعة كيف تبعد حياتك بكاملها وكل شيء فيها . لقد أطاع الجنى
ببساطة كل أمر لك . الجنى هو قانون الجذب ، وهو دائماً حاضر وهو دائماً ما ينصت
لأى شيء تفكر فيه ، أو تتحدث به ، أو تقوم به . ويفترض الجنى أن كل شيء تفكر فيه
تريده! وأن كل شيء تتحدث عنه ، تريده ! وأن كل شيء تتصرف من منطلقه ، تريده!
تريده! أنت سيد الجنى ، والجنى موجود لخدمتك . لن يراجع الجنى أبداً أوامرك أو
يستفسر عنها . إنك تفكر في الأمر ، ويشرع الجنى على الفور في تكييف الكون ، من خلال
الناس ، والظروف ، والأحداث ؛ لتحقيق رغبتك وأمنيتك .

العملية الإبداعية

إن العملية الإبداعية المستخدمة في " السر " ، والمستلهمة من كتب الحكمة القديمة ، هي مخطط إرشادي سهل بالنسبة لك لتصنع ما تشاء في ثلاث خطوات بسيطة .

الخطوة ١ : اطلب

ليزانيكولس



الخطوة الأولى هي أن تطلب . وَجَّهْ طلبك للكون . دع الكون يعرف ما تريده ، وسوف يستجيب الكون لأفكارك بإذن الله .

بوب بروكتور



ما الذي تريده حقاً؟ اجلس و اكتبه على صفحة من الورق . اكتبه في زمن المضارع . يمكنك أن تبدأ بعجالة مثل " إنني سعيد ومتمن للغاية الآن نظراً لأن " ، ومن ثم أوضح كيف تريد أن تكون حياتك ، في كل ناحية من نواحيها .

عليك أن تختار ما تريد ، ولكن عليك أن تكون واضحاً بشأنه . هذه هي مهمتك . وإذا لم تكن واضحاً ، فإن قانون الجذب عندئذ لا يمكنه أن يجلب لك ما تريد . فسوف ترسل تردداً مختلطاً وسوف تجذب فقط نتائج مختلطة ، وللمرة الأولى في حياتك ، فكر فيما تريده حقاً . الآن بعد أن عرفت أنك تستطيع أن تملك ، وأن تكون ، وأن تفعل أي شيء ، بلا حدود فما الذي تريده ؟

الطلب هو الخطوة الأولى في العملية الإبداعية ، لذا فلتكتسب عادة أن تطلب وتسال . إن كان عليك أن تتخذ خياراً ولا تعرف أى الطرق تسلك ، فلتسل وتطلب ! ينبغي ألا تتوقف مبهوتاً أمام أى شيء في حياتك . فقط اسأل !

د. جوفيتال



هذا شيء ممتع بحق . يبدو الأمر مثل امتلاك الكون في كتالوج خاص بك . إنك تقلب صفحاته وتقول : " أرغب في أن أحظى بهذه التجربة وأحب أن أمتلك ذلك المنتج وأن أكون شخصاً مثل ذلك " . ودورك هو أن تصوغ طلبك من الخالق ، والكون سوف يتولى المهمة . الأمر حقاً بهذه السهولة .

لست مضطراً لأن تطلب مراراً وتكراراً . اطلب مرة واحدة فقط . إنه تماماً مثل اختيار منتج ما من كتالوج . ليس عليك سوى أن تطلب شيئاً ما مرة واحدة . فإنك لا تحدد الطلب تشك فيما إذا كان الطلب تم قبوله أم لا فتطلب من جديد ، ثم مرة أخرى ، ثم من جديد أنت تطلب مرة واحدة ، هكذا الأمر نفسه مع العملية الإبداعية . إن الخطوة الأولى هي ببساطة أن تكون واضحاً ومتأكداً بشأن ما تريده ، وعندما تصبح واضحاً بشأنه في عقلك تكون قد طلبت .

الخطوة ٢ : آمن

ليزا نيكولس



الخطوة التالية هي أن تؤمن . آمن بأن الأمر سار ملك يديك فعلاً . فلتسم بما أحب أن أسميه الإيمان الذي لا يتزعزع . آمن بالغيب .

عليك أن تؤمن بأنك قد تلقيت ما تشاء . عليك أن تعرف أن ما تريده هو ملك لك لحظة طلبه . لا بد أن تتحلى بإيمان كامل وقام ؛ فأنت إذا اخترت طلباً من كتالوج فسوف تسترعى وأنت عالم بأنك سوف تتلقى ما قمت بطلبه ، و تستكمل حياتك .

" انظر للأشياء التي تريدها على أنها ملكك بالفعل ، واعلم أنها سوف تأتي إليك عند الحاجة . ودعها تأت . لا تقلق ولا تغتم بشأنها . ولا تفكر في افتقارك لها . فكر فيها على أنها ملكك ، كما لو أنها تنتمي إليك ، هي ملكيتك بالفعل " .

