

نور درون

نویسنده
اختر زعییم زاده

لوح فکر



۱۳۹۳

نورِ کرون

نمونه خوانی: • ویرایش: • صفحه آرایی: سمیه باقری • طرح روی جلد: • قیمت:
۱۰۰۰۰ تومان • شابک: ۵-۵۱-۸۵۷۸-۹۶۴-۹۷۸ • چاپ اول: بهار ۱۳۹۳ • تیراژ:
۱۰۰۰ نسخه • چاپ و صحافی: خجسته

نشانی: نارمک، خیابان گلستان، خیابان شهید نادى، پلاک ۷۶ . تلفن: ۷۷۲۵۶۴۴۲

فهرست

۷	مقدمه
۱۳	تغییر دیدگاه
۲۷	شناخت آلاینده‌های روح و روان
۴۹	پاک کردن آلاینده‌های روح و روان
۱۰۱	پرسش و پاسخ
۱۱۳	جمع‌بندی

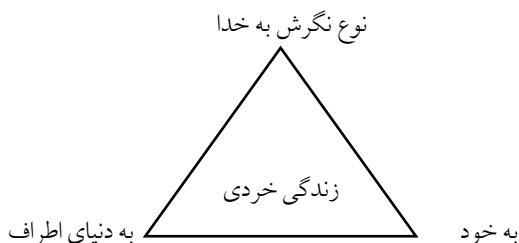
مقدمه

به نام او آغاز می‌کنم که قدرت نوشتن را به من هدیه کرد. او که با یادش دلم آرام می‌شود. او که دریایی از عشق و محبت و مهربانی نشانم داد که هر چه از آن می‌نوشم سیراب نمی‌شوم. از او می‌گویم، از بهترین یار و همدم. از تنها کسی که در سخت‌ترین لحظات، بهترین یار و همدم بود. از او که با حس حضورش دلم آرام شده و قدرت می‌گیرد. از او، از خدایم، از خالقم، از نزدیکترین به من: خدای عشق، خدای آرامش، خدای مهربانی. سپاس تو را معبودم که یاری‌ام کردی و به من توان و قدرت بخشیدی که بنویسیم، از تو و از حضورت. از این که تنها تو راهگشایی و تنها با تو همه چیز میسر است. توانم ده که بگویم از عشق بی‌کرانت، از حضورت و از راه رسیدن به تو. چه زیبا گفت آن کس که تو جانشین همه نداشته‌هایی، یکتا و بی‌همتایی. کجا می‌توان چنین عشق و محبتی را یافت؟ کجا می‌توان چون تویی را پیدا کرد؟ حضور گرم را همیشه خواهانم.

هدف من از نوشتن، در اختیار قراردادن آموخته‌ها و تجربیاتم در راه رسیدن به خالقمان و از میان برداشتن مشکلات و رسیدن به هدف اصلی زندگی و همچنین درک عشق و حضور خدا در زندگی تک تکمان است. انسان همیشه در همه زمینه‌ها در تلاش بوده که راهنمایی برای بهتر زندگی کردن پیدا کند و از زندگی خود لذت ببرد. حال هر کس برای لذت و زندگی راحت‌تر، راهی را بر می‌گزیند. من عشق الهی را برای بهتر زندگی کردن برگزیدم.

پس کسانی که مثل من این راه را انتخاب کرده و یا انتخاب خواهند کرد، می‌توانند با خواندن آموخته‌ها و تجربیات اینجانب همراه باشند. امید آن که معنی واقعی این عشق را درک کنیم و در این راه به کمال برسیم و آن آرامش واقعی را تجربه کنیم. امیدوارم بتوانم از این طریق، هر چند کوچک، عشق و محبت را به بهترین مخلوقات خالقم ارزانی دارم.

پیشنهادی که قبل از خواندن این کتاب می‌دهم آن است که برای گرفتن نتیجه درست از این کتاب، حتماً برای خواندن مطالب، وقت کافی گذاشته و راهکارها را به همان صورت که بیان شده به کار ببندید و قدم قدم رو به جلو بروید. من سعی کرده‌ام مطالبی را بیان کنم که اکثر ما با آن درگیر هستیم و به دنبال راهی برای برطرف شدن آنها و رسیدن به آرزوها و آرامش واقعی می‌گردیم. همچنین سعی نموده‌ام مطالب را به زبانی ساده و با بیان مثال و تجربیات شخصی بیان کنم. اینجانب تمامی مطالبی را که بیان کرده‌ام، خود تجربه کرده و در واقع از این تجربیات بود که آموختم و نوشتم و پس از مدتی بر آن شدم که مطالب و آموخته‌هایم را از گوشه و کنار جمع‌آوری کرده و به آن انسجام کلی ببخشم. هنگام نوشتن این مطالب، خدایم را با تمام وجود در کنار خود احساس کردم و همواره از او کمک خواستم. درک واقعی حضور خدا بزرگترین نعمتی بود که هنگام نوشتن به من ارزانی شد و اکنون همین نعمت همه آرزوهایم را برآورده ساخته، به زندگی‌ام رنگ و بویی دیگر بخشیده و نگاهم را به دنیا تغییر داده است. آنچه به زندگی انسان جهت می‌دهد، تنها طرز فکر و نوع نگرشی است که او نسبت به خود، خدا و دنیای اطرافش دارد.



هدف من از نگارش این مطالب، تغییر دیدگاه شما نسبت به این سه مورد است که در نهایت خود منجر به تغییر زندگی فردی می‌شود. اما لازمه این تغییرات، انجام یک سری اقدامات در طی مراحل مختلف است و همچنین آگاهی از مواردی که ما بدون آن که خود بدانیم، در نوع نگرش و دیدگاه ما تاثیرگذار هستند.

مهم‌ترین نکته، دانستن این موضوع است که هر آنچه در اطراف قرار دارد، دارای انرژی است و همچنین همه این‌ها، انرژی همانند و همجنس خود را جذب می‌کنند. مهم‌ترین مورد، فکر انسان است. فکر و یا ذهن انسان، قوی‌ترین انرژی را ساطع می‌کند و این ذهن خود انسان است که زندگی فردی‌اش را جهت می‌دهد. مسائلی وجود دارد که باعث آلودگی ذهن انسان و در واقع بیمار شدن آن می‌شود و همچنین این مسائل باعث می‌شود که انسان نتواند در موقعی که باید، انرژی لازم و درست را بفرستد و یا بدتر، در این مواقع انرژی منفی ارسال نماید. از این طریق، خود انسان باعث به وجود آوردن یک سری مشکلات و رنج‌ها در زندگی خودش می‌شود.

امید است که بتوانم آنچه را که خود آموخته و درک کرده‌ام به خوبی به رشته تحریر درآورم و نوشته‌هایم موثر واقع شود.

فصل اول

تغییر دیدگاه

همه ما بسیار شنیده‌ایم که باید نگاه خود را به زندگی تغییر داده و یا به قول شاعر بزرگ: «چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید»^۱. ما این مورد ضرورت آن به چه اندازه در زندگی ما ضرورت دارد؟ اکثر افراد در حال گله و شکایت از زندگی شخصی‌شان یا در انتظار برآورده شدن آرزوها و رفع مشکلاتشان هستند. هر کس نگاه خاصی به زندگی دارد و نگاه هر کس منحصرًا متعلق به خود آن شخص است. اما همه ما در یک سری موارد، وجه مشترک داریم. مثل برآورده شدن آرزوها، غلبه بر مشکلات زندگی و به دست آوردن آرامش که در این راه، فکرمان درگیر است، غصه می‌خوریم و آرامش‌مان را از دست می‌دهیم. از بسیاری از افراد می‌شنویم که می‌گویند: «زندگی با ما سر ناسازگاری دارد» یا اینکه: «ما هیچ وقت روی خوش زندگی را ندیده‌ایم و فقط ناخوشی‌ها را تجربه کرده‌ایم». تغییر نگاه ما به زندگی یک قدم اساسی در زمینه آرامش، موفقیت و حل مشکلات است که باید این قدم برداشته شود. نگاه ما به زندگی، ناشی از همین فکر و اندیشه است و همین فکر و اندیشه، اعتقاد ما می‌شود و این اعتقاد، زندگی و اتفاقات آن را تشکیل می‌دهد. آن‌توان

۱. شعری از سهراب سپهری

چخوف^۱ می‌گوید: «بشر در اتفاق خلاصه می‌شود» و شکسپیر^۲ می‌گوید: «هیچ چیز به طور مطلق خوب یا بد نیست. این اندیشه است که آن را خوب یا بد می‌سازد». این یعنی فکر و اندیشه و اعتقاد ماست که زندگی را می‌سازد. هیچ انسانی نباید تسلیم اتفاقات و رویدادهای زندگی شود و خود را در آن غوطه‌ور سازد. بلکه این انسان است که می‌تواند زندگی و اتفاقات آن را تسلیم خود کند. برای آن که بتوانیم دیدگاهمان را به زندگی تغییر دهیم، باید خودمان را بشناسیم و از نیروی وجودمان آگاه شویم. این طور است که همگی می‌توانیم برسختی‌های دنیا غلبه کنیم. پس مهم‌ترین شرط آن است که ابتدا:

۱* تغییر دیدگاه نسبت به خود: برای درک این مسئله و انجام تغییر در خود و زندگی، باید بدانیم و معتقد شویم که همه ما نیروی فوق‌العاده عظیمی در درون خود داریم که شاید از آن بی‌خبر باشیم. ما می‌توانیم از این به بعد تغییر کنیم و نسبت به قبل، اوضاع زندگی‌مان را بهتر و بهتر سازیم. این کار برای هیچ یک از ما دیر نیست، چون ما هنوز زنده‌ایم و نفس می‌کشیم. پس این یعنی هنوز فرصت داریم و می‌توانیم. شرایط نباید ما را تغییر دهد. این ما هستیم که باید شرایط را تغییر دهیم. از همین الان و در همین لحظه در مورد آنچه که می‌خواهید، اراده کنید و یقین داشته باشید که می‌توانید به آن برسید.

ما انسان‌ها، برترین موجود در کاینات هستیم و بزرگ‌ترین نیرو را داریم. فقط باید اراده داشته باشیم. شکسپیر می‌گوید: «جسم ما باغی است که اراده، باغبان آن است.» پس وقتی که برای بهتر زندگی کردن اراده می‌کنیم، قطعاً موقعیت‌های بهتری هم به وجود خواهد آمد. مشکل اصلی ما این است که از اصل واقعی خودمان دور شده‌ایم. یعنی در حقیقت از مسیر اصلی منحرف شده‌ایم. ما باید خود واقعی‌مان را بشناسیم و به سوی آن تغییر مسیر بدهیم. برای این تغییر مسیر، لازم است که دیدگاهمان را نسبت به زندگی تغییر داده و برای این تغییر دیدگاه، ابتدا باید خودمان را بشناسیم و این شناخت را تحلیل کنیم. افراد زیادی هستند که به موفقیت‌های بزرگی رسیده‌اند و از خودشان شاهکارهای عظیمی به جا گذاشته‌اند. آنها در حقیقت

1. Anton Chekhov
2. William Shakespeare

به این اصل دست یافته‌اند و نیروی عظیم درونشان را بیدار کرده‌اند. آنها بر این دنیا غلبه کرده و هرگز دستخوش اتفاقات زندگی نشده‌اند. در وجود تک تک ما نیز این توانایی هست. همان گونه که وجود دست، پا، چشم، مغز و ... در وجود همه ما مشترک است، این نیروی عظیم نیز در وجود همه ما مشترک بوده و فقط بستگی به این دارد که چه قدر از آن استفاده کنیم!

۲* تغییر دیدگاه نسبت به گذشته: دومین قدم، تغییر دیدگاه نسبت به گذشته است. این تغییر دیدگاه نیز بسیار لازم است، زیرا بسیاری از وقایع ناخوشایند زندگی ما، نتیجه زندگی کردن در گذشته و یادآوری خاطرات آن و افسوس‌ها و حسرت‌هاست. همین موارد باعث می‌شود بیشتر وقتمان در زمانی سپری شود که گذشته است و هرگز باز نمی‌گردد. این طور مجبور خواهیم بود دائم از بابت وقایعی که در گذشته رخ داده است، گله‌مند باشیم.

وقایع زندگی گذشته، در زندگی ما لازم و ضروری بوده و آنها باید اتفاق می‌افتاده است. شاید در ابتدا درک این جمله بسیار ناخوشایند و یا حتی مضحک به نظر برسد، اما در واقع باید آن اتفاق‌ها رخ می‌داد تا ما بعضی موقعیت‌ها را تجربه کنیم. شاید اگر آنها نبودند، هرگز طرز فکرمان تغییر و رشد پیدا نمی‌کرد و چیزی نمی‌آموختیم! آن مشکلات، اتفاق‌ها و حتی افراد، باعث رشد فکری ما شده‌اند و در حقیقت چیزی به ما یاد داده‌اند.

۳* زندگی یعنی تمرین، تکرار و یادگیری: این نکته نیز به تغییر دیدگاه، بسیار کمک می‌کند. هر مشکلی که در زندگی پیش می‌آید، نشانگر آن است که وقت تغییر بوده و شما به مرحله‌ای تازه از رشد رسیده‌اید. درک این جمله با یک مثال بسیار ساده امکان پذیرتر می‌شود: وقتی که اول دبستان بودیم، $2+2=4$ را یاد گرفتیم. بعد تمرین کردیم تا بقیه جمع‌ها را نیز فرا بگیریم. کلاس‌های بالاتر، مسائل پیچیده‌تر می‌شد. ضرب، تقسیم، رادیکال، انتگرال و ... اگر در کلاس‌های پایین، دستور العمل‌های ساده‌تر را یاد نمی‌گرفتیم، هرگز ذهن ما اجازه رشد کردن و درک مسائل پیچیده‌تر را پیدا نمی‌کرد و به کلاس‌های بالاتر نمی‌رسیدیم و ذهنمان بازتر نمی‌شد! اکنون آن مسائل ریاضی، برای بسیاری از افراد ساده و راحت است. حال

اگر جدول ضرب را از ما بپرسند، آن را از حفظ هستیم. روز اول که قرار بود همین جدول ضرب را یاد بگیریم، برایمان مشکل بود و تکرار و تمرین می‌کردیم و وقت می‌گذشتیم. مسائل و مشکلات زندگی هم همین‌طور است. آنها فقط باعث باز شدن فکر و ذهن ما می‌شود. در واقع وقتی که مشکلی پیش می‌آید، ذهن مجبور به جستجو برای راه حل می‌گردد. سپس راه‌های مختلفی پیدا می‌کند و به قولی، بازتر می‌شود. در واقع همه ما هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات دو راه را پیش رو داریم. اول می‌توانیم در برابر آنها زانو زده و مستأصل بمانیم و آنها را روی سر خود آوار کنیم و نابود شویم و دوم، می‌توانیم بر آنها غالب شویم و از آنها پلی بسازیم و برای صعود به مرحله بعدی رشد استفاده کنیم. حال انتخاب، فقط و فقط با خود ماست.

۴* مشکلات، راه‌بیداری نیروی عظیم درون: گاه از بعضی افراد می‌شنویم که این مشکل هیچ راه حلی ندارد! اما هرگز چنین نیست! در وجود انسان توانایی‌های خاصی جهت حل هر مشکلی وجود دارد. فقط کافی است که تصمیم بگیریم و از نبوغ درونمان استفاده کنیم. زیرا هر انسان در وجود خود، روح خدا را دارد. و این یعنی بالاترین قدرت! قدرتی که خالق همه چیز این کاینات است و هیچ نیروی دیگری توانایی مقابله با آن را ندارد. نیرویی که توانایی انجام هر کاری و رفع هر مشکل و برآورده کردن هر خواسته و آرزویی را دارد. مشکلات، باعث می‌شود که ما نبوغ درونمان را بیدار کنیم و آنها را بروز دهیم. به عنوان مثال اگر انسان از تاریکی زجر نمی‌کشید، هرگز به فکر اختراع برق نمی‌افتاد! من زندگی افراد بزرگی را مطالعه کرده‌ام. زندگی همه آنها پر از فراز و نشیب‌های فراوان و سختی‌ها و مشکلات بسیار بوده است. زندگی دکتر وین دایر^۱ بسیار تکانده است، کاترین پاندر^۲، برایان تریسی^۳ نیز از این دست هستند. آنها افراد موفق هستند، زیرا نیروی عظیم درونشان را بیدار کرده‌اند. همچنین افراد زیادی از سخنان آنها استفاده می‌کنند. از جمله خود من از گفته‌های آنها بهره زیادی برده‌ام. سخنان آنها حقیقتاً انرژی بخش است.

-
1. Wayne Walter Dyer
 2. Katrin Pander
 3. Brian Tracy

ما با دیدن هر مشکل یا سدی بر سر راهمان، می‌توانیم یک توانایی خاص را در درون خود زنده کنیم تا در نهایت به مرحله‌ای برسیم که به قدرت بی‌نهایت درون خود دست یابیم. فقط کافی است که خودمان را باور کنیم و یقین داشته باشیم که می‌توانیم. کلید اصلی، ذهن و فکر ماست. هر آنچه که ذهن باور کند و به آن یقین آورد، قطعاً تحقق می‌پذیرد. همان‌طور که اشاره شد، همه ما دارای انرژی هستیم. تمام اعضای بدن ما و هر آنچه که در اطراف ماست، دارای انرژی است. منبع اصلی این همه انرژی خداست! وظیفه ما تنها این است که انرژی خودمان را با انرژی خداوند یکی و هم‌سو کنیم. باور کنید که ما این توانایی را داریم. ساندرول^۱ می‌گوید: «انسان آن چیزی خواهد شد که خود باور دارد». اگر ما خودمان را باور کنیم، در حقیقت توانایی مان را بروز داده‌ایم. اما اگر عکس آن عمل کنیم، تمام انرژی و توانایی خودمان را محدود کرده‌ایم. به دست آوردن توانایی، مستلزم تکرار و تمرین است و در حقیقت، مشکلات همان تمرین‌ها هستند که زمانی که یاد نمی‌گیریم، تکرار می‌شوند. این عمل پیوسته اتفاق می‌افتد تا بالاخره متوجه شده و یاد بگیریم. اما متأسفانه بعضی افراد، درست به عکس عمل می‌کنند. آنها با تکرار مشکلات، مستأصل شده و در نهایت مردود می‌شوند. ممکن است در ابتدا این کار کمی مشکل به نظر بیاید، اما حتماً تمرین کردن آن را آسان می‌کند. مثلاً در نظر بگیرید شخصی رشته ورزشی وزنه برداری را انتخاب می‌کند. روز اول، مربی هرگز وزنه‌های سنگین را به او نمی‌دهد. برای مثال ابتدا از نرمش استفاده می‌کند، بعد وزنه‌های سبک و پس از مدتی در صورتی که مشخص شود تمرین‌های ابتدایی را پشت سر گذاشته و آماده شده است، وزنه‌ها سنگین و سنگین‌تر می‌شوند. اما در این مدت شخص در آسایش و راحتی است؟! هرگز! او در تمام این مدت در حال تمرین و تحمل سختی‌هاست و تمام عضلات بدن او درد می‌کند. اما چرا او تحمل می‌کند؟ چون می‌داند همین دردها است که عضلاتش را قوی می‌سازد و او را به قهرمانی می‌رساند. حتی اگر خود شخص هم اعتراضی کند، مربی این مسئله را به او گوشزد خواهد کرد. مربی می‌داند که این سختی لازم است تا شخص قوی‌تر شود. قطعاً زمانی که وی آماده و به قولی قهرمان شود، دیگر عضلات او هیچ دردی ندارند. همه ما باید قهرمان شویم، قهرمان زندگی خودمان!

1. Sandrol

حالا می‌توانیم دیدگاهمان را نسبت به مشکلات تغییر دهیم. مشکلات یک تلنگر برای ذهن‌اند تا ذهن، تکانی بخورد و شروع به فعالیت نماید. به عبارتی تا ذهن تلنگری نخورد، هیچ انرژی‌ای از خود ساطع نمی‌کند.

۵* درس گرفتن از مشکلات: در همین ابتدا باید این مسئله را ذکر کنم که من برای اولین بار با این مفهوم، هنگام خواندن کتاب «چهار اثر» از فلورانس اسکاول شین^۱ آشنا شدم. خانم شین می‌گوید: «نه هیچ انسانی دوست تو و نه هیچ انسانی دشمن توست. بلکه هر انسان معلم توست.» همین جمله را می‌توان بسط داد و گفت اتفاقات، شرایط و موقعیت‌ها نیز معلم تو هستند. قرار گرفتن شما در اوضاع و شرایط خاص یا حضور یک شخص در زندگی‌تان هرگز اتفاقی نیست و حتما لازم و ضروری بوده و همان‌طور که در ابتدای فصل اشاره شد، قطعاً برای رشد شما ضرورت داشته است. شاید ضرورت داشته شما از طرف یک شخص یا شرایطی خاص یک پیام، درس یا حتی راهنمایی دریافت کنید و یا حضور شما در آن موقعیت خاص زمینه‌ای برای پیشرفت و یا موفقیت شما بوده است. باید بدانید شما به دانشگاه زندگی آمده‌اید تا بیاموزید و یاد بگیرید و بهترین شوید و از زندگی لذت ببرید. یک شاگرد یا دانشجو زمانی که از یک درس نمره قبولی نگیرد، ممکن است برای مدتی غمگین باشد. اما مجدداً تلاشش را شروع می‌کند تا موفق شده و این درس را قبول شود تا بتواند به هدف اصلی خود یعنی اخذ مدرک تحصیلی برسد. اگر شاگرد تنبلی باشیم و درس‌هایمان را یاد نگیریم، آن درس‌ها آن قدر تکرار می‌شوند تا بالاخره مجبور به یادگیری آنها شویم و بتوانیم به مراحل بعدی برویم. ممکن است افراد یا حتی موقعیت‌ها تغییر کنند. اما درس، همان درس است. پس به جای آن که هنگام روبه رو شدن با مشکل یا مسئله‌ای خاص در زندگی، روزهای زیادی را به غصه خوردن و ناراحتی بگذرانید، می‌توانید بگویید: «خداوند، به من بفهمان که از این مشکل باید چه درسی یاد بگیرم». قطعاً متوجه خواهید شد و پس از آن که یاد گرفتید، به راحتی می‌توانید مسئله را حل کنید.

یکی از دوستانم تجربه جالبی را در این خصوص در اختیارم گذاشت که آن را

1. Florence Scovel Shinn

بیان می‌کنم. او می‌گفت: «من چندین مرتبه تصمیم به ازدواج گرفتم. اما هر دفعه که با فردی آشنا می‌شدم، آن آشنایی به یک تجربه تلخ منجر می‌شد. تا این که متوجه یادگیری و درس گرفتن از موقعیت‌ها و مشکلات شدم. آن گاه تصمیم گرفتم که هر کدام از این ارتباطات را جداگانه بنویسم و سعی کنم تا از آنها درس بگیرم. جالب این است که دقیقا در هر کدام از ارتباطاتم، یک سری پیام‌ها و اشتباهات مشترک به چشم می‌خورد. دلیل آنها هم مشخص بود. یعنی من از تجربیاتم درس نگرفته بودم و موقعیت‌ها تکرار شده بود، گرچه افراد فرق می‌کرد!» در واقع این تجربه‌ها، نقاط ضعف و اشتباهات او را به خودش نشان می‌داد که باید آنها را بر طرف می‌کرد تا برای یک ازدواج و یک رابطه زناشویی آماده شود تا دیگر قرار نباشد دچار اشتباهات و تجربیات تلخ مجددی گردد.

همین جا توضیح می‌دهم این که می‌گویم به گذشته نگاه کنید و از آن درس بگیرید، به این دلیل است که یک اشتباه را چند بار تکرار نکنید. اما این هرگز به این معنی نیست که شما مدام درگیر زندگی گذشته‌تان باشید. چون همان‌طور که در قسمت (۲) توضیح داده شد، زندگی کردن در زمان گذشته باعث به وجود آمدن بسیاری از اتفاقات ناخوشایند در زندگی ما می‌شود. بخش (۵)، مفهوم قسمت (۲) را واضح‌تر کرده و باعث تغییر دیدگاه شما نسبت به گذشته می‌شود.

بهتر بگویم، درست‌مانند یک منتقد فیلم به گذشته بنگرید! فیلم زندگی‌تان در ذهن شماست، پس آن را به دقت نگاه کنید. هر جا که اشتباهی دیدید که باید از آن درس می‌گرفته‌اید، دکمه‌ی *Pause* را فشار دهید (فیلم را نگه دارید)، یادداشت بردارید و بنویسید که من در این موقعیت، فلان کار را انجام دادم، اما این کار اشتباه بود. یا مثلا این موقعیت به من می‌گوید که من فلان نقص رفتاری را دارم. به عنوان مثال نمی‌توانم خشم خودم را کنترل کنم یا زود قضاوت می‌کنم و یا مرتب در حال قضاوت اعمال و رفتار دیگران هستم و... پس از آن که یادداشت برداشتید، دکمه *Play* را بزنید (ادامه فیلم را ببینید). این مرحله بسیار مهم است. چون بسیاری افراد در مرحله توقف می‌مانند و شروع به افسوس خوردن و سرزنش خود می‌کنند. پس مواظب باشید! شما باید برخلاف دیدگاه قبلی‌تان عمل کنید. از آن جایی که شاید

عادت به غصه خوردن و گله و شکایت داشته‌اید، ممکن است دوباره دچار آن حالت شوید. برای همین اجازه ندهید که دوباره این احساس ناراحتی، شما را مغلوب سازد. چون این حس، انرژی منفی را به دنبال دارد که می‌تواند تمام مرزهای زندگی‌تان را فرا گرفته و شما را دچار دردسر کند. تجربیات و افراد یا بهتر می‌توان گفت سکانس‌های فیلم زندگی‌تان، فقط یک درس و یا یک پیام خاص بوده است. اگر آن پیام‌ها را یاد بگیرید، آن سکانس‌ها هرگز تکرار نمی‌شوند. پس با صبر و حوصله و بدون عجله و شتابزدگی، شروع به نوشتن کنید. می‌توانید دو ستون رسم کنید. در یک ستون اشتباه را یادداشت کنید و در ستون بعدی درسی را که از آن اشتباه یاد گرفته‌اید و یا پیامی که باید درک می‌کردید را بنویسید.

در دوره زندگی ام این..... کار اشتباه را انجام دادم	درس یا پیام مساله

گاهی بعضی از تجربه‌ها نتیجه حساسیت ما نسبت به یک مسئله خاص است و یا مصداق همان ضرب المثل «از هر چه بدت آید، سرت می‌آید!». چون مسئله‌ای را که نسبت به آن حساسیت دارید، در ذهن شما پر رنگ تر می‌شود و تصویر واضح و روشنی پیدا می‌کند. در نتیجه، این مورد در زندگی شما تکرار می‌شود. چه بسا بارها آن مسئله یا موضوع را تجربه کنید. در این زمان شما باید با شهامت با آن مشکل رو به رو شده و با صبوری و آرامش و عشق با آن برخورد کنید. در کتاب «از دولت عشق» خانم کاترین پاندر، خواندم که می‌توانید با هر چیزی حتی بیماری‌ای که از آن رنج می‌برید، با عشق خداحافظی کنید. این مورد به زندگی شخصی خود من نیز کمک بزرگی کرد. زیرا عشق از نیروی بسیار بالایی برخوردار است و قوی‌ترین انرژی‌های منفی را از بین می‌برد. شاید علت تکرار یک موضوع در زندگی شخصی شما، همان تنفرتان از آن موضوع باشد و تکرار آن می‌خواهد این درس را به شما بدهد که نباید از چیزی متنفر باشید! زیرا کاینات، بر پایه عشق بنا شده است و هر چه که برخلاف آن باشد، رنج و محنت را به بار می‌آورد. پس عشق ورزیدن را تمرین کنید. شما می‌توانید از چیزی که از آن رنج می‌برید با عشق خداحافظی کنید نه با

تفرا! البته لازم است شما این کار را آن قدر انجام دهید و تکرار کنید تا تصویر نفرت، از ذهن شما پاک شده و تصویر خداحافظی با عشق، در ذهن شما حک گردد. برای تمرین، پیشنهاد می‌کنم اگر در زندگی گذشته خود موردی را پیدا کردید که نتیجه نفرت شما از آن بوده، حتماً خداحافظی با آن را برای مدتی (تا زمانی که تصویر جدید در ذهنتان ایجاد گردد) تمرین کنید. می‌توانید هر زمان دچار حس نفرت از آن مسئله شدید، با خود تکرار کنید: «من تو را با عشق رها می‌کنم و قدرت عشق معجزه می‌کند». حتی می‌توانید هر روز یا روزی چند مرتبه این جمله را تکرار کنید.

وقتی که لیست تکمیل شد و نوشتید و خواندید و احساس کردید که یاد گرفته‌اید، می‌توانید گذشته را رها کرده و آن را همان جا رها کنید. یک تجربه شخصی از همین مورد در اختیارتان قرار می‌دهم: زمانی که من چنین لیستی تهیه کرده بودم، تا مدتی آن را نگه داشتم، تا یک روز که از مسئله‌ای رنجیده بودم. آن مورد را در لیستم یادداشت کردم و اشتباه‌ام را مقابلش نوشتم و بعد درسی را که باید یاد می‌گرفتم را نیز یادداشت کردم. بعد نگاهی به لیست گذشته‌ام کردم و دیدم من در گذشته نیز چنین اشتباهی را مرتکب شده بودم. پس با اینکه لیست را تهیه کرده بودم و سعی داشتم آن اشتباه را تکرار نکنم، باز هم مرتکب اشتباهی به همان صورت شده بودم. به همین دلیل، چندین مرتبه آن را خواندم و سعی کردم که یاد بگیرم. پس از آن، هر زمان موقعیت مشابهی پیش می‌آمد، هرگز آن اشتباه را تکرار نمی‌کردم. چون آن روز خودم را تنبیه کرده بودم و چندین مرتبه موضوع را مرور کردم. این مسئله را به این دلیل ذکر می‌کنم که بگویم ممکن است دوباره دچار اشتباهات گذشته شوید. اما این بار شما خیلی زود به آن پی می‌برید و اجازه نمی‌دهید که از آن اشتباه، ضربه‌ای به زندگی‌تان وارد شود.

۶* تغییر دیدگاه نسبت به خداوند: این قسمت نسبت به قسمت‌های قبل اهمیت بیشتری دارد. زیرا بسیاری از ما، دیدگاهی درست نسبت به خالقمان، نسبت به کسی که باید همه چیز را به او بسپاریم و از او کمک بخواهیم، نداریم. آن زمان که باید همه چیز را به او بسپاریم و از او کمک بخواهیم و به قدرت او ایمان داشته باشیم، خودمان دست به کار می‌شویم و همه چیز را خراب می‌کنیم و آن زمان که

باید خودمان با توکل به او کاری انجام دهیم، سردرگم و آشفته‌ایم و هیچ کاری انجام نمی‌دهیم و در نتیجه از خداوند گله‌مندیم. همه این‌ها نتیجه ذهنیت و دیدگاه نادرستی است که ما نسبت به خدا داریم. در فصل‌های بعدی در مورد این که هر عمل یا فکر به خودمان باز می‌گردد، مفصل توضیح خواهیم داد. اما اکنون به صورت مختصر آن را بیان می‌کنم.

گاهی مشکل یا ناراحتی‌ای که سر راه ما قرار می‌گیرد، نتیجه عمل یا فکر خودمان است. در واقع ما آن را به صورت ناخودآگاه جذب کرده‌ایم. در حالت دیگر آنچه که به نظر عذاب می‌آید، شاید موهبتی باشد از طرف خدا! چه بسیار پیش می‌آید که ما به داشتن چیزی اصرار داریم که بعداً بزرگترین مشکل زندگی مان خواهد شد و یا به عکس از داشتن چیزی یا قرار داشتن در موقعیتی گله‌مندیم که همان بهترین قسمت زندگی ما می‌شود. خدای ما، خدای عشق و محبت است و عشق را در وجود بشر قرار داده است. زیرا که او خود، عین عشق است و مملو از عشق به بندگانش می‌باشد. اما گاهی که در زندگی دچار سختی می‌شویم، می‌گوییم: «خدایا چرا با من چنین کاری را کردی؟». من این جمله را بارها شنیده‌ام و به نظر من این جمله بدترین جمله‌ای است که می‌تواند در مورد خدا به کار برود.

همان‌طور که در قسمت‌های قبل توضیح دادم، دیدگاهمان را نسبت به مشکلات درست کنیم. آن‌گاه بگوییم خدایا کم‌کم کن که رشد کنم و یاد بگیرم. بسیاری مواقع، یک ناراحتی یا مشکل نتیجه عمل خودمان است و هرگز از طرف خدا نیست. بلکه این از طرف قانونی است که در کاینات قرار دارد. قانونی به نام عمل و عکس‌العمل که هر چه انجام دهیم، فکر کنیم و یا به زبان آوریم، به خودمان باز می‌گردد. اگر ما به جای آنکه خودمان را مقصر بدانیم، او را مقصر جلوه دهیم، دیگر نمی‌توانیم باور کنیم که خدا عاشق تک تک ما است و ما از او هستیم. خدا هرگز تنهایمان نمی‌گذارد و هرگز عذابمان نمی‌دهد. چون ما از وجود خودش هستیم. درست مانند فرزندی که از وجود مادرش است. مادر با تمام وجود خود، به فرزندش عشق می‌ورزد و اگر گاهی فرزندش اشتباهی کند، با عشق او را متوجه اشتباه خود می‌کند. این خدای عشق، هزاران بار بیشتر عاشق ماست. خدا راه درست عشق

ورزیدن و نفرت و کینه نداشتن و اینکه هر عمل و فکر ما به خودمان باز می‌گردد را به ما یاد داده است و اگر ما راه اشتباهی برویم، او با تمام عظمتش منتظر می‌ماند تا برگردیم. چون او یک عاشق است! این را هم بدانید که هرگز نباید از خدا ترسید. بلکه باید از عقوبت عمل و فکر خودمان بترسیم. ترس از خدا باعث ایجاد فاصله با او شده و هم چنین باعث می‌شود نتوانیم به خدا عشق بورزیم.

فصل ۲

شناخت آلاینده‌های روح و روان

۱* **کینه و رنجش:** کینه و رنجش، قوی‌ترین آلودگی است که گوهر وجودمان را می‌پوشاند و انرژی آن را محدود می‌سازد. گویی که یک قطعه طلا، زنگار گرفته باشد. هر چه بیشتر در مورد آنها صحبت کنیم یا به آنها فکر کنیم، آنها قوت بیشتری می‌یابند. زیرا تفکر و اندیشیدن راجع به یک موضوع، انرژی زیادی را به اطراف آن می‌فرستد. سپس آن انرژی به سوی خود ما باز می‌گردد و به قدری قوی می‌شود که یک هاله انرژی منفی قوی پیرامون ما به وجود می‌آورد و اجازه ورود انرژی مثبت و شادی و آرامش و هر چه از این جنس است را نمی‌دهد. همچنین چون هر انرژی، انرژی هم جنس خودش را جذب می‌کند، ما هم مدام رنجش و کینه بیشتری را به خود جذب می‌کنیم! بنابراین فردی که دچار نفرت ورزی است، هرگز و با هیچ روشی قادر نیست که آرامش را به دنیای خود بیاورد.

وقتی که از کسی رنجشی داریم و یا وجودمان پر از کینه و نفرت است، درست‌مانند کسی هستیم که طناب پیچ شده است و هیچ قدرتی ندارد. قدرت عظیم درون ما صرفاً محدود به فرستادن انرژی منفی به آن شخص و کارش می‌شود و اجازه رفتن به سمت دیگری را ندارد. از این رو نمی‌تواند موهبت‌ها و نعمت‌ها را

جذب کند. به همین دلیل ممکن است که گاه بهترین فرصت‌ها را از دست بدهیم. حتی گاهی ممکن است که خالی از انرژی باشیم. یعنی آن قدر که انرژی منفی فرستاده‌ایم، دیگر هیچ انرژی‌ای برایمان باقی نمانده است! کینه ورزی به شما یاد می‌دهد که همیشه نکات منفی را ببینید و در حال شکوه و شکایت و بهانه‌گیری و عیب‌جویی باشید و اگر این راه را دنبال کنید، انرژی منفی، عقل و منطق و احساسات شما را چنان تحت تأثیر قرار می‌دهد که ممکن است به کارهای دور از عقل دست بزنید. نفرت ورزیدن و کینه‌جویی علاوه بر روح، روی جسم نیز اثر می‌گذارد و آن را مسموم می‌کند. زیرا روح و جسم با هم در تعامل اند.

۲* اضطراب و نگرانی: اضطراب و نگرانی، نوعی دلوپسی از برآورده نشدن آرزو یا حل نشدن یک مشکل است. اگر ما مدام نگران باشیم، در حال از دست دادن انرژی و اندیشیدن به مسائل منفی هستیم. اضطراب، آرامش ما را سلب کرده و بدون آن که متوجه باشیم به ما صدمه می‌زند و فکر، روح و حتی جسم ما را بیمار می‌کند. این بدترین حالت برای روح است. چون در این صورت، ذهن آن قدر متشنج و درگیر است که در حال فرستادن انرژی‌های مختلف و نامربوط و درهم است و این پراکندگی، انرژی‌های مشوش و منفی را سوی ما جذب می‌کند. اگر اضطراب و نگرانی قوت یابد، تبدیل به ترس می‌شود. در حقیقت این دو با هم رابطه تنگاتنگ دارند و بزرگترین دشمن قدرت ما هستند. به خصوص ترس.

۳* ترس: همان‌طور که گفتم، ترس بزرگ‌ترین دشمن انسان و درست نقطه مقابل ایمان است. ایمان می‌گوید همه چیز امکان دارد، اما ترس در مقابل آن می‌ایستد. ترس یک نوع شک نسبت به قدرت خداست. در واقع ما با ترسیدن، نسبت به قدرت خدا شک می‌کنیم. همه مدتی که در حال ترسیدن هستیم، به قدرت خدا ایمان نداریم. ترس‌ها، گاهی آن قدر ریشه می‌دوانند که در همه جای زندگی ما نفوذ می‌کنند. حتی در خوشی‌ها و داشته‌هایمان. ترس از دست دادن چیزی یا کسی، ترس از وجود رقیب، ترس از ادامه نیافتن خوشبختی و... وقتی که ما این ترس‌ها را درون خود داریم، قطعاً این اتفاق‌ها برای زندگی‌مان رخ خواهند داد. زیرا ما به جای استواری وصل نیستیم. ما خود را به ترس متصل نموده‌ایم و در واقع به یک

انرژی منفی وصل هستیم. وقتی که در زندگیمان بذر ترس می‌کاریم، باید خوشه‌های بدبختی را درو کنیم. ترس‌ها در زمین زندگی و سرنوشت ما ریشه می‌دانند و کم‌کم تمام آن را فرا می‌گیرند، طوری که هیچ چیز زیبا و مثبتی را دیگر نمی‌توان در این زمین کاشت. اپیکور^۱ فیلسوف می‌گوید: «آنچه ما بکاریم، درو می‌کنیم و سرنوشت ما را به جزای کارهایمان خواهد رساند.» جزای کارهایمان یعنی همان برگشت انرژی‌ای که فرستادیم.

ترس، لذت وجود داشته‌هایمان را از بین می‌برد و در واقع همین ترس است که باعث می‌شود ما در هیچ شرایطی احساس خوشبختی نداشته باشیم. نه در زمان داشتن چیزی و نه در زمان نداشتن آن. ممکن است ترس آن قدر قوت یابد که یک دلسری و ناامیدی عمیق را در ما به وجود آورد.

۴* یاس و ناامیدی: این احساس، انرژی‌ای دارد که ما را به سرعت از آرزوهایمان دور می‌کند. چون یک مهر قطعی از برآورده نشدن آرزوها به فکر ما می‌زند. برای همین ما دیگر هیچ تلاشی در راستای رفع مشکل یا برآورده شدن آرزویمان نمی‌کنیم. حتی گاه رغبتی برای دعا کردن نیز نداریم. هیچ لذتی از بقیه زندگیمان نمی‌بریم. در واقع اصلاً انرژی‌ای نداریم که بفرستیم. تمام انرژی درونمان یک جا جمع شده و بر آن مهر «نشدن» و «نتوانستن» زده شده است. مانند یک تماشاچی نشسته‌ایم و نگاه می‌کنیم و هیچ جهتی به زندگی‌مان نمی‌دهیم. شور و اشتیاق و شادی‌مان را از دست می‌دهیم و این بدترین حالتی است که می‌تواند در زندگی ما اتفاق بیافتد.

اضطراب، ترس و ناامیدی با هم رابطه نزدیکی دارند و هر کدام به تنهایی می‌توانند قسمت عظیمی از انرژی ما را محدود سازند و آثار مخربی بر روح و روان ما بگذارند. اکثر اوقات، دلیل مشکلات و یا حتی برآورده نشدن آرزوهای ما، این سه دشمن‌اند و شاید بهترین راه برای حل بسیاری از مشکلات، غلبه بر این سه دشمن است. اگر بیاموزیم و یاد بگیریم که چگونه بر این سه دشمن غلبه کنیم و اجازه ورود آنها را به زندگی‌مان ندهیم، بخش عظیمی از نیروی درونمان را بیدار کرده‌ایم و

1.Epicurus

می‌توانیم بر بسیاری از مشکلات غلبه کنیم. در زندگی فقط باید آموخت و یاد گرفت و رشد کرد و چنان قدرتی پیدا کرد که بتوان بر تمام بدی‌ها و آنچه که خواهان آن نیستیم، غلبه کنیم و غلبه بر این سه دشمن می‌تواند سر آغاز بهترین‌ها باشد.

۵* خودکم بینی و احساس حقارت: گاهی آنچه که بین ما و آرزوی دل ما فاصله می‌اندازد، همین خود کم بینی و داشتن احساس حقارت است. گاهی آرزو یا خواسته‌ای داریم و آن را در ذهن متصور می‌شویم. اما خیلی زود با یک جمله به آن پایان می‌دهیم. با گفتن عبارت «من کجا و آن کجا». ریشه این جمله در حس خود کم بینی است. در واقع ما ورود آن خواسته را به زندگی خود مُحال می‌دانیم و همین باعث می‌شود که در همان جایگاهی که هستیم، بمانیم و زندگی ما به جای آن که رشد کند، همیشه در رکود باقی بماند. همه روزهایمان یکی شوند و زندگی حالت یکنواخت آزار دهنده‌ای به خود بگیرد.

ذهن انسان می‌تواند به جاهای بالایی پرواز کند، اما حس حقارت، پر و بالش را می‌چیند و او را در همان جای قبلی قرار داده و دیگر اجازه پرواز به او نمی‌دهد. همه ما از وجود یک قدرت بی انتها هستیم و درونمان آن قدرت وجود دارد. ما لایق بهترین‌ها هستیم و باید بهترین‌ها را داشته باشیم. ما می‌توانیم و یقیناً شایسته آنچه که آرزوی ما را داریم، هستیم. حس خود کم بینی، یک آلودگی ذهنی است که باعث می‌شود خود را همیشه در جایگاه پایین ببینیم و داشتن چیزهای خوب را برای خود محال بدانیم. گاه افرادی را می‌بینم که مدام در حال سرزنش خود هستند. حتی گاهی افرادی را دیده‌ام که مدام به خود توهین می‌کنند و صفاتی مثل بدبخت، کم شانس و از این قبیل القاب را به خود نسبت می‌دهند که همه این‌ها، فرد را در جایگاه فوق‌العاده پایینی قرار می‌دهد. این را بدانید حتی کلمات و یا لحن گفتار نیز دارای انرژی هستند و وقتی که فرد، کلمه «بدبخت» یا «کم شانس» را به زبان می‌آورد و آن را با لحن و آهنگ غمگینی بیان می‌کند، دقیقاً موج انرژی بدبختی و کم شانس را انتخاب می‌کند. کاینات نیز به انتخاب او پاسخ می‌دهد و بدبختی و کم شانس را به زندگی او هدیه می‌کند.

در فیلم "راز"، این موضوع به زیبایی بیان شده است. در این فیلم، کاینات یک

غول مثال زده شده است که فرمانبردار انسان است و هر چه بگوید را انجام می‌دهد. یا در قسمتی دیگر، مثال جالب‌تری دارد که می‌گوید: انسان مانند فردی است که در یک رستوران به نام رستوران کاینات نشسته و مدام در حال سفارش دادن برای زندگی خودش است!

من همیشه در ذهن خودم این گونه تصور می‌کنم که در دنیایی زندگی می‌کنم که اطراف آن تماما آینه قرار دارد. گویی که کاینات، درون اتاقکی قرار دارد که از جنس آینه است و هر کاری که انجام می‌دهیم یا سخنی که بر زبان می‌آوریم و یا فکری که در ذهن می‌پرورانیم، یک طیف انرژی از خود ساطع می‌کند و پس از برخورد، مجدداً به سوی ما باز می‌گردد.

احساس حقارت و خود کم بینی، سدی بزرگ سر راه ذهن می‌گذارد و می‌گوید: «تو در همین جایی که هستی بمان!». این احساس گاهی باعث می‌شود که ما به حال خودمان دلسوزی هم نکنیم. دلسوزی به حال خود، از تلاش برای بهتر شدن و بهتر زندگی کردن جلوگیری می‌کند. توانایی غلبه بر این احساس و یا پاک کردن این آلودگی از ذهن، نقش بزرگی در بالابردن اعتماد به نفس دارد.

۶* افراط در بُعد مادیات: پول و مادیات موهبت‌هایی هستند از جانب پروردگار که باعث زندگی آسوده برای انسان می‌شود. یکی از خواسته‌های اکثر افراد، استقلال مالی است. اما گاهی بعضی از افراد را می‌بینم که بیش از حد معمول به این مسئله اهمیت می‌دهند و در این زمینه افراط می‌کنند. همین جا در مورد افراط نیز توضیح می‌دهم که افراط در هر زمینه‌ای نتایج نامطلوبی به بار می‌آورد. زیرا از یک طرف، بیش از حد انرژی مصرف کردن است و از طرف دیگر، بازماندن از سایر مسائلی که باید به آنها بپردازیم. وقتی که در بعد مادیات افراط می‌کنیم، در واقع همه ذهن ما دیگر مسائل مادی می‌شود و از لحاظ معنوی نیز عقب می‌مانیم. بعد معنویات، نقش بسیار مهمی در زندگی ما دارد. همه ما به طور بالقوه‌ای میل به کمک کردن و مورد یاری و کمک قرار گرفتن، عشق ورزیدن و مورد عشق و محبت قرار گرفتن، احترام گذاشتن و احترام دیدن و یا حتی خندیدن و خنداندن و... داریم. همه این‌ها برای آرامش روح و روان لازم و ضروری است.

چه بسیار پیش آمده که افراد متمولی را می‌بینیم که آرامش واقعی ندارند. زیرا مادیات آنها را محصور کرده و تمام ذهن و دنیایشان، تنها پول شده است. آنها آرامش واقعی را تجربه نمی‌کنند، چون به معنویات نمی‌پردازند. چون ترس از دست دادن دارند و حتی پول را در جهت رفاه و خوشی و شادمانی خرج نمی‌کنند. پول باید در جهت رفاه و شادمانی و کمک به دیگران خرج شود تا بار معنوی هم داشته باشد. البته بین خرج کردن و اندوختن هم باید تعادل وجود داشته باشد. همان‌طور که گفتم در هیچ زمینه‌ای نباید افراط داشت. پول نیز نعمت خداست و این نعمت باید شادی آفرین باشد و با عشق خرج شود. عشق به خدا و یا عشق به هم نوع.

وقتی که برای خودتان نیز پول خرج می‌کنید، باید این کار را با عشق انجام دهید و شکرگزار باشید. اگر مادیات در راه معنویات خرج شود، بسیار انرژی بخش و شادی آفرین است. کاینات نیز بر پایه عشق و بخشش آفریده شده است. همان‌گونه که منشأ آن عشق بی‌کران است، منشأ همه موجودات نیز آن ذات قدوس و آن عشق بی‌کران است و هر چیزی که خلاف عشق باشد، نابود شدنی است. هیچ بدی و ظلم و ستمی در این کاینات پایدار نیست. زیرا همواره کاینات بر پایه عشق و بخشایش بوده و خواهد بود. اگر آرامش در زندگی ما نیست، چون زندگی فردی ما خلاف کلیت کاینات است. درست مانند کسی که مسیر رودخانه را در جهت مخالف شنا می‌کند، مدام در حال تحمل سختی هستیم و آرامش نداریم. آرامش زمانی حاصل می‌شود که در جهت مسیر آب شنا کنیم. هم جهت بودن با کاینات یعنی عشق ورزیدن، محبت کردن و بخشایش.

وقتی که من چیزی را گم می‌کنم، می‌دانم که به حد کافی نبخشیدم و یا از بابت داشتن آن سپاسگزار نبوده‌ام. چیزی غیر از این دو حالت نیست و این یک قانون است. باید ببخشیم. البته در حد تعادل و با عشق. اگر با عشق نبخشیم و یا اگر با منت ببخشیم، موهبتی نصیبمان نمی‌شود. زیرا باید بخشش را با عشق و بدون هیچ چشم داشتی انجام داد تا کاینات نیز آن را با عشق به ما پس دهد. اگر بیش از حد اندوخته کنیم، آن چیز به هر طریقی که باشد از ما جدا خواهد شد.

همچنین افراط در بعد مادیات باعث بیماری می‌شود. بسیاری از بیماری‌های

روحي ناشی از ترس‌ها، بد بینی‌ها و توجه نکردن به بعد معنوی است. زیرا جدایی از بعد معنویت یعنی جدایی از منشأ اصلی وجودمان که خداست. مانند شاخه‌ای که از درخت جدا می‌شود. ممکن است شاخه جدا شده تا مدت کوتاهی دوام بیاورد، اما در نهایت از بین خواهد رفت.

۷* افراط در احساس گناه: بسیاری از مردم در حال سرزنش و انتقاد از خودشان هستند و در هر مسئله‌ای خود را گناهکار و مقصر می‌دانند. اشتباه، لازمه رشد انسان است و تا انسان اشتباه نکند، چیزی نمی‌آموزد. مهم آن است که بدانیم نباید یک اشتباه را دوباره تکرار کرد. اگر اشتباهی کردید یا خود را در کاری مقصر می‌دانید، هرگز درباره این مسئله افراط به خرج ندهید و بیش از حد احساس عذاب وجدان نداشته باشید. گاهی این جمله را از افراد می‌شنویم که: «هرگز خودم را نمی‌بخشم!». این احساس، انسان را به زمین می‌زند و او را در حالت عذاب وجدان قرار می‌دهد و دچار زجر روحی می‌کند. احساس گناه یا تقصیر و در حقیقت آگاهی نسبت به اشتباه، باعث جلوگیری از تکرار مجدد آن می‌شود. اما افراط در این زمینه باعث همان حس حقارت و خود کم‌بینی می‌شود که در قسمت ۵ توضیح دادم و از ما یک موجود ضعیف می‌سازد. به قول گالیله: «هر کس مرتکب اشتباهی نشده، کشفی هم نکرده است» و به قول برخی از روانشناسان، بسیاری از دستاوردهای بشر نتیجه آزمون و خطاست.

همین جا اضافه می‌کنم که نباید طوری رفتار کنید که گویی اشتباهتان برای شما اصلاً مهم نیست. وجدان در وجود همه انسان‌ها هست و این همان قوه راهنمایی خداست. همه موجودات به طور غریزی یک رهنمای درونی دارند. یک کرم ابریشم هنگامی که درون پیله خود است، به طور غریزی تلاش برای بیرون آمدن دارد. یک جوجه به طور غریزی تلاش برای بیرون آمدن از تخم خود دارد. یک دانه به طور غریزی ریشه می‌کند و از زمین بیرون می‌آید. یک انسان هم به طور غریزی خیلی مسائل را می‌داند و تشخیص می‌دهد و این، همان راهنمایی یا تکاملی است که خداوند درون همه موجودات قرار داده است و انسان به هنگام ارتکاب اشتباه، متوجه کار اشتباهی که انجام داده می‌شود. انسان نباید این حس را از خود دور کند

و یا به عکس، بیش از حد خود را دچار عذاب نماید. بلکه باید در پی جبران آن اشتباه، حال به هر صورت که می‌تواند تلاش نموده و همچنین به دنبال درس گرفتن از آن اشتباه باشد.

***۸ احساس خشم و عصبانیت:** این حس را همه ما تجربه کرده‌ایم و می‌دانیم در این حالت، نه جسم و نه روح در تعادل و آرامش است. قلب با فشار بالایی خون را پمپاژ می‌کند، کار مغز مختل می‌شود، روح و روان سرشار از انرژی منفی است و این انرژی بر تک تک اعضای بدن اثر می‌گذارد. دوام این حالت باعث درست عمل نکردن مغز (تعقل و منطق) می‌شود و فرد ممکن است تا سر حد جنون پیش رود. تصمیمات و عملکردها در این زمان همراه با آسیب به خود یا دیگران است. این آلودگی ذهن، ممکن است در بعضی افراد به فاصله کم، باعث از دست دادن آرامش و تعادل به صورت کلی شود و در نهایت منجر به از دست دادن یک زندگی ایده آل گردد! خشم و عصبانیت، هیجان زیادی را به همراه دارد و هیجان زیاد مانند یک بادبزنی عمل می‌کند. بادبزنی که انرژی مثبت را به اطراف می‌پراکند. غلبه بر این احساس، مستلزم تکرار و تمرین راهکار است که اشاره خواهد شد.

***۹ انتقاد و قضاوت دیگران:** قبل از اینکه در این مورد توضیح بدهم، لازم می‌دانم که جمله‌ای از خانم "اسکاول شین" در این مورد بیان کنم. خانم شین می‌گوید: «وقتی که شما از دیگران انتقاد می‌کنید، درست‌مانند کسی هستید که به یک سیم برق لخت دست می‌زنید.» چه خطر بزرگی!

انتقاد کردن از دیگران و یا قضاوت درباره آنها باعث می‌شود که شما دقیقاً همان اتفاق‌ها را به زندگی خود دعوت کرده و دقیقاً با همان مسائل و مشکلات رو به رو شوید. در حقیقت شما در این جا به کاینات این پیام را می‌دهید که من هرگز دچار اشتباه نمی‌شوم. من اگر در چنین شرایطی باشم، چنین کاری را انجام نمی‌دهم و چون مدام در مورد آن شرایط صحبت می‌کنید و می‌اندیشید، کاینات هم پاسخ می‌دهد و آن شرایط را برای شما فراهم می‌کند و آن موقعیت‌ها را سر راهتان قرار می‌دهد. شما پس از مدتی می‌بینید که دقیقاً جای انسان‌هایی قرار دارید که از آنها انتقاد می‌کردید. همین جا لازم است بیان کنم که شما باید از این «من» جدا شوید!

قضاوت و انتقاد از دیگران ناشی از «من من» گفتن یا همان غرور است که خود یک آلودگی است. انتقاد، درست برخلاف نیروی عشق است و اگر از کسی انتقاد می‌کنید، جلوی ورود نیکویی‌ها به زندگیتان را سد ساخته‌اید. همچنین انتقاد از اشخاص، حس نفرت را در وجودتان به وجود می‌آورد و این احساس، سراسر وجودتان را فرا می‌گیرد و آنچه که از خوبی‌ها کاشته بودید، آفت زده می‌کند و با این کار مطمئناً خودتان هم مورد انتقاد، سرزنش و قضاوت دیگران قرار خواهید گرفت. همچنین این کار، اجازه ورود عشق دیگران به شما را نمی‌دهد. صحبت و فکر در مورد کار دیگران یک تصویر واضح و روشن در ذهن به وجود می‌آورد و آن تصویر به تصویری واقعی در زندگی شما تبدیل می‌شود. هرگز نباید انرژی‌تان را صرف تفکر درباره زندگی دیگران بکنید. زیرا انرژی‌ای را که می‌فرستید، حتماً باز پس می‌گیرید.

این موضوع را به صورت یک مثال بیان می‌کنم: فرض کنید شخصی درگیر یک مسئله یا مشکل است و طیف خاصی از انرژی در اطراف آن شخص قرار دارد. وقتی که شما به او و یا مشککش فکر می‌کنید و درباره آن صحبت می‌کنید، درحال فرستادن انرژی به سمت او هستید. مسلماً این انرژی که شما فرستادید، هم طیف انرژی‌ای می‌شود که اطراف او قرار دارد و سرانجام به سمت شما باز می‌گردد (چون انرژی که شما به سمت کاینات می‌فرستید، به سمت شما باز خواهد گشت) و به این شکل شما انرژی آن اتفاق را جذب کردید!

یکی از دوستانم تجربه جالبی را در این مورد در اختیارم قرار داد. او می‌گفت: «زمانی یکی از دوستانم همسر خود را از دست داد. من آن قدر به او و زندگی‌اش فکر کردم و در مورد آن صحبت کردم تا این که پس از مدتی من نیز همسرم را از دست دادم و شرایط او را تجربه کردم». در واقع فکر او مدام انرژی فرستاده بود. آن هم درست به یک مقصد مشخص و آن مقصد، زندگی شخصی دوستش بود و در نهایت وقتی که به خود او بازگشته بود، درست یک انرژی همانند خود را جذب کرده بود!

انتقاد، قضاوت، تفکر، صحبت در مورد زندگی دیگران، واقعا کار خطرناکی است و زندگی انسان را صد در صد تحت تأثیر خود قرار خواهد داد. نکته دیگری که در

مورد انتقاد وجود دارد این است که شما با این کار، قسمت عظیمی از انرژی تان را در مورد دیگران خرج می‌کنید و آن گاه که باید انرژی تان را متمرکز یک مسئله خاص از زندگی شخصی تان کنید، خالی از انرژی هستید. باید برای رسیدن به خواسته‌ها و آرزوها انرژی خود را متمرکز کرده و از هدر رفتنش جلوگیری نمود. همان‌طور که وقتی یک کاغذ را در برابر نور خورشید قرار می‌دهید، هیچ اتفاقی نمی‌افتد. اما همین که ذره بین روی آن می‌گیرید، مسئله فرق می‌کند! این ذره بین، انرژی را متمرکز می‌کند و کاغذ گرم می‌شود و می‌سوزد. شما باید مانند ذره بین عمل کنید و انرژی تان را روی یک مسئله خاص متمرکز کنید تا معجزه اتفاق بیافتد.

۱۰* انرژی فرستادن برای زندگی دیگران (و یا به دست گرفتن زندگی

آنها): گاهی افرادی را می‌بینم که با فکر خود، زندگی دیگران را به دست گرفته‌اند و آن را کنترل می‌کنند و برای آنها تصمیم می‌گیرند و یا حتی در مورد زندگی آنها برنامه‌ریزی می‌کنند! مادرانی را می‌بینم که از همان ابتدای کودکی رشته تحصیلی، شغل آینده و خیلی موارد دیگر فرزندان خود را تعیین می‌کنند یا مدام در مورد مسائل مختلف زندگی فرزند خود نگرانند. انگار فراموش کرده‌اند که او خالقی دارد که همیشه در کنار او و راهنمای اوست و از آفرینش او هدفی داشته است. هر کس در این دنیا، یک جایگاه خاص دارد که هیچ کس نمی‌تواند آن را پر کند. افرادی که از زندگی، شغل و موقعیت خود راضی نیستند، فقط به این دلیل است که در جایگاه واقعی خود قرار ندارند. پس از صمیم قلب نمی‌توانند از جایگاه فعلی خود رضایت داشته باشند و تا زمانی که در جایگاه واقعی خود قرار نگرفته‌اند، رضایتی هم نخواهند داشت.

بعضی افراد فکر می‌کنند با دخالت بیش از حد در زندگی افراد دیگر یا تصمیم‌گیری درباره آن‌ها، به آنان لطف می‌کنند و با این روش، عشق و محبتشان را نسبت به آن شخص نشان می‌دهند. غافل از این که با این کار در حقیقت مسبب بدبختی او می‌شوند و او را از جایگاه واقعی‌اش دور می‌کنند و چه بسا که بسیاری از موهبت‌ها و نعمت‌ها را نیز از او می‌گیرند. در این مواقع، فردی که شما برای او تصمیم گیرنده هستید (بیشتر اوقات مادران برای فرزندان‌شان این چنین‌اند)، تحت

تأثیر مستقیم انرژی شما قرار می‌گیرد (مگر این که راهکار برای جلوگیری از ورود انرژی دیگران را به کار ببرد) و شما اجازه نمی‌دهید انرژی الهی به زندگی او وارد شود. هر فرد تنها باید به کمک نیروی برتر و تحت تأثیر انرژی و راهنمایی خود، زندگی‌اش را بسازد. زندگی هر شخص، طرح زیبایی است که خدا در اختیار او قرار داده و نحوه رنگ‌آمیزی آن را خود خدا به مخلوقش می‌آموزد و او را راهنمایی می‌کند. اما همین که بعضی افراد وارد عمل می‌شوند و چیزهایی به این طرح اضافه یا از آن کم کرده یا قسمت‌هایی از آن را به هم می‌ریزند و عوض می‌کنند، زیبایی آن را از بین می‌برند و آن طرح زیبا را نابود می‌سازند. این یکی از بدترین کارهایی است که شما می‌توانید در حق کسی انجام دهید. اجازه بدهید هر شخص، طرح زیبای زندگی خودش را به زیباترین شکل و با کمک معبودش رنگ‌آمیزی کند تا زندگی‌اش به یک شاهکار تبدیل شود. اگر شما در کار وی دخالت کنید، نه تنها طرح او را زیبا نساخته‌اید، بلکه انرژی‌ای که باید روی زندگی خود متمرکز می‌ساخته‌اید را هم هدر دادید!

این را بدانید که دیگران حق اشتباه و تجربه کردن دارند. خیلی از تجربه‌ها لذت خاص خود را دارد. پس لذت آن را از دیگران نگیرید. هر کس در درون خود، گوهری دارد که باید آن را نمایان سازد و از زندگی خود لذت ببرد و زیبایی‌ها را درک نماید. نحوه برخورد با مشکلات را یاد بگیرد و سختی‌ها را از میان بردارد و به کمال برسد و با خدای درونش یکی شود. زمانی که از خدا کمک می‌خواهیم، او به زیبایی حضور می‌یابد. پس لذت این حضور را از دیگران نگیریم. مشکل یا سختی، تمنايي را از اعماق وجود برای حضور خدا در زندگی بر می‌انگیزد و این است زنده کردن بعد الهی وجود که تجربه بس شیرینی است. به همین سادگی!

این را بدانید طرز فکر شما می‌تواند عامل خوشبختی یا بدبختی شما باشد و به قول ریچارد کارسون^۱: «روزگار، دشمن شما نیست. اما طرز فکر تان می‌تواند دشمن شما باشد».

۱۱* وابستگی: احساس وابستگی یکی از مواردی است که ما را از زندگی

واقعی مان دور می‌سازد. در واقع وابستگی، زندگی ما را در گرو زندگی دیگری قرار می‌دهد. همچنین شادمانی و آرامش ما نیز در گرو شادی و آرامش شخص یا اشخاص دیگری قرار می‌گیرد. وابستگی به شخصی دیگر، تهدیدی برای زندگی خودتان و البته زندگی آن شخص است. انرژی وابستگی از جنس انرژی در دست گرفتن زندگی دیگران است (در مورد ۹ توضیح داده شد). گاهی ممکن است که ما به شرایط و مکان‌ها نیز وابستگی پیدا کنیم. این در حالی است که ممکن است لازم باشد برای رسیدن به آرزوی خود، موقعیت یا شرایط ما تغییر پیدا کند و ما با اوضاع و افرادی دیگری رو به رو شویم. اما وابستگی، به ما اجازه پذیرش این تغییرات جدید را نمی‌دهد و ما را از آرزوی دلمان دور نگه می‌دارد و در نتیجه ما در همان موقعیت قبلی می‌مانیم.

گاهی پیش می‌آید که بزرگ‌ترین موهبت‌های زندگی، به دلیل این که شاید نتوانیم از عزیزانمان دور باشیم، از دستمان برود. حتی ممکن است حس وابستگی برای افرادی که ما به آنها وابسته‌ایم، دردسر ساز باشد. زیرا ما جلوی پیشرفت (چه ذهنی و چه عملی) را گرفته‌ایم. وابستگی زیاد به شخصی خاص، باعث حساسیت و عذاب ذهنی و فکری می‌شود و مخرب روح و روان است. کنترل بیش از حد یک فرد و زیر نظر گرفتن رفتار و حرکات او، انسان را بیمار می‌کند و جسم و روح و روان را به صورت مداوم درگیر می‌سازد. این از آن دست آلودگی‌های روحی و روانی است که بسیاری از افراد در زندگی مشترک و یا روابط عاطفی با شخصی خاص یا در روابط والدین و فرزند با آن در گیر هستند.

۱۲* حسادت: حس حسادت باعث ایجاد درگیری سخت ذهنی می‌شود. حسادت از جنس انرژی منفی نسبت به یک شخص و یا موقعیت خاص یک فرد است. از طرفی چون انرژی منفی به سمت کسی می‌فرستید، یقیناً انرژی منفی به سمت خود شما باز خواهد گشت. از طرف دیگر، ذهن مرتباً در حال انرژی فرستادن پیرامون زندگی شخصی دیگر است و هیچ توجه و انرژی به موقعیت و زندگی خود شما ندارد. متأسفانه آلودگی‌های ذهنی، گاه به طور زنجیروار به سمت ذهن هجوم می‌آورند. مثلاً حس حسادت ممکن است باعث کنترل ذهنی، خشم، نفرت، انتقاد و... افراد دیگر

شود. آن‌گاه کنترل و پاک کردن این حس از ذهن آدمی، بسیار دشوار می‌شود. هرگز نباید اجازه داد که این دست آلودگی‌ها تقویت شده و پایگاه قدرتمندی در ذهن به وجود آورند. گاه حس حسادت ممکن است آن قدر قوت یابد و آن قدر ذهن شخص را تحت اختیار دهد که او را وادار به صدمه زدن به فرد دیگری کند. حسادت یک زجر روحی به شمار می‌آید. مادامی که این حس بر وجود شخص مستولی است، روح او در عذاب است و زجر می‌کشد. حس حسادت درست نقطه مقابل عشق است، یعنی دقیقا بر خلاف قانون عشق عمل می‌کند و مادامی که ما مشغول حسادت کردن نسبت به دیگران هستیم، درست بر خلاف بزرگ‌ترین قانون کاینات قرار گرفته‌ایم. یعنی مصداق همان جمله که: «همه چیز در دنیا با من سر ناسازگاری دارد». آری، دقیقا چنین است. زیرا ما خود، مخالف و ناسازگار با کاینات هستیم.

۱۳* غرور: این آلودگی روح، باعث از دست رفتن بسیاری از موهبت‌هاست. در واقع دشمن موهبت‌هاست. همین که موهبت‌ها و نعمت‌ها از یک در زندگی ما وارد شوند، ممکن است غرور از در دیگر وارد شود و در کنار آنها قرار گیرد و کم‌کم آنها را از زندگی ما بیرون کند. غرور، حس خود برتر بینی در شخص ایجاد می‌کند. این در حالی است که در این کاینات، هیچ کس نسبت به دیگری برتری ندارد. همه و همه از وجود خداییم، همه مقدس‌ایم و منشأ همه ما، یک انرژی واحد است. خود برتر بینی و غرور، یعنی سدی عظیم در برابر نعمت‌هایی که قرار است وارد زندگی ما شوند. بسیاری از موهبت‌های زندگی ما و فرصت‌های طلایی، ممکن است قرار باشد از طریق افراد دیگر به ما برسد که این حس خود برتر بینی اجازه این کار را نمی‌دهد. زیرا ما خود را هم ردیف با شخص مقابل و در واقع هم انرژی با او قرار نداده‌ایم.

همان‌طور که گفتیم، همه و همه از یک نیروی عظیم هستیم و روی طیف انرژی عشق قرار داریم و قرار است این عشق را به هم هدیه کنیم تا از طریق آن، موهبت‌های عظمی می‌به زندگی‌مان سرازیر شود. اما اگر دچار غرور و خود برتری بینی شویم، یعنی هم طیف با کاینات نیستیم. یعنی باز هم خلاف نیروی عشق و خلاف آنچه در تمام کاینات حکم می‌کند، عمل کرده‌ایم و چیزی که بر خلاف کاینات (کل) باشد، از بین رفتنی و از دست رفتنی است. آن موهبت به این دلیل به

زندگی ما وارد نشده و از دست می‌رود که به ما بیاموزد برای نگاه داشتن، باید هم طیف عشق بود. چه افراد بسیاری که به خاطر غرور، نعمت‌های فراوانی را در زندگی خود از دست داده و یا آنچه که در آروزی آن بوده‌اند، هرگز به دست نیاورده‌اند.

۱۴* عجله: بسیاری از ما دوست داریم که آرزوهایمان خیلی زود برآورده شود و خیلی سریع به خواسته‌هایمان برسیم. برای همین برای انجام دادن خیلی از کارها عجله می‌کنیم. زمانی که باید فرصت دهیم تا خیلی از مسائل به مرور زمان حل شود، خود مداخله کرده و باعث به هم ریختن اوضاع می‌شویم. عجله ناشی هیجان‌ات به هم ریخته و در هم درون است. شاید برایتان پیش آمده باشد که در مورد مساله‌ای عجله کرده باشید، اما آن مساله خیلی دیر حل شده و یا شما خیلی دیرتر از آنچه تصور می‌کردید به نتیجه رسیده باشید. علت این مسئله آشفتگی درون، هیجان‌ات و از هم گسیختگی افکارتان است. وقتی در مورد موضوعی عجله دارید افکار شما پریشان است و دائماً در حال فرستادن فرکانس‌های پریشان به کائنات هستید و البته در این لحظه از انرژی کافی برخوردار نیستند. زیرا شما تمرکز کافی ندارید و مسلم است که این افکار فاقد انرژی کافی هستند. در نتیجه پاسخی از کائنات دریافت نمی‌کنید. با یک مثال ممکن است راحت‌تر مساله را درک کنید. فکر کنید که شما در یک ساحل نشسته‌اید و چند قایق که درون آنها اجناسی قرار دارد که شما آنها را لازم دارید به طرف شما در حرکتند. دریا هم آرام است و همه چیز آماده است. حال اگر شما عجله کرده و شتابان به سمت قایق‌ها حرکت کنید، امواجی ایجاد می‌شود که آب را متلاطم کرده و قایق‌ها را از شما دور می‌کند. بسیاری از ما با زندگی خود چنین می‌کنیم. ما با افکار پریشان و عجله بیهوده، دریا را چنان متلاطم می‌کنیم که قایق‌های موهبت‌هایمان را به کیلومترها دورتر می‌فرستیم و آنها خیلی دیرتر از نزد ما خواهند رسید.

همان‌طور که قبلاً ذکر شد، بسیاری از آلودگی‌ها باعث ایجاد آلودگی‌های دیگر می‌شوند. به عنوان مثال عجله، باعث ایجاد اضطراب و نگرانی خود شد و اضطراب و نگرانی در نهایت به ترس خواهد رسید. اگر نتوانیم خود را به درستی کنترل کنیم، آلودگی‌ها مانند تار عنکبوت آرام آرام ذهنمان را محصور کرده و انرژی‌مان را محدود

می‌کنند. جمله‌ای از فردی گمنام موضوع را بهتر مطرح می‌کند: «صبورانه در انتظار زمان بمان. هر چیز در فصل خود رخ خواهد داد». باغبان حتی اگر باغش را لبریز از آب هم کند، درختان خارج از فصل خود میوه نخواهند داد. البته در مورد تنبل بودن نیز این مسئله صدق می‌کند و اگر دیر به باغتان برسید، میوه‌ها گندیده خواهند شد.

یک روز برای دیدن یکی از دوستانم به خانه‌اش رفتم. او به پرحرفی، کار زیاد و از این شاخه به آن شاخه پریدن عادت داشت. در واقع او آدمی بود که انرژی زیادی را هدر می‌داد و به قول خودش هیچ وقت هم وقت کافی نداشت. روزی چند ساعتی را در حیاط خانه‌اش در کنار یکدیگر بودیم که ناگهان چشمم به صندوقچه‌ای قدیمی افتاد. به او گفتم که چه صندوقچه زیبایی است و از آن تعریف کردم. او در کمال تعجب پاسخ داد که اصلاً نمی‌داند چه چیز درون آن است و حتی خیلی وقت است که آن را ندیده است. وقتی آن را باز کردم، چنان شگفت زده شد که از خوشحالی فریاد کشید. یک ساعت و زنجیر قدیمی که یادگار پدربزرگش بود درون آن قرار داشت و خودش می‌گفت فکر می‌کرده که آن را گم کرده است! پس از آن به تماشای حیاط زیبای خانه‌اش پرداختیم و او در میان صحبت‌هایش اعتراف کرد که هیچ‌گاه به زیبایی آن توجه ندارد و گویی پس از مدت‌هاست که این حیاط را به درستی نگاه می‌کند. زیرا همیشه نگران و مضطرب است که به کارهای روزانه‌اش می‌رسد یا خیر.

ریشه تمام نگرانی‌ها و دلسردی‌های زندگی تکراری او، در آلودگی عجله بود. شاید آلودگی‌های دیگری هم در آن دخیل بودند، اما عجله قسمت زندگی او را فلج کرده بود. امروزه بسیاری از افرادی را می‌بینیم که از زندگی شخصی‌شان ناراحتند و آن را تکراری می‌دانند. حتی افرادی که در طبقه بالایی از اجتماع قرار دارند. گاه آن قدر آلودگی‌ها ذهن و زندگی‌مان را به هم می‌ریزند و ما را درگیر می‌کنند که خودمان هم نمی‌دانیم چرا به وضع فعلی در آمده‌ایم. گاهی حتی نمی‌دانیم چرا وقتی چیزی را که می‌خواهیم و آرزویش را داریم و به دست می‌آوریم، احساس رضایت و خوشبختی نمی‌کنیم. بدانید که باید پنجره‌های دلمان را به سوی روشنایی که به ما وعده داده شده بگشاییم و آلودگی‌ها را از دلمان بشوییم.

۱۵* دروغ‌گویی: دروغ‌گویی نقصی است که بیشتر در افراد خیال‌پرداز دیده

می‌شود و اگر دقت کنید آنان معمولاً افرادی هستند که هرگز به آرزوهای خود دست نمی‌یابند. چون هیچ زمان حقیقت و واقعیت را نمی‌بینید و همیشه در دنیای کاذبی که ساخته ذهن بیمارشان است، زندگی می‌کنند. اگر واقعیت را نبینیم هرگز نمی‌توانیم هیچ تلاشی در راستای تغییر فکر و زندگی مان داشته باشیم. دروغگویی مثل این است که در فضایی وهم‌آلود فرو رویم و چشمانمان را به روی واقعیت‌های زندگی ببندیم. دروغگویی باعث حرافی که خود یک نقص دیگر است می‌شود. وقتی که در فاز دروغگویی قرار می‌گیریم، آدم‌هایی از این جنس را نیز جذب خواهیم کرد و مسلماً آنها می‌توانند حلقه‌های طلایی زنجیره خیر و صلاح ما باشند. بسیاری از افراد با دروغگویی در مورد خواسته‌های قلبی شان یک دنیای کاذب برای خود می‌سازند و از به وقوع پیوستن و تحقق واقعی آرزوهایشان جلوگیری می‌کنند. زیرا آنها غرق در دنیای خودشانند و هیچ سعی و تلاشی نمی‌کنند و هیچ انرژی برای تمرکز کردن بر آرزوها و خواسته‌هایشان ندارند. این نقص انسان را از زندگی الهی‌اش کاملاً دور می‌کند و باعث از دست دادن عذت نفس او می‌شود. انرژی منفی‌ای که از دروغ گفتن جذب می‌کنیم، بسیار آزار دهنده است، یکی از راه‌های رسیدن به آرزوها پذیرش شرایط و واقعیت‌های فعلی زندگی ماست. یعنی جایی که اکنون در آن قرار داریم.

همان‌طور که گفتیم مشکلات تلنگری است به ذهن جهت پیدا کردن راه‌ها و ایده‌های مختلف، کشف بسیاری از اسرار دنیا و دست یافتن به مراتب بالاتر ذهن تا آنجا که بتوان به کل کائنات چیره شد و این یعنی هدف الهی انسان. با دروغگویی هرگز نمی‌توانید به پذیرش موقعیت فعلی خود دست یابید. با دروغگویی هرگز نمی‌توانید انسان‌های خوب با افکار و ایده‌های خوب را جذب کنید و نمی‌توانید به صورت حقیقی به آرزوهای خود دست یابید! شاید گره زندگی شما همین باشد که دروغ می‌گویید! خانم اسکاوول شین در کتاب "چهار اثر" می‌گوید: «سعی کنید گره گاهتان را پیدا کنید، چه بسا که چند گره داشته باشید!». پس گره کارتان را پیدا کنید و بدانید آن چیزی که بین شما و طرح الهی زندگی‌تان فاصله انداخته، آن چیزی که مانع از ورود نیکویی‌ها به زندگی شما شده و درست مانند یک سد در زندگی شما عمل می‌کند، گره دروغ‌گویی است.

۱۶* حرافی: حرافی یکی از نقص‌هایی است که شاید در ابتدا به نظر نیاید که چقدر می‌تواند در نرسیدن به آرزوهایتان موثر باشد. صحبت درباره آرزو یا خواسته و یا صحبت درباره مشکلی که اکنون با آن درگیر هستید، بدترین کاری است که می‌توانید انجام دهید. همیشه این خود ما هستیم که باعث بر هم زدن اوضاع مساعد زندگی مان می‌شویم و با پرحرفی کار دست خودمان می‌دهیم. وقتی که از آرزوها و یا خواسته‌هایتان زیاد صحبت می‌کنید، در واقع در حال انرژی هدر دادن هستید. همچنین صحبت درباره آرزو و خواسته در حضور اشخاصی که به طور کلی همه چیز را از دید منفی نگاه می‌کنند و یا وقوع معجزه را در بسیاری موارد محال می‌دانند و یا اشخاصی که به شما حسادت می‌ورزند، باعث برآورده نشدن آرزویتان می‌شود.

آدمی‌هنگامی که با مشکلی رو به روی می‌شود، آن قدر به آن مشکل نزدیک می‌شود که آن را خیلی بزرگ می‌بیند. به عنوان مثال اگر شما به یک جسم نزدیک شوید، آن را بزرگتر از زمانی می‌بیند که چندین متر از آن فاصله داشته‌اید. وقتی در مورد مشکلاتان به پرحرفی می‌پردازید، هر دو نفر (شما و طرف مقابل) یک طیف انرژی درباره آن موضوع به سوی کائنات می‌فرستید و این‌ها با هم ادغام شده و یک طیف انرژی قوی به وجود می‌آورد و بعد نتیجه آن کاملاً مشخص است! گاهی بعضی افراد از سر حسادت دعا می‌کنند که آرزویتان برآورده نشود و انرژی منفی می‌فرستند و یا حتی ممکن است بیشتر پیش روند و دست به کار شده و کار دستتان بدهند. مساله مهم‌تر درباره این موضوع آن است که هر چه بیشتر راجع به مشکلات و رنج‌ها و معضل‌ها صحبت می‌کنید، بیشتر درگیر می‌شوید. به همین دلیل است که می‌گویند: «هر چه سنگ است، جلوی پای لنگ است!» چون این فکر و ذهن و گفتار شماست که همه این حوادثی که با آن درگیر هستید را به زندگی شما دعوت می‌کند. افراد مرفه و ثروتمند هر روز ثروتمندتر می‌شوند. چرا؟ چون ذهن و فکر آنها حول ثروت می‌چرخد و افراد فقیر و پر رنج بیشتر از روز قبل در فقر فرو می‌روند، چون ذهنشان مدام درگیر بدبختی‌ها و مشکلات است و از آن صحبت می‌کند. صحبت کردن درباره مشکلات و رنج‌ها هیچ چیز را درست نمی‌کند. البته این مساله کاملاً با مساله مشورت کردن متفاوت است. در این موردی که ذکر شد، شما با صحبت کردن در حال زاری و شکوه هستید و مدام از زندگی و مشکلاتش می‌نالید. اما در

مشورت شما به دنبال پیدا کردن راه حل بوده و ذهنتان به دنبال راه چاره می‌گردد.

۱۷* لجاجت: در بسیاری از مواقع، افراد بهترین موقعیت‌های زندگی خود را به خاطر لجاجت از دست می‌دهند. لجاجت می‌تواند به صورت پافشاری بر سر اعتقادات کهنه و قدیمی باشد، می‌تواند پافشاری روی نظرات و ایده‌های شخصی و گاه می‌تواند پافشاری برای تعیین راه برآورده شدن خواسته یا آرزو باشد که صد در صد شما را از مصلحت الهی‌تان دور می‌کند. لجاجت نوعی جنگ با کائنات است و مانند این است که خلاف رودخانه در حال شنا کردن باشید. در هر صورت آب مسیر خود را می‌رود و این شما هستید که خودتان را خسته کرده‌اید. علی‌رغم اینکه این ذهن است که همه چیز را به زندگی فرا می‌خواند، گاه خالق کائنات اتفاقی را برای تکامل شما رقم زده است که قطعاً به نفعتان است. اما شما در مقابل آن ایستادگی و پافشاری می‌کنید. همان‌طور که گفتم در نهایت باید به خدا سپرده و رهاش کنید و منتظر جواب بمانید. زمانی که خواسته‌ای دارید، هرگز بر روی آن پافشاری نکنید که در آن زمانی که شما می‌خواهید یا از آن راهی که شما می‌تعیین می‌کنید، انجام شود. او خود بهترین راه را می‌داند. فقط کافی است با آرامش منتظر بمانید و سعی کنید از هر اتفاق و از هر فرد (یا حتی یک فیلم) پیام بگیرید. هیچ چیز و هیچ کس اتفاقی سر راه شما قرار نمی‌گیرد.

لجاجت و پافشاری روی ایده‌های شخصی و یا اعتقادات قدیمی لذت داشتن خیلی چیزها را از انسان می‌گیرد. همیشه و همه جا و در هر زمینه‌ای انعطاف پذیر باشید. گاه افرادی را می‌بینم که علی‌رغم اینکه می‌دانند که شاید دیگران در مورد مسئله‌ای درست می‌گویند، اما باز هم بر نظر و عقیده خود پافشاری می‌کنند و در نهایت این خودشان هستند که ضرر می‌کنند. این‌ها قانون کائنات است و جای اعتراضی نیز وجود ندارد. خداوند با تمام حکمتش خوب می‌داند که چه چیز و یا چه کس را سر راه‌تان قرار دهد تا از طریق آن راه درست را به شما بفهماند.

بدانید اگر لجاجت هستید، محکوم هم هستید! چه بسیار پیش آمده که حتی از یک داستان یا فیلم، انسان راهنمایی‌های لازم را گرفته باشد. اما لجاجت به خرج داده و خود را از مصلحت الهی خود دور کرده است و در نهایت این خودش بوده که

تاوانش را پس داده است. دوستی را می‌شناختم که دقیقا این‌گونه بود و اتفاقا ملاقات با همین دوست باعث شد که من مورد لجاجت را هم اضافه کنم. او عادت دارد که همیشه با همه چیز لجبازی کند. همیشه و همه جا حرف حرف خودش باشد و اگر غیر از این رخ بدهد، مطمئنا با لجبازی‌هایش همه چیز را خراب می‌کند. او مهارت خاصی در توجیه کردن کار خود دارد و همیشه به لجاجت‌های خود افتخار می‌کند. اما چون غرق در افکار و دنیای بیمارگونی است که خودش برای خود ساخته است، متوجه از دست دادن موقعیت‌هایش نیست و زمانی که به او تذکر می‌دهند، هرگز نمی‌تواند بپذیرد.

فصل سوم

پاک کردن آلاینده‌های روح و روان

قبل از شروع این فصل، توضیحی مختصر راجع به سه فصل اول کتاب می‌دهم:

در واقع این سه فصل، نوعی تغییر در فکر و اندیشه شما به وجود می‌آورد و شما را برای رسیدن به آرزوی‌ها و گذشتن از مشکلاتتان آماده می‌سازد. فصل اول، تغییر دیدگاه به وجود آورد. در فصل دوم، با آلاینده‌های روحی که مخرب روح و روان بود و عامل بسیاری از مشکلات، از دست دادن نعمت‌ها و نرسیدن به آرزوها می‌شود، آشنا شدید. در این فصل، با طریقه مقابله و در واقع پاک کردن این آلاینده‌ها از روح و روان آشنا خواهید شد. باید بگوییم کار اصلی‌تان در این فصل است و حتما باید برای این فصل وقت مناسبی بگذارید. اگر به دنبال تعییر هستید، حتما فصل سوم را جدی بگیرید و راهکارهای ارائه شده را به کار ببندید. شما برای تغییر و پشت سر گذاشتن سختی‌هایی که اکنون سر راه شما قرار دارند و برای رسیدن به آرزوها و آرامش واقعی، باید آلودگی‌ها را از روح خود پاک کرده و دیگر اجازه ورود آنها را به ذهنتان ندهید. در واقع سه فصل اول، سه قدم یا سه پله‌ای هستند که شما برای بالا رفتن و رسیدن به زندگی ایده‌آل باید آنها را پشت سر بگذارید.

اگر مدتی در پله سوم ماندید، هرگز دلسرد نشوید. زیرا پله‌های اصلی را پشت سر گذاشته‌اید و بالا رفتن از پله‌های دیگر آسان‌تر است. خودم هم مدت زیادی را برای این قسمت وقت گذاشتم و به نظرم فصل اصلی و مهم این کتاب، همین فصل سوم است. پس لطفاً به دقت آن را بخوانید و به آن عمل کنید.

۱* غلبه بر با کینه و رنجش: این فرآیند پاک‌سازی از ذهن و روح، نیاز به تکرار و تمرین دارد. زیرا این کینه و رنجش، آلودگی روحی بسیار قوی است و حتی بعد از پاک کردن آن، ممکن است هر از چند گاهی دوباره به سراغتان بیاید. باید آن قدر تکرار و تمرین کنید تا به مرحله‌ای برسید که هیچ زمان از کسی کینه‌ای به دل نگیرید و به راحتی بتوانید ببخشید. وجودتان باید آن قدر مالا مال از عشق و محبت و مهربانی باشد که به محض ورود ویروس یا میکروب بیماری زای روحی، شروع به فعالیت در جهت از بین بردن این عامل کند. همان‌طور که جسم را تقویت می‌کنید، باید برای روحتان نیز وقت بگذارید؛ کما اینکه روح وقت بیشتری نیاز دارد. اگر روح شما آرامش داشته و بدون رنجش، آلودگی، زجر و عذاب باشد، یقیناً جسم شما نیز در آرامش خواهد بود. پس ایمنی روحتان را در برابر آلودگی‌ها بالا ببرید و ببخشاید تا شما نیز بخشیده شوید. اگر احساس رنجش و کینه نسبت به فردی می‌کنید، به این بیاندیشید که شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در حق دیگری کاری کرده باشید که باعث رنجش آن فرد شده باشد. برای داشتن آرامش، خوشبختی واقعی و رسیدن به خواسته‌هایمان محتاج این هستیم که بخشیده شویم. پس باید ببخشیم تا بخشش دیگران نیز نصیب ما شود. وقتی که روح شما در حال پاک شدن از رنجش است و انرژی بخشش وجودتان را فرا گرفته، دنیای اطرافتان تحت تأثیر این انرژی قرار می‌گیرد و موجی از انرژی بخشش به اطرافتان پراکنده می‌شود. آن زمان است که شما می‌توانید خواهان آن باشید که دیگران نیز شما را بخشیده و حتی اگر شما نتوانید مستقیماً از طرف مقابل تقاضای بخشش کنید، او تحت تأثیر این انرژی قرار بگیرد.

تجربه‌ای را در این مورد برایتان بیان می‌کنم. دوستی می‌گفت: «زمانی از سر عصبانیت، خسارت بزرگی به آبروی شخصی زده بودم که هر زمان یاد آن ماجرا می‌افتادم، واقعا ناراحت و از کارم پشیمان می‌شدم. اما نمی‌توانستم مستقیماً از طرف

مقابل طلب بخشش کنم. از این رو، همیشه از خدا می‌خواستم که او مرا ببخشد. اما هنوز وجودم پر از کینه از افرادی بود که آنها را نبخشیده بودم. وقتی که از قانون بخشش اطلاع پیدا کردم و فهمیدم وجودم باید پر از بخشش و مهربانی شود و کینه‌ای در آن راه نداشته باشد و باید ببخشم تا دیگری نیز در حق من چنین کند، از خداوند خواستم که بخشیده شوم. تا مدت‌ها خبری از آن شخص نداشتم تا اینکه به طور اتفاقی یک روز در خیابان با آن شخص مواجه شده و از برخورد او حیرت زده شدم. او آن قدر با مهربانی با من برخورد کرد که همان لحظه سریعاً به او گفتم مرا ببخشد! او نیز گفت خیلی وقت است که مرا بخشیده و آنجا بود که به معجزه قانون بخشش ایمان آوردم.»

آری! وجودی که پر از بخشش، مهربانی و عطف است، چیزی جز بخشش و مهربانی و عطف را جذب نمی‌کند. مطمئن باشید وجود پر از کینه و رنجش چیزی جز بدی‌ها را جذب نمی‌کند. زمانی که به کینه ورزی و رنجش مشغولید، شما هم تحت تأثیر همان قرار خواهید گرفت و از شما نیز کینه به دل گرفته خواهد شد. همین حالا طیف‌های انرژی منفی را از خود دور کنید. خدای مهربان پر از عشق و بخشش را به زندگی خود دعوت کنید و از او بخواهید تمام وجودتان را از عشق و مهربانی لبریز کند. از او بخواهید قدرت بخشش را به شما عطا کند. برای خودتان دعا کنید که بتوانید از صمیم قلب ببخشید و بخشیده شوید. در این صورت، خدا در کنارتان است و آرام می‌شوید.

برای این کار، یک دفتر یا یک کاغذ برای یادداشت بردارید و شروع کنید:

۱: در یک مکان آرام و خلوت قرار بگیرید و برای چند ثانیه چشمانتان را ببندید. سعی کنید طرز نشستنتان در وضعیت آرام و راحتی باشد (منظورم وضعیت جسمی است. یعنی جسمتان راحت و آزاد باشد. ترجیحاً همان حالت مدیتیشن: نشسته و دست‌هایتان روی زانوهایتان و رو به بالا قرار گیرد تا بتوانید به راحتی انرژی دریافت کنید). مکانی که در آن حضور دارید، باید آرام و خلوت باشد. زیرا نیاز به تمرکز زیادی دارید و باید از قدرت تصوراتان کمک بگیرید.

۲: نوبت تصور کردن است. پس دعا کنید که خدای مهربان به کنارتان بیاید. حال که چشمانتان را بسته‌اید، با تمام انرژی روی وجود خداوند تمرکز کنید. در این مرحله، هر حالتی که دوست دارید را تصور کنید. هر حالتی که به شما آرامش بیشتری می‌دهد. بعضی افراد دوست دارند تصور کنند که در آغوش خداوند قرار گرفته‌اند و بعضی تصور می‌کنند که دستان خدا را در دست دارند و گاه بعضی افراد خدا را به صورت یک نیروی برتر و یک انرژی عظیم تصور می‌کنند که تمام وجودشان را فرا گرفته است. هر کس به همان تصویری که از خداوند دارد و همان تعریفی که از خدا می‌کند، می‌تواند از او کمک بگیرد. ذهنیت افراد از وجود خدا متفاوت است و هر کس یک تصور خاص از خدای خود دارد. بعضی افراد، خدا را درون خود احساس می‌کنند و در این مرحله انرژی عظیم را درون خود حس می‌کنند که تمام وجودشان را فرا گرفته است. تصور و تعریف از خدا مهم نیست. مهم این است که از آن ذهنیت یک نیروی عظیم به وجود آورید. مهم این است که ارتباطتان با آن ذات قدوس محکم شود و از او کمک بخواهید. حال به هر شکل که دوست دارید تصور کنید و با او یکی شوید.

۳: در این مرحله از خداوند بخواهید که به شما کمک کند که تمام رنجش‌هایتان را به خاطر آورید. تک تک افرادی که به نوعی باعث ناراحتی‌تان شده‌اند و همچنین کارهایی که انجام داده‌اند.

۴: حال قلم و کاغذ بردارید و یک جدول به شکل زیر رسم کنید.

عبارت تاکیدی	کاری که انجام داده و باعث رنجش‌شان شده	نام شخص

در قسمت "نام"، نام شخص را یادداشت کنید. در قسمتی که نوشته شده "کاری که آن شخص انجام داده"، کار شخص را بنویسید و یا حتی کل ماجرابی که بین شما و او اتفاق افتاده است را جزء به جزء یادداشت کنید. ممکن است موضوع متشکل

از دو یا چند اتفاق بوده و یا آن شخص از کودکی یا از زمان‌های خیلی دور نیز باعث رنجش شما شده باشد. همه و همه را یادداشت کنید. یادداشت کردن باعث آرامش می‌شود و با آرامش می‌توانید مراحل بعد را به درستی اجرا کنید. گاهی ممکن است رنجش شما از یک توقع منشأ گرفته باشد. یعنی شما از شخصی توقع انجام یک کار یا برخوردی خاص را داشته‌اید و او با برآورده نکردن توقع شما، با این که عملاً کاری انجام نداده و خسارتی به شما وارد نکرده است، از او رنجیده باشید. این موضوع را هم یادداشت کنید. هر چه که باعث ناراحتی و آزرده‌گی شما شده است را بنویسید (نوشتن یکی از بزرگ‌ترین نعمات است).

۵: در این مرحله که نوشتن نام افراد و کارهایشان تمام شد، به ابتدای لیست بازگردید. نام شخص و کارش را بخوانید و در قسمت "عبارت تأکیدی" یادداشت کنید: "نام آن شخص"، من تو را می‌بخشم و کینه و رنجش را رها می‌کنم و خداوند بین من و تو عشقی عظیم برقرار می‌کند».

۶: حال چشمانتان را ببندید و تمرکز کنید. نام شخص، کارش و عبارت تأکیدی (مرحله ۵) را در ذهنتان تکرار کنید. به خصوص عبارت تأکیدی را آن قدر تکرار کنید که بر تمام انرژی ذهن شما اثر بگذارد و بخشش و مهربانی، جای کینه و رنجش از آن شخص را در وجود شما بگیرد.

۷: مرحله ۵ و ۶ را برای تمام افرادی که در لیستتان یادداشت کرده‌اید، به کار ببرید.

برای بخشش، پذیرفتن این مسئله که همه ممکن است اشتباه کنند - حتی خود شما - بسیار مهم است. اگر این موضوع را بپذیرید، بسیار راحت‌تر می‌بخشید. هرگز فکر نکنید که شما با بخشیدن دیگران، در حق آنها لطف می‌کنید. بلکه در حقیقت به خودتان لطف کرده و خودتان را از بند رها کرده‌اید. کینه و رنجش مانند یک طناب به دور خود درونی‌تان می‌پیچد و آن را محدود می‌کند. تقریباً تمام آلاینده‌های روحی با انسان چنین کاری می‌کنند. با بخشش، از این بند رها شده و قدرت عظیم درونتان را از قید بندها آزاد می‌سازید و طیفی از محبت و عشق و مهربانی به وجود می‌آورید که حتماً هم پاسخ آن را دریافت خواهید کرد.

گاهی ممکن است خود شما به کسی صدمه‌ای زده و باعث رنجش کسی شده باشید. کلیه مراحل بالا را دوباره به کار ببرید و در قسمت عبارت تأکیدی این عبارت را به کار ببرید: «نام آن شخص»، مرا ببخش و از اشتباهم درگذر. خدای مهربان! بین ما، عشق و محبت برقرار کن». مطمئن باشید آن شخص تحت تأثیر عشق و درخواست بخشش شما قرار خواهد گرفت. کلام انسان پر از انرژی و قدرت است. فکر و ذهن انسان، چنان نیروی عظیمی دارد که می‌تواند تمام کاینات را تحت تأثیر خود قرار دهد. حتما این دو کار را با صبر و حوصله انجام دهید و برای آن وقت بگذارید. زیرا این دو، در فرآیند پاک‌سازی روحی بسیار مهم‌اند و اکثر مواقع این کینه‌ها و رنجش‌ها هستند که جلوی رسیدن به خواسته‌ها و آرزوهایمان را می‌گیرند. زیرا موهبت‌ها و نعمت‌ها با این سد که سر راه ماست، مواجه می‌شوند و هرگز به ما نمی‌رسند.

به طور کلی، وقتی که شما به مرحله‌ای خاص از رشد می‌رسید که وجودتان جز عشق و محبت و دوستی چیز دیگری نیست، به طور ناخودآگاه کینه و رنجش و نفرت را دفع می‌کنید. یعنی طیف انرژی عشق در وجود شما آن قدر قوی می‌شود که امواج مخالف خود را دفع می‌کند. در پایان مراحل هفت‌گانه بالا، چشمانتان را ببندید و از لحاظ جس می‌در وضعیت آسوده قرار بگیرید و آرام تکرار کنید: «خدای مهربانم، وجودم را از عشق لبریز کن و به من کمک کن تا از هیچ کس رنجش و ناراحتی و کینه‌ای نداشته باشم» و بعد چند بار تکرار کنید: «من آرامم و لبریز از عشق، من آرامم و لبریز از عشق و...».

ممکن است در طول زندگی‌تان نیاز داشته باشید چندین مرتبه این مراحل را انجام دهید. اما کم کم با تکرار و تمرین، به محض اینکه از کسی رنجیده می‌شوید، ناخودآگاه به سرعت آن شخص را می‌بخشید و دیگر نیازی نیست که این مراحل را مانند روز اول انجام دهید. یعنی ذهن شما بر اثر تکرار این مراحل، یاد می‌گیرد که سریع‌ترها کرده و ببخشد. هر عادت با تکرار و تمرین اصلاح‌شدنی است. وقتی که شما چند مرتبه می‌نویسید و تکرار می‌کنید، می‌بخشید و آرام می‌شوید و در حقیقت، رشد می‌کنید و به مراحل بالاتر معنویت می‌رسید و در مراحل بالاتر، شاید دیگر حتی

چند ثانیه، آن هم به طور ذهنی، بخشش واقعی صورت گیرد. مانند کودکی که در دوران ابتدایی برای یک ضرب و یا انجام یک تقسیم، نیاز به نوشتن، کشیدن اشکال یا حتی شمردن با انگشتان دارد. اما در کلاس‌های بالاتر، همان ضرب و تقسیم را ظرف مدت چند ثانیه به طور ذهنی انجام می‌دهد. پس فکر نکنید که شما همیشه نیازمند یک دفتر هستید و باید بنویسید و وقت بگذارید. بلکه وقتی که چندین مرتبه در طول زندگی این کار را انجام دادید، این مراحل را به طور کامل یاد می‌گیرید و این خود شما هستید که فکر و روح و حتی جسمتان را عادت می‌دهید. خودتان تصمیم می‌گیرید که چگونه باشید.

بنابراین، از همین الان تصمیم بگیرید که با کینه و رنجش و نفرت و ناراحتی و توقع از دیگران، خداحافظی کنید و با کاینات، در صلح و دوستی و عشق و آرامش باشید و وجودتان را از هر چه انرژی منفی، پاک کنید. همان‌طور که عادت کردید همیشه متوقع باشید و از دیگران برنجید، می‌توانید عادت کنید که از هیچ کس متوقع نبوده و دیگران را ببخشید. مطمئن باشید این کار را راحت‌تر انجام می‌دهید و زود به آن عادت می‌کنید. زیرا اصل وجود شما این چنین است و شما چیز تازه‌ای به وجود نمی‌آورید. بلکه به ذات اصلی و واقعی خودتان باز می‌گردید و آن عادات غلط و اشتباهی که برای خودتان به وجود آورده بودید را پاک می‌کنید و گوهر وجودتان را عیان می‌سازید.

ممکن است گاهی چنان رنجش و نفرت و ناراحتی شما را احاطه کند که احساس کنید واقعا نمی‌توانید ببخشید. در این مواقع، چندین مرتبه با خودتان تکرار کنید: «خدایا کمک کن بر خلاف عادت قبلی عمل کنم. خدایا کمک کن به سوی ذات اصلی خودم بازگردم». همیشه در همه مراحل زندگی‌تان مواظب کینه‌ها و رنجش‌ها و ناراحتی‌ها باشید. زیرا آنها بسیار قوی هستند و طیف انرژی بسیار وسیع و قوی دارند. همچنین آنها بسیار فرصت طلب هستند. به محض اینکه معنویت شما کم شود و یا از خدای درون خود فاصله بگیرید، دوباره به دنیای شما وارد می‌شوند و اطراف شما را احاطه و از شما سلب آرامش می‌کنند و راه‌های ورود معنویت و نعمات و موهبت‌ها را به زندگی‌تان مسدود می‌کنند. می‌توانید هر زمان که احساس

کردید دچار رنجش شده‌اید، یک سد را در ذهن خودتان تصور کنید که روی آن نوشته شده: "ورود کینه و رنجش ممنوع!" و این تصویر را در ذهن خود تقویت کنید و به آن بیناندیشید و به خود بگویید: «من فقط برای آرامش خودم می‌بخشم. من برای رشد در معنویت می‌بخشم، نه به خاطر کس دیگر».

۲* غلبه بر با اضطراب و نگرانی: همان‌طور که در فصل قبل گفته شد، اضطراب و نگرانی باعث ایجاد یک سری امواج مشوش می‌شود و زمانی که شما به این شکل انرژی می‌فرستید، قطعاً به همین صورت انرژی دریافت می‌کنید و همه اوضاع زندگی‌تان، به هم ریخته می‌شود. اضطراب مانند یک لودر عمل می‌کند. همان‌گونه که لودر همه چیز را خراب کرده و به هم می‌ریزد، اضطراب نیز به راحتی خانه آرزوهای شما را ویران می‌کند و آنچه سر راهش باشد را از بین می‌برد. شما در ذهن خود، یک تصویر واضح و روشن از آرزویتان ساخته‌اید. همین که موج انرژی از این تصویر به کاینات می‌فرستید، اگر مضطرب و نگران شوید، یک لودر را به خانه آرزوهایتان دعوت کرده‌اید! برای غلبه بر این تشویش و نگرانی، فقط و فقط با دعا، مراقبه و تکرار عبارات تاکیدی، می‌توانید آن را برطرف کنید. زمانی که دچار اضطراب و نگرانی می‌شوید، دو حالت وجود دارد:

۱: از موضوعی که نسبت به آن آگاهی دارید، نگرانید.

۲: بدون دلیل نگرانید.

غلبه بر حالت ۱: شما نسبت به موضوع، مطلع هستید. یعنی شما دقیقاً می‌دانید از چه بابت نگران و مضطرب شده‌اید. برای غلبه بر این حالت، یک مکان ساکت و آرام را انتخاب کنید و از نظر جس می‌در وضعیتی راحت قرار بگیرید. یک قلم و کاغذ بردارید و موضوعی را که بابت آن نگرانید، جزء به جزء یادداشت کنید و بعد آن را بخوانید. در این حالت ممکن است حالت اضطراب شما بیشتر شود. به هر صورت که خودتان فکر می‌کنید، می‌توانید این انرژی منفی را تخلیه کنید. بعضی افراد با گریه کردن آرام می‌شوند. پس جلوی گریه کردن خود را نگیرید. اجازه دهید ناراحتی و اضطراب شما تخلیه شود. بعضی افراد با نوشتن در مورد همان موضوع،

بعضی با ایستادن، برخی با قدم زدن و... آرام می‌شوند. اما اجازه ندهید این مرحله تخلیه انرژی، بیشتر از پانزده دقیقه به طول بیانجامد. زیرا اگر بیشتر طول بکشد به جای اثر مثبت، اثر مخربی بر روح و جسم شما می‌گذارد. بعد از این پانزده دقیقه، دوباره بنشینید. چشمانتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. حالا دست خود را روی قلبتان بگذارید و چند مرتبه تکرار کنید: «آرام باش. آرام باش. خداوند اینجا حضور دارد. آرام باش». حال که خداوند را در کنارتان حس کردید، به آرامی و بدون هیچ اضطرابی موضوع را برایش بگویید. آری برای خدا. به آرامی با او حرف بزنید. حرف‌هایتان که با خدا تمام شد، بگویید: «خدایا به تو سپردم. ذهن و قلبم را آرام کن!». بعد از آن، شما آرامش را احساس خواهید کرد. گاهی ممکن است پس از انجام این مراحل، دوباره دچار اضطراب شوید. اما قطعاً به شدت دفعه اول نخواهد بود. در این مواقع شما می‌توانید با چند مرتبه تکرار کردن: «خدایم، خدای آرامش است. همه چیز را به دست او سپردم. او آرامم می‌کند» و «خداوند، خودت آرامم کن»، خود را آرام سازید. اما اگر اضطراب و نگرانی به شدت همان دفعه اول شد، همان مرحله را با انرژی بیشتری انجام دهید.

غلبه بر حالت ۲: شما در این حالت نمی‌دانید از چه بابت نگرانید و بی دلیل، مضطرب هستید. در این صورت، شما فقط با دعا کردن و استفاده از عبارت تأکیدی می‌توانید این اضطراب را از خود دور کنید. بعضی افراد در این مواقع می‌گویند حتماً قرار است اتفاق بدی بیفتد که من این قدر نگرانم و تشویش خاطر دارم. با این طرز فکر، اتفاقات بد و ناگواری را به زندگی خود دعوت می‌کنید. در این مواقع، فقط چند نفس عمیق بکشید و دعا کنید و بگویید: «خدای مهربان، من خودم، خانواده‌ام و آنچه به ما متعلق است را به تو می‌سپارم. تو محافظ ما باش. یقیناً تو بهترین محافظت کننده‌ای». این عبارت تأکیدی و یا دعا را چندین مرتبه تکرار کنید و اگر پس از آن باز هم دچار این حالت شدید، فقط با خودتان تکرار کنید که: «من همه چیز را به یک نیروی عظیم سپردم. او از آنها محافظت خواهد کرد». حتماً سعی کنید اضطراب و نگرانی خود را کنترل کنید. چون در غیر این صورت همان‌طور که گفتم، اضطراب شما را از آرزوهایتان دور می‌کند و باعث دعوت اتفاقات ناگوار به زندگی شما می‌شود. بسیاری از ناراحتی‌های جسمی نیز در نتیجه اضطراب و

تشویش خاطر است. شما نباید اجازه دهید که هیچ چیز آرامش روحی تان را به هم بریزد. اضطراب و نگرانی شما اگر تقویت شده و کنترل نشود، باعث ایجاد ترس در وجودتان می‌شود. این را بدانید ترس، بزرگ‌ترین دشمن ایمان و یقین آدمی است.

یادتان باشد به هنگام تکرار یک عبارت تأکیدی یا دعا و یا هنگام سپردن یک چیز به خداوند، با ایمان و یقین کامل این کار را انجام دهید. در غیر این صورت، این اعمال بی فایده است. وقتی که شما در حال صحبت کردن با خداوند و سپردن زندگی تان به او هستید، دیگر هیچ ترسی به خودتان راه ندهید و یقین داشته باشید که حتماً خداوند آن را برای شما انجام خواهد داد. آنچه که باعث تضعیف انرژی یک عبارت تأکیدی و دعا می‌شود، ترس است. ترس یک کاهنده انرژی است. وقتی شما می‌خواهید توپی را محکم به سمت دیوار پرتاب کنید، اگر هیچ مانعی سر راه آن نباشد، به دیوار برخورد می‌کند و با انرژی زیادی به سمت خود شما باز می‌گردد. اما اگر این بین، یک عامل باعث کاهش انرژی‌ای که شما به توپ وارد کرده‌اید شود و از سرعت آن بکاهد، توپ با انرژی کم به دیوار اصابت می‌کند که یا اصلاً به سمت شما باز نمی‌گردد و یا حتی به دیوار نمی‌رسد. حال در این مثال، توپ همان آرزوهای شماست و دیوار، کاینات و کاهنده انرژی همان ترس است که باعث می‌شود آرزوی شما (طیف انرژی آرزوی تان) یا اصلاً به کاینات نرسد و یا اگر هم رسید، آن قدر از انرژی کمی برخوردار باشد که دیگر به سمت شما بازنگردد.

اضطراب و نگرانی ممکن است گاه زودگذر باشد. اما گاهی اوقات، مدت دوام اضطراب و نگرانی‌ها طولانی می‌شود و شدت آن هم نیز افزایش می‌یابد و آن گاه نگرانی، ترس را به وجود می‌آورد. در واقع همان‌طور که در فصل قبل گفتیم، اضطراب و نگرانی با ترس رابطه‌ای تنگاتنگ دارند.

۳* مقابله با ترس: ترس‌ها انواع مختلفی دارند که به تدریج در وجود ما ریشه دوانده، ما را اسیر خود کرده و اجازه عیان شدن گوهر وجودمان را نمی‌دهند. ترس از دست دادن، ترس از نرسیدن به خواسته و آرزو، ترس از حرف و قضاوت دیگران، ترس از وجود رقیب، ترس از یک شخص و یا شرایط و مکان خاص و... به شما پیشنهاد می‌کنم یک قلم و کاغذ بردارید و از چیزی که در حال حاضر بیشتر از

همه از آن می‌ترسید، بنویسید. این بزرگ‌ترین ترس شماست که در وجودتان ریشه دوانیده و در واقع، احساسات و افکار شما را جهت می‌دهد. گاهی حتی ممکن است که راهکار غلبه بر اضطراب و نگرانی را به کار ببرید، اما نتیجه دلخواه را نگیرید. دلیل این امر آن است که اضطراب و نگرانی تبدیل به یک ترس شده و احساسات شما را جهت می‌دهد. حال که بزرگ‌ترین ترستان را شناختید، بررسی کنید که این ترس جزء کدام دسته است:

- ۱: می‌ترسید مشکلی که در حال حاضر با آن رو به رو هستید حل نشود؟ ۲:
- می‌ترسید که به آرزویتان نرسید؟ ۳: می‌ترسید که آنچه در حال حاضر در اختیار دارید را از دست بدهید؟ ۴: از وجود رقیب ترس دارید؟ (معمولاً این ترس در خانم‌هاست) ۵: از روبه رو شدن با شخص خاصی می‌ترسید؟ ۶: از تنهایی می‌ترسید؟ ۷: از قضاوت دیگران واهمه دارید؟ ۸: از آینده خود یا فرزندان خود ترس دارید؟ ۹: می‌ترسید که کسی به شما آسیب برساند؟

وقتی که ترس خود را نوشتید و بررسی کردید که این ترس جزء کدام دسته قرار می‌گیرد، به سراغ ترس‌های دیگران بروید و به ترتیب آنها را هم یادداشت کنید. از بزرگ‌ترین ترس تا آن ترسی که از همه در زندگی‌تان کم‌رنگ‌تر است، بنویسید. این نوشتن و بررسی کردن ترس، نوعی رویارویی با آن است. گاه ممکن است شما از چیزی آن قدر هراس داشته باشید که حتی نتوانید آن را به زبان بیاورید یا راجع به آن فکر کنید. این به آن دلیل است که شما بیش از اندازه، آن ترس را برای خود بزرگ کرده‌اید. ولی وقتی که شما درباره آن بنویسید و آن را بررسی کنید، خودتان می‌بینید که آن قدرها هم که شما بزرگش کرده بودید و از آن می‌ترسیدید، مسئله بزرگی نیست و یقیناً راه حلی دارد.

مورد (۱) و (۲) تقریباً مشابه هم هستند. ممکن است در حال حاضر با هر دو حالت دست و پنجه نرم کرده باشید. آنچه که باعث می‌شود مشکلاتان حل نشده و یا آرزویتان برآورده نشود، همین ترس شماست. همان‌طور که گفتم، ترس از برطرف نشدن مشکل و برآورده نشدن آرزو، یعنی شک به قدرت خدا و در حقیقت یعنی توهین به نیروی برتر. وقتی که بترسید، تمام انرژی خود را از دست می‌دهید. ترس

در گوش شما زمزمه می کند که: «این کار محال است انجام شود»، «آن کار نشدنی است»، «حالا وقتش نیست» و یا «مگر چنین چیزی امکان دارد و...». اگر شما تحت تأثیر این ها قرار بگیرید، تصویری واضح و روشن از انجام نشدن یک کار یا برطرف نشدن مشکل در ذهنتان شکل می گیرد و امواج مورد نظر از آن تصویر به کاینات فرستاده می شود و شما به زودی جواب آن را از کاینات دریافت خواهید کرد: شکست و برآورده نشدن آرزو و حل نشدن مشکل!

برای غلبه بر این نوع ترس، لازم است شما فصل اول را به خوبی درک کرده باشید. به خصوص بخش تغییر دیدگاه نسبت به خداوند. آیا قبول دارید که خداوند یک نیروی عظیم و مافوق است که به خوبی می تواند همه چیز را درست کند و راه حل همه مشکلات را می داند؟ آیا به خدا اعتماد دارید؟ آیا او را به عنوان نزدیک ترین، عاشق ترین و فریادرس ترین قبول دارید؟ بعضی از خدا در ذهن خود یک فرشته می سازند که همیشه و همه جا در کنارشان حضور دارد و حامی آنهاست. بعضی او را به صورت یک انرژی که در کل جهان حاکم است تصور می کنند و... به هر شکل و به هر صورت و به هر نام، فرقی نمی کند. مهم این است که همه قبول داریم یک نیرویی برتر از ما وجود دارد که می تواند به ما انرژی ببخشد. می تواند به ما کمک کند. پس اکنون به شما می گویم بزرگترین، پر انرژی ترین و قدرتمندترین نیروی این جهان و کاینات همواره در کنارتان است و هیچ نیرو و قدرتی، توان مقابله با او را ندارد. پس از چه می ترسید؟! شما عظیم ترین قدرت را در کنارتان دارید. پس به او وصل شوید. مطمئناً ترس، لحظه ای در کنارتان نخواهد ماند. ابتدا باید به حضور این نیروی عظیم در کنارتان ایمان بیاورید و به آن وصل شوید.

چشماتان را ببندید خداوند را در کنار خود احساس کنید. دستانتان را رو به بالا بگیرید (این حالت دست بهترین شکل برای دریافت انرژی است). آن گاه تصور کنید که در هاله ای از انرژی ای که از سوی خداست قرار گرفته اید. تا هر چند دقیقه که احساس می کنید نیاز به دریافت انرژی دارید، در این حالت بمانید. سپس وقتی که چشماتان را باز کردید، چند بار تکرار کنید: «عظیم ترین نیروی کاینات با من است، از چه بترسم؟» یک نکته مهم این است که هرگز به منظور حل مشکل و یا

برآورده شدن آرزویتان، راه برای خداوند تعیین نکنید. این بزرگ‌ترین اشتباهی است که برخی افراد در هنگام رویارویی با مشکلات و طلب آرزویشان مرتکب می‌شوند. خالق شما، مطمئناً بهتر از شما می‌داند و بیشتر از شما می‌فهمد. او یک خرد لایتناهی است و از همه چیز خبیر دارد. شما با تعیین یک راه خاص، انرژی نادرست می‌فرستید و در حقیقت اجازه ورود انرژی خداوند را به زندگی خود نمی‌دهید. مثلاً فرض کنید شما آرزوی برنده شدن مبلغی پول در بانک را دارید. در اینجا، هدف آرزوی شما به دست آوردن پول است و شما، راه به دست آوردن آن را تعیین کرده‌اید. شما باید فقط هدف آرزویتان را در نظر بگیرید و آن را بطلبید. در این صورت بسیار سریع جواب خواهید گرفت و مجبور نیستید مدام درگیر باشید.

می‌توانید یک دفتر یادداشت کوچک تهیه کنید و در هر صفحه، یک آرزو یا یک مشکل را بنویسید. ممکن است لازم باشد چند صفحه را به هر آرزو یا مشکل اختصاص دهید. یادتان باشد هدف را بنویسید نه راه را! آن گاه در پایان بنویسید: «خدای خوبم، این مشکل یا آرزو را به تو سپردم. اگر قرار است کاری انجام دهم به من بفهمان و شرایط انجام کار را برایم مهیا کن». دیگر نترسید. هرگاه که ترس درباره آن مسئله به سراغتان آمد، بگویید: «من نوشتم و به خدا سپردم. حتماً خدایم جوابم را خواهد داد» و منتظر دریافت باشید. غیر ممکن است پاسخ را دریافت نکنید. چون انرژی فرستادید، پس حتماً انرژی دریافت خواهید داشت. در این جا، تنها درست انرژی فرستادن مهم است که اگر با یقین و ایمان کامل و پر انرژی این کار را انجام دهید و ترس و شک و تردید را به دل خود راه ندهید، جواب خواهید گرفت. حال خواهید دید که ممکن است فردی سر راه شما قرار گیرد که مشکلاتان را حل کند یا اوضاع و شرایطی خاص پیش می‌آید که شما مجبور به انجام برخی کارها می‌شوید که در این میان به آرزویتان می‌رسید و یا خودتان مشکلاتان را حل می‌کنید. گاه ممکن است با نوشتن و گذر زمان و کمک خواستن از خداوند، فکری در ذهنتان جرقه بزند. این فقط در نتیجه آرامش و توکل به خرد برتر است.

نکته دیگر این است که زمان برای خداوند تعیین نکنید که این کار ناشی از نقص "عجله" است که در قسمت مربوط به آن، راهکار غلبه بر آن را توضیح خواهم داد.

یک تجربه شخصی از راهکار غلبه بر ترس و نوشتن مشکل دارم که آن را برای تان بیان می‌کنم. من یک دفتر کوچک یادداشت تهیه کرده بودم که در آن ترس‌هایم را می‌نوشتم. در حقیقت مشکلی که از آن می‌ترسیدم را یادداشت می‌کردم و پس از آن به خداوند می‌سپردم و منتظر می‌ماندم تا خداوند در زمان تعیین شده آن را برایم برطرف کند و به این ترتیب، ترس‌هایم بسیار کم‌رنگ شده بودند و هر زمان که به یاد مشکلم می‌افتادم، به خودم نهیب می‌زدم که ترسم را به دستان پر قدرت خدا سپرده‌ام، پس حتما انجام می‌شود. این دفترچه را نگه داشته بودم و پس از مدت‌ها به سراغ آن رفتم و آن را ورق زدم. جالب است بدانید که تمام موضوعاتی که زمانی از آنها می‌ترسیدم، به راحتی برطرف شده بودند و این واقعا برایم شگفت‌آور بود و چیزی نبود جز سپردن به خدا و ایمان کامل داشتن به او.

