



من قلباً احساس آرامش مے کنم

”نخستین آملہ“



الهام ازباب پور

به نام آن که جان را فکرت آموخت

من قلباً احساس آرامش می کنم
نخستین آگاهی

الهام ارباب پور



ارباب پور، الهام
من قلباً احساس آرامش می‌کنم؛ نخستین آگاهی / الهام ارباب پور
تهران، آریا گهر، ۱۳۹۴
۱۷۶ ص
شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۱۰۱۷۸



من قلباً احساس آرامش می‌کنم (نخستین آگاهی)

نویسنده: الهام ارباب پور
صفحه‌آرایی: سمیه شاهنجرانی
طراح جلد: شبنم رازی شریف
انتشارات: آریا گهر
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ اول: ۱۳۹۵
قیمت: ۳۹۵۰۰ تومان
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: کارا، سمارنگ
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۳۲-۱۸-۵ ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۳۲-۱۸-۵
ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۳۲-۱۸-۵

مرکز پخش: میدان انقلاب - بعد از جمالزاده - خیابان استاد بهزاد (کاوه) -
روبروی پارکینگ کاوه پلاک ۲۷ واحد ۶
تلفن: ۰۶۶۹۳۳۰۴۵ - ۰۹۳۷۱۵۴۷۵۷۶

info@aryagoharbooks.com، www.aryagoharbooks.com
کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات آریا گهر محفوظ است. هیچ شخصی بدون
اجازه کتبی از ناشر حق چاپ و نشر تمام یا بخشی از این کتاب را ندارد و متخلفین
به موجب بند ۵ ماده ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

توجه مهم :

دوست عزیز و فرهیخته

برای مطالعه ی این کتاب حتماً به موارد زیر توجه بفرمایید .

ابتدا مقدمه ی کتاب را مطالعه نموده و سپس فصل های چهارم و پنجم کتاب را بخوانید . تکنیک های فصل پنجم را انجام دهید . سپس شروع به خواندن فصل های اول و دوم و سوم کنید و پس از آن دوباره فصل های چهارم و پنجم را بخوانید . زمانی که کتاب را با این روش بخوانید خودتان علت آن را متوجه می شوید .

این کتاب، فاقد هرگونه جهت گیری اعتقادی می باشد و صرفاً حاوی مطالب و تکنیک هایی برای رسیدن به آرامش درونی است . بنابراین هر کسی با هر عقیده ای می تواند با خیال راحت با این کتاب ارتباط برقرار کند و آرامش درونی را تجربه نماید .

نکته ی مهم بعدی این است که :

برای چاپ این کتاب ، زحمت زیادی کشیده شده و وقت ، انرژی و هزینه ی فراوانی صرف شده است و بنا به دلایلی که در زیر به آن

اشاره خواهیم کرد با عشق و به صورت رایگان و بدون هیچ هزینه ی مادی در اختیار شما دوست عزیز و فرهیخته قرار گرفته است .

بسیاری از هموطنان ما در شهرها و روستاهای دور افتاده و حتی گاهی در شهرهای بزرگ ، به هیچ گونه امکاناتی برای خرید کتاب یا شرکت در دوره های آموزشی دسترسی ندارند .

بنابراین لازم است که شما دوست عزیز با قلب پرمهرتان یک هزینه معنوی برای این کتاب بپردازید و آن این است که نسخه ی پی دی اف کتاب را حداقل برای **۹ نفر** بفرستید تا دست به دست بچرخد و به دست هموطنانمان در دور ترین نقاط برسد . تمام مردم عزیز سرزمین مان به آرامش نیاز دارند پس لطفاً تا جایی که می توانید در انتشار و تکثیر این کتاب و یا هر کتاب دیگری که می دانید به آرامش هموعانتان کمک می کند ، کوشا باشید . باور کنید عشق ورزیدن به هموعان، بیش از هر کار دیگری به انسان احساس آرامش قلبی می دهد.

به امید روزی که تمام مردم عزیز سرزمین مان و تمام انسانهای روی کره ی زمین در آرامش زندگی کنند .

دوستدار و ارادتمند شما

الهام ارباب پور

در چند صفحه ی اول کتاب ، عکس چند منظره زیبا را قرار داده ام
تا با حس و حال خوبی ، شروع به خواندن کتاب کنید .

دوستتان دارم







فهرست مطالب

مقدمه.....	۷
فصل اول: هفت سطح فکر	۱۱
فصل دوم: خویشتن دوستی.....	۲۹
فصل سوم: تعادل	۸۳
فصل چهارم: یک حقیقت ساده	۹۳
فصل پنجم: تسلیم و خودپذیری	۱۳۷
سخن آخر.....	۱۷۳

مقدمه

برای حل مشکلات جسمی و روانی و رسیدن به آرامش، سال‌ها به کلاس‌های آموزشی مختلف رفتم و انواع کتاب‌ها را مطالعه کردم و البته از هر یک مطالب بسیار گران‌بهای آموختم که به خاطر آن از استادان بزرگوام در کلاس‌های آموزشی و نویسندگان گران‌قدر کتاب‌هایی که مطالعه نمودم، کمال سپاس را دارم. اما با وجود تمام آموزه‌های گران‌بهای که داشتم، هنوز احساس ناآرامی می‌کردم. انگار هریک از آن‌ها مانند مُسکَنی بود که برای لحظاتی، دردم را آرام می‌کرد و در پی از بین رفتنِ اثر آن، دردهای روانی و جسمی دوباره بازمی‌گشت و این بار با شدت بیشتر. با هریک از آموزه‌ها تا چند روز یا چند هفته، حال خوشی داشتم و آرام‌تر بودم، اما پس از آن باز هم همان احوالاتِ ناخوشایند بازمی‌گشت. بسیار می‌خواندم و می‌شنیدم:

«مثبت بیندیشید، همواره با خود این عبارت‌های تأکیدی را تکرار کنید تا به آنچه می‌خواهید دست یابید: "من خوشحالم، من خوشبختم، زندگی‌ام زیباست، ...»

پس از چند هفته تکرار این عبارت‌ها حس می‌کردم دارم خودم را گول می‌زنم و حالم از این جملات به هم می‌خورد. با خودم می‌گفتم:

«کدام خوشحالی؟ کدام خوشبختی؟ کدام زندگی زیبا؟ این‌ها بیش‌تر شبیه یک بازی بچگانه است. وقتی از درون، فروپاشیده‌ام و چیزی مانند خوره، روحم را می‌خورد، وقتی که تنم بیمار است و دلم شکسته، وقتی که نسبت به همه‌چیز و همه‌کس از جمله خودم، لبریز از خشم و نفرت، وقتی

ناکام و شکست خورده‌ام و وقتی هیچ‌چیزِ زندگی‌ام به دلخواهم نیست، چگونه می‌توانم از خوشحالی و خوشبختی حرف بزنم؟!»

درد می‌کشیدم؛ درد جسمی، درد روحی. تنم به بیماری‌های سختی مبتلا بود. به تمام روش‌های پزشکی برای درمان آن‌ها متوسل شده بودم، اما نتیجه مطلوب نبود. خسته‌تر و ناامیدتر از همیشه بودم. اکثر کتاب‌هایی را که فکر می‌کردم می‌تواند به حل مسائل کمک کند خوانده بودم. وانمود کردن به این که همه‌چیز در زندگی، خوب و مطلوب است و باید در مورد همه‌چیز مثبت فکر کرد، به جای این که آرامم کند، مرا بیش‌تر به خشم می‌آورد. گفته می‌شد: «دیگران را ببخشید تا به آرامش برسید، بدی‌های دیگران را فراموش کنید تا به آرامش برسید.»

با خود می‌گفتم: «فلانی را می‌بخشم تا به آرامش برسم.» در واقع خودم را گول می‌زدم و وانمود می‌کردم که بخشیده‌ام. هر بار که به آن شخص و به آن حادثه فکر می‌کردم حسِ بدی داشتم و می‌فهمیدم که بخشش صورت نگرفته است، زیرا در صورت بخشیدن، نباید با فکر کردن به آن شخص یا آن حادثه، احساس خشم و ناراحتی می‌کردم. آن‌ها حقیقت را می‌گفتند، واقعاً با بخشیدن می‌توان به آرامش رسید، ولی وقتی که من از کسی خشمگینم، وقتی وجودم پر از کینه و نفرت است، چگونه می‌توانم به بخشش فکر کنم؟ وقتی که تمام دنیا در نظرم تیره و تار است و آرزوی مرگ دارم، چگونه می‌توانم به چیزهای مثبت و خوب فکر کنم و وانمود کنم هیچ مشکلی ندارم؟

گفته می‌شد که از طریق تصویرسازی ذهنی و قانون جذب، از طریق فکر کردن مداوم به چیزی که می‌خواهیم، می‌توانیم آن را در زندگی‌مان خلق کنیم، به شرطی که آن را باور کنیم. به چیزهایی که می‌خواستیم فکر می‌کردم، تصویرسازی ذهنی انجام می‌دادم، اما چیزی در اعماق وجودم می‌گفت: «این‌ها برای من امکان‌پذیر نیست و با این افکار، فقط خودم را گول می‌زنم و وقتم را تلف می‌کنم.»

در واقع، تصاویری را که در ذهنم می‌ساختم، باور نمی‌کردم. نمی‌توانستم بپذیرم که برای من اتفاق می‌افتد و ناامیدی عمیقی نسبت به تحقق آن‌ها، در اعماق وجودم حس می‌کردم، بنابراین تصویر ساخته شده، اتفاق نمی‌افتاد. به همین سادگی! و تنها نصیبم حسرت بود.

حقیقت این است که نمی‌توان به زور شاد بود. وقتی غمی بزرگ بر وجودت سنگینی می‌کند، نمی‌توان حرف از مثبت‌اندیشی به میان آورد و به چیزهای خوب و مثبت فکر کرد.

مثبت بودن و مثبت فکر کردن، بسیار عالی است؛ هیچ‌کس نمی‌تواند منکر این مهم شود، اما تا زمانی که آرام نگیریم، نمی‌توانیم مثبت باشیم و به مثبت‌ها بیندیشیم.

خودم را می‌دیدم که به یادگیری و پرورش توانایی‌های فراروانی مشغولم و سعی دارم بتوانم کارهای خارق‌العاده انجام دهم، در حالی که در ساده‌ترین روابط روزمره‌ام با اعضای خانواده، دوستان و افرادی که در طول روز، سرِ راهم قرار می‌گیرند، لنگ می‌زنم و دائم در جنگ و ستیز ذهنی با آن‌ها به سر می‌برم. می‌دیدم که نمی‌توانم یک روز را در صلح و آرامش با هستی، سپری کنم. می‌دیدم که گاهی حتی از دست حیوانات، گیاهان و یا اشیائی که سرِ راهم قرار می‌گیرند و به نوعی مزاحم کارم می‌شوند، به خشم می‌آیم. احساس می‌کردم که هستی با من سرِ جنگ دارد و این جنگ و ستیز درونی دائمی، درد روانی جان‌فرسایی را برایم به همراه می‌آورد، تا جایی که هر روز دعا می‌کردم، یا بمیرم یا خالی از آرزو شوم؛ خالی از هرچه خواستنی است. دلم می‌خواست، فقط لحظه‌ای قلبم آرام گیرد.

خسته بودم، رنج می‌کشیدم و این خستگی و رنج، مدام بیش‌تر می‌شد. بیماری‌هایم رو به وخامت گذاشته بود و روحم هر روز بیمارتر از جسمم می‌شد، تا جایی که به خودکشی و خلاص شدن از شر این دردهای روانی و جسمانی می‌اندیشیدم. عمق این درد را کسانی درک می‌کنند که این مراحل را تجربه کرده باشند. اگر این کتاب به دست شما رسیده و در حال خواندن

آن هستید، شاید ازجمله کسانی باشید که این مراحل را طی کرده‌اید و در جستجوی شفا، به این کتاب دست یافته‌اید. انتخاب درستی کرده‌اید، تجربه‌های ما به هم شبیه است. پس از خواندن این کتاب، قطعاً آرام‌تر از پیش خواهید بود، البته، نه به این معنا که با خواندن این کتاب، در زندگی شما به یکباره معجزه اتفاق می‌افتد، بلکه شما هم تحت تأثیر شرایط، گرفتار رنج و ناراحتی می‌شوید، اما این حالت‌ها، سطحی و زودگذر خواهد بود و در شما پایدار نمی‌ماند، زیرا با آگاهی‌هایی که در این کتاب و جلد‌های بعدی آن کسب می‌کنید، آرامش زمینه‌ای هست تا اوضاع و شرایط را تحت تسلط و کنترل شما قرار دهد و بتوانید در هر شرایطی منطقی‌ترین تصمیم‌ها را بگیرید و بهترین واکنش‌ها را نشان دهید؛ تصمیم‌ها و واکنش‌هایی که باعث احساس پشیمانی و گناه و یا سبب آسیب رساندن به خودتان یا دیگران نشود؛ تصمیم‌هایی که به شما و دیگران، عمیقاً احساس آرامش بدهد.

اگر هنگام خواندن این کتاب، فهم مطلبی برایتان دشوار بود، فقط آن را مطالعه و از آن عبور کنید، زیرا ممکن است در فصل‌های بعدی، پاسختان را بیابید.

من نیز مانند شما در این مسیر، یک مسافر و هنوز به آخر راه نرسیده‌ام و همچنان با جدیت تمام، راهکارهای ارائه شده در این کتاب را در زندگی خودم به کار می‌گیرم و به اقتضای شغلم به عنوان یک معلم آرامش، بیشتر از دیگران به تمرین و پشتکار در این زمینه نیاز دارم. پس اگر می‌خواهید قلباً احساس آرامش داشته باشید، لازم است، علاوه بر کسب آگاهی، به این آگاهی‌ها عمل کنید.

در نهایت، از عزیزان شرکت‌کننده در کلاس‌های آموزشی‌ام کمال سپاس را دارم که با جسارت، تمام روش‌ها و راهکارهای ارائه شده را به کار گرفتند و تجربه‌های ایشان، سهم بزرگی در خلق این کتاب دارد.

فصل اول

هفت سطح فکر

اگر می‌خواهید زندگی‌تان تغییر کند، باید فکر و عملتان را تغییر دهید. اگر افکار و اعمال شما مانند سال‌های پیش، ماه‌های پیش و روزهای پیش باشد، تنها نتیجه‌ای که عایدتان خواهد شد، همان است که تاکنون عایدتان شده است. اگر تاکنون به نتایج دلخواهتان در زندگی نرسیده‌اید، این نشان می‌دهد روشی که تاکنون برای زندگی کردن برگزیده‌اید به آنچه شما می‌خواهید منتهی نمی‌شود و عاقلانه‌ترین راه این است که روش خود را عوض کنید؛ زیرا اگر با این روش ادامه بدهید، به همان نتایج قبلی می‌رسید. اینشتین می‌گوید: «اشتباه بزرگ این است که انسان، یک اشتباه را بارها و بارها تکرار کند و انتظار نتایج متفاوتی را داشته باشد.»

اگر از چیزی که امروز عاید شما شده است رضایت ندارید، باید تصمیم بگیرید که شیوهی فکر کردن و شیوهی عمل کردن خود را تغییر دهید تا فردا نتایج دیگری نصیب شما شود. اگر در طول روز، غالباً افکار منفی از ذهن شما می‌گذرد و کفهی سنگین ترازوی ذهن به سمت افکار منفی است، غالب تجربه‌های شما نیز در طول روز منفی خواهد بود. اگر تمایل دارید در طول روز، اغلب تجربه‌های مثبت و دلخواهتان را داشته باشید، باید کفهی سنگین ترازو به سمت افکار مثبت باشد.

حال این پرسش مطرح است: «چگونه می‌توانیم افکار خود را تغییر دهیم تا به دنبال آن، اعمال ما نیز تغییر یابد و بدین ترتیب افکار و اعمال ما در جهت رسیدن به اهدافمان، همسو گردد؟»

تا می‌توانید آگاهی خود را در زمینه‌ی مثبت‌اندیشی و تغییر باورهایی که دیگر به کارتان نمی‌آید، بالا ببرید. برای افزایش آگاهی می‌توانید مطالعه کنید، به سخنرانی‌هایی که در زمینه‌ی مثبت‌اندیشی است گوش دهید و یا در کلاس‌هایی با محتوای تفکر مثبت شرکت کنید. خلاصه به هر شکلی که می‌توانید آگاهی خود را افزایش دهید، تا افکار شما در مورد خودتان و آدم‌های اطرافتان و دنیایی که در آن زندگی می‌کنید، تغییر کند.

فرض کنید شما چند بار با دوستی تماس می‌گیرید و او تلفن شما را جواب نمی‌دهد. منتظر می‌مانید که او با شما تماس بگیرد، اما خبری نمی‌شود. به این نتیجه می‌رسید که برایتان ارزش قائل نیست و آدم بی‌معرفتی است و به شدت از او دلخور می‌شوید. پس از مدتی مطلع می‌شوید همان روزی که با او تماس گرفته بودید تصادف کرده و از آن روز، در بیمارستان به سر می‌برده است. خُب، فرض بی‌ارزش بودن شما و بی‌معرفت بودن او، به کل فراموش می‌شود. بسیار از قضاوت خود ناراحت می‌شوید، می‌روید و به دوستان سر می‌زنید و برایش دلسوزی می‌کنید.

خُب، این وسط چه اتفاقی افتاد؟ ابتدا فکر شما این بود: «او برای من ارزش قائل نیست و عمداً جواب تلفن مرا نداده است. حتی اگر آن لحظه هم گرفتار بوده، می‌توانست بعداً با من تماس بگیرد، اما این کار را نکرد. خیلی بی‌معرفت است. او فکر کرده کیست؟ دیگر اصلاً تحویلش نمی‌گیرم. زنگ هم بزند جوابش را نمی‌دهم!»

نتیجه‌ی این فکر این است که ابتدا به شما احساس «حقارت» می‌دهد و سپس احساس «خشم و انتقام».

پس از این که می‌فهمید دوستان تصادف کرده است، فکر شما عوض می‌شود: «او تصادف کرده و نتوانسته جواب تلفن مرا بدهد. روزهای بعد هم که در بیمارستان بوده، پس قصد بی‌احترامی به من را نداشته است. چقدر در موردش اشتباه قضاوت کردم!»

به دنبال این فکر، احساس حقارت ناشی از فکر پیشین نیز از میان می‌رود و به تبع آن، احساس خشم و انتقام نیز ناپدید می‌شود.

یعنی **آگاهی** شما که تغییر کرد، احساسات نیز به تبعیت از آن عوض شد و تغییر احساس نیز باعث تغییر عملکردتان گشت. در مورد فکر اول، عملتان تلاقی جویانه و از سر خشم بود. شما قصد داشتید دیگر دوستان را تحویل نگیرید و تلفنش را پاسخ ندهید. اما در مورد فکر دوم، عملتان از سر عشق و محبت بود، شما تصمیم گرفتید بروید و به دوستان سر بزنید. پس فکر شما می‌تواند نوع احساسات را تغییر دهد و نوع احساسات می‌تواند عملتان را تغییر دهد.

حالا اگر در طول روز، معمولاً حس و حال خوشی ندارید و اعمال و رفتارتان هم غالباً موجب پشیمانی شما می‌گردد، ببینید غالب افکاری که از ذهن شما می‌گذرد چه هستند. شرط می‌بندم که بیشتر آن‌ها منفی است، در نتیجه غالب تجربه‌های شما نیز در طول روز، به دلخواهتان نیست. نه تنها در طول روز، بلکه حتی در طول شب نیز یا خوابتان نمی‌برد یا اگر هم بخوابید، خواب شما ناآرام است و بیشتر کابوس می‌بینید تا خواب خوش.

اگر در تمام سال‌های عمرتان، هر روز را مثل روز قبلتان زندگی کرده‌اید، یعنی فکرتان، عملتان، رفتار و اخلاقتان همانند سال‌ها و ماه‌ها و روزهای گذشته بوده است، قطعاً تجربه‌های شما هم در همه‌ی این سال‌ها، تجربه‌های مشابهی بوده است. ممکن است محیط و شرایط زندگی شما عوض شده باشد، اما تجربه‌های شما در این محیط‌ها و شرایط، همان تجربه‌های تکراری گذشته بوده است. مثلاً فردی مجرد که همراه والدینش می‌زیسته، اکنون ازدواج کرده است و در کنار همسرش زندگی می‌کند؛ محیط و شرایط زندگی او تغییر کرده، اما احوال و تجربه‌های او همان احوال و تجربه‌های تکراری دوران مجرد است، زیرا این شخص، همان شخص قبلی است با همان افکار و باورها. تغییر شرایط بیرونی، نمی‌تواند تجربه‌های ما را

تغییر دهد. حتی اگر به کره‌ای دیگر کوچ کنیم و با موجودات فضایی زندگی کنیم، بازهم تجربه‌های تکراری گذشته، ادامه خواهد یافت، زیرا ما به هر کجا می‌رویم ذهن و فکرمان را با خود می‌بریم.

شاید نتوانیم به خاطر آوریم که افکار ما در ساعتی پیش یا روز پیش یا ماه‌ها و سال‌های پیش چه بوده‌اند زیرا افکار، قابل لمس نیستند اما احساس حاصل از افکارمان قابل لمس است، بنابراین شما می‌توانید بگویید که در ساعت‌ها، یا روزها، یا حتی ماه‌ها و سال‌های پیش، احساس شما به طور غالب، مثبت یا منفی بوده است. آیا غالباً حس و حالتان خوب بوده است؟ آیا بیشتر اوقات، قلباً احساس آرامش داشته‌اید؟ آیا عمیقاً شاد بوده‌اید؟ اگر پاسخ شما به این سؤال‌ها، منفی است پس با یقین کامل به شما می‌گویم که غالب تجربه‌ها و اتفاقات زندگی شما منفی بوده و به دلخواهتان نبوده است، زیرا تجربه‌های ما بر اساس احساس غالب ما شکل می‌گیرد. اگر بیش از پنجاه درصد احساس شما در طول شبانه‌روز مثبت است، پس بیش از پنجاه درصد اتفاقات زندگی شما نیز مثبت است و هرچه میزان درصد احساسات مثبت بیشتر شود، به تبع آن تجربه‌های شما بیشتر به دلخواهتان خواهد بود. پس بهتر است تمام سعی شما بر این باشد که در طول روز، غالباً احساس خوبی داشته باشید تا تجربه‌های دلخواه، بیشتر برایتان پیش بیاید. این که نیم‌ساعت یا حتی چندساعت در طول روز، احساس خوبی داشته باشید کافی نیست، بلکه باید در طول روز، کفهی ترازوی احساسات مثبت، سنگین‌تر باشد. گاهی این سؤال برای برخی پیش می‌آید که: «من که حال خوبی داشتم، پس چرا اتفاق بدی برایم پیش آمد و حالم را خراب کرد؟» اتفاق‌ها با احساسات غالب ما شکل می‌گیرند، نه احساسات لحظه‌ای. فقط چند لحظه یا حتی چند ساعت، حال خوش داشتن، تضمینی برای شکل‌گیری اتفاقات به دلخواه ما نیست. اکثر آدم‌ها حتی در مجالس شادی و مهمانی‌ها و یا درمواقع تفریح و بازی هم، فقط به ظاهر شاد هستند و از درون، اصلاً حس و حال خوبی ندارند و عمیقاً احساس آرامش و شادی

نمی‌کنند، بنابراین طبیعی است که اغلب تجربیات آن‌ها به دلخواهشان نیست. حال حتماً این سؤال برای شما پیش آمده که احساسمان را چگونه تغییر دهیم؟ چگونه می‌توانیم در اغلب اوقات شبانه‌روز، حس خوبی داشته باشیم تا به همان نسبت، تجربه‌های ما هم خوب و به دلخواهمان باشد؟
دو چیز بر نحوه‌ی احساس ما تأثیر می‌گذارد: **وضعیت جسمی و طرز فکر.**

منظور از **وضعیت جسمی**، نحوه‌ی تغذیه، شیوه‌ی نشستن، ایستادن و راه رفتن، شیوه‌ی تنفس، میزان راحتی عضلات و سلامت بدن است.
هرچه تغذیه‌ی ما سالم‌تر باشد و رژیم غذایی ما بیش‌تر از میوه‌جات و سبزیجات تازه و غذاهای سبک و زودهضم تشکیل شده باشد، احساس بهتری خواهیم داشت. خوب جویدن غذا، رعایت کردن سکوت و آرامش هنگام غذاخوردن و یا پخش یک موسیقی ملایم و آرام‌بخش موقع صرف غذا، هم باعث راحتی دستگاه گوارش و هضم بهتر غذا می‌شود و هم حس خوشایندی را برایتان به ارمغان می‌آورد. نوشیدن دمنوش‌های آرام‌بخش سازگار با بدن نیز در داشتن احساس خوب بسیار مؤثر است.
یک ورزش مناسب و سازگار با جسم شما که جنبه‌ی رقابتی و مسابقه‌ای نداشته باشد، قطعاً حس خوبی به شما خواهد داد، زیرا حرکات ورزشی باعث ترشح آندورفین در بدن می‌شوند. آندورفین، مُسکن و آرام‌بخش طبیعی بدن است. همچنین ورزش کردن، باعث تخلیه‌ی تنش عضلات و راحتی آن‌ها و سلامت بدن می‌گردد. ورزش‌هایی مانند یوگا، شنا، ایروبیک، تای چی و سایر رشته‌های ورزشی که با جسم و ذهن شما سازگاری داشته باشد، می‌تواند کمک بزرگی در تجربه‌ی حس و حال خوب باشد.
ماساژ گرفتن، کمک بسیار مؤثری در راحتی عضلات و داشتن حس خوب است. هرگاه که بسیار ناراحت و بی‌قرارید و روانتان به هم ریخته است، حتماً ماساژ گرفتن را امتحان کنید. خواهید دید چقدر حال شما را بهتر خواهد

کرد. اگر بتوانید در کنار ورزش کردن، به طور مرتب ماساژ بگیرید، کمک بسیار مؤثری برای داشتن حس و حال خوب خواهد بود. هرچه ماساژ، عمقی‌تر و اصولی‌تر باشد به همان نسبت، حال شما بهتر خواهد شد. برای تخلیه‌ی خشم به صورت سالم، به‌طوری که به خودتان و دیگران آسیبی نرسد و حس و حال بهتری را تجربه کنید، راه‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

جیغ زدن و فریاد کشیدن؛ اگر این جیغ زدن و فریاد کشیدن را تا جایی که به سرفه بپیفتید ادامه دهید، بسیار عالی است و هنگامی که شروع به سرفه کردن می‌کنید، اگر به پشت خودتان و قفسه‌ی سینه و شکم و پهلوهاتان، ضربه بزنید تا عمیق‌تر سرفه کنید خیلی بهتر است. گریه کردن، مشت و لگد زدن به بالش یا رختخواب یا کیسه بوکس، ضربه زدن به توپ، کندن یا ضربه زدن به خاک باغچه یا گلدان با بیل یا یک شیء نوک تیز. هنگام مشت و لگد یا ضربه زدن، اگر دلتان خواست می‌توانید تخلیه‌ی کلامی هم داشته باشید. در صورت امکان برای مدت‌زمانی کوتاه یا طولانی، فاصله گرفتن و دور شدن از شخص یا موقعیتی که باعث خشم و آزارتان شده است، حال شما را بهتر خواهد کرد.

قدم زدن در فضای باز؛ از دوران کودکی، بیرون رفتن و قدم زدن و راه رفتن، به عنوان نشانه‌های سلامتی و آماده برای کار بودن، در مغز ثبت شده است. اگر دقت کرده باشید، وقتی بیمار هستید هرچه بیشتر در خانه و در رختخواب بمانید، مشکلات جسمی شما طولانی‌تر می‌شود و بیشتر احساس بیمار بودن دارید. همین که رختخواب را ترک می‌کنید، از خانه بیرون می‌زنید و چند قدم راه می‌روید، حالتان رو به بهبود می‌رود. خود من زمانی که مبتلا به آلرژی بودم، تا وقتی که در خانه می‌ماندم، مدام آبریزش بینی داشتم، اما به محض این که از خانه بیرون می‌رفتم و در معرض هوای آزاد قرار می‌گرفتم و چند قدم راه می‌رفتم، آبریزش بینی‌ام قطع می‌شد و از علت آن اطلاعی نداشتم. به هر پزشکی که مراجعه می‌کردم می‌گفتم: «در

فضای باز، آلرژی کمتر به سراغم می‌آید.» نمی‌دانستم که به محض بیرون رفتن و قرار گرفتن در فضای آزاد و چند قدم راه رفتن، مغز فوراً فرمان سلامتی و آماده برای کار بودن را صادر و بدن شروع به بهبود می‌کند. حتماً گاهی برایتان پیش آمده که سردرد داشته یا بیمار بوده و یا حال روحی مساعدی نداشته‌اید و در این حال دوستی از شما خواسته برای تغییر حال و هوا و گردش بیرون بروید؛ و وقتی رفته‌اید اصلاً متوجه نشده‌اید، کی سردرد یا علائم بیماری شما خوب و حال و هوایتان بهتر شد. تمام این‌ها به علت فرمان مغز، برای سلامت و آمادگی کار بودن است. همچنین در دوران کودکی، زمانی که حس و حال خوشی داشته و شاد بوده‌اید، به گردش و تفریح رفته‌اید، بنابراین در مغز، پیامی مبنی بر این که گردش و تفریح، مربوط به حس و حال خوب است، ثبت شده و به محض این که شما به قصد گردش بیرون می‌روید و یا در دل طبیعت قرار می‌گیرید، مغز فوراً فرمان سلامتی و حال خوب و شادی را صادر می‌کند و هورمون‌های لازم برای ایجاد این شرایط، در بدن تولید می‌شود.

هنگام خشم، ناراحتی، ترس و اضطراب، عضلات بدن منقبض و تنفس سطحی می‌شود و بدن تمایل به جمع شدن دارد. اگر بتوانیم این حالت‌ها را تغییر دهیم، روی نحوه‌ی احساس کردن خود، کنترل بیشتری خواهیم داشت؛ در این‌گونه مواقع، می‌توانیم آگاهانه و به‌عمد، راست بایستیم، قفسه‌ی سینه را به سمت جلو و شانه‌ها را به صورت شُل و راحت به عقب بدهیم، آرام و عمیق نفس بکشیم و لبخند بزنییم تا عضلات صورت باز شود. مغز انسان می‌داند که این حالت‌ها، وضعیت بدنی در زمان احساس آرامش و اعتماد به نفس است، بنابراین فوراً دستور ترشح آرام‌بخش‌ها در بدن توسط مغز، صادر و حس و حال ما بهتر می‌شود.

گوش کردن به موسیقی شاد و البته مثبت و انجام فعالیت‌های ورزشی همراه آن؛ چون در مغز ثبت شده است که شنیدن موسیقی شاد و انجام فعالیت‌های جسمی و ورزشی، مربوط به زمان‌های شادی است، بنابراین در

این حالت نیز مغز دستور شاد بودن و ترشح هورمون‌های شادی بخش را صادر می‌کند. شنیدن موسیقی‌های ملایم و آرام‌بخش و انجام ریلکسیشن یا تن‌آرامی و شل و راحت کردن عضلات، باعث می‌شود که مغز، دستور آرامش را صادر کند.

عامل دیگری که روی نحوه‌ی احساس کردن ما تأثیر می‌گذارد، **فکر** ماست. این عامل، نه تنها روی احساس ما تأثیر مستقیم دارد، بلکه مهم‌ترین عامل تأثیرگذار در سلامت جسمانی ما نیز هست. به همین علت، بیش‌ترین سعی من بر این است که در این کتاب و جلد‌های بعدی آن، در خصوص فکر، سطوح مختلف آن و چگونگی خلق تجربه‌های ما توسط فکرمان، آگاهی‌های لازم را در اختیار شما قرار دهم.

می‌دانیم که همه‌چیز از جنس انرژی است و انرژی توسط امواج، انتقال می‌یابد. ماده یا تجربه‌های قابل‌لمس دنیای مادی، انرژی‌هایی هستند که متراکم شده و به واسطه‌ی همین تراکم، توسط حواسمان برای ما قابل درک شده‌اند. می‌دانیم که هر موجی دارای فرکانس است. فرکانس‌های پایین‌تر و ارتعاشات با ظرافت کمتر، به شکل ماده درک می‌شوند و هرچه ماده سیال‌تر باشد، ارتعاشات آن ظریف‌تر و به طبع، رهاتر و حرکت آن آسان‌تر خواهد بود. مثال واضح آن حالت‌های مختلف ماده، یعنی جامد، مایع و گاز است. خیالتان راحت باشد، لازم نیست که حتماً فیزیک‌دان باشید تا این چیزها را بدانید، همین اندازه که دبستان را پشت سر گذاشته و خواندن و نوشتن بلد باشید، می‌توانید این مطالب را به راحتی درک کنید. همه‌ی ما از قدیم‌الایام، در مورد هفت شهر عشق عطار، هفت آسمان، هفت خان رستم و بسیاری هفت‌های دیگر، از زبان بزرگ‌تراها و در کتاب‌ها چیزهای بسیاری شنیده و خوانده‌ایم. این‌ها در واقع همان سطوح مختلف فکر هستند. فکر، هفت سطح دارد و هرچه به سطوح بالاتر آن صعود کنید، فرکانس‌های ارتعاشی شما به سمت فرکانس‌های بالاتر و ظریف‌تر میل خواهد کرد و در واقع، سیال‌تر

خواهید شد. این مطلب، بدین معنی نیست که شما از حالت جامد به حالت مایع یا گاز درمی‌آیید، بلکه به این معناست که سیال بودن و رهایی، خاصیت شما می‌شود و از حالت انجماد ذهنی، یا انقباض، یا گرفتگی و بسته بودن ذهنی، به حالت سیال بودن، انبساط و رهایی ذهنی میل خواهید کرد و همین تغییر درونی، سبب شکل‌گیری تجربه‌های جدید و متف‌اوت بیرونی خواهد شد.

اولین سطح فکر و پایین‌ترین آن، جایی است که غلبه‌ی افکار منفی بر افکار مثبت اتفاق می‌افتد و غالب تجربه‌های آدم‌ها در این سطح، مربوط است به حالت‌هایی مانند غم، ناامیدی، ترس و اضطراب، خشم و انتقام، کینه و نفرت، بدبختی، فقر مالی و عاطفی، احساس بی‌ارزش بودن و حقارت، عدم اعتماد به نفس، احساس ناامنی، ناکامی، نرسیدن به خواسته‌ها و آرزوها و هزاران تجربه‌ی دیگر که به دلخواه ما نیست. در واقع جهنم، همین‌جاست! در این سطح، طیف فرکانسی ساطع شده، از نوع فرکانس‌های پایین و با ظرافت کم است، اغلب، احساسات منفی را تجربه می‌کنیم و در بیشتر اوقات روز، حس خوبی نداریم و خواب شبانه‌ی ما هم ناآرام است؛ یا به عبارتی در اکثر اوقات، سیال و رها نیستیم.

وقتی کلاس اول دبستان بودید، افرادی را که هرروز می‌دیدید و بیشتر از همه با آن‌ها سروکار داشتید، شاگردان کلاس اول بودند. شاید گاهی در حیات مدرسه با بچه‌های کلاس‌های بالاتر برخورد می‌کردید، یا گاهی اوقات به کلاس‌های بالاتر سرک می‌کشیدید و حتی دوستی‌های کوتاه مدتی در حد دیدن یکدیگر در زمان زنگ تفریح و در حیاط مدرسه، برقرار می‌کردید اما در نهایت، بیشترین وقت خود را با هم‌کلاسی‌هایتان می‌گذراندید.

در اولین و پایین‌ترین سطح فکر، شاید گاهی با آدم‌های سطوح فکری بالاتر برخورد داشته باشیم، اما این برخورد، کوتاه و گذراست؛ شاید گاهی تجربه‌های مثبت و دلخواهمان برای ما اتفاق بیفتد، ولی غالب تجربه‌ها در این سطح به دلخواهمان نیست، بنابراین حس غالب ما، حس خوشایندی

نخواهد بود و در اکثر اوقات روز، قلباً آرامش نداریم و در طول خواب شبانه نیز، بیشتر در حال کابوس دیدن هستیم و به ندرت خواب خوش می‌بینیم. نکته‌ی قابل توجه دیگر این است که حتی در یک کلاس هم که همه‌ی شاگردان در یک سطح تحصیلی به حساب می‌آیند، از نظر پیشرفت تحصیلی مثل هم نیستند. بعضی از آن‌ها پشتکار لازم در یادگیری آموزه‌ها را ندارند و عده‌ای دیگر، پشتکارشان بیشتر از بقیه است، درس‌هایشان را بهتر می‌خوانند و بیش از سایر هم‌کلاسی‌ها در آن سطح پیشرفت می‌کنند. هرچه شاگرد، در آموختن و به‌کارگیری آموزه‌ها فعال‌تر باشد، در واقع، انگار به کلاس بالاتر نزدیک‌تر است.

از دیدگاه کل‌نگر، دنیای انسان‌ها نیز همین‌گونه است. انسان‌هایی که از نظر فکری، در پله‌ی اول به سر می‌برند، همه مثل هم نیستند. قطعاً آن‌هایی که درس‌های سطح اول را بهتر از بقیه دریافت کرده و به آن عمل کرده‌اند، تجربه‌هایشان هم با سایر آدم‌های هم‌سطح فکری خود، متفاوت خواهد بود و سریع‌تر به سطوح بالاتر فکر، صعود خواهند کرد. هر سطحی، طیف وسیعی از فرکانس‌ها را شامل می‌شود. هر چه در سطحی که هستیم بیشتر پیشرفت کنیم، فرکانس‌های ساطع شده از ما، به سمت فرکانس‌های بالاتر و ظریف‌تر رفته و به تبع آن، تجربه‌های ما بیشتر به دلخواه‌مان خواهد بود و حس و حال بهتری خواهیم داشت. به عبارتی، هرچه در سطحی که هستیم بهترین باشیم، به سطح بالاتر^۱ نزدیک‌تر می‌شویم. در میان آدم‌ها نوابغی هم داریم که از همان کودکی، نه تنها توانایی آموختن درس‌های کلاس اول، که

۱. در اینجا منظور ما مدرسی است که در آن دانش‌آموزان، واقعاً بر اساس میزان صلاحیت و پیشرفت تحصیلی‌شان به کلاس بالاتر می‌روند. نکته‌ی قابل توجه دیگر این است که خداوند از روح خود در ما دمیده است، بنابراین آنچه که به دنبال حصول آن هستیم، از قبل در درون ما وجود دارد، تنها کاری که باید انجام دهیم، به خاطر آوردن روح خدایی‌مان است و در اینجا منظور ما از درس گرفتن، همان به یاد آوردن است.

قابلیت یادگیری دروس کلاس‌های بالاتر را هم به طور همزمان دارند و گاهی دیده‌ایم که برخی از آن‌ها در همان سنین کودکی وارد دانشگاه می‌شوند، در بسیاری از زمینه‌ها نیز صاحب‌نظر بوده و مسائل پیچیده‌ای را به سادگی حل می‌کنند که انسان‌های دیگر برای حل همان مسأله، لازم است پشتکار زیادی به خرج دهند.

حالا که سخن به اینجا رسید، در سطح جهان، چند انسان موفق را می‌شناسید که در زمره‌ی نوابغ بوده‌اند؟ خوب است بدانید بیش از نود درصد انسان‌های موفق در زمینه‌های مختلف از قبیل اختراع، اکتشاف، صنعت، تجارت، هنر، ادبیات، سیاست و سایر زمینه‌ها، جزء نوابغ نبوده، بلکه انسان‌هایی با هوش متوسط و پشتکار فراوان بوده‌اند. به این انسان‌ها، ابرنابغه گفته می‌شود. شما هم در اطراف خود افرادی را سراغ دارید که از هوش سرشاری برخوردار هستند، اما در زمره‌ی انسان‌های ناموفق قرار دارند و نیز انسان‌های موفق یا ابرنابغه‌ای را می‌شناسید که موفقیت‌های خود را در زمینه‌های علمی، تجاری، هنری و یا در هر زمینه‌ی دیگری، مرحله به مرحله و با پشتکار و تلاش فراوان به دست آورده‌اند. (برای اطلاعات بیشتر در این زمینه، می‌توانید کتاب‌هایی را که درباره‌ی سرگذشت انسان‌های موفق نوشته شده است، مطالعه کنید).

در هر یک از سطوح فکری، بیشترین برخورد و نزدیکی شما با انسان‌ها و موجوداتی است که در آن سطح قرار دارند. در هر سطح فکری، طیف وسیعی از فرکانس‌ها حضور دارد و هرچه در آن سطح، بیشتر پیشرفت کنیم، به فرکانس‌های بالاتر آن نزدیک‌تر می‌شویم و به طبع، بیش‌تر با کسانی سروکار خواهیم داشت که فرکانس فکری آن‌ها به ما نزدیک‌تر است. هرچه بیشتر در یک سطح پیشرفت کنیم، به درک بیشتری از خلقت در آن سطح، نائل می‌آییم. وقتی گفته می‌شود که شخصی در یکی از سطوح فکری قرار دارد، این بدان معناست که بیش از پنجاه درصد ارتعاشات فکری او، مربوط به طیف فرکانسی آن سطح است.

هرچه آگاهی ما افزایش می‌یابد و به سطوح بالاترِ فکر صعود می‌کنیم، فرکانس‌های ارتعاشی ما، بالاتر و ظریف‌تر خواهد شد، تا زمانی که به سطح هفتم فکر برسیم و در بالاترین سطح آگاهی قرار بگیریم. در این سطح است که بر ذهن، تسلط کامل می‌یابیم و قادریم فکر و بازی‌های آن را به طور کامل خاموش گردانیم؛ بی‌خویشتن می‌گردیم و تبدیل به عشق محض می‌شویم، تسلیم محضِ شعورِ جاری در کائنات^۱، از منیتِ ما هیچ نمی‌ماند و برای خود، وجودی نمی‌شناسیم و در هستیِ خداوند، حل می‌شویم^۲. در عرفان، رسیدن به این سطح^۳ را مرحله‌ی فقر و فنا می‌نامند.

هفت شهر عشق یا همان هفت سطح فکر، از دیدگاه شیخ عطار^۴ این‌ها هستند: «طلب، عشق، معرفت، استغنا، توحید، حیرت، فقر و فنا» در اعماقِ ذهن ما، افکارِ تثبیت شده‌ای وجود دارند که به آن‌ها «باور» گفته می‌شود. باورها در زندگی ما نقشِ «پیشگو» را بازی می‌کنند؛ یعنی تجربه‌های خوشایند و ناخوشایند زندگی ما بر اساس آن‌ها رقم می‌خورد؛ مثلاً اگر باور (پیشگویی) شما این باشد که:

«من دوست‌داشتنی نیستم.»

در این صورت شما در برخوردهایتان با اغلبِ آدم‌ها، چه کوچک و چه بزرگ، تجربه‌هایی خواهید داشت که در آن‌ها به این نتیجه می‌رسید که دیگران دوستتان ندارند و شما دوست‌داشتنی نیستید. حتی ظاهرِ جسمانی

۱. به عقیده‌ی من، منظور از «اسلام»، رسیدن به این سطح از آگاهی و «تسلیم» است.

۲. راهنمایان معنوی وارسته، در ادوار مختلف توانسته‌اند به این سطح، یعنی بالاترین سطح از آگاهی و تسلیم محض، نائل گردند و بیشتر زمان عمرشان را معلم و هدایت‌گر سایر انسان‌ها برای رسیدن به بالاترین سطح آگاهی و تسلیم باشند.

۳. رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند بنگر که تا چه حد است مکان آدمیت

(سعدی)

۴. شاعر و عارف ایرانی در اواخر قرن ششم و اوایل قرن هفتم هجری قمری.

و اخلاق و رفتارشان هم، اغلب به گونه‌ای خواهد بود که به شما احساس دوست‌داشتنی نبودن بدهد و به این نتیجه برسید که «دوست‌داشتنی نیستید.» بدین ترتیب باور یا پیشگویی شما به حقیقت مبدل می‌گردد.

اگر باور شما این باشد که: «من حقیر و بی‌ارزشم.» آن‌گاه همین پیش‌گویی شما، باعث جذب و خلق تجربه‌هایی در زندگی‌تان خواهد شد، که در آن‌ها احساس خواهید کرد دیگران برایتان ارزش و احترام قائل نیستند و شما بی‌ارزش هستید. حتی اعمال و رفتارشان نیز به گونه‌ای خواهد بود که به شما احساس حقارت بدهد و در آخر به این نتیجه برسید که چقدر خودتان را حقیر و بی‌ارزش کرده‌اید. بدین ترتیب، پیشگویی شما به حقیقت مبدل می‌شود.

اگر باورتان این باشد که: «من در هیچ کاری موفق نمی‌شوم»، این پیش‌گویی شما سبب می‌شود تجربه‌هایی را جذب کنید که در آن‌ها، در انجام هیچ کار کوچک و بزرگی موفق نشوید و دست آخر دوباره به این نتیجه برسید که: «من در هیچ کاری موفق نمی‌شوم.»

باورها، برای درستی خودشان مدرک جمع می‌کنند. همان تجربه‌ای که باعث می‌شود شما به درستی یک باور برسید، مدرکی برای اثبات حقانیت آن باور است. هر مدرک یا به عبارتی هر تجربه‌ای که ما را به درستی یک باور می‌رساند، سبب می‌شود که آن باور، روز به روز بیشتر تغذیه شود و در اعماق ذهن ما ریشه‌دارتر گردد. باورها، پیشگوهایی هستند که تجربه‌های ما را رقم می‌زنند و تنها کاری که برای تغییر تجربه‌های خود می‌توانیم انجام دهیم، تغییر این باورهاست که سبب می‌گردد پیش‌گویی‌های ما به صورت دلخواه‌مان درآید و تجربه‌هایی را که می‌خواهیم برایمان رقم بزنند.

بهترین راه تغییر باورها، افزایش آگاهی است، زیرا باور، یک فکر است که باید با فکری جدید جایگزین شود.

ما در تمام جنبه‌های زندگی‌مان باورهایی داریم که تجربه‌های ما را شکل می‌دهند. در مورد خودمان، سلامت جسمانی‌مان، پول و ثروت، عشق،

شانس، موفقیت و خلاصه در مورد تک تک جنبه‌های درونی و بیرونی خود، باورهایی داریم که همه چیز را در زندگی ما پیش‌گویی می‌کنند. برای این که بدانیم در آینده چه تجربه‌هایی خواهیم داشت، نیازی نیست نزد پیشگوها و کف‌بین‌ها برویم؛ کافی است بدانیم در درونمان چه می‌گذرد و چه باورهایی داریم تا به راحتی بتوانیم آینده را پیش‌بینی کنیم. اگر در مورد چیزی باور دارید که «می‌شود» حتماً می‌شود و اگر باور دارید که «نمی‌شود» یقین بدانید که نمی‌شود. باورهایمان همه‌ی تجربه‌های ما را رقم می‌زنند. ما متعصبانه در مورد باورها و عقایدمان حرف می‌زنیم، چون در اعماق ذهن ما جای گرفته و تثبیت شده‌اند، بنابراین اگر کسی بخواهد خلاف آن‌ها را به ما ثابت کند، در برابرش مقاومت می‌کنیم، زیرا به این پیش‌گویی‌ها ایمان داریم و آنچه که به آن ایمان داشته باشیم، قطعاً برایمان رخ خواهد داد.

باورهای ما نشان می‌دهند که تا چه اندازه، دست خدا را باز می‌گذاریم که نعمت‌هایش را به ما ارزانی دارد. این نعمت‌ها، هر چیزی و در هر زمینه‌ای می‌تواند باشد، مثلاً: آرامش، شادی، خوشبختی، شانس، پول و ثروت، معنویت، سلامت جسمی و روحی، عشق،

کسی که باورش این است: «من هرگز در زندگی‌ام احساس امنیت مالی نداشته‌ام و هرگز هم نخواهم داشت»، این باور به این معناست که: «من هرگز اجازه نخواهم داد خداوند، آن قدر به من پول و ثروت عطا فرماید که احساس امنیت مالی داشته باشم.» در واقع، دست خدا را به اندازه‌ای باز گذاشته‌اید که فقط از گرسنگی نمیرید. مطمئن باشید این باور یا پیش‌گویی، به حقیقت خواهد پیوست و تا روزی که زنده‌اید از نظر مالی احساس امنیت خواهید داشت.

باور کنید خداوند، عشق محض است و خزانه‌اش نامحدود و بیکران. اگر ظرفِ باورتان را به اندازه‌ی یک اقیانوس بزرگ کنید، خداوند خوشحال می‌شود به شما یک اقیانوس و حتی بیشتر از آن ببخشد، اما وقتی ظرفِ باورتان کوچک است، حتی اگر یک اقیانوس را به شما بدهد، باز هم به

اندازه‌ی همان ظرفِ کوچکِ باورتنان از آن برمی دارید. در واقع، دستِ خداوند را رد می‌کنید و هدیه‌ی بزرگ او را نمی‌پذیرید و این‌گونه با زبان بی‌زبانی می‌گویید: «من لیاقت این همه لطف را ندارم.»

خداوند، سرحدِ کمال است و دوست دارد هر چیزی را که به انسان می‌بخشد در حدِ کمال ببخشد. این انسان‌ها هستند که فروتنیِ پذیرشِ لطف او را ندارند و دست او را پس می‌زنند.

باورهایتان را مثل لباس کهنه‌ای که دیگر به دردتان نمی‌خورد کنار بگذارید. لازم نیست با آن‌ها بجنگید یا نسبت به آن‌ها خشمگین و عصبانی شوید، فقط آن‌ها را کنار بگذارید، همین!

البته کنار گذاشتنِ یک باور و جایگزین کردنِ آن با یک باور جدید، به راحتی کنار گذاشتنِ یک لباس کهنه نیست، که اگر این‌گونه بود تمام مشکلات انسان به راحتی قابل حل می‌شد. نکته اینجاست که هر باوری، مثل درختی تنومند است که ریشه‌ای بسیار محکم و قوی دارد، چون این درخت در تمام سال‌های عمر انسان، توسط حوادث و تجربه‌هایی که او را به درستی آن باور مطمئن کرده، تغذیه و آبیاری شده است. در واقع، توسط شواهدی که درستی آن باور را اثبات کرده، ریشه‌اش روز به روز قوی‌تر و محکم‌تر شده و روز به روز تنومندتر گشته است. حالا برای این که بتوان این درخت تنومند را از ریشه درآورد و درخت دیگری به جای او کاشت و تجربه‌های تازه و دلخواه را رقم زد، باید به اندازه‌ی آن درخت، بزرگ و قوی شد و این مهم، با **افزایش آگاهی** امکان‌پذیر است. لازم است آگاهی شما به اندازه‌ای باشد که ابتدا تشخیص دهید، باوری که باعث آزار شما و خلق تجربه‌های منفی در زندگی‌تان شده کدام است، سپس با افزایش این آگاهی، در مورد ناکارآمد بودنِ باور قدیمی و کارآمد بودنِ باور جدید، به طور ذهنی و قلبی به یقین برسید؛ یعنی همان اندازه که به باور قدیمی ایمان داشتید،

حالا به باور جدید ایمان پیدا کنید تا این باور، پیشگویِ جدید شما گردد و تجربه‌های دلخواه را برایتان پیش‌بینی و خلق کند.

