

بنام خدا

پرورش هنر تمرکز با تمرینات کاربردی

ویلیام واکر اتکینسون

ترجمه: خلیل حسینی

موضوعی را انتخاب کرده و به آن فکر کنید و ببینید که برای چه مدت می‌توانید ذهن خود را معطوف به آن نگهدارید. برای شروع، مدتی کوتاه و در ادامه زمان را افزایش دهید. اینکار را چندین بار تکرار کنید. می‌توانید به سلامت و بهبودی خود بیاندیشید و با پرورش تمرکز، نتایج مثبت و قابل توجهی را از اندیشه خود کسب کنید. به سلامت خود به همان اندازه که برکت و نعمت در دنیا وجود دارد، بیاندیشید و اجازه ندهید که افکار مزاحم در آن دخالت کند چرا که درست در همان لحظه همه این موهبت‌ها را از دست می‌دهید.

این کار را بصورت یک عادت روزانه تکرار کرده و زمان را به ده دقیقه برسانید. به این تمرین ادامه دهید تا زمانی که بتوانید از آن برای دفع دیگر اندیشه‌های مخرب استفاده کرده و از این عادت با ارزشمند برای جمع کردن اندیشه‌های خود و کسب سلامتی روح و جسم استفاده کنید. صرف نظر از شرایط فعلی، خود را آنچنان که میل دارید ببینید و از شرایط نامطلوب چشم‌پوشی کنید. در ابتدا فراموش کردن مشکلات و ناراحتی‌ها سخت است اما پس از زمانی کوتاه که بتوانید این افکار منفی را از خود دور کنید خواهید دید که می‌توانید خود را آنگونه که مطلوب است ببینید. هر بار که تمرکز می‌گیرید تصویری کامل‌تر از سلامتی و بهبودی از زندگی خود را شکل می‌دهید و همچنانکه در جهت تحقق آن گام برمی‌دارید سرحال، تندرست و نیرومند می‌شوید.

باید به این نکته توجه داشته باشید که شکل دهی و تصویر سازی ذهنی عادت بسیار ارزشمند و مطلوب بشمار می‌رود چرا که این عادت همیشه توسط انسانهای موفق بکار گرفته شده است اما تعداد کمی به اهمیت واقعی آن پی برده‌اند. آیا می‌دانید که تمام عملکرد و فعالیت‌های شما بر اساس همان تصویرهایی است که خودتان ساخته‌اید؟ اگر به ساختن تصویرهای منفی و نامطلوب روی آورید، ناخواسته وضعیتی منفی و نامطلوب برای خود ایجاد کرده‌اید. در چنین شرایطی به تنگدستی، ضعف، بیماری، ترس و ... می‌اندیشید. درست با همان اطمینانی که به این افکار می‌پردازید مسیر زندگی واقعیتان نیز به طریقی مشابه به همان سمت متمایل می‌شود و عینا به همان چیزی که فکر می‌کنید در دنیای واقعی نیز مشاهده خواهید کرد.

با استفاده از یک تمرکز عمیق، ارتباطی روحی و روانی با دیگر نیروهای خلاق و شگرف دنیا برقرار نموده طوری که انرژی‌های آفریننده‌ی آنها به سمت شما جاری شده و بتوانید خلاقیت خود را بازیابی و شکل دهی کنید. در چنین تمرکز عمیقی ذهن شما از ظرفیتی بیکران برخوردار گشته و در انطباق با هوش کیهانی، پیام‌های خود را دریافت می‌نماید و آنچنان از انرژی‌های ماورایی و جهانی پر می‌شوید که به نیرویی بی‌انتها و خداگونه مجهز می‌شوید و این همان کمال مطلوب است که درک مزایای اتصال به یک منبع نیروی بی‌پایان الهی را بدنبال دارد. فراست و آگاهی ماورایی به جنبش‌های جهانی منجر شده که مانند یک ایستگاه مخابرات بی‌سیم، پیام‌های ارسال شده از دیگر منابع ذهنی را دریافت و ثبت می‌نماید.

بسیار اندک هستند افرادی که به این سطح از تمرکز دست یافته و حتی از قابلیت‌های آن اطلاع داشته باشند. بسیاری فکر می‌کنند تمرکز یعنی محدود ساختن خود به یک موضوع مشخص، اما این نوع تمرکز ژرف و عمیق که ما را در تعادلی موزون و ماندگار با نیروهای کیهانی و ماورایی نگه می‌دارد تمرکزی است که مولد و نگهدارنده است.

وقتی که برای اولین مرتبه با منبع بیکران فراست و هوشیاری خود متصل می‌شوید، کنترل‌کننده‌ی اندیشه‌های انسانی خود گردیده و آن چیزی که در شما بوجود می‌آید نیرویی نیرومندتر از اندیشه‌های انسانی خواهد بود که به آن فراست کیهانی گفته می‌شود. اگر این موضوع تنها یک بار تجربه گردد هرگز فراموش نخواهد شد. طبیعی است که کسب چنین قدرتی و رسیدن به چنین جایگاهی نیازمند آموزشی مناسب است که اگر تنها برای یکبار بدرستی فرا گرفته شود راه را برای دستیابی به آن ساده‌تر می‌نماید و در طول یک دوره‌ی زمانی منظم به نیرویی مجهز خواهید شد که پیش از این برایتان ناشناخته بوده است. در پی آن قادر خواهید بود با دستیابی به تمرکز عمیق، هدایت نیروهای تقریباً بیکران خود را در دست بگیرید.

تمرین تمرکز. شعاعهای نوری خورشید وقتی توسط یک جمع کننده ی نور مانند یک ذره بین ساده یا یک عدسی نوری روی سطح یک جسم جمع گردند می توانند حرارتی بسیار داغ تر از اشعه های پراکنده همان منبع اولیه نور و حرارت یعنی خورشید تولید کنند. این حقیقت توجه است. آن را پراکنده کنید تا به نتایج معمولی و پیش پا افتاده برسید اما اگر توجه و دقت خود را روی یک موضوع متمرکز کرده به نتایجی بسیار ارزنده تر خواهید رسید. وقتی که تمام توجه خود را روی یک هدف مشخص در اختیار بگیرید تمامی فعالیت هایتان، ارادی و غیر ارادی، در مسیر دستیابی به آن هدف قرار می گیرند. اگر اراده کردید که انرژی های خود را روی یک موضوع بخصوص متمرکز کنید و از هدر دادن آنها جلوگیری نمایید، نیرویی در وجودتان متولد می شود که هر آنچه را که می خواهید برای شما مهیا می سازد.

وقتی اندیشه ی خود را جمع کرده و روی یک موضوع متمرکز می کنید در واقع نیروی آن را افزایش می دهید. تمریناتی که در ادامه معرفی می شوند یکنواخت و خسته کننده هستند اما سودمند و پر فایده. اگر در اثنای پرداختن به آنها مقاومت کرده و سماجت نمایید خواهید فهمید که بسیار ارزشمند هستند چرا که نیروهای ذهنی شما را افزایش می دهند.

پیش از پرداختن به تمرینات لازم است به یک نکته ی مبهم پاسخ داد. اگر مدعی هستید که پس از یک روز کاری آنچنان خسته هستید که نمی توانید تمرینات را انجام دهید باید گفت که این ادعا صحت ندارد. کسی که پس از یک روز تلاش و فعالیت به خانه باز می گردد شام خود را می خورد و استراحت می کند. اگر کار او ذهنی و فکری بوده است اندیشه هایی که ذهن او را اشغال کرده بوده اند به سوی او بازگشته و نمی گذارند به استراحت و آرامشی که لازم است برسد.

این یک واقعیت پذیرفته شده است که افکار مشخص و معین نواحی سلولی مشخصی از مغز را برای فعالیت اشغال می کنند و نواحی سلولی دیگر البته فعالیتی نداشته و در آن زمان استراحت دارند. حال اگر بخواهید به کاری بپردازید که با آنچه که در طول روز انجام می دادید متفاوت باشد از سلولهایی استفاده خواهید کرد که در طول روز کاری انجام نداده اند و در عین حال به آن سلولهایی که تا الان فعال بوده اند استراحت می دهید. پس باید طوری برنامه ی روزانه ی خود را تنظیم کنید که پس از پایان کار روزانه، فعالیتها و افکاری را بکار بیندازید که بطور کلی متفاوت با کارهای روزانه بوده و سلولهای مرتبط با آنها را در طول روز بکار نینداخته و استراحت داشته اند. در چنین شرایطی وقتی اندیشه ی خود را روی یک موضوع جدید بکار می گیرید سلولهای خسته و فرسوده را از هیجان و فعالیت انداخته و استراحت مورد نیاز را به آنها اختصاص می دهید. در این حالت سلولهای بیکار بکار گرفته شده و خواهید دید که می توانید ساعات باقی مانده از روز را با لذت سپری کرده و استراحت لازم را بدست آورید. این لذت از جنس همان لذتی است که بعد از یک روز کاری سخت با دیدن خانواده و فرزند خود سرزنده و شادمان شده و در پی فرزند کوچک خود می دوید...!

وقتی برای یکبار آموزش لازم برای تسلط کامل بر اندیشه های خود را فرا گرفتید خواهید توانست اندیشه هایتان را باسانی عوض کردن لباستان را تغییر دهید.

بیاد داشته باشید که ضرورت واقعی تمرکز روی یک موضوع، توانایی دور کردن اندیشه های انحرافی و هر چیز خارج از موضوع مورد نظر است. برای کنترل توجه خود ابتدا باید بتوانید بدن خود را کنترل کنید و برای اینکار باید کنترل ذهن را بدست گرفت، ذهنی تحت کنترل اراده. نیروی اراده ی شما کفایت انجام هر کاری را دارد تنها باید توانایی درک این موضوع را داشته باشید. هدایت ذهن توسط نیرو و نفوذ اراده می تواند آنچنان آن را نیرومند گرداند که به نیرویی شگرف و بی نظیر تبدیل شود. وقتی که ذهن با انگیزه های ارادی به نیروی واقعی و شایسته ی خود مجهز گردید فرستنده ی اندیشه ی نیرومندتری می شود چرا که از نیروی بیشتری برخوردار شده است.

بهترین زمان برای تمرکز پس از خواندن مطلبی امیدبخش است که از نظر روحی و روانی حالتی مطلوب به انسان دست می دهد. این همان زمانی است که آمادگی برای تمرکز عمیق وجود دارد. اگر در اتاق خود هستید ابتدا به پنجره نگاه بیندازید آن را باز کنید و ببینید که هوا چقدر خوب است. بدون بالش روی تخت خود دراز بکشید و ببینید که تمامی عضلاتتان در آرامش کامل بسر می برند. اکنون باآرامی تنفس کنید و ریه های خود را پر از هوای تازه کنید؛ این کار را تا آنجا که فشاری وارد نشود ادامه دهید. سپس باآرامی نفس خود را بیرون دهید. بازدمی آسان و ریتمیک. این کار را بمدت ۵ دقیقه ادامه دهید و بگذارید

آنچنان نیرویی الهی بر شما مستولی شود که خواهد توانست تمامی سلولهای ذهنی و بدنی شما را تطهیر کرده و دوباره شاداب کند.

پس از آن می توانید کار را ادامه دهید. اکنون ببینید که چه آرامشی دارید و علاقه مند به زندگی خود هستید. تنها به خود فکر کنید که آماده ی دریافت دانشی هستید که بسیار ارزشمندتر از اطلاعاتی است که تاکنون بدست آورده اید. آرام باشید و اجازه دهید که ضمیرتان بکار افتاده، در وجودتان جاری شده و برای انجام هر چه در آرزوهایتان است یاریتان کند.

اجازه ندهید که هیچ تردید و ترسی وارد وجودتان شود. تنها احساس کنید که هر چه در آرزوهایتان است در شرف وقوع است. تنها احساس کنید این موضوع واقعیت دارد. هر آنچه را که برای لحظه ای آرزو نمایید در دنیای ذهنی تان نقش می بندد. تنها هنگامی که تمرکز کنید می توانید باور داشته باشید که موفق می شوید. این احساس را با خود نگه دارید و اجازه ندهید که چیزی در آن دخالت نماید تا بزودی ببینید که استاد تمرکز شده اید.

خواهید دید که این تمرین از ارزشی اعجاب انگیز برای شما برخوردار خواهد بود و به همان سرعت فرا خواهید گرفت که چگونه هر چه را که عهده دار شده و متعهد به انجام آن شده اید، انجام دهید.

نخست باید بدن خود را آموزش دهید که دستورات ذهن را اطاعت کرده و اجرا نماید. باید کنترل حرکت عضلات و ماهیچه های خود را در دست بگیرید. تمرینات زیر بویژه برای بدست گرفتن کنترل کامل عضلات و ماهیچه ها مناسب و ارزشمند هستند.

تمرین ۱

روی یک صندلی راحتی بنشینید و ببینید که تا چه اندازه می توانید بی حرکت بمانید. اینکار به آن آسانی که بنظر می رسد نیست، چرا که باید توجه خود را به آرام نشستن اختصاص دهید. مراقب باشید که هیچ حرکت غیر ارادی و بی اختیار ماهیچه ای بخود ندهید. با تمرینات مختصری خواهید دید که می توانید بدون هیچ حرکت عضلانی برای ۱۵ دقیقه دوام بیاورید. در ابتدا سفارش می کنم برای ۵ دقیقه در وضعیتی آرام قرار بگیرید. پس از آن می توانید یک آرامش کامل گرفته و زمان را به ۱۰ دقیقه و سپس به ۱۵ دقیقه افزایش دهید. این همان زمان ضروری است اما هرگز سعی نکنید که اینکار را بصورت اجباری انجام دهید بلکه باید در همانحال آرامش خود را نیز بصورت کامل حفظ کنید. با این تمرین می توانید عادت تمدد اعصاب را خیلی خوب بدست آورید.

تمرین ۲

روی یک صندلی بنشینید سر را بالا گرفته، سینه را جلو و شانه ها را عقب دهید. دست راست خود را بالا بیاورید و در امتداد شانه قرار دهید. سر خود را چرخانده و به انگشتان دست راست خود خیره شوید و دست خود را برای یک دقیقه در همان حالت نگه دارید. همین حرکت را برای دست چپ نیز انجام دهید. وقتی توانایی این کار را پیدا کردید دفعات بعد زمان را افزایش داده و به پنج دقیقه برای هر دست برسانید. برای استراحت دادن دست می توانید آن را چرخانده و کف دست را رو به پایین قرار دهید. برای آنکه بدانید که دستان خود را کاملا صاف و درست نگه داشته اید باید بتوانید چشمان خود را روی نوک انگشتان ثابت نگه دارید.

تمرین ۳

یک فنجان کوچک را پر از آب کرده و با انگشتان خود نگه دارید، طوری که دستان خود را جلویان قرار دهید. اکنون چشمان خود را روی لیوان ثابت نگه داشته و طوری ثابت شوید که هیچ تکانی نداشته باشید. این کار را ابتدا برای یک زمان کوتاه و در ادامه تا ۵ دقیقه افزایش دهید این تمرین را بصورت متناوب با دستان خود انجام دهید.

تمرین ۴

در اثنای روز مراقب خود بوده و اجازه ندهید که ماهیچه هایتان سفت یا منقبض شوند. توجه داشته باشید که چه آسان می توانید آرامش خود را حفظ کرده و آمادگی خود را برای انجام کار، مدام در اختیار داشته باشید. خصوصیت خود آمادگی را بجای عصبیت و سیمای گرفته در خود پرورش دهید. این احساس معنوی تحمل و رفتار شما را بهبود می بخشد. تمامی حرکات و جنبش های بدنی بی فایده ی خود را متوقف کنید. این حرکات بدن معناست که شما فاقد کنترل بر بدن خود هستید. پس از آنکه مجهز به کنترل بدن خود شدید توجه کنید که افرادی که دچار ناراحتی و گرفتاری هستند مجهز به این نوع کنترل بدن نبوده و فاقد آن

هستند. به فروشنده‌گانی که برای فروختن جنس خود و تبلیغ آن مدام از حرکت بدن خود استفاده می‌کنند توجه کنید آیا می‌دانید که برای رسیدن به شمایلی بسیار پسندیده تر و موفقیتی بیشتر تنها کافی است بجای این همه تکان و جنبش بدن، به فراگیری بیان شیوا مبادرت نمود چرا که بیانی که در قالب یک جمله ی شیوا و رسا ارایه می‌گردد بسیار بیشتر از نکته ای که در قالب حرکت و تکان بدنی اشاره می‌گردد، مشتری و مخاطب را مجذوب می‌نماید. حال دقت کنید و ببینید کسانی که با شما ملاقات می‌کنند تا چه اندازه از ثبات یا فقدان توازن رفتاری برخوردار هستند.

تلاش کنید از هر گونه عادت به تکان دادن تند و ناگهانی اعضای بدن خود رها شده تا بتوانید حرکت ها و جنبش های بدنی غیر ارادی خود را ترک کنید. برای اینکه بتوانید خیلی زود بر این مشکلات غلبه کنید تنها کافی است توجه خود را بر این اندیشه متمرکز نمایید که "من نمی‌خواهم."

اگر از این عادت برخوردار هستید که از سر و صدا و شلوغی، آشفتگی و مضطرب می‌شوید تنها به تمرین کنترل بپردازید؛ وقتی در با شدت بسته می‌شود یا چیزی می‌افتد تنها به این موضوع به عنوان یک تمرین برای کنترل خود فکر کنید. در طول روز تمرینات زیادی را از این دست تجربه خواهید کرد که می‌توانید از آنها برای تخمین و تحکیم توانایی کنترل خود استفاده کنید. هدف از تمرینات فوق بدست گرفتن کنترل بر تکان های ماهیچه ای و عضلانی غیر ارادی و انجام فعالیت‌هایی ارادی و اختیاری از خود است. تمریناتی که در ادامه معرفی می‌شوند برای کنترل اختیاری عضلات و اعضای بدن توسط اراده طراحی و تنظیم شده اند طوری که نیروهای ذهنی کنترل تکان های بدن را بر عهده گیرند.

تمرین ۵

دستان خود را روی میز بگذارید. مشت خود را گره کرده و پشت دستان خود را روی میز قرار دهید طوری که انگشتان شست بالا قرار گیرد. اکنون برای مدتی به مشت خود خیره شوید و سپس بتدریج شست خود را باز کنید، تمام توجه خود را به این فعالیت اختصاص دهید طوری که انگار با موضوعی بسیار با اهمیت سر و کار دارید. در ادامه اولین انگشت خود را باز کنید و به همین ترتیب بقیه انگشتان خود را باز کنید. سپس همین کار را بصورت وارونه انجام دهید یعنی ابتدا آخرین انگشتی را که باز کردید بسته و تا آخرین انگشت خود ادامه دهید. در نهایت دوباره با دستی مشت کرده و شست روی آن مواجه می‌شوید. سپس همین کار را برای دست دیگر انجام دهید. این تمرین را ابتدا برای یک دست و در ادامه برای دست دیگر و در نهایت پنج مرتبه برای هر دست انجام دهید. طی چند روز می‌توانید این کار را به ده مرتبه برای هر دست افزایش دهید.

ممکن است این فعالیت ها خسته کننده باشند اما این نکته مهم است که با پرداختن به این فعالیت‌های یکنواخت و خسته کننده می‌توانید توجه خود را پرورش دهید. این کار همچنین کنترل تکان های عضلانی را میسر می‌گرداند. مسلم است که توجه کاملی باید بر همه ی حرکات دست خود داشته باشید و در غیر اینصورت ارزش این تمرین را از کف داده اید.

تمرین ۶

دست راست خود را روی زانویتان قرار داده و حالت اشاره به آن بدهید (تمام انگشتان خود را بجز انگشت اشاره ببندید). سپس باهستگی انگشت اشاره را به چپ و راست حرکت داده و توجه خود را به نوک آن معطوف کنید. می‌توانید تمرینات مختلفی را شبیه به این تمرین پیدا کنید چرا که طراحی تمرینات متفاوت نیز آموزش مناسبی محسوب می‌گردند. نکته ی اصلی که باید در نظر داشته باشید این است که تمرینات مورد نظر باید ساده بوده و موجب اختصاص محکم توجه به حرکت قسمتی از بدن شوند. خواهید دید که توجه شما تمایلی به کنترل نداشته و راغب به پرداختن به موضوعات جالب دیگر است و این همان ملاک ارزشمند بودن این تمرینات است که باید توجه و دقت خود را کنترل کرده و مراقب باشید که در جایگاه واقعی خود بوده و از سرگردانی آنها جلوگیری کنید.

شاید فکر کنید که این تمرینات بسیار ساده بوده و ارزش چندانی ندارند اما اطمینان داشته باشید که در مدت زمان کوتاهی متوجه خواهید شد که کنترل بسیار بهتری بر جنبش ها و رفتار عضلانی و بدنی خود پیدا کرده و خواهید دید که پیشرفت قابل ملاحظه ای در نیروی توجه و دقت خود بدست آورده و می‌توانید تمام اندیشه ی خود را روی کاری که انجام می‌دهید جمع کنید که البته بسیار ارزشمند است.

فارغ از آنچه که انجام می دهید تصور کنید که این کار مهمترین طرح تان در زندگی است و هیچ سرگرمی دیگری در جهان ندارید. اجازه ندهید که توجه و دقتتان از مسیر اجرای برنامه تان منحرف شود. توجه و دقت بی شک مواهبی سرکش هستند که باید آنها را کنترل کرد و گر نه کنترل شما را در اختیار خواهند گرفت. وقتی تنها یکبار بر توجه و دقت خود غلبه کرده و کنترل آنها را در اختیار گرفتید پیکاری را برنده شده اید که طعم شیرین آن را فوراً درک خواهید کرد. پس از آن از اینکه آموخته اید چگونه توجه خود را روی موضوعات مورد نظر متمرکز و محدود سازید از خداوند سپاسگذار خواهید بود.

سعی کنید در طول روز روی موضوعاتی که زیاد جالب توجه نبوده و تمایلی به انجام آنها ندارید تمرکز کنید چرا که این موضوعات طرح های بهتری برای تمرکز هستند. هرگز موضوعات مورد علاقه و دوست داشتنی را برای تمرکز انتخاب نکنید چرا که این موضوعات نیازمند توجه کمتری هستند. پس از تمرینات مختصری متوجه خواهید شد که می توانید توجه و دقت خود را به یک مطلب خسته کننده و نامطلوب اختصاص دهید.

کسی که بتواند تمرکز نماید کنترل کاملی بر بدن و ذهن خود داشته و استاد طبیعت و نهاد خود می شود نه برده ی آن. وقتی که توانستید خود را کنترل کنید می توانید دیگران را نیز کنترل کنید. می توانید به پرورش اراده ای پردازید که از شما انسانی خواهد ساخت که در مقایسه با افرادی که فاقد این نیروی ارادی هستند بسیار نیرومند تر و موفق تر هستند. نیروی اراده ی خود را در مسیرهای متفاوت بکار اندازید تا از آنچنان نیروی کنترلی ارادی برخوردار شوید که خیلی زود تصمیم به انجام کارهایی که موجب پیشرفت تان می شود گرفته و در مسیر تحقق آنها گام بردارید. در عین شادمانی و روحیه اما هرگز راضی به شرایط موجود نباشید بلکه تمام تلاش خود را برای پیشرفت بکار بگیرید. وقتی به این درجه از تلاش رسیدید همان خواهید بود که می خواستید.

تمرین ۷

تمرکز حس بویایی را تقویت می کند. وقتی مشغول قدم زدن هستید و یا خارج از شهر رانندگی می کنید یا از یک پارک عبور می کنید روی بوی گل ها و گیاهان تمرکز کنید. توجه کنید که چه بوهای متفاوتی را می توانید استشمام کنید. سپس یکی از بوهای مخصوص را انتخاب کرده و سعی کنید که تنها آن را احساس کنید. با این کار خواهید دید که نیروی بویایی شما بشدت تقویت می شود چرا که این توانایی در تشخیص بویایی نیازمند یک رفتار دقیق است. وقتی که حس بویایی خود را پرورش دهید نه تنها توانایی رها کردن تمامی افکار دیگر خود بجز بوی مورد نظر را تقویت می کنید بلکه امکان استشمام و دریافت بوهای دیگر را در زمانی که به تمرکز می پردازید ضعیف یا از بین می برد.

تمرینات زیادی را می توانید برای تقویت حس بویایی خود انجام دهید. زمانی که در فضای آزاد هستید به تنوع و تفاوت بوهای اطراف خود دقت کنید. متوجه خواهید شد که فضا مملو از بوهای مختلف است اما اجازه دهید که تمرکزتان به یکی از این رایحه های دلپذیر اختصاص یافته به شکلی که تا مدت ها این تجربه ی خوشایند در خاطرتان باقی بماند. هدف از انجام این تمرینات پرورش تمرکز در توجه و حواس بوده و خواهید دید که با انجام این تمرینات می توانید ذهن خود را کنترل کرده و اندیشه های خود را درست شبیه به بازوها و اندامتان هدایت کنید.

تمرین ۸

تمرکز بر درون. دراز کشیده و اندام خود را در حالتی کاملاً آرام قرار دهید و بر تپش قلب خود تمرکز کنید و تمام توجه و دقت خود را در اختیار بگیرید. ببینید چگونه اندام ارزشمند قلب، خون را در تمامی بدن جاری می سازد. سعی کنید تصویری حقیقی از خروج خون از قلب، جاری شدن در رگها و بازگشت دوباره ی آن داشته باشید. جاری شدن خون را در بازوها و سپس نوک انگشتان را تصور کنید. پس از اندکی تمرین بخوبی می توانید جاری شدن خون را در اندام بدن خود احساس کنید.

احساس خستگی در هر کدام از اعضای بدن نشانگر میزان نیاز بیشتر آن عضو به خون و انرژی است؛ پس بعنوان مثال اگر احساس می کنید که چشمانتان خسته است تصور کنید که هم اکنون خون از قلب شما خارج شده از گردن و سرتان می گذرد و وارد چشمانتان می شود. با این تمرین بطرز اعجاب انگیزی می توانید نیروی خود را افزایش دهید. کسانی بوده اند که از آنچنان کنترلی بر قلب خود برخوردار بوده اند که توانایی توقف تپش قلب خود را برای چندین دقیقه داشته اند. این کار اگر چه بی خطر نیست اما از دست تازه کاران بر نمی آید و مستلزم کار و تمرکز بالاست.

یک تمرین بسیار سودمند دیگر که تنها می توان قبل از خواب و هنگام صبح پیش از بلند شدن از تخت انجام داد این است که به خود بگویید "زندگی هیجانی ماندگار برای تک تک سلول های وجود من دارد و من همیشه از اندامی سالم و قدرتمند برخوردار هستم." انسانهای زیادی بوده اند که سلامت خود را با این ذهنیت بهبود داده اند چرا که انسان همان خواهد بود که تصور می کند. اگر در اندیشه ی بیماری برای خود هستید بیمار خواهید شد و اگر خود را نیرومند و سالم تصور کنید صورتان به واقعیت تبدیل شده و سلامتی را در آغوش خواهید کشید.

تمرین ۹

تمرکز بر خواب. برای رسیدن به استراحت و خوابی آرام آنچه را که بعنوان آیین آب تلقی می شود در نظر بگیرید: خیلی ساده خیلی اثربخش در رسیدن به آرامش.

یک لیوان شیشه ای را پر از آب زلال کرده و آن را روی میز اتاق خواب خود بگذارید. روی یک صندلی بنشینید و به آب درون لیوان خیره شوید و به آرامش آن بیندیشید. سپس همان آرامش را برای خود فراهم کرده و خود را در آن تصور کنید. در مدت کوتاهی خواهید دید که اعصابتان راحت شده و می توانید بخوابید. می توانید بعضی اوقات با استفاده از این روش برای خواب و آرامش آماده شوید حتی می توانید برای غلبه بر بی خوابی های مزمن موضوعات روحبخش را برای خود تصور کنید بعنوان مثال تصور کنید سفری خیالی به اعماق یک جنگل سرد و آرام دارید.

آنان که از بی خوابی در عذاب هستند می توانند از این تمرینات بصورت تاثیر گذاری برای تمدد اعصاب خود استفاده کنند. تنها کافی است که ترس بی خوابی را از خود دور کرده و این اندیشه را در ذهن خود پرورش دهید که هیچ مشکلی برای رسیدن به آرامش و یک خواب راحت وجود ندارد.

از حالا باید بتوانید از امکانات تمرکز استفاده کرده و از نقش با اهمیتی که این موهبت در زندگی بازی می کند آگاهی داشته باشید.

تمرین ۱۰

تمرکز انرژیهای درونی را ذخیره و حفظ می نماید. به رفتار خود دقت کرده و ببینید که آیا از آن دسته افرادی هستید که عادت به حرکت دادن دستان خود یا تکان دادن انگشتان و یا بازی کردن با موهای خود دارند. همچنانکه بعضی ها عادت به کشیدن پای خود روی زمین هنگام راه رفتن و یا کوبیدن آن بر زمین دارند.

جلوی آینه بایستید و عادت اخم و عصبانیت خود را با بررسی چین و چروک پیشانی بررسی کنید. به چهره ی افراد توجه کرده و دقت کنید که در هنگام بیان کلمات، ناخودآگاه و بی دلیل چهره ی خود را در هم می کشند. هر گونه حرکت چهره که منجر به چین و چروک پوست آن شود منجر به تعدادی چروک های ماندگار در صورت می شود و در واقع عامل اصلی چین خوردگی های ماندگار صورت همین حرکت های ناخواسته و ناخودآگاه صورت در زمان بیان کلمات می باشد. پوست صورت را می توان شبیه به یک پارچه ی ابریشمی در نظر گرفت که اگر برای چند مرتبه از یک محل تا شود اثر تا خوردگی محکم شده و ماندگار می گردد و پس از آن تلاش برای بازگرداندن خط تالی موجود و صاف کردن آن تقریباً غیر ممکن است.

با استفاده از تمرکز می توانید بر نگرانی و تشویش خود غلبه کنید. اگر عادت به اظهار نگرانی حتا در رابطه با موضوعات ناچیز و جزئی دارید تنها کافی است اندکی روی این موضوع تمرکز کرده تا به بی اهمیتی آن پی ببرید. اگر خوی زود رنجی و عصبانیت در مورد موضوعات بی ارزش و کم اهمیت دارید وقتی دچار این حالت می شوید بی درنگ خود را ارزیابی کرده و شروع به تنفس عمیق کرده و بخود بگویید: "من استاد کنترل خود هستم و نباید نشانه ی ضعف از خود بروز دهم" و بسرعت خواهید توانست بر شرایط غلبه کرده و کنترل کنید.

تمرین ۱۱

با تمرکز می توانید خلق و خوی خود را کنترل کنید. اگر از زمره ی افرادی هستید که با کوچکترین اختلال عصبی از کوره در رفته و علیرغم وجود چنین اخلاقی هرگز اقدام به کنترل خود نکرده اید تنها برای دقایقی به این موضوع بیندیشید که آیا این خصوصیت اخلاقی هیچ سود و بازدهی مفیدی برای شما دارد؟ و آیا این موضوع موجب نمی شود برای مدتی از حالت توازن و

وقار خود خارج شوید؟ آیا نمی دانید که چنین اخلاقیاتی به مرور در وجود شما رشد کرده و در نهایت شما را به انسانی تبدیل می کند که از هر چه در اطرافتان وجود دارد احساس مرارت و ملامت می کند؟

هر انسانی مستعد اشتباه و خطاست اما باید بجای عصبانیت از اشتباه خود، تنها بخود بگوید: "مرتبه ی بعد دقت بیشتری بخرج بده!". این تفکر انسان را تحت تاثیر قرار داده و دقت او را افزایش می دهد. در عین حال اگر شما دایم در حال شکایت از اشتباهات دیگران باشید تفکر ارتکاب به اشتباه بر ذهن غلبه کرده و میزان بروز اشتباهات بیشتر می شود. فقدان کنترل بر خود را تنها می توان با فراگیری و استفاده از تمرکز از بین برد.

بسیاری از کسانی که این مقاله را مطالعه می کنند ممکن است اینگونه تصور کنند که در هر دو مورد بالا تقصیری نداشته و کوتاهی از دیگران است، اما اگر با دقت این موضوع را ارزیابی کنید متوجه خواهید شد که احتمالاً ممکن است مقصر باشید و یادآوری روزانه ی هشدار زیر بسیار کمک خواهد کرد تا از گزند آسیب های آن در امان باشید:

"تصمیم امروز من این است که از انجام هر رفتار و حرکت بی ثمر و تشویش بابت موضوعات کم اهمیت و یا عصبانیت و بداخلاقی دوری کنم. فارغ از شرایط موجود آرامش خود را حفظ می کنم و خود را کنترل خواهم کرد. از امروز تلاش می کنم از هر رفتاری که منشا آن عدم کنترل بر خود است، دوری کنم."

شب ها پیش از خواب، فعالیت های روزانه ی خود را سرعت مرور کرده و ببینید که تا چه اندازه به اهداف خود رسیده اید. البته در ابتدا تلاش می کنید که از کوتاهی های خود دفاع کرده و تقصیر را به گردن دیگران بیاندازید اما در ادامه خواهید دید که اگر تنها به مهارت خودکنترلی مجهز شده و آن را از دست ندهید می توانید موافق ایده آل خود رفتار کنید. برای مدتی لازم است که تاکید درونی خود را ابتدای روز هنگام صبح تکرار کرده و و چارچوب رفتارهای خود را بر اساس آن تنظیم کنید. این رفتار را ادامه داده تا در نهایت عادت و خوی کنترل بر خود را آنچنان نیرومند بسازید که حتی خودتان نیز نتوانید با صرف تلاش بسیار آن را بشکنید!

افراد بسیاری هستند که خود اعتراف می کنند این تاکید و مرور روزانه ی رفتارها، تاثیر بسیار عمیقی بر زندگی آنها داشته است. شما نیز می توانید با رعایت درست این آموزش ها تفاوت را درک کنید.

تمرین ۱۲

تمرین صحبت جلوی آینه. روی آینه هم سطح چشمانتان دو علامت بزنید و آنها را بعنوان چشمان یک انسان تصور کنید که به شما خیره شده است. ممکن است در ابتدا چشمانتان شروع به چشمک زدن کند اما تلاش کنید سرتان ثابت و بالا باشد. تمام تمرکز خود را صرف ثابت نگه داشتن سر خود کرده و اجازه ندهید افکار دیگر در ذهن تان جاری شوند. سپس همچنانکه سر و بدنتان را آرام و بی حرکت نگه داشته اید فرض کنید که به یک انسان قابل اعتماد و آشنا نگاه می کنید.

تا زمانی که مقابل آینه ایستاده اید تمرین تنفس عمیق را انجام داده و توجه کنید که فضای بسیار مطبوعی در اتاق وجود دارد که اطراف شما را احاطه کرده است. خواهید دید که این فضای مطلوب در تک تک سلول های وجودتان رسوخ کرده و موجب می شود ترس و کمرویی شما از بین رفته و با آرامش و قدرت جایگزین شود.

کسی که بتواند کنترل ماهیچه های صورت و چشمان خود را در اختیار بگیرد کنترل توجه و دقت خود را نیز در اختیار خواهد گرفت. چنین کسی در گفتگوها و ارتباط های روزانه اش بهتر می تواند دیگران را تحت تاثیر خود قرار دهد چرا که از آنچنان احساس آرامش و نیرویی برخوردار است که مانع دستپاچگی می شود.

روزانه سه دقیقه زمان برای انجام این تمرین کافی است اما در صورت امکان زمان بیشتری را به آن اختصاص دهید. روز بعد روی یک صندلی بنشینید و بدون آنکه به تصویر نگاه کنید روی آن تمرکز کنید اما اگر نمی توانید از عهده ی آن بر بیایید می توانید مانند روزهای قبل عمل کنید. این تمرین از آن جهت که به یادآوری تفکرات روز قبل و کشف فرصت های جدید منجر می شود اهمیت داشته و به همین طریق می توان از آن بعنوان یک تمرین ویژه برای پرورش تمرکز استفاده نمود.

تمرین ۱۳

تمرین کنترل احساسات. به احساس خود در آب و هوای خنک فکر کنید. سپس این کار را برای هوای سرد و در ادامه برای هوای بسیار سرد و یخبندان تکرار کنید که احساس سرما بر شما غلبه می کند. در یک لحظه خود را در شرایطی کاملاً متفاوت

تصور کنید. گرمایی را برای خود تصور کنید که می‌توانید تجربه کنید حتی در یک هوای بسیار سرد. این تمرین شما را برای تجربه ی واقعی چنین اتفاقاتی آماده می‌سازد که طاقت مقابله با شرایط نامطلوب آب و هوایی را میسر می‌نماید. شما می‌توانید تمرینات بسیار مناسبی را با همین روش پیدا کنید. بعنوان مثال اگر احساس گرسنگی و تشنگی دارید و به هر دلیلی نمی‌خواهید چیزی بخورید به چگونگی گرسنگی و تشنگی خود فکر نکنید بلکه تنها کافی است تصور کنید که خوراکی دلچسب را خورده و تمام کرده‌اید. همچنین وقتی که احساس درد دارید با فکر کردن به آن مقدار درد را زیاد نکنید بلکه با انجام کار دیگری توجه خود را از درد منحرف کنید تا دردتان کمتر موجب آزار شود. اگر با روش معینی اقدام به این تمرین کنید بزودی کنترل شگفت‌انگیزی بر هر چیزی که آسایش طبیعی را تحت تاثیر قرار می‌دهد، خواهید داشت.

تمرین ۱۴

تمرکز به روش شرقی. در حالتی کاملاً صاف و کشیده روی یک صندلی با پشتی بلند بنشینید. یکی از انگشتانتان را روی بینی سمت راست قرار داده و راه آن را مسدود کنید. شروع به تنفس بلند و عمیق کنید و همزمان با آرامی تا ده بشمرید. سپس نفس خود را همچنان که با آرامی تا ده می‌شمرید از بینی سمت راست خارج کنید. این تمرین را برای بینی سمت چپ نیز تکرار کرده و در هر جلسه ۱۲ بار تکرار کنید.

تمرین ۱۵

آرزوهای خود را کنترل کنید. تمایلات جسمانی و آرزوها، که از سخت‌ترین نیروها برای کنترل هستند، اگر با تمرینات ممتاز تمرکز کنترل شوند موجب تجهیز روانی شما خواهند شد. به عنوان نمونه تمایل به بیان آنچه که می‌دانید امری طبیعی بنظر می‌رسد، اما با فراگیری کنترل این امر، می‌توانید بطرز شگفت‌انگیزی نیروهای تمرکز خود را تقویت کنید. بیاد داشته باشید که باید تمام تلاش خود را صرف توجه به امور شخصی خود کنید. زمان خود را بیهوده برای شنیدن شایعات مربوط به دیگران به هدر ندهید.

اگر تنها بر اساس مشاهدات شخصی خود متوجه نکاتی منفی در رابطه با دیگران شدید آنها را برای خود نگهداشته و بکار ببندید. عقیده ی شما ممکن است پس از آن به یک سمت نادرست منحرف شود اما صرفنظر از تصمیم‌گیری درست یا نادرست، با این کار اراده ی خود را با کنترل "تمایل ارتباط با دیگران" تقویت کرده‌اید.

وقتی خبر خوشایندی را دریافت می‌کنید در برابر تمایل طبیعی گفتن این موضوع با اولین کسی که می‌بینید مقاومت کرده تا از این طریق مزایای این مهارت را درک کنید چرا که امتناع از بیان نقطه نظرات مستلزم تمرکز بر نیروهای نگهدارنده و بازدارنده و ایستادگی در برابر امیال است. پس از آنکه احساس کردید که کنترل کاملی بر امیال و آرزوهای خود پیدا کرده‌اید می‌توانید نقطه نظرات خود را بیان کنید. این در زمانی است که توانایی متوقف نمودن تمایلات جسمانی خود را بدست آورده‌اید و می‌توانید اخبار و نقطه نظرات خود را با آمادگی کامل در کنترل خود بیان کنید. افرادی که فاقد چنین نیرویی هستند مستعد بیان حرفهایی هستند که اشاره به آنها درست نبوده و اغلب خود و دیگران را درگیر موضوعات آشفته و آزاردهنده می‌کنند.

اگر عادت به هیجان زدگی و تشویش در زمان دریافت اخبار ناگوار دارید تنها کافی است در زمان دریافت این اخبار خود را کنترل کرده و از انجام هر حرکتی مانند فریاد زدن و ابراز شگفتی و تعجب دوری کنید. به خود بگویید "این اتفاقی چیزی نیست که باعث شود من کنترل خود را از دست بدهم." خواهید دید که با تجربه ی چنین پیشامدهایی، کنترل خویشتن چه ارزش زیادی در کسب و کار دارد. این مهارت موجب می‌شود در کسب و کار موضوعات را با خونسردی کامل حل نموده و از این موهبت حرفه ای نهایت استفاده را ببرید. البته نباید از تغییر شرایط غافل بود چرا که به موقع نیز باید هیجانی شد و جرات و جسارت کامل خود را بکار گرفت. به هر حال مدام مراقب فرصتهایی برای تمرین کنترل بر خود باشید. "کسی که بر روح خود حاکم است نیرومندتر از کسی است که بر یک شهر حاکم است."

تمرین ۱۶

تمرکز بر آنچه که مطالعه می‌کنید. تفکر بدون تمرکز اندیشه هیچگاه میسر نیست. همه ی انسانها باید خود را به تفکر آشکار آموزش دهند. یک تمرین عالی برای این موضوع خواندن داستانهای کوتاه و در ادامه نوشتن اختصاری آن داستان است. یک مقاله را در یک روزنامه انتخاب کرده و بخوانید سپس تلاش کنید که در چند جمله ی کوتاه آنچه را که خوانده‌اید توضیح دهید.

خواندن یک مقاله تنها برای فهمیدن مطالب ضروری به کمترین مقدار تمرکز نیازمند است. اگر قادر به نوشتن آنچه که خوانده اید نیستید باید بدانید که تمرکز شما ضعیف است.

اگر بخواهید می توانید بجای تنها خواندن مطالب، آنها را بصورت شفاهی نیز توضیح دهید. به اتاق خود بروید و فرض کنید که می خواهید آنچه را که خوانده اید برای کسی توضیح دهید سپس شروع به بازگو کردن آن کنید. خواهید دید که تمرینات اینچنینی برای پرورش تمرکز و فراگیری تفکر چه اهمیت ارزنده ای دارند.

پس از آنکه تعدادی از این تمرینات ساده را انجام دادید یک کتاب را برای چند دقیقه مطالعه کرده سپس آنچه را که خوانده اید بنویسید. احتمالاً برای اولین بار جزییات را نمی توانید بطور دقیق بیاد آورید اما با کمی تمرین خواهید توانست مضمونی بسیار خوب از آنچه را که خوانده اید ثبت کنید. هر چه تمرکز خود را بیشتر کنید می توانید دقت خود را برای ثبت آنچه که خوانده اید افزایش دهید.

می توانید در شرایطی که زمان کم در اختیار دارید تنها جملات کوتاه را بخوانید و سپس سعی کنید آن جمله ها را کلمه به کلمه بنویسید. هنگامی که توانستید این کار را انجام دهید به همین شکل این کار را برای دو و در ادامه چند جمله تکرار کنید. اگر این تمرین را تا بدست آوردن عادت مورد نظر ادامه دهید نتایج بسیار خوبی بدست خواهید آورد.

اگر تمرینات بالا را با دقت با صرف زمان کافی انجام دهید می توانید امیدوار باشید که نیروی شگفت انگیز تمرکز را بدست آورید. برای آنکه بتوانید تمامی کلمات یک جمله را به خاطر بسپارید باید تمام اندیشه های اضافی را رها کرده و تنها به آنچه که می خواهید به خاطر بسپارید فکر کنید. این نیروی بازدارندگی افکار به تنهایی پاداش مناسبی در ازای تحمل سختی این تمرینات است. البته موفقیت در تمامی مهارت های بالا بستگی بسیار زیادی به ممارست و تکرار در سایه ی یک تمرکز محکم دارد که به نیروی تصور و تجسم آنچه که خوانده می شود منجر می شود. با استفاده از این نیروست که کوهستان و رودخانه ای را که نویسنده تشریح می کند خواننده می تواند تصور کرده و خود را در آن حس می کند.

تمرین ۱۷

تمرکز و غلبه بر عادات بد. اگر به عادت مبتلا هستید که می خواهید از آن خلاص شوید چشمان خود را ببندید و تصور کنید که خود واقعی شما روبرویتان ایستاده است. اکنون با تاکید کامل بخود بگویید: "تو ضعیف نیستی؛ اگر بخواهی می توانی این عادت را از خود دور کنی. این عادت بدی است و تو می خواهی که آن را بشکنی." تنها کافی است که خود را فرد دیگری تصور کنید که این پند را بیان می کند. این روش یک تمرین ارزشمند است که به موقع تاثیر خود را نشان می دهد و عاداتهای بد نیروی خود را از دست داده و شما از آزار آنها آزاد می شوید. کلید انجام این تمرین این است که بتوانید خودتان را بعنوان یک انسان دیگر تصور کنید که کنترل روحيات او در دستان شماست.

تمرین ۱۸

تمرکز مراقبه. روی یک صندلی بنشینید و یک ساعت مجهز به عقربه ی ثانیه شمار روی میز قرار دهید. همراه با عقربه ی ثانیه شمار چشمان خود را حرکت دهید. این کار را به مدت ۵ دقیقه ادامه داده و تنها به گردش عقربه ی ساعت فکر کنید، این عمل تمرین بسیار مناسبی است که در یک زمان محدود بتوان همه ی افکار را آگاهانه بصورت تابع و دنباله ی یک تفکر دیگر قرار داد و تا زمانی که آن تفکر اصلی در جریان است اندیشه های دیگر کم رنگ و فرعی باشند. اگر چه این تمرین و تمرکز بر حرکت عقربه ی ساعت ساده بنظر می رسد اما واقعیت این است که آنچنان هم آسان نیست اما می توان با صرف تلاش و نیروی ارادی لازم، آن را با موفقیت انجام داد و به ارزش آن پی برد. سعی کنید در اثنای تمرین آرامش خود را حفظ کنید تا از این طریق بتوانید کنترل خود را بر اعصاب و روان بدست گرفته و از تاثیرات تسکین دهنده ی آن نهایت استفاده را ببرید.

تمرین ۱۹

باور تمرکز. بدیهی است که باور داشتن به نیروی تمرکز از اهمیت بسزایی برخوردار است. طبیعی است که این تمرین باید در ابتدایی ترین قسمت این مجموعه ارایه می گردید؛ اما آنچه که در درجه ی اول اهمیت قرار دارد این است که خواننده ابتدا بداند که می تواند تمرکز را فرا بگیرد. اگر شما تمرینات قبلی را بدرستی انجام داده باشید، نیروی تمرکز را تا حد قابل ملاحظه ای در

وجود خود پرورش داده و بنابراین در حال حاضر به نیروی تمرکز باور دارید اما هنوز هم می توانید این باور و اعتقاد را در وجود خود تقویت کنید.

هر کس آرزوها و ایده آلهایی دارد که در تلاش برای رسیدن به آنهاست و برای تحقق این آرزوها نیازمند عقاید و اطلاعاتی نیز هست. ابتدا باید تصویر واضحی از آنچه که مطلوب است ترسیم نمود و پس از آن برای رسیدن به آن روی آن تصویر متمرکز شد. باور مطلق داشته باشید که آرزوهای شما دست یافتنی و شدنی هستند. باور داشته باشید که این اتفاق مطابق با اعتقاد و ایمان راسخ شما عملی خواهد شد. هرگز بی موقع و بی جهت برای ارزیابی و تحلیل باور خود تلاش نکنید چرا که بر اساس شرایط موجود ممکن است به نتایج امیدوارکننده ای نرسید. هیچ شک و تردیدی راجع به چگونگی و دلایل بروز آن اتفاق خوشایند به خود راه ندهید. خواسته ی شما دستیابی به آرزوهایتان است پس اگر روی این موضوع تمرکز کنید از راهی درست و واقعی به آن خواهید رسید.

توجه داشته باشید که هرگز به عدم موفقیت فکر نکنید بلکه تصور کنید به آنچه که خواسته اید پیش از این رسیده اید تا این موضوع با اطمینان کامل اتفاق بیفتد.

اگر به عدم اعتماد بنفس دچار هستید کافی است تنها از خود پرسید: کدام نفس وجودی من غیر قابل اطمینان است؟ سپس بگویید: هیچ موضوعی نمی تواند خود برتر من را تحت تاثیر منفی قرار دهد. سپس به نیروهای شگفت انگیز خود برتر بیاندیشید. راهی برای غلبه بر همه ی مشکلات وجود دارد و این مفهوم خوشایند روح انسان برای تلاش و پیروزی است. بجای تجربه ی بیم و هراس حاصل از گفتگوها و رویدادهای نامطبوع و ناگوار و هدر دادن نیروهای گرانبه اندیشه، وقت خود را صرف تمرکز اندیشه روی چگونه ساختن بهترین گفتگوها و رویدادها کنید تا نتایج مطلوب و خوشایندی نصیبتان شود. بیشتر انسانها از تصوراتی آزاردهنده برخوردار هستند و این موضوع یک عادت نامطلوب ذهنی گرایش به تشویش و ترس است که عملکردی واقعی در گرایش آنها به سمت تصوراتشان دارد. اوضاع بگرنج و نامطلوب توسط همان منفی گرایی، ترس و افکار اشتباه فردی انسان تولید و جذب می شوند، و این همان دلیل موجه فراگیری ابزار نیرومند پیروزی بر افکار منفی و بازدارنده است، کشف و پرورش آنچه که در وجود هر انسانی بی واسطه و ذاتی وجود دارد.

خواهید دید که غلبه بر عدم اعتماد بنفس از چه ارزشی برخوردار است، توقف کنید و بیاندیشید، شما برای چه هستید، روی نیروهای خود تمرکز کنید، تا به این وسیله هر چه نزدیکتر به آن نفس برتر خود شوید که هرگز اطمینانتان را با شکست پاسخ نمی گوید.