

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: چگونه می‌توانید آنچه را که ندارید به دست آورید و آنچه را که دارید حفظ کنید

نام نویسنده: دکتر جوی گرا

نام مترجم: مرتضی مدنی نژاد

تعداد صفحات: ۹۰ صفحه

تاریخ انتشار: _____



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چگونه می‌توانید آنچه را که ندارید
به دست آورید
و آنچه را که دارید حفظ کنید

راهنمایی عملی برای موفقیت های فردی

نویسنده: دکتر جون کری
ترجمه: فرشید بی‌نژاد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

موفقیت فردی آنچه را که ما در طلب آن هستیم بخند و بسب می‌شود یا بفرم خواهد بود.

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

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

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

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



پنجاهم: برکت کسب بریت

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

قدم اول: نیت خود را مشخص کنید

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

قدم دوم: هر چه بآن نیاز دارید آماده کنید

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

قدم سوم: هر چه دلتان می‌خواهد آن را بدست آورید

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

قدم چهارم: موانع را از سر راه موفقیت فردی بردارید

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

پروین، شوهر کنید

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

حسن، مغازه ی نانوائی بازمی کند

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

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

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

جواد، دوباره با فرزند ان خود ارتباط برقرار می کند

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

یستادگی در برابر دست و پنجه نرم کردنی های حیات

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

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

باورش نور باطنی حسب نفس و نمودن راه و تاریکی پیاپی می یابد.

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

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

تفاوت اصلی بین افرادی که در زندگی خود میخندند و آنهایی که گریه می کنند در این است که هر دو اول می دانند چگونه گریه بکنند.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نسل اول

پول برای انسان نوزادی می‌ورد

بسیاری از افراد به بیشتر چیزهایی که به دنبال آن بوده‌اند دست یافته‌اند، ولی آسایش لازم را ندارند. دنیا پراز میلیوتر های ناراضی است که تحمل برقراری ارتباط با دیگران را ندارند. با وجود این چه خودشان، و چه آنانکه با این جماعت چشم وهم چشمی دارند، همواره در این اندیشه‌اند که پول بیشتر، یا داشتن چیزی زیادتر از دیگران، سرانجام کمک می‌کند تا اینان نسبت به خود و آینده‌ی خود امیدوار باشند.

همه می‌دانیم که پول نمی‌تواند برای ماشادی، یا عشق و محبت بیاورد. و با اینکه این گفته‌ی اخلاقی بگوش همه آشناست، باز هم ممکن است انسانها بی‌پیدا شوند که به سهولت در دام این خیالهای باطل گرفتار شوند و باور کنند که موفقیت‌های خارجی می‌تواند سبب خوشنودی و سعادت ما گردد. هر چه بیشتر این خیال خام در ما قوت گیرد که پول عشق می‌آفریند، مقدار بیشتری از نیروی خودمان را که بدون داشتن پول نیز می‌توانیم خوشحال باشیم، از دست می‌دهیم.

همینطور که شما مشغول خواندن این مطالب هستید بخشی از وجود شما در اندیشه است که، به! من می‌دانم که پول بحقیقت نمی‌تواند مرا خوشحال کند ولی حتما می‌تواند کمک کند. اگر چه این طرز تفکر عقلانی است ولی مهم اینست که شما تشخیص دهید که این تنها تصور غلطی است که نیروی شما را تباه می‌کند. برای آنکه هدف خود را در زندگی مشخص کنید، و باز برای آنکه اطمینان یابید که شما در شاهراه موفقیت گام گذاشته‌اید، لازم است تشخیص دهید که پول برای ماشادی آفرین نیست. این که گفته می‌شود پول، شما و دیگران را خوشحال می‌سازد، تنها یک نیرنگ یا چشم‌بندی است.

طبیعت این نیرنگ چیست؟

اجازه دهید چند دقیقه بی‌درباره‌ی طبیعت این نیرنگ یا خیال باطل گفتگو کنیم. هنگامی که شما می‌بینید که خورشید هر روز در آسمان حرکت می‌کند، قسمت دیگری از وجود شما می‌داند که در حقیقت خورشید حرکت نمی‌کند. اگر چه احساس شما بر حرکت خورشید مهر تایید می‌زند، ولی فکر شما بر آن باور است که خورشید حرکت نمی‌کند. فکر شما می‌داند که حرکت خورشید فریبی بیش نیست و در حقیقت این شما هستید که حرکت می‌کنید.

درک این معنا، یا این فریب، محتاج به یک اندیشیدن انتزاعی است. یک پسر بچه‌ی جوان قادر به درک این موضوع نیست. معلمین مدارس، افرادی هستند که تغییراتی که در نحوه‌ی تفکر نوجوانان بوجود می‌آید متوجه می‌شوند و می‌توانند بین تفکر انتزاعی و ذاتی شاگرد خود تمیز قابل شوند. در بیشتر موارد، این تغییر، یک شبه ظاهر می‌شود. یک روز دانش آموز مدرسه قادر بدرک یک معادله‌ی ساده‌ی جبری نیست و روز دیگر، هنگامی که مغز وی آماده شد، پذیرش مسئله برای وی آسان است. اگر مغز هنوز آمادگی نداشته باشد، با تحکم و دستور، دانش آموز چیزی نمی‌آموزد.

برای درک یا محسوس یک نیرنگ، لازم است که مغز به درجه‌ی آرزو رسیده باشد.

این دوره‌ی انتقال در بچه‌ها، یعنی گذشتن از مرحله‌ی ذاتی به مرحله‌ی انتقالی، معمولاً با رسیدن به مرز بلوغ ظاهر می‌شود. زمانی که یک نوجوان به سن دوازده یا سیزده سالگی می‌رسد، مغز وی به اندازه‌ی کافی رشد کرده است که بعضی از مفاهیمی را که برای افراد بالغ از بدیهیات است درک کند. همین طور که طفل رشد می‌کند، ظرفیت مغزیش نیز با گذشت زمان رشد می‌کند. ایده‌ها و نظرات مشاهیر طی زمانهای گذشته، امروز برای یک شاگرد رشته‌ی علوم که بیشتر از چهارده سال ندارد قابل درک است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تساوت صحیح

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

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

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

تجدیدی که زمان آن فرا رسیده است

ساده ترین جواب سؤال بالا اینست که این عقیده بی بود که زمان آن فرا رسیده بود. در پنجاه، یا حتی بیست سال پیش، طرح این سوال چندان جالب نبود. هنگامی که در اوائل دهه ی هشتاد، من آموزش مردان از سیاره ی مریخ آمده اند و زنان از سیاره ی زهره، را شروع کردم (نویسنده ی کتاب در همین دوره کتابی تحت همین عنوان نوشت که در بالاترین تعداد به فروش رسید. مترجم)، گروهی از مردم بر من شوریدند و از کار من عصبانی شدند. مفهوم آنچه را که من می خواستم در آن روز بیان کنم، هم بد فهمیده شد و هم آن را بد تفسیر کردند. نتوانستند درک کنند که آنچه من گفتم این بود که مردان و زنان با هم متفاوتند و هر دوی آنها نمونه ی کمال خلقت اند. در مغز اینان، اگر مرد و زن با یکدیگر متفاوت می بودند ناگزیر لازم می شد که یکی از آن دو برتر باشد. و چون من مرد هستم، تصور مردم بر این بود که من می گویم مردان بهتر از زنان اند. به تدریج، ظرف این

مدت پانزده سالی که از ما چرا گذشته است، عقیده ی مردان از سیاره ی مریخ آمده اند و زنان از سیاره ی زهره، را همه پذیرفته اند و این پذیرش تنها محدود به آمریکا نبوده است. این تغییر در درک مفاهیم، همه گیر و در سطح کره ی زمین است. نحوه ی تساوت یک نسل، همواره برای نسلهای پیشین کشف جدیدی بوده است. پنجاه سال قبل، این نغمه در حرکت و جنبش زنان ساز شد که همه با هم برابریم زیرا همه یکسانیم. زنان با مردان تفاوتی ندارند. برای رسیدن به این برابری، لازم بود زنان این ادعای خود را ثابت کنند. سرانجام جامعه پذیرفت که هر دو جنس در آفرینش یکسانند و یکی بر دیگری برتری ندارد. باز به موضوع بر می گردیم می گویم که از نقطه نظر دانش عمومی، مرد و زن متفاوتند، ولی ما چنان تشخیص می دهیم که متفاوت بودن این معنی را نمی دهد که یکی بهتر از دیگری است.

بنای تساوت یک نسل، همواره کشف جدیدی است بر بنیانی که بوده است.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

دریچی جدیدی که بروی نگهشوده می شود

علاوه بر این همه پیشرفتی که در معرفت عمومی حاصل شده است، باز، دریچه ی تازه یی در شرف باز شدن به سوی بشر است بعد از این قادر خواهیم بود که سایر چشم بندها و حیلها را دور بیندازیم: مثلا، قریب اینکه دنیای بیرونی مسئول طرز تفکر و احساس ماست، یا اینکه موفقیت های خارجی ما آنقدر قدرتمند است که می توانند ما را خشنود کند. گویا اینکه ممکن است بنظر رسد که دنیای خارج مسئول طرز احساس ماست ولی در حقیقت، ما خود مسئول اصلی این کاریم. هنگامی که دنیای خارج بما بیش از آنچه می خواهیم می دهد و ما را خوشحال می سازد، این خوشحالی زود گذر است زیرا تصور ما بر آنست که برای آنکه ما خوشحال باشیم بجز چیزهای بیشتری نیاز مندیم. در آن زمان که باورمان شد که ما متکی بدنیای خارج هستیم، ارتباط داخلی ما ضعیف تر می شود. به مجرد اینکه، این عقیده در ما رسوخ پیدا کرد که بدون دست یابی به بیشتر، ما نمی توانیم خوشحال باشیم، خوشی از میان ما رخت بر می بندد. زمانی خوشی ما با تمام می رسد که باورمان شود و مرتباً تجربه کنیم که بطور کلی ریشه ی خوشحالی و انبساط خاطر ما بر اوضاع و احوال خارجی متکی نبوده است. اجازه دهید برای توضیح مطلب، پول را در نظر بگیریم.

زمانی که در پایداری خوشحالی ما، شادی و سرور با پایان می پذیرد.