مورد سوم، درباره ترس از دست دادن بود. در بسیاری مواقع، ما به آرزوها و خواسته‌هایمان می‌رسیم، اما باز هم آرامش نداریم. ترس، بسیار مرموز است و از هر راهی که باشد، می‌خواهد به زندگی ما سرک بکشد. در هنگام رو به رو شدن با این نوع ترس، فقط با دعا و عبارت تأکیدی می‌توانید بر آن غلبه کنید. به این باور برسید که آنچه از طرف خداست و هدیه اوست، هرگز از دست رفتنی نیست. همیشه اطراف آن چه که دارید یک هاله انرژی از طرف خداوند تصور کنید و یقین بیاورید که آن چیز، محصور این نور و انرژی است و هرگز آسیبی نمی‌بیند. می‌توانید هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، برای آنچه که دارید و حتی برای عزیزانتان^۱ دعا کرده و عبارت تأکیدی را به کار ببرید و انرژی بفرستید. مثلا بگویید: «اسم آن چیز» محصور انرژی خداست و هیچ گزندی نمی‌بیند». اگر این ترس‌ها به سراغتان آمد، می‌توانید از همان تکنیک آرام سازی ذهن و سپس دعا و تکرار عبارت تأکیدی کمک بگیرید.

یک تجربه شخصی در این رابطه را برایتان بیان می‌کنم: یک روز صبح از خواب بیدار شدم و طبق معمول برای خودم و خانواده‌ام دعا کردم. سپس آنچه که متعلق به خودم و آنها بود را محصور نور و انرژی خداوند قرار دادم و برای انجام کارهای

۱. گاه بعضی افراد ترس از دست دادن عزیزانشان را دارند.

شخصی ام بیرون رفتم. ماشینم را در گوشه خیابان پارک کردم و از آنجا دور شدم. هنگامی که برگشتم، با صحنه‌ای مواجه شدم که واقعا ترسیدم. ماشینم به سرعت به طرف یک میدان پر تردد در حال حرکت بود! نمی‌دانم چه اتفاقی افتاده بود که ماشینم حرکت کرده بود. اما هرچه بود، ماشین من داشت به سمت میدان حرکت می‌کرد. چشمانم را بستم و باتمام وجود گفتم: «خدای من، کمک کن». وقتی چشمانم را باز کردم، دیدم ماشینم به طرز معجزه آسایی از حرکت ایستاده است! یقینا اگر ماشین به سمت میدان رفته بود، با چندین ماشین دیگر برخورد می‌کرد و تصادف وحشتناکی به بار می‌آمد. اما هر چه بود، من یقین دارم که آن اتفاق رخ داد تا به من، نتیجه سپردن و ایمان داشتن به خدا و غلبه بر ترس را نشان دهد. من همیشه بابت آن روز، خداوند را شاکرم.

وقتی که به خدا می‌سپارید، دیگر ترس از دست دادن نداشته باشید. چون به کسی سپرده‌اید که می‌تواند محافظ همه چیز باشد. نکته دیگر این که وقتی شما می‌ترسید چیزی را از دست بدهید، مدام ذهنتان به از دست دادن و از بین رفتن آن چیز می‌اندیشد و طیف انرژی که به کاینات می‌فرستید، طیف انرژی از دست دادن است نه جذب کردن. کاینات هم به آن پاسخ می‌دهد و قطعا شما آن چیز، آن موقعیت، آن فرد و ... را از دست می‌دهید. ترس، هرگز به شما اجازه به کارگیری قانون جاذبه را نمی‌دهد. قانون جاذبه است که شما را به آرزوهایتان می‌رساند و شما با استفاده از این قانون است که می‌توانید آنچه را که خواهانش هستید، جذب کنید.

مورد چهارم، ترس از وجود رقیب بود. به این دلیل این نوع ترس را با این نام ذکر کردم که اکثر خانم‌هایی که با من صحبت می‌کنند، چنین ترسی را در وجود خود دارند و اکثرا به دلیل همین ترس، زندگی‌شان مختل شده و آرامش‌شان را از دست داده‌اند و انرژی‌ای برای جذب آرزوها و برطرف کردن مشکلات زندگی‌شان ندارند. این را بدانید که ریشه این ترس در وابستگی است. خانم‌ها زمانی که به همسر یا فردی که او را دوست دارند، به شدت وابسته می‌شوند، این نوع ترس به سراغشان می‌آید. برای رفع این معضل، اول باید روی نقص وابستگی خود کار کنید و آن را از بین ببرید. باید بدانید از زمان قدیم افراد زیادی بر این باور بودند

که برای هر شخص، نیمه گمشده‌ای وجود دارد. "اسکاول شین" از آن تحت عنوان «جفت الهی» یاد می‌کند. "کاترین پاندر" آن را «عشق الهی» می‌نامد و افرادی دیگر به آن، «زن و مرد الهی» می‌گویند. همیشه در هر مورد، هر آنچه را از خداوند بخواهید که حق الهی تان است. چون فقط با داشتن حق الهی تان، آرامش خاطر خواهید داشت. ایمان داشته باشید که هیچ کس نمی‌تواند آنچه را که حق الهی تان است از شما بگیرد. چون هیچ نیرویی یارای مقابله با قدرت خدا را ندارد و آن چه را که او به کسی بخشیده، نمی‌تواند بگیرد! به جای حساسیت بیهوده و انرژی فرستادن در مورد وجود رقیب، دعا کردن برای خود، عشق و جفت الهی تان و برای آن کس که خداوند به شما بخشیده است دعا کنید. در این جا نیز درست مانند موارد قبلی، اگر به ترس فرصت دهید، کار خودش را کرده و بر وجودتان و فکرتان مستولی می‌شود. آن گاه ایمان به خداوند و سپردن همه چیز به او و اعتقاد به این که هیچ نیرویی توانایی مقابله با قدرت خداوند را ندارد، دیگر جایی در زندگی تان نخواهد داشت!^۱ برای گرفتن نتیجه می‌توانید دعا کنید: «خداوندا، عشق الهی را بین ما قرار بده و وجودمان را از عشق لبریز کن. آمین!» و هر گاه که ترس به سراغتان آمد تکرار کنید: «آنچه را که خداوند به من بخشیده، هیچ کس نمی‌تواند از من بگیرد» و مطمئن باشید که چنین است.

مورد پنجم، ترس از رو به رو شدن با شخص، شرایط و یا مکانی خاص بود. چه بسیار پیش آمده است که بسیاری از موهبت‌های الهی زندگی خویش را به خاطر این نوع ترس از دست داده‌ایم و این ترس اجازه نداده است که با شخصی که شاید نقش مهمی در زندگی ما می‌توانسته داشته باشد، مواجه شویم. ترس اجازه نداده به یک مکان خاص که شاید آن مکان آغاز هدف اصلی زندگی ما بوده برویم. این موضوع به آن باز می‌گردد که ما با خداوند یکی نیستیم. اگر با خداوند یکی باشیم و اعتقاد داشته باشیم که آنچه برای ما پیش آمده، از طرف اوست و او خودش در همه جا همراه ماست، دیگر ترس در دل ما جایی نخواهد داشت. برای غلبه بر این

۱. ممکن است بعضی افراد بگویند که همسر یا کسی که دوستش داشتند را از دست داده‌اند. آن هم بدون آن که ترسی در وجودشان بوده باشد. این موضوع، به مشکلاتی که در یک رابطه می‌تواند مخرب باشد باز می‌گردد که از حیطه بحث ما خارج است و نیاز به مباحث و مشاوره‌های روان شناسی دارد.

ترس، کافی است که چند لحظه چشمانتان را ببندید و آرام خدا را صدا بزنید. آن‌گاه خودتان را به او بسپارید و خود را با او یکی بدانید. بعد می‌بینید که چه حس عجیبی به شما دست خواهد داد. احساس دلگرمی، احساس عشق و دوست داشتن. احساس می‌کنید که یک نیروی جهانگیر در کنار شماست یا این که کسی در کنارتان ایستاده که به راحتی می‌توانید به او تکیه کنید^۱. پیشنهاد می‌کنم وقتی که قرار است با شخصی رو به رو شوید و یا جای جدیدی بروید، برای این که به آسانی بر ترستان غلبه کنید، بعد از این که خداوند را صدا زدید و احساس کردید که او در کنارتان است، بگویید: «خداوندا! قبل از اینکه به "اسم مکان" بروم و یا با "اسم شخص" رو به رو شوم، خودت کارهایم را سر و سامان بده. همه چیز را به تو سپردم».

تجربه‌ای در این مورد دارم که آن را برایتان بیان می‌کنم: زمانی در موقعیتی بسیار متشنج قرار گرفته بودم. باید برای انجام یک کار قانونی، به مکانی می‌رفتم که همیشه از آن جا یک ترس خاص داشتم. همچنین فکر این که با افراد آنجا مواجه شوم، لرزه به اندامم می‌انداخت. چون تنها بودم، ترسم بیشتر شده بود. همان لحظه چشمانم را بستم و گفتم: «خداوندا، تو حامی و پشتیبانم باش. خدایا، تو تمام اوضاع و شرایط آنجا را بر وفق مراد من تغییر بده!». بعد با ایمانی کامل وارد آنجا شدم و حرفم را زدم. افراد آنجا چنان برخورد تندی با من کردند که دوباره ترس به دلم بازگشت. اما باز هم خداوند را در کنار خودم احساس کردم و در دلم گفتم هیچ یک از این افراد را یارای مقابله با قدرت عظیم او نیست و خدا، با من و حامی پشتیبان من است. در حال تکرار همین عبارات بودم که دیدم شخصی (از افرادی که همان جا کار می‌کرد) به طرفم آمد و احوال من را جویا شد و مشکلم را پرسید. من با آرامش، موضوع را برایش توضیح دادم. بعد خیلی سریع شروع به انجام کارهای من کرد و بلافاصله به چند نفر دیگر هم گفت که بقیه کارهای من را انجام دهند! لحظه‌ای که دیدم تمام افراد آن جا در حال انجام کارهای من هستند از شدت شادی، اشک در چشمانم جمع شده بود. این چیزی نبود جز قدرتی خدایی که همه افراد و همه شرایط را بر وفق مراد من تغییر داده بود. آن هم ظرف چند ثانیه! این همان خدایی است که کافی است با تمام وجود، خود را به او بسپاریم و نترسیم و ایمان داشته باشیم.

۱. و او کسی است که خود نیاز ندارد به کس دیگر تکیه کند

مورد ششم

مورد هفتم ترس از حرف و قضاوت و سرزنش دیگران بود. این ترسی است که می‌تواند جلوی هدف اصلی و رسالت زندگی شما را بگیرد. هر کس برای کار و هدفی ویژه به این کره خاکی پا گذاشته است. خداوند از آفرینش هر چیز هدفی خاص داشته و هیچ چیز و هیچ کس را به طور تصادفی به این دنیا وارد نکرده است. گاه ممکن است فکری به ذهن شما خطور کند یا مدت‌ها قصد انجام کاری را داشته باشید، اما به دلیل ترس از حرف و قضاوت دیگران آن را انجام نداده باشد. پس حتما بر این ترستان مقابله کنید. چیزی که مدت‌ها در ذهن شماست و یا کاری را که مدت‌ها آرزوی انجامش را دارید، چه بسا که رسالت الهی‌تان باشد. هرگز از حرف و قضاوت دیگران نترسید و اصلا برایتان اهمیتی نداشته باشد که دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند. به ندای درونتان گوش کنید و همیشه در برابر این ندا بیدار باشید! ندای درونتان، سعادت واقعی و همیشگی زندگی شماست. ندای درون گاهی می‌گوید: «سکوت کن و خاموش باش». اما گاه می‌گوید: «به پیش برو و انجامش بده». گالبله از گردی زمین گفت و سرزنش شد. اما باز هم حرف خودش را زد. تهدید هم شد، اما پا پس نکشید و به زندان افتاد. پس از مدت‌ها حرفش به اثبات رسید و معروف شد! بنابراین تا شما رسالت زندگی‌تان را انجام ندهید، به رضایت خاطر و آرامش دست نخواهید یافت. برای غلبه بر این ترس، به رسالت زندگی و هدفتان فکر کنید و به آرامش و رضایت خاطری که در نهایت به دست خواهید آورد بیاورید.

مورد هشتم ترس از آینده خود و عزیزان بود. بسیاری از روانشناسان یا افرادی که در زمینه علوم ماوراءالطبیعه سر رشته دارند، از زمان حال تحت عنوان "حال شگفت‌انگیز" نام می‌برند. همان‌طور که در فصل اول توضیح دادم، ماندن در گذشته برای روح و روان بسیار مخرب است و باعث هدر رفتن انرژی ما می‌شود. رفتن به زمان آینده نیز همین‌طور است. چه بسیاری افراد که همیشه در حال زندگی کردن در زمان گذشته و یا آینده‌اند و در زمان حال زندگی نمی‌کنند و چه فرصت‌هایی را که از دست نمی‌دهند. درست مانند فردی می‌مانند که روی یک صندلی نشسته و نوار

ریلی محتوی هدیه‌های گوناگون از جلوی او در حال عبور است. اما حواس وی به جای دیگری است و مدام به اول یا آخر ریل نگاه می‌کند و در آخر هم هیچ چیز به دست نمی‌آورد! با زندگی تان چنین کاری نکنید و به اول یا آخر ریل چشم ندوزید. قطار در حال حرکت است، مباد که زمان تمام شود و دست خالی مانده باشید و فقط حسرت از دست دادن فرصت‌ها به دلتان باقی مانده باشد! پس زمان حال را دریابید و از فرصت‌ها استفاده کنید و در مقابل نعمت‌ها و موهبت‌ها بیدار و آگاه باشید و بلافاصله که فرصت‌ها در مقابلتان قرار گرفتند، آنها را بقایید! چه بسا که استفاده از این فرصت‌های زمان حال، خود پل‌ی برای سعادت آینده شما باشد و گاه ممکن است در میان این فرصت‌هایی که اکنون در اختیار تان قرار می‌گیرد، فرصتی تضمین‌کننده برای آینده تان باشد. نه من و نه شما، از صبح فردا هیچ اطلاعی ندارد و نمی‌دانیم چه پیش خواهد آمد. شاید همین فردا، شرایط زندگی من و شما به یک باره تغییر کند. شاید هم نکند. پس آرامشتان را با دعا و عبارات تأکیدی باز یابید.

مورد نهم ترس از آسیب رساندن به شخص یا مکان و یا شرایط دقیقاً می‌توانید همان راهکار مورد (۳) در مورد از دست دادن را که به صورت دعا و مراقبه بیان شد، هر روز یا در زمان ترس به کار ببرید. همان‌طور که گفتیم، در حقیقت ترس نوعی شک به قدرت خداست، پس همیشه مواظب این آلودگی باشید. این آلودگی ممکن است به ذهن شما سرک بکشد و بخواهد ایمان را بیرون کند.

۴* مبارزه با احساس یأس و ناامیدی: همان‌طور که در فصل قبل توضیح

دادم، این احساس یعنی مرگ آرزوها و خواسته‌ها. اگر اضطراب و نگرانی و ترستان را نتوانید کنترل کنید، به این مرحله می‌رسید. در این مرحله، مأیوس شده و دیگر هیچ تلاشی برای رسیدن به آرزوهایتان نمی‌کنید. برای غلبه بر این حس، علی‌رغم این که هیچ رغبتی ندارید، باید تلاش زیادی کنید. راهکار این قسمت، فقط مربوط به قوه تخیل شماست. قوه تخیل در زندگی انسان بسیار کارآمد است و در صورتی که بیش از حد بیمارگونه نباشد و به سمت خیال بافی پیش نرود، می‌تواند کمک شایانی به انسان کند. شما فقط باید به هدف آرزوی‌هایتان بیاندیشید و روی شرایطی که دوست دارید خود را در آن ببینید، تمرکز کنید. اما خیال بافی نکرده و ذهنتان

را درگیر این نکنید که آرزویتان از کدام راه برآورده خواهد شد یا مثلا اگر برآورده شود چه شرایطی پیش خواهد آمد. بسیاری مواقع آرزوی انسان برآورده نمی‌شود، زیرا یا انرژی کافی فرستاده نشده و یا به حد کافی روی آن تمرکز نگردیده است. متأسفانه برخی مواقع، انرژی ذهنی صرف مسائل حاشیه‌ای شده و ذهن، انرژی‌های پراکنده‌ای به کاینات می‌فرستد و گاهی همین افکار حاشیه‌ای به دلسردی و ناامیدی شما دامن می‌زند و شما را دلسردتر می‌کند. همه داستان‌ها، حکایت‌ها و حتی فیلم‌ها و قصه‌ها برای انسان بیدار و آگاه، نوعی الهام است. کسی که بیداری معنوی داشته باشد، از همه چیز الهام می‌گیرد و درس می‌آموزد و در جهت مثبت از آن استفاده می‌کند. در مورد غلبه بر احساس یأس و ناامیدی، با دوستی صحبت می‌کردم و به او می‌گفتم که با استفاده از قوه تخیل‌اش به این حالت غلبه کند و در طول روز، حتما دقایقی را به فکر کردن پردازد و خود را در شرایطی که آرزویش را دارد تصور تا شور شعف وجودش را فرا گیرد.. آن قدر تصور کند تا باورش شود که واقعا در آن شرایط قرار دارد. انرژی شادی به قدری قوی است که دلسردی و ناامیدی را از وجود انسان بیرون می‌برد.

تجربه بسیار جالبی را در این مورد بیان می‌کنم. دوستی می‌گفت: «من همیشه آرزوی تحصیل در یک رشته خاص را داشتم. اما چون چند بار مردود شدم، از فکر آن رشته بیرون آمدم و در رشته دیگری ادامه تحصیل دادم و کاری را مرتبط با همان رشته‌ای که در آن درس خوانده بودم، انتخاب کردم. هر روز که بیدار می‌شدم و قرار بود سرکار بروم، ناخودآگاه یاد رشته‌ای که آرزویش را داشتم می‌افتادم و در مورد آن فکر می‌کردم. مدت‌ها دعا می‌کردم که‌ای کاش می‌توانستم در آن رشته تحصیل کنم. اما ذهنم مدام درگیر این بود که من چطور می‌توانم با این شرایط زندگی، درس هم بخوانم؟ اصلا مگر من بعد از این همه سال دورماندن از درس، می‌توانم قبول شوم؟ اگر بخواهم درس بخوانم، باید کارم را رها کنم و... همیشه در مورد راه‌های رسیدن به آرزویم فکر می‌کردم که نهایتا، همه آن راه‌ها به بن بست ختم می‌شد و واقعا دیگر ناامید شده بودم. اما وقتی یاد گرفتم که باید فقط و فقط به خود آرزویم فکر کنم و خودم را در آن شرایط ببینم، شادی عجیبی وجودم را فرا گرفت. خودم را که در آن شرایط می‌دیدم، شور عجیبی در وجودم پدید می‌آمد و هرگاه که دوباره

می‌خواستیم به این فکر کنم که آخر چه طور امکان پذیر است، به خودم می‌گفتم حتما امکان دارد. کم کم دلسردی‌ام تمام شد و همیشه از تصور خودم در آن شرایط و در آن رشته خوشحال می‌شدم. پس از مدتی یک روز که در حال قدم زدن بودم، یکی از دوستان قدیمی‌ام را دیدم و با هم به صحبت کردن پرداختیم. اتفاقا او در همان رشته‌ای تحصیل کرده بود که من آرزویش را داشتم. بلافاصله از آرزوی چندین و چند ساله‌ام به او گفتم و او هم پیشنهاد کرد که من شروع به درس خواندن کنم. اول گفتم که نه می‌توانم و نه امکانش برایم وجود دارد. اما او قول داد که کمک می‌کند و حتی کتاب‌های مرتبط را در اختیارم قرار می‌دهد (خودش استاد در همان رشته بود). او در طول چند ماه به من کمک کرد. من هم واقعا در درس‌ها تسلط کافی پیدا کرده بودم. اما برای ادامه تحصیل مجبور بودم به شهر دیگری بروم و لازمه‌اش این بود که کارم را رها کنم. باز هم فقط خودم را در حال تحصیل تصور می‌کردم و می‌گفتم همان خدایی که تا این مرحله به من یاری رسانده، بقیه‌اش را هم درست می‌کند. نتیجه باور نکردنی بود. همان سال دانشگاه شهرمان در آن رشته دانشجوی می‌پذیرفت و من امتحان دادم و قبول شدم! روزی که فارغ‌التحصیل شدم را هرگز فراموش نمی‌کنم. روزی بود که من همیشه در ذهنم آن را تصور کرده بودم و اکنون در واقعیت آن را می‌دیدم!»

شما هم می‌توانید آنچه را که در ذهن متصور می‌شوید، صد در صد در واقعیت ببینید. اما به مسائل حاشیه‌ای فکر نکنید و به خودتان و آرزوهایتان بیاندیشید و شادمان شوید. فقط همین شادی است که می‌تواند دلسردی را از ذهن و روح و دلتان بیرون کند. همان‌طور که گفتم، شما انرژی زیادی برای این مرحله نیاز دارید. همچنین باید وقت بگذارید و دقایقی را در روز، به تقویت قوه تخیلتان و اندیشیدن به آرزویتان اختصاص دهید. نکته‌ای دیگر که باید ذکر کنم این است که هرگز در زمان فکر کردن به یک آرزو، ذهنتان نباید درگیر آرزوهای دیگر شود. به عبارت دیگر نباید در زمان فکر کردن، همه آرزوهایتان به یکباره به ذهنتان هجوم بیاورند، به طوری که چند ثانیه انرژی برای یک مسئله بفرستید و چند ثانیه بعد، به آرزوی دیگری فکر کنید و از این شاخه به آن شاخه بپرید. این کار فقط و فقط انرژی هدر دادن است و خود یک دلیل برای نرسیدن به آرزویتان است. برای غلبه بر این حالت پیشنهاد

می‌کنم آرزویتان را اولویت‌بندی کنید. ابتدا آن آرزویی را که برای شما بیشتر از بقیه آرزوها اهمیت دارد، در نظر بگیرید. اگر لازم است کاری انجام دهید، اول برای همان آرزویی که برایتان اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد، تلاش کنید و بعد سراغ آرزوهای بعدی تان بروید. قدم به قدم! عجله نکنید. شما برای رسیدن به همه آرزوهایتان، هم فرصت و هم انرژی کافی دارید. فقط کافی است که به جا، درست و به موقع از وقت و انرژی تان استفاده کنید و صبر داشته باشید و ناامید نشوید.

۵* مبارزه با احساس حقارت و خود کم بینی: در فصل قبل توضیح دادم

که این حس، جلوی جذب آرزوهای بزرگ را به زندگیمان می‌گیرد. اولین بار که زندگی دکتر "وین دایر" را می‌خواندم، برایم بسیار تکان دهنده بود (من بارها و بارها زندگی نامه این استاد بزرگ را خوانده‌ام. چون هر بار با خواندن آن امید تازه‌ای پیدا می‌کنم). او دوران کودکی و نوجوانی بسیار سخت و مشقت باری را پشت سر گذاشته است. پدرش یک فرد الکلی بود که خانواده‌اش را رها کرده و وین دایر برای گذراندن زندگی مجبور بود که کار کند. او بالأخره از این شرایط رها شد و به جایگاهی رسید که در تمام دنیا معروف شد. چون هیچ گاه احساس حقارت بر زندگی‌اش تأثیر نگذاشت و خود را باور کرد و به جایی که می‌خواست رسید. برایان تریسی^۱ با کارهای سخت، نظیر فروشنده‌گی و کارگری‌امرار معاش می‌کرد. اما اکنون هزاران نفر با خواندن کتاب‌هایش راه زندگی‌شان را پیدا می‌کنند. لویی‌هی^۲ پیشخدمت یک رستوران بود. حالا کتابش با نام "شفای تن"، باعث شفای صدها نفر شده است. کاترین پاندر^۳ نویسنده و استاد ماوراءالطبیعه که جملاتش برای من بسیار تأثیر گذار بوده است، بیوه زنی بود که به سختی زندگی خود و کودکش را اداره می‌کرد. خودش این‌طور می‌نویسد: «تا مدتی دچار افسردگی، بیماری، تنهایی، تنگدستی و احساس شکست کامل بودم. گویی تمام جهان بر ضد من جبهه گرفته بود. عاقبت در خراب‌ترین حال جسمی و روحی و مالی، درباره قدرت اندیشه و کاربرد آن برای موفقیت و شکست آموختم و دریافتم که شکست اساساً ثمره

1. Brian Tracy

2. Louise L. Hay

3. Katrin Pander

اندیشیدن به شکست است». زندگی این افراد موفق به ما می‌آموزد که هیچ‌گاه و در هیچ شرایطی نباید خودمان را دست کم بگیریم. پس همیشه خواهان بهترین‌ها باشید، حتی اگر اکنون در بدترین شرایط هستید. روح بزرگی داشته باشید و خودتان را لایق بهترین‌ها بدانید و هیچ‌گاه به خود برچسب بدبخت، کم‌شانس و صفت‌هایی از این قبیل نزنید.

امرسون می‌گوید: «از دل‌های بزرگ، پیوسته نیرویی نهان بر می‌خیزد که بی‌وقفه، رویدادهایی عظیم را به سوی خود می‌کشاند». برای رسیدن به سعادت و نیک‌بختی، دل بزرگ داشته باشید. افرادی که از آن شرایط سخت به اوج موفقیت رسیدند، راه هزاران نفر دیگر را نیز روشن کردند. همان قدرتی که در درون آنها نهاده شده، در درون من و شما و دیگران نیز هست. کافی است که خود را باور داشته باشیم. هرگاه که با شرایطی خوب رو به رو می‌شوید و یا در شرف رسیدن به آرزوی دلتان هستید، مواظب باشید که خود را دست کم نگیرید و نگویید: «یعنی واقعا من لیاقتش را دارم؟». آری، لیاقتش را دارید. همیشه به خود بگویید: «من لایق بهترین‌ها هستم». همیشه و همیشه این جمله را تکرار کنید. شما به این جهان آمده‌اید تا به خوشبختی برسید. هیچ انسانی بدبخت آفریده نشده یا بهتر بگویم برای بدبخت شدن به این دنیا نیامده است. اگر در شرایطی سخت قرار گرفته‌اید، فقط به این دلیل است که توانایی‌های درونتان بالفعل شود. باور کنید که می‌توانید از توانایی‌هایتان استفاده کنید و به آن زندگی که آرزویش را دارید، برسید.

دبی فورد می‌گوید: «هستی با همه کمالش تدبیر می‌کند تا دقیقاً به ما همین چیزی را بدهد که برای تکمیل ترکیبمان به آن نیاز داریم». از این روست که به ما تمامی شادی‌ها، اندوه‌ها، خواسته‌ها، موفقیت‌ها، اعتیادها، امیدها، رنج‌ها و طلاق‌ها را می‌دهد تا منحصر به فرد شویم. همه رنج‌ها و سختی‌ها، تجربیاتی هستند که برای ما لازمند تا ساخته شویم و منحصر به فرد باشیم و به سوی هدف اصلی زندگی مان هدایت شویم. پس در این راه لازم است که تجربه کنیم و بیاموزیم و اینجاست که درک این جمله واقعا شیرین است: «الماس، حاصل فشارهای سخت است. اگر در خودت لیاقت الماس شدن می‌بینی، از فشارهای سخت دنیا نترس».

***۶ مبارزه با افراط در بعد مادیات:** در فصل قبل، مختصری در این مورد توضیح دادم و گفتم همیشه باید بین مادیات و معنویات تعادل برقرار باشد. در واقع در همه‌امور و در همه زمینه‌ها و روابط، باید تعادل برقرار باشد تا انسان به آرامش واقعی دست پیدا کند. اگر فرد ثروتمندی هستید یا در آرزوی ثروتمند شدن می‌باشید، برای جنبه مادیات زندگی خود، برنامه‌ریزی داشته باشید تا هم از پول خود لذت ببرید، هم آرامش داشته باشید و هم ثروت بیشتری را جذب کنید. اولین قدم این است که همیشه بین اندوختن و خرج کردن تان تعادل وجود داشته باشد. پس نه بی‌رویه خرج کنید و نه بیش از حد بیاندوزید. خرج بی‌رویه و بی‌حساب، نوعی بی‌اعتنایی به نعمتی است که به شما عطا شده است و اگر بیش از حد اندوخته کنید، باز هم به نوعی ناسپاسی کرده‌اید! ناسپاسی از آن جهت که پول و نعمت به شما عطا شده تا از آن در جهت رفع نیاز و رفاه خود به کار گیرید و به لذت و آرامش برسید. این، حق هر انسانی است. اما اگر شما خلاف آن عمل کنید، ناسپاسی است و کاینات جواب ناسپاسی را با ناسپاسی خواهد داد. پس پول خود را در جهت رفاه و آسایش خود خرج کنید و به هنگام رفع نیازتان، سپاس گزار و شادمان باشید تا شادمانی بیشتری جذب کنید.

پس با برنامه‌ریزی خرج کنید و مراقب باشید به هنگام خرج کردن، هرگز ترس سراغتان نیاید. ترس ممکن است در گوشتان از کمبود بگوید، یا از دست دادن و دوباره به دست نیوردن! همیشه به یاد داشته باشید، کسی که به خداوندایمان داشته باشد و خدا را منشأ رزق و روزی و نعمت خود بداند، هرگز دچار کمبود نمی‌شود و چیزی را از دست نمی‌دهد. ترس، لذت دارا بودن را از شما می‌گیرد و آرامش تان را به هم می‌ریزد. این را بدانید که خداوند روزی رسان شماست. همان خدایی که به شما این نعمت را عطا کرده، دوباره هم عطا خواهد کرد. بلکه بیشتر و بهتر.

دومین قدم، بخشیدن است. بخشیدن، نوعی سپاس‌گزاری است. در بخشیدن مادیات، معنویتی نهفته است که بسیار لذت بخش و آرامش بخش است. لذتی بی‌نظیر! بخشیدن همراه با عشق، تمام دروازه‌های عشق و خوبی و موهبت را به روی شما می‌گشاید. بین بخشیدن و اندوختن هم باید تعادل وجود داشته باشد. بخشیدن

باید به موقع، به اندازه و با عشق باشد. بخشیدن باید قسمتی از زندگی‌تان باشد و برای آن برنامه ریزی داشته باشید. مثلا اگر درآمد ماهیانه شما یک مبلغ ثابت است، حتما بخشی از آن را برای بخشش اختصاص دهید. شما مبلغی را با عشق می‌بخشید و حتما موهبتی را دریافت خواهید کرد. شاید دریافت شما خود پول نباشد، اما مطمئنا یک هدیه یا موهبتی در زمینه مادیات است. پس قبل از آن که مبلغ مورد نظر با بدی و ناراحتی از شما جدا شود، خودتان آن را با عشق ببخشید.

قدم سوم، کنترل ذهن و تفکر تان است. اجازه ندهید ذهنتان بیش از حد درگیر مادیات باشد. زیرا تغذیه فکر و ذهن و تجدید قوای آن، جزء معنویات است نه مادیات. اگر مدام ذهنتان درگیر مادیات باشد، هرگز به کمک کردن، بخشیدن و خلاصه به خدمت کردن فکر نمی‌کند. خدمت کردن، بهترین نوع عشق ورزیدن در کاینات است. اگر می‌خواهید والاترین عشق کاینات نصیب تان شود و آن را تجربه کنید، باید خدمت کنید. حال به هر طریق که می‌توانید. حتی خنداندن نیز نوعی خدمت کردن است. در حقیقت، خدمت به این طریق عمل می‌کند که شما را روی طیف انرژی‌های خاص موجود در کاینات قرار می‌دهد که آن، جاذب همه نیکی‌هاست. لذت‌های معنوی، بسیار انرژی بخش‌اند و به شما آرامش فوق‌العاده‌ای را هدیه می‌کنند. راهکاری را که برای غلبه بر افراط پیشنهاد می‌کنم به صورت برنامه ریزی است. اگر شما در زندگی بیش از حد درگیر این مسئله هستید و تمام ذهنتان را مادیات درگیر کرده است، پیشنهاد می‌کنم که حتما یک برنامه برای پرداختن به معنویات - حال به هر شکلی که در توانتان است - داشته باشید. همان‌طور که گفتم، ابتدا حتما مبلغی را به عنوان هدیه برای کمک به افراد نیازمند در نظر بگیرید. این برنامه، باید برنامه هر ماه‌تان باشد. همین مبلغ هدیه باعث می‌شود بسیاری از دردهای مالی شما تمام شود. خود من از وقتی که چنین برنامه‌ای دارم، برخلاف گذشته که همیشه مبلغی پول یا وسیله‌ای را گم می‌کردم، حالا گاهی هدیه‌های مالی‌ای دریافت می‌کنم که اصلا فکرش را هم نمی‌کرده‌ام.

تجربه‌ای در این مورد دارم که برایتان بیان می‌کنم: من یک روز خاص در ماه را برای پرداخت مبلغی به افراد نیازمند اختصاص می‌دهم. یک روز که برای پرداخت

این پول بیرون رفته بودم، یادم آمد که باید مبلغی را برای بیمه نیز بپردازم. اما پول کافی همراهم نبود. از طرفی، فقط همان روز می توانستم پول بیمه را پرداخت کنم. چون فردای آن روز باید برای انجام کاری مهم به مسافرت می رفتم. افکار منفی به سراغم آمد که این ماه آن مبلغی را که باید برای کمک می پرداختم، نپردازم. اما به خودم نهیب زدم که من به خودم قول داده‌ام که حتما این عشق را به این افراد هدیه کنم. پس به هیچ چیز فکر نکردم و مصمم رفتم و آن مبلغ را هدیه کردم و بعد به طرف بیمه حرکت نمودم. هیچ فکر نمی کردم که الان چه کار باید بکنم و آن مقدار پولی را که کم دارم، از کجا بیاورم. وقتی به بیمه رسیدم، کاغذها را تکمیل کردم و پرسیدم که چه مبلغی را باید پرداخت کنم. وقتی که مبلغ را شنیدم، چند لحظه از تعجب سکوت کردم و بعد مجدداً سوالم را تکرار کردم. باور کردنی نبود! مبلغ نصف آن مبلغی بود که من باید می پرداختم و من متعجب پرسیدم که چه طور چنین چیزی اتفاق افتاده است. متصدی پاسخ داد که امروز روز سالگرد تأسیس بیمه آنهاست و آنها به مشتریان شان پنجاه درصد تخفیف می دهند و او یادآور شد که من خیلی خوش شانس بوده‌ام که در این روز قرار بود حق بیمه‌ام را بپردازم. این، نتیجه بخششی بود که من آن را با عشق انجام داده بودم.

دومین راهکار برای غلبه بر این افراط آن است که حتما در طول روز، یک کار نیک یا یک کار معنوی را به هر طریقی که می توانید انجام دهید. حتی شده خندانند یک نفر یا گوش دادن به درد دل یک شخص، دادن راهکار، کمک مالی، گرفتن دست یک انسان ناتوان و آرامش بخشیدن به او و... حتی کارهای بسیار ساده نیز می تواند باعث شادی یک نفر شود و شما را آرام کند. حتما این دو کار را در برنامه تان قرار دهید. به مرور، به سراغ کارهای معنوی بیشتری می روید و معنویت در زندگی تان حضور پر رنگ تری پیدا می کند. البته باز هم ذکر می کنم که در این راه هم تعادل داشته باشید و هرگز افراط نکنید. شما نباید از بقیه کارهایتان باز بمانید و تمام وقت و انرژی و پولتان را بیهوده مصرف کنید. در حدی به دیگران کمک کنید که به خودتان و برنامه های زندگی تان صدمه ای وارد نشود و هرگز طوری نباشد که شما مسئولیت زندگی دیگری را بر عهده بگیرید و یا آن قدر درگیر باشید که از خدمت به خود و خانواده تان باز بمانید.

