

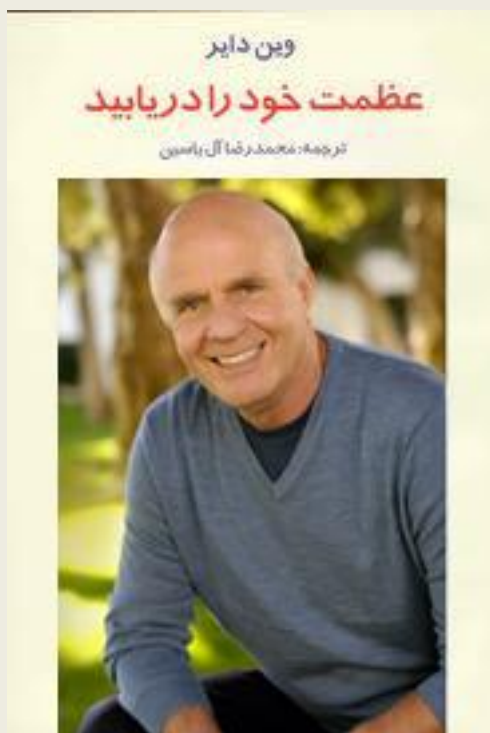
<http://bookmarket2012.blogfa.com>

دنیای کتاب الکترونیکی، جاوا، آندروید-pdf

عظمت خود را دریابید

نویسنده..... دکتر وین دایر

مترجم.....محمد رضا آل یاسین



مقدمه مترجم

همه ی ما فرصت های شگفت انگیزی برای زندگی کردن، لذت بردن و عشق ورزیدن داریم. عظمت  
دنیای درون به همان عظمت و پهنای جهان برون

است. دکتر وین دایر، با فلسفه اش که میلیون ها نفر را در جهان برانگیخته، به شما کمک می کند تا دست در دست او به دنیای بیکران درون خود

سفر کنید، آن را بکاویید، به عظمت آن واقف شوید و سپس از آفرینش های دگر گونیهای پویا در زندگیتان بهره ببرید. در طول این سفر برخی اصول

و مفاهیمی که از زندگی که تا به حال در پس پرده ی ابهام پنهان بود به راحتی بر شما آشکار خواهد شد. همچنین خواهید آموخت که چگونه

احساسات و هیجانات منفی را از قلب و ذهن بزدابید، آلت دست رویداد های ناگوار و رفتارهای نا مطلوب دیگران نشوید و به راستی آزاد زندگی کنید.

دکتر وین دایر به شما می آموزد که هر گاه بر کنش خویش متمرکز و به خود راستین و شکوهمندتان متصل شوید به شگفتی در می یابید که

توانایی انجام کارهایی را دارید که در گذشته عملی شدن آن را معجزه می خواندید. پیام های حیات بخش او شمارا مجاب می کند که برای دست

یابی به سوداها و آرزوهایتان نباید دست نیاز به سوی دنیا دراز کنید بلکه باید با قوانین هستی همنا شوید و با توسل به استعدادهای نهفته در

ذات و ضمیر خود، موانع و مشکلات را کنار بزنید و راه را برای تجلی آن ها بگشایید.

وین دایر در انتقال نگرش الهام بخش و عمیق خود به شما، گاه شمارا می خنداند، گاه می گریاند، گاه به تعجبتان و او دارد و گاه موجب تسلی

خاطرتان می شود. خواندن این کتاب و عمل به پیام های حیات بخش دکتر وین دایر بدون تردید، یک نقطه عطف و آغاز یک تغییر ژرف و شگرف در

زندگیتان خواهد بود. (محمد رضا آل یاسین)

راز سلول ها

بدن انسان از قوانینی اطاعت می کند که هنوز بسیاری از آنها بر ما مجهول و در زیر نقاب الهام و پیچیدگی شگفت انگیزش باقی مانده است. هر

سلول ساختمان بسیار پیچیده ای دارد، دانشمندان، به دنبال تحقیق و بررسی فراوان، به این نتیجه رسیده اند که هر سلول دارای دو نوع انرژی

است. اول انرژی فیزیکی و دوم نوعی دیگر از انرژی که ماهیت آن شناخته نشده و تنها از آن به عنوان منشأیاد می شود. این انرژی همان عشق، خرد

، مشارکت و هماهنگی لا یتناهی است که در نهفته ترین هسته ی زندگی ما نهفته است و همین انرژی است که ضربان قلب کودک را حدود

هشت هفته پس از عمل لقاح در رحم مادر به تپش در می آورد، قلب موجودی که حتی هنوز شکل نگرفته است.

بدن انسان مجموعه ای بی نهایت و به مثابه اجتماع عظیمی از موجودات زنده است که در آن میلیون ها سلول و باکتری در چشم و گوش و سایر

اندامها به کار مشغولند. چه عاملی موجب می شود که این اجتماع فشرده به گونه ای یک موجود واحد عمل کند؟ یا چرا بینی شما نمی افتد

و دستان شما همیشه آویزان است؟ آنچه موجب می شود که سلول های بدن همواره به درستی به کار خود ادامه دهند و سلامتی را برای شما به

ارمغان آورند همآهنگی، مشارکت و توافق است.

یک سلول بدن مانند سایر سلولها از پروتون، نوترون و الکترون تشکیل شده است. مادامی که بین اجزای یک سلول، عشق و مهر و صلح و صفا

و مشارکت و تعاون حاکم باشد، با سلول های مجاور همآهنگ خواهد بود. اما اگر اجزای یک سلول با یکدیگر همساز و متفق نباشد و خشونت

و خودخواهی و تعارض بین آنها شایع شود، این سلول حق و حرمت سلول های مجاور را رعایت نکرده و بر آنها چیره می شود و آنها را می بلعد و این

کار را آنقدر ادامه می دهد تا در نهایت خود و بیمار را نابود می کند. به بیانی دیگر، تومور های سرطانی، خواه بدخیم و خواه خوش خیم، چیزی جز یک نا

همآهنگی و هرج و مرج درون سلولی نیست. این سلول نا متعادل، با غلبه بر سایر سلول ها، مواد سمی را وارد خون می کند و در نتیجه به از بین

رفتن یک عضو اصلي يا تحت فشار قرار دادن اعصاب مي انجامد.

من مدتها در انستيتوي سرطان شناسي سيمونتون تگزاس مشغول تحقيق وپرسی بودم وپس از پايان تحقيقاتم به اين نتيجه رسيدم که هرگاه

یک بیمار سرطاني با استفاده از قوه ي تخيل ،خود را به عضوي از جامعه ي بشري احساس کند واز صميم قلب براي همنوعان خود سلامت

وسعدت بخواد ،ياخته هاي بدن او نسبت به اين اندیشه ي مهرآمیز واکنش نشان خواهند دادو تغييرات به وجود آمده در اجزاءمولکول ها بر

تومورهاي سرطاني غلبه مي کنند و بهبودي از راه مي رسد.

عکس اين نظام نیز صادق است.يعني کسانی که در ذهن وقلبشان بذر خشم وکینه وانتقامجويي افشاندند،به زودي تعادل روحي خود را نیز از

دست مي دهند ودرست مانند یک سلول سرطاني بر اطرافيان خود که سلول هاي ديگر جامعه اند تأثير مي گذارند وزندگي آنها را نیز از توازن خارج مي کنند.

کره ي زمین هم در میان ساير سيارات به منزله ي یک سلول است.اگر بتوانيم بر سفینه اي سوار شويم وپس از فرود آمدن بر سياره ي ديگر به

کره ي زمین نگاه کنیم ،آن را سلولي خواهيم يافت وخود را يکي حس خواهيم کرد.هر زمان که در اين سلول ،انبارها از سلاحهاي نظامي انباشته

شود و کشتار و جنایت دسته جمعی سراسر جامعه را فراگیرد و نفرت و بغض و حسد و بی عدالتی بر اذهان مردم آشیان کند، این سلول از تعادل خارج

خواهد شد و تمام سلول ها از خرد و کلان را تحت تأثیر قرار داده و به نابودی خواهد کشاند.

روبرت شلدریک زیست شناس مشهور در کتاب (علم جدید حیات) فلسفه جدیدی را پیش می کشد که ثابت می کند نحوه تفکر ما نه تنها بر اوضاع

و احوال شخص ما که بر اذهان همه ی انسانها در سراسر جهان تأثیر می گذارد. شلدریک که برای اثبات نظریه اش از شواهد علمی و تجربیات

بسیاری کمک گرفته معتقد است که حافظه و شعور انسان تنها در مغزش ذخیره نمی شود بلکه چیزی به نام "شعور جمعی" نیز وجود

دارد. اساس فلسفه روبرت شلدریک بر این پایه استوار است که تمام موجوداتی که در یک رده و گونه خاص قرار دارند، توسط یک حوزه ی

مورفوژنیتکی که بسیار شبیه یک حوزه مغناطیس است احاطه شده اند و به نحوی با یکدیگر در ارتباطند. کن کایز در کتابی تحت عنوان "صد

میمون" بر اساس این فلسفه، تجربه شکفت انگیز زیر را نقل می کند:

در جزیره ای دور افتاده در ژاپن، تعدادی میمون را از گونه خاصی رها کردند و مقداری هم سیب زمینی در گوشه ای از ساحل قرار دادند و آن را با

خاک آلودند. سپس منتظر شدند تا ببینند این جانوران چه واکنشی نشان خواهند داد. در ابتدا چون غذا های دیگری در اختیار میمون ها

بود هیچ یک توجهی به این سیب زمینی ها نشان ندادند. تا اینکه روزی یکی از آنها به سیب زمینی نزدیک شد و پس از آنکه آن را با شیوه ای خاص

شست، با روش مخصوص شروع به خوردن آن کرد. پس از مدتی، هنگامی که تعداد قابل ملاحظه ای از این میمون ها (حدود صد میمون) راه این کار را

یاد گرفتند، مشاهده شد که در جزیره ای حدود سیصد مایل دور تر، میمون هایی که از همان گونه بودند، با این که هیچ گونه تماس ظاهری با گروه

اول نداشتند، به طرف سیب زمینی ها که تا آن موقع به آن بی اعتنا بودند رفتند و به همان شیوه مشغول خوردن شدند.

به این ترتیب اگر قرار باشد اعضای گونه خاصی از حیوانات با هم به طریقی در ارتباط باشند، مسلماً انسان ها هم به وسیله همین نیرو با هم در

ارتباطند. با این منطق اگر گره بر ابروان آورید و افکار سیاه و مسموم به ذهن خود راه دهید، تنها خود را نیاز رده اید، بلکه شخصی را در آن طرف دنیا نیز

پریشان کرده اید. کتاب ((صد میمون)) در باره جنگ و مسایل دیگر هم در اذهان سایر مردم نیز اشاعه خواهد یافت و به حتم جامعه عمل به خود خواهد

پوشاند. اگر زندگی کودکان و نسل های آینده برای شما اهمیت دارد چه کاری مهم تر و حیاتی تر از این است که این اطمینان را به وجود آوریم که

جهان آینده قابل سکونت خواهد بود. وقتی از بعضی نوجوانان سؤال می کنم، از چه چیزی بیشتر در هراسند، بسیاری از آن ها می گویند جنگ. اگر این

طرز تفکر بر اذهان عموم مردم رسوخ کند، بدون تردید این خود مردم هستند که موجب می شوند بمب های اتمی منفجر شوند. متأسفانه ساخت

انواع واقسام موشک ها حاکی از آن است که این ایده در بسیاری ا اذهان مستقر شده است. ویکتور هوگو می گوید: (عقیده ای که بر اذهان توده

مردم جای بگیرد و زمان ابرازش فرا برسد چنان نیرو مند است که حتی اگر تمام ارتش های جهان متفق شوند یارای مقابله با آن را ندارند.) حال که

می دانیم تفکر اشتراکی چنین نیروی عظیمی دارد، چرا آن را در جهت مقاصد مثبت و سازنده به کار نگیریم. برای مثال اگر بتوانیم وجدان بشر را در

مقابل معضل گرسنگی در سطح جهان بیدار کنیم و بشر را متقاعد کنیم که دیگر گرسنگی قابل تحمل نیست و این فکر را در اذهان جهانیان

بنشانیم، بی شک این طرز فکر به سرعت گسترش یافته و به عمل نزدیک می شود.



## جامع وجهاني بيند یشید

تحقیقات فراواني که در مورد تفاوت دیدگاه رهبران و مدیران با افراد معمولی به عمل آمده نشان می دهد که اشخاص برجسته دو تفاوت اساسی با

مردم عادی دارند. نخست آنکه به دلیل وسعت نگرش، کل سیستم را زیر نظر دارند و به یگانگی و هماهنگی در عملکرد آن می اندیشند. مثلاً کارمند

یک شرکت فقط به آنچه در حیطه مسئولیت اوست می اندیشد و نسبت به تاثیر کار خود در بخش های دیگر بی تفاوت است حال آنکه مدیر همان

شرکت تصویر وسیع تری را پیش رو دارد و تاثیر کار هر بخش را بر بخش دیگر کنترل می کند و به سود و زیان سیستم می اندیشد. دومین تفاوت، در

نظر داشتن تاثیر دراز مدت عملکرد در وضعیت آینده ی شرکت است. اما مدیر یک شرکت نیز نسبت به مقام بالاتر خود دیدگاه محدودی دارد و این

روند همچنان ادامه می یابد. بسیاری از مردم در مقابل مسائل جهانی بی اهمیتند. آنها می گویند: چه کاری از دست من بر می آید، چگونه می توانم

در برابر معضلاتی که بر جهان سایه افکنده تاثیر بگذارم؟ این نوع تفکر نشان می دهد که شخص زاویه ی دید خود را به اطراف خویش محدود کرده

است. افرادی که دید جامع وجهانی داشته باشند، دامنه ی دیدشان از سطح خانواده، شرکت، کشور و قاره می گذرد و کل جهان را در بر می

گيرد. دنيا بر پاشنه ي مشاركت مي چرخد. درد ورنج هر فرد در يك گوشه از جهان درد ورنج  
بشريت است. بيكاري و گرسنگي يك فرد در آن سوي

جهان، مسئله اي است براي تمام افراد بشر، ما نه تنها با تمام مردمی که در حال حاضر در جهان  
زندگی می کنند، یکی هستیم بلکه با آنهایی که از

روز ازل پا به این کره خاکی گذاشته اند و نیز آنهایی که از این پس زاده خواهند شد تنی واحد را  
تشکیل می دهیم.

عشق مرز نمی شناسد

بسياري از مردم مايلند عشق خود را صرفاً نثار کسانی کنند که سزاوارش می پندارند، در صورتي که  
همه ي افراد اي شايستگي را دارند. مهاتما

گاندي بر خورد فيلسو فانه اي با اين واقعيت دارد. او مي گويد از گناه بيزار باش، اما گناهكار را دوست  
داشته باش. تا زماني که

عشق و محبت ما سراسر جهان را در بر نگیرد، تضاد و دوگانگی ادامه خواهد داشت: تو در مقابل من  
، ما در مقابل آنها ، سفید در مقابل سیاه و امریکایی در

مقابل روسی و همه ی اینها به دلیل تعارض ما با نوع دوستی ، یگانگی و مشارکت است . به خاطر می  
آورم که زمانی مادر بزرگم تحت مراقبت

و پرستاری مادرم بود . اولباسهای این پیرزن نود ساله را عوض می کرد ، غذا در دهانش می گذاشت  
و مانند بچه ای از او مراقبت می کرد . برایم جالب

بود . یک بار خندیدیم و گفتم : (( نمی دانم مادر کیست و بچه کدام است ؟ آیا چند وقت پیش این رفتار  
معکوس نبود ؟ ))

باید باور کنیم که همه یکی هستیم و رنج بشریت رنج خود ماست . این وظیفه سیستم آموزشی است که  
این طرز فکر را در اذهان مردم جامعه

زنده کند . یک ضرب المثل چینی می گوید : (( اگر فقط به فکر سال آینده هستی ، بذری بکار . اگر به ده  
سال دیگر می اندیشی ، نهالی غرس کن و اگر

به صد سال دیگر فکر می کنی ، در آموزش و ارتقا فرهنگ جامعه بکوش . )) اگر تعلیم و تربیت اشاعه  
یابد و وجدان بشری بیدار شود ، نیرو و هزینه ای که

صرف جنگ و درگیری در سراسر جهان می شود در جهت رفع که نا بسامانی ، گرسنگی و بیکاری  
و آموزش صرف خواهد شد . متأسفانه دروغ ، تظاهر

و تقلب که در جوامع بشری ریشه دوانده ، می رود تا روزی تار و پود آن را در هم بیچد و مرگ  
و انهدام دسته جمعی را به دنبال داشته باشد . سالها

پس از این فاحعه، نسل‌های بعدی پیام‌های حیات بخشی را که از زبان فیلسوفان و رهبران مذهبی در مورد یگانگی و تعاون و اتفاق بیان شده بود به

خوبی درک خواهند کرد و باورش‌ان خواهد که انسان‌ها یکی هستند و آنچه باید هر انسانی به انسان دیگر ارزانی دارد عشق است و دیگر هیچ.

موفقیت را با زندگیتان بیامیزید

موفقیت قریحه‌ای طبیعی و ذاتی است و شخص موفق نیازی به جستجوی آن ندارد. او با این نگرش در آمیخته است و در نتیجه به هر

کاری دست‌بزند موفقیت را در آن پدید می‌آورد. من هرگز معتقد نیستم که لازمه موفقیت و در آمد کلان سخت‌کوشی و جانفشانی است

بلکه بر عکس شخصي موفق است که به هر کاري دست بزند، بي درنگ دوستان فراوان و در آمد سرشاري را به سوي خود جلب مي

کند. به بيان ديگر اگر در کسب و کار خود فقط افکار تان را روي ميزان درآمدها متمرکز کنید و به رضايست مشتریان خود بي اعتنا

باشيد، يا اگر در آمد شما از درصد کميسيون حاصل مي شود فقط به ميزان دريافت کميسيون خود توجه داشته باشيد، بدانيد که با موفقيت

فاصله ي زيادي داريد.

براي دسترسي به موفقيت و کاميابي بايد خود را فراموش کنید و فکرتان اين نباشد که سهمتان از اين تلاش چيست و آيا ارزش دارد که

وارد ماجرا شويد يا خير. خشنود و شادمان و با رويه اي قوي و بدون ترديد، در جهت آمال و آرزوهاي خود گام برداريد تا بتوانيد زندگي

را همانطور که دوست داريد بسازيد. آنگاه شاهد خواهيد بود که موفقيت و ثروت، بيش از آنچه تصورش را مي کنید، به دنبال شما خواهد

آمد. آنچه براي من در حرفه ام اهميت دارد، مأموريتي است که بر عهده گرفته ام. با اين وجود هر وقت به صندوق پستي دفترم مراجعه

مي کنم و قطعه چكي در آن نمي بينم، شگفت زده مي شوم. در صورتي که چند سال پيش، اگر گاهي چكي را در صندوق منزل مي يافتم

تعجب مي کردم. من در حرفه ام به دنبال در آمد و موفقيت نيستم، بلکه اين در آمد کلان، دوستان فراوان و شهرت است که به دنبال من مي

آید. بد نیست برای روشن شدن مطلب به یک حکایت قدیمی اشاره کنم.

می گویند روزی بچه گربه ای در یک کوچه به این سو و آن سو می پرید تا دم خود را بگیرد. گربه ای به او نزدیک شد و سبب کار را

پرسید. بچه گربه گفت: "در درس فلسفه ی مدرسه آموخته ام که مهمترین چیز برای یک گربه شادمانی است و این شادمانی هم در دم

گربه قرار دارد. بنا بر این با خودم حساب کردم اگر تلاش کنم روزی دم خود را بگیرم، برای همیشه به خوشی و شادمانی دست می

یابم. گربه گفت: من تمام عمرم را در کوچه پس کوچه ها پرسه زده ام و این فرصت را نداشته ام که به مدرسه بروم. با این وجود عجیب

است که من این واقعیت را در یافته ام. اما تفاوت بین آنچه تو آموخته ای و آنچه من تجربه کرده ام آن است که من نیز به این واقعیت پی

برده ام که اگر با اطمینان در مسیر اهداف خود پیش بروی هر جا که بروی، شادمانی در پی تو می آید."

