

چگونه می‌توانید آنچه را که ندارید

به دست آورید

و آنچه را که دارید حفظ کنید

را اهمایی عملی برای موقیت‌های فردی

نویسنده : کاتچون کری
ترجم : مرضی مدنهزاد

مبازه‌ی حقیقی در زندگی این نیست که شما هر چه بخواهید به آن دست باید، بلکه، اینستکه آنچه را که دارید باز هم در طلبش باشید. بسیاری از مردم یاد گرفته اند که آنچه را که می خواهند چگونه باید بدست آورند. ولی دیگر از تحصیل آن چیز لذت نمی برند. هر آنچه بدست آورند هیچ گاه کافی نیست. همواره فکر می کنند چیزی کم دارند. از خودشان، از روایتشان با افراد دیگر و خانواده، از سلام‌نشان، یا از کار خودشان راضی نیستند. همیشه یک چیز دیگری وجود دارد که آرامش آنان را برهمنمی زند.

در طرف دیگر این طیف، افرادی قرار دارند که از آنچه که هستند، کاری که می کنند، آنچه که دارند، گواینکه اگر زیاد تر بخواهند نمی دانند 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 می کنند ولی در این اندیشه اند که چرا دیگران بیشتر دارند.

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

موفقیت فردی با این اندازه گرفته نمی شود که شما که هستید، چه دارید، یا آنکه دست آوردهای شما چه بوده است. بلکه، در اینجا معیار محاسبه اینست که احساس شما نسبت به آنچه که هستید چیست؟ تا کون چه کرده اید؟ و چه دارید؟ موفقیت فردی در فراچنگ ماست ولی باید به وضوح بدانیم که چیست و بقصد داشتن آن کمره مت را محکم کنیم.

موقیت فردی آنچه را که شما طلب آئی حقیقت می بخشد و بسب می شود باز هم بخواهید.

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 می دهد که شما اطمینان باید که آنچه را که می خواهید می توانید بدست آورید و چنان انگیزه بی در شما به وجود می آورد که به زمان فکر نکنید. موفقیت فردی مستلزم آنستکه شما تفاهمنی روشن و مشخص از زندگی خود و از آنچه می خواهید، داشته باشید. برای بعضی از افراد، پیدا کردن موفقیت فردی، تجربه بی است که چگونه باید آنرا بدست آورد. برای افراد دیگر، در ک این معنی است که چگونه خوشحال تر باشند و برای بسیاری از افراد، فرا گرفتن مهارت‌های مهم هردو شیوه.

نایل شدن به موفقیت‌های فردی را باید بحساب شانس و اقبال، تقدیر، یابخت و امثال آن گذاشت. گواینکه بعضی از افراد، لیاقت مندزاده شده‌اند، با این حال مهارت‌های فردی را باید قبل از آنکه فردراراه موفقیت گام ببردارد، بیاموزد و تجربه کند. خبر خوب اینست که شمامی توانید نحوه‌ی دستیابی به موفقیت را بیاموزید و بیش از آنچه تصور کنید با آن نزد یکید. برای بیشتر افراد، تنها، بوجود آوردن تغییراتی کوچک، ولی مهم، در طرز تفکر، احساس، یا عملی که آنرا بسر منزل مقصود می رساند لازم است

بی‌عیر ای کوچک ولی نعم در تغیر را، می تواند راه موقیت‌های فردی را برای ما بهوار کند.

به کار گیری یک یادونموده درون‌بینی جدید در زندگی، می تواند یک شبه ورق را بر گرداند. اگر چه اوضاع و احوال ممکن است موقتا همان باشد که بود ولی آنطوری که شما بزندگی نگاه می کنید در یک لحظه ممکن است همه چیز برهم خورد. زمانی که زرق و برق زندگی، یاد رخشنده از حد شود، عینک سیاه بر چشم گذاشتن، شمارا قادر می سازد تا کمی استراحت کنید و بتوانید اشیاء را دوباره روشن تر بینیید. بر همین قیاس، با وارد آوردن تغییراتی چند، نه فقط می توانید بفوریت با آنچه که دارید خوشحال باشید بلکه مطمئن گردید راهی قدم گذاشته اید که هر چه می خواهید با آن می رسید.

پهار مدهم بر کسب میرت

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 پرداخت:

قدم اول: نیت خود احسک 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 مواجهه شوید بُوی مقاومت می‌دهد و شما هر گز 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، هردو آماده شوید.

قدم دوم: هرچه بآن نیاز دارید آماده کنید

یاد گیرید چیزهایی را که از نقطه نظر خودتان واقعاً 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 با آنها 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 اتموبیل 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 نادیده بگیرید بحقیقت خود دست نمی‌یابید.

قدم سوم: هرچه دلستان می‌خواهد آن را بست آورید

به رمزورا از خلق کردن موفقیت‌های خارجی، بدون آنکه با خودتان رودربایستی داشته باشید و بخواهید دنباله‌ی کار را کنید پی ببرید. ازان 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 بخشد.

قدم چهارم: موافع را از سر راه موفقیت فردی بردارید

کم چکم 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 شمارا سد کرده است از میان بردارید. سرزنش‌ها، افسردگی‌ها، اضطراب‌ها، بی تفاوتی‌ها، قضاوت‌ها، بی تصمیمی‌ها، طفره رفتن‌ها، در حد کمال بودن‌ها، رنجش‌ها، افسوس خوردن‌ها، سردرگمی‌ها و قصورها، همه باید ازین بروند. با قدرت جدیدی که پیدا می‌کنید شروع به تجربه اندوزی می‌کنید و هیچ چیزی خارج از وجود شمانمی‌تواند شمارا از پیش رفتن باز دارد.

پروین، شوپریمکند

هنگامی که پروین، برای اولین بار شروع بیاد گرفتن موقوفت‌های شخصی نمود، در تلاش بود تا موفقیت خارجی بیشتری کسب کند. از طرفی هیچ امیدی نداشت که روزی ازدواج کند. با تنظیم کردن مجدد برنامه‌ی خود و نیتی که برای پیدا کردن راهی برای دست یابی بصلاح وصفاً و آرامش و خوشحالی درونی داشت، از تلاش بازایستاد. 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 مستقیم به انجام آنها بودنمی توانست تحقق بخشد. زمانیکه تصمیم گرفت نسبت بخودش وزندگیش بهتراندیشه کند توانست در بوجود آوردن چیزهایی که آرزوی آنها را داشت جامه‌ی عمل پیشاند.

پروین، نه تنها کار مهمی یافت، بلکه سرانجام مردی به او پیشنهاد ازدواج نمود که با خوابهایی که دیده بود تطبیق می‌کرد. برای آنکه وارد در زندگی جدید خود شود ازدواج کند لازم بود سه مانع را از سرراه موفقیت فردی بردارد. در گذشته اگر لازم بود خود را به انجام کاری ملزم کند، سردرگم، مردود و دودل می‌شد. با ازین بردن این مانع، توانست مردی که اورادوست می‌داشت برای خود نگاهدارد. با پیروی کردن از چهار قدمی که درباره‌ی آنها صحبت شدو فراراه موفقیتها را فردی او گردید، خوابهای پروین، به حقیقت پیوست.

حسن، معازه‌ی نانوایی بازمی‌کند

حسن، همواره در این اندیشه بود که یک معازه‌ی نانوایی از خودش داشته باشد. ولی کاری که بر عهده داشت با آنچه در مغز وی می‌گذشت فرسنگ‌ها فاصله داشت. حسن، کارمند یک ایستگاه فرستنده‌ی تلویزیون بود. نمی‌خواست این کار را دادمه دهد و همواره با افرادی که کارمی 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 درنتیجه، به خشنودی و رضایت درونی دست یافت.

شغل وی در تلویزیون، دیگر اورا رانج نمی‌داد. با پشت گرمی و حمایتی که از مراقبه‌ی خود بدست می‌آورد، کم کم شروع به تصور آنچه در طلبش بود، کرد. از کوچک‌ها شروع کرد. بنظر می‌رسید که زندگی وی پر از معجزه‌های کوچک شده است. دلش می‌خواست به یک ماوریت کوچک اداری فرستاده شود و همین طور می‌شد. یا اینکه کسی پیدا شود و ازاو تمجید یا استایش کند و بلا فاصله تحقق می‌یافت. اعتقاد وی به اینکه می‌تواند دیگران را جذب کند یا آنچه می‌خواهد به وجود آورد کم کم در او شروع به رویش کرد.

این اطمینان خاطر، وی را رهایی از خود را دنبال کند. کار خود را کردن نوایی را شروع کرد. برای آنکه این تغییر را عملی سازد، اولین کاری که کرد برش این کار را کار خود غالباً با مقاومت ها و پیش داوریها مواجه می‌شد. به تدریج، با ازین رفتنهای سدها و موانع، وی نیز طفره رفتن و ناصمم 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 می‌کند

جواد، قبل ایک میلیون ربو. و این زمانی بود که ما تصمیم گرفتیم اصول و مبادی موفقیت‌های فردی را به کار بندیم. جواد، موفقیت‌های 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 نمی‌فهمید. اینها مشکلات جواد بود و هیچکس جز مشاور، وزنهای قبلى اش از موضوع تیره بختی وی خبر نداشت. افرادی که پول زیادی ندارند نمی‌توانند تصور کنند که با میلیونها دolar، 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 بازیابد. در تلاش شد کسی را در زندگی پیدا کند و او را جذب کند تا در بهره جویی از این ثروت بزرگ با او شریک و سهیم گردد. ولی ابتداء از لازم بود خود از آن بهره مند گردد. همیشه لازم بود زنی در کنار جواد پرسه زندتاوی سرحال باشد. آموخت تا برای مدت یکسال بدون آنکه شریکی در زندگی داشته باشد خوشحال زندگی کند. بخودش مرخصی داد و مسافرت به دور دنیا را آغاز کرد.

هنگامیکه سرانجام یاد گرفت که به تنها یی نیز می‌توان خوشحال بود زمانی را برای خود کنار گذاشت تا رابطه‌ی خود با فرزندانش را بهبود بخشد. به مجرد اینکه بده و بستان عاطفی خود با فرزندان را آغاز کرد، اعتمادش به موفقیت‌های خارجی

کاهش یافت. از اینکه باین توفیق دست یافته بود خوشحال بود. از طرفی، از اینکه در گذشته روزنده‌های عشق و محبت را بروی خود بسته بود غبطه می‌خورد.

برای آنکه مشکلات خود با فرزندان خود را بر طرف کند و برای آینده‌ی خود شریکی انتخاب کند، لازم بود موانع بسیاری را از سر راه خود بردارد. باید سرزنشها، پیش‌داوریها، و بی تفاوتی‌ها به همسران قبلی را کنار می‌گذاشت و در می‌یافت که بجهه دلیل فرزندان وی در برابرش از خود مقاومت نشان می‌دهند.

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 می‌رسید.

ایستادگی در برادرست و بجزم کردن نامی حیات

همین طور که شما به موقعیت‌های فردی نایل می‌شوید، زندگی کردن دیگر نامش تقلاو تنافع نیست. آنچه در گذشته مشکل بود از این پس آسان جلوه می‌کند. با وجود این، هنوز مشکلات زندگی پا بر جاست ولی قدرت شما در رفع و رجوع آنها موقعیت آمیز تراست. در هائی که قبلاً بروی شما قفل شده بود، باز می‌شوند. شما آزاد و رسته از ناراحتی‌ها می‌توانید خودتان باشید و کارهایی را نجام دهید که برای انجام آنها در این دنیا هستید. تجهیزات شما برای پیش روی بسوی آینده بیشتر خواهد بود. مشکلات غیرقابل اجتناب زندگی بصورت فرصت‌هایی در می‌آید تا شما آب دیده ترشوید.

در راه‌هایی که شما قابل از این فرصت تجربه کردن آنها برای ترقی و تعالی خود نداشته‌اید گونه‌یی از روش‌نایی که از حقیقت وجود خودتان مایه می‌گیرد شروع بدرخشناسی می‌کند تا شما راه را از چاه، بدرستی تشخیص دهید. با طلوع این نور باطن، پیمودن راه در درون تاریکی پایان می‌رسد و نه تنها شما به گونه‌یی آشکار می‌توانید حس کنید که اینجا، و در این دنیا برای انجام کاری آمده اید بلکه در می‌یابید که در این دنیا تنها نیز نیستید. این حقیقت که افرادی وجود دارند که شمارا دوست می‌دارند و یا اینکه در این دنیا کسی وجود دارد که از شما حمایت کند، برای شما بصورت یک زندگی ملموس و مطلوب در می‌آید.

با درش نور باطنی حب نصیب یمودن راه در تاریکی پایان می‌یابد.

موقعیت‌های فردی حالتی تصویری یا تخیلی از بخت و اقبال، که عاری از برخوردها، نومیدی‌ها، یا عقیم گذاری‌ها باشد نیست. قسمت عمده‌یی از چیره‌دستی واستادی در موقعیت شخصی، فراگرفتن این موضوع است که چگونه می‌توان احساسات منفی را از خود دور کرد و آنها را بدل به احساسات مثبت نمود. یا اینکه تجارب منفی را چگونه می‌توان بدرس‌ها بی که آموخته شده است مبدل نمود. روراست بودن با خود، روندی پژوهش گر است که نیاز به تغییرات بسیار دارد و مستلزم تجربه کردن پستی و بلندی هادر زندگی است. دست یابی به موقعیت فردی این معنی رامی دهد که اگر شما زمین خوردیدمی‌دانید چگونه باید از جای خود برخیزید.

افرادی که بابه خطرانداختن خود می‌خواهند خودشان باشند و بدن بال دل خود می‌روند، معمولاً زمین می‌خورند. استباها، عقب نشینی‌ها، تطبیق دادن‌ها، همه، جزئی از زندگی است. یعنی قسمت مهمی که بما تعلیم می‌دهد و درس می‌آموزد.

تفاوت اصلی بین افرادیکه در زندگی خود موفقند و آنایکه شکست می‌خورند دیانت است که کروه اول می‌دانند چگونه بگیرند.

برای هر فردی که شما در نظر بگیرید موقعیت‌های فردی متفاوت است. برای گروهی، سوار شدن تفریحی بر روی راه آهن های هوایی لذت بخش و بشدت آنرا دوست دارند. دسته‌ی دیگر، از یک سواری ملایم و آرام در درون قایقی که بر روی رودخانه بی‌سبک بال گذرمی کند خوششان می‌آید. گواینکه در این مسیر بسیاری از شروع‌ها و توقف‌ها وجود دارد، ولی هر دو گروه بادیدی بسیار وسیع از آن لذت می‌برند. بیشتر اوقات علاقه‌مند می‌شوند که سفر آنان بدون وقفه ادامه داشته باشد. محققان مفهوم سواری در سراسر زندگی یکی است. ولی هر مورد، پستی و بلندی‌ها، چرخش‌ها و گردش‌ها، شروع‌ها و خاتمه‌هایی مخصوص بخود دارد.

همینطور که شما به موقیت‌های بیشتری نایل می‌شوید، هنوز هم شما در درون خود احساسات و هیجاناتی منفی نهفته دارید ولی اینها همواره شمارابسوی خوشی، عشق، اطمینان و آرامش خاطرسوی می‌دهند. زمانیکه شما یاد گرفتید چگونه باید از میان این هیجانات منفی بگذرید آنوقت است که تشخیص می‌دهید تا چه حد اینها مهم اند و شما علاقه ندارید که بدون وجود آنها زندگی کنید. اگر شما بدنبال آن نوعی ارزندگی می‌گردید که در آن از احساسات و هیجانات مثبت و منفی خبری نیست، به گورستانی سر بر زنید و در آن معتکف شوید. زنده بودن یعنی حرکت راز موقیت شخصی دراینست 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 می‌کنید. قبول می‌کنید که زندگی، یک فرآیند است و باز می‌فهمید که بعضی اوقات آنچه شما می‌خواهید وقت گیراست. هنگامیکه دریچه‌ی دل شما باز باشد شما با خودتان رک و راست هستید و در این حالت است که شما می‌توانید هر لحظه از لحظات زندگی خود را بخوشی بگذرانید. انتظارات حیات، که توقع مابراینستکه باید عالی و بی نظر باشد، ازین می‌رود و شما باین نتیجه می‌رسید که آنچه راجذب می‌کنید، یا آنرا در طول زندگی خود ایجاد می‌کنید، در حد مطلوب است. شما هم قدرت، وهم کلید آینده‌ی خود را در دست دارید. تنها شما. و با این بصیرت و درون بینی که اندوخته اید، می‌توانید به تمام سؤال‌هایی که درباره‌ی رسیدن به موقیت دارید خودتان پاسخ دهید. به چشم انداز جدیدی دست خواهید یافت که معنای تجربه در زندگی را در کمی کنید. با اطمینان خاطر در می‌یابید که به کجا خواهید رفت. این چهار قدمی که درباره‌ی آنها صحبت شد، نقشه‌ی یک راه عملی و روحی را در اختیار شما قرار می‌دهد تا به توانید زندگی لذت بخش و پر معنایی را که در جستجوی آنید برای خود به وجود آورید.

صل اول

پول برای انسان نه عالی نی ورد

بسیاری از افراد به بیشتر چیزهایی که به دنبال آن بوده اند دست یافته اند، ولی آسایش لازم را ندارند. دنیا پر از میلیونر های ناراضی است که تحمل برقراری ارتباط با دیگران را ندارند. باوجود این چه خودشان، و چه آنانکه با این جماعت چشم وهم 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 خودامیدوار باشند.

همه می دانیم که پول نمی تواند برای ما شادی، یا عشق و محبت بیاورد. و با اینکه این گفته‌ی اخلاقی بگوش همه آشناست، باز هم ممکن است انسانها بی پیدا شوند که به سهولت در دنیا این خیالهای باطل گرفتار شوند و باور کنند که موقفيت‌های خارجی می توانند سبب خشنودی و سعادت مانند 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. اگرچه این طرز تفکر عقلائی است ولی مهم اینست که شما تشخیص دهید که این تنها تصور غلطی است که نیروی شمارا تباہ می کند. برای آنکه هدف خود را در زندگی مشخص کنید، و باز برای آنکه اطمینان یابید که شما در شاهراه موقفيت گام گذاشته اید، لازم است تشخیص دهید که پول برای ما شادی آفرین نیست. این که گفته می شود پول، شما و دیگران را خوشحال می سازد، تنها یک نیرنگ یا چشم بندی است.

طمعت این نیرنگ چیست؟

اجازه دهید چند دقیقه بی درباره‌ی 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. اگرچه 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 فربی بیش نیست و در حقیقت این شما هستید که حرکت می کنید.

در ک این معنا، یا این فریب، محتاج به یک اندیشیدن انتزاعی است. یک پسر بچه‌ی جوان قادر به در ک این موضوع نیست. معلمین مدارس، افرادی هستند که تغییراتی که در نحوه 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 بدر ک یک معادله‌ی ساده‌ی جبری نیست و روز دیگر، هنگامی که مغزی آماده شد، پذیرش مسئله برای وی آسان است. اگر مغز، هنوز آمادگی نداشته باشد، با تحکم و دستور، دانش آموز چیزی نمی آموزد.

برای در ک یا یحیص یک نیرنگ، لازم است که مغز به درجه ای از رشد رسیده باشد.

این دوره‌ی انتقال در بچه‌ها، یعنی گذشتן از مرحله‌ی ذاتی به مرحله‌ی انتقالی، معمولاً با رسیدن به مرز بلوغ ظاهر می شود. زمانیکه یک نوجوان به سن دوازده یا سیزده سالگی می رسد، مغزهایی به اندازه‌ی کافی رشد کرده است که بعضی از مفاهیمی را که برای افراد بالغ از بدیهیات است در ک کند. همین طور که طفل رشد می کند، ظرفیت مغز بشرنیز با گذشت زمان رشد می کند. ایده‌ها و نظرات مشاهیر طبی زمانهای گذشته، امروز برای یک شاگرد رشته‌ی علوم که بیشتر از چهارده سال ندارد قابل در ک است

تضاؤت 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 آمادگی را نداشتند تا این چشم بندی ساده رادر ک کنند. مغز آنان هنوز برای درک تفکر انتزاعی که بتواند قبول کند زمین گردش می کند و خورشید ثابت است آمادگی نداشت. هنگامیکه کوپرنیک در سال ۱۵۴۳ میلادی این پدیده را تشریح کرد بسیاری از مردم آن دوره حاضر به پذیرش نظریه 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 غیرممکن بود بصورت یک حقیقت درآمد. در حال حاضر، بشر در تدارک شرکت در جهش دیگری است تا به رازهای موقیت فردی دست یابد. همه‌ی آموزش‌های وسیع و پیچیده و مذاهب، تا رسیدن با این نقطه بشر را راهنمایی کرده‌اند. مع الوصف هر چه به پیش می‌رویم سنت‌ها و اعتقادات پایه‌های محکم خود را حفظ می‌کنند. شاگرد کلاس جبرهومواره 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 وزنان. همواره از من می‌پرسند چرا کسی هیچ گاه نمی‌نویسد که مردان از سیاره‌ی مریخ آمده‌اند و زنان از سیاره‌ی زهره؟ برای اینکه این موضوع از بدیهیات است. درست شباهت به عقل سليم دارد.

عُصَمَةُ الْمِزَانِ آن فرار سده است

ساده‌ترین جواب بسؤال بالا اینست که این عقیده بی‌بود که زمان آن فرار سیده بود. در پنجاه، یا حتی بیست سال پیش، طرح این سوال چندان جالب نبود. هنگامی که در اوائل دهه‌ی هشتاد، من آموزش مردان از سیاره‌ی مریخ آمده‌اند و زنان از سیاره‌ی زهره، را شروع کردم (نویسنده‌ی کتاب در همین دوره کتابی تحت همین عنوان نوشته 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 می‌خواستم 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 نمونه‌ی کمال خلقت‌اند. در مغزايان، اگر مردوزن با یکدیگر متفاوت می‌بودند ناگزیر لازم می‌شد که یکی از آن دو برتر باشد. و چون من مرد هستم، تصور مردم براین بود که من می‌گوییم مردان بهتر از زنان‌اند. به تدریج، ظرف این مدت پانزده سالی که از ماجرا گذشته است، عقیده‌ی مردان از سیاره‌ی مریخ آمده‌اند و زنان از سیاره‌ی زهره، را همه پذیرفته‌اند و این پذیرش تنها محدود به آمریکا نبوده است. این تغییر در درک مفاهیم، همه گیر و در سطح کره‌ی زمین است. نحوه‌ی قضاوت یک نسل، همواره برای نسلهای پیشین کشف جدیدی بوده است. پنجاه سال قبل، این نغمه در حرکت و جنبش زنان سازش داشت 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 بر می‌گردیم و می‌گوییم که از نقطه نظر دانش عمومی، مردوزن متفاوتند، ولی ما چنان تشخیص می‌دهیم که متفاوت بودن این معنی را نمی‌دهد که پکی بهتر از دیگری است.

بسانی قضاوت یک‌سل، همواره کف جدیدی بست به سلامای قتل بوده است.

ما در آستانه‌ی تشخیص برابری این دو جنس هستیم بدون آنکه به اشتباه تصور کنیم که یکی از دو جنس به طور ذاتی، و بنحوی از اتحاد بهتر از دیگری است. این بینش درونی به تدریج مارا بیدار می‌کند و آماده می‌سازد تا فکر تبعیض نژادی را نیز از سر خود

بیرون کنیم. در همین راستا، بیشتر مردم این روزها به ارزش تعلیمات مذهبی کلیه‌ی مذاهب واقف گشته و به آن معتبرند. این اصل پذیرفته شده است که خداوند، مذهبی را بر مذهب دیگر ترجیح نمی‌دهد و در کار خداوند تبعیض وجود ندارد. فیض ویرکت خداوند در دسترس همه است. چه شمامنکروجود وی باشد، کافر باشد، یا اینکه مسیحی، کلیمی، هندو، مسلمان، یا غیر آن باشد. خداوند صرف نظر از اینکه اعتقاد ما چیست مارادوست دارد. همین طور که دنیا کوچکتر می‌شود، این فرصت برای ما وجود دارد که خوبی گروه‌های مختلف مردم را از هر فرقه و مسلکی که هستند تجربه کنیم. این تشخیص خوبی یا پاکدامنی در مردم، صرف نظر از مسلک و اعتقادهای آنان، بسیاری از مردم را از بند اعتقادات محدودی که از گذشته داشته اندرهایند است. مردم کم کم این اصل را که عقل سلیم به آنان حکم می‌کند پذیرفته اند که تمام مذاهب بزرگ می‌توانند 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 بدر ک 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 می‌کند که، راه زیاد است ولی همه بیک جا ختم می‌شود. از طریق چشم بندی یا وهم، یا هر نام دیگری که برآن می‌گذارید، مانهای یک راه را مشاهده می‌کنیم، یا یک گروه ممتاز، یا یک آموزنده‌ی 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.

دیگری جدیدی که روی تکرُوده می‌شود

علاوه بر این همه پیشرفتی که در معرفت عمومی حاصل شده است، باز، دریچه‌ی تازه‌ی در شرف باز شدن به سوی بشر است بعد از این قادر خواهیم بود که سایر چشم بندیها و حیله‌های را دور بیندازیم؛ مثلاً، فریب اینکه دنیای بیرونی مسئول طرز تفکر و احساس ماست، یا اینکه موقیت‌های خارجی ما آنقدر قدرتمند است که می‌توانند مارا خشنود کند.

گواینکه 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 می‌خواهیم می‌دهد و مارا خوشحال می‌سازد، این خوشحالی زود گذر است زیرا تصور مابرا آنست که برای آنکه ما خوشحال باشیم بچیزهای بیشتری نیاز مندیم. در آن زمان که باور مان شد که ما متکی بدنیای خارج هستیم، ارتباط داخلی ماضیعیت ترمی شود. به مجرد اینکه، این عقیده در مارسون پیدا کرد که بدون دست یابی به بیشتر، ما نمی‌توانیم خوشحال باشیم، خوشی از میان مارخت بر می‌بندد. زمانی خوشی ما با تمام می‌رسد که باور مان شود و مرتبات تجربه کنیم که بطور کلی ریشه‌ی خوشحالی و انساط خاطر ما بر اوضاع و احوال خارجی متکی نبوده است. اجازه دهید برای توضیح مطلب، پول را در نظر بگیریم.

زمانی که در پایان که حسوندی مانکنی بر اوضاع و احوال خارجی نست، شادی و سرور مایا می‌پنیرد.

باید این را بدانیم که این پول نیست که سبب خوشحالی ما می‌شود، بلکه عقیده‌ی باطنی ما، احساس و تمایلات ماست که این خوشی و مسرت را در مابه وجود می‌آورد. زمانی که ما پول بیشتری بدست می‌آوریم خوشحالیم زیرا عقیده‌ی ما براینست که حالا می‌توانیم خودمان باشیم. هنگامی که ما جواز اینکه خودمان باشیم را دریافت کردیم همین اجازه است که مارا خوشحال می‌سازد نه پول. برای یک لحظه‌ی کوتاه باور مان می‌شود که حالا آنقدر قدرت دارم که خودم باشم و هر کاری که دلم خواست بکنم.

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

هم اکنون سهان نیرو را دارید که متوجه درون خود شوید و می‌صلیت درون را بجز بکنید.

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

ما، فاقد آن کار آئی و قابلیتم که در ک کنیم قبل از پول دار شدن، خوشحال، دوست داشتنی، مسالمت آمیز و مطمئن بوده‌ایم. در هر حال این تجربه آموزی هادر دسترس همه کس نیست. در گذشته، تنها محدودی از افراد می توانستند این موضوع را در ک کنند و بعضی اوقات این ادراک معنا، به زمانی مشابه با طول عمریک 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 با آرامش درون دسترسی پیدا کنند قابل دسترسی بود، حالا در دسترس همه است و نیازی باین که شیوه‌ی زندگی خود را تغییر دهنده 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 اتومبیل‌های قیمتی از کناروی می گذرند در درون خویش احساس مساعدی نداشت و می پنداشت که بنحوی ازانحاء وی مقصراست. البته اندازه‌گیری 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 تفکروی نسبت به پول به کلی تغییر کرد. تشخیص داد که وی هیچ گاه به راستی درباره‌ی پول فکر نمی کرده است و بهمین علت نیز بوده که پول نداشته است. گواینکه 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 اتومبیل‌های گران قیمت را می دید، می گفت، این دیگه مال من است. همین طور که کم نظرش نسبت به بی عدالتی‌ها درباره‌ی پول و پولدارها تعذیل می شد بخود اجازه داد که بیشتر بخواهد. برای شکست‌ها و استیهات خود در زندگی گذشته، خود را بخشید و حتی بخاره درسها را 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 گستاخ، شروع به تولید پول بیشتری کرد. رمز بdest آوردن آنچه که می خواهید بدست بیاورید را کشف کرده بود. قادر شده بود در عین حالیکه از آنچه داشت شاکر باشد، بیشتر بخواهد.

چیزی که زمانی فقط در احسان محدودی از افراد بود تا برای آرامش درون، ^{تی}ش های اجتماعی را از خود دور کنند، حالا در احسان بهم است.

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

علم 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 متولد شده ایم تا این قدم را باتفاق برداریم. زمانی که مغزدانش آموزه‌مان طور که برای درس جبر لازم است، آماده است، برای مانیز بصیرت، درون یعنی وادرانکی تازه، با کمی دستور و تمرین، برای رسیدن به مقصد کافی است.

بعنوان یک معلم، ظرف بیست و پنج سال گذشته، شاهد و ناظر این تغییر بوده‌ام. ظرفیت در ک این مطلب که چگونه ما به تنهایی مسئول احساسات خودمانیم این روزها در دسترس همه است. با این بینش درونی ساده، ولی مهم، رموز دست یا بی به موفقیت‌های فردی می تواند سرانجام بوسیله‌ی همه، و نه فقط گروهی خوش شانس، در ک و بکار گرفته شود.

صل دوم

مویسته‌ای ناربی احساسات مارالاندیش می‌بر

پول، به رسمیت شناختن، ازدواج، فرزندان، شغلی مهم و آبرومند، لباسهای شیک و جور و واجور، بدن یک بلیط لاتاری، یا هر نوع دیگر از موفقیت‌های بیرونی که در اندیشه‌ی شما بگنجد، همه، مانند یک آئینه‌ی سیار زیبایی است که بر روی احساسات درونی شما وارونه شده است. اگر شما از قبل راضی و خوشحال هستید، احساس آرامش بیشتری می‌کنید. 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.

بر عکس، به همان درجه که شما ناراضی بنظر می‌رسید، لذت، عشق، اعتماد و اطمینان یا صلح و آرامش، از زندگی شما رخت بر می‌بندد. بدون آنکه حتی اولین دست آوردی از موفقیت فردی داشته باشد، بیشتر داشتن، حیات شمارا مشکل و گرفتاری‌های بیشتری برای شما ایجاد می‌کند. اگر ابتدا خوشحال نبوده‌اید، پولدار شدن شمارا خوشحال تر نمی‌کند.

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

رمز بددست آوردن آنچه شما می‌خواهید 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 موفقیت‌های خارجی که بدست می‌آورید، می‌توانید خوشحال تر بشوید. با یاد گرفتن درس خوشحال بودن بخاطر آنچه شما آنرا از قبل دارید، موفقیت مادی، بنحو مطلوب و طبق خواسته‌های حقیقی شما در زندگی، بدبانآل آن خواهد آمد.

چشم‌بندی مویسته‌ای خارج

انتظار ذاتی که انسان از موفقیت‌های خارجی دارد یک چشم‌بندی بی‌شباهت نیست. وقتی که ما، خوشحال نیستیم، فکر می‌کنیم یک اتومبیل جدید، یک کار بهتر، یا یک همسر دوست داشتنی، مارا خوشحال تر می‌کند. با وجود این، با بدست آوردن هر یک از اینها چیزی که نصیب ما می‌شود عکس آنست.

زمانی که ما خوشحال نیستیم، معمولاً فکر می‌کنیم، بیشتر داشتن، در درونی مارا تسکین می‌دهد. ولی این طور نیست. هیچ وقت هیچ چیز برای ما کافی نیست. همینطور که ماناراضی بودن را با خود یدک می‌کشیم، زیرا ما بیشتر از آنچه داریم نداریم، چشم‌بندی موفقیت خارجی تقویت می‌شود. ویشدت برآن باورمی‌شویم که مانمی‌توانیم خوشحال باشیم مگر آنکه بیشتر داشته باشیم. در زیر، به چند نمونه از این موارد اشاره می‌کنم:

- من هیچ وقت نمی‌توانم خوشحال باشم مگر اینکه یک میلیون دولاً رپول داشته باشم،
- من نمی‌توانم خوشحال باشم مگر اینکه صورت حسابهای من پرداخت شده باشد،
- من نمی‌توانم خوشحال باشم مگر آنکه شخصیت و خصایص ویژه‌ی همسرم عوض شود،
- من نمی‌توانم خوشحال باشم مگر اینکه شوهرم بهتر بشه من برسد،
- من نمی‌توانم خوشحال باشم مگر اینکه کار بهتری داشته باشم،
- من نمی‌توانم خوشحال باشم مگر اینکه وزن کم کنم،
- من نمی‌توانم خوشحال باشم مگر اینکه برنده شوم،
- من نمی‌توانم خوشحال باشم مگر اینکه احترام من بجا باشد یا اینکه از من قدردانی شود،

-با این همه گرفتاری و دردسری که من دارم هرگز نمی توانم خوشحال باشم،

-با این همه کاری که سرمن ریخته است چگونه می توانم خوشحال باشم،

-من هیچ وقت نمی توانم خوشحال باشم برای اینکه کاری برای انجام دادن ندارم.

دروهله‌ی 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 ماشروع می شود. باز هم مانند گذشته، به اشتباه باور می کنیم که بیشتر داشتن مارا خوشحال می کند و دردهای مارا از بین می برد. متأسفانه هر بار که مابه موفقیت خارجی برای برآوردن خواسته‌های خود رو می آوریم خلاصه بیشتری در درون خود حس می کنیم. بجای آن که احساس رضایت و لذت و آرامش کنیم، با انواع نارضایتی ها و پریشانی هامواجه می شویم.

بدون داشتن موفقیت فردی، هرچه بیشتر بدست می آوریم، نارضایتی ترمی شویم. چرا سانه‌های گروهی این همه درباره‌ی افراد سرشناس و پولدار ناراضی، 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 ارمغان می آورد.

اگر ماراه دست یابی به شخصیتی حسی را یاد نگیرم، زیاد تر پیدا کردن، احساسی از نارضایتی و دلواپسی برای مابه ارتعان می آورد
نمونه‌هایی از زندگی افراد نشان داده است که موفقیت می تواند هنگامی جامه‌ی عمل بپوشد که ما از قبل با احساسات مثبت درونی خود ارتباط برقرار کرده باشیم. موفقیت‌های خارجی برای ما، می تواند، بهشت یا جهنم باشد. و به هر حال بستگی بدرجه موفقیت‌های شخصی خودمان که قبلاً کسب یکده ایم پاراد.

سرچشم می موقیت شخصی در درون انسان است

سرچشم می 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 شمار آسان تر کند. موفقیت قرده نه تنها نیل بهدف 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 بدهست نمی آورید.

زمانی موقیت شخصی لصیب شما می شود که شما بر اتنی در باره‌ی گذشته، حال، و آینده می خود احساس رضایت کنید
برای دستیابی بموفقیت فردی لازم است که در ابتدامایه‌بودگی موقیت مادی را سرلوحه‌ی برنامه‌ی خود قرار دهیم. فایده‌ی اینکار چیست که بهدفی دست یابیم و سرانجام دریابیم که برای ما کافی نبوده است؟ چه فایده‌ی دارد که شما آنچه همواره در طلبش بوده اید بدست آورید و دیگر آنرا خواهید؟ چه فایده‌دارد که شما یک میلیون دولاً را داشته باشید و بعد به قیافه‌ی غیر دوست داشتنی خودتان در آینه نگاه کنید؟ چه فایده‌که شما کاری را نجات دهید تا دیگران آنرا دوست داشته باشند ولی در درون خودشان، از کار شما متفرباشنند؟ برای آنکه ما به سعادت و خوشی پایدار، دسترسی پیدا کنیم، لازم است در نحوه‌ی تفکر خودمان یک تغییر کوچک ولی مهم به وجود آوریم. باید موفقیت فردی و نه موفقیت مادی، در سرلوحه‌ی برنامه‌ی ما قرار گیرد.

شاد و خوشحال بودن چست؟

سرچشم‌های خوشحالی دیرپا و ماندنی درونی، خود انسان است. بدست آوردن آنچه می‌خواهید، تا آن اندازه شمارا خوشحال می‌کند که شما خوشحال بودید. کاری را بخوبی انجام دادن یا چیز تازه بی‌رایاد گرفتن، می‌تواند شمارا آنقدر نیرومندتر کند تا بدرجه‌ی اعتماد و اطمینان قبلی خود برسید. شمادوست داشتن دیگران را تا آن حد می‌توانید تحمل کنید که قبلاً خودتان را دوست می‌داشти‌د. آرامش، هم‌سازی و هم‌آهنگی، واستراحت در زندگی شما، تنها در حدی پیدامی شود که قبلاً داشتید. دنیای خارج، تنها زمانی امواج عشق، لذت، نیرو، و آرامش وصفاً بگوش مامی رساند که آنها در درون خود احسایس کنیم.

موضع مادی زمانی مارا شاد می‌کند که ما اقبل خوشحال بایم

هنگامی که شما از قبل خوشحالید، هرچه در زندگی بدست می‌آورید شمارا شاد می‌کند. درست مثل اینست که شما در یک حمام گرم و راحت دراز کشیده‌اید. اگر شما واقع‌ابی حرکت بر جای بمانید پس از گذشت یک زمان کوتاه، گرمای حمام را در ک نمی‌کنید. اگر حرکت کنید یا تکانی بخودتان بدھید، شما دوباره امواج حرارتی را در ک 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 شادبوده باشیم و سپس امواج تولید شده از آنچه در طلبش بوده و بدست آورده‌ایم را تجربه کنیم. اگر از قبل خوشحالیم، آنقدرها به تقدیر و کوشش برای تولید امواج بهره‌جویی ولدت بردن از زندگی نیازنداریم.

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

از طرف دیگر، اگر شما ناخشود باشید، در گیری داشته باشید، نا مطمئن باشید، یا اینکه تنش داشته باشید، فعل و افعالات روزانه‌ی شما، امواجی از ناراحتی‌ها، ناامیدی‌ها، واندوه برای شما بار مغاین می‌آورد. فرقی نمی‌کند که شما در آنچه بدن بالش هستید تا چه حد موفق بوده‌اید، نصیب شما در این راه، تنها، ناراحتی و تنش است.

علت واقعی ناخشودی چیست؟

زمانی که موقعيت‌های خارجی برای ماناراحتی ایجاد می‌کنند، چنین نتیجه گیری می‌کنیم که علت ناخشود بودن ما اینست که دیگر چیزی به چنگ نمی‌آوریم. تصویر این اشتباه خیلی ساده است. بیشتر اوقات، زمانی که ناخشودیم، بچیزی نیاز داریم. بطور خود کارونا خود آگاه نتیجه گیری می‌کنیم که ما از آن جهت ناخشنده‌یم که آنچه را که می‌خواهیم نداریم. این نتیجه گیری غلط است.

ما اساساً چیزی که ناخشودی نداشتیم که علت ناخشودی نداشتیم که علت ناخشودی نداشتیم

همین طور که شما به موقعيت‌های شخصی بیشتری دست می‌یابید، متوجه می‌شوید که بیشتر خواستن و دست نیافتن به آن، سبب ناخشودی فرد نمی‌شود. بلکه، بیشتر خواستن موجب به وجود آمدن احساساتی خلاقه و مثبت مانند برداشی، ایمان، رضایت، سپاسگزاری، عشق، و بسیاری از نفسانیات دیگر می‌شود. بیشتر خواستن، علت ناخشودی شخص نیست. زمانیکه شما از قبل خوشحال و در درون خود مطمئنید، بیشتر خواستن و خود را بآن مشغول کردن در روند تحصیل بیشتر، موجی 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 نظر به 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، طبعت روح، هنر، قلب، و حواس ماست

طبیعی است که ما در روابطمن با سایرین طالب عشق و علاوه‌ی بیشتری هستیم. آرزوی موفقیت بیشتر در کاریا شغل ، غیر طبیعی نیست. و باز بسیار طبیعی است که از انبساط حواس خودمان لذت بریم 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.

پیشتر خواستن طبعت روح، هنر، قلب، و حواس ماست

این بسیار طبیعی است که ما در روابطمن با سایرین در طلب مهرو و محبت بیشتری باشیم. آرزوی موفقیت بیشتر در کار خود را داشتن بسیار خوب است. لذت بردن از خوشیهای حواسمن و بیشتر خواستن آن، عملی طبیعی است. بیشتر خواستن و کمتر بدست آوردن علت ناخشنودی مانیست. ناخشنود بودن، بآن علت به وجود می‌آید که ما در درون خود رنج می‌بریم و این امر ارتباطی به حالت بیرونی ماندارد. علت حقیقی ناخشنودی ما، فقدان شادی و نشاط است. ناخشنود بودن، شباهت زیادی به تاریکی دارد. تاریکی، علتش نبود روشنایی است و اگر روشنایی وجود داشته باشد که دیگر تاریک نیست. برهمنی قیاس، ناخشنودی‌های مازمانی ازین می‌رود که ما یاد گیریم درون خود را چگونه روشن کنیم.

تاریکی را مستحکمی تو ان ازین بردولی اگر مادر و نخود اروشن سازید طور خود کار ازین می‌رود

زمانی که ما با طبیعت ذاتی خودمان در ارتباط یا به آن متصل باشیم به نحوی غیر ارادی خوشحالیم. خصلت طبیعی ما ز 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، در می‌یابیم 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.

فصل سوم

از دست دادرم یست نایابی

در ادبیات و سینما، اغلب، داستانها از افرادی گفته می‌شود که با فروختن روح خود به شیطان یا به نیروهای اهریمنی، به موفقیت دست یافته‌اند. اگرچه این داستان‌ها ساختگی است، ولی در حقیقت بسیاری از نکته‌های 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 رامی دهد که برای شما دستیابی به موفقیت خارجی، از خواسته‌های خودتان برای دوست‌داشتن، خوشحال بودن و آرامش و سکون، برتراست. عشق، خوشی، اعتقاد، 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. زمانی‌که شماروند طبیعی پیشرفت و شکوفا شدن این مواهب را نکار می‌کنید، آنها را از دست می‌دهید. ممکن است بعد از موفقیت بدست آورید، ولی آنطور که باید و شاید کار سازنیست. زمانی که تمام دقت خود را صرف موفقیت خارجی می‌کنید، زود تر به آن می‌رسید و لی در این روندو در این سودا، خودتان را گم می‌کنید. قابلیت خواستن آنچه را که دارید، از دست می‌دهید. توانی که در این راه می‌پردازید، 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.

نهنگامی که سایر اتفاقات خود را موقیت خارجی می‌کند، زودتر بآن می‌رسد و لی خودتان را از دست می‌هید

بسیاری از مردم هستند که به شهرت بین المللی دست یافته‌اند ولی کسی را دوست نمی‌دارند. مانع از این می‌شوند که حس دوست‌داشتن در درونشان نیرومند گردد. زمانی که شماره 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 می‌بین این نکته است که چرا بعضی از مردم نیرویی که سزاوار آن نیستند بدست آورده اند.

این افراد، بدون درنظر گرفتن احتیاجات و احساسات دیگران، یا اینکه روش عادلانه کدام است، آزادانه هر عمل خود خواهانه بی‌راکه بخواهند انجام می‌دهند. بدون آنکه احتیاجات دیگران دست و پای آنان را بگیرد، با کمال و قاحت به پیش می‌روند. 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 آورده‌اند. به تنها چیزی که اینان می‌اندیشیده اندقدرت بوده است. نه اینکه بر سردیگران چه خواهد آمد؟

برای اینان کسب موفقیت خارجی مهم تراز سرراست بودن با خودشان بوده است. گواینکه حیات آنان ممکن است سرشار از موفقیت خارجی بوده باشد ولی در درون خود، فقیر و بی‌خاصیت بوده‌اند.

اگر شما خوشحال باشد موقیت بنبال آن خواهد آمد... ولی نیز شه

از طرف دیگر گروهی هستند که ترجیح میدهند با خودشان سرراست باشند، ولی بعض افراد سرراست باشند، ولی بعض افراد موقیت دستیابی به می‌گردند. اینان به ندای دل خود گوش می‌دهند. دنبال سعادت و برکت هستند. یا اینکه به سادگی با جریان بجنلو می‌روند و بخود می‌گویند، نگران نباش، خوشحال باش. یا اینکه ولش کن، خدا خودش کارهارا درست می‌کند. اینها همه پندواندرزیست که بخود می‌دهند. باور اینان براینست که اگر خود را بروی خوشحال کردن متوجه کر کنند، موفقیت نصیب می‌شود. اگرچه این طرز تفکر بسیار عالیست، ولی همیشه درست از آب در نمی‌آید. سرراست بودن با خود، می‌تواند شمارا خوشحال سازد ولی آن معنی رانمی دهد که شما بهرچه که خواستید دسترسی پیدا می‌کنید. دنیا پر از افرادی است که بسیار

خوش اندیبدون اینکه در دنیای خارج چیزی داشته باشند. زمانی که از دهکده های هندوستان، جنوب شرقی آسیا، قسمت هایی از آفریقا و سایر نقاط دور دنیا بازدید می کردم، مردم بسیاری را مشاهده کردم که وجود نشاط از سروری آنان می بارید بدلون آنکه موقعیتی خارجی و مادی داشته باشند. دنیا پرازانسان هایی است که خوشحال ولی فقیراند. حتی در کشورهای پیشرفته و غنی، بعضی از بهترین، مهریان ترین، و خاکی ترین مردم، افرادی هستند که قادر به پرداخت صورت حساب های خود در عایت ضرب الاجل هانیستند. این افراد بدرجاتی از خوشی و عشق دست یافته اند ولی آنقدرها زبردست و استاد نیستند که هر چه دلشان بخواهد با آن برسند.

دنیا پر از افراد خوشحال ولی قبیر است

در عین حالیکه بعضی افرادی وجود دارند که بدبال ارزش های مادی نیستند، افراد دیگری نیز هستند که موقعیت خارجی را مردود داده اند. عقیده اینان برای نیست که این موقعیت ریشه بی شیطانی دارد و مسبب کلیه ای مشکلات دنیاست که البته این عقیده صحیح نیست. اینان به اشتباه، خواسته های طبیعی انسان در زیاده طلبی را رد می کنند زیرا گروهی از افراد یکه به موقعیت های مادی دست یافته اند از قدرت خود سوء استفاده کرده اند. چه مادر کمال هوشیاری دنیای مادی را رد کنیم و چه اصولاً با آن نظری نداشته باشیم، طرز برخورد منفی داشتن با پول و ثروت، چیزی است که آن را زما دور نگاه می دارد. کافی نیست که ماتهها از درون خوشحال باشیم. اگر ما باید عمری را که برایمان از ازل در نظر گرفته اند به آخر بر سانیم، 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 شمارا تشکیل داده است بطوریک کاسه داشته باشید می توانید خوشحال تر باشید.

بعضی اوقات که ما آنچه را می خواهیم بدست نمی آوریم ناراحت می شویم و باه و وجود آمدن این حالت، تمایلات و آرزوهای خود را انکار می کنیم. بجای احساس در 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 در درونی مارا بی حس کند و از اینکه خواسته های طبیعی خود را حس کنیم جلو گیری نماید.

از تارک دنیا بودن تا میلیون زردن

در دهه‌ی پیست سالگی، یکبار من به مرحله بی رسیده بودم که معیارهای موقعیت خارجی را انکار می کردم. بعد از اینکه بصورت یک راهب تارک دنیا در کشور سویس بمدت نه سال ساکن شدم، سرانجام خدرا را یافتم و به منبع سرشاری از خشنودی درون دست یافتم. تا حدی، نیازهای خودم به موقعیت خارجی را انکار می کردم. با وجود این، هنوز علاقمند بودم که تغییری در جهان به وجود آورم. از همین رواز خدامی خواستم و دعامی 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 گذاشت و موقعیت مادی رانفی کردم. بر آن باور بودم که سرمایه داران پولدار و متمول، خودخواه و مسؤول مشکلات این جهانند. زیرا اینان هستند که هر چه بخواهند و بهر طریقی که باشد آنها بایدست می آورند. نه بدیگران احترام می گذارند و نه ارزشی برای آنان قایل اند. تنها به فکر خودشانند و مشغول به انجام جاه طلبی های سیرنشدنی 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 فقرابخشیدم. ظرف یکی دو سه ماه خودم نیز بی خانمان شدم. شبی که با سایر افراد بی خانه و کاشانه بدور آتش حلقه زده بودیم، به نقطه‌ی عطفی رسیدم. همین طور که مشغول تدریس و تعاطی افکار بادیگران بودم، یکی از افراد، نوشابه بی بدستم داد و گفت: فلانی، ما همه دوست می داریم، حرفهای تورا

گوش کنیم ولی هیچ کدام نمی فهمیم توراجع بچه چیزی صحبت می کنی؟ همه از این گفته خندیدیم.

آخر شب که با خودم خلوت کرده بودم بیاد صحبت این فرد افتادم. همین گفته‌ی ساده و بی پیرایه، شباخت به یک کاتالیزr، یا فروگشا داشت که مراتکان داد. دریافتمن که من باید جای خود را در این جهان پنهان و پیدا کنم. جایی که مناسب برای من باشد. هم چنین دریافتم که بسیاری از نعمت‌هایی را که بآنها دست یافته بودم بیهوده از دست داده‌ام. گواینکه قلبم پراز عشق و محبت و خوشی بود، با این وصف بینواهی بیش نبودم. این نوع سبک زندگی، مناسب حال من نبود. سردم بود، گرسنه بودم، شکسته شده بودم، می‌ترسیدم و خودم را گم کرده بودم. قلب خودم را برای خدا باز کردم و ازاو کمک طلبیدم.

گواینکه نه سالی که من در خدمت دیربودم بمن آموخته بود که چگونه می‌توانم به خوشحالی درونی دست یابم، ولی آن شب با این نتیجه رسیدم که روح من به چیزی بیشتر از اینها نیاز نداشت. یاد گرفتم که آنچه ما در اختیار داریم کافی برای خوشحال نگاه داشتن مانیست. باید به خواسته‌های مادی خودمان نیز جامه‌ی عمل پوشانیم. به مجرد اینکه از خداوند تقاضای بیشتر کردم در رحمت به روی من بازشده. معجزه‌هایی کوچک در اطراف من بوقوع پیوست.

کافی نست که انسان هفظ با آنچه که دارد خوشحال باشد، باید کمالات مادی خود را نیز از رضائیه

زمانی که گرسنه بودم، فردی مرابه شام دعوت می‌کرد. زمانی که از خوابیدن در اتوموبیل خودم به ستوه می‌آمدم کسی پیدا نمی‌شد تا برای مدتی مراد دعوت کند. برای اتوموبیل خود به بنزین احتیاج داشتم و والدین من تصمیم می‌گرفتند کارت اعتباری بنزین خودشان را برای من بفرستند. لذت و آسایشی که در جواب هر یک از این محبت‌های من دست می‌داده من کمک می‌کرد تا کم کم، اعتقادات منفی خودنسبت به پول و ثروت را تشخیص دهم. همین‌طور که این موقیت مادی شروع به پیشرفت نمود، یک‌سالی نگذشته بود که زندگی من روی غلطک افتاد و آرامش را درباره لمس کردم. هنوز من مشغول پیدا کردن راه و جهت حرکت خود بودم ولی دعاهای من مستحباب شده بود.

همیشه در زندگی گذشته‌ی خودم کلمات عیسی مسیح را بخاطر می‌آوردم که گفته بود، ابتدا قلمروی بهشت را در وجود خودتان جستجو کنید، سپس هر چه هست بشما ارزانی خواهد شد. ازان شب کذائی به بعد، من، سرفصل جدیدی از مسافرت خودم را آغاز کردم. قلمرو بهشت را در درون خودم یافتم. حال از مان مناسب فرارسیده 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 ازان، 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 موقیتی کسب کنم که بالاتر از حد انتظار رؤیاهای من بود، و به موازات آن طرحهای عملی برای سایر افراد به وجود آورم تا آنان نیز هر چه زود تر به رؤیاهای خودشان جامه‌ی عمل به پوشانند. اگر اینکار نه سال زندگی مرا وقف خود کردو همه‌ی آن مدت به مراهی، دعا و وقف به خداوند گذشت تا موقیت‌های درونی نصیب من گردد، ولی این تعهد زمانی، درباره‌ی همه کس صادق نیست. همین طور که ما به قرن بیست و یکم نزدیک می‌شویم دیگر نیازی نیست که دنیارا سرزنش کنیم و همه روزه بین ده تا پانزده ساعت ریاضت به کشیم تا در یایم قلمرو بهشت را در درون خود جای داده‌ایم.

پول شان را مبن بده

همین طور که به عقب نگاه می‌کنم و مسافرت شخصی خودم را به یاد می‌آورم، به بسیاری از اشتباهات و گردش‌های نا مناسب خودم پی می‌برم. لازم بود که من این اشتباهات را مرتكب شوم تارا خودم را پیدا کنم. خوشبختانه باندازه‌ی کافی عشق و حمایت در زندگی خود سراغ داشتم که بتوانم از اشتباهات گذشته‌ی خود در سهایی 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 با طلب نکنی، چیزی نصیبت نمی شود. سرانجام، پس از آنکه از خیدا خواستم راه را بمن نشان دهد، یاد گرفتم از او بخواهم پول را نیز به من نشان دهد.

بدریج آموختم که تو انم از خد انجوا هم پول را نیز به من نشان ده

صرف نظر از دعا به در گاه پروردگار، چیزی که مرا کمک کرد به جلو روم این بود که من می دانستم منابعی که از آنها باید استفاده کردد 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 بیفتند. قادر بودم هر چه سریع تر عقب 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 خودمان آنچه مورد نیاز ماست بدست آوریم. باید 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.

زمینکه سعادت عامی کنید، خدا و مقتضی را که سعادتی تو اندی احجام و همیز از هم قبول نمکند

کافی نیست که انسان خدا را باید تابع موقعيت خارجی خود برسد. لازم است که شما بتوانید آنچه برای رشد و ترقی خود به آن نیاز مند بدبست 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 موقعيت داخلی و خارجی را تجربه کنیم انجام دادن نیازهای عاطفی و همیاری از واجبات است. همین طور که ما با آنچه که نیاز داریم دستیابی پیدامی کنیم، می توانیم نیم نگاهی عقب بیفکنیم، مشکلات را مجسم کنیم، از آنها درس بیاموزیم، و رشد کنیم. بدون حمایتی که از دوست داشتن نصیب ما می شود، بیازگشتی گرایش پیدامی کنیم که پراز مقاومت و سرزنش است و چه بسا که رشد کلی خود را از دست بدھیم.

برای من، فقیر بودن و بی خانمان بودن نعمتی بود که دریچه‌ی دل مرا بسوی دنیای مادی، بیشتر از حد لازم گشود. همین که توانستم بر ر روی پای خودم بایستم، بطور جدی، قدر پول را دانستم. پول، به تنها یی، 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 بتودهد، سپاسگزار باش».

پول می تواند برای ملتی ابز است، یا مسلطی برای جسم باشد

هنوز لذتی را که به مقداری پول احتیاج داشتم و دوستان من پنجاه دolar بمن قرض دادند، بخاطر دارم. دریافتمن که یک فرد گرسنه بحقیقت از چیزهای ساده‌ی حیات لذت می برد و شاکراست. این رضایتی که من داشتم باضافه‌ی اطمینان خاطری که در تزايد بود، بصورت آهن ربا یی درآمد و شروع به ربايش موقعيت در زندگی من نمود.

حتی امروز، اگر چه من راحتی ها و تجملات موقعيت 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 با آنچه دارم از یاد نبرم. هنگامی که بزرگترین نگرانی شما در این خلاصه می شود که آب بطیز از کجا تهیه کنید، یا اینکه در مسافت ها، غذای سالم و مأکول، حمام و تختخواب 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 واززندگی 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 عقب بر گشته و به ایجاد موفقیت مادی برای خودم پردازم، در این صورت روش فوق برای مبارزه‌ی مثبت، مناسب و معقول نبود. موقعی که من تصمیم بترک و اعراض موقت از لذای ذمانت می گیرم، این اعراض من جنبه‌ی دوام ندارد. هنوز هم من برای آرزوها و امیال خود، از قبل لذت، راحتی، فراوانی، پول، خانواده، دوستان، و سلامتی، ارزش قائلم. پس از پنج یا شش روز، من دوباره برای خود، آسایش گذشته بر می گردم. و موفقیکه سرانجام اطاقی راحت در یک هتل زیبا، با حمام آب گرم دست و پامی کنم با آن آسایش و رفاه قابل لمس دست می یابم و خداوند را برای آن و برای سایر نعمت‌ها یش شکرمی کنم.

بگذاریم تا هیچ گونه شک و تردیدی وجود نداشته باشد که تلاش و جستجو برای تحصیل پول دنیارانج می دهد ولی علت آن رانیزه‌ی چگاه نباید فراموش کرد. وفور 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 با آن کنیم و در سرراست 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 مارا از خودمان دور نمی کند. شمامی توانید موفقیت خارجی داشته باشید و با خودتان سرراست و صمیمی نیز باشد. می توانید آنچه می خواهید بدست آورید و دوست داشتن رانیز 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.

فصل پنجم

پکونه پیزمانی رکمه ای ارج داری بسته ویر

تا اینجا مراجعت 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 موقعي که مهرو محبت اصلا وجود ندارد، دوست خواهد داشت؟ وقتی که در آینه نگاه می کنید و از آنچه می بینید خوشتان نمی آید چه می توانید بکنید؟ شما کوشش می کنید همسایه‌ی خودتان را دوست بدارید، ولی در حقیقت از این کار متفاوت و حوصله تان نیز سر رفته است. خانواده‌ی خود را دوست دارید ولی احساس تقسیر و شرمندگی می کنید زیرا حال وقت این کار را ندارید. کارهای روزمره بشما اجازه این کار را نمی دهد. وقتی که دنیا و آنچه در آن است، با شما سر جنگ دارد چگونه شما خوشی را پیدامی کنید؟ جواب این سؤال اینست که، ابتدانیاز خود را مشخص کنید سپس آنرا بدست آورید. یک اتومبیل ممکن است خوب کار کند، ولی اگر بنزین در آن نریخته باشد، حرکت نمی کند. بر همین قیاس، هنگامی که ما آنچیزی را که می خواهیم بدهست 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 با آن نیاز داریم احساس کنیم. تازمانی که در یچه‌ی دل خود را برای دریافت آنچه با آن نیاز داریم بازنگرده ایم راه خود را پیدانمی کنیم.

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

هر گاه شما موقعيت درونی راحس نمی کنید، این عدم احساس شما هیچ ارتباطی با آنچه در دنیا خارج نمی توانید کسب کنید ندارد. غالباً ما فکر می کنیم که این ارتباط وجود دارد ولی چنین نیست. زمانی که زندگی پرازتنش 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 با آن احتیاج داریم بدهست آوریم.

زمانی که ما خوشحالیم، دقیقاً به مهرو محبتی که نیاز داریم دسترسی داریم. اگر ناراضی و ناخشنود باشیم، همیشه با آن سبب است که بنحوی از انحصار نوعی از عشق و محبت که در اختیار ما قرار می گیرد ناقص و ناراست. عشق، مانند همان بنزین است. زمانی که احتیاج ما با این ماده بعد 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، بما آن نیروئی را می دهد که برای برقراری ارتباط با خودمان به آن احتیاج داریم. آنچه را که ما با آن احتیاج داریم شباهت زیادی به فشار دادن کلید برق واستفاده از روشنائی دارد. سیم پیچی قبل ترتیبیش داده شده است. فقط باید کلید برق را فشار داد.

ویتامین های عنصر

همانطور که بدن ما به آب، هوا، غذا، ویتامین‌ها، مواد معدنی نیاز مند است تا سالم بماند، روح انسان نیز به مهرو محبت‌های گوناگون نیاز مند است تا رشد کند و بطور کامل از طریق مغز، قلب، و بدن، توانائی‌های خود را عرضه کند. مغز انسان بروج 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، روحان را کمک می کند و اطلاعات لازم و تجرب شادی آفرینی که در دنیا خارج است، در اختیار آن قرار می دهد.

لر ب، برو کن کند و آیا جهات شدی سر ابریش تیم کند

مگر آنچه روح هرچه را بآن نیاز مند است بدست آورد، والا برای راهنمایی و انجام کارهایی که بعدها اش واگذار شده است نیرویی ندارد. بدون داشتن ارتباط با روح خودمان، ما، گم گشته می‌شویم. ممکن است در فکر خود بدانیم کجا می‌رویم ولی به حقیقت هیچگاه راضی نیستیم. برای آنکه با روح خود ارتباط برقرار کنیم، باید بتوانیم دریچه‌ی دل خود را باز کنیم و به عشق و محبتی که به آن نیاز مندیم دسترسی پیدا کنیم. برای آنکه سالم و قوی باشیم، روح ما به ویتامین‌های عشقی مختلفی نیاز مند است.

موقعی که قلبهای ما بسته است یا اینکه مغز ما درجهتی غلط بدنیال خوشحالی و محبت است، ما به موقیت‌های درون دست نمی‌یابیم. با یادگرفتن طریقه‌ی مشخص کردن نیازهای عشقی خودمان و بدنیال آن، باز کردن دل خودمان برای دریافت ویتامین‌های عشقی بیشتر، شما همیشه قادر به برقراری ارتباط مجدد با درون خود هستید.

معمولاده نوع احتیاج عاطفی یا عشقی و یا عبارت دیگر ویتامین عشقی وجود دارد. برای بدست آوردن موقیت‌های شخصی، شما بهریک از این ویتامین‌ها نیازمندید. برای آنکه خودتان و حقیقت خودتان را بشناسید، لازمست سفره‌ی دل خود را باز کنید تا بهریک از این ویتامین‌ها دسترسی پیدا کند. برای آنکه هرچه سریعتر از تقلاب بازبایستید و نیروی خود را برای بوجود آوردن وجذب موقیت در زندگی بیازمایید، این ویتامین‌های عشقی برای شما لازم است. اینها عبارتنداز:

ویتامین‌های ده‌گانه‌ی عشق

- ۱- ویتامین خ- عشق و حمایت ازطرف خداوند.
- ۲- ویتامین و- عشق و حمایت ازطرف والدین.
- ۳- ویتامین ف- عشق و حمایت ازطرف فامیل، دوستان، و خوشحال بودن.
- ۴- ویتامین د- عشق و حمایت ازطرف دوستان و سایرین که همان یه ف مارا دارند.
- ۵- ویتامین خ- ۲- عشق و حمایت ازطرف خودمان.
- ۶- ویتامین ر- عشق و حمایت ازروابط دوستانه، شرکت، تجیلی و عاشقانه.
- ۷- ویتامین و- عشق و حمایت کسی که بناهای است.
- ۸- ویتامین الف- پس دادن دین به اجتماعی که در آن به سرمی بیم.
- ۹- ویتامین ج- پس دادن دین به جهانی که در آیم.
- ۱۰- ویتامین خ- ۳- خدمت به خداوند.

یک زندگی پر ثمر و رضایت بخش را با هر یک از این مواد محركی که نام برده شدمی توان به وجود آورد. هنگامی که شما در زندگی ناراضی هستید (موقعيت درونی ندارید)، یا آن چیزی را که می خواهید با آن دسترسی ندارید (موقعيت خارجی ندارید)، علت اصلی آنست که آنچیزی را که با آن احتیاج دارید بدست نمی آورید. در بسیاری از موارد، قلب شما ممکن است باز باشد ولی شما در جهت غلط نگاه می کنید. بعضی اوقات دیگر، ممکن است جهت دید شما صحیح باشد، ولی در چهی دل شما بسته است و نمی توانید عشقی را که روح شما با آن نیاز مند است جذب کنید. با یاد گرفتن هر چه ییشتراین ویتامین های عشق، واینکه 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 جامه‌ی عمل پوشاند، برخوردارید.

هر یک از این ویتامین‌ها می‌عن، لازم است

اگر لازم است که ما وجودی کلی داشته باشیم، بهر یک از این عشق های مختلف نیاز مندیم. و گواینکه 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 کاهاش یافته باشد. در این صورت، اگرچه همه‌ی ویتامین‌ها مهم‌اند، ولی آن ویتامینی که فاقد آنید اهمیتش برای سلامت شما بیشتر می‌شود. اگر شما بعثت مصروف ویتامین‌ها می‌شابه آن کنید، سلامت شما بلا فاصله به شما بازمی‌گردد. بهمان طریق، اگر شما یکی از ویتامین‌ها می‌عشقی را زدست بدھید، صرف نظر از اینکه چند نوع دیگر از ویتامین‌ها می‌عشق را بدست می‌آورید، خوشحال نخواهید بود. بهمین علت است که دستیابی به خوشحال بودن اینزووها آنقدر خریدار پیدا کرده است. بعضی از افراد هنگامیکه در چهی قلب خود را بسوی خداوند می‌گشایند، کامیاب می‌شوند، و حال آنکه بعضی دیگر زمانی به کامیابی دسترسی پیدا می‌کنند که خودشان را دوست بدارند و مسئولیت بهترزیستن را بعهده بگیرند. بعضی از مردم خوشحالی را در این یافته اند که رابطه‌ی دوست داشتنی با دیگران برقرار سازند و حال آنکه گروهی دیگر از افراد، بسر بردن بین دوستان و فامیل را بره لذت دیگری در زندگی ترجیح می‌دهند. بطور کلی مردم، هر یک بنحوی از انجاء دارای کمبودها و نقاط ضعف‌هایی که مربوط به احساسات آنهاست می‌باشند و برپا پهی چیز‌هایی که فاقد آنند، با احتیاجات بیشتری از آن نوع عشق و محبت نیازمندند.

نیاز ما به عشق برجسب کمبوود نمایی که داریم مختلف است

بعنوان مثال، هنگامی که یکنفر که در در ک عشق به خداوند کمبودهای بسیار داردوctی در یک مراسم مذهبی با قلبی باز شرکت می‌جوید، تغییرات و تحولات بسیاری را در درون خود تجربه می‌کند. و چه بسادیگرانی که در در ک عشق بخداوند بیش از این شخص کمبود و نقصان داشته باشند، ممکن است حالت روحی وجودبه‌ی آنان در این محفل، بپایه‌ی فرد اول نرسد. ممکن است اینان دقایق جالبی را پشت سر بگذارند، و در آن مجلس احساس طراوت و کسب نیروی تازه بیی به آنان دست دهد ولی آنان، در اندیشه‌های جدید فرونمی روند. این حالت، با خوردن قابل مقایسه است. زمانیکه یک فرد گرسنه به غذا دسترسی پیدا می‌کند، زیاده از حد خوشحال می‌شود 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 اونمی شود و بھیچ وجه این غذا بدھان وی مزه نمی‌دهد. زیاده از حد چیزهای خوب، سرانجام، سبب بیحس کردن یا کرخت کردن توانایی مادر لذت بردن می‌شود. بجای آنکه بیشتر بخواهیم دلمان از هر چه غذاست زده می‌شود و از خیر خوردن می‌گذریم.

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

آمد که وی برای افسرده گیش، خود رانیز مقصو می داند.

تصویر می کرد حالا که خدارا یافته است باید خوشحال باشد. زندگی خود را وقف این کار کرده بود که خدمتکار خوبی برای خداوند باشد. علت افسرده گی و سرخوردگی خود را نمی دانست. از این جهت خود را مقصو می دانست که دیگر مانند اول کار که روح 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 و اقف گشت، تشخیص داد که وی تا کنون کارهایی که جنبه‌ی شوخي و تفریح داشته باشد کمتر انجام داده است. می دانست که درباره ویتامینهای (ف و خ ۳) اشکالاتی در کاروی 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 سرخاراندن یا لذت بردن از زندگی را نداشت.

برای آنکه خودش را از قید افسرده کی بر هاند، لازم بود کمی نظر خود را از خدمت به خداوند بر گیرد و معطوف بخود کند. تصمیم گرفت زمانی کوتاه کار خود را رها کند و مرخصی بگیرد. اتمبیلی خرید و با تفاق همسرو فرزندانش عازم مسافت شد. انجام کارهای راسخونه کرد که تابحال چنان کارهایی را نکرده بود. هم خودش و هم همسرش، خواندن کتاب های را که درباره‌ی روابط جنسی نوشته شده بود آغاز کردند.

با توجهی که بخودش مبذول می داشت و بدون آنکه خودش را فی نفسه مقصو و ناد بشناسد، احساس آرامش بیشتری یافت. پس از دور بودن از مسئولیت های فعالانه‌ی جامعه‌ی 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 در ک کند که اختصاص دادن مدتی از زمان برای رسیدن بخود، بمنزله‌ی غافل ماندن از خداوند یا دوست نداشتن او نیست.

محبتی را که شما بآن نیازمند یمیشه در درسترس است

روح شما آنقدر قدرت دارد تا محبتی را که با آن 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 با آن احتیاج دارید همیشه موجود است. موقعیکه قلب شما آنچیزی را که در درسترس 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 همه‌ی چیزهارا 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 استفاده‌ی غلط از ویتامین ها، اینست که شما بر آن باورید که نمی توانید عشق و محبتی که با آن نیاز مندید درسترسی پیدا کنید.

زمینکه آرزو های قلبی شا بر آورده نشده است، شاد چشمی غلط نگاه می کنید

این موضوع درباره‌ی 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 چهره‌ی شریک زندگی خود نگاه می کنند. چرا؟ برای اینکه درابتدا، همه چیز جالب و دوست داشتنی است. هردو احساس شان برای نیست که در بهشت زندگی می کنند. و چرا نه؟ هر دونفر، کسی را یافته اند که قرار است در عشق، با او سهیم شود و نیاز به ویتامین «ر» را که هردو تشنه‌ی آنند و برای روابط دوستانه و خالصانه، مشارکت در زندگی، و دلدادگی با آن احتیاج دارند در اختیار دیگری قرار دهد. بفوریت در آنان احساس رضایتی بوجود می آید که سایر احتیاجات را از یاد می بردند.

این بهشتی که برای این دونفر بوجود آمده است موقع و دیر پاست. در حالیکه شما مشغول بهره‌ی از سهم بزرگی از ویتامین «ر» هستید، از سایر نیازمندیهای خود، یا بعبارت دیگر، از کمبودهای خود، غافل مانده اید. گواینکه روح، به هر ده نوع

ویتامین احتیاج دارد، قلب، قادر است خود را بادریافت یک ویتامین هربار، تطبیق دهد. حتی اگر شما کمبودی از هر ده نوع ویتامین داشته باشید زمانی که به یکی از آنها دسترسی پیدا می کنید درست مثل اینستکه همه‌ی آنها را داشته اید.

روح، بهره‌ونوع ویتامین نیازمند است ولی قلب می‌تواند هر زمان باکی از آنها بازد

اگر شما کمبود ویتامین «ر» و سایر ویتامین هارا داشته باشید، خوشبختانه زمانی که سرگرم دریافت ویتامین «ر» هستید، متوجه سایر نیازهای عشقی و عاطفی خود نمی‌شوید. ولی، زمانی که بادریافت ویتامین «ر» سیرآب شدید متوجه خلائی که در اثر کمبود سایر ویتامینها در شما به وجود آمده است، خواهید شد.

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

در این مرحله که گام گذاشتیم، دیگر محبت و عشق را احساس نمی‌کنیم. در مشکل فرو می‌مانیم. حالا همه چیز بدتر شده است. زیرا مابه اشتباه، نتیجه گیری می‌کنیم که مسئولیت این امر بعده‌ی شریک ماست. بجای لذت بردن از حضور شریک زندگی خود، دلمان می‌خواهد یا خودش را عوض کند، یا اینکه ما تصمیم به عوض کردن او می‌گیریم. تماس با خواسته های قلبی خود را که دوست داشتن است، از دست می‌دهیم و در کوششهای خود برای برقراری ارتباطی بهتر با یکدیگر، متحیر و سر گردان می‌شویم. سرزنشها نثار خود می‌کنیم و نه تنها از نیروی خود برای مقابله با وضعیت موجود کمک نمی‌گیریم بلکه شروع به اذیت و آزار یکدیگر می‌کنیم.

با یاد گرفتن این درس که چگونه می‌توانیم ویتامینهای عشقی خودمان را شناسایی کنیم، شما دیگر فریب نمی‌خورید 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 رو برو شدید، می‌توانید نقطه‌ی تمرکز 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 آن جامی توان رسید؟ در می‌یابید که همواره می‌توان به عشقی که نیازمند آنید دسترسی پیدا کنید.

مانزان ده کانکشن

اگر از کمک‌های قابل رؤیت مخازن عشق استفاده شود نیروهای محرك برای بدست آوردن آنچه که شما بآنها احتیاج دارید به بهترین وجه فراهم می‌شود. تصور کنید که برای نیاز به رعشق، یک مخزن عشق وجود داشته باشد. بنابراین هریک 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 برهم خوردیا قطع شود، یک یا تعدادی از مخازن ما سطحش پائین ترمی رود. زمانی که ما مخزن عشق و محبت را پرمی کنیم، دوباره ارتباط ما با نفس خودمان برقرار می‌شود.

بنابراین رمز کارد راینس است که برای در تماس بودن با حقیقت خودمان، مخزن عشقی ما همواره مالامال باشد. به مجرد اینکه مخزن پرشد، نه تنها بروجوسرو، آرامش، و خرسندی ما افروده می‌شود، بلکه سبب می‌شود که مابا نیروی بالقوه‌ی درونی خودمان در تماس باشیم و موهب بیشتری را کسب یا جذب کنیم.

به مجرد اینکه یک مخزن پرشد، برای آنکه رشته‌ی تماس شما قطع نشود، باید به پر کردن مخزن دیگر پردازید. اگر شما هرازگاهی، توجه خودتان را متوجه این موضوع نکنید و متوجه نشوید که تمام احتیاجات عشقی شما برآورده شده است، ناخشودی شما شروع می‌شود. به عنوان مثال، اگر شما در شریک زندگی خودتان تنها برای ارضای تمایلات جنسی نظر داشته باشید، این فکر در مغز شماریشه می‌دواند که شریک زندگی شما به اندازه‌ی کافی شمار اسیر آب نمی‌کند.

بمجرد این که یک مخزن پرشد، برای اینکه در ارتباط بانی بمانید، باید پر کردن مخزن دیگر را شروع کنید

اگر خودتان را عاشق تصور کردید، علت اینستکه در حقیقت، مخزن عشقی شما مالامال ازویتامین «ر» گردیده است. چنانچه مامتنوچه این موضوع نشویم و کما کان پر کردن این مخزن که در حقیقت، دیگر نیازی بآن نداریم ادامه دهیم، خود بخود پیوند خود را بامناع داخلی و درونی خود قطع می‌کنیم. واقعاً شاگفت آور است. همان ویتامین عشقی که مارا بهم متصل ساخته بود، سبب قطع ارتباط انسان می‌شود. هنگامی که ما بامناع داخلی و حقیقی برآوردن خواسته‌های خود قطع رابطه می‌کنیم، هر عملی که شریک زندگی ما انجام دهد بنظر کم جلوه می‌کند. در چنین اوضاع واحوال، استنباط ما اشتباها، آنستکه اگر بر روی رشته‌ی ارتباطی بین خودمان، کار کنیم مشکل بر طرف می‌شود. و حال آنکه اشتباه می‌کنیم. بجا اینکار بهتر است نظر خودمان را معطوف به پر کردن مخزنی دیگر کنیم.

زمانیکه مخزن ویتامین «ر» پرشده است، ما تنها بدرابدتر می‌کنیم. یعنی اینکه، تمام دقت و انرژی خودمان را صرف این کار می‌کنیم که مشکل ارتباطی موجود را حل کنیم. بدون در ک این مفهوم، زن و شوهرها، بطور عادی، در روند بهتر سازی روابط خود، یکدیگر را بیشتر می‌آزارند. چقدر مامی توانیم از این تقلاهای غیر ضروری و در دنای اجتناب کنیم و اگر هردو طرف مسئله، به عوارض پر شدن مخزن آگاهی داشته باشند، وهم 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 کرده‌اند. اگر چه آنان، بیشتر تمرين‌ها و پندواندرزهایی را که در کتاب «مردها از ستاره‌ی مریخ آمده‌اند و زنان از ستاره‌ی زهره»، آمده است بکار بسته‌اند، با این وجود، هنوز مشکل دارند. بنظر می‌رسد که کلیه کارهایی که محمود کرده بیحاصل بوده است. کوشش کرده بود همه‌ی کارها و شکردهایی 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 می‌کند بحقیقت نمی‌تواند با اورتباط برقرار نماید و بهمین علت قادر نیست آنچه را که او می‌خواهد در اختیارش قرار دهد.

مرجان، کوشش داشت دوست بدارد، ولی احساس او براین بود که هر چقدر او دوست بدارد، یا خواسته‌های محمود را برآورده سازد، محمود در خواسته‌ای اورابمنزله‌ی انتقاد تلقی می‌کند. مرجان، همواره تصور می‌کرد 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 رسد که هر چه او کوشش می کند تا کارهای صحیح انجام دهد، بی میل ترمی شود زیرا آنچه از روابط فیما بین انتظار آنرا داشت، آن را بدست نمی آورد. محمود و مرجان، شوریدگی در روابط را زدست 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 اتفاقی مجزا از یکدیگر بخوابند و برای برآوردن احتیاجات خودشان، به خارج متousel شوند. قرارشده که از روابط جنسی پرهیز کنند ولی روابط خود با خانواده و دوستان را تقویت بخشنند. قرار شد هر کاری دلشان خواست انجام دهنده و توقعی از یکدیگر نداشته باشند.

