

چگونه می‌توانید آنچه را که ندارید
به دست آورید
و آنچه را که دارید حفظ کنید

راه‌نمایی عملی برای موفقیت‌های فردی

نویسنده: دکتر جون کری
مترجم: مرضی مدنی‌نژاد

مبارزه‌ی حقیقی در زندگی این نیست که شما هر چه بخواهید به آن دست یابید، بلکه، اینست که آنچه را که دارید باز هم در طلبش باشید. بسیاری از مردم یاد گرفته‌اند که آنچه را که می‌خواهند چگونه باید بدست آورند. ولی دیگران تحصیل آن چیز لذت نمی‌برند. هر آنچه بدست آورند هیچ گاه کافی نیست. همواره فکری کنند چیزی کم دارند. از خودشان، از روابطشان با افراد دیگر و خانواده، از سلامتشان، یا از کار خودشان راضی نیستند. همیشه یک چیز دیگری وجود دارد که آرامش آنان را برهم می‌زند.

در طرف دیگر این طیف، افرادی قرار دارند که از آنچه که هستند، کاری که می‌کنند، آنچه که دارند، گوا اینکه اگر زیاد تر بخواهند نمی‌دانند آنرا از کجا باید بدست آورند، راضی و خشنودند. دریچه‌ی دل آنان بروی زندگی باز است با این وجود خواب‌های آنان هنوز بحقیقت نپیوسته است. بهترین تلاش خود را می‌کنند ولی در این اندیشه‌اند که چرا دیگران بیشتر دارند. بیشتر مردم در محلی بین این دو طیف قرار گرفته‌اند.

موفقیت فردی در مرکز این طیف، یعنی در جایی که از آنجا شما آنچه را که می‌خواهید بدست می‌آورید، و باز هم آنچه را که دارید در طلبش هستید، قرار دارد.

موفقیت فردی با این اندازه گرفته نمی‌شود که شما که هستید، چه دارید، یا آنکه دست آورده‌های شما چه بوده است. بلکه، در اینجا معیار محاسبه اینست که احساس شما نسبت به آنچه که هستید چیست؟ تا کتون چه کرده‌اید؟ و چه دارید؟ موفقیت فردی در فراچنگ ماست ولی باید به وضوح بدانیم که چیست و بقصد داشتن آن کمر همت را محکم کنیم.

موفقیت فردی آنچه را که شما در طلب آن هستید می‌بخشد و سبب می‌شود با نهم نخواهید.

در هر حال موفقیت فردی، تنها این نیست که شما احساس کنید که خوشحالید یا اینکه از زندگی خود کمال رضایت را دارید. موفقیت فردی این معنی را نیز می‌دهد که شما اطمینان یابید که آنچه را که می‌خواهید می‌توانید بدست آورید و چنان‌انگیزه‌ی بی‌در شتابه وجود می‌آورد که به زمان فکر نکنید. موفقیت فردی مستلزم آنست که شما تفاهمی روشن و مشخص از زندگی خود و از آنچه می‌خواهید، داشته باشید. برای بعضی از افراد، پیدا کردن موفقیت فردی، تجربه‌ی بی‌است که چگونه باید آنرا بدست آورد. برای افراد دیگر، درک این معنی است که چگونه خوشحال تر باشند و برای بسیاری از افراد، فرا گرفتن مهارت‌های مهم هر دو شیوه.

ناایل شدن به موفقیت‌های فردی را نباید بحساب شانس و اقبال، تقدیر، یا بخت و امثال آن گذاشت. گوا اینکه بعضی از افراد، لیاقت مند زاده شده‌اند، با این حال مهارت‌های فردی را باید قبل از آنکه فرد در راه موفقیت گام بردارد، بیاموزد و تجربه کند. خبر خوب اینست که شما می‌توانید نحوه‌ی دستیابی به موفقیت را بیاموزید و بیش از آنچه تصور کنید بآن نزدیکید. برای بیشتر افراد، تنها، بوجود آوردن تغییراتی کوچک، ولی مهم، در طرز تفکر، احساس، یا عملی که آنان را بر منزل مقصود می‌رساند لازم است

تغییراتی کوچک ولی مهم در طرز تفکر ما، می‌تواند راه موفقیت‌های فردی را برای ما هموار کند.

به کارگیری یک یاد و نمونه درون بینی جدید در زندگی، می‌تواند یک شبه ورق را بر گرداند. اگر چه اوضاع و احوال ممکن است موقتاً همان باشد که بود ولی آنطوری که شما بزندگی نگاه می‌کنید در یک لحظه ممکن است همه چیز برهم خورد. زمانی که زرق و برق زندگی، یا درخشندگی آن زیاده از حد شود، عینک سیاه بر چشم گذاشتن، شمارا قادر می‌سازد تا کمی استراحت کنید و بتوانید اشیاء را دوباره روشن تر به بینید. بر همین قیاس، با وارد آوردن تغییراتی چند، نه فقط می‌توانید بفوریت با آنچه که دارید خوشحال باشید بلکه مطمئن گردید در راهی قدم گذاشته‌اید که هر چه می‌خواهید بآن می‌رسید.

پنجم قدم: کسب مهارت

چهار قدم مهم است که برای بدست آوردن موفقیت بیشتر لازم است در زندگی خود بردارید. درباره‌ی هر یک از این قدم‌ها به تفصیل سخن خواهیم گفت:

قدم اول: نیت خود را مشخص کنید

تشخیص دهید که اکنون در چه وضعیتی قرار دارید و دقیقاً معلوم کنید که برای رسیدن به تعادلی صحیح و منطقی از موفقیت، تا چه حد لازم است پیش روید. فرق نمی‌کند که شما در این راه چقدر سخت کوش هستید. ولی اگر جهتی را که بر می‌گزینید اشتباه باشد، در زندگی آینده‌ی خودتان با هر چه مواجه شوید بوی مقاومت می‌دهد و شما هرگز به محلی که در نظر داشتید برسید نمی‌رسید. با هم آهنگی با تمایلات روحی خودتان و نه تنها تمایلات فکری، قلبی و احساسی، می‌توانید برای موفقیت‌های داخلی و خارجی، هر دو آماده شوید.

قدم دوم: هر چه بآن نیاز دارید آماده کنید

یاد گیرید چیزهایی را که از نقطه نظر خودتان واقعا به آنها نیاز دارید تهیه کنید. کافی نیست که شما بگویید «دلم می‌خواهد خودم باشم». برای آنکه شما خودتان را بشناسید و بحقیقت، خودتان باشید، باید ده نوع مختلف از معانی عشق را بدانید و هر فردی را که بآنها نیاز مند است کمک کنید. زمانی که فهمیدید چه چیزی کم دارید و چگونه می‌توانید آنرا کسب کنید، شما بطور خود کار شروع به کسب موفقیت‌های درون می‌کنید. یک اتومبیل ممکن است خوب کار کند ولی اگر شما بنزین درون آن نریزید حرکت نمی‌کند. بر همین قیاس، اگر شما بعضی از احتیاجات عشقی و عاطفی خود را ندیده بگیرید بحقیقت خود دست نمی‌یابید.

قدم سوم: هر چه در توان می‌خواهد آن را بدست آورید

به رمز و راز خلق کردن موفقیت‌های خارجی، بدون آنکه با خودتان رودر بایستی داشته باشید و بخواهید دنباله‌ی کار را رها کنید پی ببرید. از آن پس شما به هر چه در دنیای خارج است دسترسی پیدا خواهید کرد. اهمیت تمایلات قوی، باورهای مثبت و احساسات آتشین را در بوجود آوردن و جذب کردن آنچه می‌خواهید بآن برسید تشخیص دهید. یاد بگیرید بچه طریق می‌توانید نیروی تمایلات خود را با تصدیق، یا تبدیل احساسات و هیجانات منفی، قدرت بخشید.

قدم چهارم: موانع را از سر راه مویست فردی بردارید

کم‌کم با دوازده مانعی که می‌تواند در دستیابی بخواسته‌هایتان سد راه شما شود آشنا می‌شوید و شروع به رفع موانع راه برای وصول به موفقیت‌های درونی و بیرونی خواهید کرد. یاد می‌گیرید چگونه هر یک از دوازده مانع را که جلوی پیشرفت شما را سد کرده است از میان بردارید. سرزنش‌ها، افسردگی‌ها، اضطراب‌ها، بی‌تفاوتی‌ها، قضاوت‌ها، بی‌تصمیمی‌ها، طفره رفتن‌ها، در حد کمال بودن‌ها، رنجش‌ها، افسوس خوردن‌ها، سردرگمی‌ها و قصورها، همه باید از بین بروند. با قدرت جدیدی که پیدا می‌کنید شروع به تجربه اندوزی می‌کنید و هیچ چیزی خارج از وجود شما نمی‌تواند شما را از پیش رفتن بازدارد.

پروین، شوهر میکند

هنگامی که پروین، برای اولین بار شروع بیاد گرفتن موفقیت‌های شخصی نمود، در تلاش بود تا موفقیت خارجی بیشتری کسب کند. از طرفی هیچ امیدى نداشت که روزی ازدواج کند. با تنظیم کردن مجدد برنامه‌ی خود و نیتی که برای پیدا کردن راهی برای دست‌یابی بصلح و آرامش و خوشحالی درونی داشت، از تلاش باز ایستاد. برای اینکه این تغییر را عملی کند

متوجه شد که نمی تواند از حمایت های لازم برخوردار گردد. آن کمک های لازمی را که برای استراحت بآن ها نیاز داشت نمی توانست بخودش بدهد. از طرف دیگر کارهایی را که مشتاق به انجام آنها بودند نمی توانست تحقق بخشد. زمانیکه تصمیم گرفت نسبت بخودش وزند گیش بهتراندیشه کند توانست در بوجود آوردن چیزهایی که آرزوی آنها را داشت جامه ی عمل بپوشاند.

پروین، نه تنها کار مهمی یافت، بلکه سرانجام مردی به او پیشنهاد ازدواج نمود که با خوابهایی که دیده بود تطبیق می کرد. برای آنکه وارد درزندگی جدید خود شود ازدواج کند لازم بود سه مانع را از سر راه موفقیت فردی بردارد. در گذشته اگر لازم بود خود را به انجام کاری ملزم کند، سردرگم، مردد و دودل می شد. با از بین بردن این موانع، توانست مردی که اورادوست می داشت برای خود نگاهدارد. با پیروی کردن از چهار قدمی که در باره ی آنها صحبت شد و فراراه موفقیت های فردی او گردید، خوابهای پروین، به حقیقت پیوست.

حسن، مغازه ی نانوائی باز می کند

حسن، همواره در این اندیشه بود که یک مغازه ی نانوائی از خودش داشته باشد. ولی کاری که برعهده داشت با آنچه در مغز وی می گذشت فرسنگ ها فاصله داشت. حسن، کارمند یک ایستگاه فرستنده ی تلویزیون بود. نمی خواست این کار را ادامه دهد و همواره با افرادی که کاری کرد بگو مگو داشت. اولین گام برای رسیدن به موفقیت فردی برای حسن این بود که صرف نظر از اوضاع و احوالی که با آن مواجه بود، کاری کند که خوشحال باشد. شروع به مراقبه (meditation) نمود و در نتیجه، به خشنودی و رضایت درونی دست یافت.

شغل وی در تلویزیون، دیگر او را رنج نمی داد. با پشت گرمی و حمایتی که از مراقبه ی خود بدست می آورد، کم کم شروع به تصور آنچه در طلبش بود، کرد. از کوچک ها شروع کرد. بنظر می رسید که زندگی وی پراز معجزه های کوچک شده است. دلش می خواست به یک ما موریت کوچک اداری فرستاده شود و همین طور می شد. یا اینکه کسی پیدا شود و از او تمجید یا ستایش کند و بلا فاصله تحقق می یافت. اعتقاد وی به اینکه می تواند دیگران را جذب کند یا آنچه می خواهد به وجود آورد کم کم در او شروع به رویش کرد.

این اطمینان خاطر، وی را رهایی بخشید تا رؤیاهای خود را دنبال کند. کار خود را رها کرد و نانوائی را شروع کرد. برای آنکه این تغییر را عملی سازد، اولین کاری که کرد برداشتن موانع از سر راه بود. در کار خود غالباً با مقاومت ها و پیش داوریه ها مواجه می شد. به تدریج، با از بین رفتن سد ها و موانع، وی نیز طفره رفتن و نا مصمم بودن را کنار گذاشت و گامهای امید برای شروع شغل جدید را سرعت بخشید. و این، موفقیت بزرگی بود.

جواد، دوباره با فرزندان خود ارتباط برقرار می کند

جواد، قبلاً یک میلیونر بود. و این زمانی بود که ما تصمیم گرفتیم اصول و مبادی موفقیت های فردی را به کار بندیم. جواد، موفقیت های خارجی بسیاری در گذشته کسب کرده بود، ولی فردی به تمام معنی تیره روز بود. سه بار زنش را طلاق داده بود و زبان فرزندان خود را نمی فهمید. اینها مشکلات جواد بود و هیچکس جز مشاور، و زنه های قبلی اش از موضوع تیره بختی وی خبر نداشت. افرادی که پول زیادی ندارند نمی توانند تصور کنند که با میلیونها دلار، فردی ممکن است پیدا شود که خوشحال نباشد. با این وجود، این بسیار معمول است.

جواد یاد گرفت درون گرایی را تجربه کند تا سعادت گذشته را دوباره باز یابد. در تلاش شد کسی را درزندگی پیدا کند و وی را جذب کند تا در بهره جویی از این ثروت بزرگ با او شریک و سهیم گردد. ولی ابتدا لازم بود خود از آن بهره مند گردد. همیشه لازم بود زنی در کنار جواد پرسه زند تا وی سر حال باشد. آموخت تا برای مدت یکسال بدون آنکه شریکی درزندگی داشته باشد خوشحال زندگی کند. بخودش مرخصی داد و مسافرت به دور دنیا را آغاز کرد.

هنگامیکه سرانجام یاد گرفت که به تنهایی نیز می توان خوشحال بود زمانی را برای خود کنار گذاشت تا رابطه ی خود با فرزندان را بهبود بخشد. به مجرد اینکه بده و بیستان عاطفی خود با فرزندان را آغاز کرد، اعتمادش به موفقیت های خارجی

کاهش یافت. از اینکه باین توفیق دست یافته بود خوشحال بود. از طرفی، از اینکه در گذشته روزنه های عشق و محبت را بروی خود بسته بود غبطه می خورد.

برای آنکه مشکلات خود با فرزندان خود را بر طرف کند و برای آینده ی خود شریکی انتخاب کند، لازم بود موانع بسیاری را از سر راه خود بردارد. باید سرزنشها، پیش داوریها، و بی تفاوتی ها به همسران قبلی را کنار می گذاشت و درمی یافت که بچه دلیل فرزندان وی در برابرش از خود مقاومت نشان می دهند.

با کنار گذاشتن این موانع، از اینکه دوباره با فرزندان خود ارتباط برقرار کرده و صلح و صفا به محفل وی باز گشته بود راضی و خوشحال بنظر می رسید.

استادگی در برابر دست و پنجه نرم کردنی های حیات

همین طور که شما به موفقیت های فردی نایل می شوید، زندگی کردن دیگر نامش تقلا و تنازع نیست. آنچه در گذشته مشکل بود از این پس آسان جلوه می کند. با وجود این، هنوز مشکلات زندگی پابرجاست ولی قدرت شما در رفع و رجوع آنها موفقیت آمیز تر است. درهائی که قبلا بروی شما قفل شده بود، باز می شوند. شما آزاد و رسته از ناراحتی های می توانید خودتان باشید و کارهایی را انجام دهید که برای انجام آنها در این دنیا هستید. تجهیزات شما برای پیشروی بسوی آینده بیشتر خواهد بود. مشکلات غیر قابل اجتناب زندگی بصورت فرصت هایی در می آید تا شما آب دیده تر شوید.

در راه هایی که شما قبل از این فرصت تجربه کردن آنها را برای ترقی و تعالی خود نداشتید گونه یی از روشنایی که از حقیقت وجود خودتان مایه می گیرد شروع بدرخشش می کند تا شما، راه را از چاه، بدرستی تشخیص دهید. با طلوع این نور باطن، پیمودن راه در درون تاریکی پایان می رسد و نه تنها شما به گونه یی آشکار می توانید حس کنید که اینجا، و در این دنیا برای انجام کاری آمده اید بلکه در می یابید که در این دنیا تنها نیستید. این حقیقت که افرادی وجود دارند که شما را دوست می دارند و یا اینکه در این دنیا کسی وجود دارد که از شما حمایت کند، برای شما بصورت یک زندگی ملموس و مطلوب در می آید.

بادش نور باطنی حبس، همون راه در تاریکی پایان می یابد.

موفقیت های فردی حالتی تصویری یا تخیلی از بخت و اقبال، که عاری از برخوردها، نومیدی ها، یا عقیم گذاری ها باشد نیست. قسمت عمده یی از چیره دستی و استادی در موفقیت شخصی، فرا گرفتن این موضوع است که چگونه می توان احساسات منفی را از خود دور کرد و آنها را بدل به احساسات مثبت نمود. یا اینکه تجارب منفی را چگونه می توان بدرس ها یی که آموخته شده است مبدل نمود. روراست بودن با خود، روندی پژوهش گراست که نیاز به تغییرات بسیار دارد و مستلزم تجربه کردن پستی و بلندی هادر زندگی است. دست یابی به موفقیت فردی این معنی را می دهد که اگر شما زمین خوردید می دانید چگونه باید از جای خود برخیزید.

افرادی که بابه خطر انداختن خود می خواهند خودشان باشند و بدنبال دل خود می روند، معمولا زمین می خورند. اشتباهات، عقب نشینی ها، تطبیق دادن ها، همه، جزئی از زندگی است. یعنی قسمت مهمی که بما تعلیم می دهد و درس می آموزد.

تفاوت اصلی بین افرادی که در زندگی خود موفقتند و آنهایی که شکست می خورند در اینست که گروه اول می دانند چگونه نگاه بگیرند.

برای هر فردی که شما در نظر بگیرید موفقیت های فردی متفاوت است. برای گروهی، سوار شدن تفریحی بر روی راه آهن های هوایی لذت بخش و بشدت آنرا دوست دارند. دسته ی دیگر، از یک سواری ملایم و آرام در درون قایقی که بر روی رودخانه یی سبک بال گذر می کند خوششان می آید. گوا اینکه در این مسیر بسیاری از شروع ها و توقف ها وجود دارد، ولی هر دو گروه با دیدی بسیار وسیع از آن لذت می برند. بیشتر اوقات علاقه مند می شوند که سفر آنان بدون وقفه ادامه داشته باشد. محققا مفهوم سواری در سراسر زندگی یکی است. ولی هر مورد، پستی و بلندی ها، چرخش ها و گردش ها، شروع ها و خاتمه های مخصوص بخود دارد.

همینطور که شما به موفقیت های بیشتری نایل می شوید، هنوز هم شما در درون خود احساسات و هیجاناتی منفی نهفته دارید ولی اینها همواره شمارا بسوی خوشی، عشق، اطمینان و آرامش خاطر سوق می دهند. زمانی که شما یاد گرفتید چگونه باید از میان این هیجانات منفی بگذرید آنوقت است که تشخیص می دهید تا چه حد اینها مهم اند و شما علاقه ندارید که بدون وجود آنها زندگی کنید. اگر شما بدنبال آن نوعی از زندگی می گردید که در آن از احساسات و هیجانات مثبت و منفی خبری نیست، به گورستانی سربزینید و در آن معتکف شوید. زنده بودن یعنی حرکت. راز موفقیت شخصی در اینست که انسان با آرامش، خوشی، عشق و اطمینان درونی خود در تماس باشد. هنگامی که شما مطمئن شدید که آنچه در طلبش هستید چگونه شروع کنید، ناراحتی کمتری حس می کنید. قبول می کنید که زندگی، یک فرآیند است و باز می فهمید که بعضی اوقات آنچه شما می خواهید وقت گیر است. هنگامیکه دریچه ی دل شما باز باشد شما با خودتان رک و راست هستید و در این حالت است که شما می توانید هر لحظه از لحظات زندگی خود را بخوشی بگذرانید. انتظارات حیات، که توقع ما بر اینست که باید عالی و بی نظیر باشد، از بین می رود و شما باین نتیجه می رسید که آنچه را جذب می کنید، یا آنرا در طول زندگی خود ایجاد می کنید، در حد مطلوب است. شما هم قدرت، و هم کلید آینده ی خود را در دست دارید. تنها شما. و با این بصیرت و درون بینی که اندوخته اید، می توانید به تمام سؤال هایی که در باره ی رسیدن به موفقیت دارید خودتان پاسخ دهید. به چشم انداز جدیدی دست خواهید یافت که معنای تجربه در زندگی را درک می کنید. با اطمینان خاطر در می یابید که به کجا خواهید رفت. این چهار قدمی که در باره ی آنها صحبت شد، نقشه ی یک راه عملی و روحی را در اختیار شما قرار می دهد تا به توانید زندگی لذت بخش و پر معنایی را که در جستجوی آنید برای خود به وجود آورید.

صل اول

پول برای انسان توانایی آورد

بسیاری از افراد به بیشتر چیزهایی که به دنبال آن بوده اند دست یافته اند، ولی آسایش لازم را ندارند. دنیا پر از میلیونرهای ناراضی است که تحمل برقراری ارتباط با دیگران را ندارند. با وجود این چه خودشان، و چه آنانکه با این جماعت چشم و هم چشمی دارند، همواره در این اندیشه اند که پول بیشتر، یا داشتن چیزی زیادتر از دیگران، سرانجام کمک می کند تا اینان نسبت به خود و آینده ی خود امیدوار باشند.

همه می دانیم که پول نمی تواند برای ماشادی، یا عشق و محبت بیاورد. و با اینکه این گفته ی اخلاقی بگوش همه آشناست، باز هم ممکن است انسانها بی پیدا شوند که به سهولت در دام این خیالهای باطل گرفتار شوند و باور کنند که موفقیت‌های خارجی می تواند سبب خشنودی و سعادت ما گردد. هر چه بیشتر این خیال خام در ماقوت گیرد که پول عشق می آفریند، مقدار بیشتری از نیروی خودمان را که بدون داشتن پول نیز می توانیم خوشحال باشیم، از دست می دهیم.

همینطور که شما مشغول خواندن این مطالب هستید بخشی از وجود شما در اندیشه است که، بله! من می دانم که پول بحقیقت نمی تواند مرا خوشحال کند ولی حتما می تواند کمک کند. اگر چه این طرز تفکر عقلانی است ولی مهم اینست که شما تشخیص دهید که این تنها تصور غلطی است که نیروی شما را تباه می کند. برای آنکه هدف خود را در زندگی مشخص کنید، و باز برای آنکه اطمینان یابید که شما در شاهراه موفقیت گام گذاشته اید، لازم است تشخیص دهید که پول برای ماشادی آفرین نیست. این که گفته می شود پول، شما و دیگران را خوشحال می سازد، تنها یک نیرنگ یا چشم بندی است.

طبیعت این نیرنگ چیست؟

اجازه دهید چند دقیقه بی درباری طبیعت این نیرنگ یا خیال باطل گفتگو کنم. هنگامی که شما می بینید که خورشید هر روز در آسمان حرکت می کند، قسمت دیگری از وجود شما می داند که در حقیقت خورشید حرکت نمی کند. اگر چه احساس شما بر حرکت خورشید مهر تایید می زند، ولی فکر شما بر آن باور است که خورشید حرکت نمی کند. فکر شما می داند که حرکت خورشید فریبی بیش نیست و در حقیقت این شما هستید که حرکت می کنید.

درک این معنا، یا این فریب، محتاج به یک اندیشیدن انتزاعی است. یک پسر بچه ی جوان قادر به درک این موضوع نیست. معلمین مدارس، افرادی هستند که تغییراتی که در نحوه ی تفکر نوجوانان بوجود می آید متوجه می شوند و می توانند بین تفکر انتزاعی و ذاتی شاگرد خود تمیز قایل شوند. در بیشتر موارد، این تغییر، یک شبه ظاهر می شود. یک روز دانش آموز مدرسه قادر به درک یک معادله ی ساده ی جبری نیست و روز دیگر، هنگامی که مغز وی آماده شد، پذیرش مسئله برای وی آسان است. اگر مغز، هنوز آمادگی نداشته باشد، با تحکم و دستور، دانش آموز چیزی نمی آموزد.

برای درک یا محسوس یک نیرنگ، لازم است که مغز به درجه ی از رشد رسیده باشد.

این دوره ی انتقال در بچه ها، یعنی گذشتن از مرحله ی ذاتی به مرحله ی انتقالی، معمولاً با رسیدن به مرز بلوغ ظاهر می شود. زمانی که یک نوجوان به سن دوازده یا سیزده سالگی می رسد، مغز وی به اندازه ی کافی رشد کرده است که بعضی از مفاهیمی را که برای افراد بالغ از بدیهیات است درک کند. همین طور که طفل رشد می کند، ظرفیت مغز بشر نیز با گذشت زمان رشد می کند. ایده ها و نظرات مشاهیر طی زمانهای گذشته، امروز برای یک شاگرد رشته ی علوم که بیشتر از چهارده سال ندارد قابل درک است.

تفاوت صحیح

پانصد سال پیش همه تصور می کردند که زمین صاف و مسطح است و خورشید در سرتاسر آسمان حرکت می کند. مردم آن زمان آن آماجی را نداشتند تا این چشم بندی ساده را درک کنند. مغز آنان هنوز برای درک تفکر انتزاعی که بتواند قبول کند زمین گردش می کند و خورشید ثابت است آماجی نداشت. هنگامیکه کوپرنیک در سال ۱۵۴۳ میلادی این پدیده را تشریح کرد بسیاری از مردم آندوره حاضر به پذیرش نظریه ی کوپرنیک که مخالف با اعتقادات آنان بود نبودند. کلیسا کوپرنیک را تهدیدی برای جامعه شناخت و ویرادر خانه اش تا پایان عمر زندانی نمود.

پس از سپری شدن چند سال، کشف کوپرنیک مقبولیت عام یافت و همه آنرا پذیرفتند. بشر، یک جهش بسوی جلو برداشت. چیزی که پذیرش و درک آن برای بیشتر مردم غیر ممکن بود بصورت یک حقیقت درآمد. در حال حاضر، بشر در تدارک شرکت در جهش دیگری است تا به رازهای موفقیت فردی دست یابد. همه ی آموزش های وسیع و پیچیده و مذاهب، تا رسیدن باین نقطه بشر را راهنمایی کرده اند. مع الوصف هر چه به پیش می رویم سنت ها و اعتقادات پایه های محکم خود را حفظ می کنند. شاگرد کلاس جبر همواره بر اصول اندیشیدن ذاتی متکی است تا مهارت خود در ریاضیات را بحد کمال برساند.

در این دوراهی هیجان انگیز تاریخ، بسیاری از چشم بندیها تشخیص داده شده است. بعنوان مثال، چشم بندیهای مربوط به روابط بین مردان و زنان. همواره از من می پرسند چرا کسی هیچ گاه نمی نویسد که مردان از سیاره ی مریخ آمده اند و زنان از سیاره ی زهره؟ برای اینکه این موضوع از بدیهیات است. درست شباهت به عقل سلیم دارد.

عقیده یی که زمان آن فرارسیده است

ساده ترین جواب بسؤال بالا اینست که این عقیده یی بود که زمان آن فرارسیده بود. در پنجاه، یا حتی بیست سال پیش، طرح این سوال چندان جالب نبود. هنگامی که در اوائل دهه ی هشتاد، من آموزش مردان از سیاره ی مریخ آمده اند و زنان از سیاره ی زهره، را شروع کردم (نویسنده ی کتاب در همین دوره کتابی تحت همین عنوان نوشت که در بالاترین تعداد به فروش رسید. مترجم)، گروهی از مردم بر من شوریدند و از کار من عصبانی شدند. مفهوم آنچه را که من می خواستم در آن روز بیان کنم، هم بد فهمیده شد و هم آن را بد تفسیر کردند. نتوانستند درک کنند که آنچه من گفتم این بود که مردان و زنان با هم متفاوتند و هر دوی آنها نمونه ی کمال خلقت اند. در مغز اینان، اگر مردوزن با یکدیگر متفاوت می بودند ناگزیر لازم می شد که یکی از آن دو برتر باشد. و چون من مرد هستم، تصور مردم بر این بود که من می گویم مردان بهتر از زنان اند. به تدریج، ظرف این مدت پانزده سالی که از ماجرا گذشته است، عقیده ی مردان از سیاره ی مریخ آمده اند و زنان از سیاره ی زهره، را همه پذیرفته اند و این پذیرش تنها محدود به آمریکا نبوده است. این تغییر در درک مفاهیم، همه گیر و در سطح کره ی زمین است. نحوه ی قضاوت یک نسل، همواره برای نسلهای پیشین کشف جدیدی بوده است. پنجاه سال قبل، این نغمه در حرکت و جنبش زنان ساز شد که همه با هم برابریم زیرا همه یکسانیم. زنان با مردان تفاوتی ندارند. برای رسیدن به این برابری، لازم بود زنان این ادعای خود را ثابت کنند. سرانجام جامعه پذیرفت که هر دو جنس در آفرینش یکسانند و یکی بر دیگری برتری ندارد. باز به موضوع برمی گردیم و می گوئیم که از نقطه نظر دانش عمومی، مردوزن متفاوتند، ولی ما چنان تشخیص می دهیم که متفاوت بودن این معنی را نمی دهد که یکی بهتر از دیگری است.

بنای تفاوت یک نسل، همواره کشف جدیدی است به سلهای قبل بوده است.

ما در آستانه ی تشخیص برابری این دو جنس هستیم بدون آنکه به اشتباه تصور کنیم که یکی از دو جنس به طور ذاتی، وینحوی از انحاء بهتر از دیگری است. این بینش درونی به تدریج ما را بیدار می کند و آماده می سازد تا فکر تبعیض نژادی را نیز از سر خود

بیرون کنیم. در همین راستا، بیشتر مردم این روزها به ارزش تعلیمات مذهبی کلیه ی مذاهب واقف گشته و به آن معترفند. این اصل پذیرفته شده است که خداوند، مذهبی را بر مذهب دیگر ترجیح نمی دهد و در کار خداوند تبعیض وجود ندارد. فیض و برکت خداوند در دسترس همه است. چه شما منکر وجود وی باشید، کافر باشید، یا اینکه مسیحی، کلیمی، هندو، مسلمان، یا غیر آن باشید. خداوند صرف نظر از اینکه اعتقاد ما چیست ما را دوست دارد. همین طور که دنیا کوچکتر می شود، این فرصت برای ما وجود دارد که خوبی گروه های مختلف مردم را از هر فرقه و مسلکی که هستند تجربه کنیم. این تشخیص خوبی یا پاکدامنی در مردم، صرف نظر از مسلک و اعتقادات آنان، بسیاری از مردم را از بند اعتقادات محدودی که از گذشته داشته اند رها نموده است. مردم کم کم این اصل را که عقل سلیم به آنان حکم می کند پذیرفته اند که تمام مذاهب بزرگ می توانند حقیقت را بیاموزند و در عین حال مختلف نیز باشند. جای شکرش باقی است. میلیونها نفر در این راه جان خود را از دست داده اند چون مردم قادر بدرک این موضوع نبوده اند که پیامهای روحانی ممکن است مختلف باشد ولی معنا و مفهوم آنها یکی است. چون در آستانه ورود به قرن جدیدیم، عقل سلیم حکم می کند که، راه زیاد است ولی همه بیک جا ختم می شود. از طریق چشم بندی یا وهم، یا هر نام دیگری که بر آن می گذارید، ما تنها یک راه را مشاهده می کنیم، یا یک گروه ممتاز، یا یک آموزنده ی چیره دست یا یک مذهب را. ولی در آن زمان که با تعمق به همه مذاهب بنگریم، آن وقت است که قادر خواهیم بود حقیقت را در راههای شخصی خودمان بهتر قدر بشناسیم.

درچه ی جدیدی که بروی سگرشوده می شود

علاوه بر این همه پیشرفتی که در معرفت عمومی حاصل شده است، باز، درچه ی تازه یی در شرف باز شدن به سوی بشر است بعد از این قادر خواهیم بود که سایر چشم بندیها و حيله ها را دور بیندازیم: مثلا، فریب اینکه دنیای بیرونی مسئول طرز تفکر و احساس ماست، یا اینکه موفقیت های خارجی ما آنقدر قدرتمند است که می توانند ما را خشنود کند.

گوا اینکه ممکن است بنظر رسد که دنیای خارج مسئول طرز احساس ماست ولی در حقیقت، ما خود مسئول اصلی این کاریم. هنگامی که دنیای خارج بما بیش از آنچه می خواهیم می دهد و ما را خوشحال می سازد، این خوشحالی زود گذر است زیرا تصور ما بر آنست که برای آنکه ما خوشحال باشیم بچیزهای بیشتری نیاز مندیم. در آن زمان که باورمان شد که ما متکی بدنیای خارج هستیم، ارتباط داخلی ما ضعیف تر می شود. به مجرد اینکه، این عقیده در ما رسوخ پیدا کرد که بدون دست یابی به بیشتر، ما نمی توانیم خوشحال باشیم، خوشی از میان ما رخت بر می بندد. زمانی خوشی ما با تمام می رسد که باورمان شود و مرتباً تجربه کنیم که بطور کلی ریشه ی خوشحالی و انبساط خاطر ما بر اوضاع و احوال خارجی متکی نبوده است. اجازه دهید برای توضیح مطلب، پول را در نظر بگیریم.

زمانی که در پائیم که حسودی مانگی بر اوضاع و احوال خارجی نیست، شادی و سرور با پایان می پذیرد.

باید این را بدانیم که این پول نیست که سبب خوشحالی ما می شود، بلکه عقیده ی باطنی ما، احساس و تمایلات ماست که این خوشی و مسرت را در ما به وجود می آورد. زمانی که ما پول بیشتری بدست می آوریم خوشحالیم زیرا عقیده ی ما بر اینست که حالا می توانیم خودمان باشیم. هنگامی که ما جواز اینکه خودمان باشیم را دریافت کردیم همین اجازه است که ما را خوشحال می سازد نه پول. برای یک لحظه ی کوتاه باورمان می شود که حالا آنقدر قدرت دارم که خودم باشم و هر کاری که دلم خواست بکنم.

ما چون به پول متکی شده ایم قدرت رفتن بدون خود را نداشته ایم تا کشف کنیم همیشه ما این قدرت را داشته ایم و تازگی ندارد. هم اکنون شما می توانید، و آن نیرو را دارید که توجه خود را متوجه درون خود کنید و ارزش و نیکویی درون خود را تجربه کنید. با کمی دستور و تمرین، می توانید اهمیت این حقیقت درونی را تجربه کنید.

هم اکنون شما آن نیرو را دارید که متوجه درون خود شوید و هیلت درون را تجربه کنید.

در هر موردی که باشد پول ما را خشنود می کند زیرا عقیده‌ی ما بر آنست که پول به ما اجازه می دهد که باشیم، بکنیم، داشته باشیم، یا هر کاریکه خواستیم انجام دهیم.

ما، فاقد آن کارائی و قابلیتیم که درک کنیم قبل از پول دار شدن، خوشحال، دوست داشتنی، مسالمت آمیز و مطمئن بوده ایم. در هر حال این تجربه آموزی ها در دسترس همه کس نیست. در گذشته، تنها معدودی از افراد می توانستند این موضوع را درک کنند و بعضی اوقات این ادراک معنا، به زمانی مشابه با طول عمر یک فرد نیاز داشت. حالا با برداشتن یکی دو قدم در جهت جدید، به فوریت قابل دسترسی است. چیزیکه زمانی فقط برای افراد منزوی که اجتماع را ترک گفته بودند تا آرامش درون دسترسی پیدا کنند قابل دسترسی بود، حالا در دسترس همه است و نیازی باین که شیوه‌ی زندگی خود را تغییر دهند نیز ندارد.

زمانی که تقی، برای مشورت نزد من آمد افسرده و غمگین بود. تقریباً چهل و دو سال داشت و چندان از نحوه‌ی زندگی خود راضی نبود. زمانی که می دید سایر مردم سوار بر اتومبیل های قیمتی از کنار وی می گذرند در درون خویش احساس مساعدی نداشت و می پنداشت که بنحوی از انحاء وی مقصراست. البته اندازه گیری نکرده بود ولی ناراحت بود.

از اینکه دیگران بیشتر از او دارند ناراحت و خشمگین می شد. همه اش کارهای خوب انجام داده بود. به مدرسه رفته بود. سخت کوش بود. و به مسجد هم می رفت. چرا وی از قسمتی از چیزهایی که نصیب دیگران می شد بی بهره بود؟ چرا نام او از سیاهه حذف شده بود؟ از این بی عدالتی که در توزیع ثروت بعمل آمده بود بی نهایت خشمگین بود و برای خودش متاسف.

پس از موفقیت فردی که در کارگاه بدست آورد، طرز تفکرویی نسبت به پول به کلی تغییر کرد. تشخیص داد که وی هیچ گاه به راستی درباره‌ی پول فکرنمی کرده است و بهمین علت نیز بوده که پول نداشته است. گویا اینکه بیشتر می خواست، ولی تشخیص داد که در زندگی، بد کار نکرده است. شروع به آزمایش کرد که چگونه می تواند خودش را از پول دور نگاه دارد.

این مبارزه‌ی جدید این معنی را می داد که تقی، مایل است به خوشحالی خود ادامه دهد، و در عین حال پول بیشتری هم می خواهد. هنگامی که اتومبیل های گران قیمت را می دید، می گفت، این دیگه مال من است. همین طور که کم کم نظرش نسبت به بی عدالتی ها درباره‌ی پول و پولدارها تعدیل می شد بخود اجازه داد که بیشتر بخواد. برای شکست ها و اشتباهات خود در زندگی گذشته، خود را بخشید و حتی بخاطر درسهایی که درباره‌ی آنها آموخته بود سپاس گذار بود.

تقی، آموخت که وی، هم نیروی بیشتر خواستن دارد و هم اینکه به طور کامل با آنچه که دارد خوش است. به وضوح دریافت که برای آنکه خوشحال باشد احتیاج به بیشتر از آنچه دارد ندارد. همینطور که وابستگی خود به پول را گسست، شروع به تولید پول بیشتری کرد. ریز بدست آوردن آنچه که می خواهید بدست بیاورید را کشف کرده بود. قادر شده بود در عین حالیکه از آنچه داشت شاکر باشد، بیشتر بخواد.

چیزی که زمانی فقط در اختیار معدودی از افراد بود تا برای آرامش درون، شایع اجتماعی را از خود دور کنند، حالا در اختیار همه است.

زمانی که من شروع بتدریس اصول و مبانی موفقیت های فردی در حدود بیست و پنج سال قبل کردم، نتیجه رضایت بخش بود ولی از امروز خبر ندارم. این اصول، در مورد من کار آیی داشته است ولی قسمت اعظم زندگی من صرف این کار شده است. چیزی که مردم می توانند ظرف دو روز آخر هفته آن را فرا گیرند، برای من بیست سال وقت گیر بوده است. تفاوت بین امروز و آنروز، شباهت زیادی به تفاوت بین شب و روز را دارد و حتی نتیجه‌ی کار بارز تر است.

معلم همواره دوست دارد مزایای کمی برای کسب موفقیت شاگردانش برای خود در نظر بگیرد. بشر مشغول برداشتن گامی بس شگفت انگیز است. ما، همه در دوره‌ی بی متولد شده ایم تا این قدم را با اتفاق برداریم. زمانی که مغز دانش آموز همان طور که برای درس جبر لازم است، آماده است، برای مانیز بصیرت، درون بینی و ادراکی تازه، با کمی دستور و تمرین، برای رسیدن به مقصود کافی است.

بعنوان یک معلم، ظرف بیست و پنج سال گذشته، شاهد و ناظر این تغییر بوده ام. ظرفیت درک این مطلب که چگونه ما به تنهایی مسئول احساسات خود مانیم اینروزها در دسترس همه است. با این بینش درونی ساده، ولی مهم، رموز دست یابی به موفقیت های فردی می تواند سرانجام بوسیله‌ی همه، و نه فقط گروهی خوش شانس، درک و بکار گرفته شود.

نصل دوم

مویرت های نازبی احساسات مارا انیش می هر

پول، به رسمیت شناختن، ازدواج، فرزندان، شغلی مهم و آبرومند، لباسهای شیک و جور و واجور، بردن یک بلیط لاتاری، یا هر نوع دیگر از موفقیت های بیرونی که در اندیشه ی شما بگنجد، همه، مانند یک آئینه ی بسیار زیبایی است که بر روی احساسات درونی شما وارونه شده است. اگر شما از قبل راضی و خوشحال هستید، احساس آرامش بیشتری می کنید. اگر از قبل دوست داشتنی هستید و محبوبیت دارید، خوشحال و راضی تر خواهید بود. اگر از پیش مطمئن بودید، اعتماد شما زیاد تر خواهد شد.

برعکس، به همان درجه که شما ناراضی بنظر می رسید، لذت، عشق، اعتماد و اطمینان یا صلح و آرامش، از زندگی شما رخت برمی بندد. بدون آنکه حتی اولین دست آوردی از موفقیت فردی داشته باشید، بیشتر داشتن، حیات شما را مشکل و گرفتاری های بیشتری برای شما ایجاد می کند. اگر ابتدا خوشحال نبوده اید، پولدار شدن شما را خوشحال تر نمی کند.

اگر شما از قبل خوشحال بوده و میدانید که به پول بیشتر متکی نیستید تا خوشحال تر زندگی کنید، ثروت زیاد تر شما را خوشحال تر خواهد کرد. آرزوی پول بیشتر داشتن هیچ ضرری ندارد. جستجو و تلاش برای پول بیشتر تنها در صورتی ما را محدود می کند که ما فراموش کنیم سرچشمه ی خوشبختی و خوشحالی در درون ماست.

رمز بدست آوردن آنچه شما می خواهید و خواستن آنچه شما آنرا دارید، اینست که، اول یاد بگیرید چگونه خوشحال باشید، دوست بدارید، مطمئن باشید و صرف نظر از آنچه اوضاع و احوال خارجی چیست، آرامش خود را حفظ کنید. از آن پس، به موازات موفقیت های خارجی که بدست می آورید، می توانید خوشحال تر بشوید. با یاد گرفتن درس خوشحال بودن بخاطر آنچه شما آنرا از قبل دارید، موفقیت مادی، بنحوی مطلوب و طبق خواسته های حقیقی شما در زندگی، بدنبال آن خواهد آمد.

چشم بندی مویرت های خارج

انتظار ذاتی که انسان از موفقیت های خارجی دارد بیک چشم بندی بی شباهت نیست. وقتی که ما، خوشحال نیستیم، فکرمی کنیم یک اتومبیل جدید، یک کار بهتر، یا یک همسر دوست داشتنی، ما را خوشحال تر می کند. با وجود این، با بدست آوردن هر یک از اینها چیزی که نصیب ما می شود عکس آنست.

زمانی که ما خوشحال نیستیم، معمولاً فکرمی کنیم، بیشتر داشتن، در درونی ما را تسکین می دهد. ولی این طور نیست. هیچ وقت هیچ چیز برای ما کافی نیست. همینطور که ما ناراضی بودن را با خود یدک می کشیم، زیرا ما بیشتر از آنچه داریم نداریم، چشم بندی موفقیت خارجی تقویت می شود. و بشدت بر آن باور می شویم که ما نمی توانیم خوشحال باشیم مگر آنکه بیشتر داشته باشیم. در زیر، به چند نمونه از این موارد اشاره می کنم:

- من هیچوقت نمی توانم خوشحال باشم مگر اینکه یک میلیون دلار پول داشته باشم،
- من نمی توانم خوشحال باشم مگر اینکه صورت حسابهای من پرداخت شده باشد،
- من نمی توانم خوشحال باشم مگر آنکه شخصیت و خصایص ویژه ی همسرم عوض شود،
- من نمی توانم خوشحال باشم مگر اینکه شوهرم بهتر به من برسد،
- من نمی توانم خوشحال باشم مگر اینکه کار بهتری داشته باشم،
- من نمی توانم خوشحال باشم مگر اینکه وزن کم کنم،
- من نمی توانم خوشحال باشم مگر اینکه برنده شوم،
- من نمی توانم خوشحال باشم مگر اینکه احترام من بجا باشد یا اینکه از من قدر دانی شود،

- با این همه گرفتاری و دردسری که من دارم هرگز نمی توانم خوشحال باشم،
- با این همه کاری که سر من ریخته است چگونه می توانم خوشحال باشم،
- من هیچ وقت نمی توانم خوشحال باشم برای اینکه کاری برای انجام دادن ندارم.

دروهله ی اول، بدست آوردن آنچه می خواهیم ممکن است موثر و مفید باشد، ولی حقیقت اینست که پس از یک خوش حالی کوتاه مدت، دوباره ناراحتی و نارضایتی ما شروع می شود. باز هم مانند گذشته، به اشتباه باور می کنیم که بیشتر داشتن ما را خوشحال می کند و دردهای ما را از بین می برد. متأسفانه هر بار که مابه موفقیت خارجی برای برآوردن خواسته های خود رو می آوریم خلاء بیشتری در درون خود حس می کنیم. بجای آن که احساس رضایت و لذت و آرامش کنیم، با انواع نارضایتی ها و پریشانی ها مواجه می شویم.

بدون داشتن موفقیت فردی، هرچه بیشتر بدست می آوریم، نارضایتی تر می شویم. چرا رسانه های گروهی این همه درباره ی افراد سرشناس و پولدار نارضایتی، قلم فرسایی می کنند؟ برای آنکه شهرت و ثروت، برای بسیاری از بزرگان و مشاهیر، نکبت، اعتیاد، طلاق و طلاق کشی، تمرد، خیانت و افسردگی، به ارمان می آورد.

اگر ما راه دست یابی به موفقیتهای شخصی را یاد بگیریم، زیاد تر پیدا کردن، احساسی از نارضایتی و دلواپسی برای ما به ارمان می آورد

نمونه هایی از زندگی افراد نشان داده است که موفقیت می تواند هنگامی جامه ی عمل ببوشد که ما از قبل با احساسات مثبت درونی خود ارتباط برقرار کرده باشیم. موفقیت های خارجی برای ما، می تواند، بهشت یا جهنم باشد. و به هر حال بستگی بدرجه موفقیت های شخصی خودمان که قبلاً کسب کرده ایم دارد.

سرچشمه ی موفقیت شخصی در درون انسان است

سرچشمه ی موفقیت در درون آدمی است و زمانی بآن دست می یابید که نه تنها خودتان باشید بلکه خودتان را دوست نیز داشته باشید. این امر بشما، در راهی که در پیش دارید اعتماد، خوشحالی، و نیرو می بخشد تا روند کار شما را آسان تر کند. موفقیت فردی نه تنها نیل به هدف است بلکه احساس رضایت و آرامشی است که پس از دستیابی به آن، به انسان دست می دهد. بدون موفقیت شخصی، صرف نظر از اینکه شما که هستید یا چه دارید، آن چیزی را که بآن خوشحالی و رضایت گفته می شود و شما در طلب آنید بدست نپمی آورید.

زمانی موفقیت شخصی نصیب شما می شود که شما براتی در باره ی گذشته، حال، و آینده ی خود احساس رضایت کنید

برای دستیابی به موفقیت فردی لازم است که در ابتدا مایهودگی موفقیت مادی را سر لوحه ی برنامه ی خود قرار دهیم. فایده ی اینکار چیست که بهد فی دست یابیم و سرانجام در یابیم که برای ما کافی نبوده است؟ چه فایده یی دارد که شما آنچه همواره در طلبش بوده اید بدست آورید و دیگر آنرا نخواهید؟ چه فایده دارد که شما یک میلیون دلار داشته باشید و بعد به قیافه ی غیر دوست داشتنی خودتان در آینه نگاه کنید؟ چه فایده که شما کاری را انجام دهید تا دیگران آنرا دوست داشته باشند ولی در درون خودشان، از کار شما متنفر باشند؟ برای آنکه ما به سعادت و خوشی پایدار، دسترسی پیدا کنیم، لازم است در نحوه ی تفکر خودمان یک تغییر کوچک ولی مهم به وجود آوریم. باید موفقیت فردی و نه موفقیت مادی، در سر لوحه ی برنامه ی ما قرار گیرد.

شاد و خوشحال بودن چیست؟

سرچشمه‌ی خوشحالی دیرپا و ماندنی درونی، خود انسان است. بدست آوردن آنچه می‌خواهید، تا آن اندازه شما را خوشحال می‌کند که شما خوشحال بودید. کاری را بخوبی انجام دادن یا چیز تازه‌ی را یاد گرفتن، می‌تواند شما را آنقدر نیرومندتر کند تا بدرجه‌ی اعتماد و اطمینان قبلی خود برسید. شما دوست داشتن دیگران را تا آن حد می‌توانید تحمل کنید که قبلاً خودتان را دوست می‌داشتید. آرامش، هم‌سازی و هم‌آهنگی، و استراحت در زندگی شما، تنها در حدی پیدامی‌شود که قبلاً داشتید. دنیای خارج، تنها زمانی امواج عشق، لذت، نیرو، و آرامش و صفرا بگوش ما می‌رساند که آنها را در درون خود احساس کنیم.

مویست مادی زمانی ما را شاد میکند که ما از قبل خوشحال باشیم

هنگامی که شما از قبل خوشحالید، هرچه در زندگی بدست می‌آورید شما را شاد می‌کند. درست مثل اینست که شما در یک حمام گرم و راحت دراز کشیده‌اید. اگر شما واقعبینی حرکت بر جای بمانید پس از گذشت یک زمان کوتاه، گرمای حمام را درک نمی‌کنید. اگر حرکت کنید یا تکانی بخودتان بدهید، شما دوباره امواج حرارتی را درک می‌کنید. برای آنکه حرارت را حس کنید، دو حالت باید بوجود آید: باید در آب گرم باشید و حرکت نیز داشته باشید.

در حالتی مشابه، برای آنکه امواج شادی و خوشحالی را در زندگی احساس کنیم، باید قبلاً شاد بوده باشیم و سپس امواج تولید شده از آنچه در طلبش بوده و بدست آورده‌ایم را تجربه کنیم. اگر از قبل خوشحالیم، آنقدرها به تقلا و کوشش برای تولید امواج بهره‌جویی و لذت بردن از زندگی نیاز نداریم.

اگر شما در حمامی دراز کشیده‌اید که متصل به نیروی داخلی و اعتماد بنفس شماست، کافی است فقط به خودتان حرکتی بدهید و امواج اعتماد و اطمینان را لمس کنید. هنگامی که شما در حمام عشق و صلح و صفا دراز کشیده‌اید، فعل و انفعالات درونی شما، هادی امواج صلح و آرامش بسوی شماست.

از طرف دیگر، اگر شما ناخشنود باشید، درگیری داشته باشید، نا مطمئن باشید، یا اینکه تنش داشته باشید، فعل و انفعالات روزانه‌ی شما، امواجی از ناراحتی‌ها، ناامیدی‌ها، و اندوه برای شما بارمغان می‌آورد. فرقی نمی‌کند که شما در آنچه بدنبالش هستید تا چه حد موفق بوده‌اید، نصیب شما در این راه، تنها، ناراحتی و تنش است.

علت واقعی ناخشنودی چیست؟

زمانی که موفقیت‌های خارجی برای ما ناراحتی ایجاد می‌کنند، چنین نتیجه‌گیری می‌کنیم که علت ناخشنود بودن ما اینست که دیگر چیزی به چنگ نمی‌آوریم. تصور این اشتباه خیلی ساده است. بیشتر اوقات، زمانی که ناخشنودیم، بجزی نیاز داریم. بطور خودکار و ناخودآگاه نتیجه‌گیری می‌کنیم که ما از آن جهت ناخشنودیم که آنچه را که می‌خواهیم نداریم. این نتیجه‌گیری غلط است.

ما اسبابا نتیجه‌گیری می‌کنیم که علت ناخشنودی ما بدست نیاوردن یا نداشتن چیزی است که می‌خواهیم

همین طور که شما به موفقیت‌های شخصی بیشتری دست می‌یابید، متوجه می‌شوید که بیشتر خواستن و دست نیافتن به آن، سبب ناخشنودی فرد نمی‌شود. بلکه، بیشتر خواستن موجب به وجود آمدن احساساتی خلاقه و مثبت مانند بردباری، ایمان، رضایت، سپاسگزاری، عشق، و بسیاری از نفسانیات دیگر می‌شود. بیشتر خواستن، علت ناخشنودی شخص نیست. زمانیکه شما از قبل خوشحال و در درون خود مطمئنید، بیشتر خواستن و خود را بان مشغول کردن در روند تحصیل بیشتر، موجبی از لذت و خوشی، عشق، اعتماد و آرامش خاطر به وجود می‌آورد.

تمایل، یا بیشتر خواستن، طبیعت روح، فکر، قلب، و حواس انسان است. روح، همواره می‌خواهد بیشتر باشد. فکر، در تلاش است تا بیشتر کار کند و بداند. قلب، همواره نظریه عشق و علاقه‌ی بیشتر دارد و حواس انسان، علاقه مند به لذت بیشترند. اگر ما نسبت به خودمان صمیمی باشیم، همواره بیشتر می‌خواهیم.

زیاده طلبی، طبیعت روح، فکر، قلب، و حواس ماست

طبیعی است که ما در روابطمان با سایرین طالب عشق و علاقه‌ی بیشتری هستیم. آرزوی موفقیت بیشتر در کار یا شغل، غیر طبیعی نیست. و باز بسیار طبیعی است که از انبساط حواس خودمان لذت ببریم و بیشتر طلب کنیم. بیشتر خواستن، طبیعت خلقت ماست. تمایلات داشتن، گناه نیست. فراوانی، وفور، رشد، و عشق و محبت، لذت بردن از مواهب زندگی است و حرکت بسوی بیشتر، خصلت بشر و از مظاهر حیات است.

بیشتر خواستن طبیعت روح، فکر، قلب، و حواس ماست

این بسیار طبیعی است که ما در روابطمان با سایرین در طلب مهر و محبت بیشتری باشیم. آرزوی موفقیت بیشتر در کار خود را داشتن بسیار خوب است. لذت بردن از خوشبهای حواسمان و بیشتر خواستن آن، عملی طبیعی است. بیشتر خواستن و کمتر بدست آوردن علت ناخشنودی ما نیست. ناخشنود بودن، بآن علت به وجود می‌آید که ما در درون خود رنج می‌بریم و این امر ارتباطی به حالت بیرونی ما ندارد. علت حقیقی ناخشنودی ما، فقدان شادی و نشاط است. ناخشنود بودن، شباهت زیادی به تاریکی دارد. تاریکی، علتش نبود روشنائی است و اگر روشنائی وجود داشته باشد که دیگر تاریک نیست. بر همین قیاس، ناخشنودی‌های ما زمانی از بین می‌رود که ما یاد گیریم درون خود را چگونه روشن کنیم.

تاریکی را مسقیم می‌توان از بین برد ولی اگر شما درون خود را روشن سازید بطور خودکار از بین می‌رود

زمانی که ما با طبیعت ذاتی خودمان در ارتباط یا به آن متصل باشیم به نحوی غیر ارادی خوشحالیم. خصلت طبیعی ما از روز ازل دوست داشتن، سر حال بودن، اعتماد داشتن و آرامش و صلح و صفا بوده است. برای یافتن خوشحالی، باید سفر درونی خود را آغاز کنیم تا کشف کنیم و به خاطر بیاوریم که به راستی، ما که هستیم؟ با تماشا کردن به درون خویش، درمی‌یابیم که خوشی، عشق، نیرو، و آرامشی که ما در جستجوی آنیم از قبل در آنجا وجود دارد. کیفیت یا مرغوبیت آنچه در آنجا به ودیعت گذاشته شده است، نمایشگر این حقیقت است که ما از قبل که هستیم.

نصل سوم

از دست دادن میرت نابرابری

در ادبیات و سینما، اغلب، داستانها از افرادی گفته می شود که با فروختن روح خود به شیطان یا به نیروهای اهریمنی، به موفقیت دست یافته اند. اگرچه این داستانها ساختگی است، ولی در حقیقت بسیاری از نکته های اندرز گونه با کنایه و استعاره در آنها گنجانده شده است. بسیار ساده تر خواهد بود اگر شما برای دستیابی به موفقیت خارجی، فراموش کنید که هستید. اعراض و چشم پوشی از نفس، به سادگی این معنی را می دهد که برای شما دستیابی به موفقیت خارجی، از خواسته های خودتان برای دوست داشتن، خوشحال بودن و آرامش و سکون، برتر است. عشق، خوشی، اعتماد، دلسوزی و شفقت، بردباری، خرد، شهامت، فروتنی، سپاسگزاری، بخشش، اطمینان، مهربانی... و امثال آنها، همه، فضایل انسانی است که در بشر بودیعت گذاشته شده است. زمانی که شما روند طبیعی پیشرفت و شکوفاشدن این مواهب را انکار می کنید، آنها را از دست می دهید. ممکن است بعدها موفقیت بدست آورید، ولی آنطور که باید و شاید کار ساز نیست. زمانی که تمام دقت خود را صرف موفقیت خارجی می کنید، زود تر به آن می رسید ولی در این روند در این سودا، خودتان را گم می کنید. قابلیت خواستن آنچه را که دارید، از دست می دهید. توانی که در این راه می پردازید، از دست دادن توانایی در ایجاد آرامش فکری خودتان، و عشق، در قلبتان است. خوشحالی شما از این پس، یا زود گذراست یا اینکه در دسترس شما نیست.

هنگامی که شما تمام دقت خود را متوجه موفقیت خارجی می کنید، زود تر بان می رسید ولی خودتان را از دست می دهید

بسیاری از مردم هستند که به شهرت بین المللی دست یافته اند ولی کسی را دوست نمی دارند. مانع از این می شوند که حس دوست داشتن در درونشان نیرومند گردد. زمانی که شما در فکر خود نیستید و برای افراد دیگر نیز اهمیت قایل نیستید، تصمیم گرفتن درباره موفقیت خارجی خودتان و رسیدن به آن چندان مشکل نیست. این موضوع، قسمت تاریک موفقیت مادی است. در مورد همه صادق نیست ولی مبین این نکته است که چرا بعضی از مردم نیرویی که سزاوار آن نیستند بدست آورده اند.

این افراد، بدون در نظر گرفتن احتیاجات و احساسات دیگران، یا اینکه روش عادلانه کدام است، آزادانه هر عمل خودخواهانه بی را که بخواهند انجام می دهند. بدون آنکه احتیاجات دیگران دست و پایی آنها را بگیرد، با کمال وقاحت به پیش می روند. تاریخ، پر از این افراد نیرومند و فاسدی است که شهرت و طالع خود را از طریق تجاوز به حقوق دیگران، تضییع حقوق آنان و لگد مال کردن حیثیت و شرافت دیگران بدست آورده اند. به تنها چیزی که اینان می اندیشیده اند قدرت بوده است. نه اینکه بر سردیگران چه خواهد آمد؟

برای اینان کسب موفقیت خارجی مهم تر از سراسر بودن با خودشان بوده است. گویا اینکه حیات آنان ممکن است سرشار از موفقیت خارجی بوده باشد ولی در درون خود، فقیر و بی خاصیت بوده اند.

اگر شما خوشحال باشید موفقیت دنبال آن خواهد آمد... ولی همیشه

از طرف دیگر گروهی هستند که ترجیح میدهند با خودشان سراسر باشند، ولی بعضا فرصت دستیابی به موفقیت های خارجی را از دست می دهند. اینان به ندای دل خود گوش می دهند. دنبال سعادت و برکت هستند. یا اینکه به سادگی با جریان بجلو می روند و بخود می گویند، نگران نباش، خوشحال باش. یا اینکه ولش کن، خدا خودش کارها را درست می کند. اینها همه پند و اندرز نیست که بخود می دهند. باور اینان بر اینست که اگر خود را بر روی خوشحال کردن متمرکز کنند، موفقیت نصیب می شود. اگرچه این طرز تفکر بسیار عالیست، ولی همیشه درست از آب در نمی آید. سراسر بودن با خود، می تواند شما را خوشحال سازد ولی آن معنی رانمی دهد که شما بهر چه که خواستید دسترس پیدا می کنید. دنیا پر از افرادی است که بسیار

خوش اند بدون اینکه در دنیای خارج چیزی داشته باشند. زمانی که از دهکده های هندوستان، جنوب شرقی آسیا، قسمت ها بی از آفریقا و سایر نقاط دور دنیا بازدید می کردم، مردم بسیاری را مشاهده کردم که وجد و نشاط از سروروی آنان می بارید بدون آنکه موفقیتی خارجی و مادی داشته باشند. دنیا پر از انسان هایی است که خوشحال ولی فقیراند. حتی در کشورهای پیشرفته و غنی، بعضی از بهترین، مهربان ترین، و خاکی ترین مردم، افرادی هستند که قادر به پرداخت صورت حساب های خود و رعایت ضرب الاجل ها نیستند. این افراد بدرجاتی از خوشی و عشق دست یافته اند ولی آنقدرها زبردست و استاد نیستند که هر چه دلشان بخواهد بآن برسند.

دنیای پر از افراد خوشحال ولی فقیر است

در عین حالیکه بعضی افرادی وجود دارند که بدنبال ارزش های مادی نیستند، افراد دیگری نیز هستند که موفقیت خارجی را مردود دانسته و آنرا محکوم می کنند. عقیده ی اینان بر اینست که این موفقیت ریشه ی شیطانی دارد و مسبب کلیه ی مشکلات دنیاست که البته این عقیده صحیح نیست. اینان به اشتباه، خواسته های طبیعی انسان در زیاده طلبی وارد می کنند زیرا گروهی از افراد یکه به موفقیت های مادی دست یافته اند از قدرت خود سوء استفاده کرده اند. چه مادر کمال هوشیاری دنیای مادی را رد کنیم و چه اصولاً بآن نظری نداشته باشیم، طرز برخورد منفی داشتن با پول و ثروت، چیزی است که آن را از ما دور نگاه می دارد. کافی نیست که ما تنها از درون خوشحال باشیم. اگر ما باید عمری را که برایمان از ازل در نظر گرفته اند به آخر برسانیم، به خودمان باید اجازه دهیم که بیشتر طلب کنیم. اگر شما جزو گروه افرادی هستید که به پول اهمیت نمی دهند، بهتر است در این احساس خودتان تجدید نظر کنید. ممکن است که شما ندانسته راه تمایلات بیشتر خواهی خود را سد کنید. درست است که شما خوش حالید، ولی اگر تمام اجزایی که وجود شما را تشکیل داده است بطور یک کاسه داشته باشید می توانید خوشحال تر باشید.

بعضی اوقات که ما آنچه را می خواهیم بدست نمی آوریم ناراحت می شویم و بابه وجود آمدن این حالت، تمایلات و آرزوهای خود را انکار می کنیم. بجای احساس درد درونی خودمان، با گفتن کلماتی از قبیل، آنقدرها این موضوع اهمیت ندارد، یا، برای من زیاد این موضوع اهمیت ندارد، از آن اجتناب می کنیم. این نوع گرایش، می تواند سرانجام محل احساس درد درونی ما را بی حس کند و از اینکه خواسته های طبیعی خود را حس کنیم جلوگیری نماید.

از تارک دنیا بدون تا میلیون شدن

در دهه ی بیست سالگی، یکبار من بمرحله یی رسیده بودم که معیارهای موفقیت خارجی را انکار می کردم. بعد از اینکه بصورت یک راهب تارک دنیا در کشور سوئیس بمدت نه سال ساکن شدم، سرانجام خدا را یافتم و به منبع سرشاری از خشنودی درون دست یافتم. تا حدی، نیازهای خودم به موفقیت خارجی را انکار می کردم. با وجود این، هنوز علاقمند بودم که تغییری در جهان به وجود آورم. از همین رواج خدا می خواستم و دعا می کردم راه را بمن نشان دهد. راهنمای درونی من، مرا بسوی کالیفرنیا رهنمون شد.

زمانی که زندگی کردن در لوس آنجلس را شروع کردم، پارا از این فراتر گذاشتم و موفقیت مادی را نفی کردم. بر آن باور بودم که سرمایه داران پولدار و متمول، خود خواه و مسؤل مشکلات این جهانند. زیرا اینان هستند که هر چه بخواهند و بهر طریقی که باشد آنها را بدست می آورند. نه ب دیگران احترام می گذارند و نه ارزشی برای آنان قایل اند. تنها به فکر خودشانند و مشغول به انجام جاه طلبی های سیر نشدنی خود برای آنکه قدرت و ثروت بیشتری برای خود دست و پا کنند. در آن ایام شوریدم، و از اینکه شغلی بدست آورم امتناع کردم و بدنبال آن، تمام پولهای خودم را به فقرا بخشیدم. ظرف یکی دوسه ماه خودم نیز بی خانمان شدم. شبی که با سایر افراد بی خانه و کاشانه بدور آتش حلقه زده بودیم، به نقطه ی عطفی رسیدم. همین طور که مشغول تدریس و تعاطی افکار با دیگران بودم، یکی از افراد، نوشابه یی بدستم داد و گفت: فلانی، ما همه دوست می داریم، حرفهای تورا

گوش کنیم ولی هیچ کدام نمی فهمیم تو راجع بچه چیزی صحبت می کنی؟ همه از این گفته خندیدیم. آخر شب که با خودم خلوت کرده بودم بیاد صحبت این فرد افتادم. همین گفته ی ساده وبی پیرایه، شباهت به یک کاتالیزر، یا فروگشا داشت که مرا تکان داد. دریافتم که من باید جای خود را در این جهان پنهان پیدا کنم. جایی که مناسب برای من باشد. هم چنین دریافتم که بسیاری از نعمت هایی را که بآنها دست یافته بودم بیهوده از دست داده ام. گوا اینکه قلبم پراز عشق و محبت و خوشی بود، با این وصف بینوایی بیش نبودم. این نوع سبک زندگی، مناسب حال من نبود. سردم بود، گرسنه بودم، شکسته شده بودم، می ترسیدم و خودم را گم کرده بودم. قلب خودم را برای خدا باز کردم و از او کمک طلبیدم. گوا اینکه نه سالی که من در خدمت دیر بودم بمن آموخته بود که چگونه می توانم به خوشحالی درونی دست یابم، ولی آن شب باین نتیجه رسیدم که روح من به چیزی بیشتر از اینها نیاز مند است. یاد گرفتم که آنچه ما در اختیار داریم کافی برای خوشحال نگاه داشتن ما نیست. باید به خواسته های مادی خودمان نیز جامه ی عمل بپوشانیم. به مجرد اینکه از خداوند تقاضای بیشتر کردم در رحمت به روی من باز شد. معجزه هایی کوچک در اطراف من بوقوع پیوست.

کافی نیست که انسان فقط با آنچه که دارد خوشحال باشد، باید مملکت مادی خود را نیز ارضاکند

زمانی که گرسنه بودم، فردی مرا به شام دعوت می کرد. زمانی که از خوابیدن در اتوموبیل خودم به ستوه می آمدم کسی پیدا می شد تا برای مدتی مرا دعوت کند. برای اتوموبیل خودم به بنزین احتیاج داشتم و والدین من تصمیم می گرفتند کارت اعتباری بنزین خودشان را برای من بفرستند. لذت و آسایشی که در جواب هر یک از این محبت ها به من دست می داد به من کمک می کرد تا کم کم، اعتقادات منفی خود نسبت به پول و ثروت را تشخیص دهم. همینطور که این موفقیت مادی شروع به پیشرفت نمود، یکسالی نگذشته بود که زندگی من روی غلطک افتاد و آرامش را دوباره لمس کردم. هنوز من مشغول پیدا کردن راه و جهت حرکت خود بودم ولی دعا های من مستجاب شده بود.

همیشه در زندگی گذشته ی خودم کلمات عیسی مسیح را بخاطر می آوردم که گفته بود، ابتدا قلمروی بهشت را در وجود خودتان جستجو کنید، سپس هر چه هست بشما ارزانی خواهد شد. از آن شب کذائی به بعد، من، سرفصل جدیدی از مسافرت خودم را آغاز کردم. قلمرو بهشت را در درون خودم یافتم. حالا زمان مناسب فرار سیده بود تا چیزهای دیگری نیز در مسیر زندگی من قرار گیرد. طی نه سال گذشته هر چیزی را که طلب کرده بودم بآن دست یافته بودم و پس از آن، حتی بیشتر از آنچه آرزوی آنرا داشتم و تصورش را کرده بودم. نه سال به طول انجامید تا من بدرون خود روم. خودم را پیدا کنم و راه ارتباط با خداوند را پیدا کنم. بر حسب تصادف، نه سال دیگر نیز طول کشید تا آنچه را در دنیای خارج خواسته بودم برای خودم به وجود آورم. پس از این نه سال، قادر شده بودم موفقیتی کسب کنم که بالاتر از حد انتظار و رؤیاهای من بود، و به موازات آن طرحهائی عملی برای سایر افراد به وجود آورم تا آنان نیز هر چه زود تر به رؤیاهای خودشان جامه ی عمل به پوشانند. اگر اینکار نه سال زندگی مرا وقف خود کرده و همه ی آن مدت به مراقبه، دعا و وقف به خداوند گذشت تا موفقیت های درونی نصیب من گردد، ولی این تعهد زمانی، در باره ی همه کس صادق نیست. همین طور که ما به قرن بیست و یکم نزدیک می شویم دیگر نیازی نیست که دنیا را سرزنش کنیم و همه روزه بین ده تا پانزده ساعت ریاضت به کشیم تا در یابیم قلمرو بهشت را در درون خود جای داده ایم.

پول نشان را بمن بده

همین طور که به عقب نگاه می کنم و مسافرت شخصی خودم را به یاد می آورم، به بسیاری از اشتباهات و گردش های نا مناسب خودم پی می برم. لازم بود که من این اشتباهات را مرتکب شوم تا راه خودم را پیدا کنم. خوشبختانه باندازه ی کافی عشق و حمایت در زندگی خود سراغ داشتم که بتوانم از اشتباهات گذشته ی خود در سهای بیاموزم. پس از رنج بردن از محرومیت

ها، به خود اجازه دادم که بیشتر بخواهم. من آن راه سخت تر را یاد گرفتم که می گوید: اگر نخواهی یا طلب نکنی، چیزی نصیبت نمی شود. سرانجام، پس از آنکه از خدا خواستم راه را بمن نشان دهد، یاد گرفتم از او بخواهم پول را نیز به من نشان دهد.

بدریج آموختم که می توانم از خدا بخواهم پول را نیز به من نشان دهد

صرف نظر از دعا به درگاه پروردگار، چیزی که مرا کمک کرد به جلوروم این بود که من می دانستم منابعی که از آنها باید استفاده کرد در کجای دنیا قرار دارد. من تنها نبودم. خدا به من کمک می کرد و خانواده و دوستانی نیز داشتم که در فکر من بودند و بمن کمک می کردند تا کارهای من دوباره روی غلطک بیفتد. قادر بودم هر چه سریع تر بعقب پرش کنم. زیرا مهرو محبت و حمایتی که از خداوند، خانواده و دوستان بمن می رسید این امر را برای من میسر می ساخت. برای تقدیس خداوند که در زندگی نگهدار ما باشد، باید در حد قدرت جسمانی خود مان آنچه مورد نیاز ماست بدست آوریم. نباید از خداوند توقع داشته باشیم که این کار را برای ما انجام دهد. این طریق، راه وصول به خواسته های ما نیست. خدا، تنها قسمتی را که شما قادر به انجام آن نیستید کمک می کند.

زمانیکه شما دعا می کنید، خداوند قسمتی را که شما نمی توانید انجام دهید از شما قبول می کند

کافی نیست که انسان خدا را بیابد تا بموفقیت خارجی خود برسد. لازم است که شما بتوانید آنچه برای رشد و ترقی خود به آن نیازمندید بدست آورید. ممکن است که بذر، سالم و زمین، حاصلخیز باشد، ولی اگر شما به بذر دانه، آب نرسانید گیاه هیچ گاه نمی روید. برای آنکه موفقیت داخلی و خارجی را تجربه کنیم انجام دادن نیازهای عاطفی و همیاری از واجبات است. همین طور که ما آنچه که نیاز داریم دستیابی پیدا می کنیم، می توانیم نیم نگاهی بعقب بیفکنیم، مشکلات را مجسم کنیم، از آنها درس بیاموزیم، و رشد کنیم. بدون حمایتی که از دوست داشتن نصیب ما می شود، بیازگشتی گرایش پیدا می کنیم که پراز مقاومت و سرزنش است و چه بسا که رشد کلی خود را از دست بدهیم.

برای من، فقیر بودن و بی خانمان بودن نعمتی بود که دریچه ی دل مرا بسوی دنیای مادی، بیشتر از حد لازم گشود. همین که توانستم بر روی پای خودم بایستم، بطور جدی، قدر پول را دانستم. پول، به تنهایی، بی طرف و بی رنگ است. ما هستیم که آنرا بصورت مثبت یا منفی در می آوریم. دعای خیری که از بی خانمانی نصیب من شد این بود که «از رضایت خاطر زیادی که پول می تواند بتو دهد، سپاسگزار باش.»

پول می تواند برای ما نعمتی از نیست، یا مصلحتی برای همه باشد

هنوز لذتی را که به مقداری پول احتیاج داشتم و دوستان من پنجاه دلار بمن قرض دادند، بخاطر دارم. دریافتم که یک فرد گرسنه بحقیقت از چیزهای ساده ی حیات لذت می برد و شاکر است. این رضایتی که من داشتم با اضافه ی اطمینان خاطر که در تزیاید بود، بصورت آهن ربایی در آمد و شروع به ربایش موفقیت در زندگی من نمود.

حتی امروز، اگر چه من راحتی ها و تجملات موفقیت خارجی را دوست دارم، با این وصف بدور دنیا سفر می کنم و بعضی اوقات در قالب یک فرد محلی در نواحی عقب افتاده زندگی می کنم. از دست دادن راحتی و آسایش زندگی غربی، به پیوستن به این مردم می ارزد. زندگی ابتدایی و غیر تجملی، مرا حمایت می کند تا سپاسگزاری خود را نسبت بآنچه دارم از یاد نبرم.

هنگامی که بزرگترین نگرانی شما در این خلاصه می شود که آب بطری از کجا تهیه کنید، یا اینکه در مسافرت ها، غذای سالم و ماکول، حمام و تخت خواب چگونه بدست آورید، پذیرفتن زندگی ابتدایی، مقدار بسیار زیادی فشار و تنش را از دوش شما بر می دارد. هنگامی که راحتی و آسایش حیات موقتا از ما دور می شود، من دوباره در می یابم که بدون آنها نیز می توانم

خوشحال باشم و از زندگی خود لذت برم. زمانیکه خوشی برای فکر، قلب، و حواس انسان وجود ندارد، نور باطنی، فرصتی بدست می آورد تا تابش بیشتری در درون انسان داشته باشد.

اگر من اطلاع نداشتم که نیروی دیگری در من نهفته است که می توانم بعقب برگشته و به ایجاد موفقیت مادی برای خودم پردازم، در این صورت روش فوق برای مبارزه ی مثبت، مناسب و معقول نبود. موقعی که من تصمیم بترک و اعراض موقت از لذایذ مدنیت می گیرم، این اعراض من جنبه ی دوام ندارد. هنوز هم من برای آرزوها و امیال خود، از قبیل لذت، راحتی، فراوانی، پول، خانواده، دوستان، و سلامتی، ارزش قائلم. پس از پنج یا شش روز، من دوباره براحتی و آسایش گذشته برمی گردم. و موقعیکه سرانجام اطاقی راحت در یک هتل زیبا، با حمام آب گرم دست و پامی کنم بآن آسایش و رفاه قابل لمس دست می یابم و خداوند را برای آن و برای سایر نعمت هایش شکر می کنم.

بگذاریم تا هیچ گونه شک و تردیدی وجود نداشته باشد که تلاش و جستجو برای تحصیل پول دنیا رانج می دهد ولی علت آن را نیز هیچگاه نباید فراموش کرد. و فور مادیات و تمایلی که افراد در بدست آوردن آنها دارند، مشکل اصلی نیست. موفقیت خارجی، تنها در صورتی می تواند سبب ناخشنودی ما شود که ما، تمام توجه خودمان را معطوف بآن کنیم و در سراسر است بودن با خودمان کوتاهی ورزیم. زمانیکه به تمایلات روحی خودمان دست یافتیم و خاتمه یافته بنظر رسید، آنوقت پول، یکی از نعم الهی محسوب می شود.

آرزوی پول و موفقیت خارجی داشتن سالم و بدون ضرر است. موفقیت دنیوی یافتن ما را از خودمان دور نمی کند. شما می توانید موفقیت خارجی داشته باشید و با خودتان سراسر است و صمیمی نیز باشید. می توانید آنچه می خواهید بدست آورید و دوست داشتن را نیز ادامه دهید و آنچه را که دارید از آن محافظت و نگهداری کنید. با ایجاد تفاهم برای به وجود آوردن موفقیت شخصی، شما می توانید هم به موفقیت داخلی و هم به موفقیت خارجی دست یابید.

نصل پیام

پیکره پیرمائی را که آینه داری بسته آورید

تا اینجا ما راجع به سر راست بودن با خود و نیز خوشحالی درون قبل از آنکه نظر خودمان را متوجه آرزوهای خارجی کنیم گفتگو کرده ایم. ولی اگر شما خوشحال نباشید، خوشی و رضایت درون را چگونه پیدا می کنید؟ چگونه خود و دیگران را موقعی که مهر و محبت اصلا وجود ندارد، دوست خواهید داشت؟ وقتی که در آینه نگاه می کنید و از آنچه می بینید خوشتان نمی آید چه می توانید بکنید؟ شما کوشش می کنید همسایه ی خودتان را دوست بدارید، ولی در حقیقت از این کار متنفرید و حوصله تان نیز سر رفته است. خانواده ی خود را دوست دارید ولی احساس تقصیر و شرمندگی می کنید زیرا حال و وقت این کار را ندارید. کارهای روزمره بشما اجازه ی این کار را نمی دهد. وقتی که دنیا و آنچه در آن است، با شما سر جنگ دارد چگونه شما خوشی را پیدا می کنید؟ جواب این سؤال اینست که، ابتدا نیاز خود را مشخص کنید سپس آنرا بدست آورید. یک اتومبیل ممکن است خوب کار کند، ولی اگر بنزین در آن نریخته باشند، حرکت نمی کند. بر همین قیاس، هنگامی که ما آنچیزی را که می خواهیم بدست نمی آوریم برای مدتی طبیعت ذاتی و حقیقی خود را فراموش می کنیم. خوشحال بودن و شاد بودن طبیعت حقیقی ماست. برای اینکه آنرا تجربه و با آن ارتباط برقرار کنیم، لازم است که آن نوع عشق و حمایتی را که بآن نیاز داریم احساس کنیم. تا زمانی که دریچه ی دل خود را برای دریافت آنچه بآن نیاز داریم باز نکرده ایم راه خود را پیدا نمی کنیم.

یک آپل ممکن است خوب کار کند ولی اگر بنزین نداشته باشد، نمی تواند جانی برود.

هر گاه شما موفقیت درونی را حس نمی کنید، این عدم احساس شما هیچ ارتباطی با آنچه در دنیای خارج نمی توانید کسب کنید ندارد. غالبا ما فکر می کنیم که این ارتباط وجود دارد ولی چنین نیست. زمانی که زندگی پر از تنش است و ما نمی توانیم عشق و محبت، شادی، اعتماد و اطمینان پیدا کنیم، باید بخاطر بیاوریم که ما که هستیم و دوباره با طبیعت درونی خودمان ارتباط برقرار کنیم. ما هیچ گاه به خوشحالی درون دست نخواهیم یافت مگر آنکه ابتدا آنچه بآن احتیاج داریم بدست آوریم.

زمانی که ما خوشحالیم، دقیقا به مهر و محبتی که نیاز داریم دسترسی داریم. اگر ناراضی و ناخشنود باشیم، همیشه بآن سبب است که بنحوی از انحاء نوعی از عشق و محبت که در اختیار ما قرار می گیرد ناقص و نارساست. عشق، مانند همان بنزین است. زمانی که احتیاج ما باین ماده بحد کفایت نرسد و احتیاجات ما برآورده نشود، ما بطور خود کار از حرکت باز می مانیم. لامپ سقف اطاق ممکن است خوب کار کند ولی اگر برق قطع شد، روشنائی هم می رود. دریافت عشق و محبت، بمانند روشنائی را می دهد که برای برقراری ارتباط با خودمان به آن احتیاج داریم. آنچه را که ما بآن احتیاج داریم شباهت زیادی به فشار دادن کلید برق و استفاده از روشنائی دارد. سیم پیچی قبلا ترتیبش داده شده است. فقط باید کلید برق را فشار داد.

ویتامین های عشق

همانطور که بدن ما به آب، هوا، غذا، ویتامین ها، و مواد معدنی نیازمند است تا سالم بماند، روح انسان نیز به مهر و محبت های گوناگون نیازمند است تا رشد کند و بطور کامل از طریق مغز، قلب، و بدن، توانائی های خود را عرضه کند. مغز انسان بروح کمک می کند تا رسالت خود را در این جهان از طریق قصد و نیت، تعیین هدفها، مثبت فکر کردن، و باورها، انجام دهد. قلب، بروح کمک می کند تا احتیاجات خود را برای رشد کردن ترسیم کند و حواس ما، روحمان را کمک می کند و اطلاعات لازم و تجارب شادی آفرینی که در دنیای خارج است، در اختیار آن قرار می دهد.

تلب، برو کن کند و اتی اجبارت ر شدی سز ابرایش تیریم کن کند

مگر آنچه روح هر چه را بان نیازمند است بدست آورد، والا برای راهنمایی و انجام کارهایی که بعهده اش واگذار شده است نیرویی ندارد. بدون داشتن ارتباط با روح خودمان، ما، گم گشته می شویم. ممکن است در فکر خود بدانیم کجا می رویم ولی به حقیقت هیچگاه راضی نیستیم. برای آنکه با روح خود ارتباط برقرار کنیم، باید بتوانیم دریچه ی دل خود را باز کنیم و به عشق و محبتی که به آن نیازمندیم دسترسی پیدا کنیم. برای آنکه سالم و قوی باشیم، روح ما به ویتامین های عشقی مختلفی نیازمند است.

موقعی که قلبهای ما بسته است یا اینکه مغز ما در جهتی غلط بدنبال خوشحالی و محبت است، ما به موفقیت های درون دست نمی یابیم. با یاد گرفتن طریقه ی مشخص کردن نیازهای عشقی خودمان و بدنبال آن، باز کردن دل خودمان برای دریافت ویتامین های عشقی بیشتر، شما همیشه قادر به برقراری ارتباط مجدد با درون خود هستید.

معمولاً ده نوع احتیاج عاطفی یا عشقی و یا عبارت دیگر ویتامین عشقی وجود دارد. برای بدست آوردن موفقیت های شخصی، شما بهر یک از این ویتامین ها نیازمندید. برای آنکه خودتان و حقیقت خودتان را بشناسید، لازمست سفره ی دل خود را باز کنید تا بهر یک از این ویتامین ها دسترسی پیدا کند. برای آنکه هر چه سریعتر از تقلا باز بایستید و نیروی خود را برای بوجود آوردن و جذب موفقیت در زندگی بیازمایید، این ویتامینهای عشقی برای شما لازم است. اینها عبارتند از:

ویتامین های ده گانه ی عشق

- ۱- ویتامین خ - عشق و حمایت از طرف خداوند.
- ۲- ویتامین و - عشق و حمایت از طرف والدین.
- ۳- ویتامین ف - عشق و حمایت از طرف فامیل، دوستان، و خوشحال بودن.
- ۴- ویتامین د - عشق و حمایت از طرف دوستان و سایرینی که همان هدف ما را دارند.
- ۵- ویتامین خ ۲ - عشق و حمایت از طرف خودمان.
- ۶- ویتامین ر - عشق و حمایت از روابط دوستانه، شراکت، تحلیلی و عاشقانه.
- ۷- ویتامین و - عشق و حمایت کسی که بما وابسته است.
- ۸- ویتامین الف - پس دادن دین به اجتماعی که در آن به سر می بریم.
- ۹- ویتامین ج - پس دادن دین به جهانی که در آنیم.
- ۱۰- ویتامین خ ۳ - خدمت به خداوند.

یک زندگی پرثمر و رضایت بخش را با هر یک از این مواد محرکی که نام برده شد می توان به وجود آورد. هنگامی که شما در زندگی ناراضی هستید (موفقیت درونی ندارید)، یا آن چیزی را که می خواهید بآن دسترسی ندارید (موفقیت خارجی ندارید)، علت اصلی آنستکه آنچیزی را که بآن احتیاج دارید بدست نمی آورید. در بسیاری از موارد، قلب شما ممکن است باز باشد ولی شما در جهتی غلط نگاه می کنید. بعضی اوقات دیگر، ممکن است جهت دید شما صحیح باشد، ولی دریچه ی دل شما بسته است و نمی توانید عشقی را که روح شما بآن نیازمند است جذب کنید. باید گرفتن هر چه بیشترین ویتامین های عشق، و اینکه بچه طریق می توان آنچه را که می خواهیم بدست آوریم، در می یابید که هم اکنون، از نیروی لازمی که بتواند به خواب های شما جامه ی عمل بپوشاند، برخوردارید.

هر یک از این ویتامین های عشق، لازم است

اگر لازمست که ما وجودی کلی داشته باشیم، بهر یک از این عشق های مختلف نیازمندیم. و گویا اینکه هر یک از آنها آنقدر مهم است که دیگری. با این وجود، همواره در عمل چنین نیست. اگر بدن شما بیمار باشد، احتمال دارد که تنها یکی از ویتامین های بدن شما کاهش یافته باشد. در این صورت، اگر چه همه ی ویتامین ها مهم اند، ولی آن ویتامینی که فاقد آنید اهمیتش برای سلامت شما بیشتر می شود. اگر شما شروع بمصرف ویتامین های مشابه آن کنید، سلامت شما بلا فاصله به شما باز می گردد. بهمان طریق، اگر شما یکی از ویتامین های عشقی را از دست بدهید، صرف نظر از اینکه چند نوع دیگر از ویتامین های عشق را بدست می آورید، خوشحال نخواهید بود. بهمین علت است که دستیابی به خوشحال بودن اینروزها آنقدر خریدار پیدا کرده است. بعضی از افراد هنگامیکه دریچه ی قلب خود را بسوی خداوند می گشایند، کامیاب می شوند، و حال آنکه بعضی دیگر زمانی به کامیابی دسترسی پیدا می کنند که خودشان را دوست بدانند و مسئولیت بهتر زیستن را بعهده بگیرند. بعضی از مردم خوشحالی را در این یافته اند که رابطه یی دوست داشتنی با دیگران برقرار سازند و حال آنکه گروهی دیگر از افراد، بسر بردن بین دوستان و فامیل را بر هر لذت دیگری در زندگی ترجیح می دهند. بطور کلی مردم، هر یک بنحوی از انحاء دارای کمبودها و نقاط ضعف هایی که مربوط به احساسات آنهاست می باشند و بر پایه ی چیزهایی که فاقد آنند، با احتیاجات بیشتری از آن نوع عشق و محبت نیازمندند.

نیاز ما به عشق بر حسب کمبودهایی که داریم مختلف است

بعنوان مثال، هنگامی که یک نفر که در درک عشق به خداوند کمبودهای بسیار دارد وقتی در یک مراسم مذهبی با قلبی باز شرکت می جوید، تغییرات و تحولات بسیاری را در درون خود تجربه می کند. وجه بسا دیگرانی که در درک عشق بخداوند بیش از این شخص کمبود و نقصان داشته باشند، ممکن است حالت روحی و جذبه ی آنان در این محفل، پایه ی فرد اول نرسد. ممکن است اینان دقایق جالبی را پشت سر بگذارند، و در آن مجلس احساس طراوت و کسب نیروی تازه یی به آنان دست دهد ولی آنان، در اندیشه های جدید فرو نمی روند. این حالت، با خوردن قابل مقایسه است. زمانی که یک فرد گرسنه به غذا دسترسی پیدا می کند، زیاده از حد خوشحال می شود و مزه غذا در دهانش بسیار لذت بخش است. عرضه کردن غذای بیشتر به فردیکه بتازگی از خوردن یک غذای لذیذ دست کشیده است، سبب خوشحالی او نمی شود و بهیچ وجه این غذا بدهان وی مزه نمی دهد. زیاده از حد چیزهای خوب، سرانجام، سبب بیحس کردن یا کرخت کردن توانایی مادر لذت بردن می شود. بجای آنکه بیشتر بخواهیم دلمان از هر چه غذاست زده می شود و از خیر خوردن می گذریم.

حمید، در زمره ی افرادی بود که خودش را وقف مسجد محلش کرده بود. سالیان دراز این کار را انجام داده بود. همسر داشت، خانواده داشت و کارش نیز بد نبود. به چهل سالگی که رسید کمی افسرده و ملول شد. به مشورت که رسید کاشف بعمل

آمد که وی برای افسردگی، خودرانیز مقصر می داند.

تصور می کرد حالا که خدا را یافته است باید خوشحال باشد. زندگی خود را وقف این کار کرده بود که خدمتکار خوبی برای خداوند باشد. علت افسردگی و سر خوردگی خود را نمی دانست. از این جهت خود را مقصر می دانست که دیگر مانند اول کار که روحا خود را در اختیار مسجد گذاشته بود دیگر آن خوشی و ارتباط گذشته را احساس نمی کرد.

پس از آنکه حمید به ویتامین های عشق واقف گشت، تشخیص داد که وی تا کنون کارهایی که جنبه ی شوخی و تفریح داشته باشد کمتر انجام داده است. می دانست که درباره ویتامینهای (ف و خ ۳) اشکالاتی در کار وی وجود دارد. آنقدر دلش می خواست خوب باشد که به خودش فکر نمی کرد. بعبارت دیگر بخودش نمی رسید. آنقدر در وقف خود به خداوند جدی بود که وقت سر خاراندن یا لذت بردن از زندگی را نداشت.

برای آنکه خودش را از قید افسردگی برهاند، لازم بود کمی نظر خود را از خدمت به خداوند برگیرد و معطوف بخود کند. تصمیم گرفت زمانی کوتاه کار خود را رها کند و مرخصی بگیرد. اتومبیلی خرید و باتفاق همسر و فرزندانش عازم مسافرت شد. انجام کارهایی را شروع کرد که تا بحال چنان کارهایی را نکرده بود. هم خودش و هم همسرش، خواندن کتاب هائی را که درباره ی روابط جنسی نوشته شده بود آغاز کردند.

با توجهی که بخودش مبذول می داشت و بدون آنکه خودش را فی نفسه مقصر و نادان بشناسد، احساس آرامش بیشتری یافت. پس از دور بودن از مسئولیت های فعالانه ی جامعه ی روحانی که در آن عضویت داشت، سرانجام به خود آمد و در درون خود احساس رضایت و حمایت بیشتری یافت. لازم بود این نکته را درک کند که اختصاص دادن مدتی از زمان برای رسیدن بخود، بمنزله ی غافل ماندن از خداوند یا دوست نداشتن او نیست.

محبتی را که ما بان نیازمندیم همیشه در دسترس است

روح شما آنقدر قدرت دارد تا محبتی را که بان نیازمند است جذب کند، ولی مغز شما باید بتواند تشخیص دهد که احتیاجات شما چیست و قلب شما باید دریچه اش برای دریافت آن احتیاجات باز باشد. عشق و محبتی را که شما بان احتیاج دارید همیشه موجود است. موقعی که قلب شما آنچیزی را که در دسترس شما نیست طلب می کند، همواره شما در جهتی غلط نگاه می کنید. بیشتر اوقات، زمانی که شما آنچه را که می خواهید بدست نمی آورید، علت آنست که شما می خواهید همه ی چیزها را از یک منبع بدست آورید. کوشش می کنید که با مصرف نمودن تنها یک نوع ویتامین، تعادل بدن خود را حفظ کنید. علامت هشدار شما در مورد استفاده ی غلط از ویتامین ها، اینست که شما بر آن باورید که نمی توانید بعشق و محبتی که بان نیاز مندید دسترسی پیدا کنید.

زمانیکه آرزوهای قلبی شما برآورده نشده است، شما در جهتی غلط نگاه می کنید

این موضوع درباره ی ازدواج بسیار صادق است. هنگامی که افراد ازدواج می کنند، معمولاً سایر ویتامین های عشقی خودشان را نادیده می گیرند. برای هر چیز کوچک در چهره ی شریک زندگی خود نگاه می کنند. چرا؟ برای اینکه در ابتدا، همه چیز جالب و دوست داشتنی است. هر دو احساسشان بر اینست که در بهشت زندگی می کنند. و چرا نه؟ هر دو نفر، کسی را یافته اند که قرار است در عشق، با او سهیم شود و نیاز به ویتامین «ر» را که هر دو تشنه ی آنند و برای روابط دوستانه و خالصانه، مشارکت در زندگی، و دلدادگی بان احتیاج دارند در اختیار دیگری قرار دهد. بفوریت در آنان احساس رضایتی بوجود می آید که سایر احتیاجات را از یاد می برند.

این بهشتی که برای این دو نفر بوجود آمده است موقت و دیرپاست. در حالیکه شما مشغول بهره گیری از سهم بزرگی از ویتامین «ر» هستید، از سایر نیازمندیهای خود، یا بعبارت دیگر، از کمبودهای خود، غافل مانده اید. گوا اینکه روح، به هر دو نوع

ویتامین احتیاج دارد، قلب، قادر است خود را با دریافت یک ویتامین هر بار، تطبیق دهد. حتی اگر شما کمبودی از هر ده نوع ویتامین داشته باشید زمانیکه به یکی از آنها دسترسی پیدا می کنید درست مثل اینستکه همه ی آنها را داشته اید.

روح، بهره نده نوع ویتامین نیازمند است ولی قلب می تواند هر زمان با یکی از آنها بسازد

اگر شما کمبود ویتامین «ر» و سایر ویتامین ها را داشته باشید، خوشبختانه زمانیکه سرگرم دریافت ویتامین «ر» هستید، متوجه سایر نیازهای عشقی و عاطفی خود نمی شوید. ولی، زمانی که با دریافت ویتامین «ر» سیراب شدید متوجه خلایقی که در اثر کمبود سایر ویتامینها در شما به وجود آمده است، خواهید شد.

همین موضوع است که این راز را برای ما افشا می کند که چرا این همه زوج، در دام عشق یکدیگر گرفتار می شوند و هنوز مدت زمانی از آن نگذشته است که از هم جدا می شوند. معمولاً، برقراری ارتباط، لذت بخش و سعادت آفرین است. علت اینستکه ما موقتا کمبود های درونی خود را حس نمی کنیم. با طبیعت ذاتی و حقیقی خودمان ارتباط برقرار می کنیم و در اوج قرار می گیریم. به مجرد اینکه نیازهای مادر کسب ویتامین «ر» بر طرف شد، همان ناراحتی و نارضایتی را احساس می کنیم که قبل از دلدادگی در خود سراغ داشتیم.

در این مرحله که گام گذاشتیم، دیگر محبت و عشق را احساس نمی کنیم. در مشکل فرو می مانیم. حالا همه چیز بدتر شده است. زیرا ما به اشتباه، نتیجه گیری می کنیم که مسئولیت این امر بعهده ی شریک ماست. بجای لذت بردن از حضور شریک زندگی خود، دلمان می خواهد یا خودش را عوض کند، یا اینکه ما تصمیم به عوض کردن او می گیریم. تماس با خواسته های قلبی خود را که دوست داشتن است، از دست می دهیم و در کوششهای خود برای برقراری ارتباطی بهتر با یکدیگر، متحیر و سرگردان می شویم. سرزنشها نثار خود می کنیم و نه تنها از نیروی خود برای مقابله با وضعیت موجود کمک نمی گیریم بلکه شروع به اذیت و آزار یکدیگر می کنیم.

با یاد گرفتن این درس که چگونه می توانیم ویتامینهای عشقی خودمان را شناسایی کنیم، شما دیگر فریب نمی خورید که باندازه کافی عشق و محبت وجود داشته ولی از آن استفاده نشده است. اگر شما در راه رسیدن به خواسته های خودتان با موانعی روبرو شدید، می توانید نقطه ی تمرکز و نیت خود را تغییر دهید و بلافاصله شروع بدریافت حمایت راستینی که به آن نیازمندید کنید. با آگاهی از اینکه به کجا باید توجه داشت و چگونه به آنجایی توان رسید؟ در می یابید که همواره میتوان به عشقی که نیازمند آنید دسترسی پیدا کنید.

نصایح

مخازن ده گانه عشق

اگر از کمک های قابل رؤیت مخازن عشق استفاده شود نیروهای محرک برای بدست آوردن آنچه که شما بآنها احتیاج دارید به بهترین وجه فراهم می شود. تصور کنید که برای نیاز بهر عشق، یک مخزن عشق وجود داشته باشد. بنا بر این هر یک از ما دارای ده مخزن عشق است. اگر بنا باشد که ما با حقیقت خودمان در ارتباط باشیم، هدف ما این خواهد بود که این مخازن راهمواره پرنگاه داریم. اگر ارتباط ما با کیفیت حقیقی خودمان بر هم خورد یا قطع شود، یک، یا تعدادی از مخازن ما سطحش پائین تر می رود. زمانی که ما مخزن عشق و محبت را پر می کنیم، دوباره ارتباط ما با نفس خودمان برقرار می شود. بنا بر این رمز کار در اینست که برای در تماس بودن با حقیقت خودمان، مخزن عشقی ما همواره مالا مال باشد. به مجرد اینکه مخزن پر شد، نه تنها بر وجد و سرور، آرامش، و خرسندی ما افزوده می شود، بلکه سبب می شود که ما با نیروی بالقوه ی درونی خودمان در تماس باشیم و مواهب بیشتری را کسب یا جذب کنیم.

به مجرد اینکه یک مخزن پر شد، برای آنکه رشته ی تماس شما قطع نشود، باید به پر کردن مخزن دیگر بپردازید. اگر شما هراز گاهی، توجه خودتان را متوجه این موضوع نکنید و متوجه نشوید که تمام احتیاجات عشقی شما برآورده شده است، ناخشنودی شما شروع می شود. به عنوان مثال، اگر شما در شریک زندگی خودتان تنها برای ارضای تمایلات جنسی نظر داشته باشید، این فکر در مغز شما ریشه می دواند که شریک زندگی شما به اندازه ی کافی شما را سیراب نمی کند.

بجز در این که یک مخزن پر شد، برای آنکه در ارتباط باقی بمانید، باید پر کردن مخزن دیگر را شروع کنید.

اگر خودتان را عاشق تصور کردید، علت اینست که در حقیقت، مخزن عشقی شما مالا مال از ویتامین «ر» گردیده است. چنانچه ما متوجه این موضوع نشویم و کماکان پر کردن این مخزن که در حقیقت، دیگر نیازی بآن نداریم ادامه دهیم، خود بخود پیوند خود را با منابع داخلی و درونی خود قطع می کنیم. واقعا شگفت آور است. همان ویتامین عشقی که ما را بهم متصل ساخته بود، سبب قطع ارتباط انسان می شود. هنگامی که ما با منبع داخلی و حقیقی بر آوردن خواسته های خود قطع رابطه می کنیم، هر عملی که شریک زندگی ما انجام دهد بنظر کم جلوه می کند. در چنین اوضاع و احوال، استنباط ما اشتباهها، آنستکه اگر بر روی رشته ی ارتباطی بین خودمان، کار کنیم مشکل برطرف می شود. و حال آنکه اشتباه می کنیم. بجای اینکار بهتر است نظر خودمان را معطوف به پر کردن مخزنی دیگر کنیم.

زمانیکه مخزن ویتامین «ر» پر شده است، ما تنها بدرا بدتر می کنیم. یعنی اینکه، تمام دقت و انرژی خودمان را صرف این کار می کنیم که مشکل ارتباطی موجود را حل کنیم. بدون درک این مفهوم، زن و شوهرها، بطور عادی، در روند بهتر سازی روابط خود، یکدیگر را بیشتر می آزارند. چقدر مای توانیم از این تقلای غیر ضروری و دردناک اجتناب کنیم و اگر هر دو طرف مسئله، به عوارض پر شدن مخزن آگاهی داشته باشند، و هم خود را مصروف به پر کردن مخزنی از نوع دیگر کنند، کارها آسان تر خواهد بود.

محمود و مرجان، مدت هشت سال است که با یکدیگر ازدواج کرده اند. اگر چه آنان، بیشتر تمرین ها و پند و اندرزهایی را که در کتاب «مردها از ستاره ی مریخ آمده اند و زنان از ستاره ی زهره»، آمده است بکار بسته اند، با این وجود، هنوز مشکل دارند. بنظر می رسد که کلیه کارهایی که محمود کرده بیحاصل بوده است. کوشش کرده بود همه ی کارها و شگردهائی را که یاد گرفته بود بکار بندد، ولی هیچیک از آنها از نقطه نظر زنش، مرجان، کافی نبوده است. زنش عقیده داشت که محمود هنگامی که با او صحبت می کند بحقیقت نمی تواند با او ارتباط برقرار نماید و بهمین علت قادر نیست آنچه را که او میخواهد در اختیارش قرار دهد.

مرجان، کوشش داشت دوست بدارد، ولی احساس او بر این بود که هر چقدر او دوست بدارد، یا خواسته های محمود را برآورده سازد، محمود درخواستهای او را بمنزله ی انتقاد تلقی می کند. مرجان، همواره تصور می کرد که بر روی پوست تخم مرغ

راه می رود. اگرچه دلش می خواست دوست بدارد، ولی احساسی از بی میلی در او مشغول شکل گرفتن بود. بنظر می رسید که هر چه او کوشش می کند تا کارهای صحیح انجام دهد، بی میل تر می شود زیرا آنچه از روابط فیما بین انتظار آنرا داشت، آن را بدست نمی آورد. محمود و مرجان، شوریدگی در روابط را از دست داده بودند.

پس از اطلاع یافتن به مخازن عشق، محمود و مرجان، خودشان را متعهد کردند که برای مدت شش هفته انتظاراتی از یکدیگر نداشته باشند. در طی این مدت، قرار گذاشتند در اطاقی مجزا از یکدیگر بخوابند و برای برآوردن احتیاجات خودشان، به خارج متوسل شوند. قرار شد که از روابط جنسی پرهیز کنند ولی روابط خود با خانواده و دوستان را تقویت بخشند. قرار شد هر کاری دلشان خواست انجام دهند و توقعی از یکدیگر نداشته باشند.

پس از یکی دو هفته تعدیل، هر دوی آنان خوشحال تر بودند و احساس بهتری داشتند. هنگامی که سرزنش کردن یکدیگر را متوقف کردند، باین نتیجه رسیدند که می توانند زندگی بهتری داشته باشند. و زمانیکه شروع به پر کردن سایر مخازن عشق خود کردند شروع به بهتر فکر کردن در باره ی خودشان کردند و بیش از پیش راضی بنظر می رسیدند.

در پایان هفته ی ششم، تاریخی را برای ارتباط مجدد تعیین نمودند. اوقات خوشی بود. برای اولین بار طی سالها، قلب محمود مالا مال از تعصب و اشتیاق و علاقه، برای مرجان شده بود. مرجان، نیز بنوبه ی خود، از این دقت و علاقه یی که محمود به خرج میداد لذت می برد و سپاسگزار بود. مرجان، تعجب کرده بود، زیرا چیزهایی را که بآنها نیاز مند بود همه در آنجا جمع بود. می دید که محمود، مواظب و همه چیزها را تحت کنترل دارد، ارتباط را برقرار کرده است، علاقه مند است، و بسوی وی باز گشته است. مرجان، همه ی آن چیزهایی شده بود که محمود بدنبالش بود: قدرشناس، مثبت، خوشحال برای اینکه با او باشد، و علاقه مند و متوجه. برای آنکه رشته ی ارتباط دوباره وصل شود، محمود و مرجان، به تنها چیزی که احتیاج داشتند این بود که زمانی کوتاه به خودشان استراحت دهند و برای بار دیگر ارتباط خودشان را از نقطه یی پر بار تر آغاز کنند.

علامت مخزن می که پر شده است چیست؟

زمانیکه مخزنی پر میشود، احساس مثبتی که بماد دست میدهد لمس می کنیم. در آن زمان که مخزن در حال پر شدن است ممکن است این فکر به مخیله ی ما خطور کند که این شریک زندگی من است که سبب این خوشحالی شده است. ولی در حقیقت چنین نیست. این شادی که بماد دست داده است بآن علت است که با درون خودمان ارتباط برقرار کرده ایم و همین امر سبب خوشحالی درونی ما شده است. با این وجود، برای آنکه ما را در قالب اصلی خودمان فروبرد، عشق و حمایت شریک زندگی ما در این ماجرا، بی تاثیر نیست. هنگامی که فردی با عشق و محبت ما را پذیرا می شود، بهتر می توانیم با آنچه که هستیم ارتباط برقرار کنیم. انواع مختلفی از دوست داشتن، بما کمک می کند تا ما خودمان را به قسمتهای مختلف و اجزاء کوچکی که در درون ماست مرتبط کنیم.

زمانیکه یک مخزن عشق کاملاً پر شده است، علائم آن به سر حد کمال رسیدن نیست. برعکس، ممکن است ملالت آور و زحمت افزا نیز باشد، که مرحله ی بعدی آن نارضایتی است. اگرچه ممکن است که ما تصور کنیم که از شریک زندگی خود ناراضی هستیم، ولی در حقیقت این احساس درونی برای آن به ماد دست داده است که بقیه ی مخازن ما کاملاً خالی است.

زمانیکه یک مخزن عشق تهی است، ناراحتی و ملال ما شروع می شود

علامت غیر قابل اجتناب به حد کمال رسیدن در این فرضیه ها، پی بردن باین موضوع است که ما چه چیزی کم داریم. در این حالت، لازم است بدانیم، چه چیزی را در کجا باید جستجو کنیم؟ والا مغز ما بطور خود کار، همسر ما را مقصر می داند. اگر ارتباط شما برقرار است و ناراضی به نظر می رسید، بجای آنکه کوشش کنید تا روابط فیما بین را بهتر کنید، بیشتر موفق خواهید بود اگر قدمی بعقب گذارید و مخزن عشقی دیگری را پر کنید. هنگامی که دو نفر که یکدیگر را دوست می دارند، عشقشان به یکدیگر

خاتمه می پذیرد، معمولاً اینان به ویتامین، خ، ۲، یعنی «خود دوست داشتن یا حب نفس» نیازمندند. وزمانی که بهره‌ی ما از حب نفس، در سطحی پایین قرار گرفته است، همان وقت است که ما حس می‌کنیم دامنه‌ی توقعات شریک زندگی ما در تزايد است. و چون ما خودمان را دوست نمی‌داریم، عشق و محبت بیشتری از شریک خود انتظار داریم تا احساسی از دوست داشته شده بودن در ما به وجود آید. فرقی نمی‌کند که همسر شما چه می‌گوید یا چه می‌کند، هیچکدام برای شما کافی نیست. زمانی که شما کمبود حب نفس دارید، عشق و محبت شریک زندگی شما نمی‌تواند سبب خشنودی شما شود - فقط شما می‌توانید.

