

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM

## فصل چهارم

### دست برداری از مقاومت

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

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

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

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

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

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

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

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

### چیزی را که ما باور می کنیم همان چیزی است که آرا حلق می کنیم

هنگامی که نومیید در وجود ما جای اعتماد و ايقان را گرفت، بدون هیچگونه علتی، ما، شروع بمقاومت در برابر جهان می کنیم. بجای آنکه برای آنچه هائی که داریم، باز، و روراست باشیم و بدنبال چیزهائی باشیم که می خواهیم آنها را داشته باشیم، تمام نیروی خود را بکار می بریم و برای چیزهائی که داریم مقاومت می کنیم. هنگامی که ما در برابر یک فرد یا یک موضوع مقاومت می کنیم، آرزوها و خواسته های خود را برای غلط راهنمایی می کنیم.

بجای آنکه صلح و آرامش و همکاری بخواهیم، دلمان می خواهد که زید ما را ترک کند و بحال خود گذارد. بجای آنکه دلمان بخواد که فلان پروژه کامل شود، انرژی بسیاری را بهدر می دهیم که آن پروژه کامل نگردد. بجای آنکه ارتباطی را قوام بخشیم، نیروی خود را بهدر می دهیم و دلمان می خواهد که شرکاء ما دست از آن رفتار خاص خود بردارند. توجه خود را متوجه چیزهائی می کنیم که نمی خواهیم و تمام افکارمان را متوجه زمانهائی می کنیم که آنچه را در جستجویش بوده ایم پیدا نکرده ایم. بجای همه ی این کارها، باید توجه خودمان را بیشتر معطوف بچیزهائی کنیم که آنها را می خواهیم و همواره بیاد بیاوریم که آنرا بدست آورده ایم.

در مقابل رفتار شرکاء خود مقاومت می کنیم زیرا احساس می کنیم که اینان هیچوقت ما را دوست نمی دارند. بجای آنکه هم خود را مصروف باینکار کنیم که ما آنها را می خواهیم و دوست می داریم که آنها نیز خوشحال باشند و ما را دوست بدارند، آنقدر صبر می کنیم که دوباره رفتارشان با ما بد شود یا اینکه از ما مأیوس گردند. هنگامی که ما در برابر چیزی مقاومت می ورزیم، براههای مختلف، بجای آنکه چیزی را که می خواهیم بدست آوریم، ندانسته و ناخود آگاه نیروی خود را هدر می دهیم و همان چیزی را که در برابر آن مقاومت می کنیم بدست می آوریم. اگر در برابر چیزی مقاومت بخرج دهید، آنهم پافشاری و سماجت می کند. بچیزی که توجه خود را معطوف کردید همانرا بدست می آورید. در طول حیات خودتان، دقت خود را بهر چیزی جلب کردید، افزون می شود. هنگامی که شما با یک احساس منفی شدید بسراغ کسی رفتید، هر چیزی را که در برابر آن از خود مقاومت نشان دهید جذب می کنید.

### در سراسر حیات خود بر روی هر چیزی که دقت خود را متمرکز کنید افزون می شود

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

زمانیکه شما مقاومت می کنید، پایه های باورتان را که یاری بدست آوردن خواسته های خود اندازید قویتر می کنید

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

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

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

### هیچ چیز مانند موفقیت، موفقیت نمی آفریند

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

مگر یاف من بروی چیزی که آزما می خواهم این عقیده را تقویت می کند که آنچه می را که می خواهید می توانید بان برسید

فرض کنیم که شما در ترافیک گیر کرده اید. اگر عجله دارید، ممکن است دلتان بخواهد اتومبیل‌ها حرکت کنند ولی جدا دلتان نمی‌خواهد در ترافیک گیر کنید. با مقاومتی که در برابر ترافیک از خود نشان می‌دهید، شما نظر خود را بر روی آن چیزی که نمی‌خواهید متمرکز می‌کنید و فرصت‌های بیشتری برای مقاومت و پافشاری در برابر ترافیک به وجود می‌آورید. در نتیجه نوعی انتقالی ذاتی در شما به وجود می‌آید که بجای آنکه سریع‌ترین ردیف اتومبیل‌ها را انتخاب کنید وارد کندترین آن می‌شوید. و اگر در حقیقت شما کندترین را انتخاب نکرده باشید، حداقل فکر می‌کنید آنکه انتخاب کرده اید بدترین است.

برای چه هر موقع که شما بمغازه‌ی سبزی‌فروشی وارد می‌شوید یا کمی دیر رسیده اید یا اینکه وقتی عجله دارید و مایلید زودتر بیرون روید، شما کندترین خط پرداخت را انتخاب می‌کنید. این کار اسامش اتفاقی نیست. می‌شود آنرا از قبل پیش‌بینی کرد. هنگامیکه شما خارج از مرکز کانونی خود هستید و عجله دارید، آهسته‌ترین خط را انتخاب می‌کنید.

## هنگامی که در مغازه سبزی‌فروشی دلوپاس‌یستاده ایم، تمایل بر آن داریم که کندترین خط را انتخاب کنیم

زمانی که در ترافیک برانندگی اشتغال دارید، شما خارج از نقطه‌ی کانونی خود هستید و بطوری ناخود آگاه، خطی را که از همه کندتر است یا آن خطی را که در آن تصادف شده است انتخاب می‌کنید. این موضوع تقریباً غیر قابل اجتناب است که هنگامی که ما در برابر چیزی مقاومت می‌کنیم، ما فرصت‌های بیشتری پیدا می‌کنیم که سرسختانه در برابر چیزها بایستیم. موقعی که دقت خود را متوجه این موضوع می‌کنیم که نمی‌خواهیم بیش از این معطل بمانیم، در اینحال چیزی که نصیب ما می‌شود، معطل شدن بیشتر است.

## چرا گذشته‌ها همیشه تکرار می‌شود

اینهم دلیل دیگری بر این حقیقت است که ما باید بر روی زخم‌های گذشته مرهم نهمیم. زمانی که ما بعلل شغلی، یا در روابطمان با افراد، آزار دیده ایم، زندگی را از چشم اندازی نگاه می‌کنیم که دیگر نمی‌خواهیم اذیت شویم. همین مقاومت ما در برابر آزار نشدن مجدد، اوضاع و احوالی را برای ما به وجود می‌آورد که باعث آزار و اذیت ما می‌شود. از طرف دیگر، زمانی که بما آزاری نمی‌رسد، زیاد راجع بآن فکر نمی‌کنیم. و بجای آن طبیعتاً، نظر خودمان را معطوف بخواسته‌های خود می‌کنیم و این همان چیزی است که در زندگی خود جذب می‌کنیم.

## زمانیکه نمی‌خواهیم آزار ببینیم، مواردی پیدا می‌شود که آزار و اذیت را جذب می‌کنیم

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

مثلاً اگر از نقطه نظر عاطفی نخواهیم که تنها باشیم، این، آن چیز است که بدست می‌آوریم. اگر ما حقیقتاً نخواهیم مطرود یا فراموش شده باشیم، همان را بدست می‌آوریم. اگر ما از امکانات شکست خوردن یا از دست دادن چیزی متنفریم، این، همان چیزی است که نصیبمان می‌شود. اگر می‌ترسیم که بکاری ناخوش آیند دست بزنیم، همین موضوع سرچشمه‌ی درد و رنج ما خواهد شد. اگر نمی‌توانیم با فردی همکار شویم و با هم کار کنیم، آلمان با آن شخص در یک جوی نمی‌رود.

## هرچه بیشتر از نقطه نظر عاطفی چیزی را نخواهیم، بیشتر آنرا جذب می‌کنیم

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

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

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

## بازی مقاومت

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

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

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

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

خوشحال میشه.

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

## ایستادگی و مقاومت در برابر همسر تان را رانگیند

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

## اگر آن چیز می راکه می خواهید نوه می درخواست شما مثبت باشد عملی می شود

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

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

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

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

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

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

آن رامی خواستید و سپس از شما که زیاد سخت گیری نکرده اید سپاسگزار خواهد بود. این تشکر، سبب می شود که همسر شما دست از مقاومت بردارد و به شما بیشتر کمک کند. این اصل در کلیه ی روابط دیگر، اداره، مدرسه یا خانه نیز، صادق است.

## نیروی حافظه

همین طور که تجارب منفی در زندگی ما مقاومت می آفریند، یادآوری های مثبت، اعتماد ما را افزایش می دهد. زمانی که واقعا دلم می خواهد واقعه ئی اتفاق بیفتد، همواره سایر لحظه های موفقیت آمیز را به یاد می آورم. وقتی که برنامه ی خودم را برای نوشتن یک کتاب تعیین و ضرب الاجل ها را مشخص می کنم، زمانی را در نظر می گیرم تا تمام ریزه کاریهایی که منجر به تعیین این ضرب الاجل شده است به خاطر آورم رضامندی خودم از کاری را که انجام می دهم، و خوب هم آن را انجام می دهم بخاطر می آورم. نکات مثبتی را که هر کس اظهار داشته یا اینکه رضایت خاطر اورانیز به یاد می آورم. این کار سبب می شود که قدرتی خارق العاده کسب کنم، و به خودم بگویم اینکار را می کنم و در گذشته نیز کرده ام. اگر به نحوی فعال، مثبت بودن را به یاد نیاورید، ترسهای شما و شکی که در وجود شما سایه انداخته است ظاهر می شود. گرچه این دهمین کتابی است که من می نویسم، ولی هنگامیکه پروژه ی جدیدی را آغاز می کنم احساس ترس می کنم. همین کار سبب می شود که در مقابل روند نوشتن مقاومت کنم. بعضی از اجزاء من از آن بیم دارند که بهترین سالهای عمر من تلف شده است. من از آن بیم دارم که این کتاب ممکن است به خوبی کتابهای قبلی نباشد. و باز از این می ترسم که این بار آنچه در گذشته اتفاق افتاده، دیگر اتفاق نمی افتد. این ترسها بسیار حقیقی است و اگر من ندانم چگونه آنها را پالایش دهم، ممکن است پشت مرا سرد کنند.

هر نویسنده ئی باید با این ترسها مواجه شود، چه موفق باشد و چه نباشد. چه اولین بار باشد یا دومین بار. در آن لحظه ی خلاقیت، شما باید مغز و فکری کور داشته باشید و ندانید که آیا می توانید کار را به اتمام برسانید و اگر جواب مثبت است چگونه؟ بعد از آن آنچه باید بشود می شود. هر بار که من اینکار را تجربه می کنم شگفت زده می شوم. از نقطه نظر من بطور وضوح این یک هدیه است. ولی از این موضوع نباید گذشت که سالها تجربه، سماجت و پشتکار، ناامیدی، نگرانی و اضطراب را نیز در پشت سردارد. پس از هر موفقیت، اعتماد و اطمینان می روید و آن هدیه یانیرو، برای خلاقیت بیشتر افزون می شود. به حقیقت من اینکار را ببنهایی نمی توانم انجام دهم. من سهم خودم را انجام می دهم. بقیه، کار من نیست، کار خداست.

مومنی که شاهد اکثر تلاش خود را عمل می آورد، بقیه اش را خدا انجام می دهد

صرف وقت برای بخاطر آوردن تجارب مثبت گذشته برای برقراری اعتماد و اطمینان از واجبات است. درست شباهت زیادی بدرک تعداد چراغهای سبز و نه فقط چراغهای قرمز دارد. اگر شما تنها توجه خود را متوجه چراغهای قرمز کنید، در برابر جریان زندگی خود مقاومت می کنید

اگر شما هزاران چراغ سبزی را که در زندگی شما بوده اند بیاد بیاورید، می توانید اعتماد به وجود آورید. اگر شما چراغهای سبز کم دارید می توانید با التیام بخشیدن گذشته ی خود آنها را به وجود آورید. با مرتبط ساختن احساسهای منفی فعلی به موقعیتهای گذشته، شما می توانید گذشته ی خودتان را دوباره زنده کنید و آنرا سرشار از چشم اندازهای دوست داشتنی و بارور کنید. زمانی که طفلی بیش نبودید، متکی بر پدر و مادر خود بودید تا حقیقت را دریابید. به عنوان یک فرد بالغ، می توانید بعقب برگردید تا احساسی را که در کودکی داشتید تجربه کنید و اشتباهات خود را تصحیح کنید.

موقعی که به شما این احساس دست داد که پدر و مادر، شما را رها کرده اند، نمی دانستید که روزی آنقدر نیرومند می شوید که می توانید عشق بورزید و با احتیاج آشنا شوید. بدون داشتن این بینش درونی به عنوان یک طفل، شما آن نوع باور را برای خود تشکیل دادید که: «مرا هیچ گاه کسی دوست نخواهد داشت، هیچ وقت به عشقی که بآن نیازمندم دست نخواهم یافت و بعضی اوقات، در کار من اشکالاتی وجود خواهد داشت و امثال آن...»

موقعی که طفل بودیم مغز ما آنقدر رشد نکرده بود که بتواند افکار منطقی را در خود جای دهد یا اینکه آنها را پیرو راند. در آن سالهای شکننده برای خود، باوری بنا نهادیم که همه غلط بود و با وجود این زندگی بعدی ما را شکل داد. اگر چه نمی توانیم گذشته را تغییر دهیم ولی حد اقل می توانیم باور کرده های خودمان را تغییر دهیم. می توانیم ارزیابی کنیم که چه بر سرمان آمده و احساسمان چه بوده است. باورهای محدود و ناصحیح ما می تواند با بازگشت ما به عقب و باز دید مجدد از گذشته ی خود مان و استفاده از تکنیک پالایش که در فصل یازدهم بآن اشاره شد تصحیح شود.

## یادگیری خود دوست داشتن

زمانی که ما گرفتار دردهای عاطفی می شویم بنحوی از انحاء بدرک باورهای منفی و غیر حقیقی مشغولیم. درد، همیشه بعلت باور کردن چیزهای ناصحیح عارض می شود. زمانی که ما درد احساس می کنیم، مغز ما برای خود چیزی باور می کند که روح ما آنرا صحیح نمی داند. برای آنکه این باور را از اثر بیندازیم، باید دوباره بمرحله ی احساس درد برگردیم. اگر منبع درد ما این باور باشد که ما هیچگاه دوست داشته شده نخواهیم بود در آن صورت مغز رشد یافته و پخته ی ما، خود را مرتبط می کند و خود اصلاحی را آغاز می نماید. ولی در طفولیت، ما نمی دانستیم که روزی خواهد آمد که ما واجد نیروی لازم برای تحصیل عشقی که بآن نیازمندیم خواهیم بود.

## زمانیکه احساس درد داریم، مغز ما چیز را باور می کند که روح ما آنرا صحیح نمی داند

اگر ما زمانی خود را دوست داشته نشده تصور کنیم و این موضوع را باور کنیم که غیر دوست داشتنی بوده ایم، بنابراین بعقب بر می گردیم، احساس درد می کنیم و به دنبال آن، درد، بطور خود کار از درون ما رخ بر می بندد. و قتی که طفل بودیم خبر نداشتیم که زیبایی ما تا چه حد وارزش ما به چه مقدار است. زمانیکه ما را فراموش می کردند، به حساب نمی آوردند، یا اینکه با ما بد رفتاری می کردند بر روی ما تاثیر گذاشته و امروز، نمی توانیم بفهمیم که شخصیت ویژه ی ما تا چه حد است. ما، فرصتی را که با آن می توانستیم خود را با حقیقت خودمان مرتبط کنیم از دست داده ایم. حتی امروز در زندگی خود من، بعضی اوقات هست که فراموش می کنم چه موجود جالبی هستم. خوشبختانه هنگامی که احساس های شک و تردید یا کم ارزشی، رومی شود، می دانم چگونه به پالایش آنها پردازم. ظرف یکی دو دقیقه، آنها دست از سر من برمی دارند.

به سادگی می توانم چیزی را که احساس می کنم، با چیزی که در زمانیکه من هفت ساله بودم به وقوع پیوسته است، مرتبط کنم. به خودم اجازه می دهم تا مانند کودک هفت ساله ای که فکر می کرد هیچ گاه نمی تواند راه بازگشت به خانه ی خودش را پیدا کند و خانواده اش او را فراموش کرده اند، فکر کنم. برای چند دقیقه بی می توانم تصور کنم که من آنجا هستم و همان ترس زمان کودکی را دارم. بعد به خود نهیب می دهم و به خاطر می آورم که کودک هفت ساله ی خرد سالی که او را دوست می دارند و فراموش شده هم نیست هیچ اشکالی در کار او وجود ندارد.

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

کوچکی از خودم که در گذشته جراحت برداشته و بزرگ شده بود مرتبط شدم دوباره به احساس خود باز می گردم و چنانچه گوئی استحقاق دوست داشته شدن بوسیله ی کلیه ی افراد را دارم و اگر مرا دوست نداشته باشند در این صورت این، آنها هستند که متضرر می شوند نه من، به زندگی خود ادامه می دهم. با پیدا کردن یکی دو جای زخم از گذشته ی خود، همیشه می توانید به آن زمان ها باز گشت نموده و چهار مخزن اولیه ی عشق خود را پر کنید. برای آنکه در زندگی خود مان بیشتر جذب کنیم، باید به نوع جدید تمرین های حب نفس و اعتماد به خود متوسل شویم و آنها را تمرین کنیم. روند خلق کردن بیشتر و بیشتر، پایان نا پذیر است.

## صل پائینم

### احترام گذاشتن به تمام آرزوهای

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

زمانی که شما به موفقیت‌های درونی دست نمی‌یابید، با آرزوهای قلبی خود در تماس نیستید. زمانی که به موفقیت‌های بیرونی دستیابی پیدا نمی‌کنید، با آرزوهای فکری خود در ارتباط نیستید. هنگامی که چیزهایی را که به آنها نیاز دارید جذب نمی‌کنید، به آرزوهای قلبی خود جامه‌ی عمل نمی‌پوشانید و زمانی که سالم یا برونزنگ نیستید، به خواسته‌های بدن خود وقعی نمی‌نهدید.

در تماس باقی بودن، و احترام گذاشتن به تمام آرزوهای خودتان، شمارا در تمام عمر راهنمایی می‌کند و موفقیت شخصی شمارا تضمین می‌نماید. احترام گذاردن به یک آرزو چنین معنی نمی‌دهد که شما باید نسبت به آن اقدام کنید. موقعی که شما به آرزوهای خود گوش می‌دهید و به آنها احترام می‌گذارید، شروع به هم‌آهنگ شدن با یکدیگر می‌کنند. وقتی که یک آرزو در هر سطحی که باشد احساس شد و با سطوح دیگر نیز هم‌آهنگی داشت، از این لحظه به بعد آرزوئی حقیقی به حساب می‌آید.

### زمانی که آرزوئی در هر سطحی که هست با سایر سطوح هم‌آهنگی دارد، آرزوئی حقیقی است

راه‌های بسیاری وجود دارد که ماندانسته ارتباط خود را با احساس آرزوهای حقیقی خودمان قطع می‌کنیم. به این جهت که ما تمایلات و آرزوهای مختلف داریم، بعضی اوقات آنها نیز با یکدیگر تضاد پیدا می‌کنند. فکر، بدن‌بال چیزهایی است که ما را نیرومند سازد، در حالیکه روح، علاقه مند است که ما دوست داشتنی و خوشحال باشیم. هنگامیکه ما قادر بدیدن تمام تصویر نباشیم، فکر ما ممکن است بدون درنگ نیاز به پول داشته باشد و توجهی باین موضوع نداشته باشد که کارخانه‌ی وجود ما سرگرم تولید عشق و محبت و خوشحالی است. گرایش به سرکوب کردن آرزوی روح خودمان برای آنکه خوشحال و دوست داشتنی باشیم، نوعی از تضاد داخلی است. در این مثال، در جنگ بین فکر و روح، فکر برنده شد. به طور کلی، در فرهنگ ماتریالیستی غرب، مغز، روح را تحت الشعاع قرار می‌دهد و جنگ را می‌برد. فلسفه‌ی فکر، اینست که من چندان باین موضوع که خوشحال باشم یا نباشم، یا اینکه دوست بدارم یا مرادوست داشته باشم اهمیت نمی‌دهم. ترجیح می‌دهم پول داشته باشم. بعد از آن خوشحال خواهم بود.

در عرف شرقی، روح، گرایش به فتح و پیروزی دارد. فکرمی خواهد که شاد باشد و خود را به عقل، دانش و روح تسلیم می‌کند و به دنبال آن، بر آن باور است که خوشحالی تنها از درون آدمی سرچشمه می‌گیرد. فکر، به آرزوهای روح احترام می‌گذارد ولی تمایلات عاطفی خود را سرکوب می‌کند تا موفقیت خارجی نصیب گردد. آرزوی روح برای آنکه خوشحال و دوست داشتنی باشد برآورده شده است ولی فکر به دنبال چیزی که در دنیای خارج در طلب آنست دسترسی پیدا نمی‌کند.

خبر خوب اینست که دیگر لازم نیست جنگی وجود داشته باشد. همان‌گونه که قبلاً صحبت کردیم، این روزها ما توانائی بیشتری داریم تا اگر لازم باشد بطور انتزاعی فکر کنیم تا از طریق جهش بدانیم چه موقع است که چیزی بدتر، یا بهتر است. حتی اگر دو چیز مختلف باشند. بگونه‌ی مشابه با آن، نوعی از آرزو

ها، بهتر از نوع دیگر آن نیست. خواسته های روح، بهتر از آرزوهای فکر، قلب و بدن نیست. همه با هم مختلف اند. ولی می توانند با هم و در جوار هم وجود داشته باشند.

ما می توانیم از طریق احترام گذاشتن به هر چهار سطح هم طراز آرزوها: بدن، قلب، فکر، و روح، در جنگ برنده شویم. زمانیکه ما با تمام آرزوهای خود در تماسیم، آن فرصت را داریم تا آرزوی راستین خود را احساس کنیم. دوازده طریقه است که ما می توانیم در روند گوش دادن بکلیه ی آرزوهای خود برای احساس آرزوی حقیقی خودمان، اخلاص کنیم. با اطلاع داشتن از این علاقه ی مختصر، می توانیم بین آن چیزی که ممکن است آنرا بدانیم، فکر کنیم، احساس کنیم، و آن چیزی را که حقیقتاً می خواهیم، تشخیص دهیم.

## آرزوی راستین، همواره با هر یک از سطوح هم تراز بدن، قلب، فکر و روح هم آهنگی دارد

معمولاً به دوازده طریق ما ارتباط خود را با احساس کردن تمایلات راستین خود قطع می کنیم. این ها عبارتند از: تلافی و انتقام جوئی، وابستگی، شک و تردید، توجیه عقلی، مبارزه طلبی، اظهار اطاعت، پرهیز، دلیل آوری، مردود ساختن، مضایقه داشتن، عکس العمل نشان دادن، وفدا کاری کردن. اجازه دهید درباره ی هر یک از اینها بیشتر توضیح دهیم.

### ۱- عصبانی شوید، ولی انتقام نگیرید

اگر شما عصبانی هستید و نمی دانید چگونه از شر آن خلاص شوید، یکی از راههایی که می توانید با آن خشم خود را فرو نشانید اینست که انتقام بگیرید. موقعی که ما می خواهیم فردی را اذیت کنیم یا کاری کنیم که رنج بکشد، با تمایلات روحی خودمان هم آهنگی نداریم تا اینکه دوست بداریم. زمانیکه جزئی از ما علاقمند بدوست داشتن است و جزء دیگر قصد اذیت و آزار دیگری را دارد، نیروی ما خنثی شده است.

این گفته ی قدیمی (دیوانگی نکن! انتقام بگیر)، برای آنکه تمایلات روحی ما را از ما سلب کند کاملاً صحیح است. چون شما احساسی بسیار قوی و حوصله ی بسیار زیادی دارید، ممکن است موفق شوید ولی از نتیجه ی کار راضی نخواهید بود. تنها وقت و نیروی خود را تباه کرده اید تا انتقام بگیرید. حتی اگر آرزو کنید که بر سر آنکسی که به شما آزار رسانده، کارتان را مختل کرده، و یا خیانت کرده است بلائی از غیب نازل شود، همین نیت شما، نیروی شما را کاهش می دهد. هر زمانیکه شما مدتان در تله ی سرزنش دیگران گیر کرد، شما از مجرای اصلی خودتان که باور کنید آنچه را که می خواهید می توانید بدست آورید، منحرف می شوید.

به جای آنکه خود و خداوند را باور کنید، شما تاوان نیروی درونی خود را می پردازید. باور می کنید که: من نمی توانم خوشحال باشم برای آنکه آن مرد فلان چیز را به من گفت. من آن چیزی را که می خواهم نمی توانم بدست آورم، چون فلان شخص فلان کار را انجام داد. من نمی توانم دوست بدارم، مگر آنکه آن شخص عوض شود، از اینجا برود، یا همان رنجی را ببرد که من برده ام. حتی در آن زمان که شما طرح انتقامی خود را ریختید، ارضای خاطر شما بسیار دیر پاست. انتقام و تلافی، آرامش بخش است ولی چیزی را شفا نمی بخشد. ممکن است که شما رضایت خاطر پیدا کنید، ولی باید همواره دلیلی برای عمل تلافی جویانه ی خود پیدا کنید و ثابت کنید که آن شخص، آن چیزی را که خواهان آنید نمی تواند به شما بدهد. هنگامیکه به دنبال انتقام جوئی هستید، نه تنها خواسته های روحی خود را انکار می کنید، بلکه نیروی خود را نیز که هر چه را بخواهید برای شما می آفریند، نادیده می گیرید.

اگر یاد بگیرید که سرزنش کردن را با بخشیدن، جبران کنید، شما از گرایش باین موضوع که انرژی و نیروی خود را تباه کرده و انتقام بگیرید، منصرف می شوید. تنها در صورتیکه شما همواره در مغز خودتان

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

## ۲- وابستگی هاراها کنید و به آرزو کردن ادامه دهید

بیشتر اوقات، وقتی که ما فرد یا چیزی را از دست می دهیم، چنان احساسی از غم، ترس، اندوه، نومیدی و حالات منفی در ما به وجود می آید که به وصف در نمی آید. احساس این حالات، شفا بخش، و جزئی واجب ازرها کردن است. اگر شما ندانید که چگونه باید عمل پالایش را انجام دهید و حالات منفی را با التیام بخشیدن قلب رها کنید، هنوز چیزهایی را که دیگر نمی توانید آنها را داشته باشید، باز هم می خواهید. زمانی که قلب ما تشفی نیافته است، هنوز ما بدنبال چیزهایی می گردیم که دیگر وجود خارجی ندارند. زمانی که خود را بگذشته ی خود مان می چسبانیم، ندانسته آینده ی سعادت مند خود را پس می زنیم. و سرانجام اینکه، در وابستگی هیچ نوع اشکالی وجود ندارد. گرایش به نگاه داشتن آن بسیار هم پسندیده است. می تواند نمونه ی بارزی از عرضه نمودن عشق باشد. موقعی که ما فردی را دوست می داریم، دلمان می خواهد که این کار ادامه یابد. رمز ادامه دادن در دوست داشتن این نیست که هر گاه وقت آن رسید، انسان آنرا عوض کند، یا آنرا رها سازد. زمانی که مناسب برای تعویض است، ما باید قادر به رها کردن آن باشیم.

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

## فردی نمی کند که تغییر تا چه مصیبت بار باشد، ولی همواره در را برای تغییرات بیشتر بازمی کند

زمانی که مادر زندگی خود باشکست یا از دست دادن چیزی مواجه می شویم، علت رنج بردن ما وابستگی است. برای آنکه آن وابستگی از بین رود، دوباره باید در قلب خود عشق بیافرینیم. با شتاب، پندار ما برای نیست که ما بفرد مخصوصی نیاز مندیم، یا اینکه چیزی مخصوص را باید بدست آوریم و این چیزی که ما در حقیقت بآن نیاز مندیم همانهایی است که آن فرد یا آن شیء بخصوص در اختیار ما گذاشته بود. یک فرد به خصوص ویژگی مخصوص بخود را دارد ولی آن چیزی که آن شخص بما داده بود، عشق بود و آن را می توان همیشه در جای دیگر نیز به دست آورد. بارها کردن آن، ما، باب تازه ئی در زندگی خود می گشائیم. تغییر، زمانی دردناک است که ما نتوانیم آنرا رها کنیم.

## سها تراژدی هستی و دایمی زمانی بوجود می آید که توایم در پی قلب خود برای پذیرش عشق، دوباره بکشایم

رها سازی، کمک می کند تا شما بفهمید چرا در وهله ی اول شما وابستگی پیدا کردید. هنگامی که ما عادت پیدا کردیم که از طرف فردی حمایت شویم یا اینکه ما را دوست بدارد، اگر دسترسی به آن حامی را از دست دهیم، رابطه ی ما با درونمان قطع می شود. برای آنکه دوست داشتن را احساس کنیم، فکر می کنیم که ما به آن شخص نیاز مندیم و هنوز هم تشخیص نمی دهیم که ما در حقیقت به آن عشق و حمایتی نیاز مندیم که آن فرد بما می داد. آن حمایتی که بتواند ما را به خودمان مرتبط سازد هر جای دیگر نیز پیدا می شود. هیچ کس، و هیچگاه نمی تواند جانشینی برای آن فرد قبلی پیدا کند ولی راههای دیگری وجود دارد

که بتوان مخازن عشق را پر کرد. تا زمانی که ما قادر گردیم مخازن عشق خود را دوباره پر کنیم، موقتا از تهی بودن خود رنج می بریم.

از طرفی، می توانیم به تمایلات خود برای بیشتر خواستن وابسته شویم. زمانی که ما وابسته شدیم تا بیشتر بخواهیم، باید چیزی داشته باشیم تا خوشحال باشیم. وقتی باورمان شد که چیزی برای خوشحال شدن داریم، حقیقتی را که ما از قبل در درون خود خوشحال بوده ایم نفی می کنیم. فکر می کنیم که پول یا تلویزیونی که صفحه ی آن دو برابر صفحه ی تلویزیون های معمولی است ما را خوشحال می کند. و چون فکر می کنیم که تلویزیون داشتن ما را خوشحال می کند، وابستگی پیدا می کنیم که یکی از آن نوع تلویزیون داشته باشیم. موقتا باور می کنیم که برای آنکه خوشحال باشیم باید یکی از آنها را داشته باشیم. این نوع وابستگی های سمج زمانی پیدا می شود که ما هنوز یاد نگرفته ایم بابدست آوردن عشق و نیاز، با حقیقت درون خود تماس برقرار کنیم.

زمانی که شما در نظر دارید از نقطه نظر فکری، خود را از قید وابستگی ها برهانید، شما به خطر بزرگی دست می زنید و اشتیاق و آرزوهای درونی خود را انکار می کنید. اگر شما خواب دیدن را متوقف کنید نمی توانید به نیروئی که خوابهای شما بوسیله ی آن به حقیقت بدل می شود، دسترسی پیدا کنید. شما باید اشتیاق درونی خود را درک و احساس کنید. برای آنکه خود را از قید وابستگی ها برهانند، بعضی افراد، اشتباهها، آرزوهای خود را برباد می دهند. می گویند: من نباید تا این حد وابستگی داشته باشم و با سرکوب کردن و نفی کردن اهمیت آرزوهای حقیقی خودشان، خود را از قید وابستگی می رهانند. با رها سازی وابستگی ها، باید مواظب باشیم آرزوهای ما سرکوب نشود و بحد اقل نرسد.

همین طور که شما می آموزید که اولین مخزن عشق خود را از طریق نیایش و مراقبه پر کنید، تعالی روح خود را تجربه می کنید. زمانی که شما بتوانید مستقیما مزه ی خوشحال بودن را که فکر می کردید فقط از طریق داشتن یک تلویزیون صفحه بزرگ می توان بدست آورد، درک کنید، آنوقت است که دیگر وابسته نیستید. شما هنوز هم آن تلویزیون را می خواهید، ولی نه برای آنکه بآن وابستگی پیدا کرده اید. این نوع از تمایلات غیر وابسته، سودائی و حاوی نیروی بسیار است.

### ۳- نا باوریهای خود را باور نکنید

برای آنکه به نیروی خلاقه ی خود دسترسی داشته باشید تا مشکلات خود را حل کنید و آن چیزهایی را که می خواهید بیافرینید، باید از نقطه ی شک، شروع کنید. برای آنکه دانش و بینش بیشتری جذب کنید، ابتدا لازم است احساسی از ندانستن و نا مطمئن بودن، تا آن حدی که لازم است، داشته باشید. بین شک، که نشانه یی از باور نکردن است، و ندانستن، تفاوتی بسیار است. از مرز ندانستن، شما هنوز می توانید باور داشته باشید که ممکن است بعضی چیزها اتفاق بیفتد.

زمانیکه شما می ترسید، ممکن است بگوئید: (من نمی دانم. ممکن است که این امر اتفاق بیفتد، ممکن است اتفاق نیفتد. ولی بطور قطع، ممکن است اتفاق بیفتد). با منتقل کردن شک به نا مطمئن بودن، آزاد خواهید بود تا دوباره احتمالات مثبتی که ممکن است وجود داشته باشد، باور کنید. موقعی که شما به راستی نا مطمئن، و در نا باوری غوطه ورید، در این صورت بشک خود شک کنید و در انتظار چیزی باشید که ممکن است اتفاق بیفتد.

## با انتقال شک به نامطمئن بودن، آزاد خواهید بود تا دوباره امکاناتی را که وجود دارد باور کنید

با تجربه کردن عدم اطمینان، بدون آن که مشکوک باشید، خود را برای شکوفاشدن خلاقیت خود آماده و باز می کنید. اگر به حقیقت چیزی می دانید، برای بیشتر از آن آمادگی ندارید. ولی اگر سوالی وجود داشته باشد جواب آن خواهد آمد. زمانی که احتیاج وجود داشته باشد، راه حل همیشه در دسترس است. دست و پنجه نرم کردن با نااطمینانی، سوال کردن برای دریافت جواب است. نیایشی که من آنرا زیاد دوست دارم اینست: (راه را بمن نشان ده). زمانی که بعد از آن نمی دانم چه باید بکنم، من این را سوال می کنم و سرانجام، بینش درونی ظاهر می شود و من آن چیزی را که می خواهم بدست می آورم. زمانی که من مضطربم، می توانم با یادآوری به خودم که قرار بود فقط نسبت به مسائل شک کنم نه اینکه چیزهایی را که نمی دانم آنها را بپذیرم، اضطراب خود را برطرف می کنم. یاد گرفته ام تشخیص دهم که نا مطمئن بودن همواره مقدم بر دریافت جواب، روشنی درون، یا چیزهای شگفت انگیز است. برای آنکه اضطراب خود را فرو نشانم، این شگرد را بکار می برم. از خود سوال می کنم که من از چه می ترسم؟ و بعد سوال می کنم: آیا جدا من می دانم که آن واقعه اتفاق خواهد افتاد؟ این سوال ها مرا آزاد می کند. زمانی که من از موضوعی نا مطمئنم از اینکه واقعه ی بدی نیز اتفاق بیفتد نا مطمئنم. باید بیاد بیاوریم که ما چیزی از علت بیشتر اضطراب هانمی دانیم، و همه، ناشی از باور کردن ترس خودمان است. با گشودن فکر خود به روی کلیه ی احتمالات، شما می توانید راهنمای درونی خود را بیدار کنید و برای باردیگر احساس اعتماد داشته باشید.

## اگر شما مطمئنید از آنجا میدانید که اتفاقات بدی در حال وقوع است

زمانی که ما مشکوکیم که آن چیزی را که می خواهیم امکان بودنش هست، بطور خود کار، خواستن را متوقف می کنیم. شک، اشتیاق را می کشد و جریان احساس را متوقف می کند. یکی از راههای ساده ئی که برای رهایی از شک و تردید وجود دارد این است که اعلام کنیم که ما چندان اعتمادی به مسئله نداریم ولی همواره امکانات وجود دارد.

بعضی اوقات که من دست خود را بر روی بدن بیمار می گذارم و درمان شفایابی از طریق دست را انجام می دهم، به هیچ وجه احساس نمی کنم که جریان شدیدی از انرژی، بسوی بیمار من در حال انتقال است. نیروی التیام بخشی طبیعی مسدود می شود زیرا اجزائی از آنان اعتماد خود را از دست می دهند و نسبت به شفایابی خود مشکوک می شوند. وقتی از آنان می خواهم که حتی با صدای بلند آن چیزی را که می خواهند فریاد زنند انرژی، بفوریت، در بدن آنان جریان پیدا می کند. زمانی که افراد با چیزی که می گویند و احساس می کنند، ناگهان بطور خود کار با جزئی از خویشان مرتبط می شوند و مثل اینست که اینها از قبل می دانند، یا اینکه، باور می کنند که آنچه می خواهند، خواهند رسید. رها کردن شک و تردید اجازه می دهد که بجای آنکه شما نیروی خودتان را تباه سازید و در برابر چیزهایی که آنها را نمی خواهید مقاومت کنید، آنرا بر روی چیزهایی که می خواهید متمرکز کنید.

## ۴- تشخیص عقلانی خواسته هایتان

یکی از راههای دیگری که بوسیله ی آن جلوی آرزوهای راستین خود را سد می کنیم اینست که با انطباق دادن با اصول عقلانی، آنها را طرد می کنیم. حتی در زمانی که قلب ما اظهار می کند که من نمی خواهم اینکار را بکنم، مغز آنرا تحت سلطه و انقیاد خود درمی آورد و توضیح می دهد که بچه جهت این کار باید انجام شود. ممکن است که ما بگوئیم، این کار من است، یا اینکه بمن این جور دستور داده شده است.

زمانی که جنایت کاران جنگی نازی محاکمه می شدند و از آنان سؤال شده بود که چطور راضی می شدید بازندان این رفتار غیر انسانی را داشته باشید، جواب آنان این بود: که من تابع دستور بوده ام. اگر چه مردم عادی نمی توانند قاتلینی سفاک باشند، ولی بعضی از همین مردم کارهایی بدون تفکر انجام می دهند که مخالف آن چیزی است که نسبت بآن فکر می کنند، یا اینکه از دریچه ی عقل و منطق بآن نگاه می کنند.

مورد دیگری از توجیه منطقی زمانی ظاهر می شود که ما باورمان نمی شود که می توانیم کاری را انجام دهیم، یا اینکه فکر می کنیم که انجام آن از طرف ما غیر ممکن است. به جای آنکه خواستن آن چیزی را که می خواهیم ادامه دهیم و آنرا بازم بخواهیم، برای خودمان توجیهی منطقی می کنیم و از خواستن باز می ایستیم. اگر من برای آنکه به هدف خود دست نیافتم ناامید شوم، ممکن است از احساس خود دست بردارم. یا ممکن است چیزهایی شبیه این به خودم بگویم: ناراحت نباش، در همه ی قسمتها که نمی شود برنده شد، ظاهرا این لباس به قامت تو برانده نیست، یا اینکه هدفهای تو غیر واقعی بود، یا اینکه هنوز اینکار غیر ممکن است یا اینکه وقت اینکار حالا نیست و امثال آن...

صحبت کردن با خود، و به تعبیری کلاه خود را قاضی کردن، بسیار مفید است مشروط بر اینکه ابتدا فرصتی برای احساس داشته باشیم و پس از آن عواطف منفی خود را آزاد کنیم. همیشه اشتباهات نتیجه گیری می کنیم که برای آنکه ما احساسهای منفی خود را رها کنیم ابتدا باید درباره ی آنها صحبت کنیم. در دراز مدت، اینکار غیر عملی است. یا آنها را زیاد ترمی کند یا اینکه سر کوفته. و توانائی ما را نیز برای احساس کردن آنچه که می خواهیم، کاهش می دهد. بسیاری از افراد وجود دارند که پس از سالها سرکوب کردن احساسهای خود، نمی دانند که چه می خواهند. بعبارتی حقیقی، این افراد در بر آوردن نیازها و آرزوهای خود ناتوانند.

در بسیاری از موارد، زمانی که برای اینکار صرف می شود درک می شود و بدنبال آن احساس نمودن عواطف منفی کافی است تا انسان آنها را آزاد کند. کودکان، همه این قابلیت را دارند. اگر کودک کان قادر باشند آزادانه احساس کنند و عواطف منفی خودشان را با فردی که آنها را دوست دارد و شنونده ی خوبی برای گفته های آنان است قسمت کنند، بطور خود کار دارای احساس مثبت می شوند.

بعنوان یک فرد بالغ، ما آنقدرها متکی به دیگران نیستیم که ما را کمک کنند تا عواطف منفی خود را خالی کنیم. پس از سن تقریبی بیست و یک سالگی ما می توانیم از پتانسیل خودمان استفاده کنیم و با عشق و تفاهم بخود گوش دهیم. این کار بسیار خوب است. زیرا سایر افراد بالغ معمولا علاقه ندارند که بگفته های منفی گوش دهند. بعنوان افراد بالغ، اگر چند دقیقه ئی وقت صرف کنیم و افکار، احساس ها، و آرزوهای خودمان را، یادداشت کنیم می توانیم بآنچه در درون ما می گذرد گوش دهیم. اگر گوش دادن را بدون آنکه در این باره قضاوت کنیم یا مقاومت بخرج دهیم یاد بگیریم، عواطف منفی ما، ما را دقیقاً بعقب، و در محلی که حقیقت وجودی خودمان قرار دارد رهبری می نمایند.

به مجرد اینکه ما شروع به منطقی فکر کردن کردیم یا اینکه منفی بودن خود را بر زبان آوردیم، سبب سرکوب کردن و قطع ارتباط با حقیقت وجود خود می شویم. ممکن است منطقی فکر کردن موقتا مؤثر واقع شود و کمی تسکین پیدا کنیم، ولی بطرق مختلف بازدهی معکوس دارد. بعلاوه، قطع ارتباط ما با حقیقت خودمان نیروی حیاتی ما را تحلیل می برد که نتیجه ی آن بیماری، ملالت و حیاتی عاری از رُمق و پویائی است. سرکوب کردن عواطف، نیروی آدمی را از بین می برد. حتی مهمتر اینکه، استدلال عقلی می تواند بر روی احساس پشیمانی کردن ما سرپوش گذارد و اجازه ندهد خود را اصلاح کنیم. ممکن است ما عملی انجام دهیم که سبب آزار و اذیت دیگران شود ولی با استدلال عقلی که به عمل می آوریم، منکر تمایل روحی خودمان که دلسوزی نسبت بآن شخص است می شویم. بخود می گوئیم: راه دیگری برای آنچه من

می خواستم بدست آورم وجود نداشت. یا اینکه: من نباید فکر بد بسرم بزنم، من مسئول اینکار نبودم. با این انکار، ما ارتباط خود را با شفقت و مهربانی درون، قطع می کنیم. حتی زمانی که ما مسئول تلف شدن چیزی، یا بوجود آمدن یک تراژدی نیستیم، متأسف بودن ما در این امر کاملاً طبیعی است و آرزویمان اینست که کاش این واقعه اتفاق نمی افتاد. این نوع از استدلال های عقلی قلب را سخت، و شقی می کند و موجب قطع ارتباط ما با جهان می شود.

**استدلال منطقی کردن، بر روی احساس ندامت ما، که با اجازه می دهد خود را اصلاح کنیم سرپوش می گذارد**

بعضاً اتفاق می افتد که ما کارهایی می کنیم که قلب ما راضی نیست. مغز ما جلومی آید و استدلال می کند که نباید دنباله روی قلب خود باشیم. زمانی که من شانزده ساله بودم، برای اولین بار به این تضاد پی بردم. اتومبیل خودم را می راندم و سرگرم تحویل روزنامه به خانه های مردم بودم. ناگهان صدای خفه و بزرگی شنیدم. اتومبیل را متوقف کردم، بیرون آمدم. سگی را دیدم که آسیب دیده و در گوشه ئی افتاده است. ابتدا متأسف شدم و فکر کردم که من، برای این حیوان چه می توانم بکنم. درحقیقت فکر کردم ممکن است فردی پیدا شود و تقصیر را بگردن من بگذارد و من بدرد سربیفتم. سگ را بکنار جاده کشیدم سوار اتومبیل شدم و براه خودم ادامه دادم.

با ادراکی که از این مسئله داشتم، تشخیص دادم که در اینجا اشتباه کرده ام. من بجای گوش دادن بقلب خود که می خواست بسگ کمک شود، بصدای فکر خودم گوش داده بودم. اشتباه من چندان کمکی بحال سگ نمی کرد. من اوراده قدم بالاتر بر روی زمین رها کرده بودم. حداقل من می توانستم درب یکی دو خانه را بکوبم و دیگران را در جریان موضوع قرار دهم. ولی من این کار را نکردم.

بعدها در طول حیات خود، تشخیص دادم که علت آن که من آن روز آن کار را کردم چه بوده است. به مجرد اینکه سگ را دیده بودم دریافته بودم که چه اتفاقی افتاده است. به فکرم رسیده بود که: من که اصلاً سرعت نداشتم، سگ را هم ندیده بودم، و قصدم نیز اذیت و آزار سگ نبود. پس از آنکه بر روی این صغری و کبرائی که چیده بودم تمرکز کردم، از متأسف بودن خودم دست برداشتم. این احساس بمن دست داد که اصولاً در این ماجرا دخالتی نداشته ام. به اتومبیل برگشته بودم و براه خود ادامه داده بودم. از آن زمان به بعد خودم را بخشیده ام ولی آن درس را فراموش نکرده ام. همیشه مواظبم که با استدلال کردن های منطقی، احساس طبیعی تا سبب خوردن را سرکوب نکنم زیرا اینها، دروازه ئی بسوی وجدان آدمی است. یکی از بزرگترین منابع انرژی و پویائی، احساس دلسوزی و همدردی با دیگران است. این کار آرزوهای راستین شمارا در خدمت کردن بدیگران بیدار می کند.

## ۵- با مبارزه طلبی خود مبارزه کنید

بعضی اوقات هنگامی که فردی ما را عصبانی می کند، دلمان می خواهد با او مبارزه کنیم یا اینکه در برابر کاری که می خواهد آن را انجام دهیم علم طغیان برافرازیم. اغلب اتفاق می افتد کسی که می خواهد ما را مطیع و منقاد خود کند، یکی از مقامات است و به ما آن احساسی از آزاد بودن دست می دهد که در برابر آن شخص مقاومت و شورش کنیم و کاری را که به ما تکلیف می کند انجام ندهیم. ما از انجام دادن کار امتناع می ورزیم و این کار، نه برای آنستکه نمی خواهیم آن را انجام ندهیم، بلکه باین علت است که چون آن شخص بخصوص می خواهد ما آنکار را بکنیم، علاقمند به انجام آن کار نیستیم. عمل ما، نه بآن علت است که واقعا آنرا می خواهیم، نه! می خواهیم مبارزه کنیم. ولی این آرزوی راستین ما نیست.

اگر ما از فردی رنجیده خاطر هستیم، و آن فرد علاقه ندارد ما کاری انجام دهیم، علی رغم میل وی، به عنوان مبارزه با آن شخص هم که باشد آن کار را انجام می دهیم. ممکن است از این کاری که مخالف با سلیقه ی اوست لذت هم ببریم ولی با اینکار نیروی ما نشت کرده و به هدر می رود. فکر می کنیم داریم

خودی نشان می دهیم، ولی چیزی را که نشان می دهیم اینست که آن شخص هنوز بر ما کنترل دارد. زمانی که ما کاری را که نمی خواهیم انجام می دهیم بازنده ایم. تمام نیروها از انجام دادن آنچه شما می خواهید می آید. هنگامی که بعلت بد منشی فرد دیگری ما خود را تغییر می دهیم، آن کسی که بازنده است مائیم. ما فکرمی کنیم که مشغول اثبات آزاد بودن خود هستیم، ولی هنوز زیر سلطه ی فرد دیگری هستیم و مجبوریم کارهایی را انجام دهیم که در جهت مخالف تمایلات آن شخص است.

زمانی که مبارزه جویی می کنیم، تصور ما بر اینست که به اثبات کردن آزاد بودن خود مشغولیم، ولی هنوز تحت کنترلیم

فردی را بیاد می آورم که از پدرش متنفر بود. پدرش گفته بود تو هیچ وقت ارزشی را که باید داشته باشی پیدا نخواهی کرد و پسرباوی علم مخالفت بلند کرده بود و بر آن بود تا ثابت کند که پدرش اشتباه می کند. آن قدر این پسر موفق از آب درآمد که میلیونر شد زیرا هم آرزوهای قوی داشت و هم شکیبیا و مشتاق بود. اشتیاقی که این پسر در مبارزه طلبی داشت نیروئی بوی داده بود تا راه خلاقیت در پیش گیرد و موفقیت را به چنگ آورد، ولی متاسفانه در پیچه ی قلب او بسته بود و لذتی نمی توانست از ثروت خود لذت برد.

بعضی اوقات دلمان می خواهد کارهایی انجام دهیم که جنبه ی مبارزه جویی دارد یا این که می خواهیم به دیگران ثابت کنیم که آنان در اشتباه اند. فکر کنید که ما تا چه حد باید وقت و نیروی خودمان را بر سر این کار تلف کنیم تا فردی که حتی ما او را دوست نداریم بر روی رفتار و اخلاق ما تاثیر گذارد. این نوع طرز تفکر و تمایلات متاسفانه در جوامع امروزی ما مرسوم و متداول است. آنقدر بر سر این کار در دادگاه ها نیرو و زمان بهدر می رود که بگفتن در نمی آید. گویانکه بعضی اوقات طرح دعوی حقوقی پرارزش و معتبر است ولی بسیاری از آنها بیهوده و وقت گیر است. بجای آنکه پول، وقت، انرژی، و دقتی که بر روی یک دعوی حقوقی بعمل می آید بیهوده هدر رود، جلورویید و در خلاقیت چیزهایی که بدنبال آیدید پردازید. طرح دعوی حقوقی راه دیگری است که دلالت بر آن دارد که آن چیزی را که می خواهیم نمی توانیم بدست آوریم مگر آنکه شخص دیگری آن نیرو را بما بدهد تا بتوانیم آنرا بدست آوریم.

زمانی که انگیزشی در من بوجود می آید تا با فردی مبارزه کنم و کاری کنم که از ته قلب راضی به انجام آن نیستم و آن زمانی خواهد بود که آن شخص مرا بیش از حد آزار دهد، آنوقت است که من در برابر این مبارزه جویی مقاومت می کنم. بخود می گویم، آیا این همان چیزی است که من می خواهم با وقت خودم انجام دهم؟ اگر این شخص در حالتی عادی و دوستانه بمن نزدیک می شد احساس من چه می بود؟ و من چگونه بوی پاسخ می دادم؟

## ۶- تسلیم شوید ولی آنچه می خواهید باز هم بخواید

هنگامی که ما نا امید می شویم، بجای آنکه در برابر واقعیات تسلیم شویم و آن را بپذیریم، دست بسته خود را تسلیم می کنیم و مطیع می شویم. دیگر به خودمان و به خداوند اعتقاد نداریم و تمام آرزوهای خود را برباد رفته می دانیم. یک تفاوت هوشیارانه و ظریف بین تسلیم و اطاعت وجود دارد. موقعی که ما تسلیم می شویم، از مقاومت دست برمی داریم. آن چیزی را که داریم در آغوش می کشیم و آن چیزی را که قادر به تغییر آن نیستیم می پذیریم. این کار آن معنی را نمی دهد که از آن چیزهایی که می خواستیم صرف نظر کرده ایم.

تسلیم شدن، دست برداشتن از مقاومت است

زمانی که ما تسلیم می شویم، فقط درانتظارات خودمان جرح و تعدیل به عمل می آوریم والا آن چیزی را که می خواستیم هنوز هم می خواهیم ولی زمان آن ممکن است تغییر کند. تسلیم شدن، ما را از اینکه فلان آرزوی ما باید در همان زمانی که انتظار آنرا داشتیم در یک بسته بندی ظریف تحویل ما شود می رها کند. تسلیم شدن ما، صبر و تحمل ما را بارور می کند ولی مانع از مقاومت و نیروی ما نمی تواند باشد.

در روند التیام بخشی گذشته ی خودمان، ممکن است لازم شود که در برابر انتظاراتی که از والدین خود داشتیم و توقع ما از آنان این بود که آنطوری که ما می خواستیم ما را دوست داشته باشند تسلیم شویم، ولی این عمل ما آن معنی را نمی دهد که دیگر دلمان راغب به دریافت محبت خالصانه، بی غل و غش، و بدون قید و شرط نیست. تسلیم شدن، ما را آزاد می سازد تا خودمان را برای دریافت آنچه را که می خواهیم، براه های مختلف، باز و آماده کنیم. سرانجام، مادام که آنچه را که می خواهیم بدست می آوریم به کسی چه مربوط است که چه کسی آنرا بمانی دهد. پس از آن می توانیم به عقب برگردیم، خودمان باشیم و آرزوهای راستین خودمان را احساس کنیم.

از طریق تسلیم، همین طور که دنیا بمانی رساند و به ما کمک می کند، بعضی اوقات متوجه می شویم که نیازهای فوری ما واقعی نیست و باید در آنها تغییراتی به وجود آوریم. این جرح و تعدیل آن معنی را نمی دهد که ما از خواستن باز مانده ایم. برعکس، آنچه را که داریم قبول می کنیم و بفرمان چیزهایی هستیم که به حقیقت آنها را می خواهیم داشته باشیم و اینکه چگونه باید آنها را بدست آوریم.

نیایش دیگری که به شایستگی تفاوت موضوع را بیان می کند دعای آرامش و صفاست: «خداوند! بمن آن آرامش باطنی را عطا کن تا آن چیزهایی را که نمی توانم آنها را تغییر دهم بپذیرم، شهادتی بمن ده تا چیزهایی را که در قدرت من است تغییر دهم و درایتی به من عطا کن تا تفاوت آنها را تشخیص دهم.»

## ۷- اجتناب کردن پرهیزید

زمانی که ما بیهودگی اجتناب کردن را درک کردیم، تشویق می شویم تا کارهایی را که حقیقتاً دلالت بر اجتناب از کارهایی باشد که واقعا دل ما می خواهد آنها را انجام ندهیم، بدست فراموشی بسپاریم. بیشتر اوقات چیزی که فکری کنیم دلمان آنرا می خواهد، مخالف با آن چیزی است که فی الواقع آنرا می خواهیم. زمانی که تمایلات ما مخالف یکدیگرند، خود را خنثی می کنند و مانع از خلاقیت و جذب خود را از دست می دهیم.

اغلب اتفاق می افتد، در آن زمانی که برای بدست آوردن چیزی که به آن نیاز مندیم یا آنرا می خواهیم احساس درماندگی می کنیم، تمایلات خود را با خواسته های از نوع دست دوم مبادله و جانشین می کنیم. مثلاً، بعضی اوقات که من مشغول کار کردن بر روی کتابی هستم، جزئی از وجودم علاقه ندارد که در آن روز چیز بنویسد. در این اوقات، شگفت آور اینست که من تا چه حد می توانم کارهای دیگری بجای نوشتن انتخاب کنم و آن ها را انجام دهم. ناگهان به فکرم می رسد که قفسه ی کتاب ها را تمیز کنم، فاکس هایی که رسیده است بخوانم، به ته چکهای دفتر چه رسیدگی کنم، دنبال خرید خانه بروم، و یا هر کار دیگری که با نوشتن مربوط نباشد انجام دهم. گواهی که من دلم می خواهد که این کارها را انجام دهم، ولی کارهایی نیستند که من بخواهم از ته دل انجام دهم. اینها تمایلات علی البدل من اند.

بیشتر اوقات موقعی که ما فکری کنیم یا اینکه احساس داریم که به راستی می خواهیم کاری انجام دهیم، درحقیقت دنبال آنیم تا از انجام دادن کاری که برآستی دلمان می خواهد آنرا انجام دهیم پرهیز کنیم. اغلب از شکست می ترسیم، و به همین جهت، دنبال ی کار را رها می کنیم. مگر آنکه به وضوح بر ما روشن شود که دنبال چه چیزی هستیم، نمی توانیم جلوی نیروی درونی خود بایستیم و آنرا مهار کنیم. می توانیم بیشتر اوقات زندگی خود را در دهیم و در راهی عوضی برفتن ادامه دهیم درحالیکه ما فقط بیک جرح و تعدیل کوچک نیاز مند بوده ایم تا همه چیز در مجرای اصلی خود قرار گیرد. راه رسیدن

به مقصود، تنها راهی است که برآستی دنبال کنید.

## زمانیکه ما برای ارج نهادن به آرزوهای راستین خود تغییراتی می دهیم، همچونرنجوبی می رود

بعضا اتفاق می افتد در آن هنگام که مادر فکر انتخاب شریکی برای زندگی خود هستیم، در حقیقت می خواهیم از احساس تنهایی کردن که بعضی اوقات به ما دست می دهد اجتناب کنیم. زمانی که تشنه ی موفقیت در این راهیم، بعضی اوقات از احساس قصور و کمبودهایی که داریم و هنوز به التیام یافتن نیاز مندند، فرار می کنیم. زمانی که خسته ایم و می خواهیم چرت کوچکی بزنیم، بعضا می خواهیم از دست احساس تقصیری که نسبت به موضوعی داریم فرار کنیم. از راههای بی شمار، آرزوهای ما برای بیشتر خواهی ممکن است کوشی باشد تا از احساسهای درونی خودمان اجتناب ورزیم. زمانی که اشکال در همین موضوع است، ما برای خلق کردن چیزی که می خواهیم از نیروی کمتری برخورداریم. زمانی که آرزوهای مادر جستجوی طفره رفتن و توقف اند، این تمایلات، خالص، قوی، مثبت نیستند. ممکن است که افراد در محل کار خودشان تنش داشته باشند و خواب شغل دیگری را ببینند. چیزیکه در حقیقت این افراد دنبال آنند، اینستکه می خواهند در محل کار خود خوشحال باشند، کاری داشته باشند که از آن لذت برند و در عین حال با آن دست و پنجه نرم کنند، و هر روز با یکی از هدفهای زندگی خود سر گرم باشند. بدون داشتن کار و نظم و ترتیب، نیروی خود را از دست می دهند. زمانی که ما از مشکلات خودمان فرار می کنیم، هر جا برویم منتظر ما هستند. با جنگ کردن برای پیدا کردن آرزوهای علی البدل، شما آرزوهای راستین خود را که نیروی بسیار بیشتری دارند، تضعیف می کنید.

## زمانیکه ما از مشکلات خود فرار می کنیم هرچاکه رویم آن مشکلات در انتظار ما است

زمانی که آرزوهای باطنی ما با آن چیزهایی که واقعا آنها را می خواهیم تطابق پیدا کند، قدرت روحی ما نیرومند تر از همیشه ظاهر می شود. موقعی که بجای تمرکز کردن بر روی جذب آنچه آن را بحقیقت می خواهیم، در جستجوی راهی برای انصراف از معرکه باشیم، فرصتی را که با آن می توانیم به خواسته های دل خود جامه ی عمل بپوشانیم، از دست می دهیم.

زمانی را که ما به طفره رفتن و دفع الوقت کردن می گذرانیم چه نیروهای عظیمی را که از دست می دهیم. یکی از شگردهائی که برای مبارزه با طفره رفتن مناسب است اینست که همواره آن چیزی را که می خواهید از آن طفره روید در ذهن مجسم کنید. تصور کنید که در آخر کار احساس شما از این که آنرا از سر خود باز کردید چگونه است؟ تصور کنید که شما اینکار را بسادگی و بدون وقفه انجام می دهید. در نظر مجسم کنید که شما این وظیفه را بعهده گرفته اید و آنرا با موفقیت به اتمام می رسانید. و از این احساس، شما خوب و کاملا راضی هستید. با ادامه دادن این کار و استعانت از خداوند، متوجه می شوید که شما شروع به انجام اینکارها کرده اید. بمحض اینکه نظرتان از احساس کاری که نمی خواهید آنرا انجام دهید متوجه کارهائی شد که می خواهید آنها را انجام دهید، تشخیص خواهید داد که شما واجد نیروی فوق العاده ئی شده اید.

## ۸- در برابر دفاعیات خود دفاع کنید

بعضی افراد با زیاد از حد دفاع کردن، یا توجیه کردن موقعیت خودشان، تماس گرفتن با آن چیزهایی را که برآستی می خواهند، از دست می دهند. به جای آنکه پس از ماجرا کلاه خود را قاضی کنند و ببینند که سهم آنان در حل مشکل تا چه حد بوده است، از اظهار نظر درباره ی موضوع امتناع می ورزند مگر آنکه طرف دیگر ابتدا عذر خواهی کند. با ابراز احساس تاسف یا مسؤلیتی که در ماجرا داشته اند، چه از آنان

معذرت بخواهند و چه نخواهند، اینان با تمایلات درونی خود که از هر رویداد باید پندی بیاموزند تا رشد کنند، محروم می مانند. چنین توجیه می کنند که کاری را که کرده اند چنین و چنان بوده است و نه اینکه احساس آنان دلسوزی یا پشیمانی و ندامت بوده باشد.

زمانی که من اشتباه می کنم، همیشه ممکن است بتوانم توضیح دهم که چرا من این اشتباه را مرتکب شده ام. همیشه برای اینکار خود دلائل خوبی دارم که می توانم آنها را ارائه دهم و به تحقیق، من نمی خواسته ام اینکارها را بکنم. وقتی ما اشتباه می کنیم، همه همین دلائل را می آورند ولی در هر حال اشتباه است. اگر ما حاضر به قبول اشتباهات خود نباشیم، نمی توانیم بطور کامل با احساسهای درونی خودمان که با تاسف، ندامت و پشیمانی پیوند دارند، خود را مرتبط کنیم. بدون درک این احساسها، نمی توانیم رفتار و کردار خودمان را اصلاح کنیم. و اگر خودمان را اصلاح نکنیم، تماس با آرزوهای طبیعی خود را که برای رشد و یادگیری ما اهمیت دارد، از دست می دهیم. با آگاهی یافتن از تمایل خودتان درباره ی دفاع از خود و اینکه چطور شمارا آزار می دهند، می توانید از دفاعیات خود دفاع کنید.

فرض کنیم که من در روز دوشنبه بنحو مؤثری دست خودم را بر روی بازوی شما کوبیده باشم. این، یک ژستی دوستانه بود که از طرف من سرزد. بعد از آن دوباره من شمارا در روز جمعه ملاقات می کنم. اطلاع ندارم که شما روز دوشنبه اذیت شده اید و روی زخم دست شما نیز پوشیده است. با شما یک چاق سلامتی می کنم و دوباره بعاتت معهود دست خودم را بر بازوی شما می کوبم. و این درست بر روی همان نقطه نیست که در دفعه ی پیش سبب وارد آمدن آسیب بدست شما شده است. این بار جدا سبب درد در بازوی شما می شود بنحوی که شما فریاد می کشید.

حالا سؤال بزرگ اینست: آیا من مرتکب اشتباه شده ام؟ من شگفت زده می شوم موقعی که افرادی که از خود زیاده از حد دفاع می کنند به سؤال فوق جواب منفی می دهند. این افراد، رفتار خود را توجیه می کنند و با گفتن جملاتی از قبیل جملات زیر، اشتباه خود را انکار می نمایند:

اگر من عمل اشتباهی انجام داده ام پوزش می طلبم،  
اگر شمارا اذیت کرده ام معذرت می خواهم،  
من نمی دانستم که بازوی شما آسیب دیده است،  
من از کجا می دانستم که بازوی شما آسیب دیده است؟،  
باید به من می گفتید که بازوی شما آسیب دیده است، این اشتباه من نبود، هر شخص دیگری می توانست این کار را بکند،  
من فقط هدفم این بود که عملی دوستانه انجام دهم،  
چه اشکالی دارد که موقعی که یک دوست به دوست خود می رسد، دوستانه بدست دوست خود نکوبد.

خب، من از صمیم قلب از اینکه سبب اذیت شما شدم معذرت می خواهم، ولی آخه من از کجا آنرا می دانستم؟

هریک از این گفته ها، توانائی ما را در اصلاح کردن خودمان محدود می کند. اینها نمونه هائی است که نشان می دهد تا چه حد مغز ما احساسهای درونی ما را در پوزش طلبی انکار می کند و در جلوی تمایلات روحی ما برای اصلاح کارهائی که کرده ایم، و پند آموزی از هر یک از اشتباهات، مانع ایجاد می کند. این تمایلات مدافعانه همواره ظاهر می شود زیرا از آن بیم داریم که برای اشتباهی که مرتکب شده ایم تنبیه

شویم. موفقیت های ما همه بآن بستگی دارند که ما تاچه حد قادریم خودمان را اصلاح کنیم و رفتار غلط گذشته خودمان را که کارآئی ندارد تکرار نکنیم.

اجازه دهید که بعضی از این توجیحات و دفاعیات را عمقا مورد بررسی قرار دهیم. فردی که می گوید: اگر من کار اشتباهی کردم معذرت می خواهم، بنظر می رسد که می خواهد مسؤلیت اشتباه خود را به عهده بگیرد، ولی در حقیقت چنین نیست. به عهده گرفتن مسؤلیت برای اشتباه به جمله ئی شبیه باین جمله : از اشتباهی که من کرده ام پوزش می خواهم. نه اینکه بگوید (اگر) من اشتباهی مرتکب شده ام. بر همین منوال، اگر شمارا اذیت کردم یا رنجاندم معذرت می خواهم. این جمله بطور کلی آزار رساندن به دیگری را نفی می کند و گوینده ی آن می خواهد موضوع را به اصطلاح ماست مالی کند.

هنگامی که ما به اشتباه خود اعتراف می کنیم تمایلات قلبی ما بر اینست که راهی پیدا کنیم و آنرا از دل طرف خود بیرون آوریم. دلمان می خواهد با طرف دیگر مواجهه داشته باشیم و به نحوی از انحاء تاوان اشتباه خود را به او بپردازیم. تمایل داشتن ما به جبران خسارت، مهمترین وسیله ی ارتباطی ما با احساس های درونی و وجدان ماست که ما را برمی انگیزاند تا کارهای خوب و شایسته انجام دهیم.

زمانیکه حس می کنیم (خب! من از کجا می دانستم که آنجای دست شما زخم است)، و بعضی بهانه های دیگر نیز می تراشیم، ما نه تنها پشیمان بودن و تاسف خوردن طبیعی خود را انکار می کنیم، بلکه تمایلات خود برای آماده بودن و به کمک شتافتن رانیز سرکوب می کنیم. همیشه هنگامی که ما اشتباهی مرتکب می شویم درسی وجود دارد که باید آنرا بیاموزیم. موقعی که بهانه می تراشیم و می گوئیم که من از کجایم دانستم...، به خودمان می گوئیم که موقعی که اشتباه کردیم اشتباه نکرده ایم. بجای آنکه برای اشتباه خود بهانه ئی جور کنیم، باید خودمان را به بخشیم و اعتماد کنیم که دیگران نیز ما را می بخشند.

## ۹- رد کردنی ها را رد کنید

زمانی که کود کان از تماس و نوازش محروم می مانند، غالباً نتیجه ی کار اینست که بعدها در طول حیات، از اینکه با آنان تماس گرفته شود، بدن آنان لمس شود و یا نوازش شوند، احساس مساعدی ندارند. اگر ما را از مهمترین نیازهای خود در کودکی که در حال رشد هستیم محروم کنند، به جای آنکه درد بسیار زیادی از این محرومیت احساس کنیم، دیگر به نیازهای خود فکرنمی کنیم و احساس کردن آن نیازها را متوقف می کنیم. بعدها در طول حیات خود، اگر فردی کوشش کند آن چیزی را که ما بآن نیاز داریم به ما بدهد، آنرا رد می کنیم. زمانی که ما نیازهای درونی خودمان را انکار کرده ایم، و روح مادرمدت حیات ما، دائماً عشق و حمایتی که به آن نیازمندیم برای ما جذب می کند، ما، با فکر خود، آنها را دفع می کنیم. مردم حمایتشان را به ما عرضه می کنند ولی ما بآن علاقه نشان نمی دهیم.

برای آنکه این تمایل و خصلت را از بین ببریم و آن چیزها را که واقعا بآنها نیازمندیم رد نکنیم، باید از فردی که به او اعتماد داریم بخواهیم تا آن چیزی را که بآن نیازمندیم و آنرا می خواهیم و اگر آنرا دریافت کنیم احساس ناراحتی می کنیم، همان را به ما بدهد. و زمانیکه آن شخص محترمانه بر این امر پافشاری می کند به خود اجازه دهیم که در برابر وی مقاومت کنیم و در همان حال به بیرون ریختن و پالایش هر چه احساس قدیمی و انبار شده در وجودمان است بپردازیم. زمانی که شما قادر بودید احساسات منفی خود را که مرتبط با رد کردن های شماست تجربه و رها سازید، شروع به دریافت چیزهائی که بآن نیازمندید خواهید کرد و قدر آنرا می دانید. این قدرشناسی شما بعداً بصورت آهن ربائی در خواهد آمد که خواستنی های بیشتری برای شما جذب کند.

یکی از عوارض رد کردن چیزهائی که شما بآنها نیازمندید اینست که، این کار سبب تشکیل تمایلات مخالف می شود. اگر شما محبت و عشقی را که به آن نیاز داشتید رد کنید، ممکن است مخالف آن را

بخواهید. ممکن است آنرا از افرادی بخواهید که نمی توانند آن چیزی را که شما بآن نیاز دارید به شما بدهند. و چنانچه سرانجام موفق شوید و آن چیزی را که می خواهید بدست آورید، آنرا رد می کنید.

اگر آنچه را که بآن احتیاج دارید رو کنید، گرایش پیدایم کنید چیزی را که می خواهید یا می توانید داشته باشید، نخواهید

اغلب اتفاق می افتد که ما کمک افرادی را که می خواهند چیزهایی را که به آن ها نیاز داریم به ما بدهند، رد می کنیم. اشتیاق داریم افرادی ما را دوست بدارند، یا با ما کار کنند که چیزهایی را که ما به آنها نیاز داریم، نداشته باشند. بار کردن چیزهایی که ما برآستی به آنها احتیاج داریم، اوضاع و احوالی به وجود می آوریم که آئینه ی تمام نمای مشکلات حل نشده ی کودکی ماست.

زمانی که ما از یکی از نیازهای خود محروم می شویم، طبیعتاً موقعی که می بینیم فرد دیگری به آنچه ما بآن نیاز داشتیم تسلط یافته است، حسادت می کنیم. حسادت، یکی از بهترین انگیزه هاست که ما را با احساس های خودمان و آنچه را که برآستی بآن نیازمندیم مرتبط کند.

اغلب اتفاق می افتد که ما به افرادی که چیزهایی شبیه به آن چه که ما آرزوی داشتن آن را داریم، دارند غبطه می خوریم و احساس حسادت می کنیم. اگر ما اینرا حس نکنیم و بدنبال آن، احساس حسادت خود را خاموش کنیم، این امکان وجود دارد که از آن پس آنچه را که در زندگی استحقاق آنرا داشته باشیم، رد کنیم. بعضی افراد هستند که به افراد پولدار غبطه می خورند. اگر شما بعضی اوقات این احساس را دارید، علامت بدی نیست. دلالت بر آن دارد که قسمت هایی از وجود شما حقیقتاً تمایل به ثروتمند شدن دارد. این، آرزو و تمایلی مخفی است. چنانچه احساس حسادت کنید و در عین حال آرزوهای خود را نیز احساس کنید، نیروی خود را برای بدست آوردن آنچه که می خواهید، افزون می کنید. مگر آنکه شما احساسی از آرزوهای واقعی خود داشته باشید، والا، نمی توانید به چیزهایی که واقعا در طلب آنها هستید بعد و فوراً دسترسی پیدا کنید.

زمانیکه من یک اتومبیل تازه و زیبایی خریده بودم فردی آنرا در پارکینگ دیده بود و با میخ یا وسیله ی دیگری بدنه ی آنرا خط انداخته بود. با مردود کردن اتومبیل (ومن، که مالک آن بودم)، آن شخص، فقط مرا رد نمی کرد، بلکه آرزوی باطنی خود و نعمتی را که ممکن است یک روز نصیب وی شود نیز، نفی می کرد. زمانی که ما بعضی از نشانه های خارجی که بیان گر احساسهای واقعی ماست رد می کنیم ممکن است چنین جملاتی نیز بر زبان آوریم: کی حالا اتومبیل میخواد؟ اصلاً ممکن است صاحبان این های بیچاره هائی باشند که بچه هاشان از آنها متنفرند، یا اینکه کی به آنقدر پول نیاز دارد؟.. بجای آن اگر لازم باشد که ما حسادت خود را از بین ببریم، می توانیم با قلبی باز بگوئیم: این همان چیزی است که منم از آن خواهم داشت، و ممکن است از اینکه من آنرا داشته باشم اینها ناخشنود باشند. با داباد. من آنرا میخوام و میخوام که خوشحال باشم.

هر موقع حسودیتان شد بگوئید (آن مال من است). نشانه ی مثبتی است که شما در راهی قدم گذاشته اید که هرچرا که می خواهید بدست می آورید و برای موفقیت دیگران نیز در عین حال خوشحالید و آرزوی کنید که شما نیز چیزهایی را که آنها دارند داشته باشید.

### دریغ داشتن، تنها شمارا در عقب نگاه می دارد

یکی از بزرگترین موانعی که سدره شما در تماس گرفتن با آرزوهای راستین خودتان در دوست داشتن و دوست داشته شدن است، دریغ داشتن، یا مضایقه کردن در برابر عشق و محبت است. زمانی که مردم ما را آزار می رسانند، بازتاب ما اغلب اینست که دوستی خود را متوقف می کنیم. انگیزه ی ما در این گونه موارد اینست که یا مجازات کنیم یا این که خود را از آزاری که به ما رسیده است، دوباره محافظت کنیم. در هر دو مورد، فردیکه در این بین خسارت دیده است ما میم. بزرگترین دردی که در درون ما جمع

می شود و ما باید آنرا تحمل کنیم، اینست که از تقسیم عشقی که در قلب خود احساس می کنیم با این فرد دریغ ورزیم. زمانی که این عشق را در قلب خود نگاه می داریم، آرزوهای قلبی خود را سرکوب و انکار می کنیم. رابطه ی خود با حقیقت خودمان را قطع می کنیم. دیگر نمی توانیم بطور کامل در زندگی خود پیشرفت داشته باشیم. مگر اینکه عفو کردن، و دوباره دوست داشتن را بیاموزیم و دریچه ی قلب خود را که بسته شده است باز، و عشقی که آنرا احساس می کنیم، با دیگران قسمت کنیم.

**شدیدترین دردی که می توایم آنرا بگرییم مهار کردن عشقی است که در دلمای خودمان آنرا احساس می کنیم**

اگر فردی ما را اذیت کرده است، محققاً باید جرح و تعدیلی به عمل آوریم که دوباره اذیت نشویم. برای آنکه خود را در آینده محافظت کنیم، لزومی ندارد که دوست داشتن را متوقف کنیم. دوست داشتن یک نفر آن معنی رانمی دهد که ما باید کاری کنیم که مورد رضایت وی واقع شود یا هر کاری را که او خواست برای او انجام دهیم. این معنی رانمی دهد که برای خاطر او خود را بآب و آتش بکشیم. تنها معنی این دوست داشتن اینست که دریچه ی قلب ما بروی این شخص باز است. هر چه خوبی است در او می بینیم و آرزوی بهبودی او را داریم.

اگر دوست داشتن آن معنی رانمی دهد که شما حاضرید خود را بخاطر دیگران قربانی کنید و اجازه دهید که دیگران برای بار دیگر شما را بیازارند، دریغ داشتن محبت، ظاهراً عقیده ی خوبی است، ولی صحیح نیست. زمانی که گرایش ما به مضایقه در دوستی است، باید از آن آگاه باشیم و بعد آنرا رها کنیم. معمولاً در آن حالات، ما علاقمند به دوست داشتن کسی نیستیم. بعضی اوقات بهترین راه برای آزاد کردن این گرایش اینست که آنرا بیرون بریزیم.

برای بیرون ریختن این گرایش، تمام احساسهای خودتان نسبت باین شخص، یا اوضاع و احوال را یادداشت کنید. پس از نوشتن هر جمله بنویسید: من دیگر نمی خواهم ت را دوست داشته باشم. هر بار که شما اینکار را بکنید، بخود بقبولانید که تنها فردی که به شما آزار می رساند، خودتانید. با انجام این تمرین، بعضی از افراد ممکن است از این ترس داشته باشند که زیاده از حد بروی حالات منفی خود تمرکز یابند. بهتر است که این تمرین بمدت ده دقیقه عملی شود تا آنکه شما مجبور گردید آنرا ده سال در درون خود نگاه دارید.

با نوشتن احساسهای خودتان، شما به آن هوشیاری دست خواهید یافت که سرانجام دلتان می خواهد که آن شخص خوشحال باشد، دلتان می خواهد او را ببخشید، یا حداقل اینکه، آرزوی سلامت او را دارید. بعضی اوقات جبران کردن ناممکن، و یا حداقل، غیر عملی است، زیرا مستلزم صرف وقت بسیار بروی شخصی است که حاضر نیست با شما کنار بیاید. حداقل اینست که شما می توانید آنرا فراموش کنید و خیر آن فرد را در طول حیاتش آرزو کنید.

## ۱۱- بجای نشان دادن بازتاب، پاسخ دهید

بعضی اوقات دلمان می خواهد که برای کسی کاری انجام دهیم ولی بالحنی که آن شخص آنرا طلب می کند موافق نیستیم و خوشمان نمی آید. لذا عقب گرد می کنیم و از فکر کمک کردن بآن شخص منصرف می شویم. به نحوی عاقلانه و صحیح فکر می کنیم که، اگر او به زبان خوش درخواست کرده بود، به او جواب مثبت می دادم. اگر چه طرز تفکر و احساس ما در این مورد صحیح است، با این وجود برای ما محدود کننده است و ما بیشتر صدمه می خوریم.

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

به کمک به دیگران هستیم، نباید رفتار یا گفتار آن شخص، ما را از حقیقت خودمان دور کند و از انجام دادن امری که آرزوی قلبی ماست، باز دارد.

زمانی که من تدریس در کلاس خود را شروع کردم، بعضی افراد پس از آن، زبان به گلایه و شکایت گشودند. بعضی ها می گفتند که من زیاد حرف می زنم، و حال آنکه گروهی از آنان عقیده ئی خلاف آنرا داشتند و می گفتند که من با اندازه ی کافی صحبت نمی کنم. در این صورت، بازتاب درونی من این بود که بعقب برگردم و مانند آئینه عمل کنم. با این روش در درون خودم، از خود عکس العمل نشان می دهم و احساس می کنم که، اگر شما مرا دوست ندارید، من هم شما را دوست نمی دارم. اگر شما نمی خواهید که از سمینار درسی من استفاده کنید، من هم دیگر حاضر بدرس دادن به شماها نیستم. خوشبختانه من اینکار را نکردم و تشخیص دادم که بازتابی که من در نظر گرفته بودم چندان عقلانی نیست.

من مردمان صمیمی بسیاری را دیده ام که آماده ی کمک به دنیا بوده اند، یا اینکه در محل کار خود از کمک کردن به دیگران مضایقه نداشته اند. ولی بعلت انتقاد اطرافیان، از خیر کمک گذشته و خود را کنار کشیده اند. از علاقه ی خود به کمک کردن منصرف می شوند زیرا افراد کوششهای آنرا قدر نمی شناسند. در نتیجه، اینان بتدریج نیروی خود را از دست می دهند. برای آنکه قدرتمند باشیم، باید بتوانیم با این نوع برخوردها دست و پنجه نرم کنیم و نگذاریم ما را از نیت خیری که داریم یا کاری که تصمیم گرفته ایم آنرا انجام دهیم دلسرد کنند و باز دارند.

برای آنکه من بازتابهای خود را به پاسخ تبدیل کنم، بفکرم می رسد که، اگر، آنها با زبان بهتری از من چیزی طلب کرده بودند من چه می کردم؟ بعد آنکار را انجام می دادم. برای آنکه نیروی خود را با خود نگاه دارید، نگذارید که سایر افراد، یا بد رفتاری آنان، یا بی احترامی آنان، شما را در سطح آنان پائین آورد. مجبور می شوید که بخشاینده گی، نیرو، و موقعیت خودتان را با تطابق دادن این صفات با نیروی این افراد از بین ببرید و آن صفات بارز و نیکو را پس بزنید. با عکس العمل نشان ندادن در برابر رفتار آنان، شما در قالب وجودی خودتان باقی می مانید. به جای آنکه از خود بازتاب نشان دهید، شما راه برخورد کردن با آنان را انتخاب می کنید. روح شما همواره علاقمند است که دوست بدارد، با احترام رفتار کند، رؤف و مهربان و در عین حال قوی و نیرومند باشد.