پس از یکی دوهفته تعذیل، هردوی آنان خوشحال تربودند و احساس بهتری داشتند. هنگامی که سرزنش کردن یکدیگر را متوقف کردند، باین نتیجه رسیدند که می توانند زندگی بهتری داشته باشند. وزمانیکه شروع به پر کردن سایر مخازن عشق خود کردن شروع به بهتر فکر کردن درباره خودشان کردن و بیش از پیش راضی بنظر می رسیدند.

در پایان هفته‌ی ششم، تاریخی را برای ارتباط مجدد تعیین نمودند. اوقات خوشی بود. برای اولین بار طی سال‌ها، قلب محمود مال‌امال از تعصب و اشتیاق و علاقه، برای مرجان شده بود. مرجان، نیز بنوبه‌ی خود، از این دقت و علاقه بی که محمود به خرج میداد لذت می برد و سپاسگزار بود. مرجان، تعجب کرده بود، زیرا چیزها بی را که با آنها نیاز مند بود همه در آنجا جمع بود. می دید که محمود، مواطن و همه چیزهای شده بود که محمود بدنبالش بود: قدرشناس، مثبت، خوشحال برای اینکه با او گشته است. مرجان، همه‌ی آن چیزهایی شده بود که می تواند در این دارد، ارتباط را برقرار کرده است، علاقه مند است، و بسوی او باشد، علاقمند و متوجه. برای آنکه رشته‌ی 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 قطه بی پر بار تر آغاز کنند.

علامُّ مخزنِ نی که پرشده است پست؟

زمانیکه مخزنی پر می شود، احساس مثبتی که بمناسبت میدهد لمس می کنیم. در آن‌زمان که مخزن در حال پرشدن است ممکن است این فکر به مخیله‌ی ماختوثر کند که این شریک زندگی من است که سبب این خوشحالی شده است. ولی در حقیقت چنین نیست. این شادی که بمناسبت 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 مارادر قالب اصلی خودمان فروبرد، عشق و حمایت شریک زندگی ما در این ماجرا، بی تاثیر نیست. هنگامی که فردی با عشق و محبت مارا پذیرا می شود، بهتر می توانیم با آنچه که هستیم ارتباط برقرار کنیم. انواع مختلفه‌ی 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 پرشده است، علائم آن به سرحد کمال رسیدن نیست. بر عکس، ممکن است ملالت آور و زحمت افزاییز باشد، که مرحله‌ی بعدی آن نارضایتی است. اگرچه ممکن است که ماتصور کنیم که از شریک زندگی خود نارضی هستیم، ولی در حقیقت این احساس درونی برای آن به مادست داده است که بقیه‌ی مخازن ما کاملاً خالی است.

زمانیکه مخزن عشقی است، نارضی و ملال مارشروع می شود

علامت غیرقابل اجتناب به حد کمال رسیدن در این فرضیه‌ها، پی بردن باین موضوع است که ماچه 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 مقصراً می داند. اگر ارتباط شما برقرار است و نارضی به نظر می رسید، بجای آنکه کوشش کنید تا روابط فیما بین را بهتر کنید، بیشتر موفق خواهد بود اگر قدمی بعقب گذارید و مخزن عشقی دیگری را پر کنید. هنگامی که دونفر که یکدیگر را دوست می دارند، عشقشان به یکدیگر

خاتمه می‌پذیرد، معمولاً اینان به ویتامین، خ، 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 ماخودمان را دوست نمی‌داریم، عشق و محبت بیشتری از شریک خود انتظار داریم تا احساسی از دوست داشته شده بودن در مابه وجود آید. فرقی نمی‌کند که همسر شما چه می‌گوید یا چه می‌کند، هیچکدام برای شما کافی نیست. زمانیکه شما کمبود حب نفس دارید، عشق و محبت شریک زندگی شمانمی تواند سبب خشنودی شما شود- فقط شما می‌توانید.

وقتی ماخودمان را دوست نمی‌دارید، حب کسی خودمان تواند سار اسرحال پیاوید

اگر عقیده‌ی من آن باشد که از هر حیث شایسته ام، 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 ماخودمان 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. زمانیکه حب نفس در سطح پایین خودش است، ما رنجیده خاطرمی شویم و بنا را برای می‌گذاریم که همسران ما آنطور که باید و شاید بمانمی‌رسند. همواره انتظار می‌کشیم که شرکاء زندگی ما دوباره مانند گذشته مارا خوشحال کنند. ولی این غیرممکن است. با چنین طرز تفکری که مداریم، کارها از بد بدتر می‌شود.

احساس می‌کنیم که همسران ما، همچون گذشته، بما پاسخ نمی‌دهند. شروع به مقایسه می‌کنیم و آنچه را که امروزبه ما می‌رسد با آنچه قبل از رسیده می‌سنجدیم. لیست تهیه می‌کنیم و در این لیست، تمام کارهایی را که همسر ما برای ما انجام نمی‌دهد به احصاء درمی‌آوریم. تو، این اوآخر برای من چه کرده ؟ ورد زبان ما می‌شود. همه‌ی این علاوه 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 هرچه می‌خواهیم بکنیم، دوباره مانند گذشته، احساس بهتر بودن در ماشکوفا می‌شود.

اول خودمان را دوست بدایم

هنگامی که یکی از کتابهای اولیه‌ی خود را می‌نوشت، این مخازن ده گانه‌ی عشق را کشف کرد. در آن زمان من موقیت‌های زیادی کسب کرده بودم. هر چیزی را که می‌نوشتم دوست می‌داشت. ولی ناگهان این حالت در من به وجود آمد که از هر چه می‌نوشتم دیگر خوشنم 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 می‌گفتیم: 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 همسرم، نسرين، دعوت کردم آن فصل از کتاب را بخواند. و آنmod کردم که کتاب از نقطه نظر من خوبست و من علاقه مندم بدانم آیا او هم آنرا می‌پسندید یا نه؟ با توجه به سوابق گذشته بی که از این کار داشتم، برای من روشن بود که امید من آنست که او هم کتاب را دوست بدارد آنوقت من می‌توانم آزادانه پیش روم. من فقط موافقت اورامی خواستم تا از کاری که کرده بودم اظهار رضایت کنم. موقعی که او کتاب را خواند، با اینکه جمله‌ی خودش را مودبانه بیان کردو لی بعقیده‌ی او مطالب کتاب، کمی پیچیده و در ک 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، نکته‌سنجد و منفی شده باشد.

سرانجام دستگیرم شد که آنقدرها هم که من فکر می‌کرده ام منظورش انتقاد بیجانبوده است و کارنا صوابی انجام نداده است

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

من خودم از این کار خوشم نمی آمد ولی داشتم اورا سرزنش می کردم. این، نمونه‌ی 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، بازتاب مسئله آن قدرها منفی نبود. بعضی از قسمتهای وجود من به عشق او وابسته بود و در تلاش بود تا جبران بی محبتی و بی علاقه‌گی 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 افتاده‌ی دیگری جرو بحث ما در گرفت و همین امر، علت اصلی موضوع شد. بیشتر اوقات، ظرف پنج دقیقه، جرو بحث زوجها، دوباره درباره‌ی نوع مشاجره‌ی لفظی که چند لحظه‌پیش داشتند، از سر گرفته‌می شود. جملاتی از این قبیل بینشان رو بدل می شود: تو اصلاح بن گوش نمیدی، یا، تو فقط دوست داری من سرزنش کنی، و بعد از ذکر این جملات لیست بالا بلند موضوع‌های گذشته را برای دفاع از موقعیت خود از پرونده‌ی افکار بیرون می کشند و برای یکدیگر باز گویی کنند. آن روز عصر با وجود اینکه ما درباره‌ی بعضی از امور مالی صحبت می کردیم، در پشت عدم توافق‌هائی که داشتیم، متوجه شدم که علت حقیقی مشاجره‌ی ما اینستکه من خودم را دوست ندارم.

پیش اوقات که زوجی با یکدیگر گمگویاند، ظرف پنج دقیقه، بحث آنان به کوچه‌ی جرو بخشی که دارند کشیده‌می شود

آن شب 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 بسهولت آن قدرت را در خودم یافتم که از نسرین، همسرم، 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. سد راه من ازین 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 زنم خوشم نیامده بود برای اینکه او هم خوشش نیامده بودو 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 زنم محتاجم، به دوست داشتن خودم محتاجم، واژه‌مهمتر اینکه احتیاج دارم زمانی را با دوستان خودم باشم.

در آن روز بخصوص، من چیزی حس نمی کردم، تشخیص نمی دادم، و به عشق، محبت و حمایت زنم نیز بی اعتنا بودم زیرا عشق وی از آن نوعی نبود که من در آن روز بآن احتیاج داشتم. علاوه بر آن، نمی توانستم در نوشتن کتاب خودم پیشرفت داشته باشم زیرا در آن روز من خودم رانیز دوست نمی داشتم. هر چه را که نوشته بودم دوست نمی داشتم. زمانیکه 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 بر گردم 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 متاحل دیگری که از سیر تا پیاز من با اطلاع بود در میان گذاشتمن و هردو مدتی با این موضوع مشغول بودیم. همین باز کردن سفره‌ی دل، کمک بسیاری بود. نتیجه‌ی پر کردن این دو مخزن این بود که حال من بهتر شد و سبب شد که من بتوانم با عشق و علاوه، از جنبه‌ی دیگری به موضوع بنگرم. با تغییر دادن مسیر توجه خود به احتیاجات دیگر، توانستم باز دیگر به حب نفسی که داشتم دست یابم.

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

بیشترایراد بگیرند، من آنان را 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 با آنان 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 با آن نیازمندند جلب می کنم. بسیار مشکل است که انسان همش را مصروف آموختن یک زوج کند و به آنان بیاموزد همسرت راهمان طور که وی با آن نیاز مند است دوست بدار آن هم در شرایطی که مخزن محبت طرف مقابل خالی و عاری از محبت است وبار تحمل سرزنش هارا طرف دیگر باید بروش بکشد. تشخیص من براین بوده است که این درون بینی در تمام موارد زندگی من صادق بوده است. با یاد گیری این درس که لازم است همواره مخازن مختلف ما پرنگاها 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 ای اهداف شغلی و خارج از آن دست یابم.

• نصلیم

ک مرحله کان

مخازن ده گانه‌ی عشق که به آن‌ها اشاره کردیم دارای نظم و ترتیب خاص خود هستند. همین طور که ما از مرحله‌ی جنین گذشته و بسوی بلوغ پیش می‌رویم، زمان خاصی برای هر یک از این مراحل در نظر گرفته شده است. اینها مراحلی است که بنوعی از عشق، بیش از سایر انواع آن احتیاج داریم تا همه‌ی استعدادها و قابلیت‌های خود را پرورش دهیم. همین طور که در هر مرحله، از عشقی که با آن نیازمندیم برخورداریم شویم، شروع به پی‌افکنندن پایه‌های دیگری برای دریافت سایر عشق‌ها می‌کنیم.

بمرحله‌ی بعدی که وارد شدیم، کمال مطلوب اینست که مخزن عشق قبلی خود را پر و مالامال نگاه داریم. اگر آنها پر نیستند، همین‌طور که موفق به پر کردن یک مخزن می‌شویم، لازم است که بعقب برگشته و سایر مخازن رانیز پر کنیم تا ارتباط ما با خودمان قطع نشود.

اگر در این مرحله از تکامل، زمانی فرارسید که دریافتیم، قادر بدریافت عشقی که با آن نیازمندیم نیستیم، باین علت است که مابعضی از جنبه‌های وجودی خود را نمیدانیم، و نه آنها را پرورش داده ایم. وهیچگاه با آن واقف نخواهیم شد مگر آنکه برگردیم و آن نوع خاص از عشقی را که دریافت نکرده‌ایم، بدست آوریم.

بعنوان مثال، موقعیکه کودکان عشقی را که با آن نیازمند دریافت نکنند و دقت و توجهی که باید به آنان مبذول شود دربوته‌ی اجمال بماند، هیچگاه این کودکان حقیقت وجودی و کامل خودشان را نه تشخیص می‌دهند و نه یادمی گیرند. بطور کامل نمی‌فهمند که چه موجود استثنائی هستند. درنتیجه، خود را کمتر دوست داشتنی می‌انگارند. بعد از این‌گامی که در طول حیات خود با موضوع قابلیت فردی و نمره دادن به افراد مواجه می‌شوند، رشتہ‌ی ارتباطی آنان با حب نفس، خوشی، آرامش، و اطمینان و اعتماد، گستره می‌شود. از راههای مختلفی که تجسم آن برای ما مشکل است، درزندگی آینده‌ی خود کلاهشان در پس معرکه گیر خواهد کرد مگر آنکه بیاموزند چگونه باید مخزن‌های خالی یا نیمه پر عشق را که در گذشته در پر کردن آنها اهمال شده است پر کنند.

جدول زیر زمانهای مختلفی را نشان می‌دهد که برای دریافت انواع ویتامین‌های عشق آنها نیازمندیم تا اینکه بدانیم که هستیم؟ و همواره با حقیقت وجود خود در ارتباط باقی بمانیم.

زمان‌های ده‌گانه

مراحل مختلفی زندگی	نوع ویتامین‌های عشق	نوع عشق
۱- دوره‌ی جنین.	ویتامین «خ»	عشق به خداوند.
۲- تا هفت سالگی.	ویتامین «د»	عشق به والدین.
۳- هفت تا چهارده سالگی.	ویتامین «ف»	عشق به فamilی، دوستان و بازی.
۴- چهارده تا بیست و یک سالگی.	ویتامین «د»	عشق به همگنان که هدفشان با ما
۵- بیست و یک تا بیست و هشت.	ویتامین «خ» ۲	عشق به خودمان.
۶- بیست و هشت تا سی و پنج.	ویتامین «ر»	برقراری ارتباطات و تخیلات.
۷- سی و پنج تا چهل و دو سالگی.	ویتامین «و»	عشق به وابسته‌ها.
۸- چهل و دو تا چهل و نه سالگی.	ویتامین «ا»	عشق ووابستگی به اجتماع.
۹- چهل و نه تا پنجاه و شش.	ویتامین «ج»	عشق ووابستگی به جهان.
۱۰- پنجاه و شش سالگی بیالا.	ویتامین «خ» ۳	خدمت به خداوند.

یکی است.

همین طور که طی زمان های یاد شده به سوی بلوغ و رسیدن بسرحد 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 بطورفعال این احتیاج ما برآورده نشود، بنحوی ازانحاء به ما زیان می رسد. وقتی که ما این مراحل زمانی را پشت سرمی 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 اتومبیل را برانید در حالیکه شما دوچرخه هم نمی توانید سوار شوید. یا اینکه مصمم می شوید بدون آنکه از ریاضیات و الفبای تجارت اطلاع داشته باشید به تجارت پردازید. گواینکه 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 ای افرادی که می توانیم در ارتباط باشیم، یا مرتبط شویم، ارتباط خود را حفظ کنیم.

همین طور که پیش می رویم، پخته تروآبده تر می شویم. بیشتر نارضایتی هایی را که تجربه کرده ایم، در حقیقت، ارتباطی به نیازهای ما دریک دوره ای 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 همنمون شد تا به وجود مخازن مختلفه ای عشق پی ببرم. اگرچه شما یک بار خواندید که عشقهای ده گانه از بدیهیات است، ولی من هیچ گاه نشنیده بودم که باین سادگی درباره ای آنها صحبت شده باشد.

این تفاهمنامه از مخازن عشق و مراحل مختلفه ای زمانی که درباره ای آنها صحبت شد، حقیقتاً به قضایت صحیح و عقل سليم نیاز مند است. پدر و مادرها خودشان متوجه می شوند که زمانی که کودکان آنان به هفت سالگی نزدیک می شوند، بیشتر مستقل می شوندو اگر بحث ای نیاز داشته باشند آنرا از دیگران می گیرند و کمتر علاقه مندند که ازوالدین خود کمک بگیرند. بهمین علت است که بین محیط کلاسهای مقدماتی و کلاسهای دوره ای ابتدائی آنقدر اختلاف است.

البته تغییر عمدی دیگر، بلوغ و بدبال آن سن بیست سالگی بیالاست که فرد، بالغ و کامل شده است و کم و بیش، همه اورا برسمیت می شناسند. برای بسیاری از جوانان، این سن، سنی است که جوان خانه را ترک می کنند 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 ای رشد و توسعه ای 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 لاتراز آن می رسد، در حد کمال بودن به صفات انسان اضافه می شود. همین طور که شما می آموزید که کلیه ای مخازن خود را پرنگاهدارید، در پنجاه و شش سالگی به اوج پتانسیل خود می رسید. در آن زمان است که شمامی دانید که هستید و چه می توانید بکنید. در بقیه ای دوره ای حیات خود، می توانید خدمت خداوند یا هرفرد دیگری را بر گزینید 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 ای مرگ شما فرار سیده است.

رون بلوغ درن میست و یک سالگی متوقف نمی شود و در سرتاسر 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 عمدی گذری نمایند. مثل اینستکه همه ای آنان بزبان حال می گویند، برای آنکه زندگی خودم را وقف دیگری کنم آمادگی ندارم. من با یاد زندگی خودم 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 دهنده 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 جلو رفتن را نخواهند داشت. دلشان می خواهد دوباره عقب بر گردند و آزاد باشند.

هنگامی که افراد در اوائل دهه‌ی پیش 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 بالاترین رقم است. اگر برای برقاری و پرورش یک رابطه‌ی 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 درباره‌ی هر دونفر صادق است. همین طور که ما به جلو رفته ووارد در مرافق ای که بین سینین بیست و هشت، وسی 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 کمبودهara جبران نکرده ایم و بهمین علت قادر به برقاری 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، و هم موقعیت شغلی موققی داشته باشیم

پاگشت به عصب، برای جلو رفتن

بنظر می رسد برای آنکه جلورویم ناگزیر باید عقب گرد کنیم. نمونه های بسیاری از این عقب گرد هادرزندگی افراد وجود داشته و دارد. بسیاری از مردم هستند که درده‌ی شست و هفتاد، و بالاتر از آن، می توانند خاطرات کودکی خود را بیاد بیاورند. پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها 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 عقب باز می گردند، داستان هارا به یاد می آورند و به لذت و آرامش دست می یابند. اگر اینان زخم های گذشته‌ی خود را التیام نبخشیده و مخازن آنان خالی از عشق و محبت باشد نمی توانند جلورووند مگر آنکه گذشته را التیام بخشنند. بعضی از آنان حتی حافظه‌ی روزانه خود را از دست می دهند و تنها چیزی که برای آنان باقی می ماند، یادآوری گذشته است. عده‌ی دیگر، به راستی قادر بجلورفتن نیستند و نمی توانند بطور کامل، حضور خود را در زمان حاضر حس کنند.

زمانی که مردم پارند و بسودی کمی یابند عصبی که آن نیازمند ترسی ندارند

موقعی که یک اتو میل، بنزینی را که آن نیاز دارد در مخزن ریخته نشود و رون عن آن هم تعویض نگردد، از حرکت باز می ماند. زمانی که مخازن مخالی است، نمی توانیم به نیروهای حیات بخش به وجود خودمان، که دوست داشتن و دوست داشته شدن است، غذا برسانیم. در بسیاری از موارد افراد سالخورده سیر قهقرائی طی می کنند و رفتار آنان مانند کودکان می شود. یا اینکه بعلت بیماری، استقلال خود را از دست می دهند و باید متکی با افراد دیگر شوند.

جبران بازگشی، سنجاه و شس سالگی

در نقطه‌ی انتقال یا برزخ بین مراحل است که ما، به تهی بودن سایر مخازن خود واقع می شویم و آنها را احساس می کنیم. همین لحظه است که در خود احساسی قوی برای بازگشت پیدامی کنیم. اگر مادر زمان انتقال از یک مرحله به مرحله‌ی دیگر، به اقدامات احتیاطی و بازدارنده دست نزنیم، به تکاپو و تلاش بی حاصل خود دادمه خواهیم داد زیرا قادر به تشخیص نیاز واقعی خود نیستیم.

اجازه دهید کمی دقیق تر به مسئله نگاه کنیم و بینیم زمانی که سن ما به پنجاه و شش نزدیک می شود در نزدیکی های مخزن شماره‌ی ده چه می گذرد؟ بعضی از مردان محققان می 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 روندو کارهایی را شروع کنند که برای انجام آنها قبل از طفه رفته بودند زیرا علاقه نداشتند سواری بدهند. بنابراین به جای اینکه

جلوروند، به عقب بر می گرددن. بجای ورود در صحنه های رقابتی برای خدمت به خداوند، احساس می کنند که احتیاج بیشتری دارند تا بخود خدمت کنند. هنگامی که زندگی جدید شان سرانجام ملالت آور شد، ناگهان دیده از جهان فرومی بندند. شرکتهای ییمه 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 پیرتر شدن برای یک مرد اینستکه 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 اینمورد خاص، اینان حیاتی برای خود به وجود آورده اند که بیشتر مخازن عشقی آنان مالامال 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 ارتباطی دارید.

مردایی این احساس را داشته باشد که تم مورد احیاج و هم مسؤول یکران است و لاحق عزم، اراده و حیاتی بودن وجود خود را زدست میدهد
زنان در حدود پنجاه سالگی استعداد کمتری برای مردن دارند ولی امکان سیر قهقهه ائی رفتن آنان موجود است. اگر اینان برای جلو رفتن آمادگی نداشته باشند، متمایل به یک دندگی واستبداد رأی خواهند شد. بجای آزاد بودن واستفاده از معرفت گرانبهایی که از حیات خود کسب کرده و می توانند با آن تغییراتی در جهان بوجود آورند، ممکن است سیری قهقهه ائی داشته و چه بسا با افکار دیگران مبارزه کنند. درست مانند فرد بالغی که می گوید: "من هر کاری که دلم بخواهد می کنم و بمن مربوط نیست که شما چه فکر می کنید. چیزهایی که من باید بدانم می دانم". استقلال زیاده از حد ممکن است زن را یک دنده و تدافعی باری باور د. برای سالم ماندن، زن، باین احتیاج دارد که حس کند تنها نیست و می تواند بکمک و مساعدت دیگران متکی باشد.

زن باین نیازدار که حس کند سیاست و توان در روی گذاشت زیاده از حد خود محترمی برای زن، اسلامت بدرو است زمانی که شما به سن پنجاه و شش سالگی می رسید و مخازن عشقی شمال بریز است، آماده برای پیش روی به سوی مرحله ای بعدی هستید. این احساس بشما دست می دهد که از نشاط فراوانی برخوردار شده ایدوزمان آن فرار رسیده است که هر کاری که دلتان خواست انجام دهید. هم بشما کمک می رسد و هم اینکه بشما نیاز دارند. موقعی که نحوه 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 مراحلی 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 مادامه خواهد یافت و نمی توانیم به نیاز واقعی خود پی ببریم.

بهران خالی بودن آشیان: سالمای بین چهل و نه پنجاه و شش

بهران معمولی و رایج دیگری که از آن سخن به میان می آید، بهران 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 در گیریهای حیات وارد گود شوند، ناگهان احساس می کنند که درون آنان تهی است. برای دادن، چیزی بسیار ناقابل دارند و در عوض، مدام آن چیزهایی که فاقد آنند اندیشه می کنند. اگر متاهل باشند غالباً همسر خود را برای ناخشنودی های موجود سرزنش می کنند. هر چقدر درجه ای 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 ماید گرفته ایم که خارج از موضوع ارتباط، چگونه به آن

چیزهایی که نیازمندیم دسترسی پیدا کنیم یا اینکه در برابر همسر خود مقاومت بخراج می‌دهیم 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 بادیگران قسمت کنیم. زمانیست که باید در جهان تغییر و رفورم ایجاد کنیم.

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

راز جوان ماندن باشد که مخازن عشقی اولیه خود را پرگاه دارید

در این دوره از حیات احساسی از اخلاقیات خواهیم یافت و میل به جوان ماندن در ماباقی 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 ارتباط مان بانی رویی 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 می‌افکند و کوشش می‌کنند جوان تر جلوه کنند. در این دوره از حیات اگر راهی برای جوان ماندن پیدا نکرده باشیم، همین موضوع سبب تلاش و جویندگی مامی شود. نظر کردن و پرداختن به خود در این دوره، ممکن است مارا از مبارزات و چالش‌هایی که در این دوره از زندگی به آنها نیازمندیم باز دارد. در این دوره از حیات لازمست که ما آمادگی خود را برای خدمت و حمایت از جهان و هم نوع، اعلام کنیم. ایده آل، آنستکه ما باندازه‌ی کافی نیازهای خود را تامین کرده باشیم و حال آماده برای پس دادن آن با جتمع باشیم.

اگر شما این آمادگی را دارید، بالاترین لذتی که برای شما متصور است اینستکه در مبارزاتی که گروه‌ها برای بهتر کردن جهان شروع کرده‌اند شرکت جوئید یا اینکه حداقل، به مسافرت‌های دور دنیا روید، و نور و عشقی که در دل شماست با مردم دیارهای ناشناخته و دور قسمت کنید. این برره از حیات، زمانیست که انسان می‌تواند 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 کن‌دادردی که در دهه پنجاه یا شصت حیات خود هستند وقت خود را صرف جهان‌گردی و سیرآفاق و نفس کنند.

بجران میانالی: سالمی میں چهل و دو پول و پنج

نقطه‌ی انتقال دیگری که بسیار در باره‌ی آن صحبت شده است، بحران میان سالی است. معمولاً این بحران زمانی عارض می‌شود که فرد به مرز چهل و دو سالگی یا حدود آن نزدیک می‌شود. قبل از آنکه به طرف مخزن عشقی دیگری حرکت آغاز شود، به بیشتر مردم احساسی از تهی بودن گذشته دست می‌دهد. اگر شما جزو گروه‌های ورزشی بودید که با چترنجات، به بیرون هوا پیما می‌پرند، یا بزیان خودشان، شیرجه، می‌روند، طبعاً علاقه داشتید پارا شوت، یا چترنجات خود تان را قبل از پرش به بیرون هوا پیما چندین بار بازرسی کنید. قبل از آنکه افراد حس کنند که آزادانه می‌توانند به اجتماع خود کمک کنند، لازم است که درون آنان «پر» باشد. شما نمی‌توانید ساختمان خانه‌ی بی را شروع کنید مگر آنکه آن ساختمان «پی» داشته باشد. اگر مقدار پولی که در حساب بانکی شما موجود است ناچیز باشد شما نمی‌توانید چک بکشید و آنرا به بنگاه‌های خیریه ببخشید. وقتی که زمان حرکت فرامی‌رسد و شما بارگیری نکرده و پرنیستید، بجای حرکت به سمت جلو، عقب می‌نگرید و با حسرت به همه‌ی چیزهایی که بدست نیاورده اید فکر می‌کنید. ممکن است فردی پیدا شود که ناگهان چوب حراج برشغل خود زند و بورد 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 اتو میل 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 کنداشته است که دوباره یک ارزیابی مجدد، ارزندگی خود و اولویت هامی کند. غالباً اتفاق می افتد که دلش می خواهد مسؤولیت هایی را که سبب می شود احساس کند پیش شده است بدور اندازد. علت واقعی که وی فکر می کند پیر شده اینست که پر کردن مخازن اولیه را رها کرده است.

هنجامی که زمان جلو رفتن فرامیرسد ماعطل می شویم و اگر آماده نیسم بعقب بازمی کردم

اشاره هاوزمینه هایی از گذشته که این شخص احساس کند خود اقربانی کرده یا آنکه آن چیزی را که می خواسته بdst 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 در دوره‌ی رشد و توسعه پیش روی، باید برای بdst آوردن نیاز های خود مبارزه کند. راه های فراوانی برای پر کردن مخازن عشق، بدون آنکه در زندگی فرد و قوه ایجاد شود وجود دارد.

برای جلو رفتن، باید هف مردان باشد که بدون سایه هوچحال، یا اذیت و آزار افرادی که آنرا دوست دارند باید

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 نیافه است. یک روز صبح، با یک لیست بالاند 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 گذشته‌ی 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 اوقف اجتماع کند. با وجود این کاملاً نسبت باین کاربی میل است. برای آنکه کارهار از بدبود تر کند، برای این بی میلی خود از زندگی، خود را مقصر می شناسد.

طمئناً این احساس همه وقت به انسان دست نمی دهد. تهی بودن و خلاء گذشته، بیشتر، سروکله اش، به هنگام تغییر حالت از یک مرحله به مرحله‌ی دیگر، پیدامی شود. اگر بگذشته‌ی 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 جلو می رویم، از در ارتباط بودن با منابع داخلی خودمان سودی عاید مانمی شود. باید این را یاد بگیریم که بدون برقراری ارتباط داخلی، هیچگاه زندگی به پایه‌ی آرزوها، امید ها و انتظارهای ما نمی رسد.

بحران نجی: سن سی و پنج چهل و دو سالگی

پیرامون سن سی و پنج سالگی، بحران دیگری وجود دارد که هیچکس راجع با آن صحبت نمی کند. انتقال، درسن سی و پنج سالگی حرکتی است که انسان بدون چون و چرا عشق خود را به فردی که با اوی در ارتباط است تقدیم کند. بچه ها و پس از آن نوه های انسان، ایده‌آل 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، بدنبال کسی می گردد که محتاج و نیازمند دیگران است.

دادن به فرزندان و وابستگان، بمنزله‌ی اولین تجربه از عشق بدون قید و شرط مابه حساب می آید. فرزند به والدین خود چیزی بدھکار 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 مقووض 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 راندارند، این احساس ها به وجود خواهد آمد.

بعضی از پدر و مادران آنکه فرزندان خود را ستم می کنند که بآنان بدیکارند

هنگامی که مخزن والدین پر است، تولید فرزند، برای آنان هدیه ئی بس بزرگ، و فرصتی آزادانه است. فرصت یافتن انسان برای عشق و رزی با فردی که بغایت اورادوست دارد و فرزند نیاز از مصاديق 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 بخود شان 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 مقصرون. از این متأسف اند که چرا به فرزندان خود آن چیزی را که استحقاق آنرا 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.

هنجامی که مخازن ما پریست، غیرممکن است که مابدون قید و سرط عن خود را کسی تیکننم

این، بحرانی صامت است. زیرا مردم دوست نمی دارند راجع به بی میلی خود برای داشتن فرزند با تکسی صحبت کنند. فرزندان خود را دوست دارند، و علاقه مندند آنان بد هند، 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 اوایجاد نشود، باید یاد گیرد که بچه طریق باید مخازن عشقی خود را از قبل پر کند.

افرادی که 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. بچای آنکه اینان با دست و پنجه نرم کردنیهای حیات خود را سرگرم کنند، به قهقهه ای رو ند و بچای در اختیار گذاشتند قسمی 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 آنان را اقناع کند؟

چنانچه شما در این زمان فرزند ندارید، گذراندن وقت با خواهرزاده یا برادرزاده برای شما کافی نیست. این نوع سرگرمی ها مسؤولیت دارد. افرادی که گربه یا سگ در منزل خود دارند آنها نیز مسؤولیت دارند. باید به حیوان غذا دهند و آنرا مرتب آگردش برنند. این حیوانات مريض 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 نیاز منداشت. با این وجود، این کارها همه پر ارزش اند. اگر نگهداری گربه در منزل با سبک زندگی شما جوړ در نمی آید، وقت خود را صرف پرورش و رسیدگی به ګیاهان، یا باعچه کنید. اینها نیز می توانند غریزه پرورشی شمارا 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 افتند که مرد کمتر به روابط جنسی اهمیت می دهد و بر عکس اوزن، علاقه ای بیشتری به این کار دارد. این موضوع، بویژه اگر اینان در دوره ای بیست سالگی ازدواج کرده باشند بیشتر مصدق ای پیدامی کند. پس از گذشت سالهای زیاد که در طلب روابط جنسی بیشتری است و به آن دست نمی یابد، سرانجام مرد علاقه ای 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 هست ساکلی، این زن است که از مدت اشن امور جنسی کافی نب بشکایت می کشاید، و نه مرو

در سمینار های روابط که من آنرا اداره می کنم، از این صحبت می کنم که مرد کم کم علاقه ای خود به روابط جنسی با همسرش را از دست می دهد، بویژه اگر تمايل وی با مقاومت نیز رو برو شده باشد. در زنگهای تفریح و پس از آن، همیشه تعدادی از خانمه ها 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 برای نیست که خود اینها هستند که شوهرانشان آنان را نفی کرده اند. این زن ارتباط جنسی می خواهد و مرد، بی علاقه است. وقتیکه از سن آنان سؤال کردم، تقریباً همه ای آنان سی و هفت سال

رadaشتند. همینطور که زن باین مرحله از سن قدم می گذارد، به حمایت های رمانیک نیز احتیاج دارد. بویژه اگر شریک زندگی آنان بخوبی از احتماء برای خودش سرگرمی دیگری، مثلاً بازی گلف را بر گزیده باشد. اگر احتیاجات رمانیک مردی برآورده نشود، معمولاً این شخص یک بازگشت قهقهه ای بسوی احتیاجات اولیه‌ی خود خواهد داشت، تا از این طریق اقناع شود. بجای اینکه در این عشق خود پیش قدم و بازتابی، منفی مواجه شود، ترجیح می دهد مسابقه‌ی فوتبال تماشا کند.

بر روی بحران اکست‌گذارید: نیست و نیست تماشی و پچ

من کیستم؟ و چه میخواهم بکنم؟ سوالهای رایج دهه‌ی بیست سالگی است. اگر ما چندان وقتی صرف نکرده ایم تا خودمان را بیابیم و دوست بداریم، قبل از آنکه آماده برای حرکت بسوی مرحله‌ی 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 بر قراری ارتباط با دیگران طفره رویم.

بسیاری از زنان مجردی هستند که در دهه‌ی سی سالگی خود بسرمی برند و در تعجب و شگفت، که چرا وضع آنان این چنین است؟ بهره‌علتی که می خواهد باشد، آنها توانسته اند شریکی برای زندگی خود پیدا کنند. از نقطه نظر چشم انداز مخازن عشق، جواب باین مشکل، اینست که اینان، در دهه‌ی بیست، خودشان رانیز نتوانسته اند پیدا کنند. کارهائی که در نظر داشتند روزی آنها را انجام دهند، انجام نداده اند. از طرف دیگر، ارتباط‌های 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 اجازه‌ی ابراز وجود نشان دادن شخصیت حقیقی خودشان را نداده اند، وقت خود را تباہ کرده اند.

سالهای دهه‌ی بیست، زمانیست که برای اکتشاف و تجربه اندوزی صرف می شود. اگر افراد کاملاً به خودشان فرصت اینکه خودشان باشند را ندهند، یا اینکه، به دنبال خواسته‌ها و آرزوهای خود نرون، بعداً، از دستاوردهای خود راضی و خوشحال نخواهند بود. زمانیکه مابا حقیقت خودمان ارتباط برقرار نساخته ایم، یعنی زمانیکه خودمان را دوست نداریم، برای فردی دیگر بسیار مشکل است که بتواند خودش را با استاندارد ما تطبیق دهد و با ما زندگی کند. هنگامیکه ما خودمان را باندازه‌ی کافی خوب و صالح نمی دانیم، همین طور که ممکن است زیاده طلب باشیم، انتظار اتمان 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 مابرابری کند. نتیجه‌ی 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 آینده‌ی وی شود زیاد مته به خشخاش می گذارد، قدر آنچیزی را که می تواند بدست آوردو آن چیزی را که نمی تواند کسب کند، در ک نمی کند. شریک زندگی یافتن اینان شbahت زیادی به فروشگاه رفتن برای خریدهای روزانه را دارد. به فروشگاه می روند ولی کسی با آنان بیرون نمی آید. احساس اینان براین است که اگر قرار است با فردی محسوس شوند، باید این شخص سری درین سرها داشته و پتانسیل پیشرفتی در آینده بسیار زیاد باشد. دلشان نمی خواهد وقت خود را حرام کنند و فردی عوضی نصیبیشان شود.

از یک نقطه نظر، عقیده‌ی بدی نیست. ولی فاقد یک عنصر بسیار مهم است. لازم است که در این فرض، زن بسیار محتاطانه گام بر دارد 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 آینده‌ی او نباشد.

آیام بین بناهای

زمانیکه افراد بسن بیست و هشت سالگی میرسند، احساسی از ناراحتی های عاطفی دارند، بویژه اگر در گذشته جواب مشتبی با احساسات خودنداده باشند. اگر سن بیست و یک سالگی را مبنای بلوغ بدنی بدانیم، سن بیست و هشت سالگی زمان بلوغ عاطفی است. چنانچه ماحساسات حل نشده یا التیام نیافته یی در گذشته داشته باشیم، این احساسات بسوی ما باز می گردند. و چون روح مادربرابریک ارتباط دوستانه وی شائبه آسیب پذیر است، ناگهان از آنچه در درون ما می گذردوما آنرا حس میکنیم باخبر میشویم.

اغلب، موج خروشانی از احساسات عاطفی مختلف مارا حاطه 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 درباره ی صحت آنها از دیگران سؤال می کنیم. حالا زمانیست که مابا راهنماییهایی که از درون ما بمامی شود، زندگی کنیم. محققان دیگران نیز می توانند در این سفر مارا رشد و راهنمایی کنند، ولی حالا وقت آنستکه ما در درون قلب خودمان 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 درده هی بیست سالگی (یا عقب تراز آن)، در روابطمن با دیگران رنجیده خاطر شده ایم، لازمست قبل از آنکه خودمان را در گیر کنیم، آن رنجش هاالتیام 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 زنهای زیاده از حد مورا از ماست بکشند و از برقراری ارتباط مجدد واهمه داشته باشند. اگر چه این دودلی زن مرد را زاینکه بجلو گام بردارد باز نمی دارد، مع الوصف سبب میشود که با دست باعصار قدم بردارد و خود را متعهد نسازد و چنانچه زن بر متعهد شدن وی اصرار ورزد، این مردادست که این بار مته بخش خواش خواهد گذاشت.

مادامکه جراحت گذشته ی ماالتیام نپذیرفته است، مشکل بنظر میرسد که درده هی سی سالگی قدم پیش گذاریم و بفرکر بر قراری ارتباطی جدید باشیم. خود را دائم مشغول نگاه می داریم، روابط حسنی 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 خواهم کرد.

بهران آموزشی: سن بیست و یک تا پیشتر و هشت 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 رو برومی شوند. بعضی از دانشجویان نمی دانند که چگونه با یاد از آزادی که نصیبیشان شده است استفاده کنند. باین که خود را منضبط کرده و بنظم در آورند عادت نکرده اند. سابق ارسام براین 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 باشید و زندگی بمانید باید کارهایی که 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 میخواسته اید بکنید؟

در گذشته، ما آن زندگی تجملی را نداشتیم که سالهای متعددی از هچده سالگی تا بیست و یک سالگی 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 بروند. بجای آن، وارد درمحیط دانشگاه (که شبانه روزی نیز ممکن است باشد - مترجم) می شوند و ناگهان، آزاد و رسته از بند، کنترل زندگی خود را بدست می گیرند. و چون نیاموخته اند که چگونه خود را منضبط کنند، افسار گسیخته می شوندو 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

چه به تحصیل خود ادامه دهنده و چه ندهنده، اگر افراد در سالهای اولیه، مخازن عشق خود را در این مرحله از تغییر پرنکرده باشند، احساسی از عدم امنیت خواهند داشت که منجر به افسار گسیختگی یا ازبین 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 طلا بی 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 مشتبه و هم شأن خود در سنین نوجوانی نیاز مندنده. در تماس بودن با ناصحان مشق و دوستانی که هدف مشتبه برای زندگی آینده‌ی خود دارند، به شدت سودمند است. حتی اگر منافع این افراد، یا نظرشان تغییر یابد، اینان تجربه‌ئی از حس اعتماد در خود نهفته دارند که قادر به انجام کارهای بزرگند.

برای اینکه جوانان اعتماد به نفس بوجود آید بتعالیت های کروهی نیاز مند ند

اگر این دسته از جوانان با گروهی ناباب و ناصح محسور شوند، بشدت تحت تاثیر قرار می‌گیرند و بعداً برای تحقق بخشیدن به خوابهای طلا بی خود احساس بیهودگی می‌کنند. این احساس بآنان 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 تکیه‌گاهی در جهان برای خود نداشته‌اند. اگر شما این جای پارازود تریافتید 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 مدعاوین سؤال شد که کدام یک از آنان به شغلی اشتغال دارد که با رشته‌ی تحصیلی آنان مربوط بوده است؟ تنها ده درصد حاضرین مصدر کارهایی بودند که مستقیماً با رشته‌ی تحصیلی آنان مربوط بود. همه از این امر حیرت زده شده بودند. نکته‌یی که در طرح این سؤال مخفی بود این بود که پدر و مادرها اطمینان یابند که فرقی نمی‌کند فرزندان آنان در چه رشته‌یی فارغ التحصیل 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.

بهران‌هور مونی: سچهارده تا پیست و یک سالکی

در سن بلوغ، پسران و دختران از مقدار بسیار زیادی هورمون مردانه وزنانه 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 مانشان 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؟ پژوهش‌های انسان داده است که در این دوره تغییرات زیادی در اعتماد به نفس دختران به وجود می‌آید، و بهوضوح، بسیاری از پسران مشکلات مربوط به طرز رفتار و سلوک خود را به نمایش می‌گذارند. اگرچه در گذشته نسبت باین مسئله سکوت شده است، ولی ویژه گران‌تریتی در آن اندیشه اند تاراه حلها بی برای رفع این مشکل یابند، و والدین و معلمین در تلاش، برای یاد گرفتن درسها بایی که به فرزندان خود در این راه کمک کنند.

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

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 مابسن دوازده تا چهارده سالگی می‌رسند، تغییراتی ریشه بی در آنان به وجود می‌آید. بچه‌های کوچک تر ما، نوجوانند و هر پدر و مادری به وضوح می‌تواند این تغییرات را در آنان مشاهده کند. نوجوانان "teenagers" استقلال بیشتری از والدین و فامیل دارند ولی آسیب پذیری آنان در برابر دوستان و همگان بیشتر است. خنده و شوخی و تفریح، دیگر در اولویت نیست. کوشش آنان بیشتر مصروف به تکالیف مدرسه می‌شود و نظر آنان بیشتر معطوف به تهیه‌ی پروژه‌های اوهد فهای آینده است. اگر اینان در سالهای اولیه از بازی و تفریح لازم بهره نگرفته باشند، ممکن است در برابر مسئولیت‌های جدید خود مقاومت نشان دهند و تمایل به زمان تفریح بیشتری داشته باشند.

درست است که نوجوانان ماباین احساس دست یافته‌اند که به حمایت دوستان وهم کلاسی‌های خود وابسته و بآن نیاز دارند، با وجود این، هنوز به خانواده و محبت والدین نیاز نمی‌ند. عشق پدری یا مادری و حمایت آنان از فرزندان، همیشه بعنوان پایه مستحکمی برای رشد ماتلقی می‌شود، ولی در این مرحله از رشد ماتلقی از والدین، به گفته‌ها و نصائح معلمان و ناصحان خود گوش می‌دهیم. پدر و مادرهای عاقل بطوری جدی فرزندان خود را تشویق و حمایت می‌کنند تا در سلک گروههایی که قدمهای مثبت بر می‌دارند در آینده و با آنان تشریک مساعی کنند. در این مرحله از رشد است که یک بزرگ، گله را گر می‌کند. هنگامی که پسری عضو دسته بی می‌شود، معمولاً تابع سردسته بی خود می‌شود، که البته همه همان کار را می‌کنند. این حالت موقعی مصدق کامل پیدامی کند که نوجوانی فاقد نقشی قوی و مثبت درین آن جمع باشد.

لازم است که نوجوانان نظری نیز به خارج از خانواده و فامیل نزدیک بیندازند تا در یابند که هستند و چه کارهایی از آنان ساخته است؟ درست مثل اینست که اینان به خارج روندو از سایرین مطالب یا مسائلی بیاموزند و دوباره با چیزی که متعلق به خودشان است، به خانواده و در جمیع فامیل باز گردند. در زندگی خودمن، مادرم عاقلانه مرا تشویق و حمایت کرد تا میریانی برای خودم پیدا کنم و از طرفی در فعالیت‌های دسته جمعی گروه‌ها مشارکت داشته باشم. چه شرکت در کلاس کارا به باشد و چه توزیع روزنامه به خانه‌های مردم.

کارهای مورد علاقه‌ی مختلفی هست که نوجوانان می‌توانند انجام دهند. یک نوجوان به وقت و فرصت کافی برای آموختن، علاقه مند شدن و کسب فضیلت نیازمند است. این، همان دوره بی است که اعتماد در نوجوان شکل می‌گیرد. مهم اینست که شما کشف کنید در چه زمینه بی استعداد و برتری دارید و کوشش کنید در همان زمینه خود را به درجه‌ی اجتهاد برسانید. انواع رشته‌های ورزشی، موسیقی، هنرهای دراماتیک، حتی کارهای پس از دوران تحصیل، همه ایده‌آل و مطلوب‌اند. این بسیار مهم است که والدین، نوجوانان خود را منحرف نکنند. هر چقدر فرزندان ما قابلیتشان برای استقلال بیشتر می‌شود، نقش ما بعنوان والدین بحدی غیرقابل تصور تغییر پیدامی کند. اگرچه ماقبل 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 فراخوانده می‌شود که موکل به رایزنی و مشورت نیاز داشته باشد.

این موضوع، در بعضی موارد برای مادران و دختران جوان ایجاد مشکل می‌کند. خصلت دختران اینست که از مادر خود در سالهای اولیه‌ی حیات استفاده کنند. هنگامیکه وارد در سالهای نوجوانی شدند، تا چه حد آمادگی برای پیروی از مادر و راضی نگاهداشتمن 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. بعض اتفاقات می‌افتد که دختری بدون آنکه در مقابل مادرش بایستد، خود را کنار می‌کشد و از خیر موضوع می‌گذرد.

این را باید قبول کتیم که برای مادران بسیار سخت و غیرقابل قبول است که به صرف اینکه دخترش نوجوان شده است از مدیریتی که سابق درباره‌ی وی معمول می‌داشته است دست بردارد. در این سن، غریزه‌های ذاتی که در سالهای اولیه برای بار ورشدن کودک موثر و کارآبوده‌اند، ممکن است، برای یک نوجوان بصورت محدود کننده، یا کنترل کننده درآید. پدر و مادر هادراین دوره از حیات فرزند خود، باید این موضوع را در کنند که نفوذ آنان بر روی فرزند خود کاهش یافته است، و این بسیار خوب است. فرض برای نیست که نوجوان شروع یافتن 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 می‌گردم او در خانه است.

اگر شما یاد بگیرید که از این پس به فرزند خود نگوئید چه بکند یا چه نکند، خودش می‌آید و آنرا از شما سؤال می‌کند. بجای اینکه به او بگوئید چه بکند، زمان آن فرارسیده است که بپرسید، توچی فکرمی کنی؟، اگر این رویه بکار گرفته شود شما بایشتر گوش دهنده باشید تا سؤال کننده ارتباط قبلی بین مادر و ختر بر جای می‌ماند ولی باید مواطن باشید که نوجوانان زیاد به پندواندرز احتیاج ندارند.

بجز این گروت: سیاست تا چهارده سالگی

ترک کردن خانه و پدر و مادر، ونشستن در صندلی کلاس اول مدرسه، کودک راروان زخم می‌کند ولی اغلب نه کسی آنرا می‌داند و نه آنرا بسیاد می‌آورد. این، بحرانی صامت است. زیرا هنگامی که کودک خانه را ترک می‌کند، والدین طفل آنجا نیستند، تا بدانند چه اتفاق می‌افتد. غالباً، اگر کودکان این برای بیان احساسات خود نباشند، نه تنها چیزی به والدین خودنمی‌گویند، بلکه خودشان نیز نمی‌دانند چه باید بکنند. در حدود این سن، برای آنکه کودکان بیاموزند که چه در درون آنان می‌گذرد، به کسی نیازمندند که از آنان سوالهای جالب کند تا با مراجعته بدرون خود، راجع به تجربشان، احساسشان، و آرزوها یاشان برای ما سخن گویند.

اگر کودک در مرحله‌ی اول باندازه‌ی کافی مواد تقویتی به وی نرسد، در مرحله‌ی دوم که وارد می‌شود، ممکن است برای شرکت جستن در بازی با سایر کودکان، یا انجام کارهای دسته جمعی، عقب نشینی کند و هنوز خودرا، کودک، به حساب آورده. در این حالت، کودک کج خلق می‌شود، رختخواب خوارخیس می‌کند، شست دست خود را می‌مکد، یا اینکه به نوعی دیگر از رفتارهای واپس گرایانه دست می‌زند. بجای سرزنش کردن فرزندان برای چنین رفتارها، پدر و مادرها باید تشخیص دهند که فرزندان آنان مشغول عقب گرد و پر کردن مخزن اولیه‌ی عشق خود هستند. در همین حال است که والدین می‌توانند اینان را کمک کنند و زمان و فرصت‌های ویژه‌ی را برای آنان در نظر بگیرند تا به پرورش و تغذیه‌ی بی که احتیاج دارند دست یابند.

زمانی که کودکان بمرز هفت سالگی می‌رسند، 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 گونه‌ی هفت سالگی خود بدرآئیم. از سن هفت تا چهارده سالگی، زمان پرورش مهارت‌های اجتماعی ما و فراغیری بازیها و تفریح است. این سالهایی که بآنها اشاره شد فقط به منظور راهنمائی کلی است. مطمئناً بعضی از کودکانی هستند که زود تراز خواب بیدار می‌شوند و بعضی دیگر دیرتر. واین، موضوعی کاملاً طبیعی است. اگر ظرف چهارده سال اول، برای مقابله با مشکلات، این نباشیم، وطبق احساسات مختلفه‌ی خودمان عمل کنیم، نمی‌توانیم شکل بگیریم و نشان دهیم که هستیم، یا چه می‌خواهیم؟

قدرت ما در بتای خیرانداختن خشنودی هاولذائذ خودمان، در همین دوره‌ی بازیگوشی و شیطنت یاد گرفته می‌شود. با فراگیری نوبت و سهمیه، قابلیت مارشد پیدا می‌کند، مزه‌ی خواستن و تمنار احساس می‌کنیم و برای بهره جوئی از آن صبورانه در نوبت می‌مانیم. قسمت عمده‌ی این فرآیند اینست که، موقعی که ماراه خود را پیدا نمی‌کنیم، کج خلق و خشمگین می‌شویم. 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، راه‌هاییست که ما یاد می‌گیریم تابو سیله‌ی آنها بدون پایمال کردن آنچه که در طلب آنیم، احساسات عاطفی خود را فرونشانیم. زمانی که والدین در پاسخ به کج خلقی فرزند خود، کترل خود را از دست نمی‌دهند، کودک یاد می‌گیرد که در برابر احساسات شدید چگونه باید خود را کترل نماید.

حتی افراد بالغ نیز از کوره بدر رفته و خشمگین می‌شوند 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 آنرا بدیگران منتقل نسازد. در بسیاری از موارد هنگامیکه مادیگران را برای ناخشنودی خودمان سرزنش می‌کنیم، احتیاج پر کردن مخزن اول داریم. این را بدانید که زمانی که شما انگشت سرزنش خود را به سوی فردی متوجه می‌کنید، سه انگشت، بسوی مخازن اولیه‌ی شمانشانه گیری می‌شود. برای آنکه خودمان را عاری از سرزنش سازیم، باید احساسات خود را ب نحوی که پدر و مادرها برای کودک خود عمل می‌کنند، بشنویم و بفهمیم. در فصل دهم

کتاب، باین اشاره می کنیم که چگونه باید مخازن اولیه‌ی عشق را بدون اینکه نیازی به بازگشت قهرمانی داشته باشیم و رفتاری مانند کودکان دوسته داشته باشیم، پر کنیم.

لبریز داشتن این مخازن اولیه، جوهر و مایه‌ی اطمینان و امنیت آدمی است. اگر فراموش شده باشیم، احساس مابراینست که ما ارزش حمایت شدن را نداشته ایم. حتی در موقعی که ما با امنیت خارجی دست می‌یابیم، به حقیقت نمی‌توانیم احساس امنیت کنیم زیرا نمی‌دانیم که استحقاق چه چیزی را داریم. در بعضی موارد احساس مابراینست که همه چیز از ما گرفته شده است. فکر می‌کنیم 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. بچه‌ها یک دوستی و محبت بی‌قید و شرط نیاز دارند. زمانی که احتیاجات عاطفی اولیه‌ی ما برآورده شد، می‌توانیم لذت ارتباط با خود را لمس کنیم و آنرا بچشمیم. اگر در دوران کودکی خود از سرچشمه‌ی محبت سیرآب و تغذیه شده باشیم، هنگامی که بالغ شدیم بطور خود کار، خود را دوست داریم. بدون این پایه‌ی ریزی بنیادی، هیچ‌وقت قادر به مشخص کردن استانداردهای خود در طول حیات نخواهیم بود.

طبیعت و خصلت بشر، شاد، دوست دارند، آرامش طلب و معتمد است. اینها صفاتیست که به ما داده شده است. کودکان بطور خود کار این احساسات درونی را تجربه می‌کنند، ولی اگر عشقی را که با آن احتیاج دارند دریافت نکنند، بتدریج رابطه‌ی آنان با طبیعت واقعی خودشان قطع می‌شود. برپایه‌ی همین عشقی که ما در دوران کودکی دریافت کرده‌ایم است که کم و بیش، به آنچه که هستیم مرتبط شده‌ایم. همین طور که عشق و محبت، مرا به دیگران مرتبط می‌کند، پیوند ما با خودمان را نیز برقرار می‌کند.

همانطور که کودکان قادر به دوست داشتن خود نیستند، ما هم همانطوریم. تنها طریقی که بوسیله‌ی آن هوشیارانه خود را می‌شناسیم، طریق آئینه‌ی عشقی والدین خودمان، و نحوه‌ی رفتاری است که افراد خانواده و دوستان باما دارند. هنگامیکه اینان محترمانه با مارفتار کنند، می‌آموزیم که ارزش این احترام را داشته‌ایم. زمانیکه اینان از ما موظبت کنند، خود را نمونه حس می‌کنیم و زمانی که مارا کمک و مساعدت نمایند و مقداری از وقت و انرژی خودشان را صرف اینکار ننمایند، احساس می‌کنیم که ما ارزش آن نوع حمایت را داشته‌ایم.

در طول مدت دبستان، یا بین هفت تا چهارده سالگی، بالاترین نیاز کودکان اینست که اینان و محفوظ باشند. همینطور که اینان برشد خود ادامه می‌دهند، و نسبت به مسائل جهان آگاهی پیدا می‌کنند و جای خود را در آن می‌یابند، به آن احتیاج دارند که هزاران اشتباه کنند و از آن اشتباهات پند گیرند. وظیفه‌ی والدین در اینست که زندگی کودک را اداره کنند و مانع از این شوند که در این روند فraigیری، کودک تحت تاثیر نفوذ‌های منفی قرار گیرد. این زمان، زمان بازی و تقریح و ابراز عقیده‌ی آزادانه‌ی کودک است. زیاده از حد تا کید برای رسیدن به کمال، آنهم در این سن و سال، می‌تواند در رشد و توسعه‌ی کودک اخلاق ایجاد کند.

بعنوان یک فرد بالغ، تمایل ما همواره برایست که جدی و علاوه‌قمند به کار و کسب خود باشیم، زیرا این همان انتظاراتی است که در مراحل اولیه‌ی حیات، ماز خود داشتیم. از همان قدمی، 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 اینست که 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 آنقدر پرورش نیافته است تا معنای تشخیص را در کنده: «من یک کار بدی 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 بدیفتند، پس من بد بوده‌ام که اینطور شده است». بسیاری از افراد بالغی وجود دارند که هنوز هم تشخیص این موضوع را نداده اند زیرا به عنوان کودک، والدینی نداشته‌اند که این تفاوت را بدانند. زمانی که کودک در برابر خواسته‌های شما مقاومت می‌کند، اصطلاح دیگری که در این مورد بجای رفتار بد کودک باید بکار برد شود «خارج از کنترل است» در این صورت هیچ نوع ارتباط منفی بین کودک و آنچه هست وجود ندارد.

بجای تنبیه کردن کودکان در زمانیکه 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 کودکی هشت ساله است، در این صورت هشت دقیقه تنفس، زمانی مناسب است.

هنگامی که کودکان رفتاری نامناسب دارند، دیگر مطابق میل شمار فتار نمی کنند. از کنترل خارج شده اند. با چند دقیقه استفاده از توقف واستراحت، به آن چیزی که نیاز دارند می رسند و دوباره تحت کنترل در می آیند. زمان تنفس، فرستی برای کودکان 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 کودکان 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 ازین برود. ممکن است که طی این مدت قهر کنند و اوقات آنان تلغی 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 عاطفه‌ی کودک پی ببرند، و ارزش بینش عاطفی اورا تشخیص دهند، به سهولت در می یابند که تنفس دادن به کودک برای بازیابی کنترل وی تا چه حد مفید و لازم است. اصلاح خداوند برای آن کودکان مارا کوچک خلق کرده است که مابتوانیم زمانیکه مقاومت می کنند آنها را از جای خود بلند کنیم، در محلی امن گذاشته و بآنان تنفس دهیم.

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

بهین عنلت است که تنبیه کودک کار ساز نیست. زندان‌ها پر از افرادی است که که مدام مزه‌ی تلغی تنبیه اجتماع و پدر و مادر را چشیده اند. نود در صد از افرادی که پشت میله‌های زندان جای داده شده اند مردانه نود در صد از افرادی که وظیفه‌ی ارشاد و پند آموزی به آنان را دارند، زن. هنگامیکه مردان تنبیه می شوند، وجدان مغفوله‌ی 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 نزد یکی‌های سن بلوغ در اعتبار معنوی خود احساس کمبود می کنند و پسران، گستاخ و جسور می شوند. پسران دنیارا از همان دریچه نگاه می کنند که با آنان رفتار شده است و دختران، با خودشان همان نوع بدرفتاری را معمول می دارند که با آنان شده است.

تبیه، متدرج امara در مقابل احساس‌های یمان بی حس می کند و ماتمایل طبیعی خود که آرزوی راضی و خشنود نگاهداشتن آنهاست، از دست می دهیم. افرادی که سبب رضایت و خشنودی غیرمی شوند، بعد ها در زندگی خودشان همان راه را انتخاب می کنند زیرا اینان هی چوچت قادر بر ارضی نگاهداشتن والدین و افراد خانواده‌ی خود نبوده اند. زمانیکه پدر و مادرها، برای رضایت خاطر خودشان کار فرزندان 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 آنان را بفهمید و به آنان گوش دهید، همین کمک است. نگهداری بی قید و شرط والدین از فرزندان این پشت گرمی را بآنان می دهد که به آنچه در جمیع خانواده و دوستان به آن نیازمند دسترسی پیدا کنند. کمک دیگر والدین به فرزندان هنگامی است که آنان را کمک می کنند تا که از فرسته‌هایی که بدست می آورند با سایر دوستان و همگنگان خود آمیزش کنند و طرح دوستی بیزند.

قسمت عمده‌ی از رشد در این مرحله از سن، کار کردن در زمینه‌های اجتماعی و چالش‌های فکری است که خود بخود و بدون چون و چرا به وجود می آید. اگرچیزی نمی توانیم پیدا کنیم که در حد کمال باشد، حمایت والدین از فرزندان هنوز در درجه‌ی

اول اهمیت است، ولی این را نیز باید بدانیم که حمایت زیاد نیز، چیز خوبی نیست. زمانی که والدین زیاتراز آنچه لازم است می دهند، بچه ها آنان را از خود دور می کنند زیرا از لازم است بکارهای خود برسند.

بچران تولد: تماش هست سالگی

از بدو تولد تا دوره‌ی کودکی (نژدیک هفت سالگی) ما در مرحله‌ی از رشد خواب آلود و روئیا بی بسر می بریم. قدرت این را نداریم که بدانیم که هستیم، واستحقاق چه چیزی را داریم جزاً اینکه انتظار آنرا داشته باشیم که والدین ما با ما چه می کنند. عنوان یک کودک، دریند پرستار یا مادر خویشیم، وسپس با حمایت و عشق آنان، رشد و نرمومی کنیم. تمام طرز تفکر مانسبت بدنی و ما فیها، ورشته‌ی الفت ما به آن، از بدو تولد آغاز می شود. معمولاً نوزاد، پس از خروج از رحم مادر، از اینکه نیازهای خود را برابر طرف کند بیچاره وزبون است. اگر کسی نباشد که ازو 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 تهیه‌ی آنها را ندارم». و این حقیقت تا واپسین دم حیات صادق است. یاتوانی نداریم، یا اینکه پرتوانیم.

کودک، درآوردن نیازهای خود یا احساس می کند که پرتوان است، یا ناتوان

اولین خاطراتی که ما از زندگی خود داریم، همیشه عمیق ترین و دیرپا ترین است. اگرچه مغز شما در زمان تولد هنوز رشد نکرده است، ولی شما قادر به برآورد 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 شخصت سال قبل دریمیارستانها پایه گذاری شده و نوزاد را از مادر جدامی کنند، بیشتر پرورش دهنده‌گان اطفال و بعد از آن، نسلها با این نتیجه رسیده‌اند که آن چیزی را که می خواهند نمی توانند بدست آورند. خوشبختانه این روش این روزها اصلاح شده است. ما به اهمیت رشته‌ی 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 همه‌ی ما، در یک حالت ناتوانی صرف، رشد می کنیم و به نیازهایی که داریم دسترسی پیدانمی کنیم. در سیاری 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 مرا توانا تر کند. احساس ما برآنست که آنجا هیچکس نیست که مرا کمک کند، بنابرآ گریه چیزی احتیاج داریم خودمان باید آنرا بدهیم. متکی بودن به دیگران در این گونه موارد، راه حل مناسبی نیست.

اگر من حس کنم آن چیزی را که با آن محتاجم نمی توانم بدست آورم، نتیجه گیری می کنم که باید بلا فاصله رشد کنم و آنرا بدست آورم. ناگهان، مدت‌ها قبل از آنکه من قاعده‌تا باید کارهای خودم را انجام دهم، شروع با احساس مسئولیت 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 موفقیتها درون بی بهره ام.

زمینه‌کوکان رشدشان سریع است، بعضی از ماحصل ممکن شد را از دست می دهد

یکی دیگر از بازتابهای رایج و معمول ناتوانی ما در برابر انجام خواسته هایمان، ناتوانی ما در 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 واضح، نیازهای خود را دانیم چیست؟ مشکل بتوان ارزشی برای آنها تعیین نمود یا اینکه استحقاق نیل با آنها را داشت. از طرف دیگر، هر چه بیشتر چیزهایی را که می خواهیم بدست آوریم، بهتر متوجه می شویم که بآنها احتیاج داریم و حس استحقاقمان بیشتر می شود.

تجربه و داشت حق از آنچه بآن نیازمندیم، در ماحصل احتماق بوجود می‌آورد

بدون داشتن احساس روشنی از استحقاق برای رفع احتیاجات خود، چه بسالازم شود که برای تحصیل آنهازحمتی بسیار متholm شویم. برای آنکه والدین خودرا خشنود سازیم و کاری کنیم که نیازهای مارا برآورده کنند، به اشتباہ، خود را فراموش می کنیم. ناتوان بودن، یا ناتوان جلوه دادن خودمان، یا مارا زیاده از حد متکی 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 خواهد یافت.

زمانی که من مبنارابراین گذارم که به آن چیزیکه احتیاج دارم دست نخواهم یافت، نظر خود را عوض می کنم و خودم آن کاررا 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 نیازمندیم، وزمانی که بخواهیم، به خودمان متکی هستیم تا آن را بدست آوریم. به عنوان یک کودک، قبل از آنکه قابلیت تحصیل خواسته هادر ما شکل بگیرد، به سالهای بسیار نیازمندیم تا آنچه را که می خواهیم بدست آوریم. تا رسیدن بدنه‌ی بیست سالگی، مابیشتر به آنچه برای ما اتفاق می افتاد 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 مواطبت کنیم، این فکر در ماقوت 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 هائیکه 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 هابایکدیگرتاچه حد است. اگر چه در کشورهای صنعتی و پیشرفته‌ی جهان که ما در آن زندگی می کنیم، ما، از روان زخمی جدا شدن از مادر بلا فاصله 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 اشتباہ رانتخاب کنیم. گواینکه نسل مترقی امروز چرخشی بسوی نظر کردن بخود را بدست آوردن خواسته های خود داشته است، با این وجود، راه باز گشتن از آن مسیر رانتخاب کرده اند زیرا متوجه شده اند به معجون دیگری که عشق نامیده می شود نیازمندند. انواع درمانها و تراپی هارا به وجود آورده اند تا مارا یاری دهند به عقب برگشته و روان زخمی درونی خود را که به علت عدم دستیابی به خواسته هایمان در مراحل اولیه‌ی حیات که در مانده و مضطرب، متکی به حمایت دیگران بودیم و هنوز در درون مانهفته است، التیام بخشمیم.

اخین تا تولد

اولین تجربه ئی که ما از حیات خودداریم، زمانیست که در رحم مادر بوده ایم. طی این مدت، مارابطه‌ی خود با خداوند را تجربه کرده ایم. بدیهی است که این ارتباط رانمی توان رابطه‌ی 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 ماریشه می دوائد، فراموش می کنیم.

برای بیشتر افراد، زمان بسر بردن در شکم مادر، تجربه‌ی بی بهشت گونه است. ما، مسؤول چیزی نیستیم. خداوند یا مادر طبیعت، همه‌ی اینکارها را کرده است و دیگر لازم نیست که ما کاری انجام دهیم. افرادی که سالم، قوی، ورشدشان 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 خلاقه‌ی که مارا بوجود آورده است ایمان یا باور ندارند، مانیز متدرجا ارتباط خود با آن راقطع می کنیم و فراموش می کنیم که خداوند، همیشه آنجا حاضر و آماده برای کمک است.

سرچشم‌هی تمام این الیام بخشی‌ها نیروی ما فوق بشری است. پزشک ممکن است به بیمار دارو دهد تا روند شفابخشی وی تسريع شود ولی این، نیروی مافوق بشری است که سبب شفا یافتن بیمار می‌شود. بیمار شدن و شفا یافتن دو جزء لا یتجزی از حیات آدمی است. زمانی که ما بیماریم، نشانه‌یی از این حقیقت است که باید با نیروئی که مارا به وجود آورده است مرتبط شویم. چه بسا اتفاق می‌افتد در رحم مادر هم که هستیم، شروع به قطع رابطه با نیروئی که مارا به وجود آورده است می‌کنیم. اگر مادر ما احساساتی منفی داشته باشد، می‌تواند در سراسر عمر ما تأثیری منفی بر جای 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 این صورت این پیام غیرروحانی 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 مهتمترین که وی، توجه خود را به عادی بودن رویدادها جلب می‌کند، از افرادی که در سرپروراند 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 منحصرا به پزشک، و نه خداوند یا طبیعت متکی می‌شوند، کودکان به تقویتی که نیازمندند و بوسیله‌ی آن می‌توانند در ک کنند که جهان، مکانی دوستانه است و می‌توانند 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 وقت گذرانی در دامان طبیعت خدارا فراموش نکند. چنانچه مابانوای موزون طبیعت خود را همگام نکنیم و در ارتباط باقی نمانیم، دوران بارداری برای ما مشکل ترمی شود.

با خواندن مراحل اولیه بی که به آن اشاره شد، بسیار ساده است در این اندیشه فرورویم و نتیجه گیری کنیم که آنچه را که ما آرزو کرده بودیم با آن نرسیده ایم و بدنبال آن، گذشته را برای مشکلات فعلی خود سرزنش کنیم. به محض اینکه شما خود را ناتوان حس کنید، بلا فاصله احساسات کودکی شما بیدار می‌شود. حالا، زمانی است 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 پیدامی کنید که مخازن عشق خود را پر کنید و نیازهای خود را بطرف سازید.

فصل نهم

پر کردن مخازن ده کاهنی هشتم

اگر دیوار خانه‌ی شما شروع به ترک خوردن یا شکستن کند، برای رفع مشکل، ابتدانظری به پی آن می‌اندازید. اگر گیاهی که در خانه دارید، برگش زرد شود یا این که به کلی پژمرده گردد، برای آنکه زیبائی اولیه‌ی خود را بازیابد، 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 با آنچه نیاز داریم دست می‌یابیم، شروع برقاری ارتباط با آنکه واقعاً هستیم می‌کنیم.

برای بیشتر مشکلاتی که ما در 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، بغايت مفید است که تشخیص دهیم بیشتر احساسی که امروز داریم، وابسته به احساسی است که در کود کی داشته‌ایم. با تنفس دادن بخودمان در طول هفتة، 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 کارهای انجام دهیم که این مخازن همین طور پر، باقی بمانند. کافی نیست که ما فقط یکبار آنها را پر کنیم. آن عشق، باید همیشه بشما متصل باشد تا در هر مرحله‌ئی از حیات که به پیش می‌روید، یا هر موقعیتی که پیدا می‌کنید، بدانید که هستید. مبنای اینکه شما چه می‌خواهید و همواره با حقیقت وجود خود مربوط باشید، اینستکه مخازن عشق خود را پر نگاه دارید. اگر شما در باغچه‌ی خانه‌ی خود تان 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 عنوان 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 فکرمی کنیم که همه‌ی کارهارا خودمان باید انجام دهیم. برای آنکه این مخزن را پر کنیم، باید یک تماس دائمی با خداوند، یا بنحوی ازانحاء رابطه‌ئی 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 ازادیان 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 بین بال مذهبی می‌گردد تا در برقاری ارتباط با خداوند و جلب حمایت دیگران، به آنان کمک شود. در فصل نهم کتاب تمرين جالبی از مراقبه را برای شما توضیح می‌دهم که برای پر کردن این مخزن عشق مفید است.

مخزن عنوان دوم

ویتامین والدین «پ»

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

عنوان یک فرد بالغ، خوشبختانه دیگر لازم نیست که به پدر و مادر، یا سرپرستان، برای بدست آوردن عشق بدون چون و چرانی که به آن نیازمندیم روآوریم. بعضی از پدر و مادرها هیچ گاه قادر نیستند که آن چیزی را که ما می خواهیم به ما بدهند و بسیاری از فراد 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 گیریم چگونه آنرا بخود دهیم.

زمانی که ماتجربه‌ی عاطفی در دوره‌ی حیات خود را بگونه‌ی بی دوست داشتی و صلح آمیزادره نمی کنیم، این، مخزنی است که باید آنرا پر کنیم. اگر اعتماد نفس پیدا نکنیم، یا اینکه خوشحال نباشیم، این، یکی ازاولین جاهائیست که گذشته‌ی خود را با پر کردن این مخزن عشق، باید التیام بخشمیم.

بزبان عملی، ملاقات پزشک یا روانکاو و امثال آن، مانند اجاره کردن والدین است. بشما گوش می دهند، شمارادرک می کنند و بشما عشقی بدون قيد و شرط ارزانی می کنند. موقعی که این احتجاجات شما برآورده شد، می توانید این حمایت را بخود منتقل کنید. همین طور که این مخزن شروع به پرشدن می کند، شما کشف می کنید که یا والدین حقیقی شمامیزان حمایتشان از شما بیشتر می شود، یا اینکه سایر افراد یکه در زندگی شما وارد شده اند از این نوع حمایتها بی قيد و شرط، شمارایی بهره نخواهند گذاشت.

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

بخاطر دارم که در دارالتادی در (سنت کوئتین) تدریس می کرم. هیچ گاه با افرادی طرف نشده بودم که آن قدر بطور کامل کمبود ویتامین، پ، داشته باشند. کلاس، بانو نفر زندانی شروع شد و من سی و دونفر داوطلب داشتم که مرا کمک کنند. داوطلبانی که مخزن اولیه‌ی عشق آنان کاملاً پر بود، با بعضی از زندانیان، تمرین التیام بخشمی 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 دونفر زندانی که تمام وقت کار کرده بودند، هر کدام به هم کمک می کردند. به وضوح مشخص بود که تمرینهای افرادی که بیشتر مزه‌ی عشق را چشیده اند و در طول حیات خود در این راه تجربه‌ی بیشتری دارند، از سایرین بهتر و موثرتر است. آنقدر این افراد زندانی از گذشته‌های خود واژ عشق تهی و بی بهره بودند، که نمی توانستند با هم تمرین کنند.

روند این التیام بخشمی درباره‌ی خود من این طور بود که من ترجیح داده بودم آنرا همراه با دیگران انجام دهم. قسمتی از این افراد، اشخاصی حرفة بی و بقیه، افرادی عادی بودند. این روش بسیار موثر بود. حتی تا این تاریخ من می توانیم بسیاری از تمرینهایی که زندگی مرا تغییر داده است بیاد بیاورم. همیشه از آن لحظات تمرینهای النیام بخشن سپاسگزارم. 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 تفریح نمی کنید، کمبود ویتامین، ف، دارید. اگر روابط ابتدایی شما دستخوش انتقاد، سرزنش، یاملالت و خستگی شده است، بعضی اوقات اگر نظر خود را معطوف پر کردن این مخزن کنید، مشکلات بطور خود کاربر طرف می شود. مخزن سوم را می توان با بهره گیری ولذت بردن در مصاحبت دوستان، و خوش گذراندن، پر کرد.

برای آنکه این مخزن پرنگاه 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 ماعلی شود که براستی ما که هستیم؟ دوستان دیرین، مارا کمک می کند که دوست بداریم و خودمان را همان گونه که هستیم پذیریم. هر دوسته مورد نیازند.

بعضی اوقات مردم در شکفتند که چرا دوستان زیادی ندارند؟ جواب اینست که این ها هیچ وقت یادنگرفته اند که چگونه باید دوست بدهست آورند؟ فرض اینان براینست که ناگاه به طور خود کار فردی از راه می رسد که اورامی پسندندومی خواهد دوست او باشدند. یا اینکه انتظار دارند که دیگران بلا فاصله آنها را دوست بدارند. زمانی که شما دوستی ندارید، بالولیں 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 مادر تحصیل آنچه که در طلب آنیم با مشکل مواجه می شویم، درجه‌هی غلط و عوضی نگاه می کنیم. با آزمایشی که از سایر مخازن بعمل می آورید، بین نتیجه می رسید که یکی از اینها بهتر از دیگران کار می 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 کارهای نیاز ندارند. اگر اینان احساس بسیار زیادی به ویتامین، پ، یعنی والدین خود داشته باشند، آن درمان و تراپی، در حقیقت موثر است ولی اگر، اینان به ویتامین، ف، نیاز داشته باشند، آنوقت است که اگر با یکی از دوستان به تماشای مسابقه‌ی فوتبال بروند، روحیه‌ی آنان بالا می رود. خلاصه اینکه، بسیار مهم است که راه هائی پیدا کنیم و هر یکی از مخازن عشقی خود را پر کنیم. دوستی و وداد، به ما کمک می کند تا خودمان را آنطور که هستیم پذیریم. برای آنکه این مودت را احساس کنیم، باید از اینکه خودمان باشیم، احساس امنیت کنیم و بتوانیم خودمان را بدون ترس از ریشندگان با فراد بنماییم. سرحال بودن و شادی و تفریح کمک می کند تا این مخزن را پر کنیم. زمانیکه شما حس می کنید کسر اخلاق دارید شایسته است که بدیدن یک فیلم کمدی بروید و سهم بزرگی از ویتامین، ف، کسب کنید. واگر حقیقتا نمی خواهید اینکار را بکنید، بعضی اوقات، همین نخواستن، کاری است که باید انجام دهید. بعضی اوقات مادر برابر چیزهایی که به آنها احتیاج داریم مقاومت می ورزیم، ولی موقعی که خود را داخل کردیم، احساس بهتری خواهیم داشت.

مخزن عشق همارم ویتامین «پ»

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 بادیگران سهیم شوید باید به خودتان تعلق داشته باشد زیرا ممکن است که این افراد از این دوستان نزدیک شمایاد 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 علاقه‌ی شماست شرکت کنید. بازی در استادیوم ورزشی بمراتب از مشاهده‌ی بازی در تلویزیون قوی تر است گواینکه مشاهده‌ی 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 علا قمندید، تنها از دیدن فیلم بر روی نوار ویدیو استفاده نکنید. به سالون سینما روید. یعنی همان جایی که سایر افراد علا قمند در آن محل مانند شما جمع شده اند. برای بدست آوردن حمایت بیشتر، حتی بهتر است در اولین شبی که فیلم بر روی پرده‌ی سینما نشان داده می‌شود آنرا تماشا کنید. هیجانش بیشتر است. افرادی که بطور جدی می‌خواهند آنجا باشند، آنجا هستند. این همان اشتیاق و نیروی متمرکری 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 کنست روید. دسته جمعی نوای روحانی سرد هدید یا دعا کنید. تجربه کردن این نوع حمایت گروهی و منظم، نه تنها ویتامین، خ، در اختیار مامی گذارد بلکه کمبودهای مابه ویتامین «د» را نیز جبران می‌کند و ما بحد وفور آن بهره مند می‌شویم.

اگر بشنیدن صدای خواننده محبوب خود علا قمندید به کنسرت روید. بگذارید روح شما با نیروئی که ازو ویتامین «د» کسب می‌کند تغذیه شود. چه لذت بخش است رفتن به کنسرتی که شمارا به عالم نوجوانی خودتان باز می‌گرداند. نه فقط در آنجا افرادی جمع شده‌اند که مانند شما از صدای موزیک دلخواه خود لذت می‌برند، بلکه این موزیک همان نغمه‌ئی است که از جوانی بگوش شما آشناست. ولبته، این در صورتیست که سن شما در حال حاضر بیش از چهل سال باشد. نغمه یا ترانه‌ئی که شما در نوجوانی آنرا شنیده‌اید، محرك نیرومندی است که در شما، احساسی از نیروی دوران نوجوانی خودتان را برمی‌انگیزد. هر موقع که شما مشغول پر کردن یکی از مخازن عشق هستید، آن قسمت از وجود خودرا که مشخص می‌کند که هستید، بیدار می‌کنید و شروع به بهره گیری از نیروی آن مرحله‌ی بخصوص می‌کنید. با بیدار کردن دوران نوجوانی، شما به امواج خروشان علاقه، انرژی و زندگی برای پیش رفت در زندگی، دست خواهید یافت.

چنانچه مشکلاتی وجود داشته باشد که بدست پنجه نرم کردن با آنها نیاز باشد، به جلسات افرادی قدم گذارید که همین مشکلات را در گذشته داشته‌اند. برنامه‌ی دوازده مرحله‌ئی رفع اعتیاد برای معتادان، نمونه‌یی از بهترین منبع برای این ویتامین است.

مخزن عشق پنجم

ویتامین «خ»^۲

مخزن عشق پنجم، خود دوست داشتن است. برای آنکه این مخزن را پر کنید باید مطمئن گردید که حق تقدم با شماست. باید رئیس زندگی خودتان باشید. باید از خود سؤال کنید که چه می‌خواهید و بعد ابدنیال آن روید. اگر از خود سؤال کنید که چه می‌خواهی و جواب آمد که دلتان می‌خواهد دیگران را خوشحال سازید، هنوز بکنه موضوع پی نبرده‌اید. چیزی که شما می‌خواهید اینستکه چه چیزی، (شیخ) می‌خواهید. بینید خودتان چه چیزی کم دارید. چه چیزی دیگری است که شما کمبود دارید؟ بادیگران کار نداشته باشید.

مطمئناً شما می‌خواهید دیگران خوشحال باشند. ولی آن موضوع ارتباطی بین مخزن ندارد. چه چیزی سوای آنکه دیگران را خوشحال می‌کندشمارا خوشحال می‌کند؟ چه چیزی شمارا به اصطلاح سرحال می‌آورد یا شارژ می‌کند؟ چه چیزی برای شما خوبست تا این مخزن را پر کنید؟ به جاهائی بروید که فکر می‌کنید در آنجاها چیزی را که می‌خواهید می‌توانید سؤال کنید و چیزی را که نمی‌خواهید می‌توانید رد کنید و جواب نه بدھید.

برای آنکه خودتان را دوست داشته باشد، بخود اجازه دهید که بعضی چیزها را بخرید کنید

از مردمی که روزانه با آنان در تماسید دوری گزینید تا آزاد شوید انتخاب‌های تازه‌ئی داشته باشید که مala طرز رفتار شمارا تغییر می‌دهد. بخودتان آزادی دهید کارهائی را نجام دهید که تا حال در عمر خود چنین کارهائی نکرده بوده‌اید. جائی بروید که دیگر هیچ وقت بآنجا قدم نخواهید گذاشت تا اگر دسته گلی در آن محل بآبدادید اشکال نداشته باشد زیرا در آن محل کسی شمارانمی‌شناسد و شما نیز دیگر بآنجا برمی‌گردید.

بیشتر اوقات، ما خود را عقب نگاه می‌داریم زیرا از برداشت دیگران نسبت بخودمان دراندیشه‌ایم. می‌خواهیم کارهائی انجام

دهیم ولی آنکارهارانمی کنیم. زیرا اگر اشتباه کنیم برای همیشه به ما اخطار می شود. از طرفی، بودن در اطراف افرادی جدید، باب تازه ئی می گشاید و این جماعت می خواهدند بدانند شما که هستید؟ هر موقع که شما با افراد مختلف و جدید سهیم می شوید، قسمت جدیدی از این حقیقت، یا سؤال، که شما که هستید در اذهان اطرافیان قوت می گیرد و رو، می شود.

بودن در حوال و حوش افراد مختلف و تازه مانوس، همواره جزئی جدید از نسای ابر ملامی کند.

برای پیدا کردن موقعيت خارجی و خوشحال بودن، همواره با آنچه می خواهید، در تماس باقی بمانید و هدفهای خود را هر روز مشخص کنید. تصور کنید برستورانی می روید ولی دستور غذا نامی دهید. گارسون، یا پیشخدمت رستوران از شما سؤال می کند چه می خواهید؟ و شما با وجود جواب می دهید: (هر چه دارید). مگر آنکه شما شناس بیاورید والا هر چه در بساط دارد برای شما می آورد.

برای آنکه این مخزن را پرنگاه دارید، چند دقیقه وقت روزانه‌ی خود را صرف اینکار کنید و بازتاب فکری خود را بر روی آنچه می خواهید تمرکز دهید. بعد از آن، قصد خود تان 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 خود تان را ریخته اید، هیچ وقت تهمنده‌های دنیا نصیب شما نخواهد شد.

مخزن عنیٰ سُم

ویتمانین «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، سر سپردگی و تعهد، یا روابط جنسی، اقناع می شود. برای آنکه خودمان را با دیگران صمیمانه قسمت کنیم بیشتر افراد باین نیاز دارند که طی زمان، با یکدیگر رشد کنند و به هم خوبگیرند و عادت کنند. برای زن مشکل است که بلا فاصله با مردی خوبگیرد. عموماً بمدت زمانی نیاز دارد تا این حس در او تقویت شود که قبل از آنکه این عشق در دل او خانه کند، اورابطه کامل شناخته است. بر عکس، مرد قادر است بعضی از اوقات خود را بلا فاصله قسمت کند. با وجود این، برای آنکه اینکار تداوم داشته باشد، باید مرحله‌ی دلدادگی را گذرانده باشد.

ویتا مین، ر، یتو انداز هم رسا کر تشقی که در آن بد 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 ارتباط جهد کنید تا این مخزن پر شود. پیدا کردن فردی که علاوه‌مندید با وی ارتباط نزدیک ویتحمل پیوند زناشوئی بیندید، 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 می خواهند با بهترین ها ازدواج کنند صادق است و بهمین جهت مواجه با عقب گردی شوند.

اگر شما فرد مناسبی را پیدانمی کنید، باین علت است که حتماً لازم است بعضی از مخازن اولیه‌ی خود تان را پر کنید. بر همین قیاس، اگر شما با فردی در ارتباطی داشتید، پس از گذشت مدتی از زمان، عشق شما با آن شخص متوقف می شود مگر آنکه زمانی دیگر را بپر کردن سایر مخازنی که سطح آنها پائین رفته است اختصاص دهید.

اگر فرد مورد نظر خود را پیدا کنید، تماش اجتنی عوضی نگاه می کنید

زمانی که دانش آموز آمادگی دارد، سروکله‌ی معلم پیدامی شود. زمانیکه سؤال می کنید، جواب به دنبالش می آید. وقتیکه شما آماده برای ملاقات و برقراری ارتباط هستید، آن فرد کاملی که در نظر دارید خود بخود پیدامی شود. اگرامیدی به این کار ندارید، آن فرد کامل، بندرت سروکله‌اش پیدامی شود. این خصلت «سراپانیاز داشتن» را ترک کنید. در این صورت، بترسیم چهره‌ی شریک مناسبی برای خود موفق می شوید.

باید این را به خاطر بسپارید که معمشعه ها و دلبران، هیچ گاه در حد کمال نیستند. با وجود این ممکن است استثنائی برای شما مناسب باشند. و چون رابطه‌ی عمیقی بین شما به وجود آمده است، می‌توانید با دوست داشتن آنان، بلا فاصله با حقیقت خود در ارتباط باشید. این صحیح نیست که تصور شود که تنها یک دلبرشمارا کفایت می‌کند. هزاران نفر از افرادی وجود دارند که شما می‌توانید آنرا در زندگی خود مشارکت دهید. معمشعه، یکی از آنهاست.

معوّهٔ پچگاهی عیّست ولی برای آنکه شرک زندگی سه باشگن است برای ساکامل باشد

در گذشته افرادی وجود داشتند که برای زندگاندن معمشعه اختیار می‌کردند. مهارت‌های ارتباطی که به کار برده می‌شد و با آن‌ها خود را سرپانگاه 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 شکردهای ارتباطی نوین را فراگیرید.

فیلهای سینمایی می‌توانند طعم و مزه‌ی رومانسی، که روح ما بدبندی آن است به ما بدهد ولی نشان نمی‌دهد که چگونه می‌توانیم با آن دسترسی پیدا کنیم؟ برای آنکه ما بیک عشق پایان ناپذیر دسترسی پیدا کنیم باید شکردهای نوین را فراگیریم. خیلی مهم است که بدانیم رومانس، حتی اگر ماسایر مخازن خود را پرولبریز کرده باشیم، خود کارنیست. اگر ما بنحوی فعال در بوجود آوردن فرصت‌های 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.

هنجاری که در خانه، عشق و محبت وجود دارد، این عشق و علاقه، بمنزله‌ی نیرومندی فرد محل کار عصیر و غیرمی‌شود

تمام روش‌های فنونی 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 ماتمایلات جنسی خود را پایمال 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 عنوان هفتم

ویتامین «و»

مخزن شماره هفت، مخزنی است که بدون هیچ گونه قید و شرطی، عشق و محبت شمارا بفردی که دوست دارید و تحت حمایت شماست، ارزانی می‌دارد. مسئول نیازهای دیگران بودن یک نیاز ضروری و واجب برای روح انسان است. پس از رسیدن بسن سی و پنج سالگی مانعی توانیم 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 اوراد دوست داشته واز او مواظبت می‌کنیم خود را مسئول بدانیم. با این عشق ویژه، می‌توانیم کم کم «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 دل 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 دهنداز 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.

دصویزیکه دریافت مردم کثر از مقداری باشد کمی دهند، در آن صورت از خود مقاومت ثانی 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 بگیرید می توانید دست بدء داشته باشید آنهم با این تقاضا که سرانجام روزی نوبت دریافت شما فراخواهد رسید. این دریافت نباید سالها طول بکشد، والا یکروز صبح که از خواب بیدار می شوید حس می کنید که وجود تان خالی، بی میل، و بسته است. دیگر چیزی برای دادن ندارید. بطورایده آآل، 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 اشتباها آنرا بدون قید و شرط صرف روابط دوستانه می کنیم و به دنبال آن درخشش و غضب فرومی رویم. بدون داشتن فرزند چه بسا امکان دارد که ما، در رابطه بی که وجود دارد اخلاص کنیم یا این که، بالا راست در ابراز 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 بدء داشته باشیم و آن هنگامی است که مخازن ما پر و خودمان، در حال لبریز شدنیم. در این روند رشد و توسعه، این، ایده آآل ترین چالش است. رسیدن به امور یک خواهرزاده یا برادرزاده ندار، درد مارادوانمی 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 عمیقاً مسئولیت یک نفر، یا یک موجود زنده ئی را به عهده داشته باشیم. یک جانشین خوب برای اینکار، داشتن حیوانات خانگی، یا رسیدگی به باعچه‌ی منزل است. گیاهان نیز مانند یک موجود زنده به شما نیاز مندند. اگر ما فرزند داریم، همینطور که رشد می کنند و جلوی 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. محققابارای اینکار نوه ها بهترین کاندیدا هستند. بالحساس کردن مسئولیت و دادن عشق بدون قید و شرط به دیگران، روح شما تقویت می شود.

مخزن عنی هشتم

وینا مین، «اجتماعی «الف»

مخزن شماره‌ی هشت، پس دادن دین شما به اجتماع است. با کمکی که شما بدنیای محلی خود می کنید، می توانید آنرا به محلی بهتر و زیباتر تبدیل کنید. این، مطلوب ترین وقتی است که شما می توانید این کار داوطلبانه را بر عهده بگیرید و به آنها ائیکه مستقیماً با شما در ارتباط نیستند کمک کنید. هر نوع طرحی که طبقه‌ی بی بضاعت را کمک کنید 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، لازم است 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 پرشود، نگاه کنید ببینید از چه راهی می توانید بعضی از چیزهای را که دریافت کرده اید به اجتماع خود مسترد کنید.

هدایانی که «طول حیات بمارسیده است باید، همین دنیا باید گرانبخت 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 بیخشیم. 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 مارا خشنود 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 هشتم

وینا مین «ج»

مخزن نهم عشق، اختصاص به جهانی که در آن هستیم دارد. می شود گفت که این مخزن دنباله‌ی مخزن هشتم است. در این مرحله لازمت است که ماقبهای دید خودمان را توسعه دهیم و از محدوده‌ی اجتماعی که در آن زندگی می کنیم، افزایش، و فرهنگ خود، خود را فراتر بکشیم. زمانیست که باید با آنانکه رسوم و آدابی جز ما در اندوسابقه‌ی 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 قسمتهای جهان ایده آل و مطلوب است صرف کنید. ممکن است در نظر بگیرید که به کاندیدای مورد علاقه‌ی 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 سا برای خود و خانواده‌ی خود اسفاذه کنید بلکه آزر باحومی از اصحاب در در ترس جهانیان بگذرد

باز این یک زمان ایده آآل و مناسبی است که شما به مسافت روید، دنیا را بینید 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 رسد خود را پیر حس می کنند. زیرا اینان علاقه ئی به توسعه‌ی مرزهای خود ندارند. اینها نمی دانند چه چیزی کم دارند. با بیرون شدن از خانه و محیط اطراف، بلا فاصله نیروی قبلی آنان بسطح پیشین باز می گردد. تورهای مسافرت دسته جمعی، در این مرحله از سن غنیمت است. نه فقط باین سبب که مسافت را آسان می کنند بلکه از این نظر که فرصتی برای انسان فراهم می کنند تا سایر مخازن خود را پر کنند. با برقراری ارتباط و سهیم شدن با سایر فرهنگها، شما کشف می کنید که درست است که انسان‌ها مختلف آفریده شده‌اند، ولی همه‌ی مادر درون خود همان عمق را داریم. جهان‌گردی، قسمتهای جدیدی از شمارابرای خودتان رقم می زند و شمارا جوان نگاه می دارد. زمان بسیار مناسب و مساعدی است که به مسافرت‌های دور دست روید و ماجراهای منحصر بفردی که برای شما اتفاق افتداده است برای همسر، فرزندان و نوه‌ها و دوستان تعریف کنید.

جهان‌گردی، قسمت هائی از وجود شمارا که ناشناخته بود سایر اسما و شمارا جوان نگاه میدارد

این زمان، زمانی است که ممکن است شما در شغل و حرفه‌ی خود موفق و کامیاب گردید. هنگامی که شما در درون خود پر، و مال‌مال هستید و قادرید که سهم خود به دنیا را پردازید، موقیت‌های شما بنحو چشم‌گیری افزایش می یابد. هر چه بیشتر برای دیگران کار انجام دهید، وفرض را براین بگذارید که از باز پرداخت خبری نیست، نیروهای بیشتری را که با نیازمندی‌ید جذب می کنید.

یکی از پژوهش‌های این زمان میدهد که مردان، بزرگترین موفقیت‌های خود را بین چهل و چهار، تا پنجاه و شش سالگی به دست آورده‌اند. در این زمان، مرد قادر است آزادانه نسبت به نیازهای دیگران اندیشه کند. درنتیجه، نه تنها مردم به او اعتماد و اطمینان بیشتری پیدا می کنند، بلکه وی با بینش و اشرافی که بدست آورده است، می تواند بانتخاب‌های صحیح دست بزنند. پیر شدن، یعنی بیشتر بدست آوردن. نه کمتر.

مخزن عشق هشتم

وینامین «خ» ۱۰

مخزن عشق شماره‌ی 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 همه‌ی آنها را پس دهیم. در این نقطه، ما آزادیم که خود را به خدمت خداوند درآوریم. همین طور که مشغول پر کردن این مخزنیم، بطور خود کار و بحقیقت طبق خواسته های او عمل می کنیم. و این همان زمانیست که مامی توانیم بیشترین تماس را با جهان داشته باشیم. در حدود سن پنجاه و شش سالگی است که ما کاملاً آماده برای انجام کارهای خواهیم بود که برای آن‌ها باین دنیا آمده‌ایم.

این، همان زمانیست که مابه بالاترین افتخار در حیات خود نائل شده‌ایم. زمانیست که می توانیم بانی و مند ترین قدرت‌ها و موهبت‌های خودمان در تماس باشیم. زمانیست که یاد گرفته ایم چگونه مخازن عشقی خودمان را پر کنیم و از خدا کثرا پتانسیل خود استفاده کنیم. محققان قبل از این زمان نیز می توانیم نظری اجمالی از زمان داشته باشیم، ولی مادام که سایر مخازن دیگر خودمان را پرنکرده و رسید لازم پیدا نکرده‌ایم، اینکار بطور کامل برای ما میسر نیست. چه بسیار افرادی که فوراً باین سن رسیده و بیماری شوند زیرا که اینان قادر بست و پنجه نرم کردندیهای 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 «این زمان بلا اصلیه پر یارمی شوند زیرا ایمان یار ای 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. گواینکه ممکن است شما این کار را هنگامی که جوان‌تر 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 پردازید.

این زمان، زمانیست که شما بطور کامل شکوفا می شوید. مطمئن گردید که شما آماده برای لذت بردن از آن هستید. اگر شما هنوز آمادگی نداشته باشید، حداقل این را می دانید که چگونه با ید بعقب بر گردید و مخازن خود را به موازات پی گیری خواسته های خود، پرنگهدارید. همین گونه که از این مرحله لذت می بردید، بیشتر و بیشتر حس می کنید که شما کسی هستید که همه چیز دارید. بالاترین لذتی که بشما داشت می دهد اینست که خدمت می کنید. کلمات من، شما، او، وما، در یک قدرت مافوق که متعلق بخداوند است، خلاصه شده است. زندگی، بشکل رودخانه‌ئی از نور و عشق خداوند در خواهد آمد که در حالتی آرام و بی سروصدرا، و باشتایی هر چه تمامتریه سوی شما در حرکت است. شما به صورت کانالی از رحمت و فیض خداوند برای همه‌ی آنهاست که ملاقات می کنید در خواهد آمد.

رهبری کردن یک زندگی سرشوار 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 راهنمائی نیازمند است که به موقع به شما داده خواهد شد. کاری که قرار است انجام دهید، هدفی آله‌ی دارد زیرا قرار است که شما دنیای دیگری بسازید.

فصل ششم

ازنش مرا نه (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 کارراه های بسیاری وجود دارد که مراقبه، یکی از آن ها وسیار نیرومند است. اگرچه 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 برآن نیروی مثبت، نیروی عشق، بالاترین قدرت، بزرگترین پتانسیل، برترین منبع خرد، آینده‌ی سعادتمند، یا هر چیز دیگری که دلتان می خواهد نام نهید، یا آنرا تفسیر و تعبیر کنید. چون سوابق گذشته‌ی من شامل اعتقاد و ایمان و افراد خداوندبوه است، من این نیرو را، خدا می نامم. با این وجود شما مختارید که این، موجود برتر، را خودتان به سلیقه‌ی خود معنا کنید.

حتی اگر از دریچه‌ی مذهبی باین موضوع نگاه نکنیم، بعضی از افرادی هستند که به چیزی بر تراعتقاد دارند. آن نیروی برتر، حتی می تواند پتانسیل درونی خود آنان باشد. دست کم اینست که اینان به آینده‌ئی 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. بلا فاصله شما احساس آرامش و راحت بودن می کنید. متدرجا احساس نشاط، اعتماد، و عشق می نماید. با صرف چند دقیقه وقت برای برقراری ارتباط با خداوند در روز، آن روز شما پر بار و پر ثمر می شود. بیست و هشت سال زندگی من صرف آموختن مراقبه به مردم، از فرق مختلف، حرفة‌ها و مشاغل مختلف بوده است. اگرچه به آن از دریچه‌ی 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 تامعنی واقعی وجود حقیقتی کائنات را در هر مذهبی که باشید را که 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 هشیاری دست بزنیم:

چند لحظه به خودتان فرصت دهید تا باید مادرتان یا کسی که شمارا دوست می دارد بیفتید. همین طور که شما مشغول فکر کردن درباره‌ی 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 بلا فاصله شما آنرا پیدا می کنید.

حالانظر خودتان را متوجه گردن خود کنید. حلق و گلوی خود را باید بیاورید. فکر کنید احساس آن چگونه است. حالانظر خود را متوجه حرارت بدن خود کنید. بطوری ناگهانی، شمانمی توانید کاری کنید که از این حرارت مطلع شوید 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 بسر شما مرتبط می کند. ولی آگاهی فکری شما تنها زمانی که در نظر دارید بروی چیزی دقت خود را متوجه کنید، گردن و سایر قسمتهای بدن شما را احساس می کند. مراقبه نیز تقریبا همین کار را می کند. دقت شمارا 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 باشد انجام دهید، این احساس بشما دست می دهد که با خداوند مرتبط شده اید. و این درست شباهت زیادی با این دارد که حس می کنید گردن شما، بدن تان را به سر شما مرتبط می کند، یا اینکه ارتباط درونی خود با مادرتان، یا کسی که شمارا دوست دارد را، می توانید احساس کنید.

مراقبه (میتاپون) عبارت است از اشتغال وقتیستی از وجود خودتان که اقبال با خداوند مرتبط شده است

بدون هیچ گونه تعبیر و تفسیر، تمرین مراقبه، مسالمت آمیز، ملاایم، و آرامش بخش است. متدرجادرمی یابید که در وجود شما احساس خارشی پیدا شده و در انگشتان و دستان شمانیرو و گرمی بیشتری جریان یافته است. و با جریان یافتن این نیرو در بدن خود، شما، اعتماد بیشتر، عشق زیادتر، 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، نیروی خداوند را حس می کنم و نیروی لا یزالی از طریق نوک انگشتان بدرون بدن من جریان پیدا می کند. دقیقاً مانند اینست که من بدن خود را به کلید برق خداوند متصل کنم. افراد یکه 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 یه کس کارآئی دارد

تمرین مراقبه، دیگر منحصر به گروههای 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 سویس 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 استغالت دارم، متوجه می شوم که با چه سرعت ما فوق تصویری افراد طی مدتی کوتاه این تمرینات را فرامی گیرند. ظرف یکی دو هفته یاد می گیرند که بچه طریق جریان انتقال نیرو به سرانگشتان خود را عملی سازند. نود درصد از افراد یکه در سمینارهای من به فرا گیری مراقبه مشغولند، ظرف یکی دور زم 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 قدیسین 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 بلا فاصله به آرامش واستراحت دست یابد. وقتی که شما پس از کار روزانه مراقبه می کنید، تنفس آن روز، بطور خود کار شسته شده وازین می رود. زمانی که جریان انتقال نیرو را احساس می کنید، دوباره شارژ روپر می شوید و بلافاصله احساس شادابی می کنید.

زمانی که شما در اول صبح مراقبه می کنید، شمارا آماده می کنید تا برای دست و پنجه نرم کردنیهای 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 بیریم و تقلای هایی که می کنیم از این فکر و احساس حاصل می شود که همواره تصور می کنیم همه کارهارا خود مان باید انجام دهیم. خوشبختانه چنین نیست. کمک در دسترس است. فقط باید آنرا بخواهیم. نیروئی که در انگشتان ما جریان پیدامی کند، دلالت بر آن دارد که ما مشغول برقراری ارتباطیم و بدین وسیله قادریم، نیرو، بیش و اشراق، نزهت و خلاقیتی که با آنها می توانیم به آرزو های خود جامه می عمل پوشانیم، به بدن خود وارد کنیم.

زمانی که پایوگی خود با خداوند را فراموش می کنیم در درون نزهت و خلاقیتی می شود

مراقبه بطور خود کار شروع پیر کردن اولین مخزن عشق ما می کند. محققابقیه ای مخازن عشق، همه، مهمند. ولی اگر این مخزن خالی باشد، مهمترین خواهد بود. موقعیکه ما ویتامین، خ، کم داریم، مشقت های حیات و مسئولیت های آنرا کاملاً حس می کنیم. حس می کنیم که همه کارهارا خود مان 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 پمسنه نگاه می کنیم و از خود و دیگران بیش از حد انتظار توقع

داریم. موقعی که ما احساس ارتباط با چیزیشتری نمی کنیم، حداقل، انتظار ما آنست که بقیه‌ی چیزها زیاد باشد، و بدون شک این امر برای ما غیر مترقبه و ناراحت کننده است. به جای قدر شناسی روزانه و خوشحالی از معجزات کوچک خداوند، نظر خودمان را بیشتر متوجه چیزهایی که بدست نمی آوریم می کنیم و اصلاً تشخیص نمی دهیم که آن چیزهائی را که ما می خواهیم و بآنها احتیاج داریم، در زندگی ما در جریان است. زمانی که این مخزن عشق اول سطحش پائین است، هر چیزی که ما به دست آوریم بنظر کافی نمی رسد.

وقتیکه شما به مراقبه مشغول می شوید و با خداوند مرتبط می شوید، نسبت به چیزهایی که دارید بیشتر شاکر خواهید شد. این نوع آگاهی مثبت، همراه با آرزوهای وسیعی که در شما نهفته است، آن نیروی لازم را در اختیار شما فرار 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، چیزهایی به شما بدهند، از شما سپاسگزار باشند و به شما اعتماد داشته باشند. به تعبیری دیگر، شما در حیات آنان نور می پاشید.

هنجاریکه شما نیروی مثبت پیش از خود بیرون می دهید مردم علاقه مندی شوند اطراف شما باشند

مراقبه ساده است

شگفت آورترین چیز در باره‌ی 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، آنارها می کردند. معلمین غالباً قبل از آنکه تدریس کنند مدتها شاگرد را معطل نگاه می داشتند. اختصاص به متعدد ترین ویژگیهای ترین شاگردان داشت. معلمین منتظر می ماندند تا حس کنند حالا دیگر دانش آموز می تواند مطالب را در ک کند. ولی در دوره‌ی کنونی، با تفاهمی که از اهمیت احساس و تمایلات در علاقه مندان وجود دارد، روش معطل شدن قدیمی منسون و از بین رفته است. در گذشته، هنگامیکه افراد با احساسات درونی خود به اندازه‌ی کافی در ارتباط نبودند، لازم بود مدتها صبر کنند تا آرزو و اشتیاق آنان جوانه زندوبار و روشنودت از مانیکه تمرين خود را شروع می کنند، بتوانند نظری اجمالی از تمرينهای روحانی داشته باشند و بعنوان محرك و مشوق در راه دشواری که در پیش دارند آنرا 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 آنرا با دستورات خود آشنا سازند، به کارهایی که عاری از نفس پرسنی بود و ادارنده. این رسوم و عادات، قفل احساسات درونی شاگردان را می گشود و آنرا شایق یادگرفتن می کرد. در یک نقطه‌ی خاص، معلمین می توانستند جریان حرکت نیرو و سوی شاگردان را حس کنند و آموزش را شروع کنند. زمانیکه شما آماده برای پذیرش این نیرو شدید، می توانید آنرا با خارج سوق دهید و به دیگران منتقل کنید.

این روند، پایه‌ی التیام یابی روحانی است. کافیست که یک فرشاده‌نده دست خود را بر روی دست التیام گیرنده بگذارد، نیرو، بیرون کشدو به شخص اخیر منتقل نماید. زمانیکه معلم شروع آموختن تمرينات عالیه‌ی مراقبه می کند همین اتفاقاتی که بآن اشاره شد انجام می شود. معلمی که قادر است جریان انتقال نیرو بین شاگرد را حس کند، می تواند در ک 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 در باره‌ی 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 تراز آنچه بتوان آنرا تصور کرد با احساسات خودمان را که وراست شده ایم و از چیزهایی که آنها را می خواهیم یا نمی خواهیم، آگاهیم. این قدرت یا قابلیتی که بتوانیم سفره‌ی دل خود را باز کنیم و آرزوهای بزرگ را احساس کنیم، با فراد 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، کانال هارا باز می کند.

مراقبه‌ی درون فعال و دو جانبه

مراقبه‌ی دو جانبه، به شما کمک می‌کند تا از طریق سرانگشتن خودنیرو جذب کنید و به داخل بکشید. برای من و هزاران نفر شرکت کننده‌ی دیگر که به سمینارهای موفق من آمده‌اند، تمرین مراقبه، همراه با اطمینان یافتن از اینکه سایر مخازن عشق پر است، بدون شک، وسیله‌ی نیرومندی برای ایجاد موقیت‌های فردی در زندگی بوده است. گواینکه 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 شماره‌یک عشق خود را پر کند.

تابحال، فقط، گروه زبردست و ماهریکه مراقبه در انحصار آنان بودمی دانستند که چگونه از طریق سرانگشتن خود کسب نیرو کنند. این درس به شاگردان آموخته نمی‌شد زیرا آنان از صافی لازم بی‌بهره بودند و براین تقدیر زحمت معلم به هدر می‌رفت. نمی‌توانستند جریان انتقال نیرو را احساس کنند. ولی مردم این دوره آمادگی اینکار را دارند. چیزیکه یک فرط‌ظرف چند ثانیه تمرین می‌تواند کسب کند، پانزده سال وقت مرا گرفت.

بهتر اینست که انسان مراقبه رامستقیما از یکنفر 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 کارمی کند و مفید است حتی اگر شما آنرا بطور گروهی انجام ندهید. این اخبار بزرگ مراب آن داشت که همه‌ی ریزه کاریهای این موضوع را مدون کنم و به صورت کتاب درآورم. 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 فراگرفت. در هر حال، در شروع کار، در مراقبه گروهی، تمرین جریان یافتن نیرو به بدن آسان تر انجام می‌شود.

این میرن را یتوان حقیقتی از روی یک کتاب نیز نداشت اگرچه سرکت درآموزش کروهی تو طیک علم خبره بهتر است.

مراقبه درون فعال، تجاری مرتب و منظم به مامی دهد 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 فرومی‌رورند که آیا من می‌توانم دوباره این کار را بکنم؟ هنگامی که ما بطور واضح حس کنیم که کسی هست که به ما کمک کند، ذکر جمله‌ی «آیا من می‌توانم دوباره اینکار را بکنم؟» از فرنهنگ ما رخت بر می‌بنند.

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

هنگامیکه من کتاب می‌نویسم، بعضی اوقات مردم می‌گویند «شما حتما راهی برای کمک گرفتن نیز دارید؟». و منظورشان اینستکه فرد دیگری کتاب‌های مرا نوشته است. این، از آن نوع حمایت‌هایی نیست که من از آن گفتگومی کنم. 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 گوشه‌ئی بششم و بر روی آنها کار کنم، نیروی لا یزالی است که تحمل سخت کوشی و برناهه‌های فشرده و لا ینقطع را آسان می‌کند، قابلیت زیاد تری است تا تمیزدهم چه چیز کارمی کند و کدامیک از تغییرات کار آئی ندارد، وبالاخره خلاصت 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 کارهارا برای من انجام نمی‌دهد. در هر حال من از این کمک نمی‌توانم استفاده کنم مگر آنکه در گوشه‌ئی بششم و تقلای خود را به نحو مطلوب شروع کنم.

دک‌کردن سرنوشت

در مشرق زمین عقیده بی‌عمومی وجود دارد که آنچه خدا بخواهد همان می‌شود. اگرچه این عقیده به شما آرامش خاطرمی دهد، ولی سبب می‌شود که تمایلات و خواسته‌های شما در بیشتر خواهی را که از خصوصیات بشراست خنثی‌سازد. زندگی

فرآیند تجاری است که ما از کارهای گذشته خودداریم، نه اینکه چارچوب نقاشی و قطعه کرباسی که ما هرچه را که می خواهیم برروی آن نقاشی کنیم. از نظر گاه و چشم انداز موقوفیت های فردی، مشروط بر آنکه خودشما تصمیم به نقاشی زندگی خود داشته باشید، مراقبه، شباهت زیادی به آن قطعه کرباس سفید و دست نخورده دارد. اگر بجای اینکار، شما به پیش روی در مسیر زندگی خود برای آنکه ببینید بکجا می رسید ادامه دهید، آنوقت استکه نیروی حرکت گذشته‌ی شماست که سرنوشت آینده‌ی شمارا کنترل می کند.

مطمئناً هر یک از ماهمیشه تحت تاثیر گذشته‌ی خود هستیم. هر کاریکه امروز می کنیم، نتیجه‌ی افکار و کارهای گذشته‌ی ما است. با این وصف چنین معنی دهد که ما خود را در قالب این افکار محدود کنیم و در جا بزنیم. هر موقع که لازم شود، می توانیم انتخاب کنیم که آینده‌ی مماید چه نوع باشد و شروع به وجود آوریدن تغییرات در آن راستا کنیم.

موشکی که در حال حرکت بوسیله ی هدف است، بفوریت میتواند عیمیزه دهلی مسد رجایتوان میسر آنرا غیرداد

به طریقی مشابه، به هیچوجه محدودیتی برای نیل بهدف، یا سرنوشت ما وجود ندارد. هر روزی که می گذرد، می توانیم 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 رنگ هامحدودیت داریم. برای ترسیم آینده‌ی خود، اول باید با آن چیزهایی که داریم شروع کنیم، سپس متدرج رنگها را باهم مخلوط کنیم، و حتی رنگ‌های تازه بسازیم.

اگر شما بآن گرایش داشتید که کارها خودشان به پیش روند و علاوه‌ی آن بخلافیت آن نوع زندگی که در طلبش هستید نداشتبهید، 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 افعالی 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، پر از فراوانی نعمت، لذت، سلامتی، و موقوفیت‌های 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 موقفيت، شما سرنوشت خود را رقم می زنید، نه اينکه فقط آنرا در فکروذ کر 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 می کند تا برنامه‌ی حیات آینده‌ی خود را آن طوری که خود بآن علاقه مندید تنظیم کنید. شما، هم سناریوی آنرا می نویسید و هم اینکه بازیگران را انتخاب می کنید.

صلیم

پونه مرانه آزم

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 آنست که تلفن راقطع کنید و به خود پانزده دقیقه وقت دهید و ظرف این مدت هرچه مسؤولیت در دنیا به دوش شماست بر زمین گذارید و نظر خود را معطوف به درون خود کنید. اگرچه لازم نیست، ولی شما می توانید از موزیک ملایمی نیز که صدای آرام آن از دور بگوش برسد استفاده کنید.

در حالیکه چشمانت خود را بسته اید، دستهای خود را در هوا، کمی بالا تراز ارتفاع شانه ها، یا جائیکه راحت هستید، بالا ببرید و شروع بتکرار این جمله کنید: خداوندا، قلب من برای توباز است، لطف کن و بیا در قلب من جای بگیر. مراقبه دو جانبه، مقدمتا، تکرار این جمله برای پانزده یار است که به آرامی در دل خود انجام می دهید.

برای آنکه مراقبه کنید، جمله را آرام گرار کنید "خدایا، قلب من بروی تو باز است، لطفاً بیا و در قلب من جای بگیر."

حالا جمله را برای ده بار، بلند تکرار کنید، برای هرانگشت یک بار. همین طور که شما جمله را برای هرانگشت یک بار تکرار می کنید، قصد تان این باشد که کانالهای انرژی را در سرانگشتان 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 متوجه می شود. حتی ممکن است که شما اصولاً جمله را فراموش کنید. اگر این طور شد، چشمانت خود را باز کنید و به بالا نگاه کنید. به مدتی زمان نیاز دارید تا این فرآیند، به صورتی کاملاً خود کار در آید.

محرف شدن گفرو گزبر روی موضوعات دیگر به نکام مراقبه طبیعی است

در شروع کار، برای بیاد آوردن و تکرار جمله، شما از حافظه‌ی کوتاه مدت خود استفاده می کنید. با تکرار جمله، حافظه‌ی دراز مدت شما جامی افتاده در حقیقت، پیوند دهنده‌ی 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، راه‌های عصبی درون مغزی، متدرج اشاره شروع به رشد و نمو می کنند و فرآیند کار خواهد شد.

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

نهنگامیک سا جمله را بلند ادامی کنید، یکبار برای هر آنکه از آنها دیده‌تم آگاهی و درک سا 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 دستهای به عقب و جلو، به اندازه‌ی پنج سانتی‌متر، آگاهی شمارا از میدان نیروئی که در اطراف انگشتان شما جمع شده است بیشتر می کند. در این مرحله‌ی بخصوص همین طور که شما دریچه‌ی دل خود را برای خداوند بازو دقت خود را متوجه انگشتان خود می کنید، انرژی در انگشتان شما به جریان می افتد. سیم کشی برای

جريان نیرو قبل انجام شده است. کافی است که شماد کمه‌ی برق را فشار دهید. به محض اینکه سرانگشتان شما به شما اجازه می‌دهند که دنیا را لمس کنید، این اجازه رانیز می‌دهند که خداوند را نیز لمس کنید. این موضوع، در حد زیائی و ظرافت در تابلوی مشهور میکل آنژ، مجسم شده است. میکل آنژ، در این نقاشی، مردی رادر کلیسا بتصویر کشیده است که دست خود را دراز کرده و با سرانگشتان خود مشغول لمس کردن خداوند است.

ہمینطور که سرانگشتان ما بنا اجازه می‌بر قراری تماس با جهان را می‌هند اجازه خواهند داد که خداوند را نیز کنم

حتی در حالات پیشرفتی مراقبه، سرگردانی و انحراف ذهن متصور است. در مراحل اولیه، فکر شما منحرف می‌شود و بجاها دیگر می‌رود. همین امر سبب می‌شود که شما ناراحت شوید و یا حتی تنفس پیدا کنید. در مراحل پیشرفتی مراقبه، ذهن شما بطرف احساس سعادتمند شدن و زیاد کردن جریان انرژی بدرون خود، انحراف پیدا می‌کند. سرانجام، هر موقع شما به دنبال جواب برای یک مشکل، یا راهنمایی درونی هستید ممکن است که این استغال فکری شما، با موقعیت حساسی که شما به نگام مراقبه بعده دارید درهم آمیزد و حالت مراقبه‌ی شمارا برهم زند.

اگر به هنگام مراقبه متوجه شدید که فکر شما منحرف شده است، دوباره به جمله‌ئی که ادامی کردید باز گردید. بسیار طبیعی است که انسان نسبت به لیست خریدی که به او داده شده است، وظایف خود، چیزهایی که مردم گفته‌اند، کارهایی که باید انجام دهد، و بسیاری چیزهای دیگر، فکر کند. حتی اگر شما قبل از آنکه فکر تان منحرف و بروی موضوع دیگری متوجه شود چند بار جمله‌ی خود را تکرار کرده باشید، باز هم از مراقبه بهره‌هایی نصیب شما خواهد شد.

اگر «حين» مراقبه متوجه شدید که فکر شما منحرف شده است، دوباره بمحله‌ی ادامی جمله‌ی خود باز کر دید.

هر موقع متوجه شدید که شما مشغول فکر کردن درباره‌ی چیزهای دیگری هستید، به جمله‌ی خود، و آگاهی سرانگشتان خود اندیشه کنید. همینطور که بسهولت و بدون دردسر انسان به چیزهای دیگر می‌اندیشد، به همان سهولت نیز می‌تواند راجع به جمله‌ی خود فکر کند. روند کار کاملاً ساده است. فرقی نمی‌کند که شما فوراً به فکر جمله‌ی خود بینتید یا اینکه به آهستگی. فقط فکر کنید. همان کافیست.

ہمینطور فخر کردن «در باره‌ی سایر چیزها ساده است، نگر کردن در باره‌ی جمله‌ی نیز ساده است

بالانگاه داشتن دستها در هوای دریه وجود آوردن آگاهی بیشتر برای انگشتان مؤثر است. اگر در شروع کار انگشتان شما خسته شد اشکالی ندارد که برای رفع خستگی آنها را برروی دامن خود گذارید ولی 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 برروی زانوان خود بکشید. هنگامی که دستهای شما مستقیماً برروی پای لخت شما قرار می‌گیرد، شما متایل می‌شوید که کشن نیرو بدرون خود را متوقف کنید و به جای آن فقط نیروی خود را حس می‌کنید. یکی از مزایای مراقبه دو جانبه اینست که انسان نیروی تازه‌ئی به نیروی خودش اضافه کند.

به طرق مختلف، تجربه‌ی شماره مراقبه تغییر پیدا می‌کند. بعضی اوقات جمله‌ی 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 می‌کنیم که بسیار به مانند یک است، و اوقات دیگر با ما بسیار فاصله دارد.

تجربه‌ئی که شما از جمله پیدا می‌کنید دائم در تغییر است. بعضی اوقات خود را سنگین حس می‌کنید و بعضی اوقات بسیار سبک. بعضی اوقات احساس می‌کنید که خسته اید و بعضی موقع دیگر زبروز رنگ. بعضی اوقات زمان جدا سریع می‌گذرد و بعضی اوقات یک دقیقه وقت آنقدر به کندی می‌گذرد که گوئی ده دقیقه است. همه‌ی این حالات، طبیعی است و دلالت بر آن دارد که روند کار صحیح است.

کمین شا بطريق مختلف تغيير مي يابد

در آغاز کار، هر روز دوبار تمرین کنید تا فکر، قلب، و بدن شما بدرون گرائی عادت کنند و در برابر نیروی خداوند خود را باز کنند. هنگامی که به درون رفتن عادت و پایه گذاری شدو به اصطلاح جاافتاد، منظم و سروقت تمرین رانجام دادن چندان ضرور نیست ولی مفید است. در گذشته، سروقت و سراسعات معین روزانه تمرین رانجام 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. عموماً تمرینات منظمی که کانالهای موجود در سرانگشتان شمارا بازمی کنند به شش هفته وقت نیاز مند است.

زمانی که شما عادت بنگرش و ورود بدرون 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 آن روز چندان مهم نیست ولی بعداً کوشش کنید آرا جبران کنید. بدن شما بدریافت این نیروی اضافی عادت می کند. هنگامی که مراقبه می کنید، شمانیرو و نزهت بیشتری دریافت می کنید که کارآبی شمارا زیادتر 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 برخخواب است.

پائزده دفعه مراقبه، دوبار در روز، روی هم فرم 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 تاخذ تصمیم صحیح مبنی بر چند دقیقه مراقبه در روز، شما خود را کشیدن نیرو به درون خود، وقت اضافی بوجود می آورید. عموماً زمانیکه مابراز مراقبه وقت نداریم، علت اینست که ویتامین، خ، ما کم است و باید همه‌ی کارهارا خودمان انجام دهیم. بخارط داشته باشید، شما مشغول رانندگی اتومبیل هستید. لازم نیست که از اتومبیل خارج شوید و آنرا هلد هدید.

بعضی اوقات من ساعات بسیاری را در مراقبه می گذرانم و از جریان افتادن ایده‌های خلاقه در آن زمانیکه افکار من به هنگام تکرار جمله‌ی من، از سرگردانی و انحراف رهائی می یابد، لذت می برم. بعضی اوقات دیگر، قبل از آنکه سخنرانی مهم خود را شروع کنم، مدت طولانی تری را صرف مراقبه می کنم تا نزدیک بیشتری کسب کنم. اگر شمانیرو 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 زیبار مسئولیت از مراقبه استفاده کنیم، این نوع از مراقبه کارآئی ندارد. ممکن است شما تصور کنید اگر شما مراقبه کنید کارها درست می شود. اصلاح‌چنین نیست! موتور اتومبیل، شمارا 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 پر از بنزین باشد، ولی شما باید آنرا روشن کنید.

خدای تو اند کارهای اکداما باید برای خودتان احجام دهد

وقتی که شمانیرو مصرف می کنید تا آنچه را که دلتان می خواهد و به آنها نیاز دارید بدست آورید، آنها خودشان در زندگی شما ظاهر می شوند و به جریان می افتد. اگر شما در زندگی 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 باطرهای که می شود آنها را دوباره شارژ کرد، چنین کارمی 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 نیروی 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 فرنگ ها و ادیان مختلف، بطريق مختلف بیان کرده اند. مثلاً در شرق، باین نیرو (چی)، گفته می شود. در هندوستان باان (پرانا)، در فرنگ باستانی ها و ائی، باان (مانا)، و در عرف و عادات مسیحیت باان روح القدس می

گویند. در بسیاری از فرهنگ‌ها، در باره‌ی این تمرینات سخن گفته شده است ولی هیچ گاه به صورت واحد یا فورمول همه گیر و همه پسند در نیامده است. اگر مردمی پیدا می‌شوند که از آن بهره می‌برند، اینان خوشبخت بودند. امروزه دیگر این موضوع در قالب مفهومی نیست که بیان کند خداوند عالم چه معجزاتی می‌تواند انجام دهد. برای بعضی‌ها، اینکار یک تمرین عادی و منظم است.

اگر شما یک خدانشناس هستید و از استعمال کلمه‌ی خدا (خدای ناکرده) اکراه دارید، در آن صورت می‌توانید جمله‌ی خودتان را این جور شروع کنید «او، ای آینده‌ی سعادتمند من، دریچه‌ی قلب من بروی توباز است. به زندگی من پای گذار» همه کس از این جمله خوشش می‌آید. احساسی از شادی ولذت به انسان دست می‌دهد. ممکن است شما خوشتان بیاید که هنامیرا که دلتان بخواهد انتخاب کنید و در اول جمله‌ی خودتان بگذارید. البته این بستگی به ایمان و عقیده‌ی شما دارد و در هر حال ممکن است یکی از جملات زیر باشد:

ای خدای بزرگ، دریچه‌ی قلب من بروی توباز است. لطفاً بیا و در قلب من جای بگیر،
ای عیسای مسیح، قلب من برای توباز است، لطفاً بیا و در قلب من جلوس کن،
ای مادر مقدس، قلب من بروی توباز است. لطفاً بیا و در قلب من جای بگیر،
ای پدر مقدس، قلب من بروی توباز است، لطفاً بیا و در قلب من جای بگیر،
ای روح بزرگ، قلب من بروی توباز است، لطفاً بیا و در قلب من خانه کن،
ای کریشنا، قلب من بروی توباز است، لطفاً بیا و در قلب من جای بگیر،
او، ای بودا، قلب من بروی توباز است، لطفاً بیا و در قلب من جای بگیر.

اگرا قبل شما ارتباطی روحانی برقرار کرده‌اید، کوشش کنید در ابتدای جمله‌ی خودتان نام آن اتریزی یا نیرویی را که می‌خواهید با آن ارتباط برقرار کنید بربزبان آورید.

پس از تقریباً پانزده دقیقه، این احساس که خودتان باشید، در درون شما جریان می‌یابد و شماره‌ی خداوند متصل می‌کند. این لحظه، یکی از بهترین موقعیت‌های برای مشخص کردن قصد و نیت خودتان و کمک خواستن از خداوند است. اینکارها زیاد طول نمی‌کشد زیرا ارتباط شما با خداوند قبل از برقرار شده است. حالا شما آمادگی دارید تا آنچه را که می‌خواهید احساس کنید و آنرا در زندگی خود وارد کنید.

مشخص کردن نیت خودتان

هنگامیکه قلب و فکر شما باز، و با جریان نیرو در ارتباط ند، این ایده‌آل ترین زمان برای درخواست چیزهاییست که می‌خواهید، و بدنبال آن، استفاده‌بردن از نیروی خودتان بمنظور طرح ریزی برنامه‌ی روزانه‌ی خودتان. زمانی که شما بیک رستوران می‌روید اگر سفارش غذاندهید، کسی غذایی برای شما نمی‌آورد. برهمنی قیاس، برای آنکه از این نیرو استفاده کنید، باید بتوانید خواسته‌ها و تمایلات خودتان را احساس کنید.

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

این جمله را ده بار در دل خودبا کمی هوشیاری اضافی نسبت به سرانگشتان خودتان، به همان طریقیکه در شروع مراقبه عمل کردید، تکرار کنید. از این گشودگی خود، احساس و قوع اتفاقات خوب و مساعد داشته باشید. واژ 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 هوانگههارید.

بادرستهای خود رهو اچشمانتان که هنوز بسته است، مشخص کنید که می خواهید روز تان چگونه آغاز شود؟ به بهترین سناریوئی که می توانید آنرا در مغز خود مجسم کنید اندیشه کنید. تصور کنید که روز شما شروع شده است، آیا حساسی 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 نفсанیات مثبت باشید، نیروی بیشتری برای روز خود دارید. همین طور که می انگارید روز شما باز، و یچیدگی ندارد، سؤالهای زیر را از خود بکنید و بدنبال آن، جواب این سؤالهای را فرض آنکه صحیح باشد و واقعابه حقیقت نزدیک باشد، بدھید:

دلتان می خواهد که روز تان چگونه آغاز شود؟

ما یلید چه حادثی در آن روز اتفاق یافت؟

دیگر چی؟

تصورتان این باشد که شرح کلیه این وقایع لازم است 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 شمارا به زمان حاضر، بر می گرداند. کم کم با شمارش سه، با قصد اینکه در نظر دارید چشمان خود را باز کنید، سر حال، آرام و متمر کنی، چشمان خود را باز می کنید و می گوئید: خدا یا، متشکرم.

کمین، کار را ساده ترمی 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 بروی آن تم رکز کنید، چشمان خود را باز کنید. ولی بعد ازا، با کمی تمرین، روند مشخص کردن نیات خود تان ساده و خود کار می شود. همین طور که شما با تمرین می توانید توب را بدیگری پاس دهید، بهمان طریق می توانید سر انجام یاد گیرید که احساسات مثبت به وجود آورید. این احساسهای مثبت، بعد اما تواند در گونه بی ارزندگی 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 ای دو جانبه، همانقدر مهم است که تکرار کردن جملات. برای آنکه شما یک تخم مرغ جوشیده ای سفت درست کنید، اول باید آبرا بجوشانید و بعد تخم مرغ را در آب جوش قرار دهید. موقعیکه 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 خود تان را مشخص می کنید، مانند همان وقتی است که تخم مرغ را برای پختن در آب جوش قرار می دهید.

ما آنقدر بطور خود کار یاد 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 گذراروز خود را سپری می کنند و هر آنچه اتفاق می افتد آنرا قبول یا در مقابل آن مقاومت می کنند. با مشخص کردن هدفهای خود تان، چیزها بطور خود کار، بسوی شما حرکت می کنند و شما نیز بفوریت، به نیروی خلاقه ای افکار خود پی می بردید و با مشخص کردن اهداف خود تان، در پی ریزی روز خود، اقدام می کنید.

اجازه دهید در باره‌ی مشخص کردن هدف، یکی دو مثال بزنم. من توضیح می‌دهم که برنامه‌ی امروز من چگونه شروع شد. صحیح زودبا هواپیما بمحل اقامت خود در سانفرانسیسکووارد 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 دوهفته اخیر، من و همسرم نسرين، هیچ وقت با هم از خانه بیرون نرفته‌ایم. در فکر بودم که برای جبران مافات کار فوق العاده ئی انجام دهم ولی نمی‌دانستم چه کنم. همینطور که به نیت خودم فکر می‌کردم، دلم می‌خواست که خود بخود جواب سوالی که در ذهنم بود پیدا کنم. بعداً موقعی که در هواپیما بودم، کاشف بعمل آمد فردی که در هواپیمادر 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 تماسا کنیم. بلا فال اصله متوجه شدم که خبری که من از این شخص شنیدم، جوابی بود که من برای سؤال خود جستجویی کردم و این مرد مهربان، حتی قول داد که دو صندلی برای ما ذخیره کند.

این نوع معجزات کوچک همه روزه هنگامیکه قصد ونیت 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 آن اشاره کردم، ابتدا خودم را تصور کردم که با اتفاق همسرم، برای یکشب فراموش نشدنی از خانه بیرون می‌روم. سپس بلا فال اصله 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 بدمست آوردم.

با مشخص کردن قصد و هدف خود در خاتمه‌ی مراقبه، متوجه می‌شویم که آن چیزی را که بدبناه 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 خوشحال و بعد موقعیکه در محل کار خوشحال بودم، متوجه می‌شوید و باشدی و شعف اعلام می‌کنید که: بسیار خوب شد. پس این شیوه مؤثر است. بسیار متشکرم. دیروز قبل از آنکه من مسافت خود به ایلینویز را آغاز کنم، تصور من برآن بود که همه چیز بخوبی و خوشی برگزار می‌شود و من آرام، مطمئن، خوشحال، و دوستدار خواهم بود. بعد از آن همه چیز در طول مسافت فوق العاده و خوب بود. در پای پلکان هواپیما فردی بمقابلات من آمد و سپس با یک اتومبیل سواری شیک تا هتل محل اقامتم مراراهنمائی کرد.

مهمندaran من بمن اطلاع داد که کلیه‌ی ترتیبات مسافت 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 این وصف نتوانستند آنرا پیدا کنند. بنظر میرسید که من مشغول تماشای یک سریال کمدی هستم. بیست دقیقه بی طول کشید تا بالاخره برگ ذخیره‌ی جای مرا پیدا کردند. در سرتاسر این ماجرا، من از آرامش و حوصله‌ی که در این کار بخراج داده بودم خودم شگفت زده شده بودم.

بهای آنکه عصبانی شوم یا از کوره در روم، تأمل پیشه کردم. به فردی که همراه من بود و مرا بهتل آورد بود، و در این اوضاع واحوال 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 مادونفر و وقت داریم که حرفاها میان را با هم بزنیم. با اینکه ما این در درسر آخری را داشتیم ولی رویهم رفته سفر، بدون اشکال بود. بعدها که دوباره بموضع 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 واراده، 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، کارهارا پیش ببرید و مخازن عشق خود را پرنگاها دارید. این آگاهی بیشتر، و حمایتیکه شما پیدا می‌کنید، همراه با موقوفیت‌های شخصی خودتان، قلب شمارا بازنگاه می‌دارد تا آنچه را که در طلب آنید جذب کنید.

صل ام

پوئیش زدایی

همین طور که کانالهای موجود در سر انگشتان شما بایشتر بازمی شود هوشیارانه انرژی جذب می کند، شمانیزی می توانید بنحو مؤثری یاد بگیرید که بچه طریق تنفس 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 تنفس بوده است، باید کاری کنید که این نیروهای منفی را از تنفس خود خارج سازید. بین عمل، خالی کردن گویند. و همان قدر ساده و مهم است که مراقبه و مشخص کردن قصد و نیت خودتان. با خالی کردن تنفس، نه تنها احساس بهتری به شما دارد می دهد بلکه، آزادی بیشتری خواهد یافت تاروز خود را بازی و برنامه ریزی کنید.

ادرآک نیروی منفی

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

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

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

این تجاری که به آنها اشاره شد اتفاقی وغیر عمد نیست. بتحقیق اینها نتیجه‌ی تبادل قطعی نیروست. زمانی که انرژی یکنفر کم است، و در اطراف فردی پر انرژی پرسه می زند، نیروی بد وی ارتقاء پیدا می کند. و فردی که صاحب انرژی زیاد بود چندان چیزی از دست نمی دهد. انرژی از فردی بفرد دیگر منتقل می شود تا تعادل یا موازنی پیدا کند.

دومخزن شیشه‌ئی را که از ته، بالوله‌ئی به یکدیگر متصل و در سرراه 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 بین دیگر دویکی از دومخزن 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 لوله‌ی بین دومخزن را بازمی کنید چه اتفاقی می افتد؟ بلا فاصله 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 درباره‌ی کیفیت آن ساخت است. هنگامی که 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 در ک شود، آن دو مخزنی را که بالوله‌ئی بهم متصل شده

اندوشیری که سرراه آنها قرار داده شده است در ذهن خودتان مجسم کنید. در ابتدا شیر را بیندید و مخزن شماره‌ی یک را با مایعی آبی رنگ و سرد پر کنید و بدنبال آن مخزن شماره‌ی دورابا مایعی داغ و قرمز رنگ پر کنید. حال، اگر شما شیر را باز کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ بطور اتوماتیک حرارت آب در هر دو مخزن متعادل و یکسان می‌شود. مایع قرمز رنگ بطرف مایع سرد و آبی رنگ جریان می‌یابد و سرانجام حرارت هر دو مخزن مساوی و رنگ مایع موجود در آنها بنفس می‌شود.

بهمان طریق، اگر شما احساس خوبی داشته باشید و با فردی ارتباط پیدا کنید که حال وی بد تراز شما باشد، پس از گذشت مدتی از زمان، آن شخص احساس بهتری پیدا می‌کند و شما حالتی بدتر. ممکن است که این احساس بلا فاصله در شما ایجاد نشود ولی ظرف یکی دو ساعت، متوجه می‌شوید که از احساس نیکی که داشتید دیگر خبری نیست. ادراک این قیاس و همانندی، کمک می‌کند 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 سرحال می‌آورد و متدرجاً شخصی که واجد نیروی مثبت بود، پس از همنشینی با این فرد، نیروی مثبتش کاهش می‌یابد. فردی که واجد مقدار زیادی انرژی مثبت است مدتی طول می‌کشد تا متوجه شود که مقداری نیروی منفی جذب کرده است. ولی فردی که سطح انرژی وی پائین است بلا فاصله متوجه این موضوع می‌شود.

درجات محلف حسایت

هر قدر حسایت شما زیاد تر باشد، به جریان نیروهای مختلفی که ممکن است تحت تأثیر آنها قرار بگیرید پی‌می‌برید. اگر شما حسایت نداشته باشید، تحت تأثیر قرار نمی‌گیرید. دریچه یا سوپاپ شما، تا حدی مشخص، بسته است. از این نقطه نظر شما حمایت شده هستید. از طرف دیگر، نمی‌توانید انرژی اضافی دیگری کسب نمایید.

بعضی افراد طبیعت احساسیت کمتری دارند. این افراد بطور کلی متوجه این فعل و انفعال و جریان انرژی نیستند و نمی‌شوند و تحت تأثیر آن نیز قرار نمی‌گیرند. این افراد، نیروی مورد نیاز خود را از غذا، تمرین، هوا، مسائل جنسی و همین‌ها بدست می‌آورند. این افراد وضعیت‌شان ثابت تراست، کارهارانجام می‌دهند و ممکن است هنوز توانند موفق نیز باشند. کارهای انجام می‌دهند که دیگران قبل از آنها انجام داده و موقوفیت‌ها و شکست‌های بسیاری را تجربه کرده‌اند. از فرست‌ها، کوششها، ژنی که داشته‌اند، تربیت کود کی خود، معلوماتی که کسب کرده‌اند، کارهای گذشته‌ی خود، واستعداد مادرزادی، برای پیش برد مقاصد خود استفاده می‌کنند. اگرچه این افراد کمتر حساس، از تمام مظاهر موقوفیت استفاده می‌کنند، ولی هنوز توانسته اندشیری در سرراه پتانسیل خلاقه‌ی خود قرار دهند. می‌توانند آنچیزی را که یاد گرفته‌اند تکرار کنند ولی خلاقیت در کار آنان نیست. همان مقدار عشق و محبت می‌دهند که آنرا دریافت می‌کنند. ولی برای آنان بسیار مشکل است هنگامیکه رنجیده خاطر شده اند غفوکنند و باره دوست بدارند. بدنبال سرنوشت خود هستند که ممکن است بعضی اوقات درخشن و بعضی اوقات، بد باشد. برای آنکه این افراد هدف خود را تغییر دهند، به پتانسیل خلاقه‌ی خود واقف گردند، جهت خود را در زندگی تغییر دهند، لازم است که درجهٔ حسایت خود را افزایش دهند. باید احساسات خود را باز، و مراقبه را تمرین کنند تا بآن نیرو دست یابند.

چرا ماما ایام پیدا می‌کنم

از طرف دیگر افراد بسیار دیگری هستند که به شدت در نجند زیرانمی دانند چگونه باید خود را از شر نیروهای منفی که جذب کرده‌اند، رهائی بخشنند. اینان، هم این نیرو را جذب می‌کنند و هم با خود اینطرف و آنطرف می‌برند. یا آنرا دوباره به دیگران منتقل می‌کنند یا اینکه حقیقتاً کوشش می‌کنند که خوب باشند و دوست بدارند که در صورت اخیر، آن نیروهای منفی در وجود آنان تلمبار و موجب درد و نوج و مرض برای آنان خواهد شد. این نوع نیروی منفی، متدرجابدن انسان را ضعیف و مسیر طبیعی نیروی شفا بخشی بدن را می‌بندد.

یکی از پژوهش‌هایی که دربارهٔ سلطان صورت گرفته است مطالعه و تحقیق روانی دربارهٔ بیمارانی بوده است که حالشان بهتر یا بدتر شده است. تنها رابطهٔ ظاهری که از این تحقیقات بعمل آمده این بوده است که آنها اینکه بهتر شده اندشکایت بیشتری

درباره‌ی غذا، مسکن، و سرویس‌ها داشته‌اند.

آن‌هایی که زیاده از حد مؤدب و خجول، یا دوست داشتنی نبوده‌اند، در حقیقت، آن‌هایی بوده‌اند که حالشان بهبود یافته بوده است. البته این، آن معنی را نمی‌دهد که اگر شما مؤدب و دوست داشتنی باشید، این صفات شمارا بیمار می‌کند. مثبت بودن تنها، یا خوشحال نبودن، بویژه هنگامیکه شما منفی بودن سایرین را بخود جذب می‌کنید و بنحوی از انحصار آن را بیرون نمی‌ریزید، شمارا بیمار می‌کند. هنگامیکه افراد حساس یاد می‌گیرند که به چه طریق باید حالت منفی بودن را از خود دور کنند، بلا فاصله از این موضوع بهره مندمی شوند.

نه تنها موانع از سرراه آنان برداشته می‌شود بلکه پتانسیل وجودی آنان تقویت می‌شود و افزایش می‌یابد. حتی اگر این افراد طی سالیان دراز مراقبه را تمرين می‌کرده و هر چه در توان داشته‌اند برای بدست آوردن عشقی که بآن نیاز داشته‌اند تلاش و کوشش کرده‌اند، اگر ندانند که به چه طریق باید حالت منفی بودن را از خود دور کنند، بعلت منفی بودن دیگران به رنج بردن خود داده‌اند خواهند داد.

زمینکه ما حالت منفی بودن را جذب می‌کنیم چه می‌شود؟

در حدیکه ماحالت منفی بودن را جذب می‌کنیم و راهی برای دفع، یا خارج کردن آن نداریم، مسدود ماندن ما ادامه خواهد داشت. فرقی نمی‌کند که ما چقدر خوب و دوست دارنده باشیم، در هر حال ما در این احساس منفی خودمان در می‌مانیم. مواردی که به آنها اشاره می‌کنم، چهار عارضه بی‌است که افراد به علت وجود آنها حالت‌های منفی را جذب می‌کنند، به آن مبتلا می‌شوند و نمی‌دانند چگونه می‌توان از شر آن‌هانجات یافت.

۱- دریچه‌ی عشق بسته می‌شود. زمانی که ماحالت منفی بودن را جذب می‌کنیم، ممکن است دلمان بخواهد بیشتر دوست بداریم. ولی احساس ما بر آنستکه امواج شمات و خشم و غصب بر سر ما باریدن خواهد گرفت. عشق مانیز محدود و غیر مکفی است. دلمان می‌خواهد بیشتر دوست بداریم ولی نمی‌توانیم.

این حالت با حالت افرادی که کمتر احساساتی هستند فرق دارد زیرا این افراد ممکن است اصلاً کسی را دوست نداشته باشند. سیستم سیم کشی تمایلات روحی این افراد برای دوست داشتن، قطع شده است. درنتیجه، اینان در درون خودشان دیگر میل و استیاقی باطنی برای بیشتر دوست ندارند و عشق و محبت، مدت‌هast خانه‌ی دل آنان را ترک کرده است.

۲- دریچه‌ی اطمینان بسته می‌شود. هنگامی که ما حالت منفی بودن را جذب می‌کنیم، ممکن است کوشش کنیم اعتماد و اطمینان خود را از دست ندهیم، با وجود این هنگامیکه با خطر مواجه می‌شویم، احساسی از اضطراب و سر در گمی‌بما دست می‌دهد. علت اینست که در اعتماد ما خلل وارد شده است. حس می‌کنیم که تمایلات روحی ما بیشتر شده است ولی ماجلو نمی‌رویم. بر سر راه ما مانع است.

این حالت با حالت افرادیکه کمتر احساساتی هستند و علاقه بی‌به مواجهه با خطر ندارند، و در عین حال از زندگی فعلی و راحت خود که بآن خوگرفته اند راضی هستند، فرق دارد.

۳- دریچه‌ی شادی و خوشحالی بسته می‌شود. هنگامیکه ما حالت منفی بودن را بخود جذب می‌کنیم، ممکن است کوشش کنیم تا شاد باشیم ولی احساس ما آنستکه افسردگی و دلسوزی بحال خودمان، مارا از پای درآورده است. در این حالت شادی ما رقیق و آبکی شده است. احساس می‌کنیم که روحمان مشتاق و آرزومند است ولی گم است و آنرا نمی‌بینیم.

این حالت، با حالت افرادیکه احساسات کمتری دارند چه کم دارند بسیار فرق می‌کند. این گروه بنحوی خوشنود ولی هیچ گاه این خوشی آنان به پایه‌ی خوشی کود کی آنان نمی‌رسد. مدت‌هast که اینان فراموش کرده‌اند که خوشی چیست و معنی آن کدام است؟

۴- دریچه‌ی آرامش و صفا بسته می‌شود. زمانیکه ما حالت منفی بودن را جذب می‌کنیم، ممکن است کوشش بخرج دهیم تا نسبت بخودمان احساس خوبی داشته باشیم، ولی هنوز لحظاتی وجود دارد که احساس بیهودگی و تقصیر می‌کنیم. قادر نیستیم که در درون خود احساسی از خلوص، بی‌گناهی و صلح و صفا داشته باشیم. حس می‌کنیم که بعلت اشتباهاتیکه در گذشته

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

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

روح‌های حساس، حالت منفی بودن دیگران را بخود جذب می کنند زیرا دریچه‌ی دل آنان باز است. حالت منفی بودنی که اینان احساس می کنند مخلوطی از احساس خودشان با دیگران است. شباهت زیادی به اسفنج دارند. هر چاقدم گذارند، حالت منفی بودن را بخود جذب می کنند.

چیزی را که شما موقوف می کنید یا فرمی نشانید دیگران آرا ابراز می کنند

چیزی که اجازه می دهد دیگران حساسیت کمتری داشته باشند، قدرت آنان در فرونشاندن 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 دکنند تا اینکه خود بخود این احساس ازین برود. این روش برای افراد کمتر حساس مؤثر است ولی برای افراد یکه 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 گاوپیشانی سفید، شناخته اند. علت اینست که این افراد بیشتر بار وح 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 قدرگشتن می کنند، کودکی که حساس است آنرا حس می کند و بروز می دهد.

هر مادری روزهای پرتنش و پر دغدغه بی را که بر سرشن گذشته است به یاد دارد. به یاد می آورد که در آن روزها، مشغول تقالا و کوششی بوده است که احساس بهتری داشته باشد و ترسها، نگرانیها، اضطرابها، نامیدهایها و دل شکستگی هارا از خود دور کنند. در آن لحظات، نیاز فرزندانش در تزايد بود، داد و بدمی کردن، 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 رامنع می کنند فرزند احساساتی آنان آن چیزی را که پدر و مادر بر آن مهربانی و توقیف زده اند در کم می کنند و کنترل خود را از دست می دهد. حالت منفی بودنی 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 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 گرنیروی 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 بر روی تحمیل می کنند جذب می کند، بصورت گاوپیشانی سفید، یا مشکل خانواده درخواهد 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 نیاز جهان کسب می کنند. درست مثل اینستکه 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.

برهمین قیاس، بسیاری از افراد دوست داشتنی و مثبت وجود دارند که بعلت جذب حالات منفی دیگران بیماری 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 کنند تا از درک احساسات خود عاجز بمانند. با یادگیری الفبای کار، افراد احساساتی بلا فاصله آرام می شوند. جذب نیروی منفی به بدن خود را متوقف می کنند و تمام عوارض آن از بین می رود.

اگر شما یادگرفته اید که چگونه احساسات خود را مهار کنید بسیاری از بیماریها و موانعی که در سرراه شما قرار دارد، ممکن است از بین بروندولی دریچه‌ی 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 کنند ولی راه ارتباطی با روان خود را از دست می دهید. گواینکه فکر و ذهن شما روشن و پاک می شود، ولی شمارا فت 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 خود ندان را باد 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 در دنای گذشته‌ی شما است و هدف اینستکه پس از ذکر مکرر این حوادث، دیگر شما چیزی حس نکنید. اگر در گذشته، فردی شما را ذیت کرده و رنجانیده است شما همه چیز را بیاد می آورید. با تعریف کردن داستان برای دیگری آنهم بصورت تکرار مکرات، سرانجام شما دل خود را خالی می کنید. به جای یادآوری خاطرات گذشته و احساس در درون رنج، شما آنرا با عشق و محبت پرمی کنید. هدف اینستکه شما احساسات منفی موجود در درون خود را که از گذشته در شما بیاد گار مانده است مدفون سازید. اگرچه شما بیاد می گیرید که حس نکنید، با وجود این، بعضی از قسمتها ظیکه تاثیر فراوان بر روی شما گذاشته است به خاطر می آورید.

سایر درمانهای استگی به تجزیه و تحلیل نفسانیات شما و اثر انداختن آنها دارد. روند این کار به نیرومندی فکر، و به قیمت از دست دادن احساس، کمک می کند. بیماران بیاد می گیرند که بچه طریق می توانند احساسات منفی خود را از اثر بیندازند و با صحبت کردن درباره‌ی گذشته بزیان خود، از ناراحتی بدآیند. اگرچه، خود سخنگوئی، برای احساس جهانی که در آن می هم 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 مهارت‌هایی که شما برای روند احساسی خود در فصل‌های آینده‌ی کتاب کسب می کنید، و با برنامه‌ی خنثی‌سازی منظمی که در پیش خواهید گرفت، بیاد می گیرید که چطور می توانید در استحالة‌ی احساسات منفی خود بدون آنکه لازم باشد آنها را سرکوب کنید، یا اینکه بنحوی از انحصار در حساسیت شما خلی وارد شود، اقدام کنید. حساسیت، هدیه‌ی نفیسی است که در مابه و دیعت گذاشته شده است تا به کمک آن خوابهای ما به حقیقت به پیوندد. جذب نیروی منفی برای مابه صورت مشکلی در خواهد آمد زیرا که ما نیاموخته ایم بچه صورت باید آنرا خنثی کنیم. با اثرانداختن این نیروی منفی، بدون آنکه نیازی به بیحس کردن یا کرخت کردن خود داشته باشیم، بلا فاصله به مزایای لازم دست می یابیم. درست مثل سردردی می ماند که بدون استفاده از داروی مسكن 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 خودآزادید مقدار بسیار زیادی انرژی مثبت جذب کنید و به آرزوهای خود جامه‌ی عمل پیشانیم.

مشکلی که سرراه کمتر حساس بودن قرار دارد اینست که رشته‌ی ارتباطی شما با نیروئی که به کمک آن‌می‌توانید حقیقتاً دوست داشته باشد، شاد باشد، به خود توان اعتماد و اطمینان داشته باشد، شخصی آرامش طلب و صلح‌جو باشد، گستره می‌شود. هنگامیکه شمایک حالت عاطفی منفی را سرکوب می‌کنید، توانائی خود در به وجود آوردن احساسات مثبت رانیز سرکوب می‌کنید. زمانیکه شما پرچم مبارزه با عواطف منفی را برمی‌افرازید، قدرت خود، در احساس کردن آرزوهای حقیقی خود تان رانیز بیحس می‌کنید. اگر شما قادر به درک غصه و غم نباشد، در این صورت قادر نخواهد بود در ک کنید که دوری یک نفر در شما چه تاثیری خواهد گذاشت و چه وقت علاقمندی در کناروی باشد. اگر نتوانید خشم و غضب را درک کنید نمی‌توانید احساس کنید چه چیزهای را نمی‌کنید، معنای احتیاج، عشق و حمایت را نمی‌فهمید. واگر معنای سوگ و غم و غصه را ندانید چیست، در این صورت شما مهرو عطوف نمی‌دانید چیست وزندگی برای شما معنا و مفهوم خود را از دست می‌دهد. همه‌ی عواطف و احساسات منفی مارابه جنبه‌های حقیقی خود را مرتبط می‌کند.

هنگامیکه شما عاطف منفی را سرکوب می‌کنید، قابلیت خود را که آرزو های حقیقی خود را کرخت و بی‌حس می‌کنید

اگر شما احساسات و عواطف خود تان را سرکوب کنید، هنوز می‌توانید دوست بداید، خوشحال باشید، اعتماد داشته باشد، صلح‌جو باشد، ولی دیگر نمی‌توانید به رشد خود ادامه دهید. احساسات مثبت شما، غنا و شکوه خود را از دست می‌دهند. به جای زندگی در یک دنیای تمام رنگی، شما در دنیائی به رنگ سیاه و سفید زندگی می‌کنید و اغلب، شما حتی در ک می‌کنید که چه چیزی کم دارید. در کوتاه مدت، با سرکوب کردن احساسات خود تان، کمی راحت می‌شوید، ولی در دراز مدت رشد شما متوقف می‌شود.

زمانی که شما دیگر از چیزی نمی‌ترسید، در کوتاه مدت، اعتماد تان افزون می‌شود، بویژه اگر قبل از این، ترس بروجود شما سایه افکنده بود یا اینکه مسبب عقب ماندگی شما بوده است. حالا که ورق بر گشته است، شما بطوری ناگهانی، به کارهای دست می‌زنید که مدت‌ها منتظر انجام دادن آن بوده اید. حس می‌کنید که مانند پیکانی که آن را برای هدف گیری بعقب کشیده و بعد آن را هاما می‌کند، شما نیز دوباره، بسوی زندگی سوق داده شده اید. ولی درست مانند همان پیکان که در آخر کار به زمین می‌افتد، شما نیز پس از مدتی، نیروی تحرک خود را از دست می‌دهید.

در زندگی خود تان شمانی روی حرکت آنی خود را از دست می‌دهید، زیرا توانائی خود را برای احساس تمایلات جدید تان سرکوب کرده اید. تعصی که شما برای دفع ترس در بعضی مواقع از خود بخرج می‌دهید ارتباط به آرزوهای گذشته‌ی شما دارد که قبل 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 ننمایید.

هنگامی که شما خشم و غضب را احساس نمی‌کنید، 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 می‌دهید متوجه می‌شوید که آن حالت صمیمیت و برقراری ارتباط با دیگران که در گذشته در شما وجود داشت، دیگر وجود ندارد. اصلاً احساس نمی‌کنید 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، فرون Shanی احساسات در کوتاه مدت، شماراً القناع می‌کند ولی در دراز مدت، رشته‌ی ارتباطی شما با احساسات درونی خود تان را قطع می‌کند و این همان جایست که ما خود را با منابع شادی و خوشحالی خود مربوط می‌کنیم. در این اوضاع واحوال بشدت متکی بدنیای خارج می‌شویم و حالت معارضی از اشتیاق، خلاقیت، و رشد می‌شود.

تبادل نیرو

هر چقدر افراد بیشتر احساساتی باشند، نیروی منفی بیشتری بخود جذب می‌کنند. 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 این 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 بعارت دیگر با آن مبتلا می شوند. زیاده از حد خوردن، یکی از راههای کشنن احساسات یابی حس کردن آنست.

مواد مخدبرای این مصرف می کنند تا آنچه را که حس می کند، سرکوب کنند یا اسکو جلوی احساس آن را بگیرند

زمانیکه مردم در پشت دروازه‌ی دوازده مانعی که در سرراه موقعيت فردی آنان است و قبله به آن ها اشاره شد، خوشان به گل نشسته است، معمولاً به نحوی حاد، رشته‌ی ارتباطی شان با نیروی مشتبی که مشخصه‌ی آنانست قطع می شود و از طرفی قادر نیستند تا نیروهای منفی جذب شده را از خوددفع نمایند. یک فرد حساس، بطور خود کار، نیروهای منفی را جذب می کند. بهمین علت است که بعضی از افراد بادرمانهای مختلف نیز شفای 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 فرومی‌روند.

افرادی پیدامی شوند که به علت سبک زندگی خود، دوستانشان، و طرز تفکری که دارند، از خود نیروی منفی تراویش 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 بوسیله‌ی شما بستگی بدرجه‌ی حساسیت شما دارد.

دحو و حوش افراد منفی بودن چنین است شارا پاکند

افراد یکه بیشتر با طبیعت خودشان در ارتباط ندارند، نیروی مشتب بخارج می فرستند. این افراد قادرند در تمام اوقات، یا هنگامیکه به کارهائی سرگرمند که آنرا دوست دارند، از خود نیروی مشتب بیرون دهند. در اطراف اینگونه افراد بودن شمارا سرحال می آورد و احساس بهتری خواهید داشت. بهمین علت است که ما بیشتر به سوی افراد موفق جذب می شویم.

مثالهای متعددی درباره‌ی مجریان برنامه در تمام رشته‌ها از قبیل هنرپیشگی، آواز، رقص، تعلیم و آموزش، سرگرمیها وغیره، وجود دارد که هنگامیکه ببروی صحنه ظاهر می شوند در خشنده‌گی خاص خود را دارند و لی به محض آنکه صحنه را ترک می کنند عکس آنند. توگوئی که این افراد همان‌هایی نیستند که چندی قبل ببروی صحنه مردم را بخود جذب کرده بودند. عکس آن‌هم کاملاً درباره‌ی این افراد صادق است. به عبارت دیگر، وقتی که اینان خارج از صحنه‌اند، آن نیستند که باید باشند. هنگامی که این افراد ببروی صحنه‌ی نمایش به در خشنده‌گی مشغولند، نیروی مشتب به بیرون می فرستند. و با این کار، تمام نیروی منفی تماساً گران را بخود جذب می کنند. تماساً چیان، همگی احساس بهتری پیدامی کنند زیرا که مجری برنامه تمام حالات منفی آنان را از آنان جدا نموده و بخود جذب می کند.

یک مجری برنامه می‌ست، مانند آهن ربا از رژی منفی تماساً کران را بخود جذب می کند

یکی از دلائلی که تماساً گران، این مجری برنامه را دوست دارند اینستکه راه بند عشق و مودت آنان را موقتاً باز کرده است. اینان با نیروی مشتبی که از این شخص بیرون تراویده است، شارژ شده‌اند. تماساً چیان، 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. گواینکه مجریان برنامه از این تشویق لذت می برند و آنچه عشق و محبت نشانشان می شود با سپاس متقابل می پذیرند، ولی نیروی منفی آنان را نیز بخود جذب می کنند و این کاری است که کلیه افراد حسایس که با مردم در ارتباط ندارند می کنند.

هنگامیکه شامخداً را زیادی از رژی می‌ست دارید، حس می‌کنید 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 از رژی بیشتری کسب کرده دوباره شارژ می شود. باید گیری طریقه‌ی 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

و سپس، تمام نیروهای منفی و غیرقابل اجتنابی را که جذب کرده اید از درون خود خارج سازید.

چکونه نیرومندی را خارج کنید

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

قدم دوم اینستکه نیروی منفی را به نقطه‌ئی از بیرون بفرستید که خسارت وارد نیاورد. طبیعت نیروی منفی اینستکه بطور خود کار و ناخود آگاهانه جذب می‌شود. بهمین علت استکه زمانیکه شما تنفس داریداً گر در جنگل یا باعچه‌ئی قدم بزنید، بطور خود کار احساس آرامش می‌کنید. بهمین جهت، بعضی از افراد از قدم زدن در کنار ساحل و دراز کشیدن بر روی ماسه‌های لذت می‌برند. عناصر طبیعی که در این مکانها وجود دارد حالت منفی بودن شماراً جذب و بجای آن انرژی مثبت خارج می‌کند. با هدایت، یا خارج ساختن نیروی منفی درون خود به طبیعت، دوباره این نیروهاد گرگون و مبدل به نیروی مثبت می‌شود.

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

پس از آنکه شما بمدت ده تا پانزده دقیقه مراقبه کردید، در حالیکه دستهای شما بالا است، چشمها خود را باز کنید، دستهای پائین آورید، و آنها را بطرف گیاهی زنده، آتش، یا بدن یا آب، نشانه گیری کنید. جمله‌ی مراقبه خودتان را تکرار کنید و ادامه دهید و هدف‌ونیت شما این باشد که می‌خواهید حالت منفی خود تان 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 می‌توانید روند خارج سازی نیروی منفی از بدن خودتان را با چشمانت بسته یا بازن جام دهید.

اینها بعضی از جملاتی است که برای خارج ساختن نیروی منفی از بدن بکار ببرده می‌شود:

«او، خدای من، دریچه‌ی قلب من بروی تو گشوده است، لطفاً بیا و در قلب من بنشین، این تنفس را از من بگیر.»

«او، ای خدای من، دریچه‌ی قلب من بروی تو گشوده شده است، لطفاً بیا و در دل من جای بگیر، این حالت منفی بودن را از بگیر، این حالت منفی بودن را از من بگیر.»

«او، ای خدای من، دل من بروی تو گشوده است، لطفاً 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 افسانه‌ئی و باور نکردنی است. شما حس می‌کنید که از سرانگشتن‌تان نیرو بخارج منتقل می‌شود. برای بسیاری از افراد، شباهت زیادی باین حالت دارد که شما در زیر دوش آب ایستاده اید و آب مشغول حرکت بر روی انجگشتن و سرانگشتن شماست. امکان دارد که حتی بهنگام ترک نیروی منفی از بدن شما به طبیعت، انگشان شما سوزن سوزنی هم بشود.

همینطور که این نیرو با شما وداع می‌گوید، به هیچ وجه شما احساس نمی‌کنید که این نیرو منفی است. فقط برای شما شادی آفرین است که وجود شمارا ترک می‌کند. درست شباهت بحالی دارد که کمدینی مشغول اجرای برنامه‌ی خودش است و شما از آن لذت می‌برید. به مجرد آنکه کمدین، انرژی منفی شما را بخود جذب کرد، نمی‌تواند در کنده که شما نیروی منفی موجود در بدن خودتان را به او منتقل کرده‌اید. فقط خوش است. هنگامیکه شما نیروی منفی خود را بشیئی طبیعی منتقل می‌

کنید همان حالت را دارد. این شئی، تمام حالات منفی شمارا جذب می کند و شما احساس بهتری خواهید داشت. با کمی صرف وقت برای شارژ کردن دویاره‌ی خود، و خارج کردن هرنیروی منفی موجود در درونتان، شما در حد مؤثر تری نیروی شخصی خودتان را اضافه می کنید. هنگامی که شما بادم فروبردن، نیروی مثبته را بدرون می برد و بادم برآوردن، 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 تحويل 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 ماحالت‌های منفی خود را در اختیار آن قرار می دهیم پیشرفت هم دارد.

کجا خود را خالی کنیم

گلهای، گیاهان، علف‌ها، درختان، بهترین اشیاء برای اخراج نیروهای منفی ماست. برای بعضی‌ها، گل، نیرومند ترین است. حالا می توانیم بفهمیم که چرا در اطاق هر مجری برنامه‌ئی گل گذاشته شده است. چرا هنگامی که ایستاده‌ایم و می خواهیم کسی را تشویق کنیم به سویش گل پرتاپ 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 فکر می کنم علت آن را بدانید. هنگامی که مردی دسته گلی برای همسر خود می آورد، آن گلهای، بطور خود کار کمک می کند تا آن زن، احساسات منفی خود را بپرسون بزیزد. زنان، بویژه قدر گل را می دانند، زیرا اینان، در مقام مقایسه با مردان، دارای احساسات رقیق تری هستند.

هنگامیکه مردی دسته گلی بپرس خود می دهد آن گلهای بطور خود کار گمک می کند تا آن زن حالات منفی خود را بزیزد

مراسم برگزاری تشییع جنازه و کفن و دفن را در نظر مجسم کنید. ما برای این به این مراسم گل می فرستیم تا تسلای خاطر داغ دید گان را فراهم کرده باشیم. به تحقیق، افکار و نیات مشفقاته‌ی مانیز 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 مارا جذب می کند. هنگامیکه ما کانالهای انگشتان خود را باز و شروع بخارج کردن نیروی منفی از بدن خود کرده‌ایم، روند کاریش از آنچه تصور کنیم مؤثر، و کاربرد دارد.

همین طور که به دروازه‌های بهشت برای برکت و دعای خیر می رسیم، لازمست که دویاره بدامن مادر زمین بگردیم تا حالات منفی مارا از ماتحويل بگیرد. به محض اینکه در سرانگشتان خود خارشی احساس کردیم، قدرت ما در بیرون راندن این حالات منفی افزایش می یابد.

برای دوباره شارژشدن بالامی رویم و برای بیرون آمدن از حالت منفی، پائین

محل مناسب دیگر برای تخلیه‌ی حالات منفی، و ان پراز آب حمام، آب داغ، استخر، رودخانه، دریاچه یا اقیانوس است. هرچه بدنه‌ی 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 مامی 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. داستان ها در دل شما ایجاد رعب و وحشت می کردولی بعدا تمام حالات منفی موجود را مشتتشومی داد و ازین می برد. خاطرات حلقه زدن بدور آتش، بسیار قوی و با ارزش است. زیرا سرانجام بزدودن حالات منفی منتهی می شود. راه رفت با پای بر هنر بر روی خاک، علف ها، یا در کناره ساحل، راه نیرومند دیگری برای رهائی از دست حالات منفی است. همین طور که قدم بر می دارید، جمله ای خود را مور کنید، و انگشتان خود را متوجه خاکها بر روی زمین کنید. همین کار را می توانید هنگامی که در جنگلی قدم می زنید انجام دهید. این کار، خود نوعی تفریح است که شما انگشتان خود را بسوی درختان جنگلی نشانه روید و مانند اشعه ئی که از انفجار باروت در یک تفنگ کوچک حادث می شود، شمانیز حالات منفی خود را بسوی درختان نشانه روید. کار کردن در باغچه منزل و گذاشتن انگشتان در خاک باعچه، یکی از کارهای بزرگی است که به شما اجازه می دهد بطور خود کار، عمل اخراج حالات منفی را انجام دهید.

کمی راجع بدرخت سنتی کریسمس اندیشه کنید. در آن سرمای زمستان، مردم به دور درختی جمع می شوند و آنرا تزئین می کنند. همین طور که این افراد عشق و علاقه ای خود را نثار این درخت می کنند، درخت، قسمی از حالات منفی آنانرا به خود جذب می کند. طبیعتاً به این احساس بهتری دست می دهد. درختان همیشه سبز و بطور ساده شاخه های سبز درختان با ساقه ها و برگهای خود، همواره مورد احتیاج بوده اند زیرا افراد آنقدر که باید و شاید در خارج بسرنمی بردن تا این موهاب طبیعی لذت برند. هوازی از حد سرد بود تا آنان از خانه بیرون شوند لذام سوم شد که درخت را به خانه برند و از سرسیزی طبیعت لذت برند و مراسم سنتی و مذهبی خود را نیز انجام دهند.

مام فرنگیما برای دفع حالات منفی، سنت های غنی و مخصوص خود را دارند

هنگامی که شما قادر شدید جریان عبور انرژی را آزاد نه از سرانگشتان خود حس کنید، در آن حالت می توانید کوشش کنید تا برگهای درخت یا گلی را در دست بگیرید به قسمی که انگشتان شما آنها را لمس کنند. 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 شاخه های تازه ئی از درخت یا گل را در دستان خود گرفته اید.

همینطور که ببابالا گرفتن انگشتانتان بطرف بالا انرژی را حس می کنید، می توانید جریان حرکت آن بخارج را نیز احساس کنید. پیشنهاد من اینست که شما آنرا با چشمهای باز، در حالتیکه دستهای بطرف پائین متوجه است یاد بگیرید زیرا بسیاری از افراد هستند که برای آنان جریان انرژی به آن طریق مؤثر تراست. هنگامی که شما جریان را احساس می کنید، می توانید یک شیی طبیعی را لمس کنید یا آن را نگهداشید و به احساس خود در جریان عبور انرژی ادامه دهید. مؤثر ترین و نیرومند ترین روش برای اخراج حالات منفی اینستکه شما آنرا با چشمانتان بسته انجام دهید و برگی تازه و سبز رنگ، یا شاخه گلی در دست خود داشته باشید. راههای دیگر همه کارآ و مفیدند و باشد از همه می آنها لذت بردو لی گرفتن برگ درخت یا گل در دست، در کوتاه ترین مدت مؤثر است.

دچ زمانی باید اخراج صورت کیرد

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

بترین روش بجزی ای اینکه تا آنچه که برای شما لذت بخش است عمل اخراج را انجام دهید

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

تواندمزایای باورنکردنی و آنی برای ما داشته باشد، مع الوصف، فراگرفتن مراقبه، اولین گام است. از طریق مراقبه منظم، شما کانالهارا برای وصول انرژی مثبت بازمی کنید و با سازیرشدن این انرژی به داخل، قادرخواهید شد تا به بهترین وجه موجود انرژی های منفی را از تن خارج کنید.

این اخراج، به شما کمک می کند که کلیه‌ی دوازده مانع رانیز از سرراه 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 فرازونشیبهای نیز ممکن است مواجه شوند.

گواینکه خارج ساختن حالات منفی شمارا از جذب انرژیهای منفی آزاد می کند، با وجود این، شما باید در درون خود بنگرید و اگر موانعی هنوز برجا مانده است آنها را خارج کنید. با فراگیری روش اخراج، به جای بر جای ماندن واژ معکر که عقب ماندن بعلت موضع دیگران، شما می توانید آینده‌ی خود را رقم زنید و به پیش روی دهید. حداقل فراگیری، این فایده را دارد که زمانی که شما از رفتن بازماندید و موانعی در سرراه شماست، می دانید که این مانع مربوط بشماست، و نه جهان.

راهکردن ترسای نایه 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 غیرقابل اجتناب حیات شما است. نمی توانید از آن فرار کنید. بجای اینکه دست آویزی پیدا کنید تا از حالت منفی بودن اجتناب کنید، به این نیازمندی 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 اطاق سرد بطرف بالا می رود. اگر منزل شما گرم و دنج است، ولی شیشه های اطاقه‌ها دو جداره نیست، در زمستانهای سرد، شما نشده‌ی سرد در هوای سرد بیرون می رود. اگر شما دست خودتان را نزدیک پنجه بگذارید، می توانید این فرار هووارا احساس کنید.

طبیعت، همواره بدنیال یک تعادل می گردد. همینطور، اگر شما مقداری زیادی انرژی مثبت داشته باشید، انرژی منفی جذب می کنید. رمز موفقیت اینستکه تا می توانید خود را دوباره شارژ کنید و بدنیال آن، حالت منفی بودنی 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 شمارا قوی تر و آبدیده تر می کند.

فصل نهم

برگردان احساسات و یا همارت

اصولاً دوراه برای پر کردن مخازن عشق وجود دارد. بدء و بستان عشق با خداوند، و بدء و بستان عشق با والدین، خانواده، دوستان همگان، خودمان، شریکمان، فرزندانمان، اجتماع، و پس از آن، دنیا. با تمرین مراقبه، با مشخص کردن اهداف خود، و یا رون کردن حالات منفی و تنفس ها، شما همواره به تقویت پایه های خودمی پردازید. برای آنکه خوابهای طلائی شما به حقیقت به پیوندد، باید مخازن عشق خود را پرنگاهدارید تا آنکه همواره با حقیقت وجود خودتان در تماس باشید.

اولین مشکلی که در سرراه هریک از این مخازن عشق وجود داردن انسان بودن فرد پر کردن آنها، و رها کردن احساسات و عواطف منفی است. پس از سالها کمک رساندن با فراد به منظور گذشت از مسیر احساسات منفی که داشته اند، من موفق به کشف دوازده احساس منفی پایه نی شده ام. 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 می کنند. سرانجام طوری می شود که نسبت به احساساتمان احساس شرمندگی کنیم و این کار سبب شود که در جائی که هستند باقی به مانند دورهای، به عمل نیاید. تفاوت بسیار زیادی بین رها کردن احساسات منفی، و حس نکردن آنها وجود دارد. وقتی می گوئیم آنها را رهایی کنیم، 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 نمی کنیم، و ندانسته آنها را رهایی کنیم، دیگر نمی توانیم دست تنها مخازن عشق خود را پر کنیم.

یکی از علل عمدۀ ئی که این روزها مردم به سرعت قادرند در مراقبه پیشرفت داشته باشند اینست که می توانند مخازن عشق خود را بیشتر پر کنند. از طریق احساس و رها کردن احساسات منفی، ما می توانیم نیروهای منفی را بطور کامل از تن خارج کنیم. علت پیشرفت های فوق العاده‌ی مادی، خلاقیت‌ها، و قدرت در جهان، آگاهی بیشتری است که مابه احساسات و خواسته های خود داریم. عواطف و احساسات بخوبی از انحصار تمایلات ما عجین شده‌اند. احساسی که ما از عواطف خود داریم، چه منفی باشد، و چه مثبت، از رژی ناب و خالصی است که مارا با خداوند و جهان، مرتبط می کند. به منزله‌ی سوختی است که مخزن عشق مارا پر می کند.

زمانیکه راه عواطف و احساسات ماسد شده است یا آنرا حساس نمی کنیم، یا به آن مقدار از رژی و عشقی که به آن نیازمندیم دسترسی پیدانمی کنیم، 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 درآورد و بعد آنها را رها ساخت. در رهاساختن احساسات منفی، ناتوانی ما کاملاً مشهود می شود و ما می دانیم 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 می کنند ولی قادر به رها کردن آن نیستند. نتیجه‌ی ئی که نصیب این افراد می شود در جاذب و فروماندن در احساسات منفی خود و جذب موقعیت‌هایی در زندگی خودشان است که مانند آینه حالت‌های منفی آنان را منعکس می کند. بهمین علت است که بعضی از افراد بشدت از حالات منفی دروحشتند. اگر شما در آن حالات، گیر کرده درواه پیش و پس نداشته‌ید، هرچه در زندگی جذب کنید، همه موقعیت‌هایی است که شمارا به آن طرف سوق میدهد.

دسته دیگری از افراد نیز وجود دارند که بطور گزینشی یا گلچین شده عواطف خود را در ک می کنند. بعضی ها هستند که در خود احساسهای غمگینانه می آفرینند. ولی نه از نوع آسیب پذیر آن که اختصاص به درد و غم، یا وحشت و اضطراب داشته باشد. بعضی ها بفوریت شرم‌سار و متأسف می شوند ولی در مقابل احساسات خودشان مقاومت می کنند. 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 وارد احساسات منفی هستید آنها در طول حیات خود جذب می‌کنید. و تا آن حدی که شما عاطف خود را انکار می‌کنید، ارتباط خود با نیروئی را که هرچه با آن 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 بازگردند.

یکی از راه‌هایی که می‌توان مفید بودن احساسات منفی را تصویر کرده‌اینستکه زندگی را در قالب روندی از سوار شدن بر روی یک دوچرخه در نظر مجسم کنیم. برای آنکه تعادل خود را حفظ کنیم دائمًا ما از چپ به راست، واژراست 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 مارا راهنمائی می‌کند. احساس شما از نفسانیات منفی و بدنبال آن رها ساختن آنها، چیزی است که شمارا از افتادن باز می‌دارد. مراقبه‌ی مرتب و درخواست کردن کمک از خداوند، به شما آن نیروئی را که برای جلو رفتن بآن نیازمندید می‌دهد. مراقبه، رکاب دوچرخه‌ی شمارا بالا و پائین می‌برد، و می‌گردد.

مگر آنکه ما احساسات منفی خودمان را پالایش کنیم والا هنوز هم در تمام اوقات زمین می‌خوریم. تعادل ما ممکن است برقرار می‌شود که به طور مرتب از مرکز دور شویم و دوباره بازگشت کنیم. ولیدن 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 بر خیزیم. موقعیکه طرز آویختن را یاد گرفتیم، نحوه‌ی جرح و تعدیلی رانیز که باید در حرکات خود برای حفظ تعادل خود بدھیم می‌آموزیم.

از تعادل خارج شدن، شباهت زیادی به حالات منفی دارد. شما هنوز با خود در ارتباطیدولی 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 روش شدن این چراغ باشیم.

تنها طریقی که می‌توانیم تعادل خود را بر روی دوچرخه حفظ کنیم اینستکه متوجه شویم که از مرکز، در حال دور شدن بطرف چپ و راست هستیم. زمانیکه مابطرف چپ متمایل می‌شویم، لازم است دوباره براست گراش 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. برهمنیم قیاس، روند زندگی رامی توانیم در نظر بگیریم. برای آنکه روح و روان انسان فعل و افعال خود را در دنیا حفظ کند، یک روند تعادل وجود دارد. زمانیکه ما از نقطه‌ی مرکزی بطرف چپ متمایل می‌شویم، حالت‌های منفی قد علم می‌کنند. به معجرد اینکه ما موضع خود را عوض کرده و بطرف مرکز گراش پیدا می‌کنیم، بطرف نقطه‌ی مقابل آن متوجه می‌شویم و حالت منفی دیگری سرو کله اش پیدا می‌شود. دوباره با احساسی که از این حالت منفی در می‌پیدا می‌شود، متوجه می‌شویم که زیاده از حد به آن طرف گراش پیدا کرده ایم و ناگزیر حرکات خودمان را متعادل می‌کنیم تا دوباره بمرکز نزدیک شویم.

تصویر کنید تاچه 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، فلاں احساس خود را سرکوب می‌کنند، وقیه را اجازه می‌دهند، نمی‌توانند تعادل خود را حفظ کنند. عقب و جلو رفتن هاست که سبب می‌شود ما بتعادل دست یابیم.

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

سرراست قاربگیریم و یک سواری لذت بخش داشته باشیم. توقع نداریم که همیشه در مرکز باشیم و از طرفی می‌دانیم چگونه مرکز را پیدا کنیم. هنگامیکه بحث احساسات منفی پیش می‌آید، به غلط تصور می‌کنیم که با متعادل ایستادن در مرکز، یا حقیقت خودمان، هیچگاه مادچار درد، یا حالات منفی نخواهیم شد. با روند کارشروع بمبازه می‌کنیم زیرا نمی‌دانیم که بچه طریق باید باحالات منفی خود بمبازه کنیم تا تعادل، مجدداً برقرار گردد.

هنگامی که تمرینات دوچرخه سواری شما پیشتر فته تر شد، حفظ تعادل بطور خود کار صورت خواهد گرفت. به وضعی مشابه آن، همین طور که شما یادمی 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 مالامال بودن حیات را تجربه کنید، لازم است با عواطف و احساسات خود در تماس باقی بمانید. آنهم با کلیه ای آنها. با در تماس باقی ماندن با احساسات خود تان، می‌توانید بطور کامل از مظاهر حیات و خوشیهای ساده‌ی آن بهره مند شوید. می‌توانید از ورزش نسیم بر چهره‌ی خود، حرارت آفتاب، تازگی بهار، خنکی پائیز، لذت لباس پوشیدن بچه‌ها در مراسم واعیاد، عشقی که بین دوستان یکدل قسمت شده است، لذت و هیجان رومانس، نشاط یادگرفتن یک چیز جدید، غرور و افتخاری که از یک موقعیت بدست می‌آید، خلسله ائی که از استفاده از نعم آله‌ی و خدمت به او، به انسان دست می‌دهد، لذت برید.

چهار روش پالایش

همین طور که شما مشغول به پالایش عواطف منفی خود می‌شوید، برای بعضی‌ها مشخص کردن آنها بسیار مشکل است. و حال آنکه برای بعضی دیگر رها کردن آنها زمانی که شما چهار طریق تصفیه را یاد گرفتید، نحوه‌ی دست و پنجه نرم کردن با احساسات منفی برای شما ساده تر می‌شود. 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. روش‌هائی که برای پالایش احساسات بکار گرفته می‌شوند عبارتند از:

۱- احساس را تغییر دهید.

۲- محتوى را تغییر دهید.

۳- عقربه ساعت را عقب یا جلو ببرید.

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

اولین راه پالایش اینست که هرچقدر احساس منفی می‌شناسید 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 صفحه‌ی ضمیر خود تان پاک کنید و بعد احساس خود را بروی یک احساس منفی دیگر متوجه کنید. این کار، شbahat زیادی به سوارشدن بر روی دوچرخه، حرکت درجهت مخالف و تعادل یافتن را دارد که دوباره ممکن است شمارا درجهت مخالف قرار دهد و از تعادل خارج سازد. عقب و جلو رفتن درین احساسات منفی سدهای موجود را بطرف می‌کند و بشدت در پیدا کردن تعادل به انسان کمک می‌نماید.

اگرچه دیگران در این فکراند تا احساسات خود را کاهش دهند، ولی بهترین روشی که مفید واقع می‌شود اینست که شما به طور موقت احساسات منفی را که تجربه می‌کنید، زیاد کنید و آنها را بسط دهید. بیشتر اوقات هنگامی که افراد در یک حالت منفی خاص در مانده‌اند، علت اینست که اینان جلوی احساس منفی دیگر را سد کرده‌اند. احساس افراد، همیشه خطای کار نیست. هر حالت منفی در کنشده، جلوی حرکت انرژی را سد می‌کند و بسادگی نمی‌گذارد که شما برای خود ادامه دهید. وقتی جلوی یک احساس سد شود، فرد متمایل می‌شود که در حالت منفی دیگری در چاره‌زند.

روش دیگری که برای پالایش احساسات وجود دارد اینست که محتوا را تغییر دهیم. زمانیکه شما احساسی را در ک می‌کنید، ولی بظاهر چندان ارتباطی با آنچه شمارا ناراحت کرده است ندارد راحت ترین کار اینست که مندرجات را عوض کنید. اگر شما از دست رئیس خود ناراحتید و بنظر نمی‌رسد که بتوانید موضوع را فراموش کنید، لیستی تهیه کنید که حاوی کلیه

مواردی باشد که شمارا عصبانی می‌کند. حالا عصبانیت خود از رئیستان را باید 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 نمی‌توان آنرا تغییر داد، همین سرنخی است که در حقیقت، چیز دیگری است که سبب عصبانی بودن شما شده است.

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

مثلاً، اگر بعنوان یک بچه‌ی جوان در گذشته شمارا ترک کرده باشند، هنوز تحت تاثیر احساس آن روزی خودتان هستید. به مجرد اینکه فردی پیدا شود و کمی دست را بر سینه‌ی شما زند، خیلی بیش از آنچه در دنک باشد شمارا آزار می‌دهد. موقعی که چنین حالاتی اتفاق می‌افتد بهترین روش برای پالایش اینست که چیزی را که امروز حس می‌کنید به آن چه در گذشته حس کرده بود یا در مرتبط کنید. وقتی که 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 تراست. اگر ما امروز ترس داریم، نمی‌دانیم نتیجه چه خواهد بود؟ هنگامی که به گذشته فکرمی کنیم می‌توانیم همیشه خود را مطمئن کنیم که کارهار و براه خواهد شد. حتی اگر به حمایتی که در گذشته بآن نیازمند بودیم دسترسی پیدانمی‌کردیم. ولی حالا، همواره می‌توانیم چنین تصور کنیم که قادریم آن کمک را داشته باشیم. به این طریق، می‌توانیم زخمهای گذشته را التیام بخشیم.

چهارمین روش برای پالایش اینست که شما موضوع در در از خود دور کنید و آن را به دیگری تحويل دهید. بعضی اوقات اتفاق می‌افتد که مانمی‌توانیم شمای کاملی از درد خود را داشته باشیم تا در صدد رهائی از آن برآئیم. حس می‌کنیم که ما، در دیدیم، و دیگر هیچ. برای آنکه چشم اندازی از این درد داشته باشیم، باید فردی را خارج از وجود خودمان که در دمندیز باشد بیاییم، و درد اورا تجربه کنیم. شاید این روش ساده ترین روشها باشد. یعنی، قدیمی ترین درمان برای ابناء بشر. این روش را می‌توان در ادبیات، کمدی، تاتر، آهنگها و آوازها، سینما، دیسکهای کامپیوترو تلویزیون پیدا کرد.

ذکر داستان و شرکت دادن دوستان در آن، یا شرکت کردن در گروههایی که به قصد کمک به افراد به وجود آمده اند راههای مهمی برای بیرون دادن دردهای درونی ماست. زمانی که مادر دور نج دیگران را می‌شنویم و با آنان اشک می‌ریزیم، با آنان می‌خندیم، و با آنان حس می‌کنیم، احساس و عواطف خودمان نیز در کمی شود و آزاد می‌شود. افرادی که نمی‌توانند 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 می‌شوم که تمام کلاس به طور خود کار همان کار را انجام می‌دهند. افراد، هم به احساسات خود آگاهی پیدا می‌کنند و هم اینکه قادر می‌گردند آنچه را که برای مدت زمانی بس بعید در درون آنان فراموش شده برجای مانده است، آزاد سازند. با دلسوزی بحال فرد دیگر یکه مشغول پالایش زخم درون است آنها نیز التیام پیدامی کنند.

روش اول

احساس خودتان را تغییر دهید

زمانی که نژنده و ناراحتند، بسیاری از افراد کوشششان براینست که حالت منفی خود را مثبت کنند. این کار، یکی از علل عمدهٔ تیست که اینان باشکست مواجه گردیده و درمانده ولاعلاح فرومی‌مانند. کوشش می‌کنند که هر چه زود تر بار مشکل منفی خود را بزمین 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 اسراق باین دوازده حالت، مانند یادگرفتن سواری بر روی زین دوچرخه است. پس از این فراگیری، حفظ تعادل بر روی دوچرخه بسیار آسان تراست.

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. بلا فاصله، شما شروع به رها کردن حالت و احساس غمگیانه‌ی 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 متمر کز می شویم که اتفاق نیفتاده است، علت اینست که در سطحی عمیق تر، نسبت به چیزی نگرانیم که ممکن است در آینده اتفاق بیفتند. ترس، معمولاً بازتاب مادربرابر چیزهایی است که ممکن است اتفاق بیفتند و مانمی خواهیم اتفاق بیفتند. در هر مورد، وقتیکه 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 ازاولین شماره‌ی لیست شروع کنید. اگر شما در احساس خود مبنی بر شرمنده 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 فکر و ذکر شما راحت شود و آرامش پیدا کنید، ممکن است احتیاج باشد که شمادو، یا سه درجه، پائین تر روید. من بعنوان تمرین اصلی، موافقم که سه مرحله پائین تر را در نظر بگیرید مگر آنکه زود تراز 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 درین هر یک از این تغییرات، بتویزه 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 مادرست می‌دهد بنویسیم. احساسات مربوط به عشق، تفاهم، اعتماد، سپاسگزاری، قدردانی و امثال آنها، همه باید نوشته شوند. این تمرین را، نوشته‌های احساسی نام می‌نهیم و من در تمام کتابهای خودم راجع آنها گفتگو کرده‌ام. بعضی اوقات حقاً مشکل است که انسان دریابد از کجا لیست باید کارخود را شروع کند. در این حالت، زیاد لازم نیست شما آنقدر دقیق باشید. به لیست، از چشم دیگری نگاه کنید. مانند این:

مرحله‌ی اول: من عصبانی، ناامید، یاحسودم،
مرحله‌ی دوم: من غمگین، مأیوس، یا آزار کشیده‌ام،
مرحله‌ی سوم: من می‌ترسم، نگرانم، و هوول دارم،
مرحله‌ی چهارم: من متاسف، شرم‌سار و خجلت زده‌ام.

همین طور که شما به هریک از این دسته‌های نگاه می‌کنید، می‌توانید تمیز دهید که کدامیک با حالت شما مناسب است. اگر بیشتر آنها با حالت شما جوهر درمی‌آید، در آن صورت از هر کجا که می‌خواهید شروع کنید. اگر انتخاب برای شما مشکل است، از مرحله‌ی سوم باین طریق آغاز کنید (ترس من از اینست که مرحله‌ی ثیرا که انتخاب کرده‌ام اشتباه باشد). چند دقیقه راجع به هریک از مراحل چند کلمه‌ئی بنویسید سپس به مرحله‌ی بعدی به طرف پائین وارد شوید. اگر شروع کار شما از مرحله‌ی چهارم باشد، پس از آنکه احساسی از تاسف، شرم‌ساری و خجلت زدگی را تجربه کردید، به طرف مرحله‌ی 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 نامه‌ی جوابیه تهیه کنید. پس از آنکه احساسهای خودتان را نوشته‌ید، 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 شمانامه‌ئی می‌نویسد و در آن نامه اظهار می‌کند که ندای درونی شمارا شنیده است، معذرت می‌خواهد، و بعد از آن ادامه می‌دهد و با کلماتی بسیار زیبا درباره‌ی محسن شما قلم فرسائی می‌کند.

با صرف وقت برای اینکه چنین نامه‌ئی بنویسید، فرصت می‌یابید تامزه‌ی مفهوم چنین نامه‌ئی را تجربه کنید و با همین کار شما دوباره خود را در کانون و هسته‌ی مرکزی خود حس می‌کنید. حتی اگر آن شخص هیچ گاه چنان کلمات مثبتی را بزیان خود جاری نسازد، تنها با تصویر 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 دارنده‌ی قبلی خود باز خواهید گشت. شما نمی‌توانید حدس بزنید که این روش تا چه حد مفید است مگر آنکه آنرا تجربه کنید. بعد از فصل هفدهم کتاب، راجع به انواع و اقسام تمرین‌های مربوط به احساس و دگرگونیهایی که با این تمرین‌ها نصیب می‌شود گفتگو می‌کنیم.

روش دوم
یهودی
محتوی را تغیر دهید

بیشتر اوقات، هنگامی که ما در می‌مانیم، نه تنها رابطه‌ی ما 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، موقعیکه 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 ماباشد کنیم.

اگرمن در عصبانی بودن خود نسبت به یکی از همکاران خودم در بیانم 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 به چه چیزی ناراحت و غمگینیم آغاز می‌کنم. به محض اینکه غمگینی و دل شکستگی خود را احساس می‌کنم، عصبانیت من بطور خود کار کاهاش می‌یابد و من شروع به بازگشت بحال 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 بربسته 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 چیز می‌تواند موثر واقع شود و مواطن آن چیز هائی خواهم شد که موثر واقع نمی‌شوند.

همین طور که شما این روش رهاسازی 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

تی.
تغییر ساعت

هر گاه هیچ یک از روش‌ها موثر واقع نشد، لازمست که ساعت را عقب یا به جلو ببریم. اجازه دهید ابتدا عقب 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 نمایید، این کار، ساده ترین راه برای احساس و رهاسازی حالات منفی است. هنگامی که ما در زمان حاضر عصبانی و ناراحتیم، مشکل بتوانیم خود را تسلیم کنیم و از سر موضوع بگذریم، زیرا فکرمی کنیم برای اینکه کارهارا 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 فکرمی کردیم موضوع هائی که بر ما گذشته است ترسناک نبوده است و به هر حال اوضاع واحوال بهتر خواهد شد. با مزایایی که این اشارات درونی برای مادراند، کار ما در رهاسازی 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 بد ترین اتفاقات ممکن است حادث شود، ولی هیچ اتفاقی نیفتاده بود. حتی اگر بردترین حوادث برای مالاً اتفاق افتاده باشد، سرانجام عوض می‌شود و بهتر می‌گردد. رفتن

به عقب واندیشه کردن درباره‌ی گذشته، وارتباط دادن آن با حال، تنها نفعی است که عاید مامی شود.

پس از آنکه مارتباط را بقرار کردیم، به آن احتیاج داریم که وانمود کنیم هنوز هم مانیری 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 مشفقاته‌ئی را برای خود تهیه می‌کنیم که دلمان می‌خواهد. اگر آن نامه‌ی عاشقانه رادر قالب حقیقت و نه مجاز، دریافت می‌کردیم، محقق‌قدر نقطه‌ی مرکزی خودمان قرار می‌گرفتیم و مطلع می‌شدیم که به جای اینکه احساسی از زیونی ویچارگی کنیم، یا اینکه در زمانه‌های حیاتی و حساس آسیب پذیر شویم، حقیقتاً، که هستیم. زنده شدن دوباره، و بدنبال آن تجربه‌ی اندوختن بانگارش نامه‌های جوابیه، به ما کمک می‌کند تا بتوانیم احساسات منفی خود را آزاد کنیم.

هنگامی که مشکلات حل نشده‌ی گذشته‌ی مارومی شود، آن مشکلات هیچگاه خودشان را بما معرفی نمی‌کنند و مثلاً بگویند (نگاه کن، من، ترس گذشته‌ی تو هستم و همان روزی در درون توبه وجود آمدم که قرار شد درخانواده‌ی یکی از اقوام خودت زندگی کنی). هنگامی که گذشته‌ی مارومی شود، معمولاً مانمی‌توانیم چیزی از احساس گذشته‌ی خود در ک کنیم. ممکن است بترسیم ولی علت آترانمی دانیم. ممکن است غمگین باشیم، ولی اوضاع واحوال آنقدرها بد نیست. ممکن است مضطرب باشیم، ولی خطر آنقدرها شدید نیست. و ممکن است احساس حسادت کنیم، درحالیکه قبل از حد افراط آنرا داشته‌ایم. اغلب اتفاق می‌افتد که احساسهای مازیاده از حد می‌شود و مانمی‌توانیم آنها را با دیگران قسمت کنیم. زیرا این احساس‌ها مازیاده از حد منفی هستند. بنا بر این تنها کاری که مانجام می‌دهیم اینست که آنها را سرکوب می‌کنیم. بجای اینکه اینکار را بکنیم، می‌توانیم آنها را بزمانی از گذشته مربوط کنیم که آن احساس‌ها مابا تابهای مناسبی برای طرز تفکر آن روز ما، و موقعیت رشدی ما در آن زمان بودند.

از نقطه نظر چشم انداز فکر که لازم است هرچه راما حس می‌کنیم فکر و ذهن ما آنرا درک کند، صحیح نیست که مافردی 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 تجارتی خود ناکام مانده‌ایم. هنگامی که من اینکار را شروع کردم و نمی‌دانستم سرانجام تاچه حد در اینکار موفق خواهم بود، طبیعتاً بیشتر ناراحت بودم تا اینکه شکست را واقع‌المس کنم. با مرتبط کردن احساس امروزی خود به شکستهای گذشته، فکر من بطور خود کاریه دل من اجازه می‌دهد تا احساسات مرا عمیق تر 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، عمیق تر فروم، آنها را لمس کنم و بیرون بریزم.

هرچه ماعقب تر رویم، بیشتر اجازه خواهیم یافت تا احساسات منفی خود را درک کنیم. هرچه جوانتر باشیم، قدرت ما در درک جهان کمتر است. طبیعتاً در این دوره احساس‌های ماقوی تروحالات منفی ما، به موقع، بیشتر است.

هرچه ماعقب تر رویم، اجازه‌ی پیشتری 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 گوئی همین الساعه قالب تهی می‌کند، مامی توانیم به حال این طفل دلسوزی کنیم زیرا می‌دانیم که مغزاً این طفل هنوز باندازه‌ی کافی رشد نیافته است که درک کند، یا بیاد بیاورد، که پدر و مادر، دوباره برمی‌گردند. این یکی از مهمترین درس‌هایی است که باید به هنگام رشد آنرا یادداشت کنیم. هنگامی که منع عشقی ما از دست می‌رود، هنوز ایمینیم، زیرا آن فرد بازمی‌گردد. تا زمانیکه ما این درس را یادداشت کنیم و نیز سیاری چیزهای دیگر را، بازتابهای ما بسیار قوی است.

با مرتبط کردن احساسهای قوی که مربوط به گذشته‌ی ماست، به آنها فرصت می‌دهیم تا رو بیاند و خود را ظاهر کنند. بعضی اوقات، هنگامیکه راه احساس فعلی ما سد شده است و چیزی درک نمی‌کنیم، بین علت است که هیچ نوع دلیل منطقی وجود ندارد که ما احساسات قوی گذشته را بتوانیم درک کنیم. باید گرفتن روش برقراری ارتباط با گذشته‌ی خودمان، هر چیزیکه در گذشته‌ی تیام نپذیرفته، یا لا ینحل 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 عقب ترم. مثلاً زمانی که شش ساله بودم. یعنی همان زمانی که مرا از پدر و مادرم جدا کردن و قهرام 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 مسئله 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 براین خودم داوطلب شدم. فکر می‌کردم به دیسنی لند می‌روم 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. اصلاح نمی‌دانستم که آیا دوباره بخانه‌ی خودمان بر می‌گردم 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 آن روز داشتم مرتبط کنم و با مرتبط ساختن این هر دو باهم، می‌توانم زمینه‌ئی برای احساس‌های قوی خود خلق کنم.

هر زمان که شما ناراحتی دوعلت آن را نمی‌دانید، به وضوح آنچه حس می‌کنید، ارتباطی به امروز شما ندارد. در این حالت، برای آنکه احساس خودتان را در ک و آنرا ها سازید، باید زمینه‌ئی فراهم کنید که احساس شمارا تغذیه و سپس آزاد سازد. تغییر دادن در ساعت، شگرد 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 مان توانیم زمینه‌ی بدون خطری خلق کنیم که در آن احساس‌های منفی خود را هاسازیم، بطور خود کار به اوضاع و احوالی کشیده یا جذب می‌شویم که با این احساس‌های حل نشده اعتبار می‌دهیم و آنها را ناگفته می‌کنیم. چیزی که مارا از رفتن به جلو برای ایجاد و خلق آن زندگی که در طلب آنیم بازمی‌دارد تمايلی است که مابه تکرار گذشته داریم زیرا مایل، یا قادر بمقابله با احساس‌هایی که رومی شوند نیستیم. اگر شما علاقه‌مند بنگرش بگذشته‌ی خودتان نیستید و مایل نیستید که مخازن اولیه‌ی عشق خود را پر کنید، گذشته‌ی شما بعنوان یک الگوی تکرار و تقلید، همواره به سراغ شما می‌آید. اگر تمايلی به آنچه باید رها سازیم از خود نشان ندهیم، دوباره و دوباره، در ماجراهایی که در دوغم مارازنده 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، حداثه‌ئی شگفت انگیز اتفاق افتاد. حس کردم تمايلی شدید بآن پیدا کرده‌ام که بطرف دستشوئی 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 روی برو بودم و از آن لذت می‌بردم و اصلاً متوجه این موضوع نبودم که کم کم از شیر آب بجای آب بخاریرون می‌آید. بدون آنکه حتی تشخیص دهم که چه می‌کنم، دستهای خودم را زیر آن آب داغ قرار دادم تا آنها را شستشو دهم. بلا فاصله 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 در دعاطفی و سرکوفته‌ی خود را حس کنم. آب داغ و سوزنده‌ی شیر آب سبب شدت امن در در را احساس کنم، و درنتیجه‌ی آن، اگرچه از فقط نظر فیزیکی سوخته بودم، ولی از فقط نظر عاطفی، احساس بهتری داشتم.

از آن لحظه به بعد، تا آگاهی بیشتری نسبت به این موضوع پیدانکنیم، 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 مارا یاری دهد تا بادرون 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 وجود ماننداریم، مگر آنکه زمینه‌ئی خلق کنیم تا دردی را که مشغول سرکوب کردن آنیم در ک کنیم.

روند قدرت یافتن فردی

بعضی اوقات، بجای بازگشتن به گذشته‌ی خودمان بمنظور پالایش احساساتمان، می‌توانیم به جلو نظر اندازیم. اگر عصبانی شده‌ایم و بنظر می‌رسد که رفع این عصبانیت در حال حاضر مشکل است، یک چرخش، می‌تواند تفاوت عمدی‌ئی در نفسانیات ما به وجود آورد. برای یکی دو دقیقه 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 داشته‌اید باید ظاهر شود 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 واستفاده از قوه‌ی تخیل خود، می‌توانید زمینه‌ئی فراهم سازید تا احساسهای شما اجازه یابند بر ملا و به اصطلاح، روشنند. در آن هنگام که این احساسها رومی شوند، چند دقیقه‌ئی وقت صرف کنید و آنها را بگذشته‌ی خود مرتبط کنید و سپس با استفاده از روش شماره‌یک، حالات منفی موجود در خود را آزاد و رها سازید. باین تمرین، روند نیرومندی فردی می‌گوئیم.

مسعود، حقیقتاً نسبت به سخنرانی خود در محل کارش عصبانی بود. از حادثه‌ی بزرگی که اتفاق افتاد، خوابش را لذت داده بود و مضطرب و ناراحت بود. در کلاس درسی که برای موقیت‌های فردی اختصاص داده شده بود، روش نگرش به آینده را که در بالا با آن اشاره شد، تمرین کرده بود تا ترس خود را فرون شاند.

همه‌ی موارد بدی را که ممکن است اتفاق یافتد بروی یک صفحه کاغذ نوشته بود. و هر چیزی که ممکن بود بدان آب درآید آنها را نیز پیش بینی کرده بود. هنگامی که نوشتن را شروع کرده بود، ساده، ولی در دنگ بود. تصویرش براین بوده است کاری که می‌کند معنی نمی‌دهد، هیچکس به لطیفه گوئیهای او لبخند نمی‌زند، هیچکس تحت تاثیر نوشته‌ی وی قرار نمی‌گیرد، نظراتی که داده است در حد استاندارد معمولی نیست، و فرصت دیگری نیز برای اباقی نمانده است زیرا چیزی با خراج وی باقی نمانده است.

بانگرشی مستقیم به ترس خود، احساس می‌کرد غمگین، معذب، و مأیوس است. در این هنگام بود که او، در دور نج و ناراحتی خود را به گذشته‌ئی دور، از زندگی خود، یعنی در زمانی که برای افراد دیگری بدون آنکه آمادگی قبلى داشته باشد، سخنرانی کرده بود و شنوندگان نیز بهمین علت او را هوکرده بودند، مرتبط کرد. ژاک، به عقب رفت و احساس فعلی خود را با گذشته پیوند داد و شروع به پالایش گذشته‌ی خود با روش شماره‌ی یک کرد. درنتیجه، عصبانیت، از وجود وی رخت بربرست. ممکن است که بعضی اوقات دوباره به سراغ وی بیاید ولی اودیگر می‌داند چه باید بکند.

روش چهارم

یا
تغییر دادن موضوع

روش چهارمی که به وسیله‌ی آن می‌توان مانع از درمانندگی شد و پالیدن احساسهای منفی پرداخت، آنست که موضوع را عوض کنیم. بجای آنکه دقیمان را بروی دردی که داریم متوجه کنیم، کمی وقت صرف کنیم و دقت کنیم بینیم دیگران چه دردهایی دارند. با تغییر موضوع و معطوف کردن توجه خودمان بدیگران، خود را آزاد می‌کنیم تا از درد خود دورتر باشیم و سر انجام آنرا آزاد سازیم. موقعیکه در یک فیلم سینمایی حادثه‌ئی بوقوع می‌پیوندد و اشک در چشم شما جمع می‌شود، شما ممکن است حتی ندانید که بچه دلیل چنین احساسی قوی بشما دست می‌دهد که اشک از چشم شما جاری می‌سازد. محقق او بوضوح، این مسئله با گذشته‌ی شما پیوند می‌خورد. یک عصب در وجود شما لمس شده است. درستاریوی فیلم، موضوعی اتفاق افتاده که سبب شده است چیزی را احساس کنید که قلب شما آن را احساس کرده است.

گواینکه فیلم‌های ویدیوئی که در خانه مشاهده می‌کنیم ممکن است به همان خوبی باشند، ولی رفتن به سینما و مخلوط شدن با جمیع، لطف دیگری دارد. در سالون سینما، چیزی را که شما احساس می‌کنید، آنرا با دیگران تقسیم می‌کنید. خواندن کتاب نیز همان نفوذالتیام بخش را دارد. با زندگی کردن در غم و رنج، و خوشی دیگران، می‌توانیم بیشتر با غم و شادی خودمان در تماس باشیم. یکی از علل نمایشنامه‌ها اینست که هنرپیشه‌ی نمایش، یا فیلم، همان نقشی را ایفا می‌کند که ما در

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

در زندگی روزمره‌ی خودمان، اغلب اتفاق می‌افتد که بر امیال خود سرپوش می‌گذاریم و به عبارت دیگر آنها سر کوب می‌کنیم. علت اینکار اینست که مغز ما باین میل ماقعی نمی‌نهد و بآن اعتبار نمی‌دهد. فیلم نامه‌ها، داستانهای مطول و مشهور، کتابهای تأثیرگذار، همه کمک می‌کنند تا در دنیا، به صورت نمایش درآید. مادر دورنجه هنریشگان داستان فیلم یا تأثیرگذار اینست که می‌شویم. و چون خود را در غم، و سرنوشت نهائی آنان شریک می‌کنیم، قادر به آزادسازی در دورنجه 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 وجود و سرور، رهایی از بند، امید، خرابی و انهدام، خشم و غضب، خیانت و ویاس و نالمیدی 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 موقق سینمائي گنجانیده می‌شود، قسمتی است که از طریق پخش آهنگ‌های مختلف، احساس‌های مختلفی در تماشاگر به وجود می‌آورد. بعضی از علائمی که در آهنگ قرارداده می‌شود خبر از حادثه‌ئی قریب الوقوع می‌دهد، دیگری، پیام آور خطری جدی است و آن دیگری بما 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 در دیدگران را با احوال پرسیها و استمالت خود تسکین می‌بخشیم، دردهای درونی مافرستی برای ظاهرشدن پیدامی کنند و بعضی اوقات بطور خود کار آزاد می‌شوند. اگر شما برای برقراری ارتباط با گذشته‌ی خودتان مشکل دارید پیشنهاد می‌کنم یکی از این گروه‌های پشتیبانی به پیوند دیدی‌اینکه به یکی از کارگاه‌های مشابه کارگاه من که درباره‌اش صحبت کرده‌ام به پیوند دید. 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 بین چهار روش پیدا خواهید کرد، شمادارای آلات و ادوات نیرومندی برای پالایش احساس‌های خود خواهید بود. شما صاحب نیروئی شده‌اید که به کمک آن قادرید هم تماس برقرار کنید و هم اینکه نیروهای منفی خود را آزاد سازید. با تمرین کردن این مهارت‌هایی که بدهست آورده‌اید می‌توانید بطور شق ورق ببروی زین دوچرخه‌ی جدید خودتان قرار گیرید و طی یکی دوماه به هر طرفی که مایل بودید بروید.

صل دوازه‌هم

پکون، پیونا؛ کمی نوا، ید بی بسته آوری

رمز موقیت فردی در اینستکه با خودتان روبراست باشید و افزون طلبی را دنبال کنید. برای آنکه موقیت 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 براستی بیشتر بخواهید، آنرا بذست می‌آورید. افرادیکه 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 راجدی نمی‌گیرند.

برای کسب موقیت، باید آنقدر آنرا بخواهیم و آرزو کنیم که اگر بآن دست نیاییم، دل آزرده شویم. در عین حال، باید بیا موزیم که بچه طریق این تمایل را باید ازین 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، وصفای درونی خودمان در آن زمان که با امواج غیر قابل اجتناب در ماندگیها، نگرانیها، نومیدیها، و سایر عواطف منفی که همواره با آرزوهای موقیت ما در هم می‌آمیزند، و مابا آنها درستیزیم، پیدا کنیم.

این بینش درونی، شارح این موضوع استکه چرا بیشتر افرادیکه موقیتهای بزرگ نصیبشان شده است، آغازی ابتدائی و محقرانه داشته اند. مانند اطفال، اینان نیز در ابتدای کار قریر، محروم، و چه بسا یتیم بوده اند. سرانجام، آموخته بودند که بچه طریق میتوان با کم، قانع و خوشحال بود و با افزون طلبی ادامه داد.

با افزون طلبی و قانع بودن با چه دارند، چه بسیار افرادیکه موقیشان در زندگی‌ی بی حد و حصر است

داستانهای بی شماری وجود دارد و از این حکایت می‌کند که افرادی وجود داشته و دارند که در حد اعلای موقیت بوده و هر چه دلشان آنها را می‌خواسته است بدست آورده اند ولی سرانجام، بعضی از آنان ضعیف و زبون گشته و زندگی و شغل آنان فروپاشیده است. پس از دست یابی به موقیت خارجی، یا آنچه بآن (زندگی خوب) می‌توان نام نهاد، در تولید، خلاقیت، یا جذب موقیت بیشتر آنان، وقفه ایجاد شده است زیرا اینان تماس با آرزوها و تمایلات خود را به منظور بیشتر خواستن، از دست داده اند. به آرامی، یاراه سرازیری را دریش گرفته اند یا اینکه غرق شده اند، ولی نه آنکه کاملاً محبو نابود شوند.

پس از فرورفتن واژدست دادن اندوخته‌ها، اغلب اتفاق می‌افتد که افراد بازگشت مجدد خود به صحنه را هموار می‌کنند. دوباره قدر علم می‌کنند و برای جامه پوشاندن به تمایلات و آرزوها خود بانیروئی بیشتر وارد گود می‌شوند. با آزاد سازی در دور نجی که در این سودان صیب آنان شده بود و آموختن این نکته که با کم نیز می‌توان شاد و خوشحال بود، دوباره زمین را برای کشت مجدد بذرهای آرزو، آماده و تقویت می‌کنند.

بالحساس غم از دست دادن هستی خود، خواسته‌ها و تمایلات خود را آنقدر تقویت می‌کنند، تام‌موقیت خارجی را برای دیگر جذب و خلق کنند. اگر هر چه دارند از دست بدene، در آن صورت به آنچه دارند راضی و دل خوشند. با این پذیرش و آرزو، امواج موقیت آنان دوباره خیزبرمی دارد و موقیت نصیبشان می‌شود. خوشبختانه، با بینش باطنی و تعقل، که جزئی از سرار موقیتهای فردی است، لازم نیست که شماره افراط را پیمایید تا حقیقت زندگی خود را دریابید و به تقویت خواسته‌های خود پردازید. با یادگیری این درس که به چه طریق می‌توان بالحساس منفی خود در تماس بود و آنرا هر زمان که لازم باشد دگرگون ساخت، لزومی ندارد که تمام احساسهای منفی خود را از دست بدھید تا اشتیاق و علاقه‌ی افزون طلبی در شما تقویت شود.

رُزْ مُؤْصِّتْ خارجي آرزو ها و همایلات ماست

رموز راز هر موفقیت، آرزو و تمایل است. باید بدانید چه می خواهید، آنرا عینقا حس کنید، و باور کنید. اشتیاق، باور، آرزو، قدرت است. هنگامی که شما به این احساس خود ادامه می دهید و بروی خواسته خود اصرار می ورزید و عمل می کنید، دنیا به شما پاسخ می دهد. هنگامی که شما خواسته خود را با عمل، درهم می آمیزید تا به آرزو های خود جامه خود پوشانید، آرزو های شما قوی تر می شود. هر چقدر بیشتر اصرار ورزید، بیشتر باور می کنید و بیشتر احساس می کنید. زمانی که می توانید آرزو های خودتان 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 خواسته های خودتان، شما اعتقاد خود را راسخ تر می کنید. دنیا، شمارا باور نمی کند مگر آنکه شما خود را باور کنید.

راز هرگونه مُؤْصِّتْ خارجي، داشتن آرزو، احساس و اعتماد است

فصل دوازدهم

چگونه پیشگامی را کمی خواهید باید به دست آورید

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 خودرا توسعه دهید و بیشتر بخواهید. غرور، قدرت است. هنگامی که شما به راستی بیشتر بخواهید، آنرا بدست می آورید. افرادی که زیاد ندارند، به خود اجازه نمی دهند تا بیشتر بخواهند. در بعضی موارد، ممکن است عقیده‌ی 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 بخواهیم و آرزو کنیم که اگر بآن دست نیاییم دل آزرده شویم. در عین حال، باید بیاموزیم که به چه طریق این تمایل را باید ازین برد، یا اینکه رنج درون را التیام بخشیدتا بتوانیم به خوشی درونی نیز دست یابیم. کاری که لازم است انجام دهیم اینست که دائم باید راهی برای شادی، عشق، اعتماد، وصفای درونی خودمان در آن زمان که با امواج غیر قابل اجتناب درماند گی ها، نگرانی ها، نومیدی ها و سایر عواطف منفی که همواره با آرزو های 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 نصیباشان شده است، شروعی ناچیز و محقرانه داشته اند. مانند اطفال، اینان نیز درابتدا کارفقیر، محروم، یا حتی یتیم بوده اند. اینان آموخته بودند که به چه طریق می توان با کم، قانع و خوشحال بودویه افرون طلبی ادامه داد.

با افرون طلبی و قانع بودن به آن چه دارند، چه بسیار مردمی که موصیشان 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 زیبون گشته وزندگی و کار آنان از هم پاشیده است. پس از دستیابی به موفقیت خارجی، یا آنچه با آن (زندگی خوب) می توان نام نهاد، در تولید، خلاقیت، یا جذب موفقیت این افراد، نکت ایجاد شده است زیرا اینان، تماس با آرزو ها و خواسته های خود را به منظور بیشتر خواستن از دست داده اند. به آرامی، یاراه سرازیری را در پیش گرفته اند، یا اینکه غرق شده اند، ولی نه آن طوری که محونا بود شوند.

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

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

صورت به آنچه دارند راضی ودل خوشنده. با این پذیرش و آرزو، امواج موفقیت آنان دوباره خیز بر می دارد و موفقیت نصیب شان می شود. خوشبختانه، بایش باطنی و تعلق 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 بالحساس منفی خود در تماس بود و آن را عنده لزوم دگرگون ساخت، لزومی ندارد که تمام احساس های منفی خود را از دست دهید تا اشتیاق و علاقه‌ی افرون طلبی در شما تقویت شود.

رمز مؤیت خارجی، آرزوها و تمايلات ماست

رمز هر موفقیت، آرزو و خواسته است. باید بدانید چه می خواهید، آنرا عمیقاً حس و باور کنید. اشتیاق، یقین، 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 خواسته‌ی خود را باعث عمل در می آمیزید تا به آرزو های خود جامه‌ی عمل پیو شاند، آرزو های شما قوی ترمی شود. هر چقدر بیشتر اصرار ورزید، بیشتر باور می کنید. بیشتر احساس می کنید. زمانی که می توانید آرزو های خود را در حد کمال براورده 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 درباره‌ی خواسته‌ی خود تسان، اعتقاد خود را راسخ ترمی کنید. دنیا، شمارا باور ندارد مگر آنکه شما خود را باور کنید.

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

تقریباً هر یک از موفقیت هایی که نصیب افراد مختلف شده است پر از مثال هایی درباره‌ی پس زدن‌ها، قصور، ناامیدی‌ها، نگرانی‌ها و یا س بوده است. همواره در این راه، موانع و عقب کشیدن‌ها، خیانت‌ها و تاخیرها وجود داشته است. آنانکه بزرگ فکر می کنند یا اینکه آرزو های بزرگ در سردارند، در سرهای بزرگ را نیز در پیش رو دارند تا از میان بردارند. اگر این افراد، با برداشتن و استقامت، در راه آرزوها و آمال خود گام بردارند و آنها را به مرحله‌ی اجرا درآورند، موفق خواهند بود. شهر رم رایک 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 تمايلات 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 کارهای است که شما باید انجام دهید، ولی لازم نیست که این کارها همه اش تقلا و تلاش باشد، و باز لازم نیست که این کارها مسار از پای درآورد. با تمام این اوصاف، اقدامی که از جانب شما صورت می گیرد مهم است. اعتقاد، مارا محکم و متنین می سازد و این همان چیزی است که موفقیت را جذب می کند.

اگر سما به خودمان اعتقاد داشته باشد، دنیا به سما اعتقاد پیدا می کند و به آرزو های سما 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 دوچندان می کنید و امکان دستیابی به آنچه در طلبش هستید بسیار بیشتر می شود. هنگامی که بصیرت و بیش

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 موقیت، ریسک های بزرگ کنید. افراط در زیاده از حد کار کردن در بعضی موارد نتیجه‌ی عدم اعتقاد شخص به خودش است واز آن بیم دارد که نیروی لازم برای انجام کار را ندارد. بسیاری از افراد هستند که برای همین زیاده کاری‌ها از پای درمی آیندو آن چیزی را که می خواهند بدست نمی آورند. زیاده از حد دادن ها، وزیاده از حد کار کردن های اینان، مانع از این کارمی شود که اینان به موقیت دست یابند. با اعتماد یافتن کامل به (انجام دادن) کار برای وصول به هدف، اینان، رشته‌ی ارتباطی خودشان را نسبت به اعتقادی که به خوددارند قطع می کنند و چه بسا نتیجه‌ی مطلوب عاید آنان نمی شود.

اعقاد پاین که قطب با کار کردن است که انسان به مف خود می‌رسد، بساری از افراد از ایل به مف و دستیابی به خواسته‌ای خود دور کرده است

از طرف دیگر، افراد دیگری نیز وجود دارند که پس از آنکه کاملاً خسته واز پای درآمده اند، موقیت را درآغوش کشیده اند. همه چیزرا آزمایش کرده اند، همه کار کرده اند، و همه چیزرا 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 رخدا روآورده و عجز و لابه کرده اند. ولی بعد، با احساس شدیدی که نسبت به اشتیاق خود داشته اند و از دادن هرچه داشته اند، راز کیمیای موقیت را کشف کرده اند.

هنگامی که توماس ادیسون، از بنویغ 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 چیزرا 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 هرچرا 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 موقیت به منصه ظهور رساند. با پایمودی و رها نکردن دنباله‌ی کار، اجازه داد تا آتش اشتیاق وی شعله ورگرد وایده هائی شگرف و عالی بیافریند.

زمینک آتش اشیاق زبان کشد، انگار وایده‌ای شگرف بدبال دارد

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

نیروی سلام

زمانی که ماتا سرحد ظرفیمان خودرا تحت فشارقرارمی 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، یامانع سری، که واجدایده های درخسانی 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 هر هری مذهب هستید، ممکنست نبوغ و طرز تفکر شخصی برای شما کافی باشد.

صرف نظر از جنبه‌ی اعتقادی شما، پس از آنکه هرچه لازمه‌ی کار است شما انجام داده و سپس آنرا به حال خود می گذارید، شما به آنچه در طلب آنید دست می یابید. تنها احساس کمی از آرزوها و سپس تسلیم، معمولاً کافی نیست. باید ما به طوری جدی چیزی را بخواهیم و به خود اعتماد واطمینان داشته باشیم. هنگامیکه عقیده ما این باشد که بخت واقبال یا فرشته های آله‌ی مارا کمک می کنند، موفق بودن بسیار ساده و بدون در درس راست. زمانی که من یاد گرفتم چگونه از مقامات آن سوئی چیزی طلب کنم، یا اینکه از آنان کمک به خواهم، زندگی من به درجه‌ی 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 همه‌ی کارهارا ما، خودمان انجام دهیم، می توانیم به خودمان استراحت بیشتری بدیم. این علت دیگری است که مراقبه منظم و مرتب پر از رشد است. فقط پانزده دقیقه وقت لازم داریم که به خودمان یادآوری کنیم که لازم نیست همه‌ی کارهارا خودمان انجام دهیم. کمک می رسد. به جای آنکه این احساس را داشته باشیم که همه

قطع پانزده دقیقه مراقبه به مانگاه می کند تا میت آن روز خود مخصوص کنم و بجزیم که سیاسیم

بدون آنکه برای مراقبه روزانه وقت صرف کنم برای من بسیار ساده است که فکر کنم باید آن را انجام دهم. مراقبه‌ی مرتب به من کمک می کند تا تمرين کنم و درون خود را از نفсанیات منفی و مزاحم و مسئولیت‌ها، خالی کنم. برای اینکه این موضوع را همین الساعة حس کنید، لحظه‌ئی تامل کنید و این تمرين 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 مثلاً مشغول راندن اتوموبیل هستید. شما دارید به انگشتان خودتان می گوئید چه بکنند، و بدین شما نیز همان کار را می کند. و شما اصلاً اطلاع ندارید که چگونه اینکار را می کند.

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

موقعی که شما راندگی می کنید از ایل خارج نمی شوید تا آرایل دهید

موقعی که ما برقراری ارتباط باروح خودرا 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 بیفتند، از کلیه چیزهایی که برای شما اتفاق می افتد آگاه خواهید شد. بازها اتفاق افتاده است که در زندگی خود مقاومت های بیهوده ئی کرده ایم و فراموشمان شده است که تا چه حد کاربرای مالنجام شده است. با مشخص کردن نیت های خود در اول هر روز وسیب با تجربه کردن این موضوع که دنیا به خواسته های ما جواب خواهد داد، نه فقط بیشتر موقعی شوید، بلکه لازم نیست که شما زیاد تراز حد معمول کارنجام دهید. به جای آنکه سه سال طول کشد تا به چیزی دست یابید، ممکن است این کار فقط سه ماه به طول انجامد. و بعداً 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. پیانونوازان، یا پیانیست ها، در گوشه ئی نمی نشینند تا درباره ای 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 کاربرروی 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 مابدون خودداریم و اطلاع روشنی است از اینکه چه می خواهیم. کمک هارا تمرین کنید زیرا به شما اعتماد و اطمینان می دهد. اعتماد داشتن نیت، نتیجه اش موقعیت است.

راهکردن کوشش و لعله

بدون داشتن بینش درونی که ما انتخاب کنیم چگونه خودرا 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 نویسندهای بزرگ و شعراء، مخترعین، دانشمندان، شباب‌خشنان و رهبران جهان هستند و بوده اند که زندگی پر در درسی داشته اند و مجبور شده اند، در حد تواضع، خودرا زبون جلوه دهنده‌تسلیم شوند. با این بینش پر ارزش از موقعیت های فردی، شمانیزی می توانید مسیر آنانرا بدون درد سورنج وزحمت به پیمایید. با تفاهمنی که شما از پرکردن مخازن عشق کسب می کنید تا برای نیل به موقعیت، 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 اعلای کوشش خودرا بعمل آورید، آنوقت، وقایع، درست مثل اینکه یک شعبده بازی در کار باشد، آرزوهای شمارا به حقیقت نزدیک می کنند. هنگامی که بر سیاق قدیمی و گذشته، ما به موقعیت های فردی دست می یابیم، تا سرحد ظرفیت خود به جلو می رویم و چون از رفتن باز می 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 کارهارا 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 می آورید لازم نیست همه می کارهارا بنهایی خودتان انجام دهید. و درست شباخت 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 خودرا بکاربریم، ولی آسان ترخواهد بوداگر ما باورداشته باشیم و اعتماد کنیم که آن نیروی برتر در آنجا متصرف نشسته است.

اگر کارهار اروزانه با خدا میان گذارید مامضی که پیش دارید ساده تر خواهد شد

بعضی ها هستند که این کارها می کنند و مسائل را با خداوند در میان می گذارند، ولی در دنیای خارج آنچه را که می خواهند بدست نمی آورند. اشکال کار این جماعت این است که همه چیز را در کف با کفایت خداوند می گذارند. این روش، کارآئی ندارد. برای آن که ما موفق شویم لازم است که هر دو کار را انجام دهیم. باید خود را مسئول بدانیم و متقاضی کمک باشیم. اگر زیاده از حدبه خداوند متکی باشیم، دیگر احساسی درونی برای ما باقی نمی ماند و آرزوئی نخواهیم داشت. موقعی که جهان به کام مانمی گردد و کارها طبق خواسته های ما پیش نمی رود، بجای آنکه رنجیده خاطرومغموم شویم یا این که بترسیم، آن وقت است که باید به خدا اعتماد و ایمان داشته باشیم. برای جذب و خلق چیزهایی که دلمان آن هارا می خواهد، باید آن توانائی را داشته باشیم که حالات منفی را که به طور طبیعی هنگامیکه در طلب چیزی هستیم و آن را به دست نمی آوریم، طغیان می کنند آزاد و از خود دور کنیم.

این روند احساس در حالت منفی بودن و آزاد ساختن آن برای آنکه ماهمواره با چیزهایی که می خواهیم در ارتباط باقی بمانیم، لازم است. زمانی که تمام مخازن عشقی ما پراست، چیزی که ما می خواهیم، همان چیزی است که خدا هم همان را می خواهد. برای آن که بدانیم خواست خدا درباره خودمان چیست، باید قلب خود را باز کنیم و به سادگی از خود برسیم آن چیزی که ما در طلب آنیم چیست؟ موقعی که ما بر پایه ی آرزوهای واقعی خود که پدیدار می شوند عمل می کنیم، 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 پراست چیزی که مامی خواهیم هان چیزی است که خدامی خواهد.

خداوند به افرادی که به خودشان کمک می کنند، کمک می کند. شما باید کار خود را انجام دهید آن وقت خداوند نیز یابا فرشته ی خود، یا بانیروی لایزال خود، آنرا برای شما می فرستد تا شمارا کمک کند. همان گونه که شما به مراقبه ی خود ادامه می دهید، این احساس به شما دست می دهد که نیرو، از طریق سرانگشتان در بدن شما جریان می یابد و به تدریج حس می کنید که در تمام بدن شما در حرکت است.

خداوند به افرادی که بخود گذاشت و پس درخواست گذاشت دارند گذاشت می کند.

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، روشی و تمیزی، و آن نیروئی را می دهد که با خلاقیت درون مرتبط شوید. اگر شما همه چیز را در دستان خداوند قرار دهید، در آن قسمت که مربوط به شماست، شما احساس خود را متوقف می کنید و مانع از آن می شوید که انرژی به درون شما جریان یابد. نیرو، همیشه آنجا پشت در ایستاده است. تنها کافی است که شما آن را به درون کشید.

به چه دلیل مثبت فکر کردن بمواره کارآئی مدارد

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، با آن علت است که علاقه دارند به سایر احساس های آنان خلی وارد نیاید و منفی نیز فکر نکنند. به جای درک کردن درد چیزهایی که حقیقتاً می خواسته اند و ندارند، یا ای س 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، مهر بان بودن، سخاوت داشتن، روشن فکری، فرشته بودن، مراسم دینی انجام دادن، به عقبی فکر کردن، خواسته های خداوند را انجام دادن، وایمان به خدا داشتن را، اینان قبول دارند. گواینکه 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 آنرا 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 بهار مغان می آورد. در چنان افکاری مثبت مستغرق می شوند و زندگی می کنند که هر چه بادا با دشوار آن می شود، بهر چه شد تن در می دهند، می بخشنده، تسلیم می شوند، و معتقدند رضایت خداوند فراهم می شود. آرزو و میل چیست؟ باید کمر به خدمت بست، نفس رافراموش کرد، بر احساسات منفی خود غالب شد. ترس، چیزی جزو هم و خیال باطل نیست، باید منتظر معجزه بود.... و امثال آن. بیشتر نظر خودشان را متوجه پذیرا شدن، دوست داشتن و خواستن آن چیزی را که دارند و نه بیشتر آزان، می کنند.

توجه زیاد یک تکمیل «ون، می توانم موقیت های خارجی را سد کنم.

اگر هر زمان اینگونه افراد احساسی منفی داشته باشند، خجالت زده اند یا این که احساس شرم می کنند. گواینکه این مفاهیم روحانی اهمیت موضوع را می رسانند، ولی به موازات آن باید، اهمیت احساس منفی را به عنوان دری که به سوی آرزوها و احساسات ما باز می شود، از یاد نبریم.. برای آن که به موقیت های فردی دست یابیم، هم به روحانیت درون و هم به موقیت خارجی نیازمندیم. باید مطمئن گردیم که مثبت فکر کردن مامانع از آن نخواهد شد که ما احساسات منفی خود را حس نکنیم و مزاحمتی نیز برای آرزو های بزرگ ما به وجود نیاورد. 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 یازدهم

ستاره می جادوئی نورا پیکر

اولین باری را که دخترم،لورن،مطلوبی در باره‌ی نیروی جادوئی، پرسش نمودن خواسته‌ها و تمایلات انسان، وایمانی که انسان باید به آنها داشته باشد بیان کرد بیاد می‌آورم. زمانی که او فقط پنجسال داشت، ما در هاوائی مشغول گذراندن مرخصی بودیم. دریک معازه‌ی کتابفروشی جعبه‌ی کوچکی را که به آن (ستاره‌های جادوئی) نام نهاده بودند پیدا کرد. جعبه را از روی میزبرداشت و از من سؤال کرد: « چیست؟ من آنرا درست گرفتم و شروع به خواندن دستوری که بر پشت جعبه چاپ شده بود کردم. چیزی شبیه این بود (این جعبه‌ی جادوئی را نزدیک قلب خودتان نگاه دارید، چشمان خودتان را بیندید، و بعد از آن، یک آرزوهای خود را باشید. هرچیزی که دلتان میخواهد). »

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

پس از گذشت یکی دو ساعت سؤال کرد: « پدر، پس چرا آرزوهای من به حقیقت نمی‌پیوندد؟ در دل 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 دریچه‌ی قلب خودت را بازنگاه داری و به خواست آرزوهای خودت ادامه دهی سرانجام آرزوهای تو عملی می‌شود. ولی این کار به فوریت عملی نمی‌شود. زمان می‌برد و توباید صبر و تحمل نیز داشته باشی. لورن، با این جواب قانع شد و سرحال بودن وی ادامه یافت.

در آن جمله‌ی کوتاه، زن من، رمز موقعیت خارجی را که احتمالاً همان چیزی است که او در زندگی خود دارد، برای دخترمان بیان کرده بود. دریچه‌ی قلب خودتان را باز بگذارید و به طلب کردن آنچه که می‌خواهید ادامه دهید. این رمز، توضیح می‌دهد که چرا این قدر افرادی وجوددارند که نیروی خلاقه‌ی خود را از دست می‌دهند. زمانی که آنچه را که می‌خواهند بدست نمی‌آورند، دنباله‌ی کار را می‌کنند و ایمان و اعتقاد خود را از دست می‌دهند. رمز خلاقیت، به برداشتن و نیتی پویا وجودی نیازمند است. احساس آن این چنین است: « من آن را حتماً باید داشته باشم، و اطمینان دارم که بالا خره به آن دست می‌یابم. اگر طرز تفکر این باشد، خواسته، و اعتماد، دست بدست هم می‌دهند و بصورت یک آرزوی باطنی قوی در می‌آیند. »

وقف و آگاهی از آنچه و اعاده طلب آئید

با برقرار کردن تماس، و در تماس باقی ماندن با عمیق ترین خواسته‌های خودتان، شما می‌توانید ستاره‌ی جادوئی خود را بیابید. با عطف توجه دائمی و احساس آنچه را که به راستی

آرزوی کنید، شما نیروی خلاقیت خود را برای ساختن زندگی خود افزایش می‌دهید. ابتدا در مغز و دلتان، وسپس ازراه عمل، در حذایدالوصی توفيق خواهید یافت تا آنچه را طلب می‌کنید با موفقیت بنیان نهید.

دانستن آنچه که ما واقعاً در طلب آنیم، یا آرزوی کنیم، آنقدرها هم ساده نیست. راه‌های بسیاری وجود دارد که در عمل، نظر مارا از آن راهی که انتخاب کرده‌ایم منحرف می‌کند. بعضی اوقات بسیار در دنیا ک است که حس کنیم واقعاً چه می‌خواهیم و چنان حالتی به ما دست می‌دهد که گوئی هیچ‌گاه به مقصود نمی‌رسیم. ترس، یکی از موارد عمدۀ ئی است که ما به خود اجازه نمی‌دهیم آن‌چیزی را که می‌خواهیم احساس کنیم. اگر ما چیزی را بخواهیم که آنقدرها هم برای ما اهمیت نداشته باشد، و آنرا بدست نیاوریم، در دنیا ک نیست. ولی اگر بگذاریم چیزی را که حقیقت‌ادرسی به آن برای ما مهم است احساس کنیم، و با شکست مواجه شویم، بسیار در دنیا ک است.

زمانی که بیست و هشت سال پیش برای مردم سخنرانی می‌کردم، به شدت مضطرب و نگران بودم و ترس داشتم. بیشتر ناراحتی من راجع به سخن گفتن بود که یکی از هدیه‌های خدادادی به من بود و من برای همان کار، اینجا و آنجا می‌رفتم. اگر من در سخنرانی‌های خود شکست می‌خوردم طومار من در هم پیچیده می‌شد. اگر من به عنوان یک طراح و برنامه‌ریز کامپیوتر باشکست مواجه می‌شدم، آن‌قدرهای نا راحت کننده نبود زیرا که هدیه‌ی خدادادی به من کامپیوتربود. کامپیوتر، هدف من از زندگی نبود. هرگاه شماری‌سکی را که به شما نزدیک تر است انجام دهید، فکر شکست و ناکامی در آن کاربرگتر است. این چیزی است که به وسیله دیگران انکار ورد می‌شود. لباس، بر قامت شما برازنده نیست.

موقعی که شما با خودتان روبراست هستید و می‌دانید، چه کسی هستید، بی حفاظه در معرض قضاوت دیگران قرار می‌گیرید. اگر شما رد شوید، یا از شما انتقاد شود، زخم‌ها بسیار نزدیک‌تر است و سبب آزار و اذیت شما می‌شود. به شما فشار وارد می‌آورد و مسائل لایحل گذشته را رو می‌کند و به یاد شما می‌آورد. اضطراب من این بود که احساس‌های نا مساعد، و گذشته‌ی مرا در نظرم مجسم سازد. سر انجام، با آموختن طرز پالایش احساس‌های گذشته‌ی خودم و ترک کردن آنها، ظرف چند ماه، تو انم از اضطراب و نگرانی برای مدت عمر آزاد و رها شوم.

از این تجربه ئی که بدست آوردم، آموختم که ترس، زمانی بزرگتر می‌شود که ما ریسک می‌کنیم و می‌خواهیم با خودمان روبراست باشیم. اغلب اتفاق می‌افتد که ما حتی نمی‌توانیم تمایلات روحی خودمان را تشخیص دهیم زیرا همه چیز در وجود ما سد شده است و در این صورت، این یک قمار است اگر باروریمان شود که مامی تو اینی هرچه را که می‌خواهیم به دست آوریم و بر این تقدیر، بطور خودکار، خواسته‌های راستین خود را انکار کنیم. برای آنکه پرده از روی توانائی خود برای خلق آن‌چه را که می‌خواهیم به آن نائل شویم و اعتماد زیاد تری داشته باشیم برداریم، باید مواطن راههایی که ممکن است منتهی به فروختن ما، و یا انکار تمایلات حقیقی ما می‌شود، باشیم.

اعماد، پرواژه‌شناسی و آرزو

اگر آرزوئی داشته باشیم که برآورده نشده باشد، معمولاً زمانی می‌رسد که به نحوی ازانحاء آنرا به دست فراموشی می‌سپاریم. دیگر آنقدرها درباره‌ی آن احتیاط به خرج نمی‌دهیم، تمایل خود را متوقف می‌کنیم، و به آن اعتماد نمی‌کنیم. موقعی که مردی باور خود را از دست می‌دهد، 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 هردو حال، هردو امید خود را ازدست می دهنده‌اند. اهمیتی حیاتی دارد و سبب می شود که انسان برای آنکه خواسته‌های خود را بطور کامل در ک 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 فکر می کنند؟ اینان زندگی پر تلاطمی دارند و علت آن اینست که خواسته‌ها و احساس‌های آنان بسیار قوی و شدید است. در مراسم توزیع جایزه‌ی اسکار، عشق و صفا از درود یوار می بارد. ولی در لایه‌ی زیرین آن مجمع، اقیانوسی از ترس، اضطراب و حسادت نهفته است. پس از آنکه جوائز توزیع شد، عده‌ئی در حد شادی و شعف 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 بر سند قیمتی گزاف به پردازنده‌برای آنکه در اوج باقی بماند بهائی گزاف ترا تحمل نمایند.

تمام این حالات پرتنشی که به آن اشاره شد، دلیلی ندارد که شیرازه‌ی زندگی مارا از هم پی‌آشد. 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 اکثراً مثبت باشد. اگر دیگران آن چیزی را که در طلبش هستید بدست آوردن و شما نسبت بآن حساسیت نشان دادید و به عبارت دیگر حسودیتان شد، طبیعتاً سبب رنجش شما می شودونا 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 خود تان زندگی نمی کنید، احساس یا س می کنید و متاسف و خجلت زده می شوید. بخطیر اندختن این احساسات و بسیاری دیگر از آنها، موقعی که شما به حقیقت، خواسته‌هایی دارید، کاملاً طبیعی است.

احساس عواطف و رها کردن آن ها

در تماس بودن با احساس‌های خودمان به ما آن فرصت را می دهد که همواره مواطن باشیم و چنانچه لازم باشد بارها کردن این احساسات پایه‌ی اعتماد را در وجود خود بینان 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 جامه‌ی عمل پیوشانیم. زنان، معمولاً قادرند بسیاری از حالات نفسانی خود را احساس کنند ولی برای اعتماد و آزادسازی آنها به آنان سخت می گذرد. از طرف دیگر مردان، به زمان کمتری برای رهایی احساس خود نیازمندند و می دانند که چه می خواهند ولی در ک کردن احساس به طور کامل برای اینان مشکل تراز زنان است. با معطوف کردن مقدار بسیار زیادی از انرژی خود بر روی آن چیزهایی که در طلب آن است، مرد، زمینه چینی می کنند تا با احساس‌های خودش در تماس باشد. با مشخص کردن هدف و رفتان جدی به دنبال آن اگر روز گار به طور دلخواه بر مراد او نگشته، شکست را عمیق تر پذیراً 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 مردم احساسات خود را در ک کند. صرف وقت، و تقسیم کردن احساس خود با دیگران، آن قدر هابای مردم هم نیست.

ریسک، در حد عقلانی آن و چلو بردن کار در حد ظرفیت، همچو می کند تا مرد عواطف خود را در ک کند

زنان می توانند اعتماد بیافرینندویاد بگیرند، وحالات منفی خودشان را با تمرکز کردن بیشتر بر روی خواسته ها و نیازهای خود در پس پرده‌ی عواطف در دنگی 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 بیشترین اعتماد را می 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 بی که رنگی از پشتیبانی به آن خورده شده است، کمک می کند تا خواسته های خود را در کوچک و احساس کند.

با سیم کردن احساسات خود را زنی های مربوط به پیشانی، گام 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 آرزو های خود را عمیق تر در کم 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 پیوراندن 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، لذامی تواند مراقبت و دلسوزی بیشتری به خرج دهد. و چون می تواند خواسته ها و آرزو های خود را «در ک» 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 مطالعه‌ی هدف، موافقت و تأیید احساسات خود هنگامی که رومی شوند، قادر خواهد بود کم به پیش رود. می تواند گرسنه ماندن را ادامه دهد تا بیشتر خواهد وسیس انگیزه بی 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 پذیراست مورد توجه قرار می دهد. خود را برای شما متجلی می کند. اعتماد و علاقه‌ی 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 آنید، میل و آرزو، از آن پس در زندگی شما به صورتی آشکار خود نمایی خواهد کرد. نه تنها طرز تفکر شما بر محور خلاقیت بیشتر دور می زند، بلکه، همه چیز، آن طوری که طالب آنید به حرکت در می آید.

رمزا فزودن قدرت برای نیل به چیزهایی که در طلب آنید، اینست که احساس های منفی خود را در آن زمان که هر چه می خواهید نمی توانید به دست آورید در کنید و سپس آنها را رها سازید. همین طور که شماراه رها سازی عواطف منفی را یاد می گیرید، به آن آزادی دست می یابید تا آرزو های راستین خود را احساس کنید. با برقراری ارتباط با طبیعت راستین خود تان، برای بار دیگر دارای نیروی خواهید شد تا آن چه را که می خواهید خلق کنید و آن چه را دارید بخواهید.

روزه ها کردن احساس

زمانی که ماندانیم به چه طریق باید از شرعا عاطف منفی رهایی یابیم، ساده ترین راه برای پشت سر گذاشتن آنها است که خواستن را متوقف کنیم. روندانکار کردن یار دکردن خواسته ها برای یاد گیری 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 چرا بیش 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 کردا 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 می مایک ستاره‌ی 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 در هم می آمیزیم، همواره با خود داشته باشیم.

اگر شما بتوانید عصای شعبدۀ بازان را در دست بگیرید و با یک حرکت چوب دست آنان هرچه احساس منفی و طرد شدنی دارید بیرون ریزید، نه تنها در دوره‌ی حیات خود خوشحال تر خواهید بود، بلکه به چیزهایی که مورد علاقه‌ی شما است به فوریت دست رسی پیدا می کنید. هنگامی که مابه آینده خودمان اعتقاد داریم، درب ورودی را باز می کنیم تا هرچه 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 پایه‌ی تجارتی از خواستن‌ها بنا شده باشد، آگاهی شما به آنچه که می خواهید، و قابلیت شماره احساس کامل آن، شما را واجد هر سه عنصر مورد لزوم برای موقوفیت‌های خارجی می نماید.

چه بدی دارد که انسان خوب و مهریان باشد؟

بیشتر افرادی که خواسته های خودشان را انکار می کنند، افرادی مثبت‌اند. ما متمایل به این عقیده‌ایم که اگر خوبی کنیم، خوبی پاداش می گیریم. موقعی که شما بذری 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 انسان‌های خوب سرانجام از بین می روند؟

پاسخ به این سؤال‌ها انکار حقیقت است. افراد مهریان خواسته‌ها و نیازهای خود را به خاطر بهتر شدن وضعیت مردم انکار می کنند. خسیسان، و هیتلر های 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 مهریان، 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 هرچه رامی خواهید بdest آورید، حتی احتیاج نیست که شما به خداوند اعتقاد داشته باشید. آن قدر افرادی بر روی کره‌ی زمین زندگی می کنند که میلیون‌ها، و حتی بیلیون‌ها پول اند و خونه اند و معتقد به خداوند نیستند. از بعضی جهات عدم اعتقاد اینان حتی مفید نیز بوده است تا بیشتر بخواهند. اگر شما به خدا ایمان داشته باشید، بعضی اوقات زیاده از حد اعتماد می کنید و آن سهمی را که شماره انجام کار دارید سرسری می پنداشید و بجای آن به احساس بیشتر خواسته‌ها و تمایلات خویشن بسته می کنید و بیشتر نیز می خواهید.

اگر شما آرزوها و خواسته‌های بزرگ دارید به آنچه می خواهید توفیق پیدا می کنید. جهان به تمام خواسته‌ها 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 باداشتن اعتقادی قوی برای دست یابی به خواسته ها، شما احساسی از ایمان و اعتقاد به خود نیز به همراه دارید که می تواند برای شمانی روی تشخیص و تمیز، پافشاری و دوام، واشتیاق و افرپایه ریزی کند.

زمانی که شما متحمل شکست ویأس 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 دنیا خارج با موفقیت قرین است. ولی همان طوری که قبلاصحت شد، گواینکه 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 هیچ وقت دیر نیست. چه شما موفقیت خارجی داشته باشید و چه داخلی، و چه اینکه هر دورا 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 بد هید. 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 وفور نعمت لذت می برد.

در خواست کمک از خداوند برای دستیابی به موفقیت های خارجی، روند کلیه‌ی کارهارا بارور تر و تنفس آن را کمتر می کند. فرآیند کارهنوز به صورت یک ماجرا باقی خواهد ماند که باید با آن دست و پنجه نرم کرد. زیاده از حدات کاء به خداوند شما را ضعیف می کند. مانند یک والدین مشق و عاقل، خداوند تنها کاری که برای شما می کنداش است که کارها بی 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 استقلال شان زیاد تر شود. خداوند وقتی کمک می کند که شما کارهایی را که سهم شما است انجام دهید.

خداؤند 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 ای ایمان انسان نیز هست. معجزات، بیشتر و قتی 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 شماره می یابید که آن چه را تقاضا کرده بودید دریافت می کنید.

جلسات اتفاقی

اجازه دهید به یکی دوموردی که برای من اخیراً اتفاق افتاده است اشاره کنم. هنگامی که بازی مقوا بی «مردان از سیاره‌ی مریخ آمده اند و زنان از سیاره‌ی زهره» برای عرضه کردن به بازار آماده شد، سفری به نیویورک داشتم تا به امور تبلیغاتی و بازار یابی آن کمک کنم. ماه ها بود که در انتظار بسیار می بردم تا رئوسای شرکت «ماتل» را ملاقات کنم و نسبت به نظرات خودم که درباره 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 هادرنظر گرفته شده بود توقف کنمونحوه‌ی تزیین غرفه وغیره را تماشا کنم. در مدت بیست دقیقه بی که در آنجا بودم مدیر شرکت «مالل» به سراغ من آمد و هم‌دیگر را ملاقات کردیم و به دنبال آن فرصت ملاقات با رئیس برنامه‌ها و معاون کل به دست آمد. هنگامی که عمدۀی خریداران این نوع عروسک، همه در زیر یک سقف اجتماع کردند من آن فرصت رایافتم که شخصاً مطالبی درباره‌ی بازار یابی وغیره با آنان مطرح و گفتگو کنم. به هیچ وجه عملی نبود که چنین جلسه‌ی را که همه‌ی دست‌اندر کاران دران شرکت داشته باشند در شرایط عادی ترتیب داد. تنها عامل آن شناسبود. من نیت خودم را مشخص کرده بودم و همه چیز درست از آب درآمد.

همسر من بونی، آنرا مصلحت خداوندمی داند. همگامی که بعضی از عقب گردها و ناامیدی‌ها از راه فرا می‌رسند، مثل اینکه او از قبل می‌داند که کارهای خود بخود رفع و رجوع و معادل می‌شود. بنا بر این اتفاقات، همه به نحو مطلوب برگذار می‌شود. اگر مصاحبه‌ی تبلیغاتی من در نیویورک در آن روز بخصوص عقب نیفتاده بود آن جلسه‌ی کذا بی و ملاقات با مدیران مقدور نمی‌شد. این جلسه بی که برگذار شد در حدی بسیار وسیع از آن جلسه مصاحبه برای من با اهمیت تربود.

یکی دوهفته قبل از آن، چند روزی پس از تمرین‌های مراقبه بی که داشتم، در نظرم مجسم شد که جلسه بسیار مهمی با رؤسای شرکت «مالل» خواهم داشت. در حقیقت، آن هفته، همه‌اش نگران‌انیں موضوع بود که اگر به علت تراکم برنامه‌ها این جلسه تشکیل نشود چه خواهد شد. بدون هیچ گونه برنامه‌ریزی دیگر یاز طرف من، دیدار، خود بخود می‌سرسد.

در همان روز یکه این ملاقات بعمل آمد، من قصد و نیت خود را مشخص کرده بودم. تنها خواسته‌ی من در آن روز این بود که تبلیغات موقفيت آمیز بوده باشد و خریداران را چنان مسحور کند که در محل نمایشگاه‌سفرش بسیار زیادی برای ایام کریسمس بدهند. استنباط من این بود که همه‌از کار بزرگی که من در عرضه‌ی این فرآورده به بازار کرده بودم سپاسگذاری خواهند کرد.

آن روز تنها بر حسب تصادف، قصد قبلی و گذشته‌ی 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 می‌کنید اتفاق می‌افتد. زمانی نمی‌گذرد که شما تشخیص می‌دهید که چند جلسه‌ی شناسی، و موفق خواهید داشت. در عوض، چیزی که شبیه شانس ممکن است خود را نشان دهد، نتیجه‌ی مستقیمی است که از مشخص کردن هدف نصیب شما می‌شود و آن هدف مشخص شمارا رهبری می‌کند تا شاهد موقفيت رادرآغاز کشید و آنچه را که می‌خواهید به دست آورید.

با مشخص کردن هدفها، همراه با اتفاقاتی که به وقوع می‌پیوندد اعتماد و یقین شما با رور می‌شود. رمز این کار این است که شما با کوچک شروع کنید. تنها نیت خود را بروی چیزهایی متمرکز کند که شما دلتان می‌خواهید اتفاق بیفتند و اتفاق هم می‌افتد. همیشه تعدادی چیزهای اضافی دیگر نیز به جمع خواسته‌ها اضافه کنید تا در هارا برای ورود مقدار بیشتر باز کنند. بعد از آنکه همه چیز اتفاق افتاد، شما به نیروی خودتان که یکی از روزهار آن طور که دلتان می‌خواست برای خود آفریدید، پی می‌برید.

ایمان، عقیده و اعتماد، زمانیکه شما احساس و تجربه کردید که نیات شما برآورده شده است، رشد می‌کنند و شکوفا می‌شوند. از طریق مشخص کردن نیات خود در صبحگاه، به وضوح تشخیص خواهید داد که عمر انسان پر از یک سلسه معجزات کوچک است و بعضی اتفاقات می‌افتد که در لابالای این معجزات کوچک، بعضی معجزات بزرگ نیز برای انسان اتفاق بیفتند. چیزهایی ممکن است اتفاق بیفتند که شما خوابنمی‌توانستید ببینید یا تصویرش برای شما مشکل بود. مردم رفتار شان یکشنه با شما عوض می‌شود و شما شگفت زده می‌شوید.

از یک نقطه نظر دیگر، کلیه‌ی معجزات در حقیقت همان اهمیت و شکوه را دارند. و مگرنه اینکه همه‌ی آن‌ها 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 نمی‌افتیم و آن را عادی می‌انگاریم. زمانی که شما شروع به مشخص کردن قصد و نیت خود کردید و به حقیقت پیوست، هیجان‌زده می‌شوید و از نیروی تازه بی که به دست آورده‌اید در شگفت.

چراغ‌های سبز و چراغ‌های قرمز

هنگامی که تجربه‌ی بیشتری کسب کردید، احساس می‌کنید که اعتمادی و صفت ناپذیر پیدا کرده‌اید. بجای مواجه شدن با چراغ قرمزوعلامات توقف، مسیر شما پر از چراغ‌های سبز خواهد شد. بجای فکر کردن درباره‌ی افرادی که دربرابر شما از خود مقاومت نشان می‌دهند، فکر شما بر محور افرادی که شمارا دوست دارند دور خواهد زد. بجای تمرکز بر روی چیزهایی که وجود ندارد، متوجه خواهید شد که مشغول تحصیل نبودها شده‌اید. بجای دوئل کردن برای اشتباه‌های خودتان فکر شما در اطراف این موضوع دور می‌زند که قدم بعدی چیست. بجای آنکه فکر کنید در کارها و امانتهای شده‌اید، از آزادانه حرکت کردن خودتان لذت می‌برید. به جای آن که برای خواهیدن شب شیر و خط کنید، با خیال راحت شبها استراحت می‌کنید. اگر بر حسب اتفاق چراغ سبز در زندگی شما ظاهر نشود، برای شماماندن در پشت چراغ قرمز، چندان مشکل نخواهد بود.

بیاد دارم در اتوموبیل خودم بازولیت، دخترم رانندگی می‌کردم. در آن زمان ژولیت یک نوجوان بود. موقعی که در پشت چراغ قرمزوتوقف کردیم، از من سؤال کرد چرا چراغ‌هایی که در شهر ما است همه قرمزاند؟ به او گفتم، بگذار این موضوعی را که گفتی واقعاً بررسی کنیم و بینیم صحیح است؟

همین طور که شروع به گشت زدن به دور شهر کردیم، کاشف به عمل آمد که چراغ‌های سبز خیلی بیش از چراغ‌های قرمزاست. ما متوجه چراغ‌های سبز نمی‌شدیم. زیرا به سرعت از کنار آنها می‌گذشتیم. از چراغ سبز گذشتن فقط چند ثانیه بیشتر طول نمی‌کشید ولی در پشت چراغ قرمز معلول ماندن زمان می‌برد. طبیعتاً، چراغ قرمز بیشتر در نظر ما جلوه می‌کرد زیرا هنگامی که ما منتظر بودیم، دلمان می‌خواست که حرکت داشته باشیم.

بسار ساده است که انسان چراغ بزر را از دست دهد و توجه خود را به قرمزا جلب کند

این مثال به سادگی توضیح می‌دهد که بیشتر مردم در طول مدت حیات چگونه بنظرمی‌رسند. تعجب می‌کنند که چرا آنقدر چراغ قرمز در سرراه آنان نصب شده است. یازندگی برای آنان غیرعادلانه بوده است یا اینکه، آنها انتظاراتشان زیاد نیست. با این تجربه بی که دارند، دیگر آن چیزهایی را که به راستی می‌خواهند داشته باشند جدا از بمال نمی‌کنند.

با کمی صرف وقت و قدر شناختن چراغ سبز و سپاس گذاری از چیزهایی که همه روزه آن‌ها را جذب می‌کنید، شمارا راغ ترمی شوید که مطمئن شوید می‌توانید چیزهایی را که به آن‌ها احتیاج دارید بیافرینید. اگر طرز تفکر شما مشکر گذاری و سپاس باشد، این کار به اعتماد و ایقان شما کمک می‌کند.

حتی نیرومند تراز این طرز تفکر، سپاس‌گزاری از این موضوع است که چیزی را که شما خواهستار آن بوده‌اید، قبل تحويل داده شده است. برای آن که تناظع از زندگی شمارا خست بریند دوریشه کن شود، موقعی که دلتان بیشتر می‌خواهد آنرا فقط از خدابخواهید. 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 ازین می‌رود. موقعی که شما در خواست کمک می‌کنید، خداوند از این که به شما کمک کند خوشحال می‌شود ولی شما باید آن را طلب کنید. و با این موضوعی است که آزادانه و بنا بر تمایل افراد صورت می‌گیرد. فرشتگان در بهشت منتظر در خواست شما هستند تا از قوه به فعل درآورند. والا، منتظر یک تراژدی بزرگ یا حادثه بی اضطراری خواهند

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

قرشکان برش نظر درخاست های هست

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

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

تیما چیزی که خدا از ماتوّع دارد دعوت و درخاست است

موقعی که شما تمايلات درونی و آرزوهای خود را سرکوب می کنید مانع کمک‌های خداوند و نیروی درونی خود می شوید. همین طور که خود آگاهی شما رشد می کند و با خداوند مرتبط می شوید، تمیز بین خواسته‌ای خداوند و خواسته‌های خودتان مشخص می شود. موقعی که دریچه‌ی 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 خواسته‌ی شما می شود خواسته‌ی شما با خواسته‌ی خداوند یکی می شود. هرچه بیشتر خواسته‌ی شما با خواست خداوند تنظیم شود و در یک ردیف قرار گیرد، نیروی بیشتری فی الواقع، در سرانگشتان شما ذخیره خواهد شد.

اگاهی یافتن از انگار شده‌های خودمان

هنگامی که احساس می کنیم مارابه 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 مارا سرکوب می‌کند و خواسته‌های مارا انگار. موقعی که کسی نباشد که با بچه‌ها 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 پیدامی کنند و شروع به زمزمه کردن با خود می کنند. در اینکه چرا آن چیزی را که می خواهند نمی توانند به دست آورند و به آن نیاز دارند برای آنان در دنیا ک می شود ولذا از احساس کردن به طور کلی باز می ایستند و ساكت می شوند.

مانیز مانند بچه‌های نمی دانیم چه می خواهیم. تنها چیزی که می دارد 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 مارا دوست می دارند و می دانند که ما به چه چیزی احتیاج داریم، و آن چیز را به مامی دهنده، آن وقت مامی توانیم که احتیاجات واقعی خود را به احصاء درآوریم 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 توانیم آن چه را که اضیاج داریم به دست آوریم بدایم بچه چیزی نیاز داریم

یک روز در زمانی که دخترم، لورن، حدود شش سال داشت، دست‌های مرا باشدت هرچه تمامتر می کشید و می خواست توجه مرا به خودش جلب کند. خواهر بزرگترش شانون، به او گفت: آنقدر پدر را اذیت نکن و آرام بگیر. لورن جواب داد، من روز سختی را گذرانده‌ام و به یک نفر احتیاج دارم که مرا در بغل بگیره و یک داستان برایم تعریف کنه. همه‌ی ما از طرز صحبت اور شرکفت شدیم. به او گفتم به من فرصت بده، من حتماً این

کار را می کنم. باشندیدن گفته‌ی من قانع شد و با کمال متناسب صبر کرد. زیرا برای او یقین حاصل شد که من درخواست اورادر ک کردم. اغلب اتفاق می افتاد که بچه‌ها اگر آن چیزی را که می خواهند به آن ها ندهید عصبانی می شوند و استنباط آنها بر این است که شمانمی 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، یا سرکوب می کنیم. و این دلیل دیگری است که احساس کردن عواطف منفی اهمیت دارد. اگر ما به خودمان اجازه دهیم که درباره‌ی 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 نیاز مندیم چگونه باید پر کنیم، آرزوهای واقعی ما، خود را به مانشان خواهند داد. تمایل ما در درد، و انکار آن چه که می خواهیم از بین می رو دو هنگامی که روند این کار شروع می شود ما از آن باخبر می شویم. در ک 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.

دستبرداری از متأوست

برای چه درمواقعی که ما چیزی رانمی خواهیم درست مثل اینست که باید آنرا در سرتاسر عمر ید ک 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 کاردیگری از ماساخته است؟ همین عقیده موجب می شود که آنچه را می خواهیم نتوانیم بدست آوریم. تصور ما برای نیست که اگر چیزی رانخواهیم 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 بروی 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 برپایه ای اعتقادی که داریم و در خاطر ما نقش بسته است استنباط می کنیم که در تحت اوضاع و احوال موجود که خارج از حیطه ای قدرت ماست، بآن چیزی که در طلب آنیم دسترسی نخواهیم یافت.

اجازه دهید بذکر یکی دو مثال پردازم. در محل کار خودمان، افراد یکه در برابر شان مقاومت می کنیم آنها را هستند که ناچار باید با آنان سرو کله زنیم. موقعی که در برابر تمایل خود بخوردن در 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 سر سختی نشان می دهیم، در پشت کند ترین ردیف قرار می گیریم. بگونه ئی اسرار آمیز در برابر هر چیزی که مقاومت می کنیم، بعضاً وضع بدترمی شود و آن شخص یا چیز قوی تر.

باما مقاومت کردن، ما، نیروی درونی خود برای خلق وجذب چیزهای را که می خواهیم، انکار می کنیم. اگر فعالانه توجه خود را معطوف بموضع هائی کنیم که آنها رانمی 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 پیوند. باز بسیار بعد بنظر می رسد زمانی که 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 چیزهای 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 ای خودمان، همه در طرز تفکر و نحوه ای برخورد ما با مسائل است. بجای آنکه مقاومت بخراج دهید، آن را احساس کنید و بدبال آن، عواطف منفی خودتان را بیرون ببریزید و سپس، ببروی آن چیزهایی که می خواهید، نظر خود را متمرکز کنید.

مقاومت، تنها کاری که می کند اینست که اعتقاد مارانسیت باین باور که چیزهای را که می خواهیم نمی توانیم بدست آوریم محکم ترمی 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 ای خودمان قطع می شود. چیزی را که باور می کنیم

همان چیزیست 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

در صد است.

اگر باور شما آن باشد که می توانید بیشتر داشته باشید ولی آنرا بdest نمی آورید، با نگرشی عمیق تر به احساس خود، متوجه می شوید که هنوز قسمتهایی از وجودتان هست که شما آنها را باور ندارید. با ادامه دادن احساس خواسته هایتان بهنگام نومیدی و درماندگی، بتوپوت باورها و اعتمادهای خود بجهه پردازید.

چیزی را که ماباورم همان چیزی است که آراحت میشم

هنگامی که نومیدی در وجود ماجای اعتماد و ایقان را گرفت، بدون هیچگونه علتی، ما، شروع مقاومت در برابر جهان می کنیم. بجای آنکه برای آنچیزهایی که داریم، باز، وروراست باشیم و بدن بال چیزهایی باشیم که می خواهیم آنها را داشته باشیم، تمام نیروی خود را بکار می بریم و برای چیزهایی که داریم مقاومت می کنیم. هنگامی که مادر برابر یک فردیا یک موضوع مقاومت می کنیم، آرزوها و خواسته های خود را برای غلط راهنمائی می کنیم.

بجای آنکه صلح و آرامش و همکاری بخواهیم، دلمان می خواهد که زید ماراتر ک کند و بحال خود گذارد. بجای آنکه دلمان بخواهد که فلان پروژه کامل شود، انرژی بسیاری را به در می دهیم که آن پروژه کامل نگردد. بجای آنکه ارتباطی را قوام بخشیم، نیروی خود را به در می دهیم و دلمان می خواهد که شرکاء مادست از آن رفتار خاص خود بدارند. توجه خود را متوجه چیزهایی می کنیم که نمی خواهیم و تمام افکارمان را متوجه زمانهایی می کنیم که آنچه را در جستجویش بوده ایم پیدا نکرده ایم. بجای همه ای این کارها، باید توجه خودمان را بیشتر معطوف بچیزهایی کنیم که آنها را می خواهیم و همواره بیاد بیاوریم که آنرا بdest آورده ایم.

در مقابل رفتار شرکاء خود مقاومت می کنیم زیرا احساس می کنیم که اینان هیچ وقت 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 مارادوست بدارند، آنقدر صبر می کنیم که دوباره رفتارشان با مابد شود یا اینکه از ماما یوس گردد. هنگامی که ما در برابر چیزی مقاومت می ورزیم، برآههای مختلف، بجای آنکه چیزی را که می خواهیم بدست آوریم، ندانسته و ناخودآگاه 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 سماحت می کند. بچیزی که توجه خود را معطوف کرده همانرا بdest می آورید. در طول حیات خودتان، دقت خود را بهر چیزی جلب کردید، افزون می شود. هنگامی که شما با یک احساس منفی شدید بسراغ کسی رفتید، هر چیزی را که در برابر آن از خود مقاومت نشان دهید جذب می کنید.

دسر اسرحات خود ببروی هر چیزکه وقت خود را سرکنید افزون می شود

زمانیکه در برابر چیزی مقاومت بخرج می دهید، در حقیقت آفرینش آنرا ادامه می دهید زیرا باور شما برای نیستکه دست از سر شما بر نمی دارد. هنگامیکه شما مقاومت بخرج می دهید، محلی که از آن آمده اید، نا امیدی نا میده می شود. نومیدی زمانی ظاهر می شود که شما باور کنید نمی توانید آنچه را که می خواهید بدست آورید.

زمانیکه سماقاومت می کنید، پایه لای باور تان را کدیار ای بdest آوردن خواسته لای خود را ندارید 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، دربرابر پرداخت آن صورت حسابهای شما هیچ گونه مقاومتی بخرج نمی دادید. ترسی از اینکه آن چکهای پرداخت را بنویسید نداشتید. علاوه نداشتید آرزو کنید که کاش قرار نبود من این صورت حسابهای 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 هیچ وقت فکر بتعویق اندادن پرداخت به مخیله‌ی شما خطور نمی کرد. در مقابل این پرداختها اصولاً مخالفت نمی کردید زیرا می دانستید باندازه‌ی کافی پول دارید.

تصور کنید که همسر شما بیمار است و می دانید که مطمئن بازودی شفا خواهد یافت. در این حالت بخصوص برای شما بلا اشکال است که پیش بند را بیندید و از همسر خود مواظبت کنید. بهیچوجه بدل نمی گیرید که ظاهراً من توی این خانه فراموش شده‌ام و تازه باید کمک هم بکنم. بهیچ وجه در برابر بیماری همسرتان از خود مقاومتی نشان نمی دهید که سهل است، بلکه آنرا بعنوان در دسر نیز تلقی نمی کنید. مقاومت شما ازین می رو دزیرا شما اطمینان دارید که زمانی دیرتر، آنچه را که با آن نیاز دارید بدست می آورید. اعتماد و اطمینانی که شما نسبت با آینده 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 به موفقیت خارجی شباهت زیادی بیک گلوله‌ی برفی دارد که در دامن یک تپه در حال لغزیدن به پائین است. هر لحظه بزر گتروبزر گترمی 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 شمارشده می کند. با اینکار اعتماد و اطمینان شما، وهیجان 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، معمولاً تا مدتی پیش می روند. هیچ چیز مانند موفقیت، موفقیت نمی آفریند. بادر ک این موضوع، شما متوجه خواهید شد که چرام شخص کردن هدف و نیت روزانه آنقدر مهم است. هنگامی که در خواست خود را مشخص می کنید، وحوادث بوقوع می پیوندد، شما هیجان زده می شوید زیرا نیروی درون خود را برای جذب نتیجه در زندگی، در ک می کنید. در هر حال اگر، آمادگی ندارید تا بعضی معجزات کوچک را در ک ولمس کنید، هیچ وقت بحقیقت به معجزات بزرگ دست نخواهید یافت. و بجای آن، همواره در تلاش برای مقاومت در برابر چیزهایی هستید که نمی خواهید اتفاق یافتد.

چیز مانند موفقیت، موفقیت کی آفریند

برای آنکه ما موفقیت فردی را تجربه کنیم، لازم است که آرزوهای راستین خود را احساس و بر روح آنها عمل کنیم. با این وجود بیشتر تمایلات ما در طی روز، زائیده‌ی مقاومت‌ها یا (نخواستن) های ماست. اینها آرزوهای راستین و واقعی مانیستند. بعبارت دیگر، آرزوهای دروغین هستند. بجای جذب کردن چیزهای که بحقیقت آنها را می خواهیم، یک آرزوی پوشالی 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 زیاضن بر روی چیزی که آنرا می خواهید این عقیده را تقویت می کند که اچیزی را که می خواهید کی لو ایند آن بر سرید

فرض کنیم که شما در ترافیک گیر کرده‌اید. اگر عجله دارید، ممکن است دلتان بخواهد اتو میل 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 بروی آنچیزی که نمی خواهید متوجه کز می کنید و فرصت های بیشتری برای مقاومت و پاسخ اشاری در برابر ترافیک به وجود می آورید. درنتیجه نوعی انتقالی ذاتی در شما به وجود می آید که بجای آنکه سریعترین ردیف اتوبوس هارا انتخاب کنید وارد کند ترین آن می شوید. واگر در حقیقت شما کند ترین را انتخاب نکرده باشید، حداقل فکر می کنید آنکه انتخاب کرده اید بد ترین است.

برای چه هر موقع که شما بمعازه‌ی سبزی فروشی وارد می شوید یا کمی دیررسیده اید یا اینکه وقتی عجله دارید و مایلید زودتر بیرون روید، شما کند ترین خط پرداخت را انتخاب می کنید. این کار اسمش اتفاقی نیست. می شود آنرا از قبل پیش بینی کرد. هنگامی که شما خارج از مرکز کانونی خود هستید و عجله دارید، آهسته ترین خط را انتخاب می کنید.

هنگامی که در معازه سبزی فروشی دلوپس ایستاده ایم، ممکن است که کند ترین خط را انتخاب کنیم

زمانی که در ترافیک براندگی اشتغال دارید، شما خارج از نقطه‌ی کانونی خود هستید و بطوری ناخود آگاه، خطی را که از همه کند تراست یا آن خطی را که در آن تصادف شده است انتخاب می کنید. این موضوع تقریباً غیرقابل اجتناب است که هنگامی که مادر برابر چیزی مقاومت می کنیم، ما فرصت های بیشتری پیدا می کنیم که سرخانه در برابر چیزها باشیم. 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 گذشته‌ها همچه کرار می شود

اینهم دلیل دیگری براین حقیقت است که ما باید بروی زخمهای گذشته مرهم نهیم. زمانی که ما بعلل شغلی، یا در روابط مان 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 واحوالی را برای ما به وجود می آورد که باعث آزار و اذیت مامی شود. از طرف دیگر، زمانی که بما آزاری نمی رسد، زیاد راجع بآن فکر نمی کنیم. و بجای آن طبیعتاً، نظر خودمان را معطوف بخواسته های خود می بکنیم و این همان چیزی است که در زندگی خود جذب می کنیم.

زمینکه می خواهیم آزار بسیم، مواردی پیدامی شود که آزار و اذیت را جذب می کیم

زمانی که اتفاق بدی برای مارخ 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 باتوجه کردن بروی آنچه اتفاق افتاده است، و اینکه نمی خواهیم چنین چیزی دوباره اتفاق بیفتند، شروع بجذب دوباره‌ی آن بنحوی ازانحاء، در زندگی خود می کنیم. هر چه بیشتر گذشته را التیام بخشیده باشیم، کمتر تحت تاثیر احوال گذشته قرار می گیریم. جزاً اینکه دردهایی را که با حوادث گذشته‌ی ما پیوند دارد رها 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 چیزیست که بدست می آوریم. اگر ما حقیقتاً نخواهیم مطربود یا فراموش شده باشیم، همان را بدست می آوریم. اگر ما از امکانات شکست خوردن یا از دست دادن چیزی متنفریم، این، همان چیزی است که نصیبمان می شود. اگر می ترسیم که بکاری نا خوش آیند دست بزنیم، همین موضوع سرچشم‌های در دور نج مخواهد شد. اگر نمی توانیم با فردی همکار شویم و با هم کار کنیم، آبمان با آن شخص در یک جوی نمی رود.

پژوهش انتظار عاطفی پیش از راهبردی

با این درس که چگونه می توانیم دردهای گذشته را التیام بخشیم، می توانیم آن دردهارها کنیم و دیگر لازم نباشد که آنقدر بطریق اسرارآمیز و محربانه امیدوار باشیم که دوباره آن حادثه یا درد برای ما اتفاق نمی افتد. زمانیکه درد التیام پذیرفت، ترس و باوری که ممکن است دوباره ظاهر شود از وجود شما رخت بر می بندد. در این حالت، مآزادتر خواهیم شد تا برروی آنچیزهایی که آنها را می خواهیم تمرکز کنیم. وقتیکه ما قادر برها سازی رنجهای گذشته شدیم، آرزوهای مثبت و نیروی ما افزایش می یابد.

اگر شما در برابر نگاهی بگذشته خود مقاومت ورزید، دوباره و دوباره بسراح شما خواهد آمد. اگر در برابر احساسهای خود مقاومت کنید، بطور خود کار با وضع و احوالی گرایش پیدا خواهید کرد که آن احساسهای را در صحنه‌ی وجودان شما ظاهر می‌سازند. علاوه بر مراحتی که برای خواسته‌های راستین شما فراهم می‌نماید مقاومت، نیروی شمارا زه کشی می‌کند و تحلیل می‌برد. درست مثل اینستکه 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 نشست (نشد) می‌کند و بهدر می‌رود.

بعنوان تمرین، یک روز همه‌ی افکار منفی و عقایدی را که بصورت کلمه‌ی بیان می‌کنید با حساسیت درآورید. شگفت آور است که در یا بیم که تاچه حذریک 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 ماست. گواینکه تلاش حقیقی ما برآنست که آن احساس‌ها و عقاید را التیام بخشیم، با وجود این شایسته است مواطن گفته‌های خودمان باشیم. هرچه بیشتر در بوجود 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 و قتها انجام می‌دهیم. یک روز، باتفاق هم برای خرید بیرون رفتم و هر کلمه‌ی از دهانمان بیرون می‌آمد و بوی احساس منفی داشت بر روی آن انگشت می‌گذاشتیم. بعد تصمیم گرفتم 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 می‌روم پارکینگ حسابی گیرمان نیاد. خوبه آن رو برو پارک کنیم. بجای این کلمات می‌توانستم بگویم: بیینیم ممکن‌آن‌جا که یک جای پارک حسابی پیدا بشه؟ و بعد از آن بجایی رفتم 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 بروم تو و هرچه زود تر بیرون بیائیم. دلم می‌خواهد یک مقدار وقت اضافی داشته باشم که همه‌ی تکالیف مدرسه را انجام بدم.

موقعی که وقتی 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

در راه مراجعت به خانه گفت: یادت نره کیسه‌ی خرید را با خودت بیاری. و بعد جمله را عوض کردیم و گفتم: باید مطمئن باشیم که هر چه احتیاج داشتیم خریده‌ایم.

ایستادگی و مقاومت در برابر همسرتان را راکنید

همان اصولی که در بالا به آن‌ها اشاره کردم در مورد روابط مانیز صادق است. به جای آنکه نظر خود را متوجه چیزهایی کنید که نمی‌خواهید همسرتان انجام دهد، یا اینکه آنها را احساس کنند، آنرا متوجه رفتار و پاسخ‌هایی کنید که به آنها علاقه دارید. به جای مقاومت در برابر خلق و خوی منفی همسرتان، تکیه بر آن کنید که می‌خواهید همسرتان بداند شما چه شخصیت بزرگی هستید. زمانی را بخاطر بیاورید که همسر شما از نقطه نظر شما قابل قدردانی بود. در درون خود این احساس را داشته باشید که: می‌خواهم همسرم مرادوست بدارد و فکر کند که من موجودی فوق العاده‌ام. به جای آنکه فکر کنید، همسر من دیگر مرادوست ندارد، زمانهای را بیاد آورید که همسرتان به شما کمک می‌کرد، بیاد آورید که در آن موقع چه حالی داشتید، سپس نیت خود را برآن 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 می‌شود. با مشخص کردن نیت مثبت خودتان، باورهای درونی خود را که هر چه می‌خواهید برای شما ممکن می‌سازند بیدار می‌کنید. هر چه بیشتر شما اینهارا باور کنید، در صد و قوع آن زیاد تر است.

اگر آن چیزی را که می‌خواهید کوهی در خواست ثابت باشد، عملی می‌شود

در سطح ارتباطات، به جای آنکه دایم اشکایت، گله و انتقاد داشته باشید یا اینکه همواره از مردم طلبکار باشید، در خواست‌های مثبت کنید و این کار را تجربه و تمرین کنید. کوشش کنید ازبه کاربردن کلماتی از قبیل: نکن، شما نکردید، باید شما، هیچ‌گاه شما، شما همیشه، چرا شما نکردید، و چرا شما نمی‌کنید احتراز کنید. به عنوان بازی هم که شده باشد کوشش کنید که بعضی کلمات مثبت را بکار ببرید، یا نحوه‌ی در خواست خود را مستقیم و مثبت کنید.

به جای آنکه بگوئید: ما دیگر هیچ‌وقت بیرون نمی‌رویم. بگوئید: چطوره در تعطیل آخر هفته یه کار استثنائی بکنیم.

به جای اینکه بگوئید: دوباره یادت رفت آشغال هارا جمع کنی. بگوئید: ممکنه دفعه‌ی دیگه آشغال هارا هم جمع کنی. ظرف آشغال پرشده بود، من اونهارا خالی کردم. رمز در خواست کردن برای بیشتر، اینستکه بدون آنکه بوئی از سرزنش، خجالت، یا قصور داشته باشد آنرا خودتان انجام دهید. بسیار سودمند واقع می‌شود اگر شما آنرا با آهنگی ساده و ملایم انجام دهید. درست مثل اینکه در سر میز غذا خوری از همسرمان تقاضا کنیم ظرف کرده را از آن گوشه‌ی میز به ما بدهد. لزومی ندارد که خواستار شوید یا اینکه کلمات شما جنبه‌ی تحکم داشته باشد یا اینکه شک کنید که ممکن است همسر شما در آن لحظه‌ی بخصوص گوشش نشوند.

اگر سما با این طرز تفکر که همسر شما گوش نمی‌شود می‌خواهید با او ارتباط برقرار کنید، در مصورت همسر شما گوش نمی‌شود

چنانچه شما در برابر بعضی از رفتارها یا طرز تفکرها، مقاومت از خود نشان می‌دهید، در لحظه‌ی که احساسی مثبت دارید، به طور خلاصه و در قالبی دوستانه از همسرتان سؤال کنید که چه می‌خواهید 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 می‌فهمد که آن چیزی را به شما نمی‌دهد 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 کلیه‌ی روابط دیگر، اداره، مدرسه یا خانه نیز، صادق است.

نیروی حافظه

همین طور که تجارب منفی در زندگی ما مقاومت می آفریند، یادآوری‌های مثبت، اعتماد مارا افزایش می دهد. زمانی که واقع‌اولم می خواهد واقعه‌ئی اتفاق بیفتد، همواره سایر لحظه‌های موقعيت آمیزرا به یاد می آورم. وقتی که برنامه‌ی خودم را برای نوشتن یک کتاب تعیین و ضرب الاجل هارا 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 نجات می دهم با خاطر 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 کرده‌ام. اگر به نحوی فعال، مثبت بودن را به یاد نیاورید، ترسهای شما و شکی که در وجود شما سایه انداده است ظاهر می شود. گرچه این دھمین کتابی است که من می نویسم، ولی هنگامیکه پروژه‌ی جدیدی را آغاز می کنم احساس ترس می کنم. همین کار سبب می شود که در مقابل روندن‌نوشتن 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 خلاقیت، شما باید مغزا و فکری کورداشته 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 شکفت زده می شوم. از نقطه نظر من بطور واضح این یک هدیه است. ولی از این موضوع نباید گذشت که سالها تجربه، سماحت و پشتکار، ناامیدی، نگرانی و اضطراب رانیز در پشت سردارد. پس از هر موقعيت، اعتماد و اطمینان می روید و آن هدیه یانیرو، برای خلاقیت بیشتر افزون می شود. به حقیقت من اینکار را بتنها نمی توانم انجام دهم. من سهم خودم را نجات می دهم. بقیه، کار من نیست، کار خداست.

موفقی که تا حد اکثر ملاش خود ابیل می آورید، بصیره اش را خدا انجام می دهد

صرف وقت برای بخاطر آوردن تجارب مثبت گذشته برای برقراری اعتماد و اطمینان از واجبات است. درست شباht زیادی بدر ک تعداد چراغهای سبزونه 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 بیاوردید، می توانید اعتماد به وجود آورید. اگر شما چراغهای سبز کم دارید می توانید با التیام بخشیدن گذشته‌ی خود آنها را به وجود آورید. با مرتب ساختن احساسهای منفی فعلی به موقعیتها گذشته، شما می توانید گذشته‌ی 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 دریایید. به عنوان یک فرد بالغ، می توانید عقب بر گردید 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، شمارا راه 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 با آن 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 فکار منطقی را در خود جای دهد یا اینکه آنها را پپروراند. در آن سالهای شکننده برای خود، باوری بنا نهادیم که همه غلط بود و با وجود این زندگی بعدی مارا شکل داد. اگرچه نمی توانیم گذشته را تغییر دهیم ولی حداقل می توانیم باور کرده های خودمان را تغییر دهیم. می توانیم ارزیابی کنیم که چه بر سرمان آمد و احساسمان چه بوده است. باور های محدود و ناصحیح ما می تواند با باز گشت ما به عقب و باز دید مجدد از گذشته خودمان واستفاده از تکنیک پالایش که در فصل یازدهم با آن اشاره شد تصحیح شود.

یادگیری خود دوست داشتن

زمانی که ما گرفتار دردهای عاطفی می شویم بمحبوی از انجاء بدرک باورهای منفی و غیر حقیقی مشغولیم. درد، همیشه بعلت باور کردن چیزهای ناصحیح عارض می شود. زمانی که مادر دارد احساس می کنیم، مغز مابراز خود چیزی باور می کند که روح ما آنرا صحیح نمی داند. برای آنکه این باور را از اثربیندازیم، باید دوباره بمراحله ای احساس در در برگردیم. اگر منبع درد ما این باور باشد که ما هیچگاه دوست داشته شده نخواهیم بود در آن صورت مغز رشد یافته و پخته ای ما، خود را مرتبط می کند و خود اصلاحی را آغاز می نماید. ولی در طفویلیت، مانمی دانستیم که روزی خواهد آمد که ما اجد نیروی لازم برای تحصیل عشقی که با آن نیازمندیم خواهیم بود.

زمانیک احساس در داریم، مغز ما چیزی 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 غیردوست داشتنی بوده ایم، بنابراین بعقب بر می گردیم، احساس دردمی کنیم و به دنبال آن، درد، بطور خود کار از درون مارخت بر می بند. وقتی که طفل بودیم خبر نداشتیم که زیبائی ماتا چه حدوارزش ما به چه مقدار است. زمانی که ما را فراموش می کردیم، به حساب نمی آوردند، یا اینکه با مادر فکاری می کردند بر روی ما تاثیر گذاشته و امروز، نمی توانیم بفهمیم که شخصیت ویژه ای ماتا چه حد است. ما، فرستی 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 بپردازم. ظرف یکی دو دقیقه، آنها دست از سر من بر می دارند.

به سادگی می توانم چیزی را که احساس می کنم، با چیزی که در زمانی که من هفت ساله بودم به وقوع پیوسته است، مرتبط کنم. به خودم اجازه می دهم تا مانند کودک هفت ساله ائی که فکر می کرد هیچ گاه نمی تواند راه بازگشت به خانه ای خودش را پیدا کند و خانواده اش اورا 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 ای خردسالی که اورا دوست می دارند و فراموش شده هم نیست هیچ اشکالی در کار او وجود ندارد.

دوباره خودم را مطمئن می کنم که بزودی مرا دوست خواهند داشت. پس از یکی دو دقیقه که با قسمت

۱۱۴

فصل چهاردهم

دست بر داری از معاومنت

برای چه در موقعی 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 کاردیگری از ما ساخته است؟ همین عقیده موجب می شود که آنچه را می خواهیم توانیم بددست آوریم. تصور ما برا یعنیست 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 بروی آتش می ریزیم. وقتی که مفعالانه 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 بپایه ای اعتقادی که داریم و در خاطر ما نقش بسته است استنباط می کنیم که در تحت اوضاع واحوال موجود که خارج از حیطه ای قدرت ماست، بآن چیزی که در طلب آنیم دسترسی نخواهیم یافت.

اجازه دهید بذکر یکی دو مثال پردازم. در محل کار خودمان، افرادی که در برابر شان مقاومت می کنیم آنها 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 گیرمی کنیم و در برابر آن سر سختی نشان می دهیم، در پشت کند ترین ردیف قرار می گیریم. بگونه ای اسرار آمیز در برابر هر چیزی که مقاومت می کنیم، بعضاً وضع بدتر می شود و آن شخص یا چیز، قوی تر.

با مقاومت کردن، ما، نیروی درونی خود را خلق و جذب چیزهای را که می خواهیم، انکار می کنیم. اگر فعالانه توجه خود را معطوف بموضع 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 بحسب نیاز نمی آوریم، برای ما بسیار مشکل است احساس کنیم که خوابهای ما بحقیقت می پیوندد. و باز بسیار بعید بنظر می رسد زمانی که توجه خودمان را بخارج از خود جلب می کنیم، حالتی از شادی درونی، عشق، وصلح و آرامش، بمناسبت دهد.

البته لازم نیست که شما تمام آن چیزهای 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 شمارا بیرون بکشند و بشما کمک کنند تا نظر خود را متوجه چیزهایی کنید که آنها را نمی خواهید. قدرت ما برای ساختن آینده ای خودمان، همه در طرز تفکر و نحوه برشور دمابا مسائل است. بجای آنکه مقاومت بخرج دهید، آن را حساس کنید و بدبال آن، عواطف منفی خودتان را بیرون بریزید و سپس، بروی آن چیزهایی که می خواهید، نظر خود را متوجه کنید.

مقاومت، تنها کاری که می کنند اینست که اعتقاد مارانسبت باین باور که چیزهای را که می خواهیم نمی توانیم بددست آوریم محکم ترمی کند. بطور خود کار شروع بجمع آوری شواهد و دلائلی می شویم که ثابت کنیم ما قادر نیروی لازمیم و با اینکار، ارتباطمان با پتانسیل خلاقه ای خودمان قطع می شود. چیزی را که باور می کنیم

همان چیزیست که آنرا بوجود می آوریم. نیروی تفکر ما خیلی بیشتر از آنست که اغلب افراد می فهمند. نو د در صد 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 قسمت هائی از وجودتان هست که شما آنها را باور ندارید. با ادامه دادن احساس خواسته هایتان به نگام نومیدی و در ماندگی، بتقویت باورها و اعتمادهای خود می پردازید.

چیزی را که ماباور می کنم همان چیزی است که آراحت می کنم

هنگامی که نومیدی در وجود ماجای اعتماد و ایقان را گرفت، بدون هیچگونه علتی، ما، شروع مقاومت در برابر جهان می کنیم. بجای آنکه برای آنچیزهایی که داریم، باز، وروراست باشیم و بدن بال چیزهایی باشیم که می خواهیم آنها را داشته باشیم، تمام نیروی خود را بکار می بریم و برای چیزهایی 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 مارا ترک کند و بحال خود گذارد. بجای آنکه دلمان بخواهد که فلاں 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 مادرست از آن رفتار خاص خود بردارند. توجه خود را متوجه چیزهایی می کنیم که نمی خواهیم و تمام افکار مان را متوجه زمانهایی می کنیم که آنچه را در جستجویش بوده ایم پیدا نکرده ایم. بجای همه ای این کارها، باید توجه خودمان را بیشتر معطوف به چیزهایی 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 هیچ وقت 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 مارادوست بدارند، آنقدر صبر می کنیم که دویاره رفتارشان با ما بدشود یا اینکه از ماما یوس گرددند. هنگامی که ما در برابر چیزی مقاومت می ورزیم، برآههای مختلف، بجای آنکه چیزی را که می خواهیم بدست آوریم، ندانسته و ناخودآگاه 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 کرده دید همانرا بدست می آورید. در طول حیات خود تان، دقت خود را بهر چیزی جلب کرديد، افزون می شود. هنگامی که شما با یک احساس منفی شدید بسراح کسی رفتید، هر چیزی را که در برابر آن از خود مقاومت نشان دهید جذب می کنید.

در سراسر حیات خود بروی هر چیز که دقت خود را مکنند افزون می شود

زمانی که در برابر چیزی مقاومت بخرج می دهید، در حقیقت آفرینش آنرا ادامه می دهید زیرا باور شما برای نیست که دست از سر شما بر نمی دارد. هنگامی که شما مقاومت بخرج می دهید، محلی که از آن آمده اید، نا امیدی نا میده می شود. نومیدی زمانی ظاهر می شود که شما باور کنید نمی توانید آنچه را که می خواهید بدست آورید.

زمانی که شما مقاومت می کنید، پایه هایی باور تان را که یار ای بدست آوردند خواسته های خود را ندارید و 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، دربرابر پرداخت آن صورت حسابها شما هیچ گونه مقاومتی بخراج نمی دادید. ترسی از اینکه آن چکهای پرداخت را بنویسید نداشتید. علاقه نداشتید آرزو کنید که کاش قرار نبود من این صورت حسابهارا 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 هیچ وقت فکر به تعیق انداختن پرداخت به مخیله‌ی شما خطور نمی کرد. در مقابل این پرداختها اصولاً مخالفت نمی کردید زیرا می دانستید باندازه‌ی کافی پول دارید.

تصور کنید که همسر شما بیمار است و می دانید که مطمئنابزودی شفا خواهد یافت. در این حالت بخصوص برای شما بلا اشکال است که پیش بند را بیندید و از همسر خود مוואظبت کنید. به چوچه بدل نمی گیرید که ظاهرا من توی این خانه فراموش شده ام و تازه باید کمک هم بکنم. به هیچ وجه در برابر بیماری همسرتان از خود مقاومت نشان نمی دهید که سهل است، بلکه آنرا بعنوان دردرس نیز تلقی نمی کنید. مقاومت شما ازین می رو دزیرا شما اطمینان دارید که زمانی دیرتر، آنچه را که بآن نیاز دارید بدست می آورید. اعتماد و اطمینانی که شما نسبت با یینده در فکر خود می پورانید 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 به موفقیت خارجی شباهت زیادی بیک گلوه‌ی برفی دارد که در دامن یک تپه در حال لغزیدن به پائین است. هر لحظه بزرگتر و بزرگتر می شود. برهمن منوال، همین طور که شما کمی موفقیت بدست می آورید، اعتقاد و باور تان زیاد تر می شود و بیشتر هم بدست می آورید. و چون بیشتر بدست می آورید، باور تان زیاد تر می شود و موفقیت شما رشد می کند. با اینکار اعتماد و اطمینان شما، وهیجان 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، معمولاً تامد تی پیش می روند. هیچ چیز مانند موفقیت، موفقیت نمی آفریند. بادر ک این موضوع، شما متوجه خواهید شد که چرام شخص کردن هدف و نیت روزانه آنقدر مهم است. هنگامی که در خواست خود را مشخص می کنید، وحوادث بوقوع می پیوندد، شما هیجان زده می شوید زیرا نیروی درون خود را برای جذب نتیجه در زندگی، در ک می کنید. در هر حال اگر، آمادگی ندارید تا بعضی معجزات کوچک را در ک ولمس کنید، هیچ وقت بحقیقت به معجزات بزرگ دست نخواهید یافت. و بجای آن، همواره در تلاش برای مقاومت در برابر چیزهای هستید که نمی خواهید اتفاق بیفتند.

بعض چیزمانند موصیت، موصیت نمی آفریند

برای آنکه ما موفقیت فردی را تجربه کنیم، لازم است که آرزوهای راستین خود را احساس و بر روی آنها عمل کنیم. با این وجود بیشتر تمايلات ما در طی روز، زائیده‌ی مقاومت‌ها یا (نخواستن) های ماست. اینها آرزوهای راستین واقعی مانیستند. بعارت دیگر، آرزوهای دروغین هستند. بجای جذب کردن چیزهایی که بحقیقت آنها را می خواهیم، یک آرزوی پوشالی و دروغین انرژی را به درمی دهد و این عقیده را تقویت می کند که مادر بی تحصیل آنچه که می خواهیم، توانائی لازم را نداریم.

کمزکریاضن بر روی چیزی که آزادی خواهد این عقیده را تقویت می کند که اچیزی را کمی خواهد کنی تو ایند آن برید

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 بروی آنچیزی که نمی خواهید متوجه کنم و فرصت های بیشتری برای مقاومت و پاسخگویی در برابر ترافیک به وجود می آورید. درنتیجه نوعی انتقالی ذاتی در شما به وجود می آید که بجای آنکه سریعترین ردیف اتومبیل ها را انتخاب کنید وارد کند ترین آن می شوید. واگر در حقیقت شما کند ترین را انتخاب نکرده باشید، حداقل فکر می کنید آنکه انتخاب کرده اید بد ترین است.

برای چه هر موقع که شما بمعازه‌ی سبزی فروشی وارد می شوید یا کمی دیررسیده اید یا اینکه وقتی عجله دارید و مایلید زودتر بیرون روید، شما کند ترین خط پرداخت را انتخاب می کنید. این کار اسماش اتفاقی نیست. می شود آنرا 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 معازه سبزی فروشی دلوپس ایساده ایم، تمايل بر آن داریم گردن ترین خط را انتخاب کنیم

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

چرا گذشته ناهمشه تکرار می شود

اینهم دلیل دیگری براین حقیقت است که ما باید ببروی زخم‌های گذشته مرهم نهیم. زمانی که ما بعلل شغلی، یا در روابطمن 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 واحوالی را برای ما به وجود می آورد که باعث آزار و اذیت ما می شود. از طرف دیگر، زمانیکه بما آزاری نمی رسد، زیاد راجح با آن فکر نمی 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 نمی خواهیم آزار بسیم، مواردی پیدا می شود که آزار و اذیت را جذب نمی کنیم

زمانی که اتفاق بدی برای مارخ می دهد، بسیار مشکل است که بتوانیم در برابر آن مقاومت کنیم. زمانیکه اتفاق افتاد، بوضوح می خواهیم از آن اجتناب کنیم. با وجود این باتمر کردن ببروی آنچه اتفاق افتاده است، و اینکه نمی خواهیم چنین چیزی دوباره اتفاق بیفتدم، شروع بجذب دوباره‌ی آن بنحوی از احنا، در زندگی خود می کنیم. هر چه بیشتر گذشته را التیام بخشیده باشیم، کمتر تحت تاثیر ارواح گذشته قرار می گیریم. جز اینکه در دهای را که با حادث گذشته‌ی ما پیوند دارد رها 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 مکانات شکست خوردن یا از دست دادن چیزی مستفریم، این، همان چیزی است که نصیبیمان می شود. اگر می ترسیم که بکاری نا خوش آیند دست بزنیم، همین موضوع سرچشمه‌ی در دور نجع ما خواهد شد. اگر نمی توانیم با فردی همکار شویم و با هم کار کنیم، آبمان با آن شخص در یک جوی نمی رویم.

هرچه متر از لطفه نظر عاطفی چیزی را خواهیم پیشتر آرا جذب می کنیم

بایاد گیری این درس بکه چگونه می توانیم دردهای گذشته را التیام بخشیم، می توانیم آن دردهارا رها کنیم و دیگر لازم نباشد که آنقدر بطریق اسرا رآمیز و محربانه امیدوار باشیم که دوباره آن حادثه یا درد برای ما اتفاق نمی افتد. زمانیکه درد التیام پذیرفت، ترس و باوری که ممکن است دوباره ظاهر شود از وجود شما رخت بر می بندد. در این حالت، ما آزادتر خواهیم شد تا بروی آنچیزهایی که آنها را می خواهیم تمرکز کنیم. وقتیکه ما قادر بر هاسازی رنجهای گذشته شدیم، آزو های مثبت و نیروی ما افزایش می یابد.

اگر شما در برابر نگاهی بگذشته ای خود مقاومت ورزید، دوباره و دوباره بسراغ شما خواهد آمد. اگر در برابر احساسهای خود مقاومت کنید، بطور خود کار با وضع احوالی گرایش پیدا خواهد کرد که آن احساسهارا در صحنه ای وجدان شما ظاهر می سازند. علاوه بر مزاحمتی که برای خواسته های راستین شما فراهم می نماید مقاومت، نیروی شمارا زه کشی می کند و تحلیل میرد. درست مثل اینست که شما سوراخی در مخزن عشق خود بوجود آورید و کاری کنید که این مخزن هیچگاه پرنشود. نیروی شما بجای آنکه هوشیارانه و مجدانه برای سازندگی بکار گرفته شود، بخارج نشت (نشد) می کند و بهدر می رود. بعنوان تمرین، یک روز همه ای افکار منفی و عقایدی را که بصورت کلمه بیان می کنید با حصاء درآورید. شگفت آور است که در یا بیم که تا چه حد دریک روز ما قادریم مقاومت منفی جذب کنیم و چقدر نامنظمیم. چگونه وقتی از خود مقاومت نشان می دهیم، تنها جزئی از کل است. اظهار نظرهای منفی مابازتابی از یک دنیا مقاومتی است که در درون ماست. گواینکه تلاش حقیقی ما برآنست که آن احساس ها و عقاید را التیام بخشیم، با وجود این شایسته است مواطن گفته های خودمان باشیم. هر چه بیشتر در بوجود آوردن زندگی آینده ای 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 می دهیم. یک روز، باتفاق هم برای خرید بیرون رفتم و هر کلمه ظیکه از دهانمان بیرون می آمد و بوی احساس منفی داشت بر روی آن انگشت می گذاشتیم. 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 ایستاد گی نمی کردیم. نمونه هائی از تمرین خودمان را برای شما بیان می کنم:

من گفتم: ممکن است اینجا که می رویم پارکینگ حسابی گیرمان نیاد. خوبه آن روی رو پارک کنیم. بجای این کلمات می توانست بگوییم: ببینیم ممکن که آنجا که یک جای پارک حسابی پیدا بشه؟ و بعد از آن بجائی رفتم که می خواستیم آنجا پارک کنیم و یک جای خالی هم پیدا کردیم.

دخلتم گفت: امیدوارم که لازم نباشه زیاد معطل بشیم. کارهای زیادی دارم که باید انجام بدم. بعد جمله خودش را عوض کردو گفت: امیدوارم همه چیز خوب پیش بره و ما بتونیم ببریم تو و هر چه زود تریرون بیاییم. دلم می خواهد یک مقدار وقت اضافی داشته باشم که همه ای تکالیف مدرسه را انجام بدم.

موقعی که وقتی رسیده بود که انبار خوراکی را ترک کنیم من گفتم: مادرت دوست نداره که ما دیر بخانه بر گردیم. و بعد آن جمله را عوض کردیم و بجای آن گفتیم: اگر زود بخانه بر گردیم مادرت جدا

خوشحال میشه.

در راه مراجعت به خانه گفتیم: یادت نره کیسه‌ی خرید را با خودت بیاری. و بعد جمله را عوض کردیم و گفتیم: باید مطمئن باشیم که هر چه احتیاج داشتیم خریده‌ایم.

ایسادگی و مقاومت در برابر همسرتان را راکنید

همان اصولی که در بالا به آن‌ها اشاره کردم در مورد روابط مانیز صادق است. به جای آنکه نظر خود را متوجه چیزهایی کنید که نمی‌خواهید همسرتان انجام دهد، یا اینکه آنها را احساس کند، آنرا متوجه رفتار و پاسخ‌هایی کنید که به آنها علاقه دارید. به جای مقاومت در برابر خلق و خوی منفی همسرتان، تکیه بر آن کنید که می‌خواهید همسرتان بداند شما چه شخصیت بزرگی هستید. زمانی رابخاطر بیاورید که همسر شما از نقطه نظر شما قابل قدردانی بود. در درون خود این احساس را داشته باشید که: می‌خواهم همسر مرا دوست بدارد و فکر کند که من موجودی فوق العاده‌ام. به جای آنکه فکر کنید، همسر من دیگر مراد دوست ندارد، زمانهایی را بیاد آورید که همسرتان به شما کمک می‌کرد، بیاد آورید که در آن موقع چه حالی داشتید، سپس نیت خود را برآن 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 تغییردادن طرز تفکر خودتان، نو درصد مشکلات، خود بخود حل می‌شود. با مشخص کردن نیت مثبت خودتان، باورهای درونی خود را که هر چه می‌خواهید برای شما ممکن می‌سازند بیدار می‌کنید. هر چه بیشتر شما اینهارا باور کنید، درصد وقوع آن زیاد تر است.

اگر آن چیزی را که می‌خواهد کوته‌ی درخواست ثابت باشد، عملی می‌شود

در سطح ارتباطات، به جای آنکه دایما شکایت، گله و انقاد داشته باشید یا اینکه همواره از مردم طلبکار باشید، درخواست‌های 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 نمی‌کنید احتراز کنید. به عنوان بازی هم که شده باشد کوشش کنید که بعضی کلمات مثبت را بکار ببرید، یا نحوه‌ی درخواست خود را مستقیم و مثبت کنید.

به جای آنکه بگوئید: ما دیگر هیچ‌وقت بیرون نمی‌رویم. بگوئید: چطوره در تعطیل آخر هفته یه کار استثنائی بکنیم.

به جای اینکه بگوئید: دوباره یادت رفت آشغال هارا جمع کنی. بگوئید: ممکنه دفعه‌ی دیگه آشغال هارا هم جمع کنی. ظرف آشغال پرشده بود، من اونهارا خالی کردم.

رمز درخواست کردن برای بیشتر، اینستکه بدون آنکه بوئی از سرزنش، خجالت، یا قصور داشته باشد آنرا خودتان انجام دهید. بسیار سودمند واقع می‌شود 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 گوشه‌ی میز به ما بدهد. لزومی ندارد که خواستار شوید یا اینکه کلمات شما جنبه‌ی تحکم داشته باشد یا اینکه شک کنید که ممکن است همسر شما در آن لحظه‌ی بخصوصی گوشش نشود.

اگر سما با این طرز تفکر که همسر شما گوس نمی‌شود می‌خواهد با او ارتباط برقرار کنید، در مصورت همسر شما گوس نمی‌شود

چنانچه شما در برابر بعضی از رفتارها یا طرز تفکرها، مقاومت از خود نشان می‌دهید، در لحظه‌ی که احساسی مثبت دارید، به طور خلاصه و در قالبی دوستانه از همسرتان سؤال کنید که چه می‌خواهید 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 می‌فهمد که آن چیزی را به شما نمی‌دهد 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 کلیه‌ی روابط دیگر، اداره، مدرسه یا خانه‌نیز، صادق است.

نیروی حافظه

همین طور که تجارب منفی در زندگی ما مقاومت می‌آفریند، یادآوری‌های مثبت، اعتماد مارا افزایش می‌دهد. زمانی که واقعاً دلم می‌خواهد واقعه‌ئی اتفاق بیفتند، همواره سایر لحظه‌های موفقیت آمیزرا به یاد می‌آورم. وقتی که برنامه‌ی خودم را برای نوشتمن یک کتاب تعیین و ضرب الاجل هارا مشخص می‌کنم، زمانی را در نظر می‌گیرم تا تمام ریزه کاریهای که منجر به تعیین این ضرب الاجل شده است به خاطر آورم رضامندی خودم از کاری را که انجام می‌دهم، و خوب هم آن را نجات می‌دهم با خاطر می‌آورم. نکات مثبتی را که هر کس اظهار داشته یا اینکه رضایت خاطر اورانیز به یاد می‌آورم. این کار سبب می‌شود که قدرتی خارق العاده کسب کنم، و به خودم بگویم اینکار رامی کنم و در گذشته نیز کرده‌ام.

اگر به نحوی فعال، مثبت بودن را به یاد نیاورید، ترسهای شما و شکی که در وجود شما سایه اند اخته است ظاهر می‌شود. گرچه این دهمین کتابی است که من می‌نویسم، ولی هنگامیکه پژوهشی جدیدی را آغاز می‌کنم احساس ترس می‌کنم. همین کار سبب می‌شود که در مقابل روندن نوشتمن 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 می‌ترسم که این بار آنچه در گذشته اتفاق افتاده، دیگر اتفاق نمی‌افتد. این ترسها بسیار حقیقی است و اگر من ندانم چگونه آنها را پالایش دهم، ممکن است پشت مراسد کنند.

هر نویسنده‌ئی باید با این ترسها مواجه شود، چه موفق باشد و چه نباشد. چه اولین بار باشد یا دومین بار. در آن لحظه‌ی خلاقیت، شما باید مغز و فکری کورداشته باشید و ندانید که آیا می‌توانید کار را به اتمام برسانید و اگر جواب مثبت است چگونه؟ بعد از آن آنچه باید بشود می‌شود. هر بار که من اینکار را تجربه می‌کنم شکفت زده می‌شوم. 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 سر دارد. پس از هر موفقیت، اعتماد و اطمینان می‌روید و آن هدیه یانیرو، برای خلاقیت بیشتر افزون می‌شود. به حقیقت من اینکار را بنهایی نمی‌توانم انجام دهم. من سهم خودم را نجات می‌دهم. بقیه، کار من نیست، کار خداست.

موفقی که تا حد اکثر ملاش خود ایمل می‌آورید، بصیره اش را خدا انجام می‌دهد

صرف وقت برای بخاطر آوردن تجارب مثبت گذشته برای برقراری اعتماد و اطمینان از واجبات است. درست شباهت زیادی بدر ک 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 می‌کنید.

اگر شما هزاران چراغ سبزی را که در زندگی شما بوده اند بیاد بیاورید، می‌توانید اعتماد به وجود آورید. اگر شما چراغهای سبز کم دارید می‌توانید با التیام بخشیدن گذشته‌ی خود آنها را به وجود آورید. با مرتب ساختن احسانهای منفی فعلی به موقعیتهای گذشته، شما می‌توانید گذشته‌ی خودتان را دوباره زنده کنید و آنرا سرشوار 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، می‌توانید بعقب بر گردید 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، شمارا را 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 نیاز مندم 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 پروراند. در آن سالهای شکننده برای خود، باوری بنا نهادیم که همه غلط بود و با وجود این زندگی بعدی مارا شکل داد. اگرچه نمی توانیم گذشته را تغییر دهیم ولی حداقل 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 مامی تواند 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 انحصار بدر ک 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 بر گردیم. اگر منع 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، مامی دانستیم که روزی خواهد آمد که ما واجد نیروی لازم برای تحصیل عشقی که بآن نیاز مندم خواهیم بود.

زمینک احساس درد داریم، مغز ما چیزی 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 مارخت بر می بندد. وقتی که طفل بودیم خبر نداشتیم که زیبائی ما تا چه حد وارزش ما به چه مقدار است. زمانی که ما را فراموش می کردند، به حساب نمی آوردند، یا اینکه با ما بدرفتاری می کردند بر روی ما تاثیر گذشته و امروز، نمی توانیم بفهمیم که شخصیت ویژه‌ی ما تا چه حد است. ما، فرصتی را که با آن می توانستیم خود را با حقیقت خودمان مرتبط کنیم از دست داده‌ایم. حتی امروز در زندگی خود من، بعضی اوقات هست که فراموش می کنم چه موجود جالبی هستم. خوشبختانه هنگامی که احساس‌های شک و تردید یا کم ارزشی، رومی شود، می دانم چگونه به پالایش آنها بپردازم. ظرف یکی دو دقیقه، آنها دست از سر من بر می دارند.

به سادگی می توانم چیزی را که احساس می کنم، با چیزی که در زمانی که 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 خاطرمی 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 می کنم که بزودی مراد دوست خواهد داشت. پس از یکی دو دقیقه که با قسمت

کوچکی از خودم که در گذشته جراحت برداشته و بزرگ شده بود مرتبط شدم دوباره به احساس خود بازمی گردم و چنانچه گوئی استحقاق دوست داشته شدن بوسیله‌ی کلیه‌ی افراد را دارم و اگر مرا دوست نداشته باشند دراین صورت این، آنها هستند که متضرر می‌شوند نه من، به زندگی خود ادامه می‌دهم. با پیدا کردن یکی دو جای زخم از گذشته‌ی خود، همیشه می‌توانید به آن زمان هاباز گشت نموده و چهار مخزن اولیه‌ی عشق خود را پر کنید. برای آنکه در زندگی خودمان بیشتر جذب کنیم، باید به نوع جدید تمرین‌های حب نفس و اعتماد به خود متوجه شویم و آنها را تمرین کنیم. روند خلق کردن بیشتر و بیشتر، پایان ناپذیر است.

صلپ ۲۴

احترام‌گزاری‌نمای آرزوها

تمیزدادن و برآورده کردن تمام آرزوهای خودتان، مبنای اصلی حقیقت ذاتی خودتان است. اگرچه تمایلات روحی شما پایه‌ی موققیت‌های شخصی شماست، با این وجود لازم است که شماتمام آرزوهای حقیقی خود را براورده کنید. شما آرزوهای بسیاری دارید: آرزوهای روحی، آرزوهای فکری، آرزوهای قلبی، و آرزوهای بدنی.

زمانی که شما به موققیت‌های درونی دست نمی‌یابید، با آرزوهای قلبی خود در تماس نیستید. زمانی که به موققیت‌های بیرونی دستیابی پیدانمی‌کنید، با آرزوهای فکری خود در ارتباط نیستید. هنگامی که چیزهایی را که به آنها نیاز دارید جذب نمی‌کنید، با آرزوهای قلبی خود جامه‌ی عمل نمی‌پوشانید و زمانیکه سالم یا زیبوزرنگ نیستید، به خواسته‌های بدن خود و قعنی نمی‌نهید.

در تماس باقی بودن، واحترام گذاشتن به تمام آرزوهای خودتان، شمارا در تمام عمر راهنمائی می‌کند و موققیت شخصی شما را تضمین می‌نماید. احترام گذاختن 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 هم آهنگ شدن با یکدیگر می‌کنند. وقتی که یک آرزو در هر سطحی که باشد احساس شد و باسطوح دیگر نیز هم آهنگی داشت، از این لحظه به بعد آرزوئی حقیقی به حساب می‌آید.

زمینکه آرزوئی در سطحی که است با سایر سطوح هم آنگه دارد، آرزوئی حقیقی است

راه‌های بسیاری وجود دارد که مانداسته 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 مارانیرو مند سازد، در حالیکه روح، علاقه مند است که ما دوست داشتنی و خوشحال باشیم. هنگامیکه ما قادر بیدیدن تمام تصویر نباشیم، فکر ماممکن است بدون درنگ نیاز به پول داشته باشد و توجهی با این 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 الشاعر قرار می‌دهد و جنگ را می‌برد. فلسفه‌ی فکر، اینست که من چندان با این موضوع که خوشحال باشم یا نباشم، یا اینکه دوست بدارم یا مراد دوست داشته باشند 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، برآن باور است که خوشحالی تنها از درون آدمی سرچشمه می‌گیرد. فکر، به آرزوهای روح احترام می‌گذارد ولی تمایلات عاطفی خود را سرکوب می‌کند تا موقیت 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 پیدانمی‌کند.

خبر خوب اینست که دیگر لازم نیست جنگی وجود داشته باشد. همان گونه که قبل صحبت کردیم، اینروزها ماتوانانه بیشتری داریم تا اگر لازم باشد بطری انزواعی 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 آرزو های فکر، قلب و بدن نیست. همه با هم مختلف اند. ولی می توانند با هم و در جوار هم وجود داشته باشند.

ما می توانیم از طریق احترام گذاشتن به هر چهار سطح هم طراز آرزو ها: بدن، قلب، فکر، روح، در جنگ برنده شویم. زمانی که ما با تمام آرزو های 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 ای آرزو های خود برای احساس آرزوی حقیقی خودمان، اخلال کنیم. با اطلاع داشتن از این علاقه ای مختص، 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 راسین همواره با هر یک از سطوح هم تراز بدن، قلب، نخر و روح هم آهنگی دارد

معمول اب 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، و فدا کاری کردن. اجازه دهید درباره ای 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 فرونشانید اینست که انتقام بگیرید. موقعی که ما می خواهیم فردی را ذلت کنیم یا کاری کنیم که رنج بکشد، با تمایلات روحی خودمان هم آهنگی نداریم تا اینکه دوست بداریم. زمانی که جزئی از ما علاقمند بدوست داشتن است و جزء دیگر قصد ذلت و آزار دیگری را دارد، نیروی ما خنثی شده است.

این گفته ای قدیمی (دیوانگی نکن! انتقام بگیر)، برای آنکه تمایلات روحی مارا از ماسل کند کاملاً صحیح است. چون شما احساسی بسیار قوی و حوصله ای بسیار زیادی دارید، ممکن است موفق شوید ولی از نتیجه ای کار راضی نخواهید بود. تنها وقت و نیروی خود را تباہ 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 بلاعی از غیب نازل شود، همین نیت شما، نیروی شما را کاهش می دهد. هر زمانی که شمامد متان در تله ای سرزنش دیگران گیر کرد، شما از مجرای اصلی خود تان که باور کنید آنچه را که می خواهید می توانید بدست آورید، منحرف می شوید.

به جای آنکه خود و خداوند را باور کنید، شماتا وان 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 نجام 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 یختید، ارضای خاطر شما بسیار دیر پاست. انتقام و تلافی، آرامش بخش است ولی چیزی را شفانمی بخشد. ممکن است که شمارضایت خاطر پیدا کنید، ولی با یاد همواره دلیلی برای عمل تلافی جویانه ای خود پیدا کنید و ثابت کنید که آن شخص، آن چیزی را که خواهان آنید نمی تواند به شما بدهد. هنگامی که 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 گیرید که سرزنش کردن را با خشیدن، جبران کنید، شما از گرایش باین موضوع که انرژی و نیروی خود را تباہ کرده و انتقام بگیرید، منصرف می شوید. تنها در صورتی که شما همواره در مغز خود تان

این طرح را مدد نظر داشته باشید که باید به فلان شخص درسی بیاموزم، ادبش کنم و مجازاتی برایش در نظر بگیرم همین آرزو شمارابس است. نیروئی که باید در این راه صرف کنید تا خوابهای شما به حقیقت بپیوندد، بیهوده بهدر می دهد. هنگامی که فکر انتقام را از سربردار کنید، نیروی خود را بعقب می کشید تا خوشحال باشید و بدون آنکه نیاز داشته باشید که بخارج متکی باشد، از درون خود راضی و شفا یافته هستید.

۲- وابستگی هاره‌ها کنید و به آرزو کردن ادامه دهید

بیشتر اوقات، وقتی که مادر یا چیزی را از دست می دهیم، چنان احساسی از غم، ترس، اندوه، نومیدی و حالات منفی در مابه وجود می آید که به وصف درنمی آید. احساس این حالات، شفا بخش، و جزئی واجب از رهای کردن است. اگر شمانداند ایند که چگونه باید عمل پالایش را نجامد هید 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 مابدنیال چیزهایی می گردیم که دیگر وجود خارجی ندارند. زمانی که خود را بگذشته خودمان می چسبانیم، ندانسته آینده‌ی سعادتمند 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 توانند نمونه‌ی بارزی از عرضه نمودن عشق باشد. موقعی که مادری 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 هاسازد. زمانی که مناسب برای تعویض است، مادر یا قادر به رها کردن آن باشیم.

زمانی که ما، در رهای کردن آن چیزی که دیگر در دسترس ما نیست تعلل و کوتاهی ورزیم، به صورت نوعی از بیماری در می آید. زمانی که رهای کردن آنرا می آموزیم، قبول می کنیم و به تغییر اعتماد پیدا می کنیم، بوضوح، با آن نتیجه می رسیم که هر تغییر، صرف نظر از اینکه تا چه حد برای ما مصیبت باراست، در را برای موارد مشابه بازمی کند.

فرنگی کند که تغییر تا چه مصیبت بار باشد، ولی هواره در را برای تغییرات پیش بازمی 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. باشتباه، پندر ما برای نیست که مادر مخصوصی نیازمندیم، یا اینکه چیزی مخصوص را باید بدست آوریم و این چیزی که ما در حقیقت با آن نیازمندیم همانهایی است که آن فرد یا آن شئی 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. بارهای کردن آن، ما، باب تازه‌ئی در زندگی خود می گشائیم. تغییر، زمانی در دنیا ک است که مانتوانیم آنرا ها کنیم.

سها تراز دیجیتی و دامی زمانی بوجود می آید که توانیم دیچی قلب خود را برای پذیرش عشق، دوباره بگشائیم

رهاسازی، کمک می کند تا شما بفهمید چرا در وله‌ی اول شما وابستگی پیدا کردید. هنگامی که ما عادت پیدا کردیم که از طرف فردی حمایت شویم یا اینکه مادر دوست بدارد، اگر دسترسی به آن حامی را از دست دهیم، رابطه‌ی ما با درونمان قطع می شود. برای آنکه دوست داشتن را احساس کنیم، فکر می کنیم که ما به آن شخص نیازمندیم و هنوز هم تشخیص نمی دهیم که ما در حقیقت به آن عشق و حمایتی نیازمندیم که آن فرد باما می داد. آن حمایتی که بتواند مارا 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. تازمانی که ما قادر گردیم مخازن عشق خود را دوباره پر کنیم، موقتاً از تهی بودن خود رنج می‌بریم.

از طرفی، می‌توانیم به تمایلات خود برای بیشتر خواستن وابسته شویم. زمانی که ما وابسته شدیم تا بیشتر بخواهیم، باید چیزی داشته باشیم تا خوشحال باشیم. وقتی باورمن شد که چیزی برای خوشحال شدن داریم، حقیقتی را که ماز قبل در درون خود خوشحال بوده این نفی می‌کنیم. فکرمی کنیم که پول یا تلویزیونی که صفحه‌ی آن دوباره صفحه‌ی تلویزیون‌های معمولی است مارا خوشحال می‌کند. و چون فکرمی کنیم که تلویزیون داشتن مارا خوشحال می‌کند، وابستگی پیدامی کنیم که یکی از آن نوع تلویزیون داشته باشیم. موقتاً باورمی کنیم که برای آنکه خوشحال باشیم باید یکی از آنها را داشته باشیم. این نوع وابستگی‌های سمع زمانی پیدامی شود که ما هنوز یاد نگرفته ایم با بدست آوردن عشق و نیاز، با حقیقت درون خود تماس برقرار کنیم.

زمانی که شما در نظردارید از نقطه نظر فکری، خود را از قید وابستگی‌ها برهانید، شما به خطر بزرگی دست می‌زنید و اشتیاق و آرزوهای درونی خود را نکار می‌کنید. اگر شما خواب دیدن را متوقف کنیدنی می‌توانید به نیروئی که خوابهای شما بوسیله‌ی آن به حقیقت بدل می‌شود، دسترسی پیدا کنید. شما باید اشتیاق درونی خود را در ک واحساس کنید. برای آنکه خود را از قید وابستگی‌ها برهانند، بعضی افراد، اشتباه‌ها، آرزوهای خود را بر باد می‌دهند. می‌گویند: من باید تا این حد وابستگی داشته باشم و با سرکوب کردن و نفی کردن اهمیت آرزوهای حقیقی خودشان، خود را از قید وابستگی می‌رهانند. با رها سازی وابستگی‌ها، باید مواطن باشیم آرزوهای ما سرکوب نشود و بحداقل نرسد.

همین طور که شما می‌آموزید که اولین مخزن عشق خود را از طریق نیایش و مراقبه پر کنید، تعالی روح خود را تجربه می‌کنید. زمانی که شما بتوانید مستقیماً مزه‌ی خوشحال بودن را که فکرمی کردید فقط از طریق داشتن یک تلویزیون صفحه‌ی بزرگ می‌توان بدست آورد، در ک کنید، آنوقت است که دیگر وابسته نیستید. شما هنوز هم آن تلویزیون را می‌خواهید، ولی نه برای آنکه بآن وابستگی پیدا کرده‌اید. این نوع از تمایلات غیر وابسته، سودائی و حاوی نیروی بسیار است.

۳- ناباوریهای خود را بارون کنید

برای آنکه به نیروی خلافه‌ی خود دسترسی داشته باشد تا مشکلات خود را حل کنید و آن چیزهای را که می‌خواهید بیافرینید، باید از نقطه‌ی 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 نشانه‌ی از باور نکردن است، و ندانستن، تقاضاتی بسیار است. از مرز ندانستن، شما هنوز می‌توانید باور داشته باشید که ممکن است بعضی چیزها اتفاق بیفتند.

زمانی‌که شما می‌ترسید، ممکن است بگوئید: (من نمی‌دانم. ممکن است که این امر اتفاق بیفتند، ممکن است اتفاق نیفتند. ولی بطور قطع، ممکن است اتفاق بیفتند). 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 ناباوری غوطه ورید، در اینصورت بشک خود شک کنید و در انتظار چیزی باشید که ممکن است اتفاق بیفتند.

با تعال شک به نامطمین بودن، آزاد خواهد بود تا دوباره امکاناتی را که وجود دارد باور کنید

با تجربه کردن عدم اطمینان، بدون آن که مشکوک باشد، 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 سؤالی وجود داشته باشد جواب آن خواهد آمد. زمانی که احتیاج وجود داشته باشد، راه حل همیشه درسترس است. دست و پنجه نرم کردن بانا اطمینانی، سؤال 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 راسؤال می کنم و سرانجام، بینش درونی ظاهر می شود من آن چیزی را که می خواهم بدست می آورم. زمانی که من مضطربم، می توانم باید آوری به خودم که قرار بود فقط نسبت به مسائل شک کنم نه اینکه چیزهایی را که نمی دانم آنها را بپذیرم، اضطراب خود را بطرف می کنم. یاد گرفته ام تشخیص دهن که نا مطمئن بودن همواره مقدم بر دریافت جواب، روشنی درون، یا چیزهای شگفت انگیز است.

برای آنکه اضطراب خود را فرونشانم، این شگرده را بکارمی برم. از خود سؤال می کنم که من از چه می ترسم؟ و بعد سؤال می کنم: آیا جدا من می دانم که آن واقعه اتفاق خواهد افتاد؟ این سؤال ها ما آزاد می کند. زمانی که من از موضوعی نا مطمئن از اینکه واقعه ای بدی نیاز اتفاق یافتد نامطمئن. باید بیاد بیاوریم که ما چیزی از علت بیشتر اضطراب هانمی دانیم، وهمه، ناشی از باور کردن ترس خودمان است. با گشودن فکر خود به روی کلیه ای احتمالات، شما می توانید راهنمای درونی خود را بیدار کنید و برای بار دیگر احساس اعتماد داشته باشید.

اگر شما مطمئنید از کجا 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 رهائی 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 بروی بدن بیمار می گذارم و درمان شفا یابی 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 جزائی از آنان اعتماد خود را از دست می دهند و نسبت به شفا یابی خود مشکوک می شوند. وقتی از آنان می خواهم که حتی با صدای بلند آن چیزی را که می خواهند فریاد زنندانرژی، 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 خویشتن مرتبط می شوند و مثل اینست که اینها از قبل می دانند، یا اینکه، باور می کنند که بآنچه می خواهند، خواهند رسید. رها کردن شک و تردید اجازه می دهد که بجای آنکه شما نیروی خودتان را ته سازید و در برابر چیزهایی که آنها را نمی خواهید مقاومت کنید، آنرا بروی چیزهایی که می خواهید متمرکز کنید.

۴- تشخیص عقلانی خواسته هایتان

یکی از راههای دیگری که بوسیله ای آن جلوی آرزوهای راستین خود را سدمی کنیم اینست که با انتباط 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 افقياد خود درمی آورد و توضیح می دهد که به چه جهت اين 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 بازندانیان این رفتار غیر انسانی را داشته باشید، جواب آنان این بود: که من تابع دستور بوده ام. اگرچه مردم عادی نمی توانند قاتلینی سفاک باشند، ولی بعضی از همین مردم کارهائی بدون تفکر انجام می دهند که مخالف آن چیزی است که نسبت بآن فکر می کنند، یا اینکه از دریچه‌ی عقل و منطق بآن نگاه می کنند.

مورد دیگری از توجیه منطقی زمانی ظاهر می شود که ما باور مان نمی شود که می توانیم کاری را انجام دهیم، یا اینکه فکر می کنیم که انجام آن از طرف مغایر ممکن است. به جای آنکه خواستن آن چیزی را که می خواهیم ادامه دهیم و آنرا باز هم بخواهیم، برای خودمان توجیه منطقی می کنیم و از خواستن باز می ایستیم. اگرمن برای آنکه به هدف خود دست نیافتن ننماید شوم، ممکن است از احساس خود دست بردارم. یا ممکن است چیزهایی شیوه این به خودم بگویم: ناراحت نباش، درهمه‌ی قسمتها که نمی شود برنده شد، ظاهرا این لباس به قامت تو برازنده نیست، یا اینکه هدفهای تو غیر واقعی بود، یا اینکه هنوز اینکار غیر ممکن است یا اینکه وقت اینکار حالا نیست و امثال آن...

صحت کردن با خود، و به تعییری کلاه خود را قاضی کردن، بسیار مفید است مشروط برای اینکه ابتدا فرصتی برای احساس داشته باشیم و پس از آن عواطف منفی خود را آزاد کنیم. همیشه اشتباها نتیجه گیری می کنیم که برای آنکه ما احساسهای منفی خود را رها کنیم ابتدا باید درباره‌ی آنها صحبت کنیم. در دراز مدت، اینکار غیر عملی است. یا آنها را زیاد تر می کند یا اینکه سر کوفته. و توانائی مارانیز برای احساس کردن آنچه که می خواهیم، کاهش می دهد. بسیاری از افراد وجود دارند که پس از سالها سر کوب کردن احساسهای خود، نمی دانند که چه می خواهند. بعبارتی حقیقی، این افراد در برآوردن نیازها و آرزوها خود ناتوانند.

در بسیاری از موارد، زمانی که برای اینکار صرف می شود و بدبانی آن احساس نمودن عواطف منفی کافی است تا انسان آنها را آزاد کند. کودکان، همه این قابلیت را دارند. اگر کودکان قادر باشند آزادانه احساس کنند و عواطف منفی خودشان را با فردی که آنها را دوست دارد و شنونده‌ی 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 مارا کمک کنند تا عواطف منفی خود را خالی کنیم. پس از سن تقریبی بیست و یک سالگی مامی توانیم از پتانسیل خودمان استفاده کنیم و با عشق و تقاضا بخود گوش دهیم. این کار بسیار خوب است. زیرا سایر افراد بالغ معمولاً علاقه ندارند که بگفته های منفی گوش دهند. بعنوان افراد بالغ، اگرچند دقیقه‌ئی وقت صرف کنیم و افکار، احساس‌ها، و آرزوها خودمان را، یادداشت کنیم می توانیم با آنچه در درون ما می گذرد گوش دهیم. اگر گوش دادن را بدون آنکه در این باره قضاوت کنیم یا مقاومت بخرج دهیم یا بگیریم، عواطف منفی ما، مارا 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 بزبان آوردیم، سبب سر کوب کردن و قطع ارتباط با حقیقت وجود خود می شویم. ممکن است منطقی فکر کردن موقتاً مؤثر واقع شود و کمی تسکین پیدا کنیم، ولی بطريق مختلف بازدهی معکوس دارد. بعلاوه، قطع ارتباط ما با حقیقت خودمان نیروی حیاتی مارا تحلیل می برد که نتیجه‌ی آن بیماری، ملالت و حیاتی عاری از رمق و پویائی است. سر کوب کردن عواطف، نیروی آدمی را زیین می برد. حتی مهمتر اینکه، استدلال عقلی می تواند بر روی احساس پسیمانی 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 گوییم: راه دیگری برای آنچه من

می خواستم بدست آورم وجود نداشت. یا اینکه : من نباید فکر بد بسرم بزند، من مسؤول اینکار نبودم. با این انکار، ما ارتباط خود را با شفقت و مهربانی درون، قطع می کنیم. حتی زمانی که ما مسؤول 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 افتد. این نوع از استدلال های عقلی قلب را سخت، وشقی می کند و موجب قطع ارتباط ما با جهان می شود.

استدلال منطقی کردن، بر روی احساس نداشت ما، که بما اجازه می دهد خود را اصلاح کنیم سر پوش می کناره

بعض اتفاق می افتد که ما کارهای می کنیم که قلب ما راضی نیست. مغز ما جلوی 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. اتو مبیل خودم را می راندم و سرگرم تحویل روزنامه به خانه های مردم بودم. ناگهان صدای خفه و بزرگی شنیدم. اتو مبیل را متوقف کردم، بیرون آمدم. سگی را دیدم که آسیب دیده در گوشه ئی افتاده است. ابتدا متاسف شدم و فکر کردم که من، برای این حیوان چه می توانم بکنم. در حقیقت فکر کردم ممکن است فردی پیدا شود و تقصیر را بگردان من بگذار و من بدرد سریفتم. سگ را بکنار جاده کشیدم سوار اتو مبیل شدم و برای 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.

بعد هادر 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 نداشم، سگ را هم ندیده بودم، و قصد نیز اذیت و آزار سگ نبود. پس از آنکه بر روی این صغری و کبرائی که چیزه بودم تمرکز کردم، از متاسف بودن خودم دست برداشتم. این احساس بمن دست داد که اصولاً در این ماجرا دخالتی نداشته ام. به اتو مبیل برگشته بودم و برای خودم ادامه داده بودم. از آن زمان به بعد خودم را بخشیده ام ولی آن درس را فراموش نکرده ام. همیشه مواظیم که با استدلال کردن های منطقی، احساس طبیعی تاسف خوردن را سرکوب نکنم زیرا اینها، دروازه ئی بسوی وجود آدمی است. یکی از بزرگترین منابع انرژی و پویایی، احساس دلسوزی و همدردی با دیگران است. این کار آرزوهای راستین شمارادر خدمت کردن بدیگران بیدار می کند.

۵- با مبارزه طلبی خود مبارزه کنید

بعضی اوقات هنگامی که فردی ماراعصبانی 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 ماراعطبیع 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 با این علت است که چون آن شخص بخصوص می خواهد ما آنکار را بکنیم، علاقمند به انجام آن کار نیستیم. عمل ما، نه با این علت است که واقعاً 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 هی اوست لذت هم ببریم ولی با اینکار نیروی مانشت کرده و به هدر می رویم. فکر می کنیم داریم

خودی نشان می دهیم، ولی چیزی را که نشان می دهیم اینست که آن شخص هنوز بر ما کترل 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. مافکرمی کنیم که مشغول اثبات آزاد بودن خود هستیم، ولی هنوز زیر سلطه‌ی فرد دیگری هستیم و مجبوریم کارهایی را انجام دهیم که در جهت مخالف تمایلات آن شخص است.

زمانی که مبارزه جویی می کنیم، صور مباری اشکه به اثبات کردن آزاد بودن خود مغلیم، ولی هنوز تجسس نکنیم

فردی را بیاد می آورم که از پدرش متفرق بود. پدرش گفته بود تو هیچ وقت ارزشی را که باید داشته باشی پیدا نخواهی کرد و پسر با او علم مخالفت بلند کرده بود و بآن بود تاثیت کند که پدرش اشتباه می کند. آن قدر این پسر موفق از آب درآمد که میلیونر شد زیرا هم آرزو های قوی داشت و هم شکیبا و مشتاق بود. اشتیاقی که این پسر در مبارزه طلبی داشت نیروئی بوی داده بود تاره خلاقیت در پیش گیرد و موقوفیت را به چنگ آورد، ولی متأسفانه دریچه‌ی قلب او بسته بود و دلذانمی توانست از ثروت خود لذت برد.

بعضی اوقات دلمان می خواهد کارهایی انجام دهیم که جنبه‌ی مبارزه جوئی دارد یا این که می خواهیم به دیگران ثابت کنیم که آنان در اشتباه‌اند. فکر کنید که ما تاچه حد باید وقت و نیروی خودمان را بر سر این کار تلف کنیم تا فردی که حتی ما اورادوست نداریم ببروی رفتار و اخلاق متأثیر گذارد. این نوع طرز تفکر و تمایلات متأسفانه در جوامع امروزی ما مرسوم و متدائل است. آنقدر بر سر این کار در دادگاه‌های نیرو و زمان بهدر می رود که بگفتن در نمی آید. گواینکه بعضی اوقات طرح دعواهای حقوقی پر از رشد و معتبر است ولی بسیاری از آنها بیهوده وقت گیراست. بجای آنکه پول، وقت، انرژی، و دقیقی که بر روی یک دعواهای حقوقی بعمل می آید بیهوده هدر رود، جلو روید و در خلاقیت چیزهای که بدن بال آنید پردازید. طرح دعواهای 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 بمنابع بدند 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 جوئی 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 شویم و لی آنچه می خواهید باز هم بخواهید

هنگامی که مانا امید می شویم، بجای آنکه در برابر واقعیات تسلیم شویم و آن را پذیریم، دست بسته خود را تسلیم می کنیم و مطیع می شویم. دیگر به خودمان و به خداوند اعتقاد نداریم و تمام آرزو های 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 چیزهای 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، مارازاینکه فلان آرزوی ماباید درهمان زمانی که انتظار آنرا داشتیم دریک بسته بندی ظرفی تحويل ماشود می رهاند. تسلیم شدن ما، صبر و تحمل مارا بارور می کند ولی مانع از مقاومت و نیروی مانمی تواند باشد.

درروندهایم بخشی گذشته‌ی خودمان، ممکن است لازم شود که دربرابر انتظاراتی که از والدین خود داشتیم و توقع ما از آنان این بود که آنطوری که مامی خواستیم مارا دوست داشته باشند تسلیم شویم، ولی این عمل ما آن معنی رانمی دهد که دیگر دلمان راغب به دریافت محبت خالصانه، بی غل و غش، و بدون قید و شرط نیست. تسلیم شدن، مارا آزاد می سازد تا خودمان را برای دریافت آنچه را که می خواهیم، برای های مختلف، باز و آماده کنیم. سرانجام، مدام که آنچه را که می خواهیم بدست می آوریم به کسی چه مربوط است که چه کسی آنرا بمامی 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 باما 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 رانمی دهد که ما از خواستن بازمانده ایم. بر عکس، آنچه را که داریم قبول می کنیم و بفکر 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 صفات است، خداوندا، بمن آن آرامش باطنی را عطا کن تا آن چیزهایی را که نمی توانم آنها را تغییر دهم پذیرم، شهامتی 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- اجتناب کردن بپرهیزید

زمانی که مایهود گی اجتناب کردن رادر ک کردیم، تشویق می شویم تا کارهائی را که حقیقتا دلالت بر اجتناب از کارهائی باشد که واقعا دل مامی خواهد آنها را انجام ندهیم، بدست فراموشی بسپاریم. بیشتر اوقات چیزی که فکر می کنیم دلمان آنرا می خواهد، مخالف با آن چیزی است که فی الواقع آنرا می خواهیم. زمانی که تمایلات ما مخالف یکدیگرند، خود را خشی می کنند و مانیروی خلاقیت و جذب خود را از دست می دهیم.

غلب اتفاق می افتاد، در آن زمانی که برای بدست آوردن چیزی که به آن نیازمندیم یا آنرا می خواهیم احساس درماند گی می کنیم، تمایلات خود را با خواسته هائی از نوع دست دوم مبادله و جانشینی می کنیم. مثلا، بعضی اوقات که من مشغول کار کردن ببروی کتابی هستم، جزئی از وجود علاقه ندارد که در آن روز چیز بنویسد. در این اوقات، شکفت آور اینست که من تا چه حد می توانم کارهای دیگری بجای نوشتن انتخاب کنم و آنها را انجام دهم. ناگهان به فکرم می رسد که قفسه‌ی کتاب هارا تمیز کنم، فاکس هائی که رسیده است بخوانم، به ته چکهای دفتر چه رسید گی کنم، دنبال خرید خانه بروم، و یا هر کار دیگری که بانوشن مربوط نباشد انجام دهم. گواین که من دلم می خواهد که این کارهارا انجام دهم، ولی کارهائی نیستند که من بخواهم از ته دل انجام دهم. اینها تمایلات علی البدل من اند.

بیشتر اوقات موقعی که ما فکر می 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 بهمین جهت، دنباله‌ی کار را رهامی کنیم. مگر آنکه بهوضوح بر ما روشن شود که دنبال چه چیزی هستیم، نمی توانیم جلوی نیروی درونی خود باستیم و آنرا مهار کنیم. می توانیم بیشتر اوقات زندگی خود را هدر دهیم و در راهی عوضی برقتن ادامه دهیم در حالیکه ما فقط بیک جرح و تعدیل کوچک نیازمند بوده ایم تا همه چیز در مجرای اصلی خود قرار گیرد. راه رسیدن

به مقصود، تنها راهی است که براستی دنبال آید.

زمانکه معا برای ارج نمادن به آرزوهای راستین خود تغیراتی می دهد، همچیر بخوبیش می رود

بعض 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 تشنگی موقوفیت در این راهیم، بعضی اوقات از احساس قصورو کمبودهایی که داریم و هنوز به ایام یافتن نیاز مندنده، فرار می کنیم. زمانی که خسته ایم و می خواهیم چرت کوچکی بزنیم، بعضی از 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، ومثبت نیستند. ممکن است که افراد در محل کار خودشان تنفس داشته باشند و خواب شغل دیگری را ببینند. چیزی که در حقیقت این افراد بدبند آند، اینستکه 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 سرگرم 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.

زمانکه ما از مشکلات خود فراموش کنیم هر کجا که رویم آن مشکلات در اعصار ماست

زمانی که آرزوهای باطنی ما با آن چیزهایی که واقعاً آنها را می خواهیم تطابق پیدا کند، قدرت روحی مانیرو مند تراز همیشه ظاهر می شود. موقعی که بجای تمرکز کردن بر روی جذب آنچه آن را بحقیقت می خواهیم، در جستجوی راهی برای انصراف از معراج که باشیم، فرصتی را که با آن می توانیم به خواسته های دل خود جامه ای 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 شگردهایی 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 و بدون وقه انجام می دهید. در نظر مجسم کنید که شما این وظیفه را بعده گرفته اید و آنرا با موقعیت 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 کارهایی 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 بازیاده از حد دفاع کردن، یاتوجیه کردن موقعیت خودشان، تماس گرفتن با آن چیزهایی 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 می موضوع امتناع می ورزند مگر آنکه طرف دیگر ابتدا عذر خواهی کند. با ابراز احساس تا سف یا مسؤولیتی که در ماجرا داشته اند، چه از آنان

معدرت بخواهند و چه نخواهند، اینان با تمایلات درونی خود که از هر رویداد باید پندي 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 اینکاره 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 بالاحساسهای 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. واگر 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 درباره‌ی دفاع از خود و اینکه چطور شمارا آزار می دهند، می توانیم از دفاعیات خود دفاع کنیم.

فرض کنیم که من در روز دوشنبه بنحو مؤثری دست خودم را ببروی بازوی شما کوییده باشم. این، یک رشتی دوستانه بود که از طرف من سرزد. بعد از آن دوباره من شمارا در روز جمعه ملاقات می کنم. اطلاع ندارم که شمار روز دوشنبه اذیت شده اید و روی زخم دست شما نیز پوشیده است. با شما یک چاق سلامتی می کنم و دوباره بعد از معمود دست خودم را بر بازوی شما می کوبم. و این درست برروی همان نقطه ظیست که در دفعه‌ی پیش سبب وارد آمدن آسیب بدست شما شده است. این بار جدا سبب درد در بازوی شما می شود بمحض 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 قبل جملات زیر، اشتباه خود را انکار می نمایند:

اگر من عمل اشتباهی انجام داده ام پوزش می طلبم،
اگر شمارا اذیت کرده ام معدرت 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 معدرت می خواهم، ولی آخه من از کجا آنرا می دانستم؟

هر یک از این گفته‌ها، توانائی مارادر اصلاح کردن خودمان محدود می کند. اینها نمونه‌هایی است که نشان می دهد تا چه حد مغزما احساسهای درونی مارادر پوزش طلبی انکار می کند و در جلوی تمایلات روحی مابرا برای اصلاح کارهایی که کرده ایم، و پنداشتم از هر یک از اشتباهات، مانع ایجاد می کند. این تمایلات مدافعانه همواره ظاهر می شود زیرا آن بیم داریم که برای اشتباهی که مرتکب شده ایم تنبيه

شویم. موقفیت‌های ما همه با آن 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 توجیهات و دفاعیات را عمق‌امور در بررسی قرار دهیم. فردی که می‌گوید: اگر من کار اشتباهی کردم معدرت می‌خواهم، بنظر می‌رسد که می‌خواهد مسؤولیت اشتباه خودرا به عهده بگیرد، ولی در حقیقت چنین نیست. به عهده گرفتن مسؤولیت برای اشتباه به جمله‌ئی شبیه با این جمله: از اشتباهی که من کرده ام پوزش می‌خواهم. نه اینکه بگوید (اگر) من اشتباهی مرتکب شده‌ام. بر همین منوال، اگر شمارا اذیت کردم یا رنجاندم معدرت می‌خواهم. این جمله بطور کلی آزار رساندن به دیگری را نفی می‌کند و گوینده‌ی آن می‌خواهد موضوع را به اصطلاح ماست مالی کند.

هنگامی که ما به اشتباه خود اعتراف می‌کنیم تمايلات قلبی ماباینست که راهی پیدا کنیم و آنرا ذل طرف خود بیرون آوریم. دلمان می‌خواهد با طرف دیگر مواجهه داشته باشیم و به نحوی از انحصار توان اشتباه خود را به او پردازیم. تمايل داشتن ما به جبران خسارت، مهمترین وسیله‌ی ارتباطی ما بالحساسهای درونی و وجودان ماست که مارا برمی‌انگیزاند تا کارهای خوب و شایسته انجام دهیم.

زمانی‌که حس می‌کنیم (خب! من از کجا می‌دانستم که آنجای دست شما زخم است)، بعضی بهانه‌های دیگرنیز می‌تراشیم، مانه تنها پشیمان بودن و تاسف خوردن طبیعی خود را انکار می‌کنیم، بلکه تمايلات خود برای آماده بودن و به کمک شتاقن رانیز سرکوب می‌کنیم. همیشه هنگامی که ما اشتباهی مرتکب می‌شویم درسی وجود دارد که باید آنرا بیاموزیم. موقعی که بهانه می‌تراشیم و می‌گوئیم که من از کجا می‌دانستم...، به خودمان می‌گوئیم که موقعی که اشتباه کردم اشتباه نکرده‌ایم. بجای آنکه برای اشتباه خود بهانه‌ئی جو رکنیم، باید خودمان را به بخشیم و اعتماد کنیم که دیگران نیز مارامی بخشنند.

۹- ردکرنی هارا ردکنید

زمانی که کودکان از تماس و نوازش محروم می‌مانند، غالباً نتیجه‌ی کار اینست که بعد از در طول حیات، از اینکه با آنان تماس گرفته شود، بدنبال آنان لمس شود و نوازش شوند، احساس مساعدی ندارند. اگر مارا از مهمترین نیازهای خود در کودکی که در حال رشد هستیم محروم کنند، به جای آنکه در دبستان زیادی از این محرومیت احساس کنیم، دیگر به نیازهای خود فکر نمی‌کنیم و احساس کردن آن نیازهای را متوقف می‌کنیم. بعد از در طول حیات خود، اگر فردی کوشش کند آن چیزی را که ما با آن نیازداریم به ما بدهد، آنرا رد می‌کنیم. زمانی که مانیازهای درونی خودمان را نکار کرده‌ایم، روح مادرمدت حیات ما، دائم اعشق و حمایتی که به آن نیازمندیم برای ما جذب می‌کند، ما با فکر خود، آنها را دفع می‌کنیم. مردم حمایتشان را به ما عرضه می‌کنند ولی ما با آن علاوه نشان نمی‌دهیم.

برای آنکه این تمايل و خصلت را ازین بیریم و آن چیزهای را که واقعاً با آنها نیازمندیم رد نکنیم، باید از فردی که به او اعتماد داریم بخواهیم تا آن چیزی را که با آن نیازمندیم و آنرا می‌خواهیم و اگر آنرا دریافت کنیم احساس ناراحتی می‌کنیم، همان را به مابدهد. زمانی‌که آن شخص محترمانه براین امر پاشاری می‌کند به خود اجازه دهیم که در برابری مقاومت کنیم و در همان حال به بیرون ریختن و پالایش هر چه احساس قدیمی و انبارشده در وجودمان است پردازیم. زمانی که شما قادر بودید احساسات منفی خود را که مرتبط با رد کردن های شماست تجربه و رها سازید، شروع به دریافت چیزهایی که با آن نیازمندید خواهید کرد و قدر آن را می‌دانید. این قدر شناسی شما بعداً بصورت آهن ربائی در خواهد آمد که خواستنی‌های پیشتری برای شما جذب کند.

یکی از عوارض رد کردن چیزهایی که شما با آنها نیازمندید اینست که، این کار سبب تشکیل تمايلات مخالف می‌شود. 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 در می کنید.

اگر اچیزی را که بآن احساس دارید رکنید، کرایش پیدامی کنید چیزی را که می خواهید یا کمی توانید داشته باشد، بخواهید اغلب اتفاق می افتد که ما کمک افرادی را که می خواهند چیزهایی را که به آنها نیاز داریم به ما بدهند، رد می کنیم. استیاق داریم افرادی مارادوست بدارند، یا با ما کار کنند که چیزهایی را که ما به آنها نیاز داریم، نداشته باشند. بار د کردن چیزهایی که ما براستی به آنها احتیاج داریم، اوضاع و احوالی ابه وجود می آوریم که آئینه‌ی تمام نمای مشکلات حل نشده‌ی کود کی ماست.

زمانی که ما از یکی از نیازهای خود محروم می شویم، طبیعتاً موقعي که می بینیم فرد دیگری به آنچه ما بآن نیاز داشتیم تسلط یافته است، حسادت می کنیم. حسادت، یکی از بهترین انگیزه هاست که مارابا احساس‌های خودمان و آنچه را که براستی 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 بدبیال 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 قسمت‌هایی از وجود شما حقیقتاً تمایل به ثروتمند شدن دارد. این، آرزو و تمايلی 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 واقعاً در طلب آنها هستید بحد وفور دسترسی پیدا کنید.

زمانی که من یک اتومبیل تازه و زیبائی خریده بودم فردی آنرا در پارکینگ دیده بود و با میخ یا وسیله‌ی دیگری بدنی‌ی 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 مابغضی از نشانه‌های خارجی که بیان گرای احساس‌های واقعی ماست رد می کنیم ممکن است چنین جملاتی نیز بربزیان آوریم: کی حالا اتومبیل می‌خواهد؟ اصلاح ممکن است صاحبان این هایی چاره‌هایی باشند که بچه هاشان از آنها متفرقند، یا اینکه کی به آنقدر پول نیاز دارد؟... بجای آن اگر لازم باشد که ما حسادت خود را ازین بیریم، می توانیم با قلی بارگوئیم: این همان چیزی است که من هم از آن خواهم داشت، و ممکن است از اینکه من آنرا داشته باشم اینها ناخشنود باشند. بادا باد. من آنرا می‌خوام و می‌خوام که خوشحال باشم.

هر موقع حسودیتان شد بگوئید (آن مال من است). نشانه‌ی مثبت که شماره راهی قدم گذاشته اید که هر چرا که می خواهید بدست می آورید و برای موقفيت دیگران نیز در عین حال خوشحالید و آرزو می کنید که شما نیز چیزهایی را که آنها دارند داشته باشید.

دریغ داشتن، تنها شمارادر عقب نگاه می دارد

یکی از بزرگترین موانعی که سدره اشماره را در تماش گرفتن با آرزوهای راستین خودتان در دوست داشتن و دوست داشته شدن است، دریغ داشتن، یا مضایقه کردن در ابراز عشق و محبت است. زمانی که مردم مارا آزار می رسانند، بازتاب ما اغلب اینست که دوستی خود را متوقف می کنیم. انگیزه‌ی ما در این گونه موارد اینست که یا مجازات کنیم یا این که خود را آزاری که به مارسیده است، دوباره محافظت کنیم. در هر دو مورد، فردی که 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، آرزو های قلبی خود را سر کوب و انکار می کنیم. رابطه ای خود با حقیقت خودمان راقطع 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 ای قلب خود را که بسته شده است باز، و عشقی که آنرا احساس می کنیم، بادیگران قسمت کنیم.

شیدتین دردی که می توانیم آنرا بچشم مهار کردن عقی است که در لب ای خودمان آر احساس می کنیم

اگر فردی مارا اذیت کرده است، محققتاً 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 فرآن معنی رانمی دهد که ماباید کاری کنیم که مورد رضایت وی واقع شود یا هر کاری را که او خواست برای انجام دهیم. این معنی رانمی دهد که برای خاطر او خود را بآب و آتش بکشیم. تنها معنی این دوست داشتن اینست که دریچه ای قلب ما بروی این شخص باز است. هرچه خوبی است دراو می بینیم و آرزوی بهبودی اورا داریم.

اگر دوست داشتن آن معنی رامی دهد که شما حاضرید خود را بخاطر دیگران قربانی کنید و اجازه دهید که دیگران برای بار دیگر شمارا بیازارند، دریغ داشتن محبت، ظاهراعقیده ای 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، ماعلاً قمند بد و دوست داشتن کسی نیستیم. بعضی اوقات بهترین راه برای آزاد کردن این گرایش اینست که آنرا بیرون ببریزیم.

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 ترا دوست داشته باشم. هر بار که شما اینکار را بکنید، بخود بقبولانید که تنها فردی که به شما آزار می رساند، خود تانید. با انجام این تمرین، بعضی از افراد ممکن است از این ترس داشته باشند که زیاده از حد بروی حالات منفی خود تمرکزیابند. بهتر است که این تمرین بمدت ده دقیقه عملی شود تا آنکه شما مجبور گردید آنرا ده سال در درون خود نگاه دارید.

بانوشن احساسهای خودتان، شما به آن هوشیاری دست خواهید یافت که سرانجام دلتان می خواهد که آن شخص خوشحال باشد، دلتان می خواهد اورا بخشدید، یا حداقل اینکه، آرزوی سلامت اورا 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 کناریاید. 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 گردیدی کنیم و از فکر کمک کردن با آن شخص منصرف می شویم. به نحوی عاقلانه و صحیح فکر می کنیم که، اگر او به زبان خوش درخواست کرده بود، به اوجواب مثبت می دادم. اگرچه طرز تفکر و احساس مادراین مورد صحیح است، با این وجود برای ما محدود کننده است و ما بیشتر صدمه می خوریم.

زمانی که مابدون اندیشیدن، از خود عکس العمل نشان می دهیم اجازه می دهیم دیگران تشخیص دهند که چه می خواهیم بکنیم. سخاوتمند بودن، یکی از آرزو های روحی ماست. اگر ما حقیقتاً مایل

به کمک به دیگران هستیم، نباید رفتار یا گفتار آن شخص، مارا 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. بعضی‌ها می‌گفتند که من زیاد حرف می‌زنم، و حال آنکه گروهی از آنان عقیده‌ئی خلاف آنرا داشتند و می‌گفتند که من باندازه‌ی کافی صحبت نمی‌کنم. در این صورت، بازتاب درونی من این بود که عقب برگردم و مانند آئینه عمل کنم. با این روش در درون خودم، از خود عکس العمل نشان می‌دهم و احساس می‌کنم که، اگر شما مرا دوست ندارید، من هم شمارا دوست نمی‌دارم. اگر شمانمی خواهید که از سمینار درسی من استفاده کنید، من هم دیگر حاضر بدرس دادن به شما نیستم. خوشبختانه من اینکار را نکرم و تشخیص دادم که بازتابی که من در نظر گرفته بودم چندان عقلائی نیست.

من مردمان صمیمی بسیاری را دیده‌ام که آماده‌ی کمک به دنیا بوده‌اند، یا اینکه در محل کار خود از کمک کردن به دیگران مضايقه نداشته‌اند. ولی بعلت انتقاد اطراقیان، از خیر کمک گذشته و خود را کنار کشیده‌اند. از علاقه‌ی خود به کمک کردن منصرف می‌شوند زیرا افراد کوشش‌های آنرا قادر نمی‌شناسند. درنتیجه، اینان بتدریج نیروی خود را از دست می‌دهند. برای آنکه قدرتمند باشیم، باید بتوانیم با این نوع برخوردها دست و پنجه نرم کنیم و نگذاریم مارا زنیت خیری که داریم یا کاری که تصمیم گرفته‌ایم آنرا انجام دهیم دلسرد کنند و بازدارند.

برای آنکه من بازتابهای خود را به پاسخ تبدیل کنم، بفکرم می‌رسد که، اگر، آنها بازبان بهتری از من چیزی طلب کرده بودند من چه می‌کرم؟ بعد آنکار را انجام می‌دادم. برای آنکه نیروی خود را با خود نگاه داریم، نگذارید که سایر افراد، یا بدرفتاری آنان، یا بی احترامی آنان، شمارا در سطح آنان پائین آورد. مجبور می‌شویم که بخشایندگی، نیرو، و موقعیت خود را تطبیق دادن این صفات با نیروی این افراد از بین ببرید و آن صفات بارزو نیکو را پس بزنید. با عکس العمل نشان ندادن در برابر رفتار آنان، شما در قالب وجودی خود را باقی می‌مانید. به جای آنکه از خود بازتاب نشان دهید، شما راه برخورد کردن با آنان را انتخاب می‌کنید. روح شما همواره علاوه‌مند است که دوست بدارد، با احترام رفتار کند، رئوف و مهربان و در عین حال قوی و نیرومند باشد.

اگر نیروی منفی سایر افراد طبق نداشته باشد و آن نیروهارا پس بر تیم، می‌توانیم حشایندگی، نیرو، و موقعیت خود را بخطابند

موقعی که کسی از دست ما عصبانی می‌شود، مانیز بطرخ خود کار عصبانی می‌شویم. این کار یک بازتاب است. مادرایم عمل تطبیق را انجام می‌دهیم و آنرا پس می‌زنیم. این گرایش مادر بازتاب نشان دادن دلیل دیگری است که در حالت منفی بودن، می‌جذب می‌گرفته می‌شود و نمی‌توانیم خود را از آن حالت بیرون بکشیم. زمانی که ما عصبانیت خود را پس می‌زنیم، دیگران بازتابشان با ما از روی عصبانیت و احساسهای منفی است.

اگر شما می‌خواهید که زندگی شما با دیگران فرق داشته باشد، باید بین دوره‌ی تسلسل و بی انتهای بازتابها، پایان دهید. اگر فردی شمارا آزرد، بازتاب شما اینست که شما هم اورا اذیت کنید. این کار سبب می‌شود که آن شخص، و دیگران، شمارایی از از از و همین امر سبب می‌شود که شما بیش از حد، از خود عکس العمل نشان دهید. بسیاری از افراد وجود دارند که احساسهای گمراه شده‌ئی که برپایه‌ی نمونه‌های تقلیدی انصاف، بنانهاده شده است دارند و فلسفه‌ی آنان اینست: چشم برای چشم. اگر شما مرا اذیت کردید، در آن صورت استحقاق آنرا دارید که کسی شمارا 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 بازتاب‌های نامساعد برای آنان باقی نمی‌ماند.

بسیار ساده است که انسان دمش لای تله گیر کند. بهمین علت است که افرادی که به حالت منفی خودوارد می‌شوند شروع به جروبحث می‌کنند. زمانیکه زید، یاس و دل شکستگی خود را با عمره، قسمت می‌کند، بازتابی که عمرو، از خودنشان می‌دهد اینستکه این شخص نیز نظر خود را بر روی ناراحتی هائی که از زید دارد متوجه کند. این تمکزی که این هردو بروی حالات منفی یکدیگر می‌دهند سبب می‌شود که نتوانند راه حلی برای مشکل خود پیدا کنند.

بیشتر اوقات، زمانی که ما حالت منفی را تجربه می‌کنیم یا گرفتار آییم، بهتر آنست که آنرا در خود نگاه داریم. از آن اطلاع داشته باشیم ویاموزیم. سپس بازگشت بحال آرزو داشتن و مثبت بودن خود، آن را بدست فراموشی بسپاریم، خارج کنیم و به پروراندن و گسترش آرزو های خود مشغول شویم. بعضی اوقات ما می‌توانیم حالات منفی خودمان را باشوندۀ ئی قسمت کنیم بشرط آنکه این شخص همان فردی نباشد که ماقصد داریم با سرزنش هاو 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 حساس کردن و آزاد ساختن احساسهای منفی خود اختصاص دهید. بعضی‌ها 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 مامشغول پذیراشدن احساسهای منفی خود می‌شویم، این احساس‌ها نیروی خود را از دست می‌دهند و دیگر نمی‌توانند مارا تحت کنترل داشته باشند و گرایش ما باینکه از خود عکس العمل نشان دهیم بطور خود کار، کاهش می‌یابد.

۱۰- قربانی دادن در راه عشق

زمانی که مادری را بسیار دوست داریم، خوشحال می‌شویم 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 داشت می‌دهد لذت بخش است. فداکاری یا قربانی دادن، در زمانیکه مخازن عشقی ما پراست، دلالت بر عشق و دوست داشتن دارد. اگر مخازن عشقی مالبریز نباشد، قربانی کردن در قالب عشق، بی معنی است.

اگر مخازن عشقی مالبریز نباشد، بیام 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، خواسته‌ها و تمایلات خود را قربانی می‌کنند و آنقدر با این کار ادامه می‌دهند که خود را تهی، یا بیمار می‌کنند. آنقدر اینان به خوشحال کردن طرف دیگر خو گرفته اند و با او می‌دهند که حتی نمی‌دانند خود چه می‌خواهند. موقعی که از آنان درخواستی می‌شود، حتی فکر می‌کنند که تنها چیزی که آنها می‌خواهند اینست که باید مردم را خوشحال سازند.

مردم را خوشحال ساختن عملی انسانی و بسیار مستحسن است ولی این چیزی را که شما می‌خواهید فقط ارتباط بجزء یا قسمتی از شما دارد. برای آنکه شما آرزو های دیگر خود را نیز بیایید، زمانی را برای تفکر بخود اختصاص دهید و پست سر هم از خودتان سؤال کنید که برای خوشحال بودن به چه چیزی نیاز دارید؟ یکی از راه هائی که می‌تواند 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 خود خواه 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، و حسادت، شمارا به عقب بر می گرداند و وقتی از حالت کنونی که دارید آگاه ترشید، آنوقت می توانید نسبت بآنچه که می خواهید تصمیم بگیرید.

بِسْتَ آُرْدُنْ آَنْجَهْ رَاكَهْ مِيْ خَواهِيدْ

با یاد گرفتن روش تشخیص راههای مختلفی که شما را وامیدارد با آرزوهای راستین خود قطع رابطه کنید، می توانید، در رفتار خود تعدادیلات کوچکی به عمل آورید تا بتوانید چیزهایی را که واقعاً به آنها نیاز دارید حس کنید. بالحساس کامل آرزوهای مثبت خودتان، شروع به جذب و خلق چیزهایی که به دنبال آن هستید خواهید کرد. پایه‌ی 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 بروی آن متمرکز کردید، نیروئی پیدامی کنید که بكمک آن خوابهای طلائی شما به حقیقت می پیوندد و از همان زندگی برخوردار می شوید که تصور آنرا داشته اید.

فصل شانزدهم

برداشت هر دوازده مانع از سرراه

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 قادر نیستیم احساسهای مشت خود را درک کنیم.

در این حالت است که مادیگرنمی 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 واستفاده از ابزار و ادوات مختلف، راهی به سوی نیازهای خود بیاییم و به روند رهاسازی 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 مادر راه موقیت های فردی با یکی از موانع مواجه می شویم، صرف نظر از اینکه احساس ما نسبت بآن چیست، آن مانع از بین نمی رود. زمانی که ما از بسته بودن خود مطلع می شویم، آنها قوی ترمی شوند. این دوازده مانع عبارتند از: سرزنش کردن، افسردگی، اضطراب، بی تفاوتی، داوری، دودلی و تردید، طفره رفتن، کمال گرائی، رنجش، دلسوی بحال خود، سردرگمی، و تقصیر. برای از بین بردن این موانع، لازم است که ما شیوه های مختلفی بکار ببریم.

احساس مانع در سرراه داشتن بالا 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 ای حالات نفسانی ما، همه از این دوازده حالت سیرآب 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 قبل در باره آنها صحبت شد، سبب درماندگی مامی شود و مارا از رفتن بازمی دارد. علت عدمه ئیکه ما مسدود می شویم اینستکه باندازه کافی آن چیزهای را که باید درک می کردیم و بدبناه آن احساسات منفی خود را رهایی کردیم، درک نکرده ایم.

گویندکه مامی توایم حالات منفی را درک کنیم، ولی این کار بما گاگ نمی کند تا موانع را نیز درک کنیم

برای آنکه مانعی را از سرراه برداریم به بیش از آنچه آنرا احساس کنیم نیازمندیم. مثلاً، نشستن در یک گوش 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 ورشدن 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 مابه قالب حقیقی خودمان، ملازمه‌ی 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 کارهای را که برای رفع مانع لازم است انجام دهیم، انجام دهیم. می توانیم موانع را تشخیص دهیم و بدبناه آن، نظر خود را متوجه جهتی کنیم که مارا 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 تاراها 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 هردو را بدانیم، یک دنیا تفاوت حس می کنیم.

تمیز ندادن بین این دو، احساس های مارالکه دار می کند. مردم موانع موجود را حس می کنند و حالت آنان هر روز بدتر می شود. درنتیجه، بسیاری از افراد وجود دارند که از اینکه به احساس های خود پردازند می ترسند، یا اینکه برای آنها ارزشی قابل نیستند. زمانی را صرف تشخیص دادن موانع کرده اند و به جای آنکه بهتر شوند، بدتر شده اند.

اگر متوجه تفاوت بین موانع و حالات منفی را بخواهیم، به اعتبار احساسات لطمہ وارد می شود

حالات منفی به ما خبر می دهند که در چه موقعی است که ما تعادل خود را از دست می دهیم. به ما یادآوری می کنند که فی الواقع نیاز ما چیست و مارادوباره در مسیری واقعی قرار می دهند. در ک احساس های واقعی مارادوباره در راه آرزوها و تمایلات خود قرار می دهد. بعد از آنکه مارادوباره تعادل و با حقیقت وجود خود مرتبط شدیم، حالات منفی ازین می روند و ما به احساسات مثبت خود برجای می مانیم. تنها استفاده ائی که از حالات منفی نصیب ما می شود اینستکه ما متوجه نامتعادل بودن خود می شویم ولی موانع، نمایان گر آنستکه ما سردرگمیم.

حالات منفی، نامتعادل بودن مارابما کراش می دهند و میان کسر و گنجی 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، نیازمندیم.

زمانی که موانع را احساس می کیم، 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 مارابه تمایلات خود نزدیکتر می کند. با تمرین و بینش جدیدی که پیدا می کنیم، می توانیم هرچه زودتر به رفع موانع پردازیم. بلا فاصله شما احساس می کنید که بیشتر دوست دارید، خوشحال ترید، اعتمادتان زیادتر شده است، و آرامشتان نیز فزونی یافته است. اگرچه اغلب مردم زیاد تراز یک مانع بیش از فرد دیگر دارند، ولی بر روی هر کس انگشت گذارید کمی از آنها را دارد. بعضی اوقات اتفاق می افتد که پس از پرداختن یک مانع، متوجه می شوید که مانع دیگری هنوز در سرراه شماست.

بهتر است هر یک از این دوازده مانع و بینشی را که برای رهائی از دست آنها لازم است داشته باشیم، مورد بررسی قرار دهیم. قبل از آنکه ما از دست یک احساس رهائی یابیم، باید آنرا هوشیارانه بشناسیم. این فصل از کتاب دانش ما از هریک از این موانع را زیادتر می کند و در فصل دیگر، تمرین های مربوط بر رهائی از این حالات را بررسی می کنیم.

۱- رهائی از سوزنش کردن دیگران

زمانی که شما دیگران را برای خوشحال نبودن خود سرزنش می کنید، توانائی خود را در الیام بخشی خود را بیماری و ناخشنود بودن ازین می برد و آنرا تباہ می کنید. سرزنش کردن دیگران، از اینکه شما مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرید باز میدارد و مؤید ناتوانی شماست. زمانی که شما دیگران، واوضاع و احوالی را که خارج از حیطه‌ی قدرت شماست برای گذشته، حال، و آینده‌ی خود مسئول می دانید، قادر به ایجاد تغییراتی که به آن ها علاوه می نماید نیستید. مدام که فرد دیگری مسئول احساس های شماست، شما

نیروئی را که در تغییر دادن مسیر زندگی خود لازم دارد تباہ می کنید و قابلیت اعتماد کردن به خود، و دنیائی را که دور پیر شماست، از دست می دهید.

زمانی که سرزنش کردن دیگران را ادامه دادید، نیروئی را که با آن می توانید زندگی خود را تغییر دهید، بهدار می 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 چیزهایی را که می خواهیم چکگونه باید بدست آوریم. زمانی که تشخیص دادیم چه کسی و چکگونه 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 محرك 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 ببریم، پیدا کنم.

اگر شما بازوی مراجروح سازید، شایسته است که من شمارابرای اینکار سرزنش کنم. شما مرا ضربه ئی زده اید که مراجوح شدن بازوی من با آن علت است. ولی من باید کاری کنم که مسؤول بودن شمارا از دل بیرون کنم و شمارا دیگر مسئول ندانم. باید اول تشخیص دهم که این شما بودید که بازوی مراجوح کردید، ومن حالا واجد نیروئی هستم که عمل غلط شمارا اصلاح کنم. نیروئی دارم که زخم را التیام بخشم. نیروئی دارم که می توانم کارهارا 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 صریحاً آنرا به من واگذار کنید. و اگر اینکار را نکنید، زخم من التیام نمی پذیرد.

مادام که ماستگی به دیگر ایم توان بتر شدن نمایم

اگر شما مبلغی از پول مرا به سرقت برید و این عمل شما به کار من صدمه زند، برای آنکه عمق مسئله در ک شود، و مرادر موقعیتی اصلاحی قرار دهد تا در آینده مواطن خود باشم تا چنین حالتی دوباره تکرار نشود، سرزنش کردن مؤثر است. ولی اگر بعلت عدم موفقیت های شغلی خودم، شمارا دائماً 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 خود را بنا کنم. مادام که من به سرزنش کردن خود ادامه می دهم، نمی توانم خود را بانی روی خودم که هدف آینده مرا در زندگی رقم می زند مرتبط کنم. آن وقت، مسئولیت این کار را به دوش شما می گذارم.

زمانی که سرزنش کردن شعرا شاشد، نمی توانید سرزنش خود را رقم زنید. و جای آن، فردیگری را مسئول می دانید

زمانی که طرز تفکر ما مبنی بر سرزنش کردن است، در ک این حقیقت بسیار مشکل است. ساده تر اینست که ما برای مدت کوتاهی هم که شده باشد از این طرز تفکر بدرآئیم. تصور کنید که شما کاملاً در راه موفقیت گام نهاده اید. به خود تان 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 هر چرا که شما فکر یا باور کنید همان چیزهایی است که آنها را بدست می آورید. اعتماد دارید که روند کار شما بر این مبنای است که آن چه را که می خواهید می توانید بدست آورید. و می دانید که نود درصد کارهایی که سبب این اتفاقات در زندگی شما می شود دوست داشتن راستین خود تان و اشتیاقی است که در برآورده شدن آرزوهای خود داشته اید. با این طرز تفکر مثبت خود تان برای کسب موفقیت های شخصی، دلیلی ندارد که گوشه ئی از کار خود را متوقف کنید و گناه آنرا بگردان دیگران گذاشته و آنان را سرزنش کنید. مثال دیگری

بزnim: اگر شما ظرف یکسال صد هزار دولار در آمد دارید و فردی پیدا شود که پنج دلار از شما به دزدید، شما حاضر نخواهید بود کارهای خود را متوقف و نیروی خود را هدر دهید تا شخص خاطی را سرزنش یا تحت پیگرد قانونی قرار دهید. حتی بدنبال اوهم 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 ببروی آنها تم رکز 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 داروند از شمارا به یغما برده است و مسؤول 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 شما پنج دلار است و نه یکصد هزار طلب آن هستید نادیده می گیرید. باور شما برای نیست 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 در ک وسیس، 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 نگاهداری دارد. حتی شاید بهتر آن باشد که سپاسگزار این فرد باشید و به پیش روید.

عفو و بخشش سبب می شود که مالز گراشی که در مسئول شناختن افراد برای دردرسها و مخصوصه های خود پیدا می کنیم رهائی یابیم. مدام که طرز تفکر ما این باشد که زید یا عمرو، یا فلاں اوضاع و احوال مسبب عدم موقیت ما بوده اند، مادر برابر قابلیت خود مانع ایجاد می کنیم. هر زمان که شما ببروی سرزنش و انتقاد انگشت گذارید، سه انگشت بسوی شما نشانه می روید. این سه انگشت به شما خواهند گفت که شما همواره آن نیرو را دارید که کارهارا 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 بدنبال آنید باز می یابید.

عفو و بخشش سبب می شود که سایرین را مسؤول کرتاری های خود در جهان ندانید

زمانی که مردم خود را در راه بدست آوردن نیازهای خود را توان حس می کنند، در عیب جوئی و انتقاد فرو می روند. احساس می کنند که: اگر من شمارا ببخشم، شما دوباره همان کار را بامن خواهید کرد. ترس آنان از اینست که عفونمودن، نیروی آنان را تباہ 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.

زمانی که سا بجسدن فوری رایا کر قید، نیروی خلاقیت خود را افزایش می دهد

بعضی از افراد موقعی که آزار بیینند، می خواهند طرف را تنبیه کنند یا اینکه ازاو انتقام بگیرند تا با هم بی حساب شوند. همان طور که قبل از آن اشاره شد، این هر گز تمايل حقیقی و قلبی مانیست. تنها کاری که می کنند اینست که مارا از نیروی خلاقیت خود مان دور نگاه می دارد. تنها فردی که در این انتقام گیری آسیب می بیند، شما هستید.

خود را از بند انتقاد رهاندن و به بدنبال 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

آزارساندگی رافراموش کنید، نه این که بعقب بر گردید و دوباره آزار بینید. اگر ما فردی را دوست داریم این معنی رانمی دهد که دوباره با آن فرد اجازه دهیم تامارا بیازارد. ماباید در تصمیمات آینده خود برای برقراری ارتباط، یا همکاری با آن فرد، راه حل هائی عملی در نظر بگیریم.

بُحْسِدْ نِيَكْ فَرْدْ دَالْتْ بَرْ آنْ مَدَارْدَكْ رَوابْطْ آيَنْدَهْ سَماْ آنْ فَرْدْ بَرْ رَوالْ سَابْقْ اَسْتْ

در بعضی موارد ممکن است که شما فردی را مورد بخشدگی قرار دهید و تصمیم گرفته باشید که دوباره با آن شخص ارتباط برقرار کنید، یا اینکه دادوست داشته باشید ولی درساير موارد علاقه مند يد که از آن شخص عاقلانه اجتناب کنید. اگر اين دوری گزینی شما از اين شخص با ملاحظه‌ی جهات و با كمک عقل و تدبیر و قلب اصورت گيرد، شما بخشدگی را به طور احسن انجام داده و موضوع خاتمه می‌يابد. در بسیاری از موارد، موقعیکه ما عصبانی می‌شویم و تصمیم می‌گیریم که در حل مشکل تعجیل نداشته باشیم، بهتر آنست که خونسردی خود را حفظ کنیم، انتقاد و سرزنش را نیز انجام دهیم و بعداً، پس از آنکه موضوع برقراری ارتباط و احساس عشقی آینده را مورد بررسی قراردادیم، 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 شدیداً آزده خاطر ساخت. اولین بازتاب مجید این بود که باين دوستی چندین ساله خاتمه دهد. پس از آنکه کمی راجع به بخشدگی و فراموش کردن قضیه اندیشید، دوباره بیاد دوستی و عشقی که هنوز در قلبش وجود داشت و آنرا احساس می‌نمود افتاد. با فراموش کردن، و نادیده گرفتن آنچه هوشنگ درباره‌ی وی بدیگران گفته بود، قادر بود که دوباره عشق و دوستی را در قلب خود احساس کند.

روش و رفتار بخشدون، فکر و قلب انسان را بازمی‌کند تاماً بتوانیم تشخیص دهیم که همه‌ی افراد بشر مرتکب اشتباه می‌شوند ولی با وجود این نقص، هنوز ارزش دوست داشتن را دارند. رفتار غیرقابل قبول وزنده‌ی یک فرد، اعتبار واقعی آن شخص را ازین نمی‌برد. موقعیکه شما فردی را می‌بخشید، گرایشی را که برای حفظ دوستی و عشق، یا تنبیه، در شما شکل می‌گیرد، رها می‌کنید. بخشیدن فرد، اجازه می‌دهد که شما به طبیعت دوست دارنده‌ی خود باز گردید، و ضمناً به شما هشدار می‌دهد که می‌خواهید رابطه‌ی بعدی شما با این فرد به چه طریق باشد. بخشدگی فرد این معنی رانمی دهد که شما وظیفه دارید کاری برای آن شخص انجام دهید، یا اینکه آن شخص باید چنین کند.

زَمَانِيْ كَهْ فَرْدِيْ رَامِيْ بُحْسِدْ، مِيَالِ خُودِ اَدْخَطْ دَوْتِيْ يَا سَيِّهَ آنْحَسْ، اَزْ دَسْتْ مِيْ دَهِيدْ

یکی از راههایی که می‌توان سرزنش کردن را بdest فراموشی سپرداشتن است که بخاطر بیاوریم در آن زمان هایی که ما هرچه می‌خواهیم نمی‌توانیم بdest آوریم، درجه‌ی مخالف گام نهاده‌ایم. اگر شما همسر خود را سرزنش می‌کنید، گرددشی به عمل آورید و مخزن عشقی دیگر را پر کنید. زمانی که شما بروی چیزی که باید آنرا در جائی دیگر بdest آورید متوجه شوید، قادر خواهید بود که دوباره به حقیقت وجود دوست داشتنی خود باز گردید و همسر خود را بخشید.

باورهای منفی که معمولاً با سرزنشها عجین شده است بین طریق است: چون این اتفاقات به وقوع پیوسته است بنا برایمن من نمی‌توانم آنچه را که با آن نیاز دارم، یا می‌خواهم، بdest آورم. بادرک این موضوع که این نوع طرز تفکر غلط و بدون پایه است، ما آزادمی‌شویم و می‌توانیم ببروی عیب جوئی‌ها و انتقادات خود از افراد قلم بطلان کشیم و اشتباهات افراد خودمان را ببخشم. به جای آنکه به خود بقولانیم که این گذشته ماست که مارادر پشت معراج که نگاه داشته است، تشخیص می‌دهیم که گذشته‌ی ما می‌تواند 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 بخشنید و عفو کرد، بیشتر کنیم.

۲-رهائی از افسرده‌گی

زمانی شما افسرده و غمگین می‌شوید که ارتباط شما با قابلیت ذاتی خودتان قطع می‌شود و دیگر تشخیص، قدردانی، ولذت بردن بسیاری از نعمت‌ها و موهاب آله‌ی برای شما میسر نیست. موقعی که در یچه قلب شما بروی آنچه آنرا دریافت می‌کنید بسته است، شمانمی توانید انتظار آینده‌ئی در خشان و سعادتمند را داشته باشد. زمانی که افسرده‌اید، شما توانائی خود را برای احساس و در ک آن چیزی که واقعاً آنرا می‌خواهید به هدر می‌دهید و نیروی مغناطیسی درونی خود را برای جذب چیزهایی که در زندگی می‌خواهید و نیروی طبیعی خود را، برای لذت بردن از چیزهای کوچک در زندگی، ازدست می‌دهید.

بزرگترین علت افسرده‌گی در زنان احساس تنهایی و مهجور بودن است. زمانی که یک زن احساس کند که نمی‌تواند چیزهای را که به آنها نیازمند است بدست آورد، به غایت افسرده می‌شود. اگر سایر مخازن عشقی او خالی است، از این افسرده می‌شود که نتوانسته است سایر نیازهای خود را برآورده کند. یکی از عوارض عمده افسرده‌گی احساس خلاء درونی و ناتوانی است. با تمرکز یافتن بر روحی مخزن عشق دیگر، می‌توان شروع بدست آوردن نیازهای نامدو باین طریق افسرده‌گی کم کم از بین می‌رود. برای بسیاری از زنان، تمرینهای مراقبه می‌تواند بلا فاصله در رفع افسرده‌گی مؤثر واقع شود.

علت عمدی افسرده‌گی در زنان احساس تنهایی و متروکی بودن است

علت عمدی افسرده‌گی در مردان احساس بیهودگی است. زمانی که مردی کارنمی کند، یا اینکه از خدمات او در محل کار قدردانی نمی‌شود و یاد در رابطه‌ی اش با افراد، چندان از او استقبال نمی‌شود، دل آزرده و افسرده می‌شود. بلا فاصله در سطح نیروی بدنی خودافت حس می‌کند و این احساس بودی دست می‌دهد که زندگی وی از این پس یک نواخت و خالی از حرک است. بعضی از افراد، حس می‌کنند که دیگر خودشان نیستند. حتی در ک نمی‌کنند که افسرده‌اند. یکی از عوارض کلیدی افسرده‌گی، عدم علاقه به انگیزه و محرك، و احساسی کلی است. برآن باورند که هر کاری اینان انجام دهنده در نفس موضوع هیچ تغییری داده نخواهد شد و کاسه همان کاسه همان آش.

علت عمدی افسرده‌گی در مردان احساس بیهودگی است

برای آنکه بر افسرده‌گی خود غالب شویم، لازم است درجهت مخالف بنگریم تا آنچه را بآن نیازمندیم بدست آوریم یا اینکه تقاضای دروضع فعلی خود به وجود آوریم. کاری را که مامی کردیم مفید فایده نبوده است. ما بدنبال عشق، حمایت، موقوفیت، یاخوشحالی درجهت مخالف می‌گشیم. چنانچه بتوانیم بدست آوردن احتیاجات مختلف دیگر خود را شروع کنیم، می‌توانیم به درماندگی خود زودتر پایان دهیم. چیزی که ماراعقب می‌برد اینست که ما چیزهایی را که بیش از همه بآنها نیازمندیم، رد می‌کنیم.

اگر شما باین علت افسرده‌اید که از قطه نظر ارتباط با دیگران خود را تنها حس می‌کنید، بسیار خوب، در جائی دیگر برای برقراری دوستی و عشق جدید بکوشید. خود را در محدوده‌ی باورهای خودتان که تنها یکنفراست که می‌تواند شمارا خوشحال سازد ممکن نکنید. البته این گفته این معنی را نمی‌دهد که شما باید شریک زندگی خود را ترک کنید، بلکه چنین معنی می‌دهد که شما باید برای کمک گرفتن و رهائی 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 سرمنزل مقصود هدایت کند وجود دارد. مامعمولاً افسرده می‌شویم چون تصورمان برآنست که فقط یک راه وجود دارد که خواسته‌های مارا برابر آورده می‌کند. برای آنکه ماجایی بر سیم صد هاراه وجود دارد. با پیدا کردن مخزن عشقی که شمامی توانید آنرا پر کنید، همین طور که هر چه رامی خواهید بدبست می‌آورید، شما به حقیقت وجود خود که پر از اعتماد و اطمینان و درایت بودومی توانست راه دیگری برای رسیدن بخواسته‌ها پیدا کند، بازمی‌گردید.

باورهای منفی که زائیده‌ی افسرده‌گی است اینست که عشق و حمایتی که شما بآن نیازمندید، در دسترس شما نیست. بادر ک 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 نمی‌توانید آنچه را که می‌خواهید بدبست آورید، درجه‌ی غلط در جستجوی گمشده‌ی خود هستید. آنچه را که شما می‌خواهید، می‌تواند فوراً در اختیار شما قرار گیرد. چالش افسرده‌گی و به عبارت دیگر حسن آن، اینست که شمامی فهمید که مجنوب یافتن نوعی از عشق شده‌اید و در عین حال، فرصت‌های دیگر برای چیزهای را که می‌خواهید، رد می‌کنید و آنها را از دست می‌دهید.

رضاووسن

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 خود تصاویر و حالاتی ترسیم می‌کرد که سوسن با هیچ‌کی از آنها تطابق نداشت. در اوائل کار چندان مهم نبود، ولی کم کم با تفکر ببروی این موضوع که سوسن هیچ‌گاه همسر دلخواه وایده‌آل او نبوده است افسرده‌گیش شدت یافته بود. افسرده‌گی رضا از آن زمان که به مخزن عشق «خ۲» (حب نفس) روی آورد، بطرف شد.

بهای آنکه از ازدواج خود ملول و افسرده شود، نظر خود را متوجه چیزهایی که دلش می‌خواست 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 می‌داشت، دیگر لزومی نداشت که همسروی با آن شکل و شمایلی که او در ذهن خود می‌پروراند، به نظر رسد.

موقعی که ما در افسرده‌گی به سرمی بریم دلمان می‌خواهد و انتظار داریم که دنیا طور دیگری باشد، و هیچ وقت چنین نخواهد شد. زمانی که به فرم و شکل، اندیشه کنیم، اینکار مارا از تجربه کردن در راه خواسته هایمان که مآلًا موفقیت ماست، بازمی‌دارد. وقتی که از این فرم بازی و اینکه فلاں چیز بچه شکلی اگر باشد بهتر است آزاد می‌شویم آنوقت هر آنچه را که موردنیاز ماست و آنرا می‌خواهیم جذب می‌کنیم.

وابستگی به فرم و کل موجب افسرده‌گی می‌شود و مانع از آن می‌شود که با چه نیاز دایم دسترسی پیدا کیم

یکی از راههای ساده‌ئی که می‌توان از قید وابستگی هارهایی یافت اینست که تصور کنیم چیزی را که بآن نیاز داریم، یا می‌خواهیم، بدست می‌آوریم. بعد از آن تصور کنید احساس شما از این امر چیست. از آن احساس، لذت برید. وقتیکه تشخیص دادید که حقیقتاً چه می‌خواهید، احساس شما نیز در همان جهت حرکت می‌کند. 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 بازمی‌کند تا آنچه را که امکان دارد جذب کنند.

وابستگی‌های فریده

فریده، بیست و شش ساله، برای مشورت نزد من آمد، زیرا افسرده شده بود. از روشنی که در فصل بعد بآن اشاره خواهم کرد، پیشرفت شایانی کردیم و اونیز حالت بسیار بهتر شده بود. در سال جدید، دوباره برای

مشورت نزد من آمد و باز بحالت قبلی دچار شده بود. ازاو سؤال کردم در تعطیلات سال نو مگر چه اتفاقاتی افتاد؟

گفت: بسیار صدمه و آزار دیده ام. مادر خود من، حتی مراد عوت نکرد تا صحیح عید را با اعضای خانواده باهم قسمت کنیم. خواهرم را دعوت کرده بود ولی مرانه! ازاو سؤال کردم روز عید را چگونه گذرانده است. جواب داد که خاله اش، عصمت، به او تلفن زده و ازاو دعوت کرده بود تا در مراسم شرکت کند. توضیح داد که تا چه حد این دعوت جالب بود ولی در آخر کار با احساسی آزاردهنده دست به گریبان بوده است زیرا مادرش چیزی را که خاله اش با واده بود ازاو درین کرده بود.

به او یاد آور شدم که تا چه حد پیشرفتی جالب توجه بوده است. اگرچه مادرش اورا فراموش یا، بزبانی دیگر دکرده 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 اورا دوست داشته باشد ولی مادرش قادر به این کار نبود. باول کردن، یارها کردن موضوع و اینکه بیش از این به محبت مادر نیازمند نیست فریده قائم مقامی برای مادر خود که بسیار مهربان نیز بودونه 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 در کنده پیدا کرده بود.

زمانی که فریده دریافت که چیزهایی را که با آنها نیاز دارد می توان از طریق دیگر و به شکل دیگر دریافت کرد، توانست دوباره افسرده ای خود را کنده و بحالت اول بر گردد. زمانی که فریده چالش‌ها و مبارزات خود در زندگی را شروع کرد، بازتاب وی معمولاً افسرده ای بود. با به خاطر آوردن این تجربه می 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 نیزایستادگی کند. برای وی، موقوفیت 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، درجه‌ی صحیح نگاه نمی کند.

۳- ره‌آوردن اضطراب

وقتی شما مضرب می شوید که ارتباط شما با قابلیت درونی خود تان به اینکه اعتماد کنید همه چیز در تمام اوقات بخوبی پیش می رود، قطع می شود. زمانی که ما از اثرات عوارض و اتفاقات گذشته‌ی التیام نیافته ایم، در زمان حاضر دچار اضطراب می شویم. اضطراب معمولاً همیشه و بطور مستقیم، بادردهای گذشته‌ی ما که هنوز شفای ایافته 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 مضرب می کند ممکن است بر عکس، شمارا هیجان‌زده، آرام و مطمئن گردداند. زمانی که از مضطربیست، یا شماتا توائی خود برای لذت بردن از حیات را لذت 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 متول نشوید، نمی توانید رشد کنید و زندگی شما خنک و یک نواخت خواهد بود. آرزوهای باطنی خود برای بیشتر طلبی را نکارو توائی خود را محدود می کنید. از طرف دیگر، اگر شما به علت اضطرابی که دارید به ریسک متول 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 مصطفیم قایلیت خود برای یک کردن ولنت بردن از حیات را از دست می‌ییم

در زندگی خودم برای سخنرانیهایی 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 رفت. هرچه موضوع در مغز خود انباسته 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، موقعیکه بحال عادی اولیه برگشتم، سخنرانی خود را دادم.

سالهای سال، همیشه قبل از سخنرانیها، معرفی، یانمایش، مضطرب و نگران بوده‌ام. در ابتدا فکر می‌کردم که شاید اینکار در صلاحیت من نیست و مرا برای اینکار نساخته اندولی بعداً مصاحبه‌ی جون لنون از گروه بیتل را خواندم. گفته بود که من مسافت و گردش به این طرف و آن طرف را متوقف کردم زیرا قبل از شروع هر برنامه عصبانی می‌شدم و بدنبال آن استفراغ 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 نیست که به این حالت دچار می‌شوم.

تجربه‌ی جون لنون مرا از باور غلطی که به من دست داده بود رهانید. زیرا فکر می‌کردم که اگر من عصبانی می‌شوم برای این کار مناسب نیستم. متدرجاب عنوان یک مشاور، آموختم که میلیون‌ها نفر از صالح ترین و واجد شرایط ترین و حرفه‌ئی ترین سخنرانان وجود دارند که هنوز هم دچار عصبانیت و اضطراب می‌شوند. اضطراب به هیچ وجه باز تابی حقیقی از شایستگی یا اتفاقاتی که قرار است حدث شود نمی‌باشد.

دلوپسی به هم‌وجه بازنایبی‌یتی شایستگی و حادثی که قرار است اتفاق نمی‌شود

به سخنرانی‌های خود 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. بایاد گیری پالایش احساسات گذشته توانستم دردهای گذشته‌ی خود را التیام بخشم. در این مرحله، نو و پنج درصد از هول و اضطراب من برای همیشه از وجود من رخت بربست. آن پنج درصدی که بر جای مانده است نیز هنگامی که من کار جدیدی را شروع می‌کنم و مقدار سیار زیادی فشار بر روی من است به فوریت ازین می‌رود. پس آنکه من یک پالایش بیست و پنج دقیقه‌ئی از احساسات خود به عمل آوردم، می‌توانم کانالهای خود را برای استنشاق مقدار سیار زیادی نیرو باز کنم. آن جائی که زمانی پر از تشویش و اضطراب بود، حال آرامشی توأم با اطمینان است.

۴- رهایی از تفاوتی‌ها

زمانی که شما بی تفاوت 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 خود تان برای آنکه تشخیص دهید چه چیزی می‌خواهید و آیا می‌توانید آنرا بdest آورید یا نه، از دست داده‌اید. شما اعتماد داشتن به کفایت خود را متوقف کرده‌اید و دیگر در بند آن نیستید که واقع‌دانبال چه چیزی می‌گردید. زمانی که احساس اعتماد و پرواژشن از وجود شمار خست بر بسته و یا در جلوی آنها مانع ایجاد شده است، شما بانکار کردن و سرکوب کردن تمایلات واقعی خود را داده 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. متدرجاب کرتختی و سستی در دل شما خانه

می کند و شماحتی متوجه نمی شوید چه چیزی را از دست داده اید. وقتی که احساس می کنید قادر بdest آوردن چیزهایی که می خواهید نیستید، و به شرح اولی دانش ذاتی برای اینکه بچه طریق چیزهای را که می خواهید می توانید بدست آوریدندارید، احساسهای حقیقی خود را انکار می کنید.

زمانیکه بی تفاوتی در دون شمارخنه می کند همانکه طبیعی و نیروی خود را ای تغیردادن اوضاع و احوال، از دست می دهد

به محض اینکه ماخودمان 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. بنارا برآن می گذاریم که آنچه را که ما می خواهیم، بدست آوردنش غیرممکن است. اغلب اتفاق می افتد که اولین بازتاب فرداینست که در رابیند و نسبت بهر چیز، پرونداشته باشد. وقتی که اشتیاق نداشته باشد، نیرو، وجهت نیز ندارد. برای آنکه از درد اجتناب کند، دربی تفاوتی واهمیت ندادن بکارها، باقی می ماند. دریچه قلبش هم که بسته شد، زندگی این فرد یک سلسله از تعهدات و وظائف می شود.

زمانی که مردان احساس بی تفاوتی می کنند، یعنی کند 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 باز تاب او این است که دروی 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 سر ش نازل شود. خودش را بازنگرده 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 ازاو سلب شده و رشته ای ارتباطیش با خود، و دیگران گستره است. ناخودآگاهانه، در رابروی دریافت چیزهایی که به آنها نیاز مند است بسته است.

مثل بزرک بی تفاوتی یاست که مامی توانیم شخص دیم 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 تخت نظر و کنترل گیرید و احساس بهتری داشته باشید. لازم نیست خواسته ها و احساس های خود را انکار، یافنی کنید. زمانی که مردم ندانند که به چه طریق باید احساسهای منفی خود را بیرون ببریزند، باورشان براینست 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 بخشنند.

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، مامی توانیم احساس بهتری داشته باشیم. پس از آنکه اقدام کردیم، و احساسهای منفی را بیرون ریختیم و دوباره بحالی که دلمان می خواست باز گشتم، همیشه اوضاع و احوال خارجی به نفع ما تغییر می یابد. این، نوعی معجزه است که همواره تحقق می یابد. همه چیز درجه تی حرکت می کند که ما می خواهیم و هیچ وقت انتظار آن را نیز نداشیم. اینها همه در صورتیست که شما این احساس را نداشته با شید که برای آنکه با احساسهای مثبت خود باز گردید، بآن تغییر احتیاج دارید.

پس از آنکه از بی تفاوتی هارهانی یا قید، پیشه و لوناچیرم کد باشد، هما ازین محجزه هادر دنیای خارج خواهید دید

بزرگترین نیروئی که شمادارید، نیروئی است که نمی توانید عواطف منفی خود را رها سازید و به موازات آرزوهای شدیدی که دارید احساسهای مثبت را در ک کنید. وقتی که معجزه‌ی کوچک شروع به خودنمایی می‌کند، ایمان و اعتقاد شما قوی ترمی شود. به جای آنکه در زمانهای مختلف برای بدست آوردن خواسته‌های خود احساس ناتوانی کنید و بهمین سبب، بی تفاوت شوید، اطمینان خواهید یافت که بنحوی از انجاء، به طریقی، ممکن است اتفاقاتی بیفتد، و کارها بهتر از آن شود که شما حتی تصور آنرا داشته‌اید.

زمانیک اعتماد ما زیادتر می‌شود، بی تفاوتی ازین می‌رود

زمانی که شما بی تفاوتید، این نشانه‌ئی بارز و قطعی است که درست در ناصیه‌ی شمامعجزه‌ئی کوچک در شرف و قوع است. با تسلیم نشدن در برابری تفاوتی، و بجای آن، پرداختن پالایش حالات منفی و مشخص کردن هدف و نیت خودتان پس از مراقبه، بطوری ناگهانی متوجه خواهید شد که می‌توانید بیشتر و بیشتر، چیزهایی را که بآنها نیازمندید، بدست آورید.

غالباً زوجها، در آخر کار بی تفاوت می‌شوند. اتفاق افتاده است که اینان به دفعات ناامید و مأیوس گردیده و آخر کار نیز موضوع راول کرده‌اند. بدون داشتن امید، عشقی که آنان بین خود قسمت کرده بودند، مسدود و غیرقابل در ک می‌شود. اگر چنین شد، اولین قدمی که در این راه، و نیز رفع موانع، باید برداشت اینستکه، نظر هارا متوجه قسمت دیگر کنند و یکی دیگر از مخازن عشق را پر کنند. پس از آنکه احساس بهتری پیدا کرند، آنوقت می‌توانند دوباره بجای نخستین برگردند و ارتباط پیشین را قوام بخشند و ببروی رهاسازی سرزنشها و عیب جوئیها تکیه کنند.

معمول‌هارموقع که ماضی عیب جوئی از شریک زندگی خود می‌کنیم نیروی لازم برای چیزهایی که باید آنها را بدست آوریم از دست می‌دهیم. با پالایش عواطف منفی خودمان که با عیب جوئی‌های ما ملازمه‌ی نزدیک دارند، ویافتن راهی برای بخشدگی طرف مقابل، متوجه می‌شویم که قالبهای سرد و منجمد بی تفاوتی شروع به شکستن می‌کنند و آب می‌شود. دریک ارتباط، بی تفاوتی همیشه دلالت بر آن دارد که ما باید ابتدا به مخزن عشقی دیگری نظر افکنیم.

۵- ره‌آوردن داوری

زمانی که شما برای مشاهده‌ی بھبودی در دیگران و نیز اوضاع و احوال موجود، قابلیت درونی خود را از دست می‌دهید، آنوقت است که به داوری می‌نشینید. پیدا کردن عیب، و به عبارت دیگر عیب جوئی از فرادوم‌موقعیت‌ها، نیاز به مهارت‌های 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 می‌کنید، رنجیده خاطر و ملول می‌شوید که چرا شمانمی‌توانید آنرا بحال عادی خود باز گردانید. هر تکه ابری در آسمان، خط باریک نقره‌ئی برای خوددارد، ولی شما قادر به پیدا کردن آن نیستید.

ماتما می‌بین 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 باداوری ما ملازمه‌ی نزدیک دارد پالایش دهیم، محتویات را باید تغییر دهیم. معمولاً، چیز دیگری است که محل آسایش ماست و مارانگران می‌کند. زمانیکه ممکن است حوصله مان از فرد دیگری که پهلوی دست ما نشسته است سررود، در حقیقت نگرانی ما از چیز دیگری است که اصولاً ارتباطی باین شخص، یا زمان حاضر ندارد.

زیانکه ما از فردیکه در جوار ماست ناامید می شویم، حقیقت مانگران چیز دیگر هی نیست

اگر شما نسبت به موهای سرخود نگرانی دارید، این نگرانی شما، غالباً نگرانی جابجا 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 یاتصمیمات بازرگانی که مربوط بحرfe‌ی 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 همسرشما است. و تنها چیزی که شما متوجه آن می شوید، چاقی است. زمانی که ما برروی موضوعی متمرکز می شویم، نمی توانیم آنرا تغییر دهیم و همواره چیز دیگری است که سبب نگرانی ماست.

روزی که موی شما بعیده می شاید جلوه می کند، چیز دیگری است که موجب نگرانی شماست

زمانی که ما احساسهای خود را جابجا می کنیم، گرایش پیدامی کنیم که در برابر موقعیت هائی که نمی توانیم آنها را تغییر دهیم مقاومت کنیم. اگر قادر باشیم که به احساسهای عمیق تر خودمان که در پس این داوری های بازتابهای خطاكار قرار گرفته اند نظر افکنیم، متوجه می شویم که این چیزهای دیگری است که سبب نگرانی ماشده است. با نظر افکندن بر روی این نفسانیات، می توانیم آنها را آزاد و شروع به بهبود بخشیدن کارها کنیم.

نگاه کردن در آئینه‌ی داوری ها

بسیاری اوقات، موقعی که مادیگران را از نظر خودمان قضاوت می کنیم، در حقیقت خودمان را در سطحی عمیق تر داوری می کنیم. مادرایم 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 کارمن 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 فکر می کردم. زیرا در عمق وجود خود این نگرانی را داشتم که ممکن است افراد تصور کنند که من فردی متکبر و مراطرد کنند. و چون من با آن ترس درون مقابله نمی کردم، کوشش می کردم در حالتی تکبرآمیز جلوه نکنم.

پس از آنکه من با این حالت نفسانی خود واقف گشتم و بتزکیه‌ی 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 کنده اینست که مرا نجع می دهد و هیچ فایده‌ی 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 او دریغ کنم یا او را پنداشتم. با تشخیص دادن قضاوت های خود، من آن احساسی را که ممکن بود آنان را انتقاد کنم، یا آنان را دوست بدارم، دیگر ندارم.

داوری های مادر باره‌ی دیگران ساما را رجی می ده

دومین نتیجه‌ی 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 کرده‌ام، شما می توانید به من اعتماد کنید. با تشخیص دادن پیش داوریهای خودم در باره‌ی

تکبر، توانستم خود را بیرون از این افکار و در دنیائی از افکار مثبت قرار دهم.

در روند به فروش رساندن خود دوچایگزینی در این محل، اشتباهات بسیار مرتكب شده‌ام، و حتی بعضی اوقات رفتارهای تبخیر آمیز نیز داشته‌ام. و چون در پیش داوری‌های خودم در باره‌ی افراد متکبر، التیام پذیری قبلی داشته‌ام می‌توانم خود را بخشم و در رفتار و کردار خودم تعدیلات لازم را بعمل آورم.

زمانی که ماخود را عقب نگاه می‌داریم و بعد تصمیم به بیرون آمدن می‌کنیم، ناگزیر، اشتباهاتی مرتكب می‌شویم. اگر مان توانیم خودمان را دوست داشته باشیم، نمی‌توانیم از اشتباهات خود پند بیاموزیم. یا اینکه آن اشتباهات را توجیه می‌کنیم، یا اینکه خود را نفی می‌کنیم و دست از کوشش بر می‌داریم.

زمانیک خود را عقب می‌کیم و بعد از آن صمیم به ظاهر شدن می‌کیم ناچار مرکب اشیاه می‌شیم

با این بینش درونی، واضح است که پیش داوری در باره‌ی سایر افراد، مارا عقب نگاه می‌دارد. بین نخوت و تکبر، واحترام بنفس، یک خط باریک وجود دارد. اگر ما به داوری کردن در باره‌ی دیگران خوکرده‌ایم، احترام بنفس مابان‌نخوت لکه دار شده است. برای آنکه از آن خط باریک نگذریم بتمرین احتیاج داریم. اگر این پیش داوری‌ها را کنیم، خود را آزاد می‌کنیم تا تجربه کنیم، اشتباه کنیم، درس بیاموزیم، و پشت گرمی و حامی پیدا کنیم.

بیشتر مردمی که پولدار نیستند، در باره‌ی پولدارها داوری می‌کنند. بعضی هانفس پول را مورد قضاوت قرار می‌دهند. هردو طرز تفکر راه پولدار شدن آنان از در طول حیاتشان مسدود می‌کنند. برای آنکه قلب و فکر خود را باز کنید تا نعمت بحد وفور در اختیار شما قرار گیرد، اهمیت دارد که از پیش داوری دست بردارید. با آگاهی یافتن از آن باورهای منفی و محدود، می‌توانید به تدریج از شر آنها خلاص شوید. همیشه در زیر داوری‌های ما در باره‌ی پول، این خجالت و شرساری نهفته است که چرا ماما بیشتر نداریم. با این بدن این احساس، آنوقت آزاد می‌شویم تا بیشتر بخواهیم و آنرا بدست آوریم.

بیشه در زیر حرث داوری نمایی ما در باره‌ی پول، این شرمساری هفته است که چرا پیشتر نداریم

زمانی که ما در باره‌ی دیگران قضاوت می‌کنیم، عشق خود به آنان را متوقف می‌کنیم. برای آن دوست داشتن را ادامه نمی‌دهیم زیرا بر آن باوریم که اگر ما بجای آنان بودیم دوست داشتنی نبودیم. بانگریستن بر داوری‌های خود نسبت به دیگران، دزدانه در جعبه‌ئی که خود را در آن پنهان کرده‌ایم نظر می‌افکنیم. بیشتر افرادی که به پیش داوری در باره‌ی افراد خو گرفته اند در جعبه‌ئی که چه چیز، خوبست و چه چیز بدانست خود را محبوس کرده‌اند و قادر به رهائی خود نیستند تا کارهایی را که می‌توانند انجام دهند بر عهده بگیرند. می‌ترسند اشتباه کنند، و از آن ترس دارند که آنان نیز ممکن است مورد قضاوت دیگران قرار گیرند.

داوری کردن نمایی ما در باره‌ی دیگران، شایسته بآن دارد که دزدانه خود را بجهة نیسان کرده‌ایم و آنها را می‌خیم

داوری در باره‌ی دیگران تنها کاری که می‌کنداش است که اگر ما استانداری را که برای دوست داشتن باید داشته باشیم نداریم، ترس مارا افزون می‌کند. من در کنسرتی نشسته بودم و بشدت از دوست مردمی که بسیار وحشی به نظر می‌رسیدند عصبانی شده بودم و حال آنکه آنها بسیار خوشحال بودند. متوجه حالت خودم که در باره‌ی اینان به پیش داوری نشسته بودم شدم، و کمی عمیق تر به جزئی از وجود خودم که آنهم آرزوی شیفتگی و دیوانگی داشت و دلش می‌خواست من او را آزاد گذارم شدم.

درجیان برگزاری کنسرت مدت‌ها باین موضوع فکر می‌کردم ولی قادر نبودم که آزارها و خود را آزاد

کنم. پس از گذشت مدت زمانی که برای پالایش احساسهای خود بآن نیاز داشتم، متوجه شدم که سالها پیش، من عادت نداشتم که در حالات شیفتگی سر کنم و هیچگاه علاقه ئی به الخی بودن و جلوی احساسات خود را کردن نداشته ام. جزئی از وجود من، از اینکه مورد داوری دیگران قرار گیرد، سبب ریشخند و تمسخر دیگران گردد، یا حتی تنبیه شود، بیم داشت.

انگاشتمن 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، می توانستم از پیش داوریهای خود درباره ای خود را باره دیگران که مشغول خوش گذرانی و سرگرمی خود بودند، رهائی یابم.

پس از این کارها، من فرصت های مناسب بسیاری یافتم تا بتوانم آزادانه خود را به مردم بنمایام. آن جنبه وحشی و خود انگیز من باید از وجود من بیرون می رفت و دیگر من، با وجود داشتن آن در درونم، مورد قضاوت قرار نمی گرفتم. پس از این تجارتی که به دست آوردم، دیگر آنقدر هادرزندگی خود مسائل را جدی نمی گرفتم و بازیگوش شدم. اعتماد من بیشتر شد و حتی ظالم نیز شده بودم. بارها در گذشته خود را عقب کشیده بودم و از آن می ترسیدم که افراد درباره ای من چگونه قضاوت می کنند. حالا آزادانه می توانم بگویم: که چی؟ هرچه دلشان می خواهد بگویند و هر طور دلشان می خواهد قضاوت کنند. کی اهمیت میده؟ البته معنای گفته ای من این نیست که من نسبت به نظریه ای دیگران بی تفاوتم بلکه منظور من از گفتن این جمله اینست که من اجازه نمی دهم که داوریهای منفی آنان مرا عقب زند یا سبب شود که در کارهائی که می کنم احساسی بد و نا مساعد داشته باشم.

موقعی که فردی سار امور و قضاوت قرار می دهد، بخوبی بگویید، که چی؟ هرچه دلش می خواهد درباره ای من گزند

اگر داوری کردن درباره ای دیگران را فراموش کنیم، خودمان را آزاد می کنیم. وقتی که ما درباره ای افراد قضاوت می کنیم مقدار بسیار زیادی از نیروی خود را هدر می دهیم. هیچ اشکالی وجود ندارد که ما از دست دیگران ناراضی باشیم، ولی زمانی که درباره ای افراد داوری می کنیم، ارتباط خود را با عشقی که در قلب خود داریم قطع می کنیم. معمولاً بآن علت ما درباره ای افراد قضاوت می کنیم چون درجه تی که ما فکر می کنیم، احساس می کنیم، و یا عکس العمل نشان می دهیم، قدم بر نمی دارند. درنتیجه، ما، ناامید و ناشکیبا می شویم. قابلیت ما برای داشتن شوق و استیاق برای جوشش با آنان، از درون ما رخت بر می بندد. داوریهای ما درباره ای دیگران، مارا از شکنی ای حقیقت وجود مان دور نگاه می دارد. این عدم ارتباط درونی ما سبب رنج و ملال مامی شود و حتی مارا به داوریهای بیشتری در مورد افراد بیشتر تحریک می کند. زمانی که ناراضی باشیم حتی رفتار و کردار دیگران را مورد قضاوت قرار می دهیم و چه بسا آنرا نکوهش کنیم. اگرچه بسیار مهم است که ما بدانیم که آنچه را که مامی خواهیم، یا فکر می کنیم، صحیح است. ولی صحیح نیست که آنرا بر دیگران تحمیل کنیم. همه ای افراد مثل هم نیستند. وقتی افراد با یکدیگر متفاوت بودند، بنا بر این نمی توان گفت که آنها بدل و من اصلم، و یا اینکه ارزش آنان کمتر از ما است.

چیزی که برای فردی بهترین است برای دیگران چیزیست

زمانی که ما به پیش داوری می نشینیم، بجای آنکه راههایی برای دسترسی به نیازهای خود پیدا کنیم، شروع به متمرکز شدن بر روی تفاوت هایی می کنیم که علت و مسبب ناراحتی های ما بوده است. موقعی که ما از نیروی درونی خودمان برای خلاقیت بی خبریم، به غلط تصور می کنیم که مقصص اصلی، تفاوت های ما است. خود را بر روی داوری نسبت به تفاوتها متمرکز می کنیم چنانچه گوئی راه

ماراه صحیحی است و راه دیگران راهی ناصحیح و غلط. با اینکار بشدت جدی فکرمی کنیم و منفی می شویم. جای بسی شگفتی است که چطور بعضی از افراد بالاضافه شدن سنتشان، مهربان و رئوف می شوند. اینان مراحل مختلفه‌ی حیات را تجربه کرده اند و سرانجام دستگیرشان شده است که کیستند. هیچ لازم نیست که شما در انتظار بالغ شدن و عاقل شدن مانند این افراد شوید. به مجرد اینکه متوجه شدید که از نیروی درونی خود چه می خواهید، قادر خواهید بود تا دست از پیش داوری‌های خود بردارید.

۶- ره‌آوردن دودلی و قوه‌ید

زمانی که ارتباط شما با قابلیت و نیروی درونی خودتان برای آنکه جهت خود را پیدا کنید قطع می شود، در دودلی و تردید در جا خواهید زد. وزمانی که اینحالات اتفاق افتاد، شما توانائی خود را برای اینکه راه خود را در زندگی باز شناسید، یا اینکه خود را برای انجام وظائفی بطور کامل معهد سازید، از دست می دهید. تماس خود را با راهنمائی‌های درون از دست می دهید و احساس گم گشتگی می کنید. برای تصمیم گیری‌ها، یا اینکه بدانید خواسته‌های شما چیست، زیاده از حد بدیگران متکی می شوید. خواسته‌هایتان برای تصمیم گیری بسیار ناجیزو کم اهمیت است و نیروی روحی خود را برای دنبال کردن کارها از دست میدهید. نمی توانید نیروی درونی خود را توسعه بخشدید تا بتوانید بگفته‌ها و تعهدات خودتان جامه‌ی عمل پیوشنید.

علت عمدی تردید و دودلی، یا سونومیدی است. زمانی که مابرای مقابله با بعضی از مشکلات حیات خود مواجه می شویم، تصمیم گیری و به جلو رفتن مشکل است. برای این مشکل شده است، زیرا که در گذشته توانسته ایم، مشکلات عقب افتاده‌ی خود را بطور کامل و بنحو احسن حل کنیم. هنوز که هنوز است مادریاره‌ی اشتباهات گذشته‌ی خود مرددیم. اگر تصمیم می گرفتیم و نتیجه‌ی آن منفی از آب در می آمد، طبیعی بود که در آینده هر نوع تصمیم گیری برای پا مشکل بود.

دودلی و تردید چیزی منفی می دهد که ما هنوز در مرد و بودن اسبابات کذشی خود را در دون خود می پرورایم

اگر ما به دیگران اعتماد داشته و مارا فریفته، یا بزمیں زده‌اند، مشکل است که از این پس به دیگران اعتماد داشته باشیم. اگر در گذشته بخود اعتماد داشته و در این اعتماد بخود متضرر، یا سوخته ایم، زمانی که حس می کنیم که علاقه‌ئی شدید با جرای تعهد داریم، ناگهان عقب می کشیم و نسبت به تصمیم خود مشکوک و مردد می شویم.

این نوع طرز تفکر به شدت در راه موقفيت مداخله می کند. هر موقع که مانسبت به چیزی اطمینان داریم، عقب می کشیم و نمی 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 شکست‌هایی را که تا کنون با آنها مواجه نشده ام تجربه کنم. زمانی که خود را عقب می کشیدم، احساس بدی داشتم. به جای آنکه به طور افعاعی احساسی از بدی داشته باشم، از روی این احساس پرس می کردم. یکباره 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 و مطمئن گردم که کاری که می کنم صحیح است، مطمئن بودم که اگر کاری که می کنم صحیح نیست، متوجه می شوم و بعد می دانم طریق صحیح انجام دادن آن کدام است.

بتر است که انسان ساخت بخورد تا اینکه از کوش باز ایستاد

معمولاً کم‌دین‌ها برای آنکه خود را از دست جماعت تماشاگر منتقد و منفی نجات دهند به خود تلقین و یادآوری می کنند که هرنمایشی که آنان برگزار می کنند، جنبه‌ی تمرین دارد. تا آنکه بتوانند بر کار

سوارشوند و تماشاگران را تحت کنترل درآورند. شمانمی دانید کاری را که می خواهید انجام دهید کارآئی دارد یا ندارد، مگر آنکه آنرا تجربه کنید. متدرجاً ملتفت می شوید که کارآئی دارد و پس از آن مانند همان مجری برنامه که جواب خود را از تماشاچی دریافت می کند، شمانیز همان پاسخ را در یافتن خواهید کرد. زمانی که من این داستان را دردهه‌ی سی سالگی خود شنیدم، تفاوت بسیار عمدۀ ئی در من به وجود آورد. تصمیم گرفتم از آن پس دیگر در بند آن نباشم که کسی مرادوست بدارد یا ندارد، یا چیزهایی که با ید بگوییم در چه قالبی باید باشد. به دنبال دل خود رفتم، واز کارهایی که کرده بودم این تجربه را آموختم که کدام یک کارآئی داشته و کدام یک نداشته است.

همین طور که بجلورفتم و طرح کتاب «مرد‌ها از سیاره‌ی مریخ آمده‌اند» را دردهه‌ی هشتاد ریختم، بسیاری از مردم از من عصبانی و دلگیر شدند. در آن زمان، می‌رفتم که نسبت به خودم شک کنم، ولی پایداری من، مرا بر آن داشت تا آن نیروئی را که به آن احتیاج داشتم ولازمه‌ی تعهد من نسبت به انجام کاری که تصمیم به انجام آن گرفته بودم بود، در من به وجود آورد.

برای مدت شش سال، مردم استفاده‌های بسیار زیادی از افکار من نصیب شان شد، با وجود این هنوز تعداد اند کی از آنان به سمینارهای من می‌آمدند. بقیه، دلشان می‌خواست که من از خرشیطان پیاده شوم و دنبال تدریس قبلی خود را بگیرم و از طرح افکار جدید از قبیل «مرد‌ها از سیاره‌ی مریخ آمده‌اند و زنها از سیاره‌ی زهره» منصرف شوم.

برای آنکه براین دلسربدی و فتور غلبه کنم، باید در عقاید خود را سخن ترمی شدم و آنها را بیشتر باور می‌کردم. متدرجاً 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 می‌زنیم، سست و ضعیف می‌شویم و دیگران اعتماد شان نسبت بما سلب می‌شود، یا اینکه نمی‌توانند بیاما اعتماد کنند.

بل از آنکه دیگران شما را باور کنند، باید شما خودمان را باور کنید

همین طور که استنباط من برآن بود که بینش‌های درونی که از کتاب فوق برایم به وجود آمده بود و من آنها را تجربه می‌کردم، می‌تواند در قوام و دوام ازدواج‌ها مؤثر افتد، سرانجام میلیون‌ها نفر از مردم نیز آن عقیده را پذیرفتند. این، نمونه‌ئی است از این که چگونه مقاومت و پای مردی و راسخ بودن در عقیده، در کسب موفقیت مؤثر است. داستانهای بی‌شماری در این مقوله تا کنون نوشته شده است و دلالت بر آن دارد که موفقیت‌های بزرگ‌گی، حاصل سالها مقاومت و مبارزه با مشکلات بوده است.

بدون راهنمای درونی، من هیچ گاه نمی‌توانستم به مقاومت خود ادامه دهم. من، رنج و دردندانست را تجربه کرده‌ام و همواره به درگاه خداوند نیایش کرده‌ام تاراه را بمن نشان دهد. متدرجاً همه چیز برای من روشن و روشن تر شده است. با هر بینش باطنی که یافته‌ام خداوند را سپاس گفته‌ام.

گرفتن تصمیمات

برای آنکه انسان در دنیای خارج موفقیت کسب کند، تصمیمات بسیاری باید اتخاذ کند. مگر آنکه شما برای اشتباهاتی که مرتکب می‌شویدن راحت نشوید، والا این کار بسیار مشکل است. علاوه بر پذیرش اشتباهات، قدم بعدی اینستکه در ک کنید که لازم نیست شما همه چیز را از قبل پیش بینی کرده باشید. در شرکتی که من کارمی کنم، در هر هفته لازم است که تصمیمات زیادی اتخاذ کنم. ساده‌ترین راه رسیدگی بآن‌ها 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 انجاء وارد در کامپیوتر طبیعی، یا دستگاه بینش و اشراف من می‌شود و جواب، بیرون می‌آید.

یاد گرفته ام که آنرا ها کنم و زمانی که باز گشت می کند، زمان مساعد برای حرکت است. حتی در آن هنگام نیز اشتباه وجود دارد، ولی مگر آنکه مانسبت به انجام کار تصمیم بگیریم و به جلو رویم والانه رشد می کنیم و نه چیزی یاد می گیریم. اشتباهاتی را که امروز من مرتكب می شوم سرانجام، راه حلی برای آنها پیدا می شود. این بسیار احتمانه است که تصور کنیم کارهائی را که ما می کنیم می توانیم آنها را از قبل پیش بینی کنیم. زندگی پر از شگفتی هاست. ما باید درخواست کنیم و بعد بینیم یکی دور روز دیگر احساس ما چیست.

احمماه است که مالصویر یمیش می توایم آینده رابطور دینش نیش 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 رهاسازی تنشی های مربوط با تاخذ 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 ای کار خود منجزا مطلعید. بعضی از افراد اشتباه می کنند و صبر می کنند تا دقیقا از نتیجه ای 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 ای تصمیم را بخود بخرید.

اگاهی باین که چه دارید می کنید دلالت بر آن ندارد که شما از نتیجه ای کار دیقا با خبرید

در آن زمان که من ناگزیرم خود را بانجام کاری متعهد کنم، نهایت احتیاط را بجا می آورم. در بیشتر مواقع، وقتی که می گوییم کاری را می کنم، اطمینان دارم که آنکار را انجام می دهم. اینکار سبب می شود که قدرت گفته ای من زیادتر شود. یکی از دلائلی که کتاب های من تا آن حد بدیگران کمک کرده اینست که گفته های من نیرومند است. هر کلمه ای کتاب بر پایه ای تجارب شخصی من بنیان نهاده شده است. بیشتر ای درونی در کتابهای من، برای من کار آئی داشته و باز هم دارد. چیزی نیست که نوشه 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 براین بود که شکر، مسئول فعالیت بیش از حد 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 خواهد بود. پسر موافقت کرد.

در خلوت، آن زن از گاندی سؤال کرد برای چه برای یک جوابی باین سادگی بسه 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 ای خود را برای پسر باز گویی 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 ای خود زندگی می کنید، گفته ای شمانیرومند تر است. وقتی که شما برای قول و گفته ای خود احترام قایلید، تنها کافی است که آنرا بزبان جاری سازید. در آنوقت است که شمانیروئی را که برای تحقق بخشیدن بآن قول، بآن نیازمندید، پیدامی کنید. زمانی که من به ضرب الاجل ها نزدیک

میشوم، نیروئی را که برای انجام آن تعهد بآن نیاز دارم خود بخود پیدا می شود.

زمانی که شما با قول خود زندگی می کنید، گفته می شانیز و منتر است

البته این گفته آن معنی رانمی دهد که اگر ما بقول 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 رانمی دهد که چون شما بگفته خود عمل نکردید، همه چیزرا 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 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 اندزیز را آن می ترسند که دیگران را رنجیده خاطر کنند. ریشه‌ی این کار را باید در گذشته‌ی آنان جستجو کرد که نمی توانسته اند رضایت والدین خود را بست آورند. یادآوری این از ترسی است که از استباش کاری خود داشته‌اند. 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 شمانمی توانید بهدف خود برسید. بهتر است که کوشش خود را کرده باشید و در صورت شکست دوباره آنرا شروع کنید.

بهترین است که انسان قول دهد و آنرا بگذرد تا اینکه هیچ کاه خود را سمع نکند

اگر شما نسبت بکاری تصمیم بگیرید و اشتباه کنید، هنوز هم می توانید احساسهای خود را بالا بشد. دهید و به حقیقت خود باز گردید. با پالودن احساسهای یأس و دلسربی، 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 بزند هنگامی است که شماروند انجام آنرا تعهد کرده گرفته اید. بجای آنکه عقب گرد کنید، پرش کنید. و بعد اگر آنکار را انجام ندادید، درین راه آنرا تعییر دهید. حداقل، 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- رهاسازی طفره و رفتان

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 چاره‌ی 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 رفتان از انجام کار، شما قابلیت خود برای دست و پنجه نرم کردنیهای حیات را از دست می دهید. طفره رفتان زمانی ظاهر می شود که جرأت کم است.

ما اقدام را متوقف می کنیم، یا عصب می اندایم زیرا بخط لصورتی کنیم که آمادکی آن کار را ندایم

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 در ک 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 مرحله‌ی قوه بفعل قدم می گذارید، نیرو می تواند شروع به جوشش کند و عصاره‌ی خلاقيت شما برای بار دیگر مشخص و بارز می شود. نمی توانید نیروی درونی خود را تشخيص دهید مگر آنکه آزار به تمرين و ادارید. جرأت، باریسک کردن رشد

می کند. زمانی که اقدام را عقب می اندازید، نه تنها نیروی درونی، هدیه ها، واستعدادهای خود را سرکوب می کنید، بلکه رنج هم می برد.

زمانی که اراده و قصد را به عمل تبدیل می کنید و عصاره می خلاصت شما خیص داده می شود
دوعلت عمدۀ برای رنج کشیدن در طول حیات انسان وجود دارد. یکی از آنها دوست نداشتند و بعارت دیگر، تهی بودن از عشق، و دیگری انجام ندادن کاری است که به انجام آن علاقه مندیم. موقعی که شما جلو نمی روید تا آن چیزی را که دلتنان می خواهد انجام دهید، درست مثل این است که کار دی در دست بگیرید و دائمآ آنرا بر تن خود بکویید. در دزائیده 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 زبون 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 احساسهای درونی خود، شما می توانید حالات منفی خود را کنید، و آن چیزی را که می خواهید احساس کنید. زمانی که شما کاملاً بتوانید احساس و اشتیاق درونی خود را حس کنید، طفره رفت از کار ازین می رود. با بیرون راندن آن احساس از مغز خود، و با ورود بمعرکه با اشتیاقی تازه و نوین، شما می توانید از موانع عبور کنید. جمله‌ی بزرگی که لازم است همواره آنرا بخطاطر بیاورید اینست «فکر نکنید. انجام دهید. همین حالا». وقتی که این جمله را بخود خطاب می کنید، وارد عمل شوید.

لازم است فکر کنید، بکنید، همین حالا

وسیله‌ی دیگری که مرا ایاری داده است، مشخص کردن قصد و نیت خود بوده است. به جای آنکه مجبور باشید چیزی را بازور پیش برد، پس از هر مراقبه، مجسم کنید که کارهایی را که می خواهید انجام دهید مشغول انجام دادن آنها هستید. مجسم کنید که احساسهای خوبی از آسودگی و انجام کار به شما دست داده است. روند این کار به شما کمک می کند تا به نیروی شکفت آور هدف و نیت مشخص خود واقف گردید. ظرف چند روز، شما تشخیص می دهید کارهایی را که می خواستید انجام دهید مشغول انجام دادن آنید.

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 براینست که برای آنکار آمادگی ندارند. لذا آنرا عقب می اندازند. عقیده‌ی آنان براینست که اگر آمادگی داشتند، ترس، نگرانی و اضطراب نمی داشتند. این عقیده صحیح نیست. موقعی که شما کار را شروع کردید، ترستان ازین می‌رود. اگر صبر کنید که ترس شما ازین 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 هر گز در حدی عالی نبوده و نخواهد بود قطع کنید، در تمایلات خود که از نظر شما باید عالی و بی نظیر باشد در می مانید و در جا می زنید. درنتیجه، انتظارات شما هم از خود تان 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 زدست می دهید. همه چیز را اندازه می گیرید و مقایسه می کنید. و چون هیچ چیز باندازه‌ی کافی برای شما خوب نیست، شما

نمی توانید آزادانه، بد و بستان عشقی داشته باشد.

زیانکه همچیزی می‌عالي و بی‌نظیر باشد کمی توانید کوششی لمل دهید و از آنچه دارید، یا آنکه هستید، لذت برید
نیازباین که همه چیزباید بی نظیر باشد، نیازی مجازی وغیرواقعی است. این گرایش از کودکی در ما پیدامی شود و ریشه می‌داشد زیرا ما می‌خواهیم برای والدین خودنمونه و بی‌نظیر باشیم. حتی در کودکی هم اشتباه میکردیم که تصور می‌کردیم برای پدر و مادر نمونه باشیم تا آنان از ما خوشحال گرددند. حتی نوزاد وقتی باتما یلاتی سالم چشم بجهان می‌گشاید آن اشتیاق و هوس را دارد که والدین خود را راضی کند.

نیاز باشکه دیگران را حسنه سازیم، سالم است ولی می‌تواند بسادگی کردش کند و نا سالم گردد

زمانی که کودکان در جلب رضایت والدین خود موفق نمی‌شوند، نیاز به خشنود ساختن آنان مبدل به نیازی می‌شود تا در حد کمال جلوه کنند. بعنوان کودک، زمانی ماخوشحال و شادیم که پدر و مادر از 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 می‌کنیم خود را اصلاح کنیم تا بحدی که اصلاً خود را فراموش و وجود خود را نفی می‌کنیم. هرچه بیشتر وجود خود را بخطاطر رضایت والدین فراموش کرده و از آن می‌گذریم، احساس می‌کنیم بدوازه های کمال نزدیک شده ایم.

زنایکه کوکان در حسنه سازی والدین خود موفق نمی‌شوند این نیاز، بدل ببی عیب ساختن خود می‌شود

در کودکی، هر یک از مامعمولاً در زمانهای بسیار ناما ساعد، ناراحت و دلگیر بوده ایم. درنتیجه، ما پیام های مشتب که دلالت بر خوب بودن احساس های داخلی خودمان است دریافت نمی‌کنیم. کودک به آزادی نیاز دارد تا از طریق آن بتواند تمام سطوح حالات روحی را احساس و تجربه کند و بعداً یاد بگیرد چگونه آنها را متدرجابنظام درآورد و اداره کند. اگر والدین یکی از این نفسانیات خاص را تصویب نکنند، بتحقیق کودک بنحوی از انحصار برای درک آن حالت عاطفی، احساس کمبود می‌کنند و برای آنکه موافقت پدر و مادر را جلب کند، شروع بسر کوب کردن احساس های خود می‌کند.

مانیزمانند کوکان نیاز برایافت پیام هائی دایم که حالات منفی ما بدون اشکال است

مانند کودکان، فرض برای نیستکه مانیز اشتباهات زیادی مرتكب شویم تا دروس خود را بیاموزیم ولی غالباً پیامی که دریافت میکنیم اینست که اگر ما مرتكب اشتباه شدیم، در وجود ما اشکال وجود دارد. درنتیجه، ما آن نتیجه‌ی مثبت را دریافت نمیکنیم که بمانگوید 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 مامعاالی و در حد کمال باشیم.

مانیزمانند کوکان باید پیام هائی دیافت کنیم که اکراشیا کردیم، بلا اشکال است

اگر اتفاق افتاد که بنحوی از انحصار، مدارای استعدادی خارق العاده، یا موهبتی خدادادی بودیم، این نیز می‌تواند به حد کمال رسیدن ما کمک کند. و چون ما دارای استعدادی خاص هستیم، نحوه‌ی رفتاری نیز که باما میشود بایگران فرق دارد و در حدی عالی است. بادریافت این نوع برخورد عالی با آن عادت می‌کنیم و همین امر سبب می‌شود از انجام کارهایی که موقعیت ممتاز مارا بخطاطر می‌اندازد پرهیز کنیم.

ما عادت کرده ایم که همواره پدر و مادر را خود خشنود نگاه داریم و بهترین باشیم. بنا براین نمی‌توانیم کارهایی انجام دهیم که سبب دلسردی آنان شویم و باعتبار مالطفه وارد آورده‌یم. مگر آنکه مابرای بدبست آوردن چیزی جنگ و دعوا را بیندازیم و اشتباهاتی مرتكب شویم، والا، لزومی ندارد که وجهه‌ی خود را

لکه دار کنیم و از اعتبار خود نزد پدیده مادر بکاهیم.

لازم است که یک کودک اسباب و صور را بجز بگیرد که نمایموزد که اگر اسباب کند بلا اشکال است

اگر انسان این احساس را داشته باشد که در گذشته نتوانسته است والدین خود را راضی نگاهداشته باشد این احساس تا پایان عمر به عنوان یک نقطه ضعف، بالسان خواهد بود. گواینکه کمال پرست ها ممکن است در رشتہ خود به درجاتی عالی نائل شده باشند، مع الوصف این افراد بندرت برای خودشان خوب و مفیداند. جز در مورد عشق و محبت، کمال گرايان، هر آنچه را که خلق کرده اند، خودشان آن را دوست ندارند.

گواینکه نمکن است کمال پرستان در رشتہ خود بد رجاتی والا رسیده باشد ولی بذرت برای خود خوب نمکن

برای آنکه احساسی از اهمیت در ک غیر مکفی بودن، که بیانگر سطحی احساسات و آرزوهای ما است بددست 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 اصلاحاً تصویر نمی کنند که صدای آنان باین کریهی است. علت چنین تجربه ئی قوی اینست که ما در درون خود دفاعیات بی شماری داریم تا بتوانند توان عدم نا کافی بودن احساسهای کودکی مارا پردازد. 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 مارا که ما برای مقابله با آنها کفایت لازم را نداشتمیم و به همان علت همه مارا رد می کنند، رومی کند. درنتیجه در حدی چشم گیر خجالت زده می شویم. در چنین اوضاع واحوال، پذیرش اینکه ما خودمان هستیم بسیار مشکل است. و حال آنکه سایر افرادی که صدای مارا می شنوند ممکن است فکر کنند این صدالذت بخش نیز هست.

شنیدن ندای درونی خودمان که با صدای معمولی ما متفاوت است، ترسهای اولیهی مارا که ما چندان خوب نیستیم بر ملامی 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 خواهد یافت تا سوار بر ماسین زمان شده به عقب بر گردید و آنها را پالایش دهید.

پوئیدن در راه کمال گرائی

بیشتر اوقات، ما باین جهت بدنبال کمال گرائی می رویم که کمبود ویتامین «خ۱» 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، هیچگاه کامل و بدون عیب نبوده است ولی می توانیم این نیاز خود را اقناع کنیم که حداقل با مرتب 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 بسیار کمال بسیار بود که داشته باشیم.

پیشخواست عیب نیست، ولی اگر امظار 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 بدرجه‌ی کمال رسیدن بدرون بنگریم، ما مشغول کوشش و تقلائی هستیم که هر چه بیشتر نیروی بالقوه‌ی خود را کشف کنیم و همین شیوه‌ی مرضیه است که باید آنرا سالم نامید. گواینکه هیچ چیز در هیچ زمان در حد کمال نیست، ولی حداقل مامی توانیم در روند به کمال رسیدن خود، یا اصلاح آنچه که هستیم، مزه‌ی آنرا در ک کنیم. همین طور که بدرون می‌نگریم و نیروی بیشتری کسب می‌کنیم احساس می‌کنیم که حیات ما، گواینکه در حد کمال نیست، بنحوی استادانه و در حد مهارت برای ما گشوده شده است.

۹- رهائی از رنجش و خشم

زمانی شما خشمگین می‌شوید که رابطه‌ی شما با نیروئی که بوسیله‌ی آن عشق و حمایت را به دیگران ارزانی می‌کنید قطع شده باشد. در بیشتر موارد، این احساس برای شما پیدا می‌شود که بیش از حد داده اید و در عوض، چیز قابل ملاحظه‌ئی دریافت نکرده‌اید، یا آنچه را که دریافت کرده‌اید، لیاقت شمارا نداشته است. بنا براین، عشق خود را متوقف می‌کنید زیرا آنچه اتفاق افتاده، غیر عادلانه بوده است. بستن قلب خود تان به این طریق، سبب می‌شود که شما نیروی خلاقه‌ئی که برای به ثمر رساندن خواسته‌های شما مفید بوده است، از دست بدھید و ارتباط شما با احساسهای عشق و سخاوتی که در شما وجود داشت گستته شود.

زمانی کجسم ظاہرمی شود نمی توانیم آزاد اغش بوریم

درست است که ما شکایت داریم که محروم مانده‌ایم، ولی در آن زمان که تمایل خود را برای دوست نداشتن اعلام می‌کنیم، دریچه‌ی قلب خود را برای دریافت عشق بیشتر، می‌بندیم. تنها در صورتی می‌توانیم عشق بیشتری دریافت کنیم که آن دریچه باز باشد. بعضی اوقات چنان مادر خشم فرورفته و غوطه وریم که به طوری مخفیانه، نمی‌گذاریم دیگران آن را به ما بدھند. پیام مخفی ما به جهانیان اینست: «که دیرآمدۀ اید. فعلًا هیچ چیز نمی‌تواند مرا خوشحال سازد».

چون تمایل ما براینست که بر روی هر چیزی که آنرا بدست نیاورده‌ایم با خشم بنگریم، سایر فرصت ها برای بدھ و بستان هارا از دست می‌دهیم. بانخشودن، هنوز ما در گذشته زندگی می‌کنیم. زمانی که برای دوست داشتن و عشق خود، آن قدر شرط و شروط قائل می‌شوید، جریان طبیعی بدھ و بستان های عشقی را از بین می‌برید. گواینکه ممکن است شما دنبال تنبیه کردن دیگران باشید، ولی این شما هستید که تنبیه می‌شوید. با تعییه‌ی دیواره‌ئی 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 آن را نیز مسدود می‌کنید.

زمانی کجسم کین باشیم، تمایل به مرکز بر روی احساس های غنی پیدا می کیم و سایر فرصت ها برای بدھ و بستان هارا از دست می‌باشیم

خشم، به ما آن احساس را می‌دهد که گوئی ما هیچ چیز دیگری برای دیدن نداریم و بطور کلی مارا از بیشتر دادن باز می‌دارد. در این حالت، اگر ما دهش را متوقف کنیم نمی‌توانیم 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 دیگرمی شوید، کشف می‌کنید که می‌توانید بدھ و بستان عشقی خود را دوباره از سر گیرید.

ملیحه، از اینکه شوهر سبقش اوراتر ک کرده بود، هنوز خشمگین بود. بهترین ساعت عمر خود را با ارزانی داشته بود او، وی را رها کرده بود تا بازن جوانتری وصلت کند. احساس ملیحه براین بود که از عشق و حمایت شوهر در سراسر سالهایی که با شوهرش زندگی می‌کرده محروم بوده است. و وقتی حس می-

کرد که حتماً شوهرش بازن جوانی که گرفته است، خوشحال است، خشمگین می‌شد.

برای آنکه انسداد عاطفی خود را التیام بخشد، برای خود زمانی تعیین نموده بود. ابتدا شروع پر کردن مخزن ویتامین «خ۲»، یعنی حب نفس کرد. به جای آنکه برروی کاری که آنرا تجربه می‌کند ثابت بماند، نظر خود را برروی کارهایی که دلش می‌خواست آنها را انجام دهد متوجه کرند. علاوه بر آن به خیل گروهی از والدینی که همسر نداشتند پیوست. با بودن درین همگانان، شروع به پر کردن مخزن ویتامین «د»، یعنی حمایت دوستان و همگانان نمود. پس از آن تصمیم به یک مسافرت کوتاه بادوستان خود، تنها به منظور شادی و تفریح گرفت. وازاین طریق شروع به پر کردن مخزن عشقی ویتامین «ف»، (خانواده، دوستان، و تفریح)، کرد.

مسافرتش دریائی و برروی 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. بقیه‌ی روز، زمانی که دوستان وی سرگرم استراحت و تفریح بودند، ناگهان خود را تنها و بی کس حس کرده بود. همه چیز به خوبی پیش می‌رفت ولی ناگهان ورق بر گشت. با استفاده از روش‌های بهتر، ملیحه، احساس‌های محرومیت و اذیت و آزار موجود را به عقب بر گرداند تا به روابط خود و مادرش رسید. در بزرگ‌سالی، او، اولاد مسن تر خانواده بود و انتظار می‌رفت که او از خواهران و برادران خود مواظیت کند. حتی حس می‌کرد که ظاهراً از مادرش نیز باید مراقبت کند. مادرش مشکل تنفسی داشت. مریض بود و بیشتر اوقات در تختخواب خود دراز کشیده بود و پدرش نیز دنبال کار خود رفته بود.

والدین او بسیار دوست داشتند بودند ولی قادر نبودند تا کمی وقت خود را صرف ملیحه کنند. به او بر سند و اوراد رکارهایش یاری دهنده. او برای اینکه نقش والدین خود را بازی کند بسیار جوان بود ولی یک نفر باید این کار را می‌کرد. خودش را برای هر یک آنان مسئول حس می‌کرد و از وظیفه قدردانی هم می‌شد. احساس‌های خود را به کنار می‌زد و از آنها مراقبت می‌کرد. بدین ترتیب قوی شد و حتی نتوانست تشخیص دهد که چه چیزی را زدست 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 مهجو را بدون یارویا و بوده و هیچ کس نبوده است که درباره احساس‌های وی از اوی سؤال کند. جعبه‌ی پاندورائی (۱)، کشف کرده بود که پراز احساس و عواطف بود. ملیحه تشخیص دادنیست به سایر کودکانی که می‌خواستند 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 اوی پرسید احساسش چگونه است، یا آنکه به چیزی احتیاج دارد یاندارد. مادر، و خواهران و برادران او تمام نظرهای را به خود جلب کرده بودند و دیگر کسی به فکر آن بود. همین طور که مشغول استخراج این عواطف گذشته شد، به پر کردن مخزن عشقی ویتامین «پ» یعنی والدین پرداخت. اگرچه می‌دانست پدر و مادر همواره اوراد دوست می‌داشتند، با این وجود با انجام تمرین، می‌توانست تصور کند که مادرش احساسات اورا همراه با تفاهم، عشق، و استیاق در کمی کند.

۱- افسانه‌ی یونانی-زن زیبائی که زاوشن سبب شد «هفاستوس» اوراما یه‌ی عبرت نوع بشر سازد زیرا «پروتوس» از آسمان (بهشت) آتش را برده بود. وی زوجه‌ی «اپی متوس» برادر پر و متوس شد و زاوشن به او جعبه‌ئی بخشید (که آن را pandora's box نامیدند) که تمام آلام و پلیدی‌های انسانی در آن قرار داده شده بود و وققی «پاندورا» جعبه را باز کرد پلیدی‌های مزبور بزمیں سرا یات کرد و فقط یک چیز خوب در آن جعبه بود که پاندورا توanst آنرا در آن جعبه نگاه دارد و آن «امید» بود. بنابر روایت دیگری جعبه‌ی مزبور محتوی جمیع برکات و زیبائی خدایان بود و وقتی پاندورا جعبه را گشود، همه‌ای زین رفت 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. واژین 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 غیرقابل تصور بهتر شده بود. شاد تر شده بود، دوستان زیاد تری پیدا کرده بود، بعضی از گردش‌های رمانیک داشته بود و سرانجام مردی از اوقات‌اضای ازدواج کرده بود که دیگر اورا رهانمی کرد. اگرچه طلاق را دوست نمی داشت ولی بعد از این دلیل که جدید و سعادتمندی که نصیب‌شده بود راضی و خوشحال بود و دردهای گذشته اش همه التیام یافته بود.

برای شکستن قفلی که خشم، بروی قلب ما نصب می کند، باید تشخیص دهیم که خودمان هستیم که این قفل را بروی قلب خود محکم کار می گذاریم. بله! ممکن است جهان با ما سرناساز گاری داشته باشد ولی، برای پاسخ گوئی باین دهن کجی روز گارشا نیست که از عشق خود به دیگران دریغ ورزیم. این عمل ما کار را بدتر می کند.

درین داشتن عشق و محبت از دیگران حیرتی را صیری دهد.

اگر متوجه شدید که عشق ورزی را متوقف کرده اید، به هوش باشید که مشغول ایجاد مشکل‌لید. متوجه باشید که هر گاه که خشمگین باشید، خود یک مشکل‌لید. نه تنها نیروی منفی بدیگران منتقل می کنید، بلکه این همان چیزی است که به خود چلب می کنید.

سرابجام، زمانی که ما حساسیکنیانه دایم باین علت است که ما از نیروی خود برای آفریش آنچه طلب ایتم بی خبرم

در درون محرومیت که سبب ارتقاء خشم است، زیاد ترمی شود و این باور در ما ریشه می دواند که به آنچه نیاز داریم نمی رسیم. به مجرد اینکه نیروی خود را برای بنیان نهادن حیات خود بازمی یابیم، خشم، از درون ما رخت بر می بیند. خشم، نوع دیگری از سرزنش و پیش داوری است.

زمانیکه حکمکنین می شویم، از نیروی خود برای آفریش آنچه که می خواهیم بی خبرم

خشم، نشانه‌ی روشنی از آنستکه شما زیاده از حد درجه‌ی غلط، بخشش داشته اید. به جای آنکه دیگران را ملامت کنید که چرا به شما پس نداده‌اند، 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 شمارابرای راست هدایت می کند و جهت صحیح را بشمانشان می دهد و کمک می کند تا تقصیر هارایرون ریزید.

جسم، نشانی روشنی از آنست که ما زیادتر از حد لازم بجهت غلط‌گش داشته اید

بیشتر افرادی که دست به آنان زیاد است، برای آن این خصلت را پیدا کرده‌اند 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. وقتی تشخیص می دهند که عشق خود به دیگران را متوقف کرده‌اند 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 پرورانند که زندگی پرازی عدالتی است و آنان فراموش شده

ومحروم‌مند. گواینکه این گفته تا اندازه ئی صحیح است، ولی این نوع توجیه، باوری محدود و سطحی است. همان طور که در فصول قبل دیدیم، اگر ما رموز موقیت‌های فردی را بکار بندیم، به نیازهای خود دست می‌یابیم و می‌توانیم چیزهایی را که می‌خواهیم خلق کنیم. زمانی که مانیروی خود را به منظور خلاقیت تجربه می‌کنیم، زندگی، غیرعادلانه بنظر نمی‌رسد.

۱۰- راه‌کردن دلسوزی بحال خود

زمانی شما دلتان بحال خودتان می‌سوزد که ارتباط شما با قابلیت ذاتی خودتان برای قدردانی و تشکر از مواهی که در زندگی نصیب شما شده است قطع می‌شود. موقعی که شما بروی 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. گواینکه 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 لوری بحال خویشتن غوطه‌ورید، قابلیت خود برای قدردانی از چیزهایی را که دارید از دست میدهید

علت دلسوزی به حال خویشتن غالباً کم دقی است. طفلی که از توجه و دقت لازم محروم می‌ماند، معمولاً تلاش می‌کند تا انظار را بخود جلب کند. درست است که هر طفلی با آن نیاز دارد که او را در 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 بخوبی مصیبت بار ترسیم کنند.

معمولًا با این نوع کودکان نمایشی و حساس، پدر و مادرها، اشتباہی که مرتكب می‌شوند، اینست که کوشش می‌کنند تا احساسهای منفی کودکان خود را نادیده بگیرند با این امید که خود بخود از بین برود. متاسفانه این نوع احساسها از بین برونویستند و در بسیاری از موارد شدید تر هم 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 احساس های منفی ماندیده گرفته می‌شود، کرایش پیدا می‌کنم تا آنها را بزرگ و محب کشم

اگر این گونه کودکان روزهای خوبی می‌داشند و همه چیز بخوبی پیش می‌رفت، آنان را نادیده 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 بروی بده و بستانهای مثبت تمرکز 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 با آنان گوش دهد، لازم است مسئولیت بیشتری قبول کنند. باید از دیگران انتظار داشته باشند، که احساسهای منفی آنان را بشنوند مگر آنکه خود شان از قبل آنرا شنیده باشند. با قبول مسئولیت برای شنیدن دردهای خود، اینان وابستگی خود ببروی توجه و دقت‌های منفی را در هم می‌شکنند.

روش مفید دیگر اینست که انسان تمرین کند که هیچ نوع شکایتی نداشته باشد، یا اینکه هیچ نوع هم دردی 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 نگشودن، 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 بروی آن بنویسید. این کار کمک می‌کند تا مغز شما آموزش بیند تا تشخیص دهید که شما می‌توانید از مراقبت

های مثبت برخوردار گردید و احساس‌های درونی خودرا، خود تغذیه کنید.
گله و شکایت روزانه و گاه و سیگار را فراموش کنید.

روانهای حساس، چنین احساس‌می‌کند که در این دنیا پنهان‌وار، باید بیشتر داشته باشند. بنابراین باید فکر کنند که آن را چگونه می‌توانند بدست آورند و آن را گرفت. این احساس به آنان دست می‌دهد که گوئی همه چیز از دست رفته است. برای رها ساختن این احساس که بنحوی ازانه‌اء، نام ما از قلم افتاده است، باید وارد گودشویم. به جای احساس این نکته، که مارا پشت سر گذاشته اندیا از قلم انداخته اند، باید تشخیص دهیم همه‌ی آن چیزهای را که در خارج بدنیان آن می‌گشتم، در درون ما است. زمانی که با صبر و حوصله به چیزهای که می‌خواستیم دسترسی پیدا کردیم و ارتباط روحانی خود را احساس کردیم، گرایش ما باین موضوع که ما از قلم افتاده‌ایم، ازین می‌رود.

با برقراری ارتباط با منبع فعال درونی، دلیلی وجود ندارد که در دنیا خارج سر گردان شوید و برای چیزی که از قبل آنرا در درون خود دارید، گرسنه بمانید. برای آنکه دلسوی بحال خویشتن را متوقف کنید، باید مبنای را بر آن گذاریم و آنرا تجربه کنیم که چیزی را که مادر دنیا خارج در جستجوی آنیم، قبل از درون ما موجود بوده است. و برای آنکه آنرا از دل بیرون کنیم، باید به خود، بارها و بارها، یادآوری کنیم که زمانی که مادر را گرائی را آغاز کردیم به امکانات نامحدودی دست می‌یابیم.

یکی از مشکلات دلسوی کردن بحال خود این است که مانه تنها فرصت‌ها برای بدست آوردن بیشتر را از دست می‌دهیم، بلکه آنها را رد می‌کنیم. و برای آنکه برینوای خود مهر تایید زنیم، همان جایی مانیم. باور می‌کنیم که فرصت از دست رفته است و همه چیز را از دست داده‌ایم و دیگر کاری از دست ما ساخته نیست. برای خودمان متأسف می‌شویم و دیگر نمی‌خواهیم چیزی آن را تعییر دهد.

یکی از مشکلات بزرگ دلسوی بحال خود اینست که مانه تنها فرصت‌ها برای بدست آوردن را از دست می‌دهیم، بلکه آنها را رد نمی‌کنیم
 از طرفی فرصت‌هایی را که بوسیله‌ی آنها می‌توانیم به خود کمک کنیم، از دست می‌دهیم. اگرچه ما نمی‌خواهیم کسی حاضر باشد و مارا یاری دهد، ولی جزو دیگر ما بر آن باور است که تنها به کمک فرد دیگری است که مانیم توانیم، از این مخصوصه بیرون رویم. بنا بر این درانتظار فردی می‌مانیم که از راه فرا رسید و چیزی را که کم داریم، برای ما پیدا کند و مارا خشنود سازد. وقتی که شما شروع به باور کردن خود می‌کنید، این نوع طرز تفکر از بین می‌رود و وقتی نیروی خود را احساس می‌کنید، تا از خود حمایت کنید، متوجه می‌شوید که از همان ابتدا شما آن نیرو را اجد بودید و هیچکس جز خود شمانمی‌تواند آن کار را برای شما انجام دهد.

آخرالا مر، زمانی که شما توانستید عصبانی بودن خود بادیگران که شمارا مستثنی کرده و پس زده بود احساس کنید، گرایشی که به دلسوی بحال خود پیدا کرده بودید از بین می‌رود. و شمانیز آنان را می‌بخشید. برای آنکه آن حالت خشم را احساس کنید، باید عاطف دیگری را که علاوه بر آزار واژیت، وجود داشته است آن هارانیز احساس کنید. بالتیام بخشیدن درون خود، شروع به بازگشت به حقیقت وجود خود می‌کنید و اطمینان می‌یابید که چیزهایی را که به آنها نیاز دارید و چیزهایی که آنها را می‌خواهید، می‌توانید بدست آورید.

۱۱- رهایابی از سر در گمی

چون شما از قابلیت ذاتی خود به دور افتاده و ارتباطتان با آن قطع شده است، لذا سر در گم شده اید و دید

روشن و در ک این موضوع را که احساس کنید زندگی چه چیزهایی را بشما ارزانی داشته است، از دست داده اید. کلیه‌ی تجارب مثبت و منفی، که شما به آنها دست می‌زنید، دارای پتانسیلی است تا به شما چیزی

مفید بیاموزد که آن هارا قبل انمی دانستید و بدین وسیله کیفیت های درونی شمارا تقویت کند. در سردرگمی ها، فرض برای نیست که جزئی مهم ناپدید شده است. به جای آنکه انسان باز باشد تا جواب را به دست آورد، به غلط فکر می کنیم که همین الان باید جواب را داشته باشیم. وقتی فکر می کنیم چیزی کم و کسرداریم، برآن احساسی که به ما دست داده ومثل اینست که قربانی اوضاع واحوال شده ایم تکیه می کنیم، یا متمرکز می شویم. از همین نقطه به بعد است که به سادگی احساس وحشت می کنیم و بد ترین حالت را برای خود تصویر می کنیم.

زمانیکه می دایم چه حادثی پیش است، بسیار ساده است که وحشت کنیم 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 سربسته ئی از دانش اندوزی است، از دست می دهیم. وقتی که در جستجوی پاسخ های دقیق و روشنی به جوابهای خود هستیم، اعتماد درونی خود را از این که کارهایی که می کنیم صحیح است از دست می دهیم.

برای راهی از سرگمی، بآن نیاز داریم که یاد کیرم با یک سوال زندگی کنیم ولی در انتظار جواب فوری برای آن نباشیم

زندگی همواره برای ما تغییرات و دست و پنجه نرم کردندیهارا به ارمغان می آورد و ماراتا سرحد ظرفیت خود تحت فشار قرار می دهد. زمانی که به ویژه اتفاقات ناگوار به وقوع می پیوندد، یا اینکه در شرف وقوع است، مانمی دانیم که چرا این حادث برای ما اتفاق می افتد. بدون آنکه تصویر روشنی از این مسئله داشته باشیم، که زندگی سراسر مبارزه و در در سر برای افراد خوب، و افراد بد است، شروع به تفکر می کنیم و خود را جزء دسته ای افراد بد به حساب می آوریم. غالبا سر در گم و پریشانیم تا از احساس بد بودن پرهیز کنیم یا بنحوی از احیاء مسئول شناخته شویم.

زمانی که اتفاقات بد یا در دنیا ک به وقوع می پیوندد، مانمی دانیم برای چه اینطور می شود و یا چه خیری از آنها ممکن است به ما برسد. زمانی که اولین ازدواج من باشکست مواجه شد، من آن را به یاد می آورم. همه چیز به هم خورد و من در هم شکسته شدم. به درگاه خداوند گریه و زاری کردم، «چطور چنین چیزی ممکن است برای من اتفاق یافتد؟ این کار هیچ نتیجه‌ی خوبی نخواهد داشت».

درس هائی که از طلاق آموختم

در آن زمان نمی دانستم که وقتی که با همسراول خود متارکه می کنم، با شریک روحانی فعلی خودم، پری ازدواج خواهم کرد. پری رامن از قبل می شناختم ولی برای ازدواج با او آمادگی نداشتم. اگر ازدواج اولیه من منجر به جدائی نمی شد هر گز فرصت متحدد شدن با پری، و تشکیل زندگی سعادتمند فعلی را پیدا نمی کردم. گواینکه جدائی من از همسراولم بسیار در دنیا ک بود، ولی در حدی غیرقابل تصور از زندگی جدیدی که در اختیار من گذارده است بسیار راضی و خشنودم.

علاوه بر آن، برای درسهای که از تجزیه و تحلیل علت شکست ازدواج اول آموخته ام بسیار سپاسگزارم. اگر چه در آن اوائل احساس تقصیر می کردم، ولی به عقب که نگاه می کنم، چه نعمت هائی که پس از التیام یافتن در دنیستین 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 رزیابی کرده و موفق به درک اشتباهات خود شده بودم. دوستی به من نزدیک شد و گفت، «تراجیع به روابط زیاد می دانی، ولی هنوز نمی توانی تشخیص دهی که مردان با زنان متفاوتند». در هر حال چون طومار زندگی

من در هم پیچیده شده بود، آماده بودم استیاهات خود را بررسی کنم. گفته‌ی آن دوست را به خاطر سپردم و متدرجاً تمام ایده‌های مربوط به کتاب «مردها از سیاره‌ی مریخ آمده اند و زنان از سیاره‌ی زهره» رادر مغز خود پروراندم. 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 در دنای اول با آن روبرو شوم.

زمانیکه ما هم شکسته شده ایم، معمولاً آن‌اکی پیش‌تری برای فرازیری چیز‌های جدید دایم

حالا دیگر طوری شده است زمانی که بامانع یا شکست مواجه می‌شوم و نمی‌دانم چرا و چگونه باید با آن دست و پنجه نرم کنم، مطمئنم که نتیجه‌ی رضایت‌بخشی عاید من خواهد شد. و همین طور هم است. البته این گفته آن معنی رانمی دهد که من آن عقب لم داده ام و در انتظار وقوع این اتفاقات می‌مانم. بلکه کاملاً بر عکس است. ومن در تمام اوقات مراقب روند کارها هستم تا جواب دریافت کنم.

زمانی که ماسردر گمیم، 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 راندانیم، با این وجود، کارها بهتر می‌شود. تنها فرزانگی و خرد سنی ما است که به ما می‌گوید همواره همه چیز، حتی بنحوی که ما هیچ وقت انتظار آنرا نداریم روی راه می‌شود.

زمانیکه ماسردر گمیم، همواره کارها بتر و سیرعت انجام می‌شود

برای آنکه سردر گم نشود، کمی وقت صرف کنید و بیهوده زمان‌های اندیشه کنید که فکر می‌کردید کارها حقیقتاً ضرورت دارد یا این که حوادث و حشتناکی ممکن است اتفاق بیفتاد ولی آب از آب تکان نخورد بود. چقدر نیروهای مثبتی که به جای آنکه اعتماد داشته باشیم کارها طبق برنامه پیش می‌رود تباہ می‌شود و مارادر احساسی از سردر گمی فرومی‌برد.

درسهای زندگی

تمام شکست‌ها و عقب زدن‌ها در درس‌های غیر مترقبه معمولاً، نمایانگر درس‌های زندگی است که باید آنها را فراگرفت. درست است که شما ممکن است همه‌ی کارهارا به گونه‌ی ئی صحیح انجام دهید، ولی نمی‌توانید رقابت را از نظر دور داشته باشید. زمانی که شما شروع می‌کنید تابار قابت‌ها، و دست و پنجه نرم کردنیهای زندگی رشد کنید، متوجه خواهید شد که تا چه حد، اینها شمارا در قالبیکه در آن قرار گرفته‌اید به خوبی جای داده‌اند.

یکی از راههایی که شما می‌توانید به درس‌های زندگی خود نظر افکنید اینستکه تصور کنید شما به کلیه هدف‌های خود نائل شده‌اید. همین طور که شما از پشتیبانی هائیکه دریافت کرده ایدشاکرید، به عقب برگردید و از کلیه‌ی چالش‌هاییکه سبب رشد و باروری شما شده و شمارا قوی و آبدیده کرده است سپاسگزار باشید. موقعی که شما بذر سپاس را برای تمام درس‌هایی که از گذشته آموخته‌اید می‌پاشید، از سردر گمی آزاد می‌شوید و راه دانش و معرفت را می‌پوشید.

میرن کنید تا از درس‌هاییکه از گذشته‌ی خود آموخته‌اید سپاسگزاری کنید

شمانمی توانید برای آنکه در بعضی مواقع عصبانی شده اید دنیا را سرزنش کنید ولی حداقل می‌توانید از هر یک از این ناراحتیها، یا شکست‌ها یاد به گیرید تا شمارا به معرفت و فرزانگی حقیقت وجود خودتان باز گرددانند. می‌توانید طرز استفاده از هر تجربه‌ی منفی را که در گذشته داشته‌اید بیاموزید تا شمارانیرومند تر کنید. هر چالشی که در گذشته داشته‌اید می‌تواند بشما کمک کند تا موهبت‌ها و نیروهای درونی خود را

کشف کنید.

شما می توانید برای نیرومندی و توان بخشی، از هر کجا از تجارت منفی خود استفاده کنید

موقعی که شما به یک سالن ورزشی می روید، برای راحتی خود از وزنه های سبک استفاده نمی کنید. اگر قرار باشد که ماهیچه های شمارشده کند، وقوی شود، باید از وزنه های سنگین هم استفاده کنید. برای ساختن ماهیچه ها، یا عبارت دیگر بدن سازی، لازم است که شما از حدرافت و آسان بگذرید و وزنه های سنگین تر بلند کنید. ماهیچه های خود را فروریزید. پس از آنکه کمی به آنها استراحت دادید، قوی تر رشد می کنند. برهمنین قیاس، برای آنکه در موقوفیت های فردی رشد کنید، باید در میدان رقابت ها و چالش ها وارد شوید. با مقابله کردن در برابر هر چالش، شما به معرفت درونی خود واقع می شوید و آن وقت قابلیت های شما برای رسیدن به موقوفیت های فردی، رشد می کند.

حتی اگر قرار است که استخوان های شما قوی بماند، آنها نیز باید تحت فشار قرار گیرد. زمانی که فضا نوردان به فضاعزام می شوند، و نبود وزن مخصوص را تجربه می کنند، استخوانهای آنان بشدت ضعیف می شود و حتی ظرف یکی دوروز، ممکن است بترکد مگر آنکه استخوانهارا تحت فشار قرار دهند. مشابه با این امر، شکستهای زندگی، نقش بسیار مهمی در قوی ساختن ما به عهده داردواین بستگی باین دارد که ما با آنها چگونه رفتار کنیم.

قبل از آنکه پروانه از پیله‌ی خود خارج شود، تناظری سنگین و پر در درسر در پیش رودارد تا خود را رها سازد. اگر ناظر دلسوی پیدا شود و بخواهد زحمت پروانه را کم کند و آن پیله‌ی پر در درسر را برای پروانه پاره کند، و آنرا ها سازد، تقلای و کوشش پروانه پایان می یابد ولی در اثرا این مهربانی و احسان، پروانه جان خود را از دست می دهد. زیرا دیگر قادر به پرواز نیست. چیزی که آن فرد ناظر نمی داند اینست که آن تقلای 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 می میرد.

جز ایشکه پروانه برای آزاد کردن خود جد و جهد کند، هجح کاه قادر پر وار نخواهد بود

در دوره‌ی حیات، همواره برآن باوریم که چالش‌های ما جهان را باید تغییر دهد. تصویر ما برآنست که دشمن در خارج از وجود ماست. پروانه‌ی حقیقی مادر درون ماست. هر زمان که مادر برابر دوازده مانعی که در راه موقوفیت‌های فردی ماست و قبل از آنها یاد کردیم، در جازنیم، چالش حقیقی مادر درون ماست. باتفاقی که در مبارزه‌ی درونی نصیب ما می شود، و با فائق آمدن برموضع موجودی که در سر راه موقوفیت مایوجود دارد، می توانیم به حقیقت وجود خویش بازگردیم. هر بار که ما این جنگ را می بریم، به نیروی خود می افزاییم تا بتوانیم عشق، شادی، نیرو، و صلح و آرامش را تجربه کنیم.

زندگی هجح کاه بدون مبارزه و چالش می‌ست ولی توئائی ما برای مواجهه با این چالشها برشد کردن ادامه می دهد
این تشخیص مهم شمارا آزاد می سازد تا توجه خود را از آنچه اشتباه و غلط است بازگیرید و متوجه چیزهایی کنید که می توانید یاد بگیرید.

به جای آنکه در زمان هائیکه سر در گمیم، وحشت کنیم، می توانیم بروی این سوال تامل 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 می شود، در احساس گناه و تقصیر متوقف و در مانده باقی می مانید. پس از آنکه انسان

اشتباهی مرتکب می شود احساس درجات مختلفی از شرم، عمل پسندیده ئی است، ولی اگر این خجالت و شرم‌ساری پس از آنکه شما آنرا تشخیص دادید واژاشتباه خود پند آموختید از بین نرود، این بد است. درنگ کردن در خطای بر حالت بی گناهی طبیعی شما سایه می افکند و مانع از آن می شود که شما احساسی از ارزش مندی واستحقاق داشته باشید.

مرد و بودن در ارتكاب گناه، مراحم حالت بی گناهی نیست

به جای آگاهی و عمل کرد درباره خواسته های خود، شما بیشتر از دیگران کار می کنید، زیاده از حد مسازمی شوید، واژاینکه 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 ای 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، اتوبیل داشت، تحصیلات عالیه داشت، شوهر داشت، بچه داشت و شغل بسیار مهمی نیز با ساعتی محدود دار 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 موقوفیت 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.

با این 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 بگوید، یا ناراحت کردن آنان، برای او عملاً غیر قابل تحمل بود. از این که دیگران را ناراحت کند تنفر داشت و همواره نگران این موضوع بود که دیگران درباره ای او چگونه فکر می کنند. همه اینها عوارضی بود که او را در خود فرو برد. موقعی که کمی وقت صرف کرد تا احساس هائی را که از زندگی خود داشت همراه با احساس گناه ها پالایش دهد، ترسهای وی شروع به از بین رفتن کرده بود.

گناه، مارابر آن می دارد تا زیاد بیکم و با دیگران زیاده از حد مردان باشیم

جواد، نیز احساس گناه می کرد. برای این احساس گناه می کرد که محکوم به دزدی شده بود. دیگران را آزارسانده بود. و حالا دوره ای 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. اگرچه او برای بزهی که مرتکب شده بود گناه کار بود، ولی چون نادم شده بود، کاری را که باید انجام می داد این بود که در درونی خود را خارج کند و دوباره خود را دوست بدارد. فرورفت، یا در جاذب از گناه، مارا از دوست داشتن دیگران باز می دارد. یا ماد کمی از جریان احساسی خود را باین علت که زیاده از حد در دنگ است خاموش می کنیم، یا اینکه این گناه، مانند خوره، روز بروز، مارامی 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 بی خشند. قادر شد به خودش شناس دیگری بدهد. دوره ای مجازات خود را 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 گناه کاریم، احساس گناه داشتن از یک بزر، اولین قدم است

قدم بعدی اینست که خودمان را بخشمیم. واگر می توانیم گناه خود را در صورت امکان جبران کنیم. بیشتر افراد گناه کار، قادر به این کار نیستند. مثل اینست که با چنگ و دندان آثرا نگاه می دارند و دست از سرشان برنمی دارد. علتی که بیشتر بزمکاران پس از آزادی دوباره مرتکب گناه بعدی، و گناههای بعدی می شوند اینست که اینان نیاموخته اند که چگونه گناههای خود را حساس کنند و سپس آنها را کنند.

بهای آنکه از شرمداری استباهمی که مرتکب می شوند احساس درد کنند، احساسهای خود را بطور کلی سرکوب می کنند و ارتباط خود را با وجود آن خویش که تفاوت بین خوب و بد، صحیح و غلط، رامی داند قطع می کنند. بدون ارتباط با احساسات داخلی خود، بزه های آینده را بارنجی که در زندان کشیده اند توجیه می کنند.

برای چه در گناه می مانیم؟

چه برای ارتکاب یک بزه ما گناه کار باشیم یا این که در برابر دیگران مسئول شناخته شویم، به سهولت گناه کار شناخته می شویم. بعضی افراد هستند که احساس گناه را در سراسر عمر به خاطر دزدیدن یک باد کنک بادی، یا گفتن جمله ئی در مدرسه که سبب آزار و رنجش طرف خود شده است، با خود ید ک می کشنند. اگر حالات منفی قبل از سن هیجده سالگی برای ماتفاق بیفتدمایل به احساس گناه داشتن زیادتر می شود. هر چقدر ما جوانتر باشیم، آسیب پذیری ما برای احساس بد داشتن بیشتر است. به ویژه در حدود سن نه سالگی، کودکان برای هرنوع دشمن و بد زبانی که بشنوند یا شاهد آن باشند احساس گناه می کنند. احساس کودکان همواره برآنست که زمانی که حالات منفی اتفاق افتاد، آنان بنحوی از انحصار مسئول آیند و بنا بر این، ارزش کارهای خوب را ندارند. گواینکه اینان مقصرو مسئول نیستند ولی خود را بی ارزش و گناهکار به حساب می آورند. پدر و مادرها می توانند با قبول مسئولیت، آنچه برای کودکشان اتفاق افتاده است، این احساس بی ارزش بودن کودکان خود را لیام بخشنند.

هر نوع دشمن و بد زیانگ کودکان شنود، یا شاهد آن باشد، خود گناه کار می شناسند

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 می کند و خود را مسئول می داند. به قیمت این که والدین مسئولیت آنچه بآن نیازمند بوده اند تا خوشحال باشند خود بر عهده نگرفته اند، به عنوان کودکان آنان، بار آن بردوش ماستگینی خواهد کرد.

بعضی از پدر و مادرها هستند که عملاً این گناه خود را تقویت می کنند. کودک به وجود آمده است که گوئی احساسی از بدی ها داشته باشد، یا این که مسئولیت احساس والدین خود را برعهده بگیرد. این نوع پیام ها برای افراد بالغ گیج کننده است، و ازان بیشتر برای کودکان. نحوه ئی که یک کودک با احساس هائی سالم از مخصوصیت رشد می کند، اینست که در حول و حوش وی پیام های مثبتی از والدین وجود داشته باشد و آنان خود مسئولیت احساس های خود را به عهده داشته باشند و کودکان از هر نوع سرزنش و باز خواست معاف باشند.

برای آنکه خود را از گناه آزاد کنیم باید مخصوصیت را بشناسیم. مخصوصیت اینست که ما استحقاق دوست داشتن داشته باشیم. کودکان همه بی گناه و مخصوص مند، حتی اگر استباهمی مرتکب شوند زیرا آنها بهتر از این نمی دانند. آنها در در سرمی آفرینند ولی پدر و مادرهای عاقل، می دانند که آنان کودک اند و فرض بر اینست که بهترین تلاش خود را می کنند. و این امری است کاملاً طبیعی.

مخصوصیت این معنی را می دهد که ما ارزش دوست داشتن داریم

هر چقدر ما پیر تر می شویم باید تشخیص دهیم که هنوز استحقاق دوست داشتن را داریم. حتی اگر اشتباهات دوران پیری را مرتكب شویم. برای آن که باشتباه خودمان اعتراف و بدنبال آن خودرا اصلاح کنیم لزومی ندارد که آن رادر دل نگاه داریم و احساس تقصیر کنیم یا اینکه خجالت بکشیم. تنها کافی است که آنرا احساس کنیم و بعد، شوقی خالصانه از خودنشان 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 مخصوص و بی گناهیم. فرورفتن در تقصیر، دلالت بر آن دارد که ما قادر به بخشنودن خود نبوده ایم. با آزادسازی احساس شرم و خجالت خود، دوباره به مخصوصیت قبلی خود بازمی گردیم و مسئول اشتباهات خود خواهیم بود.

موقعی که ما تشخیص دادیم که اشتباه مرتكب شده ایم، طبیعتاً از اینکه نتوانسته ایم کاری بهتر از آن انجام دهیم احساس شرم می کنیم. گواینکه ممکن است فکر کنیم که بهتر از آن می توانستیم کار کنیم، ولی نکردیم. نتیجه این می شود که مردم همواره فکر می 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 مرتكب شوم؟»

سر احجام مردم همواره کارهای را احجام می دهد که نگرمی کند بترین است

خود بخشنودن، دلالت بر آن دارد که ما هنوز به مخصوصیت درونی و عمقی خود ایمان داریم و ارزش دوست داشته شدن را داریم. مخصوصیت، جزئی از وجود حقیقی ماست. وقتی که ما شرمساری خود را رها ساختیم، به جائی که باز می گردیم، مخصوصیت است. زمانی که ما حاضر شدیم خود را ببخشیم، دوباره احساس ارزش می کنیم تا کارهای خوب انجام دهیم.

برای آنکه در زندگی به موقفیت نائل شویم، باید خودمان را مفید و پرارزش 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 مالیات دریافت آنها را نداریم. زمانی که در تقصیر دست و پا می زنیم، تمایل پیدامی کنیم که زیاد تراز حد معمول در راه افراد قربانی دهیم و فکر کردن بحال خود را زیاد می بریم.

رئایی از موالع

فائق آمدن بر موانع دوازده گانه ئی که در سرراه موقفیت قرار گرفته اند، نه تنها اجازه می دهد که شما از موقفیت خارجی خود احساس رضایت و شادی کنید، بلکه سبب می شود که خود را با وجود حقیقی خود تان مرتبط سازید. زمانی که می آموزید که به چه طریق می توانید به آرامش درون، عشق، لذت، توانائی دستری سی پیدا کنید، به حدی بسیار مؤثر، می توانید آن چیزهایی را که در زندگی بدنبال آنید جذب و خلق کنید. بدون رها کردن، و انجام دادن کارهایی که آنها را دوست دارید، قادر خواهید بود آنچه را که در طلب آنید بدست آورید.

درست است که در ک این بینش های درونی بسیار ساده است، با وجود این، سرمشق قرار دادن آن ها چندان آسان نیست. همین طور که موقفیت خارجی به زمان، نیرو، و تعهد نیازمند است، موقفیت فردی نیز به همان اصول نیازمند است. نه تنها لازم است که ماطرزا تفکر خود را عوض کنیم و بدورون خویش بنگریم،

بلکه ، باید احساس های مخفی خود را که در ورای هر یک از این موانع مأوا گرفته اند بیرون ریزیم والیام بخشم.

در فصل بعد، شما بینش های عملی و روحانی، روشهای، و تمرین هائی را که برای بازگشت به حقیقت وجود خود به آن ها نیازمندید، فرا خواهید گرفت و به دنبال آن، به چیزهائی که برای برداشتن موانع آن ها نیازمندید 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 پاشید. همین طور که یاد می گیرید چگونه می توان هر مانع را از جای خود برداشت، بلا فاصله نیروی درون برای جذب و خلق آنچه را که می خواهید، تجربه می کنید.

صل ۶۴م

مِنْ لَوْ نَانِيْلِيْ مِرَانِيْ

باتفاهم عمیق تری که شما پیدامی کنید و متوجه می شوید که این خودتان هستید که مسئول دوازده مانع یادشده در سرراه خواسته ها و تمایلات خود هستید، آنوقت حاضر می شوید که با تمرین های ویژه، از شفایابی از طریق مراقبه، برای رفع موانع استفاده کنید. برای هرانسداد، روندی وجوددارد 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 مرتب انجام دهید، کمالهای موهاب خداوند را بروی شما بازمی کند و به شما کمک می کند تا موانع را از سرراه خود بردارید.

تأثیر گوه یخ شناور

شگرد اصلی برای برداشت موانع در اینجا اینست که عواطفی را که با این انسداد در ارتباط است احساس کنیم. توده یخ شناوری را که از کوههای قطب شمال جدا شده و بر روی آب قرار گرفته است در نظر مجسم کنید. تنها ده درصد از این کوه یخ، بالاتراز سطح آب و بقیه در زیر آب است. با احساس مانع، شما بر روی آن قرار می گیرید. بانگرسنی 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 کردیده اید، یعنی ابتدا مشکلات بسیاری یک باره شما هجوم آورده اند

فرض کنیم که من فرد بخصوصی را اشتباه اضربه زنم 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 وضیه زدم همه چیز زندگی برونق مراد وی بود، آن قدرها ناراحت نمی شد. حالا فرض کنیم ناراحتی های دیگری که این فرد در آن لحظه داشت و در وجدان مغفوله وی، یاد قسمتها 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 نیاورد یا این که نتواند مشکلات خود را حل کند. از این می ترسد که همسرش دیگر اورادوست نداشته باشد.

- در زیر ترس او، تأسف نیز به چشم می خورد. از این متأسف است که نمی تواند راههایی که به موقیت ختم می شود پیدا کند.

از نقطه نظر سطحی، ممکن است برای آنکه با وضیه زدم مراسنیش کند، ولی در زیر، در لابلای این توده ی یخ شناور، بسیاری از احساس هانهفت است. زمانی که فردی دلیل بارزی برای ناراحت بودن خود را قبیل از دست دادن کار دارد، بسیار ساده است که بتوان عمیق ترین سطح احساسات وی را در کردن ما نیز بنویه خود نسبت به وی ابراز همدردی می کنیم.

اگر ما برای آشتنگی خود دلیل بزرگی بتراشیم، به سهولت می‌توانیم سطوح عمیق تر را در کنیم و تفاهem و دلسوزی داشته باشیم. اگرچه این عقیده‌ی ساده‌ئی است ولی روشنی اصلی برای رهاسازی موانع است.

اگر ما دلیل بارزی برای ناراحتی خود داشته باشیم، ساده است که سطوح عمیق تر را احساس و درکنیم

زمانی که شما احساس مسدود بودن می‌کنید، علتی برای ناراحتی و آشتنگی خود بتراشید. تصویر کنید که سوار بر ماشین زمان شده‌اید، به عقب بر می‌گردید 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 تصویر کنید که مشغول گذاردن اثر مقابل بروی یکی از والدین خود هستید. اگر لازم است که مخزن عشقی دیگری را برای برای دریافت ویتامین «ف» پر کنید، تصویر کنید که مشغول گذاردن اثر مقابل بروی اعضای خانواده و دوستان خود هستید.

برای آنکه یک مانع را پالایش دهید، ساعت را به عقب بر گردانید. خود را در گذشته‌ی خود در زمان هائی که آسیب پذیر بودید و قدرت احساس بیشتری داشتید تصویر کنید. همیشه ساده تر و آسان تر است که احساسات و عواطف را که ریشه در گذشته‌ی مادراند پالایش داد. حتی اگر شما در حال حاضر نسبت به گذشته‌ی خود احساسی مناسب داشته باشید، با این وجود به عقب بر گردید و تجربه کنید که هر چه در گذشته احساس می‌کردید، همه خوب بوده لیست.

برای آنکه فرآیند یک مانع را حیص دهید عصره‌ی ساعت را تعجب بر گردانید

اگر مانعی در راه شما است، و به عبارت دیگر بسته شده‌اید، به طور کامل عواطف خود را احساس نمی‌کنید. 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 می‌توانید دلیل بزرگی برای علت و ناراحت بودن خود خلق کنید.

برای تیام خشی انداد عواطف، سما باید احساسی از عواطف کودکانه داشته باشد

اگر حادثه‌ئی را بیاد نمی‌آورید، باید داستانی اختراع کنید و تصویر کنید که چنین حالتی در گذشته برای شما اتفاق افتاده است. بیشتر مردم می‌توانند حداقل، یکی دولحظه‌ی دردناک از طفویل خود را بیاد آورند. حتی یکی از آنها کافی است که شمارا با آن احساس دردناک کودکی شما مربوط کند.

چگونه گذشته‌ی خود را از صافی عبور دهید

پالایش گذشته ساده است. با کمی تمرین، شما می‌توانید 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 گذشته‌ی خود پیوند دهید،

۲- نامه‌ئی پراز احساس بنویسید،

۳- نامه‌ی جوابیه تهیه کنید،

۴- نامه‌ئی ارتباطی تهیه کنید.

زمانی که پالایش گذشته‌ی خود را آموختید، و موانع را راه‌ها کردید، داستان شما نیروی خود را به منظور اینکه شمارا در همان عقب نگاهدارد، ازدست می‌دهد و بجای آن، شمارا حمایت می‌کند تا آینده‌ئی را که در آرزوی آنید برای خود خلق کنید. اجازه دهید تا هر یک از این گام‌ها را مرور کنیم.

نامه‌های پر احساس

شکل و فرم نامه‌های پر احساس هریک از موانع، با دیگری متفاوت است. با استفاده از جدول زیر شما می‌توانید بنابر سلیقه‌ی خود تا ن تشخیص دهید که کدام یک از احساس‌های تواند مؤثر واقع شود، تحقق یابد، و سلسله مراتب آن کدام است، تارها 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
هرasan	نامطمئن	۳- اضطراب
متائب	ناتوان	۴- بی تفاوتی
نامید	ناراضی	۵- پیش‌داوری
محروم	مأیوس	۶- دودلی و تردید
نگران	بی‌پناهی	۷- طفره رفتن
خجول	ناکافی بودن	۸- کمال‌گرائی
صبور	محروم	۹- رنجش
آزار دیده	کنار گذاشته شده	۱۰- دلسوزی بحال خود
ترسان	نامید	۱۱- سردرگمی
شرمنده	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 رهاسازی 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 رهاسازی مانع دوازدهم، «قصیر»، زمانی را به خاطر آورید که شما شایستگی کافی نداشتید و بدنبال آن، عواطف شرمندگی، خشم، غمگینی و ترس را بیرون آورید.

مدل والگوهای فوشن دوازده نامه‌ی عاطفی

هر موقع شما یک نامه‌ی عاطفی برای برداشتن یک مانع بنویسید، برای آنکه به رهاسازی 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 نشده‌اند 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 بدنبال آن اوقات تلخی، غمگینی

تأسف و نومیدی را استخراج کنید.

- ۳- برای اضطراب و پریشانی: زمانی را مجسم کنید یا بیاد بیاورید که نامطمئن بودید و به دنبال آن، ترس، تأسف، نامیدی 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، نامیدی و نگرانی را استخراج کنید.
- ۵- برای پیش داوری: زمانی را به خاطر آورید که احساسی از ناراضی بودن داشتید، و بعد از آن نومیدی، دل شکستگی، نگرانی و خجالت را استخراج کنید.
- ۶- برای بی تصمیمی: زمانی را به خاطر آورید که احساسی از یأس داشتید، و بعد از آن نومیدی، نگرانی، شرم‌سازی، و حسادت را استخراج کنید.
- ۷- برای طفره رفت: زمانی را به خاطر آورید که احساسی از بی پناهی داشتید و بعد از آن نگرانی، شرم‌سازی، حسادت، واذیت و آزار را استخراج کنید.
- ۸- برای کمال گرائی: زمانی را بیاد بیاورید که شما احساسی از بی کفایتی داشتید و بعد از آن احساس شرم‌سازی، حسادت، آزار، و حشت را استخراج کنید.
- ۹- برای رنجش: زمانی را به خاطر آورید که احساس می‌کردید محروم مانده‌اید و بعد از آن حسادت، آزار، و حشت و شرم‌سازی را استخراج کنید.
- ۱۰- برای دلسوزی بحال خود: زمانی را به خاطر آورید که احساس می کردید شمارا کنار گذاشته اند و بعد از آن واذیت و آزار، و حشت، شرم‌سازی، و اوقات تلخی را استخراج کنید.
- ۱۱- برای سردرگمی: زمانی را به خاطر آورید که شما احساس نامیدی داشتید و بعد از آن حشت، اوقات تلخی، و غمگینی را استخراج کنید.
- ۱۲- برای تقصیر داشتن: زمانی را به خاطر آورید که شما احساسی از عدم شایستگی داشتید و بعد از آن شرم‌سازی، اوقات تلخی، غمگین بودن، و ترس را استخراج کنید.

نوشتن یک نامه‌ی احساسی و عاطفی

زمانی که شما چهار حالت 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 نشناسید، 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، نامه‌ئی احساسی به فردی بنویسید که سبب واذیت و آزار شما شده است. یا فرد دیگری که شما با اوی احساسی از برقاری ارتباط دارید و خواهان حمایت او هستید. چقدر خوب است که انسان نامه‌ئی بیکی از والدینی بنویسد که در ناراحت بودن شما نسبت به مسائلی دیگر شریک نکند. نوشتن نامه‌ی عاطفی به والدین چنین معنی نمی دهد که لازم است شما آنان را نکوهش کنید. در بعضی موارد، افراد، علاوه بر این خود نیستند زیرا برآن باورند که معنی این کار اینست که آنان والدین خود را دوست ندارند. این موضوع نشانه‌ی بارزی از عاطف سر کوفته است که لازم است عربیان و ظاهراً شود. اگر مان توانیم خشم و دلگیر بودن را احساس کنیم، نشانه‌ئی از آنست که در آن اوائل، در زندگی خود کاری که ما با پدر و مادر خود می کردیم غلط بوده است. آنان دوست داشتند نبوده واستحقاق آن را نداشته‌اند. اوقات تلخ بودن، آن معنی رانمی دهد که والدین شما بدیا غیردوست داشتند.

بوده اند. آنها بهترین کاری که از دستشان بر می آمده است درباره‌ی شما انجام داده اند ولی هیچ کس نمی تواند تمام نیازهای طفل خود را بآورده کند. اوقات تلخ بودن و عصبانی شدن، یکی از مهم ترین قسمتهای رشد و نمو آدمی است. فراگیری کنترل این حالت و رها کردن، ونه سر کوب کردن آن بد لذتی که شما نباید عصبانی شوید، لازم و واجب است.

بعضی اوقات، افراد در نوشتن نامه امساک می کنند و دلیل آن اینست که آنها قبل از حالت عاطفی خود را رها کرده اند. این کار حالت آب در زیر پل رودخانه را دارد. ممکن است احساس کنند که همه چیز فعلاً بر وقق مراد است، یا آنکه جدا با یعنی 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 بگردید و در آن لحظه نفسی راحت بکشید و به خود آن قابلیت را بد هید تا بتوانید احساسات خود را بروی کاغذ بیاورید.

موقعی که تشخیص دادید به چه کسی قرار است نامه بنویسید، آن نامه‌ی عاطفی شبیه نامه‌ی زیر است:

الگوی نامه‌های 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 نوشته‌ید، چنین تصور کنید ایده آل ترین پاسخ هارا دریافت می کنید. مثلاً گرفردی که شما با نامه می نویسید، به گونه‌ئی عصبانی است، جواب خود را طوری تهیه کنید که گفته‌های شما مورد قبول واقع شود، و طرف شما آنرا درک کند. از طرفی جنبه‌ی طلب بخشن داشته باشد. اگر شما به گونه‌ئی نامید یا فربی خود را اید، متن نامه طوری باشد که آن شخص قول دهد کاری کند که شما احساس بهتری داشته باشید. ممکن است شما در بادی امری به یک تشویق یا اطمینان مجدد که هنوز هم شمارا دوست دارند و شما فرد ویژه‌ئی هستید، نیاز داشته باشید. چیزهایی را بنویسید که نیازمند آنید که بشنوید. همین طور که مشغول نوشتن پاسخی هستید که علاقمندید صدای شما از لا بلای سطور آن شنیده شود، حالا در خیال خود مجسم کنید که این نامه چه احساسی بشما می دهد و بگذارید آن احساس را روشنود.

حتی اگر در زندگی حقیقی، فرد مورد نظر شما، آن کلمات مثبت را بزبان 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 با آن 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.

بادریافت تجارب منفی و بدنبال آن، تولید احساسهای مثبت از آن، برای آنکه به گذشته‌ی خود بنگرید، دیگر از خود مقاومت نشان نمی دهید.

زمانی که قادر به التیام پذیری شدید، واز آن آموختید، واز گذشته‌ی خود رشد کردید، دیگر مجدوب موقعیت هائیکه تکرار گذشته هاست نخواهید شد. آزادیده‌چه را که می‌خواهید خلق کنید. با ارتباط دادن احساسهای منفی بگذشته‌ی 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 جمله ئیرا 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 در کم 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 خلاصه‌ی که از احساسهای منفی بر جای 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 خویشن را یک پارچه و متابور کنید.

کمین کودن کامیابی چهارگانه

مثال زیر تمرينی است برای هر یک از مراحل چهار گانه‌ئی که می‌توان از طریق آن، موانع را بر طرف ساخت. حبیب، در سرزنش و ملامت کردن دست و پامی زدود راین حالت، غوطه ورشده 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 گوشه‌ئی بنشیند و آنچه که وی را رنج می‌داد بنویسد ولی این عمل تأثیری بحال او نداشت و 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 مخلیه‌ی خود پرورانده بود. احساس می‌کرد که از درون بُوی خیانت شده است. با این وجود شغل خود را برابر گزیده بود و نمی‌توانست زیاده از حد از آن ناراضی باشد. برای آنکه عمیق تر وارد در احساسهای خود شود، ناراحتی خودش را به زمانهای قبل، یعنی زمانی که احساس می‌کرد باو خیانت شده است منعطف نمود.

زمانی را بخاطر آورد که تقریباً هشت سال داشت و پدرش با وقول داده بود روزی او را برای ماهیگیری با خود ببرد. تمام روز در انتظار پدر مانده بود و موقعیکه پدرش بخانه آمد، بجای آنکه ازوی عذرخواهی کند، حبیب را بیاد انتقاد گرفته بود که چرا بجای ییکار نشستن و در انتظار او ماندن، تکالیف مدرسه‌ی خود را انجام نداده است.

برای پالایش گذشته‌ی خود، ساعت را به عقب بر گرداند، خود را در حالتی تصور کرد که پدر دست رد بر سینه‌ی وی زده و از او انقاد کرده است. نامه‌ئی را که در زیر می‌خوانید نامه‌ی احساسی حبیب است.

نامه‌ی احساسی حبیب

پدر عزیزم،

۱- سلب اعتماد: زمانی که شما به قول فواد عمل نمی‌کنید و آمادگی ندارید که زمانی را با من بگذرانید، احساس می‌کنم که دیگر به شما اعتماد نکنم.

۲- رنجش: از اینکه دائم از من انتقاد می‌کنید مردمی رنجانید. از این ناراحتی که شما فواد هیچ وقت به فکر من نیستید. قول کاهه هستید. از این ناراحتی که شما فقط نسبت به فواد تان فکر می‌کنید و هیچ وقت به فکر من نیستید. قول دادید که مرابه ماهیگیری ببینید و این کار را نکردید. اینکار عادلانه نیست. و از اینکه شما بقول فواد فانکردید ناراحتیم.

۳- غمگینی: از این اندوه‌گلینم که شما نیامدید مرابا فواد ببینید و معلوم می‌شود پیش‌های دیگر برای شما معهم تراست. از این غمگینم که نتوانستیم روز شنبه یک تفریح هسابی داشته باشیم. و باز از این اندوه‌گلینم که آنقدر شما کار می‌کنید. از این ناراحتی که شما نمی‌فواید ساعتی را با من بگذرانید. و از این غمگینم که شما از من عذر فواید نمی‌کنید. از این غمگینم که تمام روز را، یکه و تنها سر کردیم. و باز از این دلگیرم که یک روز تغیری نداشتیم.

۴- تأسف: از آن بیع دارم که نتوانم به شما اعتماد نکنم. از آن بیع دارم که شما احساس‌های مرد اشتباه درک کرده باشید. از آن بیع دارم که شما سرمن دادمی کشید. از آن متأسفم که اینقدر زیاده طلبم. از این بیع دارم که شادی‌های دوران کودکی را کم دارم. از آن متأسفم، در آن زمانی که من در فواد فروخته‌ام، افراد دیگر، زمان فوشی را می‌گذرانند. از آن متأسفم که من آنقدر هابرای شما اهمیت ندارم. از آن بیع دارم که شما مراد و سوت ندارید و من آنقدر ها از نظر شما فوب نیستم.

۵- دلتگی: از آن دلتگم که پر امابه ماهی گیری نرفتیم. از آن دلتگم که پر ام من تکالیف خانه را انجام نداده‌ام. از آن معلوم که یک روز فواد برای قاطر شما تلف کردم و منتظر شما ماندم. از آن دلگیرم که پر اما بیوم نزدیک نیستیم. از آن دلگیرم که پر انمی توایم باهم یک روز تغیری داشته باشیم. از آن دلگیرم که شما آن قدر کارمی کنید و بیشتر اوقات را در محل کار فواد می‌گذرانید. از آن متأسفم که من نتوانستیم نمرات بوتیری کسب کنم. متأسفم که من باندازه‌ی برادرانم فوب نیستم.

۶- آرزوها: من شما، مراد و سوت دارم و دلم می‌فواید زمان بیشتری با شما باشم. دلم می‌فواید که شما این احساس مرد را کنید. دلم می‌فواید تفریح داشته باشم. دلم می‌فواید که از رشد فواد لذت برم. سوت ندارم در گوشه‌ئی نشسته باشم و منتظر شما باشم. دلم می‌فواید بگوئید په اتفاقی افتاده است. دلم می‌فواید که احساس کنم بزرگترین قسمت زندگی فواد و سوت دارم. دلم می‌فواید که احساس فوبی داشته باشم و شاد باشم. دلم می‌فواید که وقت فواد و سوت دارم. شما، مراد و سوت دارم و بیای شما قابل 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. گواینکه پدرش در زندگی حقیقی روزانه، چنین پاسخی را هیچ گاه بخواهد نمی‌داد، با این وجود، فرآیند آن بازهم، کار آئی داشت.

بانوشنن پاسخ ایده‌آل، در حقیقت، حبیب، چیزی را که هیچ گاه دریافت نمی‌کرد به خود داده

بود. از آن مهمتر اینکه، حبیب، شروع به تولید احساسهای مثبتی می‌کند تا احساسهای منفی را که تازه بروز داده بود، متعادل کند. این هم نامه‌ی جواییه‌ی حبیب.

نامه‌ی جواییه‌ی حبیب

حبیب عزیزم،

۱- عذرخواهی: از اینکه دیر کردم معذرت می‌خواهم، وازان که با هم به ماهی گیری نرفتیم بسیار متأسفم. حقیقتاً متأسفم که برای بار دیگر تورانا نماید کردم. اشتباه کردم که به تلفن نزدم.

۲- تقاضای بخشش: خواهشمندم برای آنکه من به وعده گاه حاضر نشدم مرا ببخشی. لطفاً برای آنکه ترا بآ خود به ماهی گیری نبردم و با تفاوت هم تغیریج نداشتیم، مرا ببخشی. استدعاد ارم برای قصورهای من مرا ببخشی.

۳- تفاهم: باین نتیجه رسیده‌ام که توازن عمل من عصبانی هستی. حق داری که از دست من عصبانی باشی. آن قدر بهانه جوئی کرده‌ام که مثل اینکه می‌ترسی با من گفتگو کنی. برای چه آن قدر ناراحتی؟ این دوره‌ی جوانی تواست و بنظر می‌رسد که تو آنرا از دست می‌دهی. من خودم فهمیدم که بتوجه بودم که یک روزی با تفاوت به ماهی گیری می‌روم و من بقول خودم عمل نکردم. از این بابت متأسفم. و دلم می‌خواهد آنرا جبران کنم.

۴- قول دادن: دلم می‌خواهد که تو خوشحال باشی و تغیریات زیادی داشته باشی. دلم می‌خواهد که تو را با خود به ماهی گیری برم. این دفعه‌حتیماً این کار را خواهم کرد. شنبه‌ی دیگر به اتفاق هم به ماهی گیری می‌روم.

۵- عشق و محبت: دلم می‌خواهد این را بدانی که دوست دارم و از این لحظه به بعد همه چیز فرق خواهد کرد. تو برای من موجود خارق العاده‌ئی هستی. زیاد دوست دارم. باعشق، پدرت.

قدم سوم در پالایش نفسانیات آنست که تصور کنیم، و سپس آنرا بیان کنیم و بیینیم برای چیزهایی که می‌خواهیم چه احساسی داریم. به این نامه، نامه‌ی ارتباطی نام می‌نہیم زیرا احساس‌های مارا با حمایت‌هایی که با آن نیازمندیم و می‌خواهیم، مرتبط می‌کند.

نامه‌ی ارتباطی حبیب

پدر عزیزم،

۱- «دوست داشتن تو سبب می‌شود که من احساس کنم.....» با دوست داشتن شما هالتی دیگر به من دست می‌دهد. شما سبب می‌شوید که من در درون فودم احساس بوتی داشته باشم. شما سبب می‌شوید من امیدوار باشم که می‌توانم بعد از این فوشمال باشم و زمان هائی را بفوشی بگذرانم.

۲- «حالا من متوجه می‌شوم که.....»: حالا می‌فهمم که شما مرا دوست می‌دارید. متوجه شده‌ام که شما یک اشتباه مرتكب شدید نه من. من بد نیستم. می‌دانم که شما مرا دوست می‌دارید و من هم شما را دوست می‌دارم، پدر.

۳- «من شمارا می‌بفشم»: شمارا می‌بفشم. شمارا از این که در آنها در انتظار من نبودید می‌بفشم. از اینکه شما بهانه جو و سهل انگارید شمارا می‌بفشم. و از این که در روز شنبه مراعطل کردید و در انتظار گذاشتید می‌بفشم.

۴- «از این فوشمال که»: از این فوشمال که شما به فکر من هستید. از این فوشمال که می‌توانم با شما صحبت کنم. از این فوشمال که می‌توانیم به هم تزریک باشیم و تغیریج داشته باشیم. از این فوشمال که می‌توانم بشما اعتماد کنم و گفته‌های شمارا قبول داشته باشم. از این فوشمال که شما مرا دوست می‌دارید و به هر غوایی من گوش می‌دهید.

۵- « دوست دارم که» : دوست دارم که ماهی گیری کنم. دوست دارم آزاد باشم تا خودم را احساس کنم. دوست دارم این احساس را داشته باشم که ما بعوم نزدیکیم. دوست دارم بدانم که ما در آینده کارهای بیشتری را باتفاق انعام فواهیم دارم. 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 مرا دوست دارید و من معهم شده ام. احساس اطمینان دارم که می توانم شما را فشنود سازم. احساس می کنم در هالتنی که هستم باندازه‌ی کافی خوب و دوست داشتنی هستم

۷- « احساس سپاس می کنم که» : از محبت‌های شما و مادرم احساسی از سپاسگزاری دارم. از اینکه می فواهید زمان بیشتری را با من بگذرانید از شما سپاسگزارم. از معلمین خوبی که در مدرسه دارم سپاسگزارم. از اطاق تمیز و پاکیزه‌ی که دارم سپاسگزارم. از خداوند برای آنکه پرین پدر و مادر عزیزی بمن داده است سپاسگزارم.

پس از آنکه نامه‌ی ارتباطی آماده شد، حبیب، آن قدر احساس راحتی می کرد که دلش می خواست بیشتر بنویسد. این بار تصور کرد که با آن ماهیگیری کذائی رفته است و شروع بتویل احساسهای مثبت و پشتیبان نمود.

نامه‌ی 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 هالم که در وصف نمی گنبد. تازه یک ماهی صید کرده ام و پدرم به من می بالد. احساس امنیت می کنم. پقدربویست که با هم کار کنیم. از اینکه پدرم با من است بسیار فوشاهم. فیلی مرا دوست دارد و من هم همین طور. هردو اوقات گرانبهائی داریم.

۲- « هالا متوجه می شوم که» : هالا می فهمم که پقدربهائی لذت بخش است و من زمان فوشی را با پدرم دارم.

۳- « من می بفهمم: برای تمام زمانهائی که پدرم با من کنار نمی آمد او را می بفهمم.

۴- « فوشاهم از اینکه» : از اینکه با اتوبیل خودش مرا به اینجا آورد فوشاهم. و از این که روز بسیار زیبائی است نیز فوشاهم. فوشاهم از اینکه بدون آنکه زیاد کار و مشغله داشته باشیم امروز هردو با همیم. از این فوشاهم که امروز کاری باشتباه صورت نفواهم دارم. بدرا از اینکه من یک ماهی صید کردم فوشاهم. از اینکه زمان فوشی را در کنار هم داریم فوشاهم.

۵- « دوست دارم» : دوست دارم که با پدرم باشم و کارهارا باتفاق هم انعام دهیم. دوست دارم زمان فوبی داشته باشیم. از اینکه مدتی را در قایق سپری کنم دوست دارم. دوست دارم ماهی گیری من بعتر شود و در این کار ماهر شوم. دوست دارم که در وانت های کوچک سوار شوم و اینظرف و آنطرف روم. دوست دارم بجاهای تازه روم و کارهای تازه انعام دهم. دوست دارم بسفرهای ماهراههائی روم ولذت بدم.

۶- « احساس اطمینان می کنم که» : احساس اطمینان می کنم که می توانم خودم باشم و زمان فوشی داشته باشم. لازم است که در حد کمال باشم. میتوانم آرامش داشته باشم و همه پیز

فوودش فوب کار می کند. می توانم به پدرم اعتماد داشته باشم. او هدرا هرا دوست دارد و آنها منتظر من است. می توانم اطمینان داشته باشم که هرا در کمی کند و من برای او اهمیت دارم.

۷- « پقدار از این سپاسگزارم » : واقعاً برای این ماهیگیری با پدرم سپاسگزارم. اوقات خوشی داشتیم. برای آن ماهی که من گرفتم سپاسگزارم. برای هوای جالبی که نیز داشتیم سپاسگزارم. از پدرم بسیار ممنونم که وقت خود را برای این گردش در افتیار من گذاشت. می دارم که او سفت مشغول است. از اینکه در این دنیا بزرگ تنها نیستم و پدرم هرا دوست دارد سپاسگزارم. از اینکه می توانیم با هم شادی و تفریح داشته باشیم بسیار ممنونم.

با این طرز تفکر از قدر شناسی، حبیب، آگاهی خود را به زمان حال منتقل نمود و احساس بهتری پیدا کرد. اگرچه 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.

الیام مجیدن احساں هاباگه‌یکی از والدین

بعضی اوقات، وقتی بیکیه ازوالدین خود نامه می نویسید، ممکن است از پدریا مادر خود عصبانی باشید. بعض اتفاقات می افتد که شما نامه را فقط به خاطر آن می نویسید که پشتیبانی والدین خود را جلب کنید. ولی شما نسبت به موضوع دیگری ناراحتی دارید. اجازه دهید به یک مثال کوتاه اشاره کنم.

« منیزه، از اینکه مسابقه‌ی اسکی روی یخ رانبرده بود ناراحت بود. درسته‌ی فینال، شکست خورده بود. ماه‌ها افسرده و غمگین بود. برای آنکه از افسرده‌گی بدرآید، ابتدا خود را بگذشته‌ی خود مرتبط ساخت. به خاطر آورد، زمانیکه در کلاس هفتمن بود، به یک جشن تولد دعوت نشده بود. این موضوع احساسات اورا بسیار جریحه دار کرده بود. آنچه که در زیر می خوانید شرح مختصری از حالات او است.

مادر عزیزم،

- ۱- زمانیکه پیه‌های مدرسه هرا دوست ندارند، احساس می کنم که هرا ترک کرده‌اند.
- ۲- از اینکه هرا به جشن تولد دعوت نکرده بودند بسیار غمگینم. کسی هرا دوست ندارد. من نمی دانم په اشکالی دارم. سعی خودم را می کنم ولی باز هم هرا از خود می رانند.
- ۳- ترس من از اینست که هیچ‌گاه کسی مرا پنجه نماید. آنروز که من به یک سؤال در کلاس بواب دادم، همه زدن زیر قنده. هنگام نهار که به طرف پیه‌های روم همه خوار می کنند.
- ۴- از اینکه نتوانستم به جشن تولد روم متأسفم. از اینکه نمی توانم برای خودم دوست کسب کنم متأسفم. و از اینکه نمی توانم یکی از دفتران محبوب مدرسه باشم نیز متأسفم. از این که نمی دانم په کنم بسیار متأسفم.
- ۵- از اینکه دعوت نشده ام نا امیدم. نویمیدی من از این بجهت است که هیچ‌کس به فکر من نیست. از این نا امیدم که پیه‌های مدرسه‌ی ما آن قدر بد جنس و آب زیرگاه اند. از آن نا امیدم که باید مثل آنها باشم تامرا قبول داشته باشند.
- ۶- دلم می فواهد خودم باشم و تعداد بسیار زیادی دوست داشته باشم و دلم می فواهد ساعات تفریح زیادی داشته باشم. دلم می فواهد صبح‌ها که از خواب بیدار می شوم برای رفتن به مدرسه

هیجان زده باشم. دلم می فواهد که در پارتی‌ها دعوت داشته باشم و احساسی از اجتماعی بودن داشته باشم. دلم می فواهد بدرا در مدرسه احساسی عالی داشته باشم. دلم می فواهد دیگران دلشان بفواهد که دوست من باشند.

با عشق، منیژه »

پس از آن برای نامه‌ی جوابیه، منیژه جوابی را نوشت که دلش می خواست از دوستان خودش متن آنرا بشنود یادربیافت کند.

منیژه عزیزم،

- ۱- از این که نسبت بتوبده جنسی کردم معذرت می خواهم. از اینکه تورابه پارتی دعوت نکردم متأسفم. در آن موقع پست فطرتی کردم که همه را جزو دعوت کرده بودم.
- ۲- لطفا از این که تورا استشنا کرده بودم مرا ببخش. از این که درباره‌ی توجوه ک ساخته بودم مرا ببخش. 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 بتواحترام گذارم. بد جنسی را متوقف می کنم و کوشش می کنم با تو مهربان باشم.
- ۵- دوست دارم دوست تو باشم. فکرمی کنم که حقیقتا تو موجود فوق العاده و خوش مشربی هستی. دلم می خواهد که به منزل ما بیائی و تکالیف مدرسه را با هم انجام دهیم.

برای آنکه تمرين را تمام کند، منیژه، در خیال خود تصور کرد که جواب نامه‌ی خود را دریافت کرده و به دنبال آن احساسهای مثبتی را که کسب کرده بود بدینظریق 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 شده‌ام که دوستانم مراد دوست دارند و دیگر لازم نیست که خود را فراموش کنم تا دیگران مراد دوست داشته باشند.
- ۳- از اینکه مرا به جشن تولد دعوت نکرده تورا می بخشم.
- ۴- از اینکه حالا می توانیم با هم خوش باشیم بسیار خوشحالم. از اینکه نمی توانم دختر تولد بروئی باشم بسیار متأسفم. از اینکه 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 اینکه من دوستان زیادی دارم و آن قدر در مدرسه بما خوش می گذرد سپاسگزارم. از اینکه دوستان من علاقه مندن دارم از اینکه را بگذرانند و وقتی من نباشم چیزی گم کرده اند احساس غرور می کنم.

نوشتن نامه‌ای احساسی به خدا

زمانی که من احساسی از موانع از قبیل سرزنش، خشم، و پیش داوری داشته باشم، غالبا احساسهای خود را به خداوند می نویسم. در این حالت، احتیاج ندارم که آنها را بگذشته‌ی خود را تباطط دهم. موقعی که

با خدا صحبت می کنم، همواره خودم را ماندیک کودک، کوچک تر و آسیب پذیر حس می کنم. و این، در حقیقت، عصاره‌ی هر نیایشی به درگاه خداوند است. نیایش‌ها و سیله‌ئی برای مرتبط ساختن احساس‌های ماباخداؤند و بیان خواسته‌ها و نیازهای ما است.

با استفاده از الگوی نامه‌ی احساسی، جواییه، و نامه‌های ارتباطی، شما می‌توانید ارتباط خود با خداوند را عمیق تر و مخزن عشق ویتامین «خ۱» خود را پر کنید. بعضی از مردم به خدا اعتقاد دارند ولی احساسشان براینست که خداوند آنها را کنار گذاشته است. موقعی که چنین حالتی ایجاد می‌شود، حتی سرزنش کردن خدای نیز بدون اشکال است. اگر کسی باشد که بتواند سرزنش شمارا بدون آنکه اذیت و آزار به بیندیا جنبه‌ی دفاعی بخود بگیرد بشنود، همانا خداوند است. با بخشنودن خدا، شما قادر خواهید بود مخزن عشقی مربوط باورا دوباره پر کنید و محبت اورا در دل بگیرید

چهار قدمی که برای پالایش یک مانع باید برداشت

باممارست 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 جانیفتداده اید. کمی خسته شوید بهتر از آنست که مسدود شوید. پس از مدتی، مثل ورزشهای سبک، بعد از تمرین های دیگر احساس خستگی و پاتیل شدن نمی‌کنید. خلاصه اینکه، برای آنکه تحرک پیدا کنید و موانع را از سرراه 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 بنوشتن نامه‌ئی احساسی کنید تا بیان گر چهار حالت از نسانيات، که شما را با موانع خود تان مرتبط می‌کند باشد. نامه را با برقراری ارتباط با چیزهایی که می‌خواهید، وابراز نمودن آنها، پیاپی ببرید.
- ۳- وقتی که خود را در گذشته تصور می‌کنید، یک نامه‌ی جواییه نیز تهیه کنید و چیزهایی را در آن نامه عنوان کنید که علاقه دارید در پاسخ بنامه‌ی خود تان آنها را بشنوید.
- ۴- وقتی که خود را در گذشته تصور می‌کنید، و آنچه را که می‌خواهید بدست می‌آورید، یک نامه‌ی ارتباطی تهیه کنید که بیانگر نسانيات مثبت شما و در ارتباط با خواسته‌ها و نیازهای شما باشد.

تسخیه از احساس‌ها برای یافتن نسانيات

زمانی که شما نسانياتی را که با هر یک از موانع شما در ارتباط است استخراج کردید، اگر گرتوانید یکی از آنها را احساس کنید، زمانی را اختصاص به استخراج حالات منفی خود تان در همان سطح دهید. وقتی که شما در هر یک از سطوح مسدود شده اید، احساس کلی که با آن سطح مرتبط می‌شود به شما کمک می‌کند تا احساس‌های خالص را پیدا کنید. معمولاً اینکار، مانع را زمینان بر می‌دارد و آن احساس رومی شود. فرض کنیم که شما مشغول آزاد سازی کمال گرائی هستید و زمانی را به خاطر می‌آورید که شما بی کفایت بودید. برای پالیدن این احساس بی کفایتی، شما شروع به احساس وابراز 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 ابتدای ایازداشته باشید که از بازتاب خود بروی 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 نمائید).

یکی از علل عدمه‌ئیکه ما مسدود می‌مانیم اینست که بعضی از عواطف خود را سالها سر کوب می

کنیم. بعضی اوقات حالت عاطفی که باید آنرا احساس و رها 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 رانداشته 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 مانع 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 می‌گویندما، مشغول دور شدن از کانون مرکزی خودمانیم. نشانه‌های مهمی هستند که مارا کمک می‌کنند تعادل خود را باز یابیم. با احساس عواطف خالص، شما به خودتان بازمی‌گردید ولی با احساس موانع، ارتباط شما با حقیقت وجود خودتان قطع می‌شود.

کاوش برای یافتن حادث شیرین

اجازه‌دهید مثالی را مطالعه کنیم. شیرین، فردی کمال گراید. 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 آن 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 بی کفایتی می‌کرد و شروع به نوشتن احساس خود، از خجل بودن خود نمود. وقتی که در برنامه‌ئی شرکت می‌نمود، صدای او مناسب نبود.

عقب بر گشت. یعنی به همان زمان‌هائی که این احساس را داشت و برای پدرش نامه‌ئی پراز احساس نوشت که با خجالت شروع می‌شد. حالت نفسانی بعدی، حادث بود. شیرین، فکر نمی‌کرد که خوی حادث در او وجود داشته باشد. برای آنکه از این موضوع مطلع شود، لازم بود به احساسهای منفی محرومیت که با حادث در ارتباط است باز گردد. بانگرشی به احساسهای محرومیت خود، شروع به کشف حادث‌های سرکوفته‌ی خود کرد.

شیرین، احساس نمود که سایر کودکان را همه دوست دارند و از آنان پشتیبانی می‌کنند، ولی پدر و زیادتر از 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 حادث می‌کرد. پس از آنکه به خود اجازه‌ی احساس حادث داد، تمیزدادن 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 ببردارید.

مربط 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 چالش‌هائی داشته است و بعضی از مهاها، از پشتیبانی بیشتری برای سرو کله زدن با آن چالش‌ها برخوردار بوده ایم. هر یک از آن دوازده مانع با تعداد کثیری از اوضاع و احوال در دنایک 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، شمارا به بعضی از اوضاع و احوالی که احساسهای منفی به وجود می‌آورند، رهنمایی می‌شوند.

۱- برای مرتبط ساختن احساس‌های سلب اعتماد فعلی با گذشته‌ی خودتان، از هر یک از پیشنهادات زیر

استفاده کنید:

زمانی را بخاطرآورید که در گذشته به گونه ئی اعتماد شما سلب شده بود.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی با شمارفتاب مساعدی نداشته است.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی به شما دروغ گفته بود.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی شمارانومید کرده بود.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی با شما مخالفت کرده بود.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی شمارافریب داده بود.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی دربارشما شروع به دسته بندی کرده بود.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی شماراشکست داده بود.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی نوبت شمارا گرفته بود.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی شمارا کنار گذاشته بود.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی شماراعقب زده بود.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی شمارابه غلط فهمیده بود.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی از شما انتقاد کرده بود.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی به قول خود و فانکرده بود.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی درباره‌ی شما صحبت کرده بود.

۲- برای آنکه احساسهای مربوط به مهجوریت فعلی را با گذشته مرتبط کنید، از هر یک از پیشنهادات زیر استفاده کنید:

زمانی را بخاطرآورید که شمارابگونه ئی ترک کرده بودند.
 زمانی را به خاطرآورید که شمارا جا گذاشته بودند
 زمانی را به خاطرآورید که شما خوشحال نبودید.
 زمانی را به خاطرآورید که شماراتنها گذاشته بودند.
 زمانی را به خاطرآورید که شما گم شده بودید.
 زمانی را به خاطرآورید که شمارارد کرده بودند.
 زمانی را به خاطرآورید که شماراطرد کرده بودند.
 زمانی را به خاطرآورید که شمارالانتخاب نکرده بودند.
 زمانی را به خاطرآورید که شمارا از قلم انداخته بودند.
 زمانی را به خاطرآورید که شمارافراموش کرده بودند.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی دیر کرده بود.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی شماراترک کرده بود.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی جز شما، تمام نظرهارا بخود جلب نموده بود.
 زمانی را به خاطرآورید که شما کمتر عامه پسند بودید.
 زمانی را به خاطرآورید که فردی شمارانومید کرده بود.
 زمانی را به خاطرآورید که شما شکست و قصور را تجربه کرده بودید.

۳- برای آنکه احساسهای فعلی شک و تردید را به گذشته‌ی خود مرتبط سازید، از پیشنهادات زیر

استفاده کنید:

زمانی رابه خاطرآورید که به گونه ئی نامطمئن بودید.

زمانی رابه خاطرآورید که نمی دانستید چه باید بگوئید.

زمانی رابه خاطرآورید که نمی دانستید چه اتفاقاتی در شرف وقوع است. زمانی رابه خاطرآورید که شما مدت زیادی درانتظار بسربرد بودید.

زمانی رابه خاطرآورید که شمارا از پیشرفت باز داشته بودند.

زمانی رابه خاطرآورید که شما گم شده بودید.

زمانی رابه خاطرآورید که شما زمان رانمی دانستید.

زمانی رابه خاطرآورید که شمانمی توانستید به خانه‌ی خود بروید.

زمانی رابه خاطرآورید که شمانمی توانستید آب و غذا بدست آورید.

زمانی رابه خاطرآورید که شمانمی توانستید راه خود را پیدا کنید.

زمانی رابه خاطرآورید که شمانمی توانستید از کانون خطر دور شوید.

زمانی رابه خاطرآورید که شما به کمک نیاز داشتید.

زمانی رابه خاطرآورید که شما منتظر تبیه بودید.

زمانی رابه خاطرآورید که شمانمی دانستید چه عمل اشتباهی مرتکب شده اید.

زمانی رابه خاطرآورید که شمانمی دانستید چگونه از خود محافظت کنید.

زمانی رابه خاطرآورید که شمانمی دانستید چگونه مشکل را باید حل کنید.

۴- برای مرتبط ساختن احساس ناتوان بودن فعلی خود با گذشته، از هر یک از پیشنهادات زیر استفاده کنید.

زمانی رابه خاطرآورید که شما به گونه ئی نیرو نداشتید.

زمانی راه بخاطرآورید که شما آنچیزی را که می خواستید نمی توانستید بدست آورید.

زمانی رابه خاطرآورید که شمانمی توانستید رضایت کسی را جلب کنید.

زمانی رابه خاطرآورید که شمانمی توانستید چیزی را که شکسته بودید مرمت کنید.

زمانی رابه خاطرآورید که شمایک اشتباه مرتکب می شدید.

زمانی رابه خاطرآورید که شمانمی توانستید اشتباه خود را جبران کنید.

زمانی راه بخاطرآورید که شمانمی توانستید بهتر از آن کار کنید.

زمانی رابه خاطرآورید که شما به انتظارات خود نتوانسته بودید جامه‌ی عمل به پوشانید.

زمانی رابه خاطرآورید که شمانمی توانستید جائی بروید.

زمانی رابه خاطرآورید که شمانمی توانستید کاری انجام دهید.

زمانی رابه خاطرآورید که دیگران شمارا پذیرانمی شدند.

۵- برای آنکه احساسهای نارضایتی فعلی خود را گذشته خود مرتبط سازید، از پیشنهادات زیر استفاده کنید:

زمانی رابه خاطرآورید که به گونه ئی احساس ناراضی بودن داشتید.

زمانی رابه خاطرآورید که آنچه را که می خواستید بدست نمی آوردید.

زمانی رابه خاطرآورید که آنچه را که بدست می آوردید آن چیزی نبود که شما آنرا می خواستید.

زمانی را به خاطرآورید که سایرین شمارادر حدانتظاراتتان برآوردنمی کردند.
 زمانی را به یادآورید که شما چیزی نمی بردید.
 زمانی را به یادآورید که شما خوب کارنمی کردید.
 زمانی را به خاطریاورید که فردی شماراخفیف می کرد.
 زمانی را به خاطرآورید که به اندازه‌ی کافی پیشرفت سریع نداشتید.
 زمانی را به خاطرآورید که منتظر فردی بودید.
 زمانی را به خاطرآورید که شما فردی را دوست نمی داشتید.
 زمانی را به خاطرآورید که شما ازاوضاع واحوال خوشتان نمی آمد.
 زمانی را به خاطرآورید 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 بیادآورید که نامید شده بودید.
 زمانی را بیادآورید که آن چیزهائی را که انتظار شنیدن آنرا داشتیدنمی شنیدید.
 زمانی را بیادآورید که آن چیزهائی را که می خواستید بدست نمی آوردید.
 زمانی را بیادآورید که می رفتید کاری را انجام دهیدولی انجام آن، دیگر لزومی نداشت.
 زمانی را به خاطرآورید که آن قدرها که شما تصورمی کردید خوب نبودید.
 زمانی را بیادآورید که شما کمتر از دیگران بودید.
 زمانی را بیادآورید که شما کمتر از دیگران داشتید.
 زمانی را بیادآورید که تصمیمی می گرفتیدولی نتیجه‌ی خوبی نداشت.
 زمانی را بیادآورید که انتخابی به عمل می آوردیدولی بگونه‌ئی آنرا از دست می دادید.
 زمانی را به خاطرآورید که شمارا از پیشرفت بازداشته بودند.
 زمانی را بیادآورید که کشتی شما به گل نشسته بود.
 زمانی را بیادآورید که باعث نومیدی دیگران شده بودید.
 زمانی را بیادآورید که به دردسرافتاده بودید.

۷- برای آنکه بیچارگی فعلی خود را با گذشته‌ی خود مرتبط کنید، از هریک از پیشنهادات زیر استفاده کنید:

زمانی را بیادآورید که بگونه‌ئی احساس بیچارگی می کردید.
 زمانی را بیادآورید که خردسال بودید و به کمک نیاز داشتید.
 زمانی را بیادآورید که گم شده بودید و تقاضای کمک داشتید.
 زمانی را بیادآورید که نمی دانستید چگونه به خانه روید.
 زمانی را بیادآورید که شما تازه کاربودید و نمی دانستید کارهارا چگونه به پیش بردید.
 زمانی را بیادآورید که نمی توانستید بعضی چیزهارا راه بیندازید.
 زمانی را بیادآورید که نمی توانستید آنطور که از شما انتظار می رفت کار کنید.
 زمانی را بیادآورید که احساس می کردید زیرفشارید.
 زمانی را بیادآورید که دیر کرده بودید.

زمانی رایبادآورید که تا آخرین دقیقه در انتظار باقی مانده بودید.

زمانی رایبادآورید که سرانجام به شما کمک شده بود.

زمانی رایبادآورید که سرانجام به هدفی که در نظر داشتید، دست یافته بودید.

زمانی رایبادآورید که تقلا و تلاش کرده بودید که خود را بیرون کشید.

زمانی رایبادآورید که از نقطه نظر فیزیکی، به گونه ئی، از پیشرفت بازمانده بودید.

زمانی رایبادآورید که نمی دانستید به چه کسی باید اعتماد کنید.

۸- برای آنکه احساس بی کفایتی کنونی خود را با گذشته مرتبط سازید، از پیشنهادهای زیر استفاده کنید:

زمانی رایبادآورید که شما به گونه ئی کفاایت لازم رانداشتید.

زمانی رایبادآورید که یکی از والدین خود یا فرد دیگری را که دوست می داشتید از خود مأیوس کرده بودید.

زمانی رایبادآورید که دیگران به شما خندیده بودند.

زمانی رایبادآورید که حرف بدی زده بودید.

زمانی رایبادآورید که به زحمت افتاده بود.

زمانی رایبادآورید که فرد دیگری به زحمت افتاده بود و شما احساس بدی داشتید.

زمانی رایبادآورید که نمی توانستید جلوی فردی که عملی غلط انجام داده بود بایستید.

زمانی رایبادآورید که شاهد هرج و مرج و هتك احترام بودید.

زمانی رایبادآورید که شما زیاد تراز دیگران داشتید.

زمانی رایبادآورید که زیپ شلوار شما پائین بود.

زمانی رایبادآورید که شما در ملأ عام خود را خجالت زده کرده بودید.

زمانی رایبادآورید که شما در محلی حاضر شده بودید که هیچ کس رانمی شناختید.

زمانی رایبادآورید که در محلی بودید که کسی شمارا انتخاب نکرده بود.

زمانی رایبادآورید که شمارانفی کرده بودند.

زمانی رایبادآورید که شما شکست خورده بودید.

زمانی رایبادآورید که شما یک کورک بسیار بزرگ روی بینی خود تان داشتید.

۹- برای آنکه محرومیت کنونی خود را با گذشته مرتبط سازید، از هر یک از پیشنهادهای زیر استفاده کنید:

زمانی رایبادآورید که به گونه ئی محرومیت کشیده بودید.

زمانی رایبادآورید که کمتر از دیگران داشتید.

زمانی رایبادآورید که آن چیزی را که می خواستید بدست نمی آوردید.

زمانی رایبادآورید که فرد دیگری آن چیزی را که شما می خواستید نصیبیش می شد.

زمانی رایبادآورید که برادران و خواهران شما بیش از شمانا نصیبیشان می شد.

زمانی رایبادآورید که شما فراموش شده بودید.

زمانی رایبادآورید که شمارا از قلم می انداختند.

زمانی رایبادآورید که شمارانمی بخشدند.

زمانی رایبادآورید که شمارا مجازات می کردند.

زمانی را بیاد آورید که زندگی با شما سرناسازگاری داشت.
 زمانی را بیاد آورید که شما کارخوبی 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 بشمنداده بودند.
 زمانی را بیاد آورید که فردی بیش از شما داشته بود.
 زمانی را بیاد آورید که فردی بهتر از شما مامی توانست گول بزند.
 زمانی را بیاد آورید که فردی قبل از شما محل را اشغال کرده بود.
 زمانی را بیاد آورید که شما بدر دسرافتاده بودید و حال آنکه شما مقصربودید.

۱۰- برای آنکه احساسهای کنونی کنار گذاشته شدن خودتان را با گذشته‌ی خود مرتبط کنید، از هر یک از پیشنهادهای زیر استفاده کنید:

زمانی را بیاد آرید که شمارا مستثنی کرده بودند.
 زمانی را بیاد آرید که شمارا واژده بودند، یا نفی کرده بودند.
 زمانی را بیاد آرید که به شما اجازه‌ی رفتن نداده بودند.
 زمانی را بیاد آرید که شمارا بحال خود رها کرده بودند.
 زمانی را بیاد آرید که از شما دعوت نکرده بودند.
 زمانی را بیاد آرید که به شما خنده‌یده بودند.
 زمانی را بیاد آرید که رفتار خوبی با شمانداشتند.
 زمانی را بیاد آرید که شما موقعیتی را زدست داده بودید.
 زمانی را بیاد آرید که در محلی که باید حاضر می شدید، سروقت حاضر نشده بودید.
 زمانی را بیاد آرید که دیگران ساعات خوشی را می گذرانند و شما از آن بی بهره بودید.
 زمانی را بیاد آرید که شمارا بد تعبیر کرده بودند.
 زمانی را بیاد آرید که شمارا تعتمد از قلم انداخته بودند.
 زمانی را بیاد آرید که بشما اجازه‌ی ورود نداده بودند.
 زمانی را بیاد آرید که شما لباسی آبرومندانه نوشیده بودید.
 زمانی را بیاد آرید که شما با دیگران فرق داشتید.
 زمانی را بیاد آرید که شما را بپوست 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 هر یک از پیشنهادهای زیر استفاده کنید:

زمانی را بیاد آرید که بگونه‌ئی امید خود را زدست 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 واحتیاج 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 بشمانمی رسید.

زمانی را بیاد آرید که شما پیامهای درهم و پرهمی دریافت می کردید.

زمانی را بیاد آرید که نمی دانستید برای چه تنیه 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 برها نید.

زمانی را بیاد آرید که شمارا تعقیب می کردند.

۱۲- برای آنکه بیهودگی و نالایق بودن کنونی خود را با گذشته مرتبط کنید از پیشنهادهای

زیرمی 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 ای 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 نازیبا است.

زمانی را بیاد آرید که برای شما اتفاقی افتاده بود که لازم بود محترمانه تلقی شود.

زمانی را بیاد آرید که شمانمی توانستید درباره ای موضوعی صحبت کنید.

زمانی بیاد آرید که شمانمی 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 شمانمی توانستید حقیقت را بربزیان جاری کنید.

زمانی را بیاد آرید که شمانا مناسب و ناجور بودید.

زمانی را بیاد آرید که شما اشتباه می کردید.

زمانی را بیاد آرید که شما افراد راعصبانی 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 دارد.

زمانی که شما سرگرم پالایش یک مانع هستید و نمی توانید بخاطر آرید که در گذشته چنین احساسی داشته اید، این پیشنهادهای مختلف بسیار سودمندند. ممکن است که شما علاقه داشته باشید که دائم ابرای

نگاه کردن بگذشته‌ی خود برداشتن یک مانع، از آنها استفاده کنید و یا موانعی را که در درون شما مخفی شده‌اند کشف کنید.

اگر شما نتوانید چیزی از گذشته‌ی خود بیاد آورید و هنوز حالت انسداد وجود داشته باشد، ممکن است که این راه صحیحی برای رفع مشکل شما نباشد. اغلب اتفاق می‌افتد که شرکت در کلاس‌های ویژه، برای اینکار مناسب باشد. در سایر موارد، درمان خصوصی باین کار کمک می‌کند. بعضی اوقات بدون آنکه نیازی به مطالعه و مرور و قایع گذشته باشد مانع برطرف می‌شود. بعضی اوقات بهترین روشی که می‌توان موانع را با آن از میان برداشت، یکی از دوازده روش مراقبه ویژه‌التیام بخش زیراست.

مراقبه‌های التیام‌ش دوازده گانه

مراقبه‌های التیام بخش برای فردی که در یک مانع گیر کرده است، یا هر فردی که یک بیماری مزمن گرفتار است بسیار نیرومند و مفید است.

دریشتر موارد، در زمانهایی که ما احساس‌های خود را سرکوب کرده‌ایم، بدن مایمیار شده است. بعضی از افراد به درمان‌های التیام بخش پاسخی مساعد می‌دهند و بعضی دیگرانه. واین بستگی با این دارد که اینان تا چه حد در این مانع غوطه ورشده‌اند. برای آنکه، در شفا یابی بیماری‌ها تسهیل شود، هر یک از این مراقبه‌های ادوبه را در روزیا هر بار پانزده دقیقه انجام دهید. این مراقبه‌ها در یک‌چهار قلب مارا برای دریافت مواهب خداوند باز می‌کند.

۱: مراقبه‌ی شفابخش برای رهاسازی خوی سرزنش کردن دیگران.

«خدایا، قلب تو پر از رحمت و شفقت است. عشق تو بی حد و مرز و همواره حاضر و آماده است. من به کمک تو نیاز نمدم. زیاده از حد دلم تنگ است. قلبم بسته است. نمی‌توانم کسی را غفوکنم. بمن کمک کن تا دوباره بتوانم دوست داشته باشم. قلب مرا التیام بخش، قلب مرا التیام بخش.»

۲: مراقبه‌ی شفابخش برای رهاسازی دل افسردگی.

«خدایا، ای روزی رسان من، در یک‌چهار قلب من بروی تو باز است. لطفاً بقلب من گام بنه. آنقدر احساس می‌کنم همه مراتر ک کرده‌اند که به وصف در نمی‌آید. مرا خوشحال کن. ای خدا، قلب من بروی تو باز است. بروی تو باز است. بروی تو باز است.»

۳: مراقبه‌ی شفابخش برای اضطراب.

«ای خدای بزرگ، وای مظہر تابنا ک الوهیت. من احساس ناامنی می‌کنم. در تاریکی گم شده ام. کورم. راه خود را تمیز نمی‌دهم. نور خود را بقلب من بتاب. تاریکی را از میان بردار. بمن صلح و آرامش عنایت فرما.»

۴: مراقبه‌ی شفابخش برای رهاسازی بی تفاوتی‌ها.

«ای پدر بھشتی من. خلقت در دستان پرقدرت تو خلاصه شده است. آنقدر خود را ناتوان حس می‌کنم که حد ندارد. خسته‌ام، جدا خسته‌ام. به کمک تواحتیاج دارم. لطفاً به قلب من در آم. مرا پر کن، مرا پر کن. دردهای مرابطه کن، دردهای مرابطه کن.»

۵: مراقبه‌ی شفابخش برای از بین بردن پیش داوری‌ها.

«اوه، ای خدای من. خلقت ها همه در باغ بهشت تو صورت گرفته است. من، مانند زنبور عسل شیفته و مجدوب گلم. بمن اجازه ده تامزه‌ی عسل عشق ترا در ک کنم. زیاده از حد ناراضیم. روح مرا باصلاح و مهربانی تغذیه کن، روح مرا باصلاح و مهربانی تغذیه کن.».

۶: مراقبه‌ی شفا بخش برای رها سازی دودلی و تردید.

«ای خدای مهربان. حیات من در دست تواست. زیاده از حد مایوسم. راه خود را گم کرده‌ام. مرا به راه راست هدایت کن. من طفل تو هستم. مرارهان کن. دستان مرانگه‌دار. ولن نکن. راه صحیح را بمن نشان بد. راه صحیح را بمن نشان بد.».

۷: مراقبه‌ی شفا بخش برای رها سازی طفره رفت.

«خدای من، ای نیروی آسمانی وابدی، وای سرچشم‌هی خلایق. ای نیروی لایزالی که زندگی ما همه در دست تواست. 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: مراقبه‌ی شفا بخش برای رهائی از کمال گرائی.

«ای خدای مهربان، قلب تو همواره مالا مال است. من زیاده از حد تشنۀ مائده‌های بهشتی تو هستم. من اشتیاق عشق تو و مهربانی تو، از طریق یک تماس هستم. لطفاً بمن کمک کن. من خودم را بی کفایت حس می کنم. لطفاً دردهای مرا شفا بخش. لطفاً دردهای مرا شفا بخش.».

۹: مراقبه‌ی شفا بخش برای رهائی از رنجش.

«ای خدای مهربان، برای مهربانی‌های زیاده از حد و بخایش 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: مراقبه‌ی شفا بخش برای رهائی از دل سوزی بحال خود.

«خدای بزرگ من. ای خالق کلیه‌ی موجودات. قلب من در حال سوختن است. احساس می کنم که من بحال خود رهایشده‌ام. تنها هستم. مرا فراموش مکن. مرا فراموش مکن. کمک کن. کمک کن. مرا شفا بخش. مرا شفا بخش.».

۱۱: مراقبه‌ی شفا بخش برای رهائی از سردرگمی.

«ای خداوند بزرگ کائنات و بهشت. با موافقت خودت من بزمین آمدم. لطفاً مرا دریاب و بمن عنایتی کن. مرا فراموش مکن. زیاده از حد خود را نامید حس می کنم. لطفاً بسوی من آی. من حقیقتاً بکمک تو نیازمندم. لطفاً مرانگاه کن. مرا فراموش مکن. لطفاً بسوی من آ. قلب من برای توباز است. قلب من برای تو باز است.».

۱۲: مراقبه‌ی شفا بخش برای رهائی از تقصیر و گناه.

«اوه، ای خدای بزرگ. عشق تو حدو مرز ندارد. خلاقیت تو زیبا ترین است. لطفاً مرا کمک کن. من

دریابانی رها شده ام ونمی توانم زیائی های تورا مشاهده کنم. زندگی من تهی است. مرا با عشق خودت سیرآب کن. مرا با عشق خود سیراب کن.».

دوازده نوع مراقبه برای میل به مقصیت های پسر

مراقبه های زیربرای افرادی تهیه و طرح ریزی شده است که سالم و خشنودن دولی آرزومندند که موقیت های بیشتری در زندگی نصیبیشان شود. این دوازده مراقبه‌ی شفابخش، مواعنی را که در سرراه قلب شماست شفا می دهد تا به چیزهایی که نیازمندید دست یابید. کمک می کند تامونع را از سرراه برداریم و آنچه را می خواهیم خلق کنیم. کمک می کند تا فکر خود را تا سرحد پتانسیل نامحدود خود باز کنیم.

۱: مراقبه‌ی موقیت به منظور برطرف کردن سرزنش.

«خداوندا، 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 زندگی خودم و از مشاهده‌ی دیگران لذت برم.».

۲: مراقبه‌ی موقیت برای ازین بردن افسردگی.

«خدای بزرگ، احساس می کنم که همه مراتر کرده‌اند. بمن، نشاط و زندگی دلی بخش. کمک کن تا به چیزهایی که می خواهم نائل شوم. این افسردگی را از من بگیر. غمگینی را از من بگیر. کمک کن تا با آنچه دارم خوش باشم.».

۳: مراقبه‌ی موقیت برای ازین برداشتن اضطراب.

«او، خدای من. آنقدر نامطمئن که نمی توانم آنرا بیان کنم. ایمان مراقوی کن. مرا یاری ده تا اعتمادداشته 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: مراقبه‌ی موقیت بمنظور برداشتن بی تفاوتی ها.

«خدایا، زیاده از حد خود را نتوان حس می کنم. بمن صبر و شکیبائی بده. قلب من بسته شده است. این بی تفاوتی را از من بگیر. غم و اندوه را از من بگیر. روح مرا متعالی کن. کمک کن تا احساس شادی کنم. بمن هدف وجهت را نشان بده.».

۵: مراقبه‌ی موقیت برای برداشتن پیش داوریها.

«خدای من. زیاده از حد ناراضیم. به من حوصله و صبر بده. مرا یاری 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: مراقبه‌ی موقیت برای ازیمان برداشتن بی تفاوتی.

«خدایا، من زیاده از حد دلسرد و کم جرأت شده‌ام. به من مقاومت و پاشاری 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: مراقبه‌ی موفقیت بمنظور از بین بردن خوی طفره رفتن.

«خدایا، خودم را زبون ویچاره حس می‌کنم. به من جرأت و شهامت ده. کمکم کن تانی و مند شوم. این طفره 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: مراقبه‌ی موفقیت برای رهائی از کمال گرایی.

«خداوندا، 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. خجلت را از من بگیر. مرا یاری ده تا نسبت بخودم احساس بهتری داشته باشم».

۹: مراقبه‌ی موفقیت برای رهائی از رنجش.

«خداوندا، احساس محرومیت می‌کنم. 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 بآنچه که دارم راضی و خشنود باشم و اطمینان یابم که آنچه را که می‌خواهم بدست خواهم آورد».

۱۰: مراقبه‌ی موفقیت بمنظور از بین برداشتن احساس دلسوزی بخود.

«خداوندا، احساس می‌کنم که مراتنهای گذاشته اند. به من قدر شناسی عطا کن. کمکم کن تا دریچه های قلب خودم را باز کنم و از تو، وازنعمت هائی که بمن ارزانی داشته‌ئی سپاسگزاری کنم. این دلسوزی بحال خویشتن را از من بگیر. رنجش‌ها و دلآزدگی‌ها را از من بگیر. کمکم کن تا از هر چه دارم، و از فرصت‌هایی که برای بیشتر خواستن خواهم یافت از تو تشکر کنم».

۱۱: مراقبه‌ی موفقیت برای از میان برداشتن سردرگمی.

«او، خدایا، احساس ناامیدی می‌کنم. بمن عقل و درابت 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: مراقبه‌ی موفقیت برای از بین بردن گناه و تقصیر.

خداوندا، آنقدر احساس بی مقداری می‌کنم که بوصفت درنمی‌آید. کمکم کن تا قلب خود را باز کنم تا نعمت‌های تورادریافت کنم. مرا آزاد کن تا احساسی از ارزشمندی پیدا کنم. این گناه کاری را از من بگیر و بی‌گناهی مراد و باره برقرار کن. خجالت را از من بگیر. کمکم کن تا از خودم و دیگران خوشم بیاید.

شش هفته مانده به موقیت‌های فردی

برای برداشتن یک مانع از طریق تمرین کردن این بیست و چهار نوع مدیتاسیون‌های ویژه، برنامه‌ئی که حداقل زمان آن شش هفته است برای خود ترتیب دهید. ابتدا، یکی دور زو وقت صرف کنید تا نیایش هارا

در حافظه‌ی خود ثبت کنید. سپس، با قراردادن سرانگشتن خود بالا تراز شانه، مراقبه را با صدای بلندده بار 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 بدبست می‌آورید. بطور کلی شش هفته طول می‌کشد تا بتوانیم عادت، یعنی وئی را که ما فکریا عمل می‌کنیم، تغییر دهیم. با تمرین این مراقبه هادرطی آن مدت از زمان، شما از مزایای آنها بهره مند می‌شوید.

موقعی که شما هر روز احساسهای مثبت را جمع می‌کنید، زندگی داخلی و خارجی شما هر روز شروع به بهتر شدن می‌کند. بعض اتفاقات می‌افتد که شما یک شبه از منافع آن برخوردار می‌شوید. پس از مدت زمانی، مراقبه‌ی ویژه‌ی شما اتوماتیک و خود کار 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 با صورت خودکاردمی آید و یکنواخت می‌شود

پس از آنکه یکی از موانع از سر راه برداشته شد، ممکن است متوجه شوید که مانع دیگری بر سر راه شما سبز شده است. اگر این حالت به وجود آید زحمتی نیست. زیرا شما در درون خویش تجربه پیدا کرده اید و دارای نیروئی شده‌اید که هر چرا بخواهید می‌توانید خلق کنید. علاوه بر تمرین‌هائی که برای موفقیت فردی و بمنظور هدایت نیت خود درجهٔ صحیح انجام می‌دهید، مطمئن گردید که بینش‌های درونی وایده‌هائی که در آن راستا، یا جهت، پشتیبان شماست کاملاً درک کرده‌اید.

فصل بیم

داتار کتابی از میرست از روی

در هر نسلی از تاریخ بشر، افراد معدودی بوده اند که به موقیت های چشم گیری دست یافته اند. اینان افرادی معمولی، ولی بنظر خارق العاده بوده اند. زیرا همواره جلو تراز زمانی که در آن می زیستند گام بر می داشتند. این افراد برای آن به وجود آمده بودند تابا قابلیتی که در در ک بعضی از بینش های درونی خود دارند و دیگران از آن بی بهره اند، شکفتی یا فرینند. اگرچه در مرتبط ساختن بینش های درونی خود با دیگران ناتوان بودند، ولی تا آن اندازه توانائی داشتند که ایناء بشر را بجهاتی مفید رهنمون شوند تا آن روز یکه بینش درونی آنان، در دیترس همبگان قرار گیرد.

مردان وزنان عامل، مردم خود را به مهارت کرده اند که مصدی بحال همان دوره بوده است

اکنون ما در بر همه ئی از تاریخ قرار گرفته ایم که آماده برای رشدیم. زمانی است که مامی توانیم برای راهنمائی هائی که به آنها نیازمندیم مستقیماً بدورون خود بنگریم و به موقیت های فردی بیشتری دست یابیم. قادریم که بدورون 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 با خداوند هستند، در طرف دیگر، افرادی یافت می شوند که دست از مذهب شسته و کلیساها و معابد را در گوش و کنار خالی گذاشته اند. البته این روند در حال تغییر است و بسیاری از مردمی وجود دارند که با بینشی زیاد ترور رضایتی بیشتر، به مذهب خود باز می گردند.

اکنون ما قادر شده ایم تا برای پیدا کردن راه ارتباطی خود با خداوند بدورون خوشن. نگیریم

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 راهنمائی های درون خود را بشویم، آن معنی را نمی دهد که مادیگر نیازی بمذهب، یا سایر مراسم سازمان یافته ای روحانیت نداریم. همین طور که کود ک رشد می کند و پس از مدتی پذرومادر خود را پس از آنکه رشد پیدا کرد ترک می کند، باز هم نیاز به وابستگی خود به والدین، عشق، پشتیبانی، و راهنمائی آنان را احساس می کند. تنها چیزی که تغییر می کند سطح اتکاء ما با آنان 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، تحریبه می کنیم. بر همین قیاس، وقتی که ما در یچه دل خود را از طریق عشق و دوست داشتن به منظور پیوستن به وجود حقیقی خود یا خداوند بازمی کنیم، متوجه در ک 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 اعتماد مان 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 فرار سیده است که مردم جهان از هر طریقه و مسلکی باشند به یکدیگر ملحق شوند و وجود خوبی و خداشناسی در هر فرد را

تشخیص دهنده لازم نیست که طرز تفکر ما باهم یکسان باشد تا بتوانیم در جوار هم در صلح و صفا زندگی کنیم.

زمانی برای مفارسیده است تا وابستگی خود را در یک جهت باز کنیم و بدایم راهنمایی بجهت حمایت بسیار است

این روزها در اطراف خودمان هزاران نفر از افرادی را مشاهده می کنیم که به موفقیت های خارجی و پیشرفت های درونی نائل آمده اند. اگرچه چکیده ای اخبار غالباً پراز داستان های غم انگیز و تراژدی های دلسرد کننده درباره ای افراد متنعم و شروع تمند است، ولی افراد بی شماری وجود دارند که همه چیز دارند. همه ای این افراد ممکن است که میلیون روم مشهور نباشند، ولی آموخته اند چیز هایی را که به آنها نیازمندند چگونه بدست آورند. اینان، هم موفقیت خارجی و هم، 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 ماما از آن نوع زندگی هانداریم. از طرفی آنچه در سینما ها بنمایش درمی آید و امکان آن وجود دارد، ما نمیدانیم که چه باید بگنیم تا در زندگی حقیقی همان ها برای مانیز اتفاق بیفتد. یا مانا امیدیم و برآن باوریم که این موضوع تنها در مورد معدودی از افراد صادق است، که در گذشته همی نظر بوده است، یا اینکه احساس هیجان می کنیم و انتظار داریم که روزی، ما هم از این موهاب بهره مند شویم.

آرزو های طولانی که انتظار آن را می کشیدیم آمده است، وما در درون آنیم. زمانی است که باید چرت خود را پاره کنیم. شب طولانی سرآمد است. دست یابی به موفقیت های فردی دیگر در تیول معدودی از افراد نیست و نمی شود گفت هنوز برای زمان مازود است. دیگر جنبه ای خارق العاده بودن ندارد. در دسترس همه افراد است. تنها باید رمز آنرا کشف کرده و فهمید.

دستیابی به موفقیت های فردی دیگر در احصار کروهی ایشت سار، و برای زمان مانیز زوینست

ایده های موفقیت های فردی بسیار ساده و در ک آنها بسیار آسان است و می توان آنها را فوراً مورد استفاده قرار داد. همه ای آنها تازه اند، با وجود این دست چینی از عقاید دیرینه اند که لباسی نوبان ها پوشانده و به آن ها شکل داده اند. فرق عمده ئی که دارد اینست که همه کس می تواند آنها را در ک کند و شکرده ای آنها را با جرا گذارد.

شما آن پتانسیل را دارید که بتوانید سرنوشت آینده خود را رقم زنید، ولی باید آنرا پیدا کنید. دیگر به کسی نیاز ندارید تا شمارا را هنمایی کند. آن درایت و کفایت رامی توان این روزها در درون خود یافت.

بگذارید این ایده های موفقیت فردی در بیدار کردن شمامبینی براینکه واقعاً که هستید، و یاری رساندن بشما در ادعا هایی که برای نیروی باطنی خود دارید، بشما کمک کنید. بگذارید این کتاب بمزنله ای کابل های جهشی باشد تا باطری وجود شمارا شارژ کند. شما می توانید همواره خود تان باشید و به آرزو های راستین خود جامه ای عمل پیوشانید. اگر شما پتانسیل لازم برای خلاقیت آینده خود را نداشته باشید، بذر های آرزو در دلتان جای نخواهد گرفت.

زمانی که با خود تان سر راست و بال احساس های راستین، آرزو ها، و تمایلات خود در تماس بودید، ارتباط تان با وجود حقیقی خود تان برقرار می شود. حقیقت خویشن، یا حالت طبیعی هر فرد، شادی، عشق و دوست داشتن، اعتماد، وصلح و تسلیم است. این نحوه رفتار، قبل از شما موجود بوده است. زمانی که شما ناخشنودید، مضطربید، احساس خوبی ندارید، و یا هر یک از موانع دوازده گانه را تجربه می کنید، بطور موقت ارتباط خود را با حقیقت خود از دست داده اید.

مُوقِعِيَّهُ كَمَا چیزی را که می خواهد بست می آورید، بگوئی ارتباط خود با حالات پیشی 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 دنیارا تجربه می کنید و موقعیت هائی را که شما آنها را جذب می کنید، یا آنها شمارا جذب می کنند چگونه است، همه، آئینه های تمام نمایی از دنیای درونی شماست. زمانی که نیروی خود را بازمی یابید تا تشخیص دهید که دنیا را چگونه باید تجربه کنید، طریقه ئی که دنیا شمارالمس می کند تغییر می کند. زمانی که شما از سرزمین عشق بدون قيد و شرط، شادی و نشاط، اعتماد، صلح و تسليمه می آید، جهان برای شما به مثابه زمین حاصلخیزی در می آید که باید بذر آرزوها و تمایلات خود را در آن پیاسید.

تَحْارِبِيَّ كَمَا از جهان بَسْتَ مِيْ آورِيد بازتاب حالات دُونِيَّهَ است

چه شما از فرورفتن درمانع خود آگاه باشید یا این که نتوانید آنچه را که می خواهد بست آورید، بابرقراری ارتباط مجدد با حالت طبیعی خود، می توانید و باید بتوانید به خلاقیت جهانی که در طلب آنید پردازید. برای آنکه موانع دوازده گانه را از سرراه 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، شمارا بزیر می کشد باین علت است که ارتباط شما با طبیعت وجود تان قطع شده است. گواین که ممکن است فردی، یا اوضاع و احوالی شمارا ناراحت و عصبانی کرده باشد، با این وجود شما آن نیروئی را که دوباره بعقب چرخشی کنید و احساس بهتری داشته باشید هنوز در درون خود نهفته دارید.

شَمَانِيرويِّيْ لِعيْرِ را دارِيد و فرِدِيْ دِيْكِريِّيْ نِيْ توانِد آَرَابِرَامِيْ شَمَا اسْحَامِ دِهِ

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 دائمًا بخاطر آورید که درست است که بنظر می رسد دنیای خارج شمارا ناخشنود ساخته است، ولی این تنها یک چشم بندی است. بانگرسی بدرون خودو یافتن عشق، شادی، نشاط، اعتماد، صلح و آرامش، شمانیروی جذب موهاب در زندگی خود تان، و آنچه را که می خواهید، می توانید دوباره بست آورید.

اگر کسی بروی 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 در باره احساسی که دارید حس می کنید. شمانیروی 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 بنا بر این دنیای خارج نمی تواند من را 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.»

با قبول مسئولیت برای موانع خود، شما داری را که بروی حقیقت وجود خود تان باز می شود می گشائید. هر بار که شما بخود بازمی گردید، نیروی خود را تقویت می کنید تا وارد در نیروگاه و پتانسیلی که

جزء حقوق شما از بدو تولد بوده است شوید.

آماده شدن برای سفرت پیصدی که دایم

با این فرآیند ها، تمرین ها، و مراقبه ها، شما آمادگی دارید تا به طور کامل مسافرت خود را در این جهان شروع کنید. شما وسائل لازم و بینش درونی را که می توانند موانع را از سرراه بردارند و شمارا در راه رسیدن به موفقیت های فردی یاری دهد دارید. هر یک از این وسائل، مراوه هزارن نفر دیگر را یاری داده است تا با این مسافرت اقدام کنیم. امید من آن است که آن هارا قادر بشناسید و به آنها اعتماد داشته باشد، همان طور که من به آن ها اعتماد داشته ام. امیدوارم که در هایی را برای شما باز کنند که شما هیچ گاه تصویر آنرا نمی کردید

امیدوارم که شما در عشق و موفقیت حدا کثر امتیازات را کسب کنید. شما شایستگی این کار را دارید و دیگران نیز، همین طور می توانید 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 گذاشته اید.

زمانی که ما در آن زندگی می کنیم و دوره‌ئی که در آن پا به عرصه‌ی وجود گذاشته ایم زمانی مخصوص است. شما بیش از نسل های جلو تراز خود، فرصت‌ها و اکتشافات نسل های پیشین دسترسی دارید. از این فرصت‌ها استفاده کنید و هر روز یک قدم به هدف های خود نزدیک ترشوید. همواره بخاطر داشته باشید که شما تنها نیستید و در این جهان به وجود شما نیاز است. شمارا دوست می دارند و شما نیز که تغییرات را به وجود می آورید. خداوند پشت و پناه شما باد.

بُنست مُندِر جاَست

صفحه ۲	دیبا پنجه نمایی ورد
صفحه ۷	
صفحه ۱۱	میست های نهایی احساس هایی مارثوفونی سازد
صفحه ۱۵	از دست دادن) میست نهایی ×
صفحه ۲۰	پکونمی تانیست پکم به آن نیز دارید بسته آورید
صفحه ۲۵	منازن ده کاهنی عشق
صفحه ۳۰	ک مرحل دو کاهن
صفحه ۴۷	پکردن منازر ده کاهنی عشق
صفحه ۵۶	ارش مراثی (meditation)
صفحه ۶۱	چگونمی توانید مرافعه کنید
صفحه ۶۷	چگونمی توانید مش زدایی کنید
صفحه ۷۸	رها کردن احساسات و هیجانات
صفحه ۸۹	چگونمی توانید خواسته هایتان را برابر آورده کنید
صفحه ۹۶	سارة هی سحر آمیز خود اپید کنید
صفحه ۱۰۶	دست کشیدن از مقاومت
صفحه ۱۱۵	احترام گذاشتن به تمام آرزوها
صفحه ۱۲۲	برداشتن هر دوازده مانع از سر راه
صفحه ۱۶۵	تمیرن ها و سفایایی از راه مرافعه
صفحه ۱۸۹	داستان کوتاهی از موقیت فردی

منظور از موفقیت خارجی در سرتاسر این کتاب هر گونه موفقیت مادی، شغلی، اجتماعی و ظاهری است که ممکن است لزوماً بارضایت خاطر و احساس خرسنده واقعی و درونی همراه نباشد.

سُنی پند در برهی نیزندۀ کتاب

میلیون‌ها نفر از خوانندگان، اندرزهای شفابخشی دکتر «جون گری» را با خواندن سلسله کتابهای معروف به «ونوس وزهره» تجربه کرده‌اند. اکنون این درمان کننده‌ی شاهکار آفرین، همراه با برنامه‌ی تازه دیگری از موقیت‌های فردی و درخشنان خود، درمان را به سطح دیگری ارتقاء داده است. با درهم آمیختن روش‌های درمانی مغرب زمین 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 صلح جو بار آورد.

این کتاب الهام بخش، به شما نشان می‌دهد چگونه:

- × موانعی که بر سر راه موقیت شماست شناسائی کنید و آنها را از سر راه خود بدارید،
- × تمایلات روحی خود را در کنید،
- × عواطف منفی را از وجود خود دور کنید،
- × نیازهای خود را شناسائی و نسبت به بر طرف کردن آنها اقدام کنید،
- × تصمیم بگیرید روزانه چه می‌خواهد و زندگی خود را جمع و جور کنید تا آن بررسید.

کتاب «چگونه می‌توانید آن چه راندارید بدست آورید و آنچه را که دارید حفظ کنید»، به شما اجازه می‌دهد تا دردهای گذشته‌ی خود را بپذیرید، فراموش کنید، واژورای آنها بگذرید تا به خواسته‌های روحی خود دسترسی پیدا کرده و زندگی پرباری را برای خود ترتیب دهید.

دکتر جون گری، روان‌شناس و نویسنده‌ی ای است که کتابهایش پرفروش‌ترین است. سری کتاب‌های مردان از سیاره‌ی مریخ آمده‌اند و زنان از سیاره‌ی زهره، رکورد بهترین فروش را داشته است.