قدرت بیداری

دکتر وین دایر

تمرین‌های ذهن-آگاهی و ابزار معنوی
برای دگرگون کردن زندگی

مترجمان: روزبه ملک زاده - نوشین عالشی

قدرت بیداری

تمرین‌های ذهن-آگاهی و ابزار معنوی

برای دگرگون کردن زندگی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فهرست

فصل 1: نقشه‌ی راه

فصل 2: فرارفتن از کالبد فیزیکی

فصل 3: روی تصویر کلی تمرکز کنید

فصل 4: آزادی حقیقی

فصل 5: سه کلید هشیاری برتر

فصل 6: نفس را مهار کنید (کلید چهارم)

فصل 7: بدانید که همه‌ی ما همه یکی هستیم

فصل 8: تسلیم باشید و با جریان زندگی پیش بروید

فصل 9: قدرت تصویرسازی را به کار بگیرید

فصل 10: مراقبه را یاد بگیرید و ذهن‌تان را آموزش دهید

فصل 11: در روشنایی زندگی کنید

فصل 12: بهشت را روی زمین تجربه کنید

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

پیشگفتاری از برندن بشارد

ناگهان در کمال شگفتی می‌بینید معجزه‌ها رخ می‌دهند .

—دکتر وین دایر

ترس همه جا را فرا گرفته است.

جهان در بحران به سر می‌برد.

اکنون اواخر ماه مارس سال 2020 میلادی است و ما درگیر پاندمی جهانی به نام ویروس کرونا شده‌ایم. در حال حاضر من و همسرم، دنیز، در منزل به سر می‌بریم اما تنها ما نیستیم. به نیمی از مردم آمریکا گفته شده در خانه‌هایشان بمانند. نه فقط آمریکا، دیگر دولت‌ها هم همین محدودیت‌ها را برای میلیاردها شهروندشان وضع کرده‌اند.

شاید وقتی این کتاب به دست شما برسد علت همه‌ی اینها مشخص شده باشد ولی در حال حاضر هیچ چیز معلوم نیست.

قرنطینه، فاصله اجتماعی، پرهیز از تجمع، و تعطیلی کلماتی هستند که این روزها به کار می‌بریم. هر روز خبرهایی می‌شنویم که آرامش‌مان را خدشه‌دار می‌کنند. انبار کردن نیازهای اساسی، تخت‌های پر بیمارستان‌ها، مقررات سفت و سخت، رکود اقتصادی در دنیا و سرخط هر روز اخبار، آمار روزافزون ابتلا و مرگ و میر.

وحشتی دائمی کل دنیا را در بر گرفته و مدام از خود می‌پرسیم چرا، چطور، و چه کسی مقصر است- پرسش‌های بی‌جوابی که نتیجه‌ای جز بی‌خوابی‌های شبانه، درددل با

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

دوستان، مقصر دانستن جامعه، توطئه‌های سیاسی، و در نهایت دیدن آمار تکان‌دهنده و روزافزون مرگ و میر ندارد.

اقتصاد آمریکا دچار بحران شده است، با وجود ارائه‌ی بسته‌های حمایتی به ارزش تقریبی دو هزار میلیارد دلار، همچنان مشکل داریم. هفته‌ی گذشته 3 میلیون دلار برای بیکاری هزینه شد. ده‌ها میلیون دیگر هم برای این منظور لازم است. همه‌ی کسب و کارهای خوب از رونق افتاده‌اند. مرزها بسته شده‌اند. محدودیت‌ها رفته‌رفته بیشتر می‌شوند. از واکسن هم خبری نیست.

اما خوشبختانه من این مطالب را در کمال آرامش می‌نویسم. این اپیدمی ترس و وحشت نتوانسته ذهن، جسم و روح مرا تحت تأثیر قرار دهد.

به نوعی احساس آرامش می‌کنم. کنترل احساساتم را در دست دارم. در مواجهه با مرگ و میر و خطر روزافزون به خودم مسلط هستم. دست از کنترل شرایط کشیده‌ام.

پیش از تعطیلی فروشگاه‌ها هیچ خریدی از سوپرمارکت نکردم با این وجود احساس فراوانی می‌کنم.

برای من هم مثل خیلی از مردم دنیا احتمال مبتلا شدن وجود دارد با این وجود احساس امنیت می‌کنم.

درست است در منزل حبس شده‌ام اما روحم آزاد است.

هر روز هزاران نفر برایم پیام می‌فرستند. اغلب آن‌ها با ترس و ناامیدی و نگرانی به دنبال کسی هستند که به آن‌ها امید بدهد. من اما خود را به این پرتگاه نیانداخته‌ام. فقط از یک چیز مطمئنم- اینکه آماده‌ی خدمتگزاری به مردم هستم.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

من پیله‌ای از خوش‌بینی و ایمان به دور خودم تنیده‌ام. افکار منفی و واکنش‌های آنی را فقط مشاهده می‌کنم. در عوض بیشتر اوقات روز به این پرسش فکر می‌کنم: "چطور می‌توانم به دیگران خدمت کنم؟"

من در این روزها و شب‌های به ظاهر تاریک احساس قدردانی و خوشبختی می‌کنم. این دیدگاه را مدیون وین دایر هستم.

اوه، باور کنید من هم انسان کامل و شجاعی نیستم. اما به پاس تأثیری که دکتر وین دایر روی زندگی‌ام داشته احساس حضور می‌کنم، حضوری همیشگی و کامل. وین دلیل اصلی بیداری من بوده و هست. بخصوص اکنون.

24 سال پیش بود که اولین کتاب وین دایر را خواندم. اکنون 5 سال از درگذشت او میگذرد، و کتابی که هم اینک در دست دارید سی و چهارمین کتاب اوست. فکر می‌کنم اکنون بهترین زمان برای نشر سخنان باشد.

در این اوضاع آشفته این کتاب چه پیامی برای ما دارد؟ از نظر من همان چیزی که وین همیشه آموزش می‌داد:

برای دستیابی به خود برترمان باید همواره در زمان حال حضور داشته باشیم.

و وقتی به آن سطح از بیداری و آگاهی می‌رسیم، که موضوع این کتاب هم همین است، **"بهترین خودمان را زندگی می‌کنیم که در ما آرامش، کمال و خوشی ایجاد می‌کند."**

توجه داشته باشید که وین اشاره‌ای به شرایط نکرده‌است. شما برای احساس خوشبختی نیازی به شرایط ندارید- کافی است تصمیم بگیرید که *خود برترتان باشید* مابقی خودش

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

اتفاق می‌افتد. شرط بیداری، راحتی و آسایش نیست. همین حالا هم می‌توانید به بیداری برسید.

در تمام مدت عمرم از آموزه‌های وین آزادی و آرامش خاصی گرفته‌ام.

در 19 سالگی دست به خودکشی زدم. وقتی از نامزدم جدا شدم تا پای مرگ پیش رفتم. او به من خیانت کرد، و از آنجاییکه تمام هویتم را به آن رابطه گره زده بودم وقتی رابطه به هم خورد زندگی به کل برایم مفهومش را از دست داد. گاهی اوقات وقتی روابط‌تان از هم می‌پاشد، خودتان هم از هم می‌پاشید. اتفاقی که برای من افتاد. داغون و افسرده و سردرگم شده بودم. نقشه‌ی خودکشی را کشیدم، حتی اینکه چطور و کی آن را به انجام برسانم.

اما طبق معمول، زندگی نقشه‌های دیگری داشت. یک شب هنگام رانندگی در یک بزرگراه تصادف کردم و ماشینم واژگون شد. وقتی به خودم آمدم خود را از شیشه‌ی جلو بیرون کشیدم و روی کاپوت مچاله شدهِ‌ی ماشین ایستادم. خون از پاهایم جاری بود و ترس وجودم را فرا گرفته بود.

همان لحظه بیهوش شدم. فکر کردم دارم می‌میرم.

به پایین، به خونی که از پاهایم جاری بود و به کاپوت ماشین نگاه کردم. به تنها چیزی که فکر میکردم این بود: *آ یا اصلاً برای کسی اهمیت داشت که من زنده بمانم؟* به آسمان خیره شدم و ماه زیبا را دیدم. و در همان *لحظه* احساس کردم آزاد هستم و هیچ چیز تهدیدم نمی‌کند. ناگهان زندگی در نظرم باارزش و معجزه‌آسا آمد. خداوند به من فرصتی دوباره بخشیده بود.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

آن پسر جوان غمگین و دل‌شکسته که قصد خودکشی داشت دیگر نمی‌خواست بمیرد. می‌خواستم زندگی کنم، می‌خواستم از نو عاشق شوم، و مهم باشم.

چند هفته بعد بلافاصله بعد از اینکه سلامتی‌ام را بازیافتم، درجستجوی پاسخ سؤالاتم درباره‌ی هستی و زندگی شروع به گشتن کتاب‌فروشی‌ها کردم. در بخش کتاب‌های خودسازی به یک کتاب صوتی از وین دایر برخوردم.

در پی یک سری اتفاقات غیرمترقبه که به صلاحم بود، اولین کتاب صوتی از وین به نام *زندگی در آگاهی* را گوش کردم.

(وقتی انتشارات هی هاوس از من خواست تا پیشگفتار این کتاب را بنویسم، بدون اینکه حتی عنوان آن را بدانم با خوشحالی قبول کردم. وقتی کتاب را باز کردم و عنوان *قدرت بیداری* را دیدم با خودم گفتم، *کار تمامه دوست من! عالیه، متشکرم!)*

کتاب‌های بعدی که از وین دایر خواندم و تأثیر عمیقی بر بیداری من در دهه‌ی 20 زندگی‌ام گذاشتند کتاب‌های *چگونه شخصی نامحدود باشیم* و *معجزه‌ی واقعی* بودند.

سال‌ها بعد، پس از حادثه‌ی 11 سپتامبر، در کتاب *برای هر مشکلی راه حلی معنوی وجود دارد* آرامش و امید را یافتم.

من از وین چه چیزهایی می‌آموختم؟

اینکه مهم باور است. نیت است. عشق است. ایمان است. نفس و مادیات و قدرت اهمیت ندارند. اگر به دیگران خدمت کنید یعنی هدفی دارید. آگاهی‌تان را بالا ببرید تا به خود برترتان دست یابید. شما توانایی آن را دارید که حتی در میان آنچه به آن آشوب می‌گویند آرام باشید و از زندگی لذت ببرید، سکون را حس کنید، معجزه‌ها را ببینید. تسلیم یعنی قدرت. *با عشق و همگام با خداوند عمل کنید.*

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

تا سال 2003 این مطالب را تدریس می‌کردم. شاد و عاشق بودم. از لحاظ ذهنی، احساسی و معنوی حس خوبی داشتم. در یک شغل خوب بعنوان مشاور فعالیت داشتم، شغلی رضایت‌بخش، چالش‌برانگیز و خدمت‌رسان.

اما حس می‌کردم باید کار دیگری انجام دهم. می‌خواستم کتاب بنویسم. از خودم تصویری در ذهن داشتم که در مورد کتاب‌هایم گفتگو و صحبت می‌کنم مثل یک وین دایر جوان اما تازه‌کار. و قطعاً نه به فرزانگی او. منظورم این نیست که می‌توانستم مثل وین باشم- بلکه او نمونه‌ی فردی بود که دوست داشتم کار او را داشته باشم. نمی‌خواستم از او تقلید کنم؛ فقط می‌خواستم شغلی مثل شغل او داشته باشم، به مردم خدمت کنم. این یک ندای درونی بود.

وین به ما آموخت که اغلب اجازه نمی‌دهیم ندای درون‌مان به گوش‌مان برسد. تصمیم گرفتم رؤیاهایم را دنبال کنم، چون شک نداشتم آموزه‌های وین فطرت مرا بیدار کرده بود.

اولین کتابم به اسم *بلیط طلایی زندگی* را با هزار امید و آرزو نوشتم. آن کتاب حاوی همه‌ی دانسته‌هایم بود، مثل یک اثر هنری از زندگی‌ام. بی‌صبرانه می‌خواستم آن را با دنیا به اشتراک بگذارم. ماه‌ها گذشت، 19 ناشر کتابم را رد کردند. احساس شکست می‌کردم و آماده می‌شدم که به شغل قبلی‌ام برگردم. فکر کردم بهتر است دست از رؤیاهایم بردارم. سپس کتاب *خود مقدس شما*، و چند ماه بعد *قدرت خیال* را خواندم.

دیگر از بازگشت به عقب خبری نبود.آموزه‌های وین اهدافم را شکل دادند و تمنای درونی‌ام برای آنچه در این کتاب از آن بعنوان *آزادی حقیقی* یاد می‌کند شعله‌ور شد.

بالاخره یک ناشر پیدا کردم. کتاب را روانه‌ی بازار کردیم، ولی اوضاع آنطور که آنها انتظار داشتند پیش نرفت. من اما هدفم مشخص بود- می‌خواستم در این کار موفق شوم.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

بنابراین تصمیم گرفتم تلاشم را بیشتر کنم و هر کاری می‌توانستم برای تحقق رؤیاهایم انجام دهم (چیزی که وین در این کتاب آموزش می‌دهد). دست از نیاز به تأیید شدن کشیدم و شروع کردم به یادگیری مهارت‌های نویسندگی، بازاریابی، شروع کسب و کار جدید، و آزاد زندگی کردن.

آموختم که چیزی را به زور نخواهم، اگرچه تصویر ذهنی، و امید و هدف کافی داشتم مثل همان چیزی که وین در برنامه‌های ویژه‌ی تلویزیونی‌اش آموزش می‌داد، زندگی رؤیای یک رودخانه است و ما آمده‌ایم تا در جریان آن مثل یک قایق‌سوار قایق‌مان را به آرامی و با فراغ بال پارو بزنیم و پارو بزنیم.

چند سالی خودم را به دست سرنوشت سپردم. یک کتاب دیگر نوشتم، که در ردیف اول فروش نیویورک تایمز قرار گرفت. ناگهان سخنرانی‌هایی در سراسر کشور ترتیب دادم و افراد برجسته و بانفوذی تحت تعلیم من در آمدند. زندگی‌ام داشت به رؤیا بدل می‌شد...من به کار رؤیایی‌ام یعنی نویسنده، سخنران و مربی دست یافته بودم.

درست همانطور شد که وین می‌گفت- وقتی با اطمینان نیت‌تان را مشخص و با آسودگی خاطر و ایمان اهداف‌تان را دنبال می‌کنید، "ناگهان معجزه‌ها نمایان می‌شوند و شما را شگفت‌زده می‌کنند."

در سال 2010 عالی‌ترین اتفاق رخ داد. از وین دعوت کردم در یکی از سمینارهایم سخنرانی کند و او پذیرفت. ما دقایقی پیش از اینکه به روی صحنه بروم و برای مخاطبینم بگویم که او چطور زندگی مرا متحول کرد، برای اولین بار یکدیگر را ملاقات کردیم. مات و مبهوت بودم..."ناگهان...معجزه‌ها...شگفت‌زده می‌کنند."

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

می‌دیدم که وین چشمان مخاطبینم را به روی معجزات، خدا، زندگی و عشق باز می‌کرد. او با من و تیم‌ام و همه‌ی افراد پشت صحنه بسیار مهربان بود. قبل از رفتن این حس را در من ایجاد کرد که به زودی دوباره یکدیگر را می‌بینیم.

راه‌ها چطور باز می‌شوند؟

یک سال بعد، رید ترسی، مدیر مسئول انتشارات هی هاوس از من دعوت کرد در تور وین به سه مکان معنوی-مذهبی اروپا شرکت کنم. قبول کردم. برایم مایه‌ی افتخار بود که با وین همسفر باشم. راستش در آن زمان روزهای سختی را می‌گذارندم و خودم هم دقیقاً نمی‌دانستم علتش چیست.

برنامه‌ی سفر این بود که وین را به همراه خانواده و هوادارانش به شهر آسیزی[1] ایتالیا، لورد[2] فرانسه، و مجوگوریه[3]ی بوسنی و هرزگوین ببرند. این‌ها اماکن معنوی معروف در اروپا بودند. به هر مقصدی که می‌رسیدیم، وین تاریخچه‌ی آن مکان و اینکه چطور می‌توانیم مسیر معنوی خود را پیدا کنیم برایمان شرح می‌داد.

می‌خواهم خاطرات خوبم را از آن سفر با شما در میان بگذارم. فکر می‌کنم با این کار بتوانم تنها بخش کوچکی از شخصیت او را به شما معرفی کنم.

اولین خاطره مربوط به روزی است که به ایتالیا رسیدیم. به یاد دارم در قسمت تحویل بار فرودگاه منتظر چمدان‌هایمان بودیم. وین هم مثل همه‌ی ما منتظر بارهایش بود. فکرش را بکنید. حدود 80 نفر آنجا بودند- آن هم هواداران وین- و او در آن زمان فوق‌العاده معروف بود. معمولاً شخصی در موقعیت او برای تحویل گرفتن چمدان‌هایش یک دستیار دارد در حالیکه خودش بیرون از فرودگاه با عینک دودی در یک خودروی

[1] Assisi
[2] Lourdes
[3] Medjugorje

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

خصوصی به مقصد هتل نامعلومش نشسته است. ولی وین به گفته‌های خود عمل می‌کرد و مثل همه‌ی ما منتظر رسیدن چمدان‌هایش بود؛ او متواضع و متکی‌به‌خود بود. وقتی از فرودگاه خارج شدیم و متوجه شد که برایش خودروی شخصی گرفته‌اند، خواست که با همه سوار اتوبوس شود. ممکن است این مسائل به نظرتان کوچک و بی‌اهمیت جلوه کنند ولی اگر وین را بشناسید می‌دانید که خیلی هم اهمیت دارند.

دومین خاطره‌ام به یک روز صبح برمی‌گردد. وین همراه با همه صبحانه خورد و با مهربانی به من اجازه داد کنارش بنشینم. هیجان‌زده بودم چون می‌خواستم زحمات او را جبران کنم. می‌خواستم از او بپرسم چه خدمتی می‌توانم به او بکنم.

آن زمان تنها شش سال از شروع کارم به عنوان مربی می‌گذشت و تنها سه کتاب چاپ کرده بودم. من یک تازه‌کار بودم و چیز زیادی برای خدمت به وین نداشتم. تنها مزیتم به دیگران این بود که فضای مجازی را زودتر از بقیه کشف کرده بودم و همین باعث شده بود در عرض یک سال میلیون‌ها شاگرد و هوادار آنلاین جذب کنم. پیشرفت کاری‌ام خوب بود و با هرکس صحبت می‌کردم از من می‌خواست کاری تبلیغاتی برایش انجام دهم.

"خب وین، کاری هست که بتونم برات انجام بدم؟ تبلیغاتی، چیزی؟ دوست دارم به طریقی زحماتت را جبران کنم."

وین لبخند زد و به من و سپس به بشقابش نگاهی انداخت. "همه چیز رو به راهه براندن. تا ببینیم چی پیش میاد."

فکر می‌کنم این بهترین درسی بود که از وین یاد گرفتم-*اعتماد به آنچه پیش می‌آید*. تا به امروز وین یکی از سه نفری است که هرگز از من درخواستی نکرده‌اند. این را هرگز فراموش نمی‌کنم.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

سومین خاطره‌ی من از آن سفر اروپا برمی‌گردد به عشق و توجه وین به فرزندانش. او در سخنرانی‌هایش بسیار شفاف صحبت می‌کرد و از سفرش بعنوان یک پدر، همسر و انسان سخن می‌گفت. به ندرت دیده می‌شود که یک استاد معنوی مقابل جمعیت اعلام کند که همیشه پدر خوبی نیست، که همچنان به رشد و شکوفایی و کشف خود و جهان می‌پردازد، که هنوز سعی دارد به قدرت عشق پی ببرد، سعی در کنترل اوضاع ندارد، و به دنبال این است که تا زنده است با فرزندانش در ارتباط باشد. این زیباست. این نهایت زندگی است.

من در آن سفر با بچه های وین وقت خیلی کمی گذراندم، ولی همان روز سر میز صبحانه آنچه را دیده و شنیده بودم با او در میان گذاشتم: آن‌ها عاشق پدرشان بودند و به او افتخار می‌کردند. وقتی وین به حرف های آدم گوش می‌کرد با تکان دادن سرش به علامت تأیید، با درخشش چشمانش و سکوتش فضا را روحانی می‌کرد.

یک جای کار اشکال دارد

پیش‌تر گفتم که وقتی به آن سفر دعوت شدم روزهای سختی را می‌گذراندم. نمیدانستم مشکل دقیقاً چیست. فقط حالم خوب نبود.

همینطور که از اماکن معنوی که به خاطر معجزات‌شان معروف بودند دیدن می‌کردیم، متوجه شدم واقعاً مشکلی دارم. آن زمان سعی داشتم کتاب بعدی‌ام را بنویسم، اما کلمات جاری نمی‌شدند. چیزی به ذهنم خطور نمی‌کرد. ما به یک سفر اکتشافی رفته بودیم اما من مدام خسته بودم و دوست داشتم در تخت خواب بمانم. حال خوشی نداشتم.

اگر بگویم آن سفر حالم را بهتر کرد دروغ گفته‌ام. اما مرا برآن داشت که ببینم مشکل کجاست. *آخر چطور ممکن بود با وین دایر به یک سفر معنوی رفته باشم و احساسم عالی نباشد؟*

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

بعداً مشخص شد در طول آن سفر مغزم دچار تورم شده بود. چند ماه قبل یک چهارچرخ با سرعت 65 کیلومتر به من برخورد کرد. با خودم می‌گفتم واقعاً شانس آوردم که زنده ماندم؛ چند شکستگی استخوان، از جا دررفتن مفصل ران، دررفتگی شانه، شکستگی دنده و خرد شدن مچ دست.

درد شدیدی داشتم، ولی شانس آوردم که ماشین از روی من رد نشد وگرنه یا می‌مردم یا فلج می‌شدم. انگار برای بار دوم به من شانسی دوباره داده شده بود.

و نزدیک سفرم با وین بود که مغزم شروع به تورم کرد. من از این موضوع خبر نداشتم- فقط حالم خیلی بد بود. وقتی از اروپا برگشتم دوباره به بیمارستان مراجعه کردم. یکی از پزشکان به شرح حالم گوش کرد و پرسید اخیراً بیهوش شده‌ام یا نه. جواب دادم خیر، پرسید تازگی ضربه ای به سرت وارد نشده؟ و من به یاد تصادف افتادم.

پس از اسکن مغزی تشخیص دادند که دچار ضربه‌ی مغزی شده بودم و همین موجب اختلال هشیاری‌ام شده بود.

دو سال طول کشید تا سلامتی‌ام را بازیابم. طی آن مدت، پذیرش و تسلیم را بیشتر یاد گرفتم و باز به سراغ آموزه‌های وین رفتم.

حال که جریان تصادفم را برایتان گفتم، آخرین خاطره‌ام از سفر با وین را برایتان نقل می‌کنم. در آن سفر هنوز مچ ام را با مچبند می‌بستم. یک شب با چند نفر از دوستان در لابی هتل پرسه می‌زدیم که لوئیز هی از راه رسید. این اولین و آخرین بار بود که او را می‌دیدم. من از هواداران خوب او بودم. لوئیز به سمت من آمد و متوجه مچبند روی مچام شد و پرسید آیا مایل‌ام شفایم بدهد؟ سپس دستش را روی مچبند گذاشت و از من خواست چشمانم را ببندم. بعد زیر لب دعایی خواند و مثل همیشه انرژی عشق فرستاد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

احساس کردم دردم تسکین پیدا کرد و هوایی تازه وارد کل وجودم شد. همان چند دقیقه حضورش برایم شفادهنده بود. بعد بلند شد، برایم آرزوی سلامتی کرد و رفت.

بعدها فهمیدم که لوئیز آن زمان حتی من را نمی‌شناخت. او فقط دید کسی درد دارد و خواست او را شفا دهد. او هم مثل وین همواره در حال خدمت به دیگران بود. هر دوی آن‌ها بخش مهمی از زندگی‌ام شدند.

سه سال بعد، وین در خواب از دنیا رفت.

دو سال بعد از آن هم، تقریباً در همان روز، لوئیز درگذشت.

من هم مثل همه‌ی اساتیدم امیدوارم ارزش‌هایی را که آموخته‌ام ادامه دهم و پیام آن‌ها را به کسانی که سر راهم قرار می‌گیرند انتقال دهم.

از خداوند خِرَدی می‌خواهم که شاگردی آن‌ها را بکنم و همانند آن‌ها با فروتنی و انسانیت به مردم خدمت کنم.

صدای لوئیز در گوشم زمزمه می‌کند: "تو می‌توانی زندگی‌ات را شفا ببخشی." و چشمان آبی و درخشان وین را می‌بینم که سرش را به تأیید تکان می‌دهد و با لبخند می‌گوید: **"ما می‌توانیم از همین جایی که هستیم به جایگاهی والاتر دست پیدا کنیم."**

اگر وین الان در بین ما بود درباره‌ی این بحران چه می‌گفت؟

من با کوله‌باری از خاطرات قدیمی کتاب *قدرت بیداری* را مطالعه کردم. با خواندن این کتاب احساس می‌کنم با یک دوست و استاد قدیمی گفتگو می‌کنم که به من یادآوری می‌کند چه چیزهایی در زندگی مهم، ممکن و زیبا هستند.

پیام این کتاب دقیقاً مناسب این روزهاست. در این روزها بخاطر ویروس کرونا زندگی از حرکت ایستاده، و همچنین تصور ما از اینکه که هستیم، برای چه به این دنیا آمده‌ایم و

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

آینده چه پیش خواهد آمد. ما در پی این هستیم که زندگی را از نو تعریف کنیم و این آزاردهنده و ترسناک است. بسیاری از طرح‌ها و نقشه‌هایی که افراد برای شروع سال 2020 داشتند به سرعت نقش بر آب شدند. این موضوع مرا یاد جمله‌ای می‌اندازد که همیشه از وین روی صحنه می‌شنیدم: **"اگر می‌خواهید خدا را بخندانید به او از نقشه‌هایتان بگویید."**

این بحران در عین حال فرصتی است که طرحی جدید برای زندگی‌مان ترسیم کنیم، به آگاهی بالاتری از خودمان و تجربیات‌مان دست یابیم. چنانکه در این کتاب خواهید خواند: **"آنچه در واقع اتفاق می‌افتد این است که هویت فردی‌تان تغییر می‌کند...همچنین وقایع و اتفاقاتی که پیش‌تر به زندگی‌تان معنا می‌دادند دیگر اهمیتی ندارند."**

چه جمله‌ای بهتر از این می‌تواند شرایط فعلی را توصیف کند؟

در صفحات پیش رو با سخنان گهربار فراوانی از وین آشنا می‌شوید که در هر دوران سختی ممکن بود به ما بگوید. پس بیایید این لحظه را دریابیم در حین اینکه برای چالش‌ها و زندگی آینده نیز آماده می‌شویم.

اگر این حرف من اغراق تلقی نشود میگویم همه‌ی کتاب‌های وین در زندگی امروزه هم کاربرد دارند، بحران باشد یا نباشد، اوضاع خوب باشد یا بد، جوان باشید یا جاافتاده.

وین یادآور می‌شود در شرایط سخت است که گروهی از افراد اجازه می‌دهند شرایط زندگی حقیقت درون‌شان را نمایان کند، بنابراین با اتفاقات بیرونی احساس خشم، افسردگی، غم و ترس می‌کنند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

گروهی دیگر اما دیدگاه متفاوتی دارند. آن‌ها به مشکلات و موانع به چشم فرصت می‌نگرند. (آن‌ها) بر این باورند که *می‌دانم این مشکل هم مثل مشکلات دیگر رفع خواهد شد. اگر بتوانم از پس آن بر بیایم، برای من فرصتی است که خودم را بهتر بشناسم.*

اگر وین اینجا بود به ما می‌گفت ترس‌هایمان را فقط مشاهده کنیم و آن‌ها را بپذیریم. **"من از هرچه آزارم می‌دهد بزرگترم. من از مشکلات بزرگترم."** یا شاید چنین می‌گفت:

"می‌توانید بجای اینکه از زندگی برای خود هویت بسازید، آن را مشاهده کنید؟" باور کنید یا نه، آرامش یعنی مشاهده، هشیاری برتر یعنی مشاهده، آزادی حقیقی یعنی مشاهده. شاید او می‌دانست افراد زیادی در خانه مانده‌اند و پیشنهاد می‌کرد:

"این فرصت را غنیمت بدارید تا قدردان زیبایی‌های زندگی باشید، به تفکر بپردازید، و ببینید جهان چقدر باشکوه است. در پس این همه یک هوش برتر وجود دارد و در هرچه سر راه‌مان قرار می‌گیرد موردی برای شکرگزاری وجود دارد. بجای آنکه دنیای درون‌تان را مملو از انتقاد، بدبینی، شک و تردید، غم و اندوه و درد کنید، این را بدانید که همیشه انتخاب با شماست. این شما هستید که افکارتان را کنترل می‌کنید. هر گاه به این باور قلبی برسید که به هرچه فکر کنید قدرت می‌گیرد، آن وقت می‌توانید توجه و انرژی‌تان را بجای ناخواسته‌ها روی خواسته‌ها و قدردانی از آن‌ها بگذارید. آنگاه خواهید دید چیزهایی که برخاسته از بیداری و حضور است برایتان نمایان می‌شوند."

فکر می‌کنم اگر وین اینجا بود به ما یادآور می‌شد بهتر است دست از نگرانی و کنترل اوضاع برداریم.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

نفس می‌گوید، "همه چیز باید تحت کنترل باشد." خود برتر می‌گوید، "اگر تسلیم باشی، به مردم خدمت کنی، خودت را به دست زندگی بسپاری، و بدانی که برای یک هدف عالی معنوی به این دنیا آمده‌ای، دیگر هیچ چیز تو را نگران و ناراحت نخواهد کرد."

توصیه‌ی وین به ما برای روزهای سخت می‌تواند این باشد که بیشتر به خوبی‌ها و زیبایی‌ها نظر کنیم:

"وقتی به خود برترتان اجازه می‌دهید بجای بدی‌ها روی خوبی‌ها تمرکز کند، خلاقیت‌تان بیشتر می‌شود. اگر دست از منفی‌بافی بکشید و به نفس و خودبینی اجازه ندهید کنترل اوضاع را به دست بگیرند، آنگاه احساس قدرت و آرامش بیشتری خواهید داشت."

اما چطور؟

وین، بگو تمرکزم را دقیقاً روی چه چیز بگذارم؟

احتمالاً پاسخ می‌داد نه تنها باید تمرکزمان را از این اوضاع و حتی اینکه چه چیز به صلاح‌مان است برداریم، بلکه باید نگاهی به درون بیاندازیم و آینده را تصور کنیم. باید جسورانه از خودمان بپرسیم: در زندگی دنبال چه هستم؟ با احساسی گشاده آن را تجسم کنیم.

سپس پیشنهاد میکرد برای خودمان و دیگران خیر و برکت طلب کنیم به این ترتیب زندگی بهتر و راحت‌تر پیش می‌رود.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

جالب اینجاست که وقتی تمرکزمان را روی برکت و خدمت به دیگران می‌گذاریم، همان چیزهایی که به دنبال‌شان هستیم- موفقیت، کامیابی و سعادت- به مقادیر بیشتر به خودمان بازمی‌گردند.

اما اگر احساس یأس و تنهایی کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟

شاید اگر وین می‌دید که در خانه‌هایمان پناه گرفته‌ایم می‌گفت این فرصتی است که بدانیم چقدر به همدیگر نیاز داریم. *وجود همه‌ی ما لازم است و ما همه یکی هستیم.*

او می‌گفت مراقب دیگران باشیم، چون **"وقتی در مسیر درست گام برمی‌دارید، آرامشی که از آن صحبت میکنم را درک می‌کنید."**

البته که ما نمی‌توانیم بااطمینان سخنان وین را حدس بزنیم بلکه فقط می‌دانیم او در زندگی‌اش هدف داشت و می‌دانست برای چه پا به این کره‌ی خاکی نهاده و چطور باید زندگی‌اش را پیش ببرد.

"که من بخاطر خدا، بخاطر عشق است که به اینجا آمده‌ام و هستم. هرچه بیشترهمسو با الوهیت عمل کنم، معجزات بیشتری برایم رخ می‌دهند.در هر کاری که انجام می‌دهم، از نویسندگی و سخنرانی گرفته تا حضور در برنامه‌های تلویزیونی، انگیزه‌ی درونی‌ام این است که برای مردم این جهان ثبات و آرامش و تعادل به ارمغان بیاورم.به شخصه فکر می‌کنم به این جهان آمده‌ام تا اتکای به‌نفس را آموزش دهم."

درست است، بیایید ابتدا روی اتکای به‌نفس، آرامش و تعادل خودمان کار کنیم. چطور شروع کنیم؟ وین می‌گوید با مراقبه:

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

"من با مراقبه به آرامش، سکون و انرژی دست یافته‌ام. یکی از درس‌هایی که از مراقبه گرفتم این است که هدف من عشق ورزیدن، خدمت به دیگران، و بخشش است و اینکه باید تمام اعمال، رفتار و گفتارم را با آن اهداف بسنجم: آیا عشق می‌ورزم، خدمت می‌کنم، می‌بخشم؟ من معتقدم همه‌ی ما برای بخشیدن به اینجا آمده‌ایم، نه به دست آوردن. در حین مراقبه است که درمی‌یابیم ما آمده‌ایم خدمت کنیم و در دنیا تعادل ایجاد کنیم."

فکر می‌کنید در این روزها، ماه‌ها و سال‌های ترسناک و حتی بعد از کشف واکسن و بازگشت اوضاع به روال عادی، وین چه توصیه‌ای برای ما داشت؟ شاید:

باید به خدا اعتماد کنید. تسلیم باشید و وابسته‌ی نتیجه نباشید، اگرچه کار سختی است. فقط کافی است باشید: در آرامش، در لذت، در برکت.

شاید بپرسید وین برای شخص شما چه حرفی برای گفتن داشت. کافی است دست ببرید و یکی از کتاب‌های او را بردارید و باز کنید، پاسخ سؤال‌تان را در آن پیدا می‌کنید.

اما نگران نباشید. قرار نیست علت همه چیز را بدانید. هدف این نیست. هدف این است که به آگاهی برسید و *خودتان باشید*.

به قول وین، هدف خودشناسی است نه خودیاری.

حال که دارم این جمله‌های پایانی را می‌نویسم می‌فهمم چقدر دلم برای وین تنگ شده است. با اینکه خیلی کم با هم ملاقات داشتیم، من او را به تعداد همه‌ی سال‌های بزرگسالی‌ام آن هم از طریق کتاب‌ها و برنامه‌هایش می‌شناسم.

قصد داشتم در این پیشگفتار زندگی‌نامه‌ی کامل وین و خدماتش را بنویسم. ولی از آنجاییکه می‌دانم میراث حقیقت آن است که دهان به دهان و فرد به فرد منتقل شود،

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

تصمیم گرفتم فقط جایگاه او در زندگی‌ام و آنچه از او آموختم را با شما در میان بگذارم. این‌ها تنها پنجره‌ی کوچک من به دنیای بزرگ او هستند، اما خدا می‌داند چقدر این خاطرات را دوست دارم و خدا را شاکرم که این فرصت را به من داد تا میراث او را منتقل نمایم.

بی‌صبرانه منتظرم صفحه به صفحه‌ی این کتاب را بخوانید و امیدوارم شما هم درس‌ها و تجربیاتی را که از گفته‌های وین کسب می‌کنید به دیگران انتقال دهید.

وقتی به بیداری می‌رسید و این بیداری را به اشتراک می‌گذارید صدای او را به گوش همگان می‌رسانید. آه که چقدر دلم میخواهد می‌توانستیم همین حالا از او دعوت کنیم بیاید و فقط یک بار دیگر برای‌مان بگوید که میتوانیم زندگی را ساده‌تر بگیریم، می‌توانیم یک بار برای همیشه از خواب ترس و نفس و آشفتگی بیدار شویم، می‌توانیم خدائیت را بجای تفرقه و نزاع انتخاب کنیم، و می‌توانیم با ایمان راسخ قایق‌هایمان را در این رودخانه‌ی پربرکت زندگی به‌آرامی، با هدف و با فراغ بال پارو بزنیم و پارو بزنیم.

وقتی بیدار می‌شویم، زندگی در نظرمان یک رؤیاست.

برندان بشارد[4]، نویسنده‌ی کتاب‌های *بلیط طلایی زندگی*،

بیانیه‌ی انگیزه، و *عاداتی برای کارایی بهتر*

28 مارس 2020

[4] Brendon Burchard

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

مقدمه

وین دایر همواره یک آموزگار بود. حتی وقتی درمانگر و بعد از آن نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش شد، عاشق این بود که آموخته‌هایش را با دیگران به اشتراک بگذارد.

وین دائماً آماده‌ی پذیرش ایده‌های تازه بود، و در سخنرانی‌ها و نوشته‌های پُربارش به موضوعات گوناگونی می‌پرداخت. ما ساعت‌ها نوار ویدیویی از سخنرانی‌ها و ارائه‌های او برای مخاطبین مختلف را با دقت بررسی کردیم به امید اینکه کاری کنیم مخاطبین جدید با محتوای این کتاب راحت ارتباط برقرار کنند.

در کمال حیرت، متوجه ابدیت یا بی‌زمانی در پیام او شدیم. برخی متون او آنقدر به وقایع کنونی مرتبط بودند که شک نمی‌کردیم همین دیروز آن‌ها را نوشته باشد. او شوخ‌طبعی خاص خودش را داشت. همچنین پی بردیم که وین مرتباً به چند موضوع اشاره میکرد که هنوز هم طنین‌انداز هستند. فکر کردیم خوب است آن موضوعات را در قالب این کتاب ارائه دهیم: *چیزی فراتر از دنیای فیزیکی اجسام وجود دارد. بیشتر زندگی توهم است. همه‌ی ما یک خود برتر داریم که خود حقیقی ماست و همان الوهیت است. ما هر چه را نیاز داریم خلق می‌کنیم؛ حتی می‌توانیم معجزه کنیم. جدایی وجود ندارد؛ ما همه یکی هستیم. ارزش زندگی به عشق، آرامش و هماهنگی است، نه به دارایی‌های بی‌معنی که در واقع متعلق به ما نیستند.*

در این کتاب او شما را به سفری از بیداری تا هشیاری برتر، و در نهایت به روشنگری می‌برد. او ابزار معنوی برای فراتر رفتن از شرایط فعلی و الگوهای قدیمی در اختیارتان قرار می‌دهد، و به شما تمرینات ذهن-آگاهی مثل تصویرسازی ذهنی و مراقبه را آموزش می‌دهد، و در نهایت کمک می‌کند به آگاهی برتر و موفقیت حقیقی دست یابید. در طی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

این روند شما به درکی از آگاهی و طرح الهی می‌رسید که اصلاً فکرش را نمی‌کردید، چنانکه بهبود اوضاع زندگی‌تان نه تنها طبیعی- بلکه اجتناب‌ناپذیر می‌شود.

سخنان الهام‌بخش وین و رهنمودهای او در عبور از استرس و چالش‌های این روزهای سخت به ما حس آرامش داد. امیدواریم این کتاب با ایجاد همین احساس در شما، دلگرمی و امید را برایتان به ارمغان بیاورد.

هیئت مدیره‌ی انتشارات هی هاوس

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

بخش اول

نقشه‌ی راه

مدت زیادی است که هدفم برداشتن پرده‌ی ابهام از مسائل متافیزیکی است- منظورم این است که قصد دارم برخی مفاهیم را که برای بیشتر مردم گنگ و نامفهوم است ساده کرده و در اختیار همگان قرار دهم. چرا باید مسائل مهمی که بشریت نیاز دارند آن‌ها را بیاموزند اینقدر پیچیده و رمزآلود باشد؟

قبل از هر چیز از شما می‌خواهم قلب‌تان را به روی موضوعاتی که در این کتاب درباره‌ی آن‌ها بحث خواهم کرد، باز کنید. اگر تاکنون جزو افرادی بودید که فقط در دایره‌ی امن‌تان احساس راحتی می‌کردید و پا از آن بیرون نمی‌گذاشتید- خب سعی کنید دیگر اینطور نباشید. در عوض، جرأت تجربیات جدید را داشته باشید. خودتان را محدود به چیزهایی که با آن‌ها راحت هستید نکنید.

تک‌تک ما این ظرفیت فوق‌العاده را داریم که بتوانیم انسان بودن را به تمام و کمال تجربه کنیم، و میخواهم بدانید که می‌توانیم این کار را به‌راحتی انجام دهیم. تنها اقدام لازم این است که توجه‌مان را از روی آن یک درصد بُعد جسمی برداشته و معطوف بُعدی کنیم که در زندان جسم محصور شده است. با این کار پی می‌بریم که همه‌ی ما چیزی فوق‌العاده عظیم‌تر در اختیار داریم.

کتابی نوشته‌ام به اسم *شما آن را می‌بینید وقتی که به آن باور دارید*، من از ته قلب با این مفهوم موافقم. اگر فقط چیزهایی را که می‌بینید باور کنید در آن صورت محدود به ظواهر می‌شوید. اما اگر به این درک برسید که آن را می‌بینید وقتی که به آن باور داشته

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

باشید، آنگاه می‌دانید که در پس هر موجود زنده‌ای در جهان هستی هوشی نهفته است. وقتی به فراتر از آنچه دیگران می‌بینند نگاه کنید، ناگهان معجزه‌ها نمایان می‌شوند، و شما را شگفت‌زده می‌کنند. به جایی می‌رسید که خیلی بیشتر از چیزهایی می‌شوید که به آن‌ها چسبیده‌اید. شما چیزی فراتر از این جسم و حواس پنجگانه‌ی آن هستید، موجودی خیلی عظیم‌تر و الهی‌تر.

وقتی آن هوش یا عشق خاص را در هر موجود زنده‌ای می‌بینید به این فکر می‌کنید که بایستی همه چیز را همانگونه که هست بپذیرید، عشق بورزید، و نسبت به همه چیز و همه کس مهربان باشید. طولی نمی‌کشد که با همان عشق، روابط جدید و هیجانات جدید می‌آفرینید و وقایعی را رقم می‌زنید که هرگز فکر نمی‌کردید اتفاق بیافتند. و بعد به جای اینکه با دیدن معجزه‌ها شگفت‌زده شوید، *منتظر* رخ دادن آن‌ها می‌شوید. شما به راستی بیدار می‌شوید و کل زندگی‌تان تغییر می‌کند.

من خودم این تحول را در زندگی‌ام تجربه کردم. چیزهایی که زمانی برایم دست‌نیافتنی بودند، آن هم بخاطر سطح آگاهی‌ای که در آن زمان داشتم، اکنون به راحتی در دسترسم قرار می‌گیرند. هر وقت بخواهم به آن‌ها دست می‌یابم. در این کتاب تلاش کرده‌ام چند و چون کار را برایتان شرح دهم تا شما هم آن را در خودتان مشاهده کنید. این کتاب به قدرت آن بیداری می‌پردازد.

روند بیداری

بیدار شدن چه مفهوم شگفت‌انگیزی است. مثل این است که شب در خواب باشید و خواب ببینید- تنها راه برای اینکه بدانید دارید خواب می‌بینید این است که بیدار شوید. آنگاه می‌بینید در دنیایی کاملا متفاوت با تجربیاتی کاملا متفاوت زندگی می‌کنید. ما هم

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

از چنین چیزی صحبت می‌کنیم. در طی روند بیداری، به عقب و به "رؤیایی" که تا کنون در آن به سر می‌بردید نگاه می‌کنید.

از کجا بدانید که دارید به بیداری می‌رسید و یک هشیاری برتر زندگی‌تان را در بر می‌گیرد؟ خب، به نظر می‌رسد مراحلی را پشت سر می‌گذارید که ربطی هم به سن و سال، جنسیت، شغل، یا هر چیز بیرونی دیگر ندارند.

در مرحله‌ی نخست، دیدتان عوض می‌شود. نابخردی‌های بشریت را آشکارا می‌بینید: مردم را می‌بینید که چطور خود را با باورهای قدیمی محدود کرده‌اند، همه‌ی آن قوانینی که نسل به نسل منتقل شده‌اند، که دیگر از ارزش افتاده‌اند ولی مردم هنوز به آن‌ها چسبیده‌اند. این را حتی در خودتان هم می‌بینید که چطور قوانینی را که دیگر کاربردی ندارند سرلوحه‌ی خود قرار داده‌اید، قوانینی که دیگران به شما تحمیل کرده‌اند. اما دیگر تعصبی نسبت به آن‌ها ندارید. قضاوت‌شان نمی‌کنید و وابسته به آن‌ها نیستید؛ بلکه فقط مشاهده‌شان می‌کنید.

چیزی شگفت‌انگیزتر از این نیست، همین بینش جدیدی که در خود ایجاد می‌کنید. مثلاً به این بینش می‌رسید که لازم نیست همیشه حق با شما باشد. شما با افرادی روبرو می‌شوید که عقایدی متضاد با عقاید شما دارند، به جای اینکه با آن‌ها بجنگید یا تلاش کنید آن‌ها را متقاعد کنید مثل شما فکر کنند، با خود می‌گویید، *خب آن‌ها حالا در این سطح از آگاهی هستند.* اینجا هم قضاوتی در کار نیست؛ فقط مشاهده می‌کنید.

نسبت به همه‌ی موجودات زنده احساس دلسوزی می‌کنید، که این امر ممکن است در اوایل روند بیداری برای‌تان سخت باشد. به موجودات دیگر عشق می‌ورزید مثل همان عشقی زمانی بعنوان یک کودک شاد و خوشحال نسبت به خود داشتید. این عشق را حتی به کسانی که به ظاهر دشمن یا رقیب‌تان هستند حس می‌کنید- چون دیگر مثل

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

گذشته فکر نمی‌کنید. در روح تک‌تک موجودات الوهیت را می‌بینید و نمی‌خواهید به کسی یا چیزی آسیبی برسد. این حس مهربانی بخش بزرگی از روند بیداری است.

یک روز کنار ساحل قدم می زدم. پیرمردی را دیدم که داشت به پسر بچه‌ای ماهیگیری یاد می‌داد. او یک ماهی صید کرده بود ولی ماهی خیلی کوچک بود. میخواست آن را دوباره در دریا بیاندازد اما طناب قلاب ماهیگیری به هم گره خورد. ماهی بیچاره در خشکی نفس‌نفس می‌زد و پیرمرد چنان مشغول باز کردن گره طناب بود که ماهی را به کل فراموش کرده بود. او در حین باز کردن گره‌ها مشغول صحبت با پسرک بود. من هم آنجا ایستاده بودم و *در این فکر بودم که چه بلایی سر ماهی می‌آید.*

به نظرم رسید که اگر پیرمرد می‌دانست زندگی برای همه‌ی موجودات باارزش است، ماهی را برمی‌داشت، قلاب را به آرامی از آن جدا می‌کرد و آن را به آب برمی‌گرداند. اما او بیشتر درگیر گره طناب بود. بالاخره یادش افتاد و گفت: "خب، این را به آب برمی‌گردانیم." او گذاشت ماهی حدود دو دقیقه زجر بکشد بعد آن را به آب انداخت. اما موج، ماهی را دوباره به ساحل برگرداند. پیرمرد باز هم متوجه نشد، این بار من رفتم و ماهی را برداشتم و آن را در عمق 20 متری دریا رها کردم، چون هنوز زنده بود. آن ماهی به چیزی که می‌خواست رسید و با سرعت شنا کرد و رفت.

وقتی روند بیداری را آغاز میکنید اینگونه رفتارها از شما سر می‌زند: برای همه دلسوزی می‌کنید، فرقی نمی‌کند یک انسان دیگر باشد یا یک ماهی. این لزوماً به این معنی نیست که شما دیگر گوشت حیوانات را نمی‌خورید، بلکه به دنبال راهی انسانی‌تر برای ایفای نقش خود در چرخه‌ی غذایی هستید. وقتی بیداری آغاز می‌شود، اخلاق فردی‌تان دستخوش تغییر می‌شود، و معیارهایی کسب می‌کنید که پیش از این نداشتید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

نیاز به حق به جانب بودن یکی از خصوصیات فردی خودم بود که آن را کنار گذاشتم. دیگر اصرار ندارم به مردم بفهمانم اشتباه می‌کنند و آن‌ها را سر جایشان بنشانم؛ خیلی راحت جلوی زبانم را می‌گیرم. نمی‌خواهم با افراد به گونه‌ای رفتار کنم که موجب خشم یا ناراحتی آن‌ها شوم.

خصوصیت دیگری که در خود مشاهده می‌کنید کاهش وابستگی به دیگران است. بخصوص در مورد افرادی که پیش‌تر عادت به کنترل آن‌ها داشتید. آری شما به چنان بینش شگرفی دست پیدا می‌کنید که باعث می‌شود چیزهایی در زندگی‌تان بروز کنند که پیش‌تر برای‌تان نامفهوم بودند. اگر روابط‌تان را کنترل می‌کردید، متوجه می‌شوید که دیگر لازم نیست این کار را انجام دهید و فقط خود را از آن روابط بیرون می‌کشید. این کار را از خودتان آغاز می‌کنید و با خود می‌گویید، *نه نمی‌خواهم کنترل شوم*. ممکن است در ابتدا برای‌تان سخت باشد. اما بعد از مدتی از درون عمیقاً احساس آرامش می‌کنید و خود را کاملاً از روابط کنترل‌گرایانه بیرون می‌کشید.

یکی از کلیدهای بزرگ بیداری این است که اکنون شما خود را فردی بدون برچسب می‌یابید. دیگر نیاز ندارید خود را از طریق شغل، وضعیت تأهل، یا میزان پولی که دارید معرفی کنید...اصلاً خودتان را معرفی نمی‌کنید. برچسب‌هایی که پیش‌تر روی خودتان می‌زدید- من یک فارغ‌التحصیل دانشگاه، یک استادکار، یک همسر، یک پدر، یک مرد هستم- دیگر کاربردی ندارند. در عوض تشخیص می دهید که هیچ یک از این‌ها نیستید.

همچنین شما دیگر به مشکلات، سختی‌ها و موانع مثل سابق نگاه نمی‌کنید. در عوض به آن‌ها به چشم فرصتی برای تغییر جهت انرژی نگاه می‌کنید، با خود می‌گویید، می‌دانم این مشکل هم مثل مشکلات دیگر برطرف خواهد شد. اگر بتوانم از پس آن بر بیایم، برای من فرصتی است که ببینم در درونم چه می‌گذرد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

بعنوان مثال، یک بار در مسافرت کلید اتاقم را گم کردم. یک زمانی خودم را برای اینجور مسائل اذیت می‌کردم، اما حالا به اتفاقات به چشم امتحان نگاه می‌کنم. می‌دانستم که پیدا می‌شود، اگر هم نمی‌شد میتوانستم یک کلید دیگر بگیرم. در همین فکر بودم که در کمتر از 20 ثانیه کلید را پیدا کردم. در واقع من کاری نکردم، کلید خودش پیدا شد. این تنها یک مثال ساده است. من به این نتیجه رسیده‌ام که هرچه بیشتر روی تغییر جهت انرژی کارکنم، بیشتر اتفاقاتی از این دست را تجربه می‌کنم.

نکته‌ی دیگری که در بیداری متوجه آن می‌شوید چیزی است که من اسمش را "در یک دم" گذاشته‌ام. یعنی در یک دم آنچه را که پیش‌تر برای‌تان گنگ و نامفهوم بود درک می‌کنید. گویی حال که قلب خود را باز کرده‌اید، این گشودگی باعث می‌شود چیزهایی تجربه کنید که هرگز تجربه نکرده‌اید.

به خاطر دارم چند سال پیش یک کتاب قدیمی هندی می‌خواندم که اصلاً از مطالب آن سر در نمی‌آوردم. تا اینکه اخیراً دوباره آن را برداشتم که بخوانم، ناگهان در یک دم همه‌ی مطالب آن برایم روشن شد و آن را کاملاً فهمیدم. همچنین درکتابفروشی، از بخش کتاب‌های فلسفی یا هر کتابی که رنگ و بوی معنویت داشت دوری می‌کردم، با خود می‌گفتم، *بی‌خیال! چیزی که نه با چشم دیده می‌شود و نه می توان آن را در دست گرفت وجود ندارد. همین!* اما بعد از مدتی، دیدم که به طور ناخودآگاه دقیقاً به همان بخش کتابفروشی می‌رفتم و 5-4 کتاب در همان زمینه‌ها خریداری می‌کردم. حتی وقتی شروع به خواندن می‌کردم زیر بعضی قسمت‌های آن‌ها خط می‌کشیدم. مثل اینکه در یک دم شروع به درک مفاهیمی کردم که زمانی با خود می‌گفتم، *آه، اینها دیگه چی هستن؟ این یارو از چی حرف می‌زنه؟ اون فکر می‌کنه کیه؟ حتما شوخی‌اش گرفته.* حالا ولی آن کتاب‌ها را می‌خوانم و می‌فهمم. دید من نسبت به مسائل به کل تغییر کرده است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

وقتی روند بیداری را آغاز می‌کنید، در مواجهه با مسائل به روش‌ها و رویکردهای تازه و آنی دست پیدا می‌کنید، چرا که در حال کنار گذاشتن مقاومتی هستید که تاکنون در برابر مسائل داشتید. بدترین شکل نادانی این است که چیزی را که درباره‌ی آن اطلاعی نداریم رد کنیم. اما برخی افراد تا پایان عمر در این جهل می‌مانند؛ آن‌ها همواره در برابر مطالب جدید مقاومت به خرج می‌دهند، مبادا با باورهای قبلی‌شان در تضاد باشند. بقیه‌ی افراد گشودگی را در یک دم دریافت می‌کنند. و آن "دم" هر جایی و به هر طریقی ممکن است اتفاق بیافتد: در یک سخنرانی، مراسم مذهبی، یا در برخورد با یک غریبه. چرا که اکنون شما قلب‌تان را باز کرده‌اید و این گشودگی شما را در درک مسائلی که پیش‌تر برای‌تان نامفهوم بودند یاری می‌دهد.

مرزهای بین شما و افراد دیگر کم‌کم از بین می‌روند چرا که تشخیص می‌دهید که ما همه یکی هستیم. اخیراً مطلب زیبایی به دستم رسید: تصویری از کره‌ی زمین که دورتادور آن نوشته شده بود، وقتی می‌فهمید جهان گِرد است، دیگر نمی‌توانید جهت‌گیری کنید.

این جمله به همان اندازه صحت دارد که بگوییم همه‌ی ما روی کره‌ی زمین زندگی می کنیم. ولی باید به اندازه‌ی کافی از کره‌ی زمین دور شوید تا آن وحدتی را که از آن صحبت می‌کنیم ببینید- اینکه هر یک از ما به منزله‌ی یک سلول در کل بدن بشریت هستیم.

دیگر به مسائلی که باعث می‌شد خود را از دیگران جدا بدانید توجهی نمی‌کنید. همه‌ی مرزها از بین رفته‌اند و با هر انسانی که برخورد می‌کنید بجای اینکه به دنبال آنچه شما را از هم جدا می کند باشید، به دنبال این هستید که چه چیز شما را به هم وصل می‌کند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

این وصل شدن به شما انگیزه می‌دهد که به جای دیوار، پل بسازید. به جای اصرار به جدا بودن، تلاش می‌کنید به دیگران نزدیک شوید. همه را به نحوی متصل به خود می‌پندارید.

آنچه در واقع اتفاق می افتد این است که هویت فردی‌تان تغییر می‌کند. همانطور که گفتم، برچسب‌ها دیگر کاربردی ندارند. حالا دیگر یک نویسنده، یک همسر، یه پدر، یا هر چیز دیگر نیستید- شما یک هشیاری برتر هستید، دیگر افراد هم همینطور. ممکن است آن‌ها در سطح متفاوتی از آگاهی به سر ببرند، اما شما نباید خود را جدا از آن‌ها بدانید.

اموری که پیش‌تر به زندگی‌تان معنی و انگیزه می‌دادند دیگر اهمیتی ندارند. به گذشته فکر کنید، وقتی جوان‌تر بودید چه چیزهای برای‌تان اهمیت زیادی داشتند، مثلاً عضویت در یک تیم، اینکه دوستان‌تان شما را دوست دارند، آیا لباس‌تان مناسب است، آیا در مهمانی‌ها حضور دارید. وقتی به کارها و وقایعی که زمانی اهمیت زیادی داشتند و اکنون دیگر ندارند فکر می‌کنید چه احساسی دارید؟

ممکن است به جای همه‌ی آن‌ها ترجیح بدهید به تنهایی یا با کسی که دوستش دارید، خیلی ساده، فقط شعر بخوانید یا قدم بزنید.

احساس می‌کنید دیگر لازم نیست کار خاصی انجام دهید تا خود را به دیگران ثابت کنید. همه چیز سر جای خودش است. دیگر خودتان را به کسی وابسته نمی‌کنید. نیازی نیست چیزی را به دست بیاورید. دیگر مجبور نیستید خود را درگیر مسائلی کنید که بسیاری از مردم وقت و انرژی زیادی صرف آن می‌کنند.

حرف‌هایم را بد برداشت نکنید- اینکه لباس‌های خوب بپوشید و به مهمانی بروید هیچ اشکالی ندارد. اگر این‌ها به شما حس شادمانی و خوشحالی می‌دهند خیلی هم خوب هستند. از آن‌ها لذت ببرید. فقط این را بدانید که وقتی بیداری را آغاز می‌کنید- که در

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

هر سن و زمانی ممکن است اتفاق بیافتد- به تدریج مسائل بیشتری برای‌تان اهمیت‌شان را از دست می‌دهند. به جایی می‌رسید که می‌گویید، "نه فکر میکنم بخواهم به جای آن، این مطلب را بخوانم." یا "دارم روی نوشتن یک کتاب کار می‌کنم. یا "دارم یک تابلوی نقاشی می‌کشم. می‌خواهم آن را تمام کنم." یا "یک گروه 5-4 نفره تشکیل داده‌ایم تا آگاهی مردم را در مورد اعتیاد بالا ببریم." یا هر شور و اشتیاق تازه‌ی دیگر.

اولویت‌های زندگی‌تان به کل تغییر می‌کنند. اکنون دیگر از مسائلی که زمانی اهمیت زیادی داشتند خبری نیست. حال شما با آنچه من اسمش را "ندای درون" می‌نامم مشورت می‌کنید. یعنی در همه‌ی کارها از رهنمودهای خودتان پیروی می‌کنید. دیگر انتظار ندارید دیگران یا عوامل بیرونی راه را به شما نشان دهند.

من این را در زندگی خودم به عالی‌ترین شکل تجربه کرده‌ام. مهم‌ترین چیز برای من وقتی است که با فرزندانم سپری می‌کنم. اوقاتی هم که با آن‌ها نیستم ترجیح می‌دهم تنها باشم. هرچه پیش‌تر می‌روم به این پی می‌برم دقایقی که مطالعه می‌کنم، می‌نویسم، نقاشی می‌کنم یا صرفاً روی افکارم کار می‌کنم بهترین اوقات من هستند. رفتن به سینما و شام خوردن در رستوران در شب‌های جمعه، یا هر کار دیگری که مدت‌ها بخشی از زندگی‌ام شده بودند دیگر برایم جذابیت ندارند. اما هر گاه لازم باشد به عقب برمی‌گردم و به آن روزها نگاه می‌کنم، چرا که اگر آن‌ها را پشت سر نمی‌گذاشتم اکنون اینجا نبودم.

وقتی به بیداری می‌رسید روابط‌تان هم به وضوح تغییر می‌کنند. برخی از آن‌ها عمیق‌تر می‌شوند، و تعدادشان به طرزی محسوس محدود می‌شود. حس می‌کنید نیازی نیست تمام مدت اطراف‌تان شلوغ باشد، در نتیجه دایره‌ی دوستان و آشنایان‌تان را کوچکتر می‌کنید. با افراد محدودی در ارتباط هستید که لزوماً هم با شما هم‌عقیده نیستند، بلکه فقط هستند. به جمع‌های کوچک‌تر تمایل بیشتری دارید، چون دیگر تحمل جمع‌های

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

شلوغ را ندارید. ممکن است تنها یک یا دو دوست صمیمی داشته باشید، و علتش این است که در حال استحکام رابطه‌تان با خودتان هستید و خود را بخشی از یک کل بزرگ‌تر و کامل‌تر می‌بینید. به همین دلیل، حریم خصوصی مهم‌ترین اولویت‌تان می‌شود. نیاز به تنها بودن و همیشه در جمع نبودن بسیار اهمیت پیدا می‌کند.

آن دسته از روابط‌تان که ناشی از وابستگی بودند به هم می‌خورند. تحمل اینکه کسی برای زندگی‌تان تصمیم بگیرد را ندارید. این یکی از مهم‌ترین تغییراتی است که تجربه می‌کنید. دیگر نه در خانه و نه در محل کار کسی به شما نخواهد گفت چکار کنید و چگونه رفتار کنید. اکنون می‌دانید شما فردی هستید که رسالت مهم‌تان یاری رساندن به دیگران است، پس این کار را انجام می‌دهید. چنانچه دیگران سعی در کنترل کردن شما دارند، در ابتدا واکنش محبت‌آمیز نشان می‌دهید. اگر جواب نداد، به سادگی به راه خود ادامه می‌دهید.

مورد دیگری که به آن پی می‌برید این است که مسیر بیداری یک راه یک‌طرفه است که شما دیگر از آن برنمی‌گردید. ممکن است فکر کنید می‌توانید این راه را برگردید اما دوباره شما را پیدا می‌کند. اکنون شما آماده‌ی پذیرش آن الوهیت، عظمت و کمال حقیقی هستید، و از آنجائیکه مطابق با هشیاری برترتان عمل می‌کنید، فقط نیکی‌ها را به سمت خود جذب می‌کنید.

بدن خود را مثل رگی در نظر بگیرید که با کلسترول گرفته شده و خون کافی نمی‌تواند از آن عبور کند، پس غذای سالم به اندام‌ها نمی‌رسد، در نتیجه وزن‌تان بالا می رود، سطح انرژی کاهش می‌یابد و پوست‌تان خراب می‌شود. اما وقتی غذاهای سالم مصرف می‌کنید و ورزش می کنید، زندگی سالم تبدیل به عادت‌تان می‌شود و دیگر نمی‌توانید از آن دست

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

بکشید. وقتی احساس سلامتی می کنید، دیگر نمی‌خواهید به عادت‌های کهنه‌تان برگردید.

مدتی پیش چنین چیزی را در هواپیما تجربه کردم. غذایی که دادند به نظر می‌رسید در زمان جنگ جهانی دوم درست شده بود. در ظرف را که باز کردم بوی تند مواد شیمیایی که در غذاهای فراوری شده استفاده می‌شود بلند شد و داخل آن یک چیز قهوه‌ای رنگ نامعلوم گذاشته بودند. از مهماندار پرسیدم: "این چیه؟"

جواب داد: "مرغه."

نگاهی به مسافران دیگر انداختم و دیدم با ولع تمام شروع به خوردن غذا کردند. گفتم: "من به عمرم مرغ اینجوری ندیدم. ممنونم نمیخورم."

زمانی به خوردن غذاهای چرب عادت داشتم، مثل همان مرغ هواپیما. حالا هم غذاها همان هستند؛ منتها من دیگر همان آدم سابق نیستم. غذاهای بهتری را وارد بدنم کردم و گرفتگی‌ها را باز کردم.

همین مفهوم را می‌توان در سطح ذهنی هم بکار برد. شما ایده های تازه وارد ذهن‌تان می کنید: در جهان هستی یک *قدرت مطلق وجود دارد، و من بخشی از آن قدرت هستم. من می‌توانم هر چه را بخواهم برای خود رقم بزنم. من به همه‌ی انسان‌ها وصل هستم. من در دنیای بی‌نقصی زندگی می‌کنم که دارای هماهنگی است و هیچ چیز در آن تصادفی نیست. بخشش یک سبک زندگی است.* این‌ها همه، جنبه‌هایی از هشیاری برتر هستند که در زندگی‌تان جاری می‌شوند و شما نمی‌توانید از آن‌ها روی‌گردان باشید. در واقع سعی می‌کنید چیزی هم به آن‌ها اضافه کنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

اکنون دیگر تلاش نمی‌کنید کسی را متقاعد کنید مطابق میل شما رفتار کند یا به دین شما گرایش پیدا کند. این بیداری حقیقی است- لازم نیست کسی را به کاری وادار یا متقاعد کنید. تصمیم می‌گیرید افراد را همانگونه که هستند دوست بدارید، حتی اگر به شما آسیبی می‌زنند. بجای نگرانی برای آشفتگی و بی‌نظمی، تلاش می‌کنید هماهنگی را به کره‌ی زمین برگردانید. تلاش می‌کنید افرادی را که مملو از عشق و دوستی هستند یکجا جمع کنید تا دنیا را به مکانی زیباتر برای زندگی تبدیل کنند- تا وقتی که دیگر هیچ جنگ و دشمنی وجود نداشته باشد.

ممکن است پیش از این فقط به خودتان فکر می‌کردید و حقوق دیگران را نادیده می‌گرفتید. مثل: *برای من فرقی نمی‌کند، من قبل از هر کسی حق خودم را می‌گیرم. چه اشکالی دارد به دیگران دروغ بگویم، آن‌ها را فریب بدهم یا با آن‌ها روراست نباشم، تا وقتی به چیزی که حق‌ام است می‌رسم هیچ‌یک از این‌ها اهمیتی ندارند.* وقتی ارزش‌هایتان به سمت ایجاد هماهنگی سوق پیدا می‌کنند، این افکار ناپدید می‌شوند.

شما بابت هر آنچه که اکنون و اینجا دارید سپاسگزار هستید. به نداشته‌های‌تان فکر نمی‌کنید. دیگر هویت‌تان را این سؤال تعیین نمی‌کند که *چه چیزهایی را و از چه راهی می‌توانم بدست بیاورم؟* بلکه سؤال این است، *چگونه می توانم از درون احساس آرامش کنم و به دیگران هم کمک کنم به آرامش برسند؟ چه خدمتی از دستم برمی‌آید؟* تنها چیزی که دارید عشق است و وقتی که شروع به بخشیدن آن می‌کنید، می‌بینید هر چه که خواهان آن بودید به قدر کافی در اختیارتان قرار می‌گیرد. این به این خاطر است که می‌دانید قرار نیست همه چیز داشته باشید- شما خود آن "همه" هستید. شما هماهنگی هستید. آرامش هستید. عشق هستید. بیداری هستید.

❊

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

همانطور که می‌بینید، روند رسیدن به بیداری بسیار قدرتمند است. این امر منجر به رسیدن به سطح بالایی از بیداری معنوی، و سپس روشنگری می‌شود. حال که می‌دانید در این راه به دنبال چه هستید، بیایید سفر شگفت‌انگیزمان را آغاز کنیم.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فصل دوم

فرارفتن از کالبد فیزیکی

به پوست دستم نگاه می‌کنم. پوست خیلی خوبی دارم هرچند دیگر مثل سابق نیست. مثلاً به‌تازگی لکه‌های قهوه‌ای روی آن می‌بینم که قبلاً نبودند. نمی‌دانم از کجا پیدایشان شد- شاید نشان از زیبایی دارند.

وقتی بچه‌هایم کوچک بودند پوست دست‌شان را فشار می‌دادم و ول می‌کردم. می‌دیدم مثل لاستیک به سرعت به حالت اول برمی‌گردد. پوست خودم هم همینطور بود، ولی تا چند سال پیش. حالا به نظرم چند دور می‌زند بعد به حالت اول برمی‌گردد. من برایش زمان می‌گیرم، "هووم، چهار ثانیه. هفته‌ی قبل سه ثانیه طول کشید."

اگر باورم این بود که دستانم یا هر یک از دیگر قسمت‌های بدنم هویت من را تشکیل می‌دهند، خیلی سرخورده و ناراحت می‌شدم. خدا را شکر که می‌دانم من این جسم نیستم. شما هم همینطور. اگرچه شرط می‌بندم خلاف این را به شما یاد داده‌اند. برای همین دنبال این هستید که ببینید کدام قسمت‌های پوست‌تان افتاده یا چروک شده‌اند تا آن‌ها را بکشید. من کشف کرده‌ام که موهای سرتان نمی‌ریزند بلکه در واقع به داخل سر برمی‌گردند. بله تازه به این کشف رسیده‌ام؛ موها به داخل برمی‌گردند و بعد دوباره از راه بینی و گوش درمی‌آیند. اگر بچه‌ها برایم دستگاه موزَن برقی نخریده بودند تا حالا موهای گوشم تا سر شانه‌ام رسیده بودند!

از شوخی گذشته، یک انگیزه‌ی من از نوشتن این کتاب این است که به شما این مهم را بیاموزم: *شما جسم‌تان نیستید*. شما چیزی باشکوه‌تر و الهی‌تر از ظاهرتان هستید، و اگر به این درک برسید باید جشن بگیرید.

من معتقدم همه‌ی ما توانایی فرارفتن از کالبد فیزیکی را داریم- این یعنی توانایی تبدیل شدن. در واقع از لحاظ فیزیکی هیچ انسانی کامل نیست؛ ما همواره در حال تغییر هستیم. فکر می کنیم کامل

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

شده‌ایم، اما در آینه نگاه می‌کنیم و متوجه یک چروک تازه می‌شویم که تا دیروز نبود، افتادگی پلک، پوسیدگی دندان، یا هر چیز دیگر. پس چیزی به نام جسم کامل وجود ندارد.

شما اکنون درون این کالبد فیزیکی جای دارید ولی این کالبد نیستید. این جسم مانند یک لباس فضانوردی است که برای مدتی معین آن را می‌پوشید. مشکل اینجاست که افراد اغلب خیال می‌کنند همین لباس هستند. فرض کنید از فروشگاه مواد غذایی یک بسته میگوی سوخاری منجمد خریداری کرده‌اید که روی بسته‌بندی آن عکس بسیار زیبایی از میگوهای سرخ‌شده دارد. آن را به منزل می برید و بسته‌بندی آن را بعد از باز کردن در روغن می‌اندازید تا سرخ شود...البته که این کار را نمی‌کنید! چون می‌دانید میگوها داخل بسته‌بندی هستند، نه روی آن.

منظور من هم یک چنین چیزی است: ما فکر می‌کنیم این بسته‌بندی هستیم. وارد آن می‌شویم و خیال می‌کنیم این ظاهر مهم‌تر از محتوای درونی است. اما همین محتواست که ما را قادر به خلق خواسته‌هایمان می‌کند.

همه چیز در ذهن شماست

ذهن انسان دارای قدرت باورنکردنی برای خلق خواسته‌هاست. افراد زیادی را می‌شناسم که به دست خود معجزه خلق کرده‌اند. همچنین افرادی بوده‌اند که از افسردگی شدید رنج می‌بردند و ناگهان زندگی‌شان با یک معجزه متحول شده است.

باور قلبی من این است که هرکسی می‌تواند زندگی‌اش را تغییر دهد. برای این کار لازم نیست از خودتان بپرسید که آیا از نظر فیزیکی یا جسمی توانایی انجام آن را دارید یا خیر. از نظر من جسم شما بخشی از سرنوشت شماست. این جسم متعلق به شماست، بنابراین اگر آن را قضاوت کنید، از داشتنش احساس خوبی نداشته باشید و آرزو کنید که ایکاش طور دیگری بود، یا آن را به هر نحوی تحقیر یا سرزنش کنید، در آن صورت نمی‌توانید خدا، تائو، نیروانا...(هر چه او را می‌نامید) را بیابید. این نوع طرز فکر، شما را از بیداری حقیقی باز می‌دارد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

اما اغلب مردم فکر می‌کنند قدرت کافی برای ایجاد تغییرات بیرونی را ندارند. آن‌ها نمی‌خواهند این موضوع را قبول کنند؛ خیال می‌کنند فقط همین جسم هستند. یک عمر صبح که از خواب بیدار می‌شوند، به سر کار می‌روند و کارهایی را که فکر می‌کنند در "کالبد کاری" باید انجام دهند، انجام می‌دهند، وقتی به خانه می‌آیند وارد "کالبد پدر" می‌شوند، بعد "کالبد دوست"، و الی آخر. آن‌ها نمی‌دانند که چیزی فراتر از آن کالبدها هستند.

روند بیداری ممکن است پیچیده و سخت به نظر برسد چرا که ما نمی توانیم آن هوش برتر را که در همه‌ی کالبدهای فیزیکی حضور دارد با چشم ببینیم. در کالبد هر موجود زنده‌ای یک هوش برتر نهفته است، از ماهی گرفته تا گیاهی که در حال رشد کردن است. ما آن هوش را درک نمی‌کنیم چون فقط متکی به حواس پنجگانه‌مان هستیم. این درست مثل این است که بگوییم چون نمی‌توانیم هوا را در دست بگیریم پس وجود ندارد. هوا را نه می‌توان گرفت، نه استشمام کرد و نه لمس کرد...بلکه فقط می‌توان نتایج آن را دید. همین. شما می‌دانید که هوا وجود دارد ولی کسی تا بحال آن را به چشم ندیده است. مگر می‌شود هوا را دید؟ هوا مستقل از حواس پنجگانه‌ی ما وجود دارد. وقتی به بیداری می‌رسید، فارغ از همه‌ی مسائلی که فکر بیشتر مردم را به خود مشغول می کند- تمام غم و اندوه‌ها، افسردگی‌ها، تحکل کردن‌ها، دغدغه‌های جمع کردن (مادیات)، سر و کله زدن با افراد دردسرساز- تمام آن مسائل در گذشته می‌مانند و دیگر شما را اذیت نمی‌کنند.

خود حقیقی شما هیچ ربطی به بدن یا جسم‌تان ندارد. مطمئناً کارهای زیادی هستند که شما با پوست، استخوان، عضله و غضروف‌تان انجام می‌دهید، اما همین کارها را از طریق ذهن‌تان پردازش و تجربه می‌کنید. بنابراین وقتی خود را فراتر از این بدن فیزیکی می‌دانید، متوجه می‌شوید که افکارتان جسم هستند و می‌توانید روی آن‌ها تأثیر گذاشته و تغییرشان دهید. می‌توانید یاد بگیرید زندگی را طور دیگری ببینید، و می‌دانید آنچه مهم است نحوه‌ی عملکردتان است و این چیزی است که کاملاً تحت کنترل خودتان است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

قوانین فکر و جسم

به چیزهایی که برایتان مهم هستند نگاهی بیاندازید، از عزیزان‌تان شروع کنید. آیا قبول دارید تنها راهی که در این لحظه می‌توانید آن‌ها را تجربه کنید از طریق ذهن‌تان است؟ هیچ راه دیگری وجود ندارد. مثلاً شما نمی‌توانید وارد مردمک چشم آن‌ها شوید و دنیا را از دید آن‌ها ببینید. این محدودیت جسم است. هر چیزی که در دنیای بیرون تجربه می‌کنیم از طریق ذهن صورت می‌گیرد.

اکنون به چیزهایی که دوست دارید داشته باشید فکر کنید. می‌بینید آن‌ها هم فقط در ذهن وجود دارند. شما نمی‌توانید یک الماس یا یک خانه‌ی جدید *باشید*. می‌توانید آن‌ها را تجربه کنید ولی هرگز نمی‌توانند بخشی از شما باشند. بلکه فقط به قلمرو ذهن تعلق دارند.

مرزها تنها متعلق به جسم هستند. تا زمانی که فکر کنید فقط جسم هستید، مرزها و موانع وجود خواهند داشت. یک نفر از من پرسید، "چه موانعی بر سر راه خوشبختی هستند؟" پاسخ دادم، "این باور که فکر می‌کنی باید مانعی وجود داشته باشد." همین.

به عبارت دیگر، شما می‌توانید به هر چه که فکرمی‌کنید دست پیدا کنید. فکر چیزی است که اگر آن را به طرز درست در ذهن‌تان قرار دهید و با آن زندگی کنید، در نهایت به وقوع می‌پیوندد. در بخش‌های بعدی کتاب بیشتر به این موضوع می‌پردازیم، اما همین اندازه بدانید که رابطه‌ی بین تفکر و خلق کردن به هیچ وجه مرموز و پیچیده نیست. شما قادر هستید ارتعاش افکارتان را بطور آنی تغییر دهید. شما به معنی واقعی کلمه می‌توانید هرچه را می‌خواهید از طریق فکرتان خلق کنید. زمانی به این جایگاه می‌رسید که به این درک برسید که *هیچ محدودیتی برای من وجود ندارد، چون می‌توانم به هرچه بخواهم فکر کنم.*

همانطور که می‌بینید، در مورد فکر، قوانین هم فرق دارند. مثلاً در عالم اجسام، قانون علت و معلول بسیار مهم است: اگر این را انجام دهی، نتیجه‌اش آن می‌شود. جسم با هر چیزی ممکن است تغییر کند. اما در عالم ذهن، قانون علت و معلول وجود ندارد. اگر دارید به چیزی فکر می‌کنید و بخواهید فکرتان را عوض کنید، خیلی راحت این کار را انجام می‌دهید. اگر در حال حاضر در ایالات متحده

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

باشید ولی بخواهید به افغانستان بروید، این کار را می کنید. نیازی نیست سوار هواپیما، کشتی، یا ماشین شوید- بلکه آن را در ذهن‌تان انجام می دهید.

در روند بیداری، شما این عدم محدودیت را در همه چیز و همه کس مشاهده می‌کنید. وقتی به چیزهایی که به آن‌ها چسبیده بودید و نسبت به آن‌ها حس مالکیت داشتید نگاه می‌کنید، با خود می‌گویید، *اگر این متعلق به من است، بسیار خوب؛ اگر نیست هم اشکالی ندارد.*

تعجب می‌کنید که چطور بعضی مسائل آنقدر شما را اذیت و ناراحت می‌کردند. طولی نمی‌کشد به چیزهایی که باعث ناراحتی‌تان می‌شدند نگاه می‌کنید و با خودتان می‌گویید اصلاً چرا باید آن‌ها بخشی از زندگی من باشند؟ بعنوان مثال، ممکن است اکنون در رابطه‌ای باشید که با خود فکرکنید *میخواهم خودم را از این رابطه خلاص کنم. فقط نمیدانم چطور.* به زودی برمی‌گردید به آن نگاه می‌کنید و می‌گویید، *خدا را شکر که در آن رابطه نماندم و خودم را از آن بیرون کشیدم.*

فقط زمان حال وجود دارد

اگرچه تمام اتفاقاتی که تا این لحظه تجربه کرده‌اید در قلمرو فکر رخ داده‌اند، برای شما خیلی واقعی به نظر می‌رسند. بطوریکه با وجود گذشت زمان، با فکر کردن به آن‌ها احساسات‌تان برانگیخته می‌شود.

درک این نکته از اهمیت بالایی برخوردار است: *همه‌ی تجربیات گذشته‌ی شما تا همین لحظه، فقط در فکرتان جا دارند، تمام.* پس چه معنی دارد برای چیزی که صرفاً فکر است احساس غم و بدبختی و افسوس به خود راه دهیم؟ بگذارید منظورم را واضح‌تر بیان کنم؛ فرض کنید به شما بگویم، "بیا بنشینیم برای آثار جنگ پلوپونزی[5] افسوس بخوریم."

شما می‌خندید و می‌گویید، "چکار کنیم؟! آن جنگ 3000 سال پیش اتفاق افتاد."

[5] Peloponnesian War جنگ پلوپونز یا پلوپونزوس، به مجموعه جنگ های تاریخی و مهم اطلاق می‌شود که در فاصله‌ی سال‌های 431 و 404 قبل از میلاد میان اسپارت و آتن ادامه داشت و به تخریب آتن و انحطاط تمدن آن منتهی گردید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

میگویم، "دیدی با مردم اسپارت چطور رفتار کردند؟ رفتار آتنی‌ها عادلانه نبود. نباید آن کارها را می‌کردند. کاش می‌شد کمی افسوس بخوریم و اوضاع را عوض کنیم."

احتمالاً جواب می‌دهید، "البته که نمی‌شود! آن جنگ سال‌هاست تمام شده و رفته."

در حقیقت، امروز صبح هم درست مثل جنگ پلوپونزی تمام شده و رفته است. به قول انیشتین زمان خطی وجود ندارد. این را ما انسان‌ها اختراع کرده‌ایم.

به همین ترتیب، به اتفاقات پیش رو هم صرفاً به چشم فکر نگاه کنید شما به فردا دسترسی ندارید. نمی‌توانید اهداف‌تان را لمس کنید. نمی‌توانید به آینده بروید و پشت خودروی بی‌ام‌و خود بنشینید اما می‌توانید از طریق فکر در درون‌تان آن را تجربه کنید. اگر کل گذشته و آینده‌تان از فکر تشکیل شده است، تنها چیزی که به آن دسترسی دارید زمان حال است. پس چرا این لحظه را صرف احساس گناه یا یادآوری و نشخوار خاطرات گذشته‌تان می‌کنید؟

این همان چیزی است که روان‌شناسان به آن می‌گویند "زندگی در گذشته". اما هیچکس نمی‌تواند در گذشته زندگی کند- ما فقط می‌توانیم در حال زندگی کنیم. همینطور، بعضی افراد می‌گویند، "نگران زندگی آینده‌ام هستم." اما آن‌ها در آینده زندگی *نمی‌کنند*- بلکه لحظه‌ی حال را صرف چیزی می‌کنند که نه کنترلی روی آن دارند و نه معلوم است اتفاق بیافتد یا نه. کار عاقلانه این است که خود را از آن افکار خلاص کنید. می‌پرسید چطور؟ خیلی ساده است: فقط خود را خلاص کنید، به همین سادگی. اگر افسوس خوردن گذشته را عوض نمی‌کند، پس دیگر افسوس آن را نخورید.

اگر معتقدید نمی‌توانید افکارتان را کنترل کنید- یعنی فرد دیگری آن‌ها را کنترل می‌کند- پس از شما می‌خواهم او را پیدا کنید و دست من بسپارید تا به حسابش برسم. ولی خوب می‌دانید که چنین چیزی ممکن نیست!

شما دوست دارید بگویید، "آن اتفاق افتاد و تمام شد. می‌خواهم به حالت عادی برگردم و عصبانی نشوم. می‌خواهم آن افکار را از ذهنم بیرون بریزم." اما بیشتر درمان‌گران در پاسخ می‌گویند، "این درست نیست چون شما مشکل را حل و فصل نکردید." من فکر نمی‌کنم لازم باشد همیشه مسائل را حل و فصل کنید تا ثابت شود سالم هستید! فرض کنید مقدار زیادی کود حیوانی وسط خیابان

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

ریخته شده است. بعضی افراد می‌گویند، "من از پسش برمی‌آیم- میتوانم از وسط آن رد شوم." از نظر من این کار دیوانگی است. یک فرد سالم می‌گوید، "مجبور نیستم از پسش بر بیایم. از کنارش رد می‌شوم." و همین کار را می‌کنند.

مسائل زیادی در زندگی هستند که بایستی از کنارشان رد شوید، از جمله افکار خودتان، وقتی هیچ سودی برای‌تان ندارند. می‌پرسید چطور؟ خب فقط رد شوید. دیگر به آن‌ها فکر نکنید!

شما می‌توانید!

از خودتان بپرسید آیا زندگی بر وفق مرادتان پیش می‌رود. اگر پاسخ‌تان مثبت بود که عالی است. اما اگر مملو از ناراحتی و بدبختی هستید، افسرده‌اید، همیشه دنبال جمع کردن هستید، هیچوقت راضی نمی‌شوید، زیاد عصبانی می‌شوید، کارها را به تعویق می‌اندازید، پر از حس گناه و افسوس هستید، یا هر چیزی از این دست، چطور؟ اگر چنین است توصیه می‌کنم به توهمی که در پس همه‌ی این‌ها نهفته است نگاه کنید.

کافی است عقب بایستید و کمی آگاه‌تر به مسأله نگاه کنید. در آن صورت با خود می‌گویید، "اشکالی ندارد اگر این کار را به موقع تمام نکنم. مهم این است که تلاشم را کردم. این کار به عهده‌ی من گذاشته شده و حتما دلیلی برای آن وجود دارد. می‌خواهم نقش‌ام را خوب بازی کنم اما اجازه نخواهم داد زندگی‌ام را تباه کند یا بهم بزند. بنابراین وقتی با رفتارهای آزاردهنده‌ی افراد مواجه می‌شوم، یا خودم را با دیگران مقایسه می‌کنم، چند لحظه مکث می‌کنم و از خودم می‌پرسم، چرا این کار را می‌کنم؟ من مالک هیچ چیز نیستم. من نمی‌توانم چیزی را برای خودم داشته باشم. همه‌ی دارایی من زمان حال است و تنها کاری که می‌توانم با آن انجام دهم این است که آن را زندگی کنم و از آن لذت ببرم."

هر بار که می‌بینید به عقب برگشته‌اید و فکر می‌کنید دارایی‌های‌تان و کارهایی که سعی در به انجام رساندن آن‌ها دارید واقعاً مهم هستند، جلوی خود را بگیرید. به زمان حال برگردید. خنثی رفتار کنید و اجازه ندهید شما را نابود کنند. راه درست این است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

چند سال پیش خانمی برای مشاوره به دفترم آمد. او سال‌ها بخاطر جویدن ناخن‌هایش تحت روان‌درمانی بود. فکرش را بکنید، هرجا می‌رفت دستکش می‌پوشید تا جلوی جویدن ناخن‌هایش را بگیرد. در جلسات روان‌درمانی به او گفته بودند مشکلش ریشه در مراحل رشد روانی- جنسی‌اش دارد. روان‌درمانگر او را متعاقد کرده بود که جویدن ناخن، بعلاوه‌ی اختلالات عصبی دیگری که داشت، ربطی به خودش نداشتند. به او گفته بود، "شخصیت تو در کودکی شکل گرفته و تو از عقده‌ی الکترا[۶] رنج میبری. باید احساساتت را با پدر و مادرت حل و فصل کنی. کار تو نشانه‌ی یک جور حسادت ناخودآگاه است و اگر عمیق‌تر نگاه کنیم این ناخن‌ها در واقع متعلق به تو نیستند."

از او پرسیدم، "چرا پیش من آمدی؟ چون من درست خلاف این فکر می‌کنم."

گفت، "دو سال قبل خواهرم پیش شما آمد و در عرض چهار هفته اوضاع‌اش رو به راه شد."

"قول نمی‌دهم با تو بتوانم چهار هفته صحبت کنم. از حالا این ناخن جویدن‌ات حوصله‌ام را سر می برد." زن لبخند زد، و من ادامه دادم، "با تو هم جلسه می‌گذارم. تو را سه بار می‌بینم. بعد از آن خوب می‌شوی."

از من خواست حرفم را تکرار کنم. گفتم، "بله سه جلسه. تو می‌توانی از حالا تا جلسه‌ی بعدی که تو را خواهم دید هرچقدر دوست داشتی در مورد مشکل‌ات حرف بزنی و تجزیه و تحلیل کنی. فقط یک کار را نباید بکنی."

"چه کاری؟"

"باید انگشتانت را به دهانت نبری."

او دستپاچه شد و همین دستپاچگی، صرفنظر از عقده‌ی الکترا یا وابستگی دهانی، باعث شد دستش را به طرف دهانش ببرد. فوراً گفتم، "دسست را به دهانت نبر." و رفتم که دستش را بگیرم.

زن گفت، "میدانی؟ تا به حال هیچکس این را به من نگفته بود."

---

[6] Elecrta Complex یکی از اصطلاحات روانکاوی است. عقده‌ی الکترا در دختر معادل عقده‌ی اُدیپ در پسر است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

به او گفتم، "مهم نیست چطور مشکلت را تجزیه و تحلیل می‌کنی و چقدر راجع به آن حرف می‌زنی یا فکر می‌کنی. اگر می‌خواهی عادت ناخن جویدن را ترک کنی، باید دستت را به دهانت نبری. راه دیگری ندارد. صادقانه بگویم، ممکن است این برایت تبدیل به یک چالش همیشگی شود. ولی اگر به جویدن ناخن‌هایت ادامه دهی، مشکل حل نخواهد شد."

یک چیز را میدانید؟ راه حل تقریباً همه‌ی مشکلات به همین سادگی است. من را متهم می‌کنند به این که همه چیز را خیلی ساده می‌گیرم، در حالیکه همه سعی دارند مسائل را پیچیده کنند. من ولی دوست دارم مسائل پیچیده را تا حد ممکن ساده کنم. همانطور که انتظار داشتم، آن زن بعد از سه جلسه مشاوره و نبردن دستانش به دهان، عادت جویدن ناخن را ترک کرد.

❋

بیشتر افراد فکر می‌کنند ترک سیگار یکی از کارهای مشکل است. شما می‌توانید برای این کار به کلینیک و انواع روش‌ها و داروها را امتحان کنید. می‌توانید سوراخ‌هایی روی نخ سیگارتان ایجاد کنید تا مجبور شوید با فشار سیگار را بمکید که این کار باعث می‌شود در طولانی مدت دچار فتق شوید. کارهای زیادی ممکن است انجام دهید اما در نهایت تنها راهی که با آن می‌توانید سیگار کشیدن را ترک کنید این است که سیگار روشن نکنید، یک بار برای همیشه. راه دیگری ندارد. وقتی از من می‌پرسند چطور می‌شود سیگار را ترک کرد، در جواب می‌گویم، "برای یک روز هم شده سیگار روشن نکنید."

شاید در اولین واکنش بگویید، "چطور ممکن است؟ اگر وسوسه شدم چطور؟"

"هیچگونه وسوسه‌ی بیرونی در کار نیست. در واقع این خودتان هستید که می‌گویید: *خیلی سخت است، نمیتوانم، نمی‌خواهم.*" این حرف‌ها را تمام کنید.

همچنین به خودتان نگویید، "این سخت‌ترین کاری بود که تا حالا کردم." یا حتی، "راحت‌ترین کار..." تنها کاری که باید بکنید روشن نکردن سیگار است. اگر از این قانون ساده پیروی کنید، می‌بینید که سیگار را ترک کرده‌اید. راهش همین است. در واقع تنها راهش همین است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

این را به خاطر داشته باشید که شما می‌توانید با جسم‌تان هر چیزی را تجربه کنید، هر کاری خواستید بکنید، هر جا خواستید بروید. اما بخش الهی یا خود حقیقی‌تان عقب می‌ایستد و می‌گوید، "من در مقابل همه‌ی این‌ها خنثی هستم. این خود حقیقی من نیست. من خیلی بزرگتر و باشکوه‌ترم." به روابط‌تان نگاه می کنید. متوجه می‌شوید همه‌ی چیزهایی که برای آن‌ها می‌جنگیدید حتی واقعی نیستند. آنچه واقعی است منش شماست- آنچه خود را در آن غرق کرده‌اید. اگر منش و افکارتان فقط از جنس تعادل،آرامش و عشق باشند، شما هم فقط همان چیزها را می‌توانید به دیگران ببخشید.

هنگامی که وارد این مرحله از آگاهی می‌شوید، در همه چیز فقط کمال را می‌بینید. هرگز نگران کهولت سن، مردن یا هر چیز دیگری از این دست نیستید. می‌دانید که فکر، بی‌وقفه می‌آید و می‌رود. آنچه مهم است هویت حقیقی شما است که ابدی و تغییرناپذیر است_ نه جسمی که با بالا رفتن سن تغییر می‌کند.

❊

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فصل سوم

تمرکزروی تصویر کلی

به خاطر دارم یک بار که با هواپیما سفر می‌کردم، تمام کادر پرواز جمع شده بودند و تلاش می‌کردند یکی از مسافران را که از سقوط احتمالی هواپیما می‌ترسید از نگرانی دربیاورند. هیچ خطری ما را تهدید نمی‌کرد و من واقعاً مانده بودم آنهمه ترس برای چه بود. وقتی به بیداری می‌رسید خواهید دید مرگ چیزی نیست که شما را بترساند. می‌دانید که همه چیز در حال تغییر است- این طبیعت جهان ماست.

اغلب افرادی که تا پای مرگ پیش رفته‌اند حرف‌هایی اینچنینی میزنند: "باارزش‌ترین درس زندگی‌ام را گرفتم، اینکه قدر هر روزم را بدانم و بهترین استفاده را از آن بکنم."

مسأله این است که لزومی ندارد حتماً با مرگ دست و پنجه نرم کنید تا به این نتیجه برسید که می‌توانید خیلی ساده و طبیعی زندگی کنید، هر کاری دوست دارید انجام دهید بدون اینکه مجبور باشید کسی را توجیه کنید.

بنابراین بجای آن شعار قدیمی که می‌گوید، "امروز اولین روز از بقیه‌ی زندگی توست"، به این فکر کنید که، "امروز آخرین روز زندگی توست، پس چنان زندگی کن که گویا فردایی در کار نیست."

حقیقت این است که ما نمی‌دانیم چقدر فرصت داریم. گذشته رفته و آینده مشخص نیست. همه‌ی آنچه در اختیار داریم زمان حال است. چه افراد زیادی را می‌شناختیم که در اثر یک تصادف ساده یا حمله‌ی قلبی در جوانی جان خود را از دست دادند. آن روز آخر برای تک‌تک ما فرا خواهد رسید، فقط نمی‌توانیم زمان آن را پیش‌بینی کنیم. مرگ

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

بخشی از زندگی است و هر دو به یک اندازه اهمیت دارند. اما ما مراقب هستیم که آن را مسخره نکنیم یا درباره‌ی کسی که تازه از دنیا رفته اظهارنظر نکنیم. ایکاش می‌توانستیم به نقطه‌ای برسیم که مرگ را تنها نوعی تغییر حالت ببینیم که از طریق آن این بُعد از زندگی را ترک می‌کنیم و وارد بُعد تازه‌ای می‌شویم. ایکاش می‌دانستیم که ما در واقع چند بُعدی هستیم. رسیدن به این درک و زندگی کردن بر اساس آن آزادی‌بخش ترین، نشاط‌آورترین، و هیجان‌انگیزترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم.

ماهیت حقیقی وجود ما

زمانی که مادربزرگم از دنیا رفت به بینش شگفت‌انگیزی دست پیدا کردم. وقتی در بیمارستان بستری شد، یکی از کارهایی که انجام دادند این بود که او را وزن کردند. فکر می‌کنم باید آن را در پرونده‌اش ثبت می‌کردند، یا شاید اگر وزن‌اش را در پرونده نمی‌نوشتند او را به بهشت راه نمی‌دادند. نمی‌دانم چرا بیمارستان‌ها این کار را می‌کنند. همیشه به این فکر می‌کنم زمانی که این موارد را در پرونده ثبت نمی‌کردند مردم چگونه از دنیا می‌رفتند؟ واقعاً چه به سرشان می‌آمد؟

به هر حال، مادربزرگم هنگامی‌که وارد بیمارستان شد 95 سال سن و 65 کیلوگرم وزن داشت. ما می‌دانستیم که به مرگ خیلی نزدیک است و شاهد خارج شدن روح از جسم‌اش بودیم. سپس دیدیم که قالب او- استخوان‌ها، پوست، موها، تمامی چیزهایی که حقیقت مادربزرگ نبودند- سرد و سفت شدند. برای گواهی فوت دوباره او را وزن کردند، همان 65 کیلوگرم بود. پس آنچه زندگی‌اش را تشکیل می‌داد، یعنی ماهیت حقیقی‌اش، نامرئی و بی‌وزن بود. آن ماهیت، قابل اندازه‌گیری یا وزن کردن نبود. این در مورد همه‌ی ما صدق می‌کند. آنچه در واقع به ما زندگی می‌بخشد از جسم پیروی نمی‌کند، ولی ما آنقدر وقت

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

و انرژی صرف این جسم فیزیکی می‌کنیم که خودمان هم باور می‌کنیم فقط همین جسم هستیم.

این مرا یاد ششمین رئیس جمهور آمریکا، جان کوییسی آدامز، می‌اندازد. او انسانی بسیار معنوی و خردمند بود. به نظر من شاید بتوان گفت خرد او از همه‌ی کسانی که تاکنون در کاخ سفید بوده‌اند بالاتر بوده است. بعنوان مثال، زمانی که افراد هم‌دوره‌ی او طرفدار برده‌داری بودند، او آن را رد کرد. آدامز این جملات را چند روز پیش از مرگش در نامه‌ای به یکی از دوستانش نوشت:

حال جان کوییسی آدامز خوب است، اما منزلی که هم اکنون در آن ساکن است در شرف ویران شدن است. ستون‌های آن تکه‌تکه شده‌اند. گذشت زمان و فصل‌ها آن را به نابودی کشانده‌اند. سقفش به کلی فرسوده شده است. دیوارهایش ترک برداشته و با هر بادی به لرزه می‌افتند. فکر می‌کنم جان کوییسی آدامز باید به‌زودی این منزل را ترک کند. اما حال خودش خوب است، متشکرم.

وقتی متوجه می‌شویم ما این "منزل‌هایی" نیستیم که در آن ساکن هستیم- یعنی همان بدن‌مان- دیگر امکان ندارد از مرگ بترسیم. گذشته از همه‌ی اینها، می‌دانیم که نمی‌توانیم افکار را از بین ببریم چون انرژی هستند. نمی‌توانیم احساسات را از بین ببریم چون نتیجه‌ی افکار هستند. همچنین پذیرفته‌ایم که بدن‌مان همواره در حال تغییر است، اما ماهیت حقیقی ما را عملکرد درونی‌مان تشکیل می‌دهد. هویت ما را طرز تفکر و رفتار ما نشان می‌دهد نه بدنی که در آن شکل گرفته‌ایم (و در نهایت هم از بین می‌رود). وقتی به بیداری می‌رسیم، مرگ در نظرمان نه تنها لازم است، بلکه ابداً ترسناک نیست.

شما از چیزی می‌ترسید که با آن روبرو نشوید، و هر چیزی که با آن روبرو نشوید شما را کنترل می‌کند. اگر جسارت این را داشته باشید که با ترس از مرگ روبرو شوید، خواهید

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

دید هر چه در زندگی تجربه می‌کنید یک تصویر ذهنی است. من هرگز نمی‌توانم جهان را از دید شما ببینم. هر قدر هم که نگران شما باشم، نمی‌توانم بجای کبد یا کلیه‌ی شما کار کنم. نمی‌توانم بجای شما عمل کنم. خواهید فهمید که خودتان هم کبد و کلیه‌تان نیستید؛ شما رویکرد ادراکی منحصر بفردتان در زندگی هستید. شما افکارتان هستید، که هرگز نمی‌میرند. در حقیقت، هر چیزی که حاوی زندگی، خرد و کمال باشد هرگز دستخوش مرگ نمی‌شود، بلکه فقط تغییر حالت می دهد.

در مورد مادربزرگم، می دانم که هیچ چیز نمی‌تواند زندگی را از او بگیرد. می‌دانم که هویت او نمرده است. همه‌ی دارایی‌ها و نیازهای او طی 95 سال زندگانی‌اش، که اکنون از بُعد دیگری شاهد آن‌ها بود، توهمی بیش نبودند. آن‌ها صرفاً چیزهایی بودند که او در بُعدی دیگر خلق کرده و در بُعد جسمی از آن‌ها عبور می‌کرد.

همانطور که گفتم، ما انسان‌ها چند بُعدی هستیم. یکی از بُعدهایی که تجربه می‌کنیم بعد جسمانی است، اما همه‌ی ما دارای ابعاد بیشتر دیگری هم هستیم. فقط سعی کنید این موضوع را تصور کنید. اگر نمی‌توانید- اگر فکر می‌کنید این کار زیاده از حد ماورای‌الطبیعی، فلسفی یا سخت است- شاید تعجب کنید اگر بگویم در واقع یک سوم از عمرتان همین کار را کرده‌اید.

شما همواره جسم‌تان را ترک می‌کنید

مردم اغلب از من می‌پرسند، "فکر می‌کنی وقتی می‌میریم کجا می‌رویم؟"

پاسخ می‌دهم، "وقتی می‌خوابید کجا می‌روید؟"

به عبارت دیگر، وقتی به خواب می‌رویم چکار می‌کنیم؟ بعد فرم را ترک می‌کنیم و وارد بی‌فرمی می‌شویم. تمام آن مدت ذهن محض هستیم، و مشکلی هم پیش نمی‌آید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

هیچ‌یک از ما با به خواب رفتن مشکلی نداریم و وقتی بیدار می‌شویم نمی گوییم، "وای! خیلی ترسیدم. کاش آن را خواب را نمی‌دیدم یا به آنجا نمی رفتم."

بگذارید برای‌تان بگویم وقتی در خواب و در بی‌فرمی به سر می‌برید چه قوانینی در کار هستند: هیچ‌گونه آغاز و پایان، علت و معلول، مرگ و زندگی، و زمانی در کار نیست. مثلاً امکان دارد وقتی خواب هستید حضور یکی از عزیزان‌تان که از دنیا رفته را در کنار خود حس کنید. یا ممکن است خودتان را جوان‌تر از چیزی که اکنون هستید ببینید. اگر دوباره 18 ساله شوید، ظاهر و احساس‌تان هم مثل 18 ساله‌ها می‌شود، اینطور نیست؟ من در خواب می‌بینم که به دوران خدمت سربازی برگشته‌ام و آن‌ها تاریخ اتمام خدمت من را فراموش کرده‌اند. دوران خدمتم به اتمام رسیده اما نمی‌توانم آن را به کسی ثابت کنم. باید به خانه برگردم، به دانشگاه بروم، ازدواج کنم، بچه‌دار شوم، و به زندگی‌ام ادامه دهم. اما همه به من می‌گویند، "پرونده‌ات را پیدا نمی‌کنیم." این خواب را خیلی واضح می‌بینم.

در آن یک سوم از عمرمان که در آن زمان و مکان و هیچگونه محدودیتی وجود ندارد، همه چیز بسیار واقعی است. بدن‌مان به شدت تحت تأثر افکاری که داریم قرار می‌گیرد، و در آن مدت از جسم‌مان فراتر می‌رویم. و یکی از دلایلی که ما خواب می‌بینیم این است که به ما بیاموزد موانعی که سر راهمان قرار می‌گیرند در حقیقت فرصت هستند. در رؤیاهایمان ما هر چیزی را نیاز داریم خلق می‌کنیم.

فرض کنید (در عالم خواب) در یک روز زیبا در حال رانندگی هستید که ناگهان جاده تمام می‌شود و به یک صخره برمی‌خورید. چکار می‌کنید؟ هر طور شده یک جفت بال در می‌آورید. با خودتان فکر می‌کنید، *از روی این صخره پرواز می‌کنم*، و همین کار را هم می‌کنید. هنگام رسیدن به مانع، هر چیزی که نیاز دارید خلق می‌کنید. اگر زیر دریا

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

هستید و مجبورید برای مدت طولانی آنجا بمانید، اشکالی ندارد- آبشش در می‌آورید و زیر آب می‌مانید.

خواب دیدن یک روش برای فهمیدن و درک سطح دیگری از آگاهی است، زیرا وقتی می‌خوابید وارد قلمرو تازه‌ای می‌شوید. وقتی خواب می‌بینید، در دنیایی دیگر زندگی می‌کنید، دنیایی از جنس تفکر محض. هر کاری بخواهید انجام می‌دهید و هر چه لازم دارید خلق می‌کنید. شما نمی‌گویید، "من که جسمی نداشتم. همه‌اش توهم بود." چون اگر کسی با چاقو سمت شما بیاید، حتی در عالم رؤیا، عکس‌العمل شما واقعی است. وقتی بیدار می‌شوید، قلب‌تان واقعاً تندتند می‌زند، ولی باز هم می‌توانید بگویید، "همه‌اش توهم بود. کسی با چاقو سراغ من نیامد."

آنچه در خواب می‌بینید به طرق مختلف در جسم‌تان بازتاب می‌شود. یک پدیده‌ی جالب که بیانگر این مفهوم است همان چیزی است که به آن انزال شبانه می‌گویند. این پدیده از نظر من خیلی جالب است، چون شما فکر می‌کنید برای تجربه‌ی جنسی به نحوی نیاز به تماس فیزیکی دارید. اما وقتی این اتفاق می‌افتد شما در خواب هستید؛ این اتفاق صرفاً در عالم ذهن رخ می‌دهد، هرچند آثارش در عالم جسم هم مشاهده می‌شود. در واقع، حتی در رابطه جنسی واقعی بین دو نفر هم همه چیز در ذهن اتفاق می‌افتد. بزرگ‌ترین اندام جنسی ما ذهن ماست.

کل آن از طریق ذهن صورت می‌گیرد. اگر نتوانید به آن فکر کرده یا آن را مجسم کنید، اتفاق نمی‌افتد. بنابراین رقص زندگی فقط و فقط از طریق ذهن ممکن می‌شود. یعنی زندگی، خود عالم ذهن است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

مراحل آگاهی

آگاهی دارای مراحلی است که می‌توان آن را به نردبانی با سه پله تشبیه کرد: پایین‌ترین پله‌ی نردبان، آگاهی رویاپردازی است. پله‌ی بعدی آگاهی بیداری است، که بیشترین وقت را در آن سپری می‌کنیم. پله‌ی آخر مرحله‌ای فراتر از آگاهی بیداری است که فعلاً آن را علامت سؤال می‌نامیم.

وقتی بچه بودم چیزهای عجیب و غریبی در پله‌ی پایینی نردبان تجربه می‌کردم چون افراد می‌توانستند وقتی در رؤیا به سر می‌بردم با من حرف بزنند. برادرانم میرفتند و مادرم و دیگر اعضای خانواده را صدا می‌زدند تا کارهای من را ببینند. میگفتند، "نگاش کن." یک بار برادر بزرگ‌ترم، جیم، به من یک ملافه داد و گفت، "داری به مدرسه میری وین. بیا این پیرهنت، بپوشش." من هم تلاش می‌کردم آن ملافه را تنم کنم ولی آستین نداشت و با این حال باز ادامه می‌دادم. جیم به مادرم می‌گفت، "نگاش کن؛ فکر می‌کنه داره لباس می‌پوشه."

یک بار دیگر داشتم رویای برف پارو کردن می‌دیدم. داد زدم، "پاروی من کجاست؟" جیم گفت، "پاروت اینجاست وین. بیا اون رو بردار." او از پله‌ی دوم آگاهی با من که در پله‌ی اول بودم حرف می‌زد. سطح آگاهی من با او فرق داشت برای همین رویا برایم واقعی به نظر می‌رسید. تا وقتی که برادرم با من همکاری می‌کرد و وانمود می‌کرد که او هم رویای من را می‌بیند، در همان سطح می‌ماندم. اما اگر می‌گفت، "تو دیوانه شدی، داری خواب می‌بینی، بیدار شو،" یا در ناآگاهی بیشتری فرو می‌رفتم یا از آن بیرون می‌آمدم و می‌فهمیدم که پارویی در کار نیست. البته این چیزی است که در نهایت اتفاق افتاد: بیدار شدم و دوباره پرسیدم، "پاروی من کجاست؟" جیم جواب داد، "اوه، بیدار شدی." فهمیدم

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

که پارویی ندارم، ولی در رویا، داشتن آن را *تجربه* کرده بودم. تمام آن بطرزی باورنکردنی واقعی به نظر می‌رسید.

فقط وقتی بیدار می‌شوید می‌فهمید که داشتید خواب می‌دیدید. بنابراین باید به بیداری برسید تا بدانید همه‌ی کارهایی که می‌کردید توهمی بیش نبودند. این فرق بین آگاهی خواب دیدن و آگاهی بیداری است. از نظر من برای رفتن از یک سطح آگاهی به سطحی بالاتر شما کسی را دارید که خودش در پله‌ی دوم است و پایین می‌آید تا وانمود کند او هم با شما در پله‌ی اول قرار دارد.

اکنون به پله‌ی سوم می‌رسیم که اسم آن را علامت سؤال گذاشتیم. آن سطح آگاهی چگونه است و چه فرقی با سطوح دیگر دارد؟ من معتقدم اگر کسی با سطح آگاهی بالاتر بخواهد به ما بگوید که چه چیزهایی برای‌مان ممکن است باید در میان ما باشد. درست مثل برادرم که از سطح بیداری با من که در رویا بودم صحبت می‌کرد. کسی که در سطح بالاتری از آگاهی قرار دارد به ما نشان می‌دهد که زندگی، این توهم نیست و بعد خودش وارد بُعد دیگری می‌شود.

فکر می‌کنم این کاری است که افراد بسیار معنوی انجام می‌دهند: آن‌ها توهم را به وضوح می‌بینند. می‌دانند که *تجربه‌ی* توهم واقعی است، اما در واقع نمی‌تواند واقعیت داشته باشد. ما نمی‌توانیم صاحب یا مالک چیزی باشیم یا آن را به دست بیاوریم.

همین حالا افراد معنوی زیادی روی این سیاره هستند که این سطح بالای آگاهی را درک می‌کنند. آن‌ها به ما کمک می‌کنند به این بینش دست پیدا کنیم که میتوانیم به جایگاهی بالاتر صعود کنیم. آن جایگاه بالاتر، جسم نیست؛ تغییر حالت است. وقتی به آن جایگاه می‌رسیم می‌توانیم به آن بُعد وارد و از آن خارج شویم...و بعد بعدی...و بعد بعدی...

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

شما هرچه را بخواهید خلق می‌کنید

وقتی بچه بودم فهمیدم پارویی که به دستم دادند توهم بود، اما تجربه‌ام از آن یک تجربه‌ی واقعی بود. من معتقدم وقتی می‌میریم و جسم‌مان را ترک می‌کنیم، میتوانیم به عقب نگاه کنیم و توهمی که در آن دارایی جمع می‌کردیم و به آن‌ها می‌چسبیدیم، همه‌ی آن "پاروها"- پول و چیزهایی که نمی‌توانیم با خود ببریم- را ببینیم، و می‌فهمیم در سطحی که اکنون هستیم هرچه را خواستیم خودمان خلق کردیم. اگر همسری می‌خواهیم تا هر روز با او دعوا کنیم، او را خلق کردیم. اگر به هر دلیلی طالب فقر هستیم، آن را خلق کردیم.

از نظر من، این جوهر زندگی است. می‌دانم که ابعادی بالاتر از این سطح بیداری که ما در آن زندگی می‌کنیم وجود دارد. می‌دانم که می‌توانم در این توهم زندگی کنم و از آن لذت ببرم، کاری کنم زندگی در خدمتم باشد. هر چه را بخواهم خلق می‌کنم. اگر بخواهم خانه‌ای پُر از بچه داشته باشم، آن را خلق می‌کنم. اگر بخواهم گم کردن کلید را تجربه کنم، آن را هم خلق می‌کنم. همه‌ی رخدادها را خلق کرده‌ام تا کاری کنم این سطح از آگاهی‌ام کارش را انجام دهد.

حال، فرض کنید شما به خواب می‌روید و در خواب می‌بینید که صاحب این همه پول و تعلقات هستید. سپس بیدار می‌شوید ولی همچنان به چیزهایی که در خواب دیدید چسبیده‌اید: "یک لحظه صبر کن. من آن را میخواهم. آنجا طلا داشتم، دوستانم را داشتم، یک ماشین فراری داشتم. من باید حالا هم همه‌ی آن‌ها را داشته باشم." یک نفر می‌آید و می‌گوید، "متأسفم، فقط یک خواب بود. تو نمی‌توانی به آن بچسبی؛ هر چه بود در ذهنت بود." خب، به زندگی باید به این شکل نگاه کنید. بجای اینکه 8 ساعت خواب ببینید، 80 یا 90 سال خواب می‌بینید. در پایان، نمی‌خواهید برگردید و به چیزهایی که

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

هنوز می‌توانستید به دست بیاورید فکر کنید. چون نمی‌توانید آن‌ها را داشته باشید- هیچ‌یک از آن‌ها هرگز متعلق به شما نخواهند بود.

اینکه به چیزهایی که در خواب 90-80 ساله‌تان می‌بینید بچسبید به همان اندازه نامعقول به نظر می‌رسد که به چیزهایی که در 8 ساعت خواب می‌بینید بچسبید. در واقع، وقتی به سطح بالاتری از بیداری می‌رسید به همه‌ی این‌ها نگاه می‌کنید و می‌پرسید، " آن‌ها را برای چه می‌خواستم؟"

در سطح بیداری جایی وجود دارد که شبیه به سطح رؤیاست، و در آن هیچ‌گونه محدودیتی وجود ندارد. به آن می‌گویند *رویاپرداز بیدار*. ما بدن‌مان که آن را با خود به این طرف و آن طرف می‌بریم یا دارایی‌های‌مان که صرفاً به خاطر نیازمان در خواب خلق کردیم نیستیم. بله، در این رویا هم چیزهایی را که می‌خواهیم خلق می‌کنیم. مشکل اینجاست که نمی‌خواهیم آن را رویا بنامیم چون بسیار واقعی است. درحالیکه آن هم دقیقاً یک رویاست.

شما ممکن است چنین چیزی را تجربه کرده باشید: دارید یک خواب خیلی خوب می‌بینید که چیزی از بُعدی دیگر شما را بیدار می‌کند- ساعت زنگ می‌زند، در محکم بسته می‌شود، تلفن زنگ می‌زند، یا هر چیز دیگر- و شما به طور نیمه خواب و نیمه بیدار وارد جسم‌تان می‌شوید. ذهن محض و همه‌ی چیزهای خوبی که می‌توانستید خلق کنید را رها می‌کنید، و با خود می‌گویید، *می‌خواهم همین الان دوباره به آن خواب برگردم و ببینم آخرش چه اتفاقی می‌افتد.*

در سخنرانی‌هایم وقتی به اینجا می‌رسم می‌پرسم،" اینجا چه خبر است؟ اگر شما دارید این رویا را خلق می‌کنید دیگر چه نیازی دارید برگردید ببینید آخرش چه خواهد شد؟ این شما هستید که دارید آن را می‌نویسید!" مثل این است که من در حال نوشتن

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

داستانی هستم و به این فکر می‌کنم که آخرش چه خواهد شد. اگر از من بپرسید چه کسی داستان را می‌نویسد، جواب می‌دهم، "من." بعد شما می‌گویید، "خب، اگر تو داری آن را می‌نویسی پس باید بدانی آخرش چه می‌شود." و من می‌گویم، "بله، طرح کلی آن را دارم، پس فکر می‌کنم بدانم قرار است چطور تمام شود." منظورم این است که اگر من دارم آن را می‌نویسم، میتوانم هر چه را بخواهم خلق کنم.

بنابراین چه اتفاقی می‌افتد وقتی تلاش می‌کنید به رویای‌تان برگردید و چه توضیحی برای آن دارید؟ اگر فیلمنامه را شما نمی‌نویسید، پس چه کسی می‌نویسد؟ اکنون شما وارد بُعد تازه‌ای با قوانین متفاوتی شده‌اید که در آن نقش جدیدی را ایفا می‌کنید. وارد بُعدی شده‌اید که فیلنامه‌اش را نوشته‌اید و همچنان در حال نوشتن آن هستید- این بعد شگفت‌انگیز ذهن اکنون در خدمت شماست.

حالا متوجه شدید که شما خالق هر چه در رویای زندگی می‌خواهید هستید؟ اینکه وقتی بالاخره جسم‌تان را ترک می‌کنید، به عقب نگاه می‌کنید و می‌بینید وابستگی شما به همه‌ی چیزهای اطراف‌تان به همان اندازه توهم بودند که چاقویی که کسی در خواب به طرف‌تان گرفته بود؟ البته که وقتی در حال تجربه‌ی آن بودید واقعی به نظر می‌رسید، اما وقتی از بُعد دیگری به آن نگاه می‌کنید، وجود ندارد. وقتی بیدار می‌شوید، به این نتیجه می‌رسید- خواهید فهمید که همه‌ی این‌ها رویا هستند.

همه‌ی ما نقش‌هایی داریم که آن‌ها را ایفا می‌کنیم: من نقش وین دایر را بازی می‌کنم. شاید شما نقش ماژوری، نقش سالی، یا نقش جورج را بازی می‌کنید. اما وقتی به بیداری واقعی می‌رسیم درمی‌یابیم که این‌ها فقط نقش بودند، یک سری توهم. این بدین معنی نیست که از آن‌ها لذت نمی‌بریم. چرا لذت نبریم؟ هرچه باشد این ما هستیم که آن را خلق می‌کنیم.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

اگر رویای شما به نظرتان رضایت‌بخش یا موفقیت‌آمیز نیست، می‌توانید کاری کنید که باشد. تنها کاری که باید انجام دهید این است که ذهن خود را تغییر دهید، چون شما فقط ذهن هستید. بنابراین می‌توانید خودتان را، بعنوان یک بازیگر، تماشا کنید. شاید بگویید، "خدای من، آن چه کاری بود که امروز صبح کردم، واقعاً مزخرف بود. فکر نمی‌کنم دیگر آن را تکرار کنم." عقب می‌ایستید و خودتان را در حال انجام همه‌ی این کارها می‌بینید در حالیکه می‌دانید هویت الهی‌تان، یعنی همان خود حقیقی‌تان، در پس همه‌ی کارهایی است که جسم‌تان انجام می‌دهد. وقتی این را درک می‌کنید، سپس بقیه‌ی رویای‌تان همان چیزی می‌شود که شما می‌خواهید. به خاطر داشته باشید، اکنون می‌توانید هر چه را برای رویای‌تان می‌خواهید خلق کنید، و این کار را از طریق ذهن انجام می‌دهید.

مسیر رسیدن به ادراک

نهایت فرارفتن از کالبد فیزیکی‌مان چیزی است که ما آن را مرگ می‌نامیم. من ادعا نمی‌کنم که از اسرار بزرگ جهان هستی سر در می‌آورم، اما به هیچ‌وجه از مرگ نمی‌ترسم زیرا می‌دانم که ذهن فناناپذیر است. ما ذهن هستیم؛ و ذهن هرگز نابود نمی‌شود. بنابراین ما هرگز نابود نمی‌شویم. ذهن بالاترین و آخرین ارتعاش در جهان هستی است که تا ابد ادامه می‌یابد. ذهن، پایانی ندارد.

همه‌ی برنامه‌ها در قالب یک قطره‌ی کوچک پروتوپلاسم[۷] قرار داده شده‌اند، همه‌ی آنچه تا پایان عمر در جسمی که در آن به سر می‌برید نیاز خواهید داشت. آن برنامه تماماً یک راز است، و وقتی در رویا به سر می‌بریم نامحدود می‌شود. وقتی رویا می‌بینید توانایی شما

[7] Protoplasm بخش زنده‌ی سلول که توسط غشای سلول احاطه شده است

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

هیچگونه محدودیتی نخواهد داشت. می‌توانید هر چیزی باشید، هر کاری انجام دهید، هر جایی بروید، در هر سن و سالی باشید، و همه‌ی این‌ها کاملاً واقعی هستند. آن‌ها را عمیقاً تجربه می‌کنید. شما هیچ‌گاه از به خواب رفتن نمی‌ترسید، پس چرا باید از تغییر کالبد فیزیکی‌تان بترسید؟ آن تنها بخشی از "بودن" ماست.

هر اتفاقی که رخ می‌دهد قرار بوده که رخ دهد. حتی تمایل ما برای از میان برداشتن چیزهایی که در نظرمان ناخوشایند هستند نیز بخشی از طرح الهی است- بخشی از پارادوکسی که بایستی آن را درک کنید. اف اسکات فیتزجرالد[8] مقاله جالبی دارد مبنی بر اینکه بالاترین سطح خردی که می‌توانید به آن دست پیدا کنید وقتی است که همزمان دو مفهوم متناقض را در خود جای دهید. او تصریح کرد که در این جهان، کاملاً منطقی به نظر می‌رسد که فکر کنیم همه چیز ناامید کننده است و در عین حال امیدوار باشیم. اینکه بدانیم افرادی هستند که از گرسنگی رنج می‌برند و در عین حال اراده کنیم کاری برای‌شان انجام دهیم. و دلیل اینکه من گفته‌ی او را باور دارم، که این تضاد بالاترین جایگاهی است که به آن می‌رسید، این است که هر یک از ما هم به خودی خود یک پارادوکس هستیم.

ما با دو مجموعه از قوانین زندگی می‌کنیم: فرم، که قوانین خاص خودش را دارد، و بی‌فرمی، که آن هم قوانین خود را داراست. ما در این بسته‌بندی قرار گرفته‌ایم، اما دوگانگی همواره وجود دارد. فقط باید تمرکزمان را روی تصویر کلی وجودمان قرار دهیم.

مسیر درک این تصویر کلی از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند، اما دسترسی به آن برای همه ممکن است. وقتی می‌گویم تصویر کلی، منظورم این است که قلباً و روحاً بدانیم زندگی چیزی فراتر از جسمی است که در آن واقع شده‌ایم و هیچ چیز آنقدر ارزش ندارد

[8] F. Scott Fitzgerald نویسنده‌ی آمریکایی قرن بیستم

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

که خود را در آن غرق کنید یا بخاطر آن غصه بخورید و نگران شوید. شما به خرد تازه‌ای دست پیدا می‌کنید. این خرد جدید شما را از ترس از مرگ دور، و به پتانسیل‌تان برای رسیدن به خوشبختی و موفقیت نزدیک می‌کند. شما همه‌ی این‌ها را می‌فهمید و می‌بینید.

چنانچه برای رسیدن به این تصویرکلی- توانایی آرام گرفتن با وجود تضادها، برای هر چیز کوچکی به خود استرس راه ندادن، لذت بردن از لحظه‌ی حال و یافتن شادی و موفقیت در آن- لازم است با مرگ دست و پنجه نرم کنید، این کار را انجام دهید ولی در ذهن‌تان. یکی از راه‌هایی که می‌توانید این کار را انجام دهید مراقبه است؛ دیگری تصویرسازی ذهنی است.

در ذهن‌تان خود را در مراسم تدفین خودتان تصور کنید. ببینید که در اثر یک بیماری وحشتناک از دنیا رفته‌اید. از آن عبور کنید. آن را بطور کامل تجربه کنید، در همین حین، این مفهوم خودبه‌خود برای‌تان روشن می‌شود- *لازم نیست این‌ها را وارد جسمم کنم...می‌توانم مثل یک خواب آن را فقط در ذهنم بازی کنم، آن را زندگی‌کنم، احساس واقعی آن را تجربه کنم، و سپس تصمیم بگیرم که دیگر مجبور نیستم همه‌ی آن‌ها را به جسمم برگردانم. می‌توانم اراده کنم که این کار را انجام ندهم.*

این کار به هر قیمتی که باشد ارزشش را دارد. همه‌ی صحبتم این است که شما مجبور نیستید در عالم جسم و ماده از این تجربه عبور کنید. می‌توانید تغییر حالت دهید، از جسم‌تان فراتر بروید. می‌توانید ماورای‌الطبیعی شوید، از دنیای فیزیکی بالاتر روید. آن را در ذهن‌تان که هیچ‌گونه محدودیتی در آن نیست تجربه کنید. شما به‌راستی می‌توانید در ذهن‌تان هر جا که می‌خواهید باشید. سپس وقتی‌که از آن خارج می‌شوید، می‌گویید *بسیار خب، کافی است. دیگر تمام شد. حال باید آن بزرگ بودن را با عمل نشان دهم.*

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

باید بدانم که آن تجربه چیزی نیست که بخواهم واقعاً آن را وارد زندگی‌ام کنم. هرگاه بتوانید این کار را انجام دهید، هرگاه بتوانید آن را برای خود خلق کنید، از منافع آن تصویر بزرگ بهره‌مند می‌شوید.

پیش از مردن بمیرید

می‌خواهم یک داستان شگفت‌انگیز قدیمی برای‌تان نقل کنم.

یک شکارچی بود که هر چند سال یک بار به آفریقا می‌رفت، و از حیوانات آنجا می‌گرفت و به شهر خود می‌برد. یک سال در قسمت بزرگی از جنگل طوطی‌های زیادی با بال‌های رنگارنگ دید که همه شان حرف می‌زدند. شکارچی نتوانست از آن طوطی‌ها بگذرد، یکی از آن‌ها را گرفت و با خود به خانه برد. او به خوبی از طوطی مراقبت می‌کرد و هر روز با او حرف می‌زد، ولی آن را در قفس گذاشته بود. دو سال گذشت، به طوطی گفت، "دارم به آفریقا می‌روم. پیغامی برای دوستانت در جنگل داری؟"

طوطی جواب داد، "بله. به آن‌ها بگو من اینجا در قفس کنار تو خوشبخت هستم. فقط همین را به آن‌ها بگو."

شکارچی به جنگل همان جایی که طوطی را از آنجا گرفته بود رفت. به طوطی‌های دیگر گفت، "دوست‌تان که دو سال پیش او را گرفتم پیغامی برای‌تان دارد. گفت به شما بگویم که کنار من در قفس خوشبخت است." ناگهان یکی از طوطی‌ها به محض شنیدن پیغام، از روی شاخه‌ی درخت غش کرد و به زمین افتاد.

شکارچی وقتی به خانه برگشت جریان را برای طوطی تعریف کرد. گفت، "من به جنگل رفتم و کاری را که خواستی انجام دادم. همینکه پیغام تو را به دوستانت گفتم، یکی از

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

آن‌ها که ظاهراً خیلی دلتنگ تو بود از درخت افتاد و مُرد." در همان لحظه طوطی داخل قفس نیز غش کرد و افتاد، پاهایش بالا رفتند و بدنش خشک شد. شکارچی برآشفت، او سر در نمی‌آورد چطور آن اتفاق افتاد. کمی بعد طوطی مرده را از قفس بیرون آورد و روی هیزم‌ها گذاشت. طوطی بلافاصله روی هیزم‌ها ایستاد و بعد پرواز کرد و روی درخت نشست.

شکارچی گفت، "یعنی چه؟ من فکر کردم تو مُردی. تو من را فریب دادی!"

طوطی پاخ داد، "دوست من برایم پیغامی فرستاد. او با عملش به من یاد داد برای اینکه از قفس آزاد شوم باید قبل از مُردن بمیرم." این یک داستان قدیمی است که طی سال‌ها بسیار تکرار شده، ولی مفهوم آن چیست؟ خب، آیا قبول دارید کره‌ی زمین برای ما همانند یک قفس است؟ همه‌ی ما بعنوان نوع بشر با محدودیت‌هایی مواجه هستیم. همه‌مان در قفس خانه‌ها و شغل‌هایمان گیر افتاده‌ایم. اگرچه بیشتر از طوطی می‌توانیم شرایط را کنترل کنیم، ولی باز در دام افتاده‌ایم.

حال چطور می‌توانید از قفسی که در آن افتاده‌اید فرار کنید؟ باید تصویر کلی را ببینید و پیش از مردن بمیرید. وقتی قرار است همگی بمیریم، پس چرا پیشاپیش آن را تجربه نکنیم؟ فرض کنید از بدن‌تان خارج شده و مُرده‌اید، اما می‌توانید به عقب برگردید و ببینید اکنون چه خبر است. این مثل خوابی است که در آن هرچه را می‌خواهید دارید، اما قادر هستید با دید وسیع‌تری به آن نگاه کنید. با این کار، خواهید دید که چسبیدن به چیزها، احساس نیاز، و اینکه با خود بگویید من بدون فلان چیز نمی‌توانم خوشبخت باشم، چقدر پوچ و احمقانه است.

به محض اینکه بتوانید به این زندگی به چشم خواب نگاه کنید، و خودتان را بی‌فُرم و چند بُعدی تجربه کنید، همه‌ی چیزهایی که به آن‌ها چسبیده بودید در نظرتان بی‌ارزش

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

می‌شوند. دیگر آن‌ها را لازم ندارید. اکنون شما یک سبک زندگی کاملاً جدید دارید، یک بودن جدید. این زندگی آرام‌تر، آسان‌تر، سهل‌تر، و بی‌دردتر است. رنج کمتری وجود دارد چون رنج مربوط به جسم است؛ اکنون شما در جایگاه دیگری هستید، آن را تجربه کرده‌اید. برمی‌گردید و به بیهودگی همه‌ی وابستگی‌های‌تان نگاه می‌کنید، و می‌فهمید که نمی‌توانید مالک هیچ‌یک باشید، و سپس به طریقی با زندگی جاری می‌شوید. برای هیچ‌چیز نمی‌جنگید، و همه‌ی کارها در نظرتان خوب، راحت، و کامل پیش می‌روند.

سعی کنید خود را از نیاز به داشتن چیزها در اینجا و اکنون که زنده‌اید رها کنید. احتمالاً شگفت زده خواهید شد وقتی می‌بینید خرسند هستید از اینکه هر آنچه نیاز دارید در اختیار شماست، با این حال برای داشتن آن تلاش نمی‌کنید.

❊

در اینجا می‌خواهم این موضوع را روشن کنم که وقتی می‌گویم باید پیش از مُردن بمیریم، *منظورم مردن فیزیکی نیست*. این عمل کاملاً در ذهن اتفاق می‌افتد. در ضمن، از افرادی که آموزش مراقبه و تبدیل شدن به اساتید معنوی را گذرانده‌اند انتظار می‌رود این مرگ اختیاری را تجربه کنند تا بدانند چه حسی دارد و چگونه است.

من این مفهوم را به این شکل به خودم یادآوری می‌کنم که اگر چیزی به اسم زمان در کار نباشد، خواب 8 ساعته و 80 ساله اساساً فرقی با هم ندارند. همچنین به خودم یادآور می‌شوم که وابسته شدن به هر چیزی- در مفهوم نیاز به آن و هویت گرفتن از آن و معرفی خودم از طریق دستاوردها یا جایگاه‌های که کسب می‌کنم، یا هر کاری از این قبیل- از نقطه نظر آن بخش از وجودم که از جسم خارج شده پوچ و بی‌معنی است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

می‌گویند از فیلسوفی پرسیدند آیا به خدا و زندگی پس از مرگ اعتقاد دارد. او گفت، "نه اعتقادی ندارم؛ ولی آن را می‌فهمم. من این را می‌دانم که بدون شک ذهن فناناپذیر است. روح و آگاهی برتر هم همینطور، آن‌ها بخشی از ابدیت هستند. درست همانطور که جهان هستی هم ابدی است، شما هم ابدی هستید."

نظر من هم همین است: وقتی این مفهوم را می‌فهمید و آن را زندگی می‌کنید، ترس از مرگ کالبد فیزیکی‌تان به تدریج کمتر و کمتر می‌شود. بنابراین سعی می‌کنم به اعمالم طوری نگاه کنم که گویا دارم آن‌ها را از یک دید دیگر مرور می‌کنم، از جایی که دیگر به اینجا تعلق ندارم، از جایی که مُرده‌ام و به چیزهایی که در خواب دیده‌ام نگاه می‌کنم.

وقتی در خواب به سر می‌برید، همه چیز خیلی واقعی و هیجان‌انگیز است. اینطور نیست که از آن عبور کنید و بگویید، "اوه، این غیرممکن است. من آرزوی این را داشتم." حتی وقتی واقعاً بیدار می‌شوید، به عقب برنمی‌گردید که بگویید، "همه‌ی آن چیزها را پس می خواهم. آن‌ها باید مال من باشند. ایکاش این کارها را می‌کردم." شما هیچ‌یک از این کارها را نمی‌کنید. بلکه خیلی ساده به سطح بعدی حرکت می‌کنید. شما دارای بینش تازه‌ای هستید، بینشی که در آن در مدت زمانی کوتاه نیاز به چیزی ندارید. منظورم این است که فاصله ی ما با ابدیت یا همان مرگ خیلی کم است، و ما به هیچ‌یک از این چیزها نیازی نخواهیم داشت.

تکرار می‌کنم، سعی کنید همین حالا خود را از وابستگی رها کنید تا بتوانید با زندگی همسو شوید، تا بتوانید بجای اینکه همواره نگران باشید، به خود صدمه بزنید یا خشمگین باشید، بخشی از آن کمال باشید. تمام رنج‌ها مربوط به جسم هستند؛ در ذهن رنجی وجود ندارد. بدن شاید رنج های زیادی را متحمل شود، اما خود حقیقی به‌هیچ‌وجه رنج نمی‌کشد. بنابراین شما وقتی میتوانید به این بینش تازه دست پیدا کنید که به فضیلت

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

بی‌نیازی برسید. می‌دانید که انسانیت و الوهیت شما را دارایی‌ها و دستاوردهای‌تان تعیین نمی‌کنند، بلکه طرز فکرتان در تعیین این‌ها نقش دارد.

آخرین روز زندگی‌تان

بیایید برگردیم به عبارت "امروز اولین روز از بقیه‌ی زندگی شماست." من واقعاً ترجیح می‌دهم به جای آن بگویم "امروز آخرین روز زندگی شماست." حالا این را شعار خود قرار دهید. هیچگونه تضمینی برای "بقیه‌ی زندگی‌تان" در کار نیست. آنچه در اختیار دارید زمان حال است. باید همه‌ی جوانب را در نظر بگیرید. خود زندگی تمامی ندارد. اینطور نیست که همه چیز را سر جای خود قرار دهید و بعد از دنیا بروید. نه. خدا به شما نمی‌گوید، "امشب ساعت 11:30 زندگی را ترک کن و به من ملحق شو." نمی‌توانید بگویید، "خدایا، چند لحظه صبر کن. تو متوجه نیستی. من تازه سه تا شامپو خریدم. همینکه آن‌ها را تمام کنم برای رفتن آماده‌ام. در ضمن، خدایا، یک بسته کامل استیک داخل فریزر دارم که دست نخورده مانده است." نمی خواهید روز آخر زندگی‌تان خدا را از دست خودتان عصبانی کنید. ممکن است او بگوید، "خب رفیق الان ساعت 11:20 دقیقه است."

پشنهاد می‌کنم عادت کنید که هر روز صبح به خودتان بگویید، "امروز آخرین روز زندگی‌ام است." می‌دانید چرا؟ چون همه‌ی ما دیر یا زود با آن روز آخر مواجه می‌شویم. هیچکس زنده نمی‌ماند. و وقتی شما با خود می‌گویید،" امروز آخرین روز زندگی من است،" به بینشی کاملاً جدید نسبت به فرم و بی‌فرمی دست پیدا می‌کنید. می‌دانید که مرگ فقط تبدیل شدن از حالتی به حالت دیگر است و چیز ترسناکی نیست.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فرض کنیم هنگام رفتن به محل کار در ترافیک گیر کرده‌اید. اگر بدانید این آخرین ترافیک عمرتان است، تازه از آن لذت هم می‌برید. اگر آخرین بار باشد که از روی پلی عبور می‌کنید، آن را با دقت بررسی می‌کنید. خودتان را به همه‌ی افراد روی پل معرفی می‌کنید: "ببخشید من وین دایر هستم و قرار است امشب بمیرم. فقط می‌خواستم بگویم چقدر آن پل را دوست دارم. پسر، آن پل واقعاً زیباست."

در کارها عجله نخواهید کرد. کارها را سخت نمی‌گیرید و از زمان لذت می‌برید. خب، چرا این طرز فکر را در مورد همه چیز بکار نگیریم؟ تمرکز کردن روی تصویر کلی به شما کمک می‌کند همین کار را انجام دهید.

❊

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فصل چهارم

آزادی حقیقی

آیا می‌دانستید که دو نوع آزادی وجود دارد؟ نوع اول همان است که من به آن "آزادی جعلی" می‌گویم، و دقیقاً مفهوم کلمه‌ی *جعلی* را بیان می‌کند: ساختگی. این نوع آزادی، حقیقی و واقعی نیست. با این وجود افراد زیادی در جامعه‌ی بی‌امان به دنبال آن هستند.

متداول‌ترین شکل آزادی از مصرف مواد مخدر و الکل نشأت می‌گیرد. مردم به دنبال این قبیل مواد می‌روند برای اینکه به آن‌ها احساس سرخوشی و سرمستی می‌دهند. امروزه، در همه جا مواد مخدر، هم به صورت قانونی و هم غیرقانونی به طور گسترده در دسترس قرار دارند، تا جایی که عملاً در همه‌ی کلان‌شهرها و حتی روستاهای کوچک سراسر دنیا، مردمی را می‌بینیم که به این مواد اعتیاد دارند.

دلیل اینکه این نوع آزادی، جعلی است این است که هیچ وقت از آن سیر نمی‌شوید. وقتی مواد مصرف می‌کنید، بیشتر وقت‌تان صرف تلاش برای رسیدن به سرخوشی می‌شود. در ابتدا کمی احساس سرمستی و آزادی می‌کنید، چند دقیقه بعد می‌گویید، "می‌خواهم کمی بیشتر مصرف کنم."

واضح است که اگر واقعاً به آزادی می‌رسیدید، بجای اینکه احساس کنید به چیز بیشتری نیاز دارید احساس خرسندی و رضایت می‌کردید. برای اینکه واقعی بودن چیزی را امتحان کنید باید ببینید آیا برای اینکه احساس آزادی کنید به مقدار بیشتری از آن نیاز دارید. اگر چنین است، شما به هیچ وجه آزاد نیستید. آن چیز مالک شماست، و شما در بند آن هستید. آن متعلق به شما نیست؛ شما به آن تعلق دارید. شما از آن استفاده نمی‌کنید؛ آن از شما استفاده می‌کند. طولی نمی‌کشد که آن را بارها و بارها استفاده می‌کنید- و چیزی که خواهان آن نیستید هرگز شما را راضی نمی‌کند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

بله، اینجا یک کنایه وجود دارد، اینکه ما به دنبال چیزهایی هستیم که خواهان‌شان نیستیم. ما در واقع نمی‌خواهیم این مواد و مشروبات الکلی در سیستم‌مان باشند، اما باز می‌بینیم مدام به دنبال آن‌ها هستیم و هیچوقت سیر نمی‌شویم.

کسانی که آزادی را در مصرف مواد جستجو می‌کنند، در دام سبکی از زندگی می‌افتند که باعث می‌شود هیچوقت به قدر کافی از ناخواسته‌هایشان نداشته باشند. آن‌ها فکر می‌کنند با سرمستی‌ای که در نتیجه‌ی مصرف الکل به آن‌ها دست می‌دهد احساس آزادی می‌کنند، ولی این لذت سطحی بیشتر از چند لحظه دوام نمی‌آورد، و بعد باز هم می‌خواهند بیشتر مصرف کنند.

از سوی دیگر، در آزادی حقیقی ما دنبال بیشتر نیستیم. اگر این آزادی را تجربه کنید، نخواهید گفت، "اوه، این کافی نیست. باز هم میخواهم." در عوض، یک جور احساس سعادتمندی می‌کنید- آزادی شناخت خود برترتان، شناخت خدا.

آزادی حقیقی این حس را در شما ایجاد می‌کند که، *رسیدم، خودشه، به دستش آوردم.* هر چیزی که باعث شود بیشتر بخواهید، بدهی بالا بیاورید، سلامتی‌تان به خطر بیافتد، یا اسیر قدرت‌های اعتیادآور شوید، آزادی جعلی است.

در این فصل، بیشتر درباره‌ی آزادی حقیقی خواهید آموخت، که من آن را اینطور توصیف می‌کنم: آزادی‌ای که در آن تمرکز شما روی هدف‌تان و خدمت به دیگران است، نه روی خودتان و علایق شخصی‌تان. خود مفهوم آزادی حقیقی برای من خیلی بدیع و خوشایند است، چون به نظر می‌رسد بیشتر ما آن را برای خودمان حتی تصور نکرده‌ایم. می‌دانم که تک‌تک ما میتوانیم به آن برسیم. راه رسیدن به این آزادی از طریق آگاهی برتر است، که با آنچه بیشتر ما تاکنون در زندگی تجربه کرده‌ایم فرق دارد. این یکی دیگر از نتایج شگفت‌انگیز بیداری حقیقی است.

قراردادی تازه

بخش برتر وجود شما مقید به دنیای جسم نیست. در واقع، هیچ حد و مرزی برای آن وجود ندارد. من آن را هیچ‌کجا می‌نامم. به زمان تولدتان فکر کنید، شما از *هیچ‌کجا* به *اینجا* آمدید. این به همان

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

مفهوم است. از هیچ‌کجا به اینجا، که زندگی‌تان را تشکیل می دهد، و سپس دوباره به هیچ‌کجا. اما آگاهی شما- این بخش برتر خودتان، یا خود حقیقی‌تان- در هیچ‌کجا بوده، اکنون اینجاست، و وقتی دوباره به هیچ‌کجا برگردید با شما خواهد بود.

بنابراین ما به طرزی اسرارآمیز، از هیچ‌کجا آمده‌ایم. من ادعا نمی‌کنم که می‌دانم چطور این اتفاق افتاد، مدرکی هم برای آن ندارم. من هم مثل شما در اینجا ظاهر شدم. همه‌ی ما از هیچ‌کجا به اینجا آمدیم، که ابدیت آن را احاطه کرده است. چنانکه دانستیم، بخش برتر وجود ما ابدی، تغییرناپذیر و بی‌فرم است. بخشی از وجودمان که ابدی نیست، جسم یا همان بسته‌بندی ماست، که مرتباً تغییر می‌کند.

ما قبل از ظاهر شدن در اینجا، قراردادی امضا می‌کنیم مبنی بر اینکه چه چیز قرار است در این دنیا واقعیت ما را تشکیل دهد. این قرارداد حاکی از این است که ما برخی کارها را میتوانیم انجام دهیم و برخی را نه- می‌توانیم به خیلی چیزها برسیم، سخت تلاش کنیم، و خیلی کارها انجام دهیم و غیره. آنگاه یک سری حامی خیرخواه در اختیار ما قرار می‌گیرند، مثل والدین، همسایگان، معلمان، مربی‌ها، مشاوران معنوی یا روحانیون یا کشیش‌ها. همه‌ی آن‌ها نیت خیر دارند، و با آگاهی‌شان بر محدودیت‌های ما و باید و نبایدها، آن قرارداد را مستحکم می‌کنند.

داستان این است که اغلب ما پله‌هایی را طی کرده‌ایم که والدین، مدرسه، آموزش‌های مذهبی، و از این قبیل به ما نشان داده‌اند. نمی‌خواهم هیچ‌یک از این‌ها را زیر سوال ببرم؛ این‌ها همه جزو طرح الهی هستند. اما برای اینکه به جایی برسیم که بتوانیم معجزه خلق کنیم، باید پله‌هایی را که به ما نشان داده‌اند بشناسیم، تا بتوانیم بدون قضاوت آن‌ها را پاک کنیم.

می‌خواهم این فرصت را به شما بدهم که قرارداد تازه‌ای بنویسید، و آن را که مدت‌ها پیش امضا کردید تغییر دهید. بعلاوه، این قرارداد تازه به شما کمک می‌کند به ایده‌ها، رفتارها، رویکردها، و چیزهای دیگری که تاکنون به فکرتان نمی‌رسید، دست پیدا کنید. باید همه‌ی چیزهایی را که تاکنون آموخته‌اید رها کنید. در عوض، از خودتان یک چنین سوالاتی بپرسید: *آیا می‌توانم در آن واحد در دو مکان باشم؟ آیا می‌توانم تغییر شکل دهم؟ با کسی که اینجا نیست از طریق تله‌پاتی*

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

ارتباط برقرار کنم؟ می‌توانم ارتعاشات مواد را ببینم؟ با نیروی جاذبه‌ی زمین مقابله کنم؟ وارد رویاهای فرد دیگری شوم؟

چنانچه جزو افرادی هستید که فکر می‌کنید این چیزها به هیچ وجه ممکن نیستند، همین حالا کتاب را کنار بگذارید و ادامه ندهید. چون از اینجا به بعد وارد قلمرو تازه‌ای می‌شویم. هدفم از بیان این مسائل معنوی این نیست که عقیده‌ام را با شما در میان بگذارم، بلکه می خواهم شما را دگرگون کنم. چون مطمئنم که این‌ها ممکن هستند، و همین دانش است که می‌خواهم وارد قلب شما کنم.

یک بار دیگر از شما می‌خواهم قلب‌تان را به روی ایده‌هایی که اینجا مطرح می‌کنم باز کنید. سعی کنید این جملات را با خودتان بگویید، *شاید لازم باشد روی تغییر دادن قراردادی که امضا کرده‌ام فکر کنم. از آن گذشته، آن قرارداد آنچه که واقعاً می‌خواهم به من نمی‌دهد. قلبم می‌گوید چیزی بیش از این می‌خواهد. می‌خواهم احساس کنم زندگی عمیق و غنی و موفقیت‌آمیزی دارم، و می‌خواهم همواره هدف داشته باشم. می‌خواهم آن نور درونی و درخشان، و آن عشقی که این همه اساتید معنوی از آن صحبت می‌کنند را تجربه کنم، اما با کارهایی که تاکنون می‌کردم به این‌ها نرسیده‌ام. من قدردان گذشته‌ام هستم زیرا آن اتفاقات باید می‌افتادند تا مرا به این نقطه برسانند. اما این قدرت را دارم که آینده‌ام را تغییر دهم.*

این را بدانید یا نه، خود حقیقی شما یک "حاشیه‌نشین" است. این اصطلاحی است که یکی از افراد مورد علاقه‌ی من، استوارت وایلد[9]، ابداع کرد. وی بدون شک برازنده‌ی اسمش بود- او چنان روحیه‌ی وحشی و خارق‌العاده و اصیل و زیبایی داشت که تاکنون مانند آن را ندیده‌ام. او اصطلاح حاشیه‌نشین‌ها را در کتابش به نام *نجواهای تغییر*، که یکی از ژرف‌ترین کتاب‌هایی است که در زندگی‌ام خوانده‌ام، بکار برده است.

استوارت، حاشیه‌نشین‌ها را اینگونه توصیف می‌کند: افرادی که دست از قاعده و قانون کشیده و در عوض در سرزمینی رویایی ساکن شده‌اند که دیگر مجبور نیستند خود را با آن وفق دهند یا آنطور که بقیه انتظار دارند عمل کنند. آن‌ها کسانی هستند که در قلب‌شان عشق دارند و نمی‌خواهند

[9] Stuart Wilde

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

درگیر خصومت و نفرت و بدخلقی و درگیری که به نظر می‌رسد بیشتر مردم به آن دچار شده‌اند شوند.

این دسته از افراد تعدادشان کم نیست. اشتیاق زیادی به عقاید آن‌ها وجود دارد، چرا که سطح معنویت به طرزی باورنکردنی در دنیا کاهش یافته است. کمبود حقیقی *این* است، نه کمبود پول که بیشتر راجع به آن می‌شنویم. ما حاشیه‌نشین‌ها افرادی هستیم که آن آگاهی‌ای که دنیا را تغییر خواهد داد خلق می‌کنیم. تغییراتی که در یک رنسانس معنوی فوق‌العاده در سراسر این سیاره شاهد وقوع آن بوده‌ایم نتیجه‌ی تصمیم ما راجع به نحوه‌ی پرداختن به جهان پیرامون‌مان است. ما دیگر بخشی از سیستمی که باید در آن مطیع اهریمن‌های ناسیونالیسم و رقابت باشیم، نیستیم. قرار است چیز تازه‌ای را برگزینیم.

ناباوری خود را به حالت تعلیق درآورید

چنانچه با مطالبی که در این کتاب راجع به آن‌ها بحث کرده‌ام مشکل دارید، شاید به این خاطر است که نمی‌دانید چطور چیزی به نام "تعلیق ارادی ناباوری" را تجربه کنید. این همان کاری است که هر وقت به سینما می‌روید انجام می‌دهید. وقتی در صندلی‌تان قرار می‌گیرید، از درون می‌دانید که آنچه می‌بینید از یک پروژکتور در عقب سالن بر روی پرده‌ای دو بُعدی پخش می‌شود، و اینکه فیلم واقعاً در سالن سینما اتفاق نمی‌افتد. شما نمی‌نشینید و بگویید، "خودم را درگیر *این* نمی‌کنم. این‌ها فقط یک سری تصاویر هستند که از پروژکتور پخش می‌شوند، و یک نفر می‌خواهد مرا دست بیاندازد." نه، مشتاقانه ناباوری‌تان را به حالت تعلیق در می‌آورید و می‌گویید، "به خودم اجازه می‌دهم که سرگرم و ملتفت باشم، و بعد از اینکه سالن را ترک کردم دوباره به شک و تردیدم برمی‌گردم."

همین مفهوم در مورد صحبت‌های من هم صدق می‌کند. بخشی از آن ممکن است با قراردادی که محدودیت‌هایتان را می‌سازد ناسازگاری داشته باشد. اما به خاطر داشته باشید هر محدودیتی که برای خودتان قائل شده‌اید در قلمرو جسم فیزیکی قرار دارد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

برایم جالب است وقتی کسی به من می‌گوید می‌خواهد در زندگی‌اش تغییری ایجاد کند- مثل کم کردن وزن، ترک سیگار، کنار گذاشتن مواد مخدر، یا ایجاد یک رابطه‌ی الهی- خیلی راحت می‌توانم تشخیص دهم آیا قادر به این کار هست یا نه. چون حدوداً دو دقیقه بعد از اینکه آرزوی‌شان را مطرح می‌کنند، معمولاً دلیلی پیدا می‌کنند که تحقق این آرزو ممکن نیست: "نه امکان ندارد. من نمیتوانم." سپس به فهرستی از چیزهایی که افراد خیرخواه زندگی درباره‌ی محدودیت‌های‌شان به آنها گفته بودند اشاره می‌کنند.

به همین ترتیب، ممکن است شما در حین خواندن کتاب دچار تردید شده باشید. شاید با خود گفته باشید، "نه، این ممکن نیست. گفتن این حرف‌ها برای وین دایر راحت است، ولی کار من نیست. برای من نمی‌تواند اتفاق بیافتد." از شما می‌خواهم حداقل تا اتمام این کتاب، مشتاقانه ناباوری‌تان را به حالت تعلیق درآورید. اگر می‌خواهید دوباره درگیر ناباوری‌تان شوید، درست مثل وقتی که به سینما می‌روید و بعد از اتمام فیلم به واقعیت متفاوتی برمی‌گردید، اشکالی ندارد. اما هرچه بیشتر به خودتان اجازه دهید که قلب‌تان را باز کنید، اجازه‌ی ورود چیزهای تازه‌ی بیشتری را به زندگی‌تان می‌دهید.

به خاطر داشته باشید به هر چیزی که فکر کنید بیشتر می‌شود، پس اگر چیزی که به آن فکر می‌کنید این است که *اتفاق نمی‌افتد*، آن‌وقت *اتفاق نیافتادن* بیشتر می‌شود. اگر در رابطه‌تان به مشکلات، کمبودها، یا ناخواسته‌هایتان فکر می‌کنید، رابطه دچار مشکل، کمبود یا چیزهایی می‌شود که خواهان آن‌ها نیستیم. بنابراین وقتی متوجه می‌شوید به هرچه که فکر کنید بیشتر می‌شود- یا شما همان چیزی می‌شوید که فکر می‌کنید- به افکارتان بیشتر دقت می‌کنید.

همه چیز در این جهان انرژی است، از جمله خود شما. همه‌ی اجزای بدن‌تان در واقع شکلی از انرژی هستند. آن‌ها تنها در بسامدی خاص در حال ارتعاش هستند و به خاطر همان بسامد، جامد به نظر می‌رسند. انرژی‌ای که من از آن صحبت می‌کنم در سطح جسم نیست، بلکه نوعی از انرژی است که تمام اوقات با شماست. مثل این است که یک بدن انرژیایی داریم که هم ماهیت مادی دارد و هم معنوی. عمده انرژی که در تمام عمرتان از آن استفاده کرده‌اید، چیزی است که به آن انرژی بیرونی،

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

یا مادی، می‌گوییم. این همان انرژی لازم برای ادامه‌ی حیات است که موجب تپیدن قلب، پر شدن ریه‌ها، گردش خون، و روند دفع می‌شود.

یک انرژی درونی هم وجود دارد. یکی از بزرگترین معلمان من در زندگی مردی بود به نام سوامی موکتاناندا[10]. او در کتابش به نام *راز ذهن* درباره‌ی انرژی الهی، یعنی همان انرژی که من از آن سخن می‌گویم، می‌نویسد:

یک روز این نور منفجر خواهد شد و آن را در همه جا خواهید دید. خواهید دید که کل جهان هستی درون آن قرار دارد. چشمان‌تان لبریز از نور آگاهی الهی خواهد شد، و آنگاه به هر جا بنگرید آن را خواهید دید. تشعشع آن را در انسان‌ها، درختان، سنگ‌ها، و ساختمان‌ها خواهید دید. در هر موج از افکار و احساسات که از ذهن‌تان عبور می‌کند شاهد جزر و مد همین آگاهی خواهید بود؛ ذهن‌تان به هرجا که برود، آگاهی درونی خودتان، همان خالق جهان هستی، را خواهید یافت. خواهید دید که کل جهان هستی در درون خودتان قرار دارد. خواهید دید که همه چیز- کل تغییرات نامحدود جهان- در دستان خودتان است. خواهید دانست که این تصویر خودتان است که در همه جا منعکس می‌شود و انعکاس شماست که همواره از شما پیشی می‌گیرد.

در اینجا می‌خواهم این را اضافه کنم که همیشه این قدرت را در درون خود دارید. بخاطر داشته باشید شما امتداد خدا هستید، که نامحدود است. تنها کاری که باید انجام دهید این است که این بخش معنوی خودتان را بشناسید، و زمانی به آن دست پیدا می‌کنید که به مسیری غیر از آنچه تاکنون آمده اید رو کنید. بجای اینکه به بیرون و آنچه در اطراف‌تان رخ می‌دهد رو کنید، می‌توانید به درون بروید و مستقیماً با طبیعت معنوی‌تان ارتباط برقرار کنید. سپس می‌توانید هر روزتان را صرفنظر از اینکه چه کاری انجام می‌دهید، با حس لذت و شادی که از خود مقدس‌تان سرچشمه می‌گیرد، زندگی کنید.

مهم نیست جسم‌تان چگونه است. مهم نیست چه کاری انجام می‌دهید- تصمیم گرفته‌اید سر کار نروید و در خانه از فرزندان‌تان مراقبت کنید، کارگر ساختمانی باشید، یا حسابدار، دندانپزشک، یا

[10] Swami Muktananda (1908-1982)

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

راننده‌ی پیک پیتزا. هیچ‌یک از این‌ها واقعاً اهمیتی ندارند. من راجع به شغل شما حرف نمیزنم؛ از آن انرژی الهی درونی که دارید صحبت می‌کنم.

چه کسی واقعاً مسئول است؟

شاید یک استعاره کمک کند این‌ها را بهتر متوجه شوید.

وقتی بچه بودم عاشق فیلم‌های وسترن بودم. بعدازظهرهای شنبه به باشگاه راجرز رایدرز می‌رفتم، 12 سنت می‌دادم و حسابی خوش می‌گذراندم. یک صحنه بود که در تک‌تک آن‌ها تکرار می‌شد و مطمئنم اگر تابحال فیلم وسترن دیده باشید با آن آشنایی دارید. آن هم این بود که راننده‌ی کالسکه زخمی شده و افسار از دستش ول شده بود، بنابراین اسب‌ها وحشیانه کالسکه را می‌کشیدند. راننده، دیگر روی کالسکه کنترلی نداشت، و کالسکه با شتاب و بی‌نظمی لابلای درمنه‌ها کشیده می‌شد.

استعاره همینجاست. این استعاره بر اساس آنچه ایکنات ایشواران[11] در کتاب زیبایش به نام *گفتگو با مرگ*[12] نوشته، که شرحی است بر یکی از عالی‌ترین داستان‌های هندی به نام کاتا اوپانیشاد[13]، بنا شده است.

کالسکه بدن شماست. راننده عقل شماست. اسب‌ها که کنترل‌شان را از دست داده‌اید، حواس پنجگانه‌ی شما هستند (بینایی، شنوایی، بویایی، لامسه و چشایی). اسب‌ها کالسکه را به این طرف و آن طرف می‌کشند، و این مثال خوبی است از آنچه برای بیشتر ما در زندگی اتفاق می‌افتد. پنج حس ما، که به ما لذت فیزیکی می‌دهند، جسم‌مان را به هر جا می‌خواهند می‌برند چرا که راننده، یعنی عقل، زخمی شده و کنترل از دستش رفته است. درمنه‌ها که بین اسب‌ها و کالسکه قرار دارند، احساسات ما هستند.

[11] Eknath Easwaran (1910-1999) زبان‌شناس و مترجم آمریکایی
[12] Dialouge with Death
[13] Katha Upanishad

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

داخل کالسکه، بانویی دلفریب از فیلادلفیا، با دستکش و کلاهی زیبا، با لابه و التماس به اسب‌ها و راننده می‌گوید: "من پیغامی برای‌تان دارم. اجازه ندهید به این راه کشیده شوید. لطفا بایستید و به من گوش کنید." این بانو خود برتر و بخش معنوی شماست.

هر جا که حواس زمام‌دار باشند، عقلی وجود ندارد، و احساسات لگام گسیخته می‌شوند. بعنوان مثال، وزن یک غده‌ی چشایی حدوداً 28 گرم است، اما همین 28 گرم یک مرد 140 کیلوگرمی را به شیرینی‌فروشی می‌کشاند. او به شیرینی‌های خامه‌ای نگاه می کند و بانوی فیلادلفیایی درونش به او التماس می‌کند آن‌ها را نخورد. او می‌گوید: "این تو را می‌کُشد. تو فقط چند لحظه کنترلت را از دست می‌دهی و دوباره برمی‌گردی. از شیرینی‌فروشی بیرون برو و به جای آن سبزیجات بخور و مراقب خودت باش."

شاید بانوی فیلادلفیایی درون شما التماس کند، "به آن میکده نرو. آن نوشیدنی الکلی را نخور. آن موادی را که به بدنت صدمه می‌زنند مصرف نکن." ولی اسب‌ها می‌آیند و شما را به سمت میکده می‌کشند. این اسب‌ها، این حواس، که از کنترل شما خارج شده‌اند، دارند زندگی‌تان را اداره می‌کنند. شما آزاد نیستید. جسم شما به جایی که واقعاً خواهان آن نیستید کشیده می‌شود، و به بانوی فیلادلفیایی هیچ توجهی نمی‌شود.

ممکن است بگویید، "من به الکل عادت دارم." در واقع، این شما نیستید که به الکل عادت دارید؛ بلکه حواستان به آن عادت دارند. مشکل شما اسبهای‌تان هستند- آن‌ها را تحت کنترل نگرفته‌اید. افسار زندگی‌تان را به دست این حواس و این انرژی بیرونی داده و اجازه می‌دهید در جنبه‌های مختلف به شما دستور دهند چه کاری انجام دهید. شما اجازه‌ی این لذت موقت را به آن‌ها می‌دهید، که چیزی نیست جز آزادی جعلی که برای چند ثانیه به دست می‌آورید. سپس تمام می‌شود و باز بیشتر از آن می‌خواهید. اسب‌ها جسم و ذهن شما را در زندگی به این سو و آن سو می‌کشند، و شما هرگز به آن صدای شیرین درون کالسکه گوش نمی‌کنید که می‌گوید زمام زندگی‌تان را به دست بگیرید.

ما چیزی باشکوه‌تر و بزرگ‌تر در اختیار داریم. پس بیایید دوباره درمنه‌ها را تحت کنترل بگیریم و به جای اینکه اجازه دهیم اسب‌های‌مان با لجام گسیختگی ما را به این طرف و آن طرف بکشند،

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

آن‌ها را آموزش دهیم مسیری را که ما می‌خواهیم بروند. به این ترتیب، می‌توانیم آزادی حقیقی‌مان را پیدا کنیم.

به خود برترتان گوش کنید

وقتی به بیداری واقعی می‌رسید، راحت‌تر به پندهای بانوی دلفریب فیلادلفیایی توجه می‌کنید. وقتی به جای اسب‌ها، خود برترتان زندگی‌تان را کنترل می‌کند متوجه این ویژگی‌ها در زندگی می‌شوید:

1: همزمانی‌های زندگی‌تان به مراتب معنادارتر می‌شوند و می‌توانید به راحتی آن‌ها را مدیریت کنید.

این یکی از اولین چیزهایی است که وقتی به این بیداری معنوی برتر دست می‌یابید، متوجه آن می‌شوید. حال، ممکن است فکر کنید اینجا یک تضاد وجود دارد: اگر همزمانی نوعی تصادف است، پس نمی‌توانید آن را مدیریت کنید. اگر قابل مدیریت کردن است، پس تصادفی نیست. از قدیم گفته‌اند وقتی همزمانی‌ها رخ می‌دهند، معنی‌اش این است که شما به چیزی فکر کرده‌اید و آن در زندگی‌تان ظاهر شده است- یعنی این‌ها چیزهایی هستند که هیچ کنترلی روی آن‌ها ندارید. از شما می‌خواهم مشتاقانه ناباوری‌تان را به حالت تعلیق درآورید.

وقتی به درون توجه می‌کنید و بخش معنوی خودتان را می‌شناسید، خواهید دید چیزها از راه‌هایی ظاهر می‌شوند که هرگز فکرش را هم نمی‌کردید. وقتی در زندگی‌تان هدف دارید، به خواسته‌های‌تان می‌رسید، و در آن نور الهی می‌مانید، مثل این است که کائنات تمام جزئیات را برای شما کنترل می‌کند.

2: از منبع جهانی انرژی آگاه می‌شوید. می‌دانید این چیزی نیست که در کتاب‌ها نوشته شده باشد؛ بخشی از هویت شماست. بخشی از وجود شما شاهد تمام این رخدادهاست، و آن انرژی الهی، خود حقیقی‌تان است. این انرژی به شما امکان انجام هر کاری را می‌دهد چرا که جوهر وجودی خود

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

شماست. از این به بعد به این انرژی الهی بیشتر توجه می‌کنید تا به این عقیده‌ی پوچ که ما از آن جدا و دورافتاده‌ایم.

3: رهنمودهای الهی مرتباً در دسترس‌تان قرار می گیرند. این یک جور شکوفایی معنوی است، و تمام ترس‌های بازدارنده که زمانی در زندگی حس می‌کردید، ناپدید می‌شوند و از بین می‌روند. همچنین، وقتی به این رهنمود الهی دست پیدا می‌کنید، در می‌یابید که آن چیزی در بیرون از شما نیست بلکه در درون‌تان است.

وقتی برای نوشتن کتابم به نام *خود مقدس شما*، کتاب عهد جدید را مرور می‌کردم به این عبارت شگفت‌انگیز برخوردم که نامرتبط به این موضوع نیست. سنت پولس از قول عیسی مسیح به اهالی فیلیپین نوشت: "بگذارید این ذهن در وجود شما باشد، همان که در وجود عیسی مسیح بود. هم او که در شکل و شمایل خدا، بر این باور بود که برابری با خدا گناه به حساب نمی‌آید" (انجیل فیلیپینیان 2:5-6). خیلی قدرتمندانه است که فکر کنیم ما هم می‌توانیم مثل عیسی مسیح باشیم که خود را شمایل خدا می‌دانست و می‌گفت برابری کردن با خدا گناه نیست. البته این بدین معنی نیست که شما خدا هستید؛ بلکه تنها بدین معنی است که شما پرتوی از این انرژی الهی زیبا هستید. اگر اجازه دهید این نور هدایتگر شما باشد، خواهید دید که یکی از زیبایی‌های واقعی، بیداری معنوی برتر است.

4: حس نوظهوری از شکرگزاری و هیبت به شما دست می‌دهد. اکنون انرژی درونی‌تان را بر روی زیبایی‌های اطراف‌تان متمرکز می‌کنید و از آن زیبایی‌ها انرژی دریافت می‌کنید. وقتی در مقام هیبت قرار می‌گیرید و قدردان آن می‌شوید، شکرگزار آن انرژی که در درون‌تان قرار دارد می‌شوید. متوجه می‌شوید که نه تنها می‌توانید به آن انرژی دسترسی داشته باشید، بلکه آن همواره در درون شماست. نیازی نیست آن را چیزی خارج از خودتان تصور کنید.

5: توهم جدایی را در هم می‌شکنید و احساس می‌کنید به همه‌کس متصل هستید. دوستم، لری دوسی، کتاب فوق‌العاده‌ای دارد به نام *واژه‌های شفابخش*. او بعنوان یک پزشک که زندگی‌اش در بیمارستان‌ها سپری شده است، در این کتاب می‌گوید که دعای قدرتمند تا چه حد به شفای

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

بیماران کمک می‌کند. او از مطالعات صورت گرفته‌ی دوسوکور[۱۴] بحث می‌کند که در آن‌ها برای بعضی افراد دعا شده بود و برای بعضی دیگر نشده بود. نتیجه این بود که قدرت دعا- یعنی انرژی‌ای که هنگام قرار دادن توجه بر روی شفای دیگران احساس و هدایت می‌کنیم- چیزی است که واقعاً موثر است. این نوعی ارتباط است که قابل دیدن یا لمس کردن نیست.

شما می‌توانید از طریق آگاهی و بیداری برتر خود به این انرژی متصل شوید، و سپس می‌بینید که قادرید این کار را با مهارت انجام دهید. می‌توانید روی رفتار دیگران با خودتان، کسب و کارتان، اینکه چه نوع افرادی عاشق‌تان شوند و نوع روابط‌تان تاثیر بگذارید. حتی می‌توانید روی نحوه‌ی برخورد افراد غریبه با خودتان در دنیای بیرون تاثیر بگذارید. در واقع، وقتی این انرژی عشق درونی را گسترش می‌دهید، همه چیز و همه کس را در اطراف‌تان تحت تاثیر قرار می‌دهید.

6: هویت تازه‌ای کسب می‌کنید. بدین معنی که مرزهای ادراکی‌تان گسترش می‌یابند تا کل جهان را که از جنس انرژی بوده و در همه حال با شماست در بر بگیرند. دیگر به باورهایی که افراد خیرخواه در مورد واقعیت‌تان در اختیار شما قرار داده بودند، بها نمی‌دهید. آن باورها را ترک خواهید کرد و در را به روی امکانی کاملاً تازه از واقعیت خود، از جمله چیزهایی که هرگز فکرش را نمی‌کردید، باز می‌کنید. اکنون، توانایی انجام کارهایی که فکر می‌کردید فقط مخصوص جادوگران و شعبده‌بازان هستند، تبدیل به واقعیت هر روز شما می‌شود.

7: تبدیل به یک رویاپرداز بیدار می‌شوید. من این ایده را خیلی دوست دارم، که در فصل قبلی هم به آن پرداختم. یعنی هر تجربه‌ای که رویای آن را در سر بپرورانید، می‌توانید در سطح بیداری هم تجربه کنید. بدین معنی که دیگر لازم نیست برای خواب دیدن، به خواب بروید.

منظورم این نیست که می‌توانید با آگاهی برترتان دست ببرید و بلیط بخت‌آزمایی را بردارید، بلکه می‌خواهم بگویم می‌توانید همین حالا خود را برنده‌ی بخت‌آزمایی تصور کنید. اگر واقعاً برنده می‌شدید و می‌دانستید که تا 20 سال آینده هر سال یک میلیون دلار دریافت خواهید کرد، چه

[14] double-blind

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

احساسی داشتید؟ شاید پاسخ دهید، " احساس امنیت و آزادی می‌کردم. همه‌ی ترس‌هایم را دور می‌ریختم و تردیدهایم راجع به توانایی‌ام در به دست آوردن چیزهایی که برای خودم و زندگی‌ام میخواهم کنار می‌گذاشتم. شاد و سرمست بودم."

خب، این یک افسانه است که برای داشتن این چیزهایی که از آن‌ها اسم بردید لازم است حتماً در بخت‌آزمایی برنده شوید. می‌توانید هر وقت خواستید، از جمله همین الان، آن‌ها را احساس کنید. آزاد بودن به معنای واقعی- احساس سبکبالی، امنیت، و شادی- را می‌توان به راحتی از طریق آگاهی معنوی برتر به‌دست آورد. هر چیزی که فکر می‌کنید برای خوشبخت بودن به آن نیاز دارید، می‌توانید احساس آن را با اراده‌ی خود در خودتان ایجاد کنید. زیبایی حقیقی انجاست.

8: دیگر به آزادی جعلی متوسل نمی‌شوید. دیگر دنبال راه حل‌های بیرونی مثل الکل و مواد مخدر نیستید. می‌دانید هرچیزی که به دنبال آن می‌گردید، در درون کشف می‌کنید. و این یعنی بهشت.

من یک تی‌شرت سفارش داده بودم که روی آن بنویسند: همه‌ی راه‌ها را امتحان کردید. حالا راه خدا را امتحان کنید. منظورم این بود: ممکن است اعتیاد، طلاق، ورشکستگی، نقل مکان، و انواع شغل‌ها را امتحان کرده باشید- حال وقت آن رسیده که چیز دیگری را امتحان کنید.

وقتی بخش برتر خودتان را امتحان می‌کنید، درمی‌یابید که مشکل هرچه باشد، راه حل آن رها کردن و سپردن آن به دست خداست. فرقی نمی‌کند مشکل به چه سختی باشد، یا به سادگی تعمیر یک شیر آب یا پیدا کردن کلیدتان باشد، چاره رها کردن است. کلید پیدا می‌شود. راه بند آوردن چکه کردن آب شیر پدیدار می‌شود. برای هر چیزی که مشکل به نظر می‌رسد راه حلی *خواهید* یافت.

9: احساس سعادتمندی برای‌تان کاملاً عادی می‌شود. چیزی که سخت خواهان آن بودید- آن احساس خشنودی، آرامش، عشق، شادی، امید به آینده و اینکه همه چیز خوب پیش می‌رود- بیشتر از قبل در اختیارتان است. یک جمله فوق‌العاده از کتاب *دوره‌ای در معجزات*: "اگر می‌دانستید در

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

مسیری که انتخاب کرده‌اید چه کسی در کنارتان قدم برمی‌دارد، امکان نداشت بترسید." سعادتمندی حقیقی همین است. زندگی، متانتی از جنس عشق، شادی و آرامش دارد که نتیجه‌ی این تفکر است، "اجازه می‌دهم خود برترم حکمرانی کند."

10: کمتر قضاوت می‌کنید و بیشتر می‌بخشید. این بخشی بسیار مهم در آگاهی معنوی برتر است. این حقیقت ساده را درک می‌کنید که این شما نیستید که با قضاوت‌هایتان دیگران را تعریف می‌کنید؛ شما فقط می‌توانید خودتان را تعریف کنید. اگر کسی را نادان، احمق یا بد تصور می‌کنید، دلیل نمی‌شود که آن‌ها واقعاً اینطور هستند. آن‌ها همان‌اند که هستند، مهم نیست شما چطور قضاوت‌شان می‌کنید. ولی قضاوت‌های شما حتماً نشان می‌دهند که قضاوت کردن نیاز شماست.

هر چه بیشتر می‌بخشید، درک می‌کنید که برای داشتن یک زندگی معنوی والا و به دست آوردن آزادی حقیقی که به دنبال آن هستید، باید غم و اندوه، نفرت، و خشم را رها کنید. این‌ها زهر همان نیش‌هایی هستند که در گذشته به شما وارد شده‌اند، و این زهر است که شما را به کشتن می‌دهد، نه خود نیش. نمی‌توانید از نیش خوردن اجتناب کنید، ولی مطمئناً می‌توانید زهر آن را خارج کنید.

❊

موارد فوق، مهم‌ترین ویژگی‌ها و خصوصیاتی هستند که وقتی بیداری معنوی برترتان را در آغوش می‌گیرید، کسب می‌کنید، اما موارد بیشتر دیگری هم هستند. البته مهم ترین چیزی که متوجه آن می شوید لذت آزادی واقعی است. هیچ حسی بهتر از احساس هماهنگی با خود برترتان نیست.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فصل پنجم

سه کلید هشیاری برتر

اکنون قصد دارم کلیدهای هشیاری برتر را که از به چالش کشیدن- یا حتی ترک کردن- ایده‌هایی که جامعه به ما تحویل داده حاصل می‌شود به تفصیل شرح دهم. هرگاه برخی برنامه‌ها و شرطی‌شدگی‌های قدیمی را حذف کنیم، می توانیم به این سطح از هشیاری معنوی برتر دست پیدا کنیم و به معنای حقیقی آزاد باشیم.

سه کلیدی که در این فصل شرح می‌دهم همه به هم مرتبطاند و یکی پس از دیگری می‌آید. همچنین رهنمودهایی برای بکار گرفتن آن‌ها در زندگی‌تان ارائه خواهم داد.

کلید1: شک و تردید را کنار بگذارید

با چیزی شروع می کنیم که من به آن می‌گویم "کنار گذاشتن شک و تردید"، و به این دلیل اول آمده است که از همه سخت‌تر است.

افرادی که با آن‌ها کار کرده‌ام و به بیداری برتر دست پیدا کرده‌اند بارها و بارها گفته‌اند که این امر به معنی ازبرکردن یک سری تکنیک و شگرد نیست که از طریق آن‌ها فرد به بیداری می‌رسد. بلکه آنچه لازم داریم این است که باور کنیم رسیدن به بیداری امکان‌پذیر است. می‌گویند، "به هرچه فکر کنی همان می‌شوی." نگفته‌اند، "هرچه هستی به همان فکر می‌کنی"، که بیشتر مردم این کار را می‌کنند. آن‌ها اجازه می‌دهند شرایط زندگی‌شان دنیای درونی‌شان را تعیین کند، بنابراین می‌بینند که بخاطر وقایع بیرونی عصبانی، ناراحت، افسرده، غمگین، یا بیمناک می‌شوند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

همانطور که آموخته‌ایم، آنچه به آن فکر می‌کنیم همان چیزی است که جهان ما را خلق می‌کند، و اگر فکرمان آمیخته به تردید باشد، در آنصورت عملکردمان هم بر اساس تردید خواهد بود. قادر نخواهیم بود جور دیگری عمل کنیم. متاسفانه بیشتر چیزهایی که از طریق افراد خیرخواه زندگی‌مان به ما رسیده‌اند، توأم با شک و تردید هستند. درک این موضوع بسیار مهم است: اگر به این فکر کنیم که انجام این کار برای ما ممکن نیست، یا حتی راجع به آن ذره‌ای تردید داشته باشیم، آنگاه بر طبق همان عمل می‌کنیم. چنانکه رالف والدو امرسون[۱۵] سال‌ها پیش اشاره کرد، " می‌دانیم که منشأ هر عملی، فکر است،" ، بنابراین اگر آن فکر، تردید باشد ما هم با تردید عمل می‌کنیم. این تردید ما را از خلق هشیاری معنوی برتر یا هر چیز دیگری که خواهان خلق آن هستیم باز خواهد داشت. پرهیز از شک و تردید بسیار مهم است.

چنانچه تصویری که در ذهن دارید این است که نمیتوانید این کار را انجام دهید، و اگر قرار است فکر تبدیل به واقعیت شود، پس شما طبق این احساس عمل می‌کنید که *من نمی‌توانم*. اگر در رابطه‌ای که با شخصی دارید تمرکزتان روی ناخواسته‌تان یا مشکلات‌تان باشد، و تعجب کنید که چرا رابطه خوب پیش نمی‌رود، بایستی تمرکز خود را تغییر دهید. در عوض، به چیزهای دوست‌داشتنی و عالی فکر کنید، و ببینید چطور بیشتر می‌شوند.

تنها چیزی که برای پرهیز از شک و تردید لازم دارید این است که با هرکس و هرچیز که روبرو می‌شوید حضور خدا را ببینید. همین کافی است. اگر با این مفهوم مشکل دارید، با خودتان بگویید، *مجبور نیستم آن را درک کنم. تنها کاری که باید انجام دهم این است که فرض کنم قضاوت‌های من در مورد دیگران در واقع شک و تردید هستند.*

[15] Ralph Waldo Emerson(فیلسوف و نویسنده‌ی آمریکایی (1882-1803

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

وقتی شک و تردید را کنار می‌گذارید، به راحتی آن انرژی را که سعی دارد شما را به مسیر دیگری هدایت کند شناسایی کرده، و متوجه می‌شوید که هیچ‌کس نمیتواند تلاش کند شما را تحت تأثیر قرار دهد. به‌جای اینکه فکرکنید *چرا این شخص این کار را می‌کند؟* یا *چرا دوباره سروکله‌ی این مواد مخدر در زندگی‌ام پیدا شد؟* یا *چرا باز هم دارم وسوسه می‌شوم؟* درک می‌کنید که این‌ها امتحان‌های زندگی هستند. تصمیم می‌گیرید با عشق واکنش نشان دهید، و لحظه‌ای که این کار را می‌کنید، به بیداری تازه‌ای دست می‌یابید.

گاهی اوقات سخت است به خودتان یادآوری کنید که همیشه می‌دانید چکار باید بکنید، اینکه بگویید، *بله، بجای اینکه بر پایه‌ی شک و تردیدی که آموخته‌ام عمل کنم، طبق این شناخت عمل می‌کنم.*

همه‌ی چیزهای مادی محدود هستند، درحالیکه چیزهای غیرمادی نامحدودند. بنابراین شناخت‌ها نامحدودند، و به شما انتقال داده شده‌اند- با وجود اینکه اکنون جسم شما دیگر همان جسم سابق نیست، شناخت‌تان همان است، و ابدی است. مهم‌ترین چیزی که شما را قادر می‌سازد شک و تردید را کنار بگذارید این است: یاد بگیرید چطور باورهای‌تان را به شناخت‌ها تغییر دهید. اکنون می‌توانید شناخت‌های‌تان *درباره‌ی* خود برتر را به *شناخت* خود برترتان تغییر دهید. شما با این حضور عاشق که همواره با شماست، رابطه‌ای مستقیم دارید.

خدا مثل هوا نامرئی است. نمی‌توانید او را ببینید یا لمس کنید، اما می‌دانید که وجود دارد زیرا با نگاهی اجمالی، مخلوقات حیرت‌انگیز و خوبی‌های او را همه‌جا می‌بینید. *می‌دانید* که او وجود دارد. این شناخت و ایمان با هم می‌آیند. ایمان همان شناخت است، و این چیزی نیست که دیگران به شما داده باشند و بگویند آن را پرستش کنید یا به آن

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

عمل کنید. بنابراین وقتی مسیرتان را از بستر *من باید دلیل فیزیکی داشته باشم* تغییر داده و ایمان را برمی‌گزینید، به معنای واقعی کلمه از باور دور و به شناخت نزدیک می‌شوید.

باید درک کنید که ایمان تصمیمی است که در درون می‌گیرید. وقتی تصمیم شما شناخت‌تان می‌شود می‌توانید آن انرژی مقدس را که در همه چیز جهان هستی به شکل هوش الهی جریان دارد احساس کنید. آنگاه ایمان تبدیل به انرژی‌ای می‌شود که همواره در شما جریان دارد.

❊

رهنمودهایی برای پرهیز از شک و تردید:

- یک جمله تاکیدی انتخاب کنید؛ عبارت مثبتی که با خودتان تکرار می‌کنید تا آنچه را در زندگی می‌خواهید خلق کنید. پیشنهاد من یک چنین چیزی است: *من به خودم یادآوری می‌کنم که برای هر چیزی که اتفاق می‌افتد دلیلی معتبر وجود دارد و از این طریق از شک و تردید خلاص می‌شوم.* ممکن است یک جمله‌ی تاکیدی ساده تنها چیزی باشد که برای کنار گذاشتن تردیدتان به آن نیاز دارید.
- تصمیم بگیرید که قرار است با خدای درونی نامرئی ملاقات کنید، چنانکه به شناخت این حضور عاشق برسید نه اینکه *درباره‌ی* او شناخت داشته باشید. وقتی مکالمات درونی‌تان را خاموش می‌کنید و به آن مکان خالی و ساکت در درون خودتان می‌روید، این کار را راحت‌تر انجام می‌دهید. (در بخش‌های بعدی کتاب بیشتر به این موضوع می‌پردازیم.)

باید یاد بگیرید زمان و مکانی پیدا کنید که در آن هیچ کاری انجام نمی دهید و فقط ساکت هستید و گوش می‌کنید- اگر می‌خواهید از شک و تردید دور شوید

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

باید این کار را بطور روزانه انجام دهید. در آن لحظه از تمام انتقادهای درونی رها شوید. تمام تردیدهایی را که این همه افراد خیرخواه به شما داده بودند از میان بردارید. قلب‌تان را باز کنید و تردیدهای‌تان را از بین ببرید، با خودتان بگویید، "می‌خواهم اینجا برای چند لحظه ناباوری‌ام را به حالت تعلیق درآورم."

- رویاپردازی را تمرین کنید. به خودتان یادآوری کنید لازم نیست برای خواب دیدن حتما به خواب بروید، و زمانی را به انجام این کار اختصاص دهید. رویاپردازی به شما کمک می کند احساس نامحدود بودن کنید. وقتی بچه بودید این کار را می‌کردید- شاید به شما برچسب خیالاتی می‌زدند، ولی این کاری بود که شما می‌کردید. شما به خودتان اجازه می‌دادید درهیجان هر کاری که دوست داشتید غوطه‌ور شوید، مثل پرواز کردن، اوج گرفتن، شنا کردن، خلق کردن، و شعر سرودن. خود را از محدودیت‌ها و از تردیدها آزاد می‌کردید.

در یکی از اشعار ویلیام بلیک[۱۶] یک دوبیتی عالی هست که می‌گوید: "اگر ماه و خورشید تردید می‌کردند/ بلافاصله ناپدید می‌شدند." وقتی رویا می‌بینید کاری که می‌کنید این است که وارد حالتی می‌شوید که در آن همه‌ی تردیدهای‌تان را کنار می‌گذارید. باید بدانید آنکه شب‌ها به خواب می‌رود و رویا می‌بیند موجودی جدای از شما نیست؛ بلکه خود شماست. همان موجودی که بیدار می‌شود و تردید دارد که شما می‌توانید کاری انجام دهید، وارد رویاپردازی می‌شود و می‌داند که می‌توانید. بنابراین این تمرین را بطور منظم انجام دهید تا ببینید چطور بدون اینکه خودتان متوجه باشید تبدیل به یک رویاپرداز بیدار شده‌اید.

[16] William Blake

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

به خاطر داشته باشید که شک و تردید حاصل خود برتر شما نیست، و می‌توانید یاد بگیرید بجای اینکه آن را از آن خود کنید فقط شاهد آن باشید. می‌توانید نظاره‌گر آن باشید، که ما را به سمت کلید بعدی هدایت می‌کند.

کلید 2: یاد بگیرید نظاره‌گر باشید

دومین کلید هشیاری برتر رابطه‌ی مستقیم با کلید اول دارد. هرگاه بتوانید شک و تردید را از خود دور کنید، می‌توانید مشاهده را درون خود بپرورانید. نمی توانید این را قبل از مرحله‌ی اول انجام دهید.

من این سخن خلیل جبران را خیلی دوست دارم: "زیرا در حقیقت، این زندگی است که می‌بخشد- در حالیکه شما، که خود را بخشنده می‌پندارید، کسی نیستید جز یک ناظر."

ناظر، یک نظاره‌گر دلسوز و مهربان است، بخشی از شما که در دنیای جسم نیست بلکه جسم را نگاه می‌کند. اینکه یاد بگیریم آن را بپرورانیم بدین معنی است که از جسم‌تان خارج شوید و ببینید چه اتفاقی در زندگی‌تان در حال رخ دادن است، فقط از دید یک ناظر.

چنانچه خواهان آن هستید که از طریق هشیاری برتر یک زندگی سرشار از موفقیت، هدف، و آزادی خلق کنید، باید خودتان را از نتیجه رها کنید، هر چقدر هم سخت بنظر برسد. خود را در حال تماشای همه‌ی این رخدادها ببینید، که بدین معنی است که شما شاهد هستید: شاهد ذهن‌تان و افکاری که در آن جریان

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

دارند. شاهد وقایع امروز، و همینطورگذشته، در زندگی‌تان هستید. شاهد وقایع جهان هستید. همه‌ی این‌ها را از دید یک شاهد بی‌طرف می‌بینید.

سپس همینطور که به دنیاهای‌تان، هم درونی و هم بیرونی، نظر می‌کنید از خودتان بپرسید، *این کسی که در پس این نظاره است کیست؟* اگر در طول روز این کار را چند بار انجام دهید، خواهید دید که شما خیلی بیشتر از بدن و ذهنی هستید که بطور برنامه‌ریزی شده پیش می‌روند. درک شما از اینکه خود حقیقی‌تان نظاره‌گری است که وقایع را نظاره می‌کند شما را وارد بُعد تازه‌ای از آرامش و خلاقیت می‌کند. هنگامی‌که واقعاً نظاره‌گر را نظاره کنید، پی خواهید برد که خیلی بزرگتر از مشکلات‌تان هستید. شما چیزی که آزارتان می‌دهد نیستید. این جسم است که رنج می‌کشد: *شما* رنج نمی‌کشید.

ناظر، آن بخشی از ماست که قصد داریم توجه‌مان را روی آن بگذاریم. توجه‌مان را هرکجا قرار دهیم، دنیای غیر مادی همان را برایمان به ظهور می‌رساند. یعنی، وقتی نظاره کردن را در خود بپرورانیم، ساز و کار خلقت را درک می‌کنیم. فیزیک کوانتوم به ما می‌گوید ذرات بسیار ریزی وجود دارند که کسی تا بحال قادر به دیدن آن‌ها نبوده است- تنها دلیلی که می‌دانیم وجود دارند این است که آن‌ها در چیزی که به آن شتاب‌دهنده‌ی ذرات می‌گوییم از خود اثری به جا می‌گذارند. وقتی به آن‌ها توجه می‌کنیم، وجود دارند؛ وقتی توجه‌مان را از آن‌ها برمی‌داریم، ناپدید می‌شوند. اصل ساز و کار خلقت همین است که به هرچه مدام توجه و تمرکز کنیم ظهور می‌یابد.

آنچه که نظاره می‌کنیم، از حالت موج، که نامرئی است، به حالت ماده، در دنیای فیزیکی تبدیل می‌شود. این‌ها همه انرژی هستند. در گذشته فکر می‌کردیم جهان

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فقط همین دنیای فیزیکی است، که از اتم، الکترون، نوترون، و پروتون تشکیل شده است، و جهان معنویت جداست. برای رفتن به دنیای معنوی بایستی پا از دنیای مادی بیرون می‌گذاشتیم، زیرا آن‌ها را دو جهان کاملاً متفاوت می‌دانستند.

فکر می‌کردیم باید به درگاه خدا استغاثه کنیم، این بر پایه‌ی این ایده شکل گرفته بود که یک خدای بیرونی وجود دارد که در زمان‌هایی معین و برای افرادی معین حضور دارد. حال به حقیقت آنچه دانشمندان علوم ماوراءطبیعی طی قرن‌ها گفته‌اند پی می‌بریم: خدا درون هر یک از ماست. فیزیک کوانتوم نشان داده است که آنچه ما بعنوان "حقیقت" می‌شناسیم چیزی جز انرژی نیست، و آن انرژی همیشه، در همه جا و همه چیز هست.

اگر خواهان آموختن هشیاری برتر هستید، فرقی نمی‌کند پیش چه کسی بروید، خواهید دید که متفکران بزرگ از شما می پرسند: "می‌توانی یاد بگیری بجای هویت گرفتن از زندگی، نظاره‌گر آن باشی؟" باور داشته باشید یا نه، این همان جایی است که آرامش، هشیاری برتر و آزادی حقیقی را در بر دارد. وقتی یاد بگیرید تردید را کنار بگذارید و نظاره‌گر باشید، به آن آزادی دست پیدا می‌کنید.

نظاره‌گر بودن تجربه‌ی خوشایندی است. پیش از این یاد گرفتید چطور بدن‌تان را مشاهده کنید. می‌دانید که شما این بسته‌بندی‌تان نیستید، اما با این وجود با آن ور می‌روید: به آن عطر می‌زنید، به سر و وضعش می‌رسید، بیمه‌اش می‌کنید، برایش دنبال سرپناه می‌گردید، و تلاش می‌کنید از آن سر در بیاورید. اما این را هم می‌دانید که یک نفر در پس همه‌ی این کارها حضور دارد. می‌دانید که در درون شما یک حضور نامرئی وجود دارد. یک چنین چیزهایی می‌گویید، "داشتم با خودم می‌گفتم." حال دو نفر وجود دارد: *من* و *خودم* که حرف‌های شما را

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

دریافت می‌کند. وقتی می‌گویید، "بازویم صدمه دیده،" ، آیا شما بازویتان هستید؟ یا کسی هستید که صدمه دیدن را تجربه می‌کند؟

اگر من بگویم، "می‌خواهم انگشتم را حرکت دهم،"، و همین کار را بکنم، ممکن است فکر کنید چندان کار سختی نیست. اما اگر از شما بپرسم آن مرکز فرماندهی که به من اجازه می‌دهد انگشتم را تکان دهم کجاست چه می‌گویید؟ شاید بگویید، "خب، اگر مغزت را نگاه کنیم، می‌توانیم سیناپس‌ها و نورون‌هایی که به تو اجازه‌ی حرکت دادن انگشتانت را می‌دهند ببینیم." اما شما هرگز چیزی به نام مرکز فرماندهی در کسی که مسئول حرکت دادن انگشت من است نخواهید یافت.

بنابراین شما بدن‌تان را مشاهده می‌کنید، اما یک گوشه نمی‌نشینید و نگران آن شوید. شما قلب‌تان را به ضربان در نمی‌آورید، اینطور نیست؟ ریه‌های‌تان را از هوا پر و خالی نمی‌کنید. این همان چیزی است که می‌توانید در مورد ذهن‌تان هم هنگام تماشای ورود و خروج افکار می‌توانید یاد بگیرید. وقتی این را بفهمید، درک خواهید کرد که ما خیال می‌کنیم افکارمان هستیم. ما فکر می‌کنیم این دوگانگی بین جسم و ذهن است، ولی اینطور نیست؛ ذهن و جسم یکی هستند. دوگانگی بین جسم/ذهن و *روان* است: همان روح، خود برتر، نظاره‌گر.

نظاره، در زمینه‌ی مدیریت درد به طرزی موثر مورد استفاده قرار گرفته است، بخصوص برای افرادی که به دردهای مزمن دچار هستند. به افراد آموزش می‌دهند که بجای هم‌ذات‌پنداری با درد، نظاره‌گر آن باشند. از آن‌ها می‌خواهند به همه چیز درد توجه کنند: به رنگ، شکل، و اندازه‌ی آن؛ کی ظاهر می‌شود و کی نمی‌شود؛ چطور می‌توان آن را برطرف کرد. وقتی افراد نظاره‌گر دردهای‌شان می‌شوند، می‌بینند به هرچه توجه کنند ظهور پیدا می‌کند. آن‌ها درمی‌یابند که با نظاره

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

کردن درد، بجای هم‌ذات‌پنداری با آن، می‌توانند آن را به معنای واقعی کلمه برطرف کنند.

این مرا یاد چیزی انداخت که سال‌ها پیش که در لانگ آیلند بعنوان درمانگر کار می‌کردم اتفاق افتاد. یک روز از یکی از بیمارانم که یک خانم بود سوال کردم، "امروز افسرده هستی؟"

او گفت، "راستش، من همیشه افسرده‌ام."

"خب، آیا بخشی از تو هست که افسرده نباشد؟"

"نه دکتر دایر، هیچ بخشی از من نیست که افسرده نباشد."

"منظورت همه‌ی اعضای بدنت است؟"

گفت، "همه‌ی اعضای بدنم افسرده‌اند"

"وقتی از خواب بیدار می‌شوی افسرده هستی؟"

"افسرده بیدار می‌شوم، افسرده به خواب می‌روم، حتی در خواب هم افسرده‌ام. همانطور که گفتم همیشه افسرده هستم."

سپس سوال اصلی را از او پرسیدم: "آیا اخیراً به افسردگی‌ات توجه کرده‌ای؟"

او پاسخ داد، "بله، حالا که شما به آن اشاره کردید، بیشتر به آن توجه کردم."

گفتم، "به من بگو آیا توجه کننده افسرده است؟ کسی که توجه می‌کند *نمی‌تواند* افسرده باشد؛ او از عقب فقط تماشا می‌کند. به آنجا برو. او خداست. وقتی در مقام ناظر قرار می‌گیری، خدا را می‌شناسی. تنها کاری که باید بکنی همین است. تو واقعاً میتوانی افکار و کل زندگی‌ات را نظاره‌گر باشی. همه چیز درست می‌شود

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

چون می‌دانی تنها نیستی. باید یاد بگیری که تو این مشکل نیستی. آن را نظاره می‌کنی."

کمی طول کشید، ولی او توانست به این وسیله افسردگی‌اش را برطرف کند. به مرور زمان حالش بهتر و بهتر شد. شما هم مثل آن بیمار من وقتی یاد بگیرید هویت نظاره‌گر را به خود بگیرید، کاری که واقعاً انجام می‌دهید این است که توجه‌تان را روی چیزی می‌گذارید که می‌خواهید به ظهور برسانید.

❊

رهنمودهایی برای اینکه یاد بگیریم چطور نظاره‌گر بودن را در خود بپرورانیم:

- این جمله‌ی تاکیدی را هر روز تکرار کنید: *در دنیای من، همه چیز درست پیش می‌رود*. به نظرم، این یکی از بهترین جملات تاکیدی است که تا کنون شنیده‌ام. خودم آن را هر روز تکرار می‌کنم.
- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوید، با صدای بلند بگویید، "من از هر چیزی که مرا اذیت کند بزرگ‌ترم. من از مشکلاتم بزرگترم." این عبارت ساده تاکید دارد که شما بیش از یک دریافت‌کننده‌ی مشکلات هستید، نمی‌گذارد به مشکلات اجازه دهید برزندگی‌تان چیره شوند. خواهید دید که شما آن مشکلات نیستید؛ کسی هستید که از آن‌ها آگاه است.

این تمرین را امتحان کنید:

به یک مکان آرام بروید و چشم‌های‌تان را ببندید. به چیزی که مدتی است شما را اذیت می‌کند فکر کنید. آن را ببینید که بر روی پرده‌ی سیاه آگاهی‌تان قرار گرفته است. همه‌ی جنبه‌های مشکل را در نظر بگیرید- چه شکلی است، کی ظاهر

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

می‌شود، وقتی در ذهن‌تان است چه احساسی دارید، درد و ترسی که هنگام حضور آن دارید، چطور در گذشته موفق به حل و فصل آن نشده‌اید. به هر چیزی که می‌توانید و با این مشکل مرتبط است فکر کنید.

حال خود را از مشکل جدا کنید. فقط بگذارید همانجا روی پرده‌ی ذهن‌تان بماند. از دید یک نظاره‌گر مهربان به آن نگاه کنید که بدون هیچ قضاوتی به پرده توجه می‌کند. آن را مثل یک فیلم تماشا کنید، اجازه دهید به هر طریقی که می‌خواهد تغییر کند، آن را مشاهده کنید در حالیکه با عشق به آن اجازه می‌دهید هر کاری می‌خواهد بکند. خواهید دید که تغییر شکل می‌دهد و آرام‌آرام ازهشیاری‌تان محو می‌شود.

با هر تغییر یا حرکت بر روی پرده، در مقام نظاره‌گری دلسوز که می‌داند انرژی کار خودش را خواهد کرد باقی بمانید. اغلب اوقات، در نتیجه‌ی این عمل نظاره‌گری احساس می‌کنید مشکل از بین رفت. به همین اتفاق هم از دید یک نظاره‌گر دلسوز نگاه کنید.

من این عمل نظاره کردن را وقتی که انگشت شست پایم دچار آسیب شده بود تمرین کردم؛ نمی توانستم به راحتی تنیس بازی کنم. مرتب با خودم تکرار کردم، "این آسیب‌دیدگی نمی‌گذارد کاری که می‌خواهم را انجام دهم، و من واقعاً از این بابت ناراحتم." وقتی در مقام نظاره‌گر قرار گرفتم، دیگر خودم را یک فرد آسیب دیده نمی‌دیدم. درد را به بدنم نسبت دادم، نه به خودم. از زبان نظاره‌گر حرف می‌زدم و می‌گفتم، "این من نیستم. این دردِ من نیست؛ درد بدنم است. من بدنم نیستم. آن درد مال بدنم است؛ مال من نیست."

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

توجهم را روی چیزی که میخواستم به ظهور برسد، روی اصول آفرینش، که داشتن پای سالم بود گذاشتم. دفعه‌ی بعدی که خواستم تنیس بازی کنم، آن درد که چندین روز آزارم داده بود و باعث شده بود لنگان‌لنگان راه بروم و همه جور کارهای احمقانه بکنم، بر طرف شده بود.

همچنین به خاطر دارم وقتی جوان بودم از این تکنیک نظاره استفاده کردم. وقتی در دبیرستان و کالج درس می‌خواندم در یک فروشگاه زنجیره‌ای کروگر در دترویت کار می‌کردم. کامیون های بزرگ، پر از هزاران جعبه‌ی سنگین، از راه می‌رسیدند. اغلب اوقات به تنهایی بار کامیون را خالی می‌کردم، جعبه‌ها را روی تسمه‌ی نقاله می‌گذاشتم، و الی آخر. کار سخت و طاقت‌فرسایی بود.

سپس در نقطه‌ای، به خودم یاد دادم فقط نظاره‌گر باشم. یک جورایی کل کامیون را تماشا می‌کردم و خالی شدن بار آن را روی تسمه‌ی نقاله تجسم می‌کردم. به‌جای هم‌ذات‌پنداری با شغلم، که به معنی انجام همه‌ی این کارها بود، خود را در مقامی قرار دادم که خودم را در حال انجام آن نگاه می‌کردم. این روند نظاره کردن خودم و عدم هم‌ذات‌پنداری با کار باعث شد کارها سریع‌تر و راحت‌تر انجام شوند، و دیگر آزاردهنده به نظر نمی‌رسیدند. من نوع دیگری از انرژی خلق کردم، یک نوع انرژی هشیاری برتر، که به من قدرت و توان این را می‌داد که بجای هویت گرفتن از زمان، فقط آن را نظاره کنم.

وقتی بتوانید نظاره کنید و با جنبه‌های مختلف زندگی هم‌هویت نشوید، هشیاری برترتان اجازه می‌دهد چیزهایی که زمانی خیلی سخت به نظر می‌رسیدند، برای‌تان پیش‌پاافتاده شوند.

- اگر خود را زیر بار ضرب‌الاجل‌های کاری و رفتارهای پرخاشگرایانه که خیلی از ما در دنیای کار با آن درگیر هستیم می‌بینید، می‌توانید خود را از آن‌ها جدا کنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

می‌توانید ناظر آن‌ها باشید، و خودتان را در حال انجام همه‌ی آن کارها فقط نگاه کنید، و سرعت‌تان را پایین بیاورید. از منظر این نظاره‌کننده، خواهید دید همه‌ی استرس‌هایی که بخاطر ضرب‌الاجل‌ها تحمل می‌کردید بیهوده هستند. این صرفاً چیزی است که در جسم شما اتفاق می‌افتد؛ دیگر نیازی نیست استرس داشته باشید. قرار دادن توجه‌تان روی برطرف ساختن اضطراب و نگرانی از طریق نظاره کردن آن، و نه چیزی بیشتر، باعث می‌شود از بین برود.

- در مورد رویارویی با دیگر افراد هم، دوست دارم همین نظاره‌گر بودن را تمرین کنید. خود را از وسوسه‌ی متهم کردن دیگران رها کنید، و در عوض خود و رقیب‌تان را از منظر نظاره‌گر نگاه کنید. طولی نمی‌کشد که خواهید دید خود را درگیر این نوع رفتار تشویش‌برانگیز کردن احمقانه است، و برای آن پاسخی معنوی‌تر پیدا می‌کنید.

جمله‌ای هست که یاد گرفته‌ام به خاطر بسپارم و فکر می‌کنم بیشتر از هر چیز دیگری که بتوانم پیشکش‌تان کنم برایم آرامش به ارمغان آورده است: *اگر قرار باشد بین برحق بودن و مهربان بودن یکی را انتخاب کنید، همواره مهربانی را انتخاب کنید.*

تقریباً در همه‌ی برخوردهایی که با افراد دارید، خواه با همسرتان یا همکارتان یا حتی با افراد غریبه، همواره می‌توانید برحق بودن را انتخاب کنید یا مهربان بودن را. وقتی تصمیم می‌گیرید برحق بودن را انتخاب کنید، کاری که در واقع انجام می‌دهید این است که دیگری را متهم می‌کنید، و بلافاصله نفاق ایجاد می‌کنید. وقتی مهربان بودن را انتخاب می‌کنید، این خود برتر و نظاره‌گر است که سخن می‌گوید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

بنابراین به جای اینکه بگویید، "ببین، در این هفته این چهارمین دفعه است که این حرف را میزنی. همیشه میخواهی من را متهم کنی- تو فکر کردی کی هستی؟" میتوانید انتخاب کنید که بگویید، "ببین، به نکته‌ی خوبی اشاره کردی. هیچوقت از این دید به قضیه نگاه نکرده بودم." نظاره‌گر شما کارها را به عهده می‌گیرد و همه‌ی استرس و نگرانی که بحث و مجادله به همراه داشت از میان می‌رود. بنابراین بین برحق بودن و مهربان بودن، دومی را انتخاب کنید. می‌توانید ببینید که همه‌ی آن کشمکش‌ها به‌راحتی و با آرامش حل می‌شوند.

- خود را با دنیای درون‌تان هماهنگ کنید. به افکارتان توجه کنید، و سپس از وجود متفکری که این فکرها را می‌کند آگاه شوید، آن خود نامرئی‌تان که در پس افکار است. ما اغلب باور داریم که فکر هستیم نه متفکر. و متفکر مثل متوجه است؛ کسی است که نظاره می‌کند.

راز آفرینش که از طریق فیزیک کوانتوم آموخته‌ایم به ما می‌گوید اگر توجه‌مان را روی چیزی متمرکز کنیم باعث می‌شویم موج به صورت ماده ظاهر شود. به‌عبارت دیگر، اگر توجه‌مان را روی چیزی که می‌خواهیم به ظهور برسانیم قرار دهیم، آن را از حالت موج-یعنی از حالت فکر- به حالت ماده یا فرم تغییر می‌دهیم. این مفهوم، و خود فیزیک کوانتوم، خیلی جذاب و انگیزشی است، بخصوص وقتی درمی‌یابید که به چه راحتی می‌توانید آن را در زندگی‌تان به‌کار بگیرید. فقط به خاطر داشته باشید که شما آن کسی هستید که نظاره می‌کند نه آن که نظاره می‌شود.

- وقتی را صرف قدردانی از زیبایی‌های زندگی‌تان کنید، صرف مکاشفه، و دیدن این دنیای باشکوه. در پس همه‌ی این‌ها هوشی نهفته است، و با هر چه روبرو می‌شوید در خود چیزی دارد که شما را به قدردانی وا می‌دارد. بجای پر کردن دنیای

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

درون‌تان از انتقاد، بدبینی، تردید، خشم، و یا درد، این را بدانید که همیشه حق انتخاب دارید. همه‌ی افکارتان چیزهایی هستند که شما کنترل‌شان می‌کنید. وقتی عمیقاً بدانید که به هر چه فکر کنید افزایش می‌یابد، می‌توانید بجای اینکه توجه و انرژی‌تان را روی مسائلی که خوب پیش نمی‌روند بگذارید، روی جنبه‌های خوب زندگی متمرکز کنید. آنگاه خواهید دید این چیزهایی که از هشیاری برتر می‌آیند برای‌تان نمایان می‌شوند. این‌ها همه از رفتن به درون آغاز می‌شوند.

کلید 3: گفتگوهای درونی را متوقف کنید

سومین کلید هشیاری برتر "متوقف کردن گفتگوهای درونی" است. این هم از یک الگو ناشی می‌شود: در ابتدا یاد می‌گیرید که از شک و تردید دوری کنید. سپس، وقتی تردید شروع به ناپدید شدن کرد، این فرصت فراهم می‌شود که در مقام ناظر قرار بگیرید، که فقط در عدم حضور شک و تردید میسر خواهد بود. وقتی خوب یاد گرفتید که نظاره‌گر باشید، پی می برید که بهترین راه برای این کار سکوت کردن است. سکوت چیزی است که برای خاموش کردن گفتگوهای درونی باید یاد بگیرید.

گفتگوی درونی چیزی نیست جز یک سری باورها که توسط افراد خیرخواه زندگی‌تان به شما منتقل شده‌اند، و مملو از شک و تردید هستند. تکرار مدام این عادت‌هاست که شما را از رسیدن به هدف و شناخت خود برترتان بازمی‌دارد. این نفس شماست که عمل می‌کند. در فصل بعدی به طور مفصل راجع به نفس بحث خواهیم کرد، ولی فعلاً این را بدانید که برای رسیدن به جایگاهی والاتر، لازم است به شناخت خدا، یا این حضور عاشق که در همه حال با شماست، برسید. وقتی مدام در خدمت گفتگوی درونی‌تان هستید نمی‌توانید این کار را انجام دهید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

باز هم تکرار می‌کنم، شما فقط افکار را نظاره می‌کنید؛ آن‌ها را قضاوت نمی‌کنید. وقتی یاد می‌گیرید در مقام نظاره‌گر قرار بگیرید این کار برای‌تان راحت‌تر می‌شود، زیرا هیچ چیز آزارتان نمی‌دهد. من این را می‌دانم که به شما هم می‌گویم. وقتی به آن مکان ساکت، خالی، و نامرئی دست پیدا کنید، خواهید فهمید وقتی می‌گویند این فضای خالی بین میله‌هاست که ببر را داخل قفس نگه می‌دارد منظورشان چیست. این سکوت بین نت‌هاست که موسیقی را می‌سازد. شما به سکوت نیاز دارید، پس هر چقدر می‌توانید سکوت کنید. لائو تزو در کتاب دائو ده جینگ می‌گوید:

تماماً خالی شو.

بگذار قلبت در آرامش باشد.

در میان یورش آمد و شدهای این جهانی،

ببین چطور هر پایان، آغازی دیگر است.

همه‌ی چیزها یک به یک رشد می‌کنند،

فقط برای اینکه به اصل خود بازگردند...

به آن که هست و خواهد بود.

بازگشت به اصل یعنی آرامش.

آرامش یعنی محقق کردن سرنوشت خود.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

در این شعر شانزدهم از کتاب تائو، اندیشه‌های ژرف خیلی زیادی درباره‌ی گفتگوی درونی نهفته است، اما مهم‌ترین چیزی که ما می‌توانیم با توجه به هدف‌مان از آن بیرون بکشیم این است که جدا شدن از پچ‌پچ مداوم چقدر اهمیت دارد.

سعی کنید ذهن را مثل برکه‌ای در نظر بگیرید که دارای سطوح مختلف است. سطح بالایی برکه، که درصد کمی از آب برکه را تشکیل می‌دهد، همان جایی است که آشفتگی‌ها را در خود جای می‌دهد، ذهن هم همینطور است. تلاطم امواج، برگ‌ها، گرد و خاک، باد، یخ زدن و ذوب شدن، ضربه‌های باران و برف، و غیره سطح بالایی برکه را بر هم می‌زنند. در ذهن، این آشفتگی همان پچ‌پچ و نشخوار فکری همیشگی است.

اگر سنگریزه‌ای را داخل برکه‌ی ذهن بیاندازید، و آن به لایه‌ای کمی پایین‌تر از سطح خارجی برکه نفوذ کند، به چیزی می‌رسید که به آن می‌گوییم "تجزیه و تحلیل." این موشکافی کردن مسائل اساساً خشونت ذهنی به حساب می‌آید. ذهن درست زیر سطح خارجی دائماً می‌پرسد: *چرا این اون کار رو کرد؟ چرا اون این کار رو کرد؟ چرا این اینطوری پیش میره؟*

اگر یاد بگیرید روی مسائل تعمق کنید، به لایه‌ای عمیق‌تر در ذهن نفوذ می‌کنید. سنگریزه به لایه‌ی زیرین تجزیه و تحلیل می‌رود که آن را "تلفیق" می‌نامیم. در تلفیق بجای اینکه مسائل را از هم جدا کنیم به هم ربط می‌دهیم. ذهن رابطه‌ی بین مسائل را می‌بیند، و توهم جدایی از بین می‌رود. می‌بینید که چطور همه چیز به هم مرتبط‌اند.

اگر سنگریزه کمی پایین‌تر برود، به جایی می‌رسد که همه‌ی افکار از بین رفته‌اند، چیزی که آن را "خالی کردن ذهن" می‌نامیم. خیلی ساکت می‌شوید. وارد آن "شکاف" می‌شوید، آن فضای بین افکارتان.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

در نهایت، سنگریزه در جایی کامل و الهی که نام‌های مختلفی برای آن می‌گذارند آرام می‌گیرد، همان جایی که خدا حضور دارد. این جایی است که آن الوهیت درون‌تان در آن جای دارد. همانطور که در انجیل آمده، "با خدا، همه چیز ممکن است" (انجیل متی19:26). حال، شما بگویید چه چیز باقی می‌ماند؟ هیچ‌چیز. خدا تنها یک صدا دارد آن هم سکوت دارد.

وقتی به خودتان اجازه می‌دهید گفتگوی درونی را از طریق نظاره کردن و پرهیز از شک و تردید خاموش کنید، سیستم باورهایی را که افراد خیرخواه به شما آموخته بودند کنار می‌گذارید. اینجاست که باورهای شما کم‌کم تغییر می‌کنند و تبدیل به شناخت می‌شوند. همه‌ی تردیدهای‌تان درباره‌ی خود برتر را کنار می‌گذارید و به *شناخت* می‌رسید.

این سومین کلید هشیاری برتر است. اینجاست که یاد می‌گیرید با توجه کمتر به هیاهوی درونی که آرامش و هماهنگی را از زندگی سلب می‌کند، سکوت، فضا، و تأمل بیشتری را وارد زندگی‌تان کنید.

❊

رهنمودهایی برای خاموش کردن گفتگوی درونی:

- من از این عبارت تاکیدی زیاد استفاده می‌کنم: *هر چه بیشتر گوش می‌سپارم، سکوت برایم ژرف‌تر و پرمحتواتر می‌شود.*
- تمرین زیر را، که از تشبیه افتادن سنگریزه در لایه‌های مختلف ذهن استفاده می‌کند، امتحان کنید. توجه داشته باشید که شما این کار را از منظر نظاره‌گر انجام می‌دهید، پس شاید بخواهید قبل از تصویرسازی ذهنی، آن بخش را دوباره بخوانید. باید بتوانید رخ دادن آن را نظاره کنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

ذهن‌تان را بعنوان یک برکه، و پریشانی روی سطح آن را پچ‌پچ‌های دورنی تجسم کنید. سپس تجزیه و تحلیل را ببینید. ببینید که سنگریزه پایین می‌افتد و به تلفیق می‌رسد، و ببینید که افکار کم‌کم ساکت می‌شوند. خالی شدن ذهن را مشاهده کنید. در نهایت، ناظر رسیدن سنگریزه به این عرصه‌ی کامل الهی که همه‌ی امکان‌ها در آن قرار دارند باشید. وقتی به آن عرصه می‌رسید، تنها چیزی که می‌شناسید آرامش است. از آنجا راه حل‌هایی برای مسائلی که برای‌تان مشکل‌ساز هستند پیدا می‌کنید. راه حل‌ها خیلی واقعی‌اند زیرا همانجایی هستند که مشکلات هستند. شما در بیرون دنبال راه حل نمی‌گردید. اکنون راهی دیگر در اختیار دارید، راه درونی، که در آن مستقیماً با خِرد خود برترتان هماهنگ می‌شوید.

- وقتی می‌بینید افکار ذهن‌تان را پر کرده و درگیر آشفتگی درونی شده‌اید، سعی کنید برای چند لحظه به هیچ چیز فکر نکنید.کمی پچ‌پچ درون را ساکت کنید. با خود بگویید، *افکار و پچ‌پچ‌های درونی، ذهنم را آشفته کرده‌اند. می‌خواهم برای پنج دقیقه به هیچ فکری اجازه ندهم به ذهنم حمله کند.*

مثل این است که ذهن شما درون یک حباب قرار دارد. وقتی فکری می‌خواهد به داخل حباب نفوذ کند، که در واقع کار نفس است، می‌گوید، *به من فکر کن.* سپس یک فکر دیگر می‌آید و می‌گوید، *نه، به من فکر کن! من مهم‌ترم.* پس آن را هم راه می‌دهید. بعد فکر اولی می‌گوید، *این واقعاً احمقانه است.* سپس یک فکر دیگر وارد می‌شود: *کلی کار داری.* یکی دیگر می‌گوید، *درسته، باید قبض‌هات رو پرداخت کنی.* هر کدام از آن‌ها می‌گویند، *به من فکر کن.* این نفس است که می‌خواهد شما را متقاعد کند چه باید بکنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

بنابراین همه‌ی آن‌ها را داخل یک حباب قرار دهید و بگذارید با دیوار ذهن برخورد کنند و برگردند. از تنفس‌تان برای دور نگه داشتن ذهن از پچ‌پچ‌های بی‌وقفه استفاده کنید. تنفس و فکر دست در دست هم پیش می‌روند. دم و بازدم‌های عمیق و طولانی انجام دهید. هر چقدر روی این کار تمرکز می‌کنید، می‌بینید آرامش بیشتری پیدا می کنید.

همین کار را می‌توانید با ضربان قلب‌تان هم انجام دهید، و از آن بعنوان نقطه‌ی کانونی نظاره استفاده کنید. یا وقتی افکارتان را در سطح زیرین لایه‌ی خارجی، یعنی سطح تجزیه و تحلیل، می‌بینید، به یک گل رز فکر کنید. وقتی زیبایی گل رز را جایگزین تجزیه و تحلیل می‌کنید، به حرف‌های رابیندرانات تاگور[۱۷]، شاعر بزرگ هندی فکر کنید: "آیا غیر از این است که ما برای محبوب‌مان گل رز می‌بریم به این دلیل که حامل پیغامی است که برخلاف دنیای کلمات، قابل تحلیل نیست." آن گل فقط هست. نیازی نیست آن را تجزیه و تحلیل کنید. نه خودتان، و نه زندگی.

- راهکار دیگری که پیشنهاد می‌کنم این است که وقتی در سطح تلفیق هستید و زیبایی و وحدت زندگی را احساس می‌کنید، شاید پی ببرید که شما دارای افکاری شادی‌بخش هستید و از فضای معنوی لذت می‌برید. این افکار را هم رها کنید. شما می‌خواهید همه‌ی این گفتگوهای درونی را که راه رسیدن به عرصه‌ی امکان‌ها را گل‌آلود می‌کنند خاموش کنید. ببینید، نفس دوست دارد شما را متقاعد کند که بهتر از دیگران هستید چون معنوی‌ترید. این یکی از دام‌های بزرگ است.

[17] Rabindranath Tagore (1861-1941)

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

وقتی احساس می‌کنید دارید معنوی‌تر می‌شوید، بیدارتر می‌شوید، و آزادی حقیقی بیشتری را با خود برترتان تجربه می‌کنید، ممکن است به این فکر کنید که *من واقعاً نسبت به اطرافیانم معنوی‌تر هستم*، یا *شریک زندگی‌ام واقعاً نمی‌داند من در چه مسیری افتاده‌ام*، یا فکرهایی از این قبیل. آن نفس است که می‌خواهد شما را در دام این فکر بیاندازد که بهتر یا خاص‌تر هستید. اینطور نیست. هر کس در مسیر زندگی سر جای خودش قرار دارد، و هیچ‌یک از ما در نظر خدا خاص‌تر یا بهتر نیست. همه‌ی ما امتداد آن الوهیت و حضور عاشق هستیم. ما "بهتر" نیستیم. وقتی تلفیق می‌کنید و می‌بینید که همه چیز به هم مرتبط است، به نفس اجازه ندهید شما را متقاعد کند که به نحوی به دیگران برتری دارید. این دامی است که نفس دوست دارد شما را در آن گرفتار کند.

- هر گاه استرس داشتید، به درون بروید و سنگریزه را بیاندازید، حتی شده برای چند لحظه. این کار را می‌توانید در هر زمان و مکانی انجام دهید. حتی می‌توانید آن را وسط یک جمع شلوغ انجام دهید: یک لحظه از جمع عذرخواهی کنید، بیرون بروید، و آرام بگیرید. افتادن سنگریزه را ببینید، و اجازه بدهید آرامش و وقار خود برترتان حاکم شود. وقتی این کار را کردید، درمی‌یابید که با شفافیت بیشتری نسبت به قبل به جمع برگشته‌اید، زیرا کنترل اوضاع را به جای نفس به دست خود برترتان سپردید.

با ساکت کردن ذهن رابطه‌ی بین افکار و پیامدها را قطع خواهید کرد، و این سکون، شادی عظیمی برای‌تان به ارمغان خواهد آورد. وقتی نفس ساکت می‌شود، هر ویژگی شخصیتی‌تان که از خودپسندی ناشی می‌شد کم‌کم ناپدید می‌شود. چیزهای مثل تنهایی، ناامیدی، بیماری، خشم، ترس، و دلواپسی همه و همه بخشی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

از ویژگی‌های شخصیتی شما هستند و می‌توانند خیلی پر سروصدا باشند- مگر وقتی که آرام می‌گیرید و به صدای برتر درون‌تان گوش می‌کنید.

- در آخر، پیشنهاد می‌کنم در یکی از کلاس‌های هنرهای رزمی ثبت نام کنید، چیزی که به شما انرژی آرام گرفتن را آموزش می‌دهد و همچنین به شما یاد می‌دهد به بدن‌تان اجازه دهید بصورت کامل و الهی عمل کند.

❊

بسیار مهم است که پیامدهای منفی را از نحوه‌ی فکر کردن‌تان جدا کنید، سه کلیدی که در این فصل به تفصیل بحث شد به شما در این راه کمک می‌کنند. یک کلید چهارم هم هست که در فصل بعدی کامل به آن می‌پردازیم. این کلیدهای هشیاری برتر وقتی با هم بکار گرفته شوند به شما آزادی و قدرتی می‌دهند که هرگز تصورش را نمی‌کردید.

❊

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فصل ششم

نفس را مهار کنید (کلید چهارم)

چهارمین کلید بیداری به قدری مهم است که یک فصل را به خود اختصاص می‌دهد. آن کلید "مهار کردن نفس" است، و مستقیماً بعد از سه کلید اول می‌آید. وقتی شک و تردید را کنار می‌گذارید، یاد می‌گیرید که در مورد مسائل بجای باور، شناخت داشته باشید. آنگاه می‌توانید در مقام یک نظاره‌گر قرار بگیرید، که به وقایع نگاهی بی‌طرفانه دارد. در این حین، یاد می‌گیرید در سکوت است که می‌توانید بهترین نظاره‌گر باشید.

نفس سخت تلاش می‌کند که شما را از آن جایگاه الهی سکوت ذهن دور نگه دارد، و وادارتان می‌کند فکر کنید این سکوت هیچ ارزشی ندارد. بیش از هر چیزی، نفس به دنبال بقای خودش است، و چیزهایی از این دست خواهد گفت، "باورم نمی‌شود الان داری فریب این حرف‌های بی‌معنی را می‌خوری."

"این حرف‌های بی‌معنی" فقط به این معنی است که شما فهمیده‌اید وقت آن رسیده که به خود برترتان گوش فرا دهید. وقتی شک و تردید را کنار می‌گذارید، در مقام نظاره‌گر قرار می‌گیرید، و گفتگوی درونی را متوقف می‌کنید، نفس را از دخالت در تصمیمات روزمره‌تان در زندگی باز می‌دارید.

در این فصل، مطالب بیشتری در مورد نفس خواهیم آموخت، در نتیجه می‌توانیم آنچه را که باید مهار کنیم به وضوح بشناسیم.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

هفت ویژگی نفس

من دریافته‌ام که نفس هفت ویژگی دارد، که در اینجا بطور خلاصه به آن‌ها اشاره می کنم و در بخش‌های بعدی کتاب بیشتر در موردشان بحث خواهم کرد:

1. **نفس، خود دروغین شماست.** نفس چیزی است که فکر می‌کنید هستید، و بنابراین خود حقیقی‌تان نیست. نفس واقعی نیست؛ توهم است. چیزی است که آن را باور کرده‌اید.
نفس‌تان سعی دارد شما را متقاعد کند چیزی هستید که نیستید. می‌خواهد شما را وادار کند فکر کنید این جسم هستید، پس باید کاری کنید از جسم دیگران بهتر باشد، باید ثروتی بیشتر از ثروت دیگران داشته باشید و غیره. این ساختگی است چرا که خود حقیقی شما- که ابدی، تغییرناپذیر، و بی‌فرم است- به هیچ‌یک از این‌ها اهمیتی نمی‌دهد.

2. **جدایی را یاد می‌دهد؛** یعنی جدایی از خدا و از دیگر انسان‌ها. نفس می‌گوید شما درکل جهان موجودی متمایز هستید، و باید یکتایی و جدایی را ترویج و حمایت کرد. دائم تلاش می‌کنید خودتان را با دیگران مقایسه کنید یا در مقابل آن‌ها از خود محافظت کنید. اما خود حقیقی‌تان می‌داند که همه‌ی ما یکی هستیم.
3. **به شما تلقین می‌کند که منحصربه‌فرد هستید.** نفس می‌گوید نه تنها از دیگران جدا هستید، بلکه منحصربه‌فرد هم هستید- شما بخاطر گذشته و هویت‌تان بهتر از دیگران هستید. باید این فکر را از سرتان بیرون کنید چون منحصربه‌فرد بودن شما به این معنی است که دیگران اینطور نیستند. همه‌ی ما در نظر خدا

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

منحصربه‌فردیم، در آنصورت اصلاً واژه‌ای مثل منحصربفرد به چه کار می‌آید؟ آن فقط شکل دیگری از نفس است.

4. **همیشه آماده‌ی ناراحت شدن است.** نفس به شما تلقین می‌کند باید از هر چیزی که خلاف میل‌تان پیش می‌رود ناراحت شوید. او این باور را در شما تقویت می‌کند که بهتر از افرادی هستید که ناراحتی ایجاد می‌کنند، و اینکه خدا کاری می‌کند که شما باید به نحوی آن را اصلاح کنید. شما وقتی ناراحت هستید، عصبانی می‌شوید، برای منحصربفرد بودن و جدایی‌تان می‌جنگید و از آن‌ها محافظت می‌کنید.

باید یاد بگیرید با دیگران همان رفتاری را داشته باشید که با پلنگی که می‌خواهد شما را ببلعد دارید. شما از دست او ناراحت نمی‌شوید. می‌گویید، "از سر راهش کنار می‌روم، اما از آنچه هست ناراحت نمی‌شوم." باید یاد بگیرید با همه چیز و همه کس در دنیا اینگونه باشید.

5. **ترسو است**. من این سخنان دکتر کنث واپنیک، که یکی از اساتید فوق‌العاده‌ی دوره‌ای در معجزات بود، راخیلی دوست دارم:

نفس چیزی نیست جز یک باور، باور به حقیقت جدایی. نفس، خود دروغین است که به نظر می‌رسد وقتی ما خود را از خدا جدا کردیم به وجود آمد.

بنابراین، تا زمانی‌که به حقیقت جدایی باور داشته باشیم، نفس مشغول کار است. هر گاه باور کنیم هیچ جدایی وجود ندارد، نفس از بین می‌رود. و ترسو بودن یکی از ویژگی‌های آن است زیرا هر کاری در توان داشته باشد می‌کند تا این باور را که از دیگران جدا هستید در شما حفظ کند.

نفس بر اساس ترس و بزدلی عمل می‌کند. او از اینکه شما به شناخت خود برترتان برسید وحشت دارد، و هر کاری بتواند انجام می‌دهد تا نگذارد درون‌تان را ببینید

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

و با آن قدرت درونی یکی شوید. نفس از آن نور الهی که درون شماست، از آن شناخت درونی از آرامش و سعادت می‌ترسد چرا که پیوستن شما به آن به این معنی است که دیگر در زندگی نیازی به نفس ندارید.

همانطور که ترس از تاریکی با روشن کردن چراغ از بین می‌رود ترسو بودن نفس هم با نور درونی محو می‌شود. به عبارت دیگر، رفتار بزدلانه فقط نشانه‌ی داشتن ترسی بزرگ است، و پادزهر ترس، شجاعت است.

6. **طرفدار مصرف‌گرایی است.** خود دروغین مرتباً این ایده را به شما تزریق می کند که برای خوشبخت بودن باید بیشتر داشته باشید. او شما را وادار می‌کند خود را با دیگران مقایسه کنید، به دارایی‌های‌تان نگاه کنید و بگویید، "من از دیگران بهتر و منحصر بفردترم چون ماشین جدیدتر، خانه‌ی بزرگتر، لباس‌های بهتر، و همسر جذاب‌تری دارم." او همیشه شما را به سمت مصرف‌گرایی هل می‌دهد تا بتواند جدایی را استحکام ببخشد. همانطور که یاد گرفتیم، چنین افکاری جعلی هستند، چرا که آزادی حقیقی هیچگاه طالب بیشتر نیست.
7. **و بالاخره، نفس دیوانه است.** یکی از تعاریف *دیوانگی* این است که "شخص خود را چیزی تصور می‌کند که واقعاً نیست. خب، نفس همواره می‌خواهد گمان کنید این خود دروغین هستید، که از همه جدا و متمایز است، نه چیزی که متصل و بخشی از الوهیت است که نفس بیش از هر چیزی از آن می‌ترسد.

هیچگونه جدایی وجود ندارد

علیرغم آنچه نفس به آن اصرار می‌ورزد، شما از هیچ‌کس جدا نیستید. نیازی نیست بهتر از کسی باشید، منحصربفردتر از هیچ‌کس دیگر هم نیستید. شما آن چیزی هستید که ابدی و تغییرناپذیر است. وقتی بدانید که روح هستید، و خدا در درون

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

شماست، دیگر نیازی ندارید ثابت کنید از دیگران بهترید یا اینکه از کارهای آن‌ها ناراحت شوید.

نمی‌گویم باید بر نفس *غلبه* کنید. مبارزه‌ای در کار نیست؛ این یک جنگ نیست. بلکه با دانستن اینکه چه چیزی نیستید بایستی آن را مهار کنید. شما بدن‌تان، اسم‌تان، شغل‌تان، و هیچ‌یک از چیزهایی که با آن‌ها هم‌ذات‌پنداری می‌کنید نیستید. در واقع یک روح ابدی هستید، بخشی از خِرد الهی. وقتی به جای خودتان، به شناخت و باور خود حقیقی‌تان می‌رسید، می‌دانید چطور باید به همان خِردی که شما را آفرید ایمان بیاورید.

هنگامی‌که به بیداری معنوی والا می‌رسید، مهم‌ترین کاری که این بیداری می‌کند این است که توهم جدایی را در هم می‌شکند. وقتی اتفاقات ناگوار زندگی دیگران را می‌بینید- همه‌ی کشمکش‌ها، فقر، گرسنگی، همه‌ی آن چیزهایی که من سال‌های بزرگسالی‌ام را صرف تلاش برای ریشه‌کن کردن‌شان کردم- می‌فهمید که نه تنها شادی، بلکه رنج مان هم الهی و جهانی است. هر اتفاقی که برای یکی از ما بیافتد، برای همه‌ی افتاده است.

بنابراین، بسیار مهم است که هرگونه احساس "ما در برابر" آن‌ها را رها کنیم. این کار را می‌توانید با رها کردن نیاز نفس برای جدا بودن از دیگران شروع کنید. خود را عضوی از خانواده‌ی بشر بدانید. از هر دست که بدهی از همان دست هم می‌گیری، پس هرچه دارید با همسایه‌ها یا حتی غریبه‌ها سهیم شوید گویا عضوی از خانواده‌تان هستند- چون واقعاً هم هستند.

هر بار که به کشور دیگری سفر می‌کنم و از گمرک رد می‌شوم، فکر می‌کنم که این کار چقدر احمقانه است. یک کسی تصمیم گرفت که این مرز متعلق به اینجاست و آن مرز متعلق به آنجا، و اکنون ما در اینجا، صدها یا حتی هزاران سال

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

بعد از آن، برای رد شدن از یک قسمت زمین به قسمتی دیگر باید پاسپورت بگیریم و فرم پر کنیم. یک نفر قرن‌ها پیش تصمیم گرفت باید اینطور باشد، و ما هنوز به آن طرز فکر چسبیده‌ایم. البته که باید از قوانین و مقررات بیرونی پیروی کنیم، اما در درون باید بدانیم همه به هم وصل هستیم. مهم این است که ما همه یکی هستیم، بخشی از قبیله‌ای به نام بشریت.

یک روش دیگر برای کنار گذاشتن این تفکرِ **ما-در-برابرآن‌ها** این است که ببینید در یک ساعت چند بار از ضمیر *من* استفاده می‌کنید. وقتی تمرکزتان را از خودتان بعنوان فردی متمایز از دیگران بردارید، انرژی بیشتری دارید تا هشیاری‌تان را به همه انتقال دهید. وقتی خود را *ما* تلقی می‌کنید، یعنی بخشی از کل، در درون‌تان فضایی برای انرژی عشق باز می‌کنید که آزادی هشیاری برتر را خلق خواهد کرد.

از آنجاییکه هم ما و هم جهان هستی از فکر ساخته شده‌ایم، سریع‌ترین ارتعاشی که برای ساختن یا ویران کردن در اختیار داریم ذهن‌مان است. ذهن ما بخشی از ذهن جهان هستی است، پس ایجاد وحدت و یگانگی در واقع برای ما سخت نیست. اما نفس سخت تلاش می‌کند ما را از درک و شناخت آن قدرت بازدارد.

نفس‌تان دوست دارد شما را از پیغام‌های خود برترتان، که مؤید توانایی شما در ایجاد تغییرات عمیق و ماندنی است، دور نگه دارد. او شما را مجذوب چیزهای بی‌اهمیت نگه می‌دارد، مثل قهوه‌ای که صبح باید بخورید تا بتوانید کار کنید، آب‌نباتی که شب قبل از خواب باید بجوید، یا هر یک از دل‌مشغولی‌های روزمره که انرژی زیادی صرف‌شان می‌کنید. دغدغه‌های بی‌اهمیتی همچون آیا این گزارش به درستی صورت گرفته یا نه، آیا کار در ضرب‌الاجل تعیین شده تمام می‌شود یا

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

نه، آیا آن افراد دستورالعمل‌ها را رعایت می‌کنند یا نه، و غیره، وقت زیادی از شما می‌گیرند.

هر گاه همه‌ی این‌ها را رها کنید، می‌توانید روی پیغام‌های خود برترتان تمرکز کنید. پی خواهید برد که یک انگیزه‌ی ژرف، مهم، و قدرتمند در مرکز وجودتان قرار دارد. نیازی عمیق نسبت به هدف‌تان، یعنی دلیل اینکه به این سیاره آورده شدید، حس می‌کنید. این را هم می‌دانید که آن هدف با وحدت سر و کار دارد؛ و با جدایی یا دیگر چیزهای سطحی که نفس به دنبال آن‌هاست سر و کار ندارد.

خود حقیقی شما

نفس به شما می‌گوید باید برتری‌جویی کنید و مصرف‌گرا باشید. برای اثبات خودتان نیاز به بازیچه‌های بیشتری دارید. باید بیشتر جمع کنید. بیشتر به دست بیاورید. نفس به شما می‌گوید چه بدن زیبایی دارید و چه عطر خوبی می‌زنید و جواهرات‌تان چقدر اهمیت دارند. در دنیای بیرون یک عالمه نفس وجود دارد که با نفس‌ها سر و کله می‌زنند، در حالیکه همه‌شان به هم می‌گویند چقدر مهم هستند. اما نباید تسلیم آن شوید! نباید بگویید، "بله درست است، ولی باید بدانی من چکار کردم! بگذار برایت بگویم."

البته می‌دانید که این خودبینی ربطی به اعتماد به نفس ندارد. اعتماد به نفس یک چیز مشخص است. نیازی نیست در ارزش، اعتبار، و اطمینان خود از هویت‌تان تردید کنید. شما آفریده‌ی خداوند هستید؛ الهی هستید. چنین نیست که خدا فرق بگذارد یا اشتباه کند یا فکر کند کسی منحصربفرد است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

هر چه کمتر خودشیفته باشید، آزادتر هستید. وقتی اصرار دارید همه چیز آنطور که شما می‌خواهید پیش برود، آزادی‌تان سلب می‌شود. نفس این نوع وابستگی را تقویت می‌کند، حال آنکه خود برتر خودش را از آن جدا می‌کند.

نفس را می‌توان به سایه تشبیه کرد: وقتی در برابر نور قرار می‌گیرید، سایه تشکیل می‌شود. سایه، مثل نفس، واقعی نیست. نمی‌توانید آن را بگیرید. یک توهم است. البته که این خود حقیقی‌تان است که واقعی است. شناختن خود حقیقی‌تان بسیار شگفت‌انگیز است زیرا در آنصورت دیگر با سایه‌ی غیر واقعی، که همواره تغییر می‌کند، زندگی نمی‌کنید.

به همین ترتیب، شما به بسته‌بندی که در آن هستید نگاه می‌کنید، و هر موی سفید و چین و چروک که در آن ظاهر می‌شود به منزله‌ی اخطاری است که شما را یاد مرگ می‌اندازد. نفس می‌خواهد شما باور کنید جسم‌تان جایی است که هویت اولیه‌تان را از آن می‌گیرید. برای نفس، بدترین اتفاق مرگ است. اما شما می‌دانید که این جسم نیستید؛ کسی هستید که آن را نظاره می‌کنید. خود حقیقی‌تان ابدی و تغییرناپذیر است.

این موضوع در بهاگاواد گیتا[18] نیز یه طرزی عالی بیان شده است: "تو هرگز زاده نشدی؛ چطور ممکن است بمیری؟ تو هرگز دستخوش تغییر نشدی، چطور ممکن است تغییر کنی؟ زاده نشده، ابدی، تغییرناپذیر، دیرین. وقتی جسمت می‌میرد، تو نمی‌میری."

چه احساس آزادی بخشی است که بجای اینکه با هم‌هویت شدن با جسم که نفس اینهمه آن را ترویج می‌دهد، با بخشی از خود که تغییرناپذیر و ابدی است هم‌هویت شوید.

[18] Bhagavad Gita

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

من می‌خواهم این نکته را تقویت کنم: خود برتر خود حقیقی است؛ نفس سایه است. آنکه هرگز به دنیا نیامده، آنکه ابدی است بخشی از شماست که همین حالا در حال پردازش این مطالب است. بسیار مهم است که این را به خاطر بسپارید.

❊

هر چه بیشتر وارد مفهوم هشیاری برتر و بیداری معنوی والا می‌شوم، بیشتر حیرت می‌کنم. این فکر مرا به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد. شناختن خود برتر، و خدای درون، به این معنی است که شما هیچوقت تنها نیستید. هر چه نیاز دارید به فراوانی برای‌تان فراهم است- و مرتباً ظهور می‌کند.

اکنون می‌خواهم آن را امتحان کنم. مثلاً، "بسیار خوب، خدایا. اگر واقعاً وجود داری، این را برآورده کن." میخواهم کتابی بنویسم که با هدفم هم‌راستا باشد، فارغ از اینکه مردم آیا از آن خوششون خواهد آمد، یا اینکه ناشر آن را می‌پسندد، یا در لیست پرفروش‌ها قرار می‌گیرد، یا از طریق آن پولی به دست خواهم آورد...همه‌ی این‌ها از زندگی من رخت بربسته‌اند. امروزه، برای نوشتن بر قلبم تمرکز می‌کنم. این سوال را بارها و بارها از خودم می‌پرسم: *چطور می‌توانم از نفسم رها شوم؟ چه خدمتی می‌توانم بکنم؟* جواب‌ها همواره به سمتم می‌آیند.

وقتی کتابی می‌نویسم، حدود یک سال به آن فکر می‌کنم، و ایده‌ها را در ذهنم بالا و پایین می‌کنم. وقتی آماده‌ی نوشتن می‌شوم، از کار و زندگی دور می‌شوم، اما نه زیاد. به اتاق بزرگی می‌روم و آن را با کتاب پر می‌کنم: کتاب‌هایی که مردم برایم فرستاده‌اند، بعضی‌ها را خوانده‌ام، اسم بعضی‌هایشان را شنیده‌ام، آن کتاب‌هایی که ناشران برای بازبینی برایم فرستاده‌اند، همه و همه. این روند به من یاد داده که هیچ چیز تصادفی نیست. حتی اگر فکر می‌کنم کتابی هیچ ارتباطی به من ندارد، آن کتاب حاوی بخشی از آگاهی است. می‌توانم هر کتابی را باز کنم

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

و آنچه را در آن لحظه دنبالش بودم در آن پیدا کنم. بنابراین خودم را با انواع چیزها احاطه می‌کنم؛ سپس در میانه‌ی نوشتن توقف می‌کنم، قدم می‌زنم و به طور تصادفی مطلبی دریافت می‌کنم. می‌توانم ایمان داشته باشم هر چه لازم دارم همان لحظه در اختیارم قرار خواهد گرفت.

شما هم اگر بتوانید به جایی برسید که هرچه در زندگی‌تان ظهور می‌کند را به دست خود برترتان بسپارید تا پردازش کند، دیگر تحت سلطه‌ی نفس نخواهید بود- به خود حقیقی‌تان گوش خواهید سپرد. اینجاست که اتفاقات شگفت‌انگیز رخ می‌دهند. وقتی رها می‌کنید و ایمان دارید، معجزه‌ها نمایان می‌شوند.

❊

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فصل هفتم

بدانید که همه‌ی ما یکی هستیم

بیایید کمی راجع به سلول‌ها صحبت کنیم. وقتی درون یک سلول هماهنگی وجود دارد، سلول کناری با آن همکاری می‌کند. سعی نمی‌کند به آن صدمه بزند یا خرابش کند؛ آرامش دارد. به این ترتیب، هماهنگی و همکاری جوهره‌ی زندگی هستند. وقتی درون یک سلول آرامش و سکون و راحتی وجود ندارد- وقتی *عدم آرامش*[19] یا بیماری وجود داشته باشد- متجاوز می‌شود و تلاش می‌کند به سلول کناری صدمه بزند. آن سلول بیمار ارتباطش با کل قطع می‌شود. و وقتی چیزی با کل در *ارتباط* نباشد، *توجهی* هم به آن نمی‌کند.

بعنوان مثال، اشکال مختلفی از زندگی وجود دارند که ممکن است روی بدن ما یا در درون‌مان لانه کنند، وقتی آن‌ها را زیر میکروسکوپ نگاه می‌کنیم زشت و کریه به نظر می‌رسند، اما با کل در ارتباطند. شاید باکتری در لایه‌ی داخلی معده یا روده باشد، یا در ناخن شست پا، یا درون بینی، همه‌ی آن‌ها با کل در ارتباطند و در هماهنگی کار می‌کنند.

در واقع، با وجود اینکه هر یک از ما خود را یک واحد جداگانه می‌دانیم، ما از تعداد زیادی زندگی، باکتری و غیره تشکیل شده‌ایم، که با هم و در درون ما کار می‌کنند. هر روز راه می‌رویم و با خود فکر می‌کنیم، *من به خودی خود یک فرد هستم؛ من یک جزیره هستم.* اما بدون آن میلیون‌ها زندگی میکروسکوپی که با هم کار می‌کنند، نمی‌توانستیم زنده

[19] نویسنده در اینجا کلمه‌ی بیماری را به این صورت نوشته است: dis-ease (مترجم)

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

بمانیم! اگر اندام‌های ما به هر دلیلی ارتباط خود را با منبع از دست بدهند، ما هم همراه با آن‌ها از بین می‌رویم. بنابراین، ناهماهنگی چیزی است که ما را نابود می‌کند.

علت بیماری سرطان این است که ناهماهنگی درونی، باعث می‌شود سلولی بیمار شود و دیگر سلول‌ها را هم بیمار کند؛ در نتیجه، هم خودش و هم کل بدن را نابود می‌کند. یک توده‌ی سرطانی در جامعه هم به همین شکل عمل می‌کند. بدین معنی که، وقتی شخصی- یک "سلول" که در درون خود آرامش ندارد و با کل در ارتباط نیست- خود را بخشی از ما نمی‌بیند، می‌تواند روی اطرافیانش تاثیر بگذارد تا آنجا که به مرحله‌ای می‌رسد که خود را نابود می‌کند.

بنابراین درمان سرطان، چه در یک سلول باشد چه در جامعه، این است که در درون آن هماهنگی ایجاد شود. اگر از درون هماهنگ باشید، می‌توانید با سلول کناری همکاری کنید، درست همان کاری سلول درون بدن‌تان انجام می‌دهد. در هر دو مورد، نتیجه، آرامش و سلامتی است.

همه‌ی این‌ها درسی کوچک از فلسفه‌ی ماورای‌طبیعی هستند. چنانکه انیشتین به ما آموخت- همه‌ی این‌ها نسبی هستند.

آیا هر سلول بدن‌تان از شما، منظور از کل شما، کوچک‌تر است یا بزرگ‌تر؟ در جهانی بی‌کران، این پرسش که یک سلول از شما کوچک‌تر است یا بزرگ‌تر، سوالی مفهومی است. همه‌ی بخش‌های آن به یک اندازه مهم وضروری هستند.

اگر طور دیگری به آن نگاه کنیم، مشکلی که در انگشت شست پای من، که در ظاهر خیلی از من دور است، وجود داشته باشد باز هم بخشی از من است. ما همه یکی هستیم. همانطور که در فصل قبلی بحث کردیم، وحدت و یکپارچگی صرفاً یک خیال نیست- ما

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

به همه چیز متصلیم. اگر همه‌ی ما در درون‌مان هماهنگی داشته باشیم و با جهان هستی همسو باشیم، این می‌تواند قدرتمندترین چیز در جهان باشد.

همه به هم وصل هستند و وجودشان ضروری است

یک روز که در حال دویدن بودم، به این فکر می‌کردم که چطور است که همه‌ی ما یکی هستیم ولی باز هم اینقدر بر جدایی تاکید داریم. یک نفر دیگر حدود 30 متر جلوتر از من در حال دویدن بود، همینطور که او را نگاه میکردم به این فکر کردم، *من چطور با او یکی هستم؟ چه ارتباطی می‌تواند بین ما باشد؟* ناگهان، به درکی عالی رسیدم که اگرچه بین من و آن شخص فاصله‌ای وجود داشت ولی ما کاملاً به هم متصل بودیم. به نظرم رسید که همه‌ی ما به هم متصلیم، ولی اغلب از دید محدودی به مسائل نگاه می‌کنیم. باز هم، نفس دوست دارد ما را وادار به قبول جدایی کند.

این بار که به پمپ بنزین می‌روید و می‌بینید نفر جلویی شما راه را بسته یا در جایی پارک کرده که فکر می‌کنید جای پارک شماست، این را امتحان کنید. بجای ناراحت شدن، به این فکر کنید که آن‌ها همان جایی هستند که باید باشند. خشمگین نشوید؛ و شرایط را همانطور که هست بپذیرید. به یاد داشته باشید که همواره قلبی گشوده داشته باشید. بجای جدایی، ارتباط‌تان را با آن شخص ببینید؛ با آن‌ها طوری رفتار کنید که گویا بخشی از شما هستند، چرا که واقعاً هم هستند.

سعی کنید از هر فرصتی برای تمرین این طرز فکر استفاده کنید، اینکه به یاد داشته باشید همه‌ی افراد در دنیای بیرون به نحوی به شما متصل‌اند. ستیزه‌جویی با دیگران را کنار بگذارید. به این فکر کنید که اگر با میکروب‌هایی که در روده‌ی بزرگ‌تان زندگی می‌کنند در مقام ستیزه بربیایید و به آن ها بگویید، "هر کاری بتوانم می‌کنم تا شماها را

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

از اینجا بیرون کنم" چه اتفاقی می‌افتد. این کار شما را به کشتن می‌دهد! شما در واقع به آن میکروب‌ها نیاز دارید. این موضوع در سطحی دیگر، در مورد کل بشریت هم صدق می‌کند. پس همه کس را بخشی از خودتان بدانید که برای وجود شما لازم است. طولی نمی‌کشد که احساس اتصالی قوی می‌کنید، همان حسی که من به شخصی که جلوتر از من می‌دوید پیدا کردم.

این موضوع را وقتی درک می‌کنید که این جسم را که اینقدر به آن چسبیده‌اید ترک می‌کنید و وارد بُعد دیگری می‌شوید- در آنجا به وضوح می‌بینید که کل بشریت یکی است. تصور کنید کل بشریت یک پازل است که تکه‌ای از آن گم شده است. البته که چشم‌تان فقط همان جای خالی را می‌بیند، و می‌داند که پازل بدون آن تکه کامل نمی‌شود. بسیار خوب، شما هم بخشی از این پازلی هستید که به آن بشریت می‌گویند، و اگر از آن خارج شوید یا در هماهنگی با آن نباشید، باعث می‌شوید کل پازل ناقص شود. این دقیقاً میزان اهمیت شما را بعنوان یک فرد نشان می‌دهد: شما بشریت را کامل می‌کنید.

علم در حال ثابت کردن چیزی است که متافیزیک قرن‌هاست به آن اشاره می‌کند. وقتی زندگی را در ریزترین سطح زیر اتمی بررسی می‌کنید، به نظر می‌رسد همه‌ی ذرات به طرزی اسرارآمیز به هم مرتبطاند. همه‌ی آن‌ها به نحوی توسط نیرویی از بیرون، چیزی عرفانی، کنترل می‌کند، و همگی هدف دارند. هیچگونه تصادفی در کار نیست. هیچ رویدادی در این دنیا اتفاقی نیست.

این مفهوم برای من خیلی جذاب است. اگر هر ذره‌ی زیراتمی دارای هدف است و ما هم از آن‌ها ساخته شده‌ایم، پس چرا این مفهوم در مورد ما صدق نکند؟ به خاطر دارم یک روز حدود ساعت 5 عصر در نیویورک بودم و افراد بی‌شماری را دیدم که از زیر زمین

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

بیرون می‌آمدند، مثل لانه‌ی مورچه. همه‌ی آن‌ها تازه از مترو پیاده شده بودند و همزمان با هم به جایی می‌رفتند. اکنون به عقب نگاه می‌کنم و به این فکر می‌کنم که همه‌ی آن‌ها، مثل آن ذرات ریزاتمی، هدفی داشتند.

مسائلی از این دست از نظر ما تصادفی هستند چون میدان دید ما بسیار محدود است؛ ما تمایل داریم همه چیز را با دید محدود جسم ببینیم. وقتی می‌بینید هر چیز هدفی دارد، تفکرتان عوض می‌شود. می‌بینید که هر کس مشغول انجام کاری است که باید باشد. آن‌ها دقیقاً در جایی هستند که به آن تعلق دارند، و موج دلپذیری از پذیرش شما را فرا می‌گیرد.

فقط عشق بدهید

می‌توانم بگویم این روزها همواره مسائلی را که زمانی ناراحتم می‌کردند به موقعیت‌هایی برای عشق دادن تبدیل می‌کنم. بعنوان مثال، یک روز برگشتم که سوار ماشینم شوم دیدم که پارکبان بخاطر تقریباً 30 ثانیه تاخیر داشت برایم جریمه می‌نوشت. 10 سال پیش با این موضوع با عصبانیت پاسخ می‌دادم: "چطور جرات می‌کنی؟!" مدتی است نوعی حفاظ درونی در مقابل رفتار دیگران ایجاد کرده‌ام؛ آن‌ها مسئول رفتار خودشان هستند، نه من. دیگر اجازه نمی‌دهم رفتار دیگران روی من تاثیر بگذارد، زیرا آن‌ها با من صحبت نمی‌کنند، بلکه با نقش من بعنوان وین دایر صحبت می‌کنند.

این بار به سمت پارکبان رفتم و با او شروع به صحبت کردم. او را درگیر سوال و جواب کردم- مثل، "آیا بچه داری؟" و از این قبیل سوالات. او در حال نوشتن برگ جریمه بود و مصمم بود که آن را بنویسد. گفتم، "اگر لازم است آن جریمه را بنویسی اشکالی ندارد. این شغل توست و من با آن مشکلی ندارم. تو خیلی خوب و مهربان هستی." این را که

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

گفتم برگ جریمه را پاره کرد. حال دیگر فرقی نمی‌کرد مرا جریمه کند یا نه. انتخاب من این بود که فارغ از عاقبت کار، فقط عشق بدهم.

راه رسیدن به هماهنگی درونی از ذهن شما می‌گذرد. بنابراین اگر کسی به شما نفرت بورزد و شما در درون‌تان فقط عشق داشته باشید، پس تنها چیزی که برای بخشیدن دارید عشق است. بعلاوه، این بخشش شما باعث از بین رفتن نفرت می‌شود. واقعاً سخت است از کسی که به شما عشق می‌ورزد متنفر باشید. جنگیدن با کسی که نمی خواهد با شما بجنگد سخت است. نمی‌دانم تا به حال برای‌تان پیش آمده که بخواهید با کسی جر و بحث کنید که از بحث کردن امتناع می‌کند، علاقه‌ای به این کار ندارد و نمی‌خواهد وارد این بازی شود.

وقتی کاملاً به بیداری می‌رسید، از طریق هشیاری معنوی برترتان، می‌بینید که به تدریج طرز رفتار دیگران کم‌تر اذیت‌تان می‌کند. اگر هم شرایط خیلی بد یا سخت شد، بدون اوقات تلخی رابطه را ترک می‌کنید. نمی‌گویید، "او نباید این کار می‌کرد." یا "او آدم خوبی نیست."، یا چیزهایی از این دست. فقط کنار می‌کشید، حتی شده در ذهن‌تان. در واقع آنچه مهم است نحوه‌ی پرداختن شما به موضوع است.

اتفاق دیگری که می‌افتد این است که کم‌کم از کشمکش و دعوا به کل دوری می‌کنید. شاید به شما یاد داده باشند که باید ثابت کنید می‌توانید از پس افرادی که با شما سر جنگ دارند بربیایید. بسیار خوب، هر چه بیدار و بیدارتر می‌شوید، بیشتر می‌فهمید که کشمکش به معنی نقض هماهنگی است. پی می‌برید که اگر خود را درگیر آن کنید بجای اینکه بخشی از راه حل شوید بخشی از مشکل می‌شوید. وقتی بدانید دیگر لازم نیست همیشه برحق باشید، و افراد را در مسیر زندگی در همان جایی که هستند ببینید و اجازه دهید همانجا بمانند، پرهیز از کشمکش و دعوا برای‌تان راحت‌تر می‌شود.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

در ابتدا به نظر می‌رسد دارید نقش بازی می‌کنید- این مصداق جمله‌ی "آنقدر وانمود کن تا به واقعیت تبدیل کنی" است. اما پس از مدتی، تبدیل به طبیعت دوم شما می‌شود. دیگر هیچ اختلافی در زندگی‌تان ندارید؛ حتی متوجه آن هم نمی‌شوید. دیگر لازم نیست یک آدم بی‌عرضه یا تحت سلطه باشید. دیگر لازم نیست بخاطر کسی خود را قربانی کنید. فقط از دخالت در کارهایی که باعث ناراحتی‌تان می‌شود اجتناب می‌کنید. می‌دانید که لازم نیست برای اینکه ثابت کنید از دیگری بهتر هستید خودتان را درگیر کنید. این باعث نمی‌شود شما برحق باشید و آن‌ها نباشند. وقتی جایگاه افراد را درک می‌کنید، اصلاً نیازی نمی‌بینید خود را درگیر کشمکش کنید. می‌توانید خیلی راحت موقعیت را ترک کنید.

اگر تعداد کافی از انسان‌ها عدم هماهنگی را کنار بگذارند- اگر به توافق برسیم که قرار نبوده این عدم هماهنگی بخشی از زندگی ما باشد- تصور کنید چقدر جنگ و کشمکش از دنیا محو می‌شد.

دست از قضاوت بردارید

هر یک از ما بخشی از کمال کائنات هستیم. مسیر همه‌ی ما یکی است، منتها هر یک در جاهای متفاوتی قرار داریم. هرگاه این موضوع را درک کنید، هماهنگی به مراتب برای‌تان راحت‌تر می‌شود.

اخیراً مصاحبه‌ای شنیدم که در آن مجری‌ها موسیقی راک را سرکوب می‌کردند چرا که بی‌ادب و وحشیانه است. فردی که با او مصاحبه می‌کردند یک نوازنده‌ی کلاسیک بود که می‌گفت، "وقتی جوان بودم عاشق موسیقی راک بودم. سازهای راک را با صدای خیلی بلند می‌زدم و خانواده‌ام از این کار خیلی عصبانی می‌شدند. سپس به تصنیف و اینجور

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

چیزها روی آوردم، و دیگر زیاد سمت راک اند رول نرفتم. اکنون آهنگ‌های سنتی می‌سازم." او سپس گفت، "دوست ندارم هیچ نوع موسیقی را سرکوب کنم. می‌دانم که برای رسیدن به این نقطه باید از همه‌ی آن مراحل عبور می‌کردم." این هنرمند خوش‌ذوق سعی داشت بگوید لازم نیست فکر کنیم کسی دارد اشتباه می‌کند، یا وحشی و بی‌ادب است صرفاً بخاطر اینکه مثلاً موسیقی‌ای را که ما دوست نداریم می‌نوازد.

قضاوت نشانه‌ی نفس است، و باید تلاش کنید کاملاً از شر آن خلاص شوید. گذشته از این، وقتی کسی را قضاوت می‌کنید، در واقع او را توصیف نمی‌کنید؛ *خودتان* را توصیف می‌کنید. اگر سعی دارید افراد زندگی‌تان را درک کنید، باید بدانید آن‌ها در هر کجای مسیر زندگی که هستند باید همانجا باشند تا بتوانند به جایگاه بعدی بروند. بجای اینکه آن‌ها را در جایی که باید باشند ببینید، در جایی که هستند ببینید، و بدانید که بودن در اینجا برای‌شان کاملاً لازم و ضروری است. به هیچ وجه قضاوت نکنید؛ فقط سعی کنید بپذیرید.

این کار نه تنها در رابطه با دیگران عاقلانه است، بلکه در مورد خودتان هم کاربرد دارد. وقتی به مسائلی که خوب پیش نمی‌روند می‌رسید- مثل دنبال تایید و توجه بودن، افسردگی، روابط کنترل‌گرایانه، به دنبال چیزی رفتن فقط برای داشتن آن، و غیره- خودتان را قضاوت نکنید و بگویید، "نباید این کار را بکنم." برای کسی که واقعاً بیدار و هشیار است جایی برای قضاوت باقی نمی‌ماند.

وقتی به آنجا می‌رسید، دائم مچ خودتان را می‌گیرید. می‌دانم که تا وقتی دیگران را قضاوت می‌کنم، در واقع خودم را توصیف می‌کنم، نه آن‌ها را. بنابراین دفعه‌ی بعد کمتر به این کار تمایل نشان می‌دهم؛ و دفعه‌ی بعد کمتر، و به همین ترتیب.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

سرانجام به نقطه‌ای می‌رسید که می‌توانید رفتار دیگران را همانطور که هست ببینید. لازم نیست از آن خوشتان بیاید، یا به خودتان بگویید آن‌ها حق ندارند به دیگران آسیب بزنند، یا هر چیز دیگر. *فقط دست از قضاوت برمی‌دارید.* آن‌ها را در جایی که در مسیر زندگی هستند می‌بینید، و همین کار را در مورد خودتان هم انجام می‌دهید. جایگاه خودتان را می‌بینید، و می‌فهمید هر کاری که دارید می‌کنید لازم است تا شما را به قدم بعدی و بالاتر برساند. خودتان را می‌بینید که لازم است از همه‌ی این‌ها عبور کنید تا از آن رد شوید، و به نقطه‌ای برسید که به جای نفس، خود برترتان زمام را به دست بگیرد.

هر انسانی یک آموزگار است

من به سراسر دنیا سفر می‌کنم، و می‌دانم با هر کس که روبرو می‌شوم درسی به من می‌دهد- این درس ممکن است کمی دست و دلبازتر بودن و کمی بخشنده‌تر بودن باشد، یا ممکن است فقط یک لبخند زدن یا عاشق بودن باشد، اما در هر حال درسی وجود دارد.

در واقع من شدیداً معتقدم هر کس که وارد زندگی ما می‌شود، از نفر بغلی در صندلی اتوبوس گرفته تا اعضای خانواده‌مان، یک آموزگار است. مهم این است که در مقام دانش‌آموز قرار بگیریم و مشتاق یادگیری آنچه می‌خواهند به ما بیاموزند باشیم. وقتی به این صورت نگاه کنید، و نگرش‌های پرافاده، و افکاری نظیر متظاهر به دینداری، خود-برتر-بینی، و افکار برخاسته از نفس را از بین می‌برید، قلب خود را به روی راهنمایی‌های جهان هستی باز می‌کنید.

فکر کنید پیرزنی که به علت خمیدگی زیاد به سختی می‌تواند خیابان را ببیند در ماشین کادیلاک مدل 1976کرم رنگش با سرعت 30 کیلومتر در ساعت جلوی ماشین شما

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

رانندگی می‌کند. گویا او قسم خورده بی‌هدف با ماشین پرسه بزند تا ببیند آیا می‌توانید با او کنار بیایید یا نه. او هدیه‌ای از طرف خداست. نیازی نیست از او بخاطر آنچه هست و کاری که می‌کند عصبانی شوید و باید این را بدانید که او دقیقاً همانجایی است که باید باشد. او آنجاست تا به شما درس خیلی مهمی بدهد. همان لحظه‌ای که عصبانی می‌شوید و می‌خواهید با سرعت به سمت او برانید (و ممکن است حتی تصادف کنید)، در همان لحظه او درسش را به شما می‌دهد: *باید سرعتت را کم کنی. آرام بگیر.*

یک مثل قدیمی است که می‌گوید شما را *برای* عصبانیت مجازات نمی‌کنند؛ شما *توسط* عصبانیت مجازات می‌شوید. من این مفهوم را خیلی خوب درک می‌کنم.

وقتی به جای اینکه جهان را همینطور که هست پاس بدارید و جشن بگیرید، انتظار دارید آنطور که شما می‌خواهید پیش برود، توسط عصبانیت‌تان مجازات می‌شوید. عصبانیت، نفرت، و بدخلقی تبدیل به چیزی می‌شود که مدام در آن غوطه‌ور می‌شوید و جزئی از خوی شما می‌شود.

این چیزی است که دائماً با آن زندگی می‌کنید، بنابراین این عصبانیت تنها چیزی است که می‌توانید ببخشید. همچنین باعث شدت گرفتن استرس در شما می‌شود، ضربان قلب‌تان را بالا می‌برد و همه نوع بیماری فیزیکی ایجاد می‌کند.

بنابراین اجازه ندهید هیچ فرد دیگری بخش الهی‌تان را، همان هوشی که جسم‌تان از آن پر شده و تمام انسانیت‌تان را تشکیل می‌دهد، تحت کنترل درآورد. خود را متصل و بخشی از تمامیت آن بدانید، نه یک قربانی. به خاطر داشته باشید هر اتفاقی که رخ می‌دهد بخشی از کمال طرح الهی است.

رسیدن به این نقطه خیلی خوب است. این بدین معنی نیست که شما توانایی انتخاب ندارید؛ بلکه بدین معنی است که دیگر نمی‌خواهید دنیا بجای آنگونه که هست، آنطور که

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

شما فکر می‌کنید پیش برود. این‌ها همه بستگی به این دارد که شما مسائل را چطور می‌بینید و چگونه آن‌ها را پردازش می‌کنید. اگر همه‌ی افراد را به چشم آموزگار ببینید، آنگاه قلب‌تان همیشه به روی آموزش جهان هستی باز خواهد بود.

حتی کسانی که باعث خشم و ناامیدی ما می‌شوند و ممکن است اسم آن‌ها را "خُرده ظالم" بگذاریم می‌توانند درس‌های ارزشمندی به ما بدهند. جامعه به ما یاد داده که این افراد بد هستند، پس باید به آن‌ها نفرت بورزیم یا حداقل آن‌ها را نادیده بگیریم. اما همانطور که آموختیم، هر کس یا هر چیز که سر راه ما قرار می‌گیرد هدفی دارد. اگر بر این باور باشیم که فقط چیزهایی که ما دوست داریم و تایید می‌کنیم جزء طرح الهی هستند، نمی‌توانیم موجوداتی بیدار با هشیاری معنوی والا و یا حقیقتاً آزاد باشیم. نه، همه چیز جزء طرح الهی است، والسلام. برای اینکه چیزی بخشی از الوهیت باشد، لازم نیست ما آن را دوست داشته باشیم یا علت آن را بفهمیم.

پدر من یک خرده ظالم بود، با این وجود تاثیر بزرگی روی من گذاشت. من او را بزرگ‌ترین آموزگارم می‌نامم، چرا که با بخشیدن او بود که به سطح بالاتری از آگاهی دست یافتم. در مورد خیلی از افرادی هم که به عنوان درمانگر یا دوست با آن‌ها در تماس بودم هم همینطور فکر می‌کنم، یعنی همان فردی که نسبت به او خشم و دشمنی شدیدی داشتند یکی از بزرگ‌ترین آموزگاران زندگی *آن‌ها* بود.

اگر به اوقاتی نگاه کنید که به جایگاه معنوی بالاتری در زندگی رسیده‌اید، اغلب درمی‌یابید که بعد از یک شکست به آن جایگاه رسیده‌اید، چیزهایی مثل طلاق، ورشکستگی، یا یک بیماری ناشناخته. این موضوع نه تنها در سطح فردی بلکه در سطح جمعی هم صدق می‌کند. اغلب اوقات مشکلات و کشمکش‌هایی که ملت‌ها با آن درگیرند به ما یاد می‌دهند چطور سطح فکرمان را بالاتر ببریم تا بتوانیم مشکلات‌مان را حل و فصل کنیم.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

هر یک شکست ، و هر یک نفر خرده ظالم که در زندگی‌تان ظاهر می‌شود در واقع به منزله‌ی فرصتی است که از نظر معنوی پیشرفت کنید. باور کنید نفس از شکست شما وحشت دارد- او ترجیح می‌دهد شما در موجی ثابت از فلاکت به سر ببرید. او نمی‌خواهد دچار بحران جدی شوید. نمیخواهد دچار حمله‌ی قلبی شوید. نمی‌خواهد طلاق بگیرید. نفس شما می‌داند درست زمانی که شکست می‌خورید خدا را پیدا می‌کنید. این زمانی است که وارد خود برترتان می‌شوید، و نفس از خود برتر و از اینکه خدا وارد زندگی‌تان شود وحشت دارد.

با این دیدگاه، شک ندارم که اگر برگردید و به عقب نگاه کنید می‌بینید که چطور هر شکستی که تجربه کردید در واقع همچون پره‌ای از انرژی عمل کرد که شما را به سطح بالاتری از آگاهی صعود داد. بنابراین پیشنهاد می‌کنم این بار که با شخصی خرده ظالم در زندگی‌تان روبرو شدید، به جای اینکه فکر کنید باید به او بی‌اعتنایی کنید یا از دستش عصبانی شوید، از خودتان بپرسید، *چطور می‌توانم از این استفاده کنم تا برای پیشرفت معنوی‌ام انرژی ایجاد کنم؟* این یک درس بزرگ قدیمی است و در زندگی همه‌مان کاربرد دارد.

❊

کلیه‌ی باورهایی که در این فصل درباره‌ی آن‌ها صحبت کردم باورهای قوی هستند. مفاهیمی همچون شما مهم، و متمایز هستید و باید ناراحت شوید، مادی‌گرا باشید، خود را با دیگران مقایسه کنید همگی ایده‌هایی هستند که مورد استفاده‌ی خودِ دروغین بوده‌اند. این قبیل پیغام‌ها در سطح جمعی هم جامعه‌ی ما را در بر گرفته‌اند: نفس جهانی با تمرکز تمدن‌ها بر آنچه ما را از هم جدا می‌کند مردم را از شناخت نور الهی باز می‌دارد، تا آنجا که برای نابود کردن یکدیگر و ماندن در نزاع همیشگی دست به ساخت سلاح

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

می‌زنیم. در سطح جمعی این کار را می‌کنیم؛ در سطح فردی هم همینطور. اما این‌ها مسائلی هستند که می‌توانیم از همه‌ی آن‌ها فراتر برویم.

وقتی به این طرز فکر روی می‌آورید که همه‌ی ما یکی هستیم- و می‌دانید که این طرز فکر صلح، آرامش و لذت هماهنگی را به همراه دارد- در سطوحی بالاتر و بالاتر عمل می‌کنید. باز هم این تناقض پیش می‌آید که هرچه نیاز دارید به قدر کافی در اختیارتان قرار میگیرد، با این وجود به هیچ‌یک از چیزهایی که در عالم ماده ارزشمند به حساب می‌آیند وابسته نمی‌شوید. وقتی درگیر خاص بودن و متمایز بودن نباشید، به موفقیت حقیقی دست خواهید یافت.

❊

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فصل هشتم

تسلیم باشید و با جریان زندگی پیش بروید

با رسیدن به بیداری به یک درک اساسی دست پیدا می‌کنیم، آن هم این که همه چیز دارای نظم و ترتیب خاصی است و ما هم بخشی از این نظم هستیم. در فرهنگ هندی به این نظم، *دارما* می‌گویند. این عبارت به رسالت ما دلالت دارد، اینکه درکجای این نظم کامل، یا همان طرح الهی، جای داریم.

در اینجا داستانی نقل می‌کنم که این مفهوم را به تصویر می‌کشد. مردی دانا کنار رودخانه‌ای نشسته بود که متوجه عقربی شد که در آب افتاده بود. او خم شد و عقرب را نجات داد، اما همان لحظه عقرب او را نیش زد. کمی بعد، دید که دوباره عقرب دست و پا می‌زند، باز دستش را دراز کرد و او را از آب بیرون آورد، اما عقرب دوباره او را نیش زد.

فرد دیگری که ناظر این ماجرا بود گفت، "خدای من، آخر چرا مرتب او را از آب بیرون می‌آوری؟ مگر نمی‌بینی این موجود پست در عوض این کار هر بار تو را نیش می‌زند؟"

مرد دانا پاسخ داد، "البته که می‌بینم. عقرب کارش نیش زدن است. اما کار ما انسان‌ها نجات دادن است."

درک این موضوع که همه چیز دارای نظم و ترتیب است بدین معنی است که شما دارمای خود را برای وفق دادن خود با رفتار یا دارمای فرد یا چیزی دیگر متوقف نمی‌کنید. همواره می‌دانید رسالت‌تان چیست، و می‌دانید که این نظم بنیادی وجود دارد، و شما و آنچه برای‌تان اتفاق می‌افتد بخشی از طرح الهی جهان هستی است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

جایگاه توکل و آرامش

من قبل از سخنرانی‌هایم، به جای اینکه فکر کنم آیا مردم از حرف‌هایم خوششان خواهد آمد یا نه، دوست دارم زمانی را به مراقبه کردن اختصاص دهم. آن‌ها را تجسم می‌کنم که عاشق کارم می‌شوند و می‌دانند که برای‌شان نتیجه‌بخش خواهد بود. به الوهیت درونم توکل می‌کنم و خودم را درگیر این بسته‌بندی فیزیکی که رو به زوال است نمی‌کنم. می‌دانم با آن هوشی که درونم را فرا گرفته در هماهنگی به سر می‌برم، که بعضی آن را خدا، بعضی روح، بعضی جان، و بعضی آگاهی می‌نامند. واقعاً مهم نیست چه اسمی روی آن بگذاریم. درک این مفهوم که هوش کیهانی بخشی از آگاهی ماست فقط مخصوص عرفا نیست؛ چیزی نیست که افراد بخاطر آن به غارها بروند و غرق در تفکر و عبادت شوند. این مفهوم در زندگی روزمره‌ی همه‌ما و در هر حرفه‌ای که هستیم کاربرد دارد.

من می‌دانم که همه چیز به نفع من کار می‌کند و اینکه قدرت حقیقی‌ام در این جسم نیست. هرگاه خودم را در این جایگاه توکل قرار دهم، تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است که سخنرانی‌ام از این بهتر نمی‌شود. مثل همیشه در کارم آرام و آزاد و پرشور عمل می‌کنم و مایلم یادداشت‌های کمتری همراه خودم داشته باشم. در واقع، بیشتر اوقات اصلاً یادداشتی نمی‌برم. من خود را تسلیم این ادراک کرده‌ام که تا وقتی هدفم کمک به بهبود کیفیت زندگی مردم باشد، هوش کیهانی اوضاع را در دست می‌گیرد و مرا روی صحنه‌ی سخنرانی حتی بدون یادداشت حمایت می‌کند. می‌دانم که دچار لکنت زبان یا مِن و مِن، دستپاچگی، زمین خوردن، یا هر چیز دیگری که افراد می‌ترسند هنگام صحبت کردن در جمع برای‌شان اتفاق بیافتد، نمی‌شوم. آن توکل کار خودش را کرده است و من سخنرانی فوق‌العاده‌ای ترتیب داده‌ام.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

هرگاه به شناخت هدف‌تان در زندگی، یعنی خدمت به دیگران، دست یابید، آرامشی را که از آن حرف می‌زنم درک خواهید کرد. آن آرامش تنها نصیب شما نمی‌شود؛ نصیب کل جهان هستی می‌شود. آن آرامش همان چیزی است که تسلیمش می‌شوید. هرگونه اضطراب، نگرانی، یا ترس- از اینکه صاحب "موفقیت" نخواهید شد، کارها را به انجام نخواهید رساند، به جایی نخواهید رسید، یا چیزی جمع نخواهید کرد- دیگر عملاً در زندگی‌تان ارزشی ندارند. حرف من این نیست که آن چیزها اصلاً در زندگی‌تان نخواهند بود، بلکه فقط می‌گویم از درجه‌ی اولویت ساقط می‌شوند.

در همه‌ی کارهایی که می‌کنم، از نویسندگی و سخنرانی برای مخاطبین در رسانه‌ها، انگیزه‌ام یک اشتیاق درونی اصیل برای ایجاد نوعی ثبات و صلح و هماهنگی برای مردم جهان است. با این شناخت، به نظر می‌رسد زندگی فقط در جریان است، و همه‌ی کارها بهتر از قبل برایم پیش می‌روند.

ممکن است بگویید، " آره، خب. تو وین دایر هستی، و این همه اعتبار و ثروت داری، پس گفتن این حرف‌ها برای تو راحت است. اما من چطور؟ من که یک کفاش بیشتر نیستم." خب من معتقدم در مورد شما هم همین اصول صدق می‌کنند، فرقی نمی‌کند خودتان را در چه جایگاهی بیابید. تنها راه چاره تسلیم الوهیت درون شدن است.

داد و ستد با مردم

چند لحظه وقت بگذارید و از خودتان بپرسید، *کار من چیست؟ دنبال چه چیزی هستم؟ آیا تمرکز من در زندگی تلاش برای جمع کردن چیزهای بیشتر است؟* اگر اینطور است، می‌توان گفت تقریباً تمام مدت بخاطر بیماری زیاده‌خواهی نفس دچار حس ناامیدی شدید هستید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

اگر راجع به کاری در زندگی انجام می‌دهید فکر کنید، در انتها به این سوال می‌رسید که: آیا کمکی به بهبود کیفیت زندگی دیگر انسان‌ها می‌کنید یا نه؟ اگر مغازه‌ی کفاشی دارید، ببینید آیا کفش‌ها به نحوی کیفیت زندگی مشتری‌ها را بهبود می‌بخشند- مثلاً اینکه کفش‌ها باعث می‌شوند در مورد خودشان چطور فکر کنند، چطور از پاهای‌شان محافظت می‌کنند، یا شما چه کاری در این زمینه کرده‌اید. در هر شغلی که باشیم، همه‌ی ما به نحوی در حال داد و ستد با مردم هستیم. بنابراین این شناخت واقعاً به ما کمک می‌کند که *کانون توجه من در زندگی مقدار پولی نیست که قرار است به دست بیاورم، یا جوایزی که قرار است دریافت کنم، یا اینکه چطور این مرحله از موفقیت را در شرکتم پشت سر بگذارم. انگیزه‌ی من صرفاً خدمت به مردم است.*

هر هفته صدها نامه به دستم می‌رسد و سعی می‌کنم تا آنجا که می‌توانم به همه‌ی آن‌ها پاسخ دهم. به خاطر دارم سال‌ها پیش خانمی در نامه برایم نوشته بود: "شما در یک سخنرانی برای انجمن مشاوره و توسعه‌ی آمریکا در لوس آنجلس از مقاله‌ای به نام انسان کامل از آبراهام مازلو نام بردید. من همه جا را به دنبال آن مقاله گشتم. ممکن است بگویید از کجا می‌توانم آن را پیدا کنم؟"

به خاطر داشته باشید که این مربوط به زمانی است که دسترسی به اینترنت و ایمیل اینقدر گسترده نبود. بعد از اینکه نامه‌اش را خواندم، فکر کردم، *حتماً، یادداشتی کوتاه برایش می‌نویسم و می‌گویم، "در اینجا می‌توانید آن را پیدا کنید،" اما بهتر است خود مقاله را برایش بفرستم.* می‌دانستم که این مقاله‌ی خاص در یکی از کتاب‌های کتابخانه‌ام بود، اما مطمئن نبودم در کدام کتاب. کل کتابخانه را گشتم تا بالاخره آن را پیدا کردم. سپس از منشی‌ام خواستم از مقاله، که حدود 70 صفحه بود، کپی بگیرد. تکرار می‌کنم، چون این موضوع به سال‌ها پیش برمی‌گردد، این کار کمی زحمت داشت. در پاسخ نامه‌اش

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

نوشتم، "به جای اینکه بگویم از کجا آن را پیدا کنید، کپی آن را برایتان ارسال می‌کنم." مقاله را همراه با یک نسخه از کتاب‌های خودم برایش فرستادم.

حال آنکه، من اصلاً نمی‌دانستم این خانم کیست جز اینکه برای یک موسسه‌ی سلامت روان در نیویورک کار می‌کرد. بعد از اینکه بسته را فرستادم، لحظه‌ای دچار تردید شدم. اما جلوی خود را گرفتم و به خاطر آوردم که در مسیر درست قرار دارم، که این کار را بخاطر پول یا برای اینکه او را متقاعد کنم که چه انسان نوع‌دوست و فوق‌العاده‌ای هستم، و یا هر چیز دیگر، انجام ندادم. من تسلیم آنچه باید می‌کردم شدم. من آن کار را کردم چون احساس کردم کار درست همان بود. فقط به این دلیل آن را انجام دادم که به نحوی به بهبود کیفیت زندگی او کمک می‌کرد. معتقد بودم این کاری است از سر عشق، معرفت، و مهربانی، و امیدوارم کارها را برایش آسان‌تر کرده باشد.

با گفتن این‌ها، این را هم می‌دانستم که در نتیجه‌ی آن یک عمل، اتفاقات شگفت‌انگیزی برایم رخ خواهد داد. او موضوع را برای دیگران تعریف می‌کرد، و آن‌ها هم می‌رفتند و در حق دیگران مهربانی می‌کردند. حسن نیت به گردش در می‌آمد و آنقدر می‌چرخید و می‌چرخید تا مهربانی به خودم برمی‌گشت. من احساس می‌کنم اینگونه است که جهانی بهتر خلق می‌کنیم. هر روز که زندگی می‌کنم، آن را بعنوان یک اثر هنری که در حال ساخته شدن است در نظر می‌گیرم. علاوه بر این، آن اثر هنری که زندگی من را تشکیل می‌دهد اثری است از خدمت بیشتر، بخشش بیشتر، ایجاد تفاوت بیشتر، و بودن در هماهنگی بیشتر.

شرایط دنیا واقعاً چیزی نیست جز انعکاس شرایط ذهن ما. بنابراین اگر باور من این باشد که یک هشیاری برتر وجود دارد که بخشی از هویت من است، ذهن من نیز همین باور را در دنیای بیرون منعکس می‌کند. آن قدرت خدا، یا قدرت عشق، چیزی است که من

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

به دنبال آن هستم، چیزی است که به خاطر آن به اینجا آمده‌ام. هرچه بیشتر مطابق با الوهیت عمل می‌کنم، اتفاقات شگفت‌انگیز بیشتری برایم رخ می‌دهند.

بعنوان مثال، من اطمینان به فراوانی را جایگزین وابستگی به پول کرده‌ام. اکنون این برایم یک امر عادی شده که سراغ صندوق پستی‌ام بروم و ببینم کسی برایم پولی فرستاده است.

همانطور که پیش‌تر در این کتاب راجع به آن بحث کردم، من طرز فکرم را طوری تغییر داده‌ام که بجای اینکه از معجزات و فراوانی شگفت‌زده شوم، منتظر آن‌ها هستم. همچنین متوجه شده‌ام که با رها کردن وابستگی‌ام به پول، از نیاز به چانه زدن هم رها شده‌ام. این برای من جهش بزرگی به حساب می‌آید، چون قبلاً معتقد بودم اگر نتوانم چانه بزنم، اصلاً نباید چیزی خریداری کنم.

در حالیکه مسلماً هرگز از کسی نخواسته‌ام برایم پول بفرستد، مطمئنم که وجوهی را که دریافت می‌کنم دوباره به گردش درمی‌آورم. هر بار که چکی به دستم می‌رسد با خود فکر می‌کنم، *وای، یک نفر برایم پول فرستاده، ولی این برای من نیست. برای کاری است که انجام می‌دهم، پس چه کاری می‌توانم با آن بکنم؟* می‌توانم آن را به سازمان عفو بین‌الملل بدهم تا به آزادسازی زندانیان سیاسی در سراسر دنیا کمک کنم. یا با آن کتاب و برنامه‌های صوتی می‌خرم تا به کتابخانه‌ها، زندان‌ها، یا مراکز دیگر که به این دست اطلاعات نیاز دارند اهدا کنم. گاهی اوقات در اخبار می‌بینم که فردی به نحوی با مشکل مواجه است، و آن پول را به طریقی به دست او می‌رسانم. به این صورت چرخه‌ای عالی درست می‌شود که گروهی از ما با کمک به یکدیگر گره‌ها را باز می‌کنیم.

❊

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

باز هم می‌خواهم تاکید کنم که تک‌تک ما با مردم در حال داد و ستد هستیم. هر یک از ما به نحوی در انتهای خط باید کیفیت زندگی دیگر انسان‌ها را بهبود ببخشیم. پس اگر بدانیم این بهبود بخشیدن در شغل ما قرار دارد، می‌توانیم این مفهوم را در سطح جهانی بکار ببریم. صلح جهانی در نتیجه‌ی صلح درونی در درون تک‌تک افراد اتفاق می‌افتد. بنابراین اگر جهانی داشته باشیم که پر از انسان‌هایی است که از درون در صلح و آرامش به سر می‌برند، آنگاه به صلح جهانی می‌رسیم. ولی اگر در جهان ما تعدادی از مردم از صلح و آرامش برخوردار باشند و گروه خیلی بیشتری از آن‌ها مملو از خشم، تفرقه، ترس، بدگمانی، و غیره باشند، در آن صورت جهانی آشفته خواهیم داشت.

همین مساله در هر سازمانی نیز صدق می‌کند- اولین قدم این است که بطور برنامه ریزی شده عمل کنید. تلاش برای جلو زدن از دیگری به هیچ وجه نباید کانون توجه شما باشد چرا که این چیزی نیست که داد و ستد با مردم در پی آن است. بلکه ما در پی بهتر کردن زندگی همه‌ی انسان‌ها هستیم. وقتی در ابتدا زندگی خودتان را بهبود می‌بخشید، تنها چیزی که برای بخشیدن دارید کیفیت زندگی است. اگر این کار را انجام دهید، در هر تعاملی که دارید، جزو آن دسته از افراد هستید که دیگران دوست دارند با او در ارتباط باشند.

وقتی چنین فردی باشید در شغل‌تان هم کارآمدتر خواهید بود چون افراد دوست دارند به شما نزدیک شوند. برای مثال، وارد یه نمایشگاه اتومبیل شوید، شما به راحتی می‌توانید کسی که هیچکس دوست ندارد به او نزدیک شود را تشخیص دهید. معمولاً آن فرد ماشین‌های زیادی نمی‌فروشد، درحالیکه آن فردی که دوست دارید به او نزدیک شوید خیلی در کارش موفق‌تر است. اما اگر در سازمانی که کار می‌کنید احساس خوبی ندارید، جهان هستی برای شما پیغامی دارد: *شغلت را عوض کن.* به خودتان نگویید که گیر افتاده‌اید. خودتان را اسیر خودنمایی یا جوایز و پاداش‌هایی که موقعیت‌تان به همراه دارد،

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

نظرات دیگران، و دیگر برچسب‌های نفس نکنید. اگر تمرکزتان تنها و کلاً بر روی زندگی‌ای باشد که برای خود تجسم کرده‌اید، اتفاقات شگفت‌انگیزی رخ خواهند داد.

باید اطمینان داشته باشید که می‌دانید چه زمانی باید تغییر ایجاد کنید. اگر این کار را نکنید، جهان هستی به شما خواهد گفت- شما از طریقی نشانه‌ای دریافت می‌کنید، و واقعاً جای خود را عوض می‌کنید. اگر به ماندن در جایی که به آن تعلق ندارید ادامه دهید، جهان هستی شما را به سوی زوال می‌کشاند: ممکن است بیمار شوید یا تصادف کنید. آن نشانه هر چه که باشد حاکی از این است که اوضاع برای شما مساعد نیستند و شما این را می‌دانید. و باید به پیغام‌های جهان هستی توجه نشان دهید.

بگذارید یادآوری کنم که یکی از برچسب‌های نفس ترس است. شما باید به خِرَد خودِ برترتان اعتماد کنید که می‌داند امکان ندارد اشتباه کنید- هیچ اشتباهی در کار نیست، چرا که اینجا جهانی بی‌نقص است. همه چیز کامل و بدون نقص عمل می‌کند، شما هم همینطور.

با زندگی جاری شوید

در جامعه‌ای که می‌توان گفت روز به روز بیشتر غرق در تکاپو، مادیات و جمع کردن دارایی‌های بیشتر می‌شود، واقعاً مهم است که بپرسیم: با همه‌ی این چیزهایی که جمع کرده‌ایم چه می‌خواهیم بکنیم؟

به خاطر داشته باشید، شما نمی‌توانید مالک چیزی باشید- هرگز. شما بدون اینکه مالک چیزی باشید وارد این سیاره می‌شوید، و همانطور هم سیاره را ترک می‌کنید. من یک دست کت وشلوار دارم که همه‌ی جیب‌هایش را بریده‌ام، و هر بار که در کمدم را باز

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

می‌کنم چشمم به این لباس خنده‌دار با چاک‌ها و سوراخ‌های روی آن می‌افتد. شاید اگر کسی آن را ببیند، بپرسد، "این دیگر چیست؟" پاسخ می‌دهم، "برای این است که به من یادآوری کند آخرین لباسی که می‌پوشم نیازی به جیب ندارد." این یک هشدار است که هیچ‌یک از ما قرار نیست از دنیای مادی چیزی با خودمان ببریم.

همانطور که آموختید، روابطی را که در آن‌ها قرار دارید صرفاً می‌توانید از طریق فکر تجربه کنید یا به آن‌ها بپردازید. شما نمی‌توانید همسر یا فرزندانتان باشید، آن‌ها هم نمی‌توانند شما باشند. شما فقط از طریق فکر می‌توانید یکدیگر را تجربه کنید. نه شما می‌توانید آن‌ها را به دست بیاورید، نه آن‌ها می‌توانند شما را به دست بیاورند. این یک توهم است که شما آن‌ها را دارید، و آن‌ها شما را، در حالیکه اصلاً اینطور نیست.

در مورد دارایی‌های‌تان هم همینطور: شما مالک آن‌ها نیستید.

تا وقتیکه به دارایی‌های‌تان "نیاز" داشته باشید و بدون آن‌ها احساس ناکامل بودن کنید- مثلاً اگر یک ماشین گران‌قیمت، خانه‌ای خوب در منقطه‌ی خوب شهر، طلا و جواهر در انگشتان‌تان، و غیره نداشته باشید- به این معنی است که احساس می‌کنید چیزی در زندگی کم دارید. با این تفکر که *من کامل نیستم*، اطمینان دارید که این عدم کامل بودن با چیزهای مادی جبران می‌شود. مقداری الماس به دست می‌آورید، و با خود می‌گویید، *این باید مرا خوشبخت کند*، اما نمی‌کند چون دارایی‌ها صرفاً یک توهم‌اند. باز فکر می‌کنید، *شاید اگر الماس بزرگ‌تر، یا ماشین بهتر، یا... بخرم.*

مدام در خدمت بیماری زیاده‌خواهی نفس هستید. نیاز به داشتن همه‌ی چیزهایی که اندوخته و جمع کرده‌اید و به آن‌ها چسبیده‌اید شما را قربانی آن‌ها می‌کند. این تناقض وجود دارد که هرچه کمتر احساس نیاز کنید، بیشتر به دست می‌آورید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

انسان کاملاً بیدار بر اساس بیداری معنوی والا عمل می‌کند، و می‌داند که بیشتر یعنی کمتر و کمتر یعنی بیشتر. همه‌ی ما بطور موقت اینجا هستیم. ما بخشی از این رویا هستیم، آن هم برای مدتی کوتاه. زمانی که در این دنیا هستیم مقداری معین از چیزها را جمع می‌کنیم، اما وقتی این جهان مادی را ترک می‌کنیم نیازی به آن‌ها نداریم. پس با سماجت چسبیدن به چیزها بی‌معنی است. کار عاقلانه این است که از چنگ زدن دست برداریم، و هر چیزی را که می‌دانیم به آن نیاز نداریم رها کنیم تا برای آنچه *واقعاً* نیاز داریم جا باز کنیم.

❊

همه چیز در جهان هستی در جریان است، اما قوی‌ترین چیزها آن‌هایی هستند که بهتر جاری می‌شوند. اگر آب و سنگ را کنار هم قرار دهید، کدام‌یک بر دیگری نفوذ می‌کند؟ آب همیشه باعث فرسایش سنگ می‌شود. اما اگر تلاش کنید یک مشت از این ماده‌ی قدرتمند که قادر است سنگ را در کمتر زمانی فرسایش دهد در دست بگیرید، درمی‌یابید که هرچه مشت‌تان را محکم‌تر کنید آب کمتری در دست‌تان باقی می‌ماند. شما باید دست‌تان را در آب قرار دهید و آن را راحت رها کنید، تنها در آن صورت است که آب را تجربه می‌کنید. هرگز نمی‌توانید آن را در دست نگه دارید.

شاید جمله‌ی "با زندگی جاری شو" کلیشه‌ای به نظر برسد، اما این جمله معانی زیادی در بر دارد. این یعنی شما با چیزی مبارزه نمی‌کنید؛ بلکه اجازه می‌دهید اتفاق بیافتد. *اجازه دادن* یک معنی دیگر *تسلیم* است. باید به خودتان اجازه دهید که به الوهیت اعتماد کنید. تسلیم باشید و از چسبیدن به اینکه چه پیش می‌آید خود را رها کنید، اگر چه ممکن است خیلی سخت باشد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

یک تشبیه خوب برای رها شدن از چیزهایی که فکر می‌کنیم اهمیت دارند، این است که آن را به سمفونی تشبیه کنیم. ما به موسیقی گوش می‌کنیم، اما هرگز نمی‌توانیم کل سمفونی را یکجا بشنویم. فقط می‌توانیم لحظه به لحظه آن را بشنویم- یک نت را می‌شنویم، بعد نت بعدی، و بعد نت بعدی. آن فرایند مجزای مرحله به مرحله، جاری شدن با آن، همراهی با تنها یک نت، و با هر آنچه که اتفاق می‌افتد، چیزی است که باعث تجربه‌ی یک "سمفونی" و درک آن می‌شود. ما عقب نمی‌نشینیم و بگوییم، " نه، این نت به درد نمی‌خورد. هیچ‌کدام از آن‌ها به درد نمی‌خورند. می‌خواهم کل آهنگ را یکجا بشنوم." ما هر لحظه را دریافت و تجربه می‌کنیم، و به همین ترتیب لحظه‌ی بعدی، و بعدی.

احمقانه است که فکر کنیم می‌توانیم موسیقی را بدون شنیدن تک‌تک نت‌هایی که می‌آیند درک کنیم. زندگی هم همینطور است. چسبیدن به این تصور که ما باید همه چیز را یکجا داشته باشیم یا چیزهای زیادی داشته باشیم عاقلانه نیست.

این یک تمرین عالی برای رهایی از وابستگی است: منزل و کمدهای‌تان را بگردید، همه‌ی اسباب‌بازی‌هایی را که کودکان‌تان دیگر با آن‌ها بازی نمی‌کنند جمع کنید و آن‌ها را ببخشید. بچه‌ها را هم در این کار سهیم کنید. سپس، لباس‌هایی را که بیش از 18 ماه است نپوشیده‌اید جمع کنید. اگر در یک سال و نیم گذشته آن را نپوشیده‌اید، دیگر متعلق به شما نیستند. پیش‌تر ثابت کردیم که شما به هیچ وجه مالک چیزی نیستید- برهنه می‌آیید و برهنه هم می‌روید. بنابراین این لباس‌ها را برای فرد دیگری بفرستید. سپس به پارکینگ‌تان بروید، و همه‌ی وسائلی را که مدت‌ها آن‌ها را نگه داشته بودید ولی استفاده نمی‌کردید جمع کنید. آن‌ها را هم ببخشید. یک کسی هست که می‌تواند از آن وسایل استفاده کند. آن ها را دوباره به گردش، جریان، و حرکت درآورید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

بدانید هر چیزی که فکر می‌کنید باید داشته باشید، بر شما مالکیت دارد، این یعنی شما مالک خودتان نیستید. به همین دلیل، خیلی از مردم نمی‌توانند محل زندگی خود را ترک کنند چون نمی‌دانند با چیزهایی که به آن‌ها چسبیده‌اند چه باید بکنند. آن‌ها می‌گویند، "من اینجا خیلی چیزها دارم. نمی‌توانم از اینجا بروم!" این باعث می‌شود فرصت‌ها را از دست بدهند چرا که نمی‌توانند پیغام‌هایی را که جهان هستی برای‌شان می‌فرستد بشنوند.

وقتی به چیزها نچسبید، آن‌ها دیگر روی شما مالکیت ندارند. آنگاه درمی‌یابید که وابستگی‌تان به افکاری که دیگر به درد زندگی‌تان نمی‌خورند کمتر شده است. در این حین، قلب‌تان را به روی بسیاری تجربیات مثبت باز می‌کنید. اکنون که بیداری حقیقی را تجربه می‌کنید، آنچه را که زمانی تصادف یا همزمانی قلمداد می‌کردید به طرق مختلف برای‌تان نمایان می‌شود. باز هم، هرچه وابستگی‌تان کمتر باشد، جهان هستی بیشتر سر راهتان قرار می‌دهد. اگر از آنچه به دست می‌آورید بیشتر ببخشید، بیشتر به جریان و حرکت درمی‌آید، و شرایط زندگی‌تان بی‌اندازه بهبود می‌یابد.

تلاش کردن یا رسیدن

پذیرا و خوشبخت بودن در همان جایی که در زندگی هستیم چیزی نیست که جامعه‌ی غربی بخواهد بیاموزد. در واقع، چنین به نظر می‌رسد که شما برنامه ریزی شده‌اید که از همان روز اول به دنبال چیز دیگری بروید. گویا یاد گرفته‌اید فکر کنید که، *وقتی از این قفس بازی*[20] *بیرون بیایم، کل اتاق مال من می‌شود. اوه، مرا از اینجا بیرون بیاورید.* سپس از قفس بازی بیرون می‌آیید و وارد اتاق می‌شوید، و فکر می‌کنید، *می‌خواهم به اتاق بغلی*

[20] playpen

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

بروم، ولی بین‌مان دیواری کشیده‌اند. باید از دروازه‌ای که آنجا گذاشته‌اند عبور کنم. آنوقت شاید بتوانم به کابینت‌ها برسم و با ظرف و ظروف بازی کنم. این در صورتی خواهد بود که به آنجا برسم. بعد می‌گویید، *شاید بتوانم به حیاط بروم*، پس هدف‌تان حیاط می‌شود. سپس از حیاط هم بیرون می‌روید و هدف، چهارراه می‌شود. بعد از آن رد شدن از خیابان. همیشه یک "بعدی" وجود دارد.

بالاخره وارد مدرسه می‌شوید و تنها فکر و ذکرتان بیرون آمدن از مدرسه است. چیزی که من از مدرسه‌ی ابتدایی به یاد دارم صف است. من از صف ایستادن و اجازه گرفتن متنفر بودم. پنج سال تمام، هروقت می‌خواستید به دستشویی میرفتید اما حالا، ناگهان برای این کار باید اجازه بگیرید. انگار می‌خواهید بگویید، *بگذارید از اینجا بیرون بروم. دیگر نمی‌خواهم برای دستشویی رفتن اجازه بگیرم.* بعد به کلاس جغرافیا می‌روید، و برای آن باید در صف بایستید. آخر چرا این کار را می‌کنند؟ صف‌ها هم حرکت نمی‌کنند؛ فقط باید منتظر بمانید. فکر می‌کنم اگر حرکت می‌کرد، اصلاً اسمش صف نبود- رژه بود، اینطور نیست؟

در هر حال، فکر و ذکرتان می‌شود دوران راهنمایی- می‌دانید که وقتی به آنجا برسید از صف ایستادن خلاص می‌شوید. ولی بعد پی می‌برید که اینجا هم جای شما نیست. می‌فهمید که، *با ما مثل بزرگسالان رفتار نمی‌کنند. ما مجبوریم هر درسی که ارائه می‌دهند برداریم، و همیشه به ما می‌گویند با یکدیگر کاری نداشته باشیم. یا "بشین."یا، "ساکت. حرف نباشه."*

بعد باز هم هدف‌تان تغییر می‌کند. مثل، *وقتی به دبیرستان بروم، درست می‌شود. زندگی کامل می‌شود.* به دبیرستان می‌روید، اما می‌بینید که یک تازه وارد دون‌پایه هستید. حتی اسمش هم نفرت‌انگیز است، بنابراین از کنارش رد می‌شوید. فکر می‌کنید، *بسیار خب،*

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

این را تحمل می‌کنم چون سال بعد دانش‌آموز سال آخر خواهم بود. (از این بعنوان واژه‌ی ملایم‌تری بجای کلاس دهمی استفاده می‌کنید.) به خودتان می‌گویید، *می‌خواهم به کلاس دهم برسم چون آن‌وقت می‌توانم رانندگی کنم.* حال هیچ چیز در دنیا مهم‌تر از گرفتن گواهینامه‌ی رانندگی نیست. وقتی به سن 14 و 15 سالگی می‌رسید، همه‌ی زندگی‌تان می‌شود تلاش برای گرفتن گواهینامه‌ی رانندگی. همه‌چیز در آن خلاصه می‌شود ...تا اینکه کم‌کم به قرار گذاشتن با جنس مخالف فکر می‌کنید. *وای، پسر، هروقت بتوانم با کسی قرار بگذارم زندگی‌ام کامل میشود.*

بعد می‌گویید، *وقتی از دبیرستان تمام شوم خیلی عالی میشود چون دیگر به من نخواهند گفت چکار باید بکنم.* بالاخره بعد از سخت تلاش کردن از دبیرستان بیرون می‌روید، اما در این مرحله برای‌تان رژه نمی‌روند. فقط یک مراسم یا شاید یک مهمانی کوچک- و بعد باید با زندگی روبرو شوید. با خود می‌گویید، *خب، شاید وقتی وارد کالج شوم زندگی‌ام شروع شود. مطمئنم اینطور می‌شود.* بعد در دوران کالج فکر می‌کنید، *نه، این هم نیست. اوضاع کم و بیش مثل قبل اس- فقط درس. البته، می‌توانم کلاس‌هایی را که میخواهم بردارم، ولی مطالب همان قبلی‌ها هستند.*

از کالج بیرون می‌آیید. *میگویند وقتی ازدواج کنی، تازه زندگی واقعی‌ات شروع میشود. آنوقت عالی میشود. پس ازدواج می‌کنم.* بعد پی می‌برید ازدواج آن چیز ایده آلی که در ذهن تان تصور می کردید نیست. این دیگر خیلی سخت است. فکر می‌کنید، *بسیار خب، شاید ازدواج این نبود، ولی می‌گویند بچه‌دار شدن باعث می‌شود با جهان هستی به تکامل برسی. فکر می‌کنم هنوز برای خودم کسی نیستم- یک جورایی شاگرد به حساب می‌آیم. اما وقتی بچه‌دار شوم، به تکامل خواهم رسید.*

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

بعد شاید فکر کنید، به من *می‌گویند اگر بالاخره طلاق بگیری میتوانی زندگی کنی. می‌گویند طلاق چیزی است که واقعاً زندگی‌ات را می‌سازد. همسرم همیشه من را اذیت می‌کند، پس کافی است خودم را از شر این ازدواج خلاص کنم.* یا ممکن است روی جغرافیا تمرکز کنید: *اصلاً چی شد که من سر از اینجا درآوردم؟ اجداد من در این شهر ظاهر شدند و من هم هنوز اینجا هستم. آخر من اینجا چکار می‌کنم؟ خودشه. به هاوایی میروم. وقتی به هاوایی برسم،* آنوقت *به تکامل می‌رسم.*

این راه پایانی ندارد: *شاید وقتی شغل جدیدی پیدا کنم، اوضاع درست شود.* یا، *به من می‌گویند وقتی ارتقا بگیری، تازه زندگیت شروع میشود.* یا، *اینطور که شنیدم همینکه بازنشسته بشی تازه می‌فهمی زندگی یعنی چی.* بعد بازنشسته میشوی، و می‌شنوی که مردم از روزهای خوب قدیم حرف می‌زنند. اما آن‌ها هرگز در کل زندگی‌شان "روز خوب قدیم" نداشته‌اند، چرا که همیشه موکول به بعد می‌کردند و از زمان حال بیزار بودند.

فردی که همیشه دنبال هدف‌گذاری، فکر کردن به آینده، و درگیر اتفاقات پیش رو باشد به جای اینکه قدر چیزی را بداند محکوم به ناکامی ابدی است. اینگونه افراد دائم تلاش می‌کنند، و هیچوقت هم نمی‌رسند.

سعی نکنید بهترین باشید- فقط *باشید*

می‌توان گفت همه‌ی افرادی که می‌شناسیم به ما گفته‌اند برای اینکه به موفقیت برسیم باید هدف داشته باشیم. این یکی از آن توصیه‌هایی است که زندگی ما را هدایت می‌کند، این تفکر که اگر ندانیم به کجا می‌رویم، از کجا بدانیم چطور به آنجا برسیم؟

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

در واقع برای دانستن این موضوع راه‌های دیگری به جز تعیین هدف هم وجود دارد. در زبان سانسکریت کلمه‌ای است به نام *ساتوری*[۲۱]، و حکایت از این دارد که هرگاه شاگرد آماده باشد، آموزگاران ظاهر خواهند شد. بنابراین وقتی به بصیرت می‌رسید، توجه‌تان را از چیزهایی که عمری را صرف جمع کردن‌شان کردید برمی‌دارید. فقط باید آماده باشید.

من صدای تردیدها را می‌شنوم، چرا که در تمام عمر، اهمیت داشتن هدف را در سر ما کوبیده‌اند. نمی‌خواهم وارد بحث شوم یا بگویم کسانی که این چیزها را شدیداً باور دارند اشتباه می‌کنند. فقط می‌خواهم پیشنهاد کنم که می‌توانید ساتوری (روشن‌بینی) داشته باشید، یعنی وقتی آماده و مشتاق هستید در یک لحظه کانون توجه‌تان را تغییر دهید. خدا هم به طرزی اسرارآمیز عمل می‌کند. اگر این آمادگی را داشته باشید، می‌گویید، "در مورد این مشکل یا کشمکش فکر می‌کنم، و می‌دانم که جهان هستی کارش را بلد است. تسلیم می‌شوم و اجازه می‌دهم الوهیت نظام‌بخش که در همه چیز جای دارد از طریق من عمل کند. می‌دانم که راه را نشانم می‌دهد و تنها نخواهم بود." لحظه‌ای که به آن سطح از آگاهی برسید، به نظر می‌رسد دیگر اهداف برای‌تان آنقدر اهمیت ندارند.

اگر احساس کنید باید به همه‌ی چیزها و اهدافی که طرح کرده بودید برسید، فرصت‌های بی‌شماری را از دست می‌دهید. یک مثل قدیمی است که می‌گوید، "اگر واقعاً می‌خواهید خدا را بخندانید، به او از نقشه‌های‌تان بگویید." وقتی رها می‌کنید و به خدا می‌سپارید، وقتی از اصرار به داشتن چیزهایی که برای داشتن‌شان نقشه کشیده بودید دست برمی‌دارید، آنگاه بیداری معنوی والا را تجربه خواهید کرد.

باور دیگری که اغلب ما تمام عمر به آن چسبیده‌ایم- چون اگر یادتان باشد گفتیم که توسط افراد خیرخواه به ما رسیده‌اند- این است که همیشه باید نهایت سعی‌مان را بکنیم.

[21] Satori

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

من تقریباً هر روز این جمله را از زبان سخنرانان انگیزشی خطاب به ورزشکاران می‌شنوم: "من باید نهایت سعی‌ام را بکنم." دوست دارم این جمله را به چالش بکشم. شما نیاز ندارید همیشه در بالاترین سطح باشید یا عمل کنید. در حقیقت، این تفکر که همه چیز باید به بهترین شکل صورت گیرد اغلب شما را از رسیدن به موفقیت باز می‌دارد.

بعد از گرفتن مدرک دکترا، استاد مشاور شدم، و دانشجوهای زیادی را به خاطر دارم که تکالیف درسی را بطور تمام و کمال انجام می‌دادند ولی نمی‌توانستند پایان‌نامه‌شان را بنویسند چون "درست متوجه موضوع نبودند." من می‌گفتم، "ببینید، شما مجبور نیستید این کار را به بهترین شکل انجام دهید. بلکه اگر می‌خواهید مدرک دکترای‌تان را بگیرید فقط باید انجامش دهید." اگر شما هم مثل آن دانشجوها درگیر کمال‌گرایی هستید، در نهایت درمانده و ناتوان خواهید شد، چون نمی‌توانید کاری از پیش ببرید. فکر بهترین را به کل از سرتان بیرون کنید و فقط باشید.

پیشنهاد می‌کنم این تفکر را که همیشه باید در همه چیز بهترین باشید با این تفکر جایگزین کنید: *کارهایی هستند که من آن‌ها را خیلی خوب انجام می‌دهم- حتی شاید به بهترین شکل. اما در مورد کارهای دیگر، نگران بهترین شدن نیستم و در عوض فقط از آن‌ها لذت می‌برم.* به خاطر داشته باشید که این فشار را از روی فرزندان‌تان هم بردارید، چرا که بسیار اهمیت دارد که بجای اینکه مدام به بچه‌ها بگوییم باید نهایت تلاشت را بکنی و با این باعث شویم با استرس زندگی کنند و مریض شوند، بگذاریم کارهای‌شان را با آرامش و لذت انجام دهند و در هماهنگی به سر ببرند.

"بهترین" شما در واقع مفهومی است که نفس می‌پروراند تا شما را از خود برترتان دور نگه دارد که می‌گوید، "لازم نیست همه را شکست دهید، به همه چیز دست پیدا کنید، همه‌ی کارها را به انجام برسانید. فقط باید *باشید*: در آرامش، شادی، و لذت باشید."وقتی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

از این جایگاه عمل می‌کنید، به نتیجه‌ی کاری که می‌کنید نمی‌چسبید. جاری خواهید بود و بجای اینکه دنبال همه‌ی این مقاصدی که دیگران به شما تحمیل کرده‌اند باشید، از کل سفر لذت خواهید برد.

❊

یکی از مشکلات اساسی این است که مردم، جهان را غیر از آنطور که هست می‌خواهند. بر خلاف آنچه تا بحال شنیده‌اید، جهان جای کاملی است. در این جهان هیچگونه نگرانی، افسردگی، و استرس وجود ندارد. بلکه فقط افکار نگران‌کننده، استرس‌زا، و خشمگین وجود دارد. در جهان هیچ خشمی وجود ندارد.

شما بخشی از آن جهان کامل هستید؛ کمال شما در خلقت خودتان است. بنابراین وقتی تسلیم خود برترتان می‌شوید و آرامش و متانتی را که از آن حرف زدم جایگزین پیغام‌های نفس می‌کنید، حتی دیگر نمی‌دانید چطور خود را قربانی فرض کنید. با جهان هستی جاری می‌شوید. نیازی ندارید به جایی برسید؛ شما آن را زندگی خواهید کرد.

❊

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فصل نهم

قدرت تصویر سازی را به‌کار بگیرید

وقتی که غرق در صلح و آرامش درونی بوده و با نظم همسو باشید، بی‌نظمی از زندگی‌تان رخت برمی‌بندد. دیگر خود را یک قربانی بیچاره فرض نمی‌کنید. آن هوشی را که در پس هر چیز نهفته است می‌بینید، و این به شما انگیزه می‌دهد در جایی که دیگران فقط مشکلات لاینحل را می‌بینند دنبال راه حل باشید.

این مثال گویای چیزی است که از آن صحبت می‌کنم. مدتی پیش، بلیط پرواز فورت لادردیل به شیکاگو را گرفتم. ساعت یک بعدازظهر سوار هواپیما شدم، هواپیما بلند شد و حدود 30 دقیقه پرواز کرد، بعد به ما اطلاع دادند که باید در میامی فرود بیاییم. ظاهراً نمی‌توانستند دنده‌ی فرود را که در وضعیت پایین گیر کرده بود به جای خودش برگردانند. کادر پرواز سعی داشتند ما را متقاعد کنند که خطری ما را تهدید نمی‌کند، و آن آمبولانس‌هایی که در میامی می‌دیدیم آمده بودند تا اگر کسی حین فرود بیهوش شد کمک کنند، و حباب‌هایی که در درب‌های خروج می‌دیدیم برای این بود که داشتند دستگاه‌های اطفای حریق را امتحان می‌کردند.

در حقیقت کمی خطر وجود داشت. و افراد دور و بر من عکس‌العمل‌های خیلی جالبی نشان می‌دادند. چهره‌های رنگ‌پریده و وحشت‌زده- حتی یک زن و شوهر از جای‌شان پریدند و جیغ کشیدند. اما من هیچ‌یک از آن احساس‌ها را نداشتم. می‌دیدم که حالم خوب است. چنین نبود که سخت تلاش کنم نترسم؛ آن یک حس درونی بود، چیزی که جانشین ترس شده بود. آرامش درونی‌ام این اطمینان را به من می‌داد که همه چیز خوب پیش می‌رفت و من حالم خوب بود.

من در شرایطی که شاید دیگر افراد ترس را انتخاب کنند، با استفاده از ذهنم مفید واقع شدن را انتخاب کردم. نفر بغل دستی‌ام را آرام کردم. نگاهی به دور و بر انداختم تا ببینم خروجی‌های اضطراری کجا هستند. انتخاب کردم که هشیار و آگاه باشم و به زنده ماندن فکر کنم. ذره‌ای ترس در دل نداشتم، اما می‌دانم اگر قبلاً در زندگی‌ام در چنین شرایطی قرار می‌گرفتم می‌ترسیدم. آن

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

پتانسیل ترس اکنون جای خود را به آرامش و موفقیت داده است و این را می‌دانم که وقتی نوبت من رسیده باشد، رسیده است و هیچ اشکالی ندارد. می‌دانم که من جسمم نیستم، پس وقتی زمانش فرا برسد از ترک کردن آن نمی‌ترسم.

من معتقدم باید دنبال راه حل بگردیم، نه مشکل. پس وقتی هواپیما فرود آمد و آن منفی‌بافی‌ها را دیدم، می‌دانستم که روی صحبت‌شان با من نیست. من خودم را در شیکاگو تجسم می کردم. من می‌دانستم که می‌رسم، بر خلاف 191 نفر دیگری که باور نداشتند به شیکاگو می‌رسند و بر طبق همان باور عمل می‌کردند. آن‌ها عصبانی و ناراحت بودند، سر پرسنل ایرلاین فریاد می‌زدند، اجازه می‌دادند فشار خون‌شان از کنترل خارج شود- ولی عملاً هیچ کاری *نمی‌کردند*.

همینکه از هواپیما پیاده شدیم، به منشی‌ام در فورت لادردیل زنگ زدم و گفتم، "لطفاً هرطور شده برای من یک بلیط تهیه کن. قیمت بلیط و راحتی هواپیما مهم نیست، فقط بگیر." 15 دقیقه بعد که دوباره به او زنگ زدم گفت که توانست برایم یک بلیط از یک ایرلاین دیگر بگیرد. گویا یک نفر درست قبل از اینکه او تماس بگیرد بلیطش را کنسل کرده بود، و صندلی او به من رسیده بود. از 192 نفر، فکر می‌کنم من تنها کسی بودم که آن روز به شیکاگو رسیدم. این به این خاطر نبود که از همه‌ی افراد دیگر باهوش‌تر یا بهتر بودم. بلکه به این دلیل بود که من بجای مشکل دنبال راه حل بودم چون نخواستم قربانی نیاز نفس به عصبانیت و برحق بودن شوم.

این مثال بیانگر این است که وقتی بتوانید خود را در حال انجام کاری تصورکنید، بطور خودکار بر طبق آن تصویرسازی عمل می‌کنید. آنگاه قادر خواهید بود باورنکردنی‌ترین چیزها را رقم بزنید.

تبدیل رویا به واقعیت

وقتی تصویری از آنچه می‌خواهید در ذهن‌تان ایجاد می‌کنید و بر طبق آن عمل می‌کنید، تبدیل به واقعیت شما می‌شود. تصویر چیزی نیست جز یک فکر، و شما می‌دانید که به هرچه فکر کنید همان می‌شوید. تصویر چیزی است که کم‌کم بر اساس آن عمل می‌کنید و طوری رفتار می‌کنید که گویا از حالا آنچه در ذهن‌تان می‌بینید هستید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

به این صورت به آن نگاه کنید: اگر در بازی تنیس به مدت یک سال هر روز هزار بار فورهند و هزار بار سرویس زدن را تمرین کنید، به نقطه‌ای می‌رسید که واقعاً یاد می‌گیرید چطور سرویس بزنید و چطور فورهند. شاید سرنا ویلیامز یا راجر فدرر نشوید، اما اگر این کار را به مدت 365 روز و هر روز هزار بار انجام دهید در آن مهارت زیادی پیدا می‌کنید. در قلمرو ماده، تمرین فیزیکی زیاد به ثمر می‌نشیند. بسیار خب، تصویر، یا تصویرسازی ذهنی هم معادل همین کار است ولی در قلمرو ذهن. اگر یک فکر را به مدت یک سال هر روز تکرار کنید، آن تصویر، واقعیت شما می‌شود و شما تبدیل به آن می‌شوید. تصویرسازی جواب می‌دهد چون وقتی تصویر را ایجاد می‌کنید، درست مثل تمرین و تکرار در درون‌تان ذخیره می‌شود.

فرض کنیم می‌خواهید 15 کیلوگرم وزن کم کنید، ضربان قلب‌تان در حال استراحت را پایین بیاورید، یا سیگار را ترک کنید. کاری نمی‌کنید جز اینکه این تصویر را هر روز در ذهن‌تان تکرار می‌کنید: ***من سلامتی هستم. من شفا هستم این تصویری است که از خودم در ذهن دارم.***

این تصویر را در ذهن‌تان، یا حتی ممکن است روی کاغذ بکشید. این تصویر را همه جا و بارها در طول روز می‌بینید، و آن را درونی می‌کنید.

به ترک کردن یا وزن کم کردن فکر نمی‌کنید، چون این‌ها کلمات منفی هستند. می‌فهمید که وقتی با چیزی می‌جنگید، از اصلی که جهان هستی را منسجم نگه می‌دارد سرپیچی می‌کنید. همیشه بعد از جنگیدن ضعیف‌تر می‌شوید- همیشه. جنگیدن با هر چیزی مطمئن‌ترین راه برای شکست خوردن است. به همین دلیل است که جنگیدن با مواد مخدر کاری از پیش نمی‌برد. اصلاً طبیعت جنگ به این معنی است که باید برنده و بازنده‌ای وجود داشته باشد.

می‌توانید طرز فکرتان را عوض کنید بطوریکه دیگر اصلاً منفی فکر نکنید؛ در عوض مسائل را آنطور که *می‌خواهید* ببینید نه آنطور که *نمی‌خواهید*. حال چطور است افراد جوان را طوری بار بیاوریم که بجای مخالفت و جنگیدن با مواد مخدر و همه‌ی آثار بد آن، طرفدار یا موافق چیز دیگری باشند؟ گذشته از آن، ما بعنوان یک جامعه در پی جوانانی دانا هستیم که می‌توانند ذهن و هشیاری خود را تا هر کجا که می‌خواهند بالا ببرند. به نظر می‌رسد این پیام مفیدتر از جنگیدن با مواد مخدر است.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فرض کنیم می‌خواهید خوردن شکلات را متوقف کنید. خودتان را به شکل فردی می‌بینید که به راحتی در مقابل خوردن شکلات مقاومت می‌کند، نه فردی که با خود می‌گوید این کار چقدر سخت است و زندگی‌اش صرف این می‌شود که تا چه اندازه باید با امیالش مبارزه کند.

اگر واقع‌بینانه نگاه کنیم، وقتی فکرش را می‌کنید، کدام‌یک راحت‌تر است: شکلات خوردن یا نخوردن؟ به کارهایی که برای خوردن شکلات باید انجام دهید فکر کنید: باید به مغازه بروید. آن را بخرید. به خانه بیاورید. بسته‌بندی‌اش را باز کنید. در دهان‌تان بگذارید. و آن را بجوید. از طرف دیگر، اگر شکلات نخورید، تنها کاری که باید بکنید این است که آن را نخورید. فقط همین. پس شکلات نخوردن خیلی راحت‌تر از شکلات خوردن است، اینطور نیست؟

اگر می‌خواهید در بازی تنیس پیشرفت کنید، با خود نمی‌گویید این کار سخت است. خود را آنطور که می‌خواهید باشید می‌بینید، و به اندازه‌ی کافی تمرین می‌کنید تا جایی که وقتی به زمین بازی می‌روید و می‌خواهید فورهندتان را بزنید، دیگر نیاز ندارید به آن فکر کنید. من هیچ‌وقت به این فکر نمی‌کنم که با راکت‌ام چکار قرار است بکنم. اگر فکر می‌کردم، *آن را کجا بگیرم؟ چطور به توپ حریف ضربه بزنم؟ آیا به مرحله‌ی بعد می‌روم؟* بلافاصله سه دور می‌باختم. آنقدر تمرین کرده‌ام که نیاز ندارم به بازی تنیس‌ام فکر کنم- بطور آنی و خودکار بازی می‌کنم. حال وارد زمین بازی می‌شوم، یک نفر برایم سرویس می‌فرستد و من فورهند می‌زنم. یکی هم به من بک‌هند می‌زند و من آن را برمی‌گردانم. اصلاً به آن فکر نمی‌کنم. یاد گرفتم چطور این کار را از طریق تصویر و تجسم کردن خودم انجام دهم.

می‌دانید همه‌ی گلف‌بازهای بزرگ هم همین کار را می‌کنند؟ جک نیکلاس اغلب همین را می‌گوید. ضربه را آنطور که می خواهید پیش برود می‌بینید. تاب دادن چوب را آنطور که می‌خواهید می‌بینید، و تصویر را بارها و بارها تمرین می‌کنید. طولی نمی‌کشد که بصورت خودکار درمی‌آید. آن را تجسم می‌کنید، و فقط انجامش می‌دهید.

❊

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

اگر از شما بپرسم، "آیا فرد باارادهای هستید؟" چه می‌گویید؟ شاید به مانعی که با آن مواجه شدید فکر کنید و بگویید، "بله، من تمام تلاشم را کردم. سخت کار کردم. مطمئنم سعی خودم را کردم، ولی نشد. در سرنوشت من نبود. قسمت نبود به آن برسم. فکر می‌کنم خدا نمی‌خواهد به آن برسم."

بیشتر ما فکر می‌کنیم پشتکار داریم حتی اگر یک بار سعی کرده باشیم. می‌گوییم، "آره من نهایت تلاشم را کردم." چند روز؟ "آه فقط امروز صبح، ولی صاف زدم توی هدف." یک بار تلاش نشان‌دهنده‌ی اراده نیست، و نمی‌تواند ثابت کند تصویرسازی درست عمل می‌کند. باید مرتب تلاش و تمرین کنیم و مشتاق باشیم *به هر قیمتی شده* تصویر را به واقعیت تبدیل کنیم.

در واقع تمایل شما به اینکه به هر قیمتی شده خواسته‌تان را محقق کنید مهم‌ترین چیزی است که با خود به فرایند تصویرسازی می‌آورید. اگر به قیمت جابجایی باشد، جابجا می‌شوید. اگر به قیمت ترک یک رابطه باشد، آن را ترک می‌کنید. اگر به قیمت 18 ساعت کار کردن در روز باشد، آنگاه سخت کار می‌کنید، چون می‌دانید برای انجام کارهای بزرگ زمان مفهومی ندارد. باید مشتاق باشید طبق تصوری که از خودتان دارید عمل کنید، و درک کنید که آنچه اهمیت دارد داشتن پشتکار نیست بلکه انجام دقیقه به دقیقه، و روز به روز هر کاری است که لازم است انجام دهید. اگر مشتاق انجام آن باشید، آنچه را تصور می‌کنید به واقعیت تبدیل می‌کنید. این اتفاق در زندگی خود من بارها و بارها رخ داده است.

من پی برده‌ام بیشتر افرادی که می‌بینم آنچه را که می‌خواهند ندارند، و یا زندگی‌شان در سطحی که دوست دارند نیست، مایل نیستند بهای آن را بپردازند. آن‌ها مایلند فقط تا اینجای کار پیش بروند و بعد دست‌های‌شان را بالا می‌اندازند و می‌گویند، "نه نمی‌توانم. منظورت این است که من اینجا را ترک کنم؟ من کل زندگی‌ام را اینجا بوده‌ام. تو از من می‌خواهی دوباره به دانشگاه بروم و شغلم را عوض کنم؟ از من می‌خواهی 12 کیلومتر بدوم؟ می‌خواهی از شکلات دست بکشم؟ می‌خواهی آن را *هر روز* انجام دهم؟"

باز هم، بستگی به میزان مشتاق بودن شما دارد. اگر مشتاق باشید برای تبدیل تصویر خود به واقعیت هر کاری انجام دهید، آنگاه قادر خواهید بود آن تصویر را از راه‌های جادویی نمایان سازید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

هر چه می‌خواهید از قبل وجود دارد

یک داستان قدیمی است که در آن شخصی نزد استاد معنوی‌اش می‌رود و فهرست چیزهایی را که از زندگی می‌خواهد، مثل ثروت و خوشبختی، بیان می‌کند. استاد می‌گوید، "من راهش را می‌دانم." او به مرد یک فنجان می‌دهد که چیزی داخلش نیست، و اضافه می‌کند، "تو همین حالا هم همه‌ی آنچه نیاز است را داری. تو حالا هم ثروتمند و خوشبخت هستی."

وقتی متوجه منظور آن استاد شوید، می‌توانید سپاس‌گزار آن باشید. به چیزی که می‌خواهید فکر می‌کنید، و می‌فهمید آنچه تصور می‌کنید از قبل وجود دارد. اگر بدانید هر چه را که دارید خودتان خلق کرده‌اید، آنگاه تنها کاری که لازم است بکنید این است که بدانید هرچه را از این لحظه به بعد بخواهید خلق کنید تماماً دست خودتان است. آن کلاً از طریق چیزی به نام "فکر" صورت می‌گیرد.

این نکته مهم است: *هر چیزی که فکرش را بکنید و بخواهید از قبل وجود دارد.* تمام آن ثروت و فراوانی که ممکن است خواهان آن باشید از قبل در اختیار شماست. فقط باید با آن همسو شوید. اگر مشتاق باشید و بدانید که هست، نمی‌تواند از شما دور شود. جهان هستی این‌گونه عمل می‌کند.

فرض کنیم می‌خواهید پنج میلیون کتاب به فروش برسانید. خب، لازمه‌ی این کار چیست؟ یا باید پنج میلیون نفر هر کدام یک کتاب بخرند، یا یک میلیون نفر هر کدام پنج کتاب، یا هر طور دیگر، اما افرادی که قرار است کتاب‌های شما را بخرند از قبل وجود دارند. بعبارت دیگر، انرژی‌ای که قرار است برای شما ثروتی را که می‌خواهید ایجاد کند از قبل وجود دارد. فقط هنوز با آن همسو نشده‌اید.

اگر در زندگی خواهان ثروت هستید، آن ثروت لازم نیست از بُعدی دیگر ظاهر شود. *ثروت وجود دارد.* تکرار می‌کنم، هر چیزی که فکر کنید نیاز دارید یا می‌خواهید از قبل برای‌تان فراهم است- باید آن را بشناسید و زندگی‌اش کنید.

البته اینطور نیست که فقط خود را ثروتمند تصور کنید، و بعد *بووووم*- ثروتمند شوید. در کنار تلاش و کوشش دو چیز دیگر لازم است. ابتدا شما خود را ثروتمند تصور می‌کنید و بجای احساس کمبود، احساس فراوانی می‌کنید. سپس آن فراوانی را در زندگی‌تان می‌بینید و به آن وصل می‌شوید. نه اینکه فقط به خودتان بگویید، *بسیار خب، حال آن تصویر را دارم؛ حالا راحت می‌نشینم و منتظر*

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

می‌شوم فراوانی وارد زندگی‌ام شود. **ما باید همیشه طبق هر تصویری که داریم دست به عمل بزنیم.**

بنابراین اکنون شما دارید طبق تصویری جدید عمل می‌کنید، که آن هم فراوانی است. اذعان می‌کنید که: *من لایق داشتن چیزهای بهتر در زندگی هستم. در کمال جهان هستی هیچ اشتباهی وجود ندارد. من بخشی از این کمال کل هستم. من از بشریت جدا نیستم؛ بخشی از کل هستم. خدا هر چه که هست، در درون من هم هست. من به قدر کافی الهی هستم که بخواهم، و بقدر کافی مهم هستم که دریافت کنم.* این افکار باعث تقویت تصویر شما از فراوانی می‌شود.

وقتی شروع به عمل کردن طبق آن تصویر مثبت، غنی و ثروتمند کنید، طولی نمی‌کشد که عملکردتان به بار می‌نشیند. اما باز هم، آنچه تصورش را می‌کنید از قبل وجود دارد. قرار نیست از کره‌ی مریخ یا جایی دیگر بیاید. اگر وجود نداشت، نمی‌توانستید آن را تجسم کنید.

تحقیق جالبی خواندم که بر روی تعدادی افراد بیکار صورت گرفته بود؛ از آن افراد خواسته بودند خود را شاغل تصور کنند. یکی از افراد قبلاً صاحب شغلی بود که سالانه 25000 دلار درآمد داشت. یکی دیگر در شغل قبلی‌اش سالانه 50000 دلار و دیگری که قبلاً یک مدیر بود سالانه 250000 دلار درآمد داشت. از هر سه نفر خواستند این تکنیک تصویرسازی را تمرین کنند: *خودتان را شاغل و در حال کار کردن ببینید و طبق آن تصویرسازی عمل کنید.* آن‌ها این کار را کردند، و وقتی خود را دوباره مشغول به کار دیدند، آن فکر خود را به منصه‌ی ظهور رساند و آن‌ها مطابق آن عمل کردند. سه ماه بعد، هر سه آن‌ها دوباره استخدام شدند. نفر اول که قبلاً یک شغل 25000 دلاری داشت، اکنون شغل دیگری با همان میزان درآمد پیدا کرد. فردی هم که شغل 50000 دلاری داشت در کار دیگری با همان میزان حقوق مشغول به کار شد. و مدیر هم شغلی 250000 دلاری پیدا کرد. دلیلش این نبود که این افراد بخاطر نبود آموزش‌ها یا توانایی‌های خاص نتوانستند شغل‌هایی با درآمد بیشتر پیدا کنند. آن‌ها خود را در شغل های قبلی‌شان دیدند؛ آن چیزی بود که برای خود تجسم کرده بودند.

یک شغل قرار نیست از سیاره‌ای دیگر از راه برسد؛ شغل از قبل وجود دارد. فقط باید روی آن تنظیم شوید و به آن وصل شوید. اگر خود را یک کارمند تجسم کنید و با خود بگویید، *من فقط همین‌قدر می‌توانم و نمی‌توانم از این فراتر بروم*، در آن صورت دنبال تصاویر کارمندگونه می‌گردید و طبق

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

همان دست به عمل می‌زنید. اگر به شغلی فکر نکنید، نمی‌توانید به آن برسید. شغل، همان فکر است. هر روز بیدار می‌شوید و فکر می‌کنید، سپس وارد ساختار ذهنی‌تان می‌شوید و کارتان را انجام می‌دهید.

فرد 50000 دلار-درآمدی یک فروشنده بود که خود را با همان میزان حقوق تجسم کرد، پس به دنبال همان رفت. تصور او تصور فراوانی نبود؛ کمبود بود.

مدیر هم در جایی دیگر سمت مدیریت گرفت، و درآمدش هم مثل قبل شد. هر سه مورد تحقیق اساساً در همان سطحی که بودند ماندند.

مثال‌های این چنینی مانع از آن می‌شود که کسی بگوید، "آره، این‌ها همه حرف‌هایی هستند که از هشیاری برتر، معنویت، و تحول‌آفرینی سرچشمه می‌گیرند، حرف‌هایی جالب و خوشایند. من هم اگر وقت و همه‌ی آن چیزها را داشتم همین حرف‌ها را می‌زدم." اینگونه افراد پیام نهفته در این جمله‌ی جیمز آلن را دریافت نکرده‌اند که گفت: شرایط انسان او را نمی‌سازد، بلکه باعث می‌شود توانایی‌هایش آشکار شوند.

تمرکزتان روی چیست؟

بیشتر ما در زندگی نگاه‌مان به گذشته است، که نفس ما را تشویق به این کار می‌کند. نفس نمی‌خواهد ما به درون نظر کنیم و با خود برتر که ما را به حضور در لحظه‌ی اکنون تشویق می‌کند ارتباط برقرار کنیم. ما باید از نگاه کردن به آینه‌ی عقب دست برداریم و به اکنون برگردیم تا ببینیم زندگی‌مان به طرزی نوین و با آزادی حقیقی پیش می‌رود.

می‌توانید با پرسیدن این سوال از خودتان شروع کنید: *چه چیز را می‌خواهم در زندگی‌ام گسترش دهم؟* مثلاً اگر می‌خواهید چیزهای مثبت گسترش پیدا کنند، تا آنجا که می‌توانید مثبت فکر کنید. شما طبق آن تصویر عمل خواهید کرد و مثبت بودن برای‌تان گسترش می‌یابد.

یک بار در تلویزیون داستان شگفت‌انگیزی درباره‌ی ماری توماس، مادر ایسیا توماس، ستاره‌ی بسکتبال تیم دیترویت پیستونز دیدم. او در جایی از صحبت‌هایش گفت، "من فقیر نیستم. بی‌پول بوده‌ام، بدون پول مانده‌ام، اما فقیر نیستم. هرگز هم نبوده‌ام و نخواهم بود." این همان هشیاری‌ای است که من از آن حرف میزنم. اگرتمرکزتان را بجای ناخواسته‌ها روی خواسته‌های‌تان بگذارید، گسترش می‌یابند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

چند سال پیش که یک برنامه‌ی رادیویی اجرا می‌کردم، مردی که حالا یک پزشک بود با برنامه تماس گرفت. او یکی از 14 بچه‌ای بود که در بخشی خیلی فقیر از جامائیکا بزرگ شده بود، ولی مادربزرگش همیشه به او می‌گفت، "ذهن‌ات از هر چیز دیگری قدرتمندتر است." او تماس گرفته بود تا بعضی چیزهایی را که من در برنامه می‌گفتم تایید کند، چون بعضی‌ها در مقابل حرف‌های من مقاومت نشان می‌دادند، "چطور می‌توانی این حرف‌ها را برای افرادی که در شرایط بدی قرار دارند بزنی؟ دلت برای آن‌ها نمی‌سوزد؟" و غیره.

پاسخ می‌دادم، "تمام تمرکز حرف‌های من این است که این‌ها همان افرادی هستند که بیشتر از همه نیاز دارند حرف‌های من را بشنوند. و اینکه اگر خود را بر روی خواسته‌تان متمرکز کنید و هرگز به ذهن‌تان اجازه ندهید از ارزش آن کم کند، آنگاه بر طبق آن دست به عمل می‌زنید و در نهایت از آن شرایط خلاص می‌شوید."

این مردی که تماس گرفته بود به ما گفت که چطور همیشه می‌خواسته دکتر بشود، و همه به این ایده که این پسر فقیر در این دهکده‌ی کوچک در جامائیکا بتواند دکتر شود می‌خندیدند."ولی مادربزرگم همیشه می‌گفت، «هیچوقت فکرش را از سرت بیرون نکن. به هیچ‌وجه آن را رها نکن. فقط آن را در سرت نگه دار، مهم نیست چه می‌شود.»"

او اضافه کرد، من هرگز آن را رها نکردم؛ همیشه به آن فکر می کردم. هر چه بیشتر فکر می‌کردم، بیشتر طبق آن دست به عمل می‌زدم. وقتی طبق آن عمل کردم، کم‌کم بجای یک شغل در دو شغل کار کردم، و بعد شغل سوم، و بعد به سراغ کتاب‌های پزشکی رفتم، و سخت درس خواندم. همه‌ی پولم را پس‌انداز کردم، و بورسیه تحصیلی گرفتم."

این مرد ثابت کرد که ریشه‌ی هر عملی یک فکر است. همه‌ی اعمالش از یک فکر نشأت می‌گرفتند، آن هم این بود، *من می‌خواهم دکتر شوم.* وقتی که این برنامه‌ی رادیویی پخش می‌شد او یک جراح قلب مشهور بود که صاحب یک مطب بزرگ در واشنگتن بود. او ثروتمند شده بود، در عین حال در حرفه‌اش هم بطرز باورنکردنی احساس خوشبختی می‌کرد. و این‌ها همه اتفاق افتادند چون او هرگز فکرش را رها نکرد.

پس در بحث گسترش خواسته‌های‌تان در زندگی، تمرکزتان را روی فکرتان بگذارید، همراه با تصویری قدرتمند، و مشتاق باشید هر کاری را که برای رسیدن به آن لازم است انجام دهید. وقتی این کار را می‌کنید، من را یاد یکی از گفته‌های مورد علاقه‌ام برای همه‌ی زمان‌ها از هنری دیوید

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

ثورو[۲۲]، که در تمام زندگی مرا با قدرت راهنمایی کرده، می‌اندازید: "اگر کسی با اطمینان خاطر در مسیر رویاهایش پیش برود، و تلاش کند زندگی‌ای را که تجسم کرده زندگی کند، با موفقیتی غیرمنتظره روبرو خواهد شد."

❊

[22] Henry David Thoreau نویسنده و شاعر آمریکایی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فصل دهم

مراقبه را یاد بگیرید و ذهن‌تان را آموزش دهید

این موضوع اتفاقی نیست که همه‌ی اساتید بزرگ معنوی ما را به انجام نوعی مراقبه، به هر شکل، تشویق کرده‌اند. در حالیکه افرادی که معنویت بالایی دارند این کار را به صورت منظم انجام می‌دهند، من قویاً مراقبه را برای همه توصیه می‌کنم.

شاید به اشتباه تصور کنید که مراقبه برای شما نیست، بلکه چیزی است که توسط یک استاد معنوی از آسیای شرقی که به دور خودش لنگ می‌بندد ابداع شده است. اگر چنین تصوری دارید، از شما می‌خواهم این مفهوم را دوباره در ذهن‌تان ساختاربندی کنید و بدانید که مراقبه راهی است برای درک اینکه وقتی انجامش می‌دهیم به عالمی دیگر دست می‌یابیم. عالم ذهن را می‌گویم.

وقتی به آن عالم وارد می‌شویم، چیزهای زیادی درباره‌ی خودمان کشف می‌کنیم. بطور مثال، آگاه می‌شویم که چه افکاری مدام در سرمان می‌گذرد و اینکه چقدر "فاجعه‌انگاری" می‌کنیم- و چگونه ذهن‌مان را با مسائلی که اغلب بیهوده، بچگانه، احمقانه، و حتی مخرب هستند اشغال کرده‌ایم.

یادآوری می‌کنم که یکی از کلیدهای دستیابی به آگاهی برتر "خاموش کردن مکالمات درونی" است. شما می‌خواهید ذهنی باز، شفاف و آرام داشته باشید، نه ذهنی که در آن واحد هزاران فکر در آن پرسه می‌زنند. مراقبه به شما کمک می‌کند ذهن‌تان را آرام کنید و صدای خرد الهی‌تان را بشنوید.

اهمیت آموزش

به نظر می‌رسد بیشتر ما بر این باور هستیم که هر چیزی که فکرش را می‌کنیم به نحوی اتفاق می‌افتد و کاری از دست ما بر نمی‌آید. فکری می‌آید، و فقط می‌آید. این چیزی است که من به آن می‌گویم تئوری فکر کوتاه: شما در حال قدم زدن هستید و ناگهان، *وای، این چی بود؟ یک لحظه فکری به ذهنم خطور کرد. نمیدانم چطور اتفاق افتاد. من خوشحال بودم، ولی حالا واقعاً دارم به*

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

چیزهای ناراحت کننده فکر می‌کنم. فکر می‌کنم باید منتظر شوم تا همانطور که سرزده آمدند، سرزده هم بروند. اما به خاطر داشته باشید هر فکری که دارید متعلق به شماست- و خودتان آن را ساخته‌اید. شما خالق افکارتان هستید و این به این معنی است که خالق زندگی‌تان نیز هستید. بدون شک شما می‌توانید ذهن‌تان را آموزش دهید.

ما انرژی زیادی را صرف آموزش خود در انواع حیطه‌ها می‌کنیم. بطور مثال، به خودمان یا دیگران چگونگی کار کردن در مشاغل بی‌شماری را یاد می‌دهیم. یا می‌دانیم که اگر بخواهیم در گلف یا تنیس یا شنا یا تخته نرد خوب بازی کنیم باید تمرین کنیم و آموزش ببینیم. اما از ذهن‌مان که 99 درصد هستی ما را تشکیل می‌دهد غافل هستیم. ما آن را کاملاً نادیده می‌گیریم، گویی هیچ آموزشی برای ذهن وجود ندارد. البته که وجود دارد، و همه‌ی ما می‌توانیم انجامش دهیم.

سال‌ها پیش، به این منظور، یک نیمسال تحصیلی در دانشگاهی در برلین تدریس کردم و راهکاری بسیار کارآمد برای آموزش ذهن در نگاه داشتن خاطرات بکار بردم. در روز اول، از یکی از دانشجویان خواستم در شروع کلاس خودش را معرفی کند. سپس از دانشجوی دوم خواستم اسم نفر اول را که همان لحظه خود را معرفی کرده بود بگوید و بعد خودش را معرفی کند. و من هر بار اسامی را تکرار می‌کردم. از دانشجوی سوم خواستم دو دانشجوی قبلی و خودش را معرفی کند. ما با کل کلاس به همین ترتیب پیش رفتیم. وقتی به دانشجوی هفتادم رسیدیم، او باید همه‌ی افراد حاضر در کلاس را به اسم معرفی می‌کرد، و بعد من اسم هر یک از آن‌ها را تکرار می‌کردم. تکنیک بسیار ساده‌ای بود، یک تمرین تمرکز برای اینکه ذهنم را وادار کنم اسم 70 نفر را در یک ساعت و نیم به خاطر بسپارد.

موضوع این کلاس چگونگی تشخیص اختلالات عصبی بود، و من می‌خواستم به دانشجویان یاد بدهم که می‌توانند با ذهن‌شان کارهایی را که هرگز در خواب هم نمی‌دیدند انجام دهند. تمرین اسامی یک راه ساده ولی کارآمد بود تا به آن‌ها نشان دهد چه چیز برای‌شان ممکن است: دو یا سه هفته بعد، 80 تا 90 درصد کلاس اسامی را به یاد داشتند. در پایان هفته‌ی چهارم یا پنجم، همه همدیگر را به اسم می‌شناختند، و خود را آموزش داده بودند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

برایم خنده‌دار است که خیلی از افراد وقتی به فرد جدیدی معرفی می‌شوند، بلافاصله می‌گویند، "اسم‌تون چی بود؟" آن‌ها بعد از یک دقیقه نمی‌توانند اسم یک نفر را به خاطر بیاورند. فکر می‌کنند به این علت است که حافظه‌ی ضعیفی دارند، اما دلیل واقعی آن این است که آموزش ندیده‌اند. مراقبه راهی عالی برای انجام این کار است.

همانطور که می‌دانید، اینکه یاد بگیریم حافظه‌مان را تقویت کنیم بسیار مفید است. از آن مهم‌تر این است که ذهن خود را از نگرانی، اضطراب، یا دیگر مسائل استرس‌زا خالی نگه داریم. ما می‌توانیم با تمرکز این کار را انجام دهیم و خود را از خلق افکاری که همواره موجب پایین ماندن سطح هشیاری‌مان می‌شوند دور نگه داریم. وقتی مغزمان را تعلیم دهیم، معجزه‌ها دست‌یافتنی می‌شوند.

در لحظه باشید

اگر شما فردی هستید که همزمان به 10 چیز مختلف فکر می‌کنید که باعث ایجاد استرس و اضطراب در جسم‌تان می‌شود، چطور می‌توانید ذهنی خالی و آرام داشته باشید؟ فکر می‌کنید، *باید سر کار بروم، این گزارش را تمام کنم، مالیات‌هایم را بدهم، سر راه برگشتن به خانه برای بچه‌ها موز بخرم، کلاس رقص هم دارند باید آن‌ها را هم به کلاس ببرم.*

کافی است به ذهن‌تان بروید و نگاهی ساده به آن بیاندازید، خواهید دید چه محیط لغزنده‌ای دارد و راحت به این سو و آن سو می‌رود، درمی‌یابید که پر کردن ذهن‌تان با فهرستی بی‌پایان از فعالیت‌ها کاری مضحک و غیرضروری است. اگر جزو افرادی هستید که مراقب مسائل هستید، آن مسائل فارغ از اینکه چقدر نگران‌شان باشید حل خواهند شد. پرسش این است: از لحظه‌ی اکنون چطور استفاده می‌کنید؟ آیا درک می‌کنید هر بار که به افکار اضطراب‌آمیز فکر می‌کنید، در حال انکار لحظه‌ی اکنون هستید؟ بجای اینکه لحظه‌ی حال را به طرزی پربار، ساکت و آرام سپری کنید، بر این باور می‌مانید که نمی‌توانید امروز را بدون اضطراب بگذرانید.

پس اگر بدانید که کارها انجام خواهند گرفت، کارآمدترین، موثرترین، و بی‌دردسرترین راه برای انجام آن‌ها چیست؟ قطعاً عجله کردن راه مناسبی نیست- چون وقتی عجله می‌کنید کارایی‌تان به حداقل

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

می‌رسد. مضطرب می‌شوید و این اضطراب بیشتر اذیت‌تان می‌کند. چیزی را فراموش می‌کنید. از خانه بیرون می‌روید و کلیدها را در خانه جا می‌گذارید.

فرض کنید فقط پنج دقیقه وقت دارید که دوش بگیرید. اگر این کار را با عجله انجام دهید، می‌بینید که کمی بعد از خشک کردن خودتان دوباره عرق کردید. و پی می‌برید که اصلاً لازم نبود زحمت دوش گرفتن را به خودتان بدهید چون دوباره کثیف شده‌اید. می‌توانید همان پنج دقیقه زمان را به شکلی آرام‌تر سپری کنید. می‌توانید همه‌ی مسائل را از ذهن‌تان بیرون کنید و فقط آرامش داشته باشید. بجای اینکه آن پنج دقیقه را با عجله سپری کنید، می‌توانید از آب لذت ببرید. بدن‌تان را بشویید. خودتان را کاملاً خشک کنید. با وجود اینکه همان قدر زمان داشتید، وقتی کارتان تمام شد، دیگر عرق نخواهید کرد.

در عالم مادی، درمی‌یابید که اگر عجله کنید و بشتابید و مملو از هزاران فعالیت مختلف باشید، کارایی‌تان پایین می‌آید. خب، عالم ذهن هم همینطور است. وقتی ذهن‌تان را مملو از کارهای زیادی که باید انجام دهید می‌کنید، و وقت‌تان را بیهوده صرف نگرانی‌های‌تان می‌کنید، ذهن آشفته‌تان بطور کارآمد و موثر عمل نخواهد کرد.

طول یکی از مسیرهایی که مرتباً با ماشین به آنجا رفت و آمد می‌کنم حدود 28 کیلومتر است. من عاشق آن 28 کیلومتر هستم. هزاران چیز برای دیدن هست، و می‌توانم از آن‌ها یادداشت بردارم. می‌توانم شیشه را پایین بکشم و نسیم خنک را احساس کنم. می‌توانم از حضور لذت ببرم. بعد وقتی به محل مورد نظر می‌رسم، اگر قرار باشد گزارشی را تکمیل کنم، کاملاً آماده خواهم بود. وقتی در حال فکر کردن به مالیات‌هایم، یا خریدن موز، یا هر کار دیگری هستم روی گزارش‌هایم کار نخواهم کرد. در اینجا و اکنون خواهم بود.

این چیزی است که مراقبه به شما می‌آموزد- چطور در لحظه، آرام، و شاد باشید. وقتی ذهن‌تان را تعلیم می‌دهید، این کار چیزی نیست که 15 دقیقه در روز انجامش دهید تا فقط برای همان 15 دقیقه چیزی دست گیرتان شود. نه، مراقبه خود را در تمام جنبه‌های زندگی‌تان جاری می‌کند. هرچه آرامش بیشتری داشته باشید، کارآمدتر عمل می‌کنید. هر چه بیشتر عجله کنید و دائم سعی کنید به جایی برسید، احتمال تصادف بیشتر می‌شود، احتمال اینکه با ظاهری ژولیده و بهم ریخته

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

به آنجا برسید بیشتر می‌شود، احتمال بالا رفتن ضربان قلب و ناراحتی معده‌تان بیشتر می‌شود. هیچ‌یک از آن‌ها ثمربخش نیستند و ارزشش را ندارند.

مراقبه به شما یاد می‌دهد که قابلیت و توانایی آن را دارید که از ذهن‌تان به هر روشی که بخواهید استفاده کنید. ناگهان می‌بینید مجبور نیستید به همه‌ی آن افراد دیگری که آرام‌آرام به مرز جنون و دیوانگی می‌رسند ملحق شوید. لازم نیست اوضاع شما مثل آن‌ها باشد.

هدف داشته باشید

یک روز مسابقه‌ی تنیس داشتم و اخیراً در سطح خودم بازی نکرده بودم. در آن برهه، مدتی بود مشغول انجام مراقبه‌ی روزانه بودم، و همان لحظه تصمیم گرفتم از تنیس بعنوان یک نوع مراقبه استفاده کنم. می‌خواستم به برد و باخت، و به امتیاز فکر نکنم، و ببینم می‌توانم از جسمم خارج شوم. یا، بهتر بگویم، از سر راه جسمم کنار بروم، و اجازه بدهم کاری را که می‌دانست، همان ضربه زدن به توپ، را انجام دهد.

همان‌جا در زمین بازی شروع به مراقبه کردم. از درون واقعاً آرام شدم و شروع به قرار دادن خودم در وضعیتی کردم که در آن بسیار سبک می‌شوم و به حواس‌پرتی‌ها توجه نمی‌کنم. کاری که توانستم در حدود 45 دقیقه‌ی بعدی با موفقیت انجام دهم باورکردنی نبود، چون روی کاری که می‌کردم تمام و کمال تمرکز داشتم. امکان نداشت بدنم اشتباه کند. خونسرد و راحت بودم، و این خیلی به من قدرت می‌داد. آن تجربه چنان تکان‌دهنده بود که قبل از اینکه حرفی بزنم خودم را در حال انجام آن دیدم، و نتیجه این شد که تماشاچیان خوشحال و راضی بودند.

مدتی بعد از این مسابقه‌ی تنیس، مجبور شدم گفتگوی ناخوشایندی با یک نفر داشته باشم. تصمیم گرفتم با مراقبه وارد کار شوم، و در نتیجه آن مکالمه تبدیل به تجربه‌ای راحت و هماهنگ شد. من دریافتم آنچه که به آن شخص می‌گفتم هم به نفع او بود هم خودم. آن گفتگو خوب پیش رفت چون به هیچ‌وجه به نتیجه نچسبیدم. فقط اجازه دادم همه چیز جریان یابد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

مراقبه به من کمک کرده آرامش، سکون، و انرژی کسب کنم. یکی از چیزهایی که در این حین کشف کرده‌ام این است که هدف من در این دنیا عشق ورزیدن و خدمت کردن و بخشیدن است، و اینکه باید همه‌ی رفتارها، عملکردها، و افکارم را بر حسب آن‌ها بسنجم: آیا در حال عشق ورزیدن، خدمت‌رسانی، یا بخشش هستم؟ من معتقدم همه‌ی ما در حقیقت برای بخشیدن به اینجا آمده‌ایم؛ نه برای گرفتن. مراقبه از طریق انرژی الهی به ما نشان می‌دهد که ما آمده‌ایم تا به یکدیگر خدمت کنیم و در هماهنگی به سر ببریم.

با تنها 15 دقیقه در روز، شما هم می‌توانید به جایی برسید که در آن فقط هماهنگی را وارد زندگی‌تان می‌کنید. حتی اجازه نمی‌دهید کسی وارد قلمرو هشیاری‌تان شود مگر اینکه با هماهنگی وارد شوند. این یک جور تعهد است برای خودتان و دیگران: *اگر با ناهماهنگی، ناموزونی، خشم، استرس، یا نگرانی بیایید، فقط به جسمم دسترسی خواهید داشت. شما به خود حقیقی من دست نخواهید یافت مگر اینکه با خود عشق، هماهنگی، سکون، یا آرامش به همراه بیاورید. به خود حقیقی‌ام دست نمی‌یابید چرا که نیازی نمی‌بینم فضای روحم را با دعوا و کشمکش اشغال کنم. دیگر به آن نیازی ندارم؛ از آن عبور کرده‌ام. دیگر لازم نیست ثابت کنم می‌توانم از پسش بربیایم یا آن را مدیریت کنم. آن زمان گذشت.*

این من را یاد تجربه‌ای انداخت که یک بار در پرواز میامی به سانفرانسیسکو داشتم. هواپیما تازه وارد باند فرودگاه شده بود که خلبان اعلام کرد نمی‌توانیم پرواز کنیم. باید دوباره به فرودگاه برمی‌گشتیم چون همترازگری که از بال‌های هواپیما محافظت می‌کرد شل شده بود یا به نظر می‌رسید جایی از هواپیما درست کار نمی‌کند. می‌خواستند هواپیما را تعمیر کنند و این باعث می‌شد چند ساعت تاخیر داشته باشیم.

در چنین مواقعی اولین چیزی که به ذهنم خطور می‌کند این است که، *فکر کنم قرار نیست پنج ساعته به سانفرانسیسکو برسی.* از آن گذشته، وقتی اجداد من می‌خواستند از میامی به سانفرانسیسکو بروند، چهار ماه طول می‌کشید، و از نظر آن‌ها خیلی هم به موقع بود. اگر نصف افراد در آن سفر زنده می‌ماندند، سفر خوبی بود. پس اگر سفرم سه ساعت یا بیشتر هم تاخیر داشته باشد، اشکالی ندارد. بعلاوه، اگر ترازگر هواپیما- یا هر چیزی که چیز دیگری را تراز می‌کند- کار نمی‌کند، من

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

می‌خواهم به فرودگاه برگردم. مایل نیستم خودم را برای آن عصبانی کنم. این بخشی از تسلیم و در آرامش به سر بردن است.

وقتی خلبان موضوع را اعلام می‌کرد من و مهماندار داشتیم صحبت می‌کردیم. اوگفت، "آه، این چیزی است که از آن می‌ترسم."

"چی شده؟"

"این افراد را ببین. همه‌ی آن‌ها در حال پیاده شدن از هواپیما یک حرف تند و ناخوشایند به من خواهند گفت. آن‌ها ایرلاین و من را سرزنش خواهند کرد."

گفتم، "ولی تو نباید به آن حرف‌ها اجازه‌ی ورود بدهی."

"منظورت چیست؟"

به او گفتم، "تو دو تا بسته‌بندی داری که تو را در برابر هر کس که بخواهد با ناهماهنگی به تو نزدیک شود محافظت می‌کند. یک بسته بندی داری که اونیفورمت است. و این اونیفورم روی بسته‌بندی دیگر قرار دارد، که آن بدن توست. هر دوی آن‌ها از خود حقیقی تو، که طرز فکر و نحوه‌ی برخورد تو با همه‌ی این مسائل است، محافظت می‌کنند و آن را می‌پوشانند.

"هر بار که کسی حرفی منفی به تو زد، میتوانی آن را پیغامی به اونیفورم، یا بسته‌بندی‌ات قلمداد کنی. می‌توانی به خودت یادآوری کنی، *این من نیستم. آن‌ها با من حرف نمی‌زنند. با آن چیزها به من دسترسی پیدا نمی‌کنند. نمی‌توانند به آن برسند. اجازه نمی‌دهم کسی به خود حقیقی‌ام دست پیدا کند مگر اینکه با عشق و هماهنگی بیاید.* همینطور که داری به کسی می‌گویی که واقعاً متاسفی، می‌توانی به خودت بگویی، *دست‌شان به من نرسید. با آن حرف‌ها به من دست پیدا نمی‌کنند."*

همانطور که انتظار می‌رفت، او آن‌جا ایستاد و مردم را نگاه می‌کرد که دسته‌دسته از هواپیما پیاده می‌شدند، و خیلی از آن‌ها حرف تندی هم به او می‌زدند. هر بار، او لبخندی می‌زد و آن‌ها را راهنمایی می‌کرد چطور از ایرلاین کمک بگیرند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

من عقب ایستادم تا ببینم او چکار می‌کند. وقتی آخرین نفر پیاده شد، او به من گفت، "باورکردنی نبود. این اولین بار بود که در چنین شرایطی اجازه ندادم چیزی ناراحتم کند."

گفتم، "هرگز نباید اجازه بدهی چیزهایی مثل این وارد زندگی‌ات شوند. هرچه بیشتر آن‌ها را از خودت دور نگه داری، بیشتر به خودت این حق را می‌دهی که فقط آنچه را می‌خواهی وارد هشیاری‌ات کنی. این انتخاب همیشگی من است. مثلاً وقتی حین رانندگی کسی به من دشنام می‌دهد، آن را به خودم نمی‌گیرم. در عوض، فکر می‌کنم، *آه، اون همینه، و داره به جسم من عکس‌العمل نشون میده.* اگر کسی با عشق، آرامش، متانت، شادی، آسودگی، و این دست احساسات به سمت من بیاید، به تمامیت من دست می‌یابد. من هم همان چیزها را به آن‌ها برمی‌گردانم. تو به هر چه که می‌خواهی اجازه‌ی ورود می‌دهی."

این کاری است که یک ذهن آرام برای شما انجام می‌دهد. مراقبه به شما اجازه می‌دهد که آنچه را می‌خواهید به خود برترتان راه دهید.

مزایای روزمره‌ی مراقبه

برایم جالب است که ما می‌توانیم با چشمان بسته در یک اتاق تاریک نور ایجاد کنیم. در واقع برای آفرینش نور به چشمان‌مان نیازی نداریم، ولی بطور قطع به ذهن‌مان نیاز داریم. چنانچه تردید دارید که ذهن شما قادر است روشنایی- یا رنگ، بو، و صدا- ایجاد کند، به یاد داشته باشید که ما همیشه این کار را در خواب، که حالتی از فکر محض است، انجام می‌دهیم. وقتی مراقبه می‌کنید، می‌خواهید ذهن‌تان را به همان جایگاه برسانید.

اولین چیزی که می‌خواهید به خودتان آموزش دهید رسیدن به یک حالت خود-هیپنوتیزمی است. در این حالت شما وارد چیزی می‌شوید که به آن "حالت آلفا" گفته می‌شود.

از آنجا می‌فهمید به حالت آلفا رسیده‌اید که وقتی دست‌ها و بازوهای‌تان را بلند می‌کنید احساس سبکی می‌کنید. یا اینکه ناگهان احساس می‌کنید سرتان کاملاً وزنش را از دست داده است، گویا دارید جسم‌تان را ترک می‌کنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

وقتی به رفتن به حالت آلفا عادت کردید، می‌توانید موضوعاتی برای خود برترتان مطرح کنید. ممکن است سوالاتی درباره‌ی زندگی‌تان، کشمکش‌هایی که شاید با فرزندان‌تان دارید، روابط‌تان، یا اینکه کجا بروید، چه نوع تصمیماتی بگیرید، و هر چیزی مثل این‌ها بپرسید.

وقتی وارد حالت مراقبه‌ای می‌شوید، اتفاقی که می‌افتد این است که شما این دنیای مادی را ترک می‌کنید و وارد دنیای غیرمادی و بی‌بُعدی می‌شوید. آنگاه می‌بینید که شما مشاهده‌گر هستید، خود را در حالیکه فکر می‌کنید و به فکرتان عکس‌العمل نشان می‌دهید نظاره می‌کنید. می‌توانید از خودتان بپرسید، *راه چاره چیست؟ چکار می‌توانم بکنم؟ چرا این برای من یک معضل است؟ چرا این را در زندگی‌ام خلق می‌کنم؟ چرا اینقدر با همسرم سخت کنار می‌آیم؟ چرا مدام با این فرد بخصوص در محل کار تضاد پیدا می‌کنم؟ چه چیزی در من هست که باعث میشود همیشه با شکست روبرو شوم؟* پاسخ‌ها یکی‌یکی می‌آیند، و از سوی خود برترتان، از سوی الوهیت بر صفحه‌ی هشیاری‌تان نقش می‌بندند.

حال، این حقیقت که چطور این را در زندگی روزمره‌ی خودتان بکار می‌گیرید پایه و اساس بیداری است. می‌توانید قبل از ملاقات با یک ارباب رجوع مراقبه کنید و ببینید می‌خواهید کارها چطور پیش بروند. عمل‌ها و عکس‌العمل‌های دیگران دست شما نیست، چون به خودشان مربوط می‌شود، ولی کنترل اعمال خودتان در دست خودتان است. وقتی با خودتان در صلح باشید و وابسته به نتیجه نباشید، روی عکس‌العمل افراد نسبت به خود تاثیر می‌گذارید. تمرکز شما روی این سوال است که *چطور می‌توانم به این فرد خدمت کنم؟* نه اینکه *به من چه می‌رسد؟* این کار را می‌توانید در همه‌ی روابط‌تان بکار بگیرید: در ذهن خودتان در جستجوی زیبایی و شادی باشید، و ببینید می‌خواهید آن روابط چگونه باشند.

در اوایل تمرین منظم مراقبه، چنان احساس خوبی نسبت به هر کس که می‌دیدم پیدا کرده بودم که در پوست خودم نمی‌گنجیدم. فقط به آن‌ها نگاه می‌کردم و فکر می‌کردم، *آه، او فوق‌العاده است!* این ارتباط را با هر کس که با او رو در رو می‌شدم داشتم، از اعضای خانواده‌ام گرفته تا افراد کاملاً غریبه. یک جمله از بلز پاسکال[۲۳] هست که می‌گوید "تمام مشکلات بشریت از این ناشی می‌شود

[23] Blaise Pascal ریاضی‌دان، فیزیکدان، و فیلسوف فرانسوی که در سال‌های پایانی عمر کوتاهش به الهیات روی آورد

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

که انسان نمی‌تواند تنها در یک اتاق در سکوت بنشیند،" و من معنی حرف او را می‌فهمم. وقتی از آن حالت ارتباط بیرون می‌آمدم هرگز نمی‌توانستم تصورش را بکنم که بخواهم به کسی آسیبی برسانم.

برای شروع این کار می‌توانید چشمان‌تان را ببندید و به جایی ساکت بروید. اگر فرصت انجام مراقبه را ندارید در واقع تنها کاری که باید بکنید این است که این کار را یک ساعت قبل از خواب انجام دهید، چرا که باعث می شود چنان احساسی از آسایش و راحتی به شما دست بدهد که تاکنون تجربه نکرده‌اید. مراقبه‌ی قبل از خواب، به شما هشت ساعت خواب عمیق و انرژی‌بخش هدیه می‌کند. این‌قدر قدرت دارد.

گفته می‌شود این کار حتی شیمی بدن‌مان را هم تغییر می‌دهد. شما می‌توانید با استفاده از مراقبه خود را به حالت سرخوشی، زیبایی و سرمستی که افراد اینقدر ناامیدانه در داروهای شیمیایی به دنبال آن هستند برسانید. من فکر می‌کنم آموزش قدرت ذهن بخصوص به افراد جوان مفید خواهد بود، تا وسوسه نشوند به دنبال آزادی جعلی بروند. در مورد خود من، مراقبه همیشه باعث ایجاد حسی شگفت‌انگیز از آرامش و هماهنگی برایم شده است. این یک احساس باشکوه است، مثل اینکه واقعاً با خدا در تماس باشید.

مانترای چمن‌زن

داستان قشنگی هست که در آن مردی از صدای بوق ماشینی که برای همسایه بغلی بوق میزد اذیت می‌شد. او به همسرش گفت، "اگر قدرت جادویی داشتم، می‌توانستم هر بار که آن ماشین به اینجا می‌آید هر چهار چرخش را پنچر کنم. یا می‌توانستم روی آن بوق یک خفه کننده بگذارم تا حتی نتوانم صدای آن را بشنوم." همسرش در جواب گفت، "نه. اگر قدرت جادویی داشتی، آن صدای بوق اصلاً تو را اذیت نمی‌کرد."

آرام کردن ذهن‌تان به این معنی است که شما دیگر با چیزهای اطراف‌تان تحت تاثیر قرار نمی‌گیرید. بعنوان نمونه، می‌توانید مسابقات قهرمانی تنیس آمریکا را تماشا کنید، که درست نزدیک فرودگاه

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

لاگوردیا برگزار می‌شود. من همیشه وقتی می‌بینم بازیکنان بدون اینکه حواس‌شان با سرو صدا و پرواز جت‌ها بالای سرشان پرت شود بازی می‌کنند شگفت‌زده می‌شود.

این مرا یاد اتفاقی که چند سال پیش وقتی با خانواده‌ام برای تعطیلات به هاوایی رفته بودیم می‌اندازد. من هفت روز پیاپی، ساعت 5:30 صبح بیدار می‌شدم و به محوطه‌ای پوشیده از چمن در نزدیکی هتل‌مان می‌رفتم تا مراقبه کنم. یک روز روی زیراندازم نشسته بودم، و در حالت خلسه به سر می‌بردم. احساس می‌کردم یک انرژی الهی در ستون فقراتم بالا و پایین می‌رود، و این خیلی حس خوبی به من می‌داد. ناگهان این صدا را شنیدم. *وررم وررم. وررم وررم.* به بالا نگاه کردم، مردی با ظاهری خشن، سیگار به دهان و با بازوهای خالکوبی شده دیدم. فهمیدم با اینکه صبح خیلی زود بود، او قصد داشت چمن‌ها را کوتاه کند. اولین فکری که به ذهنم آمد این بود، *آه، نه.* بلند شدم، زیراندازم را جمع کردم و خواستم بروم. بعد ناگهان شهودم به من گفت، "برگرد. برگرد و از این فرصت استفاده کن. این یک تجربه‌ی ماوراءالطبیعی است." من این کلمات را با گوش‌هایم نمی‌شنیدم؛ یک چیز درونی بود.

فکر کردم، *ها؟* دوباره زیرانداز را پهن کردم و در عرض حدوداً دو دقیقه دوباره وارد حالت مراقبه شدم. شهودم گفت، "از ماشین چمن‌زنی بعنوان مانترا استفاده کن." پس هر بار که صدای وررم وررم وررم را می‌شنیدم، با خودم فکر می‌کردم، *اوه، آره.* به آن حالت خلسه برگشتم.

مردی که چمن‌ها را کوتاه می‌کرد کنار زیراندازم آمد، درحالیکه صدا به طرز باورنکردنی بلند بود. فکر کردم، *خدایا، من حضور دارم و گوش می‌کنم، ولی تو چرا باید این شخص را ساعت 6 صبح بالای سر من بفرستی؟ فهمیدم، یک امتحان است.*

بعد از حدود 10 دقیقه او کارش بالاخره تمام شد، و من از این بابت خوشحال. دوباره داشتم به آن جای دنج برمی‌گشتم که بلندترین صدایی که در عمرم شنیده‌ام به گوشم رسید. دوستم این بار با یک ماشین لبه‌کش برگشته بود. خدا را شاهد می‌گیرم که این مرد تصمیم گرفته بود زیرانداز من را لبه‌کشی کند. *برررررررررررررررر.*

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فکر کردم، *باشه، خدایا. از این لبه‌کش بعنوان مانترا استفاده می‌کنم. اینجا می‌مانم. باید از این درسی بگیرم.* او درست از کنار زیراندازم رد شد، *برررررررررررررر.* من ادامه دادم. اجازه ندادم حواسم را پرت کند. حدوداً نیم ساعت به همین منوال گذشت، ولی هرچه صدای ماشین لبه‌کش بلندتر می‌شد، تمرکز برایم راحت‌تر می‌شد.

او کارش را تمام کرد و من مراقبه‌ام را. شرط می‌بندم فکر کرد، *پسر، این یارو یا نشئه است یا مُرده. یکی از این دو تا.* واقعاً هم احساس می‌کردم از نشئگی درآمده ام. وقتی از مراقبه تمام می‌شوید، انگار می‌توانید پرواز کنید. می‌توانید هر کاری بکنید، و تمام چیزی که دارید عشق و هماهنگی و آرامش برای خودتان و دنیاست. هیچ‌کس و هیچ‌چیز تکان‌تان نمی‌دهد، هرچه می‌خواهد باشد.

وقتی به سمت آن مرد رفتم، می‌توانستم ترس را در او ببینم. این را هم در نظر داشته باشید که من حدود 30 سانتی‌متر از او بلندتر بودم. احتمالاً فکر کرد، *همینو می‌خواستم، این یارو می‌خواد با من دعوا کنه.* دستم را در جیبم بردم و حدود 8 دلار در آن پیدا کردم و آن‌ها را به او دادم. گفتم، "خیلی ممنونم که اینجا بودی. من امروز واقعاً به تو نیاز داشتم." جوری نگاهم کرد که انگار می‌گفت، *نمی‌فهمم اینجا چه خبره*، ولی من لبخند زدم و دور شدم.

این اتفاق به بهترین شکل به من نشان داد و ثابت کرد که وقتی زندگی به تو لیمو ترش داد می‌توانی با آن لیموناد درست کنی. من آن روز یاد گرفتم که هرچه برایت پیش می‌آید، ذهنت قدرت دارد آن را به چیزی که می‌خواهی تبدیل کند. چمن‌زن‌ها هر روز وارد زندگی همه‌ی ما می‌شوند. خب، اینکه با آن‌ها چکار کنیم و چطور مدیریت‌شان کنیم راه رسیدن به تحول فردی ما را می‌سازد.

❋

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فصل یازدهم

در روشنایی زندگی کنید

رام داس[۲۴] داستان جالبی تعریف می‌کند که من آن را خیلی دوست دارم. این داستان درباره‌ی استاد معنوی‌اش است که رام سال‌ها در هندوستان در کنار او زندگی و کار می‌کرد، مردی که رام معتقد بود از نظر معنوی وارسته‌ترین فردی بود که در عمرش دیده بود.

در آن زمان داس همراه با تیموتی لیری[۲۵]در حال انجام یک سری آزمایشات بود، به همین منظور سه عددقرص ال‌اس‌دی (داروی روان‌گردان) با خودش داشت. او می‌گفت، "آن سه قرص می‌توانست یک اسب را برای چندین روز آرام نگه دارد." او قصد داشت این قرص‌های ال‌اس‌دی را طی چند ماه، هر بار یک یا دو میکروگرم، مصرف کند.

استادش به او گفت، "داروی جالبی داری...بده ببینم." رام داس قرص‌ها را به او نشان داد ولی هشدار داد، "نباید هر سه آن‌ها یک جا بخورید. فقط چند میکروگرم از یکی از آن‌ها کافی است تا شما را به حالت دلخواه برساند."

استادش هر سه قرص را برداشت، آن‌ها را در دهانش گذشت و قورت داد. او به زیر لحافش رفت، و بعد بیرون آمد و به همان کارهای قبلی‌اش ادامه داد. سپس لبخند زد و گفت، "باز هم داری؟ به نظر میرسه اثر نمیکنه."

---

[24] Ram Dass استاد عرفان و روانشناس آمریکایی

[25] Timothy Leary روانشناس و نویسنده‌ی آمریکایی که مدافع استفاده از داروهای روان‌گردان برای مقاصد خاص و درمانی در شرایط کنترل‌شده بود.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

رام داس پی برد که داروها به هیچ‌وجه روی استادش اثر نداشتند. او این نتیجه را گرفت، که یکی از بزرگ‌ترین خط مشی‌هایی است که در این زمینه شنیده‌ام: "وقتی در حال حاضر در مقصد هستی، نیازی نیست سوار اتوبوس بشوی تا به آنجا برسی." به عبارت دیگر، وقتی کسی خودش در عالم معنوی به سر می‌برد، نیازی ندارد که چیزی او را به آن عالم ببرد.

برای ما دانستن اینکه "چطور به مقصد برسیم" به معنای انجام چیزهایی است که در این کتاب راجع به آن‌ها صحبت کردیم. این زمانی است که ما با خیال راحت در جایی هستیم که قویاً متعلق به ماست، وقتی که درمی‌یابیم افکار از خود ما سرچشمه می‌گیرند، یعنی ما خالق زندگی خودمان هستیم. می‌دانیم که جسم ما به سادگی از بین می‌رود، ولی فکر از بین نمی رود، پس خود حقیقی ما هرگز نمی‌میرد.

وقتی واقعاً بیدار هستید، یعنی بیداری معنوی بالایی دارید، می‌فهمید که اگر همیشه دنبال چیزی بروید، آن چیز از شما دوری می‌کند. این در مورد همه‌ی مسائل زندگی صدق می‌کند. مثلاً موفقیت: این زیاد پول درآوردن نیست که از کسی فرد موفق می‌سازد. بلکه، یک فرد موفق موفقیت را وارد هر کاری که انجام می‌دهد می‌کند، و به احتمال زیاد پول فقط یکی از منافعی است که در نتیجه‌ی آن کسب می‌کند.

روشنگری هم همینطور است. روشنگری چیزی است که شما وارد همه‌ی تعاملات‌تان، روند افکارتان، و تجربیات زندگی‌تان می‌کنید. این واقعاً یک نوع طرز فکر یا رویکرد زندگی است. این طرز فکر یا رویکرد به راستی همان رویکرد "زندگی کردن در روشنایی" است، و بدین معنی است که شما در حال حرکت به سمت خودتان هستید. هرگز از خود دور نمی‌شوید، و در خودتان و آنچه هستید کمال را می‌بینید. جهان هستی را زیر سوال

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

نمی‌برید. همه‌چیز و همه‌کس را دقیقاً در همان جایی که باید باشند می‌بینید. قضاوت و منفی‌بافی در شما جایی ندارد. یک انسان متعادل هستید.

روشنگری حالتی از ذهن است که وقتی به آن دست می‌یابید، وقتی خود و کمال خود را می‌پذیرید، دیگر نیازی نیست تلاش کنید. چون اصولاً در "مقصد" هستید.

همه‌چیز کامل عمل می‌کند

به این فکر کنید: اگر یک لقمه غذا در دهان بگذارید و شروع به جویدن کنید، کارهای زیادی باید انجام دهید تا آن غذا جذب بدن‌تان شود. فرض کنیم یک قاشق سالاد خوردید، و حالا در دهان‌تان کاهو و گوجه‌فرنگی دارید. خب باید کمی هم بزاق به آن اضافه کنید تا به شما در خوردن آن‌ها کمک کند. بزاق را شما ترشح نمی‌کنید؛ بدن‌تان خودش دقیقاً می‌داند چکار باید بکند. وقتی عمل بلعیدن را انجام می‌دهید، مجبور نیستید مراقب حرکات مری‌تان باشید تا مطمئن شوید غذا پایین می‌رود، نه بالا.

اینطور نیست که گوجه‌فرنگی‌ها و تکه‌های بزرگ کاهو در بدن‌تان شناور باشند و بگویند، "خب کجا باید بریم؟" شما آن‌ها را می‌جوید، و انواع مختلفی از آنزیم‌ها به تکه‌های غذا حمله می‌کنند. غذا دقیقاً به جایی که باید می‌رود، از دستگاه گوارش عبور می‌کند و بعد به همه‌ی بخش‌های مختلف بدن می‌رسد. هر بخش از بدن‌تان مواد مغذی مناسب را دریافت می‌کند بدون اینکه لازم باشد شما کاری انجام دهید.

شما راه نمی‌روید و بگویید، "آه خدایا، خیلی کار دارم. باید همه‌ی کارهای هضم را انجام دهم. باید مطمئن شوم که لوزالمعده و اثنی‌عشرم کار می‌کنند." شما مشغول انجام هیچ‌یک از این‌ها نمی‌شوید. همه‌ی این کارها با هماهنگی و بطور کامل صورت می‌گیرند.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

قلب شما می‌تپد، و در هر روز این عمل تپیدن را هزاران بار انجام می‌دهد. نیازی نیست برای اینکه قلب‌تان کامل کار کند به آن بگویید خون را بالا بکشد. لازم نیست هیچ‌یک از آن کارها را انجام دهید.

روشن‌بینی هم همینطور است: شما وارد هماهنگی می‌شوید و عملکردتان رو به بهبودی می‌رود. آنچه از شما یک انسان می‌سازد صرفاً اتفاق می‌افتد. همه‌چیز خوب پیش می‌رود. مجبور نیستید راه بروید و فکر کنید، *آیا این پاسخ روشن‌گرایانه است؟ آیا اینجا از هشیاری برترم استفاده می‌کنم؟ نمی‌دانم به حد کافی معنوی هستم یا نه؟*

همان‌قدر که مجبور نیستید قلب‌تان را به تپش دربیاورید یا دستگاه گوارش‌تان را به کار بیاندازید، مجبور به انجام هیچ‌یک از کارهای فوق هم نیستید. اگر در هماهنگی به سر ببرید همه چیز کامل پیش می‌رود. وگرنه، مثل این است که بخواهید گوجه‌فرنگی و کاهو را به مکان درست هدایت کنید. این کار شما را گیج و سردرگم می‌کند.

اگر تلاش می‌کردید قلب خود را به تپش دربیاورید نمی‌توانستید. شما بطور طبیعی به آن اجازه می‌دهید این کار را انجام دهد. در جهان هستی هم باید به خودتان به همین شکل نگاه کنید- به خودتان اجازه دهید که کامل باشید. راهش این است که تمرکزتان روی خودتان باشد در عین اینکه به همه عشق و احترام می‌دهید.

این قوانین جهان هستی که در اینجا از آن‌ها صحبت می‌کنیم همان قوانینی هستند که برای دستگاه گوارش یا گردش خون شما در کارند. آنزیم‌های لازم هر لحظه ترشح می‌شوند، و همه‌چیز در کمال رخ می‌دهد. بر همه‌ی کارهایی که می‌کنیم یک سری قوانین و مقررات خاص حاکم‌اند، از نحوه‌ی ارتباط برقرار کردن با دیگران گرفته تا چگونگی عملکرد بدن‌مان.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

افراد گاهی اوقات بعد از شنیدن سخنرانی‌ها یا خواندن کتاب‌های من، به سراغم می‌آیند و می‌گویند، "من هم به دنبال حقیقت هستم." آن‌ها خیال می‌کنند من به این دلیل به اینجا رسیده‌ام که درباره‌ی حقایق، اصول، و قوانینی از جهان هستی حرف می‌زنم که آن‌ها از آن دورند. این برایم یک جورایی جالب به نظر می‌رسد، بنابراین پاسخ می‌دهم، "من دنبال حقیقت نیستم. دنبال هیچ‌چیز نیستم. من در حال تحول، عبور از رویا، و لذت بردن از آن هستم. من در تلاش هستم که این طرز فکر را وارد همه‌ی جنبه‌های زندگی‌ام کنم."

وقتی با این قوانین متعالی هماهنگ می‌شوید، در روشن‌بینی به سر می‌برید. شما در جستجوی آن نیستید. مجبور نیستید آن را درک کنید یا با آن موافق باشید. فقط باید بدانید که وجود دارد. در حقیقت، روشن‌بینی چیزی نیست جز پذیرش بی چون و چرای هستی.

تمایل شما به بهتر کردن اوضاع هم بخشی از هستی است، بنابراین یاد می‌گیرید که با آن هم‌سو شوید. هرگاه تمرکزتان روی بهتر کردن اوضاع باشد- مثل کمک کردن، خدمت رسانی، گسترش عشق- و بتوانید آن را به دنیای بیرون منتقل کنید، بخشی از هشیاری و بیداری معنوی هستید.

مراحل سه‌گانه‌ی روشن‌بینی

من پی برده‌ام که روشن‌بینی دارای سه مرحله‌ی مشخص است. مرحله‌ی اول یادگیری از طریق واپس‌نگری[۲۶] است. بعنوان مثال، یاد زنی می‌افتم که به من گفت: "ده سال پیش

[26] در مقابل آینده‌نگری

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

همسرم از سر کار به خانه آمد و گفت «می‌خواهم از تو جدا شوم»، و خانه را ترک کرد. من شدیداً ناراحت و شوکه شدم. سال‌ها این موضوع در باورم نمی‌گنجید. اما اکنون که به عقب نگاه می‌کنم می‌بینم جدایی ما مهم‌ترین نقطه‌ی عطف زندگی من بود. من موهبت آن را می‌بینم." او بعد از سال‌ها رنج کشیدن به این درک رسیده بود که جدا شدن همسرش از او یک موهبت بود، نه مصیبت. به عبارت دیگر، این مرحله از روشن‌بینی از طریق ادراک عمیق گذشته صورت می‌گیرد. مدتی طول می‌کشد تا به این درک برسید که در هر مانعی فرصتی وجود دارد.

در مرحله‌ی بعدی به این درک می‌رسید: می‌فهمید هرچه در زندگی سر راه‌تان قرار می‌گیرد یک نعمت است. می‌بینید که این یک عبارت احساسی الکی برای خودیاری نیست. در واقع، چیزی که موضوع صحبت من در این کتاب خودیاری نیست، *خودشناسی* است که خیلی فراتر از خودیاری است.

وقتی شروع به شناخت خود می‌کنید- وقتی استعدادهای متعالی خود را کشف می‌کنید- می‌فهمید هرچیزی که به سمت‌تان می‌آید فرصتی در خود دارد، حتی اگر مانع به نظر برسد.

فکر می‌کنید: *نمی‌دانم چرا این اتفاق افتاد؟ نمی‌دانم چه درسی برای من دارد؟*

ممکن است هنوز در رنج باشید، ولی این رنج زودگذر است و دوام نمی‌آورد. مثلاً ممکن است به جای 10 سال، 10 هفته، 10 روز، یا 10 دقیقه طول بکشد تا از یک موقعیت چالش‌برانگیز عبور کنید.

رنج همیشه در سطح جسم اتفاق می‌افتد چون از فکر نشات می‌گیرد. از آنجاییکه می‌دانید به هر چه فکر کنید گسترش می‌یابد، یاد می‌گیرید که بر روی منفی‌ها تمرکز نکنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فرض کنید در حال گذر از یک طلاق، شرایط بد مالی، یک بیماری، یا مرگ یکی از اعضای خانواده، یا هر چیز دیگر قرار دارید. حال اینطور به آن نگاه می‌کنید، *می‌توانم از این درسی بگیرم. می‌توانم رشد کنم. می‌توانم فراتر بروم و از آن رد شوم.*

ذهن‌تان روی آن متمرکز است، نه سوالاتی مثل، *چرا این اتفاق برای من می‌افتد؟ یک روز خواهم فهمید، ولی امروز نمی‌دانم. این شرایط آنقدر وحشتناک است که ده سال طول می‌کشد تا از افسردگی خلاص شوم.* دیگر به آنجا نمی‌روید. چنین افکاری متعلق به زمان دیگری در گذشته‌تان هستند. شما با استواری در مرحله‌ی دوم قرار دارید.

افراد می‌پرسند، "اگر مرحله‌ی دوم این است، دیگر چه می‌ماند؟" خب، سومین مرحله‌ی روشن‌بینی زمانی اتفاق می‌افتد که بتوانید با مسائل روبرو شوید. مسائل می‌آیند، شما آن‌ها را در ذهن‌تان مجسم می‌کنید، و بعد تصمیم می‌گیرید کدام‌یک از آن‌ها را وارد عالم مادی کنید.

مثلاً، فرض کنید در یک رابطه هستید و طرف شما حرف ناراحت‌کننده‌ای به شما می‌زند. این را می‌دانید که اگر فلان جواب را به او بدهید، او هم برمی‌گردد فلان جواب را می‌دهد. بعد یکی شما می‌گویید، یکی او می‌گوید- می‌توانید همه‌ی آن را در ذهن‌تان مجسم کنید، و از پیش با آن روبرو شوید. حتی می‌توانید ببینید این مساله چطور باعث می‌شود از جا در بروید، و هر دوی‌تان دو-سه روز پکر باشید، با هم حرف نزنید، با داد و هوار از خانه بیرون بروید، یا هر کاری که افراد وقتی با هم قهر هستند انجام می‌دهند.

باز هم همه‌ی ماجرا را مجسم می‌کنید و می‌دانید که لازم نیست اجازه دهید این‌ها اتفاق بیافتند. دیگر مجبور نیستید حق را از او بگیرید، و آن را به خودتان بدهید. این‌جا حق و ناحقی وجود ندارد. همه چیز را مجسم می‌کنید، و با این کار تصمیم می‌گیرید که نباید این مشاجره را وارد عالم مادی کنید. شما با آن روبرو شدید؛ کار تمام است. تمام ماجرا

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

در ذهن‌تان مجسم شد. از ذهن‌تان استفاده می‌کنید تا ماجرا وارد عالم مادی،یعنی زندگی‌تان، و رفتاری که می‌دانید به نفع هیچ‌یک از شما نیست *نشود*.

در روابط، این بدین معنی است که نیاز به برحق بودن را رها کنیم و در عوض تفاوت‌ها را جشن بگیریم، و قبول کنیم که می‌توانیم در صورت نیاز تا آخر عمر با آن‌ها هم‌عقیده نباشیم. برای رسیدن به این نقطه نیازی نیست به سن خاصی برسید- در هر زمان از زندگی می‌توانید آن را یاد بگیرید.

شما حین طی کردن مراحل روشن‌بینی، در مرحله‌ی اول، بازیگری هستید که توسط اتفاقات، شرایط و دیگر افراد کارگردانی میشود، و در مرحله‌ی دوم خودتان کارگردان می‌شوید. سپس در مرحله‌ی سوم تولیدکننده هم می‌شوید. اکنون شما بازیگر، کارگردان و تولیدکننده‌ی کل زندگی‌تان هستید، و همه‌ی این‌ها را با ذهن‌تان انجام می‌دهید. اگر نیاز به انتقالی شغلی باشد که زمانی برای آن دست و پا می‌زدید، می‌توانید ببینید چه پیش خواهد آمد. اگر ساکن آتلانتا هستید ولی لازم است به هاستون بروید، می‌توانید خودتان را ببینید که خانه‌تان را می‌فروشید و با ماشین به تگزاس می‌روید تا این کسب و کار جدید را شروع کنید.

وقتی همه‌ی این ها را مجسم می‌کنید واقعاً می‌توانید نتیجه را ببینید، چون به هرچیزی که فکر کنید گسترش می‌یابد. اگر تصویر دقیقاً طبق خواسته‌تان نبود، شما از قبل با آن روبرو شده‌اید و در هر صورت به هاستون نمی‌روید. یا شاید تصمیم بگیرید نقل مکان کنید چون به آن به چشم یک تجربه‌ی هیجان‌انگیز و فوق‌العاده و فرصتی برای کاری جدید نگاه می‌کنید.

همانطور که گفتم شما می‌توانید از ذهن‌تان استفاده‌های خارق‌العاده‌ای داشته باشید. در محل کار، خواهید دید چطور می‌توانید پیش‌بینی کنید که اگر به طرز خاصی به رئیس

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

یا همکارتان واکنش نشان دهید، *اگر این حرف را بزنم یا این کار را بکنم آن‌ها از کوره در می‌روند. دیگر نمی‌خواهم به آن مرحله برسم. بجای رفتار الف، ب، ج، یا د، همه‌ی آن‌ها را در ذهنم انجام داده و نتیجه‌اش را دیده‌ام. نمی‌خواهم کار به آنجا بکشد. دیگر نمی‌خواهم جسمم را وادار کنم دنبال آن رفتارها برود، پس جلوی آن را می‌گیرم.* مثل این است که با ذهن‌تان زندگی خود را خلق می‌کنید.

راه حل برد- برد

فرد کاملاً آگاه و بیدار پا را از موفقیت فراتر نهاده است. در جوامع غربی موفقیت بیشتر به معنی جمع کردن دارایی و برنده شدن است تا کامیابی. می‌توان گفت در اینجا همیشه موفقیت یعنی بهتر از دیگران بودن یا بیشتر از دیگران به دست آوردن. این بیشتر یک موضوع فرهنگی است و نمی‌توان به آن خرده گرفت. ولی شما این برداشت را می‌کنید که موفقیت، کامیابی و عملکرد خوب یعنی یک نفر باید ببازد تا شما برنده شوید. وقتی به روشن‌بینی می‌رسید یاد می‌گیرید که باید با رویکرد برد-برد وارد مبارزه شوید. گرچه این رویکرد در تجارت تبدیل به یک شعار و فلسفه شده، می‌توانیم آن را در هرگونه روابط بین فردی هم بکار ببریم.

من شدیداً براین باور هستم که وقتی وارد یک رابطه‌ی عاشقانه می‌شوید، عاشق ویژگی‌هایی در فرد مقابل می‌شوید که در خود ندارید. از آن گذشته، اینکه عاشق فردی شوید که دقیقاً ویژگی‌های خودتان را دارد یک رابطه‌ی بیهوده است. شما آن‌ها را دارید؛ بیشتر از آن را می‌خواهید چه کنید؟

ولی افراد می‌گویند، "آه، ما خیلی تفاهم داریم. او چیزی می‌گوید، من هم با او موافقم؛ دوست دارد این کار را بکند، من هم همینطور. او ورزش‌کار است، من هم از ورزش‌کارها

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

خوشم می‌آید." آن‌ها فکر می‌کنند خیلی شگفت‌انگیز است که این‌قدر نقاط مشترک دارند. من همیشه فکر می‌کنم، *اوه، این رابطه محکوم به شکست است. اینجا مشکلات جدی وجود دارد.*

اما وقتی کسی می‌گوید، "آه، خانمم دقیقاً برعکس من است،" فکر می‌کنم اغلب اوقات بیشترین هیجان همانجا یافت می‌شود. وقتی این زوج به یکدیگر نگاه می‌کنند تشخیص می‌دهند که، *او ویژگی‌های زیادی دارد که من ندارم و نمی‌توانم داشته باشم، و من این را دوست دارم. میخواهم او کنارم باشد. میخواهم آن شور و عشق را داشته باشم. من به آن فرد که خیلی حرف میزند در کنارم نیاز دارم، چون خودم خیلی ساکت هستم.* این چیزی است که آن‌ها را در چشم هم عزیز می‌کند.

اما آنچه اغلب اتفاق می‌افتد این است که با گذشت زمان در رابطه، شما فراموش می‌کنید که این تفاوت‌ها چاشنی زندگی بودند. آنگاه آن تفاوت‌ها را، که در ابتدا به خاطر همان‌ها جذب طرف مقابل‌تان شده بودید، تبدیل به نقاطی برای دعوا و مشاجره می‌کنید. شروع به تلاش برای تغییر محبوب‌تان می‌کنید. با این کار او فکر نمی‌کند که دوستش دارید، بلکه فکر می‌کند می‌خواهید او را عوض کنید. باید به خاطر داشته باشید که برگردید به زمانی که عاشق شدید.

همه‌ی روابط با تضادها خوب پیش می‌روند. شما نیازی به تصویر خودتان در آینه ندارید- چرا که آن را دارید. حتی در رابطه با فرزندان‌تان، ویژگی‌هایی که آن‌ها را نزد شما عزیز می‌کنند آن‌هایی هستند که شما ندارید. اغلب آن‌ها ویژگی‌هایی هستند که خیلی به آن‌ها احترام می‌گذارید. مثلاً دخترتان را برای اینکه روی حرفی که فکر می‌کند درست است می‌ایستد تحسین می‌کنید و عواقب این بی‌باکی را به جان می‌خرید. البته که نمی‌خواهید او یک‌دنده و سرکش باشد، ولی بخشی از شما هست که می‌گوید، "می‌دانی،

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

من خودم هیچ‌وقت جرأتش را نداشتم. نمی‌خواهم او هم مثل من باشد." وقتی چنین ویژگی‌هایی را تحسین می‌کنید، می‌توانید از آن‌ها یاد بگیرید، و آن‌ها تبدیل به معلم‌تان می‌شوند.

اغلب اوقات راه چاره‌ی تفاوت‌ها در هر رابطه‌ای احترام گذاشتن، ارج نهادن، و جشن گرفتن همان تفاوت‌هایی است که با دیگران داریم.

من فکر می‌کنم در جامعه‌ی رقابت-محور غرب که همه تلاش دارند از همدیگر جلو بزنند این یکی از سخت‌ترین کارهاست. اما باید سعی کنیم به جایی برسیم که برای تفاوت‌های دیگران ارزش و احترام قائل شویم نه اینکه به آن‌ها به چشم رقابت نگاه کنیم. در پیش گرفتن یک رویکرد معنوی، خلاقانه و شهودی از شما یک فرد بی‌عرضه، ضعیف و به دردنخور نمی‌سازد؛ در واقع با خود آرامش و هماهنگی به همراه می‌آورد. این باعث می‌شود بدانید چه باید بکنید، و برای چه به اینجا آمده‌اید؛ عدم نیاز به برحق بودن، برنده شدن، یا پایین کشیدن دیگری شما را آزاد می‌گذارد تا بهتر عمل کنید.

من در زندگی خودم این مسیر را زیاد طی کرده‌ام. نیازی نمی‌بینم هر اختلافی را که با دیگران دارم تبدیل به یک رقابت کنم؛ در عوض آن اختلافات را تشخیص می‌دهم و به دنبال راه حل می‌گردم. من با آن عدم هماهنگی به رقص در می‌آیم و حتی از آن لذت می‌برم بدون اینکه از وجودش اذیت شوم. از زمانی که برخی وابستگی‌هایم را به برحق بودن رها کرده و شروع به فرستادن عشق و آرامش و هماهنگی و شادی کرده‌ام، "موفقیت" بیشتری در زندگی عایدم شده است. کتاب‌ها و برنامه‌های صوتی‌ام طرفداران زیادی پیدا کرده‌اند. تقاضاها برای سخنرانی‌هایم بیشتر شده، و از من دعوت می‌کنند کارهایی انجام دهم که قبلاً هرگز برایم پیش نمی‌آمد، مثل تاسیس یک شبکه‌ی تلویزیونی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

برای خودم و نوشتن نمایشنامه. دیگر به موفقیت به چشم یک چیز بیرونی یا دستاورد نگاه نمی‌کنم. بلکه از چیزی فراتر از این‌ها حرف می‌زنم.

باز هم، جالب اینجاست که وقتی روی شادمانی یا خدمت به دیگران تمرکز می‌کنیم، به نظر می‌رسد همه‌ی آن چیزهایی که سخت دنبال‌شان هستیم- موفقیت، کامیابی، و کارایی- به مقادیر زیاد وارد زندگی‌مان می‌شوند. اما تا زمانی که خود را تحت فشار قرار دهیم، طلب کنیم، دنبال چیزی برویم، و برای آن سر و دست بشکنیم، هرگز آن را به دست نمی‌آوریم. تنها وسیله‌ای که ما را از تقلا کردن به رسیدن سوق می‌دهد رها کردن و پذیرش است.

یک رویکرد تازه

وقتی به روشن‌بینی می‌رسید، دیگر خود را از هشیاری برتر جدا نمی‌بینید. بلکه آن را خود حقیقی‌تان می‌دانید. آنگاه شاهد تغییرات تازه‌ی چشمگیری در زندگی‌تان می‌شوید.

دیگر مثل قبل تمرکزتان روی جمع کردن دارایی و به انجام رساندن کارها نیست، در نتیجه آرامش‌تان بیشتر می‌شود. بعد پس از مدتی درمی‌یابید که *همه چیز برایم روبه‌راه است. حتی وقتی کلافه می‌شوم، یا کارها خوب پیش نمی‌روند چیزی برای آموختن وجود دارد. در آن مانع یا شکست، فرصتی نهفته است.* شما این آرامش باورنکردنی را در همه‌ی کارهای‌تان دخیل می‌کنید.

می‌بینید که این دنیای مادی توهمی بیش نیست و شما خود را بخاطر چیزهایی که حتی واقعیت ندارند نابود می‌کنید. چرا باید برای‌تان مهم باشد این فرد شما را دوست دارد یا نه، آن پول را به دست می‌آورید یا نه، یا هر چیز دیگر؟ شما که در هر حال کاری از

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

دست‌تان برنمی‌آید. با خود می‌گویید، *می‌خواهم دست از کلافگی بردارم. دیگر حتی نمی‌خواهم به آن فکر کنم.* طولی نمی‌کشد که وجودتان به جای خشم یا ناهماهنگی، مملو از پذیرش می‌شود. صاحب رویکردی تازه نسبت به زندگی می‌شوید. و تنها چیزی که برای‌تان اهمیت دارد عشق است.

در اعماق وجودتان حس می‌کنید نوآوری‌تان بیشتر و تاثیرپذیری‌تان از آنچه دیگران فکر می‌کنند کمتر می‌شود. می‌بینید از همه‌ی چیزهایی که زمانی در زندگی برای‌تان خیلی اهمیت داشتند دور می‌شوید، اینکه تلاش کنید این فرد از شما خوشش بیاید و آن یکی را راضی نگه دارید، یا در یک رابطه‌ی سلطه‌جویانه یا کنترل‌گرایانه باقی بمانید. همه‌ی آن‌ها را پشت سر رها می‌کنید. از مشاجره و دعوا پرهیز می‌کنید چون دیگر جزئی از شما نیستند. با همه چیز رابطه‌ی مسالمت‌آمیزتری دارید.

بعد از مدتی دنبال زیبایی در کارهای دیگران می‌گردید، و زیبایی را در همه‌کس می‌بینید. حین رانندگی در آزادراه یک نفر جلوی‌تان می‌پیچد، یک نفر سرتان فریاد می‌زند، یک نفر به شما نفرت می‌ورزد، یک نفر بدهی‌اش را به شما پرداخت نمی‌کند- همه‌ی آن چیزهایی که زمانی شما را کاملاً دیوانه می‌کردند- و این را درک می‌کنید که *آن‌ها در آن قسمت مسیر قرار دارند.* می‌دانید هر اتفاقی که برای‌تان می‌افتد و هر کس که در زندگی‌تان با او روبرو می‌شوید یک موهبت است. آن‌ها درسی راجع به خودتان به شما می‌دهند. فکر می‌کنید، *همه‌ی آن افراد برای امتحان من هستند تا ببینم واقعاً می‌توانم چیزی مثبت و مفید برای‌شان بفرستم و اجازه ندهم به وجودم دست پیدا کنند.*

لحظه‌ای که یک فرد منفی به وجودتان دست می‌یابد، آنچه واقعاً انجام داده‌اید این است که کنترل زندگی‌تان را به دست او داده‌اید. شما این پیام را فرستاده‌اید که نظر آن‌ها راجع به شما از نظر خودتان مهم‌تر است. اگر آن فرد را در همان جایی از مسیر که هست

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

ببینید، درمی‌یابید که نحوه‌ی رفتار او ربطی به شما ندارد، آن وقت خودتان را عذاب نمی‌دهید چون آن‌ها تصمیم گرفته‌اند با شما آنگونه رفتار کنند. طولی نمی‌کشد که می‌توانید آن دسته از افراد را تغییر دهید.

فرض کنید سه نفر به یک موقعیت معین نگاه می‌کنند: یکی از آن‌ها در پس آن خشم را می‌بیند، یکی دشمنی، و دیگری عشق. فردی که در هر حال در پس آن برخورد عشق را می‌بیند شانس بیشتری نه تنها برای رسیدن به خواسته‌اش بلکه برای کمک به تغییر دیگران دارد. بعنوان مثال، فرض کنید در یک فرودگاه افراد زیادی جمع شده‌اند و سر این دعوا می‌کنند که در کدام قسمت هواپیما صندلی بگیرند. خودم خیلی در این شرایط قرار گرفته‌ام. چند نفر به کارمندی که نهایت تلاشش را می‌کند و تا جایی که می‌تواند مودبانه رفتار می‌کند پرخاش می‌کنند.

من آن خدمه‌ی پرواز را بخاطر مدیریت کردن افرادی که کار را برایش سخت می‌کنند تحسین خواهم کرد. این را می‌فهمم که او چقدر مهربان است و واقعاً نهایت تلاشش را می‌کند. وقتی نوبت به من برسد خواهم گفت، "وای، واقعاً کارتان سخت است. مطمئناً برای چنین شغلی باید تحمل بالایی داشته باشید، ولی خیلی خوب آن را مدیریت می‌کنید و خونسردی‌تان را از دست نمی‌دهید." می‌دانید چه می‌شود؟ پاداشم یا صندلی درجه یک می‌شود، یا همان صندلی‌ای که خودم می‌خواهم، و یا یک لبخند صادقانه.

وقتی دنبال خوبی باشید میتوانید تقریباً هر شرایطی را به نفع خودتان تغییر دهید. بعد از مدتی این تبدیل به عادت می‌شود و شما حتی منفی‌ها را نمی‌بینید چون آن‌ها جزئی از شما نیستند. در آزادراه‌ها برای افراد دست تکان می‌دهید و از آن‌ها برای اینکه به شما راه می‌دهند تشکر می‌کنید. انتظار دارید کسی اجازه دهد شما عبور کنید، اما حتی اگر این کار را نکند به خودتان نمی‌گیرید. از این حرف‌های بیهوده نمی‌گویید که، "این افراد

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فکر می‌کنند کی هستند؟" همه را رها می‌کنید. می گذارید او رد شود و منتظر نفر بعدی می‌مانید. طولی نمی‌کشد که کسی دستش را بیرون می‌آورد و اشاره می‌کند که رد شوید. لبخند می‌زنید و تشکر می‌کنید، بدون اینکه مجبور باشید به همه‌ی چیزهای منفی که اغلب افراد می‌بینند بچسبید و آویزان شوید به خواسته‌تان می‌رسید. شما در روشنایی به سر می‌برید.

❊

سوامی موکونداناندا[۲۷] یک جمله‌ی شگفت‌انگیز داشت. او می‌گفت، "روشن‌بینی بزرگ‌ترین ناامیدی برای نفس است." مطمئناً حقیقت همین است، چرا که روشن‌بینی همیشه زبان خود برتر است. این نشان می‌دهد که کاملاً هشیار و بیدار هستید، و با طبیعت الهی خود حقیقی‌تان در ارتباطید. دیگر نیازی به تلاش نیست؛ با او در ارتباطید. شما به مقصد رسیده‌اید.

❊

[27] Swami Mukundananda یوگی و عارف هندی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

فصل دوازدهم

بهشت را روی زمین تجربه کنید

حال که به پایان سفرمان در این کتاب نزدیک می‌شویم، بیایید به فهرست دوره‌مان برگردیم. اگر توانسته باشید ناباوری‌تان را به حالت تعلیق درآورید و ذهن‌تان را باز نگه دارید، ممکن است نوعی گشودگی به شما دست داده باشد چرا که محدودیت‌هایی را که پیش‌تر با آن‌ها انس گرفته بودید پشت سر گذاشته‌اید. چیزهایی که قبلاً، بر اساس آگاهی‌ای که در شروع خواندن این کتاب داشتید، برای‌تان دست‌نیافتنی بودند احتمالاً اکنون در دسترس‌تان قرار دارند. اکنون که مطالب را جمع‌بندی می‌کنیم، میل دارم برخی محاسن هماهنگ شدن با خود برتر و عقب نشاندن نفس را برای‌تان روشن کنم.

موهبت‌های خود برتر

وقتی کاملاً به بیداری، هشیاری، و روشن‌بینی می‌رسید، به یک سری از بزرگ‌ترین موهبت‌های جهان هستی دست می‌یابید. این‌ها از طریق خود برتر به دست می‌آیند، که همان الوهیت است که از طریق شما سخن می‌گوید.

- **میزان استرس‌تان به طرزی جدی کاهش می‌یابد.** این یکی از مهم‌ترین اتفاقاتی است که رخ می‌دهد. شما درمی‌یابید که خودمحوری بیش از حد استرس به همراه دارد. هرچه استرس بیشتری داشته باشید، بیشتر تحت کنترل نفس قرار دارید. وقتی بر روی داشتن چیزی که می‌خواهید، به گونه‌ای خاص و در برهه‌ی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

زمانی خاص، اصرار نمی‌ورزید- مدام دیگران را مجبور نمی‌کنید خودشان را به آب و آتش بزنند تا شما به خواسته‌تان برسید- آرامش خیلی بیشتری دارید.

کسی که استرس دارد بطور جدی دستخوش خواسته‌ها و ناخواسته‌ها قرار می‌گیرد. وابستگی شدید به معنی عدم آزادی شماست، که می‌تواند باعث بروز بیماری‌های بی‌شمار ناشی از استرس شود. چرا باید هر بخش از زندگی شما در خدمت نفس باشد؟ مثل این است که کنترل‌تان را به دست چیزی بیرون از خودتان بدهید، و البته درست لحظه‌ای که این کار را می‌کنید دیگر آزاد نیستید.

چنانچه نیاز همیشگی به اینکه اوضاع آنطور که شما می‌خواهید باشد را کنار بگذارید- اگر به درون بروید و اجازه دهید بخش آرام، مهربان و متمرکزتان کارها را به عهده بگیرد- درمی‌یابید که آن خواسته‌ها و ناخواسته‌ها تبدیل به اولویت‌های جزئی می‌شوند. پس از مدتی دیگر حتی اولویت هم نیستند، چون شما وابسته‌ی شرایط نیستید. عدم وابستگی به نتیجه، زمانی است که حقیقتاً «خود برتر» برسرکار است.

وقتی آرام، صبور و مهربان هستید، به زندگی هم با همان آرامش، صبر، و مهربانی پاسخ می‌دهید. این مزیت بزرگی برای‌تان به همراه دارد، مثل کاهش واکنش‌های فیزیولوژیکی که نتیجه‌ی خشم، عصبانیت، و زودرنجی است. پی می‌برید که کمتر اسیر نفس، که واقعاً دوست دارد شما را در عدم تعادل و تمرکز نگه دارد، هستید. او می‌خواهد شما را در حالت ستیز نگه دارد چون وقتی دچار مشکل و کشمکش هستید به خود برترتان روی نمی‌آورید، چیزی که نفس بیشتر از هر چیز از آن می‌ترسد.

این طبیعی است که در زندگی طوفان‌هایی وجود دارد، اما شما می‌توانید درست در میان هر تلاطم آرامش‌تان را حفظ کنید. این حتی چیزی نیست که بخواهید

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

از روی عمد انجام دهید: هرچه آرام‌تر می‌شوید و به خود برترتان بیشتر اطمینان می‌کنید، می‌بینید که طبیعتاً کم‌تر و کم‌تر عصبانی می‌شوید. با یک حرف توهین‌آمیز فشار خون‌تان بالا نمی‌رود، وقتی با شما مخالفت می‌کنند ضربان قلب‌تان تند نمی‌شود، و همه‌ی بخش‌های حیاتی بدن‌تان درست عمل می‌کنند. چه ایده‌ی قدرتمندی می‌تواند باشد- تک‌تک اعضای بدن‌تان درست کار می‌کنند نه به این خاطر که سالم‌تر هستید، بلکه به این دلیل که دیگر اسیر این همه محرک‌های بیرونی نیستید. شما به *آزادی حقیقی* رسیده‌اید.

- **دیگر رنجیده‌خاطر نیستید.** این را می‌دانید که نفس به زور می‌خواهد تمرکزتان را روی خودتان و همه‌ی چیزهایی که به ظاهر برای‌تان اهمیت دارند نگه دارد. وقتی آن را رها می‌کنید و به الوهیت اجازه می‌دهید حکمرانی کند، وقتی هشیاری برتر را در آغوش می‌گیرید، آنچه اتفاق می‌افتد این است که رنجش از زندگی‌تان رخت برمی‌بندد.

یک فرد زودرنج کسی است که تقریباً تمام مدت به دنبال شرایطی برای دلخور شدن می‌گردد و آن را در هر جا که پا می‌گذارد پیدا می‌کند. به این ترتیب، رانندگی در آزادراه فرصتی است برای رنجش. وقتی اعضای خانواده کاری را که باید انجام نمی‌دهند فرصتی است برای رنجش. وقتی گربه بجای کارتن، مبل‌ها را چنگ می‌زند، یا وقتی در یخچال نوشابه پیدا نمی‌کنید، همه می‌توانند شرایط رنجش را فراهم کنند. با خواندن اخبار و فهمیدن اینکه این حزب سیاسی این حرف را زده، آن یکی آن حرف را گفته- باز هم رنجش پیش می‌آید. آنقدر پیش می‌رود تا اینکه او خیلی زود تبدیل به فردی می‌شود که عملاً در هر چیزی دنبال

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

رنجش می‌گردد، که این فقط به این معنی است که کنترل زندگی‌اش دست خودش نیست.

آزادی حقیقی زمانی حاصل می‌شود که روزهای‌تان را سپری کنید و این‌ها را نه مواردی برای رنجش بلکه همانطور که هستند ببینید. مثل همه‌ی آن چیزهایی که خواهان تغییرشان هستید، می‌توانید فارغ از خودشیفتگی روی تغییر دادن آن‌ها کار کنید. هر چه بیشتر مراقبه کنید، آرامش بیشتری به دست می‌آورید و بیشتر به شناخت قدرت خدایی که در درون همه‌ی ماست می‌رسید. درمی‌یابید که جهان هستی هدفی دارد، و هر آنچه اتفاق می‌افتد بخشی از نقشه‌ی خداوند است، حتی اگر علت آن‌ها را نفهمید. من فکر می‌کنم یکی از بزرگ‌ترین بینش‌هایی که به آن دست می‌یابید این است که نقشه‌ی الهی جواب می‌دهد ولی نقشه‌ی شما نه. اگر نقشه‌ی شما جواب می‌داد هیچ‌یک از این رنجش‌ها را نداشتید و اینقدر خودشیفته نبودید.

- **خلاق‌تر می‌شوید و انرژی بیشتری دارید.** هر چه کم‌تر به نتیجه و خودشیفتگی می‌چسبید، انرژی بیشتری برای پرداختن به آنچه واقعاً برای آن به اینجا آمده‌اید باقی می‌ماند. نفس می‌گوید، "تو باید نگران همه‌چیز باشی." خود برتر می‌گوید، "اگر تسلیم باشی، خدمت کنی، با جریان زندگی پیش بروی، یک هدف معنوی برجسته داشته باشی، و بدانی که برای هدفی به این دنیا آمده‌ای، وقتی برای رنجیدن باقی نمی‌ماند."

وقتی مسیر جابجایی از نفس به خود برترتان را طی می‌کنید، یک دروازه‌ی انرژیایی باز می‌کنید. آنگاه می‌توانید چیز بسیار قدرتمندی به نام "تکرار سیر تکامل" را امتحان کنید، روند کاملی که من واقعاً به آن باور دارم. من برخی آثار افرادی که

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

این کار را کرده‌اند خوانده‌ام، و آن‌ها گفته‌اند هر تجربه‌ای که تاکنون داشته‌اید آنجا هست. این روند به شما کمک می‌کند انرژی منفی را از زندگی‌تان حذف کنید، و وقتی این کار را کردید فضا برای انرژی جدید، یعنی انرژی مثبت، باز می‌کنید. گویا حذف کردن چیزی از اینجا فضا را برای ورود خدا باز می‌کند.

من خودم این تکرار سیر تکامل را حین مراقبه انجام دادم. به زمانی که کلاس چهارم بودم برگشتم و فِرِد را کنارم دیدم. جلوی فِرِد، جانسی و جلوی جانسی، اِرلین و بعد خانم اِنجل در راس کلاس نشسته بود. گفتم، "خدای من، من توانستم کل کلاس چهارم را ببینم! همه اینجا هستند."

این همان سالی بود که مادرم من و برادرانم را از پرورشگاه بیرون برد. پی بردم که می‌توانم انرژی آن زمان را تغییر دهم- همه‌ی این چیزهایی که تلنبار کرده بودم، غم واندوهی که احساس می‌کردم، انتظار اینکه اوضاع بهتر می‌شود ولی نشد. مادرم دوباره با فردی ازدواج کرد که درست مثل پدرم بود- او هنوز درسش را نگرفته بود، بنابراین وارد چرخه‌ی دیگری با یک مرد الکلی پرخاش‌گر دیگر شد تا وقتی که درسش را گرفت. من توانستم از طریق تکرار سیر تکامل همه‌ی آن انرژی‌ها را رها کنم.

می‌توانید به عقب برگردید و هر انرژی منفی که در درون‌تان جمع شده است را بیرون کنید، و با کمک آن درون‌تان را باز کنید. اگر به مطالبی که در این کتاب یاد گرفتیم رجوع کنیم، در مقام شاهد قرار گرفتن فقط به معنی مشاهده کردن خودتان نیست؛ بلکه روندی است که طی آن خود را از مشکلات‌تان جدا می‌کنید و درمی‌یابید که شما هیچ‌یک از آن‌ها نیستید. به نقطه‌ای می‌رسید که متوجه می‌شوید هیچ چیز در زندگی‌تان اشتباه نبوده و نیست؛ همه‌چیز همان طور که باید، بوده و هست.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

وقتی به خود برترتان اجازه می‌دهید بجای چیزهای اشتباه روی مسائل درست تمرکز کند، خلاق‌تر می‌شوید. بیرون راندن منفی‌نگری از زندگی‌تان و راه را بر نفس یا خودشیفتگی سد کردن، به شما کمک می‌کند احساس قدرت، کنترل، و آرامش بیشتری کنید. من می‌دانم که تکرار سیر تکامل دیدگاهم را به کل تغییر داد، و بعد از اینکه آن را تجربه کردم انرژی خیلی بیشتری داشتم.

- **آرزوی عمیق و پرشورتان را کشف می‌کنید**. در مورد خودم، به نظر می‌رسد دلیل آمدنم به این سیاره این بود که اعتماد به نفس را آموزش دهم. در هیچ برهه‌ای از زندگی نتوانستم از آن فرار کنم. وقتی پسربچه‌ی کوچکی بودم و در پرورشگاه یا مراکز متعدد نگهداری از کودکان بی‌سرپرست زندگی می‌کردم و بچه‌های جدید به آنجا می‌آمدند، مسئولین آن‌جا می‌پرسیدند، "وین کجاست؟" دختر بچه‌ای داشت گریه می‌کرد، و آن‌ها می‌گفتند، "وین بیا با این حرف بزن." من دست دوست جدیدم را می‌گرفتم و می‌گفتم، "اینجا جای خیلی خوبیه و بهت خیلی خوش می‌گذره. اینجا پدر و مادر و کس دیگه‌ای نیست که مدام بهت بگه چیکار کنی. اینجا فوق‌العاده‌است." این زمانی بود که من شش یا هفت سال سن داشتم، و از آن زمان تاکنون همین کار را کرده‌ام.

وقتی دبیرستانی بودم، درباره‌ی این نوع مسائل اعتماد به نفس، مقاله و حتی رمان می‌نوشتم. در دوران سربازی، دوره‌هایی راجع به معرفت‌شناسی و خودرهبری برگزار می‌کردم. سی نفر را در "کلاس‌هایم" جمع می‌کردم و راجع به اینجور چیزها بحث می‌کردیم. همچنین به افرادی که باید سیستم آن‌جا، و آن مقررات و قوانین سخت، را مدیریت می‌کردند کمک می‌کردم. بعد، از ارتش بیرون آمدم و وارد دانشگاه شدم، و وقتی تدریس را شروع کردم، سمینارهای خارج از کلاس

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

درباره‌ی موضوعات بحث شده در این کتاب برگزار می‌کردم. از وقتی یادم می‌آید با این دست مطالب زندگی کرده‌ام. به نظر می‌رسد این بخش عمیق‌تر و هدفمندتر از زندگی‌ام دلیل آمدنم به کره‌ی زمین باشد.

وقتی بر روی هدف‌تان تنظیم می‌شوید و آن تبدیل به انگیزه‌ی اول‌تان می‌شود، شما دارای یک هدف معنوی مهم هستید. شما نیاز به تایید کسی ندارید، و احساس می‌کنید نیاز ندارید بر کسی چیره شوید. وقتی نفس خود را مهار می‌کنید و خودبینی را کنار می‌گذارید، روی چیزی که بخاطر آن به این‌جا آمده‌اید متمرکز می‌شوید. انرژی‌تان فقط بر روی آن قرار می‌گیرد، نه چیز دیگر.

- **حتی احساس تنهایی نخواهید کرد.** نفس تنهایی را ترویج می‌کند چرا که هرچه بیشتر احساس تنهایی کنید، بیشتر سعی می‌کنید این خلأ را با چیزهای بیرونی پر کنید. وقتی در درون‌تان هیچ‌گونه خلأ احساس نکنید، راحت می‌توانید کسی را که با او تنها هستید، یعنی خود برترتان، را دوست بدارید. امکان ندارد احساس تنهایی کنید.

همچنین می‌دانید که ما همه یکی هستیم و همه به متصلیم. یک انرژی الهی در درون همه‌ی ما جریان دارد، پس جدایی امکان‌ناپذیر است. اکنون توانایی آن را دارید که با قدرت بیشتری عشق بورزید، که این احتمال شکست در روابط را کاهش می‌دهد. شما مطابق با خود برترتان زندگی می‌کنید، که آرامش، موفقیت، راستی، و شادی را ترویج می‌دهد. اصل آن انرژی‌ای که هستید، نیرویی که همه‌ی سلول‌ها را کنار هم نگه می‌دارد، چسبی که جهان هستی را نگه می‌دارد، چیزی است که آن را عشق می‌نامیم. این چسب خود حقیقی شماست. وقتی آن را کشف و تجربه می‌کنید، آنگاه فقط با چشم عشق و پذیرش به همه چیز نگاه می‌کنید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

نفس می‌خواهد شما با ترس، که متضاد عشق است، زندگی کنید. او اصرار دارد شما را وادار کند احساس کنید کامل نیستید و یا مشکلی دارید، که از آن ترس نشأت می‌گیرد. اما شما این را می‌دانید که نباید کسی را مقصر و خودتان را برحق بدانید، چون از آن‌ها جدا نیستید. کمال خدا را در آن‌ها می‌بینید، و آن بخش الهی‌شان را می‌پذیرید و به آن عشق می‌ورزید.

به خاطر دارم دوستم دیپاک چوپرا[۲۸] داستانی درباره‌ی یک روحانی معروف هندی برایم تعریف کرد که او را با اسکورت به یک مکان زیبا می‌بردند. درست وقتی می‌خواست روی فرش قرمز که برای او فراهم شده بود قدم بگذارد فقیری از راه رسید. یکی از همراهان روحانی گفت، "از سر راه برو کنار! نمی‌بینی استاد داره از این‌جا رد میشه؟" مرد فقیر به بالا نگاه کرد و پرسید، "او کیست که میگویید از سر راهش کنار بروم؟ او این جسم است، یا خدای دورن من؟" و روحانی خم شد، مرد را بوسید و گفت، "لازم نیست کنار بروی؛ ما هر دو یکی هستیم."
این نوع آگاهی تبدیل به چیزی می‌شود که پیوسته آن را تمرین می‌کنید، چون روابط شما را آغشته به هماهنگی می‌کند. از آنجاییکه می‌دانید ما به هم متصلیم، نزاع وجود نخواهد داشت.

-**تبدیل به انسان قدرتمندتری می‌شوید**. قدرت شما از هر زمانی که فکرش را بکنید بیشتر است، ولی نه آنگونه که اغلب مردم فکر می‌کنند. همانطور که گاندی گفت، "قدرت به معنای ظرفیت فیزیکی نیست. بلکه به معنی اراده‌ی راسخ است." شما آن قدرت را با اراده‌ی راسخ‌تان خلق می‌کنید، که در واقع به این معنی است که خود حقیقی‌تان را با جسم‌تان یکی نمی‌دانید. خیلی از افراد جسم‌شان را خود حقیقی‌شان می‌دانند؛ آن‌ها

[28] Deepak Chopra

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

می‌گویند اگر جسم‌شان آن‌گونه که آن‌ها انتظار دارند عمل نکند، حق دارند بداخلاق، نامهربان، سنگدل، و غیره باشند.
اگر قدرت شما در توان فیزیکی‌تان است، پس یعنی وقتی این توان از بین رفت دیگر انسان قدرتمندی نیستید. البته که می‌دانید قدرت در آن نیست؛ با تحلیل رفتن جسم قدرت‌تان تحلیل نمی‌رود. می‌دانید که تسلیم هر لذت یا هوس خودخواهانه‌ی آنی نمی‌شوید؛ فقط با بدن‌تان به طرزی سالم رفتار می‌کنید. شما هویت خود را از جسم به خود برترتان تغییر داده‌اید، و آزاد هستید.

-**نهایت امنیت را کشف می‌کنید.** مثل این است که قبلاً به شما گفته باشند درخت‌ها مثل چسب به زمین چسبیده‌اند و شما این را باور کرده باشید. بعد یک کارشناس از راه رسید و گفت اینطور نیست؛ درختان در زیر زمین ریشه دارند. او به شما کمک کرد تا کمی از خاک زیر درخت را بکنید، و شما از واقعیت با اطمینان مطلع شدید.
کل این روند رسیدن به امنیت مثل این است که دریابید شما هم در زیر این پوسته دارای ریشه هستید. شما بخش‌های غیر زمینی هم دارید که هرگز نمی‌دانستید وجود دارند، و چنان امنیتی احساس می‌کنید که پیش از این، وقتی از جسم‌تان هویت می‌گرفتید، تجربه نکرده بودید.

-**می‌فهمید که راه حل هر مشکلی که دارید در ذهن شماست.** این دیدگاهی قدرتمند و در عین حال رهایی‌بخش است. وقتی با دعوا یا کشمکش مواجه می‌شوید، وقتی با شما مخالفت می‌کنند و خشم‌تان را برانگیخته می‌کنند و این در دنیای بیرون هم خود را نشان می‌دهد، می‌فهمید این مشکل چیزی است که در واقع باید در ذهن حل شود. این را می‌دانید که آن‌چه بدن‌تان به آن واکنش نشان می‌دهد چیزی نیست جز نحوه‌ی انتخاب شما در پرداختن به آن. دانستن اینکه این واکنش شماست که باعث ایجاد استرس، اضطراب، تنش، ترس، و درد می‌شود بسیار رهایی‌بخش است. شما می‌فهمید

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

که: *برای از بین رفتن درد و رنج‌های من نیازی نیست کسی تغییر کند. نفس من می‌گوید برای اینکه احساس موفقیت، شادی، کامیابی یا هر چیز دیگر داشته باشم دیگران باید تغییر کنند، ولی من می‌دانم که این برمی‌گردد به نحوه‌ی پرداختن من به مسائل.*

بنابراین آیا به آن مسائل از طریق هویت پست‌تر نفس و خودشیفتگی‌تان می‌پردازید، که به شما اجازه می‌دهد به این دلیل که دیگران مثل شما نیستند اذیت شوید؟ یا از طریق خود برترتان، که می‌خواهد شما در آرامش باشید، احساس آشفتگی نکنید، و عشق را تجربه کنید؟

این یک نظام هوشمند است که ما بخشی از آن هستیم؛ هوشی در درون همه‌ی ما جریان دارد. اگرچه این هوش نامرئی است، نمی‌توانید آن را لمس کنید، و از حواس ما تاثیر نمی‌گیرد، فقط این را می‌دانید که خود حقیقی شماست. می‌دانید که شما این بسته‌بندی‌تان نیستید. شما نمی‌توانید زندگی را اندازه بگیرید؛ زندگی دارای شکل، جنس، و حدومرز، و بُعد نیست. زندگی فراتر از دنیای فیزیکی است- چیزی ماوراءالطبیعی است.

❊

به نقطه‌ای رسیده‌اید که می‌دانید شما تغییرناپذیر و ابدی هستید، نه آنچه دائماً در تغییر و عوض شدن است.

وقتی در روشنایی زندگی می‌کنید، حسی از آرامش و وقار، و عدم آشفتگی را تجربه می‌کنید. همه چیز واقعاً عشق است. و وقتی این نوع عشق را تجربه می‌کنید، مرتباً اتفاقات شگفت‌انگیز رخ می‌دهد.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

تمرینات روزانه

- **به خودتان یادآوری کنید که برای انجام یک مأموریت الهی به این‌جا آمده‌اید.** سعی کنید به اندازه‌ی کم هم شده به دیگران خدمت کنید، و این کار را بدون اینکه به کسی بگویید یا به دنبال اعتبار باشید انجام دهید. خودتان را کنار بگذارید و فقط بپرسید، "چطور می‌توانم به دیگران خدمت کنم؟" به خاطر داشته باشید که با خدمت به دیگران است که خدا را در درون‌مان احساس می‌کنیم.

به یک کار مثبت و مهربانانه فکر کنید که می‌توانید بدون انتظار جبران انجام دهید. در طی روز آن را تمرین کنید، حتی شده اجازه دهید در صف فروشگاه یک نفر از شما جلو بیافتد، به افرادی که در طول روز با آن‌ها برخورد می‌کنید لبخند بزنید، یا چند دلار به یک نیازمند بدهید. کمک به هم‌نوع یک نوع حس شادی برای همگان به ارمغان می‌آورد.

من این جمله را هر روز می‌خوانم: "وقتی خوشبختی را برای خودتان جستجو می‌کنید، از شما فرار می‌کند. وقتی برای دیگران جستجو می‌کنید، خودتان آن را پیدا می‌کنید." به خاطر داشته باشید راز خوشبختی این است که برای خودتان دنبال آن نگردید و در عوض تلاش کنید آن را برای دیگران پیدا کنید.

- **تصویری واضح از آن‌چه دوست دارید در زندگی‌تان محقق شود داشته باشید.** شاید این تصویر شغل عالی، یافتن همسر دلخواه، یا رسیدن به سلامتی مطلوب باشد- این تصویر هر چه بود، تمرکز درونی‌تان را بر روی آن قرار دهید و تا می‌توانید در ذهن‌تان به بیرون عشق بدهید. اگر بتوانید تصویر را هشیارانه در ذهن‌تان نگه دارید، از پس جزئیات آن برخواهید آمد؛ فقط اطراف آن تصویر عشق قرار دهید و به آن شک نکنید. اهمیت آموزش ذهن را درک کنید، و مطمئن شوید اشتیاق لازم برای انجام هر کاری که لازم است تا آن تصویر را به واقعیت تبدیل کنید دارید. حتی اگر تصویر بلافاصله ظاهر نشد، آن را در ذهن نگه دارید. طولی

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

نمی‌کشد که خواهید دید آن‌چه در ذهن‌تان تصور کرده بودید خود را به طرق شگفت‌انگیز در زندگی‌تان نمایان می‌کند.

- **در خلوت و بطور خصوصی با خدا حرف بزنید.** در این حرف‌زدن‌ها به جای درخواست کمک، تاکید کنید که مشتاق هستید با تمام وجودتان راه حل‌ها را خلق کنید. از قدرت درونی بخواهید کاری بکند، و سپس مشتاقانه هر کاری که لازم است برای رخ دادن آن انجام دهید.
وقتی این ارتباط جدید را با خود برترتان برقرار می‌کنید، خواهید دید که قدرت همانجاست چرا که توجه‌تان هم همانجاست. به یاد داشته باشید، توجه‌تان را روی هر چه بگذارید همان را خلق می‌کنید.

- **مفهوم "دشمن" را به کلی از ذهن‌تان بیرون کنید.** این تصور که برخی افراد روی کره‌ی زمین دشمن ما هستند چیزی است که نفس در ذهن ما فرو کرده است. برخی از این دشمنی‌ها، نفرت‌ها، و خشم‌ها نسل به نسل منتقل شده‌اند تا جایی که وقتی روح تازه‌ای وارد جهان می‌شود به او یاد می‌دهند که "این است کسی که باید به او نفرت بورزی."
به یاد داشته باشید، بر روی سیاره‌ی ما هیچ‌گونه جانب‌گیری وجود ندارد. ما همه با هم هستیم. این تصور که برخی افراد به نحوی نسبت به دیگران برتری دارند باز هم از سخنان نفس است. این همان ایده‌ی جدایی است. وقتی به این آگاهی می‌رسید، نفس فروکش می‌کند- وقتی قبول می‌کنید که دشمنی وجود ندارد نفس را مهار می‌کنید.
طی این سال‌ها، همیشه در سخنرانی‌هایم این سوال را پرسیده ام که، "روسیه چند نفر جمعیت دارد؟" حضار پاسخی می‌دهند. سپس می‌پرسم، "می‌توانید به یاد بیاورید در روسیه از چه کسی متنفرید؟ آیا کسی در این سالن هست که از

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

شخصی در روسیه متنفر باشد؟ مثلاً مادربزرگی یا کودکی باشد که نسبت به او نفرت داشته باشید؟" هرگز کسی دست بلند نمی‌کند. اما در کل مدت جنگ سرد ما میلیاردها دلار هزینه‌ی ساخت سلاح‌هایی کردیم تا افرادی را که از آن‌ها متنفر نبودیم بکُشیم.

در واقع مشکل این نیست که ما از دیگران متنفریم؛ بلکه این است که یاد نگرفته‌ایم به اندازه‌ی کافی به آن‌ها عشق بورزیم. هرگاه یاد بگیریم به یکدیگر به قدر کافی عشق بدهیم و از تصور داشتن دشمن فراتر برویم- و وقتی تعداد کافی از ما این کار را انجام دهیم- آن‌گاه صلح و آرامش خلق خواهیم کرد و روشن‌بینی را در سراسر جهان رواج خواهیم داد. این کار را می‌توانیم نه تنها با افرادی که در آن سوی جهان زندگی می‌کنند بلکه با همسایگان، همکاران و خانواده‌مان هم انجام دهیم. وقتی به‌جای نفرت، عشق برای‌شان می‌فرستیم آن منبع انرژی درونی را که ما را به بیداری معنوی والا می‌رساند باز می‌کنیم.

- **تسلیم باشید، این کاری است که قلب‌تان می‌گوید.** تسلیم در یک لحظه اتفاق می‌افتد، و راهش این است که دیگر نپرسید، "چرا من؟ چرا این‌ها برای من اتفاق می‌افتند؟" تسلیم یعنی فقط رها می‌کنید.

من وقتی تسلیم می‌شوم می‌گویم، "من هدفی دارم؛ من فقط برای خدمت کردن آمده‌ام." آن‌وقت می‌فهمم که تنها نیستم. وقتی تسلیم و رها کردن را یاد می‌گیرید، درمی‌یابید که واقعاً تنها نیستید، شما نفس خود را از سر راه کنار کشیده‌اید. جهان هستی جزئیات را به عهده می‌گیرد، خود برتر تسلط می‌یابد، و این یعنی آرامش.

- **هر روز دقایقی را در سکوت سپری کنید.** می‌توانید اسم آن را مراقبه، دعا، مناجات، یا هر چیز دیگری بگذارید، اما هر روز به خودتان زمان بدهید تا در سکوت

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

صدای خدا را بشنوید. این که در سکوت چه کار می‌کنید مهم نیست؛ بلکه آنچه مهم است این است که از سکوت‌تان چه چیزی بیرون می‌کشید.
اگر مشکلی دارید یا در چیزی دچار کشمکش شده‌اید، 20 تا 30 دقیقه زمان بگذارید تا تمام افکارتان را بیرون بریزید. شما می‌توانید از درون آن سکوت راه حل مشکلاتی را که با آن‌ها مواجه هستید بیرون بکشید.
بزرگ‌ترین و بهترین چیزی که می‌توانید به خودتان هدیه کنید سکوت است، درست مثل آن سکوتی که هنگام از دنیا رفتن یکی از عزیزان‌مان به رسم احترام برقرار می‌کنیم. به احترام خودتان هم سکوت کنید، و خواهید دید که به مراتب بالاتر آگاهی می‌رسید. شاید این یکی از بهترین توصیه‌های من برای شما باشد.

- **بارتان را سبک کنید.** همه‌ی چیزهایی که دارید و دیگر استفاده نمی‌کنید را به دیگران ببخشید. این کار را حقیقتاً با هر چیزی که دارید می‌توانید بکنید. این کار را هم بخاطر جنبه‌ی خیرخواهانه‌اش و هم برای سبک کردن بار خودتان انجام دهید. فقط بارتان را کمی سبک کنید، و به خودتان نگویید که باید همه‌ی این‌ها را داشته باشید. هر آن چه که فکر می‌کنید به آن نیاز دارید مالک شماست، و تا وقتی در بند بعضی چیزها باشید نمی‌توانید به روشن‌بینی برسید.

- **توجه‌تان را روی چیزی که خوشحال‌تان می‌کند بگذارید.** به یاد داشته باشید به هرچیزی که فکر کنید گسترش می‌یابد، پس انرژی ذهن خود را روی چیزهای خوشایند و الهام‌بخش بگذارید. هر بار که فکری غیر از این به سراغ‌تان آمد آن را به آرامی بیرون کنید و بگویید، "بعدی". از آن فکر عبور کنید و توجه‌تان را روی چیزی بالاتر متمرکز کنید.
به جای روشن کردن تلویزیون و گوش کردن اخبار ناراحت‌کننده و جستجو کردن چیزهایی که تنها کارشان پایین آوردن روحیه‌تان است، یک موسیقی ملایم پخش

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir

کنید. سعی کنید اجازه ندهید مسائل منفی توجه‌تان را به خودشان جلب کنند، کاری که در واقع رسانه‌ها با ما می‌کنند. خود را با چیزهای مثبت احاطه کنید- از گذاشتن یک موسیقی شاد یا برنامه‌های صوتی مثبت گرفته تا صرفاً تمرکز بر روی افکار قدرت‌بخش- آن‌گاه خواهید دید هشیاری برترتان روز به روز بیشتر خود را در زندگی‌تان نشان می‌دهد.

❊

آیا می‌توانید حین پیش رفتن در مسیر بیداری فردی‌تان به عقب نگاه کنید و "رویایی" را که تاکنون در آن به سر می‌بردید ببینید؟ امکان دارد نفس تلاش کند شما را متقاعد کند که واقعاً نمی‌توانید تغییر کنید، اینکه مسائل همان طورند که هستند، همین. وقتی آن پیغام‌ها را می‌شنوید، به خودتان یادآوری کنید که هر قانونی از جهان هستی که تاکنون اجازه داده معجزه‌ها در تاریخ بشر اتفاق بیافتند، هرگز لغو نشده است. آن قانون هنوز در کتاب‌ها هست و انرژی‌ای است که همیشه در دسترس شماست.

نفس همیشه اصرار دارد جهان مادی جایی است که به آن تعلق دارید، این جای شماست، این خانه‌ی شماست. خود برترتان می‌داند که این یک توقف موقت است، چرا که خود حقیقی‌تان ابدی، بی‌فرم، و تغییرناپذیر است، و هرگز در این جهان نمی‌گنجد. با این وجود، شما می‌توانید بهشت را روی زمین تجربه کنید، و راه آن تکریم خود برترتان است.

❊

کلیه حقوق این کتاب متعلق به سایت رویال مایند است.
Royalmind.ir