وقتی شما خودتان را دوست نمی‌دارید، هیچ‌کس جز خودتان نتواند ما را اسر حال بیاورد

اگر عقیده‌ی من آن باشد که از هر حیث شایسته‌ام، مشکل بنظر می‌رسد که شما بتوانید مرا قانع کنید که آنچه که فکر می‌کنم نیستم. بر همین قیاس، اگر من بر آن باور باشم که چندان خوب نیستم یا شایستگی ندارم، مشکل بنظر می‌رسد بتوانید مرا قانع سازید که اشتباه می‌کنم. اگر ما خودمان را دوست نداشته باشیم، نمی‌توانیم در درون خود، محبت دیگران را جای دهیم. ما تنها افرادی هستیم که می‌توانیم مخزن عشق خودمان را پر کنیم. زمانی که حب نفس در سطح پایین خودش است، ما رنجیده خاطر می‌شویم و بنا بر این می‌گذاریم که همسران ما آنطور که باید و شاید بمانند. همواره انتظار می‌کشیم که شرکاء زندگی ما دوباره مانند گذشته ما را خوشحال کنند. ولی این غیر ممکن است. با چنین طرز تفکری که ما داریم، کارها از بد بدتر می‌شود.

احساس می‌کنیم که همسران ما، همچون گذشته، بما پاسخ نمی‌دهند. شروع به مقایسه می‌کنیم و آنچه را که امروزه ما می‌رسد با آنچه قبلاً می‌رسید می‌سنجیم. لیست تهیه می‌کنیم و در این لیست، تمام کارهایی را که همسر ما برای ما انجام نمی‌دهد به احصاء در می‌آوریم.، تو، این او خبر برای من چه کرده‌ئی؟ ورد زبان ما می‌شود. همه‌ی این علائم دلالت بر آن دارد که لازمست ما هم خود را مصروف به پر کردن مخزن، خ، ۲، کنیم. با تمرکز بر روی حب نفس و حمایت از خودمان، و احساسی از استقلال داخلی، متدرجاً دوباره به کانون مرکزی خود، قدم می‌گذاریم. با کنار گذاشتن مدتی از زمان برای رسیدن به خودمان، زمانی که هر چه می‌خواهیم بکنیم، دوباره مانند گذشته، احساس بهتر بودن در ما شکوفا می‌شود.

اول خودمان را دوست بداریم

هنگامی که یکی از کتابهای اولیه‌ی خود را می‌نوشتم، این مخازن ده گانه‌ی عشق را کشف کردم. در آن زمان من موفقیت‌های زیادی کسب کرده بودم. هر چیزی را که می‌نوشتم دوست می‌داشتم. ولی ناگهان این حالت در من به وجود آمد که از هر چه می‌نوشتم دیگر خوشم نمی‌آمد. روزها با خود مبارزه می‌کردم تا کارهای خودم را بهتر کنم. فرقی نمی‌کرد که چه نوشته بودم، باندازه کافی مورد پسند من نبود. سرانجام، تصمیم گرفتم از منطق کمک بگیرم. بخودم می‌گفتم: هر فصلی را که می‌نویسی نمی‌تواند بهترین باشد، یا اینکه، آنقدرها هم بد نیست، تو زیاد بخودت ایراد می‌گیری. سرانجام فصل کتاب را تمام می‌کردم و کوشش می‌کردم راضی باشم.

از همسر، نسرین، دعوت کردم آن فصل از کتاب را بخواند. و انمود کردم که کتاب از نقطه نظر من خوبست و من علاقه مندم بدانم آیا او هم آنرا می‌پسندد یا نه؟ با توجه به سوابق گذشته‌ی بی‌کارداشتم، برای من روشن بود که امید من آنستکه او هم کتاب را دوست بدارد آنوقت من می‌توانم آزادانه پیش روم. من فقط موافقت اورا می‌خواستم تا از کاری که کرده بودم اظهار رضایت کنم. موقعی که او کتاب را خواند، با اینکه جمله‌ی خودش را مودبانه بیان کرد ولی بعقیده‌ی او مطالب کتاب، کمی پیچیده و درک آن مشکل بود. خب! دقیقاً این همان چیزی بود که من فکر می‌کردم. ولی نمی‌خواستم که او این مطلب را اظهار کند. بخاطر دارم کمی از دستش عصبانی شدم. باور نمی‌کردم که او تا این منتقدی، نکته‌سنج و منفی شده باشد.

سرانجام دستگیرم شد که آنقدرها هم که من فکر می‌کرده‌ام منظورش انتقاد بیجا نبوده است و کار نا صوابی انجام نداده است

حتی کلماتی را هم که ادا کرده بود بسیار مودبانه بوده است. بیخود وبی جهت در فکر خود او را مذمت کردم. حتی اگر گفته بود از کتاب خوشش می آید، احساس من بر آن بود که راست نمی گوید.

من خودم از اینکار خوشم نمی آمد ولی داشتم او را سرزنش می کردم. این، نمونه ی روشنی از این حقیقت است که روابط، وابسته به حب نفس است. اگر من کتاب خودم را حقیقتاً دوست می داشتم و او آنرا نمی پسندید، باز تاب مسئله آن قدرها منفی نبود. بعضی از قسمتهای وجود من به عشق او وابسته بود و در تلاش بود تا جبران بی محبتی وبی علاقگی من نسبت به خودم را بکند.

قبل از آنکه من به این موضوع پی برم، خشمگین و برای جوابی که بمن داده بود تمام روز رنجیده خاطر بودم. حتی طوری شد که برای یک موضوع پیش پا افتاده ی دیگری جروبحث ما در گرفت و همین امر، علت اصلی موضوع شد. بیشتر اوقات، ظرف پنج دقیقه، جروبحث زوجها، دوباره در باره ی نوع مشاجره ی لفظی که چند لحظه پیش داشتند، از سر گرفته می شود. جملاتی از این قبیل بینشان ردوبدل می شود:، تو اصلاً بمن گوش نمیدی، یا، توفقط دوست داری منو سرزنش کنی، و بعد از ذکر این جملات لیست بالا بلند موضوع های گذشته را برای دفاع از موقعیت خود از پرونده ی افکار بیرون می کشند و برای یکدیگر باز گومی کنند. آنروز عصر با وجود اینکه ما در باره ی بعضی از امور مالی صحبت می کردیم، در پشت عدم توافق هائی که داشتیم، متوجه شدم که علت حقیقی مشاجره ی ما اینستکه من خودم را دوست ندارم.

پیشتر اوقات که زوجی با یکدیگر بگویند دارند، ظرف پنج دقیقه، بحث آنان به سخوی جروبحثی که دارند کشیده می شود

آنشب من با یکی از دوستان خودم برای دیدن یک فیلم بزن بزن به سینما رفتم. خیلی وقت بود به سینما نرفته بودم و من جدا از این نوع فیلمها خوشم می آید. از سینما که بیرون آمدم خوشحال بودم. بخانه که برگشتم سهولت آن قدرت را در خودم یافتم که از نسرین، همسر، پوزش بطلبم و دوباره در خودم احساس دوست داشتن کردم. روز بعد، دوباره آن فصل از کتاب را خواندم و در آن تغییراتی دادم و پس از آن از نوشته خوشم آمد. سدره راه من از بین رفته بود.

پس از این تجربه بی که داشتم، آنچه اتفاق افتاده بود مرور کردم. اولین اشکال من این بود که گیر کرده بودم. آنچه نوشته بودم آن را دوست نداشتم و کوشش من در اصلاح آن بی نتیجه مانده بود. از زخم خوشم نیامده بود برای اینکه او هم خوشش نیامده بود و کارمان به مجادله کشیده بود. بعداً من به سینما رفتم و حالم بهتر شد. آن روز، به این نتیجه رسیدم که من احتیاج به احساسات روحی دیگری دارم. به عشق زخم محتاجم، به دوست داشتن خودم محتاجم، و از همه مهمتر اینکه احتیاج دارم زمانی را با دوستان خودم باشم.

در آنروز بخصوص، من چیزی حس نمی کردم، تشخیص نمی دادم، و به عشق، محبت و حمایت زخم نیز بی اعتنا بودم زیرا عشق وی از آن نوعی نبود که من در آنروز بآن احتیاج داشتم. علاوه بر آن، نمی توانستم در نوشتن کتاب خودم پیشرفت داشته باشم زیرا در آن روز من خودم را نیز دوست نمی داشتم. هر چه را که نوشته بودم دوست نمی داشتم. زمانی که با دوست خودم بودم، و به سینما رفته بودیم، حس کردم که حالم بهتر و بهتر می شود.

برای آنکه نسبت به نوشته، و روابط خودم احساس بهتری داشته باشم، لازم بود که من به عقب برگردم و بعضی از مخازن اولیه خودم را پر کنم. لازم بود مدتی با یکی از دوستان قدیمی خودم تنها باشم و اوقات خودم را با او بگذرانم. در راه سینما من قسمتی از نومیدی و اشکالات خودم را با فرد متاهل دیگری که از سیر تا پیاز من با اطلاع بود در میان گذاشتم و هر دو مدتی باین موضوع مشغول بودیم. همین باز کردن سفره ی دل، کمک بسیاری بود. نتیجه ی پر کردن این دو مخزن این بود که حال من بهتر شد و سبب شد که من بتوانم با عشق و علاقه، از جنبه ی دیگری به موضوع بنگرم. با تغییر دادن مسیر توجه خود به احتیاجات دیگر، توانستم بار دیگر به حب نفسی که داشتم دست یابم.

از این مفهوم استفاده از عشقهای مختلف بر حسب نیاز، برای مراجعین خودم زیاد استفاده کرده ام و بسیار سودمند نیز بوده است. بیشتر اوقات، هنگامیکه یک زوج ایشان در یک جوی نمی رفت، بجای آنکه کوشش کنند از شریک زندگی خودشان

بیشتر ایراد بگیرند، من آنانرا بجهت دیگری که می توانستند عشق و مساعدت دریافت کنند راهنمایی می کردم. اگر زن و شوهری با هم کنار نیایند اولین کاری که می کنم اینست که بآنان پیشنهاد می کنم کاری کنند که سایر مخازن عشقی خود را پر کنند، سپس بتدریج، با کمال موفقیت، نظر آنان را به مهارت هایی که برای بهبود ارتباط با یکدیگر بآن نیازمندند جلب می کنم. بسیار مشکل است که انسان همش را مصروف آموختن یک زوج کند و به آنان بیاموزد همسرت را همان طور که وی بآن نیازمند است دوست بدار آن هم در شرایطی که مخزن محبت طرف مقابل خالی و عاری از محبت است و بار تحمل سرزنش ها را طرف دیگر باید بردوش بکشد. تشخیص من بر این بوده است که این درون بینی در تمام موارد زندگی من صادق بوده است. با یادگیری این درس که لازم است همواره مخازن مختلف ما پرنگاه داشته باشند، توانسته ام نه تنها طرز تفکری قوی و مثبت که مرا خوشحال و امیدوار کند داشته باشم، بلکه سبب شده است که به کلیه ی اهداف شغلی و خارج از آن دست یابم.

نصل ششم یک مرحله ده گانه

مخازن ده گانه ی عشق که به آن ها اشاره کردیم دارای نظم و ترتیب خاص خود هستند. همین طور که ما از مرحله ی جنین گذشته و بسوی بلوغ پیش می رویم، زمان خاصی برای هر یک از این مراحل در نظر گرفته شده است. اینها مراحل است که بنوعی از عشق، بیش از سایر انواع آن احتیاج داریم تا همه ی استعدادها و قابلیت های خود را پرورش دهیم. همین طور که در هر مرحله، از عشقی که بآن نیاز مندیم برخوردار می شویم، شروع به پی افکندن پایه های دیگری برای دریافت سایر عشق ها می کنیم.

بمرحله ی بعدی که وارد شدیم، کمال مطلوب اینست که مخزن عشق قلبی خود را پر و مالا مال نگاه داریم. اگر آنها پر نیستند، همینطور که موفق به پر کردن یک مخزن می شویم، لازم است که بعقب برگشته و سایر مخازن را نیز پر کنیم تا ارتباط ما با خودمان قطع نشود.

اگر در این مرحله از تکامل، زمانی فرار کنید که دریافتیم، قادر بدریافت عشقی که بآن نیاز مندیم نیستیم، باین علت است که مابعضی از جنبه های وجودی خود را نه میدانیم، و نه آنها را پرورش داده ایم. و هیچگاه بآن واقف نخواهیم شد مگر آنکه برگردیم و آن نوع خاص از عشقی را که دریافت نکرده ایم، بدست آوریم.

بعنوان مثال، موقعیکه کودک عشقی را که بآن نیاز مندند دریافت نکنند و دقت و توجهی که باید به آنان مبذول شود در بوته ی اجمال بماند، هیچگاه این کودک کان حقیقت و جودی و کامل خودشان را نه تشخیص می دهند و نه یاد می گیرند. بطور کامل نمی فهمند که چه موجود استثنائی هستند. در نتیجه، خود را کمتر دوست داشتنی می انگارند. بعدها، هنگامی که در طول حیات خود با موضوع قابلیت فردی و نمره دادن به افراد مواجه می شوند، رشته ی ارتباطی آنان با حب نفس، خوشی، آرامش، و اطمینان و اعتماد، گسسته می شود. از راههای مختلفی که تجسم آن برای ما مشکل است، در زندگی آینده ی خود کلاشان در پس معرکه گیر خواهد کرد مگر آنکه بیاموزند چگونه باید مخزن های خالی یا نیمه پر عشق را که در گذشته در پر کردن آنها اهمال شده است پر کنند.

جدول زیر زمانهای مختلفی را نشان می دهد که برای دریافت انواع ویتامینهای عشق بآنها نیاز مندیم تا اینکه بدانیم که هستیم؟ و همواره با حقیقت وجود خود در ارتباط باقی بمانیم.

زمان های ده گانه

نوع عشق	نوع ویتامین عشق	مراحل مختلفه ی زندگی
عشق به خداوند.	ویتامین «خ»	۱- دوره ی جنین.
عشق به والدین.	ویتامین «د»	۲- تا هفت سالگی.
عشق به فامیل، دوستان و بازی.	ویتامین «ف»	۳- هفت تا چهارده سالگی.
عشق به همگنان که هدفشان با ما	ویتامین «د»	۴- چهارده تا بیست و یکسالگی.
عشق به خودمان.	ویتامین «خ»	۵- بیست و یک تا بیست و هشت.
برقراری ارتباطات و تخیلات.	ویتامین «ر»	۶- بیست و هشت تا سی و پنج.
عشق به وابسته ها.	ویتامین «و»	۷- سی و پنج تا چهل و دو سالگی.
عشق و وابستگی به اجتماع.	ویتامین «ا»	۸- چهل و دو تا چهل و نه سالگی.
عشق و وابستگی به جهان.	ویتامین «ج»	۹- چهل و نه تا پنجاه و شش.
خدمت به خداوند.	ویتامین «خ»	۱۰- پنجاه و شش سالگی ببالا.

یکی است.

همین طور که طی زمان های یاد شده به سوی بلوغ و رسیدن بسر حد کمال گام برمی داریم، در پنجاه و شش سالگی، ویتامین عشق ویژه بی که مربوط به آن دوره از زندگی است، برای رشد ما از واجبات است. اگر بطور فعال این احتیاج ما برآورده نشود، بنحوی از انحاء به ما زیان می رسد. وقتی که ما این مراحل زمانی را پشت سر می گذاریم، چیزهای مختلفی را که درجات آنها مختلف است از دست می دهیم.

درست مثل زمانی می ماند که شما کوشش به خواندن دارید ولی تا کنون کسی چیزی برای شما نخوانده است تا بدانید خواندن چیست. یا اینکه کوشش می کنید اتومبیلی را برانید در حالی که شما دو چرخه هم نمی توانید سوار شوید. یا اینکه مصمم می شوید بدون آنکه از ریاضیات و الفبای تجارت اطلاع داشته باشید به تجارت پردازید. گو اینکه ممکن است بتوانید گلیم خود را از آب بالا کشید، که در اینصورت، به کشش و کوشش بیشتری نیاز دارید. به طریقی مشابه با این مسئله، هریک از این ویتامین های عشق، پایه و ستونی می شود تا دیگری، رشد و توسعه یابد. بدست آوردن هریک از این احتیاجات عشقی، به ما یاری می دهد تا با کلیه ی افرادی که می توانیم در ارتباط باشیم، یا مرتبط شویم، ارتباط خود را حفظ کنیم.

همین طور که پیش می رویم، پخته تر و آبدیده تر می شویم. بیشتر نارضایتی هایی را که تجربه کرده ایم، در حقیقت، ارتباطی به نیازهای ما در یک دوره ی معین از زندگی نداشته است. اغلب باین علت بوده است که آن چیزی را که می توانسته ایم با آن سایر مخازن خود را پر کنیم بدست نمی آورده ایم.

زمانیکه محیط زندگی زن و شوهرها پر تنش است، علت اصلی آن است که اینان خودشان را دوست نمی دارند. این تجربه در ازدواج خود من، سرانجام مرا رهنمون شد تا به وجود مخازن مختلفی عشق پی ببرم. اگر چه شما یک بار خواندید که عشقهای ده گانه از بدیهیات است، ولی من هیچ گاه نشنیده بودم که باین سادگی درباره ی آن ها صحبت شده باشد.

این تفاهم از مخازن عشق و مراحل مختلفی که درباره ی آنها صحبت شد، حقیقتاً به قضاوت صحیح و عقل سلیم نیاز مند است. پدر و مادرها خودشان متوجه می شوند که زمانی که کودک آنان به هفت سالگی نزدیک می شوند، بیشتر مستقل می شوند و اگر بحمايت نیاز داشته باشند آنرا از دیگران می گیرند و کمتر علاقه مندند که از والدین خود کمک بگیرند. بهمین علت است که بین محیط کلاسهای مقدماتی و کلاسهای دوره ی ابتدائی آنقدر اختلاف است.

البته تغییر عمده ی دیگر، بلوغ و بدنبال آن سن بیست سالگی بیالاست که فرد، بالغ و کامل شده است و کم و بیش، همه او را برسمیت می شناسند. برای بسیاری از جوانان، این سن، سنی است که جوان خانه را ترک می کند تا برای خودش خانه و کاشانه بی ترتیب دهد و استقلال داشته باشد. هریک از این مراحل سه گانه شناخته شده است. چیزی که هنوز خوب آنرا نشناخته اند، مراحل آخرین است. مردم تصور می کنند که در سن بیست و یک سالگی، مرحله ی رشد و توسعه ی ما خاتمه می یابد که پنداری ناصواب و بسیار دور از حقیقت است. به دنبال این آهنگ رشد و بلوغ، هر هفت سال یک بار، ما از دلان تنگ تغییرات عمده در پخته شدن و آبدیده شدن باید بگذریم که هریک از آنها با یکی از مخازن عشق، تطابق و هم آهنگی دارد.

وقتی که انسان بسن پنجاه و شش سالگی و با لا تر از آن می رسد، در حد کمال بودن به صفات انسان اضافه می شود. همین طور که شما می آموزید که کلیه ی مخازن خود را پرنگاهدارید، در پنجاه و شش سالگی به اوج پتانسیل خود می رسید. در آن زمان است که شما می دانید که هستید و چه می توانید بکنید. در بقیه ی دوره ی حیات خود، می توانید خدمت خداوند یا هر فرد دیگری را برگزینید و از اندوخته های خود در این راه استفاده کنید. حیات انسان همیشه روندی برای رشد و ترقی بوده است. زمانی که رشد شما متوقف شود لحظه ی مرگ شما فرا رسیده است.

روند بلوغ در سن بیست و یک سالگی متوقف نمی شود و در سراسر حیات ما با ماست و ادامه دارد

به عنوان یک نفر مشاور، متوجه شده ام که در حدود بیست و هشت سالگی، موکلین و دوستان من از مراحل تغییراتی عمده گذر می نمایند. مثل اینست که همه ی آنان بزبان حال می گویند، برای آنکه زندگی خود را وقف دیگری کنم آمادگی ندارم. من باید زندگی خود را اداره کنم. زمان نزدیک به بیست و هشت سالگی وقتی است که افراد سرانجام از رشد و بلوغ کافی

برخوردار گردیده اند و می توانند تصویر روشنی از آنچه هستند بدست دهند. از طرفی، این آمادگی را دارند که بتوانند با دیگران روابط صمیمی برقرار نمایند. اگر زمانی را صرف اینکار نکرده اند که خودشان باشند، آمادگی برای به جلورفتن را نخواهند داشت. دلشان می خواهد دوباره بعقب برگردند و آزاد باشند.

هنگامی که افراد در اوائل دهه ی بیست سالگی خود ازدواج می کنند، در حدود سن بیست و هشت سالگی، مواجه با دست و پنجه نرم کردنی های حیات خود می شوند. آمار نشان می دهد که رقم طلاق در این سن بالا ترین رقم است. اگر برای برقراری و پرورش یک رابطه ی صمیمی با یکدیگر غفلت ورزیده باشند، ناگهان متوجه می شوند که مثل اینست که از ابتدا با همسر خود ارتباطی برقرار نکرده، یا این که اصولاً ازدواج نکرده اند. این موضوع در باره ی هر دو نفر صادق است. همین طور که ما به جلو رفته و وارد درمراحلی که بین سنین بیست و هشت، و سی و پنج سالگی است می شویم، مطمئناً از خود سؤال می کنیم که آیا آمادگی داریم یا نداریم؟ علاقمندیم بدانیم که آیا در درون ما چیزی کم و کسر نیست؟ زیرا که ما بین سالهای بیست و یک و بیست و هشت، غفلت ورزیده و کمبودها را جبران نکرده ایم و بهمین علت قادر به برقراری ارتباط با راهنمایی های درون خود نیستیم. بسیار مشکل است بدانیم در آن زمان که ارتباط ما با درون خودمان قطع شده است چه باید بکنیم؟ حتی مشکل تر خواهد بود اگر جلورویم و سایر مخازن عشقی ما خالی باشند و بخواهیم، هم ارتباطی سالم، وهم موقعیت شغلی موفق داشته باشیم

بارگشت به عقب، برای جلورفتن

بنظر می رسد برای آنکه جلورویم ناگزیر باید عقب گرد کنیم. نمونه های بسیاری از این عقب گرد ها در زندگی افراد وجود داشته و دارد. بسیاری از مردم هستند که در دهه ی شصت و هفتاد، و بالا تر از آن، می توانند خاطرات کودکی خود را بیاد بیاورند. پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها اغلب داستان هایی در این زمینه دارند که هر موقع فرصتی بدست آمد آنها را برای جوانها تعریف می کنند. اینکار، بسیار سالم است. برای زنده ماندن و سالم بودن، اینان بطور خود کار بعقب باز می گردند، داستان ها را به یاد می آورند و به لذت و آرامش دست می یابند. اگر اینان زخم های گذشته ی خود را التیام نبخشیده و مخازن آنان خالی از عشق و محبت باشد نمی توانند جلوروند مگر آنکه گذشته را التیام بخشند. بعضی از آنان حتی حافظه ی روزانه خود را از دست می دهند و تنها چیزی که برای آنان باقی می ماند، یادآوری گذشته است. عده یی دیگر، به راستی قادر به جلورفتن نیستند و نمی توانند بطور کامل، حضور خود را در زمان حاضر حس کنند.

زمانی که مردم پیازند و بهبودی می یابند عشقی که بان نیازمند دسترسی ندارند

موقعی که یک اتومبیل، بنزینی را که بان نیاز دارد در مخزنش ریخته نشود و روغن آن هم تعویض نگردد، از حرکت باز می ماند. زمانی که مخازن ما خالی است، نمی توانیم به نیروهای حیات بخش به وجود خودمان، که دوست داشتن و دوست داشته شدن است، غذا برسائیم. در بسیاری از موارد افراد سالخورده سیر قهقرائی طی می کنند و رفتار آنان مانند کودکی می شود. یا اینکه بعلت بیماری، استقلال خود را از دست می دهند و باید متکی با افراد دیگر شوند.

بحران بارگشتی، پنجاه و شش سالگی

در نقطه ی انتقال یا برزخ بین مراحل است که ما، به تهی بودن سایر مخازن خود واقف می شویم و آنها را احساس می کنیم. همین لحظه است که در خود احساسی قوی برای بازگشت پیدا می کنیم. اگر ما در زمان انتقال از یک مرحله بمرحله ی دیگر، به اقدامات احتیاطی و باز دارنده دست نزنیم، به تکاپو و تلاش بی حاصل خود ادامه خواهیم داد زیرا قادر به تشخیص نیاز واقعی خود نیستیم.

اجازه دهید کمی دقیق تر به مسئله نگاه کنیم و ببینیم زمانی که سن ما به پنجاه و شش نزدیک می شود در نزدیکی های مخزن شماره ی ده چه می گذرد؟ بعضی از مردان محققاً نمی توانند صبر کنند تا بازنشسته شوند. اینان بدنبال کاری خواهند رفت که همواره آرزوی انجام آنرا در گذشته داشته اند. دلشان می خواهد استراحت کنند و خوش بگذرانند. علاقه مندند که به پیش روند و کارهایی را شروع کنند که برای انجام آنها قبلاً طفره رفته بودند زیرا علاقه نداشتند سواری بدهند. بنابراین به جای اینکه

جلوروند، به عقب بر می گردند. بجای ورود در صحنه های رقابتی برای خدمت به خداوند، احساس می کنند که احتیاج بیشتری دارند تا بخود خدمت کنند. هنگامی که زندگی جدیدشان سرانجام ملالت آور شد، ناگهان دیده از جهان فرو می بندند. شرکتهای بیمه گزارش می کنند هنگامیکه مردی بازنشسته می شود، این شخص فاکتور احتمالی زیادی برای مردن دارد. اگر این فرد، به کار کردن ادامه دهد، بیشتر از آنچه انتظار است زنده می ماند. راز پیر تر شدن برای یک مرد اینست که به کار کردن ادامه دهد، و ضمن آن از خوشگذرانی و عشق ورزیدن غافل نماند. مردانی که بکار خود ادامه می دهند، غالباً آن را خوب انجام می دهند زیرا کار خودشان را دوست دارند. در این مورد خاص، اینان حیاتی برای خود به وجود آورده اند که بیشتر مخازن عشقی آنان مالا مال بر جای مانده است. هنگامی که شما کار خود را دوست داشته باشید، نشانه ئی از این است که شما به درون خودتان متصل و با آن در ارتباطید.

مرد باید این احساس را داشته باشد که مورد احتیاج و هم مسئول دیگران است و احساس غرم، اراده و حیاتی بودن و وجود خود از دست میدهد

زنان در حدود پنجاه سالگی استعداد کمتری برای مردن دارند ولی امکان سیر قهقرائی رفتن آنان موجود است. اگر اینان برای جلورفتن آمادگی نداشته باشند، متمایل به یک دندگی و استبداد رأی خواهند شد. بجای آزاد بودن و استفاده از معرفت گرانبهایی که از حیات خود کسب کرده و می توانند با آن تغییراتی در جهان بوجود آورند، ممکن است سیری قهقرائی داشته و چه بسا با افکار دیگران مبارزه کنند. درست مانند فرد بالغی که می گوید: "من هر کاریکه دلم بخواهد می کنم و بمن مربوط نیست که شما چه فکر می کنید. چیزهاییکه من باید بدانم می دانم." استقلال زیاد از حد ممکن است زن را یک دنده و تدافعی باریاورد. برای سالم ماندن، زن، باین احتیاج دارد که حس کند تنها نیست و می تواند بکمک و مساعدت دیگران متکی باشد.

زن باین نیاز دارد که حس کند نهایت است و بتواند روی کمک دیگران حساب کند. زیاد از خود متحماری برای زن، از سلامت بدور است

زمانی که شما به سن پنجاه و شش سالگی می رسید و مخازن عشقی شما لبریز است، آماده برای پیشروی به سوی مرحله ی بعدی هستید. این احساس بشما دست می دهد که از نشاط فراوانی برخوردار شده اید و زمان آن فرارسیده است که هر کاری که دلتان خواست انجام دهید. هم بشما کمک می رسد و هم اینکه بشما نیاز دارند. موقعی که نحوه ی تفکر شما چنین است، دلیلی وجود ندارد که شما ناخوش شوید. سالم و با نشاط بر جای باقی خواهید ماند و سرانجام، پس از سالها سلامت زیستن و در خدمت خداوند و جهانی که در آن زندگی می کنید بودن، این جهان را وداع خواهید گفت.

بسیار اهمیت دارد که در هر یک از این مراحل که بآنها وارد می شویم، به ندای قلب خود گوش دهیم و کاری کنیم که خلاء موجود پر شود. اگر در زمان انتقال، کاری برای رفع مشکل نکنیم، تقلای ما ادامه خواهد یافت و نمی توانیم به نیاز واقعی خود پی ببریم.

بحران خالی بودن آشیان: سالهای بین چهل و نه و پنجاه و شش

بحران معمولی و رایج دیگری که از آن سخن به میان می آید، بحران خالی بودن آشیان است. در حدود چهل و نه سالگی، بسیاری از زن و شوهرها، و پدر و مادرهایی که همسر خود را از دست داده اند در زندگی خود، احساس خلاء می کنند. زمانی که لازم شود برای مبارزه و درگیریهای حیات وارد گود شوند، ناگهان احساس می کنند که درون آنان تهی است. برای دادن، چیزی بسیار ناقابل دارند و در عوض، مدام بآن چیزهایی که فاقد آنهاند اندیشه می کنند. اگر متاهل باشند غالباً همسر خود را برای ناخشنودی های موجود سرزنش می کنند. هرچقدر درجه ی محرومیت آنان از روابطی که بآن نیازمندند زیاد تر باشد و مثلاً فرزندان آنان خانه را برای تشکیل زندگی مستقل خودشان ترک کرده باشند، محرومیت و نومیدی آنان بیشتر خواهد بود.

هم برای زن و شوهرها و هم برای افراد مجرد، ممکن است که این مرحله، شروع آزادی بیشتری برای بهره گیری از مظاهر حیات، یا عکس آن، منبعی مملو از مشکلات باشد. در این سن، یا ما یاد گرفته ایم که خارج از موضوع ارتباط، چگونه به آن

چیزهایی که نیازمندیم دسترسی پیدا کنیم یا اینکه در برابر همسر خود مقاومت بخرج می دهیم که نه! اینها برای ما کافی نیست. این زمان، زمانی نیست که ما شریک زندگی خود را سرزنش کنیم یا از نداشتن شریک، ناله سردهیم. این زمان، زمانیست که لازم است ما به رشد خودمان ادامه دهیم و از عشق کلی بهره گیری کرده آنرا با دیگران قسمت کنیم. زمانیست که باید در جهان تغییر و فرورم ایجاد کنیم.

یا ما برای این زمان خود را آماده کرده ایم، یا اینکه از کمبودهای موجود در حیات خود دل افسرده ورنجیده خاطریم. اگر یاد نگرفته باشیم که مخازن عشقی خود را چگونه باید پر کنیم، جلورفتن برای ما هر روز مشکل و مشکل تر خواهد شد. پزشکان سرگرم پژوهش اند تا راه هایی برای طول عمر پیدا کنند. جواب اینکار بسیار ساده است. مخازن عشق خود را پر نگاهدارید. جوان و سالم باقی خواهید ماند.

راز جوان ماندن اینست که مخازن عشقی اولیه می خود را پر نگاه دارید

در این دوره از حیات احساسی از اخلاقیات خواهیم یافت و میل به جوان ماندن در ما باقی خواهد ماند. در حقیقت، این برداشت بسیار سالمی است. اگر در گذشته نسبت به مخازن عشقی خود قصور ورزیده باشیم، بیشتر اوقات این احساس را پیدا خواهیم کرد و ممکن است ارتباطمان با نیرویی که در گذشته، یعنی زمانی که کودک بودیم و به نوجوانی و بلوغ رسیدیم، بطور کلی قطع شود.

مردان، بزنان جوان ترمی نگرند تا احساسی در دلشان برانگیزند که اینان جوانند و حال آنکه زنان به اندام خود نظر می افکنند و کوشش می کنند جوان تر جلوه کنند. در این دوره از حیات اگر راهی برای جوان ماندن پیدا نکرده باشیم، همین موضوع سبب تلاش و جویندگی ما می شود. نظر کردن و پرداختن به خود در این دوره، ممکن است ما را از مبارزات و چالشهایی که در این دوره از زندگی به آنها نیاز مندیم بازدارد. در این دوره از حیات لازمست که ما آمادگی خود را برای خدمت و حمایت از جهان وهم نوع، اعلام کنیم. ایده آل، آنستکه ما باندازه ی کافی نیازهای خود را تامین کرده باشیم و حالا آماده برای پس دادن آن با اجتماع باشیم.

اگر شما این آمادگی را دارید، بالا ترین لذتی که برای شما متصور است اینست که در مبارزاتی که گروه ها برای بهتر کردن جهان شروع کرده اند شرکت جوئید یا اینکه حداقل، به مسافرت های دور دنیا روید، و نور و عشقی که در دل شماست با مردم دیارهای ناشناخته و دور قسمت کنید. این برهه از حیات، زمانیست که انسان می تواند سایر مردمی که فرهنگ و زبانشان با ما متفاوت است ملاقات کند و نفوذ معنوی خود را در دل افرادی خارج از اجتماع فعلی خود گسترش دهد. بسیار دیدنی و جالب است که انسان مشاهده کند افرادی که در دهه پنجاه یا شصت حیات خود هستند وقت خود را صرف جهانگردی و سیر آفاق و انفس کنند.

بحران میانسالی: سالهای مین چهل و دو و چهل و پنج

نقطه ی انتقال دیگری که بسیار درباره ی آن صحبت شده است، بحران میان سالی است. معمولاً این بحران زمانی عارض می شود که فرد به مرز چهل و دو سالگی یا حدود آن نزدیک می شود. قبل از آنکه به طرف مخزن عشقی دیگری حرکت آغاز شود، به بیشتر مردم احساسی از تهی بودن گذشته دست می دهد. اگر شما جزو گروه های ورزشی بودید که با چتر نجات، به بیرون هواپیما می پرند، یا بزبان خودشان، شیرجه، می روند، طبعاً علاقه داشتید پاراشوت، یا چتر نجات خودتان را قبل از پرش به بیرون هواپیما چندین بار بازرسی کنید. قبل از آنکه افراد حس کنند که آزادانه می توانند به اجتماع خود کمک کنند، لازم است که درون آنان «پر» باشد. شما نمی توانید ساختمان خانه یی را شروع کنید مگر آنکه آن ساختمان «پی» داشته باشد. اگر مقدار پولی که در حساب بانکی شما موجود است ناچیز باشد شما نمی توانید چک بکشید و آنرا به بنگاه های خیریه ببخشید.

وقتی که زمان حرکت فرامی رسد و شما بار گیری نکرده و پر نیستید، بجای حرکت به سمت جلو، بعقب می نگرید و با حسرت به همه ی چیزهایی که بدست نیاورده اید فکر می کنید. ممکن است فردی پیدا شود که ناگهان چوب حراج بر شغل خود زند و برود کوهنورد شود. یا اینکه اگر متاهل است، هوس کند و احساس تجدید فراش کند. اگر این شخص در طول زندگی

خود محافظه کار بوده است، ممکن است تمایل پیدا کند که اتومبیل سریع السیری خریداری و با آن رانندگی کند، یا اینکه کاری را شروع کند که همواره در نوجوانی به فکر آن بوده و هیچگاه از قوه بفعال در نیاورده بوده است. تنها کاری که این شخص می کند اینست که دوباره یک ارزیابی مجدد، از زندگی خود و اولویت های خود کند. غالباً اتفاق می افتد که دلش می خواهد مسئولیت هایی را که سبب می شود احساس کند پیر شده است بدور اندازد. علت واقعی که وی فکر می کند پیر شده اینست که پر کردن مخازن اولیه را کرده است.

هنگامی که زمان حلوفتن فرا میرسد ما معطل می شویم و اگر آماده نیستیم بعبق بار می گردیم

اشاره ها و زمینه هایی از گذشته که این شخص احساس کند خود را قربانی کرده یا آنکه آن چیزی را که می خواسته بدست نیاورده است، سوهان روح او می شود و برای وی ایجاد ناراحتی می کند. بدون آنکه در زندگی خود ایجاد هرج و مرج کند، یا آنکه افرادی را که دوست دارد بیازارد، یا برای آنکه دردوره ی رشد و توسعه پیش رود، باید برای بدست آوردن نیاز های خود مبارزه کند. راه های فراوانی برای پر کردن مخازن عشق، بدون آنکه در زندگی فرد وقفه ایجاد شود وجود دارد.

برای حلوفتن، باید هدف مرد آن باشد که بدون سبب و مجال، یا ازیت و آزار افرادی که آنها را دوست دارد بآنچه نیاز دارد دست یابد

در حدود چهل و دو سالگی، یک زن نیز ممکن است در زندگی خود ناراضی باشد و غالباً از این موضوع شکایت کند که به چیزهایی که می خواسته، دست نیافته است. یک روز صبح، با یک لیست بالا بلند از چیزهایی که داده و چیزهایی که پس نگرفته است، از خواب بیدار می شود. همواره احساس بی میلی و خستگی می کند. اگر این زن معرفتی به مخازن عشق نداشته باشد، به جای آنکه به عقب بازگشته و گذشته ی خود را التیام بخشد، بی میل نیست که گناه را به گردن زندگی جاری خود گذارد. از عشق، دوری می جوید و غالباً تصمیم می گیرد خود را وقف اجتماع کند. با وجود این کاملاً نسبت باین کاری میل است. برای آنکه کارها را از بد بدتر کند، برای این بی میلی خود از زندگی، خود را مقصر می شناسد.

مطمئناً این احساس همه وقت به انسان دست نمی دهد. تهی بودن و خلاء گذشته، بیشتر، سرو کله اش، به هنگام تغییر حالت از یک مرحله به مرحله دیگر، پیدامی شود. اگر بگذشته ی خود مان احترام نگذاریم و کاری نکنیم که با پر کردن مخازن اولیه عشق درد تهی بودن موجود التیام پذیرد، همینطور که در زندگی به جلومی رویم، از در ارتباط بودن با منابع داخلی خود مان سودی عاید مانمی شود. باید این را یاد بگیریم که بدون برقراری ارتباط داخلی، هیچگاه زندگی به پایه ی آرزوها، امید ها و انتظاراتی ما نمی رسد.

بحران منحنی: سن سی و پنج تا چهل و دو سالگی

پیرامون سن سی و پنج سالگی، بحران دیگری وجود دارد که هیچکس راجع بآن صحبت نمی کند. انتقال، در سن سی و پنج سالگی حرکتی است که انسان بدون چون و چرا عشق خود را به فردی که با وی در ارتباط است تقدیم کند. بچه ها و پس از آن نوه های انسان، ایده آل ترین افراد برای این کارند، ولی اگر ما فرزند نداشته باشیم چی؟ شاید یک گربه یا سگ، یا یک پرنده بتواند جای فرزند را بگیرد. در حدود همین سالها، روح انسان، بدنال کسی می گردد که محتاج و نیازمند دیگران است.

دادن به فرزندان و وابستگیان، بمنزله ی اولین تجربه از عشق بدون قید و شرط ما به حساب می آید. فرزند به والدین خود چیزی بدهکار نیست. بعضی از پدر و مادرهایی پیدا می شوند که بعضاً باین موضوع اشاره می کنند و می خواهند این پیام را به فرزند خود برسانند که بآنان مقروض است و حال آنکه چنین نیست. گفته ها و کنایه هایی از این قبیل: بعد از تمام کارهایی که برای تو کردم، تو بمن مدیونی. این گفته بهیچ وجه صحیح نیست. در هر حال، اگر آنان آمادگی برای این دوره را ندارند، این احساس ها به وجود خواهد آمد.

بعضی از پدر و مادر ما نا آگاهانه فرزندان خود را سهم می کنند که بآنان بدهکارند.

هنگامی که مخزن والدین پراست، تولید فرزند، برای آنان هدیه ئی بس بزرگ، و فرصتی آزادانه است. فرصت یافتن انسان برای عشق و ورزی با فردی که بغایت او را دوست دارد و فرزند نیز از مصادیق آنست، آنقدر لذت بخش است که به گفتن در نمی آید. این موقعیت به پدر و مادرها این فرصت را می دهد تا به رشد خود ادامه دهند. مشکلی که بعضی از پدر و مادرها دارند اینست که قبل از آنکه بیاموزند چگونه بخودشان برسند، اینان، بچه دار شده اند.

وقتیکه مردم قبل از آنکه آمادگی داشته باشند بچه دار می شوند، نزدیک سی و پنج سالگی که می رسند این احساس به آنها دست می دهد که در تمام دورانی که اینان برای پدر و مادر شدن، مقاومت ورزیده اند مقصرند. از این متاسف اند که چرا به فرزندان خود آن چیزی را که استحقاق آنها داشته اند نداده اند. یا آنکه برعکس، از این موضوع در خشم اند که چرا آن قدر زیاده از حد داده اند و فرزندان در مقابل، چیزی به آنان نداده اند.

هنگامی که مخازن ما پر نیست، غیر ممکن است که ما بدون قید و شرط عشق خود را کسی تقدیم کنیم

این، بحرانی صامت است. زیرا مردم دوست نمی دارند راجع به بی میلی خود برای داشتن فرزند با کسی صحبت کنند. فرزندان خود را دوست دارند، و علاقه مندند با آنان بدهند، ولی در عین حال، در زندگی خود چیزی کم دارند. هنگامی که فردی صاحب اولاد می شود، برای آنکه بخاطر از دست دادن بعضی چیزها در زندگی، بی میلی در او ایجاد نشود، باید یاد گیرد که بچه طریق باید مخازن عشقی خود را از قبل پر کند.

افرادیکه در این مرحله از حیات خود هستند، و فرزند یا فردی که مانند فرزند او را دوست داشته باشند ندارند، بنظر می رسد که چیزی در زندگی خود کم دارند. بجای آنکه اینان با دست و پنجه نرم کردن نیهای حیات خود را سرگرم کنند، به قهقرا می روند و بجای در اختیار گذاشتن قسمتی از وجود خود برای آسایش دیگران، بدنبال دل خود می روند و هر کاری که دلشان حکم کرد انجام می دهند و نمی دانند یا اینکه نخواهند دانست که چرا چیزی پیدانمی شود تا آنها را اقناع کند؟

چنانچه شما در این زمان فرزند ندارید، گذراندن وقت با خواهرزاده یا برادرزاده برای شما کافی نیست. این نوع سرگرمی ها مسئولیت دارد. افرادی که گربه یا سگ در منزل خود دارند آنها نیز مسئولیت دارند. باید به حیوان غذا دهند و آنها را مرتب بگردش برند. این حیوانات مریض می شوند و شما باید در بهبود آنها بکوشید. ساعاتی وجود دارد که حیوان، مانند پدر و مادرها در برابر فرزندان، به خود گذشتگی شما نیازمند است. با این وجود، این کارها همه پرازش اند. اگر نگهداری گربه در منزل با سبک زندگی شما جور در نمی آید، وقت خود را صرف پرورش و رسیدگی به گیاهان، یا باغچه کنید. اینها نیز می توانند گزینه ی پرورشی شما را اقناع نمایند.

اگر شما در این زمان فرزند ندارید، وقت گذراندن با برادرزاده یا خواهرزاده برای شما کافی نیست

جنبه ی دیگر بحران مخفی، تناوب روابط جنسی در ازدواج هاست. در این زمان، غالباً اتفاق می افتد که مرد کمتر به روابط جنسی اهمیت می دهد و برعکس اوزن، علاقه ی بیشتری به این کار دارد. این موضوع، بویژه اگر اینان در دوره ی بیست سالگی ازدواج کرده باشند بیشتر مصداق پیدا می کند. پس از گذشت سالهای زیاد که در طلب روابط جنسی بیشتری است و به آن دست نمی یابد، سرانجام مرد علاقه ی خود را از دست می دهد. در عین حال چون بدن زن آمادگی بهتری برای داشتن کودک دارد، بیشتر اوقات تمایلات جنسی او افزایش می یابد.

نزدیک بسی و هفت سالگی، این زن است که از نداشتن او بخرسی کافی نب بد شکایت می کشاید، و نه مرد

در سنینارهای روابط که من آنها اداره می کنم، از این صحبت می کنم که چه می شود که مرد کم کم علاقه ی خود به روابط جنسی با همسرش را از دست می دهد، بویژه اگر تا میل وی با مقاومت نیز روبرو شده باشد. در زنگهای تفریح و پس از آن، همیشه تعدادی از خانمها هستند که بمن نزدیک می شوند و محرمانه این مطلب را فاش می کنند که برای آنکه شوهرشان خجلت زده نشود اینان بوده اند که امور جنسی را متوقف کرده اند ولی باور من بر اینست که خود اینها هستند که شوهرانشان آنها را نفی کرده اند. این زن ارتباط جنسی می خواهد و مرد، بی علاقه است. وقتیکه از سن آنان سؤال کردم، تقریباً همه ی آنان سی و هفت سال

راداشتند. همینطور که زن باین مرحله از سن قدم می گذارد، به حمایت های رمانتیک نیز احتیاج دارد. بویژه اگر شریک زندگی آنان بنحوی از انحاء برای خودش سرگرمی دیگری، مثلاً بازی گلف را برگزیده باشد. اگر احتیاجات رمانتیک مردی برآورده نشود، معمولاً این شخص یک بازگشت قهقرایی بسوی احتیاجات اولیه ی خود خواهد داشت، تا از این طریق اقناع شود. بجای اینکه در ابراز عشق خود پیش قدم و با بازتابی، منفی مواجه شود، ترجیح می دهد مسابقه ی فوتبال تماشا کند.

بر روی بحران انگست گذارید: سن پست و پست تاسی و پج

من کیستم؟ و چه میخوایم بکنم؟ سؤالهای رایج دهه ی بیست سالگی است. اگر ما چندان وقتی صرف نکرده ایم تا خودمان را بیایم و دوست بداریم، قبل از آنکه آماده برای حرکت بسوی مرحله ی بعدی باشیم، در سن بیست و هشت سالگی، این احساس در ما به وجود می آید که باید عقب گرد کنیم و خود را بشناسیم. احتمال دارد که از فکر ازدواج کردن منصرف شویم، یا در برقراری ارتباط با دیگران طفره رویم.

بسیاری از زنان مجردی هستند که در دهه ی سی سالگی خود بسرمی برند و در تعجب و شگفتی، که چرا وضع آنان این چنین است؟ بهره رعلتی که می خواهد باشد، آنها نتوانسته اند شریکی برای زندگی خود پیدا کنند. از نقطه نظر چشم انداز مخازن عشق، جواب باین مشکل، اینست که اینان، در دهه ی بیست، خودشان را نیز نتوانسته اند پیدا کنند. کارهایی که در نظر داشتند روزی آنها را انجام دهند، انجام نداده اند. از طرف دیگر، ارتباط های صمیمانه و خالصی با دیگران برقرار کرده اند و در نتیجه خود را گم کرده اند. یا اینکه در بسیاری از موارد، بدنبال یافتن دلیل و مدرک برای عرضه کردن به افرادی که به آنان اجازه ی ابراز وجود و نشان دادن شخصیت حقیقی خودشان را نداده اند، وقت خود را تباه کرده اند.

سالهای دهه ی بیست، زمانیست که برای اکتشاف و تجربه اندوزی صرف می شود. اگر افراد کاملاً به خودشان فرصت اینکه خودشان باشند راندهند، یا اینکه، به دنبال خواسته ها و آرزوهای خود نروند، بعداً، از دستاوردهای خود راضی و خوشحال نخواهند بود. زمانی که ما با حقیقت خودمان ارتباط برقرار نساخته ایم، یعنی زمانی که خودمان را دوست نداریم، برای فردی دیگر بسیار مشکل است که بتواند خودش را با استانداردها تطبیق دهد و با ما زندگی کند. هنگامیکه ما خودمان را با اندازه ی کافی خوب و صالح نمی دانیم، همین طور که ممکن است زیاد طلب باشیم، انتظاراتمان از افراد نیز ممکن است بیش از حد معقول باشد. هیچ شریک زندگی پیدا نخواهد شد که اگر ما خود را دوست نداشته باشیم بتواند با ما برابری کند. نتیجه ی کار این می شود که زن در برابر برقراری ارتباط، از خود مقاومت نشان می دهد مگر آنکه طرف مقابل در برابر زن تسلیم شود که در عمل، برای بعضی از مردان از خیر موضوع گذشتن، بهتر از متعهد کردن خود است.

پیدا کردن یک همسر مناسب

هنگامی که زن برای مردی که باید همسر آینده ی وی شود زیاد مته به خشخاش می گذارد، قدر آنچیزی را که می تواند بدست آورد آن چیزی را که نمی تواند کسب کند، درک نمی کند. شریک زندگی یافتن اینان شباهت زیادی به فروشگاه رفتن برای خریدهای روزانه را دارد. به فروشگاه می روند ولی کسی با آنان بیرون نمی آید. احساس اینان بر این است که اگر قرار است با فردی محسوس شوند، باید این شخص سری در بین سرها داشته و پتانسیل پیشرفتش در آینده بسیار زیاد باشد. دلشان نمی خواهد وقت خود را حرام کنند و فردی عوضی نصیبشان شود.

از یک نقطه نظر، عقیده ی بدی نیست. ولی فاقد یک عنصر بسیار مهم است. لازمست که در این فرض، زن بسیار محتاطانه گام بردارد تا قبل از آنکه فرد مناسب خود را پیدا کند خود را زیاد متعهد نکرده باشد. در عین حال اگر خواستگاران دیگری نیز پیدا شدند باید فرصت انتخاب کردن را از دست ندهد. اگر مردی علاقمند پیدا شود که از نقطه نظر زن نیز جالب و صالح است، زمان خوشی و نشاط زن فرامی رسد حتی اگر این فرد بطور قطع و یقین همسر آینده ی او نباشد.

ایام یتیم بنام گشت

زمانیکه افراد بسن بیست و هشت سالگی میرسند، احساسی از ناراحتی های عاطفی دارند، بویژه اگر در گذشته جواب مثبتی با احساسات خود نداده باشند. اگر سن بیست و یکسالگی را مبنای بلوغ بدنی بدانیم، سن بیست و هشت سالگی زمان بلوغ عاطفی است. چنانچه ما احساسات حل نشده یا التیام نیافته یی در گذشته داشته باشیم، این احساسات بسوی ما باز می گردند. و چون روح مادر برابریک ارتباط دوستانه و بی شائبه آسیب پذیر است، ناگهان از آنچه در درون ما می گذرد و ما آنرا حس میکنیم با خبر میشویم.

اغلب، موج خروشان از احساسات عاطفی مختلف ما را احاطه می کند و هر چه از گذشته لا ینحل بر جا مانده است رومی شود. آنچه را که در گذشته آموخته ایم و صحیح است، دوباره در باره ی صحت آنها از دیگران سؤال می کنیم. حالا زمانست که ما با راهنمائی هائی که از درون ما بماند می شود، زندگی کنیم. محققا دیگران نیز می توانند در این سفر ما را ارشاد و راهنمائی کنند، ولی حالا وقت آنستکه ما در درون قلب خود مان تشخیص دهیم چه چیزی برای ما مناسب و عملی است و همان کار را انجام دهیم. چیزی که برای فردی دیگر مناسب است ممکن است برای شما نامناسب باشد.

اگر در دهه ی بیست سالگی (یا عقب تر از آن)، در روابطمان با دیگران رنجیده خاطر شده ایم، لازمست قبل از آنکه خودمان را در گیر کنیم، آن رنجش ها التیام پذیرد. قبل از آنکه مطمئن شویم که باز کردن کامل دریچه ی قلبمان برای ایجاد یک رابطه ی صمیمانه با دیگری، امن و بدون ضرر است، باید اطمینان پیدا کنیم که دیگر آسیبی متوجه ما نخواهد شد. اگر ما در درون خودمان دردی التیام نیافته داشته باشیم، همواره این ترس را با خود یدک می کشیم. همین رنجهاست که سبب میشود بعضی از زنها زیاده از حد مورا از ماست بکشند و از برقراری ارتباط مجدد و اهماه داشته باشند. اگر چه این دودلی زن مرد را از اینکه بجلو گام بردارد باز نمی دارد، مع الوصف سبب میشود که با دست باعصا قدم بردارد و خود را متعهد نسازد و چنانچه زن بر متعهد شدن وی اصرار ورزد، این مرد است که این بار مته بخشخاش خواهد گذاشت.

مادامکه جراحت گذشته ی ما التیام پذیرفته است، مشکل بنظر میرسد که در دهه ی سی سالگی قدم پیش گذاریم و بفکر برقراری ارتباطی جدید باشیم. خود را دائما مشغول نگاه می داریم، روابط حسنه با دیگران برقرار می کنیم ولی زیاده از حد خود را در گیر روابط دوستانه ی نزدیک نمی کنیم. در فصل بعد به روش التیام یافتن آسیب های گذشته اشاره خواهیم کرد.

بحران آموزشی: سن مست و یک تا پست و پست سالگی

زمانی که فرزندان ما خانه را ترک گفته و بدانشگاه می روند، با بحران جدیدی که در تمام محوطه های دانشگاه ها وجود دارد روبرو می شوند. بعضی از دانشجویان نمی دانند که چگونه باید از آزادی که نصیبشان شده است استفاده کنند. باین که خود را منضبط کرده و بنظم در آورند عادت نکرده اند. سابقا رسم بر این بود که در این سن، نوجوان پس از فراغت از دوره ی دبیرستان از خانه بیرون می شد تا برای خود شغلی دست و پا کند و گلیم خود را از آب بیرون بکشد. در هر دو صورت، این نوجوان بنوعی از آزادی که در طلبش بود دست می یافت بدون آنکه پختگی لازم را داشته باشد. اگر لازم بود که شما سرپا بایستید و زنده بمانید باید کارهاییکه بشما دیکته می شد انجام دهید. هنگامی که شما در طلب لقمه نانی برای ارتزاق و حیات خود هستید، دیگر زمانی برای فکر کردن برای شما باقی نمی ماند که اندیشه کنید، که بوده اید؟ و چه میخواستید بکنید؟

در گذشته، ما آن زندگی تجملی را نداشتیم که سالهای متعددی از هجده سالگی تا بیست و یکسالگی و حتی بیشتر از آنرا بهزینه والدین خود صرف تحصیل و دانش اندوزی کنیم. خانه را ترک می کردیم. خودمان بودیم و خودمان و باید کاری دست و پا میکردیم. این روزها بسیاری از این افراد وقتی خانه را ترک می کنند بالغ اند و دیگر لزومی ندارد که دنبال کار پیدا کردن برونند. بجای آن، وارد در محیط دانشگاه (که شبانه روزی نیز ممکن است باشد - مترجم) می شوند و ناگهان، آزاد ورسته از بند، کنترل زندگی خود را بدست می گیرند. و چون نیاموخته اند که چگونه خود را منضبط کنند، افسار گسیخته می شوند و کنترل خود را از دست می دهند. از آزادی خود سوء استفاده می کنند، مواد مخدر مصرف می کنند و چه بسا کارهای ناشایست اجتماعی دیگر نیز

انجام دهند.

چه به تحصییل خود ادامه دهند و چه ندهند، اگر افراد در سالهای اولیه، مخازن عشق خود را در این مرحله از تغییر پر نکرده باشند، احساسی از عدم امنیت خواهند داشت که منجر به افسار گسیختگی یا از بین رفتن آنان خواهد شد که در صورت اخیر به دنبال امنیت خواهند گشت. ممکن است که زودتر از موعد ازدواج کنند تا کسی پیدا شود و از آنان مواظبت کند، یا اینکه فاتحه‌ی خوابهای طلائی که برای خودشان دیده بودند بخوانند زیرا که اینان، قابلیت‌ی بیش از این در خود سراغ ندارند. برای آنکه جوانان خود را برای دهه‌ی بیست سالگی آماده کنند، به تعداد بسیار زیادی از دوستان مثبت و هم‌شان خود در سنین نوجوانی نیاز مندند. در تماس بودن با ناصحان مشفق و دوستانی که هدف مثبتی برای زندگی آینده‌ی خود دارند، به شدت سودمند است. حتی اگر منافع این افراد، یا نظرشان تغییر یابد، اینان تجربه‌ی از حس اعتماد در خود نهفته دارند که قادر به انجام کارهای بزرگند.

برای آنکه در جوانان اعتماد به نفس بوجود آید فعالیت‌های گروهی نیازمندند

اگر این دسته از جوانان با گروهی ناباب و ناصالح محسوس شوند، بشدت تحت تاثیر قرار می‌گیرند و بعداً برای تحقق بخشیدن به خوابهای طلائی خود احساس بیهودگی می‌کنند. این احساس با آنان دست می‌دهد که محلی از اعراب در این جهان برای آنان وجود ندارد. باید این جوانان بدانند که دهه‌ی بیست سالگی، زمانی است که باید جای خود را در این جهان پیدا کنند. به هیچ وجه نباید امید خود را از دست دهند. بسیاری از افراد موفق را می‌شناسیم که تا سن بیست و هشت سالگی هنوز تکیه گاهی در جهان برای خود نداشته‌اند. اگر شما این جای پارا زودتر یافتید چه بهتر، فقط گروهی انگشت شمار موفق می‌شوند. در یک جلسه‌ی بزرگی که با حضور پدر و مادرها برای یکی از دخترانمان در کالج داشتیم، از مدعوین سؤال شد که کدام یک از آنان به شغلی اشتغال دارد که بارشته‌ی تحصیلی آنان مربوط بوده است؟ تنها ده درصد حاضرین مصدر کارهایی بودند که مستقیماً بارشته‌ی تحصیلی آنان مربوط بود. همه از این امر حیرت زده شده بودند. نکته‌ی که در طرح این سؤال مخفی بود این بود که پدر و مادرها اطمینان یابند که فرقی نمی‌کند فرزندان آنان در چه رشته‌ی فارغ‌التحصیل می‌شوند. هدف از آموزش برای آنان این بوده است که علاقه‌ی خود را پیدا کنند و راجع به دنیا، و خودشان، در آنچه باید بیاموزند کوتاهی نکنند.

بحران هورمونی: سن چهارده تا پست و یک سالگی

در سن بلوغ، پسران و دختران از مقدار بسیار زیادی هورمون مردانه و زنانه بهره می‌گیرند که همین فرآیند طبیعی موجب تغییرات بسیاری در آنان می‌شود. اینکه اینان از نقطه نظر پسر بودن یا دختر بودن، که هستند؟ دوباره مشخص می‌شود. بطوری غیر مترقبه و ناگهانی، زندگی آنان بطوریک پارچه دستخوش تحول و تغییر می‌شود. این تغییر، اگر مخازن عشقی ما از قبل پر باشد، باندازه‌ی کافی مهیج و دراماتیک خواهد بود، ولی اگر به چیزی که به آن احتیاج داشتیم دسترسی پیدا نکنیم، همین زمان است که خود را به ما نشان می‌دهد.

در چند سال گذشته صحبت بسیار شده است که ما برای پسران و دختران خودمان که مراحل بلوغ را طی می‌کنند چه باید بکنیم؟ پژوهش‌ها نشان داده است که در این دوره تغییرات زیادی در اعتماد به نفس دختران به وجود می‌آید، و به وضوح، بسیاری از پسران مشکلات مربوط به طرز رفتار و سلوک خود را به نمایش می‌گذارند. اگر چه در گذشته نسبت باین مسئله سکوت شده است، ولی ویژه گران تربیتی در آن اندیشه اند تا راه‌های برای رفع این مشکل بیابند، و والدین و معلمین در تلاش، برای یاد گرفتن درسهایی که به فرزندان خود در این راه کمک کنند.

لازم است که ما باین مسئله چهارچشمی نگاه کنیم. از طرفی باید تشخیص دهیم که فرزندان ما مشغول گذراندن یک دوران برزخ از عمر خود و گام گذاشتن به مخزن بعدی عشق که جلب حمایت دوستان و همگنان است می‌باشند. در حال حاضر، اینان تهی بودن مراحل اولیه را احساس می‌کنند. اغلب اتفاق می‌افتد که ما قادر به درک خلاء در وجود خود نشده‌ایم و احساس نمی‌کنیم که چه چیزی را از قبل کم داشته‌ایم، مگر آنکه وارد درس بلوغ شویم. تنها در این موقع است که فرد تازه بالغ، متوجه می‌شود

شود و باید، با رنجی که از قبل، بعلت عدم دستیابی به چیزهایی که بآنها نیاز داشته است، راه چاره بی بیندیشد. زمانی که فرزندان ما بسن دوازده تا چهارده سالگی می رسند، تغییراتی ریشه بی در آنان به وجود می آید. بچه های کوچک تر ما، نوجوانند و هر پدر و مادری به وضوح می تواند این تغییرات را در آنان مشاهده کند. نوجوانان "teenagers" استقلال بیشتری از والدین و فامیل دارند ولی آسیب پذیری آنان در برابر دوستان و همگنان بیشتر است. خنده و شوخی و تفریح، دیگر در اولویت نیست. کوشش آنان بیشتر مصروف به تکالیف مدرسه می شود و نظر آنان بیشتر معطوف به تهیه ی پروژه ها و هدفهای آینده است. اگر اینان در سالهای اولیه از بازی و تفریح لازم بهره نگرفته باشند، ممکن است در برابر مسئولیت های جدید خود مقاومت نشان دهند و تمایل به زمان تفریح بیشتری داشته باشند.

درست است که نوجوانان ما با این احساس دست یافته اند که به حمایت دوستان و هم کلاسی های خود وابسته و بآن نیاز دارند، با وجود این، هنوز به خانواده و محبت والدین نیاز مندند. عشق پدری یا مادری و حمایت آنان از فرزندان، همیشه بعنوان پایه مستحکمی برای رشد ما تلقی می شود، ولی در این مرحله از رشد ما بیشتر از والدین، به گفته ها و نصایح معلمان و ناصحان خود گوش می دهیم. پدر و مادرهای عاقل بطوری جدی فرزندان خود را تشویق و حمایت می کنند تا در سلک گروههایی که قدمهای مثبت برمی دارند در آیند و با آنان تشریک مساعی کنند. در این مرحله از رشد است که یک بزگر، گله را گر می کند. هنگامی که پسری عضو دسته بی می شود، معمولا تابع سر دسته ی خود می شود، که البته همه همان کار را می کنند. این حالت موقعی مصداق کامل پیدامی کند که نوجوانی فاقد نقشی قوی و مثبت در بین آن جمع باشد.

لازم است که نوجوانان نظری نیز به خارج از خانواده و فامیل نزدیک بیندازند تا دریابند که هستند و چه کارهایی از آنان ساخته است؟ درست مثل اینست که اینان به خارج روند و از سایرین مطالب یا مسائلی بیاموزند و دوباره با چیزی که متعلق به خودشان است، به خانواده و در جمع فامیل باز گردند. در زندگی خود من، مادرم عاقلانه مرا تشویق و حمایت کرد تا مربیانی برای خودم پیدا کنم و از طرفی در فعالیت های دسته جمعی گروه ها مشارکت داشته باشم. چه شرکت در کلاس کاراته باشد و چه توزیع روزنامه به خانه های مردم.

کارهای مورد علاقه ی مختلفی هست که نوجوانان می توانند انجام دهند. یک نوجوان به وقت و فرصت کافی برای آموختن، علاقه مند شدن و کسب فضیلت نیاز مند است. این، همان دوره بی است که اعتماد در نوجوان شکل می گیرد. مهم اینست که شما کشف کنید در چه زمینه بی استعداد و برتری دارید و کوشش کنید در همان زمینه خود را به درجه ی اجتهاد برسانید. انواع رشته های ورزشی، موسیقی، هنرهای دراماتیک، حتی کارهای پس از دوران تحصیل، همه ایده آل و مطلوب اند. این بسیار مهم است که والدین، نوجوانان خود را منحرف نکنند. هر چقدر فرزندان ما قابلیتشان برای استقلال بیشتر می شود، نقش ما بعنوان والدین بحدی غیر قابل تصور تغییر پیدا می کند. اگر چه ما قبلا مدیر خوبی برای فرزندان خود بوده ایم، از این پس، باید در نقش مشاور انجام وظیفه کنیم. نقش یک مدیر، اداره کردن امر است و حال آنکه مشاور، وقتی به خدمت فرا خوانده می شود که موکل به رایزنی و مشورت نیاز داشته باشد.

این موضوع، در بعضی موارد برای مادران و دختران جوان ایجاد مشکل می کند. خصلت دختران اینست که از مادر خود در سالهای اولیه ی حیات استفاده کنند. هنگامیکه وارد در سالهای نوجوانی شدند، تا چه حد آمادگی برای پیروی از مادر و راضی نگاه داشتن او هستند، موضوعی قابل بحث است ولی قدر مسلم اینست که برای این گروه از دختران، سرپیچی و مقاومت در برابر دستورات مادرانه دور از ذهن نیست. بعضا اتفاق می افتد که دختری بدون آنکه در مقابل مادرش بایستد، خود را کنار می کشد و از خیر موضوع می گذرد.

اینرا نیز باید قبول کنیم که برای مادران بسیار سخت و غیر قابل قبول است که به صرف اینکه دخترش نوجوان شده است از مدیتریتی که سابق در باره ی وی معمول می داشته است دست بردارد. در این سن، غریزه های ذاتی که در سالهای اولیه برای بار و رشدن کودک موثر و کار آ بوده اند، ممکن است، برای یک نوجوان بصورت محدود کننده، یا کنترل کننده در آید. پدر و مادر هادر این دوره از حیات فرزند خود، باید این موضوع را درک کنند که نفوذ آنان بر روی فرزند خود کاهش یافته است، و این بسیار خوب است. فرض بر اینست که نوجوان شروع بیافتن حمایت و پشت گرمی در خارج از خانواده کند. و همین طور که یکی از این نوجوانان گفته است، من دیگر به مادر خود مثل گذشته احتیاج ندارم، ولی خوشحالم که وقتی بخانه بر می گردم او در خانه است.

اگر شما یاد بگیرید که از این پس به فرزند خود نگوئید چه بکند یا چه نکند، خودش می آید و آنرا از شما سؤال می کند. بجای اینکه به او بگوئید چه بکند، زمان آن فرارسیده است که بپرسید، تو چی فکر می کنی؟، اگر این رویه بکار گرفته شود و شما بیشتر گوش دهنده باشید تا سؤال کننده ارتباط قبلی بین مادر و دختر بر جای می ماند ولی باید مواظب باشید که نوجوانان زیاد به پند و اندرز احتیاج ندارند.

بهران بکوت: سن هفت تا چهارده سالگی

ترک کردن خانه و پدر و مادر، و نشستن در صندلی کلاس اول مدرسه، کودک را روان زخم می کند ولی اغلب نه کسی آنرا می داند و نه آنرا بیاد می آورد. این، بحرانی صامت است. زیرا هنگامی که کودک خانه را ترک می کند، والدین طفل آنجا نیستند، تا بدانند چه اتفاق می افتد. غالباً، اگر کودک کان ایمن برای بیان احساسات خود نباشد، نه تنها چیزی به والدین خود نمی گویند، بلکه خودشان نیز نمی دانند چه باید بکنند. در حدود این سن، برای آنکه کودک کان بیاموزد که چه در درون آنان می گذرد، به کسی نیاز مندند که از آنان سؤالهای جالب کند تا با مراجعه بدرون خود، راجع به تجاربشان، احساسشان، و آرزوهایشان برای ما سخن گویند.

اگر کودک در مرحله ی اول باندازه ی کافی مواد تقویتی به وی نرسد، در مرحله ی دوم که وارد می شود، ممکن است برای شرکت جستن در بازی با سایر کودکان، یا انجام کارهای دسته جمعی، عقب نشینی کند و هنوز خود را، کودک، به حساب آورد. در این حالت، کودک کج خلق می شود، رختخواب خوراخیس می کند، شست دست خود را می مکد، یا اینکه به نوعی دیگر از رفتارهای واپس گرایانه دست می زند. بجای سرزنش کردن فرزندان برای چنین رفتارها، پدر و مادرها باید تشخیص دهند که فرزندان آنان مشغول عقب گرد و پیر کردن مخزن اولیه ی عشق خود هستند. در همین حال است که والدین می توانند اینان را کمک کنند و زمان و فرصت های ویژه یی را برای آنان در نظر بگیرند تا به پرورش و تغذیه یی که احتیاج دارند دست یابند.

زمانی که کودک کان بمرز هفت سالگی می رسند، به یک محیط سراسر بازی و تفریح و دوستی احتیاج دارند. درست مثل آن است که ما از خواب بیدار شویم یا از حالت خواب گونه ی هفت سالگی خود بدرائیم. از سن هفت تا چهارده سالگی، زمان پرورش مهارت های اجتماعی ما و فراگیری بازیها و تفریح است. این سالهایی که بآنها اشاره شد فقط به منظور راهنمایی کلی است. مطمئناً بعضی از کودکان هستند که زود تر از خواب بیدار می شوند و بعضی دیگر دیر تر. و این، موضوعی کاملاً طبیعی است. اگر ظرف چهارده سال اول، برای مقابله با مشکلات، ایمن نباشیم، و طبق احساسات مختلفه ی خودمان عمل کنیم، نمی توانیم شکل بگیریم و نشان دهیم که هستیم، یا چه می خواهیم؟

قدرت ما در بتأخیر انداختن خشنودی ها و لذت خودمان، در همین دوره ی بازیگوشی و شیطنت یاد گرفته می شود. با فراگیری نوبت و سهمیه، قابلیت ما رشد پیدا می کند، مزه ی خواستن و تمنای احساس می کنیم و برای بهره جوئی از آن صبورانه در نوبت می مانیم. قسمت عمده ی این فرآیند اینست که، موقعی که ما راه خود را پیدا نمی کنیم، کج خلق و خشمگین می شویم. این خشم و غضب ما، چنانچه از طریق مدارا و دوست داشتنی به آن رسیدگی شود، برای رشد عاطفی و سالم ما ضرور است. اوقات تلخی و کج خلقی، راه هائیتست که ما یاد می گیریم تا بوسیله ی آنها بدون پایمال کردن آنچه که در طلب آنیم، احساسات عاطفی خود را فرو نشانیم. زمانی که والدین در پاسخ به کج خلقی فرزند خود، کنترل خود را از دست نمی دهند، کودک یاد می گیرد که در برابر احساسات شدید چگونه باید خود را کنترل نماید.

حتی افراد بالغ نیز از کوره بدررفته و خشمگین می شوند ولی اگر این کج خلقی و غیظ آنان سالم باشد، این نکته را فرا گرفته اند که چه کنند که این اوقات تلخی آنان، احساس منفی آنان را بیدار کند و منتقل نسازد. در بسیاری از موارد هنگامیکه ما دیگران را برای ناخشنودی خودمان سرزنش می کنیم، احتیاج پیر کردن مخزن اول داریم. این را بدانید که زمانی که شما انگشت سرزنش خود را به سوی فردی متوجه می کنید، سه انگشت، بسوی مخازن اولیه ی شما نشانه گیری می شود. برای آنکه خودمان را عاری از سرزنش سازیم، باید احساسات خود را بنحوی که پدر و مادرها برای کودک خود عمل می کنند، بشنویم و بفهمیم. در فصل دهم

کتاب، باین اشاره می کنیم که چگونه باید مخازن اولیه ی عشق را بدون اینکه نیازی به بازگشت قهقرائی داشته باشیم و رفتاری مانند کود کان دو ساله داشته باشیم، پر کنیم.

لبریز داشتن این مخازن اولیه، جوهر و مایه ی اطمینان و امنیت آدمی است. اگر فراموش شده باشیم، احساس ما بر اینستکه ما ارزش حمایت شدن را نداشته ایم. حتی در مواقعی که ما با امنیت خارجی دست می یابیم، به حقیقت نمی توانیم احساس امنیت کنیم زیرا نمی دانیم که استحقاق چه چیزی را داریم. در بعضی موارد احساس ما بر اینست که همه چیز از ما گرفته شده است. فکر می کنیم که اگر خوب بودیم استحقاق عشق و محبت داریم. این، فشار بسیار زیادی بر روی یک کودک است که تحمل آن در توان او نیست. بچه های یک دوستی و محبت بی قید و شرط نیاز دارند. زمانی که احتیاجات عاطفی اولیه ی ما برآورده شد، می توانیم لذت ارتباط با خود را لمس کنیم و آنرا بچشمیم. اگر دردوران کودکی خود از سرچشمه ی محبت سیرآب و تغذیه شده باشیم، هنگامی که بالغ شدیم بطور خود کار، خود را دوست داریم. بدون این پایه ریزی بنیادی، هیچوقت قادر به مشخص کردن استانداردهای خود در طول حیات نخواهیم بود.

طبیعت و خصلت بشر، شاد، دوست دارنده، آرامش طلب و معتمد است. اینها صفاتیست که به ما داده شده است. کود کان بطور خود کار این احساسات درونی را تجربه می کنند، ولی اگر عشقی را که بآن احتیاج دارند دریافت نکنند، بتدریج رابطه ی آنان با طبیعت واقعی خودشان قطع می شود. بر پایه ی همین عشقی که ما در دوران کودکی دریافت کرده ایم است که کم و بیش، به آنچه که هستیم مرتبط شده ایم. همین طور که عشق و محبت، مرا به دیگران مرتبط می کند، پیوند ما با خودمان را نیز برقرار می کند.

همانطور که کود کان قادر بدوست داشتن خود نیستند، ما هم همانطوریم. تنها طریقی که بوسیله ی آن هوشیارانه خود را می شناسیم، طریق آئینه ی عشقی والدین خودمان، و نحوه ی رفتاری است که افراد خانواده و دوستان با ما دارند. هنگامیکه اینان محترمانه با ما رفتار کنند، می آموزیم که ارزش این احترام را داشته ایم. زمانی که اینان از ما مواظبت کنند، خود را نمونه حس می کنیم و زمانی که ما را کمک و مساعدت نمایند و مقداری از وقت و انرژی خودشان را صرف اینکار نمایند، احساس می کنیم که ما ارزش آن نوع حمایت را داشته ایم.

در طول مدت دبستان، یا بین هفت تا چهارده سالگی، بالاترین نیاز کود کان اینستکه ایمن و محفوظ باشند. همینطور که اینان بر شد خود ادامه می دهند، و نسبت به مسائل جهان آگاهی پیدای می کنند و جای خود را در آن می یابند، به آن احتیاج دارند که هزاران اشتباه کنند و از آن اشتباهات پند گیرند. وظیفه ی والدین در اینستکه زندگی کودک را اداره کنند و مانع از این شوند که در این روند فراگیری، کودک تحت تاثیر نفوذهای منفی قرار گیرد. این زمان، زمان بازی و تفریح و ابراز عقیده ی آزادانه ی کودک است. زیاد از حد تاکید برای رسیدن به کمال، آنهم در این سن و سال، می تواند در رشد و توسعه ی کودک اختلال ایجاد کند.

بعنوان یک فرد بالغ، تمایل ما همواره بر اینست که جدی و علاقمند به کار و کسب خود باشیم، زیرا این همان انتظاراتی است که در مراحل اولیه ی حیات، ما از خود داشتیم. از همان قدیم، تا کیدات بسیاری بر روی کارهای مربوط به خانواده، سخت کوش بودن، و قربانی شدن در راه خانواده در گوش ما خوانده شده است. در این دوره از حیات، کمال مطلوب اینستکه کودک با افراد دیگری که غمخوار او هستند در آمیزد و بهره گیرد. زمان، زمان معصومیت کودک و بخشیدن بدون قید و شرط است.

در این مراحل از حیات، و نیز مراحل قبلی، مغز کودک آن قدر پرورش نیافته است تا معنای تشخیص را درک کند: «من یک کاربدی کردم، ولی خودم بد نیستم». بجای این، کودکی ممکن است نتیجه گیری کند که «اگر کاریکه من کردم بد است، پس من بدم». «اگر برای من اتفاقات بد بیفتد، پس من بد بوده ام که اینطور شده است». بسیاری از افراد بالغی وجود دارند که هنوز هم تشخیص این موضوع را نداده اند زیرا به عنوان کودک، والدینی نداشته اند که این تفاوت را بدانند. زمانی که کودک در برابر خواسته های شما مقاومت می کند، اصطلاح دیگری که در این مورد بجای رفتار بد کودک باید بکار برده شود «خارج از کنترل است» در این صورت هیچ نوع ارتباط منفی بین کودک و آنچه هست وجود ندارد.

بجای تنبیه کردن کودکان در زمانی که رفتار آنان نامناسب است، والدین احتیاج به تنفس یا استراحت دارند و آن یک دقیقه

برای هر سال از جمع سالهای حیات کودک است. اگر کودک هشت ساله است، در این صورت هشت دقیقه تنفس، زمانی مناسب است.

هنگامی که کودک رفتار نامناسب دارند، دیگر مطابق میل شمار رفتار نمی کنند. از کنترل خارج شده اند. با چند دقیقه استفاده از توقف و استراحت، به آن چیزی که نیاز دارند می رسند و دوباره تحت کنترل در می آیند.

زمان تنفس، فرصتی برای کودک است تا دوباره کنترل والدین را به پذیرند. کاری که شما باید انجام دهید اینست که برای مدتی که خودتان آنرا در نظر می گیرید کودک را در اتاقی تنها بحال خود گذارید. اینکار مانع از آن می شود که کودک کارهایی انجام دهند که برای دیگران مزاحمت ایجاد نماید، و سبب می شود که گردن کشی های درون، و احساسی که به آنان دست داده بوده است از بین برود. ممکن است که طی این مدت قهر کنند و اوقات آنان تلخ شود. کودک، به این نیاز دارد که اوقات تلخی خود را در همین دقایق تنفسی بیرون بریزد و نیز یاد گیرد احساسات خودش را بدون آنکه آنها را پایمال کرده باشد کنترل کند.

هنگامی که بزرگترها به اهمیت روان بودن احساس و عاطفه ی کودک پی ببرند، و ارزش بینش عاطفی او را تشخیص دهند، به سهولت در می یابند که تنفس دادن به کودک برای بازیابی کنترل وی تا چه حد مفید و لازم است. اصلا خداوند برای آن کودک ما را کوچک خلق کرده است که ما بتوانیم زمانی که مقاومت می کنند آنها را از جای خود بلند کنیم، در محلی امن گذاشته و آنان تنفس دهیم.

اگر تمایلی به ماندن در اطاق خودشان یا اطاق خواب دیگر ندارند، بهتر آنست که در اطاق را ببندیم ولی آنرا قفل نکنیم. درست است که کودک از این دقایق تنفسی خوششان نمی آید، ولی بهتر است که بدانند که آنها را تنها نکرده اند و کسی هست که بیرون اطاق منتظر آنانست. دقایق تنفسی منظم، کودک را آزاد می کند تا با احساسات خود، بویژه آرزویی که همواره دیگران را از خود خشنود سازند در ارتباط باقی بمانند.

بهمین علت است که تنبیه کودک کار ساز نیست. زندان ها پر از افرادی است که که مدام مزه ی تلخ تنبیه اجتماع و پدر و مادر را چشیده اند. نود درصد از افرادی که پشت میله های زندان جای داده شده اند مردان و نود درصد از افرادی که وظیفه ی ارشاد و پند آموزی به آنان را دارند، زن. هنگامیکه مردان تنبیه می شوند، وجدان مغفوله ی آنان این بد رفتاری را متوجه دیگران می کند و حال آنکه زنان آنرا متوجه خودشان می کنند. بر روی همین اصل است که دختران بطوری ناگهانی در نزدیکیهای سن بلوغ در اعتبار معنوی خود احساس کمبود می کنند و پسران، گستاخ و جسور می شوند. پسران دنیا را از همان دریچه نگاه می کنند که با آنان رفتار شده است و دختران، با خودشان همان نوع بد رفتاری را معمول می دارند که با آنان شده است.

تنبیه، متدرجا ما را در مقابل احساس هایمان بی حس می کند و ما تمایل طبیعی خود که آرزوی راضی و خشنود نگاه داشتن آنهاست، از دست می دهیم. افرادی که سبب رضایت و خشنودی غیر می شوند، بعدها در زندگی خودشان همان راه را انتخاب می کنند زیرا اینان همی چوقت قادر بر راضی نگاه داشتن والدین و افراد خانواده ی خود نبوده اند. زمانی که پدر و مادرها، برای رضایت خاطر خودشان کار فرزندانشان خود را تسهیل می کنند، اعتبار و قدر شناسی کودک، سالم و پویا بر جای می ماند و به رشد خود ادامه می دهد.

در این مرحله، ممکن است که والدین در کمک بفرزند، خود را ناتوان و زبون حس کنند. فرق نمی کند که شما تا چه حد فرزندان خود را دوست دارید، شما نمی توانید کاری کنید که خودشان را دوست داشته باشد. ولی می توانید آنان را کمک کنید. همین که حرف آنرا بفهمید و به آنان گوش دهید، همین کمک است. نگهداری بی قید و شرط والدین از فرزندان این پشت گرمی را با آنان می دهد که به آنچه در جمع خانواده و دوستان به آن نیاز مندند دسترسی پیدا کنند. کمک دیگر والدین به فرزندان هنگامی است که آنان را کمک می کنند تا که از فرصت هایی که بدست می آورند با سایر دوستان و همگنان خود آمیزش کنند و طرح دوستی بریزند.

قسمت عمده یی از رشد در این مرحله از سن، کار کردن در زمینه های اجتماعی و چالشهای فکری است که خود بخود و بدون چون و چرا به وجود می آید. اگر چیزی نمی توانیم پیدا کنیم که در حد کمال باشد، حمایت والدین از فرزندان هنوز در درجه ی

اول اهمیت است، ولی اینرا نیز باید بدانیم که حمایت زیاد نیز، چیز خوبی نیست. زمانی که والدین زیاتر از آنچه لازمست می دهند، بچه ها آنانرا از خود دور می کنند زیرا لازمست بکارهای خود برسند.

بجران تولد: تاس نهنفت سالگی

از بدو تولد تا دوره ی کودکی (نزدیک هفت سالگی) مادر در محل بی از رشد خواب آلود و رؤیایی بسر می بریم. قدرت این را نداریم که بدانیم که هستیم، و استحقاق چه چیزی را داریم جز اینکه انتظار آنرا داشته باشیم که والدین ما با ما چه می کنند. بعنوان یک کودک، دربند پرستار یا مادر خویشیم، و سپس با حمایت و عشق آنان، رشد و نمو می کنیم. تمام طرز تفکر ما نسبت بدنیا و ما فیها، ورشته ی الفت ما به آن، از بدو تولد آغاز می شود. معمولا نوزاد، پس از خروج از رحم مادر، از اینکه نیازهای خود را بر طرف کند بیچاره و زبون است. اگر کسی نباشد که از او پرستاری کند و تیمارش را به عهده بگیرد، تلف می شود. این، یک حقیقت فیزیکی و طبیعی است. کودک، یکی از دوروش و رفتار ذاتی را تشکیل می دهد: «من احتیاجاتی دارم و آن قدرت را در خود سراغ دارم که آنها را به دست آورم»، یا اینکه، «من، احتیاجاتی دارم ولی قدرت بدست آوردن، و تهیه ی آنها را ندارم». و این حقیقت تا واپسین دم حیات صادق است. یا توانایی نداریم، یا اینکه پر توانیم.

کودک، در آوردن نیازی خود یا احساس می کند که پر توان است، یا ناتوان

اولین خاطراتی که ما از زندگی خود داریم، همیشه عمیق ترین و دیرپا ترین است. اگر چه مغز شما در زمان تولد هنوز رشد نکرده است، ولی شما قادر به بر آوردن و احساس موقعیت خود هستید. در همان روزهای اولیه، یا شما حس کرده بودید که هر چه احتیاج دارید می توانید بدست آورید، یا نمی توانید. بعلت روشی که از شصت سال قبل در بیمارستانها پایه گذاری شده و نوزاد را از مادر جد می کنند، بیشتر پرورش دهندگان اطفال و بعد از آن، نسلها باین نتیجه رسیده اند که آن چیزی را که می خواهند نمی توانند بدست آورند. خوشبختانه این روش اینروزها اصلاح شده است. ما به اهمیت رشته ی الفتی که بین نوزاد و مادرش وجود دارد واقف گشته ایم.

طرز تفکر ناتوان بودن نوزاد که به آن اشاره شد این معنی را نمی دهد که همه ی ما، در یک حالت ناتوانی صرف، رشد می کنیم و به نیازهایی که داریم دسترسی پیدا نمی کنیم. در بسیاری از جهات، یک کمبود می تواند مرا توانا تر کند. هنگامی که حس می کنیم چیزی را که می خواهیم نمی توانیم بدست آوریم، بطور خود کار، تعدیلات و تغییراتی در راه های خودمان به وجود می آوریم تا ما را توانا تر کند. احساس ما بر آنست که آنجا هیچکس نیست که مرا کمک کند، بنابراین اگر به چیزی احتیاج داریم خودمان باید آنرا بدست آوریم. متکی بودن به دیگران در این گونه موارد، راه حل مناسبی نیست.

اگر من حس کنم آن چیزی را که بآن محتاجم نمی توانم بدست آورم، نتیجه گیری می کنم که باید بلافاصله رشد کنم و آنرا بدست آورم. ناگهان، مدتها قبل از آنکه من قاعدتا باید کارهای خودم را انجام دهم، شروع با احساس مسؤلیت و استقلال می کنم. ممکن است در این اوضاع و احوال، نیروی بیشتری را برای دست یابی به موفقیت خارجی تجربه کنم، ولی در درون خود، از موفقیتهای درون بی بهره ام.

زمانیکه کودکانشان سریع است، بعضی از مراحل مهم رشد را از دست می دهند

یکی دیگر از بازتابهای رایج و معمول ناتوانی ما در برابر انجام خواسته هایمان، ناتوانی مادر دانستن این نکته است که چه می خواهیم و احتیاجات ما کدام است؟ اگر آنچه می خواهیم بدست نیاوریم، بسیار مشکل است که بتوانیم آن احتیاجات را از طریق احساس خود مشخص کنیم و اگر ما به طور وضوح، نیازهای خود را ندانیم چیست؟ مشکل بتوان ارزشی برای آنها تعیین نمود یا اینکه استحقاق نیل بآنها را داشت. از طرف دیگر، هرچه بیشتر چیزها تیرا که می خواهیم بدست آوریم، بهتر متوجه می شویم که بآنها احتیاج داریم و حس استحقاقمان بیشتر می شود.

تجربه و دانش دقیق از آنچه بان نیازمندیم، در محاسن استحقاق بوجود می آورد

بدون داشتن احساس روشنی از استحقاق برای رفع احتیاجات خود، چه بسا لازم شود که برای تحصیل آنها زحمتی بسیار متحمل شویم. برای آنکه والدین خود را خوشنود سازیم و کاری کنیم که نیازهای ما را برآورده کنند، به اشتباه، خود را فراموش می کنیم. ناتوان بودن، یا ناتوان جلوه دادن خودمان، یا ما را از حدمتکی به دیگران می کند، یا اینکه، زیاده از حد، مطمئن به خودمان. اگر شما برای بدست آوردن نیازهای خود در مراحل اولیه، نیروئی باطنی در خود احساس کنید، سرانجام به تعادل سالمی از اعتماد، هم نسبت بدیگران و هم نسبت بخودتان، دست خواهید یافت.

زمانی که من مینارا را بر این گذارم که به آن چیزیکه احتیاج دارم دست نخواهم یافت، نظر خود را عوض می کنم و خودم آن کار را انجام می دهم و آنچه را که در طلب آنم بدست می آورم. تمیز قائل شدن در این فرض، تفاوت بین احتیاج داشتن و خواستن است. زمانی که ما احتیاج داشته باشیم، به دیگران نیاز مندیم، و زمانی که بخواهیم، به خودمان متکی هستیم تا آن را بدست آوریم. به عنوان یک کودک، قبل از آنکه قابلیت تحصیل خواسته ها در ما شکل بگیرد، به سالهای بسیار نیاز مندیم تا آنچه را که می خواهیم بدست آوریم. تا رسیدن بدهه ی بیست سالگی، ما بیشتر به آنچه برای ما اتفاق می افتد متکی هستیم و در سن بیست و یک سالگی، نیروی بیشتری برای تحصیل احتیاج های خود بدست می آوریم.

زمانی که بزودی یاد می گیریم از خود مواظبت کنیم، این فکر در ما قوت می گیرد که باید بخودمان متکی باشیم و دیگر برای کمک دیگران ارزش و اعتباری قایل نمی شویم. حتی کمک های ذی قیمت افراد به خودمان را پس می زنیم. از اینکه زیاد به دیگران نزدیک یا صمیمی باشیم راحت نیستیم. به اطراف و اکناف جهان، در مکان هایی که پس از تولد کودک، نوزاد را از مادر جدا نمی کنند سفر کنید، آنوقت متوجه خواهید شد که تا چه حد والدین به فرزندان خود نزدیکند و قوام و پیوستگی خانواده ها با یکدیگر تا چه حد است. اگر چه در کشورهای صنعتی و پیشرفته ی جهان که مادر آن زندگی می کنیم، ما، از روان زخمی جدا شدن از مادر بلافاصله پس از تولد رنج می بریم، مع الوصف، این جدا بودن برای ما مزایائی نیز داشته است. بعضی اوقات برای آنکه ما به جهتی تازه و بهتر دست یابیم، لازم می شود که راهی غلط و اشتباه را انتخاب کنیم. گویا اینکه نسل متری امروز چرخشی بسوی نظر کردن بخود در بدست آوردن خواسته های خود داشته است، با این وجود، راه بازگشت از آن مسیر را انتخاب کرده اند زیرا متوجه شده اند به معجون دیگری که عشق نامیده می شود نیاز مندند. انواع درمانها و تریابی ها را به وجود آورده اند تا ما را یاری دهند به عقب برگشته و روان زخمی درونی خود را که به علت عدم دستیابی به خواسته هایمان در مراحل اولیه ی حیات که در مانده و مضطر، متکی به حمایت دیگران بودیم و هنوز در درون ما نهفته است، التیام بخشیم.

از جنین تا تولد

اولین تجربه یی که ما از حیات خود داریم، زمانیست که در رحم مادر بوده ایم. طی این مدت، ما رابطه ی خود با خداوند را تجربه کرده ایم. بدیهی است که این ارتباط را نمی توان رابطه یی ادراکی قلمداد نمود زیرا که مغز هنوز استعداد این کار را ندارد، با این وجود نوعی تجربه است. معمولاً ما این تجربه را در سن دو سالگی، در زمانی که مهارت سخن گفتن در ما ریشه می دواند، فراموش می کنیم.

برای بیشتر افراد، زمان بسر بردن در شکم مادر، تجربه یی بهشت گونه است. ما، مسؤل چیزی نیستیم. خداوند یا مادر طبیعت، همه ی اینکارها را کرده است و دیگر لازم نیست که ما کاری انجام دهیم. افرادی که سالم، قوی، و رشدشان به قاعده است، به نیروئی که کالبد آنان را به وجود آورده است وابسته اند.

این نیرو، برای برقراری ارتباط بین ما و خداوند هر کاری را برای ما انجام می دهد. متأسفانه پس از آنکه ما متولد شدیم، اگر دیگران به خداوند، یا نیروی خلاقه یی که ما را بوجود آورده است ایمان یا باور ندارند، ما نیز متدرجاً ارتباط خود با آن راقطع می کنیم و فراموش می کنیم که خداوند، همیشه آنجا حاضر و آماده برای کمک است.

سرچشمه‌ی تمام این التیام بخشی‌ها نیروی ما فوق بشری است. پزشک ممکن است به بیمار دارو دهد تا روند شفا بخشی وی تسریع شود ولی این، نیروی ما فوق بشری است که سبب شفا یافتن بیمار می‌شود. بیمار شدن و شفا یافتن دو جزء لاینفک از حیات آدمی است. زمانی که ما بیماریم، نشانه‌ی از این حقیقت است که باید با نیروئی که ما را به وجود آورده است مرتبط شویم. چه بسا اتفاق می‌افتد در رحم مادر هم که هستیم، شروع به قطع رابطه با نیروئی که ما را به وجود آورده است می‌کنیم. اگر مادر ما احساساتی منفی داشته باشد، می‌تواند در سراسر عمر ما تأثیری منفی برجای گذارد. اگر شما طالب کودکی سالم و خوشحال هستید، اولین گام اینست که به مادر طفل کمک کنید تا در دوران بارداری به هر چیزی که نیاز دارد دسترسی پیدا کند. در ارتباط بودن مادر با خداوند دارای مزیتی آشکار است. اگر این احساس به مادر دست دهد که همه‌ی کارها را خودش باید انجام دهد، در اینصورت این پیام غیر روحانی یا طرز تفکر مادر، به کودک منتقل می‌شود. یک مادر باردار هوشیار، زمان بسیاری را برای رسیدن به خواسته‌های خود تعیین می‌کند و نسبت به اهداف و آرزوهای خود در زندگی نگرانی بخود راه نمی‌دهد. از همه مهمتر اینکه وی، توجه خود را به عادی بودن رویدادها جلب می‌کند، از افکاری که در سر پرورنده است بیرون می‌آید و طبیعت را آزاد می‌گذارد تا هر چه می‌خواهد به کند. زمانی که مادر، طفل کوچک خود را می‌پروراند، آن قدر وقت دارد که نظر خود را بر روی خواسته‌ها و آرزوهای قبلی خود متمرکز کند.

زمانی که مردم منحصر به پزشک، و نه خداوند یا طبیعت متکی می‌شوند، کودکان به تقویتی که نیازمندند و بوسیله‌ی آن می‌توانند درک کنند که جهان، مکانی دوستانه است و می‌تواند بنحوی اعجاب انگیز به خواسته‌ی ما پاسخ دهد، دسترسی پیدا نمی‌کنند. یک مادر، به این نیاز دارد که در برابر این تمایلات بایستد و با خواندن نوشته‌های روحانی و اخلاقی و وقت گذرانی در دامان طبیعت خدا را فراموش نکند. چنانچه ما با نوای موزون طبیعت خود را همگام نکنیم و در ارتباط باقی نمانیم، دوران بارداری برای ما مشکل‌تر می‌شود.

با خواندن مراحل اولیه‌ی بی که به آن اشاره شد، بسیار ساده است در این اندیشه فرو رویم و نتیجه‌گیری کنیم که آنچه را که ما آرزو کرده بودیم بآن نرسیده ایم و بدنبال آن، گذشته را برای مشکلات فعلی خود سرزنش کنیم. به محض اینکه شما خود را ناتوان حس کنید، بلافاصله احساسات کودک کی شما بیدار می‌شود. حالا، زمانی است که که شما فرصت دارید ب خودتان دستخوش بدهید و بگوئید همه چیز بخوبی پیش می‌رود. خبر خوب اینست که اگر شما این کتاب را تا آخر بخوانید، بزودی آن نیرو را در خود پیدا می‌کنید که مخازن عشق خود را پر کنید و نیازهای خود را بر طرف سازید.

نصل، نه

پ کردن نمازن ده گانه عشق

اگر دیوار خانه‌ی شما شروع به ترک خوردن یا شکستن کند، برای رفع مشکل، ابتدا نظری به پی آن می‌اندازید. اگر گیاهی که در خانه دارید، برگش زرد شود یا این که به کلی پژمرده گردد، برای آنکه زیبایی اولیه‌ی خود را باز یابد، هیچ گاه گیاه را رنگ نمی‌زنید. بجای اینکار به آن آب می‌دهید. بر همین منوال، زمانیکه ما شروع به پر کردن مخازن ده گانه‌ی عشق خود نمودیم، بیشتر مشکلات ما، خود بخود برطرف می‌شوند. همین طور که کم کم بآنچه نیاز داریم دست می‌یابیم، شروع برقراری ارتباط با آنکه واقعا هستیم می‌کنیم.

برای بیشتر مشکلاتی که مادر زندگی خود داریم، راه حل آنها از اینجا شروع می‌شود که ما شروع به پر کردن پنج مخزن اولیه عشق خود کنیم. زمانیکه در زندگی خود در مانده می‌شویم و راه پس و پیش نداریم، بغایت مفید است که تشخیص دهیم بیشتر احساسی که امروز داریم، وابسته به احساسی است که در کودکی داشته‌ایم. با تنفس دادن بخودمان در طول هفته، به منظور پر کردن مخازن عشق گذشته‌ی خود، قادر خواهیم شد به پیش رویم و در تدارک آن نوع زندگی که در طلب آنیم باشیم. همیشه خوبست که هر هفته کارهایی انجام دهیم که این مخازن همین طور پر، باقی بمانند. کافی نیست که مافقط یکبار آنها را پر کنیم. آن عشق، باید همیشه بشما متصل باشد تا در هر مرحله‌ی از حیات که به پیش می‌روید، یا هر موقعیتی که پیدامی‌کنید، بدانید که هستید. مبنای اینکه شما چه می‌خواهید و همواره با حقیقت وجود خود مربوط باشید، اینست که مخازن عشق خود را پر نگاه دارید. اگر شما در باغچه‌ی خانه‌ی خودتان گل می‌پرورانید، یکبار آب دادن به گلها کافی نیست. برای آنکه تروتازه و شاداب باقی بمانند باید بطور مرتب آنها را آب و غذا داد.

مخزن عشق اول

ویتامین خداوند «خ»

اولین مخزن عشق، عشق و حمایت خداوند است. هنگامی که ما این ویتامین را کم داریم، زندگی ماصرف تنازع می‌شود. سرانجام از این تقلا و کوشش خود خسته و ملول می‌شویم، زیرا فکر می‌کنیم که همه‌ی کارها را خودمان باید انجام دهیم. برای آنکه این مخزن را پر کنیم، باید یک تماس دائمی با خداوند، یا بنحوی از انحاء رابطه‌ی روحانی، با کائنات داشته باشیم. باید اینرا بدانیم که در جهان هستی تنها نیستیم و نیروی برتری وجود دارد که به ما کمک کند.

اگرچه مراقبه، یا "Meditation" یکی از مراسم مذهبی نیست، ولی روحانی، است. حتی اگر فردی ملحد باشد، یا اینکه به هیچ یک از ادیان آلهی وابستگی نداشته باشد، می‌تواند با مراقبه‌ی مرتب و منظم، این نیاز اصلی را برطرف نماید. غالباً اتفاق می‌افتد که پس از برقراری ارتباط روحانی، این دسته‌ی اخیر، فکرشان عوض می‌شود و بدنبال مذهبی می‌گردند تا در برقراری ارتباط با خداوند و جلب حمایت دیگران، به آنان کمک شود. در فصل نهم کتاب تمرین جالبی از مراقبه را برای شما توضیح می‌دهم که برای پر کردن این مخزن عشق مفید است.

مخزن عشق دوم

ویتامین والدین «پ»

مخزن دوم عشق، عشق و حمایتی است که از طرف پدر و مادر به مامی‌رسد. زمانیکه ما از دریافت این عشق محروم می‌شویم، تمایل باین داریم که با احساسی از شک و تردید، عدم کفایت و بیهودگی، که در درون مانهفته است خود را عقب نگاه داریم. در حیات خود، با انواع و اقسام امواج عاطفی اخلاص گر، و تنش‌ها مواجه می‌شویم. همواره در این اندیشه‌ایم که این، دنیا، یا مشاغل ما است که این ناراحتیها را برای ما بوجود آورده است، غافل از اینکه سرچشمه‌ی همه‌ی اینها در درون ما است. تنها کاری که دنیای خارج می‌کند اینست که دنیای درون ما را منعکس می‌کند.

بعنوان یک فرد بالغ، خوشبختانه دیگر لازم نیست که به پدر و مادر، یا سرپرستان، برای بدست آوردن عشق بدون چون و چرائی که به آن نیازمندیم رو آوریم. بعضی از پدر و مادرها هیچ گاه قادر نیستند که آن چیزی را که ما می خواهیم به ما بدهند و بسیاری از افراد بهمین علت جان خود را از دست داده اند. به عنوان یک فرد بالغ، ما خود می توانیم مشخص کنیم که چه موقع باین کمک احتیاج داریم و یاد بگیریم چگونه آنرا بخود دهیم.

زمانی که ما تجربه ی عاطفی در دوره ی حیات خود را بگونه یی دوست داشتنی و صلح آمیز اداره نمی کنیم، این، مخزنی است که باید آنرا پر کنیم. اگر اعتماد بنفس پیدا نکنیم، یا اینکه خوشحال نباشیم، این، یکی از اولین جاهائست که گذشته ی خود را با پر کردن این مخزن عشق، باید التیام بخشیم.

بزبان عملی، ملاقات پزشک یا روانکاو و امثال آن، مانند اجاره کردن والدین است. بشما گوش می دهند، شمارا درک می کنند و بشما عشقی بدون قید و شرط ارزانی می کنند. موقعی که این احتیاجات شما برآورده شد، می توانید این حمایت را بخود منتقل کنید. همین طور که این مخزن شروع به پر شدن می کند، شما کشف می کنید که یا والدین حقیقی شما میزان حمایتشان از شما بیشتر می شود، یا اینکه سایر افرادیکه در زندگی شما وارد شده اند از این نوع حمایتهای بی قید و شرط، شمارا بی بهره نخواهند گذاشت.

اگر مراقبه و پیوند با خداوند مانند آب دادن به گلهای باغچه باشد، در اینصورت، التیام دادن گذشته، مانند عوض کردن خاک باغچه است. گیاه برای رشد بخاک مناسب نیازمند است. بسیاری از باورهایی که از گذشته در مغز ما بر جای مانده است، هنوز سبب توقف ما در شاهراه زندگیت. با تغییر این باورها که در سالهای اولیه ی حیات در ماریشه دوانده است، قدمی اصلاحی در راه پیشرفت خود برمی داریم. صرف نظر از اینکه در دوران کودکی از چه نوع حمایت هائی برخوردار می شده اید، حالا آن قدرت را کسب کرده اید که سرپرست و ولی خود باشید و احتیاجاتتان را برآورده کنید.

بخاطر دارم که در دارالتادیبی در (سنت کوئنتین) تدریس می کردم. هیچ گاه با افرادی طرف نشده بودم که آن قدر بطور کامل کمبود ویتامین ب، داشته باشند. کلاس، با نود نفر زندانی شروع شد و من سی و دو نفر داوطلب داشتم که مرا کمک کنند. داوطلبانی که مخزن اولیه ی عشق آنان کاملاً پر بود، با بعضی از زندانیان، تمرین التیام بخشی را آغاز کردند.

زمانی که زندانیان با یکدیگر تمرین می کردند، فشار برای پیشرفت چندان زیاد نبود، ولی با داوطلبانی که قرار بود به من کمک کنند، پیشرفت در حد کمال بود. در آخر هفته، سی و دو نفر زندانی که تمام وقت کار کرده بودند، هر کدام به هم کمک می کردند. به وضوح مشخص بود که تمرینهای افرادی که بیشتر مزه ی عشق را چشیده اند و در طول حیات خود در این راه تجربه ی بیشتری دارند، از سایرین بهتر و موثر تر است. آنقدر این افراد زندانی از گذشته های خود و از عشق تهی و بی بهره بودند، که نمی توانستند با هم تمرین کنند.

روند این التیام بخشی درباره ی خود من این طور بود که من ترجیح داده بودم آنرا همراه با دیگران انجام دهم. قسمتی از این افراد، اشخاصی حرفه یی و بقیه، افرادی عادی بودند. این روش بسیار موثر بود. حتی تا این تاریخ من می توانم بسیاری از تمرینهایی که زندگی مرا تغییر داده است بیاد بیاورم. همیشه از آن لحظات تمرینهای التیام بخش سپاسگذارم. در فصل یازدهم این کتاب، به بعضی از آن تمرینات اشاره می کنم. این تمرینات را می توان به تنهایی، با مشارکت همسر خود یا فردی دیگر، در خانه، در سالنهای ورزشی یا مکانهای دیگر انجام داد.

مخزن عشق سوم

ویتامین « ف »

مخزن عشق سوم، عشق و حمایت از طرف خانواده، دوستان، خوشی و نفریح است. هنگامی که زندگی شما بسیار جدی است و نفریح نمی کنید، کمبود ویتامین ف، دارید. اگر روابط ابتدایی شما دستخوش انتقاد، سرزنش، یا ملالت و خستگی شده است، بعضی اوقات اگر نظر خود را معطوف بپیر کردن این مخزن کنید، مشکلات بطور خود کار برطرف می شود. مخزن سوم را می توان با بهره گیری ولدت بردن در مصاحبت دوستان، و خوش گذراندن، پر کرد.

برای آنکه این مخزن پر نگاه داشته شود، لازم است ارتباط و دوستی قبلی خود را آبیاری و تغذیه کنیم. بعضی اوقات ممکن است لازم شود دوستان تازه ئی انتخاب کنیم. انتخاب دوست تازه به ما کمک می کند تا قسمت های جدیدی از وجود ما علنی شود که برآستی ما که هستیم؟ دوستان دیرین، ما را کمک می کنند که دوست بداریم و خودمان را همان گونه که هستیم بپذیریم. هر دو دسته مورد نیازند.

بعضی اوقات مردم در شگفتند که چرا دوستان زیادی ندارند؟ جواب اینست که این ها هیچ وقت یاد نگرفته اند که چگونه باید دوست بدست آورند؟ فرض اینان بر اینست که ناگاه به طور خود کار فردی از راه می رسد که اورا می پسندند و می خواهند دوست او باشند. یا اینکه انتظار دارند که دیگران بلافاصله آنها را دوست بدارند. زمانی که شما دوستی ندارید، با اولین کاری که برای دیگران می کنید، اولین دهش شما به دیگران شروع می شود و متعاقب آن دریافت عوض آن. کم کم یکدیگر را دوست خواهید داشت و رفیق می شوید.

اگر این کار برای شما مشکل است، بعضی اوقات راه حل اینست که سراغ مخازن قبلی خودتان بروید و آنها را پر کنید. هر موقع که ما در تحصیل آنچه که در طلب آنیم با مشکل مواجه می شویم، در جهتی غلط و عوضی نگاه می کنیم. با آزمایشی که از سایر مخازن بعمل می آورید، باین نتیجه می رسید که یکی از اینها بهتر از دیگران کاری کند. برای چی؟ برای اینکه این همان چیزی است که روح شما بآن نیاز مند است.