مرغابی یا عقاب

در بیشتر فروشگاه های امریکا ، جوانکی کنار صندوق ایستاده است تا پس از آنکه صندوق دار کالای مشتری را حساب کرد ، آن را در

کیسه بریزد. بعضی از این متصدیان توانایی آن را دارند که فقط برای یک صندوق دار کار کنند و کالای حساب شده در یک صندوق را

در یک کیسه بریزند. این افراد معمولاً ضعیف و رنجور به نظر می رسند و با بی میلی کار می کنند و پول نا چیزی هم در قبال کارشان

می گیرند. در صورتی که از دیدگاه خودشان بسیار کار آمد ند و حتی فکر می کنند عملشان نسبت به سایر همکارانشان بهتر و سریعتر

است. ظاهراً این تصور به وجود می آید که خمودگی این افراد به خاطر درآمد ناچیزشان است. اما در واقع چنین نیست. زیرا چند قدم آن

طرف تر و در همان فروشگاه ، جوانک دیگری با همان میزان حقوق و مزایا در خدمت دو صندوق دار است و او هم از دیدگاه خودش

شخص کار آمد و توانایی است. طبیعی است بعد از چند سال کارکنان فروشگاه ترفیع می گیرند و بر حقوق و درآمدهایشان افزوده میشود. اما

جوانکی که با بی میلی فقط کالای یک صندوق را در کیسه می ریزد از این ترفیع و افزایش حقوق بی نصیب می ماند. او این کار

مسئولین را عرض ورزی و تعصب تلقی می کند و هنگامه سر می دهد و زمین و زمان را به باد دشنام و ناسزا می گیرد. مثلاً می گوید: "

آنها مرا دوست ندارند، چون خیلی قد بلند هستم. "ویا" چون خانم هستم، در کار خودم در جا می‌زنم. "وبه این ترتیب در تمام مدت کارش

، تا مرز باز نشستگی، به بهانه های واهی، گناه خمودگیهای خود را به گردن این و آن می‌اندازد. یک ضرب المثل قدیمی می

گوید: "هرگز مرغابی های خود را به مدرسه ی عقاب ها نفرستید." در دنیا مرغابی های فراوانی یافت می‌شوند اما تعداد محدودی عقاب

وجود دارد و شاق ترین کار در دنیا آن است که یک مرغابی را وادار کنید که مانند یک عقاب رفتار کند. مرغابی ها، مرغابی وار فکر

می‌کنند و دید محدودی دارند و تلاش برای آموختن خلق و خوی عقاب ها به آنها بی نتیجه است.

سال گذشته از من دعوت شد تا به اورلاندو سفر کنم و چند جلسه سخنرانی داشته باشم. اتفاقی که برای اقامتم در نظر گرفته بودند در

موقعیت بسیار زیبایی بود و سرویس خاصی داشت صبح اولین روز اقامتم، طبق معمول برای دویدن از هتل خارج شدم و ساعت حدود

ده بود که برگشتم. یک راست به رستوران هتل محل اقامتم رفتم و تقاضای صبحانه کردم. پیشخدمت گفت: "صبحانه بین ساعت هفت تا نه

صبح سرو می‌شود. اما مسئله ای نیست، می‌توانم برایتان فراهم کنم. آیا چیزی دیگری هم میل می‌کنید؟" گفتم: "مقداری کیک هم بد



نیست." او به سرعت به طبقه پایین که آشپزخانه در آن قرار داشت رفت و در یک چشم به هم زدن صبحانه را جلویم گذاشت. صبح روز

بعد مجدداً در همان ساعت به رستوران وارد شدم و متوجه شدم که پیشخدمت شخص دیگری است. از او تقاضای صبحانه کردم. بالحن

خشک و محکمی گفت: "متأسفم قربان، زمان صرف صبحانه بین هفت تا نه بامداد است." گفتم: "این را می دانم، اما من همین چند دقیق

پیش ورزش صبحگاهی ام تمام کردم و تا چند دقیقه دیگر باید در محفلی سخنرانی کنم و یک لیوان آب پرتقال برایم کافی است." او

گفت: "لطفاً خوب به تابلو نگاه کنید. بسیار روشن و واضح نوشته شد است که صبحانه بین هفت تا نه صبح سرو می شود. آیا می خواهید

مرا از کارم اخراج کنند." ملاحظه کنید که چه تفاوت فاحشی در دیدگاه یک مرغابی و یک عقاب وجود دارد. به شما اطمینان می دهم که

اگر مسیر زندگی این دونفر را تعقیب کنید، مشاهده خواهید کرد که عقاب از جا بر می خیزد، پیش می رود وارد میدان کارزار و عرصه

پر تلاش زندگی می شود و سپس اوج می گیرد و به ترفیع مقام می رسد. اما مرغابی به همان کاری که دارد بسنده می کند و حتی با زبونی

و ذلت به کارهای حقیرتر تن می دهد و هرگز هم از اینکه چرا در کارش در جا می زند، سر در نمی آورد.

عوامل آموزشی هم در مورد افرادی که فاقد زمینه های روحی و تربیتی مناسب هستند، اثرات بارزی بر جای نمی گذارند، درست مثل این

که بخواهید به مرغابی بیاموزید که مانند عقاب پرواز کند

مراقب دام مرغابی ها باشید

چندی پیش در فروشگاه قصد داشتم به فور ت لاتردل مسافرت کنم. پرواز مورد نظرم به دلایلی لغو شد. به فکر افتادم با هواپیمایی که

مقصدش وست پالم پیچ بود و چهل و پنج دقیقه بعد حرکت می کرد سفر کنم و فاصله ی بیست مایلی این شهر را تا مقصدم با اتومبیل طی

کنم. به مسئول مربوطه مراجعه کردم و از او خواستم نام مرا جزء مسافران وست پالم پیچ بنویسید. او نگاهی به دستگاه کامپیوتر کرد

و گفت:

"ما نمی توانیم این کار را بکنیم."

گفتم: "چطور؟"

گفت: "در برنامه ای که در کامپیوتر ذخیره شده، فوراً لاتردل و وست پالم دو شهر جداگانه محسوب می شوند. متأسفم. شما باید

چهار ساعت منتظر بمانید و با هواپیمای بعدی که برایتان در نظر گرفته ایم پرواز کنید."

گفتم: "شما پرواز مرا لغو کرده اید و نمی گذارید با پرواز دیگری که نود صندلی خالی دارد پرواز کنم فقط به خاطر اینکه کامپیوتر به

شما اجازه نمی دهد."

گفت: "همین طور است. هیچ کاری هم از دست من ساخته نیست."

گفتم: "میل دارم با شخص دیگری صحبت کنم."

گفت: "هرکس دیگری هم همین حرف را به شما خواهد گفت. حتی سرپرست مربوطه" داشت می رفت که سرپرست قسمت را بیاورد که

صدایش کردم زیرا می دانستم که پشت این درها چیزی وجود ندارد جز یک حوض پر از مرغابی. در حقیقت او قصد داشت مرغابی

دیگری را با خود بیاورد تا مرا مجاب کند. به او گفتم: میل دارم با کسی صحبت کنم که پیشاپیش معتقد نباشد این کار شدنی نیست و به این

ترتیب نزد عقابی هدایت شدم و هم چیز همان طور که می خواستم انجام شد. دنیا پراز مرغابی است باید مراقب باشید که خودتان یکی از

آنها نباشید و هنگام مراجعه به مؤسسات در تله های بازی دهنده ای که مرغابی ها می گسترانند گرفتار نشوید.

از کلام تا اقدام

در این اجتماع پر تنش و غوغاگر که صنعت با سرعت سرسام آوری پیش می رود، متأسفانه انسان بعضی از اصول اساسی را به

فراموشی سپرده است. من بار ها به مردم گفته ام که از ابراز عقیده ی تنها نتیجه ای حاصل نمی شود آنچه موجب تغییر می شود، تعهد

و عمل به آن است. اگر شما مخالف گرسنگی مردم جهان هستید و کوچکترین گامی در جهت رفع این معضل بر نمی دارید، در حل آن

نقشی ایفا نمی کنید بلکه با بی تفاوتی بر این آتش دامن می زنید و در حقیقت جزء افرادی هستید که شدیداً احساس مسئولیت می کنند اما

دست به هیچ اقدامی نمی زنند.

تحقق بخشیدن به آرزو هایتان دو شرط دارد. اول آنکه هر آنچه را می خواهید در پرده خیال مجسم کنید، دوم آنکه مشکلات و موانع را به

جان بخرید. مثلاً اگر قرار باشد حرکت خاصی انجام دهید، یارابطه ی خود را با کسی تغییر دهید، یا ده سال هر روز بیست ساعت کار کنید

، پذیرای آن باشید.

بیشتر مردم مایلند در مقابل یک یا دو درصد مایه ای که از خود می گذارند، صد درصد بهر برداری کنند و تنها چیزی که فکر نمی کنند

، تعقیب پیگی رانه اهداف است. برای مثال اگر به افرادی که مایلند وزن خود را کاهش دهند پیشنهاد شود که باید ورزش کنند و از خوردن

شیرینی بپرهیزند، بیشتر آنها خواهند گفت: "تو می خواهی من روزی هشت مایل بدوم؟ یا انتظار داری از خوردن این غذاها و شیرینی ها

چشم ببوشم؟" اجازه دهید برای روشنتر شدن مطلب ماجرای را برایتان تعریف کنم.

مسئولین فروشگاه بزرگ میسی تصمیم گرفتند عده ای را استخدام کنند و پس از آموزش های لازم آنها را به مدیریت بخش های مختلف

فروشگاه بگمارند. اتحادیه ی صنفی با این تصمیم مخالفت کرد و پیشنهاد کرد که مدیران باید از میان خود کارکنان فروشگاه انتخاب

شوند. مسئولین پس از آنکه جلسه ای تشکیل دادند، اعلام کردند که قصد دارند یک دوره ی آموزش مدیریت بگذارند و کسانی که این دوره

را با موفقیت بگذرانند، گواهینامه ی پایان دوره را دریافت داشته و به جمع مدیران می پیوندند و از مزایای آن بهره مند می

شوند. علاقمندان می بایست روز های سه شنبه و پنجشنبه هر هفته از ساعت پنج تا هفت در این دوره شرکت می کردند. فکر می کنید چند

در صد از کارکنان این فروشگاه از این برنامه استقبال کردند و در آن اسم نوشتند؟ فقط سه درصد. نود و هفت درصد بقیه گفتند: "انتظار

دارید پس از کار در ساعات اداری، تازه دو ساعت هم اضافه بمانیم و به این مزخرف ها گوش کنیم. خیر خیلی کار داریم که باید انجام

دهیم."

اهمیت تعهد در عمل تا به این اندازه است که اگر فرد نسبت به کم اهمیت ترین مشکل اجتماع خودش قدم کوچکی بردارد بهتر از آن

است که نسبت به بزرگترین مشکل بشری فقط ابراز عقیده کند. اگر عقاید با تعهد و عمل نیامیزند، پوچ و بی معنی خواهند بود.

انسان متعالی کسی است که نسبت به سخنان خود متعهد باشد. افرادی که کلامشان با اعمالشان مطابقت ندارد مجبورند واقعیت ها را

تحریف کنند و در بعضی موارد به مبالغه و گزافه گویی پردازند. از این رونمی توانند الگویی مناسبی برای فرزندان خود باشند. چگونه

مي توان از يك سو در مقابل چشمان فرزندان، اوراق مالياتي را با مطالب دروغين پر كردودر عين حال از آنها انتظار داشت كه صديق

و درستكار باشنديا چگونه مي توان دود سيگار را به صورتشان دميد و از مضرات اعتياد با آنها سخن گفت؟ اين حقيقت را بپذيريد كه

آنچه در اندیشه ي شماست چندان اهميتي ندارد. مهم عملي است كه انجام ميدهيد. هنگامي كه مهاتما گاندي، پيشواي بزرگ هند، در

ايستگاه راه آهن كلكته و در ميان انبوه جمعيت، اين شهر را ترك مي كرد، شخصي يادداشتي به او داد تا قبل از ترك آنجا پيامي به مردم

خود بدهد. او گفت: من خود پيامم. او كه مرد عمل بود از مردمش مي خواست تا از اعمال او پيامش را در يابند.

عظمت خود را در يابيد

عده اي از جوانان از من مي پرسند که آیا آنان را در زندگي برنده مي دانم يا بازنده؟ پاسخ من اين است: "همه ي شما در اصل برنده

خلق شده ايد."

شما از لحظه اي که قدم به اين دنيا مي گذاريد قهرمان هستيد. زيرا صدها ميليارد اسپرم در يک مسابقه شرکت کرده اند و جايزه ي آنها

دسترس ي به تخمک بوده است. شما حاصل لقاح اسپرم برنده با يک تخمک هستيد. بنا بر اين در اولين مسابقه اي که شانس برنده شدن در آن

يک به چند ميليارد بوده، برنده شده ايد و اگر غير از اين بود، اکنون مشغول خواندن اين کتاب نبوديد. يقيناً با قطعات مقوايي (پازل) که با

قراردادن در کنار هم تصويري را تشکيل مي دهند، آشنا هستيد. کره زمين را مي توان به پازلي تشبيه کرد که حدود شش ميليارد قطعه

است و هر يک از اين قطعات در حکم انساني است که در اين کره خاكي زندگي مي کند. شما هم يک سلول از خانواده ي بشري هستيد

و اهميت شما تا به حدي است که بدون وجودتان اين پازل که جامعه ي بشري است، ناقص خواهد بود.



سهم شما از توانگری چیست؟

شما هر که باشید و در هر جا، آنچه را که آرزو می کنید، از شادمانی و موفقیت و ثروت و توانگری تا تندرستی و زیبایی و کار رضایت

بخش، پیشاپیش در اختیار دارید. فقط خود را دست کم نگیرید و باورتان شود که استحقاق به دست آوردنش را دارید. آنگاه به راستی آن را

بخواهید. مشتاق پذیرفتنش باشید. اصل کلی حیات می گوید: برای برآوردن آرزوهایتان باید در دنیای درون به جستجو بپردازید. اگر در پی

ثروت هستید، انتظار نداشته باشید که توانگری از دنیای دیگر به ناگهان از راه برسد. جهان لبریز از نعمت و ثروت و فراوانی است و شما

بر حسب اعتقاد و انتظارتان از این خوان گسترده بهره می برید. فقط کافی است به آنچه در آرزویش هستید اعتقاد داشته باشید و خود را

سزاوار آن بدانید.

روزی خانمی از من پرسید چه موانعی بر سر راه شادمانی و نشاط او وجود دارد. گفتم: تنها مانع موجود، همین اعتقاد به وجود مانع

است. زیرا به محض آنکه فکر کنید موانعی وجود دارد، نیاز برای آفریدن موانع در شما پدید می آید و ناخودآگاه به جست و جوییشان باور

خواهید پرداخت. بنابراین برای اینکه به شادمانی دست یابد باور کنید که هیچ مانعی بر سر راه شما وجود ندارد.

علت اصلی اینکه جماعت بسیاری در زندگی در جا می زنند این نیست که توانایی و مهارت لازم را برای انجام کاری ندارند، بلکه آنان

خود را دست کم می گیرند و برای رسیدن به درجات شایسته و برآورنده نمی دانند. مصاحبت و ارتباط این افراد تنها با کسانی لذت بخش

است که از طبقه اقتصادی خودشان باشند. شما به عنوان عضوی از خانواده ی بزرگ بشری، به طور طبیعی، خواه در ساحت مادی

و خواه در عرصه ی معنوی، توانگرید پس خود را همان گونه که میل دارید باشید، درآینه ی دل بنگرید و به استقبال نعمات و فراوانی

های کائنات بروید و به آن متصل شوید، یقیناً هر آنچه بر پرده ی خیال مجسم می کنید، از کره ی مریخ نخواهد آمد، بلکه همین جا و در

همین جهان وجود دارد. اگر چنین نبود شما توانایی مجسم کردن آن را در ذهنتان نداشتید.

چندی پیش مطالعات جالبی در زمینه بررسی تأثیر تجسمات ذهنی در رسیدن به هدف انجام گرفت. در این آزمایش از سه نفر که

قبلاً شاغل بودند، تقاضا شد که میزان درآمد ایده آل خود را بگویند. آن ها به ترتیب ده هزار دلار، بیست و پنج هزار دلار و دویست پنجاه

هزار دلار در سال را به عنوان یک رگم ایده آلی در نظر داشتند و جالب اینکه تصورات ایده آلی هر یک در ضمیرشان جان گرفت و سه

ماه بعد تحقق یافت و هر کدام از آن ها شغل مورد نظر خود را با همان درآمدي که در انتظارش بود و به دست آورد. درآمد هر یک از این

افراد با میزان مهارت و توانایی او متناسب نبود بلکه اعتقاد به سزاوار بودن هر یک سبب شده بود که ذهنیتشان تحقق یابد. شخصی که

درآمد دویست و پنجاه هزار دلار را برای خود طلب می کرد به کمتر از این مبلغ رضایت نمی داد. در نتیجه تصاویر مناسب در ذهنش

به وجود آمد، توقعش افزون شد و سرانجام آن را به دست آورد.

اگر شما خود را شایسته ی شغل منشیگری بدانید، انتظار خود را از یک حرفه در حد منشیگری محدود کرده اید و سپس با تجسم

تصاویری مناسب، ناخودآگاه رفتارتان در جهت حصول آن شکل می گیرد.

عبور از موانع ذهنی

همان طوری که گفته شد در راه کسب ثروت و مقام هیچ محدودیتی وجود ندارد. سهم هریک از ثروت جهانی همان است که خود را سزاوارش می

داند. میزان شایستگی و حرمت نفس او هم ریشه در تربیت و باورهایش دارد.

پیشرفت و کامیابی صرفاً به این نیست که شخص به امکانات و فرصت های متفاوتی دسترسی داشته باشد بلکه آنچه اهمیت دارد مناعت طبع

و حس خویشتن دوستی است زیرا تنها افرادی از فرصت ها سود می جویند که خود را شایسته ی احراز آنها بدانند.

برای اینکه شنا کردن را بیاموزید کافی نیست از شخصی بخواهید قواعد آن را برایتان شرح دهد. بلکه باید به استعداد های خود نیز اطمینان داشته

باشید و شنا را کاری سهل و عملی تلقی کنید. سپس لباس شنا بپوشید و وارد آب شوید، دست و پا بزنید و احتمالاً کمی آب بخورید. اینک که شنا

کردن را آموخته اید نسبت به زمانی که شنا کردن را نمی دانستید تفاوتی احساس می کنید. این تفاوت جسمانی نیست بلکه حال باور کرده اید

که می توامید شنا کنید و نیروی ذاتی خود را شناخته اید.

چندی پیش خانمی نزد من آمد و گفت که نمی تواند دوچرخه سواری کند زیرا در دوران کودکی والدینش اجازه ندادند که سوار دوچرخه شود. به او

گفتم: "بسیار خوب، راه بیفت برویم." گفت: "کجا برویم؟" گفتم: "دوچرخه ای در گاراژ دارم و می خواهم با آن به تو دوچرخه سواری بیاموزم" گفت: "به"

همین سادگی؟" گفتم: "علت اینکه دوچرخه سواری نمی دانی آن است که دیگران تو را مجاب کرده اند که نالایق و دست و پا چلفتی هستی و در"

نتیجه با دست کم گرفتن خودت، قدرت نهفته در وجودت را انکار می کنی. برای آنکه دوچرخه سواری بیاموزی فقط کافی است برترسی که از پیش

در مغزت برنامه ریزی شده غلبه کنی. موانع ذهنی را کنار بزنی و این فکر را از ذهنت بیرون کنی که دوچرخه سواری کار مشکلی است و تو عرضه ی

انجام آن را نداری. آنگاه دست به عمل بزنی و آماده باشی که سوار دوچرخه شوی و حتی چند بار به زمین بخوری. در غیر این صورت فقط می توانی

تا آخر عمر والدینت را مقصر بدانی و سرزنش کنی."