" روبرت كوبر " (١٨٨٥-١٩٥٠)

في اللحظة التي تطلب فيها ، وتؤمن ، وتعلم بأنك تحظى بالفعل في الغيب بما تريد ، يتحول الكون كله لتحقيق ما تريد في العالم الواقعي . عليك أن تتصرف ، وتحدث ، وتفكر ، كما لو أنك تتلقاه الآن . لماذا ؟ لأن الكون مرآة ، وقانون الجذب يعكس إليك أفكارك المهيمنة . وهكذا أليس من المنطقي والمعقول أن ترى نفسك تتلقى ما تريد ؟ إذا اشتملت أفكارك على عدم حصولك على ذلك الشيء بعد ، فسوف تستمر في جذب عدم امتلاكك له . عليك أن تؤمن بأنك تمتلكه بالفعل . عليك أن تؤمن بأنك تلقيته ، يجب أن تبت ترددك الحسى بتلقيه لتستعيد تلك الصور من جديد إلى حياتك ، وحين تقوم بذلك فإن قانون الجذب سوف يقوم بكل فاعلية بتحريك جميع الظروف ، والأشخاص ، والأحداث ، من أجل أن تتلقى ما تريد .

عندما تحجز لقضاء إجازة ، أو تطلب شراء سيارة جديدة فارهة ، أو تشتري منزلاً ، فإنك تعلم بأن تلك الأشياء قد أصبحت ملكك . ولن تذهب لتحجز لك مكاناً لقضاء إجازة أخرى في نفس الفترة الزمنية ، أو تبتاع سيارة أخرى أو منزلاً آخر . إذا ربحت ورقة في

اليانصيب أو ورثت إرثاً عظيماً ، فحتى قبل أن تمتلك المال مادياً ، تدرك أنه قد صار ملكك هذا هو المقصود بشعور الإيمان بأنه ملكك وبأنك قد تلقيته . احصل على الأشياء التي تريدها بالشعور والإيمان بأنها ملكك . عندما تقوم بذلك ، فإن قانون الجذب سيقوم بكونه فاعلية بتحريك جميع الظروف ، والأشخاص ، والأحداث ، من أجل أن تتلقى ما تريد .

كيف تصل بنفسك إلى نقطة الإيمان ؟ ابدأ بالتخيل . كن مثل طفل ، وابدأ التخيل . تصرف كما لو أنك تحظى بالشئ فعلاً ، وعندما تتخيل سوف تبدأ في الإيمان والتصديق بأنك قد تلقيته . يستجيب الجنى لأفكارك المهيمنة طيلة الوقت ، وليس فقط في لحظة طلبك للأمر ، ولهذا السبب بعد أن تطلب عليك أن تستمر في التصديق والمعرفة . نحن بالإيمان . إن إيمانك بأنك تحظى بهذا الشئ ، ذلك الإيمان الراسخ ، هو القوة الأعظم عندك . عندما تصدق أنك سوف تتلقى ما تريد ، استعد وراقب السحريبدأ !

" يمكنك أن تحظى بما تريد - إذا علمت كيف تصوغ القالب الخاص به في أفكارك . ليس هناك حلم لا يمكن أن يتحقق ، إذا تعلمت فقط استخدام القوى الإبداعية التي تعمل من خلالها . إن الطرق التي تجدى نفعاً مع أحدهم سوف تجدى نفعاً مع الجميع . يكمن سر القوة في استخدام ما تحظى به ... بحرية ... وبأقصى حد ، وبالتالي أن تفتح قنواتك على أقصى اتساع لها أمام المزيد من القوة الإبداعية لتتدفق عبرك " .

" روزن كوليبر "

د. جوفيتال



سوف يعمد الكون إلى إعادة ترتيب ذاته ليجعل الأمر ممكن الحدوث بالنسبة لك .

جاك كانفيلد



الغالبية العظمى منا لم يسمحوا أبداً لأنفسهم أن يريدوا ما هم حقاً راغبون فيه ؛ لأنهم لا يستطيعون أن يدر كوا كيف سيبتدى لهم .

بوب بروكتور



إذا قمت بحث صغير فحسب ، ستجد فيه برهاناً لك أن أى شخص قد توصل ذات مرة إلى شىء ما وأجزه ولم يكن يعلم كيف سيكون عليه الأمر ، لكنه علم فقط أنه سينجز ويحقق ما انتراه .

د. جوفيتال



لست مضطراً لأن تعرف كيف ستحدث الأمور . لست مضطراً لأن تعرف كيف سيعيد الكون ترتيب ذاته .

ليس مهماً بالنسبة لك أن تعرف كيف سيحقق لك الكون ما تنشده . دع الكون يقم بهذا نيابة عنك . عندما تحاول أن تتبين كيف سيتم هذا ، فإنك تثبت تردداً يتضمن نقصاً للإيمان - إنك لا تؤمن بأنك قد حزته حقاً . إنك تخزن أن عليك القيام بذلك ولا تصدق بأن الكون سوف يقوم به نيابة عنك ، لكن " الطريقة " ليست الدور المنوط بك فى العملية الإبداعية .

بوب بروكتور

إنك لا تعرف كيف سيتجلى لك الأمر . سوف تجذب إليك الطريقة .

ليزا نيكولس

في أغلب الأوقات ، حين لا نرى الأشياء التي طلبناها ، فإننا نحبط ، ويخيب أملنا ونصير متشككين . يأتي الشك مع الشعور بخيبة الأمل . خذ ذلك الشك وقم بتحويله . تعرف على ذلك الشعور ، واستبدل به إيماناً لا يترجح . " أعلم أن ما أنشده في طريقه إلى " .