این مفهوم، گویای این حقیقت است که بعضی از افراد، آنقدر در اطاق های درمان انواع و اقسام پزشک حاضر می شوند تا بدانند کمبودشان چیست؟ و حال آنکه دیگران به این کارها نیاز ندارند. اگر اینان احساس بسیار زیادی به ویتامین پ، یعنی والدین خود داشته باشند، آن درمان و تریابی، در حقیقت موثر است ولی اگر، اینان به ویتامین ف، نیاز داشته باشند، آنوقت است که اگر با یکی از دوستان به تماشای مسابقه ی فوتبال بروند، روحیه ی آنان بالا می رود. خلاصه اینکه، بسیار مهم است که راه هائی پیدا کنیم و هریک از مخازن عشقی خود را پر کنیم. دوستی و وداد، به ما کمک می کند تا خودمان را آنطور که هستیم بپذیریم. برای آنکه این مودت را احساس کنیم، باید از اینکه خودمان باشیم، احساس امنیت کنیم و بتوانیم خودمان را بدون ترس از ریشخند دیگران با افراد بنمایانیم. سر حال بودن و شادی و تفریح کمک می کند تا این مخزن را پر کنیم. زمانی که شما حس می کنید کسر اخلاق دارید شایسته است که بدیدن یک فیلم کمدی بروید و سهم بزرگی از ویتامین ف، کسب کنید. و اگر حقیقتا نمی خواهید اینکار را بکنید، بعضی اوقات، همین نخواستن، کاری است که باید انجام دهید. بعضی اوقات مادر برابر چیزهائی که به آنها احتیاج داریم مقاومت می ورزیم، ولی موقعی که خود را داخل کردیم، احساس بهتری خواهیم داشت.

مخزن عشق چهارم ویتامین «د»

چهارمین مخزن عشق، حمایت دوستان و همگان است. برای پر کردن این مخزن، ما باید در باشگاهی عضویت داشته باشیم یا گروهی را حمایت کنیم. اگر یک تیم ورزشی داشته باشیم یا در بعضی از رشته های ورزشی فعالیت داشته باشیم، این هم راهی دیگر برای حمایت یافتن است. اگر در ازدواج، در کارهای بسیاری با همسر خود مشترک می شوید، بسیار اهمیت دارد که منافعی جدا از همسر خود داشته باشید. آن چیزی را که می خواهید آنرا با دیگران سهیم شوید باید به خودتان تعلق داشته باشد زیرا ممکن است که این افراد الزاما از دوستان نزدیک شما یا دوست فردی که شما با او ازدواج کرده اید، نباشند.

اگر شما ورزشکارید، یکی از قوی ترین حمایت های دسته جمعی اینست که در بازی تیمی، که مورد علاقه ی شماست شرکت کنید. بازی در استاد یوم ورزشی بمراتب از مشاهده ی بازی در تلویزیون قوی تر است گویا مشاهده ی بازی که مورد علاقه شماست، از تلویزیون نیز مفید است. همین که احساس کنید که شما در میان تیم خودتان هستید، ارتباط شما با اعضای تیم و سایرین، واحد های بسیاری از ویتامین «د» را در بدن شما تزریق می کند.

برای آنکه این مخزن را پر کنید به محلهایی بروید که در آنجا دسته های زیادی از افراد اجتماع کرده اند. اگر به دیدن فیلمهای

سینمایی علاقمندید، تنها از دیدن فیلم بر روی نوار ویدئو استفاده نکنید. به سالون سینما روید. یعنی همان جایی که سایر افراد علاقمند در آن محل مانند شما جمع شده اند. برای بدست آوردن حمایت بیشتر، حتی بهتر است در اولین شبی که فیلم بر روی پرده ی سینما نشان داده می شود آنرا تماشا کنید. هیجانش بیشتر است. افرادی که بطور جدی می خواهند آنجا باشند، آنجا هستند. این همان اشتیاق و نیروی متمرکزی است که مایلید در حول و حوش خود آنرا به بینید.

اگر بمذهب خاصی وابسته اید، در فعالیتهای دسته جمعی شرکت کنید. بکلیسا، مسجد یا کشت روید. دسته جمعی نوای روحانی سر دهید یا دعا کنید. تجربه کردن این نوع حمایت گروهی و منظم، نه تنها ویتامین، خ، در اختیار ما می گذارد بلکه کمبودهای ما به ویتامین «د» را نیز جبران می کند و ما بعد و فوراً آن بهره مند می شویم.

اگر بشنیدن صدای خواننده ی محبوب خود علاقمندید به کنسرت روید. بگذارید روح شما با نیروئی که از ویتامین «د» کسب می کند تغذیه شود. چه لذت بخش است رفتن به کنسرتی که شما را به عالم نوجوانی خودتان بازمی گرداند. نه فقط در آنجا افرادی جمع شده اند که مانند شما از صدای موزیک دلخواه خود لذت می برند، بلکه این موزیک همان نغمه ئی است که از جوانی بگوش شما آشناست. والته، این در صورتیست که سن شما در حال حاضر بیش از چهل سال باشد. نغمه یا ترانه ئی که شما در نوجوانی آنرا شنیده اید، محرک نیرومندی است که در شما، احساسی از نیروی دوران نوجوانی خودتان را برمی انگیزد. هر موقع که شما مشغول پر کردن یکی از مخازن عشق هستید، آن قسمت از وجود خود را که مشخص می کند که هستید، بیدار می کنید و شروع به بهره گیری از نیروی آن مرحله ی بخصوص می کنید. بایدار کردن دوران نوجوانی، شما به امواج خروشان علاقه، انرژی و زنده دلی برای پیش رفت در زندگی، دست خواهید یافت.

چنانچه مشکلاتی وجود داشته باشد که بدست و پنجه نرم کردن با آنها نیاز باشد، به جلسات افرادی قدم گذارید که همین مشکلات را در گذشته داشته اند. برنامه ی دوازده مرحله ئی رفع اعتیاد برای معتادان، نمونه یی از بهترین منبع برای این ویتامین است.

مخزن عشق پنجم

ویتامین «خ»

مخزن عشق پنجم، خود دوست داشتن است. برای آنکه این مخزن را پر کنید باید مطمئن گردید که حق تقدم با شماست. بایدر رئیس زندگی خودتان باشید. باید از خود سؤال کنید که چه می خواهید و بعداً بدنبال آن روید.

اگر از خود سؤال کنید که چه می خواهید و جواب آمد که دلتان می خواهد دیگران را خوشحال سازید، هنوز بکنه موضوع پی نبرده اید. چیزی که شما می خواهید اینست که چه چیزی، (شما) می خواهید. ببینید خودتان چه چیزی کم دارید. چه چیز دیگری است که شما کمبود دارید؟ با دیگران کار نداشته باشید.

مطمئننا شما می خواهید دیگران خوشحال باشند. ولی آن موضوع ارتباطی با این مخزن ندارد. چه چیزی سوای آنکه دیگران را خوشحال می کند شما را خوشحال میکند؟ چه چیزی شما را به اصطلاح سر حال می آورد یا شارژ می کند؟ چه چیزی برای شما خوبست تا این مخزن را پر کنید؟ به جاهائی بروید که فکر می کنید در آنجاها چیزی را که می خواهید می توانید سؤال کنید و چیزی را که نمی خواهید می توانید رد کنید و جواب نه بدهید.

برای آنکه خودتان را دوست داشته باشید، بخود اجازه دهید که بعضی چیزها را بجز بکنید

از مردمی که روزانه با آنان در تماسید دوری گزینید تا آزاد شوید انتخاب های تازه ئی داشته باشید که مآلا طرز رفتار شما را تغییر می دهد. بخودتان آزادی دهید کارهائی را انجام دهید که تا بحال در عمر خود چنین کارهائی نکرده بوده اید. جانی بروید که دیگر هیچ وقت با آنجا قدم نخواهید گذاشت تا اگر دسته گلی در آن محل باب دادید اشکال نداشته باشد زیرا در آن محل کسی شمارا نمی شناسد و شما نیز دیگر با آنجا بر نمی گردید.

بیشتر اوقات، ما خود را عقب نگاه می داریم زیرا از بر داشت دیگران نسبت بخودمان در اندیشه ایم. می خواهیم کارهائی انجام

دهیم ولی آنکارها را نمی‌کنیم. زیرا اگر اشتباه کنیم برای همیشه به ما اخطار می‌شود. از طرفی، بودن در اطراف افراد ی جدید، باب تازه‌ئی می‌گشاید و این جماعت می‌خواهند بدانند شما که هستید؟ هر موقع که شما با افراد مختلف و جدید سهیم می‌شوید، قسمت جدیدی از این حقیقت، یا سؤال، که شما که هستید در اذهان اطرافیان قوت می‌گیرد و رو، می‌شود.

بودن در حوش و حوش افراد مختلف و تازه مانوس، همواره جزئی جدید از شمار ابرلامی‌کنند.

برای پیدا کردن موفقیت خارجی و خوشحال بودن، همواره با آنچه می‌خواهید، در تماس باقی بمانید و هدف‌های خود را هر روز مشخص کنید. تصور کنید بر ستورانی می‌روید ولی دستور غذایی دهید. گارسون، یا پیشخدمت رستوران از شما سؤال می‌کند چه می‌خواهید؟ و شما با او جواب می‌دهید: (هر چه دارید). مگر آنکه شما شانس بیاورید والا هر چه در بساط دارد برای شما می‌آورد.

برای آنکه این مخزن را پر نگاهدارید، چند دقیقه وقت روزانه‌ی خود را صرف اینکار کنید و بازتاب فکری خود را بر روی آنچه می‌خواهید تمرکز دهید. بعد از آن، قصد خودتان را با سفارش دادن مشخص کنید. راجع به روند این کار در فصل دهم گفتگو خواهیم کرد. با اطمینان یافتن از اینکه طرح برنامه‌ی روزانه‌ی خودتان را ریخته‌اید، هیچ وقت ته مانده‌های دنیا نصیب شما نخواهد شد.

مخزن عشق

وینامین «ر»

ششمین مخزن عشق، روابط، مشارکت و تخیلات است. برای پر کردن این مخزن، باید مطمئن باشید که وجود خود را با فرد دیگری تقسیم کرده و در این کار با هم شریکید. از بعضی از جهات، شما بر آن فرد متکی هستید و آن شخص، بر شما. در بیشتر اوقات، این نیاز، با دوست داشتن، سرسپردگی و تعهد، یا روابط جنسی، اقناع می‌شود. برای آنکه خودمان را با دیگران صمیمانه قسمت کنیم بیشتر افراد باین نیاز دارند که طی زمان، با یکدیگر رشد کنند و به هم خوب بگردند و عادت کنند. برای زن مشکل است که بلافاصله با مردی خوب بگردد. معمولاً بمدت زمانی نیاز دارد تا این حس در او تقویت شود که قبل از آنکه این عشق در دل او خانه کند، او را بطور کامل شناخته‌است. برعکس، مرد قادر است بعضی از اوقات خود را بلافاصله قسمت کند. با وجود این، برای آنکه اینکار تداوم داشته باشد، باید مرحله‌ی دلدادگی را گذرانده باشد.

وینامین، ر، میتواند از هر مسأله‌ی عشقی که در آن بده و بستان عشقی است، بوجود آید

اگر شما متأهل نیستید و در بند رشته‌ی دوستانه و نزدیک نیز نیستید، مهم است که به برقراری این ارتباطات جهد کنید تا این مخزن پر شود. پیدا کردن فردی که علاقمندید با وی ارتباط نزدیک و احتمال پیوند زناشویی ببندید، به زمان احتیاج دارد. تنها کاری که لازم است انجام دهید قرار ملاقات است و کاری نداشته باشید که آیا این فرد در حد کمال و منحصر بفرد است یا نه؟ این نکته‌ی اخیر در مورد افرادی که می‌خواهند با بهترین‌ها ازدواج کنند صادق است و بهمین جهت مواجهه با عقب‌گرد می‌شوند.

اگر شما فرد مناسبی را پیدا نمی‌کنید، باین علت است که حتماً لازم است بعضی از مخازن اولیه‌ی خودتان را پر کنید. بر همین قیاس، اگر شما با فردی در ارتباطید، پس از گذشت مدتی از زمان، عشق شما بآن شخص متوقف می‌شود مگر آنکه زمانی دیگر را پیر کردن سایر مخازنی که سطح آنها پائین رفته است اختصاص دهید.

اگر فرد مورد نظر خود را پیدا نمی‌کنید، تنها شما در جتنی عوضی نگاه می‌کنید

زمانی که دانش آموز آمادگی دارد، سروکله‌ی معلم پیدا می‌شود. زمانی که سؤال می‌کنید، جواب به دنبالش می‌آید. وقتی که شما آماده برای ملاقات و برقراری ارتباط هستید، آن فرد کاملاً که در نظر دارید خود بخود پیدا می‌شود. اگر آمیدی به این کار ندارید، آن فرد کامل، بندرت سروکله‌اش پیدا می‌شود. این خصلت «سراپا نیاز داشتن» را ترک کنید. در این صورت، بترسیم چهره‌ی شریک مناسبی برای خود موفق می‌شوید.

باید این را به خاطر بسپارید که معشوقه‌ها و دلبران، هیچ‌گاه در حد کمال نیستند. با وجود این ممکن است استثنا برای شما مناسب باشند. و چون رابطه‌ی عمیقی بین شما به وجود آمده است، می‌توانید با دوست داشتن آنان، بلافاصله با حقیقت خود در ارتباط باشید. این صحیح نیست که تصور شود که تنها یک دلبر شما را کفایت می‌کند. هزاران نفر از افرادی وجود دارند که شما می‌توانید آنان را در زندگی خود مشارکت دهید. معشوقه، یکی از آنهاست.

معشوقه همچو بی‌عیب‌ترین و بی‌آکنه‌ترین شریک زندگی شما باشد

در گذشته افرادی وجود داشتند که برای زنده ماندن معشوقه اختیار می‌کردند. مهارت‌های ارتباطی که به کار برده می‌شدو با آن‌ها خود را سرپا نگاه می‌داشتند، نه فقط به منظور محبت و عشق ورزی، بلکه بیشتر برای بوجود آوردن امنیت بود. برای آنکه بدانید در این دوره از برقراری ارتباط در طلب چه چیزی هستید، لازم است شگردهای ارتباطی نوین را فرا بگیرید. فیلم‌های سینمایی می‌توانند طعم و مزه‌ی رومانسی، که روح ما بدنبال آن است به ما بدهد ولی نشان نمی‌دهد که چگونه می‌توانیم بآن دسترسی پیدا کنیم؟ برای آنکه ما بیک عشق پایان‌ناپذیر دسترسی پیدا کنیم باید شگردهای نوین را فراگیریم. خیلی مهم است که بدانیم رومانس، حتی اگر ما سایر مخازن خود را پرولبریز کرده باشیم، خود کار نیست. اگر ما بنحوی فعال در وجود آوردن فرصت‌ها برای بارور شدن رومانس، نکوشیم، موفق نخواهیم شد. تمام کتاب‌هایی که درباره‌ی سیاره‌ی مریخ و مشتری نوشته شده است، همه، اشاره به آموختن روش‌های جدید برای خلق محبت لا یزال کرده‌اند.

نه تنها رومانس، به آرزوهای قلبی ما جامه‌ی عمل می‌پوشاند، بلکه کمک می‌کند که در این دنیای مادی موفق تر باشیم.

هنگامی که در خانه، عشق و محبت وجود دارد، این عشق و علاقه، بمنزله‌ی نیرومندی فرد در محل کار تعبیر و تفسیر می‌شود

تمام روش‌ها و فنون‌هایی که برای خلق بیشترین‌ها در دنیای خارج بکار برده می‌شود به این احتیاج دارد که ما با احساسات و تمایلات خود در تماس باشیم. اگر ما تمایلات جنسی خود را پایداری یا اینکه کرخت و بی‌حس کنیم، مقدار بسیار زیادی نیرو را در زندگی خود به دور ریخته‌ایم. برای آنکه شما به تمام خواسته‌های خود جامه‌ی عمل بپوشانید، باید با درون خود در تماس باشید و پویایی نیز داشته باشید.

مخزن عشق

و بتامین «و»

مخزن شماره هفت، مخزنی است که بدون هیچ‌گونه قید و شرطی، عشق و محبت شما را افرادی که دوست دارید و تحت حمایت شماست، ارزانی می‌دارد. مسؤل نیازهای دیگران بودن یک نیاز ضروری و واجب برای روح انسان است. پس از رسیدن بسن سی و پنج سالگی ما نمی‌توانیم به پیشرفت خود ادامه دهیم، مگر آنکه فرصت‌هایی برای خود به وجود آوریم که از این طریق عشق بدون قید و شرط خود را به دیگران منتقل کنیم.

برای پر کردن مخزن هفتم، احتیاج داریم که از بچه‌ها و پس از آن، از نوه‌ها مواظبت کنیم. اگر خودمان نوه نداریم، در این صورت لازم است محبت قلبی خود را در اختیار دیگران گذاریم. حتماً لازم است که ما در برابر کسی که او را دوست داشته‌ایم و مواظبت می‌کنیم خود را مسؤل بدانیم. با این عشق ویژه، می‌توانیم کم‌کم «از خود گذشتگی» را یاد بگیریم و به آن چیزهایی که برای دیگران می‌خواهیم جامه‌ی عمل بپوشانیم.

این عشق بدون قید و شرط و حمایت، رابطه‌ی طبیعی و منطقی بین فرزند و والدین است. رابطه‌ی، بین زن و شوهرها رابطه‌ی بی‌دل پسند و ایده‌آل نیست. این نوع ارتباط، زنان را از این‌که در مورد همسران خود قید و شرط را کنار گذارند، گمراه می‌کند. هنگامی که در مقابل آنچه که باید در عوض بگیرند از خود مقاومت نشان می‌دهند، برای این احساسی که در آنان به وجود آمده است، احساس گناه می‌کنند.

زمانی افراد از خود مقاومت نشان می دهند که متوجه شوند کمتر از آنچه که می دهند از طرف مقابل عوض می گیرند. اگر ما اجازه نداریم که این طرز تفکر را داشته باشیم، دلیلی ندارد که که دادن را متوقف کنیم و در انتظار گرفتن بمانیم.

در صورتیکه دریافت مردم کمتر از مقدار می باشد کمی دهند، در صورت از خود مقاومت نشان می دهند

شک نیست که عشق و محبت بدون قید و شرط، در حد کم آن، پسندیده و خوب است. با این وجود باز هم مشروط است. تنها برای مدت محدودی بدون آنکه عوض بگیریم می توانید دست بده داشته باشید آنهم با این تفاهم که سرانجام روزی نوبت دریافت شما فرا خواهد رسید. این دریافت نباید سالها طول بکشد، والا یکروز صبح که از خواب بیدار می شوید حس می کنید که وجودتان خالی، بی میل، وبسته است. دیگر چیزی برای دادن ندارید. بطور ایده آل، هدف ما اینست که شش مخزن اول را پر از عشق کنیم سپس، آنرا برای فرزندان خود لبریز کنیم. اگر ما فرزندی از خود نداشته باشیم، آنوقت است که اشتباهات آنرا بدون قید و شرط صرف روابط دوستانه می کنیم و به دنبال آن در خشم و غضب فرو می رویم. بدون داشتن فرزند چه بسا امکان دارد که ما، در رابطه بی که وجود دارد اخلال کنیم یا این که، با افراط در برابر عشق و محبت به شریک زندگی خودمان، با او مانند یک طفل رفتار کنیم.

تنها در یک صورت است که ما می توانیم بدون هیچ گونه قید و شرطی دست بده داشته باشیم و آن هنگامی است که مخازن ما پر، و خودمان، در حال لبریز شدنیم. در این روند رشد و توسعه، این، ایده آل ترین چالش است. رسیدن به امور یک خواهرزاده یا برادرزاده ی نادار، درد مارا دوانمی کند و تشفی نمی بخشد. البته این کار بسیار خوبی است، ولی اگر ما بین سی و پنج، و چهل و دو سال، داشته باشیم، احتیاج بآن داریم که عمیقا مسئولیت یک نفر، یا یک موجود زنده ئی را به عهده داشته باشیم. یک جانشین خوب برای اینکار، داشتن حیوانات خانگی، یا رسیدگی به باغچه ی منزل است. گیاهان نیز مانند یک موجود زنده به شما نیاز مندند. اگر ما فرزند داریم، همینطور که رشد می کنند و جلو می روند، باید کم کم به فکر چیز دیگری به عنوان علی البدل آنان باشیم، زیرا بالاخره روزی فرامی رسد که باید جای آنان را پر کنیم. محققان برای اینکار نونه ها بهترین کاندیدا هستند. با احساس کردن مسؤلیت و دادن عشق بدون قید و شرط به دیگران، روح شما تقویت می شود.

مخزن هشتم

ویتامین، اجتماعی «الف»

مخزن شماره ی هشت، پس دادن دین شما به اجتماع است. با کمکی که شما بدنیای محلی خود می کنید، می توانید آنرا به محلی بهتر و زیبا تر تبدیل کنید. این، مطلوب ترین وقتی است که شما می توانید این کار را و طلبانه را بر عهده بگیرید و به آنها تکیه مستقیما با شما در ارتباط نیستند کمک کنید. هر نوع طرحی که طبقه ی بی بضاعت را کمک کند یا اینکه مدرسه، کتابخانه، و امثال آن ساخته شود، یا به محیط زیست کمک شود، به شما کمک می کند.

در این مرحله از حیات، لازمست ما برای کمک رسانی به دیگران اندیشه کنیم. هدیه و سوغاتی که در زندگی نصیب ما شده است، باید با اجتماع خود قسمت کنیم. برای آنکه این مخزن پر شود، نگاه کنید ببینید از چه راهی می توانید بعضی از چیزها را که دریافت کرده اید به اجتماع خود مسترد کنید.

به ایامی که در طول حیات بمارسیده است باید در همین دنیا بای دیگران قسمت کنیم

این دوره از حیات، زمانی است که ما باید تا حد امکان وقت و پول خود را به بنگاه های خیریه و سایر سازمانهای ارزشمندی که به اجتماع ما کمک می کنند ببخشیم. با کشیدن خود در این راه، روح خود را از طریق سخاوتی که به خرج می دهید، منبسط و شاد می کنید. در حین کار و در این روند بزرگ منشانه، خانواده خود را از یاد نبرید. این نوع دادن ها، آن قدر ما را خوشنود و راضی می کند که سایر افرادی را که دوست می داریم، از یاد می بریم. سرانجام، اگر ما خودمان را از این راه تغذیه نکنیم، و به پر کردن سایر مخازن خود نپردازیم، زندگی ما، زرق و برق و درخشندگی خود را از دست می دهد.

مخزن عشق نهم

وینامین «ج»

مخزن نهم عشق، اختصاص به جهانی که در آن هستیم دارد. می شود گفت که این مخزن دنباله ی مخزن هشتم است. در این مرحله لازمست که ما فقه های دید خودمان را توسعه دهیم و از محدوده ی اجتماعی که در آن زندگی می کنیم، از نژاد، و فرهنگ خود، خود را فراتر بکشیم. زمانست که باید با آنانکه رسوم و آدابی جز ما دارند و سابقه ی تاریخی آنان با ما مختلف است محشور شویم و در هم آمیزیم.

زمانی است که باید وقت بیشتری برای تعیین خط مشی و سیاستی که برای کشور شما و سایر قسمت های جهان ایده آل و مطلوب است صرف کنید. ممکن است در نظر بگیری که به کاندیدای مورد علاقه ی خودتان کمک کنید تا به پارلمان راه یابد، یا اینکه خودتان را برای این کار نامزد کنید و در مبارزات سیاسی داخل شوید. برای آنکه این مخزن عشق پر شود، ممکن است ایجاب کند که شما در بعضی از مسائل جهانی وارد و با دیگران در حل این مشکلات همکاری کنید.

از مغز و نیروی خود نه تنها برای خود و خانواده ی خود استفاده کنید بلکه آنرا برای از اسخا در و ترس جهانیان بگذارید

باز این یک زمان ایده آل و مناسبی است که شما به مسافرت روید، دنیا را ببینید و نور باطنی خود را با سایر مردم قسمت کنید. هر چه می توانید مرخصی بیشتری بگیرید و تجربه و دانش خود را زیاد تر کنید. اگر شما مرزهای خود را توسعه ندهید، رشد نمی کنید. بعضی افراد به این مرحله از سن که می رسند خود را پیر حس می کنند. زیرا اینان علاقه یی به توسعه ی مرزهای خود ندارند. اینها نمی دانند چه چیزی کم دارند. با بیرون شدن از خانه و محیط اطراف، بلافاصله نیروی قبلی آنان بسط پذیر نیست. باز می گردد. تورهای مسافرت دسته جمعی، در این مرحله از سن غنیمت است. نه فقط باین سبب که مسافرت را آسان می کنند بلکه از این نظر که فرصتی برای انسان فراهم می کنند تا سایر مخازن خود را پر کند. با برقراری ارتباط و سهیم شدن با سایر فرهنگها، شما کشف می کنید که درست است که انسان ها مختلف آفریده شده اند، ولی همه ی مادر درون خود همان عمق را داریم. جهانگردی، قسمت های جدیدی از شمارا برای خودتان رقم می زند و شمارا جوان نگاه می دارد. زمان بسیار مناسب و مساعدی است که به مسافرت های دور دست روید و ماجراهای منحصر بفردیکه برای شما اتفاق افتاده است برای همسر، فرزندان و نوه ها و دوستان تعریف کنید.

هماگر دی، همت مائی از وجود شمار که ما شناخته بود بشامی شناساند و شمارا جوان نگاه میدارد

این زمان، زمانی است که ممکن است شما در شغل و حرفه ی خود موفق و کامیاب گردید. هنگامی که شما در درون خود پر، و مالا مال هستید و قادرید که سهم خود به دنیا را بپردازید، موفقیت های شما بنحو چشم گیری افزایش می یابد. هر چه بیشتر برای دیگران کار انجام دهید، و فرض را بر این بگذارید که از باز پرداخت خبری نیست، نیروهای بیشتری را که بآن نیاز مندید جذب می کنید.

یکی از پژوهشها نشان میدهد که مردان، بزرگترین موفقیت های خود را بین چهل و چهار، تا پنجاه و شش سالگی به دست آورده اند. در این زمان، مرد قادر است آزادانه نسبت به نیازهای دیگران اندیشه کند. در نتیجه، نه تنها مردم به او اعتماد و اطمینان بیشتری پیدا می کنند، بلکه وی با بینش و اشراقی که بدست آورده است، می تواند با انتخاب های صحیح دست بزند. پیر شدن، یعنی بیشتر بدست آوردن. نه کمتر.

مخزن عشق دهم

وینامین «خ» ۱۰

مخزن عشق شماره ی ده، خدمت به خداوند است. زمانیکه ما باین جهان چشم می گشاییم، خداوند از ما مواظبت

می کند. همین طور که رشد می کنیم و درون خود را پر می کنیم، بتدریج می توانیم همه ی آنها را پس دهیم. در این نقطه، ما آزادیم که خود را به خدمت خداوند در آوریم. همین طور که مشغول پر کردن این مخزنیم، بطور خود کار و بحقیقت طبق خواسته های او عمل می کنیم. و این همان زمان نیست که ما می توانیم بیشترین تماس را با جهان داشته باشیم. در حدود سن پنجاه و شش سالگی است که ما کاملاً آماده برای انجام کارهایی خواهیم بود که برای آن ها باین دنیا آمده ایم.

این، همان زمان نیست که ما به بالا ترین افتخار در حیات خود نائل شده ایم. زمان نیست که می توانیم با نیرومند ترین قدرت ها و موهبت های خود مان در تماس باشیم. زمان نیست که یاد گرفته ایم چگونه مخازن عشقی خود مان را پر کنیم و از حدا کثر پتانسیل خود استفاده کنیم. محققاً قبل از این زمان نیز می توانیم نظری اجمالی از زمان داشته باشیم، ولی مادام که سایر مخازن دیگر خود مان را پر نکرده و رشد لازم پیدا نکرده ایم، این کار بطور کامل برای ما میسر نیست. چه بسیار افرادی که فوراً باین سن رسیده و بیماری شونند زیرا که اینان قادر بدست و پنجه نرم کردن بیهای حیات نیستند. سایر مخازن اینان بسیار خالی است و همین امر سبب می شود نتوانند از تمام مخازن عشق خود استفاده کنند.

بسیاری از مردم در این زمان بلافاصله پیرو پیار می شوند زیرا اینان یارای مقابله ندارند

هنگامی که شما پنجاه و شش ساله می شوید، راهی که برای پر کردن این مخزن در پیش روی شماست اینست که خواسته های خود را کاملاً در اختیار و تحت اراده خداوند قرار دهید. گوا اینکه ممکن است شما این کار را هنگامی که جوان تر بودید کرده باشید. با این وجود در این سن که وارد شدید می توانید این کار را بکنید و به پر کردن سایر مخازن عشقی خود بپردازید. این زمان، زمان نیست که شما بطور کامل شکوفای می شوید. مطمئن گردید که شما آماده برای لذت بردن از آن هستید. اگر شما هنوز آمادگی نداشته باشید، حداقل اینرا می دانید که چگونه باید بعقب برگردید و مخازن خود را به موازات پی گیری خواسته های خود، پر نگه دارید. همین گونه که از این مرحله لذت می برید، بیشتر و بیشتر حس می کنید که شما کسی هستید که همه چیز دارید. بالا ترین لذتی که بشما دست می دهد اینست که خدمت می کنید. کلمات من، شما، او، و ما، در یک قدرت مافوق که متعلق بخداوند است، خلاصه شده است. زندگی، بشکل رودخانه ئی از نور و عشق خداوند در خواهد آمد که در حالتی آرام و بی سرو صدا، و باشتابی هر چه تمام تر به سوی شما در حرکت است. شما به صورت کانالی از رحمت و فیض خداوند برای همه ی آنهایی که ملاقات می کنید در خواهید آمد.

رهبری کردن یک زندگی سرشار و غنی از عشق نه تنها امکان پذیر است، بلکه از وظایف ماست. خداوند می خواهد که شما این کار را تا آنجا که می توانید انجام دهید. ادامه دادن این کار، از این نقطه نظر که شما به آنچه که می خواهید دست یابید و ضمناً ده مخزن عشقی خود را نیز پر کنید، به راهنمایی نیازمند است که به موقع به شما داده خواهد شد. کاری که قرار است انجام دهید، هدفی الهی دارد زیرا قرار است که شما دنیای دیگری بسازید.

نصل، شم

ارزش مراقبه (meditation)

برای آن که ما اولین و مهمترین مخزن عشقی خود را پر کنیم، به آن احتیاج داریم که با خدای خود ارتباط برقرار کنیم. برای این کار راه های بسیاری وجود دارد که مراقبه، یکی از آنها و بسیار نیرومند است. اگر چه مراقبه به دین مخصوصی وابسته نیست، ولی می تواند از تمام سنت ها و عقاید مذهبی فرق مختلف حمایت کند. هر کس می تواند از مزایای مراقبه بهره مند گردد حتی اگر ملحد باشد. همین طور که من از خداوند سخن به میان می آورم شما می توانید بر آن نیروی مثبت، نیروی عشق، بالاترین قدرت، بزرگترین پتانسیل، برترین منبع خرد، آینده ی سعادت مند، یا هر چیز دیگری که دلتان می خواهد نام نهید، یا آنرا تفسیر و تعبیر کنید. چون سوابق گذشته ی من شامل اعتقاد و ایمان وافر بخداوند بوده است، من این نیرو را، خدا می نامم. با این وجود شما مختارید که این، موجود برتر، را خودتان به سلیقه ی خود معنا کنید.

حتی اگر از دریچه ی مذهبی باین موضوع نگاه نکنیم، بعضی از افرادی هستند که به چیزی برتر اعتقاد دارند. آن نیروی برتر، حتی می تواند پتانسیل درونی خود آنان باشد. دست کم اینست که اینان به آینده ی بهتر و روشن تر نگاه می کنند. با هر نوع اعتقادی که می خواهد باشد، مراقبه بشما کمک می کند تا اولین مخزن عشق خود را پر کنید. بلافاصله شما احساس آرامش و راحت بودن می کنید. متدرجا احساس نشاط، اعتماد، و عشق می نمایید. با صرف چند دقیقه وقت برای برقراری ارتباط با خداوند در روز، آن روز شما پر بار و پر ثمر میشود. بیست و هشت سال زندگی من صرف آموختن مراقبه به مردم، از فرق مختلف، حرفه ها و مشاغل مختلف بوده است. اگر چه به آن از دریچه ی تمرین ورزشی نگاه می شود، ولی با هیچ یک از مذاهب در تعارض نیست. برای آنکه از مزایای آن بهره مند شوید، لزومی ندارد که شما طرز تفکر مذهبی داشته باشید. با وجود این اگر فردی مذهبی مراقبه کند، به نیروی مذهبی وی نیز کمک می شود. برقراری ارتباط دائمی با یک نیروی لایزال و مطلق، به شما کمک می کند تا معنای واقعی وجود حقیقی کائنات را در هر مذهبی که باشید درک و به آن پی ببرید.

مراقبه مرتب و منظم، به شما کمک می کند تا با سیمای درونی خودتان که با خداوند در ارتباط است دوباره مرتبط شوید. این ارتباط از قبل، در آنجا موجود است ولی لازم است که شما از آن مطلع شوید تا بتوانید آنرا تجربه کنید. اجازه دهید به چند تمرین هشجاری دست بزنیم:

چند لحظه به خودتان فرصت دهید تا بیاد مادرتان یا کسی که شمارا دوست می دارد بیفتید. همین طور که شما مشغول فکر کردن درباره ی او هستید، شروع به احساس ارتباط خود با او می کنید. این ارتباط همیشه آنجاست و تازگی ندارد. تنها کاری که لازمست شما انجام دهید عطف توجه است، و بلافاصله شما آنرا پیدا می کنید.

حالا نظر خودتان را متوجه گردن خود کنید. حلق و گلوی خود را بیاد بیاورید. فکر کنید احساس آن چگونه است. حالا نظر خود را متوجه حرارت بدن خود کنید. بطوری ناگهانی، شما نمی توانید کاری کنید که از این حرارت مطلع نشوید یا آنرا احساس نکنید. چندی طول نمی کشد که توجه شما معطوف به چیزهای دیگر می شود و موضوع گردن را بکلی فراموش می کنید.

یک قسمت از فکر شما همیشه در این تجربه است که گردن شما بدن شمارا مرتبط می کند. ولی آگاهی فکری شما تنها زمانی که در نظر دارید بر روی چیزی دقت خود را متمرکز کنید، گردن و سایر قسمت های بدن شما را احساس می کند. مراقبه نیز تقریباً همین کار را می کند. دقت شما را معطوف به قسمت هائی از خودتان می کند که این قسمت ها قبلاً با خداوند مرتبط شده اند. هنگامیکه یاد گرفتید که این انتقال را چگونه باید انجام دهید، این احساس بشما دست می دهد که با خداوند مرتبط شده اید. و این درست شباهت زیادی باین دارد که حس می کنید گردن شما، بدنتان را به سر شما مرتبط می کند، یا اینکه ارتباط درونی خود با مادرتان، یا کسی که شمارا دوست دارد، می توانید احساس کنید.

مراقبه (دیتایون) عبارتست از انتقال وقت بصمتی از وجود خودتان که اربل با خداوند مربوط شده است

بدون هیچ گونه تعبیر و تفسیر، تمرین مراقبه، مسالمت آمیز، ملایم، و آرامش بخش است. متدرجا درمی یابید که در وجود شما احساس خارش پیدا شده و در انگشتان و دستان شما نیرو و گرمی بیشتری جریان یافته است. و با جریان یافتن این نیرو در بدن خود، شما، اعتماد بیشتر، عشق زیاد تر، و شادی بیشتری برای حالاتی که دلیل آنها بر شما معلوم نیست حس می کنید. اینها همه تجربیات جهانی از مراقبه است و تفاوتی نمی کند که شما چگونه این نیرو را تعبیر و تفسیر کنید.

تعبیر من از این احساس، ارتباط من با خداوند است. من، عشق، رحمت، و نیروی خداوند را حس می کنم و نیروی لایزالی از طریق نوک انگشتان بدرون بدن من جریان پیدا می کند. دقیقا مانند اینست که من بدن خود را به کلید برق خداوند متصل کنم. افرادی که بینائی یا چشم اندازی مذهبی ندارند، از تمرین خود ممکن است تعبیر و تفسیر دیگری داشته باشند ولی در هر حال تمرین ها همه یکی است.

مراقبه برای همه کس کار آئی دارد

تمرین مراقبه، دیگر منحصر به گروههایی خاص نیست. هر فردی می تواند این تمرین ها را انجام دهد و از مزایای آن بلا فاصله برخوردار گردد. از بیست و هشت سال قبل که من این تمرین ها را شروع کردم زمانه آن قدر عوض شده است که قابل وصف نیست. برای من جای شگفتی است که این روزها دانش آموزان شروع به تمرینهای مراقبه کرده اند. دیگر لازم نیست کسی سالها وقت صرف کند و دور از اجتماع، در سکوت کوهستان، مرتاض گونه، به دنبال خداوند بگردد.

در سوئیس که بودم بعنوان یک کاهن، مدت نه سال ریاضت کشیدم تا تمرین ارتباط پیدا کردن با خداوند را یاد بگیرم. حالا، که به آموزش مراقبه اشتغال دارم، متوجه می شوم که با چه سرعت ما فوق تصویری افرادی مدتی کوتاه این تمرینات را فرامی گیرند. ظرف یکی دو هفته یاد می گیرند که بچه طریق جریان انتقال نیرو به سر انگشتان خود را عملی سازند. نود درصد از افرادی که در سمینارهای من به فراگیری مراقبه مشغولند، ظرف یکی دو روز می توانند این تمرین را انجام دهند. برای من، این کار بسیار هیجان انگیز است.

در سراسر تاریخ بشر، هیچگاه چنین موضوعی اتفاق نیفتاده است. دست یابی به مراقبه طی این مدت کم کمتر شنیده شده است. بزرگان اهل تصوف و قدیسن گذشته، سالها باید در این راه ریاضت می کشیدند. حالا، هر فردی قادر است بطوری عملی انتقال انرژی در بدن خود را تمرین و تجربه نماید. هر کس می تواند بلافاصله به آرامش و استراحت دست یابد. وقتی که شما پس از کار روزانه مراقبه می کنید، تنش آنروز، بطور خود کار شسته شده و از بین می رود. و زمانی که جریان انتقال نیرو را احساس می کنید، دوباره شارژ و پر می شوید و بلافاصله احساس شادابی می کنید.

زمانیکه شما در اول صبح مراقبه می کنید، شمارا آماده می کند تا برای دست و پنجه نرم کردنهای حیات با طرز تفکری مثبت خود را آماده کنید. به محض اینکه ارتباط خود با خداوند را احساس می کنید، به شما کمک می شود تا بخاطر آورید که تنها نیستید و حامی قرص و محکمی دارید. بیشتر رنجهایی که می بریم و تقلاهائی که می کنیم از این فکر و احساس حاصل می شود که همواره تصور می کنیم همه ی کارها را خودمان باید انجام دهیم. خوشبختانه چنین نیست. کمک در دسترس است. فقط باید آنرا بخواهیم. نیروئی که در انگشتان ما جریان پیدا می کند، دلالت بر آن دارد که ما مشغول برقراری ارتباطیم و بدین وسیله قادریم، نیرو، بینش و اشراق، نزهت و اخلاقیتی که با آنها می توانیم به آرزوهای خود جامه ی عمل بپوشانیم، به بدن خود وارد کنیم.

زمانیکه با پیوستگی خود با خداوند را فراموش می کنیم در دورنج ما آغاز می شود

مراقبه بطور خود کار شروع پیر کردن اولین مخزن عشق ما می کند. محققا بقیه ی مخازن عشق، همه، مهمند. ولی اگر این مخزن خالی باشد، مهمترین خواهد بود. موقعیکه ما ویتامین، خ، کم داریم، مشقت های حیات و مسؤلیت های آنرا کاملا حس می کنیم. حس می کنیم که همه ی کارها را خودمان باید انجام دهیم و بتحقیق نمی دانیم چگونه اینکار باید انجام شود. زمانی که از ارتباط خود با خداوند بی اطلاعیم، بطور خود کار، طور دیگری بمسئله نگاه می کنیم و از خود و دیگران بیش از حد انتظار توقع

داریم. موقعی که ما احساس ارتباط با چیز بیشتری نمی کنیم، حداقل، انتظار ما آنست که بقیه ی چیزها زیاد باشد، وبدون شک این امر برای ما غیر مترقبه و ناراحت کننده است. به جای قدرشناسی روزانه و خوشحالی از معجزات کوچک خداوند، نظر خودمان را بیشتر متوجه چیزهائی که بدست نمی آوریم می کنیم و اصلا تشخیص نمی دهیم که آن چیزهائیرا که ما می خواهیم وبآنها احتیاج داریم، درزندگی ما در جریان است. زمانی که این مخزن عشق اول سطحش پائین است، هر چیزیکه ما به دست آوریم بنظر کافی نمی رسد.

وقتیکه شما به مراقبه مشغول می شوید و با خداوند مرتبط می شوید، نسبت به چیزهائی که دارید بیشتر شاگرد خواهید شد. این نوع آگاهی مثبت، همراه با آرزوهای وسیعی که در شما نهفته است، آن نیروی لازم را در اختیار شما قرار می دهد که هر آرزویی دارید آنها را جذب و خلق کنید. طبعاً هنگامی که شما نیروی مثبت بیشتری از خود بیرون می دهید، مردم علاقه مند می شوند با شما باشند، با شما کار کنند، چیزهائی به شما بدهند، از شما سپاسگزار باشند و به شما اعتماد داشته باشند. به تعبیری دیگر، شما در حیات آنان نور می پاشید.

هنگامیکه شما نیروی مثبت بیشتری از خود بیرون می دهید مردم علاقه مندی شوند اطراف شما باشد

مراقبه ساده است

شگفت آورترین چیز درباره ی یادگیری مراقبه در این برهه از زمان سهولت آنست. در گذشته، روند کار بسیار مشکل بود. مردم بلافاصله جریان دلپذیر بودن انتقال نیرو را احساس نمی کردند. مراقبه، خسته کننده، و مشکل بود. بیشتر شاگردان، آنرا را می کردند. معلمین غالباً قبل از آنکه تدریس کنند مدتی شاگرد را معطل نگاه می داشتند. اختصاص به متعهدترین و پیشرفته ترین شاگردان داشت. معلمین منتظر می ماندند تا حس کنند حالا دیگر دانش آموز می تواند مطالب را درک کند. ولی در دوره ی کنونی، باتفاهمی که از اهمیت احساس و تمایلات در علاقه مندان وجود دارد، روش معطل شدن قدیمی منسوخ و از بین رفته است. در گذشته، هنگامیکه افراد با احساسات درونی خود به اندازه ی کافی در ارتباط نبودند، لازم بود مدتی صبر کنند تا آرزو و اشتیاق آنان جوانه زند و بارور شود تا زمانیکه تمرین خود را شروع می کنند، بتوانند نظری اجمالی از تمرینهای روحانی داشته باشند و بعنوان محرک و مشوق در راه دشواری که در پیش دارند آنها را بکار گیرند.

معلمین برای آنکه شاگردان خود را آزمایش کنند، از آنان می خواستند راههای دور و درازی را طی کنند و قبل از آنکه آنها را با دستورات خود آشنا سازند، به کارهائی که عاری از نفس پرستی بود وادارند. این رسوم و عادات، قفل احساسات درونی شاگردان را می گشود و آنها را شایق بیاد گرفتن می کرد. در یک نقطه ی خاص، معلمین می توانستند جریان حرکت نیرو بسوی شاگردان را حس کنند و آموزش را شروع کنند. زمانیکه شما آماده برای پذیرش این نیرو شدید، می توانید آنها را بخارج سوق دهید و به دیگران منتقل کنید.

این روند، پایه ی التیام یابی روحانی است. کافیت که یکنفر شما دهنده دست خود را بر روی دست التیام گیرنده بگذارد، نیرو، بیرون کشد و به شخص اخیر منتقل نماید. زمانیکه معلم شروع با موختن تمرینات عالییه ی مراقبه می کند همین اتفاقاتی که بآن اشاره شد انجام می شود. معلمی که قادر است جریان انتقال نیرو ببدن شاگرد را حس کند، می تواند درک کند که شاگردش آنقدر خلل و فرج، یا صافی، در درون خود پیدا کرده است که بتواند از جریان نیرو به بدن، حداقل استفاده را بنماید.

امروز، مردمی را که من ملاقات می کنم، ظرف چند دقیقه صحبت درباره ی ارزشهای مراقبه، شروع به کشش آن نیرو بجانب خود می نمایند، و این خود نشان می دهد که اینان آمادگی لازم را دارند. این، آن چیزی نیست که بیست و پنجسال قبل، و حتی پنجسال قبل بود. دنیا بسرعت در حال تحول و تغییر است. ما، زیاد تر از آنچه بتوان آنرا تصور کرد با احساسات خودمان رک و راست شده ایم و از چیزهائی که آنها را می خواهیم یا نمی خواهیم، آگاهیم. این قدرت یا قابلیتی که بتوانیم سفره ی دل خود را باز کنیم و آرزوهای بزرگ را احساس کنیم، با افراد آن فرصت را می دهد که اگر احساسی از برقراری ارتباط داشتند، نیروی لازم را جذب کنند و آنچه می خواهند طلب کنند. روند مراقبه، برای اینکه این حالت اتفاق بیفتد، کانالها را باز می کند.

مراقبه‌ی درون فعال و دو جانبه

مراقبه‌ی دو جانبه، به شما کمک می‌کند تا از طریق سرانگشتان خود نیرو جذب کنید و به داخل بکشید. برای من و هزاران نفر شرکت‌کننده‌ی دیگر که به سمینارهای موفق من آمده‌اند، تمرین مراقبه، همراه با اطمینان یافتن از اینکه سایر مخازن عشق پراست، بدون شک، وسیله‌ی نیرومندی برای ایجاد موفقیت‌های فردی در زندگی بوده است. گوا اینکه من از این روش استفاده می‌کنم و آنرا به دیگران می‌آموزم، ولی این تنها راه نیست. راههای دیگری نیز برای مراقبه وجود دارد که آنها نیز خوبند و کمک می‌کنند تا فرد، مخزن شماره یک عشق خود را پر کند.

تا بحال، فقط، گروه زبردست و ماهریکه مراقبه در انحصار آنان بود می‌دانستند که چگونه از طریق سرانگشتان خود کسب نیرو کنند. این درس به شاگردان آموخته نمی‌شد زیرا آنان از صافی لازم بی بهره بودند و بر این تقدیر زحمت معلم به هدر می‌رفت. نمی‌توانستند جریان انتقال نیرو را احساس کنند. ولی مردم این دوره آمادگی اینکار را دارند. چیزیکه یک نفر ظرف چند ثانیه تمرین می‌تواند کسب کند، پانزده سال وقت مرا گرفت.

بهتر اینست که انسان مراقبه را مستقیماً از یک نفر استاد یا اهل فن بیاموزد ولی پس از آنکه این روزها از طریق تلویزیون شگرد های مراقبه را به میلیون‌ها نفر می‌آموزم، پاسخ‌هایی که دریافت می‌کنم دلالت بر آن دارد که این روش نیز کار می‌کند و مفید است حتی اگر شما آنرا بطور گروهی انجام ندهید. این اخبار بزرگ مرا بر آن داشت که همه‌ی ریزه کاریهای این موضوع را مدون کنم و به صورت کتاب در آورم. هنوز هم بر آن عقیده‌ام که بهترین روش آموختن مراقبه، نوع دسته جمعی آن بوسیله‌ی یک معلم خبره است با این وجود، در خانه نیز می‌توان آنرا فرا گرفت. در هر حال، در شروع کار، در مراقبه گروهی، تمرین جریان یافتن نیرو به بدن آسان تر انجام می‌شود.

این مریین را میتوان حتی از روی یک کتاب نیز یاد گرفت اگر چه شرکت در آموزش گروهی توسط یک معلم خبره بهتر است.

مراقبه درون فعال، تجاربی مرتب و منظم به ما می‌دهد که لازم نیست ما خود، همه‌ی آنها را انجام دهیم. برای شخص من، این عامل، بسیار سودمند بوده است. هنگامی که افراد بعضی کارهای خلاقه انجام می‌دهند، خودشان از کار خود متعجب می‌شوند. «چطوری من اینکار را کردم؟». بعد در فکر فرو می‌روند که آیا من می‌توانم دوباره این کار را بکنم؟ هنگامی که ما بطور وضوح حس کنیم که کسی هست که به ما کمک کند، ذکر جمله‌ی «آیا من می‌توانم دوباره اینکار را بکنم؟» از فرهنگ ما رخت بر می‌بندد.

شما آنچه از دستتان بر می‌آید انجام دهید، آن وقت با کمکی که از بالا می‌رسد آرزوهای شما به حقیقت خواهد پیوست. به ویژه در کشورهای ماتریالیستی مغرب زمین، مردم لازم است بیاد بیاورند که تنها نیستند و همواره نیروی کمکی و برتری وجود دارد که به رؤیاهای آنان جامه‌ی عمل بپوشاند.

هنگامیکه من کتاب می‌نویسم، بعضی اوقات مردم می‌گویند «شما حتماً راهی برای کمک گرفتن نیز دارید؟». منظورشان اینست که فرد دیگری کتاب‌های مرا نوشته است. این، از آن نوع حمایت‌هایی نیست که من از آن گفتگو می‌کنم. کمکی که من از مراقبه درون فعال می‌گیرم روشنی بی‌حد و حصری است تا عقاید و نظرات خود را مشاهده کنم، قوه ادراک بیشتری است تا آنها را پهلوی هم گذارم و مقایسه کنم، اعتماد و اطمینان بیشتری است تا در گوشه‌ی بنشینم و بر روی آنها کار کنم، نیروی لایزالی است که تحمل سخت‌کوشی و برنامه‌های فشرده و لا ینقطع را آسان می‌کند، قابلیت زیاد تری است تا تمیز دهم چه چیز کار می‌کند و کدامیک از تغییرات کار آئی ندارد، و بالاخره خلاقیت بیشتر برای یافتن راه حل است. این همان نوع حمایتی است که من از آن برخوردارم و علت آوردن آن در این مبحث است. هیچ فرد دیگری این کارها را برای من انجام نمی‌دهد. در هر حال من از این کمک نمی‌توانم استفاده کنم مگر آنکه در گوشه‌ی بنشینم و تقلا ی خود را به نحو مطلوب شروع کنم.

دل کردن سر نوشت

در مشرق زمین عقیده‌ی عمومی وجود دارد که آنچه خدا بخواهد همان می‌شود. اگر چه این عقیده به شما آرامش خاطر می‌دهد، ولی سبب می‌شود که تمایلات و خواسته‌های شما در بیشتر خواهی را که از خصوصیات بشر است خنثی سازد. زندگی

فرآیند تجاری است که ما از کارهای گذشته‌ی خود داریم، نه اینکه چارچوب نقاشی و قطعه‌کرباسی که ما هرچه را که می‌خواهیم بر روی آن نقاشی کنیم. از نظر گاه و چشم‌انداز موفقیت‌های فردی، مشروط بر آنکه خود شما تصمیم به نقاشی زندگی خود داشته باشید، مراقبه، شباهت زیادی به آن قطعه‌کرباس سفید و دست‌نخورده دارد. اگر بجای اینکار، شما به پیشروی در مسیر زندگی خود برای آنکه ببینید بکجا می‌رسید ادامه دهید، آنوقت استکه نیروی حرکت گذشته‌ی شماست که سرنوشت آینده‌ی شما را کنترل می‌کند.

مطمئناً هر یک از ما همیشه تحت تاثیر گذشته‌ی خود هستیم. هر کاریکه امروز می‌کنیم، نتیجه‌ی افکار و کارهای گذشته‌ی ما است. با این وصف چنین معنی نمی‌دهد که ما خود را در قالب این افکار محدود کنیم و درجا بزنیم. هر موقع که لازم شود، می‌توانیم انتخاب کنیم که آینده‌ی ما باید چه نوع باشد و شروع به وجود آوردن تغییرات در آن راستا کنیم.

موشکی که در حال حرکت بسوی هدف است، بصورتی نتواند تغییر مسیر دهد ولی متدرجا می‌تواند مسیر آنرا تغییر داد.

به طریقی مشابه، به هیچوجه محدودیتی برای نیل به هدف، یا سرنوشت ما وجود ندارد. هر روزی که می‌گذرد، می‌توانیم آن را روزی تازه بنامیم و بر روی تصویری تازه، شروع بکار کنیم. اگرچه ما فرصت کافی برای نقاشی تصویر جدید را داریم، ولی از نقطه نظر رنگ‌ها محدودیت داریم. برای ترسیم آینده‌ی خود، اول باید با آن چیزهایی که داریم شروع کنیم، سپس متدرجا رنگ‌ها را با هم مخلوط کنیم، و حتی رنگ‌هایی تازه بسازیم.

اگر شما بآن گرایش داشتید که کارها خودشان به پیش روند و علاقه‌ئی به خلاقیت آن نوع زندگی که در طلبش هستید نداشته‌اید، برای شما بهتر است پس از هر برنامه‌ی مراقبه زمانی را در نظر بگیرید تا تمایلات و خواسته‌های خود را عمیقاً احساس کنید. بجای پذیرش انفعالی سرنوشت خود بنا بر اراده‌ی خداوند، زمانی را کنار بگذارید تا احساس کنید که خواسته‌های شما با اراده‌ی خداوند هم نواخت است تا بدینوسیله بتوانید حیاتی پر از عشق، صلح و آرامش، اطمینان، نیرومندی، پراز فراوانی نعمت، لذت، سلامتی، و موفقیت‌های خارجی داشته باشید.

برای ایجاد و خلق کردن آن زندگی که در جستجوی آنید شما آمادگی و قدرت لازم را دارید. تنها بگذشته‌ی خود محدود و مقید نیستید. با بکار گرفتن این اصول موفقیت، شما سرنوشت خود را رقم می‌زنید، نه اینکه فقط آنرا در فکر و ذکر خود بعنوان آرزو بایگانی کنید. اگر شما فعالانه آینده‌ی خود را ترسیم و خلق نکنید، آینده‌ی شما محدود بگذشته‌ی شما خواهد شد. مراقبه‌ی درون فعال، راه را برای شما هموار می‌کند تا برنامه‌ی حیات آینده‌ی خود را آن طوری که خود بآن علاقه مندید تنظیم کنید. شما، هم سناریوی آنرا می‌نویسید و هم اینکه بازیگران را انتخاب می‌کنید.

نصلنم

پکون مراقبه کنیم

مراقبه دو جانبه، به شما اجازه می دهد تا ارتباط درونی خود با خدا، یا نیروئی برتر را، با دعوت کردن آن نیرو به قلبتان احساس کنید. برای آنکه مراقبه دو جانبه را تمرین کنید، جای راحتی برای نشستن یا دراز کشیدن، در گوشه ئی دنج، و در محیطی که کسی مزاحم شما نشود پیدا کنید. بهتر آنستکه تلفن را قطع کنید و به خود پانزده دقیقه وقت دهید و ظرف این مدت هر چه مسئولیت در دنیا به دوش شماست بر زمین گذارید و نظر خود را معطوف به درون خود کنید. اگر چه لازم نیست، ولی شما می توانید از موزیک ملایمی نیز که صدای آرام آن از دور بگوش برسد استفاده کنید.

در حالیکه چشمان خود را بسته اید، دستهای خود را در هوا، کمی بالا تر از ارتفاع شانه ها، یا جائیکه راحت هستید، بالا ببرید و شروع بتکرار این جمله کنید: خداوند، قلب من برای تو باز است، لطف کن و بیبا در قلب من جای بگیر. مراقبه دو جانبه، مقدماتا، تکرار این جمله برای پانزده بار است که به آرامی در دل خود انجام می دهید.

برای آنکه مراقبه کنید، جمله را آرام تکرار کنید "خدا یا، قلب من بروی تو باز است، لطفا یا و در قلب من جای بگیر"

حالا جمله را برای ده بار، بلند تکرار کنید، برای هر انگشت یک بار. همین طور که شما جمله را برای هر انگشت یک بار تکرار می کنید، قصدتان این باشد که کانالهای انرژی را در سر انگشتان خود بیدار و باز کنید.

هنگامی که شما ده بار این جمله را با صدای بلند ادا کردید، کار خود را ادامه دهید و جمله را پانزده بار به طور آرام در دل خود و به مدت پانزده دقیقه تکرار کنید. ساعتی در دسترس داشته باشید که بتوانید گذشت زمان را مشاهده کنید.

در شروع کار، طبیعی است که فکر انسان تحت کنترل در نمی آید و بر روی مسائلی دیگر که با مراقبه ارتباط ندارد متمرکز می شود. حتی ممکن است که شما اصولا جمله را فراموش کنید. اگر این طور شد، چشمان خودتان را باز کنید و به بالا نگاه کنید. به مدتی زمان نیاز دارید تا این فرآیند، به صورتی کاملاً خود کار در آید.

مخرف شدن فکر و تمرکز بر روی موضوعات دیگر بهنگام مراقبه طبیعی است

در شروع کار، برای بیاد آوردن و تکرار جمله، شما از حافظه ی کوتاه مدت خود استفاده می کنید. با تکرار جمله، حافظه ی دراز مدت شما جانی افتد و در حقیقت، پیوند دهنده ی عصبی شما که در مغز شما جای دارد شروع به رشد و نمو می کند تا جمله را به یاد بیاورد. با کمی کوشش و پافشاری، راه های عصبی درون مغزی، متدرجا شروع به رشد و نمو می کنند و فرآیند کار، خود کار خواهد شد.

در عین حال، کانالهایی که قرار است نیروی مورد نظر و استادانه را در سر انگشتان شما دریافت کنند، شروع به باز شدن می کنند. برای آنکه رحمت نیروی خداوند نصیب شما شود، نوک انگشتان خودتان را بطرف بالا نگاه دارید که بهم مالیده نشوند. چنانچه شما بلا فاصله احساس خارش نکردید، شروع بگفتن مجدد جمله، به صدای بلند به دفعات ده گانه کنید.

هنگامیکه با جمله را بلند ادا می کنید، یکبار برای هر انگشت، تکان کوچکی نیز بزرگ از آنها دهید تا آگاهی و درک شما متوجه آن شود

بعضی اوقات در شروع کار، اگر کمی انگشتان خود را تکان دهید این کار به آنها آرامش می دهد و به شما کمک می کند تا انرژی را احساس کنید. بعضی اوقات، حرکت دادن آرام دستها به عقب و جلو، به اندازه ی پنج سانتیمتر، آگاهی شما را از میدان نیروئی که در اطراف انگشتان شما جمع شده است بیشتر می کند. در این مرحله ی بخصوص همین طور که شما در پیچه ی دل خود را برای خداوند باز و دقت خود را متوجه انگشتان خود می کنید، انرژی در انگشتان شما به جریان می افتد. سیم کشی برای

جریان نیرو قبلا انجام شده است. کافی است که شما دکمه ی برق را فشار دهید. به محض اینکه سر انگشتان شما به شما اجازه می دهند که دنیا را لمس کنید، این اجازه را نیز می دهند که خداوند را نیز لمس کنید. این موضوع، در حد زیبایی و ظرافت در تابلوی مشهور میکال آنژ، مجسم شده است. میکال آنژ، در این نقاشی، مردی را در کلیسا بتصویر کشیده است که دست خود را دراز کرده و با سر انگشتان خود مشغول لمس کردن خداوند است.

بهمینطور که سر انگشتان ما بما اجازه می برقراری تماس با جهان را می دهند اجازه خواهند داد که خداوند را نیز لمس کنیم

حتی در حالات پیشرفته ی مراقبه، سرگردانی و انحراف ذهن متصور است. در مراحل اولیه، فکر شما منحرف می شود و بجایهای دیگری می رود. همین امر سبب می شود که شما ناراحت شوید و یا حتی تنش پیدا کنید. در مراحل پیشرفته ی مراقبه، ذهن شما بطرف احساس سعادتمند شدن و زیاد کردن جریان انرژی بدون خود، انحراف پیدا می کند. سرانجام، هر موقع شما به دنبال جواب برای یک مشکل، یا راهنمایی درونی هستید ممکن است که این اشتغال فکری شما، با موقعیت حساسی که شما بهنگام مراقبه معاهده دارید در هم آمیزد و حالت مراقبه ی شما را برهم زند.

اگر به هنگام مراقبه متوجه شدید که فکر شما منحرف شده است، دوباره به جمله ئی که ادایم کردید باز گردید. بسیار طبیعی است که انسان نسبت به لیست خریدی که به او داده شده است، وظایف خود، چیزهایی که مردم گفته اند، کارهایی که باید انجام دهد، و بسیاری چیزهای دیگر، فکر کند. حتی اگر شما قبل از آنکه فکرتان منحرف و بر روی موضوع دیگری متمرکز شود چند بار جمله ی خود را تکرار کرده باشید، باز هم از مراقبه بهره هائی نصیب شما خواهد شد.

اگر در حین مراقبه متوجه شدید که فکر شما منحرف شده است، دوباره به جمله ی خود باز گردید.

هر موقع متوجه شدید که شما مشغول فکر کردن درباره ی چیزهای دیگری هستید، به جمله ی خود، و آگاهی سر انگشتان خود اندیشه کنید. همینطور که سهولت و بدون درد سر انسان به چیزهای دیگری اندیشد، به همان سهولت نیز می تواند راجع به جمله خود فکر کند. روند کار کاملا ساده است. فرقی نمی کند که شما فوراً به فکر جمله ی خود بیفتید یا اینکه به آهستگی. فقط فکر کنید. همان کافیست.

بهمینطور که فکر کردن درباره ی سایر چیزها ساده است، فکر کردن درباره ی جمله نیز ساده است

بالا نگاه داشتن دستها در هوا، در به وجود آوردن آگاهی بیشتر برای انگشتان مؤثر است. اگر در شروع کار انگشتان شما خسته شد اشکالی ندارد که برای رفع خستگی آنها را بر روی دامن خود گذارید و لولی کف دستهای شما بطرف بالا باشد و انگشتان شما مجزا از هم. مطمئن گردید که دستهای شما، اگر پای شما لخت است، با پوست رانتان در تماس نباشد. اگر شورت پوشیده اید، یک پارچه بر روی زانوان خود بکشید. هنگامی که دستهای شما مستقیماً بر روی پای لخت شما قرار می گیرد، شما متمایل می شوید که کشش نیرو بدون خود را متوقف کنید و به جای آن فقط نیروی خود را حس می کنید. یکی از مزایای مراقبه دو جانبه اینست که انسان نیروی تازه ئی به نیروی خودش اضافه کند.

به طرق مختلف، تجربه ی شما در مراقبه تغییر پیدا می کند. بعضی اوقات جمله ی شما روشن و بعضی اوقات ضعیف است. در بعضی موارد، بزرگ، و در موارد دیگر کوچک است. بعضی اوقات صاف و تراز، و بعضی وقتها، مانند سوار شدن بر روی موج، پستی و بلندی دارد. بعضی اوقات احساس می کنیم که بسیار به ما نزدیک است، و اوقات دیگر با ما بسیار فاصله دارد.

تجربه ئیکه شما از جمله پیدا می کنید دائماً در تغییر است. بعضی اوقات خود را سنگین حس می کنید و بعضی اوقات بسیار سبک. بعضی اوقات احساس می کنید که خسته اید و بعضی مواقع دیگر زبر و زنگ. بعضی اوقات زمان جدا سریع می گذرد و بعضی اوقات یک دقیقه وقت آنقدر به کندی می گذرد که گوئی ده دقیقه است. همه ی این حالات، طبیعی است و دلالت بر آن دارد که روند کار صحیح است.

تمرین شما بطرق مختلف تغییر می یابد

در آغاز کار، هر روز دوبار تمرین کنید تا فکر، قلب، و بدن شما بدون گزائی عادت کنند و در برابر نیروی خداوند خود را باز کنند. هنگامی که به درون رفتن عادت و پایه گذاری شد و به اصطلاح جا افتاد، منظم و سر وقت تمرین را انجام دادن چندان ضرور نیست ولی مفید است. در گذشته، سر وقت و سر ساعت معین روزانه تمرین را انجام دادن مهم بود ولی در این دوره به محض اینکه مردم انگشت خودشان را بالا نگاه می دارند نیروی لایزال آلهی به درون جریان پیدا می کند. آنقدر آن احساسی که به انسان دست می دهد لذت بخش است که انسان می خواهد فرصتی بدست آورد و باز تمرین کند. معمولاً تمرینات منظمی که کانالهای موجود در سرانگشتان شما را باز می کند به شش هفته وقت نیاز مند است.

زمانی که شما عادت بنگرش و ورود بدون خود کردید، آنوقت می توانید تصمیم بگیرید که چه مدت در روز مراقبه داشته باشید. پانزده دقیقه تمرین، دوبار در روز، بسیار خوب است. اگر یکروز حقیقتاً گرفتاری دارید، از دست دادن تمرین در آنروز چندان مهم نیست ولی بعداً کوشش کنید آنرا جبران کنید. بدن شما بدریافت این نیروی اضافی عادت می کند. هنگامی که مراقبه می کنید، شما نیرو و نوزعت بیشتری دریافت می کنید که کار آبی شما را زیاد تر می کند. بهترین وقت برای مراقبه صبح زود موقعیکه از خواب بیدار می شوید، در بازگشت از کار نزدیک غروب آفتاب، یا قبل از رفتن بر تخت خواب است.

پانزده دقیقه مراقبه، دوبار در روز، رو به مرتبه بسیار خوب است

حتی اگر بنظر رسد که شما کاملاً مشغولید و هیچ وقت ندارید، عاقلانه است که چند دقیقه وقت خود را به مراقبه اختصاص دهید. با اتخاذ تصمیم صحیح مبنی بر چند دقیقه مراقبه در روز، شما خود را کشیدن نیرو به درون خود، وقت اضافی بوجود می آورید. معمولاً زمانی که ما برای مراقبه وقت نداریم، علت اینستکه ویتامین خ، ما کم است و باید همه ی کارها را خودمان انجام دهیم. بخاطر داشته باشید، شما مشغول رانندگی اتومبیل هستید. لازم نیست که از اتومبیل خارج شوید و آنرا هل دهید.

بعضی اوقات من ساعات بسیاری را در مراقبه می گذرانم و از جریان افتادن ایده های خلاقه در آن زمانیکه افکار من به هنگام تکرار جمله ی من، از سرگردانی و انحراف رهائی می یابد، لذت می برم. بعضی اوقات دیگر، قبل از آنکه سخنرانی مهم خودم را شروع کنم، مدت طولانی تری را صرف مراقبه می کنم تا انرژی بیشتری کسب کنم. اگر شما نیروی بیشتری داشته باشید، افراد بیشتری به شما گرایش پیدا می کنند. صرف وقت بیشتر در مراقبه، و احساس جریان نیرو، یعنی انرژی بیشتر، خلاقیت، عشق، شادی، صلح و صفا، و هوشیاری.

اگر بخواهیم برای شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت از مراقبه استفاده کنیم، این نوع از مراقبه کار آئی ندارد. ممکن است شما تصور کنید اگر شما مراقبه کنید کارها درست می شود. اصلاً چنین نیست! موتور اتومبیل، شما را به محلی که می خواهید بروید می برد ولی شما باید در اتومبیل سوار شوید و آنرا برانید. اتومبیل ممکن است سالم و درون باک بنزین آن پراز بنزین باشد، ولی شما باید آنرا روشن کنید.

خدا می تواند کارهای بزرگ را برای خودتان انجام دهد و برای شما انجام دهد

وقتی که شما نیرو مصرف می کنید تا آنچه را که دلتان می خواهد و به آنها نیاز دارید بدست آورید، آنها خودشان درزندگی شما ظاهر می شوند و به جریان می افتند. اگر شما درزندگی خودتان بعد از مراقبه از آنها استفاده نکنید، جریان آنها بطور کلی قطع می شود. اگر شما برای جریان انداختن خواسته های خود به نیروی بیشتری احتیاج دارید، اطمینان یابید که از آنها استفاده می کنید. بعضی از باطریهائی که می شود آنها را دوباره شارژ کرد، چنین کاری کنند. برای آنکه آنها کاملاً شارژ شوند، باید تا آخر از آنها استفاده کنید و دوباره آنها را زیر شارژ بگذارید. این دفعه، کاملاً شارژ می شود. در مورد مراقبه، اگر شما از تمام نیرویی که جمع می کنید استفاده کنید، بیشتر و بیشتر، نیرو کسب می کنید. در این روند، ظرفیت درونی شما برای کسب نیروی بیشتر، زیاد تر می شود.

این جریان نیرو را فرهنگ ها و ادیان مختلف، بطرق مختلف بیان کرده اند. مثلاً در شرق، باین نیرو (چی)، گفته می

شود. در هندوستان بآن (پرانا)، در فرهنگ باستانی هاوایی، بآن (مانا)، و در عرف و عادت مسیحیت بآن روح القدس می

گویند. در بسیاری از فرهنگ ها، درباره ی این تمرینات سخن گفته شده است ولی هیچ گاه به صورت واحد یا فورمول همه گیروهمه پسند در نیامده است. اگر مردمی پیدا می شدند که از آن بهره می بردند، اینان خوشبخت بودند. امروزه دیگر این موضوع در قالب مفهومی نیست که بیان کند خداوند عالم چه معجزاتی می تواند انجام دهد. برای بعضی ها، اینکار یک تمرین عادی و منظم است.

اگر شما یک خدانشناس هستید و از استعمال کلمه ی خدا (خدای نا کرده) اکراه دارید، در آن صورت می توانید جمله ی خودتان را این جور شروع کنید «اوه، ای آینده ی سعادت مند من، دریچه ی قلب من بروی تو باز است. به زندگی من پای گذار» همه کس از این جمله خوشش می آید. احساسی از شادی و لذت به انسان دست می دهد.

ممکن است شما خوشتان بیاید که هر نامی را که دلتان بخواهد انتخاب کنید و در اول جمله ی خودتان بگذارید. البته این بستگی به ایمان و عقیده ی شما دارد و در هر حال ممکن است یکی از جملات زیر باشد:

ای خدای بزرگ، دریچه ی قلب من بروی تو باز است. لطفاً بیا و در قلب من جای بگیر،
ای عیسی مسیح، قلب من برای تو باز است، لطفاً بیا و در قلب من جلوس کن،
ای مادر مقدس، قلب من بروی تو باز است. لطفاً بیا و در قلب من جای بگیر،
ای پدر مقدس، قلب من بروی تو باز است، لطفاً بیا و در قلب من جای بگیر،
ای روح بزرگ، قلب من بروی تو باز است، لطفاً بیا و در قلب من خانه کن،
ای کریشنا، قلب من بروی تو باز است، لطفاً بیا و در قلب من جای بگیر،
اوه، ای بودا، قلب من بروی تو باز است، لطفاً بیا و در قلب من جای بگیر.

اگر از قبل شما ارتباطی روحانی برقرار کرده اید، کوشش کنید در ابتدای جمله ی خودتان نام آن انرژی یا نیرویی را که می خواهید با آن ارتباط برقرار کنید بر زبان آورید.

پس از تقریباً پانزده دقیقه، این احساس که خودتان باشید، در درون شما جریان می یابد و شما را به خداوند متصل می کند. این لحظه، یکی از بهترین موقعیتها برای مشخص کردن قصد و نیت خودتان و کمک خواستن از خداوند است. اینکارها زیاد طول نمی کشد زیرا ارتباط شما با خداوند قبلاً برقرار شده است. حالا شما آمادگی دارید تا آنچه را که می خواهید احساس کنید و آنرا در زندگی خود وارد کنید.

مشخص کردن نیت خودتان

هنگامیکه قلب و فکر شما باز، و با جریان نیرو در ارتباطند، این ایده آل ترین زمان برای درخواست چیزهاییست که می خواهید، و بدنبال آن، استفاده بردن از نیروی خودتان بمنظور طرح ریزی برنامه ی روزانه ی خودتان. زمانی که شما بیک رستوران می روید اگر سفارش غذا ندهید، کسی غذایی برای شما نمی آورد. بر همین قیاس، برای آنکه از این نیرو استفاده کنید، باید بتوانید خواسته ها و تمایلات خودتان را احساس کنید.

در پایان مراقبه، موقعی که شما شروع به ابراز قصد و نیت خود می کنید، جمله ی خودتان را با این عبارت شروع کنید: ای آینده شکوهمند من، دریچه ی قلب من بروی تو گشوده شده است، لطفاً بیا و در دل من جای بگیر.

این جمله راده بار در دل خود با کمی هوشیاری اضافی نسبت به سرانگشتان خودتان، به همان طریقی که در شروع مراقبه عمل کردید، تکرار کنید. از این گشودگی خود، احساس وقوع اتفاقات خوب و مساعد داشته باشید. و از آن پس، بازتاب شما آن باشد که علاقمندید در آنروز، چه احساسی داشته باشید. اگر اکنون دستهای شما بر روی زانوان شما قرار دارد، برای اجرای قسمت آخر برنامه دوباره آنها را بلند کنید و در هوانگهدارید.

با دستهای خود در هوا و چشمانتان که هنوز بسته است، مشخص کنید که می خواهید روزتان چگونه آغاز شود؟ به بهترین سناریویی که می توانید آنرا در مغز خود مجسم کنید اندیشه کنید. تصور کنید که روز شما شروع شده است، آیا احساسی از خوشحال بودن دارید؟، دوست می دارید؟، آرامش دارید؟ و آیا در دل خود مطمئنید؟. دقایقی صبر کنید تا هر یک از این احساسات مثبت را لمس کنید. هر چه بیشتر شما قادر به احساس این نفسانیات مثبت باشید، نیروی بیشتری برای روز خود دارید. همین طور که می انگارید روز شما باز، و پیچیدگی ندارد، سؤالهای زیر را از خود بکنید و بدنبال آن، جواب این سؤالها را به فرض آنکه صحیح باشد و واقعا به حقیقت نزدیک باشد، بدهید:

دلتان می خواهد که روزتان چگونه آغاز شود؟

مایلید چه حوادثی در آنروز اتفاق بیفتد؟

دیگر چی؟

تصورتان این باشد که شرح کلیه ی این وقایع لازمست کلی باشد.

راجع به چه چیزی خوشحالید؟

برای این خوشحالم که

چه چیزی را دوست دارید؟

دوست دارم که

از چه چیزی اطمینان دارید؟

من مطمئنم که

برای چه شما سپاسگزارید؟

از این سپاسگزارم که

احساس این سپاسگزاریها، هوشیاری و آگاهی شما را به زمان حاضر، برمی گرداند. کم کم با شمارش سه، با قصد اینکه در نظر دارید چشمان خود را باز کنید، سر حال، آرام و متمرکز، چشمان خود را باز می کنید و می گوئید: خدایا، متشکرم.

تمرین، کار را ساده تر می کند

در ابتدای کار، مشخص کردن نیت ها ممکن است کمی ناشیانه و خامکارانه باشد. ممکن است لازم باشد برای خواندن سؤال بعدی که می خواهید بر روی آن تمرکز کنید، چشمان خود را باز کنید. ولی بعد ها، با کمی تمرین، روند مشخص کردن نیت خودتان ساده و خود کاری می شود. همین طور که شما با تمرین می توانید توپ را بدیگری پاس دهید، بهمان طریق می توانید سر انجام یاد گیرید که احساسات مثبت به وجود آورید. این احساسهای مثبت، بعدا می تواند در گونه یی از زندگی که شما در طلب آنید جذب شود و به شما کمک کند تا با حقیقت خود در ارتباط باقی بمانید.

چالش حقیقی در این روند اینست که به خاطر داشته باشید هدفهای خود را مشخص کنید. مراقبه ی دو جانبه، همانقدر مهم است که تکرار کردن جملات. برای آنکه شما یک تخم مرغ جوشیده ی سفت درست کنید، اول باید آبراب جوشانید و بعدا تخم مرغ را در آب جوش قرار دهید. موقعی که آب، جوش آمده است، درست کردن تخم مرغ بیش از چند دقیقه طول نمی کشد. مراقبه نیز مانند آب جوش است. وقتی که شما هدفهای خودتان را مشخص می کنید، مانند همان وقتی است که تخم مرغ را برای پختن در آب جوش قرار می دهید.

ما آنقدر بطور خود کاریاد گرفته ایم روز خودمان را شروع کنیم که برنامه ریزی را فراموش می کنیم و نمی دانیم که احساسمان از این شروع، و یا شرح جزئیات آن، چه باید باشد؟ بطور معمول، مردم بنحوی گذر از روز خود را سپری می کنند و هر آنچه اتفاق می افتد آنرا قبول یا در مقابل آن مقاومت می کنند. با مشخص کردن هدفهای خودتان، چیزها بطور خود کار، بسوی شما حرکت می کنند و شما نیز بفوریت، به نیروی خلاقه ی افکار خود پی می برید و با مشخص کردن اهداف خودتان، در پی ریزی روز خود، اقدام می کنید.

معجزه های کوچک

اجازه دهید در باره‌ی مشخص کردن هدف، یکی دو مثال بزنم. من توضیح می‌دهم که برنامه‌ی امروز من چگونه شروع شد. صبح زود با هواپیما بمحل اقامت خود در سانفرانسیسکو وارد شدم. شب قبل در ایلینویز، یک جلسه‌ی سخنرانی داشتم. موقعی که شب از خانه دور بودم، متوجه شدم که برنامه‌ی نوشتنی من آنقدر فشرده شده بوده است که ظرف یکی دو هفته اخیر، من و همسر من نسرین، هیچ وقت باهم از خانه بیرون نرفته ایم. در فکر بودم که برای جبران مافات کار فوق العاده‌ی بی انجام دهم ولی نمی‌دانستم چه کنم. همینطور که به نیت خودم فکر می‌کردم، دلم می‌خواست که خود بخود جواب سؤالی که در ذهنم بود پیدا کنم. بعداً موقعی که در هواپیما بودم، کاشف بعمل آمد فردیکه در هواپیما در کنار من نشسته بود، معاون کارگردان نمایشی بود که زن من قصد داشت آن نمایش را چند ماه قبل در نیویورک تماشا کند. حالا با اطلاعاتی که از این شخص کسب کردم، بسیار خوشحال شدم زیرا مطلع شدم که ما می‌توانیم این نمایش را در آینده‌ی نزدیک در سان فرانسیسکو تماشا کنیم. بلافاصله متوجه شدم که خبری که من از این شخص شنیدم، جوابی بود که من برای سؤال خود جستجو می‌کردم و این مرد مهربان، حتی قول داد که دو صندلی برای ما ذخیره کند.

این نوع معجزات کوچک همه روزه هنگامیکه قصد و نیت خود را با فرصت کافی مشخص می‌کنیم، اتفاق می‌افتد. ما کم کم باین عادت می‌کنیم که زندگی، همواره از این معجزات کوچک دارد. در مثالی که در بالا بیان اشاره کردم، ابتدا خودم را تصور کردم که با اتفاق همسر، برای یک شب فراموش نشدنی از خانه بیرون می‌رویم. سپس بلافاصله بطور خود کار، همان روز، به درخواست من جواب داده شد. اطلاعاتی را که به کمک آن می‌توانستم روز فوق العاده‌ی را برای خود به وجود آورم بدست آوردم.

با مشخص کردن قصد و هدف خود در خاتمه‌ی مراقبه، متوجه می‌شوید که آن چیزی را که بدنبال آنید خودتان به وجود می‌آورید یا اینکه آنرا جذب می‌کنید. همینطور که با کسب تجربه، اعتماد شما بیشتر می‌شود، معجزات هم، بزرگ و بزرگتر می‌شود.

در شروع کار، کافی است که بگوئید: من احساس می‌کنم که در محل کار خودم خوشحالم. و بعد موقعیکه در محل کار خوشحال بودید، متوجه می‌شوید و با شادی و شغف اعلام می‌کنید که: بسیار خوب شد. پس این شیوه مؤثر است. بسیار متشکرم. دیروز قبل از آنکه من مسافرت خود به ایلینویز را آغاز کنم، تصور من بر آن بود که همه چیز بخوبی و خوشی بر گذار می‌شود و من آرام، مطمئن، خوشحال، و دوستدار خواهم بود. بعد از آن همه چیز در طول مسافرت فوق العاده و خوب بود. در پای پلکان هواپیما فردی بملاقات من آمد و سپس با یک اتومبیل سواری شیک تا هتل محل اقامت مرا راهنمایی کرد.

مهماندار من بمن اطلاع داد که کلیه‌ی ترتیبات مسافرت من داده شده است و من نباید هیچ نگرانی داشته باشم. موقعیکه وارد هتل شدم و بقسمت پذیرش مهمان مراجعه کردم، فرد مسئول نتوانست برگ ذخیره‌ی اطاق مرا پیدا کند. من با حوصله‌ی زیاد شماره‌ی تاییدیه‌ی خود را از کیف خود بیرون آوردم و به مامور نشان دادم. با اینوصف نتوانستند آنرا پیدا کنند. بنظر میرسید که من مشغول تماشای یک سریال کم‌مدی هستم. بیست دقیقه‌ی طول کشید تا بالاخره برگ ذخیره‌ی جای مرا پیدا کردند. در سرتاسر این ماجرا، من از آرامش و حوصله‌ی بی که در اینکار بخرج داده بودم خودم شگفت زده شده بودم.

بجای آنکه عصبانی شوم یا از کوره در روم، تأمل پیشه کردم. به فردیکه همراه من بود و مرا به هتل آورده بود، و در این اوضاع و احوال کاملاً گیج شده بود، اطمینان دادم که همه چیز درست است. و برای اینکه خیالش را راحت کنم گفتم: جای شکرش باقی است که من کار واجب دیگری ندارم. هنوز ما دو نفر وقت داریم که حرفهایمان را باهم بزنیم. با اینکه ما این درد سر آخری را داشتیم ولی رویهم رفته سفر، بدون اشکال بود. بعدها که دوباره بموضوع فکر کردم با خودم گفتم: خدایا از تو متشکرم که به من حلم و حوصله‌ی زیادی در این باره عطا فرمودی.

زمانی که شما از روی قصد و اراده، نیت خود را مشخص می‌کنید، چیزها بطور عادی و روزانه می‌آیند و می‌روند و شما فرصت کافی برای آنکه از خدای خود تشکر کنید پیدا می‌کنید. اینکار سبب می‌شود که قابلیت شما اضافه شود و بتوانید با کمک خداوند، کارها را پیش ببرید و مخازن عشق خود را پرنگاهدارید. این آگاهی بیشتر، و حمایتیکه شما پیدا می‌کنید، همراه با موفقیت‌های شخصی خودتان، قلب شما را باز نگاه می‌دارد تا آنچه را که در طلب آنید جذب کنید.

نصل هم

پیکر تنش زودان کنید

همین طور که کانالهای موجود در سرانگشتان شما بیشتر باز می شود و هوشیارانه انرژی جذب می کند، شما نیز می توانید بنحو مؤثری یاد بگیرید که بچه طریق تنش را از خود دور کنید. همین طور که شما قادرید نیروهای مثبت به درون خود گسیل دارید، به همان طریق نیز می توانید نیروهای منفی را از خود دور کنید. هنگامی که در طول روز، کار شما ذخیره کردن تنش بوده است، باید کاری کنید که این نیروهای منفی را از تن خود خارج سازید. باین عمل، خالی کردن گویند. و همان قدر ساده و مهم است که مراقبه و مشخص کردن قصد و نیت خودتان. با خالی کردن تنش، نه تنها احساس بهتری به شما دست می دهد بلکه، آزادی بیشتری خواهید یافت تا روز خود را بسازید و برنامه ریزی کنید.

ادراک نیروی منفی

بسیار مشکل است که بتوان نیروی منفی را به زبان علمی توضیح داد، ولی مطمئنا همه کس آنرا تجربه کرده است. زمانیکه مردم در تنگناهای موفقیت فردی از رفتن باز می مانند (سرزنش، افسردگی، اضطراب، بی تفاوتی، طفره رفتن، کمال پذیری، خشم، دلسوزی بحال خود، سردرگمی، و خطا)، تا حدی، به تولید نیروی منفی اشتغال دارند. البته این آن معنی رانمی دهد که این افراد، بد یا منفی هستند. ولی این معنی را می دهد که رابطه ی این افراد با منابع مثبت داخلی خودشان قطع شده است. اگر اینان بسوی شما گرایش پیدا می کنند دلالت بر این دارد که شما احساس بهتری در آنان بر می انگیزید. اینان از وجود شما انرژی مثبت کسب می کنند.

احتمال دارد که شما بمحلی بروید و با افرادی آمیزش کنید که سبب شود احساسهای بد بشما دست دهد. گردن شما، ممکن است شمارا اذیت کند، یا اینکه احساس خستگی کنید. اگرچه بسیار مشکل است که برای این حالات دلیل خاصی تراشید ولی شما بهر حال آنرا حس می کنید.

بهمین وجه، ممکن است شما در محضر بعضی دیگر از افراد باشید، و به طور خود کار و بدون مقدمه احساسی از مسرت و خوشی بشما دست دهد. و بطوری ناگهانی که شما توقع آنرا ندارید، دردهای کوچکی که با شماست از وجود شما رخت بر بندد. تا در محضر این افراد هستید احساس خوبی دارید. نیروی مثبت، طبیعتا دیگران را خوشحال تر، دوستدار تر، آرامتر، و مطمئن تر می کند.

این تجاربی که به آنها اشاره شد اتفاقی و غیر عمد نیست. بتحقیق اینها نتیجه ی تبادل قطعی نیروست. زمانیکه انرژی یک نفر کم است، و در اطراف فردی پر انرژی پرسه می زند، نیروی بدن وی ارتقاء پیدا می کند. و فردیکه صاحب انرژی زیاد بود چندان چیزی از دست نمی دهد. انرژی از فردی بفرود دیگر منتقل می شود تا تعادل یا موازنه پیدا کند.

دو مخزن شیشه ئی را که از ته، بالوله ئی به یکدیگر متصل و در سر راه این لوله شیری نصب شده است مجسم کنید. این شیر سبب می شود که مایع از یک مخزن به مخزن دیگر منتقل شود. ابتدا شیر را ببندید و یکی از دو مخزن را با آبی که آبی رنگ است پر کنید. حالا یکی از مخازن پر، و دیگری خالی است. موقعی که شما شیر تعبیه شده در لوله ی بین دو مخزن را باز می کنید چه اتفاقی می افتد؟ بلافاصله بطور خود کار مخزنی که خالی است تا نصفه پر می شود، و مخزنی که پر است تا نصفه خالی می شود. بهمان طریق، موقعی که شما زیاد انرژی دارید به افرادی که انرژی کمتری دارند منتقل می شود.

اگرچه این مثال جریان انتقال انرژی را مجسم می کند، ولی توضیحی برای تعویض نمی دهد. تنها انتقال انرژی را از نقطه نظر مقدار بیان می کند ولی درباره ی کیفیت آن ساکت است. هنگامیکه انرژی مثبت به بیرون جریان پیدا می کند، مقدار آن کم نمی شود، بلکه نیروهای منفی را نیز جذب می کند. برای اینکه این تبادل خود کار انرژی درک شود، آن دو مخزنی را که بالوله ئی بهم متصل شده

اندویشیری که سرراه آنها قرار داده شده است در ذهن خودتان مجسم کنید. در ابتدا شیر را ببندید و مخزن شماره ی یک را بامایعی آبی رنگ و سرد پر کنید و بدنبال آن مخزن شماره ی دورا بامایعی داغ و قرمز رنگ پر کنید. حال، اگر شما شیر را باز کنید چه اتفاقی می افتد؟ بطور اتوماتیک حرارت آب در هر دو مخزن متعادل و یک سان می شود. مایع قرمز رنگ بطرف مایع سرد و آبی رنگ جریان می یابد و سرانجام حرارت هر دو مخزن مساوی و رنگ مایع موجود در آنها بنفش می شود.

بهمان طریق، اگر شما احساس خوبی داشته باشید و با فردی ارتباط پیدا کنید که حال وی بدتر از شما باشد، پس از گذشت مدتی از زمان، آن شخص احساس بهتری پیدا می کند و شما حالتی بدتر. ممکن است که این احساس بلافاصله در شما ایجاد نشود ولی ظرف یکی دو ساعت، متوجه می شوید که از احساس نیکی که داشتید دیگر خبری نیست. ادراک این قیاس و همانندی، کمک می کند تا تفاوت بین نیروی مثبت و نیروی منفی که همواره در زندگی ما وجود دارد توضیح داده شود.

هنگامی که فردی در بند نیروی منفی گرفتار است معاشرت با فردی که دارای نیروی مثبت است وی را سر حال می آورد و متدرجا شخصیکه واجد نیروی مثبت بود، پس از همنشینی با این فرد، نیروی مثبتش کاهش می یابد. فردی که واجد مقدار زیادی انرژی مثبت است مدتی طول می کشد تا متوجه شود که مقداری نیروی منفی جذب کرده است. ولی فردی که سطح انرژی وی پائین است بلافاصله متوجه این موضوع می شود.

درجات مختلف حساسیت

هر قدر حساسیت شما زیاد تر باشد، به جریان نیروهای مختلفی که ممکن است تحت تاثیر آنها قرار بگیرد پی می برید. اگر شما حساسیت نداشته باشید، تحت تاثیر قرار نمی گیرید. در بچه یا سوپاپ شما، تا حدی مشخص، بسته است. از این نقطه نظر شما حمایت شده هستید. از طرف دیگر، نمی توانید انرژی اضافی دیگری کسب نمایید.

بعضی افراد طبیعتاً حساسیت کمتری دارند. این افراد بطور کلی متوجه این فعل و انفعال و جریان انرژی نیستند و نمی شوند و تحت تاثیر آن نیز قرار نمی گیرند. این افراد، نیروی مورد نیاز خود را از غذا، تمرین، هوا، مسائل جنسی و همین ها بدست می آورند. این افراد وضعیتشان ثابت تر است، کارها را انجام می دهند و می توانند موفق نیز باشند. کارهایی را انجام می دهند که دیگران قبل از آنها انجام داده و موفقیت ها و شکست های بسیاری را تجربه کرده اند. از فرصت ها، کوششها، زنی که داشته اند، تربیت کودکی خود، معلوماتی که کسب کرده اند، کارهای گذشته ی خود، و استعداد مادرزادی، برای پیش برد مقاصد خود استفاده می کنند. اگرچه این افراد کمتر حساس، از تمام مظاهر موفقیت استفاده می کنند، ولی هنوز نتوانسته اند شیری در سر راه پتانسیل خلاقه ی خود قرار دهند. می توانند آنچیزی را که یاد گرفته اند تکرار کنند ولی خلاقیت در کار آنان نیست. همان مقدار عشق و محبت می دهند که آثار دریافت می کنند. ولی برای آنان بسیار مشکل است هنگامیکه رنجیده خاطر شده اند عفو کنند و دوباره دوست بدارند. بدنبال سرنوشت خود هستند که ممکن است بعضی اوقات درخشان و بعضی اوقات، بد باشد. برای آنکه این افراد هدف خود را تغییر دهند، به پتانسیل خلاقه ی خود واقف گردند، جهت خود را در زندگی تغییر دهند، لازم است که درجه ی حساسیت خود را افزایش دهند. باید احساسات خود را باز، و مراقبه را تمرین کنند تا بان نیرو دست یابند.

چرا ما التیام پیدا نمی کنیم

از طرف دیگر افراد بسیار دیگری هستند که به شدت در رنجند زیرا نمی دانند چگونه باید خود را از شر نیروهای منفی که جذب کرده اند، رهائی بخشند. اینان، هم این نیرو را جذب می کنند و هم با خود اینطرف و آنطرف می برند. یا آنرا دوباره به دیگران منتقل می کنند یا اینکه حقیقتاً کوشش می کنند که خوب باشند و دوست بدارند که در صورت اخیر، آن نیروهای منفی در وجود آنان تلمبار و موجب درد و رنج و مرض برای آنان خواهد شد. این نوع نیروی منفی، متدرجا بدن انسان را ضعیف و مسیر طبیعی نیروی شفا بخشی بدن را می بندد.

یکی از پژوهشها اینکه درباره ی سرطان صورت گرفته است مطالعه و تحقیق روانی درباره ی بیمارانی بوده است که حالشان بهتر یا بدتر شده است. تنها رابطه یی که از این تحقیقات بعمل آمده این بوده است که آنها تئیکه بهتر شده اند شکایت بیشتری

درباره ی غذا، مسکن، و سرویسه‌ها داشته اند.

آنهایی که زیاده از حد مؤدب و خجول، یا دوست داشتنی نبوده اند، در حقیقت، آنهایی بوده اند که حالشان بهبود یافته بوده است. البته این، آن معنی را نمی دهد که اگر شما مؤدب و دوست داشتنی باشید، این صفات شمارا بیماری کند. مثبت بودن تنها، یا خوشحال نبودن، بویژه هنگامیکه شما منفی بودن سایرین را بخود جذب می کنید و بنحوی از انحاء آن را بیرون نمی ریزید، شمارا بیماری کند. هنگامیکه افراد حساس یاد می گیرند که به چه طریق باید حالت منفی بودن را از خود دور کنند، بلافاصله از این موضوع بهره مند می شوند.

نه تنها موانع از سرراه آنان برداشته می شود بلکه پتانسیل وجودی آنان تقویت می شود و افزایش می یابد. حتی اگر این افراد طی سالیان دراز مراقبه را تمرین می کرده و هرچه در توان داشته اند برای بدست آوردن عشقی که بآن نیاز داشته اند تلاش و کوشش کرده اند، اگر ندانند که به چه طریق باید حالت منفی بودن را از خود دور کنند، بعلت منفی بودن دیگران به رنج بردن خود ادامه خواهند داد.

زمانیکه ما حالت منفی بودن را جذب می کنیم چه می شوو؟

در حدیکه ما حالت منفی بودن را جذب می کنیم و راهی برای دفع، یا خارج کردن آن نداریم، مسدود ماندن ما ادامه خواهد داشت. فرقی نمی کند که ما چقدر خوب و دوست دارنده باشیم، در هر حال ما در این احساس منفی خودمان درمی مانیم. مواردی که به آنها اشاره می کنم، چهار عارضه بی است که افراد به علت وجود آنها حالت های منفی را جذب می کنند، به آن مبتلا می شوند و نمی دانند چگونه می توان از شر آن ها نجات یافت.

۱- دریچه ی عشق بسته می شود. زمانی که ما حالت منفی بودن را جذب می کنیم، ممکن است دلمان بخواهد بیشتر دوست بداریم. ولی احساس ما بر آنستکه امواج شمات و خشم و غضب بر سر ما باریدن خواهد گرفت. عشق ما نیز محدود و غیر مکی است. دلمان می خواهد بیشتر دوست بداریم ولی نمی توانیم.

این حالت با حالت افرادی که کمتر احساساتی هستند فرق دارد زیرا این افراد ممکن است اصلا کسی را دوست نداشته باشند. سیستم سیم کشی تمایلات روحی این افراد برای دوست داشتن، قطع شده است. در نتیجه، اینان در درون خودشان دیگر میل و اشتیاقی باطنی برای بیشتر دوست داشتن ندارند و عشق و محبت، مدت ها است خانه ی دل آنان را ترک کرده است.

۲- دریچه ی اطمینان بسته می شود. هنگامی که ما حالت منفی بودن را جذب می کنیم، ممکن است کوشش کنیم اعتماد و اطمینان خود را از دست ندهیم، با وجود این هنگامیکه با خطر مواجه می شویم، احساسی از اضطراب و سردرگمی بما دست می دهد. علت اینست که در اعتماد ما خلل وارد شده است. حس می کنیم که تمایلات روحی ما بیشتر شده است ولی ما جلونمی رویم. بر سر راه ما مانع است.

این حالت با حالت افرادی که کمتر احساساتی هستند و علاقه ی بی به مواجهه با خطر ندارند، و در عین حال از زندگی فعلی و راحت خود که بآن خو گرفته اند راضی هستند، فرق دارد.

۳- دریچه ی شادی و خوشحالی بسته می شود. هنگامیکه ما حالت منفی بودن را بخود جذب می کنیم، ممکن است کوشش کنیم تا شاد باشیم ولی احساس ما آنستکه افسردگی و دلسوزی بحال خودمان، ما را از پای در آورده است. در این حالت شادی ما رفیق و آبکی شده است. احساس می کنیم که روحمان مشتاق و آرزومند است ولی گم است و آنرا نمی بینیم.

این حالت، با حالت افرادی که احساسات کمتری دارند و نمی دانند چه کم دارند بسیار فرق می کند. این گروه بنحوی خوشند ولی هیچ گاه این خوشی آنان به پایه ی خوشی کودکی آنان نمی رسد. مدت ها است که اینان فراموش کرده اند که خوشی چیست و معنی آن کدام است؟

۴- دریچه ی آرامش و صفا بسته می شود. زمانی که ما حالت منفی بودن را جذب می کنیم، ممکن است کوشش بخرج دهیم تا نسبت بخودمان احساس خوبی داشته باشیم، ولی هنوز لحظاتی وجود دارد که احساس بیهودگی و تقصیر می کنیم. قادر نیستیم که در درون خود احساسی از خلوص، بی گناهی و صلح و صفا داشته باشیم. حس می کنیم که بعلت اشتباهاتی که در گذشته

کرده ایم حیثیتمان لکه دار شده و دیگر قادر به بخشیدن خود نیستیم. در نتیجه، خود را زیاده از حد نسبت به دیگران مسؤل می دانیم. اگر برای اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده بودیم مانند کود کان تنبیه شده بودیم، هنوز، نسبت به تنبیه خود ادامه می دادیم.

این حالت، با حالت افرادی که حساسیت کمتری دارند و امکان دارد اصولاً متوجه نشوند که اشتباهاتی مرتکب شده اند بسیار متفاوت است. زمانی که ما نسبت به احساسات یا احتیاجات سایرین بی تفاوتیم، قادر به تشخیص اشتباهاتی که خود مرتکب می شویم نیستیم. حتی یک فرد خوب و صالح، مانند گاونری خواهد بود که آنرا بدون داشتن ذره بی احساس در یک دهه ی شیشه گری رها کند.

روح های حساس، حالت منفی بودن دیگران را بخود جذب می کنند زیرا دریچه ی دل آنان باز است. حالت منفی بودن که اینان احساس می کنند مخلوطی از احساس خودشان با دیگران است. شباهت زیادی به اسفنج دارند. هر جا قدم گذارند، حالت منفی بودن را بخود جذب می کنند.

چیزی را که ما موقوف می کنیم یا فرومی نشاندیم دیگران آرا بر ما می کنند

چیزی که اجازه می دهد دیگران حساسیت کمتری داشته باشند، قدرت آنان در فرو نشان دادن احساساتشان است. اگر بعضی افراد عصبانی می شوند، لازم نیست برای اینکه حالشان بهتر شود احساسات خودشان را از صافی بگذرانند. تنها کافیست که یا احساس خود را نادیده بگیرند یا آنکه آنرا رد کنند تا اینکه خود بخود این احساس از بین برود. این روش برای افراد کمتر حساس مؤثر است ولی برای افرادی که حساسیت بیشتری دارند کار آئی ندارد. زمانیکه شما حساسیت دارید نمی توانید آن چیزی را که حس می کنید نادیده بگیرید.

افرادی را که حساسیت بسیار دارند، معمولاً بعنوان مشکل خانواده یا گاو پیشانی سفید، شناخته اند. علت اینست که این افراد بیشتر با روح خود مرتبط و متمایل به احساساتی بودن اند. اگر اینان خیلی بیشتر از سایر افراد خانواده احساساتی هستند، در این صورت تمام حالات منفی افراد خانواده را به خود جذب می کنند. چیزهایی را که والدین منع و قدغن می کنند، کودک که حساس است آنرا حس می کند و بروز می دهد.

هر مادری روزهای پرتنش و پردغدغه یی را که بر سرش گذشته است به یاد دارد. به یاد می آورد که در آنروزها، مشغول تقلا و کوششی بوده است که احساس بهتری داشته باشد و ترسها، نگرانیها، اضطرابها، نا امید بیاودل شکستگی هارا از خود دور کند. در آن لحظات، نیاز فرزندانش در ترزاید بود، داد و بیداد می کردند، ایرادهای بی خود می گرفتند و چه بسا غیر قابل کنترل نیز بودند. معمولاً والدین همواره در این اندیشه اند که چرا بچه ها همواره بدترین لحظات را برای درخواست های خود انتخاب می کنند و سبب می شوند که پدر و مادر از کوره در روند و کنترل خودشان را از دست دهند. جواب بسیار ساده است. زمانی که والدین احساسات منفی را منع می کنند فرزند احساساتی آنان آن چیزی را که پدر و مادر بر آن مهر توقیف زده اند درک می کند و کنترل خود را از دست می دهد. حالت منفی بودن که والدین آنرا منکوب می کنند، به وسیله یک، یا تنی چند تن از فرزندان جذب می شود.

مجسم کنید که دو مخزن داریم که بوسیله ی یک لوله و شیر به یکدیگر متصل شده است. تصور می کنیم که یکی از مخازن والدین و دیگری فرزند باشد. مخزن والدین را با یک مایع آبی رنگ که نمایان گر نیروی منفی است پر می کنیم و مخزن فرزند را با مایعی قرمز رنگ که نمایانگر احساسات مثبت است. حالا شیر را باز کنید. مایع، آرام آرام با یکدیگر ممزوج می شود.

حالا یک سرپوش بر روی مخزن والدین قرار دهید و آنرا بطرف پائین فشار دهید. همین طور که شما به پائین فشار می دهید بر سر مایع آبی رنگ چه خواهد آمد؟ بلا فاصله بطرف مخزن بچه می رود. این مثال تشریح می کند زمانیکه والدین احساسات خود را بر فرزند تحمیل می کنند چه اتفاق می افتد. چیزی که آنان منع می کنند، فرزند آنان احساس و بیان می کند. فرزند خانواده زمانیکه حالات منفی که همه بروی تحمیل می کنند جذب می کند، بصورت گاو پیشانی سفید، یا مشکل خانواده در خواهد آمد.

موقعی که افراد حالات منفی بودن خود را سرکوب می کنند، نه تنها آن را به افرادی که حساسیت بیشتری دارند منتقل می

کنند، بلکه حالات منفی دیگری نیز از جهان کسب می کنند. درست مثل اینست که شیری که به مخزن اینان وصل شده فقط یک طرفه است. اینان حالات منفی را به دیگران منتقل می کنند ولی چیزی دریافت نمی کنند.

بر همین قیاس، بسیاری از افراد دوست داشتنی و مثبت وجود دارند که بعزت جذب حالات منفی دیگران بیمار می شوند ولی قادر به انتقال آن به سایر افراد نیستند. اگر شما فرد حساسی هستید، و راهی برای خارج ساختن یا خنثی کردن حالات منفی که جذب می کنید نداشته باشید، رنج بردن بدون جهت شما ادامه خواهد داشت.

احساس داشتن یا نداشتن

در حقیقت درمانهای چندی وجود دارد که می توان به افراد کمک کرد تا احساساتی بودن خود را فراموش کنند. افراد را بیحس می کند تا از درک احساسات خود عاجز بمانند. با یادگیری القای کار، افراد احساساتی بلافاصله آرام می شوند. جذب نیروی منفی به بدن خود را متوقف می کنند و تمام عوارض آن از بین می رود.

اگر شما یاد گرفته اید که چگونه احساسات خود را مهار کنید بسیاری از بیماریها و موانعی که در سر راه شما قرار دارد، ممکن است از بین برود ولی در بچه ی قلب شما به آرامی بسته می شود. همین طور که شما حساسیت خود را از دست می دهید، جذب کردن حالت منفی دیگران را نیز متوقف می کنید ولی راه ارتباطی با روان خود را از دست می دهید. گویا فکرو ذهن شما روشن و پاک می شود، ولی شمارا آفت و مهربانی و سایر مزایایی که برای برقراری ارتباط با حقیقت وجودی خودتان داشتید از دست می دهید. همین طور که شما طریق سرکوب کردن احساسات منفی خودتان را یاد می گیرید، ناخودآگاهانه، بسوی ایجاد موقعیت های مهیجی که نمایانگر آنست که مشغول سرکوب کردن چه چیزی هستید، کشانده می شوید.

بعضی از این درمانها، متکی، بیادآوری مکرر حوادث دردناک گذشته ی شماست و هدف اینست که پس از ذکر مکرر این حوادث، دیگر شما چیزی حس نکنید. اگر در گذشته، فردی شما را اذیت کرده ورنجانیده است شما همه چیز را بیاد می آورید. با تعریف کردن داستان برای دیگری آنها بصورت تکرار مکررات، سرانجام شما دل خود را خالی می کنید. به جای یادآوری خاطرات گذشته و احساس درد و رنج، شما آنها با عشق و محبت پر می کنید. هدف اینست که شما احساسات منفی موجود در درون خود را که از گذشته در شما بیاد گار مانده است مدفون سازید. اگر چه شما یاد می گیرید که حس نکنید، با وجود این، بعضی از قسمتها ئیکه تاثیر فراوان بر روی شما گذاشته است به خاطر می آورید.

سایر درمانها بستگی به تجزیه و تحلیل نفسانیات شما و از اثر انداختن آنها دارد. روند این کار به نیرومندی فکر، و به قیمت از دست دادن احساس، کمک می کند. بیماران یاد می گیرند که بچه طریق می توانند احساسات منفی خود را از اثر بیندازند و با صحبت کردن درباره ی گذشته بزبان خود، از ناراحتی بدر آیند. اگر چه، خود سخنگویی، برای احساس جهانی که در آنیم مهم است، ولی باید متوجه باشیم که از مغز برای سرکوب کردن احساسات خود استفاده نکنیم.

خوشبختانه برای بیرون ساختن احساسات منفی از بدن راههای دیگری نیز وجود دارد که به احساسات مازیان وارد نیاید. احتیاجی نیست که شما حساسیت خود را از دست دهید تا حالتان بهتر شود. با مهارت های شما برای روند احساسی خود در فصل های آینده ی کتاب کسب می کنید، و با برنامه ی خنثی سازی منظمی که در پیش خواهید گرفت، یاد می گیرید که چطور می توانید در استحاله ی احساسات منفی خود بدون آنکه لازم باشد آنها را سرکوب کنید، یا اینکه بنحوی از انحاء در حساسیت شما خللی وارد شود، اقدام کنید. حساسیت، هدیه ی نفیسی است که در ما به ودیعت گذاشته شده است تا به کمک آن خوابهای ما به حقیقت به پیوندد. جذب نیروی منفی برای ما به صورت مشکلی در خواهد آمد زیرا که ما نیاموخته ایم بچه صورت باید آنها خنثی کنیم. با از اثر انداختن این نیروی منفی، بدون آنکه نیازی به بیحس کردن یا کرخت کردن خود داشته باشیم، بلافاصله به مزایای لازم دست می یابیم. درست مثل سردردی می ماند که بدون استفاده از داروی مسکن خودش خوب شود.

اگر شما احساساتی هستید تلاش شما در سراسر عمر، باید این باشد که حالت منفی داشتن را از خود دور کنید. ولی شما با

تمرینهای مراقبه و مشخص کردن هدف خود آزادید مقدار بسیار زیادی انرژی مثبت جذب کنید و به آرزوهای خود جامه ی عمل بپوشانید.