در این کتاب و جلد‌های بعدی که به چاپ می‌رسد، قصد من افزایش آگاهی شماست، تا بتوانید باورهای آسیب‌رسان خود را تشخیص داده و آن‌ها را با باورهای جدید جایگزین کنید. هرچه آگاهی‌تان بیش‌تر افزایش یابد، جایگزین کردنِ باورهای جدید به جای باورهای قدیمی، برایتان راحت‌تر خواهد بود.

در فصلِ «تسلیم و خودپذیری» چون عمیق‌تر به درونِ خود می‌روید و از آنچه در فکر و احساس شما می‌گذرد، بیش‌تر آگاه می‌شوید، بسیاری از باورهای ناکارآمد خود را که به شما آسیب می‌رسانند و باعث رنج و ناراحتی شما می‌شوند، شناسایی خواهید کرد.

برای این که مفهوم باورهای آسیب‌رسان را بهتر درک کنید، تعدادی از آن‌ها را به عنوان مثال در زیر می‌خوانید. شاید این‌ها باورهای شما نیز باشد: «من جذاب و دوست‌داشتنی نیستم؛ من زشتم؛ من چاقم؛ من بدشانسم؛ من بدبختم؛ من هیچ وقت کار خوبی پیدا نمی‌کنم؛ پدر و مادرم مرا دوست ندارند؛ خانواده‌ام برایم ارزش قائل نیستند؛ پول سواره است و من پیاده؛ پول مثل چرک کف دست است؛ من از پولدارها بیزارم؛ پدر و مادرم بدبخت بودند من هم بدبخت خواهم بود؛ بدون سرمایه نمی‌توانم هیچ کاری انجام دهم؛ نمی‌توانم اوضاعم را تغییر دهم؛ من خیلی بی‌اراده‌ام؛ من هرگز به آرامش نخواهم رسید؛ پول سخت به دست می‌آید و آسان از دست می‌رود؛ هر بار می‌خندم اتفاق بدی برایم می‌افتد؛ هیچ‌کس مرا دوست ندارد؛ پول که در خیابان نریخته؛ نمی‌خواهم پولدار شوم و خدا را فراموش کنم؛ برای پول درآوردن باید سخت کار کرد، ...»

و این فهرست ادامه دارد، یقین بدانید اگر این‌ها باورهای شما نیز باشد، تمام این پیش‌گویی‌ها هم‌اکنون در زندگی شما به حقیقت پیوسته است و در حال تجربه‌ی آن‌ها هستید. باورهای منفی شما در مورد ظاهر و

شخصیت تان، سبب شده هرگز حس خوبی نسبت به خود نداشته باشید و باورهای منفی درباره‌ی پول، باعث شده همیشه به مقدار دلخواهتان پول نداشته باشید و همواره از نظر مالی احساس ناامنی کنید. شاید تاکنون هرگز به این فکر نکرده باشید که این پیش‌گویی‌ها چگونه می‌تواند تا این حد به شما آسیب برساند. یادتان باشد مجبور نیستید این باورها را تا آخر عمرتان به دوش بکشید. تا می‌توانید آگاهی خود را افزایش داده و باورهای جدید را جایگزین کنید.

هیچ باوری، مدرکی بر علیه خود به دست شما نمی‌دهد، مثلاً کسی که باورش این است: «هر کاری بکنم باز هم چاق هستم.» یقین بدانید این باور نخواهد گذاشت یک گرم وزن کم کند؛ حتی اگر ریاضت زیادی بکشد تا لاغر شود، خیلی زود دوباره به همان وزن قبلی باز می‌گردد تا این باور به او ثابت شود که، در هر صورت نمی‌تواند لاغر بماند. هر باور برای خودش یک پیشگوی قدرتمند و تمام‌عیار است.

درست است که باورها ریشه‌دار و تثبیت شده هستند، اما خیالتان را راحت کنم با افزایش آگاهی‌تان می‌توانید امپراتوری آن‌ها را از میان بردارید و به خلق تجربه‌های ناخوشایند در زندگی‌تان خاتمه دهید. باز هم یادآوری می‌کنم که باور، فقط یک فکر است که می‌توان آن را با فکر دیگری جایگزین کرد. همین‌طور که در خواندن صفحات این کتاب پیش می‌روید و نسبت به خودتان و دیگران و دنیای اطرافتان آگاهی‌هایی به دست می‌آورید، بسیاری از باورهای قبلی خود را زیر سؤال می‌برید و شاید هم خیلی زود آن‌ها را با باورهای جدید جایگزین کنید. هرچه پیش‌تر بروید و آگاهی‌تان نسبت به خودتان، توانایی‌هایتان و آنچه که واقعاً سزاوارش هستید بیشتر شود، یقین بدانید که باورهایتان نیز تغییر می‌کند و تجربه‌های شما بیشتر به دلخواهتان می‌شود و این‌گونه، آرامش قلبی شما روز به روز افزون‌تر می‌گردد.

اکثر باورهای شما در جمله‌هایی که در طول روز به زبان می‌آورید، کاملاً مشهود است. ببینید در محاوره‌های روزمره چه جمله‌هایی را به کار می‌برید. به وسیله‌ی آن‌ها می‌توانید باورهای خود را بشناسید و لااقل بدانید از کدام ناحیه دارید ضربه می‌خورید. با افزایش آگاهی خود، می‌توانید جلوی این ضربه‌ها را بگیرید. از این پس به آنچه می‌اندیشید، احساس می‌کنید و بر زبان می‌آورید، آگاه‌تر باشید، تا باورهایتان را بشناسید و روز به روز بیشتر به این باور برسید که: «من قلباً احساس آرامش می‌کنم!»

فصل دوم

خویشتن دوستی

ما دوست داشتن، ارزش گذاشتن و احترام به خود را موکول به آینده می‌کنیم؛ به زمانی که از نظر قیافه و ظاهر، به آن صورتی که در خیالمان است برسیم؛ به زمانی که تحصیلات کافی یا کار دلخواه‌مان را داشته باشیم؛ به زمانی که با زن یا مرد رؤیاهایمان ازدواج کنیم؛ به وقتی که به پول و ثروت مورد نظرمان برسیم؛ به زمانی که لباس‌های فاخر به تن داشته باشیم، ماشین دلخواه‌مان را سوار شویم و در شهر و خیلان و خانه‌ی رؤیایی‌مان سکونت کنیم؛ یا به زمانی که از جنبه‌ی معنوی، یک انسان کامل و بی‌عیب و نقص شویم. فقط در صورت رسیدن به این شرایط است که احساس ارزشمند بودن می‌کنیم و به اصطلاح، فکر می‌کنیم سرمان به تنمان می‌ارزد.

اگر شما از کسی پرسید: «آیا خودت را دوست داری؟»

معمولاً به شما پاسخ می‌دهد: «البته که خودم را دوست دارم، مگر

کسی هست که خودش را دوست نداشته باشد؟»

جالب اینجاست که اکثر آدم‌ها حتی نمی‌دانند که خودشان را دوست ندارند. بیایید کمی بیشتر در مورد خویشتن دوستی بدانیم. حتماً شما تا به حال در زندگی‌تان یک کودک دوست‌داشتنی را دیده‌اید. این کودک می‌تواند فرزند خودتان، فرزند خواهر یا برادرتان، برادر یا خواهر کوچک‌تر شما و یا هر کودک دوست‌داشتنی دیگری باشد. منظور من کودکی است که وقتی او را می‌بینید، احساسی قوی و عمیق نسبت به وی دارید و هنگامی که از او دور می‌شوید، دلتان برایش خیلی تنگ می‌شود، جیغ و داد و

خرابکاری‌هایش را زود فراموش می‌کنید و در عوض، شیرین‌کاری‌های او همیشه در خاطرتان می‌ماند. وقتی او را نمی‌بینید مدام به شیرین‌کاری‌هایش فکر می‌کنید و درباره‌اش حرف می‌زنید. بخشیدن این کودک برایتان بسیار ساده است. شاید گاهی کاری کرده که در حد انفجار از دستش عصبانی شده و حتی عکس‌العمل هم نشان داده‌اید، اما به زودی خرابکاری او را به فراموشی سپرده و جای آن را به همان عشق عمیق داده‌اید. ممکن است این کودک دوست‌داشتنی دارای یک مشکل جسمی یا یک بیماری باشد، اما این موضوع باعث نمی‌شود که شما از این کودک عزیز، متنفر باشید و احساس کنید با این مشکل، اصلاً ارزش دوست‌داشتن را ندارد؛ یعنی در عین حال که از مشکل او ناراحت هستید، چون دوستش دارید هر کاری از دستتان برمی‌آید انجام می‌دهید تا مشکلتش را برطرف کنید و همه‌ی تلاشتان را به کار می‌گیرید تا او را خوشحال کنید. سؤال من این است که:

« آیا می‌توانید همین موضع را در برابر خودتان نیز داشته باشید؟ یعنی وقتی در آینده می‌نگرید، دقیقاً همان حس قوی و عمیق دوست‌داشتن را نسبت به خودتان داشته باشید، درست مثل همان کودکی که خیلی دوستش دارید؟ به بیان دیگر، تصویری که از خود در آینده می‌بینید، هر چه که باشد، آیا می‌توانید احساسی عمیق و عاشقانه نسبت به آن تصویر داشته باشید و وقتی خودتان را در آینده می‌نگرید، انگار کسی را که خیلی دوستش دارید دیده باشید، از دیدنش خوشحال شوید و بتوانید قربان صدقه‌اش بروید و به وی ابراز احساسات کنید؟ »

شاید از عیبی که در ظاهر او می‌بینید، مثلاً از دیدن جوش‌هایی که در صورتش می‌بینید، یا بینی بزرگش، یا موهای ژولیده‌اش ناراحت باشید و دلتان بخواهد این مشکلات برطرف شود، اما این‌ها تأثیری در احساس عمیق دوست‌داشتن شما نسبت به او ندارد و اگر دلتان می‌خواهد این مشکلات نباشد، به خاطر این است که آگاهید این مشکلات او را آزار می‌دهد و به

خاطر راحتی و خوشحالی او مایلید هر کاری از دستتان برمی آید برای رفع مشکلش انجام دهید. اگر دقت کنید این موضوع، در مورد سایر اعضای خانواده‌ی شما نیز صدق می‌کند؛ یعنی شما پدر، مادر، خواهر و برادر خود را هرگز به خاطر شکل ظاهرشان، از عشق خود محروم نمی‌کنید. در واقع شکل ظاهری آن‌ها نه تنها اصلاً برایتان مهم نیست، بلکه به آن فکر هم نمی‌کنید. برای شما مهم نیست که بینی مادرتان بزرگ است، یا موهای پدرتان ریخته و کم‌پشت شده، یا هیکل خواهرتان چاق است و یا صورت برادرتان پر از جوش و کک و مک است. البته اگر بدانید که خودشان از این موضوع ناراحت هستند، قطعاً تمایل دارید مشکلشان برطرف شود تا خوشحال باشند، اما هرگز به این فکر نمی‌کنید که تا زمانی که این مشکل را دارند، نمی‌توانید آن‌ها را دوست داشته باشید. قطعاً هر کاری از دستتان بر بیاید انجام می‌دهید تا آن‌ها احساس خوبی داشته باشند و در عین حال، بسیار هم به آن‌ها عشق می‌ورزید و با همان ظاهر و قیافه هم، از دیدنشان خوشحال می‌شوید و از ندیدنشان دلتنگ.

حال فرض کنید یکی از عزیزان شما مشکلی دارد، که فعلاً قابل برطرف شدن نیست و او مجبور است مدتی طولانی، حداقل تا زمانی که راه حلی برای مشکلش پیدا شود با آن سر کند؛ مثلاً صورتش سوخته، یا پاهایش فلج شده، یا بینایی و یا شنوایی‌اش را از دست داده، یا هزاران مشکل دیگر که ممکن است برای یک آدم اتفاق بیفتد. قطعاً شما از وضعیتی که او دارد بسیار ناراحت هستید و هرکاری که از دستتان برآید برای حل مسأله‌اش انجام می‌دهید، اما برای دوست داشتن این عزیز، منتظر گذر زمان و حل شدن مشکل نمی‌شوید و دوست داشتن او را به آینده، یعنی زمانی که مشکل وی برطرف شد موکول نمی‌کنید. او را همان‌طور که هست، با هر مشکلی که دارد، قلباً دوست دارید. چه خوب است بتوانید هم‌ین موضع را در برابر خودتان هم داشته باشید؛ یعنی خودتان را علی‌رغم همه‌ی مشکلاتی

که دارید و از آن آگاه هستید، دوست بدارید؛ به عبارتی خودتان را همان‌طور که هستید، عاشقانه دوست داشته باشید.

اگر تاکنون عشق را تجربه کرده باشید می‌دانید که هنگام دیدن معشوق قلبتان تند می‌زند و سر تا پای وجودتان سرشار از شور و شغف می‌شود؛ تجربه‌ای عمیق و وصف‌ناپذیر از احساس عشق و دوست‌داشتن. در روزهای آغازین که اوج احساسات عاشقانه است، عیب‌ها و نقایص معشوق اصلاً به چشمتان نمی‌آید، یا اگر هم بیاید به نظرتان کاملاً قابل چشم‌پوشی است، در عوض کوچک‌ترین خوبی و نکته‌ی مثبت در ظاهر و شخصیت او برایتان بزرگ و قابل دیدن و دوست‌داشتنی است. وقتی معشوقتان را ببینید، قطعاً مدتی وقت می‌گذارید که با اشتیاق او را نگاه کنید. چه خوب است هنگام دیدن خودتان جلوی آینه، بتوانید همان حس عمیق دوست داشتن را نسبت به خود تجربه کنید؛ یعنی بتوانید اگر نقصی دارید از آن چشم‌پوشی کنید و با وجودی که از بودن این نقص آگاهید، راحت از کنار آن بگذرید، چشمتان برای دیدن نکات مثبت خود باز باشد و از دیدن آن‌ها به وجد بیایید، بتوانید جلوی آینه برای خودتان وقت بگذارید و خالصانه به تصویر خود در آینه می‌بینید عشق بورزید، همان‌گونه که وقتی معشوق خود را می‌بینید برای لحظاتی طولانی دوست دارید به او نگاه کنید و چشم از او برندارید. متأسفانه اکثر آدم‌ها این‌گونه نیستند و در تمام مدت عمرشان، حتی یک بار هم چنین تجربه‌ای از دیدن تصویر خود در آینه ندارند. وقتی مقابل آینه قرار می‌گیرند فقط برای رسیدگی به سر و وضعشان است، در غیر این صورت، تحمل دیدن خود را در آینه ندارند، چه رسد به این که لحظاتی برای خود وقت بگذارند، عاشقانه به خود بنگرند و حس خوبی نسبت به کسی که در آینه می‌بینند داشته باشند.

حال به این رابطه‌ی عاشقانه از سمت خودتان نگاه کنید. در روزهای آغازین که اوج احساسات عاشقانه بود، همان زمانی که عمیقاً احساس می‌کردید یک نفر پیدا شده که شما را دقیقاً به همان شکلی که هستید

دوست دارد، چه حالی داشتید؟ یک نفر پیدا شده بود که شما را با همان قیافه و ظاهر، با همان تحصیلات، با همان شغل و وضعیت زندگی، با همان شخصیت، با تمام نقص‌ها و کمبودهایی که خودتان فکر می‌کردید دارید، خلاصه با تمام آنچه که از بودنش احساس حقارت داشتید و مایه‌ی خجالت شما بود، دوست بدارد. در آن روزها احساس خیلی خوبی داشتید، تمام آن چیزهایی که مایه‌ی حقارت شما به حساب می‌آمد در نظرتان رنگ باخته بود، دیگر اشکال نداشت اگر قیافه و ظاهرتان به آن شکل بود و لیدرادی نداشت اگر بی‌کار یا بی‌پول یا زشت بودید یا تحصیلاتتان کم بود. حالا دیگر آن شخصیت نجسب و بی‌ارزش، جذاب و دوست‌داشتنی می‌نمود. اگر همیشه پر از احساس گناه بودید و به خاطر اشتباهات گذشته، خودتان را نمی‌بخشیدید، حال یکی پیدا شده بود که این فرد گناهکار را دوست داشت. همواره گمان می‌کردید بی‌ارزشید و هیچ‌کس شما را دوست ندارد و از بودن در کنار شما لذت نمی‌برد، اما اکنون یکی بود که علاوه بر این که شما را دوست داشت و از بودن در کنار شما لذت می‌برد، هر حرکت و رفتارتان برایش جذاب بود و با شور و اشتیاق شما را می‌نگریست. حالا دیگر همان‌طور که بودید دوست داشته می‌شدید. آن شخص به شما نگفت اگر قیافه‌ات جور دیگری بشود و شخصیت را عوض کنی و نقص و کمبودهایت را برطرف سازی، تو را دوست خواهیم داشت؛ یعنی دوست داشتن‌تان را به آینده موکول نکرد، شما را همان‌طوری که بودید دوست داشت و برای این دوست‌داشتن، شرطی تعیین نکرد و نخواست شخص دیگری به جز آنچه که هستید، باشید. همان‌گونه که بودید بر روی شما مهر تأیید زد و انگار این تأیید همه‌جانبه، کافی بود تا احساس حقارتی که در درونتان داشتید رخت بربندد و حتی دیگر قضاوت سایرین در مورد شما برایتان مهم نباشد. در آن روزها آن‌قدر احساس عمیقی از رضایت و آرامش داشتید، که حس می‌کردید هیچ کمبودی در زندگی‌تان ندارید و تمام مسائل‌تان هم قابل حل است. مشکلات زندگی در نظرتان کوچک و بی‌اهمیت می‌نمود. شما تمام این

احساس امنیت و آرامش قلبی را مدیون کسی بودید که عاشقتان شده بود و شما را همان‌طور که بودید دوست داشت. به هر حال خوب می‌دانید که این روزهای اولیه‌ی اوج احساسات عاشقانه، خیلی دوام نمی‌آورد و آرام آرام جای خود را به بی‌مهری‌ها، عیب‌جویی‌ها، دیدن نقاط ضعف یکدیگر و دعوا و کشمکش می‌دهد. یکی از مهم‌ترین دلایلی که سبب می‌شود آدم‌ها، مدت‌ها پس از این که می‌فهمند به درد هم نمی‌خورند باز به دنبال یکدیگر کشیده می‌شوند و خواهان ادامه‌ی ارتباط هستند، تجربه‌ی دوباره‌ی «حس دوست داشته شدن» یا همان احساس امنیت و آرامش است؛ امنیت و آرامشی که حالا دیگر با فقدان عشق، وجود ندارد. تا زمانی که عشق هست، طرفین از افشا شدن نمی‌ترسند، اما به محض این که عشق پا پس می‌کشد، شروع به پراشیدن و دروغ‌گفتن به یکدیگر می‌کنند و از هم می‌ترسند و هر یک، تمام تلاششان را می‌کنند تا در برابر دیگری افشا نشوند. بدون حضور عشق، دیگر از احساس امنیت و آرامش در کنار هم خبری نیست.

حال تصور کنید چقدر خوب می‌شود اگر شما بتوانید خودتان را همان‌طوری که هستید دوست داشته باشید؛ یعنی قادر باشید نقش آن عاشق را برای خودتان بازی کنید، آن وقت آن احساس امنیت و آرامشی را که می‌خواهید یک نفر از بیرون وجودتان به شما بدهد، خودتان در درونتان ایجاد کرده‌اید. حالا دیگر بدون وجود هیچ منبع خارجی، از درون احساس آرامش و امنیت دارید، در ضمن این تجربه برای تمام زندگی شماست، نه فقط مربوط به روزهای اوج احساسات عاشقانه، زیرا قطعاً شما به خودتان وفادارید و خود را ترک نمی‌کنید و احساس عشق شما نسبت به خودتان، محدود به مدتی کوتاه نمی‌شود.

منظور از دوست داشتن خودتان، خودخواهی، خودشیفتگی، یا غرور و تکبر نیست. اتفاقاً این‌ها مصادیق «نفرت از خویش» هستند. افراد خودخواه و خودشیفته، فقط خودشان را می‌بینند، تنها منافع خویش را در نظر می‌گیرند، بر دیگران احساس برتری دارند و بقیه را حقیر می‌شمارند. دلیل

همه‌ی این‌ها، احساس حقارت عمیقی است که از آن رنج می‌برند. برای پوشاندن این احساس، مجبورند ژست «برتر بودن» بگیرند تا کسی نفهمد چه اندازه احساس حقارت می‌کنند و چقدر از خودشان متنفرند. آدم‌ها اگر در برابر کسی احساس حقارت نکنند، نیازی ندارند در مقابل او قیافه‌ی مغرورانه‌ای به خود بگیرند، متکبرانه رفتار کنند و داشته‌هایشان را به رخ وی بکشند تا ثابت کنند که: «من از تو برترم».

مثلاً شما نیازی ندارید در برابر کسی که آپارتمان شما را نظافت می‌کند، ژست بگیرید، زیرا به هر حال از نظر مالی و رفاهی در موقعیت بهتری نسبت به او قرار دارید. حتماً در قبال وی مهربان و سخاوتمند هستید و احتیاجی به اثبات برتری خود نسبت به او ندارید. هر چه افراد، احساس حقارتشان بیشتر باشد، قطعاً بیشتر به تحقیر کردن دیگران نیاز دارند. اگر دفعه‌ی بعد، کسی سعی کرد شما را تحقیر کند، ناراحت نشوید، بدانید که خیلی در برابرتان حس حقارت داشته و برای سرپوش گذاشتن بر این احساس، سعی کرده حس حقارتش را به شما فرافکنی کند. بگذارید مثالی بزنم تا این مطلب را بهتر درک کنید:

«فرض کنید دوستی دارید که از لحاظ مالی بر شما برتری دارد، اما از نظر تحصیلی، شما از وی سبقت گرفته‌اید. حالا به دلیل احساس حقارتی که از لحاظ مالی در برابر وی دارید، سعی می‌کنید از پاشنه‌ی آشیل وی، یعنی نقطه‌ضعفش در زمینه‌ی تحصیل، به او ضربه بزنید و تحقیرش کنید، بنابراین تحصیلات پایش را مسخره می‌کنید و در این زمینه به او تذکر می‌دهید و خودتان کاملاً آگاهید که این تذکر را از سر دلسوزی نمی‌دهید؛ شما اصلاً دوست ندارید او درس بخواند و بیشتر از این پیشرفت کند.»

البته اگر از سر عشق و علاقه به یک دوست پیشنهاد خوبی بدهید کاملاً هم عالی است، ولی آگاه باشید که حتماً از سر عشق و علاقه باشد، نه برای ضربه زدن و تحقیر کردن وی، زیرا دیگران این‌دو را خیلی خوب از هم تفکیک می‌کنند. شما در برابر هر کسی احساس حقارت بیشتری داشته

باشید، بیشتر نیاز دارید در مقابلش ژست بگیرید. هرگاه که آدمی مغرور را با نگاه‌های فخر فروشانه‌اش می‌بینم، در دلم لبخندی می‌زنم و می‌دانم در آن لحظه تا چه حد احساس حقارت می‌کند که مجبور است چنین دیوار دفاعی محکمی برای خود بسازد. آن‌ها که عالم و آدم را تحقیر و مسخره می‌کنند، دست می‌اندازند، دیگران را وسیله‌ی شوخی و خنده‌ی خود قرار می‌دهند و انسان‌ها را پست و خوار و حقیر می‌شمارند، قطعاً از نفرت شدیدی نسبت به خود، در درونشان رنج می‌برند و احساس حقارت، آن‌ها را در اعماق وجودشان از پای در آورده است.

کسی که خودش را دوست دارد هرگز نه راضی به آزار خویش است و نه راضی به آزار دیگران. یقین بدانید کسی که بیشتر با دیگران مهربان است و آدم‌ها از هر گروهی که باشند، در نظرش قدر و منزلت بالایی دارند، از درون با خودش در صلح است و خودش را دوست می‌دارد. آدم‌ها به همان اندازه که خودشان را دوست دارند دیگران را هم دوست دارند، نه کمتر و نه بیشتر. هر چه حس خویشتن‌دوستی بیشتر رشد کند، ارتباط ما با دیگران مؤثرتر و بهتر خواهد شد.

اغلب آدم‌ها نمی‌دانند خویشتن‌دوستی یعنی چه و اصلاً چگونه می‌توان خود را دوست داشت.

فرض کنید شما عزیزی دارید که می‌دانید اگر فلان خوراکی را مصرف کند و فلان فعالیت را انجام دهد برایش مضر است. تمام تلاشتان را می‌کنید تا نگذارید این کارها را انجام دهد، اما آیا برای خودتان هم این گونه هستید؟ آیا به فکر سلامت خود هستید؟ یا این که هرچه به دستتان برسد می‌خورید و هر فعالیت مضر را انجام می‌دهید؟

برخی از آدم‌ها برای کسانی که دوستشان دارند پول خرج می‌کنند تا همیشه مورد تأیید آن‌ها باشند، اما به خودشان که می‌رسد حاضر نیستند برای خوشحالی خود، کمی پول خرج کنند و سر و وضعشان همیشه نامرتب است.

اگر انیمیشن دیو و دلبر را دیده باشید، قهرمان داستان، دختر زیبایی است که عاشق یک دیو می‌شود؛ دیو بد اخلاق و زشت چهره‌ای که زمانی شاهزاده بوده است و به خاطر این که بسیار خودخواه و ظالم بوده، گرفتار طلسم می‌شود و تا زمانی که دست از غرور و خودخواهی‌اش بر ندارد، طلسم باطل نخواهد شد و او همچنان در هیبت یک دیو زشت چهره، باقی خواهد ماند. در نهایت، دختر به خاطر یک مهربانی که دیو در حق او انجام می‌دهد و جان‌ش را نجات می‌بخشد، عاشق دیو می‌شود؛ یعنی دختر زیبا می‌تواند با تمام وجود عاشق یک دیو شود، زیرا مهربانی را در وجود او لمس می‌کند.

اگر احساس می‌کنید زشت هستید یا زندگی درونی و بیرونی‌تان پر از نقطه‌های تاریک است که مایه‌ی شرمساری شما می‌شود و به همین خاطر نمی‌توانید احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید و خود را دوست ندارید، من به شما اطمینان می‌دهم که به اندازه‌ی یک دیو، زشت نیستید و آن قدر هم دیو سیرت نیستید که لایق یک مجازات تمام‌نشدنی برای همه‌ی عمرتان باشید. حتی اگر این گونه هم باشد، یعنی به اندازه‌ی یک دیو زشت باشید و به اندازه‌ی شخصی دیوسیرت، مرتکب گناه و ظلم شده باشید، باز هم می‌توانید با پیدا کردن حتی یک نقطه‌ی روشن در درونتان، عاشق خودتان شوید. نیازی نیست به خود دروغ بگویید و عیب‌ها و نقایص ظاهری و درونی‌تان را نادیده بگیرید، شما از همه‌ی آن‌ها کاملاً آگاهید و به یقین هر کاری از دستتان برمی‌آید برای متعادل شدن خود انجام می‌دهید، اما این ربطی به دوست داشتن خودتان ندارد. شما در هر شرایطی می‌توانید خودتان را دوست داشته باشید. شما می‌توانید از اشتباهی که انجام داده‌اید عصبانی باشید و در عین حال خودتان را دوست داشته باشید، زیرا همین موضع را در برابر کودک خود یا سایر عزیزانتان اتخاذ می‌کنید؛ پس می‌توانید همین رفتار را با خودتان هم داشته باشید.

هرگاه توانستید جلوی آینه بروید و احساس خوبی نسبت به تصویری که از خودتان در آینه می‌بینید داشته باشید، بدانید موفق شده‌اید اولین

قدم‌های خویشتن‌دوستی را بردارید. ممکن است روزهای اول که به چشم‌های خود در آینه نگاه می‌کنید اشک‌هایتان سرازیر شود. این نشانه‌ای بسیار عالی است و بدین‌معناست که شما از رفتار ظالمانه‌ای که یک عمر با خود داشته‌اید پشیمانید و دلتان برای خودتان تنگ شده است. بگذارید اشک‌هایتان جاری شود. هر قدمی که در جهت سلامت جسم و روان خود برمی‌دارید، هر قدمی که در مسیر رسیدن به احساس امنیت و آرامش قلبی برمی‌دارید، گامی در جهت خویشتن‌دوستی است. هر قدر بیشتر خودتان را دوست بدارید، سلامت و آسایش و امنیت خود اهمیت بیشتری برایتان پیدا می‌کند. حتی اکنون که به دنبال رسیدن به آرامش قلبی مشغول مطالعه‌ی این کتاب هستید، این خود نشانه‌ی مهم و با ارزشی از خویشتن‌دوستی است.

مهم‌ترین ملاک اشخاص برای انتخاب همسر این است: «فردی را می‌خواهم که مرا همین‌طور که هستم دوست داشته باشد.»

درواقع نقشی را که شخص نمی‌تواند برای خود ایفا کند، می‌خواهد فرد دیگری برایش ایفا نماید؛ یعنی شخص نمی‌تواند خودش را همان‌طوری که هست دوست بدارد و می‌خواهد فرد دیگری از راه برسد و به‌جای او، وی را همان‌طوری که هست دوست بدارد و این قطعاً امکان‌پذیر نیست. هرگاه توانستید خودتان را همان‌طوری که هستید دوست بدارید و بپذیرید، به شما اطمینان می‌دهم که دیگران نیز همان‌گونه که هستید شما را پذیرا خواهند بود. جالب است که آدم‌ها هرگز نمی‌توانند لحظاتی را با خود تنها باشند چون حوصله‌شان از دست خودشان سر می‌رود و بلافاصله دنبال راهی برای فرار از خود می‌گردند و به سراغ کتاب، تلویزیون، تلفن همراه، اینترنت، مهمانی، دوستان، کار و فعالیت، سیگار، مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی، روابط جنسی، تخیلات، خواب و یا هر سرگرمی دیگر که آن‌ها را از خودشان دور کند می‌روند و اگر به درونشان دقت کنند در طول انجام هیچ‌کدام از این فعالیت‌ها، قلباً احساس آرامش نمی‌کنند و تمام مدت در

تلاش‌اند تا برای لحظاتی از آشوب درونشان بگریزند. آدم‌ها حوصله‌شان از دست خودشان سر می‌رود و نمی‌توانند مدتی را بدون هیچ‌چیز و هیچ‌کس، در سکوت با خود بگذرانند، آنگاه تعجب می‌کنند اگر دیگران حوصله‌ی وقت گذراندن با آن‌ها را نداشته باشند و برای آن‌ها تکراری و کسل‌کننده شوند. هرگاه بتوانند در سکوت و تنهایی خود، احساسی خوب و حاکی از آرامش داشته باشند، آنگاه می‌توانند انتظار داشته باشند، دیگران هم از بودن در کنارشان لذت ببرند.

تا زمانی که با تمام آن چیزهایی که باعث احساس حقارت شما می‌شود، نتوانید راحت باشید و با آن‌ها کنار بیایید، دیگران هم با آن‌ها راحت نخواهند بود. اغلب آدم‌ها به خودشان اعتماد ندارند و از چیزی که هستند خجالت می‌کشند؛ مثلاً شکل ظاهر، محل زندگی، طایفه و قبیله و شهر و زبان، شغل، تحصیلات، میزان درآمد، اشتباهات گذشته، نوع شخصیت و خیلی چیزهای دیگر که باعث حقارت و خجالت آن‌هاست. گاهی وقت‌ها با خودشان فکر می‌کنند: «کاش با تمام این‌ها می‌توانستم به خودم اعتماد کنم و از چیزی که هستم خجالت نکشم.»

حتماً گاهی اوقات افرادی را دیده‌اید که در زندگی‌شان با همان مسئله‌ای که برای شما تبدیل به یک معضل بزرگ شده، به راحتی برخورد می‌کنند و اصلاً هم از بابت آن خجالت نمی‌کشند. شاید آرزو کرده باشید که ای کاش اعتماد به نفس آن‌ها را داشتید و می‌توانستید بدون تظاهر کردن، همانی باشید که هستید تا این قدر با ظاهرسازی، به خود فشار نیاورید و انرژی خویش را هدر ندهید.

افرادی که خود را دوست دارند و به خویش اعتماد می‌کنند، مجبور نیستند در مورد خودشان، تحصیلات، درآمد، خانواده و سایر موارد، به دیگران دروغ بگویند و ظاهرسازی کنند، زیرا خود را همان‌گونه که هستند دوست دارند و از این رو اعتماد دارند همان‌گونه که هستند دوست داشته می‌شوند و نیازی به ریا و تظاهر و دروغ ندارند. وقتی شما مهر تأیید بر آنچه

هستید بزنید و به خود اعتماد کنید، آنگاه قضاوت دیگران برایتان مهم نیست؛ یعنی اگر کسی شما را تأیید کند خوشحال می‌شوید و اگر تأیید هم نکند، ناراحت نمی‌شوید و رد یا تأیید دیگران، تأثیری در اعتماد شما به خودتان ندارد. شما همچنان به خود اعتماد دارید و تأیید خویش را وابسته به رد یا تأیید دیگران نمی‌دانید و در کمال آرامش برای پیشرفت و رسیدن به اهدافتان تلاش می‌کنید.

خوب، حالا شما بگویید چه چیزهایی در ظاهر، شخصیت و زندگی‌تان باعث احساس حقارت شما می‌شود؟ چه چیزهایی را سعی می‌کنید از دیگران مخفی کنید؟ چه چیزهایی را دوست ندارید دیگران در مورد شما بدانند و مایه‌ی شرمساری شماست؟ می‌توانید کاغذ و قلمی بردارید و درباره‌اش بنویسید. قطعاً اگر خوب فکر کنید می‌توانید فهرست بلندبالایی از آنچه مایه‌ی حقارت و خجالت و شرمساری شماست و مجبورید مدام روی آن‌ها سرپوش بگذارید و یا به خاطرشان رنج بکشید، تهیه کنید. این کاغذ را مثل گنج نزد خود نگهدارید. قطعاً اگر بیمار، به درد خود کاملاً واقف باشد، بهتر می‌تواند راه‌حلی برای درمان آن بیابد. امان از روزی که کسی درد و رنج زیادی بکشد و حتی نداند که درد و رنجش از چیست، به همین جهت، پیدا کردن راه چاره هم برایش دشوار خواهد بود. گام اول در درمان، شناختن کامل درد است.

کسانی که خودشان را دوست ندارند و همان‌گونه که هستند مورد تأیید خود نیستند، همیشه اشتباهات و رفتارهای غلط دیگران را به پای بی‌ارزش بودن و حقارت خود می‌گذارند. اگر دیگری با آن‌ها رفتار غلطی دارد فوراً به این نتیجه می‌رسند که: «او برای من ارزش و احترام قائل نیست و مرا حقیر می‌شمارد، به همین دلیل با من چنین رفتاری کرد.» در حالی که نتیجه‌گیری منطقی و البته واقعی از این اتفاق، این است که طرف مقابل، رفتار صحیح را نمی‌دانسته و این اشتباه اوست نه اشتباه ما. اگر آگاه باشیم که رفتار غلطی از ما سر زده و طرف مقابل، در پاسخ به رفتار ناصحیح ما

عکس‌العمل نشان داده است، این آگاهی بسیار هم عالی است، اما « آگاهی داشتن » با احساس حقارت کردن، بسیار متفاوت است. احساس حقارت و بی‌ارزش بودن، فرصت رشد را از ما می‌گیرد و برعکس آگاهی داشتن، به ما فرصتی برای رشد می‌دهد. می‌توانیم در مورد رفتارمان آگاهانه بیندیشیم و دفعه‌ی بعد، وقتی در آن موقعیت قرار گرفتیم، رفتار صحیح را از خود نشان دهیم. فکر می‌کنم این راه حل، مورد پسند شما هم باشد.

شما به همان اندازه که به خودتان عشق می‌ورزید و برای خویش ارزش و احترام قائلید، از دیگران عشق و ارزش و احترام دریافت می‌کنید، پس اگر عشق و احترامی را که می‌خواهید از دیگران دریافت نمی‌کنید، به جای مقصر دانستن دیگران، به خودتان نگاه کنید و ببینید چقدر برای خویش، ارزش قائلید. آدم‌ها دقیقاً به همان اندازه که خودشان را دوست دارند، دیگران را هم دوست می‌دارند. آن‌ها نمی‌توانند کسی را بیشتر از خودشان دوست بدارند، فقط می‌توانند او را به اندازه‌ی خویش دوست داشته باشند. حتی اگر برای مدتی درگیر عشق شده و بتوانند کسی را همان‌طور که هست دوست بدارند، قطعاً این مدت بسیار کوتاه بود و دوباره به آنچه در اعماق وجودشان می‌گذرد، باز می‌گردند.

گاهی افرادی را می‌بینید که بسیار در حق دیگران لطف می‌کنند، به آن‌ها رسیدگی می‌نمایند، برایشان وقت و پول زیادی خرج می‌کنند، در لحظه‌ای که مشکلی برای کسی پیش می‌آید معمولاً جزء اولین کسانی هستند که خودشان را می‌رسانند و همیشه دیگران را بیش از خودشان در اولویت قرار می‌دهند، اما اگر دقت کنید معمولاً این افراد به خودشان رسیدگی نمی‌کنند، به مشکلات جسمی خود اهمیت نمی‌دهند، تقریباً همیشه بیمارند و سلامت خویش برایشان مهم نیست، گاهی برای کمک به دیگران به خود فشار زیادی تحمیل می‌کنند، سر و وضعشان مرتب نیست و معمولاً حاضر نمی‌شوند برای خودشان پول خرج کنند. پس چگونه افرادی که در حق خود نامهربان هستند، می‌توانند تا این حد برای دیگران مهربانی

کنند؟ پاسخ این است که این افراد برای محبت و تأییدی که نسبت به خود در درونشان ندارند، منابع خارجی پیدا می‌کنند و چون به نیت گرفتن محبت و تأیید دیگران در حق آن‌ها لطف می‌کنند، انتظارات زیادی در قبال لطفشان دارند و از کوچک‌ترین خطای دیگران نمی‌گذرند. انتظار دارند به محض احتیاج، دیگران در خدمت آن‌ها باشند و اگر پاسخ منفی از جانب ایشان بشنوند، شروع می‌کنند به فهرست کردن لطف‌هایی که در حق آن‌ها کرده‌اند و از ناسپاسی‌شان به خشم می‌آیند و می‌رنجند. در صورتی که اگر این افراد می‌توانستند خودشان را دوست بدانند و خویش را بپذیرند و تأیید کنند، نیازی به تحمل این همه رنج و فشار برای گرفتن تأیید از دیگران نداشتند و مجبور نبودند به خاطر تأییدطلبی خود، بهای سنگینی بپردازند. علاوه بر این کسی که خود را دوست دارد بدون توقع در حق دیگران لطف می‌کند و انتظار جبران هم ندارد. اگر کسی در پاسخ لطفش، به او لطف متقابلی کند خوشحال می‌شود، اما اگر لطف متقابلی هم دریافت نکند برایش مهم نیست.

آیا شما حاضرید کسی را که دوست دارید، غمگین و افسرده ببینید؟

آیا شما حاضرید کسی را که دوست دارید، به مرگ محکوم کنید؟

آیا حاضرید کسی را که دوست دارید، کتک بزنید؟

اگر بدانید گفتن حرف‌های منفی، گوش کردن به جمله‌ها و اشعار منفی، رفت و آمد با افراد منفی‌باف و گپ و گفت‌های منفی به‌رای روان عزیزترین کس شما ضرر دارد و به وی آسیب می‌رساند، آیا حاضرید مدام ترانه‌های منفی به گوش او بخوانید و حرف‌های منفی برایش بگویید و در گوشش از بدبختی‌ها بنالید و حال او را روزبه‌روز بدتر کنید؟

آیا وقتی می‌بینید عزیزترین فرد زندگی‌تان غمگین است، کاری می‌کنید

که غمگین‌تر شود؟

قطعاً پاسخ شما به این سؤال‌ها منفی است، اما این همان کاری است که آدم‌ها با خودشان می‌کنند؛ یعنی رفتاری را که حاضر نیستند آگاهانه در حق

عزیزانشان انجام دهند (هرچند که ناآگاهانه و به طرق مختلف، همین کار را در حق عزیزان خود هم انجام می‌دهند)، در حق خودشان انجام می‌دهند. اگر برای یکی از عزیزانشان مشکلی پیش بیاید و به بن‌بست برسد، به او پیشنهاد می‌کنند که امیدوار باشد، خود را نیازد، به خدا توکل کند و تأکید می‌کنند که حتماً راهی برای حل مشکلات وجود دارد، فقط باید صبور باشد. قطعاً به او پیشنهاد نمی‌کنند حالا که به بن‌بست رسیده است خودش را بکشد، اما در حق خویش این کار را انجام می‌دهند؛ یعنی وقتی به بن‌بست می‌رسند فوراً به خودکشی فکر می‌کنند و خویش را به اشد مجازات، یعنی مرگ، محکوم می‌کنند. حتماً می‌دانید که حکم اشد مجازات برای گناهکارترین فرد، یعنی کسی که مورد بیشترین نفرت و انزجار واقع شده است، صادر می‌گردد.

وقتی کسی خود را به مرگ محکوم می‌کند، این بدان معنی است که بسیار بسیار از خویش متنفر است، وگرنه انسان هرگز کسی را که دوست دارد نمی‌کشد. یا زمانی که شروع به کتک زدن خود می‌کنند، نشان از حس گناه و تقصیر و حاکی از احساس نفرت از خویش است وگرنه انسان هرگز کسی را که دوست دارد کتک نمی‌زند. اغلب آدم‌ها این‌گونه هستند که اگر یکی از عزیزانشان بگوید که احساس می‌کند زشت است و هیچ‌کس او را با این ظاهر دوست ندارد، فوراً برای آرام کردن او شروع می‌کنند به برشمردن زیبایی‌هایش و گفتن این که ارزش آدم‌ها به ظاهرشان نیست و او بسیار هم دوست‌داشتنی است، اما وقتی نوبت به خودشان می‌رسد، به بدترین شکل ممکن خود را سرزنش می‌کنند. وقتی عزیزترین فرد زندگی‌شان غمگین و افسرده است، او را دلداری می‌دهند و هر کاری می‌کنند تا خوشحال باشد و بخندد، اما آیا هنگام افسردگی این کار را برای خودشان هم انجام می‌دهند؟ به رفتارهایی که با خودتان دارید بیندیشید و فکر کنید که آیا می‌توانید این رفتارها را با عزیزترین فرد زندگی‌تان داشته باشید. اگر پاسخ‌تان منفی است، پس آن رفتار را با خودتان هم انجام ندهید تا این‌گونه خویش را هم

در ردیف عزیزترین افراد زندگی‌تان قرار دهید. خواهید دید دنیای شما بهشت می‌شود!

آیا حاضرید به کودک دل‌بندتان که بسیار دوستش دارید، آنقدر غذا بخورانید که معده‌اش درد بگیرد، مشکلات گوارشی پیدا کند و دچار اضافه وزن شود؟

آیا حاضرید به کودک دل‌بندتان، انواع و اقسام خوراکی‌های ناسالم و مضر بخورانید، در حالی که آگاهید به سلامتی او آسیب می‌رساند؟

آیا حاضرید با وجودی که از بیماری و مشکل جسمانی کودک دل‌بندتان آگاهید و می‌دانید اگر به این مشکل رسیدگی نکنید در آینده کودکتان با خطر از دست دادن سلامتش مواجه می‌شود، خودتان را به راه دیگر بزنید و هیچ‌کاری در جهت بهبود و سلامت کودک عزیزتان انجام ندهید؟

آیا حاضرید با وجودی که پزشکتان گفته، «ورزش کردن برای سلامت جسم و روان کودک دوست‌داشتنی شما مفید است» اصلاً به این موضوع اهمیت ندهید؟

قطعاً پاسخ شما به این سؤال‌ها هم منفی است، اما این موضع دوگانه چرا؟ چرا آدم‌ها همه‌ی این ظلم‌هایی را که نمی‌توانند در حق کودک دل‌بندشان روا بدارند، در حق خودشان روا می‌دارند؟ چون خودشان را دوست ندارند و در حق کسی که دوستش ندارند حاضرند هرگونه بدرفتاری را روا دارند. از این پس هر بار که احساس کردید دارید به سلامت خود آسیب می‌رسانید، ببینید حاضرید همین کار را با کودک دل‌بندتان انجام دهید؟ اگر پاسختان منفی بود، لطفاً این بدرفتاری را با خودتان و جسم عزیزتان انجام ندهید. شما برای خودتان بسیار ارزشمند و دوست‌داشتنی هستید و قطعاً در حق خود کاری نمی‌کنید که به شما آسیب برساند.

یادمان باشد ما دیگران را به همان‌اندازه که خودمان را دوست داریم، دوست خواهیم داشت، نه بیش از آن. بنابراین خیلی از آدم‌ها چون خودشان را دوست ندارند، در حق کودک دل‌بندشان هم ناآگاهانه ظلم روا می‌دارند و

همان‌گونه که در قبال خود احساس مسئولیت نمی‌کنند، نسبت به خیلی از مسائل جسمی و عاطفی کودکان هم بی‌اهمیت هستند و اگر هم لطفی در حق کودک خود انجام می‌دهند، آن را حق و دینی به گردن او می‌بینند که در آینده باید جبران کند و بچه‌ی خوبی برای آن‌ها باشد، و گرنه از لطف پدر و مادر محروم خواهد شد. متأسفانه والدین از روی ناآگاهی، از همان دوران طفولیت با رفتارهای ناصحیح، کودکان خود را برای داشتن «احساس بی‌ارزش بودن» و «احساس ناتوانی» برنامه‌ریزی می‌کنند.

اکنون که بحث به برنامه‌ریزی‌های دوران کودکی رسید، لازم است بدانیم که «احساس بی‌ارزش بودن» و «احساس ناتوانی» ما از کجا شروع شد، تا خودمان هم همین اشتباه را در مورد فرزندانمان مرتکب نشویم و یا اگر هم در حق آن‌ها اشتباهی کرده‌ایم، بتوانیم آن را اصلاح کنیم.

کودکان وقتی به دنیا می‌آیند خود را مثل آدم کوچولوها می‌بینند در دنیای غول‌ها یا همان آدم‌بزرگ‌ها؛ و گاهی از طرف آدم‌بزرگ‌ها که به طور عمد، پدر و مادر و خواهر و برادرهای بزرگ‌تر هستند، مورد تحقیر، سرزنش، توهین و ضرب و شتم قرار می‌گیرند. این‌ها رفتارهایی هستند که هرگز با یک انسان ارزشمند نمی‌شود.

آیا اگر قلباً برای کسی خیلی ارزش و احترام قائل باشیم بر سرش فریاد می‌زنیم؟

هرگز این‌طور نیست، بلکه همیشه مواظب حرف زدنمان هستیم تا طوری باشد که به وی برنخورد و ناراحت نشود. اما به وفور در دوران کودکی با بچه‌ها این‌گونه رفتار می‌شود و با زبان بی‌زبانی به آن‌ها این موضوع انتقال می‌یابد که: «تو بی‌ارزش هستی.»

برای کوچک‌ترین اشتباه، کودک را مورد تحقیر و سرزنش و توهین قرار می‌دهند و گاهی تنبیه به همین‌جا ختم نمی‌شود و کودک باید برای اشتباهی که مرتکب شده تاوان سنگینی بپردازد و مورد ضرب و شتم قرار بگیرد. بدترین نوع حس حقارت زمانی به یک کودک داده می‌شود که بر وی

غضب می‌کنند و او را کتک می‌زنند و با این کار رسماً به او این موضوع را منتقل می‌کنند که: «از تو پست‌تر و حقیرتر وجود ندارد، چقدر تو بی‌ارزش هستی.»

کودک تنها، جز پدر و مادر و بزرگ‌ترهای خانه هیچ پناهی ندارد. وقتی از سوی یکی از بزرگ‌ترها مورد حمله‌ی کلامی یا جسمی قرار می‌گیرد، چون جثه‌اش کوچک است فرد پرخاشگر را به شکل یک هیولا می‌بیند. او نمی‌تواند در برابر این هیولا یا آدم‌بزرگ از خود دفاع کند و در آن لحظه، احساس بی‌پناهی، تنهایی و رعب و وحشت شدیدی را تجربه می‌کند. این تجربه در طول روز، بارها و بارها برایش تکرار می‌شود؛ یعنی بارها و بارها در طول روز، به ضمیرناخودآگاه کودک این موضوع انتقال می‌یابد که: «تو بی‌ارزش هستی.»

بزرگ‌ترها نمی‌دانند همان فریاد یا نگاه غضب‌آلودی که به نظر خودشان خیلی معمولی است، برای کودک بی‌پناه و ضعیف چه رعب و وحشت شدیدی را به همراه دارد. این رفتارهای خصمانه و غیرعادلانه، به کودک احساس عمیق بی‌ارزش بودن را منتقل می‌کند. همچنین به او می‌فهماند که دنیا مکان امنی نیست، او در خطر است و مدام باید از خود در برابر حمله‌های دیگران محافظت کند. این‌گونه است که احساس ناامنی در درون کودک نهاده‌ی اضطراب، یار همیشگی او می‌شود. حتی کودک نیز می‌داند که با یک موجود ارزشمند این‌گونه رفتار نمی‌شود. این رفتاری است که آدم‌ها هرگز با کسی که برایش ارزش و احترام قائل هستند انجام نمی‌دهند، بلکه از کنار اشتباهات او به راحتی می‌گذرند و سعی می‌کنند به روی خود نیاورند و زود فراموش کنند.

در مهمانی‌ها و جمع‌ها، اغلب از همه محترمانه پذیرایی می‌شود به‌جز کودکان. معمولاً برای آن‌ها بشقاب شیرینی و میوه نمی‌گذارند و باید از همان بشقاب پدر یا مادر استفاده کنند و میوه و شیرینی را هم پدر و مادر برایشان برمی‌دارند. کودک باید بارها یک بزرگ‌تر را صدا بزند تا سرش را به سمت کودک برگرداند و به او

گوش کند. در جمع بزرگ‌ترها وقتی نوبت به نظرخواهی در موردی می‌رسد، نظر کودک معمولاً به حساب نمی‌آید و اغلب اوقات، کودک حتی حق اظهارنظر را هم ندارد و اگر نظری داشته باشد، او را گستاخ و بی‌ادب خطاب می‌کنند و به او یادآوری می‌نمایند که تا وقتی بزرگ‌ترها هستند کوچک‌تر حق اظهارنظر ندارد. آدم‌ها کدام یک از این رفتارها را با کسی که برایش ارزش و احترام قائلند، انجام می‌دهند؟

این‌گونه رفتارها به کودک می‌فهماند که: «تو بی‌ارزش هستی و لایق احترام نیستی.»

وقتی کودک در ازای هر اشتباه کوچک یا بزرگ، مورد سرزنش و توهین و تنبیه قرار می‌گیرد و به او تجربه‌ی حس حقارت و بی‌ارزشی و بدن داده می‌شود، دیگر از انجام هرکاری واهمه دارد، زیرا می‌ترسد اشتباه کند و تنبیه و سرزنش شود و در نهایت دوباره حس تلخ حقارت و بی‌ارزش بودن را تجربه نماید. این‌گونه، احساس توانمندی یا همان اعتمادبه‌نفس خود را نیز از دست می‌دهد.

بیاپید در مورد آنچه در درونمان می‌گذرد و سال‌ها باعث احساس ناآرامی در وجود ما شده است بیشتر بدانیم، به همین‌منظور لازم است در مورد عزت‌نفس مطالبی بیاموزیم.

عزت‌نفس با اعتمادبه‌نفس فرق دارد، درواقع اعتمادبه‌نفس یکی از بخش‌های عزت‌نفس است. عزت‌نفس از دو بخش تشکیل شده است. اولین بخش آن احساس ارزشمندی و دومین بخش آن احساس توانمندی یا همان اعتمادبه‌نفس است. برای داشتن یک عزت‌نفس متعادل، حس ارزشمندی و حس توانمندی، هر دو لازم هستند.

حس ارزشمندی یعنی باور قلبی به این‌که: «من بالارزش و دوست‌داشتنی هستم. خودم را دقیقاً به همین شکلی که هستم دوست دارم. لایق احترام هستم. لایق خوشبختی هستم. لایق عشق هستم. لایق بهترین‌ها هستم. لایق پول و ثروت هستم. با هر آنچه هستم احساس راحتی

می‌کنم. همه را دوست دارم و همه مرا دوست دارند. همه‌ی انسان‌ها ارزشمند و لایق احترام‌اند. ارزش من مستقل از همه‌چیز و همه‌کس است؛ یا به عبارتی ارزش من وابسته به هیچ‌چیز و هیچ‌کس نیست. دیگران می‌توانند هر نظری در مورد من داشته باشند، به‌هرحال من خودم را تأیید می‌کنم.»

آدم‌ها هنگام شنیدن این جملات با خود فکر می‌کنند: «من خیلی چیزها را در ظاهر و شخصیت‌م دوست ندارم و دلم می‌خواهد بهتر شوند، اگر خودم را همین‌گونه که هستم دوست داشته باشم و خود را تأیید کنم و به همین که هستم رضایت بدهم، متوقف می‌شوم و دیگر پیشرفت نمی‌کنم.»

بهتراست بدانیم، دوست‌داشتن خودمان دقیقاً به همین شکلی که هستیم، نه تنها ما را متوقف نمی‌کند، بلکه تنها عامل پیشرفت و ترقی و آرامش ما به نظر می‌رسد. فرض کنید شما درخت میوه‌ای کاشته‌اید و قصد دارید آن را به مرحله‌ی ثمر دادن برسانید و کاری کنید که این درخت، روزبه‌روز محصولات بیش‌تر و بهتری به شما بدهد؛ یعنی هدف‌تان را می‌شناسید و تعیین کرده‌اید. شما در تمام مراحل رشد درخت، در کنارش حضور دارید و به او رسیدگی می‌کنید، هر لحظه با درخت احساس راحتی می‌کنید و حس خوبی از رسیدگی به آن دارید. اگر احساس کنید خوب رشد نمی‌کند، به دنبال علتش می‌گردید، کود می‌دهید و شاخه‌هایش را هرس می‌کنید، از کسی که باغبانی می‌داند کمک می‌گیرید و خلاصه چ‌ون رشد درخت و به ثمر نشستن آن برایتان مهم است، هر کاری از دست‌تان برمی‌آید برای رشد سالم آن و رساندنش به مقصدی که می‌خواهید انجام می‌دهید. شما در تمام مراحل رشد، درخت را دوست دارید، با این که می‌دانید هنوز به آنجایی که شما می‌خواهید نرسیده است. با آنچه درخت هست، راحتید. آن را سرزنش نمی‌کنید، کتک نمی‌زنید، تحقیرش نمی‌کنید، هر روز او را لگد نمی‌کنید و به او نمی‌گویید که رشدش به‌اندازه‌ی کافی نیست و با چیزی که شما از او می‌خواهید خیلی فاصله دارد. فکر نمی‌کنید چون درخت در حال حاضر، آن‌گونه که شما می‌خواهید نیست، باید احساس

حقارت داشته باشد و حس کند که ارزشی ندارد، بلکه از کوچک‌ترین نشانه‌های رشد در او به وجد می‌آیید. از این که با مراقبت‌های شما هر روز بیشتر و بهتر رشد می‌کند خوشحالید، هر لحظه از او رضایت قلبی دارید، از بودن با آن لذت می‌برید و از نظر شما اشکالی ندارد که درخت، در حال حاضر به این شکل است.

منظور از « دوست داشتن خودمان دقیقاً به همین شکلی که هستیم » نیز همین است؛ یعنی شما مقصد و هدف خود را می‌شناسید. می‌دانید می‌خواهید چه باشید و به کجا برسید، اما در تمام مراحل سفرتان به سوی مقصد، با آنچه که هستید راحتید و فکر می‌کنید اشکالی ندارد اگر موها، قیافه، هیکل، سن و سال، شغل، درآمد، تحصیلات، شخصیت، خانواده، محل زندگی و سایر چیزهای شما به شکل کنونی است. در واقع، ارزش خود را کاملاً مستقل از این چیزها می‌دانید.

بهتر است دیگر دست از سر خودتان بردارید. مقصدتان را معلوم کنید و برای رشد خود عزیزتان هرکاری از دستتان بر می‌آید، در کمال آرامش و رضایت انجام دهید و در تمام مسیر رشد خود، عاشقانه خودتان را دوست دارید و با آنچه هستید راحت باشید. یادتان باشد اولین قدم در داشتن حس ارزشمندی این است که قلباً احساس کنید اشکالی ندارد اگر به شکل کنونی هستید؛ یعنی درباره‌ی آنچه همین حالا و در همین مرحله از زندگی‌تان هستید از درون احساس خجالت و حقارت نکنید و با هر آنچه هستید قلباً راحت باشید. اگر این‌گونه باشد شما موفق شده‌اید خودتان را همین‌گونه که هستید بپذیرید؛ یعنی حس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید. در این صورت خواهید دید که دیگران هم شما را همین‌گونه که هستید خواهند پذیرفت و با آنچه شما هستید، راحت خواهند بود. اگر با آنچه هستید راحت باشید دیگر مجبور نخواهید بود برای پنهان کردن چیزی که هستید و تظاهر به چیزی که نیستید، انرژی‌تان را هدر بدهید و به خود

فشار بیاورید. در عوض، انرژی خود را در جهت رشد و رسیدن به اهداف ارزشمندتان به کار می‌گیرید.

اغلب آدم‌ها به دنبال اهدافشان می‌روند چون ارزش وجودی خود را در رسیدن به اهداف ریز و درشتشان می‌دانند. درواقع، نیازمند رسیدن به هدفشان هستند و در تمام مسیر رسیدن به آن، ناآرام و بی‌قرارند و گمان می‌کنند که فقط در صورت رسیدن به هدف، به احساس ارزشمندی و در نتیجه به آرامش می‌رسند. درحالی‌که همه‌ی ما کم‌وبیش، رسیدن به هدف را تجربه کرده‌ایم و می‌دانیم که حس ارزشمندی و متعاقباً، آرامش حاصل از آن، پس از مدت کوتاهی رنگ می‌بازد و برای ارزشمند بودن، هدف دیگری در پیش رویمان قرار می‌گیرد و این بازی تا زمانی که زنده‌ایم ادامه دارد، احساس ارزشمند بودن، همواره به آینده موکول می‌گردد؛ یعنی در هر لحظه احساس می‌کنیم، آنچه هستیم کافی نیست و برای ارزشمند بودن، باید چیز دیگری باشیم. اگر احساس ارزشمندی انسان‌ها، درونی و مستقل باشد، از سر اشتیاق به دنبال اهدافشان می‌روند، نه از سر نیاز. دوست دارند به آن هدف برسند، زیرا از آن هدف و از آن تجربه لذت می‌برند، به همین دلیل تمام مسیر رسیدن به هدف نیز برایشان لذت‌بخش است و در صلح و آرامش درونی به سر می‌برند.

آنگاه که به مدرسه می‌رویم و در کلاس اول می‌نشینیم، می‌دانیم که هرسال، هدفمان این است که به کلاس بالاتر برویم. در کلاس اول، مدام خودمان را سرزنش نمی‌کنیم که چرا در کلاس دوم یا حتی در کلاس‌های بالاتر نیستیم. هدفمان را که رفتن به کلاس بالاتر است می‌شناسیم، اما در همان کلاسی که هستیم احساس راحتی می‌کنیم، از بودن در آن سطح، خجالت نمی‌کشیم و از بابت آن احساس حقارت نمی‌کنیم. از نظرمان اشکالی ندارد اگر الآن کلاس اول هستیم. تمام انرژی خود را صرف گذر از مرحله‌ای که در آن قرار داریم می‌کنیم، تا بتوانیم آن را به‌خوبی و با شادی و لذت به پایان برسانیم و به کلاس بالاتر برویم. حتی اگر هدفمان رفتن به

دانشگاه هم باشد، لازم نیست از این که اکنون کلاس اول هستیم خجالت بکشیم.

چرا عده‌ای در مورد خود این‌گونه فکر می‌کنند: «من هیچی نیستم»؟
برای دانستن پاسخ این سؤال، به مثال‌های زیر توجه کنید:
من شغلم هستم. (ارزش من وابسته به شاغل بودن یا نبودن من است.)
من نوع شغلم هستم. (ارزش من وابسته به نوع شغل من است.)
من پست و مقام بالا در شغلم هستم. (ارزش من وابسته به داشتن پست و مقام بالا در شغلم است.)
من شهرت و معروفیت‌ام هستم. (ارزش من وابسته به شهرت و معروفیت من است.)

من زیبایی چهره‌ام هستم. (ارزش من وابسته به زیبایی چهره‌ی من است.)
من تأیید دیگران هستم. (ارزش من وابسته به تأیید دیگران است.)
من ازدواج‌م هستم. (ارزش من وابسته به ازدواج من است.)
من هدف‌ها و آرزوهایم هستم. (ارزش من وابسته به رسیدن به هدف‌ها و آرزوهایم است.)

و به همین ترتیب: «من مدل موهایم هستم، من بلندی قدم هستم، من وزنم هستم، من رنگ چشم‌هایم هستم، من بینی‌ام هستم، من شکل ظاهری‌ام هستم، من جوانی‌ام هستم، من سن و سال‌م هستم، من مدرک تحصیلی‌ام هستم، من میزان درآمد هستم، من پول و ثروتم هستم، من اعتقاداتم هستم، من صبر و حوصله‌ام هستم، من پشتکارم هستم، من اخلاق خوبم هستم، من خشونت و جدیت‌ام هستم...»

حال اگر بیش از پنجاه درصد این «من هستم»هایی که آدم‌ها ارزش خود را به آن وابسته ساخته‌اند وجود نداشته باشد، که معمولاً هم همین‌طور است، به این نتیجه می‌رسند که: «من هیچی نیستم!» و به خاطر تک‌تک آن‌ها احساس حقارت می‌کنند. اگر کسی هریک از این مواردی را که ارزش خود را به آن

وابسته می‌دانند زیر سؤال ببرد، گمان می‌کنند که خود آنها را زیر سؤال برده است و در برابر او شدیداً موضع می‌گیرند. در حالی که ارزش انسان، مستقل از «من»‌های اوست و در تمام کتب آسمانی از نور و از روح الهی که هر انسان، در درون خود دارد سخن به میان می‌آید.

در قرآن مقدس آمده است: «و از روح خود در او دمیدم»^۱. یعنی انسان به‌عنوان تکه‌ای از وجود خدا معرفی شده است؛ به عبارتی «قطره دریاست اگر با دریاست». یک قطره از دریا را اگر جدا و خواص آن را در آزمایشگاه بررسی کنیم، خواهیم دید که تمام خواص دریا را در خود دارد. در آیه‌ی مبارک دیگری از قرآن مقدس آمده است: «ما از خداییم و به‌سوی خدا باز می‌گردیم»^۲. به نظر من، منظور از این آیه‌ی آسمانی این است که، لحظه‌ای که بتوانیم بی‌نیاز از همه‌چیز و همه‌کس، احساس ارزشمند بودن داشته باشیم و خود را همین‌گونه که هستیم دوست بداریم و بدین ترتیب، قلباً احساس آرامش کنیم، در همین زندگی و در زمان حیاتمان به‌سوی خدا باز می‌گردیم، زیرا دیگر وجودی برای خود نمی‌شناسیم، به وصال معشوق نائل می‌گردیم و در هستی خداوند حل می‌شویم. وقتی «من»‌ها یکی یکی فرو افتند و ارزش ما دیگر وابسته به این «من»‌ها نباشد و منیت یا همان نفس ما بمیرد، توانسته‌ایم پیش از مرگمان بمیریم^۳ و به آرامش قلبی ابدی برسیم. حضرت علی (ع) فرمود: بمیرید قبل از اینکه بمیرانددان^۴.

۱. وَ نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي

۲. إِنَّا لِلَّهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رَاجِعُونَ

۳. بمیرید بمیرید در این عشق بمیرید // در این عشق چو مردید همه روح پذیرد

بمیرید بمیرید وزین نفس بُرید // که این نفس چو بند است و شما همچو اسیرید

(مولوی)

۴. مَوْتُ قَبْلِ أَنْ تَمُوتُوا

یک کاغذ و قلم بردارید و خوب فکر کنید و بنویسید ارزش‌های شما وابسته به چه چیزهایی است، تا آگاه شوید باور «من هیچی نیستم» از کجا سرچشمه می‌گیرد. خوب دقت کنید ببینید چه چیزهایی در طول روز، به شما احساس حقارت و بی‌ارزش بودن می‌دهد، یا این که چه چیزهایی به شما برمی‌خورد و شما را ناراحت می‌کند. شاید در ابتدا «من هستم»‌های زیادی به ذهنتان نرسد، ولی کاغذ را نگه‌دارید و هرروز که متوجه چیز جدیدی شدید، آن را به فهرست خود اضافه کنید.

هر انسانی هدف‌ها و آرزوهایی دارد که فکر می‌کند با دستیابی به آن‌ها به احساس ارزشمندی و آرامشی که می‌خواهد می‌رسد. اهداف و آرزوها مربوط به آینده هستند، بنابراین وقتی انتخاب شما این است که، «من هدف‌ها و آرزوهایم هستم» بازهم احساس ارزشمندی خود را به آینده موکول کرده‌اید. هر شخصی یک رؤیای بزرگ در سر دارد که قلباً می‌خواهد به آن برسد. اگر نمی‌دانید رؤیای شخصی شما چیست، شاید پاسخ به سؤال زیر کمک کند آن را کشف کنید. اولین چیزی که در پاسخ به این سؤال به ذهن شما می‌رسد، همان رؤیای شخصی شماست؛ یا به عبارتی همان چیزی است که از اعماق قلبتان می‌خواهید:

اگر از نظر مالی کاملاً تأمین باشید چه شغلی را انتخاب می‌کنید؟ (منظور دقیقاً شغل و کار است، نه خرید و تفریح و مسافرت).

این سؤال، رؤیای شخصی‌تان، یعنی آنچه را که در اعماق وجودتان می‌خواهید به شما می‌شناساند، زیرا این موضوع که «از لحاظ مالی کاملاً تأمین باشید» تمام ترس‌ها و تردیدهای شما را می‌شکافد و به عمق وجودتان می‌رسد، جایی که رؤیای شخصی‌تان در آنجا قرار دارد.

بهتر است «رؤیای شخصی»‌تان هم نباشید، زیرا اگر انتخاب کنید: «من رؤیای شخصی‌ام هستم»، یعنی ارزش من وابسته به این است که به رؤیایم برسم، در غیراین صورت واقعاً احساس ارزشمندی و آرامش ندارم. آنگاه بازهم ارزش خود را به چیزی وابسته ساخته‌اید و منیّت هنوز زنده است و

نمی‌گذارد شما آزاد و رها باشید و از دنبال کردن رؤیایتان لذت ببرید. می‌توانید بدون وابسته کردن ارزش خود به آن و در کمال اشتیاق و آرامش، به دنبال رسیدن به رؤیای شخصی خود باشید و زمانی که به آن رسیدید از این تجربه‌ی رسیدن، لذت ببرید.

فرض کنید در تمام طول روز، هنگام نشستن، راه رفتن، غذا خوردن، حرف زدن و کار کردن، افرادی با چوب و چماق بالای سرتان ایستاده‌اند و می‌گویند قصد دارند از شما مراقبت کنند. تمام مدت کارشان این است: «یا مدام شما را سرزنش می‌کنند، یا برای شما و دیگران قانون وضع می‌کنند، یا گذشته را یادآوری می‌کنند، یا به پیش‌بینی آینده مشغول‌اند، یا مقایسه می‌کنند، یا قضاوت می‌کنند و یا به شما تذکر می‌دهند که درست عمل کنید، "چرا این کار را کردی؟ چرا آن کار را نکردی؟ چرا نشستی؟ چرا خوابیدی؟ چرا این جور حرف زدی؟ چرا اون جور حرف نزدی؟ چرا آرامش نداری؟ چرا خودت را دوست نداری؟ آرام باش. خودت را دوست داشته باش. تو از چه چیز قیافه‌ی خودت باید خوشت بیاید؟ این قیافه است که تو داری؟ کمتر غذا بخور. این را بخواب. آن را نخواب. رفتارت افتضاح است. تو واقعاً بی‌ارزشی. تو گناهکاری. اصلاً هم گناهکار نیستی حقش بود. چرا فلانی ماشینش را از در خانه‌ی شما بر نمی‌دارد؟ او به حریم تو تجاوز می‌کند. چرا همسایه‌ی بغلی این قدر بی‌ملاحظه است و آشغال‌هایش را دم در می‌گذارد؟ دارد محله‌ی تو را به گند می‌کشد، اگر دوستانت به منزلت بیایند فکر می‌کنند در چه کوچه‌ی بی‌کلاسی زندگی می‌کنی. چرا مردم هیچی نمی‌فهمند و قوانین را رعایت نمی‌کنند؟ آفرین حالا که این کار را کردی ثابت کردی آدم با عرضه‌ای هستی. خیلی به خودت مغرور نباش تو هیچی نیستی. با این اوضاع دیگر مسافرت خوش نمی‌گذرد. اصلاً مادر خوبی نیستی. همیشه بدشانسی. تو را چه به این آرزوهای بزرگ؟ زیاد به رؤیاهایت فکر نکن تو نمی‌توانی به آن‌ها برسی. تو کارهای کوچک را می‌توانی انجام دهی ولی برای انجام کارهای بزرگ ساخته نشده‌ای. تو باید مدرک تحصیلی

بالا داشته باشی. تو نباید اینجوری غذا بخوری. او نباید این گونه با تو صحبت می‌کرد. او باید با تو بهتر رفتار می‌کرد. باید عصبانی باشی تا از تو حساب ببرند. تو باید آرامش داشته باشی. تو باید حسابش را کف دستش بگذاری. تو نباید از دست او ناراحت باشی. باید خودت را کنترل کنی. نباید اینقدر خسیس باشی. نباید این قدر ولخرجی کنی. تو باید با هرآنچه هستی احساس راحتی کنی. تو باید احساس ارزشمند بودن داشته باشی. واقعاً باید از رفتارِ احساس حقارت کنی. او به تو توهین کرد باید او را کتک بزنی...»

این همه چرا و باید و نباید، این همه دستور ریز و درشت، این همه تحقیر و سرزنش، این همه درست و غلط، کلافه کننده است، نه؟

چیز عجیبی نیست. این چماق‌دارها در «سر» ما زندگی می‌کنند. روزانه بیش از پنجاه هزار فکر از ذهن ما می‌گذرد. چیزهایی که دربالا گفته شد، قسمت بسیار بسیار کوچکی از گفتگوی درونی‌ای است که در طول روز از ذهن ما می‌گذرد و در واقع، یادآوری کوچکی است از بلای بزرگی که هر روز به سر خودمان می‌آوریم.

حتماً گاهی دلتان می‌خواهد بر سر این «من»‌ها یا همان چماق‌دارها فریاد بزنید و بگویید: «دست از سرم بردارید. لحظه‌ای زبان به دهان بگیرید و ساکت باشید. نمی‌خواهم از من مراقبت کنید. همین‌جوری که هستم کافی است. من هیچ چیز نمی‌خواهم. رهایم کنید. فقط لحظه‌ای سکوت. من نه می‌خواهم کسی باشم و نه می‌خواهم چیزی داشته باشم. لحظه‌ای مرا به حال خود بگذارید. فقط می‌خواهم راحت نفس بکشم، همین.»

همین حالا چشمانتان را ببندید و آرام نفس بکشید. تمام توجهتان فقط به هوایی باشد که به بینی وارد و از آن خارج می‌شود. شما در آرامش کامل هستید. همین‌گونه که هستید عالی و کامل و تمام‌عیارید و نیازی نیست چیز دیگری باشید. فقط آرام نفس بکشید.

حال که آرام شده‌اید، به مطالعه‌ی خود ادامه دهید. مطالب جذابی خواهید آموخت که کمک می‌کند، قلباً آرامش داشته باشید.

انسان‌ها وقتی به دنیا می‌آیند، در سرشان خبری از «من»‌ها یا چماق‌دارها نیست. کودکان همچون یک لوح سفید نانوشتۀ می‌مانند و خود را همان‌گونه که هستند دوست دارند. بزرگ‌ترهای اطرافشان، نقش این چماق‌دارها را برای آن‌ها بازی می‌کنند و کودک، از دستشان بسیار کلافه و عصبی است. تنها راه یادگیری کودک، تقلید از بزرگ‌ترها است و این بزرگ‌ترها ذهن او را برای داشتن «من»‌ها پرورش می‌دهند. کودک وقتی بزرگ شد، علاوه بر چماق‌دارهای اطرافش که هرروز در خانه و بیرون از خانه با آن‌ها سروکار دارد، خودش هم تعداد بی‌شماری از چماق‌دارها را در سرش با خود حمل می‌کند.

اکنون دیگر می‌توانید خوب درک کنید که انسان‌ها چه فشاری را تحمل می‌کنند و علت وجود این همه قلب ناآرام چیست.

با این اوصاف، چگونه ممکن است انسان احساس بالارزش بودن داشته باشد؟ فقط یک انسان پست و حقیر و زیردست را می‌توان هرروز صبح تا شب، تا این حد به باد سرزنش و توهین و انتقاد گرفت، به او امرونه‌ی کرد، درست و غلط را به او نشان داد، برایش باید و نباید تعیین کرد و خط و نشان کشید. کی و کجا چنین رفتارهای تحقیرآمیزی را با کسی که برایش ارزش و احترام بسیاری قائلیم انجام می‌دهیم؟ چنین آدم توسری‌خور و بدبختی که «من»‌هایش او را دوره کرده‌اند و دائم بر سرش می‌کوبند، احساس بالارزش بودن که هیچ، چگونه می‌تواند نفس بکشد؟ باور کنید شما می‌توانید دست از سر خودتان بردارید و با خود، بالارزش و احترام بیشتری رفتار کنید. این کار را به خاطر خود عزیزتان انجام دهید.

آیا شما هرگز عشق، محبت، پول، ثروت و حتی وقت خود را صرف یک انسان بی‌ارزش می‌کنید؟ قطعاً نه، و در دلتان با خود می‌گویید: «آدم بی‌ارزش! لیاقتش را ندارد که بخواهم این کارها را برایش انجام دهم.» وقتی برای کسی خیلی ارزش و احترام قائلیم، بیشترین وقت را برایش می‌گذاریم،

گران قیمت ترین هدیه ها را برایش می گیریم و بیشترین توجه و محبت را نثار او می کنیم.

آیا می توانیم این کار را برای خودمان هم انجام دهیم؟ آیا اصلاً خودمان را لایق می دانیم که این همه در حق خود لطف کنیم؟ وقتی احساس بی ارزش بودن می کنیم، چگونه انتظار داریم کائنات، مثل یک انسان با ارزش و لایق با ما رفتار کند، موهبت هایش را به پای ما بریزد و آرزوهای بزرگمان (هدیه های گران قیمت) را به ما ارزانی دارد. احساس ارزشمند بودنمان را درونی سازید تا معجزه ها را با چشم خود ببینید. این قانون کائنات است و قانون برای همه به صورت یکسان عمل می کند.

اگر همچون دوران کودکی، ارزش ما وابسته به هیچ چیز و هیچ کس نباشد، ارزشی کاملاً مستقل، آنگاه قلباً احساس آرامش می کنیم.

کسی که خود را دوست دارد، هرگز نه خود را می آزارد و نه راضی به آزار دیگران می شود. حاضر نیست رفتاری را که دوست ندارد با خودش بشود با دیگران انجام دهد. برای سرپوش گذاشتن به حقارت های درون خود، دیگران را تحقیر و مسخره نمی کند. با جسم خود بدرفتاری نمی کند. آنچه را برای خود می خواهد برای دیگران هم می خواهد. خود را همان گونه که هست می پذیرد و تأیید می کند و از چیزی که هست احساس خجالت نمی کند. از سر شور و اشتیاق، به دنبال آرزوها و هدف هایش می رود، نه از سر احساس نیاز و کمبود و حقارت. می داند که برای بالارزش بودن به چیزی احتیاج ندارد.

اگر شخص بتواند بدون داشتن چیزهایی که آرزویش را دارد، احساس ارزشمند بودن کند و خودش را دوست بدارد، با داشتن آن چیزها هم می تواند خویشن دوست باشد، اما اگر نتواند خود را همان گونه که هست تأیید کند، بپذیرد، دوست بدارد و احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد، خیالتان را راحت کنم با داشتن بهترین چیزهای دنیا هم نمی تواند احساس ارزشمند بودن کند و همواره در درونش حس نقص و کمبود و حقارت دارد.

افراد زیادی را می‌بینید که با داشتن همه چیز از جمله پول، ثروت، قدرت، علم و دانش، همسر ایده آل، فرزندان خوب و خلاصه تمام چیزهایی که می‌تواند آرزوی هر انسانی باشد، بازهم عمیقاً خوشحال نیستند. اغلب اوقات مضطرب و کلافه‌اند، جسمشان بیمار است و هرچقدر هم که این اضطراب را پنهان کنند، از جسم بیمار و اضافه وزن و یا لاغری مفرط آن‌ها، کاملاً می‌توان فهمید که تا چه حد آزرده‌خاطر هستند. احساس می‌کنند هرچه دارند کافی نیست، نمی‌توانند از چیزهایی که دارند لذت ببرند، به دنبال چیزهای بیشتری هستند، این چرخه ادامه دارد و هرگز هم به آرامش قلبی دست پیدا نمی‌کنند و دائم در حسرت نداشته‌هایی هستند که گمان می‌کنند، اگر آن‌ها را داشتند خوشحال‌تر و راضی‌تر بودند.

تمام آدم‌ها به دنبال چیزهایی هستند که باوجود آن‌ها احساس ارزشمند و مهم بودن داشته باشند، محبت و تأیید و توجه دیگران را به دست آورند و هرچه در این راه پیش‌تر می‌روند، بیش‌تر می‌فهمند ارزش و اعتمادی که به دنبالش هستند با منابع بیرونی به دست نمی‌آید. آدم‌ها باید بتوانند ابتدا بدون نیاز به هیچ چیز و هیچ کس، یعنی دقیقاً به همان شکلی که هستند، احساس ارزشمند بودن داشته باشند. به عبارتی خود را همان‌گونه که هستند بپذیرند، تأیید کنند، دوست داشته باشند، با آنچه هستند احساس راحتی کنند و نسبت به خود حس خوبی داشته باشند، پس از آن است که، با داشتن چیزهایی که آرزویش را دارند می‌توانند از زندگی لذت ببرند، در غیر این صورت به هر چیزی که می‌رسند برای مدت کوتاهی از وجود آن خوشحال‌اند و به‌زودی این خوشحالی جای خود را به نارضایتی می‌دهد.

عشقی که انسان می‌تواند به خودش داشته باشد، برایش شادی و آرامش اصیل، عمیق و تمام‌نشدنی به ارمغان می‌آورد.^۱

۱. حضرت علی (ع) فرمود: هر کس خودش را بشناسد، خدای خودش را شناخته است.

به کودکان نگاه کنید، برای خوشحال بودن به علم و ثروت و قدرت و خیلی چیزهای دیگر که آدم‌بزرگ‌ها به آن نیاز دارند، احتیاجی ندارند. آن‌ها همان‌گونه که هستند از خودشان راضی‌اند و از چیزی که هستند احساس حقارت و خجالت نمی‌کنند. کودکان تا زمانی که وارد دنیای بزرگ‌ترها نشده‌اند، حتی اگر مشکل جسمانی هم داشته باشند متوجه آن نیستند و از زندگی خود لذت می‌برند. فقط بازی و تفریح می‌کنند، کشف می‌کنند، استراحت می‌کنند، همین! درواقع راز و رمز انسان‌های موفقی که نامشان در تاریخ ثبت شده همین است. آن‌ها به دنبال کاری و هدفی رفته‌اند که عاشقانه دوستش داشته‌اند، انجام آن کار برایشان حکم بازی و تفریح را داشته، هرروز به دنبال کشف چیزهای جدیدی بوده‌اند، به‌قدر کافی هم استراحت کرده‌اند و زندگی را به خود سخت نگرفته‌اند. در یک کلام، کودکان زیسته‌اند؛ یعنی راز زندگی را خوب درک کرده‌اند. آن‌ها خودشان را همان‌طوری که بوده‌اند دوست داشته‌اند و بدون نیاز به هیچ چیز و هیچ‌کس، عمیقاً از درون، احساس ارزشمند بودن می‌کرده‌اند، بنابراین هم از زندگی خود لذت برده‌اند و هم توانسته‌اند خدمت‌های بزرگی به هم‌نوعان خود بکنند.

ادیسون در همان دوران ابتدایی، از مدرسه اخراج شد و هرگز از این بابت احساس حقارت نکرد. او از یک خانواده‌ی معمولی بود و مال و ثروتی نداشت، از این بابت هم احساس حقارت نکرد. هیکل و ظاهرش هم بسیار معمولی بود و این هم مایه‌ی خجالتش نشد. او آن‌قدر عاشق کارش بود که برایش حکم تفریح را داشت و هرروز برای گسترش آن کار، ایده‌ی خلاقانه‌ی جدیدی را کشف می‌کرد. گفته می‌شود هر بار که ادیسون به جواب نمی‌رسید و خسته می‌شد، روی تختش دراز می‌کشید و استراحت می‌کرد و با ایده‌ی جدیدی بازمی‌گشت و هرگز هم در کارش شکست را نمی‌پذیرفت. او آن‌گونه عاشق کارش بود که وقتی از او پرسیدند: «از این که هزاربار در روشن کردن لامپ شکست خورده‌اید، ناامید نیستید؟» در پاسخ گفت: «من

هزاربار شکست نخورده‌ام، بلکه فقط هزار راهی را یافته‌ام، که به روشن شدن لامپ منتهی نمی‌شود.»

کسی که خودش را دوست دارد، هرگز خود را وادار به انجام کاری که دوست ندارد نمی‌کند. همیشه کاری را انتخاب می‌کند که از انجام آن لذت می‌برد و حتی اگر مجبور به انجام کاری شود که برایش لذت‌بخش نیست، هرطور که شده آن کار را برای خود لذت‌بخش می‌کند؛ مثلاً در محل کارش از موسیقی‌های آرام‌بخش و دلخواهش استفاده می‌کند، بر روی میز کار و درودیوار، عکس عزیزان یا تصاویری که دوست دارد قرار می‌دهد، در اطرافش جملات مثبت و الهام‌بخش می‌نویسد، خلاصه هر عملی را که ساعات کاری را برایش لذت‌بخش کند انجام می‌دهد. اغلب آدم‌ها نمی‌دانند واقعاً چه می‌خواهند. در شغلی، سرگرم کار هستند و به شغل دیگری فکر می‌کنند. مثلاً مهندس راه و ساختمان است و بر سر پروژه‌ی ساخت یک برج مشغول کار است، اما در ذهنش به داشتن یک نمایشگاه ماشین فکر می‌کند. اگر کسی شغلی را واقعاً دوست بدارد و عاشق آن باشد، دائم به فکر ایده‌های خلاقانه‌ی جدید برای گسترش همان کار در زمینه‌های مختلف است. مثلاً یک رستوران کوچک دارد و به فکر داشتن یک رستوران بزرگ، یا راه‌اندازی رستوران‌های زنجیره‌ای و یا کارخانه‌هایی در زمینه‌ی تولید مواد غذایی است. خلاصه این که همان زمینه‌ای را که به آن عشق و علاقه دارد، در ابعاد مختلف گسترش می‌دهد.

خودتان را دوست بدانید. پدر، مادر، خواهر، برادر، همسر، فرزند و دوست خود باشید و به جای تمام آن‌ها به خودتان محبت کنید و برای خود ارزش قائل باشید. این گونه دیگر احساس بی‌کسی و تنهایی نمی‌کنید. احساس نمی‌کنید هیچ‌کس دوستتان ندارد، زیرا اصیل‌ترین عشق را در درون خود یافته‌اید. دیگر احساس نمی‌کنید دیگران برایتان ارزش قائل نیستند، زیرا عمیقاً و بدون نیاز به هیچ‌چیز و هیچ‌کس، احساس ارزشمند بودن می‌کنید. دیگر نیازی ندارید برای اثبات بزرگی خودتان و پنهان کردن حس حقارت

درونتان، دیگران را به خاطر آنچه هستند تحقیر و مسخره کنید، زی را از درون، احساس بزرگی می کنید. دیگر برای اثبات برتری خود نیازی ندارید دیگران را به خاطر کشور، قوم، قبیله، مذهب، لهجه و زبان، حقیر بشمارید و مورد اهانت قرار دهید. دیگر احتیاج ندارید دیگران را به خاطر این که مانند شما فکر نمی کنند و همانند شما به زندگی نگاه نمی کنند به باد انتقاد و توهین بگیرید و کوچک بشمارید. با هر آنچه که هستید احساس راحتی می کنید و از سر اشتیاق به دنبال آرزوهایتان می روید، نه از سر ترس و نیاز به تأیید و نه به خاطر جبران نقص ها و کمبودهای درونی. این گونه دیگر برای گرفتن محبت و تأیید دیگران، خودتان را به آب و آتش نمی زنید.

تا حالا شده برای خودتان گل بخرید؟ اگر تابه حال این کار را نکرده اید، در اولین فرصت این کار را برای خودتان انجام دهید. خودتان را تنهایی به رستوران ببرید و بهترین غذا را برای خود، سفارش دهید. برای خودتان بهترین لباس ها را بخرید. اگر کسی برای شما خیلی مهم باشد و برایش ارزش و احترام بسیاری قائل باشید، حتی اگر پولتان هم کم باشد بهترین گران قیمت ترین هدیه را به رایش می خرید، پس چرا برای ارزشمندترین موجود زندگی تان، یعنی خود عزیزتان، حاضر نیستید خیلی دست به جیب شوید؟ چطور دلتان می آید با خود مثل یک موجود بی ارزش و بی مقدار رفتار کنید؟ کسانی را می بینیم که بهترین لباس ها و امکانات را برای همسر و فرزندان شان و یا دیگران مهیا می سازند، اما سرووضع خودشان تأسف بار است؛ یعنی با زبان بی زبانی به خود اعلام می دارند: «من ارزش این را ندارم که برای خودم پول خرج کنم.»

اگر برای کسی ارزش و احترام زیادی قائل باشید، وقتی کوچک ترین کاری را برایتان انجام می دهد، حتماً حسابی از او تشکر می کنید و مدام درصدد این هستید که خوبی او را جبران کنید. گاهی آن قدر از طرف تشکر می کنید که او را کلافه می نمایید. اما آیا هرگز از خودتان تشکر کرده اید؟ از بدن عزیزتان تشکر کرده اید؟ آیا به جز سرزنش کردن خودتان و دادن

احساس گناه و تقصیر به خود و داشتن انتظار و توقع انسان کامل بودن، کار دیگری در حق خود انجام داده‌اید؟ البته که انجام داده‌اید، من کاملاً ایمان دارم که شما کارهای مفید زیادی در حق خودتان انجام داده‌اید، اما اشکال کوچکی که وجود دارد این است که در یادآوری آن‌ها کمی مشکل دارید. یادتان باشد شما بسیار باارزش و دوست‌داشتنی هستید. از این به بعد به خاطر کوچک‌ترین تا بزرگ‌ترین کاری که برای خود انجام می‌دهید، از خودتان تشکر کنید. همین حالا به خاطر این که به رای خود ارزش قائل شده‌اید و خویش را به این سطح از آگاهی رسانده‌اید که بتوانید این کتاب را برای حصول آرامش قلبی و ارزش و احترام گذاشتن به خود مطالعه کنید از خودتان بسیار تشکر کنید و قدر خود را بدانید. من هم از خودم سپاسگزارم که توانسته‌ام برای شما انسان‌های ارزشمند و دوست‌داشتنی کتاب بنویسم و در احساس خوبی که پس از مطالعه‌ی این کتاب نسبت به خودتان پیدا می‌کنید، سهمی داشته باشم.

اکثر خانم‌ها و آقایان پیش از این که وارد یک رابطه‌ی عاشقانه و یا ازدواج شوند، هرگز یک یا چند کتاب در مورد چگونگی ارتباط مؤثر با یک مرد یا یک زن و خصوصیات متفاوت زنان و مردان مطالعه نمی‌کنند و کاملاً بدون آگاهی و تنها بر اساس آنچه از پدر و مادر و اطرافیان و تلویزیون و جامعه آموخته‌اند، وارد زندگی مشترک می‌شوند و بدین ترتیب هم آسیب می‌بینند و هم آسیب می‌رسانند. در مورد صاحب فرزند شدن هم همین‌گونه است. لازم است آدم‌ها بدانند صاحب فرزند شدن، فقط تولیدمثل نیست. متأسفانه اکثر زوج‌های جوان، بدون این که حتی یک کتاب در مورد تربیت فرزند مطالعه کنند، صاحب فرزند می‌شوند و تا می‌توانند به نام دلسوزی و تربیت کردن، آسیب‌های جبران‌ناپذیری به کودک دلبندشان وارد می‌کنند. روابط ناسالم پدر و مادر، تأثیرات مخربی بر روی فرزندشان دارد و همچنین رفتارهای ناآگاهانه‌ی پدر و مادر با فرزندشان، در آینده، فرزندان را با مشکلات جدی روبرو می‌سازد.

از همان روزهای اول که کودک متولد می‌شود احساس ارزشمند بودن را به او منتقل کنید. متأسفانه والدین از روز اول، به اسم دلسوزی و به خیال تربیت فرزندشان و به عبارتی برای این که فرزندشان دچار سختی‌ها و سرنوشت پدر و مادرش نشود، احساس بی‌ارزشی را به فرزند منتقل می‌کنند. وقتی به کودک یورش می‌برید، پدر سرش داد می‌زند، با نگاه‌های غضب‌آلود، او را می‌ترسانید و تهدید به کتک زدن می‌کنید و یا او را مورد ضرب و شتم قرار می‌دهید، دارید به او می‌فهمانید که، «از تو پست‌تر و حقیرتر و بی‌ارزش‌تر وجود ندارد.» زیرا همه‌ی ما خوب می‌دانیم هرگز چنین رفتاری را با کسی که برایمان قابل ارزش و احترام باشد انجام نمی‌دهیم. اگر کسی چنین رفتاری با شما بکند، تصور کنید که چه احساس حقارتی را در درونتان تجربه خواهید کرد. اگر شخصی چنین رفتارهایی با شما بکند، به جز آن که به این نتیجه برسید که اصلاً برایتان ارزش و احترام قائل نیست، به چه نتیجه‌ی دیگری می‌توانید برسید؟ اگر به شما بگویند که برایتان ارزش و احترام قائل است آیا باور می‌کنید؟ شما را نمی‌دانم ولی من که باور نمی‌کنم. وقتی برای کسی ارزش قائل هستیم، تمام حواسمان به این است که حرفی نزنیم یا رفتاری نکنیم که خاطرش مکرر شود و از ما برنجد.

فرض کنید به یک مهمانی دعوت شده‌اید. معمولاً به این صورت است که حتی اگر شما سرگرم بازی و تفریح و یا حرف زدن باشید برایتان بشقاب میوه و شیرینی را آماده می‌کنند و شما را برای میل کردن صدا می‌زنند و با این کار نشان می‌دهند که برایتان ارزش و احترام قائل‌اند و حتی اگر خودتان حواستان نباشد، باز هم شما را به حساب می‌آورند. اگر در موردی خاص، نیاز به نظرخواهی و تصمیم‌گیری باشد نظر شما را نیز به‌عنوان یکی از نظرات مطرح‌شده به رأی می‌گذارند. وقتی می‌خواهید با یکی از اعضای جمع صحبت کنید، همین که یک یا دو بار صدایش بزنید، رویش را به سمت شما برمی‌گرداند و به حرفتان گوش می‌دهد. لازم نیست صدبار او را صدا بزنید تا رویش را با بی‌میلی به‌طرف شما برگرداند و با عصبانیت بگوید، «چه

می‌خواهی؟» به طرف هر چیزی که می‌روید و آن را در دست می‌گیرید، صاحب‌خانه و یا افراد دیگر به شما حمله نمی‌کنند تا با خشونت آن را از دست‌تان بگیرند تا مبدا آسیبی به آن برسانید. اگر لیوان آبی را بریزید یا بشقابی از دستتان بیفتد و بشکند، شما را مورد توهین و یا ضرب و شتم قرار نمی‌دهند.

اگر در این مهمانی، برای شما بشقاب میوه و شیرینی آماده و چیزی برای خوردن به شما تعارف نکنند، موقع نظرخواهی، نظر شما را به حساب نیاورند، وقتی کسی را صدا می‌زنید تا به حرفتان گوش کند، او بعد از چندین بار صدازدن با عصبانیت رویش را به سمت شما برگرداند، در صورت دست زدن به وسایل خانه، چند نفر به سمت شما بدونند و از کارتان ممانعت کنند، اگر لیوان آبی را بریزید و یا بشقابی را بشکنید شما را مورد توهین و یا ضرب و شتم قرار دهند، راستش را بگویید چقدر احساس حقارت می‌کنید؟ چقدر احساس بی‌ارزش بودن می‌کنید؟ چقدر احساس گناه می‌کنید؟

این همان بلایی است که به سر کودکان می‌آورند و گمان می‌کنند که آن‌ها کودک‌اند و نمی‌فهمند. گاهی با تعجب می‌گویند، «ما که پدر و مادر خوبی بودیم و هر چه خواست در اختیارش قرار دادیم، چرا آن چیزی که ما می‌خواستیم از آب در نیامد؟»

کودکان، انسان‌هایی بزرگ در قد و قواره‌ی کوچک هستند و به‌طور یقین، تمام رفتارهایی که بزرگ‌ترها را می‌آزارد، کودکان را نیز آزرده‌خاطر می‌کند. تازه کودکان ضعیف‌تر و آسیب‌پذیرترند و قطعاً آسیبی که از رفتارهای به‌دور از ارزش و احترام می‌بینند، بسیار بیش از بزرگ‌ترهاست.

بزرگ‌ترها از صبح تا شب، مشغول وضع قوانین برای کودکان هستند و کودکان در صورت تخطی از این قوانین، به بدترین شکل ممکن مورد توهین و سرزنش و ضرب و شتم قرار می‌گیرند. این قوانین که دست و پای کودک را برای آزادی و شاد بودن می‌بندد، باعث عاصی شدن و طغیان و پرخاشگری کودک می‌شود و دیگر حرف بزرگ‌ترها را نمی‌خواند. در نظر

کودک، بزرگ‌ترهای اطراف، موجوداتی ظالم و بی‌رحم هستند که آزادی‌هایش را از او گرفته‌اند و در عوض آن، به او احساس حقارت، بی‌ارزش بودن، به‌دردنخور بودن و احساس گناه داده‌اند. زمانی که بزرگ می‌شوند تمام این خشمی را که نسبت به بزرگ‌ترها و مخصوصاً پدر و مادر در وجودشان جمع شده است، بر سرشان خالی می‌کنند.

اگر کسی از صبح تا شب، شما را سرزنش و یا نصیحت کند و مدام درست و غلط کارهایتان را به شما گوشزد نماید و به شما احساس گناه بدهد، چه حالی پیدا می‌کنید؟ آیا حاضرید با چنین آدمی وقت بگذرانید؟ من که هر جا چنین آدمی را ببینم از او فرار می‌کنم. متأسفانه این همان نقشی است که پدر و مادر و سایر بزرگ‌ترها برای کودک بازی می‌کنند و آرام‌آرام کودک از آن‌ها گریزان می‌شود و گاهی کار به جایی می‌کشد که حتی تحمل دیدن پدر و مادرش را هم ندارد و مدام یا خود را در اتاقش حبس می‌کند، یا با دوستانش وقت می‌گذراند، و یا با تلفن همراه و رایانه و اینترنت، خود را مشغول می‌سازد و هرچه بزرگ‌تر می‌شود، فاصله از والدین و بزرگ‌ترهای خانه و پناه بردن به دوستان و فضای مجازی و سایر روابط و سرگرمی‌های خارج از خانه افزایش می‌یابد.

جالب است بدانیم به این دلیل از خودمان فرار می‌کنیم که یک سرزنشگر یا شکنجه‌گر در سرمان داریم که حتی یک لحظه هم رهایمان نمی‌کند. متأسفانه تمام این فرار مداوم را از تربیت ناصحیح دوران کودکی توسط والدین، بزرگ‌ترها، معلم‌های مدرسه، فضای مجازی، تلویزیون و سایر رسانه‌های جمعی و همچنین جامعه داریم که بیشترین تأثیر، مربوط به والدین و خواهر و برادرهای بزرگ‌تر است، زیرا کودک تا سن هفت‌سالگی، بیشترین زمان خود را با آن‌ها سپری می‌کند و بیشترین ارتباط عاطفی را با آن‌ها دارد.

تنها راهی که کودک برای یادگیری می‌شناسد، تقلید کردن است. حداقل تا سن نه‌سالگی، کودک با چشم پدر و مادر و بزرگ‌ترهای خانه به

دنیا می‌نگرد و تمام باورهای آن‌ها را در مورد دنیا و زندگی در ذهن خود ثبت می‌کند و زمانی که بزرگ شد، تمام رفتارهای آن‌ها را بی‌کم‌وکاست به سمتشان برمی‌گرداند. اگر می‌خواهید کودکان نیکی‌ها را بیاموزد، باید خودتان الگوی نیکویی برای او باشید. کودک به حرف‌ها و سخنرانی‌های شما توجهی ندارد، بلکه به رفتار و عمل^۱ شما نگاه و همان را تقلید می‌کند. وقتی که کودک بزرگ می‌شود متوجه خواهید شد بیش از پنجاه درصد رفتار فرزندتان، درست شبیه خودتان است.

با کودکانتان مثل یک انسان ارزشمند رفتار کنید و به آن‌ها احترام بگذارید. یقین بدانید کسی که در درونش احساس ارزشمند بودن دارد، هرگز و هرگز و هرگز دیگران را تحقیر و مسخره نمی‌کند و آن‌ها را مورد توهین و سرزنش قرار نمی‌دهد و قطعاً با پدر و مادر و سایر بزرگ‌ترها و تمام افرادی که با او در ارتباط هستند، باارزش و احترام رفتار خواهد کرد.

اگر به مهمانی می‌روید، از صاحب‌خانه بخواهید اشیائی را که کودک ممکن است به آن‌ها آسیب برساند، از دسترس خارج کند و اگر فکر کردید کودکان ممکن است زیادی شلوغ کند یا خسارتی وارد نماید، به جای فریاد کشیدن و ترساندن او، خودتان با وی بازی کنید و او را سرگرم نمایید. این کار شما، هم از وارد شدن به بحث‌های بیهوده با بزرگ‌ترها جلوگیری می‌کند و هم این که به کودکان احساس ارزشمند بودن می‌دهد.

از کودکانتان به خاطر کوچک‌ترین کاری تشکر کنید و به آن‌ها یاد بدهید بابت هر کاری که برای خودشان انجام می‌دهند، خود را ببوسند و از خویش تشکر کنند، تا این‌گونه یاد بگیرند قدر خود را بدانند. والدین هم در خانه به خاطر کوچک‌ترین کاری از یک دیگر تشکر کنند، تا که کودک قدرشناسی را ببیند و بیاموزد، زیرا کودک رفتار بزرگ‌ترها را تقلید می‌کند.

۱. بزرگی سراسر به گفتار نیست // دوصد گفته چون نیم کردار نیست

مادر و کودک، باهم از پدر تشکر کنند و پدر و کودک، باهم از مادر تشکر نمایند. کسی که قدر خودش را بداند، قدر لطف دیگران را نیز خواهد دانست، اما وقتی کسی هنوز یاد نگرفته از خودش قدردانی کند، چگونگی انتظار داریم قدر خوبی‌های دیگران را بداند؟ اکثر پدر و مادرها از این موضوع شکایت دارند که فرزندانشان قدر خوبی‌های آن‌ها را نمی‌دانند و بسیار پرتوقع هستند. از کودکی به فرزندانشان قدردانی کردن از خودشان و دیگران را بیاموزیم، آن‌هم با عمل، نه با حرف، تا وقتی بزرگ می‌شوند قدرشناس باشند.

آدم‌ها خوبی‌های خود را نمی‌توانند ببینند، به همین دلیل از دیدن خوبی‌های دیگران هم عاجزند. اگر از آن‌ها خواسته شود چند تا از خوبی‌های خود را بگویند، درمی‌مانند، ولی اگر از آن‌ها خواسته شود بدی‌های خود را برشمرند، فوراً فهرست بلندبالایی را ردیف می‌کنند. به همین علت، چشمانشان به بدی بیناتر است، تا به خوبی. از دیدن خصلت‌های نیکوی دیگران عاجزند، اما کوچک‌ترین بدی در خاطرشان می‌ماند و معمولاً بیشتر، بدی‌های آدم‌ها به چشمشان می‌آید.