قوه تخیل: نخستین گام به سوی شکوفایی

آیا می دانید که تفکر ما بر مبنای تصاویری شکل می گیرند که در ذهن مجسم می کنیم و کلمات در آن نقشی ندارند برای مثال وقتی می گوئیم

گل سرخ حروف گ-ل-س-ر-خ به ذهن شما نمی آید، بلکه تصویری از گل سرخ در ذهن شما ایجاد می شود. بزرگترین خدمتی که روانشناسان در

قرن کنونی به بشریت کرده اند، کشف این حقیقت است که تصویررذهنی همانند یک تجربه به مغز سپرده می شود. وقتی شما تصویری را در

ذهن مجسم می کنید ضمیر باطن حصول آن را قطعی تلقی می کند و با آن مانند تجربه ای مواجه می شود که پیشاپیش انجام پذیرفته

است. موفقیت، سلامتی و در مجموع همه ی توانایی های شما به این امر بستگی دارد که چگونه خود را در ذهنیت خود ببینید. بسیاری از افراد به

خاطر شرایط نا مساعد تربیتی، تصویری ضعیف و ناتوان از خود در ذهن دارند. گفتن عباراتی مانند:

من عصبی هستم

کمرو و خجالتی هستم

ریاضیاتم خوب نیست

آشپزی خوب نمی دانم

اصولآ دست و پا چلفتی هستم و..... همگی نمایانگر آن است که شخص دایره ی فعالیت خود را در ذهنش محدود کرده است.

فراموش نکنید که شما مسئول باورها و معتقدات خود هستید. بنابراین اگر چه به ناصواب بودن سخنانی که بزرگترها در دوران

طفولیت به شما گفته اند یقین دارید مجبور نیستید همچنان آنها را بپذیرید. باورها و آموخته های نادرست را از ذهن خود بیرون کنید تا ذهنتان برای

پذیرفتن واقعتهای تازه آماده شود.

همه چیز از ذهن آغاز می شود

منظور من از تصاویر ذهنی بر رفتار این نیست که صرفاً تصاویر دلخواه خود را در ذهن ترسیم کنید، زندگیتان دگرگون می شود بلکه بر این باورم که برای هر گونه تغییری نخست باید از تصاویر ذهنی شروع کنید. زیرا این تصاویر در ضمیر باطن به عنوان یک تجربه ی به حقیقت پیوسته تلقی می شود و رفتار و اعمال شما، ناخودآگاه، بر اساس این تصاویر شکل می گیرد. به همین دلیل وقتی منفی و مضطرب و هراسان هستیم، مردم، رویدادها و شرایطی را به سوی خود فرا می خوانیم که می خواهیم از آنها بگریزیم. مثلاً اگر شما در کار خرید و فروش املاک هستید و در یک معامله در ذهن خود مجسم می کنید که کارها بر وفق مرادتان خواهد بود و به خودتان بگویید: "این مشتریان فقط وقت مرا تلف می کنند و مزاحم من می شوند و پس از آنکه چهارده مورد ملک را به آنها نشان دهم، هیچ کدام را نخواهند پسندید." این برنامه را در ذهن خود که مانند یک کامپیوتر عمل می کند، ذخیره کرده اید. دقیقاً مثل آنکه نزد آنها رفته و بگویید: "من خوب می دانم که شما خریدار این ملک لعنتی نیستید و فقط می خواهید وقت مرا تلف کنید." و به این ترتیب خودتان، با تجسمات منفی، عملاً زمینه ساز عدم موفقیت در کارتان شده اید. قوه ی تخیل باورها را تحقق می بخشد، زیرا هر زمان که چیزی را در

ذهن خود مجسم مي كنيد، انتظار به ثمر رسيدنش را داريدودر نتيجه با توجه به آن تصوير تصميم مي گيريد و عمل مي كنيد.

#### در تدارك بي خوابي

بسياري از مردم از خوب نخوابيدن شكايت دارند. غافل از آنكه نا خود آگاه، با ترسيم تصاوير منفي بر پرده ي ذهن، سبب ساز آنند. فرض كنيد كه شبی از يك مهماني به خانه مراجعت مي كنيد. نگاهي به ساعت خود مي اندازيد. ساعت دو بامداد را نشان مي دهد و شما هم فردا شش صبح بايد در جلسه اي مهم شركت كنيد. با خود فكر مي كنيد كه فقط حدود چهار ساعت براي خوابيدن وقت داريد. اين تصور كه فردا به علت كمبود خواب خسته خواهيد بود، حداقل يك ساعت شمارا بيدار نگاه مي دارد. سپس به ساعت خود مي نگرديد، ساعت سه بامداد را نشان مي دهد. اغتشاش فكري شما شدت مي يابد، مغزتان آن را به سلسله اعصاب مخابره مي كند، عضلات منقبض مي شوند و بيخوابي به سراغ شما مي آيد. صبح كه از خواب بر مي خيزيد، انتظار داريد كه تمام روز خسته و كوفته باشيد و با خود مي گوويد امروز ديگر قادر به هيچ كاري نيستيد تا اين كه يكي از دوستان از راه مي رسد و خبر مسرت بخشي به شما مي دهد. تمام خستگي شما به يكباره نا پديد مي شود. زيرا برنامه خوشحالي و مسرت به كامپيوتر مغز شما و سپس به سلسله اعصابتان مخابره شده است. احساس بيخوابي و خستگي هم مانند ساير احساسات و هيجانان مثبت و منفي به انتخاب و تصميم خودتان بستگي دارد.



## جواني يا كهولت--انتخاب با شماست

سن شما نيز به روحيه و تصويري كه از خود بر ذهن داريد وابسته است. يعني اين شما هستيد كه خود را سزاوار جواني مي دانيد و يا با پذيرش ايده هاي غلط، پيري را به خود راه داده، در نفس خود وامانده مي شويد و در نتيجه آثار و علايم پيري رفته رفته بر چهره و اندامتان ظاهر مي شود.

چندي پيش، هنگام دويدن صبحگاهي، با مرددي نودوچهارساله آشنا شدم. او گفت كه سه بار از دواج كرده و هر سه همسرش از دنيا رفته اند و بزودي قرار است با بانويي كه پنجاه و يك سال از او كوچكتر است از دواج كند. او كه شصت ساله بنظر مي رسيد گفت: كه هر روز حدود 6 مایل مي دود و در طي روز بسيار فعال است. با وامي كه اخير اتقاضي كرده بود موافقت نكرده بودند و او دلخور بود، مي گفت: "نمي دانم مشكل چيست؟ من كه اعتبارم خوب است و هميشه بدهي ام را به موقع پرداخت كرده ام." به او گفتم: علت آن است كه به باز پرداخت وام از سوي يك پير مرد نودوچهارساله مطمئن نيستند. گفت: "يعني چه، نمي فهمم." در صحبت هائيش بخوبي آشكار بود كه كهنسالي را به خود راه نداده و بر اين باور هم اصرار دارد و همين اعتقاد بود كه او را جوان و سرپا نگاه داشته بود. كمي در باره پسر بزرگش صحبت كرد و گفت: كه او ديگر به آخر خط رسيده و كارش تمام است. مادرش هم در همين سن از دنيا رفت. پرسيدم كه پسرش چند سال دارد؟ گفت: كه هفتاد و سه سال، و سپس عكسش را به من نشان داد. وقتي به عكس نگاه كردم، يكه خوردم. او با چهره اي چروكيده، ريش سفيد و بلند چنان به نظر مي رسيد كه پنداري پدر بزرگ اوست. سالهاي زندگي نمايانگر كهولت نيست، بلكه فرسودگي ظاهري حاصل نگرش منفي و احساس بي ثمر بودن است. پس بكوشيد در آينه ي دل خود را جوان ببينيد و راه را بر پيري و كهنسالي سد كنيد.

## جویندگان بیماری

همانطوری که به کرات اشاره کردم هر تصویری را که بر ذهن آورید، در کامپیوتر مغزتان به عنوان یک واقعیت ذخیره می شود و سپس شما بر اساس آن واقعیت عمل می کنید. اگر مدام از بیماری سخن به میان آورید و افکارتان اغلب حول آن دور بزند مزاج خود را مستعد بیماری کرده اید.

برای مثال فصل سرما فرارسیده، چهل و چهار ایالت را فرا گرفته و سرماخوردگی و آنفلوانزا شیوع یافته است. تصویری را در ذهنتان مجسم می کنید که تب کرده اید و سرفه می کنید و باید نزد طبیب بروید و یکی دو هفته هم در منزل استراحت کنید. در حالی که در انتظار ابتلا به سرماخوردگی هستید، به بچه های خود یاد آوری می کنید که کاملاً مواظب خودشان باشند. اعتقاد بر سرایت بیماری چندان در انتظارتان نمی گذارد و بزودی به آن مبتلا می شوید. زیرا با تجسم، توقع و انتظار پیش می آید و سپس با انتخاب خودتان، مغز شما با توجه به تصاویری که به آن سپرده اید به سیستم اعصاب پیام بیماری را مخابره می کند. برای اینکه به نیروی اندیشه و تجسم در به وجود آمدن واکنش های فیزیکی واقف شوید آزمایش زیر را انجام دهید.

در ذهن خود مجسم کنید که لیمویی را در دست دارید. به برجستگی دو سر آن و به رطوبت روی پوستش توجه کنید. آنرا در دست گرفته، احساسش کنید و کمی بفشارید و سپس از وسط آن را ببرید. انگشت خود را روی نیمه ای از آن بمالید و رطوبتش را احساس کنید. حال لیمو را به بینی خود نزدیک کنید و آن را بویید. مشاهده می کنید که بزاق دهانتان جاری می شود. در این آزمایش، با استفاده از نیروی تجسم، بزاق را در دهان خود جاری کرده اید تا دهانتان را در برابر هجوم اسید سیتریک مصون نگاه دارید. بیماران سرطانی در انستیتوی سرطان شناسی سیمونتون در ایالت تگزاس امریکا، با استفاده از این تمرین و با توسل به نیروی اندیشه موفق شده اند تا حدود بیست و پنج درصد در روند بیماری بهبود نسبی به وجود آورند.

چندی پیش برادرم با تلفن راه دور با من تماس گرفت و گفت: که احساس می کند دارد سرما می خورد. اومی گفت که در آن لحظه آن را در بینی خود حس می کند و تا فردا هم به حلق و گلویش سرایت می کند و تا روز چهارشنبه هم مطمئناً مثل همیشه به سینه و پهلویش می رسد و روز پنجشنبه هم احتمالات می کند و روز جمعه را هم مجبور است مرخصی بگیرد. ملاحظه می کنید که او فقط با یک فین فین کردن و بینی بالا کشیدن در صبح دوشنبه در باره مرخصی روز جمعه سخن می گوید. از او تقاضا کردم که فقط در ذهنش مجسم کند که چه قدر به گفته هایش بی توجه ام. در حقیقت او با انتظار از وخیم تر شدن وضعیت، تصویر این وخامت را بر پرده خیال مجسم می کرد و ناخودآگاه این سو و آن سو در جهت بد تر شدن وضعیت گام بر می داشت و در نهایت بیماری را به خود راه می داد.

هر گز در برابر کودکان از بیماری سخن نگوئید. بلکه همیشه بگوئید که در اثر بی احتیاطی ناراحتی مختصری پیش آمده و بزودی رفع می شود. به خاطر می آورم که در دوران کودکی وزندگی در پرورشگاه مربی ما خانم اسکارف که زن جالب و با نفوذی بود به بچه ها هشدار می داد که اگر به هنگام شب پنجره را باز بگذارند و در مقابل کوران بخوابند، سرما خواهند خورد و من توجه کردم که

هر بار او این موضوع را یاد آوری می کرد، فردا ی آن روز تعدادی از بچه ها سر ما می خوردند. اما من که چنین چیزی را باور نداشتم، پنجره اتاقم را باز می گذاشتم و از سرما خوردگی خیری نبود. بطور کلی انتظار از سرایت بیماری مزاج را مستعد می کند. ترس نیز از مقاومت بدن می کاهد و در نتیجه راه ابتلا به ناخوشی هموار می شود.

تنگی نفس نیز از جمله بیماریهایی است که اغلب به وسیله تلقین و اعتقاد بیمار به این ناخوشی گریبانگیری می شود. شخص نا خود آگاه میل دارد با این بیماری زندگی کند. به همین دلیل در ژرفترین سطوح درون خود به آن می چسبد. اگر به او بگویند که ناخوشی اش در اثر افکار و اعتقادات نادرست و بیماری زاست، خشمگین می شود. زیرا چسبیدن به آن را امری اجتناب ناپذیر می داند و همواره انتظار دارد مردم به بیماریش توجه داشته باشند، آن را جدی تلقی کنند و در باره اش سخن بگویند. به همین دلیل برای ادامه ی واکنشهای منفی خود تا آنجا که بتواند تلاش می کند تا تأیید وضعیت خود را از دیگران بگیرد.

در عمل پیوند قلب که در ایالت کنتاکی امریکا انجام شد. برای اطمینان از موفقیت، از میان تعداد زیادی بیمار داوطلب که فقط چند روزی به آخر عمرشان مانده بود، تنها کسانی را بر گزیدند که از اندیشه و نگرش مثبت بر خوردار بودند. هیپنوتیزم هم چیزی به جز تغییر دادن افکار و باورهای شخص نیست و از آن در پزشکی استفاده های فراوانی می شود. برای مثال دندانپزشکان بدون آنکه بیمار را بی هوش کنند و یا دارویی

تجویز کنند، او را به خواب هیپنوتیزمی می برند. سپس بدون آنکه شخص احساس دردی داشته باشد، ساعت ها بر روی دندانهایش کار می کنند.

شفا از درون خود ما می آید

چندی پیش نواری از یک روانشناس به نام رام داس در یافت کردم که حاوی مطالب بسیار جالبی در مورد یک راهب و پسر بانویی از پیشوایان کیش بودا بود. این بانو از پسرش بسیار آزرده خاطر بود زیرا برخلاف میل مادرش مأمور مبارزه با مواد مخدر در تایلند بود. کشوری که بالاترین میزان اعتیاد به مواد مخدر را دارد.

این زن به پسرش می گفت: که به جای مجازات و زندانی کردن این افراد، چرا مطابق دستورات بودایی مقدس عشق نثارشان نمی کندتا از چنگال اعتیاد نجات یابند. راهب جوان پرسید که چگونه می تواند چنین کاری کند؟ آن زن روحانی در پاسخ گفت: که باید معتادین را به مدد نیروهای باطنی درونشان مداوا کرد. او سپس پسرش را تشویق کرد که برای شناخت این نیروها به اعمال مختلف ریاضت در کیش بودا توسل جوید و نیروهای مکتوم در اعماق ضمیرش را از حالت نهفتگی و خفتگی در آورد. ریاضت، بخش بسیار پر مشقت و دشواری در کیش بودا است و شخص باید صد وسی مورد کارهای شاق و سخت انجام دهد. مثلاً مجبور است که بدون تشک روی کف اتاق بخوابد، بسیاری از چیزها را نخورد و یا باجنس مخالف روبه رو نشود. چون او فکر می کرد که معتادین در تایلند بسیار مهار نشدنی هستند، خودش نیز سی مورد ریاضت به این تمرینات اضافه کرد. بنابراین همه روزه صدوشصت مورد ریاضت را تمرین میکرد. این ریاضت های شاق و متعدد در جسم و جاننش توفانی به پا کرد و به او شهامت و شجاعت بخشید و غرائزش را مهار کرد و موجب شد تا نیروهای عظیم باطنی اش سر بر آورند. رام داس می گوید که وقتی این راهب را پس از این تمرینات ملاقات کرد او به مانند تنه قطور یک درخت، محکم و استوار به نظر می رسید.

این جوان به تایلند بازگشت و باهماهنگی با مسئولین مواد مخدر در این کشور، کامیونی را به خیابان های شهر بانکوک برد و خطاب به معتادین گفت: که اگر می خواهند از جنگ هرویین بگریزند، سوار بر کامیون شوند و تضمین کرد که پس از یک هفته اقامت در صومعه اعتیاد را ترک خواهند کرد. همه هفته تعداد زیادی از معتادین سوار بر کامیون می شدند و هفته بعد، پس از بازگشت، عده ای دیگر به صومعه می رفتند. همان طوری که می دانید، ترک هرویین سخت ترین کار است و غلبه کردن بر آن اراده ای بسیار قوی می خواهد. او در اولین جلسه به معتادین یاد آوری می کرد که آخرین فرصتی است که می توانند خود را از این ورطه دهشتناک نجات دهند و کمر راست کنند. سپس در مقابل چشمان حیرت زده ی آنها مقداری هرویین مصرف می کرد و به مدد نیروهای اعجازگر باطنی در مقابل آن مقاومت نشان می داد و هیچ گونه واکنشی از خود ظاهر نمی کرد.

سپس خطاب به معتادین می گفت:

من از نیروی خلاق سرشارم

من قوی تر از اعتیادم

من درمان هستم

و به این ترتیب معتادین را متقاعد می کرد که به قدرت شفا دهنده ی هستی خویش ملحق شوند و غرایز تند و سرکش و لگام گسیخته را از کنار خود بیرون رانند. زنجیرهای اعتیاد را در هم شکنند.

قدم بعدي، پلايش و تطهير جسماني بود که استفراغ هاي متعدد را به همراه داشت. در اين مرحله سيستم جسماني از اين ماده شيطاني پاک و منزه مي شد. شنيدن اين ماجرا از اين جهت براي جالب توجه بود که ثابت مي کرد همه ي ما مي توانيم به اصل تندرستي و قدرت شگرف آن که در ذات هستي ما جريان دارد متوسل شويم و بخواهيم تا هر گونه ناخوشي و اعتياد را در وجودمان ريشه کن کند.

وقتي شما پکي به سيگار مي زنيد، دود از مجراي مري وارد معده، ريه و در نهايت جريان خون مي شود و در حقيقت با سم يکپارچه و عجيب مي شويد. براي تغيير اين عادت، هر گز نبايد به دنبال روش خاصي باشيد بلکه بايد بر کنش خویش تمرکز کنید و با توسل به نيروي شفا بخش ذات، اتحاد و اتفاق را با سم بشکنيد. براي اين کار، خود را مجسم کنید که در کمال سلامت و نشاط سگار نمي کشيد. هر روز و هر دقيقه تصاویر ایده ال خود را که سيگار نمي کشيد با تمام جزئیاتش در ذهن مجسم کنید. براي تسريع، حتي مي توانيد اين تصاویر را برروي چند کاغذ ترسيم کرده و آن را در مکان هاي مختلف خانه يا محل کار بچسبانيد تا اين تصاویر بر ذهنتان حک شوند. اظهار جملات مثبت نيرومند از قبيل:

"من نيرومند و سرزنده ام."

"بله، من قادر به انجام اين کار هستم."

مي تواند موجب تقويت نيروهاي دروني شما شود. اصولاً براي ترک سيگار، الکل و هر گونه ناخوشي، ابتدا بايد در نظام اعتقادي خود تجديد نظر کنید و به حل مسائل ژرف و دروني خود پردازيد. بايد پذيريد که خودتان در ايجاد آن نقش داشته ايد و متقاعد شويد که بايد به خود متکي باشيد و براي شفا به چيزي برون از خود نيازي نداشته باشيد. عباراتي از قبيل:

"قصد دارم سيگار را ترک کنم"

"مي خواهم وزنم را کاهش دهم"

حاكي از آن است که شخص اين کار را دشوار يافته و متکي به عوامل خارجي است. به علاوه چنين جملات منفي مانع از ترسيم تصاویر مثبت در ذهن مي شود و در نتيجه موانعي را در برابر اصل درمان کننده ايجاد مي کند.

