



هندیک بین المللی توسعه هنر کان

آموزش عجایزی آموزش حضوری فناوری اطلاعات  
سیمای ایرانی کیفیت زنده

مجله توسعه دهندگان - علمی، آموزشی، سرگرمی

**MAG.TEDSA.COM**

عنوان کتاب :  
عظمت خود را دریابید

نویسنده:  
وین دایر



توسعه هنر کان آموزش و کار آفرینی ایرانی  
[www.IranElearn.org](http://www.IranElearn.org)



بنیاد آموزش عجایزی و الکترونیکی ایرانیان  
[www.IranElearn.com](http://www.IranElearn.com)



شرکت فنی منسق توسعه هنر کان سیمای ایران  
[WWW.TEDSA.COM](http://WWW.TEDSA.COM)

تماس و دریافت مشاوره رایگان پیرامون شرکت در دوره های آموزش حضوری و غیر حضوری و دریافت گواهینامه های ملی و بین المللی معتبر آموزشی  
۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۳ | ۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۲ | ۰۹۱۳۰۰۱۶۸۸ | ۰۹۱۳۰۰۹۹۲۸۴ | ۰۹۱۳۰۰۸۸۲۸۴ | ۰۹۱۳۰۰۳۳۲۸۴ | ۰۹۱۳۰۰۲۲۲۸۴

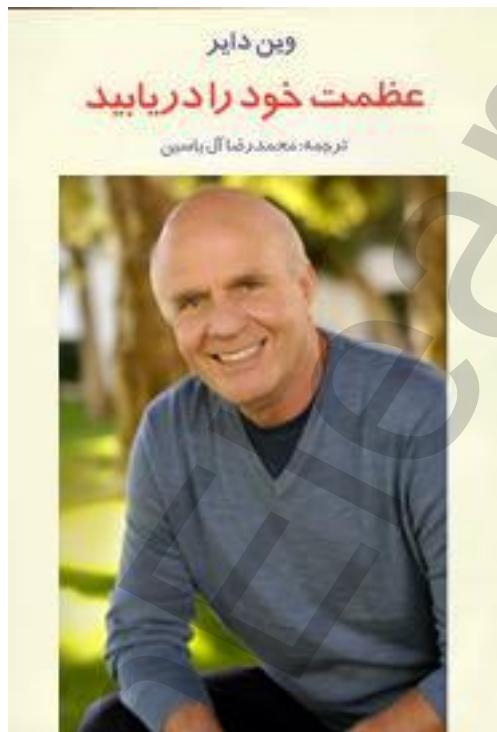
دارای نمایندگی رسمی در کلیه استان های کشور :: مشاهده نمایندگان IR  
[WWW.EBAMA.IR](http://WWW.EBAMA.IR)

تماس با دفتر مرکزی هلدینگ : ۰۲۱۲۸۴۲۸۴

عظمت خود را در یابید

نویسنده ..... دکتر وین دایر

مترجم ..... محمد رضا آل یاسین



مقدمه مترجم

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

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

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

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

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

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

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

یابی به سوداها و آرزو هایتان نباید دست نیاز به سوی دنیا دراز کنید بلکه باید با قوانین هستی همنوا  
شوید و با توصل به استعدادهای نهفته در

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

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

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

زندگیتان خواهد بود.(محمد رضا آل یاسین)

## راز سلول ها

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

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

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

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

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

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

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

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

ارمغان آورند هم‌آهنگی، مشارکت و توافق است.

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

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

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

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

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

رفتن یک عضو اصلی یا تحت فشار قرار دادن اعصاب می‌انجامد.

من مدت‌ها در انستیتوی سرطان شناسی سیمونتون تگراس مشغول تحقیق ویررسی بودم و پس از پایان تحقیقاتم به این نتیجه رسیدم که هرگاه

یک بیمار سرطانی با استفاده از قوه‌ی تخیل، خود را به عضوی از جامعه‌ی بشری احساس کند و از صمیم قلب برای همنوعان خود سلامت

وسعادت بخواهد، یا خته‌های بدن او نسبت به این اندیشه‌ی مهرآمیز واکنش نشان خواهند دادو تعییرات به وجود آمده در اجزاء مولکول‌ها بر

تومور‌های سرطانی غلبه می‌کنند و بهبودی از راه می‌رسد.

عکس این نظام نیز صادق است. یعنی کسانی که در ذهن و قلبشان بذر خشم و کینه و انتقامجویی افشا شده، به زودی تعادل روحی خود را نیز از

دست می‌دهند و درست مانند یک سلول سرطانی بر اطرافیان خود که سلول‌های دیگر جامعه‌اند تأثیر می‌گذارند و زندگی آنها را نیز از توازن خارج می‌کنند.

کره‌ی زمین هم در میان سایر سیارات به منزله‌ی یک سلول است. اگر بتوانیم بر سفینه‌ای سوار شویم و پس از فرود آمدن بر سیاره‌ی دیگر به

کره‌ی زمین نگاه کنیم، آن را سلولی خواهیم یافت و خود را یکی حس خواهیم کرد. هر زمان که در این سلول، انبار‌ها از سلاحهای نظامی انباشته

شود وکشtar و جنایت دسته جمعی سراسر جامعه را فرآگیرد و نفرت و بعض و حسد و بی عدالتی  
برآذهان مردم آشیان کند، این سلول از تعادل خارج

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

به این ترتیب اگر قرار باشد اعضاي گونه خاصي از حیوانات با هم به طریقی در ارتباط باشند،مسلمآ انسان ها هم به وسیله همین نیرو با هم در

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

گیرد. دنیا بر پاشنه ی مشارکت می چرخد. درد و رنج هر فرد در یک گوشه از جهان درد و رنج بشریت است. بیکاری و گرسنگی یک فرد در آن سوی

جهان، مسئله ای است برای تمام افراد بشر، ما نه تنها با تمام مردمی که در حال حاضر در جهان زندگی می کنند، یکی هستیم بلکه با آنها یکی که از

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

عشق مرز نمی شناسد

بسیاری از مردم مایلند عشق خود را صرف‌آثار کسانی کنند که سزاوارش می پندارند، در صورتی که همه ی افراد ای شایستگی را دارند. مهاتما

گاندی برخورد فیلسوفانه ای با این واقعیت دارد. او می گوید از گناهکار را دوست داشته باش. تا زمانی که

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

موفقیت را با زندگیتان بیامیزید

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

کاری دست بزند موفقیت را در آن پدید می‌آورد. من هرگز معتقد نیستم که لازمه موفقیت و در آمد کلان سختکوشی و جانفشاری است

بلکه بر عکس شخصی موفق است که به هر کاری دست بزند، بی درنگ دوستان فراوان و در آمد سرشاری را به سوی خود جلب می کند.

کند. به بیان دیگر اگر در کسب وکار خود فقط افکارتان را روی میزان درآمدتان مرکز کنید و به رضایت مشتریان خود بی اعتماد باشید، یا اگر درآمد شما از درصد کمیسیون حاصل می شود فقط به میزان دریافت کمیسیون خود توجه داشته باشید، بدانید که با موفقیت

باشید، یا اگر درآمد شما از درصد کمیسیون حاصل می شود فقط به میزان دریافت کمیسیون خود توجه داشته باشید، بدانید که با موفقیت

فاصله ی زیادی دارید.

برای دسترسی به موفقیت و کامیابی باید خود را فراموش کنید و فکرتان این نباشد که سهمتان از این تلاش چیست و آیا ارزش دارد که

وارد ماجرا شوید یا خیر. خشنود و شادمان و با روحیه ای قوی و بدون تردید، در جهت آمال و آرزو های خود گام بردارید تا بتوانید زندگی

را همانطور که دوست دارید بسازید. آنگاه شاهد خواهید بود که موفقیت و ثروت، بیش از آنچه تصورش را می کنید، به دنبال شما خواهد

آمد. آنچه برای من در حرفه ام اهمیت دارد، مأموریتی است که بر عهده گرفته ام. با این وجود هر وقت به صندوق پستی دفترم مراجعه

می کنم و قطعه چکی در آن نمی بینم، شگفت زده می شوم. در صورتی که چند سال پیش، اگر گاهی چکی را در صندوق منزلم می یافتم

تعجب می کرم. من در حرفه ام به دنبال درآمد و موفقیت نیستم، بلکه این درآمد کلان، دوستان فراوان و شهرت است که به دنبال من می

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

می‌گویند روزی بچه گربه ای در یک کوچه به این سو و آن سو می‌پرید تا دم خود را بگیرید. گربه ای به او نزدیک شد و سبب کار را

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

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

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

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

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

مرغابی یا عقاب

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

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

در یک کیسه بریزنند. این افراد معمولاً ضعیف و رنجور به نظر می‌رسند و با بی‌میلی کار می‌کنند و پول ناچیزی هم در قبال کارشان

می‌گیرند. در صورتی که از دیدگاه خودشان بسیار کارآمدند و حتی فکر می‌کنند عملشان نسبت به سایر همکارنشان بهتر و سریعتر

است. ظاهرآ این تصور به وجود می‌آید که خمودگی این افراد به خاطر درآمد ناچیزشان است. امادر واقع چنین نیست. زیرا چند قدم آن

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

شخص کارآمد و توانایی است. طبیعی است بعد از چند سال کارکنان فروشگاه ترفیع می‌گیرند و بر حقوق و درآمدشان افزوده می‌شود. اما

جوانکی که با بی‌میلی فقط کالای یک صندوق را در کیسه می‌ریزدار این ترفیع و افزایش حقوق بی نصیب می‌ماند. این کار

مسئولین را غرض ورزی و تعصب تلقی می‌کند و هنگامه سر می‌دهد و زمین و زمان را به باد دشنام و ناسرا می‌گیرد. مثلاً می‌گوید:

آنها مرا دوست ندارند، چون خیلی قد بلند هستم." و یا "چون خانم هستم، در کار خودم در جا می زنم." و به این ترتیب در تمام مدت کارش

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

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

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

می کنند و دید محدودی دارند و تلاش یرایی آموختن خلق و خوی عقاب ها به آنها بی نتیجه است.

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

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

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

صبح سرو می شود. اما مسئله ای نیست ، می توانم برایتان فراهم کنم. آیا چیزی دیگر ی هم می کنید؟" گفتم: "مقداری کیک هم بد

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

که بخواهید به مرغابی بیاموزید که مانند عقاب پرواز کند

مراقب دام مرغابی ها باشید

چندی پیش در فروشگاه قصد داشتم به فورت لاتردل مسافرت کنم. پرواز مورد نظرم به دلایلی لغو شد. به فکر افتدام با هوایپمایی که

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

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

"ما نمی توانیم این کار را بکنیم."

گفتم: "چطور؟"

گفت: "در برنامه ای که در کامپیوتر ذخیره شده، فورت لاتر دل و وست پالم دو شهر جدآگانه محسوب می شوند. متأسفم، شما باید

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### از کلام تا اقدام

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

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

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

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

دست به هیچ اقدامی نمی زند.

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

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

، پذیرای آن باشید.

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

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

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

چشم بپوشم؟" اجازه دهید برای روشنتر شدن مطلب ماجرا یی را برایتان تعریف کنم.

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

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

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

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

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

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

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

"دهیم."

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

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

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

تحریف کنند و در بعضی موارد به مبالغه و گزاره گویی بپردازنند. از این رونمی توانند الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشند. چگونه

می توان از یک سو در مقابل چشمان فرزندان ،اوراق مالیاتی را با مطالب دروغین پر کردور عین حال از آنها منتظر داشت که صدیق

ودرستکار باشندیا چگونه می توان دود سیگار را به سورتشان دمید واز مضرات اعتیاد با آنها سخن گفت؟این حقیقت را بپذیرید که

آنچه در اندیشه ی شماست چندان اهمیتی ندارد. مهم عملی است که انجام میدهید. هنگامی که مهاتما گاندی، پیشوای بزرگ هند ،در

ایستگاه راه آهن کلکته ودر میان انبوه جمعیت، این شهر را ترک می کرد، شخصی یادداشتی به او داد تا قبل از ترک آنجا پیامی به مردم

خود بدهد. او گفت: من خود پیام. او که مرد عمل بود از مردمش می خواست تا از اعمال او پیامش را در یابند.

عظمت خود را در یابید

عده ای از جوانان از من می پرسند که آیا آنان را در زندگی برنده می دام یا بازنده؟ پاسخ من این است: "همه ی شما در اصل برنده

خلق شده اید."

شما از لحظه ای که قدم به این دنیا می گذارید قهرمان هستید. زیرا صدها میلیارد اسپرم در یک مسابقه شرکت کرده اند و جایزه ی آنها

دسترسی به تخمک بوده است. شما حاصل لفاح اسپرم برنده با یک تخمک هستید. بنابراین در اولین مسابقه ای که شانس برنده شدن در آن

یک به چند میلیارد بوده، برنده شده اید و اگر غیر از این بود، اکنون مشغول خواندن این کتاب نبودید. یقیناً بقطعات مقوایی (پازل) که با

قراردادن در کنار هم تصویری را تشکیل می دهند، آشنا هستید. کره زمین را می توان به پازلی شبیه کرد که حدود شش میلیارد قطعه

است و هر یک از این قطعات در حکم انسانی است که در این کره خاکی زندگی می کند. شما هم یک سلول از خانواده ی بشری هستید

واهمیت شما تا به حدی است که بدون وجودتان این پازل که جامعه ی بشری است، ناقص خواهد بود.

سهم شما از توانگری چیست؟

شما هر که باشد و در هرجا، آنچه را که آرزو می کنید، از شادمانی و موفقیت و ثروت و توانگری تا تدرستی و زیبایی و کار رضایت

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

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

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

بر حسب اعتقاد و انتظار تان از این خوان گسترده بهره می برد. فقط کافی است به آنچه در آرزویش هستید اعتقاد داشته باشد و خود را

سزاوار آن بدانید.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

هزار دلار در سال را به عنوان یک رغم ایده آلی در نظرداشتند و جالب اینکه تصورات ایده آلی هر یک در ضمیرشان جان گرفت و سه

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

افراد با میزان مهارت و توانایی او مناسب نبود بلکه اعتقاد به سزاوار بودن هریک سبب شده بود که ذهنیشنان تحقیق یابد بشخصی که

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

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

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

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

## عبور از موانع ذهنی

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

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

پیشرفت و کامیابی صرف آبه این نیست که شخص به امکانات و فرصت‌های متفاوتی دسترسی داشته باشد بلکه آنچه اهمیت دارد مناعت طبع

و حس خویشن دوستی است زیرا تنها افرادی از فرصت‌ها سود می‌جویند که خود را شایسته‌ی احراز آنها بدانند.

برای اینکه شنا کردن را بیاموزید کافی نیست از شخصی بخواهید قواعد آن را برایتان شرح دهد. بلکه باید به استعداد‌های خود نیز اطمینان داشته باشید و شنا را کاری سهل و عملی تلقی کنید. سپس لباس شنا بپوشید و وارد آب شوید، دست و پا بزنید و احتمالاً کمی آب بخورید. اینک که شنا

کردن را آموخته اید نسبت به زمانی که شنا کردن را نمی‌دانستید تفاوتی احساس می‌کنید. این تفاوت جسمانی نیست بلکه حال باور کرده اید

که می‌توامید شنا کنید و نیروی ذاتی خود را شناخته اید.

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

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

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

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

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

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

تا آخر عمر والدین را مقصراً بدانی و سرزنش کنی."

قوه تخیل: نخستین گام به سوی شکوفایی

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

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

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

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

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

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

من عصبی هستم

کمو و خجالتی هستم

ریاضیاتم خوب نیست

آشپزی خوب نمی دانم

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

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

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

پذیرفتن واقعیتهای تازه آماده شود.

همه چیز از ذهن آغاز می شود

منظور من از تصاویر ذهنی بر رفتار این نیست که صرفاً تصاویر دلخواه خود را در ذهن ترسیم کنید، زندگیتان دگرگون می شود بلکه براین باورم که برای هر گونه تغییری نخست باید از تصاویر ذهنی شروع کنید. زیرا این تصاویر در ضمیر باطن به عنوان یک تجربه‌ی به حقیقت پیوسته تلقی می‌شود و رفتار و اعمال شما، ناخودآگاه، براساس این تصاویر شکل می‌گیرد. به همین دلیل وقتی منفی و مضطرب و هراسان هستیم، مردم، رویدادها و شرایطی را به سوی خود فرا می‌خوانیم که می‌خواهیم از آنها بگریزیم. مثلاً اگر شمادر کار خرید و فروش املاک هستیدور یک معامله در ذهن خود مجسم می‌کنید که کارها بر وفق مرادتان نخواهد بود و به خودتان بگویید: "این مشتریان فقط وقت مرا تلف می‌کنند و مزاحم من می‌شوند و پس از آنکه چهارده مورد ملک را به آنها نشان دهم، هیچ کدام را نخواهند پسندید." این برنامه را در ذهن خود که مانند یک کامپیوتر عمل می‌کند، ذخیره کرده اید. دقیقاً مثل آنکه نزدانها رفته و بگویید: "من خوب می‌دانم که شما خریدار این ملک لعنتی نیستید و فقط می‌خواهید وقت مرا تلف کنید." و به این ترتیب خودتان، با تجسمات منفی، عمل‌آژ مینه ساز عدم موفقیت در کارتان شده اید. قوه‌ی تخیل باورها را تحقق می‌بخشید، زیرا هر زمان که چیزی را در

ذهن خود مجسم می کنید، انتظار به ثمر رسیدنش را دارید و در نتیجه با توجه به آن تصویر تصمیم می گیرید و عمل می کنید.

## در تدارک بی خوابی

بسیاری از مردم از خوب نخوابیدن شکایت دارند. غافل از آنکه نا خود آگاه، با ترسیم تصاویر منفی بر پرده ی ذهن، سبب ساز آنند. فرض کنید که شبی از یک مهمانی به حانه مراجعت می کنید. نگاهی به ساعت خود می اندازید. ساعت دو بامداد را نشان می دهد و شما هم فردا شش صبح باید در جلسه ای مهم شرکت کنید. با خود فکر می کنید که فقط حدود چهار ساعت برای خوابیدن وقت دارید. این تصور که فردا به علت کمبود خواب خسته خواهد بود، حداقت یک ساعت شمارا بیدار نگاه می دارد. سپس به ساعت خود می نگرید، ساعت سه بامداد را نشان می دهد اغتشاش فکری شما شدت می یابد، مغزتان آن را به سلسله اعصاب مخابره می کند، عضلات منقبض می شوند و بیخوابی به سراغ شما می آید. صبح که از خواب بر می خیزید، انتظار دارید که تمام روز خسته و کوفته باشید و با خود می گویید امروز دیگر قادر به هیچ کاری نیستید تا این که یکی از دوستان از راه می رسد و خبر مسرت بخشنی به شما می دهد. تمام خستگی شما به یکباره نا پدید می شود. زیرا برنامه خوشحالی و مسرت به کامپیوتر مغز شما وسیله سلسله اعصابتان مخابره شده است. احساس بیخوابی و خستگی هم مانند سایر احساسات و هیجانات مثبت و منفی به انتخاب و تصمیم خودتان بستگی دارد.

## جوانی یا کهولت--انتخاب با شماست

سن شما نیز به روحیه و تصویری که از خود بر ذهن دارید وابسته است. یعنی این شما هستید که خود را سزاوار جوانی می دانید و یا با پذیرش ایده های غلط، پیری را به خود راه داده، در نفس خود و امانته می شوید و در نتیجه آثار و علایم پیری رفته بر چهره و اندمان ظاهر می شود.

چندی پیش، هنگام دویدن صبحگاهی، با مردی نودوچهارساله آشنا شدم. او گفت که سه بار ازدواج کرده و هر سه همسرش از دنیا رفته اند و بزودی قرار است با بانویی که پنجاه و یک سال از او کوچکتر است ازدواج کند. او که شخصت ساله بنظر می رسید گفت: که هر روز حدود 6 مایل می دود و در طی روز بسیار فعال است. با وامي که اخیراً تقاضا کرده بود موافقت نکرده بودند و او دلخور بود، می گفت: "نمی دانم مشکل چیست؟ من که اعتبارم خوب است و همیشه بدھی ام را به موقع پرداخت کرده ام." به او گفتم: علت آن است که به باز پرداخت وام از سوی یک پیر مرد نودوچهارساله مطمئن نیستند. گفت: "یعنی چه، نمی فهمم." در صحبت هایش بخوبی آشکار بود که کهنسالی را به خود راه نداده و بر این باور هم اصرار دارد و همین اعتقاد بود که او را جوان و سرپا نگاه داشته بود. کمی در باره پسر بزرگش صحبت کرد و گفت: که او دیگر به آخر خط رسیده و کارش تمام است. مادرش هم در همین سن از دنیا رفت. پرسیدم که پسرش چند سال دارد؟ گفت: که هفتاد و سه سال، وسیس عکش را به من نشان داد. وقتی به عکس نگاه کردم، یکه خوردم. او با چهره ای چروکیده، ریش سفید و بلند چنان به نظر می رسید که پنداری پدر بزرگ اوست. سالهای زندگی نمایانگر کهولت نیست، بلکه فرسودگی ظاهري حاصل نگرش منفي و احساس بي ثمر بودن است. پس بکوشید در آينه ي دل خود را جوان ببینيد و راه را بر پيری و كهنسالي سد کنيد.

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

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

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

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

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

هر بار اوین موضوع را یاد آوری می کرد، فردا ی آن روز تعدادی از بچه ها سر ما می خوردند. اما من که چنین چیزی را باور نداشتم، پنجره اتاقم را باز می گذاشتم و از سرما خوردنگی خیری نیود.

بطور کلی انتظار از سرایت بیماری مزاج را مستعد می کند. ترس نیز از مقاومت بدن می کاهد و در نتیجه راه ابتلا به ناخوشی هموار می شود.

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

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

تجویز کنند، اورا به خواب هیپنوتیزم می بردند. سپس بدون آنکه شخص احساس دردی داشته باشد، ساعت ها بر روی دندانهایش کار می کنند.

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

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

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

سپس خطاب به معتادین می گفت:

من از نیروی خلاق سرشارم

من قوی تر از اعتیادم

من درمان هستم

و به این ترتیب معتادین را مقاعده می کرد که به قدرت شفا دهنده ی هستی خویش ملحق شوند و غرایز تند و سر کش ولگام گسیخته را از کنام خود بیرون رانند. زنجیرهای اعتیاد را در هم شکنند.

قدم بعدی، پلایش و تطهیر جسمانی بود که استفراغ های متعدد را به همراه داشت. در این مرحله سیستم جسمانی از این ماده شیطانی پاک و منزه می شد. شنیدن این ماجرا از این جهت برایم جالب توجه بود که ثابت می کرد همه ی ما می توانیم به اصل تندرستی و قدرت شگرف آن که در ذات هستی ما جریان دارد متولّ شویم و بخواهیم تا هر گونه ناخوشی و اعتیاد را در وجودمان ریشه کن کن.

وقتی شما پکی به سیگار می زنید، دود از مجرای مری وارد معده، ریه و در نهایت جریان خون می شود و در حقیقت با سم یکپارچه و عجین می شوید. برای تغییر این عادت، هر گز نباید به دنبال روش خاصی باشید بلکه باید بر کنش خویش تمرکز کنید و با توصل به نیروی شفا بخش ذات، اتحاد و اتفاق را با سم بشکنید. برای این کار، خود را مجسم کنید که در کمال سلامت و نشاط سگار نمی کشید. هر روز و هر دقیقه تصاویر ایده ال خود را که سیگار نمی کشید با تمام جزییاتش در ذهن مجسم کنید. برای تسریع، حتی می توانید این تصاویر را ببروی چند کاغذ ترسیم کرده و آن را در مکان های مختلف خانه یا محل کار بچسبانید تا این تصاویر بر ذهنتان حک شوند. اظهار جملات مثبت نیرومند از قبیل:

"من نیرومند و سرزنش دم."

"بله، من قادر به انجام این کار هستم."

می تواند موجب تقویت نیروهای درونی شما شود. اصولاً برای ترک سیگار، الكل و هر گونه ناخوشی، ابتدا باید در نظام اعتقادی خود تجدید نظر کنید و به حل مسائل ژرف و درونی خود بپردازید. باید بپذیرید که خودتان در ایجاد آن نقش داشته اید و متقاعد شوید که باید به خود متکی باشید و برای شفا به چیزی برون از خود نیازی نداشته باشید. عباراتی از قبیل:

"قصد دارم سیگار را ترک کنم"

"می خواهم وزنم را کاهش دهم"

حاکی از آن است که شخص این کار را دشوار یافته و متکی به عوامل خارجی است. به علاوه چنین جملات منفی مانع از ترسیم تصاویر مثبت در ذهن می شود و در نتیجه موانعی را در برابر اصل درمان کننده ایجاد می کند.

گفتار و اعمال ستیزه جویانه و منفی، در اصل، با قوانین حیات در تعارض است. به بیانی دیگر، جنگ و ستیزبا هر راهی است مطمئن به سوی شکست و ناتوانی. به همین دلیل مبارزه با مواد مخدر هر گز موفق نبوده است زیرا به هر صورت نوعی جدال و کشمکش است. اگر وزنتان زیاد است و خود را ملامت می کنید که باید با رژیم غذایی، ورزش و دوچرخه سواری به پیکار با آن برخیزید. مانع از هرگونه تغییری خواهید شد زیرا فقط در شرایط آرام، انفعालی و پذیرا شونده است که می توان به نیرو های اعجاز گر درون متولّ شوید.

مسئولیت هر اتفاقی را به گردن بگیرید

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

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

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

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

- چرا همسرم، فرزندانم و رئیسم با من چنین رفتاری دارند؟

باید بگویید:

-چه کرده ام که به همسرم، فرزندانم و رئیسم اجازه داده ام با من چنین رفتاری داشته باشند و چگونه می توانم به آن ها بیاموزم که دیگر تحمل چنین رفتاری را ندارم

الینور روزولت(همسر روز ولت رئیس جمهور پیشین امریکا) گفته نفر و جالبی دارد. او می گوید :

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

اگر مسئولیت نا بسامانی هارا به گردن نگیرید، راه را برای هر تغییری سد کرده اید و باید آنقدر منتظر بمانید تا آنچه یا آن کسی که با شما چنین کرده روزی به دلخواه، رفتارش را با شما تغییر دهد. قبول مسئولیت اگر چه ناگوار است اما نیروی محرکه ای است که توانایی بهبود شرایط را در انسان پیدید می آورد. برخی مردم می گویند:

"برای تو بسیار آسان است که در باره ی عشق و شادمانی و احساسات مثبت سخن برانی زیرا تو یک نویسنده ی معروف ویک میلیونر ی و هر چه را که یک انسان در پی آن است در اختیار داری."

پاسخ من به این جماعت آن است که من حاصل یک خانواده ی فقیرم که سر پرست دائم الخمر آن خانواده مرا رها کرد و در نتیجه من به اجبار در یک پرورشگاه بزرگ شدم. بنا بر این ثروت و شهرت را مرهون نگرش اعتقاداتم می دانم، نه آنکه شرایط کنوئیم باعث شده باشد که افکار و احساسات خوب، دلپذیر و خوشایند را با آب و تاب بیان کنم. زندگی شما بازتاب ذهنیات شماست و میزان توانایی های روحی تان را آشکار می کند.

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

"بیلی مرا دوست ندارد."

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

بسیاری از پدران و مادران در چنین شرایطی دستپاچه می شوند و می گویند:

"خدای من، چه کار می توانم بکنم که بیلی تورا دوست داشته باشد." و به این ترتیب از همان طفولیت این معنا را به کودک تفهیم می کنند که کنترل احساساتشان را به دست دیگران بسپارد. بیشتر غم و اندوه ما از این سرچشمه می گیرد که میل داریم همیشه اوضاع و احوال بر وفق مردمان باشد و همیشه به خواسته امان رفتار کنند. چنین موضوعی بسیار خودخواهانه است زیرا ما از همه توقع داریم که علی رغم خواست خود به کارهایی دست بزنند که به خوشحالی ما منجر شود. اگر شما در اثر رفتار نامطلوب دیگران ناشادمان خشمگین یا مضطرب می شوید مفهومش آن است که به مردم پیرامون خود می گویید: "برای من نظر تو در باره زندگی من از نظر خودم مهم تر است آنچه از دستم برآید انجام می دهم تا تو از من خشنود باشی." یک شخصیت سالم بدون توجه به واکنش مردم تصمیم می گیرد و عمل می کند. اگر دیگران موافق بودند، چه بهتر و اگر نبودند صلاح خویش را چنین می دانند.

برای اینکه به مسئولیت خود در قبال احساساتتان وقف شوید آزمایش زیر را انجام دهید. یک پرتنقال را از وسط نصف کنید و نیمی از آن را بفسارید. آنچه از آن پرتنقال به بیرون تراویش می کند اب و عصاره است. مهم نیست که چه کسی آن را می فشارد و یا با چه وسیله و چگونه فشرده می شود، آنچه از فشردنش حاصل می شود آب پرتنقال است. در واقع از کوزه همان تراوید که در اوست. وقتی دیگران با رفتار و گفتار نامطلوب خود ما را تحت فشار روحی قرار می دهند و به اصطلاح مارا می فشrnd و در نتیجه این فشار، خشم و تنفر و انتقامجویی از ما بروز می کند، به این خاطر است که ما انباسته از این گونه احساسات منفی هستیم. در واقع اگر ذهن ما عاری از این سوم باشد، شرایط زندگی مان هر اندازه هم که شاق باشد و با هر کسی و یا هر رویداد نامطلوبی هم که مواجه شویم قادر به بروز هیچ گونه احساسات منفی نخواهیم بود.

فرض کنید شخصی با رانندگی ناموزون خود در بزرگراه جلوی شما بیپیشواشما را وادار کند که ناگهان ترمز کنید. اگر آرامش خود را از دست بدھید و به منظور تلافی کردن بر سرعت خود بیفزایید و اورا تعقیب کنید و جلویش بپیجید و نشانش دهید که کارش چقدر ناپسند بوده است تنهای ثابت کرده اید که قربانی اهریمن های خشم، کینه، نفرت و انتقامجویی پنهان در درون خود هستید. اگر شیاطین را با خود به این و آنسو نکشید، هیچکس قادر نخواهد بود شمارا خشمگین، ناراحت و پریشان کند

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

را تهدید می کند. بر ماست که شمع فروزان احساساتمان را فروزنده بداریم ومانع از خاموشی ولرزش آن شویم.

بسیاریاز مردم با گفتن عباراتی از قبیل :

-من این طوری هستم.

-نمی توانم عوض شوم.

-طبیعتم این چنین است.

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

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

به سوی شادمانی راهی نیست،

## شادمانی خود راه است

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

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

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

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

اگر در جستجوی عشق و محبت باشیم، شاهد خواهیم بود که مزورانه از چنگمان می گریزد. اگر در تکاپوی به دست آوردن شادی و شادمانی باشیم، موزیانه از دستمنان فرار می کند. اما زمانی که به تندرستی، عشق و شادمانی در اعمق ذهن خود دست یابیم، دیگر راهی برای گریز ندارد. آنگاه ناظر تغییرات شگفت انگیزی در زندگی مان خواهیم بود.

## بزرگ ترین مولد انرژی جهان

در سال 1975 با یکی از تجارب فوکالعاده در زندگیم روبه رو شدم. از زمانی که هشت سال داشتم در جستجوی پدرم بودم. اورا هرگز ندیده بودم و آرزویم این بود که روزی ملاقاتش کنم. او ظالم ترین شخصی بود که می شناختم. زندگیش از هر جهت شرم آورو خفت بار بود. به شدت از او متنفر بودم و در وجودم همیشه از او سؤال می کردم که چگونه توانسته است همسر و سه فرزندش را سالها بدون حمایت مالی رها کند.

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

پدری که هنوز حتی عکسش را هم ندیده بودم گفت و شنودی طولانی آغاز کردم و بی وقه گریستم. آنچه در تمام این مدت بر زبانم می گذشت عفو و گذشت بود. اورابخشودم، به خاطر رفتار های نا روایش نسبت به من واعصای خانوده ام، به خاطر کار های زشت و ناپسندش و به خاطر دائم الخمر بودنش. دو ساعت طول کشید تا موفق شدم انگل های کینه و نفرتی را که سال ها در ژرفای دل و جانم رخنه و آشیانه کرده بودند از خودم برآنم. پس از این پالایش روحی، خود را سبکبال یافتم، زندگی ام رنگ و بویی تازه گرفت، اشتها و بنیه جسمانی ام افزایش یافت و راندمان کارم به طور حیرت انگیزی بالا رفت.

وقتی در قبال ناروایی هایی که در حقتن انجام شده است، ناراحت و پریشان می شوید و کینه به دل می گیرید خود را در واقع آلت دست دیگران قرار داده و در نتیجه قربانی رفتار آنها شده اید. در این حالت، آنها صاحب اختیار احساسات شما هستند و به میل واختیار خود شما را به سوی ناراحتی و خشم می کشانند. بیش از این اگر کسی به من مغروض بود و بدھی اش را نمی پرداخت از او کینه به دل می گرفتم. حال نه تنها نگران پول خود نیستم، بلکه نسخه هایی که از کتابهایم را برایش می فرمدم و به این ترتیب به او اجازه نمی دهم که با رفتار نادرستش احساسات مرا تحت کنترل قرار دهد. نفرت از آنجا سر چشمه می گیرد که انسان خود را با عباراتی نظیر:

- اوچه حقی داشت با من چنین رفتاری کند.

- حالا جواب رفشارش را نشانش می دهم.

خود را مجاب می کند که حقوق پایمال شده و انتظار اطرافیان هم حق را به جانب او بدهند. حق بودن چیزی را عوض نمی کند و آب رفته نیز به جوی باز نمی گردد. پس خصومت و دشمنی و کینه را از قلبتان بیرون کنید و اکنش های مسموم کننده آنها خلاصی یابید. نیازی نیست طلب بخشایش کنید، لازم نیست کسی از گذشت شما مطلع شود. آنچه اهمیت دارد پاک کردن ذهن از این آلودگی ها است. بخشودن بزرگترین مولد انرژی جهان است زیرا از نیروی عظیمی که در جهت کینه ورزیدن به کار می رود می توان نتیجه ای مثبت و سازنده گرفت.

چندی پیش شام را به اتفاق مردی صرف کردم که مراحل دردناک طلاق را طی می کرد. او و همسرش زمانی زندگی مشترک شیرینی داشتند اما پس از مدتی کینه و نفرت بر زندگی شان سایه افکند. او در حالی که اشک در چشانش حلقه زده بود می گفت که همسرش مبلغ هنگفتی از او طلب می کند و به علاوه قصد دارد بچه ها را نیز نزد خود نگاه دارد. درد ورنج و اضطراب در چهره اش موج می زد. حاضر بود تا صبح با من حرف بزند و مقاعدم کند که حق به جانب اوست و همسرش با او رفتار ناروایی داشته است. بعد از این که حرف هایش تمام شد گفت: "نظر تو چیست؟"

گفتم: "خیلی مایلی که حق را به جانب تو بدهم؟"

گفت: "نه نمی خواهم همین طوری حق را به من بدهی اما واقعافکر نمی کنی که حق با من است؟"

گفتم: "کاری که شده است و آب رفته به جوی باز نمی گردد."

گفت: "فکر می کنی چه باید بکنم؟"

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

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

گفت: "باید به او مبلغ گزاری بپردازم."

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

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

## تسلیم حوادث نشوید

در برابر موانع اگر معتقد باشیم که همه ی کارهای وفق مراد خواهد بود و باید مثبت نگاه کنیم، فرصت‌ها یکی پس از دیگری در نظرمان جلوه گر می‌شوند. اما اگر خود را ببازیم و تسلیم حوادث شویم جز موانع را در پیش روی خود نخواهیم دید.

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

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

"دیدی، نگفتم کارها درست از آب در نمی‌آید." خود را تسلیم کنید، بکوشید تا فرصت هارا در یابید و از موانع گذر کنید.

## توافق بر عدم توافق

وقتی بین دو نفر رابطه ای برقرارمی شود، به وجود آمدن اختلاف نظر در مورد مسائل امری طبیعی است. بسیاری از مردم وقتی در روابطشان با مشکلاتی روبه رو می شوند تمام نیروی خود را به کار می گیرند تا دیگران را مقاعد کنند که حق به جانبشان است و به همین دلیل از حل و فصل مسائل خود عاجز می مانند. وقتی در رابطه ای مسائلی به وجود می آید لزوماً باید یکی را خطاط کار شمرد و حق را به جانب دیگری داد. هنگامی که شما دیگری را خطاط کار می شمرید، از پیش راه برای هرگونه مصالحه ای سد کرده اید. زیرا چگونه انتظار دارید کسی که خطاطکارش می شمرید با شما به توافق برسد. آنچه برای ادامه ی یک رابطه مستحکم لازم است، توافق در وجود پاره ای اختلاف نظر هاست. باید این حق را برای دیگران قائل شوید که نظرات و سلیقه های متفاوتی نسبت به شما داشته باشند. من و همسرم سابقابه دلیل سلیقه های متفاوتمان، بگو مگو های فراوانی داشتیم. اما حال پذیرفته ایم که در بسیاری موارد با یکدیگر اختلاف نظرداشته باشیم و این بابت به توافق رسیده ایم. اگر خواهان رابطه متعادلی با دیگران هستید باید انتظار داشته باشید که آنها مطابق میل شما رفتار کنند. هر کس خلق و خوی خاص خود را دارد و دیدگاهش با شما متفاوت است. بعلاوه اگر بپذیریم که همه ی ما یکی هستیم. موفقیت یکی، موفقیت همه انسان ها است، دیگر دلیلی برای کشمکش و نزاع باقی نمی ماند.

ستیزه جویی، یک بازی قربانی کننده

یکی دیگر از موانع موجود بر سرراه جریان طبیعی و هماهنگ کائنات مشاجره و کشمکش است. وقتی شما در یک در گیری دخالت داریدنها تنها در جهت رفع آن قدمی بر نمی دارید بلکه به شدت آن می افزایید. برای اینکه به تاثیرات مذموم آن واقف شوید به این قیاس توجه کنید. فرض کنید در میان گذرگاهی، یک توده بزرگ زباله وجوددارد. بعضی افراد وقتی با این توده بزرگ بدبو و کثیف مواجه می شوند، با بی توجهی از میان آن می گذرند و با این کار بوي نامطبوع آن را با خود به همه جا می برنند. عده ای دیگر در چنین شرایطی به این حقیقت توجه دارند که زباله دارای میکروب انواع امراض است و اگر از میان آن عبور کنند، بوي نا مطبوع آن را همه جا با خود خواهند برداشت و در نتیجه در محافل اجتماعی، مردم از آن ها گریزان می شوند. بنابراین با احتیاط از کنار زباله می گذرند.

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

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

## در بانک خیر خواهی پس انداز کنید

بی تردید یکی از زیباترین اصول حیات، بازتاب رفتار انسان هاست. گنجینه ی پر نعمت کائنات، در برابر رفتار نیک، بالاترین بهره را در مقایسه با هر بانکی پرداخت می کند. بانک نوع دوستی حدود بیست تا بیست و پنج درصد پرداخت می کند. اگر بتوانیم برای عشق و محبت ارزش مادی قائل شویم، هر بار که معادل هزار دلار عشق نثار جهانیان کنید. این بانک حدود هزار و سیصد دلار عشق و محبت به شما باز می گرداند. هزار دلاری که در بانک نیکدی و خیر خواهی پس انداز کردید، پس می گیرید تا به شما ثابت شود "هر آنچه بکارید همان را درو خواهید کرد." سیصد دلار سود آن هم پاداش نوع دوستی شماست تا همواره به خاطر داشته باشید که همیشه با مردم به همین شیوه رفتار کنید. برای این که این اصل بر شما ثابت شود، همین حالا خنده به چهره آورید و ملاحظه کنید که چگونه احساس بهتری خواهید داشت یا اگر به هنگام عبور از خیابان آشنازی را می بینید که افسرده و پریشان است با گفتن چند کلمه ی دلپذیر دلنشاش کنید، یقیناً بیشتر اوقات با برخور迪 خوب و خوشآیندمواجه خواهید شد. اگر به احتمال بسیار کم چنین نشد، قانون حیات می خواهد شمارا بیازماید که آیا صرفانیکی می کنیدتائیکی ببینید یا اصول آچنین شیوه ای را برای زندگی خود انتخاب کرده اید و در همین آزمایش است که بسیاری از مردم ناموفقند. به خاطر می آورم که چند سال پیش، منشی ام به هنگام پرداخت مالیات مبلغ پانصد دلارکم داشت. خالصانه و بی ریا به او گفتم که در آن سال به نحو احسن برایم کار کرده و بنا بر این حاضرم پانصد دلارکسری مالیاتش را قبول کنم. روز بعد نامه ای از یونان در یافت کردم که حامل چکی به مبلغ پانصد و هفتاد و پنج دلار بود. جالب اینکه این چک در از ای مقاله ای بود که چند سال پیش برای مجله ای نوشته بودم و در تمام این مدت هیچ خبری از آن نداشتم. اما اینک، ناگهان از راه رسیده بود. این چیزی به جز پاسخی قطعی بر خیر خواهی و احسان نبود. پانصد دلاری را که به منشی ام کمک کرده بودم دریافت کردم و هفتاد و پنج دلار هم پاداش نیکدی و نوع دوستی ام بود. به کرات شاهد ظهور این اصل در زندگی ام بوده ام.

یک سلول دارای الکترون هایی است که در مدارهایی با شعاع های مختلف در گردشند. ما در این دنیای کروی و بیکران در حکم یک سلولیم و آن چه به عالم می فرستیم در حکم الکترون هایی است که پس از طی یک مدار مشخص، دیر یا زود، به خودمان باز می گردد. اگر با فقر، بیماری، اندوه و روابط ناگوار روبه رو هستید، آن را ناشی از بد اقبالی و صرف‌آخطاً ندانید بلکه با خود بیندیشید که چه کرده اید تا با چنین واکنش هایی روبه رو شده اید.

## هم نوایی با قوانین طبیعت

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

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

بدون هراس و اضطراب به رودخانه حیات اعتماد کنیم و قایق زندگی خود را نرم و سبک، در مسیر جریان آب، به حرکت درآوریم. اگر با تلا و سخت کوشی و جانفشاری روزگار می گذارند، برخلاف جریان آب پیش می رویدور نتیجه با اینکه انرژی بیشتری به کار می برد، هر گز به سواحل آرامش و تعادل و شادمانی نمی رسید چرا که با اصول جاودانی حیات در تعارض هستید. قایق خود را برانید، نه قایق همسایه را، وقتی به مسند قضاوت و داوری می نشینید که چرا اتومبیل کنه و فرسوده ای دارید و همسایه شما اتومبیل شیک و آخرین مدل، بر خلاف جریان طبیعی و هماهنگ و مهر آمیز حیات در حرکتید. همان طور که شریان های بدن گاهی با رسوبات کلسترول مسدود می شود و راندمان آن کاهش می یابد، احساسات و هیجانات منفی هم به شکل رسوباتی در اعماق ذهن و جان جای می گیرند و موجب عدم تمرکز می شوند. قضاوت و داوری در مورد دیگران هم از جمله این رسوبات است. اجازه دهدیدیگران همان طوری که میل دارند، قایق زندگی خود را برانند. آن گاه ملاحظه خواهید کرد که چه قدر سبکبال در مسیر اهداف خود قدم بر می دارید. وقتی در جمع دوستان واقوام، اوضاع و احوال زندگی کسی را زیر ذره بین قضاوت می برد، در حقیقت شخصیت نا متعادل خود را به دیگران معرفی می کنید. زیرا آنها هم مانند شما از خلق و خوبی کسانی که به قضاوت در موردها نشسته اید آگاهند. خرده گیری و ملامت و تحریر همه ی آن چیزهایی است که از دهان شما خارج می شود و در اصل شما منبع و منشاء آنید. در واقع شما بدون آن که خود بدانید، از سومومی سخن می گویید که در ذهنتان جای گرفته است. بسیار کنید هر کسی را با شرایط خودش بپذیرید، چاق، لا غر، بلند، کوتاه، سیاه و سفید و افرادی با عقاید مختلف. این حقیقت را به یاد داشته باشید که هر کس حق دارد باغ خود را همان طوری که دوست دارد بکارد.

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

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

نرم و سبک به هدف های خود بچسبید

اگر برای رسیدن به مقصد خود مصرانه و با فشار در تلاش هستید، با اراده‌ی جهانی از در مخالفت برآمده اید و در نتیجه حتی موجب به تعویق اندختن کارها می‌شوید.

فرض کنید فقط ده دقیقه وقت دارید که دوش بگیرید. با عجله لباستان را در می‌آورید و خودتان را به دوش می‌رسانید. فشار روحی موجب می‌شود که چند بار صابون از دستتان لیز بخورد و به زمین بیفت. وقتی می‌خواهید در را باز کنید، دستگیره را هم از جادر می‌آورید. تصادفات در جریان آب هم خلی به وجود می‌آید. تازه پس از آن که دوش گرفتید و خود را خشک کردید هنگام پوشیدن لباس مجدد اعرق می‌کنید به طوری که پیراهتان به تن می‌چسبد. علت این امر آن نیست که خود را خوب خشک نکرده اید بلکه فکر آمیخته با فشار عصبی شمارا تحت کنترل دارد و متابولیسم بدن را از حالت توازن خارج می‌کند و با افزایش فشار خون و حرکات تنفسی موجب سرازیر شدن عرق می‌شود. حال آن که اگر همین 10 دقیقه را با آرامش فکر به استحمام بپردازید نتیجه عکس آن را به دست خواهید آورد. زیرا به جای این که با اصرار و فشار رو در روی امواج شکرگرف هستی قرار بگیرید، همسو با آن در حرکتی.

## آسوده باشید و امور را به حال خود واگذارید

وقتی لقمه ای در دهان خود می‌گذارید باید آن را با آب بزاق بیامیزید. ترشح بزاق به اختیار شما صورت نمی‌گیرد. پس از عمل بلع، غذا تجزیه شده و آنزیم‌های مختلف به آن حمله ور می‌شوند و عمل هضم صورت می‌گیرد. سپس بدون اراده و دخالت شما هر کدام از ترکیبات شیمیایی به سوی بخش‌های مختلف بدن پیش می‌رond. به عبارت دیگر، صبح که از خواب بر می‌خیزید هر گز نخواهید گفت امروز کار زیادی دارم و باید مطمئن شوم که عمل هضم و جذب در معده و روده انجام پذیرد. قلب شما همه روزه هزاران بار، بدون آنکه خودتان در آن دخالتی داشته باشید، به گونه‌ای با شکوه، به تبعیت از قوانین هستی مشغول است. همان قوانینی که قلبتان را به تپش درآورده، مراقبت لازم را از سایر خوانب زندگیتان نیز به عمل خواهد آورد. همه چیز در دنیا کامل و بی عیب است. حتی فقر و گرسنگی و انواع بیماری‌ها نیز بخشی از روند تکامل جهان را تشکیل می‌دهند. رنج و عذاب و تمنای ما برای پایان به دردها نیز به نوبه خود بخشی از تکامل گیتی است. آن‌چه تا به حال بوده اید همان است که قرار بوده باشید. پس برخود سخت نگیرید و زورق زندگی‌تان را به دست امواج شگرف هستی بسپارید و بگذارید تا هوش کیهانی خود از جزئیات آن مراقبت لازم را به عمل آورد.

## کار کائنات بی همتاست

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

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

## راهی از دلستگی ها

در حیطه ایثار، جمع آوری و ذخیره دارایی مفهومی ندارد، شما به خود فکر نمی کنید و آنچه را در کف دارید آزادانه می بخسایید و درنتیجه بیشتر می ستانید.اما اگر با نیت بیشترستاندن، بارش و ایثار آغاز کنید. جریان این انرژی را بندمی آورید. قبل از هر چیز باید این واقعیت را درک کنید که هرگز نمی توانید مالک چیزی شوید. هنگام مرگ نیز جهان را بی چیز ترک می کنید. من کت و شلواری را در جمع لباسهایم دارم که جیب های آن را بریده ام هر بار که برای پوشیدن لباسم در کمد را می گشایم، چشمانم به این کت و شلوار مسخره می افتد و به یاد می آورم که آخرین کتی که بر تن می کنم به جیب احتیاج ندارد. تملک گرایی و مال اندوزی تصاحب آن نیست بلکه به تصاحب درآمدن آن است. اگر احساس می کنید که باید فلان ملک، اتومبیل و یا مقام را داشته باشید و بدون آن احساس کمتری می کنید مفهومش آن است که تحت سلطه ی دارایی قرار گرفته اید و قربانی شده اید. در چنین شرایطی اگر اتومبیل ب. ام. و خانه بیلاقی و جواهرات مورد علاقه خود را نداشته باشید، می نالید و فکر می کنید که باید با به دست آوردن آن ها زندگی تان روبه راه می شود و از آن پس شاد و خرسند خواهد بود. غافل از اینکه، این یک خیال باطل است. زیرا پس از به دست آوردن آن ها، به فکر می افتد که اگر خانه بزرگتر و بیزرنگتری داشته باشید، زندگی تان کامل تر می شود و به این ترتیب به بیماری زیاده طلبی دچار می شوید. آن گاه دست به گریبان دنیا می شوید تا به مال و منال بیشتری چنگ بیندازید. زیرا قانون طبیعت چنین است که هر چه دارایی بیشتری داشته باشید، بیشتر به جانب آن کشیده می شوید و هر چه کمتر تملک گرا باشید خود را بی نیاز تر احساس می کنید. من هرگز اجازه نمی دهم که غنا و ثروت فکرم را به خود مشغول دارد و هیچ گاه بدون آن ها در زندگیم احساس کمبود نمی کنم. اگر چه برای اتومبیل مجل ارزش قائل و در زندگی در یک خانه ی زیبا برایم لذت بخش است اما هر گز اجازه نمی دهم که این اشیا عنان اندیشه و احساسات مرا در دست گیرند. البته منظورم از عدم دلستگی آن نیست که مسرف و ولخرج باشید. بلکه به آن ها تعلق خاطر نداشته باشید و برای به دست آوردنش به اصطلاح سخت نگیرید.

یکی از تمریناتی که برای جلوگیری از دلستگی و تعلق خاطر می توانید انجام دهید آن است که به زیر زمین یا پارکینگ منزلتان بروید و هر چه را که دیگر استفاده نمی کنید و به جریان انداده و برای استفاده به دیگری واگذار کنید. اجازه دهید فرزندانتان نیز در این پالایش شرکت کنند. به گنجه لباسهایتان سری بزنید و لباسی که یک سال و نیم است برتن نکرده اید در جریان پالایش از دلستگی ها رها کنید. به یاد داشته باشید لباسی را که برای این مدت به تن نکرده اید، دیگر مال شما نیست. بلکه شیئی است که صرف اتعلق خاطر شما را به وابستگی نشان می دهد. تمام اشیایی را که سال ها با گرفتاری جمع کرده اید و تمام این مدت به آن چسبیده اید، بیرون بیاورید و در جریان این تصفیه رهایش کنید. با گشودن این روزنه، با گردش و جریان دنیا هم آوازه خواهد شد و در نتیجه حرکت کائنات چیز های جدیدی را به زندگی تان فرا خواهد خواند.

## آینده نگری را به یک دام تبدیل نکنید

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

چندی پیش که برای صرف شام به رستورانی رفته بودم اتفاق جالبی افتاد. جوانی که برای سفارش غذا نزد آمد، نامش ضیا بود و لهجه‌ی غیلطی داشت. پرسیدم اهل کجاست. گفت: زادگاهش منطقه‌ای

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

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

فقط تغییر ماندگار است

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

گفتم: "دوست داری چه کاره شوی؟"

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

گفتم: "پس چرا طبابت می کنی؟"

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

گفتم: "کی تصمیم گرفتی پزشک شوی؟"

گفت و قتی هجده سالم بود."

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

گفت: "خیر."

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

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

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

## تصویری از یک شخصیت سالم

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

برای آنکه انسان کارآمدی باشید واز تمام توانایی های خود بهره بگیرید، فقط کافی است تصمیم بگیرید یک شخصیت سالم در همه ی جنبه های زندگیش، توانایی مرموزی در خلاقیت دارد. او از هرجهت، چه اقتصادی و چه اجتماعی، به افراد عادی شبیه است. اورا نمی توان در یک ردیف شغلی، محدوده ی جغرافیایی ویا سطح مالی و فرهنگی خاصی جستجو کرد، یا با نگاهی اجمالی و گذرا شناخت ویا با معیارهای ارزیابی دیگران سنجید. ممکن است فقیر، غنی، مرد، زن، سیاه یا سفید باشد. در هر نقطه ای زندگی کند و مشاغل متفاوتی داشته باشد. اگر مایلید اورا بشناسید باید به سخنانش گوش فرا دهید و رفتارش را زیر نظر بگیرید تا شاهد صحنه های زیر باشید. آنچه در درجه اول نظرتان را جلب می کند این است که شاهد شخصیتی خواهید بود که تقریباً همه چیز زندگی را دوست دارد و تقریباً آماده انجام دادن هر کاری است. او مشتاق زندگی است و هر آنچه که بتواند، از زندگی طلب می کنیپیک نیک، فیلم، کتاب، ورزش، شهر، مزرعه، حیوانات، کوه ها و تقریباً همه چیز را دوست دارد. وقتی در کنارش هستید از آه و ناله، گله و شکایت، نق زدن و افسوس خوردن خبری نیست. اگر باران ببارد، آن را دوست دارد. اگر هوا گرم باشد ویا در ترافیک گیر کند به جای غرغر کردن به استقبالش می رود. حتی اگر روزی از خواب برخیزد و مشاهده کند که مثلاً بینی ویا بازو اشان کج وکوله شده است، ناله و تضرع سر نمی دهد. از ظاهر و قیافه ی خود خشنود است. اگر قدش بلند است، مسئله ای نیست. اگر سرش طاس است عیوبی ندارد. هیچ گاه تلاش نمی کند با آراستن خود معایب ظاهری را بپوشاند. اگر سال ها زندگیش را پی بگیرید مشاهده خواهید کرد که همیشه خرسند و خشنود بوده و هیچ گاه در آرزومندی به سر نمی برد. او مانند کودکی دنیا را بدون ظواهرش پذیرفته است واز گردش روزگار لذت می برد. به سادگی با شرایط روزگار سازگار است و توانایی عجیبی در پذیرفتن ولذت بردن از همه چیز را دارد. اگر از او بپرسید چه چیز را دوست ندارد، به سختی کلامی برای پاسخ می یابد. اگر باران بر سرش ببارد، طبع و ذوقش اجازه نمی دهد که از آن بگریزد. چرا؟ به خاطر این که باران را چیزی زیبا و هیجان انگیز می انگارد و میل دارد بارش آن را بار دیگر تجربه کند و حتی گذر از معابر گل آلد ناشی از باران و شنیدن صدای شلپ شلپ آن را به عنوان جزئی از زندگی می پذیرد. گربه، خرس، کرم و هر جانوری برایش دوست داشتنی است. نمی توانید، اشیا رویدادها، مردم و کارهایی را نام ببرید که دوست نداشته باشد. مسلمآبیماری ها، میکروب ها، خشکسالی، سیل، گرسنگی و نظایر آن را با آغوش باز نمی پذیرد اما از طرفی هم حاضر نیست یک لحظه وقت خود را صرف شکوه و شکایت کند و آرزو کند که کاش اوضاع و احوال طور دیگری باشد. اگر وضعیت نا مطلوبی باید بر چیده شود، با تمام قوا برای ریشه کن کردنش تلاش می کند ولی در عین حال تمام لحظات حال را واقعاً زندگی می کند واز آن لذت می برد.

و دوستدار زندگی است واز هر حیث خود را در آن غرق می کند. فردی سالک و جستجو گر است و به همین دلیل کارهای روز مرہ و عادی را رها می کند، تن به ماجرا می سپارد و با ایجاد در گیری های

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

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

زمانی که بسیاری از مردم سرگرم تلاش و چانفشاری برای ساختن آینده ی درخسان خویشند و هرگز نمی توانند در این راستا مانع خود شوند، انسان کامل به "اکنون" چنگ می اندازد و تلاش می کنند تا بیشترین بهره از آن بگیرد. او گرچه عشق و فدایکاری فراوانی را نثار خانواده اش می کند اما در روابطش برای استقلال خود بهای بسیاری قائل است و آزادی عمل خود را در برابر توقعات دیگران ارج می نهد. به استقلال در میحط اجتماعی زندگی خود شدیدآنیازمند است و برای پاسداری از زندگی شخصی اش تلاش فراوان می کند. به همین دلیل مایل است گهگاهی خلوت گزینی و تنهایی اختیار کند. اگر چه مردم عادی این کار اورا غیر دوستانه و متکبرانه تلقی می کنند و براین تصور ندکه مورد بی

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

گاهی برای مردم عادی مشکل است که اورا دوست بدارند،زیرا در برابر آزادی عمل در زندگیش بسیار سرسخت و مصر است .او دوست دارد مستقل باشد و راه زندگی را همان طوری که خودش تصور می کند وتوانایی شکوفایی اش را دارد،برگزیند.اگر حس کند در امور زندگی اش دخالت شده است،نخست از نظر احساسی وسپس فیزیکی ناپدید می شود.اگر همراه با کودکان باشد،الگوی یک انسان مسئول را ارائه می دهد وسعي می کند از لحظه اول برخورد با آن ها ،روحیه ی اعتماد به نفس آمیخته با عشق را در وجودشان بدمنش.شخصیت سالم هرگز جویای تأیید وتحسین دیگران نیست وگرچه نسبت به تأثیر تأیید وتشویق واحترام آگاه است امادرپی این نیست که هرگونه فرصت را مغتنم بشمرد واحترام و تکریم مردم را برای خود بخرد.او به طور شکفت انگیزی مستقل از عقاید دیگران عمل می کند و هرگز اهمیت نمی دهد که گفخار واعمالش لزوماً مورد پسند مردم قرار گیرد.به خوبی به این حقیقت واقف است که در مقابل هر گفته ویا عملی عده ای مخالف وجود دارد.پس اگر در مقابل تصمیمات معقولش مغایر با نظریات دیگران باشد ،برآن ایستادگی می کند و به گفته های این وآن وقعي نمی نهد .

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

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

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

بسیاری از مردم مورد تهدید افراد ،رویداد ها وظرف فکر هاقرار می گیرند.درصورتی که شخصیت سالم اصولانمی داند که چگونه ممکن است مورد تهدید قرارگیرد.درک این تفاوت برای افراد معمولی مشکل است ،به همین دلیل این ویژگی اورا شخصی تهدید کننده جلوه می دهد.به هیچ وجه در مشاجره ی بی حاصل دخالت نمی کند یا به سان یک بند باز سیرک،برای مطرح کردن خود وکسب اعتبار،به درون هر مرافعه ای نمی پرد .به عقیده او درگیری وکشمکش تنها موجب ضعیف تر شدن شخص می شود.او همواره ،به عنوان امداد گر ی دلسوز،درصف مقدم فعالیت های اجتماعی شرکت می کند وهمیشه به کاری مشغول است که زندگی دیگران را با صفات وقابل تحمل تر کند.

شخص سالم در مقابل تفاوت های ظاهري نابینا است.به همین دلیل،سیاه وسفید ،مرد وزن،کوچک وبزرگ وبویی وخارجی برایش تفاوتی ندارند.او فردی مريض احوال نیست.به هنگام ابتلا به بیماری ،به جای این که مدام به این سو وآن سو بپرد واز احوال بدش ناله سر دهد،این توانایی را دارد که تسلیم بسیاری از بیماری ها نشود واز چنگشان بگریزد.او خویشتن دوست است ودر نتیجه خوب می خورد وبخشی از اوقات روز را به ورزش اختصاص می دهد.گفتارش طفره آمیز دو پهلو نیست و خود را در پس نقاب هاونتش های اجتماعی پنهان نمی کند.زیرا دروغ وتحريف واقعیت ها را تنها خود فریبی می داند.

یک شخصیت سالم لزومی نمی بیندکه همه رویداد های زندگیش را با دیگران در میان بگذارد.همچنین وقتی احساس کند که با اطلاع دادن واقعیتی،احساسات شخصی جریحه دار می شود،آن را به نحو دیگری مطرح می کند.او این حق را برای دیگران قائل است که خودشان در مورد زندگیشان تصمیم بگیرند وهر گز سلیقه ی شخصی خود را در تصمیم گیری آن ها دخالت نمی دهد.وقت خود را صرف ارزیابی زندگی مردم نمی کند وبه جای آنکه در باره ی مردم صحبت کند با مردم صحبت می کند وبه جای مقصص شمردن آن ها کمکشان می کند تا کاستی هایشان را رفع کند ومسئولیت هایشان را بشناسند.او از جمله افرادی نیست که اینجا وآنجا بنشیند وبه شایعه پراکنی ویاوه گویی بپردازد،زیرا چنان در گیر زندگی خویش است که اصولاً وقتی برای یاوه گویی ندارد.به اعتقاد او مردان عمل به کار وتلاش مشغولند وخرده گیران تنها نظاره گرند وبه سرزنش وملامت بسنده می کنند.

شخصیت سالم هر کاری را باشیوه ی ماهرانه خاص خود انجام می دهد وخلافیت وابتکار را با آن می آمیزد .خواه تهیه ی پیاله ای سوب باشد،یا نوشتن یک گزارش ویا مرتب کردن چمن.او برای انجام دادن هر کاری با افراد خبره ویا کتاب راهنمای مشورت نمی پردازد بلکه آن طور که مناسب است با آن برخورد می کند .این خلافیت است وشخصیت های سالم،بدون استثنا ،مبتكر وبدعت گرند.

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

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

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

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

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

و اندوهگین شود و اظهار تأسف کند، بر می خیزد ، غبار از جامه می روبد و حرکت را از نو آغاز می کند.الگوی شخصیت سالم هرگز در پی شادمانی نیست، بلکه به راستی زندگی می کند و شادمانی پاداش اوست.

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

اندیشه همه چیز است

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

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

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

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

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

اندیشه سریع ترین ارتعاش است

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

نور کمتر است دریافت کنند. سریعترین امواج در میان مجموعه‌ی امواج جهان هستی، تشعشعات فکری است واز این جهت حائز اهمیت است که این اهرم نیرومند همواره در اختیار خود ماست. هر زمان که به اندیشه‌ی خرد و حکمت الهی متصل است رواوریم واز این قالب فیزیکی و حواس مادی فراتر رویم، به هوش و خرد بیکران در پس هر چیز پی می‌بریم> برای مثال هوش ذخیره شده در گیاهان که به آنها امکان می‌دهد تا ترکیبات شمیایی مورد نیاز خود را باسازند بر ما آشکار می‌شود. سپس حس همدردی و نوع دوستی وجودمان را فرا می‌گیرد و آماده‌ی ایثار می‌شویم و این آغاز یک تحول بزرگ در درون ماست.

## دگرگونی

طبیعت جهان چنین اقتضا می‌کند که همه چیز در حال تغییر و تحول باشد. جسم شما مدام در حال تغییر است. اگر این را باور ندارید، بادقت به آینه نگاه کنید، احتمالاً خطوط جدیدی را روی چهره خود مشاهده خواهید کرد و یا متوجه می‌شوید که پلک چشمتان کمی پایین افتاده و یا حفره‌ای روی یکی از دندان هایتان به وجود آمده است. قالب و هیئت شما مدام تغییر می‌کند تا سرانجام با ترک جهان هستی به مرحله‌ی جدیدی از هوشیاری می‌رسید. اندیشه و عقاید انسان نیز تابع همین قانونمندی حیات است. وقتی به وقایعی که چند سال پیش موجب ناراحتی شما می‌شد می‌اندیشید تعجب می‌کنید که چطور این مطالب سطحی و پیش و پا افتاده شما را آزار می‌داده است. به همین ترتیب، چیز هایی که در حال حاضر از آن رنج می‌برید، پنج سال دیگر به نظر تان مطالبی بی اهمیت ونا چیز خواهد آمد.

به یاد می‌آورم زمانی کتابی را که سال‌ها پیش در هندوستان نوشته شده بود و حاوی داستان‌های جالبی بود چند بار خواندم و هیچ چیز از آن نفهمیدم. اما چند سال بعد بار دیگر کتاب را برداشتیم و

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

بادیده ی بصیرت به دنیا بنگرید

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

هرگاه شیی قابل ارجاعی مانند یک فنر را تا حدود خاصی بکشید، به حالت اولیه ی خود باز می گردد. اما اگر از محدوده ی طراحی شده اش بیشتر کشیده شود، دیگر حالت اولیه ی خود را نخواهدداشت. با همین منطق، ذهنی که به افق تازه ای وارد شود، دیگر هرگز به بعد اولیه ی خود باز نمی گردد. گسترده‌گی اندیشه انسان تا به آن جا پیش می‌رود که معجزه‌ها بیا فریند.

بینش، آزادی عمل شگرفی را پیدی می‌آورد. مثلاً وقتی به چهره ی کودکی می‌نگرید، به زیبایی و تکاملی پی می‌برید که تا آن زمان در پرده ابهام پوشیده ماند بود. دیگر نیازی نمی‌بینید که دیگران را مقاعد کنید تا همیشه حق را از آن شما بدانند و به جای این که با بحث مشاجره دیگران را به اردوگاه خود فراخوانید، این حق را برای آن‌ها قائلید که عقاید خود را داشته باشند و برآن اصرار ورزند، پس از آن که به بخش والاتر وجود دست یافتد، رابطه با خود را انسجام می‌بخشید و در نتیجه دوستان فراوانی که روزی برایتان با اهمیت بودند، اهمیت خود را از دست می‌دهند و فقط به چند دوستی اکتفا می‌کنید که اگر چه در همه کارها با شما توافق ندارند اما همیشه حامی و پشتیبان شما هستند. در این مرحله عشق و محبت شگفتی نسبت به دیگران احساس می‌کنید به طوری که حتی دشمنان قسم خورده ی شما نیز از این عشق بی‌نصیب نخواهند ماند. احساس همدردیتان نسبت به دیگران افزایش می‌یابد و به شما امکان می‌دهد که پدر، پیشه ور، یا ورزشکار خوبی باشید. هنگامی که به خرد و فرزانگی برتر می‌پیوندید، معرف شما صلح، صفا و آرامش درونی است نه پول و ثروت، شغل و جنسیت. در عالم هوشیاری، خود پرستی و منیت را واژگون خواهید کرد. مرزهای بین شما و دیگران فروخواهد ریخت و جملاتی از قبیل من بزرگترم، پول بیشتر دارم و از هوش و ذکاوت بیشتری بر خوردارم مفهومش را از دست خواهد داد. همه را با خود مرتبط و متصل می‌یابید و شمارا تغییر می‌دهد. دیگر یک فروشنده، نویسنده، یا پدر نیستید بلکه عضوی از خانواده ی بزرگ بشریت به شمار می‌آید و همواره این احساس را دارید که همه در یک مسیر گام بر می‌دارند و تنها تفاوت‌شان این است که در نقاط مختلف آن در حرکت‌بسیاری اوقات، مردم و قایعی را که ساعتی پیش روی داده است کاملاً به فراموشی می‌سپارند و از این بابت نگرانند غافل از این که نسیان می‌تواند نشانه ی بصیرت کامل باشد. زیرا انسان رویدادهای گذشته را به کلی از دست رفته تلقی می‌کند و جنان با اوقات حال در گیر است که در ذهنش فضایی برای اندیشیدن به وقایع گذشته باقی نمی‌ماند.

## ابعاد مختلف زندگی انسان

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

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

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

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

## ارتباط بین ابعاد زندگی

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

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

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

## دوگانگی نیرو های عالم

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

## تماس با ذهن کیهانی

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

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

پایان

ارائه:

<http://bookmarket2012.blogfa.com>

معرفی دیگر رمانها و کتابها:

دانلود کتاب دنیای sms 2012 (جاوا- آندروید+تبلت)

دانلود دنیای مردان و زنان (جاوا)

دانلود مجله ی رنگارنگ (جاوا و آندروید)

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

دانلود رمان چشمان تو عشق من(جاوا و آندروید)

دانلود رمان غزل عاشقی(جاوا)

دانلود رمان بوي خوش عشق(جاوا)

دانلود رمان هديه ی شاهزاده(جاوا)

دانلود رمان گندم معروفترین اثر م.مودب پور(جاوا،آندرويد+تبلت pdf)

دانلود مجله ی گامی برای خوشبختی(جاوا و آندروید)

دانلود رمان آن 5 دقیقه(جاوا و آندروید)

دانلود رمان محبت عشق (جاوا ، آندرویدpdf)

دانلود رمان من +تو(جاوا و آندروید)

دانلود رمان عشق بي درو پيکر(جاوا و آندرويد)

دانلود مجله ی دانستي هاي جنسي 1(جاوا و آندرويد)

دانلود رمان نگين (جاوا و آندرويد)

دانلود مجله ی دانستي هاي جنسي 2(جاوا و آندرويد)

دانلود رمان چگونه بازگردم (جاوا، آندروید و pdf)

دانلود رمان خواهش دل (جاوا، آندروید و pdf)

دانلود رمان عشق برنامه ریزی شده (جاوا، آندروید و pdf)

دانلود کتاب جاودانه ها (جاوا، آندروید و pdf)

دانلود رمان پریچهر (جاوا، آندروید، تبلت و pdf)

دانلود رمان قصه ی عشق ترکی (جاوا، آندروید، تبلت و pdf)

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

دانلود کتاب ازدوسن داشتن تا عشق (جاوا، آندروید، تبلت و pdf)

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

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

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

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

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

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

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

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

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