

ضمیر ناخودآگاه

ضمیر ناخودآگاه چیست؟ معمای استفاده از ضمیر ناخودآگاهتان این است که درک کنید چقدر از ضمیر خودآگاهتان متفاوت است. با اینکه ضمیر ناخودآگاه و ضمیر خودآگاه هر دو در یک بدن هستند، آن‌ها کاملاً مشخصات متفاوتی دارند. اگر همان‌طور که ضمیر ناخودآگاه در رویاها ارتباط برقرار می‌کند یک شخص دیگر با شما ارتباط برقرار می‌کند، شما فکر می‌کردید آن مرد یا زن دیوانه هستند اما ضمیر ناخودآگاه شما دیوانه نیست. فقط زبانش با زبان خودآگاه فرق دارد.

اندازه‌ی ضمیر ناخودآگاه

ضمیر ناخودآگاه تقریباً ۹۲ درصد از کل مغز را تشکیل می‌دهد. ضمیر خودآگاه ۸٪ باقیمانده را تشکیل می‌دهد. بنابراین، ضمیر خودآگاه در مقایسه با ضمیر ناخودآگاه ناچیز است.

ضمیر ناخودآگاه منطقی ندارد: و به ورود حسی استناد می‌کند. بنابراین، به واقعیت و تصور یکسان واکنش نشان می‌دهد. برای مثال، وقتی خواب پرت شدن از ساختمان را می‌بینید بدنتان همان واکنشی را نشان می‌دهد که اگر در واقعیت این اتفاق برای شما بیفتد نشان می‌دهد. بدن شما عرق می‌کند، ضربان قلبتان بالا می‌رود و ...

پس این نکته خیلی مهم است. ضمیر ناخودآگاه تفاوت بین واقعی و خیالی را نمی‌داند. این مسئله ساختگی ذهن من نیست و برایش مدارک علمی زیادی وجود دارد که من سرچ در این رابطه را به عهده شما خواننده گرامی می‌گذارم.

ناخودآگاه در مقابل خودآگاه: ضمیر خودآگاه عملکردهای ارادی را کنترل می‌کند. برای مثال من می‌توانم آگاهانه بازوی خودم را بالا و پایین ببرم. من می‌توانم به این طرف و آن طرف راه بروم. این‌ها اقدامات آگاهانه هستند.

یک نکته‌ی مهم این است که ضمیر خودآگاه در یک‌زمان تنها یک کار را می‌تواند انجام دهد و نمی‌تواند هم‌زمان دو کار را انجام دهد. ممکن است کسی بحث کند که هم‌زمان می‌تواند مطالعه کند و تلویزیون ببیند. اگر شما واقعاً از کاری که در یک‌لحظه انجام می‌دهید آگاه شوید، خواهید دید که شما یا در حال مطالعه هستید یا در حال تماشای تلویزیون. زمانی که شما فکر می‌کنید هم‌زمان دارید هر دو کار را انجام می‌دهید در حقیقت دارید سریعاً بین این دو کار تغییر حالت می‌دهید.

قانون جذب کار می‌کند؟

کمک پنهانی ناخودآگاه تا حالا شده که کسی از شما بخواهد که سعی کنید با یک‌دست به بالای سرتان ضربه بزنید و هم‌زمان دست خود را در جهت عقربه‌های ساعت روی شکم خود بمالید؟ معمولاً در ابتدا چنین کاری غیرممکن است ولی بعد از مدتی هر کس قادر به انجام این کار است. چرا؟

به دلیل اینکه مغز شما بعد از چند بار تکرار این کار یک کار را به ناخودآگاه منتقل می‌کند. مثل دوچرخه‌سواری و با تلفن حرف زدن. اگر تازه دوچرخه‌سواری یاد گرفته باشید و بخواهید این کار را انجام دهید احتمالاً جوری زمین می‌خورید که تا یک هفته هر کسی شمارا می‌بیند ناخودآگاه می‌خندد. شما انسان خوبی هستید و باعث شادی مردم می‌شوید تا اینکه! دوچرخه‌سواری وارد ضمیر ناخودآگاه شما می‌شود و دیگر اطرافیان‌تان باید دنبال سوژه‌ی دیگری برای خنده‌هایشان باشند چون شما به راحتی می‌توانید یک کار آگاهانه مثل صحبت کردن با تلفن را با دوچرخه‌سواری هم‌زمان انجام دهید.

یک مقاله در نیویورک تایمز چاپ شده و طی یک پژوهش عملی ثابت کردند که افراد نمی‌توانند به‌صورت آگاهانه هم‌زمان رانندگی کنند و با تلفن همراه شان صحبت کنند. به‌عبارت‌دیگر، شما یکی از دو کار را آگاهانه انجام می‌دهید اما هر دو را هم‌زمان آگاهانه انجام نمی‌دهید.

چند بار شده که با تلفن همراه در حال صحبت بودید و بدون سوئیچ از خانه بیرون رفتید؟

چند بار در حالی داشتید فیلم نگاه می‌کردید یک‌هوا متوجه شدید که هیچی از حرف‌های کسی که پشت تلفن است، نفهمیدید؟

شناخت خودآگاه: ضمیر خودآگاه منطقی است و توانایی تفکر، فکر کردن به‌صورت خودکار، استدلال، انتقاد، تحلیل، قضاوت، پسندیدن، انتخاب، برنامه‌ریزی و ... را دارد.

ضمیر خودآگاه تا سه‌سالگی شروع به رشد نمی‌کند و تا حدود ۲۰ سالگی رشد آن کامل نمی‌شود.

ضمیر خودآگاه دارای حس‌آگاهی است. اشخاص، مکان‌ها، شرایط و چیزها را می‌شناسد. ضمیر خودآگاه می‌داند که می‌داند. ضمیر خودآگاه دارای اراده است. اراده توانایی ضمیر خودآگاه برای شروع و هدایت یک فکر یا عمل است. اراده به جهت‌گیری افکار تان کمک می‌کند



شناخت ضمیر ناخودآگاه

برعکس، ضمیر ناخودآگاه منطقی نیست و ذهن احساسی است. ضمیر ناخودآگاه منبع عشق، کینه، دل‌تنگی، ترس، شادی، شوق و ... است. وقتی می‌گویید احساس می‌کنم منبع صحبت ضمیر ناخودآگاه است.

قانون جذب چیست؟ رابطه‌ی دقیق احساسات و قانون جذب

یک مثال: دیدید وقتی شخصی عصبانی می‌شود می‌گوید اصلاً هیچی متوجه نشدم؟ اون لحظه اصلاً فکرم کار نکرد؟

یک چیز شگفت‌انگیز در مورد ضمیر ناخودآگاه این است که این کارهایش بدون تلاش و ۲۴ ساعته است. برای استفاده از ضمیر ناخودآگاه شما هیچ تلاش آگاهانه‌ای نیاز ندارید.

کار ناخودآگاه در مقابل کار خودآگاه: انجام کاری با ضمیر خودآگاه نیازمند تلاش است. به یاد بیاورید که چگونه اولین باری که رانندگی می‌کردید خسته می‌شدید. باید حواستان به همه‌جا می‌بود ولی الآن به راحتی پشت فرمون می‌نشینید گاهی با موبایل صحبت می‌کنید و رانندگانی که از رانندگی آن‌ها خوششان نیاید را مورد لطف خود قرار می‌دهید.

رانندگی اینقدر برایتان آسان شده که بدون تلاش انجام می‌شود.

مثال دیگر بستن بند کفش‌هایتان است. شاید الآن نتوانید برای کسی تو ضیح بدید که چگونه باید بند کفش‌هایش را ببندد ولی هرروز به سرعت برق این کار را انجام می‌دهید. راستی شما می‌توانید کاملاً توضیح دهید که چگونه باید بند کفش را بست؟

قدرت ضمیر ناخودآگاه: ضمیر خودآگاه دارای اراده است و ضمیر ناخودآگاه دارای قدرت. وقتی ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه باهم هماهنگ باشند، شما اراده‌ی قدرتمندی دارید. شما تک ذهنه می‌شوید. اما وقتی این دو در تضاد باشند اراده سست می‌شود و به اصطلاح شما دو ذهنه میشوید.

باورهای انسان و قانون جذب : بزرگ‌ترین مشکل ذهنی

شاید مهم‌ترین مشکل ذهنی تعمیم دادن باشد. منظور از تعمیم دادن چیست؟ همه‌ی ما در زندگی ناگزیر از تعمیم دادن هستیم. توانایی ما برای بلند شدن از روی زمین و راه رفتن در اتاق، از این احساس اطمینان برمی‌خیزد که زمین زیر پا پیمان را نگاه خواهد داشت. اگر در این مورد شک داشتیم، نمی‌توانستیم این کار را بکنیم و از ترس در جای خود بی‌حرکت می‌ماندیم. اما واقعیت آن است که ما یاد گرفته‌ایم تعمیم دهیم که معمولاً زمین ما را نگاه می‌دارد و هیچ‌گاه از خود نمی‌پرسیم که آیا زمین مرا را نگاه خواهد داشت یا نه؟ یا وقتی به یک دستگیره در می‌رسیم! تا حالا از خود پرسیدید که خوب مکانیزم این دستگیره چگونه است؟ شاید مکانیزم جدیدی داشته باشد؟ یا مثل تمام دستگیره‌ها آن را به پایین کشیدید و در را باز کردید؟ از کجا می‌دانستید که این دستگیره را نباید به بالا یا داخل فشار دهید)

آیا قانون جذب کار می‌کند؟ تعمیم دادن: مشکل ذهنی یا موهبت؟

این خیلی خوب است که ما بدون تجزیه و تحلیل و صرف وقت می‌توانیم در را باز کنیم ولی موضوع به همین باز کردن در ختم نمی‌شود. گاهی این تعمیم کمکی به ما نمی‌کند. به طور مثال اگر کسی بارها ما را اذیت کرده است به جای آن که ببینیم آن شخص چه کسی است این موضوع را به نژاد، شهر، مرد، زن یا رئیس بودن آن نسبت می‌دهیم. همه‌ی شما جملات این‌چنینی را شنیده‌اید: زن‌ها ... مردها ... شمالی‌ها ... تهرانی‌ها ...

اگر جاهای خالی موارد مثبت باشند مشکلی به وجود نمی‌آید ولی متأسفانه ما موارد منفی را راحت‌تر تعمیم می‌دهیم.

ما باید با قانون جذب به هر لحظه، به هر رابطه و به هر موقعیت با چارچوبی کاملاً جدید وارد شویم تا بتوانیم دست به کشف و اکتشاف بزنیم.

اگر کسی را در قالب و چارچوبی معین قرار دهیم، به دنبال راه‌هایی برای پشتیبانی از آن خواهیم گشت و بر از آنجاکه مشخصاً جوینده یابنده است آن راه‌ها را خواهیم یافت.

یک داستان آموزنده

احتمالاً شما هم این داستان معروف را شنیده‌اید: فردی صبح بیدار شد و دید تبرش نیست و سریعاً به همسایه‌اش مشکوک شد و دید آن شخص یک دزد حرفه‌ای است. مثل دزدها راه می‌رود، مثل دزدها پچ‌پچ می‌کند حتی مثل دزدها لباس می‌پوشد. همین که می‌خواست نزد قاضی برود تبرش را که زنش آن را جابه‌جا کرده بود را پیدا کرد. بعد دوباره بیرون رفت. دید همسایه‌اش مثل یک آدم شریف راه می‌رود، مثل یک آدم شریف لباس می‌پوشد و مثل یک آدم شریف صحبت می‌کند.

ما هیچ‌گاه مسائل را همان‌گونه که هستند نمی‌بینیم. ما تمام مسائل را از فیلتر باورهایمان عبور می‌دهیم و می‌بینیم.

حتمناً شده که شما با شخصی مدت‌ها بحث داشتید بر سر این موضوع که کدام بازیگر یا کدام فوتبالیست بهتر است. جالب اینجاست که در این‌گونه موارد از حرکات و چهره و صحبت‌های هر دو نفر مشخص است که به گفته خود اطمینان دارند. این دو نفر حتی وقتی فوتبال یا فیلم را نگاه می‌کنند متفاوت از هم می‌بینند.

مثال واضح‌تر: هیچ مادری در دنیا قبول نمی‌کند که فرزندش مشکل داشته باشد. اگر عده‌ای از راه به در شوند معمولاً تمام مادرها می‌گویند فرزند من پاک بود و دوستانش او را از راه به در کردند و گول دوستانش را خورد. فرزند من ساده است. هیچ مادری قبول نمی‌کند که شاید فرزند خود او هم یک نفر را از راه به در کرده است؛ نه اینکه بخواهد جلوی مردم این موضوع را این‌گونه نشان دهد، بلکه واقعاً آن مادر رفتارهای فرزندش را از فیلتر باورهای خود عبور می‌دهد.

مثال خوب برای این مورد عینک است. شما اگر یک عینک سبز بزنید تمام اطراف را سبز خواهید دید ولی متأسفانه عینک باورها این قدر زیاد با ما بوده است که فکر می‌کنیم عینکی نداریم و ما درست می‌بینیم و بقیه اشتباه می‌بینند.

اگر از کسی -مخصوصاً کسی که خیلی او را قبول داریم- بشنویم که ما بی‌دست‌وپا هستیم، به دنبال شواهد این موضوع خواهیم گشت و هر چه به دنبالش بگردیم پیدا می‌کنیم. به همین دلیل بالای ۹۰٪ باورهای ما در بچگی شکل می‌گیرد؛ زمانی که پدر و مادر ما قهرمانان بی‌قیدوشرط زندگی‌مان هستند.

مشکل ذهنی برای عزیزانمان ایجاد نکنیم:

بزرگ‌ترین هدیه‌ای که ما می‌توانیم به فرزندانمان دهیم اعتمادبه‌نفس است. فقط اعتمادبه‌نفس.

آنتونی رابینز می‌گوید: «انسان ماشین اثبات باورهایش است».



چقدر این جمله زیباست. یک ماشین چرخ گوشت چه کار می کند؟ فقط گوشت چرخ می کند.

یک ماشین آبمیوه گیری چه طور؟ فقط آبمیوه می گیرد.

یک ماشین جاروبرقی؟

و انسان ماشین اثبات باورهایش است: فقط می تواند باورهایش را اثبات کند و به دنبال شواهد تائید آن ها بگردد.

بیا بید برای هم نوعان خود و مخصوصا فرزندان خود مشکل ذهنی ایجاد نکنیم.

چگونه ضمیر ناخود آگاه را برنامه ریزی کنیم؟



برای برنده شدن در هر بازی باید قوانین آن را اجرا کرد. در مورد **ضمیر ناخود آگاه** هم همین طور است؛ اگر از قوانین آن اطاعت کنید همواره موفق خواهید بود.

قوانین ضمیر ناخود آگاه

برنامه‌های جدید که توسط ضمیر ناخودآگاه پذیرفته می‌شوند باید پروراندده شوند. هنگام برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه تکرار خیلی مهم است. تا زمانی تکرار کنید که توسط ضمیر ناخودآگاه پذیرفته شود. حتی بعد از پذیرش باورها و مسائل بازم باید در مقاطع مختلف این تکرار صورت گیرد تا این باورها قوی باقی بمانند.

احساس

افزودن احساس به یک تلقین آن را مؤثر می‌کند. بهتر بگوییم تا زمانی که احساس همراه تلقین نباشد اصلاً سم آن را نمی‌شود تلقین گذاشت. احساس قدرت است و باعث می‌شود خیلی ناممکن‌ها ممکن شوند.

زمان حال

این یکی از قوانین ضمیر ناخودآگاه است که گاهی در موردش اشتباه می‌شود. ضمیر خودآگاه سه زمان دارد. گذشته، حال و آینده ولی ضمیر ناخودآگاه فقط یک زمان دارد؛ زمان حال. گذشته در ضمیر ناخودآگاه یعنی نگاه از زمان حال به خاطرات و آینده یعنی پیش‌بینی حوادث از زمان حال.

چرا عبارات تأکیدی جواب نمی‌دهند؟

با توجه به این قانون ضمیر ناخودآگاه (زمان حال) متوجه شدید که چرا خیلی از عبارات تأکیدی نه تنها جواب نمی‌دهند بلکه گاهی جواب معکوس می‌دهند؟

عبارت من سالم و سلامت خواهم شد را در نظر بگیرید. این عبارت چه نکته‌ای را به ضمیر ناخودآگاه می‌فرستد؟

به یاد دارید که گفتیم ضمیر ناخودآگاه منطق ندارد. من اگر بگویم من سال دیگر درآمد ۲۰ میلیون خواهد شد یعنی چی؟ یعنی الان این درآمد را ندارم. پس وقتی می‌گوییم من سلامت خواهم شد ضمیر ناخودآگاه به این نتیجه می‌رسد که الان شما سلامت نیستید.

جمله‌بندی درست: من سالم و سلامت هستم!

می‌دانم برای ذهن منطقی شما این‌ها عجیب است ولی خواهشاً سعی نکنید با یک ژاپنی انگلیسی صحبت کن چون زبان ژاپنی عجیب است.

زبان ضمیر ناخودآگاه عجیب است ولی این دلیل نمی‌شود که با زبان خودآگاه باهاش صحبت کنیم.

چگونه ضمیر ناخودآگاه را برنامه‌ریزی کنیم تا به دنبال هدفی مشخص برود؟

ضمیر ناخودآگاه یک کامپیوتر جوینده هدف است. هر هدفی به آن داده شود، ضمیر ناخودآگاه در جستجوی برآورده کردن آن برمی‌آید. یک هدف زمانی در ضمیر ناخودآگاه ثبت می‌شود که شما انتظار وقوع آن را داشته باشید و وقوعش را قطعی و از پیش اتفاق افتاده بدانید.

یک مثال خوب: دارونما

دارونماها داروهایی هستند مشابه داروی واقعی که از مواد بی‌اثر پر شده‌اند. این مواد کاملاً در مورد بیماری موردنظر بی‌اثر هستند ولی در حداقل ۳۰٪ از بیماران نتایجی دقیقاً برابر با نتایج داروهای واقعی گرفته‌اند. چگونه می‌توان این موضوع را توضیح داد؟ جالب اینجاست تأثیر دارونما زمانی به شدت زیاد می‌شود که درباره‌ی اثر دارویی آن مدتی با بیمار صحبت شود زیرا در آن زمان انتظار به وجود می‌آید.

دکتر استرنباخ در سال ۱۹۶۴ یک دارونما را به یک گروه تحت آزمایش داد و گفت که این دارو باعث احساس تهوع در شما می‌شود.

سپس یک دارونمای دیگر به گروه داد و گفت که این قرص فعالیت معده شما را کاهش می‌دهد.

سپس دارونمای سوم را داد و گفت که نتیجه‌ی دیگری در پی دارد (چرا دروغ! این موردش یاد نمی‌آید؛ البته تأثیری هم در مفهوم موضوع ندارد). در پایان مشاهده شد که نزدیک ۷۰٪ افراد دقیقاً همان نتیجه‌ای را از دارونما گرفتند که انتظارش را داشتند در صورتی که دارونماها یکی بود.



قدرت باور و انتظار

مطالعات نشان داده‌اند که عقاید یک بیمار می‌تواند به طرز چشم‌گیری تحت تأثیر صحبت پزشک و اطرافیان و در کل انتظار بیمار باشد. البته به جز صحبت‌ها موارد دیگر هم در انتظار بیمار تأثیر می‌گذارد. شاید خنده‌دار باشد ولی واقعیت است که در آزمایش‌ها ثابت شده است

قرص بزرگ تأثیرش از قرص کوچک بیشتر است.

قرص رنگی تأثیرش از قرص سفید بیشتر است.

شربت تلخ تأثیرش از شربت شیرین بیشتر است.

آپول تأثیرش از قرص بیشتر است.

اگر قرص را پزشک بدهد تأثیرش از قرصی که پرستار بدهد بیشتر است.

همین جا صبر کنید!

مطالعه را متوقف کنید. مقداری باهم فکر کنیم!

قرص بزرگ بهتر از قرص کوچک است. به نظرتان از بچگی انتظار نداشتیم که چیزهای بزرگ قوی تر باشند؟

از بچگی به ما نگفتند که دارو تلخ است؟

همیشه به آمپول به دید درمان سریع تر نگاه نکردیم؟

اکثر باورهای ما از زمان بچگی ما می آیند. فقط خواستیم یادآوری کنم که ضمیر ناخودآگاه چگونه هنوز هم مثل بچه ها رفتار می کند.

دنده عقب با سرعت بی نهایت!

شما نمی توانید بخواهید! شما هرچقدر هم که تلاش کنید نمی توانید بخواهید. هرچقدر بیشتر تلاش کنید بیشتر بیدار می مانید. شما لباس سفید و نو پوشیدید؛ همش مراقبید که کثیف نشود ولی ظاهراً تمام مردم شهر حقوق گرفتن که آن روز لباس شما را کثیف کنند. تا حالا شده که هرچقدر که فکر می کنید مکان یک چیز یا اسم یک شخص یادتان نیاید بعد به محض اینکه فکرتان رفت سمت دیگر مکان یا اسم شخص به یادتان بیاید؟

شما نمی توانید بخواهید. شما باید اجازه دهید تا به خواب فرو روید.

هرچه کردند از علاج و از دوا گشت رنج افزون و حاجت ناروا

آن کنیزک از مرض چون موی شد چشم شه از اشک خون چون جوی شد

از قضا سرکنگبین صفرا فزود روغن بادام خشکی می نمود

از هلیله قبض شد اطلاق رفت آب آتش را مدد شد همچو نفت

امیل کوئه می گوید:

نیروی که ضمیر ناخودآگاه باید به کاربرد تا کاری را انجام دهد برابر است قدرتی که صرف ضمیر خودآگاه می کنیم به توان دو. یعنی ما اگر ۳ واحد تلاش می کنیم که به خواب برویم ضمیر ناخودآگاه باید ۹ واحد تلاش کند تا ما خوابمان ببرد. البته این برای موارد ناخودآگاه مثل یادآوری یا خواب صدق می کند.

جدول یا پرتگاهِ ناخودآگاه

یک مثال دیگر: راه رفتن یک امر ناخودآگاه است. فکر کنم تمام مردمی که معلولیت جسمی خاصی نداشته باشند به راحتی می‌توانند روی جدول راه بروند و آیا می‌توانید روی چوبی محکم که بین دو برج قرار داده شده است راه بروید؟ ناخودآگاه کار خود را که راه رفتن است را می‌خواهد انجام دهد ولی خودآگاه با دخالتش کار را خراب می‌کند.

راه حل

فقط یک راه داریم ذهن خود را منحرف به چیز دیگری کنیم. فکر کنم الان فهمیده باشیم که چرا موقع خواب برای بچه هامون قصه می‌گوییم! یا چرا برای کسی که مشکل خواب دارد تجویز می‌کنند که گوسفندها را بشمارد! یا کشف‌های مهم مثل جاذبه زمانی به فکر دانشمندان رسیده که فکرشان کشف نبوده است. حتماً همه‌ی شما شنیدید که ارشمیدس قانون خود را زمانی کشف کرد که اصلاً به آن فکر نمی‌کرده است. البته این مورد را هدف‌گذاری کرده بود ولی زمانی جواب به ذهنش رسید که داشت حمام می‌کرد.

تربیت هالیوودی ناخودآگاه

پس در مواردی که کار را باید ناخودآگاه انجام دهد سعی نکنید قدرت اراده و خودآگاه را زیاد درگیر کنید. یک موضوع دیگر در مورد ناخودآگاه بی‌منطق بودن آن است و این که فرقی بین رؤیا و واقعیت قائل نیست. الان تصور کنید که یک لیموی ترش را در دست می‌خورید. ترش ترش! جوری که خوردنش برایتان سخت است. احتمالاً الان بزاق دهان شما ترشح شده است.

این موضوع مثال ساده‌ای بود ولی استفاده‌ی اصلی ما چیز دیگری است. ما می‌توانیم برای ناخودآگاه نقش بازی کنیم و ناخودآگاه باور کند. مثلاً شما صبح از خواب بلند می‌شوید و وانمود می‌کنید که امروز خیلی روز خوبی است و بهترین اتفاقات منتظر شماست. شما روحیه‌ی خود را بالا می‌برید و معمولاً طی ۷۲ ساعت نقش بازی کردن اتفاقات خوبی برای شما خواهد افتاد.

خواب – بیداری ناخودآگاه –

شاید شما هم شنیده باشید که قدیمی‌ها به مریض می‌گویند: فقط بخواب! چون در حالت خواب خودآگاه خاموش است و ناخودآگاه به خوبی با استفاده از سیستم بازسازی و دفاعی بدن بیماری را از بین می‌برد.

جیمز هریوت در یکی از کتاب‌هایش یک مثال خوب را بیان می‌کند. هریوت می‌گوید: زمانی با یک کشاورز ملاقات کردم در آن زمان مشاهده کردم که یکی از گوسفندان کشاورز دارد درد می‌کشد. با معاینه‌ی او متوجه شدن دارای رحم عفونی است. من یک حرکت انسان‌دوستانه انجام دادم و به گوسفند یک آمپول زد که به گوسفند کمتر درد بکشد و به قول خودمان مرگش آسان شود ولی به کشاورز گفتم که به گوسفند ویتامین زده است.

هفته‌ها بعد من باز آن کشاورز را دیدم. او از من تشکر کرد. گفتم ممنون ویتامین شما اثر کرد گوسفند سه روز تمام خوابید و بعد که بیدار شد درمان شده بود.

بخواهید می توانید انجام دهید، به شرط آن که تصمیم بگیرید دقیقاً چه می خواهید و سپس عمل کنید.

قانون ذهن: شما تبدیل به همان چیزی می شوید که درباره آن بیشتر فکر می کنید پس همیشه درباره چیزهایی فکر کنید که واقعاً طالعاً آن هستند.

قانون باور: هر چیزی را که عمیقاً باور داشته باشید، به واقعیت تبدیل می شود. شما آنچه را که می بینید باور نمی کنید، بلکه آن چیزی را می بینید که قبلاً به عنوان باور انتخاب کرده اید. پس باید باورهای محدود کننده ای را که مانع موفقیت شما هستند شناسایی کنید و آنها را از بین ببرید.

قانون ارزش ها: نحوه عملکرد شما همیشه با زیربنایی ترین ارزش ها و اعتقادات شما هماهنگ است. آنچه ارزش هایی را که واقعاً به آن اعتقاد دارید بیان می کند، ادعاهای شما نیست بلکه گفته ها، اعمال و انتخاب های شما به ویژه هنگام ناراحتی و عصبانیت است.

قانون تاثیر تلاش: همه امیدها، رویاها، هدف ها و آرمان های ما در گرو سختکوشی است. هرچه بیشتر تلاش کنیم، موفقیت بیشتری کسب خواهیم کرد.

قانون آمادگی: در هر حوزه ای موفق ترین افراد، آنهایی اند که وقت بیشتری را صرف کسب آمادگی برای انجام کارها می کنند. عملکرد خوب نتیجه آمادگی کامل است.

قانون حد توانایی: شاید برای انجام همه کارها وقت کافی وجود نداشته باشد ولی همیشه برای انجام مهمترین کارها وقت کافی است. هرچه بیشتر کار کنیم کارآیی بیشتری پیدا می کنیم. اما باید اموری را برعهده بگیریم که در حد توان ما باشد.

قانون تصمیم: تصمیم بودن از ویژگی های اساسی افراد موفق است. در زندگی هر جوشی در جهت پیشرفت هنگامی حاصل می شود که در موردی تصمیم روشنی گرفته باشیم.

قانون خلاقیت: ذهن ما می تواند به هر چیزی که باور داشته باشد دست یابد. هر نوع پیشرفتی با یک ایده آغاز می شود و چون توانایی ما در خلق ایده ها نامحدود است، آینده نیز محدودیتی نخواهد داشت.

قانون استقامت: معیار ایمان به خود، توانایی استقامت در برابر سختی ها، شکست ها و ناامیدی ها است. استقامت ویژگی اساسی موفقیت است. اگر به اندازه کافی استقامت کنیم، طبیعتاً سرانجام موفق خواهیم داشت.

قانون صداقت: خوشبختی زمانی به سراغ ما می آید که تصمیم بگیریم هماهنگ با والاترین ارزش ها و عمیق ترین اعتقادات خود زندگی کنیم. همواره باید با آن بهترین ها که در درون مان وجود دارد صادق باشیم.

قانون انعطاف پذیری: در تعیین اهداف خود قاطعیت داشته باشید، اما در مورد روش دستیابی به آنها انعطاف پذیر باشید. در عصر تحولات سریع و رقابت شدید، انعطاف پذیری از ضروریات است.

قانون فرصت: بهترین فرصت ها اغلب در معمولی ترین موفقیت های زندگی به وجود می آید. پس بزرگ ترین فرصت ها به احتمال زیاد همیشه در دسترس ما است.

قانون خود شکوفایی: شما می توانید هر چه را که برای رسیدن به اهداف تعیین شده خود به آن نیاز دارید، بیاموزید. آنهایی که می آموزند توانا هستند.

قانون بخشندگی: هرچه بیشتر، بدون انتظار پاداش به دیگران خدمت کنید، خیر و نیکی بیشتری به شما می رسد. آن هم از جاهایی که اصلاً انتظار ندارید. (من حیث لا یحتسب) شما تنها در صورتی حقیقتاً خوشبخت خواهید شد که احساس کنید به دلیل خدمت به دیگران انسان باارزشی هستید.