گفتار و اعمال ستيزه جويانه و منفي، در اصل، با قوانين حيات در تعارض است. به بياني ديگر، جنگ و ستيز با هر راهي است مطمئن به سوي شکست و ناتواني. به همين دليل مبارزه با مواد مخدر هر گز موفق نبوده است زيرا به هر صورت نوعي جدال و کشمکش است. اگر وزننتان زياد است و خود را ملامت مي کنید که بايد با رژيم غذايي، ورزش و دوچرخه سواري به پيکار با آن برخيزيد. مانع از هرگونه تغييری خواهيد شد زيرا فقط در شرايط آرام، انفعالي و پذيرا شونده است که مي توان به نيروهاي اعجاز گر درون متوسل شويد.

مسئولیت هر اتفاقی را به گردن بگیرید

شخصیت کنونی شما بر حسب انتخاب و گزینش خودتان شکل گرفته است. اگر کمرو و خجالتی هستید ژن کمرویی و خجالت را به ارث نبرده اید بلکه آن را به عنوان یک خلق و خوی خویش بر گزیده اید. اگر آتشی مزاج هستید، عصبیت را به عنوان یک عادت پذیرفته اید. جیمز آلن می گوید:

"اوضاع و احوال زندگی هر کس نمایانگر طرز فکر اوست."

به عبارت ساده، زندگی محصول تفکر و اندیشه ی ماست. در ایالت فلوریدا، حوالی آپارتمانم، یک محله ی فقیر نشین وجود دارد که دارای بالاترین میزان بیکاری در ایالت فلوریدا است و در عین حال کثیف ترین منطقه ی این ایالت به شمار می آید. برای هر کس این سؤال پیش می آید که چرا محله ای که اثر ساکنین آن بیکارند تا این حد کثیف و به هم ریخته و پر از زباله است. هر بار از این محله عبور می کنم، عده ای را می بینم که در گروه های چند نفری به قمار بازی مشغولند و عده ای دیگر هم در حال خرید و فروش مواد مخدرند. این جماعت تمام روز وقت آن را دارند که به پاکیزگی محیط زندگی خود بپردازند، در و پنجره ی خانه های خود را رنگ کنند و محیطی تمیز و آراسته برای خود فراهم آورند. اما آنها محیط زندگی خود را این چنین بر گزیده اند.

اگر پول کلانی به دست نمی آورید و اگر زندگی بر وفق مرادتان نمی گذرد به این دلیل نیست که در فلان خانواده به دنیا آمده اید، رنگ پوستتان چنین است، با فلان شخص ازدواج کرده اید، یا فلان کس رئیس شماست بلکه همه چیز به نگرش ها و باور های شما بستگی دارد. برای بسیاری از مردم کار شاقی است که مسئولیت رویدادهای زندگیشان را تماماً به عهده گیرند. به جای این که بگویند:

-چرا همسرم، فرزندانم و رئیس من چنین رفتاری دارند؟

باید بگویند:

-چه کرده ام که به همسر م، فرزندانم و رئیس‌م اجازه داده ام با من چنین رفتاری داشته باشند و چگونه می‌توانم به آن‌ها بیاموزم که دیگر تحمل چنین رفتاری را ندارم

الینور روزولت(همسر روز ولت رئیس‌جمهور پیشین امریکا)گفته نغز و جالبی دارد. او می‌گوید :

"هیچ کس نمی‌تواند شما را آلت دست کند مگر با رضایت خودتان"

اگر مسئولیت‌نا بسامانی‌ها را به گردن نگیرید، راه را برای هر تغییری سد کرده اید و باید آنقدر منتظر بمانید تا آنچه یا آن کسی که با شما چنین کرده روزی به دلخواه، رفتارش را با شما تغییر دهد. قبول مسئولیت اگر چه ناگوار است اما نیروی محرکه‌ای است که توانایی بهبود شرایط را در انسان پدید می‌آورد. برخی مردم می‌گویند:

"برای تو بسیار آسان است که در باره‌ی عشق و شادمانی و احساسات مثبت سخن برانی زیرا تو یک نویسنده‌ی معروف و یک میلیونری و هر چه را که یک انسان در پی آن است در اختیار داری."

پاسخ من به این جماعت آن است که من حاصل یک خانواده‌ی فقیرم که سر پرست دائم‌ال‌خمر آن خانواده مرا رها کرد و در نتیجه من به اجبار در یک پرورشگاه بزرگ شدم. بنا بر این ثروت و شهرتم را مرهون نگرش اعتقاداتم می‌دانم، نه آنکه شرایط کنونی باعث شده باشد که افکار و احساسات خوب، دلپذیر و خوشایند را با آب و تاب بیان کنم. زندگی شما بازتاب ذهنیات شماست و میزان توانایی‌های روحی‌تان را آشکار می‌کند.

احساسات و هیجانات منفي انتخاب خود شماست

احساسات و هیجان‌ات منفی از قبیل خشم، کینه، نفرت، انتقام جویی، بد خواهی و حسادت به انتخاب خودمان بر جسم و روحمان حاکم می‌شود. روزی دختر کوچکم نزد من آمد و گریه کنان گفت:

"بیلی مرا دوست ندارد."

گفتم: "بسیار خوب، او به میل خویش رفتار کرده، آیا تو خودت را دوست داری؟" گفت: "البته که خودم را دوست دارم." گفتم: "همین برایت کافی است."

بسیاری از پدران و مادران در چنین شرایطی دست‌یابی می‌شوند و می‌گویند:

"خدای من، چه کار می‌توانم بکنم که بیلی تو را دوست داشته باشد." و به این ترتیب از همان طفولیت این معنا را به کودک تفهیم می‌کنند که کنترل احساساتشان را به دست دیگران بسپارد. بیشتر غم و اندوه ما از این سرچشمه می‌گیرد که میل داریم همیشه اوضاع و احوال بر وفق مرادمان باشد و همیشه به خواسته امان رفتار کنند. چنین موضوعی بسیار خودخواهانه است زیرا ما از همه توقع داریم که علی‌رغم خواست خود به کارهایی دست بزنند که به خوشحالی ما منجر شود. اگر شما در اثر رفتار نامطلوب دیگران ناشادمان خشمگین یا مضطرب می‌شوید مفهومی آن است که به مردم پیرامون خود می‌گویید: "برای من نظر تو در باره زندگی من از نظر خودم مهم‌تر است آنچه از دستم برآید انجام می‌دهم تا تو از من خشنود باشی." یک شخصیت سالم بدون توجه به واکنش مردم تصمیم می‌گیرد و عمل می‌کند. اگر دیگران موافق بودند، چه بهتر و اگر نبودند صلاح خویش را چنین می‌دانند.

برای اینکه به مسئولیت خود در قبال احساساتتان واقف شوید آزمایش زیر را انجام دهید. یک پرتقال را از وسط نصف کنید و نیمی از آن را بفشارید. آنچه از آن پرتقال به بیرون تراوش می‌کند آب و عصاره است. مهم نیست که چه کسی آن را می‌فشارد و یا با چه وسیله و چگونه فشرده می‌شود، آنچه از فشردنش حاصل می‌شود آب پرتقال است. در واقع از کوزه همان تراود که در اوست. وقتی دیگران با رفتار و گفتار نامطلوب خود ما را تحت فشار روحی قرار می‌دهند و به اصطلاح ما را می‌فشارند و در نتیجه این فشار، خشم و تنفر و انتقام‌جویی از ما بروز می‌کند، به این خاطر است که ما انباشته از این گونه احساسات منفی هستیم. در واقع اگر ذهن ما عاری از این سموم باشد، شرایط زندگی ما هر اندازه هم که شاق باشد و با هر کسی و یا هر رویداد نامطلوبی هم که مواجه شویم قادر به بروز هیچ گونه احساسات منفی نخواهیم بود.

فرض کنید شخصی با رانندگی ناموزون خود در بزرگراه جلوی شما بپیچد شما را وادار کند که ناگهان ترمز کنید. اگر آرامش خود را از دست بدهید و به منظور تلافی کردن بر سرعت خود بیفزایید و او را تعقیب کنید و جلوی او بپیچید و نشانش دهید که کارش چقدر ناپسند بوده است تنها ثابت کرده‌اید که قربانی اهریمن‌های خشم، کینه، نفرت و انتقام‌جویی پنهان در درون خود هستید. اگر شیاطین را با خود به این و آنسو نکشید، هیچ‌کس قادر نخواهد بود شمارا خشمگین، ناراحت و پریشان کند.

بد نیست برای روشن شدن مطلب استعاره‌ای بیاورم. اگر شمع روشنی را به دست بگیرید و در خیابانی گام بردارید، بسیاری از عوامل خارجی مانند باد و باران که خارج از کنترل شماست بر شعله این شمع تأثیر خواهد گذاشت و هر لحظه آن را به سویی خواهد کشید. احساسات و هیجان‌ات ما نیز در حکم شعله‌ی شمعی است که همواره تند باد‌های حوادث و رویدادها و رفتارهای نامطلوب دیگران آن



را تهدید می کند. بر ماست که شمع فروزان احساساتمان را فروزنده بداریم و مانع از خاموشی و لرزش آن شویم.

بسیاری از مردم با گفتن عباراتی از قبیل :

-من این طوری هستم.

-نمی توانم عوض شوم.

-طبیعتم این چنین است.

از پذیرفتن مسئولیت احساسات خود سر پیچی می کنند. احساسات و هیجانات منفی ناشی از یک اندیشه یا نا صواب است. عده ای نگرانند که، چرابه اندازه کافی پول ندارند. جماعتی دیگر در اضطرابند که دارند پیر و درمانده می شوند، که مبادا فرزندانشان با افراد ناباب مأنوس شوند، که نکند اقساط بانک در آخر ماه به تعویق افتد. مبدا نکند..... آن ها تمام روز را بانگرانی و تشویش طی می کنند غافل از آنکه این افکار سیاه و مسموم حامل انواع واکنش های نامطلوب در جسم است. فشار خون را بالا می برد و موجب ایجاد زخم معده و بیماری های قلبی می شود. تحقیقات در رشته مهندسی بیوشیمی حاکی از آن است که افکار منفی و مثبت موجب ترشح آندروفین های متفاوتی در مغز می شود. اگر افکار منفی بر ذهن حاکم باشد، آندروفین بیماری زا و اگر اندیشه مثبت و هماهنگ بر ذهن مستولی شود، آندروفین شفا بخش ترشح می شود.

بنابراین واکنش های شیمیایی بدن ما تحت کنترل خود ماست. وقتی عنان اندیشه از کف می دهیم سبب فعل و انفعالات شیمیایی مخربی در درون می شویم، آنگاه به داروهای شیمیایی پناه می بریم تا قدری از شدت آن بکاهیم.

به سوي شادمانی راهی نیست،

شادمانی خود راه است

بیشتر مردم تمایل دارند برای توجیه غم و شادمانی خود، اوضاع زندگی و از جمله فقر و بیماری را مسئول بدانند و به این ترتیب از زیر مسئولیت خود شانه خالی می کنند. مثلاً بیماری یکی از نزدیکانشان را سبب اندوه خود می دانند.

فرض کنید یکی از اعضای خانواده شما بیمار باشد و شما از آن بی اطلاع باشید. آیا همچنان ناراحت و پریشان خواهید بود؟ مسلماً این طور نیست. بنابراین ناخوشی آن ها موجب پریشانی شما نیست بلکه این احساس صرفاً بستگی به استنباط شما از قضیه دارد. اگر با خود بیندیشید که بیماری شما چیزی را تغییر نمی دهد به آسانی بر احساسات خود چیره خواهید شد. اما اگر با خود بگویید: "اوه، چقدر وحشتناک، نباید این طور می شد. نمی بایست مادرم چنین ناخوش و درمانده می شد." پیام ناشادمانی را به سلسله اعصاب خود مخابره کرده اید و قطعاً جلوه های آن نیز در اعمالتان و رفتارتان نمایان خواهد شد. ناخوشی اعضای خانواده و یا دوستان قطعاً چیز خوشایندی نیست. اما فراموش نکنید که شما مسئول احساسات و هیجانات خود هستید. اشتباه بزرگ اغلب مردم آن است که برای شاد بودن و شادمان زیستن مدام به دنبال کسی یا چیزی می گردند. حال آنکه منشأ شادمانی باید در قلب و درون خود جستجو کرد. اگر به مسرت باطنی دست یابید، حتی اگر شرایط زندگی به میل و خواست شما نباشد، باز هم شادمان خواهید بود.

چندی است که کتاب های خود را برای افراد با نفوذ سراسر جهان ارسال می کنم. همین هفته پیش چهار هزار جلد از آخرین کتابم را امضا کردم و با هزینه ی خودم برای سیاستمداران، پزشکان و مسئولین آموزشی بسیاری از کشور ها ارسال داشتم. یکی از افرادی که این کتاب را دریافت داشت، کن کایز نویسنده ی کتاب های "راهی به سوی هشیاری برتر"، "روابط انسان آگاه" و "صد میمون" بود. او آدمی بسیار نیک سیرت و خوش قلب و پارساست. پس از دریافت کتاب، نامه ای برایم فرستاد و ضمن تشکر اظهار تمایل کرد که در فرصتی یکدیگر را ملاقات کنیم. سر انجام روزی به دیدنش رفتم. توصیف ظاهر این مرد کار بسیار مشکلی است. او فلج کامل است. می گفت در سال 1946 که در شهر میامی سکونت داشته، ناگهان سوزش شدیدی در پشت خود احساس می کند تا به حدی که گویی کسی روی ستون فقراتش بنزین ریخته و آن را به آتش کشیده است. از آن زمان به بعد فلج شده و روی صندلی چرخدار ی زندگی می کند. چندان که برای خوردن هر لقمه غذا نیازمند است شخصی ناحیه ی گردنش را ماساژ دهد. با این وجود یک لحظه لبخند از لب بر نمی دارد. لبخندی که از یک شادمانی خالص، واقعی، زیبا و متبرک درونی حکایت می کند. جالب توجه آنکه او، در حالیکه فاقد نیمی از بدن است، در کتاب هایش از سلامت و بهداشت سخن می گوید. آدمی اگر در باطن شادوسر خوش باشد در ناگوارترین شرایط هم شادمانی خود را حفظ می کند اما اگر در درون غمگین و افسرده باشد، شادترین موقعیت ها هم تغییری در روحیه ی او به وجود نمی آورد. بیشتر مردم می

کوشند تا تندرستی، شادابی، صلح و صفا، آرامش و تعادل را از دنیای خارج بستانند. حال آنکه در شرایط واقعی این نظام درست به عکس عمل می‌کند. هر گاه در دنیای درون بر کنش خویش متمرکز و به بودن خود متصل شویم، هر آنچه که بخواهیم می‌توانیم طلب کنیم و به دست آوریم.

اگر در جستجوی عشق و محبت باشیم، شاهد خواهیم بود که مزورانه از چنگمان می‌گریزد. اگر در تکاپوی به دست آوردن شادی و شادمانی باشیم، مودیانۀ از دستمان فرار می‌کند. اما زمانی که به تندرستی، عشق و شادمانی در اعماق و ذهن خود دست یابیم، دیگر راهی برای گریز ندارد. آنگاه ناظر تغییرات شگفت‌انگیزی در زندگی مان خواهیم بود.

## بزرگ‌ترین مولد انرژی جهان

در سال 1975 با یکی از تجارب فوق‌العاده در زندگی روبه‌رو شدم. از زمانی که هشت سال داشتم در جستجوی پدرم بودم. او را هرگز ندیده بودم و آرزویم این بود که روزی ملاقاتش کنم. او ظالم‌ترین شخصی بود که می‌شناختم. زندگی‌اش از هر جهت شرم‌آور و سخت‌بار بود. به شدت از او متنفر بودم و در وجود همیشه از او سؤال می‌کردم که چگونه توانسته است همسر و سه فرزندش را سالها بدون حمایت مالی رها کند.

سال گذشته، هنگامی که در دانشگاه به تدریس مشغول بودم، شنیدم که پدرم فوت کرده است، اما کاملاً اطمینان نداشتم. آخرین خبری که از او داشتم این بود که در شهر نیو اورلینز زندگی می‌کند. از آنکه با تماس‌های مکرر تلفنی از مرگش اطمینان حاصل کردم، پرسیدم که در کجا دفن شده است. گفتند در قبرستانی در شهر بیلوکسی می‌سی‌سی‌پی. به بیلوکسی رفتم. کنار قبرش ایستادم و با

پدري که هنوز حتي عکسش را هم ندیده بودم گفت و شنودي طولاني آغاز کردم و بي وقفه گريستم. آنچه در تمام اين مدت بر زبانم مي گذشت عفو و گذشت بود. اورا بخشودم، به خاطر رفتار هاي نا روايش نسبت به من و اعضاي خانواده ام، به خاطر کار هاي زشت و ناپسندش و به خاطر دائم الخمر بودنش. دوساعت طول کشيد تا موفق شدم انگل هاي کينه و نفرتي را که سال ها در ژرفاي دل و جانم رخنه و آشيانه کرده بودند از خودم برانم. پس از اين پالایش روي، خود را سبکبال يافتم، زندگي ام رنگ و بويي تازه گرفت، اشتها و بنيه جسماني ام افزايش يافت و راندمان کارم به طور حيرت انگيزي بالا رفت.

وقتي در قبال ناروايي هايي که در حقتان انجام شده است، ناراحت و پريشان مي شويد و کينه به دل مي گيريد خود را در واقع آلت دست ديگران قرار داده و در نتيجه قرباني رفتار آنها شده ايد. در اين حالت، آنها صاحب اختيار احساسات شما هستند و به ميل و اختيار خود شما را به سوي ناراحتي و خشم مي کشانند. بيش از اين اگر کسي به من مقروض بود و بدهي اش را نمي پرداخت از او کينه به دل مي گرفتم. حال نه تنها نگران پول خود نيستم، بلکه نسخه هايي که از کتابهايم را براي شما مي فرستم و به اين ترتيب به او اجازه نمي دهم که با رفتار نادرستش احساسات مرا تحت کنترل قرار دهد. نفرت از آنجا سر چشمه مي گيرد که انسان خود را با عباراتي نظير:

- او چه حقي داشت با من چنين رفتاري کند.

- حالا جواب رفتارش را نشانش مي دهم.

خود را مجاب مي کند که حقوق پايمال شده و انتظار اطرافيان هم حق را به جانب او بدهند. محق بودن چيزي را عوض نمي کند و آب رفته نيز به جوي باز نمي گردد. پس خصومت و دشمني و کينه را از قلبتان بيرون کنيد و از واکنش هاي مسموم کننده آنها خلاصي يابيد. نيازي نيست طلب بخشايش کنيد، لازم نيست کسي از گذشت شما مطلع شود. آنچه اهميت دارد پاک کردن ذهن از اين آلودگي ها است. بخشودن بزرگترين مولد انرژی جهان است زيرا از نيروي عظيمي که در جهت کينه ورزیدن به کار مي رود مي توان نتيجه اي مثبت و سازنده گرفت.

چندي پيش شام را به اتفاق مردی صرف کردم که مراحل دردناک طلاق را طي مي کرد. او و همسرش زماني زندگي مشترک شيريني داشتند اما پس از مدتي کينه و نفرت بر زندگي شان سايه افکند. او در حالي که اشک در چشمانش حلقه زده بود مي گفت که همسرش مبلغ هنگفتي از او طلب مي کند و به علاوه قصد دارد بچه ها را نيز نزد خود نگاه دارد. درد ورنج و اضطراب در چهره اش موج مي زد. حاضر بود تا صبح با من حرف بزند و متقاعدم کند که حق به جانب اوست و همسرش با او رفتار ناروايي داشته است. بعد از اين که حرف هايش تمام شد گفت: "نظر تو چيست؟"

گفتم: "خيلي مايلي که حق را به جانب تو بدهم؟"

گفت: "نه نمي خواهم همين طوري حق را به من بدهي اما واقعا فکر نمي کنی که حق با من است؟"

گفتم: "کاري که شده است و آب رفته به جوي باز نمي گردد."

گفت: "فکر مي کنی چه بايد بکنم؟"

گفتم: "باید اورا ببخشی." گفت: "این کار را کرده ام و به او گفته ام که از گناهش گذشته ام اما او نپذیرفت."

گفتم: "نیازی نیست که او بخشایش تو را بپذیرد. مهم آن است که تو با خودت کنار بیایی تا برای رسوبات کینه و نفرت که در اعمال قلبت متراکم شده، راهی برای گریز بگشایی. می دانی چه به روز خودت آورده ای؟ تو نسبت به ده ماه پیش ده سال پیر تر به نظر می رسی. چنان در اندوه حل شده ای که مشکل می توانی صبح از خواب بیدار شوی. افسرده ای. خستگی اعصاب فشار خونت را بالا برده و اشتها و وزن کم شده است. ای کاش می توانستم در ذهنت نفوذ کنم و به تو بفهمانم که تا از عمق قلبت عشق نثار نکنی، نمی توانی از این مهلکه بگریزی. این رفتار تو خود کشی تدریجی است و تو اگر می خواهی از کشتن خودت جلو گیری کنی، چرا کار را زودتر انجام نمی دهی. لازم نیست به او چیزی بگویی یا با او مجدداً آواز کنی و یا برایش گل بفرستی. فقط در اعماق قلبت از گناهش بگذر."

گفت: "باید به او مبلغ گزافی بپردازم."

گفتم: "بیشتر از آنچه در خواست کرده و زودتر از موعد مقرر به تقاضایش عمل کن. وقتی خصومت و کینه را از لایه های ذهنت بیرون کنی، شادمانی و نشاط و اعتدال به طرز حیرت انگیزی در زندگیت راه می یابد. باید این را بپذیری که او هم انسان است و انسان جایز الخطاست. آیا خودت تا به حال اشتباه نکرده ای؟ فقط کافی است حق را به خودت ندهی و به خودت نگویی چه حقی داشت با من چنین رفتاری داشته باشد، حالا نشانش می دهم."

برای چند لحظه به افرادی بیندیشید که در حال حاضر با آن ها ناسازگارید. خواه همسران باشد یا همکار و یا همسایه و سعی کنید عشق را نثار کسی کنید که بیشترین درد سر و کشمکش را با او دارید. نثار عشق به کسانی که رفتاری شایسته دارند، خوش اخلاق و شیک پوش و وظیفه شناسد، آزمایش عمق عشق در قلب شما نیست. هنگامی که عیسی بر صلیب کشیده شده بود، شخصی نیزه ای به سینه اش پرتاب کرد. واکنش او عفو و بخشش بود. اگر کسی با شما رفتاری ناپسندی دارد، اگر شخصی نوبت خرید شمارا در خرید اجناس رعایت نمی کند اهریمن نفرت را به قلبتان راه ندهید و عشق را نثارش کنید. وقتی تلاش می کنید به دیگری ثابت کنید که از او بهتر هستید، خصومت را به دل راه داده اید. فراموش نکنید که کینه و نفرتی که در ذهنتان پرورش می دهید از سلولهای سرطانی کشنده ترند. این انگل ها بر قلب و ذهن شما آشیان می کنند و ذره ذره وجودتان را می خورند و موجب هدر رفتن و تحلیل انرژی تان می شوند.

## تسلیم حوادث نشوید

در برابر موانع اگر معتقد باشیم که همه ی کارها بر وفق مراد خواهد بود و بادید مثبت نگاه کنیم، فرصت ها یکی پس از دیگری در نظرمان جلوه گر می شوند. اما اگر خود را ببازیم و تسلیم حوادث شویم جز موانع را در پیش روی خود نخواهیم دید.

چندی پیش که در میامی بودم، برای عزیمت به شیکاگو به فرودگاه رفتم. پس از چند لحظه متوجه شدم که به دلیل پاره ای مسائل فنی، پرواز هواپیما لغو شده است. سالن فرودگاه از جمعیت موج می زد. مسئولین به اطلاع مسافران رساندند که تمام خطوط هوایی به مقصد شیکاگو کاملاً پر است و باید یکی دو روزی صبر کنیم تا بتوانند کاری برایمان انجام دهند. مسافرین که خود را تا دوروز دیگر در میامی می دیدند، از کوره در رفته بودند، فشار خونشان بالا رفته بود و به کار گزاران می تاختند. آنها به هیچ وجه به فکر چاره کار نبودند تا از این مخمصه رهایی یابند. زیرا پیشاپیش خود را باخته بودند. در صورتی که من خودم را در شیکاگو مجسم می کردم و تسلیم این حادثه نمی شدم. بنابراین با منشی ام تلفنی تماس گرفتم و از او خواستم که با بخش جابه جایی مسافران تماس بگیرد و جایی برایم تهیه کند. چند لحظه قبل از تماس منشی من، شخصی به مأموران مربوطه تماس گرفته و پروازش را لغو کرده بود. او هم بدون آن که به لیست مسافران در انتظار مراجعه کند، نام مرا به جای آن شخص ثبت کرد و به این ترتیب از میان یکصد و نود و دو نفر مسافر، من تنها کسی بودم که توانستم با اولین پرواز که 5 ساعت دیگر انجام می شد، به شیکاگو سفر کنم زیرا من تسلیم حوادث نشده بودم.

در پس هر حادثه ای تقدیری و فرصتی نهفته است پس به جای آنکه ناراحت و پریشان شوید و با اظهار جملاتی از قبیل:

"دیدي، نگفتم کارها درست از آب در نمی آید." خود را تسلیم کنید، بکشید تا فرصت ها را در یابید و از موانع گذر کنید.

## توافق بر عدم توافق

وقتي بين دو نفر رابطه اي برقرار مي شود، به وجود آمدن اختلاف نظر در مورد مسائل امري طبيعي است. بسياري از مردم وقتي در روابطشان با مشکلاتي روبه رو مي شوند تمام نيروي خود را به كار مي گيرند تا ديگران را متقاعد كنند كه حق به جانبشان است و به همين دليل از حل و فصل مسائل خود عاجز مي مانند. وقتي در رابطه اي مسائلي به وجود مي آيد لزوم آنبايد يكي را خطا كار شمرد و حق را به جانب ديگري داد. هنگامي كه شما ديگري را خطا كار مي شمريد، از پيش راه براي هرگونه مصالحه اي سد کرده ايد. زيرا چگونه انتظار داريد كسي كه خطاكارش مي شمريد با شما به توافق برسد. آنچه براي ادامه ي يك رابطه مستحكم لازم است، توافق در وجود پاره اي اختلاف نظر هاست. بايد اين حق را براي ديگران قائل شويد كه نظرات و سليقه هاي متفاوتي نسبت به شما داشته باشند. من و همسر سابقه دليل سليقه هاي متفاوتمان، بگو مگو هاي فراواني داشتيم. اما حال پذيرفته ايم كه در بسياري موارد با يكديگر اختلاف نظر داشته باشيم و از اين بابت به توافق رسيده ايم. اگر خواهان رابطه متعادلي با ديگران هستيد نبايد انتظار داشته باشيد كه آنها مطابق ميل شما رفتار كنند. هر كس خلق و خوي خاص خود را دارد و ديده گاهش با شما متفاوت است. بعلاوه اگر پذيريم كه همه ي ما يكي هستيم. موفقيت يكي، موفقيت همه انسان ها است، ديگر دليلي براي كشمكش و نزاع باقي نمي ماند.

## ستیزه جویی، یک بازی قربانی کننده

یکی دیگر از موانع موجود بر سر راه جریان طبیعی و هماهنگ کائنات مشاجره و کشمکش است. وقتی شما در یک درگیری دخالت دارید، تنها در جهت رفع آن قدمی بر نمی دارید بلکه به شدت آن می افزایید. برای اینکه به تأثیرات مذموم آن واقف شوید به این قیاس توجه کنید. فرض کنید در میان گذرگاهی، یک توده بزرگ زباله وجود دارد. بعضی افراد وقتی با این توده بزرگ بد بو و کثیف مواجه می شوند، با بی توجهی از میان آن می گذرند و با این کار بوی نامطبوع آن را با خود به همه جا می برند. عده ای دیگر در چنین شرایطی به این حقیقت توجه دارند که زباله دارای میکروب انواع امراض است و اگر از میان آن عبور کنند، بوی نامطبوع آن را همه جا با خود خواهند برد و در نتیجه در محافل اجتماعی، مردم از آن ها گریزان می شوند. بنابراین با احتیاط از کنار زباله می گذرند.

وقتی به این واقعیت پی می برید که ایجاد ارتباط با برخی افراد مشکل و یا حتی غیر ممکن است، به آرامی و خونسردی از آن بگذرید، محل را ترک کنید و به این ترتیب جلوی قربانی شدن خودتان را بگیرید. اگر شما، که یک طرف این رابطه هستید، از بحث و مشاجره با او بپرهیزید، چگونه خواهند توانست به این بازی ادامه دهد؟ بسیاری اوقات، فرزندان شما مصرانه در تلاشند تا برای رسیدن به اهداف غیر منطقی خود شما را در تنگنا قرار دهند. در چنین شرایطی، برای جلوگیری از آلت دست شدن، با خونسردی به لبخندی اکتفا کنید و از محل دور شوید.

با چنین تفکری در می یابید که دیگر برخورد و کشمکش جایی برای زندگی شما نخواهد داشت.



در بانک خیر خواهی پس انداز کنید

بی تردید یکی از زیباترین اصول حیات، بازتاب رفتار انسان هاست. گنجینه‌ی پر نعمت کائنات، در برابر رفتار نیک، بالاترین بهره را در مقایسه با هر بانکی پرداخت می‌کند. بانک نوع دوستی حدود بیست تا بیست و پنج درصد پرداخت می‌کند. اگر بتوانیم برای عشق و محبت ارزش مادی قائل شویم، هر بار که معادل هزار دلار عشق نثار جهانیان کنید. این بانک حدود هزار و سیصد دلار عشق و محبت به شما باز می‌گرداند. هزار دلاری که در بانک نیکدلی و خیر خواهی پس انداز کردید، پس می‌گیرید تا به شما ثابت شود "هر آنچه بکارید همان را درو خواهید کرد." سیصد دلار سود آن هم پاداش نوع دوستی شماست تا همواره به خاطر داشته باشید که همیشه با مردم به همین شیوه رفتار کنید. برای این که این اصل بر شما ثابت شود، همین حالا خنده به چهره آورید و ملاحظه کنید که چگونه احساس بهتری خواهید داشت یا اگر به هنگام عبور از خیابان آشنایی را می‌بینید که افسرده و پریشان است با گفتن چند کلمه‌ی دلپذیر دلشادش کنید، یقیناً بیشتر اوقات با برخوردی خوب و خوشایند مواجه خواهید شد. اگر به احتمال بسیار کم چنین نشد، قانون حیات می‌خواهد شما را بیازماید که آیا صرفاً نیکی می‌کنید تا نیکی ببینید یا اصولاً چنین شیوه‌ی را برای زندگی خود انتخاب کرده‌اید و در همین آزمایش است که بسیاری از مردم ناموفقند. به خاطر می‌آورم که چند سال پیش، منشی‌ام به هنگام پرداخت مالیات مبلغ پانصد دلار کم داشت. خالصانه و بی‌ریا به او گفتم که در آن سال به نحو احسن برایم کار کرده و بنا بر این حاضرم پانصد دلار کسری مالیاتش را قبول کنم. روز بعد نامه‌ی از یونان در یافت کردم که حامل چکی به مبلغ پانصد و هفتاد و پنج دلار بود. جالب این‌که این چک در ازای مقاله‌ی ای بود که چند سال پیش برای مجله‌ی ای نوشته بودم و در تمام این مدت هیچ خبری از آن نداشتم. اما اینک، ناگهان از راه رسیده بود. این چیزی به جز پاسخی قطعی بر خیر خواهی و احسانم نبود. پانصد دلاری را که به منشی‌ام کمک کرده بودم دریافت کردم و هفتاد و پنج دلار هم پاداش نیکدلی و نوع دوستی‌ام بود. به کرات شاهد ظهور این اصل در زندگی‌ام بوده‌ام.

یک سلول دارای الکترون‌هایی است که در مدارهایی با شعاع‌های مختلف در گردشند. ما در این دنیای کروی و بی‌کران در حکم یک سلولیم و آن چه به عالم می‌فرستیم در حکم الکترون‌هایی است که پس از طی یک مدار مشخص، دیر یا زود، به خودمان باز می‌گردد. اگر با فقر، بیماری، اندوه و روابط ناگوار روبه‌رو هستید، آن را ناشی از بد اقبالی و صرفاً خطا ندانید بلکه با خود ببینید که چه کرده‌اید تا با چنین واکنش‌هایی روبه‌رو شده‌اید.

## هم نوابي با قوانین طبیعت

گاهی من و دخترم سرینا سوار بر قایقی کوچک، در روی اسخر به گردش می پردازیم و شعری را با هم زمزمه می کنیم که چنین است:

"بران، بران، قایقت را ، نرم و سبک، در مسیر آب، باشور و شادی ، با خوشحالی و شادمانی که زندگی رویایی بیش نیست."

بدون هراس و اضطراب به رودخانه حیات اعتماد کنیم و قایق زندگی خود را نرم و سبک، در مسیر جریان آب ، به حرکت در آوریم. اگر با تقلا و سخت کوشی و جانفشانی روزگار می گذارید، برخلاف جریان آب پیش می روید و در نتیجه با اینکه انرژی بیشتری به کار می برید، هرگز به سواحل آرامش و تعادل و شادمانی نمی رسید چرا که با اصول جاودانی حیات در تعارض هستید. قایق خود را برانید، نه قایق همسایه را ، وقتی به مسند قضاوت و داوری می نشینید که چرا اتومبیل کهنه و فرسوده ای دارید و همسایه شما اتومبیل شیک و آخرین مدل، بر خلاف جریان طبیعی و هماهنگ و مهر آمیز حیات در حرکتید. همان طور که شریان های بدن گاهی با رسوبات کلسترول مسدود می شود و رانندمان آن کاهش می یابد، احساسات و هیجانات منفی هم به شکل رسوباتی در اعماق ذهن و جان جایی می گیرند و موجب عدم تمرکز می شوند. قضاوت و داوری در مورد دیگران هم از جمله این رسوبات است. اجازه دهید دیگران همان طوری که میل دارند، قایق زندگی خود را برانند. آن گاه ملاحظه خواهید کرد که چه قدر سبکبال در مسیر اهداف خود قدم بر می دارید. وقتی در جمع دوستان و اقوام ، اوضاع و احوال زندگی کسی را زیر ذره بین قضاوت می برید ، درحقیقت شخصیت نامتعادل خود را به دیگران معرفی می کنید. زیرا آنها هم مانند شما از خلق و خوی کسانی که به قضاوت در موردشان نشسته اید آگاهند. خرده گیری و ملامت و تحقیر همه ی آن چیزهایی است که از دهان شما خارج می شود و در اصل شما منبع و منشاء آنید. در واقع شما بدون آن که خود بدانید ، از سمومی سخن می گوید که در ذهنتان جای گرفته است. سعی کنید هر کسی را با شرایط خودش بپذیرید، چاق ، لاغر ، بلند، کوتاه، سیاه و سفید و افرادی با عقاید مختلف. این حقیقت را به یاد داشته باشید که هر کس حق دارد باغ خود را همان طوری که دوست دارد بکار د.

بنابراین این بار که در سالن فرودگاه منتظرید و یا در دیستگاه اتوبوس ایستاده اید، تلاش کنید تا چیزی زیبا و دوست داشتنی در کسانی که از کنارتان می گذرند جستجو کنید و بدون توجه به ظاهر آنها از گفتن جملاتی از قبیل: او، آن خانم چه قدر چاق است.

آن یکی چه قدر بد لباس پوشیده است..... خودداری کنید.....

نرم و سبک به هدف های خود بچسبید

اگر برای رسیدن به مقصد خود مصرا نه و با فشار در تلاش هستید، با اراده ی جهانی از در مخالفت برآمده اید و در نتیجه حتی موجب به تعویق انداختن کار ها می شوید.

فرض کنید فقط ده دقیقه وقت دارید که دوش بگیرید. با عجله لباستان را در می آورید و خودتان را به دوش می رسانید. فشار روحی موجب می شود که چند بار صابون از دستتان لیز بخورد و به زمین بیفتد. وقتی می خواهید در را باز کنید، دستگیره را هم از جادر می آورید. تصادفاً جریان آب هم خللی به وجود می آید. تازه پس از آن که دوش گرفتید و خود را خشک کردید هنگام پوشیدن لباس مجدداً عرق می کنید به طوری که پیراهتان به تن می چسبد. علت این امر آن نیست که خود را خوب خشک نکرده اید بلکه فکر آمیخته با فشار عصبی شمارا تحت کنترل دارد و متابولیسم بدن را از حالت توازن خارج می کند و با افزایش فشار خون و حرکات تنفسی موجب سرازیر شدن عرق می شود. حال آن که اگر همین 10 دقیقه را با آرامش فکر به استحمام بپردازید نتیجه عکس آن را به دست خواهید آورد. زیرا به جای این که با اصرار و فشار رود روی امواج شگرف هستی قرار بگیرید، همسو با آن در حرکت کنید.

آسوده باشید و امور را به حال خود وا گذارید

وقتی لقمه ای در دهان خود می گذارید باید آن را با آب بزاق بیامیزید. ترشح بزاق به اختیار شما صورت نمی گیرد. پس از عمل بلع، غذا تجزیه شده و آنزیم های مختلف به آن حمله ور می شوند و عمل هضم صورت می گیرد. سپس بدون اراده و دخالت شما هر کدام از ترکیبات شیمیایی به سوی بخش های مختلف بدن پیش می روند. به عبارت دیگر، صبح که از خواب بر می خیزید هرگز نخواهید گفت امروز کار زیادی دارم و باید مطمئن شوم که عمل هضم و جذب در معده وروده انجام پذیرد. قلب شما همه روزه هزاران بار، بدون آنکه خودتان در آن دخالتی داشته باشید، به گونه ای با شکوه، به تبعیت از قوانین هستی مشغول است. همان قوانینی که قلبتان را به تپش درآورده، مراقبت لازم را از سایر خوانب زندگیتان نیز به عمل خواهد آورد. همه چیز در دنیا کامل و بی عیب است. حتی فقر و گرسنگی و انواع بیماری ها نیز بخشی از روند تکامل جهان را تشکیل می دهند. رنج و عذاب و تمنای ما برای پایان به دردها نیز به نوبه خود بخشی از تکامل گیتی است. آن چه تا به حال بوده اید همان است که قرار بوده باشید. پس بر خود سخت نگیرید و زورق زندگی تان را به دست امواج شگرف هستی بسپارید و بگذارید تا هوش کیهانی خود از جزئیات آن مراقبت لازم را به عمل آورد.

## کار کائنات بی همتاست

جهان سرای کامل و تمام عیاری است. مکانیزم گردش آن بر اساس یک تسلسل مثبت است. هر حرکت مثبتی در زندگی موجب رویداد مثبت دیگری می شود. به عکس هر گونه اندیشه یا رویداد منفی در جهت تعارض با نظام جهان است. اگر در پی عیب جویی و ملامت از خود باشید با تسلسل طبیعی اندیشه کیهانی در تعارضید. برای کامیابی و سعادت باید اصول کائنات را به خوبی درک کنید. با آن هم آوازه شوید. در نظام اداری، فرهنگ بورکراسی حاکم است و هر تشکیلاتی دارای یک برنامه ریزی سازمانی است که در آن وظایف کارکنان مشخص شده است. ساختار کلی این برنامه سازمانی را می توان به هرمی تشبیه کرد که در رأس آن رئیس با قدرت کامل جای گرفته است. سپس این قدرت به ترتیب در مقام های دیگر کاهش می یابد تا سرانجام به منشی ختم می شود. هرکسی در رتبه ی خود طبعاً مایل است که با ارتقاء مقام به رأس این هرم نزدیک تر شود و قدرت بیشتری را از آن خود سازد.

اصول جاودانی حیات هم بر اساس یک برنامه در جریان است اما شالوده ی آن برخلاف برنامه ی اداری مبتنی بر پایه جمع آوری قدرت، بر اساس ایثار و بخشش و بارش است. در این سیستم هر کس باید تلاش کند که در خدمت دیگری باشد و عطایای کائنات را با او تقسیم کند. در این حیطة کسی طالب قدرت نیست و اگر کسی قدرتی به دست آورد سعی دارد آن را به دیگری بسپارد. در این وادی هر گونه عشق، مشارکت، ایثار و بخشش در شبکه همدلی و خیر خواهی جهانی قرار می گیرد و تمام مردم جهان را در بر خواهد گرفت.

## رهایی از دلبستگی ها

در حیطة ايثار، جمع آوري و ذخيره دارايي مفهومي ندارد، شما به خودفكر نمي كنيد و آنچه را در كف داريد آزادانه مي بخشاييد و درنتيجه بيشتري مي ستانيد. اما اگر با نيت بيشتريستاندن، بارش و ايثار آغاز كنيد. جريان اين انرژي را بندي آوريد. قبل از هر چيز بايد اين واقعيت را درك كنيد كه هرگز نمي توانيد مالك چيزي شويد. هنگام مرگ نيز جهان را بي چيز ترك مي كنيد. من كت و شلواري را در جمع لباسهايم دارم كه جيب هاي آن را بريده ام هر بار كه براي پوشيدن لباسم در كمدرام مي گشاييم، چشمانم به اين كت و شلوار مسخره مي افتد و به ياد مي آورم كه آخرين كتي كه بر تن مي كنم به جيب احتياج ندارد. تملك گرايي و مال اندوزي تصاحب آن نيست بلكه به تصاحب درآمد آن است. اگر احساس مي كنيد كه بايد فلان ملك، اتومبيل و يا مقام را داشته باشيد و بدون آن احساس كمترتي مي كنيد مفهومش آن است كه تحت سلطه ي دارايي قرار گرفته ايد و قرباني شده ايد. در چنين شرايطي اگر اتومبيل ب. ام. و. و خانه ييلاقي و جواهرات مورد علاقه خود را نداشته باشيد، مي ناليد و فكر مي كنيد كه بايد با به دست آوردن آن ها زندگي تان روبه راه مي شود و از آن پس شاد و خرسند خواهيد بود. غافل از اينكه، اين يك خيال باطل است. زيرا پس از به دست آوردن آن ها، به فكر مي افتيد كه اگر خانه بزرگتر و بزرگتر باشيد، زندگي تان كامل تر مي شود و به اين ترتيب به بيماري زياده طلبي دچار مي شويد. آن گاه دست به گريبان دنيا مي شويد تا به مال و منال بيشتري چنگ بيندازيد. زيرا قانون طبيعت چنين است كه هر چه دارايي بيشتري داشته باشيد، بيشتري به جانب آن كشيده مي شويد و هر چه كمتر تملك گرا باشيد خود را بي نياز تر احساس مي كنيد. من هرگز اجازه نمي دهم كه غنا و ثروت فخرم را به خود مشغول دارد و هيچ گاه بدون آن ها در زندگيم احساس كمبود نمي كنم. اگر چه براي اتومبيل مجلل ارزش قائلم و در زندگي در يك خانه ي زيبا براي لذت بخش است اما هرگز اجازه نمي دهم كه اين اشيا عنان اندیشه و احساسات مرا در دست گيرند. البته منظورم از عدم دلبستگي آن نيست كه مسرف و ولخرج باشيد. بلكه به آن ها تعلق خاطر نداشته باشيد و براي به دست آوردنش به اصطلاح سخت نگيريد.

يكي از تمريناتي كه براي جلوگيري از دلبستگي و تعلق خاطر مي توانيد انجام دهيد آن است كه به زير زمين يا پاركينگ منزلتان برويد و هر چه را كه ديگر استفاده نمي كنيد و به جريان انداخته و براي استفاده به ديگري واگذار كنيد. اجازه دهيد فرزندان تان نيز در اين پالايش شركت كنند. به گنجه لباسهايتان سري بزنيد و لباسي كه يك سال ونيم است برتن نكرده ايد در جريان پالايش از دلبستگي ها رها كنيد. به ياد داشته باشيد لباسي را كه براي اين مدت به تن نكرده ايد، ديگر مال شما نيست. بلكه شئي است كه صرفاً تعلق خاطر شما را به وابستگي نشان مي دهد. تمام اشيايي را كه سال ها با گرفتاري جمع کرده ايد و تمام اين مدت به آن چسبيده ايد، بيرون بياوريد و در جريان اين تصفيه رهائش كنيد. با گشودن اين روزنه، با گردش و جريان دنيا هم آوازه خواهيد شد و در نتيجه حركت كائنات چيز هاي جديدي را به زندگي تان فرا خواهد خواند.

آینده نگری را به یک دام تبدیل نکنید

استنباط بسیاری از مردم از برنامه ریزی و تعیین هدف درست نیست. تعیین و پیگیری اهداف کار پسندیده ای است به شرط آنکه در عشق آن گرفتار نشوید و این حقیقت را درک کنید که هر گامی در جهت به دست آوردن اهداف بر می دارید، بهایی برابر با خود هدف دارد. از زمان حال آن چنان استفاده کنید که گویی پیشاپیش به آمال خود دست یافته اید. اگر صرفاً اهدافی را برای خود تعیین کنید و سپس با سختکوشی به آن دست یابید، آنچه نصیبتان شده، جانفشانی بوده است. فراموش نکنید که تمام روزهایی را که در تلاش نیل به سوداهای خود سپری کرده اید بخشی از زندگی تان است. اگر تنها به مقاصد خود می اندیشید و در جهت آن تلاش می کنید، مطمئن باشید که به بیماری زیادی طلبی دچار شده اید. در چنین شرایطی، پس از آن همه سخت کوشی و جانفشانی، وقتی به اهداف خود دست می یابید نمی دانید چگونه با آن روبرو شوید. زیرا به آینده نگری خو کرده اید و پیوسته در انتظار آینده ای بهتر هستید. باز هم اهداف بالاتری را برای خود تعیین می کنید و تلاش خود را افزایش می دهید و این روند آنقدر ادامه می یابد تا پیر و درمانده شوید. آنگاه به خود می آید و از خود می پرسید: "پس زندگی ام چه شد؟"

چندی پیش که برای صرف شام به رستورانی رفته بودم اتفاق جالبی افتاد. جوانی که برای سفارش غذا نزد آمد، نامش ضیا بود و لهجه ی غلیظی داشت. پرسیدم اهل کجاست. گفت: زادگاهش منطقه ای

کوهستانی بین پاکستان و افغانستان است و این منطقه تحت قلمرو هیچ کشوری نیست. مقرارتی هم بر این خطه حاکم نیست و هر زمان که مردم گرد هم می آیند، مأمورین دوکشور آنها را متفرق می کنند. او چنان گرم صحبت شده بود که فراموش کرد سفارش غذایم را بگیرد. من سراپا گوش شده بودم و آرزو می کردم شخصی وارد رستوران نشود تا او مجبور باشد حرف هایش را نیمه تمام گذارد. اگر حرف هایش را یادداشت می کردم، می توانست فصلی از این کتاب را به خود اختصاص دهد. او می گفت که عمویش در سن بیست سالگی خانه و کاشانه اش را ترک کرد و به اروپا رفت. با کوشش فراوان تحصیلاتش را ادامه داد و سرانجام در رشته ی پزشکی فارغ التحصیل شد. سپس در لندن، شیکاگو و نیویورک به طبابت پرداخت. کارش بالا گرفت و پزشکی مشهور و موجب سربلندی و مباحثات نزدیکان و اقوام خود شد. این شخص به ظاهر موفق در واپسین دم حیات، او را که برادرزاده اش بود صدا می زدند و او را چنین پند می دهد: "همان طوری که می دانی من زندگی ام را از یک منطقه کوهستانی ناشناخته در جنوب افغانستان آغاز کردم. وقتی دیارم را ترک می کردم، تمام هدفم این بود که با جانفشانی به جایگاه رفیع تری دست یابم و تفاوت زیادی به وجود آورم و شخص صاحب نام و برجسته ای شوم. تمام عمرم هم به به همین طریق گذشت و از زندگی چیزی نفهمیدم." سخنانش تأثیر عمیقی بر من داشت. بیشتر مردم اهدافی را بر می گزینند و آن را ارزشمندترین جزء زندگی خود می شمارند و در نتیجه از بهره برداری از حال غافل می مانند. مزلو می گوید: "آنان که پیوسته در تلاشند تا به اهداف بالاتری دست یابند عموماً انگیزه ای جز کمبود ندارند. به عبارت ساده آنچه آن ها را به جانفشانی و امی دارد این انگیزه است که داشته هایشان در حال حاضر کافی و کامل نیست. بنابراین پیوسته در تلاشند تا آن را کامل کنند. هرگز افکارشان را به کمبودها معطوف نکنید و در صدد سر و سامان دادن به وضع زندگی خود از طریق آنها برنمایید. چرا که در این صورت با اشغال ذهنشان از کاستی ها و چاره جویی برای رفع آنها، فرصت لذت بردن از زمان حال را از دست می دهید. و به علاوه پس از دسترسی به اهداف خود، نمی دانید چگونه از آنچه به دست آورده اید، سود جویید و در نتیجه با تعیین اهداف بالاتر، به جانفشانی خود می افزایید و زمانی به خود می آید که جوانی، طراوت و سرزندگی را از دست داده اید.

برخی از مردم هنگام صرف غذا، در اندیشه اند که آیا دسر مناسبی در انتظارشان هست یا نه و در نتیجه از خوردن غذا لذتی نمی برند. چنین افرادی پیوسته به فکر آنند که در لحظات آینده برایشان چه پیش می آید. مثلاً در انتظار روز پنجشنبه اید که از راه برسد و به میهمانی مورد نظرشان بروند اما در روز موعود، پس از آن همه انتظار، وقتی به میهمانی می روند، احساس می کنند که هنوز چیزی کم دارند. سبب آن است که این افراد، در سراسر زندگی شان، به رویدادهای آینده خو گرفته و آنچه به اکنون وابسته است رضایتشان را فراهم نمی کند. باید انعطاف پذیر بود و بین اهداف و لذت بردن از منظر میان راه توازن برقرار کرد.



فقط تغییر ماندگار است

همه چیز و همه کس دستخوش تغییر و تحول می شوند. بنابراین اگر اهدافی برای آینده‌های دور در نظر گرفته اید، توجه داشته باشید که به هنگام دست یافتن به آنها، اوضاع و احوال شما از نظر سنی، احساسی و جسمانی تغییر کرده است. دوستی دارم که حدود چهل سال از عمرش می گذرد. او پزشک امراض داخلی است و مدعی است که در حرفه‌ی خود بسیار موفق است و پول کلانی به دست می آورد. اما با این وجود کارش را دوست ندارد.

گفتم: "دوست داری چه کاره شوی؟"

گفت: "به ورزش بسیار علاقه مندم و آرزو دارم که روزی گزارشگر ورزشی شوم و شور و هیجان مسابقات را در کار خود تجربه کنم."

گفتم: "پس چرا طبابت می کنی؟"

گفت: "برای این که سالها پیش طبابت را به عنوان یک هدف برگزیدم و دیگر نمی توانم آن را تغییر دهم."

گفتم: "کی تصمیم گرفتی پزشک شوی؟"

گفت وقتی هجده سالم بود."

گفتم: "آیا امروز حاضری نزد یک جوان هجده ساله بروی و با او در مورد کارت مشورت کنی؟"

گفت: "خیر."

گفتم: "آیا همین کار را نمی کنی؟ اگر با کاری که در حال حاضر انجام می دهی راضی و خشنود نیستی، مجبور نیستی به اهدافی که سال ها پیش تعیین کرده ای وفا دار بمانی. تو در حقیقت قربانی وبازیچه ی آموزش قبلی خود هستی. تصمیماتی که در آن زمان گرفته ای برای این دوره ارزش ندارد."

عده زیادی از مردم، علی رغم خواست خود، به اهدافی که از پیش برگزیده اند می چسبند و اغلب به این ها متوسل می شوند: "امامن مسئولیت هایی دارم، آخر با خودم چنین عهد کرده ام."

وقتی در سال 1976 کرسی تدریس دانشگاه را رها کردم و از تمام امتیازات و مزایای آن گذشتم و به کار فعلی ام پرداختم، تقریباً تمام دوستان و آشنایانم مرا دیوانه خواندند. اما من به حرف هیچ یک از آن ها گوش ندادم و فقط به ندای باطنم توجه کردم و وارد کاری شدم که به آن عشق می ورزیدم. در نتیجه، در همان سال اول، درآمدم از مجموع درآمد سی و پنج سال گذشته ام بیشتر شد. علت این موفقیت، شانس و اقبال نبود. فرصت های تازه ای هم به دست نیآورده بودم بلکه در یافته بودم که اگر انسان با اطمینان در جهت تحقق آرزوها و رویایش گام بردارد موفقیت به اشکال مختلف او را دنبال خواهد کرد و امکانات لازم را فراهم خواهد آورد. اگر شما بر این اصرار دارید که از محدودیت خود حراست کنید، آن چه نصیبتان می شود محدودیت است. هدفتان را با مشورت ندای باطن تعیین کنید و بگذارید تا تصویر آن بر پهنه ی ضمیر باطنتان نقش بندد. آن گاه شاهد خواهید بود که ناخودآگاه در جهت آرزوهایتان کشیده می شوید. در این حال یک تصویر ذهنی، مانند تجربه ای که حاصل یک کار انجام شده است، در مغز ذخیره می شود و در نتیجه شما فقط به فرصت می نگرید و با تلاش می توانید آن را به مضنه ی عمل در آورید. به علاوه دیگر چشم به راه دسترسی به اهداف خود نیستید زیرا هدف همان اعمالی است که انجام می دهید.

## تصویری از یک شخصیت سالم

شخصیت سالمی که زندگی عاری از نقص و عیب باشد ممکن است به نظر شما یک شخصیت افسانه‌ای جلوه کند، اما رهایی از کارهایی که عاری از نادرستی و پلیدی است یک پندار واهی نیست و نباید آن را تنها در قالب یک شخصیت خیالی ویا در یک رمان جستجو کرد.

برای آنکه انسان کارآمدی باشید و از تمام توانایی‌های خود بهره بگیرید، فقط کافی است تصمیم بگیرید. یک شخصیت سالم در همه‌ی جنبه‌های زندگی، توانایی مرموزی در خلاقیت دارد. او از هر جهت، چه اقتصادی و چه اجتماعی، به افراد عادی شبیه است. او را نمی‌توان در یک ردیف شغلی، محدوده‌ی جغرافیایی ویا سطح مالی و فرهنگی خاصی جستجو کرد، یا با نگاهی اجمالی و گذرا شناخت ویا با معیارهای ارزیابی دیگران سنجید. ممکن است فقیر، غنی، مرد، زن، سیاه یا سفید باشد. در هر نقطه‌ای زندگی کند و مشاغل متفاوتی داشته باشد. اگر مایلید او را بشناسید باید به سخنانش گوش فرا دهید و رفتارش را زیر نظر بگیرید تا شاهد صحنه‌های زیر باشید. آنچه در درجه اول نظرتان را جلب می‌کند این است که شاهد شخصیتی خواهید بود که تقریباً همه چیز زندگی را دوست دارد و تقریباً آماده انجام دادن هر کاری است. او مشتاق زندگی است و هر آنچه که بتواند، از زندگی طلب می‌کند. نیک، فیلم، کتاب، ورزش، شهر، مزرعه، حیوانات، کوه‌ها و تقریباً همه چیز را دوست دارد. وقتی در کنارش هستید از آه و ناله، گله و شکایت، نق زدن و افسوس خوردن خبری نیست. اگر باران ببارد، آن را دوست دارد. اگر هوا گرم باشد ویا در ترافیک گیر کند به جایی غرغر کردن به استقبالش می‌رود. حتی اگر روزی از خواب برخیزد و مشاهده کند که مثلاً بینی ویا بازو و انگشتان کج و کوله شده است، ناله و تضرع سر نمی‌دهد. از ظاهر و قیافه‌ی خود خشنود است. اگر قدش بلند است، مسئله‌ای نیست. اگر سرش طاس است عیبی ندارد. هیچ‌گاه تلاش نمی‌کند با آراستن خود معایب ظاهری را بپوشاند. اگر سال‌ها زندگی را پی بگیرید مشاهده خواهید کرد که همیشه خرسند و خشنود بوده و هیچ‌گاه در آرزومندی به سر نمی‌برد. او مانند کودکی دنیا را بدون ظواهرش پذیرفته است و از گردش روزگار لذت می‌برد. به سادگی با شرایط روزگار سازگار است و توانایی عجیبی در پذیرفتن ولذت بردن از همه چیز را دارد. اگر از او بپرسید چه چیز را دوست ندارد، به سختی کلامی برای پاسخ می‌یابد. اگر باران بر سرش ببارد، طبع و ذوقش اجازه نمی‌دهد که از آن بگریزد. چرا؟ به خاطر این که باران را چیزی زیبا و هیجان‌انگیز می‌انگارد و میل دارد بارش آن را بار دیگر تجربه کند و حتی گذر از معابر گل‌آلود ناشی از باران و شنیدن صدای شلپ شلپ آن را به عنوان جزئی از زندگی می‌پذیرد. گربه، خرس، کرم و هر جانوری برایش دوست داشتنی است. نمی‌توانید، اشیاء، رویدادها، مردم و کارهایی را نام ببرید که دوست نداشته باشد. مسلمان‌بیماری‌ها، میکروب‌ها، خشکسالی، سیل، گرسنگی و نظایر آن را با آغوش باز نمی‌پذیرد اما از طرفی هم حاضر نیست یک لحظه وقت خود را صرف شکوه و شکایت کند و آرزو کند که کاش اوضاع و احوال طور دیگری باشد. اگر وضعیت نا مطلوبی باید بر چیده شود، با تمام قوا برای ریشه کن کردنش تلاش می‌کند و ولی در عین حال تمام لحظات حال را و آغاز زندگی می‌کند و از آن لذت می‌برد.

و دوستدار زندگی است و از هر حیث خود را در آن غرق می‌کند. فردی سالک و جستجوگر است و به همین دلیل کارهای روزمره و عادی را رها می‌کند، تن به ماجرا می‌سپارد و با ایجاد درگیری‌های

تازه، تجربه های جدید را کشف می کند. شخصیت با کنش کامل از این که رویدادهای گذشته زندگیش موفق نبوده، احساس گناه نمی کند. او پذیرفته است که انسان جایز الخطاست. بنابراین فقط سعی می کند از تکرار رفتاری که او را از سازنده بودن باز میدارد پرهیز کند. هرگز با این اندیشه که ای کاش فلان کار را می کرد و یا نمی کرد خود را ملامت نمی کند و گریه زاری سر نمی دهد. به بیانی دیگر، او از قید و اجبارهای گذشته آزاد است و با گفتن عباراتی نظیر: "چرا این کار را این طور انجام دادی؟" و یا "آیا از این کارت خجالت نمی کشی؟" موجب نمی شود که دیگران احساس گناه کنند. او با چشم سوم خود که در باطنش نهفته است، به خوبی مشاهده می کند که پشیمان شدن از رویدادهای گذشته نه تنها چیزی را عوض نمی کند بلکه موجب می شود که تصویری که شخص از خود بر ذهنش دارد، ضعیف و ناتوان و فرسوده کند. تنها آموختن از نارسایی و ناملایمات گذشته است که در وضعیت وقایع در آینده تأثیر مثبت می گذارد. انسان با کنش کامل هرگز نگران و مضطرب نیست و با رویدادهای نا مطلوبی که موجب دلواپسی و به جنون کشاندن بعضی اشخاص است، با ملایمت و نرمی بر خورد می کند. شرایطی که افراد عادی از کوره در می روند و منفجر می شوند، او تنها به لبخندی اکتفا می کند. با عوض کردن موضوع به آرامی و خون سردی از آن می گذرد. چنین است که در بسیاری موارد، رویداد هایی که مردم عادی را به شکل ترحم آوری ناراحت و آزرده می کند، بر شخصیت های سالم بی تأثیر است و بی سر و صدا و با ترفند های خاص نادیده انگاشته می شود. او یک صافی در ذهن دارد که از ورود احساسات نا مطلوب به ذهن جلوگیری می کند. به همین دلیل هرگز آلت دست قربانی احساسات و هیجانات منفی نمی شود و اصولاً چنین چیز هایی در زندگیش مفهومی ندارد. البته منظور این نیست که همیشه خون سرد و بی تفاوت است بلکه هیچ گاه مایل نیست یک لحظه از زمان حال را به خاطر چیز هایی که در آینده روی خواهد داد و هیچ کنترلی بر آنها ندارد، با نگرانی سر کند. او بیشتر به زمان حال می اندیشد، گویی دارای یک چراغ خطر باطنی است که هر زمان نگرانی از آینده به سراغش می آید، این چراغ روشن می شود و به او هشدار می دهد که فقط باید نگران اکنون باشد و دست از این گمان بردارد که دقایقی از زندگی جاری را به آینده ای موهوم، ناگوار سازد. به بیانی دیگر، او این توانایی را در خود سراغ دارد که به جای گذشته و یا آینده فقط در زمان حال زندگی کند.

انسان کامل از جمله افرادی نیست که همه چیز را برای روز های تنگدستی و ناکامی ذخیره کند، زیرا به پوچی انتظار برای لذت و کامیابی در آینده سخن به میان آید، منتظر می ماند تا آینده از راه برسد و به اکنون بدل شود تا آن را تجربه کند. این طرز تفکر صرفاً مرام عقیده آن ها نیست بلکه راه طبیعی زندگی است که جلوه هایی از آن را می توان در زندگی کودکان و جانوران مشاهده کرد.

زمانی که بسیاری از مردم سرگرم تلاش و چانه زنی برای ساختن آینده ای درخشان خویشند و هرگز نمی توانند در این راستا مانع خود شوند، انسان کامل به "اکنون" چنگ می اندازد و تلاش می کند تا بیشترین بهره از آن بگیرد. او گرچه عشق و فداکاری فراوانی را نثار خانواده اش می کند اما در روابطش برای استقلال خود بهای بسیاری قائل است و آزادی عمل خود را در برابر توقعات دیگران ارج می نهد. به استقلال در محیط اجتماعی زندگی خود شدیداً نیازمند است و برای پاسداری از زندگی شخصی اش تلاش فراوان می کند. به همین دلیل مایل است گهگاهی خلوت گزینی و تنهایی اختیار کند. اگر چه مردم عادی این کار او را غیر دوستانه و متکبرانانه تلقی می کنند و بر این تصورند که مورد بی

توجهی او قرار گرفته اند. اما او برای دنیای درون خود ارزش بسیاری قائل است و از آن با هوشیاری حراست می کند. به اعتقاد او هر مسئله ای باید در دنیای بیرون و بدون درگیر شدن با احساسات و عواطف، سنجیده و حل شود.

گاهی برای مردم عادی مشکل است که او را دوست بدانند، زیرا در برابر آزادی عمل در زندگیش بسیار سرسخت و مصر است. او دوست دارد مستقل باشد و راه زندگی را همان طوری که خودش تصور می کند و توانایی شکوفایی اش را دارد، برگزیند. اگر حس کند در امور زندگی اش دخالت شده است، نخست از نظر احساسی و سپس فیزیکی ناپدید می شود. اگر همراه با کودکان باشد، الگویی یک انسان مسئول را ارائه می دهد و سعی می کند از لحظه اول برخورد با آن ها، روحیه ای اعتماد به نفس آمیخته با عشق را در وجودشان بدمد. شخصیت سالم هرگز جویای تأیید و تحسین دیگران نیست و گرچه نسبت به تأثیر تأیید و تشویق و احترام آگاه است اما در پی این نیست که هرگونه فرصت را مغتنم بشمرد و احترام و تکریم مردم را برای خود بخرد. او به طور شگفت انگیزی مستقل از عقاید دیگران عمل می کند و هرگز اهمیت نمی دهد که گفتار و اعمالش لزوماً مورد پسند مردم قرار گیرد. به خوبی به این حقیقت واقف است که در مقابل هر گفته و یا عملی عده ای مخالف وجود دارد. پس اگر در مقابل تصمیمات معقولش مغایر با نظریات دیگران باشد، بر آن ایستادگی می کند و به گفته های این و آن واقعی نمی نهد.

بسیار ساده و صادق و بی تکلف است و از این رو در گفتارش تلاش نمی کند تا کلماتی را برگزیند که سبب خشنودی مخاطبین باشد. وقتی به او فرصت عرض اندام داده شود خود را گم نمی کند و یا اگر با چنین فرصتی روبه رو نشود از حرکت عادی خود باز نمی ماند. شخصیت سالم تمام اطلاعات و اخبار را از صافی ذهنی خود عبور می دهد و پس از پلایش و تطهیر از مطالب کذب و مهمل، آن را در نهان خانه ی ذهنش ذخیره می کند تا در وقتی مناسب، برای رشد و تعالی خود مورد استفاده قرار دهد.

او به آرامی با آداب و رسوم کلیشه ای که برای بسیاری از مردم حائز اهمیت است، مخالفت می ورزد و به آسانی از قوانین پر زرق و برق و بی معنی چشم پوشی می کند. شخصی متکی به خود است و حتی حاضر نیست معیارهای فرهنگی را بدون چون و چرا بپذیرد. البته منظور این نیست که با سرکشی به مقابله با ارزش های فرهنگی بر می خیزد بلکه با ندای باطن مطلع می شود که چه زمانی معقولانه و ماهرانه مخالفت و رزد. شخصیت سالم می داند که کجا بخندد و چگونه بخنداند. او شوخ طبعی خود را در هر شرایطی حفظ می کند و می تواند در جدی ترین موقعیت ها لبخند را بر لبان خود حفظ کند. همیشه می خندد و شیفته ی آن است که به طریقی خنده بر لب دیگران آورد. او هیچ گاه با ستهزای یک فرد قصد خنداندن دیگران را ندارد و اصولاً به مردم نمی خندد بلکه با مردم می خندد. او ستایشگر طبیعت و شیفته ی آن است که خانه را ترک کند، به دامن طبیعت برود و در آن به گردش بپردازد و نقاط بکر و دست نخورده اش را تجربه کند. دلباخته ی کوه و صحرا، غروب خورشید، رودخانه، گل، حیوانات و درختان است. مناظر طبیعت را حتی اگر چندین بار دیده باشد، با احترام می ستاید و از لذت دیدنش سر مست و مبهوت می شود. گردش در میان جنگل و بیسه همیشه برایش دلپذیر و آرامش بخش است. از مشاهده یک پرنده، گربه ای در کنار در و صحنه هایی این قبیل هرگز سیر نمی شود. او شیفته ی تماشای جانوران است.

رفتار یک شخصیت سالم به نظر بسیاری از مردم ساختگی و غیر واقعی می نماید. اما الگوی این شخصیت چنان در عمق بهره وری از اکنون برای کامیابی خویش غرقه است که به آن چه دیگران در باره اش فکر می کنند اعتنایی نمی کند. با این حال، با دقت به رفتار دیگران توجه می کند و آن چه برای آنها مبهم و غیر قابل تصمیم گیری می نماید، برای او واضح و روشن است. مسائلی که بسیار از مردم را از حرکت باز می دارد، اغلب در نظر او یک مسله ی جزئی و پیش پا افتاده است و راه حل ساده ای را برای آن سراغ دارد. عدم آشنایی در برابر مسئله موجب می شود که این شخص موانعی را پشت سر بگذارد که برای بسیاری از مردم بر طرف نشدنی است.

بسیاری از مردم مورد تهدید افراد، رویدادها و طرز فکر هائیکه می گیرند در صورتی که شخصیت سالم اصولاً نمی داند که چگونه ممکن است مورد تهدید قرار گیرد. درک این تفاوت برای افراد معمولی مشکل است، به همین دلیل این ویژگی او را شخصی تهدید کننده جلوه می دهد. به هیچ وجه در مشاجره ی بی حاصل دخالت نمی کند یا به سان یک بند باز سیرک، برای مطرح کردن خود و کسب اعتبار، به درون هر مرافعه ای نمی پرد. به عقیده او درگیری و کشمکش تنها موجب ضعیف تر شدن شخص می شود. او همواره، به عنوان امداد گری دلسوز، در صف مقدم فعالیت های اجتماعی شرکت می کند و همیشه به کاری مشغول است که زندگی دیگران را با صفا تر و قابل تحمل تر کند.

شخص سالم در مقابل تفاوت های ظاهری نابینا است. به همین دلیل، سیاه و سفید، مرد و زن، کوچک و بزرگ و بومی و خارجی برایش تفاوتی ندارند. او فردی مریض احوال نیست. به هنگام ابتلا به بیماری، به جای این که مدام به این سو و آن سو بپرد و از احوال بدش ناله سر دهد، این توانایی را دارد که تسلیم بسیاری از بیماری ها نشود و از چنگشان بگریزد. او خویشتن دوست است و در نتیجه خوب می خورد و بخشی از اوقات روز را به ورزش اختصاص می دهد. گفتارش طفره آمیز و دو پهلو نیست و خود را در پس نقاب ها و نقش های اجتماعی پنهان نمی کند. زیرا دروغ و تحریف واقعیت ها را تنها خود فریبی می داند.

یک شخصیت سالم لزومی نمی بیند که همه رویداد های زندگی را با دیگران در میان بگذارد. همچنین وقتی احساس کند که با اطلاع دادن واقعی، احساسات شخصی جریحه دار می شود، آن را به نحو دیگری مطرح می کند. او این حق را برای دیگران قائل است که خودشان در مورد زندگیشان تصمیم بگیرند و هرگز سلیقه ی شخصی خود را در تصمیم گیری آن ها دخالت نمی دهد. وقت خود را صرف ارزیابی زندگی مردم نمی کند و به جای آنکه در باره ی مردم صحبت کند با مردم صحبت می کند و به جای مقصر شمردن آن ها کمکشان می کند تا کاستی هایشان را رفع کنند و مسئولیت هایشان را بشناسند. او از جمله افرادی نیست که اینجا و آنجا بنشیند و به شایعه پراکنی و یاوه گویی پردازد، زیرا چنان در گیر زندگی خویش است که اصولاً وقتی برای یاوه گویی ندارد. به اعتقاد او مردان عمل به کار و تلاش مشغولند و خرده گیران تنها نظاره گرند و به سرزنش و ملامت بسنده می کنند.

شخصیت سالم هر کاری را باشیوه ی ماهرانه خاص خود انجام می دهد و خلاقیت و ابتکار را با آن می آمیزد. خواه تهیه ی پیاله ای سوپ باشد، یا نوشتن یک گزارش و یا مرتب کردن چمن. او برای انجام دادن هر کاری با افراد خبره و یا کتاب راهنما به مشورت نمی پردازد بلکه آن طور که مناسب است با آن برخورد می کند. این خلاقیت است و شخصیت های سالم، بدون استثنا، مبتکر و بدعت گرند.

داشتن انرژی سرشار و قابل ملاحظه از ویژگی های شخصیت سالم است. شور زندگی در وجودش موج می زند. نیرویش از حد طبیعی بیشتر نیست بلکه این عشق و اشتیاق است که انرژی پر غلیانی را در او متمرکز می کند و او را به چنین تکاپویی وامی دارد. ساعات کمی را به خواب اختصاص می دهد و مفهوم خستگی و کسالت را نمی فهمد. مجموعه رویدادهای زندگی حامل احساسات، اندیشه ها، تلاش ها و فرصت هاست. حتی اگر در زندان باشد، فکر خود را به طور خلاق و بدیعی به کار می اندازد تا با استفاده از اوقات از فلج شدن شور شوقش نسبت به زندگی جلوگیری کند.

الگوی شخصیت سالم، جسورانه و بی پروا، در جستجوی حقیقت است. او هرگز به اندازه ی کافی نمی داند و پیوسته می گوشت تا بیشتر بداند تا به حدی که حتی مردم عادی از ایستادگی او برای یافتن حقایق خسته می شوند. برای مثال اگر با یک آرایشگر روبه رو شود، سعی می کند چیزی از آرایشگری بیاموزد، یا می خواهد بداند جوش کاری چگونه است و یا وظیفه مدیر یک شرکت چیست. از یک شاعر می پرسد که با سرودن فلان شعر، منظورش چه بوده است و حتی تلاش می کند از بچه ها و حیوانات هم چیزی بیاموزد. او همیشه دانش پژوه است، نه یک استاد. زیرا هرگز احساس نمی کند که به اندازه ی کافی می داند.

شخصیت سالم نه تنها از شکست نمی ترسد بلکه به استقبال آن می رود. نیروی محرکه ی او شور و اشتیاق است. در حقیقت او برای ارضای تمایلات درونی خود تلاش می کند. بنا بر این پند و اندرز های این و آن و نتایج نامطلوب، او را در تلاشش دچار تردید نمی کند.

شخصیت سالم قادر است احساسات مخرب را دفع کند و به عکس به هیجانات سازنده سرعت بخشد. او در هر اس نیست که کارهای خود را برای دیگران توجیه کند و به عکس هرگز آزرده خاطر نمی شود که چرا فلان شخص مطابق میلش رفتار نکرده است. مردم را همان طوری که هستند می پذیرند. ساده و بی ریاست و هرگز تلاش نمی کند که دیگران را تحت تأثیر قرار دهد و یا برای خوشایند آن ها لباس خاصی به تن کند. اهل بحث و جدل نیست و هنگامی که برخی افراد با تند خویی به بحث می نشینند، با خونسردی سخن ها را می شنود و نظرش را ابراز می دارد اما سعی ندارد دیگران را متقاعد کند که حق به جانب اوست. در جواب مخالفت دیگران با عقایدش می گوید: "مسئله ای نیست، ما صرفاً با هم متفاوتیم." و سپس، بدون تلاش برای مجاب کردن شخص مخالف، از کنار موضوع به سهولت می گذرد. معیارهای اخلاقی او تابع شرایط محیط نیست و دوستی اش حد و مرزی نمی شناسد. معرف او خانواده، جمعیت، گروه، محل زندگی، شهر، ایالت و یا کشور نیست. او خود را متعلق به همه ی جامعه ی بشری می داند. با این توصیف یک اطریشی بیکار بایک فرد بیکار کالیفرنایی برایش یکسان است. جنگ را معضل بزرگی برای جامعه ی بشری می شناسد و هرگز از کشته های بیشتر دشمن شاد نمی شود. هر گاه مشاهده کند که شخصی در زمینه ی خاصی دارای امتیاز و مزیتی است رشک و حسادت نمی ورزد بلکه او را مستحق چنین امتیازی می داند. به هنگام بازی هرگز آرزو نمی کند که رقیبش بدبازی کند تا او برنده شود بلکه مایل است بابازی خوب و تأثیر گذار بر حریف خود پیروز شود.

شخصیت سالم یک پرنده ی نادر است و گرچه زندگی از مسائل تهی نیست اما اجازه نمی دهد این مسائل به درونش رسوخ کنند. او هر روزش سرشار از شادی و شادمانی است و در تمام لحظات به راستی زندگی می کند، هرگاه در زندگی دچار لغزشی شود به جای این که به گوشه ای بخزد



واندوهگین شود و اظهار تأسف کند، برمی خیزد، غبار از جامه می ریزد و حرکت را از نو آغاز می کند. الگویی شخصیت سالم هرگز در پی شادمانی نیست، بلکه به راستی زندگی می کند و شادمانی پاداش اوست.

با حداکثر استفاده از اوقات اکنون برای شکوفایی زندگی، شما هم می توانید یکی از افراد باشید. برای این که این ایده ی شرف انگیز را همین حالا سرمشق زندگیتان قرار دهید، فقط کافی است که تصمیم بگیرید بدچنین باشید.

اندیشه همه چیز است

نودونه درصد وجود آدمی را نمی توان دید، بویید، یا شکلی بر آن قائل شد. کلمات از توصیف این مجموعه، عاجز است زیرا مفهوم آن به عظمت و گستردگی جهان و کائنات است و تنها می توان آن را اندیشه، تصاویر ذهنی، تجسم و احساس نامید.

نظام وقواعد در این بخش از حیات بکلی متفاوت است. نود و نه درصد وجود ما اندیشه است در یک درصد جسم محبوس مانده و ما بیشتر انرژی خود را در این یک درصد صرف می کنیم تا با حواس مادی خود به یکدیگر بنگریم و جهان هستس و رویدادهای پیرامونمان را تجربه کنیم.

مجموعه رویدادهایی که در گذشته، حال و آینده تجربه می کنید در قلمرو فکر است. بین شما و همسر و فرزندان و آشنایان تان رابطه ایجاد می کند فکر است. حرص و تملک گرایی و اشیئتیاق برای تصاحب اشیا و اموال نیز فقط در حیطه اندیشه است. بدیهی است که شما نمی توانید آن ها یک انگشتر الماس و با یک خانه باشید. حتی آن ها تصاحب کنید. بنابراین آنها در چهار چوب ذهنی خود قادرید به تجربه ی آن ها بپردازید. بنا براین هر زمان از فکر به آن ها منحرف شویم، آن اشیا هم محو می شوند.



بزرگترین غده ی جنسی در بدن انسان مغز است. تمام احساسات شهوانی نتیجه ی اندیشه و تجسمات ذهنی است. به عبارت دیگر رقص زندگی تنها نتیجه یک اندیشه است. قانون علت و معلول که بر زندگی مادی ما حاکم است و در قلمرو اندیشه نمی گنجد. مثلاً اگر شما در شیکاگو هستید و میل دارید به افغانستان سفر کند، نیازی نیست که سوار بر هواپیما شوید و به آنجا بروید. بلکه کافی است که از خود روی تفکر و اندیشه و تجسم استفاده کنید و با یک چشم به هم زدن به آنجا برسید. به بیان ساده تر در دنیای اندیشه می توانید همه چیز باشید، هر کاری بکنید و به هر جایی بروید.

اندیشه یک انرژی بیکران و پایدار است. ذات و جوهر شما قبل از آن که گام در این جهان بگذارید وجود داشته و پیکرتان برای برای مدتی منزلگاه آن شده است. بی تردید با زوال این جسم مادی، اندیشه مانند گذشته به زندگی خود ادامه خواهد داد. عمر و سن و سال صرفاً متعلق به جهان فیزیکی است و در واقع نمی توان برای روح، اندیشه، الوهیت و احساس، سنی قائل شد. هر هفت سال سلول های جدیدی جایگزین سلول های قدیمی در بدن شما می شوند. بنابراین هفت سال پیش شما جسم دیگری را در اختیار داشتید و به همین ترتیب در طول عمر اندیشه ی شما قالب های فیزیکی متفاوتی را اشغال می کند. کالبد انسان تغیر می کند، پیر و فرسوده می شود و می میرد اما فکر که منشاء آن ابدیت است پس از زوال جسم مادی به ابدیت باز می گردد و به حیات خود ادامه می دهد.

اندیشه سریع ترین ارتعاش است

ما در دنیای ارتعاشات زندگی می کنیم. یعنی مجموعه جهان هستی از ماده ای به وجود آمده که دارای درجات مختلف ارتعاشات است. بنابراین تمام سلول های اشیا اگر چه جامد به نظر می رسند اما در ارتعاشند. اگر اشیاء پیرامون خود را زیر یک میکروسکوپ بسیار قوی مشاهده کنید، اجزا و سلول های آن را در حال نوسان خواهید یافت. سلول های بدن ما نیز جزئی از این امواج متحرکند که در مدار بسیار وسیعی از آن جایی گرفته اند. در حقیقت ما با دیدن یا لمس یک شیئی تأثیرات این امواج را توسط حواس مادی خود درک می کنیم. دلیل این که نمی توانیم امواج ارتعاشی را به عیان ببینیم این است که چشمان ما گیرنده های ضعیفی هستند و قادر نیستند این نوسانات را که سرعتهای آن از سرعت

نور کمتر است دریافت کنند. سریعترین امواج در میان مجموعه ی امواج جهان هستی، تشعشعات فکری است و از این جهت حائز اهمیت است که این اهرم نیرومند همواره در اختیار خود ماست. هر زمان که به اندیشه ی خرد و حکمت الهی متصل است روآوریم و از این قالب فیزیکی و حواس مادی فراتر رویم، به هوش و خرد بیکران در پس هر چیز پی می بریم. برای مثال هوش ذخیره شده در گیاهان که به آنها امکان می دهد تا ترکیبات شیمیایی مورد نیاز خود را بسازند بر ما آشکار می شود. سپس حس همدردی و نوع دوستی وجودمان را فرا می گیرد و آماده ی ایثار می شویم و این آغاز یک تحول بزرگ در درون ماست.

## دگرگونی

طبیعت جهان چنین اقتضا می کند که همه چیز در حال تغییر و تحول باشد. جسم شما مدام در حال تغییر است. اگر این را باور ندارید، بادقت به آینه نگاه کنید، احتمالاً خطوط جدیدی را روی چهره خود مشاهده خواهید کرد و یا متوجه می شوید که پلک چشمتان کمی پایین افتاده و یا حفره ای روی یکی از دندان هایتان به وجود آمده است. قالب و هیئت شما مدام تغییر می کند تا سرانجام با ترک جهان هستی به مرحله ی جدیدی از هوشیاری می رسید. اندیشه و عقاید انسان نیز تابع همین قانونمندی حیات است. وقتی به وقایعی که چند سال پیش موجب ناراحتی شما می شد می اندیشید تعجب می کنید که چطور این مطالب سطحی و پیش وپا افتاده شما را آزار می داده است. به همین ترتیب، چیز هایی که در حال حاضر از آن رنج می برید، پنج سال دیگر به نظر تان مطالبی بی اهمیت و نا چیز خواهند آمد.

به یاد می آورم زمانی کتابی را که سال ها پیش در هندوستان نوشته شده بود و حاوی داستان های جالبی بود چند بار خواندم و هیچ چیز از آن نفهمیدم. اما چند سال بعد بار دیگر کتاب را برداشتم و

وقتي به نوشته هایش نگاه کردم ،مطالبش را سهل و عیان یافتم.بی تردید در آن حال بینش من افزایش یافته بود و سطح تازه ای از هوشیاری ،فرصت هارا برای کسب تجارب جدید برایم فراهم آورده بود.

### بادیده ی بصیرت به دنیا بنگرید

اغلب مردم فقط به آن چیزی باور دارند که به عیان می بینند. بسیاری از پدیده های طبیعی و غیر طبیعی مانند باد ویا جریان برق را نمی توان با حواس مادی تجربه کرد. مادام که خود را در جسم فیزیکی محبوس کنید و براین گمان باشید که مجموع جهان هستی ،همین جهان مادی است، در جنبه های مختلف زندگی با ناکامی رو به رو خواهید شد. باید از قالب فیزیکی خود فراتر روید، از موانع بگذرید و در سطحی ژرف تر به خرد و شعور لایتناهی بنگرید. اگر نگاهی بصیر داشته باشید تشویق و نگرانی، ترس از مرگ و معضلاتی که اغلب مردم در پیچ و خم زندگی با آن مواجه اند، جز خیالی باطل نخواهد بود. در آن اگر به عامل دنیایی دل بستگی عمیق پیدا کنید، ضمیر برتر به سراعتان خواهد آمد ورشته های وابستگی را از هم خواهد گسست چندان که به خود خواهید گفت: "آیا این کار من بود؟" با بینش والا می توان توهم و خیال باطلی را که موجب غم و اندوه و خشم و بغض و حسد می شود آشکارا حس کرد. بنا براین هر گز با رویداد های ناگوار زندگی در ستیز نخواهید بود، زیرا ذره ای از ضمیر برترتان به شما می گوید که اگر فلان کار به نتیجه نرسید اهمیتی ندارد. اگر دوستان و آشنایان چیزی دارند که شما ندارید مهم نیست، زیرا هرگز نمی توانید چیزی را در تصاحب داشته باشید، آنچه می توانید داشته باشید اوقات کنون است و آنچه در حال می توانید انجام دهید، زندگی کردن و لذت بردن است.

هرگاه شیی قابل ارتجاعي مانند یک فنر را تا حدود خاصی بکشید، به حالت اولیه ی خود باز می گردد. اما اگر از محدوده ی طراحی شده اش بیشتر کشیده شود، دیگر حالت اولیه ی خود را نخواهد داشت. باهمین منطق، ذهنی که به افق تازه ای وارد شود، دیگر هرگز به بعد اولیه ی خود باز نمی گردد. گستردگی اندیشه انسان تا به آن جا پیش می رود که معجزه ها بیا فریند.

بینش، آزادی عمل شگرفی را پدید می آورد. مثلاً وقتی به چهره ی کودکی می نگرید، به زیبایی و تکاملی پی می برید که تا آن زمان در پرده ابهام پوشیده ماند بود. دیگر نیازی نمی بینید که دیگران را متقاعد کنید تا همیشه حق را از آن شما بدانند و به جای این که با بحث مشاجره دیگران را به اردوگاه خود فرا خوانید، این حق را برای آن ها قائلید که عقاید خود را داشته باشند و بر آن اصرار ورزند، پس از آن که به بخش والاتر وجود دست یافتند، رابطه با خود را انسجام می بخشید و در نتیجه دوستان فراوانی که روزی برایتان با اهمیت بودند، اهمیت خود را از دست می دهند و فقط به چند دوستی اکتفا می کنید که اگر چه در همه کارها با شما توافق ندارند اما همیشه حامی و پشتیبان شما هستند. در این مرحله عشق و محبت شگفتی نسبت به دیگران احساس می کنید به طوری که حتی دشمنان قسم خورده ی شما نیز از این عشق بی نصیب نخواهند ماند. احساس همدردیتان نسبت به دیگران افزایش می یابد و به شما امکان می دهد که پدر، پیشه ور، یا ورزشکار خوبی باشید. هنگامی که به خرد و فرزانی برتر می پیوندید، معرف شما صلح، صفا و آرامش درونی است نه پول و ثروت، شغل و جنسیت. در عالم هوشیاری، خود پرستی و منیت را واژگون خواهید کرد. مرز های بین شما و دیگران فرو خواهد ریخت و جملاتی از قبیل من بزرگترم، پول بیشتر دارم و از هوش و ذکاوت بیشتری برخوردارم مفهومش را از دست خواهد داد. همه را با خود مرتبط و متصل می یابید و شمارا تغییر می دهد. دیگر یک فروشنده، نویسنده، یا پدر نیستید بلکه عضوی از خانواده ی بزرگ بشریت به شمار می آید و همواره این احساس را دارید که همه در یک مسیر گام برمی دارند و تنها تفاوتشان این است که در نقاط مختلف آن در حرکتند. بسیاری اوقات، مردم وقایعی را که ساعتی پیش روی داده است کاملاً به فراموشی می سپارند و از این بابت نگرانند غافل از این که نسیان می تواند نشانه ی بصیرت کامل باشد. زیرا انسان رویدادهای گذشته را به کلی از دست رفته تلقی می کند و جنان با اوقات حال در گیر است که در ذهنش فضایی برای اندیشیدن به وقایع گذشته باقی نمی ماند.

## ابعاد مختلف زندگی انسان

آیا تا به حال خواب دیده اید؟ بسیاری از مردم از من می پرسند که پس از مرگ به کجا می روند و من هم به عنوان پاسخ از آن ها می پرسم در خواب و رویا به کجا می روید و چه می کنید؟ در عالم رویا و پس از مرگ، جا و مکان مفهوم ندارد. پیش از این هم گفتیم که انسان یک موجود چند بعدی است و هر یک از این ابعاد دارای قوانین و مقررات خاص خود است. ابعاد مختلف زندگی بشر را می توان به نردبانی که دارای سه پله است تشبیه کرد. پله پایینی نردبان مرحله اول خواب و رویا، پله دوم جهان فیزیکی و پله سوم عالم پس از مرگ است.

شما تقریباً یک سوم از عمر خود را در خواب می گذرانید و در نتیجه تابع قوانین جدیدی می شوید. در عالم رویا زمان، مکان، شروع، پایان، مرگ، علت و معلول مفهومی ندارد و صرفاً از این جهت حائز اهمیت است که تنها راه دسترسی به سطح دیگری از هوشیاری در این عالم است. در این بخش از حیات، انسان به طور موقت از قالب فیزیکی خود بیرون می آید و صددرصد به اندیشه ی خود متکی می شود. به همین دلیل، نیروی خلاقه ای در او پدید می آید که تمام موانع را از میان بر می دارد و هر آن چه را که طلب کند در فراهم آوردنش قادر می گردد. مثلاً اگر در خواب مشغول رانندگی است و جاده ای به بن بست و پرتگاهی منتهی می شود، برای ادامه ی سفر خود پروبال در می آید و به پرواز در می آید.

بزرگترین درسی که ما از عالم رویا می گیریم این است که با اتکا به نیروی اندیشه توان آن را می یابیم که موانع را به فرصت ها تبدیل کنیم و قدرت خلاقیت داشته باشیم. انبیا و اولیا عذاباً به دلیل آن که از جسم مادی خود گذشته و به بعد معنوی پیوسته اند، توانایی معجزه را به دست آوردند. ما همگی خواب می بینیم و با گام نهادن در جهان رویا، جهان زندگی مان نیز تغییر می یابد و در جهان اندیشه خالص بدل می شود.

آنچه را که ما در عالم رویا تجربه می کنیم، به نحوی در جسممان جلوه می کند. برای مثال اگر کسی با کاردی در دست به خواب ما بیاید و تهدیدمان کند و ناگهان بیدار شویم، ملاحظه می کنیم که قلبمان به شدت به تپش در آمده است. یکی از جالبترین پدیده هایی که انسان در عالم رویا با آن روبه روست، ملتحم شدن است. شخص در عالم رویا با اهرم نیرومند تفکر، دقیقاً همان احساساتی را به دست می آورد که یک زن و مرد در عالم بیداری تجربه می کنند. حتی انزال اسپرم که می تواند به وجود آورنده ی یک حیات باشد توسط یک اندیشه و در قالب یک رویا عملی است.

## ارتباط بین ابعاد زندگی

در عالم بیداری می توان با کسی که در خواب است ارتباط برقرار کرد. برادرم سابقاً من چنین رابطه ای داشت. یک بار او ملاقه ای را به من داد و گفت که این پیراهن من است و باید آن را بپوشم و به مدرسه بروم و در این حال در مقابل خانواده ام به من می خندید و مسخره ام می کرد. او در رویای من نقشی را به عهده می گرفت و ارتباطش را ساعت ها با من حفظ می کرد. رویا برای من، در عالم خواب یک واقعیت می نمود و تنها پس از بیداری بود که می توانستم به تصورات پوچ و باطل خود پی ببرم. اما او در بیداری و هوشیاری نظاره گر تصورات و توهمات باطل من بود. کافی بود بیدارم کند تا به سطح هوشیاری او برسم و نسبت به تصورات پوچ و باطلم آگاه شوم.

مرحله عالی حیات، یعنی عالم پس از مرگ هم قوانین و مقررات خاص خود را دارد. وقتی به این مرحله از دگر گونی می رسیم و به گذشته نظاره می کنیم، واقف می شویم که چه توهمات و خیال های باطلی را در دنیا در سر می پرورانده ایم. پس از ورود به این مرحله از هوشیاری، پرده ها پس می رود و نادیدنی ها آشکار می شود و آنجاست که انسان در می یابد که همه دلبستگی ها و وابستگی هایش در حیات مادی، چونان رویاهایی که در خواب می دیده، باطل و بی مقدار بوده است.

ما برای آن که قادر باشیم به تصورات باطل خود در دنیا واقف شویم، نیازمند یاری فردی از دیار هوشیاری متعالی هستیم، دیاری که پس از مرگ به آن می رسیم. نیازمند اویم تا با ظاهری مبدل به میان مآید، با ما رابطه برقرار کند و از خواب و خیالی که در این کره ی خاکی برای خویش ساخته ایم، رهایی مان بخشد. این رسالت به عهده ی مردان الهی است. زیرا آن ها واقعیت ها را در پس تصورات مادی ما به عیان می بینند. برای مثال عیسی مسیح در نقش یک نجار به میان مردم آمد تا حقایق را به روشنی بر آنها بنمایاند و نسبت به دنیای ازلی و ابدی آگاهشان کند.

## دوگانگی نیرو های عالم

لحظه ای به نیرو های متضاد دوسوی یک آهنربا ببیندیشید. هرگز نمی توان قطب شمال یک آهنربا را از قطب جنوب آن جدا کرد. هرچه قطب شمال و جنوب آن را قطع کنید، قطب های شمال و جنوب دیگری به وجود می آید و تنها فاصله ی آن ها به هم نزدیکتر می شود. جهان هم دارای یک انرژی مغناطیسی و دو قطب شمال و جنوب است و دو نیرو، با ماهیتی کاملاً متضاد، در قطبین آن وجود دارند. به همین دلیل در رویدادها و وقایع جهان دوگانگی وجود دارد و این تناقض خود بخشی از تکامل جهان است. برای مثال در برابر پلیدی، نیکی و در برابر ناامیدی، امید را می توان جستجو کرد. اگر گروهی از مردم جهان در گرسنگی به سر می برند، عده ای دیگر در تلاشند تا این معضل بشری را تا حدودی رفع کنند. هر اتفاقی که در جهان روی دهد، خواه مطابق میل ما باشد یا نه، بخشی از نیرو های متناقض جهان است. اسکات جو در این زمینه گفته ی نغز جالبی دارد. او می گوید: "بالاترین سطح بصیرت زمانی است که آدمی دو پدیده ی کاملاً متضاد را در وجود خود حس کند." انسان نیز بخشی از تکامل جهان است. به همین دلیل، تحت تأثیر دنیوی کاملاً متناقض قرار دارد. جسم مادی و فانی او طالب جمع آوری مال، کسب مقام و استفاده از لذایذ زندگی است در صورتی که روح و اندیشه ازلی پیرو معنویات است و از این رو همیشه کشمکش دائمی بین امیال مادی و معنوی وجود دارد. اگر انسان زنجیر ها و قید های انسانی را از دست و پای روح خود بگشاید و با سرچشمه ی معنوی بیامیزد، قوانین عشق و خرد و انرژی لایتناهی بر زندگیش حاکم خواهد شد و در رهگذر زندگی هدایتش خواهد کرد.

## تماس با ذهن کیهانی

هرگاه عیسی مسیح به دهکده ای گام می نهاد، هاله ای از عشق و نور الهی پیرامونش را می گرفت، بر مردم اطرام او می تابید و به بینش و هوشیاری آن ها می افزود. یک شخصیت عالی و معنوی، با سرچشمه عشق و خرد و انرژی لایتناهی در ارتباط است و به همین دلیل با حضور خود در هر جمعی تأثیری شگرف بر حال و هوای مجلس پدید می آورد. من این پدیده را به هنگام برخورد با کن کایز، یکی از سالکان معنویت و نویسنده ی کتاب "راهی به سوی هشیاری برتر" تجربه کرده ام. وقتی او برصندلی چرخدارش به خانه ی ما وارد شد، متوجه شدم که بچه ها از حرکت ایستادند، از سر و صدای دست برداشتنند و به او خیره شدند. عشق و خرد لایتناهی که در درونش مأوداشت، پیرامونش ساطع شده بود و همه را مجذوب خود می کرد. توصیف ارتباطی که در چنین شرایطی برقرار می شود، کار ساده ای نیست. فقط می توان آنرا به رابطه ی مادر با کودکان خردسالش تشبیه کرد که چگونه مجذوب و شیفته او هستند و با حضورش روحیه ی دیگری می گیرند.

مزلو در این باره می گوید: "انسان هایی که از عشق الهی سرشارند، هر جا که حضور یابند، افراد پیرامون خود را در پرتو نیروی آسمانی که همان عشق، دوستی، تندرستی، اعتدال و آرامش است فرو می برند." در درون هر یک از شما در هر شرایطی که باشید این نیرو وجود دارد. باید در اندرون خود و در نهفته ترین هسته ی موجود به جستجوی این انرژی لایتناهی که چون اقیانوسی بی کران نهفته است، رفت و برای تحوّل شگرف و حیرت انگیز از آن بهره جست. با اتصال به نیروی معنوی تنها در مسیر نیک دلی، خیر خواهی، مشارکت، هماهنگی، عفو و گذشت گام بر می دارید و خود بخشی از الوهیت جهان و قدسیت الهی می شوید.



پایان

ارائه:

<http://bookmarket2012.blogfa.com>

معرفی دیگر رمانها و کتابها:

دانلود کتاب دنیای sms2012 (جاوا- آندروید و تیلنت)

دانلود دنیای مردان و زنان (جاوا)

دانلود مجله ی رنگارنگ (جاوا و آندروید)

دانلود رمان زندگی، من، او (جاوا و آندروید)

دانلود رمان چشمان تو عشق من (جاوا و آندروید)

دانلود رمان غزل عاشقی (جاوا)

دانلود رمان بوی خوش عشق (جاوا)

دانلود رمان هدیه ی شاهزاده (جاوا)

دانلود رمان گندم معروفترین اثر م. مودب پور (جاوا، آندروید تیلنت و pdf)

دانلود مجله ی گامی برای خوشبختی (جاوا و آندروید)

دانلود رمان آن 5 دقیقه (جاوا و آندروید)

دانلود رمان محبت عشق (جاوا ، آندروید و pdf)

دانلود رمان من + تو (جاوا و آندروید)

دانلود رمان عشق بی درو پیکر (جاوا و آندروید)

دانلود مجله ی دانستنی های جنسی 1 (جاوا و آندروید)

دانلود رمان نگیں (جاوا و آندروید)

دانلود مجله ی دانستنی های جنسی 2 (جاوا و آندروید)

دانلود رمان چگونه بازگردم (جاوا ،آندروید و pdf)

دانلود رمان خواهش دل (جاوا ،آندروید و pdf)

دانلود رمان عشق برنامه ریزی شده(جاوا ،آندرویدو pdf)

دانلود کتاب جاودانه ها(جاوا،آندرویدو pdf)

دانلود رمان پریچهر(جاوا ،آندروید،تبلت وpdf)

دانلودرمان قصه ی عشق ترگل(جاوا ،آندروید،تبلت وpdf)

دانلود رمان مهربانی چشمانت(جاوا ،آندروید،تبلت و pdf)

دانلودکتاب از دوست داشتن تا عشق(جاوا ،آندروید،تبلت و pdf)

دانلود رمان بوی خوش عشق (جاوا ،آندروید،تبلت و pdf)

دانلود رمان ورود عشق ممنوع (جاوا ،آندروید،تبلت و pdf)

دانلود رمان یه بار بهم بگو دوسم داری (جاوا ،آندروید،تبلت و pdf)

دانلود رمان آرامش من(جاوا ،آندروید،تبلت و pdf)

دانلود تولدی دیگر ، اشعار فروغ فرخزاد(جاوا،آندروید،تبلت وpdf)

دانلود رمان تو آرزوی منی(جاوا ،آندروید،تبلت و pdf)

دانلود رمان دالان بهشت(جاوا ،آندروید،تبلت و pdf)

دانلود رمان یک اس ام اس (جاوا ،آندروید،تبلت و pdf)

رمان آبی تر از عشق همراه با دانلود جاوا ،آندروید،تبلت و pdf

ارائه:

<http://bookmarket2012.blogfa.com>