*اگر نیروی منفی شما با سایر افراد تطابق نداشته باشد و آن نیرو را پس برتید، می توانید پیشانی بکنید، نیرو، و موقعیت خود را حفظ کنید*

موقعی که کسی از دست ما عصبانی می شود، ما نیز بطور خود کار عصبانی می شویم. این کار یک بازتاب است. ما داریم عمل تطابق را انجام می دهیم و آنرا پس می زنیم. این گرایش ما در بازتاب نشان دادن دلیل دیگری است که در حالت منفی بودن، مچ ما گرفته می شود و نمی توانیم خود را از آن حالت بیرون بکشیم. زمانی که ما عصبانیت خود را پس می زنیم، دیگران بازتابشان با ما از روی عصبانیت و احساسهای منفی است.

اگر شما می خواهید که زندگی شما با دیگران فرق داشته باشد، باید باین دوره ی تسلسل و بی انتهای بازتابها، پایان دهید. اگر فردی شما را آزد، بازتاب شما اینست که شما هم او را اذیت کنید. این کار سبب می شود که آن شخص، و دیگران، شما را بیازارند و همین امر سبب می شود که شما بیش از حد، از خود عکس العمل نشان دهید. بسیاری از افراد وجود دارند که احساسهای گمراه شده ئی که بر پایه ی نمونه های تقلیدی انصاف، بنا نهاده شده است دارند و فلسفه ی آنان اینست: چشم برای چشم. اگر شما مرا اذیت کردید، در آن صورت استحقاق آنرا دارید که کسی شما را بیازارد. نوع دیگری از مفهوم عدالت اینست که گفته شود: تو مرا اذیت کردی، ولی من استحقاق بیشتر از آنرا دارم. و من آن نیروئی را دارم تا بیشتر از آن را

جذب کنم. این نوع طرز تفکر، بیانگر اعتماد بیش از حد شما به نیروی خودتان است که آنچه را که می خواهید بتوانید، بجای آنکه فردی را بیازارید، اذیت کنید یا پس بزنید، آنرا بدست آورید. آرزوی قلبی ما اینست که هیچگاه فردی را نیاز داریم. زمانی که افراد از نیروی درونی خود برای بنا نهادن زندگی خود استفاده کنند، هیچ گاه موردی برای نشان دادن بازتاب های نامساعد برای آنان باقی نمی ماند.

بسیار ساده است که انسان دمش لای تله گیر کند. بهمین علت است که افرادی که به حالت منفی خود وارد می شوند شروع به جروبحث می کنند. زمانیکه زید، یاس و دل شکستگی خود را با عمرو، قسمت می کند، بازتابی که عمرو، از خود نشان می دهد اینست که این شخص نیز نظر خود را بر روی ناراحتی هائی که از زید دارد متمرکز می کند. این تمرکزی که این هر دو بر روی حالات منفی یکدیگر می دهند سبب می شود که نتوانند راه حلی برای مشکل خود پیدا کنند.

بیشتر اوقات، زمانی که ما حالت منفی را تجربه می کنیم یا گرفتار آنیم، بهتر آنست که آنرا در خود نگاه داریم. از آن اطلاع داشته باشیم و بیاموزیم. سپس با بازگشت بحالت آرزو داشتن و مثبت بودن خود، آن را بدست فراموشی بسپاریم، خارج کنیم و به پروازند و گسترش آرزوهای خود مشغول شویم. بعضی اوقات ما می توانیم حالات منفی خودمان را با شنونده ئی قسمت کنیم بشرط آنکه این شخص همان فردی نباشد که ما قصد داریم با سرزنش ها و حملات خودوی را بمباران کنیم.

برای آنکه مشکلی را با فرد دیگری به منظور یافتن یک راه حل عملی در میان گذارید، باید ابتدا زمانی چند را با احساس کردن و آزاد ساختن احساسهای منفی خود اختصاص دهید. بعضی ها ممکن است این مبحث را بخوانند و بگویند این کار غیر ممکن است. بله! این کار غیر ممکن است مگر آنکه شما شگرد آنرا یاد بگیرید. همین طور که ما مشغول پذیرا شدن احساسهای منفی خود می شویم، این احساس ها نیروی خود را از دست می دهند و دیگر نمی توانند ما را تحت کنترل داشته باشند و گرایش ما باینکه از خود عکس العمل نشان دهیم بطور خود کار، کاهش می یابد.

## ۱۰- قربانی دادن در راه عشق

زمانی که ما فردی را بسیار دوست داریم، خوشحال می شویم که هر از گاهی در راه وی چیزی قربانی کنیم. اینکار برای نشان دادن عشقمان به وی و احساسی که از آن کار به ما دست می دهد لذت بخش است. فداکاری یا قربانی دادن، در زمانیکه مخازن عشقی ما پر است، دلالت بر عشق و دوست داشتن دارد. اگر مخازن عشقی ما لبریز نباشد، قربانی کردن در قالب عشق، بی معنی است.

*اگر مخازن عشقی ما لبریز نباشد، بنام عشق قربانی کردن بی معنی است*

چون قربانی کردن و قربانی شدن با عشق و دوست داشتن مرتبط است، بسیاری از افرادی که دوست دار هستند، خواسته ها و تمایلات خود را قربانی می کنند و آنقدر باین کار ادامه می دهند که خود را تهی، یا بیمار می کنند. آنقدر اینان به خوشحال کردن طرف دیگر خو گرفته اند و باو می دهند که حتی نمی دانند خود چه می خواهند. موقعی که از آنان درخواستی می شود، حتی فکرمی کنند که تنها چیزی که آنها می خواهند اینست که باید مردم را خوشحال سازند.

مردم را خوشحال ساختن عملی انسانی و بسیار مستحسن است ولی این چیزی را که شما می خواهید فقط ارتباط بجزء یا قسمتی از شما دارد. برای آنکه شما آرزوهای دیگر خود را نیز بیابید، زمانی را برای تفکر بخود اختصاص دهید و پشت سر هم از خودتان سؤال کنید که برای خوشحال بودن به چه چیزی نیاز دارید؟ یکی از راه هائی که می تواند زمانی که شما زیاده از حد سخی و دست و دل باز شده اید شمارا با آنچه آن را می خواهید مرتبط کند تا آنرا بدست آورید، این است که وانمود کنید که بسیار خودخواه شده اید و به خودتان

اجازه دهید که به طور موقت عصبانی و مطالبه کننده باشید. لیستی از آنچه نسبت به آنها عصبانی و ناراحت هستید تهیه کنید. ایجاد تماس با عصبانیت، نومیدی، وحسادت، شمارا به عقب برمی گرداند و وقتی از حالت کنونی که دارید آگاه تر شدید، آنوقت می توانید نسبت بآنچه که می خواهید تصمیم بگیرید.

### بدست آوردن آنچه را که می خواهید

با یاد گرفتن روش تشخیص راههای مختلفی که شما را و امیدارد با آرزوهای راستین خود قطع رابطه کنید، می توانید، در رفتار خود تعدیلات کوچکی به عمل آورید تا بتوانید چیزهایی را که واقعا به آنها نیاز دارید حس کنید. با احساس کامل آرزوهای مثبت خودتان، شروع به جذب و خلق چیزهایی که به دنبال آن هستید خواهید کرد. پایه ی کلی موفقیت خارجی باید مثبت و واجد نیتی معلوم، واضح، و مشخص باشد. موقعی که شما با اشتیاق آن را بخواهید، موقعی که اعتقاد داشته باشید که آنرا بدست می آورید، زمانی که تمام دقت خود را بر روی آن متمرکز کردید، نیروئی پیدامی کنید که بکمک آن خوابهای پلائی شما به حقیقت می پیوند دواز همان زندگی برخوردار می شوید که تصور آنرا داشته اید.

## نصل شانهیم

### برداشتن هر دوازده مانع از سر راه

هنگامی که ما آنچه را که به آن نیازمندیم بدست نمی آوریم، یا این که با آرزوهای راستین خود در تماس نیستیم، درمانده می شویم و قادر نیستیم احساسهای مثبت خود را درک کنیم.

در این حالت است که ما دیگر نمی توانیم با شخصیت حقیقی خودمان ارتباط برقرار کنیم. اینجاست که باید ابتدا، این بسته شدن یا مسدود شدن احساس را، تشخیص دهیم و با کمک آن برای پیدا کردن نیازمندی های خود، با کمک و استفاده از ابزار و ادوات مختلف، راهی به سوی نیازهای خود بیابیم و به روند رهاسازی احساس های منفی تسریع بخشیم. تنها کافی نیست که ما آنچه را احساس می کنیم درک کنیم و به دنبال آن چیزی که می خواهیم بگردیم.

زمانی که ما در راه موفقیت های فردی با یکی از موانع مواجه می شویم، صرف نظر از اینکه احساس ما نسبت به آن چیست، آن مانع از بین نمی رود. زمانی که ما از بسته بودن خود مطلع می شویم، آنها قوی ترمی شوند. این دوازده مانع عبارتند از: سرزنش کردن، افسردگی، اضطراب، بی تفاوتی، داوری، دودلی و تردید، طفره رفتن، کمال گرایی، رنجش، دلسوزی بحال خود، سردرگمی، و تقصیر. برای از بین بردن این موانع، لازم است که ماشیوه های مختلفی بکار ببریم.

احساس مانع در سر راه داشتن با احساس حالت منفی داشتن متفاوت است. حالات منفی که انسان پیدا می کند، آنها نیز دوازده نوع است (خشم، اندوه گین بودن، ترس، سوگ و مصیبت، ناامیدی، دل شکستگی، نگرانی، خجالت، حسادت، آزار و اذیت، وحشت، و شرمندگی). بقیه ی حالات نفسانی ما، همه از این دوازده حالت سیرآب می شود. احساس کردن یکی دو سه حالت از این حالات منفی، به ما اجازه می دهد که به نفس حقیقی خودمان باز گردیم. به خلاف این حالات نفسانی، احساس کردن موانع که قبلا در باره آنها صحبت شد، سبب درماندگی ما می شود و ما را از رفتن باز می دارد. علت عمده ئیکه ما مسدود می شویم اینست که باندازه کافی آن چیزهایی را که باید درک می کردیم و دنبال آن احساسات منفی خود را رهاسازی کردیم، درک نکرده ایم.

### گو اینک ما می توانیم حالات منفی را درک کنیم، ولی این کار بجا نماند می کند تا موانع را نیز درک کنیم

برای آنکه مانعی را از سر راه برداریم به بیش از آنچه آنرا احساس کنیم نیازمندیم. مثلا، نشستن در یک گوشه و احساس شرمندگی کردن، به شما احساس بیشتری از قربانی شدن، و ناتوان بودن می دهد تا آنچه را که می خواهید بتوانید بدست آورید. یا اینکه غوطه ور شدن در افسردگی، که در این حالت، شما هیچ گونه دلیل منطقی برای خوشحال بودن و خوشحال زیستن ندارید. احساس مانع داشتن، به هیچ وجه با برگرداندن ما به قالب حقیقی خودمان، ملازمه ی نزدیک ندارد. آگاهی داشتن باین دوازده راهی که ما می توانیم خود را با آنها مسدود کنیم مهم است.

با اطلاع دقیقی که می توانیم بدست آوریم که مسئولیت ما تا چه حد است و چه می توانیم بکنیم، انگیزه ئی پیدامی کنیم تا کارهایی را که برای رفع مانع لازمست انجام دهیم، انجام دهیم. می توانیم موانع را تشخیص دهیم و دنبال آن، نظر خود را متوجه جهتی کنیم که ما را بسوی حقیقت خودمان رهبری می کند. ساکن بودن و احساس منفی داشتن تنها وقتی سودمند و مؤثر است که ما حالت منفی خود را احساس

می کنیم. حالات منفی خالص، به ما کمک می کند تا راه بازگشت به سوی تعادل را همین طور که از حقیقت وجود خود دور می شویم، پیدا کنیم. موانع با حالات منفی فرق دارد. اگر فرق این هر دو را بدانیم، یک دنیا تفاوت حس می کنیم.

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

## اگر نتوانیم تفاوت بین موانع و حالات منفی را تشخیص دهیم، به اعتبار احساسمان لطمه وار می شود

حالات منفی به ما خبر می دهند که در چه مواقعی است که ما تعادل خود را از دست می دهیم. به ما یادآوری می کنند که فی الواقع نیاز ما چیست و ما را دوباره در مسیری واقعی قرار می دهند. درک احساس های واقعی ما را دوباره در راه آرزوهای و تمایلات خود قرار می دهد. بعد از آنکه ما دوباره متعادل و با حقیقت وجود خود مرتبط شدیم، حالات منفی از بین می روند و ما به احساسات مثبت خود بر جای می مانیم. تنها استفاده ئی که از حالات منفی نصیب ما می شود اینست که ما متوجه نامتعادل بودن خود می شویم ولی موانع، نمایان گر آنست که ما سردرگمیم.

## حالات منفی، نامتعادل بودن ما را بمانند گزارش می دهد ولی موانع، نمایان گر سردرگمی ما است

زمانی که ما سردرگم شدیم، باید به عقب برگردیم و دوباره سوار شویم. ارزش تشخیص دادن یک مانع اینست که ما متوجه سردرگمی خود می شویم و می فهمیم که به چیز دیگری برای حمایت، نیاز مندیم.

## زمانی که موانع را احساس می کنیم، مسدودتر می شویم

آگاه بودن از موانع به ما کمک می کند تا تشخیص دهیم چگونه خود را عقب کشیم و آن مسیری را انتخاب کنیم که ما را به تمایلات خود نزدیکتر می کند. با تمرین و بینش جدیدی که پیدا می کنیم، می توانیم هر چه زودتر به رفع موانع پیردازیم. بلافاصله شما احساس می کنید که بیشتر دوست دارید، خوشحال ترید، اعتمادتان زیادتر شده است، و آرامشتان نیز فزونی یافته است. اگر چه اغلب مردم زیاد تر از یک مانع بیش از فرد دیگری دارند، ولی بر روی هر کس انگشت گذارید کمی از آنها را دارد. بعضی اوقات اتفاق می افتد که پس از برداشتن یک مانع، متوجه می شوید که مانع دیگری هنوز در سر راه شما است.

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

## ۱- رهایی از سرزنش کردن دیگران

زمانی که شما دیگران را برای خوشحال نبودن خود سرزنش می کنید، توانائی خود را در التیام بخشی خود از بیماری و ناخشنود بودن از بین می برید و آنرا تابه می کنید. سرزنش کردن دیگران، از اینکه شما مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرید باز میدارد و مؤید ناتوانی شماست. زمانی که شما دیگران، و اوضاع و احوالی را که خارج از حیطه ی قدرت شماست برای گذشته، حال، و آینده ی خود مسؤل می دانید، قادر به ایجاد تغییراتی که به آن ها علاقه مندید نیستید. مادام که فرد دیگری مسؤل احساس های شماست، شما

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

زمانیکه سرزنش کردن دیگران را ادامه دادید، نیروئی را که با آن می توانید زندگی خود را تغییر دهید، به دست می دهید

سرزنش کردن هیچ عیبی ندارد. ما به این کار احتیاج داریم تا به آن طریق به علت خارجی دردهای خود پی ببریم و تشخیص دهیم چیزهائی را که می خواهیم چگونه باید بدست آوریم. زمانیکه تشخیص دادیم چه کسی و چگونه مسبب آلام و دردهای ما بوده است، آنوقت است که سرزنش کردن را باید از دل بیرون کنیم. مادام که بر آن باورم که شما محرک من بوده اید که این گونه فکر کنم، نمی توانم آن نیروئی را که در من برای التیام بخشی خودم وجود دارد و با آن می توانم دردهای خود را بیرون بریزم، پیدا کنم. اگر شما بازوی مرا مجروح سازید، شایسته است که من شما را برای اینکار سرزنش کنم. شما مرا ضربه ئی زده اید که مجروح شدن بازوی من بآن علت است. ولی من باید کاری کنم که مسؤل بودن شما را از دل بیرون کنم و شما را دیگر مسؤل ندانم. باید اول تشخیص دهم که این شما بودید که بازوی مرا مجروح کردید، و من حالا واجد نیروئی هستم که عمل غلط شما را اصلاح کنم. نیروئی دارم که زخم را التیام بخشم. نیروئی دارم که می توانم کارها را بهتر کنم. تا آنجا که من انتظار دارم، دلم می خواهد شما آن را بمن محول کنید، زیرا من توان التیام یافتن ندارم، مگر آنکه شما خودتان صریحا آنرا به من واگذار کنید. و اگر اینکار را نکنید، زخم من التیام نمی پذیرد.

مادام که مانسکی به دیگرانیم توان بهتر شدن نداریم

اگر شما مبلغی از پول مرا به سرقت برید و این عمل شما به کار من صدمه زند، برای آنکه عمق مسئله درک شود، و مراد موقعیتی اصلاحی قرار دهد تا در آینده مواظب خود باشم تا چنین حالتی دوباره تکرار نشود، سرزنش کردن مؤثر است. ولی اگر بعلت عدم موفقیت های شغلی خودم، شما را دائما سرزنش و ملامت کنم، کم کم این باور برای من ایجاد می شود که به علت وجود شخص شماست که من نمی توانم در کار خود موفقیت بدست آورم. این باور محدود و واهی من مانع از آن می شود که من آن قدرت را در خود سراغ داشته باشم که بتوانم آینده ی خود را بنا کنم. مادام که من به سرزنش کردن خود ادامه می دهم، نمی توانم خود را با نیروی خودم که هدف آینده ی مرا در زندگی رقم می زند مرتبط کنم. آن وقت، مسئولیت این کار را به دوش شما می گذارم.

زمانی که سرزنش کردن شعار باشد، نمی توانید سرنوشت خود را رقم زنید. و بجای آن، فرد دیگری را مسؤل می دانید

زمانی که طرز تفکر ما مبنی بر سرزنش کردن است، درک این حقیقت بسیار مشکل است. ساده تر اینست که ما برای مدت کوتاهی هم که شده باشد از این طرز تفکر بدر آئیم. تصور کنید که شما کاملاً در راه موفقیت گام نهاده اید. به خودتان اعتماد دارید و هر چیزی را بآن نیاز داشته باشید در دسترس شماست و شما نیز به توانائی خود در اینکار واقفید. از طرفی از راه تجربه می دانید که هرچرا که شما فکر یا باور کنید همان چیزهائی است که آنها را بدست می آورید. اعتماد دارید که روند کار شما بر این مبناست که آن چه را که می خواهید می توانید بدست آورید. و می دانید که نود درصد کارهائی که سبب این اتفاقات در زندگی شما می شود دوست داشتن راستین خودتان و اشتیاقی است که در بر آورده شدن آرزوهای خود داشته اید. با این طرز تفکر مثبت خودتان برای کسب موفقیت های شخصی، دلیلی ندارد که گوشه ئی از کار خود را متوقف کنید و گناه آنرا بگردن دیگران گذاشته و آنرا سرزنش کنید. مثال دیگری

بز نیم: اگر شما ظرف یکسال صد هزار دلار در آمد دارید و فردی پیدا شود که پنج دلار از شما به دزدد، شما حاضر نخواهید بود کارهای خود را متوقف و نیروی خود را هدر دهید تا شخص خاصی را سرزنش یا تحت پیگرد قانونی قرار دهید. حتی بدنال او هم نمی روید، و اصولاً موضوع را فراموش می کنید. و خیلی راحت بخودتان خواهید گفت: خب! حالا مگه چی شده. پنج دلار کمتر. من کارهای واجب تری دارم که باید بر روی آنها تمرکز کنم.

ولی اگر تمام موجودی شما فقط پنج دلار بود در آن صورت احساس بسیار زیادی برای سرزنش کردن آن شخص می داشتید. برای شما این احساس غلط به وجود می آمد که این فرد تمام داروندار شما را به یغما برده است و مسئول بوجود آوردن اختلال در زندگی شما شده است. بر همین منوال، اگر زمانی که شما در فکر عیب جوئی و انتقاد از فرد دیگری هستید، توانائی و ارزش معنوی و خالص خود را در به دست آوردن آنچه در طلب آن هستید نادیده می گیرید. باور شما بر اینست که ارزش خالص شما پنج دلار است و نه یکصد هزار دلار. زمانی که فردی مبلغ پنج دلار از شما می دزدد، یا شمارا گول می زند، محققاً شایسته است که شما آن را درک و سپس، حالت منفی که از فعل این شخص به شما دست می دهد، از دل بیرون کنید و آن حالت منفی را رها سازید. ولی صحیح نیست که احساس عیب جوئی که به شما دست داده است برای همیشه در خود نگاهدارید. حتی شاید بهتر آن باشد که سپاسگزار این فرد باشید و به پیش روید.

عفو و بخشش سبب می شود که ما از گرایشی که در مسئول شناختن افراد برای دردسرها و مخصصه های خود پیدا می کنیم رهایی یابیم. مادام که طرز تفکر ما این باشد که زید یا عمرو، یا فلان اوضاع و احوال مسبب عدم موفقیت ما بوده اند، ما در برابر قابلیت خود مانع ایجاد می کنیم. هر زمان که شما بر روی سرزنش و انتقاد انگشت گذارید، سه انگشت بسوی شما نشانه می رود. این سه انگشت به شما خواهند گفت که شما همواره آن نیرو را دارید که کارها را اصلاح کنید و دوباره از سر گیرید. با عفو و بخشش، شما دوباره نیروی خود را برای بدست آوردن آن چیزهایی که می خواهید و بدنال آید باز می یابید.

### عفو و بخشش سبب می شود که ما سایرین را مسئول گرفتاریهای خود در جهان ندانید

زمانی که مردم خود را در راه بدست آوردن نیازهای خود ناتوان حس می کنند، در عیب جوئی و انتقاد فرو می روند. احساس می کنند که: اگر من شمارا ببخشم، شما دوباره همان کار را با من خواهید کرد. ترس آنان از اینست که عفو نمودن، نیروی آنانرا تباه می کند. این قبیل نیروها، یعنی نیروئی که ما بخواهیم بوسیله ی آن افراد را دست کاری، یا تنبیه کنیم، نیروی کاذب است. به دیگران متکی است، نه بخود ما. اگر شما از نیروی خود برای خلاقیت استفاده کنید، می توانید زودتر عفو کنید. حتی مهم تر از این، موقعی که شما می بخشید، نیروی شما برای خلاقیت، زیادتر می شود.

### زمانیکه شما بخشدن فوری رایا و گرفتید، نیروی خلاقیت خود را افزایش می دهید

بعضی از افراد موقعی که آزار ببینند، می خواهند طرف را تنبیه کنند یا اینکه از او انتقام بگیرند تا با هم بی حساب شوند. همان طور که قبلاً به آن اشاره شد، این هرگز تمایل حقیقی و قلبی ما نیست. تنها کاری که می کند اینست که ما را از نیروی خلاقیت خودمان دور نگاه می دارد. تنها فردیکه در این انتقام گیری آسیب می بیند، شما هستید.

خود را از بند انتقاد رها کردن و به بدنال عفو گشتن، چنان معنی نمی دهد که شما با آن شخص همان معامله را انجام خواهید داد. اگر کسی به شما آزار رساند، بخشیدن وی این معنی را می دهد که شما این

آزار رساندگی را فراموش کنید، نه این که بعقب برگردید و دوباره آزار ببینید. اگر ما فردی را دوست داریم این معنی را نمی دهد که دوباره بآن فرد اجازه دهیم تا ما را بیازارد. ما باید در تصمیمات آینده ی خود برای برقراری ارتباط، یا همکاری با آن فرد، راه حل هائی عملی در نظر بگیریم.

### بخشیدن یک فرد دلالت بر آن ندارد که روابط آینده ی شما با آن فرد بر و روال سابق است

در بعضی موارد ممکن است که شما فردی را مورد بخشودگی قرار دهید و تصمیم گرفته باشید که دوباره با آن شخص ارتباط برقرار کنید، یا اینکه داد و ستد داشته باشید ولی در سایر موارد علاقه مندید که از آن شخص عاقلانه اجتناب کنید. اگر این دوری گزینی شما از این شخص با ملاحظه ی جمیع جهات و با کمک عقل و تدبیر و قلبا صورت گیرد، شما بخشودگی را به طور احسن انجام داده و موضوع خاتمه می یابد. در بسیاری از موارد، موقعی که ما عصبانی می شویم و تصمیم می گیریم که در حل مشکل تعجیل نداشته باشیم، بهتر آنست که خون سردی خود را حفظ کنیم، انتقاد و سرزنش را نیز انجام دهیم و بعدا، پس از آنکه موضوع برقراری ارتباط و احساس عشقی آینده را مورد بررسی قرار دادیم، تصمیم بگیریم.

هوشنگ و مجید، سالها بود که با یکدیگر دوست بودند. هوشنگ اشتباه بزرگی مرتکب شد. مطالبی پشت سر مجید به همه گفت که هوشنگ را شدیداً آزرده خاطر ساخت. اولین بازتاب مجید این بود که باین دوستی چندین ساله خاتمه دهد. پس از آنکه کمی راجع به بخشودگی و فراموش کردن قضیه اندیشید، دوباره بیاد دوستی و عشقی که هنوز در قلبش وجود داشت و آنرا احساس می نمود افتاد. با فراموش کردن، و نادیده گرفتن آنچه هوشنگ در باره ی وی بدیگران گفته بود، قادر بود که دوباره عشق و دوستی را در قلب خود احساس کند.

روش و رفتار بخشودن، فکر و قلب انسان را باز میکند تا ما بتوانیم تشخیص دهیم که همه ی افراد بشر مرتکب اشتباه می شوند ولی با وجود این نقص، هنوز ارزش دوست داشتن را دارند. رفتار غیر قابل قبول و زننده ی یک فرد، اعتبار واقعی آن شخص را از بین نمی برد. موقعی که شما فردی را می بخشید، گرایشی را که برای حفظ دوستی و عشق، یا تنبیه، در شما شکل می گیرد، رها می کنید. بخشیدن فرد، اجازه می دهد که شما به طبیعت دوست دارنده ی خود باز گردید، و ضمناً به شما هشدار می دهد که می خواهید رابطه ی بعدی شما با این فرد به چه طریق باشد. بخشودگی فرد این معنی را نمی دهد که شما وظیفه دارید کاری برای آن شخص انجام دهید، یا اینکه آن شخص باید چنین کند.

### زمانی که فردی را می بخشید، بمایل خود را در حفظ دوستی یا تنبیه آن شخص، از دست می دهید

یکی از راههائی که می توان سرزنش کردن را بدست فراموشی سپرد اینست که بخاطر بیاوریم در آن زمان هایی که ما هر چه می خواهیم نمی توانیم بدست آوریم، در جهتی مخالف گام نهاده ایم. اگر شما همسر خود را سرزنش می کنید، گردشی به عمل آورید و مخزن عشقی دیگر را پر کنید. زمانی که شما بر روی چیزی که باید آنرا در جایی دیگر بدست آورید متمرکز می شوید، قادر خواهید بود که دوباره به حقیقت وجود دوست داشتنی خود باز گردید و همسر خود را ببخشید.

باورهای منفی که معمولاً با سرزنشها عجین شده است باین طریق است: چون این اتفاقات به وقوع پیوسته است بنا بر این من نمی توانم آنچه را که بآن نیاز دارم، یا می خواهم، بدست آورم. با درک این موضوع که این نوع طرز تفکر غلط و بدون پایه است، ما آزاد می شویم و می توانیم بر روی عیب جوئی ها و انتقادات خود از افراد قلم بطلان کشیم و اشتباهات افراد و خودمان را ببخشیم. به جای آنکه به خود بقبولانیم که این گذشته ما است که ما را در پشت معرکه نگاه داشته است، تشخیص می دهیم که گذشته ی ما می تواند در راه آینده

ما به خدمت گرفته شود تا بتوانیم راه روشنی که در پیش روی ماست بیابیم و توانائی خود را برای دوست داشتن بیشتر از طریق بخشیدن و عفو کردن، بیشتر کنیم.

## ۲- رهائی از افسردگی

زمانی شما افسرده و غمگین می شوید که ارتباط شما با قابلیت ذاتی خودتان قطع می شود و دیگر تشخیص، قدردانی، ولذت بردن بسیاری از نعمت ها و مواهب آلهی برای شما میسر نیست. موقعی که دریچه قلب شما بروی آنچه آنرا دریافت می کنید بسته است، شما نمی توانید انتظار آینده ئی درخشان و سعادت مند را داشته باشید. زمانیکه افسرده اید، شما توانائی خود را برای احساس و درک آن چیزی که واقعا آنرا می خواهید به هدر می دهید و نیروی مغناطیسی درونی خود را برای جذب چیزهایی که در زندگی می خواهید و نیروی طبیعی خود را، برای لذت بردن از چیزهای کوچک در زندگی، از دست می دهید.

بزرگترین علت افسردگی در زنان احساس تنهایی و مهجور بودن است. زمانی که یک زن احساس کند که نمی تواند چیزهایی را که به آنها نیازمند است بدست آورد، به غایت افسرده می شود. اگر سایر مخازن عشقی او خالی است، از این افسرده می شود که نتوانسته است سایر نیازهای خود را برآورده کند. یکی از عوارض عمده افسردگی احساس خلاء درونی و ناتوانی است. با تمرکز یافتن بر روی مخزن عشق دیگر، می توان شروع بدست آوردن نیازها نمود و باین طریق افسردگی کم کم از بین می رود. برای بسیاری از زنان، تمرینهای مراقبه می تواند بلافاصله در رفع افسردگی مؤثر واقع شود.

## علت عمده ی افسردگی در زنان احساس تنهایی و مزرومی بودن است

علت عمده ی افسردگی در مردان احساس بیهودگی است. زمانیکه مردی کار نمی کند، یا اینکه از خدمات او در محل کار قدردانی نمی شود و یا در رابطه ی اش با افراد، چندان از او استقبال نمی شود، دل آزرده و افسرده می شود. بلافاصله در سطح نیروی بدنی خودافت حس می کند و این احساس بوی دست می دهد که زندگی وی از این پس یک نواخت و خالی از تحرک است. بعضی از افراد، حس می کنند که دیگر خودشان نیستند. حتی درک نمی کنند که افسرده اند. یکی از عوارض کلیدی افسردگی، عدم علاقه به انگیزه و محرک، و احساسی کلی است. بر آن باورند که هر کاری اینان انجام دهند در نفس موضوع هیچ تغییری داده نخواهد شد و کاسه همان کاسه است و آتش همان آتش.

## علت عمده ی افسردگی در مردان احساس بیهودگی است

برای آنکه بر افسردگی خود غالب شویم، لازم است در جهت مخالف بنگریم تا آنچه را آن نیازمندیم بدست آوریم یا اینکه تفاوتی در وضع فعلی خود به وجود آوریم. کاری را که ما می کردیم مفید فایده نبوده است. ما بدنبال عشق، حمایت، موفقیت، یا خوشحالی در جهت مخالف می گشتیم. چنانچه بتوانیم بدست آوردن احتیاجات مختلف دیگر خود را شروع کنیم، می توانیم به درماندگی خود زودتر پایان دهیم. چیزی که ما را عقب می برد اینست که ما چیزهایی را که بیش از همه بآنها نیازمندیم، رد می کنیم.

اگر شما باین علت افسرده اید که از نقطه نظر ارتباط با دیگران خود را تنها حس می کنید، بسیار خوب، درجائی دیگر برای برقراری دوستی و عشق جدید بکوشید. خود را در محدوده ی باورهای خودتان که تنها یک نفر است که می تواند شما را خوشحال سازد مقید نکنید. البته این گفته این معنی را نمی دهد که شما باید شریک زندگی خود را ترک کنید، بلکه چنین معنی می دهد که شما باید برای کمک گرفتن و رهائی از وضع موجود بدنبال مخزن عشقی دیگری بروید.

اگر شما بعزت کسب و کار خود افسرده هستید که چرا هر چه درباره‌ی آن فکر کرده بودید درست از آب در نیامده است، بخاطر آورید که راههای دیگری که سرانجام شمارا به سر منزل مقصود هدایت کند وجود دارد. ما معمولاً افسرده می شویم چون تصورمان بر آنست که فقط یک راه وجود دارد که خواسته های ما را بر آورده می کند. برای آنکه ما بجائی برسیم صدها راه وجود دارد. با پیدا کردن مخزن عشقی که شما می توانید آنرا پر کنید، همین طور که هر چه را می خواهید بدست می آورید، شما به حقیقت وجود خود که پراز اعتماد و اطمینان و درایت بودومی توانست راه دیگری برای رسیدن بخواسته ها پیدا کند، باز می گردید.

باورهای منفی که زائیده‌ی افسردگی است اینست که عشق و حمایتی که شما بان نیازمندید، در دسترس شما نیست. با درک ده مخزن عشق، شما آزادی و اختیار بیشتری برای یافتن نیازهای خود خواهید داشت. بینش جدید شما این خواهد بود که هر گاه احساس نمودید که نمی توانید آنچه را که می خواهید بدست آورید، در جهتی غلط در جستجوی گمشده‌ی خود هستید. آنچه را که شما می خواهید، می تواند فوراً در اختیار شما قرار گیرد. چالش افسردگی وبه عبارت دیگر حسن آن، اینست که شما می فهمید که مجذوب یافتن نوعی از عشق شده اید و در عین حال، فرصت های دیگری برای چیزهایی را که می خواهید، رد می کنید و آنها را از دست می دهید.

## رضاء و سوسن

رضاء، از این نظر افسرده بود که زنش سوسن، آن طوری که او توقع داشت ظاهر پسند باشد، واجد آن حالت نبود. در فکر و ذکر خود تصاویر و حالاتی ترسیم می کرد که سوسن با هیچیک از آنها تطابق نداشت. در اوائل کار چندان مهم نبود، ولی کم کم با تفکر بر روی این موضوع که سوسن هیچ گاه همسر دلخواه و ایده آل او نبوده است افسردگی شدت یافته بود. افسردگی رضاء از آن زمان که به مخزن عشق «خ ۲» (حب نفس) روی آورد، بر طرف شد.

بجای آنکه از ازدواج خود ملول و افسرده شود، نظر خود را متوجه چیزهایی که دلش می خواست آنها را انجام دهد نمود. پس از مدتی، احساس بهتری داشت و شروع بدوست داشتن مجدد همسر خود نمود. موقعی که وی خودش را دوست می داشت، دیگر لزومی نداشت که همسر وی با آن شکل و شمایل که او در ذهن خود می پروراند، به نظر رسد.

موقعی که ما در افسردگی به سر می بریم دلمان می خواهد و انتظار داریم که دنیا طور دیگری باشد، و هیچ وقت چنین نخواهد شد. زمانی که به فرم و شکل، اندیشه کنیم، اینکار ما را از تجربه کردن در راه خواسته هایمان که مآلاً موفقیت ماست، باز می دارد. وقتی که از این فرم بازی و اینکه فلان چیز بچه شکلی اگر باشد بهتر است آزاد می شویم آنوقت هر آنچه را که مورد نیاز ماست و آنرا می خواهیم جذب می کنیم.

**وابستگی به فرم و شکل موجب افسردگی میشود و مانع از آن می شود که با آنچه نیاز داریم دسترسی پیدا کنیم**

یکی از راههای ساده‌ی که می توان از قید و وابستگی ها رهائی یافت اینست که تصور کنیم چیزی را که بان نیاز داریم، یا می خواهیم، بدست می آوریم. بعد از آن تصور کنید احساس شما از این امر چیست. از آن احساس، لذت ببرید. وقتی که تشخیص دادید که حقیقتاً چه می خواهید، احساس شما نیز در همان جهت حرکت می کند. بعد از آن فرض کنید که راههای دیگری نیز وجود دارد که همان احساس به انسان دست دهد. این نوع طرز تفکر فکر و قلب شمارا باز می کند تا آنچه را که امکان دارد جذب کنند.

## وابستگی های فریده

فریده، بیست و شش ساله، برای مشورت نزد من آمد، زیرا افسرده شده بود. از روشی که در فصل بعد بان اشاره خواهم کرد، پیشرفت شایانی کردیم و او نیز حالش بسیار بهتر شده بود. در سال جدید، دوباره برای

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

گفت: بسیار صدمه و آزار دیده ام. مادر خود من، حتی مراد عوت نکرد تا صبح عید را با اعضای خانواده باهم قسمت کنیم. خواهرم را دعوت کرده بود ولی مرا نه!

از او سؤال کردم روز عید را چگونه گذرانده است. جواب داد که خاله اش، عصمت، به او تلفن زده و از او دعوت کرده بود تا در مراسم شرکت کند. توضیح داد که تا چه حد این دعوت جالب بود ولی در آخر کار با احساسی آزار دهنده دست به گریبان بوده است زیرا مادرش چیزی را که خاله اش با او داده بود از او دریغ کرده بود.

به او یاد آور شدم که تا چه حد پیشرفتش جالب توجه بوده است. اگر چه مادرش او را فراموش یا، بزبانی دیگر رد کرده بود، دل خود را باین خوش کرده بود که از منبع دیگری همان نوع عشق و محبت را دریافت می کند. و آن منبع خاله اش بود. آن لحظه ی تشخیص برای فریده، تغییری بسیار بزرگ در احساس و نتیجه گیری وی بوده است. و تشخیص داده بود که حقیقی است.

تمام عمر خود را صرف این کار کرده بود که کاری کند مادرش او را دوست داشته باشد ولی مادرش قادر به این کار نبود. باول کردن، یا رها کردن موضوع و اینکه بیش از این به محبت مادر نیازمند نیست فریده قائم مقامی برای مادر خود که بسیار مهربان نیز بود و نه تنها فریده را دوست می داشت بلکه می توانست صمیمانه مشقاتی را که فریده از زندگی با مادر متحمل شده بود بفهمد و آنها را درک کند پیدا کرده بود.

زمانی که فریده دریافت که چیزهایی را که بآنها نیاز دارد می توان از طریق دیگر و به شکل دیگر دریافت کرد، توانست دوباره افسردگی خود را رها کند و بحالت اول برگردد. زمانیکه فریده چالش ها و مبارزات خود در زندگی را شروع کرد، باز تاب وی معمولاً افسردگی بود. با به خاطر آوردن این تجربه ی مستقیم از توانائی خود که هر آنچه را بخواهد می تواند بدست آورد، قادر شده بود تا بدون آنکه افسرده شود، در مقابل سدهای محکم تر از این نیز ایستادگی کند. برای وی، موفقیت فردی به صورتی حقیقی جلوه گر شده بود. حال، دیگر می توانست تشخیص دهد زمانی که به افسرده شدن گرایش پیدا می کند، برای آنچه به آن نیازمند است، در جهتی صحیح نگاه نمی کند.

### ۳- رها کردن اضطراب

وقتی شما مضطرب می شوید که ارتباط شما با قابلیت درونی خودتان به اینکه اعتماد کنید همه چیز در تمام اوقات بخوبی پیش می رود، قطع می شود. زمانی که ما از اثرات عوارض و اتفاقات گذشته التیام نیافته ایم، در زمان حاضر دچار اضطراب می شویم. اضطراب معمولاً همیشه و بطور مستقیم، با دردهای گذشته ی ما که هنوز شفای نیافته است ارتباط دارد. در بیشتر موارد، زمانی که ما اشتیاق داریم که نیروی خلاقه ی ما در درونمان جریان یابد، با اضطرابی که داریم، آنرا مسدود می کنیم. یک روز، اوضاع و احوالهایی که شمارا عصبانی یا مضطرب می کند ممکن است برعکس، شمارا هیجان زده، آرام و مطمئن گرداند. زمانی که مضطربید، یا شما توانائی خود برای لذت بردن از حیات را از دست می دهید یا اینکه ترجیح می دهید که از ناراحتیهای عصبانیت اجتناب کنید و در ناحیه ی آرام خود به زندگی ادامه دهید. اگر شما به ریسک متوسل نشوید، نمی توانید رشد کنید و زندگی شما خنک و یک نواخت خواهد بود. آرزوهای باطنی خود برای بیشتر طلبی را انکار و توانائی خود را محدود می کنید. از طرف دیگر، اگر شما به علت اضطرابی که دارید به ریسک متوسل شوید، به شما زیان می رسد. راه دیگری نیز وجود دارد. ریسک کنید و بگذارید احساس عصبانیت بیرون زند، و بدنبال آن حالات منفی را از وجود خود بیرون بریزید.

## زمانی که مضطربیم قابلیت خود برای ریسک کردن ولذت بردن از حیات را از دست می‌دیم

در زندگی خودم برای سخنرانیهائی که داشته‌ام اضطراب‌های فراوان داشته‌ام. در شروع اولین جلسه سخنرانی خود، در بیست و هشت سال پیش، زانوان من شروع به لرزیدن کرد و من از حال رفتم. هرچه موضوع در مغز خود انباشته بودم در جلوی چشم شنوندگانی که در سالن اجتماع کرده بودند، مرد و از بین رفت. موضوع سخنرانی من این بود: پتانسیل مغزی خود را به طور کامل برای مراقبه توسعه دهید. در هر حال، موقعی که بحال عادی اولیه برگشتم، سخنرانی خود را ادامه دادم.

سالهای سال، همیشه قبل از سخنرانیها، معرفی، یا نمایش، مضطرب و نگران بوده‌ام. در ابتدا فکر می‌کردم که شاید اینکار در صلاحیت من نیست و مرا برای اینکار نساخته‌اند ولی بعداً مصاحبه‌ی جون لنون از گروه بیتل را خواندم. گفته بود که من مسافرت و گردش به این طرف و آن طرف را متوقف کردم زیرا قبل از شروع هر برنامه عصبانی می‌شدم و بدن‌بال آن استفرغ من شروع می‌شد. در این مرحله، من تشخیص دادم که اگر او هم در شروع برنامه مضطرب بوده است، علامت بدی برای من نیست. به عبارت دیگر این تنها من نیستم که به این حالت دچار می‌شوم.

تجربه‌ی جون لنون مرا از باور غلطی که به من دست داده بود رها کنید. زیرا فکر می‌کردم که اگر من عصبانی می‌شوم برای این کار مناسب نیستم. متدرجاً بعنوان یک مشاور، آموختم که میلیون‌ها نفر از صالح‌ترین و واجد شرایط‌ترین و حرفه‌ئی‌ترین سخنرانان وجود دارند که هنوز هم دچار عصبانیت و اضطراب می‌شوند. اضطراب به هیچ وجه بازتابی حقیقی از شایستگی یا اتفاقاتی که قرار است حادث شود نمی‌باشد.

### دلواپسی به هیچ وجه بازتاب حقیقی شایستگی و حوادثی که قرار است اتفاق بیفتد نیست

به سخنرانی‌های خود ادامه دادم و همواره طی شانزده ساله که اینکار را می‌کردم هول و اضطراب داشتم تا اینکه کشف کردم چگونه باید مشکلات گذشته‌ی خودم را که در زوایای تارک مغز من خانه کرده است حل و فصل کنم. بایادگیری پالایش احساسات گذشته‌ی خود را التیام بخشم. در این مرحله، نود و پنج درصد از هول و اضطراب من برای همیشه از وجود من رخت بر بست. آن پنج درصدی که برجای مانده است نیز هنگامی که من کار جدیدی را شروع می‌کنم و مقدار بسیار زیادی فشار بر روی من است به فوریت از بین می‌رود. پس آنکه من یک پالایش بیست و پنج دقیقه‌ئی از احساسات خود به عمل آوردم، می‌توانم کانالهای خود را برای استنشاق مقدار بسیار زیادی نیرو باز کنم. آن جایی که زمانی پراز تشویش و اضطراب بود، حالا آرامشی توأم با اطمینان است.

### ۴- رها کردن بی تفاوتی‌ها

زمانیکه شما بی تفاوتی می‌شوید یا به عبارت دیگر احساس بی تفاوتی می‌کنید، دیگر قادر نیستید که آرزوهای روحی خود را احساس کنید. شما ارتباط خود را با توانائی درونی خودتان برای آنکه تشخیص دهید چه چیزی می‌خواهید و آیا می‌توانید آن را بدست آورید یا نه، از دست داده‌اید. شما اعتماد داشتن به کفایت خود را متوقف کرده‌اید و دیگر در بند آن نیستید که واقعا بدن‌بال چه چیزی می‌گردید. زمانی که احساس اعتماد و پروا داشتن از وجود شما رخت بر بسته و یا در جلوی آنها مانع ایجاد شده است، شما بانکار کردن و سرکوب کردن تمایلات واقعی خود ادامه می‌دهید.

زمانی که بی تفاوتی در درون شما رخنه می‌کند، شما انگیزه‌ی طبیعی، و نیروی خود را به منظور تغییر دادن اوضاع و احوال برای بدست آوردن آنچه که می‌خواهید، از دست می‌دهید. برای شما، زندگی معنا و مفهوم خود را از دست می‌دهد و تهی از عشق و مودت می‌شود. متدرجاً کرختی و سستی در دل شما خانه

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

زمانیکه بی تفاوتی در درون شما رخ می کند شما انگیزه طبیعی و نیروی خود را برای تغییر دادن اوضاع و احوال، از دست می دهید

به محض اینکه ما خودمان را برای بدست آوردن آنچه می خواهیم ناتوان حس می کنیم، بی تفاوتی، بازتاب خود کاری است که بدن ما از خود نشان می دهد. بنا بر آن می گذاریم که آنچه را که ما می خواهیم، بدست آوردنش غیر ممکن است. اغلب اتفاق می افتد که اولین بازتاب فرد اینست که در برابرند و نسبت بهر چیز، پروانداشته باشد. وقتی که اشتیاق نداشته باشد، نیرو، وجهت نیز ندارد. برای آنکه از درد اجتناب کند، در بی تفاوتی و اهمیت ندادن بکارها، باقی می ماند. در بچه قلبش هم که بسته شد، زندگی این فرد یک سلسله از تعهدات و وظایف می شود.

زمانی که مردان احساس بی تفاوتی می کنند، بی تفاوتی می کنند و بست به امور، بی ملاحظه می شوند

زمانی که به زنی این باور دست دهد که وی دیگر قادر نیست احتیاجات خود را بدست آورد، اولین بازتاب او این است که در وی عدم اعتماد بوجود می آید. از متکی بودن به دیگران و اوضاع و احوال، آزار دیده است و دیگر حاضر نیست که همان بلا یا دوباره بر سرش نازل شود. خودش را باز نکرده است تا از آزار دیدن مجدد اجتناب کند. با حمایت از خود، امن و بی خطر باقی می ماند ولی نمی تواند در درون خود به رشد، و بارور شدن عشق و اشتیاق برای خود و دیگران ادامه دهد. سرد می شود. اعتماد از او سلب شده و رشته ی ارتباطیش با خود، و دیگران گسسته است. ناخود آگاهانه، در برابر وی دریافت چیزهایی که به آنها نیازمند است بسته است.

مشکل بزرگ بی تفاوتی اینست که ما نمی توانیم شخص مهمی که هنوز هم باید زندگی کنیم

حتی در آن موقعی که بنظر می رسد دیگر کاری از دست شما ساخته نیست، همیشه می توانید روند احساسی خود را درباره جریانات روز تحت نظر و کنترل گیرید و احساس بهتری داشته باشید. لازم نیست خواسته ها و احساس های خود را انکار، یا نفی کنید. زمانی که مردم ندانند که به چه طریق باید احساسهای منفی خود را بیرون بریزند، باورش بر اینست که اگر نتوانند مشکل خود را حل کنند، احساسهای منفی را باید به زور پس بزنند. اینها نمی دانند که می توانند احساسهای منفی خود را التیام بخشند.

فرقی نمی کند که کارها تا چه حد نامساعد و بد است، با این وجود ما می توانیم احساسهای منفی خود را پالایش دهیم و به احساسی بهتر از قبل، باز گردیم. حتی اگر اوضاع و احوال خارجی نتواند تغییر کند، ما می توانیم احساس بهتری داشته باشیم. پس از آنکه اقدام کردیم، و احساسهای منفی را بیرون ریختیم و دوباره بحالتی که دلمان می خواست باز گشتیم، همیشه اوضاع و احوال خارجی به نفع ما تغییر می یابد. این، نوعی معجزه است که همواره تحقق می یابد. همه چیز در جهتی حرکت می کند که ما می خواهیم و هیچوقت انتظار آنرا نیز نداشتیم. اینها همه در صورتیست که شما این احساس را نداشته باشید که برای آنکه با احساسهای مثبت خود باز گردید، بآن تغییر احتیاج دارید.

پس از آنکه از بی تفاوتی ما را می یابید، پشه و لولو ما چیر کم کم باشد، ما از این معجزه مادر دنیای خارج خواهیم دید

بزرگترین نیروئی که شما دارید، نیروئی است که نمی توانید عواطف منفی خود را رها سازید و به موازات آرزوهای شدیدی که دارید احساسهای مثبت را درک کنید. وقتی که معجزه ی کوچک شروع به خودنمایی می کند، ایمان و اعتقاد شما قوی تر می شود. به جای آنکه در زمانهای مختلف برای بدست آوردن خواسته های خود احساس ناتوانی کنید و به همین سبب، بی تفاوت شوید، اطمینان خواهید یافت که بنحوی از انحاء، به طریقی، ممکن است اتفاقاتی بیفتد، و کارها بهتر از آن شود که شما حتی تصور آنرا داشته اید.

## زمانیکه اعمال ما زیادتر می شود، بی تفاوتی از بین می رود

زمانی که شما بی تفاوتید، این نشانه ئی بارز و قطعی است که درست در ناصیه ی شما معجزه ئی کوچک در شرف وقوع است. با تسلیم نشدن در برابری تفاوتی، و بجای آن، پرداختن بیالایش حالات منفی و مشخص کردن هدف و نیت خودتان پس از مراقبه، بطوری ناگهانی متوجه خواهید شد که می توانید بیشتر و بیشتر، چیزهائی را که بآنها نیاز مندید، بدست آورید.

غالباً زوجها، در آخر کاری تفاوت می شوند. اتفاق افتاده است که اینان به دفعات ناامید و مأیوس گردیده و آخر کار نیز موضوع را اول کرده اند. بدون داشتن امید، عشقی که آنان بین خود قسمت کرده بودند، مسدود و غیر قابل درک می شود. اگر چنین شد، اولین قدمی که در این راه، و نیز رفع موانع، باید برداشت اینست که، نظرهارا متوجه قسمت دیگر کنند و یکی دیگر از مخازن عشق را پر کنند. پس از آنکه احساس بهتری پیدا کردند، آنوقت می توانند دوباره بجای نخستین برگردند و ارتباط پیشین را قوام بخشند و بر روی رها سازی سرزنشها و عیب جوئیها تکیه کنند.

معمولاً هر موقع که ما شروع به عیب جوئی از شریک زندگی خود می کنیم نیروی لازم برای چیزهائی که باید آنها را بدست آوریم از دست می دهیم. با پالایش عواطف منفی خودمان که با عیب جوئی های ما ملازمه ی نزدیک دارند، و یافتن راهی برای بخشودگی طرف مقابل، متوجه می شویم که قلبهای سرد و منجمد بی تفاوتی شروع به شکستن می کند و آب می شود. در یک ارتباط، بی تفاوتی همیشه دلالت بر آن دارد که ما باید ابتدا به مخزن عشقی دیگری نظر افکنیم.

### ۵-رها کردن داوری

زمانی که شما برای مشاهده ی بهبودی در دیگران و نیز اوضاع و احوال موجود، قابلیت درونی خود را از دست می دهید، آنوقت است که به داوری می نشینید. پیدا کردن عیب، و به عبارت دیگر عیب جوئی از افراد و موقعیت ها، نیاز به مهارت های خاص دارد و مهم نیز هست، ولی به حال شما چندان مفید نیست و ممکن است مانع شود که شما خوبی هارا نتوانید تشخیص دهید. موقعیکه شما در این حالت داوری نمودن درباره مردم و کارها گیر می کنید، رنجیده خاطر و ملول می شوید که چرا شما نمی توانید آنها را بحال عادی خود بازگردانید. هر تکه ابری در آسمان، خط باریک نقره ئی برای خود دارد، ولی شما قادر به پیدا کردن آن نیستید.

ما تمایل باین داریم که موقعی که به احساسهای درونی خودمان راجع به چیزهای دیگری توجهیم، داوری کنیم و در مقابل سایرین مقاومت نمائیم. برای آنکه احساسهای خودمان را که با داوری ما ملازمه ی نزدیک دارد پالایش دهیم، محتویات را باید تغییر دهیم. معمولاً، چیز دیگری است که منحل آسایش ماست و ما را نگران می کند. زمانیکه ممکن است حوصله مان از فرد دیگری که پهلوی دست ما نشسته است سررود، در حقیقت نگرانی ما از چیز دیگری است که اصولاً ارتباطی باین شخص، یا زمان حاضر ندارد.

## زمانیکه ما از فردیکه در جوار ماست نا امید می شویم، در حقیقت ما نگران چیز دیگری هستیم

اگر شما نسبت به موهای سر خود نگرانی دارید، این نگرانی شما، غالباً نگرانی جا بجا شده است. به عبارت دیگر شما نسبت به چیز دیگری است که نگرانی دارید و نه موی سرتان. اگر نگرانی شما مربوط به یک سرمایه گذاری خاص و یا تصمیمات بازرگانی که مربوط بحرفه ی شماست باشد، ممکن است نگرانی وجود داشته باشد ولی هیچ ارتباطی با مواردی که گفته شد نداشته باشد. شما، داوری را آغاز می کنید ولی نگرانی شما مثلاً مربوط به وزن شما، یا وزن همسر شماست. و تنها چیزی که شما متوجه آن می شوید، چاقی است. زمانی که ما بر روی موضوعی متمرکز می شویم، نمی توانیم آنرا تغییر دهیم و همواره چیز دیگری است که سبب نگرانی ماست

### روزی که موی شما، بقصد هی شما بد جلوه می کند، چیز دیگری است که موجب نگرانی شماست

زمانی که ما احساسهای خود را جا بجا می کنیم، گرایش پیدا می کنیم که در برابر موقعیت هایی که نمی توانیم آنها را تغییر دهیم مقاومت کنیم. اگر قادر باشیم که به احساسهای عمیق تر خودمان که در پس این داوری های بازنتابهای خطا کار قرار گرفته اند نظر افکنیم، متوجه می شویم که این چیزهای دیگری است که سبب نگرانی ما شده است. با نظر افکندن بر روی این نفسانیات، می توانیم آنها را آزاد و شروع به بهبود بخشیدن کارها کنیم.

### نگاه کردن در آئینه ی داوری ها

بسیاری اوقات، موقعی که ما دیگران را از نظر خودمان قضاوت می کنیم، در حقیقت خودمان را در سطحی عمیق تر داوری می کنیم. ما داریم در یک آئینه نگاه می کنیم و آنچه را که می بینیم دوست نداریم. این تشخیص ما به فوریت روشن و شفاف نیست. نیاز به تمرین دارد. زمانی کار من این بود که در باره افراد داوری کنم تا گردن فراز و متکبر نباشند. از افرادی که پرنخوت، و بخود غره بودند بدم می آمد. بعد ها، کشف کردم که این من بودم که آن طور فکرمی کردم. زیرا در عمق وجود خود این نگرانی را داشتم که ممکن است افراد تصور کنند که من فردی متکبرم و مرا طرد کنند. و چون من با آن ترس درون مقابله نمی کردم، کوشش می کردم در حالتی تکبر آمیز جلوه نکنم.

پس از آنکه من باین حالت نفسانی خود واقف گشتم و بتزکیه ی آن پرداختم، دو چیز اتفاق افتاد. اول اینکه بعد از آن با هر فرد متکبری که مواجه می شدم عصبانی نمی شدم. تشخیص داده بودم که قضاوت من در این باره تنها کاری که می کند اینست که مرا رنج می دهد و هیچ فایده ی عملی دیگری ندارد. هنوز که هنوز است ممکن است من فردی را دوست نداشته باشم، یا با فردی موافق نباشم، ولی لزومی ندارد که من عشق خود را از وی دریغ کنم یا وی را نپندیرم. با تشخیص دادن قضاوت های خود، من آن احساسی را که ممکن بود آنرا انتقاد کنم، یا آنرا دوست بدارم، دیگر ندارم.

### داوری های مادر باره ی دیگران ما را رنج می دهد

دومین نتیجه یی که من گرفتم این بود که احساس آزادی کنم و به موفقیت و قابلیت خود برسم. برای آنکه شما خود را به فروش برسانید، باید مردم بدانند که شما چکاره اید و چه کارهایی از شما ساخته است. باید اعتماد داشته باشید خود را در معرض دید و قضاوت دیگران قرار دهید نه اینکه این طرز تفکر را داشته باشید که من از شما بهترم. به جای آن، بهتر است این طرز تفکر را دنبال کنید، نگاه کنید که من تا کنون چه کارهایی کرده ام، شما می توانید به من اعتماد کنید. با تشخیص دادن پیش داوریهای خودم در باره ی

تکبر، توانستم خود را بیرون از این افکار و در دنیائی از افکار مثبت قرار دهم. در روند به فروش رساندن خود و جایگزینی در این محل، اشتباهات بسیار مرتکب شده‌ام، و حتی بعضی اوقات رفتارهای تبختر آمیز نیز داشته‌ام. و چون در پیش داورى های خودم درباره ی افراد متکبر، التیام پذیری قبلی داشته‌ام می توانم خود را بیخشم و در رفتار و کردار خودم تعدیلات لازم را بعمل آورم. زمانی که ما خود را عقب نگاه می داریم و بعد تصمیم به بیرون آمدن می کنیم، ناگزیر، اشتباهاتی مرتکب می شویم. اگر ما نتوانیم خودمان را دوست داشته باشیم، نمی توانیم از اشتباهات خود پند بیاموزیم. یا اینکه آن اشتباهات را توجیه می کنیم، یا اینکه خود رانفی می کنیم و دست از کوشش بر می داریم.

### زمانیکه خود را عقب می کشیم و بعد از آن تصمیم به ظاهر شدن می گیریم ناچار مرتکب اشتباه می شویم

با این بینش درونی، واضح است که پیش داورى درباره ی سایر افراد، ما را عقب نگاه می دارد. بین نخوت و تکبر، و احترام بنفس، یک خط باریک وجود دارد. اگر ما به داورى کردن درباره ی دیگران خو کرده ایم، احترام بنفس ما با نخوت لکه دار شده است. برای آنکه از آن خط باریک نگذریم بتمرین احتیاج داریم. اگر این پیش داوریهار را رها کنیم، خود را آزاد می کنیم تا تجربه کنیم، اشتباه کنیم، درس بیاموزیم، و پشت گرمی و حامی پیدا کنیم.

بیشتر مردمی که پولدار نیستند، درباره ی پولدارها داورى می کنند. بعضی ها نفس پول را مورد قضاوت قرار می دهند. هر دو طرز تفکر راه پولدار شدن آنان را در طول حیاتشان مسدود میکند. برای آنکه قلب و فکر خود را باز کنید تا نعمت بحد و فور در اختیار شما قرار گیرد، اهمیت دارد که از پیش داورى دست بردارید. با آگاهی یافتن از آن باورهای منفی و محدود، می توانید به تدریج از شر آنها خلاص شوید. همیشه در زیر داوریهای ما درباره ی پول، این خجالت و شرمساری نهفته است که چرا ما بیشتر نداریم. با از بین بردن این احساس، آنوقت آزاد می شویم تا بیشتر بخواهیم و آنرا بدست آوریم.

### همیشه در زیر چتر داورى های ما درباره ی پول، این شرمساری نهفته است که چرا ما بیشتر نداریم

زمانی که ما درباره ی دیگران قضاوت می کنیم، عشق خود به آنان را متوقف می کنیم. برای آن دوست داشتن را ادامه نمی دهیم زیرا بر آن باوریم که اگر ما بجای آنان بودیم دوست داشتنی نبودیم. با نگرستن بر داورى های خود نسبت به دیگران، دزدانه در جعبه ئی که خود را در آن پنهان کرده ایم نظر می افکنیم. بیشتر افرادی که به پیش داورى درباره ی افراد خو گرفته اند در جعبه ئی که چه چیز، خوبست و چه چیز بد است خود را محبوس کرده اند و قادر به رهایی خود نیستند تا کارهایی را که می توانند انجام دهند بر عهده بگیرند. می ترسند اشتباه کنند، و از آن ترس دارند که آنان نیز ممکن است مورد قضاوت دیگران قرار گیرند.

### داورى کردن های ما درباره ی دیگران، سبب است آن دارو که دزدانه خود را در جعبه ئی پنهان کرده ایم و آنها را می نخیریم

داورى درباره ی دیگران تنها کاری که می کند اینست که اگر ما استانداردی را که برای دوست داشتن باید داشته باشیم نداریم، ترس ما را افزون می کند. من در کنسرتی نشسته بودم و بشدت از دست مردمی که بسیار وحشی به نظر می رسیدند عصبانی شده بودم و حال آنکه آنها بسیار خوشحال بودند. متوجه حالت خودم که درباره ی اینان به پیش داورى نشسته بودم شدم، و کمی عمیق تر به جزئی از وجود خودم که آنهم آرزوی شیفستگی و دیوانگی داشت و دلش می خواست من او را آزاد گذارم شدم.

در جریان برگزاری کنسرت مدتها باین موضوع فکر می کردم ولی قادر نبودم که آنها را و خود را آزاد

کنم. پس از گذشت مدت زمانیکه برای پالایش احساسهای خود بآن نیاز داشتیم، متوجه شدم که سالها پیش، من عادت نداشتم که درحالات شیفتگی سرکنم وهیچگاه علاقه ئی به الخی بودن و جلوی احساسات خود راها کردن نداشته ام. جزئی از وجود من، ازاینکه مورد داوری دیگران قرار گیرد، سبب ریشخند و تمسخر دیگران گردد، یا حتی تنبیه شود، بیم داشت.

انگاشتم به زمان گذشته برگردم، ترس قبلی خود را احساس کنم، و بدنبال آن تصور کنم که دیگران آن حیاتی را که به آن نیاز دارم، به من ارزانی خواهند نمود. با پر کردن مخزن عشق دوستان و شادی خودم، می توانستم از پیش داوریهای خود درباره ی دیگران که مشغول خوش گذرانی و سرگرمی خود بودند، رهائی یابم.

پس از این کارها، من فرصت های مناسب بسیاری یافتم تا بتوانم آزادانه خود را به مردم بنمایانم. آن جنبه وحشی و خود انگیز من باید از وجود من بیرون می رفت و دیگر من، با وجود داشتن آن دردروم، مورد قضاوت قرار نمی گرفتم. پس از این تجاربی که به دست آوردم، دیگر آنقدرها در زندگی خود مسائل را جدی نمی گرفتم و باز یگوش شدم. اعتماد من بیشتر شد و حتی ظالم نیز شده بودم. بارها در گذشته خود را عقب کشیده بودم و از آن می ترسیدم که افراد درباره ی من چگونه قضاوت می کنند. حالا آزادانه می توانم بگویم: که چی؟ هرچه دلشان می خواهد بگویند و هرطور دلشان می خواهد قضاوت کنند. کی اهمیت میدهد؟ البته معنای گفته ی من این نیست که من نسبت به نظریه ی دیگران بی تفاوتم بلکه منظور من از گفتن این جمله اینست که من اجازه نمی دهم که داوریهای منفی آنان مرا عقب زند یا سبب شود که در کارهایی که می کنم احساسی بد و نا مساعد داشته باشم.

**موقعی که فردی شمار مورد قضاوت قرار می دهد، بخود بگویند، که چی؟ هرچه دلش می خواهد درباره ی من بگویند**

اگر داوری کردن درباره ی دیگران را فراموش کنیم، خودمان را آزاد می کنیم. وقتی که ما درباره ی افراد قضاوت می کنیم مقدار بسیار زیادی از نیروی خود را هدر می دهیم. هیچ اشکالی وجود ندارد که ما از دست دیگران ناراضی باشیم، ولی زمانی که درباره ی افراد داوری می کنیم، ارتباط خود را با عشقی که در قلب خود داریم قطع می کنیم. معمولاً بآن علت ما درباره ی افراد قضاوت می کنیم چون در جهتی که ما فکرمی کنیم، احساس می کنیم، و یا عکس العمل نشان می دهیم، قدم بر نمی دارند. در نتیجه، ما، ناامید و نا شکیبامی شویم. قابلیت ما برای داشتن شوق و اشتیاق برای جوشش با آنان، از درون ما رخت بر می بندد. داوریهای ما درباره ی دیگران، ما را از شکیبائی حقیقت وجودمان دور نگاه می دارد. این عدم ارتباط درونی ما سبب رنج و ملال ما می شود و حتی ما را به داوریهای بیشتری در مورد افراد بیشتر تحریک می کند. زمانی که ناراضی باشیم حتی رفتار و کردار دیگران را مورد قضاوت قرار می دهیم و چه بسا آنانرا نکوهش کنیم. اگرچه بسیار مهم است که ما بدانیم که آنچه را که ما می خواهیم، یا فکر می کنیم، صحیح است. ولی صحیح نیست که آنرا برد دیگران تحمیل کنیم. همه ی افراد مثل هم نیستند. وقتی افراد با یکدیگر متفاوت بودند، بنابراین نمی توان گفت که آنها بدل و من اصلم، و یا اینکه ارزش آنان کمتر از ما است.

**چیزی که برای فردی بهترین است برای دیگران چنین نیست**

زمانیکه ما به پیش داوری می نشینیم، بجای آنکه راههایی برای دسترسی به نیازهای خود پیدا کنیم، شروع به متمرکز شدن بر روی تفاوت هایی می کنیم که علت و مسبب ناراحتی های ما بوده است. موقعی که ما از نیروی درونی خودمان برای خلاقیت بی خبریم، به غلط تصور می کنیم که مقصر اصلی، تفاوت های ما است. خود را بر روی داوری نسبت به تفاوتها متمرکز می کنیم چنانچه گوئی راه

ما راه صحیحی است و راه دیگران راهی ناصحیح و غلط. با اینکار شدت جدی فکری می کنیم و منفی می شویم. جای بسی شگفتی است که چطور بعضی از افراد با اضافه شدن سنشان، مهربان و رؤوف می شوند. اینان مراحل مختلفی را تجربه کرده اند و سرانجام دستگیرشان شده است که کیستند. هیچ لازم نیست که شما در انتظار بالغ شدن و عاقل شدن مانند این افراد شوید. به مجرد اینکه متوجه شدید که از نیروی درونی خود چه می خواهید، قادر خواهید بود تادست از پیش دآوری های خود بردارید.

### ۶- رها کردن دودلی و تردید

زمانی که ارتباط شما با قابلیت و نیروی درونی خودتان برای آنکه جهت خود را پیدا کنید قطع می شود، در دودلی و تردید در جا خواهید زد. و زمانی که این حالت اتفاق افتاد، شما توانایی خود را برای اینکه راه خود را در زندگی باز شناسید، یا اینکه خود را برای انجام وظایفی بطور کامل متعهد سازید، از دست می دهید. تماس خود را با راهنمایی های درون از دست می دهید و احساس گم گشتگی می کنید. برای تصمیم گیری ها، یا اینکه بدانید خواسته های شما چیست، زیاد از حد بدیگران متکی می شوید. خواسته هایتان برای تصمیم گیری بسیار ناچیز و کم اهمیت است و نیروی روحی خود را برای دنبال کردن کارها از دست می دهید. نمی توانید نیروی درونی خود را توسعه بخشید تا بتوانید بگفته ها و تعهدات خودتان جامه عمل بپوشانید.

علت عمده ی تردید و دودلی، یأس و نومیدی است. زمانی که ما برای مقابله با بعضی از مشکلات حیات خود مواجه می شویم، تصمیم گیری و به جلو رفتن مشکل است. برای این مشکل شده است، زیرا که در گذشته نتوانسته ایم، مشکلات عقب افتاده ی خود را بطور کامل و بنحو احسن حل کنیم. هنوز که هنوز است مادر باره ی اشتباهات گذشته ی خود مرددیم. اگر تصمیم می گرفتیم و نتیجه ی آن منفی از آب در می آمد، طبیعی بود که در آینده هر نوع تصمیم گیری برای ما مشکل بود.

### دودلی و تردید چینی مغزی می دهد که ما هنوز در مردود بودن اسبابات گذشته ی خود در درون خود می پروراییم

اگر ما به دیگران اعتماد داشته و ما را فریفته، یا بر زمین زده اند، مشکل است که از این پس به دیگران اعتماد داشته باشیم. اگر در گذشته بخود اعتماد داشته و در این اعتماد بخود متضرر، یا سوخته ایم، زمانی که حس می کنیم که علاقه ئی شدید با اجرای تعهد داریم، ناگهان عقب می کشیم و نسبت به تصمیم خود مشکوک و مردد می شویم.

این نوع طرز تفکر به شدت در راه موفقیت ما اختلال می کند. هر موقع که ما نسبت به چیزی اطمینان داریم، عقب می کشیم و نمی توانیم تصمیم بگیریم. اگر مطمئن نباشیم، برای دیگران نیز مشکل است که به ما اعتماد کنند. لذا برای آنکه از احتمالات شکست اجتناب کنیم، ما راه عقب گرد را انتخاب می کنیم. در زندگی خود من، در یک برهه از زمان تصمیم گرفتم شکست هایی را که تا کنون با آنها مواجه نشده ام تجربه کنم. زمانی که خود را عقب می کشیدم، احساس بدی داشتم. به جای آنکه به طور انفعالی احساسی از بدی داشته باشم، از روی این احساس پرش می کردم. یکبار به تصمیم می گرفتم. نه برای آنکه از خودم اطمینان داشتم، نه! برای آنکه لازم بود من نسبت به این موضوع تصمیم بگیرم و کاری انجام دهم. بجای آنکه مشکوک باشم و مطمئن گردم که کاری که می کنم صحیح است، مطمئن بودم که اگر کاری که می کنم صحیح نیست، متوجه می شوم و بعد می دانم طریق صحیح انجام دادن آن کدام است.

بتر است که انسان سگت بخورد تا اینکه از کوش باز ایستد

معمولا کم دین ها برای آنکه خود را از دست جماعت تماشاگر منتقد و منفی نجات دهند به خود تلقین و یادآوری می کنند که هر نمایشی که آنان برگزار می کنند، جنبه ی تمرین دارد. تا آنکه بتوانند بر کار

سوار شوند و تماشاگران را تحت کنترل در آورند. شما نمی دانید کاری را که می خواهید انجام دهید کارآئی دارد یا ندارد، مگر آنکه آنرا تجربه کنید. متدرجا ملتفت می شوید که کارآئی دارد و پس از آن مانند همان مجری برنامه که جواب خود را از تماشاچی دریافت می کند، شما نیز همان پاسخ را دریافت خواهید کرد. زمانی که من این داستان را در دهه ی سی سالگی خود شنیدم، تفاوت بسیار عمده یی در من به وجود آورد. تصمیم گرفتم از آن پس دیگر در بند آن نباشم که کسی مرا دوست ندارد یا ندارد، یا چیزهایی که با ید بگویم در چه قالبی باید باشد. به دنبال دل خود رفتم، و از کارهایی که کرده بودم این تجربه را آموختم که کدام یک کارآئی داشته و کدام یک نداشته است.

همین طور که بجلو رفتم و طرح کتاب «مردها از سیاره ی مریخ آمده اند» را در دهه ی هشتاد ریختم، بسیاری از مردم از من عصبانی و دلگیر شدند. در آن زمان، می رفتم که نسبت به خودم شک کنم، ولی پایداری من، مرا بر آن داشت تا آن نیروئی را که به آن احتیاج داشتم و لازمه ی تعهد من نسبت به انجام کاری که تصمیم به انجام آن گرفته بودم بود، در من به وجود آورد.

برای مدت شش سال، مردم استفاده های بسیار زیادی از افکار من نصیبشان شد، با وجود این هنوز تعداد اندکی از آنان به سمینارهای من می آمدند. بقیه، دلشان می خواست که من از خر شیطان پیاده شوم و دنبال تدریس قبلی خود را بگیرم و از طرح افکار جدید از قبیل «مردها از سیاره ی مریخ آمده اند و زنها از سیاره ی زهره» منصرف شوم.

برای آنکه برای این دلسردی و فتور غلبه کنم، باید در عقاید خود را سخ تر می شدم و آنها را بیشتر باور می کردم. متدرجا آموختم که قبل از آنکه دیگران مرا باور کنند، من باید خودم را باور کنم. زمانی که ما در شک و دودلی دست و پا می کنیم، سست و ضعیف می شویم و دیگران اعتمادشان نسبت به ما سلب می شود، یا اینکه نمی توانند به ما اعتماد کنند.

### قبل از آنکه دیگران شما را باور کنند، باید شما خودتان را باور کنید

همین طور که استنباط من بر آن بود که بینش های درونی که از کتاب فوق برآیم به وجود آمده بود و من آنها را تجربه می کردم، می تواند در قوام و دوام از دواج ها مؤثر افتد، سرانجام میلیون ها نفر از مردم نیز آن عقیده را پذیرفتند. این، نمونه یی است از این که چگونه مقاومت و پای مردی و راسخ بودن در عقیده، در کسب موفقیت مؤثر است. داستانهای بی شماری در این مقوله تا کنون نوشته شده است و دلالت بر آن دارد که موفقیت های بزرگ، حاصل سالها مقاومت و مبارزه با مشکلات بوده است.

بدون راهنمای درونی، من هیچ گاه نمی توانستم به مقاومت خود ادامه دهم. من، رنج و درد ندانستن را تجربه کرده ام و همواره به درگاه خداوند نیایش کرده ام تا راه را بمن نشان دهد. متدرجا همه چیز برای من روشن و روشن تر شده است. با هر بینش باطنی که یافته ام خداوند را سپاس گفته ام.

### گرفتن تصمیمات

برای آنکه انسان در دنیای خارج موفقیت کسب کند، تصمیمات بسیاری باید اتخاذ کند. مگر آنکه شما برای اشتباهاتی که مرتکب می شوید نا راحت نشوید، و الا این کار بسیار مشکل است. علاوه بر پذیرش اشتباهات، قدم بعدی اینست که درک کنید که لازم نیست شما همه چیز را از قبل پیش بینی کرده باشید. در شرکتی که من کار می کنم، در هر هفته لازم است که تصمیمات زیادی اتخاذ کنم. ساده ترین راه رسیدگی بآن ها برای من اینست که اول آنها را بشنوم، راجع بکارهایی که باید انجام دهم فکر کنم، سپس آنرا برای چند روزی فراموش کنم. بنحوی از انحاء وارد در کامپیوتر طبیعی، یا دستگاه بینش و اشراق من می شود و جواب، بیرون می آید.

یاد گرفته ام که آنراها کنم و زمانیکه باز گشت می کند، زمان مساعد برای حرکت است. حتی در آن هنگام نیز اشتباه وجود دارد، ولی مگر آنکه ما نسبت به انجام کار تصمیم بگیریم و به جلو رویم و الا نه رشد می کنیم و نه چیزی یاد می گیریم. اشتباهاتی را که امروز من مرتکب می شوم سرانجام، راه حلی برای آنها پیدا می شود. این بسیار احمقانه است که تصور کنیم کارها تیرا که ما می کنیم می توانیم آنها را از قبل پیش بینی کنیم. زندگی پر از شگفتی هاست. ما باید درخواست کنیم و بعد ببینیم یکی دو روز دیگر احساس ما چیست.

### احتمانه است که ما تصویر همیشه می توایم آینده را بطور دقیق پیش بینی کنیم

اگر به طور دقیق نمی دانید چه کنید، بهترین راه اینست که هیچ کاری نکنید. در عین حال بسیار اهمیت دارد که تمام احساس های خود را پالایش دهید. همین طور که شما مشغول پالایش و رها سازی تنشهای مربوط با اتخاذ تصمیم های مشکل هستید، جواب به صورت وضوح برای شما مشخص می شود. وقتی که دانستید چه باید بکنید، دلالت بر آن ندارد که شما از نتیجه ی کار خود منجزا مطلعید. بعضی از افراد اشتباه می کنند و صبر می کنند تا دقیقا از نتیجه ی کار خود مطمئن گردند. این موضوع بشدت سبب کندی کار می شود. تصمیم گیری چنین معنی می دهد که شما می دانید این بهترین کاری است که شما می توانید انجام دهید و حاضرید که نتیجه ی تصمیم را بخود بخرید.

### اگهی باین که چه دارید می کنید دلالت بر آن ندارد که شما از نتیجه ی کار دقیقا با خبرید

در آن زمان که من ناگزیرم خود را با انجام کاری متعهد کنم، نهایت احتیاط را بجا می آورم. در بیشتر مواقع، وقتی که می گویم کاری را می کنم، اطمینان دارم که آنکارا انجام می دهم. اینکار سبب می شود که قدرت گفته ی من زیاد تر شود. یکی از دلایلی که کتاب های من تا آن حد بدیگران کمک کرده اینست که گفته های من نیرومند است. هر کلمه ی کتاب بر پایه ی تجارب شخصی من بنیان نهاده شده است. بینشهای درونی در کتابهای من، برای من کار آئی داشته و باز هم دارد. چیزی نیست که نوشته باشم و به من کمک نکرده باشد و باز هم کمک نکند.

زمانی زنی به گاندی نزدیک شد و درخواستی داشت. از گاندی درخواست نمود پسر جوانش را نصیحت کند شکر کمتر بخورد. اعتقاد آن زن بر این بود که شکر، مسئول فعالیت بیش از حد او است و برای او مضر است. گاندی بزن گفت سه ماه نیاز دارد تا در این باره نظر دهد.

پس از سه ماه زن دوباره با پسر خود نزد گاندی باز گشت. گاندی به زبانی ساده به پسر گفت که خوردن شکر زیاد برای سلامت او زیان دارد و اگر بتواند آنرا متوقف کند قوی تر و سالم تر خواهد بود. پسر موافقت کرد.

در خلوت، آن زن از گاندی سؤال کرد برای چه برای یک جوابی باین سادگی سه ماه مدت نیاز داشته است؟ گاندی گفت: قبل از آنکه من پیشنهادی به پسر شما کنم، این پیشنهاد باید نیرو داشته باشد و لازم بود که من خودم مزایای آنرا تجربه و باور می کردم و سپس عقیده ی خود را برای پسر باز گو می کردم. گاندی با ترک کردن شکر برای مدت سه ماه، قادر شده بود تا نیرو و اعتماد را به پسر منتقل کند همان طور که خودش این کار را کرده بود.

زمانی که شما برای قول و گفته ی خود زندگی می کنید، گفته ی شما نیرومند تر است. وقتی که شما برای قول و گفته ی خود احترام قایلید، تنها کافی است که آنرا بر زبان جاری سازید. در آنوقت است که شما نیروئی را که برای تحقق بخشیدن بآن قول، بآن نیاز مندید، پیدا می کنید. زمانی که من به ضرب الاجل ها نزدیک

میشوم، نیروئی را که برای انجام آن تعهد بان نیاز دارم خود بخود پیدا می شود.

## زمانی که شما بوقول خود زندگی می کنید، گفتمی شما نیرومندتر است

البته این گفته آن معنی را نمی دهد که اگر ما بوقول خود عمل نکردیم خود را تضعیف می کنیم. بعضی اوقات نمی توانیم، و بعد دوباره در این راه کوشش می کنیم. و این، آن معنی را نمی دهد که چون شما بگفته خود عمل نکردید، همه چیز را از دست می دهید. بلکه چنان معنی می دهد که هنوز نیروی شما رشد نکرده است. هر بار که شما در انجام تعهد و احترام بگفته ی خود موفق می شوید، نیروی شما برای تعهد بعدی رشد می کند. بهتر است که انسان متعهد و بعد زیر قول خود بزند تا اینکه هیچ وقت متعهد نشود. بعضی از مردم دودل اند زیرا از آن می ترسند که دیگران را رنجیده خاطر کنند. ریشه ی این کار را باید در گذشته ی آنان جستجو کرد که نمی توانسته اند رضایت والدین خود را بدست آورند یا ناشی از ترسی است که از اشتباه کاری خود داشته اند. زمانی که شما هم خود را مصروف بانجام تعهد می کنید، روح شما پرورش می یابد و رشد می کند. بعضی اوقات اتفاق می افتد که شما نمی توانید به هدف خود برسید. بهتر است که کوشش خود را کرده باشید و در صورت شکست دوباره آنرا شروع کنید.

## بتر این است که انسان قول دهد و آنرا بشکند تا اینکه هیچ گاه خود را متعهد نکند

اگر شما نسبت بکاری تصمیم بگیرید و اشتباه کنید، هنوز هم می توانید احساسهای خود را پالایش دهید و به حقیقت خود باز گردید. با پالودن احساسهای یأس و دل سردی، دوباره نیرومند می شوید. اگر شما کنار گود به ایستید و خود را متعهد بکاری نکنید و تصمیم هم نگیرید، ارتباط خود را با حقیقت وجود خود قطع می کنید. نه تنها نیروئی بدست نمی آورید، بلکه در حقیقت ضعیفتر نیز می شوید.

بهترین زمانی که می توانید زیر قول خود بزنید هنگامی است که شما روند انجام آنرا بعهده گرفته اید. بجای آنکه عقب گرد کنید، پرش کنید. و بعد اگر آنکارا انجام ندادید، در بین راه آنرا تغییر دهید. حد اقل، وقتی که شما بسوی چیزی که فکر می کنید صحیح است در حرکتید، به حقیقت درون خود که نیرومند، مصر، هدایت شده و دارای هدف است، پیوسته اید.

## ۷- رها سازی طفره رفتن

شما زمانی طفره می روید که چیزی را که تعهد کرده اید یا قولی را که داده اید نتوانید انجام دهید و قادر به انجام تعهد نیستید مگر آنکه چاره ی دیگری نداشته باشید. اقدام در این مورد را یا متوقف می کنید یا عقب می اندازید زیرا باور شما بر آنستکه آماده، یا حاضر برای آن کار نیستید. با طفره رفتن از انجام کار، شما قابلیت خود برای دست و پنجه نرم کردنهای حیات را از دست می دهید. طفره رفتن زمانی ظاهر می شود که جرأت کم است.

## ما اقدام را متوقف می کنیم، یا عقب می اندازیم زیرا بعلت تصویری که داریم که آمادگی آن کار را نداریم

جرأت، شباهت زیادی بیک ماهیچه دارد. نمی تواند رشد کند مگر آنکه شما در مقابله با دست و پنجه نرم کردنی های زندگی از آن استفاده کنید. اگر شما کوشش خود را بعمل آورید، شروع به درک این موضوع خواهید کرد که فرشتگان خداوند همواره به کمک شما می آیند. قانون اینست: «خداوند به افرادی کمک می کند که به خود کمک می کنند». اگر شما حرکت نداشته باشید، نیروئی که به شما کمک می کند تا کارهای خود را انجام دهید، از جوشش باز می ایستد.

اگر شما شروع نکنید هیچ کاری انجام نمی شود. هنگامیکه از مرحله ی قوه بفعل قدم می گذارید، نیرو می تواند شروع به جوشش کند و عصاره ی خلاقیت شما برای بار دیگر مشخص و بارز می شود. نمی توانید نیروی درونی خود را تشخیص دهید مگر آنکه آنرا به تمرین وادارید. جرأت، باریسک کردن رشد

می کند. زمانی که اقدام را عقب می اندازید، نه تنها نیروی درونی، هدیه ها، و استعداد های خود را سرکوب می کنید، بلکه رنج هم می برید.

زمانی که اراده و قصد را به عمل تبدیل می کنید نیروی شما شروع به جوش می کند و عصاره ی خلافت شما شش داده می شود. دو علت عمده برای رنج کشیدن در طول حیات انسان وجود دارد. یکی از آنها دوست نداشتن و عبارت دیگر، تهی بودن از عشق، و دیگری انجام ندادن کاری است که به انجام آن علاقه مندیم. موقعی که شما جلونمی روید تا آن چیزی را که دلتان می خواهد انجام دهید، درست مثل این است که کاردی در دست بگیرید و دائماً آنرا بر تن خود بکوبید. درد زائیده از قصور برای اجتناب از کار، همواره بسیار کمتر از دردی است که انسان با خودش سرراست نباشد.

زمانی که مانسبت به امری نگران هستیم طفره می رویم. و معمولاً خود را برای قولی که برای انجام کار داده ایم زیون و بیچاره حس می کنیم. فرق نمی کند که چه خواهد شد. قدر مسلم اینست که بنظر می رسد که مانمی توانیم آنرا انجام دهیم. برای آنکه از این مانع بگذریم، باید تشخیص دهیم که جواب مسئله در تغییر دادن احساس های ما است.

با گردش بسوی درون خویش و بیرون آوردن احساس های درونی خود، شما می توانید حالات منفی خود را رها کنید، و آن چیزی را که می خواهید احساس کنید. زمانی که شما کاملاً بتوانید احساس و اشتیاق درونی خود را حس کنید، طفره رفتن از کار از بین می رود. با بیرون راندن آن احساس از مغز خود، و با ورود بمعرفه که با اشتیاقی تازه و نوین، شما می توانید از موانع عبور کنید. جمله ی بزرگی که لازم است همواره آنرا بخاطر بیاورید اینست «فکر نکنید. انجام دهید. همین حالا». وقتی که این جمله را بخود خطاب می کنید، وارد عمل شوید.

### لازم نیست فکر کنید، بکنید، همین حالا

وسیله ی دیگری که مرایاری داده است، مشخص کردن قصد و نیت خود بوده است. به جای آنکه مجبور باشید چیزی را با زور پیش برید، پس از هر مراقبه، مجسم کنید که کارهایی را که می خواهید انجام دهید مشغول انجام دادن آنها هستید. مجسم کنید که احساس های خوبی از آسودگی و انجام کار به شما دست داده است. روند این کار به شما کمک می کند تا به نیروی شگفت آور هدف و نیت مشخص خود واقف گردید. ظرف چند روز، شما تشخیص می دهید کارهایی را که می خواهید انجام دهید مشغول انجام دادن آیند.

علت دیگری که بعضی از افراد کار را زمین می گذارند و به دنبال کارهایی می روند که از نظر آنان مهم است اینست که، باورشان بر اینست که برای آنکارآمدگی ندارند. لذا آنرا عقب می اندازند. عقیده ی آنان بر اینست که اگر آمدگی داشتند، ترس، نگرانی و اضطراب نمی داشتند. این عقیده صحیح نیست. موقعی که شما کار را شروع کردید، ترستان از بین می رود. اگر صبر کنید که ترس شما از بین برود و بعد کار را شروع کنید، هیچ وقت شما کار را شروع نمی کنید.

### ۸- کمال گرایی را رها کنید

زمانی که شما ارتباط خود را با قابلیت درونی خود برای پذیرش این موضوع که عمر هرگز در حدی عالی نبوده و نخواهد بود قطع کنید، در تمایلات خود که از نظر شما باید عالی و بی نظیر باشد درمی مانید و درجا می زنید. در نتیجه، انتظارات شما هم از خودتان و هم از دیگران بیش از حد می شود. همه چیز باید در حد کمال و مطلوب باشد، ولی هیچ گاه چنین نیست. وقتی که شما بدنبال کمال مطلوبید، هیچ گاه خوشحال و راضی نخواهید شد. شما بیش از حد، زیاده طلب هستید و توفیقات در زندگی را از دست می دهید. همه چیز را اندازه می گیرید و مقایسه می کنید. و چون هیچ چیز باندازه ی کافی برای شما خوب نیست، شما

نمی توانید آزادانه، بده و بستان عشقی داشته باشید.

**زمانیکه هم چیز باید عالی و بی نظیر باشد تا می توانید گوشه‌ئی لم دهید و از آنچه دارید، یا آنکه هستید، لذت برید**

نیاز باین که همه چیز باید بی نظیر باشد، نیازی مجازی و غیر واقعی است. این گرایش از کودکی در ما پیدامی شود و ریشه می دواند زیرا ما می خواهیم برای والدین خود نمونه وبی نظیر باشیم. ما حتی در کودکی هم اشتباه میکردیم که تصور می کردیم برای پدر و مادر نمونه باشیم تا آنان از ما خوشحال گردند. حتی نوزاد وقتی با تمایلاتی سالم چشم بجهان می گشاید آن اشتیاق و هوس را دارد که والدین خود را راضی کند.

**نیاز بآنکه دیگران را حسود سازیم، سالم است ولی می تواند بسادگی گردش کند و ما سالم کردو**

زمانی که کود کان در جلب رضایت والدین خود موفق نمی شوند، نیاز به خشنود ساختن آنان مبدل به نیازی می شود تا در حد کمال جلوه کنند. بعنوان کود ک، زمانی ما خوشحال و شادیم که پدر و مادر از ما راضی باشند، و زمانی که سبب رنجش آنان شده ایم از این موضوع ناراحتیم. برای آنکه این ناراحتی را از دل آنان بیرون آوریم و رضایت آنان را جلب کنیم، کوشش می کنیم خود را اصلاح کنیم تا بحدی که اصلا خود را فراموش و وجود خود را نفی می کنیم. هر چه بیشتر وجود خود را بخاطر رضایت والدین فراموش کرده و از آن می گذریم، احساس می کنیم بدروازه های کمال نزدیک شده ایم.

**زمانیکه کود کان در حسود سازی والدین خود موفق نمی شوند این نیاز، بدل بر بی عیب ساختن خود می شود**

در کود کی، هر یک از ما معمولا در زمانهای بسیار نا مساعد، نا راحت و دلگیر بوده ایم. در نتیجه، ما پیام های مثبت که دلالت بر خوب بودن احساس های داخلی خودمان است دریافت نمی کنیم. کود ک به آزادی نیاز دارد تا از طریق آن بتواند تمام سطوح حالات روحی را احساس و تجربه کند و بعدا یاد بگیرد چگونه آنها را متدرجا بنظم در آورد و اداره کند. اگر والدین یکی از این نفسانیات خاص را تصویب نکنند، بتحقیق کود ک بنحوی از انحاء برای در ک آن حالت عاطفی، احساس کمبود می کند و برای آنکه موافقت پدر و مادر را جلب کند، شروع بسرکوب کردن احساس های خود می کند.

**مانیز مانند کود کان نیاز بر دریافت پیام مائی داریم که حالات منفی ما بدون اشکال است**

مانند کود کان، فرض بر اینست که ما نیز اشتباهات زیادی مرتکب شویم تا درس خود را بیاموزیم ولی غالبا پیامی که دریافت میکنیم اینست که اگر ما مرتکب اشتباه شدیم، در وجود ما اشکال وجود دارد. در نتیجه، ما آن نتیجه ی مثبت را دریافت نمیکنیم که بما بگوید اشتباه کردن بلا اشکال است. وقتی که ما آن احساس را داشته باشیم که نمیتوانیم اشتباه کنیم، در موضعی قرار داریم که احساس کنیم باید ما عالی و در حد کمال باشیم.

**مانیز مانند کود کان باید پیام مائی دریافت کنیم که اگر اشتباه کردیم، بلا اشکال است**

اگر اتفاق افتاد که بنحوی از انحاء، ما دارای استعدادی خارق العاده، یا موهبتی خدادادی بودیم، این نیز می تواند به حد کمال رسیدن ما کمک کند. و چون ما دارای استعدادی خاص هستیم، نحوه ی رفتاری نیز که با ما میشود با دیگران فرق دارد و در حدی عالی است. با دریافت این نوع برخورد عالی بان عادت می کنیم و همین امر سبب می شود از انجام کارهایی که موقعیت ممتاز ما را بخطر می اندازد پرهیز کنیم.

معادلت کرده ایم که همواره پدر و مادر را از خود خشنود نگاه داریم و بهترین باشیم. بنا بر این نمی توانیم کارهایی انجام دهیم که سبب دلسردی آنان شویم و باعتبار ما لطمه وارد آورد. مگر آنکه ما برای بدست آوردن چیزی جنگ و دعوا راه بیندازیم و اشتباهاتی مرتکب شویم، والا، لزومی ندارد که وجهه ی خود را

لکه دار کنیم و از اعتبار خود نزد پدر و مادر بیکاهیم.

لازم است که یک کودک استباه و مصور را تجربه کند تا پیاموزد که اگر استباه کند بلا اشکال است

اگر انسان این احساس را داشته باشد که در گذشته نتوانسته است والدین خود را راضی نگاه داشته باشد این احساس تا پایان عمر به عنوان یک نقطه ضعف، بانسان خواهد بود. گویا که کمال پرست ها ممکن است در رشته ی خود به درجاتی عالی نائل شده باشند، مع الوصف این افراد بندرت برای خودشان خوب و مفید اند. جز در مورد عشق و محبت، کمال گرایان، هر آنچه را که خلق کرده اند، خودشان آن را دوست ندارند.

گویا که ننگین است کمال پرستان در رتبه ی خود بدرجاتی والا رسیده باشند ولی بندرت برای خود خوبند

برای آنکه احساسی از اهمیت درک غیر مکفی بودن، که بیانگر سطحی احساسات و آرزوهای ما است بدست آید، صدای خود را هنگام صحبت کردن با کسی ضبط کنید. بعضی افراد پس از شنیدن صدای خود به کلی خجلت زده شده و آنرا دوست نداشته اند. بعضی اوقات اصلا تصور نمی کنند که صدای آنان باین کریهی است. علت چنین تجربه ی قوی اینست که ما در درون خود دفاعیات بی شماری داریم تا بتواند تاوان عدم نا کافی بودن احساسهای کودکی ما را بپردازد. ما از خود تصویری به وجود آورده ایم که چه کسی هستیم، تا در برابر پیامهای منفی که ممکن است در مراحل مختلفه ی حیات دریافت کرده باشیم مقاومت کند.

و چون صدای ما با خودمان مختلف است، برای آنکه صدای خود را بشنویم، ترسهای اولیه ی ما را که ما برای مقابله با آنها کفایت لازم رانداشتیم و به همان علت همه ما را رد می کنند، رومی کند. در نتیجه در حدی چشم گیر خجالت زده می شویم. در چنین اوضاع و احوال، پذیرش اینکه ما خودمان هستیم بسیار مشکل است. و حال آنکه سایر افرادی که صدای ما را می شنوند ممکن است فکر کنند این صدا لذت بخش نیز هست.

شنیدن ندای درونی خودمان که با صدای معمولی ما متفاوت است، ترسهای اولیه ی ما را که ما چندان خوب نیستیم بر ملا می کند. اگر در درون ما احساساتی منفی وجود دارد که دزدانه عمل می کند، گوش دادن بنوار ضبط صوت بلا فاصله آنها را بر ملا می کند. گوش دادن بصدای خودتان باین طریق، می تواند بمنزله ی ماشه ی بزرگی باشد تا احساسهای شما را بیرون ریزد و بدنبال آن فرصتی خواهید یافت تا سوار بر ماشین زمان شده به عقب برگردید و آنها را پالایش دهید.

پوئیدن در راه کمال گرایی

بیشتر اوقات، ما باین جهت بدنبال کمال گرایی می روییم که کمبود ویتامین «خا» داریم. نیاز آن داریم که مخزن عشق روحانی خود را پر کنیم. زیرا از نقطه نظر روحانی، ارتباط ما قطع شده است و ما به دنبال تعالی و در حد کمال بودن در دنیای خارج هستیم. دنیای خارج، هیچگاه کامل و بدون عیب نبوده است ولی می توانیم این نیاز خود را اقماع کنیم که حداقل با مرتبط ساختن خود با خداوند، یا نیروئی برتر، راه کمال می پوئیم. زمانی که ما خود را به بیشتر، مرتبط می کنیم، احساس نمی کنیم که مانیز باید بیشتر باشیم. می توانیم آرزوهای موجه و سالم خود را که باید آنها را داشته باشیم حس کنیم و بیشتر از آنچه اکنون داریم داشته باشیم بدون آنکه نیاز بسرحد کمال رسیدن داشته باشیم.

بیشتر خواستن عیب نیست، ولی اگر اقطار ما آن باشد که انسان از آن راه بحد کمال رسد، ناپسند است

آرزوی در حد کمال بودن، وقتی ناسالم است که مادر دنیای خارج به خود بنگریم و انتظار آنرا داشته باشیم. زمانی که برای بدرجه ی کمال رسیدن بدرون بنگریم، ما مشغول کوشش و تقلای هستیم که هر چه بیشتر نیروی بالقوه ی خود را کشف کنیم و همین شیوه ی مرضیه است که باید آنرا سالم نامید. گویا هیچ چیز در هیچ زمان در حد کمال نیست، ولی حداقل مامی توانیم در روند به کمال رسیدن خود، یا اصلاح آنچه که هستیم، مزه ی آنرا درک کنیم. همین طور که بدرون می نگریم و نیروی بیشتری کسب می کنیم احساس می کنیم که حیات ما، گویا در حد کمال نیست، بنحوی استادانه و در حد مهارت برای ما گشوده شده است.

### ۹- رهائی از رنجش و خشم

زمانی شما خشمگین می شوید که رابطه ی شما با نیروئی که بوسیله ی آن عشق و حمایت را به دیگران ارزانی می کنید قطع شده باشد. در بیشتر موارد، این احساس برای شما پیدا می شود که بیش از حد داده اید و در عوض، چیز قابل ملاحظه ئی دریافت نکرده اید، یا آنچه را که دریافت کرده اید، لیاقت شما را نداشته است. بنا بر این، عشق خود را متوقف می کنید زیرا آنچه اتفاق افتاده، غیر عادلانه بوده است. بستن قلب خودتان به این طریق، سبب می شود که شما نیروی خلاقه ئی که برای به ثمر رساندن خواسته های شما مفید بوده است، از دست بدهید و ارتباط شما با احساسهای عشق و سخاوتی که در شما وجود داشت گسسته شود.

### زمانی که خشم ظاهری شود نمی توانیم آزادانه عشق بوریم

درست است که ما شکایت داریم که محروم مانده ایم، ولی در آن زمان که تمایل خود را برای دوست نداشتن اعلام می کنیم، در نتیجه ی قلب خود را برای دریافت عشق بیشتر، می بندیم. تنها در صورتی می توانیم عشق بیشتری دریافت کنیم که آن در نتیجه باز باشد. بعضی اوقات چنان ما در خشم فرو رفته و غوطه وریم که به طوری مخفیانه، نمی گذاریم دیگران آن را به ما بدهند. پیام مخفی ما به جهانیان اینست: « که دیر آمده اید. فعلا هیچ چیز نمی تواند مرا خوشحال سازد ».

چون تمایل ما بر اینست که بر روی هر چیزی که آنرا بدست نیاورده ایم با خشم بنگریم، سایر فرصت ها برای بده و بستان ها را از دست می دهیم. با نبخشودن، هنوز ما در گذشته زندگی می کنیم. زمانیکه برای دوست داشتن و عشق خود، آن قدر شرط و شروط قائل می شوید، جریان طبیعی بده و بستان های عشقی را از بین می برید. گویا این ممکن است شما دنبال تنبیه کردن دیگران باشید، ولی این شما هستید که تنبیه می شوید. با تعبیه ی دیواره ئی از خشم به دور قلب خود، ممکن است که شما خروج عشق از قلب خود را متوقف کنید، ولی با این کار، راه ورود عشق به آنرا نیز مسدود می کنید.

### زمانی که خشم کین بایم، تمایل به مرکز بر روی احساس مایمنی پیدا می کنیم و سایر فرصت ها برای بده و بستان ها را از دست می دهیم

خشم، به ما آن احساس را می دهد که گوئی ما هیچ چیز دیگری برای دیدن نداریم و بطور کلی ما را از بیشتر دادن باز می دارد. در این حالت، اگر ما دهش را متوقف کنیم نمی توانیم چیزی دریافت کنیم. راهی که در اطراف این فرضیه وجود دارد اینست که، بر روی مخزن عشقی دیگری تمرکز کنیم. به مجرد اینکه شما مشغول پر کردن مخزن عشقی دیگری می شوید، کشف می کنید که می توانید بده و بستان عشقی خود را دوباره از سر بگیرید.

ملیحه، از اینکه شوهر سابقش او را ترک کرده بود، هنوز خشمگین بود. بهترین ساعات عمر خود را با او ارزانی داشته بود و او، وی را رها کرده بود تا با زن جوانتری وصلت کند. احساس ملیحه بر این بود که از عشق و حمایت شوهر در سراسر سالهایی که با شوهرش زندگی می کرده محروم بوده است. و وقتی حس می

کرد که حتما شوهرش بازن جوانی که گرفته است، خوشحال است، خشمگین می شد. برای آنکه انسداد عاطفی خود را التیام بخشد، برای خود زمانی تعیین نموده بود. ابتدا شروع پیر کردن مخزن ویتامین «خ ۲»، یعنی حب نفس کرد. به جای آنکه بر روی کاری که آنرا تجربه می کند ثابت بماند، نظر خود را بر روی کارهایی که دلش می خواست آنها را انجام دهد متمرکز نمود. علاوه بر آن به خیل گروهی از والدینی که همسر نداشتند پیوست. با بودن در بین همگان، شروع به پر کردن مخزن ویتامین «د» یعنی حمایت دوستان و همگان نمود. پس از آن تصمیم به یک مسافرت کوتاه با دوستان خود، تنها به منظور شادی و تفریح گرفت. و از این طریق شروع به پر کردن مخزن عشقی ویتامین «ف»، (خانواده، دوستان، و تفریح)، کرد.

مسافرتش دریائی و بر روی عرشه ی یک کشتی مسافری و تفریحی بود. روزی بیمار شد و وقتی دوستانش به عیادت او آمدند، اظهار داشت که حالش خوب است. فقط به کمی استراحت و تمدد اعصاب نیاز دارد. بقیه ی روز، زمانی که دوستان وی سرگرم استراحت و تفریح بودند، ناگهان خود را تنها وی کس حس کرده بود. همه چیز به خوبی پیش می رفت ولی ناگهان ورق برگشت. با استفاده از روش های بهتر، ملیحه، احساس های محرومیت و اذیت و آزار موجود را به عقب برگرداند تا به روابط خود و مادرش رسید. در بزرگ سالی، او، اولاد مسن تر خانواده بود و انتظار می رفت که او از خواهران و برادران خود مواظبت کند. حتی حس می کرد که ظاهر از مادرش نیز باید مراقبت کند. مادرش مشکل تنفسی داشت. مریض بود و بیشتر اوقات در تخت خواب خود دراز کشیده بود و پدرش نیز دنبال کار خود رفته بود.

والدین او بسیار دوست داشتنی بودند ولی قادر نبودند تا کمی وقت خود را صرف ملیحه کنند. به او برسند و او را در کارهایش یاری دهند. او برای اینکه نقش والدین خود را بازی کند بسیار جوان بود ولی یک نفر باید این کار را می کرد. خودش را برای هر یک از آنان مسئول حس می کرد و از وی قدر دانی هم می شد. احساس های خود را به کنار می زد و از آنها مواظبت می کرد. بدین ترتیب قوی شد و حتی نتوانست تشخیص دهد که چه چیزی را از دست داده است. آن روز به خصوص که متوجه شد از حمایت دوستان بی بهره مانده است قادر شد احساس کند تا چه حد در طفولیت مهجور و بدون یار و یاور بوده و هیچ کس نبوده است که درباره ی احساسهای وی از وی سؤال کند. جعبه ی پاندورائی (۱)، کشف کرده بود که پر از احساس و عواطف بود. ملیحه تشخیص داد نسبت به سایر کودکانی که می خواستند بازی و تفریح کنند حسادت ورزیده است. او به این خاطر آزار و اذیت دیده بود که کسی نبود آنرا از دل او بیرون کند و از وی پرسد احساسش چگونه است، یا آنکه به چیزی احتیاج دارد یا ندارد. مادر، و خواهرن و برادران او تمام نظرهارا به خود جلب کرده بودند و دیگر کسی به فکر او نبود. همین طور که مشغول استخراج این عواطف گذشته شد، به پر کردن مخزن عشقی ویتامین «پ» یعنی والدین پرداخت. اگر چه می دانست پدر و مادر همواره او را دوست می داشتند، با این وجود با انجام تمرین، می توانست تصور کند که مادرش احساسات او را همراه با تفاهم، عشق، و اشتیاق درک می کند.

---

۱- افسانه ی یونانی - زن زیبایی که زاوش سبب شد «هفاستوس» او را مایه ی عبرت نوع بشر سازد زیرا «پروتوس» از آسمان (بهشت) آتش را بسرقت برده بود. وی زوجه ی «اپی متوس» برادر پرومتوس شد و زاوش به او جعبه ی بخشید (که آن را Pandora's box نامیدند) که تمام آلام و پلیدی های انسانی در آن قرار داده شده بود و وقتی «پاندورا» جعبه را باز کرد پلیدی های مزبور بزمین سرایت کرد و فقط یک چیز خوب در آن جعبه بود که پاندورا نتوانست آنرا در آن جعبه نگاه دارد و آن «امید» بود. بنابراین روایت دیگری جعبه ی مزبور محتوی جمیع برکات و زیبایی خدایان بوده و وقتی پاندورا جعبه را گشود، همه از بین رفته و از دسترس بشر خارج شده است. م.

او آنها را در گذشته از دست داده بود. انگاشته بود که مادر او را در آغوش کشیده و حمایت لازم را به وی می دهد. و از این پندار خود احساس بهتری پیدا کرده بود. در این حالات مختلف، ملیحه، تدابیر لازم برای پر کردن مخازن عشقی خود را به عمل آورده بود. خشم وی نسبت به اوضاع و احوال خودش تسکین یافته بود و زندگی او در حدی غیر قابل تصور بهتر شده بود. شاد تر شده بود، دوستان زیاد تری پیدا کرده بود، بعضی از گردشهای رمانتیک داشته بود و سرانجام مردی از او تقاضای ازدواج کرده بود که دیگر او را رها نمی کرد. اگرچه طلاق را دوست نمی داشت ولی بعدها از زندگی جدید و سعادت مندی که نصیبش شده بود راضی و خوشحال بود و دردهای گذشته اش همه التیام یافته بود.

برای شکستن قلبی که خشم، بر روی قلب ما نصب می کند، باید تشخیص دهیم که خودمان هستیم که این قفل را بر روی قلب خود محکم کار می گذاریم. بله! ممکن است جهان با ما سرنا سازگاری داشته باشد ولی، برای پاسخ گوئی باین دهن کجی روزگار شایسته نیست که از عشق خود به دیگران دریغ ورزیم. این عمل ما کار را بدتر می کند.

### دریغ داشتن عشق و محبت از دیگران چیزی را تغییر نمی دهد.

اگر متوجه شدید که عشق ورزی را متوقف کرده اید، به هوش باشید که مشغول ایجاد مشکلید. متوجه باشید که هر گاه که خشمگین باشید، خود یک مشکلید. نه تنها نیروی منفی بدیگران منتقل می کنید، بلکه این همان چیزی است که به خود چلب می کنید.

سراجام، زمانی که احساسی حکیمانانه داریم باین علت است که ما از نیروی خود برای آفرین آنچه در طلب ایم بی خبریم درد ورنج محرومیت که سبب ارتقاء خشم است، زیاد ترمی شود و این باورد در ماریشه می دواند که به آنچه نیاز داریم نمی رسیم. به مجرد اینکه نیروی خود را برای بنیان نهادن حیات خود باز می یابیم، خشم، از درون ما رخت بر می بندد. خشم، نوع دیگری از سرزنش و پیش داوری است.

### زمانیکه ما حکمین می شویم، از نیروی خود برای آفرین آنچه که می خواهیم بی خبریم

خشم، نشانه ی روشنی از آنستکه شما زیاده از حد در جهتی غلط، بخشش داشته اید. به جای آنکه دیگران را ملامت کنید که چرا به شما پس نداده اند، زمانی اندیشه کنید و خود را دوست بدارید و شروع به پر کردن سایر مخازن عشقی خود کنید. با تشخیص روشنی که از مسئول بودن خود در زیاده از حد دادن، به دست می آورید، آزاد خواهید بود تا بدون آنکه انگشت خود را به سوی دیگران نشانه روید، مشکل را پذیرا شوید. این بینش درونی بسیار اهمیت دارد زیرا شمارا براه راست هدایت می کند و جهت صحیح را بشما نشان می دهد و کمک می کند تا تقصیرها را بیرون ریزید.

### خشم، نشانه ی روشنی از آنست که شما زیاد تر از حد لازم در جهتی غلط بخش داشته اید

بیشتر افرادی که دست بده آنان زیاد است، برای آن این خصلت را پیدا کرده اند که می خواهند دیگران را خشنود سازند. کوشش می کنند در حد کمال باشند و در آخر کار متوجه می شوند زیاد بخشیده اند. انتظار آنان اینستکه دیگران نیز همان رفتار را با آنان داشته باشند. و وقتی تشخیص می دهند که عشق خود به دیگران را متوقف کرده اند احساس بسیار نامناسبی خواهند داشت.

برای آنکه احساسی از گناه نداشته باشند، باید خشم خود را توجیه کنند و به آن نیاز دارند که عشق خود را متوقف کنند. این عقیده را در ذهن خود می پروراندند که زندگی پر از بی عدالتی است و آنان فراموش شده

و محرومند. گویانکه این گفته تا اندازه‌ئی صحیح است، ولی این نوع توجیه، باوری محدود و سطحی است. همان طور که در فصول قبل دیدیم، اگر ما رموز موفقیت‌های فردی را بکار بندیم، به نیازهای خود دست می‌یابیم و می‌توانیم چیزهایی را که می‌خواهیم خلق کنیم. زمانی که ما نیروی خود را به منظور خلاقیت تجربه می‌کنیم، زندگی، غیر عادلانه بنظر نمی‌رسد.

### ۱۰- رها کردن دلسوزی بحال خود

زمانی شما دلتان بحال خودتان می‌سوزد که ارتباط شما با قابلیت ذاتی خودتان برای قدردانی و تشکر از مواهبی که در زندگی نصیب شما شده است قطع می‌شود. موقعی که شما بر روی آن چیزهایی که فاقد آنید تمرکز می‌یابید، برقراری ارتباط با قابلیت خود را برای قدردانی از چیزهایی که دارید قطع می‌کنید، و فرصت‌های بسیار دیگری را که در اختیار شما است تشخیص نمی‌دهید. گویانکه مهم است که انسان برای شکست‌ها و خسارات خود، احساسی از انتقال فکر و بردباری داشته باشد، ولی شما نباید لذت‌های درونی را که از یک قدرشناسی بدست می‌آید، نادیده بگیرید.

زمانیکه در دلسوزی بحال خویش غوطه ورید، قابلیت خود برای قدرشناسی از چیزهایی را که دارید از دست می‌دهید

علت دلسوزی به حال خویش غالباً کم دقتی است. طفلی که از توجه و دقت لازم محروم می‌ماند، معمولاً تلاش می‌کند تا انتظار را بخود جلب کند. درست است که هر طفلی بآن نیاز دارد که او را درک کنند و به او برسند، با این وجود، بعضی از کودکان نیازی بیش از آن دارند که پدر و مادر می‌توانند آنان را اقناع کنند. در نتیجه، این نوع کودکان بر آن می‌شوند که در جلب توجه والدین خود، مشکلات را بنحوی مصیبت‌بار ترسیم کنند.

معمولاً با این نوع کودکان نمایشی و حساس، پدر و مادرها، اشتباهی که مرتکب می‌شوند، اینست که کوشش می‌کنند تا احساسهای منفی کودکان خود را نادیده بگیرند با این امید که خود بخود از بین برود. متأسفانه این نوع احساسها از بین برونیستند و در بسیاری از موارد شدید تر هم می‌شوند. این نوع کودکان عادت می‌کنند، که همه روزه تصویری از احساسهای منفی خود ترسیم کنند تا کسی پیدا شود و بداد آنان برسد.

زمانیکه احساس مای منفی مانا دیده گرفته می‌شود، گرایش پیدا می‌کنیم تا آنها را بزرگ و مهیج کنیم

اگر این گونه کودکان روزهای خوبی می‌داشتند و همه چیز بخوبی پیش می‌رفت، آنان رانا دیده می‌گرفتند. برای آنکه این اوضاع و احوال پیش نیاید، لازم است که افراد نیازهای خود را تغذیه کنند تا کسی بداد آنان برسد و در عین حال خود را بر روی بده و بیستانهای مثبت متمرکز کنند. باید کمی وقت صرف کنند و به احساسهای خود گوش دهند و از طرفی، آزارهای احساسی خود را تجربه کنند. به جای آنکه به دیگران وابستگی پیدا کنند تا کسی بآنان گوش دهد، لازم است مسئولیت بیشتری قبول کنند. نباید از دیگران انتظار داشته باشند، که احساسهای منفی آنان را بشنوند مگر آنکه خودشان از قبل آنرا شنیده باشند. با قبول مسئولیت برای شنیدن دردهای خود، اینان وابستگی خود بر روی توجه و دقت‌های منفی را در هم می‌شکنند.

روش مفید دیگری اینست که انسان تمرین کند که هیچ نوع شکایتی نداشته باشد، یا اینکه هیچ نوع هم‌دردی با افرادی که به مجرد اینکه سروکله‌ی شما پیدا شد شروع به گله و شکایت از دنیا و ما فیها دارند، نداشته باشد. به خاطر داشته باشید که زبان به شکایت ننگشودن، یا کلماتی منفی نگفتن درباره‌ی اوضاع و احوال، تا چه حد مشکل است. به جای صحبت درباره‌ی منفی بودن، دفترچه‌ئی بدست گیرید و جملات خود را بر روی آن بنویسید. این کار کمک می‌کند تا مغز شما آموزش ببیند تا تشخیص دهید که شما می‌توانید از مراقبت

های مثبت برخوردار گردید و احساس های درونی خود را، خود تغذیه کنید.  
**کلمه و کایت روزانه و نگاه و نگاه را فراموش کنید.**

روانهای حساس، چنین احساس می کنند که در این دنیای پهناور، باید بیشتر داشته باشند. بنابراین باید فکر کنند که آن را چگونه می توانند بدست آورند و اگر جز این فکر کنند، این احساس به آنان دست می دهد که گوئی همه چیز از دست رفته است. برای رها ساختن این احساس که بنحوی از انحاء، نام ما از قلم افتاده است، باید وارد گود شویم. به جای احساس این نکته، که ما پشت سر گذاشته اند یا از قلم انداخته اند، باید تشخیص دهیم همه ی آن چیزهایی را که در خارج بدنال آن می گشتیم، در درون ما است. زمانی که با صبر و حوصله به چیزهایی که می خواستیم دسترسی پیدا کردیم و ارتباط روحانی خود را احساس کردیم، گرایش ما باین موضوع که ما از قلم افتاده ایم، از بین می رود.

با برقراری ارتباط با منبع فعال درونی، دلیلی وجود ندارد که دردنیای خارج سرگردان شوید و برای چیزی که از قبل آنرا در درون خود دارید، گرسنه بمانید. برای آنکه دلسوزی بحال خویشتن را متوقف کنید، باید مبنای آن گذاریم و آنرا تجربه کنیم که چیزی را که ما دردنیای خارج در جستجوی آنیم، قبلا در درون ما موجود بوده است. و برای آنکه آنرا از دل بیرون کنیم، باید به خود، بارها و بارها، یادآوری کنیم که زمانی که ما درون گرائی را آغاز کردیم به امکانات نامحدودی دست می یابیم.

یکی از مشکلات دلسوزی کردن بحال خود این است که مانده تنها فرصت ها برای بدست آوردن بیشتر از دست می دهیم، بلکه آنها را رد می کنیم. و برای آنکه بر بینوایی خود مهر تایید کنیم، همان جا می مانیم. باور می کنیم که فرصت از دست رفته است و همه چیز را از دست داده ایم و دیگر کاری از دست ما ساخته نیست. برای خودمان متأسف می شویم و دیگری نمی خواهیم چیزی آن را تغییر دهد.

یکی از مشکلات بزرگ دلسوزی بحال خود آنستکه مانده تنها فرصت ما برای بدست آوردن راز دست مییم، بلکه آنها را رد می کنیم از طرفی فرصت هائی را که بوسیله ی آنها می توانیم به خود کمک کنیم، از دست می دهیم. اگر چه ما نمی خواهیم کسی حاضر باشد و ما را یاری دهد، ولی جزء دیگر ما بر آن باور است که تنها به کمک فرد دیگری است که ما می توانیم، از این مخمصه بیرون رویم. بنا بر این در انتظار فردی می مانیم که از راه فرا رسد و چیزی را که کم داریم، برای ما پیدا کند و ما را خشنود سازد. وقتی که شما شروع به باور کردن خود می کنید، این نوع طرز تفکر از بین می رود و وقتی نیروی خود را احساس می کنید، تا از خود حمایت کنید، متوجه می شوید که از همان ابتدا شما آن نیرو را واجد بودید و هیچکس جز خود شما نمی تواند آن کار را برای شما انجام دهد.

آخرالامر، زمانی که شما توانستید عصبانی بودن خود با دیگران که شما را مستثنی کرده و پس زده بود احساس کنید، گرایشی که به دلسوزی بحال خود پیدا کرده بودید از بین می رود. و شما نیز آنان را می بخشید. برای آنکه آن حالت خشم را احساس کنید، باید عواطف دیگری را که علاوه بر آزار و اذیت، وجود داشته است آن ها را نیز احساس کنید. با التیام بخشیدن درون خود، شروع به بازگشت به حقیقت وجود خود می کنید و اطمینان می یابید که چیز هائی را که به آنها نیاز دارید و چیز هائی که آنها را می خواهید، می توانید بدست آورید.

### ۱۱- رهایابی از سردرگمی

چون شما از قابلیت ذاتی خود به دور افتاده و ارتباطتان با آن قطع شده است، لذا سردرگم شده اید و دید روشن و درک این موضوع را که احساس کنید زندگی چه چیز هائی را بشما ارزانی داشته است، از دست داده اید. کلیه ی تجارب مثبت و منفی، که شما به آنها دست می زنید، دارای پتانسیلی است تا به شما چیزی

مفید بیاموزد که آن‌ها را قبلاً نمی‌دانستید و بدین وسیله کیفیت‌های درونی شما را تقویت کند. در سردرگمی‌ها، فرض بر اینست که جزئی مهم ناپدید شده است. به جای آنکه انسان باز باشد تا جواب را به دست آورد، به غلط فکری کنیم که همین‌الآن باید جواب را داشته باشیم. وقتی فکری کنیم چیزی کم و کسر داریم، بر آن احساسی که به ما دست داده و مثل اینست که قربانی اوضاع و احوال شده ایم تکیه می‌کنیم، یا متمرکز می‌شویم. از همین نقطه به بعد است که به سادگی احساس وحشت می‌کنیم و بدترین حالت را برای خود تصویر می‌کنیم.

زمانیکه می‌دایم چه حوادثی پیش است، بسیار ساده است که دست‌کنیم و بدترین را فرض کنیم

وقتی در انتظار جوابهای واضح و روشنی آنهم به فوریت هستیم، ما، تصویر بزرگ دیگری را که زندگی روند آشکار و غیر سر بسته‌ئی از دانش اندوزی است، از دست می‌دهیم. و وقتی که در جستجوی پاسخ‌های دقیق و روشنی به جوابهای خود هستیم، اعتماد درونی خود را از این که کارهاییکه می‌کنیم صحیح است از دست می‌دهیم.

برای زمانی از سردرگمی، بان نیاز داریم که یادگیریم بایک سوال زندگی کنیم ولی در انتظار جواب فوری برای آن نباشیم

زندگی همواره برای ما تغییرات و دست و پنجه نرم کردنهارا به ارمغان می‌آورد و ما را تا سرحد ظرفیت خود تحت فشار قرار می‌دهد. زمانی که به ویژه اتفاقات ناگوار به وقوع می‌پیوندد، یا اینکه در شرف وقوع است، مانمی دانیم که چرا این حوادث برای ما اتفاق می‌افتد. بدون آنکه تصویر روشنی از این مسئله داشته باشیم، که زندگی سراسر مبارزه و در دسر برای افراد خوب، و افراد بد است، شروع به تفکری می‌کنیم و خود را جزء دسته‌ی افراد بد به حساب می‌آوریم. غالباً سردرگم و پریشانیم تا از احساس بد بودن پرهیز کنیم یا بنحوی از انحاء مسئول شناخته شویم.

زمانی که اتفاقات بد یا دردناک به وقوع می‌پیوندد، مانمی دانیم برای چه اینطور می‌شود و یا چه خیری از آنها ممکن است به ما برسد. زمانی که اولین ازدواج من با شکست مواجه شد، من آن را به یاد می‌آورم. همه چیز به هم خورد و من درهم شکسته شدم. به درگاه خداوند گریه‌زاری کردم، «چطور چنین چیزی ممکن است برای من اتفاق بیفتد؟ این کار هیچ نتیجه‌ی خوبی نخواهد داشت».

درس‌هایی که از طلاق آموختم

در آن زمان نمی‌دانستم که وقتی که با همسر اول خود متار که می‌کنم، با شریک روحانی فعلی خودم، پری ازدواج خواهم کرد. پری را من از قبل می‌شناختم ولی برای ازدواج با او آمادگی نداشتم. اگر ازدواج اولیه من منجر به جدائی نمی‌شد هرگز فرصت متحد شدن با پری، و تشکیل زندگی سعادت مند فعلی را پیدا نمی‌کردم. گویانکه جدائی من از همسر اولم بسیار دردناک بود، ولی در حدی غیر قابل تصور از زندگی جدیدی که در اختیار من گذارده است بسیار راضی و خوشنودم.

علاوه بر آن، برای درسهائی که از تجزیه و تحلیل علت شکست ازدواج اول آموخته‌ام بسیار سپاسگزارم. اگر چه در آن اوائل احساس تقصیر می‌کردم، ولی به عقب که نگاه می‌کنم، چه نعمت‌هایی که پس از التیام یافتن درد نخستین و تجربه آموختن، نصیب من نشده است و من نسبت به هر یک از آنها سپاس گذارم. امکان دارد که مهمترین قسمت پس از قصور من این باشد که من تمام نکات مربوط به روابط گذشته‌ی خود را ارزیابی کرده و موفق به درک اشتباهات خود شده بودم. دوستی به من نزدیک شد و گفت، «تو راجع به روابط زیاد می‌دانی، ولی هنوز نمی‌توانی تشخیص دهی که مردان با زنان متفاوتند». در هر حال چون طومار زندگی

من در هم پیچیده شده بود، آماده بودم اشتباهات خود را بررسی کنم. گفته‌ی آن دوست را به خاطر سپردم و متدرجا تمام ایده‌های مربوط به کتاب «مردها از سیاره‌ی مریخ آمده‌اند و زنان از سیاره‌ی زهره» را در مغز خود پروراندیم. نه تنها این بهترین موفقیتی بود که در رشته‌ی من نصیب من شد، بلکه آن بینش درونی را به من ارزانی نمود تا امروز ازدواج بعدی من کارآئی داشته باشد. همه‌ی اینها بعلت تنازعی بود که من مجبور بودم برای التیام بخشیدن قلب خود پس از آن شکست دردناک در ازدواج اول با آن روبرو شوم.

زمانیکه ما در هم گسسته شده ایم، معمولاً آادگی بیشتری برای فراگیری چیزهای جدید داریم

حالا دیگر طوری شده است زمانی که با مانع یا شکست مواجه می‌شوم و نمی‌دانم چرا و چگونه باید با آن دست و پنجه نرم کنم، مطمئنم که نتیجه‌ی رضایت بخشی عاید من خواهد شد. و همین طور هم هست. البته این گفته‌ی آن معنی رانمی دهد که من آن عقب‌لم داده‌ام و در انتظار وقوع این اتفاقات می‌مانم. بلکه کاملاً برعکس است. و من در تمام اوقات مراقب روند کارها هستم تا جواب دریافت کنم. زمانی که ما سردرگمیم، باین علت است که نمی‌توانیم قبول کنیم که چه چیز، یا مانعی در مقابل ما است و مطمئن شویم که حتی اگر نحوه‌ی بهتر شدن راندا کنیم، با این وجود، کارها بهتر می‌شود. تنها فرزاندگی و خرد سنی ما است که به ما می‌گوید همواره همه چیز، حتی بنحوی که ما هیچ وقت انتظار آنرا نداریم روبراه می‌شود.

زمانیکه ما سردرگمیم، همواره کارها با بتر و سیرتتر انجام میشود

برای آنکه سردرگم نشوید، کمی وقت صرف کنید و به زمان‌های اندیشه کنید که فکر می‌کردید کارها حقیقتاً ضرورت دارد یا این که حوادث و وحشتناکی ممکن است اتفاق بیفتد ولی آب از آب تکان نخورده بود. چقدر نیروهای مثبتی که به جای آنکه اعتماد داشته باشیم کارها طبق برنامه پیش می‌رود تباہ می‌شود و ما را در احساسی از سردرگمی فرو می‌برد.

## درسهای زندگی

تمام شکست‌ها و عقب‌زدن‌ها و دردهای غیر مترقبه معمولاً، نمایانگر درسهای زندگی است که باید آنها را فرا گرفت. درست است که شما ممکن است همه‌ی کارها را به گونه‌ی صحیح انجام دهید، ولی نمی‌توانید رقابت را از نظر دور داشته باشید. زمانی که شما شروع می‌کنید تا با رقابت‌ها، و دست و پنجه نرم کردنیهای زندگی رشد کنید، متوجه خواهید شد که تا چه حد، اینها شما را در قالبی که در آن قرار گرفته‌اید به خوبی جای داده‌اند.

یکی از راه‌هایی که شما می‌توانید به درسهای زندگی خود نظر افکنید اینست که تصور کنید شما به کلیه هدف‌های خود نائل شده‌اید. همین طور که شما از پشتیبانی‌هایی که دریافت کرده‌اید شاکرید، به عقب برگردید و از کلیه‌ی چالش‌هایی که سبب رشد و باروری شما شده و شما را قوی و آبدیده کرده است سپاسگزار باشید. موقعی که شما بذر سپاس را برای تمام درسهایی که از گذشته آموخته‌اید می‌پاشید، از سردرگمی آزاد می‌شوید و راه دانش و معرفت را می‌پوئید.

میرین کنید تا از درسهایی که از گذشته‌ی خود آموخته‌اید سپاسگزار می‌کنید

شما نمی‌توانید برای آنکه در بعضی مواقع عصبانی شده‌اید دنیا را سرزنش کنید ولی حد اقل می‌توانید از هر یک از این ناراحتیها، یا شکست‌ها یاد به گیرید تا شما را به معرفت و فرزاندگی حقیقت وجود خودتان بازگردانند. می‌توانید طرز استفاده از هر تجربه‌ی منفی را که در گذشته داشته‌اید بیاموزید تا شما را نیرومند تر کند. هر چالشی که در گذشته داشته‌اید می‌تواند بشما کمک کند تا موهبت‌ها و نیروهای درونی خود را

کشف کنید.

## شما می توانید برای نیرومندی و توان بخشی، از هر یک از تجارب منفی خود استفاده کنید

موقعی که شما به یک سالن ورزشی می روید، برای راحتی خود از وزنه های سبک استفاده نمی کنید. اگر قرار باشد که ماهیچه های شما رشد کند، قوی شود، باید از وزنه های سنگین هم استفاده کنید. برای ساختن ماهیچه ها، یا عبارت دیگر بدن سازی، لازم است که شما از حد راحت و آسان بگذرید و وزنه های سنگین تر بلند کنید. ماهیچه های خود را فروریزید. پس از آنکه کمی به آنها استراحت دادید، قوی تر رشد می کنند. بر همین قیاس، برای آنکه در موفقیت های فردی رشد کنید، باید در میدان رقابت ها و چالش ها وارد شوید. با مقابله کردن در برابر چالش، شما به معرفت درونی خود واقف می شوید و آن وقت قابلیت های شما برای رسیدن به موفقیت های فردی، رشد می کند.

حتی اگر قرار است که استخوان های شما قوی بماند، آنها نیز باید تحت فشار قرار گیرد. زمانی که فضا نوردان به فضا اعزام می شوند، و نبود وزن مخصوص را تجربه می کنند، استخوانهای آنان بشدت ضعیف می شود و حتی ظرف یکی دو روز، ممکن است بترکد مگر آنکه استخوانها را تحت فشار قرار دهند. مشابه با این امر، شکستهای زندگی، نقش بسیار مهمی در قوی ساختن ما به عهده دارد و این بستگی باین دارد که ما با آنها چگونه رفتار کنیم.

قبل از آنکه پروانه از پیلای خود خارج شود، تنازعی سنگین و پردرد سردر پیش رود تا خود را رها سازد. اگر ناظر دلسوزی پیدا شود و بخواهد زحمت پروانه را کم کند و آن پیلای پردرد سر را برای پروانه پاره کند، و آنرا رها سازد، تقلا و کوشش پروانه پایان می یابد ولی در اثر این مهربانی و احسان، پروانه جان خود را از دست می دهد. زیرا دیگر قادر به پرواز نیست. چیزی که آن فرد ناظر نمی داند اینست که آن تقلا و تلاش، باید باشد تا پروانه از آن طریق بتواند بالهای خود را نیرو بخشد و قدرت پرواز داشته باشد. بدون تنازع، پروانه ناتوان است و می میرد.

## جز اینکه پروانه برای آزاد کردن خود جد و جهد کند، هیچ گاه قادر پرواز نخواهد بود

در دوره ی حیات، همواره بر آن باوریم که چالش های ما جهان را باید تغییر دهد. تصور ما بر آنست که دشمن در خارج از وجود ما است. پروانه ی حقیقی مادر درون ما است. هر زمان که مادر برابر دوازده مانعی که در راه موفقیت های فردی ما است و قبلا از آنها یاد کردیم، در جازنیم، چالش حقیقی مادر درون ما است. با توفیقی که در مبارزه ی درونی نصیب ما می شود، و با فائق آمدن بر موانع موجودی که در سر راه موفقیت ما وجود دارد، می توانیم به حقیقت وجود خویش باز گردیم. هر بار که ما این جنگ را می بریم، به نیروی خود می افزائیم تا بتوانیم عشق، شادی، نیرو، و صلح و آرامش را تجربه کنیم.

زندگی هیچ گاه بدون مبارزه و چالش مست ولی توانائی ما برای مواجهه با این چالشها برشد کردن ادامه می دهد این تشخیص مهم شما را آزاد می سازد تا توجه خود را از آنچه اشتباه و غلط است باز گیرید و متوجه چیزهائی کنید که می توانید یاد بگیرید.

بجای آنکه در زمان هائیکه سردر گمیم، وحشت کنیم، می توانیم بر روی این سؤال تأمل کنیم و جواب را پیدا کنیم.

### ۱۲-رها کردن گناه

هنگامی که ارتباط شما با نیروی درونی خودتان برای آنکه خود را دوست بدارید و اشتباهات خود را فراموش کنید قطع می شود، در احساس گناه و تقصیر متوقف و در مانده باقی می مانید. پس از آنکه انسان

اشتباهی مرتکب می شود احساس درجات مختلفی از شرم، عمل پسندیده نمی است، ولی اگر این خجالت و شرمساری پس از آنکه شما آنرا تشخیص دادید و از اشتباه خود پند آموختید از بین نرود، این بد است. درنگ کردن در خطا، برحالت بی گناهی طبیعی شما سایه می افکند و مانع از آن می شود که شما احساسی از ارزش مندی و استحقاق داشته باشید.

## مرد بودن در ارتکاب گناه، مزاحم حالت بی گناهی شماست

بجای آگاهی و عمل کرد در باره ی خواسته های خود، شما بیشتر از دیگران کار می کنید، زیاد از حد دم سازی می شوید، و از اینکه خواسته های خود را عنوان کنید یا از آنها دفاع کنید، ناراحتید. شما فرد نیک نهاد و قابل احترامی هستید ولی برای شما بسیار مشکل است که به دیگران «نه» بگوئید. شما به آن چه دیگران در باره ی شما می گویند بسیار اهمیت می دهید ولی برای شما بسیار مشکل است که نه بگوئید. هر بار که شما نیازهای خود را برای خشنودی دیگران انکار می کنید، اعتبار شخصی خود را از دست می دهید. سیمین، همه چیز داشت، خانه داشت، اتومبیل داشت، تحصیلات عالی داشت، شوهر داشت، بچه داشت و شغل بسیار مهمی نیز با ساعاتی محدود از کار داشت. در بیرون، همه چیز داشت. ولی در درون، راضی و خوشحال نبود. یک چیزی در این میان کم بود. زمانی که در کلاس درس موفقیت های فردی شرکت کرد، تشخیص داد که در درون مسدود است و برای آنکه خشنود نبود، احساس گناه می کرد. احساس گناه می کرد زیرا تمام چیزهایی که داشت کافی نبود.

باین نتیجه رسید که برای آنکه همه چیز داشته باشد، خودش را فراموش کرده، و فرد دیگری شده است. از این خوشحال بود که دیگران را خوشحال سازد، ولی در حقیقت هیچ گاه به فکرش نرسیده بود که خودش چه می خواهد.

فکر این که به دیگران نه بگوئید، یا ناراحت کردن آنان، برای او عملاً غیر قابل تحمل بود. از این که دیگران را ناراحت کند تنفر داشت و همواره نگران این موضوع بود که دیگران در باره ی او چگونه فکر می کنند. همه ی اینها عوارضی بود که او را در خود فرو برده بود. موقعی که کمی وقت صرف کرد تا احساس هائیرا که از زندگی خود داشت همراه با احساس گناه ها پالایش دهد، ترسهای وی شروع به از بین رفتن کرده بود.

## گناه، ما را بر آن می دارد تا زیاد بترسیم و با دیگران زیاد از حد مهربان باشیم

جواد، نیز احساس گناه می کرد. برای این احساس گناه می کرد که محکوم به دزدی شده بود. دیگران را آزار رسانده بود. و حالا دوره ی مجازات خود را می گذرانید. جواد، نوع دیگری از گناه را نیز تجربه می کرد: «هر وقت ما کار غلطی نسبت به دیگران انجام می دهیم آنرا احساس می کنیم». در کلاس التیام بخشی زندان، ابتدا قادر شد، ندامت خود را احساس کند و روح خود را از گناه پاک کند. اگر چه او برای بزه ی که مرتکب شده بود گناه کار بود، ولی چون نادم شده بود، کاری را که باید انجام می داد این بود که درد درونی خود را خارج کند و دوباره خود را دوست بدارد. فرورفتن، یا درجا زدن در گناه، ما را از دوست داشتن دیگران باز می دارد. یا ما د کمه ی جریان احساسی خود را با این علت که زیاد از حد دردناک است خاموش می کنیم، یا اینکه این گناه، مانند خوره، روز بروز، ما را می خورد. خوشبختانه برای اینکار راه حلی التیام بخش وجود دارد. جواد، آموخت تا درد بیهودگی خویشتن، و خود سرزنش کردن را احساس کند و خود را ببخشد. قادر شد به خودش شانس دیگری بدهد. دوره ی مجازات خود در زندان را می گذرانید و خود را آماده برای خلق کردن زندگی بهتری می نمود. از اینکه فرصتی یافته بود تا چیزهایی را که بدون استحقاق دریافت کرده بود دوباره پس دهد راضی و سپاس گذار بود.

## اگر ما گناه کاریم، احساس گناه داشتن از یک بزه، اولین قدم است

قدم بعدی اینست که خودمان را ببخشیم. واگرمی توانیم گناه خود را در صورت امکان جبران کنیم. بیشتر افراد گناه کار، قادر به این کار نیستند. مثل اینست که با چنگک و دندان آترانگاه می دارند و دست از سرشان بر نمی دارد. علتی که بیشتر بزهکاران پس از آزادی دوباره مرتکب گناه بعدی، و گناههای بعدی می شوند اینست که اینان نیاموخته اند که چگونه گناههای خود را احساس کنند و سپس آنها را رها کنند. بجای آنکه از شرمساری اشتباهی که مرتکب می شوند احساس درد کنند، احساسهای خود را بطور کلی سرکوب می کنند و ارتباط خود را با وجدان خویش که تفاوت بین خوب و بد، صحیح و غلط، رامی داند قطع می کنند. بدون ارتباط با احساسات داخلی خود، بزه های آینده را بارنجی که در زندان کشیده اند توجیه می کنند.

### برای چه در گناه می مانیم؟

چه برای ارتکاب یک بزه ما گناه کار باشیم یا این که در برابر دیگران مسئول شناخته شویم، به سهولت گناه کار شناخته می شویم. بعضی افراد هستند که احساس گناه را در سراسر عمر به خاطر دزدیدن یک بادکنک بادی، یا گفتن جمله ئی در مدرسه که سبب آزار ورنجش طرف خود شده است، با خود یدک می کشند. اگر حالات منفی قبل از سن هیجده سالگی برای ما اتفاق بیفتند تمایل به احساس گناه داشتن زیادتر می شود. هر چقدر ما جوانتر باشیم، آسیب پذیری ما برای احساس بد داشتن بیشتر است. به ویژه در حدود سن نه سالگی، کودکان برای هر نوع دشنام و بد زبانی که بشنوند یا شاهد آن باشند احساس گناه می کنند. احساس کودکان همواره بر آنست که زمانی که حالات منفی اتفاق افتاد، آنان بنحوی از انحاء مسئول آند و بنا بر این، ارزش کارهای خوب را ندارند. گوا اینکه اینان مقصر و مسئول نیستند ولی خود را بی ارزش و گناهکار به حساب می آورند. پدر و مادرها می توانند با قبول مسئولیت، آنچه برای کودکان اتفاق افتاده است، این احساس بی ارزش بودن کودکان خود را التیام بخشند.

### هر نوع دشنام و بدزبانی که کودکان بشنوند، یا شاهد آن باشند، خود را گناه کار می شناسند

زمانی که پدر و مادرها با یکدیگر مجادله یا جنگ و دعوا دارند، یا بطور کلی بی حوصله و ناخشنودند، یک کودک حساس، احساسهای منفی آنان را جذب می کند و خود را مسئول می داند. به قیمت این که والدین ما مسئولیت آنچه بآن نیازمند بوده اند تا خوشحال باشند خود بر عهده نگرفته اند، به عنوان کودک کان آنان، بار آن بردوش ما سنگینی خواهد کرد.

بعضی از پدر و مادرها هستند که عملاً این گناه خود را تقویت می کنند. کودک به وجود آمده است که گونئی احساسی از بدی ها داشته باشد، یا این که مسئولیت احساس والدین خود را بر عهده بگیرد. این نوع پیام ها برای افراد بالغ گیج کننده است، و از آن بیشتر برای کودکان. نحوه ئی که یک کودک با احساس هائی سالم از معصومیت رشد می کند، اینست که در حول و حوش وی پیام های مثبتی از والدین وجود داشته باشد و آنان خود مسئولیت احساس های خود را به عهده داشته باشند و کودک کان از هر نوع سرزنش و بازخواست معاف باشند.

برای آنکه خود را از گناه آزاد کنیم باید معصومیت را بشناسیم. معصومیت اینست که ما استحقاق دوست داشتن داشته باشیم. کودکان همه بی گناه و معصومند، حتی اگر اشتباهی مرتکب شوند زیرا آنها بهتر از این نمی دانند. آنها درد سر می آفرینند ولی پدر و مادرهای عاقل، می دانند که آنان کودک اند و فرض بر اینست که بهترین تلاش خود را می کنند. و این امری است کاملاً طبیعی.

## معصومیت این معنی را می دهد که ما ارزش دوست داشتن داریم

هرچقدر ما پیر تری شویم باید تشخیص دهیم که هنوز استحقاق دوست داشتن را داریم. حتی اگر اشتباهات دوران پیری را مرتکب شویم. برای آن که با اشتباه خودمان اعتراف و بدنبال آن خود را اصلاح کنیم لزومی ندارد که آن را در دل نگاه داریم و احساس تقصیر کنیم یا اینکه خجالت بکشیم. تنها کافی است که آنرا احساس کنیم و بعد، شوقی خالصانه از خود نشان دهیم که دلمان می خواهد راه صحیح کار را بیاموزیم و با آن رشد کنیم.

باید این موضوع را تشخیص دهیم که درست است که ما اشتباه می کنیم و برای اشتباهات خود مسئولیم ولی در حقیقت معصوم و بی گناهیم. فرورفتن در تقصیر، دلالت بر آن دارد که ما قادر به بخشودن خود نبوده ایم. با آزدسازی احساس شرم و خجالت خود، دوباره به معصومیت قبلی خود بازمی گردیم و مسئول اشتباهات خود خواهیم بود.

موقعی که ما تشخیص دادیم که اشتباه مرتکب شده ایم، طبیعتاً از اینکه نتوانسته ایم کاری بهتر از آن انجام دهیم احساس شرم می کنیم. گوا اینکه ممکن است فکر کنیم که بهتر از آن می توانستیم کار کنیم، ولی نکردیم. نتیجه این می شود که مردم همواره فکری کنند آن چیزی که از مغز آنان می گذرد بهترین است. در حقیقت هیچکس حاضر برای فکر کردن نیست و بعد به خود خواهد گفت که: «چطور ممکن است من چنین اشتباه احمقانه ئی مرتکب شوم؟»

## سر انجام مردم همواره کارهایی را انجام می دهند که نگر می کنند بهترین است

خود بخشودن، دلالت بر آن دارد که ما هنوز به معصومیت درونی و عمقی خود ایمان داریم و ارزش دوست داشته شدن را داریم. معصومیت، جزئی از وجود حقیقی ما است. وقتی که ما شرمساری خود را رها ساختیم، به جایی که بازمی گردیم، معصومیت است. زمانی که ما حاضر شدیم خود را ببخشیم، دوباره احساس ارزش می کنیم تا کارهای خوب انجام دهیم.

برای آنکه در زندگی به موفقیت نائل شویم، باید خودمان را مفید و پرازش بدانیم. بدون حب نفس و احساس ارزش برای خود، هیچ گاه نمی توانیم رویاهای خود را تحقق بخشیم. اگر ما احساس بی ارزشی کنیم، به محض این که شروع به احساس خواسته های راستین خود کردیم، شروع به سرکوب کردن آنها می کنیم زیرا بر آن باوریم که مالیقت دریافت آنها را نداریم. زمانی که در تقصیر دست و پا می کنیم، تمایل پیدا می کنیم که زیاد تر از حد معمول در راه افراد قربانی دهیم و فکر کردن بحال خود را از یاد می بریم.

## رئایابی از موانع

فائق آمدن بر موانع دوازده گانه ئی که در سر راه موفقیت قرار گرفته اند، نه تنها اجازه می دهد که شما از موفقیت خارجی خود احساس رضایت و شادی کنید، بلکه سبب می شود که خود را با وجود حقیقی خودتان مرتبط سازید. زمانی که می آموزید که به چه طریق می توانید به آرامش درون، عشق، لذت، و توانائی دسترسی پیدا کنید، به حدی بسیار مؤثر، می توانید آن چیزهایی را که در زندگی بدنبال آنید جذب و خلق کنید. بدون رها کردن، و انجام دادن کارهایی که آنها را دوست دارید، قادر خواهید بود آنچه را که در طلب آنید بدست آورید.

درست است که درک این بینش های درونی بسیار ساده است، با وجود این، سرمشق قرار دادن آن ها چندان آسان نیست. همین طور که موفقیت خارجی به زمان، نیرو، و تعهد نیازمند است، موفقیت فردی نیز به همان اصول نیازمند است. نه تنها لازم است که ما طرز تفکر خود را عوض کنیم و بدرون خویش بنگریم،

بلکه، باید احساس های مخفی خود را که در ورای هر یک از این موانع مأوا گرفته اند بیرون ریزیم و التیام بخشیم.

در فصل بعد، شما بینش های عملی و روحانی، روشها، و تمرین هایی را که برای بازگشت به حقیقت وجود خود به آن ها نیاز مندید، فرا خواهید گرفت و به دنبال آن، به چیزهایی که برای برداشتن موانع بآن ها نیاز مندید دست خواهید یافت. با تمرینهای مختلف و مراقبه، به منظور برداشتن موانع، زمین حاصلخیزی را ایجاد می کنید تا بتوانید بذر آرزوهای راستین خود را در آن بپاشید. همین طور که یاد می گیرید چگونه می توان هر مانع را از جای خود برداشت، بلافاصله نیروی درون برای جذب و خلق آنچه را که می خواهید، تجربه می کنید.

## نصل بنام

### تمرین ماو نیایی: مراتب

باتفاهم عمیق تری که شما پیدا می کنید و متوجه می شوید که این خودتان هستید که مسئول دوازده مانع یاد شده در سرراه خواسته ها و تمایلات خود هستید، آنوقت حاضر می شوید که با تمرین های ویژه، از شفیایی از طریق مراقبه، برای رفع موانع استفاده کنید. برای هر انسداد، روندی وجود دارد که به شما کمک می کند پس از آنکه با حقیقت وجود خود ارتباط برقرار کردید، حالات منفی خود را از میان بردارید. علاوه بر این، نیایش ویژه ئی وجود دارد که اگر شما آنرا مرتباً انجام دهید، کانالهای مواهب خداوند را بروی شما باز می کند و به شما کمک می کند تا موانع را از سرراه خود بردارید.

### تأثیر کوه یخ شناور

شگرد اصلی برای برداشتن موانع در اینجا اینست که عواطفی را که با این انسداد در ارتباط است احساس کنیم. توده یخ شناوری را که از کوههای قطب شمال جدا شده و بر روی آب قرار گرفته است در نظر مجسم کنید. تنها ده درصد از این کوه یخ، بالا تر از سطح آب و بقیه در زیر آب است. با احساس مانع، شما بر روی آن قرار می گیرید. بانگرشی بر روی احساسها، عواطف، و خواسته های خودتان که در زیر آب است، شما مانع را برمی دارید. زمانی که شما مسدود شده اید، این انسداد بعلت بسیاری از عوامل است که یک باره بر شما تاخته و شمارا ناراحت کرده است و در این حالت، بیشتر احساسهای شما پنهان است.

زمانی که شما مسدود گردیده اید، با این علت است که مشکلات بسیاری یک باره بر شما هجوم آورده اند

فرض کنیم که من فرد بخصوصی را اشتباهاً ضربه زدم و او نسبت به عمل من دلگیر و ناراحت شود. ممکن است آن شخص فکر کند که فقط از من دلگیر است ولی در عین حال از چیزهای دیگری نیز ناراحت و عصبانی است. اگر در آن لحظه ئیکه من با وضربه زدم همه چیز زندگی بروی او بود، آن قدرها ناراحت نمی شد. حالا فرض کنیم ناراحتی های دیگری که این فرد در آن لحظه داشت و در وجدان مغفوله وی، یا در قسمت های زیرین مخفی شده بود، حالاتی مانند حالات زیر بود:

- از اشتباه من ناراحت شده است ولی ناراحتی دیگری که دارد اینست که کار خود را از دست داده است.

- در زیر غمناکی او ترس نیز وجود دارد. از این می ترسد که کاری بدست نیاید یا این که نتواند مشکلات خود را حل کند. از این می ترسد که همسرش دیگر او را دوست نداشته باشد.

- در زیر ترس او، تأسف نیز به چشم می خورد. از این متأسف است که نمی تواند راههایی که به موفقیت ختم می شود پیدا کند.

از نقطه نظر سطحی، ممکن است برای آنکه با وضربه زدم مراسمز نش کند، ولی در زیر، در لابلای این توده ی یخ شناور، بسیاری از احساسها نهفته است. زمانی که فردی دلیل بارزی برای ناراحت بودن خود از قبیل از دست دادن کار دارد، بسیار ساده است که بتوان عمیق ترین سطح احساسات وی را درک کرد و ما نیز بنوبه ی خود نسبت به وی ابراز همدردی می کنیم.

برای ناراحتی خود دلیل بارزی خلق کنید

اگر ما برای آشفتگی خود دلیل بزرگی بتراشیم، به سهولت می توانیم سطوح عمیق تر را درک کنیم و تفاهم و دلسوزی داشته باشیم. اگرچه این عقیده ی ساده ئی است ولی روشی اصلی برای رها سازی موانع است.

## اگر ما دلیل بارزی برای ناراحتی خود داشته باشیم، ساده است که سطوح عمیق تر را احساس و درک کنیم

زمانی که شما احساس مسدود بودن می کنید، علتی برای ناراحتی و آشفتگی خود بتراشید. تصور کنید که سوار بر ماشین زمان شده اید، به عقب برمی گردید و احساس حالات و عواطفی را دارید که با این انسداد پیوسته و مرتبط است. اگر نیاز داشته باشید که مخزن عشقی خود برای دریافت ویتامین «پ» را پر کنید، در آن صورت تصور کنید که مشغول گذاردن اثر متقابل بر روی یکی از والدین خود هستید. اگر لازم است که مخزن عشقی دیگری را برای دریافت ویتامین «ف» پر کنید، تصور کنید که مشغول گذاردن اثر متقابل بر روی اعضای خانواده و دوستان خود هستید.

برای آنکه یک مانع را پالایش دهید، ساعت را به عقب برگردانید. خود را در گذشته ی خود در زمان هائی که آسیب پذیر بودید و قدرت احساس بیشتری داشتید تصور کنید. همیشه ساده تر و آسان تر است که احساسات و عواطف را که ریشه در گذشته ی ما دارند پالایش داد. حتی اگر شما در حال حاضر نسبت به گذشته ی خود احساسی مناسب داشته باشید، با این وجود به عقب برگردید و تجربه کنید که هر چه در گذشته احساس می کردید، همه خوب بوده لپسٹ.

## برای آنکه فرآیند یک مانع را محض دهید عقب برمی ساعت را عقب برگردانید

اگر مانعی در راه شما است، و به عبارت دیگر بسته شده اید، به طور کامل عواطف خود را احساس نمی کنید. معنای این جمله اینست که شما با قسمت عاطفی بدن خود در ارتباط نیستید. برای آنکه آن قسمت را پیدا کنید، باید دوباره در قالب یک کودک فروروید. باید عواطف آسیب پذیر گونه، لطیف، و حساس یک کودک را دوباره حس کنید. با تصور کردن خود در قالب یک کودک، به سهولت می توانید دلیل بزرگی برای علت و ناراحت بودن خود خلق کنید.

## برای التیام بخشی اسداد عواطف، شما باید احساسی از عواطف کودکان داشته باشید

اگر حادثه ئی را بیاد نمی آورید، باید داستانی اختراع کنید و تصور کنید که چنین حالتی در گذشته برای شما اتفاق افتاده است. بیشتر مردم می توانند حداقل، یکی دو لحظه ی دردناک از طفولیت خود را بیاد آورند. حتی یکی از آنها کافی است که شما را با آن احساس دردناک کودک کی شما مربوط کند.

## چگونه گذشته ی خود را از صافی عبور دهید

پالایش گذشته ساده است. با کمی تمرین، شما می توانید نیروی درونی خود را برای برداشتن موانع کشف کنید. چهار قدم اصلی است که باید در این راه بردارید.

۱- مانع را مشخص کنید و آنرا به گذشته ی خود پیوند دهید،

۲- نامه ئی پر از احساس بنویسید،

۳- نامه ی جوابیه تهیه کنید،

۴- نامه ئی ارتباطی تهیه کنید.

زمانی که پالایش گذشته ی خود را آموختید، و موانع را رها کردید، داستان شما نیروی خود را به منظور اینکه شما را در همان عقب نگاهدارد، از دست می دهد و بجای آن، شما را حمایت می کند تا آینده ئی را که در آرزوی آنید برای خود خلق کنید. اجازه دهید تا هر یک از این گام ها را مرور کنیم.

## نامه‌های پراحساس

شکل و فرم نامه های پراحساس هریک از موانع، با دیگری متفاوت است. با استفاده از جدول زیر شما می توانید بنا بر سلیقه ی خودتان تشخیص دهید که کدام یک از احساس ها می تواند مؤثر واقع شود، تحقق یابد، و سلسله مراتب آن کدام است، تا رها سازی آن مانع تحقق یابد. این جدول، به ویژه در شروع تمرین بسیار مفید است. پس از مدتی، یعنی زمانی که شما حالت عاطفی بسیاری کسب کردید، دیگر نیازی به استفاده از جدول ندارید.

### جدول احساس

حالات نفسانی	احساس کلی	مانع
اوقات تلخ	تسلیم شده	۱- سرزنش کردن
غمگین	مهجور	۲- افسردگی
هراسان	نامطمئن	۳- اضطراب
متأسف	ناتوان	۴- بی تفاوتی
ناامید	ناراضی	۵- پیش داوری
محروم	مأیوس	۶- دودلی و تردید
نگران	بی پناهی	۷- طفره رفتن
خجول	ناکافی بودن	۸- کمال گرایی
صبور	محروم	۹- رنجش
آزار دیده	کنار گذاشته شده	۱۰- دلسوزی بحال خود
ترسان	ناامید	۱۱- سردرگمی
شرمند	عدم شایستگی	۱۲- تقصیر

با استفاده از این جدول، شما می توانید آن حالت عاطفی که با مانع شما در ارتباط است و به دنبال آن سه حالت عاطفی دیگر را از جدول استخراج کنید و نامه ی اساسی خود را تهیه کنید. مثلاً، برای رها سازی مانع اول «سرزنش»، زمانی را در نظر مجسم کنید که حالت تسلیم بلا شرط داشتید و پس از این کار، چهار حالت عاطفی خشم، غمگینی، ترس و تأسف را از درون خود استخراج کنید. یا اینکه برای رها سازی مانع دوازدهم، «تقصیر»، زمانی را به خاطر آورید که شما شایستگی کافی نداشتید و دنبال آن، عواطف شرمندگی، خشم، غمگینی و ترس را بیرون آورید.

### مدل والگوهای نوشتن دوازده نامه ی عاطفی

هر موقع شما یک نامه ی عاطفی برای برداشتن یک مانع بنویسید، برای آنکه به رها سازی کامل موانع موفق شوید، معمولاً چهار نوع احساس عاطفی مختلف به ترتیب مذکور در جدول را باید بررسی کنید. بعضی اوقات لازم می شود که از روی احساسهای جدول پرش کنید تا عواطفی که ظاهر نشده اند کشف کنید. ولی بطور کلی الگوی پیشنهاد شده کفایت می کند. هریک از نمونه نامه های عاطفی دوازده گانه به شما کمک می کند تا حالت عاطفی کلیدی را که لازم است آنرا احساس کنید پیدا کنید. نمونه های نامه های احساسی دوازده گانه بشرح زیر است:-

۱- برای سرزنش: زمانی را به خاطر آورید که حالتی از تسلیم داشتید و دنبال آن اوقات تلخی، غمگینی

- تأسف و نومییدی را استخراج کنید.
- ۳- برای اضطراب و پریشانی: زمانی را مجسم کنید یا بیاد بیاورید که نا مطمئن بودید و به دنبال آن، ترس، تأسف، ناامیدی و دلشکستگی را استخراج کنید.
- ۴- برای بی تفاوت بودن: زمانی را به خاطر بیاورید که احساس ناتوانی می کردید و به دنبال آن تأسف، دل شکستگی، ناامیدی و نگرانی را استخراج کنید.
- ۵- برای پیش داوری: زمانی را به خاطر آورید که احساسی از نا راضی بودن داشتید، و دنبال آن نومییدی، دل شکستگی، نگرانی و خجالت را استخراج کنید.
- ۶- برای بی تصمیمی: زمانی را به خاطر آورید که احساسی از یأس داشتید، و دنبال آن، نومییدی، نگرانی، شرمساری، و حسادت را استخراج کنید.
- ۷- برای طفره رفتن: زمانی را بخاطر آورید که احساسی از بی پناهی داشتید و دنبال آن نگرانی، شرمساری، حسادت، و اذیت و آزار را استخراج کنید.
- ۸- برای کمال گرایی: زمانی را بیاد بیاورید که شما احساسی از بی کفایتی داشتید و دنبال آن احساس شرمساری، حسادت، آزار، و وحشت را استخراج کنید.
- ۹- برای رنجش: زمانی را بخاطر آورید که احساس می کردید محروم مانده اید و دنبال آن حسادت، آزار، وحشت و شرمساری را استخراج کنید.
- ۱۰- برای دلسوزی بحال خود: زمانی را بخاطر آورید که احساس می کردید شما را کنار گذاشته اند و دنبال آن اذیت و آزار، وحشت، شرمساری، و اوقات تلخی را استخراج کنید.
- ۱۱- برای سردرگمی: زمانی را بخاطر آورید که شما احساس ناامیدی داشتید و دنبال آن وحشت، اوقات تلخی، و غمگینی را استخراج کنید.
- ۱۲- برای تقصیر داشتن: زمانی را بخاطر آورید که شما احساسی از عدم شایستگی داشتید و دنبال آن شرمساری، اوقات تلخی، غمگین بودن، و ترس را استخراج کنید.

## نوشتن یک نامه ای احساسی و عاطفی

زمانی که شما چهار حالت عاطفی مناسب را انتخاب کردید، تصمیم بگیرید در نظر دارید نامه را بچه کسی خطاب کنید؟ معمولاً، موقعی که شما نامه ای عاطفی را به والدین خود خطاب می کنید، می توانید عمیق ترین احساسی که در وجودتان است رها سازید. حتی اگر پدر و مادری برای خود شناسید، شما با پدر، یا مادر خود، ارتباطی در مغز و قلب خود دارید. همیشه می توانید تصور کنید که با آنان در گفتگو هستید. هم چنین می توانید به انتخاب خود، نامه ای احساسی به فردی بنویسید که سبب اذیت و آزار شما شده است. یا فرد دیگری که شما با وی احساسی از برقراری ارتباط دارید و خواهان حمایت او هستید.

چقدر خوب است که انسان نامه ای بیکی از والدینی بنویسد که در ناراحت بودن شما نسبت به مسائلی دیگر شریکند. نوشتن نامه ای عاطفی به والدین چنین معنی نمی دهد که لازم است شما آنان را نکوهش کنید. در بعضی موارد، افراد، علاقمند بسرزنش والدین خود نیستند زیرا بر آن باورند که معنی این کار اینست که آنان والدین خود را دوست ندارند. این موضوع نشانه ای بارزی از عواطف سرکوفته است که لازم است عریان و ظاهر شود. اگر ما نتوانیم خشم و دلگیری بودن را احساس کنیم، نشانه ای از آنست که در آن اوائل، در زندگی خود کاری که ما با پدر و مادر خود می کردیم غلط بوده است. آنان دوست داشتنی نبوده و استحقاق آنرا نداشته اند. اوقات تلخ بودن، آن معنی را نمی دهد که والدین شما بد یا غیر دوست داشتنی

بوده اند. آنها بهترین کاری که از دستشان برمی آمده است درباره ی شما انجام داده اند ولی هیچ کس نمی تواند تمام نیازهای طفل خود را برآورده کند. اوقات تلخ بودن و عصبانی شدن، یکی از مهم ترین قسمتهای رشد و نمو آدمی است. فراگیری کنترل این حالت و رها کردن، و نه سرکوب کردن آن بدلائلی که شما نباید عصبانی شوید، لازم و واجب است.

بعضی اوقات، افراد در نوشتن نامه امساک می کنند و دلیل آن اینست که آنها قبلا حالت عاطفی خود را رها کرده اند. این کار حالت آب در زیر پل رودخانه را دارد. ممکن است احساس کنند که همه چیز فعلا بر وفق مراد است، یا آنکه جدا باین موضوع اهمیت نمی دهند. در این مورد بخصوص در نظر داشته باشید که قبل از آنکه شما به اصلاح کارها بپردازید یا نسبت به مسائل علاقه مند شوید، چه حالتی داشتید؟ به زمانهای گذشته و موقعی که این احساس برای شما ایجاد شده بود برگردید و در آن لحظه نفسی راحت بکشید و به خود آن قابلیت را بدهید تا بتوانید احساسات خود را بر روی کاغذ بیاورید.

موقعی که تشخیص دادید به چه کسی قرار است نامه بنویسید، آن نامه ی عاطفی شبیه نامه ی زیر است:

### الگوی نامه های عاطفی

----- عزیزم،

۱- «زمانی که ..... احساس کردم باید تسلیم شوم.....»

۲- «از اینکه ..... راضی نیستم.....»

۳- «از اینکه ..... بی نهایت غمگینم.....»

۴- «از آن می ترسم که مبادا.....»

۵- «برای آنکه ..... بسیار متأسفم.....»

۶- «دلم می خواهد.....»

پس از آنکه احساسات و آرزوهای خود را نوشتید، چنین تصور کنید ایده آل ترین پاسخ ها را دریافت می کنید. مثلا اگر فردی که شما با نامه می نویسید، به گونه ی عصبانی است، جواب خود را طوری تهیه کنید که گفته های شما مورد قبول واقع شود، و طرف شما آنرا درک کند. از طرفی جنبه ی طلب بخشش داشته باشد. اگر شما به گونه ی ناامید یا فریب خورده اید، متن نامه طوری باشد که آن شخص قول دهد کاری کند که شما احساس بهتری داشته باشید. ممکن است شما در بادی امر به یک تشویق یا اطمینان مجدد که هنوز هم شما را دوست دارند و شما فرد ویژه ی هستید، نیاز داشته باشید. چیزهایی را بنویسید که نیازمند آید که بشنوید. همین طور که مشغول نوشتن پاسخی هستید که علاقه مند صدای شما از لابلای سطور آن شنیده شود، حالا در خیال خود مجسم کنید که این نامه چه احساسی بشما می دهد و بگذارید آن احساس ها رو شود.

حتی اگر در زندگی حقیقی، فرد مورد نظر شما، آن کلمات مثبت را بر زبان جاری نسازد و در این باره هیچ اقدامی نکند، در هر حال آن نامه را بنویسید. چیزهایی بگوئید که استحقاق دارید شنیده شود و باین طریق شما احساسهای مثبتی را که از دست داده اید دوباره کسب می کنید.

با تولید احساسهای مثبت به کمک این روش، ارتباط شما با جزئی از وجود خودتان که در آن زمان قطع شده بود، دوباره برقرار می شود. حتی اگر آن شخص حمایتی را که بآن نیازمندید به شما ندهد، با نوشتن آن پاسخ جوابیه، گوش شنوا برای شنیدن ندای شما یافت می شود و شما به خودتان عشق و حمایت را ارزانی خواهید داشت.

با دریافت تجارب منفی و بدنبال آن، تولید احساسهای مثبت از آن، برای آنکه به گذشته ی خود بنگرید، دیگر از خود مقاومت نشان نمی دهید.

زمانی که قادر به التیام پذیری شدید، و از آن آموختید، و از گذشته‌ی خود رشد کردید، دیگر مجذوب موقعیت‌هایی که تکرار گذشته‌هاست نخواهید شد. آزادید هر چه را که می‌خواهید خلق کنید. با ارتباط دادن احساسهای منفی گذشته‌ی خودتان و تولید احساسهای مثبت از آن، شما آن نیروئی را که برای برداشتن موانع لازم دارید با خود حفظ می‌کنید و برای آفرینش آنچه که می‌خواهید، به پیش می‌روید. این هفت جمله‌ی تیرا که شما در سرآغاز نامه‌ها از آنها استفاده می‌کنید، به شما کمک می‌کند تا بتوانید احساسات مثبتی را که منجر به پیدا کردن و در ارتباط باقی ماندن وجود خودتان است ترسیم کنید.

#### الگوی نوشتن نامه‌های ارتباطی

۱-..... عزیز،

۲- «عشق و محبت شما موجب می‌شود که من احساس کنم.....»

۳- «حالا من درک می‌کنم که.....»

۴- «از این که..... بسیار خوشحالم.....»

۵- «دوست دارم که.....»

۶- «مطمئنم که.....»

۷- «بسیار سپاسگزارم که.....»

دوستدار شما،.....

با کمی صرف وقت و بیان احساسهای مثبت، شما شروع به پر کردن خلأئی که از احساسهای منفی برجای مانده است می‌کنید. حتی اگر شما با نوشتن احساسهای منفی خود بهتر شوید، چند دقیقه وقت بیشتری صرف کنید تا این که احساسهای مثبت را بشنوید و آنها را نیز بنویسید. این کار کمک می‌کند تا شما ارتباط با وجود حقیقی خویش را یک پارچه و متبلور کنید.

#### تمرین نمودن گامهای چهارگانه

مثال زیر تمرینی است برای هر یک از مراحل چهارگانه‌ی که می‌توان از طریق آن، موانع را بر طرف ساخت. حبیب، در سرزنش و ملامت کردن دست و پا می‌زد و در این حالت، غوطه‌ور شده بود. بر آن باور بود که شغل وی علت اصلی ناخشنودی او است و آنرا سرزنش می‌کرد. ساعات بسیاری کار می‌کرد ولی پولی که از آن بابت دریافت می‌کرد، آن مقداری نبود که حبیب انتظار آنرا داشت. دیگر علاقه‌ی خود را از دست داده بود. می‌توانست در گوشه‌ی نشیند و آنچه که وی را رنج می‌داد بنویسد ولی این عمل تأثیری بحال او نداشت و او احساس آرامش نمی‌کرد. تصمیم گرفت برای رفع موانع، گذشته‌ی خود را از صافی بگذراند. احساس کرد که شغل وی آن چیزی نبود که او در میخیزد و خود پرورنده بود. احساس می‌کرد که از درون بوی خیانت شده است. با این وجود شغل خود را بر گزیده بود و نمی‌توانست زیاده از حد از آن نا راضی باشد. برای آنکه عمیق تر وارد در احساسهای خود شود، ناراحتی خود را به زمانهای قبل، یعنی زمانی که احساس میکرد با خیانت شده است منعطف نمود.

زمانی را بخاطر آورد که تقریباً هشت سال داشت و پدرش با و قول داده بود روزی او را برای ماهیگیری با خود ببرد. تمام روز در انتظار پدر مانده بود و موقعیکه پدرش بخانه آمد، بجای آنکه از وی عذرخواهی کند، حبیب را بیاد انتقاد گرفته بود که چرا بجای بیکار نشستن و در انتظار او ماندن، تکالیف مدرسه‌ی خود را انجام نداده است.

برای پالایش گذشته ی خود، ساعت را به عقب برگرداند، خود را در حالتی تصور کرد که پدر دست رد بر سینه ی وی زده و از او انتقاد کرده است. نامه ئی را که در زیر می خوانید نامه ی احساسی حبیب است.

### نامه ی احساسی حبیب

پدر عزیزم،

۱- سلب اعتماد : زمانی که شما به قول خود عمل نمی کنید و آمادگی ندارید که زمانی را با من بگذرانید، احساس می کنم که دیگر به شما اعتماد نکنم.  
۲- رنجش : از اینکه دائماً من انتقاد می کنید مرا می رنجانید. از این ناراهتم که شما خود فواهد و آب زیر گاه هستید. از این ناراهتم که شما فقط نسبت به خودتان فکر می کنید و هیچ وقت به فکر من نیستید. قول دادید که مرا به ماهیگیری ببرید و این کار را نکردید. اینکار عادلانه نیست. و از اینکه شما بقول خود وفا نکردید ناراهتم.

۳- غمگینی : از این اندوهگینم که شما نمیایید مرا با خود ببرید و معلوم می شود چیزهای دیگر برای شما مهم تر است. از این غمگینم که نتوانستیم روز شنبه یک تفریح مسابی داشته باشیم. و باز از این اندوهگینم که آنقدر شما کار میکنید. از این ناراهتم که شما نمی فواهد ساعاتی را با من بگذرانید. و از این غمگینم که شما از من عذر فواهدی نمی کنید. از این غمگینم که تمام روز را، یکله و تنها سر کردم. و باز از این دلگیرم که یک روز تفریحی نداشته ام.

۴- تأسف : از آن بیم دارم که نتوانم به شما اعتماد کنم. از آن بیم دارم که شما احساس های مرا اشتباه درک کرده باشید. از آن بیم دارم که شما سر من دادمی کشید. از آن متأسفم که اینقدر زیاد طلبم. از این بیم دارم که شادی های دوران کودکی را کم دارم. از آن متأسفم، در آن زمانی که من در خود فرو رفته ام، افراد دیگر، زمان فوشی را می گذرانند. از آن متأسفم که من آنقدرها برای شما اهمیت ندارم. از آن بیم دارم که شما مرا دوست ندارید و من آنقدرها از نظر شما خوب نیستم.

۵- دلتنگی : از آن دلتنگم که چرا ما به ماهی گیری نرفتییم. از آن دلتنگم که چرا من تکالیف فانه را انجام نداده ام. از آن ملولم که یک روز خود را برای فاطمه شما تلف کردم و منتظر شما ماندم. از آن دلگیرم که چرا ما بوم نزدیک نیستیم. از آن دلگیرم که چرا نمی توانیم با هم یک روز تفریحی داشته باشیم. از آن دلگیرم که شما آن قدر کار می کنید و بیشتر اوقات را در مهمل کار خود می گذرانید. از آن متأسفم که من نتوانسته ام نمرات بهتری کسب کنم. متأسفم که من با اندازه ی برادرانم خوب نیستم.

۵- آرزوها : من شما را دوست دارم و دل می فواهد زمان بیشتری با شما باشم. دل می فواهد که شما این احساس مرا درک کنید. دل می فواهد تفریح داشته باشم. دل می فواهد که از رشد فود لذت برم. دوست ندارم در گوشه ئی نشسته باشم و منتظر شما باشم. دل می فواهد بمن تلفن کنید و بگوئید چه اتفاقی افتاده است. دل می فواهد که احساس کنم بزرگترین قسمت زندگی خود را دوست دارم. دل می فواهد که احساس فوبی داشته باشم و شاد باشم. دل می فواهد که وقت خود را با من سپری کنید. شما را دوست دارم و جای شما فالی است.

پس از نوشتن نامه ی احساسی خود، حبیب، قدم دوم را برداشت و آن چیزی را که دلش می خواست به تصور آورد. پاسخی را نوشت که انتظار داشت پدرش بر همان سیاق به وی بنویسد. گویا اینکه پدرش در زندگی حقیقی روزانه، چنین پاسخی را هیچ گاه بوی نمی داد، با این وجود، فرآیند آن باز هم، کار آئی داشت.

بانوشتن پاسخ ایده آل، در حقیقت، حبیب، چیزی را که هیچ گاه دریافت نمی کرد به خود داده

بود. از آن مهمتر اینکه، حبیب، شروع به تولید احساسهای مثبتی می کند تا احساسهای منفی را که تازه بروز داده بود، متعادل کند. این هم نامه ی جوابیه ی حبیب .

#### نامه ی جوابیه ی حبیب

حبیب عزیزم،

۱- عذرخواهی: از اینکه دیر کردم معذرت می خواهم، و از این که باهم به ماهی گیری نرفتم بسیار متأسفم. حقیقتاً متأسفم که برای بار دیگر تورا ناامید کردم. اشتباه کردم که به تو تلفن نزدم.

۲- تقاضای بخشش: خواهش مندم برای آنکه من به وعده گاه حاضر نشدم مراببخشی. لطفاً برای آنکه ترا با خود به ماهی گیری نبردم و با تفاق هم تفریح نداشتم، مراببخشی. استد عا دارم برای قصورهای من مراببخشی.

۳- تفاهم: باین نتیجه رسیده ام که تواز عمل من عصبانی هستی. حق داری که از دست من عصبانی باشی. آن قدر بهانه جوئی کرده ام که مثل اینکه می ترسی یا من گفتگو کنی. برای چه آن قدر ناراحتی؟ این دوره ی جوانی تواست و بنظر می رسد که تو آنرا از دست می دهی. من خودم فهمیدم که بتو گفته بودم که یک روزی با تفاق به ماهی گیری می رویم و من بقول خودم عمل نکردم. از این بابت متأسفم. و دلم می خواهد آنرا جبران کنم.

۴- قول دادن: دلم می خواهد که تو خوشحال باشی و تفریحات زیادی داشته باشی. دلم می خواهد که تورا با خود به ماهی گیری ببرم. این دفعه حتماً این کار را خواهم کرد. شنبه ی دیگر به تفاق هم به ماهی گیری می رویم.

۵- عشق و محبت: دلم می خواهد این را بدانی که دوستت دارم و از این لحظه به بعد همه چیز فرق خواهد کرد. تو برای من موجود خارق العاده ئی هستی. زیاد دوستت دارم. با عشق، پدرت.

قدم سوم در پالایش نفسانیات آنست که تصور کنیم، و سپس آنرا بیان کنیم و ببینیم برای چیزهایی که می خواهیم چه احساسی داریم. به این نامه، نامه ی ارتباطی نام می نهیم زیرا احساس های ما را با حمایت هائی که بآن نیاز مندیم و می خواهیم، مرتبط می کند.

#### نامه ی ارتباطی حبیب

پدر عزیزم،

۱- « دوست داشتن تو سبب می شود که من احساس کنم.....» با دوست داشتن شما حالتی دیگر به من دست می دهد. شما سبب می شوید که من در درون خودم احساس بهتری داشته باشم. شما سبب می شوید من امیدوار باشم که می توانم بعد از این فوشمال باشم و زمان هائی را بفوشی بگذرانم.

۲- « حالا من متوجه می شوم که.....»: حالا می فهمم که شما مرا دوست می دارید. متوجه شده ام که شما یک اشتباه مرکب شدید نه من. من بد نیستم. می دانم که شما مرا دوست می دارید و من هم شما را دوست می دارم، پدر.

۳- « من شما را می بفشم.....»: شما را می بفشم. شما را از این که در آنها در انتظار من نبودید می بفشم. از اینکه شما بهانه جو و سهل انگارید شما را می بفشم. و از این که در روز شنبه مرا معطل کردید و در انتظار گذاشتید می بفشم.

۴- « از این فوشمالم که.....»: از این فوشمالم که شما به فکر من هستید. از این فوشمالم که می توانم با شما صحبت کنم. از این فوشمالم که می توانیم به هم نزدیک باشیم و تفریح داشته باشیم. از این فوشمالم که می توانم بشما اعتماد کنم و گفته های شما را قبول داشته باشم. از این فوشمالم که شما مرا دوست می دارید و به هر فوهای من گوش می دهید.

۵- « دوست دارم که ..... » : دوست دارم که ماهی گیری کنم. دوست دارم آزاد باشم تا خودم را احساس کنم. دوست دارم این احساس را داشته باشم که ما بوم نزدیکیم. دوست دارم بدانم که ما در آینده کارهای بیشتری را با اتفاق انجام خواهیم داد. دوست دارم که احساس امنیت داشته باشم.

۶- « احساس اطمینان ..... » : می توانم اطمینان کنم که زندگی فوشی داشته باشم. می توانم اطمینان داشته باشم که شما مراد دوست دارید و من مهم شده ام. احساس اطمینان دارم که می توانم شما را فشنود سازم. احساس می کنم در حالتی که هستم باندازه ی کافی فوب و دوست داشتی هستم

۷- « احساس سپاس می کنم که ..... » : از محبت های شما و مادرم احساسی از سپاسگذاری دارم. از اینکه می فواید زمان بیشتری را با من بگذرانید از شما سپاسگذارم. از معلمین فوبی که در مدرسه دارم سپاسگذارم. از اطاق تمیز و پاکیزه ئی که دارم سپاسگذارم. از خداوند برای آنکه چنین پدر و مادر عزیز می بماند داده است سپاسگذارم.

پس از آنکه نامه ی ارتباطی آماده شد، حبیب، آن قدر احساس راحتی می کرد که دلش می خواست بیشتر بنویسد. این بار تصور کرد که بآن ماهیگیری کذائی رفته است و شروع بتولید احساسهای مثبت و پشتیبان نمود.

#### نامه ی ارتباطی دیگر

۱- « دوستی و محبت شما سبب می شود که من احساس کنم ..... » : در حال حاضر احساس می کنم با پدرم به ماهیگیری رفته ام و آنقدر سر حالم که در وصف نمی گنجد. تازه یک ماهی صید کرده ام و پدرم به من می بالد. احساس امنیت می کنم. بقدرد فوبست که با هم کار کنیم. از اینکه پدرم با من است بسیار فوشالم. فیلی مرا دوست دارد و من هم همین طور. هر دو اوقات گرانبوائی داریم.

۲- « حالا متوجه می شوم که ..... » : حالا می فوهمم که بقدرد ماهی گیری لذت بخش است و من زمان فوشی را با پدرم دارم.

۳- « من ..... می بفشم: برای تمام زمانوائی که پدرم با من کنار نمی آمد او را می بفشم.

۴- « فوشالم از اینکه ..... » : از اینکه با اتومبیل فودش مرا به این جا آورد فوشالم. و از این که روز بسیار زیبائی است نیز فوشالم. فوشالم از اینکه بدون آنکه زیاد کار و مشغله داشته باشیم امروز هر دو با همیم. از این فوشالم که امروز کاری با شتاب صورت نفوادم داد. جدا از اینکه من یک ماهی صید کردم فوشالم. از اینکه زمان فوشی را در کنار هم داریم فوشالم.

۵- « دوست دارم ..... » : دوست دارم که با پدرم باشم و کارها را با اتفاق هم انجام دهیم. دوست دارم زمان فوبی داشته باشیم. از اینکه مدتی را در قایق سپری کنم دوست دارم. دوست دارم ماهی گیری من بهتر شود و در این کار ماهر شوم. دوست دارم که در و انت های کوچک سوار شوم و اینطرف و آنطرف روم. دوست دارم بباهای تازه روم و کارهای تازه انجام دهم. دوست دارم بسفرهای ما براهوائی روم ولزت برم.

۶- « احساس اطمینان می کنم که ..... » : احساس اطمینان می کنم که می توانم خودم باشم و زمان فوشی داشته باشم. لازم است که در حد کمال باشم. میتوانم آرامش داشته باشم و همه چیز

فودش فوب کار می کند. می توانم به پدرم اعتماد داشته باشم. او چرا مرا دوست دارد و آنها منتظر من است. می توانم اطمینان داشته باشم که مرا درک می کند و من برای او اهمیت دارم.

۷- « بقدر از این..... سپاسگذارم » واقعا برای این ماهیگیری با پدرم سپاسگذارم. اوقات فوشی داشتیم. برای آن ماهی که من گرفتم سپاسگذارم. برای هوای بالایی که نیز داشتیم سپاسگذارم. از پدرم بسیار ممنونم که وقت فودرا برای این گردش در افتتار من گذاشت. می دانم که او سفت مشغول است. از اینکه در این دنیای بزرگ تنها نیستم و پدرم مرا دوست دارد سپاسگذارم. از اینکه می توانیم با هم شادی و تفریح داشته باشیم بسیار ممنونم.

با این طرز تفکر از قدرشناسی، حیب، آگاهی خود را به زمان حال منتقل نمود و احساس بهتری پیدا کرد. اگر چه او، کار خارق العاده ئی انجام نداده بود، ولی شروع به دوست داشتن کار خود کرده بود و علاوه بر آن، زمان بیشتری را بخود و فرزندان خود اختصاص داده بود.

### السام بحسین احساس با باگکیکی از والدین

بعضی اوقات، وقتی یکی از والدین خود نامه می نویسد، ممکن است از پدر یا مادر خود عصبانی باشید. بعضا اتفاق می افتد که شما نامه را فقط به خاطر آن می نویسد که پشتیبانی والدین خود را جلب کنید. ولی شما نسبت به موضوع دیگری ناراحتی دارید. اجازه دهید به یک مثال کوتاه اشاره کنم.

« منیژه، از اینکه مسابقه ی اسکی روی یخ را نبرده بود ناراحت بود. دردسته ی فینال، شکست خورده بود. ماه ها افسرده و غمگین بود. برای آنکه از افسردگی بدر آید، ابتدا خود را بگذشته ی خود مرتبط ساخت. به خاطر آورد، زمانیکه در کلاس هفتم بود، به یک جشن تولد دعوت نشده بود. این موضوع احساسات او را بسیار جریحه دار کرده بود. آنچه که در زیر می خوانید شرح مختصری از حالات او است.

مادر عزیزم،

- ۱- زمانیکه بچه های مدرسه مرا دوست ندارند، احساس می کنم که مرا ترک کرده اند.
- ۲- از اینکه مرا به جشن تولد دعوت نکرده بودند بسیار غمگینم. کسی مرا دوست ندارد. من نمی دانم چه اشکالی دارم. سعی فودم را می کنم ولی باز هم مرا از فود می رانند.
- ۳- ترس من از اینست که هیچ گاه کسی مرا نپذیرد. آرزو که من به یک سؤال در کلاس جواب دادم، همه زرد زنده فنده. هنگام نهار که به طرف بچه های روم همه فرار می کنند.
- ۴- از اینکه نتوانستم به جشن تولد روم متأسفم. از اینکه نمی توانم برای فودم دوست کسب کنم متأسفم. و از اینکه نمی توانم یکی از دختران محبوب مدرسه باشم نیز متأسفم. از این که نمی دانم چه کنم بسیار متأسفم.
- ۵- از اینکه دعوت نشده ام نا امیدم. نومیری من از این بهوت است که هیچ کس به فکر من نیست. از این نا امیدم که بچه های مدرسه ی ما آن قدر بد جنس و آب زیر گاه اند. از آن نا امیدم که باید مثل آنها باشم تا مرا قبول داشته باشند.
- ۶- دلم می فواهد فودم باشم و تعداد بسیار زیادی دوست داشته باشم و دلم می فواهد ساعات تفریح زیادی داشته باشم. دلم می فواهد صبح ها که از فواب بیدار می شوم برای رفتن به مدرسه

هیجان زده باشم. دلم می فواهد که در پارتی ها دعوت داشته باشم و احساسی از اجتماعی بودن داشته باشم. دلم می فواهد جدا در مدرسه احساسی عالی داشته باشم. دلم می فواهد دیگران دلشان بفواهد که دوست من باشند.

با عشق، منیژه «

پس از آن برای نامه ی جوابیه، منیژه جوابی را نوشت که دلش می خواست از دوستان خودش متن آنرا بشنود یا دریافت کند.

منیژه عزیزم،

۱- از این که نسبت بتوبد جنسی کردم معذرت می خواهم. از اینکه تورا به پارتی دعوت نکردم متأسفم. در آن موقع پست فطرتی کردم که همه را جز تو، دعوت کرده بودم.

۲- لطفا از این که تورا استثنا کرده بودم مرا ببخش. از این که درباره ی توجوگ ساخته بودم مرا ببخش. متأسفم.

۳- فکرمی کنم که ترا آزرده باشم و نباید اینکار را می کردم. استنباط می کنم از من نومید شده باشی و برای آن بسیار متأسفم.

۴- در آینده کاری خواهم کرد که بیشتر بتوا احترام گذارم. بد جنسی را متوقف می کنم و کوشش می کنم با تو مهربان باشم.

۵- دوست دارم دوست تو باشم. فکرمی کنم که حقیقتا تو موجود فوق العاده و خوش مشربی هستی. دلم می خواهد که به منزل ما بیائی و تکالیف مدرسه را باهم انجام دهیم.

برای آنکه تمرین را تمام کند، منیژه، در خیال خود تصور کرد که جواب نامه ی خود را دریافت کرده و به دنبال آن احساسهای مثبتی را که کسب کرده بود بدین طریق بیان کرد:

۱- دوستی با تو موجب مسرت من است. من تنها دلم می خواهد که جزئی از گروه باشم ولی دلم نمی خواهد خودم را فراموش کنم و می خواهم خودم باشم. تورا دوست دارم.

۲- حالا متوجه شده ام که دوستانم مراد دوست دارند و دیگر لازم نیست که خود را فراموش کنم تا دیگران مراد دوست داشته باشند.

۳- از اینکه مرا به جشن تولد دعوت نکردی تورا می بخشم.

۴- از اینکه حالا می توانیم با هم خوش باشیم بسیار خوشحالم. از اینکه نمی توانم دختر تودل بروئی باشم بسیار متأسفم. از اینکه نمی دانم چکار باید بکنم متأسفم.

۵- من زندگی خودم را دوست دارم. دوستان خودم را دوست دارم. از این که به مدرسه می روم و در روزهای آخر هفته تفریح داشته باشم لذت می برم و آنرا دوست دارم.

۶- از اینکه من دوستان زیادی دارم و آن قدر در مدرسه بما خوش می گذرد سپاسگزارم. از اینکه دوستان من علاقه مندند زمانی را با من بگذرانند و وقتی من نباشم چیزی گم کرده اند احساس غرور می کنم.

نوشتن نامه های احساسی به خدا

زمانی که من احساسی از موانع از قبیل سرزنش، خشم، و پیش داوری داشته باشم، غالبا احساسهای خود را به خداوند می نویسم. در این حالت، احتیاج ندارم که آنها را بگذشته ی خود ارتباط دهم. موقعی که

با خدا صحبت می کنم، همواره خودم را مانند یک کودک، کوچک تر و آسیب پذیر حس می کنم. و این، درحقیقت، عصاره ی هر نیایشی به درگاه خداوند است. نیایش ها وسیله ئی برای مرتبط ساختن احساس های ما با خداوند و بیان خواسته ها و نیازهای ما است.

با استفاده از الگوی نامه ی احساسی، جوابیه، و نامه های ارتباطی، شما می توانید ارتباط خود با خداوند را عمیق تر و مخزن عشق ویتامین «خ ۱» خود را پر کنید. بعضی از مردم به خدا اعتقاد دارند ولی احساسشان بر اینست که خداوند آنها را کنار گذاشته است. موقعی که چنین حالتی ایجاد می شود، حتی سرزنش کردن خدا نیز بدون اشکال است. اگر کسی باشد که بتواند سرزنش شمارا بدون آنکه اذیت و آزار به بیند یا جنبه ی دفاعی بخود بگیرد بشنود، همانا خداوند است. با بخشودن خدا، شما قادر خواهید بود مخزن عشقی مربوط با او را دوباره پر کنید و محبت او را در دل بگیرید.

### چهار قدمی که برای پالایش یک مانع باید برداشت

با ممارست و تمرین بسیار ساده است که شما بتوانید احساسهای خود را پالایش دهید. در شروع کار، احساس آرامش می کنید ولی ممکن است بعضی اوقات خسته شوید. علت اینست که شما هنوز جانینتاده اید. کمی خسته شوید بهتر از آنست که مسدود شوید. پس از مدتی، مثل ورزشهای سبک، بعد از تمرین ها دیگر احساس خستگی و پاتیل شدن نمی کنید. خلاصه اینکه، برای آنکه تحرک پیدا کنید و موانع را از سر راه بردارید، این چهار قدم ساده را بردارید:

- ۱- از مانع خود مطمئن شوید و احساس منفی خود را که با آن تطابق دارد به گذشته مربوط کنید.
- ۲- وقتی که خود را در گذشته ی خود تصور کردید شروع بنوشتن نامه ئی احساسی کنید تا بیان گر چهار حالت از نفسانیات، که شمارا با موانع خودتان مرتبط می کند باشد. نامه را با برقراری ارتباط با چیزهائی که می خواهید، و ابراز نمودن آنها، بیایان برید.
- ۳- وقتی که خود را در گذشته تصور می کنید، یک نامه ی جوابیه نیز تهیه کنید و چیزهائی را در آن نامه عنوان کنید که علاقه دارید در پاسخ بنامه ی خودتان آنها را بشنوید.
- ۴- وقتی که خود را در گذشته تصور می کنید، آنچه را که می خواهید بدست می آورید، یک نامه ی ارتباطی تهیه کنید که بیانگر نفسانیات مثبت شما و در ارتباط با خواسته ها و نیازهای شما باشد.

### استفاده از احساس ما برای یافتن نفسانیات

زمانی که شما نفسانیاتی را که با هر یک از موانع شما در ارتباط است استخراج کردید، اگر نتوانید یکی از آنها را احساس کنید، زمانی را اختصاص به استخراج حالات منفی خودتان در همان سطح دهید. وقتی که شما در هر یک از سطوح مسدود شده اید، احساس کلی که با آن سطح مرتبط می شود به شما کمک می کند تا احساسهای خالص را پیدا کنید. معمولاً اینکار، مانع را از میان برمی دارد و آن احساس رومی شود. فرض کنیم که شما مشغول آزاد سازی کمال گرایی هستید و زمانی را به خاطر می آورید که شما بی کفایت بودید. برای پالیدن این احساس بی کفایتی، شما شروع به احساس و ابراز خجالت می کنید. پس از آن، سطح بعدی به طرف پائین، حسادت است. ممکن است که شما مسدود باشید و نتوانید حسادت را احساس کنید. برای آنکه این گرایش یا تغییر را انجام دهید، ممکن است در ابتدا نیاز داشته باشید که از باز تاب خود بر روی هر چیزی که احساسی از محروم ماندن به شما می دهد مطلع گردید تا به دنبال آن، احساس حسادت خود بخود رو شود. محرومیت، احساسی است که با حسادت در ارتباط است. (به مرحله ی نهم در جدول احساس ها مراجعه نمائید).

یکی از علل عمده ئیکه ما مسدود می مانیم اینست که بعضی از عواطف خود را سالها سر کوب می

کنیم. بعضی اوقات حالت عاطفی که باید آنرا احساس ورها کنیم، از نوع عواطفی است که ما به خودمان اجازه‌ی احساس آن را نمی‌دهیم. ممکن است فردی پیدا شود که در برابر خشم، احساس نامساعدی نداشته باشد ولی تاب غمگین بودن را نداشته باشد. به سهولت ممکن است متأسف شود ولی حسود نیست. یا اینکه زنی ممکن است بترسد ولی قادر به احساس خشم خود نباشد. برای آنکه مانعی را رها کنیم، باید به خودمان اجازه‌ی دهیم که هر دوازده حالت عواطف منفی را احساس کنیم. به خاطر داشته باشید که هر دوازده حالت عواطف منفی شفا بخش و طبیعی هستند. پیام‌آورانی هستند که به ما می‌گویند ما، مشغول دور شدن از کانون مرکزی خودمانیم. نشانه‌های مهمی هستند که ما را کمک می‌کنند تعادل خود را باز یابیم. با احساس عواطف خالص، شما به خودتان باز می‌گردید ولی با احساس موانع، ارتباط شما با حقیقت وجود خودتان قطع می‌شود.

## کاوش برای یافتن حسادت شیرین

اجازه دهید مثالی را مطالعه کنیم. شیرین، فردی کمال‌گرا بود. زمانی را بخاطر آورد که پدرش از او انتقاد کرده بود. پدرش از او انتظار داشت که کاری کند که بتواند خوب بخواند و شیرین هیچگاه قادر نبود بآن پایه برسد. آوازه‌خوایی بود ولی در درون، خود را باندازه‌ی کافی خوب حس نمی‌کرد. برای آنکه فرآیند کار بهتر شود و موانع را از میان بردارد، ابتدا زمانی را به خاطر آورد که احساس بی‌کفایتی می‌کرد و شروع به نوشتن احساس خود، از خجل بودن خود نمود. وقتی که در برنامه‌ی شرکت می‌نمود، صدای او مناسب نبود.

بعقب برگشت. یعنی به همان زمان‌هایی که این احساس را داشت و برای پدرش نامه‌ی پراز احساس نوشت که با خجالت شروع می‌شد. حالت نفسانی بعدی، حسادت بود. شیرین، فکر نمی‌کرد که خوی حسادت در او وجود داشته باشد. برای آنکه از این موضوع مطلع شود، لازم بود به احساسهای منفی محرومیت که با حسادت در ارتباط است باز گردد. بانگرشی به احساسهای محرومیت خود، شروع به کشف حسادت‌های سرکوفته‌ی خود کرد.

شیرین، احساس نمود که سایر کودکان راهمه دوست دارند و از آنان پشتیبانی می‌کنند، ولی پدری زیاد تراز حد لازم از او توقع دارد. سایر کودکان در هوای آزاد مشغول بازی، هواخوری و جست و خیزند ولی او، همواره در درون اطاق، مشغول مواظبت از خواهر و برادر کوچکتر از خود بوده است. امروز، او، احساس حسادت می‌کرد. پس از آنکه به خود اجازه‌ی احساس حسادت داد، تمیز دادن دو حالت عاطفی دیگر، برای وی چندان مشکل نبود. در بیشتر مواقع، مانعی که پیدا کردن آن کمی مشکل است، همان مانعی است که شما باید آنرا احساس کنید و از سر راه خود بردارید.

## مربوط ساختن عواطف با گذشته‌ی خودتان

برای آنکه عواطف خود را با گذشته مرتبط سازید، این معنی را نمی‌دهد که لازم است شما گذشته‌ی وحشتناکی داشته باشید. هر کس برای آنکه رشد کند چالش‌هایی داشته است و بعضی از ماها، از پشتیبانی بیشتری برای سرو کله زدن با آن چالش‌ها برخوردار بوده‌ایم. هر یک از آن دوازده مانع با تعداد کثیری از اوضاع و احوال دردناک مرتبط است. در هر یک از این اوضاع و احوال، پدر و مادر شما و سایرین می‌توانند دخالت داشته باشند. اگر برای شما مشکل است که بتوانید احساسهای فعلی خود را به احساسهای گذشته خود مرتبط سازید، از این پرسش‌ها استفاده کنید. آنها، شما را به بعضی از اوضاع و احوالی که احساسهای منفی به وجود می‌آورند، رهنمون می‌شوند.

۱- برای مرتبط ساختن احساس‌های سلب اعتماد فعلی با گذشته‌ی خودتان، از هر یک از پیشنهادات زیر

استفاده کنید:

- زمانی را بخاطر آورید که در گذشته به گونه ئی اعتماد شما سلب شده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی با شما رفتار مساعدی نداشته است.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی به شما دروغ گفته بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی شمارا نومید کرده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی با شما مخالفت کرده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی شمارا فریب داده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی در برابر شما شروع به دسته بندی کرده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی شمارا شکست داده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی نوبت شمارا گرفته بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی شمارا کنار گذاشته بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی شمارا عقب زده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی شمارا به غلط فهمیده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی از شما انتقاد کرده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی به قول خود وفا نکرده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی در باره ی شما صحبت کرده بود.

۲- برای آنکه احساسهای مربوط به مهجوریت فعلی را با گذشته مرتبط کنید، از هر یک از پیشنهادات زیر استفاده کنید:

- زمانی را بخاطر آورید که شمارا بگونه ئی ترک کرده بودند.
- زمانی را به خاطر آورید که شما را جا گذاشته بودند
- زمانی را به خاطر آورید که شما خوشحال نبودید.
- زمانی را به خاطر آورید که شمارا تنها گذاشته بودند.
- زمانی را به خاطر آورید که شما گم شده بودید.
- زمانی را به خاطر آورید که شمارا رد کرده بودند.
- زمانی را به خاطر آورید که شمارا طرد کرده بودند.
- زمانی را به خاطر آورید که شمارا انتخاب نکرده بودند.
- زمانی را به خاطر آورید که شمارا از قلم انداخته بودند.
- زمانی را به خاطر آورید که شمارا فراموش کرده بودند.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی دیر کرده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی شمارا ترک کرده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی جز شما، تمام نظرهارا بخود جلب نموده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که شما کمتر عامه پسند بودید.
- زمانی را به خاطر آورید که فردی شمارا نومید کرده بود.
- زمانی را به خاطر آورید که شما شکست و قصور را تجربه کرده بودید.

۳- برای آنکه احساسهای فعلی شک و تردید را به گذشته ی خود مرتبط سازید، از پیشنهادات زیر

استفاده کنید:

- زمانی را به خاطر آوردید که به گونه ئی نامطمئن بودید.
- زمانی را به خاطر آوردید که نمی دانستید چه باید بگوئید.
- زمانی را به خاطر آوردید که نمی دانستید چه اتفاقاتی در شرف وقوع است. زمانی را به خاطر آوردید که شما مدت زیادی در انتظار بسربرده بودید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شمارا از پیشرفت باز داشته بودند.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما گم شده بودید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما زمان را نمی دانستید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما نمی توانستید به خانه ی خود بروید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما نمی توانستید آب و غذا بدست آورید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما نمی توانستید راه خود را پیدا کنید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما نمی توانستید از قانون خطر دور شوید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما به کمک نیاز داشتید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما منتظر تنبیه بودید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما نمی دانستید چه عمل اشتباهی مرتکب شده اید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما نمی دانستید چگونه از خود محافظت کنید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما نمی دانستید چگونه مشکل را باید حل کنید.

۴- برای مرتبط ساختن احساس ناتوان بودن فعلی خود با گذشته، از هریک از پیشنهادات زیر استفاده کنید.

- زمانی را به خاطر آوردید که شما به گونه ئی نیرو نداشتید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما آنچیزی را که می خواستید نمی توانستید بدست آورید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما نمی توانستید رضایت کسی را جلب کنید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما نمی توانستید چیزی را که شکسته بودید مرمت کنید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما یک اشتباه مرتکب می شدید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما نمی توانستید اشتباه خود را جبران کنید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما نمی توانستید بهتر از آن کار کنید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما به انتظارات خود نتوانسته بودید جامه ی عمل به پوشانید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما نمی توانستید جایی بروید.
- زمانی را به خاطر آوردید که شما نمی توانستید کاری انجام دهید.
- زمانی را به خاطر آوردید که دیگران شمارا پذیرا نمی شدند.

۵- برای آنکه احساسهای نارضایتی فعلی خود را بگذشته ی خود مرتبط سازید، از پیشنهادات زیر استفاده کنید:

- زمانی را به خاطر آوردید که به گونه ئی احساس ناراضی بودن داشتید.
- زمانی را به خاطر آوردید که آنچه را که می خواستید بدست نمی آوردید.
- زمانی را به خاطر آوردید که آنچه را که بدست می آوردید آن چیزی نبود که شما آنرا می خواستید.

زمانی را به خاطر آورید که سایرین شمارا در حد انتظار اتان بر آورد نمی کردند.  
زمانی را به یاد آورید که شما چیزی نمی بردید.  
زمانی را به یاد آورید که شما خوب کار نمی کردید.  
زمانی را به خاطر بیاورید که فردی شما را خفیف می کرد.  
زمانی را به خاطر آورید که به اندازه ی کافی پیشرفت سریع نداشتید.  
زمانی را به خاطر آورید که منتظر فردی بودید.  
زمانی را به خاطر آورید که شما فردی را دوست نمی داشتید.  
زمانی را به خاطر آورید که شما از اوضاع و احوال خوششان نمی آمد.  
زمانی را به خاطر آورید که شما خبرهای بد شنیده بودید.

۶- برای آنکه احساسهای دلسردی و فتور موجود را به گذشته مرتبط کنید، از هریک از پیشنهادات زیر استفاده کنید:

زمانی را بیاد آورید که نا امید شده بودید.  
زمانی را بیاد آورید که آن چیزهایی را که انتظار شنیدن آنرا داشتید نمی شنیدید.  
زمانی را بیاد آورید که آن چیزهایی را که می خواستید بدست نمی آوردید.  
زمانی را بیاد آورید که می رفتید کاری را انجام دهید ولی انجام آن، دیگر لزومی نداشت.  
زمانی را به خاطر آورید که آن قدرها که شما تصور می کردید خوب نبودید.  
زمانی را بیاد آورید که شما کمتر از دیگران بودید.  
زمانی را بیاد آورید که شما کمتر از دیگران داشتید.  
زمانی را بیاد آورید که تصمیمی می گرفتید ولی نتیجه ی خوبی نداشت.  
زمانی را بیاد آورید که انتخابی به عمل می آوردید ولی بگونه ئی آنرا از دست می دادید.  
زمانی را به خاطر آورید که شمارا از پیشرفت باز داشته بودند.  
زمانی را بیاد آورید که کشتی شما به گل نشسته بود.  
زمانی را بیاد آورید که باعث نومیادی دیگران شده بودید.  
زمانی را بیاد آورید که به درد سرافتاده بودید.

۷- برای آنکه بیچارگی فعلی خود را با گذشته ی خود مرتبط کنید، از هریک از پیشنهادات زیر استفاده کنید:

زمانی را بیاد آورید که بگونه ئی احساس بیچارگی می کردید.  
زمانی را بیاد آورید که خرد سال بودید و به کمک نیاز داشتید.  
زمانی را بیاد آورید که گم شده بودید و تقاضای کمک داشتید.  
زمانی را بیاد آورید که نمی دانستید چگونه به خانه روید.  
زمانی را بیاد آورید که شما تازه کار بودید و نمی دانستید کارها را چگونه به پیش برید.  
زمانی را بیاد آورید که نمی توانستید بعضی چیزها را راه بیندازید.  
زمانی را بیاد آورید که نمی توانستید آنطور که از شما انتظار می رفت کار کنید.  
زمانی را بیاد آورید که احساس می کردید زیر فشارید.  
زمانی را بیاد آورید که دیر کرده بودید.

زمانی رایباید آورید که تا آخرین دقیقه در انتظار باقی مانده بودید.  
زمانی رایباید آورید که سرانجام به شما کمک شده بود.  
زمانی رایباید آورید که سرانجام به هدفی که در نظر داشتید، دست یافته بودید.  
زمانی رایباید آورید که تقلا و تلاش کرده بودید که خود را بیرون کشید.  
زمانی رایباید آورید که از نقطه نظر فیزیکی، به گونه ئی، از پیشرفت بازمانده بودید.  
زمانی رایباید آورید که نمی دانستید به چه کسی باید اعتماد کنید.

۸- برای آنکه احساس بی کفایتی کنونی خود را با گذشته مرتبط سازید، از پیشنهاد های زیر استفاده کنید:

زمانی رایباید آورید که شما به گونه ئی کفایت لازم را نداشتید.  
زمانی رایباید آورید که یکی از والدین خود یا فرد دیگری را که دوست می داشتید از خود مأیوس کرده بودید.