مشکلی که سرراه کمتر حساس بودن قرار دارد اینست که رشته ی ارتباطی شما با نیروئی که به کمک آن می توانید حقیقتا دوست داشته باشید، شاد باشید، به خودتان اعتماد و اطمینان داشته باشید، شخصی آرامش طلب و صلحجو باشید، گسسته می شود. هنگامیکه شما یک حالت عاطفی منفی را سرکوب می کنید، توانائی خود در به وجود آوردن احساسات مثبت رانیز سرکوب می کنید. زمانی که شما پرچم مبارزه با عواطف منفی را بر می افرازید، قدرت خود، در احساس کردن آرزوهای حقیقی خودتان رانیز بیحس می کنید. اگر شما قادر به درک غصه و غم نباشید، در این صورت قادر نخواهید بود درک کنید که دوری یک نفر در شما چه تاثیری خواهد گذاشت و چه وقت علاقمندید در کنار وی باشید. اگر نتوانید خشم و غضب را درک کنید نمی توانید احساس کنید چه چیزهایی را نمی خواهید. اگر ترس را حس نمی کنید، معنای احتیاج، عشق و حمایت رانمی فهمید. و اگر معنای سوگ و غم و غصه رانندانید چیست، در این صورت شما مهر و عطف نمی دانید چیست و زندگی برای شما معنا و مفهوم خود را از دست می دهد. همه ی عواطف و احساسات منفی ما را به جنبه های حقیقی خودمان مرتبط می کند.

هنگامیکه شما عواطف منفی را سرکوب می کنید، قابلیت خود در درک آرزوهای حقیقی خود را کمرخت و بی حس می کنید

اگر شما احساسات و عواطف خودتان را سرکوب کنید، هنوز می توانید دوست بدارید، خوشحال باشید، اعتماد داشته باشید، صلحجو باشید، ولی دیگر نمی توانید به رشد خود ادامه دهید. احساسات مثبت شما، غنا و شکوه خود را از دست می دهند. به جای زندگی در یک دنیای تمام رنگی، شما در دنیایی به رنگ سیاه و سفید زندگی می کنید و اغلب، شما حتی درک نمی کنید که چه چیزی کم دارید. در کوتاه مدت، با سرکوب کردن احساسات خودتان، کمی راحت می شوید، ولی در دراز مدت رشد شما متوقف می شود.

زمانی که شما دیگر از چیزی نمی ترسید، در کوتاه مدت، اعتمادتان افزون می شود، بویژه اگر قبل از این، ترس بر وجود شما سایه افکننده بود یا اینکه مسبب عقب ماندگی شما بوده است. حالا که ورق برگشته است، شما بطوری ناگهانی، به کارهایی دست می زنید که مدت ها منتظر انجام دادن آن بوده اید. حس می کنید که مانند پیکانی که آن را برای هدف گیری بعقب کشیده و بعد آنرا رها می کنند، شما نیز دوباره، بسوی زندگی سوق داده شده اید. ولی درست مانند همان پیکان که در آخر کار به زمین می افتد، شما نیز پس از مدتی، نیروی تحرک خود را از دست می دهید.

در زندگی خودتان شما نیروی حرکت آنی خود را از دست می دهید، زیرا توانائی خود را برای احساس تمایلات جدیدتان سرکوب کرده اید. تعصبی که شما برای دفع ترس در بعضی مواقع از خود بخرج می دهید ارتباط به آرزوهای گذشته ی شما دارد که قبلا مهار شده بوده است. برای آن که آرزوها و اشتیاقهای جدیدی احساس کنید لازم است با احساسات خود در ارتباط باشید و آنها را منکوب ننمائید.

هنگامی که شما خشم و غضب را احساس نمی کنید، در کوتاه مدت، از آنچه دارید بسیار شاکر و سپاس گذار خواهید بود. به ویژه اگر در گذشته در تنگناهای سرزنش و مقاومت محصور بوده اید. ناگهان شما آزادید که بار دیگر دوست داشته باشید. ولی پس از عجله و هجومی که در این کار بخرج می دهید متوجه می شوید که آن حالت صمیمیت و برقراری ارتباط با دیگران که در گذشته در شما وجود داشت، دیگر وجود ندارد. اصلا احساس نمی کنید که با کسی تضاد فکری یا عقیدتی دارید ولی اشتیاق و علاقه شدیدی را که در زندگی و روابط خود با دیگران داشتید از دست داده اید.

در حالتی مشابه، فرونشانی احساسات در کوتاه مدت، شما را اقناع می کند ولی در دراز مدت، رشته ی ارتباطی شما با احساسات درونی خودتان را قطع می کند و این همان جائیست که ما خود را با منابع شادی و خوشحالی خود مربوط می کنیم. در این اوضاع و احوال بشدت متکی بدنمای خارج می شویم و حالت ما عاری از اشتیاق، خلاقیت، و رشد می شود.

تبادل نیرو

هر چقدر افراد بیشتر احساساتی باشند، نیروی منفی بیشتری بخود جذب می کنند. افرادی که اضافه وزن دارند بسیار

حساس اند. این افراد نمی توانند وزن خودشان را کاهش دهند زیرا این اضافه وزن، آنان را از اینکه حس کنند نیروهای منفی آنان را محاصره کرده است حفظ می کند. مگر این که اینان احساسات خودشان را بطریقی خفه کنند، والا آن قدر تحت تاثیر این احساسات قرار گرفته اند که یا بیمار می شوند یا اینکه خودشان این احساسات منفی را درک می کنند، و عبارت دیگر آن مبتلا می شوند. زیاده از حد خوردن، یکی از راههای کشتن احساسات یابی حس کردن آنست.

مواد مخدر برای این مصرف می کنند تا آنچه را که حس می کنند، سرکوب کنند یا اینکه جلوی احساس آنرا بگیرند

زمانیکه مردم در پشت دروازه ی دوازده مانعی که در سر راه موفقیت فردی آنان است و قبلا به آن ها اشاره شد، خردشان به گل نشسته است، معمولا به نحوی حاد، رشته ی ارتباطی شان با نیروی مثبتی که مشخصه ی آنانست قطع می شود و از طرفی قادر نیستند تا نیروهای منفی جذب شده را از خود دفع نمایند. یک فرد حساس، بطور خود کار، نیروهای منفی را جذب می کند. بهمین علت است که بعضی از افراد با درمانهای مختلف نیز شفا نمی یابند. کوششهای زیادی متحمل می شوند تا بهبودی یابند ولی بمحض اینکه پای خود را به خارج می گذارند احساسات منفی دیگران را جذب می کنند و دوباره در حالت قبلی خود فرومی روند.

افراد ی پیدا می شوند که به علت سبک زندگی خود، دوستانشان، و طرز تفکری که دارند، از خود نیروی منفی تراوش می کنند. این افراد قادرند که نیروهای منفی ذخیره شده در درون خود را در تمامی اوقات یا در بعضی اوقات به بیرون بفرستند. چنانچه شما با اینگونه افراد در ارتباط باشید، جذب نیروی منفی این گروه بوسیله ی شما بستگی بدرجه ی حساسیت شما دارد.

دروغ و وحش افراد منفی بودن بگن است شمارا بیا کند

افراد یکه بیشتر با طبیعت حقیقی خودشان در ارتباطند، نیروی مثبت بخارج می فرستند. این افراد قادرند در تمام اوقات، یا هنگامیکه به کارهایی سرگرمند که آنرا دوست دارند، از خود نیروی مثبت بیرون دهند. در اطراف اینگونه افراد بودن شمارا سر حال می آورد و احساس بهتری خواهید داشت. بهمین علت است که ما بیشتر به سوی افراد موفق جذب می شویم. مثالهای متعددی درباره ی مجریان برنامه در تمام رشته ها از قبیل هنر پیشگی، آواز، رقص، تعلیم و آموزش، سرگرمیها و غیره، وجود دارد که هنگامیکه بر روی صحنه ظاهر می شوند درخشندگی خاص خود را دارند ولی به محض آنکه صحنه را ترک می کنند عکس آنند. تو گوئی که این افراد همان هایی نیستند که چندی قبل بر روی صحنه مردم را بخود جذب کرده بودند. عکس آن هم کاملا درباره ی این افراد صادق است. به عبارت دیگر، وقتی که اینان خارج از صحنه اند، آن نیستند که باید باشند. هنگامی که این افراد بر روی صحنه ی نمایش به درخشندگی مشغولند، نیروی مثبت به بیرون می فرستند. و با این کار، تمام نیروی منفی تماشاگران را بخود جذب می کنند. تماشاچیان، همگی احساس بهتری پیدا می کنند زیرا که مجری برنامه تمام حالات منفی آنان را از آنان جدا نموده و بخود جذب می کند.

یک مجری برنامه ی هست، مانند آهن ربا انرژی منفی تماشاگران را بخود جذب می کند

یکی از دلایلی که تماشاگران، این مجری برنامه را دوست دارند اینست که راه بند عشق و مودت آنان را موقتا باز کرده است. اینان با نیروی مثبتی که از این شخص بیرون تراویده است، شارژ شده اند. تماشاچیان، این احساس راحتی و آرامشی را که این شخص در آنان بوجود آورده است، با تحسین از طریق کف زدن ممتد یا سوت کشیدن و امثال آن پاسخ می دهند. گویانکه مجریان برنامه از این تشویق لذت می برند و آنچه عشق و محبت نثارشان می شود با سپاس متقابل می پذیرند، ولی نیروی منفی آنان را نیز بخود جذب می کنند و این کاری است که کلیه ی افراد حساس که با مردم در ارتباطند می کنند.

هنگامیکه شما مقدار زیادی انرژی مثبت دارید، حس می کنید که نیروی منفی بخود جذب می کنید

راه حلی که برای عدم جذب نیروی منفی وجود دارد این نیست که انسان حساسیت کمتری پیدا کند. این کار تنها قابلیت جذب را کم می کند و زمانی که انرژی بیشتری کسب کردید دوباره شارژ می شود. با یادگیری طریقه ی خارج ساختن نیروی منفی شما می توانید آزادانه نیروی خود را با دنیا قسمت کنید. کمی وقت صرف کنید و با مراقبه دوباره خود را شارژ کنید

وسپس، تمام نیروهای منفی و غیر قابل اجتنابی را که جذب کرده اید از درون خود خارج سازید.

چگونه نیروی منفی را خارج کنید

اولین اقدامی که در راه خارج ساختن نیروی منفی بخارج از بدن وجود دارد، مراقبه ی دو جانبه است. بهمان گونه که شما قادرید از طریق سرانگشتان خودتان نیرو بداخل بدن خود گسیل دارید، آن قدرت را نیز دارید که آنرا خارج کنید. زمانی که شما مراقبه را آموختید، متوجه خواهید شد که اینکار چقدر آسان است.

قدم دوم اینست که نیروی منفی را به نقطه ئی از بیرون بفرستید که خسارت وارد نیاورد. طبیعت نیروی منفی اینست که بطور خود کار و ناخود آگاهانه جذب می شود. بهمین علت است که زمانی که شما تنش دارید اگر در جنگل یا باغچه ئی قدم بزنید، بطور خود کار احساس آرامش می کنید. بهمین جهت، بعضی از افراد از قدم زدن در کنار ساحل و دراز کشیدن بر روی ماسه ها لذت می برند. عناصر طبیعی که در این مکانها وجود دارد حالت منفی بودن شما را جذب و بجای آن انرژی مثبت خارج می کند. با هدایت، یا خارج ساختن نیروی منفی درون خود به طبیعت، دوباره این نیروها دگرگون و مبدل به نیروی مثبت می شود.

از بهترین مثالهایی که در این مورد می شود استفاده کرد ملموس و فیزیکی نیز هست، ترکیب مواد به کمک نور (photosynthesis) است. گیاهان سبز، از نور خورشید استفاده می کنند تا گاز کربنیک و آب را باهم مخلوط کنند و برای خود غذا و اکسیژن درست کنند. تمام اکسیژنی که در کره ی ما وجود دارد از نتیجه ی تبدیل انرژی بوسیله گیاهان سبز رنگ است. انسانها و حیوانات، این اکسیژن را تنفس می کنند و بجای آن گاز کربنیک خارج می سازند. گیاهان، این گاز کربنیک را دوباره جذب می کنند و اکسیژن تولید می کنند. این روند طبیعی تبدیل، تا ابدیت ادامه دارد و تعادل طبیعی بین گاز کربنیک و اکسیژن بر روی زمین برقرار می کند. در حالتی مشابه با این امر، طبیعت، نیروی منفی ما را بخود جذب می کند و بجای آن انرژی مثبت خارج می کند.

پس از آنکه شما بمدت ده تا پانزده دقیقه مراقبه کردید، در حالیکه دستهای شما بالا است، چشمهای خود را باز کنید، دستها را پائین آورید، و آنها را بطرف گیاهی زنده، آتش، یا بدن یا آب، نشانه گیری کنید. جمله ی مراقبه خودتان را تکرار کنید و ادامه دهید و هدف و نیت شما این باشد که می خواهید حالت منفی خودتان را بخارج و در داخل آبی که آنرا نشان کرده اید بفرستید. پس از مقداری تمرین، لزومی ندارد که حتی لازم باشد شما در ابتدای کار مراقبه کنید. شما می توانید روند خارج سازی نیروی منفی از بدن خودتان را با چشمان بسته یا باز انجام دهید.

اینها بعضی از جملاتی است که برای خارج ساختن نیروی منفی از بدن بکار برده می شود:

«اوه، خدای من، دریچه ی قلب من بروی تو گشوده است، لطفا بیا و در قلب من بنشین، این تنش را از من بگیر، این تنش را از من بگیر.»

«اوه، ای خدای من، دریچه ی قلب من بروی تو گشوده شده است، لطفا بیا و در دل من جای بگیر، این حالت منفی بودن را از من بگیر، این حالت منفی بودن را از من بگیر.»

«اوه، ای خدای من، دل من بروی تو گشوده است، لطفا بیا و در دل من جای گزین، این بیماری را از من بگیر، این بیماری را از من بگیر.»

بیرون کردن نیروی منفی از بدن عملی افسانه ئی و باور نکردنی است. شما حس می کنید که از سرانگشتان نیرو بخارج منتقل می شود. برای بسیاری از افراد، شباهت زیادی باین حالت دارد که شما در زیر دوش آب ایستاده اید و آب مشغول حرکت بر روی انگشتان و سرانگشتان شماست. امکان دارد که حتی بهنگام ترک نیروی منفی از بدن شما به طبیعت، انگشتان شما سوزن سوزنی هم بشود.

همینطور که این نیرو با شما وداع می گوید، به هیچ وجه شما احساس نمی کنید که این نیرو منفی است. فقط برای شما شادی آفرین است که وجود شمارا ترک می کند. درست شباهت بحالتی دارد که کمدینی مشغول اجرای برنامه ی خودش است و شما از آن لذت می برید. به مجرد آنکه کمدین، انرژی منفی شمارا بخود جذب کرد، نمی تواند درک کند که شما نیروی منفی موجود در بدن خودتان را به او منتقل کرده اید. او فقط خوش است. هنگامیکه شما نیروی منفی خود را بشیئی طبیعی منتقل می

کنید همان حالت را دارد. این شئی، تمام حالات منفی شما را جذب می کند و شما احساس بهتری خواهید داشت. با کمی صرف وقت برای شارژ کردن دوباره ی خود، و خارج کردن هر نیروی منفی موجود در درونتان، شما در حد مؤثر تری نیروی شخصی خودتان را اضافه می کنید. هنگامی که شما با دم فرو بردن، نیروی مثبت را بدرون می برید و با دم بر آوردن، نیروی منفی را به خارج می فرستید، روان شما فرصت پیدامی کند تا رشد و پیشرفت کند. هنگامی که افراد برای اولین بار می شنوند که می توان برای اخراج نیروی منفی از بدن از اشیاء طبیعی استفاده کرد، ممکن است تصور کنند که این کار صحیحی نیست که انسان نیروهای منفی خود را به طبیعت تحویل دهد. هیچ اشکال ندارد. طبیعت این نیروها را جذب می کند و آنها را بصورت اشیائی قابل استفاده برای بشر درمی آورد. طبیعت، هنگامی که ماحالت های منفی خود را در اختیار آن قرار می دهیم پیشرفت هم دارد.

کجا خود را خالی کنیم

گلها، گیاهان، علف ها، درختان، بهترین اشیاء برای اخراج نیروهای منفی ماست. برای بعضی ها، گل، نیرومند ترین است. حالا می توانیم بفهمیم که چرا در اطاق هر مجری برنامه ئی گل گذاشته شده است. چرا هنگامی که ایستاده ایم و می خواهیم کسی را تشویق کنیم به سوبش گل پرتاب می کنیم. ممکن است اجرا کنندگان برنامه از این موضوع بی خبر باشند ولی این کار را دوست می دارند. زنان، به ویژه، ممکن است ندانند که دریافت گل، کار ساز است. ولی بهر حال چه بدانند و چه ندانند، آنکاری را که باید گل انجام دهد انجام می دهد. حالا فکرمی کنم علت آنرا بدانید. هنگامی که مردی دسته گلی برای همسر خود می آورد، آن گلها، بطور خود کار کمک می کند تا آن زن، احساسات منفی خود را بیرون بریزد. زنان، بویژه قدر گل را می دانند، زیرا اینان، در مقام مقایسه با مردان، دارای احساسات رقیق تری هستند.

هنگامیکه مردی دسته گلی بهسر خود می دهد آن گلها بطور خود کار کمک می کند تا آن زن حالات منفی خود را بیرون بریزد

مراسم برگزاری تشییع جنازه و کفن و دفن را در نظر مجسم کنید. ما برای این به این مراسم گل می فرستیم تا تسلا ی خاطر داغدیدگان را فراهم کرده باشیم. به تحقیق، افکار و نیات مشفقانه ی ما نیز همراه با گل به آنان تقدیم می شود. بسیار بعید بنظر می رسد که برای این منظور ما بجای ارسال گل، مثلا، سنگدان مرغ برای آنان بفرستیم تا سبب راحتی آنان گردد. طبیعت، حالات منفی ما را جذب می کند. هنگامیکه ما کانالهای انگشتان خود را باز و شروع بخارج کردن نیروی منفی از بدن خود کرده ایم، روند کار بیش از آنچه تصور کنیم مؤثر، و کاربرد دارد.

همین طور که به دروازه های بهشت برای برکت و دعای خیر می رسیم، لازمست که دوباره بدامن مادر زمین بر گردیم تا حالات منفی ما را از ما تحویل بگیرد. به محض اینکه در سر انگشتان خود خارش احساس کردیم، قدرت ما در بیرون راندن این حالات منفی افزایش می یابد.

برای دوباره شارژ شدن بالای روم و برای بیرون آمدن از حالت منفی، پائین

محل مناسب دیگر برای تخلیه ی حالات منفی، وان پر از آب حمام، آب داغ، استخر، رودخانه، دریاچه یا اقیانوس است. هرچه بدنه ی آب بزرگتر باشد، تخلیه با قدرت بیشتری انجام می شود. آب، منفی بودن را جذب می کند. و این دلیل بارز دیگری بر نوشیدن آب بیشتر است. برای آنکه انرژی همواره در جریان باشد، و برای آنکه از مزایای مراقبه بطور منظم و مرتب بهره مند شوید لازمست روزانه بمقدار هشت تا ده لیوان آب بنوشید. اگر شما از حد طبیعی بزرگترید، باید بیشتر آب بنوشید.

آب، حالت منفی بودن را جذب می کند

آتش، یکی دیگر از عوامل طبیعت است که ما می توانیم از آن برای بیرون راندن حالات منفی استفاده کنیم. زمانی را بخاطر بیاورید که به اتفاق دوستان خودتان به دور آتش حلقه می زدید و داستانهای ترسناک و جالبی برای هم تعریف می

کردید. داستان‌ها درد شما ایجاد رعب و وحشت می‌کرد ولی بعداً تمام حالات منفی موجود را شستشوی داد و از بین می‌برد. خاطرات حلقه زدن بدور آتش، بسیار قوی و با ارزش است. زیرا سرانجام بزودن حالات منفی منتهی می‌شود. راه رفتن با پای برهنه بر روی خاک، علف‌ها، یا در کناره‌ی ساحل، راه نیرومند دیگری برای رهائی از دست حالات منفی است. همین طور که قدم بر می‌دارید، جمله‌ی مراقبه‌ی خود را مرور کنید، و انگشتان خود را متوجه خاکها بر روی زمین کنید. همین کار را می‌توانید هنگامی که در جنگلی قدم می‌زنید انجام دهید. این کار، خود نوعی تفریح است که شما انگشتان خود را بسوی درختان جنگلی نشانه روید و مانند اشعه‌ی که از انفجار باروت در یک تفنگ کوچک حادث می‌شود، شما نیز حالات منفی خود را بسوی درختان نشانه روید. کار کردن در باغچه منزل و گذاشتن انگشتان در خاک باغچه، یکی از کارهای بزرگی است که به شما اجازه می‌دهد بطور خود کار، عمل اخراج حالات منفی را انجام دهید.

کمی راجع به درخت سنتی کریسمس اندیشه کنید. در آن سرمای زمستان، مردم به دور درختی جمع می‌شوند و آنرا تزئین می‌کنند. همین طور که این افراد عشق و علاقه‌ی خود را نشان می‌کنند، درخت، قسمتی از حالات منفی آنان را به خود جذب می‌کند. طبیعتاً به اینان احساس بهتری دست می‌دهد. درختان همیشه سبز، و بطور ساده شاخه‌های سبز درختان با ساقه‌ها و برگ‌های خود، همواره مورد احتیاج بوده‌اند زیرا افراد آنقدر که باید و شاید در خارج بسرنمی‌برند تا از این مواهب طبیعی لذت ببرند. هوازیاده از حد سرد بود تا آنان از خانه بیرون شوند لذا مرسوم شد که درخت را به خانه برند و از سرسبزی طبیعت لذت ببرند و مراسم سنتی و مذهبی خود را نیز انجام دهند.

تمام فرسنگها برای دفع حالات منفی، سنت هلمی غنی و مخصوص خود را دارند

هنگامی که شما قادر شدید جریان عبور انرژی را آزادانه از سرانگشتان خود حس کنید، در آن حالت می‌توانید کوشش کنید تا برگ‌های درخت یا گلی را در دست بگیرید به قسمی که انگشتان شما آنها را لمس کند. سپس تمرین اخراج حالت منفی را در حالیکه چشمانتان بسته است انجام دهید. اینکار شباهت زیادی به مراقبه دارد با این تفاوت که در اینجا شما شاخه‌های تازه‌ئی از درخت یا گل را در دستان خود گرفته‌اید.

همینطور که با بالا گرفتن انگشتانتان بطرف بالا انرژی را حس می‌کنید، می‌توانید جریان حرکت آن بخارج را نیز احساس کنید. پیشنهاد من اینست که شما آنرا با چشمهای باز، در حالتیکه دستها بطرف پائین متوجه است یاد بگیرید زیرا بسیاری از افراد هستند که برای آنان جریان انرژی به آن طریق مؤثر تر است. هنگامی که شما جریان را احساس می‌کنید، می‌توانید یک شیئی طبیعی را لمس کنید یا آنرا نگهدارید و به احساس خود در جریان عبور انرژی ادامه دهید. مؤثرترین و نیرومندترین روش برای اخراج حالات منفی اینست که شما آنرا با چشمان بسته انجام دهید و برگ تازه و سبزرنگ، یا شاخه گلی در دست خود داشته باشید. راههای دیگر همه کار آموغیدند و باید از همه‌ی آنها لذت برد ولی گرفتن برگ درخت یا گل در دست، در کوتاه‌ترین مدت مؤثر است.

در چه زمانی باید اخراج صورت گیرد

شما می‌توانید عمل اخراج را هر زمان که احساس انرژی منفی داشتید آغاز کنید. همیشه اینکار به شما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشید. به عنوان یک تمرین، شایسته است که آنرا هفته‌ئی چند بار و هر بار به مدت ده دقیقه انجام دهید. در شروع کار، ممکن است که شما علاقه داشته باشید آنرا به مدت بسیار زیادتری انجام دهید. برای افراد احساساتی، مسئله یک عمر حالت منفی داشتن است که شروع به تحلیل رفتن می‌کند. بهترین راه تجربی اینست که تا آنجا که برای شما لذت بخش است اخراج کنید. شما نمی‌توانید در اینکار زیاده روی کنید. البته اتفاق بدی هم نخواهد افتاد.

بهترین روش بحرانی ایستکه تا آنجا که برای سلامت بخش است عمل اخراج را انجام دهید

اگر شما در محیطی پرتنش و منفی کاری کنید، بهتر آن است که همه روزه عمل اخراج را انجام دهید. چند دقیقه وقتی که برای اینکار لازم است حتی می‌تواند موقعی باشد که شما مشغول دوش گرفتن هستید. برای آنکه تنش را در سر کار یا خانه کم کنید، چیزی که اهمیت دارد اینست که دوروبر شما گیاه و گل و درخت و آب، وجود داشته باشد. با وجود اینکه عمل اخراج می

تواند مزایای باورنکردنی و آنی برای ما داشته باشد، مع الوصف، فراگرفتن مراقبه، اولین گام است. از طریق مراقبه منظم، شما کانالها را برای وصول انرژی مثبت بازمی کنید و با سرازیر شدن این انرژی به داخل، قادر خواهید شد تا به بهترین وجه موجود انرژی های منفی را از تن خارج کنید.

این اخراج، به شما کمک می کند که کلیه ی دوازده مانع را نیز از سر راه خود بردارید. در بعضی موارد اینها خودشان بطور خود کار از بین می روند. زنان، از نقطه نظر طبیعی، بیشتر از مردان برای پذیرش حالات منفی آسیب پذیرند و برای اخراج این حالات، با فرازونشیبهایی نیز ممکن است مواجه شوند.

گوا اینکه خارج ساختن حالات منفی شما را از جذب انرژیهای منفی آزاد می کند، با وجود این، شما باید در درون خود بنگرید و اگر موانعی هنوز بر جا مانده است آنها را خارج کنید. با فراگیری روش اخراج، به جای برجای ماندن و از معرکه عقب ماندن بعلت موانع دیگران، شما می توانید آینده ی خود را رقم زنید و به پیش روید. حداقل فراگیری، این فایده را دارد که زمانی که شما از رفتن بازماندید و موانعی در سر راه شماست، می دانید که این مانع مربوط بشماست، و نه جهان.

رها کردن ترسهای ناشی از انرژی منفی

این درون بینی های جالب توجه راجع به انرژی، به سهولت می تواند سوء تعبیر شود. فردی ممکن است مشتاق شود با افراد منفی در تماس باشد. چنانچه شما انرژی مثبت بیشتری داشته باشید، جذب انرژی منفی، یکی از قسمتهای غیر قابل اجتناب حیات شماست. نمی توانید از آن فرار کنید. بجای اینکه دست آویزی پیدا کنید تا از حالت منفی بودن اجتناب کنید، به این نیاز مندید که مسئولیت اخراج آنرا نیز بر عهده بگیرید.

این روش تبدیل انرژی، شباهت زیادی به تغییرات جوی در طبیعت دارد. سیستم فشار پائین، همیشه سیستم فشار بالا را جذب می کند. همواره حرارت در یک اتاق سرد بطرف بالا می رود. اگر منزل شما گرم و دنج است، ولی شیشه های اطاقها دو جداره نیست، در زمستانهای سرد، شما نشد هوا خواهید داشت. حرارت اتاق در هوای سرد بیرون می رود. اگر شما دست خودتان را نزدیک پنجره بگذارید، می توانید این فرار هوا را احساس کنید.

طبیعت، همواره بدنبال یک تعادل می گردد. همینطور، اگر شما مقداری زیادی انرژی مثبت داشته باشید، انرژی منفی جذب می کنید. رمز موفقیت اینست که تا می توانید خود را دوباره شارژ کنید و بدنبال آن، حالت منفی بودن را که جذب کرده اید خارج کنید.

کوشش در عدم جذب حالت منفی هنگامی اهمیت دارد که شما خسته یا بیمار هستید، ولی اگر هر روز می توانید از طریق مراقبه خود را دوباره شارژ کنید، در آن هنگام، قسمت کردن عشق و نور خودتان با جهان، تنها چیزی است که بشما لذت و نیرو می دهد. همین طور که شما قابلیت خود را گسترش می دهید تا انرژی مثبت جذب و نیروی منفی را طرد کنید، مواجهه با نیروهای منفی و دست و پنجه نرم کردن با آنها شما را قوی تر و آبدیده تر می کند.

نصل: نهم

رک کردن احساسات و بیانات

اصولاً دوره برای پر کردن مخازن عشق وجود دارد. بده وبستان عشق با خداوند، بده وبستان عشق با والدین، خانواده، دوستان همگان، خودمان، شریکمان، فرزندانمان، اجتماع، و پس از آن، دنیا. با تمرین مراقبه، با مشخص کردن اهداف خود، و بیرون کردن حالات منفی و تنش‌ها، شما همواره به تقویت پایه‌های خود می‌پردازید. برای آنکه خوابهای پلائی شما به حقیقت به پیوند، باید مخازن عشق خود را پر نگاهدارید تا آنکه همواره با حقیقت وجود خودتان در تماس باشید.

اولین مشکلی که در سر راه هر یک از این مخازن عشق وجود دارد نتوان بودن فرد در پر کردن آنها، و رها کردن احساسات و عواطف منفی است. پس از سالها کمک رساندن با افراد به منظور گذشتن از مسیر احساسات منفی که داشته‌اند، من موفق به کشف دوازده احساس منفی پایه‌ئی شده‌ام. اصولاً، به عقیده‌ی من درباره‌ی احساسات بطور کلی، سوء تعبیر وجود دارد. در زیر شعارها کردن احساسات و عواطف منفی، مردم بدون آنکه خود بدانند، آنها را سرکوب می‌کنند. سرانجام طوری می‌شود که نسبت به احساساتمان احساس شرمندگی کنیم و این کار سبب شود که در جائی که هستند باقی به مانند ورهائی، به عمل نیاید. تفاوت بسیار زیادی بین رها کردن احساسات منفی، و حس نکردن آنها وجود دارد. وقتی می‌گوئیم آنها را رها می‌کنیم، یعنی باید آنها را حس کنیم. لازم است که اینها به سوی حقیقت وجود ما باز گردند. زمانیکه ما بطور منظم و مرتب، حالات منفی را حس نمی‌کنیم، و ندانسته آنها را رها می‌کنیم، دیگر نمی‌توانیم دست تنها مخازن عشق خود را پر کنیم.

یکی از علل عمده‌ئی که این روزها مردم به سرعت قادرند در مراقبه پیشرفت داشته باشند اینست که می‌توانند مخازن عشق خود را بیشتر پر کنند. از طریق احساس و رها کردن احساسات منفی، ما می‌توانیم نیروهای منفی را بطور کامل از تن خارج کنیم. علت پیشرفت‌های فوق‌العاده‌ی مادی، خلاقیت‌ها، و قدرت در جهان، آگاهی بیشتری است که ما به احساسات و خواسته‌های خود داریم. عواطف و احساسات بنحوی از انحاء با تمایلات ما عجین شده‌اند. احساسی که ما از عواطف خود داریم، چه منفی باشد، و چه مثبت، انرژی ناب و خالصی است که ما را با خداوند و جهان، مرتبط می‌کند. به منزله‌ی سوختی است که مخزن عشق ما را پر می‌کند.

زمانیکه راه عواطف و احساسات ما سد شده است یا آنرا احساس نمی‌کنیم، یا به آن مقدار انرژی و عشقی که به آن نیازمندیم دسترسی پیدا نمی‌کنیم، یا اینکه قادر نیستیم نیروئی را که بوسیله‌ی آن بتوانیم تمایلات خود را اعلام و آنها را جذب کنیم بدست آوریم. تنها ادراک و احساس عواطف کافی نیست. باید اینها را با کمال دقت و مهارت تحت نظم در آورد و بعد آنها را رها ساخت. در رها ساختن احساسات منفی، ناتوانی ما کاملاً مشهود می‌شود و ما می‌دانیم بدن‌بال چه چیزی باید بگردیم و انگیزه ما از این گشتن، به دست آوردن همانهاست.

بعضی از افراد، پتانسیل خود را با سرکوب کردن، کرخت کردن، یا تحت فشار قرار دادن احساسات خود سد می‌کنند ولی قادر به رها کردن آن نیستند. نتیجه‌ئی که نصیب این افراد می‌شود در جازدن و فروماندن در احساسات منفی خود و جذب موقعیتهائی درزندگی خودشان است که مانند آینه حالت‌های منفی آنان را منعکس می‌کند. بهمین علت است که بعضی از افراد بشدت از حالات منفی در وحشتند. اگر شما در آن حالات، گیر کردید و راه پیش و پس نداشتید، هرچه درزندگی جذب کنید، همه موقعیت‌هایی است که شما را به آن طرف سوق میدهد.

دسته دیگری از افراد نیز وجود دارند که بطور گزینشی یا گلچین شده عواطف خود را درک می‌کنند. بعضی‌ها هستند که در خود احساسهای غمگینانه می‌آفرینند. ولی نه از نوع آسیب پذیر آن که اختصاص به درد و غم، یا وحشت و اضطراب داشته باشد. بعضی‌ها بفوریت شرمسار و متاسف می‌شوند ولی در مقابل احساسات خودشان مقاومت می‌کنند. از این نوع حالات

مختلف و مخلوط بسیار زیاد است. صرف نظر از موقعیتهای خاص، نتیجه‌ی همه‌ی آنها یکی است. تا آن حدی که شما واجد احساسات منفی هستید آنها را در طول حیات خود جذب می‌کنید. و تا آن حدیکه شما عواطف خود را انکار می‌کنید، ارتباط خود با نیروئی را که هر چه بآن تمایل داشته باشید برای شما خلق می‌کند، از دست می‌دهید.

پالایش احساسات خودتان

پالایش احساسات، چنین معنی می‌دهد که شما احساسات منفی خودتان را به احصاء در آورید و با برقراری تماس با خواسته‌ها و تمایلات، و احساسات مثبت خود، آنها را رها کنید. پالایش احساسات منفی این حسن را دارد که شما از خود آنها استفاده می‌کنید و اجازه می‌دهید که بصورتی مثبت بسوی شما باز گردند.

یکی از راه‌هایی که می‌توان مفید بودن احساسات منفی را تصور کرد اینست که زندگی را در قالب روندی از سوار شدن بر روی یک دوچرخه در نظر مجسم کنیم. برای آنکه تعادل خود را حفظ کنیم دائماً ما از چپ به راست، و از راست به چپ، مشغول حفظ تعادل خود هستیم. برای آنکه به آنجائیکه می‌خواهیم برسیم، باید فرمان دوچرخه را به اینطرف و آنطرف حرکت دهیم. تماس گرفتن با آنچه بحقیقت خواسته‌های ماست مانند حرکت دادن فرمان دوچرخه است که ما را راهنمایی می‌کند. احساس شما از نفسانیات منفی و بدنبال آن رها ساختن آنها، چیزی است که شما را از افتادن باز می‌دارد. مراقبه‌ی مرتب و درخواست کردن کمک از خداوند، به شما آن نیروئی را که برای جلورفتن بآن نیاز مندید می‌دهد. مراقبه، رکاب دوچرخه‌ی شما را بالا و پایین می‌برد، و می‌گرداند.

مگر آنکه ما احساسات منفی خودمان را پالایش کنیم و الا هنوز هم در تمام اوقات زمین می‌خوریم. تعادل ما موقعی برقرار می‌شود که به طور مرتب از مرکز دور شویم و دوباره باز گشت کنیم. تولیدن از یک طرف بطرف دیگر، روند برقراری این تعادل است. در شروع کار، این وول خوردن‌ها، کمی نمایشی و مهیج است. اغلب اتفاق می‌افتد که ما زمین می‌خوریم، و باید دوباره از جای خود برخیزیم. موقعیکه طرز آویختن را یاد گرفتیم، نحوه‌ی جرح و تعدیلی را نیز که باید در حرکات خود برای حفظ تعادل خود بدسیم می‌آموزیم.

از تعادل خارج شدن، شباهت زیادی به حالات منفی دارد. شما هنوز با خود در ارتباطید ولی دارید از آن دور می‌شوید. یک احساس ناب و خالص، همواره با نفس انسان مرتبط است ولی اینکه ما ارتباطمان با خودمان قطع می‌شود، یک عارضه است. باید آنرا به منزله‌ی یک چراغ قرمز، یا هشدار تلقی کنیم که به ما می‌گوید به عقب برگردیم و تعادل خود را حفظ کنیم. هر موقع که ما از کانون خود دور شویم باید منتظر روشن شدن این چراغ باشیم.

تنها طریقی که می‌توانیم تعادل خود را بر روی دوچرخه حفظ کنیم اینست که متوجه شویم که از مرکز، در حال دور شدن بطرف چپ و راست هستیم. زمانی که ما بطرف چپ متمایل می‌شویم، لازمست دوباره بر راست گرایش پیدا کنیم تا متعادل شویم و باز، دوباره به چپ، و دوباره، بطرف راست. در این روند چپ و راست، ما تعادل خود را دوباره باز می‌یابیم. بر همین قیاس، روند زندگی را می‌توانیم در نظر بگیریم. برای آنکه روح و روان انسان فعل و انفعال خود را در دنیا حفظ کند، یک روند تعادل وجود دارد. زمانی که ما از نقطه‌ی مرکزی بطرف چپ متمایل می‌شویم، حالت‌های منفی قد علم می‌کنند. به مجرد اینکه ما موضع خود را عوض کرده و بطرف مرکز گرایش پیدا می‌کنیم، بطرف نقطه‌ی مقابل آن متوجه می‌شویم و حالت منفی دیگری سر و کله اش پیدا می‌شود. دوباره با احساسی که از این حالت منفی در ما پیدا می‌شود، متوجه می‌شویم که زیاده از حد به آن طرف گرایش پیدا کرده ایم و ناگزیر حرکات خودمان را متعادل می‌کنیم تا دوباره بمرکز نزدیک شویم.

تصور کنید تا چه حد دوچرخه سواری مشکل خواهد بود اگر شما مجبور باشید همواره بطرف راست حرکت کنید. غیر ممکن است که در این حالت بتوانید تعادل خودتان را حفظ کنید. زمانی که مردم، فلان احساس خود را سرکوب می‌کنند، و بقیه را اجازه می‌دهند، نمی‌توانند تعادل خود را حفظ کنند. عقب و جلورفتن هاست که سبب میشود ما بتعادل دست یابیم.

پس از آنکه دوباره ما بکانون مرکزی باز گشتیم، می‌توانیم برای مدتی در آنجا توقف داشته باشیم. پس از آن روند کار دوباره از اول شروع می‌شود. با یک دوچرخه، ما نباید انتظار داشته باشیم که تعادلی عالی داشته باشیم. کافیست که بر روی زین دوچرخه

سرراست قرار بگیریم و یک سواری لذت بخش داشته باشیم. توقع نداریم که همیشه در مرکز باشیم و از طرفی می دانیم چگونه مرکز را پیدا کنیم. هنگامیکه بحث احساسات منفی پیش می آید، به غلط تصویری کنیم که با متعادل ایستادن در مرکز، یا حقیقت خودمان، هیچگاه ما دچار درد، یا حالات منفی نخواهیم شد. باروند کار شروع بمبارزه می کنیم زیرا نمی دانیم که بچه طریق باید با حالات منفی خود مبارزه کنیم تا تعادل، مجددا برقرار گردد.

هنگامی که تمرینات دو چرخه سواری شما پیشرفته تر شد، حفظ تعادل بطور خود کار صورت خواهد گرفت. به وضعی مشابه آن، همین طور که شما یاد می گیرید تا حالات منفی خود را پالایش دهید، این کار، یکی از خصایص خستگی ناپذیر شما در سراسر عمر خواهد شد. برای آنکه شما غنا و مالا مال بودن حیات را تجربه کنید، لازم است با عواطف و احساسات خود در تماس باقی بمانید. آنهم با کلیه ی آنها. با در تماس باقی ماندن با احساسات خودتان، می توانید بطور کامل از مظاهر حیات و خوشیهای ساده ی آن بهره مند شوید. می توانید از ورزش نسیم بر چهره ی خود، حرارت آفتاب، تازگی بهار، خنکی پائیز، لذت لباس پوشیدن بچه ها در مراسم و اعیاد، عشقی که بین دوستان یکدل قسمت شده است، لذت و هیجان رومانس، نشاط یاد گرفتن یک چیز جدید، غرور و افتخاری که از یک موفقیت بدست می آید، خلسه ئی که از استفاده از نعم آلهی و خدمت به او، به انسان دست می دهد، لذت برید.

چهار روش پالایش

همین طور که شما مشغول به پالایش عواطف منفی خود می شوید، برای بعضی ها مشخص کردن آنها بسیار مشکل است. و حال آنکه برای بعضی دیگرها کردن آنها، زمانی که شما چهار طریق تصفیه را یاد گرفتید، نحوه ی دست و پنجه نرم کردن با احساسات منفی برای شما ساده تر می شود. هیچ یک از این روشها بهتر از دیگری نیست. برای آنکه از این روشهای مختلف استفاده شود، همه آنها را امتحان کنید تا بالاخره یکی از آنها به کار آید. روشهایی که برای پالایش احساسات بکار گرفته میشوند عبارتند از:

۱- احساس را تغییر دهید.

۲- محتوی را تغییر دهید.

۳- عقربه ساعت را عقب یا جلو ببرید.

۴- موضوع را به کلی تغییر دهید. بجای احساس درد خودتان درد دیگران را احساس کنید.

اولین راه پالایش اینست که هر چه قدر احساس منفی می شناسید یا سراغ دارید آنها را حس کنید و پس از آن احساس را تغییر دهید. اگر شما نسبت به چیزی عصبانی هستید، آن احساسات را برای چند دقیقه ئی از صفحه ی ضمیر خودتان پاک کنید و بعد احساس خود را بر روی یک احساس منفی دیگر متمرکز کنید. این کار، شباهت زیادی به سوار شدن بر روی دو چرخه، حرکت در جهت مخالف و تعادل یافتن را دارد که دوباره ممکن است شما را در جهت مخالف قرار دهد و از تعادل خارج سازد. عقب و جلورفتن در بین احساسات منفی سدهای موجود را بر طرف می کند و بشدت در پیدا کردن تعادل به انسان کمک می نماید.

اگرچه دیگران در این فکراوند تا احساسات خود را کاهش دهند، ولی بهترین روشی که مفید واقع می شود اینست که شما به طور موقت احساسات منفی را که تجربه می کنید، زیاد کنید و آنها را بسط دهید. بیشتر اوقات هنگامی که افراد در یک حالت منفی خاص درمانده اند، علت اینست که اینان جلوی احساسات منفی دیگر را سد کرده اند. احساسات افراد، همیشه خطا کار نیست. هر حالت منفی درک نشده، جلوی حرکت انرژی را سد می کند و بسادگی نمی گذارد که شما براه خود ادامه دهید. وقتی جلوی یک احساس سد شود، فرد متمایل می شود که در حالت منفی دیگری درجا زند.

روش دیگری که برای پالایش احساسات وجود دارد اینست که محتوای تغییر دهیم. زمانی که شما احساسی را درک می کنید، ولی بظاهر چندان ارتباطی با آنچه شما را ناراحت کرده است ندارد راحت ترین کار اینست که مندرجات را عوض کنید. اگر شما از دست رئیس خود ناراحتید و بنظر نمی رسد که بتوانید موضوع را فراموش کنید، لیستی تهیه کنید که حاوی کلیه

مواردی باشد که شمارا عصبانی می کند. حالا عصبانیت خود از ریستان را بیاد بیاورید و از خود سؤال کنید چه چیزهای دیگری وجود دارند که ممکن است شما از آنها عصبانی شوید. زمانی که شما از چیزی عصبانی باشید که نمی توان آنرا تغییر داد، همین سر نخ است که در حقیقت، چیز دیگری است که سبب عصبانی بودن شما شده است.

روش سومی که می توان احساس را تغییر داد اینست که ساعت را تغییر دهید. اگر شما از چیزی دلخور و عصبانی هستید و بنظر نمی رسد که بتوانید آنرا حس کرده و با استفاده از روش اول و دوم، احساسات خود را رها کنید، در این صورت به گذشته برگردید و کمی فکر کنید که آیا از این حالت، قبلا نیز داشته اید؟ بعضی اوقات احساسی را که ما امروز درک می کنیم ممکن است در اثر زخمی باشد که در گذشته داشته ایم و امروز فقط تشدید می شود.

مثلا، اگر بعنوان یک بچه ی جوان در گذشته شمارا ترک کرده باشند، هنوز تحت تاثیر احساس آن روزی خودتان هستید. به مجرد اینکه فردی پیدا شود و کمی دست رد بر سینه ی شما زند، خیلی بیش از آنچه دردناک باشد شمارا آزار می دهد. موقعی که چنین حالاتی اتفاق می افتد بهترین روش برای پالایش اینست که چیزی را که امروز حس می کنید به آن چه در گذشته حس کرده بودید مرتبط کنید. وقتیکه شما وانمود کردید که در گذشته اید، با قابلیت بخشیدن بخودتان برای احساس، مشخص کردن، و نشان دادن احساسات، پالایش احساسات خود را شروع کنید. گذشته، همیشه برای پالایش آسان تر است. اگر ما امروز ترس داریم، نمی دانیم نتیجه چه خواهد بود؟ هنگامی که به گذشته فکری کنیم می توانیم همیشه خود را مطمئن کنیم که کارها رو برآه خواهد شد. حتی اگر به حمایتی که در گذشته بآن نیازمند بودیم دسترسی پیدا نمی کردیم. ولی حالا، همواره می توانیم چنین تصور کنیم که قادریم آن کمک را داشته باشیم. به این طریق، می توانیم زخمهای گذشته را التیام بخشیم.

چهارمین روش برای پالایش اینست که شما موضوع درد را از خود دور کنید و آن را به دیگری تحویل دهید. بعضی اوقات اتفاق می افتد که ما نمی توانیم شمای کاملی از درد خود را داشته باشیم تا در صدد رهایی از آن برآئیم. حس می کنیم که ما، دردی، و دیگری هیچ. برای آنکه چشم اندازی از این درد داشته باشیم، باید فردی را خارج از وجود خودمان که دردمند نیز باشد بیابیم، و درد او را تجربه کنیم. شاید این روش ساده ترین روشها باشد. یعنی، قدیمی ترین درمان برای ابناء بشر. این روش را می توان در ادبیات، کمدی، تآتر، آهنگها و آوازاها، سینما، دیسکهای کامپیوتر و تلویزیون پیدا کرد.

ذکر داستان و شرکت دادن دوستان در آن، یا شرکت کردن در گروه هائی که به قصد کمک به افراد به وجود آمده اند راههای مهمی برای بیرون دادن دردهای درونی ماست. زمانی که مادر درونج دیگران را می شنویم و با آنان اشک می ریزیم، با آنان می خندیم، و با آنان حس می کنیم، احساس و عواطف خودمان نیز درک می شود و آزاد می شود. افرادی که نمی توانند دردهای خودشان را پیدا کنند تا پالایش شود، روش چهارم شاید مستقیم ترین راه برای کمک به آنان باشد تا به کمک آن بتوانند بدرون خود بنگرند، حس کنند و التیام یابند. در کلاس درس خودم، هنگامی که در جلوی کلاس مشغول کمک به فردی هستم تا احساس کند مشغول طرد کردن احساسات منفی از درون خودش است، متوجه می شوم که تمام کلاس به طور خود کار همان کار را انجام می دهند. افراد، هم به احساسات خود آگاهی پیدا می کنند و هم اینکه قادر می گردند آنچه را که برای مدت زمانی بس بعید در درون آنان فراموش شده برجای مانده است، آزاد سازند. با دلسوزی بحال فرد دیگری که مشغول پالایش زخم درون است آنها نیز التیام پیدا می کنند.

روش اول

احساس خودتان را تعمیر دهید

زمانی که نژند و ناراحتند، بسیاری از افراد کوشششان بر اینست که حالت منفی خود را مثبت کنند. این کار، یکی از علل عمده نیست که اینان با شکست مواجه گردیده و درمانده و لا علاج فرومی مانند. کوشش می کنند که هر چه زودتر بار مشکل منفی خود را بر زمین گذارند.

زمانی که شما در زیر بار حالت منفی خود درمانده اید و برای یافتن تعادل، تجربه ئی ندارید، بسیار مشکل است که بتوان آن

احساس دیگری را که شما در این حالت حس می کنید پیدا کرد. با کمی درون بینی بیشتر در هر یک از دوازده حالت منفی در زمان هائی که درمانده شدید، یاد می گیرید که کجا باید بروید. ادراک و اشراق باین دوازده حالت، مانند یاد گرفتن سواری بر روی زین دوچرخه است. پس از این فراگیری، حفظ تعادل بر روی دوچرخه بسیار آسان تر است. دوازده حالت منفی که ما بطور طبیعی برای حفظ تعادل خودمان احساس می کنیم بشرح زیر است:

- ۱- من عصبانیم،
- ۲- غمگینم،
- ۳- می ترسم،
- ۴- متأسفم،
- ۵- ناامیدم،
- ۶- مأیوسم،
- ۷- نگرانم،
- ۸- خجالت می کشم،
- ۹- حسودم،
- ۱۰- اذیت شده ام،
- ۱۱- هراس دارم،
- ۱۲- خجلت زده ام.

هنگامیکه شما حس می کنید که در عصبانیت مستغرق گشته اید، زمانی بخود وقت دهید تا احساس کنید علت عصبانی شدن شما چه بوده است و بعد از خود سؤال کنید احساس غمگینی شما از چیست؟ عصبانیت، معمولاً بازتابی است از آنچه اتفاق افتاده است. و غمگین بودن بازتاب چیزی است که اتفاق نیفتاده است. بلافاصله، شما شروع به رها کردن حالت و احساس غمگینانه ی خود می کنید. به محض آنکه شما با احساس دیگری اندیشه می کنید، شروع به حرکت بسوی عمق بیشتری می کنید. حالات منفی قبلی به سوی تعادل و ثبات حرکت می کنند. همین طور که شما بطرف کانون مرکزی و درونی خود حرکت می کنید، شروع به احساس بهتری می کنید.

اگر شما در احساس غمگینانه و امانده اید، آنرا عوض کنید و به فکر احساس ترس بیفتید. هر موقع ما بر روی موضوع هائی متمرکز می شویم که اتفاق نیفتاده است، علت اینست که در سطحی عمیق تر، نسبت به چیزی نگرانیم که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد. ترس، معمولاً بازتاب ما در برابر چیزهائی است که ممکن است اتفاق بیفتد و مانمی خواهیم اتفاق بیفتد. در هر مورد، وقتی که شما لیست خودتان را تا آخر مرور می کنید، متوجه می شوید که اگر عمیقاً به موضوع نگاه کنید تغییرات بسیاری را در حالات نفسانی خود مشاهده خواهید کرد. موقعی که شما به شماره دوازده می رسید، دوباره از اولین شماره ی لیست شروع کنید. اگر شما در احساس خود مبنی بر شرمندگی بودن و امانده اید (شماره دوازده)، پس از احساس شرمساری و خجالت، احساسی از عصبانیت کنید. به عبارت دیگر، شرمساری را به عصبانیت، که جزئی وابسته بهمین اوضاع و احوال باشد تبدیل کنید (شماره یک).

بعضی اوقات، قبل از آنکه فکروذکر شما راحت شود و آرامش پیدا کنید، ممکن است احتیاج باشد که شما دو، یا سه درجه، پائین تر شوید. من بعنوان تمرین اصلی، موافقم که سه مرحله پائین تر را در نظر بگیرید مگر آنکه زود تر از آنکه شما کار خودتان را شروع کنید به شما احساسی از راحتی و آرامش دست دهد. اگر من پس از آنکه راجع به موضوع عصبانیت که مشغول نوشتن آن هستم عصبانی باشم، اولین تغییر به سوی غمگین بودن را تجربه می کنم. بعد از آن، دومین تغییر به سوی ترس، و پس از آن تغییر سوم به سوی تأسف را. در بین هر یک از این تغییرات، بویژه سودمند است که شما آنچه را که می خواهید (دوست

داشتنی‌ها، آرزوها، یا احتیاجات)، یادداشت کنید. در پایان کار پالایش، بسیار اهمیت دارد که ما احساسات مثبتی را که پس از رها کردن حالات منفی به ما دست می‌دهد بنویسیم. احساسات مربوط به عشق، تفاهم، اعتماد، سپاسگزاری، قدردانی و امثال آنها، همه باید نوشته شوند. این تمرین را، نوشته‌های احساسی نام می‌نهم و من در تمام کتابهای خودم راجع بآنها گفتگو کرده‌ام. بعضی اوقات حقا مشکل است که انسان دریابد از کجای لیست باید کار خود را شروع کند. در این حالت، زیاد لازم نیست شما آنقدر دقیق باشید. به لیست، از چشم دیگری نگاه کنید. مانند این:

مرحله ی اول: من عصبانی، ناامید، یا حسودم،
 مرحله ی دوم: من غمگین، مأیوس، یا آزار کشیده‌ام،
 مرحله ی سوم، من می‌ترسم، نگرانم، و هول دارم،
 مرحله ی چهارم: من متاسف، شرمسار و خجلت زده‌ام.

همین طور که شما به هر یک از این دسته‌ها نگاه می‌کنید، می‌توانید تمیز دهید که کدامیک با حالت شما مناسب است. اگر بیشتر آنها با حالت شما جور در می‌آید، در آن صورت از هر کجا که می‌خواهید شروع کنید. اگر انتخاب برای شما مشکل است، از مرحله ی سوم باین طریق آغاز کنید (ترس من از اینست که مرحله تیرا که انتخاب کرده‌ام اشتباه باشد). چند دقیقه راجع به هر یک از مراحل چند کلمه‌ئی بنویسید سپس به مرحله ی بعدی به طرف پائین وارد شوید. اگر شروع کار شما از مرحله ی چهارم باشد، پس از آنکه احساسی از تاسف، شرمساری و خجلت زدگی را تجربه کردید، به طرف مرحله ی اول تغییر جهت دهید. به این طریق، با تغییر جهت دادن در مراحل احساسات منفی خودتان، سرانجام به آزاد کردن آنها دست خواهید یافت و احساسات شما تبدیل به احساسات مثبت، و عشق و محبت خواهد شد. به خاطر داشته باشید که احساسات مثبتی که به شما دست می‌دهد، همراه با خواسته‌های خود، به ویژه اینکه چه حالتی می‌خواهید داشته باشید، و چه حالتی مایلید سایر چیزها داشته باشند، و اینکه چه می‌خواهید بکنید و چه می‌خواهید داشته باشید، همه را یادداشت کنید.

بعضی اوقات برای آنکه شما روند آنچه را که احساس می‌کنید و باید بنویسید کامل کنید، لازم می‌شود که یک نامه ی جوابیه تهیه کنید. پس از آنکه احساسهای خودتان را نوشتید، مجسم کنید که اگر فردی بشما گوش می‌داد چه چیزی باید می‌گفت، یا چه کاری باید می‌کرد، تا شما احساس بهتری می‌داشتید؟ اگر شما از دست کسی عصبانی باشید در ذهن خودتان مجسم کنید که آن شخص به شما نامه‌ئی می‌نویسد و در آن نامه اظهار می‌کند که ندای درونی شما را شنیده است، معذرت می‌خواهد، و بعد از آن ادامه می‌دهد و با کلماتی بسیار زیبا درباره ی محاسن شما قلم فرسائی می‌کند.

با صرف وقت برای اینکه چنین نامه‌ئی بنویسید، فرصت می‌یابید تا مزه ی مفهوم چنین نامه تیرا تجربه کنید و با همین کار شما دوباره خود را در کانون وهسته ی مرکزی خود حس می‌کنید. حتی اگر آن شخص هیچ گاه چنان کلمات مثبتی را بر زبان خود جاری نسازد، تنها با تصور اینکه احساس شما از شنیدن آن کلمات چه خواهد بود شما مشغول رها کردن حالات منفی خود خواهید شد و دوباره بحالت دوست داشتنی و دوست دارنده ی قبلی خود باز خواهید گشت. شما نمی‌توانید حدس بزنید که این روش تا چه حد مفید است مگر آنکه آنرا تجربه کنید. بعدا در فصل هفدهم کتاب، راجع به انواع و اقسام تمرین‌های مربوط به احساس و دگرگونی‌هایی که با این تمرین‌ها نصیب میشود گفتگو می‌کنیم.

روش دوم
 مخومی را نصیب دهید

بیشتر اوقات، هنگامی که مادری ما را با احساسات منفی خودمان قطع می‌شود، بلکه نظر خودمان را متوجه جهت مخالف و عوضی نیز می‌کنیم. ممکن است فکر کنیم از دست کسی عصبانی و ناراحتیم، و حال آنکه ما در حقیقت از دست خودمان عصبانی هستیم یا اینکه راجع به موضوعی که ارتباط بکار ما دارد می‌هراسیم. در بیشتر اوقات، موقعی که بنظر نمی‌رسد بتوانیم احساسی را رها کنیم، علت اینست که به این احتیاج داریم که این احساس خود را متوجه و معطوف به چیز دیگری که ممکن است مخل آسایش ما باشد کنیم.

اگر من در عصبانی بودن خود نسبت به یکی از همکاران خودم در بمانم و این حالت ادامه پیدا کند، باید از خودم سؤال کنم که من از چه کس یا از چه چیز دیگری ناراحتم؟ و ناگهان ممکن است این احساس به من دست دهد که من از این جهت ناراحتم که برنامه‌ی اداری دیگری که اصولاً ارتباطی به عصبانیت امروز من ندارد مدتهاست عقب افتاده است.

زمانی که من محتوای عصبانیت خودم را تغییر می‌دهم، این فکر در من تقویت می‌شود که در راه صحیح قدم گذاشته‌ام ولی عصبانیت هنوز دست از سر من برنداشته است. در این صورت تنها کاری که می‌کنم اینست که، از روش اول استفاده می‌کنم و این حالت را با سؤال کردن از خودم که نسبت بچه چیزی ناراحت و غمگینم آغاز می‌کنم. به محض اینکه غمگینی و دل شکستگی خود را احساس می‌کنم، عصبانیت من بطور خود کار کاهش می‌یابد و من شروع به بازگشت بحالت تفاهم می‌کنم. با تفاهم بیشتر، طرز تفکر من بازتر می‌شود و آماده برای فراموش کردن می‌شوم. و چون دوباره به مرکز خود باز می‌گردم، منفی بودن تقریباً از وجود من رخت بر بسته است. همین طور که من اطمینان می‌یابم که می‌توانم راه حل بهتری بیابم، طرز تفکر من نیز تغییر پیدا می‌کند. به طور خود کار، دوباره تشخیص می‌دهم که چه چیزی می‌تواند موثر واقع شود و مواظب آن چیز هائی خواهم شد که موثر واقع نمی‌شوند.

همین طور که شما این روش را سازی را تمرین می‌کنید، متوجه می‌شوید که بیشتر اوقات آن چیزی را که شما فکر می‌کنید از دست آن عصبانی هستید چیزی بسیار جزئی و کم اهمیت بوده است. با وارد شدن در درون خودتان و تحقیق درباره‌ی اینکه ممکن است موارد دیگری وجود داشته باشد که سبب نگرانی شما شده بوده است، متوجه خواهید شد که می‌توانید بیش از این، در برابر آنچه نمی‌توانید آن را تغییر دهید مقاومت به خرج ندهید. آن چیزی را که شما حقیقتاً درباره‌ی آن ناراحتید، می‌شود با کمی تغییر جهت در طرز تفکر، یا تغییر در رفتار، عوض کرد.

روش سوم تغییر ساعت

هر گاه هیچ یک از روش‌ها موثر واقع نشد، لازمست که ساعت را بعقب یا به جلو ببریم. اجازه دهید ابتدا بعقب نگاه کنیم. با مرتبط کردن آنچه در حال حاضر احساس می‌کنیم با گذشته‌ی خودمان، می‌توانیم بنحو موثری راهی برای رهائی پیدا کنیم. اگر شما بتوانید این ارتباط را با گذشته‌ی خود برقرار نمائید، این کار، ساده‌ترین راه برای احساس ورها سازی حالات منفی است. هنگامی که ما در زمان حاضر عصبانی و ناراحتیم، مشکل بتوانیم خود را تسلیم کنیم و از سر موضوع بگذریم، زیرا فکری کنیم برای اینکه کارها را انجام دهیم، باید عصبانی باشیم. زمانی که در حال حاضر ما غمگینیم و احساسی از ضرر و خسارت داریم، هنوز نمی‌توانیم تجربه کنیم که آینده، همواره بارورتر خواهد بود. اگر در زمان حاضر بترسیم، نمی‌دانیم آینده چه خواهد شد، ولی وقتی که به عقب نگاه می‌کنیم و ترسهای گذشته‌ی خود را بیاد می‌آوریم، این حسن را دارد که بیاد بیاوریم آنقدرها که ما فکری کردیم موضوع هائی که بر ما گذشته است ترسناک نبوده است و به هر حال اوضاع و احوال بهتر خواهد شد. با مزایائی که این اشارات درونی برای ما دارد، کار ما در رها سازی حالات منفی درون، بسیار ساده تر می‌شود.

لحظه‌ئی اندیشه کنید و تمام اوقاتی را که حقیقتاً راجع به چیزی عصبانی بوده اید و بعد که کلاه خود را قاضی کرده اید چندان حاد و داغ نبوده است، تأمل کنید. به زمان هائی فکر کنید که نگران آن بودید که بدترین اتفاقات ممکن است حادث شود، ولی هیچ اتفاقی نیفتاده بود. حتی اگر بدترین حوادث برای ما اتفاق افتاده باشد، سرانجام عوض می‌شود و بهتری می‌گردد. رفتن

به عقب و اندیشه کردن درباره‌ی گذشته، و ارتباط دادن آن با حال، تنها نفعی است که عاید ما می‌شود. پس از آنکه ما ارتباط را برقرار کردیم، به آن احتیاج داریم که وانمود کنیم هنوز هم ما نیروی زمان بلوغ خود را برای پالایش احساسات خودمان در اختیار داریم. زمانی که ما چند مرحله از احساسات خودمان را یادداشت کردیم، می‌توانیم یک نامه‌ی جوابیه نیز تهیه کنیم. آن جواب دوستانه و مشفقانه‌ئی را برای خود تهیه می‌کنیم که دلمان می‌خواهد. اگر آن نامه‌ی عاشقانه را در قالب حقیقت و نه مجاز، دریافت می‌کردیم، محققاً در نقطه‌ی مرکزی خودمان قرار می‌گرفتیم و مطلع می‌شدیم که به جای اینکه احساسی از زبونی و بیچارگی کنیم، یا اینکه در زمانهای حیاتی و حساس آسیب پذیر شویم، حقیقتاً، که هستیم. زنده شدن دوباره، و بدنبال آن تجربه اندوختن با نگارش نامه‌های جوابیه، به ما کمک می‌کند تا بتوانیم احساسات منفی خود را آزاد کنیم. هنگامی که مشکلات حل نشده‌ی گذشته‌ی ما رومی شود، آن مشکلات هیچگاه خودشان را بما معرفی نمی‌کنند و مثلاً بگویند (نگاه کن، من، ترس گذشته‌ی تو هستم و همان روزی در درون تو به وجود آمدم که قرار شد در خانواده‌ی یکی از اقوام خودت زندگی کنی). هنگامی که گذشته‌ی ما رومی شود، معمولاً ما نمی‌توانیم چیزی از احساس گذشته‌ی خود درک کنیم. ممکن است بترسیم ولی علت آنرا نمی‌دانیم. ممکن است غمگین باشیم، ولی اوضاع و احوال آنقدرها بد نیست. ممکن است مضطرب باشیم، ولی خطر آنقدرها شدید نیست. و ممکن است احساس حسادت کنیم، در حالیکه قبلاً به حد افراط آنرا داشته‌ایم. اغلب اتفاق می‌افتد که احساسهای ما زیاد از حد می‌شود و ما نمی‌توانیم آنها را با دیگران قسمت کنیم. زیرا این احساس‌ها زیاد از حد منفی هستند. بنابراین تنها کاری که ما انجام می‌دهیم اینست که آنها را سرکوب می‌کنیم. بجای اینکه اینکار را بکنیم، می‌توانیم آنها را بزمانی از گذشته مربوط کنیم که آن احساس‌های ما بازتابهای مناسبی برای طرز تفکر آن روز ما، و موقعیت رشدی ما در آن زمان بودند.

از نقطه نظر چشم انداز فکر که لازم است هر چه را ما حس می‌کنیم فکر و ذهن ما آنرا درک کند، صحیح نیست که ما فردی بالغ و خوشحال و موفق بوده باشیم و احساسی از غم و اندوه و افسردگی طولانی در درون خود داشته باشیم که چرافی المثل در یکی از معاملات تجارتنی خود نا کام مانده‌ایم. هنگامی که من اینکار را شروع کردم و نمی‌دانستم سرانجام تا چه حد در اینکار موفق خواهم بود، طبیعتاً بیشتر ناراحت بودم تا اینکه شکست را واقعاً لمس کنم. با مرتبط کردن احساس امروز خود به شکستهای گذشته، فکر من بطور خودکار به دل من اجازه می‌دهد تا احساسات مرا عمیق‌تر درک کند. اگر هنوز هم پاره‌ئی از آن احساس‌ها وجود دارند که راه خروج را در پیش نگرفته‌اند، باز هم من، فرصت دارم که در گذشته‌ی خود، عمیق‌تر فرو روم، آنها را لمس کنم و بیرون بریزم.

هر چه ما عقب‌تر رویم، بیشتر اجازه خواهیم یافت تا احساسات منفی خود را درک کنیم. هر چه جوانتر باشیم، قدرت ما در درک جهان کمتر است. طبیعتاً در این دوره احساس‌های ما قوی‌تر و حالات منفی ما، به موقع، بیشتر است.

هر چه ما عقب‌تر رویم، اجازه‌ی بیشتری برای درک حالات منفی خود خواهیم داشت

هنگامی که پدر و مادر، فرزند خود را به یکی از این نگاه‌دارنده‌های اطفال می‌سپارند و آن طفل فریادش به آسمان بلند می‌شود که گویی همین الساعه قالب تهی می‌کند، ما می‌توانیم به حال این طفل دلسوزی کنیم زیرا می‌دانیم که مغز این طفل هنوز باندازه‌ی کافی رشد نیافته است که درک کند، یا بیاد بیاورد، که پدر و مادر، دوباره برمی‌گردند. این یکی از مهمترین درسهای است که باید به هنگام رشد آنرا بیاموزیم. هنگامی که منبع عشقی ما از دست می‌رود، هنوز ایمنیم، زیرا آن فرد بازمی‌گردد. تا زمانی که ما این درس را بیاموزیم و نیز بسیاری چیزهای دیگر را، بازتابهای ما بسیار قوی است.

با مرتبط کردن احساسهای قوی که مربوط به گذشته‌ی ما است، به آنها فرصت می‌دهیم تا رو بیایند و خود را ظاهر کنند. بعضی اوقات، هنگامیکه راه احساس فعلی ما سد شده است و چیزی درک نمی‌کنیم، باین علت است که هیچ نوع دلیل منطقی وجود ندارد که ما احساسات قوی گذشته را بتوانیم درک کنیم. باید یاد گرفتن روش برقراری ارتباط با گذشته‌ی خودمان، هر چیزیکه در گذشته التیام‌نپذیرفته، یا لاینحل مانده بود، فرصت می‌یابد احساس شود و اخراج گردد.

بنابراین اگر احساس ارتباط من با گذشته‌ی بسیار نزدیک من توانائی مرا برای به جریان انداختن حالات منفی من شکوفا نمی‌کند، می‌توانم احساس خود را به زمانی عقب‌تر ببرم. مثلاً زمانیکه شش ساله بودم. یعنی همان زمانیکه مرا از پدر و مادرم جدا کردند و قهراً مجبور به اقامت در خانه‌ی یکی از افراد خانواده، برای یک مدت یک هفته‌ئی شدم.

در یکی از تعطیلات تابستانی در کالیفرنیا، پدر و مادر من از ما سؤال کردند که کدامیک علاقمندید از یکی از خویشاوندان دیدن کنید. من از قبل می‌دانستم که آنها در خیابانی که مقابل دیسنی لند است ساکنند. بنا بر این خودم داوطلب شدم. فکر می‌کردم به دیسنی لند می‌رویم و همه می‌آیند و بعد از آنکه یکروز تفریحی داشتیم آخر شب مراجعت می‌کنیم. موقعیکه به منزل خاله ام رسیدم متوجه شدم که هیچ فرد دیگری جز من نیامده است و از رفتن به دیسنی لند نیز خبری نیست. یک هفته من آنجا ماندم. اصلاً نمی‌دانستم که آیا دوباره بخانه‌ی خودمان برمی‌گردم یا نه؟ حقیقتاً ملول و افسرده خاطر بودم. می‌ترسیدم.

با استفاده از این خاطره، می‌توانم هر احساسی را که در زمان حاضر از غم و غصه و ترس دارم با آنچه در آنروز داشتم مرتبط کنم و با مرتبط ساختن این هر دو باهم، می‌توانم زمینه‌ئی برای احساس‌های قوی خود خلق کنم.

هر زمان که شما ناراحتید و علت آنرا نمی‌دانید، به وضوح آنچه حس می‌کنید، ارتباطی به امروز شما ندارد. در این حالت، برای آنکه احساس خودتان را درک و آنرا سازید، باید زمینه‌ئی فراهم کنید که احساس شما را تغذیه و سپس آزاد سازد. تغییر دادن در ساعت، شکر بسیار مهمی است که باید آنرا یاد گرفت، زیرا شما قادر بیافتن دلیل برای احساس خود نیستید و بهتر اینست که اجازه دهید مغز شما اینکار را بعهده بگیرد.

اگر ما نتوانیم زمینه‌ی بدون خطری خلق کنیم که در آن احساس‌های منفی خود را سازیم، بطور خودکار به اوضاع و احوالی کشیده یا جذب می‌شویم که باین احساس‌های حل نشده اعتبار می‌دهیم و آنها را نافذ می‌کنیم. چیزی که ما را از رفتن به جلو برای ایجاد و خلق آن زندگی که در طلب آنیم باز می‌دارد تمایلی است که ما به تکرار گذشته داریم زیرا ما می‌توانیم با احساس‌هایی که رومی شوند نیستیم. اگر شما علاقه مند بنگرش بگذشته‌ی خودتان نیستید و ما می‌توانیم که مخازن اولیه‌ی عشق خود را پر کنید، گذشته‌ی شما بعنوان یک الگوی تکرار و تقلید، همواره به سراغ شما می‌آید. اگر تمایلی به آنچه باید درها سازیم از خود نشان ندهیم، دوباره و دوباره، در ماجراهایی که در دوغم ما رازنده و به آنها اعتبار می‌دهند غرق می‌شویم.

برای اولین بار، سالها قبل هنگامیکه در گوشه‌ئی وقت می‌گذراندم و منتظر کسی بودم، به این موضوع پی بردم. جزئی از وجود من شروع کرده بود که به حقیقت عصبانی و ناراحت شود، ولی من همیشه آنقدر خوب بوده‌ام که بخود اجازه نداده‌ام این احساس‌های منفی در من قوت گیرد. در این اوضاع و احوال، حادثه‌ئی شگفت‌انگیز اتفاق افتاد. حس کردم تمایلی شدید بآن پیدا کرده‌ام که بطرف دستشویی آشپزخانه قدم زنم و دستهای خودم را بشویم. دسته‌ی شیر آب را بطرف چپ چرخاندم. همین طور که آب گرم در لوله جریان یافت و هر لحظه از لحظه‌ی قبل گرم‌تر می‌شد، من، مشغول تماشای منظره‌ی روبرو بودم و از آن لذت می‌بردم و اصلاً متوجه این موضوع نبودم که کم‌کم از شیر آب بجای آب بخار بیرون می‌آید. بدون آنکه حتی تشخیص دهم که چه می‌کنم، دستهای خودم را زیر آن آب داغ قرار دادم تا آنها را شستشو دهم. بلافاصله از درد و سوزش فریاد من به آسمان رفت.

اگرچه دستهای من سوخت ولی جزء دیگر من آرام بود. بطور ناخودآگاه، من موقعیتی به وجود آورده بودم تا درد عاطفی و سرکوفته‌ی خود را حس کنم. آب داغ و سوزنده‌ی شیر آب سبب شد تا من درد را احساس کنم، و در نتیجه‌ی آن، اگرچه از نقطه نظر فیزیکی سوخته بودم، ولی از نقطه نظر عاطفی، احساس بهتری داشتم.

از آن لحظه به بعد، تا آگاهی بیشتری نسبت به این موضوع پیدا نکنیم، همیشه، یا جذب می‌کنیم یا اینکه مجذوب انواع و اقسام تجاریم. زمانیکه مواردی منفی جذب می‌کنیم که حتی هیچ شباهتی به آنچه فکر ما در طلب آنست ندارد، روح ما در تکاپو است ما را یاری دهد تا با درون خود مرتبط شویم و حالات منفی خود را بیرون ریزیم. روح ما خود، این را می‌داند که بعضی اوقات راه دیگری برای برقراری ارتباط با حقیقت وجودمان نداریم، مگر آنکه زمینه‌ئی خلق کنیم تا دردی را که مشغول سرکوب کردن آنیم درک کنیم.

روند قدرت یا من فردی

بعضی اوقات، بجای بازگشتن به گذشته ی خودمان بمنظور پالایش احساساتمان، می توانیم به جلونظر اندازیم. اگر عصبانی شده ایم و بنظر می رسد که رفع این عصبانیت در حال حاضر مشکل است، یک چرخش، می تواند تفاوت عمده ئی در نفسانیات ما به وجود آورد. برای یکی دودقیقه تصور کنید هر چیزی که در حال اتفاق افتادن است، ادامه خواهد یافت و بدتر از این هم خواهد شد. در نظر بگیرید که نسبت به هر چیزی که عصبانی هستید، همینطور ادامه خواهد داشت. در نظر بگیرید که بدترین ترسی که تا کنون در خود سراغ داشته اید باید ظاهر شود و بگذرد. خودتان را در زمان آینده مجسم کنید و فرض کنید که با این مشکلات مواجه هستید و کوشش کنید تا در این حالت، پالایش احساسی خود را آغاز کنید. با این گردش، یا چرخش بزمان آینده استفاده از قوه ی تخیل خود، می توانید زمینه ئی فراهم سازید تا احساسهای شما اجازه یابند بر ملامت و اصطلاح، روشن شوند. در آن هنگام که این احساسها رومی شوند، چند دقیقه ئی وقت صرف کنید و آنها را بگذشته ی خود مرتبط کنید و سپس با استفاده از روش شماره یک، حالات منفی موجود در خود را آزاد و رها سازید. باین تمرین، روند نیرومندی فردی می گوئیم.

مسعود، حقیقتا نسبت به سخنرانی خود در محل کارش عصبانی بود. از حادثه ی بزرگی که اتفاق افتاد، خوابش را از دست داده بود و مضطرب و ناراحت بود. در کلاس درسی که برای موفقیت های فردی اختصاص داده شده بود، روش نگرش به آینده را که در بالا بآن اشاره شد، تمرین کرده بود تا ترس خود را فرو نماند.

همه ی موارد بدی را که ممکن است اتفاق بیفتد بر روی یک صفحه کاغذ نوشته بود. و هر چیزی که ممکن بود بد از آب درآید آنها را نیز پیش بینی کرده بود. هنگامیکه نوشتن را شروع کرده بود، ساده، ولی دردناک بود. تصورش بر این بوده است کاری که میکند معنی نمی دهد، هیچکس به لطیفه گوئیهای او لبخند نمی زند، هیچکس تحت تاثیر نوشته ی وی قرار نمی گیرد، نظراتی که داده است در حد استاندارد معمولی نیست، و فرصت دیگری نیز برای او باقی نمانده است زیرا چیزی باخارج وی باقی نمانده است.

بانگرتشی مستقیم به ترس خود، احساس می کرد غمگین، معذب، و مأیوس است. در این هنگام بود که او، درد ورنج و ناراحتی خود را به گذشته ئی دور، از زندگی خود، یعنی در زمانی که برای افراد دیگری بدون آنکه آمادگی قبلی داشته باشد، سخنرانی کرده بود و شنوندگان نیز بهمین علت او را هو کرده بودند، مرتبط کرد. ژاک، به عقب رفت و احساس فعلی خود را با گذشته پیوند داد و شروع به پالایش گذشته ی خود با روش شماره ی یک کرد. در نتیجه، عصبانیت، از وجود وی رخت بر بست. ممکن است که بعضی اوقات دوباره به سراغ وی بیاید ولی او دیگر می داند چه باید بکند.

روش چهارم تعمیر دادن موضوع

روش چهارمی که به وسیله ی آن می توان مانع از در ماندگی شد و پالیدن احساسهای منفی پرداخت، آنستکه موضوع را عوض کنیم. بجای آنکه دقتمان را بر روی دردی که داریم متمرکز کنیم، کمی وقت صرف کنیم و دقت کنیم بینیم دیگران چه دردهائی دارند. با تغییر موضع و معطوف کردن توجه خودمان بدیگران، خود را آزاد می کنیم تا از درد خود دورتر بایستیم و سر انجام آنرا آزاد سازیم. موقعیکه در یک فیلم سینمائی حادثه ئی بوقوع می پیوندد و اشک در چشمان شما جمع می شود، شما ممکن است حتی ندانید که بچه دلیل چنین احساسی قوی بشما دست می دهد که اشک از چشم شما جاری می سازد. محققا و بوضوح، این مسئله با گذشته ی شما پیوند می خورد. یک عصب در وجود شما لمس شده است. در سناریوی فیلم، موضوعی اتفاق افتاده که سبب شده است چیزی را احساس کنید که قلب شما آن را احساس کرده است.

گوا اینکه فیلم های ویدیوئی که در خانه مشاهده می کنیم ممکن است به همان خوبی باشند، ولی رفتن به سینما و مخلوط شدن با جمع، لطف دیگری دارد. در سالون سینما، چیزی را که شما احساس می کنید، آنرا با دیگران تقسیم می کنید. خواندن کتاب نیز همان نفوذ التیام بخش را داراست. بازنگی کردن در غم ورنج، و خوشی دیگران، می توانیم بیشتر با غم و شادی خودمان در تماس باشیم. یکی از علل نمایشنامه ها اینست که هنرپیشه ی نمایش، یا فیلم، همان نقشی را ایفا می کند که مادر

زندگی روزمره‌ی خود آنرا تجربه می‌کنیم. و چون اوضاع و احوال موجود آنان بر روی صحنه بیشتر جدی، یا شوخی است، لذا برای ما بسیار ساده تر است که ما نیز همان احساس را داشته باشیم.

در زندگی روزمره‌ی خودمان، اغلب اتفاق می‌افتد که برامیال خود سرپوش می‌گذاریم و به عبارت دیگر آنها را سرکوب می‌کنیم. علت اینکار اینست که مغز ما باین میل ما واقعی نمی‌نهد و بآن اعتبار نمی‌دهد. فیلم نامه‌ها، داستانهای مطول و مشهور، کتابها و تئاتر، همه کمک می‌کنند تا در ما، به صورت نمایش درآید. ما در درونج هنرپیشگان داستان فیلم یا تئاتر را پذیرا می‌شویم. و چون خود را در غم، و سرنوشت نهائی آنان شریک می‌کنیم، قادر به آزاد سازی در درونج خود نیز خواهیم شد. موزیک و آواز نیز قلب را التیام می‌بخشد. موسیقی کلاسیک، معنی دار نیز هست زیرا مصنفین و آهنگسازان، غالباً حرکات مهیج روح آدمی را چنان استادانه در قالب وجد و سرور، رهائی از بند، امید، خرابی و انهدام، خشم و غضب، خیانت و یأس و ناامیدی بیان می‌کنند که در وصف نمی‌گنجد. همان احساس را می‌توان از یک قطعه شعر یا موسیقی بزمی بدست آورد. در محل کارگاه خودم من از انواع موزیک‌ها استفاده می‌کنم تا به شرکت کنندگان کمک شود آنچه را که می‌خواهند در اختیار داشته باشند. قسمت عمده‌ئی که در فیلمهای موفق سینمایی گنجانیده میشود، قسمتی است که از طریق پخش آهنگهای مختلف، احساس‌های مختلفی در تماشاگر به وجود می‌آورد. بعضی از علائمی که در آهنگ قرار داده می‌شود خبر از حادثه‌ئی قریب الوقوع می‌دهد، دیگری، پیام آور خطری جدی است و آن دیگری بجا آرامش و تسکین می‌دهد و دلالت بر آن دارد که همه چیز بروفق مراد است.

طریقه‌ی دیگری که ما می‌توانیم موضوع را عوض کرده و خود را کمک کنیم، طریق جمعی است. هنگامی که ما درد دیگری را با احوالپرسیها و استمالت خود تسکین می‌بخشیم، دردهای درونی ما فرصتی برای ظاهر شدن پیدا می‌کنند و بعضی اوقات بطور خودکار آزاد می‌شوند. اگر شما برای برقراری ارتباط با گذشته‌ی خودتان مشکل دارید پیشنهاد می‌کنم یکی از این گروه‌های پشتیبانی به پیوندید یا اینکه به یکی از کارگاه‌های مشابه کارگاه من که درباره اش صحبت کرده ام به پیوندید. توانائی من در برقراری ارتباط با احساسهای خود، با بودن در حول و حوش افرادی که با مردم در ارتباطند بشدت افزایش یافته است.

با آگاهی کاملی که باین چهار روش پیدا خواهید کرد، شما دارای آلات و ادوات نیرومندی برای پالایش احساسهای خود خواهید بود. شما صاحب نیروئی شده اید که به کمک آن قادرید هم تماس برقرار کنید و هم اینکه نیروهای منفی خود را آزاد سازید. با تمرین کردن این مهارت‌هایی که بدست آورده اید می‌توانید بطور شوق و برق بر روی زین دوچرخه‌ی جدید خودتان قرار گیرید و طی یکی دو ماه به هر طرفی که مایل بودید بروید.

نصل دوازدهم

پس از آنکه پیروزان را که می‌خواهند بر سر بستانند و بر

رمز موفقیت فردی در اینست که با خودتان روراست باشید و افزون طلبی را دنبال نکنید. برای آنکه موفقیت فردی نصیبتان گردد، کافی نیست که شما فقط خوشحال باشید. باید تمایلات خود را نیز توسعه دهید و بیشتر بخواهید. غرور، قدرت است. هنگامیکه شما برآستی بیشتر بخواهید، آنرا بدست می‌آورید. افرادی که زیاد ندارند، به خودشان اجازه‌ی بیشتر خواهی را نمی‌دهند تا آنرا بخواهند. در بعضی موارد، ممکن است عقیده‌ی بیشتر خواهی را اینان دوست داشته باشند، ولی چندان موضوع را جدی نمی‌گیرند.

برای کسب موفقیت، باید آنقدر آنرا بخواهیم و آرزو کنیم که اگر آن دست نیابیم، دل آزرده شویم. در عین حال، باید بیا موزیم که بچه طریق این تمایل را باید از بین برد، یا اینکه رنج درون را التیام بخشید تا بتوانیم بشادی درونی دست یابیم. کاری که لازم است انجام دهیم اینست که دائم‌راهی برای شادی، عشق، اعتماد، و صفای درونی خودمان در آن زمان که با امواج غیر قابل اجتناب در ماند گیها، نگرانیها، نومیدیهها، و سایر عواطف منفی که همواره با آرزوهای موفقیت ما در هم می‌آمیزند، و ما با آنها درست‌یزیم، پیدا کنیم.

این بینش درونی، شارح این موضوع است که چرا بیشتر افراد یک موفقیت‌هایی بزرگ نصیبشان شده است، آغازی ابتدائی و محقرانه داشته‌اند. مانند اطفال، اینان نیز در ابتدای کار فقیر، محروم، و چه بسا یتیم بوده‌اند. سرانجام، آموخته بودند که بچه طریق میتوان با کم، قانع و خوشحال بود و با افزون طلبی ادامه داد.

با افزون‌طلبی قانع بودن آنچه دارند، چه بسیار افرادی که موفقیشان در زندگی بی‌حد و حصر است

داستانهای بی شماری وجود دارد و از این حکایت می‌کند که افرادی وجود داشته‌دارند که در حد اعلا موفقیت بوده و هر چه دلشان آنها را می‌خواست است بدست آورده‌اند ولی سرانجام، بعضی از آنان ضعیف و زبون گشته و زندگی و شغل آنان فروپاشیده است. پس از دست یابی به موفقیت خارجی، یا آنچه بآن (زندگی خوب) می‌توان نام نهاد، در تولید، خلاقیت، یا جذب موفقیت بیشتر آنان، وقفه ایجاد شده است زیرا اینان تماس با آرزوها و تمایلات خود را به منظور بیشتر خواستن، از دست داده‌اند. به آرامی، یاراه سرآزیری را در پیش گرفته‌اند یا اینکه غرق شده‌اند، ولی نه آنکه کاملاً محو و نابود شوند.

پس از فرورفتن و از دست دادن اندوخته‌ها، اغلب اتفاق می‌افتد که افراد بازگشت مجدد خود به صحنه را هموار می‌کنند. دوباره قد علم می‌کنند و برای جامه پوشاندن به تمایلات و آرزوهای خود با نیروئی بیشتر وارد گود می‌شوند. با آزاد سازی دردورنجی که در این سودا نصیب آنان شده بود و آموختن این نکته که با کم نیز می‌توان شاد و خوشحال بود، دوباره زمین را برای کشت مجدد بذرها آرزو، آماده و تقویت می‌کنند.

با احساس غم از دست دادن هستی خود، خواسته‌ها و تمایلات خود را آنقدر تقویت می‌کنند، تا موفقیت خارجی را برای بار دیگر جذب و خلق کنند. اگر هر چه دارند از دست بدهند، در آن صورت به آنچه دارند راضی و دل خوشند. با این پذیرش و آرزو، امواج موفقیت آنان دوباره خیز برمی‌دارد و موفقیت نصیبشان می‌شود. خوشبختانه، با بینش باطنی و تعقل، که جزئی از اسرار موفقیت‌های فردی است، لازم نیست که شماره‌افراط را بی‌مائیید تا حقیقت زندگی خود را دریابید و به تقویت خواسته‌های خود پردازید. با یادگیری این درس که به چه طریق می‌توان با احساس منفی خود در تماس بود و آنرا هر زمان که لازم باشد دگرگون ساخت، لزومی ندارد که تمام احساسهای منفی خود را از دست بدهید تا اشتیاق و علاقه‌ی افزون طلبی در شما تقویت شود.

رَمزِ مَوْجِیَّتِ خَارِجِی آرزو و تمایلات ماست

رَمزِ رازِ هَر مَوْجِیَّتِ، آرزو و تمایل است. باید بدانید چه می خواهید، آنرا عمیقاً حس کنید، و باور کنید. اشتیاق، باور، و آرزو، قدرت است. هنگامی که شما به این احساس خود ادامه می دهید و بر روی خواسته ی خود اصرار می ورزید و عمل می کنید، دنیا به شما پاسخ می دهد. هنگامی که شما خواسته ی خود را با عمل، در هم می آمیزید تا به آرزوهای خود جامه ی عمل بپوشانید، آرزوهای شما قوی تر می شود. هر چه در بیشتر اصرار ورزید، بیشتر باور می کنید و بیشتر احساس می کنید. زمانی که می توانید آرزوهای خودتان را در حد کمال بر آورده کنید، در آن احساسی که به شما دست می دهد بصیرتی ذاتی، و اعتقادی بر موفقیت نهفته است که شما می دانید چه باید بکنید. با اقدام کردن درباره ی خواسته های خودتان، شما اعتقاد خود را راسخ تر می کنید. دنیا، شما را باور نمی کند مگر آنکه شما خود را باور کنید.

راز هرگونه موفقیت خارجی، داشتن آرزو، احساس و اعتقاد است

فصل دوازدهم

چگونه خیرنمایی را کرمی خواهیم با دید به دست آورد

رمز موفقیت فردی در اینست که با خودتان روراست باشید و بیشتر خواهی را ادامه دهید. برای آن که موفقیت فردی نصیب شما گردد، کافی نیست که شما فقط خوشحال باشید. باید تمایلات خود را توسعه دهید و بیشتر بخوانید. غرور، قدرت است. هنگامی که شما به راستی بیشتر بخوانید، آنرا بدست می آورید. افرادی که زیاد ندارند، به خود اجازه نمی دهند تا بیشتر بخوانند. در بعضی موارد، ممکن است عقیده ی بیشتر خواهی را دوست داشته باشند، ولی چندان زیاد به این موضوع به طور جدی فکر نمی کند.

برای کسب موفقیت، باید آن قدر آنرا بخوانیم و آرزو کنیم که اگر بآن دست نیابیم دل آزرده شویم. در عین حال، باید بیاموزیم که به چه طریق این تمایل را باید از بین برد، یا اینکه رنج درون را التیام بخشید تا بتوانیم به خوشی درونی نیز دست یابیم. کاری که لازم است انجام دهیم اینست که دائماً باید راهی برای شادی، عشق، اعتماد، و صفای درونی خودمان در آن زمان که با امواج غیر قابل اجتناب درماندگی ها، نگرانی ها،، نومییدی ها و سایر عواطف منفی که همواره با آرزوهای موفقیت ما درهم می آمیزند و ما با آن ها درستیزیم، پیدا کنیم.

این بینش درونی، شارح این موضوع است که چرا بیشتر افرادی که موفقیت هائی بزرگ نصیبشان شده است، شروعی ناچیز و محقرانه داشته اند. مانند اطفال، اینان نیز در ابتدای کار فقیر، محروم، یا حتی یتیم بوده اند. اینان آموخته بودند که به چه طریق می توان با کم، قانع و خوشحال بود و به افزون طلبی ادامه داد.

با افزون طلبی قانع بودن به آن چه دارند، چه بسیار مردمی که موفقیشان در زندگی بی حد و حصر است

داستان های بی شماری وجود دارد و از این حکایت می کند که افرادی وجود داشته و دارند که در حد اعلای موفقیت بوده و هر چه دلشان آن را می خواسته است، به دست آورده اند، ولی سر انجام، بعضی از آنان ضعیف و زبون گشته و زندگی و کار آنان از هم پاشیده است. پس از دستیابی به موفقیت خارجی، یا آنچه بآن (زندگی خوب) می توان نام نهاد، در تولید، خلاقیت، یا جذب موفقیت این افراد، نکث ایجاد شده است زیرا اینان، تماس با آرزوها و خواسته های خود را به منظور بیشتر خواستن از دست داده اند. به آرامی، یاراه سرآزیری را در پیش گرفته اند، یا اینکه غرق شده اند، ولی نه آن طوری که محو و نابود شوند.

پس از فرورفتن و از دست دادن اندوخته های خود، اغلب اتفاق می افتد که افراد باز گشت دوباره ی خود به صحنه را هموار می کنند. دوباره قد علم می کنند و برای جامه پوشاندن به خواسته های خود با نیروئی بیشتر وارد گودی می شوند. با آزاد سازی دردورنجی که در این سودا نصیبشان شده بود، و آموختن این نکته که با کم نیز می توان شاد و خوشحال بود، دوباره زمین را برای کشت مجدد بذرها ی آرزو، آماده و تقویت می کنند.

با احساس غم از دست دادن هستی خود، خواسته ها و تمایلات خود را آن قدر تقویت می کنند تا موفقیت خارجی را برای بار دیگر خلق و جذب کنند. اگر هر چه دارند از دست بدهند در آن

صورت به آنچه دارند راضی و دل خوشند. با این پذیرش و آرزو، امواج موفقیت آنان دوباره خیز برمی دارد و موفقیت نصیبشان می شود. خوشبختانه، باینش باطنی و تعقل که جزئی از موفقیت های فردی است، لازم نیست که شما راه افراط را به پیمائید تا حقیقت زندگی خود را دریابید و به تقویت خواسته های خود بپردازید. با یادگیری این درس که به چه طریق می توان با احساس منفی خود در تماس بود و آن را عنداللزوم دگرگون ساخت، لزومی ندارد که تمام احساس های منفی خود را از دست دهید تا اشتیاق و علاقه ی افزون طلبی در شما تقویت شود.

رمز موفقیت خارجی، آرزوها و ممالک ماست

رمز موفقیت، آرزو و خواسته است. باید بدانید چه می خواهید، آنرا عمیقاً حس و باور کنید. اشتیاق، یقین، و آرزو، قدرت است. هنگامی که شما با این احساس خود ادامه می دهید، و بر روی خواسته خود اصرار می ورزید و عمل می کنید، دنیا به شما پاسخ می دهد. هنگامی که خواسته ی خود را با عمل درمی آمیزید تا به آرزوهای خود جامه ی عمل ببوشانید، آرزوهای شما قوی تر می شود. هر چه قدر بیشتر اصرار ورزید، بیشتر باور می کنید. بیشتر احساس می کنید. زمانی که می توانید آرزوهای خود را در حد کمال برآورده کنید، در آن احساسی که به شما دست می دهد، بصیرتی ذاتی و اعتقادی بر موفقیت نهفته است که شما می دانید چه باید بکنید. با اقدام کردن درباره ی خواسته ی خودتان، اعتقاد خود را راسخ تر می کنید. دنیا، شما را باور ندارد مگر آنکه شما خود را باور کنید.

راز هر گونه موفقیت خارجی، داشتن آرزو، احساس و اعتقاد است

تقریباً هر یک از موفقیت های که نصیب افراد مختلف شده است پر از مثال هایی درباره ی پس زدن ها، قصور، ناامیدی ها، نگرانی ها و یا س بوده است. همواره در این راه، موانع و عقب کشیدن ها، خیانت ها و تاخیرها وجود داشته است. آنانکه بزرگ فکری کنند یا اینکه آرزوهای بزرگ در سردارند، در درسهای بزرگ را نیز در پیش رو دارند تا از میان بردارند. اگر این افراد، با بردباری و استقامت، در راه آرزوها و آمال خود گام بردارند و آنها را به مرحله ی اجرا در آورند، موفق خواهند بود. شهر رم را یک روزه نساخته اند. به زمان نیاز داریم تا آنچه را که می خواهیم خلق و جذب کنیم. ولی از همه مهمتر به صبر نیز نیازمندیم.

همین موضوع، خود، شارح رمز به وجود آوردن خواسته ها و تمایلات شما خواهد بود. آنچه شما در این سودا به عمل می آورید مطرح نیست. مهم اینست که شما چه می خواهید، چه حس می کنید و به چه چیزی اعتقاد دارید. به تحقیق بعضی از کارهاست که شما باید انجام دهید، ولی لازم نیست که این کارها همه اش تقلا و تلاش باشد، و باز لازم نیست که این کارها مارا از پای در آورد. با تمام این اوصاف، اقدامی که از جانب شما صورت می گیرد مهم است. اعتقاد، مارا محکم و متین می سازد و این همان چیزی است که موفقیت را جذب می کند.

اگر شما به خودتان اعتقاد داشته باشید، دنیا به شما اعتقاد پیدا می کند و به آرزوهای شما پاسخ می دهد

زمانی که شماریسک را قبول می کنید و تعهد را می پذیرید که تا پایان کار به پیش روید، اگر جهشی بسوی اعماق ناشناخته ها بردارید، ایمان و اعتقادی که به خود دارید و چندان می کنید و امکان دستیابی به آنچه در طلبش هستید بسیار بیشتر می شود. هنگامی که بصیرت و بینش

کافی دارید لازم نیست که زیاد خود را بطرف جریانهای شدید به کشانید. وقتی شما یاد گرفتید که چگونه می توانید به بینش درونی و اعتمادی که به خودتان دارید دسترسی پیدا کنید، دلیلی ندارد که آن قدر به خودتان سخت بگیرید یا اینکه برای جذب موفقیت، ریسک های بزرگ کنید. افراط در زیاده از حد کار کردن در بعضی موارد نتیجه ی عدم اعتقاد شخص به خودش است و از آن بیم دارد که نیروی لازم برای انجام کار را ندارد. بسیاری از افراد هستند که برای همین زیاده کاری ها از پای در می آیند و آن چیزی را که می خواهند بدست نمی آورند. زیاده از حد دادن ها، و زیاده از حد کار کردن های اینان، مانع از این کار می شود که اینان به موفقیت دست یابند. با اعتماد یافتن کامل به (انجام دادن) کار برای وصول به هدف، اینان، رشته ی ارتباطی خودشان را نسبت به اعتقادی که به خود دارند قطع می کنند و چه بسا نتیجه ی مطلوب عاید آنان نمی شود.

اعتقاد این که فقط با کار کردن است که انسان به هدف خود می رسد،

بسیاری از افراد را این برف و دستیابی به خواسته های خود دور کرده است

از طرف دیگر، افراد دیگری نیز وجود دارند که پس از آنکه کاملاً خسته و از پای درآمده اند، موفقیت را در آغوش کشیده اند. همه چیز را آزمایش کرده اند، همه کار کرده اند، و همه چیز را داده اند، تا بدست آورده اند. آن قدر خود را فشار داده اند که چیزی از آنان باقی نمانده است. خرد شده اند. اصلاً ول کرده اند. به درگاه خدا رو آورده و عجز و لابه کرده اند. ولی بعد، با احساس شدیدی که نسبت به اشتیاق خود داشته اند و از دست دادن هر چه داشته اند، راز کیمیای موفقیت را کشف کرده اند.

هنگامی که توماس ادیسون، از نبوغ خود برای اختراع هزاران اختراع سخن می گوید، از نود درصد عرق ریزی و کار سخت و یک درصد، الهام گفتگو می کند. وی همه چیز را امتحان می کرد و زمانی که مغز وی دیگر قادر به تجزیه و تحلیل نبود آنرا رها می کرد و از طریق الهام به کشف ایده های جدید دست می یافت. پس از آنکه کوشش می کرد تا برای هر مشکل راه حلی پیدا کند، و پس از آن که هر چقدر می دانست در یافتن راه حل از آنها استفاده می کرد، مغز را آزاد می گذاشت، راه حل می آمد. با کوشش همه جانبه، او عقاید خودش را برای امکان موفقیت به منصفه ظهور رساند. با پایمردی و رها نکردن دنباله ی کار، اجازه داد تا آتش اشتیاق وی شعله ور گردد و ایده هائی شگرف و عالی بیافریند.

زمانیکه آتش اشتیاق زبانه کشد، افکار و ایده های شگرف بدنبال دارد

با به کار گرفتن رموز موفقیت فردی، شما می آموزید که چگونه بدون آنکه لازم آید راه افراط به پیمائید. اشتیاق و ذوق را در دل خود به وجود آورید. می آموزید که به چه طریق می توانید به خودتان اعتماد کنید و با این فراگیری لازم نیست هر چیزی را ریسک کنید. یاد می گیرید که بجای تحمل فرازونشیب های بی مورد، در اوج باقی بمانید و تلاش پیمودن راه حسیض به اوج را به خود نخرید. یاد می گیرید که چگونه در شایستگی طبیعی خودتان باقی بمانید تا آنچه را که می خواهید به آن دست یابید.

نیروی سلیم

زمانی که ماتا سرحد ظرفیتمان خود را تحت فشار قرار می دهیم، خودمان حالات منفی را در درون خود احساس می کنیم. ظرفیت وجود، این معنی را می دهد که دیگر ما نمی توانیم مثبت فکر کنیم. موقعی که تا حد ظرفیت خود تلاش می کنیم، و بعد آنرا رها می کنیم، آنرا به خدا، روح، یا منابع سری، که واجد ایده های درخشانی هستند می سپاریم. شما این نیروی برتر را چه می نامید؟ بستگی به خود شما دارد. اگر فردی مذهبی یا روحانی هستید ممکن است این نیرو را خدا بنامید. اگر رهبری مذهب هستید، ممکنست نبوغ و طرز تفکر شخصی برای شما کافی باشد.

صرف نظر از جنبه ی اعتقادی شما، پس از آنکه هرچه لازمه ی کار است شما انجام داده و سپس آنرا به حال خود می گذارید، شما به آنچه در طلب آید دست می یابید. تنها احساس کمی از آرزوها و سپس تسلیم، معمولا کافی نیست. باید ما به طوری جدی چیزی را بخواهیم و به خود اعتماد و اطمینان داشته باشیم. هنگامیکه عقیده ما این باشد که بخت و اقبال یا فرشته های آلهی ما را کمک می کنند، موفق بودن بسیار ساده و بدون درد سراسر است. زمانی که من یاد گرفتم چگونه از مقامات آن سوئی چیزی طلب کنم، یا اینکه از آنان کمک به خواهم، زندگی من به درجه ی دیگری از تولید و تنشی کمتر، ارتقاء یافت. تنها این را می دانم که برای اکثر چیزهایی که آنها را می خواهم، کمک های زیادی دریافت می کنم.

زمانی که به خاطر آوریم که لازم نیست همه ی کارها را ما، خودمان انجام دهیم، می توانیم به خودمان استراحت بیشتری بدهیم. این علت دیگری است که مراقبه منظم و مرتب پر ارزش است. فقط پانزده دقیقه وقت لازم داریم که به خودمان یادآوری کنیم که لازم نیست همه ی کارها را خودمان انجام دهیم. کمک می رسد. به جای آنکه این احساس را داشته باشیم که همه چیز بستگی به خود ما دارد، به یاد می آوریم که نه! کمک هم داریم.

قط پانزده دقیقه مراقبه به ما کمک می کند تا اینست آن روز خود را محسوس کنیم و بجز کنیم که بسیار هستیم

بدون آنکه برای مراقبه روزانه وقت صرف کنیم برای من بسیار ساده است که فکر کنم باید آن را انجام دهم. مراقبه ی مرتب به من کمک می کند تا تمرین کنم و درون خود را از نفسانیات منفی و مزاحم و مسئولیت ها، خالی کنم. برای اینکه این موضوع را همین الساعه حس کنید، لحظه ئی تامل کنید و این تمرین را انجام دهید. یکی از انگشتان خودتان را برای مدت نیم دقیقه به سرعت به عقب و جلو حرکت دهید. دوباره همین کار را بکنید، ولی این بار آگاه باشید که در حقیقت این شما نیستید که دارید این کار را انجام می دهید. زیرا شما مثلا مشغول رانندگی اتوموبیل هستید. شما دارید به انگشتان خودتان می گوئید چه بکنند، و بدن شما نیز همان کار را می کند. و شما اصلا اطلاع ندارید که چگونه اینکار را می کند.

مهم اینست که تشخیص دهید شما فرمانده هستید. شما دستور تیراندازی می دهید. شما رانندگی می کنید، ولی لازم نیست کاری کنید که موتور اتوموبیل کار کند. به عنوان یک راننده، لازم نیست که شما از اتوموبیل خارج شوید و اتوموبیل را هل دهید تا به جلو رود. اتوموبیل، خودش اینکارها را برای شما انجام می دهد. تنها کاریکه از شما می خواهند انجام دهید اینست که سوئیچ اتوموبیل خود را روشن کنید و آنرا هدایت کنید.

موقعی که شما رانندگی می کنید از اپنل خارج نمی شوید تا آبراهل دهید

موقعی که ما برقراری ارتباط با روح خود را حس کردیم، برای ما بسیار ساده تر خواهد بود که احساس کنیم تنها نیستیم بلکه حمایت شده نیز هستیم. اگر شما به سادگی تقاضا کنید که بعضی چیزها اتفاق بیفتد، از کلیه چیزهایی که برای شما اتفاق می افتد آگاه خواهید شد. بارها اتفاق افتاده است که در زندگی خود مقاومت های بیهوده ئی کرده ایم و فراموشمان شده است که تا چه حد کاربرای ما انجام شده است. با مشخص کردن نیت های خود در اول هر روز و سپس با تجربه کردن این موضوع که دنیا به خواسته های ما جواب خواهد داد، نه فقط بیشتر موفق می شوید، بلکه لازم نیست که شما زیاد تر از حد معمول کار انجام دهید. به جای آنکه سه سال طول کشد تا به چیزی دست یابید، ممکن است این کار فقط سه ماه به طول انجامد. و بعدا بجای سه ماه، سه هفته.

باور کردن این موضوع که ما می توانیم کاری انجام دهیم، اطمینانی بر این موضوع است که قصد نهائی ما جامه عمل به خود می پوشد. پیان نوازان، یا پیانیست ها، در گوشه ئی نمی نشینند تا درباره ی حرکت دادن انگشتان خود فکر کنند، ولی انگشتان آنان حرکت می کند. هنگامی که شما یاد گرفتید که به چه طریق باید از کلیدهای ماشین تحریر استفاده کنید، حتی لازم نیست شما به این موضوع فکر کنید انگشتان شما بطور خود کار بر روی کلیدها حرکت می کند و چیزی را که شما می خواهید بیان کنید، ماشین عمل می کند. هر کاری را که ما انجام دهیم، در حقیقت به مغز خود، بدن خود یا قلب خود می گوئیم تا برای ما انجام دهند. این کار یا اتفاق می افتد یا نمی افتد. چیزی که سبب می شود این کار عملی شود ارتباطی است که ما با درون خود داریم و اطلاع روشنی است از اینکه چه می خواهیم. کمک هارا تمرین کنید زیرا به شما اعتماد و اطمینان می دهد. اعتماد و داشتن نیت، نتیجه اش موفقیت است.

رها کردن کوشش و تلاش

بدون داشتن بینش درونی که ما انتخاب کنیم چگونه خود را در مقابل یک نیروی برتر تسلیم کنیم، همواره باید به تلاش و کوشش خود ادامه دهیم و بیشتر از حد ظرفیت خودمان پیش رویم تا به خلاقیت های زیادی که در دسترس ماست نائل شویم. بسیاری از نویسندگان بزرگ و شعرا، مخترعین، دانشمندان، شفا بخشان، و رهبران جهان هستند و بوده اند که زندگی پر دردسری داشته اند و مجبور شده اند، در حد تواضع، خود را زبون جلوه دهند و تسلیم شوند. با این بینش پر ارزش از موفقیت های فردی، شما نیز می توانید مسیر آنانرا بدون درد سرورنج و زحمت به پیمائید. با تفاهمی که شما از پر کردن مخازن عشق کسب می کنید تا برای نیل به موفقیت، خود را با حقیقت درونی خود مرتبط سازید، تنها چیزی که به آن احتیاج دارید اینست که با آن چیزی که در طلبش هستید در تماس باقی بمانید، حد اعلا ی کوشش خود را بعمل آورید، آنوقت، وقایع، درست مثل اینکه یک شعبده بازی در کار باشد، آرزوهای شما را به حقیقت نزدیک می کنند. هنگامی که بر سیاق قدیمی و گذشته، ما به موفقیت های فردی دست می یابیم، تا سر حد ظرفیت خود به جلو می رویم و چون از رفتن بازمی مانیم، آنوقت رو بسوی خدا می آوریم. اگر شما هر روز همین کار را بکنید و روی آوردن به سوی خداوند را ادامه دهید و در عین حال کارها را زیر نظر داشته باشید، لزومی ندارد که آن قدر بر خود فشار وارد آورید و سخت کوش باشید. روی آوردن بسوی خدا این معنی را می دهد که شما

به خاطر می‌آورید لازم نیست همه ی کارها را بتنهایی خودتان انجام دهید. و درست شباهت به آن دارد که لازم نیست شما از اتومبیل خارج شوید و برای آنکه اتومبیل به پیش رود آنرا هل دهید. با وجود این ما باید کوشش خود را بکاربریم، ولی آسان تر خواهد بود اگر ما باور داشته باشیم و اعتماد کنیم که آن نیروی برتر در آنجا مترصد نشسته است.

اگر کار را روزانه با خدا در میان گذارید تمام سفری که پیش دارید ساده تر خواهد شد

بعضی ها هستند که این کار را می‌کنند و مسائل را با خداوند در میان می‌گذارند، ولی در دنیای خارج آنچه را که می‌خواهند بدست نمی‌آورند. اشکال کار این جماعت این است که همه چیز را در کف با کفایت خداوند می‌گذارند. این روش، کار آئی ندارد. برای آن که ما موفق شویم لازم است که هر دو کار را انجام دهیم. باید خود را مسئول بدانیم و تقاضای کمک باشیم. اگر زیاده از حد به خداوند متکی باشیم، دیگر احساسی درونی برای ما باقی نمی‌ماند و آرزویی نخواهیم داشت. موقعی که جهان به کام ما نمی‌گردد و کارها طبق خواسته های ما پیش نمی‌رود، بجای آنکه رنجیده خاطر و مغموم شویم یا این که بترسیم، آن وقت است که باید به خدا اعتماد و ایمان داشته باشیم. برای جذب و خلق چیزهایی که دلمان آن‌ها را می‌خواهد، باید آن توانائی را داشته باشیم که حالات منفی را که به طور طبیعی هنگامیکه در طلب چیزی هستیم و آن را به دست نمی‌آوریم، طغیان می‌کنند آزاد و از خود دور کنیم.

این روند احساس در حالت منفی بودن و آزاد ساختن آن برای آنکه ماهواره با چیزهایی که می‌خواهیم در ارتباط باقی بمانیم، لازم است. زمانی که تمام مخازن عشقی ما پر است، چیزی که ما می‌خواهیم، همان چیزی است که خدا هم همان را می‌خواهد. برای آن که بدانیم خواست خدا درباره خودمان چیست، باید قلب خود را باز کنیم و به سادگی از خود بپرسیم آن چیزی که ما در طلب آنیم چیست؟ موقعی که ما بر پایه ی آرزوهای واقعی خود که پدیدار می‌شوند عمل می‌کنیم، آن نیروئی را که لازمست برای خلق خواسته هایمان بدون آنکه لازم باشد زیاده از حد انرژی مصرف کنیم، در اختیار داشته باشیم، داریم.

زمانی که مخازن عشقی ما پر است چیزی که ما می‌خواهیم همان چیزی است که خدایم خواهد.

خداوند به افرادی که به خودشان کمک می‌کنند، کمک می‌کند. شما باید کار خود را انجام دهید آن وقت خداوند نیز با فرشته ی خود، یا بانروی لایزال خود، آنرا برای شما می‌فرستد تا شما را کمک کند. همان گونه که شما به مراقبه ی خود ادامه می‌دهید، این احساس به شما دست می‌دهد که نیرو، از طریق سرانگشتان در بدن شما جریان می‌یابد و به تدریج حس می‌کنید که در تمام بدن شما در حرکت است.

خداوند به افرادی که به خود کمک کرده و پس درخواست کمک دارند کمک می‌کند.

هر موقع شما به تقویت احتیاج داشتید، دستهای خود را بالا برید، و به سادگی حمایت و کمک را به درون بکشید. این نیروی لایزال، به شما انرژی وزنده دلی، روشنی و تمیزی، و آن نیروئی را می‌دهد که با خلاقیت درون مرتبط شوید. اگر شما همه چیز را در دستن خداوند قرار دهید، در آن قسمت که مربوط به شماست، شما احساس خود را متوقف می‌کنید و مانع از آن می‌شوید که انرژی به درون شما جریان یابد. نیرو، همیشه آنجا پشت در ایستاده است. تنها کافی است که شما آن را به درون بکشید.

به چه دلیل مثبت فکر کردن همواره کار آئی ندارد

زمانی که افراد برای انکار کردن احساسات حقیقی و خواسته های خودشان، مثبت فکر کنند، بی تأثیر است. هنگامی که نیت این افراد اینست که مثبت باشند، بدون آنکه خود بدانند، حالات منفی خود را سرکوب می کنند. و این، بآن علت است که علاقه دارند به سایر احساس های آنان خللی وارد نیاید و منفی نیز فکر نکنند. به جای درک کردن درد چیزهایی که حقیقتاً می خواسته اند و ندارند، یا آس و دل شکستگی از آنچه می خواهند و بدست نمی آورند، نظر خود را متوجه مثبت فکر کردن می کنند.

معتقد به مثبت بودن، مثبت حس کردن، ایمان داشتن، خوب بودن، مهربان بودن، سخاوت داشتن، روشن فکری، فرشته بودن، مراسم دینی انجام دادن، به عقبی فکر کردن، خواسته های خداوند را انجام دادن، و ایمان به خدا داشتن را، اینان قبول دارند. گویانکه مثبت فکر کردن ممکن است مردم را خوشحال تر کند، ولی اینان قادر نخواهند بود از کل نیروی خود برای خلق، جذب، و به دست آوردن آنچه در زندگی می خواهند استفاده کنند. در کوششی که برای مثبت بودن خود به خرج می دهند، بدون آنکه خود بدانند، قابلیت درونی خود را بیدار می کنند تا آنانرا در زندگی رهبری نماید. بدون آنکه مشتاقانه احساس کنند که چه می خواهند، توجه خود را به این معطوف می کنند که مثبت باشند. و چیزهایی را دوست بدارند که زندگی برای آنان به ارمغان می آورد. در چنان افکاری مثبت مستغرق می شوند و زندگی می کنند که هر چه با دبا دشعار آن می شود، بهر چه شد تن درمی دهند، می بخشند، تسلیم می شوند، و معتقدند رضایت خداوند فراهم می شود. آرزو و میل چیست؟ باید کمربه خدمت بست، نفس را فراموش کرد، بر احساسات منفی خود غالب شد. ترس، چیزی جز وهم و خیال باطل نیست، باید منتظر معجزه بود.... و امثال آن. بیشتر نظر خودشان را متوجه پذیراشدن، دوست داشتن و خواستن آن چیزی را که دارند و نه بیشتر از آن، می کنند.

توجه زیاد تکمیل درون، می تواند موفقیت های خارجی را سد کند.

اگر هر زمان اینگونه افراد احساسی منفی داشته باشند، خجالت زده اند یا این که احساس شرم می کنند. گویانکه این مفاهیم روحانی اهمیت موضوع را می رساند، ولی به موازات آن باید، اهمیت احساس منفی را به عنوان دری که به سوی آرزوها و احساسات ما باز می شود، از یاد ببریم. برای آن که به موفقیت های فردی دست یابیم، هم به روحانیت درون وهم به موفقیت خارجی نیازمندیم. باید مطمئن گردیم که مثبت فکر کردن ممانع از آن نخواهد شد که ما احساسات منفی خود را حس نکنیم و مزاحمتی نیز برای آرزوهای بزرگ ما به وجود نیارد. با این طرز تفکر، نه تنها باید به تمرین مثبت فکر کردن به پردازیم، بلکه احتیاج داریم که طرز تفکر مثبت تری نسبت به احساس های منفی و تمایلات خود داشته باشیم.

فصل نهم

تاره می جادوئی خود را پیدا کنید

اولین باری را که دخترم، لورن، مطالبی در باره نیروی جادوئی، پرسش نمودن خواسته ها و تمایلات انسان، و ایمانی که انسان باید به آنها داشته باشد بیان کرد بیاد می آورم. زمانی که او فقط پنجسال داشت، ما در هاوایی مشغول گذراندن مرخصی بودیم. در یک مغازه ی کتابفروشی جعبه ی کوچکی را که به آن (ستاره های جادوئی) نام نهاده بودند پیدا کرد. جعبه را از روی میز برداشت و از من سؤال کرد این چیست؟ من آنرا در دست گرفتم و شروع به خواندن دستوری که بر پشت جعبه چاپ شده بود کردم. چیزی شبیه این بود (این جعبه ی جادوئی را نزدیک قلب خودتان نگاه دارید، چشمان خودتان را ببندید، و بعد از آن، یک آرزو داشته باشید. هر چیزی که دلتان میخواهد).

موقعی که دختر من اینرا از زبان من شنید دچار هیجانی وصف نا پذیر شد. درست مثل این بود که به کشفی بس بزرگ دست یافته باشد. به من گفت: میتونم هر چیزی که دلم خواست آرزو کنم؟ گفتم بله! سپس گفت: آیا ممکن است جعبه را برای او بخرم؟ همان طور که در کنار ساحل قدم می زدیم، لبخندی بسیار ملیح بر لب داشت و بسیار راضی و خوشحال بنظر می رسید. قوطی را به قلبش نزدیک کرده بود و چه بسا دردل، مشغول زمزمه کردن آرزوهای خود با قوطی بود.

پس از گذشت یکی دو ساعت سؤال کرد: پدر، پس چرا آرزوهای من به حقیقت نمی پیوندد؟ دردل گفتم: خدایا من جواب این سؤال را چه بدهم؟ خب! لازم نبود من اینکار را بکنم. زنم، بونی، جلو آمد و پاسخ اورا چنین داد: تا آنجائی که تو دریچه ی قلب خودت را باز نگاه داری و به خواست آرزوهای خودت ادامه دهی سرانجام آرزوهای تو عملی می شود. ولی این کار به فوریت عملی نمی شود. زمان می برد و تو باید صبر و تحمل نیز داشته باشی. لورن، با این جواب قانع شد و سر حال بودن وی ادامه یافت.

در آن جمله ی کوتاه، زن من، رمز موفقیت خارجی را که احتمالا همان چیزی است که اودر زندگی خود دارد، برای دخترمان بیان کرده بود. دریچه ی قلب خودتان را باز بگذارید و به طلب کردن آنچه که می خواهید ادامه دهید. این رمز، توضیح می دهد که چرا این قدر افرادی وجود دارند که نیروی خلاقه ی خود را از دست می دهند. زمانی که آنچه را که می خواهند بدست نمی آورند، دنباله ی کار را رها می کنند و ایمان و اعتقاد خود را از دست می دهند. رمز خلاقیت، به بردباری و نیتی پویا و جدی نیازمند است. احساس آن این چنین است: من آن را حتما باید داشته باشم، و اطمینان دارم که بالاخره به آن دست می یابم. اگر طرز تفکر این باشد، خواسته ، و اعتماد، دست بدست هم می دهند و بصورت یک آرزوی باطنی قوی درمی آیند.

وقوف و آگاهی از آنچه واقعا طلب کنید

بابرقرار کردن تماس، و در تماس باقی ماندن با عمیق ترین خواسته های خودتان، شما می توانید ستاره ی جادوئی خود را بیابید. با عطف توجه دائمی و احساس آنچه را که به راستی

آرزومی کنید، شما نیروی خلاقیت خود را برای ساختن زندگی خود افزایش می دهید. ابتدا در مغز و دلتان، و سپس از راه عمل، در حدزاید الوصفی توفیق خواهید یافت تا آنچه را طلب می کنید با موفقیت بنیان نهید.

دانستن آنچه که ما واقعا در طلب آنیم، یا آرزومی کنیم، آنقدرها هم ساده نیست. راه های بسیاری وجود دارد که در عمل، نظر ما را از آن راهی که انتخاب کرده ایم منحرف می کند. بعضی اوقات بسیار دردناک است که حس کنیم واقعا چه می خواهیم و چنان حالتی به ما دست می دهد که گویی هیچ گاه به مقصود نمی رسیم. ترس، یکی از موارد عمده ئی است که ما به خود اجازه نمی دهیم آن چیزی را که می خواهیم احساس کنیم. اگر ما چیزی را بخواهیم که آنقدرها هم برای ما اهمیت نداشته باشد، و آنرا بدست نیاوریم، دردناک نیست. ولی اگر بگذاریم چیزی را که حقیقتا دسترسی به آن برای ما مهم است احساس کنیم، و با شکست مواجه شویم، بسیار دردناک است.

زمانی که بیست و هشت سال پیش برای مردم سخنرانی می کردم، به شدت مضطرب و نگران بودم و ترس داشتم. بیشتر ناراحتی من راجع به سخن گفتن بود که یکی از هدیه های خدادادی به من بود و من برای همان کار، اینجا و آنجا می رفتم. اگر من در سخنرانی های خود شکست می خوردم طومار من درهم پیچیده می شد. اگر من به عنوان یک طراح و برنامه ریز کامپیوتر باشکست مواجه می شدم، آن قدرها ناراحت کننده نبود زیرا که هدیه ی خدادادی به من کامپیوتر نبود. کامپیوتر، هدف من از زندگی نبود. هرگاه شماریسکی را که به شما نزدیک تر است انجام دهید، فکر شکست و ناکامی در آن کار بزرگتر است. این، چیزی است که به وسیله دیگران انکار ورد می شود. لباس، بر قامت شما برازنده نیست.

موقعی که شما با خودتان روراست هستید و می دانید، چه کسی هستید، بی حفاظ در معرض قضاوت دیگران قرار می گیرید. اگر شما رد شوید، یا از شما انتقاد شود، زخم ها بسیار نزدیکتر است و سبب آزار و اذیت شما می شود. به شما فشار وارد می آورد و مسائل لاینحل گذشته را رو می کند و به یاد شما می آورد. اضطراب من این بود که احساس های نا مساعد، و گذشته ی مرا در نظرم مجسم سازد. سرانجام، با آموختن طرز پالایش احساس های گذشته ی خودم و ترک کردن آنها، ظرف چند ماه، توانستم از اضطراب و نگرانی برای مدت عمر آزاد ورها شوم.

از این تجربه ئی که بدست آوردم، آموختم که ترس، زمانی بزرگتر می شود که ما ریسک می کنیم و می خواهیم با خودمان روراست باشیم. اغلب اتفاق می افتد که ما حتی نمی توانیم تمایلات روحی خودمان را تشخیص دهیم زیرا همه چیز در وجود ما سد شده است و در این صورت، این یک قمار است اگر باورمان شود که ما می توانیم هرچه را که می خواهیم به دست آوریم و بر این تقدیر، بطور خودکار، خواسته های راستین خود را انکار کنیم. برای آنکه پرده از روی توانائی خود برای خلق آن چه را که می خواهیم به آن نائل شویم و اعتماد زیاد تری داشته باشیم برداریم، باید مواظب راههایی که ممکن است منتهی به فرورفتن ما، و یا انکار تمایلات حقیقی ما می شود، باشیم.

اعمال، پروا داشتن و آرزو

اگر آرزویی داشته باشیم که برآورده نشده باشد، معمولا زمانی می رسد که به نحوی از انحاء آنرا به دست فراموشی می سپاریم. دیگر آنقدرها درباره ی آن احتیاط به خرج نمی دهیم، تمایل خود را متوقف می کنیم، و به آن اعتماد نمی کنیم. موقعی که مردی باور خود را از دست می دهد، دیگر

در کار ملاحظه نمی کند. هر طور می خواهد بشود. موقعی که زنی باور خودش را ازدست می دهد، متمایل به ازدست دادن اعتماد خود می شود. در هر دو حال، هر دو امید خود را ازدست می دهند. امید، اهمیتی حیاتی دارد و سبب می شود که انسان برای آنکه خواسته های خود را بطور کامل درک کند، با نیروی خود در ارتباط باقی بماند. اعتماد، احتیاط، و آرزوهای بزرگ، عناصر قدرت انسانند. ما به هر سه احتیاج داریم. برای آنکه این طرز تفکر را بارور کنید، لازم است که شما با احساس خود و آن چیزهایی که آرزوی داشتن آنها را دارید در تماس باشید. وقتی که چیزی را که می خواهید بدست نمی آورید، بسیار اهمیت دارد که خود را ناکام و دلشکسته نشان دهید و به حقیقت، همان طور باشید. برای چه بعضی از مشاهیر و پولداران اجتماع همواره به مواد مخدر، و ورود در جنگ و دعوا فکرمی کنند؟ اینان زندگی پر تلاطمی دارند و علت آن اینست که خواسته ها و احساس های آنان بسیار قوی و شدید است. در مراسم توزیع جایزه ی اسکار، عشق و صفا از در و دیوار می بارد. ولی در لایه ی زیرین آن مجمع، اقیانوسی از ترس، اضطراب و حسادت نهفته است. پس از آنکه جوایز توزیع شد، عده ئی در حد شادی و شغف اندولی بیشتر آنان ناکام، غمگین، ترسان، مضطرب و حسود در چشم هم نگاه می کنند. بعضی اوقات لازم می شود برای آن که به اوج برسند قیمتی گزاف به پردازند و برای آنکه در اوج باقی بمانند بهائی گزاف ترا تحمل نمایند.

تمام این حالات پرتنشی که به آن اشاره شد، دلیلی ندارد که شیرازه ی زندگی ما را از هم بپاشد. زمانی که مامی دانیم چگونه باید بر احساسات خود غالب شویم و حالات منفی را از خود دفع کنیم، احساسات قوی ما در این صورت، می تواند اکثرا مثبت باشد. اگر دیگران آن چیزی را که در طلبش هستید بدست آوردند و شما نسبت بآن حساسیت نشان دادید و به عبارت دیگر حسودیتان شد، طبیعتا، سبب رنجش شما می شود و نا امید و غمگین نیز می شوید. موقعی که دیگران مانع از آن می شوند که شما آنچه را که می خواهید بدست آورید، طبعاً، می ترسید، و نگران می شوید. موقعی که شما شکست می خورید یا اینکه در حد انتظارات خودتان زندگی نمی کنید، احساس یا س می کنید و متاسف و خجلت زده می شوید. بخطر انداختن این احساسات و بسیاری دیگر از آنها، موقعی که شما به حقیقت، خواسته های دارید، کاملاً طبیعی است.

احساس عواطف و رفتار کردن آن ها

در تماس بودن با احساس های خودمان به ما آن فرصت را می دهد که همواره مواظب باشیم و چنانچه لازم باشد بارها کردن این احساسات پایه ی اعتماد را در وجود خود بنیان نهیم. وقتی که یاد می گیریم که به چه طریق این رهاسازی باید صورت گیرد و به پیش می رویم، می توانیم آماده و مهیا باشیم تا در اولین فرصت به آن چه که می خواهیم جامه ی عمل بپوشانیم. زنان، معمولاً قادرند بسیاری از حالات نفسانی خود را احساس کنند ولی برای اعتماد و آزاد سازی آن ها به آنان سخت می گذرد. از طرف دیگر مردان، به زمان کمتری برای رهایی احساس خود نیاز مندند و می دانند که چه می خواهند ولی درک کردن احساس به طور کامل برای اینان مشکل تر از زنان است. با معطوف کردن مقدار بسیار زیادی از انرژی خود بر روی آن چیزهایی که در طلب آن است، مرد، زمینه چینی می کند تا با احساس های خودش در تماس باشد. با مشخص کردن هدف و رفتن جدی به دنبال آن اگر روزگاری به طور دلخواه بر مراد او نگشت، شکست را عمیق تر پذیرا می شود. در نیجه، نیروی آرزوها و اعتقاد وی فزونی می یابد. ریسک، در حد معقول آن، و فشار در حد توانایی و ظرفیت وی، کمک می کند تا مرد احساسات خود را درک کند. صرف وقت، و تقسیم کردن احساس خود با دیگران، آن قدرها برای مردم مهم نیست.

ریسک، در حد عقلانی آن و جلو بردن کار در حد ظرفیت، کمک می کند تا مرد عواطف خود را درک کند

زنان می توانند اعتماد بیافرینند و یاد بگیرند، و حالات منفی خودشان را با تمرکز کردن بیشتر بر روی خواسته ها و نیازهای خود در پس پرده ی عواطف دردناکی که آن را تجربه می کنند، تصدیق و تأیید کنند. زمانی که زنی با خواسته های خودش خود را بیشتر مرتبط می کند، دانش ذاتی و معرفتی که حکم می کند آن را چگونه باید به دست آورد ظاهر می شود و به وی بیشتری اعتماد رامی دهد. قبول ریسک و به پیش رفتن در حد ظرفیت و توانایی، برای آن زن چندان مشکل نخواهد بود ولی تقسیم کردن عواطف خود را با دیگران، در زمینه یی که رنگی از پشتیبانی به آن خورده شده است، کمک می کند تا خواسته های خود را درک و احساس کند.

بایستم کردن احساسات خود در زمینه های مربوط به پیشانی، بگم می شود تا زن، موفق به احساس خواسته های خود شود

یکی از توانایی های زن در کسب اعتماد و یقین به خود اینست که ارزش های درونی خود را می تواند تجربه کند. همان طور که عواطف و آرزوهای خود را عمیق تر درک می کند، شروع به باور کردن این موضوع می کند که من لیاقت آن را دارم که بیشتر داشته باشم. استحقاق آن را دارم که موفق باشم و سزاوار و فور نعمت بیشتری در زندگی فعلی خود می باشم. با صرف وقت بیشتری برای شنیدن و پروراندن عواطف درونی خود، می تواند به اعتماد لازم دست یابد و احساس های منفی را از خود دور کند.

چون مرد قادر است بیشتر با عواطف و خواسته های خود در ارتباط باشد، لذا می تواند مراقبت و دلسوزی بیشتری به خرج دهد. و چون می تواند خواسته ها و آرزوهای خود را «درک» کند، به آن دانش ذاتی که برای تحصیل خواسته هایش لازم است دیگر نیاز ندارد. اعتمادش افزون می شود، و به فوریت سوار بر کار می گردد. با کمی صرف وقت برای مشخص کردن و مطالعه ی هدف، و موافقت و تأیید احساسات خود هنگامی که رومی شوند، قادر خواهد بود کم کم به پیش رود. می تواند گرسنه ماندن را ادامه دهد تا بیشتر بخواد و سپس انگیزه یی برای تحصیل آن داشته باشد.

علاقه و اعتماد بیشتر، توانایی شما را برای به وجود آوردن خواسته هایتان افزون می کند

هنگامی که تمایلات شما قوی است، دانش ذاتی شما آن چه را که امکان پذیر است مورد توجه قرار می دهد. خود را برای شما متجلی می کند. اعتماد و علاقه ی بیشتر، اشتیاق می آفریند و نیروی شما را برای خلاقیت آنچه می خواهید، افزون می کند. از آن پس، چنانچه شما فقط نظر خود را متوجه آن چیزهایی کنید که در طلب آید، میل و آرزو، از آن پس در زندگی شما به صورتی آشکار خودنمایی خواهد کرد. نه تنها طرز تفکر شما بر محور خلاقیت بیشتر دور می زند، بلکه، همه چیز، آن طوری که طالب آید به حرکت در می آید.

رمز افزودن قدرت برای نیل به چیزهایی که در طلب آید، اینست که احساس های منفی خود را در آن زمان که هر چه می خواهید نمی توانید به دست آورید درک کنید و سپس آنها را رها سازید. همین طور که شما راه رها سازی عواطف منفی را یاد می گیرید، به آن آزادی دست می یابید تا آرزوهای راستین خود را احساس کنید. با برقراری ارتباط با طبیعت راستین خودتان، برای بار دیگر دارای نیرویی خواهید شد تا آن چه را که می خواهید خلق کنید و آن چه را دارید بخواهید.

روند رها کردن احساس

زمانی که ما ندانیم به چه طریق باید از شر عواطف منفی رهایی یابیم، ساده ترین راه برای پشت سر گذاشتن آن ها اینست که خواستن را متوقف کنیم. روند انکار کردن یارد کردن خواسته ها برای یادگیری بسیار ساده است. اگر چیزی را که من می خواهم و نمی توانم بدست آورم سبب درد سر من می شود، من اصلاً از خواستن باز می ایستم یا این که به دور بعضی از خواسته های خود خط قرمز می کشم. اگر بتوانم

همواره تعادلی در خواسته های خود به عمل آورم و آنچه به دست می آورم همان را قبول داشته باشم، می توانم تهی از احساسات منفی باشم. بعضی از افراد با بکار بردن این روش بسیار خوشحالند، ولی بعدا در شگفت که چراییش از آنچه می خواهند به دست نمی آورند.

موضوع انکار به نحو بسیار زیبایی در داستان روباه و انگور آورده شده است. روباه به راستی علاقه مند بود که مزه انگور را در زیر دندان های خود حس کند، ولی هنگامی که دریافت نمی تواند به انگور دسترسی پیدا کند باز تاب وی این شد که اصلا تمایل خود را انکار کند. پس از آن که کشف کرد آن چیزی را که در طلب آن است نمی تواند به دست آورده خودش گفت، من اصولا از ابتدا انگور نمی خواستم. با این شیوه، ما اصولی ترین و عمیق ترین خواسته های خود را در آن زمان که احساس می کنیم فاقد آن نیروی داخلی هستیم تا خواب های ما به حقیقت به پیوندد، انکار می کنیم. همه ی ما یک ستاره ی جادویی آرزوها برای خود داریم. در هر حال بهتر است که احساسی از خواسته ها و تمایلات خودمان را همان گونه که اعتماد خود را با هنر بدست آوردن آنچه را که می خواهیم درهم می آمیزیم، همواره با خود داشته باشیم.

اگر شما بتوانید عصای شعبده بازان را در دست بگیرید و با یک حرکت چوبدست آنان هر چه احساس منفی و طرد شدنی دارید بیرون ریزید، نه تنها در دوره ی حیات خود خوشحال تر خواهید بود، بلکه به چیزهایی که مورد علاقه ی شما است به فوریت دست رسی پیدا می کنید. هنگامی که ما به آینده خودمان اعتقاد داریم، درب ورودی را باز می کنیم تا هر چه بیشتر خواستنی است، هم اکنون داخل شوند. باید باور کنیم و باید آنرا بخواهیم. اگر نخواهید، چیزی به دست نمی آورید. با یک ایمان و اعتقادی که بر پایه ی تجاربی از خواستن ها بنا شده باشد، آگاهی شما به آنچه که می خواهید، و قابلیت شما در احساس کامل آن، شما را واجد هر سه عنصر مورد لزوم برای موفقیت های خارجی می نماید.

چه بدی دارد که انسان خوب و مهربان باشد؟

بیشتر افرادی که خواسته های خودشان را انکار می کنند، افرادی مثبت اند. ما تمایل به این عقیده ایم که اگر خوبی کنیم، خوبی پاداش می گیریم. موقعی که شما بدی می پاشید، انتظار برداشت دارید. فقط قسمتی از این معادله درست است. چطور آن شخص خسیس و لئیم آن همه پول به دست آورده است؟ به چه طریق هیتلر آن همه قدرت کسب کرد؟ و چرا بعضی از انسان های خوب سرانجام از بین می روند؟

پاسخ به این سؤال ها انکار حقیقت است. افراد مهربان خواسته ها و نیازهای خود را به خاطر بهتر شدن وضعیت مردم انکار می کنند. خسیسان، و هیتلرهای زمان، کاری ندارند بدانند سایر مردم چه می کنند یا چه بر سر آنان می آید. آنها خر خودشان را می رانند و با کمال اشتیاق به دنبال چیزی که می خواهند می روند. مردم خوب و مهربان، هیچ اشکالی ندارند جز آنکه برای آنکه خوب باشند غالبا خود را فراموش می کنند. ولی شما می توانید خوب باشید و آن چیزی را هم که می خواهید به دست آورید.

برای آن که هر چه را می خواهید بدست آورید، حتی احتیاج نیست که شما به خداوند اعتقاد داشته باشید. آن قدر افرادی بر روی کره ی زمین زندگی می کنند که میلیون ها، و حتی بیلیون ها پول اندوخته اند و معتقد به خداوند نیستند. از بعضی جهات عدم اعتقاد اینان حتی مفید نیز بوده است تا بیشتر بخواهند. اگر شما به خداوند معتقد نیستید، در آن صورت خواهید دانست که همه ی کارها را خودتان باید انجام دهید. اگر به خدا ایمان داشته باشید، بعضی اوقات زیاده از حد اعتماد می کنید و آن سهمی را که شما در انجام کار دارید سرسری می پندارید و بجای آن، به احساس بیشتر خواسته ها و تمایلات خویشتن بسنده می کنید و بیشتر نیز می خواهید.

اگر شما آرزوها و خواسته های بزرگ دارید به آنچه می خواهید توفیق پیدا می کنید. جهان به تمام خواسته ها پاسخ می دهد. چیزی که شما آرزوی آن را دارید همان است که آن را به دست می آورید. این همان چیزی است که

به آن موهبت خواسته های آزاد می گویند. ما، دارای آن چنان نیرویی هستیم که قادریم آرزوی بهشت یا جهنم برای خود داشته باشیم. نه پس از مرگمان. همین امروز.

محتویات تمایلات قوی ما، دانشی است که اندوخته ایم و می دانیم چگونه آن چه را که می خواهیم به دست آوریم. در این صورت خواسته های ما عملی می شود با داشتن اعتقادی قوی برای دست یابی به خواسته ها، شما احساسی از ایمان و اعتقاد به خود نیز به همراه دارید که می تواند برای شما نیروی تشخیص و تمیز، پافشاری و دوام، و اشتیاق وافر پایه ریزی کند.

زمانی که شما متحمل شکست و یأس شدید، آن اعتمادی که از آن یاد شد، به شما کمک می کند تا به دنبال احساس های منفی خود بگردید، پشتیبان پیدا کنید، و به رفتن ادامه دهید. جاه طلبی های کور، همواره در دنیای خارج با موفقیت قرین است. ولی همان طوری که قبلا صحبت شد، گوا اینکه ممکن است شما موفقیت خارجی داشته باشید، ولی نتوانید با درون خود مرتبط شوید.

زمانی که شما به موفقیت خارجی دست می یابید، صرف نظر از اینکه چه به دست آورده اید، هیچگاه برای شما کافی نیست. اگر اولویت های خودتان را تغییر دهید و شروع به دریافت عشقهای مختلفی در زندگی خود کنید، آن وقت احتمال دارد بتوانید تعادل را برقرار سازید. برای دستیابی به موفقیت های فردی هیچوقت دیر نیست. چه شما موفقیت خارجی داشته باشید و چه داخلی، و چه اینکه هر دو را فاقد باشید، شما می توانید به موفقیت فردی دست یابید. اگر شما موفقیت جهانی یافته اید، لازم نیست آن را به خاطر اینکه می خواهید موفقیت داخلی پیدا کنید از دست بدهید. تنها کاری که باید بکنید، اینست که قدم های اول و دوم را برای موفقیت فردی بردارید. اهمیت موفقیت داخلی را تشخیص دهید و پس از آن، آنچه را که به آن نیاز دارید به دست آورید. شروع به پر کردن مخازن عشق خود کنید. آن وقت، از و فور نعمت لذت می برید.

درخواست کمک از خداوند برای دستیابی به موفقیت های خارجی، روند کلیه ی کارها را بارورتر و تنش آن را کمتر می کند. فرآیند کار هنوز به صورت یک ماجرا باقی خواهد ماند که باید با آن دست و پنجه نرم کرد. زیاده از حد اتکاء به خداوند شما را ضعیف می کند. مانند یک والدین مشفق و عاقل، خداوند تنها کاری که برای شما می کند اینست که کارهایی را که شما قادر به انجام آن ها نیستید برای شما انجام می دهد. زمانی که بچه ها جوانند، پدر و مادر بیشتر کار می کنند و هر چه سن آنان بالا می رود، والدین آنها را آزاد می گذارند تا بیشتر کار کنند و از این راه استقلالشان زیاد تر شود. خداوند وقتی کمک می کند که شما کارهایی را که سهم شما است انجام دهید.

خداوند همواره به ما فرصت می دهد که کارهایی را که می توانیم انجام دهیم. یکی از راه های اطمینان و یقین یافتن به خود همین است. از طرف دیگر راهی برای رشد و توسعه ی ایمان انسان نیز هست. معجزات، بیشتر وقتی به وقوع می پیوندد که ما به وضوح آن چیزی که مربوط به ما است و می توانیم آنرا انجام دهیم، انجام داده باشیم. آن وقت شما در می یابید که آن چه را تقاضا کرده بودید دریافت می کنید.

حکایت الهامی

اجازه دهید به یکی دو موردی که برای من اخیرا اتفاق افتاده است اشاره کنم. هنگامی که بازی مقوایی «مردان از سیاره ی مریخ آمده اند و زنان از سیاره ی زهره» برای عرضه کردن به بازار آماده شد، سفری به نیویورک داشتم تا به امور تبلیغاتی و بازاریابی آن کمک کنم. ماه ها بود که در انتظار بصر می بردم تا رؤسای شرکت «ماتل» را ملاقات کنم و نسبت به نظرات خودم که درباره ی تبلیغات این فرآورده داشتم با آنان گفتگو کنم. هیچ پیشرفتی در کار حاصل نشده بود زیرا هر دو طرف قضیه کارهای دیگری داشتند که باید به آنها می پرداختند. در طول مدتی که من در نیویورک بودم، یکی از مصاحبه های من زمانش تغییر کرد و عقب افتاد. با کمی وقت اضافی که داشتم تصمیم

گرفتم در محلی که برای نمایش عروسک هادر نظر گرفته شده بود توقف کنمونحوه ی تزئین غرفه و غیره را تماشا کنم. در مدت بیست دقیقه یی که در آنجا بودم مدیر شرکت «ماتل» به سراغ من آمد و همدیگر را ملاقات کردیم و به دنبال آن فرصت ملاقات با رئیس برنامه ها و معاون کل به دست آمد. هنگامی که عمده ی خریداران این نوع عروسک، همه در زیر یک سقف اجتماع کردند من آن فرصت را یافتم که شخصا مطالبی درباره ی بازاریابی و غیره با آنان مطرح و گفتگو کنم. به هیچ وجه عملی نبود که چنین جلسه ئی را که همه ی دست اندر کاران در آن شرکت داشته باشند در شرایط عادی ترتیب داد. تنها عامل آن شانس بود. من نیت خودم را مشخص کرده بودم و همه چیز درست از آب درآمد.

همسر من بونی، آنرا مصلحت خداوند می داند. همگامی که بعضی از عقب گرد ها و نا امید ی ها از راه فرامی رسند، مثل اینکه او از قبل می داند که کارها خود بخود رفع و رجوع و متعادل می شود. بنا بر این اتفاقات، همه به نحو مطلوب بر گذار می شود. اگر مصاحبه ی تبلیغاتی من در نیویورک در آن روز بخصوص عقب نیفتاده بود آن جلسه ی کذایی و ملاقات با مدیران مقدور نمی شد. این جلسه یی که بر گذار شد در حدی بسیار وسیع از آن جلسه مصاحبه برای من با اهمیت تر بود.

یکی دو هفته قبل از آن، چند روزی پس از تمرین های مراقبه یی که داشتم، در نظرم مجسم شد که جلسه بسیار مهمی با رؤسای شرکت «ماتل» خواهم داشت. در حقیقت، آن هفته، همه اش نگران این موضوع بودم که اگر به علت تراکم برنامه ها این جلسه تشکیل نشود چه خواهد شد. بدون هیچ گونه برنامه ریزی دیگری از طرف من، دیدار، خود بخود میسر شد.

در همان روزیکه این ملاقات بعمل آمد، من قصد و نیت خود را مشخص کرده بودم. تنها خواسته یی من در آن روز این بود که تبلیغات موفقیت آمیز بوده باشد و خریداران را چنان مسحور کند که در محل نمایشگاه سفارش بسیار زیادی برای ایام کریسمس دهند. استنباط من این بود که همهاز کار بزرگی که من در عرضه ی این فرآورده به بازار کرده بودم سپاسگذاری خواهند کرد.

آن روز تنها بر حسب تصادف، قصد قبلی و گذشته یی من همراه با نیتی که در آن روز بخصوص داشتم، خارج از انتظارات من، تشخیص داده شده بود. این چیزی است که معمولاً هنگامیکه شما هدف خودتان را بطور مرتب مشخص می کنید اتفاق می افتد. زمانی نمی گذرد که شما تشخیص می دهید که چند جلسه ی شانسی، و موفق خواهید داشت. در عوض، چیزی که شبیه شانس ممکن است خود را نشان دهد، نتیجه ی مستقیمی است که از مشخص کردن هدف نصیب شما می شود و آن هدف مشخص شمارا رهبری می کند تا شاهد موفقیت را در آغوش کشید و آنچه را که می خواهید به دست آورید.

با مشخص کردن هدفها، همراه با اتفاقاتی که به وقوع می پیوندد اعتماد و یقین شما بارور می شود. رمز این کار این است که شما با کوچک شروع کنید. تنها نیت خود را بر روی چیزهایی متمرکز کند که شما دلتان می خواهد اتفاق بیفتد و اتفاق هم می افتد. همیشه تعدادی چیزهای اضافی دیگر نیز به جمع خواسته ها اضافه کنید تا درها را برای ورود مقدار بیشتر باز کنند. بعد از آنکه همه چیز اتفاق افتاد، شما به نیروی خودتان که یکی از روزها را آن طور که دلتان می خواست برای خود آفریدید، پی می برید.

ایمان، عقیده و اعتماد، زمانی که شما احساس و تجربه کردید که نیات شما برآورده شده است، رشد می کنند و شکوفای می شوند. از طریق مشخص کردن نیات خود در صبحگاه، به وضوح تشخیص خواهید داد که عمر انسانپراز یک سلسله معجزات کوچک است و بعضاً اتفاق می افتد که در لابلای این معجزات کوچک، بعضی معجزات بزرگ نیز برای انسان اتفاق بیفتد. چیزهایی ممکن است اتفاق بیفتد که شما خواب نمی توانستید ببینید یا تصورش برای شما مشکل بود. مردم رفتارشان یکشنبه با شما عوض می شود و شما شگفت زده می شوید.

از یک نقطه نظر دیگر، کلیه ی معجزات در حقیقت همان اهمیت و شکوه را دارند. و مگر نه اینکه همه ی آن ها موهبت خداوند است؟ همین حرکت دادن انگشتان به بالا و پایین یک معجزه است. حالا به این جهت که این حرکت جنبه تداوم دارد، ما چندان به فکر آن نمی افیم و آن را عادی می انگاریم. زمانی که شما شروع به مشخص کردن قصد و نیت خود کردید و به حقیقت پیوست، هیجان زده می شوید و از نیروی تازه بی که به دست آورده اید در شگفت.

چراغ های سبز و چراغ های قرمز

هنگامی که تجربه ی بیشتری کسب کردید، احساس می کنید که اعتمادی وصف ناپذیر پیدا کرده اید. بجای مواجه شدن با چراغ قرمز و علامات توقف، مسیر شما پر از چراغ های سبز خواهد شد. بجای فکر کردن درباره ی افرادی که در برابر شما از خود مقاومت نشان می دهند، فکر شما بر محور افرادی که شما را دوست دارند دور خواهد زد. بجای تمرکز بر روی چیزهایی که وجود ندارد، متوجه خواهید شد که مشغول تحصیل نبوده اید. بجای دوئل کردن برای اشتباه های خودتان فکر شما در اطراف این موضوع دور می زند که قدم بعدی چیست. بجای آنکه فکر کنید در کارها و امانده شده اید، از آزادانه حرکت کردن خودتان لذت می برید. به جای آن که برای خوابیدن شب شیر و خط کنید، با خیال راحت شبها استراحت می کنید. اگر بر حسب اتفاق چراغ سبز در زندگی شما ظاهر نشود، برای شما ماندن در پشت چراغ قرمز، چندان مشکل نخواهد بود.

بیاد دارم در اتوموبیل خودم با ژولیت، دخترم رانندگی می کردم. در آن زمان ژولیت یک نوجوان بود. موقعی که در پشت چراغ قرمز توقف کردیم، از من سؤال کرد چرا چراغ هایی که در شهر ما است همه قرمزاند؟ به او گفتم، بگذار این موضوعی را که گفتی واقعاً بررسی کنیم و ببینیم صحیح است؟

همین طور که شروع به گشت زدن به دور شهر کردیم، کاشف به عمل آمد که چراغ های سبز خیلی بیش از چراغ های قرمز است. ما متوجه چراغ های سبز نمی شدیم. زیرا به سرعت از کنار آنها می گذشتیم. از چراغ سبز گذشتن فقط چند ثانیه بیشتر طول نمی کشید ولی در پشت چراغ قرمز معطل ماندن زمان می برد. طبیعتاً، چراغ قرمز بیشتر در نظر ما جلوه می کرد زیرا هنگامی که ما منتظر بودیم، دلمان می خواست که حرکت داشته باشیم.

بسیار ساده است که انسان چراغ سبز را از دست دهد و توجه خود را بر قرمزها جلب کند

این مثال به سادگی توضیح می دهد که بیشتر مردم در طول مدت حیات چگونه بنظر می رسند. تعجب می کنند که چرا آن قدر چراغ قرمز در سر راه آنان نصب شده است. یا زندگی برای آنان غیر عادلانه بوده است یا اینکه، آنها انتظاراتشان زیاد نیست. با این تجربه بی که دارند، دیگر آن چیزهایی را که به راستی می خواهند داشته باشند جدا دنبال نمی کنند و اصولاً دنباله ی کار را نمی کنند.

با کمی صرف وقت و قدر شناختن چراغ سبز و سپاس گذاری از چیزهایی که همه روزه آن ها را جذب می کنید شما راغب ترمی شوید که مطمئن شوید می توانید چیزهایی را که به آن ها احتیاج دارید بیافرینید. اگر طرز تفکر شما شکر گذاری و سپاس باشد، این کار به اعتماد و ایقان شما کمک می کند.

حتی نیرومند تر از این طرز تفکر، سپاسگزاری از این موضوع است که چیزی را که شما خواستار آن بوده اید، قبلاً تحویل داده شده است. برای آن که تنازع از زندگی شما رخت بر بندد و ریشه کن شود، موقعی که دلتان بیشتر می خواهد آنرا فقط از خدا بخواهید. افرادی که به خودشان اعتماد دارند، آن نیرو را دارند ولی تحت فشار بسیاری هستند تا آن را تحمل کنند. اگر شما هر روز تقاضای کمک کنید، فرسودگی عادی حیات از بین می رود. موقعی که شما درخواست کمک می کنید، خداوند از این که به شما کمک کند خوشحال می شود ولی شما باید آن را طلب کنید. و باز این موضوعی است که آزادانه و بنا بر تمایل افراد صورت می گیرد. فرشتگان در بهشت منتظر درخواست شما هستند تا از قوه به فعل در آورند. والا، منتظر یک تراژدی بزرگ یا حادثه بی اضطراری خواهند

بود و این همان وقتی است که شما خواهید گفت، بسیار خوب، خدا، اگر آنجا هستی ممکن است به من کمک کنی؟

قرسگان در بهشت شظر درخواست شما هستند

بسیاری از مردم هستند که تقاضای کمک نمی کنند زیرا نمی خواهند مزاحم خدا شوند. اگر شما به خدا و نیروی برتر که لایزال نیز هست معتقدید، بنابراین باید تشخیص دهید که حدی برای این نیرو متصور نیست. نیروی خداوند حد و حصر ندارد و پایدانی برای آن نیست.

شما هیچ گاه مزاحمتی برای خدا فراهم نمی کنید ولی نمی توانید زیاده خواهی کنید. همه ی والدین دوست دارند و متمایل به کمک کردن به فرزندان خود هستند. تفاوت بین خداوند و والدین ما اینست که خدا تمام قدرت ها را قبضه کرده است و حدی نیز بر آن متصور نیست. شما نمی توانید او را مطیع خود کنید یا اینکه حالت تهاجمی به خود گرفته و بیشتر بخواهید.

سها چیزی که خدا از ما توقع دارد دعوت و درخواست است

موقعی که شما تمایلات درونی و آرزوهای خود را سرکوب می کنید مانع کمک های خداوند و نیروی درونی خود می شوید. همین طور که خود آگاهی شما رشد می کند و با خداوند مرتبط می شوید، تمیز بین خواسته های خداوند و خواسته های خودتان مشخص می شود. موقعی که در پیچه ی قلب شما باز می شود نیروی شما بیشتر می گردد و عشق و محبت در وجود شما جریان پیدا می کند. در چنین لحظات ویژه، خواست خداوند خواسته ی شما می شود و خواسته ی شما با خواسته ی خداوند یکی می شود. هر چه بیشتر خواسته ی شما با خواست خداوند تنظیم شود و در یک ردیف قرار گیرد، نیروی بیشتری فی الواقع، در سرانگشتان شما ذخیره خواهد شد.

گاهی یافتن از انکار شده های خودتان

هنگامی که احساس می کنیم ما را به حال خود گذاشته اند و کسی از ما حمایت نمی کند، اغلب اتفاق می افتد که بازتاب خود کار بدن ما احتیاجات حقیقی، یا احساس ما را سرکوب میکند و خواسته های ما را انکار. موقعی که کسی نباشد که با بچه ها تماس بدنی برقرار کند، پس از مدتی کوتاه، به درون خود متوجه می شوند و گریه کردن به خاطر آن چیزی را که می خواهند، متوقف می کنند. آرامش پیدا می کنند و شروع به زمزمه کردن با خود می کنند. درد اینکه چرا آن چیزی را که می خواهند نمی توانند به دست آورند و به آن نیاز دارند برای آنان دردناک می شود و لذا از احساس کردن به طور کلی باز می ایستند و ساکت می شوند.

مانند بچه ها نمی دانیم چه می خواهیم. تنها چیزی که می دانیم اینست که درد داریم زیرا آن چیزی را که می خواهیم نمی توانیم به دست آوریم. لذا فریاد می کشیم. اگر ما پدر و مادری داشته باشیم که ما را دوست می دارند و می دانند که ما به چه چیزی احتیاج داریم، و آن چیز را به ما می دهند، آن وقت مامی توانیم که احتیاجات واقعی خود را به احصاء در آوریم و بدانیم چه می خواهیم. موقعی که نتوانیم چیزی را که می خواهیم به دست آوریم، هیچ وقت نمی توانیم تصویر روشنی از احتیاجات خود ترسیم کنیم.

اگر از اول توایم آن چه را که احتیاج داریم به دست آوریم می توایم بدانیم به چه چیزی نیاز داریم

یک روز در زمانی که دخترم، لورن، حدود شش سال داشت، دست های مرا با شدت هر چه تمام تر می کشید و می خواست توجه مرا به خودش جلب کند. خواهر بزرگترش شانون، به او گفت: آن قدر پدر را اذیت نکن و آرام بگیر. لورن جواب داد، من روز سختی را گذرانده ام و به یک نفر احتیاج دارم که مرا در بغل بگیرد و یک داستان برایم تعریف کند. همه ی ما از طرز صحبت او در شگفت شدیم. به او گفتم به من فرصت بده، من حتما این

کاررामी کنم. باشنیدن گفته ی من قانع شد و با کمال متانت صبر کرد. زیرا برای اویقین حاصل شد که من درخواست اوراد رک کردم. اغلب اتفاق می افتد که بچه ها اگر آن چیزی را که می خواهند به آن ها ندهید عصبانی می شوند و استنباط آنها بر این است که شما نمی فهمید آنها چه می خواهند و احتیاجشان چیست. این بینش درونی و دانستن اینکه چه می خواهند فقط وقتی کسب می شود که به طور تکرار آن چیزی را که به آن نیاز دارند به دست آورند.

بستگی به این دارد که برای رشد کردن خودمان از چه نوع حمایت هائی برخوردار بوده ایم. آن وقت قادر خواهیم بود که نیازهای خودمان را احساس و بیان کنیم. بدون دریافت کمک و حمایت، احساسی از یأس و نومیدی بر ما چیره می شود و سرانجام نیازهای خودمان را یا انکار، و یا سرکوب می کنیم. و این دلیل دیگری است که احساس کردن عواطف منفی اهمیت دارد. اگر ما به خودمان اجازه دهیم که در باره ی هر چیز عصبانی شویم، کمی عمیق تر به مسائل می نگریم و کم کم در می یابیم که احتیاجات واقعی ما چیست و چه می خواهیم. همین طور که ما یاد می گیریم مخازن عشقی خود را با دریافت عشقی که به آن نیازمندیم چگونه باید پر کنیم، آرزوهای واقعی ما، خود را به ما نشان خواهند داد. تمایل ما در رد، و انکار آن چه که می خواهیم از بین می رود و هنگامی که روند این کار شروع می شود ما از آن با خبر می شویم. درک این موضوع که ما شروع به انکار یک احساس، یا آرزوی خود کرده ایم، کافی است که آن احساس را بر ملا کند تا مشمول پالایش قرار گیرد.

صل پمارم

دست برداری از مقاومت

برای چه درموقعی که ما چیزی را نمی خواهیم درست مثل اینست که باید آنرا در سرتاسر عمر یدک بکشیم و با خودمان داشته باشیم؟ اغلب اتفاق می افتد چیزی را که ما، در برابر آن مقاومت می کنیم بدتر بر جای خود باقی می ماند. جز آنکه در برابر منفی بودن از خود مقاومت نشان دهیم، چه کار دیگری از ما ساخته است؟ همین عقیده موجب می شود که آنچه را می خواهیم نتوانیم بدست آوریم. تصور ما برای اینست که اگر چیزی را نخواهیم و در برابر آن مقاومت کنیم خود بخود از بین می رود. نخیر! چنین نیست. در بسیاری از موارد، تنها با دست برداری از مقاومت می توانیم آزاد شویم و آنچه را که می خواهیم برای خود به وجود آوریم.

موقعی که در مقابل آن چیزی که نمی خواهیم، مقاومت می ورزیم، بنزین بر روی آتش می ریزیم. وقتی که ما فعالانه مقاومت می کنیم، نیروی کسی را که در طرف مقابل ماست یا موقعیتی که در جلوی روی ما قرار گرفته است تشدید می کنیم. زمانی که در برابر چیزی که آنرا نمی خواهیم مقاومت می ورزیم، توجه کامل خودمان را به آن معطوف می کنیم و بر پایه ی اعتقادی که داریم و در خاطر ما نقش بسته است استنباط می کنیم که در تحت اوضاع و احوال موجود که خارج از حیطه ی قدرت ماست، بآن چیزی که در طلب آنیم دسترسی نخواهیم یافت.

اجازه دهید بد کریکی دو مثال بپردازم. در محل کار خودمان، افرادی که در برابرشان مقاومت می کنیم آنهایی هستند که ناچار باید با آنان سرو کله زنیم. موقعی که در برابر تمایل خود بخوردن دسر مقاومت می کنیم، بیشتر دلمان می خواهد. هنگامی که در برابر پرداخت صورت حساب ها مقاومت می کنیم، بنظر می رسد که مغلوب می شویم. موقعی که در ترافیک گیر می کنیم و در برابر آن سرسختی نشان می دهیم، در پشت کندترین ردیف قرار می گیریم. بگونه ی اسرار آمیز در برابر هر چیزی که مقاومت می کنیم، بعضا، وضع بدتر می شود و آن شخص یا چیز، قوی تر.

با مقاومت کردن، ما، نیروی درونی خود برای خلق و جذب چیزهایی را که می خواهیم، انکار می کنیم. اگر فعالانه توجه خود را معطوف بموضوع هائی کنیم که آنها را نمی خواهیم، نیروی خودمان را برای کسب چیزهایی که می خواهیم، ضعیف می کنیم. در آن هنگام که ما توجه و نظر خود را متوجه چیزهایی می کنیم که آنها را بدست نمی آوریم، برای ما بسیار مشکل است احساس کنیم که خوابهای ما بحقیقت می پیوندند. و باز بسیار بعید بنظر می رسد زمانی که توجه خودمان را بخارج از خود جلب می کنیم، حالتی از شادی درونی، عشق، و صلح و آرامش، بما دست دهد.

البته لازم نیست که شما تمام آن چیزهایی را که نمی خواهید فراموش کنید. ولی بجای آنکه در برابر آنها مقاومت از خود نشان دهید، از آنها استفاده کنید زیرا می توانند حالات منفی شما را بیرون بکشند و بشما کمک کنند تا نظر خود را متوجه چیزهایی کنید که آنها را می خواهید. قدرت ما برای ساختن آینده ی خودمان، همه در طرز تفکر و نحوه ی برخورد ما با مسائل است. بجای آنکه مقاومت بخرج دهید، آن را احساس کنید و بدنبال آن، عواطف منفی خودتان را بیرون بریزید و سپس، بر روی آنچه چیزهایی که می خواهید، نظر خود را متمرکز کنید.

مقاومت، تنها کاری که می کند اینست که اعتقاد ما نسبت باین باور که چیزهایی را که می خواهیم نمی توانیم بدست آوریم محکم تر می کند. بطور خود کار شروع بجمع آوری شواهد و دلائلی می شویم که ثابت کنیم ما فاقد نیروی لازمیم و با اینکار، ارتباطمان با پتانسیل خلاقه ی خودمان قطع می شود. چیزی را که باور می کنیم

همان چیز است که آنرا بوجود می آوریم. نیروی تفکر ما خیلی بیشتر از آنست که اغلب افراد می فهمند. نود درصد آنچه در طول حیات انسان بدست می آید، نیروی تفکر بشر در آن دخالت داشته است و حال آنکه سهم عمل، تنها ده

درصد است.

اگر باور شما آن باشد که می‌توانید بیشتر داشته باشید ولی آنرا بدست نمی‌آورید، با نگرشی عمیق تر به احساس خود، متوجه می‌شوید که هنوز قسمتهائی از وجودتان هست که شما آنها را باور ندارید. با ادامه دادن احساس خواسته‌هایتان بهنگام نومی‌دید و درماندگی، بتقویت باورها و اعتمادهای خود می‌پردازید.

چیزی را که ما باور می‌کنیم همان چیزی است که اثر اعلیٰ می‌کند

هنگامی که نومی‌دید در وجود ما جای اعتماد و ايقان را گرفت، بدون هیچگونه علتی، ما، شروع بمقاومت در برابر جهان می‌کنیم. بجای آنکه برای آنچیزهائی که داریم، باز، وروراست باشیم و بدنبال چیزهائی باشیم که می‌خواهیم آنها را داشته باشیم، تمام نیروی خود را بکار می‌بریم و برای چیزهائی که داریم مقاومت می‌کنیم. هنگامی که ما در برابر یک فرد یا یک موضوع مقاومت می‌کنیم، آرزوها و خواسته‌های خود را برای غلط راهنمایی می‌کنیم.

بجای آنکه صلح و آرامش و همکاری بخواهیم، دل‌مان می‌خواهد که زید ما را ترک کند و بحال خود گذارد. بجای آنکه دل‌مان بخواهد که فلان پروژه کامل شود، انرژی بسیاری را بهدر می‌دهیم که آن پروژه کامل نگردد. بجای آنکه ارتباطی را قوام بخشیم، نیروی خود را بهدر می‌دهیم و دل‌مان می‌خواهد که شرکاء ما دست از آن رفتار خاص خود بردارند. توجه خود را متوجه چیزهائی می‌کنیم که نمی‌خواهیم و تمام افکارمان را متوجه زمانهائی می‌کنیم که آنچه را در جستجویش بوده‌ایم پیدا نکرده‌ایم. بجای همه‌ی این کارها، باید توجه خودمان را بیشتر معطوف بچیزهائی کنیم که آنها را می‌خواهیم و همواره بیاد بیاوریم که آنرا بدست آورده‌ایم.

در مقابل رفتار شرکاء خود مقاومت می‌کنیم زیرا احساس می‌کنیم که اینان هیچوقت ما را دوست نمی‌دارند. بجای آنکه هم خود را مصروف باینکار کنیم که ما آنها را می‌خواهیم و دوست می‌داریم که آنها نیز خوشحال باشند و ما را دوست بدارند، آنقدر صبر می‌کنیم که دوباره رفتارشان با ما بد شود یا اینکه از ما مأیوس گردند. هنگامی که ما در برابر چیزی مقاومت می‌ورزیم، براههای مختلف، بجای آنکه چیزی را که می‌خواهیم بدست آوریم، ندانسته و ناخودآگاه نیروی خود را هدر می‌دهیم و همان چیزی را که در برابر آن مقاومت می‌کنیم بدست می‌آوریم. اگر در برابر چیزی مقاومت بخرج دهید، آنها هم پافشاری و سماجت می‌کند. بچیزی که توجه خود را معطوف کردید همانرا بدست می‌آورید. در طول حیات خودتان، دقت خود را بهر چیزی جلب کردید، افزون می‌شود. هنگامی که شما با یک احساس منفی شدید بسراغ کسی رفتید، هر چیزی را که در برابر آن از خود مقاومت نشان دهید جذب می‌کنید.

در سراسر حیات خود بروی هر چیزی که دقت خود را متمرکز کنید افزون می‌شود

زمانیکه در برابر چیزی مقاومت بخرج می‌دهید، در حقیقت آفرینش آنرا ادامه می‌دهید زیرا باور شما بر اینست که دست از سر شما بر نمی‌دارد. هنگامیکه شما مقاومت بخرج می‌دهید، محلی که از آن آمده‌اید، ناامیدی نامیده می‌شود. نومی‌دید زمانی ظاهر می‌شود که شما باور کنید نمی‌توانید آنچه را که می‌خواهید بدست آورید.

زمانیکه شما مقاومت می‌کنید، پایه‌های باورتان را که یاری بدست آوردن خواسته‌های خود اندازید قوی‌تر می‌کنید

تصور کنید که شما از قبل می دانستید که باید چکی بمبلغ یک میلیون دلار از طریق پست دریافت کنید. بنا بر این استنباط، اگر صورت حسابهای متعددی برای پرداخت بدست شما می رسید، در برابر پرداخت آن صورت حسابها شما هیچ گونه مقاومتی بخرج نمی دادید. ترسی از اینکه آن چکهای پرداخت را بنویسید نداشتید. علاقه نداشتید آرزو کنید که کاش قرار نبود من این صورت حسابها را پردازم. بجای آن، در کمال صلح و صفا، آنها را می پذیرفتید و پس از رفتن بیانک، یا از طریق پست، آنها را می پرداختید. در هر حال هیچوقت فکر بتعویق انداختن پرداخت به مخیله ی شما خطور نمی کرد. در مقابل این پرداختها اصولا مخالفت نمی کردید زیرا می دانستید باندازه ی کافی پول دارید.

تصور کنید که همسر شما بیمار است و می دانید که مطمئنا بزودی شفا خواهد یافت. در این حالت بخصوص برای شما بلا اشکال است که پیش بند را ببندید و از همسر خود مواظبت کنید. بهیچوجه بدل نمی گیرید که ظاهرا من توی این خانه فراموش شده ام و تازه باید کمک هم بکنم. بهیچ وجه در برابر بیماری همسرتان از خود مقاومتی نشان نمی دهید که سهل است، بلکه آنرا بعنوان درد سرنیز تلقی نمی کنید. مقاومت شما از بین می رود زیرا شما اطمینان دارید که زمانی دیرتر، آنچه را که بآن نیاز دارید بدست می آورید. اعتماد و اطمینانی که شما نسبت بآینده در فکر خود می پرورانید شمارا از مقاومت باز می دارد. با این بینش درونی از مقاومت، برای ما روشن می شود که برای دست یابی به موفقیت، باید از مقاومت دست برداریم.

دستیابی بموفقیت خارجی شباهت زیادی بیک گلوله ی برفی دارد که در دامن یک تپه در حال لغزیدن به پائین است. هر لحظه بزرگتر و بزرگتر می شود. بر همین منوال، همین طور که شما کمی موفقیت بدست می آورید، اعتقاد و باورتان زیاد تر می شود و بیشتر هم بدست می آورید. و چون بیشتر بدست می آورید، باورتان زیاد تر می شود و موفقیت شمار شد می کند. با اینکار اعتماد و اطمینان شما، و هیجان و علاقه شما، زیاد تر می شود و با این ترتیب، تبدیل به انرژی مثبت و باوری بیحد و حصر خواهد شد. زمانی که مردم کارشان روی غلطک افتاد، معمولا تا مدتی پیش می روند. هیچ چیز مانند موفقیت، موفقیت نمی آفریند. با درک این موضوع، شما متوجه خواهید شد که چرا مشخص کردن هدف و نیت روزانه آنقدر مهم است. هنگامی که درخواست خود را مشخص می کنید، و حوادث بوقوع می پیوندد، شما هیجان زده می شوید زیرا نیروی درون خود را برای جذب نتیجه در زندگی، درک می کنید. در هر حال اگر، آمادگی ندارید تا بعضی معجزات کوچک را درک و لمس کنید، هیچوقت بحقیقت به معجزات بزرگ دست نخواهید یافت. و بجای آن، همواره در تلاش برای مقاومت در برابر چیزهائی هستید که نمی خواهید اتفاق بیفتد.

هیچ چیز مانند موفقیت، موفقیت نمی آفریند

برای آنکه ما موفقیت فردی را تجربه کنیم، لازمست که آرزوهای راستین خود را احساس و بر روی آنها عمل کنیم. با این وجود بیشتر تمایلات ما در طی روز، زائیده ی مقاومت ها یا (نخواستن) های ماست. اینها آرزوهای راستین و واقعی ما نیستند. بعبارت دیگر، آرزوهای دروغین هستند. بجای جذب کردن چیزهائی که بحقیقت آنها را می خواهیم، یک آرزوی پوшالی و دروغین انرژی را بهدر می دهو این عقیده را تقویت می کند که مادر تحصیل آنچه که می خواهیم، توانائی لازم را نداریم.

مگر زیا من بروی چیزی که آز می خواهم این عقیده را تقویت می کند که آنچه می خواهم می توانم آن را برسد

فرض کنیم که شما در ترافیک گیر کرده اید. اگر عجله دارید، ممکن است دلتان بخواهد اتومبیل ها حرکت کنند ولی جدا دلتان نمی خواهد در ترافیک گیر کنید. با مقاومتی که در برابر ترافیک از خود نشان

می دهید، شما نظر خود را بر روی آن چیزی که نمی خواهید متمرکز می کنید و فرصت های بیشتری برای مقاومت و پافشاری در برابر ترافیک به وجود می آورید. در نتیجه نوعی انتقالی ذاتی در شما به وجود می آید که بجای آنکه سریعترین ردیف اتومبیل ها را انتخاب کنید وارد کندترین آن می شوید. و اگر در حقیقت شما کندترین را انتخاب نکرده باشید، حداقل فکر می کنید آنکه انتخاب کرده اید بدترین است.

برای چه هر موقع که شما بمغازه ی سبزی فروشی وارد می شوید یا کمی دیر رسیده اید یا اینکه وقتی عجله دارید و مایلید زود تر بیرون روید، شما کندترین خط پرداخت را انتخاب می کنید. این کار اسمش اتفاقی نیست. می شود آنرا از قبل پیش بینی کرد. هنگامیکه شما خارج از مرکز کانونی خود هستید و عجله دارید، آهسته ترین خط را انتخاب می کنید.

هنگامی که در مغازه سبزی فروشی دلوپس ایستاده ایم، تمایل بر آن داریم که کندترین خط را انتخاب کنیم

زمانی که در ترافیک برانندگی اشتغال دارید، شما خارج از نقطه ی کانونی خود هستید و بطوری ناخود آگاه، خطی را که از همه کند تر است یا آن خطی را که در آن تصادف شده است انتخاب می کنید. این موضوع تقریباً غیر قابل اجتناب است که هنگامی که مادر برابر چیزی مقاومت می کنیم، ما فرصت های بیشتری پیدا می کنیم که سرسختانه در برابر چیزها بایستیم. موقعی که دقت خود را متوجه این موضوع می کنیم که نمی خواهیم بیش از این معطل بمانیم، در اینحال چیزی که نصیب ما می شود، معطل شدن بیشتر است.

چرا گذشته ها همیشه تکرار می شود

اینهم دلیل دیگری بر این حقیقت است که ما باید بر روی زخمهای گذشته مرهم نهمیم. زمانی که ما بعلل شغلی، یا در روابطمان با افراد، آزار دیده ایم، زندگی را از چشم اندازی نگاه می کنیم که دیگر نمی خواهیم اذیت شویم. همین مقاومت ما در برابر آزار نشدن مجدد، اوضاع و احوالی را برای ما به وجود می آورد که باعث آزار و اذیت ما می شود. از طرف دیگر، زمانی که بما آزاری نمی رسد، زیاد راجع بان فکرنمی کنیم. و بجای آن طبیعتاً، نظر خودمان را معطوف بخواسته های خود می کنیم و این همان چیزی است که در زندگی خود جذب می کنیم.

زمانیکه می خواهیم آزار ببسیم، مواردی پیدا می شود که آزار و اذیت را جذب می کنیم

زمانی که اتفاق بدی برای ما رخ می دهد، بسیار مشکل است که بتوانیم در برابر آن مقاومت کنیم. زمانی که اتفاق افتاد، بوضوح می خواهیم از آن اجتناب کنیم. با وجود این با تمرکز کردن بر روی آنچه اتفاق افتاده است، و اینکه نمی خواهیم چنین چیزی دوباره اتفاق بیفتد، شروع بجذب دوباره ی آن بنحوی از انحاء، در زندگی خود می کنیم. هر چه بیشتر گذشته را التیام بخشیده باشیم، کمتر تحت تاثیر ارواح گذشته قرار می گیریم. جز اینکه دردهایی را که با حوادث گذشته ی ما پیوند دارد درها کنیم و بدست فراموشی بسپریم، همواره در لابلای بازتابهای منفی آنها قرار می گیریم.

مثلاً اگر از نقطه نظر عاطفی نخواهیم که تنها باشیم، این، آن چیز است که بدست می آوریم. اگر ما حقیقتاً نخواهیم مطرود یا فراموش شده باشیم، همان را بدست می آوریم. اگر ما از امکانات شکست خوردن یا از دست دادن چیزی متفریم، این، همان چیزی است که نصیبمان می شود. اگر می ترسیم که بکاری ناخوش آیند دست بزنیم، همین موضوع سرچشمه ی درد و رنج ما خواهد شد. اگر نمی توانیم با فردی همکار شویم و با هم کار کنیم، آلمان با آن شخص در یک جوی نمی رود.

بازماندن نظر عاطفی پدیده‌ی را از یاد می‌آوریم. بیشتر از جزیب می‌کنیم

بایاد گیری این درس که چگونه می‌توانیم دردهای گذشته را التیام بخشیم، می‌توانیم آن دردها را رها کنیم و دیگر لازم نباشد که آنقدر بطریق اسرار آمیز و محرمانه امیدوار باشیم که دوباره آن حادثه یا درد برای ما اتفاق نمی‌افتد. زمانی که درد التیام پذیرفت، ترس و باوری که ممکن است دوباره ظاهر شود از وجود شما رخت بر می‌بندد. در این حالت، ما آزادتر خواهیم شد تا بر روی آنچه‌هایی که آنها را می‌خواهیم تمرکز کنیم. و قتی که ما قادر برها سازی رنجهای گذشته شدیم، آرزوهای مثبت و نیروی ما افزایش می‌یابد.

اگر شما در برابرنگاهی بگذشته‌ی خود مقاومت ورزید، دوباره و دوباره بسراغ شما خواهد آمد. اگر در برابر احساسهای خود مقاومت کنید، بطور خود کار با وضاع و احوالی گرایش پیدا خواهید کرد که آن احساسها را در صحنه‌ی وجدان شما ظاهر می‌سازند. علاوه بر مزاحمتی که برای خواسته‌های راستین شما فراهم می‌نماید مقاومت، نیروی شما را ازه کشی می‌کند و تحلیل می‌برد. درست مثل اینست که شما سوراخی در مخزن عشق خود بوجود آورید و کاری کنید که این مخزن هیچگاه پر نشود. نیروی شما بجای آنکه هوشیارانه و مجدانه برای سازندگی بکار گرفته شود، بخارج نشت (نشد) می‌کند و بهدر می‌رود.

بعنوان تمرین، یک روز همه‌ی افکار منفی و عقایدی را که بصورت کلمه بیان می‌کنید با حصاء در آورید. شگفت آور است که دریابیم که تا چه حد در یک روز ما قادریم مقاومت منفی جذب کنیم و چقدر نا منظمیم. چگونه وقتی از خود مقاومت نشان می‌دهیم، تنها جزئی از کل است. اظهار نظرهای منفی ما بازتابی از یک دنیا مقاومتی است که در درون ماست. گوا اینکه تلاش حقیقی ما بر آنست که آن احساسها و عقاید را التیام بخشیم، با وجود این شایسته است مواظب گفته‌های خودمان باشیم. هر چه بیشتر در وجود آوردن زندگی آینده‌ی خود اطمینان حاصل کنید، کم کم متوجه خواهید شد که آنچه (بگوئید) همان چیزی است که اتفاق خواهد افتاد. نیروی کلمات شما زاید الوصف است بویژه اگر شما آرزوئی راستین را با آن بیان کنید.

بازی مقاومت

ممکن است بازی مقاومت، تفریحی نیز باشد. این بازی را من و دختر دوازده ساله ام ماری، بعضی وقتها انجام می‌دهیم. یک روز، باتفاق هم برای خرید بیرون رفتیم و هر کلمه‌ی که از دهانمان بیرون می‌آمد و بوی احساس منفی داشت بر روی آن انگشت می‌گذاشتیم. بعد تصمیم گرفتیم که افکارمان را جدا گانه بیان کنیم. و چون این تمرین ما حالت بازی داشت و جدی نبود در برابر مقاومتهای خودمان ایستادگی نمی‌کردیم. نمونه‌هایی از تمرین خودمان را برای شما بیان می‌کنم:

من گفتم: ممکن است اینجا که می‌رویم پارکینگ حساسی گیرمان نیاد. خوبه آن روبرو پارک کنیم. بجای این کلمات می‌توانستیم بگویم: ببینیم ممکنه آنجا که یک جای پارک حساسی پیدا بشه؟ و بعد از آن بجائی رفتیم که می‌خواستیم آنجا پارک کنیم و یک جای خالی هم پیدا کردیم.

دخترم گفت: امیدوارم که لازم نباشه زیاد معطل بشیم. کارهای زیادی دارم که باید انجام بدم. بعد جمله خودش را عوض کرد و گفت: امیدوارم همه چیز خوب پیش بره و ما بتونیم بریم تو و هر چه زود تر بیرون بیائیم. دلم میخواد یک مقدار وقت اضافی داشته باشم که همه‌ی تکالیف مدرسه را انجام بدم.

موقعی که وقتش رسیده بود که انبار خوراکی را ترک کنیم من گفتم: مادرت دوست نداره که ما دیر

بخانه برگردیم. و بعد آن جمله را عوض کردیم و بجای آن گفتیم: اگر زود بخانه برگردیم مادرت جدا

دراهم مراجعت به خانه گفتم: یادت نره کیسه ی خرید را با خودت بیاری. وبعد جمله را عوض کردیم و گفتیم: باید مطمئن باشیم که هر چه احتیاج داشتیم خریده ایم.

ایستادگی و مقاومت در برابر همسرمان را رها کنید

همان اصولی که در بالا به آن ها اشاره کردم در مورد روابط ما نیز صادق است. به جای آنکه نظر خود را متوجه چیزهایی کنید که نمی خواهید همسرتان انجام دهد، یا اینکه آنها را احساس کند، آنرا متوجه رفتار و پاسخ هائی کنید که به آنها علاقه دارید. به جای مقاومت در برابر خلق و خوی منفی همسرتان، تکیه بر آن کنید که می خواهید همسرتان بدانند شما چه شخصیت بزرگی هستید. زمانی را بخاطر بیاورید که همسر شما از نقطه نظر شما قابل قدر دانی بود. در درون خود این احساس را داشته باشید که: می خواهم همسر مرا دوست بدارد و فکر کند که من موجودی فوق العاده ام. به جای آنکه فکر کنید، همسر من دیگر مرا دوست ندارد، زمانهائی را بیاد آورید که همسرتان به شما کمک می کرد، بیاد آورید که در آن موقع چه حالی داشتید، سپس نیت خود را بر آن نهید که احساس فعلی شما همان گونه است و سپس ببینید پیشید که: من طالب آنم که همسر مرا یاری دهد. به این طریق، با تغییر دادن طرز تفکر خودتان، نود درصد مشکلات، خود بخود حل می شود. با مشخص کردن نیت مثبت خودتان، باورهای درونی خود را که هر چه می خواهید برای شما ممکن می سازند بیدار می کنید. هر چه بیشتر شما اینها را باور کنید، درصد وقوع آن زیاد تر است.

اگر آن چیزی را که می خواهید خواهی در خواست شما مثبت باشد عملی می شود

در سطح ارتباطات، به جای آنکه دایما شکایت، گله و انتقاد داشته باشید یا اینکه همواره از مردم طلبکار باشید، در خواست های مثبت کنید و این کار را تجربه و تمرین کنید. کوشش کنید از به کار بردن کلماتی از قبیل: نکن، شما نکردید، باید شما، هیچگاه شما، شما همیشه، چرا شما نکردید، و چرا شما نمی کنید احتراز کنید. به عنوان بازی هم که شده باشد کوشش کنید که بعضی کلمات مثبت را بکار ببرید، یا نحوه ی در خواست خود را مستقیم و مثبت کنید.

به جای آنکه بگوئید: ما دیگر هیچوقت بیرون نمی رویم. بگوئید: چگونه در تعطیل آخر هفته یه کار استثنائی بکنیم.

به جای اینکه بگوئید: دوباره یادت رفت آشغال ها را جمع کنی. بگوئید: ممکنه دفعه ی دیگه آشغال ها را هم جمع کنی. ظرف آشغال پر شده بود، من اونهارا خالی کردم.

رمز در خواست کردن برای بیشتر، اینست که بدون آنکه بوئی از سرزنش، خجالت، یا قصور داشته باشد آنرا خودتان انجام دهید. بسیار سودمند واقع می شود اگر شما آنرا با آهنگی ساده و ملایم انجام دهید. درست مثل اینکه در سر میز غذا خوری از همسرمان تقاضا کنیم ظرف کره را از آن گوشه ی میز به ما بدهد. لزومی ندارد که خواستار شوید یا اینکه کلمات شما جنبه ی تحکم داشته باشد یا اینکه شک کنید که ممکن است همسر شما در آن لحظه ی بخصوص گوشش نشنود.

اگر شما با این طرز تفکر که همسر ما گوش نمی شنود می خواهید با او ارتباط برقرار کنید، در این صورت همسر ما گوش نمی شنود

چنانچه شما در برابر بعضی از رفتارها یا طرز تفکرها، مقاومت از خود نشان می دهید، در لحظه ییکه احساسی مثبت دارید، به طور خلاصه و در قالبی دوستانه از همسرتان سؤال کنید که چه می خواهید و سپس صبورانه بر روی آن اصرار ورزید. هر از گاهی، این سؤال خود را تکرار کنید ولی هر بار دوباره همان سؤال را مانند بار اول تکرار کنید. پس از یکی دو سؤال همسر شما می فهمد که آن چیزی را به شما نمی دهد که شما

آن رامی خواستید و سپس از شما که زیاد سخت گیری نکرده اید سپاسگزار خواهد بود. این تشکر، سبب می شود که همسر شما دست از مقاومت بردارد و به شما بیشتر کمک کند. این اصل در کلیه روابط دیگر، اداره، مدرسه یا خانه نیز، صادق است.

نیروی حافظه

همین طور که تجارب منفی در زندگی ما مقاومت می آفریند، یادآوری های مثبت، اعتماد ما را افزایش می دهد. زمانی که واقعا دلم می خواهد واقعه ای اتفاق بیفتد، همواره سایر لحظه های موفقیت آمیز را به یاد می آورم. وقتی که برنامه ی خودم را برای نوشتن یک کتاب تعیین و ضرب الاجل ها را مشخص می کنم، زمانی را در نظر می گیرم تا تمام ریزه کاریهایی که منجر به تعیین این ضرب الاجل شده است به خاطر آورم رضامندی خودم از کاری را که انجام می دهم، و خوب هم آن را انجام می دهم بخاطر می آورم. نکات مثبتی را که هر کس اظهار داشته یا اینکه رضایت خاطر اورانیز به یاد می آورم. این کار سبب می شود که قدرتی خارق العاده کسب کنم، و به خودم بگویم اینکار را می کنم و در گذشته نیز کرده ام. اگر به نحوی فعال، مثبت بودن را به یاد نیارید، ترسهای شما و شکی که در وجود شما سایه انداخته است ظاهر می شود. گرچه این دهمین کتابی است که من می نویسم، ولی هنگامیکه پروژه ی جدیدی را آغاز می کنم احساس ترس می کنم. همین کار سبب می شود که در مقابل روند نوشتن مقاومت کنم. بعضی از اجزاء من از آن بیم دارند که بهترین سالهای عمر من تلف شده است. من از آن بیم دارم که این کتاب ممکن است به خوبی کتابهای قبلی نباشد. و باز از این می ترسم که این بار آنچه در گذشته اتفاق افتاده، دیگر اتفاق نمی افتد. این ترسها بسیار حقیقی است و اگر من ندانم چگونه آنها را پالایش دهم، ممکن است پشت مرا سرد کنند.

هر نویسنده ای باید با این ترسها مواجه شود، چه موفق باشد و چه نباشد. چه اولین بار باشد یا دومین بار. در آن لحظه ی خلاقیت، شما باید مغز و فکری کور داشته باشید و ندانید که آیا می توانید کار را به اتمام برسانید و اگر جواب مثبت است چگونه؟ بعد از آن آنچه باید بشود می شود. هر بار که من اینکار را تجربه می کنم شگفت زده می شوم. از نقطه نظر من بطور و وضوح این یک هدیه است. ولی از این موضوع نباید گذشت که سالها تجربه، سماجت و پشتکار، ناامیدی، نگرانی و اضطراب را نیز در پشت سر دارد. پس از هر موفقیت، اعتماد و اطمینان می روید و آن هدیه یانیرو، برای خلاقیت بیشتر افزون می شود. به حقیقت من اینکار را بتهنایی نمی توانم انجام دهم. من سهم خودم را انجام می دهم. بقیه، کار من نیست، کار خداست.

مومنی که شاهد اکثر تلاش خود را ببل می آورد، بقیه اش را خدا انجام می دهد

صرف وقت برای بخاطر آوردن تجارب مثبت گذشته برای برقراری اعتماد و اطمینان از واجبات است. درست شباهت زیادی بدرک تعداد چراغهای سبز و نه فقط چراغهای قرمز دارد. اگر شما تنها توجه خود را متوجه چراغهای قرمز کنید، در برابر جریان زندگی خود مقاومت می کنید.

اگر شما هزاران چراغ سبزی را که در زندگی شما بوده اند بیاد بیاورید، می توانید اعتماد به وجود آورید. اگر شما چراغهای سبز کم دارید می توانید با التیام بخشیدن گذشته ی خود آنها را به وجود آورید. بامرتب ساختن احساسهای منفی فعلی به موقعیتهای گذشته، شما می توانید گذشته ی خودتان را دوباره زنده کنید و آنرا سرشار از چشم اندازهای دوست داشتنی و بارور کنید. زمانی که طفلی بیش نبودید، متکی بر پدر و مادر خود بودید تا حقیقت را دریابید. به عنوان یک فرد بالغ، می توانید بعقب برگردید تا احساسی را که در کودکی داشتید تجربه کنید و اشتباهات خود را تصحیح کنید.

موقعی که به شما این احساس دست داد که پدر و مادر، شما را رها کرده اند، نمی دانستید که روزی آنقدر نیرومند می شوید که می توانید عشق بورزید و با احتیاج آشنا شوید. بدون داشتن این بینش درونی به عنوان یک طفل، شما آن نوع باور را برای خود تشکیل دادید که: «مرا هیچ گاه کسی دوست نخواهد داشت، هیچ وقت به عشقی که بآن نیازمندم دست نخواهم یافت و بعضی اوقات، در کار من اشکالاتی وجود خواهد داشت و امثال آن...»

موقعی که طفل بودیم مغز ما آنقدر رشد نکرده بود که بتواند افکار منطقی را در خود جای دهد یا اینکه آنها را پیروانند. در آن سالهای شکننده برای خود، باوری بنا نهادیم که همه غلط بود و با وجود این زندگی بعدی ما را شکل داد. اگرچه نمی توانیم گذشته را تغییر دهیم ولی حد اقل می توانیم باور کرده های خودمان را تغییر دهیم. می توانیم ارزیابی کنیم که چه بر سرمان آمده و احساسمان چه بوده است. باورهای محدود و ناصحیح ما می تواند با بازگشت ما به عقب و بازدید مجدد از گذشته‌ی خودمان و استفاده از تکنیک پالایش که در فصل یازدهم بآن اشاره شد تصحیح شود.

یادگیری خود دوست داشتن

زمانی که ما گرفتار دردهای عاطفی می شویم بنحوی از انحاء بدرک باورهای منفی و غیر حقیقی مشغولیم. درد، همیشه بعلت باور کردن چیزهای ناصحیح عارض می شود. زمانی که ما درد احساس می کنیم، مغز ما برای خود چیزی باور می کند که روح ما آنرا صحیح نمی داند. برای آنکه این باور را از اثر بیندازیم، باید دوباره بمرحله‌ی احساس درد برگردیم. اگر منبع درد ما این باور باشد که ما هیچگاه دوست داشته شده نخواهیم بود در آن صورت مغز رشد یافته و پخته‌ی ما، خود را مرتبط می کند و خود اصلاحی را آغاز می نماید. ولی در طفولیت، ما نمی دانستیم که روزی خواهد آمد که ما واجد نیروی لازم برای تحصیل عشقی که بآن نیازمندیم خواهیم بود.

زمانیکه احساس درد داریم، مغز ما چیز را باور می کند که روح ما آنرا صحیح نمی داند

اگر ما زمانی خود را دوست داشته نشده تصور کنیم و این موضوع را باور کنیم که غیر دوست داشتنی بوده ایم، بنابراین بعقب برمی گردیم، احساس درد می کنیم و به دنبال آن، درد، بطور خود کار از درون ما رخت برمی بندد. و وقتی که طفل بودیم خبر نداشتیم که زیبایی ما تا چه حد وارزش ما به چه مقدار است. زمانیکه ما را فراموش می کردند، به حساب نمی آوردند، یا اینکه با ما بد رفتاری می کردند بر روی ما تاثیر گذاشته و امروز، نمی توانیم بفهمیم که شخصیت ویژه‌ی ما تا چه حد است. ما، فرصتی را که بآن می توانستیم خود را با حقیقت خودمان مرتبط کنیم از دست داده ایم. حتی امروز در زندگی خودمان، بعضی اوقات هست که فراموش می کنم چه موجود جالبی هستم. خوشبختانه هنگامی که احساس های شک و تردید یا کم ارزشی، رومی شود، می دانم چگونه به پالایش آنها بپردازم. ظرف یکی دو دقیقه، آنها دست از سر من برمی دارند.

به سادگی می توانم چیزی را که احساس می کنم، با چیزی که در زمانیکه من هفت ساله بودم به وقوع پیوسته است، مرتبط کنم. به خودم اجازه می دهم تا مانند کودک هفت ساله‌ئی که فکر می کرد هیچ گاه نمی تواند راه بازگشت به خانه‌ی خودش را پیدا کند و خانواده اش او را فراموش کرده اند، فکر کنم. برای چند دقیقه بی می توانم تصور کنم که من آنجا هستم و همان ترس زمان کودکی را دارم. بعد به خود نهیب می دهم و به خاطر می آورم که کودک هفت ساله‌ی خردسالی که او را دوست می دارند و فراموش شده هم نیست هیچ اشکالی در کار او وجود ندارد.

دوباره خودم را مطمئن می‌کنم که بزودی مرادوست خواهند داشت. پس از یکی دو دقیقه که با قسمت

فصل چهارم دست برداری از مقاومت

برای چه در مواقعی که ما چیزی را نمی خواهیم درست مثل اینست که باید آنرا در سرتاسر عمر یک دک بکشیم و با خودمان داشته باشیم؟ اغلب اتفاق می افتد چیزی را که ما، در برابر آن مقاومت می کنیم بدتر برجای خود باقی می ماند. جز آنکه در برابر منفی بودن از خود مقاومت نشان دهیم، چه کار دیگری از ما ساخته است؟ همین عقیده موجب می شود که آنچه را می خواهیم نتوانیم بدست آوریم. تصور ما بر اینست که اگر چیزی را نخواهیم و در برابر آن مقاومت کنیم خود بخود از بین می رود. نخیر! چنین نیست. در بسیاری از موارد، تنها با دست برداری از مقاومت می توانیم آزاد شویم و آنچه را که می خواهیم برای خود به وجود آوریم.

موقعی که در مقابل آن چیزی که نمی خواهیم، مقاومت می ورزیم، بنزین بر روی آتش می ریزیم. وقتی که ما فعالانه مقاومت می کنیم، نیروی کسی را که در طرف مقابل ماست یا موقعیتی که در جلوی روی ما قرار گرفته است تشدید می کنیم. زمانی که در برابر چیزی که آنرا نمی خواهیم مقاومت می ورزیم، توجه کامل خودمان را به آن معطوف می کنیم و بر پایه ی اعتقادی که داریم و در خاطر ما نقش بسته است استنباط می کنیم که در تحت اوضاع و احوال موجود که خارج از حیطه ی قدرت ماست، بآن چیزی که در طلب آنیم دسترسی نخواهیم یافت.

اجازه دهید بدکر یکی دو مثال پردازم. در محل کار خودمان، افرادی که در برابرشان مقاومت می کنیم آنهایی هستند که ناچار باید با آنان سروکله زنیم. موقعی که در برابر تمایل خود بخوردن دسر مقاومت می کنیم، بیشتر دلمان می خواهد. هنگامی که در برابر پرداخت صورت حساب ها مقاومت می کنیم، بنظر می رسد که مغلوب می شویم. موقعی که در ترافیک گیر می کنیم و در برابر آن سرسختی نشان می دهیم، در پشت کندترین ردیف قرار می گیریم. بگونه ی اسرارآمیز در برابر هر چیزی که مقاومت می کنیم، بعضا، وضع بدتر می شود و آن شخص یا چیز، قوی تر.

با مقاومت کردن، ما، نیروی درونی خود برای خلق و جذب چیزهایی را که می خواهیم، انکار می کنیم. اگر فعالانه توجه خود را معطوف بموضوع هائی کنیم که آنها را نمی خواهیم، نیروی خودمان را برای کسب چیزهایی که می خواهیم، ضعیف می کنیم. در آن هنگام که ما توجه و نظر خود را متوجه چیزهایی می کنیم که آنها را بدست نمی آوریم، برای ما بسیار مشکل است احساس کنیم که خوابهای ما بحقیقت می پیوندند. و باز بسیار بعید بنظر می رسد زمانیکه توجه خودمان را بخارج از خود جلب می کنیم، حالتی از شادی درونی، عشق، وصلح و آرامش، بما دست دهد.

البته لازم نیست که شما تمام آن چیزهایی را که نمی خواهید فراموش کنید. ولی بجای آنکه در برابر آنها مقاومت از خود نشان دهید، از آنها استفاده کنید زیرا می توانند حالات منفی شما را بیرون بکشند و شما کمک کنند تا نظر خود را متوجه چیزهایی کنید که آنها را می خواهید. قدرت ما برای ساختن آینده ی خودمان، همه در طرز تفکر و نحوه ی برخورد ما با مسائل است. بجای آنکه مقاومت بخرج دهید، آن را احساس کنید و بدنبال آن، عواطف منفی خودتان را بیرون بریزید و سپس، بر روی آنچه هائی که می خواهید، نظر خود را متمرکز کنید.

مقاومت، تنها کاری که می کند اینست که اعتقاد ما را نسبت باین باور که چیزهایی را که می خواهیم نمی توانیم بدست آوریم محکم تر می کند. بطور خود کار شروع بجمع آوری شواهد و دلایلی می شویم که ثابت کنیم ما فاقد نیروی لازمیم و با اینکار، ارتباطمان با پتانسیل خلاقه ی خودمان قطع می شود. چیزی را که باور می کنیم

همان چیز است که آنرا بوجود می آوریم. نیروی تفکر ما خیلی بیشتر از آنست که اغلب افراد می فهمند. نود درصد آنچه در طول حیات انسان بدست می آید، نیروی تفکر بشر در آن دخالت داشته است و حال آنکه سهم عمل، تنها ده درصد است.

اگر باور شما آن باشد که می توانید بیشتر داشته باشید ولی آنرا بدست نمی آورید، با نگرشی عمیق تر به احساس خود، متوجه می شوید که هنوز قسمتهائی از وجودتان هست که شما آنها را باور ندارید. با ادامه دادن احساس خواسته هایتان بهنگام نومیید و درماندگی، بتقویت باورها و اعتماد های خود می پردازید.

چیزی را که ما باور می کنیم همان چیزی است که آرا حلق می کنیم

هنگامی که نومیید در وجود ما جای اعتماد و ايقان را گرفت، بدون هیچگونه علتی، ما، شروع بمقاومت در برابر جهان می کنیم. بجای آنکه برای آنچه هائی که داریم، باز، و روراست باشیم و بدنبال چیزهائی باشیم که می خواهیم آنها را داشته باشیم، تمام نیروی خود را بکار می بریم و برای چیزهائی که داریم مقاومت می کنیم. هنگامی که ما در برابر یک فرد یا یک موضوع مقاومت می کنیم، آرزوها و خواسته های خود را برای غلط راهنمایی می کنیم.

بجای آنکه صلح و آرامش و همکاری بخواهیم، دلمان می خواهد که زید ما را ترک کند و بحال خود گذارد. بجای آنکه دلمان بخواد که فلان پروژه کامل شود، انرژی بسیاری را بهدر می دهیم که آن پروژه کامل نگردد. بجای آنکه ارتباطی را قوام بخشیم، نیروی خود را بهدر می دهیم و دلمان می خواهد که شرکاء ما دست از آن رفتار خاص خود بردارند. توجه خود را متوجه چیزهائی می کنیم که نمی خواهیم و تمام افکارمان را متوجه زمانهائی می کنیم که آنچه را در جستجویش بوده ایم پیدا نکرده ایم. بجای همه ی این کارها، باید توجه خودمان را بیشتر معطوف بچیزهائی کنیم که آنها را می خواهیم و همواره بیاد بیاوریم که آنرا بدست آورده ایم.

در مقابل رفتار شرکاء خود مقاومت می کنیم زیرا احساس می کنیم که اینان هیچوقت ما را دوست نمی دارند. بجای آنکه هم خود را مصروف باینکار کنیم که ما آنها را می خواهیم و دوست می داریم که آنها نیز خوشحال باشند و ما را دوست بدارند، آنقدر صبر می کنیم که دوباره رفتارشان با ما بد شود یا اینکه از ما مأیوس گردند. هنگامی که ما در برابر چیزی مقاومت می ورزیم، براههای مختلف، بجای آنکه چیزی را که می خواهیم بدست آوریم، ندانسته و ناخود آگاه نیروی خود را هدر می دهیم و همان چیزی را که در برابر آن مقاومت می کنیم بدست می آوریم. اگر در برابر چیزی مقاومت بخرج دهید، آنهم پافشاری و سماجت می کند. بچیزی که توجه خود را معطوف کردید همانرا بدست می آورید. در طول حیات خودتان، دقت خود را بهر چیزی جلب کردید، افزون می شود. هنگامی که شما با یک احساس منفی شدید سراغ کسی رفتید، هر چیزی را که در برابر آن از خود مقاومت نشان دهید جذب می کنید.

در سرا سر حیات خود بر روی هر چیزی که دقت خود را متمرکز کنید افزون می شود

زمانیکه در برابر چیزی مقاومت بخرج می دهید، در حقیقت آفرینش آنرا ادامه می دهید زیرا باور شما برای آنست که دست از سر شما بر نمی دارد. هنگامیکه شما مقاومت بخرج می دهید، محلی که از آن آمده اید، ناامیدی ناامیده می شود. نومیید زمانی ظاهر می شود که شما باور کنید نمی توانید آنچه را که می خواهید بدست آورید.

زمانیکه شما مقاومت می کنید، پایه های باورتان را که یاری بدست آوردن خواسته های خود اندازید قویتر می کنید

تصور کنید که شما از قبل می دانستید که باید چکی بمبلغ یک میلیون دلار از طریق پست دریافت کنید. بنا بر این استنباط، اگر صورت حسابهای متعددی برای پرداخت بدست شما می رسید، در برابر پرداخت آن صورت حسابها شما هیچ گونه مقاومتی بخرج نمی دادید. ترسی از اینکه آن چکهای پرداخت را بنویسید نداشتید. علاقه نداشتید آرزو کنید که کاش قرار نبود من این صورت حسابها را پردازم. بجای آن، در کمال صلح و صفا، آنها را می پذیرفتید و پس از رفتن ببانک، یا از طریق پست، آنها را می پرداختید. در هر حال هیچوقت فکر بتعویق انداختن پرداخت به مخیله ی شما خطور نمی کرد. در مقابل این پرداختها اصولا مخالفت نمی کردید زیرا می دانستید باندازه ی کافی پول دارید.

تصور کنید که همسر شما بیمار است و می دانید که مطمئنا بزودی شفا خواهد یافت. در این حالت بخصوص برای شما بلا اشکال است که پیش بند را ببندید و از همسر خود مواظبت کنید. بهیچوجه بدل نمی گیرید که ظاهرا من توی این خانه فراموش شده ام و تازه باید کمک هم بکنم. بهیچ وجه در برابر بیماری همسرتان از خود مقاومتی نشان نمی دهید که سهل است، بلکه آنرا بعنوان دردسرنیز تلقی نمی کنید. مقاومت شما از بین می رود زیرا شما اطمینان دارید که زمانی دیر تر، آنچه را که بآن نیاز دارید بدست می آورید. اعتماد و اطمینانی که شما نسبت بآینده در فکر خود می پرورانید شمارا از مقاومت باز می دارد. با این بینش درونی از مقاومت، برای ما روشن می شود که برای دست یابی به موفقیت، باید از مقاومت دست برداریم.

دستیابی بموفقیت خارجی شباهت زیادی بیک گلوله ی برفی دارد که در دامن یک تپه در حال لغزیدن به پائین است. هر لحظه بزرگتر و بزرگتر می شود. بر همین منوال، همین طور که شما کمی موفقیت بدست می آورید، اعتقاد و باورتان زیاد ترمی شود و بیشتر هم بدست می آورید. و چون بیشتر بدست می آورید، باورتان زیاد ترمی شود و موفقیت شما رشد می کند. با اینکار اعتماد و اطمینان شما، و هیجان و علاقه شما، زیاد ترمی شود و با این ترتیب، تبدیل به انرژی مثبت و باوری بیحد و حصر خواهد شد. زمانی که مردم کارشان روی غلطک افتاد، معمولا تا مدتی پیش می روند. هیچ چیز مانع موفقیت، موفقیت نمی آفریند. با درک این موضوع، شما متوجه خواهید شد که چرا مشخص کردن هدف و نیت روزانه آنقدر مهم است. هنگامی که درخواست خود را مشخص می کنید، و حوادث بوقوع می پیوندد، شما هیجان زده می شوید زیرا نیروی درون خود را برای جذب نتیجه در زندگی، درک می کنید. در هر حال اگر، آمادگی ندارید تا بعضی معجزات کوچک را درک و لمس کنید، هیچوقت بحقیقت به معجزات بزرگ دست نخواهید یافت. و بجای آن، همواره در تلاش برای مقاومت در برابر چیزهایی هستید که نمی خواهید اتفاق بیفتد.

هیچ چیز مانند موفقیت، موفقیت نمی آفریند

برای آنکه ما موفقیت فردی را تجربه کنیم، لازمست که آرزوهای راستین خود را احساس و بر روی آنها عمل کنیم. با این وجود بیشتر تمایلات ما در طی روز، زائیده ی مقاومت ها یا (نخواستن) های ماست. اینها آرزوهای راستین و واقعی ما نیستند. عبارت دیگر، آرزوهای دروغین هستند. بجای جذب کردن چیزهایی که بحقیقت آنها را می خواهیم، یک آرزوی پوشالی و دروغین انرژی را بهدر می دهد و این عقیده را تقویت می کند که مادر تحصیل آنچه که می خواهیم، توانائی لازم را نداریم.

مگر زیا من بروی چیزی که آزما می خواهم این عقیده را تقویت می کند که آنچه می را که می خواهید می توانید بان برسید

فرض کنیم که شما در ترافیک گیر کرده اید. اگر عجله دارید، ممکن است دلتان بخواهد اتومبیل‌ها حرکت کنند ولی جدا دلتان نمی‌خواهد در ترافیک گیر کنید. با مقاومتی که در برابر ترافیک از خود نشان می‌دهید، شما نظر خود را بر روی آنچه‌ای که نمی‌خواهید متمرکز می‌کنید و فرصت‌های بیشتری برای مقاومت و پافشاری در برابر ترافیک به وجود می‌آورد. در نتیجه نوعی انتقالی ذاتی در شما به وجود می‌آید که بجای آنکه سریع‌ترین ردیف اتومبیل‌ها را انتخاب کنید وارد کندترین آن می‌شوید. و اگر در حقیقت شما کندترین را انتخاب نکرده باشید، حداقل فکر می‌کنید آنکه انتخاب کرده اید بدترین است.

برای چه هر موقع که شما بمغازه‌ی سبزی‌فروشی وارد می‌شوید یا کمی دیر رسیده اید یا اینکه وقتی عجله دارید و مایلید زودتر بیرون روید، شما کندترین خط پرداخت را انتخاب می‌کنید. این کار اسامش اتفاقی نیست. می‌شود آنرا از قبل پیش‌بینی کرد. هنگامیکه شما خارج از مرکز کانونی خود هستید و عجله دارید، آهسته‌ترین خط را انتخاب می‌کنید.

هنگامی که در مغازه سبزی‌فروشی دلوپس ایستاده ایم، تمایل بر آن داریم که کندترین خط را انتخاب کنیم

زمانی که در ترافیک برانندگی اشتغال دارید، شما خارج از نقطه‌ی کانونی خود هستید و بطوری ناخود آگاه، خطی را که از همه کندتر است یا آن خطی را که در آن تصادف شده است انتخاب می‌کنید. این موضوع تقریباً غیر قابل اجتناب است که هنگامی که مادر برابر چیزی مقاومت می‌کنیم، ما فرصت‌های بیشتری پیدا می‌کنیم که سرسختانه در برابر چیزها بایستیم. موقعی که دقت خود را متوجه این موضوع می‌کنیم که نمی‌خواهیم بیش از این معطل بمانیم، در اینحال چیزی که نصیب ما می‌شود، معطل شدن بیشتر است.

چرا گذشته‌ها همیشه تکرار می‌شود

اینهم دلیل دیگری بر این حقیقت است که ما باید بر روی زخم‌های گذشته مرهم نهمیم. زمانی که ما بعلل شغلی، یا در روابطمان با افراد، آزار دیده ایم، زندگی را از چشم اندازی نگاه می‌کنیم که دیگر نمی‌خواهیم اذیت شویم. همین مقاومت ما در برابر آزار نشدن مجدد، اوضاع و احوالی را برای ما به وجود می‌آورد که باعث آزار و اذیت ما می‌شود. از طرف دیگر، زمانی که بما آزاری نمی‌رسد، زیاد راجع بآن فکر نمی‌کنیم. و بجای آن طبیعتاً، نظر خودمان را معطوف بخواسته‌های خود می‌کنیم و این همان چیزی است که در زندگی خود جذب می‌کنیم.

زمانیکه نمی‌خواهیم آزار ببینیم، مواردی پیدا می‌شود که آزار و اذیت را جذب می‌کنیم

زمانی که اتفاق بدی برای ما رخ می‌دهد، بسیار مشکل است که بتوانیم در برابر آن مقاومت کنیم. زمانی که اتفاق افتاد، بوضوح می‌خواهیم از آن اجتناب کنیم. با وجود این با تمرکز کردن بر روی آنچه اتفاق افتاده است، و اینکه نمی‌خواهیم چنین چیزی دوباره اتفاق بیفتد، شروع بجذب دوباره‌ی آن بنحوی از انحاء، در زندگی خود می‌کنیم. هر چه بیشتر گذشته را التیام بخشیده باشیم، کمتر تحت تاثیر ارواح گذشته قرار می‌گیریم. جز اینکه دردهایی را که با حوادث گذشته‌ی ما پیوند دارد رها کنیم و بدست فراموشی بسپریم، همواره در لابلای بازتاب‌های منفی آنها قرار می‌گیریم.

مثلاً اگر از نقطه نظر عاطفی نخواهیم که تنها باشیم، این، آن چیز است که بدست می‌آوریم. اگر ما حقیقتاً نخواهیم مطرود یا فراموش شده باشیم، همان را بدست می‌آوریم. اگر ما از امکانات شکست خوردن یا از دست دادن چیزی متنفریم، این، همان چیزی است که نصیبمان می‌شود. اگر می‌ترسیم که بکاری ناخوش آیند دست بزنیم، همین موضوع سرچشمه‌ی درد و رنج ما خواهد شد. اگر نمی‌توانیم با فردی همکار شویم و با هم کار کنیم، آلمان با آن شخص در یک جوی نمی‌رود.

هرچه بیشتر از نقطه نظر عاطفی چیزی را نخواهیم، بیشتر آنرا جذب می‌کنیم

بایادگیری این درس، که چگونه می‌توانیم دردهای گذشته را التیام بخشیم، می‌توانیم آن دردها را رها کنیم و دیگر لازم نباشد که آنقدر بطریق اسرار آمیز و محرمانه امیدوار باشیم که دوباره آن حادثه یا درد برای ما اتفاق نمی‌افتد. زمانیکه درد التیام پذیرفت، ترس و باوری که ممکن است دوباره ظاهر شود از وجود شما رخت برمی‌بندد. در این حالت، ما آزادتر خواهیم شد تا بروی آن چیزهایی که آنها را می‌خواهیم تمرکز کنیم. وقتیکه ما قادر برها سازی رنجهای گذشته شدیم، آرزوهای مثبت و نیروی ما افزایش می‌یابد.

اگر شما در برابر نگاهی بگذشته‌ی خود مقاومت ورزید، دوباره و دوباره بسراغ شما خواهد آمد. اگر در برابر احساسهای خود مقاومت کنید، بطور خود کار با وضاع و احوالی گرایش پیدا خواهید کرد که آن احساسها را در صحنه‌ی وجدان شما ظاهر می‌سازند. علاوه بر مزاحمتی که برای خواسته‌های راستین شما فراهم می‌نماید مقاومت، نیروی شمارا زه‌کشی می‌کند و تحلیل میبرد. درست مثل اینست که شما سوراخی در مخزن عشق خود بوجود آورید و کاری کنید که این مخزن هیچگاه پر نشود. نیروی شما بجای آنکه هوشیارانه و مجدانه برای سازندگی بکار گرفته شود، بخارج نشت (نشد) می‌کند و بهدر می‌رود.

بعنوان تمرین، یک روز همه‌ی افکار منفی و عقایدی را که بصورت کلمه بیان می‌کنید با حصاء در آورید. شگفت آور است که دریابیم که تا چه حد در یک روز ما قادریم مقاومت منفی جذب کنیم و چقدر نامنظمیم. چگونه وقتی از خود مقاومت نشان می‌دهیم، تنها جزئی از کل است. اظهار نظرهای منفی ما بازتابی از یک دنیا مقاومتی است که در درون ما است. گویانکه تلاش حقیقی ما بر آنست که آن احساسها و عقاید را التیام بخشیم، با وجود این شایسته است مواظب گفته‌های خودمان باشیم. هرچه بیشتر در بوجود آوردن زندگی آینده‌ی خود اطمینان حاصل کنید، کم‌کم متوجه خواهید شد که آنچه (بگوئید) همان چیزی است که اتفاق خواهد افتاد. نیروی کلمات شما زاید الوصف است بویژه اگر شما آرزوئی راستین را با آن بیان کنید.

بازی مقاومت

ممکن است بازی مقاومت، تفریحی نیز باشد. این بازی را من و دختر دوازده ساله ام ماری، بعضی وقتها انجام می‌دهیم. یک روز، باتفاق هم برای خرید بیرون رفتیم و هر کلمه‌ییکه از دهانمان بیرون می‌آمد و بوی احساس منفی داشت بروی آن انگشت می‌گذاشتیم. بعد تصمیم گرفتیم که افکارمان را جدا گانه بیان کنیم. و چون این تمرین ما حالت بازی داشت و جدی نبود در برابر مقاومتهای خودمان ایستادگی نمی‌کردیم. نمونه‌هایی از تمرین خودمان را برای شما بیان می‌کنم:

من گفتم: ممکن است اینجا که می‌رویم پارکینگ حسابی گیرمان نیاد. خوبه آن روبرو پارک کنیم. بجای این کلمات می‌توانستم بگویم: ببینیم ممکنه آنجا که یک جای پارک حسابی پیدا بشه؟ و بعد از آن بجائی رفتیم که می‌خواستیم آنجا پارک کنیم و یک جای خالی هم پیدا کردیم.

دخترم گفت: امیدوارم که لازم نباشه زیاد معطل بشیم. کارهای زیادی دارم که باید انجام بدم. بعد جمله خودش را عوض کرد و گفت: امیدوارم همه چیز خوب پیش بره و ما بتونیم بریم تو و هرچه زود تر بیرون بیائیم. دلم میخواد یک مقدار وقت اضافی داشته باشم که همه‌ی تکالیف مدرسه را انجام بدم.

موقعی که وقتش رسیده بود که انبار خوراکی را ترک کنیم من گفتم: مادرت دوست نداره که ما دیر بخانه برگردیم. و بعد آن جمله را عوض کردیم و بجای آن گفتیم: اگر زود بخانه برگردیم مادرت جدا

خوشحال میشه.

درواه مراجعت به خانه گفتم: یادت نره کیسه ی خریدر ابا خودت بیاری. وبعد جمله را عوض کردیم و گفتیم: باید مطمئن باشیم که هر چه احتیاج داشتیم خریده ایم.

ایستادگی و مقاومت در برابر همسرمان را رها کنید

همان اصولی که در بالا به آن ها اشاره کردم در مورد روابط مانیز صادق است. به جای آنکه نظر خود را متوجه چیزهائی کنید که نمی خواهید همسرتان انجام دهد، یا اینکه آنها را احساس کند، آنرا متوجه رفتار و پاسخ هائی کنید که به آنها علاقه دارید. به جای مقاومت در برابر خلق و خوی منفی همسرتان، تکیه بر آن کنید که می خواهید همسرتان بداند شما چه شخصیت بزرگی هستید. زمانی را بخاطر بیاورید که همسر شما از نقطه نظر شما قابل قدر دانی بود. در درون خود این احساس را داشته باشید که: می خواهم همسر مرا دوست بدارد و فکر کند که من موجودی فوق العاده ام. به جای آنکه فکر کنید، همسر من دیگر مرا دوست ندارد، زمانهائی را بیاد آورید که همسرتان به شما کمک می کرد، بیاد آورید که در آن موقع چه حالی داشتید، سپس نیت خود را بر آن نهید که احساس فعلی شما همان گونه است و سپس بیندیشید که: من طالب آنم که همسرم در کارها مرا یاری دهد. به این طریق، با تغییر دادن طرز تفکر خودتان، نود درصد مشکلات، خود بخود حل می شود. با مشخص کردن نیت مثبت خودتان، باورهای درونی خود را که هر چه می خواهید برای شما ممکن می سازند بیدار می کنید. هر چه بیشتر شما اینها را باور کنید، درصد وقوع آن زیاد تر است.