امروز از صبح که بیدار شدید، چند کار مثبت برای خودتان و دیگران انجام دادید؟

به کودکانتان بیاموزید کارهای خوبشان را در طول روز به خاطر بیاورند و بابت آن از خود تشکر کنند. اگر خودشان به خاطر نیاوردند، شما کمکشان کنید تا به یاد بیاورند، اما اجازه دهید در این یادآوری خودشان نیز همکاری نمایند. مثلاً: «شب خوب خوابیدی، تا هم بدنت سالم بماند و هم سرحال باشی؟»

وقتی بیدار شدی، از رختخواب تشکر کردی که باعث شد تو راحت بخوابی؟

از خدا تشکر کردی که مثل همیشه تو را دوست دارد؟

از عضوهای سالم بدنت تشکر کردی؟

دست و صورتت را شستی تا تمیز باشد؟
 موهایت را شانه زدی تا سالم و زیبا باشند؟
 دندان‌هایت را مسواک کردی تا سالم بمانند؟
 صبحانه خوردی، تا بدنت قوی و سالم باشد؟
 با اسباب‌بازی‌هایت بازی کردی تا سرحال و شاد باشی؟
 از اسباب‌بازی‌هایت تشکر کردی که با تو بازی می‌کنند؟
 بعد از بازی، اسباب‌بازی‌هایت را جمع کردی؟
 به مامان کمک کردی تا سالاد درست کند؟
 وقتی بابا از سر کار برگشت، به او سلام دادی و بغلش کردی؟
 بعد از غذا از مامان و بابا تشکر کردی؟
 با بچه‌ی همسایه مهربان بودی و گذاشتی موقع بازی از اسباب‌بازی‌هایت استفاده کند؟

با خواهر یا برادرت مهربان بودی؟...»
 و در ادامه بگویید:

«حالا به خاطر این‌همه کار خوبی که انجام داده‌ای، خودت را ببوس و از خودت تشکر کن.» بگذارید مثلاً دستش را ببوسد و بگوید: «از خودم متشکرم که این‌همه کار خوب و عالی برای خودم و دیگران انجام دادم.»
 بگذارید چشمان کودک دل‌بندتان به دیدن خوبی‌ها روشن گردد و زیبایی‌ها باشد.

با کودک، بازی «زیبایی» انجام دهید؛ یعنی هر کس بتواند خوبی‌های بیشتری از خودش بگوید، برنده است. سپس هر کس تعداد بیشتری از خوبی‌های دیگران را بگوید برنده است. مثلاً، «فلانی بینی زیبایی دارد. لباسش خوش‌رنگ است. موهایش زیباست. مهربان است. با بچه‌ها خوب بازی می‌کند. اسباب‌بازی‌هایش را با دوستانش شریک می‌شود. کیف قشنگی دارد. از خوراکی‌هایش به دوستانش می‌بخشد. بابا امروز برایمان بستنی خرید. مامان غذای خوشمزه پخت...» خلاصه بگذارید هر چیزی را که

زیبایی محسوب می‌شود را ببیند و نام ببرد. در این بازی، پدر و مادر می‌توانند از خوبی‌های کودک بگویند، سپس مادر و کودک، از خوبی‌های پدر بگویند و بعد هم پدر و کودک، خوبی‌های مادر را بیان کنند و هر کس بتواند خوبی‌های بیشتری را ذکر کند، برنده است.

حتی می‌توانید برای دیدن زیبایی‌ها در پارک و کوچه و خیابان و ویتترین‌ها هم با او بازی «زیبایی» انجام دهید.

از او بخواهید در مورد خوبی‌های خودش و بچه‌های مهدکودک و معلم‌هایش برایتان بگوید و در این بازی، شما هم از خوبی‌های همکاران و دوستان و آدم‌هایی که در کوچه و خیابان دیده‌اید و یا حتی هوای خوب و باران و آفتاب و خوردن یک خوراکی خوشمزه و برخورد با یک راننده‌ی خوش‌اخلاق و دیدن یک گربه یا پروانه‌ی زیبا و ... بگویید. اگر کودک‌تان خواست از چیزی گله و شکایت کند بگذارید، حرفش تمام شود و فقط شنونده باشید و نصیحت نکنید. سپس از او بخواهید به برشمردن خوبی‌های آن روزش و شخصی که با او مشکل پیدا کرده بپردازد. اگر کودک امتناع کرد، این کار را به وقت دیگری موکول کنید و در آن لحظه، با او بازی دیگری انجام دهید تا حواسش را از آن موضوع پرت کرده باشید.

از طریق همین بازی، به کودک‌تان یاد بدهید جزئی‌ترین زیبایی و خوبی را در خودش و دیگران و دنیای اطراف ببیند. وقتی شما در خوبی‌ها دقیق شوید، کودک‌تان هم برای این که در این بازی از شما جلو بزند یاد می‌گیرد. هر چه بیشتر در زیبایی‌های عالم دقیق شود، که این شامل دیدن کوچک‌ترین خوبی و زیبایی در پدر و مادر هم می‌شود. بگذارید کودک در چهره، اندام و ظاهر خود و دیگران، زیبایی‌ها را ببیند و بسناید. بگذارید کودک از صمیم قلب احساس کند که تمام مخلوقات خداوند زیبا هستند. شما با این کارتان به جای کینه و نفرت، به کودک‌تان عشق و دوست داشتن می‌آموزید و این‌گونه باعث می‌شوید قلب کودک دلبندتان، همواره در روشنی و آرامش باشد. در حضور فرزند عزیزتان از دیگران بدگویی نکنید و

مدام از دنیا و روزگار و کسادى کسب‌وکار شکایت ننمایید. بگذارید خوبی را در خودش و دیگران و دنیای اطراف تشخیص دهد، تا این‌گونه قدر خودش و شما را بداند و از درون احساس امنیت کند.

راستی شما چقدر چشمتان به خوبی‌های خود و دیگران بیناست؟ چقدر برای خود ارزش قائلید و چقدر خوبی در خود سراغ دارید؟ چقدر به خاطر کارهایی که از صبح تا شب برای سلامت جسم و روحتان انجام می‌دهید از خودتان تشکر می‌کنید و قدردان خود هستید؟ چقدر به خاطر خدمتی که به دیگران می‌کنید و کارهایی که برایشان انجام می‌دهید از خودتان ممنون و سپاسگزارید؟ چقدر به خاطر این که قطعه‌ای بی‌همتا از پازل کائنات هستید و هیچ‌کس نمی‌تواند جای شما را پر کند به خود می‌بالید؟ چقدر از دیگران سپاسگزارید و قدر آن‌ها را می‌دانید؟

می‌دانم شما از آن دسته افراد نیستید که چون ارزشی برای خود قائل نیستند و خودشان را به حساب نمی‌آورند، برای دیگران نیز ارزش قائل نیستند و به خاطر سرپوش گذاشتن بر حقارت‌های درویشان، خود را برتر از دیگران می‌پندارند. خودبرتربینی و غرور و تکبر، ناشی از احساس بی‌ارزش بودن است، زیرا کسی که عمیقاً از درون احساس بالارزش بودن دارد، نیازی به اثبات برتری خود و حقیر شمردن دیگران ندارد. یادمان باشد که، «غرور، ضعفی است که لباس قدرت پوشیده است.» احساس «خود ارزشمندی» با «خودشیفتگی» کاملاً متفاوت است. خودشیفته‌ها برای پر کردن خلأ بی‌ارزش بودن و عدم اعتماد به نفس خود، تلاش می‌کنند به دیگران بفهمانند که چقدر مهم هستند، دیگران را مسخره و تحقیر می‌کنند، از قشری یا قومی با تحقیر یاد می‌کنند؛ یعنی، «من از آن‌ها برترم.» خودشان را پشت غرورشان مخفی می‌کنند، هیچ‌کس را دوست ندارند و دنبال جلب توجه دیگران هستند. یک انسان خودشیفته مثل یک کودک، فقط نیازهای خود را می‌بیند که باید به وسیله‌ی دیگران برآورده شود و اصلاً به نیازهای دیگران توجهی ندارد. باید از کودکی به ایشان آموخت که دنیا در آن‌ها و

خواسته‌هایشان خلاصه نمی‌شود. یادمان باشد که ما نه از دیگران کمتریم و نه از آن‌ها برتریم، بلکه همه باهم برابریم. با مطالعه‌ی این کتاب، این موضوع را بیش‌تر درک خواهید نمود.

«کارهایی را که امروز برای تغذیه و آرامش جسم و روحتان انجام داده‌اید، روی یک کاغذ بنویسید و در آخر به خاطر انجام آن‌ها از خودتان تشکر کنید.»

«خصوصیات مثبتی را که در قیافه و ظاهر و سلامت جسمانی‌تان وجود دارد، روی یک کاغذ بنویسید.»

«کارهایی را که امروز دیگران برای شما انجام دادند، حتی اگر لبخندی بوده که حس خوبی به شما داده را بنویسید و از آن‌ها تشکر کنید.»

«زیبایی‌هایی را که امروز در خانه و بیرون از خانه دیدید بنویسید و به خاطرشان شکرگزار باشید.»

«خصوصیات مثبت ظاهری و اخلاقی تک‌تک افراد خانواده را بنویسید.»

می‌توانید یک دفترچه تهیه کنید و هرشب آنچه را که در طول روز، از خوبی و زیبایی در خود و دیگران و دنیای اطرافتان دیده‌اید، در آن بنویسید تا آرام‌آرام چشمان شما هم زیبا بین‌گردد و به دیدن خوبی‌ها عادت کند، تا به یاد بیاورید چقدر ارزشمند و دوست‌داشتنی هستید و این‌گونه قلبتان آرام گیرد.

تا زمانی که احساس ارزشمندی، درونی نشود ما هرچه هم که باشیم و به هرکجا که برسیم، بازهم به نظرمان ناکافی هستیم و به چیزهای بیشتری، برای احساس ارزشمند بودن نیاز داریم و هرگز نمی‌توانیم با آنچه هستیم و آنچه داریم شاد باشیم و دنبال کردن آرزوهایمان از سر اشتیاق نیست، از سر نیاز و کمبود و حقارت است.

فرض کنید شما می‌خواهید یک قله را فتح کنید. وقتی به قله می‌رسید، فتح کردن قله فقط «یک لحظه» است و شادی آن‌هم فقط مربوط به همان لحظه است و بعد مثل تمام لحظات دیگر فراموش می‌شود. اگر در طول

مسیر تمام حواس ما به قله باشد و نگران رسیدن به آن باشیم، یعنی به خاطر آن یک لحظه، تمام زیبایی‌ها و شادی‌های لحظه‌لحظه‌ی مسیر حرکت به‌سوی قله را از دست داده‌ایم. هر قدم را که به سمت قله برمی‌داریم، برای خودش یک لحظه است مثل همان لحظه‌ی آخر، مثل همان لحظه‌ی فتح قله. عجیب است که به خاطر شادی همان یک لحظه، شادی تک تک لحظه‌های مسیر را از دست می‌دهیم، درحالی‌که هیچ فرقی با هم ندارند و هر لحظه یک صعود و یک فتح تازه است و هر نقطه از راه، می‌تواند برای خودش یک قله باشد. اگر قادر نباشید از مسیر حرکتتان به‌سوی قله لذت ببرید، یقین بدانید که از فتح قله نیز لذت چندانی نخواهید برد و به‌زودی حس خواهید کرد، کار مهمی انجام نداده‌اید و برای احساس ارزشمند بودن، باید کارهای دیگری انجام دهید.

در مسیر حرکتتان به‌سوی قله‌های موفقیت، از هر لحظه‌ی خود لذت ببرید و آن را در شادی و آرامش سپری کنید، مثل همین لحظه‌ای که اکنون در آن قرار دارید و می‌توانید انتخاب کنید که در آرامش سپری گردد یا در نگرانی. همین لحظه که در آن به سر می‌برید، یک لحظه است درست مانند همان لحظه‌ای که گمان می‌کنید اگر به آن برسید شادی‌هایتان ابدی خواهد شد، درحالی‌که در گذشته بارها هدفی را تعیین کردید و وقتی به آن رسیدید، شادی شما فقط یک لحظه بود و تمام شد. لحظه‌ی رسیدن به قله، فقط «یک لحظه» است، درست مثل لحظات دیگر، همین!

بهتر است هر لحظه از مسیر حرکتتان را در همان لحظه زندگی کنیم و آن را در آرامش و عشق و شادی سپری نماییم. این‌گونه دیگر برای ارزشمند بودن، به چیزی به‌جز همان چیزی که در این لحظه هستیم نیاز نداریم.

تا اینجا در مورد آن بخش از عزت‌نفس که مربوط به احساس خودارزشمندی بود صحبت کردیم. اکنون می‌خواهیم به بخش دیگر عزت‌نفس، یعنی احساس توانمندی یا همان اعتماد به نفس بپردازیم.

اعتماد به نفس یعنی: اعتماد داشتن به خود، باور داشتن به توانایی‌های خود، باور داشتن به این که اگر تصمیم بگیرم کاری را انجام دهم، حتماً آن تصمیم را عملی می‌کنم.

کسی که اعتماد به نفس متعادل دارد، وقتی تصمیم به انجام کاری می‌گیرد، حتی اگر هیچ پیش‌زمینه و تجربه‌ای در انجام آن کار نداشته باشد، به خود اعتماد دارد و می‌داند برای انجام هر کاری، آنچه را که لازم دارد بیاموزد، خواهد آموخت و آنچه را که لازم است انجام دهد، انجام خواهد داد. به توانایی خود ایمان دارد و با مطالعه، تحقیق، تمرین و پشتکار فراوان، از عهده‌ی انجام هر کاری برمی‌آید.

فرض کنید کسی هر بار که قول انجام کاری را به شما می‌دهد، آن را عملی نمی‌کند، دفعه‌های بعد که می‌گوید: «این یا آن کار را انجام خواهم داد» حتی اگر به زبان نیاورید، حتماً در دلتان می‌گویید: «تو حرف، زیاد می‌زنی. کجاست عمل؟»

درواقع هرگز به حرف او اعتماد نمی‌کنید. این همان بلایی است که ما به سرخودمان آورده‌ایم. آن قدر در موارد کوچک و به‌ظاهر بی‌اهمیت، با خودمان بدقولی کرده‌ایم و آن قدر گفته‌ایم این کار را امروز یا فردا انجام می‌دهم و انجام نداده‌ایم، آرام آرام اعتمادمان را به خود از دست داده‌ایم. ما وقتی نتوانیم حتی در انجام کوچک‌ترین کارها به خود اعتماد کنیم و تصمیم‌هایی را که می‌گیریم عملی سازیم، چگونه می‌توانیم برای رسیدن به اهداف بزرگمان به خود اعتماد داشته باشیم. وقتی این اتفاق می‌افتد، به هر هدفی که فکر می‌کنیم، در دلمان احساس می‌کنیم نمی‌توانیم به آن برسیم. اما این احساس ناتوانی از کجا شروع شد؟

زمانی که کودکی به بزرگ‌ترها می‌گوید می‌خواهد کاری را انجام دهد، معمولاً با اولین پاسخی که مواجه می‌شود این است که: «تو نمی‌توانی.» و اگر اجازه بدهند کودک کاری را انجام بدهد، به محض دیدن اولین اشتباه از جانب او، فوراً به سمت وی رفته و اغلب اوقات با تندی از ادامه‌ی

کار او ممانعت به عمل می‌آورند و می‌گویند: «گفتم که نمی‌توانی، بده خودم انجامش می‌دهم.»

همچنین، مدام به کودک، قول‌هایی را می‌دهند که آن را عملی نمی‌کنند و این‌گونه، قول دادن و عمل نکردن را به کودک آموزش می‌دهند. بدین ترتیب از همان ابتدا به کودک، تجربه‌های زیادی از «من نمی‌توانم» داده می‌شود و در ضمیر ناخودآگاه او این باور ناتوانی نقش می‌بندد و تا زمانی که این باور تغییر نپذیرد، احساس ناتوانی با شخص می‌ماند و او را از رسیدن به اهداف ریز و درشتش باز می‌دارد.

وقتی کودک به دلیل کوچک‌ترین اشتباهی مؤاخذه و از انجام دادن کارها منع می‌شود، آرام‌آرام اعتمادش را به خود و به توانایی‌هایش از دست می‌دهد و به شدت از اشتباه کردن می‌ترسد. از آن به بعد، از انجام دادن خیلی از کارها امتناع می‌ورزد، زیرا می‌ترسد از عهده‌ی آن بر نیاید و خرابکاری کند.

تا می‌توانید به کودکان خود تجربه‌ی «من می‌توانم» بدهید و تا می‌توانید به تعهداتی که به کودکانتان می‌دهید عمل کنید، تا کودک بیاموزد به تصمیم‌هایی که می‌گیرد عمل کند. وقتی کودک، **کوچکترین کاری** را انجام می‌دهد، او را تشویق کرده و به وی بگویید: «آفرین! تو توانستی این کار را انجام دهی!» برای مثال:

آفرین عزیزم! تو توانستی خودت غذایت را بخوری.

آفرین عزیزم! تو توانستی خودت لباست را بپوشی.

آفرین عزیزم! تو توانستی خودت پوست شکلات را در سطل زباله

بیندازی.

آفرین عزیزم! تو توانستی در آوردن دیس برنج بر سر سفره به مامان

کمک کنی.

آفرین عزیزم! تو هر کاری را می‌توانی انجام دهی.

آفرین عزیزم! ...

اگر کودک از شما خواست در کاری مشارکت کند، حتی اگر مطمئن هستید از توان او خارج است، حتماً راهی پیدا کنید تا طوری که برای کودک آسان است و از عهده‌ی آن برمی‌آید، به شما کمک کند و حتماً بعد از انجام کار از او تشکر کرده و بگویید: «آفرین تو توانستی این کار را انجام دهی.»

اگر کودک در انجام کاری دچار اشتباه شد، بگذارید خودش اشتباهاتش را جمع‌وجور کند. مثلاً اگر چیزی را روی فرش ریخت، اجازه بدهید خودش آن را تمیز کند. درست است که نمی‌تواند به خوبی شما فرش را تمیز کند، اما همان اندازه‌ی کم هم باعث می‌شود کودک بیاموزد که اشتباهات، قابل جبران هستند و دیگر این که یاد بگیرد خودش اشتباهاتش را جمع‌وجور کند و منتظر نباشد که او خرابکاری کند و دیگران خرابکاری‌هایش را درست کنند. به او کمک کنید تا درس لازم را از اشتباهش بیاموزد و از انجام کار، پشیمانی نکشد. به او یاد دهید که هر اشتباهی، فقط یک تجربه است در جهت پیشرفت و با این کار اجازه ندهید کودک دلبندتان با کوچک‌ترین اشتباهی زمین‌گیر شود و اعتمادش را به خود از دست بدهد.

وقتی از ادیسون پرسیدند، «از این که هزار بار در روشن کردن لامپ شکست خورده‌اید، ناامید نیستید؟» در پاسخ گفت، «من هزار بار شکست نخورده‌ام، فقط هزار راهی را یافته‌ام که به روشن شدن لامپ منتهی نمی‌شود.» شاید اگر می‌خواست جمله‌اش را ادامه بدهد، این‌گونه می‌گفت: «بنابراین دیگر آن راه‌ها را نخواهم رفت، همین!»

یک وجه مشترک، میان انسان‌های موفق تاریخ بشر وجود دارد و آن این است که در لغت‌نامه‌ی آن‌ها واژه‌ای به نام شکست وجود ندارد و هر چه هست، فقط یک بازخورد است؛ یک علامت که نشان می‌دهد راهی که می‌روند، به چیزی که می‌خواهند ختم نمی‌شود و باید روش خود را عوض کنند، همین.

برای افزایش اعتمادبه‌نفس کودک دل‌بندتان، با او بازی «درس گرفتن از اشتباهات و مشکلات زندگی» را انجام دهید. هرگاه خودتان اشتباهی را مرتکب می‌شوید یا مشکلی در زندگی برایتان پیش می‌آید به حالت بازی و شوخی و خنده، درسی را که از آن اشتباه یا مشکل گرفته‌اید به کودکتان بگویید و از او نیز بخواهید درس‌هایی را که از اشتباهات و مشکلات زندگی‌اش می‌گیرد برایتان بگوید؛ هرکس درس‌های بیشتری گرفته باشد و نکات بیشتری فهمیده باشد برنده است. بگذارید کودکتان اشتباهات و مشکلات زندگی را فقط به‌عنوان یک درس و یک بازخورد برای بهتر زندگی کردن و موفق شدن تلقی نماید، نه یک شکست که او را زمین‌گیر می‌کند. با اشتباهات کودکتان مثل یک امر عادی برخورد کنید، نه مثل یک فاجعه و اجازه ندهید کودک احساس ناتوانی کند، زیرا اگر از اشتباه کردن بترسد و ناتوانی تبدیل به باور او گردد، وقتی بزرگ شود اولین کسانی را که بسیار به دردسر می‌اندازد، پدر و مادر و بزرگ‌ترهای اطرافش است، چون تبدیل به یک ترسو شده که هیچ کاری از دستش برنمی‌آید و مدام باید او را جمع‌وجور کرد.

از این‌پس به خودتان یا دیگران فقط در مواردی قول بدهید که می‌توانید آن را عملی کنید، تا اعتمادبه‌نفس شما بیش‌ازپیش خدشه‌دار نشود. تصمیمی را اتخاذ کنید که مطمئن هستید آن را انجام می‌دهید در غیر این صورت، تصمیم نگیرید. شروع کنید اعتمادبه‌نفس خود را با انجام کارهای کوچک و تصمیم‌های آسان بالا ببرید.

حتی اگر در دوران کودکی، اعتمادبه‌نفس شما خدشه‌دار شده و احساس توانمندی در درون شما کاهش یافته است، به این باور تن ندهید که باید تا آخر عمرتان وضع به همین صورت باقی بماند. من این کتاب را نوشته‌ام تا به شما کمک کنم دوباره باور کنید، می‌توانید هر کاری را انجام دهید.

زمانی که تصمیم گرفتم کتابم را چاپ کنم، دوست داشتم در یک انتشارات معتبر که در زمینه‌ی تفکر مثبت و موفقیت، کتاب‌های زیادی را به

چاپ رسانده است این کار را انجام دهم. یکی گفت: «اگر آن انتشاراتی که می‌خواهی، حاضر نشود کتاب تو را چاپ کند چه؟»

به یاد ادیسون افتادم و هزار راهی که رفت، زیرا هدفش برایش ارزشمند بود. آنگاه در دلم پاسخ دادم: «اگر آن انتشارات نشد، انتشارات بعدی و بعدی و بعدی. یقین دارم که این چراغ روشن خواهد شد و کتابم در بهترین انتشارات به چاپ خواهد رسید و همگان آن را خواهند خواند.»

که اگر این‌گونه رخ نمی‌داد، شما اکنون در حال خواندن این کتاب نبودید.

آنگاه برای چاپ این کتاب، سنگ‌های بعدی پیش پایم گذاشته شد: «تو یک نویسنده‌ی تازه‌کاری و عده‌ای هستند که فقط منتظرند، کسی کتابی بنویسد و آن‌ها او را با انتقادهایشان، تکه‌پاره نمایند و کاری کنند که دیگر فکر نوشتن به سرش نزنند.»

و سنگی دیگر: «آزادی بیان، یک شعار است. بهتر است به خودت زحمت نوشتن ندهی، چون به کتاب‌هایی با مضمون تفکر مثبت، مجوز چاپ داده نمی‌شود.»

یادم آمد از روزی که قدم در این راه گذاشتم، هدفم همیشه این بوده که به انسان‌ها آگاهی بدهم تا خودشان را بشناسند، شاید بتوانم اندکی از رنج آن‌ها بکاهم و به یادشان بیاورم که چقدر ارزشمند و توانمند هستند. یادم آمد که قرار نیست، همه نظرشان با من موافق باشد و هرکسی حق دارد در مورد کتابی که می‌نویسم، نظر شخصی خودش را داشته باشد و اگر هم نظر خود را بیان کند، دلیل بر این نیست که قصد دارد مرا از کتاب نوشتن منصرف نماید. یادم آمد که هم‌اکنون در کتاب‌فروشی‌ها، هزاران کتاب با همین مضمون وجود دارد که خود من، بسیاری از آن‌ها را مطالعه کرده‌ام و آزادم تا هرچقدر که دلم می‌خواهد از عشق و آرامش قلبی بنویسم و انسان‌ها را نسبت به درونشان آگاه‌تر سازم.

قطعاً سنگ‌هایی که پیش پایم گذاشته شد، خیلی بیش از این‌ها بود و آنچه را که گفتم، گوشه‌ی کوچکی از مشکلات سر راهم بود، اما اگر اعتمادبه‌نفسم را از دست می‌دادم و از هدف ارزشمندم کوتاه می‌آمدم، شما اکنون در حال خواندن این کتاب نبودید.

اگر هدف‌تان برای‌تان ارزشمند است به راهنان ادامه دهید. اگر از روشی جواب نمی‌گیرید، روش دیگری را امتحان کنید و آن‌قدر روش‌هایتان را عوض کنید، تا به پاسخ دلخواه برسید. یقین بدانید که آنچه در اعماق وجودتان می‌خواهید همان خواهد شد.

در این کتاب و جلد‌های بعدی که در آینده به چاپ خواهد رسید، تمام سعی و تلاش من در افزایش احساس ارزشمندی و حس توانمندی‌تان و در یک‌کلام، متعادل کردن عزت‌نفس شما است و این کار را با دادن آگاهی درباره‌ی خودتان و آنچه در درونتان می‌گذرد انجام خواهم داد.

تا بدین‌جا در مورد دو قسمت مهم عزت‌نفس، یعنی «احساس ارزشمندی» و «احساس توانمندی یا اعتمادبه‌نفس» آگاهی‌هایی را کسب نمودید و دریافتید که ریشه‌ی این احساسات به دوران کودکی شما بازمی‌گردد، اما این‌همه را نگفتم تا به این نتیجه برسیم که پدر و مادر و بزرگ‌ترهای اطرافمان در دوران کودکی و پس از آن به ما ظلم کرده‌اند و نسبت به آن‌ها احساس خشم و کینه نماییم. دوست دارم در اینجا تجربه‌ای را که خودم داشتم در اختیارتان بگذارم:

زمانی که مبتلا به افسردگی شدید بودم و راه خویش را یافتم و تصمیم گرفتم مسیر زندگی‌ام را تغییر دهم و به خودم کمک کنم، هر چه بیشتر به درونم می‌رفتم و خاطرات بیشتری از دوران کودکی‌ام را به یاد می‌آوردم، هرچه بیشتر مطالعه و تحقیق می‌کردم و پی می‌بردم که ریشه‌ی اصلی مشکلات من از کجاست، بیشتر نسبت به خانواده‌ام خشم می‌گرفتم و آن‌ها را عامل این‌همه احساس بی‌ارزشی و ناتوانی درونم می‌دانستم، زی‌را فرزند ششم خانواده بودم و علاوه بر پدر و مادر، پنج خواهر و برادر بزرگ‌تر و حتی

برادر کوچک‌ترم نیز در تربیت من و شکل‌گیری باورهایم نسبت به خودم، دخیل بودند و کافی بود از هریک، خاطره‌ی ناخوشایندی را به یاد بیاورم و پی ببرم این‌همه احساس بی‌ارزشی و ناتوانی از کجا می‌آید. این خشم، دیگر برایم بسیار آزاردهنده شده بود. من در این مسیر برای رسیدن به آرامش قلبی و تجربه‌ی عشق به خود و دیگران قدم گذاشته بودم، حالا چی‌زی که نصیبم شده بود، به همه‌چیز شباهت داشت به‌جز عشق و آرامش! یک جای کار می‌لنگید و آن پاسخ به یک سؤال هوشمندانه بود که من آن را از قلم انداخته بودم و همین، باعث این‌همه احساس خشم و رنج و عذاب من شده بود. آن سؤال این بود:

«آیا خانواده‌ی من در کودکی، فقط به من احساس بی‌ارزش بودن و ناتوانی داده‌اند و مواقعی نبوده که آن‌ها به من احساس ارزشمندی و اعتمادبه‌نفس داده باشند؟»

و عشق به قلبم سرازیر شد. می‌دانید چرا؟

چون به یاد آوردم، در طول زندگی‌ام لحظاتی که به من احساس ارزشمند بودن و همچنین احساس توانمندی داده‌اند، خیلی بیش از لحظاتی بوده که به من احساس بی‌ارزشی و ناتوانی داده‌اند. لحظاتی که دوستم داشته‌اند خیلی بیشتر از لحظاتی بوده که نسبت به من خشم گرفته‌اند و احساس کرده‌ام که دوستم ندارند.

پدرم را چون در کودکی از دست داده بودم زیاد به خاطر نمی‌آوردم. به مادرم فکر کردم، به زن روستایی بی‌سوادی که چیزی از علم روانشناسی کودک نمی‌دانست و قطعاً در کودکی‌ام، به‌عنوان یک مادر، عشق زیادی به من داشت و یقین دارم که هرگز راضی نبود خاری به پای من ببیند. یادم آمد که هر وقت از او در مورد خاطرات کودکی‌ام پرسیدم، مثل همه‌ی مادرها گفت که من چقدر زیبا و دوست‌داشتنی و منحصربه‌فرد بودم و چقدر همه مرا دوست داشتند. یادم آمد که خواهرهای بزرگ‌ترم چقدر همیشه دوستم داشتند و تکیه‌گاه محکمی برایم بودند، چقدر پشت‌وپناهم بودند،

اغلب اوقات تشویقم می‌کردند، به من حس دوست‌داشتنی بودن و اعتمادبه‌نفس می‌دادند و باعث می‌شدند احساس امنیت کنم. به برادرهایم فکر کردم، به برادر بزرگ‌ترم که اغلب اوقات، با رفتارش این را به من منتقل می‌کرد که روی من خیلی حساب می‌کند و همین به من احساس اعتمادبه‌نفس زیادی می‌داد. گاهی با پول توجیبی‌هایش برایم جایزه می‌خرید و این کار او در درس خواندن خیلی تشویقم می‌کرد. برادر دیگرم که با وجودی که خودش یک بچه دبستانی کوچک بود، تغذیه‌ای را که در مدرسه به آن‌ها می‌دادند نمی‌خورد و برای من می‌آورد، هرچند خودم این خاطره را به یاد نمی‌آوردم و از زبان بزرگ‌ترها شنیده بودم، اما خاطره‌ی جالبی بود که در خانواده همیشه از آن سخن به میان می‌آمد. برادر کوچک‌ترم که هم‌بازی و دوست من بود، خوب به خاطر دارم وقتی کوچک بود، زمان تحویل سال نو، هرطور که شده از مادرم پول می‌گرفت و برای من و خواهرهایم کارت‌پستال تبریک عید می‌خرید و باسواد کودکانه‌اش چیزهایی روی آن می‌نوشت.

حتی اکنون که دارم این‌ها را می‌نویسم، اشک از چشمانم جاری شده و قلبم لبریز از عشق به آن‌هاست. در پاسخ به سؤالی که در ذهنم بود، خاطراتی بسیار بیش از این که برایتان نوشته‌ام به یادم آمد و این‌ها که گفتم، تنها گوشه‌ی بسیار کوچکی از عشقی بود که در کودکی نثارم کرده بودند. هنوز هم لبریز از عشق و مهربانی و سخاوت‌اند، در تمام لحظات زندگی‌شان مرا دوست داشته‌اند و همیشه توانسته‌ام به‌رای هر چیزی روی آن‌ها حساب کنم. لحظه‌هایی که به نظرم رسیده دوستم ندارند بسیار انگشت‌شمارند و لحظاتی که دوستم داشته‌اند، بی‌شمار. شاید در دوران کودکی‌ام نتوانستند در تمام لحظات، روانشناسانه با من برخورد نمایند و گاهی با رفتارشان به من احساس بی‌ارزش بودن و ناتوانی دادند، ولی لحظه‌های زیادی هم بود که با دوست‌داشتنم، به من احساس دوست‌داشتنی بودن و ارزشمند بودن دادند و با تشویقم، حس اعتمادبه‌نفسم را بالا بردند.

آنچه در آن زمان بلد بوده‌اند همین‌قدر بود و نمی‌بایست انتظاری بیش از علم و توانشان از آن‌ها داشت. اگر صد خاطره از لحظه‌هایی داشتم که به من احساس بی‌ارزش بودن و ناتوانی داده بودند، هزار خاطره از روزهایی به یاد می‌آمد که با دوست‌داشتن من و تشویق توانایی‌هایم، احساسی از ارزشمندی و توانمندی به من داده بودند. مهم عشقی بود که همیشه در قلبشان موج می‌زد و من این را از خاطر برده بودم. عشق، ارادت و احترام قلبی من، نثار روح بزرگ تک‌تکشان که برای رسیدنم به این نقطه و این لحظه، شانه‌به‌شانه در کنارم بودند و هرگز پشتم را خالی نکردند و به من احساس ارزشمند بودن و توانمندی دادند.

لطفاً شما هم به این سؤال پاسخ دهید و خاطراتی را از کودکی‌تان به یاد بیاورید که در آن‌ها، خانواده‌ی شما دوستان داشته‌اند و این‌گونه به شما احساس دوست‌داشتنی بودن و باارزش بودن داده‌اند. از خودشان سؤال کنید تا از دوران کودکی شما خاطراتی بگویند، ببینید با چه شوقی از خاطرات کودکی‌تان حرف می‌زنند، آنگاه متوجه می‌شوید چقدر در دوران کودکی شما را دوست داشته‌اند و مطمئن باشید همین دوست‌داشتن، احساس ارزشمندی زیادی به شما داده است، حتی اگر به خاطر نیاورید. خاطراتی را به یاد بیاورید که در آن‌ها شما را تشویق کرده‌اند و به شما احساس اعتماد به نفس داده‌اند. یقین دارم که همه می‌توانند چنین خاطراتی را به یاد بیاورند. به خاطر بیاورید و بگذارید عشق، در قلبتان جاری شود و تمام زندگی‌تان را روشن گرداند.

فصل سوم

تعادل

انسان‌ها در درونشان دارای طیف وسیعی از صفات اخلاقی، رفتارها، امیال و احساسات هستند که آن‌ها را خوب یا بد می‌نامند. انسان‌ها به حذف هیچ‌یک از این خوب و بد‌ها در درونشان نیاز ندارند، آنچه نیاز دارند این است که این خوب و بد‌ها در درون آن‌ها به تعادل برسد، زیرا مشکل اصلی اینجاست که خوب و بد‌ها که همواره در کنار هم و مکمل یکدیگرند، در وجود ما از تعادل خارج شده‌اند، به همین جهت است که مدام به ما و به دیگران آسیب می‌رسانند.

از کجا بفهمیم رفتاری در انسان متعادل است یا نه؟

زمانی انسان در نقطه‌ی تعادل یا نقطه‌ی صفر درونی خود قرار دارد، یا به عبارتی، زمانی یک رفتار متعادل است که انجام آن باعث احساس پشیمانی و گناه نشود و به خود شخص و دیگران آسیب وارد نسازد.

یک صفت اخلاقی تا زمانی که از حالت تعادل خارج نشده باشد آسیب‌رسان نیست، اما به محض این که از حالت تعادل خارج شود، هم به خود شخص و هم به دیگران آسیب می‌رساند. انسان یک طرح کامل و جامع است و هر چیزی که در درون وی حذف گردد باعث نقص این طرح می‌شود، انگار که قطعه‌ای از یک پازل را برداشته باشید. تمام صفاتی که ما آن‌ها را متضاد می‌نامیم، در واقع مکمل یکدیگرند. تضادی وجود ندارد، مثل قطعات یک پازل که شبیه هم نیستند، اما جاهای خالی یکدیگر را پر می‌کنند. انسان به تمام این صفات مکمل نیاز دارد، تا بتواند در آرامش زندگی کند.

زمانی که صفات و امیال و احساسات، در درون انسان به تعادل برسد، صلح درونی برقرار می‌شود.

به‌طور مثال، همان‌گونه که شخص باید دست‌ودلباز باشد، به مقداری خساست هم نیاز دارد تا بتواند کمی پس‌انداز کند. حتماً شما هم افرادی را می‌شناسید که به خاطر دست و دلبازی و ولخرجی بیش‌ازحد و نامتعادل، هرچه دارند از دست می‌دهند و در مواقع لازم و ضروری درمی‌مانند و این‌گونه، هم به خود آسیب می‌رسانند و هم به اطرافیان‌شان. دست و دلبازی یک صفت خوب است که اگر از تعادل خارج شود آسیب‌رسان است. قطعاً افرادی را هم می‌شناسید که حتی حاضر نیستند در جایی که لازم است، برای خود و دیگران پولی خرج کنند و خساست نامتعادل به خرج می‌دهند و این‌گونه، هم به خود و هم به دیگران آسیب می‌رسانند. دست و دلبازی و خساست، دو صفت مکمل هستند که اگر در جای خود و به‌طور متعادل استفاده گردند، هم برای خود شخص و هم برای دیگران سودرسان هستند؛ یعنی شخص می‌داند که کجا باید خرج کند و کجا باید خرج نکند؛ یا به عبارتی کجا دست و دلباز باشد و کجا خساست به خرج دهد.

انسان همان‌گونه که به شجاعت نیاز دارد، به ترس هم نیاز دارد تا از بعضی خطرات خود را محافظت کند. گاهی اوقات، تهور و شجاعت بیش‌ازحد، باعث صدمات جبران‌ناپذیری هم به خود شخص و هم به دیگران می‌شود. اگر در آن لحظات کمی ترس چاشنی کار می‌شد، شاید احتیاط بیشتری به خرج داده و از بسیاری از اتفاقات ناخوشایند جلوگیری می‌شد. نمونه ساده‌ی آن تصادفات رانندگی است. ترس بیش‌ازحد هم باعث عدم اعتمادبه‌نفس می‌گردد. این دو صفت مکمل، اگر در جای خود و متعادل استفاده شوند، مزایای بسیاری برای خود شخص و برای دیگران در پی دارند. مگر غیر از این است که انسان از «قاتل» درونش برای کشتن حشرات موذی و حیوانات حلال‌گوشت استفاده می‌کند، یا از «بی‌رحم» درونش برای شکافتن بدن با چاقوی جراحی و انجام اعمال جراحی کمک می‌گیرد؟ این‌ها

مواردی است که از صفات قاتل بودن و بی‌رحمی در حد متعادل استفاده می‌شود. مگر غیر از این است که حتی «مهربانی و دلسوزی» کردن هم باید بجا و متعادل باشد تا انسان به خود و دیگری لطمه نزند؟

مثال‌های زیادی در این مورد می‌توان گفت که از حوصله‌ی این کتاب خارج است. اگر خوب فکر کنید مصادیق بسیاری برای تعادل و عدم تعادل صفات اخلاقی مختلف خواهید یافت. در این مورد می‌توانید از دیگران هم کمک بگیرید. لازم است این را بدانیم که ما به هر چیزی چه خوب و چه بد، در وجودمان نیاز داریم و این خوب و بدها که مکمل یکدیگرند، تنها زمانی آسیب‌رسان خواهند بود که از حالت تعادل خارج شوند. اگر قصد انجام رفتار یا عملی را دارید و حس می‌کنید که به شما یا دیگری آسیب می‌رساند، بدانید که از طریق تعادل خارج شده‌اید و باید از انجام آن عمل خودداری کنید و یا اگر قبلاً آن را انجام داده‌اید، در جهت جبران آن کاری صورت دهید.

طریق تعادل، همان طریقت خویش‌دوستی است. در واقع هرچه در مسیر خویش‌دوستی، بیشتر پیش بروید، خودبه‌خود اعمال و رفتار شما از تعادل بیشتری برخوردار خواهد شد، زیرا کسی که خود را دوست دارد به‌طور ذاتی و غریزی، هرگز نه به خود آسیب می‌رساند و نه به دیگران و گرفتن تصمیم برای چگونه رفتار کردن در جاهای مختلف برایش آسان است. پس برای رسیدن به تعادل درونی لازم است که روزبه‌روز بیشتر خود را همان‌گونه که هستید دوست بدارید، با آنچه هستید احساس راحتی کنید و نسبت به خود حس خوبی داشته باشید؛ درست مانند همان حس خوبی که نسبت به عزیزترین فرد زندگی خود دارید.

در مسیر خویش‌دوستی، نکته دیگری که لازم است دانسته شود این است که تمام انسان‌ها طرح کاملی از هستی در وجود خود دارند؛ طرح کاملی از تمام صفات، امیال، افکار و احساسات که همه‌ی خوب و بدها را شامل می‌شود. تنها چیزی که ما نیاز داریم این است که تک‌تک این‌ها را در

وجود خویش به تعادل برسانیم و هیچ‌یک را نمی‌توانیم حذف کنیم. ما با یک طرح کامل و بی‌نقص خلق شده‌ایم، نیازی نداریم که در آن دست برده و قسمت‌هایی را اضافه یا کم کنیم، فقط لازم است جاهایی را که از تعادل خارج شده به حالت تعادل بازگردانیم؛ یعنی از لحاظ کامل بودن، همه‌ی ما کامل هستیم و با یک طرح آفریده شده‌ایم و در اصل، همه یکی هستیم و فقط میزان تعادل یا عدم تعادل صفات مختلف است که باعث ایجاد تفاوت‌ها می‌شود. آن‌هایی که از نظر مراتب انسانی در جایگاه والاتری قرار دارند در واقع کسانی هستند که توانسته‌اند تعادل بیشتری در تک‌تک قسمت‌های طرح خود ایجاد نمایند یا به عبارتی توانسته‌اند پازل خود را زودتر از بقیه تکمیل کنند. این‌ها کسانی هستند که در گفتار، رفتار و اعمالشان، عشق به خود و به دیگران موج می‌زند و در انجام کارهایشان، مصالح خود و همگان را در نظر می‌گیرند.

هیچ‌کس نمی‌تواند انکار کند که صفتی، میلی یا احساسی وجود دارد که وی فاقد آن است. انسان، همه‌چیز هست، فقط به کمی فشار نیاز دارد تا به آن چیزی تبدیل شود که هرگز فکر نمی‌کرد باشد.

به نظر شما کار آینه چیست؟ این که حقیقت را به ما نشان دهد، یعنی آنچه هستیم را بنمایاند. وقتی در آینه می‌نگریم هم زیبایی‌ها را می‌توانیم ببینیم و هم زشتی‌ها را.

آدم چه وقت دوست ندارد در آینه نگاه کند؟ زمانی که از حقیقتی که در آینه می‌بیند، بیزار است و نمی‌تواند آن را بپذیرد. تک‌تک آدم‌ها آینه‌هایی^۱ در برابر ما هستند تا خود را در آن‌ها ببینیم. آنچه از خوبی‌ها در دیگران می‌بینید، در واقع خوبی‌های خودتان و آنچه را از بدی‌ها در آن‌ها می‌بینید، بدی‌های خودتان است.

۱. آینه چون نقش تو بنمود راست // خود شکن آینه شکن خطاست

آدم‌ها اعمال و رفتاری را که از دیگران می‌بینند و به نظرشان غلط می‌آید، یا خودشان قبلاً انجام داده‌اند، یا در حال حاضر هم انجام می‌دهند و یا به‌طور ذهنی، آن عمل را بارها و بارها به انجام رسانده‌اند، ولی آن‌قدر تحت فشار قرار نگرفته‌اند که فکرشان را عملی کنند. اگر هم هیچ‌یک از این موارد نباشد، هیچ‌کس نمی‌تواند تضمین دهد که در آینده، شرایطی برایش پیش نخواهد آمد که دست به انجام همان اعمال و رفتار بزند. در واقع، هر چیزی را که فقط در دیگران ببینیم و در وجود خود آن را انکار کنیم، نظم و شعور کائنات به گونه‌ای است که ما را در آن شرایط قرار دهد، تا همان تجارب را داشته باشیم و دست از قضاوتمان درباره‌ی دیگران برداریم و این‌گونه، درونمان را در تعادل بیشتری قرار دهیم.

هرچه بیشتر در مسیر خودسازی و خویشتن‌دوستی پیش بروید، وقتی رفتاری را از کسی می‌بینید و برایتان ناخوشایند است، خیلی زود مصداق آن را در خویش می‌یابید و این‌گونه راحت‌تر با دیگران به صلح می‌رسید. ما نیاز داریم با تمام جنبه‌های وجودمان آشتی کنیم و آن‌ها را به تعادل برسانیم. وقتی عملی یا رفتاری در دیگری حال ما را بد می‌کند، یعنی آن عمل یا رفتار در وجود ما از تعادل خارج شده است، بنابراین دیگران به شکل آینه در برابر ما قرار می‌گیرند و ما را مجبور می‌کنند به خودمان نگاه کنیم و آن جنبه‌ها را به تعادل برسانیم. تا زمانی که نپذیریم به خودمان نگاه کنیم این آینه‌ها بارها و بارها به اشکال مختلف در زندگی‌مان تکرار می‌شوند.

به‌طور مثال، شخصی را می‌شناختم که اصلاً قابل اعتماد نبود، رازدار نبود و خیلی راحت می‌توانست از اعتمادی که به وی شده است سوءاستفاده نماید و آدم را غافلگیر کند. این شخص مدام از این که آدم‌هایی سر راهش قرار می‌گیرند که هیچ‌یک قابل اعتماد نیستند، شکایت داشت. شاید اگر کمی آگاهانه به خود نگاه می‌کرد و همان رفتارها را در خود می‌دید، دیگر لازم نبود برای به تعادل رسیدن این رفتار در درونش، این همه آدم غیرقابل اعتماد سر راهش قرار بگیرند تا او مجبور به دیدن خود شود.

همه در ذهن خود بارها آدم کشته‌اند و جنایت کرده‌اند، اما وقتی خبر یک قتل را می‌شنوند، کار قاتل به نظرشان پست و رذیلانه می‌آید. وقتی گفته می‌شود که همه بارها در ذهنشان آدم کشته‌اند، در پاسخ می‌گویند: «بین فکر تا عمل، تفاوت بسیاری است.» درحالی‌که نمی‌توانند تضمین بدهند، اگر به جای آن قاتل بودند و تحت همان فشار قرار می‌گرفتند و همان طرز تفکر و شرایط و موقعیت برایشان پیش می‌آمد، همان کار را انجام نمی‌دادند. کسی که خودش را دوست ندارد و برای خود ارزشی قائل نیست، اگر شرایط برایش مهیا باشد، جهت آسیب رساندن به خود و دیگران بسیار مستعد است. متأسفانه هر قدر نفرت از خویش بیشتر باشد، قدرت تخریب و آسیب رساندن به دیگران نیز بیشتر می‌شود.

شجاع باشید، صادقانه به خودتان نگاه کنید و قلباً شکرگزار باشید از این که شرایط زندگی‌تان به گونه‌ای بوده است که مجبور نشده‌اید خیلی از افکاری را که در سر داشته‌اید، به مرحله‌ی عمل برسانید. کسانی بودند که شرایط برایشان به گونه‌ای پیش رفت تا دست به اعمالی بزنند که شاید باور نداشتند روزی بتوانند آن رفتارها را در حق کسی انجام دهند و گمان نمی‌کردند قادر باشند چنین آسیب‌های جبران‌ناپذیری را به خود و دیگران وارد کنند. برایشان قلباً دعا کنید که بتوانند خودشان را ببخشند و بخشیده شوند و بخواهید نور درونشان، آن‌ها را به سمت درست هدایت کند.

در مسیر خویشتن‌دوستی و رسیدن به تعادل، روزهای اول که شروع به خودسازی و نگاه کردن به درون خویش می‌کنید، برای دیدن حقایق درون خود با مقاومت‌هایی مواجه می‌شوید. در روزهای اول ممکن است از این که آنچه را در دیگران می‌بینید، در خودتان هم ببینید، هراس داشته باشید. شجاع باشید قرار نیست برای شما اتفاقی بیفتد، به تاریکی‌های درون خود نگاه کنید، از میان آن‌ها بگذرید، شاید گذر از تاریکی برایتان سخت باشد، اما باید از درون شب بگذرید تا به روز برسید. پشت این تاریکی‌ها، نور در انتظارتان است تا شما را در آغوش بکشد. به خود احساس گناه ندهید. وقتی

جنبه‌ای از خود را در دیگری می‌بینید به سرزنش خود نپردازید. فقط ابتدا آگاه شوید که آن رفتار را در وجود خود دارید و از تعادل خارج شده است، سپس آگاهانه روشی را بیابید تا آن رفتار را در خود به تعادل برسانید. به همین سادگی! برای این کار می‌توانید از روش‌هایی که در این کتاب و جلد‌های بعدی آن بیان می‌شود یا روش‌های دیگری که خودتان سراغ دارید، استفاده کنید. همیشه یادتان باشد که شما بسیار ارزشمند و دوست‌داشتنی هستید. حس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید، همان احساس خوبی که نسبت به عزیزترین فرد زندگی خود دارید.

در کتابی، یک داستان کوتاه قدیمی از ماجرای دیدار یک قدیس با یک مرد پلید نقل شده بود:

«در زمان‌های بسیار دور، در شهری مردی می‌زیست که از هیچ عمل شرم‌آوری فروگذار نبود، از قتل و غارت و جنایت گرفته، تا هوس‌بازی و نظربازی‌های ناپاک و بی‌حدو اندازه با زنان؛ و در همین شهر، مرد قدیسی نیز زندگی می‌کرد که به پاکی و خدایی بودن شهرت داشت. شهرت هر دو آن‌ها به یک اندازه بود، منتها یکی در پلیدی شهره بود و دیگری در پاکی. شبی قدیس بر در خانه‌ی مرد پلید رفت و گفت: «امشب جایی برای ماندن ندارم. در خانه‌ات جای خوابی به من بده تا شب را به صبح برسانم.»

مرد پلید گفت: «می‌دانی من که هستم؟ می‌دانی تاکنون چند نفر را کشته‌ام؟ می‌دانی تاکنون چه جنایت‌هایی کرده‌ام؟»

قدیس گفت: «می‌دانم، ولی امشب جایی برای خوابیدن ندارم.»
مرد پلید اجازه داد و او داخل شد. غایت نیکی و غایت بدی، نهایت پلیدی و نهایت پاکی، روبه‌روی هم نشستند.

مرد پلید با خود اندیشید: «تنها کسی که به اندازه‌ی من در این دیار شهرت دارد این مرد است، آن‌هم به نیکی. پس امشب فرصت خوبی است تا او را به قتل برسانم.»

آنگاه از قدیس پرسید: «اگر اکنون زیباترین زن شهر به اینجا بیاید، می‌توانی تصور کنی که زیبا و اغواکننده نیست؟»

قدیس پاسخ داد: «نه نمی‌توانم، حتماً با خود می‌اندیشم که چقدر زیبا و اغواکننده است، اما خودم را مهار می‌کنم.»

مرد پلید پرسید: «اگر به تو پیشنهاد کنم به ازای مقدار زیادی سکه‌ی طلا، زندگی در کوهستان را ترک کنی و به یاران من ملحق شوی، می‌توانی آن سکه‌های طلا را فقط مشتی سنگ‌ریزه ببینی؟»

قدیس گفت: «نه نمی‌توانم، اما می‌توانم خودم را مهار کنم.»

مرد پلید پرسید: «اگر دو برادر سراغت بیایند، یکی از تو متنفر باشد و دیگری تو را یک قدیس بدانند، می‌توانی هر دو را به یک چشم نگاه کنی؟»
قدیس گفت: «نه نمی‌توانم، حتماً از رفتار شخصی که از من متنفر است رنج می‌برم، اما می‌توانم خودم را مهار کنم و با هر دو آن‌ها یک‌طور رفتار نمایم.»

و همین گفت‌وگو سبب شد از همان لحظه مرد پلید، راه پاکی در پیش گیرد و یک قدیس گردد.

آن شب، مرد پلید دریافت که در سر قدیس هم، همان افکاری می‌گذرد که در سر خودش می‌گذرد، تنها تفاوتشان در «مهار کردن و انتخاب» است. قدیس ابتدا خود را مهار می‌کند و سپس بر اساس آگاهی‌هایش انتخاب می‌کند چه رفتاری از خود نشان دهد، همین!

قدیس در هر شرایطی می‌توانست خود را مهار کند و سپس بیندیشد و بهترین و عاقلانه‌ترین رفتار را انتخاب نماید و بدین ترتیب از آسیب رساندن به خود و دیگران جلوگیری کند. در واقع قدیس هم درست به‌اندازه‌ی او پلیدی در وجودش داشت، پس اگر قدیس می‌توانست به‌اندازه‌ی او پلید باشد، بدین‌سان، مرد پلید هم می‌توانست به‌اندازه‌ی قدیس، پاک باشد و فهمید خودش هم یک قدیس در درونش دارد. او و قدیس یکی بودند، دوروی یک سکه. این‌گونه بود که همان شب، راه مرد پلید تغییر کرد و

تبدیل به یک قدیس شد و تا زنده بود به انسان‌ها خدمت کرد و تمام توانش را برای پاک کردن پلیدی‌ها و ترویج نیکی‌ها در آن شهر گذاشت.

اگر افکاری در سر دارید که شما را می‌آزارد، یقین بدانید که این افکار، مختص شما نیست و همه را شامل می‌شود. نیازی نیست خود را سرزنش کنید و یا احساس گناه داشته باشید. مسئله فقط **مهار کردن و انتخاب** است. خود را **مهار** کنید و سپس **آگاهانه** انتخاب نمایید، انتخابی که سبز باشد؛ یعنی نه به شما، نه به دیگران، نه به هیچ موجود زنده‌ای و نه به جهان هستی آسیب برساند. خواهید دید آهسته‌آهسته آرامش به قلبتان سرازیر می‌شود.

یکی از مهم‌ترین اصول خویشتن‌دوستی، احساس مسئولیت در قبال خویش است. احساس مسئولیت با احساس گناه بسیار متفاوت است. یک انسان مسئول، همیشه از جایگاه **قدرت** مسائل را می‌بیند و یک انسان گناهکار از جایگاه **ضعف** به مسائل می‌نگرد. یک انسان مسئول، قدرت پذیرش اشتباه خود را دارد. شجاعانه می‌پذیرد که اشتباه کرده است - حتی اگر این مطلب را جلوی دیگران به زبان نیاورد - سپس به دنبال راه‌حلی برای جبران اشتباه خود می‌گردد. در مورد شیوهی برخورد مسئولانه با اشتباهات و یا به‌طور کل، شیوهی برخورد مسئولانه با کلیه‌ی مشکلات زندگی، در فصل «تسلیم و خودپذیری» به‌طور کامل توضیح داده شده است.

فصل چهارم

یک حقیقت ساده

یک روز که احوالم به شدت ناخوشایند و درونم بسیار بی‌قرار و ناآرام بود، ناگهان به یک حقیقت ساده اما تکان‌دهنده پی بردم. حقیقتی که همه آن را تجربه کرده‌اند، اما به علت سادگی بیش‌ازاندازه، مورد غفلت واقع شده است. من در آن لحظه دریافتم هر آنچه در زندگی‌ام رخ داده است، چیزی بوده که خودم می‌خواسته‌ام. عجیب و باورنکردنی بود، اما حقیقت داشت. در آن لحظه، تمام زندگی‌ام همانند یک فیلم در برابرم رژه می‌رفت تا این حقیقت را به من بفهماند: پس از اتمام تحصیلاتم در رشته‌ی کارشناسی فیزیک، با جدیت تمام درس می‌خواندم تا در کنکور کارشناسی ارشد فیزیک دانشگاه ملی پذیرفته شوم، اما این اتفاق نیفتاد. از این بابت بسیار افسرده بودم و احساس شکست و ناکامی عمیقی داشتم و از ته دل می‌گریستم. اگر آن روزها کسی به من می‌گفت که تو نمی‌خواهی دوباره به دانشگاه بروی و در رشته‌ی فیزیک ادامه تحصیل بدهی، قطعاً او را دیوانه خطاب می‌کردم؛ نه تنها حرف او برایم خیلی غیرقابل‌باور بود، بلکه بسیار نسبت به او خشم می‌گرفتم. اما این یک حقیقت بود. من هرگز نمی‌خواستم دوباره به دانشگاه بازگردم و استرس شب‌های امتحان را تجربه کنم. هرگز نمی‌خواستم دوباره کتاب‌هایی را بخوانم که مجبور به امتحان دادن آن‌ها باشم. حقیقت این بود که من به متافیزیک علاقه‌مند بودم. با موفق نشدنم در کنکور کارشناسی ارشد، دقیقاً در مسیری قدم گذاشتم که به آن عشق می‌ورزیدم. با عشق و

علاقه، کتاب‌هایی را مطالعه می‌کردم که مجبور نبودم بابت آن‌ها امتحانی پس بدهم و از نقطه‌ای که امروز در آن قرار دارم، بسیار راضی و سپاسگزارم. جایی که سال‌ها پیش در آن مشغول کار بودم و شرایط، طوری پیش رفت که مجبور به ترک آنجا شدم. یادم آمد که چقدر از کار در آنجا ناراضی بودم؛ از محیط کاری، از کارکنان، از حال و هوای آنجا رضایت نداشتم. هرروز که بیدار می‌شدم، از این‌که مجبور بودم در آن محیط کار کنم، حس خوبی نداشتم. مدام احساس خستگی مفرط داشتم. از کار کردن در آنجا احساس بی‌هودگی می‌کردم. وقتی شرایط، طوری پیش رفت که مجبور به ترک آنجا شدم، از این‌که کارم را از دست داده بودم، ناراحت بودم، اما حقیقت این بود که عمیقاً از کار کردن در آنجا ناراضی بودم و اتفاقی که افتاد، دقیقاً چیزی بود که می‌خواستم؛ البته در آن لحظه‌ها به آن آگاهی نداشتم.

ما آدم‌ها تنها از احساسات **سطحی** خود آگاهییم و از آنچه در اعماق وجودمان می‌گذرد غافلیم، به همین خاطر هنگام خواندن این مطالب ممکن است در پذیرش این حقیقت با من موافق نباشید، اما دیر یا زود آنچه در اعماق وجودتان است اتفاق می‌افتد و مجاب می‌شوید که این حقیقت را بپذیرید.

به تمام حوادث زندگی‌ام فکر کردم. آنچه را که عمیقاً می‌خواستم، رخ داده بود و آنچه را که عمیقاً نمی‌خواستم رخ نداده بود. در واقع، اگر خواستن و نخواستن چیزی را در دو کفه‌ی یک ترازو قرار دهیم، در صورتی که به‌قدر سرسوزنی یکی از کفه‌ها سنگین‌تر شود، همان رخ خواهد داد.

مردی به خانه‌ی دوستش دعوت می‌شود. میان تمایل به رفتن و نرفتن به مهمانی، کفه‌ی ترازو به سمت تمایل به نرفتن سنگین‌تر است. ناگهان اتفاقی می‌افتد که او مجبور می‌شود به دنبال کاری برود. با دوستش تماس

می‌گیرد و می‌گوید: «بخشید، خیلی دوست داشتم به منزل شما بیایم، ولی ماشینم خراب شد و مجبور شدم آن را به تعمیرگاه ببرم. کارم خیلی طول می‌کشد.»

خانمی قرار است به یک مهمانی برود، اما میان تمایل به رفتن و نرفتن به مهمانی، کفه‌ی ترازو به سمت تمایل به نرفتن سنگین‌تر است. ناگهان سرما می‌خورد و با همان صدای گرفته زنگ می‌زند و می‌گوید: «بخشید، باور کن خیلی دوست داشتم تو را ببینم، اما سرمای بدی خورده‌ام.»

در این دو اتفاق ساده، هر دو نفر از اعماق وجود خویش غافل هستند و شاید هرگز ندانند که نارضایتی آن‌ها برای رفتن به خانه‌ی یک دوست، حوادثی را جذب کرد تا مثل همیشه آنچه در عمق وجودشان می‌خواستند، اتفاق بیفتد.

اگر ما در موقعیت یا مکان یا شرایطی نیستیم، یعنی عمیقاً نخواستیم باشیم و اگر هستیم، یعنی عمیقاً خواسته‌ایم که باشیم.

حال ممکن است این سؤال در ذهن شما باشد که گاهی شرایطی وجود دارد که ما اصلاً آن را دوست نداریم، باین‌حال، در آن قرار داریم و عذاب می‌کشیم.

حتماً تابه‌حال برایتان پیش آمده که شرایطی بد، پس از مدت‌ها شما را دقیقاً در نقطه‌ای که می‌خواهید قرار داده باشد و ته دلتان با خود بگویید، اگر آن اتفاق رخ نمی‌داد، اکنون من در این نقطه نبودم. در واقع، شما در هر نقطه‌ای که قرار دارید، سودهایی از آن می‌برید که هر چه بیشتر خود را بشناسید و به اعماق وجود خود آگاه گردید، این سودها بر شما بیشتر آشکار خواهد شد.

یقین داشته باشید بدترین اتفاقی هم که برایتان رخ می‌دهد، شما را به همان سمتی که عمیقاً می‌خواهید هدایت می‌کند، منتها اکثر اوقات این موضوع همان لحظه درک نمی‌شود و گذشت زمان لازم است تا مزیت‌های

هر اتفاقی برای شما روشن شود. گاهی هم در همان زمان وقوع، برایتان مشخص می‌شود که هدف از این اتفاق چیست.

علاوه بر این‌ها، علت دیگری هم برای خلق تجربه‌های منفی در زندگی‌تان دارید که برای درک بیشتر لازم است به‌طور مختصر مطالبی درباره‌ی « شخصیت قربانی » که از یافته‌های ارزشمند علم روانشناسی است، بدانید: حتماً تاکنون با آدم‌هایی سروکار داشته‌اید که مدام نق می‌زنند و از زمین و زمان شکایت می‌کنند و کلامشان معمولاً بار منفی دارد. زندگی کردن با این آدم‌ها مصیبت است. این‌گونه افراد، انگیزه‌ی زندگی کردن را از اطرافیان می‌گیرند و آرامش را از آنان سلب می‌کنند. به اطرافیان‌شان حس حقارت، بی‌کفایتی و بدبختی می‌دهند. زندگی کردن با یک مرد یا زن غرغرو و همیشه شاک‌ی، به آدم احساس افسردگی و به بن‌بست رسیدن می‌دهد. این مرد یا زن غرغرو می‌تواند همسر، فرزند، پدر، مادر، خواهر، برادر، و یا یک دوست باشد.

خب، از کجا بفهمید که کسی این اخلاق را دارد یا نه؟
روانشناسان، افراد را از نظر این که علل و عوامل به وجود آورنده‌ی شرایط و مشکلات را در **درون** خود می‌بینند یا به **بیرون** خود نسبت می‌دهند به دو گروه تقسیم می‌کنند: گروهی که دارای « مکان کنترل درونی » هستند و گروهی که « مکان کنترل بیرونی » دارند.

افرادی که مکان کنترل بیرونی دارند، معتقدند که زندگی تحت کنترلشان نیست و آن‌ها قربانی بی‌چون‌وچرای شرایط بیرون از خود هستند. علت اصلی همه‌ی ناکامی‌ها از دید این گروه، شرایط نامساعد محیط و همچنین دیگران هستند. در اصطلاح گفته می‌شود که اعضای این گروه دارای نگرش و ذهنیت « قربانی » هستند؛ یا به عبارتی « شخصیت قربانی » دارند.

نگرش هر فردی، شخصیت او را شکل می‌دهد و تمام اخلاق و رفتار و روحیات او را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد، به همین دلیل شخصیت فردی

که مکان کنترل بیرونی دارد، با فردی که مکان کنترل درونی دارد، کاملاً متفاوت است و زندگی کردن با افراد هریک از این دو گروه، روحیات خاص خود را می‌طلبد.

فرد با مکان کنترل درونی، شخصی مسئولیت‌پذیر بوده و همه‌چیز را تحت کنترل خود قرار می‌دهد. بر این اساس، خود و باورها و میزان توانایی‌هایش را عامل اصلی همه‌ی شکست‌هایش می‌داند. در مقابل، فرد با مکان کنترل بیرونی، شخصیتی است که به دلیل عدم مسئولیت‌پذیری‌اش محیط، اطرافیان، جامعه و... را عامل تمام ناکامی‌ها و شکست‌هایش معرفی می‌کند. او خود را مغلوب همه‌ی عالم دانسته و گمان می‌کند که همه‌چیز و همه‌کس در حال ظلم کردن به او هستند. اغلب، در حرف‌هایش خانواده‌ی خود را سرزنش کرده و می‌گوید که پدر و مادر خوبی نداشته تا از راهنمایی‌های آن‌ها بهره‌مند شود. معمولاً تصمیم‌گیری‌های مناسبی ندارد، زیرا همیشه کلماتی مانند «نتوانستن» و «نشدن» را در ذهنش تداعی می‌کند. از دید کارشناسان و روانشناسان، ازدواج با فرد دارای مکان کنترل بیرونی، یا به عبارتی فردی که نگرش و ذهنیت «قربانی» دارد، تا زمانی که این نگرش و ذهنیت او اصلاح نشده، ممنوع است، زیرا این افراد در زندگی مشترک نیز نه تنها مسئولیتی نمی‌پذیرند و بار وظایفشان را بر دوش همسرشان می‌اندازند، بلکه اگر اتفاقی بیفتد و در برخی از بخش‌های زندگی خود با ناکامی مواجه گردند و یا به هر دلیلی احساس خوشبختی نکنند، تقصیر همه‌ی بدبختی‌ها و شکستشان را بر گردن همسرشان می‌اندازند. اگر کسی مدام در جملاتش از زمین و زمان شکایت کرد و دیگران را به خاطر ناکامی‌هایش سرزنش نمود، بدانید که دارای مکان کنترل بیرونی یا به عبارتی دارای «شخصیت قربانی» است.

افرادی که دارای «شخصیت قربانی» هستند همیشه فکر می‌کنند که دیگران قدرشان را نمی‌دانند و برایشان ارزش قائل نیستند. آن‌ها یک نکته‌ی مهم را از یاد برده‌اند که خودشان و همه‌ی آدم‌ها، طرفدار کالای مشکل‌دار

نیستند؛ به‌عنوان مثال، اگر بحثِ توجه و ارزش‌گذاری باشد، وقتی شما بخواهید یک ماشین بخرید، بیشتر توجهتان به ماشینی جلب می‌شود که مشکلات کمتری دارد یا ماشینی را انتخاب می‌کنید که سرتاپایش دارای مشکل است؟

وقتی یک انسان مدام از مشکلات جسمی و روحی‌اش می‌نالَد و از شرایط زندگی‌اش شکایت می‌کند و در مورد گذشته‌ها و بدبختی‌هایش، داستان‌سرایی می‌کند و غر می‌زند، در واقع خود را به‌عنوان یک آدم مشکل‌دار معرفی می‌کند و بدون این که آگاه باشد به دیگران این مطلب را انتقال می‌دهد که: «من ارزشمند نیستم، به من احترام نگذارید و طرفدار من نباشید.»

لازم است که شخصیت‌های قربانی، قدر و منزلت والای خود را به‌عنوان یک انسان ارزشمند دوباره به خاطر بیاورند.

به ماجرای زیر توجه نمایید: «خانمی از زندگی با همسرش در یک شهرستان دورافتاده سر باز می‌زند و مدام بیان می‌کند که از آن شهرستان بیزار است و زندگی در آن شهر برایش مثل شکنجه می‌ماند، اما اکنون به همراه همسرش در آن شهر زندگی می‌کند، فکر می‌کنید چرا؟

در نگاه اول، ظاهراً اشتباهی رخ داده است. قرار است ما در نقطه‌ای باشیم که می‌خواهیم، ولی این خانم در جایی زندگی می‌کند که دوست ندارد. در این بین نکته‌ای قابل توجه وجود دارد؛ سودهایی که این خانم از بودن در این شهر می‌برد آن قدر برایش مهم است که بودن در اینجا را برایش آسان می‌کند؛ یعنی اگر بودن و نبودن در این شهر را در دو کفه‌ی ترازو قرار دهیم، کفه‌ی بودن در این شهر سنگین‌تر است. این زن، دارای «شخصیت قربانی» است. خیلی دوست دارد احساس بدبختی کند و برای خودش دل بسوزاند و بسیار تمایل به رنج کشیدن دارد. علاوه بر این، دیگران هم برایش دل می‌سوزانند. او از این که دیگران به وی ترحم و توجه کنند، لذت می‌برد. از طرفی با رنج کشیدن، از کسانی که نسبت به آن‌ها

خشمگین است انتقام می‌گیرد. این زن با بودن در این شهر، هم از همسرش و هم از خانواده‌ی خودش که خشم زیادی نسبت به آن‌ها دارد، انتقام می‌گیرد. او این‌گونه در نقطه‌ای که عمیقاً می‌خواسته، قرار گرفته است. »

به ماجرای دیگری توجه نمایید: خانم جوانی، از این که رابطه‌ی خوبی با همسرش ندارد، بسیار شکایت می‌کند. می‌گوید: «همسرم، مرا دوست ندارد و خواسته‌های من برایش مهم نیست.» او ادعا می‌کند که خواهان یک رابطه‌ی صمیمی و دوستانه با همسرش است، ولی این اتفاق نمی‌افتد، زیرا همسرش مانع از این کار می‌شود. به نظر شما حقیقت چیست؟

حقیقت این است که او در اعماق وجودش رابطه‌ی صمیمی با همسرش را نمی‌خواهد. معتقد است که این مرد اصلاً همسری نیست که او می‌خواسته و خشم زیادی نسبت به وی دارد. وقتی در حال دعوا هستند و ارتباط آن‌ها خوب نیست، حداقل این امید را دارد که بتواند به این رابطه کلاً خاتمه دهد، بنابراین هر بار که رابطه‌ی آن‌ها رو به صمیمی شدن می‌گذارد، زن پریشان می‌شود و از این که قرار است بقیه‌ی عمرش را با این مرد سر کند، دچار اضطراب می‌گردد، پس بلافاصله شرایطی را جذب می‌کند که این صمیمیت به هم بخورد و او در نقطه‌ای که می‌خواهد قرار بگیرد، یعنی: «فاصله از مردی که دوستش ندارد.»

حتماً می‌پرسید: «اگر دوستش ندارد، چرا از او جدا نمی‌شود؟ مگر مجبور است با مردی زندگی کند که دوستش ندارد؟»

سؤال خوبی است. این زن، بر این باور است که: «طلاق گرفتن، چیز خوبی نیست.» از طرفی، شرایط خانواده‌اش به‌گونه‌ای است که نمی‌تواند از نظر عاطفی و مالی به آن‌ها تکیه کند. در واقع، از حمایت مالی و عاطفی کافی برخوردار نیست، بنابراین بین ماندن در کنار این مرد، یا جدا شدن از او، ترجیحاً ماندن را انتخاب کرده، به شرطی که همواره فاصله‌اش با این مرد حفظ شود. همچنین این خانم جوان دارای «شخصیت قربانی» است. از دادن احساس گناه به دیگران و آن‌ها را عامل بدبختی خود معرفی کردن،

لذت می‌برد. از مرثیه خواندن و صحبت کردن در مورد بدبختی‌هایش لذت می‌برد. از این که به دیگران بگوید چقدر مظلوم واقع شده است و همسرش به وی ظلم می‌کند، لذت می‌برد. از این که دیگران برای بدبختی‌های او دل بسوزانند و این‌گونه مورد توجه بیشتر آن‌ها قرار بگیرد، لذت می‌برد و این لذت را با هیچ چیز عوض نمی‌کند. از طرفی با این رنج کشیدن، از تمام کسانی که نسبت به آن‌ها خشم دارد و آن‌ها را عامل بدبختی خود می‌داند، انتقام می‌گیرد. می‌داند که شخصیت‌های قربانی، افراد بی‌مسئولیت و حق‌به‌جانبی هستند و حاضر نیستند به هیچ‌وجه مسئولیت زندگی خویش را به عهده بگیرند و با انداختن مسئولیت بدبختی‌هایشان به گردن دیگران و مقصر جلوه دادن آن‌ها و دادن احساس گناه به ایشان، از زیر بار مسئولیت خود شانه خالی کرده و در این صورت، دیگر مجبور نیستند خودشان هیچ کاری انجام دهند و یا تغییری در خود به وجود بیاورند، زیرا وقتی دیگران مسئول بدبختی‌های آن‌ها باشند، پس این دیگران هستند که باید تغییر کنند، نه آن‌ها؛ و این‌گونه خیالشان راحت است که مجبور نیستند تغییر کنند یا برای خود کاری انجام دهند. همین‌که غر بزنند و شکایت کنند کافی است و به آن‌ها احساس خوشایندی می‌بخشد. این خانم جوان، با این روش زندگی، دقیقاً در نقطه‌ای قرار دارد که عمیقاً می‌خواهد.

به این ماجرا توجه نمایید: مرد جوانی در شرکتی مشغول کار است. او دارای یک پست مهم و یک درآمد عالی است. این کار علاوه بر حمایت مالی، برای او وجهه‌ی اجتماعی خوبی نیز به همراه آورده است، اما عده‌ای برای او پاپوش می‌دوزند و وی را از کار برکنار کرده و تمام آنچه را از مال و آبرو جمع کرده بود از دست می‌دهد. هیچ‌کس دوست ندارد چنین اتفاقی برایش بیفتد؛ یعنی این مرد، عمیقاً همین را می‌خواسته است؟ به نظر شما حقیقت چیست؟

حقیقت این است که او از کار در این شرکت عمیقاً ناراضی بود، زیرا وی را مجبور می‌کردند زد و بندهایی انجام بدهد که باعث پامال شدن حق

فصل چهارم: یک حقیقت ساده / ۱۰۱

عده‌ای می‌شد. او متوجه شده بود تنها راه ماندگار شدن در این کار این است که از اصول اخلاقی‌ای که قلباً به آن‌ها معتقد است تخطی کند و با افرادی حشر و نشر داشته باشد که اعتقادهای او و روش زندگی آن‌ها را عمیقاً نمی‌پسندند. در واقع، دیگر روش زندگی خودش را دوست نداشت. این امر، باعث نارضایتی عمیق او از این کار شده بود. دلش می‌خواست در جای دیگری کار کند و هر طور که هست از این محیط دور شود. این نارضایتی، آن‌قدر عمیق شد که بین ماندن بر سر این کار و رفتن از آن، کفه‌ی سنگین ترازو به سمت رفتن چرخید، اما ترس زیادی از بی‌کار شدن داشت و نمی‌توانست تنها منبع درآمدش را رها کند. از طرفی این کار وجهه‌ی اجتماعی خوبی برای او داشت. در واقع، شجاعت این را نداشت که با پای خودش این کار را ترک کند. حقیقت این بود که ماندن در این کار بسیار بیش از بی‌کاری و نداشتن وجهه‌ی اجتماعی مرد جوان را آزرده می‌کرد؛ یعنی عطای این کار را به لقایش بخشیده بود، اما او از اعماق وجودش بی‌خبر بود و تنها از ترس‌ها و احساسات سطحی‌اش آگاهی داشت. عمق این نارضایتی آن‌قدر زیاد بود که باعث شد برای کنده شدن از این کار، چنین حادثه‌ی وحشتناکی را جذب کند. اکنون او نفس راحتی می‌کشد و از این که از شر آن محیط کاری و آدم‌هایش خلاص شده خوشحال است، حتی اگر ظاهراً وانمود کند که کارش را دوست داشته و از این اتفاق ناراحت است، قطعاً در اعماق وجودش حقیقت را درباره‌ی این اتفاق به‌خوبی می‌داند.

به این ماجرا نیز توجه نمایید: مرد جوانی در یک کارخانه کار می‌کند. مدیران کارخانه تصمیم می‌گیرند نیروی کارشان را تعدیل کنند و اسم این مرد جوان نیز در فهرست افرادی قرار می‌گیرد که قرار است تعدیل شوند. مرد جوان همه‌ی تلاشش را می‌کند و به هر دری می‌کوبد تا این اتفاق نیفتد. سعی می‌کند واسطه‌هایی را پیدا کند تا پادرمیانی کنند و نگذارند او تعدیل شود، ولی موفق نمی‌شود. او به خاطر این اتفاق بسیار خشمگین و

افسرده است. به نظر شما او دوست داشت در آن کارخانه بملزد ولی نشد؟
حقیقت چیست؟

حقیقت این است که این مرد جوان از کار کردن در این کارخانه متنفر بود. می‌گفت: «از بوی مواد تولیدی کارخانه حالم به هم می‌خورد. وقتی فکر می‌کنم که قرار است سی سال ساعت پنج صبح از خواب بیدار شوم، وحشت‌زده می‌شوم. لباس کارم همیشه کثیف است و بوی مواد تولیدی کارخانه را می‌دهد. کاش می‌توانستم در جایی کار کنم که لباس‌های شیک و تمیز بپوشم و مجبور نباشم، هرروز ساعت پنج صبح بیدار شوم.»
پس از مدتی بی‌کاری، در یک اداره‌ی دولتی استخدام می‌شود که شرایط کاری‌اش دقیقاً به همان شکلی است که او می‌خواهد. او اکنون، حقیقت را درباره‌ی آن اتفاق، به‌خوبی می‌داند.

آدم‌ها آنچه را در اعماق وجودشان قرار دارد ساده و عامیانه به زبان می‌آورند، منتها خودشان از آن آگاهی ندارند و اگر از آن‌ها بپرسید: «واقعاً چه می‌خواهید؟» در جواب خواهند گفت: «نمی‌دانم!» اگر می‌خواهید بدانید، دیگران واقعاً چه می‌خواهند، به حرف‌های معمولی آن‌ها توجه کنید. عمق وجود آدم‌ها در زبان و رفتارشان جاری است.

به ماجرای زیر توجه نمایید: مرد جوانی در یکی از خیابان‌های شلوغ و پر از مشتری شهر مغازه دارد، اما مشتری‌های او بسیار کم شده‌اند و در آستانه‌ی ورشکستگی قرار گرفته است. قسط‌های بانکی‌اش عقب‌افتاده‌اند و چک‌هایش برگشت می‌خورند. او از این اوضاع به‌شدت ناراضی است. از وضعیت بازار شکایت می‌کند و می‌گوید به دلیل تورم و کسادِ بازار و کم شدن قدرت‌خرید مردم و همچنین بدشانسی‌اش که همیشه همراه اوست، شرایطش این‌گونه شده است. شما چه فکر می‌کنید؟ حقیقت چیست؟

حقیقت این است که او مشتری نمی‌خواهد. باورش برایتان آسان نیست؟
حتماً با خود فکر می‌کنید، با اوضاع نامساعدی که او دارد چگونه ممکن است نخواهد مشتری داشته باشد؟ اما حقیقت دارد. وقتی مشتری وارد

فصل چهارم: یک حقیقت ساده / ۱۰۳

مغازهاش می‌شود، از این که مجبور است برایش کاری انجام دهد کلافه می‌شود. از مشتریانش خوشش نمی‌آید. با آنها رفتار خوبی ندارد و برایش مهم نیست، اگر بروند و دیگر بازنگردند. او حتی مغازه‌اش را دوست ندارد. به نظرش مغازه بسیار کوچک است و نمی‌تواند در این جای کوچک کارش را آن‌طور که دلش می‌خواهد، توسعه بخشد. او یک مغازه‌ی بزرگ‌تر می‌خواهد، زیرا معتقد است که در مغازه‌های بزرگ، حتی ارزان‌ترین جنس‌ها هم به چشم مشتری می‌آیند و ارزش پیدا می‌کنند و به فروش می‌رسند. در ضمن، در یک جای بزرگ‌تر می‌تواند آن‌طور که می‌خواهد کارش را وسعت بخشد و این‌گونه درآمدش بیشتر می‌شود. در این صورت، می‌تواند اجناس گران‌قیمتی را که همیشه آرزو داشت برای مغازه‌اش خریداری کند و بدین ترتیب همه‌جور جنسی، از گران‌قیمت تا ارزان‌قیمت، برای همه‌جور مشتری در مغازه‌اش یافت می‌شود. او این حرف‌ها را همیشه در محاوره‌های روزمره‌اش به زبان می‌آورد. وقتی با او صحبت می‌کنم، می‌پذیرد که دوست ندارد مشتری داشته باشد و نمی‌خواهد در این مغازه بماند، ولی زمانی که از او می‌پرسم، اگر این را نمی‌خواهد پس چه می‌خواهد، در جواب می‌گوید: «نمی‌دانم!»

این در حالی است که بارها و بارها، در مکالمه‌های ساده و روزمره به زبان می‌آورد که چه می‌خواهد، اما از مطلب به این سادگی آگاه نیست و وقتی از او درباره‌ی آنچه واقعاً می‌خواهد پرسیده می‌شود، پاسخ این سؤال به نظرش مشکل می‌نماید و برای جواب دادن دنبال چیز عجیب‌وغریب و پیچیده‌ای در درونش می‌گردد. به‌هرحال، او از این که به دلیل کسادی کار و اجاره‌ی بالا دیگر نمی‌تواند در این خیابان پر رفت‌وآمد مغازه‌ای اجاره کند و مجبور است به خیابان خلوت‌تر و کم‌رفت‌وآمدتری برود، بسیار ناراحت و ناامید است. او به یک مغازه‌ی بزرگ، دقیقاً با همان شرایطی که می‌خواهد، اما در یک خیابان خلوت نقل‌مکان می‌کند. برای تهیه‌ی اجناس مغازه مجبور به فروش ماشینش می‌شود. او حالا مشتریان زیادی دارد و کارش بسیار

رونق گرفته است. می‌گوید: «چون خیابان خلوت است، تنها مشتریانی به مغازه می‌آیند که واقعاً قصد خرید دارند، به همین خاطر دیگر پاسخ دادن به مشتریان خسته‌ام نمی‌کند.» راستی او باوجود رونق کارش هنوز ماشین نخریده است، زیرا تازه فهمیده که دردسرهای ماشین داشتن را دوست نداشته و شاید تا چند سال دیگر هم قصد خرید ماشین نداشته باشد. خب، این هم از ماجرای مجبور شدن او به فروش ماشین. ظاهراً از داشتن ماشین هم عمیقاً ناراضی بوده است! اکنون، او حقیقت را درباره‌ی این اتفاق‌ها به‌خوبی می‌داند.

به ماجرای زیر توجه نمایید: زنی دائماً بیمار است و مدام اظهار ناتوانی می‌کند و می‌گوید از این که بیمار است بسیار رنج می‌کشد. همیشه از این موضوع شکایت دارد که خداوند در حق او نامهربانی کرده و او را مورد لطف قرار نداده و این‌همه درد و رنج و بیماری به وی داده است. او مقادیر زیادی پول را صرف درمان بیماری‌هایش می‌کند و همواره از این که مجبور است هزینه‌ی زیادی را بابت درمان پردازد گله‌مند است؛ یعنی او عمیقاً می‌خواهد که بیمار و ناتوان باشد؟ حقیقت چیست؟

او فرزند بزرگ خانواده است. از همان دوران کودکی مجبور بود کارهای منزل را انجام دهد و به وضعیت خواهر و برادرهای کوچک‌ترش رسیدگی کند و همواره از این موضوع شکایت دارد که در گذشته با وجود زحمات زیادی که متحمل می‌شد، به‌اندازه‌ی سایر خواهرها و برادرها مورد لطف و توجه پدر و مادر نبود. این بیماری و ناتوانی برای وی مزیت‌هایی دارد؛ او قدرت «نه گفتن» به هیچ‌کس را ندارد. از طرفی به علت خستگی مفرط، دیگر توانایی انجام کارهایی را که یک‌عمر مجبور به انجام آن‌ها بود ندارد، از این‌رو این بیماری و ناتوانی می‌تواند کمک بزرگی برای او باشد. خیلی از کارها و فعالیت‌هایی را که در گذشته انجام می‌داد، حالا دیگر مجبور نیست انجام دهد و با گفتن کلمات «بیمارم» یا «علیلم و نمی‌توانم» خود را نجات می‌دهد. از طرفی دیگران به خاطر بیماری و ناتوانی‌اش بیشتر به او کم‌ک

فصل چهارم: یک حقیقت ساده / ۱۰۵

می‌کنند و به وی توجه دارند. نکته‌ی قابل تأمل دیگر این است که او هنوز به خاطر گذشته‌ها خشم زیادی در وجودش دارد، به همین دلیل، گاهی از شدت خشم نسبت به دیگران و برای انتقام گرفتن از آنان و دادن احساس گناه به ایشان و همچنین ثابت کردن این که دیگران چقدر ظالم‌اند و چقدر او بدبخت است و تا چه اندازه قربانی و فدایی دیگران شده، روی به انجام کارهایی می‌آورد که از توان بدنش خارج است و باعث تشدید بیماری و مشکلات جسمانی‌اش می‌شود و این‌گونه موجب خشم و آزار دیگران می‌گردد. او کاملاً در نقطه‌ای قرار دارد که عمیقاً می‌خواهد.

اغلب آدم‌ها بدون این که خودشان آگاه باشند، به رنج کشیدن علاقه دارند. شاهد عینی این مطلب این است که مدام از بدبختی‌هایشان حرف می‌زنند و از این بحث‌ها لذت می‌برند و حاضرند ساعت‌ها در گفت‌وگوهای منفی شرکت کنند و در مورد اخبار و اتفاق‌ها و خاطره‌های ناخوشایند صحبت کنند. اگر از آن‌ها بخواهید از اتفاق‌های مثبت حرف بزنند، خشمگین می‌شوند و طوری نسبت به شما عکس‌العمل نشان می‌دهند که گویی به آن‌ها توهین شده است. معمولاً هیچ تلاشی برای داشتن احساس بهتر نمی‌کنند. اگر کسی از چیزی واقعاً رنج ببرد از آن دوری می‌کند و همه‌ی تلاشش را به کار می‌گیرد تا آن وضع را بهبود بخشد. وقتی هیچ تلاشی برای تغییر اوضاع انجام نمی‌دهد، یعنی از آن اوضاع سودهایی می‌برد که حاضر به از دست دادن آن‌ها نیست.

شما به چه دلیل بیماری‌د؟ یا بهتر بگوییم به چه دلیل بیماری را می‌خواهید؟ این بیماری، شما را در چه شرایطی قرار می‌دهد که آن را عمیقاً می‌خواهید؟ هر یک از شما دلایل خود را دارید. وقتی بیمارید نمی‌توانید کار کنید، نمی‌توانید حرف بزنید، نمی‌توانید چیزی بخورید، فقط باید استراحت کنید. بقیه‌ی دلایل را خودتان بگویید. ممکن است اکنون نتوانید سودهایی را که از بیماری‌تان می‌برید پیدا کنید، ولی با کمی فکر کردن و یا با گذشت زمان به حقیقت پی خواهید برد.

اگر می‌خواهید دلیل اتفاق‌های زندگی خود را بدانید، به شرایطی که در اثر این اتفاق در آن قرار گرفته‌اید نگاه کنید. این همان چیزی است که خواسته‌اید. در مورد دیگران نیز همین‌گونه است، به راحتی با دیدن شرایطی که در آن قرار دارند، می‌توانید به آنچه عمیقاً خواسته‌اند پی ببرید.

به ماجرای زیر توجه نمایید: پسر ده‌ساله‌ای دچار تب و لرز و معده‌درد است. شرایطی که به خاطر این بیماری در آن قرار گرفته این است که امروز به مدرسه نرفت و امتحانی که برایش مشکل بود را نداد، زیرا گمان می‌کرد نمی‌تواند در آن نمره‌ی خوبی بیاورد و معلم و والدینش از او ناراحت می‌شوند. معلم قبلاً تأکید کرده بود که امتحان این درس برایش از بقیه‌ی درس‌ها مهم‌تر است. در ضمن، پدر و مادر به جای توجه به فرزند کوچک‌تر خانواده، امروز فقط به او محبت و توجه دارند و تنها او برایشان مهم شده است. از طرفی به خاطر این بیماری، به جز پدر و مادر، مورد محبت و توجه اطرافیان دیگر نیز قرار گرفته است. این همان چیزی است که عمیقاً می‌خواست.

به این ماجرا توجه نمایید: خانمی با خانواده‌ی همسرش مشکلات جدی پیدا می‌کند و از این موضوع اظهار ناراحتی می‌نماید و می‌گوید که می‌خواهد روابطش با آن‌ها بهتر شود. شرایطی که به خاطر این مشکل در آن قرار گرفته این است که دیگر با خانواده‌ی همسرش رفت‌وآمد نمی‌کند. او دیگر مجبور نیست به منزل آن‌ها برود و تحقیرها و توهین‌های آن‌ها را تحمل کند. خانواده‌ی همسرش با ازدواج آن‌ها مخالف بودند، بنابراین هرگز رفتار خوبی با وی نداشتند و او می‌گوید که در این چند سال، تلاش‌هایش برای جلب رضایت آن‌ها و داشتن یک رابطه‌ی مسالمت‌آمیز نتیجه ن داده است. او حالا بدون حضور آن‌ها در زندگی‌اش نفس راحتی می‌کشد. این همان چیزی بود که عمیقاً می‌خواست.

راستی به نظر شما او در این سال‌ها واقعاً می‌خواسته رابطه‌ی خوبی با خانواده‌ی همسرش داشته باشد، اما این اتفاق نیفتاده است؟ حقیقت این

فصل چهارم: یک حقیقت ساده / ۱۰۷

است که او به دلیل مخالفت‌های خانوادگی همسر و رفتارهای گذشته‌ی آن‌ها، آن‌قدر نسبت به ایشان خشم داشته که هرگز نتوانسته آن‌ها را ببخشد و عمیقاً نخواست ارتباط مهرآمیزی با آن‌ها ایجاد کند. بهتر است آرزو کنیم نور عشق الهی، قلب او را روشن گرداند تا بتواند عمیقاً دیگران را ببخشد! به‌هرحال اکنون دیگر خوب می‌دانیم شرایطی که در آن قرار داریم چیزی است که در اعماق وجودمان می‌خواهیم؛ یا به عبارتی، اگر می‌خواهیم بدانیم در اعماق وجودمان چه می‌گذرد، به شرایطی که در آن قرار داریم نگاه کنیم و ببینیم به چه دلیل چنین شرایطی را می‌خواهیم و سودهایی که از این شرایط می‌بریم چه هستند.

به ماجرای زیر توجه نمایید: یک بازیکن فوتبال که ستاره و مغز متفکر یکی از تیم‌های مطرح دنیا است، در یک دوره از مسابقه‌های حساس و مهم جهانی که کشور او میزبان است و چشم همگان به آن دوخته شده، در یکی از بازی‌ها به شدت مصدوم می‌شود و دیگر قادر به ادامه‌ی بازی‌ها نیست و مجبور است مثل بقیه‌ی مردم، مسابقه‌ها را از طریق تلویزیون دنبال کند. او در مقابل دوربین‌ها از این وضعیت بسیار اظهار ناراحتی می‌کند و از این که مجبور به ترک بازی‌ها است اشک در چشمانش جمع می‌شود. با این مصدومیت او در چه شرایطی قرار می‌گیرد؟ شرایطی که در آن قرار می‌گیرد این است که دیگر مسئولیت بردو باخت تیم به عهده او نیست، زیرا او مصدوم است. تیم آن‌ها چه برد و چه ببازد، او همان ستاره‌ی معروف باقی می‌ماند و گناهی متوجه او نیست. او خیلی ترسیده بود و می‌دانست انتظارات از او بسیار زیاد است و بار سنگینی به دوش اوست. تحمل این بار برایش بسیار دشوار بود. حالا با این مصدومیت، این بار از روی دوش او برداشته شده است. اتفاقاً تیم کشورش می‌بازد و از صعود به مراحل بالاتر بازمی‌ماند و شهرت او بیش‌تر از پیش می‌شود، زیرا همه معتقدند عدم حضور وی باعث باخت تیم شده است.

به شرایطی که در آن قرار گرفته‌اید نگاه کنید تا بدانید در عمق وجودتان چه خواسته‌اید.

وقتی در جایی نیستید، یعنی عمیقاً نخواسته‌اید آنجا باشید و اگر در جایی هستید، یعنی عمیقاً خواسته‌اید که آنجا باشید. وقتی در وسط کاری مصدوم می‌شوید، شرایطی که در آن قرار گرفته‌اید این است که دیگر نمی‌توانید به آن کار ادامه دهید. اکثر اوقات از این که این اتفاق، مزاحم ادامه‌ی کارتان شده ناله و شکایت می‌کنید. این در حالی است که شرایطی که در آن قرار دارید کاملاً نشان می‌دهد خواست قلبی شما چه بوده است. شما یا خسته‌اید و نیاز به استراحت دارید، یا می‌خواهید شخص دیگری این کار را به جای شما انجام دهد، یا ادامه‌ی آن کار شما را می‌ترساند و یا دلایل دیگری دارید. به هر حال شرایطی که در آن قرار دارید، دقیقاً نشان می‌دهد که در عمق وجود خود چه خواسته‌اید. وقتی به یک مهمانی دعوت می‌شوید و همزمان، یا بیمار می‌گردید، یا حادثه‌ای رخ می‌دهد، شرایطی که در آن قرار می‌گیرید این است که دیگر نمی‌توانید به آن مهمانی بروید و استراحت می‌کنید، یا به انجام کارهای دلخواهتان می‌پردازید. گاهی اوقات از این موضوع هم شکایت می‌کنید و می‌گویید: «خیلی دوست داشتم به مهمانی بروم، ولی این اتفاق همه‌چیز را به هم ریخت.» حقیقت این است که شما این اتفاق را جذب کردید تا همه‌چیز را به هم بریزد و مانع رفتن شما به این مهمانی شود. بین علاقه به رفتن و نرفتن به مهمانی، کفه‌ی ترازو به سمت «علاقه به نرفتن» سنگین‌تر بود و طبق قوانین طبیعت، کفه‌ی سنگین‌تر اتفاق می‌افتد؛ یعنی همان چیزی که شما عمیقاً خواسته‌اید رخ می‌دهد.

حتی اگر خودتان از آنچه واقعاً می‌خواهید آگاه نباشید، اطمینان قلبی داشته باشید که شعور جاری در کائنات دقیقاً می‌داند در اعماق وجود شما چه می‌گذرد و همان برایتان رخ خواهد داد. شما با شرایطی که در آن قرار دارید، می‌توانید بفهمید واقعاً چه می‌خواهید، اگر هم مسئله‌ای هست که احساس می‌کنید آن را نمی‌خواهید و دلیل بودن در آن شرایط را

نمی‌فهمید، قلباً یقین داشته باشید که این شرایط برای این وجود دارد که شما را به سمت دلخواهتان ببرد و در نقطه‌ای که عمیقاً دوست دارید قرار دهد، فقط مقداری زمان نیاز است تا همه‌چیز برای شما آشکار گردد. می‌دانم این‌گونه «تسلیم بودن» و همه‌چیز را همان‌طور که هست پذیرفتن و اعتماد داشتن به این که در مسیر درست پیش می‌روید، کار ساده‌ای نیست، اما از آنجاکه تجربه‌های ما به هم شبیه است، اگر من توانسته‌ام، حتماً شما هم می‌توانید. لطفاً با خود صبور باشید و اجازه دهید آرام‌آرام اعتماد در قلبتان به جوشش درآید و نگاهتان را به زندگی روشن گرداند.

ممکن است این سؤال در ذهن شما باشد که: «اگر خواسته‌ی من با خواسته‌ی دیگری منافات داشته باشد، چه روی می‌دهد؟ مثلاً من بخواهم باران ببارد و کس دیگری بخواهد باران نبارد.»

یقین داشته باشید شعوری که در تک‌تک ذرات عالم جاری است، حوادث را کنار هم می‌چیند که هر کس دقیقاً به سمتی برود که می‌خواهد. چه باران ببارد و چه نبارد، شاید برای این دو، مسائلی مهم‌تر از باریدن باران وجود دارد. هیچ‌کس نمی‌داند در اعماق وجود آن‌ها چه می‌گذرد، حتی شاید خودشان هم ندانند. به‌هرحال، قطعاً همه‌چیز به‌گونه‌ای رخ می‌دهد که آن‌ها به سمت دلخواهشان بروند و در نقطه‌ای که عمیقاً می‌خواهند، قرار گیرند.

یادتان باشد چیزی را که می‌خواهید باید عمیقاً و بدون تردید بخواهید. ماجرای قبول نشدنم را در کنکور کارشناسی ارشد به خاطر دارید؟ من چند سال برای رسیدن به چیزی تلاش کردم که دست‌آخر فهمیدم اصلاً آن را نمی‌خواسته‌ام. یقین بدانید اگر چیزی را بدون تردید و از اعماق وجودتان بخواهید برایتان رخ می‌دهد. اگر اتفاق نمی‌افتد، به خواستن خودتان شک کنید و به ترس و تردیدهای خود نگاهی بیندازید و ببینید آیا واقعاً این چیزی است که می‌خواهید. ببینید اگر خواستن و نخواستن آن چیز را در دو کفه‌ی ترازو قرار دهید، آن را واقعاً می‌خواهید یا فقط خیال می‌کنید که آن را می‌خواهید و دارید بیخودی دست‌وپا می‌زنید و کفه‌ی ترازو به سمت

نخواستن، سنگین‌تر است؛ مثلاً اگر ده علت برای خواستنش و یازده علت برای نخواستن آن داشته باشید، همان یک علت اضافی سبب می‌شود کفهی ترازو به سمت «نخواستن» سنگین‌تر شود و آن خواسته رخ ندهد.

گاهی اوقات، رسیدن به برخی چیزها نیاز به آمادگی دارد. بدین معنی که ما آن چیز را می‌خواهیم، اما فعلاً به دلایلی از داشتن آن ترس داریم یا احساس می‌کنیم آمادگی و شرایط لازم را برای رسیدن به آن خواسته نداریم. زمانی آن خواسته اتفاق می‌افتد که عمیقاً و بدون هیچ ترس و تردیدی آن را بخواهیم.

مثلاً جوانانی را در نظر بگیرید که گمان می‌کنند به ازدواج تمایل دارند، اما شرایط ازدواج برایشان پیش نمی‌آید. حقیقت این است که آن‌ها در اعماق وجودشان تمایلی به ازدواج ندارند و هرگاه مسئله‌ی ازدواج برایشان جدی می‌شود از درون دچار ترس و اضطراب می‌شوند و همه‌چیز را به هم می‌ریزند و در اکثر مواقع چون از درون خود خبر ندارند، پیش نیامدن شرایط ازدواج یا به هم خوردن آن را به حساب بدشانسی خود می‌گذارند و یا سعی می‌کنند کسی را پیدا کنند و همه‌ی تقصیرها را به گردن او بیندازند. ترس‌ها و تردیدهای خود را بررسی نمایید، تا ببینید به چه علت نمی‌خواهید ازدواج کنید.

در مورد کسانی هم که صاحب فرزند نمی‌شوند شرایط به همین صورت است. یقین بدانید زوج‌هایی که صاحب فرزند نمی‌شوند خودشان تمایلی به داشتن فرزند ندارند. جالب این است که در ظاهر، بسیار خود را علاقه‌مند به داشتن فرزند نشان می‌دهند و مدام به خاطر این مشکل اظهار رنج و نارضایتی می‌کنند و تمام تلاششان را برای رفع این مشکل انجام می‌دهند. کافی است به درون خود بروند و نگاهی به ترس و تردیدهای خود بیندازند و ایمان داشته باشند زمانی که کفهی ترازو به سمت خواستن فرزند سنگین‌تر شود، قطعاً صاحب فرزند خواهند شد.

در مورد بیماران نیز همین‌گونه است. اگر از صمیم قلب و از عمق وجودشان شفا بخواهند، یقیناً شفا خواهند یافت. وقتی مدت زیادی در وضعیت بیماری می‌مانند، قطعاً سودهای این وضعیت برایشان بیش از زیان آن است و گرنه زمانی که کفهی ترازو به سمت نخواستن بیماری و خواستن شفا سنگین‌تر شود، مطمئن باشند که شفا حاصل خواهد شد. باید دید بیماری، آن‌ها را در چه شرایطی قرار می‌دهد که حاضر نیستند آن شرایط را از دست بدهند.

خالق هستی، عشق محض است و آن‌گونه عاشق ماست و ما را دوست دارد که هرگز چیزی غیر از آنچه واقعاً و از عمق وجود می‌خواهیم و از او طلب می‌کنیم به ما نخواهد داد.

به نظر من، خداوند حتی مرگ را هم به ما تحمیل نمی‌کند. عقیده‌ی شخصی من این است که خداوندی که مظهر عشق و نور و مهربانی است ما را علی‌رغم میلمان از خانواده و عزیزانمان جدا نمی‌کند و به‌زور و اجبار نمی‌میراند. هرکس برای هراس از مرگ و نیز برای طلب مرگ، دلایل خودش را دارد. زمانی که در اعماق وجود هر شخصی، دلایل خواستن مرگ بیش از دلایل زندگی کردن باشد، یعنی بی‌هیچ تردیدی و با اعتماد کامل بخواهد به آغوش پر از عشق و مهربانی خداوند بازگردد و در بارگاه ملکوتی او سکنی گزیند، خداوند او را با عشق به‌سوی خود باز می‌گرداند.^۱

زنی را می‌شناختم که سال‌ها به بیماری سرطان مبتلا بود. بیماری او روزبه‌روز رو به وخامت می‌گذاشت. با توجه به این که می‌دانستم برای انسان‌ها هر آنچه در اعماق وجودشان می‌خواهند اتفاق می‌افتد، آگاه بودم که نمی‌خواهد از وضعیت بیماری خارج شود. او به خاطر بیماری‌اش از سوی خانواده، یعنی همسر و فرزندان و پدر و مادر و خواهران و برادرانش، محبت و توجه زیادی دریافت می‌کرد. حتی از سوی کسانی که او را نمی‌شناختند و

۱. اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رَاجِعُونَ: همه از خدایم و به سوی خدا باز می‌گردیم.

پی می‌بردند که سرطان دارد نیز توجه زیادی دریافت می‌کرد. حالا دیگر احساس می‌کرد واقعاً وجود دارد و دیده می‌شود. زمان بیشتری را به استراحت می‌پرداخت و به خاطر بیماری‌اش اطرافیان از وی توقعات زیادی نداشتند. او همواره از سوی خانواده‌اش طرد شده بود و هرگز محبت و توجه زیادی دریافت نکرده بود، با او مانند یک انسان ارزشمند و قابل‌احترام رفتار نمی‌شد، اما حالا به خاطر این بیماری، برایش ارزش و احترام زیادی قائل می‌شدند و توجهی را که در تمام سال‌های زندگی‌اش نتوانسته بود از اطرافیان و کسانی که با آن‌ها سروکار داشت دریافت کند، اکنون به دست آورده بود. در اعماق وجود او چیزی جز احساس بی‌ارزش بودن و حس پوچی و بیهودگی و احساس ناامیدی مطلق نبود. تمام سال‌های زندگی‌اش را در ترس و اضطراب و تفکرات منفی سپری کرده و هدف زندگی‌اش را گم کرده بود و حس می‌کرد به هیچ دردی نمی‌خورد. تنها کاری که در همه‌ی سال‌های عمرش انجام داده بود، سرزنش کردن و دادن احساس گناه و تقصیر به خودش بود. احساس بی‌لیاقتی و بی‌ارزش بودن داشت و فکر می‌کرد هیچ‌کس واقعاً دوستش ندارد. خیلی خسته بود و وقتی به خانواده‌اش فکر می‌کرد، دیگر از این که آن‌ها را تنها بگذارد و به راه خود برود نمی‌ترسید. اغلب اوقات، زندگی کردن را بیهوده می‌دانست و به مرگ می‌اندیشید. احساس می‌کرد دیگر بر روی زمین کاری ندارد. به این ترتیب، برایش زمانی رسید که دلایل مردنش، بیش از دلایل زنده ماندنش شد. در مقابل خانواده‌اش طوری وانمود می‌کرد که بسیار طلب شفاست و سعی می‌کرد روحیه‌اش را حفظ کند و اظهار می‌داشت که برای شفای بیماری‌اش هر کاری از دستش برمی‌آید انجام می‌دهد. از آینده حرف می‌زد، از رفتن به مسافرت، از خریدن خانه‌ی جدید، از آرزوی دیدن نوه‌هایش، اما تمام این‌ها خواسته‌های سطحی او بود و در اعماق وجودش، رفتن را می‌خواست. یکی از افراد خانواده‌اش با نگرانی به من گفت: «بیماری او رو به وخامت گذاشته و پزشکان گفته‌اند: "او را به خانه ببرید، دیگر از دست ما کاری بر نمی‌آید."»

از من راهنمایی خواست. برای این که به او کمکی کرده باشم، یکی از استادان برجسته را که در آن شهر سکونت داشت و در زمینه‌ی تفکر مثبت سمینارهای زیادی برگزار کرده و کتاب‌های زیادی را تألیف نموده است به او معرفی کردم. وقتی خانواده‌اش از او خواسته بودند نزد آن استاد برود، به بهانه‌های مختلف، مثلاً هزینه و چیزهای دیگر، از رفتن امتناع کرده بود. همان موقع دانستم تصمیم گرفته است که بمیرد، زیرا کسی که در حال غرق شدن است به هر تخته‌پاره‌ای چنگ می‌اندازد تا نجات یابد. او از راه‌های پزشکی ناامید شده بود، اما اگر می‌خواست زنده بماند، درهای شفای خداوند هنوز به رویش باز بود و پروردگار منتظر بود که او از صمیم قلب بخواهد که زنده بماند، ولی او نخواست. چند هفته بعد خبردار شدم که به دیار باقی کوچ کرده است. پس از مرگش اسنادی دال بر این که او عمیقاً می‌خواست به بمیرد پیدا شد. وصیت‌نامه‌اش و تعدادی یادگار که برنامه‌ریزی کرده بود پس از مرگش به دست خانواده‌اش برسد.

مورد بالا، مثالی برای فهم بهتر انتخاب مرگ یا زندگی بود. همان‌گونه که دلایل و اهداف انسان‌ها برای زندگی کردن، باهم متفاوت است، دلایل و اهداف آن‌ها برای انتخاب مرگ نیز باهم متفاوت است.

از صمیم قلب آرزو دارم این مطالب را تمام کسانی که به بیماری‌های صعب‌العلاج مبتلا هستند بخوانند تا بدانند شفا نزدیک است، فقط کافی است آن را با تمام وجود از خداوند طلب کنند. بدانند که خداوند هرگز آن‌ها را علی‌رغم میلشان نمی‌میراند و تا زمانی که دلیل و هدفشان برای زنده ماندن، بزرگ‌تر از دلیل و هدفشان برای مردن است، زندگی خواهند کرد. کافی است با اعتماد کامل بخواهند که شفا یابند و زندگی کنند، آنگاه بیماری به شکلی بهبود خواهد یافت؛ یا خودبه‌خود، یا در اثر یک تجربه‌ی معنوی، یا این که یکی از روش‌های درمانی پزشکی یا غیرپزشکی را که قبول دارند و از آن استفاده می‌کنند جواب خواهد داد.

خداوند، عشق محض است. آنان که با اشتباهاتشان لطمه‌های جبران‌ناپذیری به خود و دیگران و جهان هستی وارد ساخته‌اند، خوب است که بدانند خداوند دوستشان دارد و بهتر است به جای احساس گناه، احساس مسئولیت نمایند و همین حالا، در همین لحظه، از صمیم قلب بخواهند فرصتی برای جبران اشتباهات و تجربه‌ی عشق و مهربانی در اختیارشان قرار داده شود. پروردگار، با سخاوت، هر قدر که فرصت بخواهند در اختیارشان قرار خواهد داد تا طریق تعادل در پیش گیرند و اشتباهاتشان را اصلاح نمایند و به بشریت خدمت کنند و این‌گونه به آغوش خداوند بازگردند^۱ و قلبشان آرام گیرد.

خورشید را بنگرید؛ هر روز صبح با زیبایی و اقتدار طلوع می‌کند و عشق و نور و گرمایش را به تمام زمین و موجودات روی آن هدیه می‌دارد و هیچ موجودی را از برکت نور و گرمایش محروم نمی‌کند، مگر این که کسی از نور خورشید بگریزد و خود را در چهار دیواری تاریکی پنهان کند تا نور به او نرسد؛ و نور همواره پشت در است و منتظر تا از هر روزنه‌ای وارد شود؛ تا در گشوده شود و همه‌جا را روشن کند. خورشید، مثالی از عشق بی‌قید و شرط خداوند است به انسان‌ها. خداوند هیچ‌کس را از عشق خود محروم نمی‌کند، مگر این که کسی خود، عشق خداوند را نخواهد و درهای قلبش را به روی او ببندد. اگر اشتباهی در حق خود و یا دیگران مرتکب شده‌اید، لطفاً خود را در تاریکی پنهان نکنید و جای احساس گناهتان را به احساس مسئولیت بدهید، زیرا احساس گناه به درد هیچ‌کس نمی‌خورد، فقط شما را مستأصل

۱. در دین اسلام، این عمل را توبه می‌گویند. توبه، اصطلاحی دینی به معنای بازگشت به سوی خداوند است. توبه و واژگان هم‌ریشه‌ی آن، هشتاد و هفت مرتبه در قرآن کریم به کار رفته‌اند. علاوه بر آن، نهمین سوره از قرآن نیز سوره‌ی توبه خوانده شده است. برای کسب آگاهی بیشتر در زمینه‌ی توبه می‌توانید به کتاب قرآن و منابع دینی معتبر مراجعه فرمایید.

و درمانده می‌کند و باعث می‌شود نسبت به خودتان و دیگران خشم بگیرید. احساس گناه، شما را زمین گیر می‌کند و سبب می‌شود همان اشتباه را بارها و بارها تکرار کنید. بهتر است به جای احساس گناه، درهای قلبتان را بگشایید و از تاریکی بیرون بیایید؛ یعنی احساس مسئولیت را جایگزین آن کنید و درصدد جبران و اصلاح اشتباهاتی که در حق خود و دیگران انجام داده‌اید برآیید. احساس گناه باعث می‌شود خود را لایق عشق و لطف خداوند ندانید و در تاریکی بمانید و به آسیب زدن به خودتان و دیگران ادامه دهید. لطفاً احساس مسئولیت داشته باشید و در و پنجره‌های قلبتان را بگشایید و اجازه دهید نور الهی از هر روزه‌ای بر زندگی‌تان بتابد و وجودتان را نورانی گرداند. بزرگ‌ترین گناه ما این است که به جای خداوند تصمیم بگی‌ریم و خود را لایق عشق او ندانیم و به همین بهانه در تاریکی بمانیم و تا زنده‌ایم رفتار و اعمالمان نیز رنگ تاریکی به خود بگیرد. با احساس مسئولیت در قبال خویش و دیگران، از تاریکی بیرون بیاییم و در معرض نور الهی بایستیم و به خود و تمام انسان‌ها و همه‌ی مخلوقات خداوند عشق بورزیم و کارهای مثبت انجام دهیم و قدم‌های مثبت برداریم و اجازه دهیم تمام اعمال و رفتارمان رنگ و بوی نور و خدا را به خود بگیرد. خداوند برای نورانی شدن و آرام گرفتن قلبمان هر قدر که بخواهیم به ما فرصت خواهد داد. از همین لحظه، وارد شدن به سرزمین نور را آغاز کنیم. از همین لحظه، احساس مسئولیت را جایگزین احساس گناه نماییم.

تمام تعالیم مطرح‌شده در این کتاب، در جهت پرورش احساس مسئولیت شما در قبال خودتان و دیگران است. در واقع این کتاب تمرینی است برای این که خود و دیگران را ببخشیم و هر چه بیشتر خود را در معرض عشق و نور الهی قرار دهیم و بدین ترتیب قلباً احساس آرامش کنیم. یادمان باشد ما در مسند قضاوت نیستیم و از دیدگاه خداوند، همه‌ی مخلوقاتش عزیزند و به همه به یک چشم می‌نگرد و هیچ‌کس را بر دیگری

برتر نمی‌بیند. خوان نعمتش را برای همه گسترانده است و هر کس به اندازه‌ی **باور و ایمانی** که به عشق و رحمت خداوند دارد از این سفره برمی‌دارد. او نعمت‌هایش را از هیچ‌کس دریغ نمی‌کند. برای همه به اندازه‌ی کافی هست و نیازی نیست هر کس به سهم دیگری چشم بدوزد و یا بترسد. دیگران سهم او را ببرند و همین‌طور، نیازی نیست برای ساختن بهشت خود، جهنمی برای دیگران برپا کند. حتی آن کسی که در نظر ما شریرترین و گناه‌کارترین است، بر سفره‌ی خداوند جایی دارد و پروردگار همچون دیگر مخلوقاتش با عشق به او می‌نگرد. از چیز عجیبی سخن نمی‌گوییم. مگر غیرازاین است که در طول تاریخ بشر، پیامبران و مقدسین و انسان‌های وارسته که توانسته بودند «روح خداوندی» را که در درونشان دمیده^۱ شده بود درک کنند، با او که دوست بود و با او که دشمن نامیده می‌شد، به یک‌گونه رفتار^۲ می‌کردند و این همان وجه تمایز اصلی آن‌ها با سایر انسان‌ها بوده است؟ هیچ‌کس نمی‌داند بعد از مرگ چه تجربه‌ای خواهد داشت، اما همه می‌دانند که خداوند، عشق محض است.

فرقی ندارد در مورد تجربه‌ی زندگی پس از مرگ به چه چیزی معتقد داریم و در مورد فلسفه‌ی مرگ و زندگی چگونه می‌اندیشیم و چه چیزهایی را می‌دانیم یا نمی‌دانیم، مهم این است که هریک از ما از صمیم قلب خود می‌دانیم خداوند تا چه اندازه مهربان و سخاوتمند است و همه‌ی

۱. وَتَفَعَّلْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي

۲. نمونه‌ی بسیار بارز این گونه رفتارهای مهرآمیز و سرشار از سخاوت با دوست و دشمن، رفتارهای پیامبر اکرم (ص) و ائمه‌ی معصومین (علیهم السلام) است. پیامبر به عیادت زنی رفت که هر روز در کوچه بر سر او خاکستر می‌ریخت. حضرت علی (ع) از فرزندانش خواست تا پس از شهادت وی با قاتلش به عدل و انصاف رفتار نمایند. مثال‌هایی این چنین در زندگی پیامبر اکرم و ائمه معصومین، فراوان به چشم می‌خورد. برای کسب آگاهی بیشتر در این زمینه می‌توانید به منابع دینی معتبر مراجعه فرمایید.

انسان‌ها را در آغوش پرمهر خود حمایت می‌کند و از نظر او همیشه برای انسان‌ها فرصتی برای خوب زیستن هست.

کسانی که عشق را تجربه کرده‌اند می‌دانند وقتی کسی عاشق آن‌ها می‌شود و دوستشان دارد، در همان روزهای اولیه‌ی اوج احساسات عاشقانه آن‌گونه قلبشان روشن می‌گردد که تمام مشکلات را قابل حل می‌بینند و تمام اشتباهات را قابل جبران می‌یابند. احساس گناه و خشم و ناامیدی، رخت برمی‌بندد و احساس بخشش و مهربانی و امید در قلب می‌نشیند. احساس بی‌ارزش بودن و دوست‌نداشتنی بودن و حقارت، پنهان می‌گردد و حس ارزشمندی و دوست‌داشتنی بودن و بزرگی پیدا می‌شود. انگار جهنم پایان می‌یابد و دری از بهشت به روی انسان گشوده می‌شود. خداوند از ازل تا به ابد، بی‌این‌که برایمان شرط و شروطی تعیین کند عاشق ماست. حال که می‌دانیم معشوق خداوندیم، بیایید از این عشق ناب سرمست شویم تا قلب‌هایمان آرام گیرد. خود و دیگران را ببخشیم و در راه نور قدم بگذاریم زیرا که عشق خداوند، بی‌هیچ منتی، همیشه حامی و پشتیبان ماست. همه‌ی ما در عمق وجودمان و با تمام قلبمان می‌دانیم هرگونه که باشیم و هر اشتباهی که مرتکب شده باشیم، باز خداوند عاشقانه ما را دوست دارد و درهای رحمت و بخشش او به رویمان باز است و منتظر است تا راه خود را از بیراهه کج کرده و به آغوش او بازگردیم تا عشقش را نثارمان گرداند. عشق خداوند به انسان‌ها، بی‌قیدوشرط است. آن‌کس که در جهت رود شنا می‌کند به‌زودی آغوش دریا را لمس خواهد کرد و آن‌کس که خلاف جهت رود شنا می‌کند، علاوه بر این‌که بسیار خسته و نزار می‌گردد، آغوش دریا را نیز لمس نخواهد کرد؛ اما دریا همیشه منتظر اوست تا تغییر جهت داده و به آغوش او بازگردد.

هرگاه قلباً احساس آرامش می‌کنید، یعنی در جهت رود در حال شنا کردن هستید و روی شما به‌سوی خداوند است و به سمت آغوش او

در حرکت و هرگاه که ناآرام و بی‌قرارید، یعنی در خلاف جهت رود در حال شنا کردن هستید و احساس ناآرامی و بی‌قراری شما به علت دور شدن از آغوش خداوند است. می‌توانید به راحتی تغییر مسیر دهید و به سمت او بازگردید. خداوند، همواره پذیرای شماست، زیرا عشق او بی‌قید و شرط است.

به حس خود اعتماد کنید. احساس شما همیشه حقیقت را به شما می‌گوید. مهم نیست احساسات درست یا غلط باشد، احساس شما هر چه که باشد، چیزی است که شما حس می‌کنید و برایتان حقیقت دارد و از اعماق وجودتان سرچشمه می‌گیرد. اگر در مورد چیزی احساس خوبی ندارید هرگز طرف آن نروید، زیرا در این صورت، هم خودتان آسیب می‌بینید، هم به دیگران آسیب می‌رسانید. حتماً بارها برایتان پیش آمده که خواسته‌اید جایی بروید یا کاری انجام دهید و حس خوبی نداشته‌اید و در آخر، همه چیز خراب شده است. اگر حتی کوچک‌ترین رگه‌ای از تردید حس می‌کنید طرف آن چیز نروید. گاهی اوقات پیش می‌آید که یک حس ترس و دلهره یا نگرانی سطحی دارید، اما عمق وجودتان آرام است و می‌دانید با وجود این ترس و دلهره می‌توانید آن کار را انجام دهید (شنا کردن، رانندگی کردن، کتاب نوشتن، شروع کار دلخواهتان و ...) در این صورت اگر عمیقاً احساس کردید، «این دقیقاً همان کاری است که باید انجام دهم»، یقین بدانید که درست از کار در خواهد آمد. وقتی با اکراه به یک مهمانی می‌روید و حس خوبی ندارید، قطعاً در آن مهمانی چیزی پیش خواهد آمد که به شما خوش نخواهد گذشت و از این که به آنجا رفته‌اید پشیمان خواهید شد و به خود می‌گویید: «کاش به حسم اعتماد کرده بودم و نمی‌رفتم!» لطفاً این را حتماً امتحان کنید. از این پس، به حس‌تان خوب دقت کنید و ببینید دقیقاً چه می‌خواهید.

به ماجرای زیر توجه نمایید:

قرار بود برای انجام کاری در تاریخی معین به شهر دیگری بروم و قصد داشتم در آن شهر یکی از استادان مربوط به کارم را نیز در آن روز ملاقات کنم. روز سه‌شنبه با دفتر ایشان تماس گرفتم و برای شنبه‌ی هفته‌ی بعد تقاضای وقت ملاقات کردم. منشی دفتر گفت که روز شنبه وقت استاد پر است و برای پنج‌شنبه‌ی همین هفته می‌تواند به من وقت بدهد. با نارضایتی پذیرفتم، زیرا بسیار به دیدار ایشان تمایل داشتم، اما نه برای پنج‌شنبه، چون مجبور بودم تا روز شنبه، دو روز را بی‌کار در آن شهر بمانم. حس خوبی نداشتم و از آنجایی که دیگر می‌دانستم باید به احساسم اعتماد کنم تا همه چیز آن‌طور که می‌خواهم پیش برود، بنابراین احساساتم را بررسی کردم تا ببینم من واقعاً چه می‌خواهم. فهمیدم که من دقیقاً می‌خواهم استاد را ملاقات کنم، اما در روز شنبه، که بتوانم هر دو کار را در یک روز انجام دهم و به موقع برگردم. هیچ تردیدی در خواسته‌ام نداشتم و با اعتماد کامل می‌دانستم چه می‌خواهم، بنابراین فردای آن روز دوباره با دفتر ایشان تماس گرفتم. فکر می‌کنید چه اتفاقی افتاد؟ در کمال ناباوری، به‌جای منشی، خود استاد گوشی را برداشت. دلیلش هر چه بود، من به چیزی که می‌خواستم رسیدم. وقتی مشکلم را با ایشان مطرح کردم، برای روز شنبه به من وقت ملاقات دادند.

وقتی تکلیفتان با خودتان روشن شود، تکلیف دنیا هم با شما روشن می‌شود.

وقتی چیزی را با اعتماد کامل و با خیال راحت، بدون رگه‌ای از ترس یا تردید بخواهید، قطعاً برایتان رخ خواهد داد. هنگام خواستن هر چیزی به حستان توجه کنید، ببینید آیا با حستان راحت هستید و کاملاً احساس اطمینان دارید و با اعتماد کامل، آن را می‌خواهید؟ ببینید آیا خیالتان راحت است و تا عمق وجودتان از این خواسته آرام است؟ اگر این‌گونه است، یعنی تکلیفتان با خودتان روشن است، پس تکلیف دنیا هم با شما روشن خواهد

بود و قطعاً به‌زودی همان چیزی که عمیقاً و با اعتماد کامل می‌خواهید، اتفاق می‌افتد.

وقتی که در خواستن چیزی هزار نکند و اما و اگر وجود دارد، یعنی تکلیفتان با خودتان روشن نیست. اگر می‌خواهید چیزی برایتان اتفاق بیفتد، باید بدون ذره‌ای ترس و تردید و با اعتماد کامل روشن کنید که: «این دقیقاً همان چیزی است که می‌خواهم». یعنی دلایل خواستن آن چیز، بیش از دلایل نخواستن‌تان باشد.

ما هر لحظه در همان نقطه‌ای قرار داریم که پیش‌ازین خواسته‌ایم و اگر اکنون این نقطه را نمی‌خواهیم، به این دلیل است که خواسته‌هایمان عوض شده است و گرنه، اگر خوب فکر کنید می‌بینید جایی که اکنون هستید دقیقاً همان چیزی است که قبلاً خواسته‌اید. به‌رحال اعماق وجود ما بر شعور برتر کائنات پوشیده نیست و همان خواهد شد که ما عمیقاً می‌خواهیم، اما بهتر این است که برای تسریع در رسیدن به آنچه می‌خواهیم و یا حداقل، آرام شدن درونمان، تکلیفمان با خودمان روشن شود تا تکلیف دنیا هم زودتر با ما روشن گردد. در این کتاب به شما می‌آموزم که چگونه احساسات‌تان را بررسی کرده و تکلیفتان را با خودتان روشن کنید.

به ماجرای زیر توجه نمایید: خانم جوانی چند سالی از ازدواجش می‌گذرد، اما صاحب فرزند نمی‌شود و از این موضوع بسیار اظهار ناراحتی می‌کند و می‌گوید: «من و همسر هر کودکی را می‌بینیم با حسرت به او نگاه می‌کنیم. همه‌ی راه‌های ممکن را رفته‌ایم، اما نمی‌دانم چرا صاحب فرزند نمی‌شویم. خداوند ما را فراموش کرده و به دعا و گریه و زاری ما پاسخ نمی‌دهد.» به نظر شما حقیقت چیست؟

حقیقت این است که آن‌ها فرزند نمی‌خواهند. شاید آرامش دونه‌ری ایشان را به هم می‌زند یا شاید مسئولیت‌های زیادی را برای آن‌ها به همراه می‌آورد که احساس می‌کنند از عهده‌اش بر نمی‌آیند. شاید اصلاً یکدیگر را دوست ندارند و آن‌قدر به فاصله و جدایی از یکدیگر فکر می‌کنند که هر یک

از آن‌ها عمیقاً نمی‌خواهد از دیگری فرزندی داشته باشد. شاید به دلایل دیگری که خودشان می‌دانند، از داشتن فرزند واهمه دارند؛ یعنی بین خواستن و نخواستن فرزند، کفه‌ی ترازو به سمت نخواستن، سنگین‌تر است و چون آن‌ها از اعماق وجود خویش آگاهی ندارند و تکلیفشان با خودشان روشن نیست، این‌همه رنج می‌کشند. اکنون این خانم جوان، از اعماق وجود خویش آگاه است و می‌داند که او و همسرش فعلاً فرزندی نمی‌خواهند. دیگر خود را با گریه و زاری بیهوده عذاب نمی‌دهد و نمی‌گوید که خداوند او را از یاد برده است. می‌داند هر چه که هست از درون خودش برمی‌خیزد. روزی که با اعتماد کامل و با خیال راحت، بدون هیچ ترس و تردیدی خواهان فرزند باشند، قطعاً فرزند خواهد آمد.

یادتان باشد دیگران در آنچه برای شما اتفاق می‌افتد تنها نقش یک وسیله را بازی می‌کنند. قانون طبیعت این است که برای هر کسی آنچه در اعماق وجودش می‌خواهد اتفاق می‌افتد و دیگران برای رسیدن او به خواسته‌هایش در زندگی او ظاهر می‌شوند، مأموریتشان را انجام می‌دهند و می‌روند، همین! ما آن‌ها را برای رسیدن به خواسته‌هایمان جذب کرده‌ایم، هرگاه که آن‌ها را نخواهیم می‌روند. اگر شما چیزی را عمیقاً و بدون هیچ تردیدی بخواهید، هیچ‌کس نمی‌تواند مانع رسیدن شما به خواسته‌تان شود. اگر چیزی توانست مانع شما بشود، بدانید که شما آن چیز را نخواسته‌اید و آن مانع را شما جذب کرده‌اید. اگر چیزی را عمیقاً بخواهید، همان شخص یا اتفاقی که شما آن را سد راه خود می‌دانید و سنگ پیش پای خود تلقی می‌کنید، در واقع راهگشای شما برای رسیدن به خواسته‌تان است و شما با گذشت زمان از آن آگاهی می‌یابید. اگر چیزی را نخواهید و تمام دنیا آن را برایتان بخواهد، قطعاً اتفاق نخواهد افتاد. این قانون طبیعت است.

به ماجرای زیر توجه نمایید: خانم جوانی در یکی از قسمت‌های اداره‌ای به‌صورت موقت مشغول کار است. چند سال است که عقد قرارداد رسمی او با این اداره به دلایل مختلف به تعویق می‌افتد. باوجود پادرمیانی مقامات

بالای این اداره، بازهم امضای این قرارداد به مشکل برمی‌خورد. به قول خودش: «برای این کار، تمام دنیا به معنای واقعی پارتی من شد، اما درست نشد که نشد!» از این موضوع بسیار ناراحت و دچار استرس و اضطراب شدید گشته است. به دلیل پیشینه‌ی کاری خوبی که دارد قرارداد او، نه در واحد خودش که در قسمت دیگری از اداره پذیرفته می‌شود، اما در آن قسمت هم باوجود تمام توافقاتی که به‌عمل آمده، یکی از مدیران مانع کار او می‌شود و زیر قرارداد او را امضا نمی‌کند و او مجبور است باوجود نارضایتی، هنوز در همان قسمت قبلی کار کند. به نظر شما حقیقت چیست؟

حقیقت این است که او از روز اولی که در این قسمت مشغول کار می‌شود شاهد زد و بندها و حق‌کشی‌های زیادی از جانب کارکنان این قسمت است. همین امر باعث شده که او برای جلوگیری از چنین خطاهایی در کارش، مدام در حال جنگیدن با همکاران و مدیران بالادست خود باشد و اکثر اوقات هم کاری از پیش نمی‌برد. این مسئله باعث نارضایتی عمیق او از این کار شده است، طوری که صبح‌ها به‌زور از خواب برمی‌خیزد و با اکراه به محل کارش می‌رود. در واقع، عمیقاً کار در این قسمت را نمی‌خواهد، به همین خاطر هیچ‌یک از کسانی که می‌خواهند در جهت عقد قرارداد او قدمی بردارند، باوجود تلاش بسیار، موفق نمی‌شوند. به نظر شما چرا در قسمت دیگر اداره، یکی از مدیران زیر قرارداد او را امضا نمی‌کند؟ حقیقت چیست؟

شرایطی که او در آن قرار گرفته این است که هنوز در محل کار قدیمی‌اش است و ورودش به محل کار جدید هم با مشکل مواجه شده؛ یعنی نمی‌تواند به محل کار جدیدش برود. به او می‌گویم که خودش می‌خواهد در این شرایط باشد و آن مدیر زمانی قراردادش را امضا می‌کند، که او بخواهد. دیگر این که آن مدیر فقط در حال انجام مأموریتش در زندگی او و در جهت خواسته‌ی اوست. وی حقیقت را می‌پذیرد و اعتراف می‌کند که از محل کار قبلی‌اش مطالبات زیادی دارد که هنوز وصول نکرده و ممکن است با رفتنش، حقوق او را ندهند، بنابراین تا زمان احقاق

حقوق عقب‌افتاده‌اش باید در آنجا بماند. وقتی به این موضوع آگاه می‌گردد که همه چیز طبق خواسته‌ی خود او پیش رفته است، تصمیم می‌گیرد به محل کار جدید برود. فردای آن روز در منزل می‌ماند و دیگر به محل کار قدیمی‌اش نمی‌رود. بعد از ظهر همان روز به او خبر می‌دهند مدیری که مانع کارش می‌شد، قراردادش را امضا کرده است و او می‌تواند تا چند روز آینده در محل جدید مشغول کار شود. اکنون او با آگاهی‌هایی که دارد می‌داند همه چیز به خواست خودش بستگی دارد و دیگران در زندگی او فقط به خواست وی مأموریتشان را انجام می‌دهند و می‌روند.

هر سنگی به خواست شما پیش پایتان است. تکلیفتان را با خودتان روشن کنید تا سنگ‌ها برداشته شوند. اگر شما چیزی را عمیقاً بخواهید، همان کسانی که شما آن‌ها را موانع بزرگی در رسیدن به خواسته‌هایتان می‌دانید و گمان می‌کنید کارهایشان به ضرر شماست، در واقع جاده صاف‌کن شما برای رسیدن به آنچه می‌خواهید هستند.

به ماجرای زیر توجه نمایید: زن و شوهری پس از مدت‌ها دعوا و کشمکش تصمیم به جدایی می‌گیرند و قرار می‌شود به دادگاه بروند و توافقی از هم جدا شوند. روزی که برای جدایی توافقی می‌روند، یکی از اقوام را بیرون از دادگاه می‌بینند و او مانع ورود آن‌ها به دادگاه می‌شود و با اصرار از ایشان می‌خواهد که به منزل او بروند و بیشتر در مورد این مسئله باهم صحبت کنند، شاید بتوانند دوباره باهم زندگی کنند. زن، اظهار ناراحتی می‌کرد که: «اگر آن مرد سر نرسیده بود، ما به دادگاه رفته و طلاق گرفته بودیم و همه چیز تمام شده بود.» و مرتب تکرار می‌کرد که: «کاش آن مرد نیامده بود!»

به او می‌گویم: «آن مرد آنجا بود، چون شما خواستید که آنجا باشد. شما هیچ‌کدام عمیقاً نمی‌خواستید از هم جدا شوید، بنابراین آن مرد را آنجا کشاندید تا مانع از جدایی شما شود. آن مرد، فقط مأموریت خویش را برای کمک به شما در جهت رسیدن به خواسته‌تان انجام داد و باید از او

سپاسگزار باشید.» او این حقیقت را کاملاً می‌پذیرد و اعتراف می‌کند که عمیقاً نمی‌خواهد از همسرش جدا شود.

به ماجرای دیگری توجه نمایید: خانم و آقای جوانی در شرف ازدواج هستند که بین آن‌ها اختلافاتی پیش می‌آید و باعث می‌شود ازدواج آن‌ها به هم بخورد. آن‌دو، خانواده‌ها را مقصر این اتفاق می‌دانند و می‌گویند بسیار همدیگر را دوست داشتند، اما دیگران باعث جدایی آن‌ها شدند. حقیقت این است که مدت زیادی بود که عمیقاً از یکدیگر ناراضی بودند و مشکلات زیادی بین آن‌ها به وجود آمده بود که فقط خودشان از آن آگاهی داشتند. کم‌کم هر دو ساکت و خاموش، در درونشان به این نتیجه رسیدند که به درد هم نمی‌خورند، اما هر دو سکوت اختیار کرده بودند و شجاعت بیان آن را نداشتند. در درونشان بین خواستن و نخواستن یکدیگر، کفه‌ی ترازو به سمت نخواستن سنگینی می‌کرد، بنابراین اتفاقاتی را جذب کردند تا به آنچه عمیقاً در درونشان می‌خواستند برسند و دیگران هم فقط مأموریتشان را در جهت تحقق خواسته‌ی آن‌ها به انجام رساندند. اکنون پس از سال‌ها، هر دو این حقیقت را به خوبی می‌دانند که عمیقاً یکدیگر را نمی‌خواستند.

شرایطی را که در آن قرار گرفته‌اید نگاه کنید. تمام اتفاق‌هایی که برایتان افتاده، جهت به وجود آوردن این شرایط بوده است. فرض کنید شما بیمار شده‌اید، به سر کارتان نمی‌روید، در خانه می‌مانید، استراحت می‌کنید، کارهایی را که قبلاً مجبور به انجامش بودید انجام نمی‌دهید، حرف نمی‌زنید، غذا نمی‌خورید، دیگران بیشتر به شما توجه می‌کنند و از جانب آن‌ها محبت می‌ستانید... بقیه را خودتان بگویید. با نگاهی به این شرایطی که در آن قرار گرفته‌اید، کاملاً معلوم می‌شود برای چه بیمار شده‌اید.

اگر می‌خواهید دلایل هر اتفاقی را در زندگی‌تان بدانید، به شرایطی که آن اتفاق برایتان ایجاد کرده نگاه کنید. این شرایط، همان دلایلی هستند که به خاطر آن این اتفاق را جذب کرده‌اید. هر کس در هر شرایطی که قرار

دارد، خودش آن را می‌خواهد و جالب این که آدم‌ها از اعماق وجود خویش آگاهی ندارند و از شرایطی که در آن قرار گرفته‌اند گله می‌کنند.

به ماجرای زیر توجه نمایید: خانم جوانی به دلیل مشغله‌ی کاری و خستگی زیاد و دلایل دیگری که خودش از آن‌ها باخبر است، دوست ندارد مهمان به خانه‌اش برود، ولی مدام از این که خانواده‌اش به‌ندرت به او سر می‌زنند شکایت دارد. حقیقت این است که با نگاه ساده‌ای به شرایطی که در آن قرار گرفته است یعنی؛ نرفتن مهمان به خانه‌ی او، به‌زحمت نیفتادن و مجبور نبودن به پذیرایی از آن‌ها، صرفه‌جویی در خرج و مخارج و چندین مزیت دیگر که خودش از آن‌ها باخبر است، کاملاً مشخص است که خواست قلبی او چیست و چه چیز را عمیقاً می‌خواهد. او قطعاً «مهمان داشتن» را دوست ندارد.

به ماجرای دیگری توجه نمایید: مرد جوانی بی‌کار است و مدام از بی‌کاری‌اش شکایت می‌کند. او به علت بی‌کاری، تمام وقتش را به تمرین موسیقی می‌گذراند. به نظر شما در این مقطع از زندگی‌اش او واقعاً چه می‌خواهد؟ بله، درست می‌گویید. شرایطی که در آن قرار دارد، به‌طور واضح نشان می‌دهد چه می‌خواهد. او عمیقاً می‌خواهد هیچ کاری انجام ندهد و فقط به تمرین موسیقی بپردازد.

به این ماجرا نیز توجه نمایید: کودک چهارساله‌ای را برای اولین بار به مهدکودک می‌فرستند. پس از گذشت چند روز، کودک به‌شدت بیمار می‌شود و مدت بیماری‌اش بسیار طولانی می‌گردد. با نگاه به شرایطی که کودک با این بیماری در آن قرار می‌گیرد، یعنی: «نرفتن به مهدکودک» کاملاً می‌توان فهمید چرا کودک بیمار است. او نمی‌خواهد به مهدکودک برود. وقتی مادر، این حقیقت را می‌فهمد و به کودک می‌گوید که دیگر مجبور نیست به مهد برود، او بهبود می‌یابد. البته، همیشه هم راهکار این نیست که اگر کودکان از رفتن به مهدکودک یا مدرسه ناراحت بود، به‌سرعت تصمیم بگیرید او را به مهد یا مدرسه نفرستید، بلکه بهتر این است

که با کمک یک مشاور، ریشه‌ی عدم علاقه‌ی کودک را یافته و مشکل را حل کنید.

نصیحت کردن، بیهوده‌ترین کاری است که در حق کسی می‌توانید انجام دهید، زیرا درنهایت، آنچه در اعماق وجودش هست برایش اتفاق می‌افتد و دخالت کردن یا نکردن ما فرقی به حال او ندارد. وقتی کسی به پیشنهاد یا نصیحت ما عمل می‌کند یقین بدانید درجایی از اعماق وجودش، خودش به این حرف‌ها اعتقاد داشته و می‌خواسته به همان شکل عمل کند و ربطی به خواستن یا نخواستن ما ندارد. وقتی کسی از شما می‌پرسد: «به نظر تو من چه کار کنم؟» مطمئن باشید دست‌آخر، کاری را انجام می‌دهد که خودش می‌خواهد. پس شما بیخودی خودتان را خسته نکنید و انرژی‌تان را هدر ندهید!

گاهی اوقات، کسانی نزد من می‌آمدند و از من در مورد راهکار مشکلاتشان می‌پرسیدند و من ساعت‌ها برای شنیدن حرف‌هایشان وقت می‌گذاشتم و روش‌های عملکرد صحیح در روابط و در زندگی شخصی را برایشان تشریح می‌کردم و از آن‌ها می‌خواستم برای این که زندگی موفقی داشته باشند، حتماً به این راهکارها عمل نمایند و در آخر می‌دیدم که فقط به آنچه در اعماق وجود خودشان است عمل می‌کنند و گفتن یا نگفتن من، تأثیری به حال آن‌ها ندارد؛ مثلاً از من پرسیده می‌شد: «به نظر شما به فلانی زنگ بزنم؟» و صلاحدید من این بود که این کار را نکنند و دلایلش را هم به او می‌گفتم، اما بعد می‌دیدم که با او تماس گرفته است. چنین تجربه‌هایی باعث شده تا اکنون، اگر کسی از من راهکار می‌خواهد فقط سکوت کنم و بگویم آن کاری را بکنند که فکر می‌کنند درست است. من در کلاس‌های آموزشی‌ام و همچنین در این کتاب، تعالیمی را مطرح می‌کنم و دغدغه‌ای از این بابت ندارم که شنوندگان یا خوانندگان به این تعالیم عمل می‌کنند یا نه، زیرا خوب می‌دانم که آدم‌ها دست‌آخر به آنچه در اعماق وجودشان است عمل می‌کنند. شاید جایی در اعماق وجودتان به این تعالیم معتقد باشید و

این گونه، من در جهت بیدار کردن آنچه در عمق وجود شما هست و از آن آگاه نیستید، سهم کوچکی دارم و از این بابت بسیار خرسندم.

حس شما دقیقاً به شما می گوید چه کار کنید. وقتی حستان به شما می گوید کاری را نکنید یا حرفی را نزنید، حتماً به آن حس اعتماد کنید، زیرا احساس شما از اعماق وجودتان ریشه می گیرد و توجه نکردن به احساس، بسیار آسیب زننده است. فرض کنید در جایی هستید و می خواهید حرفی را بزنید، اما در احساس شما رگه ای از ترس یا تردید وجود دارد، احساسی از عدم اطمینان. حس می کنید نباید این حرف را بزنید. شما به حستان توجه نمی کنید و سخن را به زبان می آورید و قطعاً خواهید دید که این کار شما نتایج خوبی به دنبال نخواهد داشت. خواهید دید که دیگران با زبانشان و یا حتی نگاه و رفتارشان، عکس العملی به حرف های شما نشان خواهند داد که قطعاً برای شما خوشایند نیست و سبب پشیمانی شما می شود. در این اتفاق، شما هم به خود آسیب رساندید و هم به دیگران.

فرض کنید می خواهید به جایی بروید، اما احساس درونی تان این اجازه را به شما نمی دهد؛ به نظر من با رفتن به آنجا پشیمان خواهید شد.

به ماجرای زیر توجه نمایید: خانمی معلم مدرسه است. او با مدیرش به مشکل برخورد کرده است. یکی از روزهای تابستان است و او باید برای انجام کاری به مدرسه برود، اما حس خوبی ندارد. احساس می کند دلش نمی خواهد امروز به مدرسه برود. با وجودی که آگاهی دارد که باید به احساساتش گوش کند، ولی حسش را نادیده گرفته و به مدرسه می رود. در آنجا با برخورد بد مدیر روبه رو می شود و حسابی احوالش به هم می ریزد. در این برخورد، قطعاً احوال مدیر نیز به هم ریخته است. می بینید که در این اتفاق، او هم آسیب دید و هم آسیب رساند. این را بدانید که همیشه آسیب، دوطرفه است.

شما به خاطر حمایت از خود و جلوگیری از آسیب رسیدن به خودتان هم که شده، به حستان اعتماد کنید.

لطفاً اجازه دهید دیگران آن‌گونه که احساس راحتی می‌کنند زندگی کنند. اگر به چیزی معتقدند، حتماً با آن احساس راحتی می‌کنند، پس هرگز سعی نکنید دیگران را به آنچه خودتان می‌خواهید متقاعد سازید.

برای فهمیدن درست و غلط زندگی‌تان لازم نیست که مدام از این‌وآن پرس‌وجو کنید. به حس خود رجوع کنید. جواب دقیق را از قلبتان بگیرید. اگر دلتان نمی‌خواهد ورزش کنید، این کار را نکنید، زیرا احساس شما از عمق وجود شما خبر می‌دهد. اگر دوست نداشته باشید ورزش کنید و به توصیه‌ی دیگران بخواهید این کار را انجام دهید، مدت کوتاهی ورزش می‌کنید و سپس به هر بهانه‌ای که شده آن را رها می‌کنید، زیرا آنچه در اعماق وجود شما قرار دارد اتفاق می‌افتد.

حتماً برایتان پیش آمده که بارها کسی را نصیحت کرده یا از وی گله کرده‌اید و یا از دستش عصبانی شده‌اید و از او خواسته‌اید که رفتارش را در مقابل شما تغییر دهد و او برای مدت کوتاهی رفتارش تغییر کرده و پس از آن دوباره به همان رفتار سابق خویش بازگشته است. دلیلش این است که تغییراتش سطحی بوده و در عمق وجودش چیز دیگری می‌گذرد. شما نمی‌توانید در خواسته‌ی دیگران و در آنچه در اعماق وجودشان می‌گذرد دست ببرید. هرقدر هم تلاش کنید بی‌فایده است. تغییرات آدم‌ها باید در عمیق‌ترین لایه‌های وجودشان صورت گیرد تا بتواند در زندگی آن‌ها تأثیرگذار باشد. حتی خود شما بارها برایتان پیش آمده که درباره‌ی روش‌های ارتباط مؤثر با دیگران چیزهایی را آموخته‌اید و فقط برای مدت کوتاهی به آن عمل کرده‌اید. پس از مدتی احساس کرده‌اید عمل کردن به این روش‌ها برایتان غیرممکن است. می‌دانید چرا؟ چون در اعماق وجود شما چیز دیگری می‌گذرد و علایق و خواسته‌های واقعی شما چیز دیگری است. ولی این را بدانید تا زمانی که روش‌های ما همان روش‌های قدیمی است، عکس‌العمل‌های دیگران هم به رفتار ما دقیقاً به همان شکل گذشته است. اگر فکر می‌کنید رفتار شما می‌تواند دست‌نخورده بماند و رفتار دیگران

قابل تغییر است، سخت در اشتباهید. وقتی عوض شدن و تغییر رفتار و روش زندگی خودمان تا این حد به نظرمان سخت می‌آید چرا باید گمان کنیم برای دیگران تغییر کردن آسان است؟

به ماجرای زیر توجه نمایید: خانم جوانی دارای «شخصیت قربانی» است. از مظلوم‌نمایی و احساس بدبختی کردن و دادن احساس گناه به دیگران، لذت می‌برد. گمان می‌کند که خودش یک فرشته و همسرش یک هیولا است. مدام نزد دیگران از دست همسرش می‌نالند و از این که مورد ظلم او واقع شده است شکایت می‌کند، طوری که هم خانواده‌ی خودش و هم خانواده‌ی همسرش را کلافه کرده است. کسانی که از بیرون به زندگی آن‌ها نگاه می‌کنند، علاوه بر دیدن اشکالات همسر وی، ایرادهای زیادی را هم در رفتار او می‌بینند که خود او قادر به دیدن آن‌ها نیست. از من تقاضای کمک می‌کند. به او می‌گویم اشکال کارش کجاست و از او می‌خواهم به‌جای این که به فکر تغییر همسرش باشد و مدام نزد دیگران از وی شکایت کند و به بدگویی بپردازد و این‌گونه یک شخصیت سطح پایین از خود به نمایش بگذارد، روش و رفتار خود را در مقابل همسرش تغییر دهد. به وی تأکید می‌کنم که تلاش برای تغییر دیگران بی‌فایده است و آن‌ها دست‌آخر به آنچه فکر می‌کنند درست است عمل می‌کنند، پس خودش را بیهوده خسته نکند. چند روزی را به توصیه‌هایم عمل می‌کند، اما می‌بیند که خیلی سخت است و چنین تغییر رفتاری برایش غیرممکن است، بنابراین ترجیحاً به این نتیجه می‌رسد که رفتار خودش کاملاً درست است و نیازی به تغییر ندارد، این همسر اوست که باید تغییر کند؛ و در آخر می‌گوید، نمی‌خواهد بیش از این نقش بازی کند. حقیقت این است که آنچه در اعماق وجودش می‌گذرد چیز دیگری است. در اعماق وجود او، «شخصیت قربانی» به قوت خود باقی است و عمیقاً نمی‌خواهد رابطه‌ی مسالمت‌آمیزی با همسرش داشته باشد، بنابراین به‌سادگی، آنچه در اعماق وجودش می‌خواهد اتفاق می‌افتد و به‌زودی

همه چیز به شکل گذشته برمی‌گردد و او بدون این که بداند، از اعماق وجودش نفس راحتی می‌کشد.»

می‌بینید که نصیحت کردن دیگران تا چه حد بیهوده است، زیرا تغییر دادن آنچه که دیگران در اعماق وجودشان به آن معتقدند کار ساده‌ای نیست و در آخر به آنچه در عمق وجود آن‌ها می‌گذرد عمل می‌کنند، بنابراین اجازه دهید دیگران آن‌گونه که حس خوبی دارند و فکر می‌کنند درست است، زندگی کنند و در عوض، انرژی خود را صرف بهبود زندگی خودتان کنید. دیگران پیشنهاد شما را اگر در راستای خواسته‌ی خودشان باشد به‌عنوان یک پیشنهاد خوب می‌پذیرند و آنگاه گمان می‌کنید به توصیه‌ی شما عمل کرده‌اند، در صورتی که آن‌ها فقط به توصیه‌ی خودشان عمل کرده‌اند. اگر پیشنهاد شما خلاف آنچه در اعماق وجودشان می‌گذشت بود، قطعاً توجهی به آن نمی‌کردند.

اکثر آدم‌ها دانش تشخیص رفتار درست و اشتباه را ندارند و فقط بر اساس تجربه‌های شخصی خود و آنچه در درونشان می‌گذرد درباره‌ی رفتار دیگران قضاوت می‌کنند.

راه حل این است که اگر آن‌ها کسانی هستند که می‌شود از ایشان دوری کرد، دوری کنید و اگر کسانی هستند که مجبور به زندگی با آن‌ها هستید و نمی‌شود از آن‌ها فاصله گرفت، می‌توانید آگاهانه موضع و رفتار خود را در برابر آن‌ها تغییر دهید تا هم خود و هم آن‌ها را از آسیب حفظ نمایید.

اگر روش درست و مطمئنی را نمی‌دانید، اگر روشی قابل اعتماد که حستان به شما بگوید «این دقیقاً همان کاری است که باید انجام دهم» سراغ ندارید، فقط سکوت کنید. این‌گونه نتیجه‌ی بهتری می‌گیرید.

وقتی عمیقاً باور کنیم برای هرکسی آنچه در عمق وجودش می‌خواهد، رخ می‌دهد و دست‌وپا زدن ما بیهوده است و یقین داشته باشیم هرکسی در کاروان انسانیت مسیر خودش را دارد و نیازی نیست ما مدام نگران مسیر و

راه و روش دیگران باشیم، و بدانیم که همه به‌سوی نور^۱ و عشق خالص در حرکتیم، دیگر خیالمان از بابت همه راحت می‌شود و می‌دانیم که برای هیچ‌کس، هیچ اتفاقی نمی‌افتد و از همه محافظت می‌شود. اگر اتفاقی هم برایشان رخ می‌دهد، در جهت تحقق خواسته‌هایشان است. اکنون دیگر آرام می‌گیریم و از جنگیدن باز می‌ایستیم و از تمام انسان‌هایی که تا این لحظه، در مسیر حرکت به‌گونه‌ای همسفر ما بوده‌اند و مأموریتشان را در قبال ما و در جهت تحقق خواسته‌های ما به انجام رسانده‌اند، قلباً سپاسگزاریم.

اگر می‌خواهید خودتان را خوب بشناسید و بدانید واقعاً در اعماق وجودتان چه می‌گذرد، به حرف‌هایی که دیگران به شما می‌گویند خوب دقت کنید. وقتی حرفی را مطابق میل شما می‌گویند، راحت آن را می‌پذیرید؛ که البته بحث ما در این مورد نیست. بحث ما در مورد حرف‌هایی است که مخالف میل شما گفته می‌شود و روی شما تأثیر منفی می‌گذارد. اگر به درون خود بروید، خواهید دید که آن حرف، دقیقاً همان چیزی است که واقعاً در درون شما می‌گذرد.

به ماجرای زیر توجه نمایید: خانمی با ناراحتی می‌گوید: «یکی از همکارانم به من گفته: "راستی تو هم چاق شدی." من واقعاً چاق شدم؟ کجای من چاق است؟ خودش یک عالم اضافه‌وزن دارد، به من می‌گوید چاق شدی.» در واقع، این خانم مدتی است که فکر می‌کند کمی اضافه‌وزن پیدا کرده و از این بابت ناراحت است. حرفی که همکارش به او گفته، دقیقاً همان چیزی است که در درون او می‌گذرد و همان احساسی است که او نسبت به خودش دارد.

به ماجرای دیگری توجه نمایید: دختر نوجوانی مدام از این مطلب شکایت می‌کند که پدر و مادرش بسیار به او سخت می‌گیرند و از فشاری که به او می‌آورند به ستوه آمده است. دوست دارد با دوستانش رفت‌وآمد داشته

۱. دردعای جوشن کبیر، از خالق هستی با لفظ «نور» یاد شده است، «یا نور کُلَّ نور»

باشد و به منزل یکدیگر بروند، اما والدینش به او اجازه‌ی این کار را نمی‌دهند. آن‌ها مرتب به او تذکر می‌دهند که چرا به جای این که وقتش را به درس و مطالعه و کارهای مفید بگذرانند، آن را بیهوده تلف می‌کند.

حقیقت این است که او از نظر مالی خود را در حد دوستانش نمی‌بیند و به دلیل احساس حقارتی که به خاطر وضع مالی‌اش دارد، دوست ندارد به منزل دوستانش برود یا آن‌ها به منزل او بیایند. همان‌طور که می‌دانیم دیگران فقط مأموریتشان را در زندگی ما به انجام می‌رسانند؛ همان مأموریتی که ما در جهت رسیدن به خواسته‌هایمان از آن‌ها می‌خواهیم، بدون این که آگاه باشیم. تذکراتی که پدر و مادرش درباره‌ی درس خواندن، به او می‌دهند در واقع تذکراتی است که او در درونش به خودش می‌گوید و آن‌ها تنها درون او را برایش منعکس می‌کنند. به او می‌گویم اگر می‌خواهد بداند در درونش چه می‌گذرد و در چه مواردی به خود سخت‌گیری می‌کند، به رفتار و حرف‌های پدر و مادرش توجه کند؛ آن‌ها درونش را برایش بازگو می‌کنند. در واقع، کلمه به کلمه‌ی آنچه را دیگران به ما می‌گویند، همان چیزی است که ما در درونمان به خودمان می‌گوییم. روزی که ما دست از سر خودمان برداریم، دنیا هم دست از سر ما برمی‌دارد.

به این ماجرا نیز توجه نمایید: خانم جوانی در دوره‌های آموزشی «آرامش درون» شرکت کرده است. پدرش مدام او را سرزنش کرده و می‌گوید بهتر است به جای وقت تلف کردن در این گونه دوره‌ها، به کلاس آموزشی مفیدی برود که برایش نان و آب داشته باشد و مدام تأکید می‌کند که این چیزها برای او نان و آب نمی‌شود. این خانم جوان همواره از این موضوع شکایت دارد و بر سر این مسئله با پدرش می‌جنگد. حقیقت این است که پدرش دقیقاً چیزی را می‌گوید که او مدام در درونش به خودش می‌گوید. او در اعماق وجودش احساس می‌کند وقت گذاشتن برای به آرامش رسیدن، تلف کردن وقت است و او باید وقتش را برای کار نان و آب‌دارتری بگذارد، به همین خاطر

فصل چهارم: یک حقیقت ساده / ۱۳۳

در کلاس‌های آرامش، همیشه آخرین نفری است که به کلاس وارد می‌شود و همیشه هم دیر می‌رسد.

ما به خاطر این که ثابت کنیم استقلال داریم و برای عصیان در برابر قدرت و ایستادن در برابر فشار دیگران و محافظت از خود و برای اثبات این که کسی نمی‌تواند به ما زور بگوید و برایمان تعیین تکلیف کند، در برابر حقایقی که دیگران درباره‌ی ما فاش می‌کنند مقاومت می‌کنیم. وقتی آن‌ها دقیقاً چیزی را که در درونمان می‌گذرد به ما تذکر می‌دهند و یادآوری می‌کنند، در برابرشان موضع می‌گیریم و احساس می‌کنیم به حریم‌مان تجاوز شده است، درحالی که اگر کمی آگاهانه‌تر به حرف‌های دیگران توجه کنیم، خواهیم دید تذکرات آن‌ها همان تذکراتی است که ما در درونمان به خود می‌دهیم.

به ماجرای زیر توجه نمایید: مرد جوانی مدام از این مطلب شکایت دارد که همسرش بسیار به او غر می‌زند و می‌گوید که پول‌هایش را درست خرج کند و به فکر آینده‌ی خود و خانواده‌اش باشد، راه‌هایی که او برای خرج کردن پول‌هایش انتخاب می‌کند فقط هدر دادن سرمایه است و برای وی سودی ندارد. حقیقت این است که این جملات، دقیقاً جملاتی است که او در درون به خودش می‌گوید و حسی است که خودش درباره‌ی خرج کردن پول و هدر دادن سرمایه‌اش دارد. منتها وقتی این حقایق را از زبان همسرش می‌شنود، طبق عادت همیشگی، برای محافظت از خود در برابر قدرت دیگران و زیر سلطه‌ی آن‌ها نرفتن، در ماندن بر موضع خود لجاجت می‌کند و همواره بر سر این مسئله با همسرش می‌جنگد و زندگی آن‌ها ناآرام است. وقتی دیگران با شیرینی یا تلخی جملاتی را به ما گوشزد می‌کنند و تذکراتی به ما می‌دهند و یا در بعضی مسائل سخت‌گیری می‌کنند، لحظه‌ای، تنها لحظه‌ای، سکوت کنید و به درون بروید تا حقیقت را ببینید، تا بدانید حسی را که نسبت به خودتان و زندگی‌تان دارید، دیگران برایتان بازگو می‌کنند. وقتی لباسی را می‌پوشید یا کاری می‌کنید یا حرفی می‌زنید که

احساس می‌کنید مناسب شخصیت شما نیست و اشتباه کرده‌اید، به بازخورد دیگران دقت کنید؛ خواهید دید دقیقاً همان را به شما باز می‌تابانند. آن‌ها با کلامشان یا حتی سکوت و نگاه سنگینشان به شما نشان می‌دهند که دقیقاً چه احساسی نسبت به خودتان و کارتان دارید. ممکن است حتی خودتان در درون به این نتیجه رسیده باشید که نظرتان اشتباه است و باید کمتر به خودتان سخت‌گیری کنید و خود را کمی راحت بگذارید، ولی به‌هرحال تذکراتی که در درون به خود می‌دهید ناشی از ترس‌ها و تردیدها و باورهای عمیق شماست که شاید به اغلب آن‌ها آگاهی ندارید. با دقت کردن به آنچه دیگران به شما می‌گویند، حداقل می‌توانید به درون خود پی ببرید و بدانید اشکال کار کجاست.

به ماجرای زیر توجه نمایید: مرد جوانی از دست همسایه‌اش شکایت دارد و می‌گوید در کارهایش دخالت می‌کند. هرگاه همسایه، او را در کوچه می‌بیند به او می‌گوید لباسی که می‌پوشد مناسب شخصیت او نیست و بهتر است لباس مناسب‌تری بپوشد. حقیقت این است که این مرد جوان خودش حس خوبی در مورد لباسش ندارد و احساس می‌کند مناسب نیست و باید لباس مناسب‌تری بپوشد، بنابراین چیزی را که او حس می‌کند، دیگران دقیقاً برایش بازگو می‌کنند. این مرد جوان یا باید لباسی را که فکر می‌کند مناسب است بپوشد، یا دست از سر خود بردارد تا دیگران هم دست از سر او بردارند.

از این پس، به‌جای این که مرتب به رفتار دیگران خرده بگیریم و از آن‌ها شکایت کنیم و در برابر کلام و اعمال و رفتارشان موضعی خصمانه اتخاذ نماییم، بهتر است لحظه‌ای سکوت کرده و از هر کلام و رفتارشان همچون مروارید گران‌بهای برای شناختن آنچه واقعاً در اعماق وجودمان می‌گذرد و آنچه عمیقاً حس می‌کنیم، بهره بگیریم.

وقتی که از چیزی می‌ترسید و حس می‌کنید دارید کار خطرناکی انجام می‌دهید، دیگران مدام به شما می‌گویند: «مواظب باش و احتیاط کن.»

وقتی حس می‌کنید کار خطایی انجام داده‌اید و احساس گناه دارید و خودتان را سرزنش می‌کنید، دیگران هم شما را سرزنش می‌کنند و همین احساس گناه را به شما می‌دهند و می‌گویند: «چرا این کار را کردی، کارت اشتباه بود.» در مورد کارهای مثبت هم همین‌طور است. خیالتان راحت باشد، اگر خودتان از انجام کاری عمیقاً راضی باشید، این رضایت را در دیگران هم خواهید یافت؛ و اگر به‌قدر سر سوزنی با نارضایتی یا مخالفت دیگران مواجه شدید، یقین بدانید جایی در اعماق وجودتان احساس نارضایتی دارید و به سرزنش خودتان مشغولید. وقتی به شما می‌گویند: «این قسمت از کارت درست و آن قسمت دیگر نادرست است»، این دقیقاً حسی است که خودتان در مورد کارتان دارید. البته این‌طور نیست که ما برای این که احساس خوب و رضایتمندی نسبت به اعمال و رفتارمان داشته باشیم، حتماً لازم است که صد در صد بی‌عیب و نقص باشیم و تمام کارها را بدون کوچک‌ترین اشتباهی انجام دهیم. همین‌که در کاری، بین رضایت و عدم رضایت از خودمان، کفه‌ی ترازو به سمت رضایتمندی سنگین‌تر شود، دیگران هم از ماحصل کار ما راضی بوده و همین را به ما منعکس می‌کنند؛ یعنی بین موافقان و مخالفان آن کار، کفه‌ی سنگین ترازو به سمت موافقان خواهد بود و تعداد مخالفان در اقلیت قرار خواهد گرفت. فرض کنید شما تلاشتان را برای کمک به کسی انجام داده‌اید، ولی موفق نشده‌اید به نتیجه‌ی دلخواه برسید؛ شاید شما از قسمت‌هایی از کارتان که در آن درست عمل نکرده‌اید ناراضی باشید، اما عمیقاً از خودتان راضی هستید چون احساس می‌کنید کاری را که از دستتان برآمده انجام داده‌اید و بیش از این در توانتان نبوده است و در این عدم موفقیت، عوامل دیگری هم اثرگذار بوده‌اند؛ یعنی بین راضی بودن و نبودن، کفه‌ی ترازو به سمت رضایت شما سنگین‌تر است. خواهید دید این رضایت عمیق شما به طرف مقابل منتقل می‌شود و او خواهد گفت: «از شما سپاسگزارم، من مطمئنم هر کاری از

دستتان برمی‌آمده انجام داده‌اید، به هر حال عوامل دیگری هم در این کار اثرگذار بوده‌اند.»

اگر می‌خواهید دیگران دست از سرتان بردارند، اول باید خودتان دست از سر خودتان بردارید.

کسانی که کارهایی را انجام می‌دهند که اغلب مردم جهان با آن مخالفت می‌کنند و کارشان را غیرانسانی می‌شمارند، یقین بدانید در اعماق وجودشان خیلی خوب می‌دانند کاری که می‌کنند تا چه اندازه نکوهیده و آسیب‌رسان است، که اگر این‌گونه نبود مطمئن باشید قریب به اتفاق مردم با کارشان موافق بودند. ایمان داشته باشید که اعماق وجودشان از احساس گناه، تکه‌پاره است و اگر ظاهراً از خودشان دفاع می‌کنند و می‌گویند که کارشان درست است، در درونشان خوب می‌دانند که دارند خودشان را گول می‌زنند. نمونه‌ی بارز این‌گونه افراد، کسانی هستند که در گوشه و کنار جهان با کشتار انسان‌های بی‌گناه، با خرید و فروش مواد مخدر و سلاح‌های کشتار جمعی، با وارد کردن خسارت‌های جبران‌ناپذیر به طبیعت و حیات وحش، آسیب‌های جدی به نوع بشر و به جهان هستی وارد می‌کنند. از نوع بازخوردی که در مورد اعمالشان می‌گیرند کاملاً پیداست که تا چه حد در اعماق وجودشان به اشتباه بودن کارهایشان واقف‌اند و تا چه اندازه احساس گناه می‌کنند. در این‌گونه مواقع، کمی احساس مسئولیت در قبال خود و دیگران و جهان هستی، می‌تواند خیلی چیزها را تغییر دهد.

با تمام آنچه گفته شد یقین دارم که همگان، اعمالی را که از سر عشق و از قلب انسان که جایگاه خداوند است سرچشمه می‌گیرد، باز می‌شناسند و با قلبشان بر آن مهر تأیید می‌زنند، حتی اگر در ظاهر این را نشان ندهند.

فصل پنجم

تسلیم و خودپذیری

سال‌ها پیش که مطالبی در مورد تسلیم شنیده بودم، گمان می‌کردم تسلیم یعنی این که هیچ خواسته‌ای نداشته باشم و هر شرایطی را تحمل کنم و هرگز شکایت نکنم، چون آن شرایط را خدا برای من خواسته است. گاهی با خود می‌گفتم: «از امروز تسلیم محض خداوند می‌شوم، دیگر هیچ نمی‌خواهم» ولی می‌دیدم که این حالت، لحظاتی بیش دوام نمی‌آورد. من خواسته‌های ریز و درشت بسیاری داشتم و برای این گونه «هیچ‌نخواستن و تسلیم‌بودن» باید فشار زیادی به خود می‌آوردم. متوجه شده بودم لحظاتی که مشکلی برایم پیش می‌آید و می‌گویم: «راضی‌ام به رضای خدا، هرچه خدا بخواهد» در درونم بسیار از آن اوضاع ناراحتم و از این که خداوند چنین وضعیتی را برای من خواسته است عمیقاً خشمگینم و در درونم مدام غر می‌زنم و آرزو می‌کنم که این وضعیت نباشد. در واقع فقط به زبان تسلیم بودم، نه به دل. اگر واقعاً تسلیم بودم، باید می‌توانستم در کمال صبر و آرامش از آن وضعیت گذر کنم و اصلاً هیچ تقلایی نکنم و برای خلاصی از آن وضعیت دست‌وپا نزنم؛ مدام فکرم به این مشغول نباشد که چگونه از این وضع رهایی یابم، مدام بی‌قراری نکنم، مدام دعا و گریه و زاری نکنم، دست‌آخر هم به زبان بگویم: «راضی‌ام به رضای خدا.» به‌راستی این چگونه رضایتی است؟ به نظر من که این فقط تحمل شرایط است، نه رضایت و تسلیم. تحمل و تسلیم کاملاً متفاوت‌اند. کسی که تسلیم است در آرامش کامل به‌سر می‌برد، ولی من آرام نبودم و اگر قرار بود شرایطی مرا به زیر بکشد و باعث سقوطم گردد، تا می‌توانستم مقاومت می‌کردم که مانع این پایین رفتن شوم و یا

از آن فرار کنم. به خاطر همین جنگ و ستیز، دائم خسته بودم و بعد هم به زبان می‌گفتم: «راضی‌ام به رضای خدا، من تسلیم پروردگارم، هرچه او بخواهد.» تا این که روزی دریافتم معنای تسلیم، آن نبود که من می‌اندیشیدم.

شخصی با مسائل و مشکلات زیادی دست‌وپنجه نرم می‌کند، او بسیار خسته و ناامید است، از افراد زیادی کینه به دل دارد، زخم‌های احساسی فراوانی را از دوران کودکی و بعدازآن با خود حمل می‌کند. در پرونده‌ی زندگی‌اش، شکست و ناکامی‌های بسیاری ثبت شده است. روابطش با خانواده، دوستان و اطرافیان، اصلاً خوب نیست، حس می‌کند دیگران فقط به او آسیب می‌رسانند. حوصله‌ی هیچ کاری را ندارد. احساس می‌کند کاملاً خالی از انرژی است. از شرایطی که در آن به‌سرمی‌برد و خانه‌ای که در آن زندگی می‌کند بیزار است. به نظر او هیچ‌کس عشق را نمی‌شناسد و نباید روی کسی سرمایه‌گذاری عاطفی کرد. از دیدگاه وی زندگی، زنجیره‌ای از دردها و ناامیدی‌هاست و او خلق شده تا فقط رنج بکشد. به‌شدت احساس پوچی و بیهودگی می‌کند. حس عمیقی از بی‌ارزش بودن در درونش دارد. احساس می‌کند اصلاً جذاب و دوست‌داشتنی نیست و هیچ‌کس دوستش ندارد. احساس حقارت می‌کند و اکثر تجربه‌هایی که در زندگی‌اش دارد این حس حقارت را تشدید می‌کند. از این که نتوانسته تحصیلاتش را در رشته‌ی دلخواهش ادامه دهد، از این که شغل و درآمد درست و حسابی ندارد، از این که هیچ‌وقت به اندازه‌ی کافی پول ندارد، احساس حقارت می‌کند. حتی از ظاهر و اندامش هم ناراضی است. چهره‌اش را دوست ندارد؛ به نظر او چهره و اندامش، زشت و غیرقابل تحمل است و هیچ‌کس نمی‌تواند او را با این ظاهر دوست بدارد؛ کاش کمی زیباتر بود تا می‌توانست قیافه‌اش را تحمل کند و کسی می‌توانست او را دوست بدارد. بدنش بیمار است. کم‌حوصله است و از زندگی لذت نمی‌برد. خواب و اشتهايش کاهش یا افزایش یافته است. فکر می‌کند آدم بدی است و افکار مربوط به اتفاق‌های بد گذشته به او هجوم می‌آورد. به آینده امید ندارد. فکر مرگ او را آزار می‌دهد. شاید دوست داشته باشد بمیرد یا حتی دست به خودکشی بزند. همه‌چیز در نظرش تیره‌وتر

است و احساس می‌کند در مبارزه با مشکلات زندگی ناتوان است. به‌زور زندگی می‌کند. با خود می‌گوید: «خدا می‌تواند این زندگی را به چه دردی می‌خورد؟ من چرا اینجا هستم؟ کاش بمیرم، چرا مرا خلق کردی؟ کاش می‌توانستم خود را از شر این زندگی خلاص کنم. خیلی خسته‌ام، دیگر نمی‌توانم ادامه بدهم.» شاید این شخص، شما باشید. قصد دارم به او «طریقت تسلیم و خودپذیری» را بیاموزم تا قلبش آرام بگیرد.

حتماً شما هم گاهی برای آرام و سبک‌تر شدن از نوشتن استفاده کرده‌اید. کاغذ و قلم به دست گرفته‌اید و با خدایتان دردِ دل کرده‌اید و یا از آرزوهایتان نوشته‌اید. می‌خواهیم این بار از نوشتن به گونه‌ای بهتر بهره بگیریم. شما شروع به نوشتن می‌کنید و هرآنچه به ذهنتان می‌آید را روی کاغذ می‌آورید بدون حذف حتی یک کلمه یا یک احساس به‌ظاهر جزئی. تمام افکار و احساساتتان را با جزئیات کامل می‌نویسید. لازم نیست حتماً کلماتی که می‌نویسید خوانا باشد. شما می‌توانید فقط خط‌خطی کنید و خودتان بدانید دارید چه می‌نویسید، تنها مسئله‌ی مهم، بیرون ریختن افکار و احساساتتان است، زیرا وقتی قلم به دست دارید، افکار و احساساتتان بسیار قوی برون‌ریزی می‌کند. حتی می‌توانید بدون این که قلمی به دست بگیرید با انگشتانتان فقط ادای نوشتن را دریاورید. در این صورت می‌توانید بدون محدودیت، در هر جایی که احساس نیاز کردید این کار را انجام دهید. گاهی اوقات، آن‌قدر خشمگین یا ناراحت هستید که احساسات سرریز می‌کند و سرعت نوشتن شما به آن‌ها نمی‌رسد، بنابراین مجبورید خط‌خطی بنویسید تا بتوانید تمام فکر و احساسات را بیرون بریزید و یا برای بهتر حس کردن احساسات، با چشمان بسته بنویسید. در این صورت دیگر نگران نیستید که مبادا نوشته‌هایتان را کسی بخواند، چون قابل خواندن نیست. به این عمل «پذیرش احساس» گفته می‌شود.

شما تمام خشم، ترس و نگرانی خود را از وضع موجود «پذیرش» می‌کنید، بدون این که به نتیجه‌ی آن بیندیشید و یا به راه‌حل مشکلات فکر کنید. فقط کاملاً «تسلیم آنچه می‌آید» هستید. وقتی شما چیز مسمومی خورده‌اید و حالت

تهوع دارید، لازم است تمام سمی را که خورده‌اید بالا بیاورید تا بهبود یابید. اگر حتی ذره‌ای از این سم در معده‌ی شما باقی بماند حالتان را بد خواهد کرد. در مورد افکار و احساسات سمی و منفی نیز به همین صورت است. باید سمی را که به صورت ذهنی و احساسی خورده‌اید، به طور کامل بیرون بریزید. افکار و احساساتی که ما را آزار می‌دهند همان سموم و زباله‌هایی هستند که باید به طور کامل و با جزئیات دقیق و بدون حذف ذره‌ای از آن‌ها، بیرون ریخته شوند تا حالم‌ان بهتر شود. به مثال زیر با دقت توجه کنید:

شخصی کاغذ و قلم به دست گرفته و شروع به «پذیرش احساس» می‌کند: «از آینده‌ی شغلیم می‌ترسم، نکنه کار پیدا نکنم و نتونم برای خودم درآمدی داشته باشم، این جور ی خیلی خیلی احساس بی‌ارزش بودن می‌کنم، مخصوصاً پدر خیلی سرزنشم می‌کنه و باز می‌گه: "این همه پول خرجت کردم آخرش هیچی نشدی، عرضه‌ی کار پیدا کردنم نداری، تا آخر عمر من باید خرجتو بدم، خجالت‌م که نمی‌کشی." وای چقدر پیش اون دوستانم که کار پیدا کردن احساس حقارت می‌کنم، اصلاً دوست ندارم ببینمشون. هر کی از راه می‌رسه ازم می‌پرسه: "سر کار می‌ری؟" حتی اگه کسی هم بهم غر نزنه خودم چقدر حس بدی دارم، حس می‌کنم یه آدم بی‌ارزشم، یه بازنده، یه شکست‌خورده. نمی‌تونم با کسی که خودم می‌خوام ازدواج کنم، تمام زندگیم خراب می‌شه. فلانی اینجوری فکر می‌کنه...»

این تنها یک مثال بود، شما می‌توانید محاوره‌ای‌تر بنویسید و هر حس خالص دیگری که دارید به طور تمام و کمال «پذیرش» کنید. پذیرش کردن، هیچ قاعده و قانونی ندارد، یا به قولی «هرچه می‌خواهد دل تنگت بگو!»

یادتان باشد فقط بیان این که «می‌ترسم» کافی نیست. باید روشن سازید که از چه می‌ترسید، چرا می‌ترسید، می‌ترسید چه اتفاقی بیفتد. وقتی شما از آینده‌ی شغلی خود می‌ترسید، قطعاً در ذهن خود یک فیلم‌نامه دارید که از آن می‌هراسید. باید آن فیلم‌نامه را تمام و کمال روی کاغذ بیاورید، بدون هیچ قاعده و قانونی. به مثال بالا دقت کنید؛ این شخص کاملاً واضح و

روشن بیان کرد که چرا از آینده‌ی شغلی‌اش می‌ترسد. یادآوری می‌کنم که فقط نوشتن کلماتی مانند می‌ترسم، نگرانم، خشمگینم و یا ناراحتم کافی نیست. باید احساسات با جزئیات کامل، «پذیرش» شود. نیازی هم نیست که جملات، ادبی و با ترتیب خاص نوشته شوند. همین‌که به زبان عامیانه نوشته شوند کفایت می‌کند، زیرا هدف فقط پذیرش و تخلیه‌ی کامل هیجانات است. کوچک‌ترین جزئیات نباید از قلم بیفتد.

اگر هنگام «پذیرش احساس» در مورد یک موضوع، موضوع جدیدی به ذهنتان رسید، باید موضوع جدید پذیرش شود. نگوئید: «بگذار این موضوع را تا آخر پذیرش کنم، بعد سراغ موضوع بعدی می‌روم.»

در هنگام «پذیرش» باید هرچه بالا می‌آید همان را پذیرش کرد. در آخر می‌بینید چقدر موضوعات مختلف و بی‌ربط به هم، در ذهن شما جمع شده و آرامش را از شما سلب کرده است.

هنگام پذیرش احساسی مانند خشم، هرچقدر که دلتان می‌خواهد می‌توانید بدوبیراه و حتی نفرین بنویسید، زیرا در این لحظه فقط خودتان تنها هستید و این‌ها که می‌نویسید فقط یک‌مشت زبانه‌ی ذهنی است که باید بیرون ریخته شود و به کسی آسیبی نمی‌رساند. بنابراین تمام خشم‌تان را با قدرت تخلیه کنید. به مثال زیر توجه کنید: شخصی از دست دوستش ناراحت است و شروع به پذیرش احساسش می‌کند: «خیلی از دستش ناراحتم، چرا این کارو کرد، ... (هرچقدر که دلش می‌خواهد بدوبیراه می‌گوید)، دلم می‌خواست با مشت بزدم تو ی دهنش، دلم می‌خواست بهش بگم: «آخه تو قد این حرفایی؟ تو به چه حقی به من توهین می‌کنی؟ فکر کردی کی هستی؟ این همه بهت لطف کردم، این همه در حقت خوبی کردم این بود جوابم، امیدوارم نتیجه کارهاتو ببینی...») در همین حین یاد خاله‌اش می‌افتد که چندوقت پیش او را ناراحت کرده بود. خاله بیخود کرد این حرفو زد، خیلی از دستش ناراحتم... (در این هنگام یاد بدهکاری‌اش به فلانی می‌افتد.) وای پول اونم پس ندادم، پول اونو از کجا بیارم، چقدر به خاطرش استرس دارم، آبروم رفت... (حالا یاد اشتباهی که در فلان

مورد مرتکب شده می‌افتد و شروع به بدوبیراه گفتن و نفرین به خود می‌کند. خاک بر سرم کنن، چرا این کارو کردم، چقدر حس بدی دارم، احساس حقارت می‌کنم، چقدر خودمو کوچیک کردم، الان همه فکر می‌کنن من چقدر بی‌عرضه‌م... (یاد همکارش می‌افتد که به‌تازگی یک ماشین نو خریده است.) چقدر بهش حسودیم شد، من چیم از اون کمتره، خدا بده شانس، همیشه هشتم گرو نهمه... (به یاد دخترخاله‌اش می‌افتد که قرار است به او زبان یاد بدهد.) وای کی حوصله‌ی درس دادن به اونو داره، من حوصله‌ی خودم رو هم ندارم چه برسه به اون، همه‌ی کارهای خودم مونده...» و به همین ترتیب «پذیرش احساس» خود را تا زمانی که آرام بگیرید ادامه می‌دهید.

توجه کردید که هنگام «پذیرش احساس»، حس‌های زیادی بالا می‌آید که ممکن است هیچ ربطی به هم نداشته باشند؟ شما آزادید تا در خلوت خودتان نسبت به «هرکس و هرچیز» که فکرتان را بکنید خشماتان را بپذیرش نمایید تا زمانی که آرام بگیرید. سپس در کمال آرامش، کاغذها را پاره کنید و دور بریزید. در واقع شما از نظر ذهنی سم زیادی خورده‌اید که حال شما را به هم زده است. لازم است سمی را که خورده‌اید، تمام و کمال بالا بیاورید. وقتی به یک روانشناس قابل‌اعتماد مراجعه می‌کنید و از وی مشاوره می‌خواهید همین کار را انجام می‌دهید؛ یعنی در مقابل او می‌نشینید و آنچه را در تمام عمرتان نتوانسته‌اید برای کسی بازگو کنید، در برابر او به زبان می‌آورید و همه‌ی ناگفته‌ها را بیرون می‌ریزید؛ به عبارتی تمام سموم و مواد فاسدی را که سال‌ها در درونتان بوده و حالتان را بد کرده است بالا می‌آورید. پس‌ازاین کار، احساس سبکی و راحتی زیادی می‌کنید.

مراجعه به مشاور قابل‌اعتماد برای حل مشکلات روش خوبی است، اما جدای از هزینه‌ی مشاوره که پرداخت آن برای خیلی‌ها دشوار است، بسیاری از افراد حتی حرف زدن و درد دل کردن نزد مشاور هم برایشان سخت است. برخی مسائل هستند که آن‌قدر بار احساس ترس و گناهشان برای فرد سنگین است که هرگز نمی‌تواند آن‌ها را با کسی در میان بگذارد

فصل پنجم: تسلیم و خودپذیری / ۱۴۳

و این افکار و احساسات سمی را سال‌های سال در درونش با خود حمل می‌کند و به خاطر آن همواره ناآرام و بی‌قرار است. ولی به‌هرحال برای رهایی از این بار احساس ترس و گناه و رسیدن به آرامش، لازم است تمام سمی را که خورده بالا بیاورد.

قصد من از یاد دادن روش «پذیرش احساس» این است که به شما پیاموزم مشاور خود باشید. قطعاً شما برای خود قابل‌اعتمادترین دوست محسوب می‌شوید و محرم‌ترین شخص به خودتان هستید. به‌علاوه گوش کردن به دردِ دل خود، برایتان هزینه‌ای به همراه ندارد و بابت آن محدودیت زمانی هم ندارید.

در طریقت **پذیرش یا تسلیم**، نیازی نیست که شما در مورد راه‌حل مشکلاتتان فکر یا به عبارتی **تدبیر** کنید. همین‌که آن‌ها را پذیرش کنید کافی است؛ راه‌حل خودش می‌آید.

یک رودخانه‌ی موج و خروشان را در نظر بگیرید. ما می‌توانیم نسبت به این رود خروشان دو موضع متفاوت اتخاذ نماییم. هم می‌توانیم **غریق** این رودخانه‌ی خروشان باشیم و هم می‌توانیم بیرون از این رودخانه بایستیم و **شاهد و ناظر** جوش‌و‌خروش آن باشیم. این رودخانه‌ی خروشان، رودخانه‌ی افکار و احساسات ماست. ما می‌توانیم انتخاب کنیم که غریق رودخانه‌ی افکار و احساساتمان باشیم یا این که شاهد و ناظر جوش‌و‌خروش آن شویم. **پذیرش و تسلیم**، یعنی شما انتخاب کرده‌اید شاهد و ناظر باشید، نه غریق. هرچه بیشتر تسلیم باشید و پذیرش کنید، در **شاهد بودن** مهارت زیادی پیدا می‌کنید. قطعاً یک **شاهد**، راه نجات را بهتر از یک غریق می‌شناسد و تصمیم‌های درست‌تری می‌گیرد. کسی که در حال غرق شدن است، ناخواسته سعی می‌کند کسی را هم که قصد دارد به او کمک کند با خود غرق نماید. رودخانه هرچقدر هم که خروشان باشد، **شاهد** همیشه در امان است.

مولانا می‌فرماید:

هر لحظه که تسلیمم در کارگه تقدیر

آرام‌تر از آهو، بی‌باک‌ترم از شیر

هر لحظه که می‌کوشم در کار کنم تدبیر

رنج از پی رنج آید، زنجیر پی زنجیر

همین‌که احساساتان را به‌طور کامل پذیرش کنید، در درون همین پذیرش و تسلیم، گشایش ایجاد می‌شود. از دل این پذیرش، یا این که فکری به ذهن شما می‌رسد که در عمل کردن به آن کاملاً یقین دارید و مطمئن هستید دقیقاً همان کاری است که باید انجام دهید و اطمینان دارید که با انجام آن به خودتان و دیگران آسیب نمی‌رسانید، یا این که بدون اقدام شما، اوضاع خود به خود درست می‌شود. مثال‌هایی که در این فصل بیان شده، حاصل تجربه‌های شرکت‌کنندگان کلاس‌های آموزشی‌ام در استفاده از روش «پذیرش احساس» است.

به ماجرای زیر توجه نمایید: خانمی می‌گوید: «از آژانس هواپیمایی که همیشه با آن به مسافرت می‌رفتیم با من تماس گرفتند و گفتند: "اگر برای تعطیلات سال نو قصد مسافرت دارید، باید هرچه زودتر بلیط تهیه کنید."

با همسرم تماس گرفتم، او گفت: "امسال هزینه‌ی کافی برای رفتن به مسافرت نداریم."

خیلی ناراحت شدم چون می‌دانستم پول کافی دارد، ولی نمی‌خواهد خرج کند. ابتدا می‌خواستم مثل همیشه با او جروبحث کنم و بگویم که می‌دانم پول دارد ولی نمی‌خواهد خرج کند، اما چون «پذیرش احساس» را آموخته بودم، ترجیح دادم سکوت کنم و تسلیم باشم. تلفن را قطع کردم و شروع به نوشتن کردم، تمام خشمم را نوشتم: "من که می‌دونم تو پول

داری نمی‌خواهی خرج کنی، یک سال تموم کار می‌کنیم و زحمت می‌کشیم حق یک مسافرت رفتن هم نداریم..."

در همین حین که در حال پذیرش بودم تلفن زنگ زد. همسرم بود که می‌گفت: "با آژانس هواپیمایی تماس بگیر و برای تعطیلات بلیط رزرو کن." می‌بینید که نیازی به تدبیر نبود. این خانم می‌توانست مثل همیشه در افکار خود غرق شود، با همسرش مشاجره کند و پس از آن نیز تا مدتی طولانی خودخوری نماید و در ضمن، تا چند هفته هم اوضاع خانه متشنج شود. ولی تسلیم شد و ترجیح داد آگاهانه، شاهد و ناظر رودخانه‌ی احساسات و افکارش باشد نه غریق آن، و بداند که در درونش چه می‌گذرد. تمام احساساتش را «پذیرش» کرد و پذیرش او هنوز به پایان نرسیده، اوضاع خودبه‌خود بدون این که او اقدامی انجام دهد روبه‌راه شد.

به این ماجرا توجه نمایید: خانمی صاحب دختر هفت‌ساله‌ای است. او از دست پدرش بسیار خشمگین است و می‌گوید: «پدرم از کودکی با من مهربان نبود و بسیار سرد و بی‌احساس برخورد می‌کرد؛ هیچ‌گاه وظیفه‌ی پدری خود را در قبال من درست ایفا نکرد.» حالا پدرش مهمان منزل اوست و این خشم، شدت گرفته است. از منزل بیرون می‌رود و تصمیم می‌گیرد خشمی را که سال‌ها نسبت به پدر در وجودش جمع شده بود، پذیرش کند و این کار را انجام می‌دهد. وقتی عصر به خانه برمی‌گردد در کمال حیرت می‌بیند که پدرش، دختر کوچک او را به خیابان برده و برای او هدایای زیادی خریده است. این خانم از این اتفاق بسیار خوشحال می‌شود و تصمیم می‌گیرد که احساس خشمی را که نسبت به پدرش دارد بیشتر بپذیرش نماید. از آن‌پس هر بار که خاطرات تلخی از پدر به یادش می‌آید، فقط تسلیم است و آن‌ها را پذیرش می‌کند.

به ماجرای دیگری توجه نمایید: خانمی قرار است با خانواده‌اش به مراسم ختم یکی از اقوام در شهر دوری برود. او دوست ندارد برود اما نمی‌تواند

برنامه‌ریزی خانواده را به هم بزند. می‌داند تنها کاری که از دستش برمی‌آید «پذیرش احساس» است، بنابراین شروع به پذیرش می‌کند و تمام خشم خود را از رفتن به این سفر می‌پذیرد: «اصلاً دوست ندارم برم، حس خیلی بدی دارم، وقتی فکرشو می‌کنم که قراره چند ساعت توی اتوبوس بشینم اعصابم خرد می‌شه، اصلاً حال و حوصله‌ی رفتن ندارم...» چند ساعت بعد، از طرف خانواده‌ی داغدار با آن‌ها تماس گرفته می‌شود و از ایشان درخواست می‌گردد به دلیل طولانی بودن مسیر و گرمای هوا به این سفر نیایند و همین‌که با آن‌ها همدردی کرده‌اند برایشان کافی است.

این خانم چون ناآرام و بی‌قرار بود، تصمیم گرفت حداقل به خاطر آرامش‌اش هم که شده آگاه باشد و به جای غرق شدن در افکار و تدبیر کردن، آگاهانه شاهد و ناظر افکارش باشد، تسلیم شود و ناراحتی‌اش را پذیرش کند و تمام سموم ذهنی‌اش را بیرون بریزد تا آرام گیرد، ولی علاوه بر آرام گرفتنش، خودبه‌خود اوضاع روبه‌راه شد. بعضی از مسائل در زندگی، بسیار مهم و ریشه‌ای هستند. گاهی پیش از این که اوضاع به آن شکلی که ما می‌خواهیم تغییر کند، لازم است برخی آمادگی‌ها در ما ایجاد شود. در این‌گونه موارد با پذیرش احساس و با تسلیم به آنچه هست، در آرامش کامل این مسیر طی می‌گردد، درس‌های لازم آموخته می‌شود و گشایش، در بهترین زمان، یعنی زمانی که شما آماده باشید اتفاق می‌افتد.

به‌عنوان مثال زوج جوانی که صاحب فرزند نمی‌شوند لازم است که کاملاً به درون خود بروند و احساسات و افکار خود را در مورد داشتن فرزند، پذیرش نمایند تا بدانند به چه علت نمی‌خواهند صاحب فرزند شوند. گاهی علل آن‌ها به ترس‌ها و تردیدها و مشکلات ریشه‌ای درونی‌شان برمی‌گردد که ابتدا باید آن‌ها پذیرش و حل شوند تا زوج جوان آمادگی داشتن فرزند را پیدا کنند. هرگاه قلباً به کائنات اعلام آمادگی نمایند، فرزند از راه می‌رسد.

گاهی اوقات پیش می‌آید که مطلبی را هر قدر هم پذیرش می‌کنیم باز هم آرام نمی‌شویم و به خاطر آن موضوع هنوز خشمگین، نگران یا مضطربیم. در این گونه موارد، شاید پذیرش را به طور کامل انجام نمی‌دهیم و برخی از جزئیات را از قلم می‌اندازیم؛ یعنی ترجیح می‌دهیم یا از این احساسات فرار کنیم و یا غرقشان باشیم و مدام ذهنمان به آن‌ها مشغول گردد و از این افکار خالی نشود، یا از پذیرش کردن خسته می‌شویم و دیگر حوصله‌ی این کار را نداریم. به هر حال برای پذیرش آن احساس، وقت کافی نمی‌گذاریم. مخصوصاً اگر آن حس، احساس گناه یا ترس زیاد و یا خشمی بسیار آزاردهنده باشد، بیشتر از پذیرش آن طفره می‌رویم. گاهی از احساسی آن چنان بیزاریم که ترجیح می‌دهیم به آن توجه نکنیم و از آن فرار کنیم، ولی اگر می‌خواهیم آرام بگیریم چاره‌ای نداریم جز این که هر لحظه به احساساتمان آگاه باشیم، آگاهانه به درونشان برویم و آن‌ها را پذیرش کنیم؛ یعنی آگاهیم که احساسی داریم و اکنون می‌خواهیم بدانیم که افکار خلق‌کننده‌ی این احساس چیست، نه این که ناآگاهانه مدام به آن‌ها فکر کنیم و غرقشان باشیم و وقتی به خودمان می‌آییم ببینیم ساعت‌ها گذشته و ما غرق رودخانه‌ی افکار و احساساتمان گشته و از احوال و احساسات خویش غافل بوده‌ایم. برای رسیدن به نور باید از میان تاریکی گذر کرد، ترسیدن از تاریکی و فرار از آن، ما را به نور نمی‌رساند.

گاهی لازم است برای تخلیه‌ی کامل خشم خود، علاوه بر استفاده از روش پذیرش به صورت نوشتاری که روشی بسیار سالم است، از روش پذیرش به گونه‌ای دیگر هم استفاده کنیم. این روش‌های سالم که گونه‌هایی دیگر از پذیرش احساس هستند، باید در جایی استفاده شوند که مطمئن باشیم به کسی آسیب نمی‌رسانند، زیرا دیگران سطل زباله‌ی ما نیستند که بخواهیم زباله‌های ذهنی و احساسی‌مان را بر سر آن‌ها خالی کنیم. این روش‌ها عبارت‌اند از: «فریاد زدن، تخلیه‌ی کلامی، گریه کردن، ضربه زدن به

بالش، کیسه‌بوکس و یا توپ‌هایی مثل والیبال یا بسکتبال و ... ضربه زدن به خاک باغچه یا گلدان با یک شیء نوک‌تیز، انجام کارها یا ورزش‌های قدرتی که مستلزم صرف انرژی و نیروی بدنی زیادی است.»

اگر خشم‌تان زیاد است می‌توانید چند روش یا همه‌ی روش‌های پذیرش احساس را با هم تلفیق کنید.

گاهی در حال پذیرش خشم‌مان نسبت به یک اتفاق هستیم که متوجه می‌شویم اتفاق‌های دیگری هم که در گذشته ما را به خشم آورده‌اند، به‌صورت زنجیروار به آن متصل هستند و لازم است که پذیرش شوند و بیرون بزنند تا احساس راحتی کنیم.

روزی به خاطر یک اتفاق کوچک و پیش‌پاافتاده از شخصی خشمگین بودم. اتفاق، کوچک اما احساس خشم من خیلی بزرگ بود و این برایم عجیب بود. شروع به نوشتن و پذیرش کردم. فایده نداشت، آرام نمی‌شدم. بنابراین سرم را در بالش فرو بردم و تا می‌توانستم فریاد زدم و همین فریاد زدن، باعث سرفه‌های شدیدی شد که با ضربه زدن به پشتم کاری کردم که سرفه‌ها عمیق‌تر شوند و هرچه هست را بیرون بزنند. ناگهان شروع به گریه کردم و اندوه حاصل از یک اتفاق دیگر سر برآورد. متوجه شدم که در زیر خشم من، اندوه و غم بزرگ‌تری نهفته بود که باعث می‌شد خشمم بزرگ به نظر آید، درحالی‌که مسئله‌ی اصلی خشم نبود. وقتی به خاطر اندوهم اشک ریختم و خالی شدم، خودبه‌خود خشمی که نسبت به آن شخص داشتم خاموش شد. این در خاطراتمان بماند که ممکن است احساسی که گمان می‌کنید فقط مربوط به یک اتفاق است، مربوط به چندین اتفاق باشد.

وقتی بسیار ناراحت و خشمگین هستیم، غریق بودن را به شاهد بودن ترجیح می‌دهیم؛ یعنی ترجیح می‌دهیم ناهشیارانه در مورد آن اتفاق در افکارمان غرق شویم و لحظه‌به‌لحظه حالمان بدتر شود و این‌گونه به احساسات ناخوشایند دامن بزنیم.

افکار نامهربان را از میانه‌ی راه قطع کنید و شروع به پذیرش نمایید؛ یعنی وقتی متوجه می‌شوید که افکار نامهربانی مربوط به خشم، نگرانی، ترس و غیره، یا افکار و خیال‌پردازی‌هایی برای آینده در سر دارید، بلافاصله شروع به پذیرش آن‌ها کنید. اگر فقط افکار را قطع و سعی کنید خودتان را به راه دیگر بزنید تا به آن مسئله فکر نکنید، همچنان در درون شما باقی می‌ماند و آزارتان می‌دهد، بنابراین به محض این که متوجه شدید که غرق افکارتان هستید، از این حالت خارج شوید و شروع به پذیرش نمایید.

پذیرش کردن، سبب می‌شود که **هشیارانه** سموم ذهنی‌تان بیرون ریخته شود و شما مجبور نباشید **ناهشیارانه** این افکار و احساسات سمی را در درونتان نگه دارید. این افکار و احساسات سمی، هر قدر که بیشتر بمانند، سمی‌تر و متعفن‌تر می‌شوند و باعث تولید احوال ناخوشایند بیشتری در شما می‌گردند. متأسفانه بوی تعفن این زباله‌های سمی فقط حال خودتان را خراب نمی‌کند، بلکه زندگی اطرافیان شما را نیز به هم می‌ریزد. وقتی سموم ذهنی را بیرون ریخته و حال خوشی داشته باشید، قطعاً اطرافیان شما نیز از این حال خوش، بی‌نصیب نمی‌مانند.

یک نکته‌ی بسیار مهم این است که وقتی نسبت به کسی خشم دارید و خشم خود را پذیرش کرده و از آن رها می‌گردید، باعث رها شدن خشم طرف مقابل نیز می‌شوید؛ یعنی آن شخص رفتاری انجام می‌دهد که نشان‌دهنده‌ی رها شدن او از خشم است. پذیرش کردن، باعث شفاف شدن روابط می‌گردد.

به ماجرای زیر توجه نمایید: خانمی با همسرش مشاجره می‌کند. همسرش با عصبانیت از خانه بیرون می‌رود. زن در غیاب همسر، شروع به پذیرش خشمش می‌کند: «اصلاً ملاحظه نداره، فقط به فکر خودشه، فکر نمی‌کنه منم به توجه نیاز دارم، به استراحت نیاز دارم، احساس می‌کنم دیگه دوستم نداره، فکر می‌کنه من بی‌عرضه‌م، حس می‌کنم اون خیال می‌کنه توی قضیه‌ی مربوط به مادرش من مقصرم، الان خیلی عصبانیه، فکر می‌کنه من

دست‌وپاگیرش شدم، از این که من این‌قدر ضعیفم احساس خوبی نداره، حس می‌کنم از قیافه‌ی من خوشش نیامد، از پدر و مادرم بدش میاد، کاملاً معلومه، از دستش خسته شدم، می‌دونم توی دلش چی می‌گذره... (بدویراه و تخلیه‌ی خشم). «او هنوز در اتاقش در حال پذیرش است و به‌طور کامل آرام نگرفته که همسرش از در وارد می‌شود و در کمال آرامش به او می‌گوید نیازی نیست ناهار بپزد و او را برای ناهار بیرون می‌برد.

این خانم می‌توانست طبق عادت‌های گذشته در افکارش غرق شود و با دامن زدن به احساس خشم در درونش، سبب گردد که این دعوا و مشاجره تا روزها ادامه پیدا کند، اما ترجیح داد **هشیار** باشد و اجازه ندهد این سموم فضای زندگی‌اش را آلوده کند.

وقتی احساسات خود را پذیرش می‌کنید، کاملاً در «لحظه‌ی اکنون» حضور دارید؛ نه در گذشته هستید و نه در آینده. شدیداً در لحظه‌ی حال، حضور دارید و در زمان شروع پذیرش، **می‌دانید** که دارید چه می‌کنید، می‌دانید که در **این لحظه** آنچه را که از گذشته و آینده به سطح آگاهی شما می‌آید، دارید بیرون می‌ریزید و از آن‌ها رها می‌شوید. فکر، متوقف می‌شود و شما با جایی در ورای فکرتان ارتباط برقرار می‌کنید؛ یعنی با «خود برترتان». در واقع هنگام پذیرش، به دلیل ساکت شدن فکر، خود برتر شما با خود برتر دیگران ارتباط برقرار می‌کند و به‌این ترتیب، مسائل از ورای فکر، یعنی از عالم عشق شروع به حل شدن می‌کند. به همین دلیل است که رهایی شما از خشم باعث رهایی دیگران نیز می‌شود. با تسلیم و پذیرش آنچه هست، به دلیل توقف فکر و حضور شدید در لحظه‌ی اکنون، گشایش از سوی خود برتر شما حاصل می‌شود. فقط کافی است نسبت به چیزهایی که آزارتان می‌دهد **آگاه** بمانید و آن‌ها را پذیرش کنید، بقیه‌ی کار را کائنات پی می‌گیرد و شما را به‌سوی راه‌حل و به سمت آرامش درونی هدایت می‌کند.

به ماجرای زیر توجه نمایید: خانمی نسبت به پدرش که از دنیا رفته به شدت خشمگین است. پدر وی به علت تبعیضی که میان فرزندانش قائل شده بود، خاطرات ناخوشایندی را از زمان حیاتش برای او به جا گذاشته است. چون دوست دارد پدرش را ببخشد، تصمیم می‌گیرد تمام احساس خشمی را که نسبت به او دارد پذیرش کند و بیرون بریزد. مدتی طولانی پشت میزش می‌نشیند و تا جایی که به یادش می‌آید، تمام خاطرات ناخوشایند و احساس خشم خود را به روی کاغذ می‌آورد و به علت خستگی، سرش را روی میز می‌گذارد و به خواب می‌رود. در خواب می‌بیند که پدرش با ظاهری آرام کنارش ایستاده است، طوری که گرمای بدنش را حس می‌کند. وقتی از خواب می‌پرد، هنوز گرمای بدن پدرش را احساس می‌کند.

این خانم توانست با پذیرش احساس خشمی که نسبت به پدرش داشت با روح یا خود برتر او تماس بگیرد و پدر، آنجا بود تا از عالم عشق به او آرامش بدهد، زیرا در ورای فکر، تنها عشق سکونت دارد.

گاهی زمان پذیرش یک اتفاق از اتفاق‌های دیگر طولانی‌تر است، زیرا ممکن است احساس خشمی بسیار عمیق باشد و یک یا چند روز با ما بماند. در این صورت مجبوریم مدت‌زمان بیشتری آن را پذیرش کنیم تا از احساس خشم‌رهایی یابیم.

به ماجرای زیر توجه نمایید: خانمی با نامزدش مشاجره می‌کند. نامزد او با تلفن همراه برایش پیامکی می‌فرستد که وی را خیلی دل‌شکسته می‌سازد. هر دو بسیار خشمگین هستند. او آن شب و روز بعد را هم تا عصر، در حال پذیرش احساس غم و خشم حاصل از این ماجراست. هنگام عصر پیامی از نامزدش می‌رسد و می‌فهمد او از کارش بسیار پشیمان شده است.

در مثال بالا، چون خشم هر دو طرف بسیار زیاد بود، مدت‌زمان بیشتری طول کشید تا این خشم توسط خانم جوان پذیرش گردد و هر دوی آن‌ها از احساس خشم‌رهایی یابند.

هر زمان که دلمان گرفته و نمی‌دانیم از چه چیز ناراحتیم، خوب است قلم به دست بگیریم و شروع به پذیرش احساساتمان کنیم و به هرآنچه می‌آید تسلیم باشیم. تسلیم باشیم؛ یعنی احساساتمان را با جزئیات کامل و بدون حذف و چشم‌پوشی از جزئی‌ترین حس‌ها پذیرش کنیم، نه این که از هر گوشه‌ای از احساسمان بترسیم یا حس گناه داشته باشیم، خودمان را به آن راه بزنییم و سعی کنیم از روی آن احساس بپریم و آن را جا بگذاریم یا وانمود کنیم متوجه آن نشده‌ایم و یا فکر کنیم که اگر رهاش کنیم خودبه‌خود درست می‌شود. این کار حس ما را از بین نمی‌برد، فقط باعث می‌شود تسلیم به‌طور کامل صورت نگیرد و آن احساس منفی ماندگار شود، در نتیجه ما هم آرام نمی‌گیریم. گاهی در حال پذیرش، می‌بینیم باز هم مسائل تکراری روی کاغذ می‌آید. گاهی متوجه می‌شویم اتفاقی جزئی مربوط به گذشته به روی کاغذ می‌آید که در لحظه‌ی وقوع آن توجه چندانی به احساسمان نکرده‌ایم و ساده از کنار آن گذشته‌ایم و هرگز فکر نکرده‌ایم که بتواند حال ما را تا این حد خراب کند و احساسات منفی مربوط به آن، تا این لحظه با ما بماند؛ مثلاً چند لحظه‌ی کوتاه در خیابان صحنه‌ای را دیده‌ایم که به نظرمان ناخوشایند بوده است یا برخورد کوتاهی با شخصی داشته‌ایم که رفتارش به نظرمان ناصحیح بوده است و این اتفاق‌ها ممکن است چند لحظه بیشتر طول نکشیده باشد، اما توانسته ما را به هم بریزد و چون در همان لحظه پذیرش نشده است، با ما مانده تا همچون غذایی مسموم حالمان را خراب کند. وقتی شروع به نوشتن می‌کنیم تمام این مسائل جزئی بالا می‌آیند و لازم است که پذیرش گردند. پذیرش کامل احساسات باعث می‌شود که هر لحظه، فقط توجه‌مان به قدمی باشد که برمی‌داریم و هر قدم را می‌توانیم کاملاً مدیریت کنیم، هر لحظه آرام بگیریم و در آرامش کامل به حل مسائل بپردازیم؛ در این صورت نشانه‌های گشایش، آرام‌آرام ظاهر می‌گردد.

فصل پنجم: تسلیم و خودپذیری / ۱۵۳

به عنوان مثال، شخصی دلش گرفته و نمی داند چرا، پس قلم به دست می گیرد و شروع به نوشتن می کند: «هنوزم به خاطر کارم ناراحتم خیلی بی رونقه، مشتری های بیشتری می خوام، به خاطر برادرم هم ناراحتم، طفلکی کاش مشکلش حل بشه، کاش پول زیادی داشتم می توانستم بهش کمک کنم، به خاطر درد پاهام خیلی ناراحتم روز به روز داره وضعشون بدتر می شه، وای چقدر از طرز نگاه اون مشتری بدم اومد حس کردم منو احمق فرض کرده، چقدر حس بدی داشتم، وای دارو هام خیلی گرون شده یه دفعه قیمتشون چند برابر شده، چرا هیچی عوض نمیشه، خسته شدم از بس پذیرش کردم، هرچی پذیرش می کنم هیچ اتفاقی نمی افته، آروم نمی شم، اعصابم از پذیرش کردن هم خرده، اصلاً دیگه شک دارم این روش به درد بخوره و جواب بده، لعنت به همه چی، سرم داره می ترکه، وای اون همه ظرف رو کی بشوره...»

همین طور که می نویسد متوجه می شود آهسته آهسته، درونش دارد آرام می گیرد.