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

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

هم اکنون همان نیرو را دارید که متوجه درون خود شوید و هیئت درون را تجربه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فصل دوم

مویست های ناراضی احساسات مارا تریش می دهد

پول، به رسمیت شناختن، ازدواج، فرزندان، شغلی مهم و آبرومند، لباسهای شیک و جوررو و اجور، بردن یک بلیط لاتاری، یا هر نوع دیگر از موفقیت های بیرونی که در اندیشه ی شما بگنجد، همه، مانند یک آئینه ی بسیار زیبایی است که بر روی احساسات درونی شما وارونه شده است. اگر شما از قبل راضی و خوشحال هستید، احساس آرامش بیشتری می کنید. اگر از قبل دوست داشتنی هستید و محبوبیت دارید، خوشحال و راضی تر خواهید بود. اگر از پیش مطمئن بودید، اعتماد شما زیاد تر خواهد شد. برعکس، به همان درجه که شما ناراضی بنظر می رسید، لذت، عشق، اعتماد و اطمینان یا صلح و آرامش، از زندگی شما رخت بر می بندد. بدون آنکه حتی اولین دست آوردی از موفقیت فردی داشته باشید، بیشتر داشتن، حیات شما را مشکل و گرفتاری های بیشتری برای شما ایجاد می کند. اگر ابتدا خوشحال نبوده اید، پولدار شدن شما را خوشحال تر نمی کند. اگر شما از قبل خوشحال بوده و میدانید که به پول بیشتر متکی نیستید تا خوشحال تر زندگی کنید، ثروت زیاد تر شما را خوشحال تر خواهد کرد. آرزوی پول بیشتر داشتن هیچ ضرری ندارد. جستجو و تلاش برای پول بیشتر تنها در صورتی مارا محدود می کند که ما فراموش کنیم سرچشمه ی خوشبختی و خوشحالی در درون ماست. رمز بدست آوردن آنچه شما می خواهید و خواستن آنچه شما آنرا دارید، اینست که، اول یاد بگیرید چگونه خوشحال باشید، دوست بدارید، مطمئن باشید و صرف نظر از آنچه اوضاع و احوال خارجی چیست، آرامش خود را حفظ کنید. از آن پس، به موازات موفقیت های خارجی که بدست می آورید، می توانید خوشحال تر شوید. با یاد گرفتن درس خوشحال بودن بخاطر آنچه شما آنرا از قبل دارید، موفقیت مادی، بنحوی مطلوب و طبق خواسته های حقیقی شما در زندگی، بدنبال آن خواهد آمد.

چشم بندی مویست های خارج

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

اگر ما راه دست یابی بوضعیت های شخصی را یاد نگیریم، زیاد تر پیداکردن، احساسی از نارضایتی و دلوپسی برای ما به ارمغان می آورد
نمونه هایی از زندگی افراد نشان داده است که موفقیت می تواند هنگامی جامه ی عمل بپوشد که ما از قبل با احساسات مثبت درونی خود ارتباط برقرار کرده باشیم. موفقیت های خارجی برای ما، می تواند، بهشت یا جهنم باشد. و به هر حال بستگی بدرجه موفقیت های شخصی خودمان که قبلاً کسب کرده ایم، دارد.

سرچشمه ی موفقیت شخصی در درون انسان است

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

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

شاد و خوشحال بودن چیست؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سرچشمه‌ی خوشحالی دیرپا و ماندنی درونی، خود انسان است. بدست آوردن آنچه می‌خواهید، تا آن اندازه شمارا خوشحال می‌کند که شما خوشحال بودید. کاری را بخوبی انجام دادن یا چیز تازه‌ی را یاد گرفتن، می‌تواند شمارا آفتدر نیرومند تر کند تا بدرجه‌ی اعتماد و اطمینان قبلی خود برسید. شما دوست داشتن دیگران را تا آن حد می‌توانید تحمل کنید که قبلا خودتان را دوست می‌داشتید. آرامش، هم‌سازی و هم‌آهنگی، و استراحت در زندگی شما، تنها در حدی پیدا می‌شود که قبلا داشتید. دنیسای خارج، تنها زمانی امواج عشق، لذت، نیرو، و آرامش و صفرا را بگوش ما می‌رساند که آنها را در درون خود احساس کنیم.

مویست ماوی زمانی ما را شاد میکند که ما ازل خوشحال باشیم

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

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

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

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

علت واقعی ناخشنودی چیست؟

زمانی که موفقیت‌های خارجی برای ما ناراحتی ایجاد می‌کنند، چنین نتیجه‌گیری می‌کنیم که علت ناخشنود بودن ما اینست که دیگر چیزی به جنگ نمی‌آوریم. تصور این اشتباه خیلی ساده است. بیشتر اوقات، زمانی که ناخشنودیم، به چیزی نیاز داریم. بطور خود کار و ناخود آگاه نتیجه‌گیری می‌کنیم که ما از آن جهت ناخشنودیم که آنچه را که می‌خواهیم نداریم. این نتیجه‌گیری غلط است.

ما شما را نتیجه‌گیری می‌کنیم که علت ناخشنودی ما بدست نیاوردن یا نداشتن چیزی است که می‌خواهیم

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زیاده‌طلبی، طبیعت روح نگر، قلب، و حواس ماست

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

بیشتر خواستن طبیعت روح نگر، قلب، و حواس ماست

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

تاریکی را سیمای توان از بین برد ولی اگر سادون خود روشن سازید بطور خودکار از بین می‌رود

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فصل سوم

از دست دادن میراث نابینا

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

بنگامی که شما تمام وقت خود را متوجه موفقیت خارجی می کنید، زود تر بآن می رسید ولی خودتان را از دست می دهید

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

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

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

اگر شما خوشحال باشید موفقیت بدنیال آن خواهد آمد... ولی پیش

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

دنیای از افراد خوشحال ولی فقیر است

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

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

از تارک دنیا بدون مایلیو ز شدن

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

کافی نیست که انسان فقط با آنچه که دارد خوشحال باشد، باید مایملات مادی خود را نیز از دست بدهد

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

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

پول نشان را برین بده

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

تدریج آموختم که می توانم از خدا آنچه را می خواهم پول را نیز بمن نشان دهد

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

زمانی که شما دعا می کنید، خداوند قسمتی را که شما نمی توانید انجام دهید از شما قبول میکند

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

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

پول می تواند برای ما نعمتی ارزشمند، یا مصلحتی برای جنم باشد

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

حتی امروز، اگر چه من راحتی ها و تجملات موفقیت خارجی را دوست دارم، با این وصف بدور دنیا سفر می کنم و بعضی اوقات در قالب یک فرد محلی در نواحی عقب افتاده زندگی می کنم. از دست دادن راحتی و آسایش زندگی غربی، به پیوستن به این مردم می ارزد. زندگی ابتدایی و غیر تجملی، مرا حمایت می کند تا سپاسگزاری خود را نسبت آنچه دارم از یاد نبرم. هنگامی که بزرگترین نگرانی شما در این خلاصه می شود که آب بطری از کجا تهیه کنید، یا اینکه در مسافرت ها، غذای سالم و ماکول، حمام و تخت خواب چگونه بدست آورید، بذیرفتن زندگی ابتدایی، مقدار بسیار زیادی فشار و تنش را از دوش شما بر می دارد. هنگامی که راحتی و آسایش حیات موقتا از ما دور می شود، من دوباره در می یابم که بدون آنها نیز می توانم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فصل پنجم

پنجم: هر چقدر باین راه داری بسته آوری.

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

یک آپول مکن است خوب کار کند ولی اگر بنزین نداشته باشد، می تواند جانی برود.

هر گاه شما موفقیت درونی را حس نمی کنید، این عدم احساس شما هیچ ارتباطی با آنچه در دنیای خارج نمی توانید کسب کنید ندارد. غالبا ما فکر می کنیم که این ارتباط وجود دارد ولی چنین نیست. زمانی که زندگی پر از تنش است و ما نمی توانیم عشق و محبت، شادی، اعتماد و اطمینان پیدا کنیم، باید به خاطر بیاوریم که ما که هستیم و دوباره با طبیعت درونی خودمان ارتباط برقرار کنیم. ما هیچ گاه به خوشحالی درون دست نخواهیم یافت مگر آنکه ابتدا آنچه بآن احتیاج داریم بدست آوریم. زمانی که ما خوشحالیم، دقیقا به مهر و محبتی که نیاز داریم دسترسی داریم. اگر ناراضی و ناخشنود باشیم، همیشه بآن سبب است که بنحوی از انحاء، نوعی از عشق و محبت که در اختیار ما قرار می گیرد ناقص و نارساست. عشق، مانند همان بنزین است. زمانی که احتیاج ما باین ماده بحد کفایت نرسد و احتیاجات ما برآورده نشود، ما بطور خود کار از حرکت باز می مانیم. لامپ سقف اطاق ممکن است خوب کار کند ولی اگر برق قطع شد، روشنایی هم می رود. دریافت عشق و محبت، بمانند روشنایی را می دهد که برای برقراری ارتباط با خودمان به آن احتیاج داریم. آنچه را که ما بآن احتیاج داریم شباهت زیادی به فشار دادن کلید برق و استفاده از روشنایی دارد. سیم پیچی قبلا ترتیبش داده شده است. فقط باید کلید برق را فشار داد.

ویتامین های شش

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تسبیح، برور کس کند و آیه ابی بارت شدی سزا بزیار شیم کیم کند

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

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

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

ویتامین های ده گانه ی عشق

۱- ویتامین خ - عشق و حمایت از طرف خداوند.

۲- ویتامین و - عشق و حمایت از طرف والدین.

۳- ویتامین ف - عشق و حمایت از طرف فانیل، دوستان، و خوشحال بودن.

۴- ویتامین د - عشق و حمایت از طرف دوستان و سایر کسانی که همان برف ما را دارند.

۵- ویتامین خ ۲ - عشق و حمایت از طرف خودمان.

۶- ویتامین ر - عشق و حمایت از روابط دوستانه، شراکت، تجلی و عاشقانه.

۷- ویتامین و - عشق و حمایت کسی که شما وابسته است.

۸- ویتامین الف - پس دادن دین به اجتماعی که در آن بسر می بریم.

۹- ویتامین ج - پس دادن دین به جهانی که در آنیم.

۱۰- ویتامین خ ۳ - خدمت به خداوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

هر یک از این ویتامین های عشق، لازم است

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

نیاز ما بر عشق بر حسب کمبودهایی که داریم مختلف است

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آمد که وی برای افسردگی، خود را نیز مقصر می داند.
تصور می کرد حالا که خدا را یافته است باید خوشحال باشد. زندگی خود را وقف این کار کرده بود که خدمتکار خوبی برای خداوند باشد. علت افسردگی و سر خوردگی خود را نمی دانست. از این جهت خود را مقصر می دانست که دیگر مانند اول کار که روحا خود را در اختیار مسجد گذاشته بود دیگر آن خوشی و ارتباط گذشته را احساس نمی کرد.
پس از آنکه حمید به ویتامین های عشق واقف گشت، تشخیص داد که وی تا کنون کارهایی که جنبه ی شوخی و تفریح داشته باشد کمتر انجام داده است. می دانست که درباره ویتامینهای (ف و خ ۳) اشکالاتی در کار وی وجود دارد. آنقدر دلش می خواست خوب باشد که به خودش فکر نمی کرد. بعبارت دیگر بخودش نمی رسید. آنقدر در وقف خود به خداوند جدی بود که وقت سر خاراندن یا لذت بردن از زندگی را نداشت.

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

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

محبتی را که ساکنان نیازمند همیشه در دسترس است

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

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

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

این بهشتی که برای این دو نفر بوجود آمده است موقت و دیر یاست. درحالیکه شما مشغول بهره گیری از سهم بزرگی از ویتامین «ر» هستید، از سایر نیاز مند های خود، یا بعبارت دیگر، از کمبود های خود، غافل مانده اید. گویانکه روح، به هر ده نوع



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

روح، بهره نده نوع ویتامین نیازمند است ولی قلب می تواند بر زمان باکی از آنها سازد

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



مخازن ده کابویشن

اگر از کمک های قابل رؤیت مخازن عشق استفاده شود نیروهای محرک برای بدست آوردن آنچه که شما بآنها احتیاج دارید به بهترین وجه فراهم می شود. تصور کنید که برای نیاز بهر عشق، یک مخزن عشق وجود داشته باشد. بنا بر این هر یک از ما دارای ده مخزن عشق است. اگر بنا باشد که ما با حقیقت خودمان در ارتباط باشیم، هدف ما این خواهد بود که این مخازن را همواره پر نگاه داریم. اگر ارتباط ما با کیفیت حقیقی خودمان بر هم خورد یا قطع شود، یک، یا تعدادی از مخازن ما سطحش پائین تر می رود. زمانی که ما مخزن عشق و محبت را پر می کنیم، دوباره ارتباط ما با نفس خودمان برقرار می شود. بنا بر این رمز کار در اینست که برای در تماس بودن با حقیقت خودمان، مخزن عشقی ما همواره مالا مال باشد. به مجرد اینکه مخزن پر شد، نه تنها بر وجد و سرور، آرامش، و خرسندی ما افزوده می شود، بلکه سبب می شود که ما با نیروی بالقوه ی درونی خودمان در تماس باشیم و مواهب بیشتری را کسب یا جذب کنیم.

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

علامه مخزن کی پر شده است؟

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

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

زمانیکه یک مخزن شوشی است، ناراضی و طلاق ما شروع می شود

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

وقتی شما خودتان را دوست نمی‌دارید، هیچ‌کسی جز خودتان نمیتواند شما را سر حال بیاورد

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

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

اول خودمان را دوست بگیریم

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حتی کلماتی را هم که ادا کرده بود بسیار مودبانه بوده است. ببخود ویی جهت در فکر خود او را مذمت کردم. حتی اگر گفته بود از کتاب خوشش می آید، احساس من بر آن بود که راست نمی گوید، من خودم از اینکار خوشم نمی آمد ولی داشتم او را سرزنش می کردم. این نمونه ی روشنی از این حقیقت است که روابط، وابسته به حب نفس است. اگر من کتاب خودم را حقیقتاً دوست می داشتم و او آنرا نمی پستید، باز تاب مسئله آن قدرها منفی نبود. بعضی از قسمتهای وجود من به عشق او وابسته بود و در تلاش بود تا جبران بی محبتی ویی علائقی من نسبت به خودم را بکند.

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

بیشتر اوقات که زوجه ی بایگیز کوکودارند، ظرف پنج دقیقه، بحث آنان به نحوه ی جرو بحثی که دارند کشیده می شود

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مصلحتم یک مراحل دهه کا:

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

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

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

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

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

زمان های دهه کا:

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



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

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

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

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

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

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

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

روند بلوغ در سن بیست و یک سالگی متوقف می شود و سر تا سر حیات ما با است و ادامه دارد

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

بازگشت به عقب، برای جلورفتن

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

زمانی که مردم پیرانند و بسودی می یابند عشقی که بان نیازمند دسترسی ندارند

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

بحران بارگی، سن مجاهد و ش ساگی

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

بحران خیالی بودن آشیان: سالهای پیرین چیل و نپونجادهوش

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

راز جوان ماندن، اینست که مخازن عشق اولی می خود را پر نگاه دارید

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

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

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

بحران میان سالی: سالهای من، چهل و دو و چهل و پنج

نقطه ی انتقال دیگری که بسیار در باره ی آن صحبت شده است، بحران میان سالی است. معمولاً این بحران زمانی عارض می شود که فرد به مرز چهل و دو سالگی یا حدود آن نزدیک می شود. قبل از آنکه به طرف مخزن عشقی دیگری حرکت آغاز شود، به بیشتر مردم احساسی از تهی بودن گذشته دست می دهد. اگر شما جزو گروه های ورزشی بودید که با چتر نجات، به بیرون هوا می پرند، یا بزبان خودشان، شیرجه، می روند، طبعاً علاقه داشتید پاراشوت، یا چتر نجات خودتان را قبل از پرش به بیرون هوا بیما چندین بار بازرسی کنید. قبل از آنکه افراد حس کنند که آزادانه می توانند به اجتماع خود کمک کنند، لازم است که درون آنسان «پره» باشد. شما نمی توانید ساختمان خانه بی را شروع کنید مگر آنکه آن ساختمان «پی» داشته باشد. اگر مقدار پولی که در حساب بانکی شما موجود است ناچیز باشد شما نمی توانید چک بکشید و آنرا به بنگاه های خیریه بخشید. وقتی که زمان حرکت فرا می رسد و شما بارگیری نکرده و برنستید، بجای حرکت به سمت جلو، بعقب می نگرید و با حسرت به همه ی چیزهایی که بدست نیاورده اید فکر می کنید. ممکن است فردی پیدا شود که ناگهان چوب جراح بر شغل خود زنده و پرورد کوهنورد شود. یا اینکه اگر متاهل است، هوس کند و احساس تجدید فراش کند. اگر این شخص در طول زندگی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

هنجاری که زمان جلوفتن فرامیرسد ما مظل می شویم و اگر آماده تصمیم بقصب بازی کردیم

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

برای جلوفتن، باید پرف مرد آن باشد که بدون سایه و پنهان، یا اذیت و آزار افرادی که آنها را دوست دارد با آنچه نیاز دارد دست یابد در حدود چهل و دو سالگی، یک زن نیز ممکن است در زندگی خود ناراضی باشد و غالباً از این موضوع شکایت کند که به چیزهایی که می خواسته، دست نیافته است. یک روز صبح، با یک لیست بالا بلند از چیزهایی که داده و چیزهایی که پس نگرفته است، از خواب بیدار می شود. همواره احساس بی میلی و خستگی می کند. اگر این زن معرفتی به مخازن عشق نداشته باشد، به جای آنکه به عقب بازگشته و گذشته ی خود را التیام بخشد، بی میل نیست که گناه را به گردن زندگی جاری خود گذارد. از عشق، دوری می جوید و غالباً تصمیم می گیرد خود را وقف اجتماع کند. یا وجود این کاملاً نسبت باین کاری میل است. برای آنکه کارها را از بد بد تر کند، برای این بی میلی خود از زندگی، خود را مقصر می شناسد.

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

بحران نخی: سن سی و پنج تا پهل و دو سالگی

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

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

بعضی از پدر و مادر ما آگاهانه فرزند ان خود را سهم می کنند که بآنان بدهکارند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

وقتی که مردم قبل از آنکه آمادگی داشته باشند بچه دار می شوند، نزدیک سی و پنج سالگی که می رسند این احساس به آنها دست می دهد که در تمام دورانی که ایشان برای پدر و مادر شدن، مقاومت ورزیده اند مقصرند. از این متأسف اند که چرا به فرزندان خود آن چیزی را که استحقاق آنرا داشته اند نداده اند. یا آنکه برعکس، از این موضوع در خشم اند که چرا آن قدر زیاده از حد داده اند و فرزندان در مقابل، چیزی به آنان نداده اند.

بناهای مخازن ما پرست، غیر محکم است که ما بدون قید و شرط عشق خود را بکسی تقدیم کنیم

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

افراد بیکه در این مرحله از حیات خود هستند، و فرزند یا فردی که مانند فرزند او را دوست داشته باشند ندارند، بنظر می رسد که چیزی در زندگی خود کم دارند. بجای آنکه اینان با دست و پنجه نرم کردنهای حیات خود را سرگرم کنند، به فقر می روند و بجای در اختیار گذاشتن قسمتی از وجود خود برای آسایش دیگران، بدنبال دل خود می روند و هر کاری که دلشان حکم کرد انجام می دهند و نمی دانند یا اینکه نخواهند دانست که چرا چیزی پیدای نمی شود تا آنانرا اقناع کند؟

چنانچه شما در این زمان فرزند ندارید، گذراندن وقت با خواهر زاده یا برادر زاده برای شما کافی نیست. این نوع سرگرمی ها مسئولیت دارد. افرادی که گریه یا سنگ در منزل خود دارند آنها نیز مسئولیت دارند. باید به حیوان غذا دهند و آنرا مرتباً برگردش ببرند. این حیوانات مریض می شوند و شما باید در بهبود آنها بکوشید. ساعتی وجود دارد که حیوان، مانند پدر و مادرها در برابر فرزندان، به خود گذشتگی شما نیاز مند است. با این وجود، این کارها همه پر ارزش اند. اگر نگهداری گریه در منزل با سبک زندگی شما جور در نمی آید، وقت خود را صرف پرورش و رسیدگی به گیاهان، یا باغچه کنید. اینها نیز می توانند غریزه ی پرورشی شما را اقناع نمایند.

اگر شما در این زمان فرزند ندارید، وقت گذراندن با برادر زاده یا خواهر زاده برای شما کافی نیست

جنبه ی دیگر بحران مخفی، تناوب روابط جنسی در ازدواج هاست. در این زمان، غالباً اتفاق می افتد که مرد کمتر به روابط جنسی اهمیت می دهد و برعکس اوزن، علاقه ی بیشتری به این کار دارد. این موضوع، بویژه اگر اینان در دوره ی بیست سالگی ازدواج کرده باشند بیشتر مصداق پیدا می کند. پس از گذشت سالهای زیاد که در طلب روابط جنسی بیشتری است و به آن دست نمی یابد، سرانجام مرد علاقه ی خود را از دست می دهد. در عین حال چون بدن زن آمادگی بهتری برای داشتن کودک دارد، بیشتر اوقات تمایلات جنسی او افزایش می یابد.

نزدیک برسی و بیست سالگی، این زن است که از دستن امواجی کافی نب برنگایت می کشاید، و زود

در سمینارهای روابط که من آنرا اداره می کنم، از این صحبت می کنم که چه می شود که مرد کم کم علاقه ی خود به روابط جنسی با همسرش را از دست می دهد، بویژه اگر تمایل وی با مقاومت نیز روبرو شده باشد. در زندگیهای تفریح و پس از آن، همیشه تعدادی از خانمها هستند که بمن نزدیک می شوند و محرمانه این مطلب را فاش می کنند که برای آنکه شوهرشان خجلت زده نشود اینان بوده اند که امور جنسی را متوقف کرده اند ولی باور من بر اینست که خود اینها هستند که شوهرانشان آنانرا نقی کرده اند. این زن ارتباط جنسی می خواهد و مرد، بی علاقه است. وقتی که از سن آنان سؤال کردم، تقریباً همه ی آنان سی و هفت سال



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

بر روی بحران اکتسابی گذارید: سن پست پست تاسی و پج

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

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

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

پیدا کردن یک همسر مناسب

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

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



ایام بدنی

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

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

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

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

بحران آموزشی: سن بیست و یک تا بیست و هشت سالگی

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

انجام دهند.

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

برای سنجیدن جوانان آماده به نفس بوجو آید بنفایست های گروهی نیازمندند

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

بحران هورمونی: سن چهارده تا پست و یک سالگی

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

بهران کتوت: سن هفت تا چهارده سالگی

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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

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

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

بجای تنبیه کردن کود کان در زمانیکه رفتار آنان نامناسب است، والدین احتیاج به تنفس یا استراحت دارند و آن یک دقیقه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

بجران تولد: تا سن هفت سالگی

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

کودک، در آوردن نیازهای خود یا احساس می کند که بر توان است، یا ناتوان

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

طرز تفکر ناتوان بودن نوزاد که به آن اشاره شد این معنی را نمی دهد که همه ی ما، در یک حالت ناتوانی صرف، رشد می کنیم و به نیازهایی که داریم دسترسی پیدا نمی کنیم. در بسیاری از جهات، یک کمبود می تواند مرا توانا تر کند. هنگامی که حس می کنیم چیزی را که می خواهیم نمی توانیم بدست آوریم، بطور خود کار، تبدیلات و تغییراتی در راه های خودمان به وجود می آوریم تا ما را توانا تر کند. احساس ما بر آنست که آنجا هیچکس نیست که مرا کمک کند، بنا بر اگر به چیزی احتیاج داریم خودمان باید آنرا بدست آوریم. متکی بودن به دیگران در این گونه موارد، راه حل مناسبی نیست. اگر من حس کنم آن چیزی را که بآن محتاجم نمی توانم بدست آورم، نتیجه گیری می کنم که باید بلافاصله رشد کنم و آنرا بدست آورم. ناگهان، مدتها قبل از آنکه من قاعدتا باید کارهای خودم را انجام دهم، شروع با احساس مسئولیت و استقلال می کنم. ممکن است در این اوضاع و احوال، نیروی بیشتری را برای دست یابی به موفقیت خارجی تجربه کنم، ولی در درون خود، از موفقیتهای درون بی بهره ام.

زمانیکه کودکان رشدشان سریع است: بعضی از مراحل مهم رشد را از دست می دهند

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تجربه و دانش دقیق از آنچه بان نیاز می‌دیم، در ما حس استحقاق بوجود می‌آورد

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

زمانی که من مینارا بر این گذارم که به آن چیزیکه احتیاج دارم دست نخواهم یافت، نظر خود را عوض می‌کنم و خودم آن کار را انجام می‌دهم و آنچه را که در طلب آنم بدست می‌آورم. تمیز قائل شدن در این فرض، تفاوت بین احتیاج داشتن و خواستن است. زمانی که ما احتیاج داشته باشیم، به دیگران نیاز مندیم، و زمانی که بخواهیم، به خودمان متکی هستیم تا آن را بدست آوریم. به عنوان یک کودک، قبل از آنکه قابلیت تحصیل خواسته‌ها در ما شکل بگیرد، به سالهای بسیار نیاز مندیم تا آنچه را که می‌خواهیم بدست آوریم. تا رسیدن بدعه ی بیست سالگی، ما بیشتر به آنچه برای ما اتفاق می‌افتد متکی هستیم و در سن بیست و یک سالگی، نیروی بیشتری برای تحصیل احتیاج‌های خود بدست می‌آوریم.

زمانی که بزودی یاد می‌گیریم از خود مواظبت کنیم، این فکر در ما قوت می‌گیرد که باید بخودمان متکی باشیم و دیگر برای کمک دیگران ارزش و اعتباری قابل نمی‌شویم. حتی کمک‌های ذی‌قیمت افراد به خودمان را پس می‌زنیم. از اینکه زیاد به دیگران نزدیک یا صمیمی باشیم راحت نیستیم. به اطراف و اکناف جهان، در مکان‌هایی که پس از تولد کودک، نوزاد را از مادر جدا نمی‌کنند سفر کنید، آنوقت متوجه خواهید شد که تا چه حد والدین به فرزندان خود نزدیک و قوام و بیوستگی خانواده‌ها با یکدیگر تا چه حد است. اگر چه در کشورهای صنعتی و پیشرفته‌ی جهان که مادر آن زندگی می‌کنیم، ما، از روان زخمی جدا شدن از مادر بلافاصله پس از تولد رنج می‌بریم، مع الوصف، این جدا بودن برای ما مزایایی نیز داشته است. بعضی اوقات برای آنکه ما به جهتی تازه و بهتر دست یابیم، لازم می‌شود که راهی غلط و اشتباه را انتخاب کنیم. گویا اینکه نسل متمدنی امروز چرخشی بسوی نظر کردن بخود در بدست آوردن خواسته‌های خود داشته است، با این وجود، راه بازگشت از آن مسیر را انتخاب کرده‌اند زیرا متوجه شده‌اند به معجون دیگری که عشق نامیده می‌شود نیاز مندند. انواع درمان‌ها و تریایی‌ها را به وجود آورده‌اند تا ما را یاری دهند به عقب برگشته و روان زخمی درونی خود را که به علت عدم دستیابی به خواسته‌ها یا مانع در مراحل اولیه‌ی حیات که درمانده و مضطرب، متکی به حمایت دیگران بودیم و هنوز در درون مانهفته است، التیام بخشیم.

بخشین تا تولد

اولین تجربه‌ی نی که ما از حیات خود داریم، زمانیست که در رحم مادر بوده‌ایم. طی این مدت، ما رابطه‌ی خود با خداوند را تجربه کرده‌ایم. بدیهی است که این ارتباط را نمی‌توان رابطه‌ی ادراکی قلمداد نمود زیرا که مغز هنوز استعداد این کار را ندارد، با این وجود نوعی تجربه است. معمولاً ما این تجربه را در سن دوسالگی، در زمانی که مهارت سخن گفتن در ما ریشه می‌دواند، فراموش می‌کنیم.

برای بیشتر افراد، زمان بسر بردن در شکم مادر، تجربه‌ی بی‌بهبشت گونه‌ای است. ما، مسؤول چیزی نیستیم. خداوند یا مسادر طبیعت، همه‌ی اینکارها را کرده است و دیگر لازم نیست که ما کاری انجام دهیم. افرادی که سالم، قوی، و ورشده‌شان به قاعده است، به نیروئی که کالبد آنان را به وجود آورده است وابسته‌اند.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سرچشمه ی تمام این التیام بخشی ها نیروی ما فوق بشری است. یزشک ممکن است به بیمار دارو دهد تا روند شفا بخشی وی تسریع شود ولی این، نیروی ما فوق بشری است که سبب شفا یافتن بیمار می شود. بیمار شدن و شفا یافتن دو جزء لا یتجزی از حیات آدمی است. زمانی که ما بیماریم، نشانه بی از این حقیقت است که باید با نیرویی که ما را به وجود آورده است مرتبط شویم. چه بسا اتفاق می افتد در رحم مادر هم که هستیم، شروع به قطع رابطه با نیرویی که ما را به وجود آورده است می کنیم. اگر مادر ما احساساتی منفی داشته باشد، می تواند در سراسر عمر ما تا تیری منفی بر جای گذارد. اگر شما طالب کودکی سالم و خوشحال هستید، اولین گام اینست که به مادر طفل کمک کنید تا در دوران بارداری به هر چیزی که نیاز دارد دسترسی پیدا کند.

در ارتباط بودن مادر با خداوند دارای مزیتی آشکار است. اگر این احساس به مادر دست دهد که همه ی کارها را خودش باید انجام دهد، در اینصورت این پیام غیر روحانی یا طرز تفکر مادر، به کودک منتقل می شود. یک مادر باردار هوشیار، زمان بسیاری را برای رسیدن به خواسته های خود تعیین می کند و نسبت به اهداف و آرزوهای خود در زندگی نگرانی بخود راه نمی دهد. از همه مهمتر اینکه وی، توجه خود را به عادی بودن رویدادها جلب می کند، از افکاری که در سر پرورنده است بیرون می آید و طبیعت را آزاد می گذارد تا هر چه می خواهد به کند. زمانی که مادر، طفل کوچک خود را می پروراند، آن قدر وقت دارد که نظر خود را بر روی خواسته ها و آرزوهای قبلی خود متمرکز کند.

زمانی که مردم منحصر به یزشک، و نه خداوند یا طبیعت متکی می شوند، کودک آن به تقویتی که نیازمندند و وسیله ی آن می توانند درک کنند که جهان، مکانی دوستانه است و می تواند بنحوی اعجاب انگیز به خواسته ی ما پاسخ دهد، دسترسی پیدا نمی کنند. یک مادر، به این نیاز دارد که در برابر این تمایلات بایستد و یا خواندن نوشته های روحانی و اخلاقی و وقت گذرانی در دامان طبیعت خدا را فراموش نکند. چنانچه ما با نوای موزون طبیعت خود را همگام نکنیم و در ارتباط باقی نمانیم، دوران بارداری برای ما مشکل تری می شود.

با خواندن مراحل اولیه یی که به آن اشاره شد، بسیار ساده است در این اندیشه فرو رویم و نتیجه گیری کنیم که آنچه را که ما آرزو کرده بودیم بآن نرسیده ایم و بدنبال آن، گذشته را برای مشکلات فعلی خود سرزنش کنیم. به محض اینکه شما خود را نتوان حس کنید، بلا فاصله احساسات کودکی شما بیدار می شود. حالا، زمانی است که که شما فرصت دارید ب خودتان دستخوش بدهید و بگویند همه چیز بخوبی پیش می رود. خیر خوب اینست که اگر شما این کتاب را تا آخر بخوانید، بزودی آن نیرو را در خود پیدا می کنید که مخازن عشق خود را پر کنید و نیازهای خود را بر طرف سازید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نخزن پکردن ما این دو گانه عشق

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

برای بیشتر مشکلاتی که مادر زندگی خود داریم، راه حل آنها از اینجا شروع می شود که ما شروع به پر کردن پنج مخزن اولیه عشق خود کنیم. زمانی که در زندگی خود در مانده می شویم و راه پس و پیش نداریم، بغایت مفید است که تشخیص دهیم بیشتر احساسی که امروز داریم، وابسته به احساسی است که در کودکی داشته ایم. با تنفس دادن بخودمان در طول هفته، به منظور پر کردن مخازن عشق گذشته‌ی خود، قادر خواهیم شد به پیش رویم و در تدارک آن نوع زندگی که در طلب آنیم باشیم.

همیشه خویست که هر هفته کارهایی انجام دهیم که این مخازن همین طور پر، باقی بمانند. کافی نیست که فقط یکبار آنها را پر کنیم. آن عشق، باید همیشه بشما متصل باشد تا در هر مرحله‌ی از حیات که به پیش می روید، یا هر موقعیتی که پیدا می کنید، بدانید که هستید. مبنای اینکه شما چه می خواهید و همواره با حقیقت وجود خود مربوط باشید، اینست که مخازن عشق خود را پر نگاه دارید. اگر شما در باغچه‌ی خانه‌ی خودتان گل می پرورانید، یکبار آب دادن به گلها کافی نیست. برای آنکه تروتازه و شاداب باقی بمانند باید بطور مرتب آنها را آب و غذا داد.

نخزن شش اول

ویتامین خداوند «خ»

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

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

نخزن شش دوم

ویتامین والدین «ب»

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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

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

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

مخزن عشق سوم

ویتامین د

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

مخزن عشق تمام

ویتامین د

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

اگر بزمذهب خاصی وابسته اید، در فعالیتهای دسته جمعی شرکت کنید. بکلیسا، مسجد یا کنشت بروید. دسته جمعی نوای روحانی سر دهید یا دعا کنید. تجربه کردن این نوع حمایت گروهی و منظم، نه تنها ویتامین خ، در اختیار ما می گذارد بلکه کمبودهای ما به ویتامین «د» رانیز جبران می کند و ما بعد و فور از آن بهره مند می شویم.

اگر بشنیدن صدای خواننده ی محبوب خود علاقمندید به کنسرت بروید. بگذارید روح شما با نیروئی که از ویتامین «د» کسب می کند تغذیه شود. چه لذت بخش است رفتن به کنسرتی که شمارا به عالم نوجوانی خودتان باز می گرداند. نه فقط در آنجا افرادی جمع شده اند که مانند شما از صدای موزیک دلخواه خود لذت می برند، بلکه این موزیک همان نغمه نی است که از جوانی بگوش شما آشناست. والیته، این در صورتیست که سن شما در حال حاضر بیش از چهل سال باشد. نغمه یا ترانه نی که شما در نوجوانی آتراشنبده اید، محرک نیرومندی است که در شما، احساسی از نیروی دوران نوجوانی خودتان را برمی انگیزد.

هر موقع که شما مشغول پر کردن یکی از مخازن عشق هستید، آن قسمت از وجود خود را که مشخص می کند که هستید، بیدار می کنید و شروع به بهره گیری از نیروی آن مرحله ی بخصوص می کنید. با بیدار کردن دوران نوجوانی، شما به امواج خروشان علاقه، انرژی و زنده دلی برای پیش رفت در زندگی، دست خواهید یافت.

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

مخزن عشق ویتامین «د»

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دهیم ولی آنکارهارا نمی کنیم. زیرا اگر اشتباه کنیم برای همیشه به ما اخطار می شود. از طرفی، بودن در اطراف افرادی جدید، باب تازه‌ئی می‌گشاید و این جماعت می‌خواهند بدانند شما که هستید؟ هر موقع که شما با افراد مختلف و جدید سهیم می‌شوید، قسمت جدیدی از این حقیقت، یا سؤال، که شما که هستید در اذهان اطرافیان قوت می‌گیرد و رو، می‌شود.

بودن در جوش و جوش افزای مختلف و تازه مانوس، همواره جزئی جدیده از سار ابرطایمی کنده.

برای پیدا کردن موفقیت خارجی و خوشحال بودن، همواره با آنچه می‌خواهید، در تماس باقی بمانید و هدفهای خود را هر روز مشخص کنید. تصور کنید برستورانی می‌روید ولی دستور غذا نمی‌دهید. گارسون، یا پیشخدمت رستوران از شما سؤال می‌کند چه می‌خواهید؟ و شما با او جواب می‌دهید: (هر چه دارید). مگر آنکه شما شانس بیاورید والا هر چه در بساط دارد برای شما می‌آورد.

برای آنکه این مخزن را پر نگاهدارید، چند دقیقه وقت روزانه‌ی خود را صرف اینکار کنید و بازتاب فکری خود را بر روی آنچه می‌خواهید تمرکز دهید. بعد از آن، قصد خودتان را با سقارش دادن مشخص کنید. راجع به روند این کار در فصل دهم گفتگو خواهیم کرد. با اطمینان یافتن از اینکه طرح برنامه‌ی روزانه‌ی خودتان را ریخته‌اید، هیچ وقت نه مانده‌های دنیا نصب شما نخواهد شد.

مخزن عشق

وینامین دره

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

وینامین دره، می‌تواند از هر سارگشت عشقی که در آن بده و بستان عشقی است، بوجود آید

اگر شما متأهل نیستید و در بند رشته‌ی دوستانه و نزدیک نیز نیستید، مهم است که به برقراری این ارتباط بجهت کنید تا این مخزن پر شود. پیدا کردن فردی که علاقه‌مندید با وی ارتباط نزدیک و احتمال پیوند زناشویی ببندید، به زمان احتیاج دارد. تنها کاری که لازم است انجام دهید قرار ملاقات است و کاری نداشته باشید که آیا این فرد در حد کمال و منحصر بفرد است یا نه؟ این نکته‌ی اخیر در مورد افراد بکه می‌خواهند با بهترین‌ها ازدواج کنند صادق است و به همین جهت مواجهه با عقب‌گرد می‌شوند. اگر شما فرد مناسبی را پیدا نمی‌کنید، باین علت است که حتماً لازم است بعضی از مخازن اولیه‌ی خودتان را پر کنید. بر همین قیاس، اگر شما با فردی در ارتباطید، پس از گذشت مدتی از زمان، عشق شما با آن شخص متوقف می‌شود مگر آنکه زمانی دیگر را بپر کردن سایر مخازنی که سطح آنها با این رفته است اختصاص دهید.

اگر فرد مورد نظر خود را پیدا می‌کنید، تا سارگشتی عوضی نگاه می‌کنید

زمانی که دانش آموز آمادگی دارد، سروکله‌ی معلم پیدا می‌شود. زمانی که سؤال می‌کنید، جواب به دنبالش می‌آید. و قتی که شما آماده برای ملاقات و برقراری ارتباط هستید، آن فرد کاملی که در نظر دارید خود بخود پیدا می‌شود. اگر امید بی‌این کار ندارید، آن فرد کامل، بندرت سروکله‌اش پیدا می‌شود. این خصلت «سراپایان داشتن» و «اترک کنید» در این صورت، بهترسیم چهره‌ی شریک مناسبی برای خود موفق می‌شوید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

باید این را به خاطر بسپارید که معشوقه ها و دلبران، هیچ گاه در حد کمال نیستند. با وجود این ممکن است استثنا برای شما مناسب باشند. و چون رابطه ی عمیقی بین شما به وجود آمده است، می توانید با دوست داشتن آنان، بلافاصله با حقیقت خود در ارتباط باشید. این صحیح نیست که تصور شود که تنها یک دلبر شمارا کفایت می کند. هزاران نفر از افرادی وجود دارند که شما می توانید آنها را در زندگی خود مشارکت دهید. معشوقه، یکی از آنهاست.

معشوقه بچکا دلی میبست ولی برای آنکه شریک زندگی شما باشد کن است برای ساکال باشد

در گذشته افرادی وجود داشتند که برای زنده ماندن معشوقه اختیار می کردند. مهارت های ارتباطی که به کار برده می شدو با آن ها خود را سرپا نگاه می داشتند، نه فقط به منظور محبت و عشق ورزی، بلکه بیشتر برای بوجود آوردن امنیت بود. برای آنکه بدانید در این دوره از برقراری ارتباط در طلب چه چیزی هستید، لازم است شگردهای ارتباطی نوین را فرا بگیرید. فیلمهای سینمایی می توانند طعم و مزه ی رومانسی، که روح ما بدنبال آن است به ما بدهد ولی نشان نمی دهد که چگونه می توانیم بآن دسترسی پیدا کنیم؟ برای آنکه ما بیک عشق پایان ناپذیر دسترسی پیدا کنیم باید شگردهای نوین را فرا بگیریم. خیلی مهم است که بدانیم رومانس، حتی اگر ما سایر مخازن خود را پرولریز کرده باشیم، خود کار نیست. اگر ما بنحوی فعال در بوجود آوردن فرصت ها برای بارور شدن رومانس، نکوشیم، موفق نخواهیم شد. تمام کتاب هایی که درباره ی سیاره ی مریخ و مشتری نوشته شده است، همه، اشاره به آموختن روش های جدید برای خلق محبت لا یزال کرده اند. نه تنها رومانس، به آرزوهای قلبی ما جامه ی عمل می پوشاند، بلکه کمک می کند که در این دنیای مادی موفق تر باشیم.

بنگامی که در خانه عشق و محبت وجود دارد، این عشق و علاقه، سزندی نیرومندی فرد در محل کار بهر وسیله می شود

تمام روش ها و فنونی که برای خلق بیشترین ها در دنیای خارج بکار برده می شود به این احتیاج دارد که ما با احساسات و تمایلات خود در تماس باشیم. اگر ما تمایلات جنسی خود را با ایمال یا اینکه کرخت و بی حس کنیم، مقدار بسیار زیادی نیرو را در زندگی خود به دور ریخته ایم. برای آنکه شما به تمام خواسته های خود جامه ی عمل ببوشانید، باید با درون خود در تماس باشید و پویایی نیز داشته باشید.

مخزن عشق

و بنامین و و

مخزن شماره هفت، مخزنی است که بدون هیچ گونه قید و شرطی، عشق و محبت شمارا بفردی که دوست دارید و تحت حمایت شماست، ارزانی می دارد. مسؤل نیازهای دیگران بودن یک نیاز ضروری و واجب برای روح انسان است. پس از رسیدن بسن سی و پنج سالگی ما نمی توانیم به پیشرفت خود ادامه دهیم، مگر آنکه فرصت هائی برای خود به وجود آوریم که از این طریق عشق بدون قید و شرط خود را به دیگران منتقل کنیم.

برای پر کردن مخزن هفتم، احتیاج داریم که از بچه ها و پس از آن، از نوه ها مواظبت کنیم. اگر خودمان نوه نداریم، در این صورت لازم است محبت قلبی خود را در اختیار دیگران گذاریم. حتما لازم است که ما در برابر کسی که او را دوست داشته و از او مواظبت می کنیم خود را مسؤل بدانیم. با این عشق ویژه، می توانیم کم کم از خود گذشتگی، را یاد بگیریم و به آن چیزهائی که برای دیگران می خواهیم جامه ی عمل ببوشانیم.

این عشق بدون قید و شرط و حمایت، رابطه ی طبیعی و منطقی بین فرزند و والدین است. رابطه ی، بین زن و شوهرها رابطه یی دل بسند و ایدیه آل نیست. این نوع ارتباط، زنان را از اینکه در مورد همسران خود قید و شرط را کنار گذارند، گمراه می کند. هنگامی که در مقابل آنچه که باید در عوض بگیرند از خود مقاومت نشان می دهند، برای این احساسی که در آنان به وجود آمده است، احساس گناه می کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

دوستی که دریافت مردم کمتر از تعدادی باشد کمی دهند، در آن صورت از خود مقاومت نشان می دهند

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

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

مخزن ششم

و بنامین اجتماع الف

مخزن شماره ی هشت، پس دادن دین شما به اجتماع است. با کمک که شما بدنیای محلی خود می کنید، می توانید آنرا به محلی بهتر و زیبا تر تبدیل کنید. این، مطلوب ترین وقتی است که شما می توانید این کار را و طلبانه را بر عهده بگیرید و به آنها نیکه مستقیماً با شما در ارتباط نیستند کمک کنید. هر نوع طرحی که طبقه ی بی بضاعت را کمک کند یا اینکه مدرسه، کتابخانه، و امثال آن ساخته شود، یا به محیط زیست کمک شود، به شما کمک می کند. در این مرحله از حیات، لازمست ما برای کمک رسانی به دیگران اندیشه کنیم. هدیه و وسوگاتی که در زندگی نصیب ما شده است، باید با اجتماع خود قسمت کنیم. برای آنکه این مخزن پر شود، نگاه کنید ببینید از چه راهی می توانید بعضی از چیزها را که دریافت کرده اید به اجتماع خود مسترد کنید.

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مخزن عشق نهم

وینامین ۰۳۰

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

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

از مغز و نیروی خودت برای خود و خانواده ی خود استفاده کنی بجز آنرا بجمعی از آنها. در دسترس جهانیان بگذارید

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

جهانگردی، قسمت فانی از وجود شما را که تا سنا خیر بود شما می شناسانید و شما را جوان نگاه میدارد

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

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

مخزن عشق دهم

وینامین ۰۱۰

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

بسیاری از مردم در این زمان ملاحظه می نمایند که بیایم با این مقابله نمایند

هنگامی که شما پنجاه و شش ساله می شوید، راهی که برای پر کردن این مخزن در پیش روی شماست اینست که خواسته های خود را کاملاً در اختیار و تحت اراده خداوند قرار دهید. گوا اینکه ممکن است شما این کار را هنگامی که جوان تر بودید کرده باشید. با این وجود در این سن که وارد شدید می توانید این کار را بکنید و به پر کردن سایر مخازن عشقی خود بپردازید.

این زمان، زمان نیست که شما بطور کامل شکوفائی شوید. مطمئن گردید که شما آماده برای لذت بردن از آن هستید. اگر شما هنوز آمادگی نداشته باشید، حداقل اینرا می دانید که چگونه باید عقب بر گردید و مخازن خود را به موازات پی گیری خواسته های خود، پر نگاهدارید. همین گونه که از این مرحله لذت می برید، بیشتر و بیشتر حس می کنید که شما کسی هستید که همه چیز دارید. بالا ترین لذتی که بشما دست می دهد اینست که خدمت می کنید. کلمات من، شما، او، و ما، در یک قدرت مافوق که متعلق بخداوند است، خلاصه شده است. زندگی، بشکل رودخانه نی از نور و عشق خداوند در خواهد آمد که در حالتی آرام و بی سرو صدا، و باستانی هر چه تعامریه سوی شما در حرکت است. شما به صورت کانالی از رحمت و فیض خداوند برای همه ی آنهایی که ملاقات می کنید در خواهید آمد.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مخزن عشق

ارزش مراقبه (meditation)

برای آن که ما اولین و مهم‌ترین مخزن عشقی خود را پر کنیم، به آن احتیاج داریم که با خدای خود ارتباط برقرار کنیم. برای این کار راه‌های بسیاری وجود دارد که مراقبه، یکی از آن‌ها و بسیار نیرومند است. اگر چه مراقبه به دین مخصوصی وابسته نیست، ولی می‌تواند از تمام سنت‌ها و عقاید مذهبی فرق مختلف حمایت کند. هر کس می‌تواند از مزایای مراقبه بهره‌مند گردد حتی اگر ملحد باشد. همین‌طور که من از خداوند سخن به میان می‌آورم شما می‌توانید بر آن نیروی مثبت، نیروی عشق، بالا ترین قدرت، بزرگ‌ترین پتانسیل، برترین منبع خرد، آینده‌ی سعادت‌مند، یا هر چیز دیگری که دل‌تان می‌خواهد نام نهید، با آنرا تفسیر و تعبیر کنید. چون سوابق گذشته‌ی من شامل اعتقاد و ایمان وافر بخداوند بوده است، من این نیرو را، خدا می‌نامم. با این وجود شما مختارید که این موجود برتر، را خودتان به سلیقه‌ی خود معنا کنید.

حتی اگر از دریچه‌ی مذهبی باین موضوع نگاه نکنیم، بعضی از افرادی هستند که به چیزی برتر اعتقاد دارند. آن نیروی برتر، حتی می‌تواند پتانسیل درونی خود آنان باشد. دست کم اینست که اینان به آینده‌ی بهتر و روشن‌تر نگاه می‌کنند. با هر نوع اعتقادی که می‌خواهد باشد، مراقبه شما کمک می‌کند تا اولین مخزن عشق خود را پر کنید. بلافاصله شما احساس آرامش و راحت بودن می‌کنید. متد رجا احساس نشاط، اعتماد، و عشق می‌نماید. با صرف چند دقیقه وقت برای برقراری ارتباط با خداوند در روز، آن روز شما پر بار و پر ثمر میشود. بیست و هشت سال زندگی من صرف آموختن مراقبه به مردم، از فرق مختلف، حرفه‌ها و مشاغل مختلف بوده است. اگر چه به آن از دریچه‌ی تمرین ورزشی نگاه می‌شود، ولی با هیچ یک از مذاهب در تعارض نیست. برای آنکه از مزایای آن بهره‌مند شوید، لزومی ندارد که شما طرز تفکر مذهبی داشته باشید. با وجود این اگر فردی مذهبی مراقبه کند، به نیروی مذهبی وی نیز کمک می‌شود. برقراری ارتباط دائمی با یک نیروی لایزال و مطلق، به شما کمک می‌کند تا معنای واقعی وجود حقیقی کائنات را در هر مذهبی که باشید درک و به آن پی ببرید.

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

چند لحظه به خودتان فرصت دهید تا بیاد مادران یا کسیکه شما را دوست می‌دارد بیفتید. همین‌طور که شما مشغول فکر کردن درباره‌ی او هستید، شروع به احساس ارتباط خود با او می‌کنید. این ارتباط همیشه آنجاست و تازگی ندارد. تنها کاری که لازمست شما انجام دهید عطف توجه است، و بلافاصله شما آنرا پیدا می‌کنید.

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

یک قسمت از فکر شما همیشه در این تجربه است که گردن شما بدن شما را بر شما مرتبط می‌کند. ولی آگاهی فکری شما تنها زمانی که در نظر دارید بر روی چیزی دقت خود را متمرکز کنید، گردن و سایر قسمت‌های بدن شما را احساس می‌کند. مراقبه نیز تقریباً همین کار را می‌کند. دقت شما را معطوف به قسمت‌هایی از خودتان می‌کند که این قسمت‌ها قبلاً با خداوند مرتبط شده‌اند. هنگامیکه یاد گرفتید که این انتقال را چگونه باید انجام دهید، این احساس شما دست می‌دهد که با خداوند مرتبط شده‌اید. و این درست شباهت زیادی باین دارد که حس می‌کنید گردن شما، بدنتان را به سر شما مرتبط می‌کند، یا اینکه ارتباط درونی خود با مادران، یا کسی که شما را دوست دارد، می‌توانید احساس کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مراقبه (میتایون) عبارتست از انتقال وقت هستی از وجود خودتان که قبل با خداوند مربوط شده است

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

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

مراقبه برای همه کس کار آسانی دارد

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

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

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

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

زمانیکه پایوتی خود با خداوند را فراموش می کنیم در درج ما آغاز می شود

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

بنگاهیکه تا نیروی مثبت بیشتری از خود بیرون می دهید مردم علاقه مندی شوند اطراف شما باشند

مراقبه ساده است

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مراقبه‌ی درون فعال و دو جانبه

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

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

بهبتر اینست که انسان مراقبه را مستقیماً از یکفراستاد یا اهل فن بیاموزد ولی پس از آنکه اینروزها از طریق تلویزیون شگرد های مراقبه را به میلیون هانفر می‌آموزم، پاسخ هائی که دریافت می‌کنم دلالت بر آن دارد که این روش نیز کار می‌کند و مفید است حتی اگر شما آنرا بطور گروهی انجام ندهید. این اختیار بزرگ مزایای آن داشت که همه‌ی ریزه کاریهای این موضوع را بدون کتم و به صورت کتاب در آورم. هنوز هم بر آن عقیده ام که بهترین روش آموختن مراقبه، نوع دسته جمعی آن بوسیله‌ی یک معلم خیره است با این وجود، در خانه نیز می‌توان آنرا فرا گرفت. در هر حال، در شروع کار، در مراقبه گروهی، تمرین جریان یافتن نیرو به بدن آسان تر انجام می‌شود.

این تمرین را می‌توان حتی از روی یک کتاب نیز یاد گرفت اگرچه تمرکز در آموزش گروهی توسط یک معلم خبره بهتر است.

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

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

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

دلگ‌گردن سر نوشت

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

موتلی که در حال حرکت بسوی هدف است بنویسیت می‌تواند بهیچ‌سری در دلی سدر جایتوان میر آتر العییر داد

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فصل نهم

پدز مراجه سیم

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

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

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

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

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

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

مخرف شدن کمر و گردن بر روی موضوعات دیگر هنگام مراقبه طبیعی است

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

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

هنگامیکه شما جمله را بلند ادا می کنید، کجبار برای بر انگشت، مکان کوچکی نیز بر یک از آنها و بعد تا آگاهی و درک شما متوجه آن شود

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

بمطور که سر انگشتان ما بما اجازه می برقراری تماس با جهان رای هند اجازه خواهند داد که خداوند را نیز لمس کنیم

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

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

اگر در زمین مراقبه متوجه شدید که فکر شما منحرف شده است، دوباره بر جمله یی ادا می کردید خود باز گردید.

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

بمطور که هر کرون در باره ی سایر چیزها ساده است، بجز کرون درباره ی جمله یی ساده است

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

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

تجربه یی که شما از جمله پیدا می کنید دانما در تغییر است. بعضی اوقات خود را سنگین حس می کنید و بعضی اوقات بسیار سبک. بعضی اوقات احساس می کنید که خسته اید و بعضی مواقع دیگر زیر و زور رنگ. بعضی اوقات زمان جدا سریع می گذرد و بعضی اوقات یک دقیقه وقت آنقدر به کشیدگی می گذرد که گویی ده دقیقه است. همه ی این حالات، طبیعی است و دلالت بر آن دارد که روند کار صحیح است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمرین شایع و متخلف تمرین

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

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

پانزده دقیقه مراقبه، دوبار در روز، روی تمرین بسیار خوب است

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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

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

شخص کردن نیت خودتان

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

دلالتان می خواهد که روزتان چگونه آغاز شود؟

ما بلید چه حوادثی در آنروز اتفاق بیفتد؟

دیگر چی؟

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

راجع به چه چیزی خوشحالید؟

برای این خوشحالم که

چه چیزی را دوست دارید؟

دوست دارم که

از چه چیزی اطمینان دارید؟

من مطمئنم که

برای چه شما سپاسگزارید؟

از این سپاسگزارم که

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

تمرین، کار را ساده تر می کند

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

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

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

معمزه های کوچک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

در شروع کار، کافی است که بگوئید: من احساس می‌کنم که در محل کار خودم خوشحالم. و بعد موقعیکه در محل کار خوشحال بودید، متوجه می‌شوید و با شادی و شغف اعلام می‌کنید که: بسیار خوب شد. پس این شیوه مؤثر است. بسیار متشکرم. دیروز قبل از آنکه من مسافرت خود به ایلینویز را آغاز کنم، تصور من بر آن بود که همه چیز بخوبی و خوشی بر گذارم شود و من آرام، مطمئن، خوشحال، و دوستدار خواهم بود. بعد از آن همه چیز در طول مسافرت فوق العاده و خوب بود. در پای پلکان هواپیما فردی بملاقات من آمد و سپس با یک اتومبیل سواری شیک تا هتل محل اقامت مرا راهنمایی کرد. مهماندار من بمن اطلاع داد که کلیه‌ی ترتیبات مسافرت من داده شده است و من نباید هیچ نگرانی داشته باشم. موقعیکه وارد هتل شدم و بقسمت پذیرش مهمان مراجعه کردم، فرد مسئول نتوانست برگ ذخیره‌ی اطاق مرا پیدا کند. من با حوصله‌ی زیاد شماره‌ی تاییدیه‌ی خود را از کیف خود بیرون آوردم و به مامور نشان دادم. با اینوصف نتوانستند آنرا پیدا کنند. بنظر میرسید که من مشغول تماشای یک سریال کمدی هستم. بیست دقیقه‌ی طول کشید تا بالاخره برگ ذخیره‌ی جای مرا پیدا کردند. در سرتاسر این ماجرا، من از آرامش و حوصله‌ی که در اینکار بخرج داده بودم خودم شگفت زده شده بودم.

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فصل پنجم

پژوهش زودانگیزه

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

ادراک نیروی منفی

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

درجات مختلف حساسیت

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

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

چرا ما التیام پیدا نمی کنیم

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

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



درباره ی غذا، مسکن، و سرویوها داشته اند.

آنهايي که زياده از حد مؤدب و خجول، يا دوست داشتنی نبوده اند، در حقيقت، آنهايي بوده اند که حالشان بهبود یافته بوده است. البته اين، آن معنی را نمی دهد که اگر شما مؤدب و دوست داشتنی باشيد، اين صفات شما را بيمار می کند. مثبت بودن تنها، يا خوشحال نبودن، بویژه هنگامیکه شما منفی بودن سايرين را بخود جذب می کنيد و بنحوی از انحاء آن را بيرون نمی ريزيد، شما را بيمار می کند. هنگامیکه افراد حساس ياد می گيرند که به چه طريق بايد حالت منفی بودن را از خود دور کنند، بلافاصله از اين موضوع بهره مندی شوند.

نه تنها موانع از سرراه آنان برداشته می شود بلکه پتانسيل وجودی آنان تقويت می شود و افزايش می يابد. حتی اگر اين افراد طی ساليان دراز مراقبه را تمرين می کرده و هر چه در توان داشته اند برای بدست آوردن عشقی که بآن نیاز داشته اند تلاش و کوشش کرده اند، اگر ندانند که به چه طريق بايد حالت منفی بودن را از خود دور کنند، بعلت منفی بودن ديگران به رنج بردن خود ادامه خواهند داد.

زايکوما حالت منفی بودن را جذب می کنيم چه می شو؟

در حدیکه ما حالت منفی بودن را جذب می کنيم و راهی برای دفع، يا خارج کردن آن نداريم، مسدود ماندن ما ادامه خواهد داشت. فرقی نمی کند که ما چقدر خوب و دوست دارنده باشيم، در هر حال ما در اين احساس منفی خود مان درمی مانيم. مواردی که به آنها اشاره می کنم، چهار عارضه می است که افراد به علت وجود آنها حالتهاي منفی را جذب می کنند، به آن مبتلا می شوند و نمی دانند چگونه می توان از شر آنها نجات يافت.

۱- دريچه ی عشق بسته می شود. زمانی که ما حالت منفی بودن را جذب می کنيم، ممکن است دلمان بخواهد بيشتر دوست بداريم. ولی احساس ما بر آنستکه امواج شمات و خشم و غضب بر سر ما باريدن خواهد گرفت. عشق ما نيز محدود و غير مکفی است. دلمان می خواهد بيشتر دوست بداريم ولی نمی توانيم.

اين حالت با حالت افرادی که کمتر احساساتی هستند فرق دارد زیرا اين افراد ممکن است اصلا کسی را دوست نداشته باشند. سيستم سيم کشی تمايلات روحی اين افراد برای دوست داشتن، قطع شده است. در نتیجه، اينان در درون خودشان ديگر ميل و اشتياقی باطنی برای بيشتر دوست داشتن ندارند و عشق و محبت، مدهاست خانه ی دل آنها را ترک کرده است.

۲- دريچه ی اطمينان بسته می شود. هنگامی که ما حالت منفی بودن را جذب می کنيم، ممکن است کوشش کنيم اعتماد و اطمينان خود را از دست ندهيم، با وجود اين هنگامیکه با خطر مواجه می شويم، احساسی از اضطراب و سر در گمی بما دست می دهد. علت اينست که در اعتماد ما خلل وارد شده است. حس می کنيم که تمايلات روحی ما بيشتر شده است ولی ما جلو نمی رويم. بر سر راه ما مانع است.

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

۳- دريچه ی شادی و خوشحالی بسته می شود. هنگامیکه ما حالت منفی بودن را بخود جذب می کنيم، ممکن است کوشش کنيم تا شاد باشيم ولی احساس ما آنستکه افسردگی و دلسواری بحال خود مان، ما را از پای در آورده است. در اين حالت شادی ما رقيق و آبکی شده است. احساس می کنيم که روحمان مشتاق و آرزومند است ولی گم است و آنرا نمی بينيم.

اين حالت، با حالت افرادی که احساسات کمتری دارند و نمی دانند چه کم دارند بسيار فرق می کند. اين گروه بنحوی خوشند ولی هيچ گاه اين خوشی آنان به پایه ی خوشی کودکی آنان نمی رسد. مدهاست که اينان فراموش کرده اند که خوشی چيست و معنی آن کدام است؟

۴- دريچه ی آرامش و صفا بسته می شود. زمانیکه ما حالت منفی بودن را جذب می کنيم، ممکن است کوشش بخرچ دهيم تا نسبت بخود مان احساس خوبی داشته باشيم، ولی هنوز لحظاتی وجود دارد که احساس بيهودگی و تقصير می کنيم. قادر نيستيم که در درون خود احساسی از خلوص، بی گناهی و صلح و صفا داشته باشيم. حس می کنيم که بعلت اشتباهاتی که در گذشته



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

چیزی را که ما موقوف می کنیم یا فرو می نشاندیم دیگران آرا براری می کنند

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

احساس داشتن یا نداشتن

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمرینهای مراقبه و مشخص کردن هدف خودآزادید مقدار بسیاری از انرژی مثبت جذب کنید و به آرزوهای خود جامه عمل بپوشانید.

مشکلی که سرراه کمتر حساس بودن قرار دارد اینست که رشته‌ی ارتباطی شما با نیرویی که به کمک آن می‌توانید حقیقتا دوست داشته باشید، شاد باشید، به خودتان اعتماد و اطمینان داشته باشید، شخصی آرامش طلب و صلحجو باشید، گسسته می‌شود. هنگامیکه شما یک حالت عاطفی منفی را سرکوب می‌کنید، توانایی خود در به وجود آوردن احساسات مثبت را نیز سرکوب می‌کنید. زمانیکه شما پرچم مبارزه با عواطف منفی را برمی‌افرازید، قدرت خود، در احساس کردن آرزوهای حقیقی خودتان را نیز بیحس می‌کنید. اگر شما قادر به درک غصه و غم نباشید، در این صورت قادر نخواهید بود درک کنید که دوری یک نفر در شما چه تأثیری خواهد گذاشت و چه وقت علاقه‌مندید در کنار وی باشید. اگر نتوانید خشم و غضب را درک کنید نمی‌توانید احساس کنید چه چیزهایی را نمی‌خواهید. اگر ترس را حس نمی‌کنید، معنای احتیاج، عشق و حمایت را نمی‌فهمید. و اگر معنای سوگ و غم و غصه را ندانید چیست، در این صورت شما مهر و عطف نمی‌دانید چیست و زندگی برای شما معنا و مفهوم خود را از دست می‌دهد. همه‌ی عواطف و احساسات منفی ما را به جنبه‌های حقیقی خودمان مرتبط می‌کند.

بنمایید که عواطف منفی را سرکوب می‌کنید، قابلیت خود درک آرزوهای حقیقی خود را از دست می‌کنید

اگر شما احساسات و عواطف خودتان را سرکوب کنید، هنوز می‌توانید دوست بدارید، خوشحال باشید، اعتماد داشته باشید، صلحجو باشید، ولی دیگر نمی‌توانید به رشد خود ادامه دهید. احساسات مثبت شما، غنا و شکوه خود را از دست می‌دهند. به جای زندگی در یک دنیای تمام‌رنگی، شما در دنیایی به رنگ سیاه و سفید زندگی می‌کنید و اغلب، شما حتی درک نمی‌کنید که چه چیزی کم دارید. در کوتاه مدت، با سرکوب کردن احساسات خودتان، کمی راحت می‌شوید، ولی در دراز مدت رشد شما متوقف می‌شود.