اگر آن چیزی را که می خواهید نوهی درخواست شماست باشد، عملی می شود

در سطح ارتباطات، به جای آنکه دایما شکایت، گله و انتقاد داشته باشید یا اینکه همواره از مردم طلبکار باشید، درخواست های مثبت کنید و این کار را تجربه و تمرین کنید. کوشش کنید از به کار بردن کلماتی از قبیل: نکن، شما نکردید، باید شما، هیچگاه شما، شما همیشه، چرا شما نکردید، و چرا شما نمی کنید احتراز کنید. به عنوان بازی هم که شده باشد کوشش کنید که بعضی کلمات مثبت را بکار ببرید، یا نحوه ی درخواست خود را مستقیم و مثبت کنید.

به جای آنکه بگوئید: ما دیگر هیچوقت بیرون نمی رویم. بگوئید: چگونه در تعطیل آخر هفته به کار استثنائی بکنیم.

به جای اینکه بگوئید: دوباره یادت رفت اشغال ها را جمع کنی. بگوئید: ممکنه دفعه ی دیگه اشغال ها را هم جمع کنی. ظرف اشغال پر شده بود، من اونهارا خالی کردم.

رمز درخواست کردن برای بیشتر، اینست که بدون آنکه بوئی از سرزنش، خجالت، یا قصور داشته باشد آنرا خودتان انجام دهید. بسیار سودمند واقع می شود اگر شما آنرا با آهنگی ساده و ملایم انجام دهید. درست مثل اینکه در سر میز غذا خوری از همسرمان تقاضا کنیم ظرف کره را از آن گوشه ی میز به ما بدهد. لزومی ندارد که خواستار شوید یا اینکه کلمات شما جنبه ی تحکم داشته باشد یا اینکه شک کنید که ممکن است همسر شما در آن لحظه ی بخصوص گوشش نشنود.

اگر شما با این طرز تفکر که همسر ما گوس می شود می خواهید با او ارتباط برقرار کنید، در این صورت همسر ما گوس نمی شود

چنانچه شما در برابر بعضی از رفتارها یا طرز تفکرها، مقاومت از خود نشان می دهید، در لحظه ییکه احساسی مثبت دارید، به طور خلاصه و در قالبی دوستانه از همسرتان سؤال کنید که چه می خواهید و سپس صبورانه بر روی آن اصرار ورزید. هر از گاهی، این سؤال خود را تکرار کنید ولی هر بار دوباره همان سؤال را مانند بار اول تکرار کنید. پس از یکی دو سؤال همسر شما می فهمد که آن چیزی را به شما نمی دهد که شما

آن رامی خواستید و سپس از شما که زیاد سخت گیری نکرده اید سپاسگزار خواهد بود. این تشکر، سبب می شود که همسر شما دست از مقاومت بردارد و به شما بیشتر کمک کند. این اصل در کلیه ی روابط دیگر، اداره، مدرسه یا خانه نیز، صادق است.

نیروی حافظه

همین طور که تجارب منفی در زندگی ما مقاومت می آفریند، یادآوری های مثبت، اعتماد ما را افزایش می دهد. زمانی که واقعا دلم می خواهد واقعه ئی اتفاق بیفتد، همواره سایر لحظه های موفقیت آمیز را به یاد می آورم. وقتی که برنامه ی خودم را برای نوشتن یک کتاب تعیین و ضرب الاجل ها را مشخص می کنم، زمانی را در نظر می گیرم تا تمام ریزه کاریهایی که منجر به تعیین این ضرب الاجل شده است به خاطر آورم رضامندی خودم از کاری را که انجام می دهم، و خوب هم آن را انجام می دهم بخاطر می آورم. نکات مثبتی را که هر کس اظهار داشته یا اینکه رضایت خاطر اورانیز به یاد می آورم. این کار سبب می شود که قدرتی خارق العاده کسب کنم، و به خودم بگویم اینکار را می کنم و در گذشته نیز کرده ام. اگر به نحوی فعال، مثبت بودن را به یاد نیاورید، ترسهای شما و شکی که در وجود شما سایه انداخته است ظاهر می شود. گرچه این دهمین کتابی است که من می نویسم، ولی هنگامیکه پروژه ی جدیدی را آغاز می کنم احساس ترس می کنم. همین کار سبب می شود که در مقابل روند نوشتن مقاومت کنم. بعضی از اجزاء من از آن بیم دارند که بهترین سالهای عمر من تلف شده است. من از آن بیم دارم که این کتاب ممکن است به خوبی کتابهای قبلی نباشد. و باز از این می ترسم که این بار آنچه در گذشته اتفاق افتاده، دیگر اتفاق نمی افتد. این ترسها بسیار حقیقی است و اگر من ندانم چگونه آنها را پالایش دهم، ممکن است پشت مرا سرد کنند.

هر نویسنده ئی باید با این ترسها مواجه شود، چه موفق باشد و چه نباشد. چه اولین بار باشد یا دومین بار. در آن لحظه ی خلاقیت، شما باید مغز و فکری کور داشته باشید و ندانید که آیا می توانید کار را به اتمام برسانید و اگر جواب مثبت است چگونه؟ بعد از آن آنچه باید بشود می شود. هر بار که من اینکار را تجربه می کنم شگفت زده می شوم. از نقطه نظر من بطور وضوح این یک هدیه است. ولی از این موضوع نباید گذشت که سالها تجربه، سماجت و پشتکار، ناامیدی، نگرانی و اضطراب رانیز در پشت سردارد. پس از هر موفقیت، اعتماد و اطمینان می روید و آن هدیه یانیرو، برای خلاقیت بیشتر افزون می شود. به حقیقت من اینکار را ببنهایی نمی توانم انجام دهم. من سهم خودم را انجام می دهم. بقیه، کار من نیست، کار خداست.

مومنی که شاهد اکثر تلاش خود را عمل می آورد، بسمیه اش را خدا انجام می دهد

صرف وقت برای بخاطر آوردن تجارب مثبت گذشته برای برقراری اعتماد و اطمینان از واجبات است. درست شباهت زیادی بدرک تعداد چراغهای سبز و نه فقط چراغهای قرمز دارد. اگر شما تنها توجه خود را متوجه چراغهای قرمز کنید، در برابر جریان زندگی خود مقاومت می کنید

اگر شما هزاران چراغ سبزی را که در زندگی شما بوده اند بیاد بیاورید، می توانید اعتماد به وجود آورید. اگر شما چراغهای سبز کم دارید می توانید با التیام بخشیدن گذشته ی خود آنها را به وجود آورید. با مرتبط ساختن احساسهای منفی فعلی به موقعیتهای گذشته، شما می توانید گذشته ی خودتان را دوباره زنده کنید و آنرا سرشار از چشم اندازهای دوست داشتنی و بارور کنید. زمانی که طفلی بیش نبودید، متکی بر پدر و مادر خود بودید تا حقیقت را دریابید. به عنوان یک فرد بالغ، می توانید بعقب برگردید تا احساسی را که در کودکی داشتید تجربه کنید و اشتباهات خود را تصحیح کنید.

موقعی که به شما این احساس دست داد که پدر و مادر، شما را رها کرده اند، نمی دانستید که روزی آنقدر نیرومند می شوید که می توانید عشق بورزید و با احتیاج آشنا شوید. بدون داشتن این بینش درونی به عنوان یک طفل، شما آن نوع باور را برای خود تشکیل دادید که: «مرا هیچ گاه کسی دوست نخواهد داشت، هیچ وقت به عشقی که بآن نیازمندم دست نخواهم یافت و بعضی اوقات، در کار من اشکالاتی وجود خواهد داشت و امثال آن...»

موقعی که طفل بودیم مغز ما آنقدر رشد نکرده بود که بتواند افکار منطقی را در خود جای دهد یا اینکه آنها را پیرو راند. در آن سالهای شکننده برای خود، باوری بنا نهادیم که همه غلط بود و با وجود این زندگی بعدی ما را شکل داد. اگر چه نمی توانیم گذشته را تغییر دهیم ولی حد اقل می توانیم باور کرده های خودمان را تغییر دهیم. می توانیم ارزیابی کنیم که چه بر سرمان آمده و احساسمان چه بوده است. باورهای محدود و ناصحیح ما می تواند با بازگشت ما به عقب و باز دید مجدد از گذشته ی خود مان و استفاده از تکنیک پالایش که در فصل یازدهم بآن اشاره شد تصحیح شود.

یادگیری خود دوست داشتن

زمانی که ما گرفتار دردهای عاطفی می شویم بنحوی از انحاء بدرک باورهای منفی و غیر حقیقی مشغولیم. درد، همیشه بعلت باور کردن چیزهای ناصحیح عارض می شود. زمانی که ما درد احساس می کنیم، مغز ما برای خود چیزی باور می کند که روح ما آنرا صحیح نمی داند. برای آنکه این باور را از اثر بیندازیم، باید دوباره بمرحله ی احساس درد برگردیم. اگر منبع درد ما این باور باشد که ما هیچگاه دوست داشته شده نخواهیم بود در آن صورت مغز رشد یافته و پخته ی ما، خود را مرتبط می کند و خود اصلاحی را آغاز می نماید. ولی در طفولیت، ما نمی دانستیم که روزی خواهد آمد که ما واجد نیروی لازم برای تحصیل عشقی که بآن نیازمندیم خواهیم بود.

زمانیکه احساس درد داریم، مغز ما چیز را باور می کند که روح ما آنرا صحیح نمی داند

اگر ما زمانی خود را دوست داشته نشده تصور کنیم و این موضوع را باور کنیم که غیر دوست داشتنی بوده ایم، بنابراین بعقب بر می گردیم، احساس درد می کنیم و به دنبال آن، درد، بطور خود کار از درون ما رخ بر می بندد. و وقتی که طفل بودیم خبر نداشتیم که زیبایی ما تا چه حد وارزش ما به چه مقدار است. زمانیکه ما را فراموش می کردند، به حساب نمی آوردند، یا اینکه با ما بد رفتاری می کردند بر روی ما تاثیر گذاشته و امروز، نمی توانیم بفهمیم که شخصیت ویژه ی ما تا چه حد است. ما، فرصتی را که با آن می توانستیم خود را با حقیقت خودمان مرتبط کنیم از دست داده ایم. حتی امروز در زندگی خود من، بعضی اوقات هست که فراموش می کنم چه موجود جالبی هستم. خوشبختانه هنگامی که احساس های شک و تردید یا کم ارزشی، رومی شود، می دانم چگونه به پالایش آنها پردازم. ظرف یکی دو دقیقه، آنها دست از سر من برمی دارند.

به سادگی می توانم چیزی را که احساس می کنم، با چیزی که در زمانیکه من هفت ساله بودم به وقوع پیوسته است، مرتبط کنم. به خودم اجازه می دهم تا مانند کودک هفت ساله ای که فکر می کرد هیچ گاه نمی تواند راه بازگشت به خانه ی خودش را پیدا کند و خانواده اش او را فراموش کرده اند، فکر کنم. برای چند دقیقه بی می توانم تصور کنم که من آنجا هستم و همان ترس زمان کودکی را دارم. بعد به خود نهیب می دهم و به خاطر می آورم که کودک هفت ساله ی خرد سالی که او را دوست می دارند و فراموش شده هم نیست هیچ اشکالی در کار او وجود ندارد.

دوباره خود را مطمئن می کنم که بزودی مرا دوست خواهند داشت. پس از یکی دو دقیقه که با قسمت

کوچکی از خودم که در گذشته جراحی برداشته و بزرگ شده بود مرتبط شدم دوباره به احساس خود باز می‌گردم و چنانچه گوئی استحقاق دوست داشته شدن بوسیله ی کلیه ی افراد را دارم و اگر مرا دوست نداشته باشند در این صورت این، آنها هستند که متضرر می‌شوند نه من، به زندگی خود ادامه می‌دهم. با پیدا کردن یکی دو جای زخم از گذشته ی خود، همیشه می‌توانید به آن زمان‌ها بازگشت نموده و چهار مخزن اولیه ی عشق خود را پر کنید. برای آنکه در زندگی خود مان بیشتر جذب کنیم، باید به نوع جدید تمرین های حب نفس و اعتماد به خود متوسل شویم و آنها را تمرین کنیم. روند خلق کردن بیشتر و بیشتر، پایان نا پذیر است.

صل پانزدهم

احترام گذاشتن به تمام آرزوها

تمیز دادن و برآورده کردن تمام آرزوهای خودتان، مبنای اصلی حقیقت ذاتی خودتان است. اگرچه تمایلات روحی شما پایه‌ی موفقیت‌های شخصی شماست، با این وجود لازم است که شما تمام آرزوهای حقیقی خود را برآورده کنید. شما آرزوهای بسیاری دارید: آرزوهای روحی، آرزوهای فکری، آرزوهای قلبی، و آرزوهای بدنی.

زمانی که شما به موفقیت‌های درونی دست نمی‌یابید، با آرزوهای قلبی خود در تماس نیستید. زمانی که به موفقیت‌های بیرونی دستیابی پیدا نمی‌کنید، با آرزوهای فکری خود در ارتباط نیستید. هنگامی که چیزهایی را که به آنها نیاز دارید جذب نمی‌کنید، به آرزوهای قلبی خود جامه‌ی عمل نمی‌پوشانید و زمانی که سالم یا برونزنگ نیستید، به خواسته‌های بدن خود وقعی نمی‌نهدید.

در تماس باقی بودن، و احترام گذاشتن به تمام آرزوهای خودتان، شمارا در تمام عمر راهنمایی می‌کند و موفقیت شخصی شمارا تضمین می‌نماید. احترام گذاردن به یک آرزو چنین معنی نمی‌دهد که شما باید نسبت به آن اقدام کنید. موقعی که شما به آرزوهای خود گوش می‌دهید و به آنها احترام می‌گذارید، شروع به هم‌آهنگ شدن با یکدیگر می‌کنند. وقتی که یک آرزو در هر سطحی که باشد احساس شد و با سطوح دیگر نیز هم‌آهنگی داشت، از این لحظه به بعد آرزوئی حقیقی به حساب می‌آید.

زمانی که آرزوئی در هر سطحی که هست با سایر سطوح هم‌آهنگی دارد، آرزوئی حقیقی است

راه‌های بسیاری وجود دارد که ماندانسته ارتباط خود را با احساس آرزوهای حقیقی خودمان قطع می‌کنیم. به این جهت که ما تمایلات و آرزوهای مختلف داریم، بعضی اوقات آنها نیز با یکدیگر تضاد پیدا می‌کنند. فکر، بدن‌بال چیزهایی است که ما را نیرومند سازد، در حالیکه روح، علاقه مند است که ما دوست داشتنی و خوشحال باشیم. هنگامیکه ما قادر بدیدن تمام تصویر نباشیم، فکر ما ممکن است بدون درنگ نیاز به پول داشته باشد و توجهی باین موضوع نداشته باشد که کارخانه‌ی وجود ما سرگرم تولید عشق و محبت و خوشحالی است. گرایش به سرکوب کردن آرزوی روح خودمان برای آنکه خوشحال و دوست داشتنی باشیم، نوعی از تضاد داخلی است. در این مثال، در جنگ بین فکر و روح، فکر برنده شد. به طور کلی، در فرهنگ ماتریالیستی غرب، مغز، روح را تحت الشعاع قرار می‌دهد و جنگ را می‌برد. فلسفه‌ی فکر، اینست که من چندان باین موضوع که خوشحال باشم یا نباشم، یا اینکه دوست بدارم یا مرادوست داشته باشم اهمیت نمی‌دهم. ترجیح می‌دهم پول داشته باشم. بعد از آن خوشحال خواهم بود.

در عرف شرقی، روح، گرایش به فتح و پیروزی دارد. فکرمی خواهد که شاد باشد و خود را به عقل، دانش و روح تسلیم می‌کند و به دنبال آن، بر آن باور است که خوشحالی تنها از درون آدمی سرچشمه می‌گیرد. فکر، به آرزوهای روح احترام می‌گذارد ولی تمایلات عاطفی خود را سرکوب می‌کند تا موفقیت خارجی نصیب گردد. آرزوی روح برای آنکه خوشحال و دوست داشتنی باشد برآورده شده است ولی فکر به دنبال چیزی که در دنیای خارج در طلب آنست دسترسی پیدا نمی‌کند.

خبر خوب اینست که دیگر لازم نیست جنگی وجود داشته باشد. همان‌گونه که قبلاً صحبت کردیم، این روزها ما توانائی بیشتری داریم تا اگر لازم باشد بطور انتزاعی فکر کنیم تا از طریق جهش بدانیم چه موقع است که چیزی بدتر، یا بهتر است. حتی اگر دو چیز مختلف باشند. بگونه‌ی مشابه با آن، نوعی از آرزو

ها، بهتر از نوع دیگر آن نیست. خواسته های روح، بهتر از آرزوهای فکر، قلب و بدن نیست. همه باهم مختلف اند. ولی می توانند باهم و در جوار هم وجود داشته باشند.

ما می توانیم از طریق احترام گذاشتن به هر چهار سطح هم طراز آرزوها: بدن، قلب، فکر، و روح، در جنگ برنده شویم. زمانیکه ما با تمام آرزوهای خود در تماسیم، آن فرصت را داریم تا آرزوی راستین خود را احساس کنیم. دوازده طریقه است که ما می توانیم در روند گوش دادن بکلیه ی آرزوهای خود برای احساس آرزوی حقیقی خودمان، اخلاص کنیم. با اطلاع داشتن از این علاقه ی مختصر، می توانیم بین آن چیزی که ممکن است آنرا بدانیم، فکر کنیم، احساس کنیم، و آن چیزی را که حقیقتاً می خواهیم، تشخیص دهیم.

آرزوی راستین، همواره با هر یک از سطوح هم تراز بدن، قلب، فکر و روح هم آهنگی دارد

معمولاً به دوازده طریق ما ارتباط خود را با احساس کردن تمایلات راستین خود قطع می کنیم. این ها عبارتند از: تلافی و انتقام جوئی، وابستگی، شک و تردید، توجیه عقلی، مبارزه طلبی، اظهار اطاعت، پرهیز، دلیل آوری، مردود ساختن، مضایقه داشتن، عکس العمل نشان دادن، وفدا کاری کردن. اجازه دهید درباره ی هر یک از اینها بیشتر توضیح دهیم.

۱- عصبانی شوید، ولی انتقام نگیرید

اگر شما عصبانی هستید و نمی دانید چگونه از شر آن خلاص شوید، یکی از راههایی که می توانید با آن خشم خود را فرو نشانید اینست که انتقام بگیرید. موقعی که ما می خواهیم فردی را اذیت کنیم یا کاری کنیم که رنج بکشد، با تمایلات روحی خودمان هم آهنگی نداریم تا اینکه دوست بداریم. زمانیکه جزئی از ما علاقمند بدوست داشتن است و جزء دیگر قصد اذیت و آزار دیگری را دارد، نیروی ما خنثی شده است.

این گفته ی قدیمی (دیوانگی نکن! انتقام بگیر)، برای آنکه تمایلات روحی ما را از ما سلب کند کاملاً صحیح است. چون شما احساسی بسیار قوی و حوصله ی بسیار زیادی دارید، ممکن است موفق شوید ولی از نتیجه ی کار راضی نخواهید بود. تنها وقت و نیروی خود را تباه کرده اید تا انتقام بگیرید. حتی اگر آرزو کنید که بر سر آنکسی که به شما آزار رسانده، کارتان را مختل کرده، و یا خیانت کرده است بلائی از غیب نازل شود، همین نیت شما، نیروی شما را کاهش می دهد. هر زمانیکه شما مدتان در تله ی سرزنش دیگران گیر کرد، شما از مجرای اصلی خودتان که باور کنید آنچه را که می خواهید می توانید بدست آورید، منحرف می شوید.

به جای آنکه خود و خداوند را باور کنید، شما تاوان نیروی درونی خود را می پردازید. باور می کنید که: من نمی توانم خوشحال باشم برای آنکه آن مرد فلان چیز را به من گفت. من آن چیزی را که می خواهم نمی توانم بدست آورم، چون فلان شخص فلان کار را انجام داد. من نمی توانم دوست بدارم، مگر آنکه آن شخص عوض شود، از اینجا برود، یا همان رنجی را ببرد که من برده ام. حتی در آن زمان که شما طرح انتقامی خود را ریختید، ارضای خاطر شما بسیار دیر پاست. انتقام و تلافی، آرامش بخش است ولی چیزی را شفا نمی بخشد. ممکن است که شما رضایت خاطر پیدا کنید، ولی باید همواره دلیلی برای عمل تلافی جویانه ی خود پیدا کنید و ثابت کنید که آن شخص، آن چیزی را که خواهان آنید نمی تواند به شما بدهد. هنگامیکه به دنبال انتقام جوئی هستید، نه تنها خواسته های روحی خود را انکار می کنید، بلکه نیروی خود را نیز که هر چه را بخواهید برای شما می آفریند، نادیده می گیرید.

اگر یاد بگیرید که سرزنش کردن را با بخشیدن، جبران کنید، شما از گرایش باین موضوع که انرژی و نیروی خود را تباه کرده و انتقام بگیرید، منصرف می شوید. تنها در صورتیکه شما همواره در مغز خودتان

این طرح را مد نظر داشته باشید که باید به فلان شخص درسی بیاموزم، ادبش کنم و مجازاتی برایش در نظر بگیرم همین آرزو شمارا بس است. نیروئی که باید در این راه صرف کنید تا خوابهای شما به حقیقت پیوندد، بیهوده بهدر می دهید. هنگامی که فکر انتقام را از سر بدر کنید، نیروی خود را بعقب می کشید تا خوشحال باشید و بدون آنکه نیاز داشته باشید که بخارج متکی باشید، از درون خود راضی و شفا یافته هستید.

۲- وابستگی هارا رها کنید و به آرزو کردن ادامه دهید

بیشتر اوقات، وقتی که ما فرد یا چیزی را از دست می دهیم، چنان احساسی از غم، ترس، اندوه، نومیدی و حالات منفی در ما به وجود می آید که به وصف در نمی آید. احساس این حالات، شفا بخش، و جزئی واجب از رها کردن است. اگر شما ندانید که چگونه باید عمل پالایش را انجام دهید و حالات منفی را با التیام بخشیدن قلب رها کنید، هنوز چیزهایی را که دیگر نمی توانید آنها را داشته باشید، باز هم می خواهید. زمانی که قلب ما تشفی نیافته است، هنوز ما بدنبال چیزهایی می گردیم که دیگر وجود خارجی ندارند. زمانی که خود را بگذشته ی خود مان می چسبانیم، ندانسته آینده ی سعادت مند خود را پس می زنیم. و سرانجام اینکه، در وابستگی هیچ نوع اشکالی وجود ندارد. گرایش به نگاه داشتن آن بسیار هم پسندیده است. می تواند نمونه ی بارزی از عرضه نمودن عشق باشد. موقعی که ما فردی را دوست می داریم، دلمان می خواهد که این کار ادامه یابد. رمز ادامه دادن در دوست داشتن این نیست که هر گاه وقت آن رسید، انسان آنرا عوض کند، یا آنرا رها سازد. زمانی که مناسب برای تعویض است، ما باید قادر به رها کردن آن باشیم.

زمانی که ما، در رها کردن آن چیزی که دیگر در دسترس ما نیست تعلل و کوتاهی ورزیم، به صورت نوعی از بیماری درمی آید. زمانی که رها کردن آنرا می آموزیم، قبول می کنیم و به تغییر اعتماد پیدا می کنیم، بوضوح، بآن نتیجه می رسیم که هر تغییر، صرف نظر از اینکه تا چه حد برای ما مصیبت بار است، در را برای موارد مشابه باز می کند.

فرنی می کند که تغییر تا چه مصیبت بار باشد، ولی همواره در را برای تغییرات بیشتر بار می کند

زمانی که مادر زندگی خود باشکست یا از دست دادن چیزی مواجه می شویم، علت رنج بردن ما وابستگی است. برای آنکه آن وابستگی از بین رود، دوباره باید در قلب خود عشق بیافرینیم. با شتاب، پندار ما برای نیست که ما بفرد مخصوصی نیاز مندیم، یا اینکه چیزی مخصوص را باید بدست آوریم و این چیزی که ما در حقیقت بآن نیاز مندیم همانهایی است که آن فرد یا آن شیء بخصوص در اختیار ما گذاشته بود. یک فرد به خصوص ویژگی مخصوص بخود را دارد ولی آن چیزی که آن شخص بما داده بود، عشق بود و آن را می توان همیشه در جای دیگر نیز به دست آورد. بارها کردن آن، ما، باب تازه ئی در زندگی خود می گشائیم. تغییر، زمانی دردناک است که ما نتوانیم آنرا رها کنیم.

سها تراژدی هستی و دایمی زمانی بوجود می آید که توایم در پی می قلب خود را برای پذیرش عشق، دوباره بکشایم

رها سازی، کمک می کند تا شما بفهمید چرا در وهله ی اول شما وابستگی پیدا کردید. هنگامی که ما عادت پیدا کردیم که از طرف فردی حمایت شویم یا اینکه ما را دوست بدارد، اگر دسترسی به آن حامی را از دست دهیم، رابطه ی ما با درونمان قطع می شود. برای آنکه دوست داشتن را احساس کنیم، فکر می کنیم که ما به آن شخص نیاز مندیم و هنوز هم تشخیص نمی دهیم که ما در حقیقت به آن عشق و حمایتی نیاز مندیم که آن فرد بما می داد. آن حمایتی که بتواند ما را به خودمان مرتبط سازد هر جای دیگر نیز پیدا می شود. هیچ کس، و هیچگاه نمی تواند جانشینی برای آن فرد قبلی پیدا کند ولی راههای دیگری وجود دارد

که بتوان مخازن عشق را پر کرد. تا زمانی که ما قادر گردیم مخازن عشق خود را دوباره پر کنیم، موقتا از تهی بودن خود رنج می بریم.

از طرفی، می توانیم به تمایلات خود برای بیشتر خواستن وابسته شویم. زمانی که ما وابسته شدیم تا بیشتر بخواهیم، باید چیزی داشته باشیم تا خوشحال باشیم. وقتی باورمان شد که چیزی برای خوشحال شدن داریم، حقیقتی را که ما از قبل در درون خود خوشحال بوده ایم نفی می کنیم. فکر می کنیم که پول یا تلویزیونی که صفحه ی آن دو برابر صفحه ی تلویزیون های معمولی است ما را خوشحال می کند. و چون فکر می کنیم که تلویزیون داشتن ما را خوشحال می کند، وابستگی پیدا می کنیم که یکی از آن نوع تلویزیون داشته باشیم. موقتا باور می کنیم که برای آنکه خوشحال باشیم باید یکی از آنها را داشته باشیم. این نوع وابستگی های سمج زمانی پیدا می شود که ما هنوز یاد نگرفته ایم بابدست آوردن عشق و نیاز، با حقیقت درون خود تماس برقرار کنیم.

زمانی که شما در نظر دارید از نقطه نظر فکری، خود را از قید وابستگی ها برهانید، شما به خطر بزرگی دست می زنید و اشتیاق و آرزوهای درونی خود را انکار می کنید. اگر شما خواب دیدن را متوقف کنید نمی توانید به نیروئی که خوابهای شما بوسیله ی آن به حقیقت بدل می شود، دسترسی پیدا کنید. شما باید اشتیاق درونی خود را درک و احساس کنید. برای آنکه خود را از قید وابستگی ها برهانند، بعضی افراد، اشتباهها، آرزوهای خود را برباد می دهند. می گویند: من نباید تا این حد وابستگی داشته باشم و با سرکوب کردن و نفی کردن اهمیت آرزوهای حقیقی خودشان، خود را از قید وابستگی می رهانند. با رها سازی وابستگی ها، باید مواظب باشیم آرزوهای ما سرکوب نشود و بحد اقل نرسد.

همین طور که شما می آموزید که اولین مخزن عشق خود را از طریق نیایش و مراقبه پر کنید، تعالی روح خود را تجربه می کنید. زمانی که شما بتوانید مستقیما مزه ی خوشحال بودن را که فکر می کردید فقط از طریق داشتن یک تلویزیون صفحه بزرگ می توان بدست آورد، درک کنید، آنوقت است که دیگر وابسته نیستید. شما هنوز هم آن تلویزیون را می خواهید، ولی نه برای آنکه بآن وابستگی پیدا کرده اید. این نوع از تمایلات غیر وابسته، سودائی و حاوی نیروی بسیار است.

۳- نا باوریهای خود را باور نکنید

برای آنکه به نیروی خلاقه ی خود دسترسی داشته باشید تا مشکلات خود را حل کنید و آن چیزهایی را که می خواهید بیافرینید، باید از نقطه ی شک، شروع کنید. برای آنکه دانش و بینش بیشتری جذب کنید، ابتدا لازم است احساسی از ندانستن و نا مطمئن بودن، تا آن حدی که لازم است، داشته باشید. بین شک، که نشانه یی از باور نکردن است، و ندانستن، تفاوتی بسیار است. از مرز ندانستن، شما هنوز می توانید باور داشته باشید که ممکن است بعضی چیزها اتفاق بیفتد.

زمانیکه شما می ترسید، ممکن است بگوئید: (من نمی دانم. ممکن است که این امر اتفاق بیفتد، ممکن است اتفاق نیفتد. ولی بطور قطع، ممکن است اتفاق بیفتد). با منتقل کردن شک به نا مطمئن بودن، آزاد خواهید بود تا دوباره احتمالات مثبتی که ممکن است وجود داشته باشد، باور کنید. موقعی که شما به راستی نا مطمئن، و در نا باوری غوطه ورید، در این صورت بشک خود شک کنید و در انتظار چیزی باشید که ممکن است اتفاق بیفتد.

با انتقال شک به نامطمئن بودن، آزاد خواهید بود تا دوباره امکاناتی را که وجود دارد باور کنید

با تجربه کردن عدم اطمینان، بدون آن که مشکوک باشید، خود را برای شکوفاشدن خلاقیت خود آماده و باز می کنید. اگر به حقیقت چیزی می دانید، برای بیشتر از آن آمادگی ندارید. ولی اگر سوالی وجود داشته باشد جواب آن خواهد آمد. زمانی که احتیاج وجود داشته باشد، راه حل همیشه در دسترس است. دست و پنجه نرم کردن با نااطمینانی، سوال کردن برای دریافت جواب است. نیایشی که من آنرا زیاد دوست دارم اینست: (راه را بمن نشان ده). زمانی که بعد از آن نمی دانم چه باید بکنم، من این را سوال می کنم و سرانجام، بینش درونی ظاهر می شود و من آن چیزی را که می خواهم بدست می آورم. زمانی که من مضطربم، می توانم با یادآوری به خودم که قرار بود فقط نسبت به مسائل شک کنم نه اینکه چیزهایی را که نمی دانم آنها را بپذیرم، اضطراب خود را برطرف می کنم. یاد گرفته ام تشخیص دهم که نا مطمئن بودن همواره مقدم بر دریافت جواب، روشنی درون، یا چیزهای شگفت انگیز است. برای آنکه اضطراب خود را فرو نشانم، این شگرد را بکار می برم. از خود سوال می کنم که من از چه می ترسم؟ و بعد سوال می کنم: آیا جدا من می دانم که آن واقعه اتفاق خواهد افتاد؟ این سوال ها مرا آزاد می کند. زمانی که من از موضوعی نا مطمئنم از اینکه واقعه ی بدی نیز اتفاق بیفتد نا مطمئنم. باید بیاد بیاوریم که ما چیزی از علت بیشتر اضطراب هانمی دانیم، و همه، ناشی از باور کردن ترس خودمان است. با گشودن فکر خود به روی کلیه ی احتمالات، شما می توانید راهنمای درونی خود را بیدار کنید و برای باردیگر احساس اعتماد داشته باشید.

اگر شما مطمئنید از آنجا میدانید که اتفاقات بدی در حال وقوع است

زمانی که ما مشکوکیم که آن چیزی را که می خواهیم امکان بودنش هست، بطور خود کار، خواستن را متوقف می کنیم. شک، اشتیاق را می کشد و جریان احساس را متوقف می کند. یکی از راههای ساده ئی که برای رهایی از شک و تردید وجود دارد این است که اعلام کنیم که ما چندان اعتمادی به مسئله نداریم ولی همواره امکانات وجود دارد.

بعضی اوقات که من دست خود را بر روی بدن بیمار می گذارم و درمان شفایابی از طریق دست را انجام می دهم، به هیچ وجه احساس نمی کنم که جریان شدیدی از انرژی، بسوی بیمار من در حال انتقال است. نیروی التیام بخشی طبیعی مسدود می شود زیرا اجزائی از آنان اعتماد خود را از دست می دهند و نسبت به شفایابی خود مشکوک می شوند. وقتی از آنان می خواهم که حتی با صدای بلند آن چیزی را که می خواهند فریاد زنند انرژی، بفوریت، در بدن آنان جریان پیدا می کند. زمانی که افراد با چیزی که می گویند و احساس می کنند، ناگهان بطور خود کار با جزئی از خویشان مرتبط می شوند و مثل اینست که اینها از قبل می دانند، یا اینکه، باور می کنند که آنچه می خواهند، خواهند رسید. رها کردن شک و تردید اجازه می دهد که بجای آنکه شما نیروی خودتان را تباه سازید و در برابر چیزهایی که آنها را نمی خواهید مقاومت کنید، آنرا بر روی چیزهایی که می خواهید متمرکز کنید.

۴- تشخیص عقلانی خواسته هایتان

یکی از راههای دیگری که بوسیله ی آن جلوی آرزوهای راستین خود را سد می کنیم اینست که با انطباق دادن با اصول عقلانی، آنها را طرد می کنیم. حتی در زمانی که قلب ما اظهار می کند که من نمی خواهم اینکار را بکنم، مغز آنرا تحت سلطه و انقیاد خود درمی آورد و توضیح می دهد که بچه جهت این کار باید انجام شود. ممکن است که ما بگوئیم، این کار من است، یا اینکه بمن این جور دستور داده شده است.

زمانی که جنایت کاران جنگی نازی محاکمه می شدند و از آنان سؤال شده بود که چطور راضی می شدید بازندان این رفتار غیر انسانی را داشته باشید، جواب آنان این بود: که من تابع دستور بوده ام. اگر چه مردم عادی نمی توانند قاتلینی سفاک باشند، ولی بعضی از همین مردم کارهایی بدون تفکر انجام می دهند که مخالف آن چیزی است که نسبت بآن فکر می کنند، یا اینکه از دریچه ی عقل و منطق بآن نگاه می کنند.

مورد دیگری از توجیه منطقی زمانی ظاهر می شود که ما باورمان نمی شود که می توانیم کاری را انجام دهیم، یا اینکه فکر می کنیم که انجام آن از طرف ما غیر ممکن است. به جای آنکه خواستن آن چیزی را که می خواهیم ادامه دهیم و آنرا بازم بخواهیم، برای خودمان توجیهی منطقی می کنیم و از خواستن باز می ایستیم. اگر من برای آنکه به هدف خود دست نیافتم ناامید شوم، ممکن است از احساس خود دست بردارم. یا ممکن است چیزهایی شبیه این به خودم بگویم: ناراحت نباش، در همه ی قسمتها که نمی شود برنده شد، ظاهرا این لباس به قامت تو برانده نیست، یا اینکه هدفهای تو غیر واقعی بود، یا اینکه هنوز اینکار غیر ممکن است یا اینکه وقت اینکار حالا نیست و امثال آن...

صحبت کردن با خود، و به تعبیری کلاه خود را قاضی کردن، بسیار مفید است مشروط بر اینکه ابتدا فرصتی برای احساس داشته باشیم و پس از آن عواطف منفی خود را آزاد کنیم. همیشه اشتباهات نتیجه گیری می کنیم که برای آنکه ما احساسهای منفی خود را رها کنیم ابتدا باید درباره ی آنها صحبت کنیم. در دراز مدت، اینکار غیر عملی است. یا آنها را زیاد ترمی کند یا اینکه سر کوفته. و توانائی ما را نیز برای احساس کردن آنچه که می خواهیم، کاهش می دهد. بسیاری از افراد وجود دارند که پس از سالها سرکوب کردن احساسهای خود، نمی دانند که چه می خواهند. بعبارتی حقیقی، این افراد در برآوردن نیازها و آرزوهای خود ناتوانند.

در بسیاری از موارد، زمانی که برای اینکار صرف می شود درک می شود و بدنبال آن احساس نمودن عواطف منفی کافی است تا انسان آنها را آزاد کند. کودکان، همه این قابلیت را دارند. اگر کودک قادر باشد آزادانه احساس کنند و عواطف منفی خودشان را با فردی که آنها را دوست دارد و شنونده ی خوبی برای گفته های آنان است قسمت کنند، بطور خود کار دارای احساس مثبت می شوند.

بعنوان یک فرد بالغ، ما آنقدرها متکی به دیگران نیستیم که ما را کمک کنند تا عواطف منفی خود را خالی کنیم. پس از سن تقریبی بیست و یک سالگی ما می توانیم از پتانسیل خودمان استفاده کنیم و با عشق و تفاهم بخود گوش دهیم. این کار بسیار خوب است. زیرا سایر افراد بالغ معمولا علاقه ندارند که بگفته های منفی گوش دهند. بعنوان افراد بالغ، اگر چند دقیقه ئی وقت صرف کنیم و افکار، احساسها، و آرزوهای خودمان را، یادداشت کنیم می توانیم بآنچه در درون ما می گذرد گوش دهیم. اگر گوش دادن را بدون آنکه در این باره قضاوت کنیم یا مقاومت بخرج دهیم یاد بگیریم، عواطف منفی ما، ما را دقیقاً بعقب، و در محلی که حقیقت وجودی خودمان قرار دارد رهبری می نمایند.

به مجرد اینکه ما شروع به منطقی فکر کردن کردیم یا اینکه منفی بودن خود را بر زبان آوردیم، سبب سرکوب کردن و قطع ارتباط با حقیقت وجود خود می شویم. ممکن است منطقی فکر کردن موقتا مؤثر واقع شود و کمی تسکین پیدا کنیم، ولی بطرق مختلف بازدهی معکوس دارد. بعلاوه، قطع ارتباط ما با حقیقت خودمان نیروی حیاتی ما را تحلیل می برد که نتیجه ی آن بیماری، ملالت و حیاتی عاری از رُمق و پویائی است. سرکوب کردن عواطف، نیروی آدمی را از بین می برد. حتی مهمتر اینکه، استدلال عقلی می تواند بر روی احساس پشیمانی کردن ما سرپوش گذارد و اجازه ندهد خود را اصلاح کنیم. ممکن است ما عملی انجام دهیم که سبب آزار و اذیت دیگران شود ولی با استدلال عقلی که به عمل می آوریم، منکر تمایل روحی خودمان که دلسوزی نسبت بآن شخص است می شویم. بخود می گوئیم: راه دیگری برای آنچه من

می خواستم بدست آورم وجود نداشت. یا اینکه: من نباید فکر بد بسرم بزنم، من مسئول اینکار نبودم. با این انکار، ما ارتباط خود را با شفقت و مهربانی درون، قطع می کنیم. حتی زمانی که ما مسئول تلف شدن چیزی، یا بوجود آمدن یک تراژدی نیستیم، متأسف بودن ما در این امر کاملاً طبیعی است و آرزویمان اینست که کاش این واقعه اتفاق نمی افتاد. این نوع از استدلال های عقلی قلب را سخت، و شقی می کند و موجب قطع ارتباط ما با جهان می شود.

استدلال منطقی کردن، بر روی احساس ندامت ما، که بما اجازه می دهد خود را اصلاح کنیم سرپوش می گذارد

بعضاً اتفاق می افتد که ما کارهایی می کنیم که قلب ما راضی نیست. مغز ما جلومی آید و استدلال می کند که نباید دنباله روی قلب خود باشیم. زمانی که من شانزده ساله بودم، برای اولین بار به این تضاد پی بردم. اتومبیل خودم را می راندم و سرگرم تحویل روزنامه به خانه های مردم بودم. ناگهان صدای خفه و بزرگی شنیدم. اتومبیل را متوقف کردم، بیرون آمدم. سگی را دیدم که آسیب دیده و در گوشه ئی افتاده است. ابتدا متأسف شدم و فکر کردم که من، برای این حیوان چه می توانم بکنم. درحقیقت فکر کردم ممکن است فردی پیدا شود و تقصیر را بگردن من بگذارد و من بدرد سربیفتم. سگ را بکنار جاده کشیدم سوار اتومبیل شدم و براه خودم ادامه دادم.

با ادراکی که از این مسئله داشتم، تشخیص دادم که در اینجا اشتباه کرده ام. من بجای گوش دادن بقلب خود که می خواست بسگ کمک شود، بصدای فکر خودم گوش داده بودم. اشتباه من چندان کمکی بحال سگ نمی کرد. من اوراده قدم بالاتر بر روی زمین رها کرده بودم. حداقل من می توانستم درب یکی دو خانه را بکوبم و دیگران را در جریان موضوع قرار دهم. ولی من این کار را نکردم.

بعدها در طول حیات خود، تشخیص دادم که علت آن که من آن روز آن کار را کردم چه بوده است. به مجرد اینکه سگ را دیده بودم دریافته بودم که چه اتفاقی افتاده است. به فکرم رسیده بود که: من که اصلاً سرعت نداشتم، سگ را هم ندیده بودم، و قصدم نیز اذیت و آزار سگ نبود. پس از آنکه بر روی این صغری و کبرائی که چیده بودم تمرکز کردم، از متأسف بودن خودم دست برداشتم. این احساس بمن دست داد که اصولاً در این ماجرا دخالتی نداشته ام. به اتومبیل برگشته بودم و براه خود ادامه داده بودم. از آن زمان به بعد خودم را بخشیده ام ولی آن درس را فراموش نکرده ام. همیشه مواظبم که با استدلال کردن های منطقی، احساس طبیعی تا سبب خوردن را سرکوب نکنم زیرا اینها، دروازه ئی بسوی وجدان آدمی است. یکی از بزرگترین منابع انرژی و پویائی، احساس دلسوزی و همدردی با دیگران است. این کار آرزوهای راستین شمارا در خدمت کردن بدیگران بیدار می کند.

۵- با مبارزه طلبی خود مبارزه کنید

بعضی اوقات هنگامی که فردی ما را عصبانی می کند، دلمان می خواهد با او مبارزه کنیم یا اینکه در برابر کاری که می خواهد آن را انجام دهیم علم طغیان برافرازیم. اغلب اتفاق می افتد کسی که می خواهد ما را مطیع و منقاد خود کند، یکی از مقامات است و به ما آن احساسی از آزاد بودن دست می دهد که در برابر آن شخص مقاومت و شورش کنیم و کاری را که به ما تکلیف می کند انجام ندهیم. ما از انجام دادن کار امتناع می ورزیم و این کار، نه برای آنستکه نمی خواهیم آن را انجام ندهیم، بلکه باین علت است که چون آن شخص بخصوص می خواهد ما آنکار را بکنیم، علاقمند به انجام آن کار نیستیم. عمل ما، نه بآن علت است که واقعا آنرا می خواهیم، نه! می خواهیم مبارزه کنیم. ولی این آرزوی راستین ما نیست.

اگر ما از فردی رنجیده خاطر هستیم، و آن فرد علاقه ندارد ما کاری انجام دهیم، علی رغم میل وی، به عنوان مبارزه با آن شخص هم که باشد آن کار را انجام می دهیم. ممکن است از این کاری که مخالف با سلیقه ی اوست لذت هم ببریم ولی با اینکار نیروی ما نشت کرده و به هدر می رود. فکر می کنیم داریم

خودی نشان می دهیم، ولی چیزی را که نشان می دهیم اینست که آن شخص هنوز بر ما کنترل دارد. زمانی که ما کاری را که نمی خواهیم انجام می دهیم بازنده ایم. تمام نیروها از انجام دادن آنچه شما می خواهید می آید. هنگامی که بعلت بد منشی فرد دیگری ما خود را تغییر می دهیم، آن کسی که بازنده است مائیم. ما فکر می کنیم که مشغول اثبات آزاد بودن خود هستیم، ولی هنوز زیر سلطه ی فرد دیگری هستیم و مجبوریم کارهایی را انجام دهیم که در جهت مخالف تمایلات آن شخص است.

زمانی که مبارزه جویی می کنیم، تصور ما بر اینست که به اثبات کردن آزاد بودن خود مشغولیم، ولی هنوز تحت کنترلیم

فردی را بیاد می آورم که از پدرش متنفر بود. پدرش گفته بود تو هیچ وقت ارزشی را که باید داشته باشی پیدا نخواهی کرد و پسرباوی علم مخالفت بلند کرده بود و بر آن بود تا ثابت کند که پدرش اشتباه می کند. آن قدر این پسر موفق از آب درآمد که میلیونر شد زیرا هم آرزوهائی قوی داشت و هم شکیبیا و مشتاق بود. اشتیاقی که این پسر در مبارزه طلبی داشت نیروئی بوی داده بود تا راه خلاقیت در پیش گیرد و موفقیت را به چنگ آورد، ولی متاسفانه در پیچه ی قلب او بسته بود و لذتی نمی توانست از ثروت خود لذت برد.

بعضی اوقات دلمان می خواهد کارهایی انجام دهیم که جنبه ی مبارزه جویی دارد یا این که می خواهیم به دیگران ثابت کنیم که آنان در اشتباه اند. فکر کنید که ما تا چه حد باید وقت و نیروی خودمان را بر سر این کار تلف کنیم تا فردی که حتی ما او را دوست نداریم بر روی رفتار و اخلاق ما تاثیر گذارد. این نوع طرز تفکر و تمایلات متاسفانه در جوامع امروزی ما مرسوم و متداول است. آنقدر بر سر این کار در دادگاه ها نیرو و زمان بهدر می رود که بگفتن در نمی آید. گوا اینکه بعضی اوقات طرح دعوی حقوقی پرارزش و معتبر است ولی بسیاری از آنها بیهوده و وقت گیر است. بجای آنکه پول، وقت، انرژی، و دقتی که بر روی یک دعوی حقوقی بعمل می آید بیهوده هدر رود، جلورویید و در خلاقیت چیزهایی که بدنبال آید بپردازید. طرح دعوی حقوقی راه دیگری است که دلالت بر آن دارد که آن چیزی را که می خواهیم نمی توانیم بدست آوریم مگر آنکه شخص دیگری آن نیرو را بما بدهد تا بتوانیم آنرا بدست آوریم.

زمانی که انگیزشی در من بوجود می آید تا با فردی مبارزه کنم و کاری کنم که از ته قلب راضی به انجام آن نیستم و آن زمانی خواهد بود که آن شخص مرا بیش از حد آزار دهد، آنوقت است که من در برابر این مبارزه جویی مقاومت می کنم. بخود می گویم، آیا این همان چیزی است که من می خواهم با وقت خودم انجام دهم؟ اگر این شخص در حالتی عادی و دوستانه بمن نزدیک می شد احساس من چه می بود؟ و من چگونه بوی پاسخ می دادم؟

۶- تسلیم شوید ولی آنچه می خواهید باز هم بخواهید

هنگامی که ما نا امید می شویم، بجای آنکه در برابر واقعیات تسلیم شویم و آن را بپذیریم، دست بسته خود را تسلیم می کنیم و مطیع می شویم. دیگر به خودمان و به خداوند اعتقاد نداریم و تمام آرزوهای خود را برباد رفته می دانیم. یک تفاوت هوشیارانه و ظریف بین تسلیم و اطاعت وجود دارد. موقعی که ما تسلیم می شویم، از مقاومت دست برمی داریم. آن چیزی را که داریم در آغوش می کشیم و آن چیزی را که قادر به تغییر آن نیستیم می پذیریم. این کار آن معنی را نمی دهد که از آن چیزهایی که می خواستیم صرف نظر کرده ایم.

تسلیم شدن، دست برداشتن از مقاومت است

زمانی که ما تسلیم می شویم، فقط درانتظارات خودمان جرح و تعدیل به عمل می آوریم والا آن چیزی را که می خواستیم هنوز هم می خواهیم ولی زمان آن ممکن است تغییر کند. تسلیم شدن، ما را از اینکه فلان آرزوی ما باید در همان زمانی که انتظار آنرا داشتیم در یک بسته بندی ظریف تحویل ما شود می رها کند. تسلیم شدن ما، صبر و تحمل ما را باروری کند ولی مانع از مقاومت و نیروی ما نمی تواند باشد. در روند التیام بخشی گذشته ی خودمان، ممکن است لازم شود که در برابر انتظاراتی که از والدین خود داشتیم و توقع ما از آنان این بود که آنطوری که ما می خواستیم ما را دوست داشته باشند تسلیم شویم، ولی این عمل ما آن معنی را نمی دهد که دیگر دلمان راغب به دریافت محبت خالصانه، بی غل و غش، و بدون قید و شرط نیست. تسلیم شدن، ما را آزاد می سازد تا خودمان را برای دریافت آنچه را که می خواهیم، براه های مختلف، باز و آماده کنیم. سرانجام، مادام که آنچه را که می خواهیم بدست می آوریم به کسی چه مربوط است که چه کسی آنرا ب ما می دهد. پس از آن می توانیم به عقب برگردیم، خودمان باشیم و آرزوهای راستین خودمان را احساس کنیم.

از طریق تسلیم، همین طور که دنیا ب ما می رساند و به ما کمک می کند، بعضی اوقات متوجه می شویم که نیازهای فوری ما واقعی نیست و باید در آنها تغییراتی به وجود آوریم. این جرح و تعدیل آن معنی را نمی دهد که ما از خواستن باز مانده ایم. برعکس، آنچه را که داریم قبول می کنیم و ب فکر آن چیزهایی هستیم که به حقیقت آنها را می خواهیم داشته باشیم و اینکه چگونه باید آنها را بدست آوریم. نیایش دیگری که به شایستگی تفاوت موضوع را بیان می کند دعای آرامش و صفاست: «خداوند! بمن آن آرامش باطنی را عطا کن تا آن چیزهایی را که نمی توانم آنها را تغییر دهم بپذیرم، شهادتی بمن ده تا چیزهایی را که در قدرت من است تغییر دهم و درایتی به من عطا کن تا تفاوت آنها را تشخیص دهم.»

۷- از اجتناب کردن پرهیزید

زمانی که ما بیهودگی اجتناب کردن را درک کردیم، تشویق می شویم تا کارهایی را که حقیقتاً دلالت بر اجتناب از کارهایی باشد که واقعا دل ما می خواهد آنها را انجام ندهیم، بدست فراموشی بسپاریم. بیشتر اوقات چیزی که فکری کنیم دلمان آنرا می خواهد، مخالف با آن چیزی است که فی الواقع آنرا می خواهیم. زمانی که تمایلات ما مخالف یکدیگرند، خود را خنثی می کنند و مانع از خلاقیت و جذب خود را از دست می دهیم.

اغلب اتفاق می افتد، در آن زمانی که برای بدست آوردن چیزی که به آن نیاز مندیم یا آنرا می خواهیم احساس درماندگی می کنیم، تمایلات خود را با خواسته های از نوع دست دوم مبادله و جانشین می کنیم. مثلاً، بعضی اوقات که من مشغول کار کردن بر روی کتابی هستم، جزئی از وجودم علاقه ندارد که در آن روز چیز بنویسد. در این اوقات، شگفت آور اینست که من تا چه حد می توانم کارهای دیگری بجای نوشتن انتخاب کنم و آن ها را انجام دهم. ناگهان به فکرم می رسد که قفسه ی کتاب ها را تمیز کنم، فاکس هایی که رسیده است بخوانم، به ته چکهای دفتر چه رسیدگی کنم، دنبال خرید خانه بروم، و یا هر کار دیگری که با نوشتن مربوط نباشد انجام دهم. گواهی که من دلم می خواهد که این کارها را انجام دهم، ولی کارهایی نیستند که من بخواهم از ته دل انجام دهم. اینها تمایلات علی البدل من اند.

بیشتر اوقات موقعی که ما فکری کنیم یا اینکه احساس داریم که به راستی می خواهیم کاری انجام دهیم، در حقیقت دنبال آنیم تا از انجام دادن کاری که برآستی دلمان می خواهد آنرا انجام دهیم پرهیز کنیم. اغلب از شکست می ترسیم، و به همین جهت، دنبال ی کار را می کنیم. مگر آنکه به وضوح بر ما روشن شود که دنبال چه چیزی هستیم، نمی توانیم جلوی نیروی درونی خود بایستیم و آنرا مهار کنیم. می توانیم بیشتر اوقات زندگی خود را در دهم و در راهی عوضی برفتن ادامه دهیم در حالیکه ما فقط بیک جرح و تعدیل کوچک نیاز مند بوده ایم تا همه چیز در مجرای اصلی خود قرار گیرد. راه رسیدن

به مقصود، تنها راهی است که براستی دنبال آنید.

زمانیکه ما برای ارج نهادن به آرزوهای راستین خود تغییراتی می دهیم، همچونرنجوبی می رود

بعضا اتفاق می افتد در آن هنگام که مادر فکر انتخاب شریکی برای زندگی خود هستیم، در حقیقت می خواهیم از احساس تنهایی کردن که بعضی اوقات به ما دست می دهد اجتناب کنیم. زمانی که تشنه ی موفقیت در این راهیم، بعضی اوقات از احساس قصور و کمبودهایی که داریم و هنوز به التیام یافتن نیاز مندند، فرار می کنیم. زمانی که خسته ایم و می خواهیم چرت کوچکی بزنیم، بعضا می خواهیم از دست احساس تقصیری که نسبت به موضوعی داریم فرار کنیم. از راههای بی شمار، آرزوهای ما برای بیشتر خواهی ممکن است کوششی باشد تا از احساسهای درونی خودمان اجتناب ورزیم. زمانی که اشکال در همین موضوع است، ما برای خلق کردن چیزی که می خواهیم از نیروی کمتری برخورداریم. زمانی که آرزوهای مادر جستجوی طفره رفتن و توقف اند، این تمایلات، خالص، قوی، و مثبت نیستند. ممکن است که افراد در محل کار خودشان تنش داشته باشند و خواب شغل دیگری را ببینند. چیزی که در حقیقت این افراد دنبال آنند، اینست که می خواهند در محل کار خود خوشحال باشند، کاری داشته باشند که از آن لذت برند و در عین حال با آن دست و پنجه نرم کنند، و هر روز با یکی از هدفهای زندگی خود سر گرم باشند. بدون داشتن کار و نظم و ترتیب، نیروی خود را از دست می دهند. زمانی که ما از مشکلات خودمان فرار می کنیم، هر جا برویم منتظر ما هستند. با جنگ کردن برای پیدا کردن آرزوهای علی البدل، شما آرزوهای راستین خود را که نیروی بسیار بیشتری دارند، تضعیف می کنید.

زمانیکه ما از مشکلات خود فرار می کنیم هر کجا که رویم آن مشکلات در انتظار ما است

زمانی که آرزوهای باطنی ما با آن چیزهایی که واقعا آنها را می خواهیم تطابق پیدا کند، قدرت روحی ما نیرومند تر از همیشه ظاهر می شود. موقعی که بجای تمرکز کردن بر روی جذب آنچه آن را بحقیقت می خواهیم، در جستجوی راهی برای انصراف از معرکه باشیم، فرصتی را که با آن می توانیم به خواسته های دل خود جامه ی عمل بپوشانیم، از دست می دهیم.

زمانی را که ما به طفره رفتن و دفع الوقت کردن می گذرانیم چه نیروهای عظیمی را که از دست می دهیم. یکی از شگردهائی که برای مبارزه با طفره رفتن مناسب است اینست که همواره آن چیزی را که می خواهید از آن طفره روید در ذهن مجسم کنید. تصور کنید که در آخر کار احساس شما از این که آنرا از سر خود باز کردید چگونه است؟ تصور کنید که شما اینکار را بسادگی وبدون وقفه انجام می دهید. در نظر مجسم کنید که شما این وظیفه را بعهده گرفته اید و آنرا با موفقیت به اتمام می رسانید. و از این احساس، شما خوب و کاملا راضی هستید. با ادامه دادن این کار و استعانت از خداوند، متوجه می شوید که شما شروع به انجام اینکارها کرده اید. بمحض اینکه نظرتان از احساس کاری که نمی خواهید آنرا انجام دهید متوجه کارهائی شد که می خواهید آنها را انجام دهید، تشخیص خواهید داد که شما واجد نیروی فوق العاده ئی شده اید.

۸- در برابر دفاعیات خود دفاع کنید

بعضی افراد با زیاد از حد دفاع کردن، یا توجیه کردن موقعیت خودشان، تماس گرفتن با آن چیزهائی را که براستی می خواهند، از دست می دهند. به جای آنکه پس از ماجرا کلاه خود را قاضی کنند و ببینند که سهم آنان در حل مشکل تا چه حد بوده است، از اظهار نظر درباره ی موضوع امتناع می ورزند مگر آنکه طرف دیگر ابتدا عذر خواهی کند. با ابراز احساس تاسف یا مسؤلیتی که در ماجرا داشته اند، چه از آنان

معذرت بخواهند و چه نخواهند، اینان با تمایلات درونی خود که از هر رویداد باید پندی بیاموزند تا رشد کنند، محروم می مانند. چنین توجیه می کنند که کاری را که کرده اند چنین و چنان بوده است و نه اینکه احساس آنان دلسوزی یا پشیمانی و ندامت بوده باشد.

زمانی که من اشتباه می کنم، همیشه ممکن است بتوانم توضیح دهم که چرا من این اشتباه را مرتکب شده ام. همیشه برای اینکار خود دلائل خوبی دارم که می توانم آنها را ارائه دهم و به تحقیق، من نمی خواسته ام اینکارها را بکنم. وقتی ما اشتباه می کنیم، همه همین دلائل را می آورند ولی در هر حال اشتباه است. اگر ما حاضر به قبول اشتباهات خود نباشیم، نمی توانیم بطور کامل با احساسهای درونی خودمان که با تاسف، ندامت و پشیمانی پیوند دارند، خود را مرتبط کنیم. بدون درک این احساسها، نمی توانیم رفتار و کردار خودمان را اصلاح کنیم. و اگر خودمان را اصلاح نکنیم، تماس با آرزوهای طبیعی خود را که برای رشد و یادگیری ما اهمیت دارد، از دست می دهیم. با آگاهی یافتن از تمایل خودتان درباره ی دفاع از خود و اینکه چطور شمارا آزار می دهند، می توانید از دفاعیات خود دفاع کنید.

فرض کنیم که من در روز دوشنبه بنحو مؤثری دست خودم را بر روی بازوی شما کوبیده باشم. این، یک ژستی دوستانه بود که از طرف من سرزد. بعد از آن دوباره من شمارا در روز جمعه ملاقات می کنم. اطلاع ندارم که شمارو دوشنبه اذیت شده اید و روی زخم دست شما نیز پوشیده است. با شما یک چاق سلامتی می کنم و دوباره بعبادت معهود دست خودم را بر بازوی شما می کوبم. و این درست بر روی همان نقطه نیست که در دفعه ی پیش سبب وارد آمدن آسیب بدست شما شده است. این بار جدا سبب درد در بازوی شما می شود بنحوی که شما فریاد می کشید.

حالا سؤال بزرگ اینست: آیا من مرتکب اشتباه شده ام؟ من شگفت زده می شوم موقعی که افرادی که از خود زیاده از حد دفاع می کنند به سؤال فوق جواب منفی می دهند. این افراد، رفتار خود را توجیه می کنند و با گفتن جملاتی از قبیل جملات زیر، اشتباه خود را انکار می نمایند:

اگر من عمل اشتباهی انجام داده ام پوزش می طلبم،
اگر شمارا اذیت کرده ام معذرت می خواهم،
من نمی دانستم که بازوی شما آسیب دیده است،
من از کجا می دانستم که بازوی شما آسیب دیده است؟
باید به من می گفتید که بازوی شما آسیب دیده است، این اشتباه من نبود، هر شخص دیگری می توانست این کار را بکند،
من فقط هدفم این بود که عملی دوستانه انجام دهم،
چه اشکالی دارد که موقعی که یک دوست به دوست خود می رسد، دوستانه بدست دوست خود نکوبد.

خب، من از صمیم قلب از اینکه سبب اذیت شما شدم معذرت می خواهم، ولی آخه من از کجا آنرا می دانستم؟

هریک از این گفته ها، توانائی ما را در اصلاح کردن خودمان محدود می کند. اینها نمونه هائی است که نشان می دهد تا چه حد مغز ما احساسهای درونی ما را در پوزش طلبی انکار می کند و در جلوی تمایلات روحی ما برای اصلاح کارهائی که کرده ایم، و پند آموزی از هر یک از اشتباهات، مانع ایجاد می کند. این تمایلات مدافعانه همواره ظاهر می شود زیرا از آن بیم داریم که برای اشتباهی که مرتکب شده ایم تنبیه

شویم. موفقیت های ما همه بآن بستگی دارند که ما تاچه حد قادریم خودمان را اصلاح کنیم و رفتار غلط گذشته خودمان را که کارآئی ندارد تکرار نکنیم.

اجازه دهید که بعضی از این توجیحات و دفاعیات را عمقا مورد بررسی قرار دهیم. فردی که می گوید: اگر من کار اشتباهی کردم معذرت می خواهم، بنظر می رسد که می خواهد مسؤلیت اشتباه خود را به عهده بگیرد، ولی در حقیقت چنین نیست. به عهده گرفتن مسؤلیت برای اشتباه به جمله ئی شبیه باین جمله: از اشتباهی که من کرده ام پوزش می خواهم. نه اینکه بگوید (اگر) من اشتباهی مرتکب شده ام. بر همین منوال، اگر شمارا اذیت کردم یا رنجاندم معذرت می خواهم. این جمله بطور کلی آزار رساندن به دیگری را نفی می کند و گوینده ی آن می خواهد موضوع را به اصطلاح ماست مالی کند.

هنگامی که ما به اشتباه خود اعتراف می کنیم تمایلات قلبی ما بر اینست که راهی پیدا کنیم و آنرا از دل طرف خود بیرون آوریم. دلمان می خواهد با طرف دیگر مواجهه داشته باشیم و به نحوی از انحاء تاوان اشتباه خود را به او بپردازیم. تمایل داشتن ما به جبران خسارت، مهمترین وسیله ی ارتباطی ما با احساس های درونی و وجدان ماست که ما را برمی انگیزاند تا کارهای خوب و شایسته انجام دهیم.

زمانیکه حس می کنیم (خب! من از کجا می دانستم که آنجای دست شما زخم است)، و بعضی بهانه های دیگر نیز می تراشیم، ما نه تنها پشیمان بودن و تاسف خوردن طبیعی خود را انکار می کنیم، بلکه تمایلات خود برای آماده بودن و به کمک شتافتن رانیز سرکوب می کنیم. همیشه هنگامی که ما اشتباهی مرتکب می شویم درسی وجود دارد که باید آنرا بیاموزیم. موقعی که بهانه می تراشیم و می گوئیم که من از کجایم دانستم...، به خودمان می گوئیم که موقعی که اشتباه کردیم اشتباه نکرده ایم. بجای آنکه برای اشتباه خود بهانه ئی جور کنیم، باید خودمان را به بخشیم و اعتماد کنیم که دیگران نیز ما را می بخشند.

۹- رد کردنی ها را رد کنید

زمانی که کود کان از تماس و نوازش محروم می مانند، غالباً نتیجه ی کار اینست که بعدها در طول حیات، از اینکه با آنان تماس گرفته شود، بدن آنان لمس شود و یا نوازش شوند، احساس مساعدی ندارند. اگر ما را از مهمترین نیازهای خود در کودکی که در حال رشد هستیم محروم کنند، به جای آنکه درد بسیار زیادی از این محرومیت احساس کنیم، دیگر به نیازهای خود فکرنمی کنیم و احساس کردن آن نیازها را متوقف می کنیم. بعدها در طول حیات خود، اگر فردی کوشش کند آن چیزی را که ما بآن نیاز داریم به ما بدهد، آنرا رد می کنیم. زمانی که ما نیازهای درونی خودمان را انکار کرده ایم، و روح ما در مدت حیات ما، دائماً عشق و حمایتی که به آن نیازمندیم برای ما جذب می کند، ما، با فکر خود، آنها را دفع می کنیم. مردم حمایتشان را به ما عرضه می کنند ولی ما بآن علاقه نشان نمی دهیم.

برای آنکه این تمایل و خصلت را از بین ببریم و آن چیزها را که واقعا بآنها نیازمندیم رد نکنیم، باید از فردی که به او اعتماد داریم بخواهیم تا آن چیزی را که بآن نیازمندیم و آنرا می خواهیم و اگر آنرا دریافت کنیم احساس ناراحتی می کنیم، همان را به ما بدهد. و زمانیکه آن شخص محترمانه بر این امر پافشاری می کند به خود اجازه دهیم که در برابر وی مقاومت کنیم و در همان حال به بیرون ریختن و پالایش هر چه احساس قدیمی و انبار شده در وجودمان است بپردازیم. زمانی که شما قادر بودید احساسات منفی خود را که مرتبط با رد کردن های شماست تجربه و ورها سازید، شروع به دریافت چیزهایی که بآن نیازمندید خواهید کرد و قدر آنرا می دانید. این قدرشناسی شما بعداً بصورت آهن ربائی در خواهد آمد که خواستنی های بیشتری برای شما جذب کند.

یکی از عوارض رد کردن چیزهایی که شما بآنها نیازمندید اینست که، این کار سبب تشکیل تمایلات مخالف می شود. اگر شما محبت و عشقی را که به آن نیاز داشتید رد کنید، ممکن است مخالف آن را

بخواهید. ممکن است آنرا از افرادی بخواهید که نمی توانند آن چیزی را که شما بآن نیاز دارید به شما بدهند. و چنانچه سرانجام موفق شوید و آن چیزی را که می خواهید بدست آورید، آنرا رد می کنید.

اگر آنچه را که بآن احتیاج دارید رد کنید، گرایش پیدایم کنید چیزی را که می خواهید یا می توانید داشته باشید، نخواهید

اغلب اتفاق می افتد که ما کمک افرادی را که می خواهند چیزهایی را که به آن ها نیاز داریم به ما بدهند، رد می کنیم. اشتیاق داریم افرادی ما را دوست بدارند، یا با ما کار کنند که چیزهایی را که ما به آنها نیاز داریم، نداشته باشند. بار د کردن چیزهایی که ما برآستی به آنها احتیاج داریم، اوضاع و احوالی به وجود می آوریم که آئینه ی تمام نمای مشکلات حل نشده ی کودکی ماست.

زمانی که ما از یکی از نیازهای خود محروم می شویم، طبیعتاً موقعی که می بینیم فرد دیگری به آنچه ما بآن نیاز داشتیم تسلط یافته است، حسادت می کنیم. حسادت، یکی از بهترین انگیزه هاست که ما را با احساس های خودمان و آنچه را که برآستی بآن نیازمندیم مرتبط کند.

اغلب اتفاق می افتد که ما به افرادی که چیزهایی شبیه به آن چه که ما آرزوی داشتن آن را داریم، دارند غبطه می خوریم و احساس حسادت می کنیم. اگر ما اینرا حس نکنیم و بدنبال آن، احساس حسادت خود را خاموش کنیم، این امکان وجود دارد که از آن پس آنچه را که در زندگی استحقاق آنرا داشته باشیم، رد کنیم. بعضی افراد هستند که به افراد پولدار غبطه می خورند. اگر شما بعضی اوقات این احساس را دارید، علامت بدی نیست. دلالت بر آن دارد که قسمت هایی از وجود شما حقیقتاً تمایل به ثروتمند شدن دارد. این، آرزو و تمایلی مخفی است. چنانچه احساس حسادت کنید و در عین حال آرزوهای خود را نیز احساس کنید، نیروی خود را برای بدست آوردن آنچه که می خواهید، افزون می کنید. مگر آنکه شما احساسی از آرزوهای واقعی خود داشته باشید، والا، نمی توانید به چیزهایی که واقعا در طلب آنها هستید بعد و فوراً دسترسی پیدا کنید.

زمانیکه من یک اتومبیل تازه و زیبایی خریده بودم فردی آنرا در پارکینگ دیده بود و با میخ یا وسیله ی دیگری بدنه ی آنرا خط انداخته بود. با مردود کردن اتومبیل (ومن، که مالک آن بودم)، آن شخص، فقط مرا رد نمی کرد، بلکه آرزوی باطنی خود و نعمتی را که ممکن است یک روز نصیب وی شود نیز، نفی می کرد. زمانی که ما بعضی از نشانه های خارجی که بیان گر احساسهای واقعی ماست رد می کنیم ممکن است چنین جملاتی نیز بر زبان آوریم: کی حالا اتومبیل میخواد؟ اصلاً ممکن است صاحبان این های بیچاره هائی باشند که بچه هاشان از آنها متنفرند، یا اینکه کی به آنقدر پول نیاز دارد؟.. بجای آن اگر لازم باشد که ما حسادت خود را از بین ببریم، می توانیم با قلبی باز بگوئیم: این همان چیزی است که منم از آن خواهم داشت، و ممکن است از اینکه من آنرا داشته باشم اینها ناخشنود باشند. با داباد. من آنرا میخوام و میخوام که خوشحال باشم.

هر موقع حسودیتان شد بگوئید (آن مال من است). نشانه ی مثبت که شما در راهی قدم گذاشته اید که هرچرا که می خواهید بدست می آورید و برای موفقیت دیگران نیز در عین حال خوشحالید و آرزوی کنید که شما نیز چیزهایی را که آنها دارند داشته باشید.

دریغ داشتن، تنها شمارا در عقب نگاه می دارد

یکی از بزرگترین موانعی که سد راه شما در تماس گرفتن با آرزوهای راستین خودتان در دوست داشتن و دوست داشته شدن است، دریغ داشتن، یا مضایقه کردن در برابر عشق و محبت است. زمانی که مردم ما را آزار می رسانند، بازتاب ما اغلب اینست که دوستی خود را متوقف می کنیم. انگیزه ی ما در این گونه موارد اینست که یا مجازات کنیم یا این که خود را از آزاری که به ما رسیده است، دوباره محافظت کنیم. در هر دو مورد، فردیکه در این بین خسارت دیده است مائیم. بزرگترین دردی که در درون ما جمع

می شود و ما باید آنرا تحمل کنیم، اینست که از تقسیم عشقی که در قلب خود احساس می کنیم با این فرد دریغ ورزیم. زمانی که این عشق را در قلب خود نگاه می داریم، آرزوهای قلبی خود را سرکوب و انکار می کنیم. رابطه ی خود با حقیقت خودمان را قطع می کنیم. دیگر نمی توانیم بطور کامل در زندگی خود پیشرفت داشته باشیم. مگر اینکه عفو کردن، و دوباره دوست داشتن را بیاموزیم و دریچه ی قلب خود را که بسته شده است باز، و عشقی که آنرا احساس می کنیم، با دیگران قسمت کنیم.

شدیدترین دردی که می توانیم آنرا بجز کنیم مهار کردن عشقی است که در دلمای خودمان آنرا احساس می کنیم

اگر فردی ما را اذیت کرده است، محققاً باید جرح و تعدیلی به عمل آوریم که دوباره اذیت نشویم. برای آنکه خود را در آینده محافظت کنیم، لزومی ندارد که دوست داشتن را متوقف کنیم. دوست داشتن یک نفر آن معنی رانمی دهد که ما باید کاری کنیم که مورد رضایت وی واقع شود یا هر کاری را که او خواست برای او انجام دهیم. این معنی رانمی دهد که برای خاطر او خود را بآب و آتش بکشیم. تنها معنی این دوست داشتن اینست که دریچه ی قلب ما بروی این شخص باز است. هر چه خوبی است در او می بینیم و آرزوی بهبودی او را داریم.

اگر دوست داشتن آن معنی رانمی دهد که شما حاضرید خود را بخاطر دیگران قربانی کنید و اجازه دهید که دیگران برای بار دیگر شما را بیازارند، دریغ داشتن محبت، ظاهراً عقیده ی خوبی است، ولی صحیح نیست. زمانی که گرایش ما به مضایقه در دوستی است، باید از آن آگاه باشیم و بعد آنرا رها کنیم. معمولاً در آن حالات، ما علاقمند به دوست داشتن کسی نیستیم. بعضی اوقات بهترین راه برای آزاد کردن این گرایش اینست که آنرا بیرون بریزیم.

برای بیرون ریختن این گرایش، تمام احساسهای خودتان نسبت باین شخص، یا اوضاع و احوال را یادداشت کنید. پس از نوشتن هر جمله بنویسید: من دیگر نمی خواهم ت را دوست داشته باشم. هر بار که شما اینکار را بکنید، بخود بقبولانید که تنها فردی که به شما آزار می رساند، خودتانید. با انجام این تمرین، بعضی از افراد ممکن است از این ترس داشته باشند که زیاده از حد بروی حالات منفی خود تمرکز یابند. بهتر است که این تمرین بمدت ده دقیقه عملی شود تا آنکه شما مجبور گردید آنرا ده سال در درون خود نگاه دارید.

با نوشتن احساسهای خودتان، شما به آن هوشیاری دست خواهید یافت که سرانجام دلتان می خواهد که آن شخص خوشحال باشد، دلتان می خواهد او را ببخشید، یا حداقل اینکه، آرزوی سلامت او را دارید. بعضی اوقات جبران کردن ناممکن، و یا حداقل، غیر عملی است، زیرا مستلزم صرف وقت بسیار بروی شخصی است که حاضر نیست با شما کنار بیاید. حداقل اینست که شما می توانید آنرا فراموش کنید و خیر آن فرد را در طول حیاتش آرزو کنید.

۱۱- بجای نشان دادن بازتاب، پاسخ دهید

بعضی اوقات دلمان می خواهد که برای کسی کاری انجام دهیم ولی بالحنی که آن شخص آنرا طلب می کند موافق نیستیم و خوشمان نمی آید. لذا عقب گرد می کنیم و از فکر کمک کردن بآن شخص منصرف می شویم. به نحوی عاقلانه و صحیح فکری می کنیم که، اگر او به زبان خوش درخواست کرده بود، به او جواب مثبت می دادم. اگر چه طرز تفکر و احساس ما در این مورد صحیح است، با این وجود برای ما محدود کننده است و ما بیشتر صدمه می خوریم.

زمانی که ما بدون اندیشیدن، از خود عکس العمل نشان می دهیم اجازه می دهیم دیگران تشخیص دهند که چه می خواهیم بکنیم. سخاوتمند بودن، یکی از آرزوهای روحی ماست. اگر ما حقیقتاً مایل

به کمک به دیگران هستیم، نباید رفتار یا گفتار آن شخص، ما را از حقیقت خودمان دور کند و از انجام دادن امری که آرزوی قلبی ماست، بازدارد.

زمانی که من تدریس در کلاس خود را شروع کردم، بعضی افراد پس از آن، زبان به گلایه و شکایت گشودند. بعضی ها می گفتند که من زیاد حرف می زنم، و حال آنکه گروهی از آنان عقیده ئی خلاف آنرا داشتند و می گفتند که من باندازه ی کافی صحبت نمی کنم. در این صورت، بازتاب درونی من این بود که بعقب برگردم و مانند آئینه عمل کنم. با این روش در درون خودم، از خود عکس العمل نشان می دهم و احساس می کنم که، اگر شما مرا دوست ندارید، من هم شما را دوست نمی دارم. اگر شما نمی خواهید که از سمینار درسی من استفاده کنید، من هم دیگر حاضر بدرس دادن به شماها نیستم. خوشبختانه من اینکار را نکردم و تشخیص دادم که بازتابی که من در نظر گرفته بودم چندان عقلانی نیست.

من مردمان صمیمی بسیاری را دیده ام که آماده ی کمک به دنیا بوده اند، یا اینکه در محل کار خود از کمک کردن به دیگران مضایقه نداشته اند. ولی بعلت انتقاد اطرافیان، از خیر کمک گذشته و خود را کنار کشیده اند. از علاقه ی خود به کمک کردن منصرف می شوند زیرا افراد کوششهای آنان را قدر نمی شناسند. در نتیجه، اینان بتدریج نیروی خود را از دست می دهند. برای آنکه قدرتمند باشیم، باید بتوانیم با این نوع برخوردها دست و پنجه نرم کنیم و نگذاریم ما را از نیت خیری که داریم یا کاری که تصمیم گرفته ایم آنرا انجام دهیم دلسرد کنند و بازدارند.

برای آنکه من بازتابهای خود را به پاسخ تبدیل کنم، بفکرم می رسد که، اگر، آنها با زبان بهتری از من چیزی طلب کرده بودند من چه می کردم؟ بعد آنکار را انجام می دادم. برای آنکه نیروی خود را با خود نگاه دارید، نگذارید که سایر افراد، یا بد رفتاری آنان، یا بی احترامی آنان، شما را در سطح آنان پائین آورد. مجبور می شوید که بخشاینده گی، نیرو، و موقعیت خودتان را با تطابق دادن این صفات با نیروی این افراد از بین ببرید و آن صفات بارز و نیکو را پس بزنید. با عکس العمل نشان ندادن در برابر رفتار آنان، شما در قالب وجودی خودتان باقی می مانید. به جای آنکه از خود بازتاب نشان دهید، شما راه برخورد کردن با آنان را انتخاب می کنید. روح شما همواره علاقمند است که دوست بدارد، با احترام رفتار کند، رؤف و مهربان و در عین حال قوی و نیرومند باشد.

اگر نیروی منفی شما با سایر افراد تطابق نداشته باشد و آن نیرو را پس برتید، می توانید بچشایندگی، نیرو، و موقعیت خود را حفظ کنید

موقعی که کسی از دست ما عصبانی می شود، ما نیز بطور خود کار عصبانی می شویم. این کار یک بازتاب است. ما داریم عمل تطابق را انجام می دهیم و آنرا پس می زنیم. این گرایش ما در بازتاب نشان دادن دلیل دیگری است که در حالت منفی بودن، میچ ما گرفته می شود و نمی توانیم خود را از آن حالت بیرون بکشیم. زمانی که ما عصبانیت خود را پس می زنیم، دیگران بازتابشان با ما از روی عصبانیت و احساسهای منفی است.

اگر شما می خواهید که زندگی شما با دیگران فرق داشته باشد، باید باین دوره ی تسلسل و بی انتهای بازتابها، پایان دهید. اگر فردی شما را آزد، بازتاب شما اینست که شما هم او را اذیت کنید. این کار سبب می شود که آن شخص، و دیگران، شما را بیازارند و همین امر سبب می شود که شما بیش از حد، از خود عکس العمل نشان دهید. بسیاری از افراد وجود دارند که احساسهای گمراه شده ئی که بر پایه ی نمونه های تقلیدی انصاف، بنا نهاده شده است دارند و فلسفه ی آنان اینست: چشم برای چشم. اگر شما مرا اذیت کردید، در آن صورت استحقاق آنرا دارید که کسی شما را بیازارد. نوع دیگری از مفهوم عدالت اینست که گفته شود: تو مرا اذیت کردی، ولی من استحقاق بیشتر از آنرا دارم. و من آن نیروئی را دارم تا بیشتر از آن را

جذب کنم. این نوع طرز تفکر، بیانگر اعتماد بیش از حد شما به نیروی خودتان است که آنچه را که می خواهید بتوانید، بجای آنکه فردی را بیازارید، اذیت کنید یا پس بزنید، آنرا بدست آورید. آرزوی قلبی ما اینست که هیچگاه فردی را نیازاریم. زمانی که افراد از نیروی درونی خود برای بنا نهادن زندگی خود استفاده کنند، هیچ گاه موردی برای نشان دادن بازتاب های نامساعد برای آنان باقی نمی ماند.

بسیار ساده است که انسان دمش لای تله گیر کند. بهمین علت است که افرادی که به حالت منفی خود وارد می شوند شروع به جروبحث می کنند. زمانیکه زید، یاس و دل شکستگی خود را با عمرو، قسمت می کند، بازتابی که عمرو، از خود نشان می دهد اینست که این شخص نیز نظر خود را بر روی ناراحتی هائی که از زید دارد متمرکز می کند. این تمرکزی که این هر دو بر روی حالات منفی یکدیگر می دهند سبب می شود که نتوانند راه حلی برای مشکل خود پیدا کنند.

بیشتر اوقات، زمانی که ما حالت منفی را تجربه می کنیم یا گرفتار آنیم، بهتر آنست که آنرا در خود نگاه داریم. از آن اطلاع داشته باشیم و بیاموزیم. سپس با بازگشت بحالت آرزو داشتن و مثبت بودن خود، آن را بدست فراموشی بسپاریم، خارج کنیم و به پروازند و گسترش آرزوهای خود مشغول شویم. بعضی اوقات ما می توانیم حالات منفی خودمان را با شنونده ئی قسمت کنیم بشرط آنکه این شخص همان فردی نباشد که ما قصد داریم با سرزنش ها و حملات خودوی را بمباران کنیم.

برای آنکه مشکلی را با فرد دیگری به منظور یافتن یک راه حل عملی در میان گذارید، باید ابتدا زمانی چند را با احساس کردن و آزاد ساختن احساسهای منفی خود اختصاص دهید. بعضی ها ممکن است این مبحث را بخوانند و بگویند این کار غیر ممکن است. بله! این کار غیر ممکن است مگر آنکه شما شگرد آنرا یاد بگیرید. همین طور که ما مشغول پذیرا شدن احساسهای منفی خود می شویم، این احساس ها نیروی خود را از دست می دهند و دیگر نمی توانند ما را تحت کنترل داشته باشند و گرایش ما باینکه از خود عکس العمل نشان دهیم بطور خود کار، کاهش می یابد.

۱۰- قربانی دادن در راه عشق

زمانی که ما فردی را بسیار دوست داریم، خوشحال می شویم که هر از گاهی در راه وی چیزی قربانی کنیم. اینکار برای نشان دادن عشقمان به وی و احساسی که از آن کار به ما دست می دهد لذت بخش است. فداکاری یا قربانی دادن، در زمانیکه مخازن عشقی ما پر است، دلالت بر عشق و دوست داشتن دارد. اگر مخازن عشقی ما لبریز نباشد، قربانی کردن در قالب عشق، بی معنی است.

اگر مخازن عشقی ما لبریز نباشد، بنام عشق قربانی کردن بی معنی است

چون قربانی کردن و قربانی شدن با عشق و دوست داشتن مرتبط است، بسیاری از افرادی که دوست دار هستند، خواسته ها و تمایلات خود را قربانی می کنند و آنقدر باین کار ادامه می دهند که خود را تهی، یا بیمار می کنند. آنقدر اینان به خوشحال کردن طرف دیگر خو گرفته اند و باو می دهند که حتی نمی دانند خود چه می خواهند. موقعی که از آنان درخواستی می شود، حتی فکرمی کنند که تنها چیزی که آنها می خواهند اینست که باید مردم را خوشحال سازند.

مردم را خوشحال ساختن عملی انسانی و بسیار مستحسن است ولی این چیزی را که شما می خواهید فقط ارتباط بجزء یا قسمتی از شما دارد. برای آنکه شما آرزوهای دیگر خود را نیز بیابید، زمانی را برای تفکر بخود اختصاص دهید و پشت سر هم از خودتان سؤال کنید که برای خوشحال بودن به چه چیزی نیاز دارید؟ یکی از راه هائی که می تواند زمانی که شما زیاده از حد سخی و دست و دل باز شده اید شمارا با آنچه آن را می خواهید مرتبط کند تا آنرا بدست آورید، این است که وانمود کنید که بسیار خودخواه شده اید و به خودتان

اجازه دهید که به طور موقت عصبانی و مطالبه کننده باشید. لیستی از آنچه نسبت به آنها عصبانی و ناراحت هستید تهیه کنید. ایجاد تماس با عصبانیت، نومیدی، وحسادت، شمارا به عقب برمی گرداند و وقتی از حالت کنونی که دارید آگاه تر شدید، آنوقت می توانید نسبت بآنچه که می خواهید تصمیم بگیرید.

بدست آوردن آنچه را که می خواهید

با یاد گرفتن روش تشخیص راههای مختلفی که شمارا و امیدارد با آرزوهای راستین خود قطع رابطه کنید، می توانید، در رفتار خود تعدیلات کوچکی به عمل آورید تا بتوانید چیزهایی را که واقعا به آنها نیاز دارید حس کنید. با احساس کامل آرزوهای مثبت خودتان، شروع به جذب و خلق چیزهایی که به دنبال آن هستید خواهید کرد. پایه ی کلی موفقیت خارجی باید مثبت و واجد نیتی معلوم، واضح، و مشخص باشد. موقعی که شما با اشتیاق آن را بخواهید، موقعی که اعتقاد داشته باشید که آنرا بدست می آورید، زمانی که تمام دقت خود را بر روی آن متمرکز کردید، نیروئی پیدامی کنید که بکمک آن خوابهای پلائی شما به حقیقت می پیوند دواز همان زندگی برخوردار می شوید که تصور آنرا داشته اید.

نصل شانهیم

برداشتن هر دوازده مانع از سر راه

هنگامی که ما آنچه را که به آن نیازمندیم بدست نمی آوریم، یا این که با آرزوهای راستین خود در تماس نیستیم، درمانده می شویم و قادر نیستیم احساسهای مثبت خود را درک کنیم.

در این حالت است که ما دیگر نمی توانیم با شخصیت حقیقی خودمان ارتباط برقرار کنیم. اینجاست که باید ابتدا، این بسته شدن یا مسدود شدن احساس را، تشخیص دهیم و با کمک آن برای پیدا کردن نیازمندی های خود، با کمک و استفاده از ابزار و ادوات مختلف، راهی به سوی نیازهای خود بیابیم و به روند رها سازی احساس های منفی تسریع بخشیم. تنها کافی نیست که ما آنچه را احساس می کنیم درک کنیم و به دنبال آن چیزی که می خواهیم بگردیم.

زمانی که ما در راه موفقیت های فردی با یکی از موانع مواجه می شویم، صرف نظر از اینکه احساس ما نسبت به آن چیست، آن مانع از بین نمی رود. زمانی که ما از بسته بودن خود مطلع می شویم، آنها قوی تر می شوند. این دوازده مانع عبارتند از: سرزنش کردن، افسردگی، اضطراب، بی تفاوتی، داوری، دودلی و تردید، طفره رفتن، کمال گرایی، رنجش، دلسوزی بحال خود، سردرگمی، و تقصیر. برای از بین بردن این موانع، لازم است که ماشیوه های مختلفی بکار ببریم.

احساس مانع در سر راه داشتن با احساس حالت منفی داشتن متفاوت است. حالات منفی که انسان پیدا می کند، آنها نیز دوازده نوع است (خشم، اندوه گین بودن، ترس، سوگ و مصیبت، ناامیدی، دل شکستگی، نگرانی، خجالت، حسادت، آزار و اذیت، وحشت، و شرمندگی). بقیه ی حالات نفسانی ما، همه از این دوازده حالت سیراب می شود. احساس کردن یکی دو سه حالت از این حالات منفی، به ما اجازه می دهد که به نفس حقیقی خودمان باز گردیم. به خلاف این حالات نفسانی، احساس کردن موانع که قبلا در باره آنها صحبت شد، سبب درماندگی ما می شود و ما را از رفتن باز می دارد. علت عمده ئیکه ما مسدود می شویم اینست که باندازه کافی آن چیزهایی را که باید درک می کردیم و دنبال آن احساسات منفی خود را رها می کردیم، درک نکرده ایم.

گو اینک ما می توانیم حالات منفی را درک کنیم، ولی این کار بجا نمی آید تا موانع را نیز درک کنیم

برای آنکه مانعی را از سر راه برداریم به بیش از آنچه آنرا احساس کنیم نیازمندیم. مثلا، نشستن در یک گوشه و احساس شرمندگی کردن، به شما احساس بیشتری از قربانی شدن، و ناتوان بودن می دهد تا آنچه را که می خواهید بتوانید بدست آورید. یا اینکه غوطه ور شدن در افسردگی، که در این حالت، شما هیچ گونه دلیل منطقی برای خوشحال بودن و خوشحال زیستن ندارید. احساس مانع داشتن، به هیچ وجه با برگرداندن ما به قالب حقیقی خودمان، ملازمه ی نزدیک ندارد. آگاهی داشتن باین دوازده راهی که ما می توانیم خود را با آنها مسدود کنیم مهم است.

با اطلاع دقیقی که می توانیم بدست آوریم که مسئولیت ما تا چه حد است و چه می توانیم بکنیم، انگیزه ئی پیدامی کنیم تا کارهایی را که برای رفع مانع لازمست انجام دهیم، انجام دهیم. می توانیم موانع را تشخیص دهیم و دنبال آن، نظر خود را متوجه جهتی کنیم که ما را بسوی حقیقت خودمان رهبری می کند.

ساکن بودن و احساس منفی داشتن تنها وقتی سودمند و مؤثر است که ما حالت منفی خود را احساس

می کنیم. حالات منفی خالص، به ما کمک می کند تا راه بازگشت به سوی تعادل راهمین طور که از حقیقت وجود خود دور می شویم، پیدا کنیم. موانع با حالات منفی فرق دارد. اگر فرق این هر دو را بدانیم، یک دنیا تفاوت حس می کنیم.

تمیز ندادن بین این دو، احساس های مارالکه داریم می کند. مردم موانع موجود را حس می کنند و حالت آنان هر روز بدتر می شود. در نتیجه، بسیاری از افراد وجود دارند که از اینکه به احساسهای خود بپردازند می ترسند، یا اینکه برای آنها ارزشی قایل نیستند. زمانی را صرف تشخیص دادن موانع کرده اند و به جای آنکه بهتر شوند، بدتر شده اند.

اگر نتوانیم تفاوت بین موانع و حالات منفی را تشخیص دهیم، به اعتبار احساسمان لطمه وارد می شود

حالات منفی به ما خبر می دهند که در چه مواقعی است که ما تعادل خود را از دست می دهیم. به ما یادآوری می کنند که فی الواقع نیاز ما چیست و ما را دوباره در مسیری واقعی قرار می دهند. درک احساسهای واقعی ما را دوباره در راه آرزوها و تمایلات خود قرار می دهد. بعد از آنکه ما دوباره متعادل و با حقیقت وجود خود مرتبط شدیم، حالات منفی از بین می روند و ما به احساسات مثبت خود بر جای می مانیم. تنها استفاده ئی که از حالات منفی نصیب ما می شود اینست که ما متوجه نامتعادل بودن خود می شویم ولی موانع، نمایان گر آنست که ما سردرگمیم.

حالات منفی، نامتعادل بودن ما را بمانند گزارش می دهد ولی موانع، نمایان گر سردرگمی ماست

زمانی که ما سردرگم شدیم، باید به عقب برگردیم و دوباره سوار شویم. ارزش تشخیص دادن یک مانع اینست که ما متوجه سردرگمی خود می شویم و می فهمیم که به چیز دیگری برای حمایت، نیاز مندیم.

زمانی که موانع را احساس می کنیم، مسدودتر می شویم

آگاه بودن از موانع به ما کمک می کند تا تشخیص دهیم چگونه خود را عقب کشیم و آن مسیری را انتخاب کنیم که ما را به تمایلات خود نزدیکتر می کند. با تمرین و بینش جدیدی که پیدا می کنیم، می توانیم هر چه زودتر به رفع موانع بپردازیم. بلافاصله شما احساس می کنید که بیشتر دوست دارید، خوشحال ترید، اعتمادتان زیادتر شده است، و آرامشتان نیز فزونی یافته است. اگر چه اغلب مردم زیاد تر از یک مانع بیش از فرد دیگری دارند، ولی بر روی هر کس انگشت گذارید کمی از آنها را دارد. بعضی اوقات اتفاق می افتد که پس از برداشتن یک مانع، متوجه می شوید که مانع دیگری هنوز در سر راه شماست.

بهبتر است هر یک از این دوازده مانع و بینشی را که برای رهایی از دست آنها لازم است داشته باشیم، مورد بررسی قرار دهیم. قبل از آنکه ما از دست یک احساس رهایی یابیم، باید آنرا هوشیارانه بشناسیم. این فصل از کتاب دانش ما از هر یک از این موانع را زیادتر می کند و در فصل دیگر، تمرین های مربوط به رهایی از این حالات را بررسی می کنیم.

۱- رهایی از سرزنش کردن دیگران

زمانی که شما دیگران را برای خوشحال نبودن خود سرزنش می کنید، توانائی خود را در التیام بخشی خود از بیماری و ناخشنود بودن از بین می برید و آنرا تابه می کنید. سرزنش کردن دیگران، از اینکه شما مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرید باز می دارد و مؤید ناتوانی شماست. زمانی که شما دیگران، و اوضاع و احوالی را که خارج از حیطه ی قدرت شماست برای گذشته، حال، و آینده ی خود مسؤل می دانید، قادر به ایجاد تغییراتی که به آن ها علاقه مندید نیستید. مادام که فرد دیگری مسؤل احساس های شماست، شما

نیروئی را که در تغییر دادن مسیر زندگی خود لازم دارید تباہ می کنید و قابلیت اعتماد کردن به خود، و دنیائی را که دوروبر شماست، از دست می دهید.

زمانیکه سرزنش کردن دیگران را ادامه دادید، نیروئی را که با آن می توانید زندگی خود را تغییر دهید، به درمی دهید

سرزنش کردن هیچ عیبی ندارد. ما به این کار احتیاج داریم تا به آن طریق به علت خارجی دردهای خود پی بریم و تشخیص دهیم چیزهائی را که می خواهیم چگونه باید بدست آوریم. زمانیکه تشخیص دادیم چه کسی و چگونه مسبب آلام و دردهای ما بوده است، آنوقت است که سرزنش کردن را باید از دل بیرون کنیم. مادام که بر آن باورم که شما محرک من بوده اید که این گونه فکر کنم، نمی توانم آن نیروئی را که در من برای التیام بخشی خودم وجود دارد و با آن می توانم دردهای خود را بیرون بریزم، پیدا کنم. اگر شما بازوی مرا مجروح سازید، شایسته است که من شمارا برای اینکار سرزنش کنم. شما مراضیه نئی زده اید که مجروح شدن بازوی من بآن علت است. ولی من باید کاری کنم که مسؤل بودن شما را از دل بیرون کنم و شمارا دیگر مسؤل ندانم. باید اول تشخیص دهم که این شما بودید که بازوی مرا مجروح کردید، و من حالا واجد نیروئی هستم که عمل غلط شما را اصلاح کنم. نیروئی دارم که زخم را التیام بخشم. نیروئی دارم که می توانم کارها را بهتر کنم. تا آنجا که من انتظار دارم، دلم می خواهد شما آن را بمن محول کنید، زیرا من توان التیام یافتن ندارم، مگر آنکه شما خودتان صریحا آنرا به من واگذار کنید. و اگر اینکار را نکنید، زخم من التیام نمی پذیرد.

مادام که مانسکی به دیگرانیم توان بهتر شدن نداریم

اگر شما مبلغی از پول مرا به سرقت برید و این عمل شما به کار من صدمه زند، برای آنکه عمق مسئله درک شود، و مراد موقعیتی اصلاحی قرار دهد تا در آینده مواظب خود باشم تا چنین حالتی دوباره تکرار نشود، سرزنش کردن مؤثر است. ولی اگر بعلت عدم موفقیت های شغلی خودم، شمارا دائما سرزنش و ملامت کنم، کم کم این باور برای من ایجاد می شود که به علت وجود شخص شماست که من نمی توانم در کار خود موفقیت بدست آورم. این باور محدود و واهی من مانع از آن می شود که من آن قدرت را در خود سراغ داشته باشم که بتوانم آینده ی خود را بنا کنم. مادام که من به سرزنش کردن خود ادامه می دهم، نمی توانم خود را با نیروی خودم که هدف آینده ی مرا در زندگی رقم می زند مرتبط کنم. آن وقت، مسئولیت این کار را به دوش شما می گذارم.

زمانی که سرزنش کردن شعار باشد، نمی توانید سرنوشت خود را رقم زنید. و بجای آن، فرد دیگری را مسؤل می دانید

زمانی که طرز تفکر ما مبنی بر سرزنش کردن است، درک این حقیقت بسیار مشکل است. ساده تر اینست که ما برای مدت کوتاهی هم که شده باشد از این طرز تفکر بدر آئیم. تصور کنید که شما کاملا در راه موفقیت گام نهاده اید. به خودتان اعتماد دارید و هر چیزی را بآن نیاز داشته باشید در دسترس شماست و شما نیز به توانائی خود در اینکار واقفید. از طرفی از راه تجربه می دانید که هرچرا که شما فکر یا باور کنید همان چیزهائی است که آنها را بدست می آورید. اعتماد دارید که روند کار شما بر این مبناست که آن چه را که می خواهید می توانید بدست آورید. و می دانید که نود درصد کارهائی که سبب این اتفاقات در زندگی شما می شود دوست داشتن راستین خودتان و اشتیاقی است که در بر آورده شدن آرزوهای خود داشته اید. با این طرز تفکر مثبت خودتان برای کسب موفقیت های شخصی، دلیلی ندارد که گوشه نئی از کار خود را متوقف کنید و گناه آنرا بگردن دیگران گذاشته و آنرا سرزنش کنید. مثال دیگری

بز نیم: اگر شما ظرف یکسال صد هزار دلار در آمد دارید و فردی پیدا شود که پنج دلار از شما به دزدد، شما حاضر نخواهید بود کارهای خود را متوقف و نیروی خود را هدر دهید تا شخص خاصی را سرزنش یا تحت پیگرد قانونی قرار دهید. حتی بدنال او هم نمی روید، و اصولاً موضوع را فراموش می کنید. و خیلی راحت بخودتان خواهید گفت: خب! حالا مگه چی شده. پنج دلار کمتر. من کارهای واجب تری دارم که باید بر روی آنها تمرکز کنم.

ولی اگر تمام موجودی شما فقط پنج دلار بود در آن صورت احساس بسیار زیادی برای سرزنش کردن آن شخص می داشتید. برای شما این احساس غلط به وجود می آمد که این فرد تمام داروندار شما را به یغما برده است و مسئول بوجود آوردن اختلال در زندگی شما شده است. بر همین منوال، اگر زمانی که شما در فکر عیب جوئی و انتقاد از فرد دیگری هستید، توانائی و ارزش معنوی و خالص خود را در به دست آوردن آنچه در طلب آن هستید نادیده می گیرید. باور شما بر اینست که ارزش خالص شما پنج دلار است و نه یکصد هزار دلار. زمانی که فردی مبلغ پنج دلار از شما می دزدد، یا شمارا گول می زند، محققاً شایسته است که شما آن را درک و سپس، حالت منفی که از فعل این شخص به شما دست می دهد، از دل بیرون کنید و آن حالت منفی را رها سازید. ولی صحیح نیست که احساس عیب جوئی که به شما دست داده است برای همیشه در خود نگاهدارید. حتی شاید بهتر آن باشد که سپاسگزار این فرد باشید و به پیش روید.

عفو و بخشش سبب می شود که ما از گرایشی که در مسئول شناختن افراد برای دردسرها و مخصصه های خود پیدا می کنیم رهایی یابیم. مادام که طرز تفکر ما این باشد که زید یا عمرو، یا فلان اوضاع و احوال مسبب عدم موفقیت ما بوده اند، ما در برابر قابلیت خود مانع ایجاد می کنیم. هر زمان که شما بر روی سرزنش و انتقاد انگشت گذارید، سه انگشت بسوی شما نشانه می رود. این سه انگشت به شما خواهند گفت که شما همواره آن نیرو را دارید که کارها را اصلاح کنید و دوباره از سر گیرید. با عفو و بخشش، شما دوباره نیروی خود را برای بدست آوردن آن چیزهایی که می خواهید و بدنال آید باز می یابید.

عفو و بخشش سبب می شود که ما سایرین را مسئول گرفتاریهای خود در جهان ندانید

زمانی که مردم خود را در راه بدست آوردن نیازهای خود ناتوان حس می کنند، در عیب جوئی و انتقاد فرو می روند. احساس می کنند که: اگر من شمارا ببخشم، شما دوباره همان کار را با من خواهید کرد. ترس آنان از اینست که عفو نمودن، نیروی آنانرا تباه می کند. این قبیل نیروها، یعنی نیروئی که ما بخواهیم بوسیله ی آن افراد را دست کاری، یا تنبیه کنیم، نیروی کاذب است. به دیگران متکی است، نه بخود ما. اگر شما از نیروی خود برای خلاقیت استفاده کنید، می توانید زودتر عفو کنید. حتی مهم تر از این، موقعی که شما می بخشید، نیروی شما برای خلاقیت، زیادتر می شود.

زمانیکه ما بخشدن فوری را یاد گرفتیم، نیروی خلاقیت خود را افزایش می دهیم

بعضی از افراد موقعی که آزار ببینند، می خواهند طرف را تنبیه کنند یا اینکه از او انتقام بگیرند تا با هم بی حساب شوند. همان طور که قبلاً به آن اشاره شد، این هرگز تمایل حقیقی و قلبی ما نیست. تنها کاری که می کند اینست که ما را از نیروی خلاقیت خودمان دور نگاه می دارد. تنها فردیکه در این انتقام گیری آسیب می بیند، شما هستید.

خود را از بند انتقاد رها کردن و به دنبال عفو گشتن، چنان معنی نمی دهد که شما با آن شخص همان معامله را انجام خواهید داد. اگر کسی به شما آزار رساند، بخشیدن وی این معنی را می دهد که شما این

آزار رساندگی را فراموش کنید، نه این که بعقب برگردید و دوباره آزار ببینید. اگر ما فردی را دوست داریم این معنی را نمی دهد که دوباره بآن فرد اجازه دهیم تا ما را بیازارد. ما باید در تصمیمات آینده ی خود برای برقراری ارتباط، یا همکاری با آن فرد، راه حل هائی عملی در نظر بگیریم.

بخشیدن یک فرد دلالت بر آن ندارد که روابط آینده ی شما با آن فرد بر و روال سابق است

در بعضی موارد ممکن است که شما فردی را مورد بخشودگی قرار دهید و تصمیم گرفته باشید که دوباره با آن شخص ارتباط برقرار کنید، یا اینکه داد و ستد داشته باشید ولی در سایر موارد علاقه مندید که از آن شخص عاقلانه اجتناب کنید. اگر این دوری گزینی شما از این شخص با ملاحظه ی جمیع جهات و با کمک عقل و تدبیر و قلبا صورت گیرد، شما بخشودگی را به طور احسن انجام داده و موضوع خاتمه می یابد. در بسیاری از موارد، موقعی که ما عصبانی می شویم و تصمیم می گیریم که در حل مشکل تعجیل نداشته باشیم، بهتر آنست که خون سردی خود را حفظ کنیم، انتقاد و سرزنش را نیز انجام دهیم و بعدا، پس از آنکه موضوع برقراری ارتباط و احساس عشقی آینده را مورد بررسی قرار دادیم، تصمیم بگیریم.

هوشنگ و مجید، سالها بود که با یکدیگر دوست بودند. هوشنگ اشتباه بزرگی مرتکب شد. مطالبی پشت سر مجید به همه گفت که هوشنگ را شدیدآزرده خاطر ساخت. اولین بازتاب مجید این بود که باین دوستی چندین ساله خاتمه دهد. پس از آنکه کمی راجع به بخشودگی و فراموش کردن قضیه اندیشید، دوباره بیاد دوستی و عشقی که هنوز در قلبش وجود داشت و آنرا احساس می نمود افتاد. با فراموش کردن، و نادیده گرفتن آنچه هوشنگ در باره ی وی بدیگران گفته بود، قادر بود که دوباره عشق و دوستی را در قلب خود احساس کند.

روش و رفتار بخشودن، فکر و قلب انسان را باز میکند تا ما بتوانیم تشخیص دهیم که همه ی افراد بشر مرتکب اشتباه می شوند ولی با وجود این نقص، هنوز ارزش دوست داشتن را دارند. رفتار غیر قابل قبول و زننده ی یک فرد، اعتبار واقعی آن شخص را از بین نمی برد. موقعی که شما فردی را می بخشید، گرایشی را که برای حفظ دوستی و عشق، یا تنبیه، در شما شکل می گیرد، رها می کنید. بخشیدن فرد، اجازه می دهد که شما به طبیعت دوست دارنده ی خود باز گردید، و ضمنا به شما هشدار می دهد که می خواهید رابطه ی بعدی شما با این فرد به چه طریق باشد. بخشودگی فرد این معنی را نمی دهد که شما وظیفه دارید کاری برای آن شخص انجام دهید، یا اینکه آن شخص باید چنین کند.

زمانی که فردی را می بخشید، بمایل خود را در حفظ دوستی یا بسپار آن شخص، از دست می دهید

یکی از راههائی که می توان سرزنش کردن را بدست فراموشی سپرد اینست که بخاطر بیاوریم در آن زمان هائی که ما هر چه می خواهیم نمی توانیم بدست آوریم، در جهتی مخالف گام نهاده ایم. اگر شما همسر خود را سرزنش می کنید، گردشی به عمل آورید و مخزن عشقی دیگر را پر کنید. زمانی که شما بر روی چیزی که باید آنرا در جایی دیگر بدست آورید متمرکز می شوید، قادر خواهید بود که دوباره به حقیقت وجود دوست داشتنی خود باز گردید و همسر خود را ببخشید.

باورهای منفی که معمولا با سرزنشها عجین شده است باین طریق است: چون این اتفاقات به وقوع پیوسته است بنا بر این من نمی توانم آنچه را که بآن نیاز دارم، یا می خواهم، بدست آورم. با درک این موضوع که این نوع طرز تفکر غلط و بدون پایه است، ما آزاد می شویم و می توانیم بر روی عیب جوئی ها و انتقادات خود از افراد قلم بطلان کشیم و اشتباهات افراد و خودمان را ببخشیم. به جای آنکه به خود بقبولانیم که این گذشته ما است که ما را در پشت معرکه نگاه داشته است، تشخیص می دهیم که گذشته ی ما می تواند در راه آینده

ما به خدمت گرفته شود تا بتوانیم راه روشنی که در پیش روی ماست بیابیم و توانائی خود را برای دوست داشتن بیشتر از طریق بخشیدن و عفو کردن، بیشتر کنیم.

۲- رهایی از افسردگی

زمانی شما افسرده و غمگین می شوید که ارتباط شما با قابلیت ذاتی خودتان قطع می شود و دیگر تشخیص، قدردانی، لذت بردن بسیاری از نعمت ها و مواهب آلهی برای شما میسر نیست. موقعی که دریچه قلب شما بروی آنچه آنرا دریافت می کنید بسته است، شما نمی توانید انتظار آینده ئی درخشان و سعادت مند را داشته باشید. زمانی که افسرده اید، شما توانائی خود را برای احساس و درک آن چیزی که واقعا آنرا می خواهید به هدر می دهید و نیروی مغناطیسی درونی خود را برای جذب چیزهایی که در زندگی می خواهید و نیروی طبیعی خود را، برای لذت بردن از چیزهای کوچک در زندگی، از دست می دهید.

بزرگترین علت افسردگی در زنان احساس تنهایی و مهجور بودن است. زمانی که یک زن احساس کند که نمی تواند چیزهایی را که به آنها نیازمند است بدست آورد، به غایت افسرده می شود. اگر سایر مخازن عشقی او خالی است، از این افسرده می شود که نتوانسته است سایر نیازهای خود را برآورده کند. یکی از عوارض عمده افسردگی احساس خلاء درونی و ناتوانی است. با تمرکز یافتن بر روی مخزن عشق دیگر، می توان شروع بدست آوردن نیازها نمود و باین طریق افسردگی کم کم از بین می رود. برای بسیاری از زنان، تمرینهای مراقبه می تواند بلافاصله در رفع افسردگی مؤثر واقع شود.

علت عمده ی افسردگی در زنان احساس تنهایی و مزرومی بودن است

علت عمده ی افسردگی در مردان احساس بیهودگی است. زمانی که مردی کار نمی کند، یا اینکه از خدمات او در محل کار قدردانی نمی شود و یا در رابطه ی اش با افراد، چندان از او استقبال نمی شود، دل آزرده و افسرده می شود. بلافاصله در سطح نیروی بدنی خودافت حس می کند و این احساس بوی دست می دهد که زندگی وی از این پس یک نواخت و خالی از تحرک است. بعضی از افراد، حس می کنند که دیگر خودشان نیستند. حتی درک نمی کنند که افسرده اند. یکی از عوارض کلیدی افسردگی، عدم علاقه به انگیزه و محرک، و احساس کلی است. بر آن باورند که هر کاری اینان انجام دهند در نفس موضوع هیچ تغییری داده نخواهد شد و کاسه همان کاسه است و آتش همان آتش.

علت عمده ی افسردگی در مردان احساس بیهودگی است

برای آنکه بر افسردگی خود غالب شویم، لازم است در جهت مخالف بنگریم تا آنچه را بآن نیازمندیم بدست آوریم یا اینکه تفاوتی در وضع فعلی خود به وجود آوریم. کاری را که ما می کردیم مفید فایده نبوده است. ما بدنبال عشق، حمایت، موفقیت، یا خوشحالی در جهت مخالف می گشتیم. چنانچه بتوانیم بدست آوردن احتیاجات مختلف دیگر خود را شروع کنیم، می توانیم به درماندگی خود زودتر پایان دهیم. چیزی که ما را عقب می برد اینست که ما چیزهایی را که بیش از همه بآنها نیازمندیم، رد می کنیم.

اگر شما باین علت افسرده اید که از نقطه نظر ارتباط با دیگران خود را تنها حس می کنید، بسیار خوب، درجائی دیگر برای برقراری دوستی و عشق جدید بکوشید. خود را در محدوده ی باورهای خودتان که تنها یک نفر است که می تواند شما را خوشحال سازد مقید نکنید. البته این گفته این معنی را نمی دهد که شما باید شریک زندگی خود را ترک کنید، بلکه چنین معنی می دهد که شما باید برای کمک گرفتن و رهایی از وضع موجود بدنبال مخزن عشقی دیگری بروید.

اگر شما بعلت کسب و کار خود افسرده هستید که چرا هر چه درباره‌ی آن فکر کرده بودید درست از آب در نیامده است، بخاطر آورید که راههای دیگری که سرانجام شمارا به سر منزل مقصود هدایت کند وجود دارد. ما معمولاً افسرده می شویم چون تصورمان بر آنست که فقط یک راه وجود دارد که خواسته های ما را بر آورده می کند. برای آنکه ما بجائی برسیم صدها راه وجود دارد. با پیدا کردن مخزن عشقی که شما می توانید آنرا پر کنید، همین طور که هر چه را می خواهید بدست می آورید، شما به حقیقت وجود خود که پراز اعتماد و اطمینان و درایت بودومی توانست راه دیگری برای رسیدن بخواسته ها پیدا کند، باز می گردید.

باورهای منفی که زائیده‌ی افسردگی است اینست که عشق و حمایتی که شما بان نیازمندید، در دسترس شما نیست. با درک ده مخزن عشق، شما آزادی و اختیار بیشتری برای یافتن نیازهای خود خواهید داشت. بینش جدید شما این خواهد بود که هر گاه احساس نمودید که نمی توانید آنچه را که می خواهید بدست آورید، در جهتی غلط در جستجوی گمشده‌ی خود هستید. آنچه را که شما می خواهید، می تواند فوراً در اختیار شما قرار گیرد. چالش افسردگی وبه عبارت دیگر حسن آن، اینست که شما می فهمید که مجذوب یافتن نوعی از عشق شده اید و در عین حال، فرصت های دیگری برای چیزهایی را که می خواهید، رد می کنید و آنها را از دست می دهید.

رضاء و سوسن

رضاء، از این نظر افسرده بود که زنش سوسن، آن طوری که او توقع داشت ظاهر پسند باشد، واجد آن حالت نبود. در فکر و ذکر خود تصاویر و حالاتی ترسیم می کرد که سوسن با هیچیک از آنها تطابق نداشت. در اوائل کار چندان مهم نبود، ولی کم کم با تفکر بر روی این موضوع که سوسن هیچ گاه همسر دلخواه و ایده آل او نبوده است افسردگی شدت یافته بود. افسردگی رضاء از آن زمان که به مخزن عشق «خ ۲» (حب نفس) روی آورد، بر طرف شد.

بجای آنکه از ازدواج خود ملول و افسرده شود، نظر خود را متوجه چیزهایی که دلش می خواست آنها را انجام دهد نمود. پس از مدتی، احساس بهتری داشت و شروع بدوست داشتن مجدد همسر خود نمود. موقعی که وی خودش را دوست می داشت، دیگر لزومی نداشت که همسروی با آن شکل و شمایل که او در ذهن خود می پروراند، به نظر رسد.

موقعی که ما در افسردگی به سر می بریم دلمان می خواهد و انتظار داریم که دنیا طور دیگری باشد، و هیچ وقت چنین نخواهد شد. زمانی که به فرم و شکل، اندیشه کنیم، اینکار ما را از تجربه کردن در راه خواسته هایمان که مآلاً موفقیت ماست، باز می دارد. وقتی که از این فرم بازی و اینکه فلان چیز بچه شکلی اگر باشد بهتر است آزاد می شویم آنوقت هر آنچه را که مورد نیاز ماست و آنرا می خواهیم جذب می کنیم.

وابستگی به فرم و شکل موجب افسردگی میشود و مانع از آن می شود که با آنچه نیاز داریم دسترسی پیدا کنیم

یکی از راههای ساده‌ی که می توان از قید و وابستگی هارهایی یافت اینست که تصور کنیم چیزی را که بان نیاز داریم، یا می خواهیم، بدست می آوریم. بعد از آن تصور کنید احساس شما از این امر چیست. از آن احساس، لذت ببرید. وقتی که تشخیص دادید که حقیقتاً چه می خواهید، احساس شما نیز در همان جهت حرکت می کند. بعد از آن فرض کنید که راههای دیگری نیز وجود دارد که همان احساس به انسان دست دهد. این نوع طرز تفکر فکر و قلب شمارا باز می کند تا آنچه را که امکان دارد جذب کنند.

وابستگی های فریده

فریده، بیست و شش ساله، برای مشورت نزد من آمد، زیرا افسرده شده بود. از روشی که در فصل بعد بان اشاره خواهم کرد، پیشرفت شایانی کردیم و او نیز حالش بسیار بهتر شده بود. در سال جدید، دوباره برای

مشورت نزد من آمد و باز بحالت قبلی دچار شده بود. از او سؤال کردم در تعطیلات سال نو مگر چه اتفاقاتی افتاد؟

گفت: بسیار صدمه و آزار دیده‌ام. مادر خود من، حتی مراد عوت نکرد تا صبح عید را با اعضای خانواده باهم قسمت کنیم. خواهرم را دعوت کرده بود ولی مرا نه!

از او سؤال کردم روز عید را چگونه گذرانده است. جواب داد که خاله اش، عصمت، به او تلفن زده و از او دعوت کرده بود تا در مراسم شرکت کند. توضیح داد که تا چه حد این دعوت جالب بود ولی در آخر کار با احساسی آزار دهنده دست به گریبان بوده است زیرا مادرش چیزی را که خاله اش باو داده بود از او دریغ کرده بود.

به او یاد آور شدم که تا چه حد پیشرفتش جالب توجه بوده است. اگر چه مادرش او را فراموش یا، بزبانی دیگر رد کرده بود، دل خود را باین خوش کرده بود که از منبع دیگری همان نوع عشق و محبت را دریافت می کند. و آن منبع خاله اش بود. آن لحظه‌ی تشخیص برای فریده، تغییری بسیار بزرگ در احساس و نتیجه گیری وی بوده است. و تشخیص داده بود که حقیقی است.

تمام عمر خود را صرف این کار کرده بود که کاری کند مادرش او را دوست داشته باشد ولی مادرش قادر به این کار نبود. باول کردن، یا رها کردن موضوع و اینکه بیش از این به محبت مادر نیازمند نیست فریده قائم مقامی برای مادر خود که بسیار مهربان نیز بود و نه تنها فریده را دوست می داشت بلکه می توانست صمیمانه مشقاتی را که فریده از زندگی با مادر متحمل شده بود بفهمد و آنها را درک کند پیدا کرده بود.

زمانی که فریده دریافت که چیزهایی را که بآنها نیاز دارد می توان از طریق دیگری به شکل دیگر دریافت کرد، توانست دوباره افسردگی خود را رها کند و بحالت اول برگردد. زمانیکه فریده چالش‌ها و مبارزات خود در زندگی را شروع کرد، بازتاب وی معمولاً افسردگی بود. با به خاطر آوردن این تجربه‌ی مستقیم از توانائی خود که هر آنچه را بخواهد می تواند بدست آورد، قادر شده بود تا بدون آنکه افسرده شود، در مقابل سدهای محکم تراز این نیز ایستادگی کند. برای وی، موفقیت فردی به صورتی حقیقی جلوه گر شده بود. حال، دیگر می توانست تشخیص دهد زمانی که به افسرده شدن گرایش پیدا می کند، برای آنچه به آن نیازمند است، در جهتی صحیح نگاه نمی کند.

۳- رها کردن اضطراب

وقتی شما مضطرب می شوید که ارتباط شما با قابلیت درونی خودتان به اینک اعتماد کنید همه چیز در تمام اوقات بخوبی پیش می رود، قطع می شود. زمانی که ما از اثرات عوارض و اتفاقات گذشته التیام نیافته ایم، در زمان حاضر دچار اضطراب می شویم. اضطراب معمولاً همیشه و بطور مستقیم، با دردهای گذشته‌ی ما که هنوز شفای نیافته است ارتباط دارد. در بیشتر موارد، زمانی که ما اشتیاق داریم که نیروی خلاقه‌ی ما در درونمان جریان یابد، با اضطرابی که داریم، آنرا مسدود می کنیم. یک روز، اوضاع و احوالهایی که شمارا عصبانی یا مضطرب می کند ممکن است برعکس، شمارا هیجان زده، آرام و مطمئن گرداند. زمانی که مضطربید، یا شما توانائی خود برای لذت بردن از حیات را از دست می دهید یا اینکه ترجیح می دهید که از ناراحتیهای عصبانیت اجتناب کنید و در ناحیه‌ی آرام خود به زندگی ادامه دهید. اگر شما به ریسک متوسل نشوید، نمی توانید رشد کنید و زندگی شما خنک و یک نواخت خواهد بود. آرزوهای باطنی خود برای بیشتر طلبی را انکار و توانائی خود را محدود می کنید. از طرف دیگر، اگر شما به علت اضطرابی که دارید به ریسک متوسل شوید، به شما زیان می رسد. راه دیگری نیز وجود دارد. ریسک کنید و بگذارید احساس عصبانیت بیرون زند، و بدنبال آن حالات منفی را از وجود خود بیرون بریزید.

زمانی که مضطربم قابلیت خود برای ریسک کردن ولذت بردن از حیات را از دست می‌دیم

در زندگی خودم برای سخنرانیهائی که داشته‌ام اضطراب‌های فراوان داشته‌ام. در شروع اولین جلسه سخنرانی خود، در بیست و هشت سال پیش، زانوان من شروع به لرزیدن کرد و من از حال رفتم. هرچه موضوع در مغز خود انباشته بودم در جلوی چشم شنوندگانی که در سالن اجتماع کرده بودند، مرد و از بین رفت. موضوع سخنرانی من این بود: پتانسیل مغزی خود را به طور کامل برای مراقبه توسعه دهید. در هر حال، موقعی که بحال عادی اولیه برگشتم، سخنرانی خود را ادامه دادم.

سالهای سال، همیشه قبل از سخنرانیها، معرفی، یا نمایش، مضطرب و نگران بوده‌ام. در ابتدا فکر می‌کردم که شاید اینکار در صلاحیت من نیست و مرا برای اینکار نساخته‌اند ولی بعداً مصاحبه‌ی جون لنون از گروه بیتل را خواندم. گفته بود که من مسافرت و گردش به این طرف و آن طرف را متوقف کردم زیرا قبل از شروع هر برنامه عصبانی می‌شدم و بدنبال آن استفرغ من شروع می‌شد. در این مرحله، من تشخیص دادم که اگر او هم در شروع برنامه مضطرب بوده است، علامت بدی برای من نیست. به عبارت دیگر این تنها من نیستم که به این حالت دچار می‌شوم.

تجربه‌ی جون لنون مرا از باور غلطی که به من دست داده بود رها کنید. زیرا فکر می‌کردم که اگر من عصبانی می‌شوم برای این کار مناسب نیستم. متدرجا بعنوان یک مشاور، آموختم که میلیون‌ها نفر از صالح‌ترین و واجد شرایط‌ترین و حرفه‌ئی‌ترین سخنرانان وجود دارند که هنوز هم دچار عصبانیت و اضطراب می‌شوند. اضطراب به هیچ وجه بازتابی حقیقی از شایستگی یا اتفاقاتی که قرار است حادث شود نمی‌باشد.

دلواپسی بر هیچ وجه بازتاب حقیقی شایستگی و حوادثی که قرار است اتفاق نیفتد

به سخنرانی‌های خود ادامه دادم و همواره طی شانزده سالی که اینکار را می‌کردم هول و اضطراب داشتم تا اینکه کشف کردم چگونه باید مشکلات گذشته‌ی خودم را که در زوایای تارک مغز من خانه کرده است حل و فصل کنم. با یادگیری پالایش احساسات گذشته‌ی خود را التیام بخشم. در این مرحله، نود و پنج درصد از هول و اضطراب من برای همیشه از وجود من رخت بر بست. آن پنج درصدی که برجای مانده است نیز هنگامی که من کار جدیدی را شروع می‌کنم و مقدار بسیار زیادی فشار بر روی من است به فوریت از بین می‌رود. پس آنکه من یک پالایش بیست و پنج دقیقه‌ئی از احساسات خود به عمل آوردم، می‌توانم کانالهای خود را برای استنشاق مقدار بسیار زیادی نیرو باز کنم. آن جایی که زمانی پراز تشویش و اضطراب بود، حالا آرامشی توأم با اطمینان است.

۴-رها کردن بی تفاوتی‌ها

زمانیکه شما بی تفاوتی می‌شوید یا به عبارت دیگر احساس بی تفاوتی می‌کنید، دیگر قادر نیستید که آرزوهای روحی خود را احساس کنید. شما ارتباط خود را با توانائی درونی خودتان برای آنکه تشخیص دهید چه چیزی می‌خواهید و آیا می‌توانید آن را بدست آورید یا نه، از دست داده‌اید. شما اعتماد داشتن به کفایت خود را متوقف کرده‌اید و دیگر در بند آن نیستید که واقعا بدنبال چه چیزی می‌گردید. زمانی که احساس اعتماد و پروا داشتن از وجود شما رخت بر بسته و یا در جلوی آنها مانع ایجاد شده است، شما بانکار کردن و سرکوب کردن تمایلات واقعی خود ادامه می‌دهید.

زمانی که بی تفاوتی در درون شما رخنه می‌کند، شما انگیزه‌ی طبیعی، و نیروی خود را به منظور تغییر دادن اوضاع و احوال برای بدست آوردن آنچه که می‌خواهید، از دست می‌دهید. برای شما، زندگی معنا و مفهوم خود را از دست می‌دهد و تهی از عشق و مودت می‌شود. متدرجا کرختی و سستی در دل شما خانه

می کند و شما حتی متوجه نمی شوید چه چیزی را از دست داده اید. وقتی که احساس می کنید قادر بدست آوردن چیزهایی که می خواهید نیستید، و به شرح اولی دانش ذاتی برای اینکه بچه طریق چیزهایی را که می خواهید می توانید بدست آورید ندارید، احساسهای حقیقی خود را انکار می کنید.

زمانیکه بی تفاوتی در درون شما رخ می کند شما انگیزه طبیعی و نیروی خود را برای تغییر دادن اوضاع و احوال، از دست می دهید.

به محض اینکه ما خودمان را برای بدست آوردن آنچه می خواهیم ناتوان حس می کنیم، بی تفاوتی، بازتاب خود کاری است که بدن ما از خود نشان می دهد. بنا بر آن می گذاریم که آنچه را که ما می خواهیم، بدست آوردنش غیر ممکن است. اغلب اتفاق می افتد که اولین بازتاب فرد اینست که در را ببندد و نسبت بهر چیز، پروانداشته باشد. وقتی که اشتیاق نداشته باشد، نیرو، وجهت نیز ندارد. برای آنکه از درد اجتناب کند، در بی تفاوتی و اهمیت ندادن بکارها، باقی می ماند. در بچه قلبش هم که بسته شد، زندگی این فرد یک سلسله از تعهدات و وظایف می شود.

زمانی که مردان احساس بی تفاوتی می کنند، بی تفاوتی می کنند و بست به امور، بی ملاحظه می شوند.

زمانی که به زنی این باور دست دهد که وی دیگر قادر نیست احتیاجات خود را بدست آورد، اولین بازتاب او این است که در وی عدم اعتماد بوجود می آید. از متکی بودن به دیگران و اوضاع و احوال، آزار دیده است و دیگر حاضر نیست که همان بلا یا دوباره بر سرش نازل شود. خودش را باز نکرده است تا از آزار دیدن مجدد اجتناب کند. با حمایت از خود، امن و بی خطر باقی می ماند ولی نمی تواند در درون خود به رشد، و بارور شدن عشق و اشتیاق برای خود و دیگران ادامه دهد. سرد می شود. اعتماد از او سلب شده و رشته ی ارتباطش با خود، و دیگران گسسته است. ناخود آگاهانه، در را بر وی دریافت چیزهایی که به آنها نیازمند است بسته است.

مشکل بزرگ بی تفاوتی اینست که ما نمی توانیم شخص مهمی که هنوز هم باید زندگی کنیم

حتی در آن موقعی که بنظر می رسد دیگر کاری از دست شما ساخته نیست، همیشه می توانید روند احساسی خود را درباره جریانات روز تحت نظرو کنترل گیرید و احساس بهتری داشته باشید. لازم نیست خواسته ها و احساس های خود را انکار، یا نفی کنید. زمانی که مردم ندانند که به چه طریق باید احساسهای منفی خود را بیرون بریزند، باورش بر اینست که اگر نتوانند مشکل خود را حل کنند، احساسهای منفی را باید به زور پس بزنند. اینها نمی دانند که می توانند احساسهای منفی خود را التیام بخشند.

فرقی نمی کند که کارها تا چه حد نامساعد و بد است، با این وجود ما می توانیم احساسهای منفی خود را پالایش دهیم و به احساسی بهتر از قبل، باز گردیم. حتی اگر اوضاع و احوال خارجی نتواند تغییر کند، ما می توانیم احساس بهتری داشته باشیم. پس از آنکه اقدام کردیم، و احساسهای منفی را بیرون ریختیم و دوباره بحالتی که دلمان می خواست باز گشتیم، همیشه اوضاع و احوال خارجی به نفع ما تغییر می یابد. این، نوعی معجزه است که همواره تحقق می یابد. همه چیز در جهتی حرکت می کند که ما می خواهیم و هیچوقت انتظار آنرا نیز نداشتیم. اینها همه در صورتیست که شما این احساس را نداشته باشید که برای آنکه با احساسهای مثبت خود باز گردید، بآن تغییر احتیاج دارید.

پس از آنکه از بی تفاوتی ما را می بینید یا می بینید، پشه و لولو ما چیر کم کم باشد، ما از این معجزه مادر دنیای خارج خواهیم دید.

بزرگترین نیروئی که شما دارید، نیروئی است که نمی توانید عواطف منفی خود را رها سازید و به موازات آرزوهای شدیدی که دارید احساسهای مثبت را درک کنید. وقتی که معجزه ی کوچک شروع به خودنمایی می کند، ایمان و اعتقاد شما قوی تر می شود. به جای آنکه در زمانهای مختلف برای بدست آوردن خواسته های خود احساس ناتوانی کنید و به همین سبب، بی تفاوت شوید، اطمینان خواهید یافت که بنحوی از انحاء، به طریقی، ممکن است اتفاقاتی بیفتد، و کارها بهتر از آن شود که شما حتی تصور آنرا داشته اید.

زمانیکه اعمال ما زیاده تر می شود، بی تفاوتی از بین می رود

زمانی که شما بی تفاوتید، این نشانه ئی بارز و قطعی است که درست در ناصیه ی شما معجزه ئی کوچک در شرف وقوع است. با تسلیم نشدن در برابری تفاوتی، و بجای آن، پرداختن بیالایش حالات منفی و مشخص کردن هدف و نیت خودتان پس از مراقبه، بطوری ناگهانی متوجه خواهید شد که می توانید بیشتر و بیشتر، چیزهایی را که بآنها نیاز مندید، بدست آورید.

غالباً زوجها، در آخر کاری تفاوت می شوند. اتفاق افتاده است که اینان به دفعات ناامید و مأیوس گردیده و آخر کار نیز موضوع را اول کرده اند. بدون داشتن امید، عشقی که آنان بین خود قسمت کرده بودند، مسدود و غیر قابل درک می شود. اگر چنین شد، اولین قدمی که در این راه، و نیز رفع موانع، باید برداشت اینست که، نظرهارا متوجه قسمت دیگر کنند و یکی دیگر از مخازن عشق را پر کنند. پس از آنکه احساس بهتری پیدا کردند، آنوقت می توانند دوباره بجای نخستین برگردند و ارتباط پیشین را قوام بخشند و بر روی رها سازی سرزنشها و عیب جوئیها تکیه کنند.

معمولاً هر موقع که ما شروع به عیب جوئی از شریک زندگی خود می کنیم نیروی لازم برای چیزهایی که باید آنها را بدست آوریم از دست می دهیم. با پالایش عواطف منفی خودمان که با عیب جوئی های ما ملازمه ی نزدیک دارند، و یافتن راهی برای بخشودگی طرف مقابل، متوجه می شویم که قلبهای سرد و منجمد بی تفاوتی شروع به شکستن می کند و آب می شود. در یک ارتباط، بی تفاوتی همیشه دلالت بر آن دارد که ما باید ابتدا به مخزن عشقی دیگری نظر افکنیم.

۵-رها کردن داوری

زمانی که شما برای مشاهده ی بهبودی در دیگران و نیز اوضاع و احوال موجود، قابلیت درونی خود را از دست می دهید، آنوقت است که به داوری می نشینید. پیدا کردن عیب، و به عبارت دیگر عیب جوئی از افراد و موقعیت ها، نیاز به مهارت های خاص دارد و مهم نیز هست، ولی به حال شما چندان مفید نیست و ممکن است مانع شود که شما خوبی هارا نتوانید تشخیص دهید. موقعیکه شما در این حالت داوری نمودن درباره مردم و کارها گیر می کنید، رنجیده خاطر و ملول می شوید که چرا شما نمی توانید آنها را بحال عادی خود بازگردانید. هر تکه ابری در آسمان، خط باریک نقره ئی برای خود دارد، ولی شما قادر به پیدا کردن آن نیستید.

ما تمایل باین داریم که موقعی که به احساسهای درونی خودمان راجع به چیزهای دیگری توجهیم، داوری کنیم و در مقابل سایرین مقاومت نمائیم. برای آنکه احساسهای خودمان را که با داوری ما ملازمه ی نزدیک دارد پالایش دهیم، محتویات را باید تغییر دهیم. معمولاً، چیز دیگری است که منحل آسایش ماست و ما را نگران می کند. زمانیکه ممکن است حوصله مان از فرد دیگری که پهلوی دست ما نشسته است سر رود، در حقیقت نگرانی ما از چیز دیگری است که اصولاً ارتباطی باین شخص، یا زمان حاضر ندارد.

زمانیکه ما از فردیکه در جوار ماست نا امید می شویم، در حقیقت ما نگران چیز دیگری هستیم

اگر شما نسبت به موهای سر خود نگرانی دارید، این نگرانی شما، غالباً نگرانی جا بجا شده است. به عبارت دیگر شما نسبت به چیز دیگری است که نگرانی دارید و نه موی سرتان. اگر نگرانی شما مربوط به یک سرمایه گذاری خاص و یا تصمیمات بازرگانی که مربوط بحرفه ی شماست باشد، ممکن است نگرانی وجود داشته باشد ولی هیچ ارتباطی با مواردی که گفته شد نداشته باشد. شما، داوری را آغاز می کنید ولی نگرانی شما مثلاً مربوط به وزن شما، یا وزن همسر شماست. و تنها چیزی که شما متوجه آن می شوید، چاقی است. زمانی که ما بر روی موضوعی متمرکز می شویم، نمی توانیم آنرا تغییر دهیم و همواره چیز دیگری است که سبب نگرانی ماست

روزی که موی شما، بقصد هی شما بد جلوه می کند، چیز دیگری است که موجب نگرانی شماست

زمانی که ما احساسهای خود را جا بجا می کنیم، گرایش پیدا می کنیم که در برابر موقعیت هایی که نمی توانیم آنها را تغییر دهیم مقاومت کنیم. اگر قادر باشیم که به احساسهای عمیق تر خودمان که در پس این داوری های بازنتابهای خطا کار قرار گرفته اند نظر افکنیم، متوجه می شویم که این چیزهای دیگری است که سبب نگرانی ما شده است. با نظر افکندن بر روی این نفسانیات، می توانیم آنها را آزاد و شروع به بهبود بخشیدن کارها کنیم.

نگاه کردن در آئینه ی داوری ها

بسیاری اوقات، موقعی که ما دیگران را از نظر خودمان قضاوت می کنیم، در حقیقت خودمان را در سطحی عمیق تر داوری می کنیم. ما داریم در یک آئینه نگاه می کنیم و آنچه را که می بینیم دوست نداریم. این تشخیص ما به فوریت روشن و شفاف نیست. نیاز به تمرین دارد. زمانی کار من این بود که در باره افراد داوری کنم تا گردن فراز و متکبر نباشند. از افرادی که پرنخوت، و بخود غره بودند بدم می آمد. بعد ها، کشف کردم که این من بودم که آن طور فکرمی کردم. زیرا در عمق وجود خود این نگرانی را داشتم که ممکن است افراد تصور کنند که من فردی متکبرم و مرا طرد کنند. و چون من با آن ترس درون مقابله نمی کردم، کوشش می کردم در حالتی تکبر آمیز جلوه نکنم.

پس از آنکه من باین حالت نفسانی خود واقف گشتم و بتزکیه ی آن پرداختم، دو چیز اتفاق افتاد. اول اینکه بعد از آن با هر فرد متکبری که مواجه می شدم عصبانی نمی شدم. تشخیص داده بودم که قضاوت من در این باره تنها کاری که می کند اینست که مرا رنج می دهد و هیچ فایده ی عملی دیگری ندارد. هنوز که هنوز است ممکن است من فردی را دوست نداشته باشم، یا با فردی موافق نباشم، ولی لزومی ندارد که من عشق خود را از وی دریغ کنم یا وی را نپندیرم. با تشخیص دادن قضاوت های خود، من آن احساسی را که ممکن بود آنرا انتقاد کنم، یا آنرا دوست بدارم، دیگر ندارم.

داوری های مادر باره ی دیگران سه ما را رنج می دهد

دومین نتیجه یی که من گرفتم این بود که احساس آزادی کنم و به موفقیت و قابلیت خود برسم. برای آنکه شما خود را به فروش برسانید، باید مردم بدانند که شما چکاره اید و چه کارهایی از شما ساخته است. باید اعتماد داشته باشید و خود را در معرض دید و قضاوت دیگران قرار دهید نه اینکه این طرز تفکر را داشته باشید که من از شما بهترم. به جای آن، بهتر است این طرز تفکر را دنبال کنید، نگاه کنید که من تا کنون چه کارهایی کرده ام، شما می توانید به من اعتماد کنید. با تشخیص دادن پیش داوریهای خودم در باره ی

تکبر، توانستم خود را بیرون از این افکار و در دنیائی از افکار مثبت قرار دهم. در روند به فروش رساندن خود و جایگزینی در این محل، اشتباهات بسیار مرتکب شده‌ام، و حتی بعضی اوقات رفتارهای تبختر آمیز نیز داشته‌ام. و چون در پیش داوری های خودم درباره ی افراد متکبر، التیام پذیری قبلی داشته‌ام می توانم خود را بیخشم و در رفتار و کردار خودم تعدیلات لازم را بعمل آورم. زمانی که ما خود را عقب نگاه می داریم و بعد تصمیم به بیرون آمدن می کنیم، ناگزیر، اشتباهاتی مرتکب می شویم. اگر ما نتوانیم خودمان را دوست داشته باشیم، نمی توانیم از اشتباهات خود پند بیاموزیم. یا اینکه آن اشتباهات را توجیه می کنیم، یا اینکه خود رانفی می کنیم و دست از کوشش بر می داریم.

زمانیکه خود را عقب می کشیم و بعد از آن تصمیم به ظاهر شدن می گیریم ناچار مرتکب اشتباه می شویم

با این بینش درونی، واضح است که پیش داوری درباره ی سایر افراد، ما را عقب نگاه می دارد. بین نخوت و تکبر، و احترام بنفس، یک خط باریک وجود دارد. اگر ما به داوری کردن درباره ی دیگران خو کرده ایم، احترام بنفس ما با نخوت لکه دار شده است. برای آنکه از آن خط باریک نگذریم بتمرین احتیاج داریم. اگر این پیش داوریها را رها کنیم، خود را آزاد می کنیم تا تجربه کنیم، اشتباه کنیم، درس بیاموزیم، و پشت گرمی و حامی پیدا کنیم.

بیشتر مردمی که پولدار نیستند، درباره ی پولدارها داوری می کنند. بعضی ها نفس پول را مورد قضاوت قرار می دهند. هر دو طرز تفکر راه پولدار شدن آنان را در طول حیاتشان مسدود میکند. برای آنکه قلب و فکر خود را باز کنید تا نعمت بحد و فور در اختیار شما قرار گیرد، اهمیت دارد که از پیش داوری دست بردارید. با آگاهی یافتن از آن باورهای منفی و محدود، می توانید به تدریج از شر آنها خلاص شوید. همیشه در زیر داوریهای ما درباره ی پول، این خجالت و شرمساری نهفته است که چرا ما بیشتر نداریم. با از بین بردن این احساس، آنوقت آزاد می شویم تا بیشتر بخوایم و آنرا بدست آوریم.

همیشه در زیر چتر داوری های ما درباره ی پول، این شرمساری نهفته است که چرا ما بیشتر نداریم

زمانی که ما درباره ی دیگران قضاوت می کنیم، عشق خود به آنان را متوقف می کنیم. برای آن دوست داشتن را ادامه نمی دهیم زیرا بر آن باوریم که اگر ما بجای آنان بودیم دوست داشتنی نبودیم. با نگرستن بر داوری های خود نسبت به دیگران، دزدانه در جعبه ئی که خود را در آن پنهان کرده ایم نظر می افکنیم. بیشتر افرادی که به پیش داوری درباره ی افراد خو گرفته اند در جعبه ئی که چه چیز، خوبست و چه چیز بد است خود را محبوس کرده اند و قادر به رهایی خود نیستند تا کارهایی را که می توانند انجام دهند بر عهده بگیرند. می ترسند اشتباه کنند، و از آن ترس دارند که آنان نیز ممکن است مورد قضاوت دیگران قرار گیرند.

داوری کردن های ما درباره ی دیگران، سبب است آن دارو که دزدانه خود را در جعبه ئی پنهان کرده ایم و آنها را می نخیریم

داوری درباره ی دیگران تنها کاری که می کند اینست که اگر ما استانداردی را که برای دوست داشتن باید داشته باشیم نداریم، ترس ما را افزون می کند. من در کنسرتی نشسته بودم و بشدت از دست مردمی که بسیار وحشی به نظر می رسیدند عصبانی شده بودم و حال آنکه آنها بسیار خوشحال بودند. متوجه حالت خودم که درباره ی اینان به پیش داوری نشسته بودم شدم، و کمی عمیق تر به جزئی از وجود خودم که آنهم آرزوی شیفستگی و دیوانگی داشت و دلش می خواست من او را آزاد گذارم شدم.

در جریان برگزاری کنسرت مدتها باین موضوع فکر می کردم ولی قادر نبودم که آنها را و خود را آزاد

کنم. پس از گذشت مدت زمانیکه برای پالایش احساسهای خود بآن نیاز داشتم، متوجه شدم که سالها پیش، من عادت نداشتم که در حالات شیفتگی سر کنم و هیچگاه علاقه‌ئی به الخی بودن و جلوی احساسات خود راها کردن نداشته‌ام. جزئی از وجود من، از اینکه مورد داوری دیگران قرار گیرد، سبب ریشخند و تمسخر دیگران گردد، یا حتی تنبیه شود، بیم داشت.

انگاشتم به زمان گذشته برگردم، ترس قبلی خود را احساس کنم، و بدنبال آن تصور کنم که دیگران آن حیاتی را که به آن نیاز دارم، به من ارزانی خواهند نمود. با پر کردن مخزن عشق دوستان و شادی خودم، می‌توانستم از پیش داوریهای خود درباره‌ی دیگران که مشغول خوش گذرانی و سرگرمی خود بودند، رهائی یابم.

پس از این کارها، من فرصت‌های مناسب بسیاری یافتم تا بتوانم آزادانه خود را به مردم بنمایانم. آن جنبه وحشی و خودانگیز من باید از وجود من بیرون می‌رفت و دیگر من، با وجود داشتن آن دردروم، مورد قضاوت قرار نمی‌گرفتم. پس از این تجاربی که به دست آوردم، دیگر آنقدرها در زندگی خود مسائل را جدی نمی‌گرفتم و باز یگوش شدم. اعتماد من بیشتر شد و حتی ظالم نیز شده بودم. بارها در گذشته خود را عقب کشیده بودم و از آن می‌ترسیدم که افراد درباره‌ی من چگونه قضاوت می‌کنند. حالا آزادانه می‌توانم بگویم: که چی؟ هر چه دلشان می‌خواهد بگویند و هر طور دلشان می‌خواهد قضاوت کنند. کی اهمیت میدهد؟ البته معنای گفته‌ی من این نیست که من نسبت به نظریه‌ی دیگران بی‌تفاوتم بلکه منظور من از گفتن این جمله اینست که من اجازه نمی‌دهم که داوریهای منفی آنان مرا عقب زند یا سبب شود که در کارهایی که می‌کنم احساسی بد و نا مساعد داشته باشم.

موقعی که فردی شمار مورد قضاوت قرار می‌دهد، بخود بگویند، که چی؟ هر چه دلش می‌خواهد درباره‌ی من بگویند

اگر داوری کردن درباره‌ی دیگران را فراموش کنیم، خودمان را آزاد می‌کنیم. وقتی که ما درباره‌ی افراد قضاوت می‌کنیم مقدار بسیار زیادی از نیروی خود را هدر می‌دهیم. هیچ اشکالی وجود ندارد که ما از دست دیگران ناراضی باشیم، ولی زمانی که درباره‌ی افراد داوری می‌کنیم، ارتباط خود را با عشقی که در قلب خود داریم قطع می‌کنیم. معمولاً بآن علت ما درباره‌ی افراد قضاوت می‌کنیم چون در جهتی که ما فکرمی‌کنیم، احساس می‌کنیم، و یا عکس العمل نشان می‌دهیم، قدم بر نمی‌دارند. در نتیجه، ما، ناامید و نا شکیبامی‌شویم. قابلیت ما برای داشتن شوق و اشتیاق برای جوشش با آنان، از درون ما رخت بر می‌بندد. داوریهای ما درباره‌ی دیگران، ما را از شکیبائی حقیقت وجودمان دور نگاه می‌دارد. این عدم ارتباط درونی ما سبب رنج و ملال ما می‌شود و حتی ما را به داوریهای بیشتری در مورد افراد بیشتر تحریک می‌کند. زمانی که ناراضی باشیم حتی رفتار و کردار دیگران را مورد قضاوت قرار می‌دهیم و چه بسا آنان را نکوهش کنیم. اگر چه بسیار مهم است که ما بدانیم که آنچه را که ما می‌خواهیم، یا فکر می‌کنیم، صحیح است. ولی صحیح نیست که آنرا بر دیگران تحمیل کنیم. همه‌ی افراد مثل هم نیستند. وقتی افراد با یکدیگر متفاوت بودند، بنابراین نمی‌توان گفت که آنها بدل و من اصلم، و یا اینکه ارزش آنان کمتر از ما است.

چیزی که برای فردی بهترین است برای دیگران چنین نیست

زمانیکه ما به پیش داوری می‌نشینیم، بجای آنکه راههایی برای دسترسی به نیازهای خود پیدا کنیم، شروع به متمرکز شدن بر روی تفاوت‌هایی می‌کنیم که علت و مسبب ناراحتی‌های ما بوده است. موقعی که ما از نیروی درونی خودمان برای خلاقیت بی‌خبریم، به غلط تصور می‌کنیم که مقصر اصلی، تفاوت‌های ما است. خود را بر روی داوری نسبت به تفاوتها متمرکز می‌کنیم چنانچه گوئی راه

ماراه صحیحی است وراه دیگران راهی ناصحیح وغلط. بااینکاربشدت جدی فکرمی کنیم ومنفی می شویم. جای بسی شگفتی است که چطور بعضی از افراد با اضافه شدن سنشان، مهربان ورتوف می شوند. اینان مراحل مختلفی را تجربه کرده اند و سرانجام دستگیرشان شده است که کیستند. هیچ لازم نیست که شما درانتظاربالغ شدن وعافل شدن مانند این افراد شوید. به مجرد اینکه متوجه شدید که از نیروی درونی خودچه می خواهید، قادر خواهید بود تادست ازپیش داوری های خود بردارید.

۶-رها کردن دودلی وتردید

زمانی که ارتباط شما با قابلیت ونیروی درونی خودتان برای آنکه جهت خودرا پیدا کنید قطع می شود، در دودلی وتردید درجا خواهید زد. وزمانیکه اینحالت اتفاق افتاد، شما توانائی خودرا برای اینکه راه خودرا در زندگی باز شناسید، یا اینکه خودرا برای انجام وظائفی بطور کامل متعهد سازید، ازدست می دهید. تماس خودرا با راهنمائی های درون ازدست می دهید واحساس گم گشتگی می کنید. برای تصمیم گیری ها، یا اینکه بدانید خواسته های شما چیست، زیاده از حد بدیگران متکی می شوید. خواسته هایتان برای تصمیم گیری بسیارناچیز و کم اهمیت است ونیروی روحی خودرا برای دنبال کردن کارها ازدست می دهید. نمی توانید نیروی درونی خودرا توسعه بخشید تا بتوانید بگفته ها وتعهدات خودتان جامه ی عمل بپوشانید.

علت عمده ی تردید ودودلی، یأس ونومیدی است. زمانی که ما برای مقابله با بعضی از مشکلات حیات خود مواجه می شویم، تصمیم گیری وبه جلو رفتن مشکل است. برای این مشکل شده است، زیرا که در گذشته نتوانسته ایم، مشکلات عقب افتاده ی خودرا بطور کامل وبنحو احسن حل کنیم. هنوز که هنوز است مادرباره ی اشتباهات گذشته ی خود مرددیم. اگر تصمیم می گرفتیم ونتیجه ی آن منفی از آب در می آمد، طبیعی بود که درآینده هر نوع تصمیم گیری برای ما مشکل بود.

دودلی وتردید یعنی می دهد که ما هنوز در مردود بودن اسبابات گذشته ی خود را درون خود می پروراییم

اگر ما به دیگران اعتماد داشته ومارا فریفته، یا بر زمین زده اند، مشکل است که از این پس به دیگران اعتماد داشته باشیم. اگر در گذشته بخود اعتماد داشته ودر این اعتماد بخود متضرر، یا سوخته ایم، زمانی که حس می کنیم که علاقه ئی شدید با اجرای تعهد داریم، ناگهان عقب می کشیم ونسبت به تصمیم خود مشکوک ومردد می شویم.

این نوع طرز تفکر به شدت در راه موفقیت ما اخلال می کند. هر موقع که ما نسبت به چیزی اطمینان داریم، عقب می کشیم ونمی توانیم تصمیم بگیریم. اگر مطمئن نباشیم، برای دیگران نیز مشکل است که به ما اعتماد کنند. لذا برای آنکه از احتمالات شکست اجتناب کنیم، ماراه عقب گرد را انتخاب می کنیم. در زندگی خود من، در یک برهه از زمان تصمیم گرفتم شکست هایی را که تا کنون با آنها مواجه نشده ام تجربه کنم. زمانی که خودرا عقب می کشیدم، احساس بدی داشتم. به جای آنکه به طور انفعالی احساسی از بدی داشته باشم، از روی این احساس پرش می کردم. یکبار به تصمیم می گرفتم. نه برای آنکه از خودم اطمینان داشتم، نه! برای آنکه لازم بود من نسبت به این موضوع تصمیم بگیرم و کاری انجام دهم. بجای آنکه مشکوک باشم ومطمئن گردم که کاری که می کنم صحیح است، مطمئن بودم که اگر کاری که می کنم صحیح نیست، متوجه می شوم وبعد می دانم طریق صحیح انجام دادن آن کدام است.

بتر است که انسان سگت بخورد تا اینکه از کوش باز ایستد

معمولا کم دین ها برای آنکه خودرا از دست جماعت تماشاگر منتقد ومنفی نجات دهند به خود تلقین ویادآوری می کنند که هر نمایی که آنان برگزار می کنند، جنبه ی تمرین دارد. تا آنکه بتوانند بر کار

سوار شوند و تماشاگران را تحت کنترل در آورند. شما نمی دانید کاری را که می خواهید انجام دهید کارآئی دارد یا ندارد، مگر آنکه آنرا تجربه کنید. متدرجا ملتفت می شوید که کارآئی دارد و پس از آن مانند همان مجری برنامه که جواب خود را از تماشاچی دریافت می کند، شما نیز همان پاسخ را دریافت خواهید کرد. زمانی که من این داستان را در دهه ی سی سالگی خود شنیدم، تفاوت بسیار عمده یی در من به وجود آورد. تصمیم گرفتم از آن پس دیگر در بند آن نباشم که کسی مرا دوست ندارد یا ندارد، یا چیزهایی که با ید بگویم در چه قالبی باید باشد. به دنبال دل خود رفتم، و از کارهایی که کرده بودم این تجربه را آموختم که کدام یک کارآئی داشته و کدام یک نداشته است.

همین طور که بجلو رفتم و طرح کتاب «مردها از سیاره ی مریخ آمده اند» را در دهه ی هشتاد ریختم، بسیاری از مردم از من عصبانی و دلگیر شدند. در آن زمان، می رفتم که نسبت به خودم شک کنم، ولی پایداری من، مرا بر آن داشت تا آن نیروئی را که به آن احتیاج داشتم و لازمه ی تعهد من نسبت به انجام کاری که تصمیم به انجام آن گرفته بودم بود، در من به وجود آورد.

برای مدت شش سال، مردم استفاده های بسیار زیادی از افکار من نصیبشان شد، با وجود این هنوز تعداد اندکی از آنان به سمینارهای من می آمدند. بقیه، دلشان می خواست که من از خر شیطان پیاده شوم و دنبال تدریس قبلی خود را بگیرم و از طرح افکار جدید از قبیل «مردها از سیاره ی مریخ آمده اند و زنها از سیاره ی زهره» منصرف شوم.

برای آنکه برای این دلسردی و فتور غلبه کنم، باید در عقاید خود را سخ تر می شدم و آنها را بیشتر باور می کردم. متدرجا آموختم که قبل از آنکه دیگران مرا باور کنند، من باید خودم را باور کنم. زمانی که ما در شک و دودلی دست و پا می کنیم، سست و ضعیف می شویم و دیگران اعتمادشان نسبت به ما سلب می شود، یا اینکه نمی توانند بیا اعتماد کنند.

قبل از آنکه دیگران شما را باور کنند، باید شما خودتان را باور کنید

همین طور که استنباط من بر آن بود که بینش های درونی که از کتاب فوق برآیم به وجود آمده بود و من آنها را تجربه می کردم، می تواند در قوام و دوام ازدواج ها مؤثر افتد، سرانجام میلیون ها نفر از مردم نیز آن عقیده را پذیرفتند. این، نمونه یی است از این که چگونه مقاومت و پای مردی و راسخ بودن در عقیده، در کسب موفقیت مؤثر است. داستانهای بی شماری در این مقوله تا کنون نوشته شده است و دلالت بر آن دارد که موفقیت های بزرگ، حاصل سالها مقاومت و مبارزه با مشکلات بوده است.

بدون راهنمای درونی، من هیچ گاه نمی توانستم به مقاومت خود ادامه دهم. من، رنج و درد ندانستن را تجربه کرده ام و همواره به درگاه خداوند نیایش کرده ام تا راه را بمن نشان دهد. متدرجا همه چیز برای من روشن و روشن تر شده است. با هر بینش باطنی که یافته ام خداوند را سپاس گفته ام.

گرفتن تصمیمات

برای آنکه انسان در دنیای خارج موفقیت کسب کند، تصمیمات بسیاری باید اتخاذ کند. مگر آنکه شما برای اشتباهاتی که مرتکب می شوید نا راحت نشوید، و الا این کار بسیار مشکل است. علاوه بر پذیرش اشتباهات، قدم بعدی اینست که درک کنید که لازم نیست شما همه چیز را از قبل پیش بینی کرده باشید. در شرکتی که من کار می کنم، در هر هفته لازم است که تصمیمات زیادی اتخاذ کنم. ساده ترین راه رسیدگی بآن ها برای من اینست که اول آنها را بشنوم، راجع بکارهایی که باید انجام دهم فکر کنم، سپس آنرا برای چند روزی فراموش کنم. بنحوی از انحاء وارد در کامپیوتر طبیعی، یا دستگاه بینش و اشراق من می شود و جواب، بیرون می آید.

یاد گرفته ام که آنراها کنم و زمانیکه باز گشت می کند، زمان مساعد برای حرکت است. حتی در آن هنگام نیز اشتباه وجود دارد، ولی مگر آنکه ما نسبت به انجام کار تصمیم بگیریم و به جلورویم والا نه رشد می کنیم و نه چیزی یاد می گیریم. اشتباهاتی را که امروز من مرتکب می شوم سرانجام، راه حلی برای آنها پیدا می شود. این بسیار احمقانه است که تصور کنیم کارهائیرا که ما می کنیم می توانیم آنها را از قبل پیش بینی کنیم. زندگی پر از شگفتی هاست. ما باید درخواست کنیم و بعد ببینیم یکی دو روز دیگر احساس ما چیست.

احمقانه است که ما تصور کنیم همیشه می توانیم آینده را بطور دقیق پیش بینی کنیم

اگر به طور دقیق نمی دانید چه کنید، بهترین راه اینست که هیچ کاری نکنید. در عین حال بسیار اهمیت دارد که تمام احساس های خود را پالایش دهید. همین طور که شما مشغول پالایش و رها سازی تنشهای مربوط با اتخاذ تصمیم های مشکل هستید، جواب به صورت وضوح برای شما مشخص می شود. وقتی که دانستید چه باید بکنید، دلالت بر آن ندارد که شما از نتیجه ی کار خود منجزا مطلعید. بعضی از افراد اشتباه می کنند و صبر می کنند تا دقیقا از نتیجه ی کار خود مطمئن گردند. این موضوع بشدت سبب کندی کار می شود. تصمیم گیری چنین معنی می دهد که شما می دانید این بهترین کاری است که شما می توانید انجام دهید و حاضرید که نتیجه ی تصمیم را بخود بخرید.

اگای باین که چه دارید می کنید دلالت بر آن ندارد که شما از نتیجه ی کار دقیقاً با خبرید

در آن زمان که من ناگزیرم خود را با انجام کاری متعهد کنم، نهایت احتیاط را بجا می آورم. در بیشتر مواقع، وقتی که می گویم کاری را می کنم، اطمینان دارم که آنکارا انجام می دهم. اینکار سبب می شود که قدرت گفته ی من زیاد تر شود. یکی از دلایلی که کتاب های من تا آن حد بدیگران کمک کرده اینست که گفته های من نیرومند است. هر کلمه ی کتاب بر پایه ی تجارب شخصی من بنیان نهاده شده است. بینشهای درونی در کتابهای من، برای من کار آئی داشته و باز هم دارد. چیزی نیست که نوشته باشم و به من کمک نکرده باشد و باز هم کمک نکند.

زمانی زنی به گاندی نزدیک شد و درخواستی داشت. از گاندی درخواست نمود پسر جوانش را نصیحت کند شکر کمتر بخورد. اعتقاد آن زن بر این بود که شکر، مسئول فعالیت بیش از حد او است و برای او مضر است. گاندی بزن گفت سه ماه نیاز دارد تا در این باره نظر دهد.

پس از سه ماه زن دوباره با پسر خود نزد گاندی باز گشت. گاندی به زبانی ساده به پسر گفت که خوردن شکر زیاد برای سلامت او زیان دارد و اگر بتواند آنرا متوقف کند قوی تر و سالم تر خواهد بود. پسر موافقت کرد.

در خلوت، آن زن از گاندی سؤال کرد برای چه برای یک جوابی باین سادگی سه ماه مدت نیاز داشته است؟ گاندی گفت: قبل از آنکه من پیشنهادی به پسر شما کنم، این پیشنهاد باید نیرو داشته باشد و لازم بود که من خودم مزایای آنرا تجربه و باور می کردم و سپس عقیده ی خود را برای پسر باز گو می کردم. گاندی با ترک کردن شکر برای مدت سه ماه، قادر شده بود تا نیرو و اعتماد را به پسر منتقل کند همان طور که خودش این کار را کرده بود.

زمانی که شما برای قول و گفته ی خود زندگی می کنید، گفته ی شما نیرومند تر است. وقتی که شما برای قول و گفته ی خود احترام قایلید، تنها کافی است که آنرا بر زبان جاری سازید. در آنوقت است که شما نیروئی را که برای تحقق بخشیدن بآن قول، بآن نیاز مندید، پیدا می کنید. زمانی که من به ضرب الاجل ها نزدیک

میشوم، نیروئی را که برای انجام آن تعهد بان نیاز دارم خود بخود پیدا می شود.

زمانی که شما بوقول خود زندگی می کنید، گفتمی شما نیرومندتر است

البته این گفته آن معنی را نمی دهد که اگر ما بوقول خود عمل نکردیم خود را تضعیف می کنیم. بعضی اوقات نمی توانیم، و بعد دوباره در این راه کوشش می کنیم. و این، آن معنی را نمی دهد که چون شما بگفته خود عمل نکردید، همه چیز را از دست می دهید. بلکه چنان معنی می دهد که هنوز نیروی شما رشد نکرده است. هر بار که شما در انجام تعهد و احترام بگفته ی خود موفق می شوید، نیروی شما برای تعهد بعدی رشد می کند. بهتر است که انسان متعهد و بعد زیر قول خود بزند تا اینکه هیچ وقت متعهد نشود. بعضی از مردم دودل اند زیرا از آن می ترسند که دیگران را رنجیده خاطر کنند. ریشه ی این کار را باید در گذشته ی آنان جستجو کرد که نمی توانسته اند رضایت والدین خود را بدست آورند یا ناشی از ترسی است که از اشتباه کاری خود داشته اند. زمانی که شما هم خود را مصروف بانجام تعهد می کنید، روح شما پرورش می یابد و رشد می کند. بعضی اوقات اتفاق می افتد که شما نمی توانید به هدف خود برسید. بهتر است که کوشش خود را کرده باشید و در صورت شکست دوباره آنرا شروع کنید.

بتر این است که انسان قول دهد و آنرا بشکند تا اینکه هیچ گاه خود را متعهد نکند

اگر شما نسبت بکاری تصمیم بگیرید و اشتباه کنید، هنوز هم می توانید احساسهای خود را پالایش دهید و به حقیقت خود باز گردید. با پالودن احساسهای یأس و دلسردی، دوباره نیرومند می شوید. اگر شما کنار گود به ایستید و خود را متعهد بکاری نکنید و تصمیم هم نگیرید، ارتباط خود را با حقیقت وجود خود قطع می کنید. نه تنها نیروئی بدست نمی آورید، بلکه در حقیقت ضعیفتر نیز می شوید.

بهترین زمانی که می توانید زیر قول خود بزنید هنگامی است که شما روند انجام آنرا بعهده گرفته اید. بجای آنکه عقب گرد کنید، پرش کنید. و بعد اگر آنکارا انجام ندادید، در بین راه آنرا تغییر دهید. حد اقل، وقتی که شما بسوی چیزی که فکر می کنید صحیح است در حرکتید، به حقیقت درون خود که نیرومند، مصر، هدایت شده و دارای هدف است، پیوسته اید.

۷-رها سازی طفره رفتن

شما زمانی طفره می روید که چیزی را که تعهد کرده اید یا قولی را که داده اید نتوانید انجام دهید و قادر به انجام تعهد نیستید مگر آنکه چاره ی دیگری نداشته باشید. اقدام در این مورد را یا متوقف می کنید یا عقب می اندازید زیرا باور شما بر آنستکه آماده، یا حاضر برای آن کار نیستید. با طفره رفتن از انجام کار، شما قابلیت خود برای دست و پنجه نرم کردنهای حیات را از دست می دهید. طفره رفتن زمانی ظاهر می شود که جرأت کم است.

ما اقدام را متوقف می کنیم، یا عقب می اندازیم زیرا بعلت تصویری که داریم که آمادگی آن کار را نداریم

جرأت، شباهت زیادی بیک ماهیچه دارد. نمی تواند رشد کند مگر آنکه شما در مقابله با دست و پنجه نرم کردنی های زندگی از آن استفاده کنید. اگر شما کوشش خود را بعمل آورید، شروع به درک این موضوع خواهید کرد که فرشتگان خداوند همواره به کمک شما می آیند. قانون اینست: «خداوند به افرادی کمک می کند که به خود کمک می کنند». اگر شما حرکت نداشته باشید، نیروئی که به شما کمک می کند تا کارهای خود را انجام دهید، از جوشش باز می ایستد.

اگر شما شروع نکنید هیچ کاری انجام نمی شود. هنگامیکه از مرحله ی قوه بفعل قدم می گذارید، نیرو می تواند شروع به جوشش کند و عصاره ی خلاقیت شما برای بار دیگر مشخص و بارز می شود. نمی توانید نیروی درونی خود را تشخیص دهید مگر آنکه آنرا به تمرین وادارید. جرأت، باریسک کردن رشد

می کند. زمانی که اقدام را عقب می اندازید، نه تنها نیروی درونی، هدیه ها، و استعداد های خود را سرکوب می کنید، بلکه رنج هم می برید.

زمانی که اراده و قصد را به عمل تبدیل می کنید نیروی شما شروع به جوش می کند و عصاره ی خلافت شما شش داده می شود. دو علت عمده برای رنج کشیدن در طول حیات انسان وجود دارد. یکی از آنها دوست نداشتن و عبارت دیگر، تهی بودن از عشق، و دیگری انجام ندادن کاری است که به انجام آن علاقه مندیم. موقعی که شما جلونمی روید تا آن چیزی را که دلتان می خواهد انجام دهید، درست مثل این است که کاردی در دست بگیرید و دائماً آنرا بر تن خود بکوبید. درد زائیده از قصور برای اجتناب از کار، همواره بسیار کمتر از دردی است که انسان با خودش سرراست نباشد.

زمانی که مانسبت به امری نگران هستیم طفره می رویم. و معمولاً خود را برای قولی که برای انجام کار داده ایم زیون و بیچاره حس می کنیم. فرق نمی کند که چه خواهد شد. قدر مسلم اینست که بنظر می رسد که مانمی توانیم آنرا انجام دهیم. برای آنکه از این مانع بگذریم، باید تشخیص دهیم که جواب مسئله در تغییر دادن احساس های ما است.

با گردش بسوی درون خویش و بیرون آوردن احساس های درونی خود، شما می توانید حالات منفی خود را رها کنید، و آن چیزی را که می خواهید احساس کنید. زمانی که شما کاملاً بتوانید احساس و اشتیاق درونی خود را حس کنید، طفره رفتن از کار از بین می رود. با بیرون راندن آن احساس از مغز خود، و با ورود بمر که با اشتیاقی تازه و نوین، شما می توانید از موانع عبور کنید. جمله ی بزرگی که لازم است همواره آنرا بخاطر بیاورید اینست «فکر نکنید. انجام دهید. همین حالا». وقتی که این جمله را بخود خطاب می کنید، وارد عمل شوید.

لازم نیست فکر کنید، بکنید، همین حالا

وسیله ی دیگری که مرایاری داده است، مشخص کردن قصد و نیت خود بوده است. به جای آنکه مجبور باشید چیزی را با زور پیش برید، پس از هر مراقبه، مجسم کنید که کارهایی را که می خواهید انجام دهید مشغول انجام دادن آنها هستید. مجسم کنید که احساس های خوبی از آسودگی و انجام کار به شما دست داده است. روند این کار به شما کمک می کند تا به نیروی شگفت آور هدف و نیت مشخص خود واقف گردید. ظرف چند روز، شما تشخیص می دهید کارهایی را که می خواهید انجام دهید مشغول انجام دادن آیند.

علت دیگری که بعضی از افراد کار را زمین می گذارند و به دنبال کارهایی می روند که از نظر آنان مهم است اینست که، باورشان بر اینست که برای آنکار آآمدگی ندارند. لذا آنرا عقب می اندازند. عقیده ی آنان بر اینست که اگر آآمدگی داشتند، ترس، نگرانی و اضطراب نمی داشتند. این عقیده صحیح نیست. موقعی که شما کار را شروع کردید، ترستان از بین می رود. اگر صبر کنید که ترس شما از بین برود و بعد کار را شروع کنید، هیچ وقت شما کار را شروع نمی کنید.

۸- کمال گرایی را رها کنید

زمانی که شما ارتباط خود را با قابلیت درونی خود برای پذیرش این موضوع که عمر هرگز در حدی عالی نبوده و نخواهد بود قطع کنید، در تمایلات خود که از نظر شما باید عالی و بی نظیر باشد درمی مانید و در جا می زنید. در نتیجه، انتظارات شما هم از خودتان و هم از دیگران بیش از حد می شود. همه چیز باید در حد کمال و مطلوب باشد، ولی هیچ گاه چنین نیست. وقتی که شما بدنبال کمال مطلوبید، هیچ گاه خوشحال و راضی نخواهید شد. شما بیش از حد، زیاده طلب هستید و توفیقات در زندگی را از دست می دهید. همه چیز را اندازه می گیرید و مقایسه می کنید. و چون هیچ چیز باندازه ی کافی برای شما خوب نیست، شما

نمی توانید آزادانه، بده و بستان عشقی داشته باشید.

زمانیکه هم چیز باید عالی و بی نظیر باشد تا می توانید گوشه‌ئی لم دهید و از آنچه دارید، یا آنکه هستید، لذت برید

نیاز باین که همه چیز باید بی نظیر باشد، نیازی مجازی و غیر واقعی است. این گرایش از کودکی در ما پیدامی شود و ریشه می دواند زیرا ما می خواهیم برای والدین خود نمونه و بی نظیر باشیم. ما حتی در کودکی هم اشتباه میکردیم که تصور می کردیم برای پدر و مادر نمونه باشیم تا آنان از ما خوشحال گردند. حتی نوزاد وقتی با تمایلاتی سالم چشم بجهان می گشاید آن اشتیاق و هوس را دارد که والدین خود را راضی کند.

نیاز بآنکه دیگران را حسود سازیم، سالم است ولی می تواند بسادگی گردش کند و ما سالم کردو

زمانی که کود کان در جلب رضایت والدین خود موفق نمی شوند، نیاز به خشنود ساختن آنان مبدل به نیازی می شود تا در حد کمال جلوه کنند. بعنوان کود ک، زمانی ما خوشحال و شادیم که پدر و مادر ما راضی باشند، و زمانی که سبب رنجش آنان شده ایم از این موضوع ناراحتیم. برای آنکه این ناراحتی را از دل آنان بیرون آوریم و رضایت آنان را جلب کنیم، کوشش می کنیم خود را اصلاح کنیم تا بحدی که اصلا خود را فراموش و وجود خود را نفی می کنیم. هر چه بیشتر وجود خود را بخاطر رضایت والدین فراموش کرده و از آن می گذریم، احساس می کنیم بدروازه های کمال نزدیک شده ایم.

زمانیکه کود کان در حسود سازی والدین خود موفق نمی شوند این نیاز، بدل بر بی عیب ساختن خود می شود

در کود کی، هر یک از ما معمولا در زمانهای بسیار نا مساعد، نا راحت و دلگیر بوده ایم. در نتیجه، ما پیام های مثبت که دلالت بر خوب بودن احساس های داخلی خود مان است دریافت نمی کنیم. کود ک به آزادی نیاز دارد تا از طریق آن بتواند تمام سطوح حالات روحی را احساس و تجربه کند و بعدا یاد بگیرد چگونه آنها را متدرجا بنظم در آورد و اداره کند. اگر والدین یکی از این نفسانیات خاص را تصویب نکنند، بتحقیق کود ک بنحوی از انحاء برای در ک آن حالت عاطفی، احساس کمبود می کند و برای آنکه موافقت پدر و مادر را جلب کند، شروع بسرکوب کردن احساس های خود می کند.

مانیز مانند کود کان نیاز بدریافت پیام مائی داریم که حالات منفی ما بدون اشکال است

مانند کود کان، فرض بر اینست که ما نیز اشتباهات زیادی مرتکب شویم تا درس خود را بیاموزیم ولی غالبا پیامی که دریافت میکنیم اینست که اگر ما مرتکب اشتباه شدیم، در وجود ما اشکال وجود دارد. در نتیجه، ما آن نتیجه ی مثبت را دریافت نمیکنیم که بما بگوید اشتباه کردن بلا اشکال است. وقتی که ما آن احساس را داشته باشیم که نمیتوانیم اشتباه کنیم، در موضعی قرار داریم که احساس کنیم باید ما عالی و در حد کمال باشیم.

مانیز مانند کود کان باید پیام مائی دریافت کنیم که اگر اشتباه کردیم، بلا اشکال است

اگر اتفاق افتاد که بنحوی از انحاء، ما دارای استعدادی خارق العاده، یا موهبتی خدادادی بودیم، این نیز می تواند به حد کمال رسیدن ما کمک کند. و چون ما دارای استعدادی خاص هستیم، نحوه ی رفتاری نیز که با ما میشود با دیگران فرق دارد و در حدی عالی است. با دریافت این نوع برخورد عالی بآن عادت می کنیم و همین امر سبب می شود از انجام کارهایی که موقعیت ممتاز ما را بخطر می اندازد پرهیز کنیم.

معادت کرده ایم که همواره پدر و مادر را از خود خشنود نگاه داریم و بهترین باشیم. بنا بر این نمی توانیم کارهایی انجام دهیم که سبب دلسردی آنان شویم و باعتبار ما لطمه وارد آورد. مگر آنکه ما برای بدست آوردن چیزی جنگ و دعوا راه بیندازیم و اشتباهاتی مرتکب شویم، والا، لزومی ندارد که وجهی خود را

لکه دار کنیم و از اعتبار خود نزد پدر و مادر بکاهیم.
لازم است که یک کودک استباه و تصور را تجربه کند تا پیاموزد که اگر استباه کند بلا اشکال است

اگر انسان این احساس را داشته باشد که در گذشته نتوانسته است والدین خود را راضی نگاه داشته باشد این احساس تا پایان عمر به عنوان یک نقطه ضعف، با انسان خواهد بود. گویا که کمال پرست ها ممکن است در رشته‌ی خود به درجاتی عالی نائل شده باشند، مع الوصف این افراد بندرت برای خودشان خوب و مفید اند. جز در مورد عشق و محبت، کمال گرایان، هر آنچه را که خلق کرده اند، خودشان آن را دوست ندارند.

گویا که ممکن است کمال پرستان در رشته‌ی خود بدرجاتی والا رسیده باشند ولی بندرت برای خود خوبند

برای آنکه احساسی از اهمیت درک غیر مکفی بودن، که بیانگر سطحی احساسات و آرزوهای ما است بدست آید، صدای خود را هنگام صحبت کردن با کسی ضبط کنید. بعضی افراد پس از شنیدن صدای خود به کلی خجلت زده شده و آنرا دوست نداشته اند. بعضی اوقات اصلاً تصور نمی کنند که صدای آنان باین کریه‌ی است. علت چنین تجربه‌ی قوی اینست که ما در درون خود دفاعیات بی شماری داریم تا بتواند تاوان عدم نا کافی بودن احساسهای کودکی ما را بپردازد. ما از خود تصویری به وجود آورده ایم که چه کسی هستیم، تا در برابر پیامهای منفی که ممکن است در مراحل مختلفه‌ی حیات دریافت کرده باشیم مقاومت کند.

و چون صدای ما با خودمان مختلف است، برای آنکه صدای خود را بشنویم، ترسهای اولیه‌ی ما را که ما برای مقابله با آنها کفایت لازم رانداشتیم و به همان علت همه ما را رد می کنند، رومی کند. در نتیجه در حدی چشم گیر خجالت زده می شویم. در چنین اوضاع و احوال، پذیرش اینکه ما خودمان هستیم بسیار مشکل است. و حال آنکه سایر افرادی که صدای ما را می شنوند ممکن است فکر کنند این صدا لذت بخش نیز هست.

شنیدن ندای درونی خودمان که با صدای معمولی ما متفاوت است، ترسهای اولیه‌ی ما را که ما چندان خوب نیستیم بر ملا می کند. اگر در درون ما احساساتی منفی وجود دارد که دزدانه عمل می کند، گوش دادن بنوار ضبط صوت بلا فاصله آنها را بر ملا می کند. گوش دادن بصدای خودتان باین طریق، می تواند بمنزله‌ی ماشه‌ی بزرگی باشد تا احساسهای شمارا بیرون ریزد و بدنبال آن فرصتی خواهید یافت تا سوار بر ماشین زمان شده به عقب برگردید و آنها را پالایش دهید.

پوئیدن در راه کمال گرایی

بیشتر اوقات، ما باین جهت بدنبال کمال گرایی می روییم که کمبود ویتامین «خا» داریم. نیاز آن داریم که مخزن عشق روحانی خود را پر کنیم. زیرا از نقطه نظر روحانی، ارتباط ما قطع شده است و ما به دنبال تعالی و در حد کمال بودن در دنیای خارج هستیم. دنیای خارج، هیچگاه کامل و بدون عیب نبوده است ولی می توانیم این نیاز خود را اقماع کنیم که حداقل با مرتبط ساختن خود با خداوند، یا نیروئی برتر، راه کمال می پوئیم. زمانی که ما خود را به بیشتر، مرتبط می کنیم، احساس نمی کنیم که مانیز باید بیشتر باشیم. می توانیم آرزوهای موجه و سالم خود را که باید آنها را داشته باشیم حس کنیم و بیشتر از آنچه اکنون داریم داشته باشیم بدون آنکه نیاز بسرحد کمال رسیدن داشته باشیم.

بیشتر خواستن عیب نیست، ولی اگر اظار ما آن باشد که انسان از آن راه بحد کمال رسد، ناپسند است

آرزوی در حد کمال بودن، وقتی ناسالم است که مادر دنیای خارج به خود بنگریم و انتظار آنرا داشته باشیم. زمانی که برای بدرجه ی کمال رسیدن بدرون بنگریم، ما مشغول کوشش و تقلای هستیم که هر چه بیشتر نیروی بالقوه ی خود را کشف کنیم و همین شیوه ی مرضیه است که باید آنرا سالم نامید. گوا اینکه هیچ چیز در هیچ زمان در حد کمال نیست، ولی حداقل مامی توانیم در روند به کمال رسیدن خود، یا اصلاح آنچه که هستیم، مزه ی آنرا درک کنیم. همین طور که بدرون می نگریم و نیروی بیشتری کسب می کنیم احساس می کنیم که حیات ما، گوا اینکه در حد کمال نیست، بنحوی استادانه و در حد مهارت برای ما گشوده شده است.

۹- رهائی از رنجش و خشم

زمانی شما خشمگین می شوید که رابطه ی شما با نیروئی که بوسیله ی آن عشق و حمایت را به دیگران ارزانی می کنید قطع شده باشد. در بیشتر موارد، این احساس برای شما پیدا می شود که بیش از حد داده اید و در عوض، چیز قابل ملاحظه ئی دریافت نکرده اید، یا آنچه را که دریافت کرده اید، لیاقت شما را نداشته است. بنا بر این، عشق خود را متوقف می کنید زیرا آنچه اتفاق افتاده، غیر عادلانه بوده است. بستن قلب خودتان به این طریق، سبب می شود که شما نیروی خلاقه ئی که برای به ثمر رساندن خواسته های شما مفید بوده است، از دست بدهید و ارتباط شما با احساسهای عشق و سخاوتی که در شما وجود داشت گسسته شود.

زمانی که خشم ظاهری شود نمی توانیم آزادانه عشق بوریم

درست است که ما شکایت داریم که محروم مانده ایم، ولی در آن زمان که تمایل خود را برای دوست نداشتن اعلام می کنیم، در نتیجه ی قلب خود را برای دریافت عشق بیشتر، می بندیم. تنها در صورتی می توانیم عشق بیشتری دریافت کنیم که آن در نتیجه باز باشد. بعضی اوقات چنان ما در خشم فرورفته و غوطه وریم که به طوری مخفیانه، نمی گذاریم دیگران آن را به ما بدهند. پیام مخفی ما به جهانیان اینست: « که دیر آمده اید. فعلا هیچ چیز نمی تواند مرا خوشحال سازد ».

چون تمایل ما بر اینست که بر روی هر چیزی که آنرا بدست نیاورده ایم با خشم بنگریم، سایر فرصت ها برای بده و بستان ها را از دست می دهیم. با نبخشودن، هنوز ما در گذشته زندگی می کنیم. زمانیکه برای دوست داشتن و عشق خود، آن قدر شرط و شروط قائل می شوید، جریان طبیعی بده و بستان های عشقی را از بین می برید. گوا اینکه ممکن است شما دنبال تنبیه کردن دیگران باشید، ولی این شما هستید که تنبیه می شوید. با تعبیه ی دیواره ئی از خشم به دور قلب خود، ممکن است که شما خروج عشق از قلب خود را متوقف کنید، ولی با این کار، راه ورود عشق به آنرا نیز مسدود می کنید.

زمانی که خشم کین بایم، تمایل به مرکز بر روی احساس مایمنی پیدا می کنیم و سایر فرصت ها برای بده و بستان ها را از دست می دهیم

خشم، به ما آن احساس را می دهد که گوئی ما هیچ چیز دیگری برای دیدن نداریم و بطور کلی ما را از بیشتر دادن باز می دارد. در این حالت، اگر ما دهش را متوقف کنیم نمی توانیم چیزی دریافت کنیم. راهی که در اطراف این فرضیه وجود دارد اینست که، بر روی مخزن عشقی دیگری تمرکز کنیم. به مجرد اینکه شما مشغول پر کردن مخزن عشقی دیگر می شوید، کشف می کنید که می توانید بده و بستان عشقی خود را دوباره از سر بگیرید.

ملیحه، از اینکه شوهر سابقش او را ترک کرده بود، هنوز خشمگین بود. بهترین ساعات عمر خود را با او ارزانی داشته بود و او، وی را رها کرده بود تا با زن جوانتری وصلت کند. احساس ملیحه بر این بود که از عشق و حمایت شوهر در سراسر سالهایی که با شوهرش زندگی می کرده محروم بوده است. و وقتی حس می

کرد که حتما شوهرش بازن جوانی که گرفته است، خوشحال است، خشمگین می شد. برای آنکه انسداد عاطفی خود را التیام بخشد، برای خود زمانی تعیین نموده بود. ابتدا شروع پیر کردن مخزن ویتامین «خ ۲»، یعنی حب نفس کرد. به جای آنکه بر روی کاری که آنرا تجربه می کند ثابت بماند، نظر خود را بر روی کارهایی که دلش می خواست آنها را انجام دهد متمرکز نمود. علاوه بر آن به خیل گروهی از والدینی که همسر نداشتند پیوست. با بودن در بین همگان، شروع به پیر کردن مخزن ویتامین «د»، یعنی حمایت دوستان و همگان نمود. پس از آن تصمیم به یک مسافرت کوتاه با دوستان خود، تنها به منظور شادی و تفریح گرفت. و از این طریق شروع به پیر کردن مخزن عشقی ویتامین «ف»، (خانواده، دوستان، و تفریح)، کرد.

مسافرتش دریائی و بر روی عرشه ی یک کشتی مسافری و تفریحی بود. روزی بیمار شد و وقتی دوستانش به عیادت او آمدند، اظهار داشت که حالش خوب است. فقط به کمی استراحت و تمدد اعصاب نیاز دارد. بقیه ی روز، زمانی که دوستان وی سرگرم استراحت و تفریح بودند، ناگهان خود را تنها وی کس حس کرده بود. همه چیز به خوبی پیش می رفت ولی ناگهان ورق برگشت. با استفاده از روش های بهتر، ملیحه، احساس های محرومیت و اذیت و آزار موجود را به عقب برگرداند تا به روابط خود و مادرش رسید. در بزرگ سالی، او، اولاد مسن تر خانواده بود و انتظار می رفت که او از خواهران و برادران خود مواظبت کند. حتی حس می کرد که ظاهر از مادرش نیز باید مراقبت کند. مادرش مشکل تنفسی داشت. مریض بود و بیشتر اوقات در تخت خواب خود دراز کشیده بود و پدرش نیز دنبال کار خود رفته بود.

والدین او بسیار دوست داشتنی بودند ولی قادر نبودند تا کمی وقت خود را صرف ملیحه کنند. به او برسند و او را در کارهایش یاری دهند. او برای اینکه نقش والدین خود را بازی کند بسیار جوان بود ولی یک نفر باید این کار را می کرد. خودش را برای هر یک از آنان مسئول حس می کرد و از وی قدر دانی هم می شد. احساس های خود را به کنار می زد و از آنها مواظبت می کرد. بدین ترتیب قوی شد و حتی نتوانست تشخیص دهد که چه چیزی را از دست داده است. آن روز به خصوص که متوجه شد از حمایت دوستان بی بهره مانده است قادر شد احساس کند تا چه حد در طفولیت مهجور و بدون یار و یاور بوده و هیچ کس نبوده است که درباره ی احساسهای وی از وی سؤال کند. جعبه ی پاندورائی (۱)، کشف کرده بود که پر از احساس و عواطف بود. ملیحه تشخیص داد نسبت به سایر کودکانی که می خواستند بازی و تفریح کنند حسادت ورزیده است. او به این خاطر آزار و اذیت دیده بود که کسی نبود آنرا از دل او بیرون کند و از وی پرسد احساسش چگونه است، یا آنکه به چیزی احتیاج دارد یا ندارد. مادر، و خواهرن و برادران او تمام نظرهارا به خود جلب کرده بودند و دیگر کسی به فکر او نبود. همین طور که مشغول استخراج این عواطف گذشته شد، به پیر کردن مخزن عشقی ویتامین «پ» یعنی والدین پرداخت. اگر چه می دانست پدر و مادر همواره او را دوست می داشتند، با این وجود با انجام تمرین، می توانست تصور کند که مادرش احساسات او را همراه با تفاهم، عشق، و اشتیاق درک می کند.

۱- افسانه ی یونانی - زن زیبایی که زاوش سبب شد «هفاستوس» او را مایه ی عبرت نوع بشر سازد زیرا «پروتوس» از آسمان (بهشت) آتش را بسرقت برده بود. وی زوجه ی «اپی متوس» برادر پرومتوس شد و زاوش به او جعبه یی بخشید (که آن را Pandora's box نامیدند) که تمام آلام و پلیدی های انسانی در آن قرار داده شده بود و وقتی «پاندورا» جعبه را باز کرد پلیدی های مزبور بزمین سرایت کرد و فقط یک چیز خوب در آن جعبه بود که پاندورا نتوانست آنرا در آن جعبه نگاه دارد و آن «امید» بود. بنابراین روایت دیگری جعبه ی مزبور محتوی جمیع برکات و زیبایی خدایان بوده و وقتی پاندورا جعبه را گشود، همه از بین رفته و از دسترس بشر خارج شده است. م.

او آنها را در گذشته از دست داده بود. انگاشته بود که مادر او را در آغوش کشیده و حمایت لازم را به وی می دهد. و از این پندار خود احساس بهتری پیدا کرده بود. در این حالات مختلف، ملیحه، تدابیر لازم برای پر کردن مخازن عشقی خود را به عمل آورده بود. خشم وی نسبت به اوضاع و احوال خودش تسکین یافته بود و زندگی او در حدی غیر قابل تصور بهتر شده بود. شاد تر شده بود، دوستان زیاد تری پیدا کرده بود، بعضی از گردشهای رمانتیک داشته بود و سرانجام مردی از او تقاضای ازدواج کرده بود که دیگر او را رها نمی کرد. اگرچه طلاق را دوست نمی داشت ولی بعدها از زندگی جدید و سعادت مندی که نصیبش شده بود راضی و خوشحال بود و دردهای گذشته اش همه التیام یافته بود.

برای شکستن قلبی که خشم، بر روی قلب ما نصب می کند، باید تشخیص دهیم که خودمان هستیم که این قفل را بر روی قلب خود محکم کار می گذاریم. بله! ممکن است جهان با ما سرنا سازگاری داشته باشد ولی، برای پاسخ گوئی باین دهن کجی روزگار شایسته نیست که از عشق خود به دیگران دریغ ورزیم. این عمل ما کار را بدتر می کند.

دریغ داشتن عشق و محبت از دیگران چیزی را تعمیر نمی دهد.

اگر متوجه شدید که عشق ورزی را متوقف کرده اید، به هوش باشید که مشغول ایجاد مشکلید. متوجه باشید که هر گاه که خشمگین باشید، خود یک مشکلید. نه تنها نیروی منفی بدیگران منتقل می کنید، بلکه این همان چیزی است که به خود چلب می کنید.

سراجام، زمانی که ما احساسی میکنانہ داریم باین علت است که ما از نیروی خود برای آفرین آنچه در طلب ایم بی خبریم

در دوران محرومیت که سبب ارتقاء خشم است، زیاد ترمی شود و این باور در ماریشه می دواند که به آنچه نیاز داریم نمی رسیم. به مجرد اینکه نیروی خود را برای بنیان نهادن حیات خود باز می یابیم، خشم، از درون ما رخت بر می بندد. خشم، نوع دیگری از سرزنش و پیش داوری است.

زمانیکه ما حاکمین می شویم، از نیروی خود برای آفرین آنچه که می خواهیم بی خبریم

خشم، نشانه ی روشنی از آنستکه شما زیاده از حد در جهتی غلط، بخشش داشته اید. به جای آنکه دیگران را ملامت کنید که چرا به شما پس نداده اند، زمانی اندیشه کنید و خود را دوست بدارید و شروع به پر کردن سایر مخازن عشقی خود کنید. با تشخیص روشنی که از مسئول بودن خود در زیاده از حد دادن، به دست می آورید، آزاد خواهید بود تا بدون آنکه انگشت خود را به سوی دیگران نشانه روید، مشکل را پذیرا شوید. این بینش درونی بسیار اهمیت دارد زیرا شمارا براه راست هدایت می کند و جهت صحیح را بشما نشان می دهد و کمک می کند تا تقصیرها را بیرون ریزید.

خشم، نشانه ی روشنی از آنستکه شما زیاد تر از حد لازم در جهتی غلط بخش داشته اید

بیشتر افرادی که دست بده آنان زیاد است، برای آن این خصلت را پیدا کرده اند که می خواهند دیگران را خشنود سازند. کوشش می کنند در حد کمال باشند و در آخر کار متوجه می شوند زیاد بخشیده اند. انتظار آنان اینستکه دیگران نیز همان رفتار را با آنان داشته باشند. و وقتی تشخیص می دهند که عشق خود به دیگران را متوقف کرده اند احساس بسیار نامناسبی خواهند داشت.

برای آنکه احساسی از گناه نداشته باشند، باید خشم خود را توجیه کنند و به آن نیاز دارند که عشق خود را متوقف کنند. این عقیده را در ذهن خود می پروراندند که زندگی پر از بی عدالتی است و آنان فراموش شده

و محرومند. گویانکه این گفته تا اندازه‌ئی صحیح است، ولی این نوع توجیه، باوری محدود و سطحی است. همان طور که در فصول قبل دیدیم، اگر ما رموز موفقیت‌های فردی را بکار بندیم، به نیازهای خود دست می‌یابیم و می‌توانیم چیزهایی را که می‌خواهیم خلق کنیم. زمانی که ما نیروی خود را به منظور خلاقیت تجربه می‌کنیم، زندگی، غیر عادلانه بنظر نمی‌رسد.

۱۰-رها کردن دلسوزی بحال خود

زمانی شما دلتان بحال خودتان می‌سوزد که ارتباط شما با قابلیت ذاتی خودتان برای قدردانی و تشکر از مواهبی که در زندگی نصیب شما شده است قطع می‌شود. موقعی که شما بر روی آن چیزهایی که فاقد آنید تمرکز می‌یابید، برقراری ارتباط با قابلیت خود را برای قدردانی از چیزهایی که دارید قطع می‌کنید، و فرصت‌های بسیار دیگری را که در اختیار شما است تشخیص نمی‌دهید. گویانکه مهم است که انسان برای شکست‌ها و خسارات خود، احساسی از انتقال فکر و بردباری داشته باشد، ولی شما نباید لذت‌های درونی را که از یک قدرشناسی بدست می‌آید، نادیده بگیرید.

زمانیکه در دلسوزی بحال خویش غوطه‌ورید، قابلیت خود برای قدرشناسی از چیزهایی را که دارید از دست می‌دهید

علت دلسوزی به حال خویش غالباً کم‌دقتی است. طفلی که از توجه و دقت لازم محروم می‌ماند، معمولاً تلاش می‌کند تا انتظار را بخود جلب کند. درست است که هر طفلی بآن نیاز دارد که او را درک کنند و به او برسند، با این وجود، بعضی از کودکان نیازی بیش از آن دارند که پدر و مادر می‌توانند آنان را اقناع کنند. در نتیجه، این نوع کودکان بر آن می‌شوند که در جلب توجه والدین خود، مشکلات را بنحوی مصیبت‌بار ترسیم کنند.

معمولاً با این نوع کودکان نمایشی و حساس، پدر و مادرها، اشتباهی که مرتکب می‌شوند، اینست که کوشش می‌کنند تا احساسهای منفی کودکان خود را نادیده بگیرند با این امید که خود بخود از بین برود. متأسفانه این نوع احساسها از بین برونیستند و در بسیاری از موارد شدید ترهم می‌شوند. این نوع کودکان عادت می‌کنند، که همه روزه تصویری از احساسهای منفی خود ترسیم کنند تا کسی پیدا شود و بداد آنان برسد.

زمانیکه احساس‌های منفی ما نادیده گرفته می‌شود، گرایش پیدا می‌کنیم تا آنها را بزرگ و مهیج کنیم

اگر این گونه کودکان روزهای خوبی می‌داشتند و همه چیز بخوبی پیش می‌رفت، آنان رانا دیده می‌گرفتند. برای آنکه این اوضاع و احوال پیش نیاید، لازم است که افراد نیازهای خود را تغذیه کنند تا کسی بداد آنان برسد و در عین حال خود را بر روی بده و بیستانهای مثبت متمرکز کنند. باید کمی وقت صرف کنند و به احساسهای خود گوش دهند و از طرفی، آزارهای احساسی خود را تجربه کنند. به جای آنکه به دیگران وابستگی پیدا کنند تا کسی بآنان گوش دهد، لازم است مسئولیت بیشتری قبول کنند. نباید از دیگران انتظار داشته باشند، که احساسهای منفی آنان را بشنوند مگر آنکه خودشان از قبل آنرا شنیده باشند. با قبول مسئولیت برای شنیدن دردهای خود، اینان وابستگی خود بر روی توجه و دقت‌های منفی را در هم می‌شکنند.

روش مفید دیگری اینست که انسان تمرین کند که هیچ نوع شکایتی نداشته باشد، یا اینکه هیچ نوع هم‌دردی با افرادی که به مجرد اینکه سروکله‌ی شما پیدا شد شروع به گله و شکایت از دنیا و ما فیها دارند، نداشته باشد. به خاطر داشته باشید که زبان به شکایت ننگشودن، یا کلماتی منفی نگفتن درباره‌ی اوضاع و احوال، تا چه حد مشکل است. به جای صحبت درباره‌ی منفی بودن، دفترچه‌ئی بدست گیرید و جملات خود را بر روی آن بنویسید. این کار کمک می‌کند تا مغز شما آموزش ببیند تا تشخیص دهید که شما می‌توانید از مراقبت

های مثبت برخوردار گردید و احساس های درونی خود را، خود تغذیه کنید.
کلمه و کایت روزانه و نگاه و نگاه را فراموش کنید.

روانهای حساس، چنین احساس می کنند که در این دنیای پهناور، باید بیشتر داشته باشند. بنابراین باید فکر کنند که آن را چگونه می توانند بدست آورند و اگر جز این فکر کنند، این احساس به آنان دست می دهد که گوئی همه چیز از دست رفته است. برای رها ساختن این احساس که بنحوی از انحاء، نام ما از قلم افتاده است، باید وارد گود شویم. به جای احساس این نکته، که ما پشت سر گذاشته اند یا از قلم انداخته اند، باید تشخیص دهیم همه ی آن چیزهایی را که در خارج بدنال آن می گشتیم، در درون ما است. زمانی که با صبر و حوصله به چیزهایی که می خواستیم دسترسی پیدا کردیم و ارتباط روحانی خود را احساس کردیم، گرایش ما باین موضوع که ما از قلم افتاده ایم، از بین می رود.

با برقراری ارتباط با منبع فعال درونی، دلیلی وجود ندارد که دردنیای خارج سرگردان شوید و برای چیزی که از قبل آنرا در درون خود دارید، گرسنه بمانید. برای آنکه دلسوزی بحال خویشتن را متوقف کنید، باید مبنای آن گذاریم و آنرا تجربه کنیم که چیزی را که ما دردنیای خارج در جستجوی آنیم، قبلا در درون ما موجود بوده است. و برای آنکه آنرا از دل بیرون کنیم، باید به خود، بارها و بارها، یادآوری کنیم که زمانی که ما درون گرائی را آغاز کردیم به امکانات نامحدودی دست می یابیم.

یکی از مشکلات دلسوزی کردن بحال خود این است که مانده تنها فرصت ها برای بدست آوردن بیشتر از دست می دهیم، بلکه آنها را رد می کنیم. و برای آنکه بر بینوایی خود مهر تایید کنیم، همان جا می مانیم. باور می کنیم که فرصت از دست رفته است و همه چیز را از دست داده ایم و دیگر کاری از دست ما ساخته نیست. برای خودمان متأسف می شویم و دیگر نمی خواهیم چیزی آن را تغییر دهد.

یکی از مشکلات بزرگ دلسوزی بحال خود آنستکه مانده تنها فرصت ما برای بدست آوردن راز دست مییم، بلکه آنها را رد می کنیم از طرفی فرصت هائی را که بوسیله ی آنها می توانیم به خود کمک کنیم، از دست می دهیم. اگر چه ما نمی خواهیم کسی حاضر باشد و ما را یاری دهد، ولی جزء دیگر ما بر آن باور است که تنها به کمک فرد دیگری است که ما می توانیم، از این مخمصه بیرون رویم. بنا بر این در انتظار فردی می مانیم که از راه فرا رسد و چیزی را که کم داریم، برای ما پیدا کند و ما را خشنود سازد. وقتی که شما شروع به باور کردن خود می کنید، این نوع طرز تفکر از بین می رود و وقتی نیروی خود را احساس می کنید، تا از خود حمایت کنید، متوجه می شوید که از همان ابتدا شما آن نیرو را واجد بودید و هیچکس جز خود شما نمی تواند آن کار را برای شما انجام دهد.

آخرالامر، زمانی که شما توانستید عصبانی بودن خود با دیگران که شما را مستثنی کرده و پس زده بود احساس کنید، گرایشی که به دلسوزی بحال خود پیدا کرده بودید از بین می رود. و شما نیز آنان را می بخشید. برای آنکه آن حالت خشم را احساس کنید، باید عواطف دیگری را که علاوه بر آزار و اذیت، وجود داشته است آن ها را نیز احساس کنید. با التیام بخشیدن درون خود، شروع به بازگشت به حقیقت وجود خود می کنید و اطمینان می یابید که چیز هائی را که به آنها نیاز دارید و چیز هائی که آنها را می خواهید، می توانید بدست آورید.

۱۱- رهایابی از سردرگمی

چون شما از قابلیت ذاتی خود به دور افتاده و ارتباطتان با آن قطع شده است، لذا سردرگم شده اید و دید روشن و درک این موضوع را که احساس کنید زندگی چه چیز هائی را بشما ارزانی داشته است، از دست داده اید. کلیه ی تجارب مثبت و منفی، که شما به آنها دست می زنید، دارای پتانسیلی است تا به شما چیزی

مفید بیاموزد که آن‌ها را قبلاً نمی‌دانستید و بدین وسیله کیفیت‌های درونی شما را تقویت کند. در سردرگمی‌ها، فرض بر اینست که جزئی مهم ناپدید شده است. به جای آنکه انسان باز باشد تا جواب را به دست آورد، به غلط فکری کنیم که همین‌الآن باید جواب را داشته باشیم. وقتی فکری کنیم چیزی کم و کسر داریم، بر آن احساسی که به ما دست داده و مثل اینست که قربانی اوضاع و احوال شده ایم تکیه می‌کنیم، یا متمرکز می‌شویم. از همین نقطه به بعد است که به سادگی احساس وحشت می‌کنیم و بدترین حالت را برای خود تصویر می‌کنیم.

زمانیکه می‌دایم چه حوادثی پیش است، بسیار ساده است که دست‌کنیم و بدترین را فرض کنیم

وقتی در انتظار جوابهای واضح و روشنی آنهم به فوریت هستیم، ما، تصویر بزرگ دیگری را که زندگی روند آشکار و غیر سر بسته‌ئی از دانش اندوزی است، از دست می‌دهیم. و وقتی که در جستجوی پاسخ‌های دقیق و روشنی به جوابهای خود هستیم، اعتماد درونی خود را از این که کارهاییکه می‌کنیم صحیح است از دست می‌دهیم.

برای زمانی از سردرگمی، بان نیاز داریم که یاد بگیریم بایک سؤال زندگی کنیم ولی در انتظار جواب فوری برای آن نباشیم

زندگی همواره برای ما تغییرات و دست و پنجه نرم کردنهارا به ارمغان می‌آورد و ما را تا سرحد ظرفیت خود تحت فشار قرار می‌دهد. زمانی که به ویژه اتفاقات ناگوار به وقوع می‌پیوندد، یا اینکه در شرف وقوع است، مانمی‌دانیم که چرا این حوادث برای ما اتفاق می‌افتد. بدون آنکه تصویر روشنی از این مسئله داشته باشیم، که زندگی سراسر مبارزه و در دسر برای افراد خوب، و افراد بد است، شروع به تفکری کنیم و خود را جزء دسته‌ی افراد بد به حساب می‌آوریم. غالباً سردرگم و پریشانیم تا از احساس بد بودن پرهیز کنیم یا بنحوی از انحاء مسئول شناخته شویم.

زمانی که اتفاقات بد یا دردناک به وقوع می‌پیوندد، مانمی‌دانیم برای چه اینطور می‌شود و یا چه خیری از آنها ممکن است به ما برسد. زمانی که اولین ازدواج من با شکست مواجه شد، من آن را به یاد می‌آورم. همه چیز به هم خورد و من درهم شکسته شدم. به درگاه خداوند گریه‌زاری کردم، «چطور چنین چیزی ممکن است برای من اتفاق بیفتد؟ این کار هیچ نتیجه‌ی خوبی نخواهد داشت».

درس‌هایی که از طلاق آموختم

در آن زمان نمی‌دانستم که وقتی که با همسر اول خود متار که می‌کنم، با شریک روحانی فعلی خودم، پری ازدواج خواهم کرد. پری را من از قبل می‌شناختم ولی برای ازدواج با او آمادگی نداشتم. اگر ازدواج اولیه من منجر به جدائی نمی‌شد هرگز فرصت متحد شدن با پری، و تشکیل زندگی سعادت‌مند فعلی را پیدا نمی‌کردم. گویانکه جدائی من از همسر اولم بسیار دردناک بود، ولی در حدی غیر قابل تصور از زندگی جدیدی که در اختیار من گذارده است بسیار راضی و خوشنودم.

علاوه بر آن، برای درسهائی که از تجزیه و تحلیل علت شکست ازدواج اول آموخته‌ام بسیار سپاسگزارم. اگر چه در آن اوائل احساس تقصیر می‌کردم، ولی به عقب که نگاه می‌کنم، چه نعمت‌هایی که پس از التیام یافتن درد نخستین و تجربه آموختن، نصیب من نشده است و من نسبت به هر یک از آنها سپاس گذارم. امکان دارد که مهمترین قسمت پس از قصور من این باشد که من تمام نکات مربوط به روابط گذشته‌ی خود را ارزیابی کرده و موفق به درک اشتباهات خود شده بودم. دوستی به من نزدیک شد و گفت، «تو راجع به روابط زیاد می‌دانی، ولی هنوز نمی‌توانی تشخیص دهی که مردان با زنان متفاوتند». در هر حال چون طومار زندگی

من در هم پیچیده شده بود، آماده بودم اشتباهات خود را بررسی کنم. گفته‌ی آن دوست را به خاطر سپردم و متدرجا تمام ایده‌های مربوط به کتاب «مردها از سیاره‌ی مریخ آمده‌اند و زنان از سیاره‌ی زهره» را در مغز خود پروراندیم. نه تنها این بهترین موفقیتی بود که در رشته‌ی من نصیب من شد، بلکه آن بینش درونی را به من ارزانی نمود تا امروز ازدواج بعدی من کارآئی داشته باشد. همه‌ی اینها بعلت تنازعی بود که من مجبور بودم برای التیام بخشیدن قلب خود پس از آن شکست دردناک در ازدواج اول با آن روبرو شوم.

زمانیکه ما در هم شکسته شده ایم، معمولاً آادگی بیشتری برای فراگیری چیزهای جدید داریم

حالا دیگر طوری شده است زمانی که با مانع یا شکست مواجه می‌شوم و نمی‌دانم چرا و چگونه باید با آن دست و پنجه نرم کنم، مطمئنم که نتیجه‌ی رضایت بخشی عاید من خواهد شد. و همین طور هم هست. البته این گفته‌ی آن معنی رانمی دهد که من آن عقب‌لم داده‌ام و در انتظار وقوع این اتفاقات می‌مانم. بلکه کاملاً برعکس است. و من در تمام اوقات مراقب روند کارها هستم تا جواب دریافت کنم. زمانی که ما سردرگمیم، باین علت است که نمی‌توانیم قبول کنیم که چه چیز، یا مانعی در مقابل ما است و مطمئن شویم که حتی اگر نحوه‌ی بهتر شدن راندا کنیم، با این وجود، کارها بهتر می‌شود. تنها فرزاندگی و خرد سنی ما است که به ما می‌گوید همواره همه چیز، حتی بنحوی که ما هیچ وقت انتظار آنرا نداریم روبراه می‌شود.

زمانیکه ما سردرگمیم، همواره کارها با بتر و سیرتتر انجام میشود

برای آنکه سردرگم نشوید، کمی وقت صرف کنید و به زمان‌های اندیشه کنید که فکر می‌کردید کارها حقیقتاً ضرورت دارد یا این که حوادث و وحشتناکی ممکن است اتفاق بیفتد ولی آب از آب تکان نخورده بود. چقدر نیروهای مثبتی که به جای آنکه اعتماد داشته باشیم کارها طبق برنامه پیش می‌رود تباہ می‌شود و ما را در احساسی از سردرگمی فرو می‌برد.

درسهای زندگی

تمام شکست‌ها و عقب‌زدن‌ها و دردهای غیر مترقبه معمولاً، نمایانگر درسهای زندگی است که باید آنها را فرا گرفت. درست است که شما ممکن است همه‌ی کارها را به گونه‌ی صحیح انجام دهید، ولی نمی‌توانید رقابت را از نظر دور داشته باشید. زمانی که شما شروع می‌کنید تا با رقابت‌ها، و دست و پنجه نرم کردن‌های زندگی رشد کنید، متوجه خواهید شد که تا چه حد، اینها شما را در قالبی که در آن قرار گرفته‌اید به خوبی جای داده‌اند.

یکی از راه‌هایی که شما می‌توانید به درسهای زندگی خود نظر افکنید اینست که تصور کنید شما به کلیه هدف‌های خود نائل شده‌اید. همین طور که شما از پشتیبانی‌هایی که دریافت کرده‌اید شاکرید، به عقب برگردید و از کلیه‌ی چالش‌هایی که سبب رشد و باروری شما شده و شما را قوی و آبدیده کرده است سپاسگزار باشید. موقعی که شما بذر سپاس را برای تمام درسهایی که از گذشته آموخته‌اید می‌پاشید، از سردرگمی آزاد می‌شوید و راه دانش و معرفت را می‌پوئید.

مهرین کنید تا از درسهایی که از گذشته‌ی خود آموخته‌اید سپاسگزار می‌کنید

شما نمی‌توانید برای آنکه در بعضی مواقع عصبانی شده‌اید دنیا را سرزنش کنید ولی حد اقل می‌توانید از هر یک از این ناراحتیها، یا شکست‌ها یاد به گیرید تا شما را به معرفت و فرزاندگی حقیقت وجود خودتان بازگردانند. می‌توانید طرز استفاده از هر تجربه‌ی منفی را که در گذشته داشته‌اید بیاموزید تا شما را نیرومند تر کند. هر چالشی که در گذشته داشته‌اید می‌تواند بشما کمک کند تا موهبت‌ها و نیروهای درونی خود را

کشف کنید.

شما می‌توانید برای نیرومندی و توان بخشی، از هر یک از تجارب منفی خود استفاده کنید

موقعی که شما به یک سالن ورزشی می‌روید، برای راحتی خود از وزنه‌های سبک استفاده نمی‌کنید. اگر قرار باشد که ماهیچه‌های شما رشد کند، قوی شود، باید از وزنه‌های سنگین هم استفاده کنید. برای ساختن ماهیچه‌ها، یا عبارت دیگر بدن‌سازی، لازم است که شما از حد راحت و آسان بگذرید و وزنه‌های سنگین تر بلند کنید. ماهیچه‌های خود را فروریزید. پس از آنکه کمی به آنها استراحت دادید، قوی تر رشد می‌کنند. بر همین قیاس، برای آنکه در موفقیت‌های فردی رشد کنید، باید در میدان رقابت‌ها و چالش‌ها وارد شوید. با مقابله کردن در برابر چالش، شما به معرفت درونی خود واقف می‌شوید و آن وقت قابلیت‌های شما برای رسیدن به موفقیت‌های فردی، رشد می‌کند.

حتی اگر قرار است که استخوان‌های شما قوی بماند، آنها نیز باید تحت فشار قرار گیرد. زمانی که فضا نوردان به فضا اعزام می‌شوند، و نبود وزن مخصوص را تجربه می‌کنند، استخوان‌های آنان بشدت ضعیف می‌شود و حتی ظرف یکی دو روز، ممکن است بترکد مگر آنکه استخوان‌ها را تحت فشار قرار دهند. مشابه با این امر، شکستهای زندگی، نقش بسیار مهمی در قوی ساختن ما به عهده دارد و این بستگی باین دارد که ما با آنها چگونه رفتار کنیم.

قبل از آنکه پروانه از پیلای خود خارج شود، تنازعی سنگین و پردرد سردرپیش رود تا خود را رها سازد. اگر ناظر دلسوزی پیدا شود و بخواهد زحمت پروانه را کم کند و آن پیلای پردرد سر را برای پروانه پاره کند، و آنرا رها سازد، تقلا و کوشش پروانه پایان می‌یابد ولی در اثر این مهربانی و احسان، پروانه جان خود را از دست می‌دهد. زیرا دیگر قادر به پرواز نیست. چیزی که آن فرد ناظر نمی‌داند اینست که آن تقلا و تلاش، باید باشد تا پروانه از آن طریق بتواند بالهای خود را نیرو بخشد و قدرت پرواز داشته باشد. بدون تنازع، پروانه ناتوان است و می‌میرد.

جز اینکه پروانه برای آزاد کردن خود جدوجهد کند، هیچ‌گاه قادر پرواز نخواهد بود

در دوره‌ی حیات، همواره بر آن باوریم که چالش‌های ما جهان را باید تغییر دهد. تصور ما بر آنست که دشمن در خارج از وجود ما است. پروانه‌ی حقیقی مادر درون ما است. هر زمان که مادر برابر دوازده مانعی که در راه موفقیت‌های فردی ما است و قبلا از آنها یاد کردیم، در جازنیم، چالش حقیقی مادر درون ما است. با توفیقی که در مبارزه‌ی درونی نصیب ما می‌شود، و با فائق آمدن بر موانع موجودی که در سر راه موفقیت ما وجود دارد، می‌توانیم به حقیقت وجود خویش بازگردیم. هر بار که ما این جنگ را می‌بریم، به نیروی خود می‌افزاییم تا بتوانیم عشق، شادی، نیرو، و صلح و آرامش را تجربه کنیم.

زندگی هیچ‌گاه بدون مبارزه و چالش مست‌ولی توانائی ما برای مواجهه با این چالشها برشد کردن ادامه می‌دهد این تشخیص مهم شما را آزاد می‌سازد تا توجه خود را از آنچه اشتباه و غلط است باز گیرید و متوجه چیزهائی کنید که می‌توانید یاد بگیرید.

بجای آنکه در زمان هائیکه سردرگمیم، وحشت کنیم، می‌توانیم بر روی این سؤال تأمل کنیم و جواب را پیدا کنیم.

۱۲-رها کردن گناه

هنگامی که ارتباط شما با نیروی درونی خودتان برای آنکه خود را دوست بدارید و اشتباهات خود را فراموش کنید قطع می‌شود، در احساس گناه و تقصیر متوقف و در مانده باقی می‌مانید. پس از آنکه انسان

اشتباهی مرتکب می شود احساس درجات مختلفی از شرم، عمل پسندیده نمی است، ولی اگر این خجالت و شرمساری پس از آنکه شما آنرا تشخیص دادید و از اشتباه خود پند آموختید از بین نرود، این بد است. درنگ کردن در خطا، برحالت بی گناهی طبیعی شما سایه می افکند و مانع از آن می شود که شما احساسی از ارزش مندی و استحقاق داشته باشید.

مرد بودن در ارتکاب گناه، مزاحم حالت بی گناهی شما است

بجای آگاهی و عمل کرد درباره ی خواسته های خود، شما بیشتر از دیگران کاری کنید، زیاده از حد دم سازی می شوید، و از اینکه خواسته های خود را عنوان کنید یا از آنها دفاع کنید، ناراحتید. شما فرد نیک نهاد و قابل احترامی هستید ولی برای شما بسیار مشکل است که به دیگران «نه» بگوئید. شما به آن چه دیگران درباره ی شما می گویند بسیار اهمیت می دهید ولی برای شما بسیار مشکل است که نه بگوئید. هر بار که شما نیازهای خود را برای خشنودی دیگران انکار می کنید، اعتبار شخصی خود را از دست می دهید. سیمین، همه چیز داشت، خانه داشت، اتومبیل داشت، تحصیلات عالی داشت، شوهر داشت، بچه داشت و شغل بسیار مهمی نیز با ساعاتی محدود از کار داشت. در بیرون، همه چیز داشت. ولی در درون، راضی و خوشحال نبود. یک چیزی در این میان کم بود. زمانی که در کلاس درس موفقیت های فردی شرکت کرد، تشخیص داد که در درون مسدود است و برای آنکه خشنود نبود، احساس گناه می کرد. احساس گناه می کرد زیرا تمام چیزهایی که داشت کافی نبود.

باین نتیجه رسید که برای آنکه همه چیز داشته باشد، خودش را فراموش کرده، و فرد دیگری شده است. از این خوشحال بود که دیگران را خوشحال سازد، ولی در حقیقت هیچ گاه به فکرش نرسیده بود که خودش چه می خواهد.

فکر این که به دیگران نه بگوئید، یا ناراحت کردن آنان، برای او عملاً غیر قابل تحمل بود. از این که دیگران را ناراحت کند تفر داشت و همواره نگران این موضوع بود که دیگران درباره ی او چگونه فکر می کنند. همه ی اینها عوارضی بود که او را در خود فرو برده بود. موقعی که کمی وقت صرف کرد تا احساس هائیرا که از زندگی خود داشت همراه با احساس گناه ها پالایش دهد، ترسهای وی شروع به از بین رفتن کرده بود.

گناه، ما را بر آن می دارد تا زیاد بترسیم و با دیگران زیاده از حد مهربان باشیم

جواد، نیز احساس گناه می کرد. برای این احساس گناه می کرد که محکوم به دزدی شده بود. دیگران را آزار رسانده بود. و حالا دوره ی مجازات خود را می گذرانید. جواد، نوع دیگری از گناه را نیز تجربه می کرد: «هر وقت ما کار غلطی نسبت به دیگران انجام می دهیم آنرا احساس می کنیم». در کلاس التیام بخشی زندان، ابتدا قادر شد، ندامت خود را احساس کند و روح خود را از گناه پاک کند. اگر چه او برای بزه ای که مرتکب شده بود گناه کار بود، ولی چون نادم شده بود، کاری را که باید انجام می داد این بود که درد درونی خود را خارج کند و دوباره خود را دوست بدارد. فرورفتن، یا درجا زدن در گناه، ما را از دوست داشتن دیگران باز می دارد. یا ما د کمه ی جریان احساسی خود را با این علت که زیاده از حد دردناک است خاموش می کنیم، یا اینکه این گناه، مانند خوره، روز بروز، ما را می خورد. خوشبختانه برای اینکار راه حلی التیام بخش وجود دارد. جواد، آموخت تا درد بیهودگی خویشتن، و خود سرزنش کردن را احساس کند و خود را ببخشد. قادر شد به خودش شانس دیگری بدهد. دوره ی مجازات خود در زندان را می گذرانید و خود را آماده برای خلق کردن زندگی بهتری می نمود. از اینکه فرصتی یافته بود تا چیزهایی را که بدون استحقاق دریافت کرده بود دوباره پس دهد راضی و سپاس گذار بود.

اگر ما گناه کاریم، احساس گناه داشتن از یک بزه، اولین قدم است

قدم بعدی اینست که خودمان را ببخشیم. و اگر می‌توانیم گناه خود را در صورت امکان جبران کنیم. بیشتر افراد گناه کار، قادر به این کار نیستند. مثل اینست که با چنگک و دندان آترانگاه می‌دارند و دست از سرشان بر نمی‌دارد. علتی که بیشتر بزه‌کاران پس از آزادی دوباره مرتکب گناه بعدی، و گناههای بعدی می‌شوند اینست که اینان نیا موخته‌اند که چگونه گناههای خود را احساس کنند و سپس آنها را رها کنند. بجای آنکه از شرمساری اشتباهی که مرتکب می‌شوند احساس درد کنند، احساسهای خود را بطور کلی سرکوب می‌کنند و ارتباط خود را با وجدان خویش که تفاوت بین خوب و بد، صحیح و غلط، را می‌داند قطع می‌کنند. بدون ارتباط با احساسات داخلی خود، بزه‌های آینده را بارنجی که در زندان کشیده‌اند توجیه می‌کنند.

برای چه در گناه می‌مانیم؟

چه برای ارتکاب یک بزه ما گناه کار باشیم یا این که در برابر دیگران مسئول شناخته شویم، به سهولت گناه کار شناخته می‌شویم. بعضی افراد هستند که احساس گناه را در سراسر عمر به خاطر دزدیدن یک بادکنک بادی، یا گفتن جمله‌ئی در مدرسه که سبب آزار ورنجش طرف خود شده است، با خود یدک می‌کشند. اگر حالات منفی قبل از سن هیجده سالگی برای ما اتفاق بیفتند تمایل به احساس گناه داشتن زیادتر می‌شود. هر چقدر ما جوانتر باشیم، آسیب پذیری ما برای احساس بد داشتن بیشتر است. به ویژه در حدود سن نه سالگی، کودکان برای هر نوع دشنام و بد زبانی که بشنوند یا شاهد آن باشند احساس گناه می‌کنند. احساس کودکان همواره بر آنست که زمانی که حالات منفی اتفاق افتاد، آنان بنحوی از انحاء مسئول آند و بنا بر این، ارزش کارهای خوب را ندارند. گوا اینکه اینان مقصر و مسئول نیستند ولی خود را بی ارزش و گناهکار به حساب می‌آورند. پدر و مادرها می‌توانند با قبول مسئولیت، آنچه برای کودکان اتفاق افتاده است، این احساس بی ارزش بودن کودکان خود را التیام بخشند.

هر نوع دشنام و بد زبانی که کودکان بشنوند، یا شاهد آن باشند، خود را گناه کار می‌شناسند

زمانی که پدر و مادرها با یکدیگر مجادله یا جنگ و دعوا دارند، یا بطور کلی بی حوصله و ناخشنودند، یک کودک حساس، احساسهای منفی آنان را جذب می‌کند و خود را مسئول می‌داند. به قیمت این که والدین ما مسئولیت آنچه بآن نیازمند بوده‌اند تا خوشحال باشند خود بر عهده نگرفته‌اند، به عنوان کودک کان آنان، بار آن بردوش ما سنگینی خواهد کرد.

بعضی از پدر و مادرها هستند که عملاً این گناه خود را تقویت می‌کنند. کودک به وجود آمده است که گوئی احساسی از بدی‌ها داشته باشد، یا این که مسئولیت احساس والدین خود را بر عهده بگیرد. این نوع پیام‌ها برای افراد بالغ گیج کننده است، و از آن بیشتر برای کودکان. نحوه‌ئی که یک کودک با احساس‌هایی سالم از معصومیت رشد می‌کند، اینست که در حول و حوش وی پیام‌های مثبتی از والدین وجود داشته باشد و آنان خود مسئولیت احساس‌های خود را به عهده داشته باشند و کودک کان از هر نوع سرزنش و بازخواست معاف باشند.

برای آنکه خود را از گناه آزاد کنیم باید معصومیت را بشناسیم. معصومیت اینست که ما استحقاق دوست داشتن داشته باشیم. کودکان همه بی گناه و معصومند، حتی اگر اشتباهی مرتکب شوند زیرا آنها بهتر از این نمی‌دانند. آنها درد سر می‌آفرینند ولی پدر و مادرهای عاقل، می‌دانند که آنان کودک اند و فرض بر اینست که بهترین تلاش خود را می‌کنند. و این امری است کاملاً طبیعی.

معصومیت این معنی را می دهد که ما ارزش دوست داشتن داریم

هرچقدر ما پیر ترمی شویم باید تشخیص دهیم که هنوز استحقاق دوست داشتن را داریم. حتی اگر اشتباهات دوران پیری را مرتکب شویم. برای آن که با اشتباه خودمان اعتراف و بدنبال آن خود را اصلاح کنیم لزومی ندارد که آن را در دل نگاه داریم و احساس تقصیر کنیم یا اینکه خجالت بکشیم. تنها کافی است که آنرا احساس کنیم و بعد، شوقی خالصانه از خود نشان دهیم که دلمان می خواهد راه صحیح کار را بیاموزیم و با آن رشد کنیم.

باید این موضوع را تشخیص دهیم که درست است که ما اشتباه می کنیم و برای اشتباهات خود مسئولیم ولی در حقیقت معصوم و بی گناهیم. فرورفتن در تقصیر، دلالت بر آن دارد که ما قادر به بخشودن خود نبوده ایم. با آرزو سازی احساس شرم و خجالت خود، دوباره به معصومیت قبلی خود بازمی گردیم و مسئول اشتباهات خود خواهیم بود.

موقعی که ما تشخیص دادیم که اشتباه مرتکب شده ایم، طبیعتاً از اینکه نتوانسته ایم کاری بهتر از آن انجام دهیم احساس شرم می کنیم. گوا اینکه ممکن است فکر کنیم که بهتر از آن می توانستیم کار کنیم، ولی نکردیم. نتیجه این می شود که مردم همواره فکری کنند آن چیزی که از مغز آنان می گذرد بهترین است. در حقیقت هیچکس حاضر برای فکر کردن نیست و بعد به خود خواهد گفت که: «چطور ممکن است من چنین اشتباه احمقانه ئی مرتکب شوم؟»

سر انجام مردم همواره کارهایی را انجام می دهند که نگر می کنند بهترین است

خود بخشودن، دلالت بر آن دارد که ما هنوز به معصومیت درونی و عمقی خود ایمان داریم و ارزش دوست داشته شدن را داریم. معصومیت، جزئی از وجود حقیقی ما است. وقتی که ما شرمساری خود را رها ساختیم، به جایی که بازمی گردیم، معصومیت است. زمانی که ما حاضر شدیم خود را ببخشیم، دوباره احساس ارزش می کنیم تا کارهای خوب انجام دهیم.

برای آنکه در زندگی به موفقیت نائل شویم، باید خودمان را مفید و پراز ارزش بدانیم. بدون حب نفس و احساس ارزش برای خود، هیچ گاه نمی توانیم رویاهای خود را تحقق بخشیم. اگر ما احساس بی ارزشی کنیم، به محض این که شروع به احساس خواسته های راستین خود کردیم، شروع به سرکوب کردن آنها می کنیم زیرا بر آن باوریم که مالیقت دریافت آنها را نداریم. زمانی که در تقصیر دست و پا می زنیم، تمایل پیدا می کنیم که زیاد تر از حد معمول در راه افراد قربانی دهیم و فکر کردن بحال خود را از یاد می بریم.

رئایابی از موانع

فائق آمدن بر موانع دوازده گانه ئی که در سر راه موفقیت قرار گرفته اند، نه تنها اجازه می دهد که شما از موفقیت خارجی خود احساس رضایت و شادی کنید، بلکه سبب می شود که خود را با وجود حقیقی خودتان مرتبط سازید. زمانی که می آموزید که به چه طریق می توانید به آرامش درون، عشق، لذت، و توانائی دسترسی پیدا کنید، به حدی بسیار مؤثر، می توانید آن چیزهایی را که در زندگی بدنبال آید جذب و خلق کنید. بدون رها کردن، و انجام دادن کارهایی که آنها را دوست دارید، قادر خواهید بود آنچه را که در طلب آید بدست آورید.

درست است که درک این بینش های درونی بسیار ساده است، با وجود این، سرمشق قرار دادن آن ها چندان آسان نیست. همین طور که موفقیت خارجی به زمان، نیرو، و تعهد نیازمند است، موفقیت فردی نیز به همان اصول نیازمند است. نه تنها لازم است که ما طرز تفکر خود را عوض کنیم و بدرون خویش بنگریم،

بلکه، باید احساس های مخفی خود را که در ورای هر یک از این موانع مأوا گرفته اند بیرون ریزیم و التیام بخشیم.

در فصل بعد، شما بینش های عملی و روحانی، روشها، و تمرین هائی را که برای بازگشت به حقیقت وجود خود به آن ها نیاز مندید، فرا خواهید گرفت و به دنبال آن، به چیزهائی که برای برداشتن موانع بآن ها نیاز مندید دست خواهید یافت. با تمرینهای مختلف و مراقبه، به منظور برداشتن موانع، زمین حاصلخیزی را ایجاد می کنید تا بتوانید بذر آرزوهای راستین خود را در آن بپاشید. همین طور که یاد می گیرید چگونه می توان هر مانع را از جای خود برداشت، بلافاصله نیروی درون برای جذب و خلق آنچه را که می خواهید، تجربه می کنید.

نصل به نهم

تمرین باوشنایی: مراقبه

باتفاهم عمیق تری که شما پیدا می کنید و متوجه می شوید که این خودتان هستید که مسئول دوازده مانع یاد شده در سرراه خواسته ها و تمایلات خود هستید، آنوقت حاضر می شوید که با تمرین های ویژه، از شفا یابی از طریق مراقبه، برای رفع موانع استفاده کنید. برای هر انسداد، روندی وجود دارد که به شما کمک می کند پس از آنکه با حقیقت وجود خود ارتباط برقرار کردید، حالات منفی خود را از میان بردارید. علاوه بر این، نیایش ویژه ئی وجود دارد که اگر شما آنرا مرتباً انجام دهید، کانالهای مواهب خداوند را بروی شما باز می کند و به شما کمک می کند تا موانع را از سرراه خود بردارید.

تأثیر کوه یخ شناور

شگرد اصلی برای برداشتن موانع در اینجا اینست که عواطفی را که با این انسداد در ارتباط است احساس کنیم. توده یخ شناوری را که از کوه های قطب شمال جدا شده و بر روی آب قرار گرفته است در نظر مجسم کنید. تنها ده درصد از این کوه یخ، بالا تر از سطح آب و بقیه در زیر آب است. با احساس مانع، شما بر روی آن قرار می گیرید. بانگرشی بر روی احساسها، عواطف، و خواسته های خودتان که در زیر آب است، شما مانع را برمی دارید. زمانی که شما مسدود شده اید، این انسداد بعلت بسیاری از عوامل است که یک باره بر شما تاخته و شمارا ناراحت کرده است و در این حالت، بیشتر احساسهای شما پنهان است.

زمانی که شما مسدود گردیده اید، با این علت است که مشکلات بسیاری یک باره بر شما هجوم آورده اند

فرض کنیم که من فرد بخصوصی را اشتباهاً ضربه زدم و او نسبت به عمل من دلگیر و ناراحت شود. ممکن است آن شخص فکر کند که فقط از من دلگیر است ولی در عین حال از چیزهای دیگری نیز ناراحت و عصبانی است. اگر در آن لحظه ئیکه من با وضربه زدم همه چیز زندگی بروفق مرادوی بود، آن قدرها ناراحت نمی شد. حالا فرض کنیم ناراحتی های دیگری که این فرد در آن لحظه داشت و در وجدان مغفوله وی، یا در قسمت های زیرین مخفی شده بود، حالاتی مانند حالات زیر بود:

- از اشتباه من ناراحت شده است ولی ناراحتی دیگری که دارد اینست که کار خود را از دست داده است.

- در زیر غمناکی او ترس نیز وجود دارد. از این می ترسد که کاری بدست نیاید یا این که نتواند مشکلات خود را حل کند. از این می ترسد که همسرش دیگر او را دوست نداشته باشد.

- در زیر ترس او، تأسف نیز به چشم می خورد. از این متأسف است که نمی تواند راههایی که به موفقیت ختم می شود پیدا کند.

از نقطه نظر سطحی، ممکن است برای آنکه با وضربه زدم مراسمزش کند، ولی در زیر، در لابلای این توده ی یخ شناور، بسیاری از احساسها نهفته است. زمانی که فردی دلیل بارزی برای ناراحت بودن خود از قبیل از دست دادن کار دارد، بسیار ساده است که بتوان عمیق ترین سطح احساسات وی را درک کرد و ما نیز بنوبه ی خود نسبت به وی ابراز همدردی می کنیم.

برای ناراحتی خود دلیل بارزی خلق کنید

اگر ما برای آشفتگی خود دلیل بزرگی بتراشیم، به سهولت می توانیم سطوح عمیق تر را درک کنیم و تفاهم و دلسوزی داشته باشیم. اگرچه این عقیده ی ساده ئی است ولی روشی اصلی برای رها سازی موانع است.

اگر ما دلیل بارزی برای ناراحتی خود داشته باشیم، ساده است که سطوح عمیق تر را احساس و درک کنیم

زمانی که شما احساس مسدود بودن می کنید، علتی برای ناراحتی و آشفتگی خود بتراشید. تصور کنید که سوار بر ماشین زمان شده اید، به عقب برمی گردید و احساس حالات و عواطفی را دارید که با این انسداد پیوسته و مرتبط است. اگر نیاز داشته باشید که مخزن عشقی خود برای دریافت ویتامین «پ» را پر کنید، در آن صورت تصور کنید که مشغول گذاردن اثر متقابل بر روی یکی از والدین خود هستید. اگر لازم است که مخزن عشقی دیگری را برای دریافت ویتامین «ف» پر کنید، تصور کنید که مشغول گذاردن اثر متقابل بر روی اعضای خانواده و دوستان خود هستید.

برای آنکه یک مانع را پالایش دهید، ساعت را به عقب برگردانید. خود را در گذشته ی خود در زمان هائی که آسیب پذیر بودید و قدرت احساس بیشتری داشتید تصور کنید. همیشه ساده تر و آسان تر است که احساسات و عواطف را که ریشه در گذشته ی ما دارند پالایش داد. حتی اگر شما در حال حاضر نسبت به گذشته ی خود احساسی مناسب داشته باشید، با این وجود به عقب برگردید و تجربه کنید که هر چه در گذشته احساس می کردید، همه خوب بوده لپسٹ.

برای آنکه فرآیند یک مانع را محض دهید و تجربه ی ساعت را به عقب برگردانید

اگر مانعی در راه شما است، و به عبارت دیگر بسته شده اید، به طور کامل عواطف خود را احساس نمی کنید. معنای این جمله اینست که شما با قسمت عاطفی بدن خود در ارتباط نیستید. برای آنکه آن قسمت را پیدا کنید، باید دوباره در قالب یک کودک فروروید. باید عواطف آسیب پذیر گونه، لطیف، و حساس یک کودک را دوباره حس کنید. با تصور کردن خود در قالب یک کودک، به سهولت می توانید دلیل بزرگی برای علت و ناراحت بودن خود خلق کنید.

برای التیام بخشی اسداد عواطف، شما باید احساسی از عواطف کودکان داشته باشید

اگر حادثه ئی را بیاد نمی آورید، باید داستانی اختراع کنید و تصور کنید که چنین حالتی در گذشته برای شما اتفاق افتاده است. بیشتر مردم می توانند حداقل، یکی دو لحظه ی دردناک از طفولیت خود را بیاد آورند. حتی یکی از آنها کافی است که شما را با آن احساس دردناک کودک کی شما مربوط کند.

چگونه گذشته ی خود را از صافی عبور دهید

پالایش گذشته ساده است. با کمی تمرین، شما می توانید نیروی درونی خود را برای برداشتن موانع کشف کنید. چهار قدم اصلی است که باید در این راه بردارید.

۱- مانع را مشخص کنید و آنرا به گذشته ی خود پیوند دهید،

۲- نامه ئی پر از احساس بنویسید،

۳- نامه ی جوابیه تهیه کنید،

۴- نامه ئی ارتباطی تهیه کنید.

زمانی که پالایش گذشته ی خود را آموختید، و موانع را رها کردید، داستان شما نیروی خود را به منظور اینکه شما را در همان عقب نگاهدارد، از دست می دهد و بجای آن، شما را حمایت می کند تا آینده ئی را که در آرزوی آنید برای خود خلق کنید. اجازه دهید تا هر یک از این گام ها را مرور کنیم.

نامه‌های پراحساس

شکل و فرم نامه‌های پراحساس هریک از موانع، با دیگری متفاوت است. با استفاده از جدول زیر شما می‌توانید بنا بر سلیقه‌ی خودتان تشخیص دهید که کدام یک از احساس‌ها می‌تواند مؤثر واقع شود، تحقق یابد، و سلسله‌مراتب آن کدام است، تا رها سازی آن مانع تحقق یابد. این جدول، به ویژه در شروع تمرین بسیار مفید است. پس از مدتی، یعنی زمانی که شما حالت عاطفی بسیاری کسب کردید، دیگر نیازی به استفاده از جدول ندارید.

جدول احساس

حالات نفسانی	احساس کلی	مانع
اوقات تلخ	تسلیم شده	۱- سرزنش کردن
غمگین	مهجور	۲- افسردگی
هراسان	نامطمئن	۳- اضطراب
متأسف	ناتوان	۴- بی تفاوتی
ناامید	ناراضی	۵- پیش داوری
محروم	مأیوس	۶- دودلی و تردید
نگران	بی پناهی	۷- طفره رفتن
خجول	ناکافی بودن	۸- کمال گرایی
صبور	محروم	۹- رنجش
آزار دیده	کنار گذاشته شده	۱۰- دلسوزی بحال خود
ترسان	ناامید	۱۱- سردرگمی
شرمند	عدم شایستگی	۱۲- تقصیر

با استفاده از این جدول، شما می‌توانید آن حالت عاطفی که با مانع شما در ارتباط است و به دنبال آن سه حالت عاطفی دیگر را از جدول استخراج کنید و نامه‌ی اساسی خود را تهیه کنید. مثلاً، برای رها سازی مانع اول «سرزنش»، زمانی را در نظر مجسم کنید که حالت تسلیم بلا شرط داشتید و پس از این کار، چهار حالت عاطفی خشم، غمگینی، ترس و تأسف را از درون خود استخراج کنید. یا اینکه برای رها سازی مانع دوازدهم، «تقصیر»، زمانی را به خاطر آورید که شما شایستگی کافی نداشتید و دنبال آن، عواطف شرمندگی، خشم، غمگینی و ترس را بیرون آورید.

مدل والگوهای نوشتن دوازده نامه‌ی عاطفی

هر موقع شما یک نامه‌ی عاطفی برای برداشتن یک مانع بنویسید، برای آنکه به رها سازی کامل موانع موفق شوید، معمولاً چهار نوع احساس عاطفی مختلف به ترتیب مذکور در جدول را باید بررسی کنید. بعضی اوقات لازم می‌شود که از روی احساس‌های جدول پرش کنید تا عواطفی که ظاهر نشده اند کشف کنید. ولی بطور کلی الگوی پیشنهاد شده کفایت می‌کند. هریک از نمونه نامه‌های عاطفی دوازده گانه به شما کمک می‌کند تا حالت عاطفی کلیدی را که لازم است آنرا احساس کنید پیدا کنید. نمونه‌های نامه‌های احساسی دوازده گانه بشرح زیر است:-

۱- برای سرزنش: زمانی را به خاطر آورید که حالتی از تسلیم داشتید و دنبال آن اوقات تلخی، غمگینی

- تأسف و نومییدی را استخراج کنید.
- ۳- برای اضطراب و پریشانی: زمانی را مجسم کنید یا بیاد بیاورید که نا مطمئن بودید و به دنبال آن، ترس، تأسف، ناامیدی و دلشکستگی را استخراج کنید.
- ۴- برای بی تفاوت بودن: زمانی را به خاطر بیاورید که احساس ناتوانی می کردید و به دنبال آن تأسف، دل شکستگی، ناامیدی و نگرانی را استخراج کنید.
- ۵- برای پیش داوری: زمانی را به خاطر آورید که احساسی از نا راضی بودن داشتید، و دنبال آن نومییدی، دل شکستگی، نگرانی و خجالت را استخراج کنید.
- ۶- برای بی تصمیمی: زمانی را به خاطر آورید که احساسی از یأس داشتید، و دنبال آن، نومییدی، نگرانی، شرمساری، و حسادت را استخراج کنید.
- ۷- برای طفره رفتن: زمانی را بخاطر آورید که احساسی از بی پناهی داشتید و دنبال آن نگرانی، شرمساری، حسادت، و اذیت و آزار را استخراج کنید.
- ۸- برای کمال گرایی: زمانی را بیاد بیاورید که شما احساسی از بی کفایتی داشتید و دنبال آن احساس شرمساری، حسادت، آزار، و وحشت را استخراج کنید.
- ۹- برای رنجش: زمانی را بخاطر آورید که احساس می کردید محروم مانده اید و دنبال آن حسادت، آزار، وحشت و شرمساری را استخراج کنید.
- ۱۰- برای دلسوزی بحال خود: زمانی را بخاطر آورید که احساس می کردید شما را کنار گذاشته اند و دنبال آن اذیت و آزار، وحشت، شرمساری، و اوقات تلخی را استخراج کنید.
- ۱۱- برای سردرگمی: زمانی را بخاطر آورید که شما احساس ناامیدی داشتید و دنبال آن وحشت، اوقات تلخی، و غمگینی را استخراج کنید.
- ۱۲- برای تقصیر داشتن: زمانی را بخاطر آورید که شما احساسی از عدم شایستگی داشتید و دنبال آن شرمساری، اوقات تلخی، غمگین بودن، و ترس را استخراج کنید.

نوشتن یک نامه‌ی احساسی و عاطفی

زمانی که شما چهار حالت عاطفی مناسب را انتخاب کردید، تصمیم بگیرید در نظر دارید نامه را بچه کسی خطاب کنید؟ معمولاً، موقعی که شما نامه‌ی عاطفی را به والدین خود خطاب می کنید، می توانید عمیق ترین احساسی که در وجودتان است رها سازید. حتی اگر پدر و مادری برای خود شناسید، شما با پدر، یا مادر خود، ارتباطی در مغز و قلب خود دارید. همیشه می توانید تصور کنید که با آنان در گفتگو هستید. هم چنین می توانید به انتخاب خود، نامه‌ی احساسی به فردی بنویسید که سبب اذیت و آزار شما شده است. یا فرد دیگری که شما با وی احساسی از برقراری ارتباط دارید و خواهان حمایت او هستید.

چقدر خوب است که انسان نامه‌ی بیکی از والدینی بنویسد که در ناراحت بودن شما نسبت به مسائلی دیگر شریکند. نوشتن نامه‌ی عاطفی به والدین چنین معنی نمی دهد که لازم است شما آنان را نکوهش کنید. در بعضی موارد، افراد، علاقمند بسرزنش والدین خود نیستند زیرا بر آن باورند که معنی این کار اینست که آنان والدین خود را دوست ندارند. این موضوع نشانه‌ی بارزی از عواطف سر کوفته است که لازم است عریان و ظاهر شود. اگر ما نتوانیم خشم و دلگیری بودن را احساس کنیم، نشانه‌ی آنست که در آن اوائل، در زندگی خود کاری که ما با پدر و مادر خود می کردیم غلط بوده است. آنان دوست داشتنی نبوده و استحقاق آنرا نداشته اند. اوقات تلخ بودن، آن معنی را نمی دهد که والدین شما بد یا غیر دوست داشتنی

بوده اند. آنها بهترین کاری که از دستشان برمی آمده است درباره ی شما انجام داده اند ولی هیچ کس نمی تواند تمام نیازهای طفل خود را برآورده کند. اوقات تلخ بودن و عصبانی شدن، یکی از مهم ترین قسمتهای رشد و نمو آدمی است. فراگیری کنترل این حالت و رها کردن، و نه سرکوب کردن آن بدلائلی که شما نباید عصبانی شوید، لازم و واجب است.

بعضی اوقات، افراد در نوشتن نامه امساک می کنند و دلیل آن اینست که آنها قبلا حالت عاطفی خود را رها کرده اند. این کار حالت آب در زیر پل رودخانه را دارد. ممکن است احساس کنند که همه چیز فعلا بر وفق مراد است، یا آنکه جدا باین موضوع اهمیت نمی دهند. در این مورد بخصوص در نظر داشته باشید که قبل از آنکه شما به اصلاح کارها پردازید یا نسبت به مسائل علاقه مند شوید، چه حالتی داشتید؟ به زمانهای گذشته و موقعی که این احساس برای شما ایجاد شده بود برگردید و در آن لحظه نفسی راحت بکشید و به خود آن قابلیت را بدهید تا بتوانید احساسات خود را بر روی کاغذ بیاورید.

موقعی که تشخیص دادید به چه کسی قرار است نامه بنویسید، آن نامه ی عاطفی شبیه نامه ی زیر است:

الگوی نامه های عاطفی

----- عزیزم،

۱- «زمانی که احساس کردم باید تسلیم شوم.....»

۲- «از اینکه راضی نیستم.....»

۳- «از اینکه بی نهایت غمگینم.....»

۴- «از آن می ترسم که مبادا.....»

۵- «برای آنکه بسیار متأسفم.....»

۶- «دلم می خواهد.....»

پس از آنکه احساسات و آرزوهای خود را نوشتید، چنین تصور کنید ایده آل ترین پاسخ ها را دریافت می کنید. مثلا اگر فردی که شما با او نامه می نویسید، به گونه ی عصبانی است، جواب خود را طوری تهیه کنید که گفته های شما مورد قبول واقع شود، و طرف شما آنرا درک کند. از طرفی جنبه ی طلب بخشش داشته باشد. اگر شما به گونه ی ناامید یا فریب خورده اید، متن نامه طوری باشد که آن شخص قول دهد کاری کند که شما احساس بهتری داشته باشید. ممکن است شما در بادی امر به یک تشویق یا اطمینان مجدد که هنوز هم شما را دوست دارند و شما فرد ویژه ی هستید، نیاز داشته باشید. چیزهایی را بنویسید که نیازمند آید که بشنوید. همین طور که مشغول نوشتن پاسخی هستید که علاقه مند صدای شما از لابلای سطور آن شنیده شود، حالا در خیال خود مجسم کنید که این نامه چه احساسی بشما می دهد و بگذارید آن احساس ها رو شود.

حتی اگر در زندگی حقیقی، فرد مورد نظر شما، آن کلمات مثبت را بر زبان جاری نسازد و در این باره هیچ اقدامی نکند، در هر حال آن نامه را بنویسید. چیزهایی بگوئید که استحقاق دارید شنیده شود و باین طریق شما احساسهای مثبتی را که از دست داده اید دوباره کسب می کنید.

با تولید احساسهای مثبت به کمک این روش، ارتباط شما با جزئی از وجود خودتان که در آن زمان قطع شده بود، دوباره برقرار می شود. حتی اگر آن شخص حمایتی را که بآن نیازمندید به شما ندهد، با نوشتن آن پاسخ جوابیه، گوش شنوا برای شنیدن ندای شما یافت می شود و شما به خودتان عشق و حمایت را ارزانی خواهید داشت.

با دریافت تجارب منفی و بدنبال آن، تولید احساسهای مثبت از آن، برای آنکه به گذشته ی خود بنگرید، دیگر از خود مقاومت نشان نمی دهید.

زمانی که قادر به التیام پذیری شدید، و از آن آموختید، و از گذشته‌ی خود رشد کردید، دیگر مجذوب موقعیت‌هایی که تکرار گذشته‌هاست نخواهید شد. آزادید هر چه را که می‌خواهید خلق کنید. با ارتباط دادن احساسهای منفی گذشته‌ی خودتان و تولید احساسهای مثبت از آن، شما آن نیروئی را که برای برداشتن موانع لازم دارید با خود حفظ می‌کنید و برای آفرینش آنچه که می‌خواهید، به پیش می‌روید. این هفت جمله‌ی تیرا که شما در سرآغاز نامه‌ها از آنها استفاده می‌کنید، به شما کمک می‌کند تا بتوانید احساسات مثبتی را که منجر به پیدا کردن و در ارتباط باقی ماندن وجود خودتان است ترسیم کنید.

الگوی نوشتن نامه‌های ارتباطی

۱-..... عزیز،

۲- «عشق و محبت شما موجب می‌شود که من احساس کنم.....»

۳- «حالا من درک می‌کنم که.....»

۴- «از این که..... بسیار خوشحالم.....»

۵- «دوست دارم که.....»

۶- «مطمئنم که.....»

۷- «بسیار سپاسگزارم که.....»

دوستدار شما،.....

با کمی صرف وقت و بیان احساسهای مثبت، شما شروع به پر کردن خلأئی که از احساسهای منفی برجای مانده است می‌کنید. حتی اگر شما با نوشتن احساسهای منفی خود بهتر شوید، چند دقیقه وقت بیشتری صرف کنید تا این که احساسهای مثبت را بشنوید و آنها را نیز بنویسید. این کار کمک می‌کند تا شما ارتباط با وجود حقیقی خویش را یک پارچه و متبلور کنید.

تمرین نمودن گامهای چهارگانه

مثال زیر تمرینی است برای هر یک از مراحل چهارگانه‌ی که می‌توان از طریق آن، موانع را بر طرف ساخت. حبیب، در سرزنش و ملامت کردن دست و پا می‌زد و در این حالت، غوطه‌ور شده بود. بر آن باور بود که شغل وی علت اصلی ناخشنودی او است و آنرا سرزنش می‌کرد. ساعات بسیاری کار می‌کرد ولی پولی که از آن بابت دریافت می‌کرد، آن مقداری نبود که حبیب انتظار آنرا داشت. دیگر علاقه‌ی خود را از دست داده بود. می‌توانست در گوشه‌ی نشیند و آنچه که وی را رنج می‌داد بنویسد ولی این عمل تأثیری بحال او نداشت و او احساس آرامش نمی‌کرد. تصمیم گرفت برای رفع موانع، گذشته‌ی خود را از صافی بگذراند. احساس کرد که شغل وی آن چیزی نبود که او در میخیزد و خود پرورنده بود. احساس می‌کرد که از درون بوی خیانت شده است. با این وجود شغل خود را بر گزیده بود و نمی‌توانست زیاده از حد از آن نا راضی باشد. برای آنکه عمیق تر وارد در احساسهای خود شود، ناراحتی خود را به زمانهای قبل، یعنی زمانی که احساس می‌کرد با خیانت شده است منعطف نمود.

زمانی را بخاطر آورد که تقریباً هشت سال داشت و پدرش با و قول داده بود روزی او را برای ماهیگیری با خود ببرد. تمام روز در انتظار پدر مانده بود و موقعیکه پدرش بخانه آمد، بجای آنکه از وی عذرخواهی کند، حبیب را بیاد انتقاد گرفته بود که چرا بجای بیکار نشستن و در انتظار او ماندن، تکالیف مدرسه‌ی خود را انجام نداده است.

برای پالایش گذشته‌ی خود، ساعت را به عقب برگرداند، خود را در حالتی تصور کرد که پدر دست رد بر سینه‌ی وی زده و از او انتقاد کرده است. نامه‌ی را که در زیر می‌خوانید نامه‌ی احساسی حبیب است.

نامه‌ی احساسی حبیب

پدر عزیزم،

۱- سلب اعتماد : زمانی که شما به قول خود عمل نمی‌کنید و آمادگی ندارید که زمانی را با من بگذرانید، احساس می‌کنم که دیگر به شما اعتماد نکنم.
۲- رنجش : از اینکه دائماً من انتقاد می‌کنید مرا می‌رنجانید. از این ناراحتم که شما خود فواهد و آب زیر گاه هستید. از این ناراحتم که شما فقط نسبت به خودتان فکر می‌کنید و هیچ وقت به فکر من نیستید. قول دادید که مرا به ماهیگیری ببرید و این کار را نکردید. اینکار عادلانه نیست. و از اینکه شما بقول خود وفا نکردید ناراحتم.

۳- غمگینی : از این اندوهگینم که شما نمی‌دانید مرا با خود ببرید و معلوم می‌شود چیزهای دیگر برای شما مهم تر است. از این غمگینم که نتوانستیم روز شنبه یک تفریح مسابی داشته باشیم. و باز از این اندوهگینم که آنقدر شما کار می‌کنید. از این ناراحتم که شما نمی‌فواهد ساعاتی را با من بگذرانید. و از این غمگینم که شما از من عذر فواهدی نمی‌کنید. از این غمگینم که تمام روز را، یکله و تنها سر کردم. و باز از این دلگیرم که یک روز تفریحی نداشته‌ام.

۴- تأسف : از آن بیم دارم که نتوانم به شما اعتماد کنم. از آن بیم دارم که شما احساس های مرا اشتباه درک کرده باشید. از آن بیم دارم که شما سر من دادمی کشید. از آن متأسفم که اینقدر زیاده طلبم. از این بیم دارم که شادی های دوران کودکی را کم دارم. از آن متأسفم، در آن زمانی که من در خود فرو رفته‌ام، افراد دیگر، زمان فوشی را می‌گذرانند. از آن متأسفم که من آنقدرها برای شما اهمیت ندارم. از آن بیم دارم که شما مرا دوست ندارید و من آنقدرها از نظر شما خوب نیستم.

۵- دلتنگی : از آن دلتنگم که چرا ما به ماهی گیری نرفتیم. از آن دلتنگم که چرا من تکالیف خانه را انجام نداده‌ام. از آن ملولم که یک روز خود را برای خاطر شما تلف کردم و منتظر شما ماندم. از آن دلگیرم که چرا ما بوم نزدیک نیستیم. از آن دلگیرم که چرا نمی‌توانیم با هم یک روز تفریحی داشته باشیم. از آن دلگیرم که شما آن قدر کار می‌کنید و بیشتر اوقات را در مهمل کار خود می‌گذرانید. از آن متأسفم که من نتوانسته‌ام نمرات بهتری کسب کنم. متأسفم که من با اندازه‌ی برادرانم خوب نیستم.

۵- آرزوها : من شما را دوست دارم و دل می‌خواهد زمان بیشتری با شما باشم. دل می‌خواهد که شما این احساس مرا درک کنید. دل می‌خواهد تفریح داشته باشم. دل می‌خواهد که از رشد خود لذت ببرم. دوست ندارم در گوشه‌ی نشسته باشم و منتظر شما باشم. دل می‌خواهد بمن تلفن کنید و بگوئید چه اتفاقی افتاده است. دل می‌خواهد که احساس کنم بزرگترین قسمت زندگی خود را دوست دارم. دل می‌خواهد که احساس فوبی داشته باشم و شاد باشم. دل می‌خواهد که وقت خود را با من سپری کنید. شما را دوست دارم و جای شما خالی است.

پس از نوشتن نامه‌ی احساسی خود، حبیب، قدم دوم را برداشت و آن چیزی را که دلش می‌خواست به تصور آورد. پاسخی را نوشت که انتظار داشت پدرش بر همان سیاق به وی بنویسد. گویا اینک پدرش در زندگی حقیقی روزانه، چنین پاسخی را هیچ گاه بوی نمی‌داد، با این وجود، فرآیند آن باز هم، کار آئی داشت.

بانوشتن پاسخ ایده آل، در حقیقت، حبیب، چیزی را که هیچ گاه دریافت نمی‌کرد به خود داده

بود. از آن مهمتر اینکه، حبیب، شروع به تولید احساسهای مثبتی می کند تا احساسهای منفی را که تازه بروز داده بود، متعادل کند. این هم نامه ی جوابیه ی حبیب.

نامه ی جوابیه ی حبیب

حبیب عزیزم،

۱- عذرخواهی: از اینکه دیر کردم معذرت می خواهم، و از این که با هم به ماهی گیری نرفتم بسیار متأسفم. حقیقتاً متأسفم که برای بار دیگر تورا ناامید کردم. اشتباه کردم که به تو تلفن نزدم.

۲- تقاضای بخشش: خواهش مندم برای آنکه من به وعده گاه حاضر نشدم مراببخشی. لطفاً برای آنکه ترا با خود به ماهی گیری نبردم و با تفاق هم تفریح نداشتم، مراببخشی. استد عا دارم برای قصورهای من مراببخشی.

۳- تفاهم: باین نتیجه رسیده ام که تواز عمل من عصبانی هستی. حق داری که از دست من عصبانی باشی. آن قدر بهانه جوئی کرده ام که مثل اینکه می ترسی یا من گفتگو کنی. برای چه آن قدر ناراحتی؟ این دوره ی جوانی تواست و بنظر می رسد که تو آنرا از دست می دهی. من خودم فهمیدم که بتو گفته بودم که یک روزی با تفاق به ماهی گیری می رویم و من بقول خودم عمل نکردم. از این بابت متأسفم. و دلم می خواهد آنرا جبران کنم.

۴- قول دادن: دلم می خواهد که تو خوشحال باشی و تفریحات زیادی داشته باشی. دلم می خواهد که تورا با خود به ماهی گیری ببرم. این دفعه حتماً این کار را خواهم کرد. شنبه ی دیگر به تفاق هم به ماهی گیری می رویم.

۵- عشق و محبت: دلم می خواهد این را بدانی که دوستت دارم و از این لحظه به بعد همه چیز فرق خواهد کرد. تو برای من موجود خارق العاده ئی هستی. زیاد دوستت دارم. با عشق، پدرت.

قدم سوم در پالایش نفسانیات آنست که تصور کنیم، و سپس آنرا بیان کنیم و ببینیم برای چیزهایی که می خواهیم چه احساسی داریم. به این نامه، نامه ی ارتباطی نام می نهیم زیرا احساس های ما را با حمایت هائی که بآن نیاز مندیم و می خواهیم، مرتبط می کند.

نامه ی ارتباطی حبیب

پدر عزیزم،

۱- « دوست داشتن تو سبب می شود که من احساس کنم..... » با دوست داشتن شما حالتی دیگر به من دست می دهد. شما سبب می شوید که من در درون خودم احساس بهتری داشته باشم. شما سبب می شوید من امیدوار باشم که می توانم بعد از این فوشمال باشم و زمان هائی را بفوشی بگذرانم.

۲- « حالا من متوجه می شوم که..... » : حالا می فهمم که شما مرا دوست می دارید. متوجه شده ام که شما یک اشتباه مرکب شدید نه من. من بد نیستم. می دانم که شما مرا دوست می دارید و من هم شما را دوست می دارم، پدر.

۳- « من شما را می بفشم..... » : شما را می بفشم. شما را از این که در آنها در انتظار من نبودید می بفشم. از اینکه شما بهانه جو و سهل انگارید شما را می بفشم. و از این که در روز شنبه مرا معطل کردید و در انتظار گذاشتید می بفشم.

۴- « از این فوشمالم که..... » : از این فوشمالم که شما به فکر من هستید. از این فوشمالم که می توانم با شما صحبت کنم. از این فوشمالم که می توانیم به هم نزدیک باشیم و تفریح داشته باشیم. از این فوشمالم که می توانم بشما اعتماد کنم و گفته های شما را قبول داشته باشم. از این فوشمالم که شما مرا دوست می دارید و به حرفهای من گوش می دهید.

۵- « دوست دارم که »: دوست دارم که ماهی گیری کنم. دوست دارم آزاد باشم تا فودم را احساس کنم. دوست دارم این احساس را داشته باشم که ما بوم نزدیکیم. دوست دارم بدانم که ما در آینده کارهای بیشتری را با اتفاق انجام خواهیم داد. دوست دارم که احساس امنیت داشته باشم.

۶- « احساس اطمینان »: می توانم اطمینان کنم که زندگی فوشی داشته باشم. می توانم اطمینان داشته باشم که شما مرادوست دارید و من مهم شده ام. احساس اطمینان دارم که می توانم شما را فشنود سازم. احساس می کنم در حالتی که هستم باندازه ی کافی فوب و دوست داشتنی هستم

۷- « احساس سپاس می کنم که »: از محبت های شما و مادرم احساسی از سپاسگذاری دارم. از اینکه می فواید زمان بیشتری را با من بگذرانید از شما سپاسگذارم. از معلمین فوبی که در مدرسه دارم سپاسگذارم. از طاق تمیز و پاکیزه ئی که دارم سپاسگذارم. از فداوند برای آنکه چنین پدر و مادر عزیز می بمان داده است سپاسگذارم.

پس از آنکه نامه ی ارتباطی آماده شد، حبیب، آن قدر احساس راحتی می کرد که دلش می خواست بیشتر بنویسد. این بار تصور کرد که بآن ماهیگیری کذائی رفته است و شروع بتولید احساسهای مثبت و پشتیبان نمود.

نامه ی ارتباطی دیگر

۱- « دوستی و محبت شما سبب می شود که من احساس کنم »: در حال حاضر احساس می کنم با پدرم به ماهیگیری رفته ام و آنقدر سر حالم که در وصف نمی گنجد. تازه یک ماهی صید کرده ام و پدرم به من می بالد. احساس امنیت می کنم. فقدر فوبست که با هم کار کنیم. از اینکه پدرم با من است بسیار فوشالم. فیلی مرا دوست دارد و من هم همین طور. هر دو اوقات گرانبوائی داریم.

۲- « حالا متوجه می شوم که »: حالا می فوهمم که فقدر ماهی گیری لذت بخش است و من زمان فوشی را با پدرم دارم.

۳- « من می بفشم: برای تمام زمانوائی که پدرم با من کنار نمی آمد او را می بفشم.

۴- « فوشالم از اینکه »: از اینکه با اتومبیل فودش مرا به این جا آورد فوشالم. و از این که روز بسیار زیبائی است نیز فوشالم. فوشالم از اینکه بدون آنکه زیاد کار و مشغله داشته باشیم امروز هر دو با همیم. از این فوشالم که امروز کاری با شتاب صورت نفوادم دار. جدا از اینکه من یک ماهی صید کردم فوشالم. از اینکه زمان فوشی را در کنار هم داریم فوشالم.

۵- « دوست دارم »: دوست دارم که با پدرم باشم و کارها را با اتفاق هم انجام دهیم. دوست دارم زمان فوبی داشته باشیم. از اینکه مدتی را در قایق سپری کنم دوست دارم. دوست دارم ماهی گیری من بهتر شود و در این کار ماهر شوم. دوست دارم که در وانت های کوچک سوار شوم و اینطرف و آنطرف روم. دوست دارم بباهای تازه روم و کارهای تازه انجام دهم. دوست دارم بسفرهای ما فراهوائی روم ولذت برم.

۶- « احساس اطمینان می کنم که »: احساس اطمینان می کنم که می توانم فودم باشم و زمان فوشی داشته باشم. لازم است که در حد کمال باشم. میتوانم آرامش داشته باشم و همه چیز

فودش فوب کار می کند. می توانم به پدرم اعتماد داشته باشم. او چرا مرا دوست دارد و آنها منتظر من است. می توانم اطمینان داشته باشم که مرا درک می کند و من برای او اهمیت دارم.

۷- «مقدر از این..... سپاسگزارم» واقعا برای این ماهیگیری با پدرم سپاسگزارم. اوقات فوشی داشتیم. برای آن ماهی که من گرفتم سپاسگزارم. برای هوای بالایی که نیز داشتیم سپاسگزارم. از پدرم بسیار ممنونم که وقت فودرا برای این گردش در افتتار من گذاشت. می دانم که او سفت مشغول است. از اینکه در این دنیای بزرگ تنها نیستم و پدرم مرا دوست دارد سپاسگزارم. از اینکه می توانیم با هم شادی و تفریح داشته باشیم بسیار ممنونم.

با این طرز تفکر از قدرشناسی، حیب، آگاهی خود را به زمان حال منتقل نمود و احساس بهتری پیدا کرد. اگر چه او، کار خارق العاده ئی انجام نداده بود، ولی شروع به دوست داشتن کار خود کرده بود و علاوه بر آن، زمان بیشتری را بخود و فرزندان خود اختصاص داده بود.

السیام بحسین احساس با باگکیکی از والدین

بعضی اوقات، وقتی یکی از والدین خود نامه می نویسد، ممکن است از پدر یا مادر خود عصبانی باشید. بعضا اتفاق می افتد که شما نامه را فقط به خاطر آن می نویسد که پشتیبانی والدین خود را جلب کنید. ولی شما نسبت به موضوع دیگری ناراحتی دارید. اجازه دهید به یک مثال کوتاه اشاره کنم.

«منیژه، از اینکه مسابقه ی اسکی روی یخ را نبرده بود ناراحت بود. دردسته ی فینال، شکست خورده بود. ماه ها افسرده و غمگین بود. برای آنکه از افسردگی بدر آید، ابتدا خود را بگذشته ی خود مرتبط ساخت. به خاطر آورد، زمانیکه در کلاس هفتم بود، به یک جشن تولد دعوت نشده بود. این موضوع احساسات او را بسیار جریحه دار کرده بود. آنچه که در زیر می خوانید شرح مختصری از حالات او است.

مادر عزیزم،

- ۱- زمانیکه بچه های مدرسه مرا دوست ندارند، احساس می کنم که مرا ترک کرده اند.
- ۲- از اینکه مرا به جشن تولد دعوت نکرده بودند بسیار غمگینم. کسی مرا دوست ندارد. من نمی دانم چه اشکالی دارم. سعی فودم را می کنم ولی باز هم مرا از فود می رانند.
- ۳- ترس من از اینست که هیچ گاه کسی مرا نپذیرد. امروز که من به یک سؤال در کلاس جواب دادم، همه زرد زنده فنده. هنگام نهار که به طرف بچه های روم همه فرار می کنند.
- ۴- از اینکه نتوانستم به جشن تولد روم متأسفم. از اینکه نمی توانم برای فودم دوست کسب کنم متأسفم. و از اینکه نمی توانم یکی از دختران محبوب مدرسه باشم نیز متأسفم. از این که نمی دانم چه کنم بسیار متأسفم.
- ۵- از اینکه دعوت نشده ام نا امیدم. نومیری من از این بهوت است که هیچ کس به فکر من نیست. از این نا امیدم که بچه های مدرسه ی ما آن قدر بد جنس و آب زیرکاه اند. از آن نا امیدم که باید مثل آنها باشم تا مرا قبول داشته باشند.
- ۶- دلم می فواهد فودم باشم و تعداد بسیار زیادی دوست داشته باشم و دلم می فواهد ساعات تفریح زیادی داشته باشم. دلم می فواهد صبح ها که از فواب بیدار می شوم برای رفتن به مدرسه

هیجان زده باشم. دلم می فواید که در پارتی ها دعوت داشته باشم و احساسی از اجتماعی بودن داشته باشم. دلم می فواید جدا در مدرسه احساسی عالی داشته باشم. دلم می فواید دیگران دلشان بفواید که دوست من باشند.

با عشق، منیژه «

پس از آن برای نامه ی جوابیه، منیژه جوابی را نوشت که دلش می خواست از دوستان خودش متن آنرا بشنود یا دریافت کند.

منیژه عزیزم،

۱- از این که نسبت بتوبد جنسی کردم معذرت می خواهم. از این که تورا به پارتی دعوت نکردم متأسفم. در آن موقع پست فطرتی کردم که همه را جز تو، دعوت کرده بودم.

۲- لطفاً از این که تورا استشنا کرده بودم مرا بیخس. متأسفم.

۳- فکرمی کنم که ترا آزرده باشم و نباید اینکار را می کردم. استنباط می کنم از من نومید شده باشی و برای آن بسیار متأسفم.

۴- در آینده کاری خواهم کرد که بیشتر بتوا احترام گذارم. بد جنسی را متوقف می کنم و کوشش می کنم با تو مهربان باشم.

۵- دوست دارم دوست تو باشم. فکرمی کنم که حقیقتاً تو موجود فوق العاده و خوش مشربی هستی. دلم می خواهد که به منزل ما بیائی و تکالیف مدرسه را باهم انجام دهیم.

برای آنکه تمرین را تمام کند، منیژه، در خیال خود تصور کرد که جواب نامه ی خود را دریافت کرده و به دنبال آن احساسهای مثبتی را که کسب کرده بود بدین طریق بیان کرد:

۱- دوستی با تو موجب مسرت من است. من تنها دلم می خواهد که جزئی از گروه باشم ولی دلم نمی خواهد خودم را فراموش کنم و می خواهم خودم باشم. تورا دوست دارم.

۲- حالا متوجه شده ام که دوستانم مراد دوست دارند و دیگر لازم نیست که خود را فراموش کنم تا دیگران مراد دوست داشته باشند.

۳- از این که مرا به جشن تولد دعوت نکردی تورا می بخشم.

۴- از این که حالا می توانیم با هم خوش باشیم بسیار خوشحالم. از این که نمی توانم دختر تودل بروئی باشم بسیار متأسفم. از این که نمی دانم چکار باید بکنم متأسفم.

۵- من زندگی خودم را دوست دارم. دوستان خودم را دوست دارم. از این که به مدرسه می روم و در روزهای آخر هفته تفریح داشته باشم لذت می برم و آنرا دوست دارم.

۶- از این که من دوستان زیادی دارم و آن قدر در مدرسه بما خوش می گذرد سپاسگزارم. از این که دوستان من علاقه مندند زمانی را با من بگذرانند و وقتی من نباشم چیزی گم کرده اند احساس غرور می کنم.

نوشتن نامه های احساسی به خدا

زمانی که من احساسی از موانع از قبیل سرزنش، خشم، و پیش داوری داشته باشم، غالباً احساسهای خود را به خداوند می نویسم. در این حالت، احتیاج ندارم که آنها را بگذشته ی خود ارتباط دهم. موقعی که

با خدا صحبت می‌کنم، همواره خودم را مانند یک کودک، کوچک تر و آسیب پذیر حس می‌کنم. و این، در حقیقت، عصاره‌ی هر نیایشی به درگاه خداوند است. نیایش‌ها وسیله‌ی برای مرتبط ساختن احساس‌های ما با خداوند و بیان خواسته‌ها و نیازهای ما است.

با استفاده از الگوی نامه‌ی احساسی، جوابیه، و نامه‌های ارتباطی، شما می‌توانید ارتباط خود با خداوند را عمیق تر و مخزن عشق ویتامین «خ ۱» خود را پر کنید. بعضی از مردم به خدا اعتقاد دارند ولی احساسشان بر اینست که خداوند آنها را کنار گذاشته است. موقعی که چنین حالتی ایجاد می‌شود، حتی سرزنش کردن خدا نیز بدون اشکال است. اگر کسی باشد که بتواند سرزنش شما را بدون آنکه اذیت و آزار به بیند یا جنبه‌ی دفاعی بخود بگیرد بشنود، همانا خداوند است. با بخشودن خدا، شما قادر خواهید بود مخزن عشقی مربوط با او را دوباره پر کنید و محبت او را در دل بگیرید.

چهار قدمی که برای پالایش یک مانع باید برداشت

با ممارست و تمرین بسیار ساده است که شما بتوانید احساس‌های خود را پالایش دهید. در شروع کار، احساس آرامش می‌کنید ولی ممکن است بعضی اوقات خسته شوید. علت اینست که شما هنوز جان‌نفته‌اید. کمی خسته شوید بهتر از آنست که مسدود شوید. پس از مدتی، مثل ورزش‌های سبک، بعد از تمرین‌ها دیگر احساس خستگی و پاتیل شدن نمی‌کنید. خلاصه اینکه، برای آنکه تحرک پیدا کنید و موانع را از سر راه بردارید، این چهار قدم ساده را بردارید:

- ۱- از مانع خود مطمئن شوید و احساس منفی خود را که با آن تطابق دارد به گذشته مربوط کنید.
- ۲- وقتی که خود را در گذشته‌ی خود تصور کردید شروع بنویشتن نامه‌ی احساسی کنید تا بیان گر چهار حالت از نفسانیات، که شما را با موانع خودتان مرتبط می‌کند باشد. نامه را با برقراری ارتباط با چیزهایی که می‌خواهید، و ابراز نمودن آنها، بیایان برید.
- ۳- وقتی که خود را در گذشته تصور می‌کنید، یک نامه‌ی جوابیه نیز تهیه کنید و چیزهایی را در آن نامه عنوان کنید که علاقه دارید در پاسخ بنامه‌ی خودتان آنها را بشنوید.
- ۴- وقتی که خود را در گذشته تصور می‌کنید، آنچه را که می‌خواهید بدست می‌آورید، یک نامه‌ی ارتباطی تهیه کنید که بیانگر نفسانیات مثبت شما و در ارتباط با خواسته‌ها و نیازهای شما باشد.

استفاده از احساس ما برای یافتن نفسانیات

زمانی که شما نفسانیاتی را که با هر یک از موانع شما در ارتباط است استخراج کردید، اگر نتوانید یکی از آنها را احساس کنید، زمانی را اختصاص به استخراج حالات منفی خودتان در همان سطح دهید. وقتی که شما در هر یک از سطوح مسدود شده‌اید، احساس کلی که با آن سطح مرتبط می‌شود به شما کمک می‌کند تا احساس‌های خالص را پیدا کنید. معمولاً اینکار، مانع را از میان برمی‌دارد و آن احساس رومی شود. فرض کنیم که شما مشغول آزادسازی کمال گرایی هستید و زمانی را به خاطر می‌آورید که شما بی‌کفایت بودید. برای پالیدن این احساس بی‌کفایتی، شما شروع به احساس و ابراز خجالت می‌کنید. پس از آن، سطح بعدی به طرف پائین، حسادت است. ممکن است که شما مسدود باشید و نتوانید حسادت را احساس کنید. برای آنکه این گرایش یا تغییر را انجام دهید، ممکن است در ابتدا نیاز داشته باشید که از بازتاب خود بر روی هر چیزی که احساسی از محروم ماندن به شما می‌دهد مطلع گردید تا به دنبال آن، احساس حسادت خود بخود رو شود. محرومیت، احساسی است که با حسادت در ارتباط است. (به مرحله‌ی نهم در جدول احساس‌ها مراجعه نمایید).

یکی از علل عمده‌ی آنکه ما مسدود می‌مانیم اینست که بعضی از عواطف خود را سالها سرکوب می‌

کنیم. بعضی اوقات حالت عاطفی که باید آنرا احساس ورها کنیم، از نوع عواطفی است که ما به خودمان اجازه‌ی احساس آن را نمی‌دهیم. ممکن است فردی پیدا شود که در برابر خشم، احساس نامساعدی نداشته باشد ولی تاب غمگین بودن را نداشته باشد. به سهولت ممکن است متأسف شود ولی حسود نیست. یا اینکه زنی ممکن است بترسد ولی قادر به احساس خشم خود نباشد. برای آنکه مانعی را رها کنیم، باید به خودمان اجازه دهیم که هر دوازده حالت عواطف منفی را احساس کنیم. به خاطر داشته باشید که هر دوازده حالت عواطف منفی شفا بخش و طبیعی هستند. پیام آورانی هستند که به ما می‌گویند ما، مشغول دور شدن از کانون مرکزی خودمانیم. نشانه‌های مهمی هستند که ما را کمک می‌کنند تعادل خود را باز یابیم. با احساس عواطف خالص، شما به خودتان باز می‌گردید ولی با احساس موانع، ارتباط شما با حقیقت وجود خودتان قطع می‌شود.

کاوش برای یافتن حسادت شیرین

اجازه دهید مثالی را مطالعه کنیم. شیرین، فردی کمال گرا بود. زمانی را بخاطر آورد که پدرش از او انتقاد کرده بود. پدرش از او انتظار داشت که کاری کند که بتواند خوب بخواند و شیرین هیچگاه قادر نبود بآن پایه برسد. آوازه خوان خوبی بود ولی در درون، خود را باندازه‌ی کافی خوب حس نمی‌کرد. برای آنکه فرآیند کار بهتر شود و مانع را از میان بردارد، ابتدا زمانی را به خاطر آورد که احساس بی‌کفایتی می‌کرد و شروع به نوشتن احساس خود، از خجل بودن خود نمود. وقتی که در برنامه‌ی شرکت می‌نمود، صدای او مناسب نبود.

بعقب برگشت. یعنی به همان زمان هائی که این احساس را داشت و برای پدرش نامه‌ی پراز احساس نوشت که با خجالت شروع می‌شد. حالت نفسانی بعدی، حسادت بود. شیرین، فکر نمی‌کرد که خوی حسادت در او وجود داشته باشد. برای آنکه از این موضوع مطلع شود، لازم بود به احساسهای منفی محرومیت که با حسادت در ارتباط است باز گردد. بانگرشی به احساسهای محرومیت خود، شروع به کشف حسادت‌های سرکوفته‌ی خود کرد.

شیرین، احساس نمود که سایر کودکان راهمه دوست دارند و از آنان پشتیبانی می‌کنند، ولی پدری زیاد تراز حد لازم از او توقع دارد. سایر کودکان در هوای آزاد مشغول بازی، هواخوری و جست و خیزند ولی او، همواره در درون اطاق، مشغول مواظبت از خواهر و برادر کوچکتر از خود بوده است. امروز، او، احساس حسادت می‌کرد. پس از آنکه به خود اجازه‌ی احساس حسادت داد، تمیز دادن دو حالت عاطفی دیگر، برای وی چندان مشکل نبود. در بیشتر مواقع، مانعی که پیدا کردن آن کمی مشکل است، همان مانعی است که شما باید آنرا احساس کنید و از سر راه خود بردارید.

مربوط ساختن عواطف با گذشته‌ی خودتان

برای آنکه عواطف خود را با گذشته مرتبط سازید، این معنی را نمی‌دهد که لازم است شما گذشته‌ی وحشتناکی داشته باشید. هر کس برای آنکه رشد کند چالش‌هایی داشته است و بعضی از ماها، از پشتیبانی بیشتری برای سرو کله زدن با آن چالش‌ها برخوردار بوده‌ایم. هر یک از آن دوازده مانع با تعداد کثیری از اوضاع و احوال دردناک مرتبط است. در هر یک از این اوضاع و احوال، پدر و مادر شما و سایرین می‌توانند دخالت داشته باشند. اگر برای شما مشکل است که بتوانید احساسهای فعلی خود را به احساسهای گذشته خود مرتبط سازید، از این پرسش‌ها استفاده کنید. آنها، شما را به بعضی از اوضاع و احوالی که احساسهای منفی به وجود می‌آورند، رهنمون می‌شوند.

۱- برای مرتبط ساختن احساس‌های سلب اعتماد فعلی با گذشته‌ی خودتان، از هر یک از پیشنهادات زیر

استفاده کنید:

- زمانی را بخاطر آورید که در گذشته به گونه ئی اعتماد شما سلب شده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی با شما رفتار مساعدی نداشته است.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی به شما دروغ گفته بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی شما را نومید کرده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی با شما مخالفت کرده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی شما را فریب داده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی در برابر شما شروع به دسته بندی کرده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی شما را شکست داده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی نوبت شما را گرفته بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی شما را کنار گذاشته بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی شما را عقب زده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی شما را به غلط فهمیده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی از شما انتقاد کرده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی به قول خود وفا نکرده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی درباره ی شما صحبت کرده بود.

۲- برای آنکه احساسهای مربوط به مهجوریت فعلی را با گذشته مرتبط کنید، از هریک از پیشنهادات زیر استفاده کنید:

- زمانی را بخاطر آورید که شما را بگونه ئی ترک کرده بودند.
- زمانی را به خاطر آورید که شما را جا گذاشته بودند
- زمانی را به خاطر آورید که شما خوشحال نبودید.
- زمانی را به خاطر آورید که شما را تنها گذاشته بودند.
- زمانی را به خاطر آورید که شما گم شده بودید.
- زمانی را به خاطر آورید که شما را رد کرده بودند.
- زمانی را به خاطر آورید که شما را طرد کرده بودند.
- زمانی را به خاطر آورید که شما را انتخاب نکرده بودند.
- زمانی را به خاطر آورید که شما را از قلم انداخته بودند.
- زمانی را به خاطر آورید که شما را فراموش کرده بودند.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی دیر کرده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی شما را ترک کرده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی جز شما، تمام نظرهارا بخود جلب نموده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که شما کمتر عامه پسند بودید.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی شما را نومید کرده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که شما شکست و قصور را تجربه کرده بودید.

۳- برای آنکه احساسهای فعلی شک و تردید را به گذشته ی خود مرتبط سازید، از پیشنهادات زیر

استفاده کنید:

زمانی را به خاطر آورید که به گونه‌ی نامطمئن بودید.
 زمانی را به خاطر آورید که نمی‌دانستید چه باید بگوئید.
 زمانی را به خاطر آورید که نمی‌دانستید چه اتفاقاتی در شرف وقوع است. زمانی را به خاطر آورید که شما مدت زیادی در انتظار بسربرده بودید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما را از پیشرفت باز داشته بودند.
 زمانی را به خاطر آورید که شما گم شده بودید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما زمان را نمی‌دانستید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما نمی‌توانستید به خانه‌ی خود بروید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما نمی‌توانستید آب و غذا بدست آورید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما نمی‌توانستید راه خود را پیدا کنید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما نمی‌توانستید از قانون خطر دور شوید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما به کمک نیاز داشتید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما منتظر تنبیه بودید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما نمی‌دانستید چه عمل اشتباهی مرتکب شده‌اید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما نمی‌دانستید چگونه از خود محافظت کنید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما نمی‌دانستید چگونه مشکل را باید حل کنید.

۴- برای مرتبط ساختن احساس ناتوان بودن فعلی خود با گذشته، از هریک از پیشنهادات زیر استفاده کنید.

زمانی را به خاطر آورید که شما به گونه‌ی نیرو نداشتید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما آنچیزی را که می‌خواستید نمی‌توانستید بدست آورید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما نمی‌توانستید رضایت کسی را جلب کنید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما نمی‌توانستید چیزی را که شکسته بودید مرمت کنید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما یک اشتباه مرتکب می‌شدید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما نمی‌توانستید اشتباه خود را جبران کنید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما نمی‌توانستید بهتر از آن کار کنید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما به انتظارات خود نتوانسته بودید جامه‌ی عمل به پوشانید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما نمی‌توانستید جایی بروید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما نمی‌توانستید کاری انجام دهید.
 زمانی را به خاطر آورید که دیگران شما را پذیرا نمی‌شدند.

۵- برای آنکه احساسهای ناراضی فعلی خود را بگذشته‌ی خود مرتبط سازید، از پیشنهادات زیر استفاده کنید:

زمانی را به خاطر آورید که به گونه‌ی ناراضی بودن داشتید.
 زمانی را به خاطر آورید که آنچه را که می‌خواستید بدست نمی‌آوردید.
 زمانی را به خاطر آورید که آنچه را که بدست می‌آوردید آن چیزی نبود که شما آنرا می‌خواستید.

زمانی را به خاطر آورید که سایرین شمارا در حد انتظار اتان بر آورد نمی کردند.
 زمانی را به یاد آورید که شما چیزی نمی بردید.
 زمانی را به یاد آورید که شما خوب کار نمی کردید.
 زمانی را به خاطر بیاورید که فردی شما را خفیف می کرد.
 زمانی را به خاطر آورید که به اندازه ی کافی پیشرفت سریع نداشتید.
 زمانی را به خاطر آورید که منتظر فردی بودید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما فردی را دوست نمی داشتید.
 زمانی را به خاطر آورید که شما از اوضاع و احوال خوششان نمی آمد.
 زمانی را به خاطر آورید که شما خبرهای بد شنیده بودید.

۶- برای آنکه احساسهای دلسردی و فتور موجود را به گذشته مرتبط کنید، از هریک از پیشنهادات زیر استفاده کنید:

زمانی را بیاد آورید که نا امید شده بودید.
 زمانی را بیاد آورید که آن چیزهایی را که انتظار شنیدن آنرا داشتید نمی شنیدید.
 زمانی را بیاد آورید که آن چیزهایی را که می خواستید بدست نمی آوردید.
 زمانی را بیاد آورید که می رفتید کاری را انجام دهید ولی انجام آن، دیگر لزومی نداشت.
 زمانی را به خاطر آورید که آن قدرها که شما تصور می کردید خوب نبودید.
 زمانی را بیاد آورید که شما کمتر از دیگران بودید.
 زمانی را بیاد آورید که شما کمتر از دیگران داشتید.
 زمانی را بیاد آورید که تصمیمی می گرفتید ولی نتیجه ی خوبی نداشت.
 زمانی را بیاد آورید که انتخابی به عمل می آوردید ولی بگونه ئی آنرا از دست می دادید.
 زمانی را به خاطر آورید که شمارا از پیشرفت باز داشته بودند.
 زمانی را بیاد آورید که کشتی شما به گل نشسته بود.
 زمانی را بیاد آورید که باعث نومییدی دیگران شده بودید.
 زمانی را بیاد آورید که به درد سرافتاده بودید.

۷- برای آنکه بیچارگی فعلی خود را با گذشته ی خود مرتبط کنید، از هریک از پیشنهادات زیر استفاده کنید:

زمانی را بیاد آورید که بگونه ئی احساس بیچارگی می کردید.
 زمانی را بیاد آورید که خرد سال بودید و به کمک نیاز داشتید.
 زمانی را بیاد آورید که گم شده بودید و تقاضای کمک داشتید.
 زمانی را بیاد آورید که نمی دانستید چگونه به خانه روید.
 زمانی را بیاد آورید که شما تازه کار بودید و نمی دانستید کارها را چگونه به پیش برید.
 زمانی را بیاد آورید که نمی توانستید بعضی چیزها را راه بیندازید.
 زمانی را بیاد آورید که نمی توانستید آنطور که از شما انتظار می رفت کار کنید.
 زمانی را بیاد آورید که احساس می کردید زیر فشارید.
 زمانی را بیاد آورید که دیر کرده بودید.

زمانی رایباده آورید که تا آخرین دقیقه در انتظار باقی مانده بودید.
 زمانی رایباده آورید که سرانجام به شما کمک شده بود.
 زمانی رایباده آورید که سرانجام به هدفی که در نظر داشتید، دست یافته بودید.
 زمانی رایباده آورید که تقلا و تلاش کرده بودید که خود را بیرون کشید.
 زمانی رایباده آورید که از نقطه نظر فیزیکی، به گونه ئی، از پیشرفت بازمانده بودید.
 زمانی رایباده آورید که نمی دانستید به چه کسی باید اعتماد کنید.

۸- برای آنکه احساس بی کفایتی کنونی خود را با گذشته مرتبط سازید، از پیشنهاد های زیر استفاده کنید:

زمانی رایباده آورید که شما به گونه ئی کفایت لازم را نداشتید.
 زمانی رایباده آورید که یکی از والدین خود یا فرد دیگری را که دوست می داشتید از خود مأیوس کرده بودید.

زمانی رایباده آورید که دیگران به شما خندیده بودند.
 زمانی رایباده آورید که حرف بدی زده بودید.
 زمانی رایباده آورید که به زحمت افتاده بودید.
 زمانی رایباده آورید که فرد دیگری به زحمت افتاده بود و شما احساس بدی داشتید.
 زمانی رایباده آورید که نمی توانستید جلوی فردی که عملی غلط انجام داده بود بایستید.
 زمانی رایباده آورید که شاهد هرج و مرج و هتک احترام بودید.
 زمانی رایباده آورید که شما زیاد تر از دیگران داشتید.
 زمانی رایباده آورید که زیپ شلوار شما پائین بود.
 زمانی رایباده آورید که شما در ملاء عام خود را خجالت زده کرده بودید.
 زمانی رایباده آورید که شما در محلی حاضر شده بودید که هیچ کس را نمی شناختید.
 زمانی رایباده آورید که در محلی بودید که کسی شما را انتخاب نکرده بود.
 زمانی رایباده آورید که شمارانفی کرده بودند.
 زمانی رایباده آورید که شما شکست خورده بودید.
 زمانی رایباده آورید که شما یک کورک بسیار بزرگ روی بینی خودتان داشتید.

۹- برای آنکه محرومیت کنونی خود را با گذشته مرتبط سازید، از هر یک از پیشنهاد های زیر استفاده کنید:

زمانی رایباده آورید که به گونه ئی محرومیت کشیده بودید.
 زمانی رایباده آورید که کمتر از دیگران داشتید.
 زمانی رایباده آورید که آن چیزی را که می خواستید بدست نمی آوردید.
 زمانی رایباده آورید که فرد دیگری آن چیزی را که شما می خواستید نصیبش می شد.
 زمانی رایباده آورید که برادران و خواهران شما بیش از شما نصیبشان می شد.
 زمانی رایباده آورید که شما فراموش شده بودید.
 زمانی رایباده آورید که شما را از قلم می انداختند.
 زمانی رایباده آورید که شما را نمی بخشودند.
 زمانی رایباده آورید که شما را مجازات می کردند.

زمانی را بیاد آورید که زندگی با شما سرناسازگاری داشت.
 زمانی را بیاد آورید که شما کار خوبی کرده بودید ولی آنرا بد تعبیر می کردند.
 زمانی را بیاد آورید که چیزی را از شما گرفته بودند.
 زمانی را بیاد آورید که نوبت را بشما نداده بودند.
 زمانی را بیاد آورید که فردی بیش از شما داشته بود.
 زمانی را بیاد آورید که فردی بهتر از شما می توانست گول بزند.
 زمانی را بیاد آورید که فردی قبل از شما محل را اشغال کرده بود.
 زمانی را بیاد آورید که شما بدر دسر افتاده بودید و حال آنکه شما مقصر نبودید.

۱۰- برای آنکه احساسهای کنونی کنار گذاشته شدن خودتان را با گذشته ی خود مرتبط کنید، از هریک از پیشنهادهای زیر استفاده کنید:

زمانی را بیاد آرید که شمارا مستثنی کرده بودند.
 زمانی را بیاد آرید که شمارا اوازه بودند، یا نفی کرده بودند.
 زمانی را بیاد آرید که به شما اجازه ی رفتن نداده بودند.
 زمانی را بیاد آرید که شمارا بحال خودرها کرده بودند.
 زمانی را بیاد آرید که از شما دعوت نکرده بودند.
 زمانی را بیاد آرید که به شما خندیده بودند.
 زمانی را بیاد آرید که رفتار خوبی با شما نداشتند.
 زمانی را بیاد آرید که شما موقعیتی را از دست داده بودید.
 زمانی را بیاد آرید که در محلی که باید حاضر می شدید، سر وقت حاضر نشده بودید.
 زمانی را بیاد آرید که دیگران ساعات خوشی را می گذراندند و شما از آن بی بهره بودید.
 زمانی را بیاد آرید که شمارا بد تعبیر کرده بودند.
 زمانی را بیاد آرید که شمارا تعمد از قلم انداخته بودند.
 زمانی را بیاد آرید که بشما اجازه ی ورود نداده بودند.
 زمانی را بیاد آرید که شما لباسی آبرومندانه نپوشیده بودید.
 زمانی را بیاد آرید که شما با دیگران فرق داشتید.
 زمانی را بیاد آرید که شما را با پوست بدن، قد، جنس، یا خانواده قضاوت می کردند.
 زمانی را بیاد آرید که نتیجه آزمایشی که داده بودید بسیار بد از آب درآمده بود.
 زمانی را بیاد آرید که دیگران بشما حسادت می کردند.

۱۱- برای آنکه احساسهای کنونی نومید بودن خود را به گذشته خود مرتبط کنید، می توانید از هریک از پیشنهادهای زیر استفاده کنید:

زمانی را بیاد آرید که بگونه ئی امید خود را از دست داده بودید.
 زمانی را بیاد آرید که احساسی داشتید که نمی دانستید چه باید بکنید.
 زمانی را بیاد آرید که دیر بمحل وارد شده بودید.
 زمانی را بیاد آرید که فردی را که با او احتیاج داشتید، یا محل را ترک کرده، یا مرده بود.

زمانی را بیاد آرید که شما قادر بانجام کاری نبودید.
 زمانی را بیاد آرید که کاری را بخوبی نمی دانستید تا انجام دهید.
 زمانی را بیاد آرید که بخوبی دیگران نبودید.
 زمانی را بیاد آرید که نمی توانستید تصمیم بگیرید.
 زمانی را بیاد آرید که اطلاعات شما کافی نبود.
 زمانی را بیاد آرید که باندازه کافی کمک بشما نمی رسید.
 زمانی را بیاد آرید که شما پیامهای درهم و برهمی دریافت می کردید.
 زمانی را بیاد آرید که نمی دانستید برای چه تنبیه شده اید.
 زمانی را بیاد آرید که نمی دانستید چرا بگونه ئی اذیت و آزار شده اید.
 زمانی را بیاد آرید که نمی دانستید چگونه خود را از شر چیزی برهانید.
 زمانی را بیاد آرید که شمارا تعقیب می کردند.

۱۲- برای آنکه بیهودگی و نالایق بودن کنونی خود را با گذشته مرتبط کنید از هر یک از پیشنهاد های زیر می توانید استفاده کنید:

زمانی را بیاد آرید که بگونه ئی نالایق بودید.
 زمانی را بیاد آرید که رفتاری ناشایست داشتید.
 زمانی را بیاد آرید که مفید نبودید.
 زمانی را بیاد آرید که شما آنچیزی نبودید که دیگران فکر می کردند.
 زمانی را بیاد آرید که بگونه ئی از شایستگی کافی برخوردار نبودید.
 زمانی را بیاد آرید که روی مردم رازمین می گذاشتید.
 زمانی را بیاد آرید که بدن شما باندازه ی کافی رشد نکرده، یا آنکه زیاد تراز حد معمول رشد کرده بود.
 زمانی را بیاد آرید که شما تشخیص داده بودید که عضوی از اعضای بدن شما معیوب یا نازیب است.
 زمانی را بیاد آرید که برای شما اتفاقی افتاده بود که لازم بود محرمانه تلقی شود.
 زمانی را بیاد آرید که شما نمی توانستید درباره ی موضوعی صحبت کنید.
 زمانی بیاد آرید که شما نمی توانستید آنرا به مادر خود بگوئید.
 زمانی را بیاد آرید که نمی توانستید آنرا به پدر خود بگوئید.
 زمانی را بیاد آرید که نمی توانستید چیزی را متوقف کنید.
 زمانی را بیاد آرید که معیاری که از شما موجود بود در حد انتظارات یک فرد بخصوص نبود.
 زمانی را بیاد آرید که شما نمیتوانستید حقیقت را بر زبان جاری کنید.
 زمانی را بیاد آرید که شما نامناسب و نا جور بودید.
 زمانی را بیاد آرید که شما اشتباه می کردید.
 زمانی را بیاد آرید که شما افراد را عصبانی می کردید.
 زمانی را بیاد آرید که احساس می کردید بیش از دیگران دارید.
 زمانی را بیاد آرید که چیزی را معطل می کردید.
 زمانی را بیاد آرید که احساس می کردید با دیگران فرق دارید.

زمانی که شما سرگرم پالایش یک مانع هستید و نمی توانید بخاطر آرید که در گذشته چنین احساسی داشته اید، این پیشنهاد های مختلف بسیار سودمندند. ممکن است که شما علاقه داشته باشید که دائم برای

نگاه کردن بگذشته ی خود و برداشتن یک مانع، از آنها استفاده کنید و یا مواعی را که در درون شما مخفی شده اند کشف کنید.

اگر شما نتوانید چیزی از گذشته ی خود بیاد آورید و هنوز حالت انسداد وجود داشته باشد، ممکن است که این راه صحیحی برای رفع مشکل شما نباشد. اغلب اتفاق می افتد که شرکت در کلاسهای ویژه، برای اینکار مناسب باشد. در سایر موارد، درمان خصوصی باین کار کمک می کند. بعضی اوقات بدون آنکه نیازی به مطالعه و مرور وقایع گذشته باشد مانع بر طرف می شود. بعضی اوقات بهترین روشی که می توان مواع را با آن از میان برداشت، یکی از دوازده روش مراقبه ویژه و التیام بخش زیر است.

مراقبه های التیام بخش دوازده گانه

مراقبه های التیام بخش برای فردیکه در یک مانعی گیر کرده است، یا هر فردیکه بیک بیماری مزمن گرفتار است بسیار نیرومند و مفید است.

در بیشتر موارد، در زمانهایی که ما احساسهای خود را سرکوب کرده ایم، بدن ما بیمار شده است. بعضی از افراد به درمان های التیام بخش پاسخی مساعد می دهند و بعضی دیگر نه. و این بستگی باین دارد که اینان تا چه حد در این مانع غوطه ور شده اند. برای آنکه، در شفایابی بیماری ها تسهیل شود، هر یک از این مراقبه ها را دوبار در روز یا هر بار پانزده دقیقه انجام دهید. این مراقبه ها دریچه ی قلب ما را برای دریافت مواهب خداوند باز می کند.

۱: مراقبه ی شفا بخش برای رها سازی خوی سرزنش کردن دیگران.

«خدا یا، قلب تو پر از رحمت و شفقت است. عشق تویی حد و مرز و همواره حاضر و آماده است. من به کمک تو نیاز مندم. زیاده از حد دلم تنگ است. قلبم بسته است. نمی توانم کسی را عفو کنم. بمن کمک کن تا دوباره بتوانم دوست داشته باشم. قلب مرا التیام بخش، قلب مرا التیام بخش.»

۲: مراقبه ی شفا بخش برای رها سازی دل افسردگی.

«خدا یا، ای روزی رسان من، دریچه ی قلب من بروی تو باز است. لطفا بقلب من گام بنه. آنقدر احساس می کنم همه مرا ترک کرده اند که به وصف در نمی آید. مرا خوشحال کن. ای خدا، قلب من بروی تو باز است. بروی تو باز است. بروی تو باز است.»

۳: مراقبه ی شفا بخش برای اضطراب.

«ای خدای بزرگ، وای مظهر تابناک الوهیت. من احساس ناامنی می کنم. در تاریکی گم شده ام. کورم. راه خود را تمیز نمی دهم. نور خودت را بقلب من بتاب. تاریکی را از میان بردار. بمن صلح و آرامش عنایت فرما.»

۴: مراقبه ی شفا بخش برای رها سازی بی تفاوتی ها.

«ای پدر بهشتی من. خلقت در دستان پر قدرت تو خلاصه شده است. آنقدر خود را ناتوان حس می کنم که حد ندارد. خسته ام، جدا خسته ام. به کمک تو احتیاج دارم. لطفا به قلب من در آ. مرا پر کن، مرا پر کن. دردهای مرا بر طرف کن، دردهای مرا بر طرف کن.»

۵: مراقبه ی شفا بخش برای از بین بردن پیش داوری ها.

«اوه، ای خدای من. خلقت ها همه دریاغ بهشت تو صورت گرفته است. من، مانند زنبور عسل شیفته و مجذوب گلم. بمن اجازه ده تا مزه ی عسل عشق ترا درک کنم. زیاده از حد ناراضیم. روح مرا با صلح و مهربانی تغذیه کن، روح مرا با صلح و مهربانی تغذیه کن.»

۶: مراقبه ی شفا بخش برای رها سازی دودلی و تردید.

«ای خدای مهربان. حیات من در دست تو است. زیاده از حد مأیوسم. راه خود را گم کرده ام. مرا به راه راست هدایت کن. من طفل تو هستم. مرا رها نکن. دستان مرا نگهدار. ولم نکن. راه صحیح را بمن نشان بده. راه صحیح را بمن نشان بده.»

۷: مراقبه ی شفا بخش برای رها سازی طفره رفتن.

«خدای من، ای نیروی آسمانی و ابدی، وای سرچشمه ی خلاق. ای نیروی لایزالی که زندگی ما همه در دست تو است. مرا کمک کن. زیاده از حد بی پناهم. بار مرا بدوش بکش. و آنرا از دوش من بردار. بار مرا به دوش بکش. مرا فراموش مکن. مرا فراموش نکن.»

۸: مراقبه ی شفا بخش برای رهایی از کمال گرایی.

«ای خدای مهربان، قلب تو همواره مالا مال است. من زیاده از حد تشنه ی مائده های بهشتی تو هستم. من اشتیاق عشق تو و مهربانی تو، از طریق یک تماس هستم. لطفا بمن کمک کن. من خودم را بی کفایت حس می کنم. لطفا دردهای مرا شفا بخش. لطفا دردهای مرا شفا بخش.»

۹: مراقبه ی شفا بخش برای رهایی از رنجش.

«ای خدای مهربان، برای مهربانی های زیاده از حد و بخشایش که همواره نصیب من می شود سپاس گذارم. به آرزوهای روح من گوش بده. احساس محرومیتم زیاد است. مشکلات مرا رفع کن. ترسهای مرا از من بگیر. مرا مطمئن ساز. کاری کن که اعتمادم زیاد شود.»

۱۰: مراقبه ی شفا بخش برای رهایی از دل سوزی بحال خود.

«خدای بزرگ من. ای خالق کلیه ی موجودات. قلب من در حال سوختن است. احساس می کنم که من بحال خود رها شده ام. تنها هستم. مرا فراموش مکن. مرا فراموش مکن. کمک کن. کمک کن. مرا شفا بخش. مرا شفا بخش.»

۱۱: مراقبه ی شفا بخش برای رهایی از سردرگمی.

«ای خداوند بزرگ کائنات و بهشت. با موافقت خودت من بزمین آمدم. لطفا مرا در یاب و بمن عنایتی کن. مرا فراموش مکن. زیاده از حد خود را نا امید حس می کنم. لطفا بسوی من آی. من حقیقتا بکمک تو نیازمندم. لطفا مرا نگاه کن. مرا فراموش مکن. لطفا بسوی من آی. قلب من برای تو باز است. قلب من برای تو باز است.»

۱۲: مراقبه ی شفا بخش برای رهایی از تقصیر و گناه.

«اوه، ای خدای بزرگ. عشق تو حد و مرز ندارد. خلاقیت تو زیبا ترین است. لطفا مرا کمک کن. من

دریابانی رها شده ام و نمی توانم زیبایی های تو را مشاهده کنم. زندگی من تهی است. مرا با عشق خودت سیراب کن. مرا با عشق خود سیراب کن.»

دوازده نوع مراقبه برای حل بر موقیت های شتر

مراقبه های زیر برای افرادی تهیه و طرح ریزی شده است که سالم و خوشنودند ولی آرزومندند که موفقیت های بیشتری در زندگی نصیبشان شود. این دوازده مراقبه ی شفا بخش، موانعی را که در سر راه قلب شماست شفا می دهد تا به چیزهایی که نیازمندید دست یابید. کمک می کند تا موانع را از سر راه برداریم و آنچه را می خواهیم خلق کنیم. کمک می کنند تا فکر خود را تا سرحد پتانسیل نامحدود خود باز کنیم.

۱: مراقبه ی موفقیت به منظور برطرف کردن سرزنش.

« خداوند، احساس می کنم که بمن خیانت شده است. بمن عشق و محبت عطا کن. کمک کن تا بتوانم فراموش کنم. این خوی سرزنش کردن را از من بگیر. کمک کن تا از زندگی خودم و از مشاهده ی دیگران لذت برم.»

۲: مراقبه ی موفقیت برای از بین بردن افسردگی.

« خدای بزرگ، احساس می کنم که همه مرا ترک کرده اند. بمن، نشاط و زنده دلی بخش. کمک کن تا به چیزهایی که می خواهم نائل شوم. این افسردگی را از من بگیر. غمگینی مرا از من بگیر. کمک کن تا با آنچه دارم خوش باشم.»

۳: مراقبه ی موفقیت برای از بین برداشتن اضطراب.

« اوه، خدای من. آنقدر نامطمئنم که نمی توانم آنرا بیان کنم. ایمان مراقوی کن. مرایاری ده تا اعتماد داشته باشم. این اضطراب را از من بگیر. شک و تردید را از من دور کن. کمک کن تا احساسی از هیجان داشته باشم. کمک کن تا باور کنم.»

۴: مراقبه ی موفقیت به منظور برداشتن بی تفاوتی ها.

« خدایا، زیاده از حد خود را ناتوان حس می کنم. بمن صبر و شکیبایی بده. قلب من بسته شده است. این بی تفاوتی را از من بگیر. غم و اندوه مرا از من بگیر. روح مرا متعالی کن. کمک کن تا احساس شادی کنم. بمن هدف و جهت را نشان بده.»

۵: مراقبه ی موفقیت برای برداشتن پیش داوریها.

« خدای من. زیاده از حد ناراضیم. به من حوصله و صبر بده. مرایاری ده تا دوست داشتن را پذیرا باشم. این پیش داوریهای غلط را از من بگیر. این ناامیدی را از قلب من بیرون کن. کمک کن تا با آنچه که دارم خوشحال باشم.»

۶: مراقبه ی موفقیت برای از میان برداشتن بی تفاوتی.

« خدایا، من زیاده از حد لاسرزد و کم جرأت شده ام. به من مقاومت و پافشاری را نشان بده. کمک کن تا بدانم چه باید بکنم. این بی تصمیمی را از من بگیر. این ناامید بودن را از من بگیر. کاری کن که من تشویق

شوم».

۷: مراقبه ی موفقیت بمنظور از بین بردن خوی ظفره رفتن.

«خدایا، خودم رازبون و بیچاره حس می کنم. به من جرأت و شهامت ده. کمکم کن تا نیرومند شوم. این ظفره رفتن را از من بگیر. نگرانی را از من دور کن. مرا یاری ده تا احساس اطمینان کنم و کارهایی را که باید در اینجا انجام دهم، انجام دهم».

۸: مراقبه ی موفقیت برای رهایی از کمال گرایی.

«خدایا، احساس بی کفایتی شدید دارم. به من فروتنی ده. کمکم کن تا خودم را همان طوری که هستم دوست بدارم. این نیاز مرا که باید بهترین باشم از من بگیر. خجالت را از من بگیر. مرا یاری ده تا نسبت بخودم احساس بهتری داشته باشم».

۹: مراقبه ی موفقیت برای رهایی از رنجش.

«خدایا، احساس محرومیت می کنم. بمن فراوانی و وفور نعمت ده. مرا یاری ده تا طبیعت سخی خودم را احساس کنم. رنجش را از من بگیر. حسادت را از نهاد من پاک کن. کمکم کن تا آنچه که دارم راضی و خشنود باشم و اطمینان یابم که آنچه را که می خواهم بدست خواهم آورد».

۱۰: مراقبه ی موفقیت بمنظور از بین برداشتن احساس دلسوزی بخود.

«خدایا، احساس می کنم که مراتنها گذاشته اند. به من قدرشناسی عطا کن. کمکم کن تا دریچه های قلب خودم را باز کنم و از تو، و از نعمت هائی که بمن ارزانی داشته ئی سپاسگزاری کنم. این دلسوزی بحال خویشتن را از من بگیر. رنجش ها و دل آزردها را از من بگیر. کمکم کن تا از هر چه دارم، و از فرصت هائی که برای بیشتر خواستن خواهم یافت از تو تشکر کنم».

۱۱: مراقبه ی موفقیت برای از میان برداشتن سردرگمی.

«اوه، خدایا، احساس ناامیدی می کنم. بمن عقل و درایت ده. کمکم کن تا خوب ببینم. راه را بمن نشان ده. این سردرگمی را از من بگیر. وحشت را از من بگیر. مرا یاری ده تا اعتماد و اطمینان زیادتری پیدا کنم».

۱۲: مراقبه ی موفقیت برای از بین بردن گناه و تقصیر.

خدایا، آنقدر احساس بی مقداری می کنم که بوصف در نمی آید. کمکم کن تا قلب خود را باز کنم تا نعمت های تورا دریافت کنم. مرا آزاد کن تا احساسی از ارزشمندی پیدا کنم. این گناه کاری را از من بگیر و بی گناهی مرا دوباره برقرار کن. خجالت را از من بگیر. کمکم کن تا از خودم و دیگران خوشم بیاید».

ش هفته مانده به موفقیت های فردی

برای برداشتن یک مانع از طریق تمرین کردن این بیست و چهار نوع مدیتاسیون های ویژه، برنامه ئی که حداقل زمان آن شش هفته است برای خود ترتیب دهید. ابتدا، یکی دو روز وقت صرف کنید تا نایش هارا

در حافظه‌ی خود ثبت کنید. سپس، با قراردادن سرانگشتان خود بالا ترازشانه، مراقبه را با صدای بلند و با تکرار کنید و بعد از آن، آهسته و آرام، پانزده دقیقه‌ی دیگر آنرا تکرار کنید. در آخر کار، یکی دو دقیقه بخود فرصت دهید تا خواسته‌های خود را احساس کنید. تصور کنید که هر آنچه را که می‌خواهید بدست می‌آورید. بطور کلی شش هفته طول می‌کشد تا بتوانیم عادت، یا نحوه‌ی را که ما فکر یا عمل می‌کنیم، تغییر دهیم. با تمرین این مراقبه هادرتی آن مدت از زمان، شما از مزایای آنها بهره‌مند می‌شوید.

موقعی که شما هر روز احساسهای مثبت را جمع می‌کنید، زندگی داخلی و خارجی شما هر روز شروع به بهتر شدن می‌کند. بعضا اتفاق می‌افتد که شما یک شبه از منافع آن برخوردار می‌شوید. پس از مدت زمانی، مراقبه‌ی ویژه‌ی شما اتوماتیک و خودکار می‌شود. قادر خواهید شد به پشتیبان‌های داخلی دسترسی پیدا کنید و مزاحم‌های زندگی، نیروی خود را به منظور تسلط یافتن بر شما از دست می‌دهند.

پس از مدتی، مراقبه‌ی ویژه‌ی شما بصورت خودکار درمی‌آید و بخواهت می‌شود

پس از آنکه یکی از موانع از سرراه برداشته شد، ممکن است متوجه شوید که مانع دیگری بر سرراه شما سبز شده است. اگر این حالت به وجود آید زحمتی نیست. زیرا شما در درون خویش تجربه پیدا کرده‌اید و دارای نیروئی شده‌اید که هر چرا بخواهید می‌توانید خلق کنید. علاوه بر تمرین‌هایی که برای موفقیت فردی و بمنظور هدایت نیت خود در جهت صحیح انجام می‌دهید، مطمئن گردید که بینش‌های درونی و ایده‌هایی که در آن راستا، یا جهت، پشتیبان شماست کاملاً درک کرده‌اید.

نصل، هم

داتار کماهی از میرت نردی

در هر نسلی از تاریخ بشر، افراد معدودی بوده اند که به موفقیت های چشم گیری دست یافته اند. اینان افرادی معمولی، ولی بنظر خارق العاده بوده اند. زیرا همواره جلو تر از زمانی که در آن می زیستند گام برمی داشتند. این افراد برای آن به وجود آمده بودند تا با قابلیت هایی که در درک بعضی از بینش های درونی خود دارند و دیگران از آن بی بهره اند، شگفتی بیافرینند. اگرچه در مرتبط ساختن بینش های درونی خود با دیگران ناتوان بودند، ولی تا آن اندازه توانائی داشتند که ابناء بشر را بجهاتی مفید رهنمون شوند تا آنروزیکه بینش درونی آنان، دردسترس همگان قرار گیرد.

مردان و زنان عامل، مردم سل خود ابراهانی هدایت کرده اند که مفید بحال همان دوره بوده است

اکنون ما در برهه ئی از تاریخ قرار گرفته ایم که آماده برای رشدیم. زمانی است که ما می توانیم برای راهنمایی هائی که به آنها نیازمندیم مستقیماً بدرون خود بنگریم و به موفقیت های فردی بیشتری دست یابیم. قادریم که بدرون خود بنگریم و راه ارتباطی خود با خداوند را پیدا کنیم. هرچه افراد بیشتری پیدا می شوند که در طلب تغییر خود و پیدا کردن راه ارتباطی برای پیوستن بخداوند هستند، در طرف دیگر، افرادی یافت می شوند که دست از مذهب شسته و کلیساها و معابد را در گوشه و کنار خالی گذاشته اند. البته این روند در حال تغییر است و بسیاری از مردمی وجود دارند که باینشی زیاد ترورضایتی بیشتر، به مذهب خود باز می گردند.

اکنون ما قادر شده ایم تا برای پیدا کردن راه ارتباطی خود با خداوند بدرون نوشتن، بخیریم

بسیاری از مردم در این اندیشه اند که آیا مذهب می تواند در برابر این همه تغییر و تحول دوام آورد. جواب باین سؤال مثبت است. یافتن نیروئی که از طریق آن بتوانیم راهنمایی های درون خود را بشنویم، آن معنی را نمی دهد که ما دیگر نیازی بمذهب، یا سایر مراسم سازمان یافته ی روحانیت نداریم. همین طور که کودک رشد می کند و پس از مدتی پدر و مادر خود را پس از آنکه رشد پیدا کرد ترک می کند، باز هم نیازه و وابستگی خود به والدین، عشق، پشتیبانی، و راهنمایی آنان را احساس می کند. تنها چیزی که تغییر می کند سطح اتکاء ما بآنان است.

زمانی که ما والدین خود را ترک می کنیم، آزاد بودن را برای آنکه بیاموزیم که چه چیزی در درون ما صحیح و چه چیزی غلط است، تجربه می کنیم. بر همین قیاس، وقتی که ما دریچه ی دل خود را از طریق عشق و دوست داشتن به منظور پیوستن به وجود حقیقی خود یا خداوند باز می کنیم، متوجه درک حقایق در تمام مذاهب می شویم. تشخیص می دهیم که چه چیز در تمام راهها خوب است و زیاد نظر خود را بر روی تفاوت ها متمرکز نمی کنیم.

زمان، زمانی است که بگذاریم اعتمادمان پویائی داشته و در یک جهت رشد کند و تشخیص دهیم که راه های وصول به حقیقت بسیار است. اگر تنها «یک راه» وجود داشته باشد، در این صورت فقط یک راه در پیش پای شماست و این همان راهی است که قلب شما آن را تشخیص می دهد. زمانی فرارسیده است که مردم جهان از هر طریقه و مسلکی باشند به یکدیگر ملحق شوند و وجود خوبی و خداشناسی در هر فرد را

تشخیص دهند. لازم نیست که طرز تفکر ما با هم یکسان باشد تا بتوانیم در جوار هم در صلح و صفازندگی کنیم.

زمانی برای ما فرار شده است تا وابستگی خود را در یک جهت با رو کنیم و بدانیم راهمانی بجهت تمام شود بسیار است

این روزها در اطراف خودمان هزاران نفر از افرادی را مشاهده می کنیم که به موفقیت های خارجی و پیشرفتهای درونی نائل آمده اند. اگرچه چکیده ی اخبار غالباً پراز داستان های غم انگیز و تراژدی های دلسرد کننده درباره ی افراد متنعم و ثروتمند است، ولی افراد بی شماری وجود دارند که همه چیز دارند. همه ی این افراد ممکن است که میلیونر و مشهور نباشند، ولی آموخته اند چیزهایی را که به آنها نیازمندند چگونه بدست آورند. اینان، هم موفقیت خارجی وهم، موفقیت درونی دارند. شما نیز می توانید این هر دورا داشته باشید.

ما این زندگی های خوب را در فیلم های سینمایی و تلویزیون دیده ایم و در شگفتیم که چرا ما از آن نوع زندگی ها نداریم. از طرفی آنچه در سینما ها نمایش درمی آید و امکان آن وجود دارد، ما نمیدانیم که چه باید بکنیم تا در زندگی حقیقی همان ها برای ما نیز اتفاق بیفتد. یا ما نا امیدیم و بر آن باوریم که این موضوع تنها در مورد معدودی از افراد صادق است، که در گذشته همی تصور بوده است، یا اینکه احساس هیچان می کنیم و انتظار داریم که روزی، ما هم از این مواهب بهره مند شویم.

آنروزهای طولانی که انتظار آنرا می کشیدیم آمده است، و ما در درون آنیم. زمانی است که باید چرت خود را پاره کنیم. شب طولانی سرآمده است. دست یابی به موفقیت های فردی دیگر در تیول معدودی از افراد نیست و نمی شود گفت هنوز برای زمان ما زود است. دیگر جنبه ی خارق العاده بودن ندارد. در دسترس همه افراد است. تنها باید رمز آنرا کشف کرد و فهمید.

دستیابی به موفقیت های فردی دیگر در احصار گروهی اگست سار، و برای زمان ما نیز زود است

ایده های موفقیت های فردی بسیار ساده و درک آنها بسیار آسان است و می توان آنها را فوراً مورد استفاده قرار داد. همه ی آنها تازه اند، با وجود این دست چینی از عقاید دیرینه اند که لباسی نو بآن ها پوشانده و به آن ها شکل داده اند. فرق عمده یی که دارد اینست که همه کس می تواند آنها را درک کند و شگرد های آنها را اجرا گذارد.

شما آن پتانسیل را دارید که بتوانید سرنوشت آینده ی خود را رقم زنید، ولی باید آنرا پیدا کنید. دیگر به کسی نیاز ندارید تا شمارا راهنمایی کند. آن درایت و کفایت رامی توان اینروزها در درون خود یافت. بگذارید این ایده های موفقیت فردی در بیدار کردن شما مبنی بر اینکه واقعا که هستید، و یاری رساندن بشما در ادعاهائی که برای نیروی باطنی خود دارید، بشما کمک کند. بگذارید این کتاب بمنزله ی کابل های جهشی باشد تا باطری وجود شما را شارژ کند. شما می توانید همواره خودتان باشید و به آرزوهای راستین خود جامه ی عمل بپوشانید. اگر شما پتانسیل لازم برای خلاقیت آینده ی خود را نداشته باشید، بذرها را در دلتان جای نخواهد گرفت.

زمانی که با خودتان سر راست و با احساسهای راستین، آرزوها، و تمایلات خود در تماس بودید، ارتباطتان با وجود حقیقی خودتان برقرار می شود. حقیقت خویشتن، یا حالت طبیعی هر فرد، شادی، عشق و دوست داشتن، اعتماد، و صلح و تسلیم است. این نحوه رفتار، قبلاً در شما موجود بوده است. زمانی که شما ناخشنودید، مضطربید، احساس خوبی ندارید، و یا هریک از موانع دوازده گانه را تجربه می کنید، بطور موقت ارتباط خود را با حقیقت خود از دست داده اید.

موقعی که شما چیزی را که می خواهید بدست نمی آورید، بگونه‌ئی ارتباط خود با حالت طبیعی خود از دست داده اید

به مفهومی حقیقی، دنیائی که در آن زندگی می کنید بازتابی از حالت طبیعی شماست. شما قادر نیستید که همه چیز جهان را تغییر دهید زیرا جهان، بازتاب حالت درونی دیگران نیز هست و منحصر به شما نیست. حال، بچه طریق دنیا را تجربه می کنید و موقعیت هائی را که شما آنها را جذب می کنید، یا آنها شما را جذب می کنند چگونه است، همه، آئینه های تمام نمایی از دنیای درونی شماست. زمانی که نیروی خود را باز می یابید تا تشخیص دهید که دنیا را چگونه باید تجربه کنید، طریقه ئی که دنیا شما را لمس می کند تغییر می کند. زمانی که شما از سرزمین عشق بدون قید و شرط، شادی و نشاط، اعتماد، صلح و تسلیم، می آید، جهان برای شما به مثابه ی زمین حاصلخیزی در می آید که باید بذر آرزوها و تمایلات خود را در آن بپاشید.

تجاری که شما از جهان بدست می آورید بازتاب حالات درونی شماست

چه شما از فرورفتن در مانع خود آگاه باشید یا این که نتوانید آنچه را که می خواهید بدست آورید، بابرقراری ارتباط مجدد با حالت طبیعی خود، می توانید و باید بتوانید به خلاقیت جهانی که در طلب آنید بپردازید. برای آنکه موانع دوازده گانه را از سر راه بردارید باید نیروی خود را با تشخیص قابلیت خود که می توانید احساس های خود را تغییر دهید، باز یابید. هیچ فرد دیگری نمی تواند این کار را برای شما انجام دهد. زمانی که زندگی، شما را بزیرومی کشد باین علت است که ارتباط شما با طبیعت وجودتان قطع شده است. گوا این که ممکن است فردی، یا اوضاع و احوالی شما را ناراحت و عصبانی کرده باشد، باین وجود شما آن نیروئی را که دوباره بعقب چرخشی کنید و احساس بهتری داشته باشید هنوز در درون خود نهفته دارید.

شما نیروی تغییر را دارید و فرد دیگری نمی تواند آن را برای شما انجام دهد

شما آن نیروئی را که، صرف نظر از اوضاع و احوال جهان در شما تغییر به وجود آورد دارید. برای آنکه این کار را بکنید، باید دائما بخاطر آورید که درست است که بنظر می رسد دنیای خارج شما را ناخشنود ساخته است، ولی این تنها یک چشم بندی است. بانگرشی بدرون خود و یافتن عشق، شادی، نشاط، اعتماد صلح و آرامش، شما نیروی جذب مواهب در زندگی خودتان، و آنچه را که می خواهید، می توانید دوباره بدست آورید.

اگر کسی بر روی بازوی شما ضربه زد، ممکن است بازوی شما مجروح شود ولی شما هنوز آن نیروئی را که خود را شفا بخشید با خود دارید. تنها کاری که باید بکنید اینست که در آینده خود را در برابر این نوع ضربات مجهز کنید. با اذعان باین موضوع که در یکی از موانع گیر کرده اید، بوضوح مسئولیت خود را دوباره احساسی که دارید حس میکنید. شما نیروی خود را بعقب کشیده اید.

با این طرز تفکر مثبت، شما دارید می گوئید که:

«در حال حاضر، من خود مسئول احساسی هستم که دارم و بنابراین دنیای خارج نمی تواند مرا از تجربه کردن احساسهای مثبت خودم، باز دارد.»

«در حال حاضر چنانچه ارتباط من با حقیقت وجود خودم قطع شده باشد، من آن نیروئی را که بتوانم راه بازگشت را پیدا کنم، دارم.»

باقبول مسئولیت برای موانع خود، شمادری را که بروی حقیقت وجود خودتان باز می شود می گشائید. هر بار که شما بخود باز می گردید، نیروی خود را تقویت می کنید تا وارد در نیروگاه و پتانسیلی که

جزو حقوق شما از بدو تولد بوده است شوید.

آماده شدن برای مسافرت مقصدی که داریم

با این فرآیندها، تمرین‌ها، و مراقبه‌ها، شما آمادگی دارید تا به طور کامل مسافرت خود را در این جهان شروع کنید. شما وسایل لازم و بینش درونی را که می‌تواند موانع را از سرراه بردارد و شمارا در راه رسیدن به موفقیت‌های فردی یاری دهد دارید. هر یک از این وسایل، مراو هزارن نفر دیگر را یاری داده است تا باین مسافرت اقدام کنیم. امید من آن است که آن‌ها را قدر بشناسید و به آنها اعتماد داشته باشید، همان طور که من به آن‌ها اعتماد داشته‌ام. امیدوارم که درهایی را برای شما باز کنند که شما هیچ‌گاه تصور آنرا نمی‌کردید

امیدوارم که شما در عشق و موفقیت حداکثر امتیازات را کسب کنید. شما شایستگی این کار را دارید و دیگران نیز، همین طور. می‌توانید کاری کنید که رؤیاهای شما همه تحقق یابد. همه‌ی چیزهایی که لازمه‌ی اینکار است دارید. با برداشتن دوازده مانع از سرراه، در مسیری صحیح گام گذاشته‌اید. زمانی که مادر آن زندگی می‌کنیم و دوره‌ئی که در آن پا بعرصه‌ی وجود گذاشته‌ایم زمانی مخصوص است. شما بیش از نسل‌های جلو تراز خود، بفرصت‌ها و اکتشافات نسل‌های پیشین دسترسی دارید. از این فرصت‌ها استفاده کنید و هر روز یک قدم به هدف‌های خود نزدیک تر شوید. همواره بخاطر داشته باشید که شما تنها نیستید و در این جهان به وجود شما نیاز است. شمارا دوست می‌دارند و شما ئید که تغییرات را به وجود می‌آورید. خداوند پشت و پناه شما باد.

فهرست مندرجات

صفحه ۲	دیباچه
صفحه ۷	پدای زندگی می آورد
صفحه ۱۱	میرت های نابینا: احساس های مار کوفومی سازد
صفحه ۱۵	از دست دادن میرت نابینا * پیکر می توانی سبک کنی، آن نیز دایره بسته آور
صفحه ۲۰	منازل ده گانه عشق
صفحه ۲۵	بک مراحل ده گانه
صفحه ۳۱	پکردن منازل ده گانه عشق
صفحه ۴۷	ارزش مراقبه (meditation)
صفحه ۵۶	چگونه می توانید مراقبه کنید
صفحه ۶۱	چگونه می توانیدش زدایی کنید
صفحه ۶۷	رها کردن احساسات و بیجانیت
صفحه ۷۸	چگونه می توانید خواسته هایتان را بر آورده کنید
صفحه ۸۹	ستاره می سحر آمیز خود را پیدا کنید
صفحه ۹۶	دست کشیدن از مقاومت
صفحه ۱۰۶	احترام گذاشتن به تمام آرزوها
صفحه ۱۱۵	برداشتن هر دوازده مانع از سر راه
صفحه ۱۳۲	تمرین ها و شفایابی از راه مراقبه
صفحه ۱۶۵	داستان کوتاهی از موفقیت فردی

منظور از موفقیت خارجی در سرتاسر این کتاب هر گونه موفقیت مادی، شغلی، اجتماعی و ظاهری است که ممکن است لزوماً با رضایت خاطر و احساس خرسندی واقعی و درونی همراه نباشد.

سنی پند در بهره‌ی اینسده کتاب

میلیون‌ها نفر از خوانندگان، اندرزهای شفابخشی دکتر «جون گری» را با خواندن سلسله کتابهای معروف به «ونوس وزهره» تجربه کرده‌اند. اکنون این درمان‌کننده‌ی شاهکار آفرین، همراه با برنامه‌ی تازه دیگری از موفقیت‌های فردی و درخشان خود، درمان‌را به سطح دیگری ارتقاء داده است. با درهم آمیختن روش‌های درمانی مغرب‌زمین و مراقبه‌ی شرق، نویسنده‌ی کتاب، روش خلاقه و به اثبات رسیده، و پنج مرحله‌ی دیگری را به شما عرضه می‌کند تا شمارا شاد، مطمئن، و صلح‌جو بار آورد.

این کتاب الهام‌بخش، به شما نشان می‌دهد چگونه:

x موانعی که بر سر راه موفقیت شماست شناسائی کنید و آنها را از سر راه خود بردارید،

x تمایلات روحی خود را درک کنید،

x عواطف منفی را از وجود خود دور کنید،

x نیازهای خود را شناسائی و نسبت به برطرف کردن آنها اقدام کنید،

x تصمیم بگیرید روزانه چه می‌خواهید و زندگی خود را جمع و جور کنید تا بآن برسید.

کتاب «چگونه می‌توانید آن‌چه را ندارید بدست آورید و آنچه را که دارید حفظ کنید»، به شما اجازه می‌دهد تا دردهای گذشته‌ی خود را بپذیرید، فراموش کنید، و از ورای آنها بگذرید تا به خواسته‌های روحی خود دسترسی پیدا کرده و زندگی پرباری را برای خود ترتیب دهید.

دکتر جون گری، روان‌شناس و نویسنده‌ی است که کتابهایش پرفروش‌ترین است. سری کتاب‌های مردان از سیاره‌ی مریخ آمده‌اند و زنان از سیاره‌ی زهره، رکورد بهترین فروش را داشته است.