هنگام صحبت با دیگران تمرین کنید تا یاد بگیرید در همان حین صحبت، حرف ها، حرکات و رفتار آن ها را پذیرش کنید. با این کار، هم آرام می شوید و هم از نتایج شگفت انگیز پذیرستان بهره می برید.

به ماجرای زیر توجه نمایید: خانمی با همکارش در حال صحبت است. همکار وی، پشت میز رود به روی او نشسته و شروع به گفتن حرف هایی می کند که به مذاق وی خوش نمی آید و حسابی او را به هم ریخته است. پس در دلش شروع به پذیرش می کند: «خدا بگم چی کارت نکنه، چرا اینقدر چرت و پرت می گی، حالم از این همه نالیدن و ناشکری به هم می خوره، یکسره از بدبختی هاش حرف می زنه، دیگه دهن تو ببند خستم کردی...» خلاصه این که هرچه دل تنگش می خواهد می گوید. به یکباره تلفن همکارش زنگ می خورد و مجبور می شود حرف هایش را قطع کند.

به ماجرای دیگری توجه نمایید: خانمی با خواهرش در حال صحبت است. خواهرش طبق معمول، شروع به گفتن حرف‌های منفی می‌کند و او در دلش شروع به پذیرش کامل احساسش می‌نماید. به یکباره لحن گفتار خواهرش عوض شده و می‌گوید: «البته نباید ناشکری کنم، می‌دانم همه چیز درست می‌شود، من چیزهای خوب زیادی هم در زندگی‌ام دارم.»

وقتی در حین صحبت با دیگران شروع به پذیرش احساسات می‌کنید، منتظر نتیجه نباشید، فقط برای حضور داشتن در لحظه و هشیار بودن به آنچه در درونتان می‌گذرد، همچنین به قصد آرامش خودتان این کار را انجام دهید. هنگام صحبت با دیگران، پنجاه درصد حواستان را به صحبت‌های طرف مقابل بدهید و پنجاه درصد دیگر حواس را به احساسی که خودتان از شنیدن حرف‌های او دارید بسپارید. نیازی نیست که در حین صحبت با دیگران، صد درصد حواستان را فقط به گفته‌های طرف مقابل بسپارید و از آنچه در درون خودتان می‌گذرد غافل شوید. اگر هنوز در پذیرش احساسات، بدون قلم و کاغذ، حرفه‌ای نشده‌اید، می‌توانید هنگام صحبت با طرف مقابل از انگشتان دست به جای قلم استفاده کرده و از هر سطحی که مقابلتان است یا روی پاهایتان، به عنوان کاغذ استفاده کنید؛ در این صورت انگار قلم و کاغذ به دست دارید و می‌نویسید. مطمئن باشید دیگران خیلی به حرکت نامحسوس انگشت شما توجه نمی‌کنند. با خیال راحت احساساتتان را پذیرش کنید و آرام شوید.

گاهی اوقات، حسی آن قدر به نظرمان وحشتناک است که غیرقابل پذیرش به نظر می‌رسد، ولی اگر آن را پذیرش نکنیم با ما می‌ماند تا روزه‌به‌روز حالمان را بدتر کند. روزه‌به‌روز ترس بیشتر، خشم بیشتر و احساس گناه بیشتر می‌شود، بنابراین هر حسی هرچقدر هم ترس‌آور باشد، آن را پذیرش کنید.

به ماجرای زیر توجه نمایید: خانمی به مراسم ختم یکی از هم‌کلاسی‌های پسر نوجوانش رفته است. با دیدن مادر آن پسر، وحشتی در

دلش به وجود آمده که نکند روزی برای پسر من هم چنین اتفاقی بیفتد و من نیز به حال و روز این مادر دچار شوم. این حس ترس به نظرش آن قدر وحشتناک است که فقط می‌خواهد از آن فرار کند. بسیار ناآرام و بی‌قرار است. می‌داند که اکنون یک فیلمنامه‌ی مفصل از مرگ پسرش در ذهنش دارد که تا آن را پذیرش نکند، آرام نمی‌گیرد. تصمیم می‌گیرد به درون این ترس برود و فیلمنامه‌اش را پذیرش کند. وقتی به منزل برمی‌گردد، به اتاق پسرش می‌رود. در آنجا می‌نشیند و تمام فیلمنامه‌ی مرگ پسرش را پذیرش می‌کند. تمام مراسم ختم او و ناراحتی خودش و تک‌تک اطرافیان، تمام اشک‌ها و فریادها و گلایه‌ها از خدا را پذیرش می‌کند. حتی این فکر را پذیرش می‌کند که بعد از مرگ پسرش به اتاق او می‌آید و به وسایلش نگاه می‌کند و چقدر برایش دل‌تنگ می‌شود. پذیرش می‌کند که چه کلماتی را در فقدان او به کار می‌برد و این که او و همسرش در غیاب پسرشان زندگی‌شان چگونه خواهد شد. تمام فیلمنامه‌ی مرگ پسرش را از لحظه‌ی رفتن تا اتفاق‌های بعدازآن، همه را با جزئیات کاملی که در ذهنش دارد پذیرش می‌کند. بعد از اینکه فیلمنامه را تا پایان دنبال می‌کند و عمل پذیرش احساس را با نوشتن و اشک ریختن و فریاد زدن و تخلیه‌ی کلامی و عزاداری کردن، به‌طور کامل انجام می‌دهد (گاهی ممکن است نیاز باشد نوشتن را متوقف کرده و فریاد بنیزد و اشک بریزد و حرف‌هایشان را به‌صورت کلامی تخلیه کنید، انگار که دقیقاً در همان صحنه قرار دارید و همه‌چیز برایتان واقعی است) حس می‌کند سمی را که خورده، تمام و کمال بالا آورده است و آرام می‌گیرد. پس از آرامش یافتن، آگاهی برتر او وارد عمل می‌شود و درمی‌یابد که نیازی نیست برای اتفاقی که ممکن است در زمان حیات او هرگز رخ ندهد، زندگی را به کام خود و پسرش تلخ کند.

به ماجرای دیگری توجه نمایید: مادری پسر نوجوانی دارد که زیاده‌خواه و عصبی مزاج است. روابط این نوجوان با پدر و مادرش بسیار پرتنش است. به خاطر برآورده نشدن یکی از خواسته‌هایش از سوی پدر، مادر را تحت فشار

شدیدی قرار داده، تا جایی که کار به فحاشی و کتک‌کاری میان آن‌ها کشیده شده است. مادر بسیار از این مسئله رنج می‌برد و خشمگین است. آن‌قدر تحت فشار و استرس شدید است و عذاب می‌کشد که حس می‌کند از پسرش متنفر است و آرزوی مرگش را دارد، ولی احساسات مادرانه‌اش به او حس گناه شدیدی می‌دهد و با خودش می‌گوید: «آخر یک مادر چگونه می‌تواند از فرزندش متنفر باشد و آرزوی مرگ او را بکند.» این مادر می‌داند که اگر احساس نفرتش را نپذیرد، هرگز نمی‌تواند عشق را تجربه نماید، زیرا باید از دل خشم و نفرت عبور کرد تا به عشق رسید، بنابراین تصمیم می‌گیرد تمام خشم و نفرتش را نسبت به پسرش پذیرش کند. شروع به پذیرش احساساتش می‌کند: «ازش متنفرم، کاش بمیره، کاش نباشه، دیگه خسته شدم، فوقش اینه که یه مدتی عزاداری می‌کنم تموم میشه میره پی کارش، مگه من آدم نیستم، دیگه تا کی باید عذاب بکشم، می‌میره، می‌رم سر قبرش حسابی گریه می‌کنم عزاداری می‌کنم تموم میشه، دیگه راحت می‌شم، دیگه چقدر باید تحمل کنم، گناه کردم مادر شدم، من که هرچی خواسته در اختیارش گذاشتم، کوتاهی نکردم، دیگه چی از جونم می‌خواد، کاش بمیره...» این مادر آن‌قدر خشمگین است که حتی تصور می‌کند سر قبر پسرش نشسته و حسابی برای پسر مرده‌اش عزاداری می‌کند. خشم و نفرت این مادر نسبت به پسرش آن‌قدر عمیق است که چند روزی ادامه می‌یابد و او تنها کاری که در این مدت از دستش برمی‌آید، پذیرش خالص و کامل تمام احساس خشم و نفرت خود نسبت به فرزندش است. بعد از چند روز تسلیم و پذیرش خالصانه و بیرون ریختن افکار و احساسات منفی، از خشم و نفرتش رها می‌گردد و متوجه می‌شود که پسرش هم آرام گرفته است.

شما می‌توانید احساس خشم و نفرت خود را نسبت به هرکس و هرچیز به‌طور کامل پذیرش کنید. تا زمانی که تا ته تاریکی نروید، نمی‌توانید نور را ببینید. شب را باید به‌طور کامل و تا آخر از سر بگذرانید تا روشنایی روز را

تجربه کنید. کسی که به خاطر حس ترس یا گناه یا هر حس دیگری از پذیرش احساساتش امتناع می‌ورزد، گویی که ماندن در تاریکی را انتخاب کرده است، بنابراین در تاریکی می‌ماند و نور و آرامش را تجربه نخواهد کرد. چنین شخصی به جای تسلیم بودن، مقاومت کردن را برگزیده است.

وقتی خشم و نفرت خود را نسبت به هر چیز و هر کس به طور کامل پذیرش می‌کنید، می‌بینید که پس از رفتن به عمق خشم و نفرت خود، نسبت به آن چیز یا آن کس سراپا عشق می‌شوید و می‌توانید نور درون او را ببینید. شاید گاهی این خشم و نفرت طولانی گردد و شما مجبور شوید مدت طولانی‌تری را به عمل پذیرش بگذرانید، ولی یقین بدانید که این پذیرش، عشق را در وجودتان زنده می‌کند و خواهید دید شخص یا چیزی که باعث آن همه خشم و نفرت در شما شده بود، آن هیولایی نیست که گمان می‌کردید باشد و او هم مثل شما سرشار از نور و روشنی است. با پذیرش خشم و نفرت خود، به خودتان و دیگران فرصت تجربه‌ی عشق را عطا کنید.

خشم خود را نسبت به مسائل اعتقادی، نسبت به آداب و رسوم و سنت‌ها و باورهای غلط و خلاصه نسبت به هر چیز و هر کس پذیرش کنید تا آرام بگیرید. وقتی آرام می‌شوید دیگر نیازی نیست به هر کسی که می‌رسید از خشم و نفرتتان حرف بزنید و علاوه بر خود، دیگران را هم خشمگین سازید و برای همراه کردن آن‌ها با عقاید خودتان، احوال آن‌ها را نیز به هم بریزید. شاید دیگران اعتقادات و باورهای شما را نپذیرند و به همان چیزهایی که شما اعتقاد ندارید معتقد باشند، بنابراین با پذیرش نکردن خشم و نفرت خود و ابراز آن در حضور دیگران فقط فضا را برای خودتان و دیگران متشنج می‌سازید. با پذیرش خشم‌تان، هم خودتان آرام می‌گیرید و هم به دیگران احترام می‌گذارید، در ضمن به هر کسی اجازه می‌دهید تا آزاد باشد و در حریم شخصی‌اش با روش و اعتقادات خودش زندگی کند.

یاد بگیریم که بدون تعصب، به دیگران هم فضایی برای بودن بدهیم تا این‌گونه عشق در وجودمان رشد کند. جنگیدن با هر چه زی، یکسره وقت تلف کردن است و قدرت آن را در زندگی ما بیشتر می‌کند. شما با هر چیزی در زندگی زورآزمایی و در برابرش مقاومت کنید، آن هم با شما زورآزمایی کرده و در برابرتان مقاومت می‌کند. مثل این است که با آن میج می‌اندازید، هرچه شما زورتان را بیشتر کنید، او هم مقاومتش بیشتر می‌شود، بنابراین اگر نسبت به چیزی خشم دارید بهترین راه‌حل، **تسلیم و پذیرش** است و از درون همین تسلیم، گشایش حاصل می‌شود. وقت آن رسیده که دست از سر همه چیز و همه کس برداریم و به خودمان بپردازیم. به جای وقت تلف کردن برای اصلاح دنیای بیرون، به دنیای درونمان بپردازیم، در این صورت خواهیم دید که شرایط بیرونی خودبه خود درست می‌شود.

یک فهرست از اسامی افرادی که نسبت به آن‌ها خشم و کینه دارید و لازم است آن‌ها را ببخشید، تهیه کنید و تکتک آن‌ها را پذیرش نمایید. تمام خاطرات و اتفاق‌هایی را که مربوط به آن‌هاست و شما را به خشم آورده، دلتان را شکسته و باعث رنجش شما شده است را پذیرش کنید. در مورد بعضی اشخاص ممکن است چندین اتفاق و برای برخی دیگر فقط یک اتفاق را جهت پذیرش کردن داشته باشید. ابتدا مهم‌ترین افراد فهرست، یعنی همان کسانی که بیش از همه نسبت به آن‌ها خشم و کینه دارید و فکر می‌کنید بخشش آن‌ها برایتان از همه سخت‌تر است را پذیرش کنید، سپس به سراغ بقیه بروید. ممکن است در حین پذیرش یکی از اشخاص، ناگاه شخص دیگری به خاطرتان بیاید. در این زمان لازم است شخص جدیدی را که به خاطرتان آمده پذیرش کنید، زیرا ما نباید از روی افکار و احساساتمان بپريم. هر بار که حوصله داشتید به سراغ این فهرست بروید و خشم و کینه‌ی درونتان را پذیرش کنید تا آرام بگیرید.

شما می‌توانید تمام خاطراتی را که در طول زندگی آزارتان داده است بپذیرش کنید تا از آن‌ها رهایی یابید، ولی یادتان باشد که نیازی به نبش قبر گذشته‌ها نیست؛ یعنی نیازی نیست مدام به گذشته فکر کنید و ببینید چه خاطراتی دارید که لازم است بپذیرش شوند. در زمان حال، بعضی اتفاق‌ها ما را به یاد چیزی در گذشته می‌اندازد که ناراحتان کرده است؛ مثلاً شنیدن آهنگی، رفتن به مکانی، ملاقات با شخصی... کافی است این خاطره‌ی ناراحت‌کننده که اکنون برایمان یادآوری شده و به سطح آگاهی ما آمده است را **بپذیریم** (پذیرش کنیم).

به کوچک‌ترین و جزئی‌ترین حستان آگاه باشید و نگذارید از دستتان برود و از قلم بیفتد؛ آن را بپذیرش کنید. فقط در این صورت است که **تسلیم**، بسیار قوی اتفاق می‌افتد. به هرآنچه می‌آید تسلیم باشید و آن را بپذیرید. تسلیم باشید و تدبیر نکنید. تسلیم بودن، همان بپذیرش تمام و کمال احساساتتان است. تسلیم، گشایش و آرامش را در دل خود دارد، اما تدبیر، رنج می‌آفریند. به جای این که ساعت‌ها بنشینیم و به مشکلاتمان و راه‌حل آن‌ها فکر کنیم و تدبیر بیندیشیم، تسلیم باشیم و آن‌ها را بپذیریم.

تدبیر کردن به این صورت است که ما **ناآگاهانه** غرق افکارمان می‌شویم و فکری به ذهنمان می‌آید، بعد فکر دیگری و باز هم فکر دیگری. با خود می‌گوییم شاید عملی کردن این فکر خوب باشد، بعد می‌گوییم نه این خوب نیست، این کار را نمی‌کنم، بهتر است فلان کار را انجام دهم، دست‌آخر هم با ترس و تردید، یکی از افکارمان را عملی می‌کنیم که معمولاً هم نتیجه‌ی مطلوب عایدمان نمی‌شود. وقتی **آگاهانه**، فقط تسلیم هستیم و بپذیرش می‌کنیم، از درون این بپذیرش و تسلیم، یا گشایش خودبه‌خود اتفاق می‌افتد، یا فکری به ذهنمان می‌رسد که در عمل کردن به آن هیچ تردیدی نداریم و قلباً مطمئن هستیم که همین بهترین راه‌حل است.

وقتی احساسی ناخوشایند دارید به خوب یا بد بودن آن فکر نکنید، فقط بپذیرید که این یک حس است، همین؛ حسی که باید آن را بپذیرید (پذیرش کنید) تا آرام بگیرید. در این صورت است که تسلیم خواهید بود.

قضاوت در مورد دیگران کار درستی نیست، اما این بدان معنی نیست که ما قدرت تشخیص خود را از دست بدهیم و حق نداشته باشیم هیچ فکری یا هیچ حسی در مورد اعمال و رفتار دیگران داشته باشیم. مثلاً اگر قیافه‌ی کسی به نظرمان زشت می‌آید، به‌زور خودمان را مجاب کنیم که این‌گونه نیست و از تشخیصمان احساس گناه داشته باشیم، یا اگر رفتار شخصی به نظرمان ناپسند است، به‌زور خودمان را متقاعد کنیم که نباید این احساس را داشته باشیم و از بابت حسی که داریم خود را گناهکار بدانیم. به‌هرحال این حسی است که داریم، ما که نمی‌توانیم مدام به خاطر افکار و احساساتمان خود را سرزنش کنیم و از احساس گناه به خود بی‌چیم که چرا این‌گونه تشخیص داده‌ایم. اگر فکر یا احساسی در مورد اعمال و رفتار دیگران داریم، آن را جار زنیم و نزد خود نگه‌داریم و پذیرش کنیم تا آگاهی متعالی‌مان راه را به ما نشان دهد. ایمان دارم برای همه‌ی ما بسیار نزدیک است زمانی که بینشمان آن‌قدر متعالی گردد که قلبمان سرشار از عشق و مهربانی نسبت به هرچیز و هرکس باشد و چشمان به نور و زیبایی درون انسان‌ها بینا گردد. تا رسیدن آن زمان نزدیک، نیازی نیست قضاوت‌ها و افکار و احساساتمان را در مورد آدم‌ها با دیگران در میان بگذاریم. در صورت در میان گذاشتن قضاوتمان با دیگران، نه‌تنها مشکلی حل نمی‌شود، بلکه ممکن است سبب گردیم دیدگاه دیگران در مورد یک شخص، منفی شود. علاوه بر این‌ها وقتی پشت سر کسی نزد دیگران بدگویی می‌کنیم، سبب می‌گردیم آن‌ها اعتمادشان را نسبت به ما از دست بدهند، زیرا با خود می‌اندیشند: «ممکن است روزی این شخص، از من هم نزد دیگران بدگویی کند.»

فرض کنید که شما شخصی را دیده‌اید که از قیافه‌ی او خوشتان نیامده و به نظر شما زشت است، یا کسی را ملاقات کرده‌اید که حس خوبی نسبت به او ندارید، یا از حرکات و رفتار فردی احساس خوشایندی ندارید، یا شخصی را دیده‌اید که فکر می‌کنید شبیه دزدهاست و باید وسایلتان را محکم بچسبید. به‌هرحال این‌ها افکار و احساساتی است که دارید و

نمی‌توانید به‌زور خود را مجبور کنید که دیگری به نظرتان زیبا بیاید، یا حس خوبی به او داشته باشید یا از حرکات و رفتارش خوشتان بیاید، یا اینکه به‌زور این فکر را که «او شبیه دزدهاست» از سرتان بیرون کنید. در این‌گونه لحظه‌ها به‌جای این که تشخیص یا احساسات را با دیگران در میان بگذارید و باعث قضاوت ناصحیح در مورد افراد شوید، صبور باشید و به خاطر احساساتی که حاکی از عشق نیست، خود را سرزنش نکنید. تنها کاری که باید بکنید این است که حستان را پذیرش کنید، عشق خودش می‌آید. سکوت کنید و به حستان توجه کنید و آن را بپذیرید: «چقدر قیافه‌ش به نظرم زشته، چقدر دماغش بزرگه، اصلاً از قیافه‌ش خوشم نیامد، چقدر با این لباس‌ها قیافه‌ش خنده‌دار و مسخره شده...». «چقدر از این حرکتش بدم اومد، حس بدی بهم داد، آخه این چه رفتاری بود که کرد...». «چقدر قیافه‌ش شبیه دزدهاست، خیلی ارزش ترسیدم...»

دقیقاً به حستان توجه کنید و ببینید در مورد طرف مقابل چه احساسی دارید. هر قدر هم دلتان می‌خواهد می‌توانید احساساتتان را پذیرش کنید و خشم‌تان را خالی کنید و در دلتان به او بدوی‌راه بگویید تا آرام بگیرید. تمام احساساتتان را با جزئیات کامل و دقیق، پذیرش کنید تا دیگر حستان به قضاوت سوء در مورد دیگران منجر نشود و مجبور نباشید به خاطر خشم‌تان پشت سر دیگران از آن‌ها بدگویی کنید. بدگویی کردن از دیگران، کار بسیار تنش‌زایی است که نه تنها آرامتان نمی‌کند، بلکه بر شدت خشم و غضب شما می‌افزاید.

درباره‌ی قضاوت در مورد اوضاع و شرایط نیز همین‌گونه است. اگر قضاوتی داریم بهتر است به‌جای در میان گذاشتن آن با دیگران، مسئله را پذیرش کنیم تا هم خودمان آرام بگیریم و هم باعث ایجاد ناراحتی و نگرانی برای دیگران نشویم.

به ماجرای زیر توجه نمایید: خانمی از این که هنوز فرزندش به خانه نرسیده، نگران است. هر قدر هم با تلفن همراه فرزندش تماس می‌گیرد او پاسخگو نیست. سیلی از افکار منفی به ذهنش جاری شده. می‌داند در این

حالت باید تمام احساس نگرانی و اضطراب و همچنین فیلمنامه‌ای را که در ذهن خود در مورد دیر آمدن فرزندش دارد پذیرش کند: «چقدر نگرانم، می‌ترسم بلایی سرش اومده باشه، می‌ترسم با اون دوستش رفته باشه جای ناجوری، اگه معتادش کنند چی؟ نکنه تصادف کرده باشه و من اینجا راحت نشستم، دلم مثل سیر و سرکه می‌جوشه، وای باباشو چی کار کنم، وقتی بیاد ببینم نیست الم‌شنگه به پا می‌کنه، خدا کنه زودتر بیاد...» حتی جزئی‌ترین حس را پذیرش کنید تا آرام بگیرید و باعث آرامش دیگران نیز بشوید.

زمانی که ترجیح می‌دهید افکار و احساساتتان را درباره‌ی هر موضوعی، چه مربوط به خودتان و چه مربوط به دیگران، به جای پذیرش کردن، با دوستان و اطرافیانتان در میان بگذارید، چون آن‌ها افراد غیرمتخصص هستند، قطعاً از این همه زبانه‌ی ذهنی که شما روی آن‌ها می‌ریزید حالشان بد خواهد شد. گاهی حتی افراد متخصص هم از این همه سموم و زبانه‌های ذهنی و احساسی که روی آن‌ها ریخته می‌شود احوالشان به هم می‌ریزد، چه رسد به افراد معمولی. البته منظور من این نیست که هیچ‌وقت با دیگران درِ دل نکنید. همه‌ی ما گاهی نیاز داریم با کسی درِ دل کنیم، البته فقط گاهی.

متأسفانه برخی افراد به هر کس که برسند شروع می‌کنند به درِ دل کردن، بدگویی کردن از دیگران، نالیدن از اوضاع، گفتن اخبار منفی و ناخوشایند و در یک کلام شروع می‌کنند به ریختن زبانه‌های ذهنی و احساسی‌شان بر سر دیگران؛ به عبارتی به هر کس که برسند حالش را بد می‌کنند. ما حق نداریم دیگران را سطل زبانه‌ی خود تلقی کنیم و تمام خشم و نفرت و احساسات منفی، یا به کلام ساده، تمام زبانه‌های ذهنی و احساسی‌مان را بر سرشان بریزیم و حال آن‌ها را بد کنیم.

حال که آموخته‌ایم مشاور خود باشیم، بهتر آن است که زبانه‌های ذهنی و احساسی خود را به روش‌هایی سالم بیرون بریزیم، تا هم به آرامش خودمان کمک کرده باشیم و هم به دیگران آسیب وارد نسازیم.

وقتی شروع به نوشتن می‌کنید ممکن است این شبهه برایتان پیش بیاید که، دارید افکار پرت‌وپلای ذهنتان را روی کاغذ می‌آورید یا واقعاً احساساتتان را پذیرش می‌کنید؟ شما فقط تسلیم باشید و هرچه را که آمد بنویسید. مهم نیست که جملات، پرت‌وپلا باشند یا هدفدار، به‌هرحال این افکار، احساساتی را که همراهشان است بیرون می‌کشند، بنابراین درهرصورت شما «پذیرش احساس» را انجام می‌دهید.

موقع انجام کارهای روزانه که فرصت پذیرش کامل احساساتتان را ندارید، همیشه یک دفترچه‌ی یادداشت کوچک همراهتان داشته باشید و هرگاه متوجه شدید فکری ذهنتان را مشغول کرده و ناآرام هستید، فوراً آن فکر را در دفترچه‌ی یادداشت خود بنویسید تا یادتان باشد در اولین فرصت، آن مسئله را به‌طور کامل پذیرش کنید که دیگر آرامش شما را مختل نسازد. به‌ماجرای زیر توجه نمایید: خانمی در حال شستن ظرف‌هاست که متوجه می‌شود در ذهنش دارد با کسی می‌جنگد. فوراً در دفترچه‌ی یادداشت خود، نام آن شخص و اتفاق مربوط به او را می‌نویسد. به‌کارش ادامه می‌دهد. ناگهان متوجه می‌شود نگران فلان مسئله‌ی حل نشده است. فوراً آن را هم در دفترچه‌اش می‌نویسد. همین‌طور در حین انجام کارهای روزانه، هر بار متوجه دغدغه‌های ذهنی‌اش می‌شود، آن‌ها را در دفترچه‌اش فهرست می‌کند. در اولین فرصتی که می‌یابد، شروع به پذیرش آن‌ها کرده و تک‌تک آن سموم را از درونش خارج می‌کند.

کار دیگری که می‌توانید انجام دهید این است که بنشینید و یک فهرست از دغدغه‌های این روزهایتان تهیه و آن‌ها را پذیرش کنید. این دغدغه‌ها حتی می‌تواند خرید یک لباس یا رفتن به یک مهمانی باشد. منظور این است که جزئی‌ترین دغدغه‌ها هم از قلم نیفتند، حتی آن‌هایی که به‌ظاهر کوچک و بی‌اهمیت به نظر می‌رسند.

به‌عنوان مثال فهرست شما می‌تواند به‌صورت زیر باشد: «خریدن لباس برای دخترم، تهیه‌ی شام برای مهمانی فردا شب، فلانی از دستم ناراحته،

بازار کارم کساد شده، انجام فلان کار بهم حس حقارت می‌ده، پس دادن پول فلانی و پرداخت قبض‌ها، ریزش موهام، بیماری گوارشی‌ام، بیماری مادرم، حل نشدن مشکل خواهرم، مشکل با همسایه، امتحانات پایان‌ترم، نمی‌خوام فلان کار را انجام بدم...»

در مورد هر یک از اقلام فهرست خود، افکار و احساساتتان را به‌طور کامل پذیرش کنید و هرچه هست را بیرون بریزید تا آرام شوید. کسانی که دچار حملات اضطراب یا پانیک می‌شوند، احساس می‌کنند به یک‌باره هراسی بی‌دلیل و غیرقابل توضیح به سراغشان می‌آید و آن‌ها را زمین‌گیر می‌کند. چیزی به نام اضطراب بی‌دلیل وجود ندارد. اضطراب قطعاً دلیلی دارد. اگر شخص، یک‌بار که دچار حمله‌ی اضطراب می‌شود شجاعت به خرج دهد، قلم و کاغذ را به دست بگیرد و با آنچه که باعث این‌همه ترس و اضطراب کشنده می‌شود روبه‌رو گردد، متوجه می‌شود که اضطرابش بی‌علت نیست. اگر یک‌بار با دیوانگی‌های ذهنش مواجه شود و تمام این دیوانگی‌ها و افکار و احساسات سمی و فیلمنامه‌های خوفناک درون آن را پذیرش کند و بیرون بریزد، آنگاه درمی‌یابد که چیزی به نام اضطراب بی‌دلیل وجود ندارد. من خود از این لحظه‌های سخت گذشته‌ام، پس به من نگوئید که نمی‌شود، چون در پاسخ شما خواهم گفت: «من از اضطراب عبور کرده‌ام و می‌دانم که می‌شود، اگر برای من امکان‌پذیر بوده، پس برای شما نیز امکان‌پذیر است!»

گاهی آن‌قدر احساس اضطرابم شدید بود که حتی جرئت نمی‌کردم حواسم را جمع کنم و ببینم در فکرم چه می‌گذرد و از چه می‌ترسم. فقط می‌خواستم هر طور شده، حواسم را پرت کنم و خودم را به چیزی مشغول سازم تا این هراس کشنده تمام شود. ضعف و لرزش شدیدی را در بدنم احساس می‌کردم. حس می‌کردم پاهایم سست شده و نمی‌تواند بدنم را به دنبال خود بکشد. این‌ها که می‌گویم فقط گوشه‌های کوچکی از علائم

اضطراب زمین گیرکننده‌ای بود که من را درگیر می‌ساخت؛ قطعاً چیزی که تجربه می‌کردم، خیلی بدتر از این بود. گاهی نیمه‌های شب از خواب می‌پریدم و متوجه اضطراب و نگرانی شدیدی می‌شدم که حالم را بد می‌کرد. یک‌بار که نیمه‌شب از خواب بیدار شدم و حس بسیار ناخوشایندی داشتم، با وجود احساس ترس شدید، دل به دریا زدم و شروع به پذیرش احساساتم کردم. متوجه شدم بعضی از موضوعات جزئی که در طول روز ناراحتم کرده و به‌سادگی از کنارشان عبور کرده‌ام، می‌تواند خواب را از من بگیرد و من را ناآرام و بی‌قرار سازد. از آن‌پس، هر بار نیمه‌های شب با دیدن یک کابوس یا بی‌علت با حسی ناخوشایند از خواب بیدار می‌شدم، دیگر نمی‌خوابیدم و احساساتم را پذیرش می‌کردم. هنوز هم این کار را انجام می‌دهم. معتقدم که وقت برای خوابیدن بسیار خواهد بود، اکنون نوبت بیداری است! سال‌هاست که دیگر حملات اضطراب زمین‌گیرکننده را نمی‌شناسم. شاید در مواردی دچار اضطراب شوم، اما یک اضطراب معمولی است که برای همه‌ی آدم‌ها گاهی پیش می‌آید و با پذیرش، حل می‌شود.

وقتی دچار اضطراب می‌شدم و شروع به پذیرش می‌کردم، متوجه می‌شدم که موضوعات زیادی باعث احساس اضطراب من شده است. هرچه در «پذیرش احساس» تمرین بیشتری داشته باشید و مهارتتان افزایش یابد، به شجاعت بیشتری هم در رویارویی با ترس‌های بزرگتان دست می‌یابید. ادعا نمی‌کنم که خیلی زود شجاعت رویه‌رو شدن با ترس‌هایم و پذیرش آن‌ها را پیدا کردم، اما اکنون از لحاظ مهارت در پذیرش احساساتم در جایی ایستاده‌ام که اگر دچار اضطراب شوم می‌توانم خیلی راحت‌تر از گذشته به درونش رفته و آن را پذیرش کنم.

اگر به خاطر حمله‌های اضطراب و افسردگی و یا مشکلات عصبی که ریشه‌ی جسمی ندارند دارو مصرف می‌کنید، می‌توانید با پذیرش و بیرون ریختن افکار و احساساتی که موجب آزارتان می‌شود، با گذشت زمان، آرامش درونتان را افزایش دهید و با صلاح‌دید پزشکتان مقدار مصرف داروها

را کمتر کنید و آرام‌آرام مصرفشان را کنار بگذارید. حتماً پزشکتان هم از بهبود یافتن شما خوشحال خواهد شد.

می‌دانید که عمده‌ترین علت بی‌خوابی‌های شبانه، درگیری‌های فکری می‌تواند باشد. افکاری که ذهن، حاضر به زمین گذاشتن آن‌ها نیست و به دنبالشان می‌رود خواب را از چشم‌ها می‌رباید. با پذیرش افکار و احساسات می‌توانید چیزی که ذهنتان را درگیر ساخته بیرون بریزید و راحت بخوابید. هرچه بیشتر پذیرش کنید و هرچه ذهنتان خالی‌تر باشد، راحت‌تر به خواب می‌روید.

اگر به خاطر انجام کاری اشتباه در گذشته یا زمان حال، احساس گناه و پشیمانی و خشم دارید، ابتدا تمام احساس گناه و پشیمانی و خشمی را که نسبت به خود دارید با جزئیات کامل پذیرش کنید، سپس به‌دقت به این سؤال‌ها پاسخ دهید:

«به چه علت آن کار را انجام دادید یا می‌دهید؟»

«چرا کاری را که اکنون به نظرتان اشتباه است و از انجام دادن آن

احساس خشم و گناه می‌کنید، در آن زمان کار درستی تصور می‌کردید؟»

«هدف‌تان از انجام آن کار چه بود؟»

«چه احساسی داشتید که فکر می‌کردید باید آن کار را انجام دهید؟»

«انجام آن کار چه نیازهایی را در شما برطرف می‌کرد؟»

پس از پاسخ دادن دقیق به این سؤال‌ها و پذیرش کامل پاسخ‌هایتان،

اکنون پاسخ سؤال‌های زیر را به‌طور دقیق پذیرش کنید: (یعنی به سؤال‌های

زیر، آگاهانه و بدون حذف حتی کوچک‌ترین افکار و احساساتی که دارید

پاسخ دهید.)

«حالا که فکر می‌کنید انجام آن کار اشتباه بوده و تا این حد شما را

خشمگین و ناراحت ساخته است، با آگاهی‌هایی که اکنون دارید، به نظر شما

بهتر بود به‌جای انجام آن کار، چه کاری را انجام می‌دادید؟»

«با آگاهی‌هایی که اکنون دارید فکر می‌کنید آن اتفاق چه درس‌هایی برای شما داشته است، چه تجربه‌هایی را از آن کسب نموده‌اید و چه پیامد مثبتی را نصیب شما کرده است؟»

پس از انجام کامل این پذیرش، خواهید دید که احساس آرامش بیشتری دارید و دیگر آن اتفاق آزارتان نمی‌دهد. نکته‌ی مهم این است که حتماً اول احساس گناه و پشیمانی و خشمی را که نسبت به خود دارید به‌طور کامل بپذیرش کنید، سپس به سؤال‌ها پاسخ دهید.

همان‌طور که می‌دانیم بی‌قراری، آشفتگی، بی‌حوصلگی، نگرانی، ناخشنودی و ناآرامی، نتیجه‌ی خواسته‌های برآورده نشده است. در هنگام پذیرش احساسات باید تا عمق خواستن‌ها و عمق نخواستن‌ها بروید. تمام خشم خود را نسبت به وضعیت موجود بپذیرش کنید و با جزئیات کامل مشخص نمایید که دقیقاً از چه چیزهایی در این وضعیت ناراضی هستید؛ همچنین با جزئیات کامل مشخص کنید که دقیقاً چه می‌خواهید. کاملاً واضح و روشن بنویسید که این را نمی‌خواهم و این را می‌خواهم. زمانی بود که من از رفتن تا عمق خواستن‌ها و نخواستن‌ها احساس ترس و گناه داشتم. می‌ترسیدم اگر بگویم این یا آن را نمی‌خواهم ناسپاسی کرده باشم و به خاطر این ناسپاسی و قدرشناسی احساس گناه داشتم. از طرفی می‌ترسیدم بابت این ناشکری مجازات شوم. می‌ترسیدم تا عمق خواستن‌هایم بروم و آنچه را واقعاً دلم می‌خواست بخواهم. نمی‌توانستم راحت آنچه را می‌خواهم طلب کنم، چون فکر می‌کردم این چیزها به رای من امکان‌پذیر نیست. علاوه بر این می‌ترسیدم زیاده‌خواهی باشد و خداوند مرا غضب کند. می‌ترسیدم آنچه را من می‌خواهم، خداوند راضی نباشد و مجازات شوم. با خود می‌اندیشیدم که نکند من این را بخواهم و خداوند نخواهد، آن‌وقت اگر به آن برسم نتوانم از آن لذت ببرم و خداوند، چون برخلاف خواسته‌اش عمل کرده‌ام عذابم دهد و برایم اتفاق بدی بیفتد، خوشبخت نشوم، یا احساس گناه داشته باشم چون گمان می‌کنم شاید داشتن این چیز حق من نیست. با خود فکر می‌کردم، من چیزهایی دارم که بعضی‌ها ندارند، بنابراین حق ندارم این یا

آن را بخواهم، خیلی‌ها همین‌ها را هم ندارند. خلاصه این که برای خواستن هر چیزی در ذهنم فیلمنامه‌ای طولانی از احساس ترس و گناه و حس‌های دیگر داشتم که نتیجه‌اش این می‌شد که خواسته‌ام را در درونم سرکوب کنم و بگذارم به‌صورت یک حسرت باقی بماند. در واقع، هرگز جسارت خواستن آنچه را واقعاً می‌خواستم نداشتم. تا قصد می‌کردم چیزی را طلب کنم، رشته‌ای از اما و اگرها در درونم ردیف می‌شد و دست‌آخر مجبور بودم از خواستش کوتاه بیایم. گمان می‌کردم اعلام اعتراض به وضع موجود، ناشکری است، درحالی‌که فقط یک حس بود که باید پذیرفته می‌شد، همین.

روزی دریافتم که من تسلیم نیستم، چون هنگام خواستن مبلغ درآمد ماهیانه‌ام، متوجه شدم که نمی‌توانم مبلغی را که واقعاً دلم می‌خواهد بگویم و سعی می‌کردم این را از خودم پنهان کنم. وقتی این مطلب را دریافتم تصمیم گرفتم تسلیم باشم، بنابراین کاغذ و قلم به دست گرفتم و نوشتم: «من این مبلغ درآمد ماهیانه را نمی‌خواهم و این مبلغ را می‌خواهم.»

از آن به بعد اعلام‌هایم به کائنات واضح و روشن شد. بدون ترس، بدون احساس گناه، با خودم و احساساتم روراست بودم و واضح به کائنات اعلام می‌کردم که چه چیز را نمی‌خواهم و چه چیز را می‌خواهم، چه چیز برایم خوشایند نیست و آزارم می‌دهد و چه چیز را واقعاً دوست دارم و می‌خواهم در زندگی‌ام باشد. چقدر این صداقت با خود و احساساتم و صداقت با خداوندگار عالم و تسلیم محض بودن برایم خوشایند بود. این حس خوشایند را تا به امروز به همراه دارم.

بی‌پروا آنچه را نمی‌خواهید و آنچه را می‌خواهید پذیرش کنید. تمام حس خالصتان را با خودتان و با کائنات در میان بگذارید؛ این است حقیقت تسلیم!

از آن به بعد، هنگام پذیرش کامل خواسته‌هایم، تمام احساس ترس و گناهی را که از خواسته‌هایم داشتم پذیرش می‌کردم، تمام تردیدهایی را برای

رسیدن به آن خواسته می‌پذیرفتم و همین‌طور در مورد نخواستن‌هایم تمام احساس ترس و گناه و یا هر حس دیگری را پذیرش می‌کردم.

تا عمق خواستن‌ها و نخواستن‌هایتان بروید و هر حسی را که همراه آن‌هاست با جزئیات کامل و تمام و کمال پذیرش کنید تا آرامش یابید.

به ماجرای زیر توجه نمایید: خانمی احساساتش را نسبت به وضع موجود پذیرش می‌کند: «دوست ندارم توی این خونه زندگی کنم، ازش متنفرم، از همسایه‌مون متنفرم، ولی می‌ترسم، خیلی‌ها اینو هم ندارن، می‌ترسم خدا غضبم کنه به روز بدی گرفتار بشم، می‌خوام همسایه‌مون از اینجا بره، اما احساس گناه دارم از اینکه اینو براش می‌خوام، ولی چی کار کنم واقعاً دلم می‌خواد بره، دلم می‌خواد آرامش داشته باشم، یه خونه‌ی بزرگ می‌خوام ولی حس می‌کنم برام نمیشه، حس می‌کنم هیچ‌وقت نمی‌تونم همچین چیزی داشته باشم، ما از بچگی همیشه بدبخت بودیم، ولی حالا واقعاً دلم می‌خواد یه خونه دقیقاً با همون شرایطی که می‌خوام داشته باشم...»

در کتابی یک داستان کوتاه قدیمی از ماجرای دیدار چند کشیش جوان با یک مرد مقدس نقل شده بود: «چند کشیش جوان به حضور اسقف می‌رسند. پس از صرف شام، اسقف پیر همین‌طور که با تنگ بزرگی از آب، که به علت کهولت سن به سختی آن را حمل می‌کند از مقابل ایشان می‌گذرد از آن‌ها می‌خواهد لیوان‌های خویش را پیش بیاورند تا از دست او آب بنوشند. هیچ‌یک از کشیش‌های جوان آب را نمی‌پذیرد، به جز یکی که لیوان خود را پیش می‌آورد و از اسقف می‌خواهد آن را پر کند. سایر کشیش‌ها که عمل خود را حاکی از فروتنی و تواضع و عمل وی را حاکی از گستاخی می‌دانند، با نگاه‌های سرزنش‌آمیز به او می‌نگرند و یکی از آن‌ها طوری که اسقف بشنود، زمزمه می‌کند: «همه‌ی ما آب را رد کردیم، چون

می‌دانستیم سزاوار نوشیدن از دست این مرد مقدس نیستیم. در میان ما فقط یک نفر نفهمید مافوق ما با حمل این تنگ سنگین چقدر فداکاری می‌کند.»

اسقف به صندلی‌اش برگشت و گفت: «همه‌ی شما که خود را قدیس می‌پندارید، **فروتنی** پذیرفتن نداشتید و مرا از **بخشیدن شادی محروم** کردید. فقط او بود که اجازه داد **نیکی** تجلی یابد.»

این داستان، حکایت انسان‌هایی است که با **باورهای محدود خود**، شادی بخشیدن را از خداوند دریغ می‌کنند. خداوند، عشق محض و قادر مطلق و خالق هستی است و هر لحظه که چه زی را آرزو می‌کنیم **همان لحظه** به ما عطا می‌فرماید و از این بخشیدن، شادمان است، زیرا بر تمام مخلوقات خویش عاشق است، بی‌هیچ قید و شرطی. عشق، مهربانی، ثروت، بخشش، آرامش، شادی و هر آنچه را که برای آرام گرفتن قلبمان و داشتن احساس رضایت نیاز داریم، خداوند از بخشش آن به ما شادمان است. وقتی به داشتن چیزی فکر می‌کنیم و احساس می‌کنیم **نمی‌توانیم** آن را داشته باشیم، این بدان معنی است که به خدا اعلام می‌کنیم: «ما سزاوار داشتن چیزی که تو به ما عطا کرده‌ای نیستیم و فروتنی پذیرفتن هدیه‌ی تو را نداریم.» این‌گونه دست خداوند را پس می‌زنیم و او را از بخشیدن شادی محروم می‌کنیم. وقتی نمی‌توانیم خودمان یا دیگران را به خاطر گذشته‌ها ببخشیم، وقتی نمی‌توانیم به خود یا دیگران عشق بورزیم و به همین خاطر آرامش و نشاط خود را از دست می‌دهیم، باز هم خداوند را از بخشیدن شادی محروم کرده‌ایم، زیرا او عشق محض است و بی‌قید و شرط به تمام مخلوقاتش عشق می‌ورزد. وقتی ما از بخشیدن و عشق ورزیدن به خود و به دیگران عاجزیم، این یعنی نمی‌توانیم کسی را که خداوند عاشق اوست، ببخشیم و به آن عشق بورزیم، بنابراین شادی را از خداوند دریغ کرده‌ایم.

هرگونه محدودیتی که در ذهن و در باورهای ماست، چه در زمینه‌ی **مادی** و چه **معنوی**، باعث می‌شود که ما لطف خداوند را نپذیریم و دست خدا را پس بزنیم و او را از بخشیدن شادی محروم کنیم.

وقتی چیزی را از سر **عشق** طلب می‌کنیم، همان **لحظه** به ما عطا می‌شود. با رویش **اولین** رگه‌های تردید در درون ما، اولین «نمی‌توانم»، اولین «نمی‌شود»، دست خداوند را پس زده‌ایم و پیش‌کشی او را که در همان لحظه‌ی درخواست به ما عطا فرمود نپذیرفته‌ایم؛ در واقع آن‌قدر متواضع و فروتن نبوده‌ایم که دست عظمتی چون او را پس نزنیم و شادی را از او دریغ نکنیم.^۱

اگر برای داشتن عشق، محبت، ثروت، آرامش، شادمانی، احساس خوب و هر چیزی که انسان‌ها آرزوی آن را دارند باورهای محدودکننده‌ای در کار نباشد، نیازی نیست برای رسیدن به اهدافشان از هر راهی که شده به خودشان و به دیگران آسیب برسانند، مدام در جنگ و جدال باشند و یکدیگر را نابود سازند. نیازی نیست گمان کنند آنچه را که دارند باید با چنگ و دندان محافظت کنند و دیگران همیشه تهدیدی علیه آن‌ها هستند. نیازی نیست حس کنند که اگر دیر بجنبند، دیگران سهم آن‌ها را می‌برند یا فکر کنند سهمشان را از دنیا، دیگران برده‌اند و باید از آن‌ها پس بگیرند.

از اقیانوس بیکران هستی، هر کس به اندازه‌ی «ظرف باور خود» برمی‌دارد. ظرف باورتان را بزرگ کنید و از اقیانوس بی‌کران بخشش و لطف خداوندگار هر قدر که می‌خواهید بردارید.

۱. همه‌ی ما می‌دانیم که ذات خداوند از هر نیازی از جمله شادی و ناشادی مبرا است و با پذیرش لطف او تنها خود را به وی نزدیک‌تر ساخته‌ایم و عشق او را به خود پذیرفته‌ایم. محروم کردن خداوند از بخشش شادی، تنها تمثیلی است برای درک بهتر این مطلب که رسیدن به هدف‌ها و آرزوها به علت باورهای محدود خود ماست نه تقدیری که خداوند برای ما رقم زده باشد زیرا او عشق محض است و جز شادی و نعمات بیکران برای ما نمی‌خواهد.

هرگاه که حس و حال خوبی نداشتید و احساساتتان را پذیرش کردید و تا جایی که توانستید آنچه را که حالتان را به هم زده بود بیرون ریختید، آنگاه شروع به پذیرش پاسخ این سؤال کنید: «اگر همین حالا یک پیشگو از عالم غیب در مقابل شما نشسته باشد، دوست دارید به شما چه بگوید تا کاملاً احساس آرامش نمایید و حس و حالتان خوب شود؟»

در پاسخ به این سؤال، از جزئی‌ترین خواسته (فلانی از من عذرخواهی کند) تا بزرگ‌ترین آن (محقق شدن فلان هدف‌تان) را که اگر پیشگو به شما بگوید حس و حالتان خوب می‌شود را پذیرش کنید. در پاسخ دادن، دقت زیادی به خرج دهید. به هر حال وقتی شما اکنون حالتان خوب نیست، یعنی در حال حاضر آنچه را که برای شاد بودن و آرامش خود به آن نیاز دارید در اختیار ندارید، پس بدون هیچ محدودیتی و با دقت کامل، هرچه را که برای پاسخ به این سؤال به ذهنتان می‌رسد، بی‌هیچ قضاوتی در مورد درست یا غلط بودنش، فقط بپذیرید (پذیرش کنید). پس از انجام این کار خواهید دید که چقدر حس و حالتان بهتر شده و چقدر قلبتان آرامش یافته است. در اینجا مهم است که حتماً اول احساسات ناخوشایند خود را تا جایی که می‌توانید پذیرش نموده و بیرون بریزید و سپس به سؤال پاسخ دهید.

نکته‌ی مهم و حائز اهمیت در «پذیرش احساس» این است که علاوه بر بیرون ریختن زباله‌های ذهنی و احساسی، به شما بینش جدیدی درباره‌ی خودتان و زندگی‌تان می‌دهد و قلب شما را به آرامش می‌رساند. همچنین پذیرش احساس، بسیاری از باورهای غلط شما را در مورد خودتان و دیگران و دنیای اطرافتان به شما می‌شناساند که شاید قبلاً نسبت به آن آگاهی نداشته‌اید و به آن توجه نکرده‌اید. اگر دقت کنید متوجه می‌شوید اکثر جمله‌هایی که در پذیرش احساساتان به کار می‌برید، باورهای شماست. شناسایی باورهای آسیب‌رسان و جایگزینی آن‌ها با باورهای سودرسان، باعث خلق تجربه‌های خوشایند در زندگی شما می‌شود و علاوه بر آن سبب می‌شود قلباً احساس آرامش کنید.

سخن آخر

در این کتاب و جلد‌های بعدی که به چاپ خواهد رسید و همچنین در کلاس‌های آموزشی‌ام تصمیم دارم تا جایی که می‌توانم آگاهی انسان‌ها را نسبت به خودشان و دنیای اطرافشان افزایش دهم، کمک کنم به سطوح بالاتر فکر صعود کنند، روزبه‌روز احساساتشان مطلوب‌تر گردد، آرامش بیشتری در قلبشان حس کنند و همچنین بتوانند تجربه‌های دلخواهشان را در زندگی خود خلق نمایند. باور قلبی من این است تا روزی که زنده‌ام، این آگاهی دادن، ارزشمندترین رسالتی است که به انجام خواهم رساند. همین که بتوانم کاری کنم که انسان‌ها احساس بهتری نسبت به خودشان و دنیای اطرافشان داشته باشند، من را به رضایت قلبی می‌رساند. از شما خواننده‌ی گرامی تقاضا دارم، پس از مطالعه‌ی این کتاب و انجام روش‌های مطرح شده در آن، چنانچه پیشنهاد، انتقاد و یا سؤال دارید، به آدرس پست الکترونیکی (ایمیل) من ارسال فرمایید. همه‌ی آن‌ها را با عشق خواهم خواند و در جلد‌های بعدی کتابم، تا جایی که بتوانم، پیشنهادها و انتقادهای را لحاظ خواهم کرد و سؤال‌ها را پاسخ خواهم گفتم.

یقین دارم عمری طولانی خواهم داشت، زیرا دلایل زنده ماندن و زندگی کردنم، بسیار بیش از دلایل مردنم است و چیزی که در اعماق وجودم می‌خواهم «زندگی» است، چون هنوز کارهای زیادی دارم که باید انجام دهم. ایمان دارم که خداوند، هر قدر که بخواهم برای خدمت به انسان‌ها و آگاهی دادن به آن‌ها، به من فرصت خواهد داد. بودن در کنار انسان‌ها و کاستن از رنج‌هایشان و خلق آرامش در قلب آن‌ها، ارزشمندترین دلیل زندگی من است.

لحظه‌های تان آرام

ایمیل نویسنده

elham_arbabpour@yahoo.com

وبسایت :

elhamarbabpour.com

اینستاگرام :

@elham_arbabpour

کانال تلگرام :

@arameshdaroun