

خلاصه کتاب

# تو همانی که می‌اندیشی

نویسنده: جیمز آلن

خلاصه شده توسط: هانیه مجیدی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



## مقدمه

این کتاب حاصل مراقبه و تجربه با هدف برانگیختن مردان و زنان به اکتشاف و ادراک این حقیقت است که خودشان آفرینندگان شرایط خویش هستند.

## اندیشه

این سخن که می‌گویند: "هر کس آنچنان است که در دل خود فکر می‌کند" چنان جامع است که برای همه اوضاع و شرایط زندگی صدق می‌کند. هر عملی که از انسان سر می‌زند، از بذره‌ای اندیشه او نشأت می‌گیرد. این موضوع هم شامل اعمال خودانگیخته و هم اعمال بدون تامل و نسنجیده است. یک عمل شکوفه‌ی اندیشه انسان است و شادمانی و رنج میوه‌هایش می‌باشد. از این رو آدمی ثمره تلخ و شیرین کشت خود را درو می‌کند. اگر ذهن آدمی از اندیشه‌های پلید پر باشد، به درد گرفتار می‌شود و اگر اندیشه فردی پاک باشد، قطعاً شادمانی در زندگی او بسیار خواهد بود.

انسان توسط خودش آباد یا ویران می‌شود. با انتخاب درست و کاربرد درست اندیشه، آدمی به کمال الهی صعود می‌کند و با سوء استفاده و کاربرد نادرست اندیشه، به پایین‌تر از سطح جانوران سقوط می‌کند و میان این دو نهایت درجات بی‌شماری وجود دارند که خود فرد سازنده و ارباب همه آنهاست. انسان به عنوان موجودی صاحب اقتدار و ارباب اندیشه، کلید هر وضعیتی را به دست دارد و عامل تحول و تجدید حیات، که با آن می‌تواند هرچه را اراده کند از وجودش بسازد، درون اوست.

حتی در بیچاره‌ترین حالت هم خود فرد همواره ارباب است اگرچه به علت ضعف و حقارت اربابی ابله می‌باشد که خانه‌اش را به درستی اداره نمی‌کند. فقط با جستجو و کاوش زیاد می‌توان به طلا و الماس رسید و آدمی هم می‌تواند همه حقایق مربوط به وجودش را پیدا کند اگر عمیقاً در معدن جانش کاوش کند و بداند که خودش سازنده‌ی منش خویش و شکل دهنده به زندگی خود و معمار تقدیر خویش است و اگر مراقبانه نظاره کند، در اختیار بگیرد، اندیشه‌هایش را متحول کند، اثر آنها را بر خودش و دیگران و زندگی‌اش دنبال کند، با ممارستی صبورانه رتباط علت و معلول را پیدا کند و از آن به عنوان وسیله‌ای برای شناخت خویشتن که سرشار از شعور و خرد و اقتدار است استفاده کند، می‌تواند به طرز خطا ناپذیری این را به اثبات برساند. به بیان دیگر این قانونی مطلق است که می‌گوید "بطلبید که خواهید یافت و بکوبید که برای شما باز کرده خواهد شد" زیرا فقط با صبر و ممارست بی‌وقفه است که انسان می‌تواند به معبد معرفت گام بگذارد.

## اثر اندیشه بر اوضاع و شرایط

ذهن انسان مانند باغی است که می‌تواند هوشمندانه کاشته شود یا اینکه خودش به صورت وحشیانه رشد کند. اگر که به صورت ارادی کاشته شود و یا نادیده گرفته شود، در هر دو حالت ثمره خواهد داشت و ثمره‌ی آن یا مفید و یا انبوهی از علف‌های هرز خواهد بود بنابراین مثل باغبانی که از باغش مراقبت می‌کند و در آن گل و میوه‌های مورد نیاز را می‌کارد، انسان نیز باید مراقب باغ ذهنش باشد و آن را از اندیشه‌های ناپاک برهاند و

گل‌ها و میوه‌های اندیشه‌های پاک و درست و سودمند را در آن بکار. با پیروی از این فرایند انسان متوجه می‌شود که باغبان اصلی جان خود و رهبر زندگی خودش است و قوانین اندیشه را کشف می‌کند و متوجه می‌شود که نیروهای اندیشه و عناصر ذهن در شکل بخشیدن به شرایطش تاثیر بسیار زیادی دارند.

اندیشه فقط از طریق محیط و اوضاع و شرایط می‌تواند متجلی و کشف شود پس اوضاع و شرایط بیرونی زندگی شخص، همواره به حالت درونش ارتباط دارد. در ترتیب زندگی انسان هیچ چیزی تصادفی نیست و همه حاصل قانون می‌باشد و در این قانون خطایی وجود ندارد. چه در مورد افرادی که با محیط اطراف خود احساس ناهماهنگی می‌کنند و چه در مورد افرادی که از وضع خود رضایت دارند؛ هر دو این گروه طبق قانون مطابق با اندیشه شان شرایطشان را ساخته اند.

انسان به عنوان موجودی پیشرونده و تکامل یابنده، در هر جایی که هست باید آنجا باشد تا بیاموزد و رشد کند و به محض اینکه از هر وضعیتی درس خود را یاد بگیرد، آن وضعیت کنار می‌رود تا برای اوضاع و شرایطی تازه آماده شود. اگر انسان خود را برده ی شرایط بیرونی بداند، ضربه می‌خورد اما اگر بداند که قدرتی خلاق است و می‌تواند به بذره‌های نهان وجودش فرمان بدهد، آنگاه ارباب بر خویشتن می‌شود. هر انسانی که مدت زیادی خویشتن داری را انجام داده باشد، می‌داند که اوضاع و شرایط نتیجه اندیشه است زیرا توجه کرده که تحول اوضاع و شرایطش به نسبت دقیق دگرگونی وضعیت ذهنیش صورت می‌گیرد.

جان آدمی همان چیزی را به خود جذب می‌کند که در نهان به آن می‌اندیشد یعنی آن چیزی را که دوست می‌دارد و همچنین چیزی را که از آن می‌ترسد. در واقع انسان به اوج آرزوهایش می‌رسد و همچنین تا سطح آرزوهای نانجیبانه اش سقوط می‌کند و اوضاع و شرایط فقط وسایلی هستند که در این راه کمک می‌کنند. هر بذر اندیشه ای که در ذهن کاشته شود یا در ذهن بیفتد و ریشه بگیرد، مثل خودش را تولید می‌کند و دیر یا زود به شکل عمل شکوفا می‌شود و نتیجه‌ای را به بار می‌آورد پس اندیشه‌های نیک، میوه‌های نیکو و اندیشه‌های پلید، میوه‌های پلید به بار می‌آورند.

جهان بیرونی اوضاع و شرایط شکل جهان درونی اندیشه را به خود می‌گیرد. پس آدمی به خاطر ظلم سرنوشت یا شرایط نامناسب به زندان نمی‌افتد بلکه اندیشه‌هایی که در سرش دارد و آرزوهای حقیرانه‌ای که دارد، او را به این موقعیت‌ها می‌کشاند. هرگز انسان نیک ناگهان به علت فشارهای بیرونی مرتکب جنایت نمی‌شود بلکه اندیشه جنایت احتمالاً مدت‌های مدیدی در خفا در دلش پرورانده شده بوده و به محض بروز فرصت آشکار شده است پس اوضاع و شرایط یک آدم را نمی‌سازد بلکه او را بر خودش آشکار می‌کند. بدون تمایلات شرورانه، اوضاع و شرایط به تنهایی نمی‌تواند موجب سقوط و پلیدی شود و بدون پرورش آرزوهای پرهیزکارانه، انسان نمی‌تواند به سعادت برسد پس انسان سازنده و آفریننده ی خود و شکل دهنده به محیط است.