كيف غيّر السر حياتي

أشخاص حقيقيون وقصص حقيقية

The Secret

روندا بايرن

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

حقوق الطبع والنشر

كيف غيَّر السر حياتي

أشخاص حقيقيون وقصص حقيقية

روندا بايرن

قناة محبي الكتب على التليجرام

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

قناة محبي الكتب على التليجرام

للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية وتُخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٧

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2017. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو اسـ ترجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو بأية وسيلة أخرى.

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاءً شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك- ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاءً عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر **والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.**

الغرض من المعلومات الواردة في هذا الكتاب أن تكون تثقيفية وليست تشخيصية أو علاجية أو دوائية لأية اعتلالات صحية أو بديلاً لأي تخطيط مالي. ولا ينبغي أن تحل هذه المعلومات محل الاستشارة مع مختص رعاية طبية مؤهل أو خبير مالي كفؤ. والغرض من محتوى هذا الكتاب أن يكون مساعدًا لأي برنامج منطقي ومسئول يصنعه ممارس طبي أو خبير مالي. والمؤلفة والناشر ليسا مسئولين بأي شكل من الأشكال عن أي سوء استخدام لهذا المحتوى.

Copyright © 2016 by Making Good LLC. THE SECRET word mark and logo are trademarks of Creste LLC.
All rights reserved.

قناة محبي الكتب على التليجرام

HOW *The Secret* CHANGED MY LIFE

Real People. Real Stories.

Rhonda Byrne

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

روندا بايرن هي منتجة فيلم السر، الذي اجتاح العالم في عام 2006، مغيرًا حياة الملايين ومثيرًا حركة عالمية. وفي وقت لاحق من العام نفسه، صدر كتاب السر، والذي تُرجم إلى أكثر من خمسين لغة ولايزال أحد الكتب التي تصدرت قوائم الكتب الأكثر مبيعًا في هذا القرن. وألفت روندا ثلاثة كتب أخرى تتصدر قوائم الكتب الأعلى مبيعًا وهي: القوة في عام 2010، والسحر في عام 2012، والبطل في عام 2013.

تابع السر

إنستجرام: @thesecret365

فيسبوك: facebook.com/thesecret/

تويتر: @thesecret

من مؤلفات روندا بايرن أيضًا

السر

T he secret gratitude book

السر تعاليم يومية

القوة

السحر

البطل

في سلسلة السر أيضًا

The secret to teen power لمؤلفه بول هارينجتون

The power of henr y، s imagination سكاي بيرن

ونيس جورج

قناة محبي الكتب على التليجرام

إهداء

أهدي هذا الكتاب لك أنت فحسب

قناة محبي الكتب على التليجرام

مقدمة

منذ أن صدر كتاب السر 1 ، كتب إلينا عشرات الآلاف من الأشخاص للمشاركة بالقصص التي تروي كيف استخدموا مبادئ السر للحصول على ما كانوا يريدونه: الصحة أو الثروة أو شريك الحياة المثالي أو الوظيفة المثالية أو استعادة علاقة عاطفية، وأيضًا لاستعادة شيء كان مفقودًا، وحتى لاستبدال السعادة بالاكتئاب. من خلال اتباع نهج كتاب السر ، حوّل هؤلاء الناس - من كل الدول والثقافات على وجه الكوكب - حياتهم مما كانت عليه إلى شيء رائع. فلقد فعلوا ما كان يدَّعي الشخص العادي أنه مستحيل. لكن هؤلاء الأشخاص أدركوا أنه لا يوجد مستحيل.

نستعرض في هذا الكتاب بعضًا من قصص السر الحقيقية الأكثر إعجازًا وإلهامًا والتي اخترت من بين القصص التي تلقيناها في الأعوام العشرة الأخيرة، ومعًا ستأخذك تلك القصص إلى رحلة لا تنسى؛ حيث ستتجاوز حدود عقلك. تُظهر تلك القصص بوضوح أنه بصرف النظر عن من أنت، وبصرف النظر عن موضعك، فإنه يمكنك استخدام السر للحصول على ما تريد.

وإلى جانب قصص السر، سترشدك كلماتي عبر صفحات هذا الكتاب بحكمة السر. إذا كان السر شيئًا جديدًا بالنسبة إليك، فإن هذا الكتاب سيعطيك فهمًا شاملًا لكيفية استخدام قواعده. أما إذا كنت على دراية به، فسيكون هذا الكتاب بمثابة تذكرة للأشياء البسيطة التي يمكنك فعلها لتنعم بحياة جيدة مليئة بكل شيء تريده.

على مدار الأعوام استطعت تجسيد جميع الرغبات المدونة في قائمتي التي يبدو أنها لا تنتهي مطلقًا، لكن ودون شك، فإن سماع الأشخاص وهم يتحدثون عن الطرق الإعجازية التي غيرت حياتهم

كانت الهدية العظمى التي منحني إياها شخصيًّا كتاب السر. الأشياء المادية أمر ممتع، وينبغي أن تحصل على ما تريد، لكن القدرة على فعل شيء لمساعدة شخص آخر على تحسين حياته يجلب معه السعادة التي لا يمكن أن تتركك مطلقًا. وفي النهاية، السعادة هي كل ما نريد على الإطلاق.

أريدك أن تعرف كيف تستطيع تغيير حياتك بسهولة، دون أن تحاول تحويلها بالقوة إلى النمط الذي تريده. إنك تغير حياتك بالطريقة الوحيدة التي تستطيع بها تغييرها: غير عقلك، ومن ثم ستتغير حياتك.

روندا بايرن

هناك نوعان من الأشخاص: من يقول، "سأصدق الأمر حين يتحقق". ومن يقول، "لكي يتحقق الأمر، أعلم أنني يجب أن أصدقه".

ـ من كتاب السر: تعاليم يومية 2

1 متوافر لدى مكتبة جرير.

2 متوافر لدى مكتبة جرير

كيف طلبت وآمنت وتلقيت: العملية الإبداعية

السر العظيم هو قانون الجذب الذي ينص على أن الشبيه يجذب شبيهه. وهو ما يعني أنك تجذب في حياتك التجارب والظروف التي تشبه الأفكار والصور التي تدور في ذهنك. فمهما كان ما تفكر فيه، فإنك ستجذبه إلى حياتك.

إذا فكرت فيما تريده، واستمررت في التفكير فيه، فسيتحقق. فمن خلال هذا القانون الفعال، ستتجسد الأفكار في حياتك. إن أفكارك الحالية هي ما يُكوِّن حياتك المستقبلية، ومن ثم فإن تغيير أفكارك الحالية، سيمكنك من تغيير حياتك.

بمجرد أن تفهم السر، ستتمكن من استخدام العملية الإبداعية لجذب ما تريده وتكوين الحياة التي تحلم بها. تتكون العملية الإبداعية من ثلاث خطوات بسيطة: الطلب، الإيمان، التلقي.

اطلب أولًا

يستجيب قانون الجذب إلى أية فكرة تدور في ذهنك باستمرار. حتى إذا طلبت شيئًا محددًا للغاية، ستحصل بالضبط على ما طلبته.

الغناء مع ستيفي وندر

مرحبًا بكم جميعًا، اسمي "جون بيريرا"، إليكم كيف استفدت من كتاب السر . أولًا، في ذلك الوقت لم أكن على ما يرام، لم أكن أبلي حسنًا، كنت أشعر بالاكتئاب والغضب بشكل رئيسي من شريكي التجاري أنا وأختي. وكانت أختي تلح عليَّ أن أشاهد فيلم السر ، وذات يوم جعلتنا نوقف جميعًا ما كنا نفعله لنشاهد الفيلم. ومنذ ذلك اليوم، قررت أن أجرب ما قاله الفيلم وأمارسه.

بعد يومين، ذهبت إلى النادي الرياضي، وبينما كنت أقرأ الصحف رأيت أن هناك حفلًا لـ"ستيفي وندر" في ٢٢ أكتوبر الذي يوافق تاريخ ميلادي. فقلت لأختي: "لن أقابله فحسب، بل سأغني معه!".

وأخبرت الجميع أنني قابلت "جورج بنسون"، واحتفلت مع "جاميروكواي"، وأنني الآن سأغني مع الزعيم "ستيفي". اعتقد الجميع أنني مجنون. وفي اليوم التالي عند زيارتي لأخي، نهضت لأعد له القهوة وطلبت منه أن يوقف البرنامج الذي كنا نشاهده في التليفزيون. وعندما عدت إلى الحجرة، كانت الشاشة متوقفة عند جملة **اغتنم الفرصة للغناء على الهواء مباشرة مع "ستيفي وندر".** لم أكن أصدق الأمر!

فتوجهت إلى المنزل مباشرة كي أسجل اسمي. كان عليَّ أن أكتب في عشرين كلمة سبب رغبتي في الغناء مع "ستيفي"، فتدفقت الكلمات من ذهني. بعد أن سجلت، سألت أختي إذا كان ينبغي أن أسجل مرة أخرى. في تلك اللحظة تعطل الكمبيوتر ولم يعمل ثانية. فقلت لها: "لا تقلقي، هذه الفرصة لي، لا أحتاج إلى التسجيل مرة أخرى!".

وبعد مرور أسبوع أو أكثر، كنت مع أصدقائي نحتسي بعض المشروبات. فنظرت إلى أحد أصدقائي وقلت له: "هل تعرف أنني سأغني مع "ستيفي وندر"؟"، ومرة أخرى، نظر إلي أحدهم كما لو أنني مجنون.

في اليوم التالي مباشرة عدت إلى المنزل بعد العمل وقلت لأختي: "ما الذي سأفعله حين أغني معه؟" فقالت: "تذكر أن تعيش وقتك؛ لأن الأمر سيمر سريعًا؛ لذا تذوق اللحظة". كنت على وشك أن آخذ

قيلولة الظهيرة حين رن هاتفي. فأجبت عليه فقال لي المتصل: "هل أتحدث إلى "جون بيريرا"؟ هل اشتركت في إحدى المسابقات؟" فأجبته قائلًا: "أجل". فقال: "حسنًا، تهانينا لك، أنت الفائز!" فقفزت، واتصلت بوالدي وصرخت. ثم اتصلت بأخي وبدأت أصرخ. وعندما أخبرت صديقي الذي قلت له في الليلة السابقة إن هذا سيحدث، قال لي: "أجل، أجل"، لم يكن يصدق الأمر.

لذلك، إذا كنتم لا تصدقون الأمر، **فصدقوا** ! فأنا مثال حي على ذلك، وإذا كنتم تريدون مشاهدة الأمر، فإليكم رابط الفيديو على اليوتيوب: https://www.youtube .com/watch?v=lMftLNs_G6M

جون بيريرا ، سيدني، أستراليا

إليك مثالًا آخر رائعًا لشخص جذب رغبة محددة للغاية مستخدمًا السر.

إنها معجزة

عرفت كتاب السر من برنامج أوبرا وينفري شو . وصدقت حقًّا كل كلمة مكتوبة فيه أو قيلت في الفيديو. بعد ذلك تسلمت رسالة إلكترونية من كتاب السر بها رابط لتحميل شيك من بنك الكون. فأنزلت الشيك وكتبت به مبلغًا قدره مائة ألف رنجيت (وهي العملة الماليزية حيث يعادل هذا المبلغ ٢٥٠٠٠ دولار أمريكي)، لمجرد المزاح، وعلقته بالقرب من منضدة الزينة.

بعد ذلك أخذت ورقة فئة رنجيت واحد وأضفت إليها أصفارًا بالقلم. كنت أريد أن أكتب ١٠٠٠٠٠، لكن المساحة كانت صغيرة للغاية فوضعت خمسة أصفار فقط. فأصبح الرقم ١٠٠٠٠٠، لكن لم أكن أريد أن ألقي

بها، لذلك علقتها مع الشيك.

كنت أنظر إليهما كل يوم وأقول لنفسي إنني قد أحصل على هذا المبلغ. لم أكن أعلم حقًّا إذا ما كان تمرين التصور هذا صحيحًا أم غير صحيح، لكني كنت أفعله فحسب من وقت لآخر. في الواقع، بمرور الوقت، نسيت الأمر.

بعد ذلك، في أوائل شهر أكتوبر، عندما كنت أدفع فاتورة بطاقتي الائتمانية في عداد الخدمة، رأيت نشرة إعلانية عن مسابقة تسمى "مسابقة رسالة الأحلام وقدرها ١٠٠٠٠٠ رنجيت" تقيمها شركة بطاقات الائتمان. وكانت قد بدأت في ٥ يوليو وتنتهي في ١٥ أكتوبر، لكنها كانت المرة الأولى التي أعرف بأمرها. فقلت في نفسي، حسنًا، لا يزال أمامي أسبوعان كي أسجل اسمي؛ التأخر أفضل من لا شيء. وسجلت اسمي.

في نهاية الشهر، تلقيت مكالمة هاتفية من شركة بطاقات الائتمان تخبرني فيها بأنني فزت بالجائزة الثانية لشهر أكتوبر؛ لهذا سأتسلم جائزة نقدية قيمتها ١٠٠٠ رنجيت. كنت مندهشة؛ لأنني لم أكن أبدًا أحظى بكثير من الحظ في المسابقات. فأخبرت زوجي، وظللنا نقفز من الفرحة.

وبعد مرور شهرين، تلقيت مكالمة أخرى من الشركة، تقول فيها إنني تم اختياري ضمن الأحد عشر مرشحًا النهائيين للمنافسة على الجائزة الكبرى التي تقدر بنحو١٠٠٠٠٠ رنجيت وأن الفائز سيتم اختياره الأسبوع القادم.

في تلك الليلة كنت أجلس إلى منضدة الزينة حين رأيت المرآة معلقًا عليها شيك الـ١٠٠٠٠٠ رنجيت الذي كنت قد كتبته قبل ثلاثة أشهر.

وكان قلبي يدق سريعًا حينما رأيت الورقة النقدية فئة الواحد رنجيت التي كانت تبدو ١٠٠٠ رنجيت أكثر من كونها ١٠٠٠٠٠ رنجيت.

فأخذت الورقة النقدية والشيك إلى حجرة المعيشة كي يراهما زوجي. وقلت: "أعتقد يا عزيزي أنني أعلم لماذا فزت بالجائزة الثانية التي تقدر بـ١٠٠٠ رنجيت. إنها الورقة فئة الواحد رنجيت! رغم أنني كتبتها مصادفة، إلا أن الله أعطاني إياها! إنه مفعول السر!".

ثم بكيت من الفرحة. وظل صوتي الداخلي يقول إنني سأكون الفائزة بالجائزة الكبرى، وأن الله هو من رتب الأحداث والظروف كي أحصل على شيك الـ ١٠٠٠٠٠ رنجيت.

بعد ذلك قرأت الفصل الخاص بالمال في كتاب السر وشاهدت الفيديو مرة أخرى. وفي كل مرة كنت أشك في أنني سأفوز بالجائزة، كنت أستبدل بهذا الشك سريعًا صورتي وأنا فوق المسرح، أبتسم وأتسلم شيك الـ ١٠٠٠٠٠ رنجيت.

وقبل أن نغادر المنزل في صباح يوم تسلم الجائزة الكبرى، قال لي زوجي: "خذي شيك الـ ١٠٠٠٠٠ رنجيت الذي كتبته؛ فأنت ستحصلين على الشيك الحقيقي اليوم"، ففعلت ذلك.

قبل أن أدخل إلى الغرفة، ألقيت نظرة أخيرة على الشيك، وتصورت الفوز، وحاولت أن أتحرر من الشك. ثم لاحظت إشعار التحويل المالي أعلى الشيك: **اشعر بالارتياح** . فجذبت سريعًا هاتف زوجي وفتحت ألبوم صور ابنتي الجميلة البالغة من العمر عامين. رؤية ابتسامتها الرائعة جعلتني أشعر بسعادة شديدة بداخلي، فأدركت أنني على المسار الصحيح. لم أكن أفكر إلا في ابتسامة ابنتي وصورة الفوز.

أجل لقد فعلتها!

فزت بالجائزة الكبرى وقدرها ١٠٠٠٠٠ رنجيت. عندما أعلنوا اسمي، شعرت كما لو أنني شاهدت هذا المشهد من قبل؛ لأن الصور ذاتها دارت في ذهني عدة مرات من قبل.

بعد أن سلمت الشيك المزيف، قال لي الحكم: "حين دخلت إلى تلك الغرفة مع المرشحين الآخرين، بدوت أكثر سعادة منهم جميعًا. ربما لأنك كنت تعلمين أنك ستفوزين".

إنها معجزة. لقد كتبت بالمصادفة ورقة نقدية بقيمة ١٠٠٠ رنجيت وشيكًا بقيمة ١٠٠٠٠٠ رنجيت في ١٨ أغسطس، وفي ١٢ ديسمبر، وقد تحقق الأمر وتسلمت المبلغين.

حين أخبرت أصدقائي وعائلتي بما حدث، زال الشك من أنفسهم.

إيني ، كوالالمبور، ماليزيا

ربما تشعر كما لو أن ما تريده مستحيل. لكن بالنسبة لقانون الجذب، لا يوجد شيء مستحيل وكل شيء ممكن، حتى ولو كنت تطلب معجزة، كما هي الحال مع قصة بوباي، كلب البج.

بوباي

عاشت معنا ابنتي البالغة من العمر ٢١ عامًا وكلبها البج "بوباي" البالغ من العمر ٤ أعوام لمدة أربعة أشهر، وكنت أنا من أعتني بالكلب خلال تلك الفترة. حين انتقلت ابنتي، أخذت معها عزيزي "بوباي"، ولم نسمع أخبارًا عنها لمدة شهرين. عندما سألتها عن "بوباي"، قالت لي إنه هرب من حديقة المنزل ولم تجده.

فكتبت نشرة إعلانية، وطبعت منها مائة نسخة. ووضعتها في كل أرجاء المنطقة التي فقد فيها "بوباي". عندما سئلت ابنتي منذ متى وهو مختف، قالت منذ شهر. كنت أشعر بالصدمة لأنها لم تخبرنا مبكرًا، إذ تشير الإحصاءات إلى أنك إذا لم تجد الحيوان المفقود خلال الأسابيع الثلاثة الأولى من اختفائه، فمن المرجح أنك لن تجده أبدًا.

تلقيت مكالمات كثيرة عن العثور على كلب بج في المنطقة، وكنت دائمًا أذهب إلى حيثما يقول المتصل إنه رآه. فذات يوم قال لي أحد المتصلين إنه وجد كلب بج؛ لذلك هرعت إلى العنوان لكني وجدت أنه ليس "بوباي". كلما كان الوقت يمر، كنت أضع المزيد من النشرات الإعلانية لكن المكالمات الهاتفية كانت تقل. فوضعت إعلانًا في الصحيفة، وفتشت الحي، وتحدثت مع الناس، ووزعت المزيد من النشرات الإعلانية.

حتى ذلك الحين لم أكن أعلم شيئًا عن كتاب السر . دخل هذا الكتاب حياتي عندما أخذت ابني إلى جامعة ولاية ميسيسبي من أجل زيارة لإحدى الكليات، وذهبت إلى المكتبة في الحرم الجامعي. في المرة الأولى التي دخلنا فيها المكتبة، اشتريت عدة كتب لكن لم يكن من بينها كتاب السر . لم أكن رأيت الكتاب. وفي وقت لاحق من ذلك اليوم أراد ابني شيئًا آخر؛ لذلك عدنا إلى المكتبة، وبمجرد أن وقفنا في الصف للدفع، رأيت كتاب السر . لم تكن لديَّ فكرة عن ماهيته، لكن الغلاف أدهشني؛ لذلك اشتريته. وأخذت الكتاب إلى المنزل وبدأت في قراءته. حينها أدركت لماذا "بوباي" ليس في المنزل بعد. فعندما غادر المنزل، وضعت فراشه في المرآب. كان الفراش في حجرتي قبل ذلك، لكن النظر إليه كان يؤلمني. فأعدته إلى حجرتي، وذهبت لشراء طعامه. واستمررت في وضع النشرات الإعلانية، لكني

أيضًا كنت أشكر الله كل يوم على وجود "بوباي" في المنزل. كنت أصدق وأؤمن للغاية أنه في المنزل لدرجة أنني كنت أبكي من شدة الامتنان.

لمدة أسبوعين، لم أتلقَّ مكالمات من أي نوع، لكني لم أفقد الإيمان أبدًا. وذات يوم تلقيت مكالمة من أحدهم يقول فيها إنه رأى كلب بج في المنطقة. في الوقت الذي رآه فيه، كان "بوباي" مفقودا منذ أكثر من أسبوعين، لكنه كان يريد أن يعزِّفني أنه لا يزال هناك أمل. ورأيت أن هذا شيء رائع منه. لكن بعد عدة ساعات تلقيت مكالمة أخرى من شخص يقول إن "بوباي" في تكساس مع ابنة أخته. حيث قال إنها كانت تزوره في الوقت الذي فقد فيه "بوباي" وأنها وجدته بجوار المدرسة القريبة للمكان الذي هرب منه. فتجولت في الحي لتسأل إذا ما كان أحد يعرفه لكنها لم تعثر على أحد. لذلك عندما حان موعد عودتها إلى المنزل، أخذته معها. وكان عمها يسافر لأشهر عديدة،؛ لذلك عندما عاد إلى المنزل ورأى النشرات الإعلانية في المدينة، اتصل بابنة أخته وأخبرها أن عائلة "بوباي" تبحث عنه. فأعطاني رقمها، واتصلت بها وسألتها إذا ما كان الكلب يفعل خدع "بوباي" ذاتها، ووجدت أنه يفعلها.

ربما تتساءل حاليًا كيف استعدت "بوباي" بينما كان في تكساس وأنا في ميسيسبي. حسنًا، بقية القصة هي أن الفتاة التي وجدته كانت تعيش على بعد خمس عشرة دقيقة من والدي، الذي أخذ "بوباي" وأحضره إلى منزلي عندما أتى لتهنئة ابني على التخرج.

مارتا ، ميسيسبي، الولايات المتحدة الأمريكية

كانت "مارتا" تعلم أن عليها أن تؤمن بأن "بوباي" في المنزل، وهو ما لم يكن سهلًا حين كان كلبها العزيز مفقودًا. لقد اختارت أن تأخذ

إجراءات محددة وفعالة للغاية - مثل إعادة فراشه إلى حجرتها وشراء طعامه - لأن تلك الأفعال كانت تقول إن "بوباي" عاد إلى المنزل. كان إيمان "مارتا" قويًا للغاية لدرجة أنها بكت لامتنانها أن "بوباي" عاد إلى المنزل. هذا النوع من الإيمان هو الخطوة المهمة الثانية في العملية الإبداعية.

الخطوة الثانية: آمن

اطلب، آمن، تلق مجرد ثلاث خطوات بسيطة لتحقيق ما تريده. ورغم ذلك، فغالبًا ما تكون الخطوة الثانية، آمن، هي الأشد صعوبة. ومع ذلك تظل أعظم خطوة تقوم بها على الإطلاق. فالإيمان لا ينطوي على أي شك ، والإيمان لا يتذبذب، والإيمان يقين خالص، والإيمان يظل راسخًا رغم ما يحدث في العالم الخارجي.

عندما يقوى إيمانك، تقوى سيطرتك على حياتك كلها.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

أنا أؤمن!

منذ ستة أشهر تقريبًا، قررت أنا وشريك حياتي أن ننتقل إلى مدينة أخرى حيث كان يعيش في السابق. فسافر هو أولًا وانتقل للعيش مع صديقه حتى يكون سهلًا عليه أن يبحث عن وظيفة. كان الأمر بالطبع صعبًا بالنسبة لي؛ لأنني كنت أفتقده كثيرًا، لكني تركت عملي وخططت للسفر إليه في الشهر التالي.

لكن بمرور الوقت، لم يكن يبدو أن هناك أملًا في الأفق. لم يحصل شريك حياتي على الوظيفة التي يريدها، لذلك ظل عاطلًا لمدة شهر تقريبًا. وأنا أيضًا لم أجد وظيفة جديدة، وعلاوة على ذلك، لم أستطع

إيجاد أحد يؤجر شقتي. فإذا لم أستطع إيجاد أحدهم ليؤجر شقتي في اليوم ذاته الذي سأنتقل فيه منها، سأكون مضطرة لدفع إيجار ثلاثة أشهر أخرى، وهو ما لم نكن نستطيع تحمله. كانت هناك مسافات كبيرة تفصل بيني وبين شريك حياتي. وكنت وحيدة وحزينة. وكان يبدو أن الوقت والمال يتخليان عنا.

وذات يوم حينما كنت أزوره، وجدنا شقة. لكننا علمنا أن العائلة التي لا تزال تعيش بها لن تتركها إلا بعد عدة أيام من الموعد الذي قررنا فيه الانتقال إليها. كنا قد اتفقنا مع عمال النقل بالفعل ولم نستطع تغيير الموعد. كان الأمر فوضويًّا.

فشعرت بالحزن، وبينما كنت أبكي في إحدى الليالي قبل أسبوع من الانتقال النهائي إلى الشقة، قرأت كتاب السر . وأخذت ورقة بيضاء وقلمًا، وأخذت أكتب كل شيء كنت أمتن له في حياتي وأرغب في تحقيقه، خاصة الانتقال إلى حياتي الجديدة. تمنيت الحصول على وظيفة وإجازة أيضًا. تمنيت أن أحصل على وظيفة في الحال، لكني أردت أيضًا أن يكون لديَّ وقت للتعرف على المدينة والاستقرار في شقتنا الجديدة. كما تمنيت أن يحصل شريك حياتي على وظيفة، وتمنيت أن نستطيع الانتقال إلى شقتنا في الأسبوع الذي حددناه! فطبعت صورتين للمنزل الذي كان من المفترض أن ننتقل إليه وكتبت بأرقام كبيرة باللون الأحمر التاريخ الذي أريد أن أنتقل فيه. وأخذت إحدى الصور معي ووضعت الأخرى بجانب السرير. تمنيت أيضًا أن تؤجر شقتنا فتاة جميلة في اليوم الذي سنغادر فيه منها.

وضعت أمنياتي التي دوَّنتها في جيبي، وأخذت أفكر في قائمة الأشياء التي كتبتها في تلك الليلة.

خمِّن ماذا حدث! اتصلت بي إحدى الفتيات قبل خمسة أيام من

مغادرتي إلى الشقة الجديدة وقالت إنها تريد أن تؤجر شقتي. كما أنها اشترت الغسالة التي لم أكن أستطيع أن آخذها معي وكنت أريد بيعها. وانتقلت أنا وشريك حياتي إلى شقتنا الجديدة في الأسبوع الذي حددناه، وكان أمامنا أسبوعان للتعرف على مدينتنا الجديدة الجميلة قبل أن يوقع كلانا عقود عمل جديدة في اليوم ذاته!

أنا ممتنة للغاية لمعرفتي بكتاب السر وبنفسي بشكل أفضل. إن الأمر فعال؛ كل ما تحتاج إليه هو الإيمان، خاصة بذاتك؛ فهذا الكتاب يساعدني كل يوم. شكرًا يا "روندا" لنشرك هذا الكتاب. سأستمر أنا أيضًا في نشره.

نيا ، ألمانيا

يجب أن تعرف أن ما تريده سيصبح ملكًا لك حين تطلبه. لابد أن تتحلى بالإيمان الكامل والتام. يجب أن تتصرف وتتحدث وتفكر كما لو أنك أصبحت تملك هذا الشيء الآن . هذا هو الإيمان.

استخدمت "نيا" صور منزلها الجديد التي كتبت عليها تاريخ الانتقال إلى المنزل كي تعزز إيمانها بأنها انتقلت بالفعل . متى آمنت بما تريد، فستتهيأ لك كل الظروف والأحداث والأشخاص من أجل أن تحصل على ما تريده! كيف سيحدث هذا، كيف ستحصل على ما تريد، هذه ليست مهمتك. اترك الظروف تفعل فعلتها. فعندما تحاول التفكير في كيفية حدوث ذلك، ينبعث منك تردد ينطوي على الافتقار إلى الإيمان - أي أنك لا تؤمن أنك ستحصل على ما تريد. فأنت تعتقد أن عليك فعل ذلك بنفسك، ولا تؤمن بأن الظروف ستتهيأ لك .

معجزة البطاقة الخضراء

في شهر يناير عام ٢٠١١، اشتريت كتاب السر من مكتبة صغيرة في المطار حيث كنت أنتظر الصعود إلى الطائرة كي أعود إلى أمريكا من مسقط رأسي في ولاية كيرالا بالهند. وعندما قرأته في الطائرة المتجهة إلى لوس أنجلوس غير حياتي للأبد. لقد كنت أقاوم السلبية طوال حياتي، لكن أفكار كتاب السر ساعدتني على تغيير نظرتي وأصبحت أتحكم في مستقبلي.

لكنني كنت أعود إلى السلبية مرات كثيرة. فكثيرًا ما غفلت عن النعم التي أملكها في حياتي، مثل الوظيفة والمنزل والعلاقات الجديدة، وركزت على الأشياء التي لم تكن لديَّ - خاصة، بطاقة خضراء دائمة تسمح لي بأن أستمر في العيش في الولايات المتحدة.

كان لديَّ بطاقة خضراء مؤقتة تعتمد على زواجي الذي لم يدم طويلًا، لكن للحصول على واحدة دائمة كان عليَّ أن أثبت أن الزواج حقيقي ولا يزال مستمرًا. كان الزواج حقيقيًا بما يكفي - حيث كانت ندوبي العاطفية كافية لإثبات ذلك - لكني كنت قد انفصلت عن زوجي بعد عام تقريبًا من زواجنا، وكنا نسير في إنهاء إجراءات الطلاق.

كان عليَّ أن أستأجر محامي هجرة، وهو ما كان سيكلفني كثيرًا، فكان كل ما أفعله هو التفكير في التكلفة التي سأتحملها من أجل كل ذلك، وفي ترحيلي من البلاد. ونتيجة لذلك، ضمن قانون الجذب أن تستمر مشكلاتي.

كانت الأمور تنتقل من سيئ لأسوأ عندما قررت زيارة موقع كتاب السر وقراءة بعض من الشهادات الموجودة عليه لأغير ما كنت فيه. فألهمني كثيرون ممن كتبوا عن معجزاتهم الشخصية وقررت أن أتغير. فطبعت نسختين ملونتين من بطاقتي الخضراء الحالية

وغيرت تاريخ الانتهاء من ٢٠١١ إلى ٢٠٢١. وعلقت إحدى النسخ على مكتبي في العمل حيث أستطيع رؤيتها، ثم وضعت النسخة الأخرى في محفظتي.

بعد ذلك فعلت شيئًا يعزز نجاح أمنيتي: لقد نسيت الأمر كاملًا! فلم أقضِ دقيقة أخرى في التفكير فيه، أو فيما ينوي المحامون فعله، أو فيما إذا كنت قد أعطيتهم الوثائق الكافية أم لا - لم أفكر في أية فكرة سلبية واحدة. لم أحاول أيضًا أن "أساعد" في سير العملية، كما كنت أفعل عادة. لم أتخيل أن مقابلتي مع موظف الهجرة ستسير على ما يرام؛ ولم أستغرق وقتًا في التفكير في أن المحامي سيقدم حججًا قوية لصالحي. لقد نسيت الأمر كله. فمتى كان يسألني أحدهم عن كيفية سير الأمور، كنت أهز كتفيَّ وأقول: يجري تجهيز طلبي. رفضت متابعة مكتب المحامي أو القلق حيال التاريخ الذي من المفترض أن يحدد فيه موعد مقابلة موظف الهجرة.

وبما أنني أدرك كيفية الحصول على تأشيرة، تخيلت حوارًا قصيرًا ومقابلة ناجحة مع موظف الهجرة وما إلى ذلك. لكن قانون الجذب أعطاني أكثر مما كنت أتخيل! ففي أول يوم من شهر يونيو، قبل شهرين من انتهاء بطاقتي الحالية، تسلمت بطاقتي الخضراء الجديدة في البريد. تسلمتها دون مقابلات أو موظفي هجرة أو متابعة، مجرد البطاقة مطبوعًا عليها تاريخ الانتهاء ٢٠٢٢: أي عام إضافي على ما كتبته على نسختي الملهمة!

ما تعلمته من هذه التجربة هو أن الاستجابة لا تأتي فقط من خلال السعي باستمرار إلى التفكير في الأفكار الإيجابية بشأن ما نريده؛ بل من خلال القدرة على الطلب والإيمان ثم نسيان الأمر. الوثوق بأن أمنيتي تم تلقيها، والتأكد من أنني قمت بصياغتها بصورة واضحة،

والإيمان بأنها ستتحقق هي الخطوات الثلاث التي كنت أتبعها. لا أزال أعمل على مقاومة الرغبة الملحة للاستمرار في محاولة متابعة طلبي أو مساعدته من خلال إضافة المزيد من الأدوات الإيجابية.

أمبيكا إن ، لوس أنجلوس، كاليفورنيا، الولايات المتحدة الأمريكية

كما أدركت "أمبيكا"، حين ينتابك شعور جيد، يكون إيمانك بأنك ستتلقى رغبتك أكثر سهولة مما لو كان لا ينتابك شعور جيد. هذا لأن الإيمان شعور إيجابي، وهو على التردد ذاته للشعور الجيد. لذلك لا تحاول أن تمارس الإيمان إذا كان ينتابك شعور سيئ. حَسِّنْ حالتك النفسية، ثم تصور الأمر، والممارسة هي التي ستساعدك على الإيمان.

إذا كنت تشكو من أشياء في حياتك، فأنت على تردد الشكوى، وأنت لست في موضع يمكنك من جذب ما تريد.

اضبط نفسك على تردد الجودة من خلال أفكارك وكلماتك . أولًا، سوف تشعر بشعور طيب، وثانيًا سوف تكون على تردد استقبال المزيد من الأشياء الجيدة .

- من كتاب السر: تعاليم يومية

اطلب مرة واحدة ثم انس الأمر

كنت قد قررت أنا وزوجي أن نشتري منزلًا جديدًا ونترك منزلنا الحالي فارغًا حتى يتم بيعه. كانت مخاطرة كبيرة نظرًا لانهيار سوق العقارات، لكننا كنا نشعر بالتفاؤل. لكن، بعد عرض المنزل للبيع لأكثر من عشرين مرة في سبعة أشهر دون تلقي أية عروض، أصبت بالإحباط والقلق بشأن الاضطرار إلى الحصول على قرضين عقاريين.

كانت المرة الأولى التي تعرفت فيها على كتاب السر عندما كنت

أشاهد برنامج أوبرا ونفري. وبعد ذلك بفترة قصيرة، شجعت زوجي على مشاهدة الفيلم معي على الكمبيوتر. كان ذلك في يوم الجمعة. في يوم الأحد كان عليَّ أن أذهب إلى المنزل الفارغ وأنظف المرآب، وعندئذ قررت أن أستخدم ما تعلمته من مشاهدة فيلم السر . فطلبت مرة واحدة بيع المنزل، وتصورت لافتة مكتوبًا عليها "معروض للبيع"، وشعرت بالامتنان، ونسيت الأمر.

وبينما كنت أغلق المرآب وأعود إلى سيارتي، رأيت رجلًا يلتقط نشرة إعلانية من لافتة البيع الخاصة بالمنزل. وفي اليوم التالي اتصل بي وسيط العقارات ليخبرنا بأن لدينا ثلاثة عروض لبيع المنزل. وأتممنا الصفقة بعد ٤٥ يومًا.

تريشيا ، برينتوود، كاليفورنيا، الولايات المتحدة

اطلب، آمن، وسوف تتلقى

أحلام السفر

منذ وقت طويل وأنا أرغب في السفر. من وجهة نظري، ليست هناك نعمة أعظم من رؤية العالم وتجربة كل شيء موجود على الأرض. أتذكر أنني كتبت ذلك في مذكرة يومياتي عندما كنت في المدرسة الثانوية، معلنة أنني سأسافر يومًا ما. وقد أدركت الآن أنني كنت أستخدم حينها توجيهات كتاب السر دون أن أعرف ذلك. لكن كان هدفي الأول هو إنهاء الدراسة في الكلية.

العيش في الولايات المتحدة خلال فترة الركود الاقتصادي كان محطمًا للمعنويات وأحيانًا محبطًا للغاية. لم أكن أتوقع أبدًا أنني سأتخرج في الكلية خلال أكبر أزمة اقتصادية منذ الكساد الكبير! لم

تكن لديَّ أموال، وكانت لديَّ قروض دراسية، ولم أستطع إيجاد وظيفة في مدينتي الصغيرة لأجلب قوت يومي. فإما لم يكن أحد يوظفني أو لم يكن جدول الدراسة يتناسب مع الوظيفة؛ فبدأت أشعر بالإحباط.

كنت قد قرأت كتاب السر وطبقته على بعض الأشياء، لكني لا أعتقد حقًّا وصدقًا أنني آمنت به من كل قلبي؛ لذلك قررت قراءته مرة أخرى، وفي هذه المرة تأثرت به.

كان أمامي ثلاثة أشهر ونصف شهر قبل التخرج للتعبير عن رغبتي في السفر بينما كان كل من حولي يصرخ قائلًا: "لن تستطيعي السفر أبدًا!" حتى والداي اللذان كانا يشجعانني ويدعمانني قالا لي: "أخرجي أحلام السفر تلك من رأسك... فهذا الأمر لن يحدث لفترة طويلة. فأنت لا تملكين أموالًا، ونحن لن ندفع لك!". أحيانًا يكون من الصعب ألا تستسلم وتقول: "أنتما على حق". لكنني هززت رأسي وقررت ألا أتحدث إليهما عن هذا الموضوع، لأنهما كانا سلبيين للغاية. في الوقت ذاته ظللت أقول لنفسي كل يوم: "سأسافر. لا أعرف كيف ومتى، لكن ذلك سيحدث ".

فصنعت لوحة بصور الأماكن التي أريد أن أذهب إليها. وكنت أكتب يومياتي كل ليلة، وأستمع لكل شيء في حياتي ممتنًا له - الأشياء التي أحبها في الناس، والأشياء التي أحبها في نفسي، وما إلى ذلك. كنت أكتب عن مدى امتناني للحصول على الفرصة لرؤية العالم، وعن الأشياء الرائعة التي حدثت لروحي. وبعد أسابيع وأسابيع من كتابة اليوميات، ساعدني هذا حقًّا على الشعور كما لو أنني حققت رغبتي في السفر بالفعل. كنت أؤمن بصدق ومن كل قلبي أنني سأحقق ذلك.

وبعد شهر ونصف الشهر من ممارسة هذا الأمر، تسلمت رسالة إلكترونية من صديق قديم يعرض عليّ السفر إلى إيطاليا - تبادل ثقافي للعيش مع إحدى العائلات! ثم تواصلت معي العائلة وعرضت عليّ أن تتحمل تكاليف عيشي هناك. لم أكن أصدق الأمر؛ فالفرصة أتت لي دون أن أبذل أي جهد.

بعد ذلك قلت لنفسي: " حسنًا، بمجرد أن أصل إلى هناك، سيكون لديّ أموال. أحتاج الآن فقط إلى أن أعرف كيف أصل إلى هناك! فظللت أقول لنفسي إنني سأذهب بلا شك ؛ أحتاج فقط إلى أموال من أجل تذكرة السفر.

بعد عدة أسابيع، تخرجت في الكلية، وفجأة بدأ الناس يرسلون لي أموال التخرج، وكانت الأموال هي الكمية ذاتها اللازمة لتذكرة السفر.

بعد ذلك، أدركت أنني لا أستطيع أن أذهب وأرى إيطاليا فقط . كنت أريد أن أرى المزيد من الدول الأوروبية؛ لذلك قررت أن أقضي شهري الأخير في جولة بحقيبة ظهر حول أوروبا. كانت عائلتي وأصدقائي يشعرون بالقلق، ويسألونني: "كيف ستدخرين كل تلك الأموال الكثيرة. هل ستذهبين بمفردك؟ من الذي سيذهب معك؟" لكنني ظللت مصرة على أنني: "سأعرف حين يأتي وقتها. سيكون لديّ شخص أسافر معه، وسأدخر أموالًا كافية. أنا أعلم ذلك!".

لذلك حجزت تذكرة عودتي واضعة في الاعتبار أنني سأبقى شهرًا آخر، وفي اليوم التالي اتصلت بي صديقتي العزيزة، التي كانت تعيش في ولاية أخرى؛ لنلتقي. فنحن لم نكن قد تحدثنا منذ فترة طويلة. عندما أخبرتها عن خطتي للسفر إلى أوروبا، قالت لي في الحال: "سأسافر معك. سأحجز تذكرتي الآن...أراكِ في روما!".

لقد تحققت رحلتي بالكامل من خلال استخدام كتاب السر. إنه لشعور جميل أن تعرف أن شيئًا رائعًا للغاية يمكن أن يحدث لك من خلال تغيير أفكارك! كانت رحلتي تجربة غيرت حياتي، فقد غطت الأموال الرحلة، وفي النهاية، بقي لديَّ مزيد من الأموال!

إن الأمر حقيقي: اطلب، آمن، تلقَّ. إن الأمر فعال.

شكرًا لكم، شكرًا لكم، شكرًا لكم! بارك الله فيكم جميعًا.

أشلي إس. ، سياتل، واشنطن، الولايات المتحدة

اطلب ما تريده مرة واحدة، آمن أنك تلقيته، وكل ما عليك فعله لتلقيه هو الشعور بشعور طيب. عندما ينتابك شعور طيب، تكون على تردد التلقي. أنت على تردد كل الأشياء الجيدة التي ستأتي إليك، وستتلقى ما طلبته.

الطريقة السريعة لضبط نفسك على هذا التردد هي أن تقول: "أنا أتلقى الآن. أنا أتلقى الآن كل الأشياء الجيدة في حياتي. أنا أتلقى (املأ الفراغ) الآن". وعش الأمر. عش الأمر كما لو أنه تحقق.

هذا ما فعلته "أشلي" مع يومياتها، إن تصرفها كما لو أنها تلقت بالفعل ما تريده جعلها مؤمنة ومتلقية!

اطلب شيئًا صغيرًا

معظم الناس يستطيعون تجسيد الأمور الصغيرة بسرعة؛ وذلك لأنهم ليست لديهم أي مقاومة تذكر تجاه الأمور الصغيرة، ولأنهم أيضًا لا يفكرون بأفكار تناقض تلك الأمور. ولكن عندما تتعلق المسألة بالأمور الكبيرة، فإن الناس عادة ما يبثون أفكار الشك أو القلق التي تتعارض

مع تلك الأمور الكبيرة. وهذا هو الفرق الكبير فيما يتعلق بالوقت الذي تتطلبه الأمور لكي تتجسد.

لكن الحياة لا تتعامل مع الأمور ككبيرة وصغيرة.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

العثور على بنس غير كل شيء

بعد قراءة كتاب السر ، قررت أن أبدأ بشيء صغير، مثل الرجل الذي كان في الكتاب وتخيل الريشة. قررت أن أتخيل بنسًا، وحرصت على أن يكون البنس الموجود في ذهني مميزًا. فقد تخيلت أنه سيكون جديدًا ولامعًا للغاية حين أجده، والأهم من ذلك، أنه سيكون إصدار عام ١٩٩٦؛ فهذا العام خاص جدًّا بالنسبة لي، وكان من المهم للغاية أن يكون هذا هو العام المسجل على البنس.

لقد تخيلت هذا البنس منذ أربعة أيام، وفكرت فيه عدة مرات خلال الأيام الأخيرة الماضية. في بعض الأوقات كنت أجد نفسي أبحث عن البنس في أرضية مكان انتظار السيارات وعلى الأرصفة. كان عليَّ أن أذكر نفسي أنني لا أحتاج إلى أن أبحث عن البنس لأنه سيجدني.

لست متأكدة إذا ما كنت أفكر في البنس طوال اليوم. فلم أرَ أي بنس على الإطلاق منذ أن تخيلته. في إحدى الليالي ذهبت إلى السينما، وبينما كنت أغادرها، ألقيت نظرة سريعة على الأرض، فوجدت بنسًا لامعًا. واعتقدت في الحال أنه البنس الخاص بي. فأخذته وبكيت عندما رأيت أن التاريخ المدون عليه هو عام ١٩٩٦!

أنا سعيدة للغاية لأنني قررت أن أبدأ بأمر صغير؛ لأن ذلك كان ما أحتاج إليه كي أؤمن بشكل كامل. أعلم الآن أنني أستطيع أن أفعل

أي شيء وأن أحصل على أي شيء؛ فأنا أريد أن أشتري هذا الكتاب لجميع من أعرفهم! شكرًا جزيلًا، أنا ممتنة للغاية!

أماندا، كونيكتيكت، الولايات المتحدة

الأشياء لا تتطلب وقتًا كي تتجسد؛ فأي تأخير في الوقت يعود إلى تأخرك في الوصول إلى الإيمان والمعرفة والشعور بأنك بالفعل تملك ما تريد. إن الحياة تتعامل مع تجسيد الدولار كما تتعامل مع تجسيد المليون دولار، والسبب الوحيد في أن أحدهما قد يأتي أسرع من الآخر هو أنك تعتقد أن المليون دولار مبلغ كبير وأن الدولار مبلغ صغير. عندما تفكر في شيء على أنه كبير، فأنت تقول لقانون الجذب: "هذا أمر كبير للغاية، سيكون من الصعب تحقيقه، وقد يأخذ وقتًا طويلًا حتى يتحقق". وستكون على حق؛ لأن ما ستفكر فيه وتشعر به هو ما ستتلقاه. وبناء عليه، فإن البدء بشيء صغير طريقة سهلة لتجربة قانون الجذب. بمجرد أن تراه يعمل، ستختفي أية شكوك تجول في ذهنك.

شيء صغير

المرة الأولى التي سمعت فيها عن كتاب السر كانت من خلال صديقة لي؛ فقد ظلت تخبرني أن كل شيء حدث في حياتي كان بسبب كتاب السر. فظللت أفكر، ما هو كتاب السر ؟ لكنها لم تخبرني؛ فكل ما قالته هو: "إذا أخبرتك، لن يكون سرًّا!" فتجاهلت الأمر ولم أفكر به.

بعد عدة أشهر، زارني ابن عمي من كندا. وخلال الحديث معه، تناقشنا في الموضوع ذاته، كتاب السر. فظل يخبرني كيف غير الكتاب حياته وكم عدد الأشياء الرائعة التي حصل عليها من خلال

ممارسته تعاليم الكتاب. حينها قلت: " حسنًا، لنرَ عن أي شيء يتحدث كتاب السر". فطلبت الدي في دي من الإنترنت. وقلت في نفسي: " إمم...أمر مثير للاهتمام؟ إذن ما الذي يمكن أن أفعله لأرى إذا ما كان ذلك أمرا فعالا أم لا؟ فبدأت بشيء بسيط للغاية لكني كنت أريده بشدة. كانت تلك هي طريقتي المضحكة قليلًا في محاولة لإثبات خطأ الكتاب.

قد يبدو الأمر غريبًا، لكنني حينها كنت أريد بشدة تلك الأكلة الصينية التي تسمى هار جو . كنت أعيش في مجتمع معظمه من القوقازيين، فكان من الصعب إيجاد مطعم صيني. لكن كتاب السر قال أن أتخيل ما أريده، ففعلت ذلك. كما أنني بحثت في أماكن مختلفة عن الهار جو . لم أذكر أي شيء عن كتاب السر أو عن طلبي لتلك الأكلة. ظللت فحسب أفكر في الأمر لمدة أسبوع أو أكثر، لكن شيئًا لم يتحقق.

بعد ذلك، في إحدى الليالي قلت لنفسي قبل النوم: "سأتناول هذا الطبق بطريقة أو بأخرى. لا أعرف كيف، لكنني سأحقق ذلك ". وفي صباح اليوم التالي ذهبت إلى العمل ناسيًا تمامًا ما قلته في الليلة السابقة. وبدأت أفعل الأشياء التي كنت أفعلها عادة في العمل، ثم أتت زميلتي وقالت لي: "دعنا نذهب إلى المطبخ؛ لقد أعد القسم الآخر إفطارًا للجميع". فذهبت معها، وخمن ماذا رأيت؟ الهار جو ! ها- ها! من كان يظن؟ كان الأمر مصادفة. لا يوجد أحد يتناول على الإفطار هذه الوجبة! لكنها كانت هناك.

بمجرد أن آمنت بالأمر، تحقق! فقد سألت الفتاة التي أحضرت هذه الأكلة لماذا اختارت لها وجبة الإفطار، وكان كل ما قالته هو: "لقد كان المكان الوحيد المفتوح بالقرب من المنزل في الساعة ٦:٠٠ صباحًا!".

بعد تلك اللحظة، آمنت حقًّا وصدقًا بكتاب السر!

روماني آر. ، كاليفورنيا، الولايات المتحدة

من المألوف للناس أن "تختبر" قوة كتاب السر من خلال طلب شيء صغير "لرؤية إذا ما كان الأمر فعالًا أم لا". في القصة التالية، قرر "جاسون" أيضًا أن يبدأ بشيء صغير. وقد اختار شيئًا نادرًا ومميزًا للغاية حتى لا يكون هناك شك إذا تحقق.

كنت قد توقفت عن الإيمان، حتى...

درست قانون الجذب لمدة عام قبل أن يصدر كتاب السر. لم أستفد منه شيئًا، لكنني كنت متحمسًا بشأن الفيلم.

عندما شاهدت الفيلم، كان ملهمًا حقًّا. لقد كنت أشاهده عدة مرات في الأسبوع؛ وقد استمتعت به!

في أحد الأقسام، تم الحديث عن "جذب كوب من القهوة". وفي الكتاب الصوتي، ذكر قصة الرجل الذي جذب ريشة ليثبت أن قانون الجذب حقيقي.

فقررت أن "أثبت" لنفسي أن قانون الجذب حقيقي. وأردت أن أفعل هذا من خلال جذب شيء غير تقليدي. قررت أن أجذب قمع خياطة أحمر. كنت أكتب ذلك كل يوم في دفتر يومياتي. وكنت أتخيله؛ حيث كنت أغلق عينيّ، وانظر إلى إصبعي، وأتخيل القمع الأحمر. كما أنني كتبت رسالة إلكترونية لنفسي، شبيهة للغاية بما أكتبه هنا، تتضمن القصة التي سأكتبها حين أجذب القمع الأحمر.

ومر أسبوعان ولم يحدث شيء. في الفيلم، قيل إنك من الممكن أن تجذب كوبًا من القهوة في يوم واحد، والرجل جذب ريشة لنفسه في يومين. لكن بالنسبة لي، مر أسبوعان ولم أحصل على شيء.

وفي أحد الأيام، وخلال دورة الارتجال التي كنت ألتحق بها، كنا نمثل مسرحية يجب فيها على الأشخاص أن يدخلوا ويخرجوا بكلمة معينة. فكانت الكلمة التي أعطيت لي قمع الخياطة .

كان شعورًا رائعًا، حتى أنني شعرت بأنها رسالة تقول لي: "استمر في فعل ذلك، إنه في الطريق إليك".

ففعلت، ومر الشهر التالي ولم يحدث شيء.