الخطوة ٣ : تلق

ليزا نيكولس

الخطوة الثالثة ، وهي الخطوة الأخيرة في العملية الإبداعية ، وهي أن تلقى ما تشده . ابدأ في التحلي بشعور رائع حيال هذا ، واشعر بالإحساس الذي ستحظى به عندما تصل إلى مقصدك . اشعر بذلك من الآن .

مارسى شيموف

ومن المهم في هذه السلسلة من الخطوات أن تحس شعوراً طيباً ، أن تكون سعيداً ؛ لأنه عندما تشعر شعوراً طيباً فإنك تضع نفسك على التردد المناسب لما تشده .

مايكل بيرنارد بيكويث

هذا كون من المشاعر . إذا صدقت شيئاً ما ذهنياً وحسب ، لكك لم

توافق معه بإحساسك ، فقد لا يكون لديك بالضرورة الطاقة الكافية
لإظهار ما تشده في حياتك . ينبغي عليك أن تشعر به .

اطلب مرة واحدة ، وصدق أنك تلقيت ما طلبته . وكل ما عليك القيام به لكي تتلقى
ما تطلبه هو أن تشعر شعوراً طيباً . حين تحس شعوراً طيباً ، تكون على التردد الخاص
بالتلقي . تكون على التردد المناسب لكي تحدث لك جميع الأمور الطيبة ، وسوف تتلقى ما
طلبته . ما كنت لتطلب أي شيء إلا إذا كان سيجعلك تشعر شعوراً طيباً عند تلقيه . أليس
كذلك ؟ وهكذا فلتكن على تردد الشعور الطيب ، وسوف تتلقى ما تطلبه .

ومن الطرق السريعة لأن تضع نفسك على هذا التردد أن تقول : " إنني أتلقي الآن ، إنني
أتلقي كل الخير في حياتي . الآن . إنني أتلقي (اذكر رغبتك) الآن " . واستشعر الأمر ،
اشعر كما لو أنك تلقيت بالفعل ما أردت .

هناك صديقة عزيزة على " مارسي " ، وهي واحدة من أفضل من يقومون بهذا وهي تشعر
بكل شيء . تشعر بالنحو الذي سيكون عليه الأمر عندما تحظى بما تطلبه . إنها تشعر بكل
شيء حتى يصبح واقعاً . وهي لا تشغل بالها بالكيفية أو الوقت أو المكان الذي سيتم فيه
الأمر . إنها فقط تشعر بالأمر ومن ثم يتبدى لها متحققاً .

وهكذا فلتتحل الآن بشعور طيب .

بوب بروكتور

عندما تحول ذلك الخيال إلى حقيقة ، سوف تتمكن من بناء خيالات
أكبر وأكبر حجماً ، وتلك ، يا صديقي ، هي العملية الإبداعية .

" مهما كان ما تدعو به في صلاتك ، فإن الله يستجيب لك "

" حكمة قرينة "

" أيا كانت الأشياء التي ترغب فيها ، فحين تصلى آمن أنها

سوف تتحقق ، وسوف تتحقق "

" حكمة قرينة "

بوب دوويل

إن قانون الجذب ودراسه وممارسته ، كل ذلك يعتمد على اكتشاف ما سيساعدك في توليد مشاعر امتلاك الشيء المنشود الآن . اذهب واختر قيادة تلك السيارة . اذهب وتسوق من أجل ذلك المنزل . ادخل البيت ، قم بما يتطلب الأمر القيام به أيًا كان من أجل أن تولد مشاعر امتلاك ذلك الشيء المنشود الآن ، وتذكر تلك المشاعر . وأيًا كان ما تستطيع القيام به من أجل إنجاز ذلك سوف يساعدك على جذبها واقعياً .

عندما تشعر كما لو أنك تمتلك ما ترغبه الآن ، وتكون مشاعرك حقيقية للغاية كما لو أنك امتلكت ما ترغبه بالفعل ، فإنك تصدق أنك تلقيت ذلك الشيء المنشود ، وسوف تتلقاه .

بوب دوويل

يمكن أن يتم الأمر على هذا النحو ، أن تسيقظ وتجدها ما ترغبه متجسداً

أمامك ، أو تراودك فكرة ثابتة حول ما يتوجب عليك فعله لتحقيق ما
ترجوه ، ولا يجب عليك أن تقول : " حسناً ، يمكنني القيام بهذا على
هذا النحو ، ولكن سأكره ذلك " . فإنك لا تكون على المسار الصحيح
إذا كانت الحالة هكذا . سوف يكون الفعل والتحرك لا بد منهما أحياناً ،
ولكن إذا ما كنت تقوم بذلك حقاً بالتوافق مع ما يحاول الكون أن يجلبه
لك ، فسوف يحمل لك شعوراً بهيجاً ، وسوف تشعر بأنك مقعم بالحياة .
سوف يتوقف الزمن بالنسبة لك ، ويمكنك القيام بذلك طوال اليوم .

الفعل هو كلمة ترادف " العمل " لبعض الأشخاص ، لكن الفعل المستلهم لا يبدو وكأنه عمل
على الإطلاق ، والفارق بين الفعل الملهم والفعل بشكل عام هو ، الفعل المستلهم هو عندما
تفعل لكي تتلقى ما تريد . إذا كنت تعمل لتحاول جعل أمر يحدث ، فقد انزلت للوراء ؛
فالفعل المستلهم لا يحتاج لبذل جهد ، وهو يحمل شعوراً رائعاً لأنك تكون على تردد التلقى .
تخيل الحياة مثل نهر سريع الجريان . عندما تعمل لكي تجعل شيئاً ما يحدث سيبدو الأمر
كما لو أنك تسبح ضد تيار مجرى النهر . سيبدو الأمر مثل صراع ومعرفة . أما عندما تعمل
لكي تتلقى من الكون ، سوف تشعر كما لو أنك تطفو مع تيار مجرى النهر . سيكون أمراً لا
يتطلب أي جهد . هذا هو شعور الفعل المستلهم ، أن تطفو مع تيار الكون والحياة .

أحياناً لن تكون مدركاً حتى أنك استخدمت " الفعل " حتى بعد أن تتلقى ما تنشده ؛ لأن
القيام بـ " الفعل " يمنحك إحساساً رائعاً . سوف تسترجع عندئذ ما مضى وترى روعة
الطريقة التي حملك بها العالم لما أردته ، وأيضاً الطريقة التي جلب بها ما أردته .

د . جوفيتال



الكون يحب السرعة . لا تباطاً ، لا تفكر مرة ثانية . لا تشكك .

عندما تجد أمامك الفرصة ، عندما توجد الدافعية ، عندما يكون الخافق
القطري بداخلك فلتتحرك . تلك هي مهمتك ، وهذا كل ما عليك
القيام به .

ثق بفرائذك ، إنها الإلهام الذي يرسله لك الكون . إنها وسيلة الكون للتواصل معك على
موجة التلقى . إذا كان لديك شعور قطري أو غريزي ، فاتبعه ، وسوف تجد أن الكون
يحركك مغناطيسياً لكي تتلقى ما طلبته وسعيت إليه .

بوب بروكتور

سوف تجذب كل شيء تحتاج إليه . إذا كان المال هو ما تحتاج إليه
فسوف تجذبه . إذا كان الناس هم من تحتاج إليهم فسوف تجذبهم .
وإذا كان ما تشده هو كتاب محدد فلسوف تجذبه . عليك أن تولى
انتباهاً إلى ما تجذب إليه ؛ لأنك بينما تحتفظ بصور الأشياء التي تحتاج
إليها ، سوف تجذب إليها وسوف تجذب إليك ، ولكنها تنقل إلى
العالم المادي بك ومن خلالك ، ويتم هذا وفقاً لقانون الجذب .

تذكر أنك مغناطيس ، تجذب إليك كل شيء . حين تصبح واضحاً بشأن ما تريد ، فالت
تصير مغناطيساً تجذب إليك ما تريد ، وتلك الأشياء تنجذب إليك بدورها . وكلما تمررت
وتمرست وبدأت ترى قانون الجذب يجلب لك الأشياء ، صرت مغناطيساً أكبر حجماً ، لأنك
سوف تضيف قوة الإيمان ، والتصديق ، والمعرفة .

مايكل بيرنارد بيكويث

يمكنك أن تبدأ بلا شيء ، ومن لا شيء ومن لا مكان ، وسوف
تجد طريقك .

كل ما تحتاج إليه هو أنت ، وقدرتك على التفكير في الأشياء لتجلبها إلى الوجود .
كل شيء تم ابتكاره واختراعه عبر تاريخ البشرية بدأ من فكرة واحدة ، من تلك الفكرة
الوحيدة انفتح الطريق ، وتجسد وانتقل من العدم إلى الوجود .

جاك كانفيلد



فكر في سيارة تسير ليلاً . الأضواء الأمامية فقط تمتد لمسافة مائة أو
مائتي قدم إلى الأمام ، ويمكنك أن تقطع بها المسافة من كاليفورنيا
إلى نيويورك سائراً عبر الظلام ؛ لأن كل ما عليك أن تراه هو المائتا
قدم التالية . وهكذا تنزع الحياة لأن تتكشف أمامنا . فإذا وثقنا
وحسب أن مسافة المائتي قدم التالية سوف تتكشف أمامنا ، وأن
مسافة المائتي قدم التالية بعد ذلك سوف تتكشف أمامنا بعد ذلك ،
ستواصل حياتك التكشف والظهور . وسوف تصل في نهاية الأمر
إلى مقصدك أيّاً كان ذلك لأنك تريده .

ثق بالله . ثق وصدق وتحل بالإيمان . ثم يكن لدى أدنى فكرة كيف يمكن لي أن أنقل "السر"
إلى شاشة السينما ، ولكنني تشبثت فقط بنتيجة الرؤية ، رأيت النتيجة واضحة في
عقلي ، شعرت بها بكل قوتي ، وكل شيء احتجنا إليه لنصنع "السر" أتى إلينا .

" اتخذ الخطوة الأولى بالإيمان . لست مضطراً
لأن ترى السلالم التالية كلها . فقط اصعد
الدرجة الأولى " .

د . "مارتن لوتر كنج (الذي)" (١٩٢٩-١٩٦٨)

السرو جسدك

دعونا نناقش استخدام العملية الإبداعية بالنسبة لهؤلاء الذين يشعرون بأنهم زائد الوزن ويرغبون في إنقاص وزنهم .

الشيء الأول الذي تجب معرفته هو أنك إذا ركزت على إنقاص الوزن سوف تجذب إليك اضطرابك لفقدان المزيد من الوزن ، وهكذا أخرج فكرة " اضطرابك لفقدان الوزن " من عقلك ؛ فهذا هو السبب الذي يجعل النظم الغذائية لا تأتي بنفع . ولأنك تركز على فقدان الوزن ، فلا بد أن تجذب إليك باستمرار الاضطراب لفقدان الوزن .

الشيء الثاني الذي تجب معرفته هو أن حالة البدانة خلقتها أفكارك . ولنوضح المسألة فإذا كان أحدهم زائد الوزن ، فإن ذلك نتج عن الأفكار التي " تتعلق بالسمنة " . فسواء كان مدركاً لذلك أم لا ، فلا يمكن أن تراود الشخص أفكار حول " النحافة " ويكون بديناً ؛ فهذا يناهض قانون الجذب تماماً .

سواء عرف أحد الأشخاص أنه مصاب بضعف في إفراز هرمون الغدة الدرقية أو أن تغلب الغذائية بطيء ، أو أن وزنه الزائد أمر وراثي ، فإن كل تلك الأمور ما هي إلا أحد أشكال " الأفكار التي تتعلق بالسمنة " . فإذا طبقت على نفسك إحدى تلك الحالات وسدقت ذلك ، فسوف تصبح تجربة حياتك ، وسوف تستمر في جذب المزيد من البدانة .

بعد أن وضعت ابنتاي كنت زائدة الوزن ، وأعرف أن هذا حدث نتيجة لاستماعي وقراءتي للرسائل التي تقول إنه من الصعب فقدان الوزن بعد الإنجاب ، بل وأكثر صعوبة بعد

إنجاب الطفل الثاني، وقد جلبت ذلك لنفسى من خلال تلك "الأفكار التى تتعلق بالسمنة"، وهكذا صارت تجربتى الحياتية . صار جسدى حقاً مكدساً باللحم ، وكلما لاحظت مدى "تكديسى باللحم" ، صار جسدى أكثر بدانة . ومع حجم جسمى الضئيل فى الأصل ، أصبحت أزن ١٤٣ رطلاً ، وكل ذلك لأننى كنت أفكر "أفكاراً جالبة للسمنة" .

أكثر الأفكار شيوعاً مما يحتفظ به الناس ، حتى أنا أيضاً احتفظت بها ، هو أن الطعام كان مسئولاً عن زيادة وزنى . إنه اعتقاد لا يخدمك ، وفى عقلى الآن هذا الكلام فارغ تماماً ! فالطعام ليس مسئولاً عن زيادة الوزن ، إن فكرتك أن الطعام مسئول عن زيادة الوزن هى التى فى الحقيقة تجعل الطعام مسئولاً عن زيادة الوزن . تذكر ، الأفكار هى السبب الأصلى لكل شئ ، وبقية الأمور هى آثار لتلك الأفكار فلتفكر فى أفكار رائعة ومثالية ولا بد أن تكون النتائج هى وزن رائع ومثالى .

تخل عن جميع تلك الأفكار المقيدة . الطعام لا يمكنه أن يؤدى إلى زيادة الوزن ، إلا إذا فكرت أنه بوسعه ذلك .

إن تعريف الوزن المثالى هو الوزن الذى تشعر بالرضا عنه ، لا يعد رأى أى شخص آخر له قيمة ، الوزن المثالى هو ما تحمل معه شعوراً طيباً .

لعلك على الأرجح تعرف شخصاً ما نحيفاً ويأكل بشهية حصان ، وهو يعلن متفاخراً " يمكننى أن أكل أى شئ يروق لى وعلى الدوام سوف أحظى بالوزن المثالى " ، وهكذا يقول الجنى ، " أوامرك مطاعة ! " .

لكى تجذب وزنك المثالى وجسدك المثالى باستخدام العملية الإبداعية ، اتبع الخطوات التالية ،

خطوة ١ : اطلب

كن واضحاً بشأن الوزن الذى تريد أن تكون عليه . لتكن لديك صورة فى عقلك لما سوف تبدو عليه من هيئة عندما تصل إلى ذلك الوزن المثالى . أحضر بعض الصور التى كنت تحظى فيها بالوزن المثالى ، إذا كان لديك بعض منها ، وانظر إليها كثيراً . وإذا لم يكن لديك حصل على صورة للجسد الذى تود أن تحظى به وانظر إليها كثيراً .

خطوة ٢ : أس

لا بد أن تؤمن بأنك سوف تتلقى ما تنشده ، وأن ذلك الوزن المثالى قد صار ملكاً فعلياً . عليك أن تتخيل ، وتظهر ، وتتصرف من منطلق أن ذلك الوزن قد صار ملكك بالفعل . لا بد أن تتخيل نفسك وأنت تستقبل ذلك الوزن المثالى .

اكتب وزنك المثالى وعلقه على مؤشر الميزان الخاص بك ، أو لا تزن نفسك على الإطلاق . لا تناقض ما طلبته بأفكارك ، وكلماتك ، وأفعالك ، لا تشتت ملابس ملائمة لوزنك الحالى . تحل بالايمان وركز على الملابس التى سوف تبتاعها . إن جذب الوزن المثالى هو تماماً مثل تحديد خيار من كتالوج الكون . إنك تتصفح الكتالوج ، فتختار الوزن المثالى ، أى تحدد طلبك ، ومن ثم يتم إرساله إليك .

