

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



لوئیس ال ہی

# قدرتت در درون ماست

عبدالرسول دیوسالار



انتشارات اُنس تک

۱۳۸۵

تقديم به خورشيد رخ برکشیده در پس ابرها



# فهرست مطالب

مقدمه مترجم .....	۱
آشنایی با مؤلف .....	۵
پیشگفتار .....	۹
مقدمه .....	۱۱

## آگاه شدن.....۱۶

فصل اول: قدرت درون .....	۱۷
مسئولیت پذیری نقطه مقابل سرزنش و انتقاد.....	۱۹
فصل دوم: پیروی از صدای درون .....	۲۷
فصل سوم: قدرت کلمات .....	۳۹
قانون ذهن .....	۳۹
اصلاح گفتگوی درونی .....	۴۲
قدرت ضمیر نیمه هوشیار ( نیمه خودآگاه ) .....	۴۸
فصل چهارم: بازنگری مجدد افکار .....	۵۳
تصدیق موثر است .....	۵۳
شما استحقاق خوبی را دارید.....	۵۵
کپی برداری از سیستم جهانی .....	۵۷
دوباره نویسی برنامه ذهن نیمه خودآگاه .....	۶۰
استفاده از شک به عنوان دوستی متذکر .....	۶۶

## رفع موانع.....۷۱

فصل پنجم: اشراف بر موانعی که انسان را محصور می کنند.....	۷۳
تمام انتقادات را متوقف کنید.....	۸۰
گناهکاری انسان را کم ارزش می کند.....	۸۲

۸۷.....	فصل ششم: بگذارید احساساتتان بروز کند.....
۸۷.....	رها نمودن عصبانیت به روش‌های مثبت.....
۹۴.....	انزجار و تنفر منشا بسیاری از بیماری‌ها است.....
۹۷.....	احساسات سرکوب شده عاملی برای افسردگی.....
۹۹.....	ترس، بی‌اعتمادی است.....
۱۰۲.....	پاک کردن اعتیادها.....
۱۰۳.....	میل به پرخوری.....
۱۰۵.....	گروه‌های خودیاری.....
۱۰۶.....	احساسات، تایمرهای درونی ما هستند.....
۱۰۹.....	فصل هفتم: حرکت به آنسوی دردها.....
۱۰۹.....	درد مرگ.....
۱۱۲.....	فهم درد.....
۱۱۶.....	بخشش، کلید دستیابی به آزادی است.....

## دوست داشتن خود..... ۱۲۱

۱۲۳.....	فصل هشتم: چگونه خود را دوست بداریم.....
۱۲۴.....	ده روش برای دوست داشتن خود.....
۱۲۸.....	همه‌ی ما اشتباه می‌کنیم.....
۱۳۰.....	مدیتیشن را به عادت روزانه تبدیل کنید.....
۱۳۱.....	نتایج امیدوارکننده را تجسم کنید.....
۱۴۹.....	فصل نهم: عشق به فرزند درون.....
۱۵۳.....	درمان آسیب‌های وارد از گذشته.....
۱۵۵.....	برقرار کردن ارتباط با فرزند کوچک.....
۱۵۹.....	قسمت‌های گوناگون شما.....
۱۶۳.....	فصل دهم: گذر عمر و پیری.....
۱۶۳.....	برقراری ارتباط با پدر و مادر.....
۱۶۸.....	نوجوانان نیاز به اعتماد به نفس دارند.....
۱۷۰.....	کودکان از رفتار ما تقلید می‌کنند.....

۱۷۱	جدایی و طلاق
۱۷۳	پیری با احترام

## استفاده از شعور باطنی ..... ۱۷۷

۱۷۹	فصل یازدهم: دریافت موفقیت
۱۸۱	با خودمان صادق باشیم
۱۸۵	سخنی از اهمیت و تقدس خانه
۱۸۶	روابط محبت آمیز
۱۸۸	روابط وابسته‌ی دوسویه
۱۹۰	عقیده ما درباره‌ی پول
۱۹۲	ارزش آنچه را که دارید بدانید
۱۹۴	عشریه، یک اصل جهانی
۱۹۷	فصل دوازدهم: تاکید بر خلاقیت
۱۹۷	کار، مقدس ترین نمود زندگی
۲۰۲	درآمد شما می‌تواند از منابع گوناگون تامین شود
۲۰۴	روابطمان در محل کار
۲۰۸	دگرگونی‌های لازم در یک شغل
۲۱۳	فصل سیزدهم: تمامیت امکان‌ها (حوزه واحد)
۲۱۴	محدودیت‌های حاصل از گذشته
۲۱۷	محدود کردن توان درون
۲۱۹	گسترش افق‌های زندگی
۲۲۲	هوشیاری گروهی
۲۲۵	سایر قدرت‌های ما
۲۲۶	راه رفتن بر روی آتش
۲۲۷	هر چیزی امکان پذیراست



## گذشته را فراموش کنیم..... ۲۲۹

۲۳۱	..... فصل چهاردهم: تغییر و تحول
۲۳۴	..... فرآیند تغییر
۲۳۷	..... پریشانی معنی دیگر ترس
۲۳۸	..... همیشه در امان هستید
۲۴۱	..... فصل پانزدهم: دنیایی که برای عشق به یکدیگر آفریده شده
۲۴۶	..... غذاهای مقوی بخورید
۲۴۸	..... خود و سیاره‌مان را سلامت نگاه داریم
۲۵۴	..... بهترین وجه
۲۵۸	..... سخن آخر
۲۶۱	..... کتاب‌های پیشنهادی مؤلف

## مقدمه مترجم

انسان همان موجودی است که میلیاردها رمز و راز وجودش از آغاز تاریخ تاکنون ذهن اندیشمندان و عالمان را به خود مشغول داشته و خواهد داشت. دانشمندان و متفکران در این سالیان دراز هرکدام به نوبه‌ی خود به عجیبی از عجایب این خلقت پیچیده و شگفت‌انگیز پی برده‌اند اما این نظرات گوناگون هرکدام به فراخور موضوع خود و دانش مطرح‌کننده‌اش نکات مثبت و منفی منحصر به فردی دارند. البته در طول تاریخ همواره این بخش‌های مثبت نظرات بوده‌اند که زمینه‌ی بلوغ و رشد فزاینده‌تر را نوید می‌دادند.

بر همین اساس، کتاب حاضر بیان‌کننده‌ی نظرات و پیشنهادات شخصی است که با کند و کاو خویش و عمل به یافته‌های این تلاش توانسته است پاره‌ای از مشکلات خود را رفع نماید. او در پی درمیان‌گذاردن این نظرات با دیگر هم‌نوعانش بر پایه‌ی همان عامل پیشرفت علم، یعنی توجه به افکار سایرین و برداشت نکات مثبت آنها و ادامه‌ی توسعه‌ی جامعه‌ی انسانی برآمده است. این کتاب بیان‌کننده‌ی نظرات و افکار خانم لوئیس ال‌هی، از معتقدین به علم روان است.

عمده‌ترین مبحث مستقل کتاب طرح نیرویی به نام قدرت درون است که نویسنده ادعا می‌کند با تأسی به آن می‌توان هرگونه مانعی را از سر راه برداشت. این نظریه بحث‌جدیدی نیست بطوریکه مثلاً در اسلام مبحث گسترده‌ی هدایت عامه دقیقاً وجود یک نیروی

شگفت‌انگیز درون هر مخلوقی را مطرح می‌کند و می‌گوید که این نیرو عامل حرکت موجودات به سوی هدفی معین است. البته خانم هی با ترکیب دیدگاه‌های متفاوت از جمله فلسفه‌ی کلیت، بحث بازگشت به خویشتن، حوزه‌ی واحد و مباحثی این‌چنین به تسهیل فهم نظریه‌ی هدایت عامه به شکل غیرمستقیم اقدام کرده است. باید دقت کرد در ورای ظاهر بسیار ساده‌ی کتاب، نکات مفهومی بسیار مهم فلسفی و علمی وجود دارد که دقت به استخراج آنها می‌تواند به فهم واقعی کتاب کمک شایانی نماید.

این اثر شاید بتواند زمینه‌ای مقدماتی در آشنایی با بهداشت روانی محسوب گردد. اما بهداشت روانی چیست؟ بهداشت روانی یعنی تأمین و حفظ سلامتی روانی فرد و اجتماع به نحوی که فرد بتواند فعالیت‌های روزمره‌ی خود را به خوبی انجام داده و با افراد خانواده و محیط خود ارتباط مناسب برقرار کند و دارای رفتاری به‌هنجار باشد. به عبارت تخصصی‌تر بهداشت روانی عبارت است از مجموعه عواملی که در پیشگیری از ایجاد و یا پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، احساسی و رفتاری در انسان نقش موثر دارند. اصول اساسی بهداشت روانی عبارتند از:

- احترام فرد به شخصیت خود و دیگران
- شناختن محدودیت‌ها در خود و افراد دیگر
- دانستن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است
- آشنایی به اینکه رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست
- شناسایی نیازها و محرک‌هایی که سبب ایجاد رفتار و اعمال انسان می‌شود

در کتاب حاضر از بند یک و تا حدودی از بندهای دیگر مبحث مورد اشاره صحبت به میان رفته است. با وجود سادگی ظاهری مطالب، نویسنده با بیان مسائلی ریز و نکته‌گونه، در قالبی گنگ و پیچیده اقدام به تحریک ذهن و در نتیجه آغاز فرآیند تفکر نموده است که البته بی‌بردن به این نکات لازمه‌ی وجود دقت را گوشزد می‌کند.

در اشاره‌ای به اهم مطالب مطروحه می‌توان به ارائه مفهومی کلی از مثبت‌گرایی و کاربردهای آن، تأکید بر تلقینات مثبت، اهمیت عشق به خویش، لزوم کنترل فکر و توانایی و حالت و قوام دادن به آن در مواقع ضروری و ... اشاره کرد. لازم به یادآوری است که شاید به نظر در بخش‌هایی از موضوعات تأکید بیش از اندازه و یا حتی اغراق‌آمیز شده باشد.

در هر صورت از آنجا که این کتاب برای توده‌ی مردم سایر ملل (آمریکا، انگلیس و...) به رشته تحریر درآمده و در نتیجه مواردی وجود دارد که با ذوق و شرایط خواننده‌ی ایرانی مغایرت دارد، تعدیلات لازم اعمال گردیده است. البته در حد توان سعی شده این تعدیلات به هیچ عنوان به قیمت تغییر یا حذف مطالب کتاب و یا حتی شیوه‌ی نگارش آن منجر نشده باشد.

لازم به یادآوری است که مطالبی که نیاز به توضیح بیشتر داشت به صورت پاورقی توسط اینجانب ذکر شده که البته گاهی دیدگاه‌های برخلاف اظهارات نویسنده نیز در آنها دیده می‌شود. در عین حال برای دوری از اضافه‌نویسی از ذکر نام «مترجم» در کنار پاورقی‌ها پرهیز شده است. همچنین منابع زیرنویس‌ها نیز حتی المقدور ذکر شده‌اند. مثلاً بیوگرافی مؤلف یا اشخاصی که در پاورقی درباره‌ی آنها توضیح داده شده تماماً از سایت شخصی آنها در اینترنت استخراج شده است.

در انتها لازم می‌دانم از تلاش‌های بی‌شائبه خانم مهندس لیلی امیرخانی که در ترجمه‌ی این کتاب از هرگونه همدلی و یاری به اینجانب دریغ نکردند نهایت سپاس و تشکر را به جا آورم. همچنین از پدر و مادر بسیار عزیز و خانواده‌ی گرانقدرم، استاد و دوست عالی رتبه‌ام، جناب آقای محمد حسین‌تک و دیگر عزیزانی که در تهیه‌ی این کتاب مرا یاری دادند کمال تشکر را می‌نمایم.

با سپاس

عبدالرسول دیوسالار

بهار ۱۳۷۸



## آشنایی با مؤلف

اخیراً لوئیس ال هی توسط رسانه‌های استرالیایی به عنوان «بهترین معرف زندگی مقدس» معرفی گردیده است. همچنین او به عنوان یکی از بنیان‌گذاران حرکت «خودیاری» شناخته شده است. اولین کتاب او به نام «اندام خود را شفا بخشید»<sup>۱</sup> در سال ۱۹۷۶، مدت‌ها قبل از اینکه بحث در مورد ارتباط بین ذهن و جسم به شکل امروزی مطرح شود به طبع رسید. این کتاب در سال ۱۹۸۸ تجدید چاپ شده و قسمت‌هایی بر آن افزوده شد به طوری که در صدر بهترین‌های فروش قرار گرفت و عقاید لوئیس را به مردم ۳۰ کشور مختلف و ۲۳ زبان متفاوت در سراسر جهان معرفی نمود. به وسیله روش‌های درمانی و فلسفه مثبت‌گرای او میلیون‌ها نفر آموختند که چگونه در زندگی به آنچه می‌خواهند دست یابند و حتی صاحب بدن، ذهن و روحی سالم باشند.

فلسفه شخصی وی حاصل دوران ملال آور کودکیش بود. طفولیتش دورانی نامساعد و همراه با فقر بود. نوجوانی او سراسر با سوءاستفاده رقم خورد. در جوانی از خانه فرار کرد و در نیویورک مدل لباس شد اما سرانجام با یک بازرگان موفق ازدواج کرد. اگر چه به ظاهر زندگی دگرگون شده بود ولی این چهارده سال بعد، پس از پایان زندگی مشترک بود که فعالیت‌های روحی او با جدیت آغاز شد.

لوئیس آنچه که به فعالیت اصلی‌اش بدل شد را در سال ۱۹۷۰ آغاز کرد. او در جلسات کلیسای علوم مذهبی شرکت می‌کرد و به فراگیری آموزش‌های لازم در برنامه‌های خیرخواهانه می‌پرداخت.

در کلیسا سخنوری مشهور گردید و بزودی به عنوان یک مشاور نیز مطرح شد. بطوریکه این کار به سرعت به شغل تمام وقت وی مبدل شد. پس از چند سال مجموعه مرجعی حاوی علل ذهنی ایجاد بیماری‌های فیزیکی و راه‌های توسعه الگوهای فکری مثبت در جهت بهبودی آن جمع آوری نمود. این گردآوری سرآغازی بود برای تألیف کتاب «اندام خود را شفا بخشید». این اثر با نام «کتاب کوچک آبی» نیز معروف است. وی به سراسر ایالات متحده سفر نمود و سخنرانی‌ها و کنفرانس‌های گوناگونی درباره‌ی عشق به خود و بهبود زندگی برگزار کرد.

پس از تشخیص سرطان‌ش بود که لوئیس توانست فلسفه فکری خود را به بوت‌ه آزمایش بگذارد. او درمان جایگزین را به جراحی و دارو ترجیح داد و بر تلقین مثبت، تصویرسازی ذهنی، رژیم‌های غذایی سالم و روان‌درمانی توجه بیشتری نمود و به اجرای دقیق و منظم آنها پرداخت و سرانجام پس از شش ماه به هدف مقدس خود دست یافت؛ سرطان او کاملاً بهبود یافته بود.

در ۱۹۸۰ به محل زندگی خود در جنوب کالیفرنیا بازگشت. در آنجا نگارش روش‌های کارگامی خود را آغاز نمود که ماحصل آن کتاب «شما می‌توانید زندگی خود را شفا دهید»<sup>۱</sup> است. در این کتاب لوئیس توضیح می‌دهد که چگونه عقاید و نظرات ما درباره خود می‌توانند مسبب مشکلات احساسی و رفتاری‌های فیزیکی گردند و با استفاده از شیوه‌هایی خاص چگونه می‌توان افکار و زندگی را بهبود بخشید. این اثر در نیویورک تایمز به مدت ۱۲

## آشنایی با مؤلف ۷

هفته‌ی متوالی در لیست پرفروش‌ترین کتاب‌ها جای گرفت. بیش از ۳ میلیون نسخه از این کتاب در ۳۰ کشور مختلف جهان به فروش رسید.

در ۱۹۸۵ لوئیس گروه حمایتی مشهور خود به نام هایرید<sup>۱</sup> را با شش مرد مبتلا به ایدز تشکیل داد. تا سال ۱۹۸۸ این گروه به یک همایش هفتگی با حدود ۸۰۰ نفر عضو که در آمفی تئاتری در سانتامونیکا تشکیل می‌شد گسترش یافت. بر پایهٔ تجربیات وی با همین گروه توانمند بود که کتاب «خلق رویکرد مثبت»<sup>۲</sup> طبع شد.

لوئیس هم اکنون سرپرست کمپانی انتشاراتی موفق هی هاوس<sup>۳</sup> می‌باشد که شروع آن از یک پروژه کوچک در اطاق پذیرایی خانه‌اش بود. از آغاز فعالیت تاکنون این موسسه بیش از ۱۰ میلیون کتاب و نوار آموزشی به فروش رسانده است. نویسندگان هی‌هاوس شامل شخصیت‌های برجسته‌ای «در حرکت خود درمانی» می‌باشند که از آن جمله می‌توان دکتر وین دایر<sup>۴</sup>، دکتر باربارا دوآنجلیز<sup>۵</sup>، دکتر جان بوریسنکو<sup>۶</sup>، استوارت وایلد<sup>۷</sup> و دیگران اشاره کرد.

موسسه هی و مجموعه‌ی خیریه‌ی لوئیس ال. هی دو سازمان عام المنفعه می‌باشند. این دو سازمان در برگیرنده‌ی مؤسسات اقماری دیگری نیز هستند که از میان آنها می‌توان به بخش کمک به مبتلایان به ایدز، بانوان ناتوان و غیره اشاره کرد.

پیام‌های درمانی لوئیس موضوع بسیاری از روزنامه‌ها و مجلات ایالات متحده بوده‌اند. او در رسانه‌های مختلف جهان بارها ظاهر گردیده است و همچنین ستون مخصوصش به نام «لوئیس عزیز» در حدود بیش از پنجاه روزنامه، مجله و ماهنامه در ایالات متحده، کانادا، استرالیا و آرژانتین منتشر می‌گردد.

---

1. Hayrid  
2. Creating a Positive Approach  
3. Hay House  
4. Dr. Wagne Dyer  
5. Dr. Barbara De Angelis  
6. Dr. Joan Borysenko  
7. Stuart Wilde



اسامی برخی از مهمترین کتب این نویسنده عبارتند از:

- می‌توانید زندگی خود را بهبود بخشید
- قدرت در درون ماست
- افکار مثبت: برای افزایش موفقیت
- قدردانی: روشی برای زیستن
- خود را درمان کنید، عوامل ذهنی مقدمه بیماری‌های فیزیکی
- خود را دوست بدارید
- افکار زیبا تحفه‌ای از شعور درون
- زندگی، بازتابی از یک سفر

## پیشگفتار

حجم زیادی از اطلاعات در این کتاب نهفته است. احساس نکنید لازم است همه‌ی این اطلاعات را یکجا درک کنید و به اجرا در آورید. افکار مشخصی به ذهنتان خطور خواهند کرد. ابتدا کار را با این افکار شروع کنید. اگر در متن مطلبی به نظرتان رسید که در آن موضوع با من موافق نیستید، به سادگی از کنار آن بگذرید. اگر تنها بتوانید یک نکته مثبت از این کتاب استخراج نمائید و از آن در جهت بهبود زندگی خویش بهره گیرید، در آن صورت من به هدف خود از تألیف این کتاب دست یافته‌ام.

در اثنای خواندن پی خواهید برد که طیف واژه‌گان گوناگونی را همانند، قدرت، شعور، ذهن نامحدود، قدرت برتر، خدا، قدرت جهانی، شعور درون به کار برده‌ام، از این جهت که نشان دهم در نامیدن و به کار بردن الفاظ متفاوت برای آن قدرت که جهان را اداره می‌کند و درون ما نیز وجود دارد، هیچ محدودیتی نیست. هر اسمی را که آزارتان می‌دهد، می‌توانید با نام دیگری که می‌پسندید جایگزین کنید. خود من سابقاً اسامی یا حروفی را که نمی‌پسندیدم، خط می‌زدم و به جای آنها اسامی را که دوست داشتم جایگزین می‌کردم. شما هم می‌توانید اینچنین کنید.

همچنین برای تخفیف قدرت کلمات می‌توان آنها را جدا از هم و یا با حروف کوچک نوشت تا بدین ترتیب از قدرت منفی ویرانگر آنها کاست.<sup>۱</sup>

این متن در ادامه‌ی کتاب «شفای زندگی» تالیف شده است. زمان زیادی از نگارش آن کتاب سپری شده و افکار جدید بسیاری به ذهنم رسوخ نموده‌اند که بسیار مایل بودم آنها را با شما که در طول این چند سال با من مکاتبه داشتید و همواره خواستار اطلاعات بیشتری بودید در میان بگذارم. نکته مهمی که فهمیدم این بود که آن قدرتی که ما همیشه این گوشه و آن گوشه به دنبالش بودیم در درون ما حاضر و آماده است تا از آن در راه‌های مثبت بهره بگیریم. شاید این کتاب به شما نشان دهد که چقدر قدرتمند هستید.

---

۱. در پی این هدف نویسنده در متن انگلیسی کلمات بیماری (Disease) را به صورت (dis-ease) و ایدز (AIDS) را به شکل (aids) به رشته تحریر درآورده‌اند. به گفته ایشان اولین بار این ایده توسط استفان پیترز (Reverend Stephan Pieters) ابداع شده است.

## مقدمه

من شفا دهنده نیستم، کسی را شفا نمی‌دهم بلکه شاید بتوانم به عنوان پله‌ای برای ترقی در راه کشف درون باشم. سعی می‌کنم با آموزش عشق به خویش محیطی فراهم کنم که در آن مردم دریابند که چه موجودات فوق العاده‌ای هستند، این کل کاری است که انجام می‌دهم. از مردم حمایت می‌کنم و به آنها کمک می‌نمایم تا در قبال زندگیشان مسئولیت‌پذیر باشند. به ایشان یاری می‌رسانم تا قدرت درون، شعور و تواناییهایشان را کشف کنند. یاریشان می‌نمایم تا موانع و سختی‌ها را از سر راه بردارند. بدین ترتیب خواهند توانست بدون توجه به موقعیتی که در آن قرار گرفته‌اند، به خویش عشق ورزند. این بدان معنی نیست که هیچ مشکلی نخواهیم داشت بلکه منظور این است که چگونه باید با مشکلات روبرو شد تا تفاوتی عمیق را با گذشته درک نمود.

پس از سال‌ها مشاوره و تعامل با مراجعان و برپایی صدها مرکز آموزشی و جلسات پی‌درپی در سراسر کشور و نقاط مختلف جهان دریافتم که تنها یک چیز است که هر مشکلی را حل می‌کند و آن عشق به خود است.

زمانی که مردم سعی می‌کنند هر روز خود را بیشتر دوست بدانند، پیشرفت حاصل از این نکته در زندگی شگفت‌آور خواهد بود. احساس بهتری دارند، شغل مورد نظرشان را به راحتی می‌یابند، پول مورد نیازشان را بدست می‌آورند، روابطشان تقویت می‌گردد و یا حتی روابط

منفی محو و روابط مثبت جانشین آن می‌گردد. عشق به خود منطق ساده‌ایست. در این مورد از من انتقاد می‌کنند که بسیار ساده طبع هستم، اما دریافته‌ام معمولاً ساده‌ترین نکات کامل‌ترین نیز هستند.

اخیراً شخصی به من گفت «تو بهترین هدیه زندگی را به من دادی، تو خودم را به من باز گرداندی». بسیاری از ما از حقیقت خویش آگاه نیستیم و خود را نمی‌شناسیم. نمی‌دانیم احساسمان چیست و نمی‌دانیم چه می‌خواهیم. اما زندگی سیاحت درون است. به نظر من آگاهی یعنی سفر به درون و درک و فهم موجودیت خویش، درک این توانایی که با دوست داشتن خود می‌توانیم سبب دگرگونی و بهبود زندگی خویش شویم. علاقه به خویش، خودخواهی و غرور نیست بلکه فرایندی است که از شاهراه عشق، سبب دوست داشتن و محبت به دیگران می‌گردد. در این هنگام است که می‌توانیم به سایرین کمک کنیم، چرا که در آن صورت دیگر ما از سرزمین عشق‌های عمیق و لذت‌های درونی با خصوصیات ویژه و منحصر به فردش آمده‌ایم. تا جایی که حتی قدرتی که این جهان باور نکردنی و عجیب را خلق کرده نیز گاهی با لفظ عشق خطاب می‌کنیم: «خدا همان عشق است».

بارها این جمله را شنیده‌ایم «ثبات و وجود جهان بر پایه‌ی عشق است. حیات جهان ناشی از عشق است.» و این کاملاً صحیح است. شیرازه‌ی جهان عشق است و عشق نیروی است که دنیا را همچنان سرپا نگاه می‌دارند..

به نظر من عشق قدردانی و درک عمیق است. وقتی صحبت از عشق به خود می‌نمایم منظورم درک ارزش وجودیمان و تقدیر و تشکر از آن است. ما تمام اجزاء گوناگون خود را پذیرفته‌ایم، ویژگی‌های کوچک و بزرگمان را، پزیشانی‌ها را، اعمالی را که به درستی انجام نداده‌ایم و همچنین تمام امتیازات مثبت و فوق العاده‌مان را، ما تمام این مجموعه را یکجا و نه جزء به جزء بلکه بدون هیچ قید و شرطی با عشق پذیرفته‌ایم.

بدبختانه بسیاری از ما خود را تا زمانیکه مثلاً وزن کم نکنیم یا شغل خوبی نیابیم یا شغلمان ارتقاء نیابد و خیلی چیزهای دیگر دوست نداریم. درحقیقت ما برای عشق شرط و شروط قائل شده‌ایم. ولی می‌توانیم عوض بشویم و می‌توانیم خود را آنچنان که هم‌اکنون هستیم دوست بداریم. به عقیده‌ی من، در سراسر کره‌ی زمین ما انسان‌ها به طور عام دچار کمبود عشق و محبت هستیم. باور دارم که گروهی از مردم با بیماری به نام ایدز روبرو هستند و هر روز تعداد زیادی از آنها جان خود را از دست می‌دهند. این مقطع حساس به ما این امکان را می‌دهد که بر دشواری‌ها چیره شویم و به فراسوی معیارهای ناقص اخلاقی این دوران قدم برداریم و اختلافات مذهبی و سیاسی را فراموش نموده و قلب‌هایمان را بر روی یکدیگر بگشاییم. هرچه تعداد بیشتری از ما به این قابلیت دست یابیم، سریع‌تر خواهیم توانست به پاسخ برسیم.

ما در اثنای یک تحول عظیم فردی و جهانی هستیم، عقیده دارم هر شخصی که هم‌اکنون در قید حیات است باید در این تغییر و تحول سهیم باشد. برای ایجاد دگرگونی و تحول از شیوه‌ی قدیم حیات به سوی دنیایی با عشق و آرامش و جذابیت‌های بیشتر. در عصر دو ماهی<sup>۱</sup> ما به دنبال نجات دهنده‌ای از خارج خویش بودیم «نجاتم بده، خواهش می‌کنم از من محافظت کن». ولی هم‌اکنون با هنگامه‌ی ورود به دوران آبریزان<sup>۲</sup> می‌آموزیم که آن نجات دهنده در درون خودمان است و ما همان قدرتی هستیم که مدت‌ها به دنبالش بودیم، ما مسئول زندگی خویش هستیم.

اگر امروز بنا به دلایلی، علاقه‌ای به دوست داشتن خویش ندارید، آنگاه فردا نیز براساس همان توجیحات، رغبتی به این کار نخواهید داشت چرا که آن دلایل همچنان در ذهنتان ثابت

---

۱. عصر دو ماهی یا *Piscean Age* که طی آن حاکمیت صورت فلکی مذکور برای مدت چند هزار سال بر زمین خواهد بود بنا به عقیده اخترشناسان هر صورت فلکی مدت مشخصی بر زمین حکمرانی می‌نماید.

۲. عصر آبریزان یا *Aquarian* از دیگر صور فلکی

باقی مانده‌اند. شاید بیست سال بعد نیز این دلایل برایتان قابل قبول به نظر آیند و حتی ممکن است به همین شکل از دنیا بروید. امروز روزی است که می‌توانید خود را بدون هیچ ظن و گمان و چشم داشتی دوست بدارید.

هدفم کمک به خلق محیطی امن برای دوست داشتن یکدیگر است. محیطی که بتوان شخصیت و ماهیت وجودی خویش را در آن به نمایش گذاشت و از جانب اطرافیان پذیرفته شده و بدون هیچ‌گونه پیش داوری، انتقاد و تبعیضی محبت دید.

عشق از خود آغاز می‌گردد. انجیل می‌گوید «همسایه‌ات را مانند خودت دوست بدار». اغلب قسمت آخر جمله را از یاد می‌بریم، همانند خودت دوست بدار. در واقع هیچ‌گاه نمی‌توان کسی را دوست داشت مگر زمانی که دوست داشتن را از درون خودت آغاز کنی.

عشق به خویش بهترین هدیه‌ای است که می‌توان به خود داد، زیرا اگر خود را آنچنان که هستیم دوست بداریم هیچ‌گاه آزارش نخواهیم داد و به هیچ‌کس نیز آسیبی نمی‌رسانیم. با وجود آرامش درون، بدون تردید هیچ جنگی روی نخواهد داد. هیچ تروریست و هیچ بی‌خانمانی یافت نخواهد شد. در آن صورت هیچ بلایی مانند ایدز، سرطان و قحطی و گرسنگی و فقر وجود نخواهد داشت. به عقیده‌ی من نسخه‌ی یک صلح جهانی این است «داشتن صلح و آرامش در درون خودمان». صلح، فهم، شفقت، بخشش و بالاتر از همه عشق.

باور کنید ما قدرت مورد نیاز برای ایجاد این تحولات را در درونمان داریم. عشق، انتخابی است که می‌توان آن را برگزید، به همان ترتیب که خشم، تنفر و ناراحتی را بر می‌گزینیم می‌توانیم عشق را نیز انتخاب کنیم. انتخابی نورانی که همواره در درون ما حضور دارد. بیاید هم‌اکنون، در همین لحظه عشق را انتخاب نماییم، بالاترین قدرت شفابخشی که وجود دارد.

مطالب و اطلاعات حاضر در این کتاب، بخشی از سخنرانی‌های من در طول پنج سال گذشته است. امید است که این مطالب بتوانند به عنوان پله‌ای در راه ترقی به سوی کشف خود باشند. فرصتی که با آن می‌توانید بیشتر در مورد خود و نیروهای بالقوه درونتان دریابید. نیروهایی که می‌توانند چراغ راهتان در مسیر خودشناسی باشند. فرصت دارید تا با عشق به خویش عضوی از دنیای باور نکردنی و غیر قابل تصور عشق شوید. عشق از قلب ما آغاز می‌شود و در درون ما پا می‌گیرد. اجازه دهید عشق شما را در شفا و مرمت این سیاره یاری و مساعدت نماید.

لوئیس ال. هی - ژانویه ۱۹۹۱



## آگاه شدن

هنگامی که افکارمان را گسترش می‌دهیم،  
عشق آزادانه جاری می‌گردد وقتی فکر را  
محدود می‌کنیم، درهای آزادی را بر روی خود  
بسته‌ایم.



# فصل اول: قدرت درون

هرچه بیشتر با قدرت درونی خود ارتباط  
برقرارکنیم به همان اندازه و بلکه بیشتر  
به آزادی در زندگی دست خواهیم یافت.

شما کیستید؟ برای چه اینجا هستید؟ نظرتان درباره زندگی چیست؟ صدها سال یافتن جوابی  
برای این سؤالات معنی خودشناسی می‌داد.<sup>۱</sup> ولی به راستی خودشناسی چیست؟  
به اعتقاد من درون هر یک از ما نیروی خارق العاده و توانمندی نهفته است که می  
تواند ما را صادقانه و بی‌آلایش به سوی سلامتی کامل، روابط حسنه، سعادت، انتخاب شغل

---

۱. علاوه بر تعاریف معمول و متداول در مذاهب برای خودشناسی، عده‌ای از روانشناسان نیز در این مبحث به نتایجی دست یافته  
اند. از جمله یونگ روانشناس پرآوازه سوئدی عقیده دارد که انسان با آگاهانه کردن آنچه ناآگاهانه است قادر است با طبیعت  
هماهنگی و توازن بیشتری یابد و نیز ناخوشی‌ها و دلتنگی‌هایش را بکاهد. در واقع خویش‌شناسی و وقوف به خویش، سبک و  
سیاقی به سوی درک حقیقت وجود نفس است. بدین ترتیب نوعی ارجحیت نسبت‌گرایی از این سخنان هویدا است که در اصل  
به معنای واقف و آگاه شدن نسبت به هویت خویش است تا تأکید بر حصول درک نفس‌اجمالاً یونگ، خودشناسی را در آگاه  
شدن و درک کردن ماهیت ناخودآگاه و بخش «خویش» از ناخودآگاه جمعی - آگاهی‌های به ارث رسیده از گذشته‌های دور  
که در وجود انسان به یادگار مانده است، می‌داند.

مورد پسند و غیره هدایت کند. این نیرو می‌تواند برای ما موفقیت به ارمغان آورد. برای استفاده از آن و به کار گرفتنش اولین قدم باور کردن وجودش است و دوم اینکه باید همواره بتوانیم شرایطی که در زندگی ما را مجبور به گفتن «نمی‌خواهم» می‌کند کاهش دهیم. این کار را باید با خودنگری بوسیله قدرت درون که همواره می‌داند بهترین برای ما چیست انجام داد. اگر به تغییر خود مطابق این نیروی برتر درون - قدرتی که به ما عشق می‌ورزد و حامی ماست - امیدوار باشیم، خواهیم توانست لحظاتی توأم با موفقیت و زیبایی خلق کنیم.

ایمان دارم ذهن ما همیشه و همه جا با یک ذهن دوم بی‌کران<sup>۱</sup> ارتباط دارد به همین دلیل تمام دانستی‌ها، شعور و آگاهی‌ها در همه جا و هر زمان در دسترس ماست. ما به ذهن برتر یا همان قدرت برتر که ما را از میان جرقه‌های نور درونمان یعنی خود برتر ما، یا همان قدرت درون خلق کرد متصل هستیم. قدرت برتر جهانی که تمام خلایق خویش را دوست می‌دارد. او قدرت خوبی‌هاست و همه چیز را در زندگی جهت و معنا می‌بخشد. او نمی‌داند چگونه باید تنفر ورزید، دروغ گفت یا تنبیه کرد. او عشق محض است، آزادی، فهم و شفقت خالص است. بسیار مهم است که بتوانیم زندگیمان را در جهت این خود برتر - قدرت درون - سوق دهیم زیرا در آن صورت زندگی تنها زیبایی است و بس.

باید متوجه بود که بهره‌مندی از این نیرو در شکل‌ها و روش‌های گوناگونی امکان پذیر است. اگر ما زندگی در گذشته را انتخاب و تمام احوالات منفی و مشقت‌های آنرا همواره در ذهنمان مطرح کنیم در این صورت مطمئناً دچار اشتباه و سردرگمی خواهیم شد. اما اگر انتخاب آگاهانه‌ای که قربانی اعمال و رفتارمان در گذشته نیست و تنها در جهت خلق زندگی جدیدی است را برگزینیم در آنصورت بوسیله قدرت درون حمایت خواهیم شد و آنگاه بدون شک زندگی جدید و تجربیات زیباتر آغاز خواهند شد.

به عقیده من تصور وجود دو نیرو - خدا و شیطان - مردود است. من فکر می‌کنم این تنها یک روح نامحدود است که ما را در اختیار دارد. اما این بسیار ساده لوحانه است که بگوئیم آن نیرو شیطان و یا دیگران هستند! تنها ما هستیم که می‌توانیم از قدرتمان هوشمندانه بهره گرفته یا از آن سوء استفاده کنیم. آیا برآستی ما در درونمان چیزی به نام شیطان داریم؟ آیا دیگران را به سبب اینکه با ما متفاوت هستند سرزنش کرده و مستحق تنبیه می‌دانیم؟ کدام را باید انتخاب کنیم؟

### مسئولیت پذیری نقطه مقابل سرزنش و انتقاد

به عقیده من ما بوسیله‌ی نحوه تفکر خود و چگونگی انتخاب الگوهای حسی و ادراکی‌مان، در خلق و ایجاد انواع گوناگون حالات چه خوب و چه بد، با زندگی در ارتباط هستیم. یعنی ایده‌ای که در ذهنمان وجود دارد و ما به آن فکر می‌کنیم سازنده الگوهای حسی و ادراکی ما است. پس ما زندگی خود را براساس و مطابق با این ادراکات و تفکرات شکل می‌دهیم. البته این بدان معنی نیست که خود را به سبب ارتکاب کاری نادرست سرزنش کنیم. بلکه همواره میان مسئولیت پذیر بودن و مقصر دانستن خود و دیگران تفاوت عمده‌ای وجود دارد.

هنگامیکه از مسئولیت سخن می‌گوییم، در حقیقت منظورم داشتن قدرت است درحالی‌که مقصر دانستن تنها قدرت را سلب می‌کند. مسئولیت پذیری و تعهد، خالق تغییر و تحول است، در صورتیکه ایفای نقش یک قربانی مسبب کاهش قدرت درون و درماندگی است. اگر تصمیم بگیریم مسئولیت بپذیریم آنگاه زمان را برای تقصیرکار جلوه دادن خود و دیگران هدر نخواهیم داد. عده‌ای از مردم به واسطه‌ی بیماری، فقر یا مشکلاتشان احساس گناه می‌کنند. آنها تعریف مسئولیت پذیری را خطا کار دانستن خویش تعریف می‌کنند. این افراد احساس

گناه می‌کنند زیرا باور دارند در راهی که رفته‌اند به نحوی دچار خطائی جبران ناپذیر شده‌اند. در حقیقت آنها همه چیز را به عنوان نوعی تقصیر می‌پندارند چرا که این ساده‌ترین راه است که می‌توانند به کمک آن به این چرخه‌ی نادرست - دور باطل - ادامه دهند، اما در هر حال هدف من پرداختن به این قبیل موضوعات نیست.

اگر بتوانیم از مشکلات و ناراحتی‌هایمان بعنوان موقعیت‌هایی برای تفکر به عوامل پدید آورنده‌شان بهره بگیریم در آن حال است که می‌توان گفت قدرتمند هستیم. افراد بسیاری که از بیماری‌های بسیار خطرناک جان سالم به در برده‌اند بر این عقیده هستند که جالب‌ترین رویداد در زندگی آنها همان بیماری بوده است زیرا این امکان را به آنها داده است که از زاویه دیگری به زندگی بنگرند. برخلاف ایشان، بسیاری دیگر از افراد مبتلا، به پزشک خویش چنین می‌گفتند «من قربانی هستم، دکتر لطفا هرچه سریعتر مرا مداوا کن». به نظر من این اشخاص حتی اگر بتوانند سلامتی خویش را باز یابند یا با مصائبشان به نحوی کنار بیایند همچنان مشکلات فراوانی پیش رو خواهند داشت.

**مسئولیت پذیری همانا توانائی در پاسخ دادن مناسب به شرایط متفاوت است.** ما همواره انتخاب‌های متفاوتی برای گزینش داریم البته این بدان معنی نیست که خود و آنچه را که در اختیار داریم نفی کنیم. منظور این است که بدین شکل توانسته‌ایم قدر و اهمیت محیط و شرایطی را که در آن زندگی می‌کنیم بدانیم و از طریق مسئولیت پذیری با آن ارتباط برقرار کنیم. با پذیرش مسئولیت، ما قدرت آن را خواهیم یافت که خویش را دگرگون سازیم. می‌توان گفت «باید چه کنم تا این تغییر در من ایجاد گردد؟». در مرحله اول باید بپذیریم که همه ما قدرت درون را در همه زمان‌ها دارا هستیم. تفاوت، تنها در نحوه استفاده از آن است. باید متوجه بود که بسیاری از ما در محیط‌هایی که روش‌های غیر عملی زیادی در آنها ارائه می‌شده است پرورش یافته‌ایم. از اینرو احساسات منفی بسیار زیادی درباره‌ی شخصیت و

ارتباطات اجتماعی مان در ذهن خود انباشته‌ایم. به عنوان مثال دوران کودکی من مملو از خشونت و حتی سوء استفاده جنسی بود، بطوریکه می‌توانم بگویم من تشنه‌ی ذره‌ای عشق و محبت بودم و هیچ گونه اعتماد به نفسی نیز نداشتم. حتی با وجود ترک خانه در سن ۱۵ سالگی، همچنان تجربیات ناموفق بسیاری را پشت سر گذاشتم.

در حالیکه هنوز نمی‌دانستم طرز فکر و الگوهای احساسی من در دوران کودکی عامل این تجربیات ناموفق بوده است. کودکان اغلب در قبال فضای فکری حاکم بر خانواده به نوعی عکس العمل نشان می‌دهند. بر همین اساس بود که من ترس و ناموفق بودن در دوران کودکی را، همچنان در بزرگسالی نیز به همراه داشتم و به سبب آن متناوبا تجربیات ناموفق دیگری نیز می‌آفریدم. قطعاً آگاهی نداشتم که با کمک نیروی درون می‌توان شرایط را بهبود بخشید. حتی خودم را شایسته بخشش نیز نمی‌دانستم زیرا فکر می‌کردم نداشتن عشق و موفقیت نشان دهنده‌ی این است که شخص شایسته‌ای نیستم.

تمام تجربیاتی که شما تا این لحظه بدست آورده‌اید بی تردید برگرفته از افکار و احوال پیشین شما است. حال بیائید دیگر از گذشته‌ی خود خجل نباشیم و سعی کنیم به آن همانند دورانی پر از موفقیت و شادی بنگریم. حتی می‌توان گفت بدون این گذشته‌ی پرخیر و برکت ما هم اکنون نمی‌توانستیم در موقعیت کنونی باشیم. هیچ دلیلی وجود ندارد که شما خودتان را به خاطر گذشته بازخواست کنید زیرا بهترین کاری را که می‌توانستید انجام دهید، انجام داده‌اید. گذشته‌ی خود را با عشق رها سازید و افتخار کنید که هم‌اکنون لحظاتی را هم اکنون برایتان به وجود آورده است که به اشتباه خود پی ببرید.

گذشته تنها در اذهان و در روش نگرستن ما به آن خلاصه می‌شود. زندگی ما در زمان حال است! این لحظه ایست که احساس می‌کنیم! لحظه‌ایکه تجربه می‌کنیم! کاری که ما هم

اکنون انجام می‌دهیم زمینه ساز و زیربنای کار فردایمان خواهد بود. پس هم اکنون لحظه‌ی تصمیم‌گیری است. نمی‌توانیم کاری را فردا انجام دهیم و نیز نمی‌توانیم آن را دیروز انجام داده باشیم، تنها می‌توانیم آن را امروز تجربه کنیم. آنچه اهمیت دارد آن است که اکنون چه مطالبی را برای فکر کردن یا باور کردن انتخاب می‌کنیم.

هنگامیکه آگاهانه فکر کردن به چیزی را آغاز کردیم، مهمترین وسیله تغییر را در اختیار خواهیم داشت. می‌دانم به نظر چیز ساده‌ای است اما همواره به یاد داشته باشید که رمز بهره‌مندی از قدرت درون همیشه در حال حاضر است.

این نکته بسیار با اهمیت است که بدانید ذهن شما در کنترلتان نیست بلکه شما در کنترل ذهنتان هستید<sup>۱</sup>. تنها خود برتر<sup>۲</sup> است که در کنترل ماست. شما می‌توانید باورهای کهنه را به سادگی فراموش کنید. هنگامیکه باورهای قدیمی سعی کردند بازگردند و به شما بقبولانند که «تغییر بسیار سخت است» باید آنها را در اختیار گرفته، کنترل کرده و به ذهنتان بگوئید «هم اکنون من تغییر افکارم را که کاری بسیار درست و به موقع است انتخاب می‌کنم». شاید تا باور و پذیرش تغییر در ذهن این گفتگو چندین بار در ذهنتان تداعی شود.

تصور کنید افکار مانند قطره‌های آب هستند. یک فکر شما یا یک قطره آب هیچ‌گاه کاری از پیش نمی‌برد بلکه اگر فکرتان را بارها و بارها تکرار کنید می‌توان گفت مانند یک پارچ آب می‌شوند و بدین ترتیب اثر اندکی خواهند داشت. سپس همچنان افزایش یافته، مثلاً استخری به وجود می‌آورند، حال اگر باز به تکرار آن افکار و باورها ادامه دهید، تشکیل یک دریاچه و سپس اقیانوسی خواهند داد که می‌توان به موثر بودنش امیدوار بود.

۱. یونگ پس از بررسی عقده‌های گوناگون بیماران خویش مفهوم فوق را چنین بیان نمود «هیچکس عقده ندارد بلکه این عقده است که آن شخص را با خود دارد» - روانشناسی تحلیلی یونگ.

اینک سئوالی مطرح می‌شود. شما چه نوع اقیانوسی به وجود آورده‌اید؟ آیا اقیانوسی که آلوده و سمی است و شنا در آن ناممکن، یا اقیانوسی که آبی زلال و آرام به رنگ آسمان دارد و انسان را دعوت به شنا و لذت بردن می‌کند؟

غالباً بسیاری از افراد می‌گویند «ما نمی‌توانیم مانع فکر کردنمان به موضوعی شویم». در جواب باید گفت «بله! البته که شما می‌توانید». به یاد بیاورید چگونه بارها از فکر کردن به موضوعی مثبت صرف نظر کرده‌اید؟ تنها کافی است به خودتان بفهمانید این کاری است که باید انجام دهید. سعی کنید مانع فکر کردنتان به موضوعات منفی شوید.

من نمی‌گویم هنگامیکه می‌خواهید تغییری ایجاد کنید باید با افکارتان مبارزه کنید. هنگامیکه افکار منفی ظاهر می‌شوند به سادگی بگویید «از توجهتان متشکرم» در اینصورت هیچ‌گاه آنها را انکار نکرده‌اید و قدرتتان را نیز صرف باورهای بیهوده نساخته‌اید. به خود بگوئید دیگر هیچ وقت حاضر نیستم به افکار منفی اعتنا کنم. دوباره متذکر می‌شوم اگر قصد دارید روش جدیدی برای فکر کردن ابداع کنید، احتیاجی نیست با افکارتان مبارزه کنید و آن را آشفته سازید. هرگز تسلیم دریای ناامیدی نشوید، آن هم وقتی که می‌توانید در اقیانوس زندگی غوطه ور گردید.

حال در مرحله‌ی ورود به افق تازه‌ای از زندگی هستید. زندگی در انتظار شما است. خرد و هوش بیکران شما می‌خواهد از شما بهره‌گیرد. به قدرت درونتان اعتماد کنید. اگر در این مسیر دچار تردید و ترس شدید همانطور که نسبت به بسیاری از مسائل اساسی بی تفاوت هستید، به ترس نیز اعتنا نکنید. با کمی دقت در اطرافتان می‌توانید به نکات برجسته‌ای دست یابید. به عنوان مثال نفس کشیدن به راحتی در اختیار ما گذاشته شده است ولی هیچ‌گاه اهمیت آن را درک نکرده‌ایم. حال با وجود چنین محبت‌ها و نوازش‌هایی از جانب قدرت



برتر چگونه می‌توان شک داشت که سایر ضروریات مورد نیازمان به همین شکل ساده و بی‌منت در اختیارمان گذاشته نشوند. در هنگام ترس می‌توان به آن بی‌توجهی کرد، به همان ترتیب که هر روز و هر ساعت از کنار نعمت تنفس بی‌دقت می‌گذریم. شما تا آخر عمرتان به اندازه کافی از این نعمت برخوردار خواهید بود، حتی پذیرفتن این عنصر مهم در زندگی بدون فکر و تامل بوده است. هم اکنون وقت آن است که درباره‌ی قدرت درونتان و آنچه که توانایی انجامش را دارید بیشتر بدانید.

هر کدام از ما افکار متفاوتی داریم. شما حق دارید فکرها و باورهای خودتان را داشته باشید، من هم حق دارم فکرها و باورهای خودم را داشته باشم. آن هم بدون هیچ توجهی به آنچه در جهان اطراف می‌گذرد. تنها چیزی که هر یک از ما نسبت به آن حق داریم، فکر کردن به مصالحمان است. شما باید بتوانید با راهنمای درونتان ارتباط برقرار کنید زیرا شعوری است که پاسخ سئوالات شما را می‌داند. البته گوش دادن به صدای درون در حالیکه خانواده و دوستان به شما دستورهای متعدد می‌دهند چندان آسان نخواهد بود. در واقع جواب تمام سوالاتی که تا به حال به ذهنتان خطور کرده در درون خودتان است.

هر گاه می‌گوئید «من نمی‌دانم» در واقع درب ورود به شعور ذاتی خویش را بر روی خود بسته‌اید. پیام‌هایی که شما از خود برتر دریافت می‌کنید همیشه مثبت و حمایت‌کننده‌اند. در حالیکه اگر به افکار منفی توجه کنید در آن صورت این افکار از جانب ضمیر<sup>۱</sup> و یا ذهن انسانیتان برآمده است و شاید حتی از تصوراتتان بوده، اگرچه باورهای مثبت نیز گاهی از جانب تصورات و آرزوهای مان نشأت می‌گیرند.

۱. ضمیر، نفس یا ego که آن را به خود یا من می‌شناسند. «از ضمیر یا نفس جهت تشریح سازمان ذهن آگاه استفاده می‌گردد و آن از دریافت‌های آگاهانه، خاطرات، تفکرات و احساسات تشکیل شده است. تا هنگامیکه ضمیر وجود یک عقیده یا تصور، احساس، خاطره یا ادراک را تصدیق نکند هیچ یک از آنها نمی‌توانند به ذهن آورده شوند. ضمیر دارای حسن انتخاب در سطح بسیار بالایی است» - نظریه یونگ در مورد ego برگرفته از کتاب مبانی روانشناسی تحلیلی یونگ.

همواره سعی کنید خودتان را با انتخاب‌های درست حمایت کنید اما اگر مردد بودید، از خود بپرسید «آیا این تصمیم برای من مناسب است؟ آیا انجام آن هم اکنون برایم مناسب است؟». شاید با پاسخ به این سوالات بتوانید تصمیم بهتری در روز یا هفته یا ماه بعد بگیرید اما در هر صورت سعی کنید این سوالات را همواره در ذهن خود مرور کنید و به آنها با عنایت خاصی توجه نمائید.

همچنانکه می‌آموزیم باید خودمان را بیشتر دوست داشته باشیم و به قدرت بزرگ درونمان اعتماد کنیم، با روح نامحدود جهان عشق و محبت نیز ارتباط نزدیکی برقرار خواهیم کرد. عشق به خود می‌تواند موجبات پیشرفت از یک انسان قربانی به انسانی پیروز را برای ما فراهم آورد. عشق به خود سبب خلق تجربیات موفق بسیاری می‌گردد. آیا تا به حال به این موضوع دقت کرده‌اید که انسان‌هایی که احساس خوبی نسبت به خودشان دارند زیباترند. آنها معمولاً توانایی‌های فوق‌العاده‌ای دارند. از زندگی خود راضی هستند و حتی اتفاقات ناخوشایند به چشم این گونه افراد بسیار پیش پا افتاده و بی‌تاثیر می‌نماید.

مدت‌ها پیش آموختم که مخلوقی ناشی از قدرت و شعور خداوند هستم. یعنی درک کردم شعوری روحانی در من وجود دارد و می‌تواند مرا در تمام مراحل و رویدادهای زندگی هدایت کند. دقیقاً همان طور که تمام ستارگان و سیارات در مدار معین و صحیح خودشان در چرخش هستند من نیز در مسیر الهی و درست خویش در حرکتیم. اگر چه ممکن است با وجود فکر محدود و انسانی خویش نتوانم همه چیز را به درستی درک کنم، با این وجود می‌دانم که در عالمی نامحدود و حقیقی، در مکانی صحیح و حساب شده، در زمانی معین و با اعمال و رفتاری درست زندگی می‌کنم. به گونه‌ای که تجربه و رفتار کنونی‌ام همانند یک سکوی پرتاب و عنصری کلیدی در کسب آگاهی‌های جدید و موفقیت‌های تازه می‌باشد.

به راستی شما کیستید؟ به این جهان آمده‌اید تا چه چیزی را فرا بگیرید؟ به اینجا قدم گذارده‌اید تا چه چیز را یاد دهید؟ همه ما هدفی منحصر به فرد داریم. عمق وجود ما از شخصیت ظاهریمان، مشکلات، ترس‌ها و بیماری‌هایمان بسیار بیشتر است. از جسم خود بسیار فراتر و پیچیده‌تریم. در جهان همه ما به یکدیگر متصل و با زندگی واقعی در ارتباط هستیم. ما علاوه بر جسم تماماً نور، قدرت و عشق هستیم. آنچنانکه همه ما می‌توانیم زندگیمان را بامعنا و هدفمند نماییم.

# فصل دوم: پیروی از صدای درون

عقایدی که برای تفکر بر می‌گزینیم ابزاری  
جهت ترسیم تابلوی زندگی‌اند.

به یاد می‌آورم وقتی اولین بار پی بردم می‌توانم با تغییر افکار سبب دگرگونی در زندگی‌م شوم، چنین ایده‌ای برایم کاملاً انقلابی و هیجان‌آور بود. در آن زمان در نیویورک ساکن بودم و کلیسای علوم مذهبی را به تازگی شناخته بودم. مردم اغلب کلیسای علوم مذهبی<sup>۱</sup> یا علم روان را که بنیانگذارش ارنست هولمز است با کلیسای علوم مسیحیت<sup>۲</sup> به بنیانگذاری ماری بیکر اشتباه می‌گیرند. اگرچه فلسفه و دیدگاه آنها با هم متفاوت بود اما هر دو افکار و نظرات جدیدی ارائه دادند.

---

1. Church of Religious Science  
2. Christian Science Church

مکتب علم روان اساتید و خادمانی دارد که در کلیسای علوم مذهبی به تدریس مشغول هستند. آنها اولین اشخاصی بودند که به من آموختند فکر و باور انسان است که زندگی آینده‌ی او را می‌سازد. اگرچه من به درستی منظور آنان را متوجه نشدم ولی این باور سبب تحریک فرآیندی شد که من آن را طنین درون<sup>۱</sup> یا زنگ درون می‌نامم. همان طنینی که از آن به عنوان صدای درونی نام برده می‌شود. با مرور زمان پی بردم که حتی اگر این صدای درونی، عملی را تأیید کند که به ظاهر نامعقول جلوه می‌کند بدون تردید آن انتخاب، صحیح و مناسب است.

در نتیجه، این افکار نجوایی درونی در من ایجاد کردند. چیزی می‌گفت «بله، آنها درست می‌گویند». از آن زمان بود که سفر پر ماجرا و جذاب تغییر افکارم را آغاز نمودم. به طوریکه در آخر، این اندیشه را پسندیدم و به آن جواب مثبت دادم و پس از این بود که به فکر افتادم حال چگونه باید این تغییر ایجاد شود. به همین جهت کتاب‌های گوناگونی مطالعه کردم به صورتیکه خانه ام همانند بسیاری از شما مملو از کتاب‌های خود درمانی و روحی شده بود.

سال‌های متمادی به کلاس‌های مختلف رفتم و مطالبی را که با این موضوع ارتباط داشت مورد کنکاش و بررسی قرار دادم. با تمام وجود خودم را غرق در این مکتب جدید کردم. این اولین باری بود که من به طور جدی خواندن و آموختن را تجربه می‌کردم. تا پیش از آن به چیز خاصی معتقد نبودم. مادرم یک کاتولیک بوالهوس بود و پدر خوانده‌ام ملحد. عقاید عجیبی داشتم مثلاً فکر می‌کردم مسیحیان کسانی هستند که لباس‌های پشمی وحشتناکی می‌پوشند یا توسط اشباح حمایت می‌شوند و با خرافات زندگی می‌کنند.

به شدت به مطالعه علم ذهن ادامه دادم و در آن تحقیق و تفحص نمودم زیرا در زندگی خود مسیر جدیدی می‌دیدم که برایم واقعا فوق العاده بود. در آغاز به نظر ساده می‌آمد. چند شاخه از این افکار را به صورتی تخصصی‌تر مورد توجه قرار دادم و توانستم به نتایج جالب و مفیدی برسم به طوریکه سعی می‌کردم حرف‌ها و نظرات متفاوتی با دیگران داشته باشم. در آن روزها من یک منتقد سرسخت بودم که دلش برای خودش خیلی می‌سوخت. در حقیقت دچار نوعی خود فریبی شده بودم و خودم را روز به روز بیشتر در غرور و ترحم بی‌دلیل نسبت به خودم غرق می‌ساختم. باید بگویم در آن زمان ناآگاهانه و ناخودآگاه چنین رفتار می‌کردم. البته در آن شرایط فکر بهتری نیز به ذهنم نمی‌رسید. با این وجود بدون اینکه متوجه شوم زمانی رسید که پی بردم کم کم از میزان انتقاداتم کاسته و اوضاع کمی بهتر شده است.

به درون خود دقت و توجه بیشتری کردم. دریافتم که از خودم بیش از اندازه انتقاد می‌کنم بنابراین سعی کردم از این کار دست بردارم. به همین دلیل بدون اینکه معنی دقیق آنچه را که به زبان می‌آوردم بدانم شروع به تأیید و تصدیق خودم در کارها نمودم. البته از مسائل بسیار سطحی و کوچک آغاز کردم و پس از مدتی نیز اثرات مثبت کوچکی در خود مشاهده نمودم.

در زندگی ام خط سیر جدیدی می‌دیدم. دیگر خود را نسبت به جامعه و اطرافیان تافته‌ی جدا بافته حس نمی‌کردم. فکر می‌کردم همه چیز را می‌دانم و جواب تمام سوالات برایم روشن شده است. احساس جسارت، شهامت و نوعی شعور و تکامل مذهبی در افکارم ایجاد شده بود. اکنون که مشکلاتم به پایان رسیده است می‌بینم که این تنها راه در امان ماندنم از مشکلات بود.

تجدید نظر در بعضی افکار که سالها در ذهن بوده‌اند و جایگاهی برای خود یافته‌اند می‌تواند هراس انگیز به نظر آید. برای من نیز اینکار بسیار ترسناک و دست نیافتنی بود، بنابراین سعی کردم با چنگ زدن و بدست آوردن هر چیزی که ممکن است مرا آرام کند ترس را کاهش دهم؛ راهی بسیار طولانی که باید به طور مداوم به آن ادامه داد.

همانند دیگران، من هم ادامه مسیر را همیشه آسان نمی‌دیدم زیرا تکرار بدون دقت و بی هدف تلقین و تصدیق مثبت، کاری از پیش نمی‌برد. من هم دلیل عدم موفقیت را پیدا نمی‌کردم. از خود می‌پرسیدم «کدام قسمت کارم اشکال دارد؟» و بلافاصله نیز خود را مقصر می‌پنداشتم. می‌گفتم آیا این مثالی دیگر بر خوب نبودن من است؟ البته باید بگویم این برداشت ناشی از شیوهی قدیمی برخورد من با مسائل بود.

در آن زمان وقتی که استادم اریک پیس<sup>۱</sup> مرا نگاه کرد و گفت خشم و نفرت وجود تو را تسخیر کرده است، من کوچکترین مفهومی از این جمله درک نکردم. حتی تصویری نیز از علت این طرز برخورد نداشتم. انزجار؟ من؟ سپس متوجه شدم ایجاد حس تنفر توسط استاد برای من نقش پاک کننده افکار و عقاید گذشته ام را داشت، بدون اینکه حتی خودم آن را درک کنم.

تلاش نمودم حداکثر توانایی خود را در زندگی به کار بندم. وقتی تحصیل در علوم ماوراء الطبیعه و روحانیت<sup>۲</sup> را شروع کردم، همزمان به مطالعه در «علم روان» نیز پرداختم که بالغ بر سه سال طول کشید. همچنین به مداوای مصائب روحی<sup>۳</sup> - خادمی کلیسا - نیز اشتغال داشتم. فلسفه هم تدریس می‌کردم ولی متعجب بودم و نمی‌دانستم که به چه دلیل شاگردانم به نظر پریشان و سردرگم می‌آیند. متوجه نمی‌شدم چرا آنها به سختی از پس مشکلاتشان بر می‌آیند. به آنها توصیه‌های بسیاری کردم. ولی به راستی چرا آنها توصیه‌هایم را گوش

1. Eric Pace  
2. Metaphysics  
3. Practitioner

نمی‌دادند و از آن روش‌ها استفاده نمی‌کردند و بهتر نمی‌شدند؟ هیچ‌گاه دریافتم که چون خود من به هیچ‌کدام از آن توصیه‌ها در زندگی روزمره عمل نمی‌کردم، شاگردانم نیز موفق نمی‌شدند. من حقایق مسلم را بیان می‌نمودم ولی هرگز با آنها زندگی نمی‌کردم. مانند پدری بودم که به واسطه‌ی دلسوزی دستوراتی به فرزندش می‌دهد ولی فرزند در واقعیت بخشیدن به دستورات پدر و جامه عمل پوشاندن به آنها تعلل می‌کند چرا که پدر دقیقاً مخالف نصایح خویش عمل می‌کند.

یک روز، خیلی اتفاقی، پزشکان تشخیص دادند من به سرطان دهانه‌ی رحم<sup>۱</sup> مبتلا شده‌ام. در ابتدا ترسیدم. به درستی تمام مطالعاتی که تا آن زمان انجام داده بودم شک کردم. البته این یک واکنش طبیعی و عادی بود. پیش خود گفتم «اگر واقعا پاک و بی‌آلایش بودم هیچ‌گاه این بیماری را در خود پرورش نمی‌دادم». فکر می‌کنم پس از اینکه بیماری در بدنم شکل گرفت و توسط پزشکان تشخیص داده شد، آنقدر به خودم اعتماد داشتم که بتوانم با آگاهی از چنین مشکلی برایش چاره‌ای بیندیشم. اگر نمی‌دانستم دچار چه بیماری هستم و تنها هنگام مرگ علت آن مشخص می‌شد هیچ‌گونه راهی برای مقابله وجود نداشت.

پس از این بود که متوجه شدم مسائل بسیاری در من وجود دارد که از خودم پنهان مانده‌اند. فهمیدم سرطان بیماری خشم و انزجار است که مدت طولانی در بدنم مخفی مانده و ذره ذره اجزای درونم را نابود کرده است.

اگر از بروز احساساتمان جلوگیری کنیم مطمئناً آنها جایی در بدن پیدا می‌کنند تا کنار هم جمع گردند. اگر عمر خود را به انباشت عواطف مرده وجودمان بگذرانیم سرانجام آنها خودشان را در قسمتی از بدن به گونه‌ای بروز خواهند داد.



متوجه شدم حالات خشم و انزجاری که استادم درباره آنها صحبت می‌کرد و من متوجه نمی‌شدم همگی حاصل عدم موفقیت‌های جسمی، احساسی و جنسی ام در دوران کودکی بود. پس طبیعتاً وجود خشم و انزجار در من می‌توانست طبیعی باشد. از گذشته خویش ناراحت بودم و خود را نمی‌بخشیدم، حتی برای تغییر یا فراموشی ناکامی‌های گذشته نیز به طور عملی هیچگاه تلاشی نکرده بودم. هنگامیکه خانه را ترک می‌کردم، تنها زمانی بود که می‌توانستم این موضوع را فراموش کنم. احساس می‌کردم با خروج از خانه آنها را همانجا باقی‌گذارده‌ام و در آنجا دفنشان کرده‌ام.

با انتخاب راه ماوراءالطبیعه بر روی احساساتم یک پرده روحی فریبده کشیدم که سبب شد تمام مشغله‌های زیان‌آور فکری در وجودم انبار گردد. دیواری به دور خود کشیده بودم که مرا از درک واقعی احساسات دور نگاه می‌داشت. نمی‌دانستم چه کسی هستم و چه می‌کنم. پس از تشخیص بیماری بود که کار بازشناسی حقیقی روحم را آغاز کردم. خدا را شکر که وسایل و افکار لازم برای این کار را در اختیار داشتم. فهمیده بودم اگر قصد ایجاد تغییری اساسی و دائمی در خود دارم باید به عمق درونم توجه کنم. درست است، دکتر تنها می‌توانست مرا عمل کند و دستوراتی برای حفظ سلامتی بدهد که فقط برای مدتی محدود اثربخش بود، ولی اگر نمی‌توانستم طریقه‌ی فکر کردن، حرف زدن و روش برخوردم را تغییر دهم بیماری بدون شک بازمی‌گشت.

همواره برایم جذاب بود که بدانم ما بیماری‌ها را در کجای بدن ذخیره می‌کنیم. کدام قسمت بدن محل تجمع تومورها است، چپ یا راست. سمت راست مشخص‌کننده مردانگی

است که از طریق آن تنها انرژی و احساسات از بدن خارج می‌شوند. سمت چپ، قسمت زنانگی است که از آنجا انرژی و احساسات به بدن وارد می‌گردند.<sup>۱</sup>

در طول زندگی همیشه در قسمت راست بدنم دچار مشکل می‌شوم. در واقع آنجا بود که من تنفر و انزجار از پدر خوانده ام را جمع می‌کردم.

دیگر به هیچ وجه ظرفیت لازم برای دستیابی به آن نور و افکار مد نظرم را نداشتم. می‌دانستم باید عمیق و عمیق‌تر بر روی افکارم کار کنم. متوجه شدم چندان در رسیدن به آن هدفی که مد نظرم بوده موفق نشده‌ام چراکه هنوز افکار زیان‌آوری که مانند زباله در ذهنم مانع فعالیت درست فکرم می‌شد را پاک نکرده و نتوانسته بودم به همان نحوی که در درس‌هایم اشاره می‌کردم زندگی کنم. باید در رابطه با خاطرات باقیمانده در ذهنم از دوران کودکی که سراسر نفرت و بدی بود فعالیت زیادی می‌کردم و خودم را قانع به فراموش کردنشان می‌نمودم. «کودک کوچک»<sup>۲</sup> درونم نیاز به کمک داشت زیرا هنوز از خاطرات گذشته زجر می‌کشید.

سریعاً فعالیت درباره‌ی خود درمانی و سلامتی «کودک درونم» را آغاز کردم. بیشتر بر روی خودم تکیه کردم و مقدار کمی از کمک دیگران بهره بردم. با خود عهد بسته بودم که

۱. این مطلب به شکلی دیگر و البته تا حدودی متفاوت در روانشناسی یونگ نیز بیان گشته است. در وجود هر یک از ما چه مرد و چه زن علاوه بر صورت بیرونی، سیمای درونی نیز وجود دارد که از آن به عنوان خصلت زنانه‌ی مرد (Anima) و خصلت مردانه‌ی زن (Animus) یاد می‌شود. هر شخصی علاوه بر دارا بودن ظاهر و صفات خاصی که در جنس خود (مرد و زن) موصوف به آنهاست دسته‌ای از صفات جنس مقابل خویش را نیز داراست. نه تنها از این جهت که در مفهوم بیولوژیکی، هورمون‌های زنانه و مردانه در هر دو جنس وجود دارند و ممیز زنانگی و مردانگی کمی یا زیادی آنها در هر جنس است بلکه همچنین به مفهوم وابسته به علم روانشناسی یعنی در مورد گرایش‌ها، اخلاق، صفات، عواطف و احساسات به این معنی که به واسطه تعادل طولانی و درازمدت زن و مرد، آنها دسته‌ای از صفات را از یکدیگر به ارث برده‌اند که سبب ایجاد سازش و توازن و هماهنگی میان‌شان می‌گردد. در مفهوم دیگر آنیما و آنیموس دو عنصر اساسی و کهن به یادگار از اجناد در ذهن و حتی ساخته فیزیکی بدن ما است که نقش بسیار حیاتی و مهمی را در درک و پذیرش انسان‌ها نسبت به یکدیگر ایفا می‌نماید. به طوریکه تنها زمانی امور متعادل و سازگار خواهند بود که بخش مونث شخصیت مردانه و بخش مذکر شخصیت زنانه مجاز به ادای صریح و روشن خود در ضمیر آگاه باشند. با تصرف و تخلیص برگرفته از روانشناسی تحلیلی یونگ.

خوب شوم. بعضی از روش‌ها کمی عجیب بودند ولی در هر صورت آنها را به کار می‌بستم. در هر حال با آن شیوه‌ها خو گرفته بودم بطوریکه این کار را شش ماه ۲۴ ساعته انجام دادم. خواندن و یاد گرفتن روش‌های جایگزین معالجه سرطان را مرتباً ادامه دادم زیرا عقیده داشتم موثر خواهند بود. برنامه غذایی مشخصی را آغاز کردم تا بدنم را از آفت غذاهای ناسالم برهانم. به گیاهخواری و استفاده از جوانه گیاهان روی آوردم.

با استاد علم روان و یکی از مدرسان کلیسا، اریک پیس<sup>۱</sup> که در زمینه بهبود بیماری‌های روحی مهارت خاصی نیز داشت تمرین فراوان کردم تا از او برای پاکیزه کردن ذهنم از الگوهای غلط فکری بهره ببرم و بدین ترتیب مانع بازگشت دوباره بیماری گردم. با تلقین و ایجاد تصورات ذهنی مثبت سعی کردم روحم را مثبت‌گرا کنم. روزها مرتباً این کار را در مقابل آینه انجام دادم. مشکل‌ترین کلمات گفتن «تو را دوست دارم و واقعاً تو را دوست دارم» بود. در گذر از این مرحله گریه‌های فراوانی کردم و نفس‌های عمیق بسیاری کشیدم. در واقع موفقیت در این مرحله می‌توانست جهشی بزرگ محسوب شود. نزد روانشناس ماهری رفتم که تخصصش آموزش وقار و آرامش به افراد در هنگام عصبانیت بود. در آن زمان برای خالی کردن انرژی و خشم و انزجار خودم ساعت‌های بسیاری را با زدن بالش‌ها و یا گریه کردن می‌گذراندم. این حرکات فوق‌العاده موثر بودند زیرا در گذشته هیچگاه اجازه انجام چنین کارهایی را نداشتم.

البته دقیقاً نمی‌دانم کدامیک از روش‌ها موثر واقع شد ولی تصور می‌کنم ترکیبی از همه آنها تاثیرگذار بود. بیشتر اوقات از آنچه انجام داده بودم احساس رضایت می‌کردم. در تمام ساعات روز تمرین می‌نمودم و از خود قبل از خواب بابت آنچه که در طول روز انجام داده بودم تشکر می‌کردم. خود را متقاعد ساختم که روند بهبودی در اوقات استراحت و خواب نیز

---

1. Eric Pace

همچنان ادامه دارد. به همین سبب هنگامیکه صبح از خواب بر می‌خواستم احساس راحتی و آرامش خاصی داشتم. صبح نیز از خودم و بدنم به سبب آنچه که در طول شب روی داده بود و حتی به خاطر خواب خوبی که داشتم قدردانی می‌نمودم. خود را متقاعد کرده بودم که وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوم تنها با این هدف است که می‌خواهم چیزهای تازه‌ای بیاموزم و راه خود را به سوی یک زندگی مثبت بدون اینکه از گذشته ام ناراضی باشم تغییر دهم.

در تقویت شعور و حس بخشش خود نیز تلاش بسیاری کردم. یکی از راه‌ها برای رسیدن به این هدف آن بود که تا آنجا که ممکن است بر روی گذشته و دوران کودکی پدر و مادرم شناخت پیداکنم. می‌خواستم بدانم که کودکی آنها چگونه بوده است. با پی بردن به چگونگی تربیت آنها در کودکی، متوجه شدم انتظار هر گونه رفتار دیگری از آنها نسبت به فرزندانشان بیهوده است. پدر خوانده ام در خانه اش مورد بی حرمتی و سوءاستفاده قرار گرفته بود و در نتیجه چنین رفتاری را با فرزندان خود نیز ادامه می‌داد. مادرم با این فکر بزرگ شده بود که هر چه مرد خانه بگوید درست است و زن نباید در هیچ کاری دخالت کند، بلکه اجازه دهد شوهر هر کاری دلش می‌خواهد بکند. این روش زندگی آنها بود. مضاف بر اینکه هیچگاه کسی هم سعی نکرده بود آنها را با دیدگاه جدیدی آشنا کند. اندک اندک با افزایش شعور و آگاهی ام نسبت به این موضوعات توانستم فرآیند بخشش را آغاز کنم.

هرچه بیشتر از اشتباهات پدر و مادرم چشم پوشی می‌کردم بهتر می‌توانستم خود را ببخشم. بخشش خود فرآیندی بی نهایت با اهمیت است. بیشتر ما همان مقدار به «کودک درونمان» آسیب می‌رسانیم که پدران و مادرانمان ممکن است با افکار نادرستشان سبب شوند. بدین ترتیب ما همچنان به اشتباهات خود ادامه می‌دهیم و این بسیار ناراحت کننده و تاسف آور است. هنگامیکه کودک بودیم و دیگران با رفتار و آموزش‌های نادرست ما را تربیت می‌کردند هیچ چاره‌ای نداشتیم، اما اکنون که خود به دوران رشد

فکری رسیده‌ایم و هنوز به شکلی نادرست به گمراهی فرزند درونمان می‌پردازیم، دیگر جای هیچ بهانه‌ایی باقی نمی‌ماند.

با بخشش اشتباهات و ناراحتی‌های گذشته به خودم بیشتر اطمینان می‌کردم. متوجه شدم که علت عدم اعتمادم به زندگی و دیگران این است که خودم و در حقیقت به «خود برترم»<sup>۱</sup> اعتماد ندارم تا بتواند از من به درستی حفاظت نماید. بنابراین قصد دارم از همه چیز روبرگردانم!!!»

سرانجام توانائی لازم را برای حمایت از خود در درونم دیدم و به خویشتن اعتماد کردم. از آن پس با ایجاد حس اعتماد نسبت به خودم، دوست داشتن خود را نیز هر لحظه ساده و ساده‌تر می‌یافتم. به همین دلیل وضعیت جسمانی‌ام رو به بهبودی می‌رفت. و حس می‌کردم قلبم روز به روز با نشاط‌تر و سالم‌تر می‌شود. رشد روحی و روانی باور نکردنی و غیر منتظره‌ای رخ داده بود.

روز به روز جوانتر می‌شدم. مراجعانم و کسانی که زیر نظر من فعالیت‌های روحی و فکری انجام می‌دادند به افرادی امیدوار به طی مسیر و ایجاد تغییر بدل گشته بودند. حتی بدون ذره‌ای توصیه و کمک من توانسته بودند پیشرفت‌های شگرفی بنمایند. آنها پی بردند که من با همان اصول و عقایدی که درس می‌دهم زندگی می‌کنم، و به همین دلیل درک افکار مذکور برایشان ملموس‌تر و عملی‌تر شده بود. امیدوارانه تلاش می‌کردند تا کیفیت و وضعیت زندگیشان را بهبود بخشند. زمانیکه توانستیم با کمک و همت خویش در درونمان آرامش ایجاد کنیم، زندگی بسیار جذابتر و راحتتر خواهد شد.

این تجربه چه چیزی به من آموخت؟ دریافتم که در درونم نیرویی وجود دارد که اگر بخواهم تغییری در زندگیم ایجاد کنم تنها با عوض کردن نگرش و طرز فکر و فراموش

کردن زندگی اشتباه خود در گذشته قادر به این تغییر فکری و روحی خواهم بود. این تجربه یک آگاهی درونی به من داد که اگر ما واقعا قصد دگرگونی خویش را داشته باشیم می‌توانیم تغییراتی باورنکردنی در فکرم، روحمان، بدنمان و به طور کلی در زندگیمان ایجاد کنیم.

صرف‌نظر از اینکه در چه مرحله‌ای از زندگی هستید، یا اینکه چه چیزی برای خلق لحظات آتی زندگیتان آماده کرده‌اید، و یا اینکه چه اتفاقاتی روی داده، شما همیشه با توجه به آگاهی، شعور و علمتان بهترین کار ممکن را انجام داده‌اید و اگر بیشتر بدانید، همانند من به شکلی متفاوت و بهتر عمل خواهید کرد.

خودتان را به خاطر اینکه کجا هستید یا چه جایی باید می‌بودید سرزنش نکنید. خودتان را به خاطر اینکه کاری را بهتر و سریعتر انجام نداده‌اید شرمنده و سرخورده ندانید. به خودتان بگوئید «بهترین کاری را که بتوانم انجام می‌دهم و با اینکه اکنون در وضعیت نامناسبی هستم به زودی و بالاخره از این وضعیت خارج خواهم شد، پس باید بهترین راه ممکن را انتخاب کنم» اگر همیشه با خود فکر کنید که ناموفق و احمق هستید سرانجام دچار مشکل شده و فکرتان مغشوش خواهد شد. اگر واقعا خواستار ایجاد تحول در خویش هستید باید اعتماد به نفس را در خود تقویت کنید.

روش‌هایی که من از آنها استفاده می‌کنم ابتکار خود من نیستند بلکه روش‌های آموزشی علم ذهن<sup>۱</sup> هستند که من اصول اولیه آن را تدریس می‌کنم. البته باید گفت که این اصول قدمتی طولانی دارند به طوریکه اگر یکی از سبک‌های آموزشی فکری قدیمی را مطالعه کنید، مطالب مشابه بسیاری خواهید یافت. من به عنوان روحانی کلیسای علوم مذهبی نیز آموزش دیده‌ام. البته مسئولیت کلیسایی را به عهده ندارم بلکه فعالیت آزاد می‌کنم. سعی می‌کنم این علم را به زبانی ساده بیان کنم تا برای گروه بیشتری از مردم قابل فهم باشد. این راه

بهترین و جالبترین روش برای تمرکز افکار و مناسب ترین شیوه جهت شناخت حیات است. این علم راهی است برای دانستن این واقعیت که چگونه می توان ذهن را در خدمت زندگی، جهت تکامل اعمال و سلوک به کار برد. هنگامیکه حدود بیست سال قبل این فعالیت را آغاز کردم هیچگاه امید نداشتم که بتوانم تا این حد به مردم کمک کرده و به آنها امیدواری دهم.

# فصل سوم: قدرت کلمات

هر لحظه در ذهنتان یادآوری کنید که در زندگی به دنبال چه هستید، اگرچه به آن رسیده باشید.

## قانون ذهن<sup>1</sup>

قانون‌های زیادی از جمله قانون جاذبه یا قانون الکتریسته وجود دارند که البته من از اکثر آنها اطلاع دقیقی ندارم. علاوه بر قانون‌های فیزیکی قوانین روحی نیز وجود دارند، از جمله قانون علت و معلول یا عمل و عکس العمل که می‌گویند هر عملی از خود بروز دهید بازتاب همان عمل به شما بازخواهد گشت. علاوه بر این قانونی به نام قانون ذهن نیز وجود دارد ولی دقیقاً از شیوهی عمل آن آگاه نیستم. همچنانکه از چگونگی فعالیت الکتریسته آگاهی چندانی ندارم، اما می‌دانم که با زدن کلید، چراغ روشن می‌گردد.

---

1. Law of Mind



به عقیده‌ی من هنگامیکه به مطلبی فکر می‌نمائیم یا سخنی درباره موضوعی بیان می‌کنیم این سخن و فکر براساس قانون ذهن از ما خارج شده و مجدداً به شکل یک تجربه به ما برگشت داده می‌شود.<sup>۱</sup>

هم اکنون قصد داریم روابط منطقی موجود بین قوانین فیزیکی و روحی را بیاموزیم. بفهمیم فکر و ذهنمان چگونه کار می‌کنند و به چه صورت است که می‌گوئیم افکار سازنده‌اند. افکار به سرعت به ذهن وارد می‌شوند و از آن عبور می‌کنند پس نظم و ترتیب دادن به آنها و کنترل نمودنشان در ابتدای فرآیند تفکر کار چندان آسانی نیست. در حالیکه دهان، عضو فرافکن افکار و مسئول بیان آنها بسیار کندتر عمل می‌کند. پس اگر بتوانیم با گوش کردن و دقت نمودن در سخنانمان و اصلاح آنها، کلمات و نشانگرهای منفی را از حرفهایمان حذف کنیم آنگاه می‌توانیم به افکار انعطاف و شکل مورد نظر را بدهیم.

در سخن قدرت بسیار عجیبی نهفته است ولی متأسفانه عده‌ی کمی از این قدرت و اهمیت آن آگاهند. بیائید قبول کنیم سخن زیربنای بسیاری از وقایع زندگی ما است. ما همواره تنها کلمات فراوانی را بر زبان جاری می‌کنیم و یا بهتر بگوییم فقط ورور می‌کنیم.

آنها را همه جا بر زبان می‌آوریم و تنها گاهی درباره روش بیان آنچه که گفته‌ایم می‌اندیشیم. به انتخاب کلمات در سخنانمان بسیار کم اهمیت می‌دهیم، و در حقیقت اکثر ما منفی گو هستیم.

در دوران مدرسه به عنوان یک کودک به ما دستور زبان می‌آموختند. روش صحیح انتخاب کلمات را مطابق با دستور زبان آموزش می‌دادند ولی همواره دیده‌ایم که قوانین دستور زبان مرتباً تغییر می‌کنند. مثلاً لغتی که در زمانی نامناسب شناخته می‌شد در دوره‌ی دیگری

۱. همانند قانون سوم نیوتون که می‌گوید هر عملی دارای عکس‌العملی است قانون ذهن چنین موضعی را در موارد روحی و روانی اتخاذ می‌کند و شاید بتوان گفت قانون ذهن همان قانون سوم نیوتن است منتها در شرایط غیرمادی و متافیزیکی.

مناسب و قابل بیان است یا بالعکس. لغت یا جمله‌ای که در گذشته اصطلاح کوچه بازاری بوده، امروزه تبدیل به یک اصطلاح رایج شده است. به هر ترتیب، دستور زبان کمترین توجهی به مفهوم کلمات و چگونگی تاثیر آنها در زندگی ما ندارد.

هیچ گاه در مدرسه به ما آموزش داده نشد که بین انتخاب صحیح کلمات و تجربیات روزمره زندگی رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. کسی به من یاد نداد که افکارم قدرت خلاق دارند و می‌توانند در شکل‌گیری زندگی‌ام نقش اساسی داشته باشند. هیچ کس به من آموزش نداد که آنچه بصورت کلمات بر زبان می‌آورم بصورت تجربیات و اعمال به خودم باز پس داده می‌شوند. می‌توان از این سخن نتیجه‌ای گرفت و آن این که «با دیگران آنطور رفتار کن که میل داری با خودت رفتار شود<sup>۱</sup>». هر حرکت یا عکس‌العملی که از خود بروز می‌دهی سرانجام به خودت بازگشت داده خواهد شد. نمی‌توان کسی را یافت که احساس گناه نکند، ولی هیچکس هم به ما متذکر نشده است که من و تو لیاقت عشق را داریم و لایق خوبی‌ها هستیم. هیچکس نگفته است زندگی برای حمایت از ما جریان دارد.

می‌دانیم که در کودکی به ندرت کسی را ظالم و ستمگر می‌نامیدیم یا همدیگر را بی‌ارزش می‌خواندیم اما به راستی برای چه ما اینگونه بودیم؟ ما این رفتار را از کجا فرا گرفتیم. بسیاری از ما از پدر و مادرمان بارها شنیده‌ایم که ما را کودن، مزاحم یا لوس بنامند، یا ما را بسیار پر سر و صدا و شلوغ بدانند. همچنین بعضی اوقات دیده‌ایم که پدر و مادرمان آرزو می‌کردند که ای کاش ما اصلاً به دنیا نیامده بودیم. ممکن است که ما نسبت به این سخنان بی‌تفاوت باشیم یا آن را کم‌اهمیت جلوه دهیم ولی همواره بدون اینکه خواسته باشیم این سخنان تأثیرات ژرفی که بسیار دردناک نیز هستند بر ذهن و ضمیر ناخودآگاهمان گذاشته‌اند.

۱. حدیثی از امام باقر علیه‌السلام: بهترین چیزی که دوست دارید درباره‌ی شما گفته شود، درباره‌ی مردم بگویید.

## اصلاح گفتگوی درونی

بسیاری از اوقات سخنان بسیار ساده و ابتدایی پدر و مادرمان در ما تاثیر گذارده‌اند. می‌گفتند «اسفناجت را بخور»، «اتاقت را مرتب کن» یا «رختخوابت را مرتب کن» تا شاید با این معیارها دوست داشته شویم. بدون اینکه خواسته باشید، در ذهنتان چنین نقش بسته که تنها در صورتی مورد قبول خواهد بود که کارهای مشخصی را انجام دهید و بدین ترتیب آموخته‌ایم که محبوب و مقبول واقع شدن مشروط به شرایطی خواهد بود. اما این وضعیت تنها ناشی از فکر شخص دیگری است درحالی‌که شاید با عمق وجود شما و ارزش‌های مورد قبول شما ارتباطی نداشته باشد. در نتیجه این تصور حاصل می‌شود که تنها در صورتی که این کارها و اعمال خاص را انجام دهید مورد پسند دیگران واقع می‌شوید و حق زیستن دارید و در غیر آن هیچ. حتی اجازه‌ی وجود داشتن هم ندارید.

این سخنان بسیار ساده و پیش پا افتاده همان است که من از آن به گفتگوی درونی تعبیر می‌کنم. در اصل همان روشی که ما با خودمان ارتباط برقرار می‌کنیم. لحن و چگونگی گفتگوی درونی بسیار با اهمیت است زیرا زیربنا و اساس لحن و ترتیب صحبت ما با دیگران را تشکیل می‌دهد. این فرآیند فضایی در ذهن ایجاد می‌کند که شکل دهنده‌ی برخوردها و تجربیات ما از زندگی است. اگر زندگی خود را کم اهمیت جلوه دهیم دنیا برایمان کوچک خواهد شد اما اگر خود را دوست داشته باشیم و خویشتن را ستایش کنیم زندگی به لحظاتی جذاب و زیبا تبدیل می‌گردد.

اگر زندگی ما فاقد خوشی و شادمانی است یا اگر احساس می‌کنیم نیازهایمان برآورده نمی‌شوند و حس عدم رضایت از جانب زندگی به ما هجوم می‌آورد مقصر دانستن والدین و دیگران و گفتن اینکه همه چیز تقصیر آنهاست، آسان اما بی فایده است. ادعا کردن و دیگران

را مقصر دانستن مشکل را حل نمی‌کند بلکه سبب آشفتگی، تشویش و سردرگمی بیشتر خواهد شد. تقصیرکار شمردن، آزادی به ارمغان نمی‌آورد. به یاد داشته باشید که قدرت عظیمی در کلمات ما وجود دارد. مجدداً باید متذکر شوم که قدرت ما از مسئولیت‌پذیری ما در زندگی حاصل می‌شود. البته به نظر ترسناک می‌آید که ما مسئول تمام و کمال زندگی خویش باشیم ولی در هر صورت چه بپذیریم و چه نپذیریم این واقعیت وجود دارد. اگر بخواهیم مسئولیت زندگیمان را در دست بگیریم ملزم هستیم که مسئولیت زبانمان را نیز تقبل کنیم، کلمات و جملاتی که به کار می‌بریم مبین امتداد و رسائی افکار ما هستند. پس یکی از ابزار فهم میزان مسئولیت‌پذیر بودن افراد چگونگی استفاده آنها از زبانشان است.

بیائید به آنچه که می‌گوییم بیشتر توجه کنیم. اگر از کلمات محدود کننده و منفی استفاده می‌کنیم، یادمان باشد که اینگونه کلمات به اندازه کافی از سرشت بشر جدا هستند که بتوان به راحتی آنها را کنار گذاشت. من اگر یک داستان منفی بشنوم آن را برای کسی تعریف نمی‌کنم اما برعکس داستان‌های مثبت بسیار با ارزش هستند و می‌توان آنها را برای همه تعریف کرد.

هنگامیکه با دیگران هستید توجه کنید که آنان با چه لحنی صحبت می‌کنند. ببینید آیا می‌توانید رابطه‌ای میان سخنان و تجربیاتشان بیابید. بسیاری از افراد با بایدها و نبایدهای افکارشان زندگی می‌کنند. من که گوشم از کلمه‌ی «باید» پر است. هر بار هم که آنرا می‌شنوم مثل آن است که زنگ خطری به صدا در می‌آید. بارها می‌شنویم که مردم در جملات بیش از اندازه از کلمه‌ی باید استفاده می‌کنند. این افراد معمولاً زندگیشان بسیار خشک و کم تنوع است بطوریکه بعضی اوقات تعجب می‌کنند که برای چه نمی‌توانند از شر بعضی از حالات و روحيات خود خلاص شوند و به حالت عادی باز گردند. آنها می‌خواهند

بر روی مسائلی کنترل و تسلط داشته باشند که از توانشان خارج است. آن‌ها یا همیشه کار خود را اشتباه فرض می‌کنند، یا این نسبت را به دیگران می‌دهند و سپس می‌پرسند چرا که نمی‌توانند یک زندگی آزاد و راحت داشته باشند.

همچنین می‌توان کلمه «مجبورم» را از دایره‌ی لغات و افکارمان حذف کنیم. به این ترتیب از مقدار زیادی از فشاری که بر خود تحمیل می‌کنیم رها خواهیم شد زیرا در واقع با بیان اینکه مثلاً «من مجبورم این کار را انجام دهم، من مجبورم...، من مجبورم...» به نفس و روان خویش در قبال انجام آن کار فشار و استرس بیش از اندازه و غیرضروری وارد می‌کنیم. حال بیائید به جای استفاده از کلمه مجبورم بگوئیم «من ترجیح می‌دهم بروم سر کار چون بدین ترتیب می‌توانم به موقع اجاره را بپردازم». کلمه ترجیح تاثیر ذهنی جدیدی ایجاد کرده و از فشار نامناسب بر اعصاب می‌کاهد. تمام کارهایی که در زندگی انجام می‌دهیم همگی براساس انتخاب و ترجیح دادن آن کار و فعالیت به سایر کارها است، حتی اگر به ظاهر چنین به نظر نرسد.

علاوه بر این بسیاری مواقع از کلمه «ولی» استفاده می‌کنیم، مثلاً جمله‌ای می‌سازیم بعد می‌گوئیم «ولی» که باعث می‌شود به دو جهت متضاد سوق پیدا کنیم. یعنی به خود پیام‌های متناقضی می‌دهیم. بدون تردید این راه استفاده از کلمات برای ضمیر درونی ما پیچیدگی و مشکلاتی ایجاد می‌کند. بیائید پس از این به طرز استفاده از کلمه «ولی» دقت بیشتری کنیم. عبارت دیگری که نیاز است تا حدودی درباره آن مجدداً تجدید نظر کرد «یادت نره» است. بسیاری اوقات به خودمان می‌گوئیم «فلان چیز یادت نره»، ولی چه اتفاقی می‌افتد؟ درست همان مورد از یادمان می‌رود. ما واقعاً می‌خواهیم به خاطر داشته باشیم ولی در عوض فراموش می‌کنیم، پس بهتر است بگوئیم «لطفاً یادت باشه».

آیا هنگامیکه صبح از خواب بر می‌خیزید از اینکه مجبورید سر کار بروید ناراحت هستید؟ آیا از آب و هوا شکایت می‌کنید؟ آیا غر می‌زنید که مثلا کمر یا پایم درد می‌کند؟ موضوع دیگری که پس از این موضوعات به آن فکر می‌کنید چیست؟ آیا بر سر بچه‌ها فریاد می‌زنید که از خواب برخیزند؟ بسیاری از مردم، کم و بیش، چنین جملاتی را در آغاز روز بیان می‌کنند. شما روز را چگونه آغاز می‌کنید؟ آیا بیانگر خوشحالی و سرحالی است؟ یا ناراحتی و بی حالی؟ اگر با شکایت و ناراحتی است مطمئن باشید تاثیر منفی چنین آغازی را در طول شبانه روز به وضوح حس خواهید کرد.

قبل از خواب به چه موضوعی فکر می‌کنید؟ آیا به موضوعات انرژی بخش و سرحال کننده فکر می‌کنید یا نه، به موضوعات خسته کننده و اضطراب آور؟ هنگامیکه از موضوعات انرژی بخش صحبت می‌کنیم منظور تنها مطالب مادی نیست بلکه هدف هر فکری است که مخالف با موضوعات ناراحت کننده باشد و شما را به سمت مثبت نگری در زندگی متمایل کند. آیا نگران فردا هستید؟ معمولا بهترین راه حل این است که قبل از خواب مقاله یا کتابی مثبت و نشاط آور بخوانید، چراکه در هنگام خواب فعالیت‌های بسیاری جهت آماده کردن انسان برای روز بعد صورت می‌گیرد.

به نظر من بسیار مفید است که فکر کردن به مشکلات و سوال‌های ناراحت کننده و ناامیدکننده را به رویاهایمان واگذار کنیم. من که شخصا رویاهایم کمک بزرگی به من می‌کنند تا بتوانم با رویدادهای مختلف زندگی مواجه شوم.

من تنها کسی هستم که به افکار خودم که منحصر به فردند دسترسی دارد و به آنها فکر می‌کند و شما نیز تنها کسی هستید که به افکار خود دسترسی دارید. هیچ کس نمی‌تواند ما را مجبور کند به روش دیگری فکر کنیم. تنها ما هستیم که افکارمان را بر می‌گزینیم. در

حقیقت افکار اساس و زمینه‌ی گفتگوی درون<sup>۱</sup> هستند. همانطور که آرام آرام پی می‌بردم چگونه این فرآیند در زندگی تاثیرگذار است بهتر می‌توانستم با مفاهیمی که به دیگران می‌آموختم زندگی نموده و آنها را بکار ببرم. به دقت به لغات و جملاتی که می‌گفتم توجه می‌کردم و همواره خود را به سبب اینکه انسان کاملی نبودم می‌بخشیدم. تلاش می‌کردم به جای اینکه فقط سعی کنم در نظر مردم شخصی فوق العاده و بی عیب و نقص جلوه کنم، فقط خودم باشم.

هنگامی که برای اولین بار توانستم به زندگی اعتماد کنم و آن را محیطی صمیمی و دوستانه ببابم، کاهش فشارهای روحی و وجود آرامش را کاملاً حس کردم. از تند مزاجی‌هایم کاسته شده بود و برعکس روز به روز بر شوخ طبعی و خوش مشربی ام افزوده می‌شد. تلاش فراوانی نمودم تا بتوانم حتی المقدور از انتقادات و پیش داوری‌های نادرست نسبت به خود و دیگران، بکاهم و نقل داستان‌های فاجعه آمیز را نیز متوقف کنم. البته ما در پخش کردن خبرهای بد و مایوس کننده بسیار سریع و فعال هستیم که این بسیار تاسف آور است. من در آن زمان از خواندن روزنامه و گوش کردن به اخبار صرفنظر می‌کردم زیرا تمام خبرها به نوعی به مسائل ناامید کننده و خشونت بار مربوط می‌شد، درحالیکه اخبار خوب و امیدوار کننده و شادی بخش بسیار کم بود. به این نکته پی بردم که اکثر مردم تمایلی به شنیدن اخبار خوب و مثبت ندارند و بیشتر دوست دارند اخبار بد و منفی بشنوند تا بر همین اساس همیشه موضوعی برای اعتراض کردن داشته باشند. اکثر ما در پخش داستان‌ها و خبرهای منفی آنچنان فعال هستیم که عاقبت خودمان هم باور می‌کنیم در این دنیا تنها بدی وجود دارد.

وقتی فهمیدم سرطان دارم، تصمیم گرفتم بدگویی، شایعه پراکنی و حرف‌های بی معنی را کنار بگذارم، اما به شکل تعجب آوری دیگر موضوعی برای صحبت نداشتم. دریافتم که

هرگاه به دوستانم برخورد می‌کرده‌ام بلافاصله شروع به غیبت و بدگوئی پشت سر دیگران می‌نمودم. اگرچه ترک عادت گذشته بسیار دشوار بود اما سرانجام به این نتیجه رسیدم که روش‌های دیگری نیز برای صحبت وجود دارد. بدون شک وقتی ما پشت سر دیگران حرف می‌زنیم و شایعه می‌سازیم آنان نیز همین کار را در مورد ما انجام می‌دهند زیرا هر عملی که از ما سر می‌زند عکس‌العملش به خودمان بازگردانده می‌شود.

همچنان که بیشتر و بیشتر با مردم برخورد می‌کردم به حرف‌های آنان با دقت بیشتری گوش می‌دادم. سعی می‌نمودم تنها به جملات توجه نکنم بلکه بر کلمات تمرکز کنم. معمولاً طی مدت ده دقیقه همنشینی با اشخاص می‌توانستم به سادگی علت مشکل آنها را پیدا کنم زیرا کلماتشان به وضوح بیانگر موضوع بود. می‌دانستم این کلمات با مشکل آنها ارتباط دارند. تصور کنید گفتگوی درونی شخصی که همواره منفی صحبت می‌کند چگونه خواهد بود؟ ذهن این شخص تنها مملو از برنامه ریزی‌های منفی است، چیزی که من آنرا تفکر فقیر می‌نامم. پیشنهاد می‌کنم یک ضبط صوت روی تلفن خود نصب کنید و هر وقت با کسی تلفنی صحبت می‌کنید حرف‌هایتان را ضبط نمائید تا در فرصت و زمان مناسب به آن گوش دهید و ببینید چگونه و با چه لحنی صحبت کرده‌اید.

قطعاً متعجب خواهید شد. کلماتی را که انتخاب کرده‌اید، و تغییر شکل صدایتان را خواهید شنید. در بعضی جاها از بکاربردن برخی کلمات پشیمان خواهید شد. اگر دیدید در صحبت‌هایتان یک یا چند کلمه را بیش از سه بار تکرار کرده‌اید به آنها دقت کنید، زیرا این نوع کلمات الگو هستند. بعضی از الگوها ممکن است مثبت و تأیید کننده باشند اما بعضی دیگر که احتمالاً خیلی هم منفی هستند را پشت سرهم تکرار می‌کنید.



### قدرت ضمیر نیمه هوشیار ( نیمه خودآگاه )<sup>۱</sup>

نیمه خودآگاه درون هیچ گونه اطلاعی در رابطه با درست یا غلط بودن موضوعات و تصمیمات ندارد. در هیچ امری نباید خودمان را تحقیر کنیم، مثلا نباید بگوییم «من یه احمق پیر و خرفتم» زیرا اگر چنین بگوئیم و فکر کنیم، بی هیچ تردید نیمه خودآگاهمان چنین جملات و افکاری را به عنوان صحبت درون خواهد پذیرفت و پس از مدتی براستی چنین افکاری در ذهنمان پایدار شده و افکار ما بر این اساس شکل می‌گیرند. اگر این گونه افکار را مداوم در ذهنمان تداعی کنیم بصورت یک باور در نیمه خودآگاه جای خواهند گرفت.

دانستن این نکته بسیار با اهمیت است که نیمه خودآگاه با هیچ کس شوخی ندارد و شما نمی‌توانید خودتان را مسخره کنید و سپس تصور کنید که هیچ اتفاق خاصی روی نداده است. حتی اگر این موضوع به صورت یک شوخی و حتی برای خنده باشد نیمه خودآگاه به طور غریزی آن را صحیح دانسته و به عنوان یک حقیقت می‌پذیرد. من شخصا اجازه نمی‌دهم در محل کارم کسی شوخی استهزا آمیز بکنند. شوخی ممکن است گاهی سخیف و یا نامتداول باشد اما هرگز نباید سبب تضعیف دیگران و تحقیر قومی یا جنسی شود.

بنابراین هیچ گاه با خود شوخی‌های مخرب نکنید و احترام خود را نشکنید. اگر چه ممکن است از نظر شما بلامانع باشد اما در آینده تجربه‌های نه چندان خوشی برایتان به بار

۱. در نظریه فروید - Topographical - سیستم نیمه هوشیار - Subconscious از آن دسته رخدادها، فرآیندها و محتویات ذهنی تشکیل شده که از طریق تمرکز و توجه، قابل جذب و بازگشت به ذهن خودآگاه - Conscious هستند. به عنوان مثال هر چند بسیاری از مردم تصویر معلم کلاس اول خود را به یاد نمی‌آورند اما با تمرکز ارادی بازگشت تصویر معلمشان امکان پذیر می‌گردد. به شکل فرضی نیمه آگاه منطقه ای است بین خودآگاه و ناخودآگاه. علاوه بر این نیمه آگاه امیال و آرزوهای نامعقول را سانسور می‌کند. هر چند فروید پس از مدتی نقابسی در سیستم فوق طرح کرد از جمله ایکه حس سرکوب کردن را نمی‌توان معادل نیمه آگاه دانست و به واسطه آن دلایل نظریه ساختاری را مطرح کرد. همچنین به فعالیت روانی نیمه هوشیار تفکر فرآیند ثانوی Secondary Proccs Thinking اطلاق می‌شود. هدف این تفکر اجتناب از بروز درد، معوق نمودن تخلیه غریزی و وابسته ساختن نیروی روانی، مطابق با نیازهای واقعیات برونی است. این تفکر برای مفاهیم منطقی احترام قائل است. همچنین نیمه آگاه رابطه‌ی نزدیکی با اصل واقعیت دارد که بر قسمت عمده فعالیت‌های او حاکم است.

خواهد آورد. همچنین دیگران را نیز بی ارزش ندانید. نیمه خودآگاه بین خود و افراد دیگر هیچ تفاوتی قائل نیست. او تنها کلمات را می شنود و تصور می کند تمامی این جملات حتی اگر در رابطه با دیگران باشد مربوط به خود شماست. دفعه‌ی بعد که خواستید کسی را سرزنش کنید از خودتان بپرسید برای چه نسبت به خود اینچنین فکر می کنید. در دیگران تنها مصادیقی را می بینید که در خودتان است! بجای سرزنش کردن، دیگران را ستایش کنید، آنگاه خواهید دید ظرف چند ماه چه تغییرات عظیمی در درونتان بوجود خواهد آمد.

در ادامه مباحث گذشته می خواهم کمی از قدرت ضمیر نیمه هوشیار صحبت کنم. ضمیر نیمه هوشیار یا به اصطلاح دیگر نیمه خودآگاه قضاوت گری نمی کند، بلکه همه تصمیمات ما را می پذیرد و براساس عقایدمان، لحظات جدید زندگیمان را می سازد. نیمه هوشیار همواره می گوید بلی. او آنچنان علاقه‌ای به ما دارد که اگر هر درخواستی از او کنیم، درست همان را در اختیارمان می گذارد. البته ما قدرت انتخاب داریم، اما اگر افکار و عقاید بی ارزشی را در ذهنمان پیروانیم چنین برداشت می کند که ما آنها را می خواهیم. پس بر همین منوال ادامه خواهد داد تا زمانی که خودمان قصد کنیم تحولی در تفکراتمان، کلماتمان و عقایدمان ایجاد نمائیم. بدین ترتیب هیچ گاه جریان افکارمان متوقف نخواهد شد زیرا میلیاردها، میلیارد عقیده و نظر گوناگون جهت برگزیدن وجود دارد.

در حقیقت کلمات نشان دهنده‌ی طرز فکر و روش ارتباط برقرارکردن ما با دیگران هستند. دقت کنید آدم‌های مفلوک و مریض چگونه صحبت می کنند. آنها چه کلماتی بکار می برند؟ واقعیت وجودی خویش را چگونه یافته‌اند؟ خودشان را چگونه توصیف می کنند؟ روابطشان، کار و زندگیشان را چگونه وصف می نمایند؟ به آینده چگونه می اندیشند؟ مجدداً به صحبت کردن آنها دقت کنید سعی کنید نسبت به طرز بیانشان آگاه و هوشیار باشید، ولی

خواهش می‌کنم در این فکر نباشید که به دیگران توضیح دهید که آنها با بیان این کلمات زندگی خود را نابود کرده و می‌کنند. این عمل را در رابطه با فامیل و آشنایان نیز انجام ندهید به این دلیل که نباید با بازگو کردن این اطلاعات آنها را مورد توجه قرار داد. در عوض از این اطلاعات جدید برای نتیجه‌گیری‌های خودتان و ایجاد تغییری اساسی در زندگیتان استفاده کنید. حتی اگر فقط در نحوه‌ی سخن گفتن خود تغییر ایجاد کنید بدون شک تجربیات تازه و جدیدی در زندگیتان رخ خواهد داد.

اگر شما به بیماری مهلکی مبتلا باشید و عقیده داشته باشید که بیماری‌تان کشنده است و بزودی خواهید مرد طبیعی است که زندگی برایتان به هیچ وجه راضی‌کننده نیست. زیرا موافق میل‌تان پیش نمی‌رود. حدس می‌زنید با چنین طرز فکری چه روی خواهد داد؟

بجای این طرز فکر می‌توانید کاهش عقاید منفی را انتخاب کنید. بیائید باور کنید که شخصی دوست داشتنی هستید که ارزش شفا یافتن را دارد و به هر چیزی که در دنیای اطرافش می‌تواند به بهبودی و شفای او کمک نماید روی خوش نشان خواهد داد. باور داشته باشید که این برای شما مطمئن‌ترین و ایمن‌ترین راه بهبودی است.

بسیاری از مردم تنها زمانی که بیمارند احساس آرامش دارند. آنها کسانی هستند که معمولاً «نه» را به سختی می‌گویند، البته فقط نسبت به شرایط منفی. تنها راه ممکن برای نه گفتن ایشان آن است که بگویند «من مریض‌تر از آنم که بتوانم این کار را انجام دهم». باید بگویم این یک بهانه عالی است. خانمی را در یکی از کلاس‌هایم به یاد می‌آورم که سه بار سرطان خود را عمل کرده بود. او نمی‌توانست به هیچ کس نه بگوید. پدرش پزشک بود و او نیز دختر نازاری پدرش. بنابراین هر چه پدر به او می‌گفت انجام می‌داد. «نه» گفتن برایش غیرممکن بود. بدون توجه به اینکه چه پرسیده‌اید، در هر صورت به شما بله می‌گفت. چهار

روز طول کشید تا او با تلاش فراوان و تلقینات متمادی فریاد بزند نه، نه، نه! او را مجبور کردم تا در حالی که مشت‌هایش را گره کرده بود نیز این عمل را انجام دهد.<sup>۱</sup> به محض اینکه برایش عادی شد از این کار خوشش آمد.

بسیاری از زنانی که سرطان سینه داشتند را دیده‌ام که نمی‌توانستند نه بگویند. آنها همه را تغذیه فکری می‌کردند غیر از خودشان. یکی از توصیه‌هایم به بانوان مبتلا به سرطان سینه این بود که آنها باید نه گفتن را بیاموزند. مثلا بگویند «نه، نمی‌خواهم این کار را انجام دهم. نه!». دو، سه ماه نه گفتن به مسائل مختلف باعث مرتب شدن اوضاع و احوال انسان خواهد شد. آنها نیاز دارند تا به خودشان این خوراک فکری را بدهند که «این کاری است که من می‌خواهم بکنم، نه کاری که تو می‌خواهی من انجام بدهم».

زمانیکه با شاگردانم خصوصی کار می‌کردم، آنها درباره محدودیت‌هایشان صحبت می‌کردند و همیشه می‌خواستند بدانند که برای چه به این دلیل و آن دلیل در کارها گیر می‌کنند. اگر باور کنیم گیر کرده‌ایم و قبول کنیم که گیر افتاده‌ایم پس حتما گیر کرده‌ایم، به دردرس و مشکل برخوردیم زیرا اجازه داده‌ایم افکار منفی در ما رسوخ کرده و خود را پیروزمند بیابند. در عوض بیابید بر روی نقاط قوت‌مان تمرکز کنیم.

بسیاری از مردم می‌گویند فلان نوار یا کتاب شما زندگی مرا عوض کرد. می‌خواهم خاطرنشان کنم هیچ کتاب یا نوازی زندگی کسی را نجات نداده است. یک تکه نوار که درون جعبه‌ای پلاستیکی گنجانیده شده است هیچ گاه نمی‌تواند زندگی کسی را نجات دهد. آنچه که شما از اطلاعات آن نوار بدست می‌آورید مهم است. من می‌توانم تعداد زیادی نظریات و افکار برایتان ببافم ولی آنچه که شما با اطلاعات بدست آمده صورت می‌دهید، مهم است نه

۱. اندرو متیوس در کتاب *Being Happy* از جمله خصوصیات انسان‌های رشد یافته را توانایی آنها در «نه گفتن» بدون احساس گناه بر می‌شمارد.

چیز دیگری. پیشنهاد می‌کنم نوارهای آموزشی مورد علاقه خود را بارها و بارها در یک یا چند ماه گوش کنید تا نظریات جدید آن بصورت الگوی عادی زندگی شما پذیرفته شوند. با این حال حتی نمی‌توان آن نوار را شفا دهنده یا نجات دهنده نامید. تنها کسی که می‌تواند در زندگی شما تغییراتی ایجاد کند **خودتان** هستید.

بارها و بارها این جمله را گفته ام «عشق به خودتان مهمترین کاری است که می‌توانید انجام دهید زیرا اگر شما خودتان را دوست داشته باشید هیچ کاری نمی‌کنید که به خودتان یا دیگران آسیبی برسد». این اصل می‌تواند روشی اساسی برای صلح جهانی باشد. اگر من خودم را اذیت نکنم و به شما هم آزاری نرسانم، چگونه امکان دارد بتوانم جنگ به راه اندازم؟ هر چه تعداد بیشتری از ما انسان‌ها به این الگوی رفتاری خو بگیریم به مراتب جهانی بهتر و زیباتر خواهیم داشت. بیایید با گوش دادن و دقت کردن در سخنانی که به خودمان و دیگران می‌گوئیم آگاه شویم که بر ما چه می‌گذرد. سپس می‌توانیم تحولاتی به وجود آوریم که سبب شفا پیدا کردن و آرامش خودمان و کل هستی گردند.

# فصل چهارم: بازنگری مجدد افکار

به برداشتن قدم اول هر قدر هم که کوچک  
باشد امیدوار باشید. افکار خود را بر این  
حقیقت که قصد دارید چیز جدیدی  
بیاموزید متمرکز کنید، یقیناً معجزه  
خواهد شد.

**تصدیق موثر است!**

حال که تا حدودی به اهمیت کلمات و افکارمان پی بردیم اگر خواهان کسب نتایج  
سودمند هستیم باید به دنبال یک بازنگری مثبت در صحبت کردن و فکر کردن خود باشیم.

آیا مایلید گفتگوی درونتان را به تاکید و تصدیق مثبت تبدیل کنید؟ به یاد داشته باشید هرگاه به موضوعی فکر می‌کنید یا صحبت می‌کنید در اصل از نوعی تصدیق استفاده کرده‌اید. تصدیق مثبت اولین قدم است و درها را برای ایجاد تغییرات باز می‌کند. در اصل شما به نیمه خودآگاهتان اینچنین می‌گوئید «من در حال قبول مسئولیتی هستم، می‌دانم که می‌توانم کاری برای ایجاد تغییر بکنم».

وقتی از تصدیق صحبت می‌کنم منظورم این است که آگاهانه کلمه یا جمله‌ای انتخاب کنیم که موجب حذف بعضی فاکتورهای - زائد - گردد، یا به شکل گرفتن وضعیت جدیدی در زندگی کمک کند. البته از این عمل تنها باید در جهت مثبت استفاده کرد. اگر بگوئید «من دیگر نمی‌خواهم مریض شوم» نیمه خودآگاه عبارت «مریض شوم» را برداشت می‌کند. شما باید جمله‌ی مثبت دقیقی به کار ببرید که منظور و هدفتان از بیان آن به وضوح روشن باشد. مثلاً بگوئید «من کاملاً خوب هستم، حس نشاط و سلامت را در خود احساس می‌کنم».

نیمه خودآگاه بسیار صاف و ساده است و هیچ استراتژی یا مکاری ندارد. هر چه می‌شنود به همان عمل می‌کند. اگر شما بگوئید «از این ماشین متنفرم» هیچ‌گاه به شما ماشین جدید و جالبی نمی‌دهد زیرا نمی‌داند شما چه می‌خواهید. حتی اگر ماشین جدیدی نیز بخرید احتمالاً به زودی از آن بیزار خواهید شد زیرا عقیده‌تان درباره ماشین همین بوده است. نیمه خودآگاه تنها می‌شنود «از این ماشین متنفر باش». شما باید آشکارا خواسته‌هایتان را به صورت مثبت بیان نمائید. مثلاً «من یک ماشین زیبای جدید می‌خواهم که تمام نیازهایم را رفع کند». اگر موضوعی در زندگی‌تان هست که واقعا به آن علاقه ندارید راه بسیار سریعی برای رهایی از آن وجود دارد و آن این است که آن را با عشق و محبت بخشیده و رهاش کنید.

مثلا بگوئید «من تو را با عشق و تشکر می‌بخشم که آزاد باشی و مرا ترک کنی». این سخن می‌تواند برای حالت‌ها، لحظات و اشخاص گوناگون موثر باشد.

حتی می‌توانید برای ترک عادت‌ها نیز از این روش استفاده کنید و خواهید دید چقدر موثر است. مردی را می‌شناختم که هر سیگاری که می‌کشید ابتدا می‌گفت «من تو را با عشق و علاقه می‌بخشم و از زندگیم جدایت می‌کنم». پس از چند وقت تعداد سیگارهای مصرفش در روز کاهش یافت و سرانجام پس از چندین هفته سیگار کشیدن را ترک کرد.

### شما استحقاق خوبی را دارید!

چند لحظه بیندیشید. هم اکنون دقیقا چه می‌خواهید؟ چه آرزویی دارید؟ به آن فکر کنید و سپس بگوئید «من قبول دارم که مستحق ..... هستم». احساس می‌کنیم این همان نکته‌ایی است که بیشتر ما در آن دچار مشکل می‌شویم.

نکته اصلی آن است که فکر می‌کنیم استحقاق آنچه را که آرزو داریم نداریم. قدرت شخصی ما همیشه در جهتی است که از لیاقت و استحقاق خویش آگاه شده و از آن بهره گیریم. اما فکر نداشتن لیاقت در رسیدن به هدفی، حاصل پیام‌ها و افکار دوران کودکی است. مجددا متذکر می‌شوم که هیچگاه نباید به واسطه احساس عدم لیاقت تصور نمائیم که نمی‌توانیم در زندگی و افکار خود تغییری ایجاد کنیم. بارها مراجعانی داشته‌ام که گفته‌اند «لوئیس، تصدیق و احترام به خود، فایده‌ای ندارد». اما واقعا این اشکال از تصدیق نیست، بلکه اشکال در این است که ما باورمان نمی‌شود شایسته‌ی خوبی‌ها هستیم.

یک راه برای اینکه باور کنید واقعا لیاقت و استحقاق رسیدن به خوبی‌ها را دارید این است که از روش تائید و تصدیق کردن و خود باوری استفاده کرده و در همان حال سریعاً به افکاری که در ذهنتان می‌آید توجه کنید. سپس بلافاصله آنها را یادداشت نمائید زیرا مطالب



روی کاغذ قابل فهم تر و روشن تر خواهند بود. تنها نکته‌ای که شما را از احساس لیاقت، عشق، محبت و احترام به خود باز می‌دارد عقیده و نظر شخص دومی است که شما از قبل به آن باور داشته‌اید.

هنگامی که باور نداشته باشیم شایسته‌ی خوبی‌ها هستیم به طرق مختلف سعی می‌نمائیم به عیب جوئی از خود پردازیم. مثلا افکارمان را مغشوش می‌کنیم، به خودمان آسیب فیزیکی رسانده یا حتی ممکن است باعث بروز تصادفی شویم. در صورتیکه به جای چنان رویدادهایی می‌توان عقیده‌ی لیاقت و شایستگی برخورداری از خوبی‌های زندگی را در خود تقویت کرد. برای دوباره نویسی برنامه‌های منفی و غلط ذهنمان به نظر شما اولین فکر چه می‌تواند باشد؟ پایه و زمینه‌ی این حرکت در ذهن چیست؟ منابع اطلاعاتی که برای این کار نیاز دارید کدامند؟ تعدادی از افکار مناسب برای شروع کار به قرار ذیل عبارتند از:

- من به درد بخور و ارزشمند هستم
- لایق و شایسته ام
- خودم را دوست دارم
- به خودم اجازه می‌دهم ارضاء شوم

این عقاید کلی هستند که باید پایه و اساس تفکرات جدیدمان را بسازند. در عین حال در رأس این افکار باید تائید و تصدیق را قرار دهیم.

هر زمان که جایی سخنرانی می‌کنم در پایان اشخاصی نزد می‌آیند یا برایم نامه‌هایی با این مضمون می‌نویسند که در همان جلسات سخنرانی و یا در همان محل به نوعی بهبود یافته‌اند. البته این مطلب گاهی به صورت پیش پا افتاده و گاهی هم با نوعی عظمت جلوه می‌کند. اخیرا خانمی در سینه اش غده‌ای احساس می‌کرد در حالیکه در طول جلسه کاملا ناپدید شد. یعنی او به دریافت جدیدی رسید و در عوض از تصویری نادرست خلاصی پیدا

کرد. این مثال خوبی است برای اینکه بدانیم ما چقدر پرفدرد هستیم. در واقع گاهی آمادگی نداریم به بخشی از افکارمان اجازه دهیم تا از ما دور شوند زیرا احساس می‌کنیم آن بخش، کاری برایمان انجام می‌دهد. مهم نیست او چه رفتاری با ما دارد، ولی هرچه باشد احتمالا بیهوده است. هنگامی که اجازه دهیم چیزی از ما دور شود، همانند آنچه که آن خانم انجام داده بود، تازه در می‌یابیم فرآیندی بسیار ساده تا چه حد می‌تواند موثر باشد.

اگر هنوز عادت‌های دارید که نمی‌توانید رها کنید، از خود بپرسید واقعا این کار چه فایده‌ای برایم دارد؟ چه سودی از جانب آن عاید من می‌گردد؟ اگر بدین ترتیب نتوانستید جوابی بیابید از روش‌های دیگر استفاده کنید. مثلا بگوئید «اگر این عادت را نداشته باشم چه روی می‌دهد؟». غالبا جواب این است که «زندگی ام بهتر می‌شود» این جواب نتیجه‌ی این طرز فکر است که تصور می‌کنیم شایسته‌ی یک زندگی بهتر نیستیم.

### کپی برداری از سیستم جهانی

هنگامیکه برای اولین بار از روش تصدیق استفاده می‌کنید ممکن است به نظر نادرست بیاید ولی به یاد داشته باشید این روش مانند کاشتن یک گیاه است. هنگامیکه بذری در زمین می‌کارید هیچ‌گاه روز بعد گیاه تازه و کاملی نخواهید دید بلکه باید صبر و تحمل داشته باشید تا زمان لازم برای رشد آن سپری گردد. همزمان با اینکه خودتان را مورد تشویق و تأیید قرار می‌دهید، یا کم‌کم آماده می‌شوید تا ناخواسته‌های درونتان را از میان بردارید، در این هنگام است که موفقیت آمیز بودن روش را در خواهید یافت و پنجره‌ی جدیدی به روی زندگیتان گشوده خواهد شد. شاید هم باعث یک طوفان درونی و تحول در وجودتان گردد که به این ترتیب نیز زمینه برای برداشتن قدم‌های مهمتر آغاز می‌گردد.

این تکنیک را فقط برای زمان حال استفاده کنید. می‌توانید آن را به صورت آوازی که همیشه در ذهنتان تکرار می‌کنید قرار دهید و یا آن را ریتمیک کنید تا بدین ترتیب یادآوریش برایتان آسانتر باشد.

توجه داشته باشید که توسط روش مثبت اندیشی، یا تلقین یا همان تائید و تصدیق نمی‌توانید و یا نباید سعی کنید که بر شخص بخصوصی تاثیر بگذارید. تصدیق اینکه مثلا «فلانی عاشق من شد» در حقیقت نوعی زیر نفوذ گرفتن و تلاشی است برای به کنترل در آوردن زندگی دیگران. معمولا این نوع کارها نتیجه‌ی معکوسی بر روی خود شما خواهند داشت. بطوریکه ممکن است هنگامیکه با این نوع افکار به نتیجه نرسیدید بسیار آندوه‌گین شوید. پس بهتر است بگوئید «من هم اکنون توسط فلان مرد مورد توجه قرار گرفته‌ام و او عاشقم شده» و رفتارهایی را که در روابطتان دوست دارید آرزو کنید. بدین ترتیب شما به قدرت درونی خود اجازه می‌دهید تا شخصی را که دوست دارید در وجودتان جای دهد.

علاوه بر این شما از وضعیت روحی دیگران مطلع نیستید و حق ندارید درباره مسائل روحی و درونی افراد داوری کنید. همچنانکه تمایل ندارید دیگران نسبت به شما این چنین کنند. اگر شخصی بیمار است برای او آرزوی بهبودی و صلح و صفای درونی کنید ولی تصور نکنید او به کلمه «خوب شدن» شما نیازی دارد.

اگر تصدیق و تائیدها را همانند دستور سرو غذا در یک آشپزخانه کیهانی<sup>۱</sup> تصور کنیم می‌توانیم در انتظار لحظات خوب باشیم. در رستوران وقتی پیشخدمت از شما دستور غذا را می‌گیرد هیچ گاه همراه او به آشپزخانه نمی‌روید تا ببینید آیا دستورات به آشپزخانه رسیده است یا اینکه آشپزها چگونه غذایتان را آماده می‌کنند. بلکه بر روی صندلی خود می‌نشینید

۱. هدف نویسنده، بیان چگونگی رخداد امور در طبیعت و همخوانی روش‌های طبیعی با روحيات و حالات ما انسانها است. واژه آشپزخانه کیهانی (Cosmic Kitchen) ترکیبی است جهت بیان مطلب فوق.

آب، چای یا پیش‌غذای خود را میل می‌کنید و با دوستانتان حرف می‌زنید. قبول کرده‌اید و باور دارید هرگاه غذا آماده شد بلافاصله برای شما آورده خواهد شد. این دقیقاً همان نکته‌ای است که در فراگیری روش تائید و تصدیق صورت می‌گیرد.

زمانی که ما تقاضایمان را اصطلاحاً به آشپزخانه کیهانی - درونمان - می‌دهیم سرآشپز، یا همان قدرت برتر درونی ما روی درخواست‌مان کار می‌کند. پس از این باید با قبول این نکته که تقاضای ما در حال اجرا است، روال عادی زندگی را در پیش بگیریم. این یک واقعیت اساسی است که همواره جریان دارد.<sup>۱</sup> حالا اگر غذا را برای شما بیاورند ولی آن غذائی نباشد که شما دستور آن را داده بودید اگر اعتماد به نفس لازم را داشته باشید، آن را پس خواهید داد، در غیر اینصورت آن را بی‌چون و چرا میل می‌کنید. دقیقاً به همین ترتیب چنین اتفاقاتی در آشپزخانه کیهانی رخ می‌دهد. اگر آن چیزی را که درخواست نموده بودید دریافت نکردید می‌توانید بگوئید «نه، این آن چیزی نیست که من می‌خواستم، من..... را می‌خواستم».

در اینجا نکته اصلی آزاد گذاشتن احساس در بدن، برای خروج است. من در انتهای تعلیمات و تمرینات تمرکزی، از عبارت «حتماً همین طور است» استفاده می‌کنم. این تکنیکی است که با آن نیروی برتر را متوجه سازیم که همچنان «تمام امور در دست توست و همه چیز را به تو واگذار می‌کنیم».

درمان روحانی ذهن، که توسط علم ذهن آموخته می‌شود، بسیار موثر است. می‌توانید از طریق اماکن مذهبی نزدیک خود و یا مراجعه به کتاب‌های ارنست هولمز<sup>۲</sup> اطلاعات بیشتری در این زمینه کسب نمائید.

۱. تئوری آشپزخانه کیهانی به مانند واقعیتی انکارناپذیر در فرضیه‌های گوناگون شخصیت پذیرفته شده است. این تئوری حاصل عملکرد سیستم خودکار فعالیت ego به همراه وجدان و حرکت به سمت تفرد می‌باشد.

2. Ernest Holmes

## دوباره نویسی برنامه ذهن نیمه خود آگاه

افکاری که به آنها می‌اندیشیم در ذهن جمع می‌شوند و زمانی که ما از همه جا بی‌خبریم دوباره ظهور می‌کنند. در فرآیند دوباره نویسی برنامه‌ی ذهن بسیار طبیعی است که قدمی به جلو برداریم، سپس قدمی به عقب و دوباره به سمت جلو حرکت کنیم. این مرحله قسمتی از تمرین ماست. تصور نمی‌کنم یک فکر جدید، عمل جدید یا رفتاری جدید را هیچ‌کس بتواند در همان بیست دقیقه‌ی اول آموزش صد در صد فرا گیرد.

آیا به خاطر دارید آموزش کامپیوتر و فراگیری آن چقدر گیج‌کننده بود. نیاز به تمرین زیادی داشت. شما باید می‌دانستید چگونه کار می‌کند تا بدین ترتیب سیستم و قوانینش را فراگیرید. من اولین کامپیوتری را که خریدم بانوی جادویی<sup>۱</sup> نامیدم زیرا پس از آنکه تا حدودی به قوانین و طرز کارش آشنا شدم، کاربردش برایم جادویی به نظر می‌رسید. یکی از قواعد اصلی این بود که هنگامیکه قسمتی از دستور کار را اشتباه می‌آموختم این منحرف شدن از مسیر بر درسهایی که در آینده قصد خواندنش را داشتم نیز تاثیر می‌گذاشت. پس از تمام این اشتباهات بود که حرکت هماهنگ با سیستم را آموختم.

برای هماهنگی با سیستم زندگی نیز باید آگاه باشید که نیمه خودآگاهتان همانند کامپیوتر است. اطلاعات غلط دهید، اطلاعات غلط دریافت خواهید کرد. اگر به آن عقاید منفی القاء کنید مطمئناً به همان نسبت تجربیات منفی خواهید داشت. بله، برای ایجاد روشی نوین در فکر کردنمان نیاز به تمرین و گذر زمان است، باید با خود صبورانه برخورد کنیم. هنگامیکه چیز جدیدی می‌آموزید ولی ناگهان الگوهای قدیمی دوباره به ذهنتان باز می‌گردند آیا خواهید گفت «وای، من که چیزی یاد نگرفته‌ام!» یا خواهید گفت «خوب، مشکلی نیست، بیا دوباره آن را با روش جدید امتحان کنیم؟» و یا اینکه آن موضوع جدید را

به کلی از ذهنتان پاک کرده و قبول می‌کنید که دیگر به هیچ طریق نباید با آن کلنجار رفت. بدون امتحان چگونه می‌دانید که اگر از روش جدیدی وارد عمل شوید موفق نخواهید بود. پس باید آن حالات قدیمی را دوباره در ذهن مرور کنید تا بدانید چگونه عمل کرده‌اید. اگر در حین انجام روش جدید ناگهان به سراغ روش‌های قدیمی رفتید بدانید که درس جدید خود را به خوبی فرا نگرفته‌اید و باید بر تلاش خود بیافزائید. اصولاً باید همین طور باشد. در حقیقت باید این اتفاق را آزمایش کوچکی برای سنجش میزان پیشرفت خود تلقی کنید. اگر عمل تصدیق کردن را که در اصل یک واقعیت و جمله صحیح درباره خودتان است مرتباً انجام دهید به خود این شانس را داده‌اید که رفتار و عکس العمل‌های جدیدی بیاموزید. اگر بدون توجه به اینکه مشکل بر سر یک موضوع بهداشتی، اقتصادی یا رفتاری است به قضیه با روش جدیدی نگاه کنید این امکان را خواهید داشت که به سوی زندگی و اوضاع و احوال جدیدی قدم بردارید.

به یاد داشته باشید که باید اساسی و زیربنائی کار کرد. در غیر این صورت ممکن است به نظر بتوانید به مرحله‌ای در افکارتان برسید که تصور کنید همه تمرینات را درست انجام داده‌اید و کامل شده‌اید، اما ممکن است ناگهان بعضی افکار قدیمی دوباره بازگردند و بدین ترتیب به شما آسیب برساند و حتی سبب بیماری شما گردند و برای مدتی هم حالتان بهتر نشود. بیائید به افکار زیربنائی‌مان دقیق‌تر بنگریم. شاید برای رسیدن به لایه‌های اصلی و عمیق باید کار بیشتری انجام دهید.

اگر بعضی نکات که برای پاک سازی آنها تلاش کرده بودید بار دیگر ظاهر شده‌اند تصور نکنید که به اندازه کافی خوب نیستید. هیچگاه نا امید نشوید. خود من زمانی که پی بردم بازگشت یک فکر قدیمی به معنی بد بودن من نیست، ادامه راه برایم آسانتر جلوه کرد. یاد

گرفتم به خود بگویم «آهای، لوئیس، تو خیلی خوب پیش رفته‌ای نگاه کن از چی شروع کرده بودی و حالا چقدر جلو افتاده‌ای. تنها نیاز به کمی تمرین بیشتر داری، من واقعا تو را دوست دارم».

به عقیده‌ی من هر کدام از ما این جهان را به شیوه‌های گوناگون، در فضاها و مکان‌های متفاوتی، به شکل مشخصی برای خودمان تصور می‌کنیم. آمدن به اینجا را انتخاب کرده‌ایم تا با فراگیری اصول معینی در مسیر روحی و تکاملی<sup>۱</sup> خود حرکت کنیم.

یکی از راه‌های هدایت زندگی به سوی جریانی روان، مثبت و سالم، شفاف سازی واقعیات شخصی خویش است. یعنی سعی کنید از افکار محدودی که شما را از دست یابی به خواسته‌های مورد علاقه تان باز می‌دارند دوری کنید. به خودتان بقبولانید که فکرهای منفی از ذهنتان پاک خواهند شد. بیائید از ترس‌ها و محدودیت‌ها فاصله بگیریم. طی سالیان متمادی نسخه‌های فکری زیر همواره مورد توجه من بوده‌اند. به نظرم مطالعه آنها خالی از فایده نیست:

- هر آنچه که نیاز دارم بدانم، بر من آشکار خواهد شد
- هر آنچه که نیاز دارم، در مکان، زمان و شرایط مناسب به دستم خواهد رسید
- زندگی لذت بخش و مملو از عشق است
- من دوست می‌دارم، دوست داشتنی‌ام و دوست داشته می‌شوم
- سالم و سرحال، مملو از انرژی هستم
- به هر کاری که دست می‌زنم موفق می‌شوم
- میل دارم تغییر کرده و رشد کنم
- در دنیای من، همه چیز درست است

۱. اشاره به فرضیه سیر تکامل بشر با evolution که معتقد است موجودات زنده در اثر تحولات بی در پی رو به تکامل و تکثیر نهاده و از یکدیگر به وجود آمده‌اند.

باید همیشه مدنظر داشت که ما نمی‌توانیم صد در صد در شرایط ایده آل و مثبت باشیم. اما زندگی را تا حد امکان باید یک تجربه لذت بخش دانست. من عقیده دارم در آرامش و امنیت کامل هستم و این را برای خود به یک قانون شخصی و شخصیتی تبدیل کرده‌ام. از نظر من هر آنچه نیاز است بدانیم برایمان آشکار خواهد شد و به همین دلیل نیاز است تا چشم و گوشمان را باز نگه داریم و امیدوار به آینده بنگریم چراکه قدرت نامحدود، آن نکته را سرانجام بر ما روشن خواهد کرد.

زمانی که سرطان داشتم به فکرم رسید که شاید یک متخصص مشاوره‌ی روانی بیماران سرطانی<sup>۱</sup> بتواند به من کمک کند. روزی به یک جلسه‌ی سخنرانی رفتم. من عادت دارم که همیشه در ردیف اول بنشینم زیرا دوست دارم نزدیک سخنران باشم. اما آن شب بی هیچ دلیل خاصی در ردیف‌های آخر نشستم. بعد از چند دقیقه یک متخصص مشاوره‌ی روانی آمد و کنارم نشست. بین ما گفتگویی صورت گرفت و سرانجام فهمیدم که او حتی قبلا به خانه‌ام نیز تلفن زده است. در واقع اصلا نیازی نبود که من به دنبال او بروم بلکه او شخصا به سراغ من آمده بود.

به عقیده‌ی من هر آنچه مورد نیاز است در بهترین زمان و مکان ممکن به دستم خواهد رسید. طی سالیان سال در هر موضوعی که به مشکل بر می‌خوردم بلافاصله فکر می‌کردم و به خود می‌گفتم «همه چیز مرتب است. می‌دانم کاری که انجام می‌شود درست است. این برای من یک درس و تجربه است که به خوبی از پس آن برخواهم آمد. در این کار خیری متعالی است. همه چیز مرتب است، آهای نگران نباش». بیشترین تلاش را برای آرام کردن

۱. Reflexologist انجمن‌هایی برای کمک به بیماران سرطانی وجود دارد که طی جلساتی به بیماران لاعلاج کمک می‌شود تا با یادآوری و روان‌درمانی عقده‌های گذشته به بهبود خود کمک نمایند.



خودم می‌کردم تا بدین ترتیب منطقی‌تر و آگاهانه‌تر درباره مسائل تصمیم‌گیری کنم. ممکن است برای رسیدن به این هدف نیاز به صرف وقت زیادی باشد ولی در عوض گاهی اوقات در درسها و مسائلی که به نظر بسیار غیر قابل حل و مشکل‌زا می‌آیند به خوبی رفع می‌شوند یا حداقل از دشواری آنها کاسته می‌شود. هر حادثه و رویداد تجربه‌ای آموزنده است.

خود درمانی‌های بسیاری در شبانه روز انجام می‌دادم. به خود می‌گفتم «از دنیای سراسر عشق و محبت قلب آمده‌ام و سعی می‌کنم تا آنجا که ممکن است به خود و دیگران عشق بورزم».

بدین ترتیب احساس عشق و علاقه در من هر لحظه بیشتر می‌شد. کاری که امروز می‌کردم پر بارتر از دیروز، شش ماه پیش یا سال قبل بود. زیرا می‌دانستم در این مدت ذهن خود آگاه و قلبم از لحاظ عشق و محبت گسترش بسیار یافته‌اند و این پیشرفت همچنان ادامه خواهد داشت. می‌دانستم هر آنچه نسبت به خودم فکر می‌کنم در وجودم به واقعیت خواهد پیوست و به همین دلیل بهترین احساس و افکار را برای خود بر می‌گزیدم.

به عقیده‌ی من گفتگو با خود و تمرکز افکار و تفکر در آنها بسیار با اهمیت است. به نظر من تمرکز افکار زمانی به مرحله‌ی عمل می‌رسد که گوشه‌ای بنشینیم و گفتمان‌های درونیمان را متوقف کنیم تا بتوانیم صدای شعور درونمان را بشنویم.

هنگامیکه عبادت می‌کنم در کنجی می‌نشینم، چشم‌هایم را می‌بندم و از خود می‌پرسم «چه چیزی را باید بدانم؟» سپس کمی تامل می‌کنم و صبر می‌نمایم تا پاسخ را بشنوم. همچنین گاهی اوقات از خود می‌پرسم «چه چیزی باید یاد بگیرم؟ یا از فلان موضوع چه چیزی می‌توان آموخت؟» برخی مواقع فکر می‌کنیم لازم است در زندگی همه چیز مرتب باشد ولی حقیقت این است که باید سعی کرد از هر موقعیتی درسی آموخت.

هنگامیکه برای اولین بار تمرکز بر افکارم را آغاز کردم، به مدت سه هفته سردردهای بسیار شدیدی داشتم. این نوع تمرکز برایم بسیار ناآشنا، ناسازگار و حتی برخلاف بسیاری از برنامه ریزی‌های معمول زندگیم بود. با این وجود به آن بسیار وابسته شدم و سرانجام سردردهایم برطرف شد.

اگر در حین تمرین حجم بسیار وسیعی از افکار منفی به ذهنتان خطور کرد شاید این بدان معنی است که وجودشان برایتان واجب است، و نیاز است چنین اتفاقی بیفتد. هنگامیکه در عمق عبادت به وجود حقیقی خود نزدیک می‌شوید احتمال دارد بار دیگر این حجم وسیع از افکار منفی را حس کنید. البته چند صباحی بیشتر دوام نخواهند آورد پس اجازه دهید با آرامش تمام از شما دور شوند. هیچگاه با آنها به جنگ نپردازید و اجازه دهید تا آنجا که نیاز است ادامه یابند.

اگر هنگام عبادت دچار خواب آلودگی شدید اصلاً نگران نباشید زیرا امری بسیار عادی است. بدن آن گونه که نیاز بداند عمل می‌کند بنابراین پس از مدتی خود به خود به حالت تعادل خواهد رسید.

بازنویسی و احیاء افکار منفی بسیار موثر و با اهمیت است. بدین منظور یکی از روش‌های مفید، ضبط نوار کاستی از صدای خودتان است که تأییدها و تصدیق‌ها را در آن ضبط کرده‌اید. نوار را در هنگام خواب گوش کنید. این تمرین بدون شک ارزش فراوانی خواهد داشت زیرا در اصل در برگیرنده صدای درونی شما است. ولی حتی پر قدرت‌تر و با نفوذتر از این نوار، صدای ضبط شده‌ی مادرتان است که از خوبی‌های شما می‌گوید و شما را دلداری داده و می‌گوید که چقدر دوستتان دارد. گوش دادن به نوارها در اصل همان بازنویسی افکار منفی است. زمانی که قصد گوش دادن به نوار را دارید، بهتر است آرامش جسمی خود را حفظ

کنید. عده‌ای با کشش و انبساط عضلات نوک پا تا انتهای سر آرامش خود را بدست آورند یعنی کمی فشار و آنگاه آرامش.

به شما توصیه می‌کنم کمتر به خود فشار بیاورید و موقعیت‌های سخت و اجباری ایجاد نکنید. اجازه دهید احساساتتان سرازیر شوند. اجازه دهید افکارتان آزاد شوند و احساسات را با میل درونی خویش بپذیرند. هر چقدر آرامش بیشتری داشته باشید آسانتر می‌توانید اطلاعات و تجربیات تازه بدست آورید و به یاد داشته باشید که شما ایمن هستید.

همچنین مطالعه کتاب‌های خودشناسی و گوش دادن به سخنرانی‌های مرتبط، در دوره انجام تمرین‌های تائید و تصدیق می‌تواند بسیار مثمرتر واقع شود. ولی به راستی غیر از تمرکز و تصدیق باقی مانده‌ی روز را به چه صورت پشت سر می‌گذارید؟ اگر بنشینید و نیم ساعتی را تمرکز و تفکر و تمرین‌های روحی انجام دهید و سپس به سرعت و بدون توجه به اینکه چند لحظه قبل به چه فکر می‌کردید شروع به کار کنید و یا بر سر کسی فریاد زده و خشونت به خرج دهید آن وقت فکر می‌کنید عبادت و تفکر و تمریناتتان موثر خواهند بود؟ مراقبه و تفکر در آن زمانی می‌تواند بسیار مفید و موثر باشد، که قدر و اهمیت سایر ساعات روز نیز مورد توجه قرار گیرد.

### استفاده از شک به عنوان دوستی متذکر

بعضی اوقات از دوستانم سوال می‌کنم آیا آنها به راستی این روش‌ها را باور دارند یا اینکه تنها کورکورانه عمل می‌کنند. از شما می‌خواهم به مسئله شک از دیدگاه جدیدی بنگرید. به عقیده من ذهن نیمه هوشیار در شبکه خورشیدی<sup>۱</sup> ساکن است، جاییکه شما احساسات اصلی و

۱. Solar Plexus شبکه پیچیده‌ای از رشته‌های عصبی و عقده‌ای است که احشاء، شکمی و شریانهای بالای معده در محل اولین مهره‌ی کمر را در بر گرفته است. پیچیده ترین بخش آن در دیافرآگم که واقع در محدوده‌ی شکم است قرار دارد. این شبکه محل پیوند رشته‌های سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک است. منبع Mosbys.

درونی خویش را نگهداری می‌کنید. هنگامی که یک اتفاق ناگهانی رخ می‌دهد، آیا احساس نمی‌کنید حالت مخصوصی در شکم یا قسمت میانی و درونی آن بوجود آمده است؟ آنجا همان محلی است که شما همه چیز را گرفته و در آن ذخیره می‌کنید.<sup>۱</sup>

از دوران کودکی تاکنون تمام پیغام‌هایی را که دریافت کرده‌ایم، همه‌ی کارهایی که انجام داده بودیم، تمام تجربیاتمان، همه سخنانمان، تماما در قفسه‌های مخصوصی در شبکه خورشیدی ذخیره شده‌اند. بهتر است اینطور بگوییم که در آنجا پیغام‌رسان‌های کوچکی هستند و زمانی که ما فکر می‌کنیم یا تجربه‌ای بدست می‌آوریم آنها پیغام‌ها را به نقاط تعیین شده برده و در قفسه‌های مخصوص خود جا می‌دهند. در بسیاری از ما قفسه‌هایی هست که در آنها نوشته شده «من به اندازه کافی لایق نیستم، نمی‌توانم انجامش دهم، بازهم خراب کردم». برخی از ما کاملا تحت نفوذ این عقاید هستیم. به همین ترتیب هنگامی که به خود تلقین می‌کنیم، و با تاکید می‌گوئیم که «من بی نظیرم و خودم را دوست دارم» پیغام رسان‌ها آن را می‌خوانند و می‌گویند «این دیگر چیست؟؟؟ باید به کدام قفسه برده شود؟ قبلا ما چنین چیزی ندیده بودیم!!»

پس در این هنگام است که پیغام رسان‌ها شک را امتحان کرده و او را وارد گود می‌کنند «تردید، شک، بیا اینجا ببین این چیست؟» شک پیغام را نزد ذهن خودآگاه<sup>۲</sup> می‌برد و می‌پرسد «این چیست؟ تو قبلا عادت به گفتن چیزهای دیگری داشتی». در خودآگاه می‌توان به دو

۱. Gut Feeling یا نوعی احساس کشف و درک موضوع. در نتیجه‌ی فهم یک موضوع، آن مبحث به صورت جزء ثابتی از حافظه‌ی انسان می‌شود که در گذر زمان زایل نمی‌گردد. در حقیقت مرحله‌ی سوم یادگیری و پی بردن به هدف و نوعی ورود مطلب به اید می‌باشد.

۲. ذهن خودآگاه Conscious Mind حاصل شناخت انسان از تفسیرهای منطقی قشر مغز است که به طور معمول افراد برای تشریح وقایع و ایجاد یک رابطه منطقی بین علت و معلول از آن استفاده می‌کنند. نظریه فروید در زمینه خودآگاه چنین است: «سیستم خودآگاه در نظریه مکان نگر بخشی از روان است که در آن ادراکات ورودی از دنیای بیرون یا درون بدن یا ذهن به حیطه‌ی هوشیاری آورده می‌شوند. هوشیاری پدیده ذهنی تلقی می‌گردد که محتوی آن از طریق زبان قابل بیان است. فرض فروید این بود که هوشیاری از نوعی انرژی روانی خنثی استفاده می‌کند که او آن را نیروگذار روانی در توجه (Attention Cathexis) نامید. به عبارت دیگر، شخص در نتیجه صرف مقدار مشخصی نیروی روانی در اندیشه یا احساس ظاهر، از وجود آن اندیشه یا احساس آگاه می‌گردد» - روانپزشکی کاپلان جلد ۱.

صورت عمل کرد. می‌توانیم بگوئیم «بله شما درست می‌گوئید من به درد نخور و بی‌خودم، خوب نیستم. متاسفم، این پیغام درستی نبود» و دوباره به شیوه و روش قدیم بازگردیم. یا اینکه می‌توانیم به شکل دیگری برخورد کرده و بگوئیم «آنها پیغام‌های قدیمی بودند. دیگر به آنها نیاز ندارم، پیغام و حرف جدید من این است». بدین ترتیب به شک بگوئیم برای این پیغام تازه قفسه‌های جدیدی انتخاب کند زیرا از این به بعد اینگونه پیام‌های محبت آمیز بسیار خواهد بود. بی‌ائید تردید را به عنوان یک دوست در نظر بگیریم نه یک دشمن و از او به خاطر کنجکاوی‌هایش ممنون باشیم.

مهم نیست در این جهان چه می‌کنید. اهمیت ندارد که شما رئیس بانک باشید، یک ظرف شو، خانم خانه دار یا یک ملوان. درون خود شعوری دارید که همواره به حقیقت جهانی متصل است. به دریافت حقایق و پاسخ‌ها از درون خود امیدوار باشید. مثلاً پرسیدید «چه درسی از این تجربه گرفته‌ام؟». سعی کنید به دقت به جواب آن گوش کنید مطمئن باشید موفق خواهید شد. بسیاری از ما آنچنان خود را غرق در زندگی روزمره و امور بی‌محتوا کرده‌ایم که هیچگاه صدای درونیمان را نمی‌شنویم.

هیچگاه انرژی و قدرت خود را صرف اظهار نظر درباره‌ی درست یا غلط بودن کار دیگران نکنید. دیگران تنها در صورتی قدرشان را بر ما چیره می‌بینند که ما انرژی درونیمان را صرف آنها کنیم. گروهی از مردم که با هم هستند و نسبت به هم نظرات خاصی دارند همواره انرژی‌هایشان را صرف همدیگر می‌کنند. این در بسیاری از فرهنگ‌ها روی می‌دهد. زن در فرهنگ ما قدرت و انرژی را به شوهرش منتقل می‌کند. زن‌ها این چنین می‌گویند «شوهرم به من اجازه نمی‌دهد که ...» خوب بدون شک این نوعی اتلاف انرژی است.

اعتقاد به این قضیه یعنی حبس خویشتن در زندانی که تنها با اجازه‌ی دیگران می‌توان از آن بیرون آمد یا حتی در آنجا کاری انجام داد! هر چه بیشتر با آغوش باز با مسائل روبرو شوید بیشتر می‌توانید بیاموزید و بهتر می‌توانید خود را رشد و ارتقاء دهید.

روزی خانمی برایم درد دل می‌کرد و می‌گفت که در اوایل ازدواج بسیار ناتوان و کمرو بود. سال‌ها طول کشید تا متوجه شد که وضعیت و اوضاع و احوالش او را در بند کرده است. او همه را به خاطر مشکلات و شرایط سخت خود مقصر می‌دانست. سرانجام شوهرش را طلاق داد ولی هنوز او را عامل اصلی شرایط نامساعدش می‌دانست. ده سال طول کشید تا موفق شد شاخص‌های صحیح زندگی را بازآموزی کند و انرژی و قدرت از دست رفته اش را باز پس گیرد. پس از عبور از شرایط بحرانی مذکور دریافت که مسئول سکون و عدم تلاشش خود وی بوده است نه اطرافیان. آنها تنها منعکس کننده‌ی احساسات درونی او بوده اند، یعنی در اصل نشان دهنده‌ی بی‌قدرتی و بی‌کفایتی او در استفاده از انرژی درونی خودش.

هیچگاه انرژی و فکر خود را به واسطه خواندن یک مطلب از دست ندهید. بیاد می‌آورم که چند سال قبل مقاله‌ای را در یک مجله‌ی معروف مطالعه کردم، تصادفاً من از تمام موضوعات مطرح شده در آن مقاله اطلاعات خوبی داشتم ولی به عقیده من اطلاعات آن مقاله به طور کلی نادرست بود بطوریکه آن مقاله باعث شد ارزش و اعتبار مجله‌ی فوق‌نزد من تماماً مخدوش شود. و حتی سال‌ها آن را مطالعه نکردم. شما مسئول و شکل دهنده‌ی زندگی خود هستید پس نباید تصور کنید هر نوشته‌ای که چاپ می‌شود مطلقاً درست است و بدین ترتیب قدرت و انرژی خود را هدر دهید.

تری کول<sup>۱</sup> نویسنده کتاب‌های مذهبی - اخلاقی یکی از کتاب‌های فوق‌العاده‌ی خود را اینچنین نامگذاری کرده است «آنچه که شما درباره من می‌اندیشید، ارتباطی به من ندارد»<sup>۲</sup> که

---

1. Terry Cole Whittaker

2. *What You Think of Me Is None of My Business*

کاملاً صحیح است. آنچه شما درباره من می‌اندیشید دخلی به من ندارد. در واقع هر آنچه که شما درباره‌ی من می‌اندیشید همانند امواجی لرزان از شما خارج شده و سپس به شکل یک عمل به خودتان باز می‌گردند. هنگامیکه تذهیب نفس داشته باشیم و زمانیکه از آنچه انجام می‌دهیم آگاه باشیم می‌توانیم باعث تغییر زندگیمان گردیم. زندگی برای شما مهیاست فقط نیاز است آن را صدا بزنید. ابتدا به او بگوئید چه چیزهایی لازم دارید آنگاه به خوبی‌ها اجازه‌ی جاری شدن در روح و روانتان را بدهید.

## رفع موانع

می خواهیم بدانیم در درونمان چه می گذرد  
بدین ترتیب خواهیم دانست چه باید کرد. به  
جای پنهان کردن دردهایمان، قادر خواهیم  
بود آنها را کاملاً رها کنیم.







# فصل پنجم: اشراف بر موانعی که انسان را محصور می‌کنند

عادت‌های مزمن تنفر از خود، احساس گناه، و  
انتقاد از خود و دیگران، میزان استرس بدن  
را بالا برده و سیستم ایمنی را تضعیف  
می‌کنند.

حال تا حدودی به وجود انرژی و قدرت عظیم درونمان پی بردیم، پس بیایید نگاهی به  
علل عدم توانایی در استفاده از آن بیاندازیم. تصور می‌کنم تقریباً اکثر ما موانعی که راهمان را  
به نوعی سد کرده باشند در خود می‌یابیم. حتی پس از تذهیب نفس زیاد و حذف بسیاری از  
موانع هنوز لایه‌هایی بازدارنده از عقاید قدیمی دیده می‌شوند.

بسیاری از ما آنچنان خود را خطاکار می‌پنداریم که حتی باور کرده‌ایم شایستگی خوبی‌ها را نداریم و نخواهیم داشت. اگر ایراد و خطایی در خودمان یافتیم در پی آن سریعاً به دنبال عیب یابی از دیگران می‌رویم. اگر همچنان به گفتن «من این را نمی‌توانم انجام دهم چون مادرم یا پدرم می‌گویند...» ادامه دهیم نشان دهنده‌ی این است که در حقیقت هنوز بزرگ نشده‌ایم و نیاز به مراقبت این و آن داریم.

پس حالا می‌خواهیم غل و زنجیرها را باز کنیم تا شاید مطلبی آموختیم که قبلاً آن را درک نکرده بودیم. شاید یک جمله از این مطالب عامل شکل‌گیری فکری جدید شود. تصور کنید چه قدر جذاب خواهد بود اگر هر روز فکر تازه‌ای بیاموزید که به شما در رهایی از شرایط گذشته کمک کند و باعث ایجاد نظم و هماهنگی در زندگی گردد؟ هنگامیکه از چگونگی جریان یافتن مراحل زندگی آگاه باشید و آن را درک کنید بهتر می‌توانید مسیر دلخواه زندگی خود را معین کنید. اگر انرژی و توانتان را در راه شناخت خود صرف کنید سرانجام آن موضوعات و مشکلاتی را که نیاز به حل کردنشان است به چشمی دیگر که حاکی از پختگی و شناخت می‌باشد خواهید دید.

همه ما درگیر نوعی تلاش و مبارزه‌ایم. زندگی هیچ کس خالی از این تلاش نیست. در غیر این صورت هدف از آمدن به این کلاس درس که زمین نام دارد چه می‌تواند باشد؟ برای بعضی هدف تأمین سلامتی است، برای گروه دیگری مبارزات رفتاری و اجتماعی یا مبارزات شغلی یا مالی مطرح است. در این میان عده‌ای کاملاً غرق در این موضوعات شده‌اند و عده‌ی دیگری کمتر. فکر می‌کنم یکی از بزرگترین مشکلات ما این است که اکثرمان چشم انداز روشنی از آنچه که می‌خواهیم نداریم. شاید حتی بدانیم از زندگی چه می‌خواهیم ولی هنوز نمی‌دانیم چه چیزی است که ما را به عقب متمایل ساخته و از پیشرفت باز می‌دارد. پس بیایید هم اکنون به موانعی که در راهمان قرار دارد و ما را متوقف می‌سازد نظری بیافکنیم.

لحظه‌ای به الگوها، مشکلات و چیزهائیکه شما را به عقب می‌کشد فکر کنید کدامیک از موارد زیر را در فکرتان مجسم می‌کنید: انتقاد، ترس، احساس گناه یا انزجار؟ من این دسته را چهار غول می‌نامم. کدامیک مربوط به شماست؟ مال من مخلوطی از انزجار و انتقاد بود. شاید شما همانند من هستید و مشکلاتتان در دو یا سه مورد باشد.

آیا این ترس است که همواره به سراغتان می‌آید یا احساس گناه؟ آیا شما خیلی خیلی عیبجو هستید یا از خیلی چیزها منزعجید؟ بگذارید بگویم انزجار خشمی است انباشته شده پس اگر معتقدید اجازه ندارید خشمتان را بروز دهید مطمئناً مقدار بسیار زیادی انزجار در درونتان انباشته خواهد شد.

ما نمی‌توانیم مانع از جریان یافتن احساساتمان شویم و نمی‌توانیم سرپوشی قانع‌کننده بر آنها بنهیم. هنگامیکه سرطان در من تشخیص داده شد نیاز بود آشکارا و بی‌تعصب در خود کنکاش کنم و خود را از ناپاکی‌ها و آلودگی‌ها برهانم. باید به بعضی اشتباهاتی که نمی‌خواستم بپذیرم اعتراف می‌کردم. برای مثال احساس انزجار و تنفر بسیاری در من بود و بسیاری از تلخ‌کامی‌های گذشته را نیز به همراه داشتم. سرانجام به خود گفتم «آهای لوئیس، دیگر وقتی باقی نمانده تا از زندگی لذت ببری و موفق باشی، تو باید حتماً عوض بشوی» یا همانطوری که پیتر مک ویلیامز<sup>۱</sup> گفته «تو دیگر بیش از این نمی‌توانی تاوان جاه‌طلبی افکار منفی را پردازی».

تجربیات شما بازتاب باورهای درونیتان هستند. می‌توانید نگاهی ریشه‌ای و عمیق به تجربیات خود افکنده و تشخیص دهید که افکارتان چگونه‌اند. در ابتدا ممکن است پذیرش آن آزار دهنده باشد ولی اگر در اطرافیان خود دقت کنید، آنها منعکس‌کننده‌ی افکار شما نسبت به خودتان هستند. اگر در کارتان همیشه مورد انتقاد قرار می‌گیرید، مشخصاً به این

دلیل است که خود شما شخصی منتقد و عیبجو هستید و احتمالاً گاهی اوقات مانند پدر و مادران عیبجویی، یا نه بهتر بگوییم زیرگیری می‌کنید. هر رویدادی در زندگی منعکس کننده‌ی شخصیت ما است و اگر اتفاقی روی می‌دهد که چندان خوشایند نیست باید این فرصت را به خود بدهیم که به درون رجوع کرده و بگوئیم «من چه نقشی در وقوع این پیش آمد دارم؟ چه عاملی در درونم است که باور دارد من لایق چنین چیزی هستم؟».

همه‌ی ما شرایط خانوادگی به خصوصی داریم و به راحتی می‌توانیم پدر و مادرمان، دوران کودکی‌مان، یا حتی شرایط و محیط را در بروز مشکلات خود مقصر قلمداد کنیم ولی اینها فقط سبب سردرگمی و مانع پیشرفت ما هستند. بدین ترتیب هیچگاه آزاد نخواهیم شد و همچنان قربانی خواهیم ماند و اشتباهات قدیمی را یکی پس از دیگری تکرار خواهیم کرد. پس به واقع مهم نیست که دیگران با شما چه کرده‌اند یا چه چیزهایی به شما آموخته‌اند. مهم این است که امروز روز جدیدی است و مسئولیت با خود شماست. هم اکنون لحظه‌ای است که فردا و آینده‌ی خود را شکل می‌دهید. در اصل سخنان من نیز اهمیتی ندارند، زیرا تنها شماست که می‌توانید موثر باشید و تنها شما هستید که می‌توانید افکار، کارها و اعمالتان را تغییر دهید در حالیکه من فقط قادرم به شما بگویم می‌توانید. حتماً خواهید توانست زیرا در درونتان قدرت برتری دارید که می‌تواند در رسیدن به آزادی شما را یاری کرده و حصارها و زنجیرهای قدیمی افکارتان را از میان بردارد.

کودکی خود را به یاد آورید که خودتان را تنها به خاطر آن کسی که بودید دوست داشتید. هیچ کودکی وجود ندارد که از خود عیبجویی کند و فکر کند «اوه نه! باسنم خیلی بزرگ است». آنها بدون توجه به عیب و نقص‌های ظاهری احساس شادی و هیجان می‌کنند تنها به این علت که اساساً وجود دارند. آنها احساساتشان را بروز می‌دهند. وقتی کودک شاد

است شما متوجه می‌شوید و زمانیکه ناراحت و عصبانی است نیز تمام اهل محل مطلع می‌شوند. هیچ‌گاه نگران نیستند که مردم از احساسات آنها باخبر شوند. یعنی در اصل هیچ‌یک از احساسات و حالات خود را مخفی نمی‌کنند. زندگیشان لحظه‌ای است اما نه بدون حساب و کتاب. شما نیز زمانی اینگونه بودید. اما همزمان با گذر سن از اطرافیانتان ترس، گناهکاری و انتقاد را فرا گرفتید.

اگر در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که انتقاد و عیبجویی در آن عادت است شما نیز پس از بلوغ همانند آنها عیبجو خواهید بود. اگر در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که در آن اجازه‌ی بروز خشم و عصبانیت به کسی داده نمی‌شد پس نوعی ترس از عصبانیت و مخالفت و مقابله با دیگران در شما ایجاد شده که در نتیجه راهی برایتان باقی نگذاشته مگر اینکه حالت عصبی خود را در خویش فرو برید.

اگر در خانواده‌ای رشد کرده‌اید که احساس گناه در آن عادی بوده است شما نیز در دوران بلوغ بدون شک، کم و بیش نظیر ایشان خواهید بود. بدین شکل شخصی بار می‌آمدید که همیشه در حال عذرخواهی از دیگران است و فکر می‌کند هرگز نمی‌تواند به درستی درخواستی بکند. همزمان با رشد و فراگیری این عادات نادرست توانایی ارتباط با شعور درونیمان را از دست می‌دهیم. بنابراین نیاز است این عقاید را فراموش کرده و به اصالت وجود روحانی خویش بازگردیم. جایی که واقعاً عاشق خود هستیم. باید بی‌گناهی زیبای دوران کودکی را بازسازی کرد و لحظه‌لحظه به لذت زندگی نزدیکتر شد. همان لذتی که کودک در اوج شادی‌های خود احساس می‌کند.

تصور کنید به آنچه خواسته‌اید دست یافته‌اید. آن را با تعریف‌های مثبت حالت دهید نه باتصدیق‌های منفی. در مقابل آینه بایستید و تائیدهای مثبت را شروع کنید. دقت کنید چه

موانعی بر سر راهتان قرار می‌گیرند. زمانیکه عباراتی مثل «من خودم را دوست دارم و بسیار خوب و قابل قبولم» را تکرار می‌کنید توجه کنید که چه افکار منفی‌ای به ذهنتان خطوط کرده است، زیرا به محض شناسایی می‌توانید از آنها به عنوان کلید آزادی خویش استفاده کنید. معمولاً پیام‌های منفی همان چهار موردی است که قبلاً یادآوری کرده بودم یعنی انتقاد، ترس، گناهکاری یا انزجار. جالب است بدانیم که ما معمولاً بیشتر این پیام‌ها را از دیگران فرا می‌گیریم.

بعضی از ما کارهای بسیار دشواری را انتخاب کرده‌ایم ولی به عقیده‌ی من تنها به این دلیل به اینجا آمده‌ایم که خود را با وجود آنچه که دیگران می‌گویند و انجام می‌دهند دوست داشته باشیم. همیشه می‌توان فراتر از محدودیت‌های صوری و ساختگی دیگران – والدین و دوستان – پیش رفت. اگر در قبال پدر و مادرتان بچه‌ی حرف گوش کنی بودید همان محدودیت‌های ایشان را در قبال شیوه نگرششان به زندگی یاد گرفته‌اید. شما به چشم والدین خود فرزندان ایده آلی بودید زیرا دقیقاً همان طرز فکر پدر و مادرتان را فرا گرفتید، بطوریکه اکنون که بزرگ شده‌اید دقیقاً شیوه زندگی اولیاء خود را به کار می‌برید. به یاد می‌آوردید تاکنون چند بار گفته‌های پدر و مادرتان را تکرار کرده‌اید؟ آنها معلمان خوبی برای شما بودند و شما نیز دانش آموزانی نمونه. ولی هم اکنون زمان آن است که به خودتان و افکار پدر و مادرتان کمی فکر کنید، ممکن است اشتباه یا خطایی صورت گرفته باشد.

بسیاری از ما ممکن است زمانیکه مقابل آینه‌ای می‌ایستیم و تأیید و تصدیق را آغاز می‌کنیم شکست بخوریم. ولی شکست اولین قدم برای تغییر است. بسیاری از ما می‌خواهیم زندگی خود را تغییر دهیم ولی هنگامیکه در مسیر عملی کار قرار می‌گیریم و از ما خواسته می‌شود تا یک کار غیر معمول انجام دهیم جا می‌زنیم و می‌گوییم «کی؟ من! منظورم این کار نبود! اصلاً من که نیازی به بهتر شدن ندارم!»

عده‌ی دیگری نیز ممکن است با یک بار تمرین احساس ناامیدی کنند. گاهی اوقات زمانیکه مقابل آینه می‌ایستید و می‌گویید «من تو را دوست دارم» کودک درونتان می‌گوید «تا حالا چه می‌کردی و کجا بودی؟ منتظرت بودم، بلکه به من توجهی کنی!» در این حالت موجی از افسردگی جریان خواهد یافت زیرا تاکنون او همواره طرد شده بود.

در حین طرح این بحث در یکی از کارگاه‌های آموزشی ام خانمی گفت که او در اثنای انجام این تمرین بی‌نهایت ترسیده است. از او پرسیدم علت این ترس چه بوده است؟ او در جواب پاسخ داد که وی زنزاده است. بسیاری از ما از نزدیک با این تجربه یعنی زنای با محارم دست و پنجه نرم کرده‌ایم. امروزه این پدیده‌ی شوم بسیار روی می‌دهد. اخبار فراوانی از این وقایع را می‌شنویم و به تصور من این رویداد در عصر ما از تمام گذشته شیوع بیشتری یافته است. امروزه ما در زمینه‌ی اجتماعی پیشرفت کرده‌ایم، و با صحبت در مورد حقوق کودکان فرصتی به وجود آمده که این غده‌ی اجتماعی در معرض توجه قرار گیرد. در هر حال برای تسکین این درد ابتدا باید آن را به خوبی شناخت و آنگاه به مداوایش پرداخت.

درمان بچه‌هائی که قربانی زنای با محارم شده‌اند امری ضروری و مهم است. برای فعالیت بر روی این عواطف و احساسات به یک فضای آسوده و راحت نیاز است. زمانیکه بتوانیم عصبانیت و پرخاشگری و خجالت را از خود دور کنیم و بیرون بریزیم در آن هنگام است که شاید بتوان به خود احترام گذارد و خویشتن را دوست داشت. مهم نیست که در حال کار کردن روی چه موضوعی هستیم، باید به خاطر داشته باشیم احساساتی که هم اکنون بروز می‌کنند، فقط یک سری احساس هستند و دیگر هیچ. عوامل ایجاد این احساسات در گذشته بودند ولی حالا که خبری نیست. باید برای کودک درونمان محیط آرامی بسازیم. باید از خودمان سپاسگزار باشیم که شهامت انجام چنین تجربیاتی را داشته‌ایم. اگرچه دشوار است



اما در کنار آمدن با موضوعی مانند زنای با محارم باید به یاد داشت که شخص خاصی نیز در آن لحظه با توجه به درک و فهم خویش بهترین کار ممکن را انجام داده است. کارهای خشونت آمیز همواره از جانب کسانی بروز می‌کند که خودشان قربانی خشونت بوده‌اند. همه ما نیاز به آرامش داریم. هنگامیکه بیاموزیم چگونه خودمان را دوست داشته باشیم، مطمئن باشید هیچگاه در قبال دیگران نیز خشونت به خرج نخواهیم داد.

### تمام انتقادات را متوقف کنید!

در انتقاد معمولاً چیزهای کهنه و قدیمی و تکراری مطرح می‌شود. چه زمانی باید آگاه شویم و بفهمیم که با ایراد گرفتن و انتقاد کردن کاری از پیش نخواهد رفت؟ بیائید شیوه‌ی جدیدی را امتحان کنیم. اکنون خودمان را همانطوری که هستیم مورد تشویق قرار دهیم. انسان‌های ایرادگیر و عیبجو خودشان بسیار مورد نقد و ایراد دیگران قرار می‌گیرند زیرا روش و طریق برخوردشان در قبال موضوعات، همانا انتقاد است<sup>۱</sup>. دقیقاً این همان موردی است که گفتم یعنی هر چه از خود بروز دهیم همان را از مردم دریافت خواهیم کرد. شاید اینگونه افراد همیشه می‌خواهند انسانی کامل باشند. چه کسی انسان کامل است؟ آیا به راستی تا به حال انسان کامل دیده‌اید؟ من که ندیده‌ام. در هر صورت، اگر ما از دیگران شکایت کنیم در اصل قسمتی از اعمال و افکار خودمان را زیر سؤال برده‌ایم!

۱. در حقیقت انتقاد و عیبجویی نتیجه مستقیم عدم شناخت خود است. زیرا در حقیقت انسان منتقد - از نوع منفی - به فراقلمی و گسترش عناصر سرکوب شده‌ی ناخودآگاه خویش که از آنها ناآگاه است می‌پردازد. سپس سایرین را به اشتباهات و معاصی متهم می‌نماید که در واقع خطاهای خودش بوده‌اند و او مسؤول ارتکاب آنها بوده است. بدون اینکه دریابد تمام وقایع، حاصل خطاهای شخصی اش است دیگران را مقصر می‌پندارد. در این هنگام است که شناخت و آگاهی از خویش و محتویات ناخودآگاه انسان را در دفع این تصورات باری می‌رساند و علاوه بر این زمینه دست یابی به روابط بهتر و دوری از هرگونه برخورد و کدورتی با دیگران را فراهم می‌آورد.

هرکس گوشه‌ای از انعکاس رفتارهای ما است و چیزی که ما در دیگران می‌بینیم در خودمان نیز وجود دارد. در اصل بسیاری اوقات نمی‌خواهیم ببینیم چگونه انسانی هستیم. از خودمان با دارو، سیگار، الکل یا پرخوری سوء استفاده می‌کنیم. اینها روشهایی است برای فرار از این حقیقت که ما انسان‌های کاملی نیستیم، ولی کامل بودن برای که؟ با چه نیت و انگیزه‌ای این هدف را دنبال می‌کنیم؟ سعی کنید این افکار را از ذهنتان خارج کنید. مطمئن باشید به نتایج خارق‌العاده‌ی این رهایی پی خواهید برد.

اگر تا به حال شخص عیجیو و بهانه‌گیری بوده‌اید که دنیا در نظرش منفی بوده است مطمئناً مدتی طول خواهد کشید که رویه‌ی زندگی خود را عوض کنید و علاقمند و عاشق خودتان و زندگی شوید. در حین انجام تمرینات برای رها کردن عیجیویی و منفی‌نگری باید همواره صبور باشید زیرا انتقاد چیزی بیش از یک عادت نیست، و نه حقیقت ذاتی شما.

تصور کنید چه قدر جذاب بود اگر می‌توانستیم تمام انتقادات و عیب‌جویی‌ها را در زندگی کنار بگذاریم و دیگران نیز از ما انتقاد نمی‌کردند؟ در آن صورت کاملاً احساس راحتی و آرامش می‌کردیم. هر صبح آغاز یک زندگی خوب و مفید بود زیرا هیچ کس قصد عیجیویی و ایراد گرفتن از شما نداشت و همه هم‌دیگر را قبول داشته و مورد احترام هم بودند. این احساس را تنها می‌توان با پذیرش هر چه بیشتر خصوصیات منحصر به فردی که شما را یگانه کرده‌اند بدست آورد.

تصور زندگی مسالمت‌آمیز با خودتان می‌تواند بهترین تجربه‌ی قابل وصف باشد. می‌توانید صبح به این امید از خواب برخیزید که زندگی زیبای دیگری را تجربه کنید و از آن لذت ببرید.

وقتی آنچه را که هستید دوست داشته باشید خود به خود به بهترین نقاط مثبت وجودتان پی خواهید برد. منظورم این نیست که شما در آینده بهتر خواهید بود زیرا در چنین صورتی تصور می‌شود که حالا خوب نیستید بلکه منظورم این است که راه‌های مثبت بیشتری جهت برآوردن نیازها و درک شخصیت واقعی تان خواهید یافت.

### گناهکاری انسان را کم ارزش می‌کند

بسیاری اوقات مردم به شما پیام‌های منفی می‌دهند زیرا این ساده‌ترین راه برای بازیچه قراردادن دیگران است. اگر آنها سعی کردند شما را در امری مقصر بدانند به جای اینکه حرف آنها را قبول نموده و به خود بگوئید «بله من مقصرم، باید کاری را که می‌گویند انجام دهم» از خود بپرسید «براستی آنها از من چه می‌خواهند؟ چرا اینچنین می‌کنند؟»

بسیاری از والدین نیز فرزندانشان را با القاء حس تقصیرکاری زیر نفوذ قرار می‌دهند زیرا خود آنها نیز به همین شیوه رشد یافته‌اند. حتی ممکن است برای اینکه خود را بالاتر و برتر از فرزندانشان نشان دهند به آنها دروغ بگویند. بعضی حتی پس از اینکه بالغ و عاقل شدند نیز توسط افراد فامیل یا دوستانشان زیر نفوذ قرار می‌گیرند. دلیل اول این است که آنها برای خودشان احترام قائل نیستند زیرا در غیر این صورت به دیگران اجازه نمی‌دادند با آنها این چنین رفتار شود. دومین دلیل می‌تواند این باشد که خود آنها هم در مورد دیگران رفتار مشابهی دارند.

خیلی از ما زیر سایه‌ی گناه زندگی می‌کنیم. ما همیشه احساس تقصیر می‌کنیم یا باور داریم کار اشتباهی مرتکب شده‌ایم و همواره در حال معذرت خواهی از دیگران هستیم. خودتان را به خاطر عملی که در گذشته انجام داده‌اید نمی‌بخشید. حتی خودتان را به خاطر

کارهای قدیمی نیز سرزنش می‌کنید. بیایید کاری کنیم که این مظاهر گناه از زندگیمان خارج شوند. دیگر نیاز نیست حتی لحظه‌ای بدین شکل زندگی کنیم.

حال که احساس گناه می‌کنید می‌توانید به روش زندگی سابقتان نه بگوئید و دیگران را با افکار نادرستشان به حال خود رها کنید. منظورم این نیست که در مقابل آنها عصبانیت نشان دهید بلکه دیگر نیازی ندارید به روش آنها عمل کنید. اگر نه گفتن برایتان کمی تازگی دارد به سادگی بگوئید «نه، نه، نه، دیگر این روش نه». آنها از تغییر شما ممکن است خرده بگیرند ولی نسبت به آن بی اهمیت باشید و به کار خود ادامه دهید. وقتی مردم ببینند تلاش آنها برای تسلط و زیر نفوذ قراردادن شما بی فایده است بزودی خودشان دست بر می‌دارند. زیرا تا زمانی قادرند بر شما مسلط شوند که خود شما بخواهید. به یاد داشته باشید ممکن است در ابتدا برایتان غیرعادی به نظر آید ولی به زودی شرایط تغییر خواهد کرد.

خانمی در یکی از سخنرانیهایم مراجعه کرد و گفت فرزندش دارای بیماری مادرزادی قلبی است. وی احساس گناه می‌کرد زیرا تصور می‌نمود او باعث این اتفاق است. بدبختانه چنین احساساتی هیچ گونه سودی ندارند. در این مورد هیچ کس کار اشتباهی مرتکب نشده بود. به او یادآور شدم که این یک امر خدادادی و مقدر بوده است و درسی برای هر دو آنها است. می‌خواستم با این جملات او را به فرزندش و نیز به خودش علاقمند کنم و احساس تقصیر را از فکرش خارج کنم. مهم اینجاست که این نوع عواطف هیچ تاثیری غیر از تخریب ندارند.

اگر کاری می‌کنید که سبب تاسف و پشیمانی می‌شود پس چه بهتر که آن را متوقف کنید. اگر عملی در گذشته انجام داده‌اید که هنوز به خاطر آن خود را تقصیر کار می‌دانید، سعی کنید خودتان را ببخشید. بهترین راه حل آن است که بتوانید در رفتار خود تغییری ایجاد کنید و حرکات قابل سرزنش را دوباره تکرار ننمائید. هرگاه احساس گناه سراغتان آمد از خود

بپرسید «واقعاً نظرم در مورد خودم چیست؟» سعی دارم چگونه شوم و از که معذرت بخواهم؟»، سپس به افکار و نظرات دوران کودکی که به ذهنتان خواهند آمد دقت کنید.

وقتی کسی تصادف می‌کند معمولاً احساس تقصیر شدیدی در وی به وجود می‌آید بطوریکه خود را مستحق تنبیه نیز می‌داند. همچنین ممکن است به شدت احساس پرخاشگری کند زیرا فکر می‌کند اجازه ندارد از حقوق خود دفاع کند. قصور نیازمند نوعی تنبیه است که در آن قاضی، هیات منصفه و بازپرس خودمان هستیم، که به این وسیله خودمان را محکوم به زندانی خود خواسته می‌کنیم. ما خود را مجازات می‌کنیم و هیچکس هم نمی‌تواند به یاری مان بشتابد. اکنون وقت آن رسیده است که خود را ببخشیم و خویشتن خویش را رها کنیم.

خانم مسنی در یکی از جلسات اظهار می‌کرد که در مورد پسر میانسالش بی نهایت مقصر است. این پسر تنها فرزند خانواده بود، ولی بسیار خجالتی و کناره گیر شده بود. این خانم خود را بسیار ملامت می‌کرد زیرا به عقیده‌ی او در دوران رشد فرزندش بیش از اندازه او را محدود می‌کرده است. به او گفتم در آن زمان این بهترین کاری بود که به فکرتان می‌رسید. گفتم این حس تنها نوعی اتلاف وقت و انرژی درباره‌ی موضوعی است که دیگر کاری از دست شما بر نمی‌آید و در ثانی این اراده خداوند بوده است که چنین امری واقع شود و همه‌ی جوانب آن هم در نظر گرفته شده است. در این هنگام آهی کشید و گفت «خیلی تاسف آور است که پسر مرا در چنین وضعیتی می‌بینم، بی نهایت از کار اشتباهم پشیمانم».

می‌بینید، چنین وضعیتی بدون شک نوعی اتلاف توان و انرژی است زیرا کوچکترین کمکی به وضع کنونی پسر او نمی‌کند و به طور یقین برای خود این خانم نیز بی فایده است. مقصر دانستن افراد فشار زیادی بر آنها وارد می‌کند، خردشان کرده و سبب ایجاد حقارتی بی‌تاثیر و مضر می‌گردد.<sup>۱</sup>

۱. حقارت موثر و تاثیرگذار، آنچنان است که سبب شکسته شدن غرور در انسان می‌گردد و بدین ترتیب لایه‌ها و رسوبات تعصب و کوتاه بینی را شسته و باعث ایجاد جریانی فعال و سازنده در جهت بهبود وضعیت روحی و جسمی می‌گردد

در عوض به او گفتم هرگاه این فکرها به ذهنت خطور کرد بگو «نه دیگر نمی‌خواهم اینچنین فکر کنم. امیدوارم روزی دوست داشتن خود را یاد بگیرم. من پسرم را دقیقاً به همان شکلی که هست قبول دارم». اگر او این کار را شروع می‌کرد بدون شک طریقه فکر کردنش متحول می‌شد.

حتی اگر ندانیم چگونه باید به خودمان بیشتر علاقه‌مند شویم، امیدواری به دوست داشتن خود تغییرات مهمی را به وجود خواهد آورد. به راستی ارزشش را ندارد که این افکار مزاحم را در وجودمان حفظ کنیم. درس همیشگی این است «همواره خودتان را دوست بدارید». آن خانم باید این درس را می‌آموخت و در ازای سعی در درمان پسرش، یاد می‌گرفت که به خودش عشق بورزد. پسرش به این دنیا آمده است که خودش را دوست بدارد. نه مادرش می‌تواند این کار را برای او بکند و نه پسر می‌تواند این کار را برای مادرش انجام دهد.

اغلب مذاهب در ایجاد حس گناه در مردم نقش موثری دارند. بسیاری از آنها به هر طریقی سعی می‌کنند مردم را در یک مسیر مشخص حفظ کنند. به خصوص وقتی هنوز انسان جوان است. درحالی‌که ما دیگر بچه نیستیم و نیازی به راهنمایی نداریم. ما بالغ و عاقل هستیم و می‌توانیم خود تصمیم بگیریم که به چه تفکراتی اعتقاد داشته باشیم. درون ما کودکی هست که احساس گناه می‌کند، اما در همان جا یک آدم بزرگ هم کنار آن بچه هست که می‌تواند او را آموزش دهد تا چنین احساسی نداشته باشد.

زمانیکه شما احساس خود را سرکوب می‌کنید یا به آن اجازه‌ی بروز نمی‌دهید مسلماً به روح خود صدمه‌ی سهمگین و جبران ناپذیری وارد آورده‌اید. به خود عشق بورزید تا بتوانید عواطف واقعی‌تان را حس کنید. اجازه دهید تا احساسات درونی‌تان آزادانه بروز کنند. به دنبال آن ممکن است برای چندین روز گریه کنید یا چندین روز عصبانی باشید. حتی ممکن

است نیاز باشد با برخی باورهای قدیمی خود کنار بیایید و اصلاحشان کنید. به شما توصیه می‌کنم برای سهولت انجام این فرآیند از تلقین‌های زیر استفاده کنید:

- حالا می‌خواهم خودم را از دست تمام این افکار قدیمی مخرب راحت کنم
- تحول برای من بسیار آسان است.
- هم اکنون راه برایم آماده است.
- اشتباهات گذشته را فراموش کرده‌ام.

هیچگاه درباره‌ی عواطف و احساسات خود پیش داوری نکنید. چنین رفتاری باعث سرکوب بیشتر عواطف می‌شود. اگر بر سر دو راهی قرار گرفته‌اید یا با مشکلی دشوار و سخت روبرو شده‌اید به خود اطمینان دهید که از همه نظر آماده‌اید و تنها برای موفقیت و پیروزی پیش می‌روید. باور و تلقین این افکار مثبت به طور یقین سبب تغییرات اساسی و سودمندی خواهد شد.

# فصل هشتم: بگذارید احساساتتان بروز کند

یک فاجعه ممکن است تبدیل به بهترین بهترین‌ها برای ما شود، اگر آنرا به درستی تجزیه و تحلیل کنیم.

## رها نمودن عصبانیت به روش‌های مثبت

هر شخصی در طول زندگی بارها و بارها با عصبانیت دست و پنجه نرم کرده است. خشم یک احساس حقیقی و درونی وجود آدمی است. هنگامیکه آن را در سطوح خارجی بروز نداده و اجازه منتفی شدن موضوع را ندهیم تخلیه صورت نخواهد گرفت و فرآیند رشدش در درون بدن به شکل بیماری‌های جسمی و یا اختلالات روحی ظاهر می‌شود.



همانند انتقاد، عصبانیت هم به وفور روی می‌دهد. زمانیکه عصبانی هستیم و فکر می‌کنیم حق بروز آن را نسبت به شخص یا اشخاص مورد نظر نداریم، این خشم را به درونمان می‌بریم و سبب به وجود آمدن انزجار، تندخوئی یا افسردگی می‌شویم. پس بهترین راه این است که در لحظه‌ی وقوع به نوعی با آن کنار بیاییم.

راه‌های گوناگونی برای کنار آمدن و برطرف کردن عصبانیت به طرق مثبت وجود دارد. یکی از بهترین راه‌ها صحبت آزادانه و راحت با شخصی است که ما را خشمگین کرده است. بدین ترتیب می‌توان تا حدودی عصبانیت را خنثی کرد. می‌توانید به او بگوئید «شما مرا عصبانی کرده‌اید زیرا ...». در این مواقع فریاد زدن بر سر دیگران تنها موجب ثبات وجود عصبانیت و خشم در بدن می‌گردد. اکثراً علت آن است که فکر می‌کنیم نمی‌توانیم با دیگران آزادانه صحبت کنیم. دومین راه بیرون راندن خشم این است که در مقابل آینه بایستیم و درحالی‌که در فرمان شخص خطاکار را مجسم کرده‌ایم مطلب را به او توضیح دهیم.

برای اینکار مکان آرام و ساکتی بیابید که کسی مزاحمتان نشود. به چشمانتان در آینه بنگرید، اگر دیدید بدین ترتیب نمی‌توانید ادامه دهید در آن صورت بر روی بینی و یا دهانتان تمرکز کنید و خودتان را ببینید. یا تصور کنید شما در آینه همان کسی هستید که باعث عصبانیت شما شده است. لحظه عصبانیت را بیاد آورید و اجازه دهید تا خشم از درونتان خارج شود و خود را بروز دهد. دقیقاً آن موضوعی را که باعث خشمگین شدن شما گردیده است برایش توضیح دهید. تمام خشم و عصبانیت درونی خود را نشان دهید. می‌توانید به او بگوئید:

- از دستت عصبانی شدم چون .....
- مرا آزار دادی چون.....
- از تو دلگیرم چون.....

تمامی احساسات خود را بیرون بریزید. اگر فکر می‌کنید باید حرکتی فیزیکی انجام دهید تا خشم خود را خالی نمائید در آن صورت بالشی برداشته و آن را بزنید. از این موضوع نگران نباشید زیرا طبیعی است. با وجود این، زمان زیادی احساسات را در خود محبوس کرده‌اید. هیچوقت در این مواقع احساس گناه یا خجالت نکنید. به یاد داشته باشید که احساسات افکار عملی ما هستند. آنها به دنبال هدفی مشخص‌اند و زمانی‌که شما به آنها اجازه‌ی خروج از ذهن و بدن و ورود به دنیای ماده را می‌دهید در اصل فضای جدیدی در خود ایجاد کرده‌اید که نوید بخش تجربیات جدید است.

پس از آنکه عصبانیت خود را نسبت به فرد و یا افراد مورد نظر ابراز کردید سعی کنید آنها را از صمیم قلب ببخشید. بخشش، عملی آزادی بخش برای شماست زیرا شماست که از آن سود خواهید برد. اگر نتوانید در انتهای تمرین شخص مورد نظر را کاملاً ببخشید، در این صورت تمام کارهایی که انجام دادید تلقین‌های منفی تلقی می‌شوند که به هیچ وجه برای شما مفید و حیات بخش نبوده‌اند. همواره بین رها کردن خشم‌های کهنه و تغییر شکل دادن آنها تفاوت عمده‌ای وجود دارد. بگوئید:

«خوب، آن موضوع پایان یافته و متعلق به گذشته است. من کار تو را تأیید نمی‌کنم ولی می‌دانم در آن زمان با اطلاعات و دانشی که داشتی بهترین کار ممکن همان بود. من می‌خواهم، ای خشم، تو را آزاد بگذارم. من آزادم، تو نیز آزادی، پس می‌توانی از من دور شوی».

شاید لازم باشد این تمرینات چندین بار تکرار شوند تا احساس کنید دیگر هیچ نوع خشم و عصبانیت و کدورتی در ذهن شما نسبت به شخص و یا اشخاص دیگر وجود ندارد. می‌توانید این تمرین را برای موضوعی خاص یا چندین موضوع متعدد که سبب عصبانیت شما بوده انجام دهید.

راه‌های گوناگون دیگری نیز برای دور کردن و کاستن از خشم و عصبانیت وجود دارد. می‌توانید بر بالش فریاد بزنید، آن را بزنید، یا می‌توانید رختخواب را کتک بزنید. علاوه بر این می‌توانید نامه‌ی انزجار آمیزی بنویسید و سپس آن را بسوزانید یا می‌توانید درون اتومبیلستان بنشینید شیشه‌ها را بالا کشیده و فریاد بزنید یا حتی می‌توانید تنیس یا گلف بازی کنید و توپ‌ها را پشت سرهم، بی‌محابا شلیک کنید. اما مناسب‌تر و عملی‌تر از همه این است که به ورزش پردازید. از جمله عالیترین ورزش‌ها در این شرایط شنا و دو میدانی است. یکی دیگر از راه‌های مناسب بیان احساس بوسیله نقاشی و طراحی کردن با آن دستی است که برای نوشتن از آن استفاده نمی‌کنید. در این اوقات خلاقیت و ابتکار موجب فوران احساسات و تخلیه روحی شده و در نتیجه از عصبانیت به شدت می‌کاهد. این تمرین در رهایی از خشم بسیار مفید است. خود من عادت داشتم که رختخوابم را با سر و صدای بسیار کتک بزنم ولی به تازگی در هنگام عصبانیت بلافاصله شروع به کندن چاله‌ای در حیاط می‌کنم یا در اتومبیل جیغ و داد می‌زنم. البته باید بگویم هر کدام از این روش‌ها باید متناسب با حالات روحی و جسمی شخص باشد.

همانطور که دیدید در هنگام عصبانیت برای کاستن از خشم خود می‌توان بسیار فعال و خلاق بود.<sup>۱</sup> توصیه می‌کنم برای کاستن از خشم و کنترل احساسات برانگیخته خود به کارهای بدنی پردازید البته با نهایت دقت و به شرط دوری از کارهای خطرناک. به یاد داشته باشید

۱. البته روش‌های مذکور، گاهاً برای دسته‌ای ساده لوحانه و یا حتی مضحک است در صورتی که خلاقیت و توان رویارویی آن با مشکلات، تأثیر خلاقیت در کاهش افسردگی، تأثیر تفکر خلاق در هدایت بسوی آرامش و... اموری اثبات شده و یا نزدیک به اثبات می‌باشند. در ادامه به گوشه‌ای از کتاب «پرورش استعداد همگانی ابداع و خلاقیت» از دکتر الکس اسبورن صفحه ۲۰۶ توجه فرمایید: «استفاده فعالانه از قدرت تصویری می‌تواند همه را قادر به استفاده بیشتر از زندگی با خویش شدن نماید... در مورد کنار آمدن با خود، رضایتها بیشتر بستگی به این دارد که خلاق هستیم یا غیرخلاق. بر طبق یافته‌های علمی قسمت عمده‌ای از بی‌قراری‌ها، نتیجه عدم استفاده از استعدادهایمان است. استعدادهای ما دائماً در پی روزنه‌ای برای بروز هستند ولی بیشتر مشتاق پرورش‌اند. اگر آنها را محسوس کنیم، ما را عذاب می‌دهند. دلیل برخی نارضایتی‌ها را معمولاً می‌توان با عدم موفقیت ما در تمرین دادن و بکار انداختن استعدادهایمان مرتبط دانست.»

همواره با قدرت برتر درون ارتباط برقرار کنید. به درون خود رجوع کنید و مطمئن باشید برای کنترل خشم‌تان راه حلی خواهید یافت. در این اوقات عبادت و مراقبه بسیار مفید است. سعی کنید خشم‌تان را در حالیکه همراه با آن آزادانه ارتباط برقرار کرده‌اید در دریای خیال خود شناور تصور کرده و اجازه دهید تا از بدنتان خارج شود. عشق و دوست داشتن را به دیگران نشان داده و نمایان سازید، خواهید دید که عشق و دوست داشتن چگونه به سادگی ناملایمات و ناهماهنگی‌های درونی و بیرونی شما را حل خواهد نمود. همواره به برقراری هماهنگی در وجودتان امیدوار باشید. شاید بتوان گفت خشم یا عصبانیت بیانگر آن است که شما نمی‌توانید به درستی با دیگران ارتباط برقرار کنید. با پذیرش این واقعیت می‌توانید به اصلاح خود بپردازید.

جالب توجه است که بسیاری از مراجعانم پس از کنترل خشم‌شان نسبت به دیگران احساس شادی مضاعفی داشته‌اند. گویی بار بسیار سنگینی از دوش‌شان برداشته شده است. یکی از شاگردانم در بیرون راندن خشمش ساعات سختی را پشت سر می‌گذاشت. با وجود اینکه خشم و احساسات خود را به وضوح حس می‌کرد ولی نمی‌توانست آنها را بروز داده و بیرون بریزد. سرانجام وقتی که توانست به این مهم دست یابد احساس سبکبالی می‌نمود. بطوریکه وقتی دخترش را پس از چند ساعت دید آنچنان وی را در آغوش کشید که از خوشحالی سر از پا نمی‌شناخت. او توانست خشم را از خود دور کرده و جای خالی آن را با عشق و محبت پر نماید.

شاید شما شخصی باشید که قسمت اعظم عمر خود را با عصبانیت پشت سر گذاشته است. من این را عادت به عصبانیت می‌نامم. موضوعی رخ می‌دهد و شما عصبانی می‌شوید، موضوع دیگری رخ می‌دهد باز هم عصبانی می‌شوید، حادثه‌ای دیگر به وقوع می‌پیوندد و شما مجدداً

عصبانی می‌گردید. ولی هیچگاه سعی نمی‌کنید پا را فراتر از عصبانیت بگذارید. زیرا انسان همواره عقیده و نظر خود را قبول دارد و درست می‌پندارد. خوب است از خود بپرسید:

- من برای چه همیشه عصبانیت را انتخاب می‌کنم؟
- چه کاری می‌کنم که پشت سر هم سبب عصبانیت من می‌گردد؟
- آیا این تنها راه حلی است که در زندگی می‌توان برگزید؟
- آیا این همان چیزی است که می‌خواهم؟
- چه کسی را دوست دارم؟ از چه کسی متنفرم؟
- از این شرایط چه می‌خواهم؟
- باور و عقیده ام چیست که سبب خلق این موقعیت‌ها و حالات می‌شود؟
- چه عملی از من سر می‌زند که دیگران در پاسخ با آن به مخالفت بر می‌خیزند؟

به بیان دیگر، چرا باور دارید برای رسیدن به هدفان نیاز است عصبانی شوید؟ نمی‌خواهم بگویم هیچ‌گونه بی‌عدالتی در حق شما رخ نداده یا هیچ‌گاه حق ندارید عصبانی شوید و همواره دیگران بی‌گناهند. بلکه می‌گویم عصبانیت مزمن برای بدن خوب نیست زیرا در آنجا ساکن شده و تثبیت می‌شود.

به موضوعاتی که اغلب بر آن تمرکز می‌کنید توجه کنید. ۱۰ دقیقه در مقابل آینه بنشینید، در آن نظاره کنید و از خود بپرسید «تو کیستی؟ به دنبال چه هستی؟ چه چیزی خوشحالت می‌کند؟ چه کنم که خوشحال شوی؟» حال زمان کار دیگری است و آن خلق فضایی در درون برای دوست داشتن و بهره‌مندی از اخلاق مبتنی بر خوش بینی و موفقیت‌گرایی است.

خیلی وقت‌ها موقع رانندگی از دست رانندگان بی‌مبالات و ناشی عصبانی می‌شویم. چندی قبل پی‌بردم که این ناراحتی‌های - حتی - کوتاه مدت مثل اینکه بر خود من هم اثر می‌گذارند. بنابراین شیوهی برخورد با رانندگان و به‌طور کلی رانندگی را به‌اتومبیل‌ها به‌این‌گونه تغییر دادم. در ابتدا هنگام ورود به اتومبیل فضا را سرشار از عشق و محبت می‌کنم به‌طوری

که به خود می‌قبولانم و باور می‌کنم که در طول راندن رانندگانی خوب و آشنا به قوانین و ماهر را در اطراف خود خواهم یافت. جالب اینکه براساس همین تلقین‌ها و افکار، برآستی در طول مسیر با رانندگان خاطی کمتری مواجه می‌شوم.

همان گونه که دیگران نمودی از شما هستند، اتومبیل شما نیز نمودی از شما است. بنابراین باید به او نیز محبت کنید و هنگام حرکت درونش را مملو از عشق و دوستی نمائید تا عشق و دوستی در طول رانندگی در بزرگراه و خیابان به عابران و اتومبیل‌های دیگر نیز منتقل شود. من عقیده دارم اعضای ماشین با اعضای بدن متناسب هستند. برای مثال یکی از آشنایانم احساس می‌کرد هیچ آینده‌ای ندارد. نمی‌توانست به آینده فکر کند. او نمی‌دانست زندگی در حال حرکت به چه سمتی است و از زندگی چه می‌خواهد. یک روز صبح متوجه شد شیشه جلوی اتومبیلش خورد شده است. شخص دیگری از آشنایان احساس می‌کرد گرفتار و در بند شده است. او در زندگی هیچ گونه حرکت و پیشرفتی نداشت، حتی پسرفت نیز نمی‌کرد و بطور کلی ساکن شده بود. در همین احوال لاستیک ماشینش پنچر شد. می‌دانم در ابتدا ممکن است قدری احمقانه به نظر برسد ولی از نظر من بسیار قابل تأمل است که مشکلات روحی این دو نفر دقیقاً در اتومبیلشان مصداق پیدا کرده بود. «نداشتن هیچ گونه دید» به این معنی است که هیچ تصور و عقیده خاصی از آینده در ذهن آن شخص وجود نداشت. فکر می‌کنم نداشتن دید یک تشبیه مناسب برای این وضعیت است. به همین ترتیب «پیشرفت و پسرفت نداشتن»، تشبیه بسیار معقولی برای پنچری چرخ اتومبیل رفیق دیگرم بود. دفعه بعد که اتومبیل شما خراب شد بلافاصله به درون خود رجوع کنید و ببینید می‌توانید برای آن در درون بدن و ذهنتان رابطه و تشابهی بیابید، بطور یقین خواهید یافت.

روزگاری بود که مردم متوجه رابطه بین جسم و ذهن نبودند ولی حالا زمانی است که ما باید افکار خود را بیش از این گسترش دهیم و مثلاً ارتباط بین اتومبیل و ذهن خود را بررسی کنیم تا متوجه شویم که چه ایرادی دارد. هر حالت و موقعیتی می‌تواند برای ما تجربه‌ای آموزنده باشد تا در زندگی روزمره آن را بکار ببندیم.

خشم نکته تازه و خاصی نیست. هیچ کس از این تجربه بی بهره نمی‌ماند. اما راه حل در این است که علت آن را تشخیص دهیم، انرژی برای خشم کنار نگذاریم و به جای صرف نیرو و توانمان در این مسیر آن را در راهی سالم‌تر صرف کنیم. اگر مریض شده‌اید از این موضوع عصبی و ناراحت نباشید و بجای برگزیدن خشم و عصبانیت، محبت و دوستی را در قلبتان جا دهید و خود را از بابت این موضوع ببخشید. آن دسته از شما که به بیماران توجه می‌کنید و دلسوز آنها هستید بهتر است در عین حال به خود نیز کمی توجه ویژه و دلسوزانه نمایید. در غیر اینصورت به هیچ وجه برای خود، دوستان و خانواده مثرثمر نخواهید بود. شما از این وضعیت مطمئناً ضرر خواهید دید زیرا تلاشتان غیر از اتلاف انرژی سودی نداشته است. زمینه‌ی تخلیه احساسات منفی را فراهم کنید. اگر یک بار بتوانید به طریق مثبت با عصبانیت خویش کنار بیایید بطوریکه برایتان سودی محسوس داشته باشد، بزودی تغییرات چشم گیر و مهمی در کیفیت زندگی خود حس خواهید کرد.

### **انزجار و تنفر منشا بسیاری از بیماری‌ها است**

انزجار خشمی است که به مدت طولانی در بدن ساکن شده است. مشکل اصلی نفرت آن است که در بدن تثبیت می‌شود و معمولاً در زمان و مکانی خاص و معین شروع به آزار و اذیت و ضربه زدن می‌نماید و حتی گاهی به شکل غده و یا سرطان نمایان می‌شود. بنابراین سرکوب خشم و دفن نمودن غیرمنطقی آن در بدن برای سلامتی خطرناک و مضر است.

بسیاری از ما در خانه‌های بزرگ شده‌ایم که اجازه‌ی بیان منطقی و عقلانی خشم و عصبانیت خود را نداشته‌ایم. به خصوص به اکثر خانم‌ها آموزش داده می‌شود که ابراز عصبانیت بسیار بد است. عصبانیت حق پدر و مادر بود و برای سایر اعضا خانواده مجاز نبود. بنابراین فرا گرفتیم عصبانیت خود را آشکار نکرده، در خود پنهان کنیم. اگر خوب بنگریم می‌بینیم تنها خود ما هستیم که حق ابراز خویش را، حتی به شکل پسندیده و درست، نداریم تا مبادا شخص دیگری در بازی بزرگترها شرکت داده شود.

یک صدف دانه‌های شن و ماسه را می‌گیرد و لایه‌هایی از آهک را پشت سرهم بر روی آن ایجاد می‌کند و بدین ترتیب مروارید با ارزشی شکل می‌گیرد. به همین شکل ما رنج و محبت‌های خود را در ذهنمان انباشته می‌کنیم، از آنها مراقبت می‌نمائیم، حتی آنها را مرتباً یادآوری کرده و در تفکرمان به آنها می‌اندیشیم. اما اگر براستی خواستار آن هستیم که رنج‌ها و سختی‌های گذشته را فراموش نموده و آینده‌ی درخشانی بسازیم باید از قید و بند آنها خارج شویم و افکارمان را به فراتر از این تفکرات پوچ و مخرب گسترش دهیم.

یکی از دلایل بروز کیست و تومور رحم در بانوان عاملی است که من آنرا «سندروم او با من بد رفتاری کرد» می‌نامم. دستگاه تناسلی در مردان بیانگر مذکرترین قسمت بدن ایشان و در بانوان نشانه‌ی مونث‌ترین عضو بدن است. هنگامیکه مردم با تنش‌های اخلاقی یا پیشامدهای احساسی بخصوص در روابط فی مابین روبرو می‌شوند، ناراحتی حاصل و مشکلات مربوطه را در یکی از نقاط ذکر شده ذخیره می‌کنند. در خانم‌ها این اندوه‌ها و ناراحتی‌ها به مونث‌ترین ارگان‌های بدن حمل شده و در آنجا از آن مراقبت می‌شود تا سرانجام به کیست یا تومور بدل شود.



زمانیکه انزجار و تنفر، در بدنمان انباشته شده است، باید کارهای بسیاری برای خنثی کردن و از بین بردن آنها صورت گیرد. نامه‌ای از خانمی دریافت کرده بودم که مشغول فعالیت برای بهبود سومین تومور سرطانش بود. او هنوز نتوانسته بود الگوی مولد انزجار در خویش را خنثی نماید و به همین دلیل هنوز به ایجاد تومورهای جدید کمک می‌کرد. می‌توانم بگویم او درباره تندخویی و ترش روئی خویش بسیار با رضایت و حق بجانب رفتار می‌کرد. حتی برایش بسیار آسانتر بود که دکتر غده را از بدنش خارج کند، تا اینکه بخواهد احساس بخشش را در خود تقویت نماید. البته بدون شک عالی‌ترین راه درمان استفاده از هر دو شیوه بود. پزشک تنها در بیرون آوردن و از بین بردن غده و تومور رشد یافته توانا است ولی این خود ما هستیم که باید بتوانیم از ایجاد دوباره آن تومورها جلوگیری کنیم.

گاهی اوقات برای ما مرگ از تغییر الگوهای رفتاریمان آسانتر است. مثلاً بسیاری از افراد را دیده‌ایم که حاضرند بمیرند ولی طرز غذا خوردن خود را تغییر ندهند. این موضوع گاهی بسیار آزاردهنده است، بخصوص وقتی که کسی را دوست داریم و از او می‌خواهیم انتخاب غلطی را که ملکه ذهنش شده اصلاح کند، ولی حاضر به این کار نیست.

مهم نیست که چه انتخابی کرده‌ایم، همواره برای ما همان کاری که می‌کنیم درست است حتی اگر تصمیم به مرگ بگیریم باز هم تقصیر کار نیستیم. دوباره یادآور می‌شوم نباید خود را به جهت انجام کاری نادرست و یا اشتباهات خویش سرزنش کنیم. نباید خود را گناهکاری غیرقابل بخشش بدانیم. هر شخص بنا به فهم و اطلاعات و شرایطی که دارد معمولاً بهترین کار ممکن را انجام می‌دهد. به یاد داشته باشید قدرت عظیمی در درون ما وجود دارد و همه به اینجا آمده‌ایم تا درس‌های مشخصی بگیریم. خود برتر ما از سرنوشتان و آنچه که در این دوره از زندگی برای طی فرآیند تکاملی خود می‌پیمائیم، به خوبی آگاه است. همه ما در سفری

بی‌پایان در طول زمانی بی‌نهایت قرار گرفته‌ایم. حیاتی پس از حیات دیگر. من معتقدم هر مسأله‌ای را در این دنیا حل نشده باقی بگذاریم، در دنیای دیگر باید دست به گریبانش باشیم.

### احساسات سرکوب شده عاملی برای افسردگی

افسردگی خشم منتقل شده به درون است. حالتی از خشم است که شما احساس می‌کنید حق ابراز آن را ندارید. برای مثال ممکن است تصور کنید درست نباشد نسبت به پدر و مادر، همسر، رئیس یا دوست صمیمیتان عصبانیت نشان دهید. حاصل انباشت خشم در درون انسان چیزی نیست مگر سردرگمی و در نهایت افسردگی.

این نوع خشم و عصبانیت تبدیل به افسردگی می‌شود. متأسفانه امروزه بسیاری از مردم از افسردگی یا حتی افسردگی مزمن رنج می‌برند. از نظر فرد افسرده رهایی از افسردگی بسیار دشوار است. چنین حالتی زمینه ساز آنچنان اوقات مایوس‌کننده‌ای می‌شود که هدف و انگیزه‌ی انجام هر کاری را نابود می‌نماید.

نمی‌دانم شما تا چه اندازه مذهبی هستید اما هر اتفاقی هم که بیافتد، ظرف‌ها همیشه باید شسته شوند! شما نمی‌توانید سوراخ ظرفشویی را در حالیکه مملو از آشغال و کثافات ظروف است به حال خود بگذارید و آنگاه بگوئید «چون شخصی فوق‌العاده مذهبی هستم اصلاً نیازی به شستن ظرف ندارم». مشابه همین موضوع درباره احساسات و ذهن شما روی می‌دهد، اگر می‌خواهید ذهنی داشته باشید که آزادانه تحرک و جستجو کند و عاری از هر گونه کثیفی و زشتی باشد باید تفاله فکرهای نادرست و کثیف را از ذهنتان پاک کنید.

یکی از بهترین راه‌ها بروز قسمتی از عصبانیت است، چراکه پس از آن دیگر کمتر در وضعیت افسردگی باقی خواهید ماند. هم‌اکنون متخصصانی وجود دارند که در زمینه کاهش عصبانیت فعالیت می‌کنند، داشتن جلسات و گفتگوهای با آنها می‌تواند بسیار موثر باشد.

به عقیده من حتی اگر هم از هیچ مساله‌ای عصبانی نیستیم همه نیاز داریم حداقل هفته‌ای یکبار تشک خود را بزنیم! شما نباید خود را در فرآیند عصبانیت بیش از حد دخالت دهید زیرا که عصبی شدن مانند هر احساس و عاطفه‌ای دیگر که به سطوح خروجی بدن راه می‌یابد بیش از چند دقیقه ادامه نخواهد داشت. به عنوان مثال کودکان به سرعت عواطفشان به قلیان و جوشش در آمده و با آهنگی حَتّی سریع‌تر به سردی می‌گرایند. اما در مورد ما، رفتار و حرکات نسنجیده‌ی ثانویه است که مسبب ادامه پیدا کردن حالت خشم می‌گردد.

الیزابت کوبلر<sup>۱</sup> در جلسات خود از روش فوق العاده‌ای که آن را «ظاهرسازی» می‌نامد استفاده می‌کند. او به اشخاص پاک کن و دفترچه تلفن می‌دهد و از آنها می‌خواهد نوشته‌های دفترچه را با تمام قدرت پاک کنند تا بدین ترتیب فرصت بروز احساسات فراهم شود. هنگامیکه خشم خود را کنترل کرده و کاهش می‌دهید به پیروزی بزرگی دست یافته‌اید که باید غنیمتش بشمارید، بخصوص اگر در خانواده‌ای هستید که عصبانیت در آن پذیرفته شده نیست.

ممکن است برای بار اول کمی عجیب به نظر بیاید ولی زمانیکه به آن واقف شوید بسیار جذاب و قدرتمند خواهد بود. خداوند هیچگاه به سبب عصبانیت از شما متنفر نمی‌شود. یکبار که موفق به کاستن این عصبانیت‌های کهنه شوید قادر خواهید بود شرایط خود را با قدرت، اقتدار و فهم بهتری درک کنید و راه حل‌های مناسب تری بیابید.

یکی دیگر از پیشنهادهاتی که می‌توان به اشخاص افسرده کرد این است که باید به یک متخصص ماهر تغذیه مراجعه کرده و بازنگری دقیقی بر جیره غذایی مصرفی خود نمایند. زیرا متعجب خواهند شد اگر بفهمند که این موضوع چه تاثیر شگفت‌انگیزی بر ذهن آنان

۱. Elisabeth Kubler Ross روانپزشک سوئیسی ساکن ایالات متحده و صاحب کتاب مرگ آخرین مرحله‌ی رشد است. وی تجربیات و تحقیقات خود را بیشتر بر موضوع مرگ و زندگی پس از آن متمرکز نموده است.

دارد. افرادی که افسرده هستند اغلب بسیار کم غذا می‌خورند و بدین ترتیب مشکل دو چندان می‌شود. همه ما در پی کسب بهترین شرایط هستیم، پس غذای مناسب خوردن می‌تواند کمک شایانی به این خواسته کند. گاهی هم عدم توازن هورمونی و شیمیایی در بدن می‌تواند ناشی از مصرف نوعی دارو باشد.

تولد دوباره روشی است ورای شعور ظاهری، جهت بروز و ادراک واقعی احساسات و عواطف. اگر تا به حال در این جلسات حضور نداشته‌اید، پیشنهاد می‌کنم آن را امتحان کنید. این شیوه برای بسیاری موثر بوده است. این تکنیک گونه‌ای از تنفس است که به شما در برقراری ارتباط با موضوعات قدیمی ذهن و در نتیجه رهاسازی مثبت آنها کمک می‌کند. در نوعی از این تمرین از شما خواسته می‌شود که در عین اجرای روش فوق، تلقین‌هایی را نیز به کار گیرید.

علاوه بر این روش‌های دیگری نیز برای کنترل خشم وجود دارد. به عنوان مثال روش رالفینگ<sup>۱</sup> که توسط آیدا رالف<sup>۲</sup> گسترش داده شد و در آن بافت‌های همبند بدن تحریک می‌شوند. یا روش‌های هلر<sup>۳</sup> یا تراگر<sup>۴</sup> که همه‌ی آنها شیوه‌های موفقی برای رهایی از الگوهای خشک و محدود کننده‌اند. البته ممکن است یک روش برای شخصی مناسب باشد و روشی دیگر برای شخصی دیگر. این روش‌ها باید هر کدام جداگانه آزمایش و بررسی شوند.

### ترس، بی‌اعتمادی است

ترس به شکل بی‌سابقه‌ای در زمین در حال گسترش است. می‌توانید آن را از اخبار تلویزیون یا رادیو در قالب انواع جنگ‌ها، جنایات، مال پرستی‌ها و غیره بشنوید و ببینید. ترس نبود اعتماد در وجود ماست و نتیجه‌ی آن عدم اعتماد به زندگی است، به این مطلب

---

1. Rolfing  
2. Ida Rolf  
3. Heller  
4. Trager

توجه نمی‌کنیم که همه توسط سطوحی بالاتر و برتر کنترل می‌شویم. تصور می‌کنیم هر موضوعی را باید تنها در سطح مادی کنترل کرد. در اینصورت بدیهی است که دچار ترس خواهیم شد زیرا با چنین طرز فکری نمی‌توانیم همه چیز را در زندگی کنترل کنیم. اعتماد، درسی است که باید برای غلبه بر ترس آن را به خوبی آموخت. این کار «جهش ایمان» نام دارد. اعتماد به قدرت درونی که در ارتباط با شعور جهانی است. به جای اعتماد صرف به جهان فیزیک و ماده، به امور نادیده نیز کمی اعتماد کنید. منظورم این نیست که بنشینیم و هیچ کاری نکنیم، ولی اگر اصل اعتماد را بپذیریم می‌توانیم زندگی بسیار راحت‌تر و منطقی‌تری را تجربه کنیم. اگر به یاد داشته باشید قبلاً گفته بودم هر آن چیزی که لازم باشد بدانم بر من روشن خواهد شد. اگر چه ممکن است بر تمام امور مادی پیرامون خود تسلط نداشته باشم اما این عقیده از آنجا ناشی می‌گردد که اطمینان دارم از جانب قدرت نامحدودی مورد توجه و محافظت هستم.

آیا می‌دانستید زمانیکه افکار ترسناک به سراغ شما می‌آیند قصد آنها حفاظت از شماست. پیشنهاد می‌کنم به ترس بگوئید «می‌دانم که تو می‌خواهی از من مراقبت کنی و از اینکه قصد کمک داری سپاس گذارم». یعنی ترس را به عنوان یک پدیده‌ی مثبت در نظر بگیرید و از او قدردانی نمائید. از آن به عنوان یک وسیله هشدار زود هنگام بهره بگیرید. هنگامیکه جسمنا دچار ترس و وحشت می‌شوید، آدرنالین جهت دفاع احتمالی از بدن تولید می‌شود. این دقیقا مشابه همان رویدادی است که در فرآیند ایجاد ترس در ذهن رخ می‌دهد.<sup>۱</sup>

به افکار بیانگر ترس در ذهنتان توجه کنید ولی تصور نکنید آنها وجود حقیقی و ذاتی شما هستند. به ترس همانند تماشای فیلم سینمایی بنگرید. آنچه که در پرده سینما می‌بینید

۱. نویسنده حس ترس در ذهن را با تولید آدرنالین در سیستم فیزیکی بدن برای آمادگی سبب دفاع، هم پایه می‌داند و این دو فرآیند را اسباب دفاعی انسان در دو بخش فیزیکی و متافیزیکی بر می‌شمارد. یعنی ترس ابزار دفاع در بخش ذهن و آدرنالین ابزار آماده کننده دفاع در جسم.

حقیقت ندارد بلکه تنها فرم‌های سلولویدی<sup>۱</sup> متحرکی هستند که با سرعت بسیار پشت هم ظاهر شده و با همان سرعت ناپدید می‌شوند. درحالت طبیعی ترس نیز به همان سرعت ظاهر و سپس ناپدید می‌شود، مگر زمانی که خودمان آن را ادامه دهیم.

ترس نوعی محدودیت ذهن است. مردم ترس فراوانی نسبت به بیماری یا مشکلات دیگر دارند. عصبانیت نیز در واقع ترسی است که به سیستم دفاعی بدن تبدیل می‌شود تا از شما حمایت کند. حتی با این وجود می‌توانید به کمک تلقین و تفکر در جلوگیری از وقوع مجدد بیم و هراس و خلق موقعیت‌های مناسب‌تر خود را یاری دهید و در همین حال سعی کنید در این اوضاع و احوال خود را دوست داشته باشید. مجدداً یادآور می‌شوم که هیچ جریانی از خارج ذهن ما نمی‌تواند در ما رسوخ کند. اساساً می‌توان ادعا کرد ما نسبت به رویدادهایی که در اطرافمان روی می‌دهد دارای مرکزیت هستیم. هر تجربه و هر رابطه، نمودی است از ساختار ذهنی تفکرات درونمان که به بیرون رسوخ کرده‌اند.

ترس نقطه‌ی مقابل عشق است. هر چه بیشتر خود را باور داشته و به خویش اعتماد نمائیم به همان نسبت بیشتر عشق و محبت در درونمان شکل می‌گیرد. وقتی که دچار عادات زیان آور و حشت، ناراحتی، نگرانی و یا دوست نداشتن خویش هستیم، کشف اثرات منفی اینگونه عقاید مخرب بدون شک بسیار تکان دهنده خواهد بود. در این شرایط، رویدادهای ناگوار یکی پس از دیگری رخ می‌دهند.

اما عشق به خویشتن دقیقاً عکس مطلب فوق را به همراه خواهد داشت. همه چیز در جهت موفقیت حرکت می‌کند. نور جدیدی در زندگی خود خواهیم یافت. صبح از خواب بر می‌خیزیم و زندگی پرنشاطی را آغاز می‌نماییم. پس از آن همه چیز، کوچک و بزرگ، بانشاط و شاداب خواهد بود.

عشق به خویش یعنی نهایت اقتدار در مراقبت از خویشتن. برای تقویت قدرت جسم، ذهن و احساس خود، حداکثر توان خویش را به کار بگیرید. در هرکاری با قدرت درون خود موافقت کنید و با آن ارتباط روحی و معنوی قوی برقرار کنید و سعی کنید این رابطه را در خود تثبیت نمایید.

اگر احساس ترس و تحت فشار بودن می‌کنید، با فراغت خیال نفسی عمیق بکشید. در هنگام ترس اغلب نفس خود را حبس می‌کنیم، پس چند نفس عمیق بکشید. تنفس قلب را می‌گشاید. با تنفس صحیح می‌توان سبب بازکردن زنجیرهای قدرت و ایجاد نیروی مثبت شد. تنفس صحیح، ستون فقرات را تقویت و قفسه سینه را فراخ می‌سازد. با تنفس خوب می‌توان مشکلات را از یاد برد و به آینده امیدوار بود. تنفس سبب گشایش و راحتی می‌گردد و به این ترتیب می‌توانید سبب جریان یافتن عشق گردید. بگوئید «من قدرت بی‌همتایی هستم که خدا مرا خلق کرده، من در امنیت هستم و در دنیای من همه‌ی امور به خوبی می‌گذرد».

### پاک کردن اعتیادها

یکی از ابتدایی‌ترین شیوه‌های پنهان سازی ترس اعتیاد است. اعتیاد عواطف را پس می‌زند و مانع احساس آنها می‌گردد. ولی همواره اعتیاد در نوع شیمیایی آن خلاصه نشده است. مثلاً من نمونه دیگری از آن را اعتیاد در الگوها می‌نامم. اعتیادهایی که از رویارویی ما با حقیقت جلوگیری کرده، ما را به عقب باز می‌گردانند و اجازه‌ی درک حقایق را نمی‌دهند. اگر نخواهیم با آنچه که در زندگیمان رخ می‌دهد روبرو شویم، یا اگر نخواهیم در آنجایی که هستیم باشیم، این بدان معنی است که الگویی داریم که ما را با زندگیمان غریبه ساخته است. برخی به غذا یا مواد شیمیایی اعتیاد دارند. شاید در اعتیاد به الکل عاملی مادرزادی نقش داشته باشد ولی اینکه یک بیماری با انسان ماندگار شود همیشه انتخابی بوده است. البته هنگامیکه

از عوامل وراثتی صحبت به میان می‌آید منظور آن است که فرزند شیوه‌های رویارویی والدین با ترس را پذیرفته و از آنها استفاده می‌کند.

برای بعضی دیگر اعتیادهای اخلاقی وجود دارد. ممکن است کسی عادت به عیب جویی در مردم داشته باشد. وی بی‌توجه به وقایع جاری می‌خواهد کسی را پیدا کند که او را مقصر بشمارد «این اشتباه اونا بود، اونا این کار را با من کردند».

ممکن است شما عادت به پرداختن خیریه داشته باشید یا بسیاری هستند که عادت به داشتن مقدار زیادی پول دارند و حاضرند برای کسب پول و بدست آوردن سرمایه هرکاری انجام دهند، اما نمی‌دانند با پول چه باید کرد.

امکان دارد کسانی معتاد به مخالفت کردن باشند. هر جا می‌روند تنها با دیگران به مخالفت می‌پردازند. این افراد باید بدانند مخالفت کردن و بی‌اعتنایی به دیگران حاصل تناقض درونی و فکری خود شخص است و در واقع بدین معناست که وی دچار عدم تعادل فکری است. اگر با خودتان به مخالفت نپردازید هیچ کس هم با شما چنین نخواهد کرد یا حتی اگر مخالفت نمایید، برای شما چندان اهمیتی نخواهد داشت. از خود بپرسید «به چه علت است که من خودم را قبول ندارم؟» بسیاری از مردم اعتیاد به مریض شدن دارند. آنها همیشه مریض می‌شوند یا اینکه نگران مریض شدن خود هستند. به نظر می‌آید این اشخاص به باشگاه مریضان ماهیانه تعلق دارند. اگر به سادگی به هر چیزی معتاد می‌شوید برای چه به دوست داشتن خویش معتاد نمی‌شوید؟ می‌توان به تلقین‌های مثبت یا به انجام کارهای تقویت کننده‌ی روحی معتاد شد.

### میل به پرخوری

نامه‌های زیادی از افرادی که مشکل وزن داشتند دریافت کرده‌ام. آنها برنامه‌ی غذایی دریافت می‌کردند ولی پس از دو یا سه هفته اجرا، برنامه را به کلی فراموش می‌نمودند.



و به جای قدردانی از تلاش و زحمت خویش در آن روزها برای جلوگیری از به هم خوردن رژیم خود، احساس گناه می‌کردند. آنگاه برای تنبیه خود - می‌دانید که احساس گناه همواره سعی دارد شخص را به نوعی تنبیه کند - به رستوران رفته و غذاهایی که برای بدنشان مناسب نبود می‌خوردند. اگر می‌پذیرفتند که کار بسیار بزرگی انجام داده‌اند، - برای دو هفته رژیم گرفتند که برای بدنشان بسیار مناسب بوده است - حداقل به همین دلیل فکر گناهکاری را فراموش نموده و چنین افکاری را ناپود می‌کردند. آنها می‌توانستند بگویند «من قبلاً مشکل اضافه وزن داشتم ولی هم اکنون به خود این امکان را می‌دهم که به وزن ایده آل خویش دست یابم». بدین ترتیب می‌توان الگوهای فکری نادرست را محو نمود.

پرخوری همواره به معنای احتیاج به حمایت بوده است. وقتی کسی احساس ناامنی یا ترس می‌کند سعی می‌نماید به وسیله لایه‌ای از آرامش صوری ترس خود را بپوشاند.<sup>۱</sup> لزوماً وزن ارتباطی با غذا ندارد. بسیاری از مردم به جای توجه به این حقیقت که مسئله‌ای در زندگی عامل سلب آرامش آنها شده است بیهوده انرژی خود را هدر می‌دهند و برخورد خشم می‌ورزند. این عامل می‌تواند کار یا همسر یا غریزه جنسی یا به طور کلی زندگی خود فرد باشد. اگر شما سنگین وزن هستید، موضوع ارتباط غذا با چاقی را کنار گذاشته بر روی این جمله که می‌گوید «من نیاز به حمایت دارم زیرا احساس ناامنی می‌کنم» دقت کنید و سعی کنید پاسخ این سوال را بیابید.

۱. احساس ترس ناشی از برآورده نشدن احساس ارزش فردی هر شخص است. ارزش فردی دو عامل مهم را در بر می‌گیرد، امنیت و اهمیت. امنیت به معنای مورد محبت واقع شدن و پذیرفته شدن به دلیل وجود خود انسان و بدون در نظرگیری آنچه شخص انجام می‌دهد است. اهمیت نیز به معنای هدف دار یا معنی دار بودن زندگی و لیاقت و شایستگی برای انجام امور است. امنیت و اهمیت موجب پدید آمدن حس ارزش فردی می‌گردند که نتیجتاً حاصل این حس عزت نفس است. جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به کتاب «انقلاب از درون: تحقیقی در زمینه عزت نفس» از خانم گلوریا استیتم مراجعه کنید.

شگفت آور می‌نماید اگر بدانید سلول‌های بدن به الگوهای فکری و ذهنی چقدر سریع و با دقت پاسخ می‌دهند. زمانیکه نیاز به حمایت رفع شود یا زمانیکه احساس امنیت کنیم، چاقی به سرعت از بین خواهد رفت. در زندگی خودم به وضوح دیده‌ام هنگامی که احساس امنیت نمی‌کنم سریعاً بر وزنم افزوده می‌شود. وقتی زمان در زندگی به سرعت سپری شود و فعالیت‌های غیر مفید فراوانی صورت گیرد، یا وقتی در جایی به راحتی حضور یافته و انرژی صرف کنیم در اینصورت نیاز به امنیت می‌کنیم پس در این مواقع باید گفت «خوب حالا زمان کار کردن بر روی امنیت است. می‌خواهم بدانی در امان هستی و هرکاری را که بخواهی می‌توانی انجام دهی، هر جا که بخواهی می‌توانی بروی و می‌توانی هر چیزی که تا به حال روی داده را به حساب خودت بگذاری. مطمئن باش که خیلی دوستت دارم».

وزن اثر خارجی ترس است. وقتی مقابل آئینه می‌روید و خود را شخصی چاق می‌بینید با اطمینان خاطر بدانید که در حال دیدن نتیجه افکار قدیمی و نادرست ذهنتان هستید. وقتی تغییر افکار را آغاز کنید، نهالی تازه کاشته‌اید تا حقیقت و درستی را برای شما به ارمغان بیاورد. آنچه امروز درباره آن می‌اندیشید فردایتان را شکل می‌دهد.<sup>۱</sup>

## گروه‌های خودیاری

گروه‌های خودیاری هم اکنون به عنوان عنصری نوین در جامعه پذیرفته شده‌اند. فعالیت‌های آنها مزایای مثبت و موثر فوق العاده‌ای دارد. آنها که مشکلات یکسانی دارند دور هم جمع می‌شوند تا بلکه بتوانند راه‌های مثبتی در ارتقاء کیفیت زندگیشان بیابند. در حال حاضر تقریباً

۱. از جمله کتابهای منطقی با این ایده، کتاب *The only Diet There Is* از سندرا ری است که روش‌های مبارزه با تفکرات منفی ترس و عدم امنیت را بمنظور کاهش وزن ارائه می‌دهد.

برای هر مشکلی یک گروه حمایتی وجود دارد. بدون شک هر شخصی می‌تواند بنابه مشکل خود یک گروه حمایتی بیابد. البته امروزه در بسیاری از کلیساها جلسات مذکور برگزار می‌شود. می‌توانید برای آگاهی از برنامه‌ی گروه‌های فوق‌الذکر به مراکز بهداشت محله‌ی خود مراجعه کنید و در تابلو اعلانات آنها از جلسات برنامه ریزی شده آگاه شوید.<sup>۱</sup> اگر نسبت به دگرگونی خود قاطع هستید، بدون شک اطلاعات مورد نظر را به هر ترتیب خواهید یافت.

### احساسات، تایم‌های درونی ما هستند

هنگامیکه در خانواده‌ای که دارای مشکلات اخلاقی، رفتاری است و در آن اصول تربیتی در اثر مشاجرات مکرر خانوادگی رعایت نمی‌گردد پرورش یابیم، می‌آموزیم از هرگونه مناظره‌ی مثبت و منفی، حتی لفظی کناره بگیریم که نتیجه‌ی این عمل نفی احساساتمان است. در این مواقع غالباً اعتماد به دیگران سلب می‌شود و حتی در هنگام نیاز نیز از مطرح کردن و کمک خواستن صرف نظر می‌گردد. متقاعد خواهیم شد باید به اندازه‌ی کافی قوی بود تا با مشکلات شخصاً کنار آمد. مشکل از اینجا آغاز می‌شود که به این ترتیب دچار تناقض با احساسات خود شده و در برقراری رابطه با خودمان نیز ناتوان می‌شویم. احساسات مهمترین زنجیره‌ی ارتباطی با خود و جهان پیرامون است و دراصل شاخص رفتاری ما را تشکیل می‌دهد.

محدود کردن و متوقف نمودن احساسات، ما را به سوی مشکلات بیشتر و مهمتری سوق می‌دهد که حتی ممکن است به بیماری‌های فیزیکی نیز ختم شود. احساس را درست حس کنید زیرا به کمک آن سلامتی را باز خواهید یافت. اگر به خودتان اجازه ندهید تا آنچه را که در درونتان می‌گذرد دریابید نمی‌توانید فرآیند سلامت سازی روح و جسم را آغاز کنید.

۱. در ایران نیز گروه پیگیری و آموزش خانواده‌ی بیمارستان روانپزشکی شهید اسماعیلی تهران طی سالهای اخیر اقدام به تشکیل چنین گروههایی کرده است. برای آگاهی از ماهیت کامل گروههای خودیاری و همچنین راهنمای تشکیل آن می‌توانید به کتاب « نقش گروههای حمایتی و خودیاری در بهداشت روان » از انتشارات دانشگاه علوم پزشکی ایران مراجعه کنید.

## بگذارید احساساتتان بروز کند ۱۰۷

---

به بیان دیگر، بسیاری از ما در زندگی تنها از احساسات منفی نظیر تقصیرکاری، حسادت، ترس و ناراحتی استفاده می‌کنیم. تجربیاتی را تقویت می‌کنیم که خواهان آنها نیستیم. اگر به عوامل درونی خشم، تقصیرکاری، حسادت و ترس با حوصله و عمیق دقت نکرده و عوامل اصلی آن را درک نکنیم باز هم این نوع احساسات منفی خلق خواهند شد. تنها زمانی که به احساس قربانی بودنمان خاتمه دهیم، قادر خواهیم بود قدرت درونمان را باز یابیم. در حقیقت باید امیدوار بود که مشکل رفع شود تا چنین شود.

اگر به زندگی و ارتباط روحمان با قدرت جهانی اعتماد داشته باشیم، این گونه احساسات منفی با همان سرعت ایجاد شده ناپدید خواهند شد. می‌توان به زندگی اعتماد کرد و پذیرفت که همه چیز طبق برنامه و حکمت خاص و مشخص خود در بهترین زمان و مکان ممکن توسط قدرت برتر اجرا می‌گردد.



# فصل هفتم: حرکت به آنسوی دردها

ما از جسم و شخصیت ظاهری خود بسیار  
فراتر هستیم. هر چند ظاهر بیرونی ما ممکن  
است همواره تغییر کند اما روح درونمان  
همیشه زیبا و دوست داشتنی است.

## دردِ مرگ

مثبت بودن فوق العاده است. پی بردن به آنچه حس می‌کنید بسیار اهمیت دارد. طبیعت  
به ما احساس بخشیده است تا شرایط گوناگون را تجربه کنیم حال آنکه نفی و انکار این  
احساسات عامل افزایش گرفتاری‌ها و رنج‌ها است. به یاد داشته باشید مرگ بدبختی نیست.  
همه خواهند مرد زیرا قسمتی از چرخه‌ی حیات است.

مرگ شخصی که دوستش دارید حداقل یک سال سوگواری به همراه خواهد داشت. سعی نکنید در مقابل عواطف خود بایستید بلکه به خود آزادی عمل بدهید. در این شرایط پشت سرگذاشتن تعطیلات، فصول مختلف سال، جشن‌ها، تولدها و عیدها دشوار است بنابراین به فکر خود باشید و با بزرگواری با مصائب روبرو شوید. در این برهه‌ی زمانی مجبور نیستید به شکل خاصی رفتار کنید. فقط آرام باشید و برای خود قاعده و قانون وضع نکنید.

در این شرایط عصبانی بودن نزدیکان متوفی طبیعی است و حتی ممکن است کنترل اعصاب خود را از دست بدهند. نمی‌توان اندوه حاصل از این رویداد را انکار کرد. در آن لحظات نیاز است که احساسات خود را تخلیه نمود. بگذاریم اشک از چشمانمان سرازیر شود. به آینه نگاه کنیم و فریاد بزنیم «این خوب نیست چرا اینطور شد» یا هر چیزی که در درونمان می‌گذرد. اجازه دهید احساسات درونی تخلیه شوند چرا که در غیر این صورت برای بدن مشکل ایجاد خواهد شد. با وجود اینکه کار آسانی نیست ولی در این شرایط باید بیشترین مراقبت را از خود بنمائید. کسانی که با مبتلایان به ایدز سروکار داشته‌اند می‌دانند که در این افراد نظیر آنچه که در دوران جنگ روی می‌دهد، پریشانی و ماتم امری عادی است.

در این موارد فشار بسیار شدیدی به اعصاب و عواطف انسان تحمیل می‌شود تا بلکه بتوانند با این مشکل کنار بیایند. زمانی که این ناراحتی‌ها و ناملایمات برای خود من پیش می‌آمدند، همگی دست به دست هم می‌دادند و سبب بروز ناهنجاری‌های روحی می‌شدند. تحمل فوت مادرم آسانتر به نظر می‌آمد، زیرا مرگ طبیعی وی پس از ۹۱ سال به نظرم قابل قبول بود. اگرچه ناراحتی و بیقراری می‌کردم ولی هیچگونه عصبانیت و خشمی در رابطه با بی عدالتی یا بی موقع بودن آن نداشتم. اما در مورد حالت اول فکر و توجیهی نداشتم و نمی‌دانستم که احساسات را باید به چه شکلی تخلیه کرد. جنگ‌ها و یا اپیدمی‌ها نیز حجم گسترده‌ای از حس ناهنجاری و بی عدالتی را به ارمغان می‌آورند.

غصه خوردن زمان زیادی طول می‌کشد و گاهی اوقات فکر می‌کنید که در یک دور باطل بی انتها قرار گرفته‌اید. اگر هنوز بعد از چند سال با مسئله کنار نیامده‌اید این بدان معناست که در آن غوطه ور شده‌اید. نیاز است تا خود و دیگران را ببخشید. اما این نکته را به یاد داشته باشید که وقتی شخصی فوت می‌کند در اصل وی را از دست نداده‌ایم زیرا از ابتدا نیز او متعلق به ما نبوده است.

اگر خلاص شدن از این وضعیت دشوار است پیشنهاد می‌کنم این چند کار را انجام دهید. ابتدا سعی کنید با شخص فوت شده ارتباط برقرار کرده و او را در ذهنتان تصور نمایید. مدیتیشن راهکار بسیار مفیدی است. وقتی کسی فوت می‌کند پرده‌ها برایش کنار می‌روند و زندگی را به وضوح می‌بیند. پس دیگر به هیچ وجه ترس‌ها و افکاری را که در این دنیا داشته است ندارد. بنابراین اگر بسیار غصه می‌خورید او در مدیتیشن می‌تواند شما را از اوضاع و احوال خود مطلع کند. احتمالاً به شما می‌گوید نگران نباشید زیرا همه چیز مرتب است. از او بخواهید شما را در عبور از این مرحله یاری دهد. به وی بگوئید که چقدر دوستش دارید. نسبت به خود پیش داوری نکنید که چرا با او نیستید یا در طول حیات برایش چندان مفید نبوده‌اید.

این افکار تنها سبب اضافه شدن احساس گناه به سوگواری شما می‌شود. برخی از ما از این دوره به عنوان عذر و بهانه‌ای برای شانه خالی کردن از بار زندگی استفاده می‌کنیم. حتی بعضی‌ها آرزو می‌کنند ای کاش آنها نیز این جهان را ترک می‌کردند. یا برای بعضی دیگر مرگ یکی از آشنایان و کسانی که دوستشان دارند باعث احساس ترس از مرگ خودشان می‌شود. از این فرصت برای انجام اصلاحات درونی در جهت کاهش ناهماهنگی‌ها و زشتی‌های رفتارتان استفاده کنید. مسلماً پس از مرگ یک عزیز، بسیار اندوهگین خواهید شد. پس خود را راحت بگذارید تا این ناراحتی‌ها را عمیقاً حس کنید. لازم است به مرحله‌ای از



امنیت و اعتماد به نفس برسید که به دردهای کهنه و قدیمی خود اجازه‌ی ظهور دهید. مثلاً اگر فرصت دو سه روز گریه کردن و ابراز ناراحتی را به خود بدهید بسیاری از آن غم‌ها و دل‌تنگی‌ها و نیز احساس تقصیرها ناپدید خواهند شد. اگر تصور می‌کنید با مراجعه به یک مشاور و یا عضویت در یک گروه خودیاری از آلام شما کاسته خواهد شد بدون درنگ این چنین کنید. همچنین راه دیگر بیرون راندن این تفکرات، استفاده از این جمله تلقینی است:

«من تو را دوست دارم و آزاد می‌گذارم. تو آزادی و من هم آزادم»

به یاد داشته باشید که در این دوران در صورت بروز هرگونه مشکل باید مسئله خود را با افراد آگاه، به خصوص اشخاصی که در این زمینه در مراکز مختلف مذهبی یا روان‌شناسی فعالیت دارند مطرح کنید. در اینصورت راه‌های بسیار سنجیده‌تر و پخته‌تری را خواهید یافت. علاوه بر آن از نظر روحی، بیان مشکلات با افراد فهمیده و متخصص نوعی محرک عشق و محبت خواهد بود که موجب تخلیه‌ی روحی می‌گردد.

### فهم درد

بسیاری از ما روزهای متوالی را بدون بروز دردهایمان سپری می‌کنیم. ممکن است درد بخش کوچک و بی‌اهمیتی از زندگی ما باشد و یا حتی برعکس، سهم بزرگی از آن را تسخیر کرده باشد. ولی به راستی درد چیست؟ اکثر ما عقیده داریم درد چیزی است که مایلیم همیشه از آن دور بمانیم. خوب، ببینیم از این موضوع چه می‌توان آموخت؟ درد از کجا آمده است؟ و سعی دارد چه چیزی را به ما بفهماند؟

فرهنگ لغت کلمه درد را چنین معنی کرده است «احساس و حالتی ناخوشایند و پریشان‌کننده که در بدن شخص حادثه دیده و بیمار حس می‌شود»، و می‌تواند هم جسمی و هم

روحي باشد. از آنجائیکه به نظر می‌رسد درد یک مزاحم خارجی برای جسم و روح است، هم ذهن و هم جسم نسبت به آن حساس و ضربه پذیر هستند.

اخیراً شاهد بسیار جالبی برای اثبات این مدعا یافتیم. زمانی که دو دختر بچه در پارکی بازی می‌کردند دختر بچه‌ی اولی به شوخی دستش را بالا آورد تا ضربه‌ای به بازوی دوست کوچکش بزند. اما قبل از اینکه حتی تماسی حاصل شود دختر دیگر گفت «آخ!» دختر اولی به دوستش نگاه کرد و گفت «چرا آخ گفتی! من که هنوز به تو دست نزدم» بلافاصله دومی جواب داد «خوب می‌دونستم اگر بزنی دردم میاد». در این مثال ساده، تفکر برخورد دست به بازوی دختر کوچک و آسیب دیدن بدنش که تنها در فکر وی وجود داشت، او را متقاعد ساخت که قبل از هر حادثه‌ای عکس العمل نشان دهد، چرا که او درد را قبلاً حس کرده بود. درد در شکل‌های گوناگون ظاهر می‌شود. سوختگی، بیماری، خواب نامناسب، احساس نامطلوب در معده، احساس گرفتگی در عضلات دست و پا و... که هر کدام سبب اذیت و آزار فراوان می‌شوند. درد گاهی بسیار ناچیز است ولی در هر صورت وجودش حس می‌گردد. در اکثر موارد درد قصد دارد ما را متوجه موضوعی نماید. گاهی اوقات پیام آن روشن است. ترش کردن معده در طول روزهای کاری به طوری که در تعطیلات آخر هفته ظاهر نگردد ممکن است نشانه‌ی این باشد که شما باید شغل خود را تغییر دهید. یا خیلی از ما احساس ناراحت کننده‌ی روحی حاصل از شرابخواری را می‌دانیم.

پیام درد هرچه باشد، باید به یاد داشته باشیم که بدن انسان متشکل از یک سیستم مکانیزه‌ی بسیار پیشرفته است. بدین معنی که اگر در جایی مشکلی روی دهد تنها زمانی متوجه منظور درد خواهیم شد که خود به فهم و درک آن پیام‌ها علاقمند باشیم. اما بدبختانه بسیاری از ما برای فهم درد دقت و توجه کافی نداریم.

در واقع درد یکی از «آخرین روش‌های هشدار دهنده‌ی بدن» است. این پیام سعی دارد ما را نسبت به مشکلی که در بدن ایجاد مزاحمت نموده است آگاه سازد. در اصل ما در اشتباهیم. بدن بدون توجه به اینکه ما با او چه می‌کنیم همواره در تلاش است تا به بالاترین درجات سلامتی برسد. اگر از بدنمان استفاده نامطلوب کنیم، سرانجام عامل برقراری ارتباط میان بدن و بیماری‌ها می‌شویم.

به نظر شما پس از حس درد اولین عکس‌العمل چیست؟ در این موارد معمولاً به دارو روی می‌آوریم و قرص می‌خوریم. یعنی در اصل به بدن می‌گوییم «خفه شو! نمی‌خواهم حرفت را بشنوم». برای مدتی آرام می‌شود اما مجدداً نجواهایش آغاز می‌شود، ولی این بار بلندتر از قبل. ممکن است برای تزریق آمپول یا گرفتن نسخه به دکتر مراجعه کنیم ولی از زاویه‌ی دیگر، که صحیح نیز هست، زمانیکه درد به حداکثر خود می‌رسد ما باید نهایت توجه را مبذول داریم زیرا ارسال پیام‌ها در اوج است و ممکن است نشان از یک بیماری تمام عیار باشد. حتی در این شرایط نیز بعضی همچنان بی‌تفاوت می‌مانند و هنوز به پیغام‌های درونشان توجه نمی‌کنند. بعضی دیگر از موضوع آگاه می‌شوند و به انجام تغییرات تمایل پیدا می‌کنند. این ذات آدمی است. هرکدام از ما به راه‌های گوناگون مطلب را می‌آموزیم. پس باید تلاش نمود تا روش خود را فرا گرفت.

گاهی اوقات پاسخ پیغام‌های بدن می‌توانند به سادگی یک خواب راحت شبانه یا کاهش فشار کار در طول هفته باشند. به خود امکان دهید تا به صدای درونتان گوش فرا دهید زیرا او می‌خواهد خوب شود. بدن می‌خواهد سالم باشد، در این راه ما نیز می‌توانیم با او مشارکت کنیم. زمانی که احساس درد یا ناآرامی می‌کنم ابتدا خودم را آزاد می‌نمایم. به قدرت بزرگ درونم اعتماد می‌کنم که حتماً تغییرات مورد نیاز را به من نشان خواهد داد تا از دست

بیماری، رهایی یابم. در این ساعات زیباترین مناظر طبیعی را با گلهایی که به آنها علاقه دارم در ذهن خود مجسم می‌کنم و عبور بادی ملایم و عطراگین را که سراسر شور و لذت بهشتی است درگونه‌هایم حس می‌کنم. خود را در میان شمیم روحبخش گل‌ها تصور می‌کنم. آنگاه سعی می‌کنم تمام ماهیچه‌های بدنم را در آرامش و تمرکزی معنوی قراردهم.

زمانی که این تکنیک‌ها را اجرا کردم و به آرامش مورد نیاز دست یافتم به راحتی از شعور درونم می‌پرسم «چه شد که چنین مشکلی پیش آمد؟ چه چیزی است که باید بدانم؟ چه چیزی را در زندگی ام باید تغییر دهم؟» متعاقباً اجازه می‌دهم تا جواب‌ها ظاهر شوند. ممکن است پاسخ‌ها بلافاصله به ذهن خطور نکنند ولی مطمئن هستم به زودی مشخص خواهند شد. مطمئن هستم هر تغییری که لازم است، در جهت مثبت بوده و امنیت را با وجود مخاطرات گذشته تضمین خواهد کرد.

ممکن است گاهی اوقات نگران موفقیت آمیز بودن یا نبودن این تغییرات شوید. از این به بعد «زندگیم چگونه خواهد بود؟ زندگی بچه‌هایم چگونه خواهد بود؟ وضعیت مالی‌ام چگونه تغییر خواهد کرد؟». به قدرت بزرگ درون اعتماد کنید تا به شما چگونگی زندگی موفق و بدون درد و رنج را نشان دهد.

پیشنهاد می‌کنم تغییرات لازم را پله پله انجام دهید. لائوتسه<sup>۱</sup> می‌گوید «سفر چند هزار مایلی با یک قدم کوچک آغاز می‌شود». یک قدم کوچک که به قدم قبلی اضافه شود می‌تواند عامل پیشرفتی مهم و حیاتی باشد. وقتی تصمیم به انجام تغییرات گرفتید، لطفاً به یاد داشته باشید که درد ناگهان ناپدید نمی‌شود و ممکن است حتی پس از طی چندمین قدم در راه

۱. Lao Tse فیلسوف چینی حدود ۶۰۴ تا ۵۱۴ ق. م است. وی مؤلف کتاب «راه پرهیزکاری» Tao-toeking است. او در این کتاب برای تحقق سعادت انسان به چاره‌جویی پرداخته است. لائوتسه در شمار ادیبان و کتابداران کتابخانه سلطنتی امارات چو بود. او همزمان با کنفیوس است ولی برخلاف کنفیوس تأکیدش بر طبیعت‌گرایی و اصل انفعال یا ناکوشیدن می‌باشد.

تغییر، همچنان باقی بماند. درد برای سرازیر شدن و به خارج هدایت شدن نیاز به گذر زمان دارد. بنابراین شاید زمان زیادی نیاز باشد تا بتوان عدم نیاز به او را به وی فهماند. روش انجام کار و مراحل پیشرفتتان را با سایرین مقایسه نکنید. با خود با صداقت برخورد کنید زیرا هر کدام از ما موجودات منحصر به فردی هستیم که در شیوه‌ی زندگی و مقابله با مشکلات نسبت به اشخاص دیگر خصوصیات خاص خود را داریم. به قدرت بزرگ درونتان اعتماد داشته باشید تا بدین ترتیب خود را از هر گونه درد فیزیکی و روحی نجات دهید.

### **بخشش، کلید دستیابی به آزادی است**

بسیاری مواقع از شاگردانم می‌پرسم «آیا ترجیح می‌دهی حق با تو باشد یا بی اهمیت به این مسائل می‌خواهی فقط شاد و سرحال باشی؟». همه‌ی ما براساس عقاید و افکارمان نسبت به این که حق با چه کسی است یا چه کسی خطا کار است، نظر خاصی داریم. به کمک این عقاید و افکار است که می‌توانیم نسبت به احساساتمان داوری کنیم. مثلاً می‌خواهیم دیگران را به خاطر عملی که در حق ما مرتکب شده‌اند تنبیه کنیم. اما حقیقت این است که ما داستان یک حادثه‌ی تلخ را بارها و بارها در ذهنمان مرور می‌کنیم و به سبب اشتباه شخص دیگری در گذشته خود را در حال مجازات می‌کنیم. بی شک چنین کاری احمقانه و نادرست است.

برای کاهش آلام گذشته تنها راه، گذشت و بخشش است. حداقل اگر روش این کار را نمی‌دانیم، به انجامش امیدوار باشیم. بخشش یعنی دست برداشتن از احساسات و افکار ناراحت کننده و رها ساختن آنها. در حالی که عدم گذشت سبب تخریب درون است و نه چیز دیگری. صرف نظر از آنکه شما در چه وضعیت روحی و فکری قرار دارید، به سادگی مشخص است که بخشش در هر زمانی نکته‌ی مهم و پراهمیتی است. بخصوص در دوران بیماری. در

دوران بیماری نیاز است تا به اطرافمان بنگریم و کسانی که نیازمند بخشش ما هستند عفو کنیم. در این مرحله معمولاً آنهایی که به نظر می‌آید امکان بخشیده شدن ندارند یا ما نمی‌توانیم از گناه آنها چشم‌پوشی کنیم مهم‌ترین افراد برای بخشش هستند. عدم بخشش یک گناهکار از جانب ما برای آن شخص در دسر به خصوصی ایجاد نمی‌کند ولی برای ما فاجعه خواهد بود. در اصل، هدف آن شخص نیست بلکه خودمان هستیم.

ناراضی‌ها و دردهایی که حس می‌کنیم، به سبب وجود کینه و عدم گذشت در درون خود ماست، نه کارهای دیگران. به خودتان تلقین کنید که حاضرید همه را ببخشید «امیدوارم خودم را از گذشته آزاد کنم. می‌خواهم هرکسی که تاکنون آزاری به من رسانده را ببخشم و فراموشش کنم و خودم را به سبب ضرر و زبانی که به دیگران رسانده‌ام ببخشم». اگر کسی را به یاد دارید که به شکلی موجبات ناراحتی شما را فراهم آورده است او را با عشق به خدا بسپارید و ببخشیدش و سپس آن فکر و خاطره را از ذهنتان بطور کامل پاک کنید.

به طور مثال اگر خود من آنهایی را که به من آسیب رسانیدند نمی‌بخشیدم اکنون در این موقعیت نبودم. نباید خودمان را به سبب حرکتی که دیگران در گذشته با ما کرده‌اند تنبیه کنیم. منظورم این نیست که بگوئیم اتفاق ساده‌ای بوده ولی باید طوری نسبت به گذشته فکر کنیم که با یادآوری آنها تنها بگوئیم «اوه، بله، یک چیزی بود و گذشت».

به عنوان مثال اگر از شما کلاهبرداری کرده‌اند یادتان باشید که هیچگاه دارایی کسی اگر به راستی حق او باشد از وی سلب نخواهد شد. حتی اگر چنین شود، در زمان مناسب به صاحبش برگردانده خواهد شد. اما اگر باز پس داده نشد، به معنای آن است که مصلحت این بوده. باید این واقعیت را پذیرفت و با آن کنار آمد.

برای آزادی باید خود را از حس حق به جانبی و تاسف‌های بی مورد و نادرست رها کنید چرا که این عوامل مخرب تنها موجب ناتوانی و ضعف خواهند بود. برای اینکه قدرتمند باشید باید مسئولیت بپذیرید و به خود تکیه کنید.

لحظه‌ای چشمانتان را ببندید و تصور کنید یک جویبار زیبا در مقابل شما است. آنگاه تمام تجربیات تلخ، اندوه‌ها، ناراحتی‌ها، خاطرات نابخشودنی و عواملی که باعث خشم‌تان گردیده‌اند را به داخل جوی بریزید و ببینید که چگونه در آب به دور دست حرکت می‌کنند و آرام آرام ناپدید می‌شوند. این تمرین را هر اندازه که می‌توانید انجام دهید.

هم اکنون زمان کسب آرامش، سلامتی و دلسوزی نسبت به خود و دیگران است. به عمق وجودتان بروید و با آن قسمتی که راه دست‌یابی به سلامتی و شفا را می‌داند ارتباط برقرار کنید. شما به شکلی باور نکردنی توانایی این کار را دارید. به درک سطوح جدید توانایی‌تان که تاکنون از آنها آگاه نبوده‌اید امیدوار باشید، نه تنها برای بهبود بیماری‌ها، بلکه برای مداوا در تمام جهات و سطوح موجود و درک عمیق‌ترین مفاهیم. نتیجه‌ی این تمرین پذیرش هر عضو وجودتان و هر تجربه‌ای که تا به حال داشته‌اید به عنوان بخشی از پرده‌ی زندگی منحصر به فرد شما است.

در ادامه میل دارم بخشی از یک سوال و جواب که در یکی از کتاب‌های ارزشمند نویسنده‌ی معروف امانوئل<sup>۱</sup> است را بخوانید، بسیار قابل تأمل است:

سؤال: «چگونه باید با تجربیات دشوار و زجرآور در جریان زندگی به شکلی کنار آمد که باعث دل‌زدگی و ناامیدی نشود؟»

پاسخ از امانوئل: «با پذیرش آنها به عنوان یک درس نه یک تنبیه یا بدبختی. دوست من، بوسیله اعتماد به زندگی. زندگی سفری سخت و ترسناک و در عین حال اجتناب ناپذیر است. شما به آن سفر پراهمیت فراخوانده شده‌اید تا تجربیات مهم بسیاری را که در حالات و شکل‌های گوناگون روی خواهند داد پشت سر گذاشته و دریابید که به چه شکل و کجا باید به دنبال حقیقت گشت، ناتوانی‌ها کجا هستند و هدف چیست! در صورت فهم این حقایق و کشف واقعیات مورد نظر خواهید توانست سرحال و آگاه به موطن اصلی و جایی که به آن تعلق دارید و از آنجا آمده‌اید باز گردید.»

اگر بتوانیم این حقیقت را درک کنیم که تمام به اصطلاح مشکلات ما چیزی نیستند مگر فرصت‌هایی استثنایی برای رشد و شکوفایی استعدادها و سپس به این نکته توجه کنیم که اکثر آنها بازتاب اعمال و رفتار خودمان هستند، پی خواهیم برد که تنها کاری که باید انجام دهیم تغییر روش فکر کردنمان، امیدواری به حذف انزجار و آغاز فرآیند بخشش است.





## دوست داشتن خود

آیا آخرین باری که عاشق شده بودید را به یاد می‌آورید؟ ناله‌های سوزناک قلبتان، چه احساس خوشایندی بود! این دقیقاً همان حسی است که از عشق به خود به دست خواهید آورد. منتهی این یکی هیچگاه شما را ترک نخواهد کرد. عشق به خود را یکبار تجربه می‌کنید اما تا پایان با شما خواهد بود و به همین خاطر هم سعی خواهید کرد آن را به بهترین رابطه‌ی زندگی خود تبدیل کنید.





# فصل هشتم: چگونه خود را دوست بداریم

وقتی بخشش صورت گیرد و به بدی‌ها  
اجازه دور شدن از بدن داده شود، علاوه بر  
اینکه بار سنگینی از دوش ما برداشته  
می‌شود درهای دوستی و محبت به خود نیز  
گشوده خواهند شد.

می‌خواهم برای آنهاییکه در مبحث عشق به خود فعالیت داشته‌اند، همچنین برای آن  
گروهی که تازه کار هستند راه‌هایی را برای فراگیری بهتر این موضوع مطرح کنم. این روش  
را «ده قدم» نام نهاده‌ام.

عشق به خود و عاشق شدن انسان نسبت به خودش، خصوصیت بسیار زیبا و جذابی است  
که می‌توان آن را با یادگیری پرواز مقایسه کرد. تصور کنید چقدر هیجان‌انگیز بود اگر همه

ما قدرت پرواز داشتیم. پس بیایید دوست داشتن را از همین حالا آغاز کنیم. بسیاری از نداشتن اعتماد به نفس کافی رنج می‌برند. به همین دلیل برای بسیاری از ما سخت می‌نماید که خود را دوست داشته باشیم زیرا در درونمان به آفاتی مبتلا شده ایم که مانع می‌شوند تا آنگونه که هستیم خود را ببینیم و دوست داشته باشیم. معمولاً ما عشق به خود را با قید و شرط خاصی در نظر می‌گیریم و سپس در ارتباطات اجتماعی نیز دوست داشتن دیگران را مشروط می‌کنیم. همه می‌دانیم که پیش از اینکه خودمان را دوست داشته باشیم و در درونمان عشق جوش کند نمی‌توانیم دیگران را دوست بداریم. تاکنون با برخی از موانعی که برای خود ایجاد می‌کنیم آشنا شده‌ایم، حال باید دید چگونه می‌توان پله‌های ترقی را پیمود.

### ده روش برای دوست داشتن خود

۱. مهمترین نکته دست برداشتن از انتقاد جوئی از خود و دیگران است. درباره انتقاد در بخش پنجم صحبت کرده بودیم. اگر بدون توجه به اینکه چه روی داده به خود بگوئیم همه چیز مرتب است به سادگی خواهیم توانست در زندگی تحول ایجاد نمائیم. هنگامی که خود را بد و نادرست حس می‌کنیم بدون شک مشکل بزرگی به وجود آمده باشد، اما همه ما در حال تغییر هستیم. هر روز برایمان روز جدیدی است و کارها را به شکلی تقریباً متفاوت با روز قبل انجام می‌دهیم. یادمان باشد قدرت همانا توانایی ما در کنار آمدن و همسو شدن با فرآیند زندگی است.

آنهایی که در خانواده‌های ناآرام و نامتعادل رشد یافته‌اند معمولاً تعریف خاصی فراتر از مسئولیت‌پذیری دارند که سبب قضاوت‌های نادرست و نامعقول درباره‌ی خودشان می‌گردد. آنها در میان ترس و نگرانی از آینده و فشارهای روحی و جسمی بسیار رشد یافته‌اند. برداشت آنها از این نوع تربیت آن است که «باید مشکلی در من وجود داشته باشد». شما نیز لحظه‌ای

درباره‌ی کلماتی که خود را با آنها مؤاخذه می‌کنید فکر کنید. از جمله صفاتی که بعضی مردم خود را با آن توصیف می‌کنند می‌توان نادان، دختر بد، پسر بد، بی‌فایده، بی‌توجه، احمق، زشت، بی‌ارزش، کثیف و... نام برد. آیا اینها کلماتی هستند که شما برای توصیف خود از آنها استفاده می‌کنید؟

همواره باید به ارزش و ملاک انسانی خود احترام بگذاریم، چرا که اگر تصور کنیم به اندازه‌ی کافی خوب نیستیم راه را برای نابودی و بیچارگی خویش گشوده‌ایم و بیماری و درد را به بدنمان راه داده‌ایم. با این کار سودهایی را که باید بدست می‌آوردیم به تاخیر انداخته و در عوض با غذا خوردن بیش از اندازه، مصرف مواد مخدر، الکل و خیلی چیزهای دیگر از بدنمان سوءاستفاده می‌کنیم.

همه‌ی ما به دلیل نوع خلقت خود، یعنی انسان بودن، هیچگاه آرامش و امنیت کامل نخواهیم داشت. بیائید دیگر ادعای کامل بودن نکنیم. دعوی تکامل عامل ایجاد فشاری مضاعف است که مانع از نگاه صحیح ما به تغییر نقاط مورد نیاز می‌گردد.

به جای چنین برخوردهایی می‌توانیم افق‌های سازنده‌ی درون و شخصیت منحصر به فردمان را کشف کنیم و خود را به سبب دارا بودن تواناییهایی که ما را از دیگران جدا می‌سازد تحسین نمائیم. هر کدام از ما برای زندگی در این کره‌ی خاکی اصول مشخصی دارد، اما زمانیکه خود را مورد سرزنش قرار دهیم در واقع آن اصول را به بیراهه کشانده‌ایم.

۲. باید از ترساندن خویش دوری کنیم. بسیاری از ما خود را با افکار دلهره آور مجازات می‌کنیم. اما بدین ترتیب تنها باعث نامساعدتر شدن شرایط شده و مشکلی کوچک را به مساله‌ای غیر قابل حل تبدیل می‌کنیم. این شیوه‌ای بسیار تاسف آور است که همواره در پی یافتن خطا و اشتباهی در زندگی باشیم.

چه تعداد از شما در حالی که از یک اشتباه کوچک، داستان وحشت آوری در ذهن خود ساخته‌اید به رختخواب می‌روید؟ مثال این افراد مانند کودکی است که در تاریکی اتاقش تصور می‌کند ازدهای وحشتناکی در زیر تخت پنهان شده و می‌خواهد او را بخورد. پس واضح است که با وجود این افکار نمی‌تواند به راحتی بخوابد. شما نیز به عنوان یک کودک به پدر و مادر خود نیاز دارید تا آرامتان کنند، ولی هم اکنون از منظر شخصی بالغ می‌دانید که خود قادر به آرام کردن اعصاب و روان خویش هستید.

افراد بیمار از این روش بسیار استفاده می‌کنند. اکثراً به آخرین مرحله‌ی بیمارستان و حتی مراسم تدفین خود فکر می‌کنند. آنها تمام قدرت و نیروی فکری خود را صرف فکر به نظرات دیگران در مورد بیمارستان می‌کنند. حتی گاهی از طریق رادیو، تلویزیون و روزنامه در مورد آن بیماری اطلاعات جمع می‌کنند. گاهی اوقات تا جائی پیش می‌روند که نام خود را در لیست قربانیان بیماری جستجو می‌کنند.

شاید این روش در روابط اجتماعی نیز بکار گرفته شود. دوستی که قرار بود فلان ساعت تماس بگیرد به علتی تماس نمی‌گیرد و شما بلافاصله نتیجه می‌گیرید که وی شما را دوست ندارد و در برقراری روابط اجتماعی مایوس و ناامید می‌شوید. بدین سبب گوشه‌گیر شده و دیگران را پس می‌زنید.

نظیر این موارد در مسائل کاری اشخاص نیز روی می‌دهد. شخصی درباره‌ی شغل دیگری نظری می‌دهد اما نفر دوم سعی دارد قضیه را منفی تلقی نموده و به خود بقبولاند که آن شخص قصد تضعیف یا خرد کردنش را داشته است. همواره توجه داشته باشید اینها نوعی تلقین منفی است که همانند یک دور باطل اثر مخرب دارد.

پس چه بهتر در همان ابتدا با این نوع تفکرات به مبارزه برخیزید. اگر می‌بینید همواره عادات، افکار و موقعیت‌های منفی را در ذهنتان مرور می‌کنید، بدنبال تصویری ذهنی که

بیانگر فکر یا حادثه‌ای مثبت است باشید و آن را جایگزین افکار منفی نمائید. تصاویر مثبت ذهنی می‌توانند منظره‌ای زیبا، غروب خورشید، گل‌ها، ورزش و به طور کلی هر آن چیزی که دوست دارید باشند. این تصورات را به عنوان دریچه‌ی نجات از تفکرات منفی و ناراحت کننده در نظر بگیرید و در زمان مورد نیاز خود را به کمک آنها از افکار مزاحم‌رهایی بخشید. به خود بگوئید «نه! دیگر نمی‌خواهم به آن موضوعات فکر کنم، می‌خواهم به غروب خورشید، شهر زیبای پاریس، اسکی روی آب و... فکر کنم». اگر به استفاده از این روش ادامه دهید سرانجام عادات نادرست را فراموش خواهید کرد. اما همیشه به یاد داشته باشید که این کار نیاز به تمرین فراوان دارد.

۳. با خود مهربانانه، صبورانه و بزرگووارانه برخورد کنید. ارن آرنولد<sup>۱</sup> سرمستانه می‌نویسد «خدای عزیزم، از درگاه تو طلب صبر می‌کنم و می‌خواهم هم اکنون همین حالا آن را به من عطا فرمایی!»

صبر ابزار بسیار قدرتمندی است. اغلب ما از انتظارات نادرست و برآورده نشدن سریع آرزو، آمال و خواسته‌هایمان رنج می‌بریم. می‌گوئیم «من حالا می‌خواهمش!». زیرا انتظار و صبر لازم برای بدست آوردنش را نداریم. در صف بودن یا پشت ترافیک گیر کردن به سرعت ما را آزرده می‌کند. می‌خواهیم همه‌ی خوبی‌ها و جواب تمام سوالاتمان را در یک لحظه به دست آوریم. حتی بسیاری مواقع ناآگاهانه به دلیل نداشتن صبر و استقامت برای اطرافیان نیز مشکل ایجاد می‌کنیم. بی‌صبری عامل منفی و مانع یادگیری است. می‌خواهیم جواب مسائل و سوالات را بدون درک و فهم کافی بدست آوریم و یا بدون گذراندن مراحل ضروری ترقی آگاه‌ترین فرد شویم.



تصور کنید ذهن شما یک باغ کوچک است<sup>۱</sup> که در ابتدا پوشیده از کثافات و عوامل مزاحم در رشد گیاه است. در این باغچه خارهای تنفر از خود و کوه‌هایی از ناامیدی، خشم و ناراحتی وجود دارد. درخت قدیمی ترس، باید حرس شود. وقتی این عامل مزاحم حذف و وضعیت خاک روحتان برای کشت مناسب شد، می‌توانید دانه‌های امید و اعتماد را بکارید. خورشید به آنها خواهد تابید و شما هم با عشق و محبت آن را سیراب خواهید نمود.

در ابتدا به نظر اتفاق قابل توجهی رخ نمی‌دهد. ولی نباید دست از کار بکشید، بلکه باید همچنان به مراقبت از آن ادامه دهید. اگر صبور باشید گیاهان رشد کرده و به بار خواهند نشست. دقیقاً مشابه همین وضعیت برای ذهنتان روی می‌دهد. افکار و عقاید مورد پسندتان را برگزینید. آنها همراه صبر رشد می‌کنند و سرانجام باغی انبوه از تجربیات مورد نظرتان را خواهید داشت.

### همه‌ی ما اشتباه می‌کنیم

اشتباه حین فراگیری امری عادی است. همانطوری که گفتم بسیاری از ما به قصد تعلیم و یادگیری پیش می‌رویم ولی متأسفانه به خود شانس یادگیری نمی‌دهیم. زیرا اگر مطلب را در همان چند دقیقه‌ی اول به خوبی فرا نگیریم بلافاصله نتیجه‌گیری می‌کنیم که قابلیت یادگیری نداریم.

یادگیری مستلزم زمان است. هنگامیکه قصد شروع فعالیتی دارید ممکن است در ابتدا احساس کنید در کارتان مشکلی وجود دارد. برای درک بهتر موضوع لحظه‌ای دستهایتان را در یکدیگر قفل کنید. خواهید دید که در این تمرین یک راه بیشتر وجود ندارد. وقتی دست‌های خود را در هم قفل کردید دقت کنید کدامین شست بالای دیگری است. حالا دستهایتان را

۱. این تمرین نوعی ادراک همخوان با اطلاعات موجود در ذهن جهت درک عمیق تر است. «تصویرسازی ذهنی یا Mental Imagery که بعنوان یادیار نیز به کار می‌رود» برگرفته از کتاب زمینه روانشناسی ج ۳

باز کرده به صورتیکه شست دیگر بالای شست اولی باشد و آنها را ببندید، به نظر کمی عجیب می‌آید. حتی ممکن است فکر کنید اشتباه انجام داده‌اید. ولی این حرکت را چندبار تکرار کنید، حال چه احساسی دارید؟ دیگر به نظر زیاد عجیب نیست چون به آن عادت کرده‌اید.

این دقیقاً همان حسی است که برای یادگیری مطالب جدید روی می‌دهد. در ابتدا ممکن است عجیب و تا حدودی متفاوت باشد، اما متأسفانه ما سریعاً نسبت به آن قضاوت می‌کنیم. در حالیکه فقط با مقدار کمی تمرین برایمان طبیعی خواهد شد. ما قصد نداریم یک روزه عاشق واقعی خود شویم بلکه هر روز میزان بیشتری از عشق را برای خود تعریف می‌کنیم تا اینکه سرانجام در طی دو یا سه ماه پیشرفت کنیم.

در حقیقت خطاها و اشتباهات، پله‌های پیشرفت هستند. آنها نقش یک معلم را برای ما دارند و از این جهت بسیار با ارزش خواهند بود. خود را به سبب یک اشتباه سرزنش و مواخذه نکنید. اگر امیدوار و آرزومند به پیشرفت باشید می‌توانید از خطاها درس گرفته و از آنها به عنوان سکوی پرتاب و ترقی سود بجوئید.

بعضی‌ها پس از مدت زیادی تمرین، متعجب می‌شوند چرا هنوز افکاری که نباید به ذهنشان خطور کند به فکرشان می‌آید. موفقیت نیازمند یادآوری‌های مکرر و زیاد است. نه اینکه کنار کشیده و دست روی دست گذاشته و بگوئیم «فایده‌ی این کارها چیست؟». همزمان با یادگیری روش‌های جدید باید با خود با احترام و مهربانی برخورد کنیم. مثال ذهن به عنوان یک درختچه را همیشه بیاد داشته باشید. زمانی که علف‌های هرز یعنی افکار منفی در کنار آن رشد کرد باید با سرعت هر چه تمامتر آنها را وجین کنید.

۴. **بیاموزیم با افکار و ذهنمان مهربان باشیم.** باید از زیر سوال بردن خود به سبب افکار منفی پرهیز کنیم. به افکار باید از جهت سازنده و عاملی برای سربلندی بنگریم نه اینکه تنها

به افکار مخرب و خرد کننده‌ی خود توجه کنیم. نباید خود را به سبب کسب تجربیات منفی سرزنش کرد، بلکه می‌توان از آنها درس عبرت گرفت. مهربانی با خود یعنی کنار گذاشتن تمام سرزنش‌ها، تقصیرکاری‌ها، مجازات‌ها و دردهای پنهانی.

برای دست یافتن به قدرت درون آرامش ضروری است. زیرا اگر عصبی و هراسان باشید انرژی بدن تلف شده و از حرکت سودمند آن جلوگیری می‌شود. چند دقیقه در روز برای کسب آرامش فکر و ذهن کافی است. هر لحظه که بخواهید می‌توانید، چند نفس عمیق کشیده، چشمهایتان را بسته و ناراحتی‌ها و عوامل مزاحم را از ذهنتان دور سازید. همزمان با بازدم، حواستان را جمع کنید و به آرامی بگوئید «من تو را دوست دارم. همه چیز مرتب است». حتماً متوجه خواهید شد که چقدر آرامتر می‌شوید زیرا به خود فهمانده‌اید که دیگر لازم نیست به زندگی از دریچه‌ی ترس و ابهام نگاه کرد.

### مدیتیشن را به عاداتی روزانه تبدیل کنید

به شما توصیه می‌کنم ذهن خود را آرام کنید و به شعور باطنی درون دقت نمائید. متأسفانه جامعه، مدیتیشن را اسرارآمیز و غیرقابل دسترس جلوه داده است در حالیکه این کار یکی از قدیمی‌ترین، با سابقه‌ترین و ساده‌ترین فعالیت‌های بشر است. کل کاری که باید انجام داد این است که ابتدا خود را آرام نموده و سپس کلماتی مانند عشق، آرامش یا جملات مشابه را بسیار آرام در ذهن مرور کرد. مدیتیشن متد قدیمی و موثری است که من هم در کلاسهایم از آن استفاده می‌کنم. می‌توانیم بگوئیم «خودم را دوست دارم یا خودم را بخشیدم! یا من بخشیده شدم!» و سپس به صدای درونمان گوش دهیم. عده‌ای تصور می‌کنند لازمه‌ی مدیتیشن، توقف فرآیند تفکر است حال آنکه در عمل ما نمی‌توانیم تفکر را کاملاً متوقف کنیم بلکه تنها قادریم این فرآیند را آرام کرده و کنترل آن را به دست بگیریم تا به میل ما جریان یابد.

گروهی عادت دارند افکار منفی خود را بر روی کاغذ بنویسند و سپس آنها را نابود کنند زیرا تصور می‌نمایند بدین ترتیب راحت‌تر می‌توان اینگونه افکار را از خود دور کرد. اگر بتوانیم روند حرکت افکار یعنی دگرگونی‌ها و شکل‌گیری افکار را در ذهنمان درک کنیم و آنها را از دید وسیع‌تری بنگریم تا عمق و حقیقت آنها بر ما آشکار شود و آنگاه با میل و تصمیم خود فکر مورد نظرمان را انتخاب کنیم، خواهیم توانست از شعور و قدرت درونمان آگاهانه و درست استفاده کنیم.

می‌توانید مدیتیشن را در هر مکان و هر زمانی انجام دهید تا به آن عادت نمائید. باید آن را به عنوان وسیله‌ای برای نزدیکی و توجه بیشتر به قدرت برتر بپذیرید. چراکه بدین ترتیب خواهید توانست با خود و شعور درونتان مرتبط شوید. این تمرین را می‌توانید در حالت‌های گوناگون انجام دهید. عده‌ای مدیتیشن را در حین دویدن یا راه رفتن انجام می‌دهند اما در هر شکلی که این تمرینات را انجام می‌دهید خود را بواسطه‌ی اشتباهات احتمالی سرزنش نکنید.

### نتایج امیدوارکننده را تجسم کنید

تجسمات نیز بسیار پراهمیت هستند.<sup>۱</sup> بوسیله تخیل و تصور، تصویری شفاف و مثبت ایجاد می‌شود که سبب گسترش و تقویت تلقین‌ها می‌گردد. نکته‌ی بسیار پراهمیت در این مبحث لزوم همخوان بودن تخیل و تصور مورد نظر با نوع شخصیت شما است چرا که در غیر این صورت موثر نخواهند بود.

برای مثال خانمی که دچار سرطان بود سلول‌های مدافعی را تصور می‌کرد که با حمله به سلول‌های سرطانی سبب مرگشان می‌شدند. سرانجام شک کرده بود که آیا این نوع مثبت‌سازی

---

۱. دکتر کارل سیمونتون - سرطان شناس ضمن تحقیق روی بیماران مبتلا به سرطان در آمریکا با ذکر مثالهای متعدد به تشریح این مسئله پرداخته است که چگونه درمان بیماران وی بازتاب میزان توقع و تصور آنها نسبت به بهبودی شان بوده است. در زمینه نقش تخیل در بهبود سرطان می‌توانید به کتاب «بهبودی دوباره» نوشته دکتر کارل سیمونتون مراجعه کنید.

را درست انجام داده است یا نه. از او پرسیدم «مگر تو قاتلی؟» زیرا من خودم شخصاً دوست ندارم تصور کنم در بدنم جنگ روی داده است. به او پیشنهاد کردم تا تجسم خود را به مدلی آرام‌بخش‌تر و سازگارتر با خودش تغییر دهد. مثلاً تصور نابودی سلول‌های سرطانی بوسیله‌ی نورخورشید و یا تصور جادوگری که با جادوی خود سلول‌های مزاحم را نابود می‌کند، در ذهن خود ایجاد نماید. من زمانی که سرطان داشتم تجسمم این بود که آبی پاکیزه و سرد تمام سلول‌های بیماری‌زای بدنم را می‌شوید و از بین می‌برد. در هر حال افکار باید طوری باشند که بر نیمه خودآگاه کمتر صدمه بزنند و تاثیرات منفی بگذارند.

آیا می‌دانید با دلسوزی‌های نابجا نسبت به بیمار، و ناتوان فرض کردن بیماران، در حقیقت به آنها بی‌عدالتی کرده‌اید؟ باید وانمود کنید که آنها خوب هستند. به آنها امواج سود بخش و مثبت ارسال کنید. ولی همواره به یاد داشته باشید مداوا به خود آنها بستگی دارد و علاج بیماری تنها توسط خودشان نه شخص دیگری امکان پذیراست. همه‌ی ما دارای تخیلات و افکار مثبتی هستیم که نوید دهنده‌ی آینده‌ای روشن هستند. پس باید این تمرین را برای مدتی انجام دهید تا به اثراتش پی برید.

۵. قدم بعدی این است که از خود تعریف کنید. انتقاد سبب نابودی روح می‌شود در حالیکه تشویق و تحسین آن را شکل می‌دهد. قدر نیروهایتان که در اصل خدای درونتان هستند را بدانید. همه‌ی ما محصول شعوری بی‌کران هستیم. زمانی که خود را سرزنش می‌کنید، در اصل سبب کوچک جلوه دادن قدرت خالقتان شده‌اید. برای آغاز باید از موضوعات کوچک شروع کرد. مثلاً به خود بگوئید فوق‌العاده هستید و آن را بدون وقفه حتی روزی یک دقیقه تکرار کنید. اگر وقفه‌ای در آن بیافتد هیچ اثری نخواهد داشت. باور داشته باشید پس از چندی بسیار آسانتر خواهد شد. دفعه بعد که خواستید کار تازه و متفاوتی بکنید، یا چیزی که تا به

حال تنها آن را به صورت تئوری یاد گرفته‌اید آغاز نمائید، ابتدا خود را به قدرت هستی مرتبط کرده، از او کمک بخواهید و سپس فعالیت خود را آغاز کنید.

اولین سخنرانیم در کلیسای علوم دینی نیویورک برایم بسیار هیجان انگیز بود. دقیقاً آن روز را به یاد می‌آورم. جلسه در بعد از ظهر روز جمعه بود. مردم سوالاتشان را نوشته و در سبدي قرار داده بودند. به سوالات پاسخ دادم و توصیه‌های کوتاهی نیز کردم. پس از پایان کار و در حالیکه از پشت تریبون کنار می‌آمدم به خود گفتم «لوئیس با اینکه اولین بار بود، تو عالی بودی. بدون شک اگر این کار را پنج یا شش مرتبه انجام دهی حرفه‌ای خواهی شد». خود را سرزنش نکردم و نگفتم «اه یادت رفت این را بگویی، چرا فلان چیز را نگفتی» زیرا نمی‌خواستم سخنرانی بعدی برایم دلهره آور باشد.

اگر در اولین جلسه‌ی سخنرانی خود را ناراحت می‌کردم، دومین جلسه نیز به همان ترتیب پیش می‌رفت و در آخر نیز از سخنرانی وحشت پیدا می‌کردم. با این وجود معمولاً پس از هر سخنرانی چند ساعتی بر روی سخنان خود فکر می‌کنم تا نقاط ضعف آن را بیابم و خود را تقویت کنم. هیچ‌گاه خود را خطاکار ندانستم بلکه خویشتن را تشویق کرده و به خاطر آن سخنان عالی از خود ممنون بودم. پس از شش بار سخنرانی به موفقیت بسیاری دست یافتم و به یک سخنور قهار مبدل شدم.<sup>۱</sup> فکر می‌کنم بتوان از این روش در تمام شئون زندگی استفاده کرد. تمام آن سخنرانی‌ها در جهت رشد و شکوفائی من بسیار مفید بودند.

یادتان نرود که بی توجه به لیاقت یا عدم لیاقت‌تان، همیشه خواستار خوبی‌ها هستید. قبلاً یادآور شدم که فکر عدم لیاقت حتی اگر به مرحله عمل نیز نرسند بر ضمیر ناخودآگاه اثر گذاشته و باعث می‌گردد دریافت خوبی به سادگی امکان پذیر نشود. این معضل همان است

---

۱. از نمونه‌های برجسته‌ای که توانستند با این روش و به سبب پشتکار و پشتوانه‌ی این‌گونه تفکرات به موفقیت‌های چشمگیری دست یابند می‌توان سخنور یونان قدیم، دموستنس و در عهد جدید وینستون چرچیل را نام برد.

که مانع دست یابی ما به خواسته‌هایمان می‌شود. چگونه امکان دارد در حالیکه فکر می‌کنیم لیاقت خوبی را نداریم در زندگی موفق بوده و نسبت به خود مثبت نگر باشیم.

در زمینه قانون لیاقت که شکلی از قانون بازگشت<sup>۱</sup> است فکر کنید. آیا احساس می‌کنید به اندازه کافی خوب، باهوش و زیبا هستید؟ چرا در این دنیا زندگی می‌کنید؟ همه ما می‌دانیم که بنا به دلایل معینی در این دنیا زندگی می‌کنیم که نمی‌تواند صرفاً خرید خانه، ماشین، ویلا و از این قبیل کارها باشد. برای اینکه خود را ارضا کنید چه کرده‌اید؟ آیا به انجام تلقین و تخیل اعتقاد دارید؟ آیا به بخشش اعتقاد دارید؟ چه مقدار انرژی نیاز دارید تا خود را تغییر داده و زندگی را به آن صورتیکه دوست دارید شکل دهید؟

۶. عشق به خود، یعنی حمایت از خود. به دوستانتان مراجعه کرده و از آنها تقاضای کمک کنید. طبق قوانین اخلاقی وقتی انسانی به کمک نیاز دارد و این کار صورت گیرد در واقع از خود حمایت کرده است. در صورتیکه بسیاری از مردم به کمک دیگران و حمایت آنها تمایل ندارند، چون نوعی اعتماد به نفس کاذب دارند. آنها نمی‌توانند از دیگران تقاضای یاری بخواهند زیرا نفس مطمئنه<sup>۲</sup> به آنان اجازه این عمل را نمی‌دهد. به جای اینکه همه کارها را خودتان انجام دهید و بعد به سبب ناموفق بودن نسبت به خود خشمگین شوید، سعی کنید از دیگران کمک بخواهید.

۱. براساس قانون کارما هر فکر، عقیده، عمل و رفتار ما به صورت فیزیکی و غیرفیزیکی به خودمان بازگشت داده می‌شود. علاوه بر این قانون کارما یکی از مهمترین اصول فلسفه هند یعنی تولد مجدد پس از مرگ و زندگی به شکل نوین در لباسی جدید را نیز شامل می‌گردد.

۲. نفس مطمئنه برگردان ego است که فروید آنرا «من یا خود» و یونگ آنرا «ضمیر» نامیده است.

گروه‌های حمایتی در شهرهای مختلف وجود دارند.<sup>۱</sup> تقریباً برای هر مشکلی یک برنامه‌ی دوازده مرحله‌ای وجود دارد و در برخی نواحی انجمن‌ها و سازمان‌های شفا دهنده‌ی وابسته به مراکز مذهبی نیز یافت می‌شوند. اگر نتوانستید گروه مرتبط به مشکل خود را بیابید می‌توانید شخصا اقدام به تشکیل یک گروه خودیاری نمائید. این کار چندان هم دله‌ره‌آور نیست. دو یا سه نفر دوست هم عقیده که مشکلی واحد دارند دور هم جمع می‌شوند، یک دستورالعمل تدوین نموده و از آن استفاده می‌کنند. اگر این حرکت را با خلوص نیت آغاز کنید گروه شما بزودی افراد بسیاری را جذب خواهد کرد. اگر تعداد اعضا افزوده شد و با مشکل کمبود جا مواجه شدید به هیچ وجه نگران نباشید. جهان همواره شما را حمایت خواهد کرد. اگر نمی‌دانید چه باید کنید می‌توانید به دفتر من نامه بفرستید و ما برای شما راهنمای تشکیل گروه‌های خودیاری را خواهیم فرستاد. مطمئن باشید می‌توانید در این گروه‌ها برای یکدیگر مفید باشید.

من گروه خودم را در سال ۱۹۸۵ در هایرید<sup>۲</sup> لس آنجلس با شش مرد مبتلا به ایدز از اتاق پذیرایی خانه‌ام آغاز کردم. دقیقاً نمی‌دانستیم که باید با این بیماری چگونه روبرو شد اما در هر صورت تا آنجا که در توان داشتیم همدیگر را حمایت مثبت می‌کردیم. هنوز هم آن جلسات ادامه دارد اما اکنون تعداد دوستان ما در این گروه ۲۰۰ نفر است که چهارشنبه‌ی هر هفته به وست هالیوود پارک<sup>۳</sup> می‌آیند.

این تشکل، گروهی غیر عادی اما مثبت برای بیماران ایدزی است. مردم از سراسر دنیا به اینجا می‌آیند تا چگونگی فعالیت گروه را ببینند زیرا در آنجا حمایت می‌شوند.

۱. این گروه‌ها در بسیاری از کشورها به عنوان راه حلی درمانی مورد حمایت قانونی قرار گرفته اند. از جمله مهمترین کارکردهای چنین گروههایی آشنایی با روشهای درمان بیماری ها، عوامل موثر در بهبود بیماری‌های روانی، کاهش استرس، جلوگیری از تخریب سریع روان بیمار و خانواده آنها، ارائه کتاب‌ها، نشریات، برنامه های آموزشی، نوارهای صوتی و تصویری و... است. جهت آشنایی بیشتر و کسب اطلاعات جدید درباره‌ی این سیستم درمانی و روند شکل گیری آنها در ایران می‌توانید به کتاب « نقش گروه‌های حمایتی و خودیاری در بهداشت » چاپ دانشگاه علوم پزشکی ایران مراجعه فرمائید.

2. Hayride

3. West Hollywood Park



این حرکت نتیجه‌ی کار من به تنهایی نبوده است بلکه هرکدام از اعضاء در موفقیت گروه سهم قابل توجهی داشته‌اند. ما در جلسات خود مراقبه و تجسم خلاق می‌کنیم. روش‌های مختلف طب جایگزین - طب حاشیه - و آخرین دستاوردهای پزشکی را با هم در میان گذاشته و به اطلاع هم می‌رسانیم. در گوشه‌ای از اتاق میزهای مخصوص انرژی قرار دارد که افراد در آنجا دراز کشیده و دیگران با گرفتن دست آن شخص و انتقال انرژی درمانگر خود به او و یا دعا کردن برای وی در درمان سهیم می‌شوند. در گروه، متخصصان علم ذهن هم داریم که اعضا در صورت تمایل می‌توانند با آنها صحبت کنند. در پایان آواز می‌خوانیم و همدیگر را در آغوش می‌گیریم. در اصل می‌خواهیم که دوستانمان سرحال‌تر و بانشاط‌تر از ابتدای جلسه از آنجا خارج شوند. حتی گاهی اوقات نکات مثبت و سودآوری از جلسات حاصل می‌شود که اثرش برای چندین روز باقی می‌ماند.

گروه‌های حمایتی هم اکنون به شکلی بسیار عادی و برنامه ریزی شده در جامعه فعالیت دارند و به عنوان ابزاری مفید و سودمند مطرح شده‌اند. بسیاری از کلیساها از جمله کلیسای علوم دینی جلسات هفتگی گروه‌های حمایتی را برگزار می‌کنند.

کار مشترک و تلاش گروهی می‌تواند بسیار سودمند باشد، زیرا نقش آغازگری آن از اهمیت بالایی برخوردار است. پیشنهاد می‌کنم افرادی که دارای عقاید یکسان هستند اوقات بیشتری را با هم سپری کنند.

هنگامیکه عده‌ای برای هدف مشترکی با هم فعالیت می‌کنند تمام ناملایمات، دردها، عصبانیت‌ها و مشکلات خود را با هم در میان می‌گذارند تا بتوانند در جهت حل آن و ترقی یکدیگر قدم بردارند. بدین ترتیب علاوه بر دست یافتن به نتایج مورد نظر، از بیان مشکلاتشان با دیگران و جدال و شکایت بی‌مورد اجتناب می‌کنند. به بیان دیگر با وجود

اینکه هرکس به تنهایی قادر به پیشرفت و ترقی است اما همگام بودن با افرادی که دارای طرز فکر یکسانی هستند، شرایط پیشرفت را مساعدتر و قدم‌ها را استوارتر می‌سازد. در واقع هر نفر در یک گروه همانند یک استاد عمل می‌نماید. بنابراین پیشنهاد می‌کنم اگر در موضوعی نیاز به فعالیت و تلاش بیشتر دارید، دسته جمعی فعالیت کنید.

۷. نکات منفی خود را دوست داشته باشید. همانطور که ما مخلوق خداوند هستیم منفی‌نگری‌ها و افکار ناخوشایند نیز مخلوق خود ما هستند. قدرت بزرگی که ما را آفریده، هیچگاه به سبب اشتباه و یا عصبانیت از ما متنفر نخواهد شد. زیرا قدرت برتر هستی می‌داند که در آن زمان به نظر ما این بهترین کار ممکن بوده است. او تمام آفریده‌هایش را دوست دارد. بنابراین ما هم باید تمام آفریده‌هایمان، حتی افکار و نتایج منفی تفکراتمان را دوست داشته باشیم. همه‌ی ما بدون شک افکار منفی بسیاری در ذهن داریم که اگر به خاطر آنها به تنبیه و مجازات خویش پردازیم بدین کار عادت خواهیم کرد. ترک کردن و جدا شدن از چنین عادتی بدون شک دشوار خواهد بود.

اگر مرتباً بگوئید «از شغلم متنفرم. از خانه‌ام متنفرم. از بیماریم متنفرم. از این رابطه و یا از فلان و فلان متنفرم» سبب شده‌اید افکار مثبت و شفابخش از شما فاصله بگیرند.

باید بدانیم صرف‌نظر از آنکه در چه شرایط منفی و سختی قرار گرفته‌اید، حضور در آن لحظات مطمئناً به سبب حکمت خاصی بوده، در غیر اینصورت هیچگاه رخ نمی‌داد. دکتر جان هریسون<sup>۱</sup> «در کتاب بیماریهاتان را دوست بدارید» می‌گوید بیماران هیچگاه نباید به سبب بیماری یا عمل جراحی خود را بازخواست کنند. بلکه باید خود را در پیدا کردن راهی مناسب برای برآوردن نیازهایشان و درمان بیماری تشویق نمایند. باید بدانیم وجود هر مشکل یا بیماری در بدن، برای آگاه ساختن ما از مفهومی خاص و کسب تجربیاتی مشخص در جهت

افزایش توانایی ما در برخورد با مشکلات است. اگر به این نکته مهم توجه داشته باشیم در اینصورت خواهیم توانست نیازهای فکری‌مان را در آن شرایط سخت تشخیص داده و آنها را به بهترین شکل برطرف نمائیم.

گاهی بیماران سرطانی یا لاعلاج برای پشت سر گذاشتن دوران بیماری خود اوقات بسیار سختی را سپری می‌نمایند و حتی سبب بروز ناراحتی در ناخودآگاه خود می‌شوند. با وجود تمام الگوهای منفی باز هم می‌توان نیازها را با راه‌های مثبت تامین کرد. به همین دلیل اگر از خود پرسیم «نتیجه حاصل از این تجربه چیست؟ از آن تجربه مثبت چه برداشتی نموده ام؟» کمک بزرگی در رفع مشکل نموده ایم. برای پاسخ به این سوالات اگر به درونمان رجوع کنیم و با خود صادق باشیم خواهیم توانست جواب مناسب را پیدا کنیم. ممکن است جواب این باشد که «این اولین بار بود که از کسی عشق و علاقه می‌دیدم». اگر یکبار چنین سوالی از خود پرسید می‌توانید به افکار مثبت دیگری نیز دست یابید.

شوخ طبعی ابزار قدرتمند دیگری است که در لحظات پریشانی به ایجاد آرامش و سبک بالی در انسان کمک می‌کند. ما در هایرید<sup>۱</sup> همیشه زمانی بخصوص را برای شوخی و خنده کنار می‌گذاریم و حتی گاهی اوقات سخنران میهمانی داریم که او را «فرشته‌ی خنده» می‌نامیم. او به گونه‌ای می‌خندد که خنده اش به همه سرایت می‌کند و همه را به خنده می‌اندازد. همیشه نمی‌توان قیافه‌ی جدی به خود گرفت چراکه خنده عامل شفابخش بسیار موثری است. توصیه می‌کنم هرگاه احساس پریشانی و عدم تعادل به شما دست داد کمدهای قدیمی مانند لورل و هاردی<sup>۲</sup> را تماشا کنید.

1. Hayride  
2. Laurel and Hardy

من در جلسات خصوصی مشاوره تمام توان خود را صرف می‌کنم تا مراجعانم را وادار کنم که به مشکلات و سختی‌های زندگی خود بخندند. اگر بتوانیم زندگی خود را همانند یک کمدی یا یک فیلم داستانی و یا حتی مجموعه رویدادهای به ظاهر بی معنا قلمداد کنیم آنگاه خواهیم توانست از دیدگاه مناسب تری به حقایق و رخدادهای زندگی خود پی برده و به سوی تندرستی گام برداریم. مزاح ما را قادر می‌سازد تا از صورت ظاهری وقایع فاصله بگیریم و به تجارب خود از دیدگاه وسیعتر و واقع‌گرایانه تری نظر بیافکنیم.

۸. **مراقب بدنتان باشید.** تصور کنید بدن یک خانه بسیار زیبا و دوست‌داشتنی است که برای مدتی در آن سکنی خواهید گزید. قاعدتاً از خانه خود مراقبت نموده و همواره آن را تمیز و مرتب می‌کنید، غیر از این است؟ پس دقت کنید در این خانه چه چیزهایی قرار می‌دهید. مواد مخدر و الکل دو روش بسیار فراگیر جهت تخریب این خانه هستند. این دو راه حل‌های شایعی برای فرار از واقعیات زندگی می‌باشند. مصرف مواد مخدر بدین معنی نیست که شخص بسیار ناموجه و ناجور است بلکه نشان می‌دهد او هنوز راه حل منطقی و درست‌تأمین نیازهای خود را نیافته است.

ماده‌ی مخدر با لحنی فریبنده به ما می‌گوید «بیا با من بازی کن تا ساعات خوبی را با هم بگذرانیم». درست است چند لحظه‌ای به شما لذت می‌دهد ولی سبب دوری از واقعیات خواهد شد و از آنجا که این موضوع در ابتدا مشخص نیست در نهایت باید برای آن هزینه گزاف و وحشتناکی پرداخت. با مصرف مواد مخدر، سلامتی روحی و روانی شما به شدت به خطر می‌افتد، و به همین دلیل اکثر اوقات احساس نارضایتی می‌کنید. ماده‌ی مخدر بر سیستم دفاعی بدن تأثیر می‌گذارد و حتی می‌تواند سبب بروز تعداد بی‌شماری بیماری گردد. معمولاً پس از چند بار مصرف به آن عادت کرده و محتاج خواهید شد و آنگاه تازه تعجب می‌کنید که علت آغاز مصرفش چه دلیل احمقانه‌ای می‌توانست باشد. استرس‌ها و فشارهای عصبی

شدید ممکن است علت شروع مصرف ماده‌ی مخدر باشد ولی ادامه‌ی مصرف، داستان متفاوتی است.

کسی را می‌شناسید که مواد مخدر مصرف کند و در عین حال ادعا کند که خود را نیز دوست دارد!! به کمک ماده‌ی مخدر و الکل می‌خواهیم از احساسات ناخوشایند دوران کودکیمان فرار کنیم ولی پس از پایان اثر مواد، حتی حسی بدتر از قبل می‌یابیم. از این به بعد است که حجم عظیمی از احساس گناه و تقصیر در خود حس می‌کنیم. باید بدانیم احساسات ما زمانی با ارزش خواهند بود که آنها را بررسی و طبقه‌بندی کرده و عبرت بگیریم. در عین حال باید دانست که احساسات گذرا و لحظه‌ای هستند.

مصرف غذاهای بی ارزش و آسیب رسان نیز نمونه‌ای دیگر از عدم دوستی و عشق نسبت به خود است. ما بدون غذا نمی‌توانیم زندگی کنیم زیرا تامین‌کننده‌ی انرژی و سازنده‌ی سلول‌های بدن است. حتی اگر بدانیم غذاهای مناسب برای بدن کدام است باز به مصرف غذاهای نامناسب ادامه می‌دهیم و سبب چاقی و امراض دیگر می‌گردیم. در راه رسیدن به بهبودی چنین تنبیه غیرمستقیمی بسیار نادرست است. یکی از فزاینده‌ی دوست داشتن خود این است که دقت کنیم، چه چیزی را در دهان می‌گذاریم.

اگر ناهار می‌خورید و یک ساعت بعد احساس خواب‌آلودگی می‌کنید باید از خود پرسید «مگر چه چیزی خوردم؟». ممکن است غذایی خورده باشید که در آن زمان بخصوص برای بدنتان مضر بوده است. جستجو کنید کدام نوع غذا به شما انرژی و نیرو می‌دهد و چه نوع غذایی سبب سستی شما می‌شود. می‌توانید خوبی یا بدی غذاها را به مرور زمان پس از امتحان گونه‌های مختلف و درک تاثیر آنها مشخص کنید. می‌توانید از یک متخصص تغذیه هم سوال کنید. یادتان باشد آنچه که برای شما مفید است لزومی ندارد حتماً برای دیگری

هم مفید باشد. مثلاً رژیم ماکروبیوتیک<sup>۱</sup> برای خیلی‌ها فوق‌العاده است اما در عین حال روش هاروی و ماریلین دایموند<sup>۲</sup> نیز با وجود اینکه کاملاً متفاوت است برای بسیاری دیگر موثر خواهد بود. علت این امر قابل توجه نیست مگر به دلیل تفاوت فیزیولوژیکی انسان‌ها. بنابراین نمی‌توان تنها یک روش خاص را برای همه توصیه کرد بلکه هر شخص خود باید روش مناسب حال خویش را بیابد.

سرگرمی‌هایی را برگزینید که برایتان جالب باشند. نسبت به سرگرمی‌ها و تمرینات مورد علاقه‌تان افکار و برداشت‌های مثبت ایجاد کنید. البته اغلب ممکن است به سبب تحریکات دیگران موانعی بر سر راه قرار گیرد. اگر خواهان تغییر هستید باید مانند گذشته خود را بخشیده و از انباشت خشم و انزجار در درونتان جلوگیری کنید. بکار بردن تلقین و تأیید به همراه تمرین و تفریح، نسخه بسیار مناسبی برای بازنویسی افکار منفی است.

هم اکنون در برهه‌ای از تاریخ قرار داریم که گونه‌های جدیدی از فناوری‌های بهداشتی کشف شده است. کم‌کم می‌آموزیم که چگونه روش‌های قدیمی را با فناوری جدید همزمان به کار بریم. از نمونه‌های بارز این تلفیق می‌توان استفاده‌ی طب آیرودا همراه با تکنولوژی امواج<sup>۳</sup> را نام برد. اخیراً در مقاله‌ای خواندم که ادعا می‌کرد صدا می‌تواند سبب تحریک امواج مغزی شده و فرآیندهای یادگیری و بهبودی را تسریع کند. تحقیق دیگری نشان داده است که می‌توان بیماری‌ها را با تغییر ساختمان دی.ان.ای<sup>۴</sup> درمان کرد. به نظر تا پایان قرن به

۱. ماکروبیوتیک *Macrobiotic* یک نوع رژیم شبه مذهبی - فیلسوفانه غذایی است که در آمریکا توسط *Michio Kushi* معرفی شد. در این رژیم ۵۰ تا ۶۰٪ کالری از دانه‌ها، ۲۵ تا ۳۵٪ از سبزیجات و باقی از حبوبات، گیاهان دریایی (جلبک) و سوپ است. گوشت و سبزیجات معینی در این رژیم ممنوع است. در برخی تحقیقات بر کمبود *B12* و کلسیم در این روش تأکید شده ولی اخیراً تحقیقات در این خصوص از سرگرفته شده است اهمیت اصلی ماکروبیوتیک در درمان سرطان و قلمداد آن به عنوان روش طولانی نمودن عمر انسان است.

2. Harvey & Marilyn Diamonds  
3. Sound Wave Technology  
4. D.N.A

نتایج بسیار با ارزشی دست خواهیم یافت که تاثیرات مفید فراوانی برای بسیاری از مردم خواهد داشت.

۹. استفاده از آینه می‌تواند در یافتن دلایل ناتوانی ما در دوست داشتن خود، بخصوص عشق به خود موثر باشد. چندین راه برای تمرین با آینه وجود دارد. دوست دارم هر روز مقابل آینه بروید و به خود بگوئید «دوستت دارم! امروز چه کاری می‌توانم برایت بکنم؟ چگونه می‌توانم خوشحالت کنم؟». سپس جواب صدای درونتان را گوش دهید و پاسخ‌های داده شده را اجرا کنید. ممکن است در مراحل اولیه جوابی دریافت نکنید. زیرا تاکنون عادت داشته‌اید همواره با خود نامهربان و خشن برخورد کنید و هنوز نمی‌دانید در جواب به مهربانی و عاطفه چه باید گفت.

اگر در طول روز اتفاق ناخوشایندی روی داد مقابل آینه بروید و بگوئید «در هر صورت عزیزم دوستت دارم». حوادث گذرا هستند اما عشقی که شما در درونتان ایجاد می‌کنید باقی و جاودانه است و این می‌تواند مهمترین نکته‌ی مثبت زندگیتان باشد. اگر اتفاق خوشایندی روی داد باز به مقابل آینه رفته و بگوئید «متشکرم» و خود را به سبب خلق آن تجربه خوشایند تحسین کنید.

تمرین بخشش در مقابل آینه از زیباترین تمرینات است. خود و دیگران را عفو کنید. علاوه بر این در شرایطی که اوضاع برای صحبت مستقیم با دیگران نامساعد است می‌توانید با آنها در مقابل آینه سخن بگوئید. کدورت‌های قدیمی را با مردم، پدر و مادر، رئیس، دوستان و غیره برطرف نمائید. می‌توانید هر نوع عقیده و فکری را بدون ترس از کسی یا چیزی در مقابل آینه بیان کنید و حتماً به یاد داشته باشید که در پایان آرزوی خوشبختی و عشق نمائید زیرا هدف اصلی این تمرین چیزی نیست مگر عشق و محبت.

آنهایی که در دوست داشتن خود دچار مشکل هستند اکثراً همانهایی هستند که هیچگاه قادر به بخشش خود و دیگران نیستند. عدم بخشش، راه عشق را مسدود خواهد نمود. زمانی که کسی یا چیزی را می‌بخشیم و به آن اجازه می‌دهیم تا با عشق و علاقه از ما دور شود، نه تنها بار سنگینی از دشمن برداشته‌ایم بلکه درهای خویشتن دوستی و محبت را نیز بر روی خود گشوده‌ایم. آنگاه خواهیم گفت «آخی، عجب بار سنگینی از دوشم برداشته شد». البته که این طور شده، زیرا باری را حمل می‌کردیم که در صورت عدم تلاشمان باید آن را تا پایان عمر به دوش می‌کشیدیم. دکتر جان هریسون<sup>۱</sup> عقیده دارد بخشش خود، والدین و دیگران توام با التیام بخشیدن و آرام کردن دردها و مشکلات گذشته اثر شفا بخش بسیار بیشتری از انواع آنتی‌بیوتیک‌ها دارد.

مثلاً برای آنکه کودکان را از دوست داشتن پدر و مادرشان بازداریم زمان زیادی لازم است ولی زمانی که موفق شدیم، باز مدت بیشتری نیاز است تا آنها را متقاعد به بخشیدن پدر و مادرشان کنیم. وقتی که نبخشیم و اجازه دور شدن افکار مزاحم و پوچ را ندهیم، خود را در گذشته محدود کرده‌ایم. زمانیکه در گذشته گرفتار شویم، نخواهیم توانست در حال زندگی کنیم و اگر در حال نباشیم، در این صورت چگونه می‌توانیم آینده‌ای روشن خلق کنیم؟ تجربیات و افکار بی‌فایده و بیهوده‌ی گذشته صرفاً سبب خلق تجربیات و افکار بی‌فایده‌تر و بیهوده‌تری در آینده می‌شوند.

تلقین مثبت در مقابل آینه خصوصیات بارز بسیاری دارد زیرا بدین شکل بهتر می‌توان حقایق حیات را آموخت. وقتی این تمرین را انجام می‌دهید شاید بلافاصله پاسخ بشنوید که «با کی داری شوخی می‌کنی، برو بابا تو که لایق اینجور چیزها نیستی!». باور داشته باشید که این پاسخ درست نیست.



همواره به یاد داشته باشید که قادر به انجام تغییر نخواهید بود مگر زمانی که دقت کنید چه چیزی مانع حرکت به سوی هدفتان است. کشف موانع پیشرفت به منزله‌ی دست یابی به کلید آزادی است. باید آن جواب منفی را به یک تلقین مثبت تبدیل کنید. مثلاً بگوئید «می‌دانم شایستگی تمام خوبی‌ها را دارم و به تجربیات و لحظات مفید اجازه می‌دهم تا زندگی مرا در برگیرند». چنین سخنی را آنقدر تکرار نمائید تا در ذهنتان به عنوان روش جدید زندگی ثبت شود.

من خانواده‌هایی را دیده‌ام که با تلقین و تاکید عبارات مثبت از جانب یک نفر، کل خانواده دگرگون شده‌اند. بسیاری از اعضا، هائیرید از خانواده‌های نابهنجار آمده‌اند. حتی پدر و مادر بعضی از آنها درست و حسابی با آنها حرف نمی‌زدند. از آنها خواستم این جملات را تکرار کنند «من با تک تک اعضا، خانواده‌ام رابطه‌ای عالی، صمیمانه، دوست داشتنی و راحت دارم». می‌توانید هر کدام از اعضا، فامیل یا خانواده را که با او مشکل دارید در عبارت فوق یاد کنید. به آنها توصیه می‌کردم هرگاه به آن شخص فکر می‌کنند بلافاصله به مقابل آینه بروند و عبارات تاکیدی را پشت سرهم تکرار کنند. سرانجام حضور والدین آنها در جلسات پس از سه، شش یا نه ماه از آغاز جلسه خارق العاده بود.

۱۰. مرحله آخر دوست داشتن خود است. منتظر نمانید تا آن را حتماً بطور کامل بفهمید و سپس اجرا کنید. عدم موفقیت و عدم یادگیری و چند شاخه شدن افکار، نوعاً به عادت ارتباط دارد. اگر بتوانید هم اکنون در خود ایجاد آرامش و اتحاد فکری نمائید و اگر بتوانید خود را دوست داشته باشید و به خود احترام بگذارید، آنگاه زمانی که خوبی‌ها و لذت‌ها به سراغتان می‌آیند به سادگی خواهید توانست از آنها بهره لازم را ببرید. زمانی که خود را دوست داشته باشید، دیگران را نیز دوست خواهید داشت.

نمی‌توان افکار و عقاید دیگران را تغییر داد پس آنها را به حال خود رها کنید. بسیاری از ما انرژی زیادی جهت تغییر دادن دیگران بکار می‌بریم حال آنکه اگر نصف آن نیرو را برای خودمان بکار می‌بردیم می‌توانستیم خود را دگرگون سازیم. زمانیکه ما تغییر کنیم دیگران نیز به شکل جدیدی با ما برخورد خواهند کرد.

نمی‌توانید درس زندگی دیگران را به جای آنها بیاموزید زیرا هرکس باید درس بخصوص و مشخص خود را فراگیرد. هر چه انجام می‌دهید ویژه خود شما است. اما در راس آن دوست داشتن خود است پس رفتار نامناسب دیگران نباید در آن تاثیرگذار باشد. اگر بر حسب مقتضیات با شخص بسیار منفی گرایی که حاضر به تغییر رفتار خود نیست در ارتباط هستید خود را دوست داشته باشید و مطمئن باشید این عشق و دوست داشتن توانایی رهایی از آن شرایط را به شما خواهد داد.

خانمی در یکی از سخنرانی‌هایم به من مراجعه کرد و گفت که شوهرش شخص منفی‌نگری است. اما او نمی‌خواهد این رفتار تاثیر نامناسبی بر دو کودک خردسالش بگذارد و به همین دلیل از من راهنمایی خواست. به او پیشنهاد کردم که همواره تلقین کند که شوهرش مردی فوق العاده و حامی خانواده است که تمام توانش را به کار می‌گیرد تا خصوصیات مثبت خویش را آشکار سازد. به او گفتم که آنچه را دوست دارد روی دهد به شکل عبارت تاکیدی و تلقین بازگوید و هرگاه احساس کرد شوهرش با منفی‌نگری با قضایا روبرو می‌شود بلافاصله عبارت تاکیدی را برای او بگوید. اما اگر با وجود تکرار تلقین‌های مثبت همچنان روابط به شکل نامناسبی ادامه یافت آنگاه باید به جانمایی رابطه دقت کرد زیرا جواب این عدم کارآیی بدون شک در درون نوع رابطه نهفته است.

به عقیده‌ی من به سبب افزایش روز افزون میزان طلاق، هر زنی قبل از بچه دار شدن باید از خود بپرسد «آیا فقط من هستم که باید مسئولیت بچه را به عهده گیرم؟ آیا من به تنهایی

آمادگی و توانایی حمایت از این کودک را دارم». علت این پرسش افزایش تصاعدی طلاق و در نتیجه افزایش مادران یا پدران است که به تنهایی مسئولیت نگهداری از فرزندشان را به دوش گرفته‌اند. با این وجود متأسفانه اکثر مواقع این خانم‌ها هستند که وظیفه‌ی پرورش کودک را به عهده دارند. زمانی بود که ازدواج یک انتخاب مادام‌العمر به حساب می‌آمد اما باید پذیرفت که زمانه عوض شده است!

متأسفانه گاهی اوقات ما اعتماد به نفس خویش را از دست می‌دهیم و خود را پائین‌تر از دیگران تصور می‌کنیم به طوری که روابط ما با شخص مورد نظر همانند عقاید او منفی، مخرب و بی‌فایده می‌شود. ممکن است به خود بگوئیم «می‌دانستم شایستگی عشق را ندارم. پس چه بهتر در همین وضعیت فعلی بمانم. بدون شک این لیاقت من است». می‌دانم این جملات به نظر بسیار ساده و گاهی بچه‌گانه می‌آیند و آنها را قبلاً نیز چندین بار تکرار کرده‌ام ولی عمیقاً و بدون هیچ تردیدی ایمان دارم که سریع‌ترین راه برای از میان برداشتن هر مشکلی، دوست داشتن و عشق است. چقدر فوق‌العاده بود اگر هر کدام از ما به این درک می‌رسیدیم که تشعشعات عشقی که از خود پراکنده می‌کنیم چه تاثیر خارق‌العاده‌ای بر اطرافیانمان حتی همان منفی‌نگرها دارد. بر همین اساس است که من سعی کردم کسب نوعی عشق بی‌پایان و جاودان را بر پایه روح بی‌انتها سرلوحه تمام کارهای خود قرار دهم.

عشق جا و مکان نمی‌شناسد، این و آن برایش مفهوم ندارد. چنین عشقی می‌تواند هدف حضور ما در زمین باشد. آغاز حرکت در رسیدن به این عشق بی‌انتها، دوست داشتن خویش و بها دادن به افکار خود است. به دنیا نیامده‌اید تا با راه و روش دیگران زندگی کنید، یا محتاج و وابسته دیگران باشید. تنها می‌توانید راه زندگی خویش را انتخاب کنید و در مسیر آن قدم بردارید. به دنیا آمده‌اید تا نیازهای خود را برآورده کنید و تا آخرین مرحله عشق

## چگونه خود را دوست بداریم ۱۴۷

---

پیش بروید. شما وجود دارید که بیاموزید، ترقی کنید، رحم و شفقت داشته و با فهم باشید. زیرا زمانی که زمین را ترک کنید خانه، اتومبیل و حساب‌های بانکی را با خود نخواهید برد ولی در آن زمان با ارزش‌ترین دارائی شما میزان عشقی است که به همراه دارید.



# فصل نهم: عشق به فرزند درون

اگر قادر نیستید به دیگران نزدیک شوید  
بدین دلیل است که هنوز نمی‌دانید چگونه  
باید به فرزند کوچک درون خود نزدیک  
شوید. فرزند کوچک شما ترسیده و آسیب  
پذیر شده است.

یکی از اساسی‌ترین موضوعات حیاتی که باید به آن پردازیم موضوع فراموش شده‌ای  
است که اکثر ما برای مدت طولانی است آن را از یاد برده‌ایم. بی‌توجهی به این واقعیت عامل  
بسیاری از نارسایی‌های زندگی ما بوده است.

این همان فرزند کوچک<sup>۱</sup> درون ماست که خسران غفلت از او قابل جبران نیست. بدون توجه به اینکه شما چند سال دارید فرزند کوچکی در درونتان است، که نیاز شدیدی به عشق و پذیرایی دارد. اگر خانم هستید، صرف نظر از آنکه چند سال دارید و چقدر از نظر شخصیتی کامل و متکی به خود هستید دختر کوچک بسیار حساسی در درون شماست که نیاز به کمک دارد. اگر مرد هستید بی اهمیت به اینکه چند سالتان است و چقدر مردانگی دارید هنوز پسر کوچکی در درون دارید که نیازمند گرمی آغوش شماست.

در هر سنی فرزند کوچک در هوش و حواس شما وجود دارد. همانند کودکان، این فرزند کوچک هنگامیکه اتفاق نادرستی روی می دهد، همیشه تصور می کند اشتباه و خطا از جانب وی بوده است. کودکان تصور می کنند تنها وقتی کاری را درست انجام دهند مورد تشویق و محبت والدین قرار خواهند گرفت و تنبیه و مواخذه نخواهند شد.

هرگاه فرزند کوچک مطلبی را درخواست کند و آن را به دست نیاورد با خود خواهد گفت «من به اندازه کافی خوب نبودم، نظرات من همیشه مخالف است». بدین ترتیب همزمان با گذر عمر، بخش های بیشتر و مهمتری از وجود خویش را از فرآیند زندگی دور می کنیم.

در هر صورت هم اکنون، در این لحظه از زندگی باید تمام اعضا را متحد و متفق کنیم و همه را مورد قبول خود بدانیم تا خود را از میان ناباوری ها باور کنیم. قسمت هایی از بدن که

۱. مطالعات و تجربیات دانشمندان از جمله اریک برن کانا دابی و ویلدر پنفلد حاکی از آن است که شخصیت علاوه بر نقش های روانی که در علم روانکاوی - فرویدیسیم - مطرح است دارای ساختارهایی با حالات واقعی است که از آن به عنوان والد، بالغ و کودک درون نام می برند. اینها در واقع نوارهایی ضبط شده در دورانهای خاص هستند که شامل اشخاص، زمان، تصمیمات و حتی احساسات درونی و بیرونی نیز می گردند. از جمله می توان به ضبط رویدادهای «درونی» و به عبارت دیگر پاسخ یا عکس العمل انسان کوچک نسبت به رویدادهایی که می بیند و می شنود اشاره نمود که از آن بعنوان کودک - فرزند کوچک درون - نام می برند. در حقیقت فرزند کوچک نوارهای ضبط شده ای از رویدادهای درونی - احساسات - در مقابل رویدادهای خارجی در دوره ای بین تولد تا ۵ سالگی است که در درون مغز همه افراد موجود است. در این بازه زمانی تمام عکس العمل ها که بصورت احساس ضبط شده اند تلفیقی از حواس و ادراکات درک شده منفی - ناملایمات، عدم رضایت پدر و مادر - و مثبت - خاطرات شیرین، بازیها، شادبها - می باشند. در واقع هر شخصی می تواند در هر موقع از رفتار جاری خود از افکار و احساسات و دگرگونیهای فرزند درون متأثر شود.

کارهای به نظر احمقانه‌ای انجام داده بودند، قسمت‌هایی که از نظر دیگران و خودمان خنده دار و تمسخرآمیز محسوب می‌شوند، بخش‌هایی از افکارمان که در عمل جسور نبودند و دچار ترس می‌شدند، تمام قسمت‌های بدن را باید دوباره هم فکر و یک صدا کنیم.

فکر نمی‌کنم هیچ کس در سن پنج سالگی از زندگی مایوس شده باشد یا اینکه کنترل رفتارش را از دست داده باشد. و اگر چنین وضعیتی پیش آید به آن علت است که خطایی از جانب ما صورت گرفته که غیر قابل جبران است اما ما با کمال بی‌دقتی به فرزند کوچکمان توجهی نمی‌کنیم و آن را به حال خود رها می‌کنیم.

علاوه بر فرزند کوچک، والدی<sup>۱</sup> نیز در درون ما وجود دارد. شما هم فرزند و هم پدر و مادری در وجود خود دارید که بسیاری مواقع آن پدر و مادر، فرزند کوچک را به دلایل بی‌مورد و بی‌اهمیت سرزنش کرده و با او به خشونت رفتار می‌کنند. اگر به صدای درونتان گوش دهید این دعوا و سرزنش را خواهید شنید. خواهید دید که والد چگونه به فرزند کوچک بی‌لیاقتی و ناتوانی را نسبت می‌دهد.

این مرحله آغاز جنگ روانی در درون ما است. والد به همان ترتیبی که پدر و مادرمان ما را سرزنش می‌کردند به فرزند درونمان می‌گویند «تو ابله هستی، به اندازه لازم خوب عمل نمی‌کنی. باز هم کار را اشتباه انجام دادی، باز هم قاطی کردی». و به این ترتیب جملات این

---

۱. والد یعنی بعد دوم شخصیت. والد تا پنج سالگی شکل می‌گیرد و در اصل ناشی از شخصیت پدر و مادر است و نیز منعکس کننده رفتار والدین. والد شامل انبوه بسیار عظیمی از سوابق و رویدادهای خارجی در مغز است که بدون پرسش و شاید حتی با زور در ذهن کودک جا گرفته‌اند. برعکس اطلاعات فرزند درون که قابل ضبط مجدد هستند، اطلاعات محفوظ در والد مستقیم و بدون حک و اصلاح ضبط شده‌اند. در واقع والد شامل محفوظاتی از تمام محدودیتها، اخطارها، قوانین و ارزش‌هایی است که فرزند از والدین خود شنیده است. از طرف دیگر خاطره محبت‌ها نیز در والد نقش بسته‌اند. باید یادآوری کرد جدا از جنبه‌های منفی که می‌تواند در والد وجود داشته باشد مانند تناقضات پدر و مادر در حرف و عمل و یا خوب یا بد بودن یکی و در نتیجه سردرگمی والد، اما در هر حال این بخش در عمل می‌تواند نقش یک نجات‌دهنده را در زندگی اینها نماید. به طور کلی بهترین حالت برای سه بعد شخصیت - کودک، والد و بالغ که آخری همان بعد واقع بین و منطقی یا دافع اختلافات میان دو بعد دیگر است آن است که فرد بتواند به عالی‌ترین تعادل ممکن بین آنها دست یابد و هماهنگی و توازن ایشان و رشد همزمان آنها حادث شود. جهت کسب مطالب بیشتر می‌توانید به کتاب وضعیت آخر از دکتر تامس آ. هریس مراجعه نمایید.



مکالمه درونی به یک الگو بدل می‌شوند. اغلب ما تا وقتی که به سن بلوغ می‌رسیم با فرزند کوچک درونمان به همین شکل برخورد می‌کنیم. یا اینکه او را به روشی مشابه به آنچه خودمان توسط والدینمان سرزنش می‌شدیم مورد مواخذه قرار می‌دهیم و بدین ترتیب این روند همچنان ادامه می‌یابد.

جان برادشا<sup>۱</sup> نویسنده چندین کتاب در زمینه نگهداری از فرزند درون گفته است «هرکدام از ما تا سن بلوغ نزدیک به بیست و پنج هزار ساعت نوار ضبط شده از جانب والدین درونمان داریم». به نظر شما چند ساعت این نوار به شما می‌گوید، بسیار جذاب و فوق العاده هستید؟ چند ساعت می‌گوید، خوش فکر و باهوش هستید؟ چقدر به شما می‌گوید که خواسته‌هایتان دست یافتنی است و می‌توانید به شخص بزرگی بدل شوید؟ ولی برآستی چند ساعت از نوار می‌گوید نه! نه! نه!

پس تعجبی ندارد که هر لحظه از اعمال و رفتارمان بیانگر «نه»، «باید» و از این دست جملات باشد. اینها اثرات همان نوارهای ضبط شده منفی است. با این حال به یاد داشته باشید اینها تنها گفته‌های ضبط شده درون این نوارها است نه واقعیت وجود شما. آنها فقط نوارهایی با قابلیت ضبط مجدد هستند که در درون شما جاسازی شده‌اند و می‌توان آنها را غلط‌گیری و اصلاح کرد. هرگاه ترسیدید، بدانید در واقع این فرزند کوچکتان است که ترسیده. والد درونتان در آنجا حضور دارد و دچار هیچگونه ترسی نیست. ولی وجود این بزرگتر در کنار فرزند کوچک هیچ تاثیر عملی نگذاشته است. زیرا در صورتی می‌توانست موفق باشد که مانع ترسیدن شما می‌شد و خود را محافظ فرزند کوچک می‌دانست. این دو یعنی والد و فرزند باید با هم تعامل و همکاری داشته باشند و در مورد مسائل گوناگون به همفکری و تبادل نظر بپردازند. ممکن است به نظر احمقانه باشد ولی حقیقتی است که باید

---

1. John Bradshaw

پذیرفت و البته موثر است. بگذارید فرزند کوچک بداند که شما در همه حال همراه او هستید و وی را دوست دارید.

برای مثال اگر در دوران کودکی خاطره‌ی ناخوشایندی از برخورد با سگ داشته‌اید، مثلاً شما را دنبال کرده و یا گاز گرفته بود، فرزند کوچک درون ممکن است همچنان با اینکه یک انسان بالغ شده‌اید از برخورد با سگ بترسد. ممکن است در خیابان سگ کوچک پشمالویی ببینید و از آن بترسید. این بدین معنی است که فرزند کوچک براساس خاطره‌ی بجای مانده از دوران کودکی عکس العمل نشان می‌دهد. می‌گوید: «سگ! می‌خواهد مرا اذیت کند». این موقعیت بسیار مناسبی است تا والد به فرزند کوچک درون بگوید «نگران نباش، من اینجا هستم حالا دیگر بزرگ شده‌ایم. من از تو مراقبت خواهم کرد و نخواهم گذاشت تا سگ به تو آسیبی برساند، دیگر نیازی نیست تا بیشتر از این بررسی». این بهترین راه برای هدایت فرزند کوچک است.

### درمان آسیب‌های وارده از گذشته

من به تجربه دریافته‌ام که فعالیت بر روی فرزند کوچک نقش بسیار با اهمیتی در برطرف کردن آسیب‌های وارد از گذشته دارد. حس ترس فرزند درون همیشه نسبت به زمان حال نیست بلکه بسیاری از مسائل ناشی از دردها و تألمات گذشته‌اند. اگر دوران کودکی شما مملو از ترس و جنگ و دعوا بوده است، اینک در تصمیم‌گیری دچار تناقض می‌گردید و باعث می‌شوید تا فرزند درونتان در قضاوت امور گوناگون خطا کند. او هیچ راه فرار و گریزی ندارد. پس وظیفه شماست تا از محدودیت‌های گذشته پا را فراتر بگذارید و موقعیت از دست رفته او را به وی بازگردانید و بفهمانید که دوستش دارید و همیشه در کنارش خواهید ماند.

هم اکنون لحظه‌ای فکر کنید و به فرزند کوچک بگوئید «من به تو توجه می‌کنم، تو را دوست دارم، واقعا دوستت دارم». ممکن است تا به حال این جملات را به والد درونتان می‌گفته‌اید. پس دوباره تلاش کنید تا با فرزند درون صحبت کنید. تصور کنید در خیال خود دستش را گرفته‌اید و برای گردش به بیرون می‌روید و لحظات لذت بخشی را تجربه می‌کنید.

با این بخش از وجود خویش ارتباط برقرار کنید. پیام‌هایی که می‌خواهید بشنوید کدامند؟ آرام بنشینید، چشم‌ها را ببندید و با فرزند درون خویش صحبت نمائید. اگرچه ممکن است در تمام طول عمرتان چنین تمرینی انجام نداده باشید ولی در آینده نزدیک به موفقیت آن پی خواهید برد. البته شاید در ابتدا برای او باور این موضوع که قصد دارید با وی حرف بزنید دشوار باشد ولی با جسارت و اتکاء به نفس بگوئید «می‌خواهم با تو صحبت کنم. می‌خواهم ببینم. می‌خواهم دوستت بدارم». بدین ترتیب در پایان به ارتباط مورد نظر دست خواهید یافت. حتی ممکن است فرزند کوچک درونتان را در تصورات خود ببینید یا حسش کنید و با او صحبت کنید.

ابتدایی ترین و اساسی ترین جملاتی که می‌توانید به او در اولین مراحل ارتباط بگوئید این است که از وی عذرخواهی کنید و از اینکه مدت زیادی با او ارتباط برقرار نکرده‌اید و همواره سرزنشش کرده‌اید پوزش بطلبید. به او بگوئید می‌خواهید بعد از این همیشه در کنارش باشید و گذشته‌ها را جبران کنید. از او پرسید چگونه می‌توانید خوشحالش کنید. چه چیزی او را می‌ترساند و باعث آزارش می‌شود، چگونه می‌توانید به وی کمک کنید و از نیازهایش آگاه شوید.

مراقب باشید با سوالات ساده آغاز کنید، مطمئن باشید جواب خواهید گرفت. «چگونه می‌توانم خوشحالت کنم؟ امروز چه چیزی دوست داری؟». یا مثلا بگوئید «من می‌خواهم

پیاده‌روی کنم. تو کجا دوست داری بروی؟». ممکن است جواب دهد «به ساحل برویم». بدین صورت ارتباط برقرار می‌شود ولی باید جدی باشید. اگر بتوانید هر روز چند دقیقه‌ای با فرزند کوچک خویش ارتباط برقرار کنید زندگی بسیار بهتر خواهد شد.

### برقرار کردن ارتباط با فرزند کوچک

شاید بعضی از شما قبلاً تمریناتی در این زمینه انجام داده باشید. برای مطالعات تکمیلی لیستی از کتب مناسب در انتهای همین کتاب وجود دارد. در این مبحث مطالب سودمند فراوانی وجود دارد مثلاً کتاب «مراقبت از خود» اثر جان پولارد<sup>۱</sup> انتخاب مناسبی است. علاوه بر این پیشنهاد می‌کنم عکسی از دوران کودکی خود را با دقت نگاه کنید. آیا یک کودک غمگین و ناراحت می‌بینید؟ یا یک کودک خوشحال و سرحال؟ هر چیزی که دیدید با آن ارتباط برقرار کنید. اگر مضطرب و وحشت زده است از او بپرسید برای چه و از چه چیزی می‌ترسد. سعی کنید از جملاتی استفاده شود که باعث شادی وی می‌گردد. چندین عکس دیگر بیابید و به همین ترتیب با آنها ارتباط برقرار کنید.

صحبت کردن مقابل آینه به تصور اینکه با کودکی خود سخن می‌گوئید می‌تواند بسیار مفید باشد. اگر در کودکی شما را با اسم خاصی صدا می‌کردند اینچنین کنید و فراموش نکنید مقابل آینه بنشینید زیرا ایستادن سبب خستگی و در نتیجه ناتوانی در برقراری ارتباط مناسب می‌گردد. اگر امکان دارد وسایل و اسباب بازی‌های دوران کودکی خود را آورده، با حضور در چنین جوی به تمرین بپردازید.

تمرین دیگری که می‌توان انجام داد برقراری ارتباط از راه نوشتن است. از دو نوع خودکار رنگی یا قلم و رنگ‌های گوناگون کمک بگیرید. با یک رنگ و بوسیله‌ی دستی که با آن

راحت‌تر و بهتر می‌نویسید سوالی از فرزند کوچک بپرسید و با رنگی متفاوت به او اجازه دهید با دست دیگر جواب سوال شما را بنویسد. این تمرین بسیار مفید و جذاب خواهد بود. زمانیکه سوال مورد نظر را می‌نویسید والد یا همان پدر و مادر درونتان تصور می‌کند جواب را می‌داند ولی زمانیکه خودکار را با دست دیگر که معمولاً هیچگاه از آن استفاده نمی‌کردید برداشتید و شروع به جواب دادن نمودید آنگاه جوابی متفاوت با آنچه تصور می‌کردید را خواهید نوشت.

کشیدن نقاشی نیز روش مناسب دیگری است. بسیاری از ما در دوران کودکی به نقاشی و رنگ آمیزی علاقه فراوانی داشته‌ایم. اما سرانجام به ما گفتند باید به شکلی رنگ کرد که رنگ‌ها از خطوط بیرون نزنند و تمیز باشد. درحقیقت بدین ترتیب محدود شدیم. اما این کار را مجدداً آغاز کنید. از دستی که ضعف بیشتری در آن دارید برای نقاشی استفاده کنید. دقت کنید چه احساسی دارید. از فرزند کوچکتان سوال کنید و از او بخواهید جواب را با همان دست نقاشی کند. در انتها نتیجه کار را با دقت بررسی نمایید.

اگر بخواهید می‌توانید این تمرین را گروهی نیز انجام دهید. همگی به کودک درون خود اجازه دهید نقاشی کند و آنگاه معنی و مفهوم آن را برای همدیگر توضیح دهید. اطلاعاتی که بدین روش بدست خواهید آورد بسیار مهم و توجیه‌کننده بسیاری از رویدادها خواهند بود. با فرزند کوچک بازی کنید. کارهای مورد علاقه وی را انجام دهید. ببینید در کودکی چه فعالیت یا بازی‌ای را از همه بیشتر دوست داشتید؟ آخرین باری که آن را انجام دادید کی بود؟ بسیاری از اوقات والد درونمان از انجام اینگونه تفریحات ممانعت می‌کند. چراکه به عقیده‌ی وی ما بزرگ شده‌ایم و بالغ هستیم و این حرکت با روش افراد بزرگسال متفاوت است. برای انجام این تمرین زمان بخصوصی اختصاص دهید و سعی کنید از آن لحظات لذت ببرید.

کارهای بچه‌گانه دوران کودکی را دوباره انجام دهید. به بازی سایر کودکان به دقت توجه کنید زیرا باعث یادآوری تفریحات کودکی شما می‌شود.

اگر می‌خواهید در زندگی لحظات شادتری داشته باشید با فرزند کوچک درونتان ارتباط برقرار کنید تا به دنیای خوشی و زیبایی وارد شوید. من به شما قول می‌دهم که بدین ترتیب لحظات بهتری خواهید داشت.

آیا شما به عنوان یک کودک برای پدر و مادرتان خوشحال کننده بوده‌اید؟ آیا آنها از تولدتان واقعاً خرسند بودند؟ آیا از جنسیت شما راضی بودند یا به جنس مخالف علاقه داشتند؟ آیا به عنوان یک کودک احساس پدر و مادر خود را در وابستگی شان به شما حس می‌کردید؟ آیا برای تولد شما مراسمی گرفته شد؟ جواب هر چه باشد، اکنون به کودک درونتان خوش آمد بگوئید و جشنی برایش برپا کنید. هر جمله زیبا و ابراز احساساتی که در هنگام تولد فرزند جدید بیان می‌شود، به او بگوئید.

آنچه که در دوران کودکی همیشه انتظار برآورده شدنش را داشتید چه بود؟ دوست داشتید چه چیزی به شما بگویند که هرگز نگفتند؟ حُب همین حالا برای فرزند کوچکتان این خواسته‌ها را برآورده کنید. برای یک ماه هر روز زمانی که مقابل آینه می‌ایستید این جملات را تکرار کنید. خواهید دید چه روی می‌دهد.

اگر دارای پدر و مادری الکلی یا معتاد بودید، می‌توانید تلقین نموده و چنین تصور نمائید که صاحب پدر و مادری متشخص و مسئولیت‌پذیر هستید. اگرچه این کار مدت زمان زیادی به تعویق افتاده است ولی با تصور وجود چنین والدینی هر چه فرزند کوچکتان خواست بدون تامل به او بدهید. سعی نمائید آن شیوه زندگی را که در چنین وضعیت و موقعیتی دوست داشتید با فرزند درون خود داشته باشید، در رویا و خیال تجربه کنید. کودک درونتان

هنگامیکه احساس آرامش و امنیت کند می‌تواند به شما اعتماد نماید. از او بپرسید «چه کاری می‌توانم برایت بکنم تا به من اعتماد داشته باشی؟» مطمئن باشید پاسخ بعضی سوالات شما را غافلگیر خواهد کرد.

اگر پدر و مادرتان از حیث عشق و محبت و ابراز احساسات آن چنان نبودند که شما دوست داشتید و نمی‌توانید آنها را به عنوان پدر و مادر به خود نسبت دهید، والدین مورد علاقه خود را که فکر می‌کنید آنها دوست داشتنی‌تر و محبت‌آمیزترند بیابید و تصویر آن پدر و مادر خیالی را در کنار عکس‌های کودکی خود بگذارید. بدین ترتیب سعی کنید آرزوهای جدیدی خلق نمائید و اگر لازم دانستید می‌توانید داستان کودکی خود را روی کاغذ بیاورید.

افکار و عقایدی را که در کودکی آموخته‌اید هنوز در فرزند شما وجود دارند. اگر والدیتان اخلاق خشکی داشتند و شما نیز عادت کرده‌اید در رفتارتان بسیار خشک و جدی باشید و بدین ترتیب همواره خود را محدود می‌کنید آنگاه فرزند کوچکتان نیز این قوانین و ضوابط را پذیرفته است. مثلاً اگر شما همیشه خود را به علل مختلف مورد سرزنش قرار می‌دهید، برای کودک آغاز روز و زندگی دوباره با چنین شرایطی بسیار دلهره آور و ترسناک است. حتی او به خود می‌گوید «وای، امروز دیگه به چه دلیل سر من داد و فریاد می‌زنند».

آن چه که پدر و مادر در قبال ما انجام داده‌اند در واقع براساس آگاهی و اطلاعات خودشان بوده است. اما اکنون ما پدر و مادری هستیم که از اطلاعات و افکار خود استفاده می‌کند. اگر از قبول مسئولیت فرزند درون طفره می‌رویم همانند این است که از حقوق خود منزجر و ناخرسندیم. در اصل هدف از این تشبیه اثبات این حقیقت است که هنوز می‌توان موضوعی را برای بخشش یافت. پس چه چیزی است که هنوز خود را به خاطر آن نبخشیده‌اید؟ چه چیزی را باید بیرون برانید؟ هر چه هست فقط بگذارید از شما دور شود.

اگر اکنون فرزند درونمان را تشویق نکنیم و او را مستحق نوازش ندانیم دیگر نمی‌توان گفت پدر و مادرمان مقصرند. آنها در آن موقعیت زمانی و مکانی بخصوص بهترین کاری را که به فکرشان خطور می‌کرد انجام دادند حال آنکه در این زمان ما می‌دانیم که چگونه باید خواسته‌های فرزند کوچکمان را تامین کنیم و نیازهایش را برآورده سازیم. ولی به نظر دانسته‌هایمان را عملی نمی‌کنیم.

گروهی از شما که حیوان خانگی دارید می‌دانید که وقتی به خانه وارد می‌شوید حیوان بدون توجه به آنکه شما چه پوشیده‌اید، چند سال دارید، امروز چقدر درآمد داشته‌اید و چقدر ثروتمند هستید از شما صمیمانه استقبال می‌کند. فقط وجود شما برای وی اهمیت دارد زیرا شما را خالصانه به خاطر خودتان و بدون هیچ قید و شرطی دوست دارد. از این رفتار باید درس گرفت. این رفتار را نسبت به فرزند درون پیاده کنید. تنها از این که زنده هستید و وجود دارید خوشحال باشید. شما انسانی خاص، منحصر به فرد و جاودانه هستید. اما تا زمانی که فرزند کوچکتان را دوست نداشته باشید، برای دیگران نیز دوست داشتن شما سخت خواهد بود. خود را بی واسطه نسبت به مکان و زمان و یا وضعیت روحی و جسمی دوست داشته باشید و این را ملکه قلب خود نمائید.

### قسمت‌های گوناگون شما

روابط اجتماعی فوق العاده‌اند، ازدواج نیز هم چنین. ولی واقعیت این است که همه آنها گذرا و موقت هستند. اما رابطه درونی شما با خودتان ابدی و همیشگی است. خانواده درونتان - فرزند کوچک، والد و نوجوانی که بین این دو است - را دوست داشته باشید. به یاد داشته باشید که نوجوانی نیز درون شما وجود دارد. به او خوشامد بگوئید. به همان ترتیب که با فرزند کوچکتان تمرین می‌کنید با نوجوان درونتان نیز تمرین کنید. مشکلاتی را



که به عنوان یک نوجوان داشتید بررسی کنید. از نوجوان همان سوالاتی را که از فرزند کوچکتان می‌پرسید بکنید. به او در دوران حساس و مهم بلوغ و تغییر شخصیت کمک کنید. این ساعت را برایش جذاب جلوه دهید. آن طور که فرزند کوچکتان را دوست دارید وی را نیز دوست بدارید.

نمی‌توانیم همدیگر را دوست داشته باشیم و تأیید کنیم مگر این که فرزند کوچک درونمان را تأیید کرده و دوستش بداریم. فرزند کوچک شما چند سال دارد؟ سه، چهار یا پنج؟ معمولاً این فرزند زیر پنج سال است. این دوره ایی است که کودکان به تنهایی قادر به تامین نیازها و خواسته‌هایش نیست. فرزند درون را درکنار خود احساس کنید و او را به عنوان مونس خویش دوست داشته باشید. سعی کنید برای خود و او زندگی جذابی بیافرینید و بگوئید «امیدوارم چگونه دوست داشتن فرزند کوچکم را بدانم». بدون شک قدرت بزرگ هستی پاسخ می‌دهد و راه مناسب را در زمان مساعد به شما نشان خواهد داد. لازمه شفا یافتن این است که احساسات خود را دریابیم، پا را فراتر از آنها گذاشته و حقایق را درک کنیم. همیشه به یاد داشته باشید که قدرت برتر درون همواره حمایت کننده و پشتیبان ما است.

بدون توجه به اینکه دوران کودکی شما چگونه بوده است، تلخ یا شیرین، باید در فکر زندگی کنونی خود و تامین آن باشید. می‌توانید زمان را با مقصر دانستن پدر و مادران و نامساعد قلمداد کردن محیط سپری کنید ولی به یاد داشته باشید که به این ترتیب تمام جوانب و شرایط در جهت عکس آن چه که دوست دارید حرکت خواهند کرد و تنها نتیجه‌ی این کار گرفتاری در یک الگوی غلط رفتاری است.

عشق بزرگ ترین جلادهنده است. عشق حتی عمیق ترین و دردناکترین خاطرات ناخوشایند را محو می‌کند زیرا بیشتر از هر چیز دیگری قدرت نفوذ و اثر دارد. اگر تاثیر

خاطرات گذشته بر شما بسیار عمیق بوده است و مرتباً به خود می‌گوئید «همه اش تقصیر دیگران بود و یا...»، مطمئن باشید به بیراهه خواهید رفت. این فکر غلط نیز هر لحظه تأثیرش را عمیق‌تر خواهد نمود. آیا حقیقتاً یک زندگی لذت بخش می‌خواهید یا زندگی توأم با درد؟ انتخاب این دو و قدرت انجامش نیز در وجود شما است. به چشمانتان نگاه کنید و خود و فرزند کوچکتان را بی توجه به ناملایمات ظاهری دوست داشته باشید.



# فصل دهم: گذر عمر و پیری

همان طوری که دوست دارید پدر و مادرتان  
با شما محترمانه و با فهم برخورد کنند، با  
آنها با احترام و بزرگووارانه رفتار کنید.

## برقراری ارتباط با پدر و مادر

سنین رشد، یعنی سالهای نوجوانی برایم سخت تر و دردناکتر از هر زمان دیگری بود.  
سوالات بسیاری در ذهن داشتم ولی هیچ وقت نمی خواستم جواب آنها را از کسانی که  
می دانستند بپرسم. دوست داشتم همه چیز را خودم بیاموزم زیرا به صحت جواب بزرگترها  
اعتماد نداشتم.

چون فرزند طلاق بودم نسبت به پدر و مادرم احساس ناخوشایند و تنفر آمیزی داشتم. نمی‌توانستم شیوه‌ای که پدر خوانده ام با من رفتار می‌کرد و بی توجهی‌های فراوان مادرم را تحمل کنم. خود را از همه جا رانده شده می‌دیدم. آدمی که هیچ کس او را درک نمی‌کند. تصور می‌کردم به طور اخص خانواده و به طور اعم دنیا با من در حال جنگ است و همه علیه من هستند. در طول سال‌های متمادی نصیحت و تدریس به خصوص به جوانان دریافته ام که عده‌ی بسیاری از آنها درباره‌ی پدر و مادر خویش همانند من فکر می‌کنند. برخی کلماتی که نوجوانان برای تشریح وضعیت خود به کار می‌برند عبارت است از «به دام افتاده؛ کسی که هیچ کس او را درک نمی‌کنند؛ مورد قضاوت نادرست قرار گرفته؛ تمسخر شده».

بدون تردید اگر همواره پدر و مادر فرزند را تحت محبت و حمایت خود قرار دهند اوضاع بهتر خواهد بود. چراکه بسیاری از مشکلات از این طریق رفع خواهد شد ولی در اکثر موارد چنین خواسته‌ای ناممکن است. اگرچه والدین نیز مانند ما صرفاً یک انسان هستند و درک و فهمشان در حد یک انسان عادی است اما اغلب به نظر می‌آید که آنها اشخاصی بی توجه و ناتوان در درک احساسات و خواسته‌های فرزند خود هستند.

مرد جوانی که تحت نظرم بود اعتقاد داشت برای وی برقراری ارتباط با پدرش بسیار سخت و ناخوشایند است. او تصور می‌کرد با پدرش هیچ وجه اشتراکی ندارد. هنگامی که پدرش با او صحبت می‌کرد همواره به دنبال سرزنش و ملامت وی بود. از آن مرد جوان پرسیدم که آیا طریقه‌ی برخورد پدر بزرگش را با پدرش می‌داند و او پاسخ داد اطلاعی از این موضوع ندارد زیرا پدر بزرگش قبل از تولد وی فوت کرده است.

از او خواستم تا درباره‌ی دوران کودکی پدرش و طریقه‌ی رفتار پدر بزرگش از وی پرس و جو کند. ابتدا در انجام این کار تردید داشت زیرا صحبت کردن با پدرش بدون این که بحثی روی ندهد غیرممکن می‌نمود. با این وجود پذیرفت و تصمیم گرفت در این باره تحقیق کند.

دفعه‌ی بعد هنگامیکه او را دیدم به نظرم بسیار متعجب و در عین حال راضی بود. او گفت «واقعاً چقدر جالب بود. فکر نمی‌کردم دوران کودکی پدرم این چنین عجیب و باور نکردنی باشد». جالب اینکه پدر بزرگش فرزندان خود را مجبور می‌کرد به وی «آقا» بگویند. با معیارهای بسیار قدیمی که در آن کودکان حق اظهارنظر نداشتند زندگی می‌کرد و اگر بچه‌ها یک کلمه یا جمله‌ی عامیانه می‌گفتند بدون توجه به اینکه چه کسی مسبب این رفتار بوده است آنها را به شدت تنبیه می‌کرد.

هنگامی که بزرگ می‌شویم اکثر ما علاقه داریم آن گونه که پدر و مادرمان با ما رفتار کرده‌اند با فرزندانمان برخورد نکنیم. اما متأسفانه محفوظاتی را از پیرامونمان می‌آموزیم و دیر یا زود همانند والدین خود برخورد می‌کنیم.

در این مورد، پدر آن پسر جوان دقیقاً همان برخورد لفظی نادرستی را که پدرش با او داشت نسبت به فرزندش اعمال می‌کرد. اگرچه ممکن است چنین کاری از روی عمد نبوده باشد ولی ناخواسته به همان شیوه‌ای رفتار می‌نمود که خود به آن سبک رشد یافته بود. پس از آن که مرد جوان تا حدودی از شرایط دوران کودکی پدرش آگاه شد توانست با او ارتباط بهتری برقرار کند. اگرچه برای عادی شدن روابط و گسترش آن نیاز به صبر و تحمل و زمان است ولی حداقل اولین قدم برای نزدیکی بیشتر برداشته شد.

به نظر من برای همه ما ضروری است که درباره‌ی دوران کودکی والدینمان بیشتر بدانیم. می‌توانیم از آنان پرسیم «زمانی که بزرگ می‌شدی وضعیت زندگی خانواده چطور بود؟ آیا در خانواده عشق و محبت نقش مهمی داشت؟ پدر و مادرتان چگونه شما را تنبیه می‌کردند؟ مراقبت‌های خانواده نسبت به شما چگونه بود؟ آیا والدینتان کسانی را که شما با آنها معاشرت می‌کردید می‌پسندیدند؟ آیا در سنین رشد کار هم می‌کردید؟».

با آگاهی بیشتر درباره والدینمان، می‌توانیم معیارهای رشد آنها را شناسایی کرده و در نتیجه بفهمیم علت برخوردهای کنونی آنها با ما چیست. در عین حال که می‌آموزیم باید با والدینمان تبادل فکر و عقیده کنیم، آنها را در وضعیت جدید و دوست داشتنی تری خواهیم یافت. قادر خواهیم بود تا به سوی روابطی صمیمانه‌تر و محبت آمیزتر که بر پایه‌های اعتماد و احترام متقابل بنا شده حرکت نمائیم.

اگر رابطه‌ی شما با والدینتان ضعیف است می‌توانید تمرین آینه یا مجسم سازی ذهنی انجام دهید. تصور کنید که می‌خواهید به آنها بگوئید «پدرجان، موضوعی است که می‌خواهم به شما بگویم». از این شیوه برای مدتی بدون وقفه استفاده کنید، زیرا به شما کمک خواهد کرد که چگونه بگوئید و چه بگوئید. حتی می‌توانید به جای آنها مدیتیشن انجام دهید. در ذهنتان با آنها صحبت کنید و موضوعات ناراحت کننده گذشته را برطرف نمائید. ببخشیدشان و به آنها بگوئید که دوستشان دارید. آنگاه خود را برای رو در رو گفتن این جملات آماده سازید. در یکی از جلسات، جوانی برخاست و گفت که بسیار عصبانی است و نمی‌تواند به دیگران اعتماد کند و این احساس را بارها و بارها نسبت به دیگران تجربه کرده است. وقتی مشکل را ریشه یابی کردم دریافتم علت آن است که پدرش شخصیتی نیست که او آرزو دارد. دوباره باید متذکر شوم که در مسائل معنوی حق نداریم خواستار تغییر دیگران شویم. در ابتدا لازم است احساسات انباشته شده‌ی خود نسبت به والدینمان را که بروز نداده‌ایم برطرف کنیم و آنگاه آنها را به سبب آنکه آن طوری که ما می‌خواستیم نبوده‌اند ببخشیم. ما همیشه می‌خواهیم تا دیگران شبیه ما باشند، مثل ما فکر کنند، همانند ما لباس بپوشد، مثل ما رفتار کنند ولی همان طور که می‌دانید همه ما متفاوتیم.

اگر می‌خواهیم خودیابی کنیم ابتدا باید به دیگران این شانس را بدهیم که خودشان باشند. با فشار آوردن بر پدر و مادر برای اینکه آنطور باشند که نیستند در اصل درهای عشق و

محبت را بر روی خود بسته‌ایم. و با تحت فشار قرار دادن شان، همان رفتار نادرست آنها را منعکس کرده‌ایم. بهتر است برای رعایت حقوق والدینمان با آنها کنار آمده و راه صحیح را به آنها بیاموزیم. باید در پیش داورهایمان نسبت به آنها بازنگری کنیم.

بسیاری از ما به موازات بزرگ شدن نوعی جنگ قدرت با والدینمان به راه می‌اندازیم. البته معمولاً در این تنش‌ها تحریک‌های فراوانی از سوی والدین صورت می‌گیرد اما اگر می‌خواهیم بزرگ شدن خویش را ثابت کنیم باید خود تصمیم بگیریم. و این یعنی از ورود به جنگ قدرت اجتناب کنیم. به این منظور در ابتدای فرآیند عادی سازی روابط می‌توانید والدین را با اسم کوچک صدا بزنید. اما صدا کردن مامان و بابا در چهل سالگی تنها نتیجه‌اش القاء حس کودکی به شما است. بیائید به جای اینکه تصور کنید یک کودک چهل ساله با پدر هفتاد ساله اش بحث می‌کند، همه و نیز خودمان، این دو گروه را به عنوان دو گروه انسان بالغ و فهمیده که با هم تبادل نظر می‌کنند به حساب آوریم.

پیشنهاد دیگر این است که تلقین‌های مثبت برای خود بنویسید و رابطه‌ای را که خواستارش هستید در آن قید نمائید. این افکار را دائماً در ذهن خود تداوی کنید. بدین ترتیب پس از مدتی خواهید توانست تلقین‌های مزبور را رو در رو به والدینتان بگوئید. اما اگر هنوز پدر و مادر فشارهای گوناگون بر شما وارد می‌کنند بهتر است از خواسته‌ها و امیال درونیتان تا مساعد شدن اوضاع سخنی به میان نیاورید. شما حق دارید آنگونه که می‌خواهید زندگی کنید و حق دارید یک انسان بالغ تکامل یافته‌ی مستقل باشید. در ابتدا باید مشخص کنید به دنبال چه چیزی هستید و سپس آن را برای پدر و مادران شرح دهید. آنها را تقصیر کار و خطا کار معرفی نکنید بلکه دوستانه بپرسید «چگونه می‌توانم به این هدف برسم؟».



همیشه به یاد داشته باشید که درک و فهم، بخشش به دنبال دارد و بخشش پدید آورنده‌ی عشق است. هنگامی که بتوانیم پدر و مادرمان را دوست داشته باشیم و آنها را ببخشیم، قادر خواهیم بود با دیگران روابط لذت بخشی برقرار کنیم.

### نوجوانان نیاز به اعتماد به نفس دارند

زنگ خطر افزایش درصد خودکشی در میان نوجوانان را می‌توان به وضوح شنید. به نظر می‌آید روز به روز جوانان بیشتری نسبت به مسئولیت‌ها و آینده‌ی خود مایوس شده و احساس ناامیدی می‌کنند و به جای آنکه مقاومت نمایند و از تجارب لذت بخش زندگی بهره‌جویند خیلی زود از مشکلات فرار کرده و از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کنند. بسیاری از این مشکلات ناشی از برخوردها و انتظارات خاص ما از آنها است. می‌خواهیم دقیقاً آن طور که ما دوست داریم باشند؟ آیا آنها را با افکار منفی تحت فشار می‌گذاریم؟

سنین ده الی پانزده سالگی بسیار بااهمیت و سرنوشت ساز هستند. بچه‌ها در این گروه سنی هنوز قوام نیافته‌اند و به شدت از هم سن و سالان خود اثر پذیرند. حتی گاهی احساسات و باورهای حقیقی خود را از ترس طرد شدن از جانب همسالانشان پنهان می‌کنند.

فشار همسالان و استرس‌های اجتماعی که من و شما در دوران جوانی و نوجوانی متحمل شدیم در مقایسه با آن چیزی که نوجوانان امروزی باید با آن کنار بیابند بسیار ناچیز و اندک است. من خودم در پانزده سالگی به علت شدت فشارهای روحی و جسمی خانه و مدرسه را ترک کردم تا روی پای خود بایستم.

تصور کنید تحمل استرس مواد مخدر، انحرافات جسمی، بیماری‌های مقاربتی، سوء استفاده‌های جنسی، فشار اجتماعی گروه‌ها و همسالان و مشکلات خانوادگی از جانب یک نوجوان چقدر سخت و کمرشکن خواهد بود. حال به این لیست، نگرانی‌های گسترده‌تر نظیر

خطرات هسته‌ای، مشکلات رفاهی در سطوح مختلف اجتماعی، جنایات و بسیاری دیگر را بیافزاید.

شما به عنوان پدر و مادر می‌توانید تفاوت فشارهای مثبت و منفی گروهی را برای فرزندان‌تان بیان کنید. فشار گروهی از لحظه ورود انسان به جهان تا ترک آن بر او تحمیل خواهد شد. اما باید بیاموزیم که چگونه کنترلش کنیم و اجازه ندهیم بر ما مسلط شود. به موازات آن لازم است ما به عنوان والدین درباره‌ی این که چرا فرزندانمان گوشه‌گیر، ناموفق، افسرده و ناراحت یا بیش از حد آرام و غیرفعال هستند اطلاعاتی به دست آوریم. فرزندان به شدت تحت تاثیر الگوهای رفتاری - فکری جاری در خانه هستند و تصمیمات و حرکات روزانه‌ی خود را از الگوهای موجود در خانواده برداشت می‌کنند. اگر شرایط خانه به گونه‌ای باشد که اعتماد و عشق مورد نیاز فرزند را فراهم نیاورد کودک یا نوجوان به دنبال عشق، محبت، دلسوزی و اعتماد در جایی دیگر خواهد رفت. در این شرایط گروه‌های مافیایی و تشکیلات منحرف، اماکنی هستند که کودکان در آنجا احساس امنیت و آرامش می‌کنند.

به عقیده من اگر از جوانان بخواهیم تا قبل از انجام هر عملی از خود بپرسند «آیا این کار سبب می‌شود احساس بهتری نسبت به خود پیدا کنم؟» اطمینان داریم که بسیاری از ناهنجاری‌ها و مشکلات به سادگی برطرف می‌شوند. می‌توانیم به جوانانمان کمک کنیم تا در هر وضعیتی راه کارهای مفید را تشخیص دهند. زیرا انتخاب و مسئولیت پذیری قدرت را به ایشان باز خواهد گرداند و آنها را قادر خواهد ساخت تا کارها را بدون احساس قربانی بودن و بی ارزش جلوه کردن خودشان انجام دهند. می‌توانیم به کودکان و نوجوانان بیاموزیم که آنها هیچ گاه قربانی جامعه نیستند بلکه می‌توانند با پذیرش مسئولیت، تجارب خود را تغییر داده و درعین حال قادر خواهند بود از بسیاری از شکست‌ها و آسیب‌ها پیشگیری نمایند.

نتیجه‌ی این همیاری‌ها رویدادی بی نظیر در زندگی آنها خواهد بود. ارتباط مستقیم با فرزندان و گفتگوهای آزادانه با آنها بخصوص در سنین نوجوانی بسیار ضروری و مهم است. اما متأسفانه به محض اینکه کودک به والدین اعتماد کرد و تصمیم گرفت علایق خود را بازگو کند پدر و مادر مرتباً در میان سخن او پریده و می‌گویند «آن را نگو. این کار را نکن. سعی نکن احساسات آن جوری باشد. در فلان قضیه نباید وارد شوی. روی فلان چیز تأکید نکن. نکن. نکن.» سرانجام برقراری ارتباط متوقف شده و حتی گاهی فرزند از شدت ناراحتی خانه را ترک می‌کند. اگر قصد دارید در دوران پیری نیز فرزندان در کنار شما باشند باید راه‌های برقراری ارتباط با آنها را بیابید.

خصوصیات با ارزششان را مورد تشویق قرار دهید. به نوجوانان اجازه دهید خود را به آن شیوه‌ای که می‌پسندند نشان دهند حتی اگر برای شما غیرقابل قبول و به منزله‌ی وقت تلف کردن باشد. آنها را خطاکار قلمداد نکنید و سرخورده‌شان ننمائید. فراموش نکنید حتی انسان‌های بسیار موفق نیز در دورانی از زندگی خود زمان‌های بیهوده‌ی بسیار داشته‌اند.

### کودکان از رفتار ما تقلید می‌کنند

کودکان هیچ‌گاه کاری که خودمان انجام نمی‌دهیم اما از آنها می‌خواهیم که انجام دهند را به عهده نمی‌گیرند. آنها همان کاری را که ما انجام می‌دهیم تقلید می‌کنند. نمی‌توانیم سیگار و مواد مخدر مصرف کنیم و بعد هم به آنها بگوئیم «سیگار نکش»، «الکل نخور»، «مواد را دور بیانداز» و....

در ابتدا خودمان باید شیوه‌ای که دوست داریم فرزندانمان زندگی کنند را به نمایش بگذاریم و سپس از آنها توقع چنان زندگی را داشته باشیم. وقتی والدین به یکدیگر عشق بورزند هماهنگی و تعادل حاصل از این رفتار در خانه شگفت آور و فوق‌العاده است.

ساده‌ترین نتیجه‌ی چنین برخوردی در فرزندان افزایش اعتماد به نفس و آغاز یادگیری احترام به خویش است.

تمرینی که شما و فرزندانان برای افزایش اعتماد بنفس خود می‌توانید انجام دهید این است که لیست هدف‌ها و آرزوهای خود را تهیه نمایید. از فرزند خود بخواهید آن چه که در ده سال، یک سال یا سه ماه آینده از پیشرفتش در دستیابی به اهداف مذکور را تصور می‌کند برای شما بنویسد و اشاره کند که چه نوع زندگی را می‌خواهد؟ چه نوع دوستانی برایش سودمندتر هستند؟ از ایشان بخواهید اهداف خود را همراه با مختصر توضیحی نوشته و قید کنند که چگونه باید به آن اهداف رسید. شما نیز خود چنین کاری را انجام دهید.

بهتر است لیست اهداف خود را در دسترس بگذارید زیرا یادآوری آنها بسیار مفید خواهد بود. پس از سه ماه، به لیست مراجعه کنید. آیا اهداف تغییر کرده‌اند؟ اجازه ندهید تا نوجوان به دلیل اینکه طی مدت زمان بندی شده به اهدافش نرسیده خود را سرزنش کند. بگذارید همیشه به لیست مراجعه و آن را بازنگری کند و نقاط ضعفش را برطرف نماید. نکته مهم این است که باید در جوانان انگیزه‌ای مثبت برای آینده ایجاد کرد.

## جدایی و طلاق

اگر در خانواده‌ای جدایی یا طلاق رخ داد، والدین باید از فرزندان خود حمایت نمایند زیرا وقتی به فرزندی گفته شود پدر و مادرش خوب نیستند حجم عظیمی از استرس بر او تحمیل خواهد شد.

به عنوان پدر و مادری موفق باید خود را حتی در میان ترسها و عصبانیت‌ها نیز دوست داشته باشید زیرا کودکان احساسات را از شما می‌آموزند. اگر سراسر در رنج و سرگردانی باشید بدون شک کودک نیز این وضعیت را از شما خواهد آموخت. پس تنها راه این است

که به کودک مرتباً تاکید کنید که چنین وضعیتی به هیچ وجه به وی ارتباط ندارد و نباید ارزش درونی خود را زیر سؤال ببرد. نگذارید تصور کند هر اتفاقی روی داده ناشی از اشتباه او است زیرا بسیاری از کودکان اینگونه فکر می کنند. به آنها اطمینان دهید بسیار دوستشان دارید و همواره در کنارشان خواهید بود. پیشنهاد می کنم هر روز صبح همراه با فرزندتان تمرین آئینه را انجام دهید. تصدیقها و تلقینهایی انجام دهید که در سختیها و نگرانیها شما را یاری کرده و به شما آرامش و اثرگذاری مثبت را بازگردانند. تجربیات تلخ و ناراحت کننده را به کمک عشق کاهش دهید و ساعت‌های خوشی را برای خود آرزو کنید.

در ایالت کالیفرنیا گروه فوق العاده‌ای به نام «گروه اشاعه‌ی اعتماد به نفس و مسئولیت فردی و اجتماعی کالیفرنیا» وجود دارد که در سال ۱۹۸۷ توسط جان واسکونسلوس<sup>۱</sup> عضو مجلس عوام تاسیس شد. از میان موسسین این گروه می توان به جک کنفیلد<sup>۲</sup> و دکتر امت میلر<sup>۳</sup> اشاره کرد. من شخصاً از تحقیقات مفید و توصیه‌های عالی این گروه به دولت مبنی بر گنجاندن برنامه‌های آموزش اعتماد به نفس در مدارس حمایت می کنم. به دنبال طرح این نظریات، سایر ایالات نیز تصمیم گرفتند دوره‌های مشابهی در مدارس خود برگزار کنند.

به عقیده‌ی من به جهت توجه بیش از پیش انسان‌ها به ماهیت و ارزش وجودیشان جوامع بشری در آستانه‌ی تحولی عظیم قرار دارند. بطور مثال اگر تنها معلمان برای گوهر درون خویش ارزش قائل شوند و به خویش احترام بگذارند می توانیم در انتظار تحولاتی شگرف در فرزندانمان باشیم. یادمان نرود که کودکان فشارهای اجتماعی و اقتصادی که ما با آنها دست به گریبان هستیم را در رفتارشان منعکس می کنند. برنامه‌های آموزش اعتماد به نفس باید تمام اقشار جامعه از دانش آموز، پدر و مادر و معلم گرفته تا تجار، سازمان‌ها و ... را شامل شود.

1. John Vasconcellos  
2. Jack Canfield  
3. Dr. Emmett Miller

## پیری با احترام

بسیاری از ما از پیر شدن و پیربودن می‌ترسیم. پیری را در ذهنمان ناخوشایند و نازیبا می‌دانیم در صورتی که یک مرحله‌ی تکاملی و کاملاً متعارف در زندگی انسان‌ها است. اگر نتوانیم فرزند درون را بپذیریم و با گذشته و حال خود راحت باشیم چگونه می‌توانیم قدم بعدی را برداریم؟

اگر پیر نشویم مرحله بعدی زندگی چه می‌تواند باشد؟ شما جهان را ترک خواهید کرد. اما تمام ما نوعی تقدس در دوران جوانی برای خود ایجاد کرده‌ایم. البته دوست داشتن خود در دوران‌های مختلف زندگی عالی است، ولی برای چه نمی‌توانیم در هنگام پیری نیز به خود عشق بورزیم. مگر نه این که پیری مرحله‌ای از زندگی است. چه بخواهیم و چه نخواهیم به تمام مراحل مختلف زندگی وارد خواهیم شد، پس چه بهتر که سعی کنیم با این دوره نیز به خوبی کنار بیائیم.

بسیاری از خانم‌ها احساس ناخوشایند و دلهره آوری از تفکر به آینده و پیرشدن دارند. تغییرات گوناگون و متنوع در دوره‌های مختلف، جزئی از فرآیند زندگی است. ما در اینجا حضور داریم تا اجزاء گوناگون زندگی را تجربه کنیم. مسلم است که نمی‌خواهیم مریض و پیر شویم. پس چه بهتر که این دو مقوله را از هم جدا نمائیم. بی‌اثید تصور نکنیم که در هنگام مرگ حتماً باید بیمار و مریض باشیم بلکه هر وقت زمان معین فرا رسید و ما هم توانستیم در کارهایی که به ما واگذار شده بود موفق شویم، می‌توانیم با آرامش به رختخواب رفته، با آسایش هرچه تمامتر به خواب رویم و این دنیا را ترک نمائیم. دلیلی ندارد که تصور کنیم هر که از دنیا می‌رود حتماً باید مریضی بدحال باشد، یا اجباراً باید تصادف کرده باشد و یا باید در خانه‌ی سالمندان در بدبختی و بیچارگی دنیا را ترک کند. راه‌های حفظ سلامتی

فراوانند، پس برای چه به آنها بی توجه‌اید؟ زمانی که پیر می‌شویم دوست داریم اوقات جذابی داشته باشیم. کشف چند سال قبل دانشمندان دانشگاه سانفرانسیسکو بسیار جذاب و آموزنده است. موضوع این بود که به عقیده‌ی آنها عوامل ژنتیکی در پیری تعیین کننده نیستند بلکه نحوه و زمان بروز علائم پیری توسط سیستمی بیولوژیکی به نام زمان سنج سنی<sup>۱</sup> مشخص می‌شود.

این دستگاه نوعی ساعت خودکار درونی است که در مغز انسان قرار دارد. و چگونگی و زمان آغاز فرآیند کهولت را محاسبه کرده و نمایش می‌دهد. این ساعت درون از یک فاکتور بسیار عمده و مهم در تنظیم خود سود می‌برد و آن «تفکر و عقیده ما نسبت به افزایش سن» است.

برای مثال اگر شما عقیده داشته باشید ۳۵ سالگی سن میانسالی است این تفکر سبب تغییرات بیولوژیکی در بدن می‌گردد که نتیجه‌اش افزایش تغییرات منجر کهولت پس از ۳۵ سالگی است. بدین ترتیب مشخص است که تفکرات ذهنی ما نسبت به این که تا چند سال دیگر زنده خواهیم ماند و چند سالگی برایمان شروع دوره کهولت است بر روند افزایش سن بسیار با اهمیت و تاثیرگذار خواهد بود. به یاری این نگرش می‌توان مشخص کرد که هر کدام از ما چه سنی را برای آغاز فرآیند کهولت معین کرده است. مثلاً اگر ۹۶ سالگی را پایان عمر خود بدانید و برای رسیدن به آن سلامت جسمی و روحی خود را تامین کنید مسلماً تنظیم ساعت درونی نیز طبق آن صورت خواهد گرفت.

بار دیگر یادآور می‌شوم که هرآنچه از خود بروز دهیم، همان عمل و سلوک را نسبت به خود دریافت خواهیم کرد. مراقب نحوه‌ی برخورد خود با افراد مسن باشید زیرا زمانی که شما کهنسال شوید همان رفتار در قبال شما خواهد بود.

اگر عقاید خاصی نسبت به کهنسالان دارید به یاد داشته باشید که نیمه خودآگاه شما در زمان مناسب به گونه‌ای در قبال آن عکس العمل نشان خواهد داد. افکار، عقاید و نظرات ما نسبت به زندگی دیگران همواره برای خودمان نیز برقرار خواهند بود.

به عقیده من شما قبل از تولد، والدیتان را برگزیده بودید تا به شما درس اندیشمندی بیاموزند. خود برتر شما می‌دانست کدامین تجربیات برای روح و روانتان مناسب هستند و باید اجرا شوند. بنابراین از وقوع تجربیات متفاوت با والدین که اهمیت و نیاز به آنها نیز قبلاً تشخیص داده شده است نگران نباشید. بی تفاوتی به این که آنها چه می‌گویند، چه می‌کنند، چه گفته و انجام داده‌اند، شما اینجا هستید تا به خویش عشق بورزید.

به عنوان پدر و مادر به فرزند خود اجازه دهید تا او خود را از طریق بروز مثبت و آرام خصوصیات فردی اش دوست بدارد. فراموش نکنید همچنانکه ما خود والدینمان را برگزیده‌ایم، فرزندانمان نیز ما را انتخاب کرده‌اند.

والدینی که به خود عشق می‌ورزند بسیار ساده‌تر خواهند توانست به فرزندانمان عشق به خود را بیاموزند. وقتی بتوانیم ارزش حقیقی خود را درک کنیم بدون تردید به فرزندانمان نیز می‌توانیم ارزشمند بودنشان را به بهترین شکل بیاموزیم. هرچه بیشتر در این رابطه فعالیت شود، فرزندان نیز آن را سودمندتر خواهند یافت.





## استفاده از شعور باطنی

تمام تئوری‌های موجود بی‌ارزش خواهند بود، مگر زمانی که سبب حرکتی سازنده و تغییری مثبت و سرانجام بهبودی وضعیت شما گردند.

۴



# فصل یازدهم: دریافت موقتیت

زمانی که دچار ترس می شویم، دوست داریم همه چیز تحت کنترل ما باشد. اما بدین طریق، راه دریافت خوبی را بر روی خود می بندیم. به زندگی اعتماد کنیم. هر آنچه که نیاز داریم در کنار ما است.

قدرت درون ما دوست دارد ابتدایی ترین آرزوها و خواسته های ما را به شکلی سریع و قریب الوقوع در اختیارمان قرار دهد. مشکل این است که ما آمادگی پذیرش آنها را نداریم. وقتی خواسته ای داریم قدرت درون نمی گوید «بگذار فکر کنم» بلکه سریعاً به آن جواب

مثبت می‌دهد و پیام آن را برای ما ارسال می‌کند. خوب، ما هم باید برای دریافت آن آماده باشیم زیرا در غیر این صورت به قسمت انبار خواسته‌های برآورده نشده فرستاده خواهد شد.

بسیاری افراد به جلسات متعدد سخنرانی می‌روند در حالی که خود را جمع کرده و دست به سینه، بدون هیچ احساسی نشسته‌اند. برای من همیشه این سؤال مطرح است که این افراد با این شکل و قیافه‌ی منفی چگونه می‌خواهند اطلاعات دریافت کنند. به نظر من باز گذاشتن دست‌ها و سعی در راحت جلوه دادن خود برای پذیرش اشارات و نکات رسیده از پیرامون، ژست نمادین و سمبولیک بسیار جالب و انرژی زایی است. اما متأسفانه برای خیلی از افراد این کار تداعی کننده‌ی ترس یا ساده لوحی و یا حتی آمادگی بی مورد برای پذیرش هر فکر و عقیده‌ای است. در واقع تا زمانی که تفکر استحقاق بدبختی و عدم کنترل بر شرایط پیرامون در ذهنتان وجود دارد، احساسات نادرست و حتی ترس نیز وجود خواهند داشت.

وقتی کلمه موفقیت به کار می‌رود، بلافاصله بسیاری از افراد به پول فکر می‌کنند. درحالی که اهداف و دست یافتنی‌های فراوان دیگری نظیر زمان، عشق، دانش، روابط، سلامتی و البته پول نیز شامل کلمه موفقیت می‌گردند.

اگر همیشه سرتان شلوغ است و زمان کافی جهت رسیدگی به امور مختلف را ندارید در این صورت بدون شک ضرر خواهید کرد. اگر تصور کنید موفقیت فراتر از توان شما است آنگاه هرگز به آن دست نخواهید یافت. اگر احساس کنید زیستن تلاشی سخت و بیهوده و اتلاف انرژی است مطمئن باشید همیشه احساس ناراحتی خواهید نمود و زندگی آسوده‌ای نخواهید داشت. اگر فکر کنید به اندازه کافی مطلع نیستید و در درک موضوعات ضعیف و ناتوانید، هیچگاه نخواهید توانست ارتباط با قدرت بزرگ هستی را درک کنید. اگر حس کنید دچار کمبود عشق و محبت هستید و روابط اجتماعی ضعیفی دارید، در نتیجه برایتان دشوار خواهد بود که در زندگی عشق را درک کنید.

درباره‌ی زیبایی چطور؟ زیبایی در اطراف ما به وفور یافت می‌شود. آیا تا به حال به زیبایی‌های نهفته در این سیاره دقت کرده‌اید یا اینکه همه چیز را زشت، کثیف و بیهوده می‌بینید؟ سلامتی شما چگونه است؟ آیا به سادگی سرما می‌خورید؟ آیا زود به زود بیمار می‌شوید؟ آیا دردها و تألمات بسیاری در اطرافتان حس می‌کنید؟ و سرانجام آیا از زندگی به سبب نداشتن پول کافی شکایت می‌کنید. انتظارتان از حقوق خود چه قدر است؟ تصور می‌کنید حقوق کارمندی ثابتی دارید؟ خوب چه کسی ثابتش کرده؟

این مطالب ظاهراً مشکلی ندارند اما اشکال در اصل پذیرفتن واقعیت ذاتی هر کدام از آنهاست. مردم همیشه با خود فکر می‌کنند «وای! فلان چیز را می‌خواهم، این یکی را هم می‌خواهم و...». اما موفقیت در این است که به خود اجازه دهید تا موضوعات را از ته دل بپذیرید. وقتی چیزی را خواستید و دریافت نکردید در واقع مشکل اینجاست که خودتان واقعیت ذاتی مساله را نپذیرفته‌اید. به هر حال اگر با زندگی تنگ نظرانه و با خصومت برخورد کنید، زندگی نیز همین رفتار را در قبال شما انجام خواهد داد. اگر از زندگی دزدی کنید مطمئن باشید زندگی نیز از شما چیز مهمتری خواهد ربود.

### با خودمان صادق باشیم

صداقت کلمه‌ای است که بسیار از آن استفاده می‌کنیم ولی تا به حال کمتر به عمق و اهمیت آن پی برده‌ایم. صداقت هیچ منافاتی با اخلاق و یا با سطح و طبقه خاصی از جامعه ندارد. برخلاف تصور عامه، درستکاری نتیجه اش بدبختی و محدودیت نیست بلکه نمودی از عشق است.

اهمیت صداقت با دقت در قانون عمل و عکس‌العمل آشکار می‌شود. یعنی هر آنچه از خود بروز دهیم نظیر آن به ما باز خواهد گشت. زیرا همانطور که می‌دانیم این قانون در هر

سطحی از سطوح زندگی نمود دارد. اگر دیگران را سرزنش کرده یا در حق آنها پیش داوری نمائیم، بدون تردید با خود ما نیز چنین خواهد شد. اگر همیشه عصبانی و ناراحت باشیم، مطمئناً از دیگران نیز عصبانیت و پرخاشگری خواهیم دید اما در عوض عشق به خود، ما را با محبت زندگی و حقیقت امور همسو خواهد نمود.

به عنوان مثال اگر بفهمید خانه شما بر اثر ورود دزد، خراب و درهم شده، آیا بدون درنگ خود را قربانی تصور می‌کنید و می‌گوئید «خدای من چه کسی این کارها را انجام داده؟». البته این احساس عادی و قابل قبولی است. همه پس از چنین حوادثی این افکار به ذهنشان خطور می‌کند. اما آیا به راستی تامل می‌کنید که چرا چنین اتفاقی برای شما روی داده است؟

باز هم می‌گویم که متأسفانه بسیاری از ما مسئولیت کارهای خود را برعهده نمی‌گیریم. یا حداقل اگر مسئولیت پذیر هستیم موردی و انتخابی است. نپذیرفتن مسئولیت و دیگران را مقصر دانستن کار فوق العاده آسان و بی دردسری است، ولی باید دانست تا زمانیکه نپذیریم همه چیز از درون خود ما روی داده و اطرافیان در این رویدادها نقش کمی دارند، رشد روح و روان امکانپذیر نخواهد بود.

زمانیکه می‌شنویم از کسی دزدی شده یا چیزی را از دست داده آیا نباید در ذهنمان این سؤال مطرح شود که «خوب خود او از چه کسی سرقت کرده یا سبب از دست دادن مال چه کسی شده؟». اگر با دقت و کنجکاوی به رویدادهای اخیر زندگی آن فرد توجه شود مطمئن باشید نکات قابل توجهی کشف خواهد شد. اگر به عقب بازگردیم و به زمانی که چیزی را به دست آوردیم بیاندیشیم و سپس در از دست دادن چیز دیگری دقت و توجه کنیم، سریعاً ارتباط بین این دو روشن خواهد شد.

وقتی چیزی را که متعلق به ما نیست برداریم بدون شک جنس باارزش تری را از دست خواهیم داد. ممکن است پول یا شیء خاصی را از جایی برداریم و به دنبال آن روابطمان با شخص صاحب آن و حتی شخص دیگری تیره یا قطع شود. یا اگر سبب نوعی تضییع رابطه بین اشخاص گردیم در جواب آن - حتی به نظر بی ارتباط - شاید شغل خود را از دست دهیم. اگر تمبر یا خودکار یا چیزهایی کوچک نظیر آن را برداریم امکان دارد دعوت نهاری را از دست دهیم یا مثلاً به حرکت قطار نرسیم. البته این حرکات اغلب سبب ایجاد ناراحتی‌های فراوان به شکل‌های گوناگون نیز می‌شود.

متأسفانه بسیاری از مردم از کمپانی‌های بزرگ، فروشگاه‌های زنجیره‌ای، هتل‌ها، ادارات و غیره دزدی‌های کوچک و بزرگی می‌کنند و سعی دارند اینگونه سوء استفاده‌ها را با درآمد فراوان آن شرکت‌ها و جبران سریع آن ربط دهند. حال آنکه چنین توجیهاتی قابل قبول نیستند زیرا قانون عمل و پاسخ بدون توجه به این قبیل عذر و بهانه‌ها به کار خود که سیری منطقی و حساب شده دارد ادامه می‌دهد. اگر به ناحق چیزی بگیریم چیز دیگری از دست خواهیم داد. اگر از دست دهیم، خواهیم گرفت. این سیستم چنان معقول است که جای هیچ گونه استثناء و تبصره‌ای ندارد.

اگر در زندگی اکثر کارها برخلاف میل شما پیش می‌رود یا همیشه در حال از دست دادن هستید بهتر است الگوهای خود را در دریافت‌ها و درآمدهایتان بررسی و بازنگری کنید. در عین حال بسیاری از مردم که مغرورانه خود را از هرگونه دزدی، خیانت، و مواردی این چنین مبری می‌دانند ممکن است سبب زایل شدن وقت یا اعتماد به نفس دیگران - بدون اینکه متوجه شوند - شده باشند. هر زمان که دیگران را مقصر دانسته و خشمگین می‌کنیم، در واقع ارزش آنها را پائین آورده‌ایم و به بیان دیگر مرتکب نوعی دزدی شده‌ایم. برای دستیابی به صداقت حقیقی در تمام زمینه‌ها به آرامش، بازنگری و خودسازی نفس نیاز است.



با برداشتن آنچه متعلق به ما نیست در اصل به جهان و طبیعت ثابت کرده‌ایم که لیاقت دریافت رحمت‌های الهی را نداریم. به اندازه‌ی کافی خوب و قابل اعتماد نیستیم و دوست داریم همیشه چیزی را از دست بدهیم و همیشه مخفیانه و با کلاهبرداری درآمد کسب کنیم. سرانجام اینگونه باورها و ساخته‌های ما به عنوان دیوارهایی که مانع درک لذت و سعادت زندگی می‌گردند عمل خواهند کرد.

این قبیل باورها و حرکات منفی، اصل وجود آدمی نیستند بلکه ما در ذات حقیقی و دست نخورده‌ی خود موجوداتی فوق‌العاده و لایق تمام خوبی‌ها هستیم. این زمین سراسر شامل رحمت الهی است و این خوبی‌ها همواره از دریچه‌ی ذهن آگاه<sup>۱</sup> یعنی به تصمیم و اراده خودمان در اختیار ما قرار می‌گیرند. افکار و نظراتی که در ذهن آگاه ما قرار می‌گیرند به نوعی کامل شده‌ی عقایدمان در محیط عمل هستند. وقتی درک کنیم که افکار، واقعیات جاری زندگی ما را تشکیل می‌دهند آنگاه از واقعیاتی که در زندگی خود می‌بینیم به عنوان نوعی مکانیسم اطلاع‌رسان جهت ساختن آینده‌ی افکار خود استفاده خواهیم کرد. درست کار بودن و کنار گذاردن حقه و کلک در زندگی راه اصلی دوست داشتن خود و دیگران است. درستی و صداقت به ما کمک می‌کند تا بتوانیم مسیر زندگی را راحت‌تر و ساده‌تر طی نماییم.

اگر به مغازه‌ای رفتید ولی فروشنده فراموش کرد قیمت جنس خریداری شده را حساب کند، این وظیفه اخلاقی شماست که به فروشنده مساله را متذکر شوید. اگر همان موقع فهمیدید چه بهتر، اما اگر پس از رسیدن به منزل از این موضوع آگاه شدید در این صورت شاید مساله کمی تفاوت کند. در هر حال روش درست این است که به فروشگاه بازگشته و پول جنس را پرداخت کنید. تصور کنید اگر نادرستی و دورویی این مقدار ناهماهنگی در زندگی ایجاد می‌کند پس عشق و صداقت چه قدر هماهنگی به ارمغان خواهد آورد! اگر به

خود با حسن نیت و عشق بی قید و شرط بنگریم می‌توانیم به قدرت عظیم درونمان پی ببریم. آنچه که می‌توان با درستکاری در ذهن خود آگاه پدید آورد، ارزشش به مراتب بسیار و بیشتر از آن مقدار اندک پول‌های دزدی است.

### سخنی از اهمیت و تقدس خانه

هر حرکت یا دست ساخته‌ای بیانگر زمینه و محتوای فکری شماست. به خانه خود بنگرید، آیا همان مکانی است که از صمیم قلب دوست داشتید در آنجا زندگی کنید؟ آیا در آنجا راحتید و همه چیز مرتب است؟ یا نه، خانه نامرتب و اعصاب خردکن است؟ اتوموبیلتان چگونه؟ نظرتان درباره‌ی آن چیست؟ آیا می‌توانید آن را به عنوان نشانه‌ای از دوست داشتن خودتان به حساب آورید.

آیا لباسهایتان نامرتب و نشسته هستند؟ لباس‌ها، خانه، اتومبیل، و از این قبیل، همه بیانگر طرز تفکر شما نسبت به خودتان است. هر چه که هست نگران نباشید، افکار قابل تغییرند. مثلاً اگر به دنبال خرید یا اجاره‌ی خانه‌ای هستید، ابتدا به ذهن ناخودآگاه خویش نظری بیافکنید تا خصوصیات منزل ایده آل را برایتان توضیح دهد. سپس به خود مرتباً امیدواری دهید و بگوئید خانه‌ای نظیر خانه‌ی مورد علاقه‌ام منتظر من است. باید امیدوارانه و با نگرشی مثبت به جستجو پرداخت. اگر نتوانستید مکان دلخواه یا به طور کلی هر موضوعی را که علاقه دارید پس از جستجو بیابید، مطمئن باشید دلیل قاطعی در این امر نهفته است. پس بار دیگر به خود نظر بیافکنید و قانون عمل و پاسخ را مدنظر داشته باشید.

چنانچه منزل ایده آل را نیافتید و مجبور شدید در خانه‌ای که چندان به آن علاقه ندارید زندگی کنید هیچگاه منفی به قضیه ننگرید. حداقل به سبب اینکه این خانه شما را در برابر باد، باران و دیگر خطرات محافظت کرده است از آن راضی باشید. اما اگر هنوز نمی‌توانید

آنجا را دوست داشته باشید از قسمتی از خانه که به آنجا علاقه دارید آغاز کنید. نگوئید «آه، من از اینجا متنفرم» زیرا ممکن است سبب شود نتوانید به هدف اصلی خود دست یابید. هرکجا که هستید، آنجا را دوست داشته باشید و امیدوار باشید که اقامتگاه دلخواه را سرانجام خواهید یافت، فراموش نکنید که خانه بازتابی از افکار شماست.

### روابط محبت آمیز

در آغاز، سخنی درباره‌ی عشق مطرح می‌کنم شاید زمینه ساز سایر مطالب باشد. در کتاب عشق، دارو و معجزه از دکتر برنی سیگل<sup>۱</sup> سرطان شناس اهل کانکتیکوت<sup>۲</sup> که به نظر من نوشته‌های فوق العاده‌ای دارد، در زمینه‌ی عشق بدون زمان و مکان و بی قید و شرط چنین آمده است:

«بسیاری از مردم، بخصوص مبتلایان به سرطان چنین تصور می‌کنند که نقص و ضعفی بزرگ در عمق وجودشان نهفته است. فکر می‌کنند، نقیصه‌ای است که حتما باید پنهان شود چون در غیر این صورت هیچ کس آنها را دوست نخواهد داشت. احساس می‌کنند اگر این حقیقت مجازی وجودشان را کسی بفهمد آنگاه تنهایی، تنفر و طرد شدن نتایجی است که به آن دچار خواهند شد. آنها از بیان عمیق ترین احساسات درونشان به دیگران واهمه دارند و بدین ترتیب حصار بی‌خود و مردم به وجود می‌آورند. از آنجا که این افراد احساس پوچی مطلق می‌کنند، تمام روابط و علایق را فقط به منزله افعال بیهوده‌ای برای ارضا نمودن و پرکردن ضمیر درک نشده‌ی خود می‌پندارند. عشق را تنها در قبال سود و دریافتی ظاهری بروز می‌دهند. این نه تنها سبب تشدید احساس پوچی و عدم تعلق می‌گردد بلکه همانند یک دور باطل به این روند کمک می‌کند»

1. Dr. Bernie Siegel  
2. Connecticut

هرگاه به سخنرانی می‌روم، هنگامیکه زمان طرح پرسش شنوندگان فرا می‌رسد همواره سؤالاتی درباره اینکه «چگونه می‌توانیم روابطی سالم و دراز مدت داشته باشیم» مطرح می‌شود.

روابط اجتماعی اهمیت بسیاری دارند زیرا به ما نشان می‌دهند که چه حسی نسبت به خود داریم. اگر عادت دارید خود را با این تفکر سرگرم کنید که هر اشتباهی که روی می‌دهد از جانب شما است، یا اگر همیشه خود را یک قربانی تلقی می‌کنید در این صورت روابطی را برگزیده‌اید که تنها روشن کننده‌ی افکار و نظرات منفی هستند.

خانمی به من گفت که دوست جوان و بسیار خوبی پیدا کرده است ولی هنوز باید از عشق وی نسبت به خودش مطمئن شود. از او پرسیدم «برای چه می‌خواهی این کار را بکنی؟». گفت علاقه آن مرد را تا حدودی کم ارزش حس می‌کند. اما مشکل در این است که او به اندازه‌ی کافی به خود عشق نمی‌ورزید و در نتیجه خود را لایق دوستی آن جوان نمی‌دانست. توصیه کردم که روزی سه بار، زمانیکه در آرامش کامل است دستانش را باز کند و با سینه‌ای فراخ و گشوده به خود بگوید «می‌خواهم عشق را به درونم وارد کنم. زیرا من برای عشق موطنی امن و با صفا هستم». همچنین به او گفتم در مقابل آئینه به چشمهایش بنگرد و بگوید «من استحقاق دارم. حتی اگر استحقاقش را هم ندارم امیدوارم عشق را در خود بینم».

ما اغلب خصوصیات بارز و مثبت خود را انکار می‌کنیم زیرا هنوز باور نکرده‌ایم که شایسته‌ی آنها هستیم. مصداق بسیار مهم این مطلب در انتخاب همسر جلوه می‌کند. به نظر شما چرا؟ اگر بپذیرید که قدرت برتر، شما را با افرادی خوب و شایسته هم‌نشین خواهد کرد و تمام اشخاصی که با آنها رابطه دارید پیام آوران خوبی و محبت هستند، می‌توانید به شکل‌گیری رابطه‌ای ایده‌آل و عاشقانه امیدوار باشید.

### روابط وابسته‌ی دوسویه

ایجاد رابطه خصوصی با دیگران همواره یکی از نیازهای اولیه‌ی همه انسان‌ها است. ممکن است عده‌ای در پی عشق و روابط عاشقانه بگردند. شکار عشق و تلاش در قبولاندن آن به دو طرف، هیچگاه نخواهد توانست رفیق مناسب و دلسوزی فراهم نماید زیرا عموماً معیارهای چنین انتخابی، نامشخص است. به تصورمان اگر شخصی را بیابیم که ما را دوست داشته باشد تمام نیازهای زندگی‌مان حل خواهد شد و خوشبخت می‌شویم ولی این روش در عمل کارایی لازم را ندارد.

به عنوان یک تمرین به شما توصیه می‌کنم معیارها و انتظارات خود را از یک رابطه معقول همانند کسب لذت بنویسید. این لیست را با دقت نگاه کنید. آیا دستیابی به شرایطی که شما خواسته‌اید غیرممکن است؟ خودتان کدامیک از این انتظارات را می‌توانید در قبال شخص دیگری برآورده سازید. اطمینان داشته باشید که با پاسخ و دقت و تفکر در این پرسش‌ها به نکات مهم و ظریفی دست خواهید یافت.

بین نیاز به عشق و وابستگی به عشق تفاوت عمده و مهمی وجود دارد. زمانی که فردی به عشق وابسته شود به وضوح هویدا است که او عشق را در قبال مهمترین شخص، که کسی نیست غیر از خودش، از یاد برده. او در رابطه‌ی دوجانبه‌ای غوطه ور شده که در آن طرفین به یکدیگر وابسته شده‌اند. نوعی وابستگی مجازی که هدف و مقصود در آن از یاد رفته است. وقتی حس کنیم شخص دیگری باید خواسته‌های ما را برآورده کند در واقع نوعی وابستگی به ظاهر دو طرفه که در اصل یک طرفه است به وجود آمده. وقتی بر دیگری تکیه کنیم و از او بخواهیم که از ما مراقبت کند و خودمان مسئولیت‌هایمان را در قبال خود فراموش کنیم اساساً به او نیازمند شده‌ایم. چنین رابطه‌ای نمی‌تواند تعریف مناسبی از عشق باشد. این گونه

روابط در فرزندان خانواده‌های طلاق به شدت دیده می‌شود. مثلاً خود من مدت‌ها احساس بی‌لیاقتی می‌کردم و همه جا به دنبال یافتن عشق و محبت اینچنینی بودم.

اگر همواره به شخص دیگری دستور دهید که چه کند و چه نکند در این صورت تنها نتیجه حاصل از این رفتار آسیب رساندن و صدمه زدن به روابطتان است. اگر در عوض به دنبال اصلاح ساختارهای غلط فکری خود باشید، اجازه داده‌اید تا رویدادهای خوشایند و به موقع در زندگیتان شکل گیرند.

چند لحظه‌ای در مقابل آینه بایستید و به افکار منفی دوران کودکی خود که هم اکنون در روابط شما تاثیر منفی و مخرب نهاده‌اند فکر کنید. دقت کنید این فکرها چه آسان سبب شکل یافتن افکار منفی جدید در ذهنتان می‌شوند و شما نیز مرتباً آنها را تکرار می‌کنید. این بار به افکار مثبت و سازنده‌ی دوران کودکتان فکر کنید. آیا آنها نیز همان مقدار که افکار منفی بر زندگی شما تاثیر گذاشتند موثر بوده‌اند؟

به خود بگوئید که دیگر هیچگاه اجازه نخواهید داد افکار منفی در ذهنتان شکل بگیرند. بلکه آنها را با افکاری جدید، مثبت و سازنده جایگزین خواهید کرد. در تسریع این فرآیند می‌توانید ایده‌های تازه‌ی خود را بر روی کاغذ بنویسید تا هر روز مقابل شما باشند و در ذهنتان جایگاهی بیابند. دوباره یادآوری می‌کنم که در اینگونه تمرینات باید صبور و شکیبا بود. در حفظ و تثبیت افکار جدید خود همان وسواس و دقتی را به خرج دهید که در حفظ فکرهای قدیمی به خرج می‌دادید. البته ممکن است افکار قدیمی بازگردند و مانع تراشی کنند. فراموش نکنید وقتی بتوانید احتیاجات خود را تامین کنید کم کم حس وابستگی و نیازتان به دیگران نیز برطرف خواهد شد. در واقع همه چیز در میزان عشق شما به خودتان خلاصه می‌شود. هنگامیکه خود را به اندازه کافی دوست داشته باشید آنگاه محوریت خود را در عین

آرامش و امنیت حفظ کرده‌اید و روابط شما در محل کار و خانه روندی منطقی و اصولی خواهد یافت. سرانجام به مرحله‌ای می‌رسید که می‌توانید در مواقع گوناگون به مسائل مختلف به طریقی مثبت و جدید پاسخ دهید. مسائلی که زمانی برایتان بسیار با اهمیت و مهم تلقی می‌شدند، حال اهمیت و ارزش کاذب خود را از دست می‌دهند. افراد جدیدی وارد زندگی شما خواهند شد و مسلماً عده‌ای نیز کنار می‌روند. ابتدا ممکن است به نظر ناراحت کننده باشد اما از این پس جذابیت، تازگی و هیجان زندگی را خواهید چشید. در هر صورت برای کسب روابط حقیقی ضروری است که عشق به خود را تقویت نمائید. افزایش دوست داشتن خود سبب تقویت احترام به خود و در ادامه، احترام به دیگران و ارزش قائل شدن برای شخصیت افراد می‌گردد. به یاد بسپارید که عشق همواره در درون شماست. هر چه بیشتر به خود عشق بورزید، در نظر دیگران نیز دوست داشتنی‌تر جلوه خواهید کرد.

### عقیده ما درباره‌ی پول

ترس از پول یا کمبود آن مشکلی است که ریشه آن را باید در دوران کودکی جستجو کرد. خانمی در یکی از جلسات می‌گفت پدرش که مردی پولدار بوده است همواره از ورشکستگی می‌ترسید و از اینکه روزی پول‌هایش را از دست خواهد داد در ترس و نگرانی به سر می‌برد. رفتار پدر سبب شد این خانم با ترس از بدبختی و فقر بزرگ شود. دیگر راحتی و آزادی این خانم با پول‌های پدرش گره خورده بود، تنها به این خاطر که پدرش با افکار نادرست خود محیط خانه را آلوده می‌نمود. تمام این تصورات در حالی بود که وی پول‌های بسیاری در حساب‌های بانکی داشت و زندگیش از نظر مادی تامین بود. این خانم زمانی بهبود می‌یافت که درک می‌کرد بدون پول‌هایش هم می‌تواند از خود حمایت کند.

بسیاری از والدین با افسردگی<sup>۱</sup> رشد یافته‌اند و طرز فکر غلط حاصل از افسردگی را در افکار فرزندشان نیز تزریق کرده‌اند. برای مثال جملاتی از قبیل «تو هیچ وقت شغلی نخواهی یافت» یا «ممکن است اتومبیل یا خانه‌مان را از دست دهیم» و ... بیانگر نوع خاصی از افسردگی است. از آنجا که کودکان کمتر با نظرات والدین خود مخالفت می‌کنند و به سادگی افکار گوناگون بزرگترها را می‌پذیرند، چنین تفکراتی در ذهنشان رشد یافته و وارد زندگی آینده آنها می‌شود.

از طرز فکر پدر و مادران نسبت به پول، لیست برداری کنید. ببینید آیا شما هم دنباله رو افکار آنها شده‌اید. باید در زندگی پا را فراتر از ترس‌ها و محدودیت‌های والدیتان بگذارید چرا که این زندگی جدید متعلق به شما است. اگر پس از تفکر به این نتیجه رسیدید که عقایدشان اشتباه است از فکر کردن به آنها بپرهیزید و ذهنیت حاصل از آن افکار را پاک کنید. وقتی که فرصت جدید و تازه‌ای برای زندگی بهتر دارید به آن پشت نکنید. بلکه سعی کنید عقاید مثبت جدیدی برای ایجاد فردای بهتر زندگیتان بدست آورید. به خود تلقین کنید که مثلاً چه خوب خواهد بود اگر پولدار باشید و بتوانید از آن آزادانه و خیرخواهانه استفاده کنید.

اگر بتوانیم به قدرت درون خود اعتماد کنیم و مسئولیت حفاظت و تیمار خود را به او بسپاریم، به راحتی خواهیم توانست از سختی‌ها و فراز و نشیب‌های زندگی عبور کنیم و به فردای سازنده تری امیدوار باشیم.

اگر چه بسیاری تصور می‌کنند با داشتن پول فراوان همه چیز مرتب و عالی خواهد شد، ولی باید دانست پول پاسخ تمام خواسته‌های ما نیست. با وجود پول همچنان نیازها و مشکلات بسیاری باقی می‌ماند. عده‌ی بیشماری هستند که با وجود دارا بودن ثروتی هنگفت هنوز از مشکلات فراوانی که از نظر ما بسیار ساده است رنج می‌برند.



### ارزش آنچه را که دارید بدانید

مرد جوانی را می‌شناختم که خودش را به دلیل اینکه قادر نیست محبت و وفاداری دوستانش را جبران نماید سرزنش می‌کرد. به او متذکر شدم که گاهی اوقات قدرت برتر هستی نیازهای ما را به گونه‌ای برطرف می‌کند و به شکلی به ما محبت می‌کند که ما بلافاصله قادر به جبران آن نیستیم.

به هر شکلی که طبیعت تصمیم به برآوردن نیاز شما گرفت برای آن ارزش قائل شوید و شاکر باشید، زیرا زمانی خواهد رسید که شما به دیگری کمک می‌کنید. البته قرار نیست موضوع همواره مالی باشد و پول نقش ایفا کند بلکه شاید موضوعات دیگری از قبیل زمان، محبت، دلسوزی و ... مطرح باشند. اشتباه اکثر ما این است که گاهی این ارزش‌های انسانی را دست کم گرفته و مهم نمی‌دانیم.

من روزهای فراوانی را به یاد می‌آورم که مشکلات بسیاری داشتم و دیگران لطف‌های فراوانی به من می‌نمودند ولی در آن زمان قادر به جبران کوچکترین کمک آنها نبودم. اما سال‌ها بعد این فرصت را یافتم تا خودم به دیگران کمک کنم. اغلب تصور می‌کنیم جواب لطف و مساعدت دیگران را باید بلافاصله داد البته این موضوع در حالت عادی معقول و اجتناب ناپذیر است. مثلاً در قبال گرفتن هدیه‌ای، دادن هدیه به آن شخص می‌تواند مفید باشد. ولی به یاد داشته باشید همواره پاسخ محبت به شکل مادی و متعارف آن نیست.

یاد بگیرید در قبال پذیرش لطف و محبت دیگران تشکر و قدردانی را فراموش نکنید. بیاموزید پذیرش نیکی‌ها و احساسات چگونه است زیرا قدرت برتر به چگونگی پاسخ و گیرایی شما اهمیت زیادی می‌دهد. این نکته را فراموش نکنید که بسیاری از ناهماهنگی‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی در برخوردها ناشی از بی‌دقتی در دریافت الطاف و محبت‌های دیگران است.

وقتی کسی به شما هدیه می‌دهد، خوشحال و شاداب با خنده از وی تشکر کنید. اگر به او بگوئید «آه، این رنگش را دوست ندارم یا این که اندازه ام نیست»، تضمین می‌کنم که او پس از این دیگر به شما هدیه نخواهد داد. آن را مودبانه بپذیرید و اگر واقعاً برایتان به درد بخور نیست به شخص دیگری که برایش مناسب است بدهید.

اگر قدر چیزهایی را که داریم بدانیم و شکرگزار باشیم می‌توانیم خوشی‌ها و لحظات مفید بیشتری داشته باشیم. اما برعکس اگر بر کمبودها و نارسائی‌ها تاکید کنیم آسیب متوجه خودمان خواهد شد. مثلاً اگر مشکل مالی داریم و به کسی بدهکاریم به جای سرزنش خود و ایجاد ناراحتی مضاعف باید خود را ببخشیم. از راه تمرکز مثبت و انجام تلقین‌های متوالی باید سعی کنیم قرض خود را پرداخته شده به حساب آوریم تا زمان و امکانش در دنیای واقعی نیز زودتر فرا رسد.

بهترین راه حل برای کسانی که مشکل اقتصادی دارند این است که به آنها آموزش دهیم چگونه در خودآگاه و به بیان دیگر در ذهن خود فضایی مثبت و مناسب برای کنار آمدن با این قضیه ایجاد کنند. این روش بسیار موثر و بادوام‌تر از آن است که به آنها مقداری پول دهیم. منظورم این نیست که هیچ وقت به دیگران کمک نکنید بلکه می‌خواهم بگویم به دلیل وجود حس بی‌اهمیتی به نام «احساس گناه» به دیگران پول ندهید! مردم می‌گویند «خوب، باید به دیگران کمک کنم، مگه نه؟! ولی مگر نه اینکه شما هم جزو همان دیگران هستید. شما نیز ارزش پول دار بودن و کامیابی را دارید. اما فراموش نکنید خودآگاه شما با ارزش‌ترین حساب بانکی است که می‌توانید داشته باشید. اگر در آن افکاری با ارزش بگذارید، بزرگترین بهره‌ی ممکن را برداشت خواهید کرد.

### عشریه، یک اصل جهانی

یکی از راه‌های کسب پول بیشتر، پرداختن عشریه است. پرداختن یک دهم از درآمد به عنوان عشریه یکی از قوانین قدیمی و باسابقه است. دوست دارم آن را «بازگشت مجدد به زندگی» معنی کنم. با پرداخت عشریه کامیابی و شغف را حس می‌کنید. کلیساها همیشه به دنبال دریافت این گونه وجوهات شما هستند. در واقع این از اصلی‌ترین راه‌های جمع‌آوری اعانه برای کلیسا است. به طور کلی اماکن مذهبی بزرگترین دریافت‌کننده این مبالغ هستند. خوراک فکری و عامل تعیین معیارهای شما در زندگی‌تان چه کسی یا چه چیزی است؟ هر جا یا هر کس که هست آنجا می‌تواند محل مناسبی برای پرداخت عشریه‌هایتان باشد. اگر به نظرتان پرداخت این پول به کلیسا قابل قبول نیست، سازمان‌های عام‌المنفعه‌ی بسیاری هستند که می‌توانند از پول‌های شما در یاری رساندن به دیگران بهره‌گیرند. جستجو کنید و سازمان دلخواهتان را بیابید.

بسیاری از مردم می‌گویند «من زمانی که اوضاع مالی‌ام کمی بهتر شد حتماً عشریه خواهم داد» و البته هیچگاه چنین نمی‌کنند. اگر برآستی قصد این کار را دارید از هم اکنون دست به کار شوید و اثرات فوق‌العاده‌ی آن را تجربه کنید. اما اگر عشریه می‌دهید تا صرفاً پول بیشتری بدست آورید مطمئن باشید که هدف اصلی را درک نکرده‌اید. این پول باید با خلوص نیت تمام پرداخت شود و گرنه هیچگاه اثر مورد نظر را نخواهد داشت. به نظر من زندگی برای شخص من به اندازه کافی مهربان و خوب بوده است که من هم به شیوه‌های گوناگون به دیگران - یعنی همان زندگی - کمک کنم.

به این نکته توجه کنید که در هر موضوع و مطلبی همواره مقدار بسیار زیادی نکته، بیش از آنچه شما به آن دست یافته‌اید وجود دارد که باز هم قابل دستیابی است. اگر بدانید

پول‌های بسیار بیشتری از آنچه که شما می‌توانید خرج کنید وجود دارند یا مردمی بسیار بیشتر از آنچه که شما دیده‌اید وجود دارند، یا لذت‌هایی فراتر از آنچه که شما تجربه کرده‌اید وجود دارند، آنگاه نیاز دستیابی به آنها در شما ایجاد شده و برای رسیدن به حد کمال تلاش بیشتری خواهید نمود.

لازمه‌ی این تلاش برای دستیابی به منتهای خوبی و درک، اعتماد به قدرت برتر هستی، صداقت و یکی بودن با خود و دیگران و پایان دادن به تمام دغل کاری‌ها و تقلب‌ها است. هوش بی‌انتهای به همه چیز روی خوش نشان داده و جواب مثبت می‌دهد. پس شما هم همواره در زندگی بر روی موضوعات متفاوت تا حد امکان مهر تأیید بزنید و با آغوش باز از آنها پذیرایی کنید. خود را آماده دریافت خوبی‌ها نمائید و به دنیای خود با نظر مثبت بنگرید. در این صورت مطمئن باشید که شانس موفقیت چند صد برابر خواهد شد.



# فصل دوازدهم: تاکید بر خلاقیت

زمانیکه دید ما به دنیا مثبت باشد، افق‌های  
مثبت زندگی گسترش خواهند یافت.

## کار، مقدس‌ترین نمود زندگی

وقتی کسی از من می‌پرسد «هدف تو در زندگی مادی چیست؟» پاسخ می‌دهم: کارم. جای  
بسی تأسف است که بسیاری از مردم از حرفه‌ی خود ناراضی هستند و بدتر اینکه حتی  
نمی‌دانند از زندگی چه می‌خواهند! مشخص کردن هدف در زندگی و یافتن شغل مورد علاقه  
یعنی اثبات عشق به خود.

حرفه، نمودی از نهایت خلاقیت افراد است. برای نیل به این هدف باید از فکر غلط  
لیاقت نداشتن و عدم توانایی فراتر رفت. به قدرت خلاق و برتر هستی اجازه دهید تا در

وجود شما جریان یافته و به عمق درونتان نفوذ کند. مهم این نیست که شغل افراد چیست و یا کدامیک بر دیگری برتری دارند بلکه اهمیت در رضایت خود فرد و ارضا شدن خود او از حرفه اش است.

اگر از حرفه‌ای که دارید یا محل کارتان بیزار باشید این فکر در وجودتان باقی خواهد ماند و بر شغلتان نیز تاثیر خواهد گذاشت. مگر آن که درون یا به عبارتی افکار خود را اصلاح کنید. حتی اگر به محل کار جدید بروید یا شغل تازه‌ای بیابید تا زمانیکه افکار خود را تصحیح ننموده‌اید، تنفر و بیزاری همچنان در وجودتان باقی خواهد ماند.

بخشی از مشکل در این است که بسیاری از مردم خواسته‌هایشان را به شکل منفی بیان می‌کنند. خانمی را می‌شناختم که در بیان مثبت خواسته‌هایش ناتوان بود. وی جملات تاکیدی و تلقین‌ها را درست بیان نمی‌کرد. مثلاً می‌گفت «من نمی‌خواهم این قسمت جزء کارم باشد یا نمی‌خواهم این اتفاق بیفتد» جای دیگری می‌گفت «نمی‌خواهم در آنجا از انرژی منفی استفاده کنم». متوجه اشتباهش شدید؟ او مطلب خود را به وضوح و کامل بیان نمی‌نمود درحالیکه در اینگونه تلقین‌ها باید واضح و روشن سخن گفت.

گاهی پیش می‌آید که نمی‌توانیم برای بدست آوردن خواسته‌هایمان به راحتی احساس خود را بیان کنیم. اما چه بسا به آسانی آنچه را که نمی‌خواهیم و انتظارش را نداریم مطرح می‌نمائیم. پس بیائید معیارهایی را که خواستار وجود آنها در شغلتان هستید برای خود به وضوح توضیح دهید. مثلاً کار من کاملاً خواسته‌هایم را برآورده می‌کند. به مردم کمک می‌کنم، از نیازهایشان آگاهم و از این موضوع بسیار خوشحال هستم. با همکارانی فعالیت می‌کنم که دوستشان دارم و آنها نیز مرا دوست دارند و در همه آن ساعات احساس امنیت می‌کنم. ممکن است شما حرفه‌ی خود را اینگونه تشریح کنید «شغلم به من اجازه می‌دهد تا استعداد و خلاقیتم را آزادانه نشان دهم و علاوه بر انجام کار مورد علاقه ام، پول خوبی هم

می‌گیرم» یا «همیشه در محل کار خوشحال و شاداب هستم. شغلم سراسر شادی و لذت است و بی نهایت از این بابت خوشحالم».

نکته این است که تلقینی که در زمان حال باشد همیشه اثرگذار است. وگرنه افکار مخرب مانع دستیابی شما به خواسته‌هایتان می‌شوند. همچنین لیستی از طرز فکرتان نسبت به شغل خود تهیه نمائید. شاید در وهله‌ی اول از وفور فکرهای منفی تعجب کنید اما بدانید تا زمانی که افکار نادرستتان را اصلاح نکنید موفق نخواهید بود. وقتی در حرفه‌ای فعالیت می‌کنید که از آن متنفرید راه‌های به بار نشستن قدرت‌ها و استعدادهای درونی خود را نابود کرده‌اید. چه معیارهایی از حرفه تان انتظار دارید؟ اگر شغل کاملی داشتید، چگونه بود؟ بیان شفاف این خواسته‌ها و معیارها بسیار مهم است. وقتی آنها را برای خود روشن و شفاف کردید می‌توانید مطمئن باشید که قدرت برتر درون شغل مورد نظرتان را پیدا خواهد کرد. حتی اگر دقیقاً از هدف خود آگاه نیستید امیدوار باشید که روزی به آن پی ببرید. در ضمن بر روی نظرات شعور درونیتان دقت و تأمل بیشتری کنید.

یکی از اولین دروسی که از علم ذهن آموختم این بود که شغل به نوعی می‌تواند بیان کننده‌ی مفهوم زندگی باشد. هر زمان با مشکل و مسئله‌ای سخت مواجه می‌شدم، می‌دانستم که این شانس برای پیشرفت من است و می‌دانستم که قدرت برتر آفریننده‌ی من تمام امکانات و ابزارهای را که بتوانم با آنها مشکلاتم را حل نمایم در اختیارم گذاشته است. اگر دچار ترس می‌شدم بلافاصله ذهنم را آرام می‌نمودم و خود را متوجه قدرت و عظمت درونم می‌کردم و از اینکه هستی این شانس را به من داده است تا بتوانم وجود شعور بی پایان را در درونم حس نموده و درکش کنم تشکر و قدردانی می‌کردم.

خانمی در یکی از جلسات به من گفت که دوست دارد بازیگر شود اما پدر و مادرش او را متقاعد کرده‌اند که به دانشکده حقوق برود و سرانجام نیز تحت فشار شدید اطرافیان به



دانشکده حقوق رفت. ولی پس از یک ماه از آنجا بیرون آمد و تصمیم گرفت در کلاس‌های ویژه‌ی بازیگری شرکت کند زیرا می‌دید تمام عشق و علاقه او در بازیگری خلاصه شده است.

طولی نگذشت که خواب دید در زندگی بی‌هدف و سردرگم گشته و به آدمی بیچاره و از همه رانده مبدل شده است. با ادامه یافتن این خواب‌ها به شدت شکاک شده بود و فکر می‌کرد ترک دانشکده حتماً بزرگترین اشتباه غیرقابل جبران زندگیش بوده است.<sup>۱</sup> او قادر نبود شک و تردید ناشی از آن کابوس‌ها را از خود بیرون براند. سرانجام متوجه شدم که او در خواب صدای سرزنش‌های پدرش را می‌شنیده است.

در هر صورت تحلیل متوالی خواب‌های یک فرد می‌تواند محتویات نمادین آن را که گاهی برای حل تعارضات و کشمکش‌ها راه حل ارائه می‌دهند آشکار سازد. تحلیل خواب می‌تواند به درک نارسائیه‌ها، غفلت‌ها و آشفتگی‌های درونی و بیرونی و نیز واقعیت بخشیدن به اهداف بالنده شخصیت از طریق فهم مکانیسم مشکلات کمک نماید. با آگاهی از این امر که خواب نقشی متوازن کننده دارد می‌توان به کفه‌ی نابرابر مشکلات پی برد و در مسیر اصلاح آنها گام برداشت.

عده زیادی نظیر مشکل این خانم جوان را دارند. او می‌خواست بازیگر شود ولی والدینش وی را مجبور به تحصیل در دانشکده‌ی حقوق کردند. در نتیجه گیج و سردرگم شده بود و نمی‌توانست راه صحیح را بیابد. او باید می‌دانست که طرز فکر پدرش در مورد حرفه‌ی آینده او، روش بیان دوست داشتن پدر در قبال فرزند است. زیرا اگر دختر وکیل می‌شد پدر تصور

۱. در تائید مطلب فوق باید اشاره کرد که خواب، می‌تواند واضح‌ترین ابزار جهت بیان خواست‌ها، محتویات و سرکوب‌های ذهن ناخودآگاه باشد. خواب، حقایق و واقعیات طبیعی را بدون هیچ‌گونه دگرگونی و تعبیری بیان می‌کند. البته بیان این مطلب ضروری می‌نماید که همه خواب‌ها اینچنین نیستند. چراکه بسیاری تحت تاثیر اشتغالات و گرفتاری‌های روزمره شکل گرفته‌اند و در نتیجه نور بسیار ضعیفی از حقایق را بر ذهن بیننده‌ی آن می‌باشند.

می‌کرد آینده دخترش تامین خواهد شد. این هدف پدرش بود اما متأسفانه با نظر دختر کاملاً در تضاد بود.

در هر صورت خانم جوان می‌بایست آنچه را که مورد علاقه خودش بود انجام می‌داد نه اینکه در فکر برآوردن انتظارات نابجای پدرش باشد. به او توصیه کردم مقابل آینه بنشیند، به چشمهایش بنگرد و بگوید «تو را دوست دارم و برای رسیدن به آنچه که دوست داری حمایت خواهم کرد. به هر شکلی باشد، در هر شرایطی، پشتیبانت خواهم بود.» همچنین به او گفتم چند دقیقه‌ای در روز دقت کند و به صدای درونش گوش دهد. او نیاز داشت که صدای شعور درونش را بشنود و درک کند که مسئول برآوردن خواسته‌های نابجا و غیرمنطقی دیگران نیست. او باید می‌آموخت که هم می‌توان پدر را به شدت گذشته دوست داشت و هم احتیاجات و علائق خود را تامین نمود. او حق داشت احساس ارزش بنماید و برای رسیدن به اهدافش تلاش کند. می‌توانست به پدرش بگوید «پدرجان خیلی دوستت دارم ولی اصلاً دوست ندارم و کیل شوم، می‌خواهم هنرپیشه باشم». این یکی از مراحل زندگی است. باید برای آنچه می‌خواهیم بجنگیم اگرچه ممکن است سبب ناراحتی کسانی که ما را دوست دارند شویم.

زمانیکه افکار غلطی مانند احساس عدم لیاقت در ذهنمان ایجاد شود، در رسیدن به اهداف مورد نظر خود با مشکل مواجه خواهیم شد. اگر دیگران بگویند تو به فلان هدف دست نخواهی یافت و شما نیز به سادگی منکر توانائیهایتان شوید، فرزند کوچک درون فکر می‌کند که دیگر لیاقت کسب خوبی‌ها را ندارد. مجدداً یادآور می‌شوم که راه حل تمام این معطلات بدون شک یادگیری چگونگی عشق ورزیدن به خود است.

تکرار می‌کنم تمام نظرات خود نسبت به موفقیت، آرزو، حرفه و رفاه را یادداشت کنید. افکار منفی را کشف کنید و توجه داشته باشید که آنها مانع اصلی رسیدن شما به اهدافتان

هستند. ممکن است افکار زیادی بیابید که سعی دارند شما را بی لیاقت معرفی کنند اما تلاش کنید این منفی‌نگری‌ها را به باورهای مثبت و بارور مبدل کنید. سعی نمائید تصویر شغل مورد پسندتان را در ذهن خود مجسم کنید.

### درآمد شما می‌تواند از منابع گوناگون تامین شود

چه تعداد از شما عقیده دارید که لازمه‌ی یک زندگی خوب و مرفه سخت کار کردن است؟ امروزه افرادی مورد توجه قرار می‌گیرند که بسیار کار کرده و تا حد امکان جان می‌کنند. من شخصاً متوجه این موضوع شده‌ام که اگر انسان در حرفه مورد علاقه‌اش فعالیت کند مطمئناً درآمد مناسب و قابل قبولی نیز به دست خواهد آورد. اما اگر مرتباً بگویید «اه، از این کار متنفرم» به جایی نخواهد رسید. هرکاری انجام می‌دهید افکار مثبت و سازنده‌ی ذهنتان را در آن درآمیزید. اگر در شرایط نامناسب و ناراحت‌کننده‌ای هستید، به درونتان دقت کنید تا از این لحظات تجربه بیاندوزید.

خانم جوانی می‌گفت که عشق و علاقه زیاد و افکار مناسب و مثبت ذهنش نسبت به کار، سبب شده که او از کارش وحتى از منابع غیرقابل انتظار، درآمد بسیار خوبی کسب کند. اما دوستانش او را سرزنش می‌کردند که تو در ازای پولی که در می‌آوری باید زمان بیشتری فعالیت کنی و کارت را دو برابر نمایی و بدین شکل سلامت کاری وی را زیر سؤال برده بودند. سرانجام این فشارها سبب شد که او تصور نماید لیاقت و شایستگی چنان درآمده‌ی را براساس نحوه کارش - که البته درست نیز بود - ندارد.

نکته این بود که ناخودآگاه این زن مسیر صحیحی را پیش گرفته بود اما او به جای شک نسبت به خویش باید از خود سپاسگذاری می‌نمود زیرا راه صحیح و درست کسب درآمد را دریافته بود و بدون هیچ مانعی به فعالیت خود ادامه می‌داد. اما متأسفانه اشکال در این بود که

دوستانش قصد مایوس نمودن وی را داشتند زیرا خودشان بیش از حد کار می‌کردند ولی درآمد او را نداشتند.

اگر کسی بخواهد از شما مطلبی بیاموزد و پیشرفت کند، کمک به او عالی و پسندیده است اما اگر هدفش غیر از این باشد و سبب افت و عقب‌گرد شما شود باید وی را فراموش کرد و به سراغ کسی رفت که هدف حقیقی او یادگیری و پیشرفت است.

اگر زندگیتان سراسر عشق و محبت است به توصیه‌های افراد تنها و بیچاره‌ای که می‌گویند چگونه زندگیتان را بچرخانید گوش ندهید. اغلب والدین هستند که به ما می‌گویند چگونه زندگیمان را اداره کنیم، چه کنیم و چه نکنیم. البته آنها پس از تحمل سختی‌های فراوان، کمبودها و بدبختی‌های بسیار به ما می‌گویند که چگونه زندگیمان را اداره کنیم!

بسیاری از مردم نگران اوضاع اقتصادی هستند و تصور می‌کنند با تحولات مختلف اقتصاد، درآمد آنها نیز کم و زیاد می‌شود. اما باید توجه داشت که اقتصاد همواره در حال فراز و نشیب است. پس باید بدون توجه نسبت به اینکه تحولات اقتصادی چگونه است به فعالیت مفید و منطقی خود ادامه داد. نباید مستقیماً از وضعیت کلان اقتصادی کشور متأثر شویم بلکه بی تفاوت نسبت به اینکه در جهان اقتصاد چه می‌گذرد مهمترین نکته این است که شما درباره‌ی خود چگونه فکر می‌کنید.

اگر ترس از بلایای اقتصادی یا بی‌خانمانی دامنگیرتان شده است از خود بپرسید «مگر نه اینکه من در قلب و درون خودم خانه دارم؟ در کدام قسمت وجودم احساس ناامنی می‌کنم؟ برای دستیابی به صلح و امنیت درونی چه باید بکنم؟». در اصل هرگونه تجربه‌ای نمایانگر افکار و عقاید درون است.

من همیشه از این عبارت استفاده می‌کردم که «حقوق من مرتباً در حال افزایش است و بزودی بیشتر خواهد شد» یا می‌گفتم «مطمئن هستم درآمدم از پدر و مادرم بیشتر خواهد شد».

این حق ما است که بتوانیم بیشتر از پدر و مادرمان درآمد کسب کنیم و از آنجا که هزینه‌ها همواره در حال افزایش هستند پس می‌توان گفت که این یک ضرورت است. بخصوص خانم‌ها تا حدود زیادی در کنار آمدن با این قضیه مشکل دارند و غالباً تصور می‌کنند کسب درآمدی بیشتر از درآمد پدرشان کمی عجیب است. اما نیاز است از فکر به چنین تفکراتی دست بردارند و مزایای یک زندگی جذاب و سالم اجتماعی را که حق طبیعی آنهاست بپذیرند.

شغل کنونی شما تنها یکی از بی‌نهایت منابع کسب درآمد است. هدف یک کار واقعی صرفاً پول نیست. پول می‌تواند از راه‌های مختلف و به طرق گوناگون به دست شما برسد! صرف‌نظر از آنکه این پول چگونه به دست می‌آید (البته از راه شرعی)، باید آن را به عنوان هدیه‌ای از قدرتمدار هستی به حساب آورده و بپذیرید.

بانوی جوانی از اینکه خانواده‌ی شوهرش برای نوزاد او انواع چیزهای زیبا و دوست داشتنی خریده‌اند اما وی شاید نتواند این هدایا را جبران نماید، ناراضی و ناراحت بود. به او یادآوری کردم که طبیعت - قدرت برتر هستی - می‌خواهد کودک نورسیده از تمام امکانات و شرایط مساعد رشد بهره‌مند باشد و از خانواده‌ی شوهرش نیز صرفاً به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به این هدف استفاده شده است. پس از درک این مطلب او از لطف جهان و چگونگی این حمایت تعجب و قدردانی فراوان نمود.

### روابطمان در محل کار

نوع روابط ما در محل کار، تقریباً مشابه روش ارتباطی‌مان در خانواده است. هم می‌تواند سازنده باشد و هم مخرب. روزی خانمی از من سؤال کرد «به عنوان کسی که همواره مثبت فکر می‌کنید، روابط در محلی که اکثر کارکنان آن منفی‌نگر هستند چگونه باید باشد؟». اولین نکته جالب برای من این بود که چگونه آن خانم ادعا می‌کرد در تشکیلاتی فعالیت

می‌کند که همه منفی نگر هستند و تنها او مثبت اندیش باقی مانده است. متعجب بودم که چرا او تصور می‌کند دیگران به استثنای خودش منفی نگر هستند. حال آنکه به تصور من حتماً در وجود خود او نیز منفی نگری وجود دارد، اما خودش متوجه این حقیقت نیست.

پیشنهاد کردم تصور نماید در محیطی آرام و جذاب که همه به زندگی و جهان نظر مثبت دارند مشغول به کار است. جایی که سراسر احترام و مساوات است. و به جای اینکه از موضوعات مختلف انتقاد کند و ایراد بگیرد به خود تاکید کند که در محیطی ایده آل کار می‌کند و به ایجاد تحول و تغییر امیدوار است.

با اتخاذ این تصمیم و اجرای چنین فلسفه‌ای، هم می‌توانست نکات مثبت و عادت‌های خوب دیگران را بارور سازد - زیرا بدون شک آنها به تغییرات مثبت درونی او پاسخ می‌دادند - و هم می‌توانست سبب خلق محیط کاری جدید مطابق با خواسته‌ها و تمایلاتش گردد.

مردی می‌گفت زمانیکه کارش را آغاز کرد تمام شرایط مناسب و عالی بود و کارها نیز آرام و بی دردسر پیش می‌رفت. او در کارش دقیق، منظم و موفق بود. ولی ناگهان هر روز مرتکب اشتباهات فاحش می‌شد. از او پرسیدم «از چیزی می‌ترسیدی؟ آیا نوعی ترس دوران کودکی بود که مجدداً ظاهر می‌شد؟ آیا در محل کار کسی بود که با او درگیر شدی؟ آیا آن شخص تو را به یاد خانواده ات می‌انداخت؟ آیا این مشکل در مسائل دیگر زندگی هم برایت رخ داده است؟ متوجه شدم که وی در هنگام کار ناگهان دچار نوعی سردرگمی و پریشانی لحظه‌ای می‌شد که ناشی از باور غلطی از دوران کودکی اش بوده است. سرانجام اعتراف کرد که در خانواده‌ی آنها هرگاه کسی مرتکب اشتباهی شود دیگران مسخره‌اش می‌کنند و در نتیجه او نیز از این قاعده مستثنی نبوده است. به او پیشنهاد کردم خانواده‌اش را ببخشد و تلقین و تصدیق کند که در محل کار روابطی عالی و هماهنگ دارد و جایی فعالیت می‌کند که همه برایش احترام قائلند و هرچه او انجام می‌دهد مورد محبت اطرافیان قرار می‌گیرد.

زمانیکه به همکارانتان فکر می‌کنید هیچگاه نگوئید «آنها خیلی منفی هستند». در هر شخص، اشکال مختلف توانایی‌ها وجود دارد. پس بیائید به توانایی‌های مثبت و خوب دیگران دقت کرده و آنها را مبین صلح و صمیمیت بدانیم. اگر به این دسته از توانایی‌ها توجه کنید، به زودی ظهور کرده و در محیط بیرون شاهد آنها خواهید بود.

در هر صورت اگر دیگران منفی‌گو هستند به آنها توجه نکنید زیرا هدف شما تحول در خودآگاه خودتان است. حتی اطرافیان شما که تاکنون صرفاً به نکات منفی شما عکس‌العمل نشان داده‌اند، در صورتیکه خودآگاه خود را متحول نموده و اصلاح کنید به شکلی جدید و مثبت به شما پاسخ خواهند داد و پس از مدتی خواهید دید که کم‌کم منفی‌نگرها از اطرافتان پراکنده می‌شوند. حتی اگر احساس ناراحتی و عدم امنیت می‌کنید، آنچه را که در محل کار آرزو دارید تلقین کنید و اجازه دهید با خوبی و شغف در ذهنتان جای گیرد.

برای خانمی موقعیتی فراهم شده بود که به حرفه‌ی مورد علاقه‌اش پردازد و به یاری تجربیات حاصل پیشرفت کند. اما پشت سر هم مریض می‌شد و بدین سبب به خود آسیب فراوان می‌رساند. او به یاد می‌آورد که در دوران کودکی زمانیکه می‌خواست احساس محبت و ترحم دیگران را برانگیزد، خود را به مریضی می‌زد. بدین ترتیب آشکار شد که بیماری‌های اخیر وی نیز دنباله‌ی همان روش کودکی‌اش بوده است.

او باید روش تازه و مثبتی برای جلب عشق و محبت دیگران پیاده کند. زمانیکه در کارش با مشکل مواجه می‌شد همانند یک دختر پنج ساله رفتار می‌کرد تا بلکه محبت دیگران را نسبت به خود جلب کند. اما پس از اینکه فرزند کوچک درونش را تقویت و مراقبت کرد، به اهمیت آرامش حاصل از این شیوه پی برد و آموخت که چگونه باید از قدرت خویش بهره گیرد.

چشم و همچشمی و مقایسه، دو عامل بازدارنده‌ی خلاقیت هستند.<sup>۱</sup> هرکس مجموعه‌ای منحصر به فرد و یکتا است که او را از دیگران تمیز می‌دهد. از زمانی که انسان خلق شد هیچ دو موجود یکسانی نبوده‌اند. شما و من هرکدام موجوداتی یکتا هستیم، پس چگونه است که خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم و یا رقابت ناسالم اختیار می‌کنیم؟ مقایسه، پدید آورنده‌ی حس برتری یا ضعف است. یعنی در هر دو حالت نمودی از ضمیر- نفس — یا فکر محدود انسانی است. اگر خود را با دیگری مقایسه نمائید تا از برتری خود خوشحال شوید، درحقیقت با برتر دانستن خود دیگری را ضعیف و پایین‌تر جلوه داده‌اید و اگر دیگران را پست شمرده و خویشتن را بالا می‌برید در واقع خود را در موقعیتی نهاده‌اید که توسط دیگران قابل انتقاد و عیبجویی است. مقایسه تنها زمانی مناسب است که عامل پیشرفت و خلاقیت باشد. این امکان‌پذیر نیست مگر آنکه به درون خود مراجعه و نور محصور شده در خویشتن را آزاد سازید و به کمک آن مشکلات و تاریکی‌ها را برطرف کنید.

می‌خواهم دوباره بگویم که همه چیز در طول زمان در حال تغییر است. خصوصیتی که روزی برای شما فوق العاده و عالی بود ممکن است در زمانی دیگر معمولی و یا حتی فاجعه آمیز تلقی شود. برای ادامه پیشرفت و ترقی لازم است به درون مراجعه کنید و آنچه را که در آن بازه‌ی زمانی مفید است از راهنمائی‌های صدای درون کشف نموده و به آن عمل نمائید.

۱. مغز اساساً دارای دو جنبه است: الف) مغز قضاوت کننده که تجزیه و تحلیل نموده و مقایسه می‌کند ب) مغز خلاق که مطالب را تجسم نموده و ایده خلق می‌نماید. در شکل صحیح و مفید، این دو مکمل یکدیگرند و همدیگر را در مسیر صحیح قرار می‌دهند. حال آنکه در حالت نادرست و یک طرفه معمولاً این مغز قضاوت کننده است که برتری می‌یابد چراکه حتی در طول زندگی عادی و روزمره نیز تقویت می‌شود. در صورتیکه مغز خلاق در فرآیند تکامل نیاز به مدیریت و توجه خاص دارد. به همین دلیل و از آنجا که مغز خلاق عموماً سرکوب می‌شود، و مغز قضاوت کننده به ابزار گوناگون از جمله تحصیلات تقویت می‌گردد، این دو معمولاً در افراد عادی با هم در جلال بوده و برضد یکدیگر هستند. یعنی با رشد قضاوت، خلاقیت کاهش یافته و شاید محو گردد. در نتیجه قضاوت باید در مسیر صحیح هدایت شده و زمان و مکان و موضوع آن مورد دقت قرار گیرد. نکته قابل تأمل دیگر اینکه خلاقیت مترادف مثبت‌گرایی است. درحالیکه افراد بسیاری دارای قضاوت می‌باشند و حال آنکه تصور آنان منفی است، زیرا در قضاوت به نکات منفی ارجح می‌نهند - مانند چشم و همچشمی و یا مقایسه‌ی افراد با هم - در واقع افراد منفی باف تنها به یافتن ایراد در یک ایده گرایش دارند و غالباً این انتقادات و اظهارنظرها به شکلی عجیب به آسانی در ذهن خطوط می‌کنند.



## دگرگونی‌های لازم در یک شغل

در طول چند سال گذشته من مالک یک انتشاراتی بودم. در ابتدا کار ما این بود که به نامه‌ها جواب دهیم، تلفن‌ها را پاسخ دهیم و با کارهای اندک تجاری خود سرگرم باشیم. پس از چندی، روز به روز کار ما گسترش یافت و بیشتر شد بطوریکه کم‌کم تعداد کارکنان به بیش از ۲۰ نفر رسید. ما در کار خود قوانین و اصول اخلاقی را به دقت رعایت می‌کردیم. در آغاز و پایان کار همیشه از جملات مثبت تأکیدی - دعاگونه‌ها - استفاده می‌کردیم. با آگاهی از اینکه بسیاری از شرکت‌ها با یکدیگر به رقابت نادرست می‌پردازند و حتی گاهی برای پیشرفت، دیگری را متهم می‌کنند تصمیم گرفتیم انرژی خود را بهبود در این راه‌ها هدر ندهیم زیرا اعتقاد داشتیم در این صورت اثرات منفی آن چندین برابر به سوی خودمان بازخواهد گشت.

مصمم شدیم که اگر واقعاً خواهان یک تجارت منطقی و حساب شده هستیم نباید خود را درگیر چنین ایده‌های قدیمی و پوچی بنمائیم. در عوض هرگاه به مشکلی برخوردیم دعا خواهیم کرد که هرچه زودتر مشکل از میان برود و بتوانیم به عامل خرابی کار پی ببریم. همچنین یک اتاق عایق صوتی نیز داشتیم که آن را «اتاق فریاد» نامگذاری کردیم. در آنجا کارمندان می‌توانستند بدون اینکه صدایشان توسط کسی شنیده شود یا مورد بازخواست قرارگیرند تمام نیروی خشم و غضب خود را تخلیه نمایند. علاوه بر این محل مناسبی برای عبادت و تفکر و آرامش بود. بدین منظور در آنجا تعداد زیادی نوارهای آموزشی گذاشته بودیم. در اصل آنجا محل تخلیه نارحتی‌ها و سختی‌ها بود.

یادم می‌آید چند وقت بود که ما هر روز با کامپیوترها مشکل داشتیم و هر دفعه در یک جا ایرادی پیش می‌آمد. از آنجا که من عقیده دارم ماشین‌ها نیز می‌توانند به عنوان آینه‌ای از

ذهن آگاه عمل کنند، بی بردم که در آن مدت بسیاری از ما پیامهایی منفی به دستگاه‌ها می‌فرستادیم و در واقع از آنها انتظار داشتیم به نوعی از کار بیفتند. بنابراین تصمیم گرفتیم برنامه‌ای به کامپیوترها بدهیم و آن برنامه این بود «صبح بخیر، امروز چطوری؟ اگر دوستم داشته باشی خوب کار می‌کنم. من که تو را خیلی دوست دارم». هر روز صبح با روشن شدن کامپیوترها این پیغام ظاهر می‌شد. باورنکردنی بود، پس از چند وقت دیگر مشکل چندانی با کامپیوترها نداشتیم!

گاهی اوقات ما وقایعی را که در محل کارمان روی می‌دهد فاجعه می‌دانیم. اما باید به آنها آنچنان که هستند نگریم. خیلی راحت به عنوان تجربه‌ای از تجارب زندگی که همیشه می‌خواهد به ما چیزی بیاموزد. من که شخصاً به یاد ندارم تجربه‌ای از نوع همان فاجعه‌ها داشته باشم و به یک درس بزرگ برای زندگی بدل نشده باشد. حتی می‌توانم بگویم غالباً این تجارب مرا به سوی پیشرفتی بزرگ در زندگی سوق داده‌اند.

به عنوان مثال اخیراً اوضاع مالی شرکت، هی هوس، چندان رضایت بخش نبود. با توجه به قواعد تجارت، کار ما نیز فراز و نشیب‌های طبیعی بسیاری داشت اما برای مدتی، فروش روز به روز کمتر شده و اوضاع اقتصادی نامساعدتر می‌شد. با وجود این به فرآیند عادی فعالیت خویش ادامه دادیم اما ماه‌های متوالی هزینه بیشتر از درآمد بود. واضح است که این روش فعالیت مطلوب نیست. سرانجام کار به جایی رسید که اتخاذ یک سری تصمیمات اساسی و موثر اجتناب ناپذیر می‌نمود.

یکی از این تصمیمات مهم، لزوم کاهش نیمی از پرسنل بود. تصور کنید که انجام چنین کاری برای من چقدر دشوار بود. به یاد دارم زمانی که به سوی سالن کنفرانس که کارکنانم

در آن جمع شده بودند می‌رفتم تا این خبر را به آنها بدهم اشک از چشمانم سرازیر بود اما می‌دانستم که این کار باید صورت گیرد. همچنین می‌دانستم که این کارمندان با این همه عشق و محبت به زودی شغل مناسبتری خواهند یافت و تقریباً همه‌ی آنها شغل مناسبی نیز یافتند! گروهی از آنها خود تجارتي به راه انداختند و تاکنون نیز بسیار موفق بوده‌اند.

حتی در سخت‌ترین و تاریکترین لحظات نیز عقیده داشتم و مرتباً به خود تلقین می‌کردم که این رویداد بدون تردید عامل خیر و برکت برای همه خواهد بود. البته همه نظرشان خلاف بر این بود. در میان دوستان و آشنایان و حتی در سراسر کشور شایعه شده بود که هی هائوس در شرف ورشکستگی است. کارکنان بخش فروش ما از اینکه بسیاری از تجار و مردم از وضعیت مالی موسسه آگاه هستند شگفت زده شده بودند. باید بگویم که ما از اینکه اجازه ندادیم آن پیش‌بینی‌ها و شایعات به واقعیت بپیوندند بسیار شاد و مسرور بودیم. سرانجام تصمیم نهایی خود را گرفتیم. آستین‌ها را بالا زدیم و با تلاش و کوشش فراوان از فروپاشی و ورشکستگی موسسه جلوگیری کردیم. با وجود پرسنل اندک به خوبی از پس مبارزه برآمدیم و توانستیم با موفقیت از آن شرایط سخت رهایی یابیم. اما از همه مهمتر درسهایی بود که از آن وضعیت آموختیم.

در ضمن باید بگویم که موسسه‌ی ما هم اکنون بهتر و قویتر از هر زمان دیگری به فعالیت خود ادامه می‌دهد. پرسنل از کار خود لذت می‌برند و خوشحالند و من نیز از آنها. نکته جالب آن است که با وجود اینکه هم‌اکنون حجم کاری بسیار زیادی داریم اما هیچ کس احساس نمی‌کند که کارهایش زیاد است. حتی می‌توانم بگویم در حال حاضر ما بیش از هر زمان دیگری کتاب چاپ می‌کنیم و بیشتر از همیشه در تمام ابعاد زندگی خود موفق و سربلند هستیم.

به نظر من هر تجربه‌ای نتیجه‌اش درکی جدید، موفقیتی جدید و به طور کلی خیر است. اما مشکل اینجاست که گاهی اوقات درک این حقیقت در خلال آن تجربه کمی سخت

می‌شود. لحظه‌ای به تجارب منفی خود فکر کنید. مثلاً وقتی که به شدت عصبانی شده بودید و یا لحظه ترک همسرتان. حال از دیدی فراتر و بعدی عمیق‌تر و وسیع‌تر به این تجارب فکر کنید. آیا در آنها - با این دیدگاه جدید - نتیجه مثبتی می‌یابید؟ ممکن است عده‌ای جواب دهند «بله، اتفاق وحشتناکی بود، اما اگر رخ نمی‌داد نمی‌توانستم فلان و فلان را بینم یا نمی‌توانستم تجارت‌م را آغاز کنم یا بپذیرم که معتاد بودم یا یاد بگیرم که باید خودم را دوست بدارم و یا.....»

با اعتماد به شعور برتر و پذیرش او به عنوان تعیین کننده‌ی مناسب‌ترین تجارب، قادر خواهیم بود از تمام رویدادها و وقایع زندگی نهایت لذت را ببریم. چه آنهایی که خوب هستند و چه آنهایی که به زعم ما بد هستند. سعی کنید این ایده را در محیط کار خود نیز به مرحله‌ی عمل برسانید. البته به تغییرات حاصل به دقت توجه کنید!

آنهایی که صاحب تجارتی هستند یا مسئول جایی هستند می‌توانند به عنوان نمودی از شعور برتر نقش ایفا کنند. ارتباط مستمر با کارکنان بسیار مهم است. ارتباطی که در آن کارمند با آرامش و امنیت خاطر احساس خود را درباره‌ی کارش بیان کند. دقت کنید که محیط کار مکانی مرتب و پاکیزه باشد. در واقع درهم ریختگی و آشفتگی محیط کار بر ذهن افراد اثر می‌گذارد. با وجود آشفتگی‌های ظاهری فراوان چگونه می‌توان انتظار داشت که وظایف ذهنی و ادراکی در محل کار به خوبی انجام شود؟ می‌توان اعلامیه‌ای آماده کرد که بیان کننده‌ی تمام اهداف ما در کارمان است و از آن در محل کار استفاده نمود. مثلاً در هی هائوس هدف ما اینگونه بیان شده است «ایجاد دنیایی امن و آرام که می‌توان در آن یکدیگر را دوست داشت.» اگر به شعور برتر اجازه دهید تا در تمام ابعاد شغل و حرفه‌ی شما دست اندر کار باشد آنگاه مطمئن باشید همه چیز در جهت رسیدن به اهدافی که تنظیم کرده‌اید پیش خواهد رفت.

شکل تجارت‌ها روز به روز در حال تغییر است. زمانی خواهد رسید که تجارت بر مبنای قوانین کهنه‌ی رقابت و درگیری استوار نخواهد بود. روزی همه‌ی ما پی خواهیم برد که در این دنیا همه چیز به اندازه‌ی کافی وجود دارد تا همه از آن به وفور استفاده کنند و متوجه خواهیم شد که هر کدام عامل موفقیت و سعادت دیگری هستیم. در آن زمان کمپانی‌ها تنها بر روی اهداف خود تمرکز می‌کنند و سرانجام محیطی امن و مناسب برای کارکنانشان ایجاد خواهند کرد که بتوانند به راحتی احساساتشان را بیان کنند و این همه خیر و برکت را در اختیار سراسر جهان بگذارند.

در آن زمان تنها هدف مردم از کار کردن نه تنها پول بلکه کسب چیزهای ارزشمندتری خواهد بود. آنها می‌خواهند با جهان مرتبط باشند، خدمت کنند و از این راه خود را ارضاء نمایند. در آینده کشف توانائی‌های مثبت انسان همگان را شگفت زده خواهد داد.

# فصل سیزدهم: تمامیت امکانها (حوزه واحد)

سرنوشت ما با سرنوشت جهان هستی و  
حیات آن پیوند خورده است. قدرت درون ما  
قادر است محدوده خودآگاهمان را گسترش  
دهد.

حال بیایید بحث را اندکی بیشتر وسعت بخشیم. اگر شما مدتی بر روان خود، آگاهانه  
نظارت کنید و برنامه خاصی برای پیشرفت آن تدوین نمایید آیا این بدین معنا است که پس از  
پایان دوره همه چیز تمام شده و نیاز به ادامه‌ی فعالیت‌های سازنده ندارید؟ آیا پس از مدتی

---

۱. *Unified Field of All the Laws of Nature* یا حوزه واحد. منظور تمام قوانین حاکم بر موجودات در جهان که خداوند آن را  
وضع نموده و از جمله تئوریهای متافیزیکی انیشتین است. در علوم اسلامی می‌توان آن را به عرش تعبیر نمود. برای کسب  
اطلاعات تکمیلی می‌توانید به کتاب آفرینش فراوانی اثر دکتر چوپرا مراجعه کنید.

خودسازی و تمرین قصد دارید آنرا کرده و استراحت کنید یا عقیده دارید اینگونه فعالیت‌های درونی و روحی، همیشگی هستند و یکبار که شروع شدند دیگر پایانی ندارند و باید تا انتهای زندگی ادامه یابند. می‌توان به مرحله ثبات و آرامش رسید یا برای مدتی به خود استراحت داد ولی اصولاً ارزش و اهمیت کار در ابدی و بی پایان بودن آن است. اینچنین است که می‌توان با هوشیاری درک نمود در چه قسمتی باید بیشتر کار کرد و به چه فعالیت جدیدی نیاز است.

### محدودیت‌های حاصل از گذشته

«حوزه واحد یا وقوع تمام امکان‌ها یا تمامیت وجودی همه امکان‌ها» اصطلاحی است که من دوست دارم از آن زیاد استفاده کنم. آن را از اریک پیس<sup>۱</sup> یکی از اولین استادانم در نیویورک آموختم. این اصطلاح همیشه برای من سکوی خروج ذهن از افکار عادی روزمره و محدود بود. اصطلاحی که همواره مرا از افکار کوچک و محدودی که با آنها رشد کرده بودم بسیار فراتر برده و به ورای آنچه ممکن می‌دانستم سوق می‌داد.

در دوران کودکی هیچگاه درک نکردم که انتقاد جویی‌های گذرای دوستان و بزرگترها تنها تجربه یک روز بد یا یک حادثه و رویداد ناخوشایند است که لزوماً نباید حقیقت خارجی داشته باشد. اما تمام آن انتقادات و حوادث ناخوشایند لحظه‌ای را، حقیقت تلقی می‌نمودم و بدین ترتیب بود که این افکار بخشی از محدودیت‌های ذهنم را پدید می‌آوردند. اگرچه اصلاً نادان، احمق و مزاحم به نظر نمی‌آمدم ولی خودم چنین حس می‌کردم.

شالوده نظرات و عقاید ما نسبت به زندگی معمولاً تا پنج سالگی شکل می‌گیرد. آنگاه کمی هم در دوران نوجوانی بر عقاید خود می‌افزاییم و سپس شاید مقدار اندکی نیز در

دوران‌های دیگر زندگی بر نظریاتمان افزودیم. اگر از مردم علت عقایدشان نسبت به موضوعات مختلف را بپرسید و آنها به گذشته بازگردند، به وضوح پی خواهند برد که مصداق‌های فوق العاده بارزی درباره‌ی همان موضوعات در آن دوران سنی وجود داشته است بطوریکه که ایشان تصمیماتی مشابه را در آن زمان نیز اتخاذ کرده‌اند.

بنابراین در اصل، ما در محدوده‌ی افکار پنج سالگی خود زندگی می‌کنیم. موضوعی از والدینمان آموخته‌ایم و هم اکنون نیز در قالب همان محدودیت‌های فکری پدر و مادرمان رفتار می‌کنیم. حتی بهترین و آگاه‌ترین اولیاء نیز محدودیت‌های خاص خود را دارند. ما آنچه آنها گفته‌اند و عمل کرده‌اند را هم اکنون انجام می‌دهیم. ولی نباید نیاز به محدودیت را در خود پذیرفت و آنها را آنچنان که با اهمیت به نظر می‌آیند مهم دانست بلکه باید به سوی رهایی از هرگونه محدودیتی گام برداشت.

بخشی از افکار ما ممکن است مثبت و تقویت‌کننده و بیان‌کننده یک حقیقت و یا یک باور سودمند باشند. مثلاً نگاه کردن به سمت چپ و راست در زمان عبور از خیابان یک باور مفید است. در واقع این گونه عقاید ثابت هستند.

اما دسته دیگری از افکار و نظرات دوره‌ایی هستند. به عنوان مثال جمله «به غریبه‌ها اعتماد نکن» برای یک کودک اندرز مناسبی است ولی همراه با رشد وی اهمیت خود را از دست داده و حتی می‌تواند به عاملی منزوی‌کننده و محدود‌کننده بدل شود. نکته مهم این است که همواره امکان تغییر به نحو احسن وجود دارد.

زمانیکه می‌گوئیم «من نمی‌توانم» یا «این فکر بی‌فایده است» یا «به اندازه‌ی کافی پول ندارم» یا «وای، همسایه‌ها چگونه فکر خواهند کرد؟» در اصل خود را محدود کرده‌ایم. بخصوص جمله آخر مانعی بس بزرگ در مسیر کسب هدف است. «وای، همسایه‌ها، دوستان



یا همکارانم یا هرکس دیگر چگونه فکرمی کنند». این جملات فقط عذر و بهانه‌اند. «من این کار را نمی‌کنم، چون او نکرد یا چون فلانی خوشش نمی‌آید». باید توجه کرد که این افکار بی محتوا و توخالی در گذر زمان به خودی خود نابود شده و ارزش خود را ازدست خواهند داد پس چه بهتر که ما آنها را موانعی برای پیشرفت خود قرار ندهیم.

اگر کسی به شما گفت «هیچکس تا به حال چنین کاری نکرده است» به او بگویید «که چی؟». برای انجام هر کاری روش‌های متفاوتی وجود دارد، پس حکم عقل این است که بهترین راه ممکن که متناسب با نیازمان است را بیابیم. ما پیغام‌های مایوس کننده دیگری نیز از قبیل «به اندازه‌ی کافی قوی نیستم» یا «پسر نیستم پس نمی‌توانم یا دختر نیستم پس نمی‌توانم» بکار می‌بریم. این جمله آخر را که «من خانم نیستم پس نمی‌توانم فلان کار را انجام دهم» هر چند وقت استفاده می‌کنید؟ به عقیده‌ی من روح انسان‌ها هیچ جنسیتی ندارد. به نظر من هر کدام از ما قبل از تولد، جنسیت خود را پذیرفته‌ایم و در قبال درک دروسی خاص و فراگیری مطالب روحی و معنوی مشخصی متعهد شده‌ایم<sup>۱</sup>. احساس ضعف حاصل از جنسیت نه تنها عذر و بهانه‌ای سست بیش نیست بلکه عاملی برای کاهش انرژی درونی است.

محدودیت‌ها اغلب سبب می‌شوند ما از تجربه و درک حقیقت حوزه‌ی واحد باز بمانیم. «من تحصیلات کافی ندارم» چه تعداد از ما این موضوع را عامل توقف خود قرار داده‌ایم؟ اما باید توجه داشت که برخی مسائل اجتماعی نظیر تحصیلات، چیزی نیست مگر معیاری که عده‌ای از اعضاء جامعه آن را برافراشته و تاکید می‌کنند که تا زمانی که شما آن را نداشته باشید قادر به انجام فلان و فلان نیستید. این موضوع در ذهن ما می‌تواند به دو صورت تجزیه

۱. ما در این دنیا به نوعی نسبت به بعضی امور از عالم زر متأثریم. عالم زر دنیایی است که قبل از تولد انسان‌ها همگی در آن حضور داشته‌اند و به یگانگی خداوند با توجه به مراتبشان شهادت داده‌اند. عالم زر می‌تواند تعبیر اسلامی نظریه‌ی نویسنده باشد. جهت کسب اطلاعات اجمالی می‌توانید به کتاب عالم زر از سیدحسین ابطی و عروج روح از محمد شجاعی مراجعه فرمایید.

و تحلیل شود. نوع اول به عنوان یک محدودیت و نوع دوم به عنوان انگیزه‌ای برای پیشرفت. من برای مدت‌ها نوع اول را در ذهن داشتم زیرا نتوانسته بودم دبیرستان را با موفقیت طی کنم. عادت داشتم به خود بگویم «من هیچ تحصیلات مناسبی ندارم، نمی‌توانم به خوبی فکر کنم. قادر نیستم شغل مناسبی بیابم، نمی‌توانم کارها را به خوبی انجام دهم.»

یک روز پی بردم که این محدودیت‌های صوری تنها زاده‌ی فکرخودم هستند و در دنیای بیرون واقعیت ندارند. زمانی که این فکر محدودیت‌زا را رها نمودم توانستم به عمق حقیقت مطالب پی ببرم و به دنیای حوزه واحد راه پیدا کنم. دیدم می‌توانم به خوبی فکر کنم، فهمیدم بسیار قوی و باهوش هستم و در صورت تمایل قادرم به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کنم. تمام افکار و کارهایی را که از جانب آن تفکرات محدود خود غیرممکن می‌دیدم امکان‌پذیر و قابل اجرا یافتم.

### محدود کردن توان درون

برعکس در جامعه عده‌ای هستند که تصور می‌کنند همه چیز را می‌دانند. مشکل این طرز فکر غلط آن است که اندیشه‌ی جدیدی نمی‌تواند به ذهن شخص خطور کند و در نتیجه از رشد فکری باز می‌ماند. آیا آنها واقعاً باور دارند قدرتی با هوش‌تر از آنها وجود دارد یا اینکه فکر می‌کنند خودشان همان قدرت باهوش‌تر از همه هستند. فراتر از این، عده‌ای از لحاظ جسمی نیز چنین فکر می‌کنند. شخصی که چنین تصوراتی در ذهن دارد به زودی از جانب فکر محدود خود ضربه خواهد خورد. اگر عقیده داشته باشیم در این جهان قدرتی عظیم‌تر و باشعورتر از هر کس و هر چیزی وجود دارد که ما هم بخشی از آن هستیم آنگاه خواهیم توانست به ورود به زندگی‌ای که تمامیت امکان‌ها<sup>۱</sup> بازیگر اصلی آن است امیدوار باشیم.

تا کی می‌خواهید نسبت به محدودیت‌های ذهنتان بی‌تفاوت باشید و آنها را تحمل نمائید؟ هرچند وقت سعی می‌کنید درباره‌ی محدودیت‌های خود آگاه کنونی خود فکر کنید؟ هر زمان که می‌گویید «من نمی‌توانم» در واقع خود را متوقف کرده‌اید و ذهنتان را از گسترش و پیشرفت بازداشته‌اید. درها را بر روی شعور درونتان بسته‌اید و جریان انرژی مثبت را که آگاهی‌های روحانی شما هستند متوقف کرده‌اید. آیا دوست دارید افکارتان را فراتر از آنچه امروز است پیش ببرید؟ شما هر روز با ایده‌های تقریباً مشخص و مرزبندی شده از خواب بر می‌خیزید اما همواره این توانایی وجود دارد که پا را فراتر از این مرزبندی‌ها گذاشته و واقعیت‌های عظیم‌تری را تجربه کنید. این همان تعریف یادگیری است، زیرا بدین ترتیب به ورطه‌ی جدیدی از فکر و عمل دست یافته‌اید. ممکن است با آنچه از قبل داشته‌اید، مطابق باشد و یا حتی از آن بهتر باشد.

آیا تا به حال دقت کرده‌اید زمانیکه کمد اطاقتان را مرتب می‌کنید بعضی از لباس‌ها و یا اشیاء به درد نخور را درآورده و دور می‌اندازید. وسایل را به کناری می‌زنید و اشیاء و لوازم غیرقابل استفاده را جدا می‌کنید. سپس مجدداً وسایل را به داخل کمد منتقل کرده ولی در جاهایی متفاوت قرار می‌دهید تا هم دسترسی به آنها آسانتر باشد و هم برای لباس‌ها و لوازم جدیدی که خریده‌اید فضای کافی وجود داشته باشد. در غیر این صورت - فرض می‌کنیم محتویات کهنه و قدیمی را دور نریخته‌اید - اگر لباس جدیدی بخرید باید آنرا بین لباس‌های دیگر بفشارید.

شبه چنین خانه‌تکانی را برای ذهن نیز باید انجام داد. باید افکار و فکرهای قدیمی را که دیگر کاربرد ندارند دور ریخت و فضا را برای فکرهای سالم و جدید آماده کرد. جایی که خداوند وجود دارد همه چیز ممکن است و می‌دانیم که خدا در وجود تک تک ما قرار

دارد. پس امکان دستیابی به هر چیزی برای ما ممکن است. اما اگر به روند تشکیل افکار نادرست و بی مایه ادامه دهیم زمین گیر و محدود می شویم. مثلاً آیا زمانیکه شخصی مریض است به او می گوئید «وای، بیچاره، عجب مریضی شده، حتماً درد زیادی می کشه!» یا به واقعیت و حقیقت امر می نگرید و از قدرت فوق العاده جهان هستی که در درونتان نیز هست برای او آرزوی سلامتی می کنید؟ آیا به تمامیت امکانها فکر می کنید؟ آیا این امکان را می دهید که ممکن است معجزه ای رخ دهد؟

فردی را می شناختم که سرسختانه ادعا می کرد تغییر برای یک شخص بالغ غیر ممکن است. او در بیابان زندگی می کرد و همیشه به بسیاری از بیماریها دچار می شد. در نتیجه تصمیم گرفت اموال و مستغلاتش را در آن منطقه بفروشد و به جای دیگری نقل مکان نماید اما به هیچ وجه نمی خواست افکارش را اصلاح کند و با موضوعات برخورد انعطاف پذیری داشته باشد. حتی در کنار آمدن با مشتریها نیز بسیار خشک و یک بعدی رفتار می کرد. عقیده داشت که به هیچ وجه قابل تغییر نیست. با چنین طرز فکری واضح بود که برای فروش املاکش در دسر فراوانی خواهد کشید. با این حال چاره ای مشکل او بسیار ساده بود. با به کارگیری روشهای جدید و گشودن ذهن خود آگاهش بر روی افکار و عقاید جدید می توانست به راحتی مشکل را رفع کند.

### گسترش افقهای زندگی

به نظر شما ما انسانها چگونه مانع رسیدن خود به حوزه واحد و کشف حقیقت وجود امکانها می شویم؟ چه عواملی محدودیت را هستند؟ تمام ترسها، محدودیت هستند. اگر جا بنزید و بگوئید «من نمی توانم، نمی توانم درست کار کنم» چه روی خواهد داد؟ تجربه های نامناسب و ترس آور مجدداً باز خواهند گشت. مضاف بر این پیش داوری و قضاوت نسبت به دیگران نیز القاء نوعی محدودیت نسبت به خود است. هیچکدام از ما نمی خواهیم مورد انتقاد

و پیش داوری قرار بگیریم اما به راستی خود ما هر چند وقت درباره‌ی دیگران پیش داوری می‌کنیم؟ در اصل با قضاوت نابجا محدودیت را در خود پذیرفته‌ایم. هرگاه انتقاد یا پیش داوری می‌کنید - هر اندازه هم که کوچک باشد - یادتان نرود که دیگران نیز با شما چنین خواهند کرد. فراموش نکنید هر چه از خود بروز دهید همان را دریافت خواهید نمود. بهتر نیست محدود کردن افکارشان را کنار بگذارید و در عوض متعالی فکر کنید.

بین پیش داوری بی مورد و عجولانه، با بیان نظر و عقیده‌ی شخصی تفاوت فراوانی وجود دارد. بسیاری به تفاوت میان بیان عقاید شخصی و قضاوت‌های بی مورد نسبت به اشخاص، بی توجه هستند. اظهار عقیده، تنها بیان احساس و تفکر شخصی یک فرد نسبت به یک موضوع است. مثلاً این اظهار نظر است «ترجیح می‌دهم اینکار را انجام ندهم یا ترجیح می‌دهم به جای پیراهن قرمز، آبی بپوشم». اما دیگران را به سبب نپوشیدن پیراهن آبی خطاکار دانستن و سرزنش کردن، دیگر ابراز عقیده نیست بلکه قضاوت بی مورد و انتقاد است. باید تفاوت بین این دو موضوع را به خوبی درک کنید، چراکه انتقاد افراد را نقد می‌کند و سعی در اثبات گناه دیگران دارد تا سرانجام یک نفر خطاکار معرفی شود. در هر صورت زمانیکه از شما نظرخواهی کردند مراقب باشید نظر شما به پیش داوری و انتقاد تبدیل نشود.

به همین شکل احساس گناهکاری بی مورد و بیش از اندازه<sup>۱</sup> نیز می‌تواند سبب ایجاد نوعی محدودیت در خود باشد. اگر اشتهاً به کسی آسیب رسانده‌اید از او صمیمانه و قلباً پوزش بخواهید و سعی کنید دیگر چنین حادثه‌ای روی ندهد. بیش از اندازه نسبت به احساس گناه حساسیت به خرج ندهید. زیرا شما را از کسب تجربیات مفید و ارزنده باز خواهد داشت و به هیچ وجه معرف حقیقت وجودی شما نیست.

۱. احساس گناه نکته مهمی است که برای تزکیه نفس لازم و ضروری است اما در اینجا منظور افراط در احساس گناه و سوء استفاده از آن در راه انتقاد و عیبجویی است.

وقتی تمایلی به بخشش نداشته باشید، در واقع پیشرفت خود را محدود کرده‌اید. در بعد روحی، بخشش این امکان را به ما می‌دهد که غلط را به درست، انزجار و عیبجویی را به فهم و خیرخواهی، و تنفر را به دلسوزی و شفقت تبدیل کنیم.

مشکلات را به عنوان موقعیت‌های پیشرفت در نظر بگیرید. آیا در بحبوحه‌ی یک مشکل صرفاً به مرزبندی‌های محدود ذهن خود توجه دارید؟ آیا به خود می‌گوئید «بیچاره من، چرا این مشکل باید سر راه من سبز می‌شد؟» یا به جای چنین تفکراتی در حل مشکل تأمل می‌کنید. بسیاری مواقع نیاز نیست انسان بداند چگونه و به چه ترتیبی بعضی اتفاقات روی می‌دهد بلکه نیاز است تا به قدرت برتر هستی اطمینان کرده و او را در کنار خود حس کند. باید تأکید کرد که همه چیز مرتب است و اوضاع لحظه به لحظه بهتر خواهد شد. اگر در هنگام مشکل به امکان پذیرها امیدوار باشیم قادر به تغییر و تحول در خود خواهیم بود.<sup>۱</sup> تغییرات می‌توانند به صورتی باورنکردنی روی دهند، حتی به شیوه‌ای که شاید تصورش را هم نتوان کرد.

همه‌ی ما تا به حال در موقعیتی قرار گرفته‌ایم که بگوئیم «من که نمی‌دانم این یکی را چگونه باید حل کرد». چنین وضعیتی همانند این است، که در پشت دیواری گرفتار شده باشیم اما با تلاش فراوان بالاخره از آن صعود کنیم. نکته اینجاست که با وجود وقوع چنین حادثه‌ای شاید هنوز هم از دلیل بروز آن بی‌اطلاع باشیم و ندانیم چگونه رخ داده است ولی در هر صورت کاری است که شده. راه حل، پذیرش واقعه و کنار آمدن با آن است تا بتوان خود را با انرژی جهانی، هوش یکتا<sup>۲</sup> و قدرت درون همصدا و یکسو کرد. بدین ترتیب سریعتر می‌توانیم به دنیای امکان‌ها یا حوزه واحد دست یابیم.

## هوشیاری گروهی

باید افکار منفی و محدود خود را رها کنیم و هوشیاری و آگاهیمان را به سوی نگاهی عمیق‌تر و گسترده‌تر هدایت کنیم. خوشبختانه رشد آگاهی‌های برتر به سرعت در حال شکل‌گیری است. بطوریکه نمودارهای این روند توسعه شگفت‌آورند. می‌توان دید که سیستم‌های متنوع و جدید فکری و فناورانه با چه سرعت سرسام‌آوری در حال شکل‌گیری و تغییر هستند. توسعه‌ی کشاورزی تحت الشعاع صنعتی شدن جهان قرار گرفت، سپس در حدود سال‌های ۱۹۵۰ جهش اطلاعاتی با افزایش ارتباطات و خدمات کامپیوتری آغاز شد و سرانجام ظرف مدت کوتاهی جهان را فرا گرفت.

همچنین به موازات این رشد اطلاعاتی، رشد آگاهی‌های فکری نیز به شدت ادامه پیدا کرد و حتی نمودار آن از نمودار پیشرفت اطلاعاتی نیز پیشی گرفت و در میدانی بی‌رقیب به حرکت و پیشرفت خود ادامه داد. می‌توانید تصور کنید این حرف یعنی چه؟ من سفرهای بسیاری داشته‌ام و همه جا عده‌ی بیشماری را دیده‌ام که در حال یادگیری و فراگیری و آموزش بودند. مردمان بسیاری در استرالیا، بیت‌المقدس، لندن، پاریس و آمستردام سرگرم تحقیق و مطالعه برای یافتن راه‌های گسترش تفکراتشان و بهبود زندگی‌شان بودند. حتی بسیاری از آنها از روند رشد فعالیت ذهنی خود و فرآیند استفاده از شعور باطن در کنترل تجربیات زندگی شگفت‌زده بودند. می‌توان گفت ما انسان‌ها در شرف ورود به مرحله نوینی از سطوح روحی و روانی هستیم. اگرچه جنگ‌های مذهبی آسیب‌های بیشماری به بشر رساندند ولی خوشبختانه میزان آنها به مقدار زیادی کاهش یافته است. ما انسان‌های این دوره توانسته‌ایم در سطوح آگاهی بالاتری با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم. سقوط دیوار برلین و تولد مجدد آزادی در

اروپا نمونه‌های گسترش هوشیاری و خرد است. در اصل اینها بیان‌کننده‌ی نیاز ذاتی انسان به آزادی است. در نتیجه همزمان با افزایش آگاهی افراد، هوشیاری گروهی نیز گسترش می‌یابد. هر زمان که انسان از آگاهی خود در جهت مثبت بهره‌گیری درحقیقت با افرادی که آنها نیز چنین کرده‌اند ارتباط برقرار کرده است و به همین ترتیب زمانی که از آگاهی‌های خود در جهت منفی سود بجوید با عاملین به سلوک منفی رابطه خواهد داشت. هرگاه انسانی نماز پیا دارد با دیگر نمازگذاران در سراسر کره زمین مرتبط شده است. و زمانی که تخیل و تصور مثبت در ذهن ایجاد کند در واقع برای دیگران نیز این مثبت‌نگری را برگزیده است. هرگاه شفای خود را بخواهد و آن را تصور کند، با آنهایی که چنین می‌کنند مرتبط شده است. آرزوهای ما باید به عنوان محرک افکارمان از آنچه هست به آنچه باید باشد عمل کنند چرا که خودآگاه ما معجزه گر است.

حوزه واحد یا تمامیت وجودی همه امکانها، با همه چیز در ارتباط است و هر موضوعی از جمله دنیای ماده و غیر ماده را در بر می‌گیرد. شما با چه موضوعاتی ارتباط برقرار می‌کنید؟ آیا می‌دانید تعصب نوعی ترس است؟ اگر خواسته یا ناخواسته متعصب هستید، آیا می‌دانستید با تمام عاملین این تفکر و اعضاء این گروه فکری در ارتباط هستید؟ اگر سعی کنید بر آگاهی خود بیفزایید و برای کسب عشق بی‌قید و شرط - قطعی - تلاش کنید مطمئناً در منحنی رشد در بالاترین نقطه ممکن قرار خواهید گرفت. آیا می‌خواهید از تغییرات و پیشرفت‌ها عقب بمانید یا اینکه قصد دارید همراه با منحنی صعود، پیشرفت کنید.

۱. در فرهنگ انگلیسی لغت *Prejudice* بیانگر احساسی ناخوشایند نسبت به عقیده‌ای یا غرض ورزی به موضوعی، شخصی ... بدون تکیه بر دلیل و منطقی خاص و حتی بدون وجود دلیلی روشن است. این بی‌اطلاعی و عقیده بی‌استدلال می‌تواند ناشی از ترس و بی‌اعتمادی نیز باشد. در فرهنگ فارسی نیز تعصب به نپذیرفتن حق در مقابل دلیل بر اثر تمایل به جانی و همچنین عصبیت و حمایت و جانبداری اطلاق می‌گردد.



اغلب درگیری‌هایی در نقاط مختلف جهان روی می‌دهد. به نظر شما چه تعدادی از مردم انرژی مثبت به آن مناطق مصیبت زده می‌فرستند<sup>۱</sup> و عبادت و تلقین می‌کنند که هر چه سریعتر اوضاع به حالت عادی بازگردد و راه حلی فراگیر در عالی‌ترین درجه خوبی برگزیده شود؟ باید از آگاهی و سطح هوشیاری ذهنمان به گونه‌ای بهره‌گیریم که عامل خلق هماهنگی و تفاهم همگانی باشیم. برآستی شما چه نوع انرژی می‌فرستید، منفی یا مثبت؟ به جای تحقیر دیگران و شکایت از این و آن می‌توان در سطوح روحانی با قدرت برتر ارتباط برقرار کرد و بهترین و مثبت‌ترین نتایج ممکن را درخواست کرد.

چه قدر به توسعه کران‌های فکری زندگی خود امیدوار هستید؟ آیا می‌خواهید از همسایه‌ها پیشی بگیرید؟ اگر آنها محدود هستند، پس دوستان جدیدی بیابید. فکر می‌کنید چه میزان توانایی گسترش افکار خود را دارید؟ چقدر امیدوارید که نمی‌توانم را به می‌توانم تبدیل کنید.

هرگاه کسی گفت فلان بیماری علاج ندارد بدانید که این حرف اشتباه محض است. بدانید که قدرت عظیم تری نیز وجود دارد. لا علاج در واقع یعنی پزشکان هنوز نتوانسته‌اند روش درمان آن بیماری را بیابند. اما هرگز این بدان معنی نیست که بیماری غیرقابل درمان است بلکه در این شرایط خودمان باید دست به کار شویم. به درونمان رجوع کنیم تا درمان مناسب را بیابیم. ما آمار و ارقام روی نمودارها نیستیم پس باید فراتر از آمار قدم برداریم، چراکه آنها تنها پروژه‌های تحقیقاتی ذهن محدود طراحانشان هستند. اگر به امکان‌پذیرها فکر نکنیم آنگاه امید خود را از دست داده‌ایم. دکتر دونالد ام پاچوتا<sup>۲</sup> در کنفرانس بین‌المللی ایدز در واشنگتن<sup>۳</sup> گفت «ما هیچگاه بیماری فراگیری نداشته‌ایم که صد درصد مرگ‌آور باشد.»

۱. دعا می‌کنند.

۲. Dr. Donald M. Pachuta

۳. Washington D.C

کسی در نقطه‌ای از این کره‌ی خاکی بیمار نشده مگر اینکه سرانجام خوب شود. اما اگر همیشه منفی به قضیه نگاه کنیم در این صورت گیج و پریشان خواهیم شد. بنابراین باید از جنبه مثبت به آن نگاه کرد تا بتوان نتیجه مناسبی گرفت. در هر حال باید از قدرت بی نظیر درونمان برای دست یافتن به سلامتی استفاده کنیم.

### سایر قدرت‌های ما

گفته می‌شود که ما تنها از ده درصد مغزمان استفاده می‌کنیم. پس نود درصد باقیمانده چه خواهد شد؟ به نظر من داشتن توانائی‌های بالای روحی از جمله تله‌پاتی، روشن بینی و یا شنیدن صداهاى ناآشنا پدیده‌هایی کاملاً طبیعی و امکانپذیرند. اما مشکل این است که ما خود اجازه کسب این تجربیات تازه را به خود نمی‌دهیم. دلایل روشن و فراوانی وجود دارد که چرا ما قادر به رسیدن به این سطوح بالای روحی نیستیم یا اینکه چرا به امکان وقوع آنها اعتقاد نداریم. مثلاً خردسالان از نظر سلامت روحی و پاکی روان در سطح بالایی قرار دارند. اما متأسفانه والدین بلافاصله پس از بیان موضوعی به نظر عجیب از زبان کودک به او می‌گویند «آن را دیگر تکرار نکن یا آن مزخرفات تنها تصورات توست» و یا نظیر اینها. در این وضعیت بدیهی است که نطق و فکر کودک اجباراً محدود و سرانجام کور شود. به عقیده من ذهن بشر از توانائی‌های فوق العاده‌ای برخوردار است. مثلاً طی مسیر نیویورک به لوس آنجلس بدون هواپیما ظرف مدت چند ثانیه عملی است و چنین رویدادی هیچ گونه تناسخی با فرضیات علمی و علوم طبیعی ندارد چرا که حتی شواهد اثبات آن نیز تا حدی موجود است. البته خود من هنوز درباره‌ی اثبات علمی آن اطلاعات مجملی ندارم. به نظر من می‌توان به موفقیت‌های باورنکردنی بسیاری دست یافت، اما هنوز دانش لازم برای نیل به آنها حاصل نیامده است. شاید به این دلیل که ممکن است از آنها در راه سعادت و

خوبی واقعی استفاده نکنیم. حتی امروزه هم بسیاری از علوم در جهت منفی استفاده می‌شوند و ممکن است از آنها در آزار دیگران نیز بهره گیرند. باید به مرحله‌ی عشق بی‌قید و شرط<sup>۱</sup> رسید تا بتوان از آن نود درصد باقیمانده ذهن نیز استفاده کرد.

### راه رفتن بر روی آتش

چه تعداد از شما درباره راه رفتن بر روی آتش شینده‌اید؟ هرگاه که این مطلب را در سمینارها می‌پرسم، چند دست به علامت تائید بالا می‌رود. اما همه می‌دانیم که غیرممکن است که بتوان بر روی ذغال‌های داغ راه رفت، اینطور نیست؟ هیچکس قادر به انجام این کار نیست مگر آنکه پایش بسوزد. با این حال عده‌ی بسیاری این کار را کرده‌اند و حال آنکه افراد غیرعادی و بخصوصی نیز نبوده‌اند بلکه انسانهایی بودند همانند من و شما. بسیاری از آنان این کار را یک روزه در آموزشگاه‌های مخصوص فرا گرفته‌اند.

دوستی دارم به نام داربی لانگ<sup>۲</sup> که با دکتر کارل سیمونتون<sup>۳</sup> متخصص سرطان همکاری می‌کند. آنها کارگاه‌های یک هفته‌ای برای مبتلایان به سرطان تشکیل داده‌اند که در آن راه رفتن بر روی آتش نیز آموزش داده می‌شود. خود داربی بارها این کار را انجام داده است و حتی مردم را نیز در گذر از تونل ذغال یاری می‌دهد. من همواره تصور می‌کردم چنین نمایشی برای مبتلایان به سرطان چه تجربه‌ی باورنکردنی و جذابی می‌تواند باشد. این تمرین برای همه بخصوص مبتلایان به سرطان شاید بتواند سبب بروز نوعی خلاء در تفکرات شود، و در نتیجه حدود محدودیت‌ها را تحت تاثیر قرار دهد.

هدف از بیان این واقعیت نتیجه‌ای است که قصد دارم از آن بگیرم. تا قبل از این برای ما غیرممکن به نظر می‌آمد که بتوانیم بر روی آتش راه برویم و آسیب نبینیم اما آغاز این تجربه

1. Unconditional love  
2. Darby Long  
3. Dr. Carl Simonton

توسط آنتونی رابینر نشان داد که این ذهن ما بوده است که این امر را محدود می‌نمود و تصور امکان ناپذیر بودنش را به عنوان یک مانع و محدودیت در خود پذیرفته بود. راه رفتن روی آتش اثبات کرد که ذهن بشر تا چه اندازه محدودیت خواه است و ناخودآگاه بسیاری از آمال و آرزوها را ناممکن جلوه می‌دهد. اما باید دانست در دنیایی که قدرت برتر بر آن حکومت می‌کند همه چیز امکان پذیر است. پس تنها راه پیشرفت می‌تواند این باشد که خود را با افکار جزئی و معمولی محدود نکنیم بلکه تنها هدف، کشف بی‌نهایت باشد.

### هر چیزی امکان پذیر است

با من تکرار کنید «من در حوزه واحدی که همه چیز امکان‌پذیر است زندگی می‌کنم. جایی که من هستم فقط خوبیست» به این کلمات چند دقیقه فکر کنید. گفتم همه‌ی خوبی‌ها، نه بعضی از خوبی‌ها یا کمی از خوبی‌ها بلکه همه‌ی خوبی‌ها. زمانی که باور داشته باشید همه چیز امکان‌پذیر است می‌توانید به پاسخ بسیاری از ابهامات زندگی دست یابید. جایی که ما هستیم حوزه‌ی واحد است اما درک این مطلب و بهره‌ای از آن برعهده خودمان است. وظیفه ما است که دیوارهای فکری و روحی اطرافمان را نابود کنیم و اجازه دهیم که خوبی‌ها به زندگی ما وارد شوند و یا همچنان به حفظ آن بندها ادامه دهیم. در هر صورت باید خود را با چشم بصیرت نگریست و به آنچه در درون می‌گذرد توجه کرد. توجه کرد که چگونه احساس می‌کنیم، چگونه عکس‌العمل نشان می‌دهیم، عقایدمان چیست و بسیاری دیگر. علاوه بر این به خود اجازه دهیم تصمیماتی صحیح و بدون پیش‌داوری نابجا بگیریم. حاصل تمام این تلاش‌ها چیزی نیست مگر زندگی واقعی در دنیای حوزه‌ی واحد.



گذشته  
را فراموش  
کنیم

جهان در حال آگاه شدن است.

۵



# فصل چهاردهم: تغییر و تحول

گروهی از مردم مرگ را بر تغییر ترجیح می‌دهند.

معمولاً تغییر چیزی است که ما از دیگران می‌خواهیم، این طور نیست؟ منظورم از دیگران دولت مردان، تاجران، رؤسا، همکارانمان، پدر، مادر، برادر، خواهر و در واقع هرکس به غیر از خود ما است. نمی‌خواهیم خود را تغییر دهیم ولی از همه انتظار داریم که متحول شوند تا بلکه ما زندگی بهتری داشته باشیم. ولی درحقیقت هر تغییر واقعی اصولاً باید از درون خودمان صورت گیرد.

تغییر یعنی رهایی از بند احتیاج، جدایی، تنهایی، خشم، ترس، درد و خلق زندگی‌ای سراسر آرامش. خلق محیطی که در آن بتوان آرامید و از زندگی آنطور که هست لذت برد.



جایی که همه چیز با برنامه و مرتب پیش می‌رود. می‌خواهم این مفهوم را بکار ببرم که «زندگی فوق العاده است. در دنیای من همه چیز کامل است و من همواره در حال حرکت به سوی خوبی بیشتر هستم». با این اوصاف برایم تفاوتی ندارد که زندگی‌ام در چه سمتی حرکت کند، زیرا می‌دانم در هر صورت به سوی خوبی پیش می‌رود و مرا قادر می‌سازد از تمام حالات و شرایط گوناگون بالاترین لذت ممکن را کسب کنم.

در یکی از جلسات خانمی با پریشانی بسیار در سخنانش مرتباً از کلمه درد استفاده می‌کرد. سرانجام از من پرسید آیا امکان دارد به جای «درد» از کلمه‌ی دیگری استفاده کنم! در همین حین به فکر آن روزی افتادم که دستم لای پنجره‌ی کشویی گیر کرده و آسیب شدیدی دیده بود. می‌دانستم اگر به درد توجه کنم و به آن فکر نمایم رنج زیادتری خواهم برد. بنابراین سعی می‌کردم به موضوعات دیگر فکر کنم و خود را بی توجه نشان دهم. با این شیوه درد بسیاری که لزوماً باید تحمل می‌کردم کاهش دادم و حتی سبب شدم زخم بسیار زودتر از زمان معمول التیام یابد. بر همین اساس اگر در شرایط بخصوص افکارمان را کنترل کنیم و نسبت به موضوعی خاص فکرمان را به تاخیر بیندازیم و یا برعکس به آن سرعت بخشیم خواهیم توانست به راحتی موقعیت‌ها را دگرگون کرده و شرایط نامساعد را تغییر دهیم.

آیا می‌توانید به تغییر به عنوان یک خانه تکانی درونی نگاه کنید؟ اگر کم کم شروع شود به زودی پایان خواهد یافت. نیاز نیست ناگهان همه چیز متحول شود بلکه اینکار نیاز به زمان و تامل دارد. اگر اندک اندک دست به کار شوید به سرعت موفق خواهید شد.

روزهای اول سال در شهر دوستم ریورند. ا. سی<sup>۱</sup> در کلیسای علوم متافیزیک این شهر بودم که وی در سخنرانی‌اش به نکته جالبی اشاره کرد. او گفت «در سال جدید هستیم ولی باید بدانید که سال جدید در شما تغییری ایجاد نخواهد کرد. تنها به خاطر اینکه سال نو آغاز شده

1. Reverend O. C. Smith

نمی‌توان انتظار ایجاد تحولی در زندگی را داشت. یگانه راه و روش تغییر و تحول آن است که به درون خود رجوع کنید و مشتاق ایجاد تغییرات مثبت در خود باشید.»

درست است، مردم در ابتدای سال جدید انواع مختلف تصمیمات تازه را برای بهبود کیفیت زندگی خود می‌گیرند. اما به دلیل اینکه هیچگاه اهمیت تغییر و تحول درونی را مدنظر قرار نمی‌دهند در اجرای تصمیمات جدید به سرعت با شکست مواجه می‌شوند. مثلاً می‌گویند «من دیگر سیگار نمی‌کشم.» چنین جملاتی نه تنها ذهن ناخودآگاه را هدایت نمی‌کنند بلکه القاء کننده افکار و سخنان منفی نیز هستند. در عوض می‌توان گفت «علاقه و میل به سیگار مرا ترک گفته و حالا من از دست آن آزاد شده‌ام.»

تا زمانی که تغییرات درونی در خود ایجاد نکنیم و تا زمانی که فرآیند شکل‌گیری افکار مثبت را در ذهن خود تقویت نکنیم هیچ تغییر بیرونی در ما روی نخواهد داد. با این وجود تحول درونی می‌تواند کار بسیار ساده‌ای باشد زیرا لازمه آن فقط تغییر افکار است.

در سال جدید چه کار مثبتی می‌توانید انجام دهید که سال گذشته آن را اجرا نکرده‌اید؟ لحظه‌ای به این سؤال بیاندیشید. چه عقیده‌ای را که سال گذشته به آن معتقد بودید می‌توانید امسال رها کنید؟ دوست دارید در زندگیتان چه تغییری رخ دهد؟ آیا به انجام آن امیدوارید؟

برای تغییر مثبت، مطالب و راهنمایی‌های بسیاری وجود دارد که می‌تواند شما را در طی مسیر کمک نماید. لحظه‌ای که قصد ایجاد تحول نمودید، مطمئن باشید که جهان به بهترین شکل شما را یاری خواهد کرد و لوازم و شرایط اینکار به صورتی خارق‌العاده برایتان فراهم خواهد شد. ممکن است این نیاز یک نوار، کتاب، معلم یا دوستی باشد که به سبب یک جمله‌ی او شما دگرگون شوید.

در ابتدای تغییرات ممکن است شرایط به ظاهر بدتر از گذشته جلوه کند ولی به مرور اوضاع مرتب خواهد شد. این پستی و بلندی‌ها نشانه‌دهنده‌ی آغاز فرآیند تحول هستند. مشکلات یکی پس از دیگری رخ می‌نمایند و بدین ترتیب می‌توان به عمق آنها پی برده و برطرفشان کرد. در ابتدای کار ناامید نشوید و نگویید که بی‌فایده است. کافی است منطقی و برنامه‌ریزی شده به فعالیت ادامه دهید و از تلقین‌های مناسب استفاده نمائید.

### فرآیند تغییر

البته از زمانی که تصمیم به تغییر و تحول می‌گیرید تا وقتی که شاهد تغییرات باشید دوره‌ای از گذر که حتی می‌تواند با سختی و احتمالاً فشارهای گوناگون نیز همراه باشد را خواهید گذراند. در واقع شما بین افکار قدیم و تفکرات جدیدتان مردد و دودل خواهید شد. مرتباً در این دو حالت یعنی افکار جدید و قدیم شک می‌کنید. باید به گذشته بازگردید و وجه تمایزهای آن یا آینده را بیابید. دشواری‌های احتمالی کاملاً طبیعی و معمولی هستند. غالباً مردم می‌گویند «خوب که چی من همه اینها را می‌دانم» در پاسخ باید گفت «در عمل چه طور آیا انجام می‌دهی؟». دانستن لزوم انجام کاری و عمل به آن دو موضوع کاملاً متفاوت هستند. به طور حتم به زمان نیاز است، تا در مسیر جدید ثابت قدم شد و دگرگونی‌های لازم را صورت داد. تا آن لحظه باید حداکثر تلاش ممکن صورت پذیرد و تا رسیدن به نتیجه قطعی تمام نتایج و یا شاید مخاطرات به دقت بررسی شود. به طور مثال بسیاری از مردم تلقین و تأییدها را دو یا سه بار می‌گویند و سپس خسته شده و آنرا رها می‌کنند. سپس مدعی می‌شوند که این کار بی‌فایده است یا اینکه کار بی‌نهایت احمقانه‌ای است درحالی‌که برای دستیابی به تغییر نیاز به زمان است. تغییر موفقیت آمیز فرآیندی دنباله دار است که صبر و حوصله می‌طلبد و نیازمند

تلاش و تمرین مداوم است. همانطور که قبلاً گفتم نکته‌ی اصلی و تعیین کننده کارهایی است که پس از گفتن تلقین‌ها انجام می‌دهید. این کارها هستند که نتیجه را رقم می‌زنند.

به یاد داشته باشید درحین پیشروی در مسیر تکامل پس از هر قدم موفقیت آمیز، خود را تشویق و تحسین کنید. اما اگر به خاطر خطا یا عقب‌گردی کوچک خود را سرزنش کنید به زودی خویش را در مرحله‌ای از تغییرات منفی و مأیوس کننده خواهید یافت. درضمن از تمام وسایل و امکانات روحی یا فیزیکی موجود برای پیشرفت خودسود بجویید و به فرزند کوچک درون نیز از هر لحاظ اطمینان خاطر دهید.

جرالد جامپولسکی<sup>۱</sup> در کتاب خود در مورد عشق چنین می‌گوید «عشق، بیرون راندن ترس است و این زمانی است که انسان یکی از آن دو را بر می‌گزیند؛ یا عشق و یا ترس» اگر از دریچه‌ی عشق به جهان نگاه نکنیم آنگاه این سندرم ترس است که با عوارض گوناگون از جمله تحجر، انزواطلبی، خشم، گناه و تنهایی نمایان می‌شود. باید از دنیای این معضلات رخت برپست و به دنیای متعادل و هارمونیک عشق قدم گذارد.

راه‌های گوناگونی برای رسیدن به این هدف وجود دارد. شما برای آنکه احساس خوبی در درون داشته باشید چه راهی را برگزیده‌اید؟ آیا برای رسیدن به خوشحالی دیگران را مورد انتقاد قرار می‌دهید یا خود نقش یک قربانی را بازی می‌کنید؟ چگونه به آرامش درونی دست می‌یابید؟ اگر هم اکنون به آن دست نیافته‌اید آیا دوست دارید در آینده به آن برسید؟ اصلاً آیا دوست دارید به آرامش و هماهنگی درون دست یابید؟

پرسش مهم دیگری که باید از خود پرسید این است که آیا اساساً تمایل به تغییر دارید؟ یا اینکه می‌خواهید همچنان به شکایت از زندگی و روزگار بپردازید؟ آیا می‌خواهید لحظات فوق العاده تری از آنچه هم اکنون دارید بدست آورید؟ اگر واقعاً قصد تغییر دارید به راحتی

---

1. Gerald Jampolsky

خواهید توانست اما به یاد داشته باشید که هیچکس نمی‌تواند برای شما کاری انجام دهد، بلکه تنها قدرت شما و تصمیم شما مهم است. بدانید که قدرت و توان لازم را در صورت تمایل خود دارید اما نکته در یادآوری همیشگی آن است.

به یاد داشته باشید که کسب آرامش درونی ما را قادر می‌سازد تا با دوستان دیگرمان در سراسر دنیا که هم فکر ما هستند ارتباط روحی و فکری برقرار کنیم. فکر و ماهیت روحانی ذهن است که می‌تواند انسان را با دیگران در سراسر جهان مرتبط سازد. این حس روحانی جهانی در صورت اجرا، می‌تواند دنیا را نیز به سوی پیشرفت و ترقی هدایت نماید.

وقتی صحبت از مسائل ماوراء طبیعی می‌کنیم لزوماً منظورمان مسائل دینی نیست. دین می‌گوید که چه کسی را دوست داریم، چگونه دوست داشته باشیم و چه کسی باارزش است، حال آنکه در نظر من همه‌ی ما موجوداتی باارزش و سزاوار عشق و ورزیدن هستیم. روح ما وسیله‌ی برقراری ارتباط مستقیم با منبع بزرگ قدرت است و برای اینکار نیاز به هیچگونه واسطه‌ای نیست. پرورش روح قادر است بین همه‌ی ما در سراسر دنیا ارتباط عمیق و معنی‌دار برقرار کند.

شاید در طول روز چند مرتبه به فکر فرو روید و از خود بپرسید «من هم اکنون با چه شخصی در این کره خاکی - بنا به رفتارم - ارتباط پیدا کرده‌ام؟» از خود بپرسید «عقیده‌ی من درباره‌ی شرایط روحی و روانی فعلی‌ام چیست؟» بپرسید «احساسم به من چه می‌گوید؟ آیا قلباً دوست دارم تقاضای دیگران را انجام دهم؟ برای چه باید چنین کنم؟». به این پرسش‌ها به دقت فکر کنید و سعی نمائید بدین شکل افکار و عقاید خود را در بوته‌ی آزمایش قرار دهید. با خود صادق باشید. سعی کنید افکار و نظرات شخصی خود نسبت به موضوعات گوناگون را در خود آگاهتان بررسی کنید و هیچگاه کنترل زندگی را به دست روزگار نسپرید و نگوئید

«خوب این است زندگی من، این است کار من!!». اگر دریافتید عقیده‌ای تاثیر مثبت و پیشرفت آمیز ندارد، تصمیم قاطع گرفته و نقطه‌ی ضعف و ایراد آن را بیابید. پس روش کار این است باید با شعور درون ارتباط برقرار کرد و راهنمایی او را پذیرفت.

### پیشانی معنی دیگر ترس

انسان‌ها در موضوعات متفاوت دچار پیشانی و نگرانی<sup>۱</sup> می‌شوند. باید دانست که استرس عاملی هیجان‌زا است که سبب سلب امنیت فکری و روحی می‌شود. از نظر من استرس، بازتاب ترس به تغییرات گوناگون ایجاد شده در زندگی است. در واقع عذر و بهانه‌ای است برای دوری از پذیرش مسئولیت عواطفمان. اگر بتوان دو کلمه‌ی «پیشانی» و «ترس» را یکی دانست آنگاه با آگاهی از لزوم حذف ترس از زندگی می‌توان زائد بودن پیشانی را نیز نتیجه گرفت.

دفعه‌ی بعد که احساس نگرانی و پیشانی کردید از خود بپرسید چه چیزی سبب ترس من شده است. بپرسید «چطور می‌توانم اینچنین به خود فشار آورم و خودآزاری کنم؟ چرا باید انرژی خود را اینگونه از دست دهم؟» دقت کنید چه عاملی مانع رسیدن شما به امنیت و هماهنگی درونی شده است.

استرس و نگرانی یعنی عدم وجود هماهنگی و تعادل درونی. هماهنگی و توازن درون یعنی کسب آرامش و امنیت روحی. در واقع داشتن هماهنگی درون و در عین حال نگران بودن غیرممکن است. با آرامش درون، کارها به سادگی انجام می‌شود و شخص مشوش و عصبی نیست. در هنگام اضطراب سعی کنید ترس خود را فرو بنشانید تا حس امنیت و آرامش به شما

بازگردد. به استرس بعنوان بازدارنده‌ی آرامش نگاه نکنید. به این کلمه کوچک و ساده اینقدر ارزش و قدرت وافر ندهید. همیشه بیاد داشته باشید که هیچکس تسلط و نفوذی بر شما ندارد.

### همیشه در امان هستید

زندگی همانند مجموعه‌ای از درها است که مرتباً باز و بسته می‌شوند. ما از اتاقی به اتاق دیگری می‌رویم تا تجربیات مختلفی بدست آوریم. در همین حال بسیاری از ما تمایل داریم که درهای افکار منفی، موانع قدیمی و حالاتی که مانع موفقیت ما می‌گردند را ببندیم و نیز بسیاری دیگر از ما در حال گشودن درهای تازه برای کسب تجربیات جدید و موفقیت آمیز هستیم.

به عقیده من ما به این دنیا آمده‌ایم تا دقیقاً همانطور که به مدرسه می‌رویم در زندگی نیز دروس گوناگونی فراگیریم. قبل از پانهادن در این سیاره و قبل از تصور هرگونه تجربه و دستیابی به آن، تصمیم می‌گیریم که چه درسی را در این دنیا بیاموزیم تا باعث پیشرفت و توسعه روحانی ما شود. وقتی درس مورد نظر خود را برگزیدیم تمام تجربیات، حالات و شرایط وابسته به آن مانند پدر و مادر، جنسیت، محل تولد، نژاد و ... را نیز همراه با آن انتخاب می‌کنیم. این را از من بپذیرید که اگر تا به حال در زندگی تجربیات موفق داشته‌اید، این موفقیت صرفاً به دلیل انتخاب درست شما در آن زمان بوده است.

هر روز و هر لحظه وجود امنیت را برای خود یادآوری کنید. به قدرت برتر خود و شعور درونتان اعتماد کنید تا شما را در راهی که بهترین رشد و پیشرفت معنوی را به دنبال خواهد داشت هدایت کند. همانطور که جوزف کمپبل<sup>۱</sup> گفت «به دنبال سعادت خود باشید».

---

1. Joseph Campbell

بینید که درهای لذت، آرامش، تندرستی، موفقیت و عشق، فهم، مهربانی، شفقت، بخشش و آزادی چگونه بر روی شما باز می‌شوند. با باز کردن درهای احترام بر روی خود، اعتماد به نفس و عشق به خویش را نظاره نمایید. ما همه جاودانی هستیم و همواره در حال تجربه‌ی تجربیات گوناگون. حتی زمانی که به نظر آخرین تجربه را پشت سر می‌گذاریم - لحظه مرگ - تجربیات ما به پایان نرسیده، بلکه آغاز ورود به جهانی تازه است.

در پایان یادآور می‌شوم که هیچگاه نمی‌توان دیگران را مجبور به تغییر یا انجام کاری کرد. ما تنها قادریم فضایی مناسب برای رشد و شکوفایی ایشان در اختیارشان بگذاریم تا در صورت تمایل، خود تصمیم به تغییر و دگرگونی بگیرند. اما بخش دوم آن را نیز نمی‌توان به اجبار عملی کرد زیرا هرکس خود موظف به فراگیری دروس خودش است و اگر دیگری در ازای او وظیفه اش را انجام دهد آن شخص ناخودآگاه به احوال و شرایط گذشته باز خواهد گشت، چرا که این تجربه، تجربه شخصی خودش نبوده و برای رسیدن به آن تلاش نکرده است.

اطرافیان خود را دوست داشته باشید و به آنها فرصت دهید تا خودشان باشند. بدانید که حقیقت همواره درونشان است و هر لحظه که بخواهند قادرند دگرگون شوند.





# فصل پانزدهم: دنیایی که برای عشق به یکدیگر آفریده شده

ما می‌توانیم هم عامل نابودی زمین باشیم  
و هم عامل آبادی آن. هر روز انرژی‌های  
مثبت عشق و محبت را به زمین هدیه نمائید.  
و مطمئن باشید دگرگونی فکر ما اثری  
جهانی خواهد داشت.

زمین به سرعت شاهد تغییر و تحولاتی عمیق است. ما در حال ترقی از نظامی قدیمی به  
نظامی جدید و تازه هستیم. حتی عده‌ای آن را مطابق با تغییر ستارگان آسمانی و فرارسیدن

دوران آکوارین می‌دانند - حداقل ستاره شناسان تغییرات علمی و فکری و زیستی انسان را ناشی از تغییرات صور فلکی می‌دانند - از نظر من آسترولوژی<sup>۱</sup>، کفینی و علم اعداد<sup>۲</sup> فرآیندهایی خارق العاده در علوم ماوراء الطبیعه هستند که می‌توانند زندگی را به شکلی تازه تعبیر و معنی کنند. در واقع آنها به گونه‌ای متفاوت جهان را به ما نشان خواهند داد.

ستاره‌شناسان عقیده دارند بشر از عصر دوماهی<sup>۳</sup> به عصر آبریزان<sup>۴</sup> وارد شده است. در عصر دوماهی برای انجام کارهای خود به دیگران امید داشتیم و چشم انتظار کمک آنها بودیم ولی در عصر آبریزان که هم اکنون در آن قرار داریم مردم به درون خود دقیق شده و از قدرت بزرگ هستی و قدرت درونی خویش آگاه می‌شوند و درمی‌یابند که خود نجات دهنده‌ی خویش هستند. البته مطمئن نیستم به همان شکلی که انسان در حال ترقی است زمین نیز ترقی نماید زیرا بسیاری از معضلاتی که قبلاً در زندگی بشر خفته و محدود بودند هم اکنون در حال گسترش هستند. از آن جمله می‌توان به کودکان ناخواسته و بی سرپرست، سوء استفاده از کودکان، و بسیاری خطرات جدید ایجاد شده برای زمین اشاره کرد.

۱. آسترولوژی Astrology یا جیوتیش Gyotish. جیوتیش به زبان سانسکریت به معنی ستاره شناسی است. علمی است بسیار قدیمی در زمینه آینده نگری و تشخیص احوال مردم بواسطه نحوه حرکت و موقعیت صورت‌های فلکی، ستارگان و تاثیرات اجرام آسمانی از جمله سیاره‌ها بر چگونگی زندگی افراد و شکل‌گیری شخصیت و خلق و خوی آنها. این علم شامل دوشاخه‌ی اصلی است: جیوتیش ماهاریشی (MAHARIHI GYOTISH) و آسترولوژی جدید. در این علوم علاوه بر فن تفسیر و فهم نمودارها، از علم فیزیک اختر و محاسبات پیچیده ریاضی نیز بهره گرفته می‌شود. علم جیوتیش قدمتی چندین هزارساله دارد که از بزرگان آن می‌توان به پاراشارا، ابوریحان بیرونی و ستاره شناسان نامی دیگری اشاره کرد. ابوریحان بیرونی در جستجوی این علم پس از سفر به هندوستان و فراگیری زبان سانسکریت، یکی از شاهکارهای ماندگار خویش یعنی التفهیم را به رشته تحریر درآورد.

۲. علم اعداد اسلامی شاخه‌ای از علوم دینی و الهی است که هدف آن اثبات وحدانیت خداوند است. این علم شامل بخشهایی چون جفر، رمل، ریاضی و... می‌باشد. مسیحیان و یهودیان نیز از این علم بهره‌ی فراوان دارند. در بین دو گروه اخیر یهودیان دارای توان بیشتر و وسعت فزونی هستند. اما علم اعداد هر دو گروه نسبت به علم اعداد مسلمانان مختصر و اندک است. تشابه در این سه فراوان است لیکن تفاوت عمده در چگونگی تطبیق حروف و عدد، همچنین کاربردهای عدد و حرف است.

۳. شاید بتوان گفت شاخه‌های تخصصی آن از جمله علوم منحصری است که در اختیار معدودی از دانشمندان معین است و به دلیل وجود توانایی‌های بالقوه‌ی فراوان و امکان سوء استفاده از آن بخش‌های تکمیلی اکثراً<sup>۴</sup> به شکل الهامات بر افراد خاص حاصل می‌شود. Astrology که توضیح آن در صفحه‌ی گذشته آمد شاخه‌ای کوچک از - با وجود گستردگی فراوان آسترولوژی - علم اعداد است.

3. Piscean Age  
4. Aquarian Age

همانند هرکاری در فرآیند تغییر نیز باید نسبت به موضوع مورد نظر آگاه و هوشیار شد. در عین تهذیب نفس و پاکسازی ذهن باید در پی ایجاد تغییرات مثبتی برای زمین نیز بود. باید زمین را به عنوان مجموعه‌ای زنده و به هم پیوسته در نظر گرفت. مجموعه‌ای که همگرایی و هماهنگی خاص خود را دارد. مجموعه‌ای زنده که نفس می‌کشد و ضربان قلب دارد، از فرزندانش مراقبت می‌نماید و هرآنچه را که اعضاء نیاز دارند برایشان فراهم می‌آورد و در مجموع متعادل و منظم است. به عنوان مثال اگر شما یک روز را در جنگل یا منطقه‌ای طبیعی سپری کنید، به وضوح خواهید دید که چگونه تمام اعضاء در این مجموعه‌ی منظم و هماهنگ فعالیت می‌کنند. مجموعه‌ای که محیطی یکپارچه، کاملاً منطقی، کامل و جامع را برای زندگی اعضایش فراهم آورده است.

ولی متأسفانه ما انسان‌ها به عنوان عضوی از این مجموعه که اظهار فضل و کمال و دانش بسیار می‌کند به موثرترین و کامل‌ترین شیوه در حال نابودی و تخریب این هماهنگی و نظم و نظام کامل آن هستیم. فکر می‌کنیم همه چیز را می‌دانیم و به واسطه‌ی بی‌توجهی و زیاده‌خواهی زمینه‌ی نابودی این مجموعه‌ی زنده و آگاه را که خود نیز عضوی از آن هستیم فراهم می‌آوریم. با نابودی زمین برای ادامه حیات کجا باید رفت؟

متأسفانه زمانی که با مردم درباره‌ی چنین مشکلاتی صحبت می‌شود آنها بلافاصله محدودیت‌ها و موانع ظاهری را موثر دانسته و ادعا می‌کنند که با کمک یک نفر، در کل کاری از پیش نمی‌رود. ولی هرگز چنین نیست. اگر هرکس تلاش کوچکی کند سرانجام به جنبشی عظیم مبدل خواهد شد. اگرچه ممکن است اثر و نتیجه به وضوح، بلافاصله پس از انجام کار قابل درک نباشد ولی به یاد داشته باشیم که زمین، این مجموعه‌ی باهوش آنرا به خوبی درک خواهد کرد.

در گروه حمایتی بیماران ایدز میز کوچکی قرارداد که در آنجا کتاب‌های مختلف را می‌فروشیم. اخیراً کیسه‌هایی که کتاب‌های فروشی را در داخل آن گذاشته و تحویل می‌دادیم به پایان رسید. به ذهنم رسید که بهتراست دفعه‌ی بعد که به خرید روزمره‌ی خانگی می‌روم کیسه‌هایی را که در جاهای مختلف می‌گیرم تا پایان هفته جمع کنم. در ابتدا گفتم «نه بابا، حتماً چندتا کیسه بیشتر جمع نمی‌شه» ولی نه اشتباه می‌کردم! به اندازه‌ی قدم کیسه جمع کرده بودم. یکی از کارکنانم نیز تجربه‌ی این کار را داشت. او تعریف می‌کرد که در ابتدا نمی‌توانست حدس بزند که چند کیسه در طول هفته استفاده خواهد کرد. اما پس از آنکه یک هفته کیسه‌های مصرفی خود را جمع کرد از تعداد آنها بی‌نهایت شگفت زده شد. حال اگر تاثیر این روش زندگی را بر زمین محاسبه کنیم می‌بینیم که با دور ریختن این مقدار کیسه، یعنی دراصل رها کردنشان در طبیعت در چه حجم عظیمی به طبیعت و در نمایی وسیعتر به زمین خسارت می‌زنیم. اگر حرفم را باور نمی‌کنید فقط برای یک هفته تمام کیسه‌هایی را که استفاده می‌کنید جمع کنید و ببینید چقدر می‌شود.

خود من ساک بزرگی برای خرید دارم. حتی اگر احیاناً آن را با خود نبرم از مغازه دار ساک دستی بزرگی می‌گیرم و تمام اجناسی را که در آن مغازه یا در مغازه‌های دیگر می‌خرم به جای آنکه در کیسه‌های مختلف جمع کنم در آن می‌ریزم. تاکنون نه تنها کسی بابت این موضوع به من چپ‌چپ نگاه نکرده بلکه هرگاه کسی متوجه من می‌شود بابت این موضوع مرا تحسین نیز می‌کند.

در اروپا مردم از یک ساک دستی یا یک کیسه مدت‌ها استفاده می‌کنند. یکی از علائق دوست انگلیسی من در اینجا این است که مرتباً به سوپرمارکت برود تا علاوه بر خرید بتواند پاکت و کیسه جمع کند و آنها را به خانه بیاورد. او تصور می‌کرد که این کار یک دست و

دلبازی تمام عیار و نشانه‌ی اصالت آمریکایی است. شاید این روش به ظاهر جذاب و زیبا باشد اما نکته این است که باید موضوعات مختلف را در سطحی وسیع و جهانی بررسی کرد و اثرات اینچنین آداب و رسومی را بر طبیعت مورد توجه قرارداد.

مردم و بخصوص آمریکائی‌ها به بسته‌بندی اهمیت فراوانی می‌دهند. چند سال قبل در سفر به مکزیکو<sup>۱</sup> بازار سنتی بسیار زیبایی را دیدم که در آن میوه‌ها و سبزیجات بدون دست کاری بر روی ظاهرشان به شکلی کاملاً طبیعی در معرض فروش بودند. اگرچه آنها به اندازه‌ی میوه‌های تزئین شده و بسته بندی شده‌ی موجود در بازار آمریکا زیبا نبودند اما بسیار طبیعی و نشاط آور به نظر می‌آمدند. با این حال چندتن از همراهان بر این عقیده بودند که آن میوه‌ها نه تنها نشاط آور نیستند بلکه بسیار نامناسب و کثیف نیز هستند.

در جای دیگری از بازار ظرف‌های بزرگ حاوی انواع ادویه با رنگ‌های مختلف و زیبا وجود داشت. اما یکی از دوستانم گفت «من که هیچ وقت اینجور ادویه‌ی باز را نمی‌خرم!» پرسیدم چرا؟ در جواب گفت چون اینها تمیز نیستند. زمانیکه مجدداً پرسیدم برای چه می‌گویی که این ادویه‌ها تمیز نیستند، در جواب گفت «چون بسته بندی نیستند.» این حرف بسیار خنده‌دار بود. فکر می‌کنید ادویه‌ها قبل از بسته بندی کجا بودند؟ متاسفانه ما چنان عادت کرده‌ایم که احتیاجاتمان به گونه‌ی خاصی برآورده شود که دیگر حاضر نیستیم همان نیاز خود را در شکل و مدلی جدید بپذیریم.

بیائید ببینیم برای حفظ سلامتی زمین و متعادل کردن آن از دست ما چه کاری بر می‌آید. حتی اگر سهم ما در حفظ زمین تنها به اندازه‌ی تهیه یک ساک خرید یا حتی بستن شیرآب در هنگام مسواک زدن باشد. ما در موسسه‌ی خودمان تا حد امکان صرفه جویی می‌کنیم. به همین دلیل شخصی در موسسه مسئول جمع آوری کاغذهای قابل بازیافت است. او هر هفته

کاغذها را جمع می‌کند و کارهای لازم برای بازیافت آنها را انجام می‌دهد. علاوه بر این ما از پاکت نامه‌ها نیز مجدداً استفاده می‌کنیم. در صورت امکان از کاغذهای بازیافتی در چاپ کتاب‌ها کمک می‌گیریم حتی اگر کمی گرانتر تمام شود. البته تهیهی این نوع کاغذها کمی دشوار است اما برای اینکه چاپخانه‌های بیشتری را وادار به تهیهی اینگونه کاغذ نمائیم همیشه سعی می‌کنیم بیشتر و بیشتر درخواست دهیم. در تمام حوزه‌ها می‌توان اینگونه رفتار کرد. یعنی با ایجاد نیاز برای مواد بازیافتی می‌توان زمین را از دست پذیرش اجباری این گونه ضایعات نجات داد.

این روند کاری در خانه‌ام نیز وجود دارد. می‌توانم بگویم که من در باغبانی فقط از مواد طبیعی استفاده می‌کنم. مثلاً برای باغ کود کمپست<sup>۱</sup> تولید می‌کنم. ضایعات سبزیجات را در محل مخصوصی روی هم انبار می‌کنم تا پس از طی مراحل خاص به کود تبدیل شوند. حتی یک برگ کاهو یا برگ درخت نیز از زیر دستم در نمی‌رود. به عقیده‌ی من باید هرآنچه را که از زمین می‌گیریم به او بازگردانیم. برخی از دوستانم نیز باقی مانده‌ی سبزی‌های مصرفیشان را در فریز نگه می‌دارند و زمانی که به خانه‌ام می‌آیند آنها را در محل مخصوص تهیهی کود خالی می‌کنند. هر چیزی که به محفظه‌ی مخصوص تهیه کود وارد می‌شود به صورت کودی پرارزش و غنی برای زمین، خارج می‌شود. در نتیجه‌ی استفاده از کودهای بازیافتی باغچه علاوه بر زیبایی خیره کننده‌اش سبزیجات مورد نیاز مرا نیز تامین می‌کند.

### غذاهای مقوی بخورید

زمین به گونه‌ای طراحی شده است که هرآنچه برای مراقبت از خود بدان نیاز داریم را به بهترین شکل برآورده سازد. مثلاً نیاز غذایی ما می‌تواند بدون استفاده از هیچ منبع دیگری و

---

1. Compost

تنها از راه زمین تامین شود. اگر ما فقط از غذاهایی که زمین در اختیارمان می‌گذارد، استفاده کنیم آنگاه مطمئن باشید که همیشه سالم خواهید بود. زیرا مواد غذایی تولیدی زمین محصولی از محصولات طبیعت هستند.

اما ما به اصطلاح با این همه علم خود غذاهایی مصنوعی مانند توئین کیز<sup>۱</sup> تولید می‌کنیم و تازه دست آخر تعجب می‌کنیم که چرا آنچنان که باید و شاید سالم و تندرست نیستیم. بسیاری از ما می‌گوئیم «بله می‌دونم درست است. بعد از این حتماً از غذاهای طبیعی استفاده می‌کنم. حرفت را کاملاً قبول دارم.» اما به محض دیدن یک غذای آماده‌ی خوشمزه همه چیز از یادمان می‌رود. دو نسل قبل، زمانیکه اولین بار غذای آماده توسط بتی کراکر<sup>۲</sup> یا کلارنس بردسی<sup>۳</sup> معرفی شد همه گفتند «اوه، عجب چیزی. خیلی جالبه».

سپس مرتباً انواع جدید این غذاهای آماده به بازار آمد تا اینکه سرانجام کار به جایی رسید که می‌توانم بگویم هم اکنون در این کشور افرادی وجود دارند که تا به حال یک بار هم مزه‌ی غذای طبیعی را نچشیده‌اند. حالا دیگر اکثر مواد غذایی به صورت بسته بندی، از حالت اصلی تغییر داده شده، یخ زده و شیمیایی عرضه می‌شود و سرانجام این اواخر حتی مواد غذایی اشعه زده<sup>۴</sup> نیز به بازار آمده است.

اخیراً مقاله‌ای خواندم که ادعا می‌کرد نظامیان جوان این دوره سیستم ایمنی سالم نظامیان ۲۰ سال قبل را ندارند. اگر به بدن غذای طبیعی ندهیم تا بدان نیازهای خود را برطرف کند چگونه می‌توان انتظار داشت که بدن سالم و قابل اعتماد باقی بماند؟ علاوه بر این با وجود معضلاتی از قبیل مواد مخدر، سیگار، الکل و تنفر از خود روشن است که در بدن محل مناسبی برای شکل‌گیری بیماری‌های مختلف ایجاد شود.

---

1. Twinkies  
2. Betty Cracker  
3. Clarence Birdseye  
4. Microwaved



چند وقت قبل اتفاق بسیار جالبی روی داد. برای کاری به اداره‌ی بیمه رفته بودم. تعداد زیادی زن و مرد بالای ۵۵ سال نیز در آنجا حضور داشتند بلکه بتوانند الکی هم شده ۳ تا ۱۰ درصد حق بیمه‌ی اتومبیلشان را بگیرند. جالب اینکه در تمام طول صبح فقط از مریضی و بخصوص مریضی‌های دوران پیری صحبت کردیم. در مورد هر نوع بیماری دوران پیری، از کاهش شنوایی گرفته تا ضعف چشم سخن به میان آمد. اما در وقت ناهار، نود درصد این افراد به رستوران مقابل اداره رفتند تا از غذاهای آماده‌ی آنجا استفاده کنند.

با خودم گفتم «عجب بدبختی! با این همه صحبت هنوز اینها متوجه نیستند؟». روزانه یک هزار نفر به سبب استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهند یعنی ۳۶۵ هزار نفر در سال. شنیده‌ام که سالیانه ۵۰۰ هزار نفر از سرطان فوت می‌کنند و یک میلیون نفر در سال از حمله‌ی قلبی می‌میرند. یک میلیون نفر؟! پس چرا هنوز ما به رستوران می‌رویم و از آن غذاهای آماده‌ی ناسالم استفاده می‌کنیم؟ چرا اینقدر نسبت به خود بی‌تفاوتیم؟

### خود و سیاره‌مان را سلامت نگاه داریم

یکی از عوامل تشدیدکننده بحران در این دوره‌ی تغییر و تحول، بیماری ایدز است. مشکل ایدز در جهان نشان داد که ما چقدر نسبت به هم کم‌علاقه، متعصبانه و تبعیض‌آمیز برخورد می‌کنیم. نسبت به مبتلایان به ایدز کمترین محبت ممکن را به خرج می‌دهیم. ولی باید به روزی امیدوار بود که امنیت و اشتیاق لازم برای عشق به یکدیگر در زمین شکوفا گردد.

زمانی که کودک بودیم دوست داشتیم همه ما را برای آنچه که هستیم - وجود حقیقی‌مان - دوست داشته باشند؛ حتی اگر چاق، زشت و یا خجالتی بودیم. در واقع ما به اینجا آمده‌ایم تا عشق بی‌قید و شرط واقعی را تجربه کنیم. در ابتدا پذیرش آن نسبت به خود و سپس هدیه‌ی آن به دیگران. باید از فکر دسته‌بندی ما و آنها خلاص شویم. این مفهوم

وجود خارجی ندارد. چیزی به نام من و تو وجود ندارد زیرا تنها ما وجود دارد. هیچ گروه یا طبقه‌ای با تقسیم بندی «شریف» و «پست» وجود خارجی ندارند.

باید بی تعصب به تعلق افراد به گروه‌ها و دسته‌های فکری گوناگون، به همه احترام گذاشت و عشق را برای همه یکسان دانست. زیرا هیچگاه نخواهیم توانست شخصی روحانی و معنوی باشیم و در عین حال به طبقه بندی انسان‌ها نیز اعتقاد داشته باشیم. اما متأسفانه بسیاری از ما در خانواده‌هایی رشد یافتیم که تعصب در آن امری بسیار طبیعی است و حتی برای ارضاء خود، به دیگران یا دیگر گروه‌ها سرکوب نیز زده می‌شد. در حقیقت با ادعای خوب نبودن دیگران آنچه برآستی عینیت می‌یابد ناشایست بودن خودمان است. باید به یاد داشته باشیم که در واقع ما همه آینده‌های یکدیگر هستیم.

روزی که به برنامه‌ی تلویزیونی اپرا وینفری<sup>۱</sup> دعوت شدم را به خوبی بیاد می‌آورم. آن زمان با پنج نفر از مبتلایان به ایدز در تلویزیون ظاهر شدیم. هر شش نفر ما شب قبل برای صرف شام دور هم جمع شده بودیم؛ تجمعی بسیار نیرومند و انرژی‌زا. زمانی که بر سر میز شام نشستیم میزان انرژی موجود در محیط واقعاً فوق‌العاده شده بود. شرایط حاکم بر آنجا مرا به گریه انداخت زیرا این محیط چیزی بود که من سال‌ها به دنبال تجربه کردنش بودم تا شاید مردم آمریکا را متوجه این حقیقت کنم که برای ایدز درمان وجود دارد. آن پنج نفر در حال شفا دادن خود بودند و البته این کار آسانی هم نبود. جامعه‌ی پزشکی به آنها گفته بود که شما خواهید مرد. در نتیجه آنها مجبور بودند روش‌های مختلف را به شیوه‌ی آزمون و خطا بررسی کنند. همیشه امیدوار بودند که بتوانند از محدودیت‌های ذهنشان فراتر رفته و افکار حقیقی خود را گسترش دهند.

---

1. The Oprah Winfrey Show

آن روز برنامه را ضبط کردیم و البته عجب برنامه‌ی زیبایی شده بود. دعوت از زنان مبتلا به ایدز نیز به برنامه جلوه خاصی بخشیده بود و رضایت مرا نیز دوچندان کرد. در آن برنامه از مردم آمریکا خواستم قلب‌هایشان را بر روی پذیرش حقایق بازکنند و بدانند که ایدز بر انسان‌هایی که به او توجه نمی‌کنند و او را حتی ناچیزتر از ذره‌ای توجه می‌دانند، اثری نخواهد داشت بلکه ایدز تنها انسان‌هایی را که به او فکر می‌کنند و توجه دارند درگیر خواهد کرد. پس از پایان برنامه، در پشت دوربین اپرا مرا صدا زد و گفت «لوئیس، لوئیس، لوئیس» و آنگاه مرا در آغوش گرفت.

فکر می‌کنم آن شب ما پیغام عشق و امیدواری را به همه‌ی بینندگان به خوبی منتقل کردیم. یکبار شنیدم که دکتر برنی سیگل<sup>۱</sup> می‌گفت چون در انواع مختلف سرطان‌ها حداقل یک نفر بوده است که توانسته خودش را درمان کند پس همیشه برای درمان امیدواری هست. و امیدواری یعنی امکان وقوع یک رویداد. در نتیجه به جای دست روی دست گذاشتن و ادعای اینکه هیچ کاری نمی‌توان کرد همیشه موضوعی برای فعالیت و در نتیجه یافتن درمان وجود دارد.

ویروس ایدز همچنان به فعالیت خود ادامه می‌دهد و هر لحظه ماهیت ذاتی خود را بهتر نشان می‌دهد. این جای بسی تأسف است که به دلیل سهل‌انگاری و تسامح دولت و جامعه‌ی پزشکی روز به روز افراد غیر همجنس‌باز بیشتری جان خود را به دلیل ابتلا به ایدز از دست می‌دهند.

تا زمانی که از ایدز به عنوان بیماری مخصوص همجنس‌بازان نام برده شود، کسی به نیازهای اساسی این بیماران توجه نمی‌کند. پس بدین ترتیب چندین هزار نفر باید تا قبل از اعلام این بیماری به عنوان یک مرض معمولی فوت شوند؟

به عقیده‌ی من اگر هرچه سریعتر دست از تعصب برداریم و برای کنترل این بحران اقدام کنیم به همان نسبت نیز سریعتر می‌توانیم سیاره‌مان را نجات دهیم. برمن آشکار است که ایدز نیز بدون تردید نمودی از آلودگی این سیاره است. آیا می‌دانستید که دلفین‌های سواحل کالیفرنیا از نوعی بیماری نقص سیستم ایمنی در حال مرگ هستند. به نظر من که دیگر نمی‌توان ادعا کرد بیماری آنها نیز حاصل روابط جنسی است. آنچنان زمین را آلوده کرده‌ایم که مصرف بسیاری از گیاهان برای ما مضر شده است. ماهی‌ها را به وسیله‌ی آلوده کردن آب‌ها می‌کشیم. هوا را آلوده می‌کنیم و در نتیجه شاهد ریزش باران‌های اسیدی و ایجاد حفره در لایه‌ی اوزون هستیم. در کنار تمام این فجایع بدن خودمان را نیز روز به روز بیشتر آلوده می‌کنیم.

ایدز بیماری بسیار مهلک و خطرناکی است. با این حال قربانیانش بسیار کمتر از قربانیان ناشی از سرطان، مصرف دخانیات و حمله‌ی قلبی است. هر روز به دنبال یافتن سم‌های قویتری برای مبارزه با بیماری‌های ساخت خودمان هستیم ولی هیچ گاه احتمال نمی‌دهیم شاید تغییر این شیوه‌ی زندگی و سبب غذایی بتواند موثر باشد. ترجیح می‌دهیم در عوض یک درمان قاطع و واقعی، بیماری خود را با دارو سرکوب کنیم و یا با عمل جراحی به ظاهر قال قضیه را بکنیم. هرچه بیشتر بیماری‌ها را سرکوب کنیم، آنها نیز بیشتر به شکل‌های مختلف آشکار می‌شوند. جالب اینکه با وجود صرف این همه هزینه برای داروهای شیمیایی، رادیوتراپی و جراحی این شیوه‌ها تنها ۱۰٪ به درمان بیماری‌ها کمک می‌کنند.

در مقاله‌ای نوشته شده بود که در قرن آینده بیماری‌ها توسط خانواده‌ی جدیدی از باکتری‌های ضعیف‌کننده‌ی سیستم ایمنی شکل می‌گیرند. در نتیجه‌ی جهش‌های ژنتیکی این باکتری‌ها، آنها در مقابل داروهای کنونی مقاوم خواهند شد. شاید بتوان اینچنین نتیجه‌گیری

کرد که اگر هرچه بیشتر سیستم ایمنی خود را - در دید کلی - تقویت کنیم، سریع‌تر می‌توانیم خود و سیاره‌مان را شفا دهیم. البته منظورم تنها سیستم ایمنی فیزیکی بدن نیست بلکه این تقویت شامل سیستم ایمنی فکری و روحیمان نیز می‌شود.

به نظر من درمان و شفا دو نتیجه عمده و متفاوت دارد. در واقع شفا نیازمند تلاشی گروهی و دسته جمعی است. اگر از پزشک خود انتظار کمک دارید، باید بدانید که او فقط مراقب بیماری ظاهری شما است. اما این به معنای شفا و درمان قطعی مرض نیست! شفا نیازمند مشارکت فعال خود شما است. لازمه‌ی شفا و درمان تمام عیار، مشارکت و کارگروهی شما با دکتر یا متخصص امور بهداشتی است. همچنین می‌توان از پزشکان کل نگر<sup>۱</sup> که علاوه بر مداوای فیزیکی، شما را به عنوان یک مجموعه و نه یک جزء بررسی می‌کنند نیز کمک گرفت.

ما هم در بعد فردی و هم در سطح اجتماعی مدت‌ها با افکار غلط و نادرست زندگی کرده‌ایم. ببینید چه افکار محدود و عامیانه‌ای وجود دارد. مثلاً یکی می‌گوید که گوش درد در خانواده‌ی ما شایع و معمول است. دیگری ادعا می‌کند اگر در باران بیرون بروم حتماً سرما می‌خورد. یا اینکه می‌گوید من همیشه زمستان‌ها سه بار سرما می‌خورم. یا می‌گویند اگر یک نفر در اداره سرما بخورد همه سرما خواهند خورد زیرا مسری است. اما «مسری بودن» یعنی یک باور و عقیده و این باورها و عقاید هستند که مسری و واگیر دارند نه سرماخوردگی.

---

۱. *Holistic MD.S* یا پزشکان کل نگر قائل به فلسفه‌ی کلیت هستند. آنها از دیدگاه کلیت‌گرایی انسان را به عنوان یک کلیت شامل بدن، ذهن و روح می‌دانند. به عنوان مثال پزشک کلی‌گرا، برطرف شدن علائم ظاهری را نشانه‌ی درمان نمی‌داند بلکه مدعی است هنگامیکه یک بیمار در درون خود احساس بهبود می‌کند، علامت از بین رفتن علت واقعی بیماری است و نشان می‌دهد که درمان در جهت مناسب انجام می‌شود. درمانی که بهبودی آن از درون به بیرون است و سرانجام به بهبودی اجزاء و ارگان‌های خارجی ختم می‌شود. درمان‌هایی نظیر هومیوپاتی، آیورودا و... بر پایه‌ی این دیدگاه بنا نهاده شده‌اند.

بسیاری از مردم درباره‌ی انتقال وراثتی بیماری‌ها صحبت می‌کنند اما ارثی بودن بیماری لزوماً به معنی مصطلح آن نیست. به عقیده‌ی من آنچه که ما از والدینمان کسب می‌کنیم می‌تواند الگوهای فکری آنها را نیز شامل شود. در واقع کودکان آنقدر باهوش و آگاه هستند که نه تنها از تمام الگوهای والدینشان کپی برداری می‌کنند بلکه حتی بیماری‌های پدر و مادر خود را نیز تقلید می‌کنند. مثلاً اگر پدری در هنگام عصبانیت دچار دل پیچه شود، فرزند نیز ممکن است این عادت او را بیاموزد. پس تعجبی نیست که اگر چند سال بعد پدر دچار التهاب روده شد فرزند او نیز به این درد گرفتار شود<sup>۱</sup>. همه می‌دانند که سرطان مسری نیست. پس چرا در یک خانواده چندین نفر دچار سرطان می‌شوند؟ زیرا الگوی انزجار در آن خانواده معمول شده است. تنفر و انزجار می‌ماند و می‌ماند و رسوب می‌کند تا بالاخره به سرطان تبدیل شود.

باید در همه زمینه‌ها تا حد امکان آگاه و مطلع شویم تا بتوانیم انتخاب‌های آگاهانه و درستی انجام دهیم. در اثنای کسب دانش ممکن است حادثه‌ای سبب ترس و بهت ما گردد ولی باید از آن درس گرفته و زمینه‌ی پیشرفت را فراهم آوریم. همه‌ی امور ناخوشایند، از فرزندان طلاق و ایدز گرفته تا بی‌خانمان‌ها و قحطی زده‌ها به عشق و محبت ما نیاز دارند. اگر به یک کودک ضعیف و ناتوان عشق و علاقه ابراز شود، در زمان بلوغ، به جوانی قوی و با اعتماد به نفس تبدیل خواهد شد. اگر به زمینی که همه چیز را برای ما فراهم می‌کند و زندگی‌ها به واسطه آن معنی می‌یابد اجازه خودنمایی دهیم تا خودش باشد، مطمئن باشید که از ما کمال حمایت را خواهد نمود. برای این کار نیاز است محدودیت‌ها و خطاهای

۱. مثال ذکرشده یعنی بیماری IBS یا سندرم روده‌ی تحریک پذیر بارزترین مثال برای اثبات ادعای مولف است. سندرم فوق در مواقع عصبانیت و فشارهای روحی و روانی، بدون هیچ‌گونه منشا، فیزیکی ایجاد می‌شود. این بیماری تماماً منشا، عصبی و محیطی دارد و حتی برای آن هیچ‌گونه درمان فیزیکی مشخصی نیز وجود ندارد و تنها مشاوره‌های روانی صورت می‌گیرد. با این حال یکی از شایعترین بیماری‌های گوارشی است بطوریکه ۴۰ تا ۵۰ درصد مراجعان به متخصص گوارش را مبتلایان به سندرم روده‌ی تحریک پذیر تشکیل می‌دهد.

گذشته‌مان را از یاد ببریم. ما قدرت لازم برای تصفیه خود را داریم، قدرتی در درون داریم که می‌توان با آن احساسات، بدن و تمام اشتباهات و خطاهای گذشته را پاک نمود.

### بهترین وجه

اکنون زمانی است که باید ویژگی‌ها و شرایط رشد را به تمام جهان و طبیعت بسط داد. اگر تنها شرایط رشد و ارتقاء زمین را فراهم کنیم و به خود بی توجه باشیم در تعادل نیستیم و همچنین اگر تنها به فکر رشد و ارتقاء خود باشیم و مصلحت زمین را از مصلحت خود جدا بدانیم باز هم متعادل نیستیم.

پس چگونه می‌توان همه چیز - خود و محیط - را متعادل کرد؟ می‌دانیم که افکار شکل دهنده‌ی زندگی هستند. هیچکدام از ما همیشه فلسفه مآبانه زندگی نمی‌کنیم اما به طور کلی به بنیاد و اساسی خاص معتقدیم. اگر بخواهیم خود را دگرگون کنیم باید زمینه‌ی تغییر بنیان‌ها و قوانین حاکم درونی را فراهم آوریم. بنابراین اگر قصد داریم دنیای بزرگ اطرافمان را متحول سازیم باید شیوه‌ی نگرشمان به آن را اصلاح کنیم نه آنکه خود و جهان را دو مقوله جدا از هم و به عنوان ما و آنها در نظر بگیریم.

به عنوان مثال اگر به جای غرزدن و شکایت نسبت به مشکلات اطرافمان به تلقین و تصدیق مثبت پردازیم، می‌توانیم امیدوار به تغییر اوضاع در جهت مثبت باشیم. به یاد داشته باشید که هرگاه از فکرتان بهره می‌گیرید در اصل با افراد هم فکر خود ارتباط ذهنی و روحی برقرار کرده‌اید. اگر زمان را به انتقاد، پیش‌داوری، نژاد یا گروه پرستی سپری کنید در واقع با چنین افرادی در سرتاسر کره خاکی ارتباط برقرار نموده‌اید. اما اگر به جای آن، عبادت کنید یا آرزوی صلح و ثبات و آرامش برای زمین نمائید یا به زمین، خودتان و دیگران عشق بورزید

با صاحبان این مکتب فکری ارتباط برقرار کرده‌اید. از داخل رختخواب، درازکش یا درخانه می‌توان با فرستادن امواج عشق و محبت و آرامش به ایجاد صلح و صفا در سطح کهری زمین یاری رساند. در مجموع طریقه‌ی تفکر شما است که می‌تواند در بهبود اوضاع زمین و همه موثر باشد؛ شما می‌توانید با تلاش در ایجاد آرامش درون به این امر کمک کنید. این جمله‌ی زیبا از رابرت اسشولر<sup>۱</sup> را بیاد داشته باشید «نوع بشر باید بداند که سزاوار صلح و آرامش است» براستی که این جمله حقیقت محض است.

اگر بتوان جوانان را از رویدادهای در شرف وقوع جهان آگاه ساخت و به آنها آموخت که در قبال این تحولات وظایفشان چیست و چه می‌توانند بکنند در این صورت جهش موثری در آگاهی جهانی خواهیم داشت. به فرزندانمان باید بیاموزیم که پیشگیری‌های به موقع چه تاثیر بسزائی در روند جلوگیری از تخریب زمین و حرکت انسان به سوی تکامل دارد. با وجود اینکه هنوز عده‌ای از بزرگسالان نسبت به حوادث و رویدادهای پیرامونشان بی تفاوت هستند اما می‌توانیم به فرزندانمان اطمینان دهیم که هر روز تعداد بیشتری از مردم نسبت به صدمات آلودگی‌های کشنده‌ی بشری آگاه می‌شوند و در جهت تغییر و بهبود شرایط گام بر می‌دارند. عضویت خانوادگی در گروه‌هایی نظیر حفاظت محیط زیست و یا صلح سبز یا گروه‌هایی از این قبیل قدم بزرگی است. نباید فراموش کرد که فرصت اندک است و برای پذیرش مسئولیت حفظ و نگهداری زمین هیچگاه دیر نیست.

توصیه می‌کنم کتاب‌های جان رابینز<sup>۲</sup> و بخصوص کتاب «رژیم غذایی برای آمریکای جدید» را حتماً مطالعه کنید. علاوه بر اینها عضویت در گروه‌های داوطلبانه نیز محل مناسبی برای انجام وظیفه در مناطقی است که کمتر مورد توجه دولتمردان قرار گرفته‌اند. بی توجهی

---

1. Robert Schuller  
2. John Robbins



دولت‌ها به حفظ محیط زیست هیچگاه نمی‌تواند توجهی باشد که ما انسان‌های آزاد نیز از حقوق طبیعی خویش که داشتن سرزمینی سالم است بگذریم، بلکه هرکدام از ما باید وظیفه‌ی خود را انجام دهیم. می‌توانیم بر حسب تخصص‌مان کمک کنیم و یا حداقل ماهی یک ساعت از وقتمان را برای کمک به سلامتی زمین کنار بگذاریم.

هم اکنون در برهه‌ای از زمان قرار داریم که بدون توجه به مسائل زیست محیطی، حیات خود را به خطر خواهیم انداخت و باید بی‌توجه به بی‌مسئولیتی و یا بی‌دقتی این و آن، خود مشغول مساعده در این امر گردیم. در این دوران نمی‌توان گفت وظیفه برعهده آنهاست بلکه خود ما باید دست به کار شویم و به تنهایی یا گروهی به فعالیت بپردازیم.

علاوه بر کمک‌های فردی راه‌های پیشرفت دیگری نیز وجود دارند. از جمله می‌توان به ادغام فناوری پیشرفته‌ی امروزی و واقعیت‌های روحانی ماوراءالطبیعی گذشته، حال و آینده اشاره کرد. هم اکنون زمان آن است که این معیارها به کمک یکدیگر آیند. به عنوان مثال می‌دانیم که خشونت ازجانب فردی اعمال می‌شود که دوران کودکی سخت و نامساعدی داشته است. پس اکنون با دانستن این نکته و به کمک فناوری روز می‌توانیم به درمان او کمک کنیم. دیگر نمی‌توان با زندانی کردن و از یاد بردن خطاکاران باعث ادامه‌ی روند خشونت شد بلکه باید با آموزش احترام به خود، اعتماد به نفس و عشق به خود زمینه‌ی درمان این نارسایی‌ها را فراهم آورد. امکانات لازم برای تغییر در ما وجود دارد و تنها نیازمند کمی همت است.

لازاریس<sup>۱</sup> تمرین فوق‌العاده‌ای دارد که می‌خواهم آن را با شما نیز در میان بگذارم. منطقه‌ای را در روی زمین در نظر بگیرید. هرکجا که می‌خواهد باشد - بسیار نزدیک و یا

حتی بی‌نهایت دور - در واقع هر نقطه‌ای از زمین که دوست دارید به آنجا کمک کنید یا کمک شود. در ذهن خود آنجا را منطقه‌ای تصور کنید، آرام با مردمانی که خوب می‌پوشند و خوب می‌خورند و در صلح و صفا زندگی می‌کنند. هر روز لحظاتی را برای این تمرین اختصاص دهید و با جدیت آن را دنبال کنید.

از عشق خود برای شفای این سیاره کمک بگیرید چراکه وجود شما بسیار مهم و سرنوشت ساز است. به کمک عشق شما و استفاده از توانائی‌ها و خصوصیات با ارزش درونتان می‌توانیم این سیاره‌ی زیبای سبز و آبی و شکننده را نجات داده و حفظ کنیم. بدون شک اینچنین است.

## سخن آخر

زمانی بود که اصلاً نمی‌توانستم خوب آواز بخوانم. البته هنوز هم تفاوتی نکرده‌ام ولی حداقل بسیار با شهامت‌تر شده‌ام. حتی مراجعین را در پایان کلاس‌ها و گروه‌های حمایتی‌ام در آواز خواندن یاری داده و رهبری می‌کنم. شاید روزی در کلاس‌های آواز شرکت کنم، البته هنوز که فرصت این کار را ندارم.

یک روز سرپرست گروه آواز بودم که ناگهان مسئول صدا، صدای بلندگوی مرا قطع کرد. دستیارم جوزف واتیمو<sup>۱</sup> گفت «چه کار می‌کنی؟» و او در جواب گفت «آخه، خیلی ناجور می‌خونه» این حادثه واقعاً بر من تاثیر گذاشت. البته تنها اثر کنونی‌اش آن است که من دیگر هیچ وقت بلند آواز نمی‌خوانم و همیشه در قلبم می‌خوانم.

من تجربیات فوق‌العاده‌ی زیادی دارم اما تاثیر گذارترین و نورانی‌ترین تجربه‌ی زندگی‌ام کار با بیماران ایدزی بود. این تجربه مرا قادر ساخت با افرادی ارتباط برقرار کنم که دو یا سه سال قبل فکرش را هم نمی‌کردم. دراصل همکاری با مبتلایان به ایدز مرا از بسیاری از محدودیت‌هایم فراتر برد و به من این قدرت را داد که دوست داشتنی باشم و هرکجا که می‌روم مردم از صمیم قلب و با عشق و محبت از من استقبال کنند.

در اکتبر ۱۹۸۷ من و جوزف برای راهپیمایی جلب حمایت دولت از بیماران ایدز به واشنگتن رفتیم. نمی‌دانم از حرکت‌های حامیان بیماران ایدز چه قدر آگاه هستید اما در

بزرگداشت مزبور تعداد بسیار زیادی از مردم از سراسر کشور با پلاکاردهایی که اسامی قربانیان ایدز را بر روی آن نوشته بودند شرکت داشتند. با قرارگیری آن پلاکاردها در کنار پلاکاردهای مشابه از سراسر جهان مجلس باشکوهی در حمایت از بیماران مبتلا به ایدز شکل گرفته بود.

در ساعت شش صبح شروع به خواندن اسامی کردیم. براستی که لحظه‌ی پرشوری بود. مردم در گوشه و کنار گریه می‌کردند. در همان حال که ایستاده بودم تا اسامی را که در دست داشتم بخوانم، ناگهان برخورد دستی را بر شانه‌ام حس کردم. شنیدم که کسی می‌گوید «ببخشید، می‌توانم سئوالی از شما بپرسم؟» برگشتم و مرد جوانی را پشت سر خود دیدم، ناگهان فریاد زد «خدای من، لوئیس هی» و آنگاه با هیجانی غیرقابل وصف خود را در آغوش من افکند. همدیگر را بغل کردیم. به شدت گریه می‌کرد. پس از اینکه به حال طبیعی خود بازگشت گفت که معشوقه‌اش کتاب‌های مرا بارها خوانده بود. پسر جوان گفت که معشوقه‌اش در لحظه‌ی مرگ از وی خواسته است که بخشی از کتاب را برایش بخوانم. مرد جوان با همخوانی معشوقش آرام آرام کتاب را برایش خواند و سرانجام آخرین کلماتی که آن دختر به زبان آورد این بود «همه چیز مرتب است» و آنگاه از دنیا رفت.

اکنون من مقابل آن جوان بودم. او به شدت هیجان زده و متاثر شده بود. زمانی که کمی آرام شد به او گفتم «راستی، از من چه می‌خواستی بپرسی؟». موضوع این بود که او نتوانسته بود اسم معشوقش را در لیست بزرگداشت بنویسد و حال از من می‌خواست تا اسم آن دختر را به لیستم اضافه کنم. آن صحنه به خوبی در خاطر من هست. به من نشان داد که زندگی چقدر ساده است و چیزهای مهم نیز چقدر ساده‌تر.

به عنوان حسن ختام از شما می‌خواهم به گوشه‌ایی از نوشته‌ی معلم معروف دهه‌های ۴۰، ۵۰ و اوایل ۶۰ یعنی امت فاکس<sup>۱</sup> دقت فرمائید:

«هیچ مشکل و دشواری نیست که عشق نتواند آن را رفع کند. هیچ بیماری وجود ندارد که با عشق کافی درمان نشود. هیچ دری نیست که عشق قادر به باز کردن آن نباشد. هیچ اقیانوسی نیست که عشق نتواند بر روی آن پلی محکم و استوار بنا نماید. هیچ دیواری نیست که عشق نتواند آن را فرو ریزد و گناهی نیست که با عشق بخشوده نشود. تفاوتی ندارد که عمق مشکل چقدر است اما هر ناامیدی، هر گرفتاری و هر اشتباه و خطایی را عشق در خود حل خواهد نمود و اگر بتوانی عاشق‌ترین انسان جهان باشی، بی شک خوشبخت‌ترین نیز هستی.»

به راستی که حقیقت دارد. به واقع حقیقت محض است. برای مبدل شدن به شادترین و نیرومندترین انسان روی زمین چه چیزی لازم است؟ به عقیده‌ی من سفر درون از هم اکنون آغاز شده و ما در ابتدای راه فراگیری قدرت عظیمی هستیم که در درونمان وجود دارد. جهت یافتنش، نباید قلب خود را، روح و روان و افکارمان را منقبض و کوچک نمائیم. هرچه بیشتر زنده دل باشیم و قلبمان را به حقایق و درستی‌ها بگشائیم، بیشتر می‌توانیم انرژی‌های جهانی را که برای یاری ما حضور دارند، به خدمت درآوریم. براستی که ما لایق و توانای کسب کمالات و فضائل بسیاری هستیم.

حالا چند نفس عمیق بکشید. شانه‌های خود را بگشائید و اجازه دهید قلبتان روشن شود. به تمرینات خودسازی خود ادامه دهید، مطمئن باشید که دیر یا زود مشکلات رفع خواهد شد. امروز روز آغازین تحول شماست.

با عشق  
لوئیس ال هی

## کتاب‌های پیشنهادی مولف

1. "Bradshaw: On the Family" by John Bradshaw, Health Communication Inc., 1988.
2. "Co – dependent, No More" by Meldie Bertie, Harper & Row, 1987.
3. "A Course In Miracles", Foundation for Inner Peace, 1975.
4. "Creative Visualization" by Shakti Gawain, Whatever Publishing 1978.
5. "Diet for A New America" by John Robbins, Stillpoint Press, 1985.
6. "Emmanuel's book" compiled by Pat Rodegast & Judith Stantion, Bentum Books, 1985.
7. "Expectations and Possibilities" by Joe Batten, Hay House Inc., 1990.
8. "Feel the Fear and Do It Anyway" by Susan Jeffers, P.H.D, Ball Antine Books, 1987.
9. "50 Simple Things You Can Do to Save The Earth" by the Earth Work Group, Earth works Press, 1989
10. "Fit for Life" by Harvey and Marilyn Diamond, Werner Books Inc., 1985.
11. "Healing the Shame that Binds You" by John Brodshow, Health Communication Inc., 1988.
13. "Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child" by John Bradshaw, Bantam Book, 1990.
14. "I Come As a Brother" by Bartholomew, High Mesa press, 1986.
15. "The Knight in Rusty Armor" by Robret Fisher, Wilshire Book Company, 1987.
16. "Life Goals: Setting and Achieving Goals to Chart The Course of Your Life" by Amy E.Dean, Hay House, 1991.
17. "Listening" by Lee Coit, Las Brisas Retreat Center, 1985.

18. "Love is Letting Go of Fear" by Gerald Jampolsky, M.D, Celestial Arts, 1979.
19. "Love, Medicine & Miracles" by Bernie S.Siegel, M.D, Random House, 1986.
20. "Love Your Disease" by John Harrison, M.D, Hay House, Inc., 1989.
21. "Out of Darknss in to the Light" by Gerald Jampolsky, M.d, Bantam books, 1989.
22. "Miracles" by Stuart Wilde, Dove International Inc., 1983.
23. "The Picture of Health" by Lucia Capacchione, Hay House Inc., 1990.
24. "The Power of Your Subconscious Mind" by Joseph Murphy, Bantam Books, 1982.
25. "Power Through Constructive Thinking" by Emmett Fox, Harper & Row, 1968.
26. "A New Design for Living" by Ernest Holmes and Willis H.Kinnear, Prentice Hall, 1987.
27. "Recreating Yourself by Christopher Stone", Hay House Inc., 1990.
28. "Return to the Garden" by Shakti Gawain, New World Library, 1989.
29. "The Sacred Journey: You and Your Higher Self" by Lazaris, Concept Synergy Publishing, 1987.
30. "The Science of Mind" by Ernest Holmes, G.p Putnam`s Sons, 1938.
31. "Self Parenting" by John Pollard III, Generic Human Studies Publishing, 1987.
32. "This Thing Called You" by Ernest Holmes, G.P. putnam`s Sons, 1948.
33. "Unlimited Power" by Anthony Robbins, Fawcett Columdine, 1986.
34. "Your Heart Your Planet" by Harvey Diamond, Hay House Inc., 1990.
35. "When 9 to 5 isn`t Enough" by Marcia A.perkins Reed, Hay House Inc., 1990.