۷* **مبارزه با احساس گناه:** حس گناه یا تقصیر یا همان حس عذاب وجدان بیش از حد، انسان را دچار احساس حقارت می‌کند و روح و جسم او را شدیداً بیمار می‌سازد و وی را همواره با ترس همراه می‌کند. ترس از این که به خاطر اشتباه او، اتفاقات بدی رخ دهد. همه ما فرصت اشتباه کردن را داریم. یعنی تا اشتباه نکنیم، از آنها درس نمی‌گیریم. باید از اشتباهات درس گرفت و آموخت و اجازه نداد که سایه اشتباه‌ها، زندگی را تیره و تار کند. پس نه بی خیال باشید و نه بیش از حد خودتان را دچار عذاب وجدان کنید و مدام به اشتباهاتتان فکر کنید. وقتی که شما به اشتباهاتتان می‌اندیشید، د رواقع آنها را دوباره به زندگی تان دعوت می‌کنید. از اشتباهاتتان در جهت مثبت استفاده کنید و به عنوان تجربه از آنها کمک بگیرید. یک قلم و کاغذ بردارید و با صبر و حوصله، لیستی از اشتباهات خود تهیه کنید. اشتباهاتی را که فکر می‌کنید زندگی تان تحت تأثیر آنهاست و یا از بابت ارتکاب آنها حس عذاب دارید. جدولی به این شکل ترسیم کنید:

اشتباه	تأثیری که فکر می‌کنید بر زندگی شما گذاشته است	درسی که از این اشتباه گرفتید

قسمت درس گرفتن از اشتباهات، بسیار مهم است. زیرا ممکن است باز هم در زندگی تان با موقعیت‌های مشابه‌ای رو به رو شوید و آن جاست که نباید اشتباه خود را دوباره تکرار کنید و نباید اجازه دهید که آن موقعیت تبدیل به یک تجربه تلخ شود. حتماً بعد از نوشتن، آنها را رها کنید و دیگر به فکرشان را نکنید. نکته مهم آن است که نباید فکر کنید زندگی شما تحت تأثیر آن اشتباه قرار گرفته است. اگر تاکنون چنین فکری می‌کرده‌اید، یقیناً این خودتان بودید که با فکر خود، زندگی تان را تحت تأثیر آن اشتباه قرار داده بودید. از همین لحظه تصمیم بگیرید که دیگر چنین طرز تفکری نداشته باشید و زندگی تان را وارد موج تازه‌ای از انرژی کنید. موج انرژی که از منشأ اصلی و خالقان است. زندگی شما باید تحت تأثیر اراده و خواست خداوند باشد، نه تحت تأثیر گذشته و اشتباهاتی که فقط باید از آنها بیاموزید و یاد بگیرید. ممکن است شما با اشتباهاتان، به شخص دیگری صدمه زده باشید و در این مورد

احساس گناه زیادی کنید. پس باید در پی جبران آن باشید و به هر طریقی که امکان آن وجود دارد، خودتان را از این حس گناه رها کنید. اگر خسارت مالی زده باشید، آن خسارت مالی را جبران کنید. چون در این صورت شما تاوان آن را پس خواهید داد و تأثیر قانونی قرار خواهید گرفت که طبق آن هر چه که از عمل، فکر و گفتار داشته باشید، هم جنس آن به طرف شما باز می‌گردد. علاوه بر این، وقتی که در حال عذاب کشیدن و احساس گناه هستید، زجر روحی بزرگی را با خود حمل می‌کنید که نمی‌گذارد شما به نیکویی‌ها، آرزوها و آرامش بیانید. حتی ممکن است شما با کلام و یا رفتاری خاص، باعث ناراحت کردن اطرافیان شده باشید که باز هم باید در پی جبران آن باشید و اجازه ندهید که ناراحتی آنها به صورت یک موج منفی قوی، زندگی شما را فراگیرد و شما را دچار احساس عذاب وجدان کند. باز هم می‌توانید لیستی تهیه کنید. لیستی از تمام افرادی که فکر می‌کنید به شکلی باعث رنجش آنها شده‌اید و یا صدمه‌ای به زندگی و آرامش آنها وارد کرده‌اید:

نام شخص	کاری که در حق او انجام داده‌اید	کاری که با آن می‌توانید اشتباه را جبران کنید

قسمت سوم این جدول بسیار مهم است. به شدت محتاط باشید و زمانی که می‌خواهید فکر کنید که چه کار انجام دهید تا جبران کنید، در آرامش باشید و با خدای درون‌تان صحبت کنید و از او راهنمایی بخواهید. از او بخواهید که به شما نشان دهد چگونه جبران کنید و چه کاری انجام دهید. یا دعا کنید که موقعیت جبران برای شما پیش بیاید و بگویید: «خدای عشق و محبت، موقعیت جبران این اشتباه را برایم مهیا کن و مرا از این حس گناه رها ساز. آمین». برای این قسمت حتما وقت بگذارید و با صبر و حوصله آن را انجام دهید و اصلاً عجله نداشته باشید. ممکن است این مرحله برای برخی افراد، زمان زیادی ببرد. یکی از دوستانم که ماه‌ها برای همین قسمت وقت گذاشته بود و برای تمام افراد و اشتباهاتش و حتی درس گرفتن از آنها این راهکار را به کار برده بود، تجربه‌ای را در اختیارم گذاشت که آن را بیان می‌کنم. او می‌گفت: «در طی این ماه‌ها که در پی جبران بودم و می‌نوشتم و دعا

می‌کردم، گاهی واقعا دلسرد می‌شدم و اصلا حوصله نداشتم که ادامه دهم. اما به هر صورت ادامه دادم. چون از تجربه احساس گناه در زندگی‌ام خسته شده بودم. وقتی که بعد از چهار ماه و نیم تمام کارهایم را انجام دادم، در خلوت با خدای خودم حرف زدم. شاید باورکردنی نباشد، اما آن قدر خدا را نزدیک خودم احساس می‌کردم که از انرژی حضورش بر خود می‌لرزیدم. من قبلا هم بسیار به دعا و مراقبه می‌پرداختم، اما هرگز خدا را این قدر نزدیک خودم احساس نکرده بودم و این فقط به خاطر آن بود که همه آن انرژی‌های منفی را که بین من و خدایم فاصله انداخته بود، از میان برداشته بودم و هیچ حس عذاب و گناهی نداشتم. آرامشی ژرف بر وجودم مستولی شده بود، با خدا یکی بودم و احساس می‌کردم که نوری عظیم مرا احاطه کرده است. واقعا نمی‌توانم حس آن روز را دوباره تجربه کنم. تلاشم واقعا نتیجه داده بود و ارزشش را داشت که چهار ماه و نیم تمام، برای آن وقت بگذارم. پس از آن احساس کردم که تمام موقعیت‌های خوب دنیا سر راهم قرار می‌گیرد. باورتان نمی‌شود چنین معجزه‌ای در زندگی‌ام رخ داد و احساس می‌کردم که افراد طور دیگری به من نگاه کرده و به طرز متفاوتی با من رفتار می‌کنند.»

خود من نیز این تجربه را داشتم. واقعا حس آرامش عجیبی به شما دست می‌دهد. به شما پیشنهاد می‌کنم که حتما این راهکار را به کار ببندید و این حس را تجربه کنید و پس از آن حتما مواظب باشید که دوباره باعث رنجش و ناراحتی دیگران نشوید و یکی از دعا‌های روزانه‌تان همین باشید که: «خداوندا! کمک کن که در این روز، باعث رنجش کسی نشوم و به کسی صدمه‌ای نزنم. آمین!».

۸* مبارزه با احساس خشم و عصبانیت: ابتدا راهکاری برای جلوگیری از ابتلا به این حالت بیان می‌کنم. در ژرفنای وجود آدمی، دنیایی شگفت‌انگیز وجود دارد که همه چیز در آن جا آرام است. هیچ بدی و ناخوشایندی نیست و روح آرام می‌شود. بیشتر افراد در طول روز، دعا و مراقبه را به همین منظور انجام می‌دهند و به این مکان راه می‌یابند. در آن جا روح، تغذیه و تقویت می‌شود و ذهن، انرژی دریافت می‌کند. دنیایی آرام که درواقع شما در آنجا با تمام وجود به خداوند وصل شده و به دنیای معنوی یا همان دنیایی که از ازل در آنجا بودید پا می‌گذارید و در

آنجا جز عشق و آرامش و آسایش و معنویت چیز دیگری نیست. شاید شما روزهای اول بتوانید چند دقیقه آنجا باشید. در واقع شاید ذهن شما هنوز آن قدر آماده نباشد که به اندازه‌ای که روحتان نیاز دارد، آنجا بماند و افکار مشوش یا آلودگی‌های روحی شما را از آنجا دور می‌کند. اما به تدریج با تمرین و تکرار حتما می‌توانید هر زمان که احساس نیاز کردید، به این دنیای زیبا قدم بگذارید و زیبایی‌ها را ببینید. این خود شما بودید که تاکنون خود را از این زیبایی‌ها و از این دنیای آرام دور کرده و بهشتتان را فراموش کرده بودید.

رفتار و اعمال نادرست، شما را از این بهشت دور می‌کند و شما را در عذاب قرار می‌دهد. وقتی که بسیاری از کارهایتان را اصلاح کردید و قدم اصلی و مهم تر را که همان بخشایش است، انجام دادید و اشتباهاتتان را جبران کردید، به این مکان نزدیک می‌شوید و روحتان آرام می‌گیرد و با آرامش و بدون هیچ تشویش خاطری به آنجا قدم می‌گذارید. روش‌های مختلفی برای آرامش ذهن و تمرکز و دعا و مراقبه بیان شده است که تکرار و تمرین این روش‌ها می‌تواند در آرامش روح موثر باشد و باعث می‌شود که فرد، کمتر دچار حالت خشم و عصبانیت شود. چون روح به قدر کافی تغذیه شده و آرامش عظیمی بر آن حاکم شده است و در این صورت، امکان غلبه بر عصبانیت و خشم، بسیار زیاد است. حتما در طول روز، وقتی را برای این کار مهم اختصاص دهید. بعدا آن قدر تجربه پیدا می‌کنید که به راحتی در هر مکانی می‌توانید به این دنیای شگفت‌انگیز بروید و حتی برای چند دقیقه در آنجا آرامش یابید و بقیه طول روز را آرام بمانید.

برای شروع، حتما به یک مکان خلوت و آرام نیاز دارید. اما بعدا در هر مکانی می‌توانید این کار را انجام دهید. به این دلیل که آن قدر آن مکان آرام در شما تأثیر می‌گذارد که بعدا حتی با یادآوری آن آرام می‌شوید. همان‌طور که گفتیم برای شروع، یک مکان خلوت و آرام را انتخاب کنید. مانند روش‌های قبل، در وضعیت راحت قرار بگیرید (جسمتان کاملا آسوده باشد). چشمانتان را ببندید و تصور کنید در دنیایی کاملا آرام، مثل یک طبیعت زیبا که فقط معنویت وجود دارد، هستید. عشق و آرامش در آنجا موج می‌زند و همه چیز ساکت و آرام است و نور خداوند همه چیز را احاطه کرده

است. دنیایی ماورای این دنیا. آنجا شما به همه چیز احاطه دارید و این کره خاکی را از بالا نظره گر هستید. این دنیای شگفتی‌هاست و عالمی دیگر است. اسکاوِل شین از آن تحت عنوان «عالم چهار بُعدی» یاد می‌کند و آن را عرصه معنویت می‌داند. در دنیای معنویت، انسان صاحب همه چیز و سرشار از عشق الهی است و حضور خداوند را به خوبی درک می‌کند. زیرا هیچ بدی که در میان او و خداوند فاصله بیندازد، وجود ندارد. این دنیا را به همین صورت تصور کرده و در آن حضور پیدا کنید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید و اجازه ورود افکار بیهوده را به ذهنتان ندهید و بگذارید ذهنتان مدتی آرام گیرد. شاید دفعات اول، این تمرکز ذهن کمی مشکل باشد و ذهنتان آن قدر درگیر مشکلات باشد که نتوانید برای مدتی آن را متمرکز نگه دارید. اما به مرور می‌توانید این مدت زمان را افزایش دهید. دفعات اول، هر چند دقیقه که می‌توانید این کار را انجام دهید و بعد دوباره تکرار کنید. حتما هر دفعه دو تا سه دقیقه به این مدت زمان اضافه کنید و از انرژی سرشار شوید. بعدا در هر مکانی و در هر شرایطی می‌توانید به یاد دنیای معنویت بیافتید و چند دقیقه با آرامش آنجا باشید. خواهید دید که در آینده حتی از یادآوری آن، لذتی خاص به شما دست می‌دهد.

وقتی که این کار جزء کارهای روزانه شما باشد، شما آرامش واقعی را در طول روز تجربه می‌کنید و سرشار از انرژی می‌شوید و بُعد معنوی‌تان تقویت می‌شود. آن گاه کمتر اتفاق می‌افتد که دچار خشم و عصبانیت شوید و احساس خشم روح و روان شما را به هم بریزد. چون اطراف شما هاله‌ای قوی از انرژی مثبت و آرامش واقعی و معنویت وجود دارد.

راهکار بعدی، همانند یک مُسکِن است و شما را برای مدتی آرام می‌کند. اما شما باید دنبال درمان اصلی درد باشید که همان راهکار قبل است. باید طوری خودتان را درمان کنید که نیاز به مسکن نداشته باشید. این راهکار، برای اول کار است. هنگام حس خشم و عصبانیت، مرتباً نفس عمیق بکشید و همان لحظه بگویید: «خدایا، اجازه نده انرژی‌ای به جز انرژی تو بر وجودم حاکم شود» و بعد، به مکان امنی که متصور شدید بروید. آن مکانی که در ژرفای وجودتان قرار دارد. یادآوری آن مکان، برای لحظاتی آرامش بخش است و نوعی تسکین درد به شمار می‌آید.

۹* مبارزه با عیب جویی: این کار همان طور که گفتیم، کاری بسیار خطرناک است. عیب جویی و انتقاد از دیگران یعنی قرار دادن خود در شرایط آنها. مادامی که شما در حال انتقاد از دیگران هستید، در حقیقت در حال قرار دادن خود در آن شرایط هستید. از بسیاری از افراد می شنویم: "اگر من جای او بودم، فلان کار را انجام می دادم" یا "اگر جای او بودم آن کار را انجام نمی دادم". کاینات یقیناً به کلام و فکر شما پاسخ می دهد و درست مانند همان شرایط را برای شما مهیا می کند تا شما به جای آن شخص قرار گیرید. گاهی افراد آن قدر در زندگی با مشکلات پیچیده رو به رو می شوند که هیچ گاه وقت آن را پیدا نمی کنند که در مورد مسائل و مشکلات دیگران صحبت کنند و این، همان درسی است که باید فرا بگیرید: به زندگی خودتان برسید!

آدمی برای رشد و تکامل و رسیدن به بهترین لذت ها به این کره خاکی پانهاد است. در این جا، همه شرایط در جهت رشد آدمی تغییر می کند. اگر اکنون در وضعیتی هستید که بیش از اندازه درگیر مشکلاتید و احساس می کنید که در تنگنا قرار گرفته اید، با خود خلوت کنید و در این خلوت با خودتان صادق باشید. آیا اخیراً زیاد درباره دیگران صحبت یا از کارشان انتقاد می کنید؟ اگر جوابتان مثبت است، باید بگویم که دلیل سردرگمی و آشفتگی تان همین آلودگی است که وارد ذهن شما شده و زندگی تان را تحت تأثیر خود قرار داده است. اگر بتوانید این آلودگی را از ذهن خود پاک کنید، زندگی خود را از بحران و آشفتگی نجات داده اید. آن وقت زندگی تان در مسیر الهی خود قرار می گیرد و خواست و اراده خداوند در زندگی تان نقش می آفریند و سرنوشت را رقم می زند.

زمانی جمله ای زیبا در این مورد خواندم: «قبل از اینکه کسی را قضاوت کنید، چند قدم با کفش های او راه بروید». وقتی که ما دیگران را قضاوت می کنیم و یا آنها را مورد انتقاد و سرزنش قرار می دهیم، اگر خودمان جای آنها باشیم، چه بسا کاری بدتر از آنچه که آنها انجام داده اند را انجام بدهیم. همیشه یادمان باشد که مشکل و شرایط نامساعد، فقط برای دیگران نیست. گاه خودمان هم ممکن است در آن شرایط قرار بگیریم. همان طور که قبلاً هم گفتیم، عشق بزرگ ترین نیروی این کاینات است و این جهان بر پایه عشق بنا شده است. چون خالق این جهان، خود سراسر از عشق

است. خداوند انسان‌ها را با عشقی بی نظیر آفریده و نهایت عشق خود را نیز در آفرینش انسان قرار داده است. در واقع انسان تجلی عشق الهی است و همین عشق است که ما انسان‌ها را به هم نزدیک می‌کند.

من برای رفع این آلودگی از ذهن بهترین راهکار را پیشنهاد می‌کنم و آن عشق الهی است! عشق الهی را می‌توان در بسیاری از موارد به کار برد و شاهد بهترین نتیجه بود. از جمله در مورد غلبه بر انتقاد و قضاوت دیگران. هدف من از نگارش و نوشتن این کتاب و پیشنهاد این راهکارها، رسیدن به یک چیز است و آن، نزدیک شدن به آن ذات قدوس و درک هر چند ناچیز از عشق بی کران اوست. اگر به خداوند نزدیک شوید و عاشق او باشید، حتما می‌توانید عاشق مخلوقات او هم باشید. پس عشق ورزی را تمرین کنید. سعی کنید عشق و محبت را در قلب خود پپرورانید و با هیچ کس و هیچ چیز و هیچ شرایطی سر جنگ نداشته باشید. زیرا در این صورت، این فقط خود شما هستید که نابود می‌شوید. سعی کنید دیگران را همان‌طور که هستند، با همه خصوصیات بد و خوب‌شان بپذیرید و به آنها عشق بورزید. زیرا خداوند آنها را با عشق آفریده و روح خدا درون آنهاست. همیشه قرار نیست همه انسان‌ها مطابق قانون و مقررات شما و طبق میل و خواست شما رفتار کنند. زیرا آنها مختارند هر طور که دوست دارند، رفتار کنند. درست مثل خودتان!

برای غلبه بر این آلودگی لازم است هر روز صبح یک عبارت تأکیدی را تکرار کنید. یادتان باشد هر روز! زیرا عبارات تأکیدی باید مرتباً تکرار شوند تا تأثیر خود را بگذارند. هر روز صبح تکرار کنید: «من با دنیا و انسان‌ها در صلح و آشتی هستم و به آنها عشق می‌ورزم و کسی را مورد انتقاد قرار نمی‌دهم». همچنین وقتی در شرایطی قرار می‌گیرید که ممکن است کسی را مورد قضاوت، انتقاد و یا سرزنش قرار دهید، مرتباً در ذهنتان (یا اگر موقعیت مساعد است با صدای بلند) تکرار کنید: «بین من و او، عشق الهی برقرار است. من برایش بهترین‌ها را آرزو مندم. دعا می‌کنم در مسیر درست قرار گیرد. آمین!». حتی می‌توانید در مواقعی که در شرایط آرامی قرار دارید و در حال تکرار عبارات تأکیدی انتخابی‌تان هستید و یا مراقبه و دعا می‌کنید، این عبارت را به دعاهایتان اضافه کنید: «خدای عشق، کمک کن که هیچ کس را سرزنش نکنم و کسی نیز با من چنین نکند. آمین!»

۱۰* مبارزه با فرستادن انرژی برای زندگی دیگران: بزرگ‌ترین خسارتی که می‌توانید به زندگی عزیزانتان بزنید همین است که ذهن یا عملاً زندگی آنها را به دست بگیرید و برای زندگی و طرح الهی‌ای که خداوند برای آنها در نظر گرفته است، انرژی بفرستید. شما در قبال عزیزانتان تنها یک مسئولیت دارید: فقط باید برای آنها دعا کنید، همین! پیشنهاد می‌کنم هر زمان که نگران عزیزانتان هستید و یا در حالتی قرار گرفته‌اید که ذهن آنها را کنترل می‌کنید و یا عملاً وارد زندگی آنها شده‌اید، دست از این کار بکشید و با تمام وجود او را به خداوند بسپارید و به یاد داشته باشید که خداوند از شما برای او مهربان‌تر است و همه جا یار و همراه‌اش خواهد بود. پس او را به خدا بسپارید و برایش این‌طور دعا کنید: «خداوندا، عزیزم را با تمام وجود به تو می‌سپارم. باشد آنچه را که تو برای او می‌خواهی، در زندگی‌اش اتفاق بیافتد و در مسیر الهی زندگی‌اش قرار بگیرد. آمین!».

در همین جا، تجربه یکی از دوستانی که در این خصوص تمرین کرده را بیان می‌کنم. او می‌گفت: «فرزندم از همان ابتدای کودکی، علاقه زیادی به نقاشی نشان می‌داد. اما من همیشه دوست داشتم که او یک ورزشکار شود. به همین دلیل او را برای آموزش به باشگاه بدنسازی می‌بردم. بعد از مدتی متوجه افسردگی او شدم و زمانی که ماجرا را پیگیری کردم، دیدم ساعتی را که او در باشگاه حضور پیدا می‌کند، به هیچ وجه صرف تمرین نکرده و فقط یک گوشه می‌نشیند و به اطراف و دیگران نگاه می‌کند. در آن زمان به جای آن که او را رها کنم و به او حق انتخاب بدهم، سخت‌تر از گذشته او را کنترل کرده و مرتباً به او تأکید می‌کردم که تمریناتش را حتماً انجام دهد. بعد از مدتی آموختم که باید او را رها کرده و فقط برایش دعا کنم که در مسیر الهی زندگی‌اش قرار گیرد. برای همین، هر شب برایش دعا می‌کردم و از خداوند می‌خواستم که او را به مسیر درست و صحیح هدایت کند. تا اینکه روزی به خودم جرأت دادم به اشتباهم نزد او اعتراف کرده و تأکید کردم که از این‌پس، هرگز او را مجبور به کاری نخواهم کرد و او حق دارد آنچه را که دوست دارد، انتخاب کند. خوشحالی آن روز او را هرگز فراموش نمی‌کنم. گویی که او را از زندان رها کرده باشند. او با شوق و ذوق بسیار، وسایل نقاشی‌اش را از اتاقش بیرون آورد و شروع به کشیدن نقاشی نمود. دیگر به طور مستقیم در کارش دخالت نمی‌کردم و حتی گاهی به

تشویقش نیز می‌پرداختم. این بود که پسرم در سن پایین پس از دو سال تبدیل به یک نقاش حرفه‌ای شده بود و تابلوهایش را به معرض فروش گذاشت و مورد تحسین اکثر دوستان و آشنایان قرار گرفت. و این فقط نتیجه رها کردن و دعا کردن من بود.

ممکن است اکنون زندگی شما تحت تأثیر انرژی‌ای قرار گرفته باشد که دیگران برای شما فرستاده‌اند و یا شما یک قربانی باشید و جایگاه کنونی‌تان فقط به این دلیل باشد که متوجه نبوده‌اید که از خود و زندگی‌تان مراقبت کنید و اجازه ندهید که هیچ کس به صورت ذهنی و عملی زندگی شما را به دست گیرد. شاید فقط آموخته باشید که در برابر خواست و اراده دیگران، سر تسلیم فرود آورید تا آنها از شما راضی باشد و شما را مورد تایید قرار دهند. برای رهایی از این آلودگی باید خودتان رها کنید و این کار جسارت و شجاعت می‌خواهد و لازمه آن این است که با خدای درونتان یکی شوید. باید ترس‌ها را کنار بگذارید. بسیاری از افراد، ترس از ترک جایگاه کنونی‌شان را دارند. ترس، یک حصار اطراف شما می‌کشد و اجازه نمی‌دهد که حتی فکر بیرون آمدن از این حصار را هم بکنید و انرژی دیگران و یا حتی حرف آنها، به این ترس دامن می‌زند. در واقع اگر حتی شرایط و موقعیتی برای پیشرفتتان پیش بیاید، حاضر به ترک جایگاه خود و ترک ترس‌ها نیستید. خانم شین در کتاب خود این مسئله را این طور بیان می‌کند: «تقریباً همه پیرامون اریحای خود، حصارى بنا کرده اند.»

شاید خودتان این حصار را بنا کرده باشید و یا شاید دیگران این کار را برای شما انجام داده باشند. این حصار، همان انرژی دیگران یا ترس خودتان است که شما را از اریحایتان (موفقیت عظیمتان) جدا نموده است. پس جسور و شجاع باشید و ترس‌تان را با ایمان کامل نابود سازید. قدرت جهش از این وضعیت را داشته باشید و این حصار را با تکیه بر قدرت خداوندی فرو بریزید و در مسیر درست قرار گرفته و به سمت اریحای خودتان حرکت کنید. هرگز اجازه ندهید که قربانی خواست دیگران باشید. هیچ کس جز خداوند اجازه ندارد که شما را در مسیری خاص و یا در جایگاه و موقعیت خاص قرار دهد. شاید قرار باشد در برابر بسیاری از حرف‌ها "نه"

۱. اریحای: نام یک شهر است، که درواقع منظور خانم شین همان صلح و مصحلت الهی است. نماد طرح الهی.

بگویید و مقاوم باشید و نترسید. اگر احساس می‌کنید که تحت تأثیر انرژی دیگران هستید و زندگی‌تان درخور شما نیست و از آن رضایت ندارید، شروع کنید و یاد بگیرید که از خودتان در مقابل انرژی دیگران مراقبت کنید.

ممکن است عزیزترین افراد زندگی شما، این کار را در حق‌تان کرده باشند. البته آنها فکر می‌کنند که با خیال پردازی و تصمیم‌گیری‌های خودشان، بهترین کار را انجام داده‌اند. اما در واقع غافل از این هستند که شما خالقی مهربان‌تر دارید. برای این کار، باز هم نیاز به مراقبه کردن دارید تا بتوانید بر آن غلبه کنید. درست‌مانند مراحل مراقبه‌های قبلی، در مکانی خلوت، با آرامش بنشینید. اکنون نور خداوندی را در اطراف خود متصور شوید و ببینید و مرتباً تکرار کنید: «نور عشق الهی چنان محصورم می‌کند تا از این حصار، هیچ نیرویی جز نیرویی که از طرف خدایم باشد وارد نشود. خدای مهربانم، مرا در مسیر الهی زندگی‌ام قرار ده و به سمت طرح الهی زندگی‌ام هدایت کن». این عبارت را حتی در زمانی که احساس می‌کنید کسی در حال انرژی فرستادن برای زندگی شماست، حال چه از سر مهربانی و محبت و چه از سر حسادت، بارها و بارها تکرار کنید و خود را از انرژی دیگران در امان نگاه دارید.

۱۱* غلبه بر احساس وابستگی: همان‌طور که در فصل قبل توضیح دادم، این حالت اکثراً در روابط عاطفی به وجود می‌آید و اگر نتوانید آن را کنترل کنید، رفته رفته به شکل یک زجر روحی بزرگ درآمده و زندگی شما کاملاً به افراد، مکان‌ها و موقعیت‌های خاص گره می‌خورد و شما دقیقاً از صلاح و مصلحت واقعی خودتان دور می‌مانید. گاهی افرادی را می‌بینیم که سال‌ها برای یک آرزوی برآورده نشده، در حال دعا کردن هستند. اما هیچ‌گاه دعا یا آرزویشان محقق نمی‌شود. زیرا همین که پای تغییر به میان می‌آید، پذیرش آن را ندارند.

گاهی لازم است برای رسیدن به خواسته‌هایمان و رهسپار شدن به سمت آن طرح واقعی و هدف اصلی زندگی، بعضی چیزها را تغییر دهیم و از بسیاری افراد یا مکان‌ها دور شویم. اما این وابستگی است که به پای ما زنجیر بسته است. ممکن است خیلی از افرادی که اکنون شما به آنها وابسته‌اید، هیچ نقشی در طرح الهی زندگی شما نداشته باشند. حتی مکان‌ها، اوضاع و شرایطی که در آن قرار دارید

هم جایگاه اصلی شما نباشند! پس شما به جای آن که در مسیر اصلی قرار گرفته باشید، راه انحرافی می‌روید! حتی ممکن است به دلیل این وابستگی، تاوان سنگینی بپردازید. زیرا کاینات مدام شما را به سمت طرح اصلی هدایت می‌کند، اما شما بی‌توجه هستید. به همین دلیل است که بسیاری از افراد در زندگی با مسائلی رو به رو می‌شوند و یا با مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنند که برای آنها سنگین و طاقت فرساست. اما باز هم آگاه نمی‌شوند که همه این‌ها علامت و نشانه است.

یک تجربه در همین جا بیان می‌کنم که درک این مطلب برای شما آسان‌تر باشد: دوستی داشتم که در یک شهر کوچک و دور افتاده زندگی می‌کرد. اما همیشه افکار بزرگی داشت و همیشه از آرزویی بزرگ حرف می‌زد. آن آرزو این بود که طرح‌های زیبایی برای قالی بکشد و آن را بفافد. برای همین، همیشه خود را در یک کارگاه بزرگ قالی بافی تصور می‌کرد. اتفاقاً چندی بعد، من در یکی از جلسات که با دوستان برگزار می‌کردم با شخصی آشنا شدم که او هم علاقه بسیاری به این کار داشت و همچنین سرمایه کافی‌ای هم در اختیارش بود. بنابراین فوراً مسئله را با دوستم در میان گذاشتم و به او گفتم که باید از خانواده‌اش دور شود و با هم شروع به کار کنند. اما او نپذیرفت و گفت هرگز نمی‌تواند خانواده‌اش را ترک کند. چندی بعد، خودش شروع به کار در همان شهر کوچک کرد. اما از آنجا که امکانات آن جا بسیار محدود بود و کسی علاقه‌ای به این کار نشان نمی‌داد، کارش با موفقیت مواجه نشد. بعدها، چندین موقعیت مناسب در مکان‌های دیگر به وجود آمد. اما باز هم به دلیل وابستگی نمی‌توانست به دنبال هدفش برود. پس از چندی، خانواده‌اش را در یک حادثه از دست داد. اما باز هم وابسته به همان مکان باقی ماند. بالأخره آن قدر در آن شهر ماند و غصه خورد که به افسردگی شدیدی دچار شد. برای درمان مجبور به ترک آن شهر شد. پس از اندکی بهبودی در همان مرکز درمان، شروع به عیان کردن استعداد درونش کرد و ظرف مدت کوتاهی طرح‌های زیبایش شهرت پیدا کرد و زمینه برای محقق شدن آرزوی چندین و چند ساله‌اش مهیا شد. اما نقص وابستگی باز هم به سراغش آمد و دوباره به همان مکان بازگشت و متأسفانه پس از مدت کوتاهی به علت نامعلومی درگذشت! طرح‌هایش را بعدها در چند جای دیگر با نام یک طراح

گمنام دیدم. آنها بسیار زیبا بودند و فرش‌هایی که از آنها بافته شده بود، بی نظیر بود. اما دریغ که او هیچ وقت رسالت الهی زندگی‌اش را انجام نداد و هر چه که کاینات به او پیام‌رهایی از وابستگی و انجام رسالت الهی‌اش را داد، او آنها را نادیده گرفت و عاقبت، زندگی‌اش را وداع گفت!

پیام‌های کاینات، درست مانند تابلوهای راهنمایی و رانندگی‌اند که به وضوح شما را به سمت راه اصلی هدایت می‌کنند. اگر شما آنها را نادیده بگیرید و به آنها بی‌توجه باشید، این خودتان هستید که در خطرید و امکان نابودی‌تان را فراهم کرده‌اید. آرزوهای بزرگ، جسارت و شجاعت و قدم‌های بزرگ می‌خواهد. اگر آرزوی بزرگی در سر دارید، پس باید قدرت انجام خیلی از کارها را هم داشته باشید. اگر لازم است، وابستگی‌تان را از برخی افراد قطع کنید. همیشه یادتان باشد که شما برای انجام رسالت الهی‌تان به این جا آمده‌اید. پس اجازه ندهید که مسائل جانبی، حواستان را پرت کند و شما را از مسیر اصلی به مسیر انحرافی بکشد. سر راهتان خیلی چیزها وجود دارد که ممکن است شما را وسوسه کند که بایستید و سرگرم آنها شوید تا هدف اصلی فراموشتان شود. پس هشیار باشید!

یک انسان معنوی، هرگز نباید غفلت کند و وابسته به مسائل جانبی شود. به قول دوستی که یک جمله‌ی زیبا برایم نوشته بود: «قطاری به سوی خدا در حرکت بود. همین که به بهشت رسید، مسافران پیاده شدند. غافل از آن که مقصد اصلی خدا بود، نه بهشت!». پس حواستان باشد که مقصد اصلی‌تان کجاست. در مکان‌هایی که وسوسه‌انگیزند، توقف نکنید. داستان آدم و حوا، نماد همین موضوع است. آنها نیز حواس‌شان به چیزی پرت شد که هیچ ضرورتی در زندگیشان نداشت. اما به طرف آن رفتند و از هدف و مسیر اصلی دور شدند. بسیاری از ما، از هدف اصلی دور شده‌ایم. هیچ چیز زندگی‌مان، ما را راضی نمی‌کند و اکثراً احساس ناامیدی و سردرگری می‌داریم. زیرا سرگرم مسائلی هستیم که نباید باشیم. با افرادی سروکار داریم که هیچ نقش خاصی در طرح الهی زندگی ما ندارند. این خود ما هستیم که با افکار و اعمال بیمارگونه‌مان، آنها را به خودمان جذب کرده‌ایم! در مکان‌هایی قرار داریم که فرسنگ‌ها ما را از طرح و هدف الهی‌مان دور کرده است. به کارهایی

اشتغال داریم که هیچ ارتباطی به هدف اصلی زندگی ما ندارد و نبوغ اصلی درونمان سال‌هاست که خفته و ما از آن خبر نداریم.

برای همین، دلبستگی را با «وابستگی» جایگزین کنید. دلبستگی به افراد، مکان‌ها و یا هر چه که دوست دارید. افراد را دوست داشته باشید، اما زندگی‌تان را به آنها گره نزنید. زندگی‌تان را به خواست خداوند گره بزنید و برای رهایی از این وابستگی‌ها، دعای خیر کنید. برای افراد، این گونه دعا کنید: «من و تو تجلی روح خدا هستیم و هر کدام رسالتی جداگانه داریم. باشد که هر دوی ما با کمک قدرت الهی، به سوی رسالت الهی‌مان رهسپار شویم. حال هر جای این کاینات که هستیم. آمین!». آن‌گاه حتی اگر صلاح بود که از عزیزانتان جدا شوید، با تمام وجود بپذیرید و برایشان دعای خیر کنید که آنها هم در مسیر اصلی قرار بگیرند. هرگز با افکار خودخواهانه و متعصبانه برای زندگی آنها تصمیم نگیرید و آنها را به خداوند بسپارید. حتی اگر فرزندان باشد!

اگر در شرایطی قرار گرفتید که مجبور به ترک مکان یا شرایط خاص بودید، این طور دعا کنید: «من این مکان و شرایط را با عشق رها می‌کنم و به سمت طرح الهی‌ام رهسپار می‌شوم. پیشاپیش مکان و شرایط جدید مملو از عشق الهی است و شرایط را برای عیان کردن نبوغ درونم مهیا می‌سازد». این دعا را نیز جزء دعا‌های روزانه‌تان قرار دهید: «من به هیچ چیز وابسته نیستم و زندگی‌ام را فقط به دستان پر توان خدایم می‌سپارم. خداوند، هر کس و هر چیز و هر شرایطی که جزء طرح الهی زندگی‌ام نیست را با آنچه باید باشد، جایگزین کن و توان این پذیرش را به من عطا فرما. خدایا مرا رها از هر نوع وابستگی، به سمت مسیر الهی زندگی‌ام هدایت کن. آمین!».

موضوع دیگری که لازم می‌دانم در همین جا ذکر کنم، در مورد وابستگی در روابط عاطفی است که خود باعث انرژی فرستادن به سمت زندگی آن فرد نیز می‌شود. این موضوع معمولاً در روابط همسران یا والدین و فرزندان دیده می‌شود. رها کردن این نوع وابستگی، نیاز به تکرار و تمرین زیادی دارد. زیرا این نوع وابستگی، روح و روان را بیمار کرده و درمان این بیماری نیاز به زمان دارد. توصیه می‌کنم حتماً برای رهایی از این نوع وابستگی، وقت بگذارید. زیرا این نوع وابستگی،

شما را بسیار حساس می‌کند و روحتان را عذاب می‌دهد. بسیاری از افراد را می‌بینم که مدام در حال کنترل کردن همسر یا فرزندشان هستند. ذهنشان از صبح تا شب درگیر است و دائماً در حال انرژی فرستادن برای زندگی دیگران‌اند و بعد از سال‌ها، وقتی به خود می‌آیند که زندگی‌شان در لحظات پایانی است و آن هنگام است که می‌گویند: «من از زندگی‌ام هیچ چیز نفهمیدم!». باید بگویم نه خود چیزی از زندگی‌شان می‌فهمند و نه می‌گذارند که عزیزانشان بفهمند.

آنچه را که در طرح الهی زندگی عزیزان شما قرار است اتفاق بیافتد را به حال خودش رها کرده و بگذارید اتفاق بیافتد. جلوی خیر و صلاح دیگران را نگیرید و اجازه تجربه کردن و آموختن را به آنها بدهید و در این بین، خود را فدا نکنید. اگر واقعا آنها را دوست دارید، فقط و فقط برایشان دعا کنید و اگر می‌توانید گاهی نیز راهنماییشان باشید؛ اما اجازه انتخاب را به خود آنها بدهید. در بسیاری از راهکارها می‌گویم دعا کنید. آری، دعا انرژی متمرکز شده در کلام است و بسیار کارساز می‌باشد. برای رهایی از این نقص، اول برای خودتان دعا کنید و بگویید: «خداوندا، مرا از این وابستگی رها کن و ذهنم را شفا ببخش و کمک کن به سوی هدف اصلی زندگی خودم رهسپار شوم و برای دیگران به خواست تو مفید باشم». هر زمان که در مورد عزیزانتان حساسیت پیدا می‌کنید، دعا کنید: «خدایا، عزیزم را به دست تو می‌سپارم. امروز او را در هر جا و مکان و شرایطی که خود صلاح می‌دانی قرار بده تا فقط محصور نور الهی باشد». هر چقدر که لازم می‌دانید، در طول روز برای خود و عزیزی که بیش از اندازه به او وابسته هستید دعا کنید.

۱۲* مبارزه با حسادت: حسادت، حسی وسوسه کننده است که اکثر افراد با آن درگیر هستند و گاه این حس، آن قدر قوت می‌گیرد که انسان را در عذاب و رقابت شدیدی قرار می‌دهد. طوری که می‌خواهید هر آنچه بقیه دارند، شما نیز داشته باشید. اما آیا هیچ‌گاه به این فکر کرده‌اید که داشته‌های دیگران برای زندگی همان انسان ضرورت دارد و شاید بودن آنها در زندگی شما هیچ ضرورتی نداشته باشد؟! چه بسا که بودن آنها برایتان رنج و عذاب نیز بیاورد! یک مثال می‌زنم: دو نفر را در نظر بگیرید که برای دوختن لباسی نزد خیاط می‌روند. خیاط با توجه به اندازه هر

کدام، لباس می‌دوزد. حال فرض کنید که یکی از آن دو نفر، خواهان لباس دیگری باشد. مسلم است هرگز لباس دیگری به اندازه لباس خودش برانده او نخواهد بود. حسادت باعث کپی برداری از زندگی دیگران می‌شود و انسان را از اصل و طرح الهی زندگی خود دور می‌سازد. با این حس، هرگز نمی‌توانید به کسی که به او حسادت می‌ورزید، عشق و محبت داشته باشید و هیچ‌گاه نمی‌توانید عشق و محبت دریافت کنید. "اسکاول شین" جمله‌ای بسیار زیبا در این خصوص بیان می‌کند: «هر چه که خداوند به دیگران بخشیده، به من هم می‌بخشد. بلکه بیشتر و بهتر از آن را».

پس حس‌هایی که با عشق متناقض است را دور کنید تا بتوانید با عشق خداوند یکی شوید و موهبت‌های الهی را که با عشق بخشیده می‌شود و همیشه آماده آمدن به سمت شماست را دریافت کنید. خداوند با عشق می‌بخشد، اما گاهی این ما هستیم که غرق در احساساتی ناخوشایندیم و روحمان را عذاب می‌دهیم. نباید اجازه داد که فکر منحرف شود و به راه فرعی برود. فکر باید کنترل شده و معطوف به زندگی خودمان باشد. اگر مردم می‌دانستند که با همین راهکار ساده می‌توانند چه موهبت‌هایی به دست آورند و چقدر از مشکلات زندگی‌شان حل شود، هرگز به خود اجازه نمی‌دادند که حتی ثانیه‌ای فکرشان درگیر زندگی دیگران شود.

برای این که حسادت را از خودتان دور کنید، همیشه به این بیاندیشید که شما نیز می‌توانید بهترین‌ها را به دست آورید. در حقیقت باور کنید و به این باور برسید که همان‌طور که برای دیگران شدنی است، پس قطعاً برای شما نیز تحقق پذیر خواهد بود. زمانی که این احساس به شما دست می‌دهد، برای خودتان چیزی بهتر از آن را آرزو کنید. آن قدر آرزوها و دعاها را تکرار کنید که این احساس به طور کامل از شما دور شود. بعضی از افراد، در دعا کردن تنبل هستند و حتی ذهن تبلی هم دارند. ممکن است در طول روز، افکار گوناگون و درهم به ذهن‌شان برسد، اما حتی برای چند دقیقه هم حاضر نیستند ذهن خود را به خواسته‌های قلبی‌شان متمرکز کنند. پس تمرین کنید تا بتوانید تمرکز کافی داشته باشید و انرژی ذهنتان را با تمرکز بر چند آرزوی مختلف، هدر ندهید. در مورد دعا نیز همین‌طور است. وقتی که برای خود دعا می‌کنید، دیگر متوجه زندگی دیگران نیستید. از طرفی اگر هم متوجه زندگی دیگران باشید، بلافاصله می‌توانید به خودتان بگویید: «من صاحب بهتر از آن هستم

و آرزوی من به بهترین شیوه بر آورده می‌شود».

۱۳* مبارزه با غرور: غرور، شخصیتی کاذب برای انسان به وجود می‌آورد. یک فرد جدید. فردی که دیگر از آن ذات قدوس نیست. اگر آلودگی قبلی باعث آن می‌شد که شما از مسیر الهی دور شوید، این مورد کلا از شما فردی دیگر می‌سازد. یعنی با داشتن صفت غرور، به هیچ وجه در مسیر الهی قرار نمی‌گیرید، چه برسد که از آن فاصله داشته باشید. همان‌طور که در فصل قبل توضیح دادم، همه ما از یک منشأ هستیم. فقط نقش‌هایی که در این دنیا داریم، متفاوت است. بین همه ما، رابطه حاکمی وجود دارد و آن عشق است. همان عشقی که خداوند هنگام آفرینش، در ذره ذره این کاینات قرار داده است. اما غرور، خلاف عشق است. خلاف قانون کاینات. یقیناً کسی که غرور دارد، نهایتاً نابودشدنی است و مطمئناً روزی شکسته خواهد شد. کاینات، درست‌مانند فیلتر عمل می‌کند و آنچه خلاف قوانینش باشد را در جهت قوانین خود تغییر می‌دهد.

تجربه یکی از دوستانم را بازگو می‌کنم که خود نیز شاهد آن بودم: «زمانی که بچه بودم، پدرم با فردی با سواد و البته معروف، شریک بود. اما چون او چندین سال از پدرم بزرگ تر بود، نوعی تسلط روی رفتار پدرم داشت. چندین مرتبه شاهد بودم که حتی حاضر به جواب به سلام افرادی که از لحاظ اجتماعی در سطح پایینی قرار داشتند، نبود و حتی زمانی که پدرم با بعضی افراد رابطه صمیمی برقرار می‌کرد، با اعتراض او مواجه می‌شد که: «این‌ها در حد ما نیستند و لازم نیست با آنها صمیمیت برقرار کنی!». خلاصه او در همه زمینه‌ها همین‌طور برخورد می‌کرد و در مورد بقیه با تکبری خاص رفتار می‌نمود. همیشه می‌گفت: «من بهتر از هر کسی می‌دانم»، «من نیاز به راهنمایی کسی ندارم»، «احتیاج به کمک کسی نیست» و... . چندی گذشت و فرزندان او بزرگ شدند و در تحصیل و کار به مرتبه بالایی رسیدند. خصوصاً فرزند ارشدش که قرار بود همه سرمایه پدر در اختیار او قرار گیرد. بدیهی است که غرورش چندین برابر شده بود و از خودش تعریف می‌کرد که: «من بهتر از دیگران فرزندانم را تربیت کرده‌ام. من، من، من...». بعد از مدتی، جشنی برگزار شد. جشنی به مناسبت پایان تحصیلات و همچنین ورود فرزند ارشدش به کار او. از اول مهمانی

همه چیز خیلی خوب بود و او همچنان با غرور بین مهمان‌ها قدم می‌زد و برخوردی واقعا ناشایست با بقیه داشت. چند ساعت از مهمانی گذشته و او مشغول معرفی فرزند خود به همکارانش بود و مدام از پسرش تعریف می‌کرد که ناگهان فرزندش دچار حمله قلبی شد و روی زمین افتاد... .

علت آن حمله هیچ‌گاه مشخص نشد، اما تأثیر بزرگی روی زندگی او داشت و هرگز نتوانست به حالت عادی بازگردد. پسرش مدام در حال هذیان‌گویی بود و فقط با دارو برای چند ساعتی آرام می‌شد. پس از این واقعه، همه چیز زندگی آن مرد به هم ریخت. همسر او با فرزند بیمارشان برای درمان به خارج از کشور رفتند. فرزندان دیگر تشکیل زندگی داده بودند و از آن شهر خارج شدند. آن مرد، همه زندگی‌اش را فروخت تا فرزندش را مداوا کند. روزی به دیدنش رفتم و او گوشه‌خانه نشسته بود. خانه‌ای خالی و متروک و ترسناک. رفتارش تغییر کرده و مهربان شده بود و دیگر از آن غروری که در چشمانش موج می‌زد، خبری نبود. هنگام خروج، همراه من از خانه خارج شد و دیدم که مشغول احوال‌پرسی با شخصی شد که کارگر نظافت کننده خانه‌ها بود. در عین ناباوری دیدم که به او می‌گوید که باز هم به او سر بزند».

چرا قبل از این که با سخت‌ترین راه‌ها تغییر کنیم، شخصا خودمان را تغییر ندهیم؟ خوب بودن، عشق ورزیدن، غرور نداشتن و قضاوت نکردن، از بدی کردن، نفرت داشتن، قضاوت کردن، آسان‌تر و شیرین‌تر است. هیچ‌گاه حتی با نگاهتان کسی را تحقیر نکنید. چون ممکن است روزی به همان شخص نیازمند شوید! برای دور شدن از غرور باید از "من، من" گفتن جدا شوید. برای این که هیچ وقت به کسی به چشم حقارت نگاه نکنید، همیشه به یاد داشته باشید که خداوند در درون اوست و او مخلوق خداست و خداوند او را با عشق آفریده است. می‌توانید از عبارت تأکیدی نیز استفاده کنید. هر زمان که احساس می‌کنید غرور به شما نزدیک می‌شود، تکرار کنید: «من با خدای درونم یکی هستم و این خداست که افکار و اعمال مرا جهت می‌دهد». لازم به ذکر است که آنچه در این مورد بیان شد، هرگز بدان معنی نیست که شما حتما با افرادی که زمانی آنها را به دیده تحقیر نگاه می‌کرده‌اید، حالا رابطه دوستانه برقرار کنید و یا سعی کنید با افرادی که معاشرت نداشته‌اید، معاشرت داشته

باشید. منظورم این است که در حد معمول با آنها ارتباط باشید، اما هرگز کسی را به چشم حقارت نگاه نکنید و با اعمال و گفتار خود، کسی را تحقیر نکرده و کوچک شمارید. خانم اسکاول شین می گوید: «هر انسانی، حلقه‌ای است طلایی در زنجیره خیر و صلاح شما».

۱۴* مبارزه با آلودگی عجله: اولین چیزی که باید در زندگی خود برای غلبه بر عجله داشته باشید، داشتن یک برنامه برای هر روزتان است. برنامه‌ریزی در طول روز می‌تواند عجله را از شما دور کند. برنامه‌ریزی مستلزم اراده و عزمی راسخ و دوری از تنبلی ذهنی و جس می‌است. وگرنه برنامه‌ریزی خود به تنهایی بی‌فایده است! اگر برنامه داشته باشید و به اجرای آن عادت کنید، عجله کم کم از ذهنتان بیرون می‌شود. خداوند نیز همه چیز را با نظم و برنامه آفریده است. هر چیزی در این کائنات می‌تواند یک الهام برای زندگی‌مان باشد و یکی از چیزایی که بسیار الهام بخش است، نظم موجود در جهان آفرینش است. نظم در امور، ذهن را از آشفتگی نجات می‌دهد.

حتما توصیه می‌کنم که محیط اطرافتان را نیز منظم کنید. یعنی جایی که زندگی یا کار می‌کنید را حتما منظم نگه دارید تا هیچ چیز آشفتگی و در هم نباشد. چون محیط اطراف روی شما تاثیر می‌گذارد! اگر اکنون کارهایتان نامنظم و به هم ریخته است، با خود تکرار کنید که: «نظم الهی در مورد این امور کارساز است. دعا می‌کنم که در کارهایم نظم الهی برقرار باشد» و خواهید دید که چگونه کارهایتان منظم خواهند شد.

بعد از نظم الهی، زمان الهی در مورد عجله کارساز است. همان‌طور که گفتم هر چیز در زمان خود یا در واقع می‌توان گفت در زمان الهی خود رخ خواهد داد و خداوند خود بهتر از هر کسی می‌داند که چه اتفاقی، باید در چه زمانی رخ دهد یا زمان برآورده شدن آرزو و یا حل مشکلات چه وقت است. همیشه برای آنچه که آرزوی شماست تلاش کرده و دعا کنید و در نهایت، زمان برآورده شدن آرزو، حل شدن مشکل و راه انجام آن را به خداوند بسپارید. هر زمان که احساس می‌کنید دچار عجله‌اید، به آرامی چشمانتان را ببندید و با تمام وجود دعا کنید و بگویید: «زمان برآورده شدن خواسته‌ام (یا زمان حل شدن مشکل، زمان سر و سامان گرفتن کارم و

(...) را به خدای بزرگ و دانایم می‌سپارم. خدا را سپاس که خواسته‌ام در زمان و در مسیر الهی انجام می‌پذیرد، آمین!.

شاید بارها تجربه کرده‌اید که وقتی خواسته‌ای داشتید و بعد از اینکه مدتی از آن گذشته چه تجربه‌ها که در مورد آن مساله که به دست نیارید و بعد که به خواسته‌تان رسیدید، چقدر بهتر توانستید از آن بهره ببرید. وقتی خواسته‌ای را به خدای کائنات اعلام می‌کنید بین شما و خواسته‌تان یک مدت زمانی تعیین می‌شود که حتما برای شما اتفاقاتی در این بازه رخ خواهد داد و تجربیاتی در اختیارتان قرار خواهد گرفت. این موضوع باعث می‌شود که پخته‌تر و با تجربه‌تر شوید و زمانی که به موهبت‌ها دست می‌یابید، بهتر از آنها بهره بگیرید و به راحتی آنها از دست ندهید. اگر خود وارد عمل شوید و خواسته‌تان را زودتر از زمان مقرر بخواهید، یقیناً ناپختگی‌تان کار دستتان خواهد داد. پس به آرا می‌و باایمانی کامل آن را به دستان پر قدرت خداوند بسپارید و حتما زمان الهی را برای برآورده شدن خواسته‌ها و آرزوها و رفع مشکلاتتان طلب کنید و صبورانه در انتظار روز و زمانی که خداوند مقرر کرده، بمانید.

۱۵* مبارزه با دروغ‌گویی: یک کاغذ و قلم بردارید و دروغ‌هایتان را رک و رو راست بنویسید. در مورد چه موضوعی دروغ گفته‌اید؟ چرا دروغ گفته‌اید؟ این ستون باعث می‌شود که شما نقص‌های خود را بشناسید. شاید به این دلیل دروغ گفته باشید که خودتان را مطرح کنید. این خود به آن دلیل است که شما اعتماد به نفس کافی ندارید و نیاز به تایید و تحسین دیگران دارید. شاید به این دلیل دروغ گفته باشید که ترس از موضوعی داشته‌اید و حتی ممکن است آن ترس باعث شود که چند دروغ دیگر هم دنباله آن بگویید! با دقت تمام دروغ‌ها و علت گفتن آنها را یادداشت کنید و ستون سوم را با این جمله آغاز کنید: «آرزویم این است که "۱... تا باعث نشود دروغ بگویم». مثلا فرض می‌کنیم که شما آرزوی داشتن یک خانه مجلل را داشته‌اید و برای مطرح کردن خود در بین دوستانتان دروغ گفته‌اید که صاحب چنین خانه‌ای هستید. پس جدول شما به این صورت خواهد بود:

علت آرزویم این بود

۱- به دوستان دروغ گفتم که من صاحب برای اینکه خودم را از آرزویم دور می‌دیدم و فکر می‌کردم واقعا چنین خانه‌ای را خانه‌ای مجلل هستم به آرزویم نمی‌رسم و همچنین برای اینکه خودم را داشته باشم تا مطرح کنم و فکر می‌کردم که دیگران به من به شکل دیگری مجبور دروغ گفتن نباشم

نگاه می‌کردند و بعد در پایان باید با حضور قلب و پر انرژی دعا کنید: «خدای بی نقصم، یقینا تو مرا در ابتدا چون خودت پاک و بی نقص و بری از هرگونه خطا و اشتباه آفریدی. اما حالا راهم را گم کرده‌ام. مرا در راه درست قرار ده و نقص دروغگویی‌ام را از من دور کن. خدای مهربان آرزویم را برآورده کن تا هیچ گاه دوباره راهم را گم نکنم. آمین!» حتما لازم است در پایان خودتان را ببخشید و به طور ذهنی از کسانی که به آنها دروغ گفته‌اید طلب بخشش کنید. شاید شما گاهی با دروغ‌هایتان باعث فریب بعضی افراد شده باشید. در اول همین فصل توضیح داده‌ام که چه طور به صورت ذهنی از افراد طلب بخشش کنید. مطمئن باشید که طیف انرژی بخش آن قدر قوی است که حتما روی آن افراد اثر می‌گذارد.

۱۶* مبارزه با آلودگی حرفی: سعی کنید به جای آن که مدام با دیگران

صحبت کنید، یک دفتر شخصی داشته باشید و حرف‌هایتان را در آن یادداشت کنید. یعنی زمانی که احساس می‌کنید نیاز دارید با کسی صحبت کنید، شروع به نوشتن کنید. البته در گوشه‌ای خلوت این کار را انجام دهید. حرف‌هایی را که در دلتان است روی صفحه کاغذ بیاورید. شاید لازم باشد بلند حرف بزنید و یا گاهی آن قدر دلتنگ باشید که حتی گریه کنید. از گریه کردن امتناع نکنید، زیرا گریه نوعی تخلیه انرژی منفی است. در زمانی که می‌نویسید فکر کنید که در حال نوشتن یا درد دل کردن با یک دوست مورد اعتماد و مهربان هستید که قادر است غم و غصه‌تان را به بهترین نحو بر طرف کند. و او کسی نیست جز کسی که شما را خلق کرده است. نوشتن نامه به خدا یکی از راهکارهایی است که بسیاری از افراد به کار می‌بندند و از آن نتیجه مثبت می‌گیرند. این کار نوعی فرستادن انرژی برای رفع مشکل و یا برآورده شدن آرزوهاست. با این کار هیجانانگیز منفی‌تان تخلیه می‌شود و دیگر نیاز

ندارید مدام صحبت کنید و دیگران خواسته و ناخواسته باعث درگیری بیشتر شما با مشکلات شوند.

همچنین شما با این کار خواسته‌ها و مشکلاتتان را با خداوند در میان می‌گذارید و از او کمک می‌خواهید و مساله را به او می‌سپارید تا او حلش کند. ممکن است شما به پرحرفی عادت کرده باشید و حتی اگر بنویسید، باز هم وقتی در جمع دوستان و کنار شخص دیگری قرار بگیرید، باز هم شروع به حرف زدن کنید و دوباره همه کارها را خراب کنید (چون بسیاری از افرادی که این راهکار را امتحان کرده‌اند، دچار این مشکل شده‌اند و بعد، از این کار دلسرد شده‌اند). هرگز فکر نکنید زمانی که نوشتن تمام شده، تخلیه شده‌اید و کار را به خدا سپرده و حالا می‌توانید با خیال راحت مثل گذشته به صحبت کردن پردازید! در واقع شما اکنون در حساس‌ترین مرحله قرار دارید و آن مرحله انتظار است! در این مرحله باید مواظب فکر و ذهن و کلام و البته رفتارتان باشید.

بگذارید یک بار دیگر مرور کنیم. شما با نوشتن، تخلیه انرژی منفی را انجام می‌دهید. می‌نویسید و به خدا اعتماد می‌کنید. با او صحبت می‌کنید و کمک می‌خواهید و به او می‌سپارید و منتظر پاسخ می‌مانید. حال مرحله انتظار شروع می‌شود. در این مدت اگر مدام صحبت کنید و دوباره شک و تردید و ترس را به دل خود را دهید، همه کارها را خراب کرده‌اید! وقتی با مشکلی رو به رو می‌شوید، مشورت کنید و به دنبال راه چاره باشید و تمام سعی و تلاشتان را بکنید و انرژی‌تان را به کار گیرید. و البته از خدا کمک بخواهید که راه درست را به شما به هر طریقی که صلاح می‌داند نشان دهد. گاهی حتی ممکن است خداوند شخصی را سر راه شما قرار دهد که به شما کمک کند و یا از طرق مختلف راه را به شما نشان دهد. مادامی که در انتظار هستید، با صحبت‌های بیهوده، انرژی خود را هدر ندهید و اجازه ندهید که کسی برای شما انرژی فرستاده و شما را دلسرد کنند. در عالم معنویت هیچ چیز محال نیست. چون برای خداوند محالی وجود ندارد. پس برای آن کس که با خداست، همه چیز ممکن است. افرادی که خیلی چیزها را محال می‌پندارند، هیچ گاه نمی‌توانند قلبا و با تمام وجود به معجزه و وقوع آن در خیلی از کارهای ایمان

بیاورند و همیشه یک زندگی عادی و معمولی دارند و درگیر مشکلات هستند و دیگران را هم دلسرد می‌کنند. اما کسی که خود را با او یکی می‌داند و یقین و ایمان کامل دارد که هیچ قدرتی یارای مقابله با قدرت او را ندارد، با دنیایی از شگفتی‌ها رو به رو می‌شود. دنیایی که وعده آن به همه ما داده شده است. آنجایی که معجزه و حضور خدا را می‌توان دید.

۱۷* مقابله با لجاجت: برای غلبه بر لجاجت پیشنهاد می‌کنم که عشق به دیگران را در خود بپرورانید. خصوصا زمانی که به شما چیزی را یادآور می‌شوند یا به شما تذکر می‌دهند، در نظر داشته باشید که خداوند در بسیاری از مواقع از طریق همین افراد با ما سخن می‌گوید. برای غلبه بر لجاجت سعی کنید به دنبال یادگیری باشید. برنامه‌ریزی کنید حداقل هر روز چند چیز مفید در هر زمینه‌ای که احساس می‌کنید بیشتر به آموختن نیازمندید یاد بگیرید و آنها را در زندگی‌تان به کار ببرید. با این کار بعد از مدتی اطلاعات و افکارتان به روز شده و از اینکه فردی خودخواه باشید و بر سر عقاید کهنه خود پافشاری کنید و خود را در دنیایی محدود که با لجج و لجبازی ساخته شده است، رهایی می‌دهید.

مورد بعدی سکوت در مقابل دیگران و گوش کردن به آن‌هاست. با گوش دادن به عقاید دیگران می‌توانید دایره انتخاب بیشتری داشته باشید و بهترین انتخاب را انجام دهید. بعضی مواقع افراد لجباز حتی حاضر به گوش کردن به حرف‌های دیگران نیستند. هنگامی که لجاجت در درونتان به جوش و خروش می‌افتد و می‌خواهید بگویید که حرف، حرف خودتان است یا عقیده و نظر خودتان از بقیه بهتر است (یا باید آن گونه که شما می‌گویید بشود) سکوت نمایید. البته در ابتدا ممکن است این کار، کار دشواری به نظر برسد. اما باید تمرین کنید.

تقریبا بیشتر آلودگی‌های ذهنی را که باعث بر هم ریختن آرامش درونی و دور شدن انسان از آن صلاح و مصلحت الهی می‌شد را سعی کردم که بیان کرده و توضیح مختصری در موردشان بدهم. پس از آن یک سری راهکار را برای غلبه بر آنها بیان

خواهم کرد. حتماً برای به کارگیری راهکارها باید زمان مناسبی بگذارید و آنها را تمرین کنید. با تکرار و تمرین حتماً می‌توانید به آلودگی‌ها غلبه کرده و چه بسا که خودتان در این کار مهارت خاصی پیدا کنید و یک راه بهتر نیز بیابید. مانند شخصی که به کلاس موسیقی می‌رود. روز اول شاید در دست گرفتن آلت موسیقی نیز برایش دشوار باشد، اما کم‌کم می‌آموزد و نت‌ها را یاد می‌گیرد و سپس آهنگ‌های مختلف را می‌نوازد و در نهایت ممکن است چنان مهارت یابد که خود آهنگ‌های زیبایی بسازد.

اما فراموش نکنید که باید صبور باشید و همان‌طور که گفتم آلودگی عجله را از خود دور کنید. شما برای یادگیری خیلی از چیزها، به زمان احتیاج دارید به دنبال این نباشید که ظرف مدتی کوتاه مثلاً یک روز، تمام راهکارهای غلبه بر آلودگی‌ها را سریعاً به کار ببندید. این کار هرگز نتیجه نخواهد داد. اول خودتان را خوب ارزیابی کنید و ببینید کدام یک از آلودگی‌ها غلبه بیشتری بر شما دارند. حتی اگر خودتان قادر به این کار نیستید، می‌توانید از شخص دیگری که خیلی به شما نزدیک است، کمک بگیرید و بعد به ترتیب آنها را یادداشت کنید و آلودگی‌هایتان را اولت بندی کنید. بعد شروع به بکار بستن راهکارهای مربوطه نمایید و آنها را آن قدر تکرار کنید تا احساس نمایید که آن آلودگی کم رنگ شده و دیگر نمی‌تواند بر شما غلبه کند. بعد سراغ آلودگی بعدی بروید و به همین ترتیب عمل کنید. اگر بخواهید چند راهکار را با هم به کار ببندید، سردرگم و خسته خواهید شد و با این کار انرژی‌تان را هدر می‌دهید. به عنوان مثال شما احساس می‌کنید که کینه و رنجش و نفرت بر شما غلبه کرده و شما را آزار می‌دهد و جلوی ورود انرژی مثبت به طرف شما را می‌گیرد. پس اولین مورد در لیست شما کینه و رنجش است. پس راهکار مورد نظر را به کار می‌بندید و مدت زمانی را وقت می‌گذارید و آن قدر تمرین و تکرار کرده تا احساس می‌کنید که روانتان به طور خودکار، اجازه ورود کینه و رنجش نمی‌دهد و اگر پیش بیاید که از کسی ناراحت شوید، بلافاصله فراموش کرده و برایش دعای خیر می‌کنید. وقتی به این مرحله رسیدید به سراغ مورد بعدی می‌روید.

برای آرزوهایتان هم همین‌طور. هم‌زمان به همه چی فکر نکنید و این‌طور

نباشد که گاه به یک چیز فکر کنید و بلافاصله سراغ مساله بعدی بروید. یک یکی و نوبت به نوبت. اول آن که از همه مهم تر است و بعد که نتیجه گرفتید مورد بعد. اگر اکنون درگیر مشکلی هستید یا خواهان داشتن چیزی یا در انتظار برآورده شدن آرزویی می‌باشید، به شما پیشنهاد می‌کنم که این راهکار را به کار ببندید. آن مشکل یا آرزو را یادداشت کنید. همان‌طور که قبلا هم گفتم با یادداشت کردن و نوشتن هم قدرت تمرکز ذهن بالا می‌رود و هم ذهنتان بازتر می‌شود. بعد هم همانند تئوری رفع آلودگی‌ها عمل کنید. یعنی از مهم‌ترین شروع کنید. مثلاً شما آرزوی داشتن پول هنگفتی را دارید. ابتدا مشخص کنید چه چیز باعث شده که شما به آرزویتان نرسید. در این راه عجله داشته‌اید؟ راه را خودتان تعیین نموده‌اید؟ آیا مغرورید و... همه این موارد گره‌هایی هستند که شما با استفاده از راهکارها می‌توانید آنها را باز کنید. حتی اگر گره کار را نمی‌یابید می‌توانید دعا کرده و یافتن گره کارتان را از خداوند خواستار شوید. شاید گره شما چیزی به غیر از مواردی باشد که بیان کرده‌ام. مهم آن است که حالا شما دید بازتری نسبت به مشکلات دارید و خط اصلی آلودگی‌ها را می‌شناسید. ممکن است گره شما تلفیقی از چند آلودگی باشد. پس آنها را شناخته و یکی پس از دیگری به دنبال رفع آنها باشید.

در فصل بعد سوال‌هایی را که در بسیاری از دوستان مشترک بوده است، آمده و پاسخ داده شده که شاید این‌ها سوال شما هم باشد.

فصل چهارم

پرسش و پاسخ

پرسش یک: من در مورد بخشش، تمرین زیادی کرده‌ام. ولی گاهی باز هم از بعضی افراد رنجیده می‌شوم و سخت تحت تأثیر قرار می‌گیرم و ممکن است این حالت تا چند روز طول بکشد. در این مدت، حال خوبی ندارم و اصلاً حاضر نیستم که راهکار بخشش را به کار ببندم. باید چه کار کنم؟

پاسخ: برای این که این حالت را از خود دور کنید و بتوانید راهکارها را به کار ببندید، پیشنهاد می‌کنم به خودتان رجوع کنید. آیا تاکنون باعث رنجش کسی نشده‌اید؟ آیا کسی هست که از شما کینه‌ای به دل داشته باشد؟ یقیناً هست! مگر شما دوست ندارید بخشیده شوید؟ مگر دوست ندارید هیچ سدی جلوی موهبت‌های زندگی‌تان نباشد؟ ممکن است بگویید من قلباً نمی‌خواستم کسی را بیزارم. شاید آن کسی هم که باعث رنجش شما شده، واقعا چنین قصدی نداشته و حتی شاید الان سخت محتاج بخشش شما باشد. همان‌قدر که شما دوست دارید بخشیده شوید، آن کسی هم که باعث رنجش شما شده دوست دارد که بخشیده شود. در وهله بعد ببینید تاکنون از این که کینه داشته‌اید، چه چیز مثبتی به دست آورده‌اید؟ آیا واقعا از یادآوری کینه‌ها و رنجش‌ها حال خوبی به شما دست می‌داد؟ مسلماً نه! پس برای

این که به خودتان لطمه‌ای وارد نشود و حتی برای لحظاتی حال بدی نداشته باشید، سریعاً فراموش کنید و در مورد آن فکر نکنید. اگر باز هم فکرتان درگیر می‌شود، سریع آن موضوع را روی کاغذ یادداشت کنید و انرژی منفی‌تان را تخلیه کرده و بعد در فرصت مناسب بنشینید و آرام باشید و راهکار را به کار گیرید. ضمن این که اگر شما هر روز و در هر لحظه حضور خداوند را احساس کنید و با خدای درونتان یکی باشید و عشق ورزیدن را تمرین کنید و بعد معنوی‌تان را تقویت نمایید (حال با هر راهی که خود بر می‌گزینید)، مطمئن باشید دیگر نمی‌توانید در قلبی که لبریز از عشق و معنویت است، جایی برای رنجش و کینه و نفرت باز کنید.

پرسش دو: من مدتی قبل کاری را در حق کسی انجام دادم که باعث رنجش آن شخص شدم. چند بار به طور ذهنی از آن نفر طلب بخشش کردم، اما هنوز احساس عذاب وجدان دارم و این احساس باعث از دست رفتن آرامش من شده است.

پاسخ: افراط در احساس عذاب وجدان، خود یک آلودگی ذهنی است که باعث از دست رفتن آرامش می‌شود. برای این که کار اشتباهی را که در حق کسی انجام داده‌اید جبران کنید، لازم است حتماً از خود آن فرد طلب بخشش کنید و سعی کنید که به هر طریق ممکن، خطا و اشتباهتان را جبران نمایید. اما در صورتی که دسترسی به آن شخص ندارید یا شرایط مناسب نیست، در این صورت است که راهکار طلب بخشش از طریق ذهن کارساز است. لازم است که قبل از این کار، افرادی که باعث رنجشتان شده‌اند را ببخشید تا در نتیجه خود شما نیز بخشیده شوید. بعد از آن، راهکار غلبه بر احساس گناه و عذاب وجدان را به کار ببندید. یعنی این راهکار در قسمت نهایی کارتان باشد.

پرسش سه: ذهنیت‌ام نسبت به خدا مبهم است و نمی‌توانم هیچ چیزی را در ذهنم به طور آشکار و واضح نسبت به خدا متصور شوم. از این رو، در مراقبه‌هایم دچار مشکل می‌شوم و حتی در ارتباطم با خداوند نیز مشکل دارم. لطفاً راهکاری ارائه دهید؟

پاسخ: ذهنیتی که هر انسان راجع به خالق خودش دارد، بسیار مهم است. زیرا

همه مسائل زندگی ما با وصل شدن به خالقمان حل می‌شود و اگر ارتباط خوبی با او نداشته باشیم، یقیناً در همه مراحل زندگی دچار مشکل خواهیم شد. تعریف خداوند، توسط هر انسانی با انسان دیگر متفاوت است و هر کس به گونه‌ای خاص خدا را تصور می‌کند و به او معتقد است. اما به طور کلی، همه ما آگاهییم که یک نیروی عظیم و یک انرژی برتر از ما وجود دارد. من در این قسمت آنچه را که تاکنون در جاهای مختلف خوانده و شنیده‌ام، بیان می‌کنم. شاید دانستن آنها برای شما الهام بخش بوده و بتوانید به تصور ذهنی روشنی دست یابید:

یک نیروی قدرتمند و یک خرد لایتنه‌ی بر کل کاینات احاطه دارد که نظمی خاص را برقرار کرده و به همه چیز، موجودیت بخشیده است. بخشی از کاینات، انسان است که صاحب فکر و خرد می‌باشد و در واقع منشأ معنوی دارد. انسان‌ها مانند قطراتی از یک دریا هستند. هر قطره در نهایت، وصل به یک چیز است. این نیروی عظیم، درون تک تک ما قرار دارد و بعضی از آن تحت عنوان "خدای درون" یاد می‌کنند. برخی دیگر نیز نام "الهه نجات" یا "فرشته نجات"، "فرشته پاکی‌ها" و "ذات قدوس" را بر آن می‌نهند. بر بعضی خدا را به صورت یک انرژی می‌بینند. بعضی به صورت هاله‌ای از نور تصور می‌کنند که کنار آنهاست. همان‌طور که گفتم، شما باید آن گونه که احساس می‌کنید که درست است، تصور کنید. یعنی آن گونه که به دلتان بهتر می‌نشیند و فکر می‌کنید که به این شکل راحت تر می‌توانید با او ارتباط برقرار کنید. حال به هر شکل که باشد. حتما سعی کنید تصویری را که خودتان دوست دارید، انتخاب کنید و در این تصور دنبال یادگیری نباشید! سعی نکنید دنبال این باشید که کسی به شما یاد بدهد خدا چگونه است و چه طور تصورش کنید. این شما هستید که باید انتخاب کنید. پس آگاهانه این راه را برگزینید. پس از آن، سعی کنید هر روز و هر لحظه به او بیشتر و بیشتر نزدیک شوید و ارتباطتان را محکم‌تر نمایید.

پرسش چهار: من اکثر اوقات، اضطراب و نگرانی دارم. بدون این که بتوانم دلیلی پیدا کنم، دچار حالت عجیبی می‌شوم و حالم دگرگون می‌شود. در بسیاری از مواقع، بدون دلیل گریه می‌کنم و اوضاع زندگی‌ام به خاطر این حالت به هم می‌ریزد. لطفا راهنمایی کنید؟

پاسخ: راهکاری را که من در این مورد بیان کردم، به طور کلی در زمینه تقویت معنویت بود. وقتی که شما اتصالِ تان با معنویت، با خدای درونتان محکم نباشد، در واقع تکیه گاه محکم و استواری ندارید. گویی سُست و بدون محافظتید. بنابراین با هر ضربه‌ای می‌لرزید و به قول خودتان به هم می‌ریزید. راهکار من برای شما فقط تقویت معنویت باایمان کامل و راسخ است. یعنی اگر عبارت تأکیدی را به کار می‌برید و یا دعا می‌کنید، این کار را باایمان کامل انجام دهید و انرژی تان را کاملاً متمرکز کرده و خدا را در کنارتان احساس کنید و با حضورش آرامش بگیرید. این شما هستید که باید تصمیم بگیرید از کدام راه و با کدام روش اتصالِ تان را با خدای درون برقرار کنید و غرق در معنویات شوید و به آرامش برسید. با دعا، با عبارت تأکیدی، مدیتیشن، یوگا و راه‌های مختلفی که در مذاهب مختلف وجود دارد. مهم‌ترین نکته این است که آن کار را هر روز و حتی الامکان در یک زمان خاص انجام دهید. چون همان‌طور که گفتم، با تکرار است که این راهکارها می‌تواند تأثیرگذار باشد. همیشه به یاد داشته باشید که فقط خداست که آرام جان است. پس با او یکی شوید.

پرسش پنج: وقتی که مطالب شما را مطالعه کردم و به قسمت ترس رسیدم و راهکارها را به کار بردم، در مورد خیلی از مسائلی که از آنها می‌ترسیدم، مفید واقع شد. به جز یک مورد که الان حدود پنج سال است که با آن درگیر هستم. و آن ترس از خیانت همسر است. از همان روز اول ازدواجم این ترس با من بوده و زندگی‌ام را مختل کرده است. راهکارهای شما را به کار بردم، اما باز هم این ترس به سراغم می‌آید. واقعا مستأصل شدم. نمی‌دانم با این ترس چه کار کنم؟

پاسخ: دوست عزیز! نمی‌دانم که آیا واقعا تاکنون خیانت همسرت را تجربه کرده‌ای یا نه؟ اگر تجربه کرده‌ای، پیشنهادم به شما جلسات روانشناسی و مشاوره و ریشه‌یابی مشکل زندگی مشترک تان و علت خیانت اوست و همچنین کمک گرفتن از روانشناس برای برطرف کردن این مشکل در رابطه زناشویی تان (این مبحث از بحث اصلی کتاب به دور است).

اما اگر تجربه خیانت همسر را نداشتی و می‌ترسی که شاید روزی چنین اتفاقی

برای تان بیافتند، پس خوب گوش کن: اول اینکه بدانید در کاینات، قانونی وجود دارد به نام قانون «کارما» که می‌گوید: هر چه انجام دهی به خودت باز می‌گردد. پس قدم اول: خیانت نکن! آری، اگر می‌ترسی که روزی همسر در حق تو چنین کاری را انجام دهد، اول خود مراقب رفتار خودت باش و سعی کن کارهایی که خودت می‌دانی غلط است را انجام ندهی. گاهی اوقات، وقتی که در حال بررسی مشکلات زندگی بعضی از دوستان هستم، می‌فهمم که ریشه اصلی مشکلات، به زندگی گذشته آنها باز می‌گردد. پس ممکن است که در گذشته در حق کس دیگری این کار را کرده باشی و اکنون ترس از آن داری که با تو نیز چنین شود. منظورم این است که شاید ترس تو به این دلیل باشد که در گذشته به زندگی مشترک شخص دیگری وارد شدی و اکنون از عملکرد قانون کارما می‌ترسی. در این صورت، راهکارهای قسمت بخشش را به کار گیر. اما اگر هیچ یک از این موارد نیست و بی دلیل این احساس را داری، با دعا و تکرار عبارات تأکیدی، زندگی‌ات را به دستان پر قدرت خداوند بسپار. هر روز -حتی الامکان در زمان معینی- شروع به دعا کن و حفظ زندگی‌ات را از او بخواه و به دعایت ایمان کامل داشته باش و بدان که ترس، بزرگ‌ترین تهدید زندگی توست. راهکارهای قسمت ترس را به کار ببر.

پرسش شش: من خیلی دعا می‌کنم، اما بیشتر اوقات دعاهایم مستجاب نمی‌شود. به همین دلیل اکثر اوقات، مأیوس و ناامیدم و نمی‌توانم ارتباط خوبی با خدا داشته باشم. چون وقتی چیزی از او می‌خواهم و به آن نمی‌رسم، واقعا ناامید می‌شوم.

پاسخ: در جواب شما دوست عزیز باید بگویم که درست دعا کردن بسیار مهم است (در فصل‌های بعد در این مورد به تفصیل توضیح خواهم داد). البته مهم تر از آن، ذهنیتی است که شما راجع به خالق خود دارید که در فصل‌های ابتدایی همین کتاب بیان شد. همه ما می‌دانیم که ذهن از قدرت بسیار بالایی برخوردار است و آن قدر انرژی دارد که می‌تواند دنیای اطراف ما را دگرگون سازد. پیشنهاد من به شما این است که در قدم اول، ذهنیت خود را نسبت به خود و خداوند تغییر دهید و حتما فصل اول را مجدداً بخوانید. علت اصلی برآورده نشدن دعاهایتان، همان ناامیدی است که در ناخودآگاه شما وجود دارد. باید این ناامیدی را ریشه کن کنید. شما دعا

می‌کنید، انرژی می‌فرستید، اما ناامیدی‌ای که در ناخودآگاه‌تان ریشه دوانیده است، جلوی این انرژی را می‌گیرد و مانع از برآورده شدن دعاها می‌شود.

به گفته خودتان که این طور بیان کردید "نمی‌توانم ارتباط خوبی با خدا داشته باشم". قدم بعدی، کار کردن روی ارتباط‌تان با خداست. همان‌طور که قبلاً هم تأکید کردم، نیایش و مراقبه به مدت حداقل پانزده دقیقه در روز بسیار نتیجه بخش است. خدا را درست مانند یک دوست در کنارتان احساس کنید، با او صحبت کنید و از او بخواهید که شما را مملو از عشق الهی کند. اگر ارتباط‌تان را با خدا محکم نکنید، گویی که به جایی وصل نیستید و نمی‌توانید حتی درست دعا کنید و متزلزل خواهید بود. مورد بعد این که باید وجودتان را از آلودگی‌ها پاک کنید. راهکارهایی را که برای هر کدام از آلودگی‌ها بیان شد، به کار بگیرید. زیرا تا زمانی که این آلودگی‌ها در وجودتان باشد، دعاها یثان مستجاب نمی‌شود. به دلیل این که هر طیف انرژی، هم جنس خود را جذب می‌کند. وقتی که انرژی مثبت به سمت شما می‌آید، نیکویی‌ها به زندگی‌تان وارد می‌شود. اما وقتی که وجود شما مملو از انرژی منفی است، نمی‌توانید مثبت‌ها را جذب کنید. شما آنچه را جذب می‌کنید که خودتان به کاپنات می‌فرستید. بنابراین طبیعی است وقتی که حسد، کینه، نفرت، انزجار، ترس و ... می‌فرستید، نمی‌توانید عشق، محبت و رفاه و ... را به دست آورید. ارتباط‌تان با خدا را نیز از طریق مراقبه بهبود ببخشید و ناامیدی‌تان را از ناخودآگاه‌تان ریشه کن کنید.

پرسش هفت: بعضی کتاب‌ها، از پدیده‌ای به نام «همزاد» اسم برده‌اند و عده‌ای به آن اعتقاد دارند. لطفاً در این مورد راهنمایی کنید؟

پاسخ: اتفاقاً خود من هم در این مورد کتابی مطالعه کردم و در این جا قصد ندارم در مورد صحت و سقم آن صحبت کنم. به طور کلی، همه ما به چیزی که غیر از این جسم مادی با ماست اعتقاد داریم. بعضی آن را روح، بعضی فرشته نگهبان، بعضی من برتر و عده‌ای نیز آن را همزاد می‌نامند. در هر صورت، مسئله خواب دیدن و رویا، این موضوع را به درستی اثبات می‌کند و نمی‌توان آن را تکذیب نمود. زیرا همه ما می‌دانیم که وقتی می‌خوابیم، جسممان در همان مکان ثابت می‌ماند. اما آن بُعد ماورایی‌مان، به هر جایی می‌رود و سَرک می‌کشد. در واقع همزاد، همان بُعد

ماورایی مان است که برخی به آن «بُعد الهی» یا «الوهیت درون» هم می‌گویند. به هر حال، او با ماست یا به بیان دیگر خود ماست. اما با قالبی دیگر. این وجود نورانی و ماورایی، برای این که به این کره خاکی بیاید، باید در وجود مادی قرار گیرد. وجودی از جنس عناصر موجود در همین کره خاکی. پس خود واقعی ما این جسم نیست و همان وجود نورانی و ماورایی ماست که منشأ الهی و معنوی دارد و در واقع از وجود خداست. همان‌طور که گفتم، همه ما قطره‌هایی از دریا هستیم. بسیاری معتقدند این وجود نورانی که همیشه همراه ماست، نقش مهمی در سرنوشت ما دارد. زیرا تفکر و نیروی ذهن ما در همان رده ماورایی قرار می‌گیرد و حتی زمان دعا کردن و نیایش، بُعد الهی مان با منشأ اصلی خود ارتباط برقرار می‌کند.

با توجه به مطالعاتی که در این مورد داشتم، سعی کردم موضوع را به طور خلاصه و به صورت ساده برای شما بیان کنم و اگر از همزاد به عنوان یک موجود دیگر نام برده شده، اطلاعی ندارم! این را هم یادآور می‌شوم که همیشه علم بشر، نسبی است. یعنی این علم هیچ زمان کامل نیست و شاید نظریه‌هایی که در هر زمینه بیان می‌شود، فردا رد شده و یا خلاف آن ثابت شود. پس بهتر است که در این مورد به کلیت موضوع نگاه کنید. جزئیات را در نظر نگیرید و کلیت این است که انسان، وجودی غیر از این وجود مادی دارد که برگرفته از یک قدرت برتر است و هدف این است که هر انسانی با اتصال به آن نیروی عظیم، بتواند به آرامش و سعادت واقعی برسد.

پرسش هشت: شما حرف زدن را یکی از نقایص و آلودگی‌ها بیان کردید. در صورتی که من فقط با صحبت کردن با دیگران آرام می‌شوم و این خود به نوعی مشورت کردن است. اگر این طور است، پس منظورتان این است که در مورد مسائل و مشکلاتمان با کسی صحبت نکنیم؟

پاسخ: دوست عزیز! اگر با دقت بیشتری به این قسمت نگاه کنید، می‌بینید که من نوشته‌ام حرافی و زیاد صحبت کردن کار درستی نیست! واضح است که منظور من به هیچ وجه "حرف زدن" نیست. اگر دقیق تر مطالعه کنید، می‌بینید که من بارها

در طول جلسات و هنگام ارسال مطالبم یادآور شدم که مشورت کردن با اشخاص، می‌تواند بسیار مفید باشد. اما نه زیاد صحبت کردن در مورد مشکل. چرا که خود نوعی هدر دادن انرژی است. شما اول باید با یک نفر که خودتان تاییدش می‌کنید و قبولش دارید، مشورت کنید و بعد از آن انرژی‌تان را متمرکز راهکارها و همچنین دعا کردن راجع به آن مشکل یا مسئله نمایید و بعد که تلاش خود را انجام دادید، آن را به خداوند بسپارید و منتظر جواب باشید. اگر در این مرحله مدام راجع به آن صحبت کنید، هیچ فایده‌ای نخواهد داشت و شما بیشتر و بیشتر مشکلات را جذب خواهید کرد.

پرسش ۴: من در طول جلسات سعی کردم مو به مو به حرف‌هایی که می‌زنید و راهکارهایی که نوشته‌اید، عمل کنم. مسلماً آنها برایم موثر بودند. اما مشکلی که دارم این است که وقتی با بعضی اشخاص رو به رو می‌شوم، انرژی‌ام را به کلی از دست می‌دهم و حتی ممکن است تحت تأثیر آن شخص قرار بگیرم. منظورم این است همان‌طور که شما بارها توصیه کرده‌اید که از غیبت و انتقاد و سرزنش بپرهیزید، اما بعضاً وقتی در کنار چنین اشخاصی قرار می‌گیرم و یا حتی زمانی که احساس می‌کنم کسی به من حسادت می‌کند یا کار بدی در حق‌ام انجام می‌دهد، حال روحی‌ام به هم می‌ریزد. گاهی در صدد انتقام بر می‌آیم و دوست دارم همان کار را در حقش انجام دهم. البته این احساساتم همیشگی نیست و بعد که دوباره راهکارها را به کار می‌بندم یا با خودتان صحبت یا مکاتبه می‌کنم، بهتر می‌شوم. اما در همان چند ساعت، آن قدر حال روحی‌ام بد است که تا چند روز ممکن است این حالت روحی، روی زندگی‌ام تأثیر بگذارد. لطفاً راهنمایی‌ام کنید که از تأثیر این حالات روحی بر روی زندگی‌ام جلوگیری کنم.

پاسخ: دوست خوبم! اول این که به شما تبریک می‌گویم که باز هم قادر به کنترل روح و ذهن خود و برگرداندن آرامش درونی‌تان هستید. شما راهکارها را کاملاً یاد گرفته و به کار بسته‌اید. تنها نکته‌ای که وجود دارد این است که باید با تمرین و تکرار مداوم و تقویت معنویات، آن‌ها را نورانی اطرافتان را همچنان تقویت کنید که هیچ انرژی منفی نتواند از آن عبور کرده و شما را تحت تأثیر قرار دهد. این کار، جز

با تمرین و تکرار و دعا میسر نیست. به هر حال، ما در طول روز با افرادی سر و کار داریم که هرگز مثل ما فکر نمی‌کنند و شاید حتی عقاید ما به نظرشان خرافی جلوه کند. اما باید آنها را پذیرفت و دوست داشت و هرگز آنها را مورد انتقاد و سرزنش قرار نداد. ما می‌توانیم برایشان دعا کنیم که راهشان نورانی شده و غرق در نور الهی شوند. وقتی که برای آنها دعای خیر می‌کنیم، هرگز گزندی از آنان به ما نمی‌رسد. همچنین با این کار، درهای خیر و نیکویی را به روی خودمان باز می‌کنیم. در حقیقت ما با انتقاد و سرزنش و انتقام جویی، فقط و فقط به خودمان آسیب جدی می‌رسانیم و روح خود را آلوده می‌کنیم و از معنویات و موهبات دور می‌شویم. توصیه‌ام به شما، پذیرش افراد آن گونه که هستند و دعای خیر برای آنها و تقویت بُعد معنوی خودتان و پررنگ کردن هاله نورانی اطراف‌تان است. برای مورد آخر می‌توانید این عبارت تأکیدی را در زمانِ رو به رو شدن با چنین شرایطی بیان کنید: «نور عشق الهی چنان مرا در بر می‌گیرد که هیچ انرژی منفی نمی‌تواند از آن عبور کند. من غرق در نور خداوند هستم و خداوند مرا از تمام بدی‌ها مصون می‌دارد».

فصل پنجم

جمع بندی

همان طور که در فصل دوم توضیح دادم، باید روح و روان را از آلودگی ها پاک کرد تا آن گوهر وجود درخشش دوباره اش را به دست آورد. گوهری که در ابتدای تولد، در وجودمان پاک و زیبا بود. آلودگی ها در بسیاری از موارد، مانع اصلی اجابت دعاهایمان هستند و یا باعث به وجود آمدن مشکلات، محنت و درد و رنج در زندگی می شوند و انسان را از معنویات دور می کنند و باعث می شوند از آن ذات قدوس فاصله بگیرد. برای آن که بتوانید به مشکلات زندگی غلبه کنید، از رنج ها و دردها رهایی یابید و به آنچه که آرزویش را دارید برسید، فقط یک راه دارید: "با خدای درونتان یکی شوید" و این کار مستلزم آن است که آلودگی ها را پاک و ریشه کن کنید و برای همیشه از آنها دور بمانید و بعد، صفات خدا را در ذهنتان پیروانید. در حقیقت، شما آن صفات را در درونتان دارید و یا بهتر بگوییم، روزی داشته اید. آنها از همان زمان تولد در وجود شما به طور بالفطره وجود داشته اند، اما علف های هرز، آنها را از بین برده اند. علف های هرزی که به مرور در وجود و فکر و روح و روانتان رشد کرده اند و بی آنکه متوجه باشید، ریشه دواندند و کم کم، فکرتان را آفت زده و فاسد ساختند.

آنها از تو یک انسان عصبی، کلافه و سردرگم ساخته اند. تو را از خدا دور کرده اند. از کسی که وجودت از وجود اوست و تو را همانند خودش آفریده است. او صفات خودش را در وجودت گذاشته تا در این سفر، شاد و آرام باشی. خودت در این سفر یک نقش انتخاب کردی و قول دادی که آن را به بهترین نحو بازی کنی و یا بهتر بگویم طرحی را که از قبل با خدایت انتخاب کردی، مو به مو اجرا کنی. در این دنیا، در این سفر، هر کدام نقشی داریم. یکی مخترع شد، یکی مکتشف، یکی راهنمای بشر، یکی شفا بخشید، یکی آرام جان شد و... به خودت بیا، یک لحظه تأمل کن، تو قرار بود چه بکنی؟ وقتی که حاضر شدی بیایی و این کالبد را برای ورود به این بازی انتخاب کردی، خدای تو در گوشت چه زمزمه‌ای کرد؟ آیا نگفت با من یکی باش؟ آیا نگفت هیچ گاه نگو من، بلکه بگو ما؟ چون همیشه من و تو با هم هستیم. طرح الهی زندگی‌ات چه بود؟ تو این جا مشغول چه شدی که کار اصلی‌ات را فراموش کردی؟ چرا آرامش نداری؟ چرا مدام با رنج و درد و فقر دست و پنجه نرم می‌کنی؟ چرا هرچه را آرزو می‌کنی، دست نیافتنی تر می‌شود؟ جواب فقط یک جمله است: «راحت را گم کرده‌ای». تو به بی راهه رفتی و نمی‌دانی! راحت را پیدا کن. بدان که فقط خداست، فقط خداست که می‌تواند تو را به راه اصلی بازگرداند. تو در یک مسیر پر از درد و رنج قرار گرفته‌ای که هرچه می‌روی، نمی‌رسی و هرچه تلاش می‌کنی، نیست و نابود می‌شود. عزیز من، تو از خدا دور شده‌ای. از خدای درونت، از وجود اصلی و روحانی‌ات فاصله گرفته‌ای. آن وجود روحانی تو در یک مسیر دیگر ایستاده و تو شتابان به جای دیگری می‌روی! نترس و ناامید نباش. چون "هر آنچه هستی بازا". بازآی که منتظر توست. منتظر است که بازگردی و دوباره شروع کنی. تو می‌توانی، همان‌طور که خیلی‌های دیگر توانستند و موفق شدند. شاید آنها حتی در شرایطی بسیار بدتر از شرایط فعلی تو بودند. امیدوار باش، تلاش کن و باور کن تو می‌توانی ببینی، ببینی آنچه که به تو وعده داده شده بود، آنچه که تو لایق داشتن آنها هستی. باید به آن جایی که هدفت بود برسی و قرار بود که تو آن کسی شوی و آن روزی که قرار است بروی، برگردی به زندگیت نگاه کنی و با آرامش لبخند بزنی و بگویی: «آنچه را که باید انجام می‌دادم، انجام دادم و به آنچه که قرار بود برسم، رسیدم. کارهایم

تمام شد. دیگر کاری ندارم، برویم!» و آنگاه که راضی و خوشنود باز می‌گرددی به ملکوت، به ابدیت!



فکر می‌کنم که آماده باشید تا آن چیزهایی که در وجودتان داشتید و از بین رفت را دوباره بپروانید. بار دیگر تأکید می‌کنم که حتما فصل سوم را با حوصله و صبر بخوانید، به راهکارها عمل کنید، وقت بگذارید و تا کاملا آلودگی‌ها یا در حقیقت این علف‌های هرز را از بین نبردید، شروع به کار کردن روی این موارد نکنید. از عجله دوری کنید و برای این موارد هم وقت بگذارید. حتی ممکن است زمانی که در حال پروانیدن آنها هستید، یا حتی زمان شکوفا شدن آنها در روح و روانتان، باز هم گاهی احساس کنید که آلودگی‌ها به هر ترتیبی که هست قصد ورود دارند و یا حتی وارد شده‌اند. قبل از آنکه دوباره بخوانند ریشه بدوانند و آنچه را که پرورش دادید از بین ببرند، داس راهکارها را بردارید و آنها را از بین ببرید و با کمک خدای درونتان دوباره آنها را ریشه کن کنید! این آلودگی‌ها تا آخر عمر ممکن است هر لحظه حمله کنند. اما این شما هستید که باید نگهبان وجودتان باشید و از آن مراقبت کنید و در نیمه راه دوباره راه را گم نکنید. در این راه خطر وجود دارد. راه‌های فرعی بسیار است که اگر به آنها وارد شوید، ممکن است ابتدای امر برای تان جذاب باشد و چند روزی سرتان را گرم کند، اما در انتها شما را به تباهی و پوچی می‌کشاند.

همیشه مردم از خدا می‌پرسند: «چرا؟». اما بدانید که این خداست که همیشه از شما می‌پرسد: «چرا؟». راه مشخص است دوست خوبم. از هر مسیری که رفته‌اید، هنوز فرصت دارید به مسیر اصلی بازگردید. به آنجایی که خدایتان عاشقانه انتظارتان را می‌کشد و منتظر بازگشت شماست و آن راه، راهی است که انتهایش به سعادت و خوشبختی و آرامش ابدی می‌رسد.

حالا که وجودی عاری از آلودگی دارید، آماده‌اید! با هم شروع می‌کنیم. خداوند همراه و همگام من و شما در این مسیر است. اول با هم دعا می‌کنیم و این دعا را با هم می‌خوانیم: «ای مهربانم، تو فرشته نجات من هستی. در این لحظه خودم را

به تو می‌سپارم و روح و روانم را تسلیم تو می‌دارم. مرا در مسیر درست قرار بده و لحظه لحظه یاری‌ام رسان. به من توان بده تا انجام دهم آنچه را که لازم است. فهم ده تا بدانم آنچه که باید انجام دهم و مملو از نور و عشق بفرما تا همیشه با تو یکی باشم. خدای خوب من، مرا از ظلمت‌ها نجات بخش و به روشنی هدایت کن. روح و روان مرا از آلودگی‌ها پاک و مبرا ساز. چون فقط تو قادر و توانایی و مرا آماده کن تا شبیه تو باشم، با تو یکی باشم و وجودم مملو از نور تو باشد. تو قدرت والایی و من یقین دارم که هیچ قدرتی برتر از تو نیست. اکنون من با تو "ما" می‌شویم و به سوی هدف اصلی گام برمی‌داریم».



مواردی که در زیر می‌آید، مهم‌ترین نکاتی است که جهت تاکید ذکر می‌کنم:

۱. عشق ورزیدن: یکی از قانون‌های اساسی این کاینات بر اساس آن به وجود آمده است، قانون عشق است. قانونی عظیم و پر انرژی یا در حقیقت بمب انرژی! نیروی عشق در یک لحظه می‌تواند تمام بدی‌ها را به خوبی، کینه‌ها و رنجش‌ها را به مهربانی و محبت، و خشم و عصبانیت را به آرامش تبدیل کنید. کافی است شما روی طیف انرژی قرار بگیرید و از ذهن شما انرژی‌ای خاص ساطع شود. آن گاه خواهید دید که در بازگشت، درست مانند انرژی خود را جذب کرده و به طرف شما می‌آید. در واقع این انرژی است که دنیای اطراف شما را می‌سازد و شما درون یک هاله از آن قرار دارید. پس تا آنجا که می‌توانید، سعی کنید که این هاله انرژی که اطراف شما را احاطه کرده، مثبت و آرامش بخش باشد. می‌بینید که همه چیز به ذهن و فکر خودتان بستگی دارد. مغز ما از پانزده میلیارد عصب تشکیل شده و هر عصب، توان بالقوه 10^{28} برقراری ارتباطات دارد! اگر ما فقط چند صد میلیون عصب را با هم هماهنگ کنیم، آنگاه تصور کنید که چه نیروی شگفت انگیزی را می‌توان تولید کرد. یک بمب انرژی! و حالا تصور کنید که آن، انرژی، انرژی عشق ورزیدن باشد که خود عظیم‌ترین انرژی است! می‌توانید با این بمب انرژی در یک لحظه تمام بدی‌ها و ترس‌ها و آشفتگی‌ها را از بین ببرید. تازه در این مرحله است که می‌توانید معجزه عشق را ببینید که جای آن همه بدی را نیکو و آرامش خواهد گرفت. کتاب

«از دولت عشق» نوشته خانم کاترین پاندر، توضیح کامل نیروی عشق و الهام من در این زمینه است. ذهن تان را آماده کنید. آماده فکر کردن به نیروی عشق و ساطع کردن این انرژی به دنیای اطراف. شکسپیر بزرگ می گوید: «همه چیز آماده است، وقتی که ذهن آماده باشد».

اگر در زندگی شما موردی وجود دارد که باعث آزار شماست، هرگز به آن نفرت نورزید. بلکه دقیقا برعکس، باید با عشق با آن خداحافظی کنید! حتی اگر احساس می کنید کسی باعث آزار و اذیت شماست، هرگز به او نفرت نورزید. چون همان طور که عشق قوی ترین انرژی مثبت است، در مقابل آن نفرت قوی ترین انرژی منفی است و اگر شما به کسی نفرت بورزید، مدام از طرف او انرژی منفی دریافت می کنید و اذیت و آزاری که از طرف او به شما می رسد، دو چندان خواهد شد. پس تنها راه مقابله ای که با او دارید، در این است که یک سپر جلوی خود بگیرید و مسیر انرژی ای که از سوی او می آید را مسدود کنید. تنها چیزی که می تواند جلوی این نیروی قوی منفی را بگیرد، عشق است. تقریبا برای اکثریت افراد، کاری بس دشوار است که به کسی که باعث رنجش آنهاست و یا در حقیقت دشمن شان محسوب می شود، عشق بورزند. اما فراموش نکنید که برای انسان در این جهان، هیچ کار محالی وجود ندارد. تنها آن چیزی برای انسان محال است که ذهنش آن را محال می پندارد! خانم اسکاول شین، راهکار بسیار مفیدی را در این زمینه بیان کرده است: «راهکار دعای خیر». آری، برای این که بتوانید دشمنان را خلع سلاح کنید، برای او دعای خیر کنید!

یکی از دوستانم تجربه جالبی را در این زمینه برایم بیان می کرد. او می گفت: «مدت زمان زیادی را صرف جست و جو برای کار مناسب کردم و سرانجام آن را یافتم. بعد از مدتی، پیشرفت فوق العاده ای در کارم داشتم که همین امر باعث شد حسادت دیگر همکارانم علی الخصوص مدیرم برانگیخته شود. رفتارهایشان باعث آزار و اذیتم شده بود. آنها از هر فرصتی استفاده می کردند تا جلوی پیشرفتم را بگیرند. مدیرم اجازه ارسال مقالاتم را نمی داد و کارهایم را کاملا معمولی جلوه می داد. همکارانم نیز مدام سعی در تحقیر کردنم داشتند. محیط کار برایم جهنم شده

بود و آن قدر عصبی شده بودم که در دلم به همه ناسزا می‌گفتم و نفرینشان می‌کردم. بعد از این که متوجه شدم با این کارها فقط باعث قوی تر شدن آنها می‌شوم، تصمیم گرفتم که بر خلاف کاری را که تا الان انجام می‌دادم، انجام دهم. کار واقعا سختی بود که به آنها عشق بورزم. بنابراین از یک جمله دعایی ساده شروع کردم و هر بار که باعث آزار و اذیت می‌شدند، در دلم می‌گفتم: «خداوند هدایتان کند». بعد از مدتی در دعاهایم کلمه "عشق" را گنجاندم و می‌گفتم: «صبر کن! عشق الهی این وضعیت را بهبود می‌بخشد». پس از آن، دوستم این جمله‌های دعایی را در اختیار گذاشت و من هر صبح قبل از این که از خانه به طرف محل کارم خارج شوم، این دعا را تکرار می‌کردم: «ما همه از خداییم. باشد که خود خدا بین مان صلح و آرامش برقرار کند. آمین». بعد، کم کم این دعا را به دعاهایم اضافه کردم تا کسی نتواند مانع پیشرفتم شود: «خداوند حامی من است و از منافع و مصالحم دفاع می‌کند. هیچ کس با هیچ نیرویی توان مقابله با خدایم را ندارد. من با خدایم یکی هستم». وقتی که دعا می‌کردم، خودم از درون احساس آرامش عجیبی داشتم و با وجود این که هنوز آزار و اذیت شان ادامه داشت، من مثل گذشته، عصبی و سردرگم نبودم. بعد از مدت کوتاهی، از محل کارمان بازدیدی به عمل آمد که از کار من تقدیر شد و پس از آن نامه‌ای تحت عنوان انتقال به محل دیگری به دستم رسید. من به جایی دیگر منتقل شدم و مدیریت یک قسمت را بر عهده گرفتم. برای ام واقعا عجیب بود. همکاران جدید، آن قدر خوب بودند که در بدو ورودم، انرژی مثبتی را که از آنها ساطع می‌شد، دریافت کردم. از آن روز به قانون عشق ایمان آوردم و هنوز هم دعاهایم را می‌خوانم و آرامش فوق‌العاده‌ای دارم».

در کتابی که در مورد تجربه‌های نزدیک به مرگ (NDE)^۱ نوشته شده بود، داستان جالبی وجود داشت که اثر نیروی ذهن بر زندگی شخصی را نشان می‌داد. این مطلب از داستان شخصی بود که تجربه نزدیک به مرگ را داشت و به طرز عجیبی نیروی فکر را مشاهده کرده بود. این مطلب، این گونه نوشته شده بود: «یک فکر، خود را سریع چون صاعقه تحمیل می‌کند. با مرگم هشیار شدم. هشیاری عجیبی که به

1.1. Near Death Experiences: تجربه‌های نزدیک به مرگ، تجربیاتی هستند که افراد طی آن خروج روح از بدن را تجربه کرده و پس از آن، آگاهی کامل به آنچه دیده‌اند داشتند.

من حیات می‌بخشید و حیرت زده بودم. همه چیز به طور باور نکردنی ساده بود. فقط کافی بود مشاهده می‌کردم. در آنجا فهمیدم که تمام مشکلات زمینی از افکار انسان ناشی می‌شود. فهمیدم که این افکار، همان گونه که یک کرم ابریشم، جسم مادی خود را می‌سازد، شکل فیزیکی و مادی به خود می‌گیرد. چگونگی خروج قالب یا محصول فکر را از آن می‌دیدم. این محصول مادی فکر همچون آبی که می‌جوشانیم و به بخار تبدیل می‌شد، شکل می‌گرفت و از فکر خارج می‌شد^۱. حال که از حقیقت آگاه شدید، سعی کنید آنچه که از ذهنتان خارج می‌شود عشق و دوستی و یا چیزی همچنس و همسو با آن باشد تا خوشبختی در زندگیتان عیان شده و در حد خیال و آرزو باقی نماند. به همین راحتی شما می‌توانید به ثروت و سلامت دست یابید.

۲. انجام یک یا چند کار نیک در طول روز: تقریباً تمام انسان‌ها لذت انجام کار نیک را تجربه کرده‌اند و آرامش پس از آن را خوب به خاطر دارند. در حقیقت این کار نیز زیر مجموعه‌ای از عشق ورزیدن است. حتماً یکی از کارهای روزانه‌تان انجام کار نیک باشد. سعی کنید هر روز این کار را انجام دهید. آن گاه ظرف مدت کوتاهی شاهد معجزاتی عظیم در زندگی‌تان هستید. ابتدا از انجام یک کار شروع کنید. یادتان باشد که حتماً لازم نیست کارهای بزرگ انجام دهید. بسیاری از افراد در این زمینه خود را به زحمت زیاد می‌اندازند و موجب برهم خوردن آسایش خود می‌شوند. کار نیک می‌تواند حتی شاد کردن دل کسی باشد. مثلاً اینکه شما بتوانید لبخند را بر روی لب او بنشانید. فقط مراقب باشید که در این زمینه افراط نکنید و بیش از حد توانتان تلاش نورزید.

اگر در زمینه‌ای مهارت خاصی دارید، می‌توانید از همان توانایی‌تان بهره بگیرید. مثلاً چیزی به کسی بیاموزید و یا اگر راهکاری برای حل مشکلی در دست دارید، آن را در اختیار کسی که می‌داند به آن احتیاج دارد، بگذارید. خود من تصمیم گرفتم راهکارهایی را که برای ایجاد آرامش در زندگی و رسیدن به اهداف و آرزوها می‌دانستم را در اختیار دوستان نزدیکم قرار دهم. پس از آن در جلساتی در همین زمینه شرکت کردم و این کار را بسط دادم.

1. P.J Reyos این مطلب عیناً از کتاب معجزه نور، نوشته قل شده است

یکی از دوستانم در زمینه تحصیل بسیار موفق بود. کار نیکش را نیز در همین زمینه آغاز کرد و هر جا که توان داشت و برایش مقدور بود، راهنمایی‌اش را از کسی دریغ نمی‌کرد و خودش روز به روز موفق‌تر می‌شد. چون پاداش کار نیکش را می‌گرفت. پوشه^۱ می‌گوید: «آنچه با دیگران می‌کنی، دقیقاً با خود کرده‌ای» و این گفته کاملاً با قانون کارما مطابقت دارد. یادتان باشد هرگز نمی‌توانید چیزی را که نبخشیده‌اید، به دست آورید. پس آنچه را که خودتان در آرزوی به دست آوردنش هستید، ببخشید. یقیناً آن چیز به شما بخشیده خواهد شد. وفاداری، صداقت، عشق و محبت واقعی و ... مطمئناً آرزوهای شما نیز هستند.

۳. اعتماد به نفس: تقویت اعتماد به نفس در وجودی که پر از معنویت است، یعنی خوشبختی و موفقیت. آیا تاکنون به این اندیشیده‌اید که چرا این قدر از آرزوهایتان دور هستید یا این که چرا به آرزوهایتان نمی‌رسید؟ یکی از دلایل اصلی این امر، عدم اعتماد به نفس است. یعنی شما به خودتان اعتماد ندارید و خودتان را لایق آنچه در سر می‌پرورانید نمی‌دانید. اُشو، استاد بزرگ مابعدالطبیعه که سخنانش آرام‌جان است در این زمینه می‌گوید: «انسانی که به خود اعتماد می‌کند، زیبایی آن را در خواهد یافت. در می‌یابد که هر چقدر بیشتر به خود اعتماد کند، بیشتر می‌شکفت». قدم اول برای این که اعتماد به نفستان را تقویت کنید این است که خودتان را دوست بدارید و به خودتان احترام بگذارید. برای رسیدن به آرزوهایی که به ذهنتان خطور می‌کند، تلاش کنید و خود را لایق بهترین‌ها بدانید، زیرا که لیاقتش را دارید. شما مخلوق خدایی قدرتمندید و آفرینش‌تان هدفمند است. تقدیر الهی شما غایت ثروت، سلامت، رفاه و آرامش است. برای رسیدن به آن تلاش کنید و هرگز خودتان را دست کم نگیرید. ابتدا لیستی از تمام نکات مثبت خودتان تهیه کنید. همین الان و در همین لحظه! خواهش می‌کنم قبل از این که ادامه مطلب را بخوانید، این کار را انجام دهید. چون مطمئن هستم وقتی که فکر کرده و بلافاصله یادداشت کنید، پس از آن از دیدن این لیست شگفت زده خواهید شد! تازه این اول راه است. شما نیروهایی در درون دارید که از آن بی‌خبرید و سال‌ها است که روی آن را انرژی‌های منفی و تفکر آلوده پوشانده است. از تهیه لیست خصوصیات مثبت‌تان شروع کنید تا آنها را

کاملاً بشناسید. بعد، تقویتشان کنید و نیروی عظیم درونتان را ببینید. برای تهیه لیست، با خودتان صادق باشید و اصلاً خجالت نکشید.

خاطر من هست در یکی از جلسات وقتی این موضوع را بیان کردم، دوستان از من خواستند تا لیستشان را بلند بخوانند. این پیشنهاد خوبی بود. خواندن صفات مثبت در فضایی مثبت، خودش یک کار انرژی بخش بود. یکی از دوستان با صدای بلند گفت: «یکی از صفات خوبم این است که ظرفها را خیلی تمیز می‌شویم!» واقعا برای همه ما جالب بود. چیزی که شاید خیلی از ما به آن توجه نکرده بودیم. قبل از آن، همه دوستان سعی کرده بودند یک صفت به قول خودشان "دهن پر کن" پیدا کرده و بگویند. اما با صحبت این دوست عزیز، جو تغییر کرد و همه سعی کردند با دقت بیشتری خودشان را ارزیابی کنند و کارهایی را که حتی به نظر پیش پا افتاده می‌آمد، اما آنها به خوبی می‌توانستند انجام دهند را نیز بیان کنند.

شما نیز سعی کنید که همه چیز را در لیستتان بیان کنید. بعد، از دیدن آن لذت خواهید برد. بعد از اینکه لیستتان را تهیه کردید، آن را نگه دارید و سعی کنید هر روز آن را مرور کنید و یا حتی مواردی را به آن اضافه نمایید. هنگامی که به لیستتان نگاه می‌کنید، سعی کنید نکات مثبتتان را بزرگ ببینید و هرگز این موارد را کوچک شمارید. شما کسی هستید که قادر به انجام این همه کار هستید و این همه صفات خوب دارید. مواردی که شاید هر کسی آنها را نداشته باشد و قادر به انجام آن نباشد.

شما برای تقویت اعتماد به نفستان می‌توانید همیشه و همه جا، یک ارزش و احترام خاص برای خودتان قائل باشید. یاد من هست یکی از دوستانم که واقعا اعتماد به نفس پایینی داشت، همیشه در میهمانی‌ها پایین‌ترین جا را برای نشستن انتخاب می‌کرد و هیچ‌گاه به خودش اجازه نمی‌داد وارد بحث یا گفتگو با سایرین شود. او هنگام تصمیم‌گیری‌های گروهی، هیچ پیشنهادی نمی‌داد و کارهایی از این قبیل! اگر چنین رفتارهایی یا مشابه آن را دارید، تغییر روش دهید. آنها دشمن اعتماد به نفستان هستند. به عنوان مثال اگر وارد مهمانی می‌شوید، بهترین جا را برای نشستن انتخاب کنید. اگر دوست دارید در گفت‌وگو و بحثی شرکت کنید، بدون ترس از قضاوت دیگران، صحبت کنید و خودتان را مطرح نمایید. همیشه سعی کنید آراسته و منظم

باشید و به نظافت و سر و وضعتان اهمیت دهید. حتی هنگام غذا خوردن، بهترین ظرفی که دارید را انتخاب کنید. در اولویت بندی کارهایتان، اول آرامش و تقویت اعتماد به نفس را قرار دهید. این هرگز خودخواهی نیست. زیرا تا خودتان احساس آرامش و اعتماد به نفس نداشته باشید، نمی‌توانید یک پدر یا مادر یا همسر یا فرزند موفق باشید. در مورد قبلی گفتم که حتما سعی کنید در طول روز کار نیک انجام دهید، عشق بورزید و اگر می‌توانید به دیگران از هر طریق ممکن کمک کنید. حالا این کارها را در ذهن‌تان مرور کرده و به خودتان افتخار کنید. به خودتان تبریک بگویید که توانسته‌اید مفید باشید و کار مفید انجام دهید.

۴. عدم مقاومت: سعی کنید در مقابل برخی شرایط، مقاومت به خرج ندهید. چون آن شرایط تقویت می‌شوند. اگر تاکنون ذهن و فکرتان مداوم در حال درگیری بوده و همیشه در فکر مقابله با شرایط بوده‌اید، اکنون ذهنتان را آرام کرده و حالت عدم مقاومت را در ذهن و متقابلاً در رفتارتان به وجود آورید. با زندگی و شرایط آن سر جنگ نداشته باشید. برای رسیدن به خواسته‌هایتان نجنگید و در برابر موانع، روحیه جنگجویی نداشته باشید. باید برای رسیدن به هدف‌ها، در جهت کاپتان باشید. این را بدانید که موانع، شرایط و اتفاقات، برای تکمیل شما لازم هستند. پس با هوشمندی و ذکاوت و بهره‌گیری از راهکارهای خردمندانه موانع را بردارید. زندگی، قوانین خاص خودش را دارد، برای داشتن یک زندگی مطلوب باید قوانین را بشناسید، نه فنون جنگ را!

بسیاری از افراد همیشه روی مسائل خاصی پافشاری دارند و به هر قیمتی حاضرند که آن کاری که خودشان دلشان می‌خواهد را انجام دهند و به قول خودشان پا پس نمی‌کشند. اما باید بعضی مواقع و در بعضی شرایط پا پس کشید و رهنمود طلبد و آسوده، منتظر جواب ماند. اگر در مسئله‌ای اصرار بیش از حد به خرج دادید و همه راه‌هایی که امتحان کردید به شما پیغام "نه" فرستاد، مقاومت نکنید. راه‌تان را یا بهتر بگویم، راهکار و چاره‌تان را عوض کنید. بیش از حد مقاومت کردن در چنین شرایطی، نتیجه‌اش تنها ضربه زدن به خودتان است. با خودتان روراست باشید و سعی کنید زمانی که مقاومت به خرج می‌دهید، مچ خودتان را بگیرید. من این

قسمت را با الهام از کتاب خانم اسکاوول شین نوشتیم. در این کتاب، قانونی ذکر شده به نام قانون عدم مقاومت. برای این که بهتر این مسئله را درک کنید، می‌توانید به کتاب ایشان نیز مراجعه نمایید. ایشان می‌گویند همه چیز در این دنیا باید برای تان به بی‌وزنی برسد. یعنی این که بیش از حد مسئله را برای خودتان سنگین و لاینحل نکنید و با آن نجنگید.

من زمانی که تحصیلاتم را به پایان رساندم، برای اتمام یک طرح کاری مجبور بودم که به منطقه‌ای خاص بروم و مدتی در آنجا بمانم. به هیچ عنوان به این سفر میل نداشتم و این مسئله، برای‌ام تبدیل به یک معضل بزرگ شده بود. یک سال تمام، همه تلاشم را کردم که در همان جایی که بودم، بمانم، اما نشد. مقاومت من بی‌فایده بود. بالاخره رفتم و ماه‌های اول، روزهای بدی را گذراندم. سختی کارم زیاد بود و هرگز نمی‌توانستم درک کنم که چرا باید چنین شرایطی را تجربه کنم. در نهایت تصمیم گرفتم به دنبال چراها نباشم و خودم را با شرایط موجود وفق دهم و کمتر ذهنم را درگیر کنم. بالاخره کارم را با یک موفقیت نسبی به پایان رساندم. پس از آن تصمیم به انجام کار دیگری داشتم که نیاز به مهارت بیشتری بود. بنابراین به طور جدی پیگیر شدم و تقریباً مراحل آخر کار بود که نامه‌ای به دستم رسید که فقط افرادی که پروژه کاری خود را در شهرها و مناطق خاصی گذرانده‌اند، می‌توانند مجوز این کار را دریافت کنند. در واقع تسهیلات ویژه‌ای برای افرادی که در مناطق خاص کار کرده بودند، قائل شده بودند. اما در آن نامه اسم مناطق ذکر نشده بود. برای همان به مرکز مراجعه کردم و در کمال ناباوری، نام جایی را که مقاومت کرده بودم آنجا نروم را دیدم! واقعا تجربه جالبی بود که یاد گرفتم دیگر در برابر اوضاع و شرایط مقاومت به خرج ندهم.

۵. خضوع و تواضع: آنچه که آرزوها و نعمت‌های بزرگ زندگیتان را تار و مار می‌کند، غرور و کبر است و آن قایقی که شما را به سرانجام خوشبختی و سعادت واقعی می‌رساند، تواضع است. شاید غرور، چند روزی یا چند صبحی بتواند برای شما آنچه را که خواستید نگه دارد، اما مطمئن باشید در نهایت نابود خواهد شد و شما را نیز با خود نابود خواهد کرد. از شما می‌خواهم یک مقایسه انجام دهید: همین

الان چهره افرادی که مغرورند و چهره افرادی که خضوع و خشوع دارند را در نظر آورید. گروه اول گویی در حال عذابند، همیشه با همه در حال جنگ و ستیزند و هیچ گاه آرامش ندارند و نمی‌توانند از هیچ چیز لذت ببرند. چون به قول خودشان دیگران را در شأن خود نمی‌دانند. اما گروه دوم، همیشه آرامش و مهربانی در وجود و چهره شان موج می‌زند و خودشان را جدا از بقیه و در حقیقت جدای از آنچه که به این کاینات تعلق دارد، نمی‌دانند و البته که کاینات هم به این حس آنها پاسخ خواهد داد و هیچ گاه تنها نخواهند بود.

زمانی که داشتم راجع به این قسمت فکر می‌کردم، یاد یکی از دوستانم افتادم که شاید نوشتن چند سطر درباره او خالی از لطف نباشد. همیشه و هر زمان که کنارش می‌نشستم، از او انرژی می‌گرفتم و هر کجا که می‌رفتم، انگار آرامش را با خودش به آنجا می‌برد. یقیناً معنویتی خاص داشت که این گونه بود. زمانی با خودم فکر کردم چه چیزی در وجود اوست که چنین معنویتی را به او هدیه کرده است؟ خیلی از صفات خوب و نیکو را می‌شد در وجودش یافت. اما آنچه که از همه قوی تر بود و معنویت خاص و آرامشی ویژه به چهره او بخشیده بود، تواضع و فروتنی اش بود. هیچ گاه خودش را جدا از بقیه نمی‌دید و با وجود موقعیت خاصی که داشت، با همه با تواضع رفتار می‌کرد. از تجربیات هر کسی با هر طبقه‌ای استفاده می‌کرد و جالب تر از همه این که با دقت به صحبت‌هایشان گوش می‌داد. به هر کجا که می‌رفت، ده‌ها نفر دوست و هم صحبت پیدا می‌کرد. یادم می‌آید زمانی با هم دنبال یک کار فوق العاده مهم در یک سازمان بزرگ بودیم. من واقعا دچار دلشوره و اضطراب عجیبی شده بودم و او، آرام و خونسرد راه می‌رفت. ظرف مدت نیم ساعت کارهایمان چنان راحت انجام شد که با تعجب فقط داشتم به او نگاه می‌کردم و رفتارهایش را زیر نظر داشتم. آن قدر با احترام و مهربانی با او برخورد می‌شد که با تعجب پرسیدم: «تو همه کارمندان اینجا را می‌شناسی، این طور نیست؟!» لبخندی زد و گفت: «حتی یک نفر از آنها را هم تا حالا ندیده‌ام و نمی‌شناسم» و من در دل خودم پاسخ دادم: «او هیچ گاه خودش را جدای از دیگران ندانسته و اکنون هم هیچ کس خودش را جدا از او نمی‌داند».

برای داشتن تواضع و تقویت آن در خودتان به چند نکته مهم توجه کنید:

الف. هرگز به دیگران با دیده حقارت و یا سرزنش نگاه نکنید. توجه داشته باید که همه از وجود همان خدایی هستند که شما عاشقانه دوستش دارید.

ب. هنگامی که به آرزوهایتان می‌رسید، با تواضع و فروتنی به درگاه خداوند برای داشتن لیاقت جهت برآورده شدن سایر آرزوهایتان دعا کنید و شکرگزار باشید و جایگاه قبلی‌تان را از یاد نبرید و از غرور دوری کنید.

پ. با خود و دیگران با احترام رفتار کنید و سنجیده سخن بگویید.

ت. خود را از دیگران جدا ندانید و فراموش نکنید که به قول خانم شین: «هر انسانی، حلقه‌ای است طلایی در زنجیره خیر و صلاحتان».

۶. نظم داشتن: شاید از دیدن این مورد و خواندن این دو کلمه تعجب کنید، اما باید بگویم این یکی از مهم‌ترین مواردی است که شما را به خواسته‌ها و رویاهایتان نزدیک می‌کند. حال برایتان می‌گویم که چگونه ممکن است. قبلاً با شما از داشتن نظم ذهنی، اولویت بندی و منظم کردن خواسته‌ها و آرزوهایتان صحبت کرده بودم. اکنون در این جا، این مسئله را بسط می‌دهم. تصور کنید که در محیطی که زندگی می‌کنید، همه چیز آشفته باشد و هیچ چیز سر جای خودش نباشد. واقعا می‌توانید در چنین محیطی، آرامش را تجربه کنید و یا دعا و مراقبه کنید؟ امروزه علم ثابت کرده است که همه چیز دارای انرژی است و حتی از اجسام و اشیا هم انرژی ساطع می‌شود. تلنبار شدن اشیا و لوازم در یک گوشه می‌تواند باعث روی هم ماندن انرژی و عدم جریان آن گردد. برعکس، چیدمان درست و منظم می‌تواند باعث جریان انرژی و ایجاد فضایی آرام شود. با دور انداختن اشیا و لوازم کهنه و قدیمی، می‌توانید جا را برای لوازم جدیدتر باز کنید. ضمن این که با دیدن لوازم کهنه، دیگر احساس فقر به شما دست نخواهد داد. حتی با داشتن کمترین امکانات هم باید مانند یک شخص ثروتمند رفتار کنید.۱.

۱- توجه کنید که ثروتمند بودن با پولدار بودن فرق دارد. فرزند خوب، سلامتی و بسیاری موارد دیگر جزء ثروت هستند

یکی از دوستانم، نامه الکترونیکی برایم فرستاده بود که تجربه‌ای جالب از اجرای این راهکار بود. او نوشته بود: «از این که راهکار داشتن نظم را برای مشکل فرستادی، بسیار سپاسگزارم و من نیز برای سپاسگزاری، این راهکار را در اختیار کس دیگری قرار دادم که نتیجه‌اش واقعا معجزه آسا بود. کسی که این راهکار را در اختیارش گذاشتم، خواهر دوقلویم بود. ما از بچگی از لحاظ اخلاقی به جزء در چند مورد خاص، دقیقا شبیه یکدیگر بودیم. اما من برای کار به شهر دیگری رفتم و بدین ترتیب بین ما فاصله مکانی زیادی ایجاد شد. به دلیل این فاصله و مشغله کاری، مدتی از هم بی خبر ماندیم یا بهتر بگویم رابطه‌مان فقط در حد یک احوال‌پرسی معمولی خلاصه شد. بعد از مدتی برگشتم و به دیدنش رفتم و از اوضاع و احوالش جويا شدم. او اوضاع نابسامانی داشت و به محل جدیدی نقل مکان کرده بود و از شرایط موجود، اصلا راضی نبود. همچنین گیج و سردرگم شده بود و مدام گله و شکایت می‌کرد. به او راهکار دعا و مراقبه را پیشنهاد دادم، اما اصلا موثر نبود! خیلی تعجب کردم. آخر خودم به کمک دعا و مراقبه، از پس بزرگ‌ترین مشکل‌ها برآمده بودم و با ارتباطی که با خداوند برقرار کرده بودم، به آرامش رسیده بودم. بعدا که شما راهکار داشتن نظم را به من پیشنهاد کردید، یک پنجره جدید به روی‌ام گشوده شد که از همین پنجره، زندگی خواهرم را زیر نظر گرفتم. خانه‌ای که به آنجا نقل مکان کرده بود، کوچک بود و تمام وسایلیش را روی هم تلنبار کرده بود. کمد لباسش پر از لباس‌های کهنه بود و وسایل خانه‌اش اکثرا به علت جابجایی‌های متعدد، آسیب دیده بود. او خیلی کم به نظافت خود و خانه‌اش توجه می‌کرد و اتاقی را که برای مراقبه انتخاب کرده بود، یک انباری شلوغ و در هم ریخته و کثیف بود. به این نتیجه رسیدم که آخر او در این همه آشفتگی و کثیفی، چه انرژی مثبت و خوبی می‌تواند دریافت کند؟ با او در این مورد صحبت کردم و از آنجایی که او هم در این زمینه‌ها قبلا سررشته داشت اما آن را گم کرده بود، پیشنهادم را پذیرفت. با هم به نظافت و سر و سامان دادن اوضاع پرداختیم و وسایل کهنه و قدیمی را با وسیله‌های جدید تعویض کردیم. شاید مدل‌ها و مارک‌های دست پایین‌تری را خریداری کردیم، اما نکته مهم آن بود که وسایل دیگر کهنه و آسیب دیده نبودند. حتی مجبور شدیم بعضی وسایل را خریداری نکنیم، چون پولش را نداشتیم. اما وقتی به خانه نگاه می‌کردیم، وسایل

نو و تمیز بود. آن قدر روحیه او عوض شد که باورم نمی‌شد. از آن به بعد با ذوق و شوقی باور نکردنی، شروع به دعا و مراقبه می‌کرد و نتیجه‌اش را دو هفته بعد در کمال ناباوری دریافت کرد و آن، یافتن شغلی پردرآمد بود که سال‌ها آرزویش را داشت بود».

۷. آرامش: به جرأت می‌توانم بگویم که آرامش، شاه کلید رسیدن به آرزوهاست. در واقع، بیشتر مواردی که در فصل سوم ذکر شده است، از مواردی بود که آرامش را بر هم می‌زد و از این طریق، ذهن شما را آلوده و یا بهتر بگویم متشنج می‌کرد. داشتن آرامش یعنی داشتن آرزوها! وقتی تحت تأثیر هیجانات باشید، هرگز نمی‌توانید نتیجه دلخواه را به دست آورید. هرگز نمی‌توانید بدون داشتن ایمان، آرامش داشته باشید. وقتی که ایمان داشته باشید نیروی برتری‌ای وجود دارد که همیشه حامی شماست و از مصالح و منافع‌تان دفاع می‌کند و آرزوهای شما را برآورده خواهد کرد. پس دیگر چه چیزی می‌تواند شما را رنجور کند؟ پس لازمه داشتن آرامش، داشتن ایمان واقعی است. بسیاری از افراد، داشتن ثروت را خوشبختی می‌دانند. اما آیا واقعا تمام کسانی که ثروتمند هستند، در زندگی‌شان آرامش واقعی دارند؟ نه، هرگز چنین نیست! پیشنهادم به شما این است که حتما سعی کنید در طی روز آرامش را در زندگیتان برقرار سازید. شاید کار ساده‌ای به نظر نیاید. اما شما با رشد معنوی و تقویت ایمان و اعتمادتان به خدا، حتما می‌توانید آرامش را به زندگی‌تان دعوت کنید. برای حفظ آرامش، فهرستی از تمام مواردی که آرامشتان را به هم می‌زند، تهیه کنید. این‌ها ضعف‌های شما هستند. آنها مواردی‌اند که شما در مقابل آنها ضعیف‌اید و نمی‌توانید هنگام رویارویی با آنها، خودتان را حفظ کنید. در ستون دوم، راه‌هایی را که تاکنون برای مقابله با این موارد به کار می‌گرفتید، بنویسید. بعد در ستون سوم، راهکارهایی را بنویسید که منطقی‌تر به نظر می‌رسد و همچنین باعث به هم خوردن آرامشتان نمی‌شود. به قول خانم اسکاول شین: «ذهن بیمار، همیشه دوست دارد به غم و غصه بچسبد». برای همه ما این چنین است. باید برخلاف ذهن بیمار عمل کنیم و با تمرین و تکرار، این بیماری را از بین ببریم. پس ستون سوم یعنی برخلاف ذهن بیمار عمل کردن، یعنی آن راهکارهایی که آسان به نظر می‌آید و آرامش را به زندگی ما باز می‌گرداند. همیشه و هر لحظه به خودتان بگویید: "هرگز اجازه نخواهم داد که چیزی

آرامشم را به هم بزند". این جمله در واقع نوعی مراقبت کردن از خود به حساب می‌آید. مهم‌ترین وظیفه‌ای که شما دارید این است که از خودتان مراقبت کنید. هم از روح و هم از جسمتان. زیرا این‌ها امانت‌های خداوند هستند.

بسیاری از تعالیم ادیان مختلف، در راستای همین مراقبت جسم و روح است. تا جسم و روحی سالم نداشته باشیم، هرگز نمی‌توانیم در معنویت سلوک نماییم و به خوشبختی برسیم. بسیاری از دانشمندان، ذهن انسان را به یک کامپیوتر تشبیه کرده‌اند. به این دلیل که هر اطلاعاتی را که به آن بدهیم، مانند همان را دریافت خواهیم کرد. حال در نظر بگیرید که برنامه‌های این کامپیوتر، از نظم خود خارج شود و به هم بریزد. چه پیش خواهد آمد؟ مسلم است که این دستگاه دیگر مفید نخواهد بود و هرگز نمی‌تواند درست کار کند. حال این مسئله را به ذهن انسان بسط می‌دهیم. ذهنی که آرام نباشد، آیا می‌تواند روی مسائل تمرکز کند تا راه حلی درست را ارائه دهد؟ آیا حتی می‌تواند درست مراقبه و دعا کند؟ این ذهن، مدام در حال فرستادن اطلاعات آشفته و غیر متمرکز به کاینات است و نتیجه‌اش این می‌شود که همه شرایط زندگی ما آشفته و به هم می‌ریزد و باز هم این ذهن خراب و به هم ریخته نمی‌تواند هیچ راه حل درستی برای سر و سامان دادن اوضاع ارائه کند و وضع، دائما بد و بدتر خواهد شد و این سیکل معیوب، بارها و بارها در زندگی ما تکرار می‌شود و نتیجه‌اش تجربه سال‌ها بدبختی و رنج و محنت خواهد شد و به همین سادگی است که ما روزها و فرصت‌هایی را که در اختیار داریم و باید برای طرح و هدف اصلی زندگی مان به کار بگیریم، از دست می‌دهیم و هنگام آزاد شدن روح، به آنها نگاه می‌کنیم و حسرت می‌خوریم... مگر چقدر فرصت دارید؟!

همه ما یک بوم سفید در مقابلمان است. خوشا به حال کسانی که خوشبختی را به زیباترین شکل روی این بوم ترسیم می‌کنند و در زمان رفتن با افتخار این بوم را تقدیم کرده و می‌روند و وقتی که از آنها می‌پرسند: «در فرصتی که در اختیار تو بود، چه کردی؟»، تابلوی زیبایشان را نشان خواهند داد. تابلویی ماندگار که فقط منحصر به خود آنهاست و با دیگران فرق دارد. در وجود همه ما یک راهنما است که به خلق تابلو ما کمک خواهد کرد. پس برای خلق آن از تابلوی دیگران کپی برداری

نکنید! خودتان باشید، خود واقعی‌تان. مدام به خودتان بگویید: «من "نام‌تان" هستم که خداوند از ازل آفریده است!».

۸. انجام کاری که شما را نسبت به زندگی و برآورده شدن آرزو، امیدوار

می‌کند: در واقع این مسئله، همان کاری است که خانم شین به عنوان "تدارک دیدن برای برآورده شدن آرزو" از آن یاد می‌کند. شما هرگز نمی‌توانید چیزی را به دست آورید که نسبت به آن دلسرد و ناامید باشید. همیشه باید به لطف خداوند امیدوار باشید و از او به عنوان خدای بخشنده یاد کنید. خدایی که نیازهای شما را می‌داند و آنها را به بهترین شکل برآورده می‌کند. خدایی که والاترین و بهترین قدرت است. پس هنگامی که دعا می‌کنید، با امیدواری کامل دعا کنید و مطمئن باشید که اجابت خواهد شد. پس باید دعا، کلام و ذهنتان پر انرژی باشد. پر از امیدواری و عاری از هرگونه یأس و ناامیدی و بر همین اساس، بقیه فعالیت‌هایی که لازم است در راستای برآورده شدن آن آرزو انجام دهید را باایمان و یقین کامل انجام دهید. هنگامی که برای اولین بار این نکته را در کتاب "چهار اثر" مطالعه کردم، در انتظار نتیجه امتحانی بودم که هیچ امیدی برای قبول شدن در آن نداشتم. اما وقتی که راهکار مبارزه با این دلسردی را یافتم دست به کار شدم. هر روز دعا می‌کردم و با اطمینان و سپاسگزاری خواسته‌ام را به خداوند می‌گفتم و در پایان، نتیجه را به خود خداوند واگذار می‌کردم و می‌گفتم: «خدایا از هر طریق که خودت صلاح می‌دانی این کار را برای من انجام بده». بعد برای برآورده شدن آرزویم تدارک دیدم و لوازم مربوط به کار را خریداری کردم. طوری رفتار می‌کردم که انگار قبول شده بودم، منتها از آرزوی دلم با کسی صحبت نمی‌کردم و فقط بین خودم و خدای خودم آن را نگه داشته بودم. خلاصه هر کاری که نوعی تدارک برای آرزویم محسوب می‌شد را انجام دادم. نتیجه آمد و

۱. توجه کنید که این مسئله بسیار مهم است، زیرا ممکن است دیگران با محال دانستن آن، جلوی کار شما را بگیرند. متأسفانه عده‌ای فقط به دنبال تایید دیگران هستند. اما لازم است بدانید که ریشه این تاییدطلبی، اولاً ترس و دوماً عدم اعتماد به نفس است. ترس از برآورده نشدن و نداشتن اعتماد به نفس که آیا کارهایتان درستند یا خیر؟! راهکارهای غلبه بر ترس و عدم اعتماد به نفس را به کار ببندید. آنچه به دلتان می‌افتد، شهود الهی است، پس آن را دنبال کنید و نترسید و مطمئن باشید که راه درستی است. پس خودتان را باور داشته باشید. به خودتان امید دهید. شما نیاز به تایید و تصدیق هیچ کس جز خداوند ندارید. کافی است راه درست را انتخاب کنید، راهی که خداوند به شما نشان داده است.

من قبول نشدم. آری، قبول نشدم! اما مطمئن بودم به قول "اسکاول شین"، همسنگ آن به من عطا خواهد شد و انرژی‌های مثبت من بی جواب نخواهد ماند و همین طور هم شد. در کمال ناباوری در آزمونی دیگر که اصلا فکرش را هم نمی‌کردم، قبول شدم و این قبولی، سرنوشت و راه مرا تغییر داد.

حتما یکی از کارهای روزمره‌تان، تدارک برای آرزوی دلتان باشد. کاری باشد که به شما انرژی ببخشد و امیدوارتان کند. بعضی افراد، ذکر می‌گویند. بعضی دعا می‌خوانند. برخی نذورات می‌دهند. عده‌ای دیگر کارهایی را که لازم است در راستای برآورده شدن آرزوهایشان انجام دهند، انجام می‌دهند. برای هر فردی فرق می‌کند که چگونه انرژی بگیرد. یکی از دوستان، نامه الکترونیکی جالبی در این خصوص برایم فرستاده بود که می‌گفت آرزو داشته که فرزندش ازدواج کند. از این رو، خریدهایی که لازم بوده را انجام می‌داده و هر روز خود را برای مراسم آماده می‌کرده و بعد از مدت زمانی اندک به نتیجه دلخواه‌اش رسیده است!

۹. صبوری: بگذار هر چیز در زمان خودش رخ دهد، آن گاه زیبایی زندگی را درک خواهی کرد. کارگردان هستی خود حسابگرانه و دقیق زمان اجرای سکانس‌های مختلف را تعیین کرده است و اگر این زمان‌ها جابجا شوند، کل فیلم به هم می‌ریزد. انسان معمولا با عجله می‌خواهد به آرزوهای دلش برسد. اما مطمئن باشید اگر صبوری کردن را یاد بگیرید و آن را همواره به کار ببندید، زندگیتان شکل تازه‌ای به خود خواهد گرفت و یقینا لذت بخش تر خواهد شد. عجله، نوعی اضطراب و تشویش خاطر ایجاد می‌کند و هرگاه که دچار حالت عجله می‌شوید و احساس می‌کنید که صبرتان تمام شده است، به خودتان بگویید: «بگذار کارگردان، کار خود را بکند».

۱۰. ارتباط با خداوند: شاید تعجب کنید و بگویید که همه به نوعی با خداوند در ارتباط‌اند و در طول یک روز ممکن است نام او را به زبان آورند. اما باید بگوییم نه، اینچنین نیست! بسیاری از افراد، فقط فکر می‌کنند که این کار را انجام می‌دهند. اما ارتباط واقعی برقرار نمی‌کنند. ارتباط واقعی یعنی یکی شدن و فارغ شدن از این دنیا. حتی برای چند ثانیه هم که شده، به هر طریقی که به دلتان می‌نشیند، با او ارتباط

برقرار کنید. ارتباط واقعی یعنی عشق ورزی با خداوند. ارتباطی که از روی اجبار یا تحمیل یا تکلیف باشد، هرگز نمی‌تواند شما را وصل کند. اگر با خداوند حرف می‌زنید، با عشق و اشتیاق باشد، نه از روی اجبار و تکلیف. «ای بنده من! وقتی که با من سخن می‌گویی، طوری صحبت می‌کنی که گویی چندین خدا داری و من چنان به تو گوش فرا می‌دهم که گویی همین یک بنده را دارم». آیا می‌توان چنین عشقی را شناخت و در مقابلش سر تسلیم فرود نیاورد؟ وقتی که شما دلتان را از آلودگی‌ها زدوده باشید، دلتان آماده پذیرایی از عشق است. خداوند را در چنین قلبی می‌توان یافت. جایی که عاری از هرگونه کینه و رنجش و ترس است. جایی که ایمان واقعی لانه کرده و عشق و اعتقاد به آن زینت بخشیده است. پس در طول روز حتی به مدت کوتاهی هم که شده برای ارتباط عاشقانه و خالصانه با خدایان وقت بگذارید. او خدایان است، همراه و مراقبتان و کسی است که تنها ناجی شماست.

برای شروع ارتباط در ابتدا سعی کنید که ذهنتان را آرام کنید. آن گاه تمرکز کرده و با خدا به هر زبان و با هر روشی که دوست دارید صحبت کنید. از مشکلات، از آرزوها، از رنجش‌هایتان و... سعی کنید حتما در آغاز و پایان آن، مدح و ثنا به کار ببرید و بعد از آن، حرف دلتان را بگویید. چون این کار بسیار انرژی بخش است. دعاهای مختلفی به زبان‌ها و آداب‌های گوناگون وجود دارد و می‌توانید از آنها استفاده کنید. سپس در خاتمه باز هم تشکر کرده و مدح و ثنای او را به جای آورید. حتی می‌توانید این‌ها را به روی کاغذ بیاورید و بنویسید. به راستی که این کار لذت بخش است. پس از آن، آرامشی وصف نشدنی خواهید داشت و وجودتان سرشار از انرژی خواهد شد. چون این کار نوعی تغذیه روح است. روح شما تا به منشأ واقعی خودش متصل نشود و از عشق سیراب نگردد، هرگز آرام نمی‌گیرد. شما در طول روز اکثر کارهایی را که انجام می‌دهید، در راستای برآورده شدن نیازهای جسم است. اعم از خوردن، خوابیدن و... و غافل از این هستید که روح شما هزار برابر بیشتر نیازمند برآورده شدن احتیاجاتش است. نیازمند آرامش، عشق ورزی، محبت و سیر در معنویت. پس حتما زمانی را برای آرامش روحتان در نظر بگیرید.

مراقبه و مدیتیشن، یوگا، TM و همه و همه در راستای آرامش روح انجام می‌شود

و بسیار مفید است. اما بدانید که با ارتباط با خداوند و عشق ورزی با اوست که این آرامش تکمیل می‌شود. گاهی بعضی افراد دوست ندارند از کلمات سخت و واژگان ناآشنا در دعاهایشان استفاده کنند. اما چون بسیاری از بزرگان توصیه کرده‌اند، آنها نیز خود را مکلف می‌دانند که حتما همان گونه به مدح و ثنای خداوند بپردازند و همان‌طور با خدا صحبت کنند که در نهایت این دعا برای آنان کسل کننده خواهد بود. از کلمات و واژگانی استفاده کنید که به شما شور و شوق می‌دهد و شما را به تکرار آن ترغیب می‌کند. خداوند به هر کسی توانایی و استعداد خاصی بخشید و البته به همه، سطح درک و فهم یکسان نبخشیده است. تفسیر و درک هر کسی از هر چیز متفاوت است و منحصر به خود اوست و همین تفاوت‌هاست که زیبایی‌ها را به وجود می‌آوردید. شیوه دعا کردن‌های مختلف، نوع ارتباط مختلفی را به وجود می‌آورد. وگرنه اگر قرار بود همه یک سری جملات خاص را همیشه و همیشه تکرار کنند که حتی بعضی سر در نیاورند که چه می‌گویند، هیچ زیبایی نداشت. به تعبیر مولوی:

دید موسی یک شبانی را به راه	کو ه می‌گفت ای خدا وای اله
تو کجایی تا شوم من چاکرت؟	چارقت دوزم، کنم شانه سرت؟
دستکت بوسم، بمالم پایکت	وقت خواب آید، برو بم جایکت
ای خدای من، فدایت جان من	جمله فرزندان و خان و مان من
ای فدای تو همه بزهای من	ای به یادت هی هی و هیهای من
گر تو را بیماری آید به پیش	من تو را غمخوار باشم همچو خویش
گفت موسی: حال خیره سر شدی	خود مسلمان نشده کافر شدی!
این چه ژاژاست و چه کفرست و فشار	پنبه‌ای اندر دهان خود فشار!
گفت: موسی، دهانم دوختی	از پشیمانی تو جانم سوختی
جامه را بدرید و آهی کردتفت	سر نهاد اندر بیابان و برفت
وحی آمدسوی موسی از خدا	بنده ما را زما کردی جدا
تو برای وصل کردن آمدی	نی برای فصل کردن آمدی

ما برون را ننگریم و قال را	مادرون را بنگریم و حال را
ملت عشق از همه دین‌ها جداست	عاشقان را ملت و مذهب خداست
لعل را گرمهر نبود، باک نیست	عشق درد ریای غم غمناک نیست
چون که موسی این عتاب از حق شنید	در بیابان، در پی چوپان دوید
برنشان پاک آن سرگشته ران	گرد از پر بیابان برفشانند
عاقبت دریافت و او را بدید	گفت مژده ده که دستوری رسید
هیچ آداب و ترتیبی مجوی	هر چه میخواهد دل تنگت، بگوی

و بزرگی می‌گوید: «خوشا به حال آنان که نزدیک‌ترین دوستشان خداست».

در روزهای اول، سعی کنید مدت زمان کمی وقت بگذارید و کم کم که رشد کردید و دعا و مراقبه‌تان با تمرکز بیشتری صورت گرفت، وقت بیشتری بگذارید. در این خصوص، متن زیبایی از اُشو خواندم که در اینجا ذکر می‌کنم:

«شکیبا باش! ناشکیبایی، مانعی در راه جست‌وجو است. تو در مورد خداوند نمی‌توانی شتاب به خرج دهی. زیرا خداوند در جاودانگی به سر می‌برد و شتاب داشتن تو، به این معناست که ثانیه‌ها، دقیقه‌ها و ساعت‌ها را حساب می‌کنی. این کار بیهوده است. اگر می‌خواهی با خدا ملاقات کنی، اگر می‌خواهی به حقیقت دست یابی، باید از در جاودانگی وارد شوی. به همین دلیل، شکیبایی لازم است. همه چیز را در مورد وقت و زمان از یاد ببر! شتاب مکن! ناشکیبا مباش! منتظر بمان! با عشق و علاقه و انتظار (نه با توقع) و سرشار از شوق آمدن یار، منتظر بمان. اما اگر یار تا به حال نیامده، ناامید نشو. همه چیز را برای استقبال از او آماده کن. اما اگر او نیامده، به این دلیل است که تو هنوز آماده نیستی. گوش به زنگ و آماده باش. آماده باش و آماده باش. آمادگی، سکوت و فضای خالی تو که کامل شد، یار بی‌درنگ خواهد آمد.»

مطمئن باشید زمانی که آماده باشید، خداوند را درک خواهید کرد. خدا همیشه در قلب ما بوده و این ماییم که نمی‌توانیم حضورش را درک کنیم. همین بزرگ

می‌گوید: «خورشید همه جا به یک اندازه می‌تابد. اما اگر پشت به آن نشستیم و یا پرده‌های تیره به پنجره‌ها آویخته‌ایم، خورشید چه گناهی دارد؟» پرده‌های تیره دلمان، همان آلودگی‌ها هستند. باید آنها را بزدایم. زمینه را برای سکوت در معنویت مهیا کنیم. تاگور، عارف هندی می‌گوید: «من خود بر مسیرم سایه می‌افکنم، زیرا که چراغ درونم روشن نشده است». با مراقبه، چراغ درونتان روشن خواهد شد و دیگر بر راهتان سایه نمی‌اندازید. باربارا دی آنجلیس در کتاب "رازهایی درباره زندگی" می‌گوید که خیلی از مطالب کتابش را از طریق مراقبه به رشته تحریر درآورده است. یقیناً نیز همین طور است. زیرا مراقبه دری به سوی جهان ناشناخته می‌گشاید که ما از آن بی‌خبریم. زیرا در مراقبه است که ذهن، افکاری را به شما توصیه می‌کند و در واقع شما در آن هنگام در حال تماس و ارتباط با خدای درونتان هستید. روش‌های مراقبه‌ای مختلفی بیان شده که تقریباً مفهوم همه یکی است. در کتاب "قدرت دعا" اثر کاترین پاندر، کتاب "مراقبه" وین دایر، مجموعه کتاب‌های مراقبه اُشو در مورد مراقبه، روش‌های انجام آن و ساز و کار مراقبه، نام‌های مانترا، یهوه و ... که در بعضی از جوامع هنگام مراقبه به کار می‌رفته صحبت شده است که می‌توانید برای اطلاعات بیشتر به آنها مراجعه کنید. من در این جا چکیده‌ای از مراقبه‌هایی که مطالعه کردم را برایتان بیان می‌کنم. در واقع به همان روشی که خودم مراقبه می‌کردم و اکنون نیز به انجام آن می‌پردازم. برای انجام مراقبه حتماً لازم است که در روزهای ابتدایی، جایی خلوت و دنج را انتخاب کنید. بدیهی است که پس از مدتی که کاملاً تسلط پیدا کردید، می‌توانید در هر مکانی و در هر شرایطی به مراقبه بپردازید. حتی به مدت چند دقیقه هم که شده می‌توانید به آن مکان امن در ذهنتان پناه ببرید. بدنتان باید در حالتی راحت قرار گیرد. بعضی لازم می‌دانند که حتماً به حالت چهارزانو بنشینید و دست‌ها را رو به بالا و روی زانوهایتان قرار دهند. اما من حتی در حالت خوابیده هم مراقبه کردم! اگر می‌خواهید تجربه‌اش کنید، هرگز خودتان را موظف به انجام کاری خاص یا حالتی خاص یا تکرار عبارتی خاص ندانید. بلکه هرطور که احساس آرامش و راحتی بیشتری دارید به مراقبه بپردازید. آن کلماتی را که دوست دارید و به شما انرژی می‌دهد را بر زبان جاری کنید. لازم است قبل از انجام مراقبه به مدت چند

ثانیه یا چند دقیقه، تمام حواستان را به صدای نَفستان معطوف کنید. با این کار، ذهنتان کمی آرامش می‌گیرد. سپس چشم‌هایتان را ببندید و خود را غرق در نور تصویر کنید. نوری که منشأ آن، بالای سرتان قرار گرفته. اگر بتوانید مراقبه‌تان را زیر آسمان انجام دهید. قبل از این که چشم‌هایتان را ببندید، به آسمان نگاه کنید. این کار بسیار انرژی بخش است. همان‌طور که گفتم، در هر حالتی که هستید و می‌خواهید مراقبه کنید، منبع نور را بالای سرتان تصور کنید. در انتخاب رنگ نوری که می‌خواهید خود را غرق در آن تصور کنید، مختار هستید که هر رنگی را که دوست دارید و فکر می‌کنید به شما آرامش بیشتری می‌دهد، انتخاب کنید. سفید، زرد، سبز، آبی، صورتی و ... فقط سعی کنید رنگ قرمز و یا نارنجی را تصور نکنید. زیرا این رنگ‌ها "هیجان" به شما وارد می‌کند، نه آرامش. چند جای خاص را برای ورود این نور به جسمتان تجسم کنید. بین دو ابرویتان (ک می‌بالاتر از ابروها). منظورم همان جایی است که وقتی می‌خواهید چیزی را به خاطر آورید، دستتان را روی آن قرار می‌دهید. کف دست‌هایتان (حتی الامکان سعی کنید آنها را رو به بالا نگه دارید. به این صورت، انرژی بیشتری دریافت خواهید کرد)، قلبتان و کف پاهایتان. حالا تصور کنید که این نور از این قسمت‌ها در حال وارد شدن به جسم شما است. اکنون این نور تمام وجود شما را فراگرفته است و در حال حرکت در تمام جسم و وجودتان است. بعد تصور کنید این نور تمام اعضا و جوارح شما را احاطه کرده و آنچه انرژی منفی یا در حقیقت سم است را از بین می‌برد. وقتی عصبانی یا خشمگین هستید، گویی در تمام وجودتان سم وجود دارد (انرژی منفی) و این سم، یکی از اعضا را احاطه کرده و رفته رفته باعث آسیب به آن عضو یا ناحیه خواهد شد. هم‌زمان که تصور می‌کنید که این نور در حال از بین بردن تمام سموم است، این عبارت را تکرار کنید: «نور الهی بتاب و تمام سموم را از بین ببر!» اگر در ناحیه‌ای دچار آسیب دیدگی هستید و یا از بیماری خاصی رنج می‌برید، این روش بسیار موثر است. می‌توانید بیشتر از همه، همان ناحیه را در نظر بگیرید و می‌توانید تکرار کنید: «نور الهی، به ناحیه مورد نظر.....) من بتاب و آن را شفا بخش! چند دقیقه‌ای برای این کار وقت بگذارید. هر وقت که احساس کردید کافی است، سراغ مرحله بعد بروید. زمان خاصی را برای این کار در نظر نمی‌گیریم. زیرا هرکسی بسته به نیازش، زمانی مورد

نظر را به آن اختصاص می‌دهد. پس از این مرحله به سراغ مرحله بعدی می‌رویم. مرحله بعد، مرحله تصور آرزو، تصور حل مشکل یا دریافت راهکار برای حل آن، بخشش یک شخص خاص و رهایی از ترس و ... است. منظورم این است که شاید شما فقط به منظور آرامش و شفا، مراقبه نکرده باشید. در این مرحله می‌توانید به مراقبه برای یک هدف خاص بپردازید. اما حتما لازم است قبل از این مرحله، مرحله قبل را انجام داده باشید. زیرا تا ذهنتان آرام نگردد، از مراقبه برای یک هدف خاص قطعا نتیجه مطلوب را دریافت نخواهید کرد. در این مرحله از طرف همان منبع نور، یک حباب بزرگ نورانی را در نظر بگیرید. حال، مشکل یا آرزویتان را درون آن قرار دهید و آن را به طرف آسمان بفرستید و تکرار کنید: «خدایا، به تو سپردم و رهایش کردم. برایم به انجام برسان!». مطمئن باشید به بهترین شکل برایتان به انجام خواهد رسید و یقین داشته باشید که آنچه به صلاحتان خواهد بود، انجام می‌پذیرد.

بسیاری از دوستان وقتی در این مورد تجربه می‌دادند، می‌گفتند خیلی از اوقات راه حل‌هایی به ذهنتان رسیده یا پس از مراقبه، افراد یا شرایطی سر راهشان قرار گرفته است که در جهت رفع مشکل یا رسیدن به خواسته دلشان موثر بوده است. اگر این حباب را برای رهایی از رنجش متصور می‌شوید، می‌توانید آن شخص یا اتفاقی را که بین‌تان رخ داده متصور شوید و بگویید: «عشق الهی، این رنجش را بر طرف می‌کند». پس از انجام این مرحله، یکبارہ چشمتان را باز نکنید و خودتان را به حالت عادی باز نگردانید. در ذهنتان متصور شوید که آرام آرام از این منبع نورانی فاصله می‌گیرید. اکنون نور اطرافتان را جمع‌آوری کرده و به طرف قلبتان معطوف کنید. زمان متصور شدن این نور به قلبتان تکرار کنید: «خدایا با من باش، به تو احتیاج دارم». بعد از چند ثانیه، نفس عمیق بکشید و حالا چشمانتان را باز کنید. اکنون شما مراقبه انجام داده‌اید. کاری که می‌تواند آرامش را به جسم و روحتان بازگرداند و چشمتان را به روی دنیای شگفتی‌ها و معجزات باز کند. اگر این کار را ادامه دهید و به انجام آن مبادرت ورزید، به شما قول می‌دهم آن قدر به شما انرژی خواهد بخشید که مشتاق خواهید بود در هر فرصتی که یافتید به انجام مراقبه حتی به مدت چند دقیقه کوتاه بپردازید. به قول وین دایر: «حتی پشت چراغ قرمز، در اوج شلوغی می‌توانید به این مکان‌امن ذهنتان پناه ببرید و چند دقیقه‌ای از دنیای

پر هیاهوی ذهنتان رهایی یابید». پس از انجام مراقبه احساس خواهید داشت حسی متفاوت دارید. یکی از دوستان می‌گفت از وقتی که مراقبه می‌کنم و با این روش خودم را غرق در نور می‌بینم، احساس می‌کنم که این نور همیشه با من است. یکی دیگر می‌گفت احساس می‌کنم یک نفر با من است. کسی که واقعا قدرتمند است و هر زمان این احساس را دارم، نه کسی جرأت می‌کند با صدای بدی با من صحبت کند و نه آسیبی به من برساند.

دوستی تجربه جالبی در این خصوص برایم بیان می‌کرد. او می‌گفت: «خانه‌ام انتهای یک خیابان فرعی خلوت بود. همیشه وقتی از سر کار بر می‌گشتم، از کسی خواهش می‌کردم که همراهی‌ام کند. چون دو بار در این مسیر، کیفم را ربوده بودند. اما وقتی به این روش مراقبه کردم، حسی عجیب به من دست داد. حس می‌کردم شخصی با من است و از من مراقبت می‌کند. وقتی کسی از کنارم در این مسیر عبور می‌کرد، تصور می‌کردم که مرا تنها نمی‌بیند و خیلی عجیب است که دیگر هیچ اتفاق بدی برایم نیفتاد!»

دوستی دیگر نیز تجربه‌ای مشابه بیان کرد و می‌گفت: «من همیشه تصور می‌کنم که این نور همیشه در اطرافم است و مرا از بلاها و انرژی منفی افراد، مصون می‌دارد». دوستی دیگر می‌گفت: «تصور این که این نور در قلبم جمع می‌شود، آرامش خاصی به من می‌بخشید و از وقتی که به این روش مراقبه می‌کنم، عصبانی و خشمگین نمی‌شوم و خیلی آرامم».

۱۱. شکرگزاری: شکرگزاری باید کار روزانه‌تان باشد و این کار در طول روز چندین نوبت انجام شود. شکرگزاری به نوعی مکمل کارهای نیک دیگر است که در طول روز انجام می‌شود. در حقیقت بدون شکرگزاری، کارهایتان ناتمام است و لازم به ذکر است که تا آلودگی‌ها را نزداید، نمی‌توانید از روی عشق و خلوص این کار را انجام دهید. کینه‌ها و ترس‌ها ممکن است جلوی کار شما را سد کنند و تنها زیانتان شکرگزاری کند و دلتان غافل باشد! شکرگزاری باید از صمیم قلب انجام شود، از اعماق روح. تمام وجودتان باید شکرگزار خدایی باشد که به شما جان بخشیده و فرصت زندگی داده است. چند وقت قبل کتابی خواندم به اسم "راز

شکرگزاری". واقعا چه اسم با معنایی! زیرا واقعا در شکرگزاری، رازی نهفته است که تا انجامش ندهید متوجه آن نخواهید شد. شکرگزاری شما، این پیام را به کائنات می‌دهد: "من قدر چیزهایی که دارم را می‌دانم و لیاقت بهترین‌ها را دارم". مطمئن باشید که کائنات با نعمات و موهبت‌های بیشتر، پاسخ خواهد داد و بی دلیل نیست که گفته‌اند:

شکر نعمت، نعمت افزون کند کفر نعمت از کفت بیرون کند

شکرگزاری، طیف عشق و سپاس از نعمت‌ها است. وقتی که شما این انرژی را می‌فرستید، حتما عشق و نعمت دریافت خواهید کرد. شکرگزاری نباید تنها در یک زمان خاص انجام شود. بلکه همان‌طور که گفتم، هر لحظه باید انجام گیرد. از همان زمانی که از خواب بیدار می‌شوید، حتما روزتان را با یک جمله شکرگزاری آغاز کنید: «خدایا شکر که فرصت یک روز دیگر زندگی را به من بخشیدی». نکته مه می‌که در انجام شکرگزاری نهفته است، آن است که با شکرگزاری، انرژی و تمام حواستان معطوف زمان حال می‌شود. چیزی که خیلی اوقات از انجام آن عاجزیم. اکثرا توصیه می‌کنند که نه در زمان آینده باشید و نه در زمان گذشته، بلکه فقط در همین لحظه باید بود! حالا ببینید که با شکرگزاری چگونه حواستان متوجه زمان حال است. اولین باری که این کار را انجام دادم، مشغول آب دادن گل‌ها بودم. یاد می‌آید قبلا این کار را برای این که حال و هوای روحی‌ام عوض شود انجام می‌دادم. هر وقت که احساس خوبی نداشتم و یا به نوعی نگران و سر در گم بودم، مشغول آب دادن گل‌ها و گیاهان می‌شدم. این کار را به توصیه یکی از دوستانم که روانشناس بود، شروع کرده بودم و تقریبا هر روز این کار را انجام می‌دادم. اما همیشه در حین انجام این کار، حواسم متوجه مشکلات و کارهایم بودم. تقریبا می‌شود گفت این کار لذت چندانی برایم نداشت. اما زمانی که در مورد شکرگزاری مطلبی خواندم و تصمیم گرفتم که حتما در طول روز این کار را انجام دهم، این کار برای‌ام رنگ و بویی دیگر داشت. اولین بار وقتی شروع به شکرگزاری از صمیم قلب کردم، مشغول رسیدگی به گل‌ها بودم. شروع به شکرگزاری کردم و گفتم: «خدایا! از تو ممنونم که دست‌هایم سالم است و می‌توانم گلبرگ این گل‌های زیبا را لمس کنم. از تو ممنونم

که می بینم و اکنون شاهد این همه زیبایی هستم و ...». برای داشتن تک تک اعضا و جوارح بدنم از خدا تشکر کردم و از دیدن و لمس کردن گل ها لذت بردم. تمام حواسم در آن لحظه، معطوف به همان کاری بود که انجام می دادم و چقدر زندگی کردن در زمان حال، در همان لحظه ای که هستی، لذت بخش است.

پس دوستان عزیزم، شکرگزاری را به هر زبان و با هر عبارتی که دوست دارید
و در هر حالت انجام دهید. به قول شاعر بزرگ:

هیچ آدابی و ترنیمی مجوی هرچه می‌خواهد دل تنگت بگوی

- اندیشه‌های چخوف - نویسنده : - ترجمه مریم شفق‌ی نشر لیوسا
- گفتارهای شکسپیر - گردآوری مجید محمدی - انتشارات راستین
- ذرات طلای - نویسنده : - ترجمه فرزانه شیدا - انتشارات
- چهار اثر - اسکاول شین - ترجمه گیتی خوشدل - انتشارات پیکان
- قانون توانگری - نشر پیکان - مترجم گیتی خوشدل - نویسنده؟
- معجزه نور - پی.جی ریولز - ترجمه غزاله صابری - نسل نو اندیش
- عشق رقص زندگی - باگوان راجیش اشو - بابک ریاحی پور - انتشارات اویژه
- دل به دریا بزن - اشو - مجید پزشکی - هودین
- مراقبه روشی برای برقراری ارتباط آگاهانه با خدا - وین دایر - سیما فرجی - نسل نو اندیش