لتعتقد نيتك أن تتطلع إلى الأشخاص الذين يتحلون بالأجساد ذات الوزن المثالى من وجهة نظرك ، وتأمل أجسادهم بإعجاب وأثن عليها فى داخلك . ابحث عنها

وعندما تعجب بهم وتحس بتلك المشاعر - فسوف تستدعى ذلك الجسم المثالي إليك - أما إذا رأيت أشخاصاً زائدي الوزن ، فلا تراقبهم ، ولكن حول عقلك على الفور إلى صورتك بجسدك المثالي واشعر بالأمر .

الخطوة ٣ : تلقّ

لا بد أن يكون شعورك طيباً ، ولا بد أن تشعر بشعور طيب حيال نفسك ، هذا أمر مهم ؛ لأنك لا تستطيع أن تجذب وزنك المثالي إذا كنت تحس شعوراً سيئاً حيال جسدك الآن - إذا كنت تحس شعوراً سيئاً حيال جسدك ، فإن ذلك يكون شعوراً قوياً وفعالاً ، وسوف تستمر في جذب الشعور السيئ حيال جسدك - لن تغير جسدك أبداً إذا كنت بالغ الانتقاد له ومتصيداً عيوبه ، وفي الحقيقة إنك سوف تجذب المزيد من الوزن إليك ، فلتمدح كل بوصة مربعة من جسدك - تذكر كل الأشياء الرائعة الخاصة بك ، وعندما تراودك أفكار مثالية ، وعندما تحظى بشعور طيب حيال نفسك ، فإنك تكون على التردد الخاص بوزنك المثالي ، وتجذب إليك الجسم المثالي .

يعرض "اللاس واتلس" في واحد من كتبه نصيحة بشأن تناول الطعام - إنه يوصي بأنك حين تأكل ، عليك أن تحرص على أن تكون في حالة تركيز تام على تجربة مضغ الطعام - اجعل عقلك حاضراً وعش إحساس تناول الطعام ، ولا تدع عقلك ينحرف إلى أشياء أخرى - كن حاضراً في جسدك ، واستمتع بجميع الأحاسيس الخاصة بمضغ الطعام في فمك وابتلاعه - جرب ذلك في المرة التالية التي تتناول فيها طعامك - عندما تكون حاضراً ذهنياً تماماً حين تأكل ، فإن نكهة

الطعام سوف تكون قوية جداً ، وعندما تدع عقلك ينحرف ، فإن النكهة تختفي
إنتى مقتنع أنه إذا كان بوسعنا أن نتناول طعامنا ونحن حاضرو الذهن ، ونحس
فى حالة تركيز تام على التجربة البهيجة للأكل ، فإن الطعام يتمثل بداخل
أجسادنا على نحو مثالى ، ولا بد أن النتيجة فى أجسادنا ستكون مثالية .

ونهاية القصة بشأن وزنى الخاص أنتى الآن أحافظ على وزنى المثالى وهو
رطلاً ، ويمكننى أن أكل أى شىء أريده . وهكذا ، فلتركز على وزنى المثالى !

كم يستلزم هذا من الوقت ؟

د . جوفيتال



من بين الأشياء الأخرى التى يتساءل الناس بصددتها : " كم يستلزم من
الوقت للحصول على السيارة ، وشريك الحياة و المال ؟ " ليس بحوزتى
أى كتاب قواعد ينص على أن هذا يستلزم ثلاثين دقيقة أو ثلاثة أيام أو
ثلاثين يوماً ، بل الأمر يتعلق بكونك متوازياً ومتوافقاً مع الكون ذاته .

الزمن مجرد وهم . هكذا أخبرنا " أينشتاين " . وإذا كانت هذه هى المرة الأولى التى تسأل
فيها هذا الأمر ، فلعلك تجده مفهوماً عسيراً على الفهم ؛ ذلك لأنك ترى كل شىء يحدث
كل شىء بعد الآخر . ما يخبرنا به علماء الفيزياء الكمية و " أينشتاين " هو أن كل شىء
يحدث بالتزامن . إذا استطعت أن تفهم أنه ما من زمن هناك ، وأن تتقبل ذلك المفهوم
فسوف ترى عندئذ أن كل ما تريده فى المستقبل هو موجود بالفعل . إذا كان كل شىء
يحدث فى الزمن نفسه ، فإن النسخة الموازية منك التى تحظى بما تريده موجودة فعلياً !

فالامر لا يقتضى أى وقت من الكون لكى يجلب ما تريد . وأى تأخر فى الوقت تمر به يرجع إلى تأخرك فى الوصول إلى موضع الايمان والمعرفة والشعور بأنك بالفعل قد حظيت بذلك . أنت من تضع نفسك على التردد لما تريد . عندما تكون على ذلك التردد ، فسوف يظهر ما تريد .

بواب دويل

الحجم ليس له أهمية بالنسبة للكون ؟ فعلى المستوى العلمى لا يعد جذب شىء مما نعهده ضخماً الحجم أكثر صعوبة من جذب شىء مما نعهده صغيراً متناهى الدقة .

يقوم الكون بكل شىء بلا أدنى جهد . لا يكافح العشب حتى ينمو .
يجرى ذلك بلا أدنى جهد . إنه فقط هذا التصميم العظيم للخالق .

يتعلق الأمر كله بما يجرى فى عقلك . يتحدد بما نحدده نحن ، كأن نقول: "إن هذا أمر كبير ، سوف يأخذ بعض الوقت " أو " هذا أمر صغير سأمنحه ساعة من وقتى " تلك هى قواعدنا التى نضعها . ليس هناك قواعد بالنسبة للكون . أنت تزود الكون بالمشاعر الدالة على حصولك على الشىء المرجو فى التو واللحظة ؛ وسوف يسخر الله الكون ليستجيب لتلك المشاعر . أياً كان نوعها .

ليس هناك زمن بالنسبة للكون ، وليس هناك حجم بالنسبة للكون ، إن الحصول على مليون دولار هو بنفس سهولة الحصول على دولار واحد ؛ فالامر يعتمد على نفس العملية ، ولكن السبب الوحيد الذى يجعل أحدهما يأتى أسرع من الآخر هو أنك تعتقد أن مبلغ المليون دولار كبير لتحصل عليه بنفس سهولة الحصول على مبلغ صغير مثل دولار واحد .

بوب دويل

يجد بعض الأشخاص سهولة أكبر في طلب الأمور الصغيرة ، وهكذا نقول أحياناً أبدأ بشيء صغير ، مثل فنجان قهوة ، لكن نبتك هي أن تجذب فنجان قهوة اليوم .

بوب بروكتور

داوم على تخيل أنك تتحدث إلى صديق قديم لم تره منذ فترة طويلة . وبطريقة أو بأخرى سوف يشرع شخص ما في التحدث إليك عن ذلك الشخص ، وسوف يتصل بك ذلك الشخص أو سوف تلقى منه رسالة .

البداية بشيء صغير طريقة سهلة لتجربة قانون الجذب ورؤيته بعينيك . دعني أشرك قصة رجل شاب قد قام بذلك : حيث إنه رأى فيلم " السر " وقرر أن يبدأ بشيء صغير صنع صورة في خياله لريشة ، وحرص على أن يكون شكلها مميزاً . ورسم بأصابعه علامات على هذه الريشة حتى يتأكد بلا أدنى شك أنها ريشته المقصودة إذا رآها ، وثالثاً إليه من خلال استخدامه المقصود لقانون الجذب .

بعد ذلك بيومين ، كان على وشك دخول مبنى شاهق الارتفاع في أحد شوارع مدينة نيويورك . قال إنه لم يعرف ما الذي دفعه للنظر أسفل قدميه . ولكنه عندما نظر على قدمه ، وهي مدخل بناية شاهقة الارتفاع في نيويورك ، كانت الريشة هناك ! ليس فقط أي ريشة ، لكنها الريشة نفسها التي تخيلها تماماً . كانت مطابقة للصورة التي خلفها له

عقله . بكل علاماتها الفريدة . وقد علم من تلك اللحظة . ودون ذرة شك . بأن هذا كان قانون الجذب يعمل بكل مجده وجلاله . وأدرك قدرته العجيبة على جذب كل ما يريجو عبر قوة عقله . وبإيمان تام . انتقل الآن إلى استدعاء أشياء أكبر حجماً .

ديفيد شيرمر

مدرّب استثمار ، معلم ، ومتخصص
تكوين ثروات



يندهش الناس كيف أنجح في العثور على مكان
لركن سيارتي . لقد صرت ناجحاً في هذا منذ أن فهمت " السر " لأول
مرة . إنني أتخيل مساحة خالية تماماً في الموضع الذي أريده، ونسبة
٩٥% من المرات تكون هناك في انتظاري، وأقود سيارتي إليها
مباشرة. ونسبة ٥% من المرات يكون عليّ أن أنتظر حتى يخرج من
يشغل المكان بسيارته فأدخل أنا. أقوم بذلك طوال الوقت.

الآن نلكت تفهم لماذا يجد الشخص الذي يقول ، " إنني دائماً أجد مكاناً لإيقاف سيارتي "
أماكن شاغرة دائماً . أو لماذا يفوز الشخص الذي يقول " إنني محظوظ حقاً . أفوز بأشياء
طوال الوقت " بشئ بعد الآخر ، طوال الوقت . إن هؤلاء يتوقعون ذلك . ابدأ في توقع
الأشياء الرائعة . وعندما تفعل . سوف تصنع حياتك مسبقاً .

الصنع يومك مسبقاً

تستطيع أن تستخدم قانون الجذب لكي تشكل حياتك بكاملها مقدماً ، ويمكنك تطبيق ذلك على الشيء التالي الذي ستقوم به اليوم . " برنتيس مالفورد " ، هو معلم يقدم في كتاباته العديد من الأفكار الثاقبة حول قانون الجذب وكيفية استخدامه ، ويستعرض مدى أهمية أن تشكل يومك مسبقاً .

" حينما تقول لنفسك " سوف أقوم بزيارة سعيدة أو رحلة سعيدة ، فإنك فعلياً ترسل عناصر وعوامل قوى تسبق جسدك إلى المكان المستهدف لتجعل زيارتك أو رحلتك سعيدة . عندما تكون في مزاج سيئ قبل الزيارة أو الرحلة أو رحلة التسوق ، فإنك ترسل عملاء خفيين قبلك إلى المكان مما سيجعلك منزعجاً نوعاً ما . إن أفكارنا ، أو بعبارة أخرى ، حالتنا العقلية ، تعمل دائماً على " إعداد " الأمور الطيبة أو السيئة مقدماً " .

" برنتيس مالفورد "

لقد كتب " برنتيس مالفورد " تلك الكلمات في حقبة السبعينات من القرن التاسع عشر . ياله من رائد ! تستطيع أن ترى بكل وضوح مدى أهمية أن تفكر مقدماً في كل حدث في كل يوم ، ومن المؤكد أنك قد عايشت من قبل عدم التفكير مسبقاً في يومك ، وأحد تداعيات هذا الأمر هو أنك تكون في حالة من التسرع والعجلة .

وإذا كنت تتصرف بتسرع وعجلة ، فاعلم أن تلك الأفكار والأفعال معتمدة على الخوف (الخوف من التأخر) وهكذا فإنك « تُعد ، مسبقاً الأمور السيئة لنفسك ، وبينما تواصل الاندفاع ، سوف تجذب شيئاً سيئاً بعد آخر فى طريقك . بالإضافة إلى ذلك ، فإن قانون الجذب سوف يعمل على " إعداد " المزيد من الظروف المستقبلية التى ستؤدى إلى دفعك للتسرع والاندفاع . عليك أن تتوقف وتضع نفسك خارج ذلك التردد . خذ دقائق قليلة وحول نفسك ، إذا لم ترغب فى استدعاء الأمور السيئة إليك .

الكثير من الناس ، وخصوصاً فى المجتمعات الغربية ، يطاردون " الوقت " ويشكون من أنهم لا يجدون الوقت الكافى لأى شىء . حسناً ، عندما يقول أحدهم إنه لا يجد الوقت الكافى ، فإذن لابد أن يحدث هذا عن طريق قانون الجذب . إذا كنت تحبط نفسك بأفكار حول افتقارك إلى الوقت الكافى ، فمن الآن فصاعداً أعلن لنفسك بكل ثقة ، " أنا أحظى بأكثر مما يكفى من الوقت " ، وغير حياتك بأكملها .

كما يمكنك أن تحول الانتظار إلى وقت فعال لصنع حياتك المستقبلية . المرة التالية التى تكون فيها فى موقف يضطرك للانتظار ، اقتنص ذلك الوقت وتخيل امتلاكك لجميع الأشياء التى تريدها . يمكنك القيام بهذا فى أى مكان ، وفى أى وقت . حول كل موقف من حياتك إلى موقف إيجابى !

لكن عادتك اليومية أن تشكل كل حدث فى حياتك مسبقاً ، من خلال أفكارك . فلتستدع القوى الكونية لتعمل لصالحك فى كل شىء تقوم به وكل مكان تذهب إليه ، عن طريق التفكير فى الشكل الذى تريد أن تكون عليه مسبقاً ، وعلى هذا فإنك تساعد فى تشكيل حياتك قاصداً عامداً .

السرفى نفاذ موجزة



- قانون الجذب يطبع كل أوامرنا ، تماماً مثل جنس مصباح علاء الدين .
- تساعدك خطوات العملية الابداعية على صنع ما تريده في ثلاث خطوات بسيطة ، اطلب ، آمن ، وتلق .
- لكي تصير واضحاً بشأن ما تريده ، عليك أن تطلب من الله أن يسخر الكون لخدمتك ، فعندما تصبح واضحاً فيما ترغبه ، فإنك بذلك تكون قد طلبت .
- يتطلب " الايمان التصرف والتحدث والتفكير كما لو أنك قد تلقيت بالفعل ما طلبته . عندما تبت التردد الخاص بتلقيك للشئ المنشود ، فإن قانون الجذب يحرك الناس ، والأحداث ، والظروف من أجل أن تتلقى أنت ما تريده .
- يتطلب " التلقى " الشعور على النحو الذى سوف تشعر به بمجرد أن تحقق رغبتك . الشعور الحبيب الآن يضعك على التردد الخاص بما تريده .
- من أجل أن تفقد وزناً ، لا تركز على " فقدان الوزن " ، وبدلاً من ذلك ركز على وزنك المثالى . اشعر بما سوف تحسه عندما تحظى بوزنك المثالى ، وسوف تستدعيه إليك .
- لا يستلزم الأمر وقتاً بالنسبة للكون لكي يحقق ما تريده ؛ فالوصول على مليون دولار بعد بنفس سهولة الحصول على دولار واحد .

• ابدأ بشيء صغير، مثل فنجان قهوة أو مساحة لركن السيارة ؛ فهي طريقة سهلة لتجرب قانون الجذب في الحياة الواقعية . فلتنوبقوة أن تجذب شيئاً صغيراً ، وعندما تجرب القدرة التي تمتلكها على الجذب ، سوف تنتقل إلى الحصول على أشياء أضخم حجماً .

• اصنع وشكل يومك مسبقاً بالتفكير في الطريقة التي تريد بها أن تمضي الأمور ، وسوف تشكل حياتك عمداً وقصداً .