زمانی که شما دیگر از چیزی نمی‌ترسید، در کوتاه مدت، اعتمادتان افزون می‌شود، بویژه اگر قبل از این، ترس بر وجود شما سایه افکننده بود یا اینکه مسبب عقب ماندگی شما بوده است. حالا که ورق برگشته است، شما بطوری ناگهانی، به کارهایی دست می‌زنید که مدت‌ها منتظر انجام دادن آن بوده‌اید. جس می‌کنید که مانند بیکانی که آن را برای هدف گیری عقب کشیده و بعد آنرا راه می‌کنند، شما نیز دوباره، بسوی زندگی سوق داده شده‌اید. ولی درست مانند همان بیکان که در آخر کار به زمین می‌افتد، شما نیز پس از مدتی، نیروی تحرک خود را از دست می‌دهید.

در زندگی خودتان شما نیروی حرکت آبی خود را از دست می‌دهید، زیرا توانایی خود را برای احساس تمایلات جدیدتان سرکوب کرده‌اید. تعصبی که شما برای دفع ترس در بعضی مواقع از خود بخرج می‌دهید ارتباط به آرزوهای گذشته‌ی شما دارد که قبلاً مهار شده بوده است. برای آن که آرزوها و اشتیاقهای جدیدی احساس کنید لازم است با احساسات خود در ارتباط باشید و آنها را منکوب ننمایید.

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

در حالتی مشابه، فرونشانی احساسات در کوتاه مدت، شما را اقتناع می‌کند ولی در دراز مدت، رشته‌ی ارتباطی شما با احساسات درونی خودتان را قطع می‌کند و این همان جاییست که ما خود را با منابع شادی و خوشحالی خود مربوط می‌کنیم. در این اوضاع و احوال شدت متکی بدنای خارج می‌شویم و حالت ما عاری از اشتیاق، خلاقیت، و رشد می‌شود.

تبادل نیرو

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

مواضع برای این مصرف می کنند تا آنچه را که حس می کنند، سرکوب کنند یا آنرا بجزای احساسات آنرا بکنند

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

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

دروغ و عجز افراد منفی بودن بکن است ما را بیاورند

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

یک مجری برنامه می‌ست، مانند آهنگر، با انرژی منفی تماشاگران را بخود جذب می‌کند

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

بنگاری که مانند انرژی مثبت دارید، حس می‌کنید که نیروی منفی خود جذب می‌کنید

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

چگونه نیروی منفی را خارج کنید

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

کجا خود را خالی کنیم

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

بنگاییکه مردی دست گل بیسر خود می دهد آن گلها بطور خود کار کمک می کند تا آن زن حالات منفی خود را بیرون بریزد

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

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

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

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

آب، حالت منفی بودن را جذب می کند

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

تمام وقت‌ها برای رفع حالات منفی، دست‌های منی مخصوص خود را دارند

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

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

در چه زمانی باید اخراج صورت گیرد

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

بهترین روش تجربی اینست که آنرا برای مدت‌بیش است عمل اخراج را انجام دهید

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

توانند مزایای باورنکردنی و آئی برای ماداشته باشد، مع الوصف، فراگرفتن مراقبه، اولین گام است. از طریق مراقبه منظم، شما کاناها را برای وصول انرژی مثبت بازمی کنید و باسرازی شدن این انرژی به داخل، قادر خواهید شد تا به بهترین وجه موجود انرژی های منفی را از تن خارج کنید.

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

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

رنگ کردن ترسهای ناشی از انرژی منفی

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فصل نهم

رنگین احساسات و نیازها

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

پالایش احساسات خودمان

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

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

چهار روش پالایش

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

- ۱- احساس را تغییر دهید.
 - ۲- محتوی را تغییر دهید.
 - ۳- عقربه ساعت را عقب یا جلو ببرید.
 - ۴- موضوع را به کلی تغییر دهید. بجای احساس درد خودتان درد دیگران را احساس کنید.
- اولین راه پالایش اینست که هرچقدر احساس منفی می شناسید یا سراغ دارید آنها را حس کنید و پس از آن احساس را تغییر دهید. اگر شما نسبت به چیزی عصبانی هستید، آن احساسات را برای چند دقیقه نی از صفحه ی ضمیر خودتان پاک کنید و بعد احساس خود را بر روی یک احساس منفی دیگر متمرکز کنید. این کار، شباهت زیادی به سوار شدن بر روی دوچرخه، حرکت در جهت مخالف و تعادل یافتن را دارد که دوباره ممکن است شما را در جهت مخالف قرار دهد و از تعادل خارج سازد. عقب و جلو رفتن در بین احساسات منفی سدهای موجود را بر طرف می کند و شدت در پیدا کردن تعادل به انسان کمک می نماید.

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

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



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

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

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

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

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

روش اول

احساس خودتان را تعمیر و بسازید

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

احساس دیگری را که شما در این حالت حس می کنید پیدا کرد. با کمی درون بینی بیشتر در هر یک از دوازده حالت منفی در زمان هائی که درمانده شدید، یاد می گیرید که کجا باید بروید، ادراک و اشراق با این دوازده حالت، مانند یاد گرفتن سوار ی بر روی زین دوچرخه است. پس از این فراگیری، حفظ تعادل بر روی دوچرخه بسیار آسان تر است.

دوازده حالت منفی که ما بطور طبیعی برای حفظ تعادل خودمان احساس می کنیم بشرح زیر است:

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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

روش دوم
تخموی را تعمیر دهید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

روش سوم تغییر ساعت

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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

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



بنابراین اگر احساس ارتباط من با گذشته‌ی بسیار نزدیک من توانایی مرا برای به جریان انداختن حالات منفی من شکوفا نمی‌کند، می‌توانم احساس خود را به زمانی عقب‌تر برم. مثلاً زمانی که شش ساله بودم. یعنی همان زمانی که مرا از پدر و مادرم جدا کردند و قهراً مجبور به اقامت در خانه‌ی یکی از افراد خانواده، برای یک مدت یک هفته‌ی شدم. در یکی از تعطیلات تابستانی در کالیفرنیا، پدر و مادرم من از ما سؤال کردند که کدامیک علاقه‌مندید از یکی از خویشاوندان دیدن کنید. من از قبل می‌دانستم که آنها در خیابانی که مقابل دینسی لند است ساکنند. بنابراین خودم را داوطلب شدم. فکر می‌کردم به دینسی لند می‌رویم و همه می‌آیند و بعد از آنکه یک روز تفریحی داشتیم آخر شب مراجعت می‌کنیم. موقعیکه به منزل خاله ام رسیدم متوجه شدم که هیچ فرد دیگری جز من نیامده است و از رفتن به دینسی لند نیز خبری نیست. یک هفته‌ی من آنجا ماندم. اصلاً نمی‌دانستم که آیا دوباره بخانه‌ی خودمان برمی‌گردم یا نه؟ حقیقتاً ملول و افسرده خاطر بودم. می‌ترسیدم. با استفاده از این خاطره، می‌توانم هر احساسی را که در زمان حاضر از غم و غصه و ترس دارم با آنچه در آنروز داشتم مرتبط کنم و با مرتبط ساختن این هر دو باهم، می‌توانم زمینه‌ی برای احساس‌های قوی خود خلق کنم.

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

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

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

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

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

روند قدرت یاقمن فردی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

روش چهارم تعییر دادن موضوع

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

در زندگی روزمره‌ی خودمان، اغلب اتفاق می‌افتد که بر امیال خود سرپوش می‌گذاریم و به عبارت دیگر آنها را سرکوب می‌کنیم. علت اینکار اینست که مغز ما باین میل ما واقعی نمی‌نهد و بآن اعتبار نمی‌دهد. فیلم نامه‌ها، داستانهای مطول و مشهور، کتابها و تا تر، همه کمک می‌کنند تا در ما، به صورت نمایش درآید. ما در درونج هنریشگان داستان فیلم یا تا تراپدیرا می‌شویم. و چون خود را در غم، و سر نوشت نهائی آنان شریک می‌کنیم، قادر به آزاد سازی در درونج خود نیز خواهیم شد.

موزیک و آواز نیز قلب را التیام می‌بخشد. موسیقی کلاسیک، معنی دار نیز هست زیرا مصنفین و آهنگسازان، غالباً حرکات مهیج روح آدمی را چنان استادانه در قالب وجد و سرور، رهائی از بند، امید، خرابی و انهدام، خشم و غضب، خیانت و یأس و ناامیدی بیان می‌کنند که در وصف نمی‌گنجد. همان احساس را می‌توان از یک قطعه شعر یا موسیقی بزمی بدست آورد. در محل کار گاه خودم من از انواع موزیک‌ها استفاده می‌کنم تا به شرکت کنندگان کمک شود آنچه را که می‌خواهند در اختیار داشته باشند. قسمت عمده‌ی آنی که در فیلمهای موفق سینمایی گنجانیده میشود، قسمتی است که از طریق بخش آهنگهای مختلف، احساس‌های مختلفی در تماشاگر به وجود می‌آورد. بعضی از علائمی که در آهنگ قرار داده می‌شود خبر از حادثه‌ی نئی قریب الوقوع می‌دهد، دیگری، پیام آور خطری جدی است و آن دیگری بما آرامش و تسکین می‌دهد و دلالت بر آن دارد که همه چیز بروق مراد است.

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فصل دوازدهم

پژوهش، بهر نیاز کمی توانایی بیشتر است

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

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

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

با افزون طلبی و قانع بودن آنچه دارند، چه بسیار افرادی که موفقشان در زندگی کمی حد و حصر است

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رزمیة خارجي آرزوؤا و تميلات ماست

رزمزوراز هر موفقيت، آرزوؤو تمساييل است. بساييد بسد انيد چه مي خواهيد، آنسرا عميقا حس كنيد، و باور كنيد. اشتياق، باور، و آرزو، قدرت است. هنگامي كه شما به اين احساس خود ادامه مي دهيد و برروي خواسته ي خود اصرار مي ورزيد و عمل مي كنيد، دنيا به شما پاسخ مي دهد. هنگامي كه شما خواسته ي خود را با عمل، درهم مي آميزيد تا به آرزوهاي خود جامه ي عمل ببوشانيد، آرزوهاي شما قوي تر مي شود. هر چقدر بيشتر اصرار ورزيد، بيشتر باور مي كنيد و بيشتر احساس مي كنيد. زماني كه مي توانيد آرزوهاي خودتان را در حد كمال بر آورده كنيد، در آن احساس مي كنيد كه به شما دست مي دهد بصيرتي ذاتي، و اعتقادي بر موفقيت نهفته است كه شما مي دانيد چه بايد بكنيد. با اقدام كردن در باره ي خواسته هاي خودتان، شما اعتقاد خود را از اسخ تر مي كنيد. دنيا، شما را باور نمي كند مگر آنكه شما خود را باور كنيد.

راز هر كوزه موفقيت خارجي، داشتن آرزو، احساس و اعتقاد است



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly