

چگونه می‌توانید آنچه را که ندارید  
به دست آورید

و آنچه را که دارید حفظ کنید

راه‌نمایی عملی برای موفقیت‌های فردی

مبارزه‌ی حقیقی در زندگی این نیست که شما هر چه بخواهید به آن دست یابید، بلکه، اینست که آنچه را که دارید باز هم در طلبش باشید. بسیاری از مردم یاد گرفته‌اند که آنچه را که می‌خواهند چگونه باید بدست آورند. ولی دیگران تحصیل آن چیز لذت نمی‌برند. هر آنچه بدست آورند هیچ گاه کافی نیست. همواره فکری کنند چیزی کم دارند. از خودشان، از روابطشان با افراد دیگر و خانواده، از سلامتشان، یا از کار خودشان راضی نیستند. همیشه یک چیز دیگری وجود دارد که آرامش آنان را برهم می‌زند.

در طرف دیگر این طیف، افرادی قرار دارند که از آنچه که هستند، کاری که می‌کنند، آنچه که دارند، گوا اینکه اگر زیاد تر بخواهند نمی‌دانند آنرا از کجا باید بدست آورند، راضی و خشنودند. دریچه‌ی دل آنان بروی زندگی باز است با این وجود خواب‌های آنان هنوز بحقیقت نپیوسته است. بهترین تلاش خود را می‌کنند ولی در این اندیشه‌اند که چرا دیگران بیشتر دارند. بیشتر مردم در محلی بین این دو طیف قرار گرفته‌اند.

موفقیت فردی در مرکز این طیف، یعنی در جائیکه از آنجا شما آنچه را که می‌خواهید بدست می‌آورید، و باز هم آنچه را که دارید در طلبش هستید، قرار دارد.

موفقیت فردی با این اندازه گرفته نمی‌شود که شما که هستید، چه دارید، یا آنکه دست آورده‌های شما چه بوده است. بلکه، در اینجا معیار محاسبه اینست که احساس شما نسبت بآنچه که هستید چیست؟ تا کتون چه کرده‌اید؟ و چه دارید؟ موفقیت فردی در فراچنگ ماست ولی باید به وضوح بدانیم که چیست و بقصد داشتن آن کمر همت را محکم کنیم.

موفقیت فردی آنچه را که شما در طلب آن هستید می‌بخشد و بسبب می‌شود با نهم نخواهید.

در هر حال موفقیت فردی، تنها این نیست که شما احساس کنید که خوشحالید یا اینکه از زندگی خود کمال رضایت را دارید. موفقیت فردی این معنی را نیز می‌دهد که شما اطمینان یابید که آنچه را که می‌خواهید می‌توانید بدست آورید و چنان انگیزه‌ی بی‌در شتابه وجود می‌آورد که به زمان فکر نکنید. موفقیت فردی مستلزم آنست که شما تفاهمی روشن و مشخص از زندگی خود و از آنچه می‌خواهید، داشته باشید. برای بعضی از افراد، پیدا کردن موفقیت فردی، تجربه‌ی بی‌است که چگونه باید آنرا بدست آورد. برای افراد دیگر، درک این معنی است که چگونه خوشحال تر باشند و برای بسیاری از افراد، فرا گرفتن مهارت‌های مهم هر دو شیوه.

ناایل شدن به موفقیت‌های فردی را نباید بحساب شانس و اقبال، تقدیر، یا بخت و امثال آن گذاشت. گوا اینکه بعضی از افراد، لیاقت مند زاده شده‌اند، با این حال مهارت‌های فردی را باید قبل از آنکه فرد در راه موفقیت گام بردارد، بیاموزد و تجربه کند. خبر خوب اینست که شما می‌توانید نحوه‌ی دستیابی به موفقیت را بیاموزید و بیش از آنچه تصور کنید بآن نزدیکید. برای بیشتر افراد، تنها، بوجود آوردن تغییراتی کوچک، ولی مهم، در طرز تفکر، احساس، یا عملی که آنان را بر منزل مقصود می‌رساند لازم است

تغییراتی کوچک ولی مهم در طرز تفکر ما، می‌تواند راه موفقیت‌های فردی را برای ما هموار کند.

به کارگیری یک یاد و نمونه درون بینی جدید در زندگی، می‌تواند یک شبه ورق را بر گرداند. اگر چه اوضاع و احوال ممکن است موقتاً همان باشد که بود ولی آنطوری که شما بزندگی نگاه می‌کنید در یک لحظه ممکن است همه چیز برهم خورد. زمانی که زرق و برق زندگی، یا درخشندگی آن زیاده از حد شود، عینک سیاه بر چشم گذاشتن، شمارا قادر می‌سازد تا کمی استراحت کنید و بتوانید اشیاء را دوباره روشن تر به بینید. بر همین قیاس، با وارد آوردن تغییراتی چند، نه فقط می‌توانید بفوریت با آنچه که دارید خوشحال باشید بلکه مطمئن گردید در راهی قدم گذاشته‌اید که هر چه می‌خواهید بآن می‌رسید.

## پنجاه قدم مهم برای کسب موفقیت

چهار قدم مهم است که برای بدست آوردن موفقیت بیشتر لازم است در زندگی خود بردارید. درباره‌ی هریک از این قدم‌ها به تفصیل سخن خواهیم گفت:

### قدم اول: نیت خود را مشخص کنید

تشخیص دهید که اکنون در چه وضعیتی قرار دارید و دقیقاً معلوم کنید که برای رسیدن به تعادلی صحیح و منطقی از موفقیت، تا چه حد لازم است پیش روید. فرق نمی‌کند که شما در این راه چقدر سخت کوش هستید. ولی اگر جهتی را که بر می‌گزینید اشتباه باشد، در زندگی آینده‌ی خودتان با هر چه مواجه شوید بوی مقاومت می‌دهد و شما هرگز به محلی که در نظر داشتید برسید نمی‌رسید. با هم آهنگی با تمایلات روحی خودتان و نه تنها تمایلات فکری، قلبی و احساسی، می‌توانید برای موفقیت‌های داخلی و خارجی، هر دو آماده شوید.

### قدم دوم: هر چه بآن نیاز دارید آماده کنید

یاد گیرید چیزهایی را که از نقطه نظر خودتان واقعا به آنها نیاز دارید تهیه کنید. کافی نیست که شما بگویید «دلم می‌خواهد خودم باشم». برای آنکه شما خودتان را بشناسید و بحقیقت، خودتان باشید، باید ده نوع مختلف از معانی عشق را بدانید و هر فردی را که بآنها نیاز مند است کمک کنید. زمانی که فهمیدید چه چیزی کم دارید و چگونه می‌توانید آنرا کسب کنید، شما بطور خود کار شروع به کسب موفقیت‌های درون می‌کنید. یک اتومبیل ممکن است خوب کار کند ولی اگر شما بنزین درون آن نریزید حرکت نمی‌کند. بر همین قیاس، اگر شما بعضی از احتیاجات عشقی و عاطفی خود را ندیده بگیرید بحقیقت خود دست نمی‌یابید.

### قدم سوم: هر چه دلتان می‌خواهد آن را بدست آورید

به رمز و راز خلق کردن موفقیت‌های خارجی، بدون آنکه با خودتان رودر بایستی داشته باشید و بخواهید دنباله‌ی کار را رها کنید پی ببرید. از آن پس شما به هر چه در دنیای خارج است دسترسی پیدا خواهید کرد. اهمیت تمایلات قوی، باورهای مثبت و احساسات آتشین را در بوجود آوردن و جذب کردن آنچه می‌خواهید بآن برسید تشخیص دهید. یاد بگیرید بچه طریق می‌توانید نیروی تمایلات خود را با تصدیق، یا تبدیل احساسات و هیجانات منفی، قدرت بخشید.

### قدم چهارم: موانع را از سر راه موفقیت فردی بردارید

کم‌کم با دوازده مانعی که می‌تواند در دستیابی بخواسته‌هایتان سد راه شما شود آشنا می‌شوید و شروع به رفع موانع راه برای وصول به موفقیت‌های درونی و بیرونی خواهید کرد. یاد می‌گیرید چگونه هریک از دوازده مانع را که جلوی پیشرفت شما را سد کرده است از میان بردارید. سرزنش‌ها، افسردگی‌ها، اضطراب‌ها، بی‌تفاوتی‌ها، قضاوت‌ها، بی‌تصمیمی‌ها، طفره رفتن‌ها، در حد کمال بودن‌ها، رنجش‌ها، افسوس خوردن‌ها، سردرگمی‌ها و قصورها، همه باید از بین بروند. با قدرت جدیدی که پیدا می‌کنید شروع به تجربه اندوزی می‌کنید و هیچ چیزی خارج از وجود شما نمی‌تواند شما را از پیش رفتن بازدارد.

### پروین، شوهر میکند

هنگامی که پروین، برای اولین بار شروع بیاد گرفتن موفقیت‌های شخصی نمود، در تلاش بود تا موفقیت خارجی بیشتری کسب کند. از طرفی هیچ‌امیدی نداشت که روزی ازدواج کند. با تنظیم کردن مجدد برنامه‌ی خود و نیتی که برای پیدا کردن راهی برای دست‌یابی بصلح و آرامش و خوشحالی درونی داشت، از تلاش باز ایستاد. برای اینکه این تغییر را عملی کند

متوجه شد که نمی تواند از حمایت های لازم برخوردار گردد. آن کمک های لازمی را که برای استراحت بآن ها نیاز داشت نمی توانست بخودش بدهد. از طرف دیگر کارهایی را که مشتاق به انجام آنها بودند نمی توانست تحقق بخشد. زمانیکه تصمیم گرفت نسبت بخودش وزند گیش بهتراندیشه کند توانست در بوجود آوردن چیزهایی که آرزوی آنها را داشت جامه ی عمل بپوشاند.

پروین، نه تنها کار مهمی یافت، بلکه سرانجام مردی به او پیشنهاد ازدواج نمود که با خوابهایی که دیده بود تطبیق می کرد. برای آنکه وارد درزندگی جدید خود شود ازدواج کند لازم بود سه مانع را از سر راه موفقیت فردی بردارد. در گذشته اگر لازم بود خود را به انجام کاری ملزم کند، سردرگم، مردد و دودل می شد. با از بین بردن این موانع، توانست مردی که اورا دوست می داشت برای خود نگاهدارد. با پیروی کردن از چهار قدمی که در باره ی آنها صحبت شد و فراراه موفقیت های فردی او گردید، خوابهای پروین، به حقیقت پیوست.

### حسن، مغازه ی نانوائی باز می کند

حسن، همواره در این اندیشه بود که یک مغازه ی نانوائی از خودش داشته باشد. ولی کاری که برعهده داشت با آنچه در مغز وی می گذشت فرسنگ ها فاصله داشت. حسن، کارمند یک ایستگاه فرستنده ی تلویزیون بود. نمی خواست این کار را ادامه دهد و همواره با افرادی که کار می کرد بگو مگو داشت. اولین گام برای رسیدن به موفقیت فردی برای حسن این بود که صرف نظر از اوضاع و احوالی که با آن مواجه بود، کاری کند که خوشحال باشد. شروع به مراقبه (meditation) نمود و در نتیجه، به خشنودی و رضایت درونی دست یافت.

شغل وی در تلویزیون، دیگر اورا رنج نمی داد. با پشت گرمی و حمایتی که از مراقبه ی خود بدست می آورد، کم کم شروع به تصور آنچه در طلبش بود، کرد. از کوچک ها شروع کرد. بنظر می رسید که زندگی وی پراز معجزه های کوچک شده است. دلش می خواست به یک ما موریت کوچک اداری فرستاده شود و همین طور می شد. یا اینکه کسی پیدا شود و از او تمجید یا ستایش کند و بلا فاصله تحقق می یافت. اعتقاد وی به اینکه می تواند دیگران را جذب کند یا آنچه می خواهد به وجود آورد کم کم در او شروع به رویش کرد.

این اطمینان خاطر، وی را رهایی بخشید تا رؤیاهای خود را دنبال کند. کار خود را رها کرد و نانوائی را شروع کرد. برای آنکه این تغییر را عملی سازد، اولین کاری که کرد برداشتن موانع از سر راه بود. در کار خود غالباً با مقاومت ها و پیش داوریه ها مواجه می شد. به تدریج، با از بین رفتن سد ها و موانع، وی نیز طفره رفتن و نا مصمم بودن را کنار گذاشت و گامهای امید برای شروع شغل جدید را سرعت بخشید. و این، موفقیت بزرگی بود.

### جواد، دوباره با فرزندان خود ارتباط برقرار می کند

جواد، قبلاً یک میلیونر بود. و این زمانی بود که ما تصمیم گرفتیم اصول و مبادی موفقیت های فردی را به کار بندیم. جواد، موفقیت های خارجی بسیاری در گذشته کسب کرده بود، ولی فردی به تمام معنی تیره روز بود. سه بار زنش را طلاق داده بود و زبان فرزندان خود را نمی فهمید. اینها مشکلات جواد بود و هیچکس جز مشاور، و زنه های قبلی اش از موضوع تیره بختی وی خبر نداشت. افرادی که پول زیادی ندارند نمی توانند تصور کنند که با میلیونها دلار، فردی ممکن است پیدا شود که خوشحال نباشد. با این وجود، این بسیار معمول است.

جواد یاد گرفت درون گرایی را تجربه کند تا سعادت گذشته را دوباره باز یابد. در تلاش شد کسی را درزندگی پیدا کند و وی را جذب کند تا در بهره جویی از این ثروت بزرگ با او شریک و سهیم گردد. ولی ابتدا لازم بود خود از آن بهره مند گردد. همیشه لازم بود زنی در کنار جواد پرسه زندتا وی سر حال باشد. آموخت تا برای مدت یکسال بدون آنکه شریکی درزندگی داشته باشد خوشحال زندگی کند. بخودش مرخصی داد و مسافرت به دور دنیا را آغاز کرد.

هنگامیکه سرانجام یاد گرفت که به تنهایی نیز می توان خوشحال بود زمانی را برای خود کنار گذاشت تا رابطه ی خود با فرزندان را بهبود بخشد. به مجرد اینکه بده و بیستان عاطفی خود با فرزندان را آغاز کرد، اعتمادش به موفقیت های خارجی

کاهش یافت. از اینکه باین توفیق دست یافته بود خوشحال بود. از طرفی، از اینکه در گذشته روزنه های عشق و محبت را بروی خود بسته بود غبطه می خورد.

برای آنکه مشکلات خود با فرزندان خود را بر طرف کند و برای آینده ی خود شریکی انتخاب کند، لازم بود موانع بسیاری را از سر راه خود بردارد. باید سرزنشها، پیش داوریها، و بی تفاوتی ها به همسران قبلی را کنار می گذاشت و درمی یافت که بچه دلیل فرزندان وی در برابرش از خود مقاومت نشان می دهند.

با کنار گذاشتن این موانع، از اینکه دوباره با فرزندان خود ارتباط برقرار کرده و صلح و صفا به محفل وی باز گشته بود راضی و خوشحال بنظر می رسید.

## استادگی در برابر دست و پنجه نرم کردنی های حیات

همین طور که شما به موفقیت های فردی نایل می شوید، زندگی کردن دیگر نامش تقلا و تنازع نیست. آنچه در گذشته مشکل بود از این پس آسان جلوه می کند. با وجود این، هنوز مشکلات زندگی پابرجاست ولی قدرت شما در رفع و رجوع آنها موفقیت آمیز تر است. درهائی که قبلا بروی شما قفل شده بود، باز می شوند. شما آزاد و رسته از ناراحتی های می توانید خودتان باشید و کار هایی را انجام دهید که برای انجام آنها در این دنیا هستید. تجهیزات شما برای پیشروی بسوی آینده بیشتر خواهد بود. مشکلات غیر قابل اجتناب زندگی بصورت فرصت هایی در می آید تا شما آب دیده تر شوید.

در راه هایی که شما قبل از این فرصت تجربه کردن آنها را برای ترقی و تعالی خود نداشتید گونه یی از روشنایی که از حقیقت وجود خودتان مایه می گیرد شروع بدرخشش می کند تا شما، راه را از چاه، بدرستی تشخیص دهید. با طلوع این نور باطن، پیمودن راه در درون تاریکی پایان می رسد و نه تنها شما به گونه یی آشکار می توانید حس کنید که اینجا، و در این دنیا برای انجام کاری آمده اید بلکه در می یابید که در این دنیا تنها نیستید. این حقیقت که افرادی وجود دارند که شما را دوست می دارند و یا اینکه در این دنیا کسی وجود دارد که از شما حمایت کند، برای شما بصورت یک زندگی ملموس و مطلوب در می آید.

## با درخشش نور باطنی حسب نفس، همودن راه در تاریکی پایان می یابد.

موفقیت های فردی حالتی تصویری یا تخیلی از بخت و اقبال، که عاری از برخوردها، نومیدی ها، یا عقیم گذاری ها باشد نیست. قسمت عمده یی از چیره دستی و استادی در موفقیت شخصی، فرا گرفتن این موضوع است که چگونه می توان احساسات منفی را از خود دور کرد و آنها را بدل به احساسات مثبت نمود. یا اینکه تجارب منفی را چگونه می توان بدرس ها یی که آموخته شده است مبدل نمود. روراست بودن با خود، روندی پژوهش گراست که نیاز به تغییرات بسیار دارد و مستلزم تجربه کردن پستی و بلندی هادر زندگی است. دست یابی به موفقیت فردی این معنی را می دهد که اگر شما زمین خوردید می دانید چگونه باید از جای خود برخیزید.

افرادی که بابه خطر انداختن خود می خواهند خودشان باشند و بدنبال دل خود می روند، معمولا زمین می خورند. اشتباهات، عقب نشینی ها، تطبیق دادن ها، همه، جزئی از زندگی است. یعنی قسمت مهمی که بما تعلیم می دهد و درس می آموزد.

## تفاوت اصلی بین افرادی که در زندگی خود موفقتند و آنهایی که شکست می خورند در اینست که گروه اول می دانند چگونه نگاه بگیرند.

برای هر فردی که شما در نظر بگیرید موفقیت های فردی متفاوت است. برای گروهی، سوار شدن تفریحی بر روی راه آهن های هوایی لذت بخش و بشدت آنرا دوست دارند. دسته یی دیگر، از یک سواری ملایم و آرام در درون قایقی که بر روی رودخانه یی سبک بال گذر می کند خوششان می آید. گوا اینکه در این مسیر بسیاری از شروع ها و توقف ها وجود دارد، ولی هر دو گروه با دیدی بسیار وسیع از آن لذت می برند. بیشتر اوقات علاقه مند می شوند که سفر آنان بدون وقفه ادامه داشته باشد. محققا مفهوم سواری در سراسر زندگی یکی است. ولی هر مورد، پستی و بلندی ها، چرخش ها و گردش ها، شروع ها و خاتمه های مخصوص بخود دارد.

همینطور که شما به موفقیت های بیشتری نایل می شوید، هنوز هم شما در درون خود احساسات و هیجاناتی منفی نهفته دارید ولی اینها همواره شمارا بسوی خوشی، عشق، اطمینان و آرامش خاطر سوق می دهند. زمانی که شما یاد گرفتید چگونه باید از میان این هیجانات منفی بگذرید آنوقت است که تشخیص می دهید تا چه حد اینها مهم اند و شما علاقه ندارید که بدون وجود آنها زندگی کنید. اگر شما بدنبال آن نوعی از زندگی می گردید که در آن از احساسات و هیجانات مثبت و منفی خبری نیست، به گورستانی سربزینید و در آن معتکف شوید. زنده بودن یعنی حرکت. راز موفقیت شخصی در اینست که انسان با آرامش، خوشی، عشق و اطمینان درونی خود در تماس باشد. هنگامی که شما مطمئن شدید که آنچه در طلبش هستید چگونه شروع کنید، ناراحتی کمتری حس می کنید. قبول می کنید که زندگی، یک فرآیند است و باز می فهمید که بعضی اوقات آنچه شما می خواهید وقت گیر است. هنگامیکه دریچه ی دل شما باز باشد شما با خودتان رک و راست هستید و در این حالت است که شما می توانید هر لحظه از لحظات زندگی خود را بخوشی بگذرانید. انتظارات حیات، که توقع ما بر اینست که باید عالی و بی نظیر باشد، از بین می رود و شما باین نتیجه می رسید که آنچه را جذب می کنید، یا آنرا در طول زندگی خود ایجاد می کنید، در حد مطلوب است. شما هم قدرت، و هم کلید آینده ی خود را در دست دارید. تنها شما. و باین بصیرت و درون بینی که اندوخته اید، می توانید به تمام سؤال هایی که در باره ی رسیدن به موفقیت دارید خودتان پاسخ دهید. به چشم انداز جدیدی دست خواهید یافت که معنای تجربه در زندگی را درک می کنید. با اطمینان خاطر در می یابید که به کجا خواهید رفت. این چهار قدمی که در باره ی آنها صحبت شد، نقشه ی یک راه عملی و روحی را در اختیار شما قرار می دهد تا به توانید زندگی لذت بخش و پر معنایی را که در جستجوی آنید برای خود به وجود آورید.

## صل اول

### پول برای انسان توانایی آورد

بسیاری از افراد به بیشتر چیزهایی که به دنبال آن بوده اند دست یافته اند، ولی آسایش لازم را ندارند. دنیا پر از میلیونرهای ناراضی است که تحمل برقراری ارتباط با دیگران را ندارند. با وجود این چه خودشان، و چه آنانکه با این جماعت چشم و هم چشمی دارند، همواره در این اندیشه اند که پول بیشتر، یا داشتن چیزی زیادتر از دیگران، سرانجام کمک می کند تا اینان نسبت به خود و آینده ی خود امیدوار باشند.

همه می دانیم که پول نمی تواند برای ماشادی، یا عشق و محبت بیاورد. و با اینکه این گفته ی اخلاقی بگوش همه آشناست، باز هم ممکن است انسانها بی پیدا شوند که به سهولت در دام این خیالهای باطل گرفتار شوند و باور کنند که موفقیتهای خارجی می تواند سبب خشنودی و سعادت ما گردد. هر چه بیشتر این خیال خام در ماقوت گیرد که پول عشق می آفریند، مقدار بیشتری از نیروی خودمان را که بدون داشتن پول نیز می توانیم خوشحال باشیم، از دست می دهیم.

همینطور که شما مشغول خواندن این مطالب هستید بخشی از وجود شما در اندیشه است که، بله! من می دانم که پول بحقیقت نمی تواند مرا خوشحال کند ولی حتما می تواند کمک کند. اگر چه این طرز تفکر عقلانی است ولی مهم اینست که شما تشخیص دهید که این تنها تصور غلطی است که نیروی شما را تباه می کند. برای آنکه هدف خود را در زندگی مشخص کنید، و باز برای آنکه اطمینان یابید که شما در شاهراه موفقیت گام گذاشته اید، لازم است تشخیص دهید که پول برای ماشادی آفرین نیست. این که گفته می شود پول، شما و دیگران را خوشحال می سازد، تنها یک نیرنگ یا چشم بندی است.

### طبیعت این نیرنگ چیست؟

اجازه دهید چند دقیقه بی درباری طبیعت این نیرنگ یا خیال باطل گفتگو کنم. هنگامی که شما می بینید که خورشید هر روز در آسمان حرکت می کند، قسمت دیگری از وجود شما می داند که در حقیقت خورشید حرکت نمی کند. اگر چه احساس شما بر حرکت خورشید مهر تایید می زند، ولی فکر شما بر آن باور است که خورشید حرکت نمی کند. فکر شما می داند که حرکت خورشید فریبی بیش نیست و در حقیقت این شما هستید که حرکت می کنید.

درک این معنا، یا این فریب، محتاج به یک اندیشیدن انتزاعی است. یک پسر بچه ی جوان قادر به درک این موضوع نیست. معلمین مدارس، افرادی هستند که تغییراتی که در نحوه ی تفکر نوجوانان بوجود می آید متوجه می شوند و می توانند بین تفکر انتزاعی و ذاتی شاگرد خود تمیز قایل شوند. در بیشتر موارد، این تغییر، یک شبه ظاهر می شود. یک روز دانش آموز مدرسه قادر به درک یک معادله ی ساده ی جبری نیست و روز دیگر، هنگامی که مغز وی آماده شد، پذیرش مسئله برای وی آسان است. اگر مغز، هنوز آمادگی نداشته باشد، با تحکم و دستور، دانش آموز چیزی نمی آموزد.

برای درک یا محسوس یک نیرنگ، لازم است که مغز به درجه ی از رشد رسیده باشد.

این دوره ی انتقال در بچه ها، یعنی گذشتن از مرحله ی ذاتی به مرحله ی انتقالی، معمولاً با رسیدن به مرز بلوغ ظاهر می شود. زمانی که یک نوجوان به سن دوازده یا سیزده سالگی می رسد، مغز وی به اندازه ی کافی رشد کرده است که بعضی از مفاهیمی را که برای افراد بالغ از بدیهیات است درک کند. همین طور که طفل رشد می کند، ظرفیت مغز بشر نیز با گذشت زمان رشد می کند. ایده ها و نظرات مشاهیر طی زمانهای گذشته، امروز برای یک شاگرد رشته ی علوم که بیشتر از چهارده سال ندارد قابل درک است.

## تساوت صحیح

پانصد سال پیش همه تصور می کردند که زمین صاف و مسطح است و خورشید در سرتاسر آسمان حرکت می کند. مردم آن زمان آن آماجی را نداشتند تا این چشم بندی ساده را درک کنند. مغز آنان هنوز برای درک تفکر انتزاعی که بتواند قبول کند زمین گردش می کند و خورشید ثابت است آماجی نداشت. هنگامیکه کوپرنیک در سال ۱۵۴۳ میلادی این پدیده را تشریح کرد بسیاری از مردم آندوره حاضر به پذیرش نظریه ی کوپرنیک که مخالف با اعتقادات آنان بود نبودند. کلیسا کوپرنیک را تهدیدی برای جامعه شناخت و ویرا در خانه اش تا پایان عمر زندانی نمود.

پس از سپری شدن چند سال، کشف کوپرنیک مقبولیت عام یافت و همه آنرا پذیرفتند. بشر، یک جهش بسوی جلو برداشت. چیزی که پذیرش و درک آن برای بیشتر مردم غیر ممکن بود بصورت یک حقیقت درآمد. در حال حاضر، بشر در تدارک شرکت در جهش دیگری است تا به رازهای موفقیت فردی دست یابد. همه ی آموزش های وسیع و پیچیده و مذاهب، تا رسیدن باین نقطه بشر را راهنمایی کرده اند. مع الوصف هر چه به پیش می رویم سنت ها و اعتقادات پایه های محکم خود را حفظ می کنند. شاگرد کلاس جبر همواره بر اصول اندیشیدن ذاتی متکی است تا مهارت خود در ریاضیات را بحد کمال برساند.

در این دوراهی هیجان انگیز تاریخ، بسیاری از چشم بندیها تشخیص داده شده است. بعنوان مثال، چشم بندیهای مربوط به روابط بین مردان و زنان. همواره از من می پرسند چرا کسی هیچ گاه نمی نویسد که مردان از سیاره ی مریخ آمده اند و زنان از سیاره ی زهره؟ برای اینکه این موضوع از بدیهیات است. درست شباهت به عقل سلیم دارد.

### عقیده یی که زمان آن فرارسیده است

ساده ترین جواب بسؤال بالا اینست که این عقیده یی بود که زمان آن فرارسیده بود. در پنجاه، یا حتی بیست سال پیش، طرح این سوال چندان جالب نبود. هنگامی که در اوائل دهه ی هشتاد، من آموزش مردان از سیاره ی مریخ آمده اند و زنان از سیاره ی زهره، را شروع کردم (نویسنده ی کتاب در همین دوره کتابی تحت همین عنوان نوشت که در بالاترین تعداد به فروش رسید. مترجم)، گروهی از مردم بر من شوریدند و از کار من عصبانی شدند. مفهوم آنچه را که من می خواستم در آن روز بیان کنم، هم بد فهمیده شد و هم آن را بد تفسیر کردند. نتوانستند درک کنند که آنچه من گفتم این بود که مردان و زنان با هم متفاوتند و هر دوی آنها نمونه ی کمال خلقت اند. در مغز اینان، اگر مردوزن با یکدیگر متفاوت می بودند ناگزیر لازم می شد که یکی از آن دو برتر باشد. و چون من مرد هستم، تصور مردم بر این بود که من می گویم مردان بهتر از زنان اند. به تدریج، ظرف این مدت پانزده سالی که از ماجرا گذشته است، عقیده ی مردان از سیاره ی مریخ آمده اند و زنان از سیاره ی زهره، را همه پذیرفته اند و این پذیرش تنها محدود به آمریکا نبوده است. این تغییر در درک مفاهیم، همه گیر و در سطح کره ی زمین است. نحوه ی قضاوت یک نسل، همواره برای نسلهای پیشین کشف جدیدی بوده است. پنجاه سال قبل، این نغمه در حرکت و جنبش زنان ساز شد که همه با هم برابریم زیرا همه یکسانیم. زنان با مردان تفاوتی ندارند. برای رسیدن به این برابری، لازم بود زنان این ادعای خود را ثابت کنند. سرانجام جامعه پذیرفت که هر دو جنس در آفرینش یکسانند و یکی بر دیگری برتری ندارد. باز به موضوع بر می گردیم و می گوئیم که از نقطه نظر دانش عمومی، مردوزن متفاوتند، ولی ما چنان تشخیص می دهیم که متفاوت بودن این معنی را نمی دهد که یکی بهتر از دیگری است.

بنای تساوت یکس، همواره کشف جدیدی است به سلهای بل بوده است.

ما در آستانه ی تشخیص برابری این دو جنس هستیم بدون آنکه به اشتباه تصور کنیم که یکی از دو جنس به طور ذاتی، وینحوی از انحاء بهتر از دیگری است. این بینش درونی به تدریج ما را بیدار می کند و آماده می سازد تا فکر تبعیض نژادی را نیز از سر خود



بیرون کنیم. در همین راستا، بیشتر مردم این روزها به ارزش تعلیمات مذهبی کلیه ی مذاهب واقف گشته و به آن معترفند. این اصل پذیرفته شده است که خداوند، مذهبی را بر مذهب دیگر ترجیح نمی دهد و در کار خداوند تبعیض وجود ندارد. فیض و برکت خداوند در دسترس همه است. چه شما منکر وجود وی باشید، کافر باشید، یا اینکه مسیحی، کلیمی، هندو، مسلمان، یا غیر آن باشید. خداوند صرف نظر از اینکه اعتقاد ما چیست ما را دوست دارد. همین طور که دنیا کوچکتر می شود، این فرصت برای ما وجود دارد که خوبی گروه های مختلف مردم را از هر فرقه و مسلکی که هستند تجربه کنیم. این تشخیص خوبی یا پاکدامنی در مردم، صرف نظر از مسلک و اعتقادهای آنان، بسیاری از مردم را از بنده اعتقادات محدودی که از گذشته داشته اند رها نموده است. مردم کم کم این اصل را که عقل سلیم به آنان حکم می کند پذیرفته اند که تمام مذاهب بزرگ می توانند حقیقت را بیاموزند و در عین حال مختلف نیز باشند. جای شکرش باقی است. میلیونها نفر در این راه جان خود را از دست داده اند چون مردم قادر بدرک این موضوع نبوده اند که پیامهای روحانی ممکن است مختلف باشد ولی معنا و مفهوم آنها یکی است. چون در آستانه ورود به قرن جدیدیم، عقل سلیم حکم می کند که، راه زیاد است ولی همه بیک جا ختم می شود. از طریق چشم بندی یا وهم، یا هر نام دیگری که بر آن می گذارید، ما تنها یک راه را مشاهده می کنیم، یا یک گروه ممتاز، یا یک آموزنده ی چیره دست یا یک مذهب را. ولی در آن زمان که با تعمق به همه مذاهب بنگریم، آن وقت است که قادر خواهیم بود حقیقت را در راههای شخصی خودمان بهتر قدر بشناسیم.

### درجه ی جدیدی که بروی سگرسوده می شود

علاوه بر این همه پیشرفتی که در معرفت عمومی حاصل شده است، باز، درجه ی تازه یی در شرف باز شدن به سوی بشر است بعد از این قادر خواهیم بود که سایر چشم بندیها و حيله ها را دور بیندازیم: مثلا، فریب اینکه دنیای بیرونی مسئول طرز تفکر و احساس ماست، یا اینکه موفقیت های خارجی ما آنقدر قدرتمند است که می توانند ما را خشنود کند.

گو اینکه ممکن است بنظر رسد که دنیای خارج مسئول طرز احساس ماست ولی در حقیقت، ما خود مسئول اصلی این کاریم. هنگامی که دنیای خارج بما بیش از آنچه می خواهیم می دهد و ما را خوشحال می سازد، این خوشحالی زود گذر است زیرا تصور ما بر آنست که برای آنکه ما خوشحال باشیم بچیزهای بیشتری نیاز مندیم. در آن زمان که باورمان شد که ما متکی بدنیای خارج هستیم، ارتباط داخلی ما ضعیف تر می شود. به مجرد اینکه، این عقیده در ما رسوخ پیدا کرد که بدون دست یابی به بیشتر، ما نمی توانیم خوشحال باشیم، خوشی از میان ما رخت بر می بندد. زمانی خوشی ما با تمام می رسد که باورمان شود و مرتباً تجربه کنیم که بطور کلی ریشه ی خوشحالی و انبساط خاطر ما بر اوضاع و احوال خارجی متکی نبوده است. اجازه دهید برای توضیح مطلب، پول را در نظر بگیریم.

### زمانی که در پائیم که حسودی مانگی بر اوضاع و احوال خارجی نیست، شادی و سرور با پایان می پذیرد.

باید این را بدانیم که این پول نیست که سبب خوشحالی ما می شود، بلکه عقیده ی باطنی ما، احساس و تمایلات ماست که این خوشی و مسرت را در ما به وجود می آورد. زمانی که ما پول بیشتری بدست می آوریم خوشحالیم زیرا عقیده ی ما بر اینست که حالا می توانیم خودمان باشیم. هنگامی که ما جواز اینکه خودمان باشیم را دریافت کردیم همین اجازه است که ما را خوشحال می سازد نه پول. برای یک لحظه ی کوتاه باورمان می شود که حالا آنقدر قدرت دارم که خودم باشم و هر کاری که دلم خواست بکنم.

ما چون به پول متکی شده ایم قدرت رفتن بدون خود را نداشته ایم تا کشف کنیم همیشه ما این قدرت را داشته ایم و تازگی ندارد. هم اکنون شما می توانید، و آن نیرو را دارید که توجه خود را متوجه درون خود کنید و ارزش و نیکویی درون خود را تجربه کنید. با کمی دستور و تمرین، می توانید اهمیت این حقیقت درونی را تجربه کنید.

هم اکنون شما آن نیرو را دارید که متوجه درون خود شوید و هیلت درون را بگریزید.

در هر موردی که باشد پول ما را خشنود می کند زیرا عقیده‌ی ما بر آنست که پول به ما اجازه می دهد که باشیم، بکنیم، داشته باشیم، یا هر کاریکه خواستیم انجام دهیم.

ما، فاقد آن کارائی و قابلیتیم که درک کنیم قبل از پول دار شدن، خوشحال، دوست داشتنی، مسالمت آمیز و مطمئن بوده ایم. در هر حال این تجربه آموزی ها در دسترس همه کس نیست. در گذشته، تنها معدودی از افراد می توانستند این موضوع را درک کنند و بعضی اوقات این ادراک معنا، به زمانی مشابه با طول عمر یک فرد نیاز داشت. حالا با برداشتن یکی دو قدم در جهت جدید، به فوریت قابل دسترسی است. چیزیکه زمانی فقط برای افراد منزوی که اجتماع را ترک گفته بودند تا آرامش درون دسترسی پیدا کنند قابل دسترسی بود، حالا در دسترس همه است و نیازی باین که شیوه‌ی زندگی خود را تغییر دهند نیز ندارد.

زمانی که تقی، برای مشورت نزد من آمد افسرده و غمگین بود. تقریباً چهل و دو سال داشت و چندان از نحوه‌ی زندگی خود راضی نبود. زمانی که می دید سایر مردم سوار بر اتومبیل های قیمتی از کناری می گذرند در درون خویش احساس مساعدی نداشت و می پنداشت که بنحوی از انحاء وی مقصراست. البته اندازه گیری نکرده بود ولی ناراحت بود.

از اینکه دیگران بیشتر از او دارند ناراحت و خشمگین می شد. همه اش کارهای خوب انجام داده بود. به مدرسه رفته بود. سخت کوش بود. و به مسجد هم می رفت. چراوی از قسمتی از چیزهایی که نصیب دیگران می شد بی بهره بود؟ چرا نام او از سیاهه حذف شده بود؟ از این بی عدالتی که در توزیع ثروت بعمل آمده بود بی نهایت خشمگین بود و برای خودش متاسف.

پس از موفقیت فردی که در کارگاه بدست آورد، طرز تفکرویی نسبت به پول به کلی تغییر کرد. تشخیص داد که وی هیچ گاه به راستی درباره‌ی پول فکرنمی کرده است و بهمین علت نیز بوده که پول نداشته است. گویا اینکه بیشتر می خواست، ولی تشخیص داد که در زندگی، بد کار نکرده است. شروع به آزمایش کرد که چگونه می تواند خودش را از پول دور نگاه دارد.

این مبارزه‌ی جدید این معنی را می داد که تقی، مایل است به خوشحالی خود ادامه دهد، و در عین حال پول بیشتری هم می خواهد. هنگامی که اتومبیل های گران قیمت را می دید، می گفت، این دیگه مال من است. همین طور که کم کم نظرش نسبت به بی عدالتی ها درباره‌ی پول و پولدارها تعدیل می شد بخود اجازه داد که بیشتر بخواد. برای شکست ها و اشتباهات خود در زندگی گذشته، خود را بخشید و حتی بخاطر درسهایی که درباره‌ی آنها آموخته بود سپاس گذار بود.

تقی، آموخت که وی، هم نیروی بیشتر خواستن دارد و هم اینکه به طور کامل با آنچه که دارد خوش است. به وضوح دریافت که برای آنکه خوشحال باشد احتیاج به بیشتر از آنچه دارد ندارد. همینطور که وابستگی خود به پول را گسست، شروع به تولید پول بیشتری کرد. رزم بدست آوردن آنچه که می خواهید بدست بیاورید را کشف کرده بود. قادر شده بود در عین حالیکه از آنچه داشت شاکر باشد، بیشتر بخواد.

چیزی که زمانی فقط در اختیار معدودی از افراد بود تا برای آرامش درون، شمای اجتماعی را از خود دور کنند، حالا در اختیار همه است.

زمانی که من شروع بتدریس اصول و مبانی موفقیت های فردی در حدود بیست و پنج سال قبل کردم، نتیجه رضایت بخش بود ولی از امروز خبر ندارم. این اصول، در مورد من کار آیی داشته است ولی قسمت اعظم زندگی من صرف این کار شده است. چیزی که مردم می توانند ظرف دو روز آخر هفته آن را فرا گیرند، برای من بیست سال وقت گیر بوده است. تفاوت بین امروز و آنروز، شباهت زیادی به تفاوت بین شب و روز دارد و حتی نتیجه‌ی کار بارز تر است.

معلم همواره دوست دارد مزایای کمی برای کسب موفقیت شاگردانش برای خود در نظر بگیرد. بشر مشغول برداشتن گامی بس شگفت انگیز است. ما، همه در دوره‌ی متولد شده ایم تا این قدم را با اتفاق برداریم. زمانی که مغز دانش آموز همان طور که برای درس جبر لازم است، آماده است، برای مانیز بصیرت، درون بینی و ادراکی تازه، با کمی دستور و تمرین، برای رسیدن به مقصود کافی است.

بعنوان یک معلم، ظرف بیست و پنج سال گذشته، شاهد و ناظر این تغییر بوده ام. ظرفیت درک این مطلب که چگونه ما به تنهایی مسئول احساسات خود مانیم اینروزها در دسترس همه است. با این بینش درونی ساده، ولی مهم، رموز دست یابی به موفقیت های فردی می تواند سرانجام بوسیله‌ی همه، و نه فقط گروهی خوش شانس، درک و بکار گرفته شود.

## نصل دوم

### مویرت های نازبی احساسات مارا انیش می هر

پول، به رسمیت شناختن، ازدواج، فرزندان، شغلی مهم و آبرومند، لباسهای شیک و جور و واجور، بردن یک بلیط لاتاری، یا هر نوع دیگر از موفقیت های بیرونی که در اندیشه ی شما بگنجد، همه، مانند یک آئینه ی بسیار زیبایی است که بر روی احساسات درونی شما وارونه شده است. اگر شما از قبل راضی و خوشحال هستید، احساس آرامش بیشتری می کنید. اگر از قبل دوست داشتنی هستید و محبوبیت دارید، خوشحال و راضی تر خواهید بود. اگر از پیش مطمئن بودید، اعتماد شما زیاد تر خواهد شد.

برعکس، به همان درجه که شما ناراضی بنظر می رسید، لذت، عشق، اعتماد و اطمینان یا صلح و آرامش، از زندگی شما رخت برمی بندد. بدون آنکه حتی اولین دست آوردی از موفقیت فردی داشته باشید، بیشتر داشتن، حیات شما را مشکل و گرفتاری های بیشتری برای شما ایجاد می کند. اگر ابتدا خوشحال نبوده اید، پولدار شدن شما را خوشحال تر نمی کند.

اگر شما از قبل خوشحال بوده و میدانید که به پول بیشتر متکی نیستید تا خوشحال تر زندگی کنید، ثروت زیاد تر شما را خوشحال تر خواهد کرد. آرزوی پول بیشتر داشتن هیچ ضرری ندارد. جستجو و تلاش برای پول بیشتر تنها در صورتی مارا محدود می کند که ما فراموش کنیم سرچشمه ی خوشبختی و خوشحالی در درون ماست.

رمز بدست آوردن آنچه شما می خواهید و خواستن آنچه شما آنرا دارید، اینست که، اول یاد بگیرید چگونه خوشحال باشید، دوست بدارید، مطمئن باشید و صرف نظر از آنچه اوضاع و احوال خارجی چیست، آرامش خود را حفظ کنید. از آن پس، به موازات موفقیت های خارجی که بدست می آورید، می توانید خوشحال تر بشوید. با یاد گرفتن درس خوشحال بودن بخاطر آنچه شما آنرا از قبل دارید، موفقیت مادی، بنحوی مطلوب و طبق خواسته های حقیقی شما در زندگی، بدنبال آن خواهد آمد.

### چشم بندی مویرت های خارج

انتظار ذاتی که انسان از موفقیت های خارجی دارد بیک چشم بندی بی شباهت نیست. وقتی که ما، خوشحال نیستیم، فکرمی کنیم یک اتومبیل جدید، یک کار بهتر، یا یک همسر دوست داشتنی، مارا خوشحال ترمی کند. با وجود این، با بدست آوردن هر یک از اینها چیزی که نصیب ما می شود عکس آنست.

زمانی که ما خوشحال نیستیم، معمولاً فکرمی کنیم، بیشتر داشتن، در درونی مارا تسکین می دهد. ولی این طور نیست. هیچ وقت هیچ چیز برای ما کافی نیست. همینطور که ما ناراضی بودن را با خود یدک می کشیم، زیرا ما بیشتر از آنچه داریم نداریم، چشم بندی موفقیت خارجی تقویت می شود. و بشدت بر آن باور می شویم که مانمی توانیم خوشحال باشیم مگر آنکه بیشتر داشته باشیم. در زیر، به چند نمونه از این موارد اشاره می کنم:

- من هیچوقت نمی توانم خوشحال باشم مگر اینکه یک میلیون دلار پول داشته باشم،
- من نمی توانم خوشحال باشم مگر اینکه صورت حسابهای من پرداخت شده باشد،
- من نمی توانم خوشحال باشم مگر آنکه شخصیت و خصایص ویژه ی همسرم عوض شود،
- من نمی توانم خوشحال باشم مگر اینکه شوهرم بهتر به من برسد،
- من نمی توانم خوشحال باشم مگر اینکه کار بهتری داشته باشم،
- من نمی توانم خوشحال باشم مگر اینکه وزن کم کنم،
- من نمی توانم خوشحال باشم مگر اینکه برنده شوم،
- من نمی توانم خوشحال باشم مگر اینکه احترام من بجا باشد یا اینکه از من قدر دانی شود،

- با این همه گرفتاری و در دسری که من دارم هرگز نمی توانم خوشحال باشم،
- با این همه کاری که سر من ریخته است چگونه می توانم خوشحال باشم،
- من هیچ وقت نمی توانم خوشحال باشم برای اینکه کاری برای انجام دادن ندارم.

دروهله ی اول، بدست آوردن آنچه می خواهیم ممکن است موثر و مفید باشد، ولی حقیقت اینست که پس از یک خوش حالی کوتاه مدت، دوباره ناراحتی و نارضایتی ما شروع می شود. باز هم مانند گذشته، به اشتباه باور می کنیم که بیشتر داشتن ما را خوشحال می کند و دردهای ما را از بین می برد. متأسفانه هر بار که مابه موفقیت خارجی برای برآوردن خواسته های خود رو می آوریم خلاء بیشتری در درون خود حس می کنیم. بجای آن که احساس رضایت و لذت و آرامش کنیم، با انواع نارضایتی ها و پریشانی ها مواجه می شویم.

بدون داشتن موفقیت فردی، هرچه بیشتر بدست می آوریم، نارضایتی تر می شویم. چرا رسانه های گروهی این همه درباره ی افراد سرشناس و پولدار نارضایتی، قلم فرسایی می کنند؟ برای آنکه شهرت و ثروت، برای بسیاری از بزرگان و مشاهیر، نکبت، اعتیاد، طلاق و طلاق کشی، تمرد، خیانت و افسردگی، به ارمان می آورد.

## اگر ما راه دست یابی به موفقیتهای شخصی را یاد بگیریم، زیاد تر پیدا کردن، احساسی از نارضایتی و دلواپسی برای ما به ارمان می آورد

نمونه هایی از زندگی افراد نشان داده است که موفقیت می تواند هنگامی جامه ی عمل بپوشد که ما از قبل با احساسات مثبت درونی خود ارتباط برقرار کرده باشیم. موفقیت های خارجی برای ما، می تواند، بهشت یا جهنم باشد. و به هر حال بستگی بدرجه موفقیت های شخصی خودمان که قبلاً کسب کرده ایم دارد.

## سرچشمه ی موفقیت شخصی در درون انسان است

سرچشمه ی موفقیت در درون آدمی است و زمانی بآن دست می یابید که نه تنها خودتان باشید بلکه خودتان را دوست نیز داشته باشید. این امر بشما، در راهی که در پیش دارید اعتماد، خوشحالی، و نیرو می بخشد تا روند کار شما را آسان تر کند. موفقیت فردی نه تنها نیل به هدف است بلکه احساس رضایت و آرامشی است که پس از دستیابی به آن، به انسان دست می دهد. بدون موفقیت شخصی، صرف نظر از اینکه شما که هستید یا چه دارید، آن چیزی را که بآن خوشحالی و رضایت گفته می شود و شما در طلب آنید بدست نمی آورید.

## زمانی موفقیت شخصی نصیب شما می شود که شما براتی در باره ی گذشته، حال، و آینده ی خود احساس رضایت کنید

برای دستیابی به موفقیت فردی لازم است که در ابتدا مایهودگی موفقیت مادی را سرلوحه ی برنامه ی خود قرار دهیم. فایده ی اینکار چیست که بهد فی دست یابیم و سرانجام در یابیم که برای ما کافی نبوده است؟ چه فایده یی دارد که شما آنچه همواره در طلبش بوده اید بدست آورید و دیگر آنرا نخواهید؟ چه فایده دارد که شما یک میلیون دلار داشته باشید و بعد به قیافه ی غیر دوست داشتنی خودتان در آینه نگاه کنید؟ چه فایده که شما کاری را انجام دهید تا دیگران آنرا دوست داشته باشند ولی در درون خودشان، از کار شما متنفر باشند؟ برای آنکه ما به سعادت و خوشی پایدار، دسترسی پیدا کنیم، لازم است در نحوه ی تفکر خودمان یک تغییر کوچک ولی مهم به وجود آوریم. باید موفقیت فردی و نه موفقیت مادی، در سرلوحه ی برنامه ی ما قرار گیرد.

## شاد و خوشحال بودن چیست؟

سرچشمه‌ی خوشحالی دیرپا و ماندنی درونی، خود انسان است. بدست آوردن آنچه می‌خواهید، تا آن اندازه شما را خوشحال می‌کند که شما خوشحال بودید. کاری را بخوبی انجام دادن یا چیز تازه‌یی را یاد گرفتن، می‌تواند شما را آنقدر نیرومندتر کند تا بدرجه‌ی اعتماد و اطمینان قبلی خود برسید. شما دوست داشتن دیگران را تا آن حد می‌توانید تحمل کنید که قبلاً خودتان را دوست می‌داشتید. آرامش، هم‌سازی و هم‌آهنگی، و استراحت در زندگی شما، تنها در حدی پیدامی‌شود که قبلاً داشتید. دنیای خارج، تنها زمانی امواج عشق، لذت، نیرو، و آرامش و صفرا بگوش مای رساند که آنها را در درون خود احساس کنیم.

## مویست مادی زمانی ما را شاد میکند که ما از قبل خوشحال باشیم

هنگامی که شما از قبل خوشحالید، هرچه در زندگی بدست می‌آورید شما را شاد می‌کند. درست مثل اینست که شما در یک حمام گرم و راحت دراز کشیده‌اید. اگر شما واقعبینی حرکت بر جای بمانید پس از گذشت یک زمان کوتاه، گرمای حمام را درک نمی‌کنید. اگر حرکت کنید یا تکانی بخودتان بدهید، شما دوباره امواج حرارتی را درک می‌کنید. برای آنکه حرارت را حس کنید، دو حالت باید وجود آید: باید در آب گرم باشید و حرکت نیز داشته باشید.

در حالتی مشابه، برای آنکه امواج شادی و خوشحالی را در زندگی احساس کنیم، باید قبلاً شاد بوده باشیم و سپس امواج تولید شده از آنچه در طلبش بوده و بدست آورده‌ایم را تجربه کنیم. اگر از قبل خوشحالیم، آنقدرها به تقلا و کوشش برای تولید امواج بهره‌جویی و لذت بردن از زندگی نیاز نداریم.

اگر شما در حمامی دراز کشیده‌اید که متصل به نیروی داخلی و اعتماد بنفس شماست، کافی است فقط به خودتان حرکتی بدهید و امواج اعتماد و اطمینان را لمس کنید. هنگامی که شما در حمام عشق و صلح و صفا دراز کشیده‌اید، فعل و انفعالات درونی شما، هادی امواج صلح و آرامش بسوی شماست.

از طرف دیگر، اگر شما ناخشنود باشید، درگیری داشته باشید، نا مطمئن باشید، یا اینکه تنش داشته باشید، فعل و انفعالات روزانه‌ی شما، امواجی از ناراحتی‌ها، ناامیدی‌ها، و اندوه برای شما بارمغان می‌آورد. فرقی نمی‌کند که شما در آنچه بدنبالش هستید تا چه حد موفق بوده‌اید، نصیب شما در این راه، تنها، ناراحتی و تنش است.

## علت واقعی ناخشنودی چیست؟

زمانی که موفقیت‌های خارجی برای ما ناراحتی ایجاد می‌کنند، چنین نتیجه‌گیری می‌کنیم که علت ناخشنودی بودن ما اینست که دیگر چیزی به چنگ نمی‌آوریم. تصور این اشتباه خیلی ساده است. بیشتر اوقات، زمانی که ناخشنودیم، بجزی نیاز داریم. بطور خودکار و ناخودآگاه نتیجه‌گیری می‌کنیم که ما از آن جهت ناخشنودیم که آنچه را که می‌خواهیم نداریم. این نتیجه‌گیری غلط است.

## ما اسباب آنچه می‌گیریم می‌کنیم که علت ناخشنودی ما بدست نیاروند یا نداشتن چیزی است که می‌خواهیم

همین طور که شما به موفقیت‌های شخصی بیشتری دست می‌یابید، متوجه می‌شوید که بیشتر خواستن و دست نیافتن به آن، سبب ناخشنودی فرد نمی‌شود. بلکه، بیشتر خواستن موجب به وجود آمدن احساساتی خلاقه و مثبت مانند بردباری، ایمان، رضایت، سپاسگزاری، عشق، و بسیاری از نفسانیات دیگر می‌شود. بیشتر خواستن، علت ناخشنودی شخص نیست. زمانیکه شما از قبل خوشحال و در درون خود مطمئنید، بیشتر خواستن و خود را بآن مشغول کردن در روند تحصیل بیشتر، موجبی از لذت و خوشی، عشق، اعتماد و آرامش خاطر به وجود می‌آورد.

تمایل، یا بیشتر خواستن، طبیعت روح، فکر، قلب، و حواس انسان است. روح، همواره می‌خواهد بیشتر باشد. فکر، در تلاش است تا بیشتر کار کند و بداند. قلب، همواره نظر به عشق و علاقه‌ی بیشتر دارد و حواس انسان، علاقه مند به لذت بیشترند. اگر ما نسبت به خودمان صمیمی باشیم، همواره بیشتر می‌خواهیم.

## زیاده‌طلبی، طبیعت روح، فکر، قلب، و حواس ماست

طبیعی است که ما در روابطمان با سایرین طالب عشق و علاقه‌ی بیشتری هستیم. آرزوی موفقیت بیشتر در کار یا شغل، غیر طبیعی نیست. و باز بسیار طبیعی است که از انبساط حواس خودمان لذت ببریم و بیشتر طلب کنیم. بیشتر خواستن، طبیعت خلقت ماست. تمایلات داشتن، گناه نیست. فراوانی، وفور، رشد، و عشق و محبت، لذت بردن از مواهب زندگی است و حرکت بسوی بیشتر، خصلت بشر و از مظاهر حیات است.

## بیشتر خواستن طبیعت روح، فکر، قلب، و حواس ماست

این بسیار طبیعی است که ما در روابطمان با سایرین در طلب مهر و محبت بیشتری باشیم. آرزوی موفقیت بیشتر در کار خود را داشتن بسیار خوب است. لذت بردن از خوشبهای حواسمان و بیشتر خواستن آن، عملی طبیعی است. بیشتر خواستن و کمتر بدست آوردن علت ناخشنودی ما نیست. ناخشنود بودن، بآن علت به وجود می‌آید که ما در درون خود رنج می‌بریم و این امر ارتباطی به حالت بیرونی ما ندارد. علت حقیقی ناخشنودی ما، فقدان شادی و نشاط است. ناخشنود بودن، شباهت زیادی به تاریکی دارد. تاریکی، علتش نبود روشنائی است و اگر روشنائی وجود داشته باشد که دیگر تاریک نیست. بر همین قیاس، ناخشنودی‌های ما زمانی از بین می‌رود که ما یاد گیریم درون خود را چگونه روشن کنیم.

## تاریکی را مسقیم می‌توان از بین برد ولی اگر شما درون خود را روشن سازید بطور خودکار از بین می‌رود

زمانی که ما با طبیعت ذاتی خودمان در ارتباط یا به آن متصل باشیم به نحوی غیر ارادی خوشحالیم. خصلت طبیعی ما از روز ازل دوست داشتن، سر حال بودن، اعتماد داشتن و آرامش و صلح و صفا بوده است. برای یافتن خوشحالی، باید سفر درونی خود را آغاز کنیم تا کشف کنیم و به خاطر بیاوریم که به راستی، ما که هستیم؟ با تماشا کردن به درون خویش، درمی‌یابیم که خوشی، عشق، نیرو، و آرامشی که ما در جستجوی آنیم از قبل در آنجا وجود دارد. کیفیت یا مرغوبیت آنچه در آنجا به ودیعت گذاشته شده است، نمایشگر این حقیقت است که ما از قبل که هستیم.

# نصل سوم

## از دست دادن میرت نابرابری

در ادبیات و سینما، اغلب، داستانها از افرادی گفته می شود که با فروختن روح خود به شیطان یا به نیروهای اهریمنی، به موفقیت دست یافته اند. اگرچه این داستانها ساختگی است، ولی در حقیقت بسیاری از نکته های اندرز گونه با کنایه و استعاره در آنها گنجانده شده است. بسیار ساده تر خواهد بود اگر شما برای دستیابی به موفقیت خارجی، فراموش کنید که هستید. اعراض و چشم پوشی از نفس، به سادگی این معنی را می دهد که برای شما دستیابی به موفقیت خارجی، از خواسته های خودتان برای دوست داشتن، خوشحال بودن و آرامش و سکون، برتر است. عشق، خوشی، اعتماد، دلسوزی و شفقت، بردباری، خرد، شهامت، فروتنی، سپاسگزاری، بخشش، اطمینان، مهربانی... و امثال آنها، همه، فضایل انسانی است که در بشر بودیعت گذاشته شده است. زمانی که شما روند طبیعی پیشرفت و شکوفاشدن این مواهب را انکار می کنید، آنها را از دست می دهید. ممکن است بعدها موفقیت بدست آورید، ولی آنطور که باید و شاید کار ساز نیست. زمانی که تمام دقت خود را صرف موفقیت خارجی می کنید، زود تر به آن می رسید ولی در این روند در این سودا، خودتان را گم می کنید. قابلیت خواستن آنچه را که دارید، از دست می دهید. توانی که در این راه می پردازید، از دست دادن توانایی در ایجاد آرامش فکری خودتان، و عشق، در قلبتان است. خوشحالی شما از این پس، یا زود گذراست یا اینکه در دسترس شما نیست.

## هنگامی که شما تمام دقت خود را متوجه موفقیت خارجی می کنید، زود تر بان می رسید ولی خودتان را از دست می دهید

بسیاری از مردم هستند که به شهرت بین المللی دست یافته اند ولی کسی را دوست نمی دارند. مانع از این می شوند که حس دوست داشتن در درونشان نیرومند گردد. زمانی که شما در فکر خود نیستید و برای افراد دیگر نیز اهمیت قایل نیستید، تصمیم گرفتن درباره موفقیت خارجی خودتان و رسیدن به آن چندان مشکل نیست. این موضوع، قسمت تاریک موفقیت مادی است. در مورد همه صادق نیست ولی مبین این نکته است که چرا بعضی از مردم نیرویی که سزاوار آن نیستند بدست آورده اند.

این افراد، بدون در نظر گرفتن احتیاجات و احساسات دیگران، یا اینکه روش عادلانه کدام است، آزادانه هر عمل خودخواهانه بی را که بخواهند انجام می دهند. بدون آنکه احتیاجات دیگران دست و پایی آنها را بگیرد، با کمال وقاحت به پیش می روند. تاریخ، پر از این افراد نیرومند و فاسدی است که شهرت و طالع خود را از طریق تجاوز به حقوق دیگران، تضییع حقوق آنان و لگد مال کردن حیثیت و شرافت دیگران بدست آورده اند. به تنها چیزی که اینان می اندیشیده اند قدرت بوده است. نه اینکه بر سردیگران چه خواهد آمد؟

برای اینان کسب موفقیت خارجی مهم تر از سر راست بودن با خودشان بوده است. گویا اینکه حیات آنان ممکن است سرشار از موفقیت خارجی بوده باشد ولی در درون خود، فقیر و بی خاصیت بوده اند.

## اگر شما خوشحال باشید موفقیت دنبال آن خواهد آمد... ولی همیشه

از طرف دیگر گروهی هستند که ترجیح میدهند با خودشان سر راست باشند، ولی بعضا فرصت دستیابی به موفقیت های خارجی را از دست می دهند. اینان به ندای دل خود گوش می دهند. دنبال سعادت و برکت هستند. یا اینکه به سادگی با جریان بجلو می روند و بخود می گویند، نگران نباش، خوشحال باش. یا اینکه ولش کن، خدا خودش کارها را درست می کند. اینها همه پند و اندرز نیست که بخود می دهند. باور اینان بر اینست که اگر خود را بر روی خوشحال کردن متمرکز کنند، موفقیت نصیب می شود. اگرچه این طرز تفکر بسیار عالیست، ولی همیشه درست از آب در نمی آید. سر راست بودن با خود، می تواند شمارا خوشحال سازد ولی آن معنی رانمی دهد که شما بهر چه که خواستید دسترس پیدا می کنید. دنیا پر از افرادی است که بسیار

خوش اند بدون اینکه در دنیای خارج چیزی داشته باشند. زمانی که از دهکده های هندوستان، جنوب شرقی آسیا، قسمت ها بی از آفریقا و سایر نقاط دور دنیا بازدید می کردم، مردم بسیاری را مشاهده کردم که وجد و نشاط از سروروی آنان می بارید بدون آنکه موفقیتی خارجی و مادی داشته باشند. دنیا پر از انسان هایی است که خوشحال ولی فقیراند. حتی در کشورهای پیشرفته و غنی، بعضی از بهترین، و خاکی ترین مردم، افرادی هستند که قادر به پرداخت صورت حساب های خود و رعایت ضرب الاجل ها نیستند. این افراد بدرجاتی از خوشی و عشق دست یافته اند ولی آنقدرها زبردست و استاد نیستند که هر چه دلشان بخواهد بآن برسند.

## دنیای پر از افراد خوشحال ولی فقیر است

در عین حالیکه بعضی افرادی وجود دارند که بدنبال ارزش های مادی نیستند، افراد دیگری نیز هستند که موفقیت خارجی را مردود دانسته و آنرا محکوم می کنند. عقیده ی اینان بر اینست که این موفقیت ریشه ی شیطانی دارد و مسبب کلیه ی مشکلات دنیاست که البته این عقیده صحیح نیست. اینان به اشتباه، خواسته های طبیعی انسان در زیاده طلبی وارد می کنند زیرا گروهی از افراد یکه به موفقیت های مادی دست یافته اند از قدرت خود سوء استفاده کرده اند. چه مادر کمال هوشیاری دنیای مادی را رد کنیم و چه اصولا بآن نظری نداشته باشیم، طرز برخورد منفی داشتن با پول و ثروت، چیزی است که آن را از ما دور نگاه می دارد. کافی نیست که ما تنها از درون خوشحال باشیم. اگر ما باید عمری را که برایمان از ازل در نظر گرفته اند به آخر برسانیم، به خودمان باید اجازه دهیم که بیشتر طلب کنیم. اگر شما جزو گروه افرادی هستید که به پول اهمیت نمی دهند، بهتر است در این احساس خودتان تجدید نظر کنید. ممکن است که شما ندانسته راه تمایلات بیشتر خواهی خود را سد کنید. درست است که شما خوش حالید، ولی اگر تمام اجزایی که وجود شما را تشکیل داده است بطور یک کاسه داشته باشید می توانید خوشحال تر باشید.

بعضی اوقات که ما آنچه را می خواهیم بدست نمی آوریم ناراحت می شویم و بابه وجود آمدن این حالت، تمایلات و آرزوهای خود را انکار می کنیم. بجای احساس درد درونی خودمان، با گفتن کلماتی از قبیل، آنقدرها این موضوع اهمیت ندارد، یا، برای من زیاد این موضوع اهمیت ندارد، از آن اجتناب می کنیم. این نوع گرایش، می تواند سرانجام محل احساس درد درونی ما را بی حس کند و از اینکه خواسته های طبیعی خود را حس کنیم جلوگیری نماید.

## از تارک دنیا بدون ما میلیون شدن

در دهه ی بیست سالگی، یکبار من بمرحله ی رسیده بودم که معیارهای موفقیت خارجی را انکار می کردم. بعد از اینکه بصورت یک راهب تارک دنیا در کشور سوئیس بمدت نه سال ساکن شدم، سرانجام خدا را یافتم و به منبع سرشاری از خشنودی درون دست یافتم. تا حدی، نیازهای خودم به موفقیت خارجی را انکار می کردم. با وجود این، هنوز علاقمند بودم که تغییری در جهان به وجود آورم. از همین رواز خدا می خواستم و دعا می کردم راه را بمن نشان دهد. راهنمای درونی من، مرا بسوی کالیفرنیا رهنمون شد.

زمانی که زندگی کردن در لوس آنجلس را شروع کردم، پارا از این فراتر گذاشتم و موفقیت مادی را نفی کردم. بر آن باور بودم که سرمایه داران پولدار و متمول، خود خواه و مسؤل مشکلات این جهانند. زیرا اینان هستند که هر چه بخواهند و بهر طریقی که باشد آنها را بدست می آورند. نه ب دیگران احترام می گذارند و نه ارزشی برای آنان قایل اند. تنها به فکر خودشانند و مشغول به انجام جاه طلبی های سیر نشدنی خود برای آنکه قدرت و ثروت بیشتری برای خود دست و پا کنند. در آن ایام شوریدم، و از اینکه شغلی بدست آورم امتناع کردم و بدنبال آن، تمام پولهای خودم را به فقرا بخشیدم. ظرف یکی دوسه ماه خودم نیز بی خانمان شدم. شبی که با سایر افراد بی خانه و کاشانه بدور آتش حلقه زده بودیم، به نقطه ی عطفی رسیدم. همین طور که مشغول تدریس و تعاطی افکار با دیگران بودم، یکی از افراد، نوشابه یی بدستم داد و گفت: فلانی، ما همه دوست می داریم، حرفهای تورا



گوش کنیم ولی هیچ کدام نمی فهمیم تو راجع بچه چیزی صحبت می کنی؟ همه از این گفته خندیدیم. آخر شب که با خودم خلوت کرده بودم بیاد صحبت این فرد افتادم. همین گفته ی ساده وبی پیرایه، شباهت به یک کاتالیزر، یا فروگشا داشت که مرا تکان داد. دریافتم که من باید جای خود را در این جهان پهناور پیدا کنم. جایی که مناسب برای من باشد. هم چنین دریافتم که بسیاری از نعمت هایی را که بآنها دست یافته بودم بیهوده از دست داده ام. گوا اینکه قلبم پراز عشق و محبت و خوشی بود، با این وصف بینوایی بیش نبودم. این نوع سبک زندگی، مناسب حال من نبود. سردم بود، گرسنه بودم، شکسته شده بودم، می ترسیدم و خودم را گم کرده بودم. قلب خودم را برای خدا باز کردم و از او کمک طلبیدم. گوا اینکه نه سالی که من در خدمت دیر بودم بمن آموخته بود که چگونه می توانم به خوشحالی درونی دست یابم، ولی آن شب باین نتیجه رسیدم که روح من به چیزی بیشتر از اینها نیاز مند است. یاد گرفتم که آنچه ما در اختیار داریم کافی برای خوشحال نگاه داشتن ما نیست. باید به خواسته های مادی خودمان نیز جامه ی عمل بپوشانیم. به مجرد اینکه از خداوند تقاضای بیشتر کردم در رحمت به روی من باز شد. معجزه هایی کوچک در اطراف من بوقوع پیوست.

### کافی نیست که انسان فقط با آنچه که دارد خوشحال باشد، باید مملات مادی خود را نیز ارضاء کند

زمانی که گرسنه بودم، فردی مرا به شام دعوت می کرد. زمانی که از خوابیدن در اتوموبیل خودم به ستوه می آمدم کسی پیدا می شد تا برای مدتی مراد دعوت کند. برای اتوموبیل خودم به بنزین احتیاج داشتم و والدین من تصمیم می گرفتند کارت اعتباری بنزین خودشان را برای من بفرستند. لذت و آسایشی که در جواب هر یک از این محبت ها به من دست می داد به من کمک می کرد تا کم کم، اعتقادات منفی خود نسبت به پول و ثروت را تشخیص دهم. همینطور که این موفقیت مادی شروع به پیشرفت نمود، یکسالی نگذشته بود که زندگی من روی غلظت افتاد و آرامش را دوباره لمس کردم. هنوز من مشغول پیدا کردن راه و جهت حرکت خود بودم ولی دعا های من مستجاب شده بود.

همیشه در زندگی گذشته ی خودم کلمات عیسی مسیح را بخاطر می آوردم که گفته بود، ابتدا قلمروی بهشت را در وجود خودتان جستجو کنید، سپس هر چه هست بشما ارزانی خواهد شد. از آن شب کذائی به بعد، من، سرفصل جدیدی از مسافرت خودم را آغاز کردم. قلمرو بهشت را در درون خودم یافتم. حالا زمان مناسب فرار رسیده بود تا چیزهای دیگری نیز در مسیر زندگی من قرار گیرد. طی نه سال گذشته هر چیزی را که طلب کرده بودم بآن دست یافته بودم و پس از آن، حتی بیشتر از آنچه آرزوی آنرا داشتم و تصورش را کرده بودم. نه سال به طول انجامید تا من بدرون خود روم. خودم را پیدا کنم و راه ارتباط با خداوند را پیدا کنم. بر حسب تصادف، نه سال دیگر نیز طول کشید تا آنچه را در دنیای خارج خواسته بودم برای خودم به وجود آورم. پس از این نه سال، قادر شده بودم موفقیتی کسب کنم که بالاتر از حد انتظار رؤیاهای من بود، و به موازات آن طرحهائی عملی برای سایر افراد به وجود آورم تا آنان نیز هر چه زود تر به رؤیاهای خودشان جامه ی عمل به پوشانند. اگر اینکار نه سال زندگی مرا وقف خود کرده و همه ی آن مدت به مراقبه، دعا و وقف به خداوند گذشت تا موفقیت های درونی نصیب من گردد، ولی این تعهد زمانی، در باره ی همه کس صادق نیست. همین طور که ما به قرن بیست و یکم نزدیک می شویم دیگر نیازی نیست که دنیا را سرزنش کنیم و همه روزه بین ده تا پانزده ساعت ریاضت به کشیم تا در یابیم قلمرو بهشت را در درون خود جای داده ایم.

### پول نشان را بمن بده

همین طور که به عقب نگاه می کنم و مسافرت شخصی خودم را به یاد می آورم، به بسیاری از اشتباهات و گردش های نا مناسب خودم پی می برم. لازم بود که من این اشتباهات را مرتکب شوم تا راه خودم را پیدا کنم. خوشبختانه باندازه ی کافی عشق و حمایت در زندگی خود سراغ داشتم که بتوانم از اشتباهات گذشته ی خود در سهایی بیاموزم. پس از رنج بردن از محرومیت

ها، به خود اجازه دادم که بیشتر بخواهم. من آن راه سخت تر را یاد گرفتم که می گوید: اگر نخواهی یا طلب نکنی، چیزی نصیبت نمی شود. سرانجام، پس از آنکه از خدا خواستم راه را بمن نشان دهد، یاد گرفتم از او بخواهم پول را نیز به من نشان دهد.

## بدریج آموختم که می توانم از خدا بخواهم پول را نیز به من نشان دهد

صرف نظر از دعا به درگاه پروردگار، چیزی که مرا کمک کرد به جلوروم این بود که من می دانستم منابعی که از آنها باید استفاده کرد در کجای دنیا قرار دارد. من تنها نبودم. خدا به من کمک می کرد و خانواده و دوستانی نیز داشتم که در فکر من بودند و بمن کمک می کردند تا کارهای من دوباره روی غلطک بیفتد. قادر بودم هر چه سریع تر بعقب پرش کنم. زیرا مهر و محبت و حمایتی که از خداوند، خانواده و دوستان بمن می رسید این امر را برای من میسر می ساخت. برای تقدیس خداوند که در زندگی نگهدار ما باشد، باید در حد قدرت جسمانی خود مان آنچه مورد نیاز ماست بدست آوریم. نباید از خداوند توقع داشته باشیم که این کار را برای ما انجام دهد. این طریق، راه وصول به خواسته های ما نیست. خدا، تنها قسمتی را که شما قادر به انجام آن نیستید کمک می کند.

## زمانیکه شما دعا می کنید، خداوند قسمتی را که شما نمی توانید انجام دهید از شما قبول می کند

کافی نیست که انسان خدا را بیابد تا بموفقیت خارجی خود برسد. لازم است که شما بتوانید آنچه برای رشد و ترقی خود به آن نیازمندید بدست آورید. ممکن است که بذر، سالم و زمین، حاصلخیز باشد، ولی اگر شما به بذر دانه، آب نرسانید گیاه هیچ گاه نمی روید. برای آنکه موفقیت داخلی و خارجی را تجربه کنیم انجام دادن نیازهای عاطفی و همیاری از واجبات است. همین طور که ما آنچه که نیاز داریم دستیابی پیدا می کنیم، می توانیم نیم نگاهی بعقب بیفکنیم، مشکلات را مجسم کنیم، از آنها درس بیاموزیم، و رشد کنیم. بدون حمایتی که از دوست داشتن نصیب ما می شود، بیازگشتی گرایش پیدا می کنیم که پراز مقاومت و سرزنش است و چه بسا که رشد کلی خود را از دست بدهیم.

برای من، فقیر بودن و بی خانمان بودن نعمتی بود که دریچه ی دل مرا بسوی دنیای مادی، بیشتر از حد لازم گشود. همین که توانستم بر روی پای خودم بایستم، بطور جدی، قدر پول را دانستم. پول، به تنهایی، بی طرف و بی رنگ است. ما هستیم که آنرا بصورت مثبت یا منفی در می آوریم. دعای خیری که از بی خانمانی نصیب من شد این بود که «از رضایت خاطر زیادی که پول می تواند بتو دهد، سپاسگزار باش».

## پول می تواند برای ما نعمتی از نیست، یا بیطبی برای منم باشد

هنوز لذتی را که به مقداری پول احتیاج داشتم و دوستان من پنجاه دلار بمن قرض دادند، بخاطر دارم. دریافتم که یک فرد گرسنه بحقیقت از چیزهای ساده ی حیات لذت می برد و شاکر است. این رضایتی که من داشتم با اضافه ی اطمینان خاطر که در تزیاید بود، بصورت آهن ربایی در آمد و شروع به ربایش موفقیت در زندگی من نمود.

حتی امروز، اگر چه من راحتی ها و تجملات موفقیت خارجی را دوست دارم، با این وصف بدور دنیا سفر می کنم و بعضی اوقات در قالب یک فرد محلی در نواحی عقب افتاده زندگی می کنم. از دست دادن راحتی و آسایش زندگی غربی، به پیوستن به این مردم می ارزد. زندگی ابتدایی و غیر تجملی، مرا حمایت می کند تا سپاسگزاری خود را نسبت بآنچه دارم از یاد نبرم.

هنگامی که بزرگترین نگرانی شما در این خلاصه می شود که آب بطری از کجا تهیه کنید، یا اینکه در مسافرت ها، غذای سالم و ماکول، حمام و تخت خواب چگونه بدست آورید، پذیرفتن زندگی ابتدایی، مقدار بسیار زیادی فشار و تنش را از دوش شما بر می دارد. هنگامی که راحتی و آسایش حیات موقتا از ما دور می شود، من دوباره در می یابم که بدون آنها نیز می توانم

خوشحال باشم و از زندگی خود لذت برم. زمانیکه خوشی برای فکر، قلب، و حواس انسان وجود ندارد، نور باطنی، فرصتی بدست می آورد تا تابش بیشتری در درون انسان داشته باشد.

اگر من اطلاع نداشتم که نیروی دیگری در من نهفته است که می توانم بعقب برگشته و به ایجاد موفقیت مادی برای خودم پردازم، در این صورت روش فوق برای مبارزه ی مثبت، مناسب و معقول نبود. موقعی که من تصمیم بترک و اعراض موقت از لذت، راحتی، فراوانی، پول، خانواده، دوستان، و سلامتی، ارزش قائلم. پس از پنج یا شش روز، من دوباره براحتی و آسایش گذشته برمی گردم. و موقعیکه سرانجام اطاقی راحت در یک هتل زیبا، با حمام آب گرم دست و پامی کنم بآن آسایش و رفاه قابل لمس دست می یابم و خداوند را برای آن و برای سایر نعمت ها بیش شکر می کنم.

بگذاریم تا هیچ گونه شک و تردیدی وجود نداشته باشد که تلاش و جستجو برای تحصیل پول دنیا رانج می دهد ولی علت آن را نیز هیچگاه نباید فراموش کرد. و فور مادیات و تمایلی که افراد در بدست آوردن آنها دارند، مشکل اصلی نیست. موفقیت خارجی، تنها در صورتی می تواند سبب ناخشنودی ما شود که ما، تمام توجه خودمان را معطوف بآن کنیم و در سرراست بودن با خودمان کوتاهی ورزیم. زمانیکه به تمایلات روحی خودمان دست یافتیم و خاتمه یافته بنظر رسید، آنوقت پول، یکی از نعم الهی محسوب می شود.

آرزوی پول و موفقیت خارجی داشتن سالم و بدون ضرراست. موفقیت دنیوی یافتن ما را از خودمان دور نمی کند. شما می توانید موفقیت خارجی داشته باشید و با خودتان سرراست و صمیمی نیز باشید. می توانید آنچه می خواهید بدست آورید و دوست داشتن را نیز ادامه دهید و آنچه را که دارید از آن محافظت و نگهداری کنید. با ایجاد تفاهم برای به وجود آوردن موفقیت شخصی، شما می توانید هم به موفقیت داخلی و هم به موفقیت خارجی دست یابید.

# نصل پیام

پیکره پیرمائی را که آینه داری بسته آورید

تا اینجا ما راجع به سر راست بودن با خود و نیز خوشحالی درون قبل از آنکه نظر خودمان را متوجه آرزوهای خارجی کنیم گفتگو کرده ایم. ولی اگر شما خوشحال نباشید، خوشی و رضایت درون را چگونه پیدا می کنید؟ چگونه خود و دیگران را موقعی که مهر و محبت اصلا وجود ندارد، دوست خواهید داشت؟ وقتی که در آینه نگاه می کنید و از آنچه می بینید خوشتان نمی آید چه می توانید بکنید؟ شما کوشش می کنید همسایه ی خودتان را دوست بدارید، ولی در حقیقت از این کار متنفرید و حوصله تان نیز سر رفته است. خانواده ی خود را دوست دارید ولی احساس تقصیر و شرمندگی می کنید زیرا حال و وقت این کار را ندارید. کارهای روزمره بشما اجازه ی این کار را نمی دهد. وقتی که دنیا و آنچه در آن است، با شما سر جنگ دارد چگونه شما خوشی را پیدا می کنید؟ جواب این سؤال اینست که، ابتدا نیاز خود را مشخص کنید سپس آنرا بدست آورید. یک اتومبیل ممکن است خوب کار کند، ولی اگر بنزین در آن نریخته باشند، حرکت نمی کند. بر همین قیاس، هنگامی که ما آنچیزی را که می خواهیم بدست نمی آوریم برای مدتی طبیعت ذاتی و حقیقی خود را فراموش می کنیم. خوشحال بودن و شاد بودن طبیعت حقیقی ماست. برای اینکه آنرا تجربه و با آن ارتباط برقرار کنیم، لازم است که آن نوع عشق و حمایتی را که بآن نیاز داریم احساس کنیم. تا زمانی که دریچه ی دل خود را برای دریافت آنچه بآن نیاز داریم باز نکرده ایم راه خود را پیدا نمی کنیم.

یک آپل ممکن است خوب کار کند ولی اگر بنزین نداشته باشد، نمی تواند جانی برود.

هر گاه شما موفقیت درونی را حس نمی کنید، این عدم احساس شما هیچ ارتباطی با آنچه در دنیای خارج نمی توانید کسب کنید ندارد. غالباً ما فکر می کنیم که این ارتباط وجود دارد ولی چنین نیست. زمانی که زندگی پر از تنش است و ما نمی توانیم عشق و محبت، شادی، اعتماد و اطمینان پیدا کنیم، باید بخاطر بیاوریم که ما که هستیم و دوباره با طبیعت درونی خودمان ارتباط برقرار کنیم. ما هیچ گاه به خوشحالی درون دست نخواهیم یافت مگر آنکه ابتدا آنچه بآن احتیاج داریم بدست آوریم.

زمانی که ما خوشحالیم، دقیقاً به مهر و محبتی که نیاز داریم دسترسی داریم. اگر ناراضی و ناخشنود باشیم، همیشه بآن سبب است که بنحوی از انحاء نوعی از عشق و محبت که در اختیار ما قرار می گیرد ناقص و نارساست. عشق، مانند همان بنزین است. زمانی که احتیاج ما باین ماده بحد کفایت نرسد و احتیاجات ما برآورده نشود، ما بطور خود کار از حرکت باز می مانیم. لامپ سقف اطاق ممکن است خوب کار کند ولی اگر برق قطع شد، روشنائی هم می رود. دریافت عشق و محبت، بمانند روشنائی را می دهد که برای برقراری ارتباط با خودمان به آن احتیاج داریم. آنچه را که ما بآن احتیاج داریم شباهت زیادی به فشار دادن کلید برق و استفاده از روشنائی دارد. سیم پیچی قبلاً ترتیبش داده شده است. فقط باید کلید برق را فشار داد.

## ویتامین های عشق

همانطور که بدن ما به آب، هوا، غذا، ویتامین ها، و مواد معدنی نیازمند است تا سالم بماند، روح انسان نیز به مهر و محبت های گوناگون نیازمند است تا رشد کند و بطور کامل از طریق مغز، قلب، و بدن، توانائی های خود را عرضه کند. مغز انسان بروح کمک می کند تا رسالت خود را در این جهان از طریق قصد و نیت، تعیین هدفها، مثبت فکر کردن، و باورها، انجام دهد. قلب، بروح کمک می کند تا احتیاجات خود را برای رشد کردن ترسیم کند و حواس ما، روحمان را کمک می کند و اطلاعات لازم و تجارب شادی آفرینی که در دنیای خارج است، در اختیار آن قرار می دهد.

## تلب، برو کن کند و اتی اجبارت ر شدی سز ابرایش تیریم کن کند

مگر آنچه روح هر چه را بان نیازمند است بدست آورد، والا برای راهنمایی و انجام کارهایی که بعهده اش واگذار شده است نیرویی ندارد. بدون داشتن ارتباط با روح خودمان، ما، گم گشته می شویم. ممکن است در فکر خود بدانیم کجا می رویم ولی به حقیقت هیچگاه راضی نیستیم. برای آنکه با روح خود ارتباط برقرار کنیم، باید بتوانیم دریچه‌ی دل خود را باز کنیم و به عشق و محبتی که به آن نیازمندیم دسترسی پیدا کنیم. برای آنکه سالم و قوی باشیم، روح ما به ویتامین های عشقی مختلفی نیازمند است.

موقعی که قلبهای ما بسته است یا اینکه مغز ما در جهتی غلط بدنبال خوشحالی و محبت است، ما به موفقیت های درون دست نمی یابیم. با یاد گرفتن طریقه‌ی مشخص کردن نیازهای عشقی خودمان و بدنبال آن، باز کردن دل خودمان برای دریافت ویتامین های عشقی بیشتر، شما همیشه قادر به برقراری ارتباط مجدد با درون خود هستید.

معمولاً ده نوع احتیاج عاطفی یا عشقی و یا بعبارت دیگر ویتامین عشقی وجود دارد. برای بدست آوردن موفقیت های شخصی، شما بهر یک از این ویتامین ها نیازمندید. برای آنکه خودتان و حقیقت خودتان را بشناسید، لازمست سفره‌ی دل خود را باز کنید تا بهر یک از این ویتامین ها دسترسی پیدا کند. برای آنکه هر چه سریعتر از تقلا باز بایستید و نیروی خود را برای بوجود آوردن و جذب موفقیت در زندگی بیازمایید، این ویتامینهای عشقی برای شما لازم است. اینها عبارتند از:

### ویتامین های ده گانه‌ی عشق

- ۱- ویتامین خ - عشق و حمایت از طرف خداوند.
- ۲- ویتامین و - عشق و حمایت از طرف والدین.
- ۳- ویتامین ف - عشق و حمایت از طرف فامیل، دوستان، و خوشحال بودن.
- ۴- ویتامین د - عشق و حمایت از طرف دوستان و سایرینی که همان بدف ما را دارند.
- ۵- ویتامین خ ۲ - عشق و حمایت از طرف خودمان.
- ۶- ویتامین ر - عشق و حمایت از روابط دوستانه، شراکت، تحلیلی و عاشقانه.
- ۷- ویتامین و - عشق و حمایت کسی که بما وابسته است.
- ۸- ویتامین الف - پس دادن دین به اجتماعی که در آن به سر می بریم.
- ۹- ویتامین ج - پس دادن دین به جهانی که در آنیم.
- ۱۰- ویتامین خ ۳ - خدمت به خداوند.

یک زندگی پرثمر و رضایت بخش را با هر یک از این مواد محرکی که نام برده شد می توان به وجود آورد. هنگامی که شما در زندگی ناراضی هستید (موفقیت درونی ندارید)، یا آن چیزی را که می خواهید بآن دسترسی ندارید (موفقیت خارجی ندارید)، علت اصلی آنستکه آنچیزی را که بآن احتیاج دارید بدست نمی آورید. در بسیاری از موارد، قلب شما ممکن است باز باشد ولی شما در جهتی غلط نگاه می کنید. بعضی اوقات دیگر، ممکن است جهت دید شما صحیح باشد، ولی دریچه ی دل شما بسته است و نمی توانید عشقی را که روح شما بآن نیازمند است جذب کنید. باید گرفتن هر چه بیشترین ویتامین های عشق، و اینکه بچه طریق می توان آنچه را که می خواهیم بدست آوریم، در می یابید که هم اکنون، از نیروی لازمی که بتواند به خواب های شما جامه ی عمل بپوشاند، برخوردارید.

### هر یک از این ویتامین های عشق، لازم است

اگر لازمست که ما وجودی کلی داشته باشیم، بهر یک از این عشق های مختلف نیازمندیم. و گویا اینکه هر یک از آنها آنقدر مهم است که دیگری. با این وجود، همواره در عمل چنین نیست. اگر بدن شما بیمار باشد، احتمال دارد که تنها یکی از ویتامین های بدن شما کاهش یافته باشد. در این صورت، اگر چه همه ی ویتامین ها مهم اند، ولی آن ویتامینی که فاقد آنید اهمیتش برای سلامت شما بیشتر می شود. اگر شما شروع بمصرف ویتامین های مشابه آن کنید، سلامت شما بلا فاصله به شما باز می گردد. بهمان طریق، اگر شما یکی از ویتامین های عشقی را از دست بدهید، صرف نظر از اینکه چند نوع دیگر از ویتامین های عشق را بدست می آورید، خوشحال نخواهید بود. بهمین علت است که دستیابی به خوشحال بودن اینروزها آنقدر خریدار پیدا کرده است. بعضی از افراد هنگامیکه دریچه ی قلب خود را بسوی خداوند می گشایند، کامیاب می شوند، و حال آنکه بعضی دیگر زمانی به کامیابی دسترسی پیدا می کنند که خودشان را دوست بدانند و مسئولیت بهتر زیستن را بعهده بگیرند. بعضی از مردم خوشحالی را در این یافته اند که رابطه ی دوست داشتنی با دیگران برقرار سازند و حال آنکه گروهی دیگر از افراد، بسر بردن بین دوستان و فامیل را بر هر لذت دیگری در زندگی ترجیح می دهند. بطور کلی مردم، هر یک بنحوی از انحاء دارای کمبودها و نقاط ضعف هایی که مربوط به احساسات آنهاست می باشند و بر پایه ی چیزهایی که فاقد آنند، با احتیاجات بیشتری از آن نوع عشق و محبت نیازمندند.

### نیاز ما به عشق بر حسب کمبودهایی که داریم مختلف است

بعنوان مثال، هنگامی که یک نفر که در درک عشق به خداوند کمبودهای بسیار دارد وقتی در یک مراسم مذهبی با قلبی باز شرکت می جوید، تغییرات و تحولات بسیاری را در درون خود تجربه می کند. وجه بسا دیگرانی که در درک عشق بخداوند بیش از این شخص کمبود و نقصان داشته باشند، ممکن است حالت روحی و جذبه ی آنان در این محفل، پایه ی فرد اول نرسد. ممکن است اینان دقایق جالبی را پشت سر بگذارند، و در آن مجلس احساس طراوت و کسب نیروی تازه یی به آنان دست دهد ولی آنان، در اندیشه های جدید فرو نمی روند. این حالت، با خوردن قابل مقایسه است. زمانی که یک فرد گرسنه به غذا دسترسی پیدا می کند، زیاده از حد خوشحال می شود و مزه غذا در دهانش بسیار لذت بخش است. عرضه کردن غذای بیشتر به فردیکه بتازگی از خوردن یک غذای لذیذ دست کشیده است، سبب خوشحالی او نمی شود و بهیچ وجه این غذا بد هان وی مزه نمی دهد. زیاده از حد چیزهای خوب، سرانجام، سبب بیحس کردن یا کرخت کردن توانایی مادر لذت بردن می شود. بجای آنکه بیشتر بخواهیم دلمان از هر چه غذاست زده می شود و از خیر خوردن می گذریم.

حمید، در زمره ی افرادی بود که خودش را وقف مسجد محلش کرده بود. سالیان دراز این کار را انجام داده بود. همسر داشت، خانواده داشت و کارش نیز بد نبود. به چهل سالگی که رسید کمی افسرده و ملول شد. به مشورت که رسید کاشف بعمل

آمد که وی برای افسردگی، خودرانیز مقصر می داند.

تصور می کرد حالا که خدا را یافته است باید خوشحال باشد. زندگی خود را وقف این کار کرده بود که خدمتکار خوبی برای خداوند باشد. علت افسردگی و سر خوردگی خود را نمی دانست. از این جهت خود را مقصر می دانست که دیگر مانند اول کار که روحا خود را در اختیار مسجد گذاشته بود دیگر آن خوشی و ارتباط گذشته را احساس نمی کرد.

پس از آنکه حمید به ویتامین های عشق واقف گشت، تشخیص داد که وی تا کنون کارهایی که جنبه ی شوخی و تفریح داشته باشد کمتر انجام داده است. می دانست که درباره ویتامینهای (ف و خ ۳) اشکالاتی در کار وی وجود دارد. آنقدر دلش می خواست خوب باشد که به خودش فکر نمی کرد. بعبارت دیگر بخودش نمی رسید. آنقدر در وقف خود به خداوند جدی بود که وقت سر خاراندن یا لذت بردن از زندگی را نداشت.

برای آنکه خودش را از قید افسردگی برهاند، لازم بود کمی نظر خود را از خدمت به خداوند بر گیرد و معطوف بخود کند. تصمیم گرفت زمانی کوتاه کار خود را رها کند و مرخصی بگیرد. اتومبیلی خرید و باتفاق همسر و فرزندانش عازم مسافرت شد. انجام کارهایی را شروع کرد که تا بحال چنان کارهایی را نکرده بود. هم خودش و هم همسرش، خواندن کتاب هائی را که درباره ی روابط جنسی نوشته شده بود آغاز کردند.

با توجهی که بخودش مبذول می داشت و بدون آنکه خودش را فی نفسه مقصر و نادان بشناسد، احساس آرامش بیشتری یافت. پس از دور بودن از مسئولیت های فعالانه ی جامعه ی روحانی که در آن عضویت داشت، سرانجام به خود آمد و در درون خود احساس رضایت و حمایت بیشتری یافت. لازم بود این نکته را درک کند که اختصاص دادن مدتی از زمان برای رسیدن بخود، بمنزله ی غافل ماندن از خداوند یا دوست نداشتن او نیست.

### محتبی را که تا بان نیازمند پیشه در دسترس است

روح شما آنقدر قدرت دارد تا محبتی را که بان نیازمند است جذب کند، ولی مغز شما باید بتواند تشخیص دهد که احتیاجات شما چیست و قلب شما باید دریچه اش برای دریافت آن احتیاجات باز باشد. عشق و محبتی را که شما بان احتیاج دارید همیشه موجود است. موقعی که قلب شما آنچیزی را که در دسترس شما نیست طلب می کند، همواره شما در جهتی غلط نگاه می کنید. بیشتر اوقات، زمانی که شما آنچه را که می خواهید بدست نمی آورید، علت آنست که شما می خواهید همه ی چیزها را از یک منبع بدست آورید. کوشش می کنید که با مصرف نمودن تنها یک نوع ویتامین، تعادل بدن خود را حفظ کنید. علامت هشدار شما در مورد استفاده ی غلط از ویتامین ها، اینست که شما بر آن باورید که نمی توانید بعشق و محبتی که بان نیاز مندید دسترسی پیدا کنید.

زمانیکه آرزوهای قلبی شما برآورده نشده است، شاید جستی غلط نگاه می کنید

این موضوع درباره ی ازدواج بسیار صادق است. هنگامی که افراد ازدواج می کنند، معمولاً سایر ویتامین های عشقی خودشان را نادیده می گیرند. برای هر چیز کوچک در چهره ی شریک زندگی خود نگاه می کنند. چرا؟ برای اینکه در ابتدا، همه چیز جالب و دوست داشتنی است. هر دو احساسشان بر اینست که در بهشت زندگی می کنند. و چرا نه؟ هر دو نفر، کسی را یافته اند که قرار است در عشق، با او سهیم شود و نیاز به ویتامین «ر» را که هر دو تشنه ی آنند و برای روابط دوستانه و خالصانه، مشارکت در زندگی، و دلدادگی بان احتیاج دارند در اختیار دیگری قرار دهد. بفوریت در آنان احساس رضایتی بوجود می آید که سایر احتیاجات را از یاد می برند.

این بهشتی که برای این دو نفر بوجود آمده است موقت و دیرپاست. در حالیکه شما مشغول بهره گیری از سهم بزرگی از ویتامین «ر» هستید، از سایر نیازمندیهای خود، یا بعبارت دیگر، از کمبودهای خود، غافل مانده اید. گوا اینکه روح، به هر دو نوع

ویتامین احتیاج دارد، قلب، قادر است خود را با دریافت یک ویتامین هر بار، تطبیق دهد. حتی اگر شما کمبودی از هر ده نوع ویتامین داشته باشید زمانیکه به یکی از آنها دسترسی پیدا می کنید درست مثل اینستکه همه ی آنها را داشته اید.

## روح، بهره نده نوع ویتامین نیازمند است ولی قلب می تواند هر زمان با یکی از آنها بسازد

اگر شما کمبود ویتامین «ر» و سایر ویتامین ها را داشته باشید، خوشبختانه زمانیکه سرگرم دریافت ویتامین «ر» هستید، متوجه سایر نیازهای عشقی و عاطفی خود نمی شوید. ولی، زمانی که با دریافت ویتامین «ر» سیراب شدید متوجه خلایقی که در اثر کمبود سایر ویتامینها در شما به وجود آمده است، خواهید شد.

همین موضوع است که این راز را برای ما افشا می کند که چرا این همه زوج، در دام عشق یکدیگر گرفتار می شوند و هنوز مدت زمانی از آن نگذشته است که از هم جدا می شوند. معمولاً، برقراری ارتباط، لذت بخش و سعادت آفرین است. علت اینستکه ما موقتاً کمبود های درونی خود را حس نمی کنیم. با طبیعت ذاتی و حقیقی خودمان ارتباط برقرار می کنیم و در اوج قرار می گیریم. به مجرد اینکه نیازهای مادر کسب ویتامین «ر» بر طرف شد، همان ناراحتی و نارضایتی را احساس می کنیم که قبل از دلدادگی در خود سراغ داشتیم.

در این مرحله که گام گذاشتیم، دیگر محبت و عشق را احساس نمی کنیم. در مشکل فرو می مانیم. حالا همه چیز بدتر شده است. زیرا ما به اشتباه، نتیجه گیری می کنیم که مسئولیت این امر بعهده ی شریک ماست. بجای لذت بردن از حضور شریک زندگی خود، دلمان می خواهد یا خودش را عوض کند، یا اینکه ما تصمیم به عوض کردن او می گیریم. تماس با خواسته های قلبی خود را که دوست داشتن است، از دست می دهیم و در کوششهای خود برای برقراری ارتباطی بهتر با یکدیگر، متحیر و سرگردان می شویم. سرزنشها نثار خود می کنیم و نه تنها از نیروی خود برای مقابله با وضعیت موجود کمک نمی گیریم بلکه شروع به اذیت و آزار یکدیگر می کنیم.

با یاد گرفتن این درس که چگونه می توانیم ویتامینهای عشقی خودمان را شناسایی کنیم، شما دیگر فریب نمی خورید که باندازه کافی عشق و محبت وجود داشته ولی از آن استفاده نشده است. اگر شما در راه رسیدن به خواسته های خودتان با موانعی روبرو شدید، می توانید نقطه ی تمرکز و نیت خود را تغییر دهید و بلافاصله شروع بدریافت حمایت راستینی که به آن نیازمندید کنید. با آگاهی از اینکه به کجا باید توجه داشت و چگونه به آنجامی توان رسید؟ در می یابید که همواره میتوان به عشقی که نیازمند آنید دسترسی پیدا کنید.



## مخازن ده گانه عشق

اگر از کمک های قابل رؤیت مخازن عشق استفاده شود نیروهای محرک برای بدست آوردن آنچه که شما بآنها احتیاج دارید به بهترین وجه فراهم می شود. تصور کنید که برای نیاز بهر عشق، یک مخزن عشق وجود داشته باشد. بنا بر این هر یک از ما دارای ده مخزن عشق است. اگر بنا باشد که ما با حقیقت خودمان در ارتباط باشیم، هدف ما این خواهد بود که این مخازن راهمواره پرنگاه داریم. اگر ارتباط ما با کیفیت حقیقی خودمان بر هم خورد یا قطع شود، یک، یا تعدادی از مخازن ما سطحش پائین تر می رود. زمانی که ما مخزن عشق و محبت را پر می کنیم، دوباره ارتباط ما با نفس خودمان برقرار می شود.

بنا بر این رمز کار در اینست که برای در تماس بودن با حقیقت خودمان، مخزن عشقی ما همواره مالا مال باشد. به مجرد اینکه مخزن پر شد، نه تنها بر وجد و سرور، آرامش، و خرسندی ما افزوده می شود، بلکه سبب می شود که ما با نیروی بالقوه ی درونی خودمان در تماس باشیم و مواهب بیشتری را کسب یا جذب کنیم.

به مجرد اینکه یک مخزن پر شد، برای آنکه رشته ی تماس شما قطع نشود، باید به پر کردن مخزن دیگر بپردازید. اگر شما هرازگاهی، توجه خودتان را متوجه این موضوع نکنید و متوجه نشوید که تمام احتیاجات عشقی شما برآورده شده است، ناخشنودی شما شروع می شود. به عنوان مثال، اگر شما در شریک زندگی خودتان تنها برای ارضای تمایلات جنسی نظر داشته باشید، این فکر در مغز شما ریشه می دواند که شریک زندگی شما به اندازه ی کافی شما را سیراب نمی کند.

**بجز در این که یک مخزن پر شد، برای آنکه در ارتباط باقی بمانید، باید پر کردن مخزن دیگر را شروع کنید.**

اگر خودتان را عاشق تصور کردید، علت اینست که در حقیقت، مخزن عشقی شما مالا مال از ویتامین «ر» گردیده است. چنانچه ما متوجه این موضوع نشویم و کماکان پر کردن این مخزن که در حقیقت، دیگر نیازی بآن نداریم ادامه دهیم، خود بخود پیوند خود را با منابع داخلی و درونی خود قطع می کنیم. واقعا شگفت آور است. همان ویتامین عشقی که ما را بهم متصل ساخته بود، سبب قطع ارتباط انسان می شود. هنگامی که ما با منبع داخلی و حقیقی بر آوردن خواسته های خود قطع رابطه می کنیم، هر عملی که شریک زندگی ما انجام دهد بنظر کم جلوه می کند. در چنین اوضاع و احوال، استنباط ما اشتباهها، آنستکه اگر بر روی رشته ی ارتباطی بین خودمان، کار کنیم مشکل برطرف می شود. و حال آنکه اشتباه می کنیم. بجای اینکار بهتر است نظر خودمان را معطوف به پر کردن مخزنی دیگر کنیم.

زمانیکه مخزن ویتامین «ر» پر شده است، ما تنها بدرا بدتر می کنیم. یعنی اینکه، تمام دقت و انرژی خودمان را صرف این کار می کنیم که مشکل ارتباطی موجود را حل کنیم. بدون درک این مفهوم، زن و شوهرها، بطور عادی، در روند بهتر سازی روابط خود، یکدیگر را بیشتر می آزارند. چقدر مای توانیم از این تقلای غیر ضروری و دردناک اجتناب کنیم و اگر هر دو طرف مسئله، به عوارض پر شدن مخزن آگاهی داشته باشند، و هم خود را مصروف به پر کردن مخزنی از نوع دیگر کنند، کارها آسان تر خواهد بود.

محمود و مرجان، مدت هشت سال است که با یکدیگر ازدواج کرده اند. اگر چه آنان، بیشتر تمرین ها و پند و اندرزهایی را که در کتاب «مردها از ستاره ی مریخ آمده اند و زنان از ستاره ی زهره»، آمده است بکار بسته اند، با این وجود، هنوز مشکل دارند. بنظر می رسد که کلیه کارهایی که محمود کرده بیحاصل بوده است. کوشش کرده بود همه ی کارها و شگردهائی را که یاد گرفته بود بکار بندد، ولی هیچیک از آنها از نقطه نظر زنش، مرجان، کافی نبوده است. زنش عقیده داشت که محمود هنگامی که با او صحبت می کند بحقیقت نمی تواند با او ارتباط برقرار نماید و بهمین علت قادر نیست آنچه را که او میخواهد در اختیارش قرار دهد.

مرجان، کوشش داشت دوست بدارد، ولی احساس او بر این بود که هر چقدر او دوست بدارد، یا خواسته های محمود را برآورده سازد، محمود درخواستهای او را بمنزله ی انتقاد تلقی می کند. مرجان، همواره تصور می کرد که بر روی پوست تخم مرغ

راه می رود. اگرچه دلش می خواست دوست بدارد، ولی احساسی از بی میلی در او مشغول شکل گرفتن بود. بنظر می رسید که هر چه او کوشش می کند تا کارهای صحیح انجام دهد، بی میل تر می شود زیرا آنچه از روابط فیما بین انتظار آنرا داشت، آن را بدست نمی آورد. محمود و مرجان، شوریدگی در روابط را از دست داده بودند.

پس از اطلاع یافتن به مخازن عشق، محمود و مرجان، خودشان را متعهد کردند که برای مدت شش هفته انتظاراتی از یکدیگر نداشته باشند. در طی این مدت، قرار گذاشتند در اطاقی مجزا از یکدیگر بخوابند و برای برآوردن احتیاجات خودشان، به خارج متوسل شوند. قرار شد که از روابط جنسی پرهیز کنند ولی روابط خود با خانواده و دوستان را تقویت بخشند. قرار شد هر کاری دلشان خواست انجام دهند و توقعی از یکدیگر نداشته باشند.

پس از یکی دو هفته تعدیل، هر دوی آنان خوشحال تر بودند و احساس بهتری داشتند. هنگامی که سرزنش کردن یکدیگر را متوقف کردند، باین نتیجه رسیدند که می توانند زندگی بهتری داشته باشند. و زمانیکه شروع به پر کردن سایر مخازن عشق خود کردند شروع به بهتر فکر کردن درباره ی خودشان کردند و بیش از پیش راضی بنظر می رسیدند.

در پایان هفته ی ششم، تاریخی را برای ارتباط مجدد تعیین نمودند. اوقات خوشی بود. برای اولین بار طی سالها، قلب محمود مالا مال از تعصب و اشتیاق و علاقه، برای مرجان شده بود. مرجان، نیز بنوبه ی خود، از این دقت و علاقه یی که محمود به خرج میداد لذت می برد و سپاسگزار بود. مرجان، تعجب کرده بود، زیرا چیزهایی را که بآنها نیاز مند بود همه در آنجا جمع بود. می دید که محمود، مواظب و همه چیزها را تحت کنترل دارد، ارتباط را برقرار کرده است، علاقه مند است، و بسوی وی باز گشته است. مرجان، همه ی آن چیزهایی شده بود که محمود بدنبالش بود: قدرشناس، مثبت، خوشحال برای اینکه با او باشد، و علاقه مند و متوجه. برای آنکه رشته ی ارتباط دوباره وصل شود، محمود و مرجان، به تنها چیزی که احتیاج داشتند این بود که زمانی کوتاه به خودشان استراحت دهند و برای بار دیگر ارتباط خودشان را از نقطه یی پر بار تر آغاز کنند.

### علامه مخزنی که پرسیده است چیست؟

زمانیکه مخزنی پرسید، احساس مثبتی که بماد دست میدهد لمس می کنیم. در آن زمان که مخزن در حال پر شدن است ممکن است این فکر به مخیله ی ما خطور کند که این شریک زندگی من است که سبب این خوشحالی شده است. ولی در حقیقت چنین نیست. این شادی که بماد دست داده است بآن علت است که با درون خودمان ارتباط برقرار کرده ایم و همین امر سبب خوشحالی درونی ما شده است. با این وجود، برای آنکه ما را در قالب اصلی خودمان فرو برد، عشق و حمایت شریک زندگی ما در این ماجرا، بی تاثیر نیست. هنگامی که فردی با عشق و محبت ما را پذیرا می شود، بهتر می توانیم با آنچه که هستیم ارتباط برقرار کنیم. انواع مختلفی از دوست داشتن، بما کمک می کند تا ما خودمان را به قسمتهای مختلف و اجزاء کوچکی که در درون ماست مرتبط کنیم.

زمانیکه یک مخزن عشق کاملاً پر شده است، علائم آن به سر حد کمال رسیدن نیست. برعکس، ممکن است ملالت آور و زحمت افزا نیز باشد، که مرحله ی بعدی آن ناراضی است. اگرچه ممکن است که ما تصور کنیم که از شریک زندگی خود ناراضی هستیم، ولی در حقیقت این احساس درونی برای آن به ماد دست داده است که بقیه ی مخازن ما کاملاً خالی است.

### زمانیکه یک مخزن عشق تهی است، ناراحتی و ملال ما شروع می شود

علامت غیر قابل اجتناب به حد کمال رسیدن در این فرضیه ها، پی بردن باین موضوع است که ما چه چیزی کم داریم. در این حالت، لازم است بدانیم، چه چیزی را در کجا باید جستجو کنیم؟ والا مغز ما بطور خود کار، همسر ما را مقصر می داند. اگر ارتباط شما برقرار است و ناراضی به نظر می رسید، بجای آنکه کوشش کنید تا روابط فیما بین را بهتر کنید، بیشتر موفق خواهید بود اگر قدمی بعقب گذارید و مخزن عشقی دیگری را پر کنید. هنگامی که دو نفر که یکدیگر را دوست می دارند، عشقشان به یکدیگر

خاتمه می پذیرد، معمولاً اینان به ویتامین، خ ۲، یعنی «خود دوست داشتن یا حب نفس» نیازمندند. وزمانی که بهره‌ی ما از حب نفس، در سطحی پایین قرار گرفته است، همان وقت است که ما حس می‌کنیم دامنه‌ی توقعات شریک زندگی ما در تزايد است. و چون ما خودمان را دوست نمی‌داریم، عشق و محبت بیشتری از شریک خود انتظار داریم تا احساسی از دوست داشته شده بودن در ما به وجود آید. فرقی نمی‌کند که همسر شما چه می‌گوید یا چه می‌کند، هیچکدام برای شما کافی نیست. زمانی که شما کمبود حب نفس دارید، عشق و محبت شریک زندگی شما نمی‌تواند سبب خشنودی شما شود - فقط شما می‌توانید.

### وقتی شما خودتان را دوست نمی‌دارید، کسی جز خودتان نتواند ما را اسر حال بیاورد

اگر عقیده‌ی من آن باشد که از هر حیث شایسته‌ام، مشکل بنظر می‌رسد که شما بتوانید مرا قانع کنید که آنچه که فکر می‌کنم نیستم. بر همین قیاس، اگر من بر آن باور باشم که چندان خوب نیستم یا شایستگی ندارم، مشکل بنظر می‌رسد بتوانید مرا قانع سازید که اشتباه می‌کنم. اگر ما خودمان را دوست نداشته باشیم، نمی‌توانیم در درون خود، محبت دیگران را جای دهیم. ما تنها افرادی هستیم که می‌توانیم مخزن عشق خودمان را پر کنیم. زمانی که حب نفس در سطح پایین خودش است، ما رنجیده خاطر می‌شویم و بنا بر این می‌گذاریم که همسران ما آنطور که باید و شاید بمانند. همواره انتظار می‌کشیم که شرکاء زندگی ما دوباره مانند گذشته ما را خوشحال کنند. ولی این غیر ممکن است. با چنین طرز تفکری که ما داریم، کارها از بد بدتر می‌شود.

احساس می‌کنیم که همسران ما، همچون گذشته، بما پاسخ نمی‌دهند. شروع به مقایسه می‌کنیم و آنچه را که امروزه ما می‌رسد با آنچه قبلاً می‌رسید می‌سنجیم. لیست تهیه می‌کنیم و در این لیست، تمام کارهایی را که همسر ما برای ما انجام نمی‌دهد به احصاء در می‌آوریم.، تو، این اواخر برای من چه کرده‌ئی؟ ورد زبان ما می‌شود. همه‌ی این علائم دلالت بر آن دارد که لازمست ما هم خود را مصروف به پر کردن مخزن، خ ۲، کنیم. با تمرکز بر روی حب نفس و حمایت از خودمان، و احساسی از استقلال داخلی، متدرجاً دوباره به کانون مرکزی خود، قدم می‌گذاریم. با کنار گذاشتن مدتی از زمان برای رسیدن به خودمان، زمانی که هر چه می‌خواهیم بکنیم، دوباره مانند گذشته، احساس بهتر بودن در ما شکوفا می‌شود.

### اول خودمان را دوست بداریم

هنگامی که یکی از کتابهای اولیه‌ی خود را می‌نوشتم، این مخازن ده گانه‌ی عشق را کشف کردم. در آن زمان من موفقیت‌های زیادی کسب کرده بودم. هر چیزی را که می‌نوشتم دوست می‌داشتم. ولی ناگهان این حالت در من به وجود آمد که از هر چه می‌نوشتم دیگر خوشم نمی‌آمد. روزها با خود مبارزه می‌کردم تا کارهای خودم را بهتر کنم. فرقی نمی‌کرد که چه نوشته بودم، باندازه کافی مورد پسند من نبود. سرانجام، تصمیم گرفتم از منطق کمک بگیرم. بخودم می‌گفتم: هر فصلی را که می‌نویسی نمی‌تواند بهترین باشد، یا اینکه، آنقدرها هم بد نیست، تو زیاد بخودت ایراد می‌گیری. سرانجام فصل کتاب را تمام می‌کردم و کوشش می‌کردم راضی باشم.

از همسر، نسرین، دعوت کردم آن فصل از کتاب را بخواند. وانمود کردم که کتاب از نقطه نظر من خوبست و من علاقه مندم بدانم آیا او هم آنرا می‌پسندد یا نه؟ با توجه به سوابق گذشته‌ی بی‌که از این کار داشتم، برای من روشن بود که امید من آنستکه او هم کتاب را دوست بدارد آنوقت من می‌توانم آزادانه پیش روم. من فقط موافقت اورا می‌خواستم تا از کاری که کرده بودم اظهار رضایت کنم. موقعی که او کتاب را خواند، با اینکه جمله‌ی خودش را مودبانه بیان کرد ولی بعقیده‌ی او مطالب کتاب، کمی پیچیده و درک آن مشکل بود. خب! دقیقاً این همان چیزی بود که من فکر می‌کردم. ولی نمی‌خواستم که او این مطلب را اظهار کند. بخاطر دارم کمی از دستش عصبانی شدم. باور نمی‌کردم که او تا این منتقدی، نکته‌سنج و منفی شده باشد.

سرانجام دستگیرم شد که آنقدرها هم که من فکر می‌کرده‌ام منظورش انتقاد بیجا نبوده است و کار نا صوابی انجام نداده است

حتی کلماتی را هم که ادا کرده بود بسیار مودبانه بوده است. بیخود وبی جهت در فکر خود او را مذمت کردم. حتی اگر گفته بود از کتاب خوشش می آید، احساس من بر آن بود که راست نمی گوید.

من خودم از اینکار خوشم نمی آمد ولی داشتم او را سرزنش می کردم. این، نمونه ی روشنی از این حقیقت است که روابط، وابسته به حب نفس است. اگر من کتاب خودم را حقیقتاً دوست می داشتم و او آنرا نمی پسندید، باز تاب مسئله آن قدرها منفی نبود. بعضی از قسمتهای وجود من به عشق او وابسته بود و در تلاش بود تا جبران بی محبتی وبی علاقه من نسبت به خودم را بکند.

قبل از آنکه من به این موضوع پی برم، خشمگین و برای جوابی که بمن داده بود تمام روز رنجیده خاطر بودم. حتی طوری شد که برای یک موضوع پیش پا افتاده ی دیگری جروبحث ما در گرفت و همین امر، علت اصلی موضوع شد. بیشتر اوقات، ظرف پنج دقیقه، جروبحث زوجها، دوباره در باره ی نوع مشاجره ی لفظی که چند لحظه پیش داشتند، از سر گرفته می شود. جملاتی از این قبیل بینشان ردوبدل می شود:، تو اصلاً بمن گوش نمیدی، یا، تو فقط دوست داری منو سرزنش کنی، و بعد از ذکر این جملات لیست بالا بلند موضوع های گذشته را برای دفاع از موقعیت خود از پرونده ی افکار بیرون می کشند و برای یکدیگر باز گویی کنند. آنروز عصر با وجود اینکه ما در باره ی بعضی از امور مالی صحبت می کردیم، در پشت عدم توافق هائی که داشتیم، متوجه شدم که علت حقیقی مشاجره ی ما اینستکه من خودم را دوست ندارم.

### پیشتر اوقات که زوجی با یکدیگر بگویند، طرف چچ دقیقه، بحث آنان به سخوی جروبحثی که دارند کشیده می شود

آنشب من با یکی از دوستان خودم برای دیدن یک فیلم بزن بزن به سینما رفتم. خیلی وقت بود به سینما نرفته بودم و من جدا از این نوع فیلمها خوشم می آید. از سینما که بیرون آمدم خوشحال بودم. بخانه که برگشتم سهولت آن قدرت را در خودم یافتم که از نسرین، همسر، پوزش بطلبم و دوباره در خودم احساس دوست داشتن کردم. روز بعد، دوباره آن فصل از کتاب را خواندم و در آن تغییراتی دادم و پس از آن از نوشته خوشم آمد. سد راه من از بین رفته بود.

پس از این تجربه بی که داشتم، آنچه اتفاق افتاده بود مرور کردم. اولین اشکال من این بود که گیر کرده بودم. آنچه نوشته بودم آن را دوست نداشتم و کوشش من در اصلاح آن بی نتیجه مانده بود. از زخم خوشم نیامده بود برای اینکه او هم خوشش نیامده بود و کارمان به مجادله کشیده بود. بعداً من به سینما رفتم و حالم بهتر شد. آن روز، به این نتیجه رسیدم که من احتیاج به احساسات روحی دیگری دارم. به عشق زخم محتاجم، به دوست داشتن خودم محتاجم، و از همه مهمتر اینکه احتیاج دارم زمانی را با دوستان خودم باشم.

در آنروز بخصوص، من چیزی حس نمی کردم، تشخیص نمی دادم، و به عشق، محبت و حمایت زخم نیز بی اعتنا بودم زیرا عشق وی از آن نوعی نبود که من در آنروز بآن احتیاج داشتم. علاوه بر آن، نمی توانستم در نوشتن کتاب خودم پیشرفت داشته باشم زیرا در آن روز من خودم را نیز دوست نمی داشتم. هر چه را که نوشته بودم دوست نمی داشتم. زمانی که با دوست خودم بودم، و به سینما رفته بودیم، حس کردم که حالم بهتر و بهتر می شود.

برای آنکه نسبت به نوشته، و روابط خودم احساس بهتری داشته باشم، لازم بود که من به عقب برگردم و بعضی از مخازن اولیه خودم را پر کنم. لازم بود مدتی با یکی از دوستان قدیمی خودم تنها باشم و اوقات خودم را با او بگذرانم. در راه سینما من قسمتی از نومیدی و اشکالات خودم را با فرد متاهل دیگری که از سیر تا پیاز من با اطلاع بود در میان گذاشتم و هر دو مدتی باین موضوع مشغول بودیم. همین باز کردن سفره ی دل، کمک بسیاری بود. نتیجه ی پر کردن این دو مخزن این بود که حال من بهتر شد و سبب شد که من بتوانم با عشق و علاقه، از جنبه ی دیگری به موضوع بنگرم. با تغییر دادن مسیر توجه خود به احتیاجات دیگر، توانستم بار دیگر به حب نفسی که داشتم دست یابم.

از این مفهوم استفاده از عشقهای مختلف بر حسب نیاز، برای مراجعین خودم زیاد استفاده کرده ام و بسیار سودمند نیز بوده است. بیشتر اوقات، هنگامیکه یک زوج آبشان در یک جوی نمی رفت، بجای آنکه کوشش کنند از شریک زندگی خودشان

بیشتر ایراد بگیرند، من آنانرا بجهت دیگری که می توانستند عشق و مساعدت دریافت کنند راهنمایی می کردم. اگر زن و شوهری با هم کنار نیایند اولین کاری که می کنم اینست که بآنان پیشنهاد می کنم کاری کنند که سایر مخازن عشقی خود را پر کنند، سپس بتدریج، با کمال موفقیت، نظر آنان را به مهارت هایی که برای بهبود ارتباط با یکدیگر بآن نیازمندند جلب می کنم. بسیار مشکل است که انسان همش را مصروف آموختن یک زوج کند و به آنان بیاموزد همسرت را همان طور که وی بآن نیاز مند است دوست بدار آن هم در شرایطی که مخزن محبت طرف مقابل خالی و عاری از محبت است و بار تحمل سرزنش ها را طرف دیگر باید بردوش بکشد. تشخیص من بر این بوده است که این درون بینی در تمام موارد زندگی من صادق بوده است. با یادگیری این درس که لازم است همواره مخازن مختلف ما پرنگاه داشته باشند، توانسته ام نه تنها طرز تفکری قوی و مثبت که مرا خوشحال و امیدوار کند داشته باشم، بلکه سبب شده است که به کلیه ی اهداف شغلی و خارج از آن دست یابم.

# نصل ششم

## یک مرحله ده گانه:

مخازن ده گانه ی عشق که به آن ها اشاره کردیم دارای نظم و ترتیب خاص خود هستند. همین طور که ما از مرحله ی جنین گذشته و بسوی بلوغ پیش می رویم، زمان خاصی برای هر یک از این مراحل در نظر گرفته شده است. اینها مراحل است که بنوعی از عشق، بیش از سایر انواع آن احتیاج داریم تا همه ی استعدادها و قابلیت های خود را پرورش دهیم. همین طور که در هر مرحله، از عشقی که بآن نیاز مندیم برخوردار می شویم، شروع به پی افکندن پایه های دیگری برای دریافت سایر عشق ها می کنیم.

بمرحله ی بعدی که وارد شدیم، کمال مطلوب اینست که مخزن عشق قلبی خود را پر و مالا مال نگاه داریم. اگر آنها پر نیستند، همینطور که موفق به پر کردن یک مخزن می شویم، لازم است که بعقب برگشته و سایر مخازن را نیز پر کنیم تا ارتباط ما با خودمان قطع نشود.

اگر در این مرحله از تکامل، زمانی فرار کنید که دریافتیم، قادر بدیافت عشقی که بآن نیاز مندیم نیستیم، باین علت است که مابعضی از جنبه های وجودی خود را نه میدانیم، و نه آنها را پرورش داده ایم. و هیچگاه بآن واقف نخواهیم شد مگر آنکه برگردیم و آن نوع خاص از عشقی را که دریافت نکرده ایم، بدست آوریم.

بعنوان مثال، موقعیکه کودک عشقی را که بآن نیاز مندند دریافت نکنند و دقت و توجهی که باید به آنان مبذول شود در بوته ی اجمال بماند، هیچگاه این کودک کان حقیقت و جودی و کامل خودشان را نه تشخیص می دهند و نه یاد می گیرند. بطور کامل نمی فهمند که چه موجود استثنائی هستند. در نتیجه، خود را کمتر دوست داشتنی می انگارند. بعدها، هنگامی که در طول حیات خود با موضوع قابلیت فردی و نمره دادن به افراد مواجه می شوند، رشته ی ارتباطی آنان با حب نفس، خوشی، آرامش، و اطمینان و اعتماد، گسسته می شود. از راههای مختلفی که تجسم آن برای ما مشکل است، در زندگی آینده ی خود کلاشان در پس معرکه گیر خواهد کرد مگر آنکه بیاموزند چگونه باید مخزن های خالی یا نیمه پر عشق را که در گذشته در پر کردن آنها اهمال شده است پر کنند.

جدول زیر زمانهای مختلفی را نشان می دهد که برای دریافت انواع ویتامینهای عشق بآنها نیاز مندیم تا اینکه بدانیم که هستیم؟ و همواره با حقیقت وجود خود در ارتباط باقی بمانیم.

### زمان های ده گانه

مرحل مختلفه ی زندگی	نوع ویتامین عشق	نوع عشق
۱- دوره ی جنین.	ویتامین «خ»	عشق به خداوند.
۲- تا هفت سالگی.	ویتامین «د»	عشق به والدین.
۳- هفت تا چهارده سالگی.	ویتامین «ف»	عشق به فامیل، دوستان و بازی.
۴- چهارده تا بیست و یکسالگی.	ویتامین «د»	عشق به همگنان که هدفشان با ما یکی است.
۵- بیست و یک تا بیست و هشت.	ویتامین «خ ۲»	عشق به خودمان.
۶- بیست و هشت تا سی و پنج.	ویتامین «ر»	برقراری ارتباطات و تخیلات.
۷- سی و پنج تا چهل و دو سالگی.	ویتامین «و»	عشق به وابسته ها.
۸- چهل و دو تا چهل و نه سالگی.	ویتامین «ا»	عشق و وابستگی به اجتماع.
۹- چهل و نه تا پنجاه و شش.	ویتامین «ج»	عشق و وابستگی به جهان.
۱۰- پنجاه و شش سالگی ببالا.	ویتامین «خ ۳»	خدمت به خداوند.

همین طور که طی زمان های یاد شده به سوی بلوغ و رسیدن بسر حد کمال گام برمی داریم، در پنجاه و شش سالگی، ویتامین عشق ویژه بی که مربوط به آن دوره از زندگی است، برای رشد ما از واجبات است. اگر بطور فعال این احتیاج ما برآورده نشود، بنحوی از انحاء به ما زیان می رسد. وقتی که ما این مراحل زمانی را پشت سر می گذاریم، چیزهای مختلفی را که درجات آنها مختلف است از دست می دهیم.

درست مثل زمانی می ماند که شما کوشش به خواندن دارید ولی تا کنون کسی چیزی برای شما نخوانده است تا بدانید خواندن چیست. یا اینکه کوشش می کنید اتومبیلی را برانید در حالی که شما دو چرخه هم نمی توانید سوار شوید. یا اینکه مصمم می شوید بدون آنکه از ریاضیات و الفبای تجارت اطلاع داشته باشید به تجارت پردازید. گو اینکه ممکن است بتوانید گلیم خود را از آب بالا کشید، که در اینصورت، به کشش و کوشش بیشتری نیاز دارید. به طریقی مشابه با این مسئله، هریک از این ویتامین های عشق، پایه و ستونی می شود تا دیگری، رشد و توسعه یابد. بدست آوردن هریک از این احتیاجات عشقی، به ما یاری می دهد تا با کلیه ی افرادی که می توانیم در ارتباط باشیم، یا مرتبط شویم، ارتباط خود را حفظ کنیم.

همین طور که پیش می رویم، پخته تر و آبدیده تر می شویم. بیشتر نارضایتی هایی را که تجربه کرده ایم، در حقیقت، ارتباطی به نیازهای ما در یک دوره ی معین از زندگی نداشته است. اغلب باین علت بوده است که آن چیزی را که می توانسته ایم با آن سایر مخازن خود را پر کنیم بدست نمی آورده ایم.

زمانیکه محیط زندگی زن و شوهرها پر تنش است، علت اصلی آن است که اینان خودشان را دوست نمی دارند. این تجربه در ازدواج خود من، سرانجام مرا رهنمون شد تا به وجود مخازن مختلفی عشق پی ببرم. اگر چه شما یک بار خواندید که عشقهای ده گانه از بدیهیات است، ولی من هیچ گاه نشنیده بودم که باین سادگی درباره ی آن ها صحبت شده باشد.

این تفاهم از مخازن عشق و مراحل مختلفی که در باره ی آنها صحبت شد، حقیقتا به قضاوت صحیح و عقل سلیم نیاز مند است. پدر و مادرها خودشان متوجه می شوند که زمانی که کودک آنان به هفت سالگی نزدیک می شوند، بیشتر مستقل می شوند و اگر بحمايت نیاز داشته باشند آنرا از دیگران می گیرند و کمتر علاقه مندند که از والدین خود کمک بگیرند. بهمین علت است که بین محیط کلاسهای مقدماتی و کلاسهای دوره ی ابتدائی آنقدر اختلاف است.

البته تغییر عمده ی دیگر، بلوغ و بدنبال آن سن بیست سالگی بیالا است که فرد، بالغ و کامل شده است و کم و بیش، همه او را برسمیت می شناسند. برای بسیاری از جوانان، این سن، سنی است که جوان خانه را ترک می کند تا برای خودش خانه و کاشانه بی ترتیب دهد و استقلال داشته باشد. هریک از این مراحل سه گانه شناخته شده است. چیزی که هنوز خوب آنرا نشناخته اند، مراحل آخرین است. مردم تصور می کنند که در سن بیست و یک سالگی، مرحله ی رشد و توسعه ی ما خاتمه می یابد که پنداری ناصواب و بسیار دور از حقیقت است. به دنبال این آهنگ رشد و بلوغ، هر هفت سال یک بار، ما از دلان تنگ تغییرات عمده در پخته شدن و آبدیده شدن باید بگذریم که هریک از آنها با یکی از مخازن عشق، تطابق و هم آهنگی دارد.

وقتی که انسان بسن پنجاه و شش سالگی و بالا تر از آن می رسد، در حد کمال بودن به صفات انسان اضافه می شود. همین طور که شما می آموزید که کلیه ی مخازن خود را پرنگاهدارید، در پنجاه و شش سالگی به اوج پتانسیل خود می رسید. در آن زمان است که شما می دانید که هستید و چه می توانید بکنید. در بقیه ی دوره ی حیات خود، می توانید خدمت خداوند یا هر فرد دیگری را بر گزینید و از اندوخته های خود در این راه استفاده کنید. حیات انسان همیشه روندی برای رشد و ترقی بوده است. زمانی که رشد شما متوقف شود لحظه ی مرگ شما فرا رسیده است.

### روند بلوغ در سن بیست و یک سالگی متوقف نمی شود و در سراسر حیات ما با ما است و ادامه دارد

به عنوان یک نفر مشاور، متوجه شده ام که در حدود بیست و هشت سالگی، موکلین و دوستان من از مراحل تغییراتی عمده گذر می نمایند. مثل اینست که همه ی آنان بزبان حال می گویند، برای آنکه زندگی خود را وقف دیگری کنم آمادگی ندارم. من باید زندگی خود را اداره کنم. زمان نزدیک به بیست و هشت سالگی وقتی است که افراد سرانجام از رشد و بلوغ کافی

برخوردار گردیده اند و می توانند تصویر روشنی از آنچه هستند بدست دهند. از طرفی، این آمادگی را دارند که بتوانند با دیگران روابط صمیمی برقرار نمایند. اگر زمانی را صرف اینکار نکرده اند که خودشان باشند، آمادگی برای به جلورفتن را نخواهند داشت. دلشان می خواهد دوباره بعقب برگردند و آزاد باشند.

هنگامی که افراد در اوائل دهه ی بیست سالگی خود ازدواج می کنند، در حدود سن بیست و هشت سالگی، مواجه با دست و پنجه نرم کردنی های حیات خود می شوند. آمار نشان می دهد که رقم طلاق در این سن بالا ترین رقم است. اگر برای برقراری و پرورش یک رابطه ی صمیمی با یکدیگر غفلت ورزیده باشند، ناگهان متوجه می شوند که مثل اینست که از ابتدا با همسر خود ارتباطی برقرار نکرده، یا این که اصولاً ازدواج نکرده اند. این موضوع در باره ی هر دو نفر صادق است. همین طور که ما به جلو رفته و وارد در مراحلی که بین سنین بیست و هشت، و سی و پنج سالگی است می شویم، مطمئناً از خود سؤال می کنیم که آیا آمادگی داریم یا نداریم؟ علاقمندیم بدانیم که آیا در درون ما چیزی کم و کسر نیست؟ زیرا که ما بین سالهای بیست و یک و بیست و هشت، غفلت ورزیده و کمبودها را جبران نکرده ایم و بهمین علت قادر به برقراری ارتباط با راهنمایی های درون خود نیستیم. بسیار مشکل است بدانیم در آن زمان که ارتباط ما با درون خودمان قطع شده است چه باید بکنیم؟ حتی مشکل تر خواهد بود اگر جلورویم و سایر مخازن عشقی ما خالی باشند و بخواهیم، هم ارتباطی سالم، وهم موقعیت شغلی موفق داشته باشیم

## بارگشت به عقب، برای جلورفتن

بنظر می رسد برای آنکه جلورویم ناگزیر باید عقب گرد کنیم. نمونه های بسیاری از این عقب گرد ها در زندگی افراد وجود داشته و دارد. بسیاری از مردم هستند که در دهه ی شصت و هفتاد، و بالا تر از آن، می توانند خاطرات کودکی خود را بیاد بیاورند. پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها اغلب داستان هایی در این زمینه دارند که هر موقع فرصتی بدست آمد آنها را برای جوانها تعریف می کنند. اینکار، بسیار سالم است. برای زنده ماندن و سالم بودن، اینان بطور خود کار بعقب باز می گردند، داستان ها را به یاد می آورند و به لذت و آرامش دست می یابند. اگر اینان زخم های گذشته ی خود را التیام نبخشیده و مخازن آنان خالی از عشق و محبت باشد نمی توانند جلوروند مگر آنکه گذشته را التیام بخشند. بعضی از آنان حتی حافظه ی روزانه خود را از دست می دهند و تنها چیزی که برای آنان باقی می ماند، یادآوری گذشته است. عده یی دیگر، به راستی قادر به جلورفتن نیستند و نمی توانند بطور کامل، حضور خود را در زمان حاضر حس کنند.

## زمانی که مردم پیازند و بهبودی می یابند عشقی که بان نیازمند دسترسی ندارند

موقعی که یک اتومبیل، بنزینی را که بان نیاز دارد در مخزنش ریخته نشود و روغن آن هم تعویض نگردد، از حرکت باز می ماند. زمانی که مخازن ما خالی است، نمی توانیم به نیروهای حیات بخش به وجود خودمان، که دوست داشتن و دوست داشته شدن است، غذا برسانیم. در بسیاری از موارد افراد سالخورده سیر قهقرائی طی می کنند و رفتار آنان مانند کودکی می شود. یا اینکه بعلت بیماری، استقلال خود را از دست می دهند و باید متکی با افراد دیگر شوند.

## بحران بارگشتی، پنجاه و شش سالگی

در نقطه ی انتقال یا برزخ بین مراحل است که ما، به تهی بودن سایر مخازن خود واقف می شویم و آنها را احساس می کنیم. همین لحظه است که در خود احساسی قوی برای بازگشت پیدا می کنیم. اگر ما در زمان انتقال از یک مرحله بمرحله ی دیگر، به اقدامات احتیاطی و باز دارنده دست نزنیم، به تکاپو و تلاش بی حاصل خود ادامه خواهیم داد زیرا قادر به تشخیص نیاز واقعی خود نیستیم.

اجازه دهید کمی دقیق تر به مسئله نگاه کنیم و ببینیم زمانی که سن ما به پنجاه و شش نزدیک می شود در نزدیکی های مخزن شماره ی ده چه می گذرد؟ بعضی از مردان محققاً نمی توانند صبر کنند تا باز نشسته شوند. اینان بدنبال کاری خواهند رفت که همواره آرزوی انجام آنرا در گذشته داشته اند. دلشان می خواهد استراحت کنند و خوش بگذرانند. علاقه مندند که به پیش روند و کارهایی را شروع کنند که برای انجام آنها قبلاً طفره رفته بودند زیرا علاقه نداشتند سواری بدهند. بنابراین به جای اینکه



جلوروند، به عقب بر می گردند. بجای ورود در صحنه های رقابتی برای خدمت به خداوند، احساس می کنند که احتیاج بیشتری دارند تا بخود خدمت کنند. هنگامی که زندگی جدیدشان سرانجام ملالت آور شد، ناگهان دیده از جهان فرو می بندند. شرکت های بیمه گزارش می کنند هنگامیکه مردی بازنشسته می شود، این شخص فاکتور احتمالی زیادی برای مردن دارد. اگر این فرد، به کار کردن ادامه دهد، بیشتر از آنچه انتظار است زنده می ماند. راز پیر تر شدن برای یک مرد اینست که به کار کردن ادامه دهد، و ضمن آن از خوشگذرانی و عشق ورزیدن غافل نماند. مردانی که بکار خود ادامه می دهند، غالباً آن را خوب انجام می دهند زیرا کار خودشان را دوست دارند. در این مورد خاص، اینان حیاتی برای خود به وجود آورده اند که بیشتر مخازن عشقی آنان مالا مال بر جای مانده است. هنگامی که شما کار خود را دوست داشته باشید، نشانه ئی از این است که شما به درون خودتان متصل و با آن در ارتباطید.

مرد باید این احساس را داشته باشد که مورد احتیاج و هم مسئول دیگران است و احساس غرم، اراده و حیاتی بودن و وجود خود را از دست میدهد زنان در حدود پنجاه سالگی استعداد کمتری برای مردن دارند ولی امکان سیر قهقرائی رفتن آنان موجود است. اگر اینان برای جلورفتن آمادگی نداشته باشند، متمایل به یک دندگی و استبداد رأی خواهند شد. بجای آزاد بودن و استفاده از معرفت گرانبهایی که از حیات خود کسب کرده می توانند با آن تغییراتی در جهان بوجود آورند، ممکن است سیری قهقرائی داشته و چه بسا با افکار دیگران مبارزه کنند. درست مانند فرد بالغی که می گوید: "من هر کاری که دلم بخواهد می کنم و بمن مربوط نیست که شما چه فکر می کنید. چیزهایی که من باید بدانم می دانم". استقلال زیاد از حد ممکن است زن را یک دنده و تدافعی باریاورد. برای سالم ماندن، زن، باین احتیاج دارد که حس کند تنها نیست و می تواند بکمک و مساعدت دیگران متکی باشد.

زن باین نیاز دارد که حس کند نهایت است و بتواند روی کمک دیگران حساب کند. زیاد از خود متخامی برای زن، از سلامت بدور است زمانی که شما به سن پنجاه و شش سالگی می رسید و مخازن عشقی شما لبریز است، آماده برای پیشروی به سوی مرحله ی بعدی هستید. این احساس بشما دست می دهد که از نشاط فراوانی برخوردار شده اید و زمان آن فرارسیده است که هر کاری که دلتان خواست انجام دهید. هم بشما کمک می رسد و هم اینکه بشما نیاز دارند. موقعی که نحوه ی تفکر شما چنین است، دلیلی وجود ندارد که شما ناخوش شوید. سالم و با نشاط بر جای باقی خواهید ماند و سرانجام، پس از سالها سلامت زیستن و در خدمت خداوند و جهانی که در آن زندگی می کنید بودن، این جهان را وداع خواهید گفت. بسیار اهمیت دارد که در هر یک از این مراحل که بآنها وارد می شویم، به ندای قلب خود گوش دهیم و کاری کنیم که خلاء موجود پر شود. اگر در زمان انتقال، کاری برای رفع مشکل نکنیم، تقلا می ما ادامه خواهد یافت و نمی توانیم به نیاز واقعی خود پی ببریم.

## بحران خالی بودن آشیان: سالهای بین چهل و نه و پنجاه و شش

بحران معمولی و رایج دیگری که از آن سخن به میان می آید، بحران خالی بودن آشیان است. در حدود چهل و نه سالگی، بسیاری از زن و شوهرها، و پدر و مادرهایی که همسر خود را از دست داده اند در زندگی خود، احساس خلاء می کنند. زمانی که لازم شود برای مبارزه و درگیریهای حیات وارد گود شوند، ناگهان احساس می کنند که درون آنان تهی است. برای دادن، چیزی بسیار ناقابل دارند و در عوض، مدام بآن چیزهایی که فاقد آنهاند اندیشه می کنند. اگر متاهل باشند غالباً همسر خود را برای ناخشنودی های موجود سرزنش می کنند. هرچه در درجه ی محرومیت آنان از روابطی که بآن نیازمندند زیاد تر باشد و مثلاً فرزندان آنان خانه را برای تشکیل زندگی مستقل خودشان ترک کرده باشند، محرومیت و نومیدی آنان بیشتر خواهد بود.

هم برای زن و شوهرها و هم برای افراد مجرد، ممکن است که این مرحله، شروع آزادی بیشتری برای بهره گیری از مظاهر حیات، یا عکس آن، منبعی مملو از مشکلات باشد. در این سن، یا ما یاد گرفته ایم که خارج از موضوع ارتباط، چگونه به آن

چیزهایی که نیازمندیم دسترسی پیدا کنیم یا اینکه در برابر همسر خود مقاومت بخرج می دهیم که نه! اینها برای ما کافی نیست. این زمان، زمانی نیست که ما شریک زندگی خود را سرزنش کنیم یا از نداشتن شریک، ناله سردهیم. این زمان، زمانیست که لازم است ما به رشد خودمان ادامه دهیم و از عشق کلی بهره گیری کرده آنرا با دیگران قسمت کنیم. زمانیست که باید در جهان تغییر و فرورم ایجاد کنیم.

یا ما برای این زمان خود را آماده کرده ایم، یا اینکه از کمبودهای موجود در حیات خود دل افسرده ورنجیده خاطریم. اگر یاد نگرفته باشیم که مخازن عشقی خود را چگونه باید پر کنیم، جلورفتن برای ما هر روز مشکل و مشکل تر خواهد شد. پزشکان سرگرم پژوهش اند تا راه هایی برای طول عمر پیدا کنند. جواب اینکار بسیار ساده است. مخازن عشق خود را پر نگاهدارید. جوان و سالم باقی خواهید ماند.

## راز جوان ماندن اینست که مخازن عشقی اولیه می خود را پر نگاه دارید

در این دوره از حیات احساسی از اخلاقیات خواهیم یافت و میل به جوان ماندن در ما باقی خواهد ماند. در حقیقت، این برداشت بسیار سالمی است. اگر در گذشته نسبت به مخازن عشقی خود قصور ورزیده باشیم، بیشتر اوقات این احساس را پیدا خواهیم کرد و ممکن است ارتباطمان با نیرویی که در گذشته، یعنی زمانی که کودک بودیم و به نوجوانی و بلوغ رسیدیم، بطور کلی قطع شود.

مردان، بزنان جوان ترمی نگرند تا احساسی در دلشان برانگیزند که اینان جوانند و حال آنکه زنان به اندام خود نظر می افکنند و کوشش می کنند جوان تر جلوه کنند. در این دوره از حیات اگر راهی برای جوان ماندن پیدا نکرده باشیم، همین موضوع سبب تلاش و جویندگی ما می شود. نظر کردن و پرداختن به خود در این دوره، ممکن است ما را از مبارزات و چالشهایی که در این دوره از زندگی به آنها نیاز مندیم بازدارد. در این دوره از حیات لازمست که ما آمادگی خود را برای خدمت و حمایت از جهان وهم نوع، اعلام کنیم. ایده آل، آنستکه ما باندازه ی کافی نیازهای خود را تامین کرده باشیم و حالا آماده برای پس دادن آن با اجتماع باشیم.

اگر شما این آمادگی را دارید، بالا ترین لذتی که برای شما متصور است اینست که در مبارزاتی که گروه ها برای بهتر کردن جهان شروع کرده اند شرکت جوئید یا اینکه حداقل، به مسافرت های دور دنیا روید، و نور و عشقی که در دل شماست با مردم دیارهای ناشناخته و دور قسمت کنید. این برهه از حیات، زمانیست که انسان می تواند سایر مردمی که فرهنگ و زبانشان با ما متفاوت است ملاقات کند و نفوذ معنوی خود را در دل افرادی خارج از اجتماع فعلی خود گسترش دهد. بسیار دیدنی و جالب است که انسان مشاهده کند افرادی که در دهه پنجاه یا شصت حیات خود هستند وقت خود را صرف جهانگردی و سیر آفاق و انفس کنند.

## بحران میانسالی: سالهای مین چهل و دو چهل و پنج

نقطه ی انتقال دیگری که بسیار درباره ی آن صحبت شده است، بحران میان سالی است. معمولاً این بحران زمانی عارض می شود که فرد به مرز چهل و دو سالگی یا حدود آن نزدیک می شود. قبل از آنکه به طرف مخزن عشقی دیگری حرکت آغاز شود، به بیشتر مردم احساسی از تهی بودن گذشته دست می دهد. اگر شما جزو گروه های ورزشی بودید که با چتر نجات، به بیرون هواپیما می پرند، یا بزبان خودشان، شیرجه، می روند، طبعاً علاقه داشتید پاراشوت، یا چتر نجات خودتان را قبل از پرش به بیرون هواپیما چندین بار بازرسی کنید. قبل از آنکه افراد حس کنند که آزادانه می توانند به اجتماع خود کمک کنند، لازم است که درون آنان «پر» باشد. شما نمی توانید ساختمان خانه یی را شروع کنید مگر آنکه آن ساختمان «پی» داشته باشد. اگر مقدار پولی که در حساب بانکی شما موجود است ناچیز باشد شما نمی توانید چک بکشید و آنرا به بنگاه های خیریه ببخشید.

وقتی که زمان حرکت فرامی رسد و شما بار گیری نکرده و پر نیستید، بجای حرکت به سمت جلو، بعقب می نگرید و با حسرت به همه ی چیزهایی که بدست نیاورده اید فکر می کنید. ممکن است فردی پیدا شود که ناگهان چوب حراج بر شغل خود زند و برود کوهنورد شود. یا اینکه اگر متاهل است، هوس کند و احساس تجدید فراش کند. اگر این شخص در طول زندگی

خود محافظه کار بوده است، ممکن است تمایل پیدا کند که اتومبیل سریع السیری خریداری و با آن رانندگی کند، یا اینکه کاری را شروع کند که همواره در نوجوانی به فکر آن بوده و هیچگاه از قوه بفعال در نیاورده بوده است. تنها کاری که این شخص می کند اینست که دوباره یک ارزیابی مجدد، از زندگی خود و اولویت های می کند. غالباً اتفاق می افتد که دلش می خواهد مسئولیت هایی را که سبب می شود احساس کند پیر شده است بدور اندازد. علت واقعی که وی فکر می کند پیر شده اینست که پر کردن مخازن اولیه را کرده است.

## هنگامی که زمان حلوفتن فرا میرسد ما معطل می شویم و اگر آماده نیستیم بعبق بار می گردیم

اشاره ها و زمینه هایی از گذشته که این شخص احساس کند خود را قربانی کرده یا آنکه آن چیزی را که می خواسته بدست نیاورده است، سوهان روح او می شود و برای وی ایجاد ناراحتی می کند. بدون آنکه در زندگی خود ایجاد هرج و مرج کند، یا آنکه افرادی را که دوست دارد بیازارد، یا برای آنکه دردوره ی رشد و توسعه پیش رود، باید برای بدست آوردن نیاز های خود مبارزه کند. راه های فراوانی برای پر کردن مخازن عشق، بدون آنکه در زندگی فرد وقفه ایجاد شود وجود دارد.

## برای حلوفتن، باید هدف مرد آن باشد که بدون سبب و مجال، یا ازیت و آزار افرادی که آنها را دوست دارد با آنچه نیاز دارد دست یابد

در حدود چهل و دو سالگی، یک زن نیز ممکن است در زندگی خود ناراضی باشد و غالباً از این موضوع شکایت کند که به چیزهایی که می خواسته، دست نیافته است. یک روز صبح، با یک لیست بالا بلند از چیزهایی که داده و چیزهایی که پس نگرفته است، از خواب بیدار می شود. همواره احساس بی میلی و خستگی می کند. اگر این زن معرفتی به مخازن عشق نداشته باشد، به جای آنکه به عقب بازگشته و گذشته ی خود را التیام بخشد، بی میل نیست که گناه را به گردن زندگی جاری خود گذارد. از عشق، دوری می جوید و غالباً تصمیم می گیرد خود را وقف اجتماع کند. با وجود این کاملاً نسبت باین کاری میل است. برای آنکه کارها را از بدتر کند، برای این بی میلی خود از زندگی، خود را مقصر می شناسد.

مطمئناً این احساس همه وقت به انسان دست نمی دهد. تهی بودن و خلاء گذشته، بیشتر، سرو کله اش، به هنگام تغییر حالت از یک مرحله به مرحله دیگر، پیدامی شود. اگر بگذشته ی خود مان احترام نگذاریم و کاری نکنیم که با پر کردن مخازن اولیه عشق درد تهی بودن موجود التیام پذیرد، همینطور که در زندگی به جلومی رویم، از در ارتباط بودن با منابع داخلی خود مان سودی عاید مانمی شود. باید این را یاد بگیریم که بدون برقراری ارتباط داخلی، هیچگاه زندگی به پایه ی آرزوها، امید ها و انتظاراتی ما نمی رسد.

## بحران منحنی: سن سی و پنج تا چهل و دو سالگی

پیرامون سن سی و پنج سالگی، بحران دیگری وجود دارد که هیچکس راجع بآن صحبت نمی کند. انتقال، در سن سی و پنج سالگی حرکتی است که انسان بدون چون و چرا عشق خود را به فردی که با وی در ارتباط است تقدیم کند. بچه ها و پس از آن نوه های انسان، ایده آل ترین افراد برای این کارند، ولی اگر ما فرزند نداشته باشیم چی؟ شاید یک گربه یا سگ، یا یک پرنده بتواند جای فرزند را بگیرد. در حدود همین سالها، روح انسان، بدنال کسی می گردد که محتاج و نیازمند دیگران است.

دادن به فرزندان و وابستگان، بمنزله ی اولین تجربه از عشق بدون قید و شرط ما به حساب می آید. فرزند به والدین خود چیزی بدهکار نیست. بعضی از پدر و مادرهایی پیدامی شوند که بعضاً باین موضوع اشاره می کنند و می خواهند این پیام را به فرزند خود برسانند که بآنان مقروض است و حال آنکه چنین نیست. گفته ها و کنایه هایی از این قبیل: بعد از تمام کارهایی که برای تو کردم، تو بمن مدیونی. این گفته بهیچ وجه صحیح نیست. در هر حال، اگر آنان آمادگی برای این دوره را ندارند، این احساس ها به وجود خواهد آمد.

بعضی از پدر و مادر ما نا آگاهانه فرزندان خود را سهم می کنند که بآنان بدهکارند

هنگامی که مخزن والدین پراست، تولید فرزند، برای آنان هدیه‌ی بس بزرگ، و فرصتی آزادانه است. فرصت یافتن انسان برای عشق و ورزی با فردی که بغایت او را دوست دارد و فرزند نیز از مصادیق آنست، آنقدر لذت بخش است که به گفتن در نمی‌آید. این موقعیت به پدر و مادرها این فرصت را می‌دهد تا به رشد خود ادامه دهند. مشکلی که بعضی از پدر و مادرها دارند اینست که قبل از آنکه بیاورند چگونه بخودشان برسند، اینان، بچه دار شده‌اند.

وقتیکه مردم قبل از آنکه آمادگی داشته باشند بچه دار می‌شوند، نزدیک سی و پنج سالگی که می‌رسند این احساس به آنها دست می‌دهد که در تمام دورانی که اینان برای پدر و مادر شدن، مقاومت ورزیده‌اند مقصرند. از این متاسف‌اند که چرا به فرزندان خود آن چیزی را که استحقاق آنها داشته‌اند نداده‌اند. یا آنکه برعکس، از این موضوع در خشم‌اند که چرا آن قدر زیاده از حد داده‌اند و فرزندان در مقابل، چیزی به آنان نداده‌اند.

## هنگامی که مخازن ما پر نیست، غیر ممکن است که ما بدون قید و شرط عشق خود را بکسی تقدیم کنیم

این، بحرانی صامت است. زیرا مردم دوست نمی‌دارند راجع به بی میلی خود برای داشتن فرزند با کسی صحبت کنند. فرزندان خود را دوست دارند، و علاقه مندند با آنان بدهند، ولی در عین حال، در زندگی خود چیزی کم دارند. هنگامی که فردی صاحب اولاد می‌شود، برای آنکه بخاطر از دست دادن بعضی چیزها در زندگی، بی میلی در او ایجاد نشود، باید یاد گیرد که بچه طریق باید مخازن عشقی خود را از قبل پر کند.

افرادیکه در این مرحله از حیات خود هستند، و فرزند یا فردی که مانند فرزند او را دوست داشته باشند ندارند، بنظر می‌رسد که چیزی در زندگی خود کم دارند. بجای آنکه اینان با دست و پنجه نرم کردن نیهای حیات خود را سرگرم کنند، به قهقرا می‌روند و بجای در اختیار گذاشتن قسمتی از وجود خود برای آسایش دیگران، بدنبال دل خود می‌روند و هر کاری که دلشان حکم کرد انجام می‌دهند و نمی‌دانند یا اینکه نخواهند دانست که چرا چیزی پیدانمی‌شود تا آنها را اقناع کند؟

چنانچه شما در این زمان فرزند ندارید، گذراندن وقت با خواهرزاده یا برادرزاده برای شما کافی نیست. این نوع سرگرمی‌ها مسئولیت دارد. افرادی که گربه یا سگ در منزل خود دارند آنها نیز مسئولیت دارند. باید به حیوان غذا دهند و آنها را مرتب بگردش برند. این حیوانات مریض می‌شوند و شما باید در بهبود آنها بکوشید. ساعاتی وجود دارد که حیوان، مانند پدر و مادرها در برابر فرزندان، به خود گذشتگی شما نیازمند است. با این وجود، این کارها همه پر ارزش‌اند. اگر نگهداری گربه در منزل با سبک زندگی شما جور در نمی‌آید، وقت خود را صرف پرورش و رسیدگی به گیاهان، یا باغچه کنید. اینها نیز می‌توانند گزینه‌ی پرورشی شما را اقناع نمایند.

## اگر شما در این زمان فرزند ندارید، وقت گذراندن با برادرزاده یا خواهرزاده برای شما کافی نیست

جنبه‌ی دیگر بحران مخفی، تناوب روابط جنسی در ازدواج هاست. در این زمان، غالباً اتفاق می‌افتد که مرد کمتر به روابط جنسی اهمیت می‌دهد و برعکس اوزن، علاقه‌ی بیشتری به این کار دارد. این موضوع، بویژه اگر اینان در دوره‌ی بیست سالگی ازدواج کرده باشند بیشتر مصداق پیدا می‌کند. پس از گذشت سالهای زیاد که در طلب روابط جنسی بیشتری است و به آن دست نمی‌یابد، سرانجام مرد علاقه‌ی خود را از دست می‌دهد. در عین حال چون بدن زن آمادگی بهتری برای داشتن کودک دارد، بیشتر اوقات تمایلات جنسی او افزایش می‌یابد.

## نزدیک بسی و هفت سالگی، این زن است که از مذاشتن او بر جنسی کافی نب بد نکایت می‌کشد، و ز مرد

در سنینارهای روابط که من آنها را اداره می‌کنم، از این صحبت می‌کنم که چه می‌شود که مرد کم علاقه‌ی خود به روابط جنسی با همسرش را از دست می‌دهد، بویژه اگر تمایل وی با مقاومت نیز روبرو شده باشد. در زنگهای تفریح و پس از آن، همیشه تعدادی از خانمها هستند که بمن نزدیک می‌شوند و محرمانه این مطلب را فاش می‌کنند که برای آنکه شوهرشان خجلت زده نشود اینان بوده‌اند که امور جنسی را متوقف کرده‌اند ولی باور من بر اینست که خود اینها هستند که شوهرانشان آنها را نفی کرده‌اند. این زن ارتباط جنسی می‌خواهد و مرد، بی علاقه است. وقتیکه از سن آنان سؤال کردم، تقریباً همه‌ی آنان سی و هفت سال

راداشتند. همینطور که زن باین مرحله از سن قدم می گذارد، به حمایت های رمانتیک نیز احتیاج دارد. بویژه اگر شریک زندگی آنان بنحوی از انحاء برای خودش سرگرمی دیگری، مثلاً بازی گلف را برگزیده باشد. اگر احتیاجات رمانتیک مردی برآورده نشود، معمولاً این شخص یک بازگشت قهقرایی بسوی احتیاجات اولیه ی خود خواهد داشت، تا از این طریق اقناع شود. بجای اینکه در ابراز عشق خود پیش قدم و با بازتابی، منفی مواجه شود، ترجیح می دهد مسابقه ی فوتبال تماشا کند.

### بر روی بحران انگست گذارید: سن بیست و هشت تاسی و پنج

من کیستم؟ و چه میخوام بکنم؟ سؤالهای رایج دهه ی بیست سالگی است. اگر ما چندان وقتی صرف نکرده ایم تا خودمان را بیاییم و دوست بداریم، قبل از آنکه آماده برای حرکت بسوی مرحله ی بعدی باشیم، در سن بیست و هشت سالگی، این احساس در ما به وجود می آید که باید عقب گرد کنیم و خود را بشناسیم. احتمال دارد که از فکر ازدواج کردن منصرف شویم، یا در برقراری ارتباط با دیگران طفره رویم.

بسیاری از زنان مجردی هستند که در دهه ی سی سالگی خود بسرمی برند و در تعجب و شگفتی، که چرا وضع آنان این چنین است؟ بهره‌علتی که می خواهد باشد، آنها نتوانسته اند شریکی برای زندگی خود پیدا کنند. از نقطه نظر چشم انداز مخازن عشق، جواب باین مشکل، اینست که اینان، در دهه ی بیست، خودشان را نیز نتوانسته اند پیدا کنند. کارهایی که در نظر داشتند روزی آنها را انجام دهند، انجام نداده اند. از طرف دیگر، ارتباط های صمیمانه و خالصی با دیگران برقرار کرده اند و در نتیجه خود را گم کرده اند. یا اینکه در بسیاری از موارد، بدنبال یافتن دلیل و مدرک برای عرضه کردن به افرادی که به آنان اجازه ی ابراز وجود و نشان دادن شخصیت حقیقی خودشان را نداده اند، وقت خود را تباه کرده اند.

سالهای دهه ی بیست، زمانیست که برای اکتشاف و تجربه اندوزی صرف می شود. اگر افراد کاملاً به خودشان فرصت اینکه خودشان باشند راندهند، یا اینکه، به دنبال خواسته ها و آرزوهای خود نروند، بعداً، از دستاوردهای خود راضی و خوشحال نخواهند بود. زمانی که ما با حقیقت خودمان ارتباط برقرار نساخته ایم، یعنی زمانی که خودمان را دوست نداریم، برای فردی دیگر بسیار مشکل است که بتواند خودش را با استانداردها تطبیق دهد و با ما زندگی کند. هنگامیکه ما خودمان را با اندازه ی کافی خوب و صالح نمی دانیم، همین طور که ممکن است زیاد طلب باشیم، انتظاراتمان از افراد نیز ممکن است بیش از حد معقول باشد. هیچ شریک زندگی پیدا نخواهد شد که اگر ما خود را دوست نداشته باشیم بتواند با ما برابری کند. نتیجه ی کار این می شود که زن در برابر برقراری ارتباط، از خود مقاومت نشان می دهد مگر آنکه طرف مقابل در برابر زن تسلیم شود که در عمل، برای بعضی از مردان از خیر موضوع گذشتن، بهتر از متعهد کردن خود است.

### پیدا کردن یک همسر مناسب

هنگامی که زن برای مردی که باید همسر آینده ی وی شود زیاد مته به خشخاش می گذارد، قدر آنچیزی را که می تواند بدست آورد آن چیزی را که نمی تواند کسب کند، درک نمی کند. شریک زندگی یافتن اینان شباهت زیادی به فروشگاه رفتن برای خریدهای روزانه را دارد. به فروشگاه می روند ولی کسی با آنان بیرون نمی آید. احساس اینان بر این است که اگر قرار است با فردی محسوس شوند، باید این شخص سری در بین سرها داشته و پتانسیل پیشرفتش در آینده بسیار زیاد باشد. دلشان نمی خواهد وقت خود را حرام کنند و فردی عوضی نصیبشان شود.

از یک نقطه نظر، عقیده ی بدی نیست. ولی فاقد یک عنصر بسیار مهم است. لازمست که در این فرض، زن بسیار محتاطانه گام بردارد تا قبل از آنکه فرد مناسب خود را پیدا کند خود را زیاد متعهد نکرده باشد. در عین حال اگر خواستگاران دیگری نیز پیدا شدند باید فرصت انتخاب کردن را از دست ندهد. اگر مردی علاقمند پیدا شود که از نقطه نظر زن نیز جالب و صالح است، زمان خوشی و نشاط زن فرامی رسد حتی اگر این فرد بطور قطع و یقین همسر آینده ی او نباشد.

## ایام یتیم بنام کشت

زمانیکه افراد بسن بیست و هشت سالگی میرسند، احساسی از ناراحتی های عاطفی دارند، بویژه اگر در گذشته جواب مثبتی با احساسات خود نداده باشند. اگر سن بیست و یکسالگی را مبنای بلوغ بدنی بدانیم، سن بیست و هشت سالگی زمان بلوغ عاطفی است. چنانچه ما احساسات حل نشده یا التیام نیافته یی در گذشته داشته باشیم، این احساسات بسوی ما باز می گردند. و چون روح مادر برابریک ارتباط دوستانه و بی شائبه آسیب پذیر است، ناگهان از آنچه در درون ما می گذرد و ما آنرا حس میکنیم با خبر میشویم.

اغلب، موج خروشان از احساسات عاطفی مختلف ما را احاطه می کند و هر چه از گذشته لا ینحل بر جا مانده است رومی شود. آنچه را که در گذشته آموخته ایم و صحیح است، دوباره در باره ی صحت آنها از دیگران سؤال می کنیم. حالا زمانست که ما با راهنمائی هائی که از درون ما بماند می شود، زندگی کنیم. محققا دیگران نیز می توانند در این سفر ما را ارشاد و راهنمائی کنند، ولی حالا وقت آنستکه ما در درون قلب خود مان تشخیص دهیم چه چیزی برای ما مناسب و عملی است و همان کار را انجام دهیم. چیزی که برای فردی دیگر مناسب است ممکن است برای شما نامناسب باشد.

اگر در دهه ی بیست سالگی (یا عقب تر از آن)، در روابطمان با دیگران رنجیده خاطر شده ایم، لازمست قبل از آنکه خودمان را در گیر کنیم، آن رنجش ها التیام پذیرد. قبل از آنکه مطمئن شویم که باز کردن کامل دریچه ی قلبمان برای ایجاد یک رابطه ی صمیمانه با دیگری، امن و بدون ضرر است، باید اطمینان پیدا کنیم که دیگر آسیبی متوجه ما نخواهد شد. اگر ما در درون خود مان دردی التیام نیافته داشته باشیم، همواره این ترس را با خود یدک می کشیم. همین رنجهاست که سبب میشود بعضی از زنها زیاده از حد مورا از ماست بکشند و از برقراری ارتباط مجدد و اهماه داشته باشند. اگر چه این دودلی زن مرد را از اینکه بجلو گام بردارد باز نمی دارد، مع الوصف سبب میشود که با دست باعصا قدم بردارد و خود را متعهد نسازد و چنانچه زن بر متعهد شدن وی اصرار ورزد، این مرد است که این بار مته بخشش خواهد گذاشت.

مادامکه جراحت گذشته ی ما التیام پذیرفته است، مشکل بنظر میرسد که در دهه ی سی سالگی قدم پیش گذاریم و بفکر برقراری ارتباطی جدید باشیم. خود را دائما مشغول نگاه می داریم، روابط حسنه با دیگران برقرار می کنیم ولی زیاده از حد خود را در گیر روابط دوستانه ی نزدیک نمی کنیم. در فصل بعد به روش التیام یافتن آسیب های گذشته اشاره خواهیم کرد.

## بحران آموزشی: سن مست و یک تا پست و پست سالگی

زمانی که فرزندان ما خانه را ترک گفته و بدانشگاه می روند، با بحران جدیدی که در تمام محوطه های دانشگاه ها وجود دارد روبرو می شوند. بعضی از دانشجویان نمی دانند که چگونه باید از آزادی که نصیبشان شده است استفاده کنند. باین که خود را منضبط کرده و بنظم در آورند عادت نکرده اند. سابقا رسم بر این بود که در این سن، نوجوان پس از فراغت از دوره ی دبیرستان از خانه بیرون می شد تا برای خود شغلی دست و پا کند و گلیم خود را از آب بیرون بکشد. در هر دو صورت، این نوجوان بنوعی از آزادی که در طلبش بود دست می یافت بدون آنکه پختگی لازم را داشته باشد. اگر لازم بود که شما سرپا بایستید و زنده بمانید باید کارهاییکه بشما دیکته می شد انجام دهید. هنگامی که شما در طلب لقمه نانی برای ارتزاق و حیات خود هستید، دیگر زمانی برای فکر کردن برای شما باقی نمی ماند که اندیشه کنید، که بوده اید؟ و چه میخواستید بکنید؟

در گذشته، ما آن زندگی تجملی را نداشتیم که سالهای متعددی از هجده سالگی تا بیست و یکسالگی و حتی بیشتر از آنرا بهزینه والدین خود صرف تحصیل و دانش اندوزی کنیم. خانه را ترک می کردیم. خودمان بودیم و خودمان و باید کاری دست و پا میکردیم. این روزها بسیاری از این افراد وقتی خانه را ترک می کنند بالغ اند و دیگر لزومی ندارد که دنبال کار پیدا کردن برونند. بجای آن، وارد در محیط دانشگاه (که شبانه روزی نیز ممکن است باشد - مترجم) می شوند و ناگهان، آزاد ورسته از بند، کنترل زندگی خود را بدست می گیرند. و چون نیاموخته اند که چگونه خود را منضبط کنند، افسار گسیخته می شوند و کنترل خود را از دست می دهند. از آزادی خود سوء استفاده می کنند، مواد مخدر مصرف می کنند و چه بسا کارهای ناشایست اجتماعی دیگر نیز

انجام دهند.

چه به تحصیلی خود ادامه دهند و چه ندهند، اگر افراد در سالهای اولیه، مخازن عشق خود را در این مرحله از تغییر پرنکرده باشند، احساسی از عدم امنیت خواهند داشت که منجر به افسار گسیختگی یا از بین رفتن آنان خواهد شد که در صورت اخیر به دنبال امنیت خواهند گشت. ممکن است که زودتر از موعد ازدواج کنند تا کسی پیدا شود و از آنان مواظبت کند، یا اینکه فاتحه‌ی خوابهای طلایی که برای خودشان دیده بودند بخوانند زیرا که اینان، قابلیت‌ی بیش از این در خود سراغ ندارند. برای آنکه جوانان خود را برای دهه‌ی بیست سالگی آماده کنند، به تعداد بسیار زیادی از دوستان مثبت و هم‌شان خود در سنین نوجوانی نیاز مندند. در تماس بودن با ناصحان مشفق و دوستانی که هدف مثبتی برای زندگی آینده‌ی خود دارند، به شدت سودمند است. حتی اگر منافع این افراد، یا نظرشان تغییر یابد، اینان تجربه‌ی از حس اعتماد در خود نهفته دارند که قادر به انجام کارهای بزرگند.

### برای آنکه در جوانان اعتماد به نفس بوجود آید فعالیت های گروهی نیازمند

اگر این دسته از جوانان با گروهی ناباب و ناصالح محشور شوند، بشدت تحت تاثیر قرار می گیرند و بعدا برای تحقق بخشیدن به خوابهای طلایی خود احساس بیهودگی می کنند. این احساس با آنان دست می دهد که محلی از اعراب در این جهان برای آنان وجود ندارد. باید این جوانان بدانند که دهه‌ی بیست سالگی، زمانی است که باید جای خود را در این جهان پیدا کنند. به هیچ وجه نباید امید خود را از دست دهند. بسیاری از افراد موفق را می شناسیم که تا سن بیست و هشت سالگی هنوز تکیه گاهی در جهان برای خود نداشته‌اند. اگر شما این جای پارا زودتر یافتید چه بهتر، فقط گروهی انگشت شمار موفق می شوند. در یک جلسه‌ی بزرگی که با حضور پدر و مادرها برای یکی از دخترانمان در کالج داشتیم، از مدعوین سؤال شد که کدام یک از آنان به شغلی اشتغال دارد که بارشته‌ی تحصیلی آنان مربوط بوده است؟ تنها ده درصد حاضرین مصدر کارهایی بودند که مستقیما بارشته‌ی تحصیلی آنان مربوط بود. همه از این امر حیرت زده شده بودند. نکته‌ی که در طرح این سؤال مخفی بود این بود که پدر و مادرها اطمینان یابند که فرقی نمی کند فرزندان آنان در چه رشته‌ی فارغ التحصیل می شوند. هدف از آموزش برای آنان این بوده است که علاقه‌ی خود را پیدا کنند و راجع به دنیا، و خودشان، در آنچه باید بیاموزند کوتاهی نکنند.

### بحران هورمونی: سن چهارده تا پست و یک سالگی

در سن بلوغ، پسران و دختران از مقدار بسیار زیادی هورمون مردانه و زنانه بهره می گیرند که همین فرآیند طبیعی موجب تغییرات بسیاری در آنان می شود. اینکه اینان از نقطه نظر پسر بودن یا دختر بودن، که هستند؟ دوباره مشخص می شود. بطوری غیر مترقبه و ناگهانی، زندگی آنان بطوریک پارچه دستخوش تحول و تغییر می شود. این تغییر، اگر مخازن عشقی ما از قبل پر باشد، باندازه‌ی کافی مهیج و دراماتیک خواهد بود، ولی اگر به چیزی که به آن احتیاج داشتیم دسترسی پیدا نکنیم، همین زمان است که خود را به ما نشان می دهد.

در چند سال گذشته صحبت بسیار شده است که ما برای پسران و دختران خودمان که مراحل بلوغ را طی می کنند چه باید بکنیم؟ پژوهشها نشان داده است که در این دوره تغییرات زیادی در اعتماد به نفس دختران به وجود می آید، و به وضوح، بسیاری از پسران مشکلات مربوط به طرز رفتار و سلوک خود را به نمایش می گذارند. اگر چه در گذشته نسبت باین مسئله سکوت شده است، ولی ویژه گران تربیتی در آن اندیشه اند تا راه حل‌هایی برای رفع این مشکل بیابند، و والدین و معلمین در تلاش، برای یاد گرفتن درسهایی که به فرزندان خود در این راه کمک کنند.

لازم است که ما باین مسئله چهارچشمی نگاه کنیم. از طرفی باید تشخیص دهیم که فرزندان ما مشغول گذراندن یک دوران برزخ از عمر خود و گام گذاشتن به مخزن بعدی عشق که جلب حمایت دوستان و همگنان است می باشند. در حال حاضر، اینان تهی بودن مراحل اولیه را احساس می کنند. اغلب اتفاق می افتد که ما قادر به درک خلاء در وجود خود نشده و احساس نمی کنیم که چه چیزی را از قبل کم داشته‌ایم، مگر آنکه وارد درس بلوغ شویم. تنها در این موقع است که فرد تازه بالغ، متوجه می

شود و باید، با رنجی که از قبل، بعلت عدم دستیابی به چیزهایی که بآنها نیاز داشته است، راه چاره بی بیندیشد. زمانی که فرزندان ما بسن دوازده تا چهارده سالگی می رسند، تغییراتی ریشه بی در آنان به وجود می آید. بچه های کوچک تر ما، نوجوانند و هر پدر و مادری به وضوح می تواند این تغییرات را در آنان مشاهده کند. نوجوانان "teenagers" استقلال بیشتری از والدین و فامیل دارند ولی آسیب پذیری آنان در برابر دوستان و همگنان بیشتر است. خنده و شوخی و تفریح، دیگر در اولویت نیست. کوشش آنان بیشتر مصروف به تکالیف مدرسه می شود و نظر آنان بیشتر معطوف به تهیه ی پروژه ها و هدفهای آینده است. اگر اینان در سالهای اولیه از بازی و تفریح لازم بهره نگرفته باشند، ممکن است در برابر مسئولیت های جدید خود مقاومت نشان دهند و تمایل به زمان تفریح بیشتری داشته باشند.

درست است که نوجوانان ما باین احساس دست یافته اند که به حمایت دوستان و هم کلاسی های خود وابسته و بآن نیاز دارند، با وجود این، هنوز به خانواده و محبت والدین نیاز مندند. عشق پدری یا مادری و حمایت آنان از فرزندان، همیشه بعنوان پایه مستحکمی برای رشد ما تلقی می شود، ولی در این مرحله از رشد ما بیشتر از والدین، به گفته ها و نصایح معلمان و ناصحان خود گوش می دهیم. پدر و مادرهای عاقل بطوری جدی فرزندان خود را تشویق و حمایت می کنند تا در سلک گروههایی که قدمهای مثبت برمی دارند در آیند و با آنان تشریک مساعی کنند. در این مرحله از رشد است که یک بزگر، گله را گر می کند. هنگامی که پسری عضو دسته بی می شود، معمولا تابع سر دسته ی خود می شود، که البته همه همان کار را می کنند. این حالت موقعی مصداق کامل پیدامی کند که نوجوانی فاقد نقشی قوی و مثبت در بین آن جمع باشد.

لازم است که نوجوانان نظری نیز به خارج از خانواده و فامیل نزدیک بیندازند تا دریابند که هستند و چه کارهایی از آنان ساخته است؟ درست مثل اینست که اینان به خارج روند و از سایرین مطالب یا مسائلی بیاموزند و دوباره با چیزیکه متعلق به خودشان است، به خانواده و در جمع فامیل باز گردند. در زندگی خود من، مادرم عاقلانه مرا تشویق و حمایت کرد تا مربیانی برای خودم پیدا کنم و از طرفی در فعالیت های دسته جمعی گروه ها مشارکت داشته باشم. چه شرکت در کلاس کاراته باشد و چه توزیع روزنامه به خانه های مردم.

کارهای مورد علاقه ی مختلفی هست که نوجوانان می توانند انجام دهند. یک نوجوان به وقت و فرصت کافی برای آموختن، علاقه مند شدن و کسب فضیلت نیاز مند است. این، همان دوره بی است که اعتماد در نوجوان شکل می گیرد. مهم اینست که شما کشف کنید در چه زمینه بی استعداد و برتری دارید و کوشش کنید در همان زمینه خود را به درجه ی اجتهاد برسانید. انواع رشته های ورزشی، موسیقی، هنرهای دراماتیک، حتی کارهای پس از دوران تحصیل، همه ایده آل و مطلوب اند. این بسیار مهم است که والدین، نوجوانان خود را منحرف نکنند. هر چقدر فرزندان ما قابلیتشان برای استقلال بیشتر می شود، نقش ما بعنوان والدین بحدی غیر قابل تصور تغییر پیدا می کند. اگر چه ما قبلا مدیر خوبی برای فرزندان خود بوده ایم، از این پس، باید در نقش مشاور انجام وظیفه کنیم. نقش یک مدیر، اداره کردن امر است و حال آنکه مشاور، وقتی به خدمت فرا خوانده می شود که موکل به رایزنی و مشورت نیاز داشته باشد.

این موضوع، در بعضی موارد برای مادران و دختران جوان ایجاد مشکل می کند. خصلت دختران اینست که از مادر خود در سالهای اولیه ی حیات استفاده کنند. هنگامیکه وارد در سالهای نوجوانی شدند، تا چه حد آمادگی برای پیروی از مادر و راضی نگاهداشتن او هستند، موضوعی قابل بحث است ولی قدر مسلم اینست که برای این گروه از دختران، سرپیچی و مقاومت در برابر دستورات مادرانه دور از ذهن نیست. بعضا اتفاق می افتد که دختری بدون آنکه در مقابل مادرش بایستد، خود را کنار می کشد و از خیر موضوع می گذرد.

اینرا نیز باید قبول کنیم که برای مادران بسیار سخت و غیر قابل قبول است که به صرف اینکه دخترش نوجوان شده است از مدیرویتی که سابق در باره ی وی معمول می داشته است دست بردارد. در این سن، غریزه های ذاتی که در سالهای اولیه برای بار و رشدن کودک موثر و کار آ بوده اند، ممکن است، برای یک نوجوان بصورت محدود کننده، یا کنترل کننده در آید. پدر و مادر هادر این دوره از حیات فرزند خود، باید این موضوع را درک کنند که نفوذ آنان بر روی فرزند خود کاهش یافته است، و این بسیار خوب است. فرض بر اینست که نوجوان شروع بیافتن حمایت و پشت گرمی در خارج از خانواده کند. و همین طور که یکی از این نوجوانان گفته است، من دیگر به مادر خود مثل گذشته احتیاج ندارم، ولی خوشحالم که وقتی بخانه بر می گردم او در خانه است.



اگر شما یاد بگیرید که از این پس به فرزند خود نگوئید چه بکند یا چه نکند، خودش می آید و آنرا از شما سؤال می کند. بجای اینکه به او بگوئید چه بکند، زمان آن فرارسیده است که بپرسید، تو چی فکر می کنی؟، اگر این رویه بکار گرفته شود و شما بیشتر گوش دهنده باشید تا سؤال کننده ارتباط قبلی بین مادر و دختر بر جای می ماند ولی باید مواظب باشید که نوجوانان زیاد به پند و اندرز احتیاج ندارند.

## بهران بکوت: سن هفت تا چهارده سالگی

ترک کردن خانه و پدر و مادر، و نشستن در صندلی کلاس اول مدرسه، کودک را روان زخم می کند ولی اغلب نه کسی آنرا می داند و نه آنرا بیاد می آورد. این، بحرانی صامت است. زیرا هنگامی که کودک خانه را ترک می کند، والدین طفل آنجا نیستند، تا بدانند چه اتفاق می افتد. غالباً، اگر کودک کان ایمن برای بیان احساسات خود نباشد، نه تنها چیزی به والدین خود نمی گویند، بلکه خودشان نیز نمی دانند چه باید بکنند. در حدود این سن، برای آنکه کودک کان بیاموزد که چه در درون آنان می گذرد، به کسی نیاز مندند که از آنان سؤالهای جالب کند تا با مراجعه بدرون خود، راجع به تجاربشان، احساسشان، و آرزوهایشان برای ما سخن گویند.

اگر کودک در مرحله ی اول باندازه ی کافی مواد تقویتی به وی نرسد، در مرحله ی دوم که وارد می شود، ممکن است برای شرکت جستن در بازی با سایر کودکان، یا انجام کارهای دسته جمعی، عقب نشینی کند و هنوز خود را، کودک، به حساب آورد. در این حالت، کودک کج خلق می شود، رختخواب خوراخیس می کند، شست دست خود را می مکد، یا اینکه به نوعی دیگر از رفتارهای واپس گرایانه دست می زند. بجای سرزنش کردن فرزندان برای چنین رفتارها، پدر و مادرها باید تشخیص دهند که فرزندان آنان مشغول عقب گرد و پیر کردن مخزن اولیه ی عشق خود هستند. در همین حال است که والدین می توانند اینان را کمک کنند و زمان و فرصت های ویژه یی را برای آنان در نظر بگیرند تا به پرورش و تغذیه یی که احتیاج دارند دست یابند.

زمانی که کودک کان بمرز هفت سالگی می رسند، به یک محیط سراسر بازی و تفریح و دوستی احتیاج دارند. درست مثل آن است که ما از خواب بیدار شویم یا از حالت خواب گونه ی هفت سالگی خود بدر آئیم. از سن هفت تا چهارده سالگی، زمان پرورش مهارت های اجتماعی ما و فراگیری بازیها و تفریح است. این سالهایی که بآنها اشاره شد فقط به منظور راهنمایی کلی است. مطمئناً بعضی از کودکان هستند که زود تر از خواب بیدار می شوند و بعضی دیگر دیر تر. و این، موضوعی کاملاً طبیعی است. اگر ظرف چهارده سال اول، برای مقابله با مشکلات، ایمن نباشیم، و طبق احساسات مختلفه ی خودمان عمل کنیم، نمی توانیم شکل بگیریم و نشان دهیم که هستیم، یا چه می خواهیم؟

قدرت ما در بتأخیر انداختن خشنودی ها و لذت خودمان، در همین دوره ی بازیگوشی و شیطنت یاد گرفته می شود. با فراگیری نوبت و سهمیه، قابلیت ما رشد پیدا می کند، مزه ی خواستن و تمنا را احساس می کنیم و برای بهره جوئی از آن صبورانه در نوبت می مانیم. قسمت عمده ی این فرآیند اینست که، موقعی که ما راه خود را پیدا نمی کنیم، کج خلق و خشمگین می شویم. این خشم و غضب ما، چنانچه از طریق مدارا و دوست داشتنی به آن رسیدگی شود، برای رشد عاطفی و سالم ما ضرور است. اوقات تلخی و کج خلقی، راه هائیتست که ما یاد می گیریم تا بوسیله ی آنها بدون پایمال کردن آنچه که در طلب آئیم، احساسات عاطفی خود را فرو نشانیم. زمانی که والدین در پاسخ به کج خلقی فرزند خود، کنترل خود را از دست نمی دهند، کودک یاد می گیرد که در برابر احساسات شدید چگونه باید خود را کنترل نماید.

حتی افراد بالغ نیز از کوره بدر رفته و خشمگین می شوند ولی اگر این کج خلقی و غیظ آنان سالم باشد، این نکته را فرا گرفته اند که چه کنند که این اوقات تلخی آنان، احساس منفی آنان را ب دیگران منتقل نسازد. در بسیاری از موارد هنگامیکه ما دیگران را برای ناخشنودی خودمان سرزنش می کنیم، احتیاج پیر کردن مخزن اول داریم. این را بدانید که زمانی که شما انگشت سرزنش خود را به سوی فردی متوجه می کنید، سه انگشت، بسوی مخازن اولیه ی شما نشانه گیری می شود. برای آنکه خودمان را عاری از سرزنش سازیم، باید احساسات خود را بنحوی که پدر و مادرها برای کودک خود عمل می کنند، بشنویم و بفهمیم. در فصل دهم

کتاب، باین اشاره می کنیم که چگونه باید مخازن اولیه ی عشق را بدون اینکه نیازی به بازگشت قهقرائی داشته باشیم و رفتاری مانند کود کان دو ساله داشته باشیم، پر کنیم.

لبریز داشتن این مخازن اولیه، جوهر و مایه ی اطمینان و امنیت آدمی است. اگر فراموش شده باشیم، احساس ما بر اینستکه ما ارزش حمایت شدن را نداشته ایم. حتی در مواقعی که ما با امنیت خارجی دست می یابیم، به حقیقت نمی توانیم احساس امنیت کنیم زیرا نمی دانیم که استحقاق چه چیزی را داریم. در بعضی موارد احساس ما بر اینست که همه چیز از ما گرفته شده است. فکر می کنیم که اگر خوب بودیم استحقاق عشق و محبت داریم. این، فشار بسیار زیادی بر روی یک کودک است که تحمل آن در توان او نیست. بچه های یک دوستی و محبت بی قید و شرط نیاز دارند. زمانی که احتیاجات عاطفی اولیه ی ما برآورده شد، می توانیم لذت ارتباط با خود را لمس کنیم و آنرا بچشمیم. اگر دردوران کودکی خود از سرچشمه ی محبت سیرآب و تغذیه شده باشیم، هنگامی که بالغ شدیم بطور خود کار، خود را دوست داریم. بدون این پایه ریزی بنیادی، هیچوقت قادر به مشخص کردن استانداردهای خود در طول حیات نخواهیم بود.

طبیعت و خصلت بشر، شاد، دوست دارنده، آرامش طلب و معتمد است. اینها صفاتیست که به ما داده شده است. کود کان بطور خود کار این احساسات درونی را تجربه می کنند، ولی اگر عشقی را که بآن احتیاج دارند دریافت نکنند، بتدریج رابطه ی آنان با طبیعت واقعی خودشان قطع می شود. بر پایه ی همین عشقی که ما در دوران کودکی دریافت کرده ایم است که کم و بیش، به آنچه که هستیم مرتبط شده ایم. همین طور که عشق و محبت، مرا به دیگران مرتبط می کند، پیوند ما با خودمان را نیز برقرار می کند.

همانطور که کود کان قادر بدوست داشتن خود نیستند، ما هم همانطوریم. تنها طریقی که بوسیله ی آن هوشیارانه خود را می شناسیم، طریق آئینه ی عشقی والدین خودمان، و نحوه ی رفتاری است که افراد خانواده و دوستان با ما دارند. هنگامیکه اینان محترمانه با ما رفتار کنند، می آموزیم که ارزش این احترام را داشته ایم. زمانی که اینان از ما مواظبت کنند، خود را نمونه حس می کنیم و زمانی که ما را کمک و مساعدت نمایند و مقداری از وقت و انرژی خودشان را صرف اینکار نمایند، احساس می کنیم که ما ارزش آن نوع حمایت را داشته ایم.

در طول مدت دبستان، یا بین هفت تا چهارده سالگی، بالاترین نیاز کود کان اینستکه ایمن و محفوظ باشند. همینطور که اینان بر شد خود ادامه می دهند، و نسبت به مسائل جهان آگاهی پیدای می کنند و جای خود را در آن می یابند، به آن احتیاج دارند که هزاران اشتباه کنند و از آن اشتباهات پند گیرند. وظیفه ی والدین در اینستکه زندگی کودکی را اداره کنند و مانع از این شوند که در این روند فراگیری، کودکی تحت تاثیر نفوذهای منفی قرار گیرد. این زمان، زمان بازی و تفریح و ابراز عقیده ی آزادانه ی کودکی است. زیاد از حد تاکید برای رسیدن به کمال، آنهم در این سن و سال، می تواند در رشد و توسعه ی کودکی اختلال ایجاد کند.

بعنوان یک فرد بالغ، تمایل ما همواره بر اینست که جدی و علاقمند به کار و کسب خود باشیم، زیرا این همان انتظاراتی است که در مراحل اولیه ی حیات، ما از خود داشتیم. از همان قدیم، تا کیدات بسیاری بر روی کارهای مربوط به خانواده، سخت کوش بودن، و قربانی شدن در راه خانواده در گوش ما خوانده شده است. در این دوره از حیات، کمال مطلوب اینستکه کودکی با افراد دیگری که غمخوار او هستند در آمیزد و بهره گیرد. زمان، زمان معصومیت کودکی و بخشیدن بدون قید و شرط است.

در این مراحل از حیات، و نیز مراحل قبلی، مغز کودکی آن قدر پرورش نیافته است تا معنای تشخیص را درک کند: «من یک کاربدی کردم، ولی خودم بد نیستم». بجای این، کودکی ممکن است نتیجه گیری کند که «اگر کاریکه من کردم بد است، پس من بدم». «اگر برای من اتفاقات بد بیفتد، پس من بد بوده ام که اینطور شده است». بسیاری از افراد بالغی وجود دارند که هنوز هم تشخیص این موضوع را نداده اند زیرا به عنوان کودکی، والدینی نداشته اند که این تفاوت را بدانند. زمانی که کودکی در برابر خواسته های شما مقاومت می کند، اصطلاح دیگری که در این مورد بجای رفتار بد کودکی باید بکار برده شود «خارج از کنترل است» در این صورت هیچ نوع ارتباط منفی بین کودکی وجود ندارد.

بجای تنبیه کردن کودکی در زمانی که رفتار آن نامناسب است، والدین احتیاج به تنفس یا استراحت دارند و آن یک دقیقه

برای هر سال از جمع سالهای حیات کودک است. اگر کودک هشت ساله است، در این صورت هشت دقیقه تنفس، زمانی مناسب است.

هنگامی که کودک رفتار نامناسب دارند، دیگر مطابق میل شما رفتار نمی کنند. از کنترل خارج شده اند. با چند دقیقه استفاده از توقف و استراحت، به آن چیزی که نیاز دارند می رسند و دوباره تحت کنترل در می آیند.

زمان تنفس، فرصتی برای کودک است تا دوباره کنترل والدین را به پذیرند. کاری که شما باید انجام دهید اینست که برای مدتی که خودتان آنرا در نظر می گیرید کودک را در اتاقی تنها بحال خود گذارید. اینکار مانع از آن می شود که کودک کارهایی انجام دهند که برای دیگران مزاحمت ایجاد نماید، و سبب می شود که گردن کشی های درون، و احساسی که به آنان دست داده بوده است از بین برود. ممکن است که طی این مدت قهر کنند و اوقات آنان تلخ شود. کودک، به این نیاز دارد که اوقات تلخی خود را در همین دقایق تنفسی بیرون بریزد و نیز یاد گیرد احساسات خودش را بدون آنکه آنها را پایمال کرده باشد کنترل کند.

هنگامی که بزرگترها به اهمیت روان بودن احساس و عاطفه ی کودک پی ببرند، و ارزش بینش عاطفی او را تشخیص دهند، به سهولت در می یابند که تنفس دادن به کودک برای بازیابی کنترل وی تا چه حد مفید و لازم است. اصلا خداوند برای آن کودک ما را کوچک خلق کرده است که ما بتوانیم زمانی که مقاومت می کنند آنها را از جای خود بلند کنیم، در محلی امن گذاشته و آنان تنفس دهیم.

اگر تمایلی به ماندن در اطاق خودشان یا اطاق خواب دیگر ندارند، بهتر آنست که در اطاق را ببندیم ولی آنرا قفل نکنیم. درست است که کودک از این دقایق تنفسی خوششان نمی آید، ولی بهتر است که بدانند که آنها را تنها نکرده اند و کسی هست که بیرون اطاق منتظر آنانست. دقایق تنفسی منظم، کودک را آزاد می کند تا با احساسات خود، بویژه آرزویی که همواره دیگران را از خود خشنود سازند در ارتباط باقی بمانند.

بهمین علت است که تنبیه کودک کار ساز نیست. زندان ها پراز افرادی است که که مدام مزه ی تلخ تنبیه اجتماع و پدر و مادر را چشیده اند. نود درصد از افرادی که پشت میله های زندان جای داده شده اند مردان و نود درصد از افرادی که وظیفه ی ارشاد و پند آموزی به آنان را دارند، زن. هنگامیکه مردان تنبیه می شوند، وجدان مغفوله ی آنان این بد رفتاری را متوجه دیگران می کند و حال آنکه زنان آنرا متوجه خودشان می کنند. بر روی همین اصل است که دختران بطوری ناگهانی در نزدیکیهای سن بلوغ در اعتبار معنوی خود احساس کمبود می کنند و پسران، گستاخ و جسور می شوند. پسران دنیا را از همان دریچه نگاه می کنند که با آنان رفتار شده است و دختران، با خودشان همان نوع بد رفتاری را معمول می دارند که با آنان شده است.

تنبیه، متدرجا ما را در مقابل احساس هایمان بی حس می کند و ما تمایل طبیعی خود که آرزوی راضی و خشنود نگاه داشتن آنهاست، از دست می دهیم. افرادی که سبب رضایت و خشنودی غیر می شوند، بعدها در زندگی خودشان همان راه را انتخاب می کنند زیرا اینان همی چوقت قادر بر راضی نگاه داشتن والدین و افراد خانواده ی خود نبوده اند. زمانی که پدر و مادرها، برای رضایت خاطر خودشان کار فرزندانشان خود را تسهیل می کنند، اعتبار و قدر شناسی کودک، سالم و پویا بر جای می ماند و به رشد خود ادامه می دهد.

در این مرحله، ممکن است که والدین در کمک بفرزند، خود را ناتوان و بزبون حس کنند. فرق نمی کند که شما تا چه حد فرزندان خود را دوست دارید، شما نمی توانید کاری کنید که خودشان را دوست داشته باشد. ولی می توانید آنان را کمک کنید. همین که حرف آنرا بفهمید و به آنان گوش دهید، همین کمک است. نگهداری بی قید و شرط والدین از فرزندان این پشت گرمی را با آنان می دهد که به آنچه در جمع خانواده و دوستان به آن نیاز مندند دسترسی پیدا کنند. کمک دیگر والدین به فرزندان هنگامی است که آنان را کمک می کنند تا که از فرصت هایی که بدست می آورند با سایر دوستان و همگنان خود آمیزش کنند و طرح دوستی بریزند.

قسمت عمده یی از رشد در این مرحله از سن، کار کردن در زمینه های اجتماعی و چالشهای فکری است که خود بخود و بدون چون و چرا به وجود می آید. اگر چیزی نمی توانیم پیدا کنیم که در حد کمال باشد، حمایت والدین از فرزندان هنوز در درجه ی

اول اهمیت است، ولی اینرا نیز باید بدانیم که حمایت زیاد نیز، چیز خوبی نیست. زمانی که والدین زیاتر از آنچه لازمست می دهند، بچه ها آنانرا از خود دور می کنند زیرا لازمست بکارهای خود برسند.

## بجران تولد: تاس هفت سالگی

از بدو تولد تا دوره ی کودکی (نزدیک هفت سالگی) مادر در مرحله یی از رشد خواب آلود و رؤیایی بسر می بریم. قدرت این را نداریم که بدانیم که هستیم، و استحقاق چه چیزی را داریم جز اینکه انتظار آنرا داشته باشیم که والدین ما با ما چه می کنند. بعنوان یک کودک، در بند پرستاریا مادر خویشیم، و سپس با حمایت و عشق آنان، رشد و نمو می کنیم. تمام طرز تفکر ما نسبت بدنیا و ما فیها، ورشته ی الفت ما به آن، از بدو تولد آغاز می شود. معمولا نوزاد، پس از خروج از رحم مادر، از اینکه نیازهای خود را بر طرف کند بیچاره و زبون است. اگر کسی نباشد که از او پرستاری کند و تیمارش را به عهده بگیرد، تلف می شود. این، یک حقیقت فیزیکی و طبیعی است. کودک، یکی از دوروش و رفتار ذاتی را تشکیل می دهد: «من احتیاجاتی دارم و آن قدرت را در خود سراغ دارم که آنها را به دست آورم»، یا اینکه، «من، احتیاجاتی دارم ولی قدرت بدست آوردن، و تهیه ی آنها را ندارم». و این حقیقت تا واپسین دم حیات صادق است. یا توانایی نداریم، یا اینکه پر توانیم.

## کودک، در آوردن نیازی خود یا احساس می کند که پر توان است، یا ناتوان

اولین خاطراتی که ما از زندگی خود داریم، همیشه عمیق ترین و دیرپا ترین است. اگرچه مغز شما در زمان تولد هنوز رشد نکرده است، ولی شما قادر به بر آوردن و احساس موقعیت خود هستید. در همان روزهای اولیه، یا شما حس کرده بودید که هر چه احتیاج دارید می توانید بدست آورید، یا نمی توانید. بعلت روشی که از شصت سال قبل در بیمارستانها پایه گذاری شده و نوزاد را از مادر جد می کنند، بیشتر پرورش دهندگان اطفال و بعد از آن، نسلها باین نتیجه رسیده اند که آن چیزی را که می خواهند نمی توانند بدست آورند. خوشبختانه این روش اینروزها اصلاح شده است. ما به اهمیت رشته ی الفتی که بین نوزاد و مادرش وجود دارد واقف گشته ایم.

طرز تفکر ناتوان بودن نوزاد که به آن اشاره شد این معنی را نمی دهد که همه ی ما، در یک حالت ناتوانی صرف، رشد می کنیم و به نیازهایی که داریم دسترسی پیدا نمی کنیم. در بسیاری از جهات، یک کمبود می تواند مرا توانا تر کند. هنگامی که حس می کنیم چیزی را که می خواهیم نمی توانیم بدست آوریم، بطور خود کار، تعدیلات و تغییراتی در راه های خودمان به وجود می آوریم تا ما را توانا تر کند. احساس ما بر آنست که آنجا هیچکس نیست که مرا کمک کند، بنابراین اگر به چیزی احتیاج داریم خودمان باید آنرا بدست آوریم. متکی بودن به دیگران در این گونه موارد، راه حل مناسبی نیست.

اگر من حس کنم آن چیزی را که بآن محتاجم نمی توانم بدست آورم، نتیجه گیری می کنم که باید بلافاصله رشد کنم و آنرا بدست آورم. ناگهان، مدتها قبل از آنکه من قاعدتا باید کارهای خودم را انجام دهم، شروع با احساس مسؤلیت و استقلال می کنم. ممکن است در این اوضاع و احوال، نیروی بیشتری را برای دست یابی به موفقیت خارجی تجربه کنم، ولی در درون خود، از موفقیتهای درون بی بهره ام.

## زمانیکه کودکانشان سریع است، بعضی از مراحل مهم رشد را از دست می دهند

یکی دیگر از بازتابهای رایج و معمول ناتوانی ما در برابر انجام خواسته هایمان، ناتوانی مادر دانستن این نکته است که چه می خواهیم و احتیاجات ما کدام است؟ اگر آنچه می خواهیم بدست نیاوریم، بسیار مشکل است که بتوانیم آن احتیاجات را از طریق احساس خود مشخص کنیم و اگر ما به طور وضوح، نیازهای خود را ندانیم چیست؟ مشکل بتوان ارزشی برای آنها تعیین نمود یا اینکه استحقاق نیل بآنها را داشت. از طرف دیگر، هرچه بیشتر چیزها تیرا که می خواهیم بدست آوریم، بهتر متوجه می شویم که بآنها احتیاج داریم و حس استحقاقمان بیشتر می شود.

## تجربه و دانش دقیق از آنچه بان نیازمندیم، در ماس استحقاق بوجود می آورد

بدون داشتن احساس روشنی از استحقاق برای رفع احتیاجات خود، چه بسا لازم شود که برای تحصیل آنها زحمتی بسیار متحمل شویم. برای آنکه والدین خود را خشنود سازیم و کاری کنیم که نیازهای ما را برآورده کنند، به اشتباه، خود را فراموش می کنیم. ناتوان بودن، یا ناتوان جلوه دادن خودمان، یا ما را از زیاده از حد متکی به دیگران می کند، یا اینکه، زیاده از حد، مطمئن به خودمان. اگر شما برای بدست آوردن نیازهای خود در مراحل اولیه، نیروئی باطنی در خود احساس کنید، سرانجام به تعادل سالمی از اعتماد، هم نسبت به دیگران و هم نسبت به خودتان، دست خواهید یافت.

زمانی که من مینارا را بر این گذارم که به آن چیزیکه احتیاج دارم دست نخواهم یافت، نظر خود را عوض می کنم و خودم آن کار را انجام می دهم و آنچه را که در طلب آنم بدست می آورم. تمیز قائل شدن در این فرض، تفاوت بین احتیاج داشتن و خواستن است. زمانی که ما احتیاج داشته باشیم، به دیگران نیاز مندیم، و زمانی که بخواهیم، به خودمان متکی هستیم تا آن را بدست آوریم. به عنوان یک کودک، قبل از آنکه قابلیت تحصیل خواسته ها در ما شکل بگیرد، به سالهای بسیار نیاز مندیم تا آنچه را که می خواهیم بدست آوریم. تا رسیدن بدهه ی بیست سالگی، ما بیشتر به آنچه برای ما اتفاق می افتد متکی هستیم و در سن بیست و یک سالگی، نیروی بیشتری برای تحصیل احتیاج های خود بدست می آوریم.

زمانی که بزودی یاد می گیریم از خود مواظبت کنیم، این فکر در ما قوت می گیرد که باید به خودمان متکی باشیم و دیگر برای کمک دیگران ارزش و اعتباری قایل نمی شویم. حتی کمک های ذی قیمت افراد به خودمان را پس می زنیم. از اینکه زیاد به دیگران نزدیک یا صمیمی باشیم راحت نیستیم. به اطراف و اکناف جهان، در مکان هایی که پس از تولد کودک، نوزاد را از مادر جدا نمی کنند سفر کنید، آنوقت متوجه خواهید شد که تا چه حد والدین به فرزندان خود نزدیکند و قوام و پیوستگی خانواده ها با یکدیگر تا چه حد است. اگر چه در کشورهای صنعتی و پیشرفته ی جهان که مادر آن زندگی می کنیم، ما، از روان زخمی جدا شدن از مادر بلافاصله پس از تولد رنج می بریم، مع الوصف، این جدا بودن برای ما مزایائی نیز داشته است. بعضی اوقات برای آنکه ما به جهتی تازه و بهتر دست یابیم، لازم می شود که راهی غلط و اشتباه را انتخاب کنیم. گویا اینکه نسل متری امروز چرخشی بسوی نظر کردن بخود در بدست آوردن خواسته های خود داشته است، با این وجود، راه بازگشت از آن مسیر را انتخاب کرده اند زیرا متوجه شده اند به معجون دیگری که عشق نامیده می شود نیاز مندند. انواع درمانها و تریابی ها را به وجود آورده اند تا ما را یاری دهند به عقب برگشته و روان زخمی درونی خود را که به علت عدم دستیابی به خواسته هایمان در مراحل اولیه ی حیات که در مانده و مضطر، متکی به حمایت دیگران بودیم و هنوز در درون ما نهفته است، التیام بخشیم.

### از جنین تا تولد

اولین تجربه یی که ما از حیات خود داریم، زمانیست که در رحم مادر بوده ایم. طی این مدت، ما رابطه ی خود با خداوند را تجربه کرده ایم. بدیهی است که این ارتباط را نمی توان رابطه یی ادراکی قلمداد نمود زیرا که مغز هنوز استعداد این کار را ندارد، با این وجود نوعی تجربه است. معمولاً ما این تجربه را در سن دو سالگی، در زمانی که مهارت سخن گفتن در ما ریشه می دواند، فراموش می کنیم.

برای بیشتر افراد، زمان بسر بردن در شکم مادر، تجربه یی بهشت گونه است. ما، مسؤل چیزی نیستیم. خداوند یا مادر طبیعت، همه ی اینکارها را کرده است و دیگر لازم نیست که ما کاری انجام دهیم. افرادی که سالم، قوی، و رشدشان به قاعده است، به نیروئی که کالبد آنان را به وجود آورده است وابسته اند.

این نیرو، برای برقراری ارتباط بین ما و خداوند هر کاری را برای ما انجام می دهد. متأسفانه پس از آنکه ما متولد شدیم، اگر دیگران به خداوند، یا نیروی خلاقه یی که ما را بوجود آورده است ایمان یا باور ندارند، ما نیز متدرجاً ارتباط خود با آن را قطع می کنیم و فراموش می کنیم که خداوند، همیشه آنجا حاضر و آماده برای کمک است.

سرچشمه‌ی تمام این التیام بخشی‌ها نیروی ما فوق بشری است. پزشک ممکن است به بیمار دارو دهد تا روند شفا بخشی وی تسریع شود ولی این، نیروی ما فوق بشری است که سبب شفا یافتن بیمار می‌شود. بیمار شدن و شفا یافتن دو جزء لاینفک از حیات آدمی است. زمانی که ما بیماریم، نشانه‌ی از این حقیقت است که باید با نیروئی که ما را به وجود آورده است مرتبط شویم. چه بسا اتفاق می‌افتد در رحم مادر هم که هستیم، شروع به قطع رابطه با نیروئی که ما را به وجود آورده است می‌کنیم. اگر مادر ما احساساتی منفی داشته باشد، می‌تواند در سراسر عمر ما تأثیری منفی برجای گذارد. اگر شما طالب کودکی سالم و خوشحال هستید، اولین گام اینست که به مادر طفل کمک کنید تا در دوران بارداری به هر چیزیکه نیاز دارد دسترسی پیدا کند. در ارتباط بودن مادر با خداوند دارای مزیتی آشکار است. اگر این احساس به مادر دست دهد که همه‌ی کارها را خودش باید انجام دهد، در اینصورت این پیام غیر روحانی یا طرز تفکر مادر، به کودک منتقل می‌شود. یک مادر باردار هوشیار، زمان بسیاری را برای رسیدن به خواسته‌های خود تعیین می‌کند و نسبت به اهداف و آرزوهای خود در زندگی نگرانی بخود راه نمی‌دهد. از همه مهم‌تر اینکه وی، توجه خود را به عادی بودن رویدادها جلب می‌کند، از افکاری که در سر پرورنده است بیرون می‌آید و طبیعت را آزاد می‌گذارد تا هر چه می‌خواهد به کند. زمانی که مادر، طفل کوچک خود را می‌پروراند، آن قدر وقت دارد که نظر خود را بر روی خواسته‌ها و آرزوهای قبلی خود متمرکز کند.

زمانی که مردم منحصر به پزشک، و نه خداوند یا طبیعت متکی می‌شوند، کودکان به تقویتی که نیازمندند و بوسیله‌ی آن می‌توانند درک کنند که جهان، مکانی دوستانه است و می‌تواند بنحوی اعجاب انگیز به خواسته‌ی ما پاسخ دهد، دسترسی پیدا نمی‌کنند. یک مادر، به این نیاز دارد که در برابر این تمایلات بایستد و با خواندن نوشته‌های روحانی و اخلاقی و وقت گذرانی در دامن طبیعت خدا را فراموش نکند. چنانچه ما با نوای موزون طبیعت خود را همگام نکنیم و در ارتباط باقی نمانیم، دوران بارداری برای ما مشکل‌تر می‌شود.

با خواندن مراحل اولیه‌ی بی که به آن اشاره شد، بسیار ساده است در این اندیشه فرو رویم و نتیجه‌گیری کنیم که آنچه را که ما آرزو کرده بودیم بآن نرسیده ایم و بدنبال آن، گذشته را برای مشکلات فعلی خود سرزنش کنیم. به محض اینکه شما خود را ناتوان حس کنید، بلافاصله احساسات کودک کی شما بیدار می‌شود. حالا، زمانی است که شما فرصت دارید ب خودتان دستخوش بدهید و بگوئید همه چیز بخوبی پیش می‌رود. خبر خوب اینست که اگر شما این کتاب را تا آخر بخوانید، بزودی آن نیرو را در خود پیدا می‌کنید که مخازن عشق خود را پر کنید و نیازهای خود را بر طرف سازید.

## نصل: نه

### پ کردن نمازن ده گانه عشق

اگر دیوار خانه‌ی شما شروع به ترک خوردن یا شکستن کند، برای رفع مشکل، ابتدا نظری به پی آن می اندازید. اگر گیاهی که در خانه دارید، برگش زرد شود یا این که به کلی پژمرده گردد، برای آنکه زیبایی اولیه‌ی خود را باز یابد، هیچ گاه گیاه را رنگ نمی زنید. بجای اینکار به آن آب می دهید. بر همین منوال، زمانیکه ما شروع به پر کردن مخازن ده گانه‌ی عشق خود نمودیم، بیشتر مشکلات ما، خود بخود برطرف می شوند. همین طور که کم کم بآنچه نیاز داریم دست می یابیم، شروع برقراری ارتباط با آنکه واقعا هستیم می کنیم.

برای بیشتر مشکلاتی که مادر زندگی خود داریم، راه حل آنها از اینجا شروع می شود که ما شروع به پر کردن پنج مخزن اولیه عشق خود کنیم. زمانیکه در زندگی خود در مانده می شویم و راه پس و پیش نداریم، بغایت مفید است که تشخیص دهیم بیشتر احساسی که امروز داریم، وابسته به احساسی است که در کودکی داشته ایم. با تنفس دادن بخودمان در طول هفته، به منظور پر کردن مخازن عشق گذشته‌ی خود، قادر خواهیم شده پیش رویم و در تدارک آن نوع زندگی که در طلب آنیم باشیم. همیشه خوبست که هر هفته کارهایی انجام دهیم که این مخازن همین طور پر، باقی بمانند. کافی نیست که مافقط یکبار آنها را پر کنیم. آن عشق، باید همیشه بشما متصل باشد تا در هر مرحله‌ی از حیات که به پیش می روید، یا هر موقعیتی که پیدامی کنید، بدانید که هستید. مبنای اینکه شما چه می خواهید و همواره با حقیقت وجود خود مربوط باشید، اینست که مخازن عشق خود را پر نگاه دارید. اگر شما در باغچه‌ی خانه‌ی خودتان گل می پرورانید، یکبار آب دادن به گلها کافی نیست. برای آنکه تروتازه و شاداب باقی بمانند باید بطور مرتب آنها را آب و غذا داد.

### مخزن عشق اول

#### ویتامین خداوند «خ»

اولین مخزن عشق، عشق و حمایت خداوند است. هنگامی که ما این ویتامین را کم داریم، زندگی ماصرف تنازع می شود. سرانجام از این تقلا و کوشش خود خسته و ملول می شویم، زیرا فکر می کنیم که همه‌ی کارها را خودمان باید انجام دهیم. برای آنکه این مخزن را پر کنیم، باید یک تماس دائمی با خداوند، یا بنحوی از انحاء رابطه‌ی روحانی، با کائنات داشته باشیم. باید اینرا بدانیم که در جهان هستی تنها نیستیم و نیروی برتری وجود دارد که به ما کمک کند.

اگرچه مراقبه، یا "Meditation" یکی از مراسم مذهبی نیست، ولی روحانی، است. حتی اگر فردی ملحد باشد، یا اینکه به هیچ یک از ادیان آلهی وابستگی نداشته باشد، می تواند با مراقبه‌ی مرتب و منظم، این نیاز اصلی را برطرف نماید. غالباً اتفاق می افتد که پس از برقراری ارتباط روحانی، این دسته‌ی اخیر، فکرشان عوض می شود و بدنبال مذهبی می گردند تا در برقراری ارتباط با خداوند و جلب حمایت دیگران، به آنان کمک شود. در فصل نهم کتاب تمرین جالبی از مراقبه را برای شما توضیح می دهم که برای پر کردن این مخزن عشق مفید است.

### مخزن عشق دوم

#### ویتامین والدین «پ»

مخزن دوم عشق، عشق و حمایتی است که از طرف پدر و مادر به مامی رسد. زمانیکه ما از دریافت این عشق محروم می شویم، تمایل باین داریم که با احساسی از شک و تردید، عدم کفایت و بیهودگی، که در درون مانهفته است خود را عقب نگاه داریم. در حیات خود، با انواع و اقسام امواج عاطفی اخلاص گر، و تنش ها مواجه می شویم. همواره در این اندیشه ایم که این، دنیا، یا مشاغل ما است که این ناراحتیها را برای ما بوجود آورده است، غافل از اینکه سرچشمه‌ی همه‌ی اینها در درون ما است. تنها کاری که دنیای خارج می کند اینست که دنیای درون ما را منعکس می کند.

بعنوان یک فرد بالغ، خوشبختانه دیگر لازم نیست که به پدر و مادر، یا سرپرستان، برای بدست آوردن عشق بدون چون و چرائی که به آن نیازمندیم رو آوریم. بعضی از پدر و مادرها هیچ گاه قادر نیستند که آن چیزی را که ما می خواهیم به ما بدهند و بسیاری از افراد بهمین علت جان خود را از دست داده اند. به عنوان یک فرد بالغ، ما خود می توانیم مشخص کنیم که چه موقع باین کمک احتیاج داریم و یاد بگیریم چگونه آنرا بخود دهیم.

زمانی که ما تجربه ی عاطفی در دوره ی حیات خود را بگونه یی دوست داشتنی و صلح آمیز اداره نمی کنیم، این، مخزنی است که باید آنرا پر کنیم. اگر اعتماد بنفس پیدا نکنیم، یا اینکه خوشحال نباشیم، این، یکی از اولین جاهائست که گذشته ی خود را با پر کردن این مخزن عشق، باید التیام بخشیم.

بزبان عملی، ملاقات پزشک یا روانکاو و امثال آن، مانند اجاره کردن والدین است. بشما گوش می دهند، شمارا درک می کنند و بشما عشقی بدون قید و شرط ارزانی می کنند. موقعی که این احتیاجات شما برآورده شد، می توانید این حمایت را بخود منتقل کنید. همین طور که این مخزن شروع به پر شدن می کند، شما کشف می کنید که یا والدین حقیقی شما میزان حمایتشان از شما بیشتر می شود، یا اینکه سایر افرادیکه در زندگی شما وارد شده اند از این نوع حمایتهای بی قید و شرط، شمارا بی بهره نخواهند گذاشت.

اگر مراقبه و پیوند با خداوند مانند آب دادن به گلهای باغچه باشد، در اینصورت، التیام دادن گذشته، مانند عوض کردن خاک باغچه است. گیاه برای رشد بخاک مناسب نیازمند است. بسیاری از باورهایی که از گذشته در مغز ما بر جای مانده است، هنوز سبب توقف ما در شاهراه زندگیت. با تغییر این باورها که در سالهای اولیه ی حیات در ما ریشه دوانده است، قدمی اصلاحی در راه پیشرفت خود برمی داریم. صرف نظر از اینکه در دوران کودکی از چه نوع حمایت هائی برخوردار می شده اید، حالا آن قدرت را کسب کرده اید که سرپرست و ولی خود باشید و احتیاجاتتان را برآورده کنید.

بخاطر دارم که در دارالتادیبی در (سنت کوئنتین) تدریس می کردم. هیچ گاه با افرادی طرف نشده بودم که آن قدر بطور کامل کمبود ویتامین ب، داشته باشند. کلاس، با نود نفر زندانی شروع شد و من سی و دو نفر داوطلب داشتم که مرا کمک کنند. داوطلبانی که مخزن اولیه ی عشق آنان کاملا پر بود، با بعضی از زندانیان، تمرین التیام بخشی را آغاز کردند.

زمانی که زندانیان با یکدیگر تمرین می کردند، فشار برای پیشرفت چندان زیاد نبود، ولی با داوطلبانی که قرار بود به من کمک کنند، پیشرفت در حد کمال بود. در آخر هفته، سی و دو نفر زندانی که تمام وقت کار کرده بودند، هر کدام به هم کمک می کردند. به وضوح مشخص بود که تمرینهای افرادی که بیشتر مزه ی عشق را چشیده اند و در طول حیات خود در این راه تجربه ی بیشتری دارند، از سایرین بهتر و موثر تر است. آنقدر این افراد زندانی از گذشته های خود و از عشق تهی و بی بهره بودند، که نمی توانستند با هم تمرین کنند.

روند این التیام بخشی درباره ی خود من این طور بود که من ترجیح داده بودم آنرا همراه با دیگران انجام دهم. قسمتی از این افراد، اشخاصی حرفه یی و بقیه، افرادی عادی بودند. این روش بسیار موثر بود. حتی تا این تاریخ من می توانیم بسیاری از تمرینهایی که زندگی مرا تغییر داده است بیاد بیاورم. همیشه از آن لحظات تمرینهای التیام بخش سپاسگذارم. در فصل یازدهم این کتاب، به بعضی از آن تمرینات اشاره می کنم. این تمرینات را می توان به تنهایی، با مشارکت همسر خود یا فردی دیگر، در خانه، در سالنهای ورزشی یا مکانهای دیگر انجام داد.

## مخزن عشق سوم

### ویتامین « ف »

مخزن عشق سوم، عشق و حمایت از طرف خانواده، دوستان، خوشی و نفریح است. هنگامی که زندگی شما بسیار جدی است و نفریح نمی کنید، کمبود ویتامین ف، دارید. اگر روابط ابتدایی شما دستخوش انتقاد، سرزنش، یا ملالت و خستگی شده است، بعضی اوقات اگر نظر خود را معطوف بپر کردن این مخزن کنید، مشکلات بطور خود کار برطرف می شود. مخزن سوم را می توان با بهره گیری ولدت بردن در مصاحبت دوستان، و خوش گذراندن، پر کرد.



برای آنکه این مخزن پرنگاه داشته شود، لازم است ارتباط و دوستی قبلی خود را آبیاری و تغذیه کنیم. بعضی اوقات ممکن است لازم شود دوستان تازه ئی انتخاب کنیم. انتخاب دوست تازه به ما کمک می کند تا قسمت های جدیدی از وجود ما علنی شود که برآستی ما که هستیم؟ دوستان دیرین، ما را کمک می کنند که دوست بداریم و خودمان را همان گونه که هستیم بپذیریم. هر دو دسته مورد نیازند.

بعضی اوقات مردم در شگفتند که چرا دوستان زیادی ندارند؟ جواب اینست که این ها هیچ وقت یاد نگرفته اند که چگونه باید دوست بدست آورند؟ فرض اینان بر اینست که ناگاه به طور خود کار فردی از راه می رسد که اورا می پسندند و می خواهند دوست او باشند. یا اینکه انتظار دارند که دیگران بلافاصله آنها را دوست بدارند. زمانی که شما دوستی ندارید، با اولین کاری که برای دیگران می کنید، اولین دهش شما به دیگران شروع می شود و متعاقب آن دریافت عوض آن. کم کم یکدیگر را دوست خواهید داشت و رفیق می شوید.

اگر این کار برای شما مشکل است، بعضی اوقات راه حل اینست که سراغ مخازن قبلی خودتان بروید و آنها را پر کنید. هر موقع که ما در تحصیل آنچه که در طلب آنیم با مشکل مواجه می شویم، در جهتی غلط و عوضی نگاه می کنیم. با آزمایشی که از سایر مخازن بعمل می آورید، باین نتیجه می رسید که یکی از اینها بهتر از دیگران کاری کند. برای چی؟ برای اینکه این همان چیزی است که روح شما بآن نیاز مند است.

این مفهوم، گویای این حقیقت است که بعضی از افراد، آنقدر در اطاق های درمان انواع و اقسام پزشک حاضر می شوند تا بدانند کمبودشان چیست؟ و حال آنکه دیگران به این کارها نیاز ندارند. اگر اینان احساس بسیار زیادی به ویتامین پ، یعنی والدین خود داشته باشند، آن درمان و ترابی، در حقیقت موثر است ولی اگر، اینان به ویتامین ف، نیاز داشته باشند، آنوقت است که اگر با یکی از دوستان به تماشای مسابقه ی فوتبال بروند، روحیه ی آنان بالا می رود. خلاصه اینکه، بسیار مهم است که راه هائی پیدا کنیم و هریک از مخازن عشقی خود را پر کنیم. دوستی و وداد، به ما کمک می کند تا خودمان را آنطور که هستیم بپذیریم. برای آنکه این مودت را احساس کنیم، باید از اینکه خودمان باشیم، احساس امنیت کنیم و بتوانیم خودمان را بدون ترس از ریشخند دیگران با افراد بنمایانیم. سر حال بودن و شادی و تفریح کمک می کند تا این مخزن را پر کنیم. زمانی که شما حس می کنید کسر اخلاق دارید شایسته است که بدیدن یک فیلم کمدی بروید و سهم بزرگی از ویتامین ف، کسب کنید. و اگر حقیقتا نمی خواهید اینکار را بکنید، بعضی اوقات، همین نخواستن، کاری است که باید انجام دهید. بعضی اوقات مادر برابر چیزهائی که به آنها احتیاج داریم مقاومت می ورزیم، ولی موقعی که خود را داخل کردیم، احساس بهتری خواهیم داشت.

## مخزن عشق چهارم ویتامین «د»

چهارمین مخزن عشق، حمایت دوستان و همگنان است. برای پر کردن این مخزن، ما باید در باشگاهی عضویت داشته باشیم یا گروهی را حمایت کنیم. اگر یک تیم ورزشی داشته باشیم یا در بعضی از رشته های ورزشی فعالیت داشته باشیم، این هم راهی دیگر برای حمایت یافتن است. اگر در ازدواج، در کارهای بسیاری با همسر خود مشترک می شوید، بسیار اهمیت دارد که منافعی جدا از همسر خود داشته باشید. آن چیزی را که می خواهید آنرا با دیگران سهیم شوید باید به خودتان تعلق داشته باشد زیرا ممکن است که این افراد الزاما از دوستان نزدیک شما یا دوست فردیکه شما با او ازدواج کرده اید، نباشند.

اگر شما ورزشکارید، یکی از قوی ترین حمایت های دسته جمعی اینست که در بازی تیمی، که مورد علاقه ی شماست شرکت کنید. بازی در استاد یوم ورزشی بمراتب از مشاهده ی بازی در تلویزیون قوی تر است گویا مشاهده ی بازی که مورد علاقه شماست، از تلویزیون نیز مفید است. همین که احساس کنید که شما در میان تیم خودتان هستید، ارتباط شما با اعضای تیم و سایرین، واحد های بسیاری از ویتامین «د» را در بدن شما تزریق می کند.

برای آنکه این مخزن را پر کنید به محلهایی بروید که در آنجا دسته های زیادی از افراد اجتماع کرده اند. اگر به دیدن فیلمهای

سینمایی علاقمندید، تنها از دیدن فیلم بر روی نوار ویدئو استفاده نکنید. به سالون سینما روید. یعنی همان جایی که سایر افراد علاقمند در آن محل مانند شما جمع شده اند. برای بدست آوردن حمایت بیشتر، حتی بهتر است در اولین شبی که فیلم بر روی پرده ی سینما نشان داده می شود آنرا تماشا کنید. هیجانش بیشتر است. افرادی که بطور جدی می خواهند آنجا باشند، آنجا هستند. این همان اشتیاق و نیروی متمرکزی است که مایلید در حول و حوش خود آنرا به بینید.

اگر بمذهب خاصی وابسته اید، در فعالیتهای دسته جمعی شرکت کنید. بکلیسا، مسجد یا کشت روید. دسته جمعی نوای روحانی سر دهید یا دعا کنید. تجربه کردن این نوع حمایت گروهی و منظم، نه تنها ویتامین، خ، در اختیار ما می گذارد بلکه کمبودهای ما به ویتامین «د» را نیز جبران می کند و ما بحد و فوراز آن بهره مند می شویم.

اگر بشنیدن صدای خواننده ی محبوب خود علاقمندید به کنسرت روید. بگذارید روح شما با نیروئی که از ویتامین «د» کسب می کند تغذیه شود. چه لذت بخش است رفتن به کنسرتی که شما را به عالم نوجوانی خودتان بازمی گرداند. نه فقط در آنجا افرادی جمع شده اند که مانند شما از صدای موزیک دلخواه خود لذت می برند، بلکه این موزیک همان نغمه ئی است که از جوانی بگوش شما آشناست. والته، این در صورتیست که سن شما در حال حاضر بیش از چهل سال باشد. نغمه یا ترانه ئی که شما در نوجوانی آنرا شنیده اید، محرک نیرومندی است که در شما، احساسی از نیروی دوران نوجوانی خودتان را برمی انگیزد. هر موقع که شما مشغول پر کردن یکی از مخازن عشق هستید، آن قسمت از وجود خود را که مشخص می کند که هستید، بیدار می کنید و شروع به بهره گیری از نیروی آن مرحله ی بخصوص می کنید. با بیدار کردن دوران نوجوانی، شما به امواج خروشان علاقه، انرژی و زنده دلی برای پیش رفت در زندگی، دست خواهید یافت.

چنانچه مشکلاتی وجود داشته باشد که بدست و پنجه نرم کردن با آنها نیاز باشد، به جلسات افرادی قدم گذارید که همین مشکلات را در گذشته داشته اند. برنامه ی دوازده مرحله ئی رفع اعتیاد برای معتادان، نمونه یی از بهترین منبع برای این ویتامین است.

## مخزن عشق پنجم

ویتامین «خ»

مخزن عشق پنجم، خود دوست داشتن است. برای آنکه این مخزن را پر کنید باید مطمئن گردید که حق تقدم با شماست. باید رئیس زندگی خودتان باشید. باید از خود سؤال کنید که چه می خواهید و بعدا بدنبال آن روید.

اگر از خود سؤال کنید که چه می خواهید و جواب آمد که دلتان می خواهد دیگران را خوشحال سازید، هنوز بکنه موضوع پی نبرده اید. چیزی که شما می خواهید اینست که چه چیزی، (شما) می خواهید. ببینید خودتان چه چیزی کم دارید. چه چیز دیگری است که شما کمبود دارید؟ با دیگران کار نداشته باشید.

مطمئنا شما می خواهید دیگران خوشحال باشند. ولی آن موضوع ارتباطی با این مخزن ندارد. چه چیزی سوای آنکه دیگران را خوشحال می کند شما را خوشحال میکند؟ چه چیزی شما را به اصطلاح سر حال می آورد یا شارژ می کند؟ چه چیزی برای شما خوبست تا این مخزن را پر کنید؟ به جاهائی بروید که فکری کنید در آنجاها چیزی را که می خواهید می توانید سؤال کنید و چیزی را که نمی خواهید می توانید رد کنید و جواب نه بدهید.

برای آنکه خودتان را دوست داشته باشید، بخود اجازه دهید که بعضی چیزها را بجز بکنید

از مردمی که روزانه با آنان در تماسید دوری گزینید تا آزاد شوید انتخاب های تازه ئی داشته باشید که مآلا طرز رفتار شما را تغییر می دهد. بخودتان آزادی دهید کارهائی را انجام دهید که تا بحال در عمر خود چنین کارهائی نکرده بوده اید. جانی بروید که دیگر هیچ وقت با آنجا قدم نخواهید گذاشت تا اگر دسته گلی در آن محل باب دادید اشکال نداشته باشد زیرا در آن محل کسی شمارا نمی شناسد و شما نیز دیگر با آنجا بر نمی گردید.

بیشتر اوقات، ما خود را عقب نگاه می داریم زیرا از بر داشت دیگران نسبت بخودمان در اندیشه ایم. می خواهیم کارهائی انجام

دهیم ولی آنکارها را نمی کنیم. زیرا اگر اشتباه کنیم برای همیشه به ما اخطار می شود. از طرفی، بودن در اطراف افراد ی جدید، باب تازه ئی می گشاید و این جماعت می خواهند بدانند شما که هستید؟ هر موقع که شما با افراد مختلف و جدید سهیم می شوید، قسمت جدیدی از این حقیقت، یا سؤال، که شما که هستید در اذهان اطرافیان قوت می گیرد و رو، می شود.

**بودن در حوش و حوش افراد مختلف و تازه مانوس، همواره جزئی جدید از شمار ابرلامی کند.**

برای پیدا کردن موفقیت خارجی و خوشحال بودن، همواره با آنچه می خواهید، در تماس باقی بمانید و هدفهای خود را هر روز مشخص کنید. تصور کنید بر ستورانی می روید ولی دستور غذایی دهید. گارسون، یا پیشخدمت رستوران از شما سؤال می کند چه می خواهید؟ و شما با او جواب می دهید: (هر چه دارید). مگر آنکه شما شانس بیاورید والا هر چه در بساط دارد برای شما می آورد.

برای آنکه این مخزن را پر نگاهدارید، چند دقیقه وقت روزانه ی خود را صرف اینکار کنید و بازتاب فکری خود را بر روی آنچه می خواهید تمرکز دهید. بعد از آن، قصد خودتان را با سفارش دادن مشخص کنید. راجع به روند این کار در فصل دهم گفتگو خواهیم کرد. با اطمینان یافتن از اینکه طرح برنامه ی روزانه ی خودتان را ریخته اید، هیچ وقت ته مانده های دنیا نصیب شما نخواهد شد.

## مخزن عشق

وینامین «ر»

ششمین مخزن عشق، روابط، مشارکت و تخیلات است. برای پر کردن این مخزن، باید مطمئن باشید که وجود خود را با فرد دیگری تقسیم کرده و در این کار با هم شریکید. از بعضی از جهات، شما بر آن فرد متکی هستید و آن شخص، بر شما. در بیشتر اوقات، این نیاز، با دوست داشتن، سرسپردگی و تعهد، یا روابط جنسی، اقناع می شود. برای آنکه خودمان را با دیگران صمیمانه قسمت کنیم بیشتر افراد باین نیاز دارند که طی زمان، با یکدیگر رشد کنند و به هم خوب بگردند و عادت کنند. برای زن مشکل است که بلافاصله با مردی خوب بگردد. معمولاً بمدت زمانی نیاز دارد تا این حس در او تقویت شود که قبل از آنکه این عشق در دل او خانه کند، او را بطور کامل شناخته است. بر عکس، مرد قادر است بعضی از اوقات خود را بلافاصله قسمت کند. با وجود این، برای آنکه اینکار تداوم داشته باشد، باید مرحله ی دلدادگی را گذرانده باشد.

**وینامین، ر، میتواند از هر مشارکت عشقی که در آن بده و بستان عشقی است، بوجود آید**

اگر شما متأهل نیستید و در بند رشته ی دوستانه و نزدیک نیز نیستید، مهم است که به برقراری این ارتباطات جهد کنید تا این مخزن پر شود. پیدا کردن فردی که علاقمندید با وی ارتباط نزدیک و احتمال پیوند زناشویی ببندید، به زمان احتیاج دارد. تنها کاری که لازم است انجام دهید قرار ملاقات است و کاری نداشته باشید که آیا این فرد در حد کمال و منحصر بفرد است یا نه؟ این نکته ی اخیر در مورد افرادی که می خواهند با بهترین ها ازدواج کنند صادق است و بهمین جهت مواجه با عقب گرد می شوند.

اگر شما فرد مناسبی را پیدا نمی کنید، باین علت است که حتماً لازم است بعضی از مخازن اولیه ی خودتان را پر کنید. بر همین قیاس، اگر شما با فردی در ارتباطید، پس از گذشت مدتی از زمان، عشق شما بآن شخص متوقف می شود مگر آنکه زمانی دیگر را بپر کردن سایر مخازنی که سطح آنها پائین رفته است اختصاص دهید.

**اگر فرد مورد نظر خود را پیدا نمی کنید، تنها شما در جتنی عوضی نگاه می کنید**

زمانی که دانش آموز آمادگی دارد، سروکله ی معلم پیدا می شود. زمانی که سؤال می کنید، جواب به دنبالش می آید. وقتی که شما آماده برای ملاقات و برقراری ارتباط هستید، آن فرد کاملاً که در نظر دارید خود بخود پیدا می شود. اگر آمیدی به این کار ندارید، آن فرد کامل، بندرت سروکله اش پیدا می شود. این خصلت «سراپا نیاز داشتن» را ترک کنید. در این صورت، بترسیم چهره ی شریک مناسبی برای خود موفق می شوید.

باید این را به خاطر بسپارید که معشوقه‌ها و دلبران، هیچ‌گاه در حد کمال نیستند. با وجود این ممکن است استثنا برای شما مناسب باشند. و چون رابطه‌ی عمیقی بین شما به وجود آمده است، می‌توانید با دوست داشتن آنان، بلافاصله با حقیقت خود در ارتباط باشید. این صحیح نیست که تصور شود که تنها یک دلبر شما را کفایت می‌کند. هزاران نفر از افرادی وجود دارند که شما می‌توانید آنان را در زندگی خود مشارکت دهید. معشوقه، یکی از آنهاست.

## معشوقه همچو بی‌عیب‌ترین ولی برای آنکه شریک زندگی شما باشد شگفتی است برای شما کامل باشد

در گذشته افرادی وجود داشتند که برای زنده ماندن معشوقه اختیار می‌کردند. مهارت‌های ارتباطی که به کار برده می‌شدو با آن‌ها خود را سرپا نگاه می‌داشتند، نه فقط به منظور محبت و عشق ورزی، بلکه بیشتر برای بوجود آوردن امنیت بود. برای آنکه بدانید در این دوره از برقراری ارتباط در طلب چه چیزی هستید، لازم است شگردهای ارتباطی نوین را فرا بگیرید. فیلم‌های سینمایی می‌توانند طعم و مزه‌ی رومانسی، که روح ما بدنبال آن است به ما بدهد ولی نشان نمی‌دهد که چگونه می‌توانیم بآن دسترسی پیدا کنیم؟ برای آنکه ما بیک عشق پایان‌ناپذیر دسترسی پیدا کنیم باید شگردهای نوین را فراگیریم. خیلی مهم است که بدانیم رومانس، حتی اگر ما سایر مخازن خود را پرولبریز کرده باشیم، خود کار نیست. اگر ما بنحوی فعال در بوجود آوردن فرصت‌ها برای بارور شدن رومانس، نکوشیم، موفق نخواهیم شد. تمام کتاب‌هایی که درباره‌ی سیاره‌ی مریخ و مشتری نوشته شده است، همه، اشاره به آموختن روش‌های جدید برای خلق محبت لا یزال کرده‌اند. نه تنها رومانس، به آرزوهای قلبی ما جامه‌ی عمل می‌پوشاند، بلکه کمک می‌کند که در این دنیای مادی موفق تر باشیم.

## هنگامی که در خانه، عشق و محبت وجود دارد، این عشق و علاقه، بمنزله‌ی نیرومندی فرد در محل کار تعبیر و تفسیر می‌شود

تمام روش‌ها و فنونی که برای خلق بیشترین‌ها در دنیای خارج بکار برده می‌شود به این احتیاج دارد که ما با احساسات و تمایلات خود در تماس باشیم. اگر ما تمایلات جنسی خود را پایداری یا اینکه کرخت و بی‌حس کنیم، مقدار بسیار زیادی نیرو را در زندگی خود به دور ریخته‌ایم. برای آنکه شما به تمام خواسته‌های خود جامه‌ی عمل بپوشانید، باید با درون خود در تماس باشید و پویایی نیز داشته باشید.

## مخزن عشق

و بنامین «و»

مخزن شماره هفت، مخزنی است که بدون هیچ‌گونه قید و شرطی، عشق و محبت شما را افرادی که دوست دارید و تحت حمایت شماست، ارزانی می‌دارد. مسؤل نیازهای دیگران بودن یک نیاز ضروری و واجب برای روح انسان است. پس از رسیدن بسن سی و پنج سالگی ما نمی‌توانیم به پیشرفت خود ادامه دهیم، مگر آنکه فرصت‌هایی برای خود به وجود آوریم که از این طریق عشق بدون قید و شرط خود را به دیگران منتقل کنیم.

برای پر کردن مخزن هفتم، احتیاج داریم که از بچه‌ها و پس‌از آن، از نوه‌ها مواظبت کنیم. اگر خودمان نوه نداریم، در این صورت لازم است محبت قلبی خود را در اختیار دیگران گذاریم. حتما لازم است که ما در برابر کسی که او را دوست داشته‌ایم و مواظبت می‌کنیم خود را مسؤل بدانیم. با این عشق ویژه، می‌توانیم کم‌کم «از خود گذشتگی» را یاد بگیریم و به آن چیزهایی که برای دیگران می‌خواهیم جامه‌ی عمل بپوشانیم.

این عشق بدون قید و شرط و حمایت، رابطه‌ی طبیعی و منطقی بین فرزند و والدین است. رابطه‌ی، بین زن و شوهرها رابطه‌ی بی‌دل پسند و ایده‌آل نیست. این نوع ارتباط، زنان را از اینکه در مورد همسران خود قید و شرط را کنار گذارند، گمراه می‌کند. هنگامی که در مقابل آنچه که باید در عوض بگیرند از خود مقاومت نشان می‌دهند، برای این احساسی که در آنان به وجود آمده است، احساس گناه می‌کنند.

زمانی افراد از خود مقاومت نشان می دهند که متوجه شوند کمتر از آنچه که می دهند از طرف مقابل عوض می گیرند. اگر ما اجازه نداریم که این طرز تفکر را داشته باشیم، دلیلی ندارد که که دادن را متوقف کنیم و در انتظار گرفتن بمانیم.

**در صورتیکه دریافت مردم کمتر از مقدار می باشد کمی دهند، در صورت از خود مقاومت نشان می دهند**

شک نیست که عشق و محبت بدون قید و شرط، در حد کم آن، پسندیده و خوب است. با این وجود باز هم مشروط است. تنها برای مدت محدودی بدون آنکه عوض بگیریم می توانید دست بده داشته باشید آنهم با این تفاهم که سرانجام روزی نوبت دریافت شما فرا خواهد رسید. این دریافت نباید سالها طول بکشد، والا یکروز صبح که از خواب بیدار می شوید حس می کنید که وجودتان خالی، بی میل، وبسته است. دیگر چیزی برای دادن ندارید. بطور ایده آل، هدف ما اینست که شش مخزن اول را پر از عشق کنیم سپس، آنرا برای فرزندان خود لبریز کنیم. اگر ما فرزندی از خود نداشته باشیم، آنوقت است که اشتباهاترا بدون قید و شرط صرف روابط دوستانه می کنیم و به دنبال آن در خشم و غضب فرو می رویم. بدون داشتن فرزند چه بسا امکان دارد که ما، در رابطه بی که وجود دارد اخلال کنیم یا این که، با افراط در برابر عشق و محبت به شریک زندگی خودمان، با او مانند یک طفل رفتار کنیم.

تنها در یک صورت است که ما می توانیم بدون هیچ گونه قید و شرطی دست بده داشته باشیم و آن هنگامی است که مخازن ما پر، و خودمان، در حال لبریز شدنیم. در این روند رشد و توسعه، این، ایده آل ترین چالش است. رسیدن به امور یک خواهرزاده یا برادرزاده ی نادار، درد مارا دوانمی کند و تشفی نمی بخشد. البته این کار بسیار خوبی است، ولی اگر ما بین سی و پنج، و چهل و دو سال، داشته باشیم، احتیاج بآن داریم که عمیقا مسئولیت یک نفر، یا یک موجود زنده ئی را به عهده داشته باشیم. یک جانشین خوب برای اینکار، داشتن حیوانات خانگی، یا رسیدگی به باغچه ی منزل است. گیاهان نیز مانند یک موجود زنده به شما نیاز مندند. اگر ما فرزند داریم، همینطور که رشد می کنند و جلو می روند، باید کم کم به فکر چیز دیگری به عنوان علی البدل آنان باشیم، زیرا بالاخره روزی فرامی رسد که باید جای آنان را پر کنیم. محققان برای اینکار نونه ها بهترین کاندیدا هستند. با احساس کردن مسؤلیت و دادن عشق بدون قید و شرط به دیگران، روح شما تقویت می شود.

## مخزن هشتم

ویتامین، اجتماعی «الف»

مخزن شماره ی هشت، پس دادن دین شما به اجتماع است. با کمکی که شما بدنیای محلی خود می کنید، می توانید آنرا به محلی بهتر و زیبا تر تبدیل کنید. این، مطلوب ترین وقتی است که شما می توانید این کار را و طلبانه را بر عهده بگیرید و به آنها تکیه مستقیما با شما در ارتباط نیستند کمک کنید. هر نوع طرحی که طبقه ی بی بضاعت را کمک کند یا اینکه مدرسه، کتابخانه، و امثال آن ساخته شود، یا به محیط زیست کمک شود، به شما کمک می کند.

در این مرحله از حیات، لازمست ما برای کمک رسانی به دیگران اندیشه کنیم. هدیه و سوغاتی که در زندگی نصیب ما شده است، باید با اجتماع خود قسمت کنیم. برای آنکه این مخزن پر شود، نگاه کنید ببینید از چه راهی می توانید بعضی از چیزها ئی را که دریافت کرده اید به اجتماع خود مسترد کنید.

**بدایمی که در طول حیات به ما رسیده است باید در همین دنیا با دیگران قسمت کنیم**

این دوره از حیات، زمانی است که ما باید تا حد امکان وقت و پول خود را به بنگاه های خیریه و سایر سازمانهای ارزشمندی که به اجتماع ما کمک می کنند ببخشیم. با کشیدن خود در این راه، روح خود را از طریق سخاوتی که به خرج می دهید، منبسط و شاد می کنید. در حین کار و در این روند بزرگ منشانه، خانواده خود را از یاد نبرید. این نوع دادن ها، آن قدر ما را خوشنود و راضی می کند که سایر افرادی را که دوست می داریم، از یاد می بریم. سرانجام، اگر ما خودمان را از این راه تغذیه نکنیم، و به پر کردن سایر مخازن خود نپردازیم، زندگی ما، زرق و برق و درخشندگی خود را از دست می دهد.

## مخزن عشق نهم

وینامین «ج»

مخزن نهم عشق، اختصاص به جهانی که در آن هستیم دارد. می شود گفت که این مخزن دنباله ی مخزن هشتم است. در این مرحله لازمست که ما فقه های دید خودمان را توسعه دهیم و از محدوده ی اجتماعی که در آن زندگی می کنیم، از نژاد، و فرهنگ خود، خود را فراتر بکشیم. زمانست که باید با آنانکه رسوم و آدابی جز ما دارند و سابقه ی تاریخی آنان با ما مختلف است محشور شویم و در هم آمیزیم.

زمانی است که باید وقت بیشتری برای تعیین خط مشی و سیاستی که برای کشور شما و سایر قسمت های جهان ایده آل و مطلوب است صرف کنید. ممکن است در نظر بگیریید که به کاندیدای مورد علاقه ی خودتان کمک کنید تا به پارلمان راه یابد، یا اینکه خودتان را برای این کار نامزد کنید و در مبارزات سیاسی داخل شوید. برای آنکه این مخزن عشق پر شود، ممکن است ایجاب کند که شما در بعضی از مسائل جهانی وارد و با دیگران در حل این مشکلات همکاری کنید.

### از مغز و نیروی خود نهمها برای خود و خانواده ی خود استفاده کنید که آزماجوی از اسما در و ترس جهانیان بگذارید

باز این یک زمان ایده آل و مناسبی است که شما به مسافرت روید، دنیا را ببینید و نور باطنی خود را با سایر مردم قسمت کنید. هر چه می توانید مرخصی بیشتری بگیرید و تجربه و دانش خود را زیاد تر کنید. اگر شما مرزهای خود را توسعه ندهید، رشد نمی کنید. بعضی افراد به این مرحله از سن که می رسند خود را پیر حس می کنند. زیرا اینان علاقه یی به توسعه ی مرزهای خود ندارند. اینها نمی دانند چه چیزی کم دارند. با بیرون شدن از خانه و محیط اطراف، بلافاصله نیروی قبلی آنان بسط پذیر نیست. باز می گردد. تورهای مسافرت دسته جمعی، در این مرحله از سن غنیمت است. نه فقط باین سبب که مسافرت را آسان می کنند بلکه از این نظر که فرصتی برای انسان فراهم می کنند تا سایر مخازن خود را پر کند. با برقراری ارتباط و سهیم شدن با سایر فرهنگها، شما کشف می کنید که درست است که انسان ها مختلف آفریده شده اند، ولی همه ی مادر درون خود همان عمق را داریم. جهانگردی، قسمت های جدیدی از شمارا برای خودتان رقم می زند و شمارا جوان نگاه می دارد. زمان بسیار مناسب و مساعدی است که به مسافرت های دور دست روید و ماجراهای منحصر بفردیکه برای شما اتفاق افتاده است برای همسر، فرزندان و نوه ها و دوستان تعریف کنید.

### هماگر دی، همت مائی از وجود شمار که ناشناخته بود بشما می شناساند و شمارا جوان نگاه میدارد

این زمان، زمانی است که ممکن است شما در شغل و حرفه ی خود موفق و کامیاب گردید. هنگامی که شما در درون خود پر، و مالا مال هستید و قادرید که سهم خود به دنیا را بپردازید، موفقیت های شما بنحو چشم گیری افزایش می یابد. هر چه بیشتر برای دیگران کار انجام دهید، و فرض را بر این بگذارید که از باز پرداخت خبری نیست، نیروهای بیشتری را که بآن نیاز مندید جذب می کنید.

یکی از پژوهشها نشان میدهد که مردان، بزرگترین موفقیت های خود را بین چهل و چهار، تا پنجاه و شش سالگی به دست آورده اند. در این زمان، مرد قادر است آزادانه نسبت به نیازهای دیگران اندیشه کند. در نتیجه، نه تنها مردم به او اعتماد و اطمینان بیشتری پیدا می کنند، بلکه وی با بینش و اشراقی که بدست آورده است، می تواند با انتخاب های صحیح دست بزند. پیر شدن، یعنی بیشتر بدست آوردن. نه کمتر.

## مخزن عشق دهم

وینامین «خ» ۱۰

مخزن عشق شماره ی ده، خدمت به خداوند است. زمانیکه ما باین جهان چشم می گشاییم، خداوند از ما مواظبت

می کند. همین طور که رشد می کنیم و درون خود را پر می کنیم، بتدریج می توانیم همه ی آنها را پس دهیم. در این نقطه، ما آزادیم که خود را به خدمت خداوند در آوریم. همین طور که مشغول پر کردن این مخزنیم، بطور خود کار و بحقیقت طبق خواسته های او عمل می کنیم. و این همان زمان نیست که ما می توانیم بیشترین تماس را با جهان داشته باشیم. در حدود سن پنجاه و شش سالگی است که ما کاملاً آماده برای انجام کارهایی خواهیم بود که برای آن ها باین دنیا آمده ایم.

این، همان زمان نیست که ما به بالا ترین افتخار در حیات خود نائل شده ایم. زمان نیست که می توانیم با نیرومند ترین قدرت ها و موهبت های خود مان در تماس باشیم. زمان نیست که یاد گرفته ایم چگونه مخازن عشقی خود مان را پر کنیم و از حدا کثر پتانسیل خود استفاده کنیم. محققاً قبل از این زمان نیز می توانیم نظری اجمالی از زمان داشته باشیم، ولی مادام که سایر مخازن دیگر خود مان را پر نکرده و رشد لازم پیدا نکرده ایم، این کار بطور کامل برای ما میسر نیست. چه بسیار افرادی که فوراً باین سن رسیده و بیماری شونند زیرا که اینان قادر بدست و پنجه نرم کردن بیهای حیات نیستند. سایر مخازن اینان بسیار خالی است و همین امر سبب می شود نتوانند از تمام مخازن عشق خود استفاده کنند.

### بسیاری از مردم در این زمان بلافاصله پیرو پیار می شوند زیرا اینان یارای مقابله ندارند

هنگامی که شما پنجاه و شش ساله می شوید، راهی که برای پر کردن این مخزن در پیش روی شماست اینست که خواسته های خود را کاملاً در اختیار و تحت اراده خداوند قرار دهید. گوا اینکه ممکن است شما این کار را هنگامی که جوان تر بودید کرده باشید. با این وجود در این سن که وارد شدید می توانید این کار را بکنید و به پر کردن سایر مخازن عشقی خود بپردازید. این زمان، زمان نیست که شما بطور کامل شکوفای می شوید. مطمئن گردید که شما آماده برای لذت بردن از آن هستید. اگر شما هنوز آمادگی نداشته باشید، حداقل اینرا می دانید که چگونه باید بعقب برگردید و مخازن خود را به موازات پی گیری خواسته های خود، پر نگه دارید. همین گونه که از این مرحله لذت می برید، بیشتر و بیشتر حس می کنید که شما کسی هستید که همه چیز دارید. بالا ترین لذتی که بشما دست می دهد اینست که خدمت می کنید. کلمات من، شما، او، و ما، در یک قدرت مافوق که متعلق بخداوند است، خلاصه شده است. زندگی، بشکل رودخانه ئی از نور و عشق خداوند در خواهد آمد که در حالتی آرام و بی سرو صدا، و باشتابی هر چه تمام تر به سوی شما در حرکت است. شما به صورت کانالی از رحمت و فیض خداوند برای همه ی آنهایی که ملاقات می کنید در خواهید آمد.

رهبری کردن یک زندگی سرشار و غنی از عشق نه تنها امکان پذیر است، بلکه از وظایف ماست. خداوند می خواهد که شما این کار را تا آنجا که می توانید انجام دهید. ادامه دادن این کار، از این نقطه نظر که شما به آنچه که می خواهید دست یابید و ضمناً ده مخزن عشقی خود را نیز پر کنید، به راهنمایی نیازمند است که به موقع به شما داده خواهد شد. کاری که قرار است انجام دهید، هدفی الهی دارد زیرا قرار است که شما دنیای دیگری بسازید.

# نصل، شتم

## ارزش مراقبه (meditation)

برای آن که ما اولین و مهمترین مخزن عشقی خود را پر کنیم، به آن احتیاج داریم که با خدای خود ارتباط برقرار کنیم. برای این کار راه های بسیاری وجود دارد که مراقبه، یکی از آنها و بسیار نیرومند است. اگر چه مراقبه به دین مخصوصی وابسته نیست، ولی می تواند از تمام سنت ها و عقاید مذهبی فرق مختلف حمایت کند. هر کس می تواند از مزایای مراقبه بهره مند گردد حتی اگر ملحد باشد. همین طور که من از خداوند سخن به میان می آورم شما می توانید بر آن نیروی مثبت، نیروی عشق، بالاترین قدرت، بزرگترین پتانسیل، برترین منبع خرد، آینده ی سعادت مند، یا هر چیز دیگری که دلتان می خواهد نام نهد، یا آنرا تفسیر و تعبیر کنید. چون سوابق گذشته ی من شامل اعتقاد و ایمان وافر بخداوند بوده است، من این نیرو را، خدا می نامم. با این وجود شما مختارید که این، موجود برتر، را خودتان به سلیقه ی خود معنا کنید.

حتی اگر از دریچه ی مذهبی باین موضوع نگاه نکنیم، بعضی از افرادی هستند که به چیزی برتر اعتقاد دارند. آن نیروی برتر، حتی می تواند پتانسیل درونی خود آنان باشد. دست کم اینست که اینان به آینده ی بهتر و روشن تر نگاه می کنند. با هر نوع اعتقادی که می خواهد باشد، مراقبه بشما کمک می کند تا اولین مخزن عشق خود را پر کنید. بلافاصله شما احساس آرامش و راحت بودن می کنید. متدرجا احساس نشاط، اعتماد، و عشق می نمایید. با صرف چند دقیقه وقت برای برقراری ارتباط با خداوند در روز، آن روز شما پر بار و پر ثمر میشود. بیست و هشت سال زندگی من صرف آموختن مراقبه به مردم، از فرق مختلف، حرفه ها و مشاغل مختلف بوده است. اگر چه به آن از دریچه ی تمرین ورزشی نگاه می شود، ولی با هیچ یک از مذاهب در تعارض نیست. برای آنکه از مزایای آن بهره مند شوید، لزومی ندارد که شما طرز تفکر مذهبی داشته باشید. با وجود این اگر فردی مذهبی مراقبه کند، به نیروی مذهبی وی نیز کمک می شود. برقراری ارتباط دائمی با یک نیروی لایزال و مطلق، به شما کمک می کند تا معنای واقعی وجود حقیقی کائنات را در هر مذهبی که باشید درک و به آن پی ببرید.

مراقبه مرتب و منظم، به شما کمک می کند تا با سیمای درونی خودتان که با خداوند در ارتباط است دوباره مرتبط شوید. این ارتباط از قبل، در آنجا موجود است ولی لازم است که شما از آن مطلع شوید تا بتوانید آنرا تجربه کنید. اجازه دهید به چند تمرین هشجاری دست بزنیم:

چند لحظه به خودتان فرصت دهید تا بیاد مادرتان یا کسی که شمارا دوست می دارد بیفتید. همین طور که شما مشغول فکر کردن درباره ی او هستید، شروع به احساس ارتباط خود با او می کنید. این ارتباط همیشه آنجاست و تازگی ندارد. تنها کاری که لازمست شما انجام دهید عطف توجه است، و بلافاصله شما آنرا پیدا می کنید.

حالا نظر خودتان را متوجه گردن خود کنید. حلق و گلوی خود را بیاد بیاورید. فکر کنید احساس آن چگونه است. حالا نظر خود را متوجه حرارت بدن خود کنید. بطوری ناگهانی، شما نمی توانید کاری کنید که از این حرارت مطلع نشوید یا آنرا احساس نکنید. چندی طول نمی کشد که توجه شما معطوف به چیزهای دیگر می شود و موضوع گردن را بکلی فراموش می کنید.

یک قسمت از فکر شما همیشه در این تجربه است که گردن شما بدن شمارا بر شما مرتبط می کند. ولی آگاهی فکری شما تنها زمانی که در نظر دارید بر روی چیزی دقت خود را متمرکز کنید، گردن و سایر قسمت های بدن شما را احساس می کند. مراقبه نیز تقریباً همین کار را می کند. دقت شما را معطوف به قسمت هائی از خودتان می کند که این قسمت ها قبلاً با خداوند مرتبط شده اند. هنگامیکه یاد گرفتید که این انتقال را چگونه باید انجام دهید، این احساس بشما دست می دهد که با خداوند مرتبط شده اید. و این درست شباهت زیادی باین دارد که حس می کنید گردن شما، بدنتان را به سر شما مرتبط می کند، یا اینکه ارتباط درونی خود با مادرتان، یا کسی که شمارا دوست دارد، می توانید احساس کنید.



## مراقبه (مدیتاسیون) عبارتست از انتقال وقت بصمتی از وجود خودتان که اربل با خداوند مربوط شده است

بدون هیچ گونه تعبیر و تفسیر، تمرین مراقبه، مسالمت آمیز، ملایم، و آرامش بخش است. متدرجا درمی یابید که در وجود شما احساس خارش پیدا شده و در انگشتان و دستان شما نیرو و گرمی بیشتری جریان یافته است. و با جریان یافتن این نیرو در بدن خود، شما، اعتماد بیشتر، عشق زیاد تر، و شادی بیشتری برای حالاتی که دلیل آنها بر شما معلوم نیست حس می کنید. اینها همه تجربیات جهانی از مراقبه است و تفاوتی نمی کند که شما چگونه این نیرو را تعبیر و تفسیر کنید.

تعبیر من از این احساس، ارتباط من با خداوند است. من، عشق، رحمت، و نیروی خداوند را حس می کنم و نیروی لایزالی از طریق نوک انگشتان بدرون بدن من جریان پیدا می کند. دقیقا مانند اینست که من بدن خود را به کلید برق خداوند متصل کنم. افرادی که بینائی یا چشم اندازی مذهبی ندارند، از تمرین خود ممکن است تعبیر و تفسیر دیگری داشته باشند ولی در هر حال تمرین ها همه یکی است.

### مراقبه برای همه کس کار آئی دارد

تمرین مراقبه، دیگر منحصر به گروههایی خاص نیست. هر فردی می تواند این تمرین ها را انجام دهد و از مزایای آن بلا فاصله برخوردار گردد. از بیست و هشت سال قبل که من این تمرین ها را شروع کردم زمانه آن قدر عوض شده است که قابل وصف نیست. برای من جای شگفتی است که این روزها دانش آموزان شروع به تمرینهای مراقبه کرده اند. دیگر لازم نیست کسی سالها وقت صرف کند و دور از اجتماع، در سکوت کوهستان، مرتاض گونه، به دنبال خداوند بگردد.

در سوئیس که بودم بعنوان یک کاهن، مدت نه سال ریاضت کشیدم تا تمرین ارتباط پیدا کردن با خداوند را یاد بگیرم. حالا، که به آموزش مراقبه اشتغال دارم، متوجه می شوم که با چه سرعت ما فوق تصویری افرادی مدتی کوتاه این تمرینات را فرامی گیرند. ظرف یکی دو هفته یاد می گیرند که بچه طریق جریان انتقال نیرو به سر انگشتان خود را عملی سازند. نود درصد از افرادی که در سمینارهای من به فراگیری مراقبه مشغولند، ظرف یکی دو روز می توانند این تمرین را انجام دهند. برای من، این کار بسیار هیجان انگیز است.

در سراسر تاریخ بشر، هیچگاه چنین موضوعی اتفاق نیفتاده است. دست یابی به مراقبه طی این مدت کم کمتر شنیده شده است. بزرگان اهل تصوف و قدیسن گذشته، سالها باید در این راه ریاضت می کشیدند. حالا، هر فردی قادر است بطوری عملی انتقال انرژی در بدن خود را تمرین و تجربه نماید. هر کس می تواند بلافاصله به آرامش و استراحت دست یابد. وقتی که شما پس از کار روزانه مراقبه می کنید، تنش آنروز، بطور خود کار شسته شده و از بین می رود. و زمانی که جریان انتقال نیرو را احساس می کنید، دوباره شارژ و پر می شوید و بلافاصله احساس شادابی می کنید.

زمانیکه شما در اول صبح مراقبه می کنید، شمارا آماده می کند تا برای دست و پنجه نرم کردنهای حیات با طرز تفکری مثبت خود را آماده کنید. به محض اینکه ارتباط خود با خداوند را احساس می کنید، به شما کمک می شود تا بخاطر آورید که تنها نیستید و حامی قرص و محکمی دارید. بیشتر رنجهایی که می بریم و تقلاهائی که می کنیم از این فکر و احساس حاصل می شود که همواره تصور می کنیم همه ی کارها را خودمان باید انجام دهیم. خوشبختانه چنین نیست. کمک در دسترس است. فقط باید آنرا بخواهیم. نیروئی که در انگشتان ما جریان پیدا می کند، دلالت بر آن دارد که ما مشغول برقراری ارتباطیم و بدین وسیله قادریم، نیرو، بینش و اشراق، نزهت و اخلاقیتی که با آنها می توانیم به آرزوهای خود جامه ی عمل بپوشانیم، به بدن خود وارد کنیم.

### زمانیکه با پیوستگی خود با خداوند را فراموش می کنیم در دورنج ما آغاز می شود

مراقبه بطور خود کار شروع پیر کردن اولین مخزن عشق ما می کند. محققا بقیه ی مخازن عشق، همه، مهمند. ولی اگر این مخزن خالی باشد، مهمترین خواهد بود. موقعیکه ما ویتامین، خ، کم داریم، مشقت های حیات و مسؤلیت های آنرا کاملا حس می کنیم. حس می کنیم که همه ی کارها را خودمان باید انجام دهیم و بتحقیق نمی دانیم چگونه اینکار باید انجام شود. زمانی که از ارتباط خود با خداوند بی اطلاعیم، بطور خود کار، طور دیگری بمسئله نگاه می کنیم و از خود و دیگران بیش از حد انتظار توقع

داریم. موقعی که ما احساس ارتباط با چیز بیشتری نمی کنیم، حداقل، انتظار ما آنست که بقیه ی چیزها زیاد باشد، وبدون شک این امر برای ما غیر مترقبه و ناراحت کننده است. به جای قدرشناسی روزانه و خوشحالی از معجزات کوچک خداوند، نظر خودمان را بیشتر متوجه چیزهایی که بدست نمی آوریم می کنیم و اصلا تشخیص نمی دهیم که آن چیزهایی که ما می خواهیم و بآنها احتیاج داریم، در زندگی ما در جریان است. زمانی که این مخزن عشق اول سطحش پائین است، هر چیزیکه ما به دست آوریم بنظر کافی نمی رسد.

وقتیکه شما به مراقبه مشغول می شوید و با خداوند مرتبط می شوید، نسبت به چیزهایی که دارید بیشتر شاگرد خواهید شد. این نوع آگاهی مثبت، همراه با آرزوهای وسیعی که در شما نهفته است، آن نیروی لازم را در اختیار شما قرار می دهد که هر آرزویی دارید آنها را جذب و خلق کنید. طبعاً هنگامی که شما نیروی مثبت بیشتری از خود بیرون می دهید، مردم علاقه مند می شوند با شما باشند، با شما کار کنند، چیزهایی به شما بدهند، از شما سپاسگزار باشند و به شما اعتماد داشته باشند. به تعبیری دیگر، شما در حیات آنان نور می پاشید.

## هنگامیکه شما نیروی مثبت بیشتری از خود بیرون می دهید مردم علاقه مندی شوند اطراف شما باشد

### مراقبه ساده است

شگفت آورترین چیز درباره ی یادگیری مراقبه در این برهه از زمان سهولت آنست. در گذشته، روند کار بسیار مشکل بود. مردم بلافاصله جریان دلدیر بودن انتقال نیرو را احساس نمی کردند. مراقبه، خسته کننده، و مشکل بود. بیشتر شاگردان، آنرا را می کردند. معلمین غالباً قبل از آنکه تدریس کنند مدتی شاگرد را معطل نگاه می داشتند. اختصاص به متعهدترین و پیشرفته ترین شاگردان داشت. معلمین منتظر می ماندند تا حس کنند حالا دیگر دانش آموز می تواند مطالب را درک کند. ولی در دوره ی کنونی، باتفاهمی که از اهمیت احساس و تمایلات در علاقه مندان وجود دارد، روش معطل شدن قدیمی منسوخ و از بین رفته است. در گذشته، هنگامیکه افراد با احساسات درونی خود به اندازه ی کافی در ارتباط نبودند، لازم بود مدتی صبر کنند تا آرزو و اشتیاق آنان جوانه زند و بارور شود تا زمانی که تمرین خود را شروع می کنند، بتوانند نظری اجمالی از تمرینهای روحانی داشته باشند و بعنوان محرک و مشوق در راه دشواری که در پیش دارند آنها را بکار گیرند.

معلمین برای آنکه شاگردان خود را آزمایش کنند، از آنان می خواستند راههای دور و درازی را طی کنند و قبل از آنکه آنها را با دستورات خود آشنا سازند، به کارهایی که عاری از نفس پرستی بود وادارند. این رسوم و عادات، قفل احساسات درونی شاگردان را می گشود و آنها را شایق بیاد گرفتن می کرد. در یک نقطه ی خاص، معلمین می توانستند جریان حرکت نیرو بسوی شاگردان را حس کنند و آموزش را شروع کنند. زمانی که شما آماده برای پذیرش این نیرو شدید، می توانید آنها را بخارج سوق دهید و به دیگران منتقل کنید.

این روند، پایه ی التیام یابی روحانی است. کافیت که یک نفر شما دهنده دست خود را بر روی دست التیام گیرنده بگذارد، نیرو، بیرون کشد و به شخص اخیر منتقل نماید. زمانی که معلم شروع با موختن تمرینات عالی به مراقبه می کند همین اتفاقاتی که بآن اشاره شد انجام می شود. معلمی که قادر است جریان انتقال نیرو ببدن شاگرد را حس کند، می تواند درک کند که شاگردش آنقدر خلل و فرج، یا صافی، در درون خود پیدا کرده است که بتواند از جریان نیرو به بدن، حداقل استفاده را بنماید.

امروز، مردمی را که من ملاقات می کنم، ظرف چند دقیقه صحبت درباره ی ارزشهای مراقبه، شروع به کشش آن نیرو بجانب خود می نمایند، و این خود نشان می دهد که اینان آمادگی لازم را دارند. این، آن چیزی نیست که بیست و پنجسال قبل، و حتی پنجسال قبل بود. دنیا بسرعت در حال تحول و تغییر است. ما، زیاد تر از آنچه بتوان آنرا تصور کرد با احساسات خودمان رک و راست شده ایم و از چیزهایی که آنها را می خواهیم یا نمی خواهیم، آگاهی داریم. این قدرت یا قابلیتی که بتوانیم سفره ی دل خود را باز کنیم و آرزوهای بزرگ را احساس کنیم، با افراد آن فرصت را می دهد که اگر احساسی از برقراری ارتباط داشتند، نیروی لازم را جذب کنند و آنچه می خواهند طلب کنند. روند مراقبه، برای اینکه این حالت اتفاق بیفتد، کانالها را باز می کند.

## مراقبه‌ی درون فعال و دو جانبه

مراقبه‌ی دو جانبه، به شما کمک می‌کند تا از طریق سرانگشتان خود نیرو جذب کنید و به داخل بکشید. برای من و هزاران نفر شرکت‌کننده‌ی دیگر که به سمینارهای موفق من آمده‌اند، تمرین مراقبه، همراه با اطمینان یافتن از اینکه سایر مخازن عشق پراست، بدون شک، وسیله‌ی نیرومندی برای ایجاد موفقیت‌های فردی در زندگی بوده است. گوا اینکه من از این روش استفاده می‌کنم و آنرا به دیگران می‌آموزم، ولی این تنها راه نیست. راههای دیگری نیز برای مراقبه وجود دارد که آنها نیز خوبند و کمک می‌کنند تا فرد، مخزن شماره یک عشق خود را پر کند.

تا بحال، فقط، گروه زبردست و ماهریکه مراقبه در انحصار آنان بود می‌دانستند که چگونه از طریق سرانگشتان خود کسب نیرو کنند. این درس به شاگردان آموخته نمی‌شد زیرا آنان از صافی لازم بی بهره بودند و بر این تقدیر زحمت معلم به هدر می‌رفت. نمی‌توانستند جریان انتقال نیرو را احساس کنند. ولی مردم این دوره آمادگی اینکار را دارند. چیزیکه یک نفر ظرف چند ثانیه تمرین می‌تواند کسب کند، پانزده سال وقت مرا گرفت.

بهتر اینست که انسان مراقبه را مستقیماً از یک نفر استاد یا اهل فن بیاموزد ولی پس از آنکه این روزها از طریق تلویزیون شگرد های مراقبه را به میلیون‌ها نفر می‌آموزم، پاسخ‌هایی که دریافت می‌کنم دلالت بر آن دارد که این روش نیز کار می‌کند و مفید است حتی اگر شما آنرا بطور گروهی انجام ندهید. این اخبار بزرگ مرا بر آن داشت که همه‌ی ریزه کاریهای این موضوع را مدون کنم و به صورت کتاب در آورم. هنوز هم بر آن عقیده‌ام که بهترین روش آموختن مراقبه، نوع دسته جمعی آن بوسیله‌ی یک معلم خبره است با این وجود، در خانه نیز می‌توان آنرا فرا گرفت. در هر حال، در شروع کار، در مراقبه گروهی، تمرین جریان یافتن نیرو به بدن آسان تر انجام می‌شود.

### این مریین را میتوان حتی از روی یک کتاب نیز یاد گرفت اگر چه شرکت در آموزش گروهی توسط یک معلم خبره بهتر است.

مراقبه درون فعال، تجاربی مرتب و منظم به ما می‌دهد که لازم نیست ما خود، همه‌ی آنها را انجام دهیم. برای شخص من، این عامل، بسیار سودمند بوده است. هنگامی که افراد بعضی کارهای خلاقه انجام می‌دهند، خودشان از کار خود متعجب می‌شوند. «چطوری من اینکار را کردم؟». بعد در فکر فرومی‌روند که آیا من می‌توانم دوباره این کار را بکنم؟ هنگامی که ما بطور وضوح حس کنیم که کسی هست که به ما کمک کند، ذکر جمله‌ی «آیا من می‌توانم دوباره اینکار را بکنم؟» از فرهنگ ما رخت برمی‌بندد.

شما آنچه از دستتان برمی‌آید انجام دهید، آن وقت با کمکی که از بالا می‌رسد آرزوهای شما به حقیقت خواهد پیوست. به ویژه در کشورهای ماتریالیستی مغرب زمین، مردم لازم است بیاد بیاورند که تنها نیستند و همواره نیروی کمکی و برتری وجود دارد که به رؤیاهای آنان جامه‌ی عمل پیوشاند.

هنگامیکه من کتاب می‌نویسم، بعضی اوقات مردم می‌گویند «شما حتماً راهی برای کمک گرفتن نیز دارید؟». منظورشان اینست که فرد دیگری کتاب‌های مرا نوشته است. این، از آن نوع حمایت‌هایی نیست که من از آن گفتگو می‌کنم. کمکی که من از مراقبه درون فعال می‌گیرم روشنی بی‌حد و حصری است تا عقاید و نظرات خود را مشاهده کنم، قوه ادراک بیشتری است تا آنها را پهلوی هم گذارم و مقایسه کنم، اعتماد و اطمینان بیشتری است تا در گوشه‌ئی بنشینم و بر روی آنها کار کنم، نیروی لایزالی است که تحمل سخت‌کوشی و برنامه‌های فشرده و لا ینقطع را آسان می‌کند، قابلیت زیاد تری است تا تمیز دهم چه چیز کار می‌کند و کدامیک از تغییرات کار آئی ندارد، و بالاخره خلاقیت بیشتر برای یافتن راه حل است. این همان نوع حمایتی است که من از آن برخوردارم و علت آوردن آن در این مبحث است. هیچ فرد دیگری این کارها را برای من انجام نمی‌دهد. در هر حال من از این کمک نمی‌توانم استفاده کنم مگر آنکه در گوشه‌ئی بنشینم و تقلا ی خود را به نحو مطلوب شروع کنم.

## دل کردن سرنوشت

در مشرق زمین عقیده‌ی عمومی وجود دارد که آنچه خدا بخواهد همان می‌شود. اگر چه این عقیده به شما آرامش خاطر می‌دهد، ولی سبب می‌شود که تمایلات و خواسته‌های شما در بیشتر خواهی را که از خصوصیات بشر است خنثی سازد. زندگی

فرآیند تجاری است که ما از کارهای گذشته‌ی خود داریم، نه اینکه چارچوب نقاشی و قطعه‌کرباسی که ما هرچه را که می‌خواهیم بر روی آن نقاشی کنیم. از نظر گاه و چشم‌انداز موفقیت‌های فردی، مشروط بر آنکه خود شما تصمیم به نقاشی زندگی خود داشته باشید، مراقبه، شباهت زیادی به آن قطعه‌کرباس سفید و دست‌نخورده دارد. اگر بجای اینکار، شما به پیشروی در مسیر زندگی خود برای آنکه ببینید بکجا می‌رسید ادامه دهید، آنوقت است که نیروی حرکت گذشته‌ی شماست که سرنوشت آینده‌ی شما را کنترل می‌کند.

مطمئناً هر یک از ما همیشه تحت تاثیر گذشته‌ی خود هستیم. هر کاری که امروز می‌کنیم، نتیجه‌ی افکار و کارهای گذشته‌ی ما است. با این وصف چنین معنی نمی‌دهد که ما خود را در قالب این افکار محدود کنیم و درجا بزنیم. هر موقع که لازم شود، می‌توانیم انتخاب کنیم که آینده‌ی ما باید چه نوع باشد و شروع به وجود آوردن تغییرات در آن راستا کنیم.

**موشکی که در حال حرکت بسوی هدف است، بصورتی نتواند تغییر مسیر دهد ولی متدرجا می‌تواند مسیر آنرا تغییر داد.**

به طریقی مشابه، به هیچوجه محدودیتی برای نیل به هدف، یا سرنوشت ما وجود ندارد. هر روزی که می‌گذرد، می‌توانیم آن را روزی تازه بنامیم و بر روی تصویری تازه، شروع بکار کنیم. اگرچه ما فرصت کافی برای نقاشی تصویر جدید را داریم، ولی از نقطه نظر رنگ‌ها محدودیت داریم. برای ترسیم آینده‌ی خود، اول باید با آن چیزهایی که داریم شروع کنیم، سپس متدرجا رنگ‌ها را باهم مخلوط کنیم، و حتی رنگ‌هایی تازه بسازیم.

اگر شما بآن گرایش داشتید که کارها خودشان به پیش روند و علاقه‌ئی به خلاقیت آن نوع زندگی که در طلبش هستید نداشته‌اید، برای شما بهتر است پس از هر برنامه‌ی مراقبه زمانی در نظر بگیرید تا تمایلات و خواسته‌های خود را عمیقاً احساس کنید. بجای پذیرش انفعالی سرنوشت خود بنا بر اراده‌ی خداوند، زمانی را کنار بگذارید تا احساس کنید که خواسته‌های شما با اراده‌ی خداوند هم نواخت است تا بدینوسیله بتوانید حیاتی پر از عشق، صلح و آرامش، اطمینان، نیرومندی، پراز فراوانی نعمت، لذت، سلامتی، و موفقیت‌های خارجی داشته باشید.

برای ایجاد و خلق کردن آن زندگی که در جستجوی آنید شما آمادگی و قدرت لازم را دارید. تنها بگذشته‌ی خود محدود و مقید نیستید. با بکار گرفتن این اصول موفقیت، شما سرنوشت خود را رقم می‌زنید، نه اینکه فقط آنرا در فکر و ذکر خود بعنوان آرزو بایگانی کنید. اگر شما فعالانه آینده‌ی خود را ترسیم و خلق نکنید، آینده‌ی شما محدود بگذشته‌ی شما خواهد شد. مراقبه‌ی درون فعال، راه را برای شما هموار می‌کند تا برنامه‌ی حیات آینده‌ی خود را آن طوری که خود بآن علاقه مندید تنظیم کنید. شما، هم سناریوی آنرا می‌نویسید و هم اینکه بازیگران را انتخاب می‌کنید.

# نصلنم

## پکون مراقبه کنیم

مراقبه دو جانبه، به شما اجازه می دهد تا ارتباط درونی خود با خدا، یا نیروئی برتر را، با دعوت کردن آن نیرو به قلبتان احساس کنید. برای آنکه مراقبه دو جانبه را تمرین کنید، جای راحتی برای نشستن یا دراز کشیدن، در گوشه ئی دنج، و در محیطی که کسی مزاحم شما نشود پیدا کنید. بهتر آنستکه تلفن را قطع کنید و به خود پانزده دقیقه وقت دهید و ظرف این مدت هر چه مسؤلیت در دنیا به دوش شماست بر زمین گذارید و نظر خود را معطوف به درون خود کنید. اگر چه لازم نیست، ولی شما می توانید از موزیک ملایمی نیز که صدای آرام آن از دور بگوش برسد استفاده کنید.

در حالیکه چشمان خود را بسته اید، دستهای خود را در هوا، کمی بالا تر از ارتفاع شانه ها، یا جائیکه راحت هستید، بالا ببرید و شروع بتکرار این جمله کنید: خداوند، قلب من برای تو باز است، لطف کن و بیبا در قلب من جای بگیر. مراقبه دو جانبه، مقدماتا، تکرار این جمله برای پانزده بار است که به آرامی در دل خود انجام می دهید.

برای آنکه مراقبه کنید، جمله را آرام تکرار کنید "خدا یا، قلب من بروی تو باز است، لطفا یا و در قلب من جای بگیر"

حالا جمله را برای ده بار، بلند تکرار کنید، برای هر انگشت یک بار. همین طور که شما جمله را برای هر انگشت یک بار تکرار می کنید، قصدتان این باشد که کانالهای انرژی را در سر انگشتان خود بیدار و باز کنید.

هنگامی که شما ده بار این جمله را با صدای بلند ادا کردید، کار خود را ادامه دهید و جمله را پانزده بار به طور آرام در دل خود و به مدت پانزده دقیقه تکرار کنید. ساعتی در دسترس داشته باشید که بتوانید گذشت زمان را مشاهده کنید.

در شروع کار، طبیعی است که فکر انسان تحت کنترل در نمی آید و بر روی مسائلی دیگر که با مراقبه ارتباط ندارد متمرکز می شود. حتی ممکن است که شما اصولا جمله را فراموش کنید. اگر این طور شد، چشمان خودتان را باز کنید و به بالا نگاه کنید. به مدتی زمان نیاز دارید تا این فرآیند، به صورتی کاملاً خود کار در آید.

## مخرف شدن فکر و تمرکز بر روی موضوعات دیگر بهنگام مراقبه طبیعی است

در شروع کار، برای بیاد آوردن و تکرار جمله، شما از حافظه ی کوتاه مدت خود استفاده می کنید. با تکرار جمله، حافظه ی دراز مدت شما جانی افتد و در حقیقت، پیوند دهنده ی عصبی شما که در مغز شما جای دارد شروع به رشد و نمو می کند تا جمله را به یاد بیاورد. با کمی کوشش و پافشاری، راه های عصبی درون مغزی، متدرجا شروع به رشد و نمو می کنند و فرآیند کار، خود کار خواهد شد.

در عین حال، کانالهایی که قرار است نیروی مورد نظر و استادانه را در سر انگشتان شما دریافت کنند، شروع به باز شدن می کنند. برای آنکه رحمت نیروی خداوند نصیب شما شود، نوک انگشتان خودتان را بطرف بالا نگاهدارید که بهم مالیده نشوند. چنانچه شما بلا فاصله احساس خارش نکردید، شروع بگفتن مجدد جمله، به صدای بلند به دفعات ده گانه کنید.

هنگامیکه با جمله را بلند ادا می کنید، یکبار برای هر انگشت، تکان کوچکی نیز بزرگ از آنها دهید تا آگاهی و درک شما متوجه آن شود

بعضی اوقات در شروع کار، اگر کمی انگشتان خود را تکان دهید این کار به آنها آرامش می دهد و به شما کمک می کند تا انرژی را احساس کنید. بعضی اوقات، حرکت دادن آرام دستها به عقب و جلو، به اندازه ی پنج سانتیمتر، آگاهی شما را از میدان نیروئی که در اطراف انگشتان شما جمع شده است بیشتر می کند. در این مرحله ی بخصوص همین طور که شما در پیچه ی دل خود را برای خداوند باز و دقت خود را متوجه انگشتان خود می کنید، انرژی در انگشتان شما به جریان می افتد. سیم کشی برای

جریان نیرو قبلا انجام شده است. کافی است که شما دکمه ی برق را فشار دهید. به محض اینکه سر انگشتان شما به شما اجازه می دهند که دنیا را لمس کنید، این اجازه را نیز می دهند که خداوند را نیز لمس کنید. این موضوع، در حد زیبایی و ظرافت در تابلوی مشهور میکلا آنژ، مجسم شده است. میکلا آنژ، در این نقاشی، مردی را در کلیسا بتصویر کشیده است که دست خود را دراز کرده و با سر انگشتان خود مشغول لمس کردن خداوند است.

به طور که سر انگشتان ما بما اجازه می برقراری تماس با جهان را می دهند اجازه خواهند داد که خداوند را نیز لمس کنیم

حتی در حالات پیشرفته ی مراقبه، سرگردانی و انحراف ذهن متصور است. در مراحل اولیه، فکر شما منحرف می شود و بجای دیگر می رود. همین امر سبب می شود که شما ناراحت شوید و یا حتی تنش پیدا کنید. در مراحل پیشرفته ی مراقبه، ذهن شما بطرف احساس سعادتمند شدن و زیاد کردن جریان انرژی بدون خود، انحراف پیدا می کند. سرانجام، هر موقع شما به دنبال جواب برای یک مشکل، یا راهنمایی درونی هستید ممکن است که این اشتغال فکری شما، با موقعیت حساسی که شما بهنگام مراقبه معاهده دارید در هم آمیزد و حالت مراقبه ی شما را بهم زند.

اگر به هنگام مراقبه متوجه شدید که فکر شما منحرف شده است، دوباره به جمله ئی که ادایم کردید باز گردید. بسیار طبیعی است که انسان نسبت به لیست خریدی که به او داده شده است، وظایف خود، چیزهایی که مردم گفته اند، کارهایی که باید انجام دهد، و بسیاری چیزهای دیگر، فکر کند. حتی اگر شما قبل از آنکه فکرتان منحرف و بر روی موضوع دیگری متمرکز شود چند بار جمله ی خود را تکرار کرده باشید، باز هم از مراقبه بهره هائی نصیب شما خواهد شد.

اگر در حین مراقبه متوجه شدید که فکر شما منحرف شده است، دوباره به جمله ی خود باز گردید.

هر موقع متوجه شدید که شما مشغول فکر کردن درباره ی چیزهای دیگری هستید، به جمله ی خود، و آگاهی سر انگشتان خود اندیشه کنید. همینطور که سهولت و بدون درد سر انسان به چیزهای دیگری اندیشد، به همان سهولت نیز می تواند راجع به جمله خود فکر کند. روند کار کاملا ساده است. فرقی نمی کند که شما فوراً به فکر جمله ی خود بیفتید یا اینکه به آهستگی فقط فکر کنید. همان کافیست.

به طور که فکر کردن درباره ی سایر چیزها ساده است، فکر کردن درباره ی جمله نیز ساده است

بالا نگاه داشتن دستها در هوا، در به وجود آوردن آگاهی بیشتر برای انگشتان مؤثر است. اگر در شروع کار انگشتان شما خسته شد اشکالی ندارد که برای رفع خستگی آنها را بر روی دامن خود گذارید و لولی کف دستهای شما بطرف بالا باشد و انگشتان شما مجزا از هم. مطمئن گردید که دستهای شما، اگر پای شما لخت است، با پوست رانتان در تماس نباشد. اگر شورت پوشیده اید، یک پارچه بر روی زانوان خود بکشید. هنگامی که دستهای شما مستقیماً بر روی پای لخت شما قرار می گیرد، شما متمایل می شوید که کشش نیرو بدون خود را متوقف کنید و به جای آن فقط نیروی خود را حس می کنید. یکی از مزایای مراقبه دو جانبه اینست که انسان نیروی تازه ئی به نیروی خودش اضافه کند.

به طرق مختلف، تجربه ی شما در مراقبه تغییر پیدا می کند. بعضی اوقات جمله ی شما روشن و بعضی اوقات ضعیف است. در بعضی موارد، بزرگ، و در موارد دیگر کوچک است. بعضی اوقات صاف و تراز، و بعضی وقتها، مانند سوار شدن بر روی موج، پستی و بلندی دارد. بعضی اوقات احساس می کنیم که بسیار به ما نزدیک است، و اوقات دیگر با ما بسیار فاصله دارد.

تجربه ئیکه شما از جمله پیدا می کنید دائماً در تغییر است. بعضی اوقات خود را سنگین حس می کنید و بعضی اوقات بسیار سبک. بعضی اوقات احساس می کنید که خسته اید و بعضی مواقع دیگر زبر و زنگ. بعضی اوقات زمان جدا سریع می گذرد و بعضی اوقات یک دقیقه وقت آنقدر به کندی می گذرد که گوئی ده دقیقه است. همه ی این حالات، طبیعی است و دلالت بر آن دارد که روند کار صحیح است.

## تمرین شما بطرق مختلف تعییری یابد

در آغاز کار، هر روز دوبار تمرین کنید تا فکر، قلب، و بدن شما بدرون گرائی عادت کنند و در برابر نیروی خداوند خود را باز کنند. هنگامی که به درون رفتن عادت و پایه گذاری شد و به اصطلاح جا افتاد، منظم و سر وقت تمرین را انجام دادن چندان ضرور نیست ولی مفید است. در گذشته، سر وقت و سر ساعت معین روزانه تمرین را انجام دادن مهم بود ولی در این دوره به محض اینکه مردم انگشت خودشان را بالا نگاه می دارند نیروی لایزال آلهی به درون جریان پیدا می کند. آنقدر آن احساسی که به انسان دست می دهد لذت بخش است که انسان می خواهد فرصتی بدست آورد و باز تمرین کند. معمولاً تمرینات منظمی که کانالهای موجود در سرانگشتان شما را باز می کند به شش هفته وقت نیاز مند است.

زمانی که شما عادت بنگرش و ورود بدرون خود کردید، آنوقت می توانید تصمیم بگیرید که چه مدت در روز مراقبه داشته باشید. پانزده دقیقه تمرین، دوبار در روز، بسیار خوب است. اگر یکروز حقیقتاً گرفتاری دارید، از دست دادن تمرین در آنروز چندان مهم نیست ولی بعداً کوشش کنید آنرا جبران کنید. بدن شما بدریافت این نیروی اضافی عادت می کند. هنگامی که مراقبه می کنید، شما نیرو و نوزعت بیشتری دریافت می کنید که کار آبی شما را زیاد تر می کند. بهترین وقت برای مراقبه صبح زود موقعیکه از خواب بیدار می شوید، در بازگشت از کار نزدیک غروب آفتاب، یا قبل از رفتن بر تخت خواب است.

### پانزده دقیقه مراقبه، دوبار در روز، رویمرغمه بسیار خوب است

حتی اگر بنظر رسد که شما کاملاً مشغولید و هیچ وقت ندارید، عاقلانه است که چند دقیقه وقت خود را به مراقبه اختصاص دهید. با اتخاذ تصمیم صحیح مبنی بر چند دقیقه مراقبه در روز، شما خود با کشیدن نیرو به درون خود، وقت اضافی بوجود می آورید. معمولاً زمانی که ما برای مراقبه وقت نداریم، علت اینستکه ویتامین خ، ما کم است و باید همه ی کارها را خودمان انجام دهیم. بخاطر داشته باشید، شما مشغول رانندگی اتومبیل هستید. لازم نیست که از اتومبیل خارج شوید و آنرا هل دهید.

بعضی اوقات من ساعات بسیاری را در مراقبه می گذرانم و از جریان افتادن ایده های خلاقه در آن زمانیکه افکار من به هنگام تکرار جمله ی من، از سرگردانی و انحراف رهائی می یابد، لذت می برم. بعضی اوقات دیگر، قبل از آنکه سخنرانی مهم خودم را شروع کنم، مدت طولانی تری را صرف مراقبه می کنم تا انرژی بیشتری کسب کنم. اگر شما نیروی بیشتری داشته باشید، افراد بیشتری به شما گرایش پیدا می کنند. صرف وقت بیشتر در مراقبه، و احساس جریان نیرو، یعنی انرژی بیشتر، خلاقیت، عشق، شادی، صلح و صفا، و هوشیاری.

اگر بخواهیم برای شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت از مراقبه استفاده کنیم، این نوع از مراقبه کار آئی ندارد. ممکن است شما تصور کنید اگر شما مراقبه کنید کارها درست می شود. اصلاً چنین نیست! موتور اتومبیل، شما را به محلی که می خواهید بروید می برد ولی شما باید در اتومبیل سوار شوید و آنرا برانید. اتومبیل ممکن است سالم و درون باک بنزین آن پراز بنزین باشد، ولی شما باید آنرا روشن کنید.

### خدا می تواند کارهای بزرگ را برای خودتان انجام دهد و باید برای شما انجام دهد

وقتی که شما نیرو مصرف می کنید تا آنچه را که دلتان می خواهد و به آنها نیاز دارید بدست آورید، آنها خودشان درزندگی شما ظاهر می شوند و به جریان می افتند. اگر شما درزندگی خودتان بعد از مراقبه از آنها استفاده نکنید، جریان آنها بطور کلی قطع می شود. اگر شما برای جریان انداختن خواسته های خود به نیروی بیشتری احتیاج دارید، اطمینان یابید که از آنها استفاده می کنید. بعضی از باطریهائی که می شود آنها را دوباره شارژ کرد، چنین کاری کنند. برای آنکه آنها کاملاً شارژ شوند، باید تا آخر از آنها استفاده کنید و دوباره آنها را زیر شارژ بگذارید. این دفعه، کاملاً شارژ می شود. در مورد مراقبه، اگر شما از تمام نیروئی که جمع می کنید استفاده کنید، بیشتر و بیشتر، نیرو کسب می کنید. در این روند، ظرفیت درونی شما برای کسب نیروی بیشتر، زیاد تر می شود.

این جریان نیرو را فرهنگ ها و ادیان مختلف، بطرق مختلف بیان کرده اند. مثلاً در شرق، باین نیرو (چی)، گفته می شود. در هندوستان بآن (پرانا)، در فرهنگ باستانی هاوایی، بآن (مانا)، و در عرف و عادت مسیحیت بآن روح القدس می

گویند. در بسیاری از فرهنگ ها، درباره ی این تمرینات سخن گفته شده است ولی هیچ گاه به صورت واحد یا فورمول همه گیروهمه پسند در نیامده است. اگر مردمی پیدا می شدند که از آن بهره می بردند، اینان خوشبخت بودند. امروزه دیگر این موضوع در قالب مفهومی نیست که بیان کند خداوند عالم چه معجزاتی می تواند انجام دهد. برای بعضی ها، اینکار یک تمرین عادی و منظم است.

اگر شما یک خدانشناس هستید و از استعمال کلمه ی خدا (خدای نا کرده) اکراه دارید، در آن صورت می توانید جمله ی خودتان را این جور شروع کنید «اوه، ای آینده ی سعادت مند من، دریچه ی قلب من بروی تو باز است. به زندگی من پای گذار» همه کس از این جمله خوشش می آید. احساسی از شادی و لذت به انسان دست می دهد.

ممکن است شما خوشتان بیاید که هر نامی را که دلتان بخواهد انتخاب کنید و در اول جمله ی خودتان بگذارید. البته این بستگی به ایمان و عقیده ی شما دارد و در هر حال ممکن است یکی از جملات زیر باشد:

ای خدای بزرگ، دریچه ی قلب من بروی تو باز است. لطفاً بیا و در قلب من جای بگیر،  
 ای عیسی مسیح، قلب من برای تو باز است، لطفاً بیا و در قلب من جلوس کن،  
 ای مادر مقدس، قلب من بروی تو باز است. لطفاً بیا و در قلب من جای بگیر،  
 ای پدر مقدس، قلب من بروی تو باز است، لطفاً بیا و در قلب من جای بگیر،  
 ای روح بزرگ، قلب من بروی تو باز است، لطفاً بیا و در قلب من خانه کن،  
 ای کریشنا، قلب من بروی تو باز است، لطفاً بیا و در قلب من جای بگیر،  
 اوه، ای بودا، قلب من بروی تو باز است، لطفاً بیا و در قلب من جای بگیر.

اگر از قبل شما ارتباطی روحانی برقرار کرده اید، کوشش کنید در ابتدای جمله ی خودتان نام آن انرژی یا نیرویی را که می خواهید با آن ارتباط برقرار کنید بر زبان آورید.

پس از تقریباً پانزده دقیقه، این احساس که خودتان باشید، در درون شما جریان می یابد و شما را به خداوند متصل می کند. این لحظه، یکی از بهترین موقعیتها برای مشخص کردن قصد و نیت خودتان و کمک خواستن از خداوند است. اینکارها زیاد طول نمی کشد زیرا ارتباط شما با خداوند قبلاً برقرار شده است. حالا شما آمادگی دارید تا آنچه را که می خواهید احساس کنید و آنرا در زندگی خود وارد کنید.

## مشخص کردن نیت خودتان

هنگامیکه قلب و فکر شما باز، و با جریان نیرو در ارتباطند، این ایده آل ترین زمان برای درخواست چیزهاییست که می خواهید، و بدنبال آن، استفاده بردن از نیروی خودتان بمنظور طرح ریزی برنامه ی روزانه ی خودتان. زمانی که شما بیک رستوران می روید اگر سفارش غذا ندهید، کسی غذایی برای شما نمی آورد. بر همین قیاس، برای آنکه از این نیرو استفاده کنید، باید بتوانید خواسته ها و تمایلات خودتان را احساس کنید.

در پایان مراقبه، موقعی که شما شروع به ابراز قصد و نیت خود می کنید، جمله ی خودتان را با این عبارت شروع کنید: ای آینده شکوهمند من، دریچه ی قلب من بروی تو گشوده شده است، لطفاً بیا و در دل من جای بگیر.

این جمله راده بار در دل خود با کمی هوشیاری اضافی نسبت به سرانگشتان خودتان، به همان طریقی که در شروع مراقبه عمل کردید، تکرار کنید. از این گشودگی خود، احساس وقوع اتفاقات خوب و مساعد داشته باشید. و از آن پس، بازتاب شما آن باشد که علاقمندید در آنروز، چه احساسی داشته باشید. اگر اکنون دستهای شما بر روی زانوان شما قرار دارد، برای اجرای قسمت آخر برنامه دوباره آنها را بلند کنید و در هوانگهدارید.



با دستهای خود در هوا و چشمانتان که هنوز بسته است، مشخص کنید که می خواهید روزتان چگونه آغاز شود؟ به بهترین سناریویی که می توانید آنرا در مغز خود مجسم کنید اندیشه کنید. تصور کنید که روز شما شروع شده است، آیا احساسی از خوشحال بودن دارید؟، دوست می دارید؟، آرامش دارید؟ و آیا در دل خود مطمئنید؟. دقایقی صبر کنید تا هر یک از این احساسات مثبت را لمس کنید. هرچه بیشتر شما قادر به احساس این نفسانیات مثبت باشید، نیروی بیشتری برای روز خود دارید. همین طور که می انگارید روز شما باز، و پیچیدگی ندارد، سؤالهای زیر را از خود بکنید و بدنبال آن، جواب این سؤالها را به فرض آنکه صحیح باشد و واقعا به حقیقت نزدیک باشد، بدهید:

دلتان می خواهد که روزتان چگونه آغاز شود؟

مایلید چه حوادثی در آنروز اتفاق بیفتد؟

دیگر چی؟

تصورتان این باشد که شرح کلیه ی این وقایع لازمست کلی باشد.

راجع به چه چیزی خوشحالید؟

برای این خوشحالم که .....

چه چیزی را دوست دارید؟

دوست دارم که .....

از چه چیزی اطمینان دارید؟

من مطمئنم که .....

برای چه شما سپاسگزارید؟

از این سپاسگزارم که .....

احساس این سپاسگزاریها، هوشیاری و آگاهی شما را به زمان حاضر، برمی گرداند. کم کم با شمارش سه، با قصد اینکه در نظر دارید چشمان خود را باز کنید، سر حال، آرام و متمرکز، چشمان خود را باز می کنید و می گوئید: خدایا، متشکرم.

## تمرین، کار را ساده تر می کند

در ابتدای کار، مشخص کردن نیت ها ممکن است کمی ناشیانه و خامکارانه باشد. ممکن است لازم باشد برای خواندن سؤال بعدی که می خواهید بر روی آن تمرکز کنید، چشمان خود را باز کنید. ولی بعد ها، با کمی تمرین، روند مشخص کردن نیت خودتان ساده و خود کاری می شود. همین طور که شما با تمرین می توانید توپ را بدیگری پاس دهید، بهمان طریق می توانید سر انجام یاد گیرید که احساسات مثبت به وجود آورید. این احساسهای مثبت، بعدا می تواند در گونه یی از زندگی که شما در طلب آنید جذب شود و به شما کمک کند تا با حقیقت خود در ارتباط باقی بمانید.

چالش حقیقی در این روند اینست که به خاطر داشته باشید هدفهای خود را مشخص کنید. مراقبه ی دو جانبه، همانقدر مهم است که تکرار کردن جملات. برای آنکه شما یک تخم مرغ جوشیده ی سفت درست کنید، اول باید آبراب جوشانید و بعدا تخم مرغ را در آب جوش قرار دهید. موقعی که آب، جوش آمده است، درست کردن تخم مرغ بیش از چند دقیقه طول نمی کشد. مراقبه نیز مانند آب جوش است. وقتی که شما هدفهای خودتان را مشخص می کنید، مانند همان وقتی است که تخم مرغ را برای پختن در آب جوش قرار می دهید.

ما آنقدر بطور خود کاریاد گرفته ایم روز خودمان را شروع کنیم که برنامه ریزی را فراموش می کنیم و نمی دانیم که احساسمان از این شروع، و یا شرح جزئیات آن، چه باید باشد؟ بطور معمول، مردم بنحوی گذر از روز خود را سپری می کنند و هر آنچه اتفاق می افتد آنرا قبول یا در مقابل آن مقاومت می کنند. با مشخص کردن هدفهای خودتان، چیزها بطور خود کار، بسوی شما حرکت می کنند و شما نیز بفوریت، به نیروی خلاقه ی افکار خود پی می برید و با مشخص کردن اهداف خودتان، در پی ریزی روز خود، اقدام می کنید.

معجزه های کوچک

اجازه دهید در باره‌ی مشخص کردن هدف، یکی دو مثال بزنم. من توضیح می‌دهم که برنامه‌ی امروز من چگونه شروع شد. صبح زود با هواپیما بمحل اقامت خود در سانفرانسیسکو وارد شدم. شب قبل در ایلینویز، یک جلسه‌ی سخنرانی داشتم. موقعی که شب از خانه دور بودم، متوجه شدم که برنامه‌ی نوشتنی من آنقدر فشرده شده بوده است که ظرف یکی دو هفته اخیر، من و همسر من نسرین، هیچ وقت با هم از خانه بیرون نرفته ایم. در فکر بودم که برای جبران مافات کار فوق العاده‌ی نئی انجام دهم ولی نمی‌دانستم چه کنم. همینطور که به نیت خودم فکر می‌کردم، دلم می‌خواست که خود بخود جواب سؤالی که در ذهنم بود پیدا کنم. بعداً موقعی که در هواپیما بودم، کاشف بعمل آمد فردیکه در هواپیما در کنار من نشسته بود، معاون کارگردان نمایشی بود که زن من قصد داشت آن نمایش را چند ماه قبل در نیویورک تماشا کند. حالا با اطلاعاتی که از این شخص کسب کردم، بسیار خوشحال شدم زیرا مطلع شدم که ما می‌توانیم این نمایش را در آینده‌ی نزدیک در سان فرانسیسکو تماشا کنیم. بلافاصله متوجه شدم که خبری که من از این شخص شنیدم، جوابی بود که من برای سؤال خود جستجو می‌کردم و این مرد مهربان، حتی قول داد که دو صندلی برای ما ذخیره کند.

این نوع معجزات کوچک همه روزه هنگامیکه قصد و نیت خود را با فرصت کافی مشخص می‌کنیم، اتفاق می‌افتد. ما کم کم باین عادت می‌کنیم که زندگی، همواره از این معجزات کوچک دارد. در مثالی که در بالا بآن اشاره کردم، ابتدا خودم را تصور کردم که با اتفاق همسر، برای یک شب فراموش نشدنی از خانه بیرون می‌رویم. سپس بلافاصله بطور خود کار، همان روز، به درخواست من جواب داده شد. اطلاعاتی را که به کمک آن می‌توانستم روز فوق العاده‌ی را برای خود به وجود آورم بدست آوردم.

با مشخص کردن قصد و هدف خود در خاتمه‌ی مراقبه، متوجه می‌شوید که آن چیزی را که بدنبال آنید خودتان به وجود می‌آورید یا اینکه آنرا جذب می‌کنید. همینطور که با کسب تجربه، اعتماد شما بیشتر می‌شود، معجزات هم، بزرگ و بزرگتر می‌شود.

در شروع کار، کافی است که بگوئید: من احساس می‌کنم که در محل کار خودم خوشحالم. و بعد موقعیکه در محل کار خوشحال بودید، متوجه می‌شوید و با شادی و شغف اعلام می‌کنید که: بسیار خوب شد. پس این شیوه مؤثر است. بسیار متشکرم. دیروز قبل از آنکه من مسافرت خود به ایلینویز را آغاز کنم، تصور من بر آن بود که همه چیز بخوبی و خوشی بر گذار می‌شود و من آرام، مطمئن، خوشحال، و دوستدار خواهم بود. بعد از آن همه چیز در طول مسافرت فوق العاده و خوب بود. در پای پلکان هواپیما فردی بملاقات من آمد و سپس با یک اتومبیل سواری شیک تا هتل محل اقامت مرا راهنمایی کرد.

مهماندار من بمن اطلاع داد که کلیه‌ی ترتیبات مسافرت من داده شده است و من نباید هیچ نگرانی داشته باشم. موقعیکه وارد هتل شدم و بقسمت پذیرش مهمان مراجعه کردم، فرد مسئول نتوانست برگ ذخیره‌ی اطاق مرا پیدا کند. من با حوصله‌ی زیاد شماره‌ی تاییدیه‌ی خود را از کیف خود بیرون آوردم و به مامور نشان دادم. با اینوصف نتوانستند آنرا پیدا کنند. بنظر میرسید که من مشغول تماشای یک سریال کم‌مدی هستم. بیست دقیقه‌ی طول کشید تا بالاخره برگ ذخیره‌ی جای مرا پیدا کردند. در سرتاسر این ماجرا، من از آرامش و حوصله‌ی بی که در اینکار بخرج داده بودم خودم شگفت زده شده بودم.

بجای آنکه عصبانی شوم یا از کوره در روم، تأمل پیشه کردم. به فردیکه همراه من بود و مرا به هتل آورده بود، و در این اوضاع و احوال کاملاً گیج شده بود، اطمینان دادم که همه چیز درست است. و برای اینکه خیالش را راحت کنم گفتم: جای شکرش باقی است که من کار واجب دیگری ندارم. هنوز ما دو نفر وقت داریم که حرفهایمان را با هم بزنیم. با اینکه ما این درد سر آخری را داشتیم ولی رویهم رفته سفر، بدون اشکال بود. بعدها که دوباره بموضوع فکر کردم با خودم گفتم: خدایا از تو متشکرم که به من حلم و حوصله‌ی زیادی در این باره عطا فرمودی.

زمانی که شما از روی قصد و اراده، نیت خود را مشخص می‌کنید، چیزها بطور عادی و روزانه می‌آیند و می‌روند و شما فرصت کافی برای آنکه از خدای خود تشکر کنید پیدا می‌کنید. اینکار سبب می‌شود که قابلیت شما اضافه شود و بتوانید با کمک خداوند، کارها را پیش ببرید و مخازن عشق خود را پرنگاهدارید. این آگاهی بیشتر، و حمایتیکه شما پیدا می‌کنید، همراه با موفقیت‌های شخصی خودتان، قلب شما را باز نگاه می‌دارد تا آنچه را که در طلب آنید جذب کنید.

# صل هم

## پیکرتنش زودانگیز

همین طور که کانالهای موجود در سرانگشتان شما بیشتر باز می شود و هوشیارانه انرژی جذب می کند، شما نیز می توانید بنحو مؤثری یاد بگیرید که بچه طریق تنش را از خود دور کنید. همین طور که شما قادرید نیروهای مثبت به درون خود گسیل دارید، به همان طریق نیز می توانید نیروهای منفی را از خود دور کنید. هنگامی که در طول روز، کار شما ذخیره کردن تنش بوده است، باید کاری کنید که این نیروهای منفی را از تن خود خارج سازید. باین عمل، خالی کردن گویند. و همان قدر ساده و مهم است که مراقبه و مشخص کردن قصد و نیت خودتان. با خالی کردن تنش، نه تنها احساس بهتری به شما دست می دهد بلکه، آزادی بیشتری خواهید یافت تا روز خود را بسازید و برنامه ریزی کنید.

## ادراک نیروی منفی

بسیار مشکل است که بتوان نیروی منفی را به زبان علمی توضیح داد، ولی مطمئنا همه کس آنرا تجربه کرده است. زمانیکه مردم در تنگناهای موفقیت فردی از رفتن باز می مانند (سرزنش، افسردگی، اضطراب، بی تفاوتی، طفره رفتن، کمال پذیری، خشم، دلسوزی بحال خود، سردرگمی، و خطا)، تا حدی، به تولید نیروی منفی اشتغال دارند. البته این آن معنی رانمی دهد که این افراد، بد یا منفی هستند. ولی این معنی را می دهد که رابطه ی این افراد با منابع مثبت داخلی خودشان قطع شده است. اگر اینان بسوی شما گرایش پیدا می کنند دلالت بر این دارد که شما احساس بهتری در آنان بر می انگیزید. اینان از وجود شما انرژی مثبت کسب می کنند.

احتمال دارد که شما محلی بروید و با افرادی آمیزش کنید که سبب شود احساسهای بد بشما دست دهد. گردن شما، ممکن است شمارا اذیت کند، یا اینکه احساس خستگی کنید. اگرچه بسیار مشکل است که برای این حالات دلیل خاصی تراشید ولی شما بهر حال آنرا حس می کنید.

بهمین وجه، ممکن است شما در محضر بعضی دیگر از افراد باشید، و به طور خود کار و بدون مقدمه احساسی از مسرت و خوشی بشما دست دهد. و بطوری ناگهانی که شما توقع آنرا ندارید، دردهای کوچکی که با شماست از وجود شما رخت بر بندد. تا در محضر این افراد هستید احساس خوبی دارید. نیروی مثبت، طبیعتا دیگران را خوشحال تر، دوستدار تر، آرام تر، و مطمئن تر می کند.

این تجاربی که به آنها اشاره شد اتفاقی و غیر عمد نیست. بتحقیق اینها نتیجه ی تبادل قطعی نیروست. زمانیکه انرژی یک نفر کم است، و در اطراف فردی پر انرژی پرسه می زند، نیروی بدن وی ارتقاء پیدا می کند. و فردی که صاحب انرژی زیاد بود چندان چیزی از دست نمی دهد. انرژی از فردی بفردی دیگر منتقل می شود تا تعادل یا موازنه پیدا کند.

دو مخزن شیشه ئی را که از ته، بالوله ئی به یکدیگر متصل و در سر راه این لوله شیری نصب شده است مجسم کنید. این شیر سبب می شود که مایع از یک مخزن به مخزن دیگر منتقل شود. ابتدا شیر را ببندید و یکی از دو مخزن را با آبی که آبی رنگ است پر کنید. حالا یکی از مخازن پر، و دیگری خالی است. موقعی که شما شیر تعبیه شده در لوله ی بین دو مخزن را باز می کنید چه اتفاقی می افتد؟ بلافاصله بطور خود کار مخزنی که خالی است تا نصفه پر می شود، و مخزنی که پر است تا نصفه خالی می شود. بهمان طریق، موقعی که شما زیاد انرژی دارید به افرادی که انرژی کمتری دارند منتقل می شود.

اگرچه این مثال جریان انتقال انرژی را مجسم می کند، ولی توضیحی برای تعویض نمی دهد. تنها انتقال انرژی را از نقطه نظر مقدار بیان می کند ولی درباره ی کیفیت آن ساکت است. هنگامیکه انرژی مثبت به بیرون جریان پیدا می کند، مقدار آن کم نمی شود، بلکه نیروهای منفی را نیز جذب می کند. برای اینکه این تبادل خود کار انرژی درک شود، آن دو مخزنی را که بالوله ئی بهم متصل شده

اندویشیری که سرراه آنها قرار داده شده است در ذهن خودتان مجسم کنید. در ابتدا شیر را ببندید و مخزن شماره ی یک را بامایعی آبی رنگ و سرد پر کنید و بدنبال آن مخزن شماره ی دورا بامایعی داغ و قرمز رنگ پر کنید. حال، اگر شما شیر را باز کنید چه اتفاقی می افتد؟ بطور اتوماتیک حرارت آب در هر دو مخزن متعادل و یک سان می شود. مایع قرمز رنگ بطرف مایع سرد و آبی رنگ جریان می یابد و سرانجام حرارت هر دو مخزن مساوی و رنگ مایع موجود در آنها بنفش می شود. بهمان طریق، اگر شما احساس خوبی داشته باشید و با فردی ارتباط پیدا کنید که حال وی بدتر از شما باشد، پس از گذشت مدتی از زمان، آن شخص احساس بهتری پیدا می کند و شما حالتی بدتر. ممکن است که این احساس بلافاصله در شما ایجاد نشود ولی ظرف یکی دو ساعت، متوجه می شوید که از احساس نیکی که داشتید دیگر خبری نیست. ادراک این قیاس و همانندی، کمک می کند تا تفاوت بین نیروی مثبت و نیروی منفی که همواره در زندگی ما وجود دارد توضیح داده شود. هنگامی که فردی در بند نیروی منفی گرفتار است معاشرت با فردی که دارای نیروی مثبت است وی را سر حال می آورد و متدرجا شخصیکه واجد نیروی مثبت بود، پس از همنشینی با این فرد، نیروی مثبتش کاهش می یابد. فردی که واجد مقدار زیادی انرژی مثبت است مدتی طول می کشد تا متوجه شود که مقداری نیروی منفی جذب کرده است. ولی فردی که سطح انرژی وی پائین است بلافاصله متوجه این موضوع می شود.

### درجات مختلف حساسیت

هر قدر حساسیت شما زیاد تر باشد، به جریان نیروهای مختلفی که ممکن است تحت تاثیر آنها قرار بگیرید پی می برید. اگر شما حساسیت نداشته باشید، تحت تاثیر قرار نمی گیرید. در بچه یا سوپاپ شما، تا حدی مشخص، بسته است. از این نقطه نظر شما حمایت شده هستید. از طرف دیگر، نمی توانید انرژی اضافی دیگری کسب نمایید.

بعضی افراد طبیعتاً حساسیت کمتری دارند. این افراد بطور کلی متوجه این فعل و انفعال و جریان انرژی نیستند و نمی شوند و تحت تاثیر آن نیز قرار نمی گیرند. این افراد، نیروی مورد نیاز خود را از غذا، تمرین، هوا، مسائل جنسی و همین ها بدست می آورند. این افراد وضعیتشان ثابت تر است، کارها را انجام می دهند و می توانند موفق نیز باشند. کارهایی را انجام می دهند که دیگران قبل از آنها انجام داده و موفقیت ها و شکست های بسیاری را تجربه کرده اند. از فرصت ها، کوششها، زنی که داشته اند، تربیت کودک خود، معلوماتی که کسب کرده اند، کارهای گذشته ی خود، و استعداد مادرزادی، برای پیش برد مقاصد خود استفاده می کنند. اگرچه این افراد کمتر حساس، از تمام مظاهر موفقیت استفاده می کنند، ولی هنوز نتوانسته اند شیری در سر راه پتانسیل خلاقه ی خود قرار دهند. می توانند آنچیزی را که یاد گرفته اند تکرار کنند ولی خلاقیت در کار آنان نیست. همان مقدار عشق و محبت می دهند که آثر دریافت می کنند. ولی برای آنان بسیار مشکل است هنگامیکه رنجیده خاطر شده اند عفو کنند و دوباره دوست بدارند. بدنبال سرنوشت خود هستند که ممکن است بعضی اوقات درخشان و بعضی اوقات، بد باشد. برای آنکه این افراد هدف خود را تغییر دهند، به پتانسیل خلاقه ی خود واقف گردند، جهت خود را در زندگی تغییر دهند، لازم است که درجه ی حساسیت خود را افزایش دهند. باید احساسات خود را باز، و مراقبه را تمرین کنند تا بان نیرو دست یابند.

### چرا ما التیام پیدا نمی کنیم

از طرف دیگر افراد بسیار دیگری هستند که به شدت در رنجند زیرا نمی دانند چگونه باید خود را از شر نیروهای منفی که جذب کرده اند، رهائی بخشند. اینان، هم این نیرو را جذب می کنند و هم با خود اینطرف و آنطرف می برند. یا آثر دوباره به دیگران منتقل می کنند یا اینکه حقیقتاً کوشش می کنند که خوب باشند و دوست بدارند که در صورت اخیر، آن نیروهای منفی در وجود آنان تلمبار و موجب درد و رنج و مرض برای آنان خواهد شد. این نوع نیروی منفی، متدرجا بدن انسان را ضعیف و مسیر طبیعی نیروی شفا بخشی بدن را می بندد.

یکی از پژوهشها اینک در باره ی سرطان صورت گرفته است مطالعه و تحقیق روانی درباره ی بیمارانی بوده است که حالشان بهتر یا بدتر شده است. تنها رابطه یی که از این تحقیقات بعمل آمده این بوده است که آنها نیکه بهتر شده اند شکایت بیشتری

درباره ی غذا، مسکن، و سرویسها داشته اند.

آنهایی که زیاده از حد مؤدب و خجول، یا دوست داشتنی نبوده اند، در حقیقت، آنهایی بوده اند که حالشان بهبود یافته بوده است. البته این، آن معنی را نمی دهد که اگر شما مؤدب و دوست داشتنی باشید، این صفات شمارا بیماری کند. مثبت بودن تنها، یا خوشحال نبودن، بویژه هنگامیکه شما منفی بودن سایرین را بخود جذب می کنید و بنحوی از انحاء آن را بیرون نمی ریزید، شمارا بیماری کند. هنگامیکه افراد حساس یاد می گیرند که به چه طریق باید حالت منفی بودن را از خود دور کنند، بلافاصله از این موضوع بهره مند می شوند.

نه تنها موانع از سرراه آنان برداشته می شود بلکه پتانسیل وجودی آنان تقویت می شود و افزایش می یابد. حتی اگر این افراد طی سالیان دراز مراقبه را تمرین می کرده و هرچه در توان داشته اند برای بدست آوردن عشقی که بآن نیاز داشته اند تلاش و کوشش کرده اند، اگر ندانند که به چه طریق باید حالت منفی بودن را از خود دور کنند، بعلت منفی بودن دیگران به رنج بردن خود ادامه خواهند داد.

## زمانیکه ما حالت منفی بودن را جذب می کنیم چه می شوو؟

در حدیکه ما حالت منفی بودن را جذب می کنیم و راهی برای دفع، یا خارج کردن آن نداریم، مسدود ماندن ما ادامه خواهد داشت. فرقی نمی کند که ما چقدر خوب و دوست دارنده باشیم، در هر حال ما در این احساس منفی خودمان درمی مانیم. مواردی که به آنها اشاره می کنم، چهار عارضه بی است که افراد به علت وجود آنها حالت های منفی را جذب می کنند، به آن مبتلا می شوند و نمی دانند چگونه می توان از شر آن ها نجات یافت.

۱- دریچه ی عشق بسته می شود. زمانی که ما حالت منفی بودن را جذب می کنیم، ممکن است دلمان بخواهد بیشتر دوست بداریم. ولی احساس ما بر آنستکه امواج شمات و خشم و غضب بر سر ما باریدن خواهد گرفت. عشق ما نیز محدود و غیر مکی است. دلمان می خواهد بیشتر دوست بداریم ولی نمی توانیم.

این حالت با حالت افرادی که کمتر احساساتی هستند فرق دارد زیرا این افراد ممکن است اصلا کسی را دوست نداشته باشند. سیستم سیم کشی تمایلات روحی این افراد برای دوست داشتن، قطع شده است. در نتیجه، اینان در درون خودشان دیگر میل و اشتیاقی باطنی برای بیشتر دوست داشتن ندارند و عشق و محبت، مدت ها است خانه ی دل آنان را ترک کرده است.

۲- دریچه ی اطمینان بسته می شود. هنگامی که ما حالت منفی بودن را جذب می کنیم، ممکن است کوشش کنیم اعتماد و اطمینان خود را از دست ندهیم، با وجود این هنگامیکه با خطر مواجه می شویم، احساسی از اضطراب و سردرگمی بما دست می دهد. علت اینست که در اعتماد ما خلل وارد شده است. حس می کنیم که تمایلات روحی ما بیشتر شده است ولی ما جلونمی رویم. بر سر راه ما مانع است.

این حالت با حالت افرادی که کمتر احساساتی هستند و علاقه ی بی به مواجهه با خطر ندارند، و در عین حال از زندگی فعلی و راحت خود که بآن خو گرفته اند راضی هستند، فرق دارد.

۳- دریچه ی شادی و خوشحالی بسته می شود. هنگامیکه ما حالت منفی بودن را بخود جذب می کنیم، ممکن است کوشش کنیم تا شاد باشیم ولی احساس ما آنستکه افسردگی و دلسوزی بحال خودمان، ما را از پای در آورده است. در این حالت شادی ما رفیق و آبکی شده است. احساس می کنیم که روحمان مشتاق و آرزومند است ولی گم است و آنرا نمی بینیم.

این حالت، با حالت افرادی که احساسات کمتری دارند و نمی دانند چه کم دارند بسیار فرق می کند. این گروه بنحوی خوشند ولی هیچ گاه این خوشی آنان به پایه ی خوشی کودکی آنان نمی رسد. مدت ها است که اینان فراموش کرده اند که خوشی چیست و معنی آن کدام است؟

۴- دریچه ی آرامش و صفا بسته می شود. زمانی که ما حالت منفی بودن را جذب می کنیم، ممکن است کوشش بخرج دهیم تا نسبت بخودمان احساس خوبی داشته باشیم، ولی هنوز لحظاتی وجود دارد که احساس بیهودگی و تقصیر می کنیم. قادر نیستیم که در درون خود احساسی از خلوص، بی گناهی و صلح و صفا داشته باشیم. حس می کنیم که بعلت اشتباهاتی که در گذشته

کرده ایم حیثیتمان لکه دار شده و دیگر قادر به بخشیدن خود نیستیم. در نتیجه، خود را زیاد از حد نسبت به دیگران مسؤل می دانیم. اگر برای اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده بودیم مانند کود کان تنبیه شده بودیم، هنوز، نسبت به تنبیه خود ادامه می دادیم.

این حالت، با حالت افرادی که حساسیت کمتری دارند و امکان دارد اصولاً متوجه نشوند که اشتباهاتی مرتکب شده اند بسیار متفاوت است. زمانی که ما نسبت به احساسات یا احتیاجات سایرین بی تفاوتیم، قادر به تشخیص اشتباهاتی که خود مرتکب می شویم نیستیم. حتی یک فرد خوب و صالح، مانند گاونری خواهد بود که آنرا بدون داشتن ذره بی احساس در یک دهه ی شیشه گری رها کند.

روح های حساس، حالت منفی بودن دیگران را بخود جذب می کنند زیرا دریچه ی دل آنان باز است. حالت منفی بودن می که اینان احساس می کنند مخلوطی از احساس خودشان با دیگران است. شباهت زیادی به اسفنج دارند. هر جا قدم گذارند، حالت منفی بودن را بخود جذب می کنند.

### چیزی را که ما موقوف می کنیم یا فرو می نشانیم دیگران آرا بر ما می کنند

چیزی که اجازه می دهد دیگران حساسیت کمتری داشته باشند، قدرت آنان در فرو نشان دادن احساساتشان است. اگر بعضی افراد عصبانی می شوند، لازم نیست برای اینکه حالشان بهتر شود احساسات خودشان را از صافی بگذرانند. تنها کافیست که یا احساس خود را نادیده بگیرند یا آنکه آنرا رد کنند تا اینکه خود بخود این احساس از بین برود. این روش برای افراد کمتر حساس مؤثر است ولی برای افرادی که حساسیت بیشتری دارند کار آئی ندارد. زمانیکه شما حساسیت دارید نمی توانید آن چیزی را که حس می کنید نادیده بگیرید.

افرادی را که حساسیت بسیار دارند، معمولاً بعنوان مشکل خانواده یا گاو پیشانی سفید، شناخته اند. علت اینست که این افراد بیشتر با روح خود مرتبط و متمایل به احساساتی بودن اند. اگر اینان خیلی بیشتر از سایر افراد خانواده احساساتی هستند، در این صورت تمام حالات منفی افراد خانواده را به خود جذب می کنند. چیزهایی را که والدین منع و قدغن می کنند، کودک که حساس است آنرا حس می کند و بروز می دهد.

هر مادری روزهای پرتنش و پردغدغه یی را که بر سرش گذشته است به یاد دارد. به یاد می آورد که در آنروزها، مشغول تقلا و کوششی بوده است که احساس بهتری داشته باشد و ترسها، نگرانیها، اضطرابها، نا امید بیاودل شکستگی ها را از خود دور کند. در آن لحظات، نیاز فرزندانش در ترزاید بود، داد و بیداد می کردند، ایرادهای بی خود می گرفتند و چه بسا غیر قابل کنترل نیز بودند. معمولاً والدین همواره در این اندیشه اند که چرا بچه ها همواره بدترین لحظات را برای درخواست های خود انتخاب می کنند و سبب می شوند که پدر و مادر از کوره در روند و کنترل خودشان را از دست دهند. جواب بسیار ساده است. زمانی که والدین احساسات منفی را منع می کنند فرزند احساساتی آنان آن چیزی را که پدر و مادر بر آن مهر توقیف زده اند درک می کند و کنترل خود را از دست می دهد. حالت منفی بودن می که والدین آنرا منکوب می کنند، به وسیله یک، یا تنی چند تن از فرزندان جذب می شود.

مجسم کنید که دو مخزن داریم که بوسیله ی یک لوله و شیر به یکدیگر متصل شده است. تصور می کنیم که یکی از مخازن والدین و دیگری فرزند باشد. مخزن والدین را با یک مایع آبی رنگ که نمایان گر نیروی منفی است پر می کنیم و مخزن فرزند را با مایعی قرمز رنگ که نمایانگر احساسات مثبت است، حالا شیر را باز کنید. مایع، آرام آرام با یکدیگر ممزوج می شود.

حالا یک سرپوش بر روی مخزن والدین قرار دهید و آنرا بطرف پائین فشار دهید. همین طور که شما به پائین فشار می دهید بر سر مایع آبی رنگ چه خواهد آمد؟ بلا فاصله بطرف مخزن بچه می رود. این مثال تشریح می کند زمانیکه والدین احساسات خود را بر فرزند تحمیل می کنند چه اتفاق می افتد. چیزی که آنان منع می کنند، فرزند آنان احساس و بیان می کند. فرزند خانواده زمانیکه حالات منفی که همه بروی تحمیل می کنند جذب می کند، بصورت گاو پیشانی سفید، یا مشکل خانواده در خواهد آمد.

موقعی که افراد حالات منفی بودن خود را سرکوب می کنند، نه تنها آن را به افرادی که حساسیت بیشتری دارند منتقل می

کنند، بلکه حالات منفی دیگری نیز از جهان کسب می کنند. درست مثل اینستکه شیری که به مخزن اینان وصل شده فقط یک طرفه است. اینان حالات منفی را به دیگران منتقل می کنند ولی چیزی دریافت نمی کنند.

بر همین قیاس، بسیاری از افراد دوست داشتنی و مثبت وجود دارند که بعزت جذب حالات منفی دیگران بیمار می شوند ولی قادر به انتقال آن به سایر افراد نیستند. اگر شما فرد حساسی هستید، و راهی برای خارج ساختن یا خنثی کردن حالات منفی که جذب می کنید نداشته باشید، رنج بردن بدون جهت شما ادامه خواهد داشت.

### احساس داشتن یا نداشتن

در حقیقت درمانهای چندی وجود دارد که می توان به افراد کمک کرد تا احساساتی بودن خود را فراموش کنند. افراد را بیحس می کند تا از درک احساسات خود عاجز بمانند. با یادگیری القای کار، افراد احساساتی بلافاصله آرام می شوند. جذب نیروی منفی به بدن خود را متوقف می کنند و تمام عوارض آن از بین می رود.

اگر شما یاد گرفته اید که چگونه احساسات خود را مهار کنید بسیاری از بیماریها و موانعی که در سر راه شما قرار دارد، ممکن است از بین برود ولی در پیچه ی قلب شما به آرامی بسته می شود. همین طور که شما حساسیت خود را از دست می دهید، جذب کردن حالت منفی دیگران را نیز متوقف می کنید ولی راه ارتباطی با روان خود را از دست می دهید. گویانکه فکر و ذهن شما روشن و پاک می شود، ولی شمارا آفت و مهربانی و سایر مزایاییکه برای برقراری ارتباط با حقیقت وجودی خودتان داشتید از دست می دهید. همین طور که شما طریق سرکوب کردن احساسات منفی خودتان را یاد می گیرید، ناخودآگاهانه، بسوی ایجاد موقعیت های مهیجی که نمایانگر آنست که مشغول سرکوب کردن چه چیزی هستید، کشانده می شوید.

بعضی از این درمانها، متکی، بیادآوری مکرر حوادث دردناک گذشته ی شماست و هدف اینستکه پس از ذکر مکرر این حوادث، دیگر شما چیزی حس نکنید. اگر در گذشته، فردی شما را اذیت کرده ورنجانیده است شما همه چیز را بیاد می آورید. با تعریف کردن داستان برای دیگری آنهم بصورت تکرار مکررات، سرانجام شما دل خود را خالی می کنید. به جای یادآوری خاطرات گذشته و احساس درد و رنج، شما آنرا با عشق و محبت پر می کنید. هدف اینستکه شما احساسات منفی موجود در درون خود را که از گذشته در شما بیادگار مانده است مدفون سازید. اگرچه شما یاد می گیرید که حس نکنید، با وجود این، بعضی از قسمتها ئیکه تاثیر فراوان بر روی شما گذاشته است به خاطر می آورید.

سایر درمانها بستگی به تجزیه و تحلیل نفسانیات شما و از اثر انداختن آنها دارد. روند این کار به نیرومندی فکر، و به قیمت از دست دادن احساس، کمک می کند. بیماران یاد می گیرند که بچه طریق می توانند احساسات منفی خود را از اثر بیندازند و با صحبت کردن درباره ی گذشته بزبان خود، از ناراحتی بدر آیند. اگرچه، خود سخنگویی، برای احساس جهانی که در آنیم مهم است، ولی باید متوجه باشیم که از مغز برای سرکوب کردن احساسات خود استفاده نکنیم.

خوشبختانه برای بیرون ساختن احساسات منفی از بدن راههای دیگری نیز وجود دارد که به احساسات مازیان وارد نیاید. احتیاجی نیست که شما حساسیت خود را از دست دهید تا حالتان بهتر شود. با مهارت هائیکه شما برای روند احساسی خود در فصل های آینده ی کتاب کسب می کنید، و با برنامه ی خنثی سازی منظمی که در پیش خواهید گرفت، یاد می گیرید که چطور می توانید در استحالته ی احساسات منفی خود بدون آنکه لازم باشد آنها را سرکوب کنید، یا اینکه بنحوی از انحاء در حساسیت شما خللی وارد شود، اقدام کنید. حساسیت، هدیه ی نفیسی است که در ما به ودیعت گذاشته شده است تا به کمک آن خوابهای ما به حقیقت به پیوندد. جذب نیروی منفی برای ما به صورت مشکلی در خواهد آمد زیرا که ما نیاموخته ایم بچه صورت باید آنرا خنثی کنیم. با از اثر انداختن این نیروی منفی، بدون آنکه نیازی به بیحس کردن یا کرخت کردن خود داشته باشیم، بلافاصله به مزایای لازم دست می یابیم. درست مثل سردردی می ماند که بدون استفاده از داروی مسکن خودش خوب شود.

اگر شما احساساتی هستید تلاش شما در سراسر عمر، باید این باشد که حالت منفی داشتن را از خود دور کنید. ولی شما با

تمرینهای مراقبه و مشخص کردن هدف خودآزادید مقدار بسیار زیادی انرژی مثبت جذب کنید و به آرزوهای خود جامه ی عمل بپوشانید.

مشکلی که سرراه کمتر حساس بودن قرار دارد اینست که رشته ی ارتباطی شما با نیروئی که به کمک آن می توانید حقیقتا دوست داشته باشید، شاد باشید، به خودتان اعتماد و اطمینان داشته باشید، شخصی آرامش طلب و صلجو باشید، گسسته می شود. هنگامیکه شما یک حالت عاطفی منفی را سرکوب می کنید، توانائی خود در به وجود آوردن احساسات مثبت رانیز سرکوب می کنید. زمانی که شما پرچم مبارزه با عواطف منفی را بر می افرازید، قدرت خود، در احساس کردن آرزوهای حقیقی خودتان رانیز بیحس می کنید. اگر شما قادر به درک غصه و غم نباشید، در این صورت قادر نخواهید بود درک کنید که دوری یک نفر در شما چه تاثیری خواهد گذاشت و چه وقت علاقه مندید در کنار وی باشید. اگر نتوانید خشم و غضب را درک کنید نمی توانید احساس کنید چه چیزهایی را نمی خواهید. اگر ترس را حس نمی کنید، معنای احتیاج، عشق و حمایت رانمی فهمید. و اگر معنای سوگ و غم و غصه رانندانید چیست، در این صورت شما مهر و عطف نمی دانید چیست و زندگی برای شما معنا و مفهوم خود را از دست می دهد. همه ی عواطف و احساسات منفی ما را به جنبه های حقیقی خودمان مرتبط می کند.

**هنگامیکه شما عواطف منفی را سرکوب می کنید، قابلیت خود در درک آرزوهای حقیقی خود را کمرخت و بی حس می کنید**

اگر شما احساسات و عواطف خودتان را سرکوب کنید، هنوز می توانید دوست بدارید، خوشحال باشید، اعتماد داشته باشید، صلجو باشید، ولی دیگر نمی توانید به رشد خود ادامه دهید. احساسات مثبت شما، غنا و شکوه خود را از دست می دهند. به جای زندگی در یک دنیای تمام رنگی، شما در دنیایی به رنگ سیاه و سفید زندگی می کنید و اغلب، شما حتی درک نمی کنید که چه چیزی کم دارید. در کوتاه مدت، با سرکوب کردن احساسات خودتان، کمی راحت می شوید، ولی در دراز مدت رشد شما متوقف می شود.

زمانی که شما دیگر از چیزی نمی ترسید، در کوتاه مدت، اعتمادتان افزون می شود، بویژه اگر قبل از این، ترس بر وجود شما سایه افکننده بود یا اینکه مسبب عقب ماندگی شما بوده است. حالا که ورق برگشته است، شما بطوری ناگهانی، به کارهایی دست می زنید که مدت ها منتظر انجام دادن آن بوده اید. حس می کنید که مانند پیکانی که آن را برای هدف گیری بعقب کشیده و بعد آنرا رها می کنند، شما نیز دوباره، بسوی زندگی سوق داده شده اید. ولی درست مانند همان پیکان که در آخر کار به زمین می افتد، شما نیز پس از مدتی، نیروی تحرک خود را از دست می دهید.

در زندگی خودتان شما نیروی حرکت آنی خود را از دست می دهید، زیرا توانائی خود را برای احساس تمایلات جدیدتان سرکوب کرده اید. تعصبی که شما برای دفع ترس در بعضی مواقع از خود بخرج می دهید ارتباط به آرزوهای گذشته ی شما دارد که قبلا مهار شده بوده است. برای آن که آرزوها و اشتیاقهای جدیدی احساس کنید لازم است با احساسات خود در ارتباط باشید و آنها را منکوب ننمائید.

هنگامی که شما خشم و غضب را احساس نمی کنید، در کوتاه مدت، از آنچه دارید بسیار شاکر و سپاس گذار خواهید بود. به ویژه اگر در گذشته در تنگناهای سرزنش و مقاومت محصور بوده اید. ناگهان شما آزادید که با دیگر دوست داشته باشید. ولی پس از عجله و هجومی که در این کار بخرج می دهید متوجه می شوید که آن حالت صمیمیت و برقراری ارتباط با دیگران که در گذشته در شما وجود داشت، دیگر وجود ندارد. اصلا احساس نمی کنید که با کسی تضاد فکری یا عقیدتی دارید ولی اشتیاق و علاقه شدیدی را که در زندگی و روابط خود با دیگران داشتید از دست داده اید.

در حالتی مشابه، فرونشانی احساسات در کوتاه مدت، شما را اقناع می کند ولی در دراز مدت، رشته ی ارتباطی شما با احساسات درونی خودتان را قطع می کند و این همان جائیست که ما خود را با منابع شادی و خوشحالی خود مربوط می کنیم. در این اوضاع و احوال بشدت متکی بدنمای خارج می شویم و حالت معاری از اشتیاق، خلاقیت، و رشد می شود.

## تبادل نیرو

هر چه قدر افراد بیشتر احساساتی باشند، نیروی منفی بیشتری بخود جذب می کنند. افرادی که اضافه وزن دارند بسیار



حساس اند. این افراد نمی توانند وزن خودشان را کاهش دهند زیرا این اضافه وزن، آنان را از اینکه حس کنند نیروهای منفی آنان را محاصره کرده است حفظ می کند. مگر این که اینان احساسات خودشان را بطریقی خفه کنند، والا آن قدر تحت تاثیر این احساسات قرار گرفته اند که یا بیمار می شوند یا اینکه خودشان این احساسات منفی را درک می کنند، و عبارت دیگر آن مبتلا می شوند. زیاده از حد خوردن، یکی از راههای کشتن احساسات یا بی حس کردن آنست.

مواد مخدر برای این مصرف می کنند تا آنچه را که حس می کنند، سرکوب کنند یا اینکه جلوی احساس آنرا بگیرند

زمانیکه مردم در پشت دروازه ی دوازده مانعی که در سر راه موفقیت فردی آنان است و قبلا به آن ها اشاره شد، خردشان به گل نشسته است، معمولا به نحوی حاد، رشته ی ارتباطی شان با نیروی مثبتی که مشخصه ی آنانست قطع می شود و از طرفی قادر نیستند تا نیروهای منفی جذب شده را از خود دفع نمایند. یک فرد حساس، بطور خود کار، نیروهای منفی را جذب می کند. بهمین علت است که بعضی از افراد با درمانهای مختلف نیز شفا نمی یابند. کوششهای زیادی متحمل می شوند تا بهبودی یابند ولی بمحض اینکه پای خود را به خارج می گذارند احساسات منفی دیگران را جذب می کنند و دوباره در حالت قبلی خود فرو می روند.

افراد ی پیدا می شوند که به علت سبک زندگی خود، دوستانشان، و طرز تفکری که دارند، از خود نیروی منفی تراوش می کنند. این افراد قادرند که نیروهای منفی ذخیره شده در درون خود را در تمامی اوقات یا در بعضی اوقات به بیرون بفرستند. چنانچه شما با اینگونه افراد در ارتباط باشید، جذب نیروی منفی این گروه بوسیله ی شما بستگی بدرجه ی حساسیت شما دارد.

### دروغ و وحش افراد منفی بودن بگن است شمارا بیا کند

افراد یکه بیشتر با طبیعت حقیقی خودشان در ارتباطند، نیروی مثبت بخارج می فرستند. این افراد قادرند در تمام اوقات، یا هنگامیکه به کارهایی سرگرمند که آنرا دوست دارند، از خود نیروی مثبت بیرون دهند. در اطراف اینگونه افراد بودن شمارا سر حال می آورد و احساس بهتری خواهید داشت. بهمین علت است که ما بیشتر به سوی افراد موفق جذب می شویم. مثالهای متعددی درباره ی مجریان برنامه در تمام رشته ها از قبیل هنر پیشگی، آواز، رقص، تعلیم و آموزش، سرگرمیها و غیره، وجود دارد که هنگامیکه بر روی صحنه ظاهر می شوند درخشندگی خاص خود را دارند ولی به محض آنکه صحنه را ترک می کنند عکس آنند. تو گوئی که این افراد همان هایی نیستند که چندی قبل بر روی صحنه مردم را بخود جذب کرده بودند. عکس آن هم کاملا درباره ی این افراد صادق است. به عبارت دیگر، وقتی که اینان خارج از صحنه اند، آن نیستند که باید باشند. هنگامی که این افراد بر روی صحنه ی نمایش به درخشندگی مشغولند، نیروی مثبت به بیرون می فرستند. و با این کار، تمام نیروی منفی تماشاگران را بخود جذب می کنند. تماشاچیان، همگی احساس بهتری پیدا می کنند زیرا که مجری برنامه تمام حالات منفی آنان را از آنان جدا نموده و بخود جذب می کند.

یک مجری برنامه ی هست، مانند آهن ربا انرژی منفی تماشاگران را بخود جذب می کند

یکی از دلایلی که تماشاگران، این مجری برنامه را دوست دارند اینست که راه بند عشق و مودت آنان را موقتاً باز کرده است. اینان با نیروی مثبتی که از این شخص بیرون تراویده است، شارژ شده اند. تماشاچیان، این احساس راحتی و آرامشی را که این شخص در آنان بوجود آورده است، با تحسین از طریق کف زدن ممتد یا سوت کشیدن و امثال آن پاسخ می دهند. گویانکه مجریان برنامه از این تشویق لذت می برند و آنچه عشق و محبت نثارشان می شود با سپاس متقابل می پذیرند، ولی نیروی منفی آنان را نیز بخود جذب می کنند و این کاری است که کلیه ی افراد حساس که با مردم در ارتباطند می کنند.

هنگامیکه شما مقدار زیادی انرژی مثبت دارید، حس می کنید که نیروی منفی بخود جذب می کنید

راه حلی که برای عدم جذب نیروی منفی وجود دارد این نیست که انسان حساسیت کمتری پیدا کند. این کار تنها قابلیت جذب را کم می کند و زمانی که انرژی بیشتری کسب کردید دوباره شارژ می شود. با یادگیری طریقه ی خارج ساختن نیروی منفی شما می توانید آزادانه نیروی خود را با دنیا قسمت کنید. کمی وقت صرف کنید و با مراقبه دوباره خود را شارژ کنید

وسپس، تمام نیروهای منفی و غیر قابل اجتنابی را که جذب کرده اید از درون خود خارج سازید.

## چگونه نیروی منفی را خارج کنید

اولین اقدامی که در راه خارج ساختن نیروی منفی بخارج از بدن وجود دارد، مراقبه ی دو جانبه است. بهمان گونه که شما قادرید از طریق سرانگشتان خودتان نیرو بداخل بدن خود گسیل دارید، آن قدرت را نیز دارید که آنرا خارج کنید. زمانی که شما مراقبه را آموختید، متوجه خواهید شد که اینکار چقدر آسان است.

قدم دوم اینست که نیروی منفی را به نقطه ئی از بیرون بفرستید که خسارت وارد نیاورد. طبیعت نیروی منفی اینست که بطور خود کار و ناخود آگاهانه جذب می شود. بهمین علت است که زمانی که شما تنش دارید اگر در جنگل یا باغچه ئی قدم بزنید، بطور خود کار احساس آرامش می کنید. بهمین جهت، بعضی از افراد از قدم زدن در کنار ساحل و دراز کشیدن بر روی ماسه ها لذت می برند. عناصر طبیعی که در این مکانها وجود دارد حالت منفی بودن شما را جذب و بجای آن انرژی مثبت خارج می کند. با هدایت، یا خارج ساختن نیروی منفی درون خود به طبیعت، دوباره این نیروها دگرگون و مبدل به نیروی مثبت می شود.

از بهترین مثالهایی که در این مورد می شود استفاده کرد ملموس و فیزیکی نیز هست، ترکیب مواد به کمک نور (photosynthesis) است. گیاهان سبز، از نور خورشید استفاده می کنند تا گاز کربنیک و آب را با هم مخلوط کنند و برای خود غذا و اکسیژن درست کنند. تمام اکسیژنی که در کره ی ما وجود دارد از نتیجه ی تبدیل انرژی بوسیله گیاهان سبز رنگ است. انسانها و حیوانات، این اکسیژن را تنفس می کنند و بجای آن گاز کربنیک خارج می سازند. گیاهان، این گاز کربنیک را دوباره جذب می کنند و اکسیژن تولید می کنند. این روند طبیعی تبدیل، تا ابدیت ادامه دارد و تعادل طبیعی بین گاز کربنیک و اکسیژن بر روی زمین برقرار می کند. در حالتی مشابه با این امر، طبیعت، نیروی منفی ما را بخود جذب می کند و بجای آن انرژی مثبت خارج می کند.

پس از آنکه شما بمدت ده تا پانزده دقیقه مراقبه کردید، در حالیکه دستهای شما بالا است، چشمهای خود را باز کنید، دستها را پائین آورید، و آنها را بطرف گیاهی زنده، آتش، یا بدن یا آب، نشانه گیری کنید. جمله ی مراقبه خودتان را تکرار کنید و ادامه دهید و هدف و نیت شما این باشد که می خواهید حالت منفی خودتان را بخارج و در داخل آبی که آنرا نشان کرده اید بفرستید. پس از مقداری تمرین، لزومی ندارد که حتی لازم باشد شما در ابتدای کار مراقبه کنید. شما می توانید روند خارج سازی نیروی منفی از بدن خودتان را با چشمان بسته یا باز انجام دهید.

اینها بعضی از جملاتی است که برای خارج ساختن نیروی منفی از بدن بکار برده می شود:

«اوه، خدای من، دریچه ی قلب من بروی تو گشوده است، لطفا بیا و در قلب من بنشین، این تنش را از من بگیر، این تنش را از من بگیر.»

«اوه، ای خدای من، دریچه ی قلب من بروی تو گشوده شده است، لطفا بیا و در دل من جای بگیر، این حالت منفی بودن را از من بگیر، این حالت منفی بودن را از من بگیر.»

«اوه، ای خدای من، دل من بروی تو گشوده است، لطفا بیا و در دل من جای گزین، این بیماری را از من بگیر، این بیماری را از من بگیر.»

بیرون کردن نیروی منفی از بدن عملی افسانه ئی و باور نکردنی است. شما حس می کنید که از سرانگشتان نیرو بخارج منتقل می شود. برای بسیاری از افراد، شباهت زیادی باین حالت دارد که شما در زیر دوش آب ایستاده اید و آب مشغول حرکت بر روی انگشتان و سرانگشتان شماست. امکان دارد که حتی بهنگام ترک نیروی منفی از بدن شما به طبیعت، انگشتان شما سوزن سوزنی هم بشود.

همینطور که این نیرو با شما وداع می گوید، به هیچ وجه شما احساس نمی کنید که این نیرو منفی است. فقط برای شما شادی آفرین است که وجود شمارا ترک می کند. درست شباهت بحالتی دارد که کمدینی مشغول اجرای برنامه ی خودش است و شما از آن لذت می برید. به مجرد آنکه کمدین، انرژی منفی شمارا بخود جذب کرد، نمی تواند درک کند که شما نیروی منفی موجود در بدن خودتان را به او منتقل کرده اید. او فقط خوش است. هنگامیکه شما نیروی منفی خود را بشیئی طبیعی منتقل می

کنید همان حالت را دارد. این شئی، تمام حالات منفی شما را جذب می کند و شما احساس بهتری خواهید داشت. با کمی صرف وقت برای شارژ کردن دوباره ی خود، و خارج کردن هر نیروی منفی موجود در درونتان، شما در حد مؤثر تری نیروی شخصی خودتان را اضافه می کنید. هنگامی که شما با دم فرو بردن، نیروی مثبت را بدرون می برید و با دم بر آوردن، نیروی منفی را به خارج می فرستید، روان شما فرصت پیدامی کند تا رشد و پیشرفت کند. هنگامی که افراد برای اولین بار می شنوند که می توان برای اخراج نیروی منفی از بدن از اشیاء طبیعی استفاده کرد، ممکن است تصور کنند که این کار صحیحی نیست که انسان نیروهای منفی خود را به طبیعت تحویل دهد. هیچ اشکال ندارد. طبیعت این نیروها را جذب می کند و آنها را بصورت اشیائی قابل استفاده برای بشر درمی آورد. طبیعت، هنگامی که ماحالت های منفی خود را در اختیار آن قرار می دهیم پیشرفت هم دارد.

### کجا خود را خالی کنیم

گلها، گیاهان، علف ها، درختان، بهترین اشیاء برای اخراج نیروهای منفی ماست. برای بعضی ها، گل، نیرومند ترین است. حالا می توانیم بفهمیم که چرا در اطاق هر مجری برنامه ئی گل گذاشته شده است. چرا هنگامی که ایستاده ایم و می خواهیم کسی را تشویق کنیم به سوبش گل پرتاب می کنیم. ممکن است اجرا کنندگان برنامه از این موضوع بی خبر باشند ولی این کار را دوست می دارند. زنان، به ویژه، ممکن است ندانند که دریافت گل، کار ساز است. ولی بهر حال چه بدانند و چه ندانند، آنکاری را که باید گل انجام دهد انجام می دهد. حالا فکرمی کنم علت آنرا بدانید. هنگامی که مردی دسته گلی برای همسر خود می آورد، آن گلها، بطور خود کار کمک می کند تا آن زن، احساسات منفی خود را بیرون بریزد. زنان، بویژه قدر گل را می دانند، زیرا اینان، در مقام مقایسه با مردان، دارای احساسات رقیق تری هستند.

### هنگامیکه مردی دسته گلی بهسر خود می دهد آن گلها بطور خود کار کمک می کند تا آن زن حالات منفی خود را بیرون بریزد

مراسم برگزاری تشییع جنازه و کفن و دفن را در نظر مجسم کنید. ما برای این به این مراسم گل می فرستیم تا تسلا ی خاطر داغدیدگان را فراهم کرده باشیم. به تحقیق، افکار و نیات مشفقانه ی ما نیز همراه با گل به آنان تقدیم می شود. بسیار بعید بنظر می رسد که برای این منظور ما بجای ارسال گل، مثلاً، سنگدان مرغ برای آنان بفرستیم تا سبب راحتی آنان گردد. طبیعت، حالات منفی ما را جذب می کند. هنگامیکه ما کانالهای انگشتان خود را باز و شروع بخارج کردن نیروی منفی از بدن خود کرده ایم، روند کار بیش از آنچه تصور کنیم مؤثر، و کاربرد دارد.

همین طور که به دروازه های بهشت برای برکت و دعای خیر می رسیم، لازمست که دوباره بدامن مادر زمین برگردیم تا حالات منفی ما را از ما تحویل بگیرد. به محض اینکه در سر انگشتان خود خارش احساس کردیم، قدرت ما در بیرون راندن این حالات منفی افزایش می یابد.

### برای دوباره شارژ شدن بالایی روم و برای بیرون آمدن از حالت منفی، پائین

محل مناسب دیگر برای تخلیه ی حالات منفی، وان پر از آب حمام، آب داغ، استخر، رودخانه، دریاچه یا اقیانوس است. هرچه بدنه ی آب بزرگتر باشد، تخلیه با قدرت بیشتری انجام می شود. آب، منفی بودن را جذب می کند. و این دلیل بارز دیگری بر نوشیدن آب بیشتر است. برای آنکه انرژی همواره در جریان باشد، و برای آنکه از مزایای مراقبه بطور منظم و مرتب بهره مند شوید لازمست روزانه بمقدار هشت تا ده لیوان آب بنوشید. اگر شما از حد طبیعی بزرگترید، باید بیشتر آب بنوشید.

### آب، حالت منفی بودن را جذب می کند

آتش، یکی دیگر از عوامل طبیعت است که ما می توانیم از آن برای بیرون راندن حالات منفی استفاده کنیم. زمانی را بخاطر بیاورید که به اتفاق دوستان خودتان به دور آتش حلقه می زدید و داستانهای ترسناک و جالبی برای هم تعریف می

کردید. داستان‌ها درد شما ایجاد رعب و وحشت می‌کرد ولی بعداً تمام حالات منفی موجود را شستشوی داد و از بین می‌برد. خاطرات حلقه زدن بدور آتش، بسیار قوی و با ارزش است. زیرا سرانجام بزودن حالات منفی منتهی می‌شود. راه رفتن با پای برهنه بر روی خاک، علف‌ها، یا در کناره‌ی ساحل، راه نیرومند دیگری برای رهائی از دست حالات منفی است. همین طور که قدم بر می‌دارید، جمله‌ی مراقبه‌ی خود را مرور کنید، و انگشتان خود را متوجه خاکها بر روی زمین کنید. همین کار را می‌توانید هنگامی که در جنگلی قدم می‌زنید انجام دهید. این کار، خود نوعی تفریح است که شما انگشتان خود را بسوی درختان جنگلی نشانه روید و مانند اشعه‌ی که از انفجار باروت در یک تفنگ کوچک حادث می‌شود، شما نیز حالات منفی خود را بسوی درختان نشانه روید. کار کردن در باغچه منزل و گذاشتن انگشتان در خاک باغچه، یکی از کارهای بزرگی است که به شما اجازه می‌دهد بطور خود کار، عمل اخراج حالات منفی را انجام دهید.

کمی راجع به درخت سنتی کریسمس اندیشه کنید. در آن سرمای زمستان، مردم به دور درختی جمع می‌شوند و آنرا تزئین می‌کنند. همین طور که این افراد عشق و علاقه‌ی خود را در این درخت می‌کنند، درخت، قسمتی از حالات منفی آنان را به خود جذب می‌کند. طبیعتاً به اینان احساس بهتری دست می‌دهد. درختان همیشه سبز، و بطور ساده شاخه‌های سبز درختان با ساقه‌ها و برگ‌های خود، همواره مورد احتیاج بوده‌اند زیرا افراد آنقدر که باید و شاید در خارج بسرنمی‌برند تا از این مواهب طبیعی لذت ببرند. هوازیاده از حد سرد بود تا آنان از خانه بیرون شوند لذا مرسوم شد که درخت را به خانه برند و از سرسبزی طبیعت لذت ببرند و مراسم سنتی و مذهبی خود را نیز انجام دهند.

### تمام فرسنگها برای دفع حالات منفی، سنت‌های غنی و مخصوص خود را دارند

هنگامی که شما قادر شدید جریان عبور انرژی را آزادانه از سرانگشتان خود حس کنید، در آن حالت می‌توانید کوشش کنید تا برگ‌های درخت یا گلی را در دست بگیرید به قسمی که انگشتان شما آنها را لمس کند. سپس تمرین اخراج حالت منفی را در حالیکه چشمانتان بسته است انجام دهید. اینکار شباهت زیادی به مراقبه دارد با این تفاوت که در اینجا شما شاخه‌های تازه‌ئی از درخت یا گل را در دستان خود گرفته‌اید.

همینطور که با بالا گرفتن انگشتانتان بطرف بالا انرژی را حس می‌کنید، می‌توانید جریان حرکت آن بخارج را نیز احساس کنید. پیشنهاد من اینست که شما آنرا با چشم‌های باز، در حالتیکه دست‌ها بطرف پائین متوجه است یاد بگیرید زیرا بسیاری از افراد هستند که برای آنان جریان انرژی به آن طریق مؤثر تر است. هنگامی که شما جریان را احساس می‌کنید، می‌توانید یک شیئی طبیعی را لمس کنید یا آنرا نگهدارید و به احساس خود در جریان عبور انرژی ادامه دهید. مؤثرترین و نیرومندترین روش برای اخراج حالات منفی اینست که شما آنرا با چشمان بسته انجام دهید و برگ‌گی تازه و سبزرنگ، یا شاخه‌گلی در دست خود داشته باشید. راه‌های دیگر همه کار آموغیدند و باید از همه‌ی آنها لذت برد ولی گرفتن برگ درخت یا گل در دست، در کوتاه‌ترین مدت مؤثر است.

### در چه زمانی باید اخراج صورت گیرد

شما می‌توانید عمل اخراج را هر زمان که احساس انرژی منفی داشتید آغاز کنید. همیشه اینکار به شما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشید. به عنوان یک تمرین، شایسته است که آنرا هفته‌ئی چند بار و هر بار به مدت ده دقیقه انجام دهید. در شروع کار، ممکن است که شما علاقه داشته باشید آنرا به مدت بسیار زیادتری انجام دهید. برای افراد احساساتی، مسئله یک عمر حالت منفی داشتن است که شروع به تحلیل رفتن می‌کند. بهترین راه تجربی اینست که تا آنجا که برای شما لذت بخش است اخراج کنید. شما نمی‌توانید در اینکار زیاده روی کنید. البته اتفاق بدی هم نخواهد افتاد.

بهترین روش بجز اینست که برای سلامت بخش است عمل اخراج را انجام دهید

اگر شما در محیطی پرتنش و منفی کاری کنید، بهتر آن است که همه روزه عمل اخراج را انجام دهید. چند دقیقه وقتی که برای اینکار لازم است حتی می‌تواند موقعی باشد که شما مشغول دوش گرفتن هستید. برای آنکه تنش را در سر کار یا خانه کم کنید، چیزی که اهمیت دارد اینست که دوروبر شما گیاه و گل و درخت و آب، وجود داشته باشد. با وجود اینکه عمل اخراج می

تواند مزایای باورنکردنی و آنی برای ما داشته باشد، مع الوصف، فراگرفتن مراقبه، اولین گام است. از طریق مراقبه منظم، شما کانالها را برای وصول انرژی مثبت باز می کنید و با سرازیر شدن این انرژی به داخل، قادر خواهید شد تا به بهترین وجه موجود انرژی های منفی را از تن خارج کنید.

این اخراج، به شما کمک می کند که کلیه ی دوازده مانع را نیز از سر راه خود بردارید. در بعضی موارد اینها خودشان بطور خود کار از بین می روند. زنان، از نقطه نظر طبیعی، بیشتر از مردان برای پذیرش حالات منفی آسیب پذیرند و برای اخراج این حالات، با فرازونشیبهائی نیز ممکن است مواجه شوند.

گوا اینکه خارج ساختن حالات منفی شما را از جذب انرژیهای منفی آزاد می کند، با وجود این، شما باید در درون خود بنگرید و اگر موانعی هنوز بر جا مانده است آنها را خارج کنید. با فراگیری روش اخراج، به جای برجای ماندن و از معرکه عقب ماندن بعلت موانع دیگران، شما می توانید آینده ی خود را رقم زنید و به پیش روید. حداقل فراگیری، این فایده را دارد که زمانی که شما از رفتن بازماندید و موانعی در سر راه شماست، می دانید که این مانع مربوط بشماست، و نه جهان.

### رها کردن ترسهای ناشی از انرژی منفی

این درون بینی های جالب توجه راجع به انرژی، به سهولت می تواند سوء تعبیر شود. فردی ممکن است مشتاق شود با افراد منفی در تماس باشد. چنانچه شما انرژی مثبت بیشتری داشته باشید، جذب انرژی منفی، یکی از قسمتهای غیر قابل اجتناب حیات شماست. نمی توانید از آن فرار کنید. بجای اینکه دست آویزی پیدا کنید تا از حالت منفی بودن اجتناب کنید، به این نیاز مندید که مسئولیت اخراج آنرا نیز بر عهده بگیرید.

این روش تبدیل انرژی، شباهت زیادی به تغییرات جوی در طبیعت دارد. سیستم فشار پائین، همیشه سیستم فشار بالا را جذب می کند. همواره حرارت در یک اتاق سرد بطرف بالا می رود. اگر منزل شما گرم و دنج است، ولی شیشه های اطاقها دو جداره نیست، در زمستانهای سرد، شما نشد هوا خواهید داشت. حرارت اتاق در هوای سرد بیرون می رود. اگر شما دست خودتان را نزدیک پنجره بگذارید، می توانید این فرار هوا را احساس کنید.

طبیعت، همواره بدنبال یک تعادل می گردد. همینطور، اگر شما مقداری زیادی انرژی مثبت داشته باشید، انرژی منفی جذب می کنید. رمز موفقیت اینست که تا می توانید خود را دوباره شارژ کنید و بدنبال آن، حالت منفی بودن را که جذب کرده اید خارج کنید.

کوشش در عدم جذب حالت منفی هنگامی اهمیت دارد که شما خسته یا بیمار هستید، ولی اگر هر روز می توانید از طریق مراقبه خود را دوباره شارژ کنید، در آن هنگام، قسمت کردن عشق و نور خودتان با جهان، تنها چیزی است که بشما لذت و نیرو می دهد. همین طور که شما قابلیت خود را گسترش می دهید تا انرژی مثبت جذب و نیروی منفی را طرد کنید، مواجهه با نیروهای منفی و دست و پنجه نرم کردن با آنها شما را قوی تر و آبدیده تر می کند.

## نصل: نهم

### رک کردن احساسات و بیانات

اصولاً دوره برای پر کردن مخازن عشق وجود دارد. بده وبستان عشق با خداوند، بده وبستان عشق با والدین، خانواده، دوستان همگان، خودمان، شریکمان، فرزندانمان، اجتماع، و پس از آن، دنیا. با تمرین مراقبه، با مشخص کردن اهداف خود، و بیرون کردن حالات منفی و تنش ها، شما همواره به تقویت پایه های خود می پردازید. برای آنکه خوابهای طلائی شما به حقیقت پیوندد، باید مخازن عشق خود را پر نگاهدارید تا آنکه همواره با حقیقت وجود خودتان در تماس باشید.

اولین مشکلی که در سر راه هریک از این مخازن عشق وجود دارد ناتوان بودن فرد در پر کردن آنها، و رها کردن احساسات و عواطف منفی است. پس از سالها کمک رساندن با افراد به منظور گذشتن از مسیر احساسات منفی که داشته اند، من موفق به کشف دوازده احساس منفی پایه ای شده ام. اصولاً، به عقیده ای من درباره ای احساسات بطور کلی، سوء تعبیر وجود دارد. در زیر شعارها کردن احساسات و عواطف منفی، مردم بدون آنکه خود بدانند، آنها را سرکوب می کنند. سرانجام طوری می شود که نسبت به احساساتمان احساس شرمندگی کنیم و این کار سبب شود که در جائی که هستند باقی به مانند ورهائی، به عمل نیاید. تفاوت بسیار زیادی بین رها کردن احساسات منفی، و حس نکردن آنها وجود دارد. وقتی می گوئیم آنها را رها می کنیم، یعنی باید آنها را حس کنیم. لازم است که اینها به سوی حقیقت وجود ما باز گردند. زمانیکه ما بطور منظم و مرتب، حالات منفی را حس نمی کنیم، و ندانسته آنها را رها می کنیم، دیگر نمی توانیم دست تنها مخازن عشق خود را پر کنیم.

یکی از علل عمده ای که این روزها مردم به سرعت قادرند در مراقبه پیشرفت داشته باشند اینست که می توانند مخازن عشق خود را بیشتر پر کنند. از طریق احساس و رها کردن احساسات منفی، ما می توانیم نیروهای منفی را بطور کامل از تن خارج کنیم. علت پیشرفت های فوق العاده ای مادی، خلاقیت ها، و قدرت در جهان، آگاهی بیشتری است که ما به احساسات و خواسته های خود داریم. عواطف و احساسات بنحوی از انحاء با تمایلات ما عجین شده اند. احساسی که ما از عواطف خود داریم، چه منفی باشد، و چه مثبت، انرژی ناب و خالصی است که ما را با خداوند و جهان، مرتبط می کند. به منزله ای سوختی است که مخزن عشق ما را پر می کند.

زمانیکه راه عواطف و احساسات ما سد شده است یا آنرا احساس نمی کنیم، یا به آن مقدار انرژی و عشقی که به آن نیازمندیم دسترسی پیدا نمی کنیم، یا اینکه قادر نیستیم نیروئی را که بوسیله ای آن بتوانیم تمایلات خود را اعلام و آنها را جذب کنیم بدست آوریم. تنها ادراک و احساس عواطف کافی نیست. باید اینها را با کمال دقت و مهارت تحت نظم در آورد و بعد آنها را رها ساخت. در رها ساختن احساسات منفی، ناتوانی ما کاملاً مشهود می شود و ما می دانیم بدنبال چه چیزی باید بگردیم و انگیزه ما از این گشتن، به دست آوردن همانهاست.

بعضی از افراد، پتانسیل خود را با سرکوب کردن، کرخت کردن، یا تحت فشار قرار دادن احساسات خود سد می کنند ولی قادر به رها کردن آن نیستند. نتیجه ای که نصیب این افراد می شود در جازدن و فروماندن در احساسات منفی خود و جذب موقعیتهائی درزندگی خودشان است که مانند آینه حالت های منفی آنها را منعکس می کند. بهمین علت است که بعضی از افراد بشدت از حالات منفی در وحشتند. اگر شما در آن حالات، گیر کردید و راه پیش و پس نداشتید، هرچه درزندگی جذب کنید، همه موقعیت هایی است که شما را به آن طرف سوق میدهد.

دسته دیگری از افراد نیز وجود دارند که بطور گزینشی یا گلچین شده عواطف خود را در ک می کنند. بعضی ها هستند که در خود احساسهای غمگینانه می آفرینند. ولی نه از نوع آسیب پذیر آن که اختصاص به درد و غم، یا وحشت و اضطراب داشته باشد. بعضی ها بفوریت شرمسار و متاسف می شوند ولی در مقابل احساسات خودشان مقاومت می کنند. از این نوع حالات

مختلف و مخلوط بسیار زیاد است. صرف نظر از موقعیتهای خاص، نتیجه‌ی همه‌ی آنها یکی است. تا آن حدی که شما واجد احساسات منفی هستید آنها را در طول حیات خود جذب می‌کنید. و تا آن حدیکه شما عواطف خود را انکار می‌کنید، ارتباط خود با نیروئی را که هر چه بآن تمایل داشته باشید برای شما خلق می‌کند، از دست می‌دهید.

## پالایش احساسات خودتان

پالایش احساسات، چنین معنی می‌دهد که شما احساسات منفی خودتان را به احصاء در آورید و با برقراری تماس با خواسته‌ها و تمایلات، و احساسات مثبت خود، آنها را رها کنید. پالایش احساسات منفی این حسن را دارد که شما از خود آنها استفاده می‌کنید و اجازه می‌دهید که بصورتی مثبت بسوی شما باز گردند.

یکی از راه‌هایی که می‌توان مفید بودن احساسات منفی را تصور کرد اینست که زندگی را در قالب روندی از سوار شدن بر روی یک دوچرخه در نظر مجسم کنیم. برای آنکه تعادل خود را حفظ کنیم دائماً ما از چپ به راست، و از راست به چپ، مشغول حفظ تعادل خود هستیم. برای آنکه به آنجائیکه می‌خواهیم برسیم، باید فرمان دوچرخه را به اینطرف و آنطرف حرکت دهیم. تماس گرفتن با آنچه بحقیقت خواسته‌های ماست مانند حرکت دادن فرمان دوچرخه است که ما را راهنمایی می‌کند. احساس شما از نفسانیات منفی و بدنبال آن رها ساختن آنها، چیزی است که شمارا از افتادن باز می‌دارد. مراقبه‌ی مرتب و درخواست کردن کمک از خداوند، به شما آن نیروئی را که برای جلورفتن بآن نیاز مندید می‌دهد. مراقبه، رکاب دوچرخه‌ی شمارا بالا و پائین می‌برد، و می‌گرداند.

مگر آنکه ما احساسات منفی خودمان را پالایش کنیم و الا هنوز هم در تمام اوقات زمین می‌خوریم. تعادل ما موقعی برقرار می‌شود که به طور مرتب از مرکز دور شویم و دوباره باز گشت کنیم. تولیدن از یک طرف بطرف دیگر، روند برقراری این تعادل است. در شروع کار، این وول خوردن‌ها، کمی نمایشی و مهیج است. اغلب اتفاق می‌افتد که ما زمین می‌خوریم، و باید دوباره از جای خود برخیزیم. موقعیکه طرز آویختن را یاد گرفتیم، نحوه‌ی جرح و تعدیلی را نیز که باید در حرکات خود برای حفظ تعادل خود بدهیم می‌آموزیم.

از تعادل خارج شدن، شباهت زیادی به حالات منفی دارد. شما هنوز با خود در ارتباطید ولی دارید از آن دور می‌شوید. یک احساس ناب و خالص، همواره بانفس انسان مرتبط است ولی اینکه ما ارتباطمان با خودمان قطع می‌شود، یک عارضه است. باید آنرا به منزله‌ی یک چراغ قرمز، یا هشدار تلقی کنیم که به ما می‌گوید به عقب برگردیم و تعادل خود را حفظ کنیم. هر موقع که ما از کانون خود دور شویم باید منتظر روشن شدن این چراغ باشیم.

تنها طریقی که می‌توانیم تعادل خود را بر روی دوچرخه حفظ کنیم اینست که متوجه شویم که از مرکز، در حال دور شدن بطرف چپ و راست هستیم. زمانی که ما بطرف چپ متمایل می‌شویم، لازمست دوباره براست گرایش پیدا کنیم تا متعادل شویم و باز، دوباره به چپ، و دوباره، بطرف راست. در این روند چپ و راست، ما تعادل خود را دوباره باز می‌یابیم. بر همین قیاس، روند زندگی رامی‌توانیم در نظر بگیریم. برای آنکه روح و روان انسان فعل و انفعال خود را در دنیا حفظ کند، یک روند تعادل وجود دارد. زمانی که ما از نقطه‌ی مرکزی بطرف چپ متمایل می‌شویم، حالت‌های منفی قد علم می‌کنند. به مجرد اینکه ما موضع خود را عوض کرده و بطرف مرکز گرایش پیدا می‌کنیم، بطرف نقطه‌ی مقابل آن متوجه می‌شویم و حالت منفی دیگری سر و کله اش پیدا می‌شود. دوباره با احساسی که از این حالت منفی در ما پیدا می‌شود، متوجه می‌شویم که زیاده از حد به آن طرف گرایش پیدا کرده ایم و ناگزیر حرکات خودمان را متعادل می‌کنیم تا دوباره بمرکز نزدیک شویم.

تصور کنید تا چه حد دوچرخه سواری مشکل خواهد بود اگر شما مجبور باشید همواره بطرف راست حرکت کنید. غیر ممکن است که در این حالت بتوانید تعادل خودتان را حفظ کنید. زمانی که مردم، فلان احساس خود را سرکوب می‌کنند، و بقیه را اجازه می‌دهند، نمی‌توانند تعادل خود را حفظ کنند. عقب و جلورفتن هاست که سبب میشود ما بتعادل دست یابیم.

پس از آنکه دوباره ما بکانون مرکزی باز گشتیم، می‌توانیم برای مدتی در آنجا توقف داشته باشیم. پس از آن روند کار دوباره از اول شروع می‌شود. با یک دوچرخه، ما نباید انتظار داشته باشیم که تعادلی عالی داشته باشیم. کافیست که بر روی زین دوچرخه

سرراست قرار بگیریم و یک سواری لذت بخش داشته باشیم. توقع نداریم که همیشه در مرکز باشیم و از طرفی می دانیم چگونه مرکز را پیدا کنیم. هنگامیکه بحث احساسات منفی پیش می آید، به غلط تصویری کنیم که با متعادل ایستادن در مرکز، یا حقیقت خودمان، هیچگاه ما دچار درد، یا حالات منفی نخواهیم شد. باروند کار شروع بمبارزه می کنیم زیرا نمی دانیم که بچه طریق باید با حالات منفی خود مبارزه کنیم تا تعادل، مجددا برقرار گردد.

هنگامی که تمرینات دو چرخه سواری شما پیشرفته تر شد، حفظ تعادل بطور خود کار صورت خواهد گرفت. به وضعی مشابه آن، همین طور که شما یاد می گیرید تا حالات منفی خود را پالایش دهید، این کار، یکی از خصایص خستگی ناپذیر شما در سراسر عمر خواهد شد. برای آنکه شما غنا و مالا مال بودن حیات را تجربه کنید، لازم است با عواطف و احساسات خود در تماس باقی بمانید. آنهم با کلیه ی آنها. با در تماس باقی ماندن با احساسات خودتان، می توانید بطور کامل از مظاهر حیات و خوشیهای ساده ی آن بهره مند شوید. می توانید از ورزش نسیم بر چهره ی خود، حرارت آفتاب، تازگی بهار، خنکی پائیز، لذت لباس پوشیدن بچه ها در مراسم و اعیاد، عشقی که بین دوستان یکدل قسمت شده است، لذت و هیجان رومانس، نشاط یاد گرفتن یک چیز جدید، غرور و افتخاریکه از یک موفقیت بدست می آید، خلسه ئی که از استفاده از نعم آلهی و خدمت به او، به انسان دست می دهد، لذت برید.

## چهار روش پالایش

همین طور که شما مشغول به پالایش عواطف منفی خود می شوید، برای بعضی ها مشخص کردن آنها بسیار مشکل است. و حال آنکه برای بعضی دیگرها کردن آنها، زمانی که شما چهار طریق تصفیه را یاد گرفتید، نحوه ی دست و پنجه نرم کردن با احساسات منفی برای شما ساده تر می شود. هیچ یک از این روشها بهتر از دیگری نیست. برای آنکه از این روشهای مختلف استفاده شود، همه آنها را امتحان کنید تا بالاخره یکی از آنها به کار آید. روشهایی که برای پالایش احساسات بکار گرفته میشوند عبارتند از:

۱- احساس را تغییر دهید.

۲- محتوی را تغییر دهید.

۳- عقربه ساعت را بعقب یا جلو ببرید.

۴- موضوع را به کلی تغییر دهید. بجای احساس درد خودتان درد دیگران را احساس کنید.

اولین راه پالایش اینست که هر چقدر احساس منفی می شناسید یا سراغ دارید آنها را حس کنید و پس از آن احساس را تغییر دهید. اگر شما نسبت به چیزی عصبانی هستید، آن احساسات را برای چند دقیقه ئی از صفحه ی ضمیر خودتان پاک کنید و بعد احساس خود را بر روی یک احساس منفی دیگر متمرکز کنید. این کار، شباهت زیادی به سوار شدن بر روی دو چرخه، حرکت در جهت مخالف و تعادل یافتن را دارد که دوباره ممکن است شما را در جهت مخالف قرار دهد و از تعادل خارج سازد. عقب و جلورفتن در بین احساسات منفی سدهای موجود را بر طرف می کند و بشدت در پیدا کردن تعادل به انسان کمک می نماید.

اگرچه دیگران در این فکراوند تا احساسات خود را کاهش دهند، ولی بهترین روشی که مفید واقع می شود اینست که شما به طور موقت احساسات منفی را که تجربه می کنید، زیاد کنید و آنها را بسط دهید. بیشتر اوقات هنگامی که افراد در یک حالت منفی خاص درمانده اند، علت اینست که اینان جلوی احساسات منفی دیگر را سد کرده اند. احساس افراد، همیشه خطا کار نیست. هر حالت منفی درک نشده، جلوی حرکت انرژی را سد می کند و بسادگی نمی گذارد که شما براه خود ادامه دهید. وقتی جلوی یک احساس سد شود، فرد متمایل می شود که در حالت منفی دیگری درجا زند.

روش دیگری که برای پالایش احساسات وجود دارد اینست که محتوای تغییر دهیم. زمانی که شما احساسی را درک می کنید، ولی بظاهر چندان ارتباطی با آنچه شما ناراحت کرده است ندارد راحت ترین کار اینست که مندرجات را عوض کنید. اگر شما از دست رئیس خود ناراحتید و بنظر نمی رسد که بتوانید موضوع را فراموش کنید، لیستی تهیه کنید که حاوی کلیه



مواردی باشد که شمارا عصبانی می کند. حالا عصبانیت خود از ریاستان را بیاد بیاورید و از خود سؤال کنید چه چیزهای دیگری وجود دارند که ممکن است شما از آنها عصبانی شوید. زمانی که شما از چیزی عصبانی باشید که نمی توان آنرا تغییر داد، همین سر نخ است که در حقیقت، چیز دیگری است که سبب عصبانی بودن شما شده است.

روش سومی که می توان احساس را تغییر داد اینست که ساعت را تغییر دهید. اگر شما از چیزی دلخور و عصبانی هستید و بنظر نمی رسد که بتوانید آنرا حس کرده و با استفاده از روش اول و دوم، احساسات خود را رها کنید، در این صورت به گذشته برگردید و کمی فکر کنید که آیا از این حالت، قبلا نیز داشته اید؟ بعضی اوقات احساسی را که ما امروز درک می کنیم ممکن است در اثر زخمی باشد که در گذشته داشته ایم و امروز فقط تشدید می شود.

مثلا، اگر بعنوان یک بچه ی جوان در گذشته شمارا ترک کرده باشند، هنوز تحت تاثیر احساس آن روزی خودتان هستید. به مجرد اینکه فردی پیدا شود و کمی دست رد بر سینه ی شما زند، خیلی بیش از آنچه دردناک باشد شمارا آزار می دهد. موقعی که چنین حالاتی اتفاق می افتد بهترین روش برای پالایش اینست که چیزی را که امروز حس می کنید به آن چه در گذشته حس کرده بودید مرتبط کنید. وقتیکه شما وانمود کردید که در گذشته اید، با قابلیت بخشیدن بخودتان برای احساس، مشخص کردن، و نشان دادن احساسات، پالایش احساسات خود را شروع کنید. گذشته، همیشه برای پالایش آسان تر است. اگر ما امروز ترس داریم، نمی دانیم نتیجه چه خواهد بود؟ هنگامی که به گذشته فکر می کنیم می توانیم همیشه خود را مطمئن کنیم که کارها رو برآه خواهد شد. حتی اگر به حمایتی که در گذشته بآن نیازمند بودیم دسترسی پیدا نمی کردیم. ولی حالا، همواره می توانیم چنین تصور کنیم که قادریم آن کمک را داشته باشیم. به این طریق، می توانیم زخمهای گذشته را التیام بخشیم.

چهارمین روش برای پالایش اینست که شما موضوع درد را از خود دور کنید و آن را به دیگری تحویل دهید. بعضی اوقات اتفاق می افتد که ما نمی توانیم شمای کاملی از درد خود را داشته باشیم تا درصد رهائی از آن برآئیم. حس می کنیم که ما، دردی، و دیگری هیچ. برای آنکه چشم اندازی از این درد داشته باشیم، باید فردی را خارج از وجود خودمان که دردمند نیز باشد بیابیم، و درد او را تجربه کنیم. شاید این روش ساده ترین روشها باشد. یعنی، قدیمی ترین درمان برای ابناء بشر. این روش را می توان در ادبیات، کمدی، تئاتر، آهنگها و آواها، سینما، دیسکهای کامپیوتر و تلویزیون پیدا کرد.

ذکر داستان و شرکت دادن دوستان در آن، یا شرکت کردن در گروه هائی که به قصد کمک به افراد به وجود آمده اند راههای مهمی برای بیرون دادن دردهای درونی ماست. زمانی که مادر درونج دیگران را می شنویم و با آنان اشک می ریزیم، با آنان می خندیم، و با آنان حس می کنیم، احساس و عواطف خودمان نیز درک می شود و آزاد می شود. افرادی که نمی توانند دردهای خودشان را پیدا کنند تا پالایش شود، روش چهارم شاید مستقیم ترین راه برای کمک به آنان باشد تا به کمک آن بتوانند بدرون خود بنگرند، حس کنند و التیام یابند. در کلاس درس خودم، هنگامی که در جلوی کلاس مشغول کمک به فردی هستم تا احساس کند مشغول طرد کردن احساسات منفی از درون خودش است، متوجه می شوم که تمام کلاس به طور خود کار همان کار را انجام می دهند. افراد، هم به احساسات خود آگاهی پیدا می کنند و هم اینکه قادر می گردند آنچه را که برای مدت زمانی بس بعید در درون آنان فراموش شده برجای مانده است، آزاد سازند. با دلسوزی بحال فرد دیگری که مشغول پالایش زخم درون است آنها نیز التیام پیدا می کنند.

## روش اول

### احساس خودتان را تعمیر دهید

زمانی که نژند و ناراحتند، بسیاری از افراد کوشششان بر اینست که حالت منفی خود را مثبت کنند. این کار، یکی از علل عمده نیست که اینان با شکست مواجه گردیده و درمانده و لا علاج فرومی مانند. کوشش می کنند که هر چه زودتر بار مشکل منفی خود را بر زمین گذارند.

زمانی که شما در زیر بار حالت منفی خود درمانده اید و برای یافتن تعادل، تجربه ئی ندارید، بسیار مشکل است که بتوان آن

احساس دیگری را که شما در این حالت حس می کنید پیدا کرد. با کمی درون بینی بیشتر در هر یک از دوازده حالت منفی در زمان هائی که درمانده شدید، یاد می گیرید که کجا باید بروید. ادراک و اشراق باین دوازده حالت، مانند یاد گرفتن سواری بر روی زین دوچرخه است. پس از این فراگیری، حفظ تعادل بر روی دوچرخه بسیار آسان تر است. دوازده حالت منفی که ما بطور طبیعی برای حفظ تعادل خودمان احساس می کنیم بشرح زیر است:

- ۱- من عصبانیم،
- ۲- غمگینم،
- ۳- می ترسم،
- ۴- متأسفم،
- ۵- ناامیدم،
- ۶- مأیوسم،
- ۷- نگرانم،
- ۸- خجالت می کشم،
- ۹- حسودم،
- ۱۰- اذیت شده ام،
- ۱۱- هراس دارم،
- ۱۲- خجلت زده ام.

هنگامیکه شما حس می کنید که در عصبانیت مستغرق گشته اید، زمانی بخود وقت دهید تا احساس کنید علت عصبانی شدن شما چه بوده است و بعد از خود سؤال کنید احساس غمگینی شما از چیست؟ عصبانیت، معمولاً بازتابی است از آنچه اتفاق افتاده است. و غمگین بودن بازتاب چیزی است که اتفاق نیفتاده است. بلافاصله، شما شروع به رها کردن حالت و احساس غمگینانه ی خود می کنید. به محض آنکه شما با احساس دیگری اندیشه می کنید، شروع به حرکت بسوی عمق بیشتری می کنید. حالات منفی قبلی به سوی تعادل و ثبات حرکت می کنند. همین طور که شما بطرف کانون مرکزی و درونی خود حرکت می کنید، شروع به احساس بهتری می کنید.

اگر شما در احساس غمگینانه و امانده اید، آنرا عوض کنید و به فکر احساس ترس بیفتید. هر موقع ما بر روی موضوع هائی متمرکز می شویم که اتفاق نیفتاده است، علت اینست که در سطحی عمیق تر، نسبت به چیزی نگرانیم که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد. ترس، معمولاً بازتاب ما در برابر چیزهائی است که ممکن است اتفاق بیفتد و مانمی خواهیم اتفاق بیفتد. در هر مورد، وقتی که شما لیست خودتان را تا آخر مرور می کنید، متوجه می شوید که اگر عمیقاً به موضوع نگاه کنید تغییرات بسیاری را در حالات نفسانی خود مشاهده خواهید کرد. موقعی که شما به شماره دوازده می رسید، دوباره از اولین شماره ی لیست شروع کنید. اگر شما در احساس خود مبنی بر شرمندگی بودن و امانده اید (شماره دوازده)، پس از احساس شرمساری و خجالت، احساسی از عصبانیت کنید. به عبارت دیگر، شرمساری را به عصبانیت، که جزئی وابسته بهمین اوضاع و احوال باشد تبدیل کنید (شماره یک).

بعضی اوقات، قبل از آنکه فکروذکر شما راحت شود و آرامش پیدا کنید، ممکن است احتیاج باشد که شما دو، یا سه درجه، پائین تر شوید. من بعنوان تمرین اصلی، موافقم که سه مرحله پائین تر را در نظر بگیرید مگر آنکه زود تر از آنکه شما کار خودتان را شروع کنید به شما احساسی از راحتی و آرامش دست دهد. اگر من پس از آنکه راجع به موضوع عصبانیت که مشغول نوشتن آن هستم عصبانی باشم، اولین تغییر به سوی غمگین بودن را تجربه می کنم. بعد از آن، دومین تغییر به سوی ترس، و پس از آن تغییر سوم به سوی تأسف را. در بین هر یک از این تغییرات، بویژه سودمند است که شما آنچه را که می خواهید (دوست

داشتنی‌ها، آرزوها، یا احتیاجات)، یادداشت کنید. در پایان کار پالایش، بسیار اهمیت دارد که ما احساسات مثبتی را که پس از رها کردن حالات منفی به ما دست می‌دهد بنویسیم. احساسات مربوط به عشق، تفاهم، اعتماد، سپاسگزاری، قدردانی و امثال آنها، همه باید نوشته شوند. این تمرین را، نوشته‌های احساسی نام می‌نهم و من در تمام کتابهای خودم راجع بآنها گفتگو کرده‌ام. بعضی اوقات حقا مشکل است که انسان دریابد از کجای لیست باید کار خود را شروع کند. در این حالت، زیاد لازم نیست شما آنقدر دقیق باشید. به لیست، از چشم دیگری نگاه کنید. مانند این:

مرحله ی اول: من عصبانی، ناامید، یا حسودم،  
مرحله ی دوم: من غمگین، مأیوس، یا آزار کشیده‌ام،  
مرحله ی سوم: من می‌ترسم، نگرانم، و هول دارم،  
مرحله ی چهارم: من متاسف، شرمسار و خجلت زده‌ام.

همین طور که شما به هر یک از این دسته‌ها نگاه می‌کنید، می‌توانید تمیز دهید که کدامیک با حالت شما مناسب است. اگر بیشتر آنها با حالت شما جور در می‌آید، در آن صورت از هر کجا که می‌خواهید شروع کنید. اگر انتخاب برای شما مشکل است، از مرحله ی سوم باین طریق آغاز کنید (ترس من از اینست که مرحله تیرا که انتخاب کرده‌ام اشتباه باشد). چند دقیقه راجع به هر یک از مراحل چند کلمه‌ئی بنویسید سپس به مرحله ی بعدی به طرف پائین وارد شوید. اگر شروع کار شما از مرحله ی چهارم باشد، پس از آنکه احساسی از تاسف، شرمساری و خجلت زدگی را تجربه کردید، به طرف مرحله ی اول تغییر جهت دهید. به این طریق، با تغییر جهت دادن در مراحل احساسات منفی خودتان، سرانجام به آزاد کردن آنها دست خواهید یافت و احساسات شما تبدیل به احساسات مثبت، و عشق و محبت خواهد شد. به خاطر داشته باشید که احساسات مثبتی که به شما دست می‌دهد، همراه با خواسته‌های خود، به ویژه اینکه چه حالتی می‌خواهید داشته باشید، و چه حالتی مایلید سایر چیزها داشته باشند، و اینکه چه می‌خواهید بکنید و چه می‌خواهید داشته باشید، همه را یادداشت کنید.

بعضی اوقات برای آنکه شما روند آنچه را که احساس می‌کنید و باید بنویسید کامل کنید، لازم می‌شود که یک نامه ی جوابیه تهیه کنید. پس از آنکه احساسهای خودتان را نوشتید، مجسم کنید که اگر فردی بشما گوش می‌داد چه چیزی باید می‌گفت، یا چه کاری باید می‌کرد، تا شما احساس بهتری می‌داشتید؟ اگر شما از دست کسی عصبانی باشید در ذهن خودتان مجسم کنید که آن شخص به شما نامه‌ئی می‌نویسد و در آن نامه اظهار می‌کند که ندای درونی شما را شنیده است، معذرت می‌خواهد، و بعد از آن ادامه می‌دهد و با کلماتی بسیار زیبا درباره ی محاسن شما قلم فرسائی می‌کند.

با صرف وقت برای اینکه چنین نامه‌ئی بنویسید، فرصت می‌یابید تا مزه‌ی مفهوم چنین نامه تیرا تجربه کنید و با همین کار شما دوباره خود را در کانون وهسته‌ی مرکزی خود حس می‌کنید. حتی اگر آن شخص هیچ‌گاه چنان کلمات مثبتی را بر زبان خود جاری نسازد، تنها با تصور اینکه احساس شما از شنیدن آن کلمات چه خواهد بود شما مشغول رها کردن حالات منفی خود خواهید شد و دوباره بحالت دوست داشتنی و دوست دارنده‌ی قبلی خود باز خواهید گشت. شما نمی‌توانید حدس بزنید که این روش تا چه حد مفید است مگر آنکه آنرا تجربه کنید. بعدا در فصل هفدهم کتاب، راجع به انواع و اقسام تمرین‌های مربوط به احساس و دگرگونی‌هایی که با این تمرین‌ها نصیب میشود گفتگو می‌کنیم.

روش دوم  
مخومی را نصیب دهید

بیشتر اوقات، هنگامی که مادرمی مانیم، نه تنها رابطه‌ی ما با احساسات منفی خودمان قطع می‌شود، بلکه نظر خودمان را متوجه جهت مخالف و عوضی نیز می‌کنیم. ممکن است فکر کنیم از دست کسی عصبانی و ناراحتیم، و حال آنکه ما در حقیقت از دست خودمان عصبانی هستیم یا اینکه راجع به موضوعی که ارتباط بکار ما دارد می‌هراسیم. در بیشتر اوقات، موقعیکه بنظر نمی‌رسد بتوانیم احساسی را رها کنیم، علت اینست که به این احتیاج داریم که این احساس خود را متوجه و معطوف به چیز دیگری که ممکن است مخل آسایش ما باشد کنیم.

اگر من در عصبانی بودن خود نسبت به یکی از همکاران خودم در بمانم و این حالت ادامه پیدا کند، باید از خودم سؤال کنم که من از چه کس یا از چه چیز دیگری ناراحتم؟ و ناگهان ممکن است این احساس به من دست دهد که من از این جهت ناراحتم که برنامه‌ی اداری دیگری که اصولاً ارتباطی به عصبانیت امروز من ندارد مدتهاست عقب افتاده است.

زمانی که من محتوای عصبانیت خودم را تغییر می‌دهم، این فکر در من تقویت می‌شود که در راه صحیح قدم گذاشته‌ام ولی عصبانیت هنوز دست از سر من برنداشته است. در اینصورت تنها کاری که می‌کنم اینست که، از روش اول استفاده می‌کنم و این حالت را با سؤال کردن از خودم که نسبت بچه چیزی ناراحت و غمگینم آغاز می‌کنم. به محض اینکه غمگینی و دل شکستگی خود را احساس می‌کنم، عصبانیت من بطور خود کار کاهش می‌یابد و من شروع به بازگشت بحالت تفاهم می‌کنم. با تفاهم بیشتر، طرز تفکر من بازتر می‌شود و آماده برای فراموش کردن می‌شوم. و چون دوباره به مرکز خود باز می‌گردم، منفی بودن تقریباً از وجود من رخت بر بسته است. همین طور که من اطمینان می‌یابم که می‌توانم راه حل بهتری بیابم، طرز تفکر من نیز تغییر پیدا می‌کند. به طور خود کار، دوباره تشخیص می‌دهم که چه چیزی می‌تواند موثر واقع شود و مواظب آن چیز هائی خواهم شد که موثر واقع نمی‌شوند.

همین طور که شما این روش را سازی را تمرین می‌کنید، متوجه می‌شوید که بیشتر اوقات آن چیزی را که شما فکر می‌کنید از دست آن عصبانی هستید چیزی بسیار جزئی و کم اهمیت بوده است. با وارد شدن در درون خودتان و تحقیق درباره‌ی اینکه ممکن است موارد دیگری وجود داشته باشد که سبب نگرانی شما شده بوده است، متوجه خواهید شد که می‌توانید بیش از این، در برابر آنچه نمی‌توانید آن را تغییر دهید مقاومت به خرج ندهید. آن چیزی را که شما حقیقتاً درباره‌ی آن ناراحتید، می‌شود با کمی تغییر جهت در طرز تفکر، یا تغییر در رفتار، عوض کرد.

## روش سوم تغییر ساعت

هرگاه هیچ یک از روش‌ها موثر واقع نشد، لازمست که ساعت را بعقب یا به جلو ببریم. اجازه دهید ابتدا بعقب نگاه کنیم. با مرتبط کردن آنچه در حال حاضر احساس می‌کنیم با گذشته‌ی خودمان، می‌توانیم بنحو موثری راهی برای رهائی پیدا کنیم. اگر شما بتوانید این ارتباط را با گذشته‌ی خود برقرار نمائید، این کار، ساده‌ترین راه برای احساس و رها سازی حالات منفی است. هنگامی که ما در زمان حاضر عصبانی و ناراحتیم، مشکل بتوانیم خود را تسلیم کنیم و از سر موضوع بگذریم، زیرا فکرمی‌کنیم برای اینکه کارها را انجام دهیم، باید عصبانی باشیم. زمانی که در حال حاضر ما غمگینیم و احساسی از ضرر و خسارت داریم، هنوز نمی‌توانیم تجربه کنیم که آینده، همواره بارورتر خواهد بود. اگر در زمان حاضر بترسیم، نمی‌دانیم آینده چه خواهد شد، ولی وقتی که به عقب نگاه می‌کنیم و ترسهای گذشته‌ی خود را بیاد می‌آوریم، این حسن را دارد که بیاد بیاوریم آنقدرها که ما فکرمی‌کردیم موضوع هائی که بر ما گذشته است ترسناک نبوده است و به هر حال اوضاع و احوال بهتر خواهد شد. با مزایائی که این اشارات درونی برای ما دارد، کار ما در رها سازی حالات منفی درون، بسیار ساده تر می‌شود.

لحظه‌ئی اندیشه کنید و تمام اوقاتی را که حقیقتاً راجع به چیزی عصبانی بوده اید و بعد که کلاه خود را قاضی کرده اید چندان حاد و داغ نبوده است، تأمل کنید. به زمان هائی فکر کنید که نگران آن بودید که بدترین اتفاقات ممکن است حادث شود، ولی هیچ اتفاقی نیفتاده بود. حتی اگر بدترین حوادث برای ما اتفاق افتاده باشد، سرانجام عوض می‌شود و بهتری می‌گردد. رفتن

به عقب و اندیشه کردن درباره‌ی گذشته، و ارتباط دادن آن با حال، تنها نفعی است که عاید ما می‌شود. پس از آنکه ما ارتباط را برقرار کردیم، به آن احتیاج داریم که وانمود کنیم هنوز هم ما نیروی زمان بلوغ خود را برای پالایش احساسات خودمان در اختیار داریم. زمانی که ما چند مرحله از احساسات خودمان را یادداشت کردیم، می‌توانیم یک نامه‌ی جوابیه نیز تهیه کنیم. آن جواب دوستانه و مشفقانه‌ی را برای خود تهیه می‌کنیم که دلمان می‌خواهد. اگر آن نامه‌ی عاشقانه را در قالب حقیقت و نه مجاز، دریافت می‌کردیم، محققاً در نقطه‌ی مرکزی خودمان قرار می‌گرفتیم و مطلع می‌شدیم که به جای اینکه احساسی از زبونی و بیچارگی کنیم، یا اینکه در زمانهای حیاتی و حساس آسیب پذیر شویم، حقیقتاً، که هستیم. زنده شدن دوباره، و بدنبال آن تجربه اندوختن با نگارش نامه‌های جوابیه، به ما کمک می‌کند تا بتوانیم احساسات منفی خود را آزاد کنیم. هنگامی که مشکلات حل نشده‌ی گذشته‌ی ما رومی شود، آن مشکلات هیچگاه خودشان را بما معرفی نمی‌کنند و مثلاً بگویند (نگاه کن، من، ترس گذشته‌ی تو هستم و همان روزی در درون تو به وجود آمدم که قرار شد در خانواده‌ی یکی از اقوام خودت زندگی کنی). هنگامی که گذشته‌ی ما رومی شود، معمولاً ما نمی‌توانیم چیزی از احساس گذشته‌ی خود درک کنیم. ممکن است بترسیم ولی علت آنرا نمی‌دانیم. ممکن است غمگین باشیم، ولی اوضاع و احوال آنقدرها بد نیست. ممکن است مضطرب باشیم، ولی خطر آنقدرها شدید نیست. و ممکن است احساس حسادت کنیم، در حالیکه قبلاً به حد افراط آنرا داشته‌ایم. اغلب اتفاق می‌افتد که احساسهای ما زیاد از حد می‌شود و ما نمی‌توانیم آنها را با دیگران قسمت کنیم. زیرا این احساسها زیاد از حد منفی هستند. بنابراین تنها کاری که ما انجام می‌دهیم اینست که آنها را سرکوب می‌کنیم. بجای اینکه اینکار را بکنیم، می‌توانیم آنها را بزمانی از گذشته مربوط کنیم که آن احساسهای ما بازتابهای مناسبی برای طرز تفکر آن روز ما، و موقعیت رشدی ما در آن زمان بودند.

از نقطه نظر چشم انداز فکر که لازم است هر چه را ما حس می‌کنیم فکرو ذهن ما آنرا درک کند، صحیح نیست که ما فردی بالغ و خوشحال و موفق بوده باشیم و احساسی از غم و اندوه و افسردگی طولانی در درون خود داشته باشیم که چرافی المثل در یکی از معاملات تجارتي خود نا کام مانده‌ایم. هنگامی که من اینکار را شروع کردم و نمی‌دانستم سرانجام تا چه حد در اینکار موفق خواهم بود، طبیعتاً بیشتر ناراحت بودم تا اینکه شکست را واقعاً لمس کنم. با مرتبط کردن احساس امروزی خود به شکستهای گذشته، فکر من بطور خودکار به دل من اجازه می‌دهد تا احساسات مرا عمیق‌تر درک کند. اگر هنوز هم پاره‌ئی از آن احساسها وجود دارند که راه خروج را در پیش نگرفته‌اند، باز هم من، فرصت دارم که در گذشته‌ی خود، عمیق‌تر فرو روم، آنها را لمس کنم و بیرون بریزم.

هر چه ما عقب تر رویم، بیشتر اجازه خواهیم یافت تا احساسات منفی خود را درک کنیم. هر چه جوانتر باشیم، قدرت ما در درک جهان کمتر است. طبیعتاً در این دوره احساسهای ما قوی‌تر و حالات منفی ما، به موقع، بیشتر است.

هر چه ما عقب تر رویم، اجازه‌ی بیشتری برای درک حالات منفی خود خواهیم داشت

هنگامی که پدر و مادر، فرزند خود را به یکی از این نگاه‌دارنده‌های اطفال می‌سپارند و آن طفل فریادش به آسمان بلند می‌شود که گویی همین الساعه قالب تهی می‌کند، ما می‌توانیم به حال این طفل دلسوزی کنیم زیرا می‌دانیم که مغز این طفل هنوز باندازه‌ی کافی رشد نیافته است که درک کند، یا بیاد بیاورد، که پدر و مادر، دوباره برمی‌گردند. این یکی از مهمترین درسهای است که باید به هنگام رشد آنرا بیاموزیم. هنگامی که منبع عشقی ما از دست می‌رود، هنوز ایمنیم، زیرا آن فرد بازمی‌گردد. تا زمانی که ما این درس را بیاموزیم و نیز بسیاری چیزهای دیگر را، بازتابهای ما بسیار قوی است.

با مرتبط کردن احساسهای قوی که مربوط به گذشته‌ی ما است، به آنها فرصت می‌دهیم تا رو بیابند و خود را ظاهر کنند. بعضی اوقات، هنگامیکه راه احساس فعلی ما سد شده است و چیزی درک نمی‌کنیم، باین علت است که هیچ نوع دلیل منطقی وجود ندارد که ما احساسات قوی گذشته را بتوانیم درک کنیم. با یاد گرفتن روش برقراری ارتباط با گذشته‌ی خودمان، هر چیزی که در گذشته التیام نپذیرفته، یا لاینحل مانده بود، فرصت می‌یابد احساس شود و اخراج گردد.

بنابراین اگر احساس ارتباط من با گذشته‌ی بسیار نزدیک من توانائی مرا برای به جریان انداختن حالات منفی من شکوفا نمی‌کند، می‌توانم احساس خود را به زمانی عقب‌تر ببرم. مثلاً زمانیکه شش ساله بودم. یعنی همان زمانیکه مرا از پدر و مادرم جدا کردند و قهراً مجبور به اقامت در خانه‌ی یکی از افراد خانواده، برای یک مدت یک هفته‌ئی شدم.

در یکی از تعطیلات تابستانی در کالیفرنیا، پدر و مادر من از ما سؤال کردند که کدامیک علاقمندید از یکی از خویشاوندان دیدن کنید. من از قبل می‌دانستم که آنها در خیابانی که مقابل دیسنی لند است ساکنند. بنا بر این خودم داوطلب شدم. فکر می‌کردم به دیسنی لند می‌رویم و همه می‌آیند و بعد از آنکه یکروز تفریحی داشتیم آخر شب مراجعت می‌کنیم. موقعیکه به منزل خاله ام رسیدم متوجه شدم که هیچ فرد دیگری جز من نیامده است و از رفتن به دیسنی لند نیز خبری نیست. یک هفته من آنجا ماندم. اصلاً نمی‌دانستم که آیا دوباره بخانه‌ی خودمان برمی‌گردم یا نه؟ حقیقتاً ملول و افسرده خاطر بودم. می‌ترسیدم.

با استفاده از این خاطره، می‌توانم هر احساسی را که در زمان حاضر از غم و غصه و ترس دارم با آنچه در آنروز داشتم مرتبط کنم و با مرتبط ساختن این هر دو باهم، می‌توانم زمینه‌ئی برای احساس‌های قوی خود خلق کنم.

هر زمان که شما ناراحتید و علت آنرا نمی‌دانید، به وضوح آنچه حس می‌کنید، ارتباطی به امروز شما ندارد. در این حالت، برای آنکه احساس خودتان را درک و آنرا سازید، باید زمینه‌ئی فراهم کنید که احساس شما را تغذیه و سپس آزاد سازد. تغییر دادن در ساعت، شکر بسیار مهمی است که باید آنرا یاد گرفت، زیرا شما قادر بیافتن دلیل برای احساس خود نیستید و بهتر اینست که اجازه دهید مغز شما اینکار را بعهده بگیرد.

اگر ما نتوانیم زمینه‌ی بدون خطری خلق کنیم که در آن احساس‌های منفی خود را سازیم، بطور خودکار به اوضاع و احوالی کشیده یا جذب می‌شویم که باین احساس‌های حل نشده اعتبار می‌دهیم و آنها را نافذ می‌کنیم. چیزی که ما را از رفتن به جلو برای ایجاد و خلق آن زندگی که در طلب آنیم باز می‌دارد تمایلی است که ما به تکرار گذشته داریم زیرا ما می‌ایجادیم مقابله با احساس‌هایی که رومی شوند نیستیم. اگر شما علاقه مند بنگرش بگذشته‌ی خودتان نیستید و ما می‌توانیم که مخازن اولیه‌ی عشق خود را پر کنید، گذشته‌ی شما بعنوان یک الگوی تکرار و تقلید، همواره به سراغ شما می‌آید. اگر تمایلی به آنچه باید درها سازیم از خود نشان ندهیم، دوباره و دوباره، در ماجراهایی که در دوغم ما رازنده و به آنها اعتبار می‌دهند غرق می‌شویم.

برای اولین بار، سالها قبل هنگامیکه در گوشه‌ئی وقت می‌گذراندم و منتظر کسی بودم، به این موضوع پی بردم. جزئی از وجود من شروع کرده بود که به حقیقت عصبانی و ناراحت شود، ولی من همیشه آنقدر خوب بوده‌ام که بخود اجازه نداده‌ام این احساس‌های منفی در من قوت بگیرد. در این اوضاع و احوال، حادثه‌ئی شگفت‌انگیز اتفاق افتاد. حس کردم تمایلی شدید بآن پیدا کرده‌ام که بطرف دستشویی آشپزخانه قدم زنم و دستهای خودم را بشویم. دسته‌ی شیر آب را بطرف چپ چرخاندم. همین طور که آب گرم در لوله جریان یافت و هر لحظه از لحظه‌ی قبل گرم‌تر می‌شد، من، مشغول تماشای منظره‌ی روبرو بودم و از آن لذت می‌بردم و اصلاً متوجه این موضوع نبودم که کم‌کم از شیر آب بجای آب بخار بیرون می‌آید. بدون آنکه حتی تشخیص دهم که چه می‌کنم، دستهای خودم را زیر آن آب داغ قرار دادم تا آنها را شستشو دهم. بلافاصله از درد و سوزش فریاد من به آسمان رفت.

اگرچه دستهای من سوخت ولی جزء دیگر من آرام بود. بطور ناخودآگاه، من موقعیتی به وجود آورده بودم تا درد عاطفی و سرکوفته‌ی خود را حس کنم. آب داغ و سوزنده‌ی شیر آب سبب شد تا من درد را احساس کنم، و در نتیجه‌ی آن، اگرچه از نقطه نظر فیزیکی سوخته بودم، ولی از نقطه نظر عاطفی، احساس بهتری داشتم.

از آن لحظه به بعد، تا آگاهی بیشتری نسبت به این موضوع پیدا نکنیم، همیشه، یا جذب می‌کنیم یا اینکه مجذوب انواع و اقسام تجارییم. زمانیکه مواردی منفی جذب می‌کنیم که حتی هیچ شباهتی به آنچه فکر ما در طلب آنست ندارد، روح ما در تکاپو است ما را یاری دهد تا با درون خود مرتبط شویم و حالات منفی خود را بیرون ریزیم. روح ما خود، این را می‌داند که بعضی اوقات راه دیگری برای برقراری ارتباط با حقیقت وجودمان نداریم، مگر آنکه زمینه‌ئی خلق کنیم تا دردی را که مشغول سرکوب کردن آنیم درک کنیم.

روند قدرت یا من فردی

بعضی اوقات، بجای بازگشتن به گذشته ی خودمان بمنظور پالایش احساساتمان، می توانیم به جلونظر اندازیم. اگر عصبانی شده ایم و بنظر می رسد که رفع این عصبانیت در حال حاضر مشکل است، یک چرخش، می تواند تفاوت عمده ئی در نفسانیات ما به وجود آورد. برای یکی دودقیقه تصور کنید هر چیزی که در حال اتفاق افتادن است، ادامه خواهد یافت و بدتر از این هم خواهد شد. در نظر بگیرید که نسبت به هر چیزی که عصبانی هستید، همینطور ادامه خواهد داشت. در نظر بگیرید که بدترین ترسی که تا کنون در خود سراغ داشته اید باید ظاهر شود و بگذرد. خودتان را در زمان آینده مجسم کنید و فرض کنید که با این مشکلات مواجه هستید و کوشش کنید تا در این حالت، پالایش احساسی خود را آغاز کنید. با این گردش، یا چرخش بزمان آینده استفاده از قوه ی تخیل خود، می توانید زمینه ئی فراهم سازید تا احساسهای شما اجازه یابند بر ملا و به اصطلاح، روشن شوند. در آن هنگام که این احساسها رومی شوند، چند دقیقه ئی وقت صرف کنید و آنها را بگذشته ی خود مرتبط کنید و سپس با استفاده از روش شماره یک، حالات منفی موجود در خود را آزاد و رها سازید. باین تمرین، روند نیرومندی فردی می گوئیم.

مسعود، حقیقتا نسبت به سخنرانی خود در محل کارش عصبانی بود. از حادثه ی بزرگی که اتفاق افتاد، خوابش را از دست داده بود و مضطرب و ناراحت بود. در کلاس درسی که برای موفقیت های فردی اختصاص داده شده بود، روش نگرش به آینده را که در بالا بآن اشاره شد، تمرین کرده بود تا ترس خود را فرو نشانند.

همه ی موارد بدی را که ممکن است اتفاق بیفتد بر روی یک صفحه کاغذ نوشته بود. و هر چیزی که ممکن بود بد از آب درآید آنها را نیز پیش بینی کرده بود. هنگامیکه نوشتن را شروع کرده بود، ساده، ولی دردناک بود. تصورش بر این بوده است کاری که میکند معنی نمی دهد، هیچکس به لطیفه گوئیهای او لبخند نمی زند، هیچکس تحت تاثیر نوشته ی وی قرار نمی گیرد، نظراتی که داده است در حد استاندارد معمولی نیست، و فرصت دیگری نیز برای او باقی نمانده است زیرا چیزی باخراج وی باقی نمانده است.

بانگرتشی مستقیم به ترس خود، احساس می کرد غمگین، معذب، و مأیوس است. در این هنگام بود که او، درد ورنج و ناراحتی خود را به گذشته ئی دور، از زندگی خود، یعنی در زمانی که برای افراد دیگری بدون آنکه آمادگی قبلی داشته باشد، سخنرانی کرده بود و شنوندگان نیز بهمین علت او را هو کرده بودند، مرتبط کرد. ژاک، به عقب رفت و احساس فعلی خود را با گذشته پیوند داد و شروع به پالایش گذشته ی خود با روش شماره ی یک کرد. در نتیجه، عصبانیت، از وجود وی رخت بر بست. ممکن است که بعضی اوقات دوباره به سراغ وی بیاید ولی او دیگر می داند چه باید بکند.

## روش چهارم

### تعمیر دادن موضوع

روش چهارمی که به وسیله ی آن می توان مانع از در ماندگی شد و پالیدن احساسهای منفی پرداخت، آنستکه موضوع را عوض کنیم. بجای آنکه دقتمان را بر روی دردی که داریم متمرکز کنیم، کمی وقت صرف کنیم و دقت کنیم ببینیم دیگران چه دردهائی دارند. با تغییر موضع و معطوف کردن توجه خودمان بدیگران، خود را آزاد می کنیم تا از درد خود دورتر بایستیم و سر انجام آنرا آزاد سازیم. موقعیکه در یک فیلم سینمائی حادثه ئی بوقوع می پیوندد و اشک در چشمان شما جمع می شود، شما ممکن است حتی ندانید که بچه دلیل چنین احساسی قوی بشما دست می دهد که اشک از چشم شما جاری می سازد. محققا و بوضوح، این مسئله با گذشته ی شما پیوند می خورد. یک عصب در وجود شما لمس شده است. در سناریوی فیلم، موضوعی اتفاق افتاده که سبب شده است چیزی را احساس کنید که قلب شما آن را احساس کرده است.

گوا اینکه فیلم های ویدیوئی که در خانه مشاهده می کنیم ممکن است به همان خوبی باشند، ولی رفتن به سینما و مخلوط شدن با جمع، لطف دیگری دارد. در سالون سینما، چیزی را که شما احساس می کنید، آنرا با دیگران تقسیم می کنید. خواندن کتاب نیز همان نفوذ التیام بخش را داراست. بازندگی کردن در غم ورنج، و خوشی دیگران، می توانیم بیشتر با غم و شادی خودمان در تماس باشیم. یکی از علل نمایشنامه ها اینست که هنرپیشه ی نمایش، یا فیلم، همان نقشی را ایفا می کند که ما در

زندگی روزمره‌ی خود آنرا تجربه می‌کنیم. و چون اوضاع و احوال موجود آنان بر روی صحنه بیشتر جدی، یا شوخی است، لذا برای ما بسیار ساده تر است که ما نیز همان احساس را داشته باشیم.

در زندگی روزمره‌ی خودمان، اغلب اتفاق می‌افتد که برامیال خود سرپوش می‌گذاریم و به عبارت دیگر آنها را سرکوب می‌کنیم. علت اینکار اینست که مغز ما باین میل ما واقعی نمی‌نهد و بآن اعتبار نمی‌دهد. فیلم نامه‌ها، داستانهای مطول و مشهور، کتابها و تأثر، همه کمک می‌کنند تا در ما، به صورت نمایش درآید. ما در درونج هنرپیشگان داستان فیلم یا تأثر پذیرا می‌شویم. و چون خود را در غم، و سرنوشت نهائی آنان شریک می‌کنیم، قادر به آزاد سازی در درونج خود نیز خواهیم شد. موزیک و آواز نیز قلب را التیام می‌بخشد. موسیقی کلاسیک، معنی دار نیز هست زیرا مصنفین و آهنگسازان، غالباً حرکات مهیج روح آدمی را چنان استادانه در قالب وجد و سرور، رهائی از بند، امید، خرابی و انهدام، خشم و غضب، خیانت و یأس و ناامیدی بیان می‌کنند که در وصف نمی‌گنجد. همان احساس را می‌توان از یک قطعه شعریا موسیقی بزمی بدست آورد. در محل کارگاه خودم من از انواع موزیک‌ها استفاده می‌کنم تا به شرکت کنندگان کمک شود آنچه را که می‌خواهند در اختیار داشته باشند. قسمت عمده‌ئی که در فیلمهای موفق سینمایی گنجانیده میشود، قسمتی است که از طریق پخش آهنگهای مختلف، احساس‌های مختلفی در تماشاگر به وجود می‌آورد. بعضی از علائمی که در آهنگ قرار داده می‌شود خبر از حادثه‌ئی قریب الوقوع می‌دهد، دیگری، پیام آور خطری جدی است و آن دیگری بما آرامش و تسکین می‌دهد و دلالت بر آن دارد که همه چیز بروفق مراد است.

طریقه‌ی دیگری که ما می‌توانیم موضوع را عوض کرده و خود را کمک کنیم، طریق جمعی است. هنگامی که ما درد دیگران را با احوالپرسیها و استمالت خود تسکین می‌بخشیم، دردهای درونی ما فرصتی برای ظاهر شدن پیدا می‌کنند و بعضی اوقات بطور خود کار آزاد می‌شوند. اگر شما برای برقراری ارتباط با گذشته‌ی خودتان مشکل دارید پیشنهاد می‌کنم یکی از این گروههای پشتیبانی به پیوندید یا اینکه به یکی از کارگاههای مشابه کارگاه من که درباره اش صحبت کرده ام به پیوندید. توانائی من در برقراری ارتباط با احساسهای خود، با بودن در حول و حوش افرادی که با مردم در ارتباطند بشدت افزایش یافته است.

با آگاهی کاملی که باین چهار روش پیدا خواهید کرد، شما دارای آلات و ادوات نیرومندی برای پالایش احساسهای خود خواهید بود. شما صاحب نیروئی شده اید که به کمک آن قادرید هم تماس برقرار کنید و هم اینکه نیروهای منفی خود را آزاد سازید. با تمرین کردن این مهارت‌هایی که بدست آورده اید می‌توانید بطور شوق و برق بر روی زین دوچرخه‌ی جدید خودتان قرار گیرید و طی یکی دو ماه به هر طرفی که مایل بودید بروید.



## نصل دوازدهم

پُر کُز، پیر زان، کم می توانی دید، بستر بست، آوری

رمز موفقیت فردی در اینست که با خودتان روراست باشید و افزون طلبی را دنبال کنید. برای آنکه موفقیت فردی نصیبتان گردد، کافی نیست که شما فقط خوشحال باشید. باید تمایلات خود را نیز توسعه دهید و بیشتر بخواهید. غرور، قدرت است. هنگامیکه شما برآستی بیشتر بخواهید، آنرا بدست می آورید. افرادی که زیاد ندارند، به خودشان اجازه ی بیشتر خواهی را نمی دهند تا آنرا بخواهند. در بعضی موارد، ممکن است عقیده ی بیشتر خواهی را اینان دوست داشته باشند، ولی چندان موضوع را جدی نمی گیرند.

برای کسب موفقیت، باید آنقدر آنرا بخواهیم و آرزو کنیم که اگر آن دست نیابیم، دل آزرده شویم. در عین حال، باید بیا موزیم که بچه طریق این تمایل را باید از بین برد، یا اینکه رنج درون را التیام بخشید تا بتوانیم بشادی درونی دست یابیم. کاری که لازم است انجام دهیم اینست که دائمی برای شادی، عشق، اعتماد، و صفای درونی خودمان در آن زمان که با امواج غیر قابل اجتناب در ماند گیها، نگرانیها، نومید یها، و سایر عواطف منفی که همواره با آرزوهای موفقیت ما درهم می آمیزند، و ما با آنها درستیزیم، پیدا کنیم.

این بینش درونی، شارح این موضوع است که چرا بیشتر افراد یک موفقیت هائی بزرگ نصیبشان شده است، آغازی ابتدائی و محقرانه داشته اند. مانند اطفال، اینان نیز در ابتدای کار فقیر، محروم، و چه بسا یتیم بوده اند. سرانجام، آموخته بودند که بچه طریق میتوان با کم، قانع و خوشحال بود و با افزون طلبی ادامه داد.

### با افزون طلبی قانع بودن آنچه دارند، چه بسیار افرادی که موفقیشان در زندگی بی حد و حصر است

داستانهای بی شماری وجود دارد و از این حکایت می کند که افرادی وجود داشته و دارند که در حد اعلا ی موفقیت بوده و هر چه دلشان آنها را می خواسته است بدست آورده اند ولی سرانجام، بعضی از آنان ضعیف و زبون گشته و زندگی و شغل آنان فروپاشیده است. پس از دست یابی به موفقیت خارجی، یا آنچه بآن (زندگی خوب) می توان نام نهاد، در تولید، خلاقیت، یا جذب موفقیت بیشتر آنان، وقفه ایجاد شده است زیرا اینان تماس با آرزوها و تمایلات خود را به منظور بیشتر خواستن، از دست داده اند. به آرامی، یاراه سرآزیری را در پیش گرفته اند یا اینکه غرق شده اند، ولی نه آنکه کاملاً محو و نابود شوند.

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

با احساس غم از دست دادن هستی خود، خواسته ها و تمایلات خود را آنقدر تقویت می کنند، تا موفقیت خارجی را برای بار دیگر جذب و خلق کنند. اگر هر چه دارند از دست بدهند، در آن صورت به آنچه دارند راضی و دل خوشند. با این پذیرش و آرزو، امواج موفقیت آنان دوباره خیز بر می دارد و موفقیت نصیبشان می شود. خوشبختانه، با بینش باطنی و تعقل، که جزئی از اسرار موفقیت های فردی است، لازم نیست که شماره افراط را بیمائید تا حقیقت زندگی خود را دریابید و به تقویت خواسته های خود پردازید. با یاد گیری این درس که به چه طریق می توان با احساس منفی خود در تماس بود و آنرا هر زمان که لازم باشد دگرگون ساخت، لزومی ندارد که تمام احساسهای منفی خود را از دست بدهید تا اشتیاق و علاقه ی افزون طلبی در شما تقویت شود.

## رمز موفقیت خارجی آرزو و تمایلات ماست

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

راز هرگونه موفقیت خارجی، داشتن آرزو، احساس و اعتقاد است