

کتابخانه

۲۴۹۹۳۲۱

www.ketab.ir

# قدرت ذهن ناخودآگاه

نویسنده: ژوزف مورفی

مترجم: آیدا پوستی



انتشارات اردیبهشت

## قدرت ذهن ناخودآگاه

نویسنده: ژوزف مورفی

مترجم: آیدا پوستی

ویراستار: مصطفی صادق پور

نمونه خوان: مرجان سلیمان

مدیر امور فنی: امیر هوشنگ اسکندری

صفحه آرا: زهرا علی بابایی | طراح جلد: احمد شهبازی | نوبت چاپ: نوبت دوم - تابستان ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه | قیمت: ۲۸۵۰۰۰ تومان | شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱۵-۸۹-۴

سرشناسه: مورفی، جوزف، ۱۸۹۸-۱۹۸۸

Murphy, Joseph

عنوان و نام پدیدآور: قدرت ذهن ناخودآگاه / نویسنده: ژوزف مورفی؛ مترجم آیدا پوستی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات اردیبهشت، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱۵-۸۹-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The power of your subconscious mind, ۲۰۱۰.

موضوع: پرورش ذهن

Mental discipline

ناخودآگاهی

Subconsciousness

شناسه افزوده: پوستی، آیدا، ۱۳۷۶-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۱۲۵

رده بندی دیویی: ۱۵۴/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۵۰۴۹۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۳۱۶

تلفن: ۶۶۴۸۰۸۸۶-۷

کد پستی: ۱۳۱۴۶۶۵۱۱۱

www.ordibehesht.ir

pub.ordibehesht@yahoo.com

حق چاپ محفوظ است

## فهرست

---

|     |             |
|-----|-------------|
| ۵   | مقدمه       |
| ۱۱  | فصل اول     |
| ۲۳  | فصل دوم     |
| ۴۱  | فصل سوم     |
| ۵۳  | فصل چهارم   |
| ۷۶  | فصل پنجم    |
| ۷۷  | فصل ششم     |
| ۹۵  | فصل هفتم    |
| ۱۰۳ | فصل هشتم    |
| ۱۱۱ | فصل نهم     |
| ۱۱۹ | فصل دهم     |
| ۱۲۹ | فصل یازدهم  |
| ۱۴۱ | فصل دوازدهم |
| ۱۵۱ | فصل سیزدهم  |
| ۱۶۱ | فصل چهاردهم |
| ۱۷۳ | فصل پانزدهم |
| ۱۸۱ | فصل شانزدهم |
| ۱۹۳ | فصل هفدهم   |
| ۲۰۵ | فصل هجدهم   |
| ۲۱۵ | فصل نوزدهم  |
| ۲۲۷ | فصل بیستم   |

## مقدمه

چگونه این کتاب می‌تواند معجزه‌ای در زندگی شما باشد؟

من معجزات زیادی را در زندگی مردان و زنانی از اقشار مختلف جامعه، در سراسر دنیا مشاهده کرده‌ام. معجزه برای شما هم اتفاق می‌افتد، فقط کافی است از قدرت جادویی ذهن ناخودآگاهتان استفاده کنید. این کتاب نوشته شده تا به شما بیاموزد که تفکرات روزانه و تخیلات منفی همیشگی‌تان سرنوشت شما را رقم می‌زنند. می‌گویند انسان همان چیزی است که به ذهن می‌اندیشد.

آیا پاسخ سؤالات زیر را می‌دانید؟

اینکه چرا یکی غمگین و دیگری شاد است؟ چرا یکی خوشبخت و پرروزی است و دیگری فقیر و بدبخت؟ چرا وجود یکی پر از ترس و اضطراب و دیگری سرشار از ایمان و اعتماد به نفس است؟ چرا شخصی خانه‌ای مجلل و زیبا دارد و دیگری زاغه‌نشین بدبخت است؟ چرا یکی موفق است و دیگری بازنده؟ چرا یک سخنران، موفق و پرترف دار است و دیگری طرفدار چندانی ندارد؟ چرا شخصی در کار و حرفه خود نابغه است و دیگری تمام عمر جان می‌کند و به جایی نمی‌رسد؟ چرا یکی از بیماری سخت علاجش شفا می‌یابد و دیگری نه؟ چرا انسان‌های بدطینت و شرور بسیاری از انسان‌های درست‌کار و خوش‌قلب را اذیت می‌کنند و شکنجه روحی و جسمی می‌دهند؟ چرا بسیاری از افراد فاسد و بی‌بندوبار در زندگی به موفقیت و سلامتی دست می‌یابند؟ چرا زنی در زندگی زناشویی خوشبخت است اما خواهرش در ازدواج ناموفق و مأیوس می‌شود؟ آیا ذهن هشیار و نیز ذهن

ناخودآگاه شما پاسخی برای این پرسش‌ها دارد؟ به احتمال قوی، بله.

### هفتم از نگارش این کتاب

پاسخ به این پرسش‌ها و نیز شفاف‌سازی این ابهامات مرا ترغیب به نوشتن این کتاب کرد. در این کتاب تلاش کرده‌ام حقایق بنیادی دربارهٔ ذهن شما و کارکرد آن را با ساده‌ترین زبان ممکن شرح دهم. معتقدم می‌توان قوانین اساسی زندگی و ذهن انسان را با زبان ساده بیان کرد. خواهید دید که زبان استفاده‌شده در این کتاب همان زبان ساده‌ای است که روزانه در روزنامه‌ها، نشریات، دفاتر اداری و محیط کار و زندگی از آن استفاده می‌کنید. از شما می‌خواهم تا این کتاب را بخوانید و حتماً از تکنیک‌های گفته‌شده در آن استفاده کنید. مادامی‌که این کار را می‌کنید، مطمئنم قدرت خارق‌العاده‌ای خواهید یافت که شما را از سردرگمی، بیچارگی، اندوه و شکست نجات می‌دهد. این قدرت شگفت‌انگیز شما را به جایگاه واقعی خود می‌رساند و مشکلاتتان را حل می‌کند. همچنین، از اسارت‌های احساسی و جسمانی‌تان می‌کند و شما را در مسیر قطعی دستیابی به آزادی، شادی و آرامش قرار می‌دهد. این قدرت معجزه‌آسا و شگفت‌انگیز همان ذهن ناخودآگاهتان است که می‌تواند شما را از بیماری نجات دهد و سلامتی و سرزندگی را به شما بازگرداند. در مسیر یادگیری چگونه استفاده از نیروهای درونی خود، قفل درِ زندان ترس را باز خواهید کرد و به زندگی وارد خواهید شد که پائول از آن با عنوان آزادی درخشان بندگان خدا یاد می‌کند.

### آزادسازی قدرت معجزه‌آسای ذهن

خوددرمانی و شفای خود همیشه قانع‌کننده‌ترین شاهد برای اثبات قدرت ذهن ناخودآگاه ماست. بیش از چهل و دو سال پیش، با استفاده از همین نیروی ذهن ناخودآگاهم موفق شدم در بدنم تومور بدخیمی را که در اصطلاح پزشکی سارکوما نامیده می‌شود، درمان کنم. نیرویی که مرا دوباره به حیات بازگرداند و هنوز هم تمام عملکردهای حیاتی‌ام را در کنترل خود دارد. تکنیکی که من از آن استفاده کردم، در این کتاب به‌طور مفصل توضیح داده شده و ایمان دارم که به دیگران نیز کمک خواهد کرد تا قدرت شفاف‌بخش بی‌نهایتی را که در اعماق ذهن ناخودآگاه

همه انسان‌ها قرار داده شده، بیابند و به آن اعتماد کنند. در طول جلسات درمانی توسط دوست پزشکم، ناگهان به این نکته پی بردم که هوش آفریننده‌ای که اعضای بدنم را شکل داده و به قلبم تپش زندگی بخشیده، می‌تواند آنچه را که خود آفریده، درمان کند. ضرب‌المثلی قدیمی می‌گوید: «پزشک بر زخم مرهم می‌گذارد و خداوند درمانش می‌کند.»

معجزات زمانی رخ می‌دهند که اصول دعا کردن مؤثر را بدانید  
دعای علمی و اصولی همکاری هماهنگ بین سطوح هشیار و ناخودآگاه ذهن است و این همکاری به‌طور علمی برای هدفی خاص هدایت می‌شود. این کتاب راهکارهای علمی را به شما می‌آموزد تا از قلمروی بی‌نهایت قدرت درونتان برای رسیدن به خواسته‌های قلبی خود استفاده کنید. مسلماً شما خواهان زندگی شادتر، پربارتر و عملی‌تر هستید. کافی است از این قدرت معجزه‌آسا استفاده کنید تا بهبود را در کارهای روزمره، مشکلات کاری و حتی روابط خانوادگی خود احساس کنید. توصیه من این است که این کتاب را چندین بار مطالعه کنید. فصل‌های مختلف این کتاب به شما نشان خواهد داد که این قدرت شگفت‌انگیز چگونه کار می‌کند و چگونه می‌توان این قدرت الهام‌بخش و هدایتگر را که درون هر انسانی نهفته است، بیرون کشید. همچنین، تکنیک‌های ساده‌ای برای تحت‌تأثیر قرار دادن ضمیر ناخودآگاه به شما می‌آموزد. در این کتاب، راهکارهای علمی جدید را برای دستیابی به منبع بی‌نهایت وجودتان دنبال و با دقت و جدیت و علاقه آن را مطالعه کنید. به خود ثابت کنید که انجام راهکارهای شگفت‌انگیز این کتاب به بهبود زندگی‌تان کمک خواهد کرد. یقین دارم مطالعه این کتاب و عمل به راهکارهای آن نقطه عطف زندگی‌تان خواهد شد.

### خیلی‌ها دعا می‌کنند!

آیا بلدید طوری دعا کنید که مؤثر و نتیجه‌بخش باشد؟ از آخرین باری که دعا کردن عادت روزمره‌تان بود، چند وقت می‌گذرد؟ در وضعیت اضطراری، در وقت خطر یا مشکل، در وقت بیماری یا هنگامی که مرگ در کمین است، همگی دست به دعا می‌شویم. با نگاهی به روزنامه، می‌توانید گزارش‌های مختلفی از دعا ببینید؛

مثل درخواست دعای دسته جمعی برای کودکی که مبتلا به بیماری صعب‌العلاج است یا دعا برای صلح بین ملت‌ها یا برای کارگرانی که به سبب سیل در معدن گرفتار شده‌اند. بعد، در همان روزنامه می‌نویسند که کارگران معدن پس از نجات گرفته‌اند وقتی گیر افتاده و در انتظار کمک بودند، فقط دعا می‌کردند یا خلبانی گفته است هنگام فرود اضطراری موفقیت‌آمیزش در حال دعا بوده. قطعاً دعا ناجی ما در زمان گرفتاری است؛ اما لازم نیست منتظر مشکل و گرفتاری باشید تا دعا را به بخشی از عادات روزانه خود تبدیل کنید. عناوین گوناگونی در ارتباط با استجابت شگفت‌انگیز دعاها در مطبوعات وجود دارند که خود گواهی بر اثربخشی دعا است. دعا‌های متواضعانه و معصومانه کودکان، شکرگزاری‌های ساده روزانه بر سر میز غذا، عبادت‌های وفادارانه‌ای که در آن فرد فقط به دنبال ارتباط خالصانه با خداست، همگی، آشکارا گوناگونی از دعا هستند. شغل من و ارتباطم با مردم وادار کرد تا در انواع مختلف دعا مطالعاتی داشته باشم. در زندگی شخصی خود قدرت دعا را تجربه کردم و با افراد زیادی صحبت کرده‌ام که آن‌ها نیز اثر دعا را در زندگی خود دیده‌اند. معمولاً مشکل اینجاست که چگونه به مردم آموزش دهیم تا به طور مؤثر دعا کنند. افرادی که در زندگی با مشکل و گرفتاری مواجه هستند، معمولاً در تفکر و عملکرد منطقی دچار مشکل می‌شوند. آن‌ها به یک فرمول آسان نیاز دارند تا از آن پیروی کنند. الگویی که اجرایی و مؤثر باشد.

### ویژگی‌های منحصربه‌فرد این کتاب

ویژگی منحصربه‌فرد این کتاب کاربردی بودن آن است. در اینجا تکنیک‌ها و فرمول‌های ساده و اجرashدنی به شما آموزش داده می‌شود که به آسانی می‌توانید آن‌ها را در زندگی روزمره به کار بگیرید. من این روش‌های ساده را به مردان و زنان زیادی در سراسر دنیا آموزش داده‌ام. اخیراً نیز بیش از هزار مرد و زن با مذهب‌های گوناگون در کلاسی ویژه‌ام در لس‌آنجلس شرکت کرده‌اند. در این کلاس نکات برجسته همین کتاب را ارائه داده‌ام. خیلی از افراد از مسافت‌های دور در جلسات ما شرکت می‌کردند. ویژگی‌های خاص این کتاب برای شما جذاب خواهد بود. زیرا برایتان آشکار خواهد کرد که چرا بعضی از مواقع به اهداف و خواسته‌های خود

دست نمی‌یابید. مردم هزاران بار و در مناطق مختلف جهان از من پرسیده‌اند: «چرا بارها و بارها دعا کرده‌ام، اما جوابی نگرفته‌ام؟» در این کتاب، شما به جواب این پرسش رایج دست خواهید یافت. ارائه راه‌های متعدد برای تحت‌تأثیر قراردادن ذهن ناخودآگاه و دریافت پاسخ‌های مناسب، این کتاب را به کتابی فوق‌العاده ارزشمند و به‌یادآوری همیشگی در هنگام مشکلات تبدیل کرده است.

### به چه چیزی اعتقاد دارید؟

چیزی که به آن اعتقاد دارید، علت استجابات دعایتان نیست. بلکه دعا وقتی اجابت می‌شود که ذهن ناخودآگاهتان به تصویر و تفکرات ذهنی‌تان پاسخ دهد. این قانون اعتقادی در همه ادیان صادق بوده و همین توجیه روان‌شناسانه‌ای برای درست بودن آن است. بودایی، مسیحی، مسلمان، یهودی، همه ممکن است جواب دعای خود را بگیرند. البته نه به سبب نوع عقیده، مذهب، آداب، مراسم، آیین نماز یا قربانی و نذورات، بلکه به سبب ایمان و اعتقاد راسخ به خواسته‌شان و پذیرش ذهنی آنچه برایش دعا می‌کنند. قانون زندگی قانون باور است و باور همان افکار همیشگی است که در ذهن خود را بر وضعیت ذهن، جسم و شرایط انسان کم‌کم به همانی تبدیل می‌شود که می‌اندیشد، احساس می‌کند و باور دارد. فهم و آگاهی شما از کاری که انجام می‌دهید، به شما تجسم ناخودآگاهی از تمام چیزهای خوبی می‌دهد که می‌خواهید به دست آورید. این تجسم ذهن ناخودآگاه خود به تحقق اهداف در دنیای بیرون از ذهن کمک می‌کند. اساساً، استجابات دعا در گروهی فهم کامل خواسته دقیق قلبی‌تان است.

### دعا در اصل همان خواسته و آرزوی قلبی انسان است

همه خواستار سلامتی، شادکامی، امنیت و آرامش در زندگی هستند؛ اما خیلی‌ها در رسیدن به این خواسته‌ها موفق نمی‌شوند. یک استاد دانشگاه به من گفت: «می‌دانم اگر الگوی ذهنی‌ام را تغییر دهم و هدایت زندگی احساسی عاطفی‌ام را در مسیر متفاوتی پیش ببرم، زخم‌هایم تکرار نمی‌شوند و به آرامش می‌رسم؛ اما هیچ روش و تکنیکی برای این کار سراغ ندارم. ذهنم در میان مشکلات متعدد این سو و آن سو می‌رود و احساس ناامیدی، شکست و اندوه می‌کنم.» خواسته

قلبی این شخص صحت و سلامتی کامل بود. او به روشی نیاز داشت تا ذهن خود را با خواسته قلبی اش و در جهت رسیدن به آن همسو کند. با تمرین و تکرار روش های گفته شده در این کتاب می توان سلامتی و آرامش را به دست آورد.

به قول امرسون، داشتن ذهن قدرتمند ویژگی مشترک همه افراد بشر است. قدرت های معجزه آسای ذهن ناخودآگاه، قبل از تولد من و شما و حتی قبل از کلیسا یا جهان امروزی وجود داشته اند. حقیقت بزرگ و ابدی و نیز اصول زندگی به پیش از تولد ادیان برمی گردند. با در نظر گرفتن این افکار، در فصل های بعد از شما می خواهم تا این قدرت شگفت انگیز را در خود پیدا کنید و پرورش دهید. قدرتی که بر زخم های روحی و جسمی تان مرهم خواهد شد؛ قدرتی که آزادی را به ذهن عرضه می دارد و شما را از محدودیت های فقر، شکست، بدبختی، کمبود و ناامیدی می رهاوند. تنها باید از لحاظ روحی و احساسی تماماً با خواسته ای که در قلب خود دارید، یکی شوید. در این صورت، قدرت های خلاق ناخودآگاهتان بر اساس خواسته ای که تجسم کرده اید، واکنش نشان خواهند داد. همین امروز شروع کنید. بگذارید معجزات در زندگی تان رخ دهد. به کار خود ادامه دهید؛ تا جایی که سایه ناکامی ها و تلخ کامی ها را از زندگی خود دور کنید.