زمانی رایباید آورید که دیگران به شما خندیده بودند.  
زمانی رایباید آورید که حرف بدی زده بودید.  
زمانی رایباید آورید که به زحمت افتاده بودید.  
زمانی رایباید آورید که فرد دیگری به زحمت افتاده بود و شما احساس بدی داشتید.  
زمانی رایباید آورید که نمی توانستید جلوی فردی که عملی غلط انجام داده بود بایستید.  
زمانی رایباید آورید که شاهد هرج و مرج و هتک احترام بودید.  
زمانی رایباید آورید که شما زیاد تر از دیگران داشتید.  
زمانی رایباید آورید که زیپ شلوار شما پائین بود.  
زمانی رایباید آورید که شما در ملاء عام خود را خجالت زده کرده بودید.  
زمانی رایباید آورید که شما در محلی حاضر شده بودید که هیچ کس را نمی شناختید.  
زمانی رایباید آورید که در محلی بودید که کسی شما را انتخاب نکرده بود.  
زمانی رایباید آورید که شمارانفی کرده بودند.  
زمانی رایباید آورید که شما شکست خورده بودید.  
زمانی رایباید آورید که شما یک کورک بسیار بزرگ روی بینی خودتان داشتید.

۹- برای آنکه محرومیت کنونی خود را با گذشته مرتبط سازید، از هر یک از پیشنهاد های زیر استفاده کنید:

زمانی رایباید آورید که به گونه ئی محرومیت کشیده بودید.  
زمانی رایباید آورید که کمتر از دیگران داشتید.  
زمانی رایباید آورید که آن چیزی را که می خواستید بدست نمی آوردید.  
زمانی رایباید آورید که فرد دیگری آن چیزی را که شما می خواستید نصیبش می شد.  
زمانی رایباید آورید که برادران و خواهران شما بیش از شما نصیبشان می شد.  
زمانی رایباید آورید که شما فراموش شده بودید.  
زمانی رایباید آورید که شما را از قلم می انداختند.  
زمانی رایباید آورید که شما را نمی بخشودند.  
زمانی رایباید آورید که شما را مجازات می کردند.

زمانی را بیاد آورید که زندگی با شما سرنا سازگاری داشت.  
زمانی را بیاد آورید که شما کار خوبی کرده بودید ولی آنرا بد تعبیر می کردند.  
زمانی را بیاد آورید که چیزی را از شما گرفته بودند.  
زمانی را بیاد آورید که نوبت را بشما نداده بودند.  
زمانی را بیاد آورید که فردی بیش از شما داشته بود.  
زمانی را بیاد آورید که فردی بهتر از شما می توانست گول بزند.  
زمانی را بیاد آورید که فردی قبل از شما محل را اشغال کرده بود.  
زمانی را بیاد آورید که شما بدر دسر افتاده بودید و حال آنکه شما مقصر نبودید.

۱۰- برای آنکه احساسهای کنونی کنار گذاشته شدن خودتان را با گذشته ی خود مرتبط کنید، از هریک از پیشنهادهای زیر استفاده کنید:

زمانی را بیاد آرید که شمارا مستثنی کرده بودند.  
زمانی را بیاد آرید که شمارا اوازه بودند، یا نفی کرده بودند.  
زمانی را بیاد آرید که به شما اجازه ی رفتن نداده بودند.  
زمانی را بیاد آرید که شمارا بحال خودرها کرده بودند.  
زمانی را بیاد آرید که از شما دعوت نکرده بودند.  
زمانی را بیاد آرید که به شما خندیده بودند.  
زمانی را بیاد آرید که رفتار خوبی با شما نداشتند.  
زمانی را بیاد آرید که شما موقعیتی را از دست داده بودید.  
زمانی را بیاد آرید که در محلی که باید حاضر می شدید، سر وقت حاضر نشده بودید.  
زمانی را بیاد آرید که دیگران ساعات خوشی را می گذراندند و شما از آن بی بهره بودید.  
زمانی را بیاد آرید که شمارا بد تعبیر کرده بودند.  
زمانی را بیاد آرید که شمارا تعمد از قلم انداخته بودند.  
زمانی را بیاد آرید که بشما اجازه ی ورود نداده بودند.  
زمانی را بیاد آرید که شما لباسی آبرومندانه نپوشیده بودید.  
زمانی را بیاد آرید که شما با دیگران فرق داشتید.  
زمانی را بیاد آرید که شما را با پوست بدن، قد، جنس، یا خانواده قضاوت می کردند.  
زمانی را بیاد آرید که نتیجه آزمایشی که داده بودید بسیار بد از آب درآمده بود.  
زمانی را بیاد آرید که دیگران بشما حسادت می کردند.

۱۱- برای آنکه احساسهای کنونی نوید بودن خود را به گذشته خود مرتبط کنید، می توانید از هریک از پیشنهادهای زیر استفاده کنید:

زمانی را بیاد آرید که بگونه ئی امید خود را از دست داده بودید.  
زمانی را بیاد آرید که احساسی داشتید که نمی دانستید چه باید بکنید.  
زمانی را بیاد آرید که دیر بمحل وارد شده بودید.  
زمانی را بیاد آرید که فردی را که با او احتیاج داشتید، یا محل را ترک کرده، یا مرده بود.

زمانی را بیاد آرید که شما قادر بانجام کاری نبودید.  
زمانی را بیاد آرید که کاری را بخوبی نمی دانستید تا انجام دهید.  
زمانی را بیاد آرید که بخوبی دیگران نبودید.  
زمانی را بیاد آرید که نمی توانستید تصمیم بگیرید.  
زمانی را بیاد آرید که اطلاعات شما کافی نبود.  
زمانی را بیاد آرید که باندازه کافی کمک بشما نمی رسید.  
زمانی را بیاد آرید که شما پیامهای درهم و برهمی دریافت می کردید.  
زمانی را بیاد آرید که نمی دانستید برای چه تنبیه شده اید.  
زمانی را بیاد آرید که نمی دانستید چرا بگونه ئی اذیت و آزار شده اید.  
زمانی را بیاد آرید که نمی دانستید چگونه خود را از شر چیزی برهانید.  
زمانی را بیاد آرید که شما را تعقیب می کردند.

۱۲- برای آنکه بیهودگی و نالایق بودن کنونی خود را با گذشته مرتبط کنید از هر یک از پیشنهاد های زیر می توانید استفاده کنید:

زمانی را بیاد آرید که بگونه ئی نالایق بودید.  
زمانی را بیاد آرید که رفتاری ناشایست داشتید.  
زمانی را بیاد آرید که مفید نبودید.  
زمانی را بیاد آرید که شما آنچیزی نبودید که دیگران فکر می کردند.  
زمانی را بیاد آرید که بگونه ئی از شایستگی کافی برخوردار نبودید.  
زمانی را بیاد آرید که روی مردم رازمین می گذاشتید.  
زمانی را بیاد آرید که بدن شما باندازه ی کافی رشد نکرده ، یا آنکه زیاد تر از حد معمول رشد کرده بود.  
زمانی را بیاد آرید که شما تشخیص داده بودید که عضوی از اعضای بدن شما معیوب یا نازیبا است.  
زمانی را بیاد آرید که برای شما اتفاقی افتاده بود که لازم بود محرمانه تلقی شود.  
زمانی را بیاد آرید که شما نمی توانستید درباره ی موضوعی صحبت کنید.  
زمانی بیاد آرید که شما نمی توانستید آنرا به مادر خود بگوئید.  
زمانی را بیاد آرید که نمی توانستید آنرا به پدر خود بگوئید.  
زمانی را بیاد آرید که نمی توانستید چیزی را متوقف کنید.  
زمانی را بیاد آرید که معیاری که از شما موجود بود در حد انتظارات یک فرد بخصوص نبود.  
زمانی را بیاد آرید که شما نمیتوانستید حقیقت را بر زبان جاری کنید.  
زمانی را بیاد آرید که شما نامناسب و نا جور بودید.  
زمانی را بیاد آرید که شما اشتباه می کردید.  
زمانی را بیاد آرید که شما افراد را عصبانی می کردید.  
زمانی را بیاد آرید که احساس می کردید بیش از دیگران دارید.  
زمانی را بیاد آرید که چیزی را معطل می کردید.  
زمانی را بیاد آرید که احساس می کردید با دیگران فرق دارید.

زمانی که شما سرگرم پالایش یک مانع هستید و نمی توانید بخاطر آرید که در گذشته چنین احساسی داشته اید، این پیشنهاد های مختلف بسیار سودمندند. ممکن است که شما علاقه داشته باشید که دائم برای

نگاه کردن بگذشته ی خود و برداشتن یک مانع، از آنها استفاده کنید و یا موانعی را که در درون شما مخفی شده اند کشف کنید.

اگر شما نتوانید چیزی از گذشته ی خود بیاد آورید و هنوز حالت انسداد وجود داشته باشد، ممکن است که این راه صحیحی برای رفع مشکل شما نباشد. اغلب اتفاق می افتد که شرکت در کلاسهای ویژه، برای اینکار مناسب باشد. در سایر موارد، درمان خصوصی باین کار کمک می کند. بعضی اوقات بدون آنکه نیازی به مطالعه و مرور وقایع گذشته باشد مانع بر طرف می شود. بعضی اوقات بهترین روشی که می توان موانع را با آن از میان برداشت، یکی از دوازده روش مراقبه ویژه و التیام بخش زیر است.

### مراقبه های التیام بخش دوازده گانه

مراقبه های التیام بخش برای فردیکه در یک مانعی گیر کرده است، یا هر فردیکه بیک بیماری مزمن گرفتار است بسیار نیرومند و مفید است.

در بیشتر موارد، در زمانهایی که ما احساسهای خود را سرکوب کرده ایم، بدن ما بیمار شده است. بعضی از افراد به درمان های التیام بخش پاسخی مساعد می دهند و بعضی دیگر نه. و این بستگی باین دارد که اینان تا چه حد در این مانع غوطه ور شده اند. برای آنکه، در شفایابی بیماری ها تسهیل شود، هر یک از این مراقبه ها را دوبار در روز یا هر بار پانزده دقیقه انجام دهید. این مراقبه ها دریچه ی قلب ما را برای دریافت مواهب خداوند باز می کند.

۱: مراقبه ی شفا بخش برای رها سازی خوی سرزنش کردن دیگران.

«خدا یا، قلب تو پراز رحمت و شفقت است. عشق تویی حد و مرز و همواره حاضر و آماده است. من به کمک تو نیاز مندم. زیاده از حد دلم تنگ است. قلبم بسته است. نمی توانم کسی را عفو کنم. بمن کمک کن تا دوباره بتوانم دوست داشته باشم. قلب مرا التیام بخش، قلب مرا التیام بخش.»

۲: مراقبه ی شفا بخش برای رها سازی دل افسردگی.

«خدا یا، ای روزی رسان من، دریچه ی قلب من بروی تو باز است. لطفا بقلب من گام بنه. آنقدر احساس می کنم همه مرا ترک کرده اند که به وصف در نمی آید. مرا خوشحال کن. ای خدا، قلب من بروی تو باز است. بروی تو باز است. بروی تو باز است.»

۳: مراقبه ی شفا بخش برای اضطراب.

«ای خدای بزرگ، وای مظهر تابناک الوهیت. من احساس ناامنی می کنم. در تاریکی گم شده ام. کورم. راه خود را تمیز نمی دهم. نور خودت را بقلب من بتاب. تاریکی را از میان بردار. بمن صلح و آرامش عنایت فرما.»

۴: مراقبه ی شفا بخش برای رها سازی بی تفاوتی ها.

«ای پدر بهشتی من. خلقت در دستان پر قدرت تو خلاصه شده است. آنقدر خود را ناتوان حس می کنم که حد ندارد. خسته ام، جدا خسته ام. به کمک تو احتیاج دارم. لطفا به قلب من درآ. مرا پر کن، مرا پر کن. دردهای مرا بر طرف کن، دردهای مرا بر طرف کن.»

۵: مراقبه ی شفا بخش برای از بین بردن پیش داوری ها.

«اوه، ای خدای من. خلقت ها همه در باغ بهشت تو صورت گرفته است. من، مانند زنبور عسل شیفته و مجذوب گلم. بمن اجازه ده تا مزه ی عسل عشق ترا درک کنم. زیاده از حد ناراضیم. روح مرا با صلح و مهربانی تغذیه کن، روح مرا با صلح و مهربانی تغذیه کن.»

۶: مراقبه ی شفا بخش برای رها سازی دودلی و تردید.

«ای خدای مهربان. حیات من در دست تو است. زیاده از حد مأیوسم. راه خود را گم کرده ام. مرا به راه راست هدایت کن. من طفل تو هستم. مرا رها نکن. دستان مرا نگهدار. ولم نکن. راه صحیح را بمن نشان بده. راه صحیح را بمن نشان بده.»

۷: مراقبه ی شفا بخش برای رها سازی طفره رفتن.

«خدای من، ای نیروی آسمانی و ابدی، وای سرچشمه ی خلاق. ای نیروی لایزالی که زندگی ما همه در دست تو است. مرا کمک کن. زیاده از حد بی پناهم. بار مرا بدوش بکش. و آنرا از دوش من بردار. بار مرا به دوش بکش. مرا فراموش مکن. مرا فراموش نکن.»

۸: مراقبه ی شفا بخش برای رهایی از کمال گرایی.

«ای خدای مهربان، قلب تو همواره مالا مال است. من زیاده از حد تشنه ی مائده های بهشتی تو هستم. من اشتیاق عشق تو و مهربانی تو، از طریق یک تماس هستم. لطفا بمن کمک کن. من خودم را بی کفایت حس می کنم. لطفا دردهای مرا شفا بخش. لطفا دردهای مرا شفا بخش.»

۹: مراقبه ی شفا بخش برای رهایی از رنجش.

«ای خدای مهربان، برای مهربانی های زیاده از حد و بخشایش که همواره نصیب من می شود سپاس گذارم. به آرزوهای روح من گوش بده. احساس محرومیتم زیاد است. مشکلات مرا رفع کن. ترسهای مرا از من بگیر. مرا مطمئن ساز. کاری کن که اعتمادم زیاد شود.»

۱۰: مراقبه ی شفا بخش برای رهایی از دل سوزی بحال خود.

«خدای بزرگ من. ای خالق کلیه ی موجودات. قلب من در حال سوختن است. احساس می کنم که من بحال خود رها شده ام. تنها هستم. مرا فراموش مکن. مرا فراموش مکن. کمکم کن. کمکم کن. مرا شفا بخش. مرا شفا بخش.»

۱۱: مراقبه ی شفا بخش برای رهایی از سردرگمی.

«ای خداوند بزرگ کائنات و بهشت. با موافقت خودت من بزمین آمدم. لطفا مرا در یاب و بمن عنایتی کن. مرا فراموش مکن. زیاده از حد خود را نا امید حس می کنم. لطفا بسوی من آی. من حقیقتا بکمک تو نیازمندم. لطفا مرا نگاه کن. مرا فراموش مکن. لطفا بسوی من آی. قلب من برای تو باز است. قلب من برای تو باز است.»

۱۲: مراقبه ی شفا بخش برای رهایی از تقصیر و گناه.

«اوه، ای خدای بزرگ. عشق تو حد و مرز ندارد. خلاقیت تو زیبا ترین است. لطفا مرا کمک کن. من»

دریابانی رها شده ام و نمی توانم زیبایی های تو را مشاهده کنم. زندگی من تهی است. مرا با عشق خودت سیراب کن. مرا با عشق خود سیراب کن.»

## دوازده نوع مراقبه برای حل بر موقیت های شتر

مراقبه های زیر برای افرادی تهیه و طرح ریزی شده است که سالم و خوشنودند ولی آرزومندند که موفقیت های بیشتری در زندگی نصیبشان شود. این دوازده مراقبه ی شفا بخش، موانعی را که در سر راه قلب شماست شفا می دهد تا به چیزهایی که نیازمندید دست یابید. کمک می کند تا موانع را از سر راه برداریم و آنچه را می خواهیم خلق کنیم. کمک می کنند تا فکر خود را تا سرحد پتانسیل نامحدود خود باز کنیم.

۱: مراقبه ی موفقیت به منظور برطرف کردن سرزنش.

« خداوند، احساس می کنم که بمن خیانت شده است. بمن عشق و محبت عطا کن. کمک کن تا بتوانم فراموش کنم. این خوی سرزنش کردن را از من بگیر. کمک کن تا از زندگی خودم و از مشاهده ی دیگران لذت برم.»

۲: مراقبه ی موفقیت برای از بین بردن افسردگی.

« خدای بزرگ، احساس می کنم که همه مرا ترک کرده اند. بمن، نشاط و زنده دلی بخش. کمک کن تا به چیزهایی که می خواهم نائل شوم. این افسردگی را از من بگیر. غمگینی مرا از من بگیر. کمک کن تا با آنچه دارم خوش باشم.»

۳: مراقبه ی موفقیت برای از بین برداشتن اضطراب.

« اوه، خدای من. آنقدر نامطمئنم که نمی توانم آنرا بیان کنم. ایمان مراقوی کن. مرایاری ده تا اعتماد داشته باشم. این اضطراب را از من بگیر. شک و تردید را از من دور کن. کمک کن تا احساسی از هیجان داشته باشم. کمک کن تا باور کنم.»

۴: مراقبه ی موفقیت بمنظور برداشتن بی تفاوتی ها.

« خدایا، زیاده از حد خود را نتوان حس می کنم. بمن صبر و شکیبایی بده. قلب من بسته شده است. این بی تفاوتی را از من بگیر. غم و اندوه مرا از من بگیر. روح مرا متعالی کن. کمک کن تا احساس شادی کنم. بمن هدف و جهت را نشان بده.»

۵: مراقبه ی موفقیت برای برداشتن پیش داوریها.

« خدای من. زیاده از حد ناراضیم. به من حوصله و صبر بده. مرایاری ده تا دوست داشتن را پذیرا باشم. این پیش داوریهای غلط را از من بگیر. این ناامیدی را از قلب من بیرون کن. کمک کن تا با آنچه که دارم خوشحال باشم.»

۶: مراقبه ی موفقیت برای از میان برداشتن بی تفاوتی.

« خدایا، من زیاده از حد لاسر دو کم جرأت شده ام. به من مقاومت و پافشاری را نشان بده. کمک کن تا بدانم چه باید بکنم. این بی تصمیمی را از من بگیر. این ناامید بودن را از من بگیر. کاری کن که من تشویق

شوم».

۷: مراقبه ی موفقیت بمنظور از بین بردن خوی ظفره رفتن.

«خدایا، خودم رازبون و بیچاره حس می کنم. به من جرأت و شهامت ده. کمکم کن تا نیرومند شوم. این ظفره رفتن را از من بگیر. نگرانی را از من دور کن. مرا یاری ده تا احساس اطمینان کنم و کارهایی را که باید در اینجا انجام دهم، انجام دهم».

۸: مراقبه ی موفقیت برای رهایی از کمال گرایی.

«خدایا، احساس بی کفایتی شدید دارم. به من فروتنی ده. کمکم کن تا خودم را همان طوری که هستم دوست بدارم. این نیاز مرا که باید بهترین باشم از من بگیر. خجالت را از من بگیر. مرا یاری ده تا نسبت بخودم احساس بهتری داشته باشم».

۹: مراقبه ی موفقیت برای رهایی از رنجش.

«خدایا، احساس محرومیت می کنم. بمن فراوانی و وفور نعمت ده. مرا یاری ده تا طبیعت سخی خودم را احساس کنم. رنجش را از من بگیر. حسادت را از نهاد من پاک کن. کمکم کن تا آنچه که دارم راضی و خشنود باشم و اطمینان یابم که آنچه را که می خواهم بدست خواهم آورد».

۱۰: مراقبه ی موفقیت بمنظور از بین برداشتن احساس دلسوزی بخود.

«خدایا، احساس می کنم که مراتنها گذاشته اند. به من قدرشناسی عطا کن. کمکم کن تا دریچه های قلب خودم را باز کنم و از تو، و از نعمت هائی که بمن ارزانی داشته ئی سپاسگزاری کنم. این دلسوزی بحال خویشتن را از من بگیر. رنجش ها و دل آزردها را از من بگیر. کمکم کن تا از هر چه دارم، و از فرصت هائی که برای بیشتر خواستن خواهم یافت از تو تشکر کنم».

۱۱: مراقبه ی موفقیت برای از میان برداشتن سردرگمی.

«اوه، خدایا، احساس ناامیدی می کنم. بمن عقل و درایت ده. کمکم کن تا خوب ببینم. راه را بمن نشان ده. این سردرگمی را از من بگیر. وحشت را از من بگیر. مرا یاری ده تا اعتماد و اطمینان زیادتری پیدا کنم».

۱۲: مراقبه ی موفقیت برای از بین بردن گناه و تقصیر.

خدایا، آنقدر احساس بی مقداری می کنم که بوصف در نمی آید. کمکم کن تا قلب خود را باز کنم تا نعمت های تورا دریافت کنم. مرا آزاد کن تا احساسی از ارزشمندی پیدا کنم. این گناه کاری را از من بگیر و بی گناهی مرا دوباره برقرار کن. خجالت را از من بگیر. کمکم کن تا از خودم و دیگران خوشم بیاید».

## ش هفته مانده به موفقیت های فردی

برای برداشتن یک مانع از طریق تمرین کردن این بیست و چهار نوع مدیتاسیون های ویژه، برنامه ئی که حداقل زمان آن شش هفته است برای خود ترتیب دهید. ابتدا، یکی دو روز وقت صرف کنید تا نایش هارا

در حافظه‌ی خود ثبت کنید. سپس، با قراردادن سرانگشتان خود بالا ترازشانه، مراقبه را با صدای بلند ده بار تکرار کنید و بعد از آن، آهسته و آرام، پانزده دقیقه‌ی دیگر آنرا تکرار کنید. در آخر کار، یکی دو دقیقه بخود فرصت دهید تا خواسته‌های خود را احساس کنید. تصور کنید که هر آنچه را که می‌خواهید بدست می‌آورید. بطور کلی شش هفته طول می‌کشد تا بتوانیم عادت، یا نحوه‌ی را که ما فکر یا عمل می‌کنیم، تغییر دهیم. با تمرین این مراقبه هادرتی آن مدت از زمان، شما از مزایای آنها بهره‌مند می‌شوید.

موقعی که شما هر روز احساسهای مثبت را جمع می‌کنید، زندگی داخلی و خارجی شما هر روز شروع به بهتر شدن می‌کند. بعضا اتفاق می‌افتد که شما یک شبه از منافع آن برخوردار می‌شوید. پس از مدت زمانی، مراقبه‌ی ویژه‌ی شما اتوماتیک و خودکار می‌شود. قادر خواهید شد به پشتیبان‌های داخلی دسترسی پیدا کنید و مزاحم‌های زندگی، نیروی خود را به منظور تسلط یافتن بر شما از دست می‌دهند.

### پس از مدتی، مراقبه‌ی ویژه‌ی شما بصورت خودکار درمی‌آید و بخواهت می‌شود

پس از آنکه یکی از موانع از سرراه برداشته شد، ممکن است متوجه شوید که مانع دیگری بر سرراه شما سبز شده است. اگر این حالت به وجود آید زحمتی نیست. زیرا شما در درون خویش تجربه پیدا کرده‌اید و دارای نیروئی شده‌اید که هر چرا بخواهید می‌توانید خلق کنید. علاوه بر تمرین‌هایی که برای موفقیت فردی و بمنظور هدایت نیت خود در جهت صحیح انجام می‌دهید، مطمئن گردید که بینش‌های درونی و ایده‌هایی که در آن راستا، یا جهت، پشتیبان شماست کاملاً درک کرده‌اید.

## نصل، هم

### داتار کماهی از میرت نردی

در هر نسلی از تاریخ بشر، افراد معدودی بوده اند که به موفقیت های چشم گیری دست یافته اند. اینان افرادی معمولی، ولی بنظر خارق العاده بوده اند. زیرا همواره جلو تر از زمانی که در آن می زیستند گام برمی داشتند. این افراد برای آن به وجود آمده بودند تا با قابلیتی که در درک بعضی از بینش های درونی خود دارند و دیگران از آن بی بهره اند، شگفتی بیافرینند. اگرچه در مرتب ساختن بینش های درونی خود با دیگران ناتوان بودند، ولی تا آن اندازه توانائی داشتند که ابناء بشر را بجهاتی مفید رهنمون شوند تا آنروزیکه بینش درونی آنان، در دسترس همگان قرار گیرد.

### مردان و زنان عامل، مردم سل خود ابراهانی هدایت کرده اند که مفید بحال همان دوره بوده است

اکنون ما در برهه ئی از تاریخ قرار گرفته ایم که آماده برای رشدیم. زمانی است که ما می توانیم برای راهنمائی هائی که به آنها نیازمندیم مستقیماً بدرون خود بنگریم و به موفقیت های فردی بیشتری دست یابیم. قادریم که بدرون خود بنگریم و راه ارتباطی خود با خداوند را پیدا کنیم. هرچه افراد بیشتری پیدا می شوند که در طلب تغییر خود و پیدا کردن راه ارتباطی برای پیوستن بخداوند هستند، در طرف دیگر، افرادی یافت می شوند که دست از مذهب شسته و کلیساها و معابد را در گوشه و کنار خالی گذاشته اند. البته این روند در حال تغییر است و بسیاری از مردمی وجود دارند که باینشی زیاد ترورضایتی بیشتر، به مذهب خود باز می گردند.

### اکنون ما قادر شده ایم تا برای پیدا کردن راه ارتباطی خود با خداوند بدرون نوشتن، نخریم

بسیاری از مردم در این اندیشه اند که آیا مذهب می تواند در برابر این همه تغییر و تحول دوام آورد. جواب باین سؤال مثبت است. یافتن نیروئی که از طریق آن بتوانیم راهنمائی های درون خود را بشنویم، آن معنی را نمی دهد که ما دیگر نیازی بمذهب، یا سایر مراسم سازمان یافته ی روحانیت نداریم. همین طور که کودک رشد می کند و پس از مدتی پدر و مادر خود را پس از آنکه رشد پیدا کرد ترک می کند، باز هم نیازه و وابستگی خود به والدین، عشق، پشتیبانی، و راهنمائی آنان را احساس می کند. تنها چیزی که تغییر می کند سطح اتکاء ما بانان است.

زمانی که ما والدین خود را ترک می کنیم، آزاد بودن را برای آنکه بیاموزیم که چه چیزی در درون ما صحیح و چه چیزی غلط است، تجربه می کنیم. بر همین قیاس، وقتی که ما دریچه ی دل خود را از طریق عشق و دوست داشتن به منظور پیوستن به وجود حقیقی خود یا خداوند باز می کنیم، متوجه درک حقایق در تمام مذاهب می شویم. تشخیص می دهیم که چه چیز در تمام راهها خوب است و زیاد نظر خود را بر روی تفاوت ها متمرکز نمی کنیم.

زمان، زمانی است که بگذاریم اعتمادمان پویائی داشته و در یک جهت رشد کند و تشخیص دهیم که راه های وصول به حقیقت بسیار است. اگر تنها «یک راه» وجود داشته باشد، در این صورت فقط یک راه در پیش پای شماست و این همان راهی است که قلب شما آن را تشخیص می دهد. زمانی فرار سیده است که مردم جهان از هر طریقه و مسلکی باشند به یکدیگر ملحق شوند و وجود خوبی و خداشناسی در هر فرد را

تشخیص دهند. لازم نیست که طرز تفکر ما با هم یکسان باشد تا بتوانیم در جوار هم در صلح و صفازندگی کنیم.

زمانی برای ما فرار شده است تا وابستگی خود را در یک جهت با رو کنیم و بدایم راهمانی بجهت تمام شود بسیار است

این روزها در اطراف خودمان هزاران نفر از افرادی را مشاهده می کنیم که به موفقیت های خارجی و پیشرفتهای درونی نائل آمده اند. اگرچه چکیده ی اخبار غالباً پراز داستان های غم انگیز و تراژدی های دلسرد کننده درباره ی افراد متنعم و ثروتمند است، ولی افراد بی شماری وجود دارند که همه چیز دارند. همه ی این افراد ممکن است که میلیونر و مشهور نباشند، ولی آموخته اند چیزهایی را که به آنها نیازمندند چگونه بدست آورند. اینان، هم موفقیت خارجی وهم، موفقیت درونی دارند. شما نیز می توانید این هر دورا داشته باشید.

ما این زندگی های خوب را در فیلم های سینمایی و تلویزیون دیده ایم و در شگفتیم که چرا ما از آن نوع زندگی ها نداریم. از طرفی آنچه در سینما ها نمایش درمی آید و امکان آن وجود دارد، ما نمیدانیم که چه باید بکنیم تا در زندگی حقیقی همان ها برای ما نیز اتفاق بیفتد. یا ما نا امیدیم و بر آن باوریم که این موضوع تنها در مورد معدودی از افراد صادق است، که در گذشته همی نظور بوده است، یا اینکه احساس هیجان می کنیم و انتظار داریم که روزی، ما هم از این مواهب بهره مند شویم.

آنروزهای طولانی که انتظار آنرا می کشیدیم آمده است، و ما در درون آنیم. زمانی است که باید چرت خود را پاره کنیم. شب طولانی سرآمده است. دست یابی به موفقیت های فردی دیگر در تیول معدودی از افراد نیست و نمی شود گفت هنوز برای زمان ما زود است. دیگر جنبه ی خارق العاده بودن ندارد. در دسترس همه افراد است. تنها باید رمز آنرا کشف کرد و فهمید.

دستیابی به موفقیت های فردی دیگر در احصار گروهی اگست سار، و برای زمان ما نیز زود است

ایده های موفقیت های فردی بسیار ساده و درک آنها بسیار آسان است و می توان آنها را فوراً مورد استفاده قرار داد. همه ی آنها تازه اند، با وجود این دست چینی از عقاید دیرینه اند که لباسی نو بان ها پوشانده و به آن ها شکل داده اند. فرق عمده ئی که دارد اینست که همه کس می تواند آنها را درک کند و شگرد های آنها را اجرا گذارد.

شما آن پتانسیل را دارید که بتوانید سرنوشت آینده ی خود را رقم زنید، ولی باید آنرا پیدا کنید. دیگر به کسی نیاز ندارید تا شمارا راهنمایی کند. آن درایت و کفایت رامی توان اینروزها در درون خود یافت. بگذارید این ایده های موفقیت فردی در بیدار کردن شما مبنی بر اینکه واقعا که هستید، و یاری رساندن بشما در ادعاهائی که برای نیروی باطنی خود دارید، بشما کمک کند. بگذارید این کتاب بمنزله ی کابل های جهشی باشد تا باطری وجود شما را شارژ کند. شما می توانید همواره خودتان باشید و به آرزوهای راستین خود جامه ی عمل بپوشانید. اگر شما پتانسیل لازم برای خلاقیت آینده ی خود را نداشته باشید، بذرها ی آرزو در دلتان جای نخواهد گرفت.

زمانی که با خودتان سر راست و با احساسهای راستین، آرزوها، و تمایلات خود در تماس بودید، ارتباطتان با وجود حقیقی خودتان برقرار می شود. حقیقت خویشتن، یا حالت طبیعی هر فرد، شادی، عشق و دوست داشتن، اعتماد، و صلح و تسلیم است. این نحوه رفتار، قبلاً در شما موجود بوده است. زمانی که شما ناخشنودید، مضطربید، احساس خوبی ندارید، و یا هریک از موانع دوازده گانه را تجربه می کنید، بطور موقت ارتباط خود را با حقیقت خود از دست داده اید.

موقعی که شما چیزی را که می خواهید بدست نمی آورید، بگونه‌ئی ارتباط خود با حالت طبیعی خود از دست داده اید

به مفهومی حقیقی، دنیائی که در آن زندگی می کنید بازتابی از حالت طبیعی شماست. شما قادر نیستید که همه چیز جهان را تغییر دهید زیرا جهان، بازتاب حالت درونی دیگران نیز هست و منحصر به شما نیست. حال، بچه طریق دنیا را تجربه می کنید و موقعیت هائی را که شما آنها را جذب می کنید، یا آنها شما را جذب می کنند چگونه است، همه، آئینه های تمام نمایی از دنیای درونی شماست. زمانی که نیروی خود را باز می یابید تا تشخیص دهید که دنیا را چگونه باید تجربه کنید، طریقه ئی که دنیا شما را لمس می کند تغییر می کند. زمانی که شما از سرزمین عشق بدون قید و شرط، شادی و نشاط، اعتماد، صلح و تسلیم، می آید، جهان برای شما به مثابه ی زمین حاصلخیزی در می آید که باید بذر آرزوها و تمایلات خود را در آن بپاشید.

## تجاری که شما از جهان بدست می آورید بازتاب حالات درونی شماست

چه شما از فرورفتن در مانع خود آگاه باشید یا این که نتوانید آنچه را که می خواهید بدست آورید، بابرقراری ارتباط مجدد با حالت طبیعی خود، می توانید و باید بتوانید به خلأیت جهانی که در طلب آنید بپردازید. برای آنکه موانع دوازده گانه را از سر راه بردارید باید نیروی خود را با تشخیص قابلیت خود که می توانید احساس های خود را تغییر دهید، باز یابید. هیچ فرد دیگری نمی تواند این کار را برای شما انجام دهد. زمانی که زندگی، شما را بزیر می کشد باین علت است که ارتباط شما با طبیعت وجودتان قطع شده است. گوا این که ممکن است فردی، یا اوضاع و احوالی شما را ناراحت و عصبانی کرده باشد، با این وجود شما آن نیروئی را که دوباره بعقب چرخشی کنید و احساس بهتری داشته باشید هنوز در درون خود نهفته دارید.

## شما نیروی تغییر را دارید و فرد دیگری نمی تواند آن را برای شما انجام دهد

شما آن نیروئی را که، صرف نظر از اوضاع و احوال جهان در شما تغییر به وجود آورد دارید. برای آنکه این کار را بکنید، باید دائما بخاطر آورید که درست است که بنظر می رسد دنیای خارج شما را ناخشنود ساخته است، ولی این تنها یک چشم بندی است. بانگرشی بدرون خود و یافتن عشق، شادی، نشاط، اعتماد صلح و آرامش، شما نیروی جذب مواهب در زندگی خودتان، و آنچه را که می خواهید، می توانید دوباره بدست آورید.

اگر کسی بر روی بازوی شما ضربه زد، ممکن است بازوی شما معجروح شود ولی شما هنوز آن نیروئی را که خود را شفا بخشید با خود دارید. تنها کاری که باید بکنید اینست که در آینده خود را در برابر این نوع ضربات مجهز کنید. با اذعان باین موضوع که در یکی از موانع گیر کرده اید، بوضوح مسئولیت خود را دوباره احساسی که دارید حس میکنید. شما نیروی خود را بعقب کشیده اید.

با این طرز تفکر مثبت، شما دارید می گوئید که:

«در حال حاضر، من خود مسئول احساسی هستم که دارم و بنابراین دنیای خارج نمی تواند مرا از تجربه کردن احساسهای مثبت خودم، باز دارد.»

«در حال حاضر چنانچه ارتباط من با حقیقت وجود خودم قطع شده باشد، من آن نیروئی را که بتوانم راه بازگشت را پیدا کنم، دارم.»

باقبول مسئولیت برای موانع خود، شمادری را که بروی حقیقت وجود خودتان باز می شود می گشائید. هر بار که شما بخود باز می گردید، نیروی خود را تقویت می کنید تا وارد در نیر و گاه و پتانسیلی که

جزو حقوق شما از بدو تولد بوده است شوید.

## آماده شدن برای مسافرت به قصدی که داریم

با این فرآیندها، تمرین ها، و مراقبه ها، شما آمادگی دارید تا به طور کامل مسافرت خود را در این جهان شروع کنید. شما وسایل لازم و بینش درونی را که می تواند موانع را از سر راه بردارد و شمارا در راه رسیدن به موفقیت های فردی یاری دهد دارید. هر یک از این وسایل، مراو هزارن نفر دیگر را یاری داده است تا با این مسافرت اقدام کنیم. امید من آن است که آن ها را قدر بشناسید و به آنها اعتماد داشته باشید، همان طور که من به آن ها اعتماد داشته ام. امیدوارم که درهایی را برای شما باز کنند که شما هیچ گاه تصور آنرا نمی کردید

امیدوارم که شما در عشق و موفقیت حداکثر امتیازات را کسب کنید. شما شایستگی این کار را دارید و دیگران نیز، همین طور. می توانید کاری کنید که رؤیاهای شما همه تحقق یابد. همه ی چیزهایی که لازمه ی اینکار است دارید. با برداشتن دوازده مانع از سر راه، در مسیری صحیح گام گذاشته اید. زمانی که مادر آن زندگی می کنیم و دوره ئی که در آن پا بعرضه ی وجود گذاشته ایم زمانی مخصوص است. شما بیش از نسل های جلو تراز خود، بفرصت ها و اکتشافات نسل های پیشین دسترسی دارید. از این فرصت ها استفاده کنید و هر روز یک قدم به هدف های خود نزدیک تر شوید. همواره بخاطر داشته باشید که شما تنها نیستید و در این جهان به وجود شما نیاز است. شمارا دوست می دارند و شما ئید که تغییرات را به وجود می آورید. خداوند پشت و پناه شما باد.

### فهرست مندرجات

صفحه ۲	دیباچه
صفحه ۷	پدای زندگی می آورد
صفحه ۱۱	میرت های نابجی احساس های مار کوفومی سازد
صفحه ۱۵	از دست دادن میرت نابجی x
صفحه ۲۰	پیکر می توانی سپی که بر آن نیز دایره بستت آورید
صفحه ۲۵	منازل ده گانه عشق
صفحه ۳۱	ک مراحل ده گانه
صفحه ۴۷	پکردن منازل ده گانه عشق
صفحه ۵۶	ارزش مراقبه (meditation)
صفحه ۶۱	چگونه می توانید مراقبه کنید
صفحه ۶۷	چگونه می توانیدش زدایی کنید
صفحه ۷۸	رها کردن احساسات و بیجانیت
صفحه ۸۹	چگونه می توانید خواسته هایتان را بر آورده کنید
صفحه ۹۶	ستاره می سحر آمیز خود را پیدا کنید
صفحه ۱۰۶	دست کشیدن از مقاومت
صفحه ۱۱۵	احترام گذاشتن به تمام آرزوها
صفحه ۱۳۲	برداشتن هر دوازده مانع از سر راه
صفحه ۱۶۵	تمرین ها و شفایابی از راه مراقبه
صفحه ۱۸۹	داستان کوتاهی از موفقیت فردی

منظور از موفقیت خارجی در سرتاسر این کتاب هر گونه موفقیت مادی، شغلی، اجتماعی و ظاهری است که ممکن است لزوماً با رضایت خاطر و احساس خرسندی واقعی و درونی همراه نباشد.

## سنی‌پند در بهره‌ی اینسده کتاب

میلیون‌ها نفر از خوانندگان، اندرزهای شفابخشی دکتر «جون گری» را با خواندن سلسله کتابهای معروف به «ونوس وزهره» تجربه کرده‌اند. اکنون این درمان‌کننده‌ی شاهکار آفرین، همراه با برنامه‌ی تازه دیگری از موفقیت‌های فردی و درخشان خود، درمان‌را به سطح دیگری ارتقاء داده است. با درهم آمیختن روش‌های درمانی مغرب‌زمین و مراقبه‌ی شرق، نویسنده‌ی کتاب، روش خلاقه و به اثبات رسیده، و پنج مرحله‌ی دیگری را به شما عرضه می‌کند تا شمارا شاد، مطمئن، و صلح‌جو بار آورد.

این کتاب الهام‌بخش، به شما نشان می‌دهد چگونه:

x موانعی که بر سر راه موفقیت شماست شناسائی کنید و آنها را از سر راه خود بردارید،

x تمایلات روحی خود را درک کنید،

x عواطف منفی را از وجود خود دور کنید،

x نیازهای خود را شناسائی و نسبت به برطرف کردن آنها اقدام کنید،

x تصمیم بگیرید روزانه چه می‌خواهید و زندگی خود را جمع و جور کنید تا بان برسید.

کتاب «چگونه می‌توانید آن‌چه را ندارید بدست آورید و آنچه را که دارید حفظ کنید»، به شما اجازه می‌دهد تا دردهای گذشته‌ی خود را بپذیرید، فراموش کنید، و از ورای آنها بگذرید تا به خواسته‌های روحی خود دسترسی پیدا کرده و زندگی پرباری را برای خود ترتیب دهید.

دکتر جون گری، روان‌شناس و نویسنده‌ی است که کتابهایش پرفروش‌ترین است. سری کتاب‌های مردان از سیاره‌ی مریخ آمده‌اند و زنان از سیاره‌ی زهره، رکورد بهترین فروش را داشته است.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil