

۷ 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)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

## فصل دوازدهم

### چگونه خیرنمایی را کرمی خواهید باید به دست آورید

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

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

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

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

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

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

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

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

### رمز موفقیت خارجی، آرزوها و ممالیات ماست

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## نیروی سلیم

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

صرف نظر از جنبه‌ی اعتقادی شما، پس از آنکه هرچه لازمه‌ی کار است شما انجام داده و سپس آنرا به حال خود می‌گذارید، شما به آنچه در طلب آنید دست می‌یابید. تنها احساس کمی از آرزوها و سپس تسلیم، معمولاً کافی نیست. باید ما به طوری جدی چیزی را بخواهیم و به خود اعتماد و اطمینان داشته باشیم. هنگامیکه عقیده ما این باشد که بخت و اقبال یا فرشته‌های آلهی ما را کمک می‌کنند، موفق بودن بسیار ساده و بدون درد است. زمانی که من یاد گرفتم چگونه از مقامات آن سوئی چیزی طلب کنم، یا اینکه از آنان کمک به خواهم، زندگی من به درجه‌ی دیگری از تولید و تنشی کمتر، ارتقاء یافت. تنها این را می‌دانم که برای اکثر چیزهایی که آنها را می‌خواهم، کمک‌های زیادی دریافت می‌کنم.

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

قط پانزده دقیقه مراقبه به ما کمک می‌کند تا اینست آن روز خود را محسوس کنیم و بجز کنیم که می‌توانیم

بدون آنکه برای مراقبه روزانه وقت صرف کنیم برای من بسیار ساده است که فکر کنم باید آن را انجام دهم. مراقبه‌ی مرتب به من کمک می‌کند تا تمرین کنم و درون خود را از نفسانیات منفی و مزاحم و مسئولیت‌ها، خالی کنم. برای اینکه این موضوع را همین‌الساعة حس کنید، لحظه‌ی تأمل کنید و این تمرین را انجام دهید. یکی از انگشتان خودتان را برای مدت نیم دقیقه به سرعت به عقب و جلو حرکت دهید. دوباره همین کار را بکنید، ولی این بار آگاه باشید که در حقیقت این شما نیستید که دارید این کار را انجام می‌دهید. زیرا شما مثلاً مشغول رانندگی اتوموبیل هستید. شما دارید به انگشتان خودتان می‌گوئید چه بکنند، و بدن شما نیز همان کار را می‌کند. و شما اصلاً اطلاع ندارید که چگونه اینکار را می‌کند.

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

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

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

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

### رها کردن کوشش و تلاش

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

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

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

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

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

**زمانی که مخازن عشقی ما پر است چیزی که ما می خواهیم همان چیزی است که خدای ما خواهد.**

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

**خداوند به افرادی که به خود کمک کرده پس درخواست کمک دارند کمک می کند.**

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

## به چه دلیل مثبت فکر کردن همواره کار آئی ندارد

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

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

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

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



## نصل ینہم

### تارہ می جادوئی نو دراپیہ کنید

اولین باری را کہ دخترم، لورن، مطالبی در بارہ نیروی جادوئی، پرسش نمودن خواستہ ہا و تمایلات انسان، و ایمانی کہ انسان باید بہ آنہا داشتہ باشد بیان کرد بیاد می آورم. زمانی کہ او فقط پنجسال داشت، ما در ہاوائی مشغول گذراندن مرخصی بودیم. دریک مغازہ ی کتابفروشی جعبہ ی کوچکی را کہ بہ آن ( ستارہ ہای جادوئی ) نام نہادہ بودند پیدا کرد. جعبہ را از روی میز برداشت و از من سؤال کرد این چیست؟ من آنرا در دست گرفتم و شروع بہ خواندن دستوری کہ بر پشت جعبہ چاپ شدہ بود کردم. چیزی شبیہ این بود (این جعبہ ی جادوئی را نزدیک قلب خودتان نگاہ دارید، چشمان خودتان را ببندید، و بعد از آن، یک آرزو داشتہ باشید. ہر چیزی کہ دلتان میخواہد ).

موقعی کہ دختر من اینرا از زبان من شنید دچار ہیجانی وصف نا پذیر شد. درست مثل این بود کہ بہ کشفی بس بزرگ دست یافتہ باشد. بہ من گفت : میتونم ہر چیزی کہ دلم خواست آرزو کنم؟ گفتم بلہ! سپس گفت . آیا ممکن است جعبہ را برای او بخرم؟ همان طور کہ در کنار ساحل قدم می زدیم، لبخندی بسیار ملیح بر لب داشت و بسیار راضی و خوشحال بنظر می رسید. قوطی را بہ قلبش نزدیک کردہ بود و چہ بسا دردل، مشغول زمزمہ کردن آرزوہای خود با قوطی بود.

پس از گذشت یکی دو ساعت سؤال کرد: پدر، پس چرا آرزوہای من بہ حقیقت نمی پیوندد؟ دردل گفتم . خدایا من جواب این سؤال را چہ بدہم؟ خب! لازم نبود من اینکار را بکنم. زنم، بونی، جلو آمد و پاسخ اورا چنین داد: تا آنجائی کہ تو دریچہ ی قلب خودت را باز نگاہ داری و بہ خواست آرزوہای خودت ادامہ دہی سرانجام آرزوہای تو عملی می شود. ولی این کار بہ فوریت عملی نمی شود. زمان می برد و تو باید صبر و تحمل نیز داشتہ باشی . لورن، با این جواب قانع شد و سر حال بودن وی ادامہ یافت.

در آن جملہ ی کوتاہ، زن من، رمز موفقیت خارجی را کہ احتمالاً همان چیزی است کہ اودر زندگی خود دارد، برای دخترمان بیان کردہ بود. دریچہ ی قلب خودتان را باز بگذارید و بہ طلب کردن آنچه کہ می خواہید ادامہ دہید. این رمز، توضیح می دہد کہ چرا این قدر افرادی وجود دارند کہ نیروی خلاقہ ی خود را از دست می دہند. زمانی کہ آنچه را کہ می خواہند بدست نمی آورند، دنبالہ ی کار را رها می کنند و ایمان و اعتقاد خود را از دست می دہند. رمز خلاقیت، بہ بردباری و نیتی پویا و جدی نیازمند است. احساس آن این چنین است : من آن را حتما باید داشتہ باشم، و اطمینان دارم کہ بالا خرہ بہ آن دست می یابم. اگر طرز تفکر این باشد، خواستہ ، و اعتماد، دست بدست ہم می دہند و بصورت یک آرزوی باطنی قوی درمی آیند.

### وقوف و آگاہی از آنچه واقعاً طلب کنید

بابرقرار کردن تماس، و در تماس باقی ماندن با عمیق ترین خواستہ های خودتان، شما می توانید ستارہ ی جادوئی خود را بیابید. با عطف توجہ دائمی و احساس آنچه را کہ بہ راستی

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

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

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

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

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

### اعمال، پروا داشتن و آرزو

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

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

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

### احساس عواطف و رفتار کردن آن ها

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**روند رها کردن احساس**

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

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

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

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

### چه بدی دارد که انسان خوب و مهربان باشد؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### جلسات الهامی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### چراغ های سبز و چراغ های قرمز

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

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

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

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

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

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

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



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

## قرسگان در بهشت شظر درخواست شما هستند

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

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

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

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

## گاهی یافتن از انکار شده های خودتان

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

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

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

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

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

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



## صل پمارم

### دست برداری از مقاومت

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

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

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

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

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

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

در صداست.

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

### چیزی را که ما باور می کنیم همان چیزی است که اثر اعلی می کنیم

هنگامی که نومییدی در وجود ما جای اعتماد و ایقان را گرفت، بدون هیچگونه علتی، ما، شروع بمقاومت در برابر جهان می کنیم. بجای آنکه برای آنچیزهائی که داریم، باز، وروراست 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، دلیمان می خواهد که زید ما را ترک کند و بحال خود گذارد. بجای آنکه دلیمان بخواهد 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 دلیمان 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، آنها هم 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 بروی 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 بر اینست که دست از سر شما بر نمی دارد. هنگامیکه شما مقاومت بخرج می دهید، محلی که از آن آمده اید، ناامیدی نامیده می شود. نومییدی 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 اند از قوت 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 بیانک، یا از طریق پست، آنها را می پرداختید. در هر حال هیچوقت فکر بتعویق انداختن پرداخت به مخیله ی شما خطور نمی کرد. در مقابل این پرداختها اصولا مخالفت نمی کردید زیرا می دانستید باندازه ی کافی پول دارید.

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

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

### هیچ چیز مانند موفقیت، موفقیت نمی آفریند

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

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

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

می دهید، شما نظر خود را بر روی آن چیزی که نمی خواهید متمرکز می کنید و فرصت های بیشتری برای مقاومت و پافشاری در برابر ترافیک به وجود می آورید. در نتیجه نوعی انتقالی ذاتی در شما به وجود می آید که بجای آنکه سریعترین ردیف اتومبیل ها را انتخاب کنید وارد کندترین آن می شوید. و اگر در حقیقت شما کندترین را انتخاب نکرده باشید، حداقل فکر می کنید آنکه انتخاب کرده اید بدترین است. برای چه هر موقع که شما بمغازه ی سبزی فروشی وارد می شوید یا کمی دیر رسیده اید یا اینکه وقتی عجله دارید و مایلید زودتربرون روید، شما کندترین خط پرداخت را انتخاب می کنید. این کار اسمش اتفاقی نیست. می شود آنرا از قبل پیش بینی کرد. هنگامیکه شما خارج از مرکز کانونی خود هستید و عجله دارید، آهسته ترین خط را انتخاب می کنید.

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

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

### چرا گذشته ها همیشه تکرار می شود

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

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

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

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

## بازنشانی نظریه عاطفی پینبی را خوانیم. بیشتر از جزیب می کنیم

بایاد گیری این درس که چگونه می توانیم دردهای گذشته را التیام بخشیم، می توانیم 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 نمی افتد. زمانی که درد التیام پذیرفت، ترس و باوری که ممکن است دوباره ظاهر شود از وجود شما رخت بر می بندد. در این حالت، ما آزادتر خواهیم شد تا بر روی آنچه‌هایی که آنها را می خواهیم تمرکز کنیم. و قتی که ما قادر برها سازی رنجهای گذشته شدیم، آرزوهای مثبت و نیروی ما افزایش می یابد.

اگر شما در برابر نگاهی بگذشته ی 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 صحنه ی وجدان شما ظاهر می سازند. علاوه بر مزاحمتی که برای خواسته های راستین شما فراهم می نماید مقاومت، نیروی شما را زه کشی می کند 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) می کند و بهدر می رود.

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

### بازی مقاومت

ممکن است بازی مقاومت، تفریحی نیز باشد. این بازی را من و دختر دوازده ساله ام ماری، بعضی وقتها انجام می دهیم. یک روز، باتفاق هم برای خرید بیرون رفتیم و هر کلمه ئیکه از دهانمان بیرون می آمد و بوی احساس منفی داشت بر روی آن انگشت می گذاشتیم. بعد تصمیم گرفتیم که افکارمان را جدا گانه بیان کنیم. و چون این تمرین ما حالت بازی داشت و جدی نبود در برابر مقاومتهای خودمان ایستادگی نمی کردیم. نمونه هائی از تمرین خودمان را برای شما بیان می کنم:

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

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

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

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



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

## ایستادگی و مقاومت در برابر همسرمان را رها کنید

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### نیروی حافظه

همین طور که تجارب منفی در زندگی ما مقاومت می آفریند، یادآوری های مثبت، اعتماد ما را افزایش می دهد. زمانی که واقعا دلم می خواهد واقعه ای اتفاق بیفتد، همواره سایر لحظه های موفقیت آمیز را به یاد می آورم. وقتی که برنامه ی خودم را برای نوشتن یک کتاب تعیین و ضرب الاجل ها را مشخص می کنم، زمانی را در نظر می گیرم تا تمام ریزه کاریهایی که منجر به تعیین این ضرب الاجل شده است به خاطر آورم رضامندی خودم از کاری را که انجام می دهم، و خوب هم آن را انجام می دهم بخاطر می آورم. نکات مثبتی را که هر کس اظهار داشته یا اینکه رضایت خاطر اورانیز به یاد می آورم. این کار سبب می شود که قدرتی خارق العاده کسب کنم، و به خودم بگویم اینکار را می کنم و در گذشته نیز کرده ام.

اگر به نحوی فعال، مثبت بودن را به یاد نیارید، ترسهای شما و شکی که در وجود شما سایه انداخته است ظاهر می شود. گرچه این دهمین کتابی است که من می نویسم، ولی هنگامیکه پروژه ی جدیدی را آغاز می کنم احساس ترس می کنم. همین کار سبب می شود که در مقابل روند نوشتن مقاومت کنم. بعضی از اجزاء من از آن بیم دارند که بهترین سالهای عمر من تلف شده است. من از آن بیم دارم که این کتاب ممکن است به خوبی کتابهای قبلی نباشد. و باز از این می ترسم که این بار آنچه در گذشته اتفاق افتاده، دیگر اتفاق نمی افتد. این ترسها بسیار حقیقی است و اگر من ندانم چگونه آنها را پالایش دهم، ممکن است پشت مرا سرد کنند.

هر نویسنده ای باید با این ترسها مواجه شود، چه موفق باشد و چه نباشد. چه اولین بار باشد یا دومین بار. در آن لحظه ی خلایق، شما باید مغز و فکری کور داشته باشید و ندانید که آیا می توانید کار را به اتمام برسانید و اگر جواب مثبت است چگونه؟ بعد از آن آنچه باید بشود می شود. هر بار که من اینکار را تجربه می کنم شگفت زده می شوم. از نقطه نظر من بطور و وضوح این یک هدیه است. ولی از این موضوع نباید گذشت که سالها تجربه، سماجت و پشتکار، ناامیدی، نگرانی و اضطراب را نیز در پشت سر دارد. پس از هر موفقیت، اعتماد و اطمینان می روید و آن هدیه یانیرو، برای خلایق بیشتر افزون می شود. به حقیقت من اینکار را بتنهائی 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 آوری، 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 پیرواند. در آن سالهای شکننده برای خود، باوری بنا نهادیم که همه غلط بود و با وجود این زندگی بعدی ما را شکل داد. اگرچه نمی توانیم گذشته را تغییر دهیم ولی حد اقل می توانیم باور کرده های خودمان را تغییر دهیم. می توانیم ارزیابی کنیم که چه بر سرمان آمده و احساسمان چه بوده است. باورهای محدود و ناصحیح ما می تواند با بازگشت ما به عقب و بازدید مجدد از گذشته‌ی خودمان و استفاده از تکنیک پالایش که در فصل یازدهم بآن اشاره شد تصحیح شود.

## یادگیری خود دوست داشتن

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

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

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

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

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



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

<https://telegram.me/karnil>