فأصبت بالإحباط وثبط العزيمة، ونسيت الأمر. إن قانون الجذب لم يعمل. حسنًا، لم يكن هذا ما آمنت به؛ فقد آمنت أنه يعمل، ولم أعرف كيف يستخدم. مر شهران ونصف ولم أستطع جذب قمع الخياطة؟ لابد أنني لا أعرف ما أفعله.

بعد ذلك ذهبت إلى مؤتمر الخدع العجيبة في لاس فيجاس. وفي نهاية المؤتمر، طلب منا معلمنا أن نوقع في سجل الزوار ثم نفتح "صندوقه" ونخرج منه شيئًا صغيرًا.

وقع رجل آخر في السجل وعاد قائلًا: "انظروا إلى هذا الحجر! سأستخدمه كحجر يعبر عن الامتنان".

فقلت له: "أوه، هل شاهدت فيلم السر ؟". فقال إنه شاهده، ثم أدركت الأمر: كان القمع الأحمر في الصندوق، فذهبت ووقعت في سجل الزوار وفتحت الصندوق فوجدت قمع الخياطة الأحمر. لم أكن أستطيع أن أصدق! فتشت الصندوق بالكامل. لم يكن هناك قمع آخر. لم يكن هناك إلا قمع واحد فحسب، وكان باللون الذي اخترته، الأحمر.

والآن، كما قلت لنفسي حين كنت أتمنى ذلك الأمر، أحمل هذا القمع

معي في كل مكان. إنه في جيبي الآن. متى شعرت به، أذكر نفسي أن إيماني بقانون الجذب يكمن في هذا القمع الأحمر. من المستحيل أن يكون هذا الأمر حظًّا أو مصادفة؛ لقد حدث لأنني تمنيته.

لا أعرف لماذا استغرق الأمر وقتًا طويلًا لمجرد الحصول على قمع خياطة صغير. لا أعرف أيضًا إذا ما كنت قد فهمت تمامًا كيف أستخدم قانون الجذب أم لا. لكن في كل مرة ألمس فيها هذا القمع الأحمر الموجود في جيبي، أؤمن. لم أكن مؤمنًا بالشكل الكامل، لكني آمنت الآن. قانون الجذب حقيقي!

جاسون ، ميتشيجان، الولايات المتحدة

بمجرد أن تجرب بشكل شخصي قوة السر وتؤمن حقًّا بقانون الجذب، ستجد أن ما تمارسه، وكل شيء في حياتك، سيتغير للأفضل.

سيغير حياتك تمامًا

السر غَيَّرَ حياة عائلتي

منذ عام ونصف العام كنت أعيش في لوس أنجلوس لعدة أشهر مع ابنتيَّ الصغيرتين (خمسة أشهر وخمسة أعوام) بينما كان زوجي يعيش في جنوب إفريقيا. كنا نعيش في أماكن منفصلة؛ لأننا لم نكن نستطيع تحمل تكاليف العيش في جنوب إفريقيا؛ لذلك قررت أنا وزوجي أنه من الأفضل أن آخذ البنتين وأعيش في لوس أنجلوس، حيث عائلتي التي ستساعدني لفترة. ابتعادي أنا وابنتيَّ عن زوجي كان أمر صعبًا، لكنني كنت أعرف أننا سننجو جميعًا.

أخبرني ثلاثة أشخاص مختلفين عن هذا الفيلم الذي يسمى السر ،

وكيف أن مشاهدته غيرت حياتهم. فبحثت على الإنترنت ودفعت الأموال اللازمة لمشاهدة الفيلم. وبعد مشاهدته، أدركت أنني كنت أعيش السر فعليًا، فقد كنت أكتب في دفتر يومياتي كل الأشياء التي كنت أشعر بالامتنان نحوها. وكنت أؤمن حقًّا أننا على ما يرام من الناحية المادية، وكنت أعرف أننا سنرى زوجي مرة أخرى.

وأدركت أيضًا أن ثمة شيئًا لم يكن على ما يرام عندما كنت أنا وزوجي نعيش في مكان واحد، وكان السبب هو أن كلانا لا يعيش السر. كنت أعرف أنني كان يجب أن أخبر زوجي عن هذا الفيلم. فجمعت مبلغًا كبيرًا من المال، وتوجهت إلى جنوب إفريقيا. وأعطيت زوجي الفيلم وأخبرته أنه سيغير حياته. في هذا الوقت كان زوجي يعيش دون ابنتيه على حد الكفاف. وكانت كلابنا جوعى، ولم يكن يستطيع الحصول على وظيفة أو دفع أيٍّ من فواتيره. عندما عدت إلى جنوب إفريقيا، كان لديَّ أموال كافية لسداد كل الفواتير وشراء طعام جيد، وكان لديَّ المفتاح الذي غير حياة عائلتنا كلها.

ظل زوجي يشاهد الفيلم كل ليلة قبل أن ينام لأسابيع وأسابيع. كان يركز على ما يريده حقًّا من الحياة بدلًا من التركيز على ما ليس لديه.

فدوَّنا على إحدى الورقات الحياة التي كنا نتمناها، بما في ذلك المنزل الذي نتمنى شراءه. وتركنا حياتنا في جنوب إفريقيا وانتقلنا إلى الحياة التي كنا نعرف أننا نريدها في لوس أنجلوس. نحن الآن نمتلك المنزل الذي كنا نتمناه، وابنتنا الكبرى ملتحقة بأفضل مدرسة خاصة في لوس أنجلوس، وزوجي لا يتوقف عن العمل؛ لذا أصبحنا آمنين ماديًّا. فنحن نرى معجزات تحدث في كل يوم من حياتنا، معجزات أكبر مما نتخيل. فنحن نرى الكمال في الفترة التي عشناها في جنوب إفريقيا وفي الوقت الذي ابتعدنا فيه عن بعضنا البعض،

لكننا نستطيع الآن أن نرى المستقبل المضيء. وقد مر عام فقط على مشاهدة زوجي للفيلم.

لقد غير السر حياة كل شخص في عائلتي، وسيستمر في فعل ذلك للأبد! نحن نعرف جميعًا الآن أننا يجب فحسب أن نطلب ونؤمن ثم نتلقى . كلما استخدمت الأدوات أكثر، تحقق الشيء بصورة أسرع. **إنه أمر رائع** ! ومن خلال نشر قصتي، نساعد في تغيير كثير من حياة الآخرين حولنا. شكرًا.

أليكس ، لوس أنجلوس، كاليفورنيا، الولايات المتحدة

أيًّا كان موضعك، ومهما بدت الأمور شديدة الصعوبة، اعلم أنك دائمًا تتحرك نحو الروعة. دائمًا.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

مفاتيح العملية الإبداعية

OBJ

بالنسبة لقانون الجذب، ليس هناك شيء مستحيل وكل شيء ممكن.

OBJ

أيًّا كان ما تفكر فيه، ستجذبه إلى حياتك.

OBJ

اطلب، آمن، تلقَّ - مجرد ثلاث خطوات بسيطة لصنع ما تريد.

الخطوة الأولى في العملية الإبداعية هي الطلب. اطلب، كن واضحًا بشأن ما تريده .

يمكنك أن تكون مميزًا كما تريد.

بمجرد أن تطلب ما تريد، اعلم أنه ملك لك بالفعل.

الخطوة الثانية في العملية الإبداعية هي الإيمان. تصرف وتحدث وفكر كما لو أن رغبتك قد تحققت بالفعل.

آمن، فكر، تحدث، تصرف كما لو أنك تملك ما تريد.

لا شأن لك بالطريقة التي ستتحقق بها رغبتك.

￼

عندما تؤمن، ستتهيأ لك كل الظروف لتتلقى ما تريد .

￼

اختبر قوة السر من خلال طلب شيء صغير.

￼

الخطوة الثالثة في العملية الإبداعية هي التلقي. حين ينتابك شعور جيد، تصبح على تردد التلقي، وتتحقق لك الأشياء التي تريدها.

￼

اطلب، آمن أنك تلقيت ما تريد، وكل ما يجب أن تفعله لتلقي ما تريد هو الشعور الطيب.

￼

غيِّر أفكارك الآن، وستتغير حياتك .

￼

لكي نغير حياتنا، لابد لنا أن نقرر، عند نقطة ما، أنه بدلًا من البقاء في معاناة، فإننا سنعيش في سعادة. والطريقة الوحيدة لفعل ذلك هي

باتخاذ قرار بالبحث عن أشياء نقدرها، مهما حدث.

ـ من كتاب السر: تعاليم يومية

قناة محبي الكتب على التليجرام

كيف استخدمت السر من أجل السعادة

تأتي السعادة من خلال صب كامل انتباهك على الأفكار التي تجعلك تشعر بأنك سعيد، وتجاهل الأفكار التي لا تجعلك تشعر بالسعادة.

حياتك مرهونة بأعمالك. أيًّا كان موضعك، وأيًّا كان ما حدث في حياتك، يمكنك أن تبدأ في اختيار أفكارك بوعي، وتغيير حياتك لتكون مليئة بالسعادة. ليس هناك مثيل لليأس. حين تعير اهتمامك للأفكار التي تجعلك تشعر بالسعادة، لن تنعم بالسعادة فحسب، بل سيبدأ كل ظرف في حياتك بالتغير إلى الأفضل!

بكل بساطة، حياتك الحالية هي نتاج للأفكار التي كانت تدور في ذهنك؛ ولهذا السبب، ستتغير حياتك كلها بمجرد أن تبدأ في تغيير أفكارك ومشاعرك للأفضل. ولا أحد يعرف حقيقة هذا "الأفضل" أكثر من "تراسي"، في قصتنا التالية.

السر أنقذ حياتي!

مثل كثير من الناس، كنت كطفلة أتعرض للإساءة وغير مرغوب فيَّ. الانتحار، واضطرابات الطعام، والأمور الأخرى المضرة للذات كانت شبكة الأمان بالنسبة لي. وقد حملت مشاعر انعدام القيمة وتقدير الذات تلك إلى بقية حياتي حينما نضجت.

فانغمست في التمريض والاهتمام بالآخرين، في حين أنه لم يكن هناك من يهتم بي. كانت علاقاتي جيدة مع صديقاتي لكنها كانت سيئة مع الرجال. كان زوجي الأسبق خائنًا، وكان شريك حياتي السابق خائنًا أيضًا. كنت أحب ابني لكنني كنت أشعر بأنني لست أمًّا جيدة وأنه يستحق المزيد.

عنـدما فكـرت بجـدية فـي الانتحـار ولـم أكـن أجـد أمـامي طـريقًا لاسـتكمال الحيـاة، نصـحتني صـديقة لـي بقراءة كتـاب السر . هـذه النصيحة أنقذت حياتي حرفيًا؛ فقد قرأته، ثم أعدت قراءته، وليومنا هـذا لا أزال أقـرأ فصـلًا كـل يـوم كجزء من طريقتي الجديدة في الحياة. فقد استغرقت بعض الوقت لفهم وتعلم كيفية العيش. كان عليَّ أن أعمل جاهدة في البداية لأغير طريقة تفكيري، لكن ليست هناك ببساطة علاقة بين حياتي القديمة وحياتي اليوم؛ فأنا أبدأ كل يوم بابتسامة وشكر. أنا سعيدة جدًا ، ومن المفرح أن أدرك أن أحدًا لن ينزع مني تلك السعادة؛ لأنني كلما كنت أكثر سعادة، تلقيت مزيدًا من السعادة؛ فأنا أحتفظ بدفتر يوميات، وممتنة جدًا لكل الأشخاص الـرائعين فـي حيـاتي. وهـذا يضـم إحـدى الشـخصيات التـي كانت تقدرني كثيرًا، والأهم من ذلك، أنني أصبحت قادرة على الحب في المقابل. كما أنني تعلمت كيف أحب نفسي، وهو ما كان مهمة صعبة للغاية. أصبحت حياتي كلها، سواء في العمل أو في المنزل، مثالية ومرضية جدًا، وأنا سعيدة جدًا بالحب الذي تمتلئ به كل جوانب حياتي.

أعطيت أيـضًا نسـخًا من كتاب السر إلى عدد من أصدقائي حتى يستطيع الآخرون معرفة كيف يمكن للحياة أن تكون جميلة.

تراسي، جزر الكناري

حينما ينتابك شعور سيئ نحو نفسك، فأنت تمنع كل الحب والسعادة أن يأتيا إليك. طردت "تراسي" الأفكار البائسة من ذهنها بشأن نفسها وماضـيها، وبـدأت فـي اختيـار الأفكـار الإيجابيـة والسـعيدة؛ فقـد اكتشفت أنها كلما كانت أكثر سعادة، نعمت بمزيد من السعادة، بمن في ذلك شريك حياتها. وهذه هي الطريقة التي تغير بها حياتك

لتكون مليئة بالسعادة.

هانا، في القصة التالية، غيرت أيضًا طريقة تفكيرها بعد أن قرأت كتاب السر ، ونتيجة لذلك، غيرت حياتها وذاقت طعم السعادة الجديدة.

أفضل عام في حياتي

حينما قرأت كتاب السر كنت أشعر بالرتابة والملل. لم أكن أعرف إلى أين أذهب في الحياة، أو ماذا أريد أن أفعل. لكن بعد أن قرأت كتاب السر في أثناء عملي الصيفي الممل، بدأت الأمور تتغير، فبدأت استخدام تعاليمه في الحال. كنت مفلسة تمامًا في هذا التوقيت، لكن في الليلة التي تلت قراءتي لكتاب السر ، فحصت حسابي البنكي، ودهشت حين رأيت أن به أموالًا أكثر مما كنت أعتقد، وتخيلت أيضًا شيئًا مميزًا: علبة أنيقة فضية لأحمر الشفاه، وقد عثرت على واحدة قبل بضعة أيام.

وبعد عدة أسابيع من قراءتي للكتاب، وجدت وظيفة جديدة - وظيفة مرنة وذات راتب جيد. كما حصلت على فترة تدريب في شركة علاقات عامة في مانهاتن.

وعندما بدأت السنة الثالثة في الكلية، كان حظي جيدًا؛ فقد سمحت لي فترة التدريب بحضور فعاليات مهمة ومقابلة أشخاص مشهورين ومؤثرين. كانت وظيفتي تبقيني مستقرة ماديًّا. وقد قادني التدريب في العلاقات العامة إلى تدريب آخر في مجلة كبيرة للموضة، حيث كنت أحصل على ملابس رائعة مجانًا ودعوات لحضور أسبوع الموضة.

ظللت طوال العام أذهب من شيء رائع إلى آخر أكثر روعة، وأنا

مقتنعة بأن قراءة كتاب السر كانت هي نقطة الانطلاق. كان العام مليئًا بأشخاص رائعين وودودين وفرص حماسية وهدايا جميلة وحفلات صاخبة، والأهم من ذلك، الإيجابية! فقد جذبت أشخاصًا يحملون الأفكار ذاتها.

كنت مصممة على العيش في نيويورك خلال الصيف وتحمل تكاليف المعيشة هناك، فحصلت على وظيفة في شركة العلاقات العامة حيث تدربت، وأنا أفعل بالضبط ما تصورته لنفسي! لقد حدثت لي هذا العام الكثير من الأمور الجميلة والملهمة حتى إنني دونتها كلها. القائمة تقترب من المائة، ولا تزال الأمور الجيدة تحدث!

هانا ، نيويورك، الولايات المتحدة

تحرر من الماضي

إذا بقيت منغمسًا في حياتك الماضية وظللت تركز على صعوبات الماضي، فستجلب لنفسك في الحاضر المزيد من الظروف الصعبة. عندما تفكر في حياتك الماضية، تخلص من كل الأمور التي لا تحبها في فترة طفولتك، واحتفظ فقط بالأمور التي تحبها. تخلص من الأمور التي لا تحبها عن فترة مراهقتك ونضوجك، واحتفظ فقط بالأمور الجيدة. حين تفعل ذلك، ستكتشف أنك بدأت تشعر بمزيد من السعادة. كلما ركزت على الأفكار الإيجابية، لاحظت أكثر الأمور التي تحبها، ما يجعلك تشعر بشعور طيب، وستزداد سعادتك.

الشبيه يجذب شبيهه، وعندما تشعر بالسعادة، ستجذب إلى حياتك أشخاصًا وظروفًا وأحداثًا سعيدة. هذه هي الطريقة التي ستتغير بها حياتك - فكرة سعيدة في كل مرة!

حياتك انعكاس لما تحمله داخلك، وما تحمله داخلك يخضع دائمًا

لسيطرتك.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

بداية جديدة

بدأت حياتي عندما اكتشفت كتاب السر .

قبل قراءة هذا الكتاب، كنت طوال الوقت غير سعيدة ومكتئبة حتى إنني حاولت الانتحار مرتين، كما كنت دائمًا غاضبة ولا أضحك على الإطـلاق. كنـت أكـره نفسـي وجميع من حولـي. واعتـدت سماع الأصـوات الإيقاعيـة الباعثـة علـى الكآبـة والبكـاء عليها. ومشاهدة الأفلام الحزينة والبكاء عليها. وكنت أتحدث مرارًا وتكرارًا عن كل المشكلات وأبكي. واعتدت التصرف بسوء مع أصدقائي. كنت حقًّا محبطة.

الأمور التي حدثت في الماضي لا تزال حاضرة في حياتي، لكني أتفهم أنني لا أستطيع تغيير الماضي؛ لذلك حان الوقت للمضي قدمًا والبدء في العيش. شكرًا لكتاب السر.

منذ أن بدأت استخدام السر، لاحظت كل الحب الذي يحيط بي. لا أستطيع أن أصدق أنني لم أكن أرى هذا من قبل. أشعر حقًّا بالدهشة والسعادة الشديدة! يقول الجميع إنني أصبحت شخصية مختلفة - أصبحت مشرقة!

لقد وجـدت أيضًا بعضًا من الأصدقاء الودودين. وبدأ الجميع في إظهار حبهم لي بينما أظهر حبي لهم. ولا أزال أحصل على المزيد والمزيد، لأنني أريد ذلك دائمًا!

كانت مهمتي التالية هي إيجاد توأم روحي، وقد وجدته بالفعل. هل

يجب أن أقول له إن لديه كل الصفات التي دونتها في قائمتي؟

متى تتاح لي الفرصة، أنشر كتاب السر بين الناس. حتى لو لم أكن أعرفهم، أريد للجميع أن يشعروا بما أشعر به. أشعر بالامتنان الشديد لذلك. من يعرف أين كنت سأصل إذا لم أقرأ كتاب السر ؟

شكرًا لكم، وأشكر الله.

ميكي ، السويد

الإبداع يعني أن شيئًا جديدًا تم إبداعه - وهو ما يحل محل الشيء القديم تلقائيًا. ليس من الضروري أن تفكر فيما تريد تغييره؛ فكر فحسب فيما تريد إبداعه. عندما تملأ حياتك بالأفكار والمشاعر الإيجابية، ستجد أن الشعور بالذنب والاستياء وأية مشاعر سلبية أخرى ستختفي. وبعد ذلك ستبدأ في رواية القصة العظمى: القصة الحقيقية لحياتك السعيدة والرائعة.

الاستجابة إلى السعادة هي التوقف عن فعل الأشياء التي تجعلك غير سعيد! العامل الأكبر في تعاستك بل في تعاسة البشرية كلها هو التركيز على الأفكار السلبية. والحل يكمن في التركيز على الأفكار الإيجابية والسعيدة.

مساعدة صغيرة من صديقتي

كنا في منتصف شهر إبريل من عام ٢٠٠٨ عندما قدمت لي صديقتي العزيزة كتاب السر ؛ فأخوها يعيش على خطاه، وهي تحاول أيضًا أن تفعل ذلك. ورأت أنني أحتاج إلى مساعدة. كنت حينها في سن التاسعة والعشرين، وأتناول أدوية مضادة للاكتئاب منذ أربع سنوات. كانت الخدمات الاجتماعية هي من تعتني بأطفالي، وكنت أشعر

بالوحدة والضياع.

فاشتريت كتاب السر ، وجذبني إليه في الحال. كنت أشعر بأن كل كلمة موجودة به كتبت على قلبي. كنت أقرأ القليل منه في كل ليلة. وبدأت أعيش بقواعده، وكانت الآثار سريعة؛ فقد شعرت بأنني أقوى وأكثر بريقًا و"واقعية" مما كنت أشعر في حياتي، وتوقفت عن تناول الأدوية وأصبحت أقوى. كنت أضع الأقراص بالقرب مني في حال حدوث شيء، لكني لم أتناولها منذ ذلك الحين! أصبحت شخصية أفضل، شخصية واقعية. فأنا أشعر بالامتنان والقوة والإيمان!

أغلقت الخدمات الاجتماعية قضيتي الأسبوع الماضي، وقالوا لي: "نحن لا نستطيع تصديق التغير الذي حدث لك، تبدين كما لو أنك شخصية مختلفة". فابتسمت وقلت: "أنا؛ أخيرًا وجدت نفسي!".

أنا حاليًا أم مطلقة تبلغ من العمر ٣٥ عامًا وأستمتع بحياتي مع أولادي، وأشعر بالقوة والامتنان. فأنا أضع دفترًا للأشياء التي أمتن إليها بجانب سريري وأستخدمه كثيرًا. لقد أعطيت نسخة من كتاب السر لعدة أشخاص، وكثيرًا ما أُذكر الأصدقاء الذين يكافحون بالبحث عن أشياء صغيرة للامتنان من أجلها ورؤية المشاعر تنمو من خلالها.

أشعر أحيانًا بأنني لا أزال أحيد عن الطريق الصحيح، لكني مدركة لذلك وأتمكن من العودة سريعًا إلى السعادة! متغيرات السر الخاصة بي مجدية وفعالة. الامتنان الذي أشعر به رائع؛ فقد وجدت نفسي في الامتنان إلى الأشياء الصغيرة!

السر فعال! إنه رائع!

مليكا بي. ، إسيكس، إنجلترا

متغيرات السر التي تشير إليها "مليكا" هي الأشياء التي تستطيع التركيز عليها متى وجدت نفسك تشعر بالغضب أو الإحباط أو أي شعور سلبي آخر، كي تغير تلك المشاعر السلبية في الحال. ربما تكون تلك المتغيرات ذكريات جميلة أو أحداثًا مستقبلية أو لحظات مرح أو شخصًا تحبه أو أصواتًا تفضلها. متغيرات السر الخاصة بك فريدة من نوعها، وينبغي أن تكون لديك قائمة بها؛ لأن كلًّا منها لها وقتها، وإذا لم تجد واحدة، فمن الممكن أن تجرب الأخرى.

مثلما فعلت "مليكا"، يمكنك استخدام متغيرات السر متى احتجت إلى العودة إلى المسار الصحيح. ستبدأ في الشعور بشعور طيب، وعندما ينتابك شعور طيب، ستجذب إليك الأشياء الجيدة .

شاهده، اشعر به، تَلَقَّهُ

تخيل ما تريد، وتصور أنك تملكه حقًّا، واشعر بالسعادة داخلك، حينها سيبحث قانون الجذب عن الطريقة المثالية لك كي تتلقاه.

منزل جديد، طفل جديد

منذ أن بدأت ممارسة تعاليم السر، حققت الكثير من الأشياء في حياتي: زوجي واستقراري المالي وصحتي وسيارتي الجديدة، وما إلى ذلك.

انتقلت أنا وزوجي وابنتي البالغة من العمر ستة أعوام إلى مسقط رأسه بعد أن تزوجنا. كان هو من يعول المنزل بينما كنت أركز على تعليمي.

لاحقًا، قررنا أن نتخذ الخطوات التالية في زواجنا من خلال التطلع إلى شراء أول منزل لنا وكذلك محاولة إنجاب طفل ثان. كان لدينا إطار زمني في ذهننا، لكن بينما كان ينتهي هذا الإطار الزمني، لم نكن قد وجدنا منزلًا أو نجحنا في الإنجاب.

كان زوجي يؤمن بصحة قانون الجذب، ولكن بطريقة خاطئة، فأدركنا أننا أخفقنا في طلب ما نريده بطريقة صحيحة، ثم الإيمان به، ثم تلقيه!

فبدأنا في تخيل الحي الذي نريد أن نعيش فيه رغم ارتفاع الطلب عليه، والنمط المميز الذي نريد عليه المنزل، والسعر الذي سندفعه. بدأنا أيضًا في تصور حملي وطفلنا الجديد. كما أنني سجلت على الإنترنت كل الأشياء التي سنحتاج إليها بمجرد أن يصل طفلنا!

كنا نتجول في حينا المستقبلي يوميًا. ونظرا لاستماتتنا على السكن في هذا الحي، انتهينا إلى تقديم عروض على منزلين مختلفين لكننا خسرناها.

وذات ليلة خلال جولاتنا المعتادة في الحي، وجدنا المنزل. كان المكان مثاليًا، والنمط كما تخيلناه بالضبط. لكن الثمن كان مرتفعًا جدًا. كنا نعرف أنه منزلنا؛ لذلك قدمنا عرضنا على أية حال. كان العرض ضئيلًا جدًا.

تلقينا مكالمة هاتفية من وسيط العقارات في اليوم التالي. البائع وافق على عرضنا! كانت الأخبار مدهشة، حيث إنني وجدت في صباح اليوم ذاته أن نتيجة اختبار الحمل إيجابية!

كانت التصورات التي مارستها قبل أن أصبح حاملًا تتجه إلى أنني سأكون حاملًا بصبي، حتى إنني كنت أضع ورقة أسفل وسادتي

مكتوبًا بها اسمه ولون عينيه. وخمن ماذا! لقد أنجبت صبيًّا ذا عينين خضراوين، تمامًا كما كنت أعرف.

إن فاعلية الأفكار مدهشة.

هيثر إم. ، بوفالو، نيويورك، الولايات المتحدة

هل فكرت من قبل في شيء لا تشعر بالسعادة نحوه، وكنت كلما فكرت فيه، بدا أكثر سوءًا؟ هذا لأنك بمجرد أن تفكر في فكرة باستمرار، تُجَلْبُ لك في الحال مزيد من الأفكار المشابهة ؛ لكن الأخبار الجيدة هي أن العكس صحيح أيضًا.

إذا ركزت على الأفكار التي تشعرك بالسعادة، فستجذب أفكارًا أكثر سعادة. في الواقع، السعادة هي الطريق المختصر لأي شيء تريده في حياتك. اشعر بالسعادة وكن سعيدًا! ركز على إرسال ترددات تحمل مشاعر البهجة والسعادة. عندما تفعل ذلك، ستجذب إليك كل الأشياء التي تجلب لك البهجة والسعادة، وهو ما سيضم كل شيء تريده. عندما ترسل ترددات بتلك المشاعر، ستعود إليك في صورة ظروف سعيدة.

تصورت "ديانا" في القصة التالية أنها تمتلك شيئًا تريده بشدة، وفي النهاية، نعمت بسعادة أكثر مما كانت تتخيل.

الواقع الفوري

عندما شاهدت للمرة الأولى فيلم السر ، وجدته واقعيًا جدًّا لدرجة أنني شعرت بأنني أعرفه حقًّا، لكنني لم أكن أجمع كل الأشياء معًا. كنت أمر باستمرار بأشياء رائعة من خلال الامتنان لكل شيء، وتصور ما أريد، والملاحظة الدقيقة.

لاحقًا، بينما كنت على متن رحلة مسائية من بوسطن إلى فينيكس، كنت من أوائل من صعدوا على الطائرة؛ لأنني دفعت أموالًا إضافية كي أحجز مقعدًا أفضل في الصف الأمامي. على الرحلة ذاتها منذ عام، كنت محظوظة لكوني الشخص الوحيد الذي كان يجلس في الصف بأكمله، لذلك استطعت التمدد والنوم خلال الرحلة، فظللت طوال اليوم أتخيل أن المقاعد المجاورة لي فارغة حتى أستطيع الاستمتاع بالرفاهية ذاتها. وبينما كنت أضع حقائبي في الأعلى، سمعت سيدة عجوزًا خلفي تسأل المضيفة إذا كانت تستطيع الجلوس في أحد مقاعد الصفوف الأولى. فقيل لها إن تلك المقاعد ذات كلفة أعلى، فعادت لتقول إنها تخاف من الأماكن المغلقة وتحتاج إلى الجلوس في الأمام. استمررت في ترتيب متعلقاتي بينما كانوا يقولون لها بلطف إنهم سينقلونها إلى مقعد آخر لكن عليها أن تدفع أموالًا إضافية، وهو ما ردت عليه بأنها لا تستطيع ذلك.

بمجرد أن صعد بقية الركاب، زادت سعادتي لأنني رأيت الأشخاص يمرون دون أن يجلس أحد في الصف الذي أجلس به. فقلت لنفسي كم أن التصور رائع. وأخيرًا، أعلنت المضيفة أن الطائرة جاهزة للإقلاع وطلبت منا أن نغلق جميع الأجهزة الإلكترونية قبل إغلاق باب الكابينة. كنت سعيدة لمعرفتي أن أمنيتي تحققت، لكن عقلي ظل يفكر في السيدة العجوز. ظللت أفكر في كم أن الأمر غير مريح بالنسبة لها بأن تجلس في الخلف شاعرة بالحصار. لم أكن أستطيع الاستمتاع بكل هذه المساحة الإضافية وأنا أعرف أنها تعاني، فنهضت وذهبت إلى المضيفة التي تحدثت إليها السيدة. وقلت لها إنني أريد أن أدفع للسيدة التي تخاف الأماكن المغلقة لكي تنتقل إلى مقعد في الصف الأمامي، على ألا يخبروها بأنني دفعت ذلك. ابتسمت المضيفة وقالت إنها ستتولى الأمر.

بعد عدة دقائق، جاءت السيدة إلى الصف وجلست. تحدثنا قليلًا، لكنها بدت سعيدة جدًّا، وهذا ملأ قلبي ببهجة أكبر من التي كنت سأشعر بها حين أتمدد وحدي في الصف. وبدا أن الليل يمر سريعًا.

قرب نهاية الرحلة، طافت المضيفات لشحن بطاقة الائتمان الخاصة بكل شخص من أجل الطعام والشراب. انتظرت أن يقف أحد عند صفي، لكن بدا أن أحدًا لم يلحظني. في النهاية وقفت المضيفة التي تحدثت إليها أمام مقعدي وانحنت نحوي بينما كنت أخرج لها بطاقة الائتمان. لكنها لم تأخذ البطاقة. بل قالت بنبرة ناعمة جدًّا إنها أرادت أن تشكرني باسم طاقم الطائرة. فما فعلته كان أجمل شيء عاشوه خلال رحلات الطيران، وقد ألهمهم ذلك، ثم أضافت أنهم لن يتحملوا تكاليف مقعد السيدة العجوز فحسب، بل سيدفعون لي ثمن الطعام والشراب.

شعرت بشرف وحب كبيرين ولم أستطع الحديث، فهمست قائلة: "أشكرك!".

كانت تجربة رائعة وجميلة، وقد دُهشت من كم البهجة التي شعرت بها لأنني **قررت** أن أفعل عملًا طيبًا.

ديان ا آر. ، فينيكس، أريزونا، الولايات المتحدة

فكر في أفكار سعيدة وكن سعيدًا

معظمنا لديه فكرة خاطئة عن السعادة. نحن نعتقد أننا إذا حصلنا على كل شيء نريده، وإذا سارت الحياة باستمرار كما نشاء، فسنكون سعداء. ومن هذا الاعتقاد، نخلق أعذارا لنبرر سبب عدم شعورنا بالسعادة. "سأكون سعيدًا حين أحصل على وظيفة أو ترقية أو حين أترك هذه الوظيفة أو حين أمرُّ من الامتحان أو أدخل الكلية أو أترك

الكلية أو أنقص وزني أو أكتسب وزنًا أو أشتري منزلًا أو أبيع هاتفي أو حين أتخلص من الديون أو التوتر أو هذه العلاقة أو حين أدخل في علاقة جديدة أو أكوِّن عائلة أو تتحسن صحتي".

لكن الأمر المدهش هو أن تلك الأعذار هي التي تخفي عنك السعادة، وهي متوافرة لديك كل يوم، أيًّا كان ما يحدث في حياتك. تلك هي الأعذار التي تمنعك من الشعور بالسعادة. ليست ظروف الحياة هي التي تمنعك من الشعور بالسعادة، بل الأعذار! الشبيه يجذب شبيهه، السعادة تجذب سعادة؛ لذلك تخلص من الأعذار - اتركها جميعًا - وكن سعيدًا!

قوة السعادة

كنت واحدة من أكثر الأشخاص تعاسة. كانت التعاسة بالنسبة لي أسلوب حياة، رغم أنني لم أكن أدرك ذلك حينها. وبعد أكثر من ٤٠ عامًا من العيش في تعاسة مطلقة، تغير كل شيء فجأة. والجزء الأفضل في ذلك أن الأمر كان بسيطًا. فمن خلال تغيير شيء واحد في حياتي، تحولت من أم مطلقة ومكتئبة وعاطلة إلى سيدة تدير شركة النشر المستقلة الخاصة بها!

أتذكر المرة الأولى التي حاولت فيها الانتحار، حيث جريت إلى الحمام باكية وشاعرة بالألم، وفتحت خزانة الأدوية وأخذت كل الأقراص التي استطعت إيجادها وبلعتها. كنت أريد الموت. لا أعتقد حتى أنني كنت أعرف معنى كلمة انتحار ؛ لأنني كنت في التاسعة من عمري. لكنني كنت أعرف أن تلك الأقراص يمكن أن تقتلني، وكنت أريد أن أموت.

كانت المحاولة الأولى هي واحدة من محاولات كثيرة قمت بها على

مدار الأعوام - بلع أقراص، قطع لشرايين اليد، خنق. وحين وصلت إلى مرحلة المراهقة، وضعت مسدسًا في رأسي، لكن والديَّ أتيا إلى المنزل مبكرًا فألقيت بالمسدس في الدرج وجريت إلى حجرتي. في بداية العشرينيات، أدمنت الكحوليات. وبينما كنت أتنقل باستمرار من منزل لآخر كنت أحصل على وظائف وأتركها وأدخل في علاقات وأنهيها، فتحولت من امرأة ثرية إلى عاطلة، حتى إنني فقدت منزلي المرهون. وانتقلت من المعاناة من ألم حاد في ظهري إلى المعاناة من سرطان الثدي، وكانت تلك هي أبسط الأمور.

بعد عامين، قررت أخيرًا أن أتبع حلمي وأصبح مؤلفة متخصصة في الخيال النفسي، وقد فعلت ذلك بالفعل، وانغمست في كتبي التي حققت مبيعات كبيرة. لكن ذات يوم جلست على الكمبيوتر لأستعد لإطلاق كتابي السادس، ولم أجد نفسي أريد ذلك.

كنت متعبة ومجهدة وتعيسة. لقد عملت جاهدة على تحقيق حلمي بأن أصبح كاتبة، ورغم ذلك عدت إلى حالتي النفسية السيئة. لم أكن أستطيع تصديق الأمر. كنت أعتقد أن سعادتي تكمن في التأليف ، فأصبت باكتئاب شديد. كنت أنام كثيرًا وأدخن كثيرًا وشعرت بقلة الحيرة. كنت أتفاعل مع العالم بقدر ما أستطيع لكنني شعرت في الوقت ذاته بأنني منعزلة عنه. لم يكن الانتحار خيارًا أمامي لأنني كنت أمًّا لطفلين؛ لذلك ناضلت مع الحياة بقدر ما أستطيع، قائلة للأحباء ما يريدون سماعه؛ لأنني لم أكن أفهم حقيقة الموقف.

كنت أدرس قانون الجذب لأعوام، لكن ثمة شيئًا كان مفقودًا ولم أكن أستطيع اكتشافه. بعد بضعة أسابيع، بدأت أفكر في أن التأليف ليس هو الشيء الذي سيجعلني سعيدة. ثم قلت ذلك مرات ومرات، حتى اختُصِرت الجملة لي: "اجعلني سعيدة، اجعلني سعيدة". فكرت في

عشرات المرات التي شاهدت فيها فيلم السر وقرأت "روندا بايرن" وهي تقول: "يجب أن تشعر بشعور طيب".

ثم اتضح لي الأمر. ماذا إذا كان ما أريده من كل شيء أسعى وراءه ليس الحصول على الشيء ذاته بل السعادة نفسها، أي أن أكون سعيدة؟ ماذا يعني ذلك؟

فأدركت أنني لم أتعلم قط كيف أكون سعيدة. عشت بالطبع لحظات سعيدة، لكنني لم أعش السعادة ذاتها. لقد كنت أسعى وراءها ولم أحققها؛ لذلك في تلك اللحظة قررت أنه ينبغي أن أتعلم كيف أكون سعيدة، والشخص الوحيد الذي كان يستطيع تعليمي هو أنا.

فأعددت قائمة بـ١٠ أشياء ستجعلني أشعر بالسعادة، وقررت أن أبدأ دمج تلك الأشياء في حياتي كل يوم، لكن الحياة عرقلتني ولم أفعلها، لكني استمررت في النظر إلى قائمتي كل صباح والتفكير في أنني سأفعل تلك الأشياء حتى لو كان ذلك في ذهني فحسب.

خمن ماذا حدث! بدأت أشعر بالسعادة؛ فالاحتفاء بكل صباح والتفكير في الأشياء التي تجعلني سعيدة علماني أخيرًا سعادتي. وبمجرد أن علمت ذهني وجسدي كيف يصبحان سعيدين، بدأت أحقق أشياء أكثر سعادة، ولأنني كنت أشعر بالسعادة، حققت المزيد من الأشياء السعيدة في حياتي.

أتمنى لو أستطيع أن أعود إلى نفسي وأنا أبلغ تسعة أعوام وأقول لها: "لا ينبغي أن تتناولي تلك الأقراص لإزالة الألم. يمكنك التخلص من تلك المشاعر السيئة. عليك فحسب إعداد قائمة سعادة وسيكون الأمر على ما يرام. سيكون الأمر رائعا". لكنني لا أستطيع العودة. كل ما أستطيع أن أفعله الآن هو نشر قصتي بين الآخرين وإخبارهم بأنه

بعد أكثر من أربعين عامًا من التعاسة، كل شيء تغير بمجرد أن بادرت بصنع سعادتي، وقانون الجذب فعل الباقي. إذا كان ما مررت به حدث لي من أجل أن أنشر هذه الرسالة إلى العالم، فإن الأمر يستحق.

هيدي تي.، تشيكو، كاليفورنيا، الولايات المتحدة

كن سعيدًا الآن . اشعر بشعور طيب الآن . هذا هو الشيء الوحيد الذي يجب أن تفعله. وإذا كان ذلك هو الشيء الوحيد الذي ستحصل عليه من هذا الكتاب، فأنت تلقيت أعظم حقيقة للسر.

نحن جميعًا أحرار تمامًا في أن نختار ما نريده، أيًّا كان؛ فالقوة بين يديك الآن، وأنت من يختار كيف يستخدم تلك القوة في حياتك، فبمقدورك أن تختار:

أن تعيش حياة أكثر سعادة اليوم، أو تؤجلها حتى الغد.

أيهما يمنحك شعورًا أفضل؟ أنت من يختار.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

مفاتيح السعادة

OBJ

غيِّر حياتك بفكرة سعيدة من وقت لآخر.

OBJ

ركِّز تمامًا على الأفكار التي تجعلك تشعر بالسعادة، وتجاهل الأفكار التي لا تجعلك تشعر بالسعادة

كلما فكرت أكثر في أفكار إيجابية، أصبحت أكثر سعادة.

عندما تكون سعيدًا، ستجذب الأشخاص والظروف والأحداث السعيدة إلى حياتك.

ليست ظروف الحياة هي ما تمنعك من الشعور بالسعادة؛ بل الأعذار التي تختلقها.

توقف عن التفكير في أي شيء بائس في الماضي. إذا ركزت على صعوبات الماضي، فستجلب إليك المزيد من الظروف الصعبة.

التفكير في الأفكار السلبية هو العامل الأكبر في تعاسة البشرية.

ركِّز على الأفكار والمشاعر الإيجابية؛ لأنه حيثما توجد الإيجابية، تختفي السلبية.

استخدم بدائل السر لتغيير الأفكار السلبية.

لتصبح سعيدًا، ابحث عن الأشياء التي تقدرها، مهما كان ما يحدث حولك.

ليس هناك مثيل للعجز.

كن سعيدًا في الحاضر. إن مستقبلك يعتمد على ذلك.

الطريق المختصر إلى الحياة الرائعة هو الشعور بالسعادة في الحاضر!

المال لا يجلب السعادة -ولكن السعادة هي التي تجلب المال.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

قناة محبي الكتب على التليجرام

كيف استخدمت السر لتلقي الثروة

لجذب مزيد من المال، ركز على الوفرة

الاحتياج إلى المال شعور قوي، ومن ثم، من خلال قانون الجذب، ستستمر في جذب الاحتياج إلى المال. لتغيير ما تجذبه، يجب أن تحول أفكارك من الافتقار إلى المال إلى امتلاك مال أكثر مما يكفي. فكِّر في الوفرة أكثر من الافتقار، ورجح كفة امتلاك المال.

المال يأتي كثيرًا وبسهولة

ألتحق بجامعة خاصة باهظة المصاريف حيث يبلغ قسطها الدراسي ٤٠٠٠٠ دولار، غير شاملة الطعام أو نفقات المعيشة، لكني من عائلة أقل من متوسطة ولا أتلقى أي مساعدة من والديَّ؛ لذلك أتحمل وحدي أعباء نفقاتي. في اليوم الذي أعلنت فيه الجامعة عن حزمة المساعدات المالية للعام التالي، استيقظت في الصباح وقلت: "سيكون اليوم رائعًا، وسيأتي المال كثيرًا وبسهولة". لكن حين أعلنت المكافآت، كانت مكافأتي ٥٠٠٠ دولار فحسب. أنا أعمل بدوام جزئي براتب ضئيل، ومن المستحيل أن أستطيع جلب مبلغ ٣٥٠٠٠ دولار الذي أحتاج إليه من أجل الدراسة.

ولأنني قرأت كتاب السر، بدأت أشعر بالامتنان وأشكر الله على سداد مصاريف جامعتي. عندما فحصت صفحتي على الفيسبوك، رأيت أشخاصًا كثيرين يكتبون تعليقات سلبية بشأن مكافآتهم المالية، ويقولون أشياء من هذا القبيل: "وداعًا أيتها الجامعة"، "انتهى تعليمي"، "هذا سخيف ومزعج!" فابتسمت وقلت في نفسي: على الأقل أنا سددت كل المصاريف!

في هذا الوقت ذهبت إلى مكتب المساعدات المالية وقيل لي إنني أستطيع أن أرسل لهم رسالة إلكترونية أطلب فيها أن يعاد النظر في مكافأتي المالية، لكن الأمر كان سيستغرق على الأقل أسبوعًا.

فقضيت بقية الوقت في السؤال عن المنح الدراسية المرتبطة بالفن (وهو ما أدرسه وأصنعه) لكنني لم أقل أي شيء سلبي عن مبلغ منحتي الدراسية. طمحت فحسب للنصيحة المالية وشعرت بالامتنان والحب وصليت وشكرت الله على مساعدتي على سداد مصاريف الجامعة، قائلة عدة مرات: "المال يأتي كثيرًا وبسهولة"، والابتسامة على وجهي.

عندما عدت إلى المنزل، بدأت في كتابة الرسالة الإلكترونية إلى مكتب المساعدات المالية، لكني كنت أريد أن أتحقق مرتين أن مكافأتي ٥٠٠٠ بالضبط؛ لأنني كنت أعتقد أنها ربما تكون أكثر من ذلك - ربما ٥١٥٠ أو ٥٢٠٠ دولار. حسنًا، لن تستطيع تخمين ما حدث عندما ظهرت المكافأة على شاشة الكمبيوتر. لقد تغيرت بطريقة ما رغم تحديد "المكافأة النهائية" في بداية ذلك اليوم. في الواقع، تم توفير المصاريف الكاملة للعام التالي! لم يكن عليَّ أن أدفع أي شيء على الإطلاق من أجل الجامعة وكان لديَّ بعض الأموال الإضافية لأؤجر بها شقة.

لقد استخدمت السر من قبل، لكن في الماضي كانت لديَّ أيضًا أفكار بشأن كيفية العمل جاهدة والحصول على درجات عالية في حين أنني مفلسة دائمًا. الآن أعتقد أنني أستطيع أن أفعل أي شيء وأستحق شخصًا لديه ما أريد. وهذا ينبغي أن يجعل أي شخص يؤمن بذلك!

تشيلسي ، سان فرانسيسكو، كاليفورنيا، الولايات المتحدة

استخدم الدعائم كي تساعدك على الإحساس بالوفرة

استخدام الدعائم يساعدك على الإحساس بأنك ستتلقى ما تطلبه. ربما تتذكر أن "إيني" تحدثت عن استخدامها شيكًا من بنك الكون في قصتها التي كانت في الفصل الأول. كان هذا الشيك هو إحدى الدعائم التي صنعها فريق كتاب السر كي تساعدك على الطمأنينة. يمكنك أن تنزل شيكًا على بياض من بنك الكون مجانًا من موقع www.thesecret.tv/check . بنك الكون لديه أموال غير محدودة كي تسحب منها؛ لذلك يمكنك ملء الشيك باسمك والمبلغ الذي تريده، ثم ضعه في مكان بارز وانظر إليه كل يوم حتى تؤمن حقًّا بأن لديك تلك الأموال حاليًا . تخيل أنك تنفق الأموال فيما تريد. اشعر بمدى روعة الأمر! اعلم أن تلك الأموال لك، لأنك عندما تطلبها وتحلم بها، ستأتي إليك.

تذكر، إن قانون الجذب لا يدرك إذا ما كنت تتظاهر أو أن ما تقوم به شيء حقيقي، ومن ثم فعندما تتظاهر بشيء، يجب أن تشعر كأن ما تتظاهر به حقيقي. وعندما يبدو ما تتظاهر به كأنه حقيقة، سوف تعرف أنك تنجح في جلب ما تريده إلى واقعك.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

اكتب الشيك الخاص بك

أعجبت بفيلم السر من اللحظة الأولى التي شاهدته فيها وشاركته مع الكثير من الناس. لقد غير حياتي حرفيا. بعد أن تركت خطيبي، واقتربت من إعلان إفلاسي، واضطررت للعودة للعيش مع والديّ، اكتشفت أن حياتي التي كنت أعرفها قد انتهت. السر غير حياتي كلها

- خاصة، الشيك الفارغ المتاح على الموقع للتحميل والطبع.

ظللت أملأ شيكات الوفرة "القمر الجديد" لأعوام، وكنت أرى فوائدها بين فترة وأخرى، اعتمادًا على مدى ظني بها؛ لذلك، بعد مشاهدة فيلم السر وإيجاد الشيك الفارغ من بنك الكون، قررت أن أطبع نسخة وأستفيد منها، فكتبت به مبلغًا من المال كان من المستحيل بالنسبة لي أن أتخيل أنني سأتلقاه: ٥٥٠٠٠ دولار. لا أعرف لماذا اخترت هذا الرقم، لكن هذا ما حدث، ثم وضعته على الدولاب المعلق على الحائط في حجرتي وأنا طفلة، حيث أستطيع أن أراه كل يوم قبل النوم وكل صباح حين أستيقظ.

في بعض الأيام كنت أعمل بهمة على الشعور بأن الأموال ستأتي إلى حياتي، وفي أيام أخرى كنت أضحك باستنكار على نفسي (وهو ما أظن أنه السبب في أن الأمر استغرق وقتًا طويلًا جدًّا).

فقط عندما رأيت أن حياتي لا يمكن أن تصبح أسوأ من ذلك (حيث كنت قد فقدت وظيفتي، وأصبحت حالة والدتي الصحية خطيرة، وبدا أن علاقتي مع خطيبي السابق أصبحت محكومًا عليها بالفشل)، تلقيت خطابًا من أحد أفراد العائلة يخبرني فيه بأنني على وشك أن أتسلم ميراثًا قدره ٥٠٠٠٠ دولار.

في الواقع، لو كنت حاولت تحقيق هذا الأمر لما تحقق. حين سمعت الخبر، شعرت بأن قلبي سينفجر، فبسبب هذا الميراث سددت ديوني، وادخرت بعض الأموال، وعدت إلى الكلية. الأمر التالي على القائمة هو شراء مكان أبني عليه مشروعي.

ميس أبوندافت ، أوتاوا، أونتاريو، كندا

ابتكر لوحة رؤية للثروة

لوحة الرؤية هي أداة تساعدك على أن تتخيل في عقلك صورة الشيء الذي تريده. فبينما تنظر إلى لوحة الرؤية، فأنت تطبع صورة رغبتك في عقلك. وبينما تركز على لوحة رؤيتك، فإنها تستحث حواسك وتثير بداخلك شعورًا إيجابيًا. وحينها سيصبح عنصرا الابتكار عقلك ومشاعرك يعملان بأقصى قدرتهما.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

في القصة التالية، استخدمت "ناتالي" لوحة الرؤية لتساعدها على التركيز على ما أرادت أن تجلبه إلى حياتها. وكان أحد الأشياء الموجودة على لوحتها هو شيكًا من بنك الكون. كما سترى، لقد أعطاها البنك ما طلبته - رغم أنها لم تكن تدرك حينها بالضبط ماذا كان ذلك.

افحص التاريخ

كانت المرة الأولى التي سمعت فيها عن كتاب السر عام ٢٠٠٩، بينما كنت مجندة في إحدى دول الشرق الأوسط، حيث دخلت على تطبيق كيندل وحملت الكتاب من الموقع. وأنهيت قراءته في يومين، فشعرت في الحال كما لو أن هناك وميضًا أضاء في عقلي، فدعوتُ اللّٰه من أجل أن يرسل لي بعض الإجابات؛ لأنني كنت أعتقد أنه يريد لي أن أعيش حياة الوفرة، لكن لم يكن يبدو أن هناك شيئًا يتحقق. لا بد أن ثمة شيئًا كان مفقودا، فدعوتُ الله من أجل أن يكشفه لي.

في البداية جذبت أشياء صغيرة، وبمرور الوقت جذبت أشياء كبيرة، مثل وظيفة مدنية ذات راتب مرتفع، وزيادة كبيرة في الراتب ثلاث مرات، وحب حياتي. وبمجرد أن شعرت بالراحة بينما أجذب الأشياء،

قررت أن أطلب أكبر كمية من المال يمكن أن أتخيل أنني سأمتلكها، فجلست وقلت بصوت عالٍ: "كم من الأموال أريد أن أمتلك؟" ثم صمت لوهلة، فطرأ على ذهني أحد الأرقام. في بداية عام ٢٠١٠، ابتكرت لوحة رؤية من أجل ما أريد أن أجذبه في ذلك العام، فحمَّلت شيك السر من الموقع وملأته. وبحلول ٣١ ديسمبر من العام ذاته، كنت قد جذبت كل شيء وضعته على لوحة الرؤية فيما عدا المبلغ الكبير من المال.

فنقلت الشيك إلى لوحة العام التالي واستمررت في التفكير في كل الطرق التي سأنفق فيها الأموال وكيف سأساعد من حولي. استمرت هذه الدائرة لعامين؛ حيث كنت أجذب كل شيء على اللوحة فيما عدا المال.

وبمجرد أن شارف عام ٢٠١٢ على الانتهاء واقتربت بداية عام جديد آخر، بدأت ألقي نظرة على لوحة الرؤية، فوجدت مرة أخرى أنني حصلت تقريبًا على كل شيء فيما عدا هذا المبلغ الكبير من المال، فقلت لنفسي: "أعلم أن المال سيتوافر حين أكون مستعدة لتلقيه". واستمررت في قول تأكيداتي وتأملي وقراءتي للقصص الموجودة على موقع السر.

الآن أستطيع أن أقول إنه في أول ليالي السنة هذه سأمحو **كل شيء** موجود على لوحة الرؤية؛ لأنني ولأول مرة في حياتي حصلت على **كل الأشياء** الموجودة على اللوحة، بما في ذلك المبلغ الكبير من المال. لم يكن الأمر متوقعًا، ففي البداية اعتقدت أنه مزاح، لكنه لم يكن كذلك، فقررت أن أمضي قدمًا وأبدأ في العمل على لوحة الرؤية الجديدة لعام ٢٠١٣، وعندما نظرت إلى الشيك القديم، لاحظت للمرة الأولى أن التاريخ الذي دونته عليه كان ٣١ ديسمبر لعام ٢٠١٢!

لا بد أنه كان خطأ طباعيًا أو ما شابه، لكن حتى في خطئي، طاوعتني الظروف. أعلم أن "خطئي" كان من تدبير الله؛ لأنني لو كنت قد حصلت على هذه الأموال حين طلبتها في المرة الأولى، لكنت أهدرتها لأنني لم أكن شخصية مسئولة من الناحية المالية. ومنذ ذلك الحين استطعت التحكم في شئوني المالية وأصبحت في وضع أفضل لتلقي الأموال.

اطلب، آمن ، تلقَّ . فإن الظروف تستمع وتستجيب دائمًا. أعلم أنني أنعم بالبركة.

ناتالي إف. ، سافانا، جورجيا، الولايات المتحدة

اشعر بالامتنان كي تتلقى ما تريد

عندما تطلب شيئًا - سواء أكانت أموالًا أو أي شيء آخر - يجب أن تؤمن بأنك تملكه بالفعل، وهو ما يعني أنه ينبغي أن تشعر بالامتنان من أجل امتلاكه في الوقت الحالي. بمعنى آخر، كن ممتنًا قبل أن تتلقاه.

عندما توجه قوة الامتنان نحو أي حالة سلبية، تنشأ حالة جديدة ، وتمحى الحالة السلبية القديمة. هذا يعني أنك عندما تشعر بالامتنان من أجل امتلاك المال حتى إذا لم تكن تمتلك منه ما يكفي، تنشأ حالة جديدة، وينتهي الافتقار إلى المال ويحل محله مزيد من الأموال.

مفاجأة غير معقولة

في شهر ديسمبر لعام ٢٠٠٧، استحثثت مجلس إدارة الجمعية الخيرية التي أشغل منصب الرئيس التنفيذي لها على شراء مبنى. كان المبنى

الذي وجدته يحتاج إلى الكثير من العمل، وكان يجب أن نقوم برهن عقاري جديد، وهو ما جعلنا جميعًا نشعر بالتوتر، لكننا كنا نتحلى بالثقة والإيمان.

خلال سفرنا في الإجازة، تعرضت أنا وزوجتي لحادث دمر سيارتنا. وعلى مدار الشهور العديدة الماضية، كان قد حثنا الكثير من أصدقائنا على قراءة كتاب السر . بعد تعرضنا لهذا الحادث، علمنا أننا كنا نحاول الحصول على شيء يحتاج إلى التغيير؛ لذلك اشترينا النسخة الصوتية من الكتاب واستمعنا إليها خلال رحلة عودتنا إلى المنزل. كنت أشعر بحماس شديد نحو مفهوم دفتر الامتنان الذي اشتريته لي ولزوجتي. في الأول من شهر يناير عام ٢٠٠٨، وفي الصفحة الأولى، دونت كل الأشياء التي أمتلكها بالفعل وأشعر بالامتنان نحوها، وفي الصفحة المقابلة، التي تحمل عنوان أهداف الامتنان، كتبت: "أشعر بالامتنان من أجل مبلغ ٧٥٠٠٠ دولار الذي تسلمته جمعيتي الخيرية من أجل المبنى الجديد في ٣١ مارس عام ٢٠٠٨". لاحظ أن ذلك كان في الأول من شهر يناير؛ لذلك كنت أشير بزمن المضارع إلى امتناني إلى الأموال التي لم نكن قد تسلمناها بعد.

في ١٥ مارس عام ٢٠٠٨، تواصلت معي إحدى المؤسسات المحلية التي سمعت بخططنا من أجل المبنى الجديد. كانت المؤسسة تريد مساعدتنا؛ حيث طلبت مني أن أحدد موعدًا مع أعضاء مجلس الإدارة في ٢٥ من مارس لمناقشة الأمر. وبينما كنت أضع في اعتباري أننا لم نطلب من هذه المؤسسة المساعدة بل هي من سعت إلينا، تقابلنا في ٢٥ مارس وقدمت المؤسسة إلينا خطابًا تشير فيه إلى أنها تريد أن تسدد رهن المبنى الجديد حتى نستطيع التركيز على جهودنا لجمع التبرعات. والأكثر دهشة، هو أنهم سيسددون دفعتين: فحن

سنتسلم ٧٥٠٠٠ دولار في ٣١ مارس، آخر يوم في العام المالي لديهم، وتسوية للمبلغ في الأول من إبريل، اليوم الأول من العام المالي الجديد!

جين ، بويبلو، كولورادو، الولايات المتحدة

لا يمكننا أن نجلب أي شيء إلى أنفسنا ما لم نشعر بالامتنان من أجل ما نمتلكه بالفعل. في الواقع، إذا كان الشخص ممتنًّا تمامًا وكليًا لكل شيء لديه، فلن يضطر لأن يطلب أي شيء؛ لأنه سيُمنح كل شيء دون حتى أن يطلب.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

يقال إن الأموال لا تنمو على الأشجار، لكن حين تكون ممتنًّا تمامًا وكليًا، ربما تأتي إليك من حيث لا تدري - كهدية من الحياة.

خيرات من السماء

أعيش أنا وشريك حياتي في بناية شاهقة في وسط البلد. وبناء على ما قرأته في كتاب السر ، كنت أستيقظ كل صباح وأقف في الشرفة لأعبِّر عن امتناني لكل شيء أمتلكه.

ذات صباح استيقظت ووجدت بنسًا في الشرفة، فقررت الاحتفاظ به. وبعد عدة أشهر، استيقظت لأجد عدة أوراق نقدية في أرضية الشرفة- كانت تقدر بسبعة دولارات، فنظرت حولي ورأيت أن شرفات الكثير من الآخرين بها أوراق نقدية.

وبعد شهر، استيقظت مبكرًا جدًّا، حيث لم يكن الظلام قد انقشع بالخارج، ورأيت ما يبدو أنهما ورقتان نقديتان في أرضية الشرفة. لم أستطع في الظلام أن أحدد فئتهما؛ لذلك أخذتهما إلى الداخل.

وللمفاجأة، وجدت أنهما من فئة الـ ٢٠ دولارًا! يا للروعة. كنت متحمسة للغاية لدرجة أنني خرجت مرة أخرى إلى الشرفة لأرى إذا ما كان هناك أي شخص آخر لديه أموال في شرفته. فلم أجد شيئًا، لكن بمجرد أن نظرت حولي، وجدت ثلاث أوراق نقدية أخرى فئة ٢٠ دولارًا، بينها واحدة في أصيص الزرع! فأصبح مجموعها ١٠٠ دولار، وكان الأمر مدهشًا حقًّا! لم يتلق أحد آخر أية أموال، ولم يفقد أحد أية أموال. يا لها من نعمة!

بعد أسبوع، رأيت حلمًا تكرر فيه ظهور رقم معين. ورغم أنني لا أشترك في المسابقات، فإنني قلت لشريك حياتي إننا نحتاج إلى الاشتراك في إحدى تلك المسابقات. لم نكسب في هذه المسابقات ذلك اليوم، لكنه ظل يشترك فيها لعدة أيام - وخمن ماذا حدث كان المكسب كما هو في الحلم كما تخيلتها! كسبت ٢٩٠ دولارًا.

بعد ذلك تسلمت ملاحظة في البريد الإلكتروني تفيد بأنني حصلت على أموال من دعوة قضائية جماعية لم أكن أعلم عنها شيئًا. لم يكن عليَّ أن أفعل شيئًا إلا الانتظار حتى أتسلمها.

دون شك، حقق السر مفعوله. وكان الامتنان جزءًا لا يتجزأ منه. وأنا أتوقع أن يأتي المزيد كل يوم.

ليبارككم الله!

بات ، جورجيا، الولايات المتحدة

تخيل أنك تمتلك ما تريده

إذا أردت أن تحصل على المزيد من المال، فضع قائمة بالأشياء التي ستشتريها بهذا المال. أحط نفسك بصور للأشياء التي تود اقتناءها،

واشعر دائمًا بإحساس امتلاك تلك الأشياء الآن. تخيل مشاركة تلك الأشياء مع من تحب وتخيل سعادتهم بها.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

لا تقيد حياتك بالاعتقاد أن المال هو الطريق الوحيد للحصول على ما تريد. لا تجعل المال هدفك الوحيد، لكن اجعل هدفك هو ما تريد أن تكون عليه، أو تفعله، أو تملكه. إذا كنت تريد منزلًا جديدًا، فتخيل واشعر ببهجة العيش فيه. إذا كنت تريد ملابس أو أجهزة أو سيارة جديدة، إذا كنت تريد أن تذهب إلى الجامعة أو تنتقل إلى دولة أخرى - فتخيل ذلك! فكل تلك الأشياء يمكن أن تأتي إليك بعدد غير محدود من الطرق.

كيف نَقَلَنا كتاب السر من منزلنا - حرفيًّا

عاشت عائلتي في منزلنا السابق لمدة أربعة عشر عامًا. لم نكن سعداء بالعيش فيه على الإطلاق؛ فكان يحتاج إلى الكثير من الإصلاحات ولم نكن نمتلك المال لإصلاحه، لكن بشكل عام كنا نريد جميعًا أن ننتقل من الحي الذي كان يجعلنا جميعًا تعساء جدًّا. كان وضعًا سيئًا، وبيئة سلبية تمامًا. فكنت أفضِّل البقاء في العمل أكثر من ذلك المنزل؛ حيث كان يبدو كحجر أسود من الكآبة. لمدة حوالي أربعة عشر عامًا ظللنا نقول لأنفسنا: "لن نتمكن أبدًا من الانتقال إلى منزل آخر، لن يرغب أحد في شراء هذا المنزل، لن نستطيع الانتقال". لم نكن نعرف بموضوع "رغباتك أوامر" الذي يتحدث عنه كتاب السر ؛ لذا كنا نفكر بطريقة سلبية.

كنا نضع أعيننا على أحد المنازل الذي، عندما ظهر للمرة الأولى في السوق، كان بعيدًا عن مقدرتنا المادية، لكننا تمنينا الانتقال إليه على

أية حال. كان زوجي الأكثر إصرارًا بيننا على امتلاك ذلك المنزل؛ فكان يشير إليه ويقول: "هذا سيكون منزلنا".

شاهدنا جميعًا فيلم السر، وتغيرت حياتنا تمامًا إلى الأفضل. استخدمنا نحن الأربعة معًا قوة السر، فأصبح لدينا الأدوات لتخيل العيش في ذلك المنزل الجميل الذي كنا نحلم بامتلاكه: تخيلنا أين سنضع أثاثنا الجديد، تخيلنا النظر من نافذة المنزل، وكيف سنزخرفه، تخيلنا أنفسنا ونحن نطهو الوجبات في المطبخ ونستنشق رائحة الطعام بينما نجلس في هدوء في غرفة المعيشة، وتخيلنا المناظر الطبيعية التي تحيط به، وتخيلنا أنفسنا ونحن نلوح لجيراننا الجدد من بعيد. شعرنا بتلك المشاعر. لقد آمنا بأننا نعيش فيه بالفعل.

وخلال خمسة أسابيع، انتقلنا للعيش فيه، حيث عرضنا منزلنا في السوق "كما هو" وتلقينا عرضًا قريبًا من الثمن الذي كنا نريده خلال يومين. أما المنزل الذي كنا نريده فقد كان معروضًا في السوق منذ ١٨ شهرًا، وانخفض ثمنه بصورة كبيرة ليتم بيعه، فحصلنا على قرض عقاري سريعًا ودون أية مشاكل وتبقى لدينا مبلغ من المال لشراء أثاث جديد. لا أطيق الآن الانتظار حتى أعود من العمل إلى المنزل. حتى إنني أصبحت آتي للمنزل على الغداء. أشكر الله كل يوم واستمتع بالعيش في المنزل كل ثانية. فنحن جميعًا سعداء جدًّا!

جينا، بلايموث، بنسلفانيا، الولايات المتحدة الأمريكية

فعلت "جينا" وعائلتها شيئًا فعالًا للغاية خلال عملية التخيل - فقد استخدموا كل حواسهم، فلم يكتفوا فحسب برؤية منزل أحلامهم، بل شعروا به واستنشقوا رائحته! كلما استخدمت المزيد من حواسك في عملية التخيل، آمنت أكثر بما تتخيله، وتحقق بصورة أسرع.

لا مزيد من السلبية

كنت أميل دائمًا إلى السلبية، رغم أنني كنت أرى ذلك نوعًا من الواقعية. كنت أرى دائمًا جانبي القصة لكنني كنت أميل دائمًا إلى الجانب السلبي، معتقدة أن "الأمور الجيدة جدًا من الصعب تصديقها".

منذ أن كنت صغيرة كنت أحلم بعيش حياة مليئة بالمغامرات، مسافرة من بلد إلى آخر. وبالنظر إلى صور الآثار القديمة، ودور العبادة، والمعالم الرئيسية في كتب المدرسة، فكرت كم من المدهش رؤية تلك الأماكن بعيني.

لكن فيما بعد، أصبحت حياتي مقتصرة على الذهاب إلى المدرسة ثم العمل، وكنت أشعر بالتعب والإنهاك، فقلت لنفسي: أهذا كل ما يمكن أن تمنحه لنا الحياة؟ الجلوس في حجيرة طوال اليوم وقضاء الوقت على الهاتف والكمبيوتر؟ كنت أستمتع بفترات راحتي الصغيرة عندما أذهب إلى الخارج وأجلس على المقعد حالمة بالسفر حول العالم. كنت أعلم بداخلي أن هذا سيحدث وتخيلت نفسي وأنا أعمل في أماكن غريبة وأتجول حول العالم. لم أكن أعلم في ذلك الوقت أن أمنيتي ستتحقق، فبدأت قراءة كتاب السر، وشيئًا فشيئًا، بدأت ممارسة ما تعلمته.

استقلت من وظيفتي، لكن بعد عدة أشهر، أصبت بالإحباط لأن أحدًا لم يكن يعيِّن شخصًا ليسافر حول العالم. وذات يوم أخبرتني إحدى صديقاتي العاطلات أيضًا عن وظيفة عرضها عليها زميلها السابق؛ حيث كان من مهامها الإبحار على بواخر سياحية مختلفة للقيام بعرض متنقل وبيع مجوهرات راقية. وبمجرد أن أنهت حديثها، قلت

لها: "هذه وظيفة أحلامي!".

بعد شهر، كنت أجوب العالم. ما كان معظم الناس يدفعون من أجله الكثير من الأموال، كنت أفعله أنا بالمجان. كنت أجلس في قمرة الركاب، وأختلط بالضيوف، وأرتدي مجوهرات باهظة الثمن - وكل ذلك من أجل العمل، كنت أحصل دائمًا على إجازة وأسافر حول جنوب ووسط أمريكا، ومنطقة البحر الكاريبي والبحر المتوسط. فأخيرًا رأيت شخصيًا المعالم الرئيسية التي كنت أكتشفها طوال كل تلك الأعوام في كتبي المدرسية. حتى إنني سافرت إلى مصر لرؤية الأهرامات.

ما جعلني حقًا معجبة بكتاب السر هو عندما طلبت، وأنا في رحلة بحرية إلى مصر، أن أحصل على مبلغ من المال كعمولة. أردته أن يكون رقمًا غريبًا وفي الوقت ذاته سهل التذكر. كان الرقم السحري هو ٥٤٣٢ دولارًا. كنت أفكر ليلا ونهارا في هذا الرقم وتخيلت أنني أتسلم شيكا به. فكانت عمولتي لهذه الرحلة البحرية: ٥٤٠٠ دولار. فأصبحت منذ ذلك الحين متيمة بالكتاب مائة بالمائة.

إنجي، فورت لاودردال، فلوريدا، الولايات المتحدة

احرص على أن تكون أفعالك منسجمة مع رغباتك

عندما تريد الحصول على شيء ما، فتأكد أن أفعالك لا تتعارض مع رغباتك. فكر فيما طلبته، واحرص على أن تكون أفعالك عاكسة لما تتوقع أن تتلقاه. إفساح المجال لتلقي رغباتك إحدى الطرق لإرسال التردد القوي للتوقع.

كيف تبيع منزلا

عندما انتقلت مع شريك حياتي إلى منزله، أَجَّرْتُ شقتي، وعندما تركها المستأجر، قررت أنه قد حان وقت بيعها. كان ثمنها قد زاد قليلًا منذ أن اشتريتها، واتفق معي شريك حياتي أنه ينبغي أن نعرضها للبيع ونسجل شقته باسمنا نحن الاثنين.

في البداية، كنت متأكدة أنها ستباع سريعًا جدًّا؛ فكنت قد مارست تعاليم كتاب السر منذ بداية العام وأعتقد أنني إذا أردت بيع الشقة بشدة، فسيحدث الأمر. لكن مر أسبوع، ولم تبع الشقة. فزرت موقع السر بحثًا عن الإلهام. كان هذا عندما لاحظت أن أفعالي لا تعكس رغباتي. كنت أريد بيع الشقة، لكنني لم أكن أفعل أي شيء لتحقيق هذا الأمر! حتى إنني لم أذهب إليها منذ أن تركها المستأجر؛ لأنني كنت قد بدأت أتعامل معها على أنها عبء، وقد ظلت عبئًا بالفعل.

بمجرد أن أدركت ذلك، ذهبت إلى الشقة، لأتأكد من أنها جذابة للمشترين، وقابلت العديد من وكلاء العقارات الآخرين كي أتأكد من أنها معروضة بالثمن الصحيح.

إحدى النصائح الثمينة التي وجدتها على الموقع هي التفكير في كل شيء تحبه في منزلك، ثم تقديم الشكر له، ثم تخيُّل مشترٍ جديد يعيش فيه بسعادة. بعد قراءة ذلك، جلست في الشقة وشكرت كل حجرة على الذكريات السعيدة، مفسرة لها سبب بيع الشقة، وتخيلت المشتري الجديد وهو يتوق للعيش بها.

كان هناك أسلوب آخر فعال وهو الإمساك بالمفاتيح في يدي، والتخيل بأنني أعطيها للمشتري الجديد، ثم أقول وأنا أضعها جانبًا: "شكرًا على البيع"، وأشعر بأنني بالفعل بعتها وتخلصت منها.

خلال عدة أسابيع من البدء في ممارسة تلك الأمور، تلقيت عطاءات

كثيرة جيدة رغم ركود السوق، وفي النهاية بعت الشقة بثمن أكبر مما كنت أتوقعه. وبمجرد أن حصلت على العرض، قلت لنفسي، أتمنى أن يرغب المشتري في شراء الأثاث حتى يوفر علينا نقله . وقد فعل ذلك بالفعل!

نبيع الآن أنا وزوجي شقتنا لننتقل إلى منزل آخر؛ لأننا ننتظر إنجاب طفل - وقد حصلت على كل ذلك من خلال استخدام مبادئ السر!

ريبيكا ، لندن، إنجلترا

فـي القصة القادمة، تصرف أيضًا أعضاء الفرقة بطريقة عززت رغباتهم عندما كانوا يحيون حفلًا يخشون ألا يحضره أحد.

المقاعد الفارغة

أنا عضوة في فرقة سيلتيك . نحن الآن مشهورون، لكن في توقيت هذا الحدث، لم نكن كذلك. كنا نحيي حفلًا خيريًّا في مدينة صغيرة جدًّا. وكنا قد شكلنا فريقا مع فرقة أخرى تمنينا إحياء حفلات معها في المستقبل، لكننا كنا نشعر بالرعب من ألا يأتي أحد إلى الحفل. كنا قد حاولنا في الماضي إحياء حفل هناك لكن كان مجموع الحضور (على الأكثر) أربعة أشخاص. كان هناك أيضًا عدة أحداث أخرى كبيرة ستقام في المنطقة والليلة ذاتها. وكنا قد أنفقنا أموالًا لتقديم العرض وخصصنا إيراداته لقسم الإطفاء؛ لذا كانت هناك أشياء كثيرة مترتبة عليه.

قبل أسبوع واحد من الحفل، بعنا فقط ست تذاكر. ظللت أتخيل أن من سيحضرون هم عدد قليل، وكنت أعرف أن عليَّ تغيير أفكاري في الحال. وفي الحال خطرت في ذهني فكرة بأن أذهب بنفسي إلى المدينة الصغيرة لأضع المزيد من الملصقات الإعلانية، رغم أن

زملائي كانوا قد علقوا بالفعل ملصقات كثيرة في جميع الأنحاء. ومن ثم في يوم ممطر، ذهبت إلى هناك بالسيارة. ووضعت المزيد من الملصقات، لكن، والأهم من ذلك، نشرت في المكان التفاؤل بأن الناس سيأتون.

في يوم العرض، كانت لا تزال التذاكر المبيعة ستًّا فحسب، وكنا نضع ستة وتسعين مقعدًا، فضحك زميلي من أننا كيف سنعزف لمقاعد فارغة. فابتسمت وقلت له: "نحن سنحتاج إلى المزيد من المقاعد". كنت أؤمن بذلك حقًّا.

بعد ذلك، وقبل ساعة من العرض، بدأ الناس يتدفقون. فامتلأت المقاعد الستة والتسعون بل وكان هناك أشخاص واقفون. كان عرضا رائعا، لقد جمعنا أموالا لقسم الإطفاء، كان الأمر مدهشًا!

كاثي، سان فرانسيسكو، كاليفورنيا، الولايات المتحدة

عندما تتصرف كأنك تلقيت بالفعل ما تريد، ستشعر كأنك تنساب مع التيار. ستحقق ما تريد بلا جهد. هذا هو الشعور بالعمل الملهم والتدفق مع الحياة والكون.

فكر أفكارًا جيدة.

تحدث بكلمات جيدة.

قم بأفعال جيدة.

ثلاث خطوات سوف تجلب لك أكثر مما يمكنك تخيله على الإطلاق.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

مفاتيح الثروة

لا يمكنك أن تجلب إلى حياتك المزيد من أي شيء من خلال التركيز على الافتقار إليه. كي تحصل على مزيد من الأموال، ركز على الوفرة.

حوِّل أفكارك من الافتقار إلى المال إلى امتلاك الأموال الكثيرة.

أعدَّ قوائم بالأشياء التي ستشتريها بالمال.

تخيل أنك تنفق الأموال على الأشياء التي تريدها، وقل لنفسك: "يمكنني فعل ذلك".

لا تجعل المال هدفك الوحيد، لكن اجعله ما تريد أن تكون عليه، أو تفعله، أو تملكه .

اصنع لوحة رؤية وأملأها بصور الحياة التي تريد أن تعيشها .

كي تساعد نفسك على الإيمان بالوفرة، حمِّل شيكًا من بنك الكون (www . thesecret . tv / check).

احرص على أن تكون أفعالك عاكسة لما تتوقع أن تتلقاه.

لا يمكننا أن نجلب أي شيء إلينا إلا إذا كنا نشعر بالامتنان لما نمتلكه بالفعل .

الامتنان ثروة؛ فكن ممتنًّا لما تريده قبل أن تتلقاه.

السعادة تجلب المال.

إذا وجدت نفسك في موقف سلبي مع شخص ما في حياتك،

فخصص بضع دقائق كل يوم لكي تستشعر الحب بداخل قلبك لهذا الشخص، وبعدها أرسل ذلك الحب إلى الكون. فمجرد قيامك بهذا التصرف سيساعدك على التخلص من أية مشاعر للاستياء، والغضب، أو السلبية تجاه ذلك الشخص.

تذكر أن الشعور بالاستياء أو الغضب أو أي عاطفة سلبية أخرى يجذب تلك العاطفة مجددًا إليك. أما الشعور بالحب فهو يجذب الحب مجددًا إليك. فما تشعر به تجاه شخص آخر، تجلبه إلى نفسك.

ـ من كتاب السر: تعاليم يومية

قناة محبي الكتب على التليجرام

كيف استخدمت السر لتغيير العلاقات

الحب هو العاطفة الأعلى والأقوى التي يمكن أن تشعر بها. يستطيع الشعور بالحب وحده تغيير العلاقات في حياتك . فقدرتك على توليد مشاعر الحب غير محدودة، وعندما تحب، ستصبح في انسجام تام وكلي مع ما حولك. أحبَّ كل شيء تستطيع أن تحبه. أحبَّ كل شخص يمكنك أن تحبه. ركِّز فقط على الأشياء التي تحبها، واشعر بالحب، وحينها ستشعر مجددًا بذلك الحب والبهجة - بصورة مضاعفة!

جذب شريك الحياة الأمثل

إذا كنت تريد أن تقابل شريك حياتك المثالي، فاحرص على أن تكون أفعالك عاكسة لما تتوقع أن تتلقاه. ماذا يعني ذلك؟ يعني أن تفعل ما كنت ستفعله إذا كنت في تلك العلاقة حاليًا .

من أجل كل الفتيات العازبات

في السابعة والعشرين من عمري، كنت أمًّا عزباء لأكثر من ثلاثة أعوام. كنت أشعر بالوحدة الشديدة وأرغب في أن أكون مع شريك حياة جيد وودود. وبعد أن جذبت العديد من الأشخاص السيئين، استسلمت واستمررت في وحدتي.

وذات يوم بينما كنت أبحث عن شارع معين في لندن رأيت محلًّا لفساتين الزفاف، فانبهرت بفستان في واجهة العرض ودخلت المحل كي ألقي عليه نظرة عن قرب، فأصر البائع على أن أجربه، وكان مناسبًا لي تمامًا فاشتريته. وبعد خطوات قليلة في نهاية الطريق، أدركت أنني اشتريت فستان زفاف دون سبب لأنني أتوقع أنني

سأتلقى عرضًا للزواج. لم أكن في علاقة عاطفية مع أي شخص ولم أرتبط بأي أحد منذ أعوام، فشعرت بالسخف الشديد.

وخلال بحثي عن العنوان الذي كنت أنوي الذهاب إليه، أوقفني رجل بقرابة عمري تصادف أنه كان يبحث عن العنوان ذاته. كان يبدو مثل الممثل "مايكل إيلي"، الذي كنت أضع صورته على شاشة الكمبيوتر الخاص بي، فاستمررنا في البحث عن العنوان معًا، والباقي تعرفونه.

بعد أربعة شهور، انتقلنا للعيش معًا، ونحن الآن متزوجان. الأمر بكامله مدهش بالنسبة لي، فنحن نضحك معًا كل يوم، وهو يحبني، وأنا أحبه. كل شيء كنت أريده وجدته فيه. لا أستطيع التعبير بالكلمات عن مدى شعوري.

لا أطلب من كل بنت عزباء أن تذهب لتشتري فستان زفاف، لكن أطلب منكم جميعًا أن تتفاءلوا!

زي، لندن، إنجلترا

من خلال شراء هذا الفستان، كانت "زي" تتصرف كأنها ستتزوج، رغم أنها، في ذلك الوقت، لم تكن لديها أية فكرة عن كيف سيحدث هذا. كانت أفعالها تقول إنها ستتزوج ، ونتيجة لذلك، تلقت ما طلبته - ألا وهو شخص تتزوجه! ما هو التصرف الذي يمكنك أن تفعله ليقول إنك بالفعل قابلت شريك حياتك المثالي؟

ماذا عن إفساح مساحة في خزانتك من أجل ملابس شريك حياتك المثالي؟ ماذا عن إعداد طاولة لشخصين بدلًا من شخص واحد؟ أو ترك مساحة في سريرك من خلال النوم على أحد الجانبين بدلًا من المنتصف، أو وضع فرشاتي أسنان في الحمام؟ ليست هناك نهاية للطرق الابتكارية التي يمكنك أن تتبعها لتقول لمن حولك إنك

مستعد لتلقي ما تريد.

غيِّر تفكيرك كي تغير حياتك

في كل ظرف ولحظة من حياتك، هناك مساران أمامك. المسار السلبي والآخر الإيجابي، **وأنت** من تختار أي المسارات ستسلك.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

يمكنك أن تغير أي موقف سلبي في حياتك، والطريقة التي تفعل بها ذلك هي تغيير النمط الذي تفكر به في هذا الموقف. كانت "تامي"، في القصة التالية، قد توقفت عن الإيمان بأن الحب الحقيقي لا يزال موجودًا في هذا العصر. لكن بعد أن قرأت كتاب السر وشاهدت الفيلم، صممت على تغيير طريقتها في التفكير والبحث عن الإيجابي في كل شيء.

لا تتخل أبدًا عن الحب

عندما تعرفت على كتاب السر في عام ٢٠٠٦، كنت أعيش حياة زوجية سيئة ومن ثم تخليت عن فكرة الحب الحقيقي، وكنت أؤمن بشدة بأن كل هؤلاء الذين أراهم يدعون أنهم يعيشون حبًّا حقيقيًّا يمثلون أمام الناس فحسب، وأن حقيقة حياتهم مشابهة بعض الشيء لحياتي.

لم يكن هذا هو شعوري الدائم. لقد نشأت في منزل يسوده الحب. فلا يزال أبواي، بعد واحد وأربعين عامًا من الزواج، يتبادلان مظاهر الحب، بغض النظر عمن يراهم. أما جدي وجدتي فهما أكثر زوجين مخلصين رأيتهما في حياتي. لكنني كنت أقنع نفسي بأن تلك العلاقات لم تعد موجودة. الإيمان بذلك كان أسهل من الاعتراف

بحقيقة زواجي.

بعد أن شاهدت فيلم السر ، ذهبت لأشتري الكتاب. كنت مصممة على بذل قصارى جهدي حتى أغير طريقة تفكيري، فبدأت بأشياء صغيرة وكنت أذكِّر نفسي كل يوم بأن أرى الجانب الإيجابي في كل شيء. بدأت أكتب مرة أخرى، وهو الشيء الذي كنت قد توقفت عن فعله منذ أن تدهور زواجي. كتبت قصة رومانسية، وكانت المرة الأولى بالنسبة لي. كنت أريد أن أرى إذا ما كنت أستطيع أن أكتب عن شيء أريده بشدة - وهو الحب الحقيقي- وأن أقنع نفسي بأنه موجود.

بعد ذلك، بمجرد أن انفصلت عن زوجي وعدت إلى الجامعة كي أحقق حلم حياتي بالحصول على شهادة في التدريس، أصبحت حياتي مشغولة جدًّا بطريقة ممتعة، ونسيت أمر الكتاب.

بعد عام من ذلك، قابلت رجلًا رائعًا وعلمت أنني وقعت في الحب. كان يعيش في الولايات المتحدة وأنا في كندا، لكن بمرور الوقت، أصررنا على أن نكون معًا.

أخبرته بالكتاب الذي كنت قد بدأت في كتابته. لم أكن قد ألقيت نظرة عليه منذ فترة حتى إنني نسيت العناصر الرئيسية للقصة، بما في ذلك أسماء الشخصيات. لكن بتشجيع منه، أخرجته وبدأت في قراءته مرة أخرى. توقف قلبي بمجرد أن أدركت أن الحبيب الذي جعلته الشخصية الرئيسية في القصة (وهو ما كان يمثل شخصيتي الثانية) هو الشخصية ذاتها لحبيبي الجديد! فاغرورقت عيناي بالدموع عندما أدركت أنني كتبت عنه حرفيًّا.

لكن القصة لم تنتهِ هنا. قبل أن أنفصل عن زوجي، كنت قد صنعت لوحة رؤية للأماكن والتجارب التي أريد أن أجلبها إلى حياتي.

الشيء المادي الوحيد الذي كان على اللوحة هو صورة لخاتم من الياقوت والألماس كنت قد رأيته في مجلة. عندما تقدم لي حبيبي، كان ذلك في المكان ذاته الذي تزوج فيه جدي وجدتي قبل ستة وستين عامًا، والخاتم الذي ألبسه لي كان بالضبط الخاتم ذاته الموجود على لوحة الرؤية.

أنا الآن أعيش في كاليفورنيا، وسأتزوج قريبًا من الرجل الأكثر روعة في الحياة. أما كتاب السر فلا يزال هو القوة المرشدة لي، وأنا أدرك أن كل ملذات الحياة قريبة مني طالما أحسست بذلك.

تامي إتش. ، فوليرتون، كاليفورنيا، الولايات المتحدة

كان دليل "تامي" هو كتابة القصة الرومانسية، فقد أكملت الخطوتين الأوليين من العملية الإبداعية: الطلب والإيمان. وكان كل ما تبقى هو التوقيت المناسب لها كي تتلقى الحب الحقيقي الذي كتبت عنه.

الكتابة الأدبية أو الصحفية طريقة رائعة لاستخدام العملية الإبداعية - كي تحصل على ما تريده. إذا كنت تريد جذب الشريك المثالي لحياتك، فإنه يمكنك أن تصف بالضبط في كتاباتك الصورة التي سيكون عليها هذا الشخص وطبيعة علاقتك معه. يمكنك أن تضم إلى ذلك ما تحبه وتكرهه، الهوايات، خلفية العائلة، أو أي شيء آخر مهم لك. ينبغي أن تكون قادرًا على إعدادًا قائمة بمائة شيء على الأقل تصف شريك حياتك المثالي. وبعد ذلك اجلس وشاهد الأقدار وهي تختار لك شخصًا يتناسب مع رغباتك في الحياة.

حب حقيقي من العدم!

بعد أن شاهدت فيلم السر وقرأت الكتاب، بدأت تطبيق مفاهيمه على حياتي اليومية، مدونة ما أريده وشاعرة بالامتنان. كنت أفعل كل

الأشياء بطريقة صحيحة. لكن كان هناك شيء واحد لم أكن أفعله بطريقة صحيحة، وقد أرتني الحياة ماهيته.

كنت أعيش في أثينا عندما قابلت شريك حياتي المثالي. كنت أعتقد أنه حبيبي الوحيد. كان قد مر على ارتباطنا أربعة شهور عندما بدأ رويدًا رويدًا، ويومًا تلو آخر، يختفي عن أنظاري. في البداية، لم أسأله عن ذلك لأنني لم أكن أريد أن أكون متغطرسة. لكن فيما بعد، كان إذا مر أسبوع دون أن أراه أو أسمع عنه شيئًا، كنت أسأله عن السبب، وكانت إجابته كالآتي: "لا تقلقي؛ ليس هناك شيء". كانت لديّ بالطبع أفكار سيئة كثيرة، لكنني لم أحصل على أية إجابات. بعد ذلك اختفى تمامًا. لم يكن يجيب على اتصالاتي أو رسائلي أو أي شيء. كنت أرى سيارته، لذلك تأكدت أنه على ما يرام، وكان بعض الناس قد شاهدوه هنا وهناك (لم يكن هناك شخص ثالث في الموضوع). كنت أشعر بالجنون والغضب، وكنت على وشك حزم حقائبي والعودة إلى الولايات المتحدة.

استمررت في قراءة كتاب السر ، محاولة الفهم. وقد فهمت أخيرًا. كنت أفعل كل شيء يقوله الكتاب. وكان هذا هو خطئي؛ فقد كنت أفعل - وليس أشعر . كنت أفعل كل شيء وأتعامل معه كقائمة مهام، مثل فتاة مثالية. وكان هذا هو الخطأ . فمن المفترض أن تشعر بالأمر، تشعر بما تفعله؛ وتجعله جزءًا منك. عندما تفتحت عيناي أخيرًا على تلك الحقيقة، رفعت معاييري. قررت أنه إذا أراد أي شخص أن يكون في حياتي، فلا بد أن يناسب معاييري. فلن أقبل بأي شخص أو أي شيء أقل من ذلك.

كنت أُدرِّس الحركات الإيقاعية في مدرسة محلية. وكنت أنا وزملائي في أحيان كثيرة نجلس على درجات السلم لنتجاذب معًا

أطراف الحديث بين الدروس، وأحيانًا ما كان الدارسون ينضمون إلينا. كان ذلك يزعجني لأنهم كانوا يقطعون حديثنا؛ لذلك عندما أتى أحدهم وقال: "سأذهب لأحضر عصير ليمون، هل تريدون واحدًا؟" كنت أفكر لكنني لم أقل له: "كلا، نحن سنغادر".

عندما عاد الدارس، جلس بجواري وبدأ يتحدث عن الرحلات التي قام بها. لم أشارك في الحديث، لكن ما قاله كان مثيرًا للاهتمام.

لاختصار القصة، في يوم الجمعة (أي بعد يومين من ذلك)، كنت في أحد النوادي على الجانب الآخر من أثينا، وبالمصادفة كان هذا الدارس هناك. ومن ثم لَهَوْنَا معًا وتحدثنا كثيرًا. طلب مني أن يفاتحني في موضوع الزواج ووافقت. كان يوم السبت هو أول موعد نتقابل فيه. وفي يوم الأحد ذهبنا معًا في رحلة تخييم لمدة ثلاثة أيام. اليوم يمر على زواجنا ثلاثة أعوام، ونحن نعيش في سعادة مع ابنتنا ذات العامين. هذا هو السر.

إيفانجلينا كيه. ، أثينا، اليونان

كما اكتشفت "إيفانجلينا"، أنه عندما تكمل بنجاح العملية الإبداعية من أجل ما تريده، لا يمكنك أن تتخيل الظروف التي تجتمع لتعطي لك ما طلبته.

يمكنك تحويل حياتك إلى نعيم، ولكن الطريقة الوحيدة لفعل ذلك هي أن تحول عالمك الداخلي إلى نعيم. وليست هناك طريقة أخرى. أنت السبب؛ وحياتك هي النتيجة.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

مهما طال زمن ما تسمى العلاقة السلبية، وحتى إذا كنت لا تتخيل

كيف يمكن لتلك العلاقة أن تتحول إلى شيء إيجابي - فهي يمكنها كذلك! يمكنك أن تغير أي علاقة سلبية في حياتك، والطريقة التي تفعل بها ذلك هي تغيير الطريقة التي ترى بها الشخص. ابحث عن الأشياء الإيجابية في الشخص الآخر وقدرها، ومن ثم ستتغير العلاقة. أنت - وأنت فقط - من يمكنك أن تفعل هذا.

التصالح مع أبي

عندما انفصل والداي، تغيرت علاقتي تمامًا مع أبي وتحولت من الاطمئنان والقرب إلى المرارة والغضب. عشت لمدة خمسة وعشرين عامًا معتقدة أنه لا يوجد أمل في التواصل مرة أخرى مع أبي - حتى أعطتني أمي الدي في دي الخاص بفيلم السر ، ومن ثم تغيرت حياتي إلى الأبد.

لقد بكيت في المرات الثلاث الأولى التي شاهدت فيها الفيلم. في المرة الأولى، شعرت بأن هناك أملًا في كل جوانب حياتي. فبدأت أتصور أن لديَّ علاقة إيجابية للغاية مع أبي. وبعد ذلك، وبصورة مفاجأة، دعاني أبي لزيارته. وقد أمضينا وقتًا رائعًا في إعادة اكتشاف الصلة القوية بين الأب وابنته. كانت معجزة لم أتصور أنها ممكنة. أصبحت أنا وأبي حاليًا مقربين من بعضنا مرة أخرى وتربطنا علاقة قوية.

لا أستطيع أن أجد الكلمات التي تصف مدى روعة السر وجماله؛ فقد حول الموقف الميئوس منه إلى نعمة هائلة. أتمنى أن يكتشف جميع من في العالم الأمل الذي يعطينا السر إياه جميعًا.

إيمي، ماجنوليا، أركنساس، الولايات المتحدة

في القصة التالية، كانت "جليندا" قادرة أيضًا على اكتشاف بهجة

إعادة إصلاح علاقتها بوالدتها بمجرد أن بدأت تركز على ما كانت تحبه وتقدره فيها بدلًا من التركيز على الاختلافات الموجودة بينهما.

من أجل أمي الحبيبة

في حياتي كلها، وعلى مدار أربعين عامًا، لم أشعر قط بالارتباط بأمي. عندما كنت مراهقة، كان ينشأ بيننا كثير من الجدال الحاد، وكلما كبرت في العمر، كنت أزداد شعورًا ببعد المسافة بيننا. في محطات كثيرة في حياتي، توقفت عن التواصل معها.

لكن عندما بدأت تكبر في العمر وتفقد بصرها، شعرت حقًّا بأنني يجب أن أصلح علاقتنا المتوترة.

بعد أن قرأت كتاب السر ، كتبت بعض الأشياء عن الامتنان وقررت أن أكتب كل الأمور التي أشعر من أجلها بالامتنان إلى أمي: الثياب الجميلة التي حاكتها لنا جميعًا، والطريقة التي ترعى دائمًا بها حديقتنا الكبيرة، وما إلى ذلك. وبمجرد أن أدركت تلك الأشياء، شعرت بموجة من الامتنان من أجل كل عملها المضني ورعايتها على مدار الأعوام.

بعد ذلك، كتبت في دفتر مذكراتي: "أريد السعادة، والهدوء، وعلاقة جيدة مع أمي". بعد أن كتبت ذلك، شعرت بإحساس جديد من السلام نحوها. في الواقع، لم أكن قد تحدثت إليها منذ عام تقريبًا، فقررت أن أذهب لزيارتها.

عندما رأيتها، تغير كل شيء بيننا. لم يكن هناك توتر، أو غضب. أخبرتها عن بعض الصعوبات التي قابلتها في حياتي، فعانقتني، وهي التي لم تعانقني من قبل، وقدمت لي الحب والدعم. لم أكن قد شعرت من قبل بهذا النوع من حنان الأم. كانت حقًّا لحظة خاصة في

حياتي.

أنا أتصل حاليًا بوالدتي كل أسبوع، ونتحدث مع بعضنا بالطريقة التي طالما أرادتها. هناك حب بيننا لا أستطيع أن أصفه بالكلمات.

جليندا، نيوزيلندا

عندما تبذل جهدًا كبيرًا للبحث عن الأمور التي تحبها وتقدرها بدلًا من ملاحظتك للأشياء السلبية، ستحدث المعجزة. من منطلق حالة الحب والتقدير هذه، سيبدو كما لو أن الكون كله يفعل كل شيء من أجلك، ويحرك كل شيء مبهج لك، ويدفع نحوك كل شخص جيد. في الحقيقة، إنه كذلك.

انس الأمر وعش

أحيانًا يكون من الصعب التخلص من الأفكار السلبية، خاصة إذا كانت تتعلق بعلاقة في حياتك، وكانت هذه هي حالة "سابرينا".

الشفاء من خلال التسامح

كنت أعامَل معاملة سيئة خلال طفولتي، وكانت أمي هي التي تعاملني أنا وأخي وأختي الصغيرة معاملة سيئة. كنت أنا أكبر إخوتي؛ لذلك عندما كان أي أحد منا يفعل أي خطأ، كنت أنا من أعاقب. كنت أواجه عنفًا بدنيًا وذهنيًا يوميا خلال الخمسة عشر عامًا الأولى من حياتي.

عندما بلغت الثالثة عشرة من عمري، وخلال أحد إيذاءات أمي البدنية لي، ضغطت بركبتها على ظهري بينما كانت تضربني. ونتيجة لذلك، عانيت أعوامًا كثيرة من ألم في ظهري.

بعد عامين من تلك الحادثة، انتقلت للعيش مع أبي وزوجته الجديدة. وبينما كنت أنا وأختي الصغيرة نلعب في الخارج مع الخيول ضَرَبَنَا أحد الخيول بحافره في ظهرنا ما جعلنا نطير في الهواء. وبعد أسبوع، سحب أخي الأصغر المقعد الذي كنت أجلس عليه فوقعت على ظهري - مرة أخرى، فتحركت عظمة العصعص سنتيمترًا ونصفًا.

وظللت لعدة أعوام أتردد على عيادة الطبيب؛ لأنني لم أكن أستطيع أن أفهم السبب في استمرار معاناتي من ألم في ظهري. وفي النهاية، أخبرني الطبيب بأن الأمر ربما يتعلق بمشكلات الماضي، لكن قد يكون أيضًا وزن صدري الكبير سببًا في زيادة الألم. ومنذ أن رفضت إجراء عملية تصغير للصدر، استسلمت إلى ألم ظهري.

بعد قراءة كتاب السر ، قررت أن أسامح أمي وأمضي قدمًا في حياتي.

وبينما كنت أجلس على الأريكة وأتأمل ذات يوم، رأيت أمي أمامي، فنهضت وعانقتها. وبينما كنت أقف بين ذراعيها، قلت لها إنني أحبها وأريد مسامحتها ونسيان الماضي، فقلت لها: "أنا أفهم الآن أنك فعلت أقصى ما لديك، من خلال المعرفة والخبرة التين كانتا لديك حينها، أنا أحبك وأسامحك". وبدأت أبكي وانهمرت الدموع على وجنتيّ، فجلست أتأمل لفترة من الوقت وسامحتها، حيث كنت أقول: "أنا أحبك وسأترك "سابرينا" الصغيرة الموجودة بداخلي تبكي كما تريد". كان ذلك أحد الأشياء الأكثر رعبًا وجمالًا في الوقت ذاته التي حدثت لي.

بعد أن مررت بتلك التجربة، أخبرت أبي وزوجته بأنني سامحت أمي ونسيت الماضي. في تلك الليلة ذهب ألم ظهري ولم يعد مرة أخرى.

وكان الشيء الوحيد الذي فعلته من أجل أن يذهب هو مسامحة أمي.

سابرينا، الدنمارك

استخدام "سابرينا" للتصور والتأمل جعل من الممكن لها أن تبدأ في التفكير بإيجابية بشأن والدتها، وهو ما لم يساعدها فحسب على التخلص من أي ألم عاطفي كانت تشعر به من الماضي، بل جعلها تتخطى أيضًا الألم البدني في جسدها. عندما تغير الطريقة التي تفكر بها في أحد المواقف، سيتغير كل شيء يتعلق بهذا الموقف.

كلما بذلت العطاء، تلقيت المزيد

افتح بابًا للتلقي.

امنح كلمات طيبة. امنح ابتسامة. امنح حبًّا وتقديرًا.

هناك فرص كثيرة للغاية لكي تعطي، ومن ثم تفتح الباب للتلقي.

- من كتاب السر: التعاليم اليومية

الهدية

بدأت قراءة كتاب السر في المطار ليلة عودتي إلى المنزل من رحلة عمل. على متن الطائرة، كنت قد وصلت إلى القسم الذي يتخيل فيه القراء أنفسهم وهم يقودون سيارة أحلامهم، فحاولت تصور عجلة القيادة وهي تحمل شعار الجاجوار، لكن شعار سيارة البورش ظل يظهر في ذهني. وأخيرًا، أدركت أن السيارة التي ظللت أتخيلها كانت السيارة البورش التي لطالما حلم زوجي باقتنائها.

لقد صنعتها في ذهني بوضوح: لونها من الداخل والخارج؛ هيكلها الداخلي والخارجي المثالي؛ الميكانيكا عالية الجودة الخاصة بها. كنت أعلم أن السيارة التي نستطيع شراءها هي موديل ١٩٩٧. وهو الموديل الذي كان يعود لعشر سنوات. كنت أعلم أيضًا أن معظم السيارات التي يمر على إنتاجها فترة طويلة يظهر عليها القدم، لكنني استمررت في تخيل هذه السيارة القديمة كأنها جديدة، من المعرض مباشرة.

وبينما كنت أتخيل كل ذلك، وجدت نفسي أفكر في شيء أريده بشدة - ألا وهو إحياء علاقتي بابن زوجي "براندون". فكان التوتر والجفاء قد نشآ بيننا عندما تحول زفاف ابنتي إلى زواج غير مستقر. ونتيجة لذلك، لم نتحدث مع بعضنا لمدة خمسة أشهر.

فقلت لنفسي إنني أريد فرصة لمقابلته وحده، ليس لمناقشة مسألة الزواج بل للاستماع إليه وإبلاغه بأنني أهتم بأمره كثيرًا وأؤمن بقدرته على النجاح.

بمجرد أن هبطت الطائرة، شعرت بالحماسة نحو ما قرأته في كتاب السر لدرجة أنني لم أكن أستطيع الانتظار حتى أشاركه مع زوجي.

في الصباح التالي، أخذت ابنتي وابن أخي وذهبنا لنتناول الإفطار معًا. وفي المطعم، تلقت ابنتي مكالمة على هاتفها وبدت مندهشة جدًا، فأعطتني الهاتف وقالت: "إنه براندون. يريد التحدث إليك".

فأخبرني "براندون"، الذي كان قد تولى قبل شهر واحد منصب مسئول المبيعات لدى تاجر سيارات محلية، بأنه تذكر أن "تيد"، زوجي، قال ذات مرة إنه يريد أن يمتلك سيارة بورش بوكستر، ثم بدأ يصف بحماسة هذه السيارة الاستثنائية التي وصلت هذا الصباح.

وكان قد ملكها شخص واحد فقط، والذي كان شديد التدقيق ولم يكن يقودها إلا لمسافة صغيرة في السنوات العشر الأخيرة. استخدم "براندون" مصطلح البراقة بينما كان يصف هذه السيارة التي كانت تشبه تمامًا ما تخيلتها في ذهني الليلة الماضية. ولا حاجة للقول بأنني أخبرته بألا يسمح لأحد بالاقتراب منها وأنني سأكون هناك في الحال.

وعندما وصلت، وجدتها السيارة حقًّا - اللون لامع، وعداد السيارة لم يقطع أكثر من ٨٠٠٠ كيلو متر! فأخبرته بأنني يجب أن أريها لـ"تيد"، الذي كنت متأكدة من أنه سيكون سعيدًا بذلك، وقال "براندون" إنه لا توجد مشكلة في ذلك بينما طلب مني رخصة قيادتي وذهب ليحضر المفاتيح.

عندما عاد "براندون"، قال إن مديره لديه شرط واحد: كان على "براندون" أن يصحبني في الرحلة التي استغرقت ساعتين ونصفًا من وإلى مطعم زوجي.

كنت مندهشة جدًّا: تحقق الطلبان اللذان طلبتهما في أقل من أربع وعشرين ساعة، فقد حصل زوجي على سيارة أحلامه، وفي الطريق إلى المطعم، أصلحت أنا و"براندون" علاقة كانت مهمة لنا جدًّا.

وبعد تلك الليلة التي قضيتها في الطائرة، أعطيت نسخًا من الكتاب إلى أصدقائنا الأعزاء؛ كنا ندوِّن يوميًّا الأشياء التي نشعر بالامتنان نحوها، وبينما كنت أكتب هذا الكلام، كان "براندون" قد حصل على النسخة الصوتية من الكتاب.

دويل بي. ، دالاس، تكساس، الولايات المتحدة

البهجة تجذب مزيدًا من البهجة ، والسعادة تجذب مزيدًا من

السعادة، والسكينة تجذب مزيدًا من السكينة ، والامتنان يجذب المزيد من الامتنان، واللطف يجذب مزيدا من اللطف ، والحب يجذب مزيدا من الحب.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

مفاتيح العلاقات

يمكنك تغيير أية علاقة سلبية من خلال تغيير الطريقة التي ترى بها الشخص الآخر.

ابحث عن الأشياء التي تحبها وتقدرها في الآخر، ومن ثم ستتغير العلاقة بينكما.

ككل شيء في الحياة، عندما يتعلق الأمر بالعلاقات، ينبغي أن تؤمن ب أنك تملك بالفعل ما تريده كي تتلقاه.

عندما تحاول جذب أو إعادة علاقة، تأكد أن أفعالك تعكس ما تتوقع أن تتلقاه.

كي تجذب شريك الحياة المثالي إلى حياتك، تخيل كل ما سيكون عليه هذا الشخص، واكتب كل ذلك.

ما تشعر به نحو الآخر، تجلبه إلى حياتك.

يمكن للشعور بالحب وحده أن يحول العلاقات في حياتك.

أ حب كل شيء بقدر ما تستطيع. أحب كل شخص بقدر ما تستطيع. ركز فقط على الأشياء التي تحبها.

كلما أعطيت المزيد، تلقيت المزيد فيما يتعلق بعلاقاتك وحياتك.

قانون الجذب بمثابة أداة فعالة لاستدعاء قوة الشفاء بداخلنا، ويمكن استخدامها كأداة مساعدة تعمل في تناغم تام مع كل

الإجراءات الطبية الرائعة والمتاحة الآن.

ـ من كتاب السر: تعاليم يومية

كيف استخدمت السر من أجل الصحة

أعلم أنه لا يوجد شيء لا أمل في علاجه. ففي أية لحظة، من الممكن التوصل لدواء لما قد يعتقد أنه داء عضال. في ذهني وفي العالم الذي صنعته لنفسي لا يوجد ما يسمى "مرضًا عضالًا". منذ أن أطلق فيلم السر ، ونحن نغرق في القصص الإعجازية التي تتحدث عن كل أنواع الأمراض التي اختفت من أجساد الناس بعد أن نفذوا تعاليم السر. كل شيء ممكن عندما تؤمن به.

غيِّر ذهنك، غيِّر صحتك

الطبيب قال إنها معجزة

في سن الرابعة والعشرين أُصبت بمرض قلب نادر ومهدد للحياة. في الواقع، قال لي الطبيب إن احتمالات الإصابة بهذه الحالة واحد في المليون، فتناولت أدوية كثيرة، وزرعت في صدري جهاز إزالة الارتجاف. كان التفكير في الموت هاجسي اليومي.

بعد خمسة أعوام، وبعد الطلاق وجراحتي قلب فاشلتين، بدأت أبحث عن إجابات. وبعد مشاهدة فيلم السر وتنفيذ ما قاله، بدأت رحلة روحية لاستكشاف سبب إصابتي بهذا المرض. استغرق الأمر عامين، لكن في النهاية، اكتسبت تقديرًا جديدًا للحياة ولم أعد أحتاج إلى إخفاء هذه الحالة. فقررت أن أنسى الأمر.

كنت أقول لنفسي، في يوم ما ستستيقظين وتكتشفين أنك لا تحتاجين إلى الأدوية مرة أخرى . بعد ستة أشهر تقريبًا، استيقظت ذات صباح وارتديت حذائي الرياضي لأذهب إلى السوق. كنت على وشك الوصول إليه حين أدركت أنني نسيت تناول أدوية القلب،

فقال لي صوت داخل رأسي: "اليوم هو اليوم الموعود! أنت لا تحتاجين إلى تناول تلك الأدوية مرة أخرى".

لم أتناول أية أدوية منذ ذلك الحين، وكنت قد أزلت جهاز مزيل الارتجاف منذ ستة أشهر.

في البداية، تردد الأطباء في إزالة الجهاز؛ لأنه لم يكن هناك دليل طبي على الشفاء، لكنهم لم يجدوا أيضًا أي دليل على أن المرض لا يزال موجودًا. فقد قالوا إنها معجزة وإنه لا توجد أية حالات موثقة أخرى لأي شيء مثل هذا حدثت من قبل.

نيت إيه. ، كولورادو سبرينجس، كولورادو، الولايات المتحدة

بصورة طبيعية، أي قرار للتوقف عن تناول الدواء أو العلاج ينبغي أن يتم باستشارة الطبيب، لكن ما كان هذا الشخص وأطباؤه قادرين على تحقيقه معًا أظهر قوة قانون الجذب عند استخدامه مع الدواء التقليدي.

الإيمان هو أفكار مكررة ترتبط بها مشاعر قوية. الإيمان هو عندما تتخذ قرارك، وتصدر الحكم، وتغلق الباب وتلقي بالمفتاح، ولا تسمح بأي مجال للنقاش أو التفاوض.

إذا تطرقت إليك معتقدات سلبية بشأن صحتك، فعد إلى طاولة التفاوض. فلم يفت الوقت على تغيير تفكيرك، وهذا ضروري إذا كنت تريد تغيير صحتك.

قلبي المعجز

تلقيت مكالمة من شخص غريب بشأن إرثي. كانت تلك هي الطريقة التي اكتشفت بها موت أبي المفاجئ. كان يبلغ من العمر ثلاثة

وخمسين عامًا، وقد مات بسبب تمدد الأوعية الدموية جراء إصابته بمرض جيني نادر يسمى متلازمة مارفان، فذهبت إلى رئيس قسم أمراض القلب في المركز الطبي سيدار سيناي في بيفرلي هيلز، واكتشفت أنني مصابة أيضًا بمتلازمة مارفان.

متلازمة مارفان مرض جيني ليس له علاج؛ وغالبا ما يؤدي إلى الموت عن طريق تمدد الأوعية الدموية. ويمكن أن يصيب صغار السن، وعادة ما يكون ذلك في مرحلة العشرينيات؛ فقد كنت في الثامنة والعشرين من عمري.

كنت مصدومة ومنزعجة جدًّا؛ حيث كنت مصابة بثقب وانسداد في القلب من الدرجة الثالثة. وكنت أحتاج إلى منظم لضربات القلب حتى يتحسن الانسداد ويصبح من الدرجة الثانية، لكن القلق الحقيقي كان يتعلق بالصمام الأورطي واحتمالية تمزقه. لم أكن قادرة على إنجاب الأطفال؛ فقد كنت أشارك في السابق دائمًا في الرياضات التنافسية، بدءًا من كرة الطائرة إلى فرق السباحة ولعبة التنس؛ لذلك كنت مرعوبة جدًّا. فبعدما كنت أرى نفسي قوية وإيجابية، أصبحت أراها ضعيفة وهشة، إلى جانب - كما قيل لي - "القنبلة الموقوتة" الموجودة بصدري. بينما كنت أحاول إعادة ذاتي الإيجابية، كان يقبع دائمًا في عقلي الباطن الإدراك بالخطر الوشيك والوفاة التي لا مفر منها.

عشت مع هذا الخوف، حيث ظللت لأعوام أذهب إلى طبيب القلب مرتين في العام، حتى رأيت فيلم السر. كان من المقرر أن أذهب في زيارة أخرى إلى طبيب القلب في ذلك الوقت. وكنت مندهشة من الرجل الذي عالج نفسه مما تعرض له في حادث تحطم طائرة. فقررت حينها أنني سأعالج قلبي. وآمنت بالأمر وعلمت أنه ممكن.

طرحت بعيدًا أية أفكار سلبية تتعلق بقلبي ورفضت أن أسمح لها بدخول عقلي مرة أخرى. وفي كل ليلة وأنا أستلقي في الفراش، كنت أضع يدي اليمنى على قلبي، وأتخيل قلبًا قويًا، وأبدو كما لو أن قلبي قوي وسليم. وفي كل صباح عندما كنت أستيقظ، كنت أقول: "شكرًا من أجل قلبي السليم والقوي". وتخيلت أن طبيب القلب يقول لي إنني شفيت. لم أخبر أحدًا بما كنت أفعله خوفًا من إصدار الأحكام أو عدم الثقة. كما أجلت موعدي مع طبيب القلب لأربعة أشهر تقريبًا لأعطي نفسي وقتًا لتجريب الأمر.

ذهبت إلى طبيب القلب ومعي ملفي الطبي المليء بالصور البيانية الكهربية والموجات فوق الصوتية للقلب التي أجريتها من قبل والتي تؤكد وجود مشكلات فيه. وبينما كنت أشعر بالتوتر والقلق، حاولت أن أهدئ نفسي وأنا على جهاز رسم القلب والأشعة بالموجات فوق الصوتية.

فأتى طبيب القلب بنتائج الاختبار وهو في حالة ذهول تام. لم يكن هناك دليل على وجود انسداد في القلب من الدرجة الأولى. لم يكن هناك ثقب في القلب. لم يكن هناك تضخم في الشريان الأورطي، فأعاد فحص الاختبارات القديمة وفحص الاختبار الجديد الذي كان يوضح أن القلب سليم وخالٍ من أية أعراض لمتلازمة مارفان! لكن لم يكن لديه أي تفسير. كنت سعيدة للغاية، لكن في الواقع، لم أكن متفاجئة. كان الأمر كما تخيلته. فجريت حرفيًا من مكتب طبيب القلب عبر الشارع إلى سيارتي، شاعرة بقوة وبنشاط أكثر من أي وقت مضي.

واتصلت بأمي، التي كنت قد اشتريت لها نسخة من فيلم السر ، وشرحت لها كيف استخدمت تعاليمه وكيف أصبح قلبي سليمًا وقويًا

وطبيعيًا. فبكت كما لم أسمعها من قبل!

لورين تي. ، لاجونا بيتش، كاليفورنيا، الولايات المتحدة

اسمح للأطباء الذين اخترتهم بأن يؤدوا عملهم، وأبق عقلك مركزًا على عافيتك البدنية.

دع أفكار العافية تحتل تفكيرك، وتحدث بكلمات العافية، وتخيل نفسك معافى تمامًا.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

فكرة إيجابية صغيرة في كل مرة

يبدأ التوتر بفكرة سلبية واحدة. تمر فكرة واحدة دون ضابط، ومن ثم تأتي المزيد والمزيد من الأفكار، حتى تصاب بالتوتر. النتيجة هي التوتر، لكن السبب كان التفكير السلبي، فقد بدأ الأمر كله بفكرة سلبية واحدة. مهما كان ما تشعر به، يمكنك تغييره...بفكرة إيجابية واحدة وصغيرة ومن ثم الفكرة الأخرى.

شفاء جميل

منذ أن استمعت إلى السي دي الخاصة بكتاب السر ، حدثت في حياتي الكثير من الأمور المدهشة، لكن لم يكن هناك أكثر من شفائي من مرض التهاب القولون التقرحي الذي ظل يعذبني لأعوام.

لقد وُلدت ونشأت في منزل متشدد، فنشأت طفلة قلقة، أرتعب من الجحيم. بدأت أتساءل في قلبي، إذا كان الله رحيمًا، مثلما تقول الكتب السماوية، إذن فلماذا أشعر بخوف شديد؟ كنت مرعوبة من كل شيء.

كان أبي يعاني التهاب القولون التقرحي، وأخبرتني أمي بأنني إذا استمررت في القلق من أشياء لا داعي لها، فسأصاب أنا أيضًا به. وفي عمر الثالثة والعشرين، أصبت بالتهاب القولون التقرحي بالفعل.

توقفت عن الأحلام والغناء وبدأت أدمن الكحوليات في أواخر العشرينيات من عمري، ثم كنت على وشك الارتباط بأحد الأشخاص، في ذلك الوقت بدأت آلام التهاب القولون التقرحي تشتد.

حتى بعد التخلي عن القلق، استمرت أمعائي في التشنج والنزيف يوميًّا. في ذلك الوقت كنت أعمل بدوام كامل وأعول وحدي ابنتي الصغيرة وابني المراهق صعب المراس. جعلتني علاقة الحب الرائعة التي عشتها أتحمل كل الآلام، لكن جسمي كان متعبًا.

ففقدت وظيفتي، ومع حب وعناية زوجي الجديد، كنت قادرة على التركيز بشدة على تضميد جسدي والماضي الخاص بي. ونظرا لأنني كنت أنزف يوميًّا، كنت مصابة بفقر دم شديد ومنهكة جدًّا. كما أنني كنت منهكة ذهنيًّا أيضًا، فذهبت إلى الإخصائي الذي قال لي إنني سأتناول جرعة عالية من أدوية مضادة للالتهابات وحقن شرجية دورية لبقية حياتي. فملأت جسمي بالأدوية وأنا أشعر بالحزن والإحباط، وتعاملت مع الأمر.

بعد أكثر من عام، كنت لا أزال أنزف يوميا تقريبًا. بكل المعايير، كنت أنعم بحياة مثالية ورائعة، لكنني ظللت بدنيًّا وعاطفيًّا في حالة سيئة. وبعد تفكير عميق، اشتريت كتاب السر . بعد خمس دقائق من قراءة الكتاب، أغرقت وجهي دموع البهجة. لم أكن أستطيع تصديق أن معتقداتي التي لم أكن أتحدث عنها تتأكد الآن.

تغيرت حياتي في ذلك اليوم، وتوقفت في الحال أعراض التهاب

القولون. فبحثت على الإنترنت عن صور للقولون السليم وبدأت أتخيل أن هذا هو شكل قولوني. كنت أقدم الشكر على شفاء جسدي باستمرار، وتخيلت أن المياه تشفي جسدي، فتصورت أن أجسامنا مصنوعة معظمها من المياه وأن إضافة المياه إليها سيكون مفيدًا، حيث ستطرد البكتيريا غير الصحية؛ لذلك كنت أشرب المياه وأقدم الشكر. (وفيما بعد، عقب سماعي للكتاب الصوتي القوة 3 ، تعلمت كيف أن المياه تتفاعل مع البيئة الإيجابية).

استمررت في الاستماع إلى كتاب السر يوميًّا. كان جسدي يشفى وكنت أشعر بحال أفضل كما لم أشعر به من قبل في حياتي، لكن صحتي لم تصل بعد إلى ما أريد.

من الناحية الذهنية، كنت أناضل كي أتخلص من الماضي وأتعامل مع مواجهات الأشخاص الأعزاء إلى قلبي. كنت أعاني نوبة من القلق وأشعر بإحباط شديد حتى إنني لم أستطع أن أنعم "بالهدوء والسكينة". كنت قاسية جدًّا على نفسي. لماذا لا تتحسن صحتي؟ كنت أعلم أنني اقتربت كثيرًا من التنعم بالصحة الكاملة، لكنني كنت لا أزال أفتقد شيئًا.

بعد ستة أشهر من الاستماع إلى كتاب السر كل يوم وقراءة الكتب التي تتحدث عن النمو الروحي والشفاء والامتنان، اشتريت كتاب القوة واكتشفت ما كنت أفتقد إليه. ما كنت قد نسيت وضعه قبل كل شيء آخر هو الحب، فسمحت لنفسي بأن أحب كل شيء، بدءًا من أصغر شيء إلى أكبر شيء. وبعد يومين، اختفت أعراض التهاب القولون.

أبدأ الآن أيامي بالشعور بالحب. أتصور عائلتي وأصدقائي وأعطيهم الحب. أتصورهم سعداء وناجحين. إنني مندهشة من استجابة

الظروف لي وتفاعلها معي؛ فقد انتهت الصراعات، وأصبح من حولي أكثر سعادة. فأنا لا أفعل أي شيء أكثر من التخيل والشعور بالحب؛ فالأمر سهل جدًا. أسمح الآن لنفسي بالشعور بالحب من أجل كل شيء! أعطي الحب لكل شيء وكل شخص.

كان أعظم شيء هو إيجاد الحب في الماضي الذي مررت به. فإذا أتت لذهني ذكرى أليمة، أبحث عن شيء أحبه وأسمح لنفسي بالشعور به. ومن ثم لا تزعجني هذه الذكرى مرة أخرى.

أصبح كل جانب في حياتي أفضل من أي وقت مضى. فتح السر الباب لطريقة جديدة من التفكير والحياة من أجلي. في عيد ميلادي، بعد عامين ونصف من سماعي لكتاب السر للمرة الأولى، أوضحت نتائج اختباراتي نصف السنوية أن التهاب القولون التقرحي الذي عانيت منه لعدة أعوام لم يعد موجودًا. كل ما تبقى هو ندبة؛ فأنا أكثر صحة وسعادة من أي وقت مضى في حياتي.

جيسيكا تي. ، فانكوفر، كولومبيا البريطانية، كندا

أنت لا تستطيع أن تجلب لنفسك ما تريده إذا كنت تشعر بالتوتر. فالتوتر، أو أي ضغط على الإطلاق، هو شيء يجب أن تزيله من منظومتك.

فانبعاث التوتر منك يدل بقوة على أنك **لا** تمتلك ما تريده. فالتوتر أو الضغط هو غياب الإيمان، ومن ثم فكل ما عليك فعله لكي تزيل التوتر كلية هو أن تزيد من إيمانك!

- من كتاب السر: تعاليم يومية

كيف أفسح السر حياتي

ظللت أعاني رهاب الأماكن المفتوحة، واضطراب القلق، والفزع في معظم حياتي وتخليت تمامًا عن فعل أي شيء خارج منطقة أماني حتى قرأت كتاب السر وبدأت أشعر بإيجابية شديدة نحو كل شيء.

كنت أبدأ بالتوكيدات الإيجابية كل يوم، ثم توقفت عن التحدث عما لا أستطيع أن أفعله وتحدثت فحسب عما أستطيع فعله.

وأخيرًا، وبعد ثلاثة وثلاثين عامًا من رفض ركوب الطائرات أو السفر عبر البحر، أخذت ابنيَّ البالغين من العمر تسعة واثني عشر عامًا في رحلة إلى بالي لمدة أسبوعين.

فتحولت من شخص لا يستطيع أن يذهب حتى إلى المتجر المحلي إلى مسافرة حول العالم. والفضل يرجع كله إلى السر!

كارين سي. ، سيدني، أ ستراليا

كما توضح قصة "كارين"، يمكن للجمل التوكيدية أن تساعدك على تخطي الخوف والقلق، وحتى اضطرابات الفزع.

يعتمد الاستخدام الفعال للتوكيدات اللفظية بشكل تام على مدى ثقتك بتلك التوكيدات وأنت تنطق بها. إذا لم تكن هناك ثقة، إذن فهذه التوكيدات ستكون مجرد كلمات بلا تأثير. فالثقة تضيف القوة إلى كلماتك.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

لا يوجد ما هو أكثر أهمية من الإحساس بشعور طيب

الصحة تعني التمتع بالصحة الجسدية والذهنية . لا يمكنك أن تكون سعيدًا أو معافى إذا كان عقلك ممتلئًا بالأفكار السلبية أو المعتقدات

السلبية. إذا كنت تستطيع أن تحافظ على سلامتك الذهنية، فسيساهم ذلك في صحة جسدك.

الطريقة الوحيدة للحفاظ على سلامة ذهنك هي عدم الإيمان بالأفكار السلبية. مهما كان ما يحدث في حياتك، حوِّل ذهنك للتفكير في الأفكار الإيجابية للجمال والحب والامتنان والبهجة، ومن ثم ستمنح جسدك الترياق الذي يحتاج إليه.

نداء اليقظة

كانت حياتي تدور دائمًا عن الصحة. لمدة ما يقرب من أربعين عامًا، كنت أمارس التأمل والتمارين الرياضية، وأتناول الطعام "الصحي"، وأنام ثماني ساعات في اليوم. ونتيجة لذلك، كانت صدمة كبيرة لي ولطبيبي عندما علمت أنني مصابة بسرطان الثدي قبل أسبوع واحد من ذكرى ميلادي الستين.

وعلى مدار الأيام التي تلت ذلك، عشت مع الخوف التعجيزي الذي غالبًا ما يتبع مثل تلك الأمراض. وبعد ذلك، "بالمصادفة"، رأيت مقالًا في جريدة يتحدث عن كتاب السر ، فاشتريت النسخة الصوتية واستمعت إليها - في السيارة، وأنا ذاهبة إلى الفراش، أو أتنزه مع الكلب، وأدركت أن العمل طوال الوقت وعدم التمتع بالحياة، كما كنت أنا وزوجي نفعل، ليس شيئًا نفخر به، لذلك جلسنا وأعدنا ترتيب أولويات حياتنا لخلق مزيد من التوازن.

الشيء التالي الذي فعلته كان إعادة جميع الكتب التي تتحدث عن السرطان والتي أعطاني إياها أصدقاء ذوو نيات حسنة، والتوقف عن البحث في موقع Med . com . كنت أحتاج إلى التوقف عن تصنيفي بمريضة سرطان الثدي؛ ولذلك، خلال التنزهات اليومية

التي كنت أقوم بها، بدأت أقول بصوت عالٍ: "أنا مفعمة بالصحة! شكرًا، شكرًا، شكرًا!" وخلال الاستحمام، تخيلت أن كل خلايا جسمي في انسجام تام. وأن كل الأنظمة متحدة، وأن كل الأنسجة سليمة. وشكرت كل شيء. وظللت أكرر طوال اليوم - بدءًا من الاستيقاظ حتى الذهاب إلى النوم لمرات ومرات كم أتمتع بالصحة.

كنت أعلم أنني أحتاج إلى ستة أسابيع تقريبًا لأفعل ذلك، وكان المستشفى قد أبلغني أنهم سيجرون لي الجراحة خلال بضعة أيام؛ لذلك استخدمت أيضًا السر لخلق مزيد من الوقت من أجل الشفاء. كنت أكرر هذه الجملة: "لديَّ كل الوقت الذي أحتاج إليه كي أشفى"، وكان يُسمع إليَّ! لم أتلق اتصالًا من المستشفى، وبعد خمسة أسابيع ونصف، اتصلت أخيرا بالمستشفى بنفسي. هل تصدق، كان قد أضاع أحدهم أوراقي!

لكن في ذلك الحين، لم أشعر بأي ورم!

بعد الجراحة، قالت الطبيبة لزوجي إن الأمر كان صعبًا عليها لأنها لم تكن تستطيع إيجاد الورم وإنها ظلت ترسل أنسجة إضافية كي تتأكد من أنها تعمل في المكان الصحيح! لم يستطع أحد أن يفسر سبب انكماش الورم لهذا الحد، لكنني كنت أدرك السبب!

أنا الآن أستمتع بكل دقيقة في حياتي، ورغم أنني لا أريد أن أمرَّ بأي من ذلك مرة أخرى، فأنا أكثر سعادة من أجل تعلم قوة الأفكار والاختيارات الرائعة التي نقوم بها من أجل حياتنا.

كارول إس. ، سيراكيوز، نيويورك، الولايات المتحدة

الشفاء من خلال العقل يمكن أن يعمل بانسجام مع الأدوية، كما اكتشفت "كارول". عندما تخضع لأي اختبار أو علاج، تخيل النتيجة

التي تريدها واشعر بأنك تلقيتها بالفعل. عندما أنهت "كارول" جراحتها، كانت قد استخدمت السر بالفعل لترسخ إيمانها الكامل بالنتيجة الإيجابية.

يترك التوتر والأفكار السلبية آثارًا سيئة على أجسامنا على مدار الوقت ويؤديان إلى الإصابة بالأمراض. يمكننا أن نغير الأفكار السلبية من خلال نهجين مختلفين. يمكننا أن نختار ملء جسدنا بالأفكار الإيجابية والتوكيدات اللفظية التي تتعلق بالصحة، والتي تمنع الأفكار السلبية في الوقت ذاته. أو يمكننا أن نختار ألا نؤكد على الأفكار السلبية، فعندما لا نعطي أي انتباه إلى الأفكار السلبية، تفقد طاقتها وتتلاشى في الحال. كلا النهجين فعال، ولا ينطوي على التركيز على ما لا تريده. أليس هذا هو السر؟

في القصة التالية، تعلم "تينا" أن أفكارها السلبية يجب أن تختفي إذا كانت تريد جذب الصحة التي تريدها.

أصبحت لا أقهر

كنت أبلغ من العمر اثنين وثلاثين عامًا ومنفصلة عن زوجي حديثًا عندما انقطع عني الطمث في سن مبكرة. لا أزال أتذكر طبيبي وهو يحاول تهدئتي بينما يقول لنفسه: "هذه أصغر سيدة رأيتها في حياتي يحدث لها ذلك". ظللت أبكي لأيام وأسابيع وشهور مدركة أنني لن أصبح أمًّا مطلقًا. كان الأمر مدمرًا لي. لا توجد كلمات يمكن أن تصف الألم والرحلة التي مررت بها. لم يكن هناك علاج، ولم تكن هناك توصيات من الطبيب. فقد سافرت حول العالم محاولة إيجاد علاج، أو سبب، أو طريقة لإعادة الوقت والعودة إلى طبيعتي، أي الدورة الشهرية الطبيعية، فجربت الأدوية العشبية، والعلاج بالوخز، وحبوب منع الحمل، والعلاج الهرموني. سمِّ ما شئت، فقد جربت كل

شيء.

الحقيقة هي أنني لم أكن مندهشة؛ فقد كنت دومًا شخصية سلبية للغاية. فقبل أن أعرف ذلك، كنت قد سمعت قصصًا عن نساء ينقطع عنهن الطمث وهن في أوائل الثلاثينيات من أعمارهن، وكنت قلقة دائمًا من أن يحدث لي هذا. والقاعدة الذهبية للسر تقول: إذا شعرت بالقلق بشأن شيء، فسيحدث لك.

بعد خمسة أعوام من تجريب دواء وطبيب تلو آخر، حدث لي شيء أسوأ. أصبت بارتفاع ضغط الدم ونقص في الكالسيوم لأنني هرمت سريعًا. كانت ركبتاي تؤلمانني باستمرار عندما أمشي كثيرًا. وكان عليَّ أن أبدأ في تناول أدوية ضغط الدم. كنت أبلغ من العمر ستة وثلاثين عامًا فحسب، لكنني كنت أشعر كما لو أنني أبلغ ثلاثة وستين عامًا. في الواقع، كنت أستيقظ كل صباح وأنا أفكر أنني ربما أموت في سن صغيرة جدًّا. كنت أشعر بالاكتئاب كل يوم.

تزوجت مرة أخرى، وكان زوجي صبورا جدًّا على التغيرات التي تحدث في حالتي النفسية هبوطًا وارتفاعًا. فكان يشجعني على الخروج، وممارسة التمارين، وتناول الطعام الصحي. وفي مرحلة معينة، قررت أن أتوقف عن تناول كل أقراص الهرمونات كي أعطي لجسمي قسطًا من الراحة.

بعد يوم واحد من توقفي عن كل أدوية الهرمونات، ذهبت إلى المكتبة ورأيت كتاب القوة . كنت قد قرأت كتاب السر من قبل لكنني قلت لنفسي إنه لا فائدة من اتباع ما يقوله، لأنني كنت شخصية سلبية. لكن كان هناك صوت قوي يقول لي إن هذا الكتاب سيكون أملي وعلاجي الوحيد. وإذا لم تؤت أي من الطرق العلاجية بثمارها، فربما ينبغي أن أكون طبيبة نفسي وأعامل نفسي بطريقة مختلفة.

قرأت الكتاب وأدهشني في الحال، فاشتريت النسخة الصوتية وكنت أستمع إليها كل يوم - على الطريق، وأنا أشتري الخضراوات، وأنا أسير في الشارع، وأنا أستيقظ خلال الليل. كنت أبكي في كل مرة أسمع فيها أنني يجب أن أكون قادرة على فعل أي شيء والحصول على أي شيء أريده في الحياة.

بعد ذلك بدأت أمارس التفكير الإيجابي والتخيل. تخيلت أن لديَّ أوعية دموية قوية ومنتظمة. تخيلت نفسي لا أتناول أية أدوية وأتمتع بضغط دم طبيعي وعادي. تخيلت نفسي أجري دون الشعور بأي ألم في ركبتي. وتخيلت أن دورتي الشهرية طبيعية. شعرت بأنني أحب كل لحظة للمرة الأولى في حياتي. لم أعد أشعر بالاكتئاب بشأن الأمور الصغيرة. بل شعرت بالسعادة؛ لأنني محاطة بأشخاص أحبهم وأماكن أستمتع بها.

بعد ثلاثة أشهر، توقفت عن تناول جميع الأدوية. وبعد عدة أشهر دون أية أدوية، رجع ضغط دمي إلى حالته الطبيعية. ولم تعد ركبتاي تؤلمانني، والأكثر دهشة من ذلك، أن الدورة الشهرية عادت.

أقدم شكري إلى فريق السر؛ لأنه أعطاني القوة على تخطي تحديات الحياة. لقد جعلتموني أثق بأنني قوية، وأستحق كل شيء، ولا أقهر.

تينا، هونج كونج

أليس مدهشًا أن تعرف أنك كي تحسن صحتك، ما عليك إلا أن تغير تفكيرك نحو الصحة؟ دع الأفكار الإيجابية تغمرك. دع الصور الإيجابية عن الصحة تملأ عقلك وجسدك. ركز على الشعور بالبهجة والود، بمجرد أن تتجه نحو تلك المشاعر، اعلم أنك ابتعدت عن نقيضها.

تلقي هدية الحياة

تلقينا قصصًا كثيرة من نساء فقدن الأمل تمامًا في إنجاب الأطفال، لكن بعد قراءة كتاب السر وتطبيق تعاليمه، أصبحن قادرات على الإنجاب. أعتقد أن ما تشير إليه تلك القصص هو أنه لا توجد حالات "ميئوس منها"، وأن استخدام تعاليم كتاب السر يمكن أن يحقق نتائج إيجابية في كل موقف.

رُزقت بطفلتي الجميلة

تبدأ قصتي عندما تزوجت من حب حياتي. كانت أهم أولوياتنا هي الاستقرار أولًا ثم إنجاب طفل.

لكن عندما حاولنا إنجاب طفل، لم تسر الأمور على ما يرام؛ لذلك قررنا زيارة الطبيب، الذي نصحنا بإجراء بعض الاختبارات، فاتبعنا كثيرًا من الطرق العلاجية، لكننا لم نكن قادرين على إيجاد السبب الذي يمنع الحمل.

كان أقاربنا وآباؤنا وجيراننا وأصدقاؤنا يسألون عن أخبار الإنجاب، ولم يكن لدينا شيء لنقوله. كان أصدقائي المتزوجون ينجبون أطفالًا، وكنت أنا أغرق في دموعي، وأصلِّي من أجل إنجاب طفل. كنت شاعرًا باكتئاب وقلق شديدين.

وذات يوم قال طبيبي إنني إذا لم أنجب بحلول نهاية العام، فسيكون عليَّ أن أبدأ التلقيح الصناعي. كانت تلك أخبارًا سيئة؛ فقد كان العلاج باهظ الثمن، ولم يكن هناك تأكد من أنه سينجح من المحاولة الأولى، فأصر أحد أصدقائي المقربين على أن أذهب إلى عالم فلك، ربما تكون نصيحته مفيدة.

فحجزت أنا وزوجي موعدًا معه، وغيرت تلك المقابلة حياتي. شرحنا مشكلتنا الصحية إلى عالم الفلك، الذي سألني إذا كنت قد شاهدت فيلم السر . فقلت له إنني شاهدته. في الحقيقة، كنت قد شاهدته قبل عدة أعوام. فقال لي عالم الفلك: "إذن إذا كنت تعلمين بالفعل السر، فلماذا تأتين لي بمشكلتك؟ يمكنك حل المشكلة بنفسك". وأرشدنا كيف نستخدم السر، وفي اليوم ذاته، وعدت نفسي بأن لديَّ الحق في الإنجاب بصورة طبيعية.

ومن تلك اللحظة، دمجت أنا وزوجي تعاليم السر في روتيننا اليومي.

في البداية اشتريت الكتاب وقرأته بدقة. وبعد أن قرأته، كنت أشكر الله متى شاهدت امرأة حاملًا، بمجرد النظر إليها، فبدأت شراء ملابس لطفلتي. وجمعت صورًا لنمو الطفل وحفظتها على هاتفي، وبدأت استخدام صابون الأطفال. وخصصت مكانًا في الخزانة لملابس طفلتي. وكنت أشكر الله كل يوم أنا وزوجي على طفلتنا الجميلة. ومتى كان يسأل أقاربنا عن أخبار جيدة، كنت أقول لهم: "قريبا جدًّا"، والابتسامة ترتسم على وجهي. كنت أفعل ذلك كما لو أن طفلتنا الصغيرة وصلت بالفعل.

بعد تسعة أشهر من تطبيق تعاليم السر، أجريت اختبار حمل منزليًّا وكانت النتيجة إيجابية. لقد حدث الحمل دون أي تدخل طبي.

كانت الدموع تنهمر على وجنتي! كنت غاية في السعادة. وكان زوجي سعيدًا أيضًا، لقد حملت دون أي علاج طبي. ومرت فترة حملي بسلاسة ويسر، وبعد تسعة أشهر، رُزقنا بطفلة جميلة وسليمة بدنيًّا. كان كثير من الناس يقولون لي إن المولود سيكون صبيًّا، لكنني

كنت أشعر حتى قبل الحمل بأنني سأرزق بفتاة.

لذلك، أريد أن أقول لأي سيدة تواجه مشكلات في الحمل، لا تفقدي الأمل مطلقًا وكوني إيجابية. اطلبي فقط ما تريدينه وثقي بأنك ستتلقينه بالفعل وأنك سترزقين بكل شيء تتمنينه!

ساميتا بي. ، مومباي، الهند

عندما كانت "ساميتا" تشعر بالامتنان نحو حمل النساء الأخريات، كانت تشعر بشعور طيب نحو الحمل، رغم أنها لم تكن حاملًا بعد. أيًّا كان الذي تشعر بالامتنان نحوه - وأيًّا كان الذي تشعر بشعور طيب نحوه - ستجلبه إليك.

وبالإضافة إلى امتنانها وشكرها على الطفلة التي كانت تعرف أنها ستنجبها، ضمت "ساميتا" خطوتين مهمتين أخريين إلى روتينها اليومي. وهما أنها شكرت الله من أجل كل امرأة حامل رأتها، وخصصت مكانًا في خزانتها وبدأت تشتري ملابس للطفل.

أسهم شراء "ساميتا" لملابس لابنتها وتخصيص مكان لها في خزانتها - أسهم في إيمانها بأنها لن تنجب طفلًا فحسب بل إنه سيأتي الآن ! يقال إن الكون يكره الفراغ ويملؤه في الحال؛ يمكنك أن ترى ذلك في قصة "ساميتا، هذا بالضبط ما حدث.

الأشياء التي تأتي إلى حياتك بأسرع ما يكون هي الأشياء التي **تؤمن** بها أكثر من أي شيء آخر، فأنت لا تستطيع أن تجلب لنفسك سوى ما **تؤمن** به، ولذلك يجب أن **تؤمن** لكي تتلقى ما تريده.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

في القصة التالية، أرادت "أندريا" أن تحقق ليس أمنية واحدة

فحسب بل أمنيتين للحمل من خلال استخدام الدعم وقوة التخيل.

قوة التخيل

كان صيف عام ٢٠٠٣، وكنت في إجازة، أجلس على الرمال الذهبية تحت أشعة الشمس عندما أخبرتني أمي بالأخبار المدهشة التي تقول إنها حامل في مولودها السادس؛ فكلانا يحب الأطفال ولا يطيق انتظار وصول طفل جديد إلى المنزل، حيث إن أصغرهم يبلغ من العمر الآن أحد عشر عامًا.

لكن بعد ثلاثة أشهر، حينما أجرت أمي أول فحص بالأشعة فوق الصوتية، انهار عالمنا من حولنا. لم يكن هناك نبض لقلب الطفل، وأجهضت أمي. وأصبحنا في حالة سيئة جدًّا.

لكن في بداية عام ٢٠٠٤، تجددت أحلامنا وكوابيسنا؛ حيث أصبحت أمي حاملًا مرة أخرى، لكنها فقدت الطفل في الشهر الرابع، وقال الأطباء إنها في عمر الثانية والأربعين، وإن هذه سن متقدمة؛ لذا لن تكون لديها بويضات قوية بما يكفي، ففقدنا الأمل وقبلنا حقيقة أننا لن نرزق بطفل آخر في المنزل.

مر عامان ونحن لا نزال نتوق إلى ذلك الطفل، ثم دخل كتاب السر حياتنا. في البداية كنت مرتابة، لكن أمي جعلتني أشاهد النسخة الإلكترونية من الكتاب. وبعد خمس دقائق تسمرت في مكاني - فهناك شيء في قلبي وعقلي تفاعل معه، ولمدة أسابيع لم أستطع التوقف عن الابتسام.

بعد عدة أسابيع، بدأت أتخيل الأمر، فأخرجت دمية قديمة كانت لديَّ قبل أعوام، وفي كل ليلة قبل أن أذهب إلى النوم، كنت أستلقي على السرير وأمسك بها لمدة تتراوح ما بين عشر إلى خمس عشرة دقيقة

وأتخيل أن أختي أو أخي بين ذراعيَّ، وأنني أشعر بنبض قلبه، وأن دفئه وحبه يغمرانني. كتبت أيضًا على الرزنامة أنني في ١٤ أغسطس لعام ٢٠٠٧، أي في ذكرى ميلادي السابعة عشرة، سأمسك بأخي أو أختي الحقيقية. لم أكن أعلم ذلك، لكن أمي كانت قد كتبت أيضًا على الرزنامة الخاصة بها أنه في ذكرى ميلاد أبي الخمسين، أي في سبتمبر لعام ٢٠٠٧، ستنجب طفلها السادس.

وبعد أشهر فقط من هذا التخيل، جلست والمعجزة بين ذراعي. استطعت أن أشعر بنبض قلبها أمام قلبي، وبوجهها الدافئ يحتضن وجنتي. كانت أختي ولا تزال جميلة جدًّا، ومثالية جدًّا، وفوق الوصف. إنه الإيمان والأمل والحب؛ إنها معجزة الحياة.

لكن هناك قصة أخرى في حياتي توضح مدى قوة السر الحقيقية. ففي عمر العشرين، وبعد أن تزوجت، كنت أعاني بعض المشكلات في الخصوبة. كنت مشغولة في إدارة شركتي، التي كنت قد فتحتها في عمر الثامنة عشرة، بفضل المعلومات التي تعلمتها من كتاب السر . لكن هذا الخبر دمرني؛ فطالما حلمت بأن أكون أمًّا، فركزت على عملي، لكن بعد عامين دخلت حياتي الكثير من الإشارات؛ فقد عانيت مشكلات صحية أخرى. وكان يجب أن اتخذ إجراءات! لذلك بدأت أفحص خياراتي واستمررت في الامتنان لحياتي، وكانت لديَّ الفرصة لحب وتعليم الكثير من الأطفال الرائعين. آمنت حقًّا بأنني سأجد الطريق الصحيح. فبدأت أتخيل أنني حامل وأنني أنجبت طفلًا (طفلًا لا يكون عليَّ أن أعيده في نهاية اليوم). الطريق الذي بدأ في الظهور كان مختلفًا عن الطرق التي مررت بها، لكنني كنت أعلم أنه الطريق المناسب لي.

فقررت أن أجرب علاج العقم وأحمل. كان طريقًا صعبًا والأصعب فيه

هو أنك تسلكه وحدك. وكان هناك الكثير من العواقب والأحزان، لكنني كنت أعرف أنني أستطيع أن أرى الضوء في نهاية النفق، فاستمررت في التخيل والإيجابية، لكنني كنت أشعر بشيء غريب. عندما حاولت تخيل مستقبلي مع طفل واحد، لم أستطع؛ حيث ظل عقلي يرى طفلين. فحيثما كنت أذهب، كنت أرى توأمًا. وعندما كنت أتخيل الأمر، كنت أرى توأمًا. حاولت تجاهل الأمر، لكنه كان حاضرًا بصورة قوية في ذهني؛ لدرجة أنني قررت أن أركز تصوري على التوأم، فوضعت صورة لتوأم على لوحة الرؤية واستمررت في المضي قدمًا في طريقي نحو حلمي. كان قلبي يدق عندما علمت أن جولتي الثانية من العلاج نجحت وأنني حامل، لكن الأخبار الأفضل هي التي تلقيتها في فحص الأشعة بالأسبوع الثامن من الحمل. **كنت حاملًا في توأم!**

لم أكن أستطيع تصديق الأمر؛ فكل شيء كنت قد تخيلته على مدار الأشهر الماضية تحقق أمام عيني. فلن أكون فحسب أمًّا بل أما لتوأم؛ فكل لحظة أقضيها الآن مع ابنيَّ مليئة بالامتنان والحب؛ فأنا ممتنة للغاية لأن الله أنعم عليَّ بفهم حقيقي وهو أن ما يؤمن به المرء يمكن تحقيقه .

أندريا، إيرلندا

السبب الذي يجعل التصور قويًّا للغاية هو أنك بينما تخلق صورا في ذهنك لرؤية نفسك مع ما تريده، تتولد أفكار ومشاعر امتلاكه الآن. فتبعث بتلك الإشارة القوية للكون، ومن ثم يمسك قانون الجذب بتلك الإشارة القوية ويرجع إليك تلك الصور بما يناسب ظروف حياتك، كما رأيتها بالضبط في ذهنك.

كيف يمكن للعقل أن تكون لديه قوة كبيرة للتأثير الأشياء المادية؟

تخبرنا التقاليد القديمة أن كل شيء - كل شيء بكل ما في الكلمة من معنى - نتخيله في العالم المادي يدخل فيه تأثير من "العقل"؛ فهم يقولون إن جميع المواد تتأثر بـ "العقل"؛ لذلك يمكن للعقل أن يؤثر في أي شيء.

شفاء طفلك

يمكن للحياة أحيانًا أن تلقي أمامنا تحديًا حقيقيًّا، وبالنسبة للآباء، التحدي الأقصى هو عندما يبدو أن صحة طفلهم في خطر حقيقي. قرر الآباء الذين سأشارك قصصهم معك أن يستخدموا حكمة السر لمحاولة شفاء طفلهم بالطريقة ذاتها التي عالجوا بها أنفسهم.

عاد للحياة

كان أحد أصدقائي قد أعطاني كتاب السر قبل عدة أعوام، وظل في الخزانة على أن يقرأ في يوم ما. وذات يوم بدأت في قراءته لكن أحد أطفالي الثلاثة صرفني عنه. بعد تلك الليلة، كنت على الإنترنت ورأيت كتاب السر مرة أخرى. وخلال أيام، كنت قد قرأت الكتاب للمرة الأولى، وشاهدت الفيلم مع زوجي، وبدأت أكتب في دفتر امتناني، فتحولت من "لن يحدث هذا لي مطلقًا" إلى "سيكون كله ملكي".

بعد أسبوعين، سافر زوجي إلى الصين في رحلة عمل. وكان ابني الأصغر، ليام، الذي كان يبلغ من العمر حينها سبعة أسابيع، قد وُلد مبكرًا مصابًا بالتهاب رئوي ولم تكن صحته جيدة، فبعد يومين ظل مستيقظًا طوال الليل ثم بدأ يفقد لونه؛ لذلك هرعت به إلى المستشفى. وعندما وصلنا إلى هناك، كان قد توقف عن التنفس. كان في حالة سيئة للغاية، وقد أكد تحليل البزل القطني أنه مصاب

بالتهاب السحايا الجرثومي.

في الساعات التي تلت ذلك، توقف قلب "ليام" أربع مرات، وفي كل مرة كان يجب أن تتم إعادته للحياة. في هذه المرحلة أخبرني الطبيب بأن حالته سيئة للغاية وأنني ينبغي أن أتصل بزوجي ليعود إلى المنزل.

كان من المفترض أن يكون وقتًا عصيبًا عليَّ وأن أكون في حالة هيسترية. لكنني بقيت هادئة وآمنت بأن ابني سيعود إلى المنزل وسيشفى قريبًا جدًّا، فمكثت في المستشفى مع أمي في الليلة الأولى، بينما أنتظر زوجي ليعود، وأدون كل الأشياء التي أشعر بالامتنان من أجلها:

كنت ممتنة لذهابي إلى المستشفى سريعًا.

كنت ممتنة للفريق الممتاز الذي يعتني بابني.

كنت ممتنة لأصدقائي الذين ساعدوا وقدموا الدعم بينما كان زوجي على متن رحلة الخمس عشرة ساعة القادمة من الصين.

لم أفكر قط في الأشياء السيئة، بل كنت أفكر فحسب في الأشياء الإيجابية، وهذا جعلني أكثر قوة. في الواقع، كلما كانت قوتي الداخلية تزداد، كانت صحة ابني تتحسن. كنت أنشر تحديثات يومية على الفيسبوك، وبدلا من أن أقول إن حالة "ليام" سيئة، كنت أكتب فقط عن الأشياء الجيدة التي كانت قد حدثت في ذلك اليوم وما كنت ممتنة من أجله. وفي نهاية كل منشور كنت أكتب كلمة " **السر**" .

وأخيرا، أتى اليوم الذي تحسنت فيه حالة "ليام" بما يكفي للذهاب

إلى المنزل؛ حيث قال لي الفريق الطبي إنهم مندهشون من رؤيته يغادر المستشفى في مثل هذه الحالة الجيدة؛ فقد كانوا متأكدين من أنه لن ينجو في الليلة الأولى، وكانوا مندهشين من الهدوء الذي كنت أبديه. فسألني أحد الأطباء: "هل الكتاب الذي أراك تحملينه دائمًا هو الكتاب الأفضل بالنسبة لك؟" فأخبرته بسبب هدوئي، وما كنت أؤمن به، وأن الكتاب الأحمر البالي الذي كان قد فقد غلافه يسمى السر .

لا أزال أمارس تعاليم السر. وكالعادة، أنهي كل ليلة بملاحظة سريعة على هاتفي أشكر فيها نفسي على اليوم الرائع وأتطلع إلى اليوم التالي، لكنني أكتب أيضًا في دفتر امتناني.

كانت أمي تقول لي: "أنت تريدين القصص الخيالية يا بيكي، والقصص الخيالية لم ولن تتحقق مطلقًا"، وكنت أتظاهر بتصديقها. لكن في كل ليلة عندما كنت أذهب إلى الفراش، كنت أنام وأنا أفكر في كل الأشياء الرائعة التي حدثت لي. لقد تلقيت معظم ما طلبته، لكنني مررت أيضًا ببعض الأوقات العصيبة، ولم أفهم إلى أن قرأت كتاب السر، أنني جلبت الجيد والسيئ إلى حياتي.

شخصيتي الجديدة على قمة العالم وتستطيع فعل أي شيء؛ لأن العقبات أصبحت أمرًا من الماضي.

ريبيك ا دي. ، برمنجهام، إنجلترا

كان الامتنان والإيمان والتفاؤل الصامد مفاتيح "ريبيكا" لشفاء طفلها. حتى عندما كان "ليام" في أسوأ حالاته الصحية، لم تتوقف قط عن الامتنان.

تسمع الناس يقولون عدِّد نعمك، وعندها تفكر في الأشياء التي تمتن لها، فهذا بالضبط ما تفعله. إنها إحدى أكثر الممارسات التي يمكن أن

تفعلها قوة، فسوف تغير حياتك تمامًا.

لكي تستشعر الامتنان العميق، اجلس واكتب قائمة بكل الأشياء التي تشعر بالامتنان من أجلها. استمر في كتابة قائمتك حتى تمتلئ عيناك بالدموع. وبينما تنساب الدموع من عينيك، سوف تحس بأجمل شعور حول قلبك وبداخل جسدك كله. هذا هو الشعور بالامتنان الحقيقي.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

مضاعفات الحمل بنهاية سعيدة

في شهر يناير لعام ٢٠١٣، كانت نتيجة اختبار الحمل الذي أجريته إيجابية. كانت لديَّ بالفعل ابنة جميلة، لكني وزوجي لم نكن نطيق الانتظار حتى ننجب مرة أخرى.

كان حملي يسير على ما يرام؛ فقد أجريت فحص الأشعة الخاص بالأسبوع الثاني عشر، وبدا الأمر جيدًا مع طفلي، لكن في فحص الأشعة للأسبوع العشرين تغير كل ذلك؛ حيث أظهر السونار وجود ورم كبير أعلى رأس الطفل، واستطعت أن أرى في وجوه الفنيين أن الأخبار ليست جيدة. وخلال أربع وعشرين ساعة، كنت في طريقي إلى متخصص من أجل تشخيص الحالة.

فأجريت فحصًا آخر، وقال الطبيب إن الورم الموجود على رأس الطفل هو كيس مملوء بسائل وهناك قلق حقيقي من أنه قد يضغط على المخ، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى إصابة الطفل بعجز كبير. كنت أشعر بالفعل بركل الطفل وحركته. ولم أتخيل قط أنني سأكون في ذلك الموقف. أخبرني الطبيب بأن الطفل سيعاني بلا ريب نوعًا من العجز، لكنه لم يكن يستطيع إخباري في تلك المرحلة بنسبة هذا

العجز. كانت الاحتمالات تتضمن أن يولد الطفل فاقدًا للبصر أو السمع أو غير قادر على الحديث. كان الوقت وحده هو من سيخبرنا بمدى تأثر المخ سلبًا من خلال تقدم الحمل. عُرض عليَّ الإجهاض هنا وهناك، وكان يقال لي إن معظم من مروا بحالتي اختاروا الإجهاض؛ لأن الكثير شعروا بأنهم لا يستطيعون التعامل مع "انتظار" كيفية حل الأمور.

في تلك المرحلة لم يكن هناك شيء خطأ مع طفلي، وكان المخ سليمًا. فبكيت وقررت أنني سأستخدم ما تعلمته من قراءة كتاب السر لعلني أنجب طفلًا معافى صحيًّا، فأخبرت الأطباء بأنني سأستمر في الحمل.

بعد أن عُرضت عليَّ فكرة الإجهاض ثم غادرت مكتب الطبيب، كنت أسير في الشارع مع زوجي عندما طارت بطاقة بريدية في الهواء وسقطت أسفل حذائي بالضبط، فشعرت بالرغبة في التقاطها. كانت بطاقة بيضاء مكتوبًا عليها بالأحرف الكبيرة السوداء "الإجهاض -لا تفعليه". فدهشت للغاية وأخذتها كعلامة على أنني اتخذت القرار الصحيح بالاستمرار في الحمل.

ذهبت إلى المنزل، وخلال فترة حملي المتبقية، قررت أن أتخيل طفلي ينمو بصحة جيدة. تخيلت قطعة معدن تغطي مخ طفلي، بحيث لا يمثل الكيس المملوء بالسائل أي ضغط عليه، ومن ثم، يحميه من التلف. تخيلت أنني أنجب طفلًا سليمًا صحيًّا، وكنت أتطلع إلى كل موعد مع الطبيب، لأنني كنت أعلم أنه في كل مرة سيخبرني بأن الطفل سليم صحيًّا. تصورت طفلي يلعب مع أخته الكبيرة، وكنت أحمد الله كل لأنه سيرزقني طفلًا معافى صحيًّا.

استمررت في إجراء فحوص منتظمة خلال حملي، وفي كل مرة

كنت متأكدة - وهو ما كان يدهش الطبيب - أنه لا يوجد شيء خطأ مع طفلي. وفي آخر موعد لي مع الطبيب في الأسبوع السابع والثلاثين ، قيل لي إن الكيس المملوء بالسائل الموجود على رأس الطفل لم ينمُ ولم يضغط على مخه. وقيل لي إنني سأنجب طفلًا سليمًا ومعافى. ذكر الطبيب أيضًا أنه لم يشاهد هذه الحالة تنتهي بطريقة إيجابية.

وُلدت ابنتنا الجميلة، "سكارليت إيمي"، يوم الأربعاء ٢ أكتوبر لعام ٢٠١٣، وهي سليمة صحيًا! إنها جميلة وفي كامل صحتها ! وقد زارها جميع الأطباء الذين كان الأمر منوطًا بهم، ودهشوا من أن مخها لم يتأثر.

بعد تلك المقابلة الأولى مع الطبيب، قيل لي إنه سيكون هناك بلا شك شيء خطأ مع طفلتي، ولم يعرفوا مدى التأثير السلبي لذلك، لكن اتضح أنهم كانوا على خطأ. ليس لديَّ شك في أن الإيجابية التي تحليت بها لم تمنحني فحسب القوة للمواصلة في الأمر، بل منحت أيضًا طفلتي القوة لتنمو بشكل صحي دون أية مضاعفات.

في عمر الخمسة أشهر، أجرت "سكارليت" عملية صغيرة لإزالة الكيس المملوء بالسائل، وهي تنمو كما ينبغي.

لديَّ السر لأظل أشكر الله من أجل صحة ابنتي؛ فأنا أنظر إليها ولا أستطيع تصديق كم هي مثالية! يمكن للمعجزات أن تحدث!

إميلي ، لندن، إنجلترا

كان الإيمان أيضًا ضروريًا لنجاة ابن "فرانسي"، "كايل"، الذي وُلد مبكرًا بثقب في قلبه.

قلب "كايل"

وُلد ابني "كايل" مبكرًا عن موعده بتسعة أسابيع. كان ضئيلًا جدًّا لكنه كان قويًّا للغاية. عندما كنت في غرفة العمليات، نبهوني إلى أنه لن يبكي؛ لأن رئتيه لم يكتمل نموهما بعد. لكن عندما سمعت صوتًا بعد عدة دقائق وسألت: "ماذا كان ذلك؟" أجابت إحدى الممرضات قائلة: "إنه ابنك". وأخبرني زوجي فيما بعد بأنه سمعه وهو خارج غرفة العمليات.

كان الطريق طويلًا كي يصبح "كايل" معافى وفي كامل صحته. كنت أدهش كل يوم من قوته وروحه؛ فقد غادر المستشفى بعد خمسة أسابيع من ولادته دون أية مراقبة، وكان الأطباء مندهشين من ذلك!

لكن للأسف، كان يعاني أيضًا من ثقب في قلبه سيحتاج إلى معالجة حين يكمل عامه الثاني؛ حيث قال لنا الأطباء إن ثقبًا بهذا الحجم لن يلتئم وحده؛ فطفلي سيحتاج إلى عملية قلب مفتوح.

طلبت مني عمتي أن أتخيل أن قلبه يلتئم، وأن أقول كل يوم: "قلب "كايل" سليم! قلب "كايل" سليم!" فتخيلت الأمر وظللت أقول تلك الكلمات مرارًا وتكرارًا كل يوم.

عندما أخذنا "كايل" لموعد ما قبل العملية، أجرى طبيب القلب لـ"كايل" الاختبارات المعتادة: تخطيط كهربائية القلب، وأشعة الموجات فوق الصوتية، ووجد أن الثقب التأم بنسبة تفوق الـ٥٠ ٪، فتم تأجيل العملية لمدة ستة أشهر مع إضافة احتمال إجراء أمر أقل وطأة من عملية القلب المفتوح كبديل عنها، فاستمررت في تصور طفلي بقلب سليم، وبعد ستة أشهر، التأم الثقب أكثر.

فقال الطبيب مرة أخرى: "دعونا ننتظر". فانتظرنا وشاهدنا "كايل" ينمو، فقد أصبح طفلي الصغير - الذي كان ينقطع نفسه عندما يسير عبر الحجرة - يجري بأقصى سرعة ولا يبطئ لالتقاط أنفاسه، فاستمررت في التصور والإيمان.

خلال موعدنا الأخير لدى الطبيب، وبعد إجراء جميع الاختبارات المعتادة، جاء طبيب القلب يقفز داخل الحجرة ويقول: "لا أريد أن أراه هنا مرة أخرى. لقد التأم الثقب". وأراني الأشعة السينية، وكان الأمر كذلك بالفعل. كان الطبيب يراها معجزة كبرى؛ فهو لم ير من قبل ثقبًا بهذا الحجم يلتئم في تلك المدة القصيرة من الوقت.

بسبب قوة السر، مُنح ابني حياة جديدة.

فرانسي كيه. ، دويليستون، بنسلفانيا، الولايات المتحدة

قد تتساءل كيف لأحد أن يستطيع الحفاظ على الإيمان الصامد والتوصل إلى نتائج إيجابية بينما يتعرض لأزمة صحية. كما تظهر تلك القصص، عزم وقوة الروح الإنسانية، وأنها أقوى من أي موقف أو حدث مضاد.

شفاء الحيوان

أيًّا كانت ممارسات السر التي نستطيع أن نستخدمها لشفاء أنفسنا أو أطفالنا، فنحن يمكننا استخدامها أيضًا من أجل الحيوانات. بينما لا تستطيع تحييد تجربة أي شخص إذا كانت رحلته ستتخذ مسارًا مختلفًا، فإن الحيوانات تتقبل الأفكار والمشاعر الإيجابية.

ورم ضخم - وقد زال

عندما كانت كلبتي الألمانية تبلغ من العمر عشرة أعوام، اكتشف الطبيب البيطري أن لديها ورمًا كبيرًا جدًّا، في حجم ثمرة الجريب فروت، في الكبد. كنت قد انفصلت عن زوجي للتو وانتقل إلى منزل آخر؛ لذلك قررت أنني لا أريد أن أدخل في مزاج سيئ. في ذلك الحين لم أكن أعرف كتاب السر؛ لذلك لم أحاول البحث عن علاج لها، ولم أعطها أي اهتمام.

استغرقت عدة أشهر لأجد منزلًا جديدًا وأستقر فيه، ثم وجدت طبيبة بيطرية وأخذت كلبتي إليها لتفحصها. لم أذكر لها الورم؛ حيث كنت أتمنى أن يكون الطبيب السابق على خطأ، لكن الطبيبة الجديدة قالت لي الشيء ذاته: هناك ورم ضخم على الكبد. وقالت إننا نستطيع إجراء المزيد من الاختبارات لمعرفة وتحديد نوع السرطان، لكن بدا أنه "خبيث"، وبما أن كلبتي كانت بالفعل في نهاية دورة حياتها الطبيعية، والتي تتراوح ما بين ثمانية إلى عشرة أعوام بالنسبة لكلاب الراعي الألماني، لم يكن الأمر ذا معنى بالنسبة لي. لم أكن أنوي أن أجري لها مزيدًا من العمليات التي من غير المرجح أن تساعدها.

بعد ذلك اكتشفت كتاب السر، وتوجهت مباشرة نحو العمل بتعاليمه. كنت أقول لها كل يوم إنها سليمة تمامًا. لم أكن أريد أن أقول إن الورم قد زال، لأنني كنت أعلم أنني لا يجب أن أذكر الورم على الإطلاق. في البداية كان من الصعب أن أفكر في كيفية قول الأشياء بإيجابية؛ لذلك فكرت في الأمر وبدأت أقول لها إن جميع أعضائها تعمل بكفاءة وإن جهازها الهضمي يعمل بكفاءة. وأخبرتها بأنها في كامل صحتها. كنت أعلم داخل قلبي أنها شفيت. كنت أقول لها ذلك كل ليلة ومتى فكرت بالأمر خلال اليوم. لم أكن أشعر بالقلق على الإطلاق. لم تكن لديَّ أية أفكار سلبية. كنت واثقة تمامًا أنها شفيت.

عدت إلى الطبيبة بعد أربعة أشهر، ففحصت الكلبة ثم فحصتها مرة أخرى ثم أعادت الفحص. لم تكن الطبيبة تستطيع تصديق الأمر؛ لقد زال الورم تمامًا، فسألت عما فعلته، وأخبرتها بأنني كنت أصلي. كنت أعتقد أنها ستكون وصفة يمكنها فهمها، فكتبت الطبيبة كلمة "الصلاة" في دفتر الملاحظات.

لوسيند ا إم. ، كاليفورنيا، الولايات المتحدة

كانت "لوسيندا" تفهم أنها إذا كانت تريد لتوكيداتها اللفظية أن تكون فعالة، فيجب أن تتحدث إلى كلبتها كما لو أنها في كامل صحتها. التركيز على الورم كان سيمنحه فقط مزيدًا من القوة.

بإمكانك أن تغير مسار حياتك من الظلمة إلى النور ومن السلبية إلى الإيجابية؛ ففي كل مرة تركز فيها على الجانب الإيجابي، فإنك تجلب المزيد من النور إلى حياتك ، وأنت تعلم أن النور يمحو الظلمة؛ فالامتنان، والحب، والأفكار والكلمات والأفعال الطيبة، كلها تجلب النور وتزيل الظلمة. املأ حياتك بنور الإيجابية.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

الإيمان بالأفضل

ذات يوم انصرف كلبي كوكر سبانيل البالغ من العمر اثني عشر عامًا عن طعامه، وهو ما لم يكن معتادًا. كما كان يجاهد ليشرب، وكان يبدو أن الماء يسيل من فمه غير قادرًا على بلعه.

فأخذته إلى الطبيب البيطري، وبينما كنا نجلس في حجرة الانتظار، بدأ الدم يتدفق من فمه، فهرعنا إلى حجرة الفحص، وقيل لي إنه سيتم تخديره لفحص المشكلة؛ ونظرًا لعمره، قيل إنه قد يكون هناك

خراج نتيجة سنة فاسدة، فتركته عند الطبيب على أن آخذه لاحقًا.

ثم أتت المكالمة الصادمة.

كان الطبيب يتصل بينما كان الكلب في غرفة العمليات؛ حيث وجدوا ورمًا كبيرًا ينمو داخل لسانه وآخر تحت لسانه. وكان لديه أيضًا ورم على صدره. وقال الطبيب إنه نوع خطير من أنواع السرطان وإن أرحم شيء يمكن فعله هو ألا نوقظه من التخدير ونسمح له بالنوم.

كنت أشعر بالرعب وعدم الارتياح، لكني لم أستطع أن أسمح لكلبي بالنوم دون التأكد من التشخيص. وعلى خلاف ما قاله الطبيب، طلبت منه استئصال عينة من جميع الأورام واتخاذ أي إجراء ضروري يتعلق بالأسنان، ففعل كما قلت، بينما كان كل ذلك يجعلني أشعر كما لو أنني أترك كلبي يعاني بلا داعٍ وأن إجراءات الأسنان ستزيد التكاليف بينما لن يكون لدى الكلب الوقت للتمتع بميزاتها لأنه لم يعد أمامه أكثر من أسبوعين ليعيش.

عندما أخذته وعدت به إلى المنزل، كانت العائلة بأكملها تشعر بالصدمة. في تلك الليلة كان يعاني ألمًا شديدًا، فشعرت بأنني كنت أنانية، ولفترة وجيزة ندمت على قراري.

ثم تذكرت تعاليم كتاب السر.

من تلك اللحظة، بكل جسدي، وضعت كل طاقتي في الاعتقاد بأنه يعاني عدوى وليس سرطانًا، وأنه سيكون على ما يرام. كنت أقدم الشكر في كل لحظة، مرارًا وتكرارًا، على شفاء كلبي والعودة إلى طبيعته. أستطيع حقًّا أن أقول إنني كنت أؤمن بأنه كذلك وكنت أقول لأي أحد يسمع عن الموضوع إنه على ما يرام وفي طريقه للشفاء!

كان هناك موعد للفحص عند الطبيب بعد يومين، في ذلك الوقت تم إعطاؤه مسكنات ومضادات حيوية وقيل لي إنه ليس هناك ما يمكن فعله أكثر من السماح له بالراحة. خلال الأسبوع الذي تلا ذلك، وضعت كامل ثقتي في شفائه ورفضت أن أسمح لنفسي بمجرد التفكير في أي نتيجة أخرى.

وأخيرًا، جاء الطبيب بنتائج فحص العينات. وكان مندهشًا للغاية؛ إذ إن جميع الاختبارات أتت بنتائج سلبية للسرطان.

قيل لي إنه من المرجح أنهم أخطأوا في تحليل خلايا السرطان، لكن من الحظ أن تكون جميع العينات الثلاثة سلبية. بالنسبة لي، لم يكن حظًا أو نتائج غير صحيحة. وعلاوة على ذلك، لم تكن أي من أسنانه فاسدة أو تحتاج إلى خلع!

كنت أقدم الشكر كل يوم من أجل صحته ومن أجل أنني لم أستمع إلى الطبيب في ذلك اليوم البائس عندما بدا كل شيء كئيبًا!

جين جيه. ، أسكوت، بيركشاير، إنجلترا

السعادة إكسير الصحة

إذا كنت ستتخذ قرارًا من الآن فصاعدًا بأنك ستوجه غالبية انتباهك للأفكار السعيدة، فإنك ستبدأ عملية تطهير لجسدك. ستمد تلك الأفكار السعيدة جسدك بأقوى معزز للصحة يمكن أن تعطيه إياه.

هناك أعذار لا نهائية بألا تكون سعيدًا. لكن إذا أجلت سعادتك بقولك: "سأكون سعيدًا عندما..." فأنت لن تؤجل سعادتك فحسب لبقية حياتك، بل ستقلل من صحة جسدك؛ فالسعادة هي إكسير الصحة الإعجازي بالنسبة لجسدك؛ لذلك كن سعيدًا الآن، ولا تقدم الأعذار!

أن تعيش حياة متوازنة بالتساوي بين قلبك وعقلك معناه أنك تعيش حياة مليئة بالنعم. فعندما يكون قلبك وعقلك متوازنين، سيكون جسدك في حالة تناغم تام. وكذلك ستكون حياتك.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

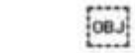
مفاتيح الصحة

في وقت من الأوقات سيتم شفاء كل ما يسمى مرضًا عضالًا. فليست هناك حالات ميئوس منها.

الشفاء من خلال العقل يمكن أن يعمل بتناغم مع الطب التقليدي.

إذا كنت تستطيع أن تتخيل وتشعر بأنك على ما يرام، فإنه يمكنك أن تتلقى ذلك.

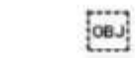
إذا كانت لديك اعتقادات سلبية عن صحتك، فإنه ينبغي أن تغير طريقة تفكيرك لترى صحتك تتغير.



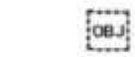
دع أفكار العافية تحتل تفكيرك، وتحدث بكلمات العافية، وتخيل نفسك معافى تمامًا.

مهما كان ما حدث، يمكنك تغييره - بفكرة إيجابية واحدة ومن ثم الفكرة الأخرى.

كي تحافظ على صحة جسدك وعقلك، لا تؤمن بالأفكار السلبية. بل وجِّه ذهنك إلى الأفكار الإيجابية من جمال وحب وامتنان وبهجة.



تخيل ودع الصور الإيجابية عن الصحة تملأ عقلك وجسدك.



السعادة هي إكسير الصحة الإعجازي لجسمك. وجِّه انتباهك للأفكار السعيدة، وابدأ عملية تطهير جسدك.

يمكنك استخدام أفكارك ومشاعرك الإيجابية للمساعدة على شفاء طفل أو حيوان كما تفعل بنفسك.

إذا كانت هناك... وظيفة بعينها أردتها لنفسك، ولم تحصل عليها، فاعلم أن الحياة تخبرك بأنها لم تكن جيدة بما يكفي ولا توافق أحلامك. وهي أيضًا تخبرك بأنها تحتفظ لك بشيء أفضل وأكثر ملاءمة لك.

هناك شيء أفضل قادم...ومن حقك أن تتحمس له!

ـ من كتاب السر: تعاليم يومية

3 متوافر لدى مكتبة جرير

كيف استخدمت السر من أجل حياتي المهنية

لأن كل ممارسات السر ومبادئه يمكن استخدامها لجذب ما تريده لجلبه لحياتك، فلا توجد وظيفة "سيئة" لا يمكنك تحسينها أو الهروب منها؛ ليس هناك "سقف زجاجي" لا تستطيع كسره؛ ليست هناك "وظيفة تحلم بها" لا يمكنك الحصول عليها.

ركِّز على الإيجابيات؛ تجاهل أي شيء سلبي

إذا كانت ظروف حياتك لا تسير كما تأمل لها، فمن السهل أن ينتابك الإحباط والكآبة. لكن كما تعرف الآن، وكما تعلم الكثير من الأشخاص حول العالم، دائمًا ما تجذب الأفكار السلبية أحداثًا سلبية. على الجانب الآخر، عندما تركز أفكارك على شيء تريده، وتحافظ على هذا التركيز، فأنت في تلك اللحظة تستدعي ما تريده لتجلبه إلى حياتك.

مضايقات في كل وظيفة

ظللت لأعوام أزداد غضبًا في كل وظيفة أعمل بها. كان يبدو دائمًا أنني أوظف في أسوأ مكان يمكن العمل به. ربما لم يكن الخطأ خطئي ولكن كلما كان الأمر يتكرر، كانت مشاعري تزداد سوءًا.

عندما بدأت العمل في إحدى المطابع في إعدادات ما قبل الطباعة النهائية، كنت دائمًا أنظر حولي لأرى إذا ما كانت الحال ستكون على شاكلة الوظائف السابقة، أم أن هذا المكان يمكن أن يكون مختلفًا. حسبما رأيت، كان العمل مع الجميع رائعًا. كنت في الواقع أقضي وقتًا جيدًا وأستمتع بصحبة زملائي ومشرفي - حتى قررت المطبعة، بعد ثلاثة أشهر من بدئي العمل، أن توسع نشاطاتها في الطباعة الرقمية

وسألتني عما إذا كنت أود أن أمارس مهامي في المطبعة الرقمية الجديدة. فقلت: "بالتأكيد، سأكون سعيدًا بذلك".

ووضعوا على رأس العمل الرجل الوحيد الذي لا يستطيع التعامل مع أي أحد، فكان يضايقني، تاركًا ملاحظات سيئة على مقعدي عندما أذهب إلى الغداء، وكان يرتكب عددًا كبيرًا من الأخطاء ويلقي عليَّ باللوم من أجلها.

ولاختصار القصة، تم فصلي من العمل بعد ستة أشهر.

شعرت بإحباط شديد. وظننت أنها النهاية، فقد سئمت من هذا الأمر. رأيت أن كل شيء يبدو أنه يعمل ضدي، ما أصباني بالإحباط.

فأعطاني أحد أصدقائي أسطوانة الدي في دي الخاصة بفيلم السر ، ورأيت لأول مرة كيف أنني صنعت ذلك الواقع الذي كنت أتعرض فيه للمضايقات في كل وظيفة أحصل عليها. كان الأمر كله منطقيًا، فكانت أفكاري: عليه ألا يتحدث إليَّ بهذه الطريقة مرة أخرى؛ لماذا ينتهي بي الأمر دائمًا بجوار الشخص الأكثر صعوبة في المراس في الشركة لأعمل معه؟ أنا لست جيدة بما يكفي ، أتمنى ألا أفصل من العمل؛ أتمنى ألا يكتشفوا أنني لا أعرف ما أفعله؛ أتمنى ألا يكتشفوا أنني مخادعة... هذه بعض من أفكار كثيرة سلبية كانت تدور في ذهني باستمرار.

دونت كل تلك الأفكار، ونظرت إليها بكل ما بها من قبح، وكتبت الأفكار الإيجابية المقابلة لها على الجانب الآخر من الصفحة. في البداية بدا الأمر أكثر سوءًا، لذلك أعدت صياغة الأفكار الإيجابية في صورة أسئلة ورغبات: "ماذا سيكون شعوري حين أعلم أنني أستطيع أن أعمل مع أشخاص أخلاقيين يسهل التعامل معهم؟ ماذا سيكون

شعوري حين أكسب أموالا أكثر مما كسبت من قبل؟ أود أن أعمل ذات يوم لدى ناشر؛ هذا سيكون رائعًا؛ أريد العمل في (وأكتب التاريخ)"

في التاريخ ذاته الذي كتبته، أجريت مقابلة عمل لدى إحدى دور النشر وحصلت على الوظيفة. رغم أنني لم أعد أعمل في تلك الوظيفة، فإن زملائي كانوا من أكثر الأشخاص سهولة في التعامل والتفاهم معهم، وأكثرهم خلقًا . لم تكن لديَّ فكرة أن شركات مثل تلك توجد بالفعل.

وأجل، كنت أتقاضى أموالًا أكثر من التي تقاضيتها في الماضي.

هل لا تزال تراودني أفكار مخيفة؟ أجل. هل أرحب بها؟ ليس لوقت طويل. أعلم أنه لا يجب أن أفعل ذلك. فمن قبل، كنت لا أعلم أن أمامي خيارات. أما الآن، فعندما تأتي في ذهني فكرة سلبية، أركِّز على عكسها، أو إذا كان ذلك أكبر من أن أستوعبه في اللحظة الحالية، أغيره لسؤال: "ماذا سيكون شعوري إذا...؟" وكان ذلك أداة قوية جدًّا بالنسبة لي.

أنا لست جيدة قطعًا في ذلك؛ فقد تراجعت بعض الخطوات إلى الوراء في بعض الأيام أكثر مما أحب أن أعترف، لكنني أدير الآن شركتي الصغيرة وأربح أموالًا أكثر من التي كنت أربحها في الماضي. تنمو شركتي بصورة سريعة، وأنا في مرحلة أريد فيها أن أبدأ في التفكير في الانتقال إلى المستوى التالي.

أتمنى أن يجري الجميع تلك المحاولة؛ فهو أمر فعال. وإذا لم يكن فعالًا بالنسبة لك، فاطرح هذا السؤال: "ماذا سيكون شعوري إذا كان فعالا بالنسبة لي؟" وستجده فعالًا.

أنيت ، فلوريدا، الولايات المتحدة

أنت لا تستطيع مطلقًا أن تقول إن قانون الجذب لا يعمل؛ لأنه يعمل طوال الوقت. فإذا لم تكن تمتلك بما تريده، فأنت ترى تأثير استخدامك للقانون. إذا لم تكن تمتلك ما تريده، فأنت من يخلق حالة "عدم امتلاك" ما تريده. أنت لا تزال تبدع والقانون لا يزال يستجيب لك.

إذا فهمت هذا، فسيكون باستطاعتك أن تعيد توجيه طاقتك الرهيبة لكي تحصل على ما تريده.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

ما الذي يجعلك واثقًا؟

بعد أن تخرجت في الكلية، جاهدت أشهرًا كثيرة لأحصل على وظيفة. قرأت كتاب السر عدة مرات ورأيت الفيلم، وبينما غير تمامًا ذلك طريقتي في التفكير وأعطاني نظرة أفضل للحياة، كنت لا أزال أواجه مشكلة في جعل نفسي أؤمن بأنني حصلت بالفعل على وظيفة، وهو ما كنت أريده بشدة من الحياة.

وذات يوم، بعد أسبوع من التقدم لوظائف لا حصر لها دون الحصول على إجابة، أدركت شيئًا مهمًا. كنت أحاول أن أبقى متفائلة للغاية، وكنت أكتب في دفتر يومياتي كل يوم أنني ممتنة للوظيفة التي حصلت عليها، لكني لم أكن حقًا أمثل أو أفكر كما لو أنني حصلت على الوظيفة بالفعل. كنت أدرك أن الجلوس في المنزل، والتقدم فقط إلى الوظائف، والتمني بأن أحصل على واحدة منها لن يؤدي بي إلى أي مكان؛ لأنني كنت أقول لنفسي من خلال أفكاري وأفعالي إنني أبحث دائمًا عن وظيفة! فاكتشفت أنه يجب أن أعيش كما لو أنني

حصلت على الوظيفة بالفعل.

بدأت أستيقظ مبكرًا، كما لو أنني يجب أن أذهب إلى العمل في الصباح، وبدلًا من البحث عن وظائف كل يوم والكتابة في دفتر يومياتي عن امتناني بأن الوظيفة آتية، كنت أكتب عن مدى امتناني بنجاح كل يوم في العمل وأنني أحب المكان الذي أعمل فيه والأشخاص الذين أعمل معهم. وكنت أخطط للملابس التي سأرتديها خلال الأسبوع، وأنشأت حساب توفير لراتبي. كما كنت أقضي أوقاتًا مع أصدقائي الذين لديهم وظائف بعد عودتهم من العمل، وأستمع لهم وهم يتحدثون عن وظائفهم دون أن تنتابني مشاعر الغيرة أو الضعف التي كانت تنتابني من قبل؛ لأنني كنت أعلم أن لديَّ أيضًا وظيفة، ومن ثم، ليس هناك سبب للشعور بأي استياء. كما أنني طورت من مهاراتي في الكمبيوتر والكتابة عليه.

وسرعان ما آمنت وشعرت كما لو أن لديَّ وظيفة وجدولًا للالتزام به.

بعد أسبوعين تقريبًا من "تظاهري" بأن لديَّ وظيفة، أخبرني أحد الأشخاص عن وظيفة تناسبني. حتى قبل أن أذهب إلى مقابلة العمل، علمت أنني سأحصل على تلك الوظيفة، وقد حدث بالفعل! والأمر الأكثر دهشة هو أن الأمور في وظيفتي الجديدة تسير بالضبط تقريبًا كما كتبت عنها في دفتر يومياتي. أنا أكتب الآن عن كيف أريد للأشياء أن تسير كل يوم، وهو ما يكون فعالًا دائمًا.

أنا ممتنة جدًّا لكتاب السر؛ لأنني لو لم أكن درست تعاليمه، لما عرفت أن المرء يجب أن يؤمن بالأشياء قبل أن تحدث، ولما عشت كما أعيش الآن.

كيت ، لونج آيلند، نيويورك، الولايات المتحدة

في البداية، لم تكن أفعال "كيت" تتماشى مع رغباتها؛ لذلك كانت تمنع نفسها من تلقي ما تريده. لكن عندما أن بدأت تتصرف كما لو أن لديها وظيفة، بدأت بالفعل تؤمن بالأمر، وما أن آمنت به، تلقته.

عندما لا يتبقى شيء، يكون لديك السر!

بعد إقالتي من وظيفة كنت أحبها كثيرًا وذات راتب جيد، استغرق الأمر خمسة عشر شهرًا من الكآبة والجهد للحصول على وظيفة أخرى بدوام كامل، وكانت وظيفة سيئة ودون المستوى بنصف الراتب الذي كنت أتحصل عليه وأقل من مؤهلاتي. كنت أكرهها، لكني استمررت بها لسنوات طويلة، قائلًا لنفسي: سيأتي" شيء جيد" من ذلك. كم كنت على **خطأ**!

كان شعاري "كن ممتنا ولا تسبب ضجة". رغم أنني كنت أكره كل ساعة من يوم عملي، فإنني تعلمت أن أخفي مشاعري وأحافظ على بصيص من الأمل في أن ينطلق نشاط آخر داخل الشركة.

وأخيرًا، بعد أن تقدمت لأكثر من خمس وسبعين وظيفة، طُلبت فقط لخمس مقابلات عمل، ولم أوفق في أي منها، لقد اكتفيت، فقررت ذات يوم أنني يجب أن أتوقف عن السماح للحياة بالتخطيط لمسيرتي وأبدأ في تطويعها لخدمة مصلحتي!

وجاء دور السر! كنت قد قرأت كتاب السر قبل عام تقريبًا، وأخيرًا قررت استخدامه، فصنعت دفتر يوميات، وفي أثناء يوم العمل، كنت أسجل العالم الذي أستمتع فيه بوظيفتي. استخدمت جميع نصائح كتاب السر من خلال إغراق نفسي في العالم الذي صنعته. كنت أعيش هذا العالم يوميًا بكل حواسي. كنت أرى مكتبي - ألمس لوحة مفاتيح الكمبيوتر، أشم رائحة ملمع الأثاث الذي ينبعث من مكتبي

الخشبي الكبير؛ أدخل في محادثات مسموعة مع فريقي (حتى إنني أعطـــيت أعضـــاء فـريقي أسـماء وألقـابًا، وسـمات جسـمانية، وشخصيات)؛ أتذوق سندويتشات التاكو أسادا التي أتناولها خلال استراحة الغذاء، وأحضر المقابلات وألقي عروض العمل. كنت هناك! كنت **هناك** حقًّا.

ثم بدأت الأمور تتحسن، وأجريت المزيد من مقابلات العمل. ثم مقابلات العمل الثانية! وأخيرًا، تلقيت عرضين كنت أعلم أنني أريدهما وسأستمتع بهما، وقبلت إحداهما!

السر: آمن بالأمر! اشعر به! شاهده! المسه! عشه! توقعه!

كيلي ، إنديانا، الولايات المتحدة

دفع "كيلي" نفسه إلى تجسيد حياة مغايرة تمامًا لتلك التي كان يعيشها. لقد استخدم كل حواسه لتخيل كل جانب مما كان يريده حتى آمن حقًّا بأنه يعيشه. إنه دليل إيجابي على أن كل ثانية هي فرصة لتغيير حياتك.

إذا كان يومك لا يسير بشكل جيد، فتوقف وغيِّر أفكارك ومشاعرك. أما إذا كان يومك يسير على نحو جيد، فاستمر في فعل ما تفعله.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

الكيفية ليست وظيفتك

تمامًا مثل أي شيء آخر تريد جلبه إلى حياتك، فإن كيفية تلقيك الوظيفة أو فرصة العمل التي تحلم بها ليست أمرًا ينبغي أن تقلق بشأنه. ستتكيف الظروف والأحداث والأشخاص لتجسيد رغبتك في تزامن سيكون مستحيلًا بالنسبة لك أن ترتبه؛ لذلك انس أمر كيفية

تلقيك ما طلبته، وبدلًا من ذلك اشعر كما لو أنك حصلت عليه بالفعل.

في عمر الخامسة والعشرين، نشرت كتابي!!!

بعد مشاهدة فيلم السر ، كتبت كل أهدافي في ورقة ووضعتها فوق مكتبي. كان أحد أهدافي الرئيسية السبعة هو أن تنشر دار نشر كبيرة الكتاب الذي يجمع قصائدي. لمدة شهرين بعد مشاهدة فيلم السر ، لم أكن أفعل أي شيء إلا التخيل وإثارة مشاعر التمكين الممزوجة بالنشوة التي تصاحب نشر الكتاب.

ضع في اعتبارك أنني لم أكن أعرف كيف سأفعل هذا. كنت أعلم فحسب أنني سأفعله. معظم الشعراء المخضرمين سيخبرونك بأنه يجب عليك أن تنشر على الأقل غالبية القصائد في مجلات مشهورة قبل أن تأمل في نشرها في كتاب.

كنت أرفض تصديق ذلك، وكنت أؤمن ببساطة بأن كتابي سينشر وسيوضع على رفوف مكتبة بارنز اند نوبل خلال عام.

وبعد أسبوعين من بدء التصور، تلقيت رسالة إلكترونية من رئيس تحرير مجلة مشهورة يقول فيها إنه كان يدرس المخطوطة الكتابية التي كنت قد أرسلتها له قبل شهرين ونسيت أمرها تمامًا! كنت أشعر بالارتباك.

لذلك، طبعت الصورة التي كنت أريدها لغلاف الكتاب وكتبت العنوان، ثم كتبت قائمة الشكر والتقدير، وكتبت الرسالة الإلكترونية التي أرسلها لي وعلقتها فوق سريري. استمررت في تصور ما سأفعله عند تلقي الأخبار الجيدة: الذهاب إلى الصف والاحتفال؛ والاتصال بوالدي. صممت أيضًا دعوات الاحتفال الذي سأقيمه عند تلقي الأخبار الجيدة. وأخبرت بعضًا من طلابي بأنني نشرت كتابًا.

وسرعان ما تلقيت مكالمة من كود منطقة غير مألوف. كانت من رئيس تحرير المجلة يقول فيها إنه يود أن ينشر كتابًا لقصائدي وإنه سيرسل لي العقد ومزيدًا من المعلومات في أسرع وقت ممكن. تلك أمور فعالة.

ماريا ، نيويورك، الولايات المتحدة

إذا كنت تشعر بالقلق الشديد، راغبًا في التدخل في كيفية تحقق رغبتك، فافهم هذا الأمر: إذا أخذت خطوة واحدة نحو وظيفة الكيفية، فأنت تلغي إبداعك. لماذا؟ لأن أفعالك تقول إنك لا تملك ما تريده، ومن ثم ستستمر في جذب السلبية إلى حياتك.

لم تكن "ماريا" تعلم كيف سيتحقق حلمها بنشر كتاب لقصائدها، لكنها كانت حكيمة بما يكفي لاتخاذ أفعال معينة كما لو أن الأمر حدث بالفعل. تلك هي الإجراءات التي تسرع تجسيد ما تريد.

الأمل

ظللت أهتم بكتب المساعدة الذاتية لعدة أعوام، وحاولت لسنوات أن أفعل كل شيء أتعلمه، لكني لم أستطع الاستفادة من كل ذلك. قبل بضع سنوات، اكتشفت كتاب السر ، ووجدت أنه يجمع، في مكان واحد، كل شيء تعلمته على مدار الأعوام ويجعل من السهل فهمه وتطبيقه. كان هو الحلقة المفقودة بالنسبة لي. اطلب، آمن، تَلَقَّ. هذا هو الأمر! هذا هو الجوهر، والتعاليم جعلته بسيطًا جدًّا. رائع.

عندما اكتشفت كتاب السر ، كنت أواجه مشاكل في حياتي الزوجية وأعمل في وظيفة سيئة. وكان كل شيء أجربه يفشل، ولم أكن أفهم السبب؛ لأنني كنت أعتبر نفسي دائمًا شخصية إيجابية وماهرة في

أمور المساعدة الذاتية.

فبدأت أطبق السر على كل جوانب حياتي وبدأت في الحال رؤية التغيير للأفضل.

وكـان أول شـيء تغـير هـو وظـيفتي. كنـت أسـتاذ تمثيـل فـي العشرينيات من عمري، لكن عندما رُزقتُ أطفالًا وأنا في سن الثلاثين، حصلت على "وظيفة حقيقية". كنت تعيسًا، لكني كنت أعتقد أن الأمر لا بد أن يكون على هذا النحو. بعد قراءة كتاب السر ، استقلت مـن وظـيفتي "المسـتقرة" ذات الـراتب الجيـد. لـم تكـن لـديَّ إستراتيجية أو خطط حقيقية، لكنه كان إيمانًا فحسب وأمرًا للكون من أجل وظيفة التمثيل التي أعشقها.

خلال ثلاثة أشهر، كان لديَّ دور صغير في فيلم منخفض التكلفة. ثم أتـى دوران آخـران خلال الستة أشهر التـي تلت ذلك، فبدأت أضع أوامر أكبر. كنت أريد أن أعيش حياة خالية من التوتر، وأربح أموالًا كثيرة، وأسدد أموال الرهن العقاري ولا أتحمل نفقات معيشتي.

بعد ذلك ذهبت إلى تجربة أداء غيرت حياتي. كانت وظيفة تمثيل لمدة عام في السنغال! لم أسأل أحدًا، قلت فحسب شكرًا، ودخلت في تجربة أكثر من ممتعة.

تحـررت مـن حيـاتي الزوجيـة السيئة، وأصبحت علاقتي بزوجتي السـابقة أفضـل ممـا سبق. علاقاتي بأطفالي وثيقة وجيدة، حيث استطاعوا رؤية أماكن من العالم لم أتخيل أنني قادر على أن أريهم إيـاها؛ فـأنا أفعـل مـا أحبـه وأتكسب لقمة عيشي من شيء ممتع، وأعيش في شقة في ناطحة سحاب جميلة ولا أدفع سنتًا. ومرتبي أكبر من أية أموال ربحتها في حياتي، وأعمل لساعات أقل من التي

كنت أعملها في وظائفي السابقة. و لا يأخذ عملي شكل العمل التقليدي، وأسافر في كل مكان.

أشعر بأنني أصغر من سني بكثير، وأنني أكثر سعادة، وأقل توترًا. دائمًا!

كنت من الأشخاص الذين لا يثقون في أنفسهم. كان هذا بالنسبة "لشخصيتي" في الماضي. أما الآن فأنا مؤمن حقيقي.

أريد أن أشكر الله أولًا، ثم "روندا" على كل النعم الموجودة في هذه الحياة، ليس النعم المادية فحسب، بل العاطفية والروحية.

داريل بي. ، سنغافورة

"داريل" تلقى كل شيء أراده رغم أنه لم تكن لديه فكرة كيف سيحدث ذلك، وهو الشيء ذاته الذي حدث مع "روندا"، التي ستأتي قصتها في السطور التالية. الشيء الآخر المشترك بينهما هو فكرتهما الواضحة عما يريدانه والإيمان الكبير بأنهما سيتلقيانه.

حيث توجد الإرادة، يوجد الطريق!

أود أن أبدأ بالتعبير عن امتناني الشديد لفريق السر على تقديمه هذا الكتاب إلى العالم وإتاحته لهؤلاء الذين ربما لا يكونون قد اكتشفوه مطلقًا.

بدءا من سن الثانية عشرة، لطالما أردت أن أعيش في لوس أنجلوس وأحترف العزف على الطبلة. أقل من واحد بالمائة من الموسيقيين هم الذين يستطيعون كسب العيش من عزف الموسيقى. كنت قد حققت بعض النجاح المتوسط؛ حيث كنت أعيش لكنني لم أمتهن مطلقًا العزف وحده دون أن يكون لديَّ عمل يومي. كنت أشعر دائمًا

بأنني أنتمي لمكان مثل لوس أنجلوس، حيث ازدهار الموسيقى والصناعة، وحيث تشرق الشمس ٩٥ ٪ من الوقت.

في مرحلة ما، أظن أنني استخدمت بعض قواعد السر دون إدراك ذلك؛ لأنني لا أقلق أبدًا بشأن الأموال، ويبدو دائمًا أنها موجودة عندما أحتاج إليها، لكن، منذ أن شاهدت فيلم السر ، أصبحت أقوى مما سبق. فاشتريت الكتاب الصوتي وبدأت أستمع إليه كل يوم، ولا أزال أفعل بقدر المستطاع، وكنت أركز على تعلم كل جانب منه وتطبيقه.

لقد تركت وظيفتي منذ ثلاثة أشهر وشعرت بداخلي بأنه كان القرار الصحيح الذي يجب اتخاذه. لم تكن لديَّ فكرة عما سأفعله من أجل المال أو أين سأذهب من هذه النقطة. لكنني كنت أشعر بالاسترخاء الشديد وأؤمن بأن كل شيء سيكون جيدًا وسيحل تلقائيًا. ونتيجة لذلك، حصلت على وظيفة مؤقتة، وربحت أكثر من ١٠٠٠٠ دولار في شهرين، وهو ما يفوق ما كنت أربحه من قبل. عندما انتهت مدة الوظيفة، لم تكن لديَّ فكرة عما سأفعله فيما بعد أو من أين سأحصل على دخلي. في ذلك الحين، تلقيت مكالمة من خط رحلات بحرية يعمل من داخل لوس أنجلوس، يقولون فيها إنهم يريدون استخدام علامتنا التجارية لتطوير سلسلة جديدة من العروض لسفنهم. سنعمل من داخل لوس أنجلوس، في إستديو الإنتاج الخاص بهم.

كل ما كنت أفعله هو الحفاظ على حالتي المعنوية الجيدة، متخيلًا نفسي أعيش في لوس أنجلوس، وأعمل عازفًا، وأحقق نجاحًا وازدهارًا. كل شيء يسير بسلاسة، وكل شيء يتم في وقته، بطرق لم أكن أستطيع تخيلها. من المدهش تخيل كيف يسير الأمر، ويبدو أنها البداية فحسب.

مجرد الاستماع إلى الكتاب الصوتي جعلني سعيدًا جدًّا، ووضعني في مزاج جيد، وبدأت عيناي تذرفان الدموع. لا أستطيع شرح الأمر. حتى إذا كان ما حصلت عليه من كل هذا هو طريقة للنظر إلى الحياة والتفكير بمزيد من الإيجابية، فذلك وحده سيكون هدية رائعة. لكن هذا أكثر بكثير من مجرد هدية، شكرًا على ذلك.

رونالد سي. ، نانيامو، كندا

من خلال معرفة السر، أصبح "رونالد" مدركًا أن بداخله قوة تجذب الوظيفة التي يريدها. نستطيع جميعًا أن نملك أو نكون أو نفعل أي شيء؛ ليس هناك حدود. نحتاج فحسب أن نكتشف ما نريده حقًّا ونطلبه.

أحيانًا قد يكون لدينا سبب وجيه للتساؤل عن كيفية حصولنا على ما نريده. كانت هذه حقيقة بالنسبة لشخصية القصة التالية؛ فرغم أن كل متطلبات تجربة أداء الاستعراض تشير إلى أنه من المستحيل لها أن تحصل على الوظيفة، فقد قررت أن تختبر السر بالنسبة لها!

اختبار أداء جريء

يجب أن أعترف بأنه بعد قراءة كتاب السر ، كان ينتابني الشك قليلًا بشأنه، لكني فكرت أن أجربه في أمور صغيرة مثل الرغبة في أن يتصل بي أحدهم أو في ألا أفقد القطار. وبعد ذلك، وكنت لا أزال غير مقتنعة بأن تلك الأمور ليست مجرد مصادفة، فكرت في أن أجربه في شيء أكبر.

اتصلت بي وكيلتي لتخبرني باختبار أداء يطلب فنانة للظهور في إعلان تجاري. كانت تريد أن ترسلني إلى هذه الوظيفة، لكنهم - وضع تحت لكن خط - كانوا يريدون فتاة بيضاء وشقراء. وأنا سمراء،

لذلك كنت أتساءل لماذا تهتم بالأمر، لكني قررت أن أذهب على أية حال.

فذهبت إلى اختبار الأداء وأنا لا أفكر كثيرًا في الأمر (لأنه من المحبط ألا تحصل على وظيفة). كان الجميع هناك ذوي بشرة بيضاء، وبينما كنت أجلس، أدركت أنني أريد بشدة تلك الوظيفة؛ لذا كانت هنا الفرصة المثالية لرؤية إذا ما كان السر يعمل أم لا يعمل! فبدأت أتخيل الحصول عليها ورؤية وجهي على شاشة التلفاز، والناس يتصلون بي ليهنئوني، وأن هذه الوظيفة أدت لحصولي على وظائف أخرى.

عندما جاء دوري لرؤية المخرج، شعرت بثقة شديدة بنفسي، وأديت إحدى الاستعراضات!

كنت أفكر في الوظيفة طوال الطريق خلال عودتي إلى المنزل، وعندما وصلت، كتبت اسم المنتج على ورقة ولصقتها على خزانتي. استمررت في تخيل حصولي على الوظيفة وردة فعلي عندما يبلغونني بالأخبار.

وفي اليوم التالي بينما كنت في وظيفة مختلفة، تلقيت مكالمة من وكيلتي تقول فيها: "لديَّ أخبار جيدة..." لم يكن عليها أن تكمل الجملة. كنت أعرف سبب اتصالها. **لقد حصلت على الوظيفة**!!! كنت غاية في السعادة. رغم أنني كنت أقول لنفسي إن الوظيفة لي، فإن الأمر كان مدهشا حين علمت الخبر.

أعرف الآن أنني أستطيع أن أكون أكثر طموحًا وأن أتحكم في مستقبلي. هذا أمر حماسي.

كيه. ، لندن، إنجلترا

اصنع مرتب أحلامك

في قصتنا التالية، كانت لدى "يانا" وظيفة معينة وكذلك مرتب معين في ذهنها، وقد استخدمت قوة التوكيد لتجذب بالضبط ما كانت ترغب فيه.

الوظيفة

بعد أن فقدت وظيفة ذات راتب جيد جدًّا، تنقلت من وظيفة مؤقتة إلى أخرى، ثم إلى بطالة كاملة، وفي النهاية، حصلت على وظيفة دائمة بدوام جزئي مقابل ١٠ دولارات في الساعة. لكن، بعد يومين فقط من بدئي العمل، علمت أن ساعات عملي ستقلص إلى النصف، من أربع وعشرين ساعة في الأسبوع إلى عشر ساعات. كان من المستحيل أن أعيش بـ١٠٠ دولار في الأسبوع.

فسرت من العمل إلى المنزل في ذلك اليوم وأنا أشعر بالحزن واليأس. عندما دخلت شقتي، شعرت بدافع شديد لرؤية فيلم السر ، رغم أنه لم تكن لديَّ طاقة أكبر من تلك التي سأبذلها لأجلس وأفكر فيما سأفعله دون وظيفة منتظمة ومزيد من الأموال. بعد أن شاهدت الفيلم، أخرجت مدونتي وكتبت هذا التوكيد:

"خلال الأيام القادمة، سأحصل على وظيفة إدارية عظيمة تبعد عن منزلي بمسافة قصيرة. في هذه الوظيفة سأحصل على الأقل على ٣٠٠٠٠ دولار في العام. سيتسم الأشخاص الذين سأعمل معهم بطيبة القلب والمرح والتعاون. سيكون العمل الذي سأؤديه رائعًا، وسأتلقى تقديرًا كبيرًا من زملائي ورؤسائي. سأقبض مرتبي كل أسبوع، وسأصل في الوقت المحدد أو مبكرًا من الاثنين إلى الجمعة،

وسأستمتع بكل يوم أذهب فيه إلى هذه الوظيفة. أنا شاكرة للعملية الشاملة والواضحة التي جسدت وظيفتي المثالية".

ظللت أقول هذا التوكيد طوال اليوم التالي، واستطعت أن أشعر بالبهجة بينما كنت أقوله. كان يغمرني شعور بالحماسة في كل مرة أفكر فيها في هذه الوظيفة الجديدة. كنت متحمسة جدًّا!

بينما كنت في العمل في ذلك اليوم، ظل هاتفي يرن، فقد فقدت ثلاث مكالمات متتالية، وجميعها كانت من الرقم ذاته، وتفصل بينها دقائق. خلال فترة الراحة، فحصت رسائلي، واتضح أن المكالمة كانت من وكالة عمل مؤقتة كنت قد سجلت بها قبل عامين.

عندما عاودت الاتصال بالرقم، قال مستقبل الاتصال إنه كان يحاول الوصول إليَّ لأن هناك وظيفة من أجلي وستبدأ في اليوم التالي. كان راتب الوظيفة يعادل بالضبط ما طلبته في التوكيد الذي كنت أقوله، وعندما سألت عن مكان الوظيفة، علمت أنها في إحدى شركات التصميم التي تبعد عن منزلي خمس دقائق بالترجل. والأهم من ذلك أنها كانت وظيفة دائمة.

لقد بدأت عملي بعد يومين من كتابة التوكيد، وهو كان ولا يزال عملًا رائعًا.

يانا إف. ، بالتيمور، ماريلاند، الولايات المتحدة

كان توكيد" يانا" يتضمن امتنانها لوظيفتها وراتبها الجديد كما لو أنها تلقتهما بالفعل. الامتنان هو الجسر الذي سينقلك من الفقر إلى الغنى. كلما أصبحت أكثر امتنانًا للمال الذي تملكه، حتى إذا كان لديك القليل منه، فستتلقى مزيدًا من المال. وكلما شكوت بسبب المال، ازددت فقرًا.

الضِعْف أو لا شيء!

عندما بدأت عملي في مجال الصحافة، دعمتني عائلتي كثيرًا، وهو ما أعطاني الحافز اللازم للسعي وراء هدفي. حصلت على وظيفة في مجلة محلية ذات راتب قليل لكنها بدت واعدة ومبشرة. كان الراتب يغطي الإيجار، وكان أبواي يعطياانني مصاريفي خلال الشهر.

لكن بمرور الشهور، بدأ أبي يكل من دفع معظم فواتيري وبذل جهدًا ليظهر ذلك، ففهمت أنه يريد أن أكون أكثر استقلالية، لكني كنت قد بدأت أصبح يائسا. كنت أريد أن أسعد من حولي، وأريد أن أحصل على أموال كافية لأستقل ماديًّا. تحول يأسي إلى اكتئاب بمجرد أن اقتربت نهاية العام، وفقدت الأمل في الحصول على زيادة في المرتب. بدأت أتوقع أشياء سيئة فحسب، وخمن ماذا؟ كان ذلك بالضبط ما حصلت عليه.

وصل اكتئابي للحد الذي بدأت أشعر فيه بأنني مريض ومتعب طوال الوقت. كانت الأمور تبدو سيئة، وبدأت أتمنى أن أجد مخرجًا من كل ذلك. ثم فجأة، سألتني إحدى صديقاتي التي تعلم بحالتي عما إذا كنت أعرف كتاب السر ، وأعطتني نسخة الدي في دي، وطلبت مني أن أجرب الأمر. لم أكن أهتم كثيرًا بنصائح المساعدة الذاتية، لكني شاهدت الفيلم في الليلة ذاتها. كان ما قاله كل شخص في الفيلم يتعلق بي، وكنت أتسبب في حدوث الأشياء السيئة لي من خلال أفكاري، فبكيت في تلك الليلة، لم تكن دموع الحزن بل الفرح. كنت أعلم أنني سأكون على ما يرام.

بدأت أستخدم السر في تلك الليلة. بدأت أفكر في أفكار جيدة - أفكار عن الثروة والسعادة. بدأت أشكر الحياة من أجل الأشياء التي

لم أفكر بها مطلقًا في حياتي، مثل الصحة الجيدة، وحب الأصدقاء، وحتى وظيفتي.

في نهاية شهر ديسمبر، استدعاني مدير الشركة إلى مكتبه وأخبرني بأنني سأحصل على زيادة في راتبي. كانت الزيادة قليلة، ولن تغطي كل نفقاتي، لكنني شكرته؛ لأنني كنت أعلم أن عملية الطلب ثم الإيمان ثم التلقي قد بدأت.

في بداية شهر يناير، طلبت شيئًا أعلم الآن أنه ممكن للغاية. طلبت أن يتضاعف راتبي الشهري. لم تكن لديَّ فكرة كيف سيحدث ذلك، لكنني آمنت فحسب بأنه سيحدث، فبدأت العملية في الحال. لم أستطع أن أرى الأمر وهو يحدث، لكنني علمت في قلبي أنه سيحدث.

بعد أربعة أشهر، في شهر إبريل، طُلب مني أن أنتقل إلى مجلة مختلفة داخل الشركة ذاتها. وخمن ماذا! كان الراتب ضعف راتبي في ذلك الوقت. كنت أعلم ذلك لأنني آمنت به. ثم قلت لنفسي، إذا نجح الأمر مرة، فمن الممكن أن ينجح ثانية، فطلبت مرة أخرى أن يتضاعف مرتبي الجديد. لن تصدق الأمر، لكن بعد أربعة أشهر، طلب مني مدير القسم الرقمي أن أنضم إلى فريقه. والمرتب؟ لقد أصبت: ضعف مرتبي الحالي.

لقد غير السر حياتي تمامًا. من الصعب أن أصدق أنني مررت بعام سيئ كما أردت له أن يكون، بينما كان العام التالي جيدًا كما تخيلته وآمنت بما سيكون عليه. أصبح كل يوم الآن بمثابة هدية. أعلم الأن أنني مميز وفريد من نوعي. إن الكون صديقي ويستجيب لأفكاري؛ إن هذه القصة دليل على أن السر فعال.

لذا، قد تتساءل عما إذا كنت طلبت مرة أخرى أن يتضاعف مرتبي.

كلا، لقد طلبت السعادة والوفرة، وهذا ما أتلقاه كل يوم.

ألان ، نيروبي، كينيا

شكر "ألان" الحياة من أجل ما كان يملكه بالفعل وكذلك ما كان يريد تلقيه، ثم ترك قانون الجذب يقوم بعمله دون أن يقلق بشأن كيفية حدوث الأمر أو محاولة المساعدة على حدوثه.

التركيبة السحرية

منذ عدة أعوام، رأى موظفو مكتب تقويم العمود الفقري، حيث كنت أعمل، أن أرقام العمل تقل. لم يتلق أحد زيادة في الراتب منذ أكثر من ثلاثة أعوام. كان يجب أن يتغير شيء. كنا نحب وظيفتنا، لكن تكاليف المعيشة كانت ترتفع، وكنا نبحث جميعًا عن وظائف جديدة أو وظائف أخرى إلى جانب تلك الوظيفة.

فتقابلت المجموعة ذات يوم دون حضور الأطباء للحديث عن طلب زيادة في الراتب. كنا نعلم أنه من أجل أن يحدث هذا، يجب أن نضع أهدافًا لمكتبنا ونملأ الجداول بالعملاء لكل الأطباء. فبدأنا بأهداف شهرية وأسبوعية. واكتشفنا أننا إذا حققنا تلك الأهداف، فستكون هناك زيادة ٢٥ ٪ تعوض عن ثبات الراتب خلال الأعوام القليلة الأخيرة. لكن الأهم من ذلك كله هو أنه كان يجب أن نحدد متى نريد هذه الزيادة، فقررنا أن يكون ذلك في ١٥ أكتوبر، وهو موعد غير مألوف من العام للحصول على زيادة في الراتب.

نفذنا خططنا، وابتكرنا القول التالي: "الحياة جيدة بنسبة ٢٥٪!" وعلقناها على كل مكتب من مكاتبنا. وكنا نركز كل يوم على ملء جداول جميع الأطباء. فإذا لم يكن مملوءًا بالقدر الكافي، كنا نقول: "نحتاج إلى عشرة مرضى آخرين قدامى ومريضين جديدين"، وبدأ

الهاتف يرن! وسرعان ما أصبح الأطباء مشغولين جدًّا لدرجة أنهم كانوا يشتكون من الإرهاق في نهاية اليوم.

في بداية شهر أكتوبر، تقابلت المجموعة مرة أخرى لمراجعة قوائم أهدافنا. ورأينا أن المقابلة التالية ستكون مناسبة لتقديم عرض عمل لأهدافنا وكيفية تحقيقها. في يوم المقابلة، كنا مستعدين، لكن جدول أعمال الأطباء كان ممتلئًا ولم نقدم عرض العمل. كنا نشعر بالإحباط، وكان يتبقى يومان على الـ ١٥ من أكتوبر، لكننا استمررنا في التركيز والقول: "الحياة جيدة بنسبة ٢٥٪!".

مر يوم الـ١٥ من شهر أكتوبر وانقضى. وجاء موعد تلقي الراتب، واستعرض الأطباء سجلاتنا المالية. وبعد يومين، طلبت مني المديرة أن أقابلها. لم تكن لديَّ فكرة عن السبب، لكن افتتاحية الحديث كانت عن أننا أدينا عملًا رائعًا وأننا سنحصل جميعًا على زيادة في الراتب بأثر رجعي حتى يوم ١٥ أكتوبر. كل منا حصل على ٢٥٪، وحصلت هي على ٢٠٪. امتلأت عيناي بالدموع بينما كنت أقول للطبيب إننا استخدمنا السر لنصل إلى الأهداف التي وضعناها للمكتب ولزيادة ٢٥٪ في رواتبنا.

لقد أنقذنا وظائفنا، وربحنا بعض الأموال، ورفعنا المعنويات في المكتب. تتقابل المجموعة الآن وتحسن حياتها الشخصية باستخدام السر، وقد شجعنا مرضانا على استعارة الدي في دي من مكتبنا في أي وقت يريدونه.

لوريتا ، واشنطن، الولايات المتحدة

ليس هناك شك في أنه عندما يركز شخصان أو أكثر على جذب الرغبة ذاتها، فهم يصنعون قوة هائلة؛ فكل شخص يضيف طاقته

وإيمانه، وهو ما يخلق تركيبة سحرية.

دع قصة "لوريتا" تلهمك. إذا كنت تعمل مع فريق من الناس، فإنكم تستطيعون معًا التركيز على رغبة متبادلة تفيد الجميع. تخيلوا فحسب ما يمكن أن تحققوه معًا!

أنت في الأساس تملك القوة لصنع ما تريد بنفسك، لكن عندما نوحد القوة معًا، يمكن لذلك أن يساعدنا على زيادة عامل الإيمان، ما يؤدي إلى حدوث التجسيد سريعًا.

افعل ما تحب

فيما يتعلق بالأشخاص الذين على وشك أن أروي قصصهم، كانت أكبر أمنياتهم هي القدرة على فعل ما يحبونه. بالنسبة للبعض كان المال مهمًّا أيضًا، لكن الآخرين آمنوا ببساطة أنهم إذا اتبعوا أحلامهم، فسيحصلون على المال الذي يحتاجون إليه. والمثال الرائع على هذا هو قصة "دالاس"، أدناه.

أسبوعان لعيش حياة جديدة

تخليت تقريبًا عن قانون الجذب عندما وجدت نفسي أعيش في الشارع لمدة عامين، بعد أن عشت حياة أحلامي. شعرت بأن الجميع هجرني. كنا في منتصف فصل الشتاء ولم يكن لديَّ مكان لأذهب إليه، فسافرت حول البلاد باحثًا عن عمل، لكن بدون حظ.

كنت أسمع أنه من المستحيل أن تغير حياتك في ثلاثين يومًا مستخدمًا قانون الجذب؛ لذلك وضعته في اختبار. فأصبحت المعرفة الموجودة في السر جزءًا من قراءتي واستماعي اليومي، وطبقت كل شيء سمعته. لم أكن أعلم مدى السرعة التي ستأتي بها الأشياء

إليَّ.

كنت أحتاج إلى وظيفة، أي وظيفة، لكني كنت أريد وظيفة تمنحني الحرية، تضعني في مركز الأحداث، وتسمح لي بالمساهمة في الشركة وتوسيعها بينما أتلقى التقدير على عملي. كنت سعيدًا للغاية مدركًا أن الأمر في طريقه إليَّ. وما دمت قد شعرت بذلك، فلا بد أن يحدث.

خلال أسبوعين، ونتيجة للقاء أتى بالمصادفة، حصلت على وظيفة راديو دي جيه بعد سبعة أشهر، فرفعت عائدات الإعلانات ٢٠٠٠٪ وابتكرت قطاعًا جديدًا لمساعدة الفنانين على ربح الأموال (دون الاعتماد على مبيعات السي دي أو الحفلات). كما كنت أدير أعمال الفنانين الصاعدين، وكونت رابطة لمساعدة المواهب الجديدة على النجاح في الصناعة، وأنا أعمل حاليًا في خط أزياء مع أحد الشركاء. يحب مديري عملي، ويطلق عليَّ أفضل دي جيه في المحطة، وهو ما كنت أتمناه بالضبط.

أعمل الآن في وظيفة أحلامي، وأنا سعيد وممتن جدًّا للوظيفة التي أعمل بها. ولا تزال الأشياء الرائعة تأتي إلي، ودائمًا ما أصل إلى أحلام أكبر وأفضل.

إذا كان هناك أحد يشك في السر، فخذها مني.... إنه فعال .

دالاس سي. ، وينيبيك، مانيتوبا، كندا

رغم أن "دالاس" كان يعرف أنه يحتاج إلى المال، فإن رغبته الأولى كانت فعل شيء يحبه. وماذا كانت النتيجة؟ كانت أنه حصل على الأمرين!

حتى عندما تشعر بأن الحياة مستعدة لإعطائك ما تريده بشدة، فقد تمر بلحظات ينتابك فيها الشك. قد يكون هذا حقيقيًا إذا كنت تفكر في النتائج المحتملة لترك وظيفة آمنة كي تتبع حلمك.

إذا وجدت نفسك في حالة شك، فإنك تستطيع أن تطلب دليلًا على أنك تفعل القرار الصحيح. تذكر، يمكنك أن تطلب أي شيء!

في القصة التالية، كانت تنتاب "هيلين" شكوك كبيرة قبيل تركها لوظيفتها. فتدخل القدر وحرك بعض الأشياء التقنية لمساعدتها على اتخاذ قرارها.

رسائل إلكترونية من الكون

عرفت كتاب السر للمرة الأولى من أحد الزملاء قبل عدة أعوام، لكن، وللأسف، كنت في موضع سلبي آنذاك، فبعد قراءة عدة صفحات، كنت خائفة مما سيفعله لحياتي. كم يبدو ذلك سخيفًا الآن! لكن ولحسن الحظ، أوصاني أحد الأصدقاء مرة أخرى بقراءته، وفي هذه المرة كنت أكثر استعدادًا للتعلم.

لا أستطيع أن أخبرك بكم السعادة والحماسة التي كنت أشعر بها حينما كنت أقرأ كل فصل. كنت غاية في السعادة، وبعد أول يوم من قراءته، اتخذت قرارًا غير حياتي.

كنت أفكر في ترك وظيفة المصممة ذات الدوام الجزئي لأصبح رسامة مستقلة بدوام كامل. لطالما أردت ذلك، لكن كانت لديَّ التزامات مالية وكنت أعارض فكرة فقدان دخل منتظم وثابت. فظللت أقول لنفسي إنه يجب أن أنتظر حتى أدخر أموالًا كافية. كنت مرعوبة جدًّا، رغم أن غرائزي كانت تقول إن هذا هو القرار المناسب الذي يجب اتخاذه.

في السابق، كنت غير محظوظة حقًّا في حياتي المهنية، حيث تعاملت مع مديرين صعبي المراس، وعملت داخل بيئات عمل مثيرة للتوتر، وواجهت تسريحات متكررة من العمل. كنت أشعر بداخلي بأنني أُدفع للتصرف وحدي دون مساعدة، لكني كنت خائفة جدًّا من تخييب آمالي وآمال عائلتي.

بعد قراءة كتاب السر ، علمت أنني يجب أن أفعل ذلك، والغريب في الأمر هو أنه لم تكن لديَّ ذرة شك؛ كنت أعلم أنني سأنجح!

لكن عندما أوشكت على ترك عملي، عادت لي الشكوك القديمة. حينما كنت على متن القطار المتجه إلى العمل، شعرت بتقلصات في معدتي وظللت أسأل نفسي إذا ما كنت أفعل الشيء الصحيح. ربما أبدو متسرعة، أنانية، ماذا عن الأموال، وما إلى ذلك. كان ذلك حين تدخل القدر ليمنحني دفعة كبيرة - بينما كنت على وشك التراجع عن القرار!

بينما كانت كل تلك الأفكار المخيفة تتسارع داخل رأسي، نظرت إلى هاتفي، ووجدت أن لديَّ سبعًا وثلاثين رسالة إلكترونية جديدة. كان أمرًا غريبًا للغاية؛ إذ كنا في الصباح الباكر ولم يكن هناك شيء عندما فحصت البريد قبل عدة دقائق. لكن حين نظرت إلى كل الرسائل "الجديدة"، وجدتها رسائل من...مني! كانت رسائل كنت قد أرسلتها إلى أشخاص مختلفين على مدار الأعوام الخمسة الماضية، جميعها أتت في البريد الوارد في الوقت ذاته، وكانت جميعها تحمل الموضوع ذاته. كانت كل رسالة تتعلق بالرغبة في ترك وظيفتي والعمل لحساب نفسي! الرسالة الأولى التي قرأتها كنت قد أرسلتها إلى إحدى وكالات التوظيف عندما فصلت من العمل للمرة الثالثة. وكانت الجملة الأولى التي قفزت أمام عيني هي "أعتقد أن هناك أحدهم يحاول أن يخبرني بشيء"! بمجرد أن قرأت ذلك، شعرت

بقشعريرة أسفل عمودي الفقري (أشعر بها الآن وأنا أكتب ذلك). كنت عاجزة عن الكلام. كانت هناك رسائل أخرى مرسلة إلى وكالات توظيف (تذكرني بعدد المرات التي فصلت فيها من العمل)؛ كانت هناك رسائل أشكو فيها من مدى كرهي للعمل لدى مديرين مختلفين؛ وأخرى تتعلق بمشاريع مستقلة سابقة لكتاب أطفال كنت قد عملت بها وأحببتها؛ لكن الرسالة الأقدم كانت تلك التي أرسلتها قبل عدة أعوام إلى وكالتي الحالية أقول فيها كم أرغب في العمل كرسامة مستقلة وأسأل عما إذا كانوا يرغبون في الإنابة عني في التقدم إلى الوظيفة. لم أكن أحتفظ بهذه الرسالة في أي مكان على الكمبيوتر، ناهيك عن هاتفي. لم أتذكر حتى أنني أرسلتها، لكن كانت رسالة "جديدة"، إلى جانب كل الرسائل الأخرى الواردة في صندوق الوارد في الوقت ذاته.

أدركت حينها أن أحدهم يحاول إخباري بأنني أفعل الشيء الصحيح وأن كل شيء سيكون على ما يرام. لم أستطع أن أتوقف عن الابتسام طوال اليوم واستقلت من وظيفتي دون تردد.

بعد شهرين، لم أستطع تصديق حجم العمل الذي كنت أقوم به! لم أستطع تصديق أنني كنت أشك في الحصول على الأموال الكافية لسداد الفواتير! عندما كتبت الأرباح التي أرغب في تحقيقها في العام الأول في الشيك الفارغ الموجود على موقع السر، بدا أنها بعيدة المنال، لكن عندما أضفت ما ربحته منذ بداية العام، وجدت أنني في الطريق لربح ذلك المبلغ بالضبط! فكنت قد اتفقت بالفعل على عمل لشهور مقدمًا ولم يكن لديَّ شكوك على الإطلاق أن نجاحي سيستمر.

بعد أربعة أعوام، لا أزال أعمل لحسابي الخاص، وقد حققت أيضًا حلمي هذا العام: نشر لي أول كتاب صور للأطفال أكتبه وأرسمه

وأصبح متوافرًا في جميع أنحاء البلاد.

شعرت بتميز شديد في ذلك اليوم الذي تلقيت فيه مثل هذه الرسالة الكبيرة من الكون، وأنا ممتنة الآن لكل ما هو جيد في حياتي وأستمتع بتصور مستقبلي الرائع!

هيلين ، ليفربول، إنجلترا

إذا وجدت أن تلك الشكوك تقوض إيمانك، فزده من خلال التصور والتوكيدات اللفظية. وبدلًا من ذلك، تستطيع أن تفعل شيئًا يجعلك تشعر بالسعادة؛ لأنه عندما تشعر بالسعادة، ستختفي الشكوك! الشك حالة سلبية، ولا يمكن أن توجد في حضور الحالة الإيجابية للسعادة.

كيف حصلت على وظيفة أحلامي؟

عندما عرفت السر للمرة الأولى، لم أكن أؤمن بأنه سيكون فعالًا حقًّا؛ لذا بدأت قراءة الكتاب فقط لإثبات أنه على خطأ.

في ذلك الوقت، كنت أحاول الحصول على وظيفة أحلامي منذ أربعة أعوام تقريبًا. وبينما كنت أقرأ الكتاب، قررت أن ألعب لعبة؛ لذلك أحضرت إيصال استلام نقود يتضمن الراتب الذي أريده، والدولة التي أريد أن أعمل فيها، والوظيفة التي أريد أن أكون فيها، وعلقته على المرآة. وفي كل صباح كنت أنظر إليه وأتخيل نفسي أجلس على مكتبي في العمل الجديد. وبعد ذلك، وبمجرد أن يمر اليوم، كنت أكتب الأشياء الممتنة إليها وأقول: "شكرًا من أجل كل شيء أفعله وكل شيء يحدث لي".

وخلال خمسة أيام، تلقيت عرضًا للوظيفة التي كنت أحلم بها على بريدي الإلكتروني.

شكرًا من أجل مشاركة السر.

ميريل دي. ، لبنان

بمجرد أن يصبح السر مألوفًا لك، ستفهم أن هناك العديد من الممارسات التي تستطيع من خلالها تعزيز إيمانك، ومن ثم، تسريع قانون الجذب. التصرف كما لو أنك تلقيت بالفعل ما تريد هو إحدى أكثر الممارسات قوة.

تأدية الدور

منذ بعض الوقت تخليت عن كل شيء. استقلت من وظيفتي كطاهية حلويات، وتركت مدرسة الطهي، وانفصلت عن خطيبي بعد عامين من الارتباط، وفقدت كل الآمال في أن أحيا حياة جيدة، وشعرت بأنني بلا قيمة. وبعد شهر من المعاناة من حالة اكتئاب شديدة، استيقظت ذات يوم وفكرت في كتاب السر . لست متأكدة لماذا أتت إليَّ تلك الفكرة، لكني قررت أن أبحث عنه على الإنترنت وأتعرف عليه، فشاهدت الفيلم على الموقع، وقد استثار مشاعري فذهبت إلى تطبيق أيتيونز واشتريت الكتاب الصوتي.

حتى ذلك الحين كنت أبحث عن وظائف ولم أتلقَّ أية إجابة، لكني قررت أن أستخدم السر لأستدعي وظيفة لي. كنت أريد بشدة أن أعمل في مستشفى بيطري؛ لذلك أرسلت سيرتي الذاتية لأحد المستشفيات القريبة من منزلي. وهكذا بدأ الأمر.

بعد عدة أيام، كنت مسترخية في شقتي عندما رن الهاتف، فقلت لنفسي: " هذا شخص يتصل ليعرض عليَّ وظيفة. كان الشخص الموجود على الهاتف مديرًا بالمستشفى البيطري الذي تقدمت إليه، يخبرني بموعد مقابلة العمل. خلال مقابلة العمل، كنت متوترة للغاية،

وكان ذلك ظاهرًا، ورغم أنها لم تكن أفضل مقابلة عمل أجريتها، فإنني ذهبت إلى المنزل وكتبت " أنا أعمل في ـ مستشفى للحيوانات. إنه يقع في ـ، شيكاغو، إلينوي. رقم الهاتف هو ـ". فعلت هذا عدة مرات حتى وثقتُ فعلا بالأمر.

بعد يوم واحد، اتصل بي المدير مرة أخرى وكان متحمسًا للغاية؛ حيث استدعاني لمقابلة عمل ثانية، فوافقت بسرور. شعرت بأنني بالفعل حصلت على الوظيفة، لكن كان يجب أن أقرر كم من المال أريد أن أربح. خلال الأيام التي سبقت مقابلة العمل الثانية، كتبت ميزانية تركز على مقدار معين من الدخل. كنت أنظر إليها عدة مرات في اليوم، متظاهرة بأنني حققتها بالفعل.

خلال مقابلة العمل، تظاهرت بأنني بالفعل حصلت على الوظيفة وأن زملائي يعرضون عليَّ مكتبي الجديد. في نهاية اليوم، قال لي المدير إنه سيتصل بي الاثنين القادم، بعد أن يكون قد اتخذ القرار. حسنًا، لقد اتصل بي. وعرض عليَّ الوظيفة وأيضًا المبلغ ذاته الذي طلبته في الميزانية. كان شعورًا رائعًا.

أمارس حاليًا فن الامتنان وأستمتع بحياتي في كل لحظة من اليوم. حتى الآن، طلبت وتلقيت كل شيء احتجت إليه، لكني أعلم أنني إذا احتجت إلى أي شيء آخر، فسأجعل الكون يعلم.

ليندسي، شيكاغو، إلينوي، الولايات المتحدة

من السهل أن تتخيل أنك حصلت على وظيفة معينة - من خلال رؤية نفسك تصل العمل وتسير عبر الباب. من السهل أن تتخيل فتح الشيك الخاص براتبك ورؤية رقم معين. من السهل أن تتخيل نفسك تتلقى أخبار تلك الترقية. حين تتخيل أنك حصلت على الوظيفة،

تشعر كأنك حصلت عليها بالفعل، وهذه هي علامة التجسيد!

إن قانون الجذب يستجيب لأفكارك وكلماتك بدقة، ومن ثم فإذا رأيت شيئًا على أنه لا يزال في المستقبل، فأنت فعليًّا تمنعه من الحدوث الآن.

لا بد أن تشعر بالشيء الذي تريده كأنك تمتلكه الآن.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

مفاتيح إبداع حياتك المهنية

بداخلك قوة لجذب وظيفة أحلامك إذا اكتشفت ما تريده حقًّا وطلبته.

ليست هناك وظيفة أو راتب تحلم به ولا تستطيع الحصول عليه إذا كنت تؤمن بذلك وتتوقع حدوثه.

ركِّز أفكارك على ما تريده في وظيفتك أو حياتك المهنية، واستمر في هذا التركيز.

استخدم جميع حواسك لتتخيل كل جانب من الوظيفة أو المهنة التي تريدها حتى تشعر حقًا ب أنك تعيش الأمر.

تخيل شيك راتبك وشاهد الرقم المعين الذي تريده.

كيفية حصولك على فرصة العمل أو الوظيفة ليست من اختصاصك.

لإزالة الشك، افعل شيئًا يجعلك تشعر بالسعادة، أو زد من إيمانك من خلال التخيل والتوكيدات اللفظية.

لتسريع عملية تحقيق ما تريد، تصرف كما لو أنك حصلت بالفعل على وظيفة أحلامك.

عندما تحب ما تفعل، سيأتي المال.

يمكنك أن تكون أو تفعل أي شيء - ليس هناك حدود.

قناة محبي الكتب على التليجرام

كيف استخدمت السر من أجل حياتي المهنية

لأن كل ممارسات السر ومبادئه يمكن استخدامها لجذب ما تريده لجلبه لحياتك، فلا توجد وظيفة "سيئة" لا يمكنك تحسينها أو الهروب منها؛ ليس هناك "سقف زجاجي" لا تستطيع كسره؛ ليست هناك "وظيفة تحلم بها" لا يمكنك الحصول عليها.

ركِّز على الإيجابيات؛ تجاهل أي شيء سلبي

إذا كانت ظروف حياتك لا تسير كما تأمل لها، فمن السهل أن ينتابك الإحباط والكآبة. لكن كما تعرف الآن، وكما تعلم الكثير من الأشخاص حول العالم، دائمًا ما تجذب الأفكار السلبية أحداثًا سلبية. على الجانب الآخر، عندما تركز أفكارك على شيء تريده، وتحافظ على هذا التركيز، فأنت في تلك اللحظة تستدعي ما تريده لتجلبه إلى حياتك.

مضايقات في كل وظيفة

ظللت لأعوام أزداد غضبًا في كل وظيفة أعمل بها. كان يبدو دائمًا أنني أوظف في أسوأ مكان يمكن العمل به. ربما لم يكن الخطأ خطئي ولكن كلما كان الأمر يتكرر، كانت مشاعري تزداد سوءًا.

عندما بدأت العمل في إحدى المطابع في إعدادات ما قبل الطباعة النهائية، كنت دائمًا أنظر حولي لأرى إذا ما كانت الحال ستكون على شاكلة الوظائف السابقة، أم أن هذا المكان يمكن أن يكون مختلفًا. حسبما رأيت، كان العمل مع الجميع رائعًا. كنت في الواقع أقضي وقتًا جيدًا وأستمتع بصحبة زملائي ومشرفي - حتى قررت المطبعة، بعد ثلاثة أشهر من بدئي العمل، أن توسع نشاطاتها في الطباعة الرقمية

وسألتني عما إذا كنت أود أن أمارس مهامي في المطبعة الرقمية الجديدة. فقلت: "بالتأكيد، سأكون سعيدًا بذلك".

ووضعوا على رأس العمل الرجل الوحيد الذي لا يستطيع التعامل مع أي أحد، فكان يضايقني، تاركًا ملاحظات سيئة على مقعدي عندما أذهب إلى الغداء، وكان يرتكب عددًا كبيرًا من الأخطاء ويلقي عليَّ باللوم من أجلها.

ولاختصار القصة، تم فصلي من العمل بعد ستة أشهر.

شعرت بإحباط شديد. وظننت أنها النهاية، فقد سئمت من هذا الأمر. رأيت أن كل شيء يبدو أنه يعمل ضدي، ما أصباني بالإحباط.

فأعطاني أحد أصدقائي أسطوانة الدي في دي الخاصة بفيلم السر ، ورأيت لأول مرة كيف أنني صنعت ذلك الواقع الذي كنت أتعرض فيه للمضايقات في كل وظيفة أحصل عليها. كان الأمر كله منطقيًا، فكانت أفكاري: عليه ألا يتحدث إليَّ بهذه الطريقة مرة أخرى؛ لماذا ينتهي بي الأمر دائمًا بجوار الشخص الأكثر صعوبة في المراس في الشركة لأعمل معه؟ أنا لست جيدة بما يكفي ، أتمنى ألا أفصل من العمل؛ أتمنى ألا يكتشفوا أنني لا أعرف ما أفعله؛ أتمنى ألا يكتشفوا أنني مخادعة... هذه بعض من أفكار كثيرة سلبية كانت تدور في ذهني باستمرار.

دونت كل تلك الأفكار، ونظرت إليها بكل ما بها من قبح، وكتبت الأفكار الإيجابية المقابلة لها على الجانب الآخر من الصفحة. في البداية بدا الأمر أكثر سوءًا، لذلك أعدت صياغة الأفكار الإيجابية في صورة أسئلة ورغبات: "ماذا سيكون شعوري حين أعلم أنني أستطيع أن أعمل مع أشخاص أخلاقيين يسهل التعامل معهم؟ ماذا سيكون

شعوري حين أكسب أموالا أكثر مما كسبت من قبل؟ أود أن أعمل ذات يوم لدى ناشر؛ هذا سيكون رائعًا؛ أريد العمل في (وأكتب التاريخ)"

في التاريخ ذاته الذي كتبته، أجريت مقابلة عمل لدى إحدى دور النشر وحصلت على الوظيفة. رغم أنني لم أعد أعمل في تلك الوظيفة، فإن زملائي كانوا من أكثر الأشخاص سهولة في التعامل والتفاهم معهم، وأكثرهم خلقًا . لم تكن لديَّ فكرة أن شركات مثل تلك توجد بالفعل.

وأجل، كنت أتقاضى أموالًا أكثر من التي تقاضيتها في الماضي.

هل لا تزال تراودني أفكار مخيفة؟ أجل. هل أرحب بها؟ ليس لوقت طويل. أعلم أنه لا يجب أن أفعل ذلك. فمن قبل، كنت لا أعلم أن أمامي خيارات. أما الآن، فعندما تأتي في ذهني فكرة سلبية، أركِّز على عكسها، أو إذا كان ذلك أكبر من أن أستوعبه في اللحظة الحالية، أغيره لسؤال: "ماذا سيكون شعوري إذا...؟" وكان ذلك أداة قوية جدًّا بالنسبة لي.

أنا لست جيدة قطعًا في ذلك؛ فقد تراجعت بعض الخطوات إلى الوراء في بعض الأيام أكثر مما أحب أن أعترف، لكنني أدير الآن شركتي الصغيرة وأربح أموالًا أكثر من التي كنت أربحها في الماضي. تنمو شركتي بصورة سريعة، وأنا في مرحلة أريد فيها أن أبدأ في التفكير في الانتقال إلى المستوى التالي.

أتمنى أن يجري الجميع تلك المحاولة؛ فهو أمر فعال. وإذا لم يكن فعالًا بالنسبة لك، فاطرح هذا السؤال: "ماذا سيكون شعوري إذا كان فعالا بالنسبة لي؟" وستجده فعالًا.

أنيت ، فلوريدا، الولايات المتحدة

أنت لا تستطيع مطلقًا أن تقول إن قانون الجذب لا يعمل؛ لأنه يعمل طوال الوقت. فإذا لم تكن تمتلك بما تريده، فأنت ترى تأثير استخدامك للقانون. إذا لم تكن تمتلك ما تريده، فأنت من يخلق حالة "عدم امتلاك" ما تريده. أنت لا تزال تبدع والقانون لا يزال يستجيب لك.

إذا فهمت هذا، فسيكون باستطاعتك أن تعيد توجيه طاقتك الرهيبة لكي تحصل على ما تريده.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

ما الذي يجعلك واثقًا؟

بعد أن تخرجت في الكلية، جاهدت أشهرًا كثيرة لأحصل على وظيفة. قرأت كتاب السر عدة مرات ورأيت الفيلم، وبينما غير تمامًا ذلك طريقتي في التفكير وأعطاني نظرة أفضل للحياة، كنت لا أزال أواجه مشكلة في جعل نفسي أؤمن بأنني حصلت بالفعل على وظيفة، وهو ما كنت أريده بشدة من الحياة.

وذات يوم، بعد أسبوع من التقدم لوظائف لا حصر لها دون الحصول على إجابة، أدركت شيئًا مهمًا. كنت أحاول أن أبقى متفائلة للغاية، وكنت أكتب في دفتر يومياتي كل يوم أنني ممتنة للوظيفة التي حصلت عليها، لكني لم أكن حقًا أمثل أو أفكر كما لو أنني حصلت على الوظيفة بالفعل. كنت أدرك أن الجلوس في المنزل، والتقدم فقط إلى الوظائف، والتمني بأن أحصل على واحدة منها لن يؤدي بي إلى أي مكان؛ لأنني كنت أقول لنفسي من خلال أفكاري وأفعالي إنني أبحث دائمًا عن وظيفة! فاكتشفت أنه يجب أن أعيش كما لو أنني

حصلت على الوظيفة بالفعل.

بدأت أستيقظ مبكرًا، كما لو أنني يجب أن أذهب إلى العمل في الصباح، وبدلًا من البحث عن وظائف كل يوم والكتابة في دفتر يومياتي عن امتناني بأن الوظيفة آتية، كنت أكتب عن مدى امتناني بنجاح كل يوم في العمل وأنني أحب المكان الذي أعمل فيه والأشخاص الذين أعمل معهم. وكنت أخطط للملابس التي سأرتديها خلال الأسبوع، وأنشأت حساب توفير لراتبي. كما كنت أقضي أوقاتًا مع أصدقائي الذين لديهم وظائف بعد عودتهم من العمل، وأستمع لهم وهم يتحدثون عن وظائفهم دون أن تنتابني مشاعر الغيرة أو الضعف التي كانت تنتابني من قبل؛ لأنني كنت أعلم أن لديَّ أيضًا وظيفة، ومن ثم، ليس هناك سبب للشعور بأي استياء. كما أنني طورت من مهاراتي في الكمبيوتر والكتابة عليه.

وسرعان ما آمنت وشعرت كما لو أن لديَّ وظيفة وجدولًا للالتزام به.

بعد أسبوعين تقريبًا من "تظاهري" بأن لديَّ وظيفة، أخبرني أحد الأشخاص عن وظيفة تناسبني. حتى قبل أن أذهب إلى مقابلة العمل، علمت أنني سأحصل على تلك الوظيفة، وقد حدث بالفعل! والأمر الأكثر دهشة هو أن الأمور في وظيفتي الجديدة تسير بالضبط تقريبًا كما كتبت عنها في دفتر يومياتي. أنا أكتب الآن عن كيف أريد للأشياء أن تسير كل يوم، وهو ما يكون فعالًا دائمًا.

أنا ممتنة جدًّا لكتاب السر؛ لأنني لو لم أكن درست تعاليمه، لما عرفت أن المرء يجب أن يؤمن بالأشياء قبل أن تحدث، ولما عشت كما أعيش الآن.

كيت ، لونج آيلند، نيويورك، الولايات المتحدة

في البداية، لم تكن أفعال "كيت" تتماشى مع رغباتها؛ لذلك كانت تمنع نفسها من تلقي ما تريده. لكن عندما أن بدأت تتصرف كما لو أن لديها وظيفة، بدأت بالفعل تؤمن بالأمر، وما أن آمنت به، تلقته.

عندما لا يتبقى شيء، يكون لديك السر!

بعد إقالتي من وظيفة كنت أحبها كثيرًا وذات راتب جيد، استغرق الأمر خمسة عشر شهرًا من الكآبة والجهد للحصول على وظيفة أخرى بدوام كامل، وكانت وظيفة سيئة ودون المستوى بنصف الراتب الذي كنت أتحصل عليه وأقل من مؤهلاتي. كنت أكرهها، لكني استمررت بها لسنوات طويلة، قائلًا لنفسي: سيأتي" شيء جيد" من ذلك. كم كنت على **خطأ**!

كان شعاري "كن ممتنا ولا تسبب ضجة". رغم أنني كنت أكره كل ساعة من يوم عملي، فإنني تعلمت أن أخفي مشاعري وأحافظ على بصيص من الأمل في أن ينطلق نشاط آخر داخل الشركة.

وأخيرًا، بعد أن تقدمت لأكثر من خمس وسبعين وظيفة، طُلبت فقط لخمس مقابلات عمل، ولم أوفق في أي منها، لقد اكتفيت، فقررت ذات يوم أنني يجب أن أتوقف عن السماح للحياة بالتخطيط لمسيرتي وأبدأ في تطويعها لخدمة مصلحتي!

وجاء دور السر! كنت قد قرأت كتاب السر قبل عام تقريبًا، وأخيرًا قررت استخدامه، فصنعت دفتر يوميات، وفي أثناء يوم العمل، كنت أسجل العالم الذي أستمتع فيه بوظيفتي. استخدمت جميع نصائح كتاب السر من خلال إغراق نفسي في العالم الذي صنعته. كنت أعيش هذا العالم يوميًا بكل حواسي. كنت أرى مكتبي - ألمس لوحة مفاتيح الكمبيوتر، أشم رائحة ملمع الأثاث الذي ينبعث من مكتبي

في البداية، لم تكن أفعال "كيت" تتماشى مع رغباتها؛ لذلك كانت تمنع نفسها من تلقي ما تريده. لكن عندما أن بدأت تتصرف كما لو أن لديها وظيفة، بدأت بالفعل تؤمن بالأمر، وما أن آمنت به، تلقته.

عندما لا يتبقى شيء، يكون لديك السر!

بعد إقالتي من وظيفة كنت أحبها كثيرًا وذات راتب جيد، استغرق الأمر خمسة عشر شهرًا من الكآبة والجهد للحصول على وظيفة أخرى بدوام كامل، وكانت وظيفة سيئة ودون المستوى بنصف الراتب الذي كنت أتحصل عليه وأقل من مؤهلاتي. كنت أكرهها، لكني استمررت بها لسنوات طويلة، قائلًا لنفسي: سيأتي" شيء جيد" من ذلك. كم كنت على **خطأ**!

كان شعاري "كن ممتنا ولا تسبب ضجة". رغم أنني كنت أكره كل ساعة من يوم عملي، فإنني تعلمت أن أخفي مشاعري وأحافظ على بصيص من الأمل في أن ينطلق نشاط آخر داخل الشركة.

وأخيرًا، بعد أن تقدمت لأكثر من خمس وسبعين وظيفة، طُلبت فقط لخمس مقابلات عمل، ولم أوفق في أي منها، لقد اكتفيت، فقررت ذات يوم أنني يجب أن أتوقف عن السماح للحياة بالتخطيط لمسيرتي وأبدأ في تطويعها لخدمة مصلحتي!

وجاء دور السر! كنت قد قرأت كتاب السر قبل عام تقريبًا، وأخيرًا قررت استخدامه، فصنعت دفتر يوميات، وفي أثناء يوم العمل، كنت أسجل العالم الذي أستمتع فيه بوظيفتي. استخدمت جميع نصائح كتاب السر من خلال إغراق نفسي في العالم الذي صنعته. كنت أعيش هذا العالم يوميًا بكل حواسي. كنت أرى مكتبي - ألمس لوحة مفاتيح الكمبيوتر، أشم رائحة ملمع الأثاث الذي ينبعث من مكتبي

الخشبي الكبير؛ أدخل في محادثات مسموعة مع فريقي (حتى إنني أعطـــيت أعضـــاء فـريقي أسـماء وألقـابًا، وسـمات جسـمانية، وشخصيات)؛ أتذوق سندويتشات التاكو أسادا التي أتناولها خلال استراحة الغذاء، وأحضر المقابلات وألقي عروض العمل. كنت هناك! كنت **هناك** حقًّا.

ثم بدأت الأمور تتحسن، وأجريت المزيد من مقابلات العمل. ثم مقابلات العمل الثانية! وأخيرًا، تلقيت عرضين كنت أعلم أنني أريدهما وسأستمتع بهما، وقبلت إحداهما!

السر: آمن بالأمر! اشعر به! شاهده! المسه! عشه! توقعه!

كيلي ، إنديانا، الولايات المتحدة

دفع "كيلي" نفسه إلى تجسيد حياة مغايرة تمامًا لتلك التي كان يعيشها. لقد استخدم كل حواسه لتخيل كل جانب مما كان يريده حتى آمن حقًّا بأنه يعيشه. إنه دليل إيجابي على أن كل ثانية هي فرصة لتغيير حياتك.

إذا كان يومك لا يسير بشكل جيد، فتوقف وغيِّر أفكارك ومشاعرك. أما إذا كان يومك يسير على نحو جيد، فاستمر في فعل ما تفعله.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

الكيفية ليست وظيفتك

تمامًا مثل أي شيء آخر تريد جلبه إلى حياتك، فإن كيفية تلقيك الوظيفة أو فرصة العمل التي تحلم بها ليست أمرًا ينبغي أن تقلق بشأنه. ستتكيف الظروف والأحداث والأشخاص لتجسيد رغبتك في تزامن سيكون مستحيلًا بالنسبة لك أن ترتبه؛ لذلك انس أمر كيفية

تلقيك ما طلبته، وبدلًا من ذلك اشعر كما لو أنك حصلت عليه بالفعل.

في عمر الخامسة والعشرين، نشرت كتابي!!!

بعد مشاهدة فيلم السر ، كتبت كل أهدافي في ورقة ووضعتها فوق مكتبي. كان أحد أهدافي الرئيسية السبعة هو أن تنشر دار نشر كبيرة الكتاب الذي يجمع قصائدي. لمدة شهرين بعد مشاهدة فيلم السر ، لم أكن أفعل أي شيء إلا التخيل وإثارة مشاعر التمكين الممزوجة بالنشوة التي تصاحب نشر الكتاب.

ضع في اعتبارك أنني لم أكن أعرف كيف سأفعل هذا. كنت أعلم فحسب أنني سأفعله. معظم الشعراء المخضرمين سيخبرونك بأنه يجب عليك أن تنشر على الأقل غالبية القصائد في مجلات مشهورة قبل أن تأمل في نشرها في كتاب.

كنت أرفض تصديق ذلك، وكنت أؤمن ببساطة بأن كتابي سينشر وسيوضع على رفوف مكتبة بارنز اند نوبل خلال عام.

وبعد أسبوعين من بدء التصور، تلقيت رسالة إلكترونية من رئيس تحرير مجلة مشهورة يقول فيها إنه كان يدرس المخطوطة الكتابية التي كنت قد أرسلتها له قبل شهرين ونسيت أمرها تمامًا! كنت أشعر بالارتباك.

لذلك، طبعت الصورة التي كنت أريدها لغلاف الكتاب وكتبت العنوان، ثم كتبت قائمة الشكر والتقدير، وكتبت الرسالة الإلكترونية التي أرسلها لي وعلقتها فوق سريري. استمررت في تصور ما سأفعله عند تلقي الأخبار الجيدة: الذهاب إلى الصف والاحتفال؛ والاتصال بوالدي. صممت أيضًا دعوات الاحتفال الذي سأقيمه عند تلقي الأخبار الجيدة. وأخبرت بعضًا من طلابي بأنني نشرت كتابًا.

وسرعان ما تلقيت مكالمة من كود منطقة غير مألوف. كانت من رئيس تحرير المجلة يقول فيها إنه يود أن ينشر كتابًا لقصائدي وإنه سيرسل لي العقد ومزيدًا من المعلومات في أسرع وقت ممكن. تلك أمور فعالة.

ماريا ، نيويورك، الولايات المتحدة

إذا كنت تشعر بالقلق الشديد، راغبًا في التدخل في كيفية تحقق رغبتك، فافهم هذا الأمر: إذا أخذت خطوة واحدة نحو وظيفة الكيفية، فأنت تلغي إبداعك. لماذا؟ لأن أفعالك تقول إنك لا تملك ما تريده، ومن ثم ستستمر في جذب السلبية إلى حياتك.

لم تكن "ماريا" تعلم كيف سيتحقق حلمها بنشر كتاب لقصائدها، لكنها كانت حكيمة بما يكفي لاتخاذ أفعال معينة كما لو أن الأمر حدث بالفعل. تلك هي الإجراءات التي تسرع تجسيد ما تريد.

الأمل

ظللت أهتم بكتب المساعدة الذاتية لعدة أعوام، وحاولت لسنوات أن أفعل كل شيء أتعلمه، لكني لم أستطع الاستفادة من كل ذلك. قبل بضع سنوات، اكتشفت كتاب السر ، ووجدت أنه يجمع، في مكان واحد، كل شيء تعلمته على مدار الأعوام ويجعل من السهل فهمه وتطبيقه. كان هو الحلقة المفقودة بالنسبة لي. اطلب، آمن، تَلَقَّ. هذا هو الأمر! هذا هو الجوهر، والتعاليم جعلته بسيطًا جدًّا. رائع.

عندما اكتشفت كتاب السر ، كنت أواجه مشاكل في حياتي الزوجية وأعمل في وظيفة سيئة. وكان كل شيء أجربه يفشل، ولم أكن أفهم السبب؛ لأنني كنت أعتبر نفسي دائمًا شخصية إيجابية وماهرة في

أمور المساعدة الذاتية.

فبدأت أطبق السر على كل جوانب حياتي وبدأت في الحال رؤية التغيير للأفضل.

وكـان أول شـيء تغـير هـو وظـيفتي. كنـت أسـتاذ تمثيـل فـي العشرينيات من عمري، لكن عندما رُزقتُ أطفالًا وأنا في سن الثلاثين، حصلت على "وظيفة حقيقية". كنت تعيسًا، لكني كنت أعتقد أن الأمر لا بد أن يكون على هذا النحو. بعد قراءة كتاب السر ، استقلت مـن وظـيفتي "المسـتقرة" ذات الـراتب الجيـد. لـم تكـن لـديَّ إستراتيجية أو خطط حقيقية، لكنه كان إيمانًا فحسب وأمرًا للكون من أجل وظيفة التمثيل التي أعشقها.

خلال ثلاثة أشهر، كان لديَّ دور صغير في فيلم منخفض التكلفة. ثم أتـى دوران آخـران خلال الستة أشهر التـي تلت ذلك، فبدأت أضع أوامر أكبر. كنت أريد أن أعيش حياة خالية من التوتر، وأربح أموالًا كثيرة، وأسدد أموال الرهن العقاري ولا أتحمل نفقات معيشتي.

بعد ذلك ذهبت إلى تجربة أداء غيرت حياتي. كانت وظيفة تمثيل لمدة عام في السنغال! لم أسأل أحدًا، قلت فحسب شكرًا، ودخلت في تجربة أكثر من ممتعة.

تحـررت مـن حيـاتي الزوجيـة السيئة، وأصبحت علاقتي بزوجتي السـابقة أفضـل ممـا سبق. علاقاتي بأطفالي وثيقة وجيدة، حيث استطاعوا رؤية أماكن من العالم لم أتخيل أنني قادر على أن أريهم إيـاها؛ فـأنا أفعـل مـا أحبـه وأتكسب لقمة عيشي من شيء ممتع، وأعيش في شقة في ناطحة سحاب جميلة ولا أدفع سنتًا. ومرتبي أكبر من أية أموال ربحتها في حياتي، وأعمل لساعات أقل من التي

كنت أعملها في وظائفي السابقة. و لا يأخذ عملي شكل العمل التقليدي، وأسافر في كل مكان.

أشعر بأنني أصغر من سني بكثير، وأنني أكثر سعادة، وأقل توترًا. دائمًا!

كنت من الأشخاص الذين لا يثقون في أنفسهم. كان هذا بالنسبة "لشخصيتي" في الماضي. أما الآن فأنا مؤمن حقيقي.

أريد أن أشكر الله أولًا، ثم "روندا" على كل النعم الموجودة في هذه الحياة، ليس النعم المادية فحسب، بل العاطفية والروحية.

داريل بي. ، سنغافورة

"داريل" تلقى كل شيء أراده رغم أنه لم تكن لديه فكرة كيف سيحدث ذلك، وهو الشيء ذاته الذي حدث مع "روندا"، التي ستأتي قصتها في السطور التالية. الشيء الآخر المشترك بينهما هو فكرتهما الواضحة عما يريدانه والإيمان الكبير بأنهما سيتلقيانه.

حيث توجد الإرادة، يوجد الطريق!

أود أن أبدأ بالتعبير عن امتناني الشديد لفريق السر على تقديمه هذا الكتاب إلى العالم وإتاحته لهؤلاء الذين ربما لا يكونون قد اكتشفوه مطلقًا.

بدءا من سن الثانية عشرة، لطالما أردت أن أعيش في لوس أنجلوس وأحترف العزف على الطبلة. أقل من واحد بالمائة من الموسيقيين هم الذين يستطيعون كسب العيش من عزف الموسيقى. كنت قد حققت بعض النجاح المتوسط؛ حيث كنت أعيش لكنني لم أمتهن مطلقًا العزف وحده دون أن يكون لديَّ عمل يومي. كنت أشعر دائمًا

بأنني أنتمي لمكان مثل لوس أنجلوس، حيث ازدهار الموسيقى والصناعة، وحيث تشرق الشمس ٩٥ ٪ من الوقت.

في مرحلة ما، أظن أنني استخدمت بعض قواعد السر دون إدراك ذلك؛ لأنني لا أقلق أبدًا بشأن الأموال، ويبدو دائمًا أنها موجودة عندما أحتاج إليها، لكن، منذ أن شاهدت فيلم السر ، أصبحت أقوى مما سبق. فاشتريت الكتاب الصوتي وبدأت أستمع إليه كل يوم، ولا أزال أفعل بقدر المستطاع، وكنت أركز على تعلم كل جانب منه وتطبيقه.

لقد تركت وظيفتي منذ ثلاثة أشهر وشعرت بداخلي بأنه كان القرار الصحيح الذي يجب اتخاذه. لم تكن لديَّ فكرة عما سأفعله من أجل المال أو أين سأذهب من هذه النقطة. لكنني كنت أشعر بالاسترخاء الشديد وأؤمن بأن كل شيء سيكون جيدًا وسيحل تلقائيًا. ونتيجة لذلك، حصلت على وظيفة مؤقتة، وربحت أكثر من ١٠٠٠٠ دولار في شهرين، وهو ما يفوق ما كنت أربحه من قبل. عندما انتهت مدة الوظيفة، لم تكن لديَّ فكرة عما سأفعله فيما بعد أو من أين سأحصل على دخلي. في ذلك الحين، تلقيت مكالمة من خط رحلات بحرية يعمل من داخل لوس أنجلوس، يقولون فيها إنهم يريدون استخدام علامتنا التجارية لتطوير سلسلة جديدة من العروض لسفنهم. سنعمل من داخل لوس أنجلوس، في إستديو الإنتاج الخاص بهم.

كل ما كنت أفعله هو الحفاظ على حالتي المعنوية الجيدة، متخيلًا نفسي أعيش في لوس أنجلوس، وأعمل عازفًا، وأحقق نجاحًا وازدهارًا. كل شيء يسير بسلاسة، وكل شيء يتم في وقته، بطرق لم أكن أستطيع تخيلها. من المدهش تخيل كيف يسير الأمر، ويبدو أنها البداية فحسب.

مجرد الاستماع إلى الكتاب الصوتي جعلني سعيدًا جدًّا، ووضعني في مزاج جيد، وبدأت عيناي تذرفان الدموع. لا أستطيع شرح الأمر. حتى إذا كان ما حصلت عليه من كل هذا هو طريقة للنظر إلى الحياة والتفكير بمزيد من الإيجابية، فذلك وحده سيكون هدية رائعة. لكن هذا أكثر بكثير من مجرد هدية، شكرًا على ذلك.

رونالد سي. ، نانيامو، كندا

من خلال معرفة السر، أصبح "رونالد" مدركًا أن بداخله قوة تجذب الوظيفة التي يريدها. نستطيع جميعًا أن نملك أو نكون أو نفعل أي شيء؛ ليس هناك حدود. نحتاج فحسب أن نكتشف ما نريده حقًّا ونطلبه.

أحيانًا قد يكون لدينا سبب وجيه للتساؤل عن كيفية حصولنا على ما نريده. كانت هذه حقيقة بالنسبة لشخصية القصة التالية؛ فرغم أن كل متطلبات تجربة أداء الاستعراض تشير إلى أنه من المستحيل لها أن تحصل على الوظيفة، فقد قررت أن تختبر السر بالنسبة لها!

اختبار أداء جريء

يجب أن أعترف بأنه بعد قراءة كتاب السر ، كان ينتابني الشك قليلًا بشأنه، لكني فكرت أن أجربه في أمور صغيرة مثل الرغبة في أن يتصل بي أحدهم أو في ألا أفقد القطار. وبعد ذلك، وكنت لا أزال غير مقتنعة بأن تلك الأمور ليست مجرد مصادفة، فكرت في أن أجربه في شيء أكبر.

اتصلت بي وكيلتي لتخبرني باختبار أداء يطلب فنانة للظهور في إعلان تجاري. كانت تريد أن ترسلني إلى هذه الوظيفة، لكنهم - وضع تحت لكن خط - كانوا يريدون فتاة بيضاء وشقراء. وأنا سمراء،

لذلك كنت أتساءل لماذا تهتم بالأمر، لكني قررت أن أذهب على أية حال.

فذهبت إلى اختبار الأداء وأنا لا أفكر كثيرًا في الأمر (لأنه من المحبط ألا تحصل على وظيفة). كان الجميع هناك ذوي بشرة بيضاء، وبينما كنت أجلس، أدركت أنني أريد بشدة تلك الوظيفة؛ لذا كانت هنا الفرصة المثالية لرؤية إذا ما كان السر يعمل أم لا يعمل! فبدأت أتخيل الحصول عليها ورؤية وجهي على شاشة التلفاز، والناس يتصلون بي ليهنئوني، وأن هذه الوظيفة أدت لحصولي على وظائف أخرى.

عندما جاء دوري لرؤية المخرج، شعرت بثقة شديدة بنفسي، وأديت إحدى الاستعراضات!

كنت أفكر في الوظيفة طوال الطريق خلال عودتي إلى المنزل، وعندما وصلت، كتبت اسم المنتج على ورقة ولصقتها على خزانتي. استمررت في تخيل حصولي على الوظيفة وردة فعلي عندما يبلغونني بالأخبار.

وفي اليوم التالي بينما كنت في وظيفة مختلفة، تلقيت مكالمة من وكيلتي تقول فيها: "لديَّ أخبار جيدة..." لم يكن عليها أن تكمل الجملة. كنت أعرف سبب اتصالها. **لقد حصلت على الوظيفة**!!! كنت غاية في السعادة. رغم أنني كنت أقول لنفسي إن الوظيفة لي، فإن الأمر كان مدهشا حين علمت الخبر.

أعرف الآن أنني أستطيع أن أكون أكثر طموحًا وأن أتحكم في مستقبلي. هذا أمر حماسي.

كيه. ، لندن، إنجلترا

اصنع مرتب أحلامك

في قصتنا التالية، كانت لدى "يانا" وظيفة معينة وكذلك مرتب معين في ذهنها، وقد استخدمت قوة التوكيد لتجذب بالضبط ما كانت ترغب فيه.

الوظيفة

بعد أن فقدت وظيفة ذات راتب جيد جدًّا، تنقلت من وظيفة مؤقتة إلى أخرى، ثم إلى بطالة كاملة، وفي النهاية، حصلت على وظيفة دائمة بدوام جزئي مقابل ١٠ دولارات في الساعة. لكن، بعد يومين فقط من بدئي العمل، علمت أن ساعات عملي ستقلص إلى النصف، من أربع وعشرين ساعة في الأسبوع إلى عشر ساعات. كان من المستحيل أن أعيش بـ١٠٠ دولار في الأسبوع.

فسرت من العمل إلى المنزل في ذلك اليوم وأنا أشعر بالحزن واليأس. عندما دخلت شقتي، شعرت بدافع شديد لرؤية فيلم السر ، رغم أنه لم تكن لديَّ طاقة أكبر من تلك التي سأبذلها لأجلس وأفكر فيما سأفعله دون وظيفة منتظمة ومزيد من الأموال. بعد أن شاهدت الفيلم، أخرجت مدونتي وكتبت هذا التوكيد:

"خلال الأيام القادمة، سأحصل على وظيفة إدارية عظيمة تبعد عن منزلي بمسافة قصيرة. في هذه الوظيفة سأحصل على الأقل على ٣٠٠٠٠ دولار في العام. سيتسم الأشخاص الذين سأعمل معهم بطيبة القلب والمرح والتعاون. سيكون العمل الذي سأؤديه رائعًا، وسأتلقى تقديرًا كبيرًا من زملائي ورؤسائي. سأقبض مرتبي كل أسبوع، وسأصل في الوقت المحدد أو مبكرًا من الاثنين إلى الجمعة،

وسأستمتع بكل يوم أذهب فيه إلى هذه الوظيفة. أنا شاكرة للعملية الشاملة والواضحة التي جسدت وظيفتي المثالية".

ظللت أقول هذا التوكيد طوال اليوم التالي، واستطعت أن أشعر بالبهجة بينما كنت أقوله. كان يغمرني شعور بالحماسة في كل مرة أفكر فيها في هذه الوظيفة الجديدة. كنت متحمسة جدًا!

بينما كنت في العمل في ذلك اليوم، ظل هاتفي يرن، فقد فقدت ثلاث مكالمات متتالية، وجميعها كانت من الرقم ذاته، وتفصل بينها دقائق. خلال فترة الراحة، فحصت رسائلي، واتضح أن المكالمة كانت من وكالة عمل مؤقتة كنت قد سجلت بها قبل عامين.

عندما عاودت الاتصال بالرقم، قال مستقبل الاتصال إنه كان يحاول الوصول إليّ لأن هناك وظيفة من أجلي وستبدأ في اليوم التالي. كان راتب الوظيفة يعادل بالضبط ما طلبته في التوكيد الذي كنت أقوله، وعندما سألت عن مكان الوظيفة، علمت أنها في إحدى شركات التصميم التي تبعد عن منزلي خمس دقائق بالترجل. والأهم من ذلك أنها كانت وظيفة دائمة.

لقد بدأت عملي بعد يومين من كتابة التوكيد، وهو كان ولا يزال عملًا رائعًا.

يانا إف. ، بالتيمور، ماريلاند، الولايات المتحدة

كان توكيد" يانا" يتضمن امتنانها لوظيفتها وراتبها الجديد كما لو أنها تلقتهما بالفعل. الامتنان هو الجسر الذي سينقلك من الفقر إلى الغنى. كلما أصبحت أكثر امتنانًا للمال الذي تملكه، حتى إذا كان لديك القليل منه، فستتلقى مزيدًا من المال. وكلما شكوت بسبب المال، ازددت فقرًا.

الضِعْف أو لا شيء!

عندما بدأت عملي في مجال الصحافة، دعمتني عائلتي كثيرًا، وهو ما أعطاني الحافز اللازم للسعي وراء هدفي. حصلت على وظيفة في مجلة محلية ذات راتب قليل لكنها بدت واعدة ومبشرة. كان الراتب يغطي الإيجار، وكان أبواي يعطياانني مصاريفي خلال الشهر.

لكن بمرور الشهور، بدأ أبي يكل من دفع معظم فواتيري وبذل جهدًا ليظهر ذلك، ففهمت أنه يريد أن أكون أكثر استقلالية، لكني كنت قد بدأت أصبح يائسا. كنت أريد أن أسعد من حولي، وأريد أن أحصل على أموال كافية لأستقل ماديًّا. تحول يأسي إلى اكتئاب بمجرد أن اقتربت نهاية العام، وفقدت الأمل في الحصول على زيادة في المرتب. بدأت أتوقع أشياء سيئة فحسب، وخمن ماذا؟ كان ذلك بالضبط ما حصلت عليه.

وصل اكتئابي للحد الذي بدأت أشعر فيه بأنني مريض ومتعب طوال الوقت. كانت الأمور تبدو سيئة، وبدأت أتمنى أن أجد مخرجًا من كل ذلك. ثم فجأة، سألتني إحدى صديقاتي التي تعلم بحالتي عما إذا كنت أعرف كتاب السر ، وأعطتني نسخة الدي في دي، وطلبت مني أن أجرب الأمر. لم أكن أهتم كثيرًا بنصائح المساعدة الذاتية، لكني شاهدت الفيلم في الليلة ذاتها. كان ما قاله كل شخص في الفيلم يتعلق بي، وكنت أتسبب في حدوث الأشياء السيئة لي من خلال أفكاري، فبكيت في تلك الليلة، لم تكن دموع الحزن بل الفرح. كنت أعلم أنني سأكون على ما يرام.

بدأت أستخدم السر في تلك الليلة. بدأت أفكر في أفكار جيدة - أفكار عن الثروة والسعادة. بدأت أشكر الحياة من أجل الأشياء التي

لم أفكر بها مطلقًا في حياتي، مثل الصحة الجيدة، وحب الأصدقاء، وحتى وظيفتي.

في نهاية شهر ديسمبر، استدعاني مدير الشركة إلى مكتبه وأخبرني بأنني سأحصل على زيادة في راتبي. كانت الزيادة قليلة، ولن تغطي كل نفقاتي، لكنني شكرته؛ لأنني كنت أعلم أن عملية الطلب ثم الإيمان ثم التلقي قد بدأت.

في بداية شهر يناير، طلبت شيئًا أعلم الآن أنه ممكن للغاية. طلبت أن يتضاعف راتبي الشهري. لم تكن لديَّ فكرة كيف سيحدث ذلك، لكنني آمنت فحسب بأنه سيحدث، فبدأت العملية في الحال. لم أستطع أن أرى الأمر وهو يحدث، لكنني علمت في قلبي أنه سيحدث.

بعد أربعة أشهر، في شهر إبريل، طُلب مني أن أنتقل إلى مجلة مختلفة داخل الشركة ذاتها. وخمن ماذا! كان الراتب ضعف راتبي في ذلك الوقت. كنت أعلم ذلك لأنني آمنت به. ثم قلت لنفسي، إذا نجح الأمر مرة، فمن الممكن أن ينجح ثانية، فطلبت مرة أخرى أن يتضاعف مرتبي الجديد. لن تصدق الأمر، لكن بعد أربعة أشهر، طلب مني مدير القسم الرقمي أن أنضم إلى فريقه. والمرتب؟ لقد أصبت: ضعف مرتبي الحالي.

لقد غير السر حياتي تمامًا. من الصعب أن أصدق أنني مررت بعام سيئ كما أردت له أن يكون، بينما كان العام التالي جيدًا كما تخيلته وآمنت بما سيكون عليه. أصبح كل يوم الآن بمثابة هدية. أعلم الأن أنني مميز وفريد من نوعي. إن الكون صديقي ويستجيب لأفكاري؛ إن هذه القصة دليل على أن السر فعال.

لذا، قد تتساءل عما إذا كنت طلبت مرة أخرى أن يتضاعف مرتبي.

كلا، لقد طلبت السعادة والوفرة، وهذا ما أتلقاه كل يوم.

ألان ، نيروبي، كينيا

شكر "ألان" الحياة من أجل ما كان يملكه بالفعل وكذلك ما كان يريد تلقيه، ثم ترك قانون الجذب يقوم بعمله دون أن يقلق بشأن كيفية حدوث الأمر أو محاولة المساعدة على حدوثه.

التركيبة السحرية

منذ عدة أعوام، رأى موظفو مكتب تقويم العمود الفقري، حيث كنت أعمل، أن أرقام العمل تقل. لم يتلق أحد زيادة في الراتب منذ أكثر من ثلاثة أعوام. كان يجب أن يتغير شيء. كنا نحب وظيفتنا، لكن تكاليف المعيشة كانت ترتفع، وكنا نبحث جميعًا عن وظائف جديدة أو وظائف أخرى إلى جانب تلك الوظيفة.

فتقابلت المجموعة ذات يوم دون حضور الأطباء للحديث عن طلب زيادة في الراتب. كنا نعلم أنه من أجل أن يحدث هذا، يجب أن نضع أهدافًا لمكتبنا ونملأ الجداول بالعملاء لكل الأطباء. فبدأنا بأهداف شهرية وأسبوعية. واكتشفنا أننا إذا حققنا تلك الأهداف، فستكون هناك زيادة ٢٥ ٪ تعوض عن ثبات الراتب خلال الأعوام القليلة الأخيرة. لكن الأهم من ذلك كله هو أنه كان يجب أن نحدد متى نريد هذه الزيادة، فقررنا أن يكون ذلك في ١٥ أكتوبر، وهو موعد غير مألوف من العام للحصول على زيادة في الراتب.

نفذنا خططنا، وابتكرنا القول التالي: "الحياة جيدة بنسبة ٢٥٪!" وعلقناها على كل مكتب من مكاتبنا. وكنا نركز كل يوم على ملء جداول جميع الأطباء. فإذا لم يكن مملوءًا بالقدر الكافي، كنا نقول: "نحتاج إلى عشرة مرضى آخرين قدامى ومريضين جديدين"، وبدأ

الهاتف يرن! وسرعان ما أصبح الأطباء مشغولين جدًّا لدرجة أنهم كانوا يشتكون من الإرهاق في نهاية اليوم.

في بداية شهر أكتوبر، تقابلت المجموعة مرة أخرى لمراجعة قوائم أهدافنا. ورأينا أن المقابلة التالية ستكون مناسبة لتقديم عرض عمل لأهدافنا وكيفية تحقيقها. في يوم المقابلة، كنا مستعدين، لكن جدول أعمال الأطباء كان ممتلئًا ولم نقدم عرض العمل. كنا نشعر بالإحباط، وكان يتبقى يومان على الـ ١٥ من أكتوبر، لكننا استمررنا في التركيز والقول: "الحياة جيدة بنسبة ٢٥٪!".

مر يوم الـ١٥ من شهر أكتوبر وانقضى. وجاء موعد تلقي الراتب، واستعرض الأطباء سجلاتنا المالية. وبعد يومين، طلبت مني المديرة أن أقابلها. لم تكن لديَّ فكرة عن السبب، لكن افتتاحية الحديث كانت عن أننا أدينا عملًا رائعًا وأننا سنحصل جميعًا على زيادة في الراتب بأثر رجعي حتى يوم ١٥ أكتوبر. كل منا حصل على ٢٥٪، وحصلت هي على ٢٠٪. امتلأت عيناي بالدموع بينما كنت أقول للطبيب إننا استخدمنا السر لنصل إلى الأهداف التي وضعناها للمكتب ولزيادة ٢٥٪ في رواتبنا.

لقد أنقذنا وظائفنا، وربحنا بعض الأموال، ورفعنا المعنويات في المكتب. تتقابل المجموعة الآن وتحسن حياتها الشخصية باستخدام السر، وقد شجعنا مرضانا على استعارة الدي في دي من مكتبنا في أي وقت يريدونه.

لوريتا ، واشنطن، الولايات المتحدة

ليس هناك شك في أنه عندما يركز شخصان أو أكثر على جذب الرغبة ذاتها، فهم يصنعون قوة هائلة؛ فكل شخص يضيف طاقته

وإيمانه، وهو ما يخلق تركيبة سحرية.

دع قصة "لوريتا" تلهمك. إذا كنت تعمل مع فريق من الناس، فإنكم تستطيعون معًا التركيز على رغبة متبادلة تفيد الجميع. تخيلوا فحسب ما يمكن أن تحققوه معًا!

أنت في الأساس تملك القوة لصنع ما تريد بنفسك، لكن عندما نوحد القوة معًا، يمكن لذلك أن يساعدنا على زيادة عامل الإيمان، ما يؤدي إلى حدوث التجسيد سريعًا.

افعل ما تحب

فيما يتعلق بالأشخاص الذين على وشك أن أروي قصصهم، كانت أكبر أمنياتهم هي القدرة على فعل ما يحبونه. بالنسبة للبعض كان المال مهمًّا أيضًا، لكن الآخرين آمنوا ببساطة أنهم إذا اتبعوا أحلامهم، فسيحصلون على المال الذي يحتاجون إليه. والمثال الرائع على هذا هو قصة "دالاس"، أدناه.

أسبوعان لعيش حياة جديدة

تخليت تقريبًا عن قانون الجذب عندما وجدت نفسي أعيش في الشارع لمدة عامين، بعد أن عشت حياة أحلامي. شعرت بأن الجميع هجرني. كنا في منتصف فصل الشتاء ولم يكن لديَّ مكان لأذهب إليه، فسافرت حول البلاد باحثًا عن عمل، لكن بدون حظ.

كنت أسمع أنه من المستحيل أن تغير حياتك في ثلاثين يومًا مستخدمًا قانون الجذب؛ لذلك وضعته في اختبار. فأصبحت المعرفة الموجودة في السر جزءًا من قراءتي واستماعي اليومي، وطبقت كل شيء سمعته. لم أكن أعلم مدى السرعة التي ستأتي بها الأشياء

إليَّ.

كنت أحتاج إلى وظيفة، أي وظيفة، لكني كنت أريد وظيفة تمنحني الحرية، تضعني في مركز الأحداث، وتسمح لي بالمساهمة في الشركة وتوسيعها بينما أتلقى التقدير على عملي. كنت سعيدًا للغاية مدركًا أن الأمر في طريقه إليَّ. وما دمت قد شعرت بذلك، فلا بد أن يحدث.

خلال أسبوعين، ونتيجة للقاء أتى بالمصادفة، حصلت على وظيفة راديو دي جيه بعد سبعة أشهر، فرفعت عائدات الإعلانات ٢٠٠٠٪ وابتكرت قطاعًا جديدًا لمساعدة الفنانين على ربح الأموال (دون الاعتماد على مبيعات السي دي أو الحفلات). كما كنت أدير أعمال الفنانين الصاعدين، وكونت رابطة لمساعدة المواهب الجديدة على النجاح في الصناعة، وأنا أعمل حاليًا في خط أزياء مع أحد الشركاء. يحب مديري عملي، ويطلق عليَّ أفضل دي جيه في المحطة، وهو ما كنت أتمناه بالضبط.

أعمل الآن في وظيفة أحلامي، وأنا سعيد وممتن جدًّا للوظيفة التي أعمل بها. ولا تزال الأشياء الرائعة تأتي إلي، ودائمًا ما أصل إلى أحلام أكبر وأفضل.

إذا كان هناك أحد يشك في السر، فخذها مني.... إنه فعال .

دالاس سي. ، وينيبيك، مانيتوبا، كندا

رغم أن "دالاس" كان يعرف أنه يحتاج إلى المال، فإن رغبته الأولى كانت فعل شيء يحبه. وماذا كانت النتيجة؟ كانت أنه حصل على الأمرين!

حتى عندما تشعر بأن الحياة مستعدة لإعطائك ما تريده بشدة، فقد تمر بلحظات ينتابك فيها الشك. قد يكون هذا حقيقيًا إذا كنت تفكر في النتائج المحتملة لترك وظيفة آمنة كي تتبع حلمك.

إذا وجدت نفسك في حالة شك، فإنك تستطيع أن تطلب دليلًا على أنك تفعل القرار الصحيح. تذكر، يمكنك أن تطلب أي شيء!

في القصة التالية، كانت تنتاب "هيلين" شكوك كبيرة قبيل تركها لوظيفتها. فتدخل القدر وحرك بعض الأشياء التقنية لمساعدتها على اتخاذ قرارها.

رسائل إلكترونية من الكون

عرفت كتاب السر للمرة الأولى من أحد الزملاء قبل عدة أعوام، لكن، وللأسف، كنت في موضع سلبي آنذاك، فبعد قراءة عدة صفحات، كنت خائفة مما سيفعله لحياتي. كم يبدو ذلك سخيفًا الآن! لكن ولحسن الحظ، أوصاني أحد الأصدقاء مرة أخرى بقراءته، وفي هذه المرة كنت أكثر استعدادًا للتعلم.

لا أستطيع أن أخبرك بكم السعادة والحماسة التي كنت أشعر بها حينما كنت أقرأ كل فصل. كنت غاية في السعادة، وبعد أول يوم من قراءته، اتخذت قرارًا غير حياتي.

كنت أفكر في ترك وظيفة المصممة ذات الدوام الجزئي لأصبح رسامة مستقلة بدوام كامل. لطالما أردت ذلك، لكن كانت لديَّ التزامات مالية وكنت أعارض فكرة فقدان دخل منتظم وثابت. فظللت أقول لنفسي إنه يجب أن أنتظر حتى أدخر أموالًا كافية. كنت مرعوبة جدًّا، رغم أن غرائزي كانت تقول إن هذا هو القرار المناسب الذي يجب اتخاذه.

في السابق، كنت غير محظوظة حقًّا في حياتي المهنية، حيث تعاملت مع مديرين صعبي المراس، وعملت داخل بيئات عمل مثيرة للتوتر، وواجهت تسريحات متكررة من العمل. كنت أشعر بداخلي بأنني أُدفع للتصرف وحدي دون مساعدة، لكني كنت خائفة جدًّا من تخييب آمالي وآمال عائلتي.

بعد قراءة كتاب السر ، علمت أنني يجب أن أفعل ذلك، والغريب في الأمر هو أنه لم تكن لديَّ ذرة شك؛ كنت أعلم أنني سأنجح!

لكن عندما أوشكت على ترك عملي، عادت لي الشكوك القديمة. حينما كنت على متن القطار المتجه إلى العمل، شعرت بتقلصات في معدتي وظللت أسأل نفسي إذا ما كنت أفعل الشيء الصحيح. ربما أبدو متسرعة، أنانية، ماذا عن الأموال، وما إلى ذلك. كان ذلك حين تدخل القدر ليمنحني دفعة كبيرة - بينما كنت على وشك التراجع عن القرار!

بينما كانت كل تلك الأفكار المخيفة تتسارع داخل رأسي، نظرت إلى هاتفي، ووجدت أن لديَّ سبعًا وثلاثين رسالة إلكترونية جديدة. كان أمرًا غريبًا للغاية؛ إذ كنا في الصباح الباكر ولم يكن هناك شيء عندما فحصت البريد قبل عدة دقائق. لكن حين نظرت إلى كل الرسائل "الجديدة"، وجدتها رسائل من...مني! كانت رسائل كنت قد أرسلتها إلى أشخاص مختلفين على مدار الأعوام الخمسة الماضية، جميعها أتت في البريد الوارد في الوقت ذاته، وكانت جميعها تحمل الموضوع ذاته. كانت كل رسالة تتعلق بالرغبة في ترك وظيفتي والعمل لحساب نفسي! الرسالة الأولى التي قرأتها كنت قد أرسلتها إلى إحدى وكالات التوظيف عندما فصلت من العمل للمرة الثالثة. وكانت الجملة الأولى التي قفزت أمام عيني هي "أعتقد أن هناك أحدهم يحاول أن يخبرني بشيء"! بمجرد أن قرأت ذلك، شعرت

بقشعريرة أسفل عمودي الفقري (أشعر بها الآن وأنا أكتب ذلك). كنت عاجزة عن الكلام. كانت هناك رسائل أخرى مرسلة إلى وكالات توظيف (تذكرني بعدد المرات التي فصلت فيها من العمل)؛ كانت هناك رسائل أشكو فيها من مدى كرهي للعمل لدى مديرين مختلفين؛ وأخرى تتعلق بمشاريع مستقلة سابقة لكتاب أطفال كنت قد عملت بها وأحببتها؛ لكن الرسالة الأقدم كانت تلك التي أرسلتها قبل عدة أعوام إلى وكالتي الحالية أقول فيها كم أرغب في العمل كرسامة مستقلة وأسأل عما إذا كانوا يرغبون في الإنابة عني في التقدم إلى الوظيفة. لم أكن أحتفظ بهذه الرسالة في أي مكان على الكمبيوتر، ناهيك عن هاتفي. لم أتذكر حتى أنني أرسلتها، لكن كانت رسالة "جديدة"، إلى جانب كل الرسائل الأخرى الواردة في صندوق الوارد في الوقت ذاته.

أدركت حينها أن أحدهم يحاول إخباري بأنني أفعل الشيء الصحيح وأن كل شيء سيكون على ما يرام. لم أستطع أن أتوقف عن الابتسام طوال اليوم واستقلت من وظيفتي دون تردد.

بعد شهرين، لم أستطع تصديق حجم العمل الذي كنت أقوم به! لم أستطع تصديق أنني كنت أشك في الحصول على الأموال الكافية لسداد الفواتير! عندما كتبت الأرباح التي أرغب في تحقيقها في العام الأول في الشيك الفارغ الموجود على موقع السر، بدا أنها بعيدة المنال، لكن عندما أضفت ما ربحته منذ بداية العام، وجدت أنني في الطريق لربح ذلك المبلغ بالضبط! فكنت قد اتفقت بالفعل على عمل لشهور مقدمًا ولم يكن لديَّ شكوك على الإطلاق أن نجاحي سيستمر.

بعد أربعة أعوام، لا أزال أعمل لحسابي الخاص، وقد حققت أيضًا حلمي هذا العام: نشر لي أول كتاب صور للأطفال أكتبه وأرسمه

وأصبح متوافرًا في جميع أنحاء البلاد.

شعرت بتميز شديد في ذلك اليوم الذي تلقيت فيه مثل هذه الرسالة الكبيرة من الكون، وأنا ممتنة الآن لكل ما هو جيد في حياتي وأستمتع بتصور مستقبلي الرائع!

هيلين ، ليفربول، إنجلترا

إذا وجدت أن تلك الشكوك تقوض إيمانك، فزده من خلال التصور والتوكيدات اللفظية. وبدلًا من ذلك، تستطيع أن تفعل شيئًا يجعلك تشعر بالسعادة؛ لأنه عندما تشعر بالسعادة، ستختفي الشكوك! الشك حالة سلبية، ولا يمكن أن توجد في حضور الحالة الإيجابية للسعادة.

كيف حصلت على وظيفة أحلامي؟

عندما عرفت السر للمرة الأولى، لم أكن أؤمن بأنه سيكون فعالًا حقًّا؛ لذا بدأت قراءة الكتاب فقط لإثبات أنه على خطأ.

في ذلك الوقت، كنت أحاول الحصول على وظيفة أحلامي منذ أربعة أعوام تقريبًا. وبينما كنت أقرأ الكتاب، قررت أن ألعب لعبة؛ لذلك أحضرت إيصال استلام نقود يتضمن الراتب الذي أريده، والدولة التي أريد أن أعمل فيها، والوظيفة التي أريد أن أكون فيها، وعلقته على المرآة. وفي كل صباح كنت أنظر إليه وأتخيل نفسي أجلس على مكتبي في العمل الجديد. وبعد ذلك، وبمجرد أن يمر اليوم، كنت أكتب الأشياء الممتنة إليها وأقول: "شكرًا من أجل كل شيء أفعله وكل شيء يحدث لي".

وخلال خمسة أيام، تلقيت عرضًا للوظيفة التي كنت أحلم بها على بريدي الإلكتروني.

شكرًا من أجل مشاركة السر.

ميريل دي. ، لبنان

بمجـرد أن يصـبح السـر مـألوفًا لـك، سـتفهم أن هنـاك العـديد مـن الممارسات التي تستطيع من خلالها تعزيز إيمانك، ومن ثم، تسريع قانون الجذب. التصرف كما لو أنك تلقيت بالفعل ما تريد هو إحدى أكثر الممارسات قوة.

تأدية الدور

منـذ بعـض الـوقت تخليت عـن كـل شـيء. اسـتقلت مـن وظيفتي كطاهية حلويات، وتركت مدرسة الطهي، وانفصلت عن خطيبي بعد عـامين مـن الارتباط، وفقدت كل الآمال في أن أحيا حياة جيدة، وشـعرت بـأنني بـلا قيمة. وبعد شهر من المعاناة من حالة اكتئاب شديدة، استيقظت ذات يوم وفكرت في كتاب السر . لست متأكدة لماذا أتت إليَّ تلك الفكرة، لكني قررت أن أبحث عنه على الإنترنت وأتعرف عليه، فشاهدت الفيلم على الموقع، وقد استثار مشاعري فذهبت إلى تطبيق أيتيونز واشتريت الكتاب الصوتي.

حتى ذلك الحين كنت أبحث عن وظائف ولم أتلقَّ أية إجابة، لكني قررت أن أستخدم السر لأستدعي وظيفة لي. كنت أريد بشدة أن أعمـل فـي مسـتشفى بـيطري؛ لـذلك أرسـلت سـيرتي الـذاتية لأحد المستشفيات القريبة من منزلي. وهكذا بدأ الأمر.

بعد عدة أيام، كنت مسترخية في شقتي عندما رن الهاتف، فقلت لنفسـي: " هـذا شـخص يتصل ليعرض عليَّ وظيفة. كان الشخص الموجود على الهاتف مديرًا بالمستشفى البيطري الذي تقدمت إليه، يخبرني بموعد مقابلة العمل. خلال مقابلة العمل، كنت متوترة للغاية،

وكان ذلك ظاهرًا، ورغم أنها لم تكن أفضل مقابلة عمل أجريتها، فإنني ذهبت إلى المنزل وكتبت " أنا أعمل في ـ مستشفى للحيوانات. إنه يقع في ـ، شيكاغو، إلينوي. رقم الهاتف هو ـ". فعلت هذا عدة مرات حتى وثقتُ فعلا بالأمر.

بعد يوم واحد، اتصل بي المدير مرة أخرى وكان متحمسًا للغاية؛ حيث استدعاني لمقابلة عمل ثانية، فوافقت بسرور. شعرت بأنني بالفعل حصلت على الوظيفة، لكن كان يجب أن أقرر كم من المال أريد أن أربح. خلال الأيام التي سبقت مقابلة العمل الثانية، كتبت ميزانية تركز على مقدار معين من الدخل. كنت أنظر إليها عدة مرات في اليوم، متظاهرة بأنني حققتها بالفعل.

خلال مقابلة العمل، تظاهرت بأنني بالفعل حصلت على الوظيفة وأن زملائي يعرضون عليَّ مكتبي الجديد. في نهاية اليوم، قال لي المدير إنه سيتصل بي الاثنين القادم، بعد أن يكون قد اتخذ القرار. حسنًا، لقد اتصل بي. وعرض عليَّ الوظيفة وأيضًا المبلغ ذاته الذي طلبته في الميزانية. كان شعورًا رائعًا.

أمارس حاليًا فن الامتنان وأستمتع بحياتي في كل لحظة من اليوم. حتى الآن، طلبت وتلقيت كل شيء احتجت إليه، لكني أعلم أنني إذا احتجت إلى أي شيء آخر، فسأجعل الكون يعلم.

ليندسي، شيكاغو، إلينوي، الولايات المتحدة

من السهل أن تتخيل أنك حصلت على وظيفة معينة - من خلال رؤية نفسك تصل العمل وتسير عبر الباب. من السهل أن تتخيل فتح الشيك الخاص براتبك ورؤية رقم معين. من السهل أن تتخيل نفسك تتلقى أخبار تلك الترقية. حين تتخيل أنك حصلت على الوظيفة،

تشعر كأنك حصلت عليها بالفعل، وهذه هي علامة التجسيد!

إن قانون الجذب يستجيب لأفكارك وكلماتك بدقة، ومن ثم فإذا رأيت شيئًا على أنه لا يزال في المستقبل، فأنت فعليًا تمنعه من الحدوث الآن.

لا بد أن تشعر بالشيء الذي تريده كأنك تمتلكه الآن.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

مفاتيح إبداع حياتك المهنية

بداخلك قوة لجذب وظيفة أحلامك إذا اكتشفت ما تريده حقًّا وطلبته.

ليست هناك وظيفة أو راتب تحلم به ولا تستطيع الحصول عليه إذا كنت تؤمن بذلك وتتوقع حدوثه.

ركِّز أفكارك على ما تريده في وظيفتك أو حياتك المهنية، واستمر في هذا التركيز.

استخدم جميع حواسك لتتخيل كل جانب من الوظيفة أو المهنة التي تريدها حتى تشعر حقًّا ب أنك تعيش الأمر.

تخيل شيك راتبك وشاهد الرقم المعين الذي تريده.

كيفية حصولك على فرصة العمل أو الوظيفة ليست من اختصاصك.

لإزالة الشك، افعل شيئًا يجعلك تشعر بالسعادة، أو زد من إيمانك من خلال التخيل والتوكيدات اللفظية.

لتسريع عملية تحقيق ما تريد، تصرف كما لو أنك حصلت بالفعل على وظيفة أحلامك.

عندما تحب ما تفعل، سيأتي المال.

يمكنك أن تكون أو تفعل أي شيء - ليس هناك حدود.

عندما تعطي أفضل ما لديك، سوف تندهش من سرعة مردود ذلك عليك.

ـ من كتاب السر: تعاليم يومية

كيف استخدمت السر لتغيير حياتي

هناك حقيقة في أعماقك تنتظر اكتشافها، وهذه الحقيقة هي: أنت تستحق كل الأشياء الجيدة التي يجب أن تقدمها الحياة. أنت تعرف ذلك بالفطرة، لأنك تشعر بالسوء حين تشعر بالافتقار إلى الأشياء الجيدة. كل الأشياء الجيدة هي حقك المكتسب! أنت مبدع حياتك، وقانون الجذب هو أداتك الرائعة لصنع ما تريد.

كما هي الحال مع "جيني" في القصة التالية، كثير من الأشخاص الذين شاركوا بقصصهم يشكرونني من أجل تغيير حياتهم. في الحقيقة، لقد أحدثوا تلك التغييرات من خلال تغيير أنفسهم. أنا ممتنة جدًّا لكوني تشاركت السر معهم جميعًا.

أدنى نقطة في الوادي

"إذا لم تتغير الأمور لا أعتقد أنني أستطيع استكمال الحياة بعد الآن" هكذا كنت أشعر قبل يوم واحد من ذكرى ميلادي الثلاثين. رغم أنني حاصلة على درجة عالية من التعليم، فإنني لم أستطع إيجاد عمل دائم بدوام كامل. كنت غير متزوجة ولم أكن أريد ذلك؛ وكنت أعيش مع والديَّ؛ فحالتي كانت بائسة بصورة عامة. لم أكن أحتاج إلى الكثير لأشعر بالسعادة والرضا، لكن كان يبدو أن ما أحتاج إليه لن يتحقق لي مطلقًا.

كتاب السر أنقذ حياتي بالفعل. عندما ساءت بي الحال، شعرت أخيرًا بأنني أريد أن أبدأ في قراءة الكتاب كنوع من "الملاذ الأخير". يا لحماقتي، كان من المفترض أن يكون كتاب السر خطوتي الأولى، وليس الأخيرة! كان التغيير بالنسبة لي فوريًّا؛ لأن الكتاب كان إلهامًا حقيقيًّا، فقلت لنفسي: " حتى لو كان هذا "الكتاب" لا يفعل شيئًا

آخر، فهو على الأقل رفع معنوياتي وأعطاني الأمل.

لكنه فعل أكثر بكثير من الإلهام... لقد غير حياتي كلها! والمثير للدهشة أكثر أنه غير حياتي بالضبط كما تخيلتها!

بعد شهرين من بدء ممارسة السر، أجريت مقابلة عمل مع شركة جيدة وحصلت أخيرًا على وظيفة أحلامي. خلال مقابلة العمل، قابلت رجلًا رائعًا لديه كل ما أتمناه في شريك الحياة. أخيرًا سأنتقل وحدي وسأبدأ الحياة التي كنت أتمناها وأتوق إليها. لقد أضعت الكثير من الوقت في الشعور بالأسف نحو نفسي بدلًا من إدراك القوة التي أحملها بداخلي لتحقيق الأشياء التي أريدها.

أنا ممتنة جدًّا لأنني حصلت على هذه الهدية الرائعة للسر؛ لأنني لا أعرف ماذا كان سيحدث لي بدونه.

جيني إل. ، ديترويت، ميتشيجان، الولايات المتحدة

توجد بداخلك الإجابات الدقيقة التي تحتاج إليها لكل سؤال يخطر ببالك؛ ولذلك فمن المهم أن تكتشف الإجابات بنفسك. لا بد أن تضع ثقتك بنفسك وبكل ما فيك من سمات.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

أيًّا كان مكانك الآن، فكل شيء يمكن أن يتغير

أصحاب القصص الموجودة في الصفحات التالية يصفون أنفسهم بأنهم أشخاص مدمرون، هدامون، مدمنون للمخدرات، مشردون، بائسون، فتلك أمثلة لبعض الطرق التي وصفوا بها أنفسهم. ما قدروه جميعهم بعد تعلم السر هو أنهم استطاعوا تغيير حياتهم من خلال تغيير أفكارهم - بمعنى آخر، من خلال تغيير أنفسهم.

من العسر إلى اليسر

عندما ألقي نظرة على حياتي الماضية، لا أستطيع أن أصدق أنني الشخصية ذاتها التي عليها الآن. أنا سعيدة جدًّا وفي حالة سلام! لم تكن هذه هي الحال دائمًا. لم أنتبه إلى الجوانب الجيدة بشخصيتي لأكثر من ثلاثين عامًا.

حين كنت فتاة صغيرة، تعرضت للإيذاء على يد والدي مئات المرات. فأصبت بالصرع (أعتقد أنها كانت طريقة للهروب). ومن ثم أصبحت منبوذة اجتماعيًّا. أما أمي فقد قضت حياتها في الدخول والخروج من مستشفيات الأمراض العقلية، وكان منزلي لفترة من الوقت هو سيارة ستيشن واجن قديمة موضوعة في قلاب نفايات المدينة. كنت أتناول طعامي من سلة القمامة الخاصة بمطعم كنتاكي القريب من المنزل. وعندما أصبحت شابة، تركت المدرسة الثانوية وسلكت مسالك غير صحيحة وكل أنواع السلوكيات المدمرة.

بدت حياتي كئيبة، وكنت مقتنعة بأن نصيبي في الحياة هو أن أعاني كثيرًا وألعب دور الخاسر المحطم.

نجحت في الحصول على شهادة جامعية، لكن فيما بعد وجدت أنني لم أستطع الاستقرار في وظيفة أكثر من ثلاثة أشهر. بعد أن فصلت من الوظيفة الرابعة والثلاثين (أو أكثر)، تردت حالتي وأصبحت أكثر اكتئابًا من أي وقت مضى؛ كنت أحاول جاهدة تحسين حياتي! فتناولت أدوية مثل "بروزاك" و" يلبوترين" ومجموعة أخرى من الأدوية التي اعتقد الأطباء أنها ستعيدني إلى حالتي الطبيعية، لكنها لم تأتِ بنتيجة، فكنت أتمنى الموت كل يوم.

بعد ذلك تزوجت من رجل لم أكن أحبه؛ لأنني اعتقدت أنني سأكون

بلا مأوى إذا لم أفعل ذلك. تحررت من عادة الإدمان لكني قضيت أيامي في النوم ومشاهدة التلفاز - أي شيء لحجب الواقع.

بدأت في التغير مع أول زيارة لي (بناء على إلحاح أختي الكبرى) إلى إحدى المؤسسات، التي كانت تعاليمها تشبه كثيرًا تلك الموجودة في كتاب السر . لقد أخبروني بأشياء عميقة جعلتني أفكر في الاتجاه الصحيح - أمور كانت جديدة جدًّا بالنسبة لي، مثل: "وجودك وحده يعني أنك عظيمة".

لكني لم أشعر بتغيير جذري إلا عندما شاهدت فيلم السر . أحد الجوانب الكثيرة التي لم أكن دائمًا أخطط لها هي توفير أموال كافية لأتحمل تكاليف معيشتي. وذات ليلة، بعد مشاهدة فيلم السر للمرة الثالثة والعشرين تقريبًا، نهضت، وذهبت إلى الكمبيوتر، وطلبت أن أستشرف الطريق إلى وظيفة سهلة ومرحة وذات راتب جيد، فكتبت داخل محرك البحث كلمات الأدلة الجنائية وتصوير الفيديو (لأنني كنت أستمتع بأي شيء يتعلق بكليهما). وما كان مفاجئًا هو أن ما ظهر على الشاشة كان المجال الفعلي لتوثيق الفيديوهات القانونية. كنت متحمسة جدًّا! كنت أعلم أنها المهنة المناسبة لي دون حتى أن أعرف ما تتضمنه.

فاتخذت الخطوات المطلوبة لأصبح موثقة فيديوهات قانونية معتمدة وبدأت أتقاضى ٧٥ دولارًا في الساعة كحد أدنى (بعد أن قضيت معظم حياتي وأنا أتقاضأجرًا زهيدًا للغاية)!

تحولت لاحقًا من موثقة فيديوهات قانونية إلى تقديم خدمات الرعاية المنزلية، حيث اتضح أنني كي أصور بعضًا من الفيديوهات القانونية الأكثر عمقًا، أحتاج إلى رخصة كاتب عدل، ولم أكن مؤهلة للحصول على واحدة؛ لذلك تحولت إلى شغفي الآخر، حيث أساعد

كبار الناس على أن يعيشوا حياة أفضل، وهو ما كنت سأفعله في المقام الأول لو كنت علمت أن هناك أجرًا لذلك، فما بالك بأجر جيد، من أجل أداء هذا النوع من العمل.

لذلك بدأت عملًا آخر، وهو توفير الرعاية الصحية المنزلية لكبار السن أو لأي أحد آخر يحتاج إلى هذه الرعاية: مثل الأشخاص ذوي الإعاقة، أو من يحتاجون إلى العناية اللاحقة للعمليات، وما إلى ذلك. أحب ما أفعل - إنه عمل رائع! أقول للجميع كم أنا محظوظة لأنني أعمل ما أحب!

هناك أيضًا جوانب أخرى تحولت في حياتي: لم أعد أتناول أقراصًا كي أصبح سعيدة؛ فأنا أشعر ببهجة كل يوم دون مساعدة! كما توقفت عن تدخين السجائر. أعمل خمسة أيام في الأسبوع وأحب ذلك. لقد انفصلت عن الرجل الذي اعتدت أن أعتمد عليه. أستطيع أن أقول الآن إنني أحب نفسي كما أنا (هذا عظيم ، فحين كنت صغيرة، اعتدت أن أحرق وأضرب نفسي بكل قوتي بينما أصرخ أمام المرآة قائلة: " أكرهك " لأنني كنت سلبية تجاه نفسي).

لديَّ دائرة رائعة من الأصدقاء الإيجابيين. كما أنني تصالحت مع أبي، فأنا أحب الحياة، وأحب أيام الاثنين، وأجد بهجة ونشوة في أبسط الأشياء؛ فالنسيم البارد الذي يمر على رقبتي يجعلني أدمع من السعادة! من الصعب حقًّا أن أصف بالكلمات كم أن حياتي رائعة الآن! فأنا أشعر بأنني أنعم بصحة جيدة، وسعادة، وازدهار، وثقة بالنفس وحيوية وقبول لدى الآخرين وربما، أكثر من أي شيء آخر، امتنان لكل شيء وكل شخص في حياتي ! والسر هو شيء آخر أمتن له كثيرًا. شكرًا.

كيه.، كاليفورنيا، الولايات المتحدة

بسبب خبرات مرحلة الطفولة، نميل إلى اعتبار أنفسنا بلا قيمة. إذا كنت لا تعامل نفسك بحب واحترام، فأنت تقول للجميع إنك غير مهم بالقدر الكافي، وغير قيِّم بالقدر الكافي، وغير مستحق بالقدر الكافي. وستواجه مزيدًا من المواقف التي لا يعاملك فيها الناس جيدًا- مثل الفصل من الوظيفة الرابعة والثلاثين. إذا غيرت شعورك من خلال تغيير الطريقة التي تفكر بها عن نفسك، ستغير أيضًا الطريقة التي يعاملك بها الآخرون.

العالم بأكمله، وكل تفصيلة من تفاصيل يومك، كلها تظهر لك التردد الذي بداخلك. والدليل على التردد الخاص بك يتحدث إليك في كل لحظة من خلال الأشخاص الذين تقابلهم، والظروف والأحداث التي تمر بك.

إن الحياة تعكس لك ما تحمله بداخلك.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

فرصتي الوحيدة

أبلغ من العمر تسعة وعشرين عامًا وأعيش في منزل جميل في ملبورن بأستراليا مع زوجي، ضابط الشرطة، وابنتينا التوأم، "مليندا" و"مادلين".

يبدو الأمر رائعًا، أليس كذلك؟ حسنًا، يبدو كذلك بالفعل. لكن الحياة لا تكون دائمًا بهذه السعادة؛ فأنا أتيت من حياة مليئة بالعلاقات المحطمة والاكتئاب. انفصل والداي حين كنت أبلغ من العمر أربعة أعوام، ولم أنعم بطفولة سعيدة. أقمت علاقات اجتماعية بداية من سن صغيرة، معتقدة أن ذلك سيجعلني سعيدة؛ لأنني كنت أبحث عما

فقدته وأنا طفلة. لكن بدلًا من أكون سعيدة، أدت بي هذه العلاقات إلى الإحباط والبؤس.

في سن الرابعة والعشرين، كانت حياتي قد وصلت لمستويات جديدة من التدهور، امتدت إلى محاولة الانتحار. وكنت قد انفصلت عن زوجي وأعيش بلا عمل مع أمي في حالة من الانكسار والكآبة.

ذات يوم ذهبت إلى متجر، فأعطاني الرجل الذي يملكه نسخة من الدي في دي لفيلم السر ، فأخذته إلى المنزل وشاهدته، وأعجبتني مبادئه، لكني قلت لنفسي: " هذا رائع"، ووضعته مع أقراص الدي في دي الأخرى.

استمرت حياتي كئيبة، حتى شعرت ذات يوم بأنني لا أستطيع أن أتحمل أكثر من ذلك. كان هذا عندما أدركت أن استخدام السر هو فرصتي الوحيدة للشعور بالسعادة، فبدأت أطبق مبادئه، واتخذت قرارًا حاسمًا بشأن ما أريده حقًّا في الحياة، فصنعت لوحة رؤية، وبدأت أعيش وأشعر وأتصرف كما لو أن تلك الأشياء واقع الآن. تجاهل شكوكي ومخاوفي بشأن "كيفية" حدوث كل هذا كان أمرًا صعبًا في البداية، لكني استمررت في الأمر، وقدمت الشكر على أن الحياة التي أردتها واقع بالفعل. كان هذا يتضمن الكتابة في دفتر الامتنان اليومي والشعور بمشاعر الامتنان لتلك الأشياء، كما لو أنني حصلت عليها بالفعل.

كنت أعيش في سيدني في ذلك الوقت، وكنت أريد أن أبتعد لأبدأ بداية جديدة تمامًا. كما كنت أريد شريك حياة ووظيفة جديدة أستمتع بها.

فقابلت رجلًا من ملبورن، وانسجمنا معًا على الفور. حدث كل ذلك

سريعًا جدًّا وبطريقة لم أتوقعها مطلقًا. ولأنه كان يجب أن يعود إلى ملبورن وأنا أعيش في سيدني، كان علينا أن نعتمد على المكالمات الهاتفية، والرسائل النصية، والبريدية من أجل التواصل. كنا نتحدث في الهاتف كل يوم، وبعد أربعة أسابيع فحسب، سألني عما إذا كنت أرغب في الانتقال إلى ملبورن لأعيش معه وأتزوجه. رغم أنها كانت فترة زمنية قصيرة، فإنني شعرت بأنه القرار الصحيح؛ لذا فعلت ذلك.

بمجرد أن وصلت إلى ملبورن، بدأت أتواصل مع وكالات توظيف، باحثة عن عمل. كنت قد كتبت بالفعل ما أريده في الوظيفة، واستخدمت مبادئ السر. وبعد أن حصلت في البداية على عدد من الوظائف المؤقتة لأربح بعض المال، ظهرت وظيفة رائعة. كانت وظيفة تتوافق مع كل المواصفات التي كنت قد وضعتها للوظيفة المثالية واتضح أنها الوظيفة المثلى التي حصلت عليها.

طبعت أيضًا الشيك من موقع السر، وعلقته على لوحة الرؤية، وركزت على الحصول على المال والشعور بشعور طيب عن الثراء. بعدئذ، اتصل بي أبي وهو متحمس جدًّا ليخبرني بأنه فاز ببعض المال في اليانصيب! وقال لي إنه يريد مني أن آخذ بعضًا منه وإنه سيرسل شيكًا بقيمة خمسة آلاف دولار!

كنت سعيدة مع شريك حياتي ووظيفتي. أحببت العيش في ملبورن وأحببت منزلنا. كان الشيء التالي الذي وضعته على لوحة الرؤية هو الأطفال. كنت أرغب بشدة في إنجاب أطفال، ولطالما أردت إنجاب طفلتين توأم، فقطعت صورة لطفلتين توأم حديثي الولادة من مجلة ووضعتها على لوحة الرؤية. اشتريت أيضًا مقدمًا ملابس أطفال، وكنت أشتري اثنين من كل شيء (ملابس بنات حديثي الولادة).

ومرة أخرى، استخدمت مبادئ من كتاب السر وشعرت بأن ما أريده أصبح واقعًا بالفعل.

بعد أقل من ثمانية أسابيع من انتقالي إلى ملبورن، اكتشفت أنني حامل. كان يصابني غثيان في الصباح وكان ذلك مزعجًا (لقد نسيت أن أطلب أن ينتابني شعور جيد في بداية الحمل!). في الأسبوع الثاني عشر، أكدت أشعة الموجات فوق الصوتية أننا ننتظر توأمًا! كان شريك حياتي مندهشًا، لكنني كنت أعلم أن ذلك بسبب السر. ومنذ ذلك الحين، كتبت ووثقت بأنني سأكون بصحة وسعادة خلال فترة الحمل (وهو ما حدث). لقد حصلت على كل شيء طلبته: الصحة خلال الحمل، الولادة الطبيعية في الأسبوع الثامن والثلاثين، وتوأمتين بصحة جيدة.

أدرس الآن (من خلال التعليم عن بعد) من أجل الحصول على شهادة في العمل الاجتماعي (وهو الشيء الآخر الذي طلبته وآمنت بأنني سأتلقاه)، لديَّ الكثير من الأصدقاء الودودين، وأنا الآن سعيدة ومستقرة ماديًّا. هناك كثير من الأشياء القليلة المدهشة تحدث بانتظام الآن، وأنا أعلم أن ذلك بسبب أنني أطبق السر على حياتي كلها.

لقد غيَّر السر حياتي. وهو سيغير حياتكم أيضًا، إذا استخدمتموه.

بليندا، ملبورن، أستراليا

بمجرد أن اتخذت "بليندا" قرارًا حاسمًا بشأن ما تريده في الحياة، تجاهلت شكوكها ومخاوفها واستخدمت كل الممارسات التي تعلمتها من كتاب السر - بما في ذلك شيك بنك الكون، ولوحة الرؤية، وتدوين ما تريده، والاحتفاظ بدفتر للامتنان - كي تغير حياتها

وتصبح شخصية إيجابية وليس شخصية تقودها الأفكار السلبية.

أنت تبني وتبدع من خلال أفكارك ومشاعرك، ولا أحد غيرك يستطيع أن يفكر في أفكارك أو يشعر بمشاعرك.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

من الشوارع إلى السر

سلكت مسالك غير صحيحة لمدة عشرة أعوام من حياتي، حيث قضيت آخر ثلاثة أعوام مشردة ولا أرغب في العيش بعد الآن. بعد ذلك خلال مجموعة الدعم التي كنت آخذها تم إعطائي كتاب السر لأقرأه، ولا أمزح حين أكتب أنه بعد ستة أشهر من البدء في استخدام السر، تغيرت حياتي تمامًا، فامتنعت عن التصرف بشكل غير صحيح؛ وعادت ابنتي وعائلتي إلى حياتي. كما تم توظيفي كمتطوعة ليوم واحد في مجال التوعية في المكان الذي أخذت فيه مجموعة الدعم وعرفت فيه كتاب السر .

بعد أربعة أعوام، ظلت حياتي تفاجئني؛ فقد فتحت بريدي الإلكتروني ووجدت أنني حصلت على الوظيفة التي لطالما أردتها. وعلاقتي مع ابنتي، التي كانت تعيش معي لمدة ثلاثة أعوام، لا تزال رائعة. إن حياتي مدهشة.

شكرًا من كل قلبي.

ثيا سي. فيكتوريا، كندا

كل شيء سيحدث لك

أصحاب القصص الموجودة أعلاه أصبحت حياتهم عصيبة في وقت

مبكر. أما بالنسبة للآخرين، فيمكن للأمور أن تسير على ما يرام عندما يظهر ما يسمى التحدي. في تلك الأوقات من المهم أن تذكر نفسك أن كل شيء - كل شيء حقًّا - سيحدث لك .

يتواجد الخير في طيات كل شيء يبدو للوهلة الأولى سلبيًّا. فإذا استطعنا أن نعرف أن الخير موجود في كل شيء، بما فيها المواقف السلبية، فحينها سوف نرى الموقف السلبي وهو يتحول إلى خير.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

ربما، كما هي الحال مع "كيت" في القصة التالية، فقدت وظيفتك، وفقدت معها ثقتك بنفسك. لكن أيًّا كان السبب، فإذا بدأت تفكر في نفسك بصورة سلبية، فستجذب ببساطة مزيدًا من السلبية.

بداية جديدة

بدأت الحكاية عندما فُصلت بصورة مفاجئة من عملي كرئيسة قسم في شركة للإنتاج التليفزيوني. وبما أنني العائل الرئيسي، أدركت أن عائلتنا ستكون في خطر في حال لم أجد سريعًا وظيفة أخرى بدوام كامل وراتب جيد.

أنا شخصية إيجابية، لكن الفصل من العمل كان مفاجئًا، حيث فقدت الثقة بنفسي. كنت أعلم أن الأمر يتعلق بالاستغناء عن الوظيفة وليس الشخص، لكنني شعرت بأنه لا بد أن يكون بسبب شيء فعلته خطأ.

عندما كنت أبحث عن عمل لمدة ثلاثة أسابيع، رأيت جريدة ذا أوبزرفر تستعرض كتاب السر ، فشعرت بأنني سأستمتع بقراءته، ووضعت في ذهني أن أشتريه حين ينشر، لكن مع العديد من الأشياء

الأخرى التي كان يجب أن أفعلها، لم أنفذ ذلك.

بعد ذلك، بينما كنت عائدة من مقابلة عمل أخرى لم يحدث فيها أي تقدم، رأيت "مصادفة" نسخة من جريدة ذا لندن إيفينج ستندارد كان قد تركها أحدهم في القطار، فبدأت أقرؤها، وكان بها مقتطفات من كتاب السر . لم يكن يومي جيدًا، وشعرت بأن هذه وكزة "قوية"، لذلك بمجرد أن نزلت من القطار، ذهبت مباشرة إلى المكتبة لأشتري نسخة.

بمجرد أن ذهبت إلى المنزل، بدأت أقرؤه وأمارس التخيل، وقلت لمن حولي إنني مستعدة للتلقي. عندما أنهيت قراءة الكتاب في الساعة ٥:٣٠ مساءً. (لم أكن قد وضعته)، رن جرس الهاتف، وكان المتصل هو نائب مدير إدارة الشركة التي أردت العمل بها - لم يكن المتصل مساعدًا شخصيًّا، أو مسئول التوظيف، بل كان نائب مدير الإدارة - وكان يطلب مني أن آتي لأجري معه ومع المدير التنفيذي مقابلة عمل في اليوم التالي في الساعة ٩:٣٠ صباحًا!

كنت مندهشة ومتحمسة جدًّا، فخرجت من المنزل لمقابلة شريك حياتي عند موقف الحافلات لأتكلم معه عن الكتاب والمكالمة. وفي طريقي إلى المنزل، وجدنا صديقة لنا لم نكن قد التقينا بها منذ فترة تطل برأسها من المطعم الإيطالي الذي كانت تعمل به وتدعونا لندخل ونحتسي مشروبًا - بدون سبب على الإطلاق.

في تلك الليلة تخيلت الطريق إلى مقابلة العمل، وأن مقابلة العمل سارت على ما يرام، وأنني حصلت على الوظيفة. كان الطريق جيدًا. لم تكن حركة المرور كثيفة على غير العادة. وكانت مقابلة العمل جيدة لكن طويلة. وصل خطاب التوظيف في اليوم التالي، وكانت مميزات العمل أفضل ٢٠ ٪ مما كنت أحصل عليه في عملي القديم!

بقيت في هذه الوظيفة لمدة خمس سنوات أعمل في سعادة حتى انتقلت لعمل آخر. ظل كتاب السر فوق الرف إلى أن تركني شريك حياتي فجأة بعد تسعة أعوام من الارتباط. كنت أشعر بالصدمة. لم أشعر بداخلي بأن الأمر انتهى، فأنزلت كتاب السر من فوق الرف وبدأت أعيد قراءته. كما أنزلت الفيلم وكنت أشاهده خلال طريق الذهاب والعودة من العمل، متخيلة أننا نعيش معًا في سعادة.

كان التخيل صعبًا للغاية. شعرت بأنه من الخطأ أننا انفصلنا، لكنني لم أستطع أن أقول السبب.

بعد خمسة عشر شهرا تقريبًا من الانفصال، عاد شريك حياتي إلى المنزل. كان أمرا رائعًا، وتعاملنا مع الأمور بلطف. لقد جاء التخيل بثماره، وكان هناك من أجلي. وبعد سبعة أشهر، وفي الساعة الواحدة صباحًا، اكتشفت السبب في أنني كنت أعلم أنه سيعود إلى المنزل.

فقد أصبت بأزمة قلبية، دون سابق إنذار، ودخلت في نوبة قلبية.

فأجرى لي شريك حياتي تنفسًا صناعيًّا حتى وصلت الإسعاف وظل معي بينما بقيت في غيبوبة لمدة ثلاثة أيام. ظل بجانبي حتى شفائي التام .

كنت أعلم أنه سيعود إلى المنزل وتخيلت الأمر. اتبعت حقيقتي. والآن؟ مرة أخرى يعمل السر من أجلي. شاهد الأمر، آمن به، حققه.

بعد الأزمة القلبية، كنت أعلم أن الأمور يجب أن تتغير - لا أزال أعمل منتجة تليفزيونية بدوام كامل وأحب هذا العمل، لكنني أتدرب أيضًا لأكون متحدثة ومدربة تنفيذية للتنويم الإيحائي والعلاج المعرفي السلوكي، وهو ما أردته دومًا لكنني لم أفكر في أنني أستطيع فعله.

لكنني رأيت الأمر، وتخيلته، وخصصت وقتًا للدورة التأسيسية والاحترافية (في المساء وعطلات نهاية الأسبوع)، وكذلك وقتًا للدراسة والممارسة والتأهيل.

إن الأمر فعال: ابتسم ولا تكن حزينًا. كن ممتنًّا وشاكرًا وافعل مزيدًا من الأشياء الجيدة في حياتك!

كيت إل. ، لندن، إنجلترا

في كل مرة كانت "كيت" تتخيل فيها ما تريده، كانت تتلقى بالضبط ما طلبته، حتى عند رغبتها في عودة شريك حياتها إلى المنزل. ولأننا لا نستطيع مطلقًا أن ننتهك حرية الشخص الآخر في الاختيار لنفسه، كان على شريك حياة "كيت" أن يريد الشيء ذاته كي يتحقق. كانت "كيت" وشريك حياتها متكافئين!

النظرة من مفترق طرق الحياة

أنا مفعمة بالحماسة - حماسة أن أشاركم قصتي كما كانت في الماضي وكما هي اليوم. إن السلام الذهني الذي أنعم به الآن نتيجة للإدراك بأنني صانعة قصتي كان ولا يزال يغير حياتي. إنني أشعر الآن بدرجة من الامتنان لم أشعر بها قبل هذه اللحظة.

أبلغ من العمر واحدًا وثلاثين عامًا، ومدمنة هيروين وكوكايين متعافية.

كنت قبل ثلاثة أعوام ونصف، بمعايير كثير من الناس، أعيش حياة استثنائية؛ فقد وجدت حب حياتي وحملت في أكثر شخص ملهم وجميل رأيته في حياتي، وهو ابني "تيفين". كنت أعيش في منزل جميل وأمتلك سيارتين رائعتين ودراجة بخارية موديل هارلي

ديفيدسون. كنت أعيش ما يطلق عليه الكثيرون الحلم الأمريكي.

ومن خلال افتقاري إلى الامتنان إلى الأشياء الرائعة التي توجد في حياتي "فقدت كل شيء"، أو، كما أقول الآن "تخليت عن كل شيء". سمعنا جميعًا لكثير من المرات مقولة "لا يعلم المرء قيمة ما يملكه إلا حين يفقده". أحب الآن أن أقول إن الشخص لا يمتن إلى ما لديه حتى يفقده.

حين أنظر إلى الماضي، أندهش أنني لم أشعر مطلقًا بأي مستوى من النجاح. أجل، أصبحت ماهرة للغاية في الحصول على الأشياء المادية، لكنني لم أستغرق الوقت مطلقًا لأقدر ما كان مهمًّا حقًّا - وهي قدرتي على صنع كل تلك الأشياء والظروف الأخرى التي مررت بها. لم أكن أشعر بالامتنان للأشخاص الذين كانوا يدعمونني في صنع تلك الأشياء، أو للفرص التي ألقيت حرفيًّا أمامي لإبداع وجود مذهل.

أنا ممتنة كثيرًا لوجهة النظر الجديدة التي اكتسبتها نحو الحياة نتيجة للتخلي عن كل شيء أحببته وعملت من أجله. فقط من خلال "البدء من الصفر"، كما يقولون، استطعت أن أرى كم كنت محظوظة.

كان قد أُطلق سراحي من السجن بعد أن قضيت عامًا به. وأنا الآن مدانة بعد القبض عليَّ وفي حوزتي مواد مخدرة. كما ترى، لم أكن أشعر فحسب بعدم امتنان للأشياء والأشخاص الموجودين في حياتي، بل كنت أشعر أيضًا بأنني أستحق التعامل معهم وأنا في حالة سكر.

قضيت كثيرًا من الستة أشهر الأولى أو أكثر من فترة سجني في لوم الأشخاص والظروف التي كانت تحيط بموقفي. ظل الأمر كذلك

حتى قرأت كتاب السر وبدأت تكييف مبادئه في النظر إلى الداخل لتغيير وقيادة حياتي التي بدأت تتحول. وجد هذا الكتاب المدهش طريقه إلى حياتي في الوقت المناسب؛ فقد كنت أقف حرفيًّا في مفترق طرق حيث كان يمكن لحياتي أن تسلك مسارين مختلفين تمامًا.

بعد أن اقتربت أربع مرات من الموت بسبب الجرعة الزائدة، وأصبت بالانسداد الرئوي، وقضيت عامًا من حياتي في أماكن غير لائقة، أستطيع أن أقدم الشكر، ليس فحسب للفريق المذهل الذي صنع هذا الكتاب بل أيضًا للحياة التي أدخلت في حياتي بالضبط ما طلبته. رغم أن ما كنت أطلبه ليس جيدًا، تمت الموافقة عليه. أنا ممتنة لفرصة البقاء على قيد الحياة، ولفرصة البدء في طلب الأشياء الصحيحة في حياتي.

أنا خير مثال على ما يمكن أن تكون عليه تجربة مدهشة يتجلى فيها السر. ولا أتمنى للبشرية بأكملها إلا أن يشعروا بدرجة التفاؤل والامتنان التي أشعر بها اليوم.

أفيري إتش. ، سالت ليك سيتي، يوتا، الولايات المتحدة

الامتنان: مغير الحياة

بالنسبة لبعض الأشخاص، يبدو أن الامتنان يأتي بصورة طبيعية. لكن بالنسبة للآخرين يبدو أن الأمر يستغرق وقتًا أطول لتقدير الدور المهم الذي يلعبه الامتنان في قانون الجذب. لكن في النهاية، مهما كانت صعوبة الموقف الذي قد تجد نفسك فيه، فإن ممارسة الامتنان ستساعدك على إيجاد المخرج.

إدراك معنى الامتنان

لا أستطيع شرح الأمر. أردت أن أفهم ما الذي يعنيه كتاب السر بأن تكون ممتنًا لكل شيء تملكه وكل شيء تريده. لم أكن واثقة بأنني سأقدر على فعل ذلك. بعد أسبوعين من شرائهما، قرأت الكتاب واستمعت إلى السي دي مرات ومرات. أردت بشدة أن أحاول فهم ما يقولونه وتجسيد مصيري. لم أدرك أن المرء لا يستطيع تلقي أي شيء حتى يمتن لما لديه بالفعل ولما سيتلقاه.

تغيرت الأمور بشكل مفاجئ عندما استيقظت على المنبه ذات صباح شاعرة بالإحباط قليلًا لكوني مضطرة للاستيقاظ باكرًا. ففي الحال، غيرت حالتي المزاجية إلى السعادة وخرجت من السرير. ظللت أسير في الحديقة وبدأت أشعر بنسمات الريح على وجهي والحشائش بين أصابعي، وبدأت أقول شكرًا. بدأت أشكر كل ما حولي من أجل هبة وجودي أنا، ومن أجل منزلي، وعائلتي، وقدرتي على التمتع بالهواء الطلق. بدأت أقدم الشكر على كل شيء أستطيع التفكير فيه، بما في ذلك ما أردته. وفعلت الشيء ذاته في اليومين التاليين لذلك، والآن أفهم أخيرًا ما معنى الامتنان لكل شيء يحيط بك.

يجب ألا أتوقف عما أفعله وأفكر فيه. أشعر بأنني أشع امتنانًا وسعادة وحبًا. عادة ما كنت أغضب سريعًا، لكن منذ اكتشاف السر، ومع زيادة امتناني لكل شيء، أصبحت أشياء قليلة هي ما تزعجني، وحين أشعر بالانزعاج، أتراجع وأتذكر أنه فقط بالبقاء على تردد الحب والسعادة والامتنان سأتلقى ما أريده.

هذا الشعور الذي يشع ويبرز بداخلي - هذا الشعور بالامتنان الشديد لكل شيء- هو ما أتمنى للجميع أن يستطيعوا تعلم الشعور به. العالم كله يتألق. كثيرًا ما أرى الفراشات ترفرف في حديقتي. فأنا ممتنة

للطيور التي تزقزق خارج نافذتي، وللرياح التي تتخلل شعري، وللإدراك بأن ما أريده هو ملكي بالفعل، ولكل شيء. فهمت أخيرًا أنه بمجرد أن تصبح ممتنًا لما يحيط بك، ستشعر بالسلام والحب بداخلك، وهو ما يمكن فقط أن يجلب لك ما تريده.

إليزابيث إم. ، سان دييجو، كاليفورنيا، الولايات المتحدة

لكي تبني غدك، استعرض أحداث يومك عندما تأوي إلى فراشك هذه الليلة، وقبل أن تخلد للنوم مباشرة، واشعر بالامتنان من أجل اللحظات الطيبة التي مرت بك. وإذا كان هناك شيء أردت له أن يحدث بشكل مختلف، فأعد عرضه في عقلك ولكن على النحو الذي أردته. وبينما تخلد للنوم، قل: "سوف أنام بعمق وأستيقظ ممتلئًا بالطاقة. وغدًا سيكون أجمل يوم في حياتي ".

- من كتاب السر: تعاليم يومية

كيف أنقذ الامتنان حياتي؟!

كنت أعمل في وظيفة منهكة جدًّا ذات أعباء وساعات عمل طويلة، وكنت مصابة بإجهاد شديد لدرجة أنني بدأت أعاني قلقًا ظرفيًّا حادًّا ونوبات هلع. كان رأسي يدور وقلبي يدق سريعًا. كنت أترنح وأعاني الصداع والذعر عندما أسير في المكتب. أبعدت نفسي عن أصدقائي وعائلتي، وتوقفت عن التواصل الاجتماعي والرياضة وممارسة العناية بالنفس.

لم أستطع التعايش مع عدم السيطرة على توتر جسدي وعقلي؛ فقد سيطر القلق تمامًا على كل جوانب حياتي. كنت تعيسة ولا أستطيع إيجاد أي مخرج، لذلك بدأت أضع خططًا لقتل نفسي.

لكن شيئًا أوقفني، وجعلني أعيد التفكير في الأمر.

بعد أن شاهدت فيلم السر، ووثقت بشدة بما حولي، شعرت برغبة في شراء كتاب السر وبدأت العمل من خلال ممارسات الامتنان اليومية.

كان الأمر صعبًا في البداية، لكن رويدًا رويدًا، أصبح أسهل حينما بدأت الأمور في حياتي تتغير. كانت التغيرات صغيرة في البداية، مثل رسالة نصية ودودة من أحد الأصدقاء أو مجاملة أو نزهة اجتماعية تجلب لي بهجة كبيرة، ثم بدأت تحدث مزيد من الأشياء المهمة.

في اليوم العاشر، ودون أي إنذار سابق، أعطاني صاحب العمل إجازة مدفوعة الأجر ووقتًا للراحة. في اليوم العشرين، كانت لديّ رؤية واضحة عن نوع الوظيفة التي أريدها، ثم بدأت تظهر فرص عمل مدهشة في مجال عملي، فاستقلت من وظيفتي المنهكة ولم أعد إلى المكتب مطلقًا.

في اليوم الرابع والعشرين، كنت أعلم أن تلك الممارسات أنقذت حياتي. فالوقت الذي حصلت عليه للراحة والتعافي أعطاني مساحة للتفكير في الامتنان وتخطيط طلبي من أجل الحياة التي أريدها. أثق وأؤمن بأن كل شيء موجود في قائمتي في طريقه إليّ.

لقد تحولت من حالة الإحباط والاكتئاب إلى الاستيقاظ يوميًّا في حالة من البهجة والنشوة والشكر من أجل كل ما أملكه.

في اليوم الثامن والعشرين من قراءة وممارسة ما يوجد في كتاب السر، عُرضت عليّ وظيفة أحلامي. لم تكن الوظيفة والشركة تتفقان مع "أمنيتي" فحسب، بل كان المرتب هو المبلغ ذاته الذي كتبته في الشيك الموجود في الكتاب. اقشعر بدني حين تلقيت عرض الوظيفة

الرسمي. لم أستطع أن أصدق أن كل شيء طلبته من الحياة جاء إليّ!

شكرًا، شكرًا، شكرًا.

أوليفيا إم. ، كانبرا، أستراليا

كل شيء تريده يمكن أن يكون ملكًا لك

كما اكتشف كل من الأشخاص الموجودين في الصفحات التالية، أيًّا كان ما ترغب به، فإن الأمر ميسر لك لكي تمتلكه.

وفرة المعجزات!

حين عرفت كتاب السر ، كانت حياتي منهارة تمامًا.

كنت أتعافى من انهيار عاطفي وذهني وحالات إدمان مختلفة ومؤلمة، وكانت علاقاتي تمر بحالة اضطراب. كانت أختي، التي أعيش معها، تتعافى من سكتة دماغية أصابتها بالشلل وتجربة عاطفية فاشلة. كانت قد فقدت الكثير من وزنها وأصبحت ضعيفة جدًّا لدرجة جعلتها تبدو كل يوم كأنها لن تستمر في الحياة.

أتذكر أنني حين شاهدت فيلم السر للمرة الأولى، بكيت من السعادة. عندما كنت طفلة صغيرة، كنت أعلم دائمًا أن لديّ القوة لصياغة حياتي، لكنني فقدت الاتصال بهذا الجانب من شخصيتي.

ومنذ ذلك اليوم، استمرت حياتي في التغير للأفضل.

من خلال استخدام السر وتطبيقه، انتقلت إلى منزل جديد وجميل ومدينة جديدة، بعيدًا عن الطاقات السلبية وحالات الإدمان السامة.

من ذلك الحين طبقت السر من أجل:

- مضاعفة راتبي.
- التوقف عن التدخين بعدما كنت مدخنة شرهة ومدمنة للسجائر لمدة ثلاثة وعشرين عامًا.
- حل المشكلات العاطفية.
- التحرر من كل السلوكيات غير السوية.
- إطلاق مشروع أحلامي الذي ظل لا يرى النور لعدة أعوام.

والأهم من ذلك هو أنني فخورة بالشخصية التي أصبحت عليها: الشخصية التي حولت ألمها إلى قوة، فأصبحت قوية وشجاعة ومبتهجة مع تقدير جديد للحب والحياة!

كما أن أختي في طريقها أيضًا إلى الشفاء، أما بالنسبة لي، فأنا أطبق حاليًا السر للحصول على حب حياتي.

أحب هذا الكون وهذه الحياة وأمتن كثيرًا لكل المعجزات التي كان ولا يزال يجلبها السر إلى حياتي.

إ ل. لال ، بونه، الهند

عش حلمك بداخلك أولًا، بشكل كامل ومطلق، وبعدها سوف يتجلى هذا الحلم في حياتك. فعندما تضبط إيقاع نفسك من الداخل تمامًا، سوف تحصل على كل شيء تحتاج إليه لكي يصبح حلمك حقيقة.

هذا هو القانون: كل الإبداع الذي تحدثه في حياتك يبدأ بداخلك.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

تحقيق أعظم أحلامي!

كنت أمًّا وحيدة لمدة عشرين عامًا. كنت أشعر بالقلق بشأن المال، فلم أسافر إلى أي مكان، أو أملك منزلًا. كانت إحدى أعظم رغباتي ووعودي لنفسي هي أن أسافر يومًا ما للمملكة المتحدة. فأنا لم أغادر قط أمريكا الشمالية، وكنت أريد أن تكون لندن هي وجهة أولى رحلاتي للخارج. أردت أيضًا أن أملك منزلًا، وأشعر بالأمان المادي والطمأنينة في حياتي. لكن لعدة أعوام، لم أر أية طريقة يمكن من خلالها أن تحدث لي تلك الأشياء.

ثم عرفت كتاب السر . أحببته لأنه ألهمني وأعطاني الأمل في أنني أستطيع تحسين وضعي للأبد. اشتريت أيضًا كتاب القوة ثم السر ، وبدأت أركز على ما أحبه وأمارس الامتنان كل يوم.

كنت أريد إشباع جسدي وعقلي وروحي بالحب والامتنان والإيمان بأنني أستطيع تحسين حياتي. كان ثمة شيء بداخلي يعرف أن التكرار هو المفتاح، فاستمررت فحسب في قراءة تلك الكتب، وممارسة الامتنان، ومشاهدة تلك الفيديوهات، وتعزيز إيماني.

وقد أتى الأمر بثماره. لا أزال أبكي أحيانًا حين أفكر كم كان ذلك فعالًا بالنسبة لي.

على مدار الوقت، كثفت تمارين الامتنان والتصور. بدأت أمارس هذه التمارين مرتين في اليوم - كنت أمارس الامتنان عندما أستيقظ كل صباح وأمارس التصور قبل أن أخلد إلى النوم في كل ليلة - لمدة ثلاثين يومًا متتالية.

وماذا عن النتيجة؟ خلال ستة أشهر، حدثت في حياتي التحسينات المدهشة التالية:

- تخرج ابني في الجامعة، ووجد الوظيفة التي يريدها، وانتقل إلى منزله. يا لها من مكافأة رائعة أن أراه يتمتع بالصحة والسعادة والنجاح في حياته.

- وصل راتبي السنوي ٣٠٠٠٠ دولار.

- ربحت أيضًا مزيدًا من المال من خلال عملي الإضافي في المنزل.

- حصلت على موافقة على الرهن العقاري، واشتريت شقة جديدة بمميزات كثيرة، بما في ذلك مرآب آمن تحت الأرض، وانتقلت إليها.

- حجزت رحلة إلى لندن وباريس مستخدمة بطاقة الائتمان التي كنت أعرف أنني أستطيع سداد مستحقاتها خلال ستة أشهر بسبب زيادة دخلي.

- أعطيت ابني كل أثاثي القديم واستطعت بسهولة تحمل تكلفة شراء أثاث جديد لشقتي الجديدة على أن يتم سدادها على ثلاثة أعوام.

- اشتريت سيارة جيب جديدة، على أن يتم سداد ثمنها على مدار ستة أعوام.

- فازت والدتي بـ١.١٥ مليون دولار كجائزة من أحد المحلات في مدينة برينس ألبرت بمقاطعة ساسكاتشوان! واقتسمت جزءًا من الأموال مع أبنائها، ما سمح لي بتسديد كل ديوني، بما في ذلك رحلة لندن وباريس، والسيارة الجيب، والأثاث الجديد، وكل شيء! فيما عدا الرهن العقاري، استطعت تسديد كل ديوني؛ وادخرت بعض الأموال وخصصت مزيدًا من الأموال للإنفاق.

- لم تفز أمي فحسب بالجائزة، بل وبصورة مدهشة، بعد ثلاثة أشهر، فاز عمي (الذي كان أبي الروحي) بـ١،٤ مليون دولار من محل ببلدة مدسين هات، في مقاطعة ألبرتا!

- وعلاوة على ذلك، قررت أن أقوم برحلة لطالما أردتها إلى مدينة نيويورك.

- لم تتحقق كل أمنية تمنيتها فحسب، بل حدث ما هو أفضل، رأيت ابني وأمي ينعمان بالنجاح والبهجة في حياتهما. يا إلهي، هذا رائع!

استمرت حياتي مُرضية للغاية. استمررت في كسب الكثير والقيام بالرحلات. استمرت علاقتي الرائعة بابني ورأيته ينجح في حياته. إنه أمر رائع.

أنا ممتنة كثيرًا لك يا "روندا". لقد ساعدتني على تغيير حياتي للأفضل. شكرًا، شكرًا، شكرًا!

كيم إس. كندا

لا نستطيع التحكم في كل شيء يأتي إلى حياتنا؛ لأن حياتنا تنطوي على أشخاص آخرين، ولا نستطيع أن نتحكم في أفعالهم؛ لكن كما فعلت "شارلوت" في القصة التالية، نستطيع دائمًا التحكم في ردة فعلنا نحو ما يحدث في حياتنا.

تخطي خسائر كثيرة

على مدار الاثنى عشر عامًا الماضية، كانت هناك خسائر كثيرة في حياتي. فقد ماتت والدتي، وأعمامي الأربعة، واثنتان من خالاتي، وأربعة أصدقاء للعائلة، وحيوانان أليفان. كانت آخر خسائري هي قطي الصغير والمميز للغاية "رني"، الذي مات في هذا الربيع في عمر الأربعة عشر شهرًا. ما تبقى من أعضاء عائلتي هما أبي البالغ من العمر سبعة وثمانين عامًا وأخت واحدة.

قبل معرفتي بكتاب السر ، لو كان أحدهم أخبرني بأنني سأواجه

كثيرًا من الفقد والخسائر في فترة قصيرة، لكنت سأصبح مقتنعة بأنها ستدمرني تمامًا. لا أستطيع أن أنكر أنني شعرت بالكمد والوحدة والحسرة عندما حدثت تلك الخسائر، وأنني ذرفت الكثير من الدموع. كما أنني عانيت القلق والاكتئاب في أعقاب العديد من تلك الوفيات.

لكن بفضل كتاب السر وقانون الجذب، استطعت تخطي حزني في كل مرة والعودة إلى الحياة في وقت أقصر بكثير من الذي كنت أعتقد أنه ممكن. في الواقع، قد يبدو الأمر غير منطقي إذا أخذنا في الاعتبار الخسائر التي وصفتها للتو، لكني كنت أستمتع بالحياة في الأعوام الأخيرة أكثر مما سبق! أشعر بأنني أكثر قوة، وتبدو الحياة أكثر ثراء ومتعة وحماسة.

كان السر بمثابة إيحاء بالنسبة لي؛ لأنه علمني أنه يجب ألا نكون ضحايا لظروفنا أو مشاعرنا. كنت أعتقد أننا لا نستطيع التدخل فيما يحدث لنا أو حتى في ردة فعلنا نحوه. عشت في خوف مستمر، متسائلة متى ستقع الأزمة التالية وتؤدي بي إلى انهيار عاطفي. كنت أربط أيضًا سعادتي بما فعله الآخرون أو لم يفعلوه. إدراك أنني لا أستطيع التحكم في الآخرين لكني أستطيع التحكم في ردود أفعالي نحو ما يفعلونه كانت لحظة "تنوير" بالنسبة لي. وكذلك الإدراك بأنني أستطيع التحكم في مستقبلي من خلال ما أجذبه بأفكاري ومشاعري، سواء أكانت جيدة أم سيئة.

أعلم أنني لا أستطيع أن أوقف موت كبار السن والحيوانات في حياتي، لكن كتاب السر علمني أنني أستطيع أن أسيطر على ردة فعلي نحو تلك الأحداث. سواء انهرت عاطفيًا، أو تشبثت بالماضي وتمنيت المستحيل، أو تركت أحبائي يذهبون في هدوء وتقبلت

فقدانهم كجزء من رحلتهم الروحية في حين تطلعت إلى المستقبل من أجل أشياء أفضل، فإن الأمر يرجع بالكامل لي. يا له من مفهوم فعال!

في كل مرة كنت أعاني فيها فقدًا أو عقبة أخرى، كنت أعيد مشاهدة فيلم السر لمساعدة نفسي على إعادة شحن بطارياتي واستعادة قوتي وحماستي نحو الحياة؛ فالأمر ينجح في كل مرة. إنه لا يحدث بالطبع بين عشية وضحاها، لكني أعلم أنني لو لم أعرف السر لكنت في مكان سيئ اليوم.

تشارلوت بي. ، أونتاريو، كندا

كل من روى قصته في هذا الكتاب لم يكن لديه دافع إلا الرغبة الشديدة في إلهامك ورقيك. كانت قصصهم أحيانًا تنطوي على المعاناة؛ لكن كما رأيت، في كثير من الأحيان، كلما كانت المعاناة أعظم، زاد الدافع لتغيير حياتنا تمامًا.

لم يفت الأوان بعد لتغيير أي شيء أو كل شيء؛ ليس هناك حضيض لا يمكن القيام منه. ليست هناك فرصة ضائعة. والأخبار الجيدة هي أن ما ينبغي أن تغيره ليس العالم. غير فحسب طريقة تفكيرك، وطريقة شعورك، ومن ثم سيتغير العالم في غمضة عين. وبعد ذلك ستكون قصتك هي التي تلهم الآخرين وترتقي بهم؛ من خلال تغيير نفسك، ستغير العالم.

المصارعة مع السر

في عمر الثانية والعشرين حصلت على وظيفة أحلامي كمصارع محترف. ورغم أن الوظيفة جعلتني أشق طريقي إلى الدوري المحلي، فإنني كنت أتمنى الوصول إلى الشهرة العالمية. المصارعة

هي كل ما كنت أتمنى فعله منذ أن كان عمري اثني عشر عامًا. كنت أحب القوة البدنية، كنت أحب التعلم. لكن بدت بيئة هذه الوظيفة مختلفة؛ كانت عالمًا جديدًا من الانتهاك الجسدي والنفسي الذي يفخر بتحطيم معنويات الأشخاص.

ببطء ودون إدراك لذلك، بدأت أصبح سلبيًا أكثر فأكثر، وكنت أفقد الأمل مع كل يوم يمر. فقدت ثقتي بنفسي بسبب السلبية التي كانت تحيط بي وتسكن بداخلي. لم أستسلم؛ لأن ذلك لم يكن من صفاتي، بل كنت أبذل جهدًا لتغيير الأمور. لكن، بوم ! جاء شيء ليهزمني مرة أخرى.

فقط حين لم أكن أعتقد أن الأمور يمكن أن تصبح أسوأ، أصبحت كذلك: حيث انتقلت إلى مدينة مختلقة وقضيت ما كان بلا شك أصعب عام في حياتي في وظيفتي الجديدة في مدينة جديدة. وبينما تحسنت الأمور من الناحية البدنية في ممارستي للمصارعة، كانت حالتي النفسية سيئة. لم يكن لديَّ أهداف حقيقية من أجل نفسي وكنت أترك الحياة تسيطر عليَّ. كنت أشاهد الأخبار وأنا في حالة اكتئاب. أذهب إلى النادي الرياضي وأنا مكتئب. أجلس مع بعض الأشخاص في الليل وأستيقظ أكثر اكتئابًا. كانت السلبية تحكم عالمي. بدأت أرى كوابيس في كل ليلة أنني سأفصل من التي كانت يومًا ما وظيفة أحلامي.

وذات يوم في التدريب، كنت أتحدث مع صديقي المفضل "بات". كان "بات" لاعبًا رياضيًا غير أساسي بدون أجر يحاول كل يوم أن يصل إلى الوظيفة ذات الأجر والعقد التي كانت لديَّ بالفعل. وفي ذلك اليوم، كنا نقوم بالتمدد والإحماء حول الحلبة، كي نستعد للعب، فقلت: "أتحدى أنني سأفصل اليوم من العمل". فنظر لي "بات"

وقال: "لن تفصل من العمل. فأنت الأهم والأفضل هنا". لكن السلبية ظلت تحاصرني.

بعد ذلك سمع الجميع في غرفة الملابس شائعة تقول إن هناك ثلاثة أشخاص على وشك إنهاء التعاقد معهم، فذهبت إلى المنزل في حالة مزاجية سيئة بعد يوم تدريب قاسٍ وقررت أن آخذ قيلولة لأهرب من مشكلاتي، ثم استيقظت على رسالة بريد صوتية من رئيسي. لقد فصلت من العمل.

كنت خجلان من نفسي كثيرًا لأنني فقدت وظيفة أحلامي؛ لدرجة أن حالتي النفسية وصلت لأدنى مستوياتها. انتقلت لمكان جديد مع شخصية كنت قد قابلتها في مرحلة مبكرة للغاية وحصلت على وظيفة بسلسلة مطاعم سموكي بونز. كنت مستهلكًا في العمل هناك لمدة خمسين إلى ستين ساعة في الأسبوع، ورغم أنني كنت أستمتع بالعمل، فإنني كنت أفتقد المصارعة. تحسن الأمر قليلًا عندما عمل "بات" معي واستطعنا على الأقل التحدث عن حلمنا في المصارعة وإخفاقاتنا.

بدأت أسمح للكحوليات ومضغ التبغ أن يسيطر على حياتي بطريقة سيئة للغاية.

ففي كل ليلة بعد العمل، كنت أشتري زجاجة كحول وأجلس وأشربها. في البداية بدا الأمر غير ضار؛ لأنني كنت أفعل ذلك مع شريكة حياتي، لكن في آخر مرة، انفصلنا، وتدهورت حالتي أكثر، فأصبحت بلا وظيفة أحلامي وشريكة حياتي، وانتقلت من العيش في منزلها الجميل والكبير إلى شقة صغيرة خالية من كل شيء باستثناء تلفاز وسرير متواضع وأريكة تركتها لي من لطفها. كنت خجلان من نفسي لدرجة أنني امتنعت عن الحديث مع والديّ، ولم أذهب إلى المنزل

لمدة عامين تقريبًا.

كان "بات" قلقًا بشأن الطريقة التي أعيش بها، ونظرًا لأنه كان يمر بتجربة موازية وانفصال عاطفي أيضًا، اتفقنا أن نجد شقة بسعر رخيص بالقرب من عملنا، متمنيين يومًا ما أن نعود لمطاردة حلمنا بالعمل في المصارعة. وذات يوم بينما كنت في العمل، جاء إلى المطعم صديق قديم لم أكن قد رأيته منذ فترة طويلة. كان مصدومًا حين رآني في وضعي الحالي، وقبل أن يغادر، أخبرني بأنه قرأ كتابًا يسمى السر وأنه ساعده كثيرًا، فأعطاني بعض المال وقال: "اشترِ هذا الكتاب اليوم. فإنه سيساعدك". فقلت إنه لن يضر إذا اشتريته، لذلك خرجت واشتريت نسخة من الكتاب. عدت إلى المنزل في تلك الليلة وقرأت الكتاب كله في جلسة واحدة، فأسرني في الحال! صدمت حين وجدت أنني كنت أستخدم في طفولتي الكثير من مبادئه، لكني في مرحلة النضوج، فقدت منهجية التفكير الإيجابي وهي أنني "أستطيع أن أفعل أي شيء أريده". قرأت الكتاب مرة أخرى، واشتريت الدي في دي الخاص بالكتاب ولوحة رؤية لتخيل كل أهدافي.

كان "بات" يعمل في النوبة الليلية، وعندما عاد إلى المنزل، أخبرته عن كتاب السر ، فاهتم بالأمر في الحال. أعتقد أنه قد رأى شيئًا يستيقظ بداخلي. شاهد "بات" الفيديو، وقرأ الكتاب، وأتى أيضًا بلوحة رؤية. فأصبحت شقتنا لوحة تخيلية لمستقبلنا؛ فقد كانت هناك ملصقات وصور محفزة في كل مكان.

وخلال شهر، طلب مني "بات" أن آتي معه وأصارع في بعض الفعاليات لأعود إلى اللعبة. فوافقت، وعدنا مرة أخرى. كان الأمر مرحًا وإيجابيًا. كنا لا نزال نعمل لساعات طويلة في المطعم، لكن

طاقتنا تغيرت.

وذات يوم بينما كنت أشاهد فيلم ترمينتور ٢ ، أدركت شيئًا ما. شعرت كأنني "أرنولد"! شعرت بأنني لا أقهر؛ شعرت بأنني أتقمص شخصية الفيلم، فأعطيت نفسي هذه الهوية الجديدة، ومع المعرفة التي اكتسبتها من السر، كنت مستعد للجولة الثانية في وظيفة أحلامي.

وهكذا انتهت القصة الطويلة، فقد نالت إعجاب رؤسائي القدامى وانتهى الأمر باستعادتي لوظيفة أحلامي. وفي وقت قصير اشتهرت، والآن كل شيء يمكن أن يكون قد حلمت بالحصول عليه في الحياة يتحقق.

هناك المزيد، لكن هذا هو جوهر قصة حقيقية لصبي كان يبلغ من العمر اثني عشر عامًا ويدعى "ريان ريفز" حلم بأن يصبح مصارعًا محترفًا. لقد فقد هذا الحلم، ثم اكتشف السر واستعاده، واليوم هو فخور بشهرته حول العالم كنجم للمصارعة، الرجل الضخم - راييك!

أما بالنسبة لـ"بات"، فهو يملك حاليًا شركتين للمصارعة المحترفة، ومدرستي تدريب، وأصبحت حياته رائعة. قبل سبعة أعوام كنا نعيش في شقة صغيرة في حالة اكتئاب وانكسار. يا لفاعلية تلك المعرفة.

رايان آر. ، لاس فيجاس، نيفادا، الولايات المتحدة

إن حالتنا المزاجية الفطرية هي البهجة. ويتطلب الأمر منا قدرًا كبيرًا من الطاقة لكي نفكر في أفكار سلبية، وننطلق بكلمات سلبية، ونشعر بالتعاسة. والطريق الأسهل هو الأفكار الجيدة، والكمات الجيدة، والأفعال الجيدة. اسلك الطريق الأسهل.

- من كتاب السر: تعاليم يومية

الحصول على كل شيء تريده عملية داخلية! العالم الخارجي هو عـالم النتـائج؛ إنه نتاج الأفكار. فكر وانعم بالأفكار السعيدة. انشر مشاعر السعادة والبهجة، وانقل ذلك إلى الكون بكل قوتك، ومن ثم ستشعر بنعيم حقيقي على الأرض.

مفاتيح تغيير حياتك

أنت تستحق كل الأشياء الجيدة التي يجب أن تقدمها الحياة . مهما كان ما تريده، ستجلبه لك الحياة.

عامل نفسك بالطريقة التي تريد للآخرين أن يعاملوك بها.

إذا كنت تفكر في نفسك بطريقة سلبية، فستجذب نتائج سلبية.

الحياة تعكس لك ما تشعر به في داخلك.

￼

كل الإبداع في حياتك يبدأ من داخلك.

￼

عش الحياة التي تحلم بها في داخلك أولًا، ومن ثم ستتجسد على أرض الواقع.

￼

رغم أنه قد لا يبدو كذلك حينها، فإن كل شيء يحدث من أجلك.

￼

مهما كانت صعوبة الموقف الذي تجد نفسك فيه، فإن ممارسة الامتنان ستساعدك على إيجاد المخرج.

￼

الأمر لا يتعلق بما يحدث لك بل بالطريقة التي تتفاعل بها مع ما يحدث في حياتك .

￼

لم يفت الأوان بعد لتغيير أي شيء أو كل شيء - غيِّر طريقة

تفكيرك، غيِّر الطريقة التي تشعر بها.

قناة محبي الكتب على التليجرام

شكر وتقدير

أتشرف بأن أعبِّر عن امتناني الشديد للأشخاص التالين من أجل مساندتهم ومساهماتهم في هذا الكتاب المميز جدًّا:

أقدم امتناني للأشخاص الرائعين الذين شاركوا وساهموا بقصص السر بهدف واحد وهو أن تساعد قصصهم الآخرين وتلهمهم. أشكركم من كل قلبي. وأقدم امتناني لعشرات الآلاف من الأشخاص الذين شاركوا بقصصهم عن السر على موقعنا - شكرًا لكم!

هذا الكتاب نتاج جهد جماعي، وبسبب ذلك كان من المبهج العمل به من البداية إلى النهاية. أود أن أشكر أعضاء فريق السر على إخلاصهم وإسهاماتهم القيمة. نحن فريق صغير، لكننا مجموعة من الأشخاص الموهوبين بشدة. بالنسبة للجانب التحريري، عمل المنتج بول هارينجتون والمحرر سكاي بيرن بدقة جنبًا إلى جنب معي من أجل أن يرى هذا الكتاب النور؛ فهم، مثلي، جزء من صفحاته. كما أشكر المنظِّمة الرائعة جليندا بيل، المدير المالي، والشخص الجيد بكل ما في الكلمة من معنى دون زيك، وخبير مواقع التواصل الاجتماعي جوش جولد، ومحررة موقع قصص السر وصديقتي العزيزة مارسي كولتن كريلي، شكرًا لكم جميعًا.

فيما يتعلق بغلاف الكتاب والتصميم الداخلي، أقدم شكري للفنان الموهوب والمخرج المبدع لفيلم السر ، نيك جورج. أشكر أيضًا المدير الفني لدرا نشر أتريا بوكس، ألبرت تانج، الذي عمل بالتعاون مع نيك في غلاف الكتاب.

أشكر شركاءنا الرائعين في النشر، سايمون وشوستر، وبالتحديد، فريق أتريا بوكس. أشكر رئيس أتريا بوكس، والشخصية الأسترالية

المميزة جوديث كور، وكذلك أفضل مجموعة يمكن أن تتمنى العمل معها تحت مظلة إنتاج أتريا: ليزا كيم، دارلين ديليلو، راكيش ساتيال، لون لي، كيمبرلي جولدشتاين، بيج ليتلي، جيم تيل، إيزولد سوير، إي بيث توماس، كارلي سومرستين، دانا سلون، والكاتب جوديث كيرن. أشكركم جزيل الشكر!

أشكر كارولين ريدي، المدير التنفيذي لدار النشر سايمون وشوستر - شكرًا لك!

أشكر فريقنا القانوني، بوني إسكينازي، وجوليا هاي، وجيسي سافيور المحامي في شركة جرينبرج جلاسكر. وفي أتريا بوكس، إليسا إم. ريفلين.

لقد أدركت أمورًا مغيرة للحياة من خلال الكثير والكثير من المعلمين الروحيين والتقاليد على مدار العشرة أعوام الأخيرة. أريد أن أشكر بالتحديد معلمي الدائم وصديقي أنجيل مارتن من مؤسسة روز كروس أوردر، والمعلمين الذين أثروا في إدراكي الروحي خلال إعداد هذا الكتاب؛ سايلور بوب أدامسون (أحبك بوب)، وروبرت أدامز، وديفيد بينجهام.

أشكر عائلتي الرائعة: ابنتيّ العزيزتين، هايلي وسكاي بيرن؛ أخواتي الجميلات، بولين فيرنون، وجلينـد بيل، وجان تشيلد؛ بيتر بيرن وأوكو دن، كيفين "كيد" مكامي، بول كرونين، وحفيديّ الرائعين، سافانا وهينلي. أنا محظوظة جدًّا بكم.

أشكر بعضًا من أصدقاء العمر الأعزاء الذين ظلوا أصدقائي رغم رغبتي الأحادية في مناقشة الحقائق الروحية في كل لحظة ممكنة: إلين باتي، ومارك وايفر، وفريد نالدر، وفرويست كولب، وأندريا كير،

وكاثي كابلان. أشكر أيضًا المجموعة المميزة التي يسرني التواصل معها من خلال العمل الذي ساعد على أن تكون الحياة أكثر روعة: روبرت كورت، والرائعين كيفن مورفي ونيجين زند، وداني بيولا، ومساعدتي الشخصية باميلا فانديرفورت، وإيلين راندال، وإيليجيا تروجيلو.

وأخيرًا، لم تكن لتتمكن من حمل هذا الكتاب بين يديك لولا ابنتي سكاي؛ فهي لم تحرر الكتاب وتعمل فيه فحسب، بل هي من بادرت بإطلاق مشروع قصص السر، وساندته في كل مكان حتى المرحلة النهائية. والنتيجة هي أنه أحد أفضل الكتب التي نشرناها على الإطلاق - لأنه نتاج لجهد أشخاص مثلكم.

المشاركون في الكتاب بحسب الدولة

إفريقيا

ألان، نيروبي، كينيا الضعف أو لا شيء!

آسيا

تينا، هونج كونج أصبحت لا أقهر

إل. لال، بونه، الهند وفرة المعجزات

ساميتا بي.، مومباي، الهند رُزقت بطفلتي الجميلة

إيني، كوالا لمبور، ماليزيا إنها معجزة

داريل بي.، سنغافورة الأمل

أستراليا ونيوزيلندا

بليندا، ملبورن، أستراليا فرصتي الوحيدة

جون بي.، سيدني، أستراليا الغناء مع ستيفي وندر

كارين سي.، سيدني، أستراليا كيف أفسح السر حياتي

أوليفيا إم.، كانبرا، أستراليا كيف أنقذ الامتنان حياتي

جليندا ، نيوزيلندا من أجل أمي الحبيبة

كندا

تشارلوت بي.، أونتاريو، كندا تغطي خسائر كثيرة

جيسيكا تي.، فانكوفر، كولومبيا البريطانية، كندا شفاء جميل

دالاس سي، وينيبيك، مانيتوبا، كندا أسبوعان حتى حياة جديدة

كيم إس.، كندا تحقيق أعظم أحلامي!

ميس أبوندانت، أوتاوا، أونتاريو، كندا اكتب الشيك الخاص بك

رونالد سي.، نانيامو، كندا حيث توجد الإرادة، يوجد الطريق!

ثيا سي.، فيكتوريا، كندا من الشوارع إلى السر

أوروبا

أندريا ، إيرلندا قوة التخيل

إيفانجلينا كيه.، أثينا، اليونان حب حقيقي من العدم!

ميكي، السويد بداية جديدة!

نيا، ألمانيا أنا أؤمن!

سابرينا ، الدنمارك الشفاء من خلال التسامح!

تراسي ، جزر الكناري السر أنقذ حياتي!

الشرق الأوسط

ميريل دي.، لبنان كيف حصلت على وظيفة أحلامي

المملكة المتحدة

إميلي، لندن، إنجلترا مضاعفات الحمل بنهاية سعيدة

هيلين، ليفربول، إنجلترا رسائل إلكترونية من الكون

جين جيه.، أسكوت، بيركشير، إنجلترا الإيمان بالأفضل

كيه.، لندن ، إنجلترا اختبار أداء جريء

كيت إل.، لندن، إنجلترا بداية جديدة

مليكا بي، إسيكس، إنجلترا مساعدة صغيرة من صديقتي

ريبيكا دي.، برمنجهام، إنجلترا عاد للحياة

ريبيكا، لندن، إنجلترا كيف تبيع منزلا

زي ، لندن، إنجلترا من أجل كل الفتيات العازبات!

الولايات المتحدة

إيمي ، ماجنوليا، أركنساس التصالح مع أبي

ديانا آر. ، فينيكس، أريزونا القدر الفوري

أليكس، لوس أنجلوس، كاليفورنيا السر غير حياة عائلتي

أمبيكا إن.، لوس أنجلوس، كاليفورنيا معجزة البطاقة الخضراء

تشيلسي، سان فرانسيسكو، كاليفورنيا المال يأتي كثيرًا وبسهولة!

إليزابيث إم.، سان دييجو، كاليفورنيا إدراك معنى الامتنان

هيدي تي.، تشيكو، كاليفورنيا قوة السعادة

كيه.، كاليفورنيا من العسر إلى اليسر

كاثي ، سان فرانسيسكو، كاليفورنيا المقاعد الفارغة

لارني آر.، كاليفورنيا شيء صغير

لورين تي ، لاجونا بيتش، كاليفورنيا قلبي المعجز

لوسيندا إم.، كاليفورنيا ورم ضخم - وقد زال

تامي إتش.، فوليرتون، كاليفورنيا لا تتخل أبدًا عن الحب

تريشيا، برينتوود، كاليفورنيا اطلب مرة واحدة ثم انس الأمر

نيت إيه.، كولورادو سبرينجس، كولورادو الطبيب قال إنها معجزة

زان جي.، بويبلو، كولورادو مفاجأة غير معقولة

أماندا ، كونيكتيكت العثور على بنس غير كل شيء

أنجي ، فورت لاودردال، فلوريدا لا مزيد من السلبية

أنيت، فلوريدا مضايقات في كل وظيفة

ناتالي إف. ، سافانا، جورجيا افحص التاريخ

بات، جورجيا خيرات من السماء

ليندسي ، شيكاغو، إلينوي تأدية الدور

كيلي، إنديانا عندما لا يتبقى شيء، يكون لديك السر!

يانا إف.، بالتيمور، ماريلاند الوظيفة

جاسون، ميتشيجان كنت قد توقفت عن الإيمان

جيني إل. ، ديترويت، ميتشيجان أدنى نقطة في الوادي

مارتا، ميسيسبي بوباي

رايان آر.، لاس فيجاس، نيفادا المصارعة مع السر

كارول إس. ، سيراكيوز، نيويورك نداء اليقظة

هانا، نيويورك، نيويورك أفضل عام في حياتي

هيثر إم.، بوفالو، نيويورك منزل جديد، طفل جديد

كيت، لونج آيلند، نيويورك ما الذي يجعلك واثقًا؟

ماريا، نيويورك في عمر الخامسة والعشرين، نشرت كتابي!!!

فرانسي كيه.، دويليستون، بنسلفانيا قلب "كايل"

جينا، بلايموث، بنسلفانيا كيف نقلنا كتاب السر من منزلنا - حرفيًا

دويل بي.، دالاس، تكساس الهدية

أفيري إتش.، سالت ليك سيتي، يوتا النظرة من مفترق طرق الحياة

أشلي إس. ، سياتل، واشنطن أحلام السفر،

لوريتا، واشنطن التركيبة السحرية،

تابع السر على

إنستجرام: @thesecret365

فيسبوك: /facebook.com/thesecret

تويتر: @thesecret

قناة محبي الكتب على التليجرام

الظاهرة العالمية
التي غيَّرت حياة الملايين

على مدار العقد الماضي، مثل كتاب السر لـ روندا بايرن الذي تصدر قوائم الكتب الأكثر مبيعًا عالميًا، ظاهرة كان لها، دون شك، أثر عميق على ملايين القراء في جميع أنحاء العالم. والآن، وللمرة الأولى، تقدم روندا بايرن مجموعة من القصص الواقعية الأكثر تعزيزًا وتأثيرًا حول قوة السر - والتي اختارتها من الرسائل التي تسلمتها على مدار عقد من أشخاص مثلك تمامًا. فهذا الكتاب يتحدث عن أشخاص عاديين يعيدون تشكيل أموالهم، وصحتهم، وعلاقاتهم، وحبهم، وعائلاتهم، ومسيراتهم المهنية من خلال تطبيق تعاليم كتاب السر - كما أنه يتحدث كيف يمكنك - أنت أيضًا - تغيير حياتك بكاملها إلى الأفضل بواسطة القانون الأكثر فعالية في الكون.

لمزيد من المعلومات

زر موقع thesecret.tv

لقراء النسخة الإلكترونية

ISBN 628-1072-09-316-